

# ASC

## 아시안 금연 커뮤니티

다음에 해당하는 아시안을 위한 무료 서비스

- 흡연자
- 가족 중에 흡연자가 있는 경우
- 금연 환경에서 살기를 원하는 경우 (직장, 가정, 차)
- 노스 쇼어에 살거나 가정의 (GP) 가 하버 PHO (1차 건강 진료 기관 연합체)에 등록되어 있는 경우

### 제공하는 서비스는?

특히 연수를 받고 영어와 만다린, 켄토니스, 한국어를 구사하는 ASC 코디네이터가 다음과 같은 서비스를 제공해 드립니다.

- 여러분과 여러분의 가족이 금연 환경을 조성하도록 도와 드립니다. (직장, 가정, 차)
- 흡연자가 금연을 할 수 있도록 도와 드립니다.
  - 금연에 관한 전문적인 조언
  - 니코틴 패스나 니코틴 껌
  - 상담
  - 전화 문의
  - 가정 방문
  - 소책자나 스티커 같은 정보 자료 제공

### 예약은?

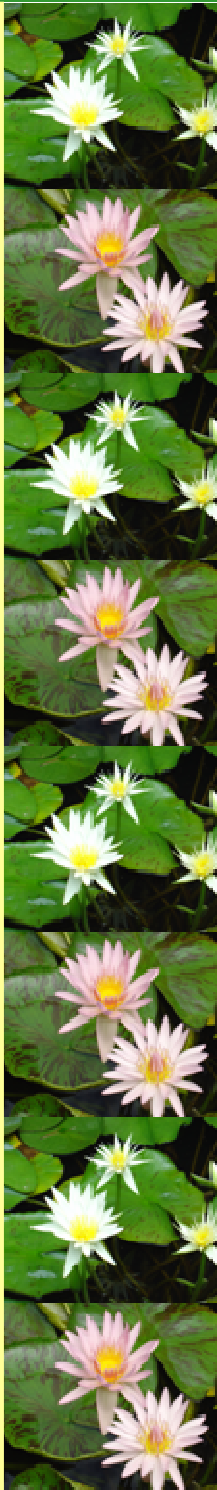
- 여러분의 가정의 혹은 간호사에게 상세한 내용을 문의하시거나
- ASC 코디네이터에게 전화를 하셔서 예약을 하십시오.

크리스티나 리 (한국어) 027 359 6880  
 조모 스미스 (켄토니스, 만다린) 027 357 1800  
 하버 PHO 리셉션 (영어) 09 415 1091

### 무료 통역 서비스

영어를 잘 구사하지 못하는 경우, 영어가 가능한 가족이나 도움을 주실 분께 하버 PHO 리셉션 (09 415 1091)에 전화하여 ASC 코디네이터와의 만남을 예약해달라고 하십시오. 또한 원활한 의사소통을 위해 통역사도 요청할 수 있습니다.

ASC는 여러분과 여러분의 가족이 담배를 끊을 수 있도록 성실히 도와 드립니다.



# 아시안 금연 커뮤니티

Asian Smokefree Communities (ASC)

ASC에 관한 상세한 정보나 ASC 코디네이터와 예약하기를 원하시면 하버 PHO 리셉션 09 415 1091 으로 연락하십시오.

금연에 관한 번역 자료를 원하시면 [www.asianhealthservices.co.nz](http://www.asianhealthservices.co.nz) 을 방문하십시오.



이 정보지는 The Quit Group 에서 제작한 정보 자료에서 발췌한 것입니다.

