



한인금연센터

ASIAN SMOKERS' QUITLINE

1-800-556-5564

# 금연에 도움이 되는 비결 TOP10

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

www.asq-korean.org

1.

## 금연의 동기를 찾아 보십시오.

편하게 숨쉬기 원하십니까? 가족 곁에서 오래 살고 싶은가요? 돈을 절약하고 싶으세요? 무엇이든 금연을 해야겠다고 떠올려지는 이유를 종이에 적어보십시오. 정확한 이유를 찾아내는 것이 금연의 시작입니다. 바로 이 금연의 동기들이 흡연 욕구가 생길 때마다 금연을 지속하게 해주는 좋은 길잡이가 될 것입니다.

2.

## 금연계획을 세워보십시오.

흡연 욕구가 언제 생기는지 생각해 보세요. 스트레스인가요? 주변의 흡연자들인가요? 술자리인가요? 아니면 다른 요인이 있나요? 흡연하지 않고 이런 상황들을 극복할 수 있는 금연계획을 세워보십시오. 물마시기, 설거지하기, 비흡연자와 얘기하기 등 담배 생각을 잊고 손을 바쁘게 움직일 수 있는 행동을 계속 시도해보십시오.

3.

## 한인금연센터(1-800-556-5564)로 전화해 주십시오.

전화로 금연상담을 받은 분들의 금연 성공률이 그렇지 않은 분들에 비해 두 배나 높습니다. 숙련된 금연 전문가가 1:1 맞춤형 금연 계획을 세워드리고 금연 과정을 지속적으로 도와 드릴 것입니다. 이 모든 서비스는 무료이며 매우 효과적입니다.

4.

## 도움을 요청하십시오.

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 알려주세요.

5.

## 금연보조 약품을 사용해 보십시오.

니코틴 패치나 껌과 같은 미국 식품의약청(FDA)에서 승인된 금연 보조 약품들이 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 만들어보십시오.

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.

## 금연 날짜를 정하십시오.

구체적인 금연 날짜를 정하여 금연 시도를 해보십시오. 귀하가 금연에 대해 얼마나 심각하게 생각하느냐를 보여주게 되며, 이로 인해 금연 시도할 가능성이 더 커집니다.

8.

## 정하신 금연 날짜에 금연을 시작하십시오.

너무 당연한 말인가요? 하지만 금연 날짜에 금연 시도를 하지 않는다면 무슨 소용이 있겠습니까? 계획을 세우는 것은 중요한 일입니다. 그 계획대로 행동하는 것은 더욱더 중요한 일입니다.

9.

## 자신이 비흡연자라고 생각하십시오.

금연 후 귀하는 선택의 갈림길에 서게 될 것입니다. 내가 단지 지금 담배를 피우지 않는 흡연자인가? 아니면 비흡연자인가? 비흡연자는 어떤 상황에서도 담배를 선택하지 않겠다고 결정한 사람입니다. 자신을 비흡연자로 바라보십시오.

10.

## 계속 금연에 도전해보십시오.

흡연자 대부분은 여러 번의 금연 시도 이후에야 비로소 금연에 성공하게 됩니다. 실수가 실패로 될 필요는 없습니다. 만약 그렇게 된다 하더라도 계속 도전한다면 금연 성공에 한 발짝 더 가까이 가고 있음을 기억하십시오.

**어떤 상황에서도 포기하지 않고 계속 도전한다면  
금연에 성공할 수 있습니다!**



# TOP 10 TIPS TO QUIT SMOKING

Counselors from  
the Asian Smokers' Quitline  
provide their top 10 tips to  
quit for good.

Mandarin and Cantonese  
1-800-838-8917

Vietnamese  
1-800-778-8440

Korean  
1-800-556-5564

[www.AsianSmokersQuitline.org](http://www.AsianSmokersQuitline.org)

- 1. FIND A REASON TO QUIT**  
Do you want to breathe easier? Be around longer for your family? Save money? Whatever gets you fired up, write it down. A strong reason can get you started. And it will help you stay quit when you're tempted to smoke.
- 2. MAKE A PLAN**  
Think about what triggers you to smoke. Is it stress? Being around smokers? Alcohol? Or something else? Plan to get through those times without smoking. Keep your hands busy and your mind off cigarettes. Examples: drink water, wash the dishes, talk to a nonsmoker.
- 3. CALL 1-800-QUIT-NOW**  
People who call the Quitline are twice as likely to quit for good. A trained advisor will help you make a personal plan and offer support along the way. It's free, and it works!
- 4. GET SUPPORT**  
Research shows that support while quitting can really help. Talk with your family and friends about your plan to quit. Let them know what they can do to help you.
- 5. USE A QUITTING AID**  
Quitting aids, like nicotine patches and gum, and other FDA-approved medications are helpful. They can cut withdrawal symptoms and increase your chance of quitting for good. Your health plan or Medicaid benefits may cover these products. Talk with your doctor about which quitting aids are right for you.
- 6. MAKE YOUR HOME & CAR SMOKE-FREE**  
Having smoke-free areas can help you stop smoking. And your friends and family will enjoy cleaner air and a longer, happier life - with you still in it!
- 7. SET A QUIT DATE**  
Choose a date when you will quit. This shows you're serious. And you're more likely to give it a try.
- 8. QUIT ON YOUR QUIT DATE**  
Sounds obvious, right? But what good is a quit date unless you actually try to stop smoking? Planning is good - doing is even better.
- 9. PICTURE BEING A NONSMOKER**  
After you quit, you have a choice to make. Are you a smoker who's just not smoking for now? Or are you a nonsmoker? For nonsmokers, smoking is not an option in any situation. Choose to see yourself as a nonsmoker.
- 10. KEEP TRYING**  
Most people try several times before they quit for good. Slips don't have to turn into relapses - but if they do, remember each time brings you closer to your goal.

*If you keep trying, you will succeed!*