



한인금연센터
1-800-556-5564

금연에 도움이 되는 비결 TOP10

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

1. **금연의 동기를 찾아 보세요.**
편하게 숨쉬기 원하세요? 가족 곁에서 오래 살고 싶은가요? 돈을 절약하고 싶으세요? 무엇이든 금연을 해야겠다고 떠올려지는 이유들을 종이에 적어보세요. 정확한 이유를 찾아내는 것이 금연의 시작입니다. 바로 이 금연의 동기들이 흡연욕구가 생길 때마다 금연을 지속하게 해주는 좋은 길잡이가 될 것입니다.
2. **금연계획을 세워보세요.**
흡연욕구가 언제 생기는지 생각해 보세요. 스트레스인가요? 주변의 흡연자들인가요? 술자리인가요? 아니면 다른 요인이 있나요? 흡연하지 않고 이런 상황들을 극복할 수 있는 금연계획을 세워보세요. 물을 마시거나 설거지를 하거나 비흡연자와 얘기하는 등의 담배 생각을 잊고 손을 바쁘게 움직일 수 있는 행동을 계속 시도해보세요.
3. **한인금연센터(1-800-556-5564)로 전화주세요.**
전화로 금연상담을 받으신 분들의 금연 성공률이 그렇지 않은 분들에 비해 두 배나 높습니다. 숙련된 금연 전문가가 일대일로 맞춤형 금연 계획을 세워드리고 금연 과정을 지속적으로 도와 드릴 것입니다. 이 모든 서비스는 무료이며 매우 효과적입니다.
4. **도움을 요청하세요.**
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 알려주십시오.
5. **금연보조약품을 사용해 보세요.**
니코틴 패치나 껌과 같은 미국 식품의약청(FDA)에서 승인된 금연 보조약품들이 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 만들어보세요.**
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. **금연날짜를 정하세요.**
구체적인 금연 날짜를 정하여 금연 시도를 해보세요. 귀하가 금연에 대해 얼마나 심각하게 생각하느냐를 보여주게 되며, 이로 인해 금연 시도할 가능성이 더 커집니다.
8. **정하신 금연날짜에 금연을 해주세요.**
너무 당연한 말인가요? 하지만 금연 날짜에 금연 시도를 하지 않는다면 무슨 소용이 있겠습니까? 계획을 세우는 것은 좋은 일입니다. 그 계획대로 행동하는 것은 더욱더 좋은 일입니다.
9. **자신이 비흡연자라고 생각하세요.**
금연 후 귀하는 선택의 기로에 서게 될 것입니다. 내가 단지 지금 담배를 피우지 않는 흡연자인가? 아니면 비흡연자인가? 비흡연자는 어떠한 상황에서도 담배를 선택하지 않는 사람입니다. 스스로를 비흡연자라고 선택하세요.
10. **계속 금연에 도전해보세요.**
대부분의 흡연자들은 여러 번의 금연 시도 이후에야 비로소 금연에 성공하게 됩니다. 실수가 실패로 될 필요는 없습니다. 만약 그렇게 된다 하더라도 계속 도전하는 금연 시도가 귀하를 금연 성공에 한 발짝 더 가까이 인도하고 있음을 잊지 마세요.

계속 도전하면 금연에 성공하게 됩니다.