



University of California  
San Francisco



# 함께 만드는 “건강한 우리 프로젝트” Building Together a Healthy Family



# 함께 만드는 “건강한 우리 프로젝트”



# 오늘 우리가 함께 배울 내용은?

세 가지 중요한 주제:

1. 흡연에 관한 새로운 사실
2. 성공적인 금연 방법
3. “건강한 행동 계획” 수립하는 방법

# 오늘 우리가 함께 배울 내용은 무엇일까요?

3가지 중요한 주제입니다:

1. 흡연에 관한 새로운 사실
2. 성공적인 금연 방법
3. “건강한 행동 계획”을 수립하는 방법

오늘 우리가 함께 배울 내용은?

세 가지 중요한 주제:

1. 흡연에 관한 새로운 사실
2. 성공적인 금연 방법
3. “건강한 행동 계획” 수립하는 방법

UCSF | 

## What Will We Learn Together Today?

Three important topics:

1. New facts about smoking cigarettes
2. Quit smoking methods that work
3. How to develop a “Healthy Action Plan”

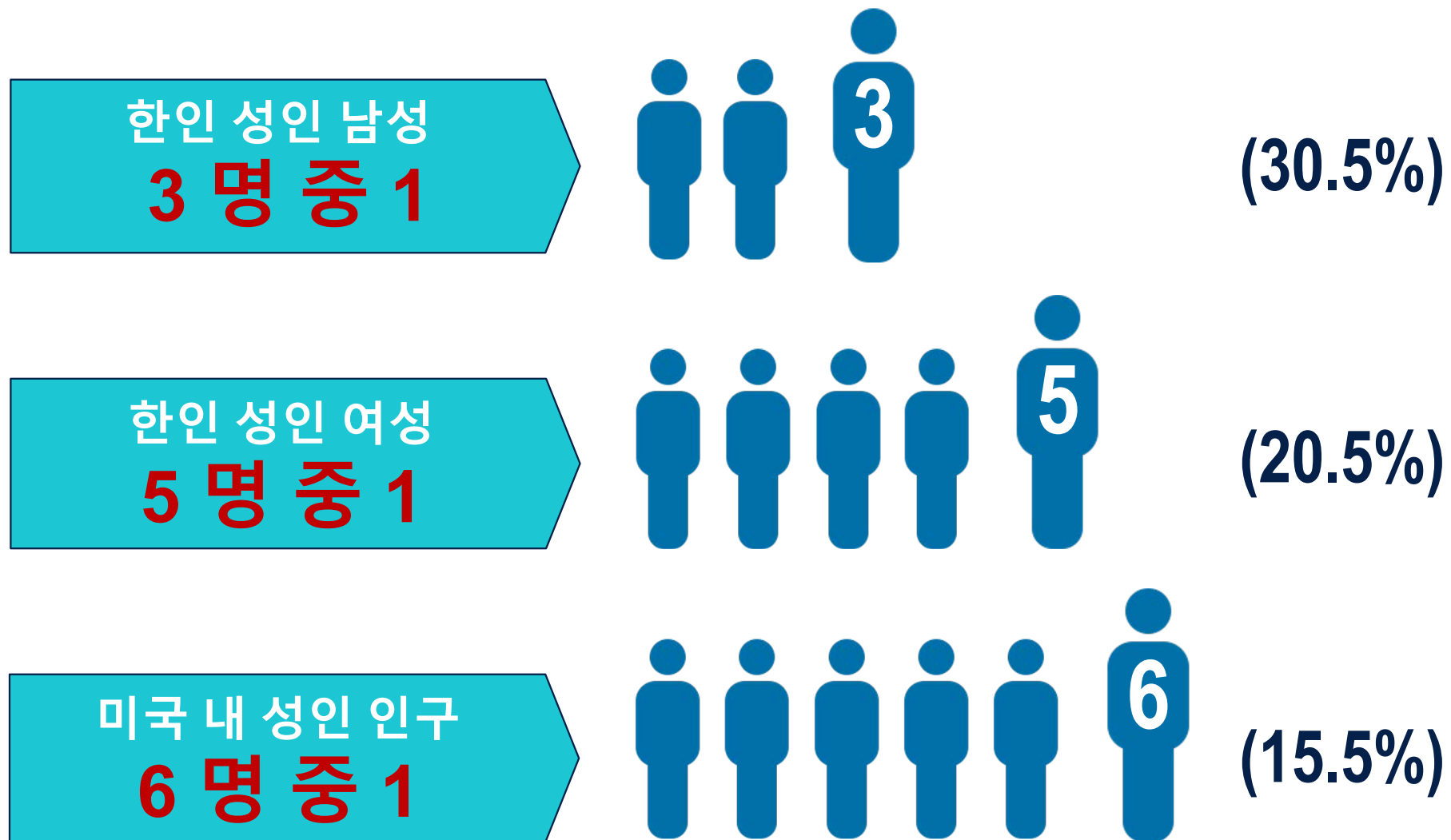
### What Will We Learn Together Today?

We will learn 3 important topics:

1. New facts about smoking cigarettes
2. Quit smoking methods that work
3. How to develop a “Healthy Action Plan”

# 흡연에 관심을 가져야 하는 이유는?

- 세계적으로 높은 한국인의 흡연률
- 폐암은 한인 성인 남녀의 암으로 인한 사망 원인 중 1위
- 한인 남성의 흡연율은 미국 전체 흡연율의 2-3배에 달함

