

How to Quit Smoking

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Get support and encouragement and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 or go to the Ohio website at www.standohio.org for more information.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life.

Getting Ready to Quit

Follow these tips to get ready to quit:

- Cut down the number of cigarettes you smoke each day.
 - Smoke only half a cigarette each time.
 - Smoke only during the even hours of the day.
- Clean out ashtrays and start putting them away one by one. Clean the drapes, the car, your office, or anything else that smells of tobacco smoke.
- Get a friend or spouse to quit with you.
- Start exercising before you quit.
- Switch to a brand of cigarettes you do not like as much.
- Throw away spare lighters.
- Smoke alone if you like to smoke with people.
- Become aware of why you smoke each cigarette. Avoid the things that cause you to smoke.
- Write down a list of the top 5 reasons you want to quit. Read this list daily.

담배 끊는 방법

흡연은 건강에 위험합니다. 담배를 끊으면 심장 질환, 혈관 질환, 폐 질환, 암 이나 뇌졸중으로 사망할 위험이 줄어듭니다.

담배를 어떻게 하면 끊을 수 있는지 의사와 상담하십시오. 거주 지역에 금연 교실이나 지원 그룹이 있나 알아보십시오. 지원이나 격려를 받고 스트레스 관리 방법을 배우십시오. 담배를 끊는데 도움이 되는 약이나 보조제에 관하여 의사와 상담하십시오. National Network of Tobacco Cessation Quitlines 에 전화를 걸거나 (1-800-784-8669) 오하이오 주정부 웹사이트 (www.standohio.org) 를 방문하여 더 자세한 정보를 얻으십시오.

담배를 끊으려고 시도를 하기 전에 우선 담배를 끊겠다는 각오를 해야 합니다. 흡연은 배워서 얻은 행동이기 때문에 배운 것을 잊도록 해야 합니다. 담배 끊기가 쉬운 일은 아니지만 각오를 한다면 끊을 수 있습니다. 담배를 끊으면 더욱 건강하게 그리고 더 오래 살 수 있습니다.

담배를 끊는 준비작업

아래 방법을 이용하여 담배를 끊는 준비작업을 하십시오:

- 매일 피우는 담배의 양을 줄인다.
 - 매번 담배를 반 만 피우고 버린다.
 - 하루 중 짝수 시간에만 담배를 피운다.
- 재떨이를 깨끗이 닦고 하나씩 치워 버린다. 담배 냄새가 배어 있는 커튼, 자동차, 사무실 또는 옷가지 등을 세탁하거나 말끔히 치운다.
- 다른 흡연 친구 또는 배우자와 함께 끊는다.
- 담배를 끊기 전에 운동을 시작한다.
- 별로 안 좋아하는 브랜드의 담배를 사서 피운다.
- 여분의 라이터들을 버린다.
- 다른 사람들과 함께 흡연을 즐겼다면 혼자 피운다.
- 담배를 한 가치 씩 뽑을 때마다 내가 왜 담배를 피우는가 생각해 본다. 담배를 피우고 싶은 충동을 유발하는 행동을 피한다.
- 내가 왜 담배를 끊어야 하는지 5 개의 가장 중요한 이유들을 적어본다. 매일 이 이유들을 읽어본다.

How to Quit Smoking. Korean.

Pick a date to quit and slowly reduce your smoking until your quit date. On your quit date, stop completely. If you smoke a lot at work, quit during a vacation.

The Day You Quit

- Throw away your cigarettes, lighters and hide remaining ashtrays.
- Ask for help from family and friends.
- Make plans for the day and keep busy. Spend time in places where smoking is not allowed such as a library or the movies. Change your routine.
- Drink 8 glasses of water each day. This helps flush out the nicotine in your body.
- Keep celery, sugarless gum, hard candy, straws or toothpicks handy to help meet the urge of something in your mouth.
- Try deep breathing exercises and listen to relaxation tapes.
- Exercise.
- Eat regular meals.
- Start a money jar with the money you save by not buying cigarettes.
- Reward yourself at the end of the day for not smoking.

