

금연하는 방법

미시간 대학 의료원 임상 간호 지침과 관련된 환자 교육용 자료

이 정보는 자가진단이나 의학적 치료를 대신하는 도구가 아닙니다. 이 정보나 여러분의 건강 상태에 대하여 질문이나 걱정이 있다면 여러분의 담당 의료진과 말하거나 [진료를 받도록 예약을 하셔야](#) 합니다.

비흡연자가 됨으로 나의 건강이 어떻게 향상됩니까?

금연은 여러분의 순환계, 정력, 피부, 그리고 일반적인 건강을 돕습니다. 미국에서 가장 흔한 사망 사유인 관상동맥 질환에 걸릴 위험은 금연한지 비록 1년일지라도 반으로 줄어듭니다. 흡연은 또한 호흡문제들이나 폐암과 다른 암들을 갖게 될 가능성을 감소시킵니다. 흡연은 여러분 자신뿐만 아니라 다른 사람들에게도 나쁜 영향을 준다고 많은 연구들이 밝혀 왔습니다. 집에서 흡연을 하는 부모를 둔 아동들은 비흡연 가정에서 자라난 아동들보다 호흡기 감염에 더 걸린다고 합니다. 흡연은 중독성이 있는 습관입니다. 담배를 끊는 것은 쉽지는 않지만 가능합니다. 이전에 흡연자였던 대부분이 마침내 성공적으로 금연하기 전까지 여러 번 금연을 시도합니다. 그래서, “난 할 수 없어” 라고 절대로 말하지 마십시오. 그냥 계속 해보십시오!

비흡연자가 되어가기 위한 첫 단계는 무엇입니까?

금연날짜를 정하십시오. 날을 잡는다는 것은 금연 계획이 성공적일 수 있는 가장 중요한 단계 가운데 하나입니다. 가능한 빠른 시일안에 금연할 날을 고르고 달력에 표기하십시오. 갖고 있는 모든 라이터, 재털이와 담배들을 다 버리십시오. 담배를 여러분 주변에 두게 되면, 여러분은 조만간에 금연계획을 포기하고 담배 한 개피를 피게 될 것입니다. 흡연을 다시 시작하는 것을 덜 쉽게 하십시오. 여러분의 가족과 친구들에게 금연할 여러분의 계획을 말하고 그들의 지지와 격려를 부탁드립니다. 여러분에게 담배를 권하지 말아달라고 당부하십시오.

알아두어야 할, 흡연할 때 일어나는 일들은 무엇인가요?

첫 열흘동안, 여러분은 피곤하거나 짜증이 잘 날 수 있으며, 두통이나 기침이 나게 될 수도 있습니다. 여러분의 신체가 니코틴 금단현상을 겪어감에 따라 여러분은 집중하는데 어려움을 가지게 될 수도 있습니다. 이들 증상은 대개 일주일동안만 지속됩니다.

금단 증상을 어떻게 완화시킬 수 있을까요?

니코틴이 여러분의 신체에서 빠져나가는 동안 나타나는 금단 증상들을 경감시키기 위하여, 물을 충분히 마시고, 적어도 하루 세끼의 식사를 하고, 운동하고, 음주를 피하고, 충분한 휴식을 취하십시오. 담배대신에 껌을 씹거나 프레첼 스낵, 생과일이나 생야채를 먹어보십시오. 심호흡을 하고, 분주하게 지내며, 금연하는 여러분 자신에게 보상을 베풀십시오. 이러한 방법들은 담배가 몹시 생각날 때 여러분이 조정할 수 있도록 도와줄 것입니다.

이외에 무엇을 할 수 있을까요?

흡연자들보다는 비흡연자들과 시간을 보내십시오. 가령, 식당에 가서도 여러분 자신을 과거의 흡연자로 간주하십시오. 술집 같은 “흡연자의 안식처 (smoker's havens)”를 멀리 하십시오. 적어도 금연한 첫 2-3주동안에는 흡연자들과 시간보내는 것을 피하십시오. 여러분이 다른 사람들에게 담배 피지 말라고 말할 수는 없지만, 다른 사람들이 담배피는 동안에 그들과 함께 앉아있어야 할 필요는 없습니다. 옛습관은 죽기 어렵고 여러분의 옛 담배 친구들 가운데 누군가 한명은 분명히 당신에게 담배 한개피를 권할 것입니다. 따라서, 담배연기로부터 멀리 피해갈 것을 계획하십시오.

여러분의 두 손을 쉴 틈 없이 바쁘게 하십시오. 두 손이 심심해서 한동안 어쩔 줄 몰라하는 자신을 발견하게 되는 수도 있습니다. 책이나 잡지를 잡으십시오. 뜨개질, 그림 그리기, 플라스틱 모형 만들기나 조각그림 맞추기를 시도해보십시오. 여러분의 취미생활을 계속할 수 있는 동호인 모임에 가담하십시오.