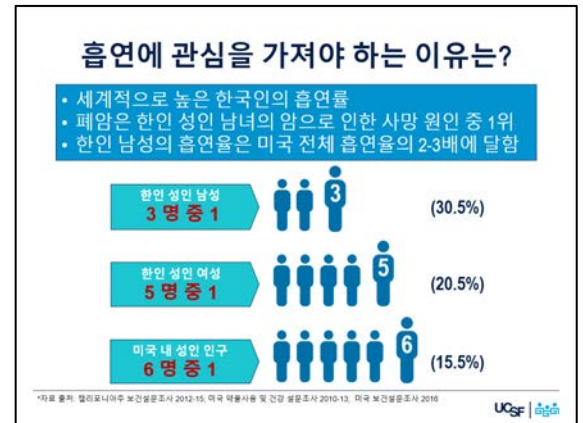


\*자료 출처: 캘리포니아주 보건설문조사 2012-15; 미국 약물사용 및 건강 설문조사 2010-13; 미국 보건설문조사 2016

# 우리는 왜 흡연에 대해 관심을 가져야 하나요?

그 이유는:

- 한국인이 세계적으로 흡연율이 가장 높은 나라 중 하나이고,
- 폐암은 한국인 남녀 모두에게 암 발생률 1위를 차지하기 때문입니다.
- 미국 내 한인 남자 3명 중 1명은 흡연자입니다. 그에 반해, 미국 일반 인구는 단지 6명 중 1명만이 흡연자로, 한인 남성의 흡연률이 미국 성인의 2-3배에 달하고 있습니다.



## Why Should We Care About Smoking?

- Korean have one of the highest smoking rates in the world
- Lung cancer is the number ONE cancer killer in both Korean men and women
- Smoking rate among Korean American males is 2-3 times as high as Americans in general.

[Graphics]:

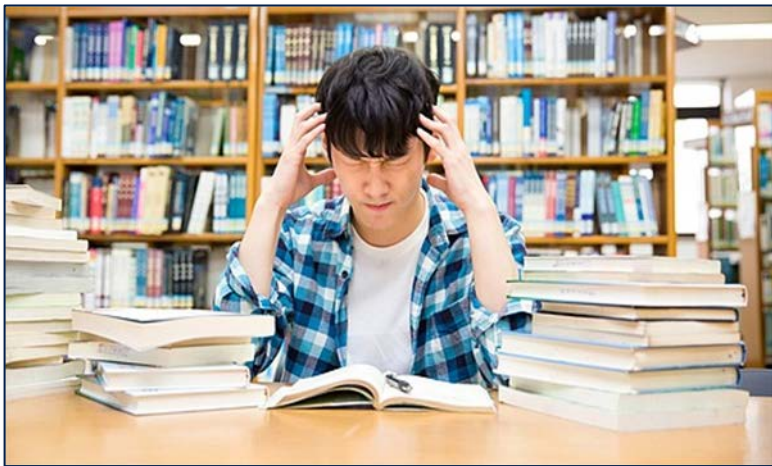
- Korean adult males: 1 in 3 smokes
- Korean women: 1 in 5 smokes
- General adult population: only 1 in 6 smokes in the general population

## Why Should We Care About Smoking?

Because:

- Korean have one of the highest smoking rates in the world
- Cigarette smoke causes lung cancer; and lung cancer is the number ONE cancer killer for both Korean men and women
- In the US, 1 in 3 Korean men smoke and 1 in 5 Korean women smoke. In contrast, only 1 in 6 American adult smoker in the general population. Smoking rate among Korean American males is 2-3 times as high as Americans in general.

# 언제 그리고 무슨 이유로 담배가 피고 싶은지...



본인의 의견을 나눠 주세요.

# 사람들은 왜 담배를 피울까요?

[건강 지키미는 참가자에게 왜 사람들이 담배를 피우는지에 대해 생각을 나누도록 권장하며 이렇게 말한다:]

사람들이 왜 담배를 피우는지에 대해 의견을 공유해 봅시다. 모든 의견은 환영합니다. 부디 서로의 의견을 존중해 주시기 바랍니다.

[건강 지키미는 각 참가자가 왜 사람들이 담배를 피우는지에 대해 각자의 생각을 나누도록 권장한다:]

- 친근하고 배려하는 분위기를 조성한다
- 서로의 의견을 존중하고, 긍정적이되 개인적인 판단을 피한다
- 이 슬라이드는 모든 참가자가 참여해서 이야기하도록 권장한다
- 이 주제에 너무 오랫동안 머무르지 않으며, 1-2분 정도만 소요한다]

[마지막에, 건강 지키미는 이렇게 말한다:] 사람들이 왜 담배를 피우는지에 대해서 여러 가지 이유가 있을 수 있습니다. 다음 장을 보시면, 대부분의 사람들이 왜 담배를 계속 피우는지에 대한 과학자들의 설명이 나와 있습니다.



## Why Do People Smoke?

Let's share our opinions

### Why Do People Smoke?

[LHW encourages participants to share their thoughts about why people smoke, SAY:]

Please share your opinion on why people smoke? All opinions are welcomed. Please respect each other's opinion.

