

아직도 흡연 중이십니까?

목표를 달성하기 위한 계획을 세우십시오.





6 금연을 하는 이유

1

더 건강한 삶을 삽니다.

흡연은 암, 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병 및 다른 질병을 유발합니다. 금연을 하면 수명이 연장되며, 흡연 기간과 상관없이 귀하의 건강을 향상시킵니다.

2

더 편안하게 호흡합니다.

금연은 기침을 제거해 줍니다. 게다가 폐렴과 같은 호흡기 감염병의 위험을 줄일 수 있습니다.

3 주변 사람들의 건강을 향상시킵니다.

간접흡연은 암, 심장병 및 다른 질병을 유발합니다. 담배 연기에 노출된 아이들은 기관지염, 천식 발작, 중이염, 폐렴, 영아급사증후군(Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)에 걸릴 확률이 높습니다.

4 절약합니다.

담배를 하루에 한 갑씩 피우면 일 년에 약 \$5,000의 비용이 듭니다. 이 돈이 있다면 무엇에 쓸 수 있습니까?

5 삶의 질을 향상시킵니다.

귀하의 옷과 자동차, 집에서 더 좋은 냄새가 날 것입니다. 음식 맛도 더 좋아질 것입니다. 금연하는 사람들은 피부와 치아가 더 건강해지기 때문에 귀하의 외모도 더 좋아질 것입니다.

6

더 나은 성 및 생식 건강을 누립니다.

흡연하는 남성은 발기 부전을 겪을 수 있습니다. 또한, 흡연은 임신을 시도하는 사람들의 생식능력을 감소시킬 수 있으며, 임신 중 흡연은 아이가 너무 작게 태어나거나 조산하게 되는 원인이 될 수 있습니다.



9

금연을 더 쉽게 만드는 팁

1 마음의 준비를 합니다.

금연하는 이유를 목록으로 만들어서 자주 읽으십시오. 여기에 목록을 작성하십시오.

2 접근 방식을 계획합니다.

한 번에 금연하는 것이 부담스럽다면 천천히 조금씩 줄이는 목표를 세우십시오. 지금 준비가 되었다면, 자신에게 적합하며 준비 시간을 가질 수 있는 금연

날짜를 선택하십시오. 재떨이, 라이터, 담배는 미리 치워둡니다. 어떤 접근 방식이 귀하에게 가장 적합하다고 생각하십니까?

3

집과 차 내를 금연 구역으로 정하십시오.

이는 다른 사람들을 더 건강하게 해주며 귀하가 금연하는 데 도움이 될 것입니다.

4

지원과 격려를 요청합니다.

가족, 친구, 동료들에게 금연하겠다고 말하고 도움을 요청하십시오. 누구에게 도움을 요청할 수 있습니까?

뉴욕주 흡연자 금연 전화(New York State Smokers' Quitline)에 866-697-8487로 전화하여 금연 코치와 상담할 수도 있습니다.

5

의약품 사용을 고려합니다.

니코틴 패치, 껌, 정제, 비강 스프레이 또는 흡입기, 그리고 Zyban(부프로피온)과 Chantix(바레니클린) 등의 의약품 사용은 흡연 욕구를 크게 줄여주고 **금연 성공 가능성을 두 배로 높여줍니다.** 어떤 담배 치료 의약품을 시도해 보고 싶으십니까?

6

귀하의 욕구를 유발하는 것이 무엇인지 확인합니다.

알코올, 커피, 스트레스 및 다른 흡연자들과 함께 있는 것은 모두 욕구를 유발할 수 있습니다. 무엇이 귀하의 흡연 욕구를 부추기는지 확인하십시오. 여기에 주요 욕구 유발 요인을 하나 적으십시오.

이 유발 요인을 관리하거나 피하기 위해 일상적인 생활에서 변경할 수 있는 것은 무엇입니까? 귀하의 계획을 여기 적으십시오.

7 금연 친구를 찾습니다.

다른 흡연자에게 함께 금연하자고 권해보거나, 이미 금연한 사람 중 도움을 청할 수 있는 사람을 찾으십시오. 누구와 금연 친구가 될 수 있습니까?

8 스스로 극복합니다.

스트레스를 해소하고 기분과 건강을 향상시키기 위해 신체적인 활동을 해보십시오. 가령, 빠르게

걷는 것이 종종 효과가 있습니다. 심호흡이나 명상을 시도해 볼 수도 있습니다. 시도해 볼 수 있는 다른 활동은 무엇이 있을까요?

9

흡연에 대한 생각을 떨쳐버립니다.

단순한 일로 주의를 돌리십시오. 건강에 좋은 간식을 먹거나, 껌을 씹거나, 물을 드십시오. 주변을 산책하십시오. 친구에게 연락하십시오. 귀하는 욕구가 치솟을 때 주의를 돌리기 위해 무엇을 할 수 있으십니까?

목표를 달성하기 위해 계속 노력하십시오

대부분 사람이 성공하기 전까지 여러 차례 금연 시도를 합니다. 다시 흡연을 시작한다고 해서 실패한 것은 아닙니다. 흡연 유발 요인과 그 극복 방법에 대해 배우셨습니다. 다음번에는 금연이 더 쉽고 생산적일 것입니다.

설령 금연할 준비가 되지 않았더라도, 흡연이 허용되지 않거나 금연하려는 상황에서는 의약품을 사용하면 니코틴 금단 증상과 같은 욕구를 예방할 수 있습니다. 담당 의료 서비스 제공자와 상의하십시오.



전자 담배(e-cigarette)는 무엇입니까?

전자 담배는 금연 보조물로 미국 식품의약청(Food and Drug Administration, FDA)에서 승인하지 않은 제품입니다. 전자 담배를 사용하고 있으며 이를 끊고 싶다면 담당 의료 서비스 제공자와 상의하거나 이곳의 자료를 사용하십시오. 전자 담배에 관한 자세한 정보는 웹사이트 nyc.gov/health를 방문해 "**e-cigarettes**"(전자 담배)를 검색하십시오.

자료

- 니코틴 금단 현상에 대처하는 데 도움이 되는 의약품과 전략에 대해 자세히 알아보려면 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)를 방문해 "**nicotine withdrawal**"(니코틴 금단 현상)을 검색하거나 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. Medicaid를 포함한 대부분의 건강 보험은 귀하를 돕는 서비스를 제공합니다.
- 금연 코치와 상담하고 싶으시다면 뉴욕주 흡연자 금연 전화 웹사이트 [nysmokefree.com](https://www.nysmokefree.com)을 방문하시거나 866-697-8487로 전화해 주십시오. 대부분의 성인은 패치 및 정제와 같은 니코틴 의약품의 무료 스타터 키트를 받을 자격이 있습니다.
 - 원하시는 언어가 중국어(800-838-8917), 한국어(800-556-5564) 또는 베트남어(800-778-8440)인 경우 아시아인 흡연자 금연 전화(Asian Smokers' Quitline)에 월요일부터 금요일까지 오전 10시부터 자정 사이에 전화하시거나, 웹사이트 [asiansmokersquitline.org](https://www.asiansmokersquitline.org)에 방문하십시오.
- 근처에서 무료 또는 저렴한 흡연 및 베이핑 치료 프로그램을 찾으십시오. [nyc.gov/health/pubs](https://www.nyc.gov/health/pubs)에 방문하십시오.

지금 시도해도 늦지 않습니다.

도움이 될 만한 자료에 대해 더
많은 정보를 얻고 싶으시다면
nyc.gov/nycquits를 방문하시거나,
아래 QR코드를 스캔하시거나,
311로 전화해 주십시오.

