

# 흡연 욕구 조절하기

## 흡연 욕구

니코틴에 대한 욕구를 참기 힘든 건 자연스러운 것입니다. 담배를 피우든 피우지 않든 흡연 욕구는 몇 분 뒤 자연스럽게 지나가게 됩니다.

- 대부분의 니코틴 욕구는 대략 3~5분 정도 지속됩니다.<sup>1</sup>
- 흡연 욕구는 시간이 지남에 따라 약해지고 빈도 또한 줄어듭니다.
  - 흡연 욕구가 여전히 있을 수 있지만, 곧 지나갈 것입니다.
- 금연 보조약품 없이 금연할 경우 니코틴이 몸에서 모두 빠져나가기까지는 대략 3일밖에 걸리지 않습니다.<sup>2</sup>
  - 그 기간에 흡연 욕구가 최고조에 이를 수도 있습니다. 그러나 이후부터 점점 낮아집니다.

## 흡연 욕구에 대해 알아봅시다.

흡연 욕구가 어느 정도입니까? 아래 사항들을 본인에게 질문하며 금연 일지를 지속해서 작성해 보십시오:

- 빈도수: 얼마나 자주 일어나는지 세어 보십시오.
- 강도: 흡연 욕구가 얼마나 강한지 적어보십시오.
- 지속 시간: 얼마동안 지속되는지 시간을 재어 보십시오.
- 흡연 욕구 유발 상황: 대처 방법을 계획하십시오.



## 흡연 욕구 대처 방법

### 흡연 욕구 조절하기: 4D's

- **Delay** (지연하기): 잠시 여유 있게 기다려 보십시오.
- **Distract yourself** (다른 것으로 대처하기): 주의를 돌릴 수 있는 다른 일을 해 보십시오.
- **Deep breathe** (심호흡하기): 심호흡은 스트레스를 완화합니다.
- **Drink water** (물 마시기): 흡연 욕구가 충족됩니다.

### 흡연 욕구 조절하기: 2R's

- **Remind**(상기하기): 금연의 동기를 다시 생각해 보십시오.
- **Refuse**(거절하기): 담배를 피울 수 없는 것이 아니라, 피우기 싫다고 생각해 보십시오.

## 생각의 힘

긍정적인 생각은 흡연 욕구 극복에 도움이 됩니다.

- 편안하다고 생각되는 장소를 연상해 보십시오.
  - 눈을 감고 그 장소에 있다고 상상하며 깊이 심호흡을 해 보십시오.
- 자신에게 아래와 같은 긍정의 말을 해 보십시오:
  - 나는 할 수 있다.
  - 흡연 욕구는 지나갈 것이다. 나는 강하다.

흡연 욕구와 충동은 이겨낼 수 있습니다!

**ASQ 한인금연센터 1-800-556-5564로  
전화하여 무료 금연 서비스를 받으세요!**

1. Very Well. (2018). An Overview of Nicotine Withdrawal.
2. American Cancer Society. (2015). Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop.