

금연클리닉 운영안내

1회 방문시

- 금연클리닉 등록
- 일산화탄소 및 혈압 측정, 니코틴의존도 검사
- 금연의지 확인
- 금연방법 결정
- 금연보조제 제공 및 사용법 설명

2회 방문 ~
3회 방문시

- 일산화탄소 및 혈압 측정
- 금단증상 파악 및 대처방법 제시,
- 스트레스 관리,
- 금연보조제 제공

4회 방문시

- 일산화탄소 및 혈압 측정
- 4주 금연성공 확인 및 금연상담
- 금연보조제 제공

5회 방문 ~
8회 방문시

- 일산화탄소 및 혈압 측정
- 금연지지
- 체중관리 상담, 금연스트레스 상담
- 금연보조제 제공

9회 방문시

- 일산화탄소 및 혈압 측정
- 6개월 금연실천 확인
- 금연성공 기념품 제공
- 금연클리닉 종결

※ 중간 탈락하신 분은 전화 및 방문을 통해 금연 재시도 할 수 있도록 도와드립니다.


금연클리닉 TEL. 061)430-5268

금연클리닉 이용안내

- 기간** 연중(월~금 09:00~18:00)
- 장소** 강진군보건소
- 대상** 금연을 희망하시는 모든 분
- 내용** 금연상담 및 교육, 금연보조제 제공
6개월 금연성공자 기념품 제공

찾아가는 금연클리닉 이용안내

- 기간** 4~5주 프로그램(1회/1주 방문)
- 대상** 금연 희망자 5인 이상
- 내용** 금연상담 및 교육, 금연보조제 제공
6개월 금연성공자 기념품 제공

 강진군보건소


전남 강진군 강진읍 목리길 11
금연클리닉 TEL. 061)430-5268



금연 클리닉 이용안내



당신이 사랑하는 사람들을
지킬 수 있습니다.

 강진군보건소

금연 준비하기

- ☑️ 금연일을 정하고 달력에 표시한다.
- ☑️ 금연일 전까지 흡연량을 조금씩 줄이거나 담배의 상표를 바꾼다.
- ☑️ 가족, 친구들에게 언제부터 금연을 시작할 것이라고 알린다.

금연전날 행동

- 담배를 생각나게 하는 각종 물건들을 모두 치운다.
- 금연을 하게 된 이유를 곰곰이 생각해보면서 다시 결심을 굳힌다.

금연동기 생각해보기

- 나의 건강, 나의 미래, 가족의 미래, 사회적 압력

오랜 세월 동안 익숙해진 습관과 이별하는 데에는 **시간과 노력**이 필요한 것입니다.

흡연욕구 대처법-5D전략

- 1 **잠시 참는다 (Delay)**
 - 흡연욕구가 생길 때 반응을 지연한다.
 - 흡연욕구는 담배를 피우나 안 피우나 몇 분만 지나면 사라질 것이다.
- 2 **심호흡을 한다 (Deep Breathing)**
 - 심호흡은 담배연기를 깊게 빨아들이는 흡연습관을 대처 할 수 있으므로 흡연욕구와 금단증상을 다루는데 가장 효과적인 방법이다.
- 3 **물을 마신다 (Drink Water)**
 - 물을 마시는 것은 입속의 감각을 다르게 하여 흡연욕구를 많이 없애 준다.
- 4 **다른 것을 한다 (Do something Else)**
 - 흡연욕구가 강렬할 때는 다른 것에 몰두하여 주위를 다른 데로 전환시킨다.
- 5 **선언한다 (Declare)**
 - 자신에게 혹은 다른 사람에게 금연에 대해 말을 하고 선언하는 것은 흡연욕구를 사라지게 한다.

4-4-6호흡법 (14초 호흡법)

- 1 어깨를 펴고
- 2 4초 동안 숨을 들이마시고
- 3 4초 동안 숨을 참고
- 4 6초 동안 숨을 천천히 내쉬기



금연해야하는 10가지 이유

01

담배 속에는 몸에 해로운 수많은 화학 성분이 있다.

02

흡연은 몸의 세포를 질식 상태로 몰아넣는다.

03

흡연은 각종 암을 유발시킨다.

04

흡연은 호흡기 조식을 파괴한다.

05

담배를 피우면 피울수록 금연이 어려워진다.

06

담배에 들어있는 타르와 니코틴은 우리 몸에 피해를 준다.

07

흡연하면 피부가 빨리 늙고 몸에서 악취가 난다.

08

흡연하면 주위 사람들이 고통스럽다.

09

담배를 끊으면 상쾌해진다.

10

담배를 피우면 방시능에 노출되는 것과 비슷한 상태가 된다.