

# 갈망이 시작될 때 귀하가 할 수 있는 일



금연은 쉬운 것은 아니지만, 시간, 인내심 및 노력이 있는 경우, 귀하는 금연 상태를 유지할 수 있습니다. 흡연 충동은 보통 5-10분 이내에 사라집니다. 다음은 습관을 없애는 데 도움이 되는 몇 가지 팁입니다!

## 담배 대신...

### 바쁘게 지내십시오

- 독서, 걷기, 정원 가꾸기 또는 스포츠 즐기기과 같이 재미있는 일을 하십시오.
- 계속 스스로를 바쁘게 만드십시오—심부름을 하고, 집을 청소하고, 세차를 하고, 공예를 하거나 또는 친구를 만나보십시오.
- 활동적으로 지내십시오—신체 활동은 갈망을 해소하는 데 도움이 될 수 있습니다. 연필이나 스트레스 볼을 들고 계속 손을 바쁘게 움직이십시오.



### 금연하는 이유에 대해 생각해보십시오

- 금연하고 싶은 이유에 대해 적어보십시오.
- 금연으로 얼마나 많은 돈을 절약할 수 있을지 생각해보십시오.
- 호흡이 더 쉬워지거나 미각과 후각이 더 좋아지는 것과 같이 금연 후 느낄 수 있는 긍정적인 변화에 대해 초점을 맞추십시오.

### 도움을 받으십시오

- 친구 또는 지원해주는 사람에게 전화하십시오.
- quitSTART와 같은 “금연” 모바일 앱을 사용하십시오.
- 무료 전국 금연 전화 1-800-QUIT-NOW(1-800-784-8669)번으로 전화하십시오.



## 갈망이 시작될 때 귀하가 할 수 있는 일

### 금연 구역을 방문하십시오

- 흡연을 생각나게 하는 장소나 물건들을 피하십시오.
- 극장, 도서관 또는 상점과 같이 흡연이 허용되지 않는 공공 장소를 방문하십시오.

### 기타 유용한 팁:

- 스트레스를 줄이는 데 도움이 되도록 심호흡을 연습하십시오.
- 물을 마시십시오.
- 이쑤시개, 무설탕 껌, 당근 또는 셀러리 스틱을 씹으십시오.
- 식사 후에 양치를 하십시오.
- 샤워를 하십시오.
- 저축한 돈의 일부를 사용하여 스스로에게 금연에 대한 보상을 하십시오.
- 귀하의 라이프스타일에 가장 알맞은 니코틴 대체 요법 (NRT)에 대해 귀하의 의사와 상담하십시오.
- 매일 매일에 충실하십시오!



이 내용에 대해 질문이 있으시면, 아래 무료번호로 CalOptima Health 고객 서비스에 전화하십시오. 귀하의 언어로 도와드립니다. [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness) 를 방문하거나 또는 건강 영상을 보시려면 QR 코드를 스캔하십시오. 메디-칼: 번호 1-888-587-8088 (TTY 711)로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30분사이 전화. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711), 주 7일 24시간 운영.