

## 금연 보조 제품


**Quit<sup>®</sup> smoking (금연)**

금연이 쉽지 않을 수 있습니다. 담배 제품들이 중독성을 지니고 있어서 보조 제품과 함께 담배를 끊는 것이 더 쉽습니다. 금연 성공률을 높이는 다양한 의료 제품을 이용할 수 있습니다.<sup>1</sup>

더 자세한 정보를 원하시면 의사나 약사에게 문의하십시오.

금연 동안 무료로 지속적인 조언 및 지원을 받으려면 한국어 **Quitline** (금연상담전화) **1300 7848 23** 번으로 전화하십시오.

## 어떤 유형의 제품인가?

성공적인 것으로 밝혀진 의료제품들:<sup>1</sup>

- 니코틴 대체 요법 (패치, 껌, 사탕정제, 미니 사탕정제, 금연파이프 및 구강 스프레이). 모든 니코틴 대체 요법은 지역 약국에서 곧바로 구매 가능하며 처방전 없이 살 수 있습니다. 일부 니코틴 대체 요법 패치는 의약품 혜택 제도의 목록에 들어있어서 가격이 더 저렴해집니다. 일부 제품들은 슈퍼마켓 등지에서 더 폭넓게 구매 가능합니다.
- 부프로피온 (자이반) 및 바레니클린 (챔픽스) 정제. 이 제품들은 의사의 처방전이 필요하며 의약품 혜택 제도의 목록에 들어있어서 가격이 더 저렴해집니다.

위의 어느 제품이든 정확하게 사용할 때 심한 흡연자들의 금연 가능성이 배로 증가된 사실이 밝혀졌습니다.<sup>1</sup> 최근에 심장마비를 앓았거나 임신 중, 또는 모유수유 중인 경우, 이러한 제품을 사용하기 전에 의사와 상의하십시오.

## 니코틴 대체 요법 (NRT)은 어떻게 작용하는가?

인체에 해가 되는 것은 담배에 들어 있는 4000여종의 유독성 화학물질입니다. 담배에 들어 있는 니코틴의 가장 큰 해악은 흡연에 중독되게 한다는 점입니다. NRT의 작용 방법은 패치, 껌, 사탕정제, 미니 사탕정제, 금연파이프 및 구강 스프레이를 통해 전달되는 니코틴으로 담배를 통해 얻는 니코틴을 대체하는 것입니다.

- 구강 스프레이는 구강 내벽을 통해서 약 60초 만에 니코틴을 전달한다.
- 패치는 피부를 통해서 서서히 니코틴을 전달한다.
- 금연파이프는 구강을 통해 조금 더 신속하게 니코틴을 전달한다.

이러한 제품들이 담배에 비해서 더 낮은 양의 니코틴을 꾸준히 전달하기 때문에 이 제품들은:

- 담배에 들어 있는 니코틴에 몸이 중독되는 것을 감소시킨다.
- 흡연 욕구, 불면증, 집중력 저하 및 불안 등과 같은 금단 증상을 감소시킨다.

## 기타 전략

담배를 끊기로 결정할 때 도움이 될만한 기타 전략:

- 상담.
- 금연계획 개발에 포함될만한 사항:
  - 1 금연을 위한 날짜 설정.
  - 2 효과가 있었는지 유무를 결정하기 위한 과거의 경험 검토.
  - 3 잠재적 문제점 및 그 문제점을 다룰 방법 파악.
  - 4 가족 및 친구의 지원 목록 작성.
  - 5 친구와 함께 금연.
  - 6 처음 2주 동안 술과 카페인 사용 줄이기.
  - 7 다른 사람들의 흡연 피하기.
- 스트레스를 주거나 부정적인 상황에 유의하기.
- 한국어 Quitline (금연상담전화) 1300 7848 23번으로 전화하십시오.
- [www.quitnow.info.au](http://www.quitnow.info.au) 또는 [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au) 또는 [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)를 방문하십시오.

