금연을 위한 조언

(Korean: Tips on Quitting Smoking)

- **당근 스틱, 셀러리, 또는 사과와 같이 칼로리가 낮은 음식들을 조금씩 씹어 먹는다; 계피를 빨거나 껌을 씹는것도 좋다.**
- **식사 시간을 늘린다; 음식을 천천히 먹고 한번 씹을 때마다 조금씩 쉬어준다.**
- **저녁을 먹은 후, 담배를 피우는 대신, 민트나 꿀을 넣은 오렌지 차를 마셔준다.**
- **숨을 크게 들이 마쉬고 천천히 내쉰다. 흡연의 욕구가 곧 사라진다는 것을 기억한다.**

잘 먹기

많은 흡연자들은 담배를 끊으면 체중이 늘어날 것을 걱정하고 있습니다. 금연 후에 체중이 늘어나는 사람들이 종종 있긴 하지만, 조금 늘어나는 몸무게보다는 흡연이 건강이나 외모에 훨씬 더 큰 지장을 줍니다.

체중 조절이 걱정 되신다면, 체중 조절을 도와주면서 담배를 성공적으로 끊을 수 있게 도와주는 방법들을 이용해 보십시요.

전반적인 예

여기에 체중 조절을 위한 몇가지 좋은 예가 있습니다:

- **식사 전에 뭔가를 마셔 주십시요.** 식사 10 분에서 20 분 전에 차나 묽은 수우프, 또는 물이나 토마토 쥬스등을 한 잔 마셔 주십시요.
- **오래 씹어야 하는 저지방 음식을 드십시요.** 당근, 아무것도 섞지 않은 팝콘, 사과 또는 쌀과자등을 드셔 보십시요. 신선한 야채를 먹기 좋게 썰어 금방 먹을 수 있게 준비해 두십시요.
- **고지방 음식물은 피하십시요.** 저지방이나 지방이 없는 우유, 요쿠르트 또는 신 우유로 만든 치즈를 드십시요. 버터 없이 빵을 드시고, 튀기는 대신 삶거나 찌는 방법으로 요리를 하십시요. 페스트 후드 식당에선 음식을 조심해서 선택해 주십시요.
- **심심할때가 아닌, 배가 고플때만 드십시요.** 무언가 일을 하거나 조금 참으면 담배를 피우고 싶은 마음이 없어 지듯이 먹고 싶은 충동도 사라질 것입니다.

앞으로 2 주 동안

담배를 끊기위해 준비하신다면, 다음의 제안을 따라주십시요. 그리고 담배를 끊은 다음에도 지켜 주십시요.

- **매일 8 잔의 물이나 식물성 차를 마시십시요.** 항상 마실 수 있게 물병을 갖고 다니십시요.
- **식탁에서 너무 오래 머물지 마십시요.** 식사가 끝나신 후에는 빨리 식탁에서 일어나 잠시 걸어 주십시요. 음식이나 담배를 생각하면서 시간을 때우지 마십시요.

담배를 끊은 날 다음부터

담배를 끊게 되면, 다음과 같은 것들을 해 보세요:

- **스스로에게 건강식을 대접 해주십시요.** 무언가 새로운 것을 맛 보십시요. – 다른 종류의 미네랄 워터 또는 새로운 종류의 사과. 계절에 맞지 않는 과일들을 사 보는 것도 좋습니다.
- **새로운 습관을 만들어 보십시요.** 흡연의 습관을 차를 끓이는 습관으로 바꾸는 것도 좋습니다.
- **휴식 시간에 맛이 강한 음식과 함께 하십시요.** 계피 조각, 감초, 강한 민트 또는 껌등을 이용해 보십시요.

Asian American Anti-Smoking Foundation
亞美反菸基金會 Hội Á-Mỹ Chống Hút Thuốc 아시안 아메리칸 흡연 방지 협회
Supported by a grant from the Maryland Department of Health and Mental Hygiene
Center for Health Promotion, Education, and Tobacco Use Prevention
With funds provided by the Maryland Cigarette Restitution Fund