



보건복지부·국가금연지원센터 지정  
대전금연지원센터

# NO!



금연도 하고~ 5만원 상당의 선물도 받고!

# SMOOK -ING



금연성공!  
가능합니다!



금연등록 GO!

# 젊으니까! 금연하면 좋은 이유?

**1 주변인의 사랑을 한몸에!**  
 사랑하는 가족, 이성친구, 비흡연자 친구들에게 더 이상 눈치보지 않아도 된다!

**2 20대의 건강함으로 평생 튼튼하게!**  
 혈액순화 완화, 체력과 집중력 상승, 훨씬 안정된 호흡을 느낄수 있다.

**3 용돈 굳히기!**  
 $1,569,500 = \text{하루1갑} \times 365\text{일}$   
 1년에 무려 백오십만원 가량 저축 된다.

**4 취업성공!**  
 금연성공하면 취업 시 면접에 도움이 된다.



**Tip 흡연 유혹의 위험한 순간 넘기기**

1. 담배를 피우는 것을 일단 연기시킨다.
2. 심호흡한다.
3. 물을 마신다.
4. 담배 생각이 나지 않도록 다른 일을 한다.
5. 주변에 담배를 치우고, 씹을만한 간식거리를 둔다.

# 금연상담 진행 일정

01	등록, 시작전	등록 후 금연상담 결심일 지정하기 흡연욕구 대처방법 개발하기 ◆ 금연보조제 제공	대면	
02	금연 1주 (7일)	금단증상에 대해 알아보기 ◆ 기침/입마름 ◆ 우울함 ◆ 식욕왕성	전화	
03	금연 2주 (14일)	금연보조제 부작용 확인하기 ◆ 피부 발진, 자극 ◆ 불면증 ◆ 구역	대면	
04	금연 3주 (21일)	흡연욕구 대처하는 인지행동전략 알아보기	전화	
05	금연 4주 (28일)	재흡연 예방하기	대면	
06	금연 6~8주 (56일)	재흡연 욕구 확인	전화	
07	금연 12주 (3개월)	3개월 금연 성공 확인 금연 후 변화 인지하기	대면	
08	금연 24주 (6개월)	6개월 금연 성공 확인 금연성공기념품 받기!	대면	

대학생을  
위한

# 찾아가는 금연지원 서비스

## 참가대상

금연 의지가 있는 대학생

## 금연서비스 특전

- 6개월 금연 성공자에게는 5만원 상당의 선물 제공
- 3개월 동안 금연상담 및 금연보조제 무료 제공
- 체내 일산화탄소(CO), 니코틴, 혈압 등 건강 체크

## 신청방법

- 방문접수: 금연버스 방문
- 온라인접수: [http://blog.naver.com/quit\\_smoke](http://blog.naver.com/quit_smoke)  
(대전금연지원센터 블로그)

## 장소 및 일정

대학	장소	일정
건양대학교 대전캠퍼스	죽헌정보관 앞 금연버스	격주 화요일 방문
대전보건대학교	스쿨버스 주차장 안 금연버스	격주 목요일 방문
배재대학교	스마트배재관 앞 금연버스	격주 수요일 방문
충남대학교	제2학생회관 앞 금연버스	격주 수요일 방문
한남대학교	학생회관 앞 금연버스	격주 목요일 방문
한밭대학교	복지후생관 앞 금연버스	격주 화요일 방문

## 문의전화

대전금연지원센터 찾아가는 금연지원 서비스 대학생 운영 담당자 / 042-580-8259

