

담배 끊기 Quitting Smoking

왜 담배를 끊어야 하나?

담배를 끊어야 할 이유는 많습니다. 일반적인 이유는 다음과 같습니다:

- 흡연이 건강에 끼치는 해로운 영향에 대한 걱정
 - BC 주의 경우, 매년 약 6천 명이 담배로 사망합니다.
 - 흡연은 심장 질환, 뇌졸중, 폐암, 인후암, 구강암, 폐기종 등의 질병을 일으킵니다.
- 특히 아동을 비롯한 주위 사람들에 미치는 간접 흡연의 해로운 영향에 대한 걱정
- 담배에 들어가는 비용 - 담배를 피우는 데 들어가는 돈뿐만 아니라 활동적인 삶을 사는 능력에 미치는 손해도 포함됨

아울러 이런 이유도 있습니다:

- 더 자신감이 생기고 내 삶을 나 스스로 통제할 수 있다.
- 친구 및 가족들에게 긍정적인 롤모델이 된다.
- 이가 더 하얘지고 입냄새가 줄어든다.
- 피부가 더 건강해지고 윤기가 생기며 주름살이 줄어든다.
- 미각 및 후각이 향상된다.
- 호흡 및 전반적인 신체적 기능이 향상된다.
- 치유 속도가 빨라지며 수술 후 합병증 발생 위험이 낮아진다.
- 머리털, 숨, 옷 등에서 담배 냄새가 나지 않는다.

끊기에 가장 좋은 시기는?

담배는 언제 끊어도 좋습니다. 금연의 건강상 이득은 끊은 첫 날 바로 시작됩니다. 혈중 산소가 증가하고 혈압이 낮아집니다. 끊은 지 1년도 채 안 되어서 흡연으로 인한 심장마비의 위험이 절반으로 줄어듭니다. 10년이 지나면 폐암 발생 위험이 평생 담배를 피운 적이 없는 사람과 같아집니다.

담배를 끊는 방법은?

금연에 도움이 될 수 있는 방법은 여러 가지 있습니다:

- 니코틴 대체요법(NRT)
- 금연약
- 카운슬링 및 지원
- 단번에 끊기

사람마다 효과가 있는 방법이 다릅니다. 몇 가지 방법을 병용하는 것이 효과가 있을 수도 있습니다.

약으로 담배를 끊을 수도 있나?

금단에 도움이 되는 약은 담배 끊기에 성공할 가능성을 배로 높여줄 수 있습니다. 금단증세가 나타나는 것은 정상이지만 약이 증세의 강도를 완화해줄 수 있습니다.

니코틴 껌, 니코틴 패치 등의 니코틴 대체요법 제품은 니코틴이 함유된 비처방약입니다. 이런 제품은 담배를 피울 때 몸에 흡수되는 니코틴을 공급해줌으로써 담배를 끊을 때의 금단증세를 완화해줍니다. 물론 담배 연기에 함유된 다른 유독 물질은 들어 있지 않습니다.

부프로피온(Zyban®)과 바레니클린(Champix®)은 BC 주에서 일반적으로 처방되는 금연약입니다. 니코틴이 들어 있지 않지만 뇌에 작용하여 금단증세 및 갈망을 통제하기 때문에 흡연 욕구를 억제해줄 수 있습니다. 이런 약은 보건의료 서비스 제공자에게 처방을 받아야 합니다. 보건의료 서비스 제공자는 어느 약이 적합한지 결정하는 것을 도와줄 수 있습니다.

담배 끊기를 도와주는 프로그램이 BC 주에 있나?

QuitNow

QuitNow는 담배를 끊고자 하는 사람(또한 그 친구 및 가족들)을 위한 여러 가지 효율적인 옵션을 제공합니다. 이 프로그램의 웹사이트에는 다음과 같은 유용한 조언, 정보 및 서비스가 많이 게시되어 있습니다:

- 금연 계획(Quit Plan) 도구
- 문자 메시지 지원 - 654321로 QUITNOW에 문자 메시지를 보내십시오
- 전화 지원 - 무료 전화 1-877-455-2233
- 온라인 채팅

자세히 알아보려면 웹사이트 www.quitnow.ca를 방문하십시오.