## 기억할 사항

- 금연하는 처음 2주간이 힘들 수 있습니다. 대부분의 신체적 금단 증상이 이 기간 동안에 발생하지만 시간이 지나면서 그 증상이 약해집니다. 담배를 끊은 사람들은 대부분 약 3개월 만에 비흡연자가 되었습니다.
- 많은 흡연 경험자들이 금연에 완전히 성공하기 전까지 여러 차례 시도하였습니다.
- 계획 수립을 하면 성공률을 높일 것입니다.
- 금연에서 오는 건강상 이익은 금연 두 시간 이내에 시작됩니다.

## 참고 문헌

- 1 Silagy C, Lancaster T, Stead L, Mant D, Fowler G 2004, *Nicotine replacement therapy for smoking cessation (Cochrane Review)*, In: The Cochrane Library, Issue 1, Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- 2 Fiore MC, Smith SS, Jorenby DE et al 1994, *The effectiveness of the nicotine patch for smoking cessation: a meta-analysis*. JAMA; 271(24):1940-1947.
- 3 Fiore MC, Bailey WC, Cohen SJ, et al 2000, *Treating Tobacco Use and Dependence, Clinical Practice Guideline*, Rockville, MD: US Department of Health and Human Services, Public Health Service.

© NSW Health  
Updated and reprinted January 2013

The Quit logo is a registered trademark of The Cancer Council Victoria.

## NRT 사용법

이어지는 정보는 NRT 제품에 수반되는 소비자 의료 정보 (Consumer Medicine Information)를 대체하려는 것이 아닙니다. 제품을 사용하기 전에 NRT 포장재에 기재된 소비자 의료 정보를 꼭 읽어보십시오.

### 패치 (Patch)

니코틴 패치는 피부에 붙이는 접착성 패치입니다. 패치에서 서서히 니코틴이 방출되어 피부를 통해 체내로 흡수됩니다. 패치는 흡연자가 보통 담배에서 흡입하는 니코틴을 어느 정도 대체함으로써 효과를 냅니다.

- 하루에 10개비 넘게 흡연하는 경우, 가장 강력한 패치인, 15mg/16시간 패치, 또는 21mg/24시간 패치로 시작합니다.
- 하루에 10개비 미만을 흡연하거나 체중이 45kg 미만인 경우, 14mg/24시간 패치 또는 10mg/16시간 패치로 시작합니다.
- 하루에 16 시간 동안 패치를 부착하면 하루 24시간 동안 부착한 것과 동일한 효과가 있습니다.<sup>1</sup>
- 패치를 8주 동안 사용하면 그보다 더 오래 사용하는 것과 효과 면에서 동일하며, 패치를 점점 약한 것으로 줄여나가는 것이 사용을 단번에 중단하는 것 보다 더 좋다는 증거는 없습니다.<sup>1,2</sup>
- 일부 금연자들은 재흡연을 피하기 위해 더 장시간의 NRT 치료가 필요할 수도 있지만, 9 개월을 초과하여 NRT 패치를 정기적으로 사용하는 것은 권장되지 않습니다.

니코틴 패치가 금연에 효과적인 도움이 되게 하려면 패치를 올바르게 사용해야 합니다.

- 매일 한 개의 패치를 사용한다.
- 아침에 팔이나 상체의 청결하고 건조하며 매끈한 피부에 붙인다.
- 피부 발진을 피하기 위해 매일 다른 부위를 택한다.

