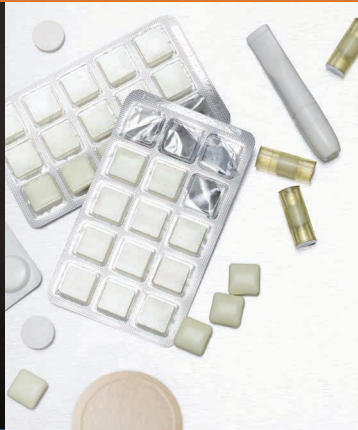


# 금연 치료용 의약품 사용 방법

## 포켓 가이드



금연 치료용 의약품은 7종입니다. 그중 무니코틴 정제(알약), 부프로피온 SR(Zyban 또는 Wellbutrin)과 바레니클린(Chantix) 등이 대표적이며 패치, 껌, 캔디, 흡입제, 비강 스프레이 등 니코틴 대체 요법(nicotine replacement therapy, NRT) 다섯 가지도 포함합니다.

목표가 니코틴에 대한 욕구를 조절하는 것이든, 담배 제품을 줄이거나 끊는 것이든 관계없이 NRT는 안전하게 이용할 수 있으며 치료와 동시에 담배 제품을 계속 이용해도 괜찮습니다. 또한 NRT는 다른 의약품과 병용해도 안전합니다. 이 포켓 가이드에는 다섯 가지 NRT의 사용 지침과 몇 가지 장단점을 소개했으며, 일곱 가지 금연 치료용 의약품 전체와 관련한 유용한 팁도 담았습니다.

# 목차

## 1 니코틴 대체 요법(NRT)

---

- 패치
- 껌
- 캔디
- 흡입제
- 비강 스프레이

## 2 무니코틴 의약품

---

- Chantix
- Zyban

## 3 자주 하는 질문

---

# 1. 니코틴 대체 요법(NRT)

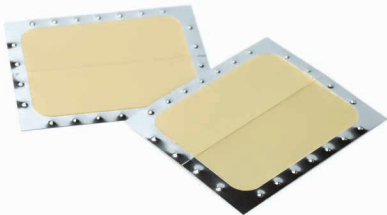
## 패치

### 지침

- 포장에서 패치를 꺼내 보호용 필름을 벗깁니다. 끈끈한 쪽을 손으로 만지지 마세요(니코틴이 함유된 부분임).
- 패치를 깨끗하고 물기가 없고 털이 없는 부위에, 끈끈한 쪽을 아래로 붙입니다. 허리 위, 목 아래가 좋습니다(예를 들어 상박이나 어깨 앞뒤가 좋지만 겨드랑이는 안 됨). 베인상처가 있거나 염증이 있는 부위는 피하세요. 패치를 평평하고 구겨진 데 없이 펴서 잘 붙입니다.
- 패치를 다룬 뒤에는 손을 씻어야 손가락에 묻은 니코틴이 눈이나 코에 옮겨가지 않습니다.
- 패치는 24시간마다 한 번씩 바꿔줍니다. 새 패치를 붙일 때마다 붙이는 부위도 바꿔야 염증이 생기지 않습니다.
- 패치를 버릴 때는 끈끈한 부분을 접어서 서로 붙인 다음, 반려동물이나 어린이의 손이 닿지 않는 쓰레기통에 버리세요.

### 기타 지침

- 너무 생생한 꿈을 꾸거나 잠이 잘 오지 않는 등 부작용이 발생하는 경우, 잠자기 한두 시간 전에 패치를 떼는 것도 좋습니다. 부작용에 관해서는 항상 의료 서비스 제공자와 상의하시기 바랍니다.
- 하루 흡연량이 담배 10개비 이하인 경우, 14밀리그램(mg) 패치부터 시작하세요. 하루 흡연량이 담배 11개비 이상인 경우, 21mg 패치부터 시작합니다.



## 장점

- 평소 흡연으로 흡입하게 되는 니코틴 양에 맞춰 21, 14, 7mg 등의 분량으로 제공됩니다.
- 24시간 동안 꾸준히 니코틴을 일정량 제공하기 때문에 흡연 욕구를 달래기 좋습니다.
- 다른 속효성 NRT 방식(캔디, 스프레이, 껌, 흡입제 등)과 함께 사용해 강한 흡연 충동에 맞서도 안전합니다.
- 니코틴 사용량을 점점 줄여가고자 하는 경우, 분량이 적은 패치로 바꾸기 쉽습니다.

