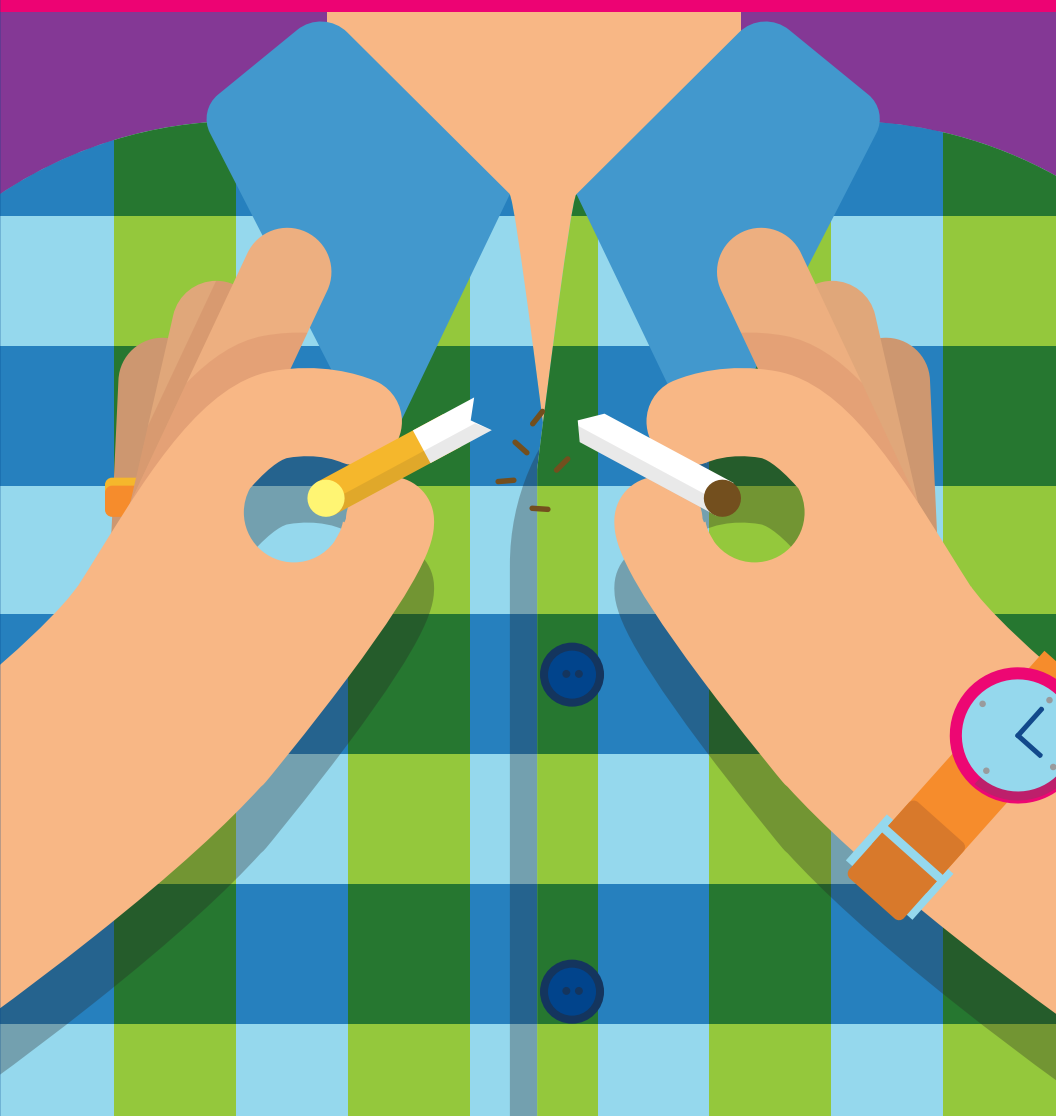


지금 금연하세요.
저희가 도와드리겠습니다.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



흡연 기간이나 피우는 양에 관계 없이 지금 담배를 끊는 것이 가장 빠른 때입니다. 흡연은 심각한 건강 문제로 이어질 수 있으며 삶에 큰 타격을 줄 수 있습니다. 금연하면 수명이 길어지고, 기분과 용모도 좋아지며, 돈을 절약할 수도 있습니다. 담배를 끊는 것은 어려울 수 있으며 대부분의 경우, 도움을 필요로 합니다.

