

# 아직도 못 끊으셨나요?

New York City  
Department of Health  
and Mental Hygiene



## 뉴욕시 보건국 금연 정보책자

**축하드립니다! 금연을 결정하셨습니다.  
어렵지만 많은 사람들이 금연에 성공했습니다.  
아래는 성공적인 금연과 금연 유지에  
도움이 될 수 있는 유용한 정보들입니다.**

- 금연에서 가장 중요한 것은 금연 날짜를 잡는 것입니다. 다음의 사항들을 실천하십시오:
  1. 금연하는 이유를 적어도 5가지 적으십시오.
  2. 며칠 시간을 내어 자신의 흡연 습관을 관찰해 보십시오; 하루 중 담배를 피는 시간, 흡연량, 장소, 누구와 있을 때 담배를 피는가, 담배를 피고 싶은 이유 등.
  3. 위에 나온 것처럼 보통 담배를 피고 싶을 때 대신 할 수 있는 행동이나 계획을 생각해 보십시오 (가령, 물 마시기).
  4. 금연 날짜를 정하십시오. 너무 바쁘지 않은 날로 선택하십시오.
  5. 모든 친구와 가족들에게 금연 결정을 알리고 도와달라고 부탁하십시오.

**금연에 도움이 되는 많은 방법들이 있습니다.  
금연보조 약품의 사용량에 대해서는 담당 의사나  
약사로부터 상담 받는 것이 가장 좋습니다:**

- 니코틴 패치 – 중독 정도에 따라 조절해서 사용할 수 있도록 여러 가지 강도로 나와 있습니다. 패치를 팔에 붙이면 니코틴이 몸에 천천히 흡수됩니다. 더 이상 도움이 필요 없을 때까지 계속 복용량을 낮춥니다. 이것은 처방전 없이도 살 수 있습니다.
- 니코틴 껌 – 중독 정도에 따라 조절해서 사용할 수 있도록 2가지 강도로 나와 있습니다. 껌을 잠시 씹다가 니코틴이 몸에 흡수될 수 있도록 입안에 넣고 있습니다. 이것은 처방전 없이도 살 수 있습니다.

- 니코틴 비강 스프레이 – 이것은 한 가지 강도로 나와 있으며, 코에 뿌려서 사용합니다. 한번 코에 뿌리는 양이 1회 사용량입니다. 니코틴은 비강으로 흡수됩니다. 이것을 사용하려면 담당의사로부터 처방전을 받아야 합니다.
- 구강 흡입기 – 이것은 한 가지 강도로 나와 있으며, 20분간 계속해서 입으로 불어서 사용합니다. 니코틴은 입 안으로 흡수됩니다. 이것을 사용하려면 담당의사로부터 처방전을 받아야 합니다.
- Zyban – 이것은 니코틴이 함유되어 있지 않은 약품입니다. 이 방법은 담배 피고 싶은 충동을 줄여주고 금단증상을 조절해주는 효과를 가집니다.
- 카운셀링 – 담당 의사나 약사는 금연 날짜와 금연에서 주의해야 할 점을 계획하고 준비할 수 있게 도와줌으로써 도움이 될 수 있습니다.
- 준비 없이 갑자기 끊기 – 많은 사람들이 이런 방법으로 금연을 했지만, 위의 방법들이 비교적 더 성공적이었습니다.
- 금연 시, 초조, 집중곤란, 언짢은 기분, 변비 및 수면장애 등의 증상을 경험하는 것은 정상적입니다. 이러한 증상들은 일시적이며 몇 주 이상은 지속되지 않습니다.
- 담배를 피고 싶을 때에는, 충동 억제를 위해 다음 방법들을 사용해 보십시오 :
  - 30초간 기다려 보십시오. 담배 피고 싶은 느낌이 덜해 질 것입니다.
  - 물을 마시십시오.
  - 그 외 다른 것을 하십시오. (위의 3단계에서 미리 준비해 둔 목록을 참고하십시오.)

**금연이란 언제해도 늦지 않습니다.  
질문이 있거나 거주지역 내에서 금연  
프로그램을 찾으려면  
311 번으로 전화하십시오.**



[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)