

귀하는 담배가 없는
삶을 살 수 있습니다.
시도할 때마다 영원한
금연에 한 걸음 더
가까워집니다.



FDA는 다양한 배경을 가진 사람들이
임상 시험에 참여하도록 권장합니다.


임상 시험이 귀하에게 적합하다고
생각되면 의료 서비스 제공자와
상담하시기 바랍니다.

해당 지역의 임상 시험을
다음에서 검색할 수도 있습니다:
www.clinicaltrials.gov.

자세한 내용은 다음을 방문하세요.

 www.fda.gov/healthequity

 healthequity@fda.hhs.gov

 1-888-INFO-FDA
(1-888-463-6332)

 @FDAHealthEquity

 **U.S. FOOD & DRUG**
ADMINISTRATION

금연:
오늘 시작하세요!



미식품의약국 소수민족
보건 및 보건평등 부서



담배 사용이란 무엇입니까?

담배 제품은 다음과 같은 다양한 형태로 제공됩니다. 담배, vape 및 기타 전자 담배, 스너프, 물 담배, 그리고 켈. 담배에는 니코틴이 포함되어 있습니다. 이는 담배 식물에 존재하는 독성 화학 화합물입니다. 담배 제품을 훈제하고 씹을 때, 냄새를 맡거나 증기를 흡입하면 소비자는 니코틴에 중독됩니다.

니코틴이 중독성이 있는 이유는 무엇입니까?

니코틴은 중독성이 한 물질입니다. 뇌가 작동하는 방식을 끕니다. 담배 제품을 계속 사용하면 짜증을 유발할 수 있습니다. 그리고 귀하의 체내에 니코틴이 없을 때 불안감을 깁니다. 시간이 지남에 따라 니코틴에 의존하게 되면 니코틴을 갈망하게 되고 담배 제품 사용을 단하기 어려워질 수 있습니다.



금연의 이점은 무엇입니까?

금연은 암, 뇌졸중 및 기타 질병의 위험을 낮춥니다. 금연은 또한 미각과 후각을 향상시킬 수 있습니다.



금연은 귀하의 현재와 미래의 심장 및 심혈관계에 도움이 됩니다.



계획을 세우세요!

FDA의 공공 교육 캠페인을 다음에서 확인하세요: <https://www.fda.gov/tobacco-products/healtheffects-tobacco-use/quitting-smoking-and-othertobacco-public-health-resources> 지원 요령 및 도구를 종료하기 위한 공중 보건 자원. 재향 군인, 여성, 비영어권 사용자 및 노인을 위한 정보를 포함하여 <https://smokefree.gov/> 에서 추가 리소스를 사용할 수 있습니다. 귀하는 또한 금연 카운슬러의 도움을 받을 수 있습니다 **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.

흡연이 해로운 이유는 무엇입니까?

담배 연기를 흡입하면 흡연자는 일산화탄소, 암모니아, 납과 같은 유독성 화학 물질에 노출됩니다. 담배

연기에 포함된 70여 가지 화학물질은 암과 관련이 있습니다. 비흡연자 역시

또한 공기와 흡연자가 차지하는 공간 표면의 잔류물에서 이러한 화학물질에 노출됩니다.

암 외에도 담배 흡연은 다음을 유발할 수 있습니다:

심장병, 뇌졸중, 폐 질환, 제 2 형 당뇨병 및 기타 건강 문제. 평균적으로, 담배 한 개비를 피울 때마다 기대 수명이 11분씩 줄어듭니다.



어떻게 금연할 수 있을까요?

금연은 과정이며 많은 사람들이 다음과 같은 증상 때문에 담배 제품 사용을 중단하려는 시도 중에 번번이 낙담합니다. 여기에는 흡연에 대한 강한 갈망, 식욕 증가, 우울한 기분, 수면 장애 등이 포함될 수 있습니다. 많은 흡연자가 첫 시도에서 금연에 성공하지 못하고 여러 번 시도 끝에 금연에 성공합니다.



약물 고려

FDA가 승인한 금연 제품을 사용하면 금연 성공률을 두 배로 높일 수 있습니다. 니코틴 대체 요법은 니코틴을 방출하여 신체가 서서히 금연에 적응할 수 있도록 도와줍니다. 다른 제품에는 니코틴이 함유되어 있지 않으며 금단 증상과 흡연 충동 완화에 도움이 될 수 있습니다.



이러한 제품은 일반 의약품과 처방전으로 모두 구입할 수 있습니다. 다음의 경우는 금연 제품을 사용하기 전에 의료진과 상의하세요: 당뇨병, 심장병, 천식, 위궤양이 있거나 임신 또는 모유 수유 중인 경우.