

STOP SMOKING

니코틴 중독

금단증상과 대처방법까지
한눈에 알아보기



Q.당신은 니코틴 중독일까요?

집중곤란

식욕증가

불안

갈망

우울

습관화

A. 2개 이상 해당된다면 당신은 이미 중독입니다.

니코틴 중독이란?. (2018년01월29일). 지식+. 금연길라잡이.

https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C109/H/22/view.do?knowledge=Y&article_seq=776799&tag_name=&cpage=1&rows=10&condition=TITLE_TAG&keyword=%EB%8B%88%EC%BD%94%ED%8B%B4&cat=&rn=3&only_one=Y

Q. 뇌를 중독시키는 니코틴?

● '중독을 일으키는 모든 물질' 의 기전에는
뇌의 보상회로가 작용합니다. ●

뇌의 보상회로

자극에 의해 활성화되면 도파민을 분비하며, 보상효과와 연결
되어 자극을 활성화하는 동기를 부여합니다.
이는 술 담배, 약물과 같은 인위적인 자극에 의해서도
활성화됩니다.

니코틴과 보상회로

니코틴 역시 뇌의 '보상회로' 를 활성화 시킵니다.

담배를 피우면 니코틴의 약 25%가 혈액으로 흡수되며
대뇌까지 도달하는데 15초 이내입니다.

흡수된 니코틴은 보상회로의 도파민 경로를 활성화하여
강력한 긍정적 강화와 중독을 유발하게 됩니다.



니코틴 중독의 원인. (2017년09월25일). 지식+. 금연길라잡이.

https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C109/H/22/view.do?knowledge=Y&article_seq=221&tag_name=&cpage=2&rows=10&condition=TITLE_TAG&keyword=%EB%8B%88%EC%BD%94%ED%8B%B4%20&cat=&rn=12&only_one=Y

담배를 피우는 것은 '**니코틴 중독**'이라는 일종의 의존성 상태인데요.



이러한 '니코틴 중독'이 금연 후의
금단증상을 유발하고, 결과적으로
우리가 담배를 끊기 어렵도록 만듭니다.

그렇다면 금단증상의 종류와
대처법을 알아볼까요?



니코틴 중독의 원인. (2017년09월25일). 지식+. 금연길라잡이.

[https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C109/H/22/view.do?](https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C109/H/22/view.do?knowledge=Y&article_seq=221&tag_name=&cpage=2&rows=10&condition=TITLE_TA)

[knowledge=Y&article_seq=221&tag_name=&cpage=2&rows=10&condition=TITLE_TA](https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C109/H/22/view.do?knowledge=Y&article_seq=221&tag_name=&cpage=2&rows=10&condition=TITLE_TA)

[G&keyword=%EB%8B%88%EC%BD%94%ED%8B%B4%20&cat=&rn=12&only_one=Y](https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C109/H/22/view.do?knowledge=Y&article_seq=221&tag_name=&cpage=2&rows=10&condition=TITLE_TA)



우울증

금연 후 마음이 울적해지는 것은
금연자의 60%가 담배를 끊고
4주 이내에 경험하는 흔한 현상으로,
우울감은 수일간 지속되다가 사라집니다

OK!

대처방법은?

따뜻한 물로 샤워하기

몸을 편하게 눕히는 이완 운동하기



신경과민

니코틴은 안정감을 주고

긴장을 해소하는 효과가 있는데,

금연으로 인한 니코틴 공급이 중단되면

신경질적으로 되기 쉽고 예민해집니다.

OK!

대처방법은?

신선한 공기를 마시며 산책하기

명상하며 긴장을 이완하기

금단증상 극복하기. (n.d.). 금연클리닉. 파주시 보건소.

https://clinic.paju.go.kr/clinic/clinic_03/clinic_03_01/clinic_03_01_14.jsp



두통

금연하는 사람 4명 중 1명에게
나타나는 증상으로,
혈액순환 속도가 조금 느려지면서
뇌로 가는 혈액과 산소를
충분히 얻지 못해 발생합니다.

OK!

대처방법은?

5분간 누워서 휴식 취하기

물을 많이 마시고 커피 줄이기



집중력 감소

OK!

일상생활 속 필요시 휴식 꼭 취하기

마음을 편히 갖고 심호흡을 자주 하기

**금연 후 정신 집중이
되지 않아서 일을 하기에
어려움을 겪을 수 있습니다.
금연 후 대개 2주~수주 이내
에 사라집니다.**

금단증상 극복하기. (n.d.). 금연클리닉. 파주시 보건소.

https://clinic.paju.go.kr/clinic/clinic_03/clinic_03_01/clinic_03_01_14.jsp



더 나은 우리를 위해
금단 현상에 포기하지 말고, **함께 극복해봐요!**

