

## 금연 보조 제품

### Products to help you Quit smoking

담배를 끊는다는 것은 그다지 쉬운 일이 아닙니다. 담배는 중독성이 있으므로 도움을 받을 경우 끊기가 더 수월합니다. 담배 끊기의 성공률을 두 배로 높일 수 있는 여러 의료 제품들이 있습니다.

#### 제품 유형은?

효험이 입증된 의료 제품:

- 니코틴 대체요법 [Nicotine Replacement Therapies] (패치, 껌, 사탕, 설하정제, 흡입기). 니코틴 대체요법 제품들은 모두 처방전 없이 약국에서 구입할 수 있습니다. 그리고 슈퍼마켓 등에서 널리 판매되는 제품들도 있습니다.
- Bupropion (Zyban) 정제. 이 약은 의사의 처방이 있어야만 구입할 수 있으며 의약품 지원제도 [Pharmaceutical Benefits Scheme]에 포함되므로 염가로 구입할 수 있습니다.

위의 제품들을 정확하게 사용하면 심한 흡연자들의 경우 담배를 끊게 될 가능성이 두 배로 증가한다는 사실이 입증되었습니다. 최근에 심장마비를 앓은 적이 있거나, 임신 중이거나, 또는 모유를 수유하고 있는 사람의 경우엔 이 제품들을 사용하기 전에 먼저 의사와 상담하셔야 합니다.

#### 니코틴 대체요법 (NRT)은 어떤 방식으로 효과를 내나?

NRT는 패치, 껌, 사탕, 설하정제, 또는 흡입기로 니코틴을 공급해 줌으로써 담배를 피워 흡수하는 니코틴을 대체시켜 주는 방식으로 효과를 냅니다.

- 껌, 사탕, 설하정제는 입의 내막을 통해 서서히 니코틴을 공급합니다.
- 패치는 피부를 통해 서서히 니코틴을 공급합니다.
- 흡입기는 구강을 통해 좀더 신속하게 니코틴을 공급합니다.

이 제품들은 담배에 비해 작은 용량의 니코틴을 지속적으로 공급하므로

- 담배 니코틴에 대한 중독을 감소시킵니다.
- 금단 증상을 감소시킵니다 (예, 갈망, 불면증, 집중력 저하, 불안증).

#### NRT 사용법

다음 정보는 NRT를 수반하는 소비자 의약 정보 (Consumer Medicine Information)를 대신하는 것이 아닙니다. NRT를 사용하기 전에 반드시 NRT 포장에 있는 소비자 의약 정보를 읽도록 하십시오.

## 패치

니코틴패치는 피부에 접촉시키는 패치입니다. 이 패치는 니코틴을 서서히 방출하며, 방출된 니코틴은 피부를 통해 흡수됩니다. 니코틴패치는 평상시 담배를 피워 흡입하는 니코틴의 일부를 대체시켜 주는 방식으로 효과를 냅니다.

- 1 일 흡연량이 10 개피를 초과하는 경우, 처음부터 최대용량의 패치를 사용합니다 - 15mg/16 시간 패치 아니면 21mg/24 시간 패치.
- 1 일 흡연량이 10 개피 미만이거나 체중이 45kg 미만인 경우, 14mg/24 시간 패치 아니면 10mg/16 시간 패치로 시작합니다.
- 패치를 하루 16 시간 동안 붙이는 것은 하루 24 시간 동안 붙이는 것과 효력이 같습니다.
- 패치를 8 주 동안 사용하면 그 보다 더 오래 사용하는 것과 효력이 같으며 용량을 점차적으로 줄이는 것이 패치 사용을 그냥 중단하는 것보다 더 낫다는 증거는 없습니다.
- 니코틴패치의 사용은 3 개월을 초과하지 않아야 합니다.

니코틴패치는 정확히 사용해야만 담배 끊기에 효과를 볼 수 있습니다.

1. 패치를 하루에 1 개 사용합니다.
2. 팔 또는 상반신에 청결하고 건조하며 부드러운 피부를 찾아 아침에 붙입니다.
3. 피부 발진이 생기지 않도록 매일 부위를 바꿔가며 붙입니다.

