

성공적인 금연 시작을 위한 준비.

STAR



시작이 반입니다. 금연 준비 공식 STAR로 금연 성공의 기회를 꼭 잡으세요.

NO SMOKE GUIDE MAP



01 금연시작일 정하기 Setting a quit day

금연시작일은 특정 기념일, 이삿날, 새해 등 결심의 계기가 되는 날을 선택하는 것도 좋은 방법이며 주말이나 휴일에 시작하는 것이 도움됨

02 자신의 금연을 주변에 알리기 Tell family, friends about quitting

여러번의 금연실패를 경험했다라도 당당하게 나의 금연시작을 알리는 것이 나의 금연의지와 자신감을 높이는데 도움



03 계획된 금연시도에서 나타날 장애요인 파악하기 Anticipate challenge to quit attempt

금연 시작과 함께 나타날 수 있는 금단증상의 종류와 대처방법을 미리 알아보고 나의 흡연습관에 따라 나타날 수 있는 흡연욕구 상황들에 대한 행동요법을 미리 숙지하기



04 담배와 담배관련 물건 정리하기 Remove tobacco product

금연시작일 전날 담배와 담배와 관련된ライター, 재떨이 등을 모두 버리고 집안이나 차안에서 흡연을 하였다면 흡연한 장소를 깨끗이 청소하여 흡연과 관련된 흔적을 제거하고 금연환경으로 바꿀 수 있도록 준비하기

