



California  
Smokers'  
Helpline

# 금연에 도움이 되는 비결 TOP10

TOP 10 TIPS TO HELP SMOKERS QUIT

한인금연센터의 금연 전문가들이 성공적인 금연에 도움이 되는 10가지 비결을 소개했습니다.

“금연 하는 것이 내가 감당할 수 없는 큰 부담으로 다가올 수도 있습니다. 하지만 그 과정을 작은 단계로 나뉘보면 내가 도전해 볼만한 일로 느껴지게 될 것입니다.”

라고 한인금연센터의 임상 책임자인 게리 테데쉬 박사는 전합니다.



1-800-NO-BUTTS • www.nobutts.org

## 1. 왜 금연을 하고싶은지 그 이유를 찾아내세요

스태미너를 높이고 싶으세요? 아니면 돈을 절약하고 싶으신가요? 이유가 무엇이든 지금 이순간 내게 금연에 대한 흥미를 불러넣는 이유들을 종이에 직접 적어 보세요. 정확한 이유를 찾아내는 것이 금연의 시작입니다. 바로 이것이 흡연욕구가 생길 때 마다 금연을 지속하게 해주는 좋은 길잡이가 될 것입니다.

## 2. 금연계획을 세워보세요

흡연욕구가 언제 생기는지 생각해보세요. 손을 바쁘게 만드는 행동이나 담배가 아닌 다른 것에 집중할 수 있게 하는 것들로 흡연욕구를 대처하는 계획을 세우는 것입니다. 보편적으로 스트레스, 술 그리고 사고모임 같은 것들이 흔하게 흡연욕구를 일으킵니다. 이런 상황들을 잘 대처할 수 있도록 귀하는 어떤 계획을 세우셨나요? (예: 물 마시기, 비흡연자와 대화하기)

## 3. 한인금연센터 (1-800-556-5564)로 전화주세요

전화로 금연상담을 받으신 분들의 금연 성공확률은 그렇지 않은 분들에 비해 두배나 높습니다. 금연 전문가가 일대일 상담을 통해 맞춤형 금연계획을 세워드리고 금연과정 중에도 지속적인 도움을 제공해드릴 것입니다. 이 모든 서비스는 무료이며 매우 효과적입니다.

## 4. 가족과 친구들에게 도움을 요청하세요

내가 신뢰하는 사람들에게 나의 금연계획을 나눠보세요. 그들이 어떻게 나를 도울 수 있는지를 설명 해주어 이해시키는 것입니다. 귀하의 금연으로 인해 자신 뿐만 아니라 그들 또한 더 상쾌한 공기와 더 행복한 삶을 누릴 수 있게 되는 것입니다.

## 5. 금연보조약품을 사용해보세요

니코틴 대체요법이나 미국 식품의약청의 인증을 거친 약품들이 금연에 도움을 줄 수 있으며 귀하가 속한 의료보험 또는 주정부 의료보험을 통해 혜택을 받을 수도 있습니다. 니코틴 패치나 니코틴 껌 같은 금연보조약품들은 금단현상을 완화시켜주기 때문에 금연 성공률을 높이기도 합니다. 어떤 금연보조약품이 나에게 가장 적합한지 귀하의 담당의사에게 문의해보세요.

## 6. 귀하의 가정과 자동차를 금연구역으로 만들어보세요

나 자신을 담배와 멀어지게하여 금연을 지속하도록 돕는 것입니다. 후각기능이 향상됨에 따라 건강해지고 있다는 기분이 들고 그로인해 건강의 소중함을 되짚어보며 감사함을 느낄 수 있게 되실 것입니다.

## 7. 금연날짜를 정하세요

구체적인 금연날짜를 정하여 금연시도를 해보세요. 귀하가 금연에 대해 얼마나 심각하게 생각하느냐를 보여주는 방법입니다.

## 8. 정하신 금연날짜에 금연을 해주세요.

이보다 더 빠른말은 없겠죠? 하지만 금연을 시도해보지도 않을꺼면서 금연날짜를 정하면 그게 무슨 소용이 있을까요? 계획을 세우는 것은 좋은 일입니다. 그 계획대로 행동하는 것은 더욱더 좋은 일입니다.

## 9. 자신이 비흡연자라고 상상해보세요

금연에 성공하신 후에 귀하는 선택의 기로에 서게 될 것입니다. 내가 단지 담배를 피우지 않고 있는 흡연자인가? 아니면 비흡연자인가? 비흡연자는 어떠한 상황에서도 담배를 선택하지 않는 사람입니다. 선택하세요. 내가 비흡연자라고.

## 10. 계속 금연에 도전해보세요

대부분의 흡연자들이 여러번의 금연시도 이후에야 비로소 금연을 성공하게 됩니다. 실수가 실패로 될 필요는 없습니다. 만약 그렇게 된다 하더라도 매번의 금연시도가 귀하를 성공으로 한발짝 더 가까이 인도하고 있음을 잊지마세요.

### 계속 도전하면 성공하게 됩니다

This material made possible by funds received from the California Department of Public Health and from First 5 California