

건강 정보

뉴욕시 보건 및 정신 위생국

전 뉴욕시민의 관심사에 대한 건강 정보 시리즈 # 63

가정을 금연 구역으로 만드는 방법

왜 바로 지금 해야 하는가

왜 금연 가정이 필요한가?

간접 흡연은 건강에 매우 해롭습니다.

- 일상적으로 간접 흡연을 하는 비흡연자는 암과 심장병 등 심각한 질병을 앓거나 이로 인해 사망할 가능성이 더 높습니다.
- 일상적으로 간접 흡연을 하는 여성은 저체중아를 낳거나, 조산 및 유산을 하게 될 가능성이 더 높습니다.
- 주인이 담배를 피우는 고양이와 개조차도 암에 걸릴 위험이 더 높습니다!

**간접 흡연은 특히 어린이들에게 나쁩니다.
부모가 담배를 피우면...**

- 아기들은 영아돌연사증후군(SIDS)으로 사망할 가능성이 더 높습니다.
- 어린이들은 귀 염증과 천식 등 더 많은 병에 걸립니다.
- 십대들은 흡연자가 될 가능성이 더 높습니다.



흡연은 집과 재산을 손상시킵니다.

- 담배 연기는 가구, 커튼, 양탄자, 페인트, 옷, 침구류, 책, 미술품 및 기타 물품들에 영구적인 손상을 입힙니다.
- 담배는 가구와 양탄자에 탄 자국을 남길 수도 있습니다.
- 흡연은 가정 화재의 주요 원인입니다.
- 보험요율 또한 더 높습니다. (비흡연 가정을 위한 더 저렴한 요율에 대해 보험회사에 확인해 보십시오.)

점점 더 많은 가정에서 금연 규칙을 정하고 있습니다.

심지어 흡연자들조차도 자신의 가정을 금연 구역으로 만들고 있습니다.

- 가족을 간접 흡연으로부터 보호하는 가장 좋은 방법은 금연이지만, 심지어 흡연자들조차도 주변의 가족들을 보호할 수 있습니다.
- 뉴욕시 성인의 3명 중 2명은 - 뉴욕시 흡연자의 1/3 포함 - 집에서 금연을 규칙으로 하고 있습니다.

좋은 점은 많이 있습니다.

- 금연 가정은 더 안전하고 건강합니다.
- 금연 가정은 냄새가 더 좋습니다.
- 금연 가정은 청소하기가 더 쉽습니다.
- 금연 가정은 팔기가 더 쉽습니다.
- 금연 가정은 손님들에게 더 쾌적합니다 - 대부분의 사람들은 잠시 동안만이라도 간접 흡연을 해야 하는 상황에 있는 것을 싫어합니다.
- 금연 가정에서는 금연을 하기가 더 쉽습니다.

가정을 금연 구역으로 만드는 방법

가족, 부모, 손님 등 모두에게 얘기합니다.

- 친구들과 가족에게 집에서 흡연을 허용하지 않는다고 얘기합니다.
- 문 앞에 “금연 가정” 표시를 붙여놓습니다. 그렇게 하면 매번 얘기하는 수고를 하지 않아도 됩니다.
- 함께 사는 모든 흡연자들에게 집에서는 금연을 지키겠다는 각서에 서명하도록 합니다.
- 재떨이,ライター, 성냥 등을 집에서 없애버립니다.
- 흡연 대용품으로 저칼로리 또는 무설탕 껌이나 캔디 등을 준비해 둡니다. 또는 신선한 과일과 생채소를 잘라 사람들에게 간식으로 제공합니다.
- 정중하지만 단호하십시오. 사람들이 담배를 피워야만 한다면, 밖에서 피워야 한다고 주장하십시오.
- 금연 가정으로 지킬 수 있도록 도와주셔서 감사하다고 사람들에게 인사하십시오.
- 당신이 거부하는 것은 흡연이지 흡연자가 아니라는 점을 사람들에게 알려주십시오.
- 모든 사람들이 동의하도록 하는데는 수고와 시간이 필요할 수도 있습니다. 포기하지 마십시오 - 당신은 중요한 일을 하고 있습니다!



(방 몇 개만이 아니라) 집 전체를 금연 구역으로 만드십시오.

- 다른 방으로 옮기거나, 창문을 열거나, 환풍기 또는 공기 정화기를 이용하거나 하는 것은 사람들을 보호해주지 않습니다.
- 다른 사람이 아무도 없을 때에도 집에서는 금연을 지키십시오. 간접 흡연은 담배를 끈 후에도 오랫동안 지속됩니다.

자동차 또한 금연 구역으로 만드십시오.

- 집에서 뿐 아니라 자동차에서도 “금연” 방침을 정하십시오. (많은 사람들이 표시를 붙여놓습니다.)
- 간접 흡연은 모든 밀폐된 공간에서 해롭습니다.
- 자동차의 창문이나 환기창을 여는 것은 사람들을 보호해주지 않습니다.
- 자동차의 담배 라이터와 재떨이를 없애십시오.
- 흡연은 자동차의 재판매 가치를 떨어뜨립니다.







더 자세한 정보와 도움

- 뉴욕시 보건국:
 - 금연을 위한 무료 도움이 필요하시면 nyc.gov/nycquits 를 방문하시거나 311로 전화주십시오.
 - 건강 정보: nyc.gov/health 또는 전화 311에서 다음의 건강 정보지를 요청하십시오.
46: 아직도 담배를 피우세요?
- 로스웰 파크 암 연구소: www.smokefreehome.org
- 미국 환경보호청 금연 가정 및 자동차 프로그램:
www.epa.gov/smokefree
- 금연 가정 프로젝트: www.kidslivesmokefree.org
- 질병 통제 예방 센터: www.cdc.gov/tobacco

311을
누르세요

건강 정보지를 받을 수 있습니다.

모든 건강 정보지는 nyc.gov/health에서도 보실 수 있습니다.

무료 이메일 구독을 원하시면 nyc.gov/health/email을 찾아주십시오.



뉴욕시 보건 및 정신위생국
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134



**가정을 금연 구역으로
만드는 방법**

**311을
누르세요**

뉴욕시 비응급 서비스를 원하시면
170개국 언어로 전화 통역이 제공됩니다.