

# 흡연과 우울한 기분

흡연자들은 기분이 우울할 때 가끔 담배를 피우기도 합니다. 금연중 이런 우울한 기분은 다시 흡연으로 이어지는 원인이 되기도 합니다. 연구에 의하면 다음과 같은 몇 가지 효과적인 방법들로 기분이 훨씬 나아질 수 있다는 좋은 소식이 보고되었습니다.<sup>1</sup>

## 기분이 우울하다고 느낄 때:

**행동하기** - 작은 일부터 시작하십시오. 예를 들면, 집안에 쌓여 있는 서류 더미 정리하기, 사진 정리하기, 혹은 미뤘던 안부전화를 해보십시오.

**다르게 생각하기** - 부정적인 생각들을 다시 말해보거나 적어보십시오. 예를 들면, “나는 할 수 없어”라는 생각을 “나는 할 수 있어. 그냥 꾸준히 시도해 보는 거야”라고 바꿔 말해보십시오.

**규칙적인 운동하기** - 매일 활동적인 일을 해보십시오. 심지어 가볍게 걷기, 스트레칭, 혹은 장본 것 나르기도 도움이 될 수 있습니다.

**즐거운 일하기(좋아했던 일하기)** - 새로운 취미를 시작하거나 정원 손질, 음악 듣기, 그림 그리기, 혹은 애완동물과 함께 시간 보내기 등의 기존에 좋아했던 취미활동을 해보십시오.

**이야기하기** - 믿을 수 있는 가족이나 친구들과 대화를 나누거나, 문자나 이메일 혹은 온라인 채팅으로 이야기해보십시오. 어떻게 지내고 있는지 서로의 안부를 물어보십시오.

## 다음과 같은 증상이라면 전문가의 도움을 받으십시오...

- 자주 슬프거나, 화가 나거나, 혹은 피곤하다.
- 수면이나 식생활의 패턴이 바뀌었다.
- 흥미나 즐거움을 상실했다.

우울함 때문에 도움이 필요하다면, 담당 의사나 카운티의 정신건강 상담소에 전화 해보십시오.

우울증과 금연에 대한 더 많은 정보를 원하면 다음 웹사이트를 방문해주십시오:

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



## 기억하십시오

자신의 기분을 돌보는 것은 평생 금연에 도움이 될 수 있습니다. 자신의 기분을 살피고 변화했을 때 스스로에게 칭찬을 아끼지 마십시오. 기억하십시오! 당신은 자신의 감정을 제어할 수 있습니다.

<sup>1</sup>Kingdon, D., & Dimech, A. (2008). Cognitive and behavioral therapies: the state of the art. *Psychiatry* 7(5), 217-220.