BC Smoking Cessation Program (BC 주 금연프로그램)

B.C. Smoking Cessation Program은 BC 주 주민에 한하여 니코틴 대체요법 제품은 무상으로, 금연약은 PharmaCare 처방약은 PharmaCare 급여로 제공합니다. 이 프로그램은 현재 담배를 피우거나 기타 담배 제품을 사용하고 있지만 끊고자 하는 BC 주 주민에게만 적용됩니다. 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program

Prescription for Health(건강을 위한 처방)

BC 주의 가정의들은 위험(흡연, 불건강한 식생활, 신체 활동 부족, 비만 등)이 있는 BC 주 주민을 대상으로 더 건전한 라이프스타일로 전환하도록 도와줄 수 있습니다. 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: www.healthyfamiliesbc.ca/home/prescription-health.

해당 보건 당국 또는 보건의료 서비스 제공자

보건 당국도 담배 끊기를 지원하는 자원이 있을 수 있습니다. 해당 보건 당국에 대해 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities. 또한 약사, 치과 의사, 카운슬러 또는 기타 보건의료 서비스 제공자도 여러분에게 가장 적합한 옵션(또는 2가지 이상 옵션의 결합)이 무엇인지에 대해 조언을 제공할 수 있습니다.

담배 끊기 준비는 어떻게 하나?

어떤 방법으로 담배를 끊을지 미리 계획하면 성공할 가능성이 높습니다. 다음은 담배를 끊으려고 준비하는 과정에서 취할 수 있는 몇몇 조치입니다:

1. 스스로 동기를 부여하십시오

담배를 끊고자 하는 이유의 목록을 만들어 가지고 다니면서 상기하십시오.

2. 실행 날짜를 잡으십시오

실행할 날짜를 미리 정하십시오. 의지가 시들해지지 않도록 3주 이내의 날짜를 잡아야 합니다. 지지해줄 사람이 있고 비일상적 스트레스가 없는 시기를 선택하십시오. 그러나 완벽한 시기는 없다는 것을 명심하고, 곧바로 실행할 날짜를 잡으십시오.

3. 끊는 방법

끊는 방법을 선택하십시오.

4. 지지

대부분의 경우, 친구 등의 다른 사람에게 이야기하여 지지를 받으면 도움이 될 수 있습니다. 지지해줄 사람들의 이름과 전화번호를 쓴 명단을 만드십시오.

5. 유발 요인

어떤 상황에서 흡연 욕구가 생기는지 생각해보고, 그런 상황에 어떻게 대처할지 계획을 세우십시오.

6. 금단

금단증세에 관해 알아보고, 증세를 완화할 수 있는 방법을 강구하십시오. 예를 들어, 일반적인 금단증세의 하나인 짜증은 흔히 심호흡을 하면 훨씬 나아집니다.

다른 담배 제품은 안전한가?

캐나다에서는 씹는 담배, 시가, 파이프 담배, 비디, 허브 담배 등 여러 가지 형태의 담배가 시판되고 있습니다. 그 상당수가 일반 담배(퀵런)와 마찬가지로 해롭습니다.

이런 제품이 일반 담배보다 안전하다고 생각하여 사용하는 사람이 많지만, 그 대부분이 일반 담배와 똑같이 각종 유독 화학물질이 들어 있습니다. 이런 제품 역시 일반 담배와 마찬가지로 중독성이 있고 건강에 해로울 수 있습니다.

각종 담배 제품에 관해 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오: [HealthLinkBC File #30b 담배 대용품의 보건 위험](#).

담배 끊기에 전자 담배가 도움이 되나?

담배를 끊는 데 도움이 된다거나 니코틴이 들어 있다고 주장하는 전자 담배는 캐나다 보건부(Health Canada)에서 캐나다 내 판매 또는 사용을 승인하지 않은 제품입니다. 이런 제품의 안전성, 효율성 및 품질은 캐나다 보건부의 완전한 평가를 받은 적이 없으므로 이런 제품은 보건 위험이 있을 수 있습니다. 전자 담배에 대해 자세히 알아보려면 다음 'QuitNow' 웹사이트를 방문하십시오: www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오.

비응급 보건 정보 및 서비스를 알아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 클릭하거나 8-1-1로 전화하십시오(BC 주 내).

청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오(BC 주 내).

요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.