

# 금연 시 부작용을 완화하는 5가지 방법



## 금연 후 다음과 같은 몇 가지 부작용을 느끼는 것은 정상입니다:

- 두통
- 목구멍이 건조하거나 가려움 또는 기침
- 집중력 장애
- 수면 장애
- 스트레스 또는 불안
- 피로감 또는 피곤함을 자주 느낌

이러한 부작용은 몇 주 안에 사라질 것입니다. 인내심을 갖고 금연 목표를 유지하십시오. 금연은 건강을 위해 할 수 있는 가장 좋은 일 중 하나입니다!

## 다음은 금연 시 부작용을 완화하는 5가지 팁입니다:



물을 더 많이  
마시기



하루 종일  
몸을 더 많이  
움직이기



매일 균형잡힌  
식사를 하기



적어도 매일 8시간  
정기적인 수면을  
취하기



심호흡을  
하기



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.