

## 니코틴 껌 사용 설명서

니코틴 껌은 당신의 몸에 니코틴을 제공합니다. 니코틴 갈망을 포함한 니코틴 금단 증상을 줄여 금연에 도움을 주는 일시적인 보조제 역할을 합니다. 니코틴 껌은 갑자기 담배를 피우고 싶은 충동을 느끼는 상황에서 도움이 될 수 있습니다. 니코틴 껌을 사용하기 전에 아래의 모든 지시사항을 읽어 보세요. 자주 참고하여니코틴 껌을 올바르게 사용하고 있는지 확인하십시오.



### 일반 사용 설명서

1. 껌을 사용하는 동안 담배를 피우지 않도록 합니다. 약간 어지럽고 메스꺼움을 느끼게 할 수 있습니다.
2. 매일 담배를 피우는 대부분의 사람들은 4mg의 니코틴 껌으로 시작합니다. 적어도 하루에 8 조각은 사용하십시오.
3. 껌을 씹는 동안에는 먹고 마시는 것을 피하십시오.
4. 니코틴 껌을 천천히 씹으십시오. 니코틴 맛이 나거나 입에서 약간 따끔거릴 때 껌을 씹는 것을 중단합니다. 그럼 껌을 볼에 대고 있습니다.
5. 얼얼함이 거의 없어지면(약 1 분 정도 소요) 다시 껌을 씹기 시작합니다.
6. 이 단계를 약 30 분간 반복하십시오. 이렇게 길고 천천히 껌을 씹으면 씹을수록 효과가 좋아집니다.
7. 금연 하려다가 실수로 담배를 피우면 대부분의 경우 껌을 계속 안전하게 사용할 수 있습니다.
8. 갈망이 강하거나 잦은 경우 한 시간 안에 껌 2 개까지 씹을 수 있습니다.
9. 니코틴 껌은 다음과 같은 스케줄로 규칙적으로 사용할 수 있지만, 이것은 일반적인 지침입니다. 다음보다 더 오래 사용할 수 있습니다:
  - 1~6 주: 1~2 시간마다 껌 1 개씩 씹기 (금연 확률을 개선하기 위해 매일 최소 9 개씩 씹기)
  - 7-9 주: 2-4 시간마다 한 조각씩 씹기
  - 9-12 주: 4~8 시간마다 한 조각씩 씹기

하지 마십시오...

- 껌 삼키기.
- 너무 빠르게 껌 씹기. 껌을 너무 빨리 씹으면 딸꾹질, 속쓰림, 메스꺼움 또는 다른 부작용을 일으킬 수 있음.
- 하루에 20 개 이상의 껌을 씹기

의약품 관리 매뉴얼에서 수정. 윌리엄스 JM, 스타인버그 ML, 짐머만 MH, 간디 KK, 스티펠만 B, 버벅스 PD, 지도니스 DM.  
정신분열증과 정신분열 장애에서 담배 의존 상담의 두 가지 강도 비교. J 변전소 남용 치료, Jun;38(4):384-93, 2010

