

# 금연 계획이 있으신가요?

성공적으로 금연하려면 금연 준비를 하는 것이 중요합니다. 금연 준비를 제대로 하려면 금연 계획을 세우는 것이 좋습니다. 금연 계획을 세우면:

- 집중력, 자신감, 금연 동기에 도움이 되는 금연 방식을 조합할 수 있습니다.
- 금연을 하면서 맞닥뜨리게 될 문제와 그 문제를 극복하는 법을 알게 됩니다.
- 확실하게 금연할 확률이 높아집니다.

다음 단계를 따르면 자신만의 금연 계획을 세우는 데 도움이 됩니다. 단계를 진행하는 동안 계획을 기록해 두시고 금연하는 동안 항상 지니고 계세요.

## 금연 날짜를 고르세요

금연 날짜를 선택할 때는 빠른 시일 내로 할 수록 좋습니다. 대부분 2주 내를 금연 날짜로 정합니다. 이 정도면 충분한 준비 시간입니다.

금연 날짜는 신중히 선택하세요. 확실히 바쁘거나, 스트레스를 받거나, 흡연 유혹이 있을 수 있는(예를 들어 밤에 친구와 만나거나 업무 중 담배를 피울지 모르는 경우) 날은 피하세요.

**다음 단계:** 달력에 금연 날짜를 표시하세요. 매일 볼 수 있는 곳에 적어두세요. 그러면 볼 때마다 금연 결심을 떠올리게 되고 금연 준비를 할 시간이 생깁니다.

## 가까운 사람들에게 금연할 거라 알리세요

친구나 가까운 사람들의 지원이 있으면 금연이 쉬워집니다. 금연하려는 날짜 전에 친구와 가족에게 알리세요. 친구나 가족이 어떻게 도울 수 있는지도 설명하세요. 사람마다 필요한 것은 다르므로 친구나 가족에게 어떻게 도와주면 좋을지 정확하게 설명하세요.

**다음 단계:** 지원은 성공적인 금연의 열쇠입니다. 하지만 가장 친한 사람들에게도 도움을 요청하기란 쉽지 않죠.

도움을 얻는 방법을 배워 필요한 도움을 받도록 합니다.

## 흡연이 생각나게 하는 것들을 없애세요

금연을 계속할 수 있도록 흡연 욕구를 들게 하는 것을 없애세요. 흡연이 생각나게 하는 것에는 담배, 성냥, 재떨이, 라이터가 있습니다.

사무실, 차, 집안을 깔끔하고 상쾌하게 유지하는 것도 도움이 됩니다. 담배 냄새만으로도 담배가 피우고 싶어질 수 있습니다.

**다음 단계:** 담배와 성냥을 전부 버리세요. 라이터와 재떨이를 다른 사람에게 넘기거나 버리세요. '혹시 모르니까' 담배 한 갑을 챙겨둔다든지 하지 마세요.

## 금연 목적을 확실하게 알아두세요

각자 금연하려는 목적이 있을 겁니다. 건강해지고 싶어서, 돈을 아끼고 싶어서, 가족의 건강을 지키고 싶어서 입니다. 금연 준비를 하면서 금연 목적을 떠올려 보세요. 매일 금연하고 싶은 이유를 상기하세요. 금연 목적을 떠올리면 확실히 금연하는 데 도움이 됩니다.

**다음 단계:** 금연하고 싶은 이유를 목록으로 적어 보세요. 매일 볼 수 있는 곳에 목록을 두세요. 흡연 욕구가 들 때면 언제든지 목록을 다시 확인하세요. 금연을 계속할 동기가 되어줄 겁니다.

## 흡연 욕구 원인을 파악하세요

흡연과 삶은 여러 부분에 연관되어 있습니다. 특정 활동, 기분, 인간 관계는 흡연에 관련이 있죠. 그러한 원인에 맞닥뜨리면 흡연 욕구가 '발동'될 수 있습니다. 이러한 흡연 욕구 원인을 예상하고 대응 방법을 만드세요.