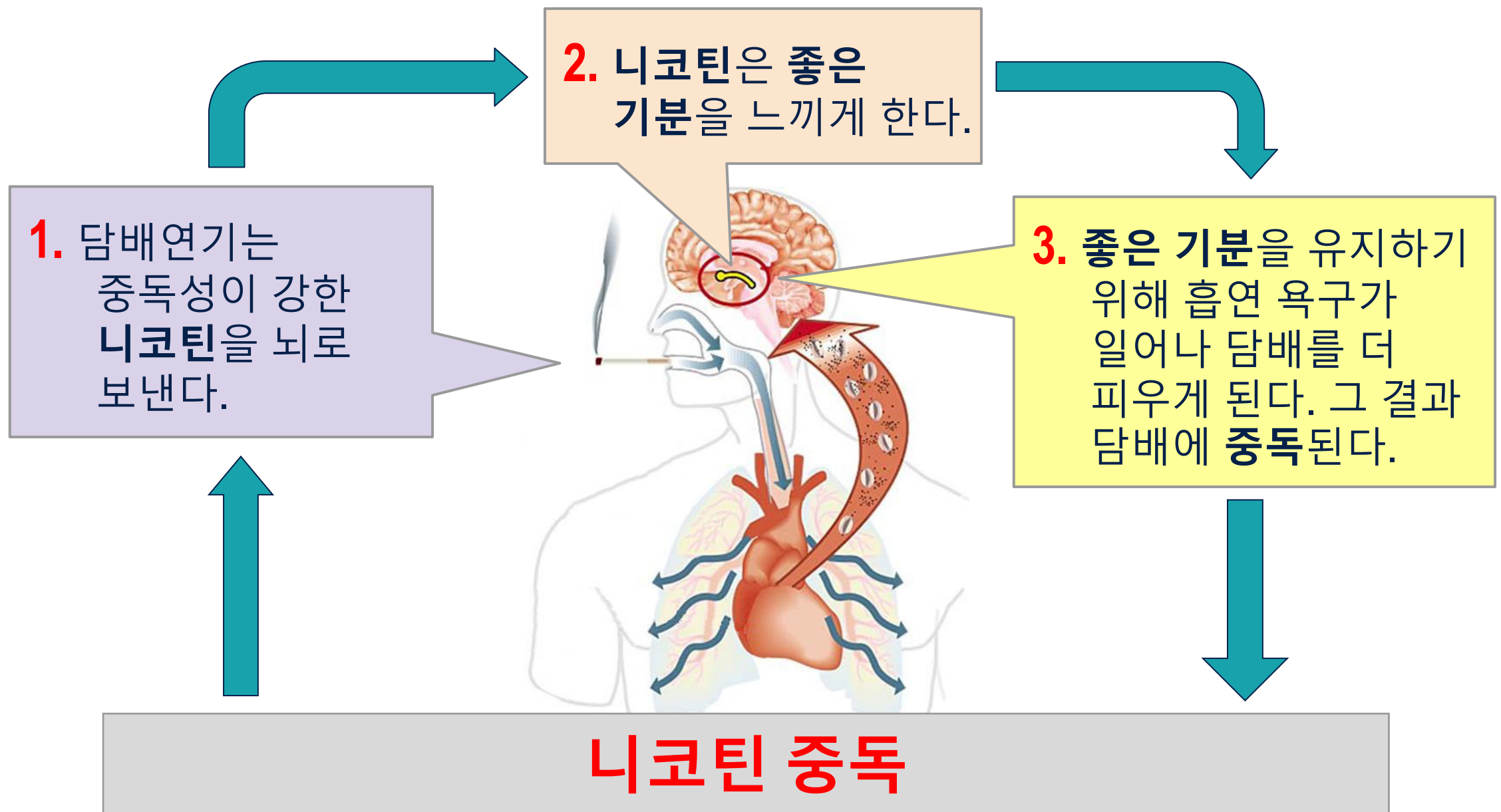
[LHW encourages each participant to share his/her thoughts about why people smoke:]

- Set the mood for a friendly and understanding atmosphere
- Respect all opinions, be positive, and non-judgmental
- Remember, this is a slide to engage all participants to talk
- Do not dwell on this topic for too long, it should last for 1-2 minutes]

[At the end, LHW would SAY:] We can understand those are various reasons why people smoke. On the next page, we will see what scientists have learned why most people continue to smoke.

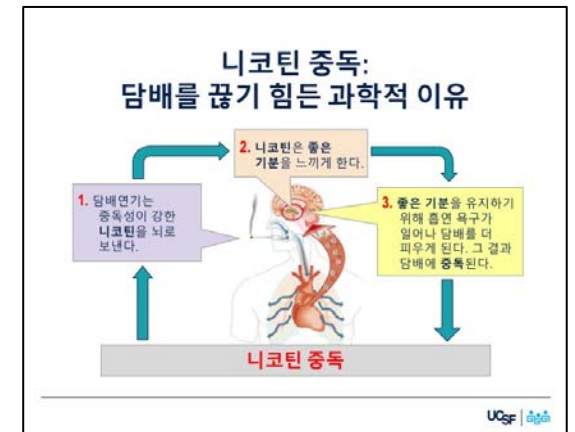


# 니코틴 중독: 담배를 끊기 힘든 과학적 이유



# 사람들이 담배를 피우고 담배를 끊기 힘들어하는 진짜 이유 - 니코틴 중독

- 담배를 피우면, 그 담배 연기가 폐로 가고, 다음 폐에서 혈액으로, 그리고 흡연자의 심장이 “니코틴” 이라 불리는 중독성 높은 화학 물질이 함유된 혈액을 뇌로 전달합니다.
- 니코틴은 뇌를 자극하여 흡연자의 “기분을 좋게” 합니다.
- 좋은 기분을 유지하기 위해, 흡연자는 더 많이 담배를 피우며 더 많은 니코틴을 “갈구” 하게 되는데, 이것을 “중독” 이라고 합니다.
- 결과적으로, 흡연자는 니코틴과 담배에 중독이 됩니다. 전자담배의 경우에도 똑같은 중독 과정이 일어납니다.
- 그러나, 분명한 점은, 니코틴이 사람들을 담배 및 전자담배에 중독 시키는 약물이긴 하지만 질병을 유발하는 물질은 아니라는 것입니다. 질병을 유발하는 것은 담배 및 전자담배에 포함된 다른 독성 화학 물질들입니다.



## Nicotine Addiction: The Scientific Reason Why People Smoke And What Makes It Hard To Quit

1. When smoking, the smoke gets a highly addictive chemical called “nicotine” into the smoker’s brain
2. Nicotine makes the smoker “feel good”
3. In order to maintain the “good feelings,” the smoker “craves” more nicotine. This is called “addiction.”

