

# 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.

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.

# 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 있는지 알아보십시오.  
지원이나 격려를 받고 스트레스 관리 방법을 배우십시오.  
담배를 끊는데 도움이 되는 약이나 보조제에 관하여 의사와 상담하십시오.

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.

- 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.

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 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 water, but not more than 2 Liters. This will help to remove chemicals from 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.
- Get 30 minutes of 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.

- 다른 사람들과 함께 흡연을 즐겼다면 혼자 피운다.
- 담배를 한 가지씩 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.

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 라이터, 그리고 재떨이들을 갖다 버린다.
- 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 2리터 이하의 물을 마신다. 물을 많이 마시면 몸에 쌓인 화학물질을 씻어낸다.
- 셀러리, 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.
- 30분씩 운동을 한다.
- 규칙적인 식사를 한다.
- 저금통을 만들어 담배 값으로 절약하는 돈을 집어 넣기 시작한다.
- 담배를 하루 온종일 피우지 않은 날은 자신에게 상을 준다.

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 have control of the craving. Take your mind off smoking by thinking about something else or focus on the things you are doing. Mark your success every day on a calendar. Reward yourself each day and week.

## **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 triggers your desire to smoke. Remind yourself why you quit smoking. Practice what to do when you feel the urge to smoke. Reward yourself for your willpower and courage.

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

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 욕구를 극복할 때까지 숨을 천천히 그리고 깊게 들이쉬십시오. 다른 것을 생각하거나 지금 하고 있는 일에 집중하여 생각을 담배에서 멀리하십시오. 금연에 성공한 날을 달력에 하나씩 표시하십시오. 매일 그리고 매주 자신에게 상을 주십시오.

## 금연 실패

담배를 끊기가 쉽지 않습니다. 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 하는 원인을 생각해 보십시오. 왜 담배를 끊어야 하는지 이유를 계속 상기하십시오. 담배 욕구가 생길 때 어떻게 조치해야 하는지 연습을 하십시오. 자신의 의지나 용기에 대하여 상을 주십시오. 한 번에 다 이루려고 하지 마십시오.

질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.

2007– 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

How to Quit Smoking. Korean.