

금연시 활동적인 생활

(Korean: Staying Active When Quitting Smoking)

대부분의 흡연자들은 빨리 숨이 가빠지고 운동을 하는것을 아주 힘들어 합니다. 담배를 끊고 난 후에야 비로소 운동이 얼마나 좋은가를 알게 될 것입니다.

육체적인 운동은 스트레스와 우울증을 해소해주는 등, 우리들의 건강이 좋아지는데 전반적인 도움을 줍니다.

■ 주간 운동 계획을 세우십시오. ■

본인이 즐겨 할수 있는 운동으로 여가 시간에 맞추어서 계획을 세우십시오. 만약 이 계획을 위해체육관에 회원 가입이나, 수영복 구입 또는 운동화 구입등의 특별한 일들을 미리 하셔야 한다면, 금연하기로 정하신 날이 되기 전에 하십시오.

■ 매일 운동하는 연습을 하십시오. ■

간단한 운동으로 선택해서 매일 매일 하도록 하십시오. 쉬운 운동부터 시작해야 합니다. 그런 후에 좀 더 힘든 것으로 천천히 바꿔주시는 것이 좋습니다. 예를 들어 본인이 걷는것을 운동으로 선택하셨다면, 첫 주에는 매일 하루에 적어도 10분씩 걷는것으로 하시는 것이 좋겠습니다. 첫 날에는 천천히 걸으시고, 다음 날엔 조금 더 빠른 걸음을, 그리고 그 다음 날에 더 빠른 걸음을 걸으시는 방법으로 속도를 올려주시는 것이 좋습니다. 두번째 주에는 10분씩 걸으시던 시간을 20분으로 올려주시거나 하루에 두번에 걸쳐 10분씩 걸어 주시는 것으로 매일 해주시는 것이 좋습니다.

■ 활동적일 수 있을때는 언제나 활동적으로 생활하십시오. ■

지금부터 활동하실 때 의식적으로 더 많이 움직이도록 하십시오. 엘리베이터 대신 계단을 이용하시거나, 텔레비전을 보실때 가벼운 운동을 함께 하시는것, 그리고 주차장에서도 좀 먼 곳에 주차하셔서 좀 더 걸으시는 것등은 우리 생활을 조금 더 활동적이게 만들어주는 아주 좋은 예입니다.

■ 하루에 한번쯤은 담배를 피우는 것 대신 다른 활동을 해보십시오. ■

담배를 피우고 싶은 충동이 생길때, 잠깐 멈추고 생각해 보십시오. 그런 다음에 결정하시는 것이 좋습니다. 이 주일동안 하루에 한번은 담배를 피우는 대신 걸어 보는것을 대신 해 보십시오.

Asian American Anti-Smoking Foundation

亞美反菸基金會 Hội Á-Mỹ Chống Hút Thuốc 아시안 아메리칸 흡연 방지 협회

Supported by a grant from the Maryland Department of Health and Mental Hygiene
Center for Health Promotion, Education, and Tobacco Use Prevention
With funds provided by the Maryland Cigarette Restitution Fund