Over the next days and weeks you may be coping with withdrawal symptoms and cravings. Exercise and relaxation can help with withdrawal symptoms of anger, edginess or irritability. There will be times when you really want to smoke. Wait. The urge will pass in a few minutes. Take slow, deep breaths until you relax and forget about the urge to smoke. Drink water slowly and hold it in your mouth for a little while. Take your mind off smoking by thinking about something else or focus on the things you are doing. Get up and move around.

Mark your success every day on a calendar. Reward yourself each day and week.

공식적으로 담배를 끊는 날을 정해 놓고 흡연량을 천천히 줄여간다. 드디어 끊는 날이 오면 단호하게 끊는다. 직장에서 담배를 많이 피우는 사람은 휴가 중에 끊는다.

담배를 끊는 날

- 담배와 라이터를 버리고 나머지 재떨이들을 감춰버린다.
- 가족이나 친구들에게 협조를 부탁한다.
- 그 날 활동 계획을 세우고 바쁘게 시간을 보낸다. 금연 지역, 즉, 도서관이나 영화관 같은 장소에서 시간을 보낸다. 일과를 바꾼다.
- 매 일 물 8 잔을 마신다. 물을 많이 마시면 몸에 쌓인 니코틴을 씻어낸다.
- 젤리, 무설탕 검, 딱딱한 캔디, 빨대 또는 이쑤시개 등을 준비해 놓고 뭔가 입에 넣고 싶은 욕구를 대리 충족시킨다.
- 심호흡 운동을 하고 마음을 평온하게 해주는 음악을 듣는다.
- 운동을 한다.
- 규칙적인 식사를 한다.
- 저금통을 만들어 담배 값으로 절약하는 돈을 집어 넣기 시작한다.
- 담배를 하루 온종일 피우지 않은 날은 자신에게 상을 준다.

담배를 끊고 며칠 또는 몇 주 동안은 금단 현상을 경험하게 됩니다. 운동을 하고 마음을 편하게 가지면 분노나 초조감 또는 과민성과 같은 금단 현상을 줄일 수 있습니다. 담배를 피우고 싶은 강한 욕구를 느낄 때가 있을 것입니다. 참으세요. 몇 분 지나면 이러한 욕구가 사라질 것입니다. 마음이 편해지고 담배 욕구가 없어질 때까지 숨을 천천히 그리고 깊게 들이쉬십시오. 물을 천천히 마시고 물을 입 안에 넣고 잠시 있다가 삼키십시오. 다른 것을 생각하거나 지금 하고 있는 일에 집중하여 생각을 담배에서 멀리하십시오. 일어나서 왔다갔다 하십시오.

금연에 성공한 날을 달력에 하나씩 표시하십시오. 매일 그리고 매주 자신에게 상을 주십시오.

Setbacks

It is hard to quit smoking. Most people try several times before they succeed. If you do smoke, do not give up on yourself. Remind yourself of how many hours, days or weeks you have already gotten through. Identify what caused you to smoke. Add it to your list of things to avoid or practice how you will deal with it next time. Remind yourself why you quit smoking. Practice what to do when you feel the urge to smoke. Reward yourself for your willpower and courage. Take one day at a time.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

금연 실패

담배를 끊기가 어렵습니다. 대부분의 사람들은 성공하기 전에 서너 번 실패합니다. 담배를 다시 피운다고 해서 완전히 포기하지 마십시오. 담배 없이 몇 시간이나, 며칠 또는 몇 주나 자신이 참고 견디었는가를 상기하십시오. 담배를 다시 피우게 된 원인을 생각해 보십시오. 금연을 다시 시도할 때는 어떤 행동들을 피해야 하는지 적어 놓으십시오. 왜 담배를 끊어야 하는지 이유를 계속 상기하세요. 담배 욕구가 생길 때 어떻게 조치해야 하는지 연습을 하십시오. 자신의 의지나 용기에 대하여 상을 주십시오. 한 번에 다 이루려고 하지 마십시오.

질문이나 문제가 있으시면 의사나 간호사와 상담하십시오.

How to Quit Smoking. Korean.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.