

NO!



보건복지부·국가금연지원센터 지정
대전금연지원센터

금연도 하고~ 5만원 상당의 선물도 받고!

SMOKING

금연성공!
가능합니다!



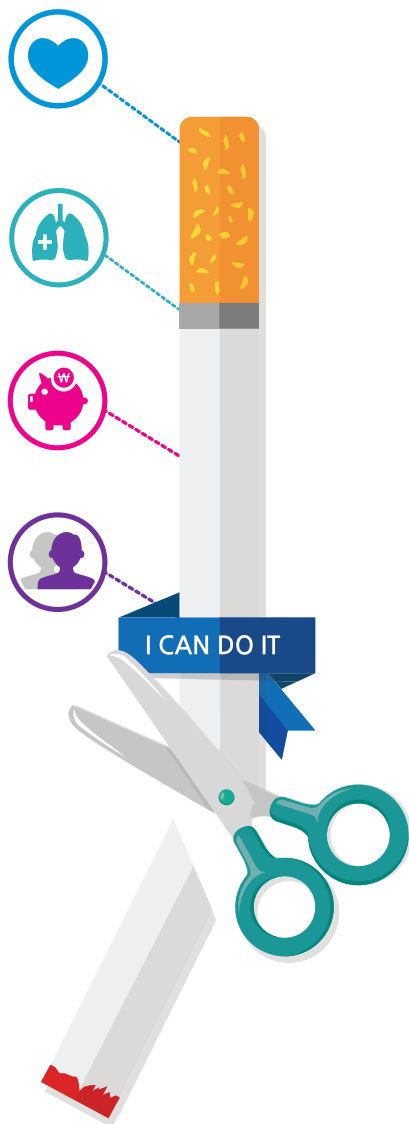
금연등록 GO!

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	

* 센터 및 대학의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

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

장소 및 일정

대학	장소	일정
건양대학교 대전캠퍼스	죽헌정보관 앞 금연버스	격주 화요일 방문
대전보건대학교	스쿨버스 주차장 앞 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

신청방법

- 방문접수: 금연버스 방문
- 온라인접수: http://blog.naver.com/quit_smoke
(대전금연지원센터 블로그)

문의전화

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