Quit M&Mutu

April 2006

# ASC

## 아시안 금연 커뮤니티

Asian Smokefree Communities



## 금연을 하는 요령

Tips for When You Are Quitting Smoking

한국어 Korean

## 담배를 끊는 요령:

### Tips for quitting:

- 생활 습관을 바꾸십시오.
- 담배를 피고 싶은 상황을 만들지 마십시오.
- 생활 속에서 받는 스트레스를 줄이도록 변화를 시도하십시오.
- 집을 금연 구역으로 만들고 재떨이를 없애십시오.
- 담배 냄새가 나는 의복과 커튼, 깔개 등을 세탁하십시오.
- 세차를 하고 차내 금연을 유지하십시오.
- 음주량을 줄이십시오.
- 향긋한 민트향 치약으로 양치질을 하십시오.
- 치아 스케일링을 위해 치과 예약을 하십시오.
- 자신이 즐기는 일을 하시고 잘하면 칭찬을 스스로에게 하십시오.
- 음료수 병을 항상 가지고 다니십시오.
- 자신을 위한 시간을 가지십시오.
- 보이는 곳에 금연을 해야 하는 이유를 적은 목록을 붙이십시오.
- 흡연자가 있는 곳을 갈 때 어떻게 대처할지 미리 계획을 세우십시오. (예를 들면 껌)
- “담배를 피우지 않습니다.” “비흡연자입니다.” “이제 더 이상 담배를 피우지 않습니다.” 라고 말하는 연습을 하십시오.
- 다른 사람의 생각은 중요하지 않다고 자신에게 말하게 하십시오.

- 비흡연자나 이전에는 담배를 폈으나 지금은 끊은 사람들과 시간을 보내십시오.
- 화가 나거나 스트레스를 받거나 당황하거나 하면 산책을 하십시오.
- 빠르게 사십시오.
- 안정을 취하는 방법을 배우십시오.

이 목록에 몇 가지를 추가해서도 좋습니다. 자신에게 가장 효과 있는 요령이 최선의 방법입니다. 담배를 피지 않는 새로운 인생을 즐기십시오.

## 계속 금연 상태를 유지하기 위한 요령:

### Tips for staying a non-smoker:

도전을 위한 계획입니다. 항상 가지고 다닐 것은:

- 담배를 끊어야 하는 이유를 적은 목록
- 목표를 달성하면 자신에게 주기로 한 보상 목록
- 간식으로 과일이나 생야채
- 물병
- 글을 쓰거나 그림을 그릴 수 있는 노트나 낙서장
- 도움을 줄 수 있는 친구 전화 번호

## 배울 것은:

### Learn:

- 몸과 마음의 휴식을 취하는 방법
- 언제나, 어디서나 할 수 있는 간단한 운동
- 이겨낼 수 있는 다른 방법들
- 새로운 생활 습관
- “담배를 피우지 않습니다” 라고 말하기
- 비흡연자가 되는 자부심 갖기
- 금연으로 절약한 돈을 자신을 위해 사용하는 법
- 4 가지 규칙 - 담배를 피고 싶은 마음이 들어도 피지 않고 미루기, 물 마시기, 심호흡하기, 무언가 다른 일을 하기

## 기억할 것은:

### Remember:

- 담배를 피우므로 문제가 해결되지 않습니다.
- 4 가지 규칙으로 담배를 피고 싶은 마음을 이겨 내십시오.
- 돈을 절약하고 계십시오.
- 담배를 끊는 것이 계획대로 잘 되어가고 있습니다.
- 담배 연기로부터 여러분의 가족을 보호하고 있습니다.
- 담배를 피지 않으면 좋은 이유:
  - 숨쉬기가 편합니다.
  - 담배 냄새가 사라지고 좋은 냄새가 납니다.
  - 걷고 운동하는 것이 힘들지 않고 쉬워집니다.
  - 활력이 생깁니다.
  - 아이들이나 다른 사람들에게 훌륭한 본이 됩니다.
  - 성취감에 자부심을 가질 수 있습니다.
  - 흡연이 여러분을 조종할 수 없고 여러분이 삶을 주관합니다.

금연 중 어쩌다가 담배를 피는 것은 다시 처음 담배를 피우던 상태로 돌아가는 것이 아닙니다. 이는 단지 작은 실수입니다. 여러분은 담배를 끊으므로 인생의 중요한 변화를 만들고 있지만 염려로 불안할 수 있습니다. 이렇게 느끼는 것은 정상이며 시간이 지나면 나아질 것입니다.

**도움이 필요하시면  
아시안 금연 커뮤니티,  
09 415 1091 로 연락하십시오.**