



금연 치료: 갈망과 기타 금단 증상에 대처하는 요령

많은 사람이 담배나 전자담배를 피우지 않을 때마다 다음과 같은 니코틴 갈망과 기타 금단 증상을 겪습니다.

- 짜증, 좌절감, 분노
- 불안
- 집중력 저하
- 식욕 증가
- 안절부절못함
- 우울감
- 수면 장애

금연 치료 약물은 금연 의도와 관계없이 갈망과 금단 증상을 피하는 데 도움이 될 수 있습니다. 여기에는 니코틴 약물(패치, 껌, 로젠지, 비강 스프레이), 부프로피온 SR(Zyban 또는 Wellbutrin), 바레니클린(Chantix)이 있습니다.

흡연이나 전자담배 사용을 피하고 싶을 때 갈망과 금단 증상에 대처하는 데 도움이 되는 요령을 아래에서 확인해 보십시오.

유발 요인: 흡연이나 전자담배를 사용하는 사람들과 함께 있을 때

대처 방법:

- 가족이나 가까운 사람에게 변화를 시도하고 있다고 알리고 도움을 요청하십시오.
- 친구나 가족, 특히 함께 사는 사람에게 흡연이나 전자담배 사용을 바꿔 볼 생각이 있는지 물어보십시오.
- 직장이나 학교에서 흡연이나 전자담배를 사용하는 사람들과 함께 휴식 시간을 보내는 것을 피하십시오. 대신 밖에서 산책을 하거나 다른 시간에 쉬십시오.

유발 요인: 담배나 전자담배를 피우고 싶게 만드는 감정

대처 방법:

- 불안, 짜증, 안절부절못함, 갈망은 모두 니코틴 금단 증상이므로 니코틴 로젠지나 껌처럼 빠르게 작용하는 약물이 도움이 될 수 있습니다.
 - 카페인 섭취를 줄이는 것도 도움이 됩니다. 흡연을 줄이면 몸에서 카페인을 처리하는 방식이 달라지기 때문에 같은 양의 카페인도 더 큰 영향을 미칩니다.
- 불안하거나 짜증이 날 때는 산책, 바깥 외출, 심호흡, 명상 같은 신체 활동이 도움이 됩니다.
- 안절부절못하거나 집중이 안 될 때는 건강한 간식 섭취, 껌 씹기, 물 마시기, 친구와 대화, 산책처럼 간단한 일로 주의를 돌리십시오.



유발 요인: 담배나 전자담배를 피우고 싶게 만드는 음료나 음식

대처 방법:

- 커피를 마실 때는 평소 담배나 전자담배를 들던 손으로 컵을 잡으십시오. 차나 다른 음료로 바꿔도 좋습니다.
- 흡연이나 전자담배 사용을 바꾸기 시작한 첫 몇 주 동안은 술을 피해 보십시오. 술을 파는 곳에 있을 때는 탄산수, 주스, 청량음료를 마셔 보십시오.

유발 요인: 담배나 전자담배를 떠올리게 하는 장소와 상황
대처 방법:

- 평소 담배나 전자담배를 사던 가게를 피하십시오. 그 가게를 지나가지 않도록 다른 길로 다녀 보십시오.
- 집에서 주로 담배나 전자담배를 피운다면 앉는 자리를 바꾸거나 방 배치를 바꿔서 습관을 끊어 보십시오.
- 특정 시간에 주로 담배나 전자담배를 피운다면 일상을 바꾸거나(다른 산책로로 걷기, 다른 시간에 쉬기 등) 주의를 돌리는 방법(호흡에 집중하기, 그림 그리기나 색칠하기, 주변 사물 세기 등)을 이용해 보십시오.

어떤 문제나 상황이 여러분에게 갈망이나 금단 증상을 유발합니까? 위의 유발 요인 예시를 참고해 계획을 세워 보십시오.

나에게 갈망이나 금단 증상을 유발하는 문제나 상황:	나의 대처 방법:

금연 의도와 관계없이 치료 자원을 이용할 수 있습니다

금연 치료 약물은 다음과 같은 데 도움이 될 수 있습니다.

- 흡연을 줄이거나 끊기
- 아직 끊을 준비가 되지 않았더라도 원할 때(직장에 있을 때나 가족과 함께 있을 때 등) 흡연이나 전자담배 사용을 피하기

선택할 수 있는 방법과 지원을 받는 방법을 자세히 알아보려면 nyc.gov/nycquits를 방문해 주십시오.