

# 기본 전략

( Korean : Basic Strategies on Quitting Smoking )

- 긍정적인 생각을 유지하라. 아침에 일어나면, 오늘 하루 담배를 안 피우겠다고 자기 스스로에게 약속하라.
- 성공한 나의 모습을 그림 그려보라. 미리 계획하고 자신이 성공한 상황에 있을때 담뱃 불을 부치는 대신 무엇을 할것인가 생각해 보아라.
- 숨쉬기 운동을 해라. 긴장 완화 운동은 담배를 피우고 싶은 충동을 없애는데 도움이 된다. 기억하라, 흡연의 충동은 아주 짧다.
- 운동하라. 수영, 달리기, 또는 라켓 스포츠와 같은 운동들은 긴장을 풀어주고 흡연의 욕구도 줄어들게해준다.

## 1. 도움을 받아라

상담은 당신이 비흡연자로서 사는 방법을 알려준다. 당신 건강 상담자로부터 간단한 조언은 도움이 될 것이다.

당신은 금연 프로그램에 참가하기를 원할지 모른다. 금연을 하는 사람들에게 대한 연구는 당신이 조언을 더 받을수록 금연에 성공할 가능성이 높다고 보여준다.

금연할 수 없다는 두려움이나 가족이나 친구들과의 문제에 대해 걱정하지마라. 당신 가족, 친구들 건강 상담자는 당신을 도울 것이다. 자가 도움 자료와 전화 상담 서비스도 도움이 될 것이다.

## 2. 목표를 세워라

- 금연할 날짜를 정해라.
- 당신이 언제 금연할지를 당신 가족, 친구, 그리고 직장동료에게 알려라.
- 그들의 지원과 도움을 구해라. 금연후 1 주나 2 주안에 의사와 상담해라.

## 3. 당신이 금연하기 전에 변하라

- **당신 환경을 변화시켜라.** 당신 집, 차, 직장에서 담배와 재떨이를 치워라. 당신 차와 집에 있는 담배 냄새를 제거하라. 시가, 파이프, 씹는 담배와 같은 담배 제품을 피해라.
- **습관을 바꾸라.** 당신이 많은 시간을 보내는 장소(집이나 차)에서흡연을피해라.
- **당신이 예전에 금연하려고 했던 시도를 생각해라.** 어떤 것이 효과가 있었는지 없었는지를 생각해라

## 4. 담배를 다시 피는 것을 피해라

대부분 사람들은 금연후 3 개월안에 담배를 다시 피게 된다. 당신이 다시 담배를 피는 것에 대해 실망하지말고 완전히 담배를 끊기전에 몇번의 시도를 해야 한다는 것을 잊지마라. 담배 피는 습관을 버리기 위해 다른 방법을 생각해라. 당신은 담배를 다시 피게 만드는 다음과 같은 문제를 해결해야 한다.

**술.** 당신이 금연하는 동안 술을 즐기거나 피해라.

**집안에서의 다른 흡연자들.** 흡연을 하고 있는 당신 배우자나 가족 구성원들이 당신과 함께 금연하도록 해야 한다. 그리고 흡연자주위에 있지마라.

**체중증가.** 한번에 한가지 문제만 해결해라. 첫번째 해야할 것은 체중증가가 아니고 금연이다. 체중증가를 낮출 수 있는 니코틴껌을 고려해라.

**생각.** 당신 머리속에서 담배 생각을 떨쳐버려라. 운동이나 당신을 즐겁게 할 수 있는 것을 해라.

**리스트를 만들라.** 금연하려고 하는 의지가 왜 줄어드는지 이것으로부터 얻은 것이 무엇인지에 대해 리스트를 만들어라.



**Asian American Anti-Smoking Foundation**  
亞美反菸基金會 Hôi 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

