

금연하는 것은 힘들고 많은 노력이 필요하지만,

귀하께서는 금연을 할 수 있습니다:

조언과 지원

씨를 위한 개별 금연 계획

금연을 원하십니까?

- ✓ 니코틴은 중독성이 강합니다.
- ✓ 금연이 힘들지만 포기하지 마십시오.
- ✓ 많은 사람들이 완전히 금연을 할 때까지 두 번 내지 세 번 금연을 시도하게 됩니다.
- ✓ 금연을 더 자주 시도할 수록 금연에 성공할 가능성이 큼니다.

금연을 하면 좋은 점:

- ✓ 더 오래, 더 건강하게 살 것입니다.
- ✓ 귀하와 같이 살고 있는 사람들, 특히 어린이들이, 더 건강해 질 것입니다.
- ✓ 더 기운이 많아지고 더 쉽게 숨을 쉴 수 있게 될 것입니다.
- ✓ 심장 마비, 중풍, 암에 걸릴 위험이 줄어듭니다.

금연을 도와주는 방법들:

- ✓ 집안, 자동차, 또는 직장에 있는 모든 담배와 재떨이를 없애십시오.
- ✓ 가족, 친구, 직장 동료들에게 도와줄 것을 부탁하십시오.
- ✓ 흡연이 금지된 장소에서 지내도록 하십시오.
- ✓ 흡연을 하고 싶은 충동이 생기면 깊이 숨을 들이 마십시오.
- ✓ 바쁘게 지내십시오.
- ✓ 자신이 좋아하는 것들을 하며 기분 전환을 자주 하십시오.

금연을 하여 돈을 절약하십시오:

- ✓ 담배 한 갑에 3 불로 하루에 한갑을 피운다면, 일년에 1100불을 절약할 수 있으며 십년에 11,000불을 절약할 수 있습니다.
- ✓ 이 절약한 돈으로 할 수 있는 것들을 생각해 보십시오.

귀하께서는 금연을 할 수 있습니다

금연을 위한 5 가지 옷점

귀하의 금연 계획



1. 준비

- ✓ 금연할 날짜를 정하고 그것을 지키십시오 - 한 모금도 피우시면 안됩니다.
- ✓ 과거에 시도한 금연에 대해서 생각해 보십시오. 어떤 방법으로는 금연이 잘 되었고 어떤 방법으로는 금연이 잘 되지 않았는지 생각해 보십시오.



2. 격려와 도움을 받으십시오.

- ✓ 가족, 친구, 직장 동료에게 금연한다고 말하십시오.
- ✓ 의사나 다른 의료 종사자에게 얘기하십시오.
- ✓ 집단, 개인, 또는 전화 상담을 받으십시오.



3. 새로운 방법과 행동을 배우십시오.

- ✓ 처음 금연을 시도할 때는 평소에 하던 행동을 바꾸어 보십시오.
- ✓ 스트레스를 줄이십시오.
- ✓ 흡연에 대한 충동이 생길 때 관심을 딴 데로 돌리십시오.
- ✓ 매일 하고 싶은 어떤 일을 할 수 있도록 계획해 놓으십시오.
- ✓ 물이나 음료를 많이 마시십시오.



4. 약을 사서 올바르게 복용하십시오.

- ✓ 의사에게 어떤 약이 귀하에게 가장 좋은지 물어 보십시오.
 - 부프로피온 에스알 (Bupropion SR) - 처방이 필요함.
 - 니코틴 검 (Nicotine gum) - 처방없이 살 수 있음.
 - 니코틴 흡입기 (Nicotine inhaler) - 처방이 필요함.
 - 니코틴 코에 뿌리는 스프레이 (Nicotine nasal spray) - 처방이 필요함.
 - 니코틴 패치 (Nicotine patch) - 처방없이 살 수 있음.



5. 어려운 상황이나 재발에 대한 준비를 해 두십시오.

- ✓ 술을 피하십시오.
- ✓ 다른 흡연자 옆에 가면 주의하십시오.
- ✓ 흡연 이외의 방법으로 기분을 향상시키십시오.
- ✓ 건강한 식생활을 하며 분주히 활동하며 지내도록 하십시오.

1. 귀하의 금연 시작 날짜:

2. 누가 도와줄 수 있습니까?

3. 사용할 수 있는 방법과 행동:

4. 귀하의 약 복용 계획:

약: _____

복용법: _____

5. 어떻게 준비할 것입니까?

금연은 어렵습니다. 특히 처음 몇 주 동안 어려움에 준비를 해 두십시오.

추후 계획: _____

다른 정보: _____

의뢰: _____

의료인 이름

날짜