## 껌

- 니코틴껌은 농도가 2mg 짜리인 것과 4mg 짜리인 것이 있습니다. 1 일 흡연량이 20 개피 이상이거나 2mg 짜리로 담배를 끊지 못한 경우엔 일반적으로 4mg 짜리를 사용하는 것이 바람직합니다.
- 니코틴껌은 보통껌처럼 씹는 것이 아니라, 구강용 패치로 사용되는 것입니다.
- 껌을 정기적으로 사용합니다. 예를 들어, 한 시간에 1 개씩 다음과 같은 방법으로 사용합니다.
  - 1 찌릿한 감각이 오거나 '후추' 맛이 날 때까지 3-4 번 씹습니다.
  - 2 껌을 납작하게 눌러서 볼과 잇몸 사이에 넣습니다.
  - 3 가끔씩 입안의 자리를 옮겨가며 껌을 2-3 번 씹어서 필요에 따라 니코틴을 방출시킵니다.
  - 4 껌을 씹기 15 분 전부터 씹고 있는 동안에는 물 이외의 아무 것도 먹거나 마셔서는 안됩니다.
  - 5 30 분 후에는 버립니다.
- 의학적 지침에 의하면, 낮에 1-2 시간 간격으로 1-3 개월 동안 사용하는 것이 바람직합니다.
- 권장 사용량은 하루에 2mg 짜리 20 개 이하 또는 4mg 짜리 10 개 이하입니다.

## 사탕

이 제품은 니코틴껌과 같은 방식으로 효과를 냅니다 (니코틴이 구강 내막을 통해 혈류로 흡수됨). 사탕은 완전히 녹을 때까지 빨아먹는 것이므로 혈류로 흡수되는

니코틴의 양이 비슷한 용량의 껌보다 최고 25 퍼센트 정도 클 수 있습니다. 따라서 사탕은 니코틴 금단 증상의 감소 효과가 더 높을 수 있습니다.

1. 사탕은 한 번에 1 개씩 사용합니다.
2. 사탕의 1 일 사용량이 15 개를 초과하지 않도록 합니다.
3. 사탕의 위치를 때때로 바꿔가며 녹을 때까지 빨아먹습니다 (20-30 분 걸림).
4. 사탕을 빨아먹고 있는 동안에는 음식을 먹거나 음료를 마시는 일이 없도록 합니다.
5. 사탕을 1-2 시간마다 1 개씩 약 6 주 동안 사용합니다.
6. 그 다음 3 주 동안은 사탕을 2-4 시간마다 1 개씩 사용합니다.

사탕은 2 가지 농도로 나뉘어 시판되고 있습니다. 어떤 것이 자신에게 적합한 지는 쉽게 결정할 수 있습니다.

하루 중 첫 담배를 잠에서 깬 후

- 30 분 이내에 피울 경우 - 4mg 사용.
- 30 분 이상 지난 후에 피울 경우 - 2mg 사용.

포장에 적혀있는 정보를 읽고 그 지침에 따르는 것을 잊지 마십시오.  
더 자세한 정보는 의사나 약사에게 문의하십시오.

### 설하정제

사탕과 비슷한 방식으로, 정제가 녹으면서 니코틴이 방출되어 구강 내막을 통해 흡수됩니다. 니코틴 용량은 2mg 짜리 껌과 비슷합니다. 설하정제는 껌을 씹기가 부적절한 상황일 경우에 유용합니다.

1. 정제를 혀 밑에 넣어 녹이면서 니코틴을 방출시킵니다.
2. 정제를 삼키거나, 빨거나, 씹는 일이 없도록 합니다.
3. 정제가 녹는 동안 음료를 마셔도 됩니다.
4. 1 일 흡연량이 20 개피 미만일 경우 한 시간에 1 알씩 사용하도록 합니다 (하루에 8-12 알).
5. 1 일 흡연량이 20 개피를 초과할 경우 한 시간에 2 알씩 사용하도록 합니다 (하루에 16-24 알).
6. 3 개월 동안 최고 용량을 사용한 후, 중단할 때까지 점차적으로 용량을 줄입니다.
7. 설하정제의 사용기간은 12 개월을 초과하지 않아야 합니다.

### 흡입기

흡입기는 플라스틱 마우스피스와 10mg 짜리 니코틴이 들어있는 카트리지로 구성되어 있습니다.

흡입기는 손을 입으로 가져가는 흡연 동작을 그리워 하는 사람에게 유용할 수 있습니다.

