

# 금연을 고려해 보세요

말하세요. 지원을 받아 보세요. 약물을 받으세요.

오늘 담당 의료 서비스 제공자를 방문하면 도움을 받을 수 있습니다

## 여기에 계십니까, 말하세요

금연에 대해 담당 의료 서비스 제공자와 상담할 때, 지원을 제공해 드리고, 어떤 금연 약물이 적합한지에 관해 말씀해 드리며, 일반적으로 건강보험에서 보장하는 금연 약물 처방을 제공해 드릴 수 있습니다. 그리고 추가 지원을 받으려면 뉴욕 주 흡연자 금연 전화(Quitline)로 추천해드립니다. 서비스 제공자에게 다음 세 가지 질문을 해보세요

1. 저는 담배를 끊으려고 생각 중입니다. 어떻게 도와주실 수 있나요?
2. 어떤 금연 약물을 제안하시겠습니까?
3. 제 건강 보험이 보장하는 약을 처방해 주실 수 있나요?

**무보험인가요?** 일반 니코틴 대체 요법을 시도해 보세요. 가격도 저렴하고 브랜드 제품만큼 유용합니다. 금연을 통해 절약한 돈을 이러한 약물에 사용하세요. 합리적인 가격의 의료 서비스에 대한 정보를 원하시면 뉴욕 주 보건국(New York State of Health)을 방문하여 확인하세요.

## 금연은 변화를 가져다 줍니다

흡연과 담배 사용을 중단하면 많은 만성 질환의 진행을 역전시키거나 중단시킬 수 있습니다. 치료, 관리 상태를 개선하고, 증상을 예방할 수도 있습니다.

**고혈압 (HBP)** - 흡연은 혈압을 증가시킵니다. 그리고 하루만 금연하는 것으로 혈압은 감소되기 시작합니다.

**COPD** - 흡연은 만성 폐쇄성 폐질환(COPD)의 주요 원인입니다. 흡연을 중단하면 COPD의 진행을 늦추고 COPD를 가진 사람들의 수명을 연장시킬 수 있습니다.

**천식** - 흡연은 기도를 자극하고 천식을 악화시킵니다. 천식 발작은 담배를 끊은 후에 줄어들거나 사라질 수도 있습니다.

**당뇨병** - 흡연은 당뇨병 발병 가능성을 높이고 조절을 더욱 어렵게 만듭니다. 금연을 하면 혈당을 더 잘 조절할 수 있다는 의미입니다.

**심장병** - 흡연은 심장마비 위험을 크게 증가시킵니다. 금연을 하면 즉시 산소 공급과 심박 수가 향상되고 단 1년 만에 심장마비 위험이 감소됩니다.

**암** - 흡연은 치료에 영향을 끼칩니다. 신체의 회복을 더욱 어렵게 만들고 암이 재발될 가능성을 높입니다. 금연을 하면 암 치료에 대한 반응을 향상시키고 수명이 길어질 가능성을 높입니다.

만성 질환 진단을 받았거나 약물을 복용하고 있는 경우, 건강상태나 약물을 관리하는 동안 금연에 가장 도움을 많이 줄 수 있는 의료 서비스 제공자와 상담하는 것을 잊지 마세요.

## 금연 계획하기

1. (가족, 건강, 돈). 금연해야 하는 이유를 따져보세요. 이렇게 하는 것은 힘든 시기를 헤쳐 나가는 데 도움을 줄 수 있습니다.
2. 금연 날짜를 정하시고 스트레스가 많은 날짜는 피하세요.
3. 지원목록 준비 - 담당 의료 서비스 제공자, 금연전화 코치, 가족 또는 친구.
4. 금연 날짜 이전에 금연 약을 복용하세요.
5. 이쑤시개, 해바라기 씨, 게임, 책과 같은 방해 요소가 포함된 금연 키트를 만드세요.
6. 흡연을 하는 이유를 파악하고 갈망이나 충동을 관리하거나 예방하는 데 도움이 되는 대응 전략을 계획하세요.
7. 자주 조금씩 금연, 연습은 도움이 됩니다! 하루 중 첫 번째 피우시는 담배를 "끊어보세요". 대신 샤워를 하거나 산책을 해보세요. 다른 시간대와 대처 기술을 시도해 보세요.
8. 모든 담배를 버리세요. 네 모두요.
9. 스트레스를 만나요? 호흡하는 것을 기억하세요. 천천히 코로 깊게 숨을 들이마시고 입으로 내쉬세요. 반복하세요.
10. 실수인가 아니면 재발인가? 포기하지 마세요! 완전히 금연하시려면 몇 번의 시도가 필요합니다. 다시 정상궤도로 돌린 후 금연을 시도한 이유를 기억해 보세요.

갈망을 한 번에 한 가지씩 해결하세요. 갈망은 약 5~10 분 정도만 지속됩니다.

## 성공을 위한 준비

**하루에 담배 10 개비 이상을 피우세요?**

금연 가능성을 높이고 금연 상태를 유지하려면 니코틴 대체 요법을 병행해 보세요.

**병용요법이란 무엇입니까?**

이는 니코틴 패치와 껌 또는 사탕을 모두 사용하는 것을 의미합니다. 최상의 결과를 얻으려면 지시에 따라 약을 사용하고 치료를 마치기 전 중단하지 마세요.

**사용 방법**

패치를 사용하면 하루 종일 일정한 양의 니코틴을 공급받을 수 있습니다.

껌이나 사탕은 효과가 빠르고 갈망을 급작스럽게 멈추게 해줍니다!

**전자 담배는 어떻습니까?**

전자담배는 인기를 끌었지만 미국 식품의약국 (FDA) 이 승인한 금연 약물은 아닙니다.

추가 지원:

**1-866-NY-QUITS(1-866-697-8487)**

**[nysmokefree.com/ko](http://nysmokefree.com/ko)**

로즈웰 파크 종합 암센터(Roswell Park Comprehensive Cancer Center) Buffalo, NY 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)에 위치한 뉴욕 주 흡연자 금연상담 서비스를 위한 로즈웰 파크 금연서비스(Roswell Park Cessation Services) [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) 에서 개발됨.

청각 장애, 난청 및 언어 장애인: 7-1-1 (TTY 음성) 로 NY 중계 서비스에 전화하고 교환원에게 금연상담 번호를 알려주세요.