

흡연 욕구 조절하기

니코틴 욕구는 오래 지속되지 않고 대부분 3~5분이면 사라집니다.¹ 그러나 그 흡연 욕구도 시간이 지나면 약해지고 나타나는 빈도도 줄어듭니다. 흡연 욕구가 여전히 있을 수 있지만, 곧 지나갈 것입니다. 금연 보조약품 없이 금연할 경우 니코틴이 몸에서 모두 빠져나가기까지는 대략 3일밖에 걸리지 않습니다.²

흡연 욕구가 심할 경우 다음 사항들을 기억해 보십시오.

흡연 욕구 조절하기 4D's:

- Delay(지연하기)
흡연 욕구가 생길 때 잠시 기다려 보십시오.
- Distract yourself (다른 것으로 대처하기)
흡연 욕구를 대신할 다른 활동을 찾아 적극적으로 실천해 보십시오.
- Deep breathe(심호흡 하기)
심호흡은 긴장을 완화해줍니다.
- Drink water(물 마시기)
물을 드시면 일시적으로 흡연 욕구가 충족됩니다.

흡연 욕구 조절하기 2R's:

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



머릿속의 흡연 욕구를 잠재우는 방법

흡연 욕구를 받아들이십시오.

모든 흡연 욕구는 담배를 피우나, 안 피우나 사라질 것입니다. 흡연 욕구는 오래 지속되지 않습니다. 기억하십시오! 흡연 욕구는 자연스러운 것입니다.

흡연 욕구에 대해 알아봅시다.

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

- » 얼마나 자주 일어나는가?.....빈도수를 세어본다.
- » 얼마나 강하게 나타나는가?...강도를 적어본다.
- » 얼마 동안 지속 되는가?.....시간을 재어본다.
- » 욕구 상황은 언제인가?.....대처 방법을 계획한다.

흡연 욕구를 다스리십시오.

긍정적인 생각은 흡연 욕구를 극복할 수 있는 강력한 무기입니다. 예를 들어, 두 눈을 감고 천천히 심호흡을 하면서 바닷가나 산처럼 아주 특별한 장소에 있다고 상상해 보십시오. “내 몸은 더 건강해질 거야”, “내 몸은 소중한”, “나는 잘하고 있어”와 같은 긍정적인 말들을 계속 생각해 보면 도움이 될 것입니다.

기억하십시오

오랜 시간에 걸쳐 흡연자가 되었으므로, 그 오래된 습관을 고치기까지 어느 정도의 시간이 소요됩니다. 조급해하지 말고 흡연 욕구에 적극적으로 대처하십시오.

¹Very Well. (2017). An overview of nicotine withdrawal. Retrieved 3/9/17 from <https://www.verywell.com/nicotine-withdrawal-4013682>

²American Cancer Society. (2017). Why people start smoking and why it's hard to stop Retrieved 3/3/17 from <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/why-people-start-using-tobacco.html>