## 단점

- 밤새 패치를 붙이고 자면 사람에게 따라 너무 생생한 꿈을 꾸거나 수면 장애를 겪기도 합니다.



# 1. 니코틴 대체 요법(NRT)

## 껌

### 지침

- 껌을 씹기 15분 전(최장)과 씹는 중에는 아무것도 먹거나 마시지 않는 것이 좋습니다.
- 포장에서 껌을 한 개 꺼내 입 안에 넣습니다.
- 보통 껌처럼 씹지 않는 것이 중요합니다! 우선 살살 씹어서 말랑말랑하게 만듭니다. 약간 얼얼하거나 매콤한 맛이나 감촉이 느껴질 것입니다. 그러면 니코틴 껌을 볼과 잇몸 사이에 넣고("고정"하듯이) 몇 분 지나서 얼얼한 느낌이 덜해질 때까지 그대로 둡니다.
- 다시 껌을 씹어서 얼얼한 느낌이 나면(이로 씹으면 니코틴이 배어 나옴) 양 볼과 잇몸 사이에 다시 "고정"하고(아까와 다른 위치) 얼얼한 느낌이 사라질 때까지 그대로 둡니다.
- 이 과정을 약 30분 동안 되풀이해서 껌에 함유된 니코틴을 씹어 전부 배출하면 더 이상 아무 맛이 나지 않거나 얼얼한 느낌이 나지 않게 됩니다.

### 기타 지침

- 니코틴 껌을 보통 껌을 씹는 것과 똑같이 씹으면 니코틴이 체내에 흡수되어 금단 현상을 조절하는 것이 아니라 위장에 흡수될 수 있습니다. 잠깐 씹고 "고정"하는 방식이 효과를 극대화하는 데 좋습니다.
- 평소 하루의 첫 담배를 늦은 시각에 시작하는 편인 경우, 2mg 껌부터 시작하세요. 평소 하루의 첫 담배를 아침에 일어나서 30분 이내에 피우는 편인 경우, 4mg 껌으로 시작하세요.



## 장점

- 2mg이나 4mg 분량으로 니코틴을 빨리 흡수해 담배를 피우고 싶은 욕구를 절제하는데 도움이 됩니다.
- 가볍게 씹고 잇몸과 볼 사이에 "고정"하는 방식을 사용하면 어떤 상황에서든 니코틴을 소량 흡수할 수 있습니다.
- 민트, 스피어민트, 계피, 과일 등 다양한 맛이 새로 나왔습니다.
- 처방전 없이 이용할 수 있습니다.

## 단점

- 보통 껌처럼 씹으면 안 됩니다. 껌을 삼키는 경우, 또는 침이 많이 나오는 경우 메스꺼움이나 딸꾹질을 유발할 수 있습니다.
- 치과 치료한 부위에 붙을 수 있습니다.

# 1. 니코틴 대체 요법(NRT)

## 캔디

### 지침

- 캔디를 먹기 15분 전(최장)과 먹는 중에는 아무것도 먹거나 마시지 않는 것이 좋습니다.
- 포장에서 캔디를 꺼내 입 안에 넣습니다.
- 기침약이나 단단한 사탕을 먹을 때처럼 천천히 녹게 둡니다. 캔디를 깨물거나 씹지 마세요.

### 기타 지침

- 니코틴 캔디를 씹거나 삼키면 니코틴이 체내에 흡수되지 않고 위장으로 들어갈 가능성이 있습니다.
- 평소 하루의 첫 담배를 늦은 시각에 시작하는 편인 경우, 2mg 캔디부터 시작하세요. 평소 하루의 첫 담배를 아침에 일어나서 30분 이내에 피우는 편인 경우, 4mg 캔디로 시작하세요.





## 장점

- 2mg이나 4mg 분량으로 니코틴을 빨리 흡수해 담배가 절실한 욕구를 절제하는 데 도움이 됩니다.
- 어떤 상황에서도 간편하게, 눈에 띄지 않게 이용할 수 있습니다.
- 치과 치료를 받았어도 이용에 무리가 없습니다.
- 민트, 스피어민트, 계피, 과일 등 다양한 맛이 새로 나왔습니다.
- 처방 없이 이용할 수 있습니다.