### 껌 (Gum)

- 니코틴 껌은 2mg 및 4mg짜리를 이용할 수 있다. 4mg짜리는 대개 하루 20개비 이상을 피우거나 2mg짜리를 이용하여 금연에 성공할 수 없었던 흡연자에게 권장됩니다.
- 니코틴 껌은 보통의 껌처럼 씹는 껌이 아니라, 구강 패치로 사용됩니다.
- 가령, 껌을 시간당 1개씩 아래와 같이 정기적으로 사용합니다.
  - 따끔거리거나 ‘후추처럼’ 툭 쓰는 느낌이 날 때까지, 3-4회 씹는다.
  - 껌을 납작하게 해서 잇몸과 볼 사이에 둔다.
  - 가끔 껌을 입 안에서 빙 둘러 움직이고 필요에 따라 니코틴이 더 나오도록 두세 번 씹는다.
  - 씹기 전 15분간 및 씹는 동안에는 물 이외의 어떤 것도 먹거나 마시지 말아야 한다.<sup>3</sup>
  - 30분 후에 껌을 버린다.
- 의료지침은 1-3 개월 동안, 낮에 1-2 시간마다 껌을 사용하라고 권장합니다.<sup>3</sup>
- 권장되는 바는 하루에 2mg짜리 20개 또는 4mg짜리 10개를 초과하여 씹지 않는 것입니다.
- 일부 금연자들은 재흡연을 피하기 위해 더 장시간의 NRT 치료가 필요할 수도 있지만, 12 개월을 초과하여 NRT 껌을 정기적으로 사용하는 것은 권장되지 않습니다.

## 사탕정제 (Lozenge) 또는 미니 사탕정제

이 제품은 니코틴 껌과 동일한 방식으로 효과를 내며, 니코틴이 구강 내벽을 통해 혈류 속으로 흡수됩니다. 사탕정제는 완전히 녹을 때까지 빨아들이기 때문에 유사한 복용량의 껌에 비해 최대 25퍼센트의 더 많은 니코틴이 혈액에 흡수될 수 있습니다. 이는 사탕정제가 니코틴 금단 증상을 줄이는 데 있어서 더욱 효과적일 수 있다는 의미입니다.

- 한 번에 한 개의 사탕정제를 사용한다.
- 하루에 15개의 사탕정제를 초과하지 않는다.
- 사탕정제를 가끔 입안에서 빙 둘러 움직여야 하고 다 녹을 때까지 흡수되어야 한다. (20-30분 소요).
- 사탕정제가 녹는 동안 먹거나 마시지 않는다.
- 약 6주 동안, 대략 1-2 시간마다 한 개의 사탕정제를 사용한다.
- 그 다음 3주 동안, 2-4시간마다 한 개의 사탕정제를 사용한다.
- 필요한 경우, 계속해서 3주 동안 4-8 시간마다 한 개의 사탕정제를 사용하고 그 다음에는 흡연의 유혹이 강할 경우 최장 12주 동안 사탕정제를 사용한다.

사탕정제는 두 가지 크기로 나옵니다. 어느 것이 자신에게 적절한지 결정하기는 쉽습니다. 보통 하루의 첫 담배를 집어 드는 시간에 따라 결정합니다.

- 잠을 깬 뒤 30분 이내인 경우 - 4mg짜리 사용.
- 그것보다는 긴 경우 - 2mg짜리 사용.

## 금연파이프 (Inhaler)

이 도구는 플라스틱으로 된 흡입구와 10mg의 니코틴이 함유된 카트리지로 구성됩니다. 손에서 입으로 가는 흡연 동작을 그리워하는 사람들에게 유용할 수 있습니다.

- 금연파이프는 담배와 유사하며, 니코틴이 입을 통해 흡입됩니다.
- 연속해서 피우려고 깊이 흡입하면서 20분간 집중적으로 사용하면 카트리지 안의 이용 가능한 니코틴이 전부 소모됩니다.

제조사의 권장 프로그램은 다음과 같습니다.

- 12주 동안 하루에 카트리지 6-12개
- 2주 동안 하루에 카트리지 3-6개
- 2주 동안 하루에 카트리지 1-3개
- 일부 금연자들은 재흡연을 피하기 위해 더 장시간의 NRT 치료가 필요할 수도 있지만, 12 개월을 초과하여 NRT 금연파이프를 정기적으로 사용하는 것은 권장되지 않습니다.

## 구강 스프레이 (Mouth spray)

스프레이통에는 150회분의 니코틴이 들어있습니다 (1회 당 1 mg). 스프레이에서 나오는 니코틴은 60초 만에 효과를 내기 시작해서 흡연 충동을 신속히 완화시킵니다.

