# 금연을 가치있게

## 이런 식으로 저축 금액을 늘릴 수 있습니다.

저금통을 이용해 보세요. 담배를 피지 않은 날마다 저금통에 담뱃값을 넣습니다. 저금한 돈을 가지고 1주일, 1개월 또는 1년 동안 금연한 자신에게 보상해 주세요.

**흡연 욕구 발생 시 대처 요령:**

- **지루하다고 느끼세요?** 새로운 취미 또는 운동을 찾으세요. 신체 활동은 건강에 좋을 뿐만 아니라 흡연 욕구를 제어하는 데도 도움이 됩니다.
- **허기가 느껴지세요?** 건강에 좋은 간식을 먹거나 물을 마셔보세요.
- **식사를 마치셨나요?** 식사 직후에는 양치질을 하세요. 산책해 보세요.
- **업무 도중 휴식이 필요하세요?** 스트레칭을 해보세요. 빠른 걸음으로 걸어보세요. 동료와 대화를 나누세요.
- **긴장 또는 스트레스가 있거나 불안하세요?** 심호흡과 같은 이완 기법을 시도해 보세요. 친구에게 전화를 거세요.
- **주변에 흡연자들이 있나요?** 흡연이 허용되지 않는 장소로 이동하세요. 친구에게 금연 중이라고 말하세요.
- **여전히 문제가 있나요?** 혼자 고민하지 마세요. 65173번으로 "Well"에 문자 메시지를 보내거나, 888-692-9355로 전화 하셔서 비밀이 보장되는 무료 정신 건강 카운슬러와 상담하십시오.

# 자료

**의약품과 상담 옵션에 대해 의사와 상담하십시오.**
Medicaid를 포함한 대부분의 건강 보험은 귀하의 금연을 돕는 서비스를 제공합니다.

**금연 의약품 무료 스타터 키트를 받거나 금연 코치와 상담하십시오.**
관련 사이트: **nysmokefree.com**.
866-697-8487 또는 311번으로 전화하십시오.

**다른 자료를 활용하십시오.**
**nyc.gov**에서 **"NYC Quits"**(NYC 금연)를 검색해 보세요.

지금
**NYC HelpMeQuit**
앱을 다운로드하세요!

Apple 또는 Google Play 스토어에서 새로운 **NYC HelpMeQuit 앱**을 다운로드하세요.

**nyc.gov**에서 금연 프로그램을 찾으려면 **"Health Map"**(건강 지도)을 검색하세요.

관련 사이트: **facebook.com/nycquits**.

NYC Health

HPD2T25410 - 6.18 Korean

# 금연하여 저축하기

## 재떨이에 뭐가 들어 있나요?

NYC Health

# 흡연 비용

담배 한 갑의 가격은 뉴욕시 기준으로 $13가 넘습니다. 하루에 소량의 담배를 피우거나 매일 흡연을 하는 것이 아니더라도 큰 돈이 들기 마련입니다.

담배에 돈을 낭비하기보다 꼭 필요하고 원하는 일에 사용하도록 하세요.

# 재떨이에 뭐가 있나요?

금연할 경우 얼마나 절약할 수 있는지 확인해 보세요.

| 얼마나 흡연하나요? | 절약할 수 있는 금액 | | |
|---|---|---|---|
| | 1주일 | 1달 | 1년 |
| 한주 한 갑 | **$13** 새 책 1권 | **$52** 1주일 점심값 | **$676** 2개월 분량 식자재 비용 |
| 하루 반 갑 | **$46** 2인 영화 관람권 1회 | **$195** Citi Bike 연간 회원권 및 새 헬멧 1개 | **$2,373** 1년 가족 휴대전화 요금 |
| 하루 한 갑 | **$91** 박물관 연간 이용 회원권 | **$390** 지하철 왕복 70회 | **$4,745** 1주 1회 1년 보모 비용 |
| 하루 두 갑 | **$182** 브로드웨이 쇼 2인 관람권 | **$780** 국내 왕복 2인 항공권 | **$9,490** CUNY 대학 수업료, 교과서 및 노트북 1년 치 비용 |