- 흡입기는 담배와 유사하며 구강을 통해 니코틴을 흡입합니다.
- 지속적으로 길게 흡입하면서 20 분 동안 집중적으로 사용하면 카트리지의 니코틴을 다 사용하게 됩니다.

제조사가 권장하는 프로그램

- 하루에 6-12 개씩 12 주 동안
- 하루에 3-6 개씩 2 주 동안
- 하루에 1-3 개씩 2 주 동안
- 흡입기의 사용기간은 6 개월을 초과하지 않는 것이 좋습니다.

### 금단 증상 및 부작용

담배의 금단 증상과 NRT 의 부작용을 혼동하는 흡연자들이 간혹 있습니다. NRT 를 사용할 때 신경이 곤두서거나, 기분이 들뜨거나, 기분이 우울하거나, 잠을 못 이루거나, 담배를 갈망하게 되는 경우가 있을 수 있습니다. 그런 증상들은 니코틴 금단 증상일 수 있습니다.

금단 증상은 NRT 의 니코틴으로 담배의 니코틴이 제대로 대체되지 않았을 때 발생할 수 있습니다. 성공률을 높이기 위해서는 서로 다른 유형의 NRT 를 함께 결합하여 사용할 수 있습니다. 예를 들어, 다음 중 하나를 패치와 함께 사용합니다.

1. 껌
2. 사탕
3. 설하정제
4. 흡입기.

부작용을 겪는 사람들도 있으나, 가볍게 겪는 경우가 일반적입니다.

부작용의 종류

- 니코틴패치를 붙인 피부에 발진이 생김. 패치를 붙이는 자리를 매일 바꾸면 피부 자극을 감소시키는 데 도움이 되며, 약용 피부크림을 사용할 수도 있습니다.
- 딸꾹질
- 소화불량
- 구강 염증.

우려될 경우엔 의사와 상담하십시오.

### bupropion (Zyban)이란 무엇인가?

Bupropion 은 담배 끊기에 도움이 되는 비니코틴성 약입니다. 이 약은 처방전이 있어야만 구입할 수 있으므로 가정의를 방문하셔야 합니다. Bupropion 은 담배 끊기에 도움을 주기 위해 NRT 와 함께 사용할 수 있습니다. 이 치료의 적합성에 관해서는 의사와 상담하도록 하십시오. Bupropion 은 흡연자 누구에게나 다 적합한 약은 아니며 발작증세가 있는 사람이나 우울증약을 복용하는 사람, 또는 조울증의 병력을 가지고 있는 사람은 사용하지 않는 것이 좋습니다. 호주에서는 본 책자 출간 당시 Bupropion 의 유일한 형태로 Zyban 이 시판되고 있습니다.

자세한 정보는 의사나 약사와 상담하십시오.

담배 끊기를 시도하는 동안 **Quitline 131 848** 에 전화하여 지속적으로 제공하는 무료 카운셀링을 받으십시오.

## 기타 방법

담배를 끊기로 결정할 경우 기타 도움이 될 수 있는 방법들은 다음과 같습니다.

- 카운셀링.
- 아래와 같은 금연 계획 세우기
  - 1 끊는 날짜를 정함.
  - 2 과거의 경험을 검토하여 효력이 있는 것과 효력이 없는 것을 밝혀냄.
  - 3 잠재적 문제 및 해결 방법을 밝혀냄.
  - 4 가족 및 친구의 지원 목록을 작성함.
  - 5 친구와 함께 담배 끊기를 시도함.
  - 6 첫 2 주 동안 알코올과 카페인의 사용을 줄임.
  - 7 다른 사람들의 담배연기를 피함.
- 스트레스를 주는 사건 또는 부정적인 영향을 주는 사건을 조심함.
- Quitline 131 848 에 전화함.
- [www.quitnow.info.au](http://www.quitnow.info.au) 또는 [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)를 방문함

영어로 통화하는 데 도움이 필요하시면 번역통역서비스 (TIS) 131 450 에 전화하십시오.

전화번호는 출판 당시 정확한 것으로 지속적으로 업데이트 되지는 않습니다. 전화번호를 전화번호부에서 확인하셔야 할 경우도 있습니다.

Multicultural Communication 웹사이트 <http://mhcs.health.nsw.gov.au>를 방문하시면 더 많은 건강 정보를 한국어로 입수하실 수 있습니다.