- 최초 사용 시, 또는 2일 이상 사용하지 않은 경우, 정확한 분사량을 위해서 스프레이 펌프를 준비시킬 필요가 있습니다.
- 구강 스프레이를 사용할 때에는 효력을 감소시킬 수 있으므로 먹거나 마시지 않습니다.
- 스프레이통의 상단을 누르면 스프레이가 볼 안쪽이나 혀 밑으로 분사됩니다.
- 입술에 분사하지 않습니다.
- 목구멍에 직접 분사하지 않습니다.

## 기억해야 할 사항

- 포장재에 있는 정보를 읽고 준수합니다.
- 더 자세한 정보가 필요한 경우 의사나 약사에게 문의합니다.

- 스프레이가 목구멍 아래로 들어가지 않도록 분사하는 동안 숨을 들이쉬지 않습니다.
- 흡입으로 인해 딸꾹질이 나오거나 목구멍 뒤쪽에 화끈거리는 느낌이 들 수도 있습니다.
- 스프레이는 구강 내벽을 통해서 니코틴이 흡수되도록 고안되어 있기 때문에 분사한 후에 수초 동안 삼키지 않는 것이 최선입니다.
- 권장되는 분사 횟수는 담배를 통상적으로 피우는 시간에 한두 번 분사하거나 강한 흡연 욕구가 있을 때 시간 당 최대 4회를 분사하는 것입니다.
  - 최대 분사 횟수는 24시간 이내에 64회입니다. 이 분사 횟수는 처음 6 주 동안에 권장되며 그 후에는 그 다음 6주에 걸쳐서 감소합니다.

## 금단 증상 및 부작용

일부 흡연자는 담배로 인한 금단 증상을 NRT 부작용과 혼동합니다. 이들은 NRT를 사용하면서 긴장감, 마음의 동요, 우울, 수면 장애 또는 담배에 대한 갈망을 느낄 수도 있습니다. 이러한 현상은 니코틴 금단 증상일 수 있습니다.

금단 증상은 NRT의 니코틴이 담배의 니코틴을 적절히 대체하지 못했을 경우에 발생할 수 있습니다. 성공을 증진하기 위해서는 다양한 유형의 NRT를 결합 시킬 수 있습니다. 가령, 패치에 아래 제품 중 하나를 추가할 수 있습니다.

- 껌
- 사탕정제
- 미니 사탕정제
- 금연파이프
- 구강 스프레이

일부 부작용을 경험하는 사람들이 있긴 하지만 보통은 가볍게 지나갑니다. 부작용의 예:

- 니코틴 패치를 붙인 피부 부위의 발진. 패치 붙이는 부위를 매일 옮기면 피부 자극을 줄이는데 도움이 되며, 약품 처리된 스킨 크림을 사용할 수도 있습니다.
  - 딸꾹질, 소화불량 및 구강 과민증.
- 염려가 되시면 의사와 상의하십시오.

주의. 일부 NRT 제품은 임신 및 수유 중, 또는 심장 마비나 뇌졸중 후에 사용해도 안전합니다. 더 자세한 정보를 원하시면 한국어 Quitline (금연상담전화) 1300 7848 23번으로 전화하십시오.

## 바레니클린 (챔픽스) 및 부프로피온 (자이반)

금연을 돕는 비니코틴 의약품 두 가지를 호주에서 구매할 수 있습니다. 부프로피온 (bupropion) (자이반 (Zyban))과 바레니클린 (varenicline) (챔픽스 (Champix))인데 둘 다 의사의 처방이 있어야 구매 가능하며, 의약품 혜택 제도 (Pharmaceutical Benefits Scheme)를 통해 구매할 수 있기 때문에 구매비용에 보조금 지원이 있습니다. 이 약물들은 작용하는 방식이 다르고 어떤 사람에게는 부적합할 수도 있기 때문에 이 약품이 본인에게 적합한지 여부를 의사와 상의하십시오. 이러한 의약품의 사용이 성공적인 금연 가능성을 높일 수 있습니다.