

흡연과 우울한 기분

흡연자들은 기분이 우울할 때 담배를 피우기도 하고 금연에 어려움을 겪기도 합니다. 그리고 이런 우울한 기분은 금연 중 재흡연으로 이어지는 원인이 되기도 합니다. 그러나 연구에 의하면 다음과 같은 몇 가지 방법들로 기분이 훨씬 나아질 수 있다고 보고되었습니다.¹

감정 돌보기

자신의 감정을 돌보는 것은 금연하는 것에 도움이 될 수 있습니다. 기분이 우울하다고 느낄때, 다음과 같은 방법들이 자신의 감정 조절에 도움이 될 수 있습니다:

- **행동하기** - 잠시 미루어 놓았던 작은 일부터 시작하십시오. 예를 들면, 해야 할 일들 목록 적어보기, 쌓여 있던 서류 정리하기, 사진 정리하기와 같은 일들을 해보십시오.
- **다르게 생각하기** - 부정적인 생각들을 다르게 말해 보십시오. 예를 들면, “나는 할 수 없어”라는 생각을 “나는 할 수 있어. 그냥 꾸준히 시도해 보는 거야”라고 긍정적으로 바꿔 말해 보십시오.
- **활동하기** - 자주 일어나서 움직이십시오. 잠시 걷거나 가벼운 스트레칭도 기분 전환에 도움이 될 수 있습니다.
- **즐거운 일 하기(좋아했던 일하기)** - 새로운 취미를 시작하거나 예전에 좋아했던 일을 다시 해보십시오. 정원 손질, 음악 듣기, 그림 그리기, 책 읽기 등 좋아하는것을 해보십시오.
- **대화 나누기** - 신뢰하는 친구 또는 가족과 대화 하거나 문자, 이메일, 온라인 채팅으로 서로의 안부를 물으며 얘기를 나누는 것도 기분 전환에 도움이 될 수 있습니다.
- **자신을 칭찬하기** - 변화에 어려움을 겪더라고 노력하는 자신을 칭찬하십시오!

도움 요청하기

다음과 같은 증상이 있으면 주치의나 카운티 정신건강부에 도움을 요청하십시오:

- 슬픔, 짜증, 피곤함
- 수면이나 식습관의 변화
- 매사에 의욕이 상실될 때

더 많은 정보를 원하시면 아래의 웹사이트로 방문하십시오:

<http://smokefree.gov/depression-and-smoking>



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

1. Kingdon,D., & Dimech,A. (2008). Cognitive and behavioral therapies: the state of the art.