## 단점

- 부작용으로 메스꺼움, 딸꾹질 등이 있으며 특히 캔디를 씹거나 큰 조각을 삼키지 않게 주의해야 합니다.

# 1. 니코틴 대체 요법(NRT)

## 흡입제

### 지침

- 표시선을 따라 당겨 마우스피스와 흡입기를 분리합니다.
- 상자에서 니코틴 카트리지를 꺼내 흡입기에 넣습니다. 카트리지를 흡입기에 밀어 넣습니다. 끝까지 들어가 포일이 터지면 작은 펑 소리가 납니다.
- 흡입기와 마우스피스의 표시선을 잘 맞춰서 힘주어 밀어서 끼워 고정합니다.
- 얇게 호흡하거나 바람을 불었다 들이마셔서 흡입제를 흡입합니다. 입과 목구멍에서 니코틴 특유의 얼얼한 느낌이 납니다. 니코틴이 입 안에 들어갈 정도로만 흡입하세요. 폐까지 들어갈 정도로 흡입하면 안 됩니다.
- 약 20분간 흡입기를 불면 카트리지 한 통을 다 쓰게 됩니다.

### 기타 지침

---

- 사용한 카트리지는 버립니다. 재활용하지 마세요.
- 마우스피스는 자주 비누와 물로 씻어주세요.



## 장점

- 흡연자는 손을 입으로 가져가는 동작이 아주 친숙합니다.
- 흡연 욕구를 다스리려면 필요한 횟수만큼 흡입하세요. 많은 적은 개인차가 있습니다.

## 단점

- 이 방법은 의료 서비스 제공자가 처방전을 발급해주어야만 이용할 수 있습니다.
- 입안이나 목구멍에 염증이 생길 수 있습니다.

# 1. 니코틴 대체 요법(NRT)

## 비강 스프레이

### 지침

- 뚜껑을 뺍니다.
- 펌프를 몇 번 눌러 펌프와 스프레이가 제대로 작동하는지 확인해 스프레이를 준비합니다.
- 노즐 끝을 한쪽 콧구멍 안에 편할 정도로 깊이 넣습니다. 노즐 끝이 비강의 위쪽을 향하게 하세요. 펌프를 꾹 누르면서 코로 숨을 들이마십니다.
- 반대쪽 콧구멍으로 바꿔 이 과정을 되풀이합니다.

### 기타 지침

---

- 흡연 욕구가 들 때 스프레이를 사용하세요.



## 장점

- 비강 스프레이는 니코틴 껌, 캔디나 흡입제보다 빠른 속도로 흡연 욕구를 절제하는 데 도움이 됩니다.

## 단점

- 이 방법은 의료 서비스 제공자가 처방전을 발급해주어야만 이용할 수 있습니다.
- 눈물이 나거나 부비강 또는 목구멍에 염증이 생길 수 있습니다.

## 2. 무니코틴 의약품

### Varenicline 또는 Chantix

#### 지침

- 의사의 지시대로 음식이나 물과 함께 알약을 복용하세요.

#### 기타 지침

- **최장 12주까지 복용한 다음, 더 이상 사용해도 좋을지는 의사와 상의하시기 바랍니다.**

#### 장점

- 니코틴 의존증 치료를 위해 특수 제작한 의약품입니다.
- 의약품을 여러 가지 복용할 필요 없이 여러 사람에게 효과가 좋습니다.
- 복용량을 여러 가지로 선택할 수 있습니다. 장기적으로 천천히 흡연량을 줄이면서 동시에 의약품을 복용하는 방법도 그중 하나입니다.

#### 단점

- Chantix를 복용하면서 동시에 NRT를 병행하는 것은 보통 권장하지 않습니다. 동시에 효과를 볼 수 없을 가능성이 큽니다.
- 이 방법은 의료 서비스 제공자가 처방전을 발급해주어야만 이용할 수 있습니다.

## 2. 무니코틴 의약품

### Bupropion SR 또는 Zyban/Wellbutrin

#### 지침

- 음식과 함께, 의사의 지시대로 알약을 복용하세요.

#### 기타 지침

- 최대한 일찍 복용해야 불면증을 방지할 수 있습니다.

