

수술 후 더 빨리 회복하고 싶으신가요?

오늘 금연하세요.

어떻게 금연하나요?

- 의사를 만나 도움을 받고 자신에게 맞는 계획을 세우세요.
- 니코틴 대체 요법(nicotine replacement therapy, NRT)이나 금연약을 시도하고 올바르게 사용하세요. (NRT에는 니코틴 패치, 껌, 사탕, 흡입기, 구강 분무기가 포함됩니다. 처방전이 필요하지 않습니다.)
- 행동 상담을 받아보세요. 연구에 따르면 NRT와 행동 상담을 함께 사용하면 금연 가능성이 커진다고 합니다.
- 금연할 때는 약사에게 복용 약 검토를 부탁드립니다. 진료팀이 일부 약을 조정하여야 할 수도 있습니다.

어디서 더 도움을 받을 수 있나요?

- [BC 금연 프로그램](#)에 등록하여 무료 NRT를 받으세요.
- [VGH 금연 클리닉](#)*(cessationclinic@vch.ca)에 연락하여 전화나 비디오로 무료 행동 상담과 교육을 받으세요. BC주 거주자에게 제공됩니다.
- [QuitNow](#)*를 이용하여 전화(1-877-455-2233), 문자, 온라인 지원(quitnow.ca)으로 무료 행동 상담을 받으세요. [그룹 지원 시간](#)도 제공됩니다.
- [토크 토바코](#)*를 이용하여 talktobacco.ca나 전화 1-833-998-8255로 원주민 무료 금연 지원을 받으세요.

*전자 담배 금연 지원도 제공됩니다

BC 금연 프로그램

이 프로그램에서는 금연 또는 기타 담배 제품 사용 중단을 돕는 **니코틴 대체 요법(NRT)**을 무료로 제공합니다. Gov.bc.ca/bcsmokingcessation을 보세요.

➤ 이 프로그램은 누가 이용할 수 있나요?

BC 서비스 카드(또는 케어카드)가 있는 BC주 거주자는 누구나 이용할 수 있습니다.

➤ 이 프로그램에서는 무슨 비용을 부담하나요?

옵션 1: 니코틴 대체 요법(NRT)

매해 NRT(니코틴 껌, 사탕, 패치) 중 한 가지의 비용을 길게는 연속 12주까지 부담합니다.

- NRT를 받으려면 거주지 약국의 약사에게 찾아가세요. 처방전이 필요하지 않습니다.

옵션 2: 금연약

본인의 파머케어(PharmaCare) 혜택에 따라 다음 금연약의 일부 또는 전체 비용이 보험으로 처리될 수도 있습니다: 뷰프로피언(Zyban®) 또는 바레니클린(일반명).

- 금연약은 의사에게 문의하세요. 처방전이 필요합니다.
- 약 보험 혜택은 파머케어에 전화로 문의하세요.

파머케어 연락처

로어 메인랜드: 604-683-7151

그 외 BC 지역(무료 전화): 1-800-663-7100

수술 전 금연이 왜 중요한가요?

직접 흡연하거나 간접 흡연할 때는 독성 화학 물질을 7,000여 가지나 흡입합니다. 그 중 약 70가지가 암을 유발합니다.

- 금연하거나 담배를 적게 피우면 더 안전한 수술과 더 빠른 회복에 도움이 될 수 있습니다.
- 수술 전 **최소 4주간** 담배를 피우지 마세요.
- 금연은 빠르면 빠를수록 더 좋습니다. 1분이라도 담배를 피우지 않으면 달라질 수 있습니다.

수술 전 금연이 어떻게 도움이 되나요?

- 면역계가 더 좋아집니다. 상처 감염 위험이 더 낮아집니다.
- 몸에 산소와 영양분이 더 많아져 상처가 더 빨리 낫습니다.
- 호흡, 혈압, 심장 박동 수가 더 좋아집니다.
- 폐와 흉부 감염 위험이 줄어듭니다.
- 더 빨리 퇴원할 수 있습니다.

담배를 끊으면 내 몸에 무슨 변화가 생기나요?

담배를 끊으면

20분	혈압이 마지막 담배를 피우기 전과 같은 수준으로 떨어집니다.
8시간	혈중 일산화 탄소 수치가 정상으로 내려갑니다. (일산화 탄소는 독성 가스입니다. 담배 연기와 자동차 배기가스에서 발견됩니다. 들이마시면 해롭습니다.)
24시간	심장 마비 위험이 감소하기 시작합니다.
2주~3개월	폐의 기도가 이완되어 숨을 더 쉽게 쉴 수 있습니다. 폐에 공기를 더 많이 공급할 수 있습니다.
1~9개월	기침을 덜하고 폐 기능이 개선됩니다.
1년	심장 마비 위험이 흡연자보다 절반으로 감소합니다.

(밴쿠버 코스타일 헬스의 허락을 받고 수정 작성함)

금연에 도움이 되는 정보

담배를 끊거나 덜 피우는 것은 어려울 수 있습니다. 흡연 대신 무언가를 하는 것이 낯설거나 이상하게 느껴질 수 있습니다. 연습이 필요합니다. 계속하세요!

금연을 위한 4D	더 유용한 정보
<input checked="" type="checkbox"/> 지연(Delay) 흡연 욕구는 3~5분이면 대개 사라집니다. 기다리도록 몸을 훈련해 보세요.	<input checked="" type="checkbox"/> 상황 바꾸기 흡연 생각이 나게 하는 장소에 가지 마세요.
<input checked="" type="checkbox"/> 물 마시기(Drink water) 바로 담배를 피우는 대신 찬물을 천천히 마시세요.	<input checked="" type="checkbox"/> 긍정적으로 생각하기 담배를 끊었다면 얼마나 멀리 왔는지 생각하세요. 계속 하도록 최선을 다하세요.
<input checked="" type="checkbox"/> 주의 분산(Distract) 할 일 목록을 만들어 마음과 손을 바쁘게 유지하세요. 즐겨 하는 활동(예: 산책, 음악 듣기)을 생각하세요.	<input checked="" type="checkbox"/> 도움 요청하기 친구나 가족, 의료 제공자에게 말하세요.
<input checked="" type="checkbox"/> 심호흡하기 흡연 생각이 나지 않도록 긴장을 푸는 데 도움이 될 수 있습니다.	<input checked="" type="checkbox"/> 계속 시도하기 금연한 사람들이 많습니다. 여러분도 할 수 있습니다. 두 번 이상 시도할 수도 있습니다. 포기하지 마세요.

(Cancer Care Ontario의 허락을 받고 수정 작성함)