



American Heart Association.

Healthy for Good™

담배 및 니코틴 제품을 끊는 방법



사실 인식하기

담배/니코틴 제품을 끊는 첫 번째 단계는 여러분과 가족이 겪게 될 위험과 건강 영향을 이해하는 것입니다.

- ➡ **심장질환:** 니코틴과 담배는 혈압을 올리고 심박수를 높일 수 있습니다. 혈관이 좁아져 심장마비의 위험이 높아질 수 있습니다.
- ➡ **뇌졸중:** 니코틴과 담배는 혈관을 손상시킬 수 있습니다. 혈전의 원인이 되거나 뇌로 가는 혈류를 차단하여 뇌졸중 발병 위험을 높일 수 있습니다.
- ➡ **당뇨병:** 니코틴과 담배는 제2형 당뇨병의 발병 위험을 높일 수 있습니다. 당뇨 환자의 경우 혈당 수치 관리가 더 어려워질 수도 있습니다.
- ➡ **암:** 흡연은 폐암의 주요 원인입니다.
- ➡ **우울 및 불안:** 니코틴과 담배는 그 효과가 사라지면 감정 기복이 생기고 불안감이 심해질 수 있습니다.
- ➡ **조기 노화:** 흡연은 노년기에 기억력 문제와 치매의 원인이 되고 주름 등 조기 피부 손상을 일으킬 수 있습니다.



금연 계획 세우기

준비를 하면 완전히 담배를 끊을 가능성이 높아집니다. 먼저 나의 생활 방식에 맞는 계획을 세웁니다.

환경 만들기 앞으로 7일 이내에 끊기 시작 너무 스트레스가 심하지 않은 평일을 고르는 것이 가장 좋습니다.

선택하기 방법: 단번에 또는 점차적으로

결심하기 의료 전문가, 니코틴 대체품 또는 약의 도움이 필요한 경우.

준비하기 금연을 위해 갈망과 충동 대처법을 계획하기.

끊기 금연 개시일



성공을 위한 요령



충동에 대처하기

담배나 전자담배를 피우거나 니코틴을 사용하고 싶은 욕구가 느껴지면 10~15분 정도 기다리자고 자신을 타이릅니다. 보통 욕구는 짧은 시간 안에 사라지며 욕구가 사라지면 기분이 한결 나아집니다. 손과 입을 계속 바쁘게 움직입니다. 껌을 씹거나, 물을 마시거나, 스트레스 볼을 꼭 쥐어 보세요. 차근차근 실천해보세요. 금연은 힘든 일이고 흡연 욕구를 느끼는 것이 정상입니다.



나의 유발 요인 이해하기

담배나 전자담배를 피우거나 니코틴을 사용하게 만드는 요인을 파악합니다. 여기에는 스트레스, 특정 장소, 사회적 상황 등이 해당됩니다. 특히 처음에는 이런 유발 요인을 피하거나 관리해보십시오. 심호흡을 하면 심신을 안정시키는 데 도움이 됩니다.



도움 받기

2인 1조 시스템이나 지원 프로그램은 금연을 하며 겪는 일반적인 문제를 해결하는 데 도움이 될 수 있습니다. 오늘 1-800-QuitNow(784-8669)로 전화하세요. 사람들의 금연을 돕는 무료 전화 서비스입니다. 전화를 하면 금연을 위해 조언, 요령, 지원을 제공하는 상담사와 이야기를 나눌 수 있습니다.

자세한 내용은 heart.org/lifes8(영어 웹사이트)을 참조하십시오.