**Nicotine Addiction**

### The Real Reason Why People Smoke And What Makes It Hard To Quit--Nicotine Addiction

- When smoking, the cigarette smoke goes into the lungs, then from the lungs into the blood, and then the heart delivers the blood containing a highly addictive chemical called “nicotine” to the smoker’s brain
- Nicotine stimulates the brain and makes the smoker “feel good”
- In order to maintain the good feelings, the smoker “craves” more nicotine by smoking more cigarettes. This is called “addiction.”
- Consequently, the smoker becomes addicted to nicotine and smoking cigarettes. The same addiction process happens with using e-cigarettes.
- However, please be clear that, while nicotine is the chemical that makes people addicted to smoking cigarettes and e-cigarettes, it is NOT the substance that causes disease. It is the other toxic chemicals in the cigarettes and e-cigarettes that cause disease

# 담배 중독 징후

- 기상 후 1시간 이내에 담배를 피우는가
- 담배를 피우지 않는 것이 힘든가
- 담배를 피우지 않으면 불편한 증상을 느끼는가
- 담배를 피우는 것이 일상의 일부인가

# 다음은 담배 중독의 증상들입니다

- 잠에서 깨어난 후 1시간 이내에 담배를 피운다.
- 담배를 피우지 않으면 힘들다.
- 안 피우려고 하면 마음이 불편하다.
- 담배가 일상의 일부다. 예를 들어, 매번 식사 후, 또는 커피, 차, 술과 함께 담배를 피운다.
- 건강 연구팀에 따르면, 이러한 경험이 있는 사람은 니코틴 또는 담배에 중독 되었을 수 있습니다.

## Here are Signs of Cigarette Addiction

- Smoking within the first hour after waking
- Finding it difficult to not smoke
- Feeling uncomfortable trying to stop
- Smoking as part of the daily routine. For example, smoking after each meal, or with coffee, tea or alcohol
- According to the health scientists, if you experience any of these, you may be addicted to nicotine or cigarettes

## 담배 중독 징후

- 기상 후 1시간 이내에 담배를 피는가
- 담배를 피우지 않는 것이 힘든가
- 담배를 피우지 않으면 불편한 증상을 느끼는가
- 담배를 피우는 것이 일상의 일부인가

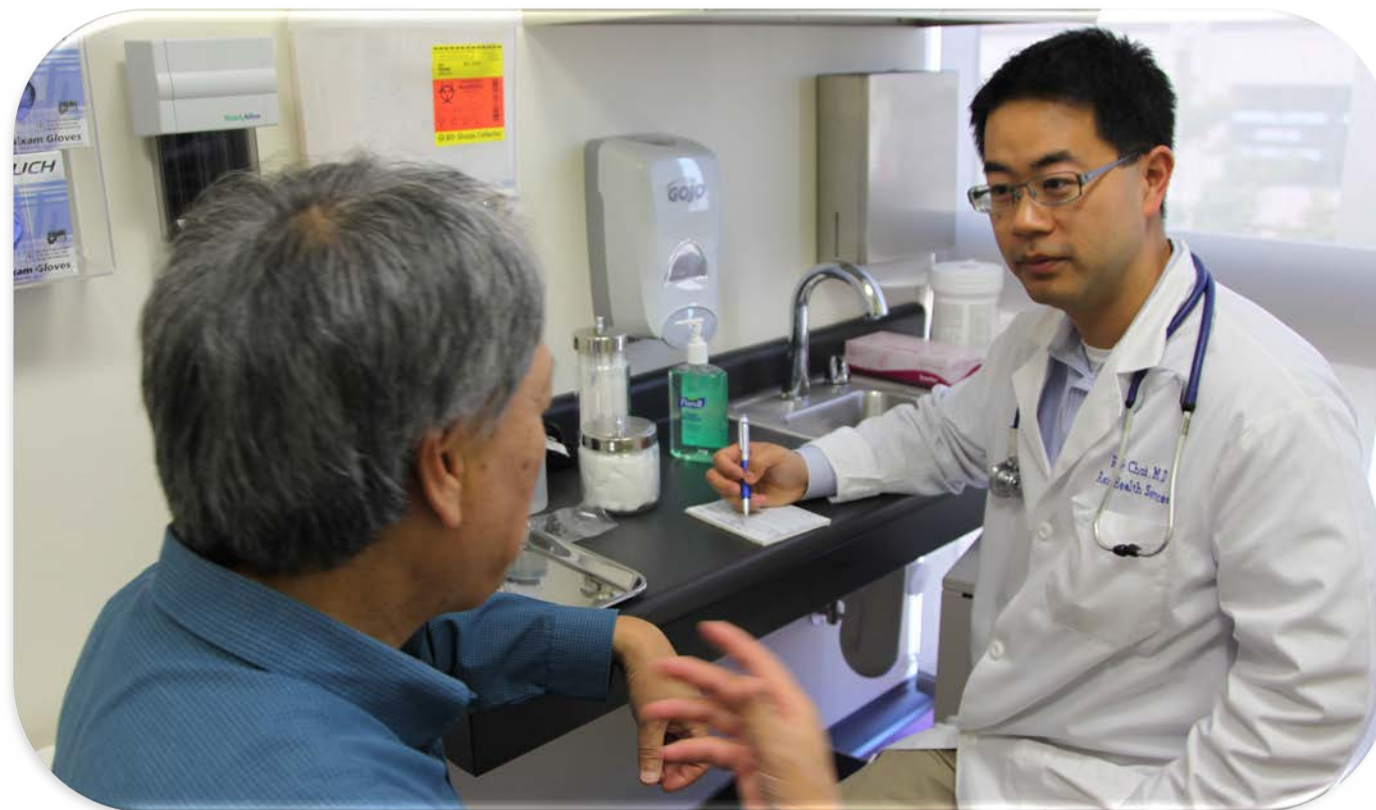
UCSF | 508

## Here Are Signs of Cigarette Addiction

- Smoke within the first hour after waking
- Find it difficult to not smoke
- Feel uncomfortable trying to stop
- Smoke as part of my daily routine

# 우리는 흡연을 어떻게 봐야 할까?

- 흡연은 중독이며 단순히 나쁜 습관이나 선택이 아니다
- 흡연은 적절한 치료와 약물을 요하는 심각한 건강질환으로 다루어야 한다



# 그렇다면 우리는 흡연을 어떻게 바라보아야 할까요?

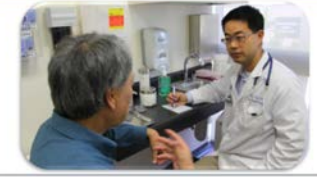
- 건강 연구팀들은 흡연이 나쁜 습관이나 선택만이 아니라 ‘니코틴 중독’ 이라 결론 지었습니다. 대부분의 흡연자는 담배에 중독되겠다는 선택을 하지 않았습니다.
- 흡연은 흡연자의 통제를 넘어선 “중독”이며 심각한 건강 문제를 가져올 수 있으므로, 흡연을 마치 심각한 건강 질환처럼 대처해야 합니다. 즉, 필요한 경우 약물을 포함한 적절한 치료 활동을 해야 합니다.