**다음 단계:** 흡연하고 싶은 기분을 들게 하는 것을 전부 목록으로 정리하세요. 다음으로 항목 하나하나마다 대응 방법이나 회피 방법을 작성하세요. 금연하는 동안 이 목록을 지니고 계세요. 목록 작성에 어려움이 있나요? [흡연 욕구 페이지](#)에서 흡연 욕구를 다루는 법 예시를 알아 보세요.



Centers for Disease  
Control and Prevention  
National Center for Chronic  
Disease Prevention and  
Health Promotion

## 다른 대응 방법

니코틴은 담배에 있는 화학물질로, 담배에 중독되게 만듭니다. 금연을 하면 몸이 체내 시스템에 더 이상 니코틴이 없는 것에 적응해야 합니다. 이럴 때 금단 현상이 나타납니다. 금단증상은 불쾌하지만 이겨낼 수 있습니다! 금연 전에 금단증상을 이기는 법을 알아두면 제대로 금연하는 데 도움이 됩니다!

**다음 단계:** 약품 및 습관 변화는 니코틴 금단 증상 관리에 도움이 됩니다. 많은 금연용 약품은 처방전 없이 구매가 가능합니다. 금연하기 전에 미리 구매하시기 바랍니다. **약품**이 도움은 되지만 모든 것을 해결해 줄 순 없습니다. **다른 대응 방법**을 찾아 약품과 병행하세요. 흡연 욕구를 비롯한 금단 증상은 매일 금연을 계속할수록 점점 사라질 겁니다.

## 금연 이정표에 대한 보상을 설정하세요

금연은 1분마다, 1시간마다, 하루마다 계속됩니다. 금연하는 동안 자신에게 보상을 주세요. 24시간 금연, 일주일 금연, 한 달 금연 등 각 이정표를 달성하면 자신에게 보상을 주세요. 금연은 힘들지만 여러분은 할 수 있습니다! 자신의 성과를 자랑스럽게 여기세요.

**다음 단계:** 항상 금연 목표를 달성했는지 확인하세요. 맛있는 저녁을 먹으러 가거나, 영화를 보거나, 흡연이 아닌 다른 활동을 즐기세요. 미리 이정표와 금연 보상을 설정하세요.

## 즉시 도움을 받을 수 있는 곳을 알아두세요

금연은 처음 몇 주가 가장 힘듭니다. 불쾌감, 흡연 유혹, 금단증상, 흡연 욕구 등이 있을 겁니다. 한인금연센터(ASQ) 이든, 지원 그룹이든, 친한 친구든 언제든지 금연을 도울 수 있는 사람과 함께 하세요.

**다음 단계:** 금연하는 중에 다음과 같은 금연 지원 옵션을 이용하세요. 금연 도중에 필요한 상황을 위해 지니고 계세요. 다음은 도움이 될 수 있는 자료 목록입니다.

- 무료로 문자 금연 지원을 받으세요. [www.cdc.gov/Other/disclaimer.html](http://www.cdc.gov/Other/disclaimer.html) 본 모바일 문자 메시지 서비스는 금연하려는 미국 전역의 성인과 청소년을 위해 만들어졌습니다.

- 한인금연센터: 한국어 금연 전문가와 통화를 원하시면, **1-800-556-5564**번으로 전화 주십시오. 운영시간은 월요일-금요일, 서부시간 오전 7시부터 오후 9시까지 (동부시간 오전 10시부터 자정까지)입니다.

- **금연 방법:** [www.cdc.gov/Other/disclaimer.html](http://www.cdc.gov/Other/disclaimer.html) 휴대전화 애플리케이션으로 금연 준비, 지원, 금연 과정 추적에 도움을 받으세요.

- 금연 지원 그룹에 참가해 보세요. 카운티나 주에서 운영하는 정부 웹사이트에 방문해 해당 지역에서 금연 프로그램을 운영하는지 알아보세요.

금연에 관련한 더 자세한 정보는 다음을 참고하세요.



(영문)QUIT GUIDE를 [www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/index.html](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/index.html)에서 참고하고 **흡연에 성공한 사람들의 팁**을 웹사이트에서 알아보세요. [www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/).