흡연 습관을 버려야 하는 주요 이유는 다음과 같습니다.

- + 더 건강하게, 더 오래 살기:
흡연은 암, 심장마비, 뇌졸중,
기타 다양한 질병을 유발할 수
있습니다. 비흡연자는 흡연자보다
약 10년 더 장수합니다.
- + 기분 개선: 기침이 멈추고,
호흡이 수월해지며, 체력이
더 생기고, 메스꺼운 느낌이
사라집니다.
- + 용모와 체취 개선: 흡연을 하면
치아가 누렇게 되거나 검게
변하고, 치아가 유실되거나,
잇몸이 화끈거리고, 피부색이
변하거나, 탈모가 생길 수
있습니다.
- + 지출 절약: 뉴욕시에서 하루에
담배 1갑을 피우려면 상당한
비용이 듭니다. 금연하여 월
\$300, 연간 \$4000 이상을 절약할
수 있습니다. 절약한 돈을 자신이
좋아하는 일이나 물건에 쓰세요.
- + 주변 사람들의 건강 개선: 가족,
친구, 애완동물이 있을 때 흡연을
하면 귀하가 내뿜는 담배 연기
때문에 그들이 병에 걸릴 수
있습니다. 또한 그들에게 심각한
천식 발작, 심장병, 폐암, 뇌졸중
등과 같은 건강 문제를 야기할
수도 있습니다.



금연에 도움이 될 몇 가지 팁:



도움 얻기

의사, 간호사, 카운셀러 등의 의료진에게 도움을 요청해 보세요. 담배를 쉽게 끊고 금연을 유지하도록 도와주는 약이 있습니다. 가족, 친구, 선생님에게 담배를 끊는다는 사실을 알려주세요. 주변 사람들에게 지원을 요청해 보세요.

금연 준비하기

금연 시작일을 정하고 의료진, 가족, 선생님, 친구들에게 이 날짜를 알려 주세요. 금연일 이전에 담배, 재떨이, 라이터를 모두 버리세요.



다른 생각하기

바쁘게 생활하면 흡연 생각을 하지 않는 데 도움이 됩니다.



흡연 욕구를 다스리는 방법 익히기

평소의 일과와 습관을 바꾸어 보세요. 담배를 들고 있지 않아 허전하다면 연필, 페이퍼 클립, 스트레스볼 등으로 대체할 수 있습니다. 친구들과 산책하기 같은 활동을 하는 것도 좋습니다. 흡연 욕구를 억제할 계획을 세워 보세요.



포기하지 않기

처음 금연을 시도했을 때 실패하는 경우가 대부분입니다. 잠시 금연을 했다가 다시 피우기도 합니다. 하지만 괜찮습니다. 가장 중요한 것은 계속 노력하는 것입니다. 인내심을 가지고 얼마나 노력을 지속했는지 생각하고 다시 시도하세요.

금연 방법에 대한 자세한 정보는 NYC Health + Hospitals의 의사나 기타 의료진과 상담해 주세요. 1-866-NY QUITs(1-866-697-8487) 번으로 전화하시거나 nysmokefree.com을 방문하실 수도 있습니다.

스트레스 해소 방법 익히기

초조하거나 스트레스를 받을 때 흡연하는 사람이 많습니다. 하지만 스트레스를 관리할 다른 방법을 시도해 보아야 합니다. 산책, 운동, 친구들과 대화하기 등의 방법이 있을 수 있습니다. 자신에게 가장 적합한 방법을 찾는 것이 중요합니다.



최고로 건강한 삶을 누리십시오.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

예약 전화번호

1-844-NYC-4NYC



새소식을 받아 보세요. 팔로우하세요.

nychealthandhospitals.org

Korean