새로운 활동을 떠맡아 보십시오. 흡연을 포함하지 않은 새로운 신체활동들을 시작해 보십시오. 운동하는

모임에 가담하거나 규칙적으로 신체훈련을 하십시오. 저녁 수업에 등록하거나 소그룹 스터디 모임에 가담하십시오. 가족이나 친구들과 소풍을 더 많이 가십시오. 영화도 보러 가십시오.

니코틴 껌이나 피부에 붙이는 니코틴 고약, 분무기나 다른 약물 치료 사용을 고려하십시오. 니코틴은 담배안에 있는 약물입니다. 금연하기 위하여 붙이는 니코틴 고약, 빨아먹는 니코틴 사탕이나 껌은 여러분 동네 약국에서 의사의 처방전없이 구입해서 사용할 수 있습니다. 이는 두 단계 과정으로, 첫째, 여러분은 니코틴없이 아니라 흡연없이 사는 것을 배웁니다. 당신이 금연하는 날, 흡연은 끊고 붙이는 약이나 껌을 사용하기 시작합니다. 그 다음, 보통 약 6-8 주 걸리는데, 천천히 니코틴도 줄여갑니다. 금연을 돕는데 사용될 수 있는 자이반 (Zyban)과 찬틱스 (Chantix)는 처방전이 요구되는 약물입니다. 이 두 약은 당신의 금연날짜로부터 약 7-10 일전에 시작되어야 합니다. 금연을 돕는 이들 약사용에 관해서는 여러분의 주치의에게 물어보십시오.

금연 프로그램에 가담하십시오. 여러분이 붙이는 약, 껌, 자이반이나 찬틱스를 사용하는 동안, 조직화된 금연 프로그램에 참여하는 것을 선호할 수도 있습니다. 니코틴 대체 상품인 자이반이나 찬틱스 가운데 어떤 것도 기적적인 치료제는 아닙니다. 여러분은 여전히 매일의 삶에서 담배없이 사는 것을 배울 필요가 있습니다. 담배로부터 자유로워지는 기술을 배우는 것과 더불어 금연하겠다는 여러분의 개인적인 결심은 당신이 성공하도록 도울 수 있습니다. 어떤 사람들은 따라야 할 지시 사항들로 갖춰진 정식 수업에서 더 잘 합니다. 단체 지지는 정식 금연 프로그램을 고려해 볼 또 다른 이유입니다. 동시에 금연을 한 다른 이들이 서로 후원하고 격려해줍니다. 목표는 금연임을 기억하십시오. 당신이 어떻게 금연하는 것은 문제가 되지 않습니다. 이용 가능한 금연 프로그램과 연락처는 다음과 같습니다.

습관 끊기 (Kick the Habit): 미시간대학 의료원의 금연 의뢰 서비스, (734) 936-5988

미시간 지역사회 보건부(Michigan Department of Community Health): (800) 537-5666

재발을 어떻게 예방할 수 있나요?

흡연의 충동에 저항할 수 없거나 유혹에 굴복한다면, 이 과실이 재발로 번지는 것을 방지하기 위해 이 지침들을 따르십시오. 담배 한 개피를 다 피지 마십시오. 한 개피를 다 피우기 전에 꺼내어 한 갑을 다 버리십시오. 담배 한 갑을 지니고 있다는 것은 당신이 자기 자신에게 다시 흡연할 허가를 주고 있다는 것을 뜻합니다. 과실은 재발과는 다르다는 것을 이해하십시오. 과실이란 착오나 실수로 누구나 할 수 있습니다. 최선의 방법은 손상을 제한하고 당신의 더 큰 목표들로 나아가는 것입니다. 과실로부터 배우십시오. 일어난 일을 돌아보고 똑같은 일이 다시 일어난다면 어떻게 다르게 할 것 인지를 결정하십시오. 그 일에 대하여 당신이 가질 수 있는 부정적인 느낌들은 당신이 그리하면 지나갈 것임을 깨달으십시오. 조금의 자아인식으로도, 당신은 다시 집중해서 본궤도로 돌아갈 수 있습니다. 흡연하지 않음으로 절약하게 될 돈으로 재미를 가지십시오. 당신 자신이나 누군가를 위해 사고 싶은 것들의 항목들을 만드십시오. 비용을 담배개피수로 어렵내고 이들 선물들을 사기 위한 돈은 따로 놓아두십시오.

더 많은 정보를 원하면 미시간 대학 의료원 건강 교육 자원센터 (the UMHS Health Education Resource Center), (734) 647-5645 로 전화하십시오.

2007 년 2 월

정보는 미시간 대학 의료원 임상 간호 지침 위원회 (UMHS Clinical Care Guidelines Committee

에 의해 관리됨: 734-936-4000

(c) copyright 2006 Regents of the University of Michigan. Translated by UMHS – ISP; Translation Division. 4/07