금연하여 저축하기

금연은 여러분의 생명을 지킬 수 있습니다. 돈도 절약할 수 있습니다.

NYC Health

흡연의 비용

담배 한 갑의 가격은 뉴욕 시 기준으로 $11가 넘습니다. 하루에 소량을 피우거나 매일 흡연을 하는 것이 아니더라도 큰 돈이 들기 마련입니다.

담배에 돈을 낭비하기보다 꼭 필요하고 원하는 일에 사용하도록 하세요.

금연할 경우 얼마나 절약할 수 있는지 확인해 보세요.

얼마나 흡연하십니까?	절약할 수 있는 금액			
	1일	1주일	1개월	1년
1일 1/2갑	**$5.50** 세탁—빨래 및 건조	**$38** 1주일 근무 점심값	**$165** 새 안경	**$2,000** 6개월치 식료품
1일 1갑	**$11** 1주일치 커피	**$77** 전철 또는 버스 왕복 14회	**$330** 37″ 평면 TV	**$4,000** 3년간 주 1회 저녁 외식
1일 2갑	**$22** 노래 20곡 다운로드	**$154** 1년치 뉴욕 시 레크레이션 센터 회원권	**$660** 새 컴퓨터	**$8,000** CUNY 1년치 학비

금연을 가치있게 만드는 법

현명하게 돈을 절약하고 사용하는 방법

저금통을 이용해 보세요. 담배를 피지 않은 날마다 저금통에 담뱃값을 넣습니다.

저금통에 돈이 모이면 은행에 예금합니다. 이런 식으로 저축 금액을 늘릴 수 있습니다.

저축한 돈으로 ...

- 축하의 시간을 가져보세요! 일주일, 한 달, 일년간 금연을 한 자신에게 보상해 주세요.
- 건강한 간식을 비축해 두세요. 흡연보다 견과류, 당근 또는 포도 섭취를 습관화해 보세요.
- 음악을 듣거나 모두 함께 이야기를 나눌 수 있는 영화를 시청합니다.
- 헬스클럽에 가입하거나 운동 강좌를 듣습니다. 활동적으로 움직이는 것은 건강에 좋을 뿐만 아니라 흡연 욕구를 제어하는 데도 도움이 됩니다.

금연 지원 프로그램

- **의사와 상의하세요.**
- **뉴욕 시 보건 및 정신위생국(New York City Department of Health and Mental Hygiene)**
  - nyc.gov **접속 후** "NYC quits" 검색
  - Facebook.com/nycquits 접속
- **뉴욕 시 금연 프로그램**
  - nyc.gov **접속 후** "quit-smoking programs" 검색 **또는** 311번으로 전화
- **NYC Quits**
  - NYCQUITS 에 877877번으로 무료 문자. 귀하의 금연과 금연 상태 유지를 돕기 위한 지원의 문자

문자 및 데이터 요금이 부과될 수 있습니다. 금연하려면 STOP을 보내고 자세한 정보를 원하면 HELP라고 보내 주십시오. 이용 약관 및 개인정보 보호정책을 확인하려면 nyc.gov/health에 접속하십시오.

- **뉴욕 주 보건부**
  - 흡연자 금연 전화 1-866-NYQuits로 전화 또는 nysmokefree.com 방문
- **뉴욕 주 Medicaid 혜택**
  Medicaid 또는 Medicaid Managed Care에 가입하신 경우, 50¢ 부터 $6.00에 해당하는 금연 의약품을 받으실 수 있습니다. 자세한 정보를 원하시면 귀하의 의료 제공자와 상의하거나 311번으로 전화하십시오.

NYC Health

HPD2T25406 - 6.15 (Korean)