## So How Should We Look at Cigarette Smoking?

- The health scientists conclude that cigarette smoking is a ‘Nicotine Addiction,’ not just a bad habit or a choice. Most smoker do not choose to become addicted to cigarettes
- Because smoking is an “Addiction” beyond the smoker’s control and has serious health consequences, it needs to be treated like any serious health condition that requires proper treatment, including medications if needed

## 우리는 흡연을 어떻게 봐야 할까?

- 흡연은 중독이며 단순히 나쁜 습관이나 선택이 아니다
- 흡연은 적절한 치료와 약물을 요하는 심각한 건강질환으로 다루어야 한다



UCSF |

## So How Should We Look At Cigarette Smoking?

- Cigarette smoking is an “Addiction”, not just bad habit or choice
- We need to treat smoking like any serious health condition that requires proper treatment, including medications if needed

# 담배에 관한 중요한 사실



- 담배 한 개비는 7,000가지가 넘는 화학물질과 수백 가지 독소를 포함하고 있으며, 적어도 70가지 물질은 암을 유발한다.
- 흡연자들은 10년에서 15년 정도의 수명이 단축된다.
- 담배와 관련된 질병과 사망은 사전에 예방할 수 있다.

# 담배에 관한 몇 가지 중요한 사실

- 모든 담배에는 7,000 가지가 넘는 화학 물질들이 포함되어 있습니다. 이 중 수백 가지는 독성을 가지고 있으며, 적어도 70 가지가 암을 유발하는 것으로 판명되었습니다.
- 켈련형 전자담배 (또는 “가열 담배”로 불리기도 함; 아이코스 등) 또한 일반 담배와 비슷한 수준의 독성 화학물질과 발암물질을 포함하고 있습니다.
- 흡연자는 10년에서 15년 정도의 수명이 단축됩니다.
- 하지만, 담배와 관련된 질병과 사망은 **사전에 예방이 가능합니다.**



## Some Important Facts About Cigarette

- Every cigarette contains more than 7,000 chemicals, hundreds of toxins and at least 70 of them cause cancer
- Smokers lose 10-15 years of life
- Tobacco-related diseases and deaths are PREVENTABLE
- Image courtesy of Korean Health Promotion Institute, National Tobacco Control Center

### Some Important Facts About Cigarettes

- Every cigarette contains more than 7,000 chemicals. Hundreds are toxins and at least 70 of them cause cancer
- New tobacco products, such heated tobacco products (also called “heat-not-burn” such as IQOS) also have many similar toxins and cancer-causing chemicals as regular cigarettes
- On average, smokers lose 10-15 years of life
- However, tobacco-related diseases and deaths are PREVENTABLE



# 전자담배에 관한 중요한 사실



- 전자담배 사용자는 증기를 통해 니코틴, 가향성분 및 여러 화학 물질을 흡입한다.
- 니코틴은 사람들이 전자담배에 중독되게 한다.
- 전자담배 사용자 및 주변인들은 증기를 통해 암 및 폐, 심장 질환을 일으킬 수 있는 독성 물질에 노출된다.
- 전자담배에서 나오는 증기는 안전하지 않다.

# 전자담배에 관한 몇 가지 중요한 사실

- [건강지킴이는 참가자들에게 질문한다: “전자담배를 사용해 보셨거나, 전자담배를 사용하는 지인이 있는 분, 몇 분이나 있으신가요?”]
- 새로이 등장하는 담배 제품들 중, 액상형 니코틴을 사용하는 전자담배가 가장 많은 뉴스와 관심의 대상이 되고 있습니다.
- 전자담배 사용자는 증기를 통해 니코틴, 맛을 내기 위한 가향 성분, 그리고 다른 화학 물질을 흡입하게 됩니다.
- 니코틴은 사람들이 전자담배에 중독되게 합니다.
- 전자담배에서 나오는 증기를 흡입하는 사용자 뿐만 아니라, 사용자의 날숨에 포함된 증기를 들이마시는 주변인들도 유해 물질에 노출됩니다.
- 이러한 유해 물질에는 발암물질, 중금속, 화학성 가향물질 외에도 가향 물질 (기체 상태에서 독성을 가짐), 초미세먼지 (폐 깊숙이 침투하여 폐 질환을 유발), 벤젠, 부탄 등의 휘발성 유기 화합물 (독성이 강하여 장/단기적으로 두통, 호흡기 자극, 장기 손상 등 각종 질환을 유발) 이 포함되어 있습니다.
- 전자담배에서 나오는 증기는 안전하지 않습니다.

