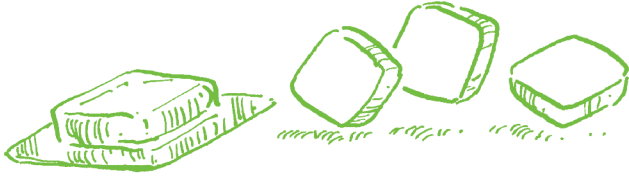


니코틴 껌 (Nicotine Gum)

니코틴 껌은 무엇인가?¹

니코틴 껌은 씹어서 볼과 잇몸 사이에 “고정”하여 니코틴을 구강 점막으로 흡수시키는 원리의 금연 보조약품입니다.



시작하기 전에^{1,2}

니코틴 껌을 사용하기 전에 의사와 확인하시고, 임신 혹은 수유 중인 경우나 심장에 이상이 있는 경우에는 특별히 의사와 상담하십시오.

- 니코틴 껌은 처방전 없이 구입할 수 있습니다.
- 일부 건강보험은 대금 지급이 가능합니다.

용량과 스케줄²

- 니코틴 껌의 두 가지 용량: 4mg and 2mg.
 - 아침에 기상 후, 30분 이내로 첫 담배를 피울 경우, 4mg으로 시작
 - 아침에 기상 후, 30분 이후에 첫 담배를 피울 경우, 2mg으로 시작
- 규칙적인 스케줄에 따라 사용하시고, 흡연 욕구가 생길 때 마다 사용하지 않도록 주의하십시오:
 - 1주-6주: 1-2시간당 한 개씩 사용
 - 7주-9주: 2-4시간당 한 개씩 사용
 - 10주-12주: 4-8시간당 한 개씩 사용

사용방법²

- 일반 껌을 씹는 것과 같은 방법으로 사용하지 마십시오.
 - 니코틴 맛이 나거나 입안이 얼얼한 느낌이 날 때까지 껌을 씹으십시오.
 - 볼과 잇몸 사이에 놓습니다.
 - 약 1분 후에, 얼얼한 느낌이 거의 사라지면 다시 씹으십시오.
 - 이러한 과정을 얼얼한 느낌이 완전히 사라질 때까지 반복하십시오. (대략 30분 정도 걸림)
- 하루에 24개 이상 사용하지 마십시오.
- 니코틴 껌을 사용하기 15분 전이나 사용 중일 때는 음식을 먹거나 마시지 마십시오.
 - 산성 식품과 음료(오렌지, 커피나 탄산음료)는 니코틴 껌의 효과를 저하할 수 있으므로 피하십시오.

부작용¹

니코틴 껌을 사용하면 다음과 같은 부작용이 있을 수 있습니다:

- 입안 혈음
- 구역질
- 딸꾹질
- 턱의 통증
- 심장 박동수 증가
- 인후통

금연 보조약품은 금연을 도와주는 도구일 뿐입니다. 금연을 향해 노력하는 자신에게 칭찬을 아끼지 마십시오!

**ASQ 한인금연센터 1-800-556-5564로
전화하여 무료 금연 서비스를 받으세요!**

1. American Cancer Society. (2017). Nicotine Replacement Therapy for Quitting Smoking.
2. American Academy of Family Physicians. (2017). Pharmacologic Product Guide. FDA-approved Medications for Smoking Cessation.