금연상담전화
QUITLINE

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

www.nosmokeguide.go.kr

보건복지부

평생금연을 위한

단기금연 다이어리

금연상담전화
QUITLINE

1544-9030

평생금연을 위한

단기금연 다이어리

오늘의 금연 일지

일자	시간	장소	흡연 욕구 강도
12/27	13:00	회사	3
12/28	9:00	회사 옆 건물	1
12/29	19:00	흡연실	10
12/30	8:00	집 앞	5
12/31	21:00	집 앞	2

"나를 더 사랑하자"

다음 도전 과제

술자리를 피하도록 노력하기

나의 성공 목표

식후에도 담배 피우지 않기

대처 방법	성취감	기타 (함께 피운 사람, 상황 등)
		회사 동료
		혼자
		회사 동료
		혼자
		친구

나를 돌아보기

흡연 욕구가 없었던 것은 아니지만
아직 금연을 잘 시행하고 지키려는 노력을 하고 있다.
또한 금연에 대한 성취감도 만족스럽다.

나에게 칭찬 한마디

금연하겠다는 의지로 식사 후 바로
양치를 해 흡연 욕구를 없어지게 했다.
그런 나를 스스로 칭찬해 주고 싶다.

오늘의 금연 일지

일자	시간	장소	흡연 욕구 강도
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

"시작이 반이다"

다음 도전 과제

나의 성공 목표

대처 방법	성취감	기타 (함께 피운 사람, 상황 등)

나를 돌아보기

나에게 칭찬 한마디

오늘의 금연 일지

일자	시간	장소	흡연 욕구 강도
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

"사랑한다면 금연하자"

다음 도전 과제

나의 성공 목표

대처 방법	성취감	기타 (함께 피운 사람, 상황 등)

나를 돌아보기

나에게 칭찬 한마디

오늘의 금연 일지

일자	시간	장소	흡연 욕구 강도
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

"금연은 제2의 인생 시작"

다음 도전 과제

나의 성공 목표

대처 방법	성취감	기타 (함께 피운 사람, 상황 등)

나를 돌아보기

나에게 칭찬 한마디

오늘의 금연 일지

일자	시간	장소	흡연 욕구 강도
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

"금연하는 당신이 아름답습니다"

다음 도전 과제

나의 성공 목표

대처 방법	성취감	기타 (함께 피운 사람, 상황 등)

나를 돌아보기

나에게 칭찬 한마디

오늘의 금연 일지

일자	시간	장소	흡연 욕구 강도
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

"고통은 잠시지만
포기는 영원한 상처"

다음 도전 과제

나의 성공 목표

대처 방법	성취감	기타 (함께 피운 사람, 상황 등)

나를 돌아보기

나에게 칭찬 한마디

오늘의 금연 일지

일자	시간	장소	흡연 욕구 강도
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

"성공과 실패는 담배 한 개비 차이"

다음 도전 과제

나의 성공 목표

대처 방법	성취감	기타 (함께 피운 사람, 상황 등)

나를 돌아보기

나에게 칭찬 한마디

오늘의 금연 일지

일자	시간	장소	흡연 욕구 강도
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

"오늘보다 행복한 내일을 위해"

다음 도전 과제

나의 성공 목표

대처 방법	성취감	기타 (함께 피운 사람, 상황 등)

나를 돌아보기

나에게 칭찬 한마디

오늘의 금연 일지

일자	시간	장소	흡연 욕구 강도
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

"금연, 당신과 당신의 사람들을 위해"

다음 도전 과제

나의 성공 목표

대처 방법	성취감	기타 (함께 피운 사람, 상황 등)

나를 돌아보기

나에게 칭찬 한마디

오늘의 금연 일지

일자	시간	장소	흡연 욕구 강도
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

"담배 피우는 시간 대신
행복한 시간을 가져요"

다음 도전 과제

나의 성공 목표

대처 방법	성취감	기타 (함께 피운 사람, 상황 등)

나를 돌아보기

나에게 칭찬 한마디

오늘의 금연 일지

일자	시간	장소	흡연 욕구 강도
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

"당신의 건강으로 한 걸음"

다음 도전 과제

나의 성공 목표

대처 방법	성취감	기타 (함께 피운 사람, 상황 등)

나를 돌아보기

나에게 칭찬 한마디

평생금연을 위한

단기금연다이어리

담배를 안 피우면 이런 증상도 나타날 수 있어요!!