## Some Important Facts About E-Cigarettes

- [LHW asks to the participants: “How many of you have used e-cigarettes, or know someone who uses e-cigarettes?”]
- Among the new tobacco products, e-cigarettes using nicotine-containing liquids probably is the one that receive most attention in the news.
- E-cigarettes deliver nicotine, flavorings, and other chemicals through vapors inhaled by the user
- Nicotine causes e-cigarettes to be addictive.
- The vapors inhaled and exhaled from e-cigarettes expose both the users and bystanders to harmful substances.
- Examples of these toxins are: cancer-causing chemicals, heavy metals, flavoring chemicals that become toxic in vapor form, ultrafine ‘dust’ that get very deep into the lungs to cause serious lung damages, and volatile organic compounds including benzene and butane that are highly toxic pollutants causing short- and long-term health effects (headaches, throat irritations or organ damage).
- VAPORS FROM E-CIGARETTES IS NOT SAFE



## Some Important Facts About E-Cigarettes

- E-cigarettes deliver nicotine, flavorings, and other chemicals through vapors
- Nicotine makes e-cigarettes addictive
- Vapors expose both users and bystanders to toxins causing cancer, lung and heart diseases
- **Vapor from e-cigarettes is not safe**

Cancer-causing chemicals  
 Heavy metals (including nickel, tin, lead)  
 Flavorings (including diacetyl)  
 Ultrafine particles  
 Volatile organic compounds (including benzene, butane)

# 이미 알려진 흡연의 위험

- 폐암
- 간암
- 자궁 경부암
- 직장암
- 심장병
- 폐기종
- 폐결핵
- 당뇨병
- 구강, 코, 입술 등 다른 기관들의 질병



# 잘 알려진 흡연의 위험성들

다음과 같습니다:

- 폐암 / 폐기종
- 간암
- 자궁 경부암
- 직장암
- 심장병
- 폐결핵
- 당뇨병
- 구강, 코, 입술 등 다른 기관들의 질병

## Well-known Dangers of Cigarette Smoking

Such as:

- Lung cancer / Emphysema
- Liver cancer
- Cervical Cancer
- Colorectal cancer
- Heart disease
- Tuberculosis
- Diabetes
- Disease of other organs: mouth, nose, lips, etc.



## Well-known Dangers of Cigarette Smoking

- Lung cancer
- Liver cancer
- Cervical cancer
- Colorectal cancer
- Heart disease
- Emphysema
- Tuberculosis
- Diabetes
- Disease of other organs: mouth, nose, lips, etc.

\*Cigarette pack warning label  
Images: Courtesy of Korean Health Promotion Institute, National Tobacco Control Center

# 담배 + 술 = 치명적인 조합

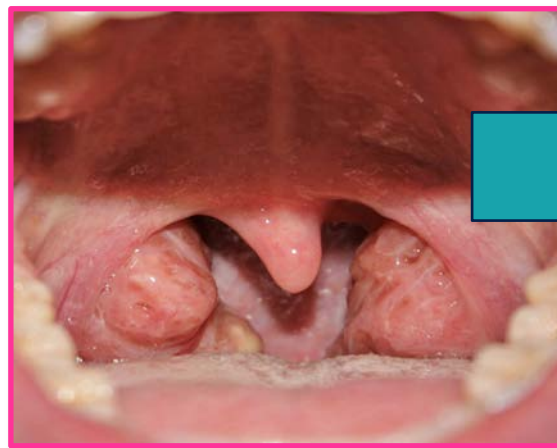
- 담배와 술을 함께 사용하는 흡연자는 구강암의 발생률이 높다
- 술은 담배의 유해물질이 구강, 목, 식도에 쉽게 흡수되도록 도와준다
- 술을 마시는 흡연자들은 구강암에 걸릴 확률이 비흡연자 또는 술만 마시는 사람에 비해 100배 더 높다



=



구강암



식도암

# 많은 사람들이 모를 수 있습니다... 담배 + 술 = 치명적인 조합입니다.

- 담배와 술을 함께 사용하는 흡연자는 특정한 암 발생률을 높일 수 있습니다. (예: 구강암, 식도암)
- 술은 담배의 유해 물질이 구강, 목, 식도에 쉽게 흡수되도록 도와줍니다. 따라서, 담배와 술의 조합은 쉽게 이러한 암을 유발할 수 있습니다.
- 연구 결과, 술을 마시는 흡연자들은 구강암에 걸릴 확률이 비흡연자 또는 술만 마시는 사람에 비해 100배 더 높은 것으로 나타났습니다.

**담배 + 술 = 치명적인 조합**

- 담배와 술을 함께 사용하는 흡연자는 구강암의 발생률이 높다
- 술은 담배의 유해물질이 구강, 목, 식도에 쉽게 흡수되도록 도와준다
- 술을 마시는 흡연자들은 구강암에 걸릴 확률이 비흡연자 또는 술만 마시는 사람에 비해 100배 더 높다

UCSF |

## Many People May Not Know... Cigarettes + Alcohol = Fatal Combination

- Smokers who drink have the highest risk for oral cancers
- Alcohol makes harmful tobacco chemicals easily absorbed in the mouth, throat and esophagus
- Smokers who also drink may be 100 times more likely to have cancers of the mouth and or throat than those who do not smoke or drink

### Many People May Not Know...

#### Cigarettes + Alcohol = Fatal Combination

- Smokers who drink have the highest risk for certain cancers (e.g., oral cancer, esophageal cancer)
- Alcohol makes harmful tobacco chemicals easily absorbed in the mouth, throat and esophagus. Thus, smoking and drinking together can easily cause these cancers.
- Research evidence shows that the risk for smokers who drink to have oral cancers may be 100 times higher risk of than those who do not smoke or drink

# 아직 잘 알려지지 않은 흡연의 위험: 신체적 · 정신적 장애와 고통

**짧은 호흡/숨가쁨:** “한 블록조차 못 걸겠고 아이와  
놀아준다든지, 아주 쉬운 일도 못합니다...”

**성기능 저하:** “더 이상 성관계를 할 수 없어요...”

**장애:** “뇌졸중으로 몸에 마비가 왔었어요...”

**면역력 저하:** “저는 자주 아파요...”

더욱더 중요한 것은, 흡연으로 인해 흡연자들은  
일할 능력이거나 가족을 부양할 능력을 잃게 되어  
가족에게 부담이 된다.

