

흡연 욕구 관리법

담배를 끊으면 흔히 흡연 욕구가 나타납니다. 물론 끊는 과정에서 자연스럽게 나타나는 현상이지만 관리하는 법을 배울 수 있습니다. 모든 흡연 **유혹**을 피할 수는 없을지도 모릅니다. 하지만 유혹을 관리하는 법을 배울 수는 있습니다. 연습이 필요할 뿐이죠.

흡연 욕구가 들었을 때 그 갈망을 뿌리치기 위한 계획을 세워두는 것이 중요합니다. 흡연 욕구는 보통 5분에서 10분 가량 지속됩니다. 흡연 욕구가 들면 불편하겠지만 최대한 참아 보시기 바랍니다. 흡연 욕구가 들 때 할 수 있는 일의 목록을 작성해 보세요. 예를 들면 이러한 것이 있습니다.

도움 받기

- **누군가에게 전화를 하거나 문자를 보내세요.** 금연을 혼자 할 필요는 없습니다. **본인이 믿을 수 있는** 사람들에게 의지하는 법을 찾아보세요.
- **한인금연센터(ASQ)에서** 다음 언어로 **무료 도움**을 받을 수 있습니다.
 - 중국어 및 광둥어: 1-800-838-8917
 - 한국어: 1-800-556-5564
 - 베트남어: 1-800-778-8440
- **무료 문자**를 https://smokefree.gov/tools-tips/smokefreetxt?s_cid=OSH_tips_D9402 에서 신청하시면 연중 무휴 24시간 지원을 휴대전화로 바로 받을 수 있습니다.
- **바로 도움을 받으세요.** QuitGuide 앱을 http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/mobile-quit-guide/index.html?s_cid=OSH_tips_D9386 에서 받으시면 흡연 욕구와 일시적 흡연을 추적할 수 있습니다. 흡연 욕구가 드는 시간대, 흡연 욕구가 들었을 때 있었던 장소 등을 기록할 수 있습니다. 앱에는 금연을 위한 여러 다른 기능도 갖추고 있습니다.

금연 목적을 기억하세요

- **금연을 다시 다짐하세요.** 자신에게 **금연의 목적**을 다시 상기시키세요. 건강을 유지하고 가족들이 간접 흡연을 당하지 않게 하겠다는 마음은 금연을 하는 데 강력한 동기가 되어 줍니다.
- **절약되는 비용을 계산하세요.** 담배는 비싸답니다! 금연으로 **절약되는 돈**을 계산한 다음 그 돈으로 뭘 할지 계획을 세워보세요. 동기를 유지하며 흡연 욕구가 사라질 때까지 시간을 보내기에 좋은 방법입니다.

일에 몰두하세요

- **입이 심심할 새가 없게 하세요.** 담배를 무는 대신 껌을 씹으세요. 단단한 사탕을 가지고 다니세요. 온종일 물을 많이 마시세요.
- **다른 일을 하세요.** 흡연 욕구가 들면 지금 하고 있는 일을 즉시 멈추고 다른 일을 하세요. 일상에 변화를 주고 다른 것에 집중하는 것만으로도 흡연 욕구가 사라질 수 있습니다.
- **산책이나 조깅을 가세요.** 산책이나 조깅이 싫다면 계단을 몇 번 오르내리세요. 신체 활동을 아주 잠깐만 격렬하게 하더라도 기운이 솟고 흡연 욕구에 대처하기 쉬워집니다.
- **천천히 심호흡하세요.** 흡연 욕구가 드는 동안 심호흡하세요. 천천히 코로 들이마시고 입으로 내쉬세요. 10번 또는 기분이 진정될 때까지 반복하세요.

금연 구역으로 가세요

- **금연 구역을 방문하세요.** 대부분 공공장소는 금연입니다. 영화관, 마트 등 흡연이 불가능한 금연 구역으로 가세요.
- **자신에게 맞는 방법을 찾아보세요.** 금연 구역에 가기 전에 어떤 행동을 했나요? 다음에 흡연 욕구가 들면 똑같이 하세요. 흡연 욕구는 물리칠 수 있습니다!

니코틴 대체 치료를 받아보세요

니코틴 대체 치료(NRT)를 받고 있어도 참기 어려운 흡연 욕구가 들 수도 있습니다. 니코틴 사탕이나 껌처럼 단시간 작용하는 니코틴 대체제(NRT)나 니코틴 패치처럼 효과가 길게 지속되는 니코틴 대체제(NRT)는 흡연 욕구를 넘기는데 도움이 됩니다.

포기하지 마세요

여러분에게 금연을 위해 뭐든지 할 수 있는 힘이 있습니다! 자신에게 맞는 방법을 찾기까지 여러 가지를 시도해보세요. 담배만 안 피우면 됩니다. 한 모금도요!



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

금연 방법에 관한 더 자세한 정보 (영문)을 원하시면 **QUIT GUIDE**를 www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/index.html에서 접속하시고 **전흡연가 웹사이트**에서 조언을 찾아보세요. www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/. 출처: Smokefree.gov.