담배 생각이 날 때 이렇게

금연 일지 스티커 (대처 방법 스티커, 성취감 스티커)

담배를 안 피우면 이런 증상도 나타날 수 있어요!!

짜증, 신경과민

운동을 하거나 가족과 함께 산책을 한다.
바쁘게 지낸다.

갈증, 목, 잇몸, 혀 통증

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

두통

따뜻한 물로 목욕이나 샤워를 한다.
긴장을 풀고 명상을 한다.

피로감

금단증상이 심한 첫 2주간은
무리한 일을 피한다.

공복감

평소 적당한 양의 식사를 규칙적으로 한다.
물을 마시거나 오이, 당근, 견과류,
과일을 먹는다.

헛기침, 마른기침

따뜻한 차를 마신다.
무가당 사탕을 먹는다.
무가당 껌을 씹는다.

담배 생각이 날 때 이렇게

음식을 먹은 후 양치질로 입 안을
상쾌하게 하여 흡연 욕구 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

흡연 욕구를 자극하는 음식이나,
고지방 음식 피하기

불안하거나 짜증 날 때
심호흡하기

흡연 욕구가 강할 때
물 한 컵 마시기

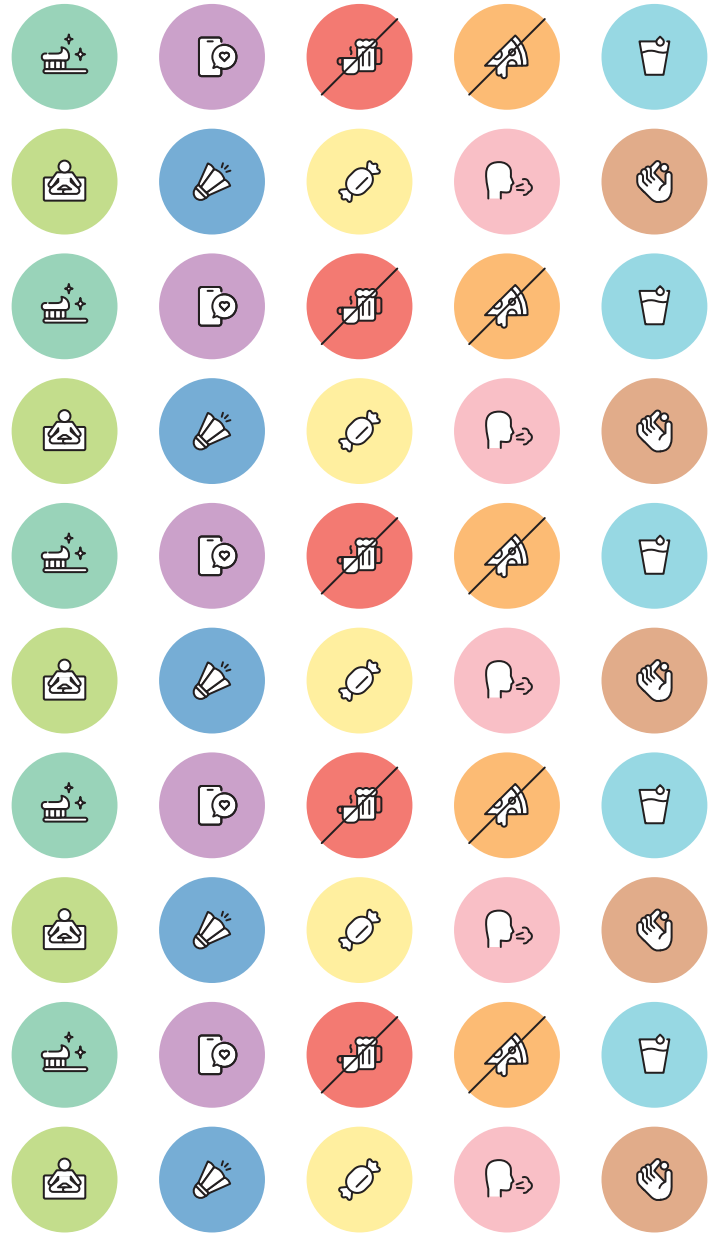
손을 놀릴 수 있는
도구 이용하기

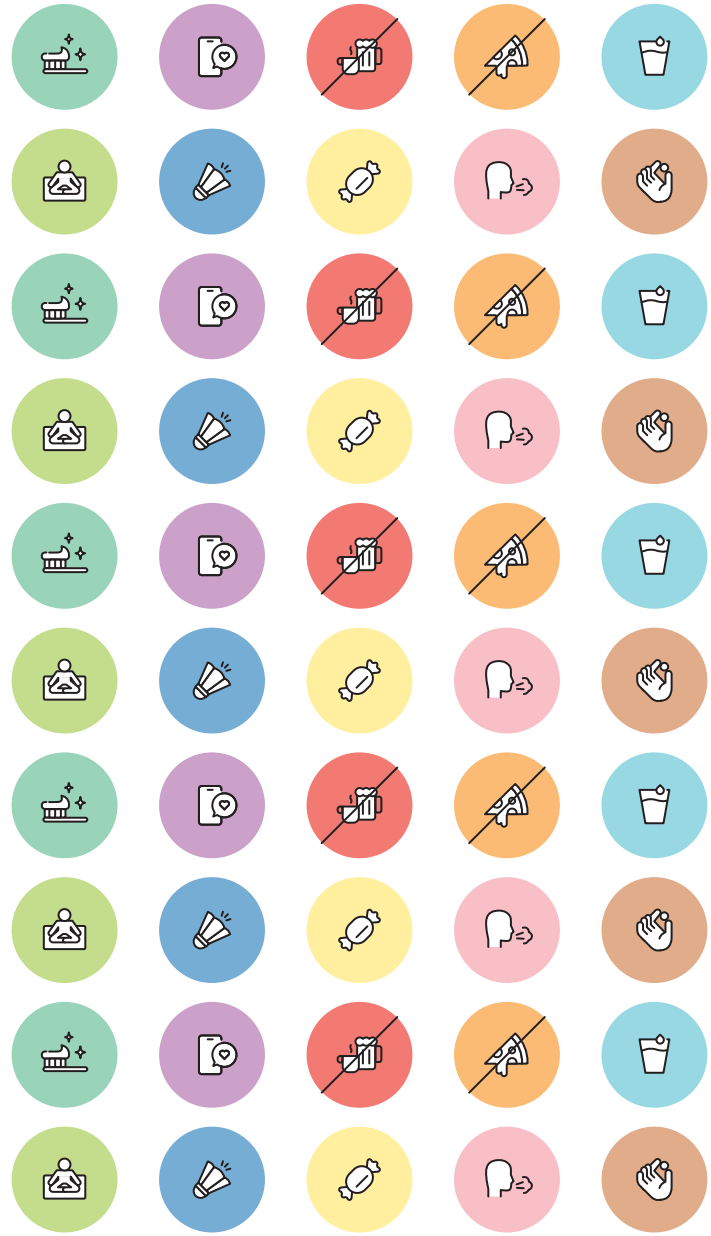
대처 방법

금연 일지 스티커

대처 방법 스티커 | 성취감 스티커

성취감





지금 이 순간
당신의 선택은?

PRINTED WITH SOY INK
이 책은 저탄소 종이와 친환경 재생종이에 콩기름 잉크로 제작하였습니다.