# 많은 사람들이 모를 수 있습니다... 담배의 원인으로부터 받는 장애와 고통은 다음과 같습니다:

- 짧은 호흡/숨가쁨: “한 블록조차 못 걷고, 아이와 놀아준다든지 아주 쉬운 일들도 못하겠어요...”
- 성기능 저하: “더 이상 성관계를 할 수 없어요...”
- 장애: “뇌졸중으로 몸에 마비가 왔었어요...”
- 면역력 저하: “자주 아파요...”

더욱 더 중요한 것은 담배 때문에 흡연자들은 일할 능력이거나 가족을 부양할 능력을 잃게 되어 가족에게 짐이 될 수 있다는 점입니다.

아직 잘 알려지지 않은 흡연의 위험:  
신체적 · 정신적 장애와 고통

짧은 호흡/숨가쁨: “한 블록조차 못 걷겠고 아이와 놀아준다든지, 아주 쉬운 일도 못합니다...”  
성기능 저하: “더 이상 성관계를 할 수 없어요...”  
장애: “뇌졸중으로 몸에 마비가 왔었어요...”  
면역력 저하: “저는 자주 아파요...”

더욱 더 중요한 것은, 흡연으로 인해 흡연자들은 일할 능력이거나 가족을 부양할 능력을 잃게 되어 가족에게 부담이 된다.

UCSF | 

## Many People May Not Know... Smoking Causes Suffering From Disability

- Shortness of breath—“I can't even walk 1 block, play with children, or do simple things...”
  - Impotence—“I can't be intimate any more...”
  - Disability—“I was paralyzed by a stroke...”
  - Infections—“I get sick more easily...”
- Most importantly, because of smoking, smokers can...
- Lose their ability to work and support their family
  - Become a burden to their family

### Many People May Not Know...

#### Smoking Causes Suffering From Disability such as:

- Shortness of breath: “I can't even walk 1 block, play with children, or do simple things...”
- Impotence: “I can't be intimate any more...”
- Weakness: “I was paralyzed by a stroke...”
- Infections: “I get sick more easily...”

Most importantly, because of smoking, smokers can lose their ability to work and support their family. They can become a burden to their family



# 간접흡연이란?

흡연자가 내뿜은 연기와 담배에서 나오는 연기가  
**간접흡연**을 유발한다

간접흡연으로 들이마시는 연기 또한 담배의  
**유해물질들을 여전히 포함하고 있다**




# 담배는 타인에게도 해를 끼칩니다...

- **[건강 지키미는 이렇게 질문한다:]** 간접흡연이란 무엇입니까?
- 흡연자가 내뿜은 연기와 담배에서 태워져 나오는 연기는 '간접흡연'을 유발합니다.
- 간접흡연은 여전히 담배의 유해 화학 물질들을 포함하고 있습니다.
- 간접흡연은 주변 모든 이에게 해를 끼칩니다.

간접흡연이란?

흡연자가 내뿜은 연기와 담배에서 나오는 연기가 간접흡연을 유발한다  
간접흡연으로 들이마시는 연기 또한 담배의 유해물질들을 여전히 포함하고 있다



UCSF | 2019

## What is Secondhand Smoke?

The smoke exhaled by the smoker and from the burning cigarette creates 'Secondhand Smoke'. Secondhand smoke still contains harmful chemicals from tobacco

### Smoking also harms others...

- **[LHW ASKS:]** What Is Secondhand Smoke?
- The smoke exhaled by the smoker and from the burning cigarette creates 'Secondhand Smoke'
- Secondhand smoke still contains harmful chemicals from tobacco
- Secondhand smoke is harmful to everyone around it

# 간접흡연이 소중한 이에게 미치는 위해



- 폐암, 뇌졸중 및 심장병
- 불임 (남녀 모두)
- 미숙아 및 조기 분만
- 기형아 출산
- 중이염
- 천식
- 기침
- 애완동물의 호흡기질환

# 간접흡연은 소중한 이들에게 해롭습니다

담배와 간접흡연 모두 다음과 같은 질환의 원인이 될 수 있습니다:

- 흡연자 및 비흡연자 모두에게 폐암, 뇌졸중 및 심장병
- 남녀 모두에게 불임
- 조기 분만
- 중이염
- 천식
- 기침
- 애완동물의 호흡기 질환



## Secondhand Smoke Harms People Important to You

Secondhand smoke can cause:

- Lung cancer, stroke, heart disease
- Infertility in both men and women
- Premature birth
- Birth defects
- Ear infections
- Asthma
- Cough
- Respiratory illnesses in pets

### Secondhand Smoke Harms People Important to You

Both Smoking and Secondhand smoke can cause:

- Lung cancer, stroke, heart disease in smokers and non-smokers
- Infertility in both men and women
- Premature birth
- Birth defects
- Ear infections
- Asthma
- Cough
- Respiratory illnesses in pets

# 3차흡연이란?

- 담배 연기로부터 나온 유해물질과 냄새가 주변 모든 것에 남아 이와 접촉하는 모든 사람들 (및 애완동물들)에게 계속해서 해로운 영향을 끼친다
- 그런 독소 잔여물에 노출된 것이 곧 '3차 흡연'이다
- 실외에서 흡연하거나, 흡연 후 손을 닦거나 양치를 한다고 해도 3차 흡연을 완벽하게 차단할 수는 없다



# 또한... '3차흡연'에 대해 들어 본 적이 있으십니까? 그리고 그것이 가족에게 어떤 영향을 주는지 알고 계십니까?

- 흡연자가 담배를 피운 지 상당한 시간이 지났더라도 담배 연기의 독소와 냄새의 잔여물들은 머리카락, 의류, 가구, 카펫, 벽, 천장에 오래 붙어 있으며, 그에 접촉하는 사람 (그리고 애완동물) 들에게 지속적으로 해를 끼칩니다.
- 그런 독소 잔여물에 노출된 것이 곧 '3차흡연' 입니다.
- '3차흡연'의 위험은 '간접흡연'과 동일한 수준입니다.
- 정기적으로 청소를 하거나, 창문을 열고 팬을 틀어 환기를 하거나, 집 밖에서 담배를 피우거나, 손을 씻고 양치질을 한다 해도 가족 중 비흡연자는 유해 물질의 피해로부터 완전히 보호받을 수 없습니다. 담배의 유해 물질들이 흡연자를 통해 여전히 집안으로 들어올 수 있기 때문입니다.

