

금연 도와주기

주변에 금연을 돕고 싶다는 생각이 드는 흡연자가 있습니까? 다른 사람의 금연을 대신해 줄 수는 없습니다. 흡연자만이 마음의 준비가 되었을 때 금연을 할 수 있습니다. 옆에서 할 수 있는 최선은 도움을 주는 것입니다.

도움과 피해야 할 것들¹

도움

- 집은 금연구역으로 정하십시오. 누구든 밖에서만 흡연할 수 있다고 알려십시오. 규칙을 정하면 흡연이 번거롭기 때문에 흡연자가 금연을 결심할 수도 있습니다.
- 함께 시간을 보내십시오. 산책이나 영화를 같이 보는 것은 흡연자가 담배 생각에서 멀어지는 것에 도움이 될 것입니다.
- 칭찬하십시오. 금연 후 일주일, 한 달, 또는 그 이상이 되는 날에 즐거운 축하 이벤트를 계획해 보십시오.
- 흡연자가 실수나 재흡연을 하더라도 긍정적으로 생각하십시오. 흡연은 끊어내기 힘든 습관입니다.

피해야 할 것들

- 잔소리, 비판, 혹은 “도대체 언제 금연할 거야?”와 같은 부정적인 말들은 금연에 도움이 되지 않습니다. 대신 필요하면 언제든지 곁에서 돕겠다고 말해 보십시오.
- 흡연자의 기분 변화가 당신 때문이라고 생각하지 마십시오. 금단증상은 일반적인 것으로 시간이 지나면서 사라집니다.
- 금연을 할 수 있다는 것을 의심하지 말고 믿어주십시오. 이런 믿음은 금연의 동기부여가 될 수 있습니다.
- 흡연자가 요청하지 않는 한 조언은 하지 마십시오. 대신 당신이 어떻게 도울 수 있는지 물어보십시오.
- 포기하지 마십시오. 흡연자가 완전히 금연하기 위해서는 여러 번의 시행착오를 겪기도 합니다.

기억하십시오.

- 금연 중 실수와 실패는 흔한 일입니다. 대부분 여러 번의 시도를 거쳐 금연에 성공합니다.
- 금연 후 첫 2주는 일반적으로 가장 힘든 시기입니다.
- 일반적인 재흡연의 주요 원인 3가지는 아래와 같습니다:
 - 스트레스
 - 흡연자들과 함께 하는 자리
 - 술



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

1. American Cancer Society. (2016). Helping a smoker quit: Do's and Don'ts - General hints for friends and family.