



새로운 인생을 원하신다면
1544-9030(금연성공)과 함께
금연을 선택하십시오!

월~금요일 오전 9시~오후 10시
주말·공휴일 오전 9시~오후 6시

www.nosmokeguide.or.kr

단	기
금	연
다	이
어	리

평생금연에
위한

단기

금연

다 이

어 리

오늘의 금연일지

나의 성공목표		식후에도 담배 피우지 않기				
일자	시간	흡연욕구 강도			대처 방법	성취감
		약	중	강		
12/27	13:00		✓			
12/28	09:00	✓				
12/29	19:00			✓		
12/30	08:00			✓		
12/31	21:00	✓				

다음 도전 과제

술자리를 피하기도 록 노력하기

당신의 건강으로 한 걸음

나를 돌아보기

나에게 칭찬 한마디



- 담배를 안피우면 이런 증상도 나타날 수 있어요!!
- 담배 생각이 날 때 이렇게
- 대처방법 스티커, 성취감 스티커

담배를 안피우면 이런 증상도 나타날 수 있어요!!



짜증, 신경과민

운동을 하거나
가족끼리 산책을 한다.
바쁘게 지낸다.



두통

따뜻한 물로 목욕이나
샤워를 한다. 긴장을
풀고 명상을 한다.



공복감

평소 세 끼니의
식사를 적당한 양으로
규칙적으로 한다. 물을
마시거나 오이, 당근,
견과류, 과일을 먹는다.



갈증, 목, 잇몸, 혀 통증

얼음물 혹은 주스를
한 모금 마시거나 껌을 씹는다.
짜게 먹지 않는다.



피로감

금단증상이 심한 첫
2주간은 무리한
일을 피한다.



헛기침, 마른기침

따뜻한 차를 마신다,
무설탕 사탕을 먹는다.
무가당 껌을 씹는다.

담배 생각이 날 때 이렇게



음식을 먹은 후
양치질로 입안을 상쾌하게 하여
흡연욕구 없애기



스트레칭으로 몸을 풀며
흡연 욕구 없애기



금연을 지지하는 친구와
가족에게 전화하기



규칙적으로
운동하기



커피와 술을 피하기



입이 심심할 때 먹을 수 있는
껌, 은단 등 이용하기



흡연욕구를 자극하는 음식이나,
고지방 음식을 피하기



불안하거나 짜증날때
심호흡 하기

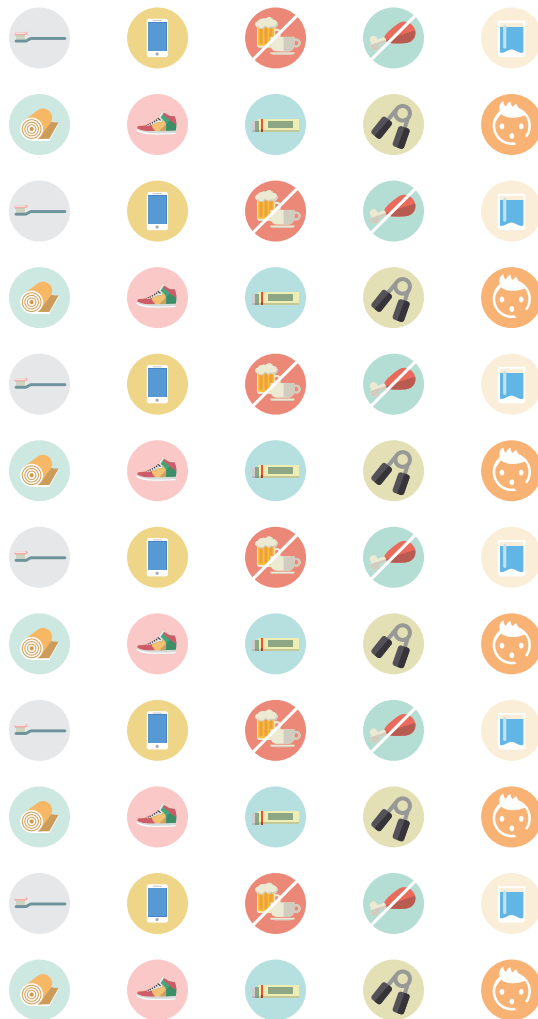


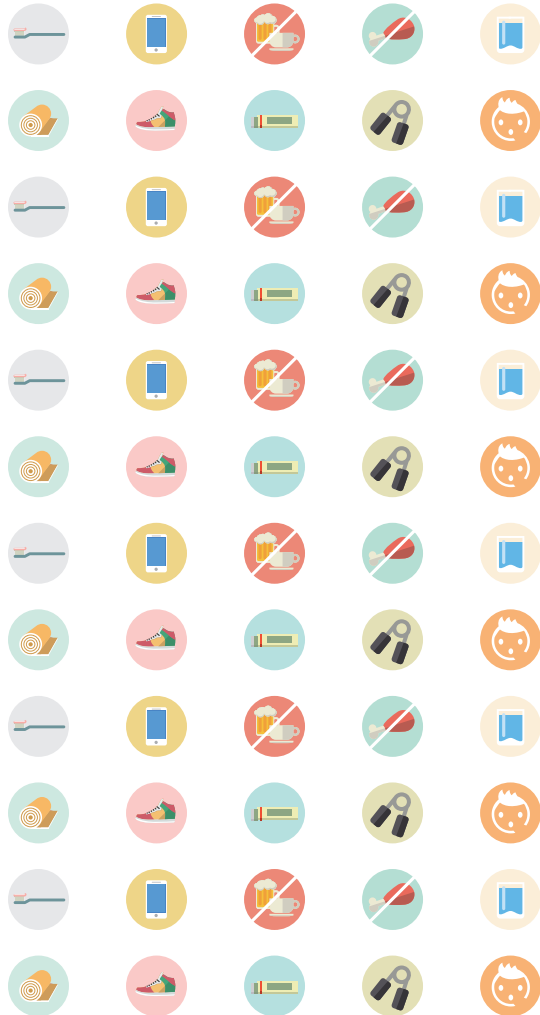
흡연욕구가 강할 때
물 한 컵 마시기



손을 놀릴 수 있는 도구
이용하기

대처방법 스티커, 성취감 스티커









지금순간
당신의
선택은?