#### 장점

- 어떤 형태의 NRT와도 병행할 수 있습니다.
- 특히 우울증을 앓는 경우 유용할 수 있습니다.

#### 단점

- 이 방법은 의료 서비스 제공자가 처방전을 발급해주어야만 이용할 수 있습니다.
- 불면증을 유발할 가능성이 있습니다.

### 3. 자주 하는 질문

#### 한 번에 두 가지 이상의 NRT를 병행해도 되나요?

네. 사실, 즉각적인 흡연 욕구를 다스리는 속효성 NRT(껌 또는 흡입제)를 지속형 NRT(패치)와 함께 사용하면 도움이 될 수 있습니다. 지속형 NRT는 24시간에 걸쳐 일정한 양의 니코틴을 꾸준히 제공합니다.

#### 담배를 피우면서도 NRT를 실행해도 되나요?

네. NRT를 니코틴을 함유한 다른 제품, 예를 들어 담배와 함께 사용하는 방식과 관련된 중대한 안전상의 우려 사항은 따로 없습니다.

#### NRT에 중독될 수 있나요?

속효성 NRT에 의존하게 될 가능성이 어느 정도 있기는 하지만, 위험은 매우 낮습니다. 흡연할 때보다 훨씬 느린 속도로 니코틴을 공급하기 때문입니다. 또한 NRT는 흡연 시 방출되는 유해하고 발암 위험이 있는 화학 성분을 함유하지 않습니다.



## 니코틴을 함유하지 않은 의약품을 복용할 수 있나요?

네. Chantix와 Zyban 등 두 가지 의약품은 니코틴을 함유하지 않은 금연 치료 약이며, 효능이 뛰어난 것으로 입증되었습니다.

## NRT를 이용하고 있는데도 여전히 담배 생각이 간절합니다. 제가 NRT를 제대로 이용하고 있는 게 맞나요?

지시대로 NRT를 이용하고 있는데도 여전히 니코틴 욕구가 간절하다면, 의사와 상담해 복용량을 늘리거나 NRT를 두 가지 이상 병행해 금단 증상 없이 니코틴을 절제할 방법을 알아보세요.

담배를 피우는 행위와 관련된 행동이 "그립다"고 하는 사람이 많습니다. 예를 들면 커피를 마시는 행동이 대표적입니다. 이런 경우, 대신 잠시 시간을 들여 휴식을 취하고 친구와 이야기를 나누거나 그런 상황에 닥쳤을 때의 새로운 습관을 만드세요. 상담을 받으면 금연 의지를 지키고 목표를 달성하는 데 필요한 응원과 독려를 받을 수 있으니 의사와 상담하시기 바랍니다.

## 복용하는 니코틴 양이 너무 많거나 너무 적지 않은지 어떻게 아나요?

니코틴 양이 너무 많은 경우 심박이 빨라지거나 두통이 생기거나 배탈이 나거나, 어지럽거나 속이 메스꺼울 수 있습니다. 이런 증후군이 나타나는 경우, 사용 중인 NRT를 중단하거나 양을 줄이고 의사와 상담하세요. 대개 의약품을 조절하면 이런 증후군이 해결됩니다.

니코틴 양이 너무 적은 경우 불안하거나 짜증이 잘 나거나 집중력이 떨어지거나 불면증이 생길 수 있고, 니코틴에 대한 강한 욕구가 느껴지거나 식욕이 증가할 수 있습니다. 복용량을 늘려도 좋을지 의사와 상담하세요.

## 전자담배도 NRT의 일종인가요?

아니요. 전자담배는 미국 식품의약국(Food and Drug Administration, FDA)에서 금연 보조제로 승인한 제품이 아닙니다. FDA에서는 전자담배를 의약품처럼 면밀하게 모니터링하거나 검사하지 않습니다. 따라서 전자담배 액상을 구성하는 화학 성분이나 니코틴 함량은 제품마다 크게 다를 수 있습니다. 전자담배 사용에 의한 장기적인 영향은 아직 모르지만, 전자담배로 흡연하면 유해한 화학성분이 배출된다는 것은 알려진 사실입니다.

금연 치료 및 지원을 받는 방법에 관한  
추가 정보를 알아보려면  
**nyc.gov/health**를  
방문해 **“Be Free with NRT”**  
**(NRT로 금연 성공)**를 검색하세요.

