



한인금연센터

ASIAN SMOKERS' QUITLINE

1-800-556-5564

# 금연에 도움이 되는 비결 TOP10

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

www.asq-korean.org

1.

## 금연의 동기를 찾아 보십시오.

편하게 숨쉬기 원하십니까? 가족 곁에서 오래 살고 싶은가요? 돈을 절약하고 싶으세요? 무엇이든 금연을 해야겠다고 떠올려지는 이유를 종이에 적어보십시오. 정확한 이유를 찾아내는 것이 금연의 시작입니다. 바로 이 금연의 동기들이 흡연 욕구가 생길 때마다 금연을 지속하게 해주는 좋은 길잡이가 될 것입니다.

2.

## 금연계획을 세워보십시오.

흡연 욕구가 언제 생기는지 생각해 보세요. 스트레스인가요? 주변의 흡연자들인가요? 술자리인가요? 아니면 다른 요인이 있나요? 흡연하지 않고 이런 상황들을 극복할 수 있는 금연계획을 세워보십시오. 물마시기, 설거지하기, 비흡연자와 얘기하기 등 담배 생각을 잊고 손을 바쁘게 움직일 수 있는 행동을 계속 시도해보십시오.

3.

## 한인금연센터(1-800-556-5564)로 전화해 주십시오.

전화로 금연상담을 받은 분들의 금연 성공률이 그렇지 않은 분들에 비해 두 배나 높습니다. 숙련된 금연 전문가가 1:1 맞춤형 금연 계획을 세워드리고 금연 과정을 지속적으로 도와 드릴 것입니다. 이 모든 서비스는 무료이며 매우 효과적입니다.

4.

## 도움을 요청하십시오.

연구결과가 보여주듯이 금연할 때 받는 관심과 격려는 실질적인 도움이 될 수 있습니다. 가족이나 친구들에게 귀하의 금연계획에 대해 말해보십시오. 또한, 그들이 어떻게 금연을 도울 수 있는지 알려주세요.

5.

## 금연보조 약품을 사용해 보십시오.

니코틴 패치나 껌과 같은 미국 식품의약청(FDA)에서 승인된 금연 보조 약품들이 금단증상을 줄여주고 금연 성공률을 높여줄 수 있습니다. 귀하가 가지고 있는 의료보험이나 정부 보험을 통해 혜택을 받을 수도 있으니, 귀하에게 적합한 금연 보조약품에 대해 담당 의사에게 문의하십시오.

6.

## 집 안과 자동차를 금연구역으로 만들어보십시오.

집 안이나 자동차를 금연구역으로 정하게 되면 흡연과 멀어지게 만들 수 있습니다. 그리고 가족과 친구들이 좀 더 깨끗한 공기를 마실 수 있게 되며, 귀하와 더 오랫동안 행복한 삶을 누릴 수 있습니다.

7.

## 금연 날짜를 정하십시오.

구체적인 금연 날짜를 정하여 금연 시도를 해보십시오. 귀하가 금연에 대해 얼마나 심각하게 생각하느냐를 보여주게 되며, 이로 인해 금연 시도할 가능성이 더 커집니다.

8.

## 정하신 금연 날짜에 금연을 시작하십시오.

너무 당연한 말인가요? 하지만 금연 날짜에 금연 시도를 하지 않는다면 무슨 소용이 있겠습니까? 계획을 세우는 것은 중요한 일입니다. 그 계획대로 행동하는 것은 더욱더 중요한 일입니다.

9.

## 자신이 비흡연자라고 생각하십시오.

금연 후 귀하는 선택의 갈림길에 서게 될 것입니다. 내가 단지 지금 담배를 피우지 않는 흡연자인가? 아니면 비흡연자인가? 비흡연자는 어떤 상황에서도 담배를 선택하지 않겠다고 결정한 사람입니다. 자신을 비흡연자로 바라보십시오.

10.

## 계속 금연에 도전해보십시오.

흡연자 대부분은 여러 번의 금연 시도 이후에야 비로소 금연에 성공하게 됩니다. 실수가 실패로 될 필요는 없습니다. 만약 그렇게 된다 하더라도 계속 도전한다면 금연 성공에 한 발짝 더 가까이 가고 있음을 기억하십시오.

**어떤 상황에서도 포기하지 않고 계속 도전한다면  
금연에 성공할 수 있습니다!**