## Furthermore... Have You Ever Heard of 'Thirdhand Smoke'? And What Does It Do To Your Family?

- Even long after the smoker has finished his cigarette, the toxins and odor residues from cigarette smoke stick to everything, such as hair, clothing, furniture, carpets, walls, ceilings for a long time, and it continues to cause harm to people (and pets) who comes into contact with them.
- Exposure to these toxic residues is called 'Thirdhand Smoke'.
- 'Thirdhand Smoke' is equally harmful as 'secondhand smoke'.
- Even regular cleaning and airing out by opening windows and turning the fan on, smoking outdoors, or washing hands or brushing teeth cannot completely protect the non-smokers in the family from harm, because the harmful residues from the cigarettes still can be brought into the house by the smokers.



## Furthermore... Have You Ever Heard of 'Thirdhand Smoke'? And What Does It Do To Your Family?

- The toxins and odor from cigarette smoke residues continue to harm people (and pets)
- This type of exposure is called 'Thirdhand' smoke
- Even smoking outdoors, washing hands or brushing teeth cannot completely protect the non-smokers in the family from harm.

# 흡연이 인간관계에 주는 부정적인 영향



- 가정 내 불화와 긴장감 조성
- 친구, 직장 동료, 그리고 가족으로부터 소외감
- 파트너의 스킨십 또는 신체 접촉 회피
- 담배 냄새로 인한 다른 사람들의 외면

# 흡연은 인간관계에 부정적인 영향을 줍니다

- 흡연이 가정 내 불화와 긴장감을 조성할 수 있다는 연구결과가 있습니다.
- 흡연자는 친구, 직장 동료, 그리고 가족으로부터 소외감을 느낍니다.
- 파트너가 스킨십 또는 신체 접촉을 회피합니다.
- 담배 냄새 때문에 다른 사람들이 흡연자를 피합니다.

흡연이 인간관계에 주는 부정적인 영향



- 가정 내 불화와 긴장감 조성
- 친구, 직장 동료, 그리고 가족으로부터 소외감
- 파트너의 스킨십 또는 신체 접촉 회피
- 담배 냄새로 인한 다른 사람들의 외면

UCSF | 14

## Smoking Cigarettes Affects Relationships Negatively

Smoking causes...

- tensions and conflicts in the family
- smoker feels isolated among friends, colleagues and family
- partner to avoid 'skinship' and physical closeness
- others to avoid the smoker due to smell

### Smoking Cigarettes Affects Relationships Negatively

- Research shows that smoking can cause tensions and conflicts in the family.
- Smoker feels isolated among friends, colleagues and family.
- Partner avoids 'skinship' and physical intimacy.
- Others avoid smoker due to smell.



# 흡연은 시간과 돈 낭비

하루에  
1갑 흡연 x 365일



한 개비 흡연에 5분 소요

1갑에 9달러씩 소비

1년에 1달 낭비



1년에 \$3,285 낭비



# 흡연은 시간과 돈을 낭비합니다!

## 낭비되는 시간:

- 1개비의 담배를 피우는 데 5분이 소모된다고 하면, 담배 1갑에 소모되는 시간은 약 2시간이며, 총 담배를 피우는 시간을 합산하면 1년에 1달을 낭비하는 것과 같습니다.
- 또한, 흡연자는 비가 올 때조차도 실외로 나가 담배를 피워야 합니다.
- 그리고 이웃들은 흡연자들의 담배 연기에 대해 자주 불평을 합니다.

## 낭비되는 돈:

- 1갑의 담뱃값은 \$9입니다. 하루에 매일 한 갑을 피울 경우, 연간 소비된 담뱃값은 \$3,285가 됩니다.
- 흡연자는 자주 병에 걸리고, 더 자주 휴가 (병가)를 쓰며, 더 많은 병원 치료가 필요하고, 신체 장애가 올 가능성이 높으며, 비흡연자보다 빨리 사망할 수 있습니다. 따라서, 일반적으로 의료 및 생명보험료를 더 많이 내야 합니다.

그 시간과 돈을 대신 우리의 가족과 즐겁게 사용하는 건 어떨까요!



## Smoking Wastes Time and Money

- Smoke 1 pack a day x 365 days
- 5 minutes to smoke 1 cigarette
- Wastes 1 month a year
- 1 pack of cigarette costs \$9
- Wastes \$3,285 a year

### Smoking Wastes Time And Money!

#### Wastes Time:

- It takes 5 minutes to smoke 1 cigarette, so smoking a pack of cigarettes takes about 2 hours, it equivalent to waste one month a year just for smoking cigarettes.
- Furthermore, smokers usually have to smoke outdoors even on rainy days.
- And frequently neighbors complain about the smokers of their cigarette smoke.

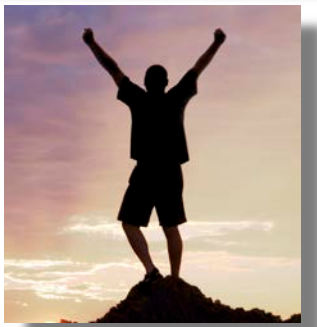
#### Wastes Money:

- Smoking 1 pack a day costs \$9. It will cost \$3,285 a year for cigarettes.
- Smokers are also usually required to pay higher health and life insurance premiums because they become ill more often, take more sick days, need more medical care, have more chances to become disabled, and die sooner than non-smokers.

Why don't we use that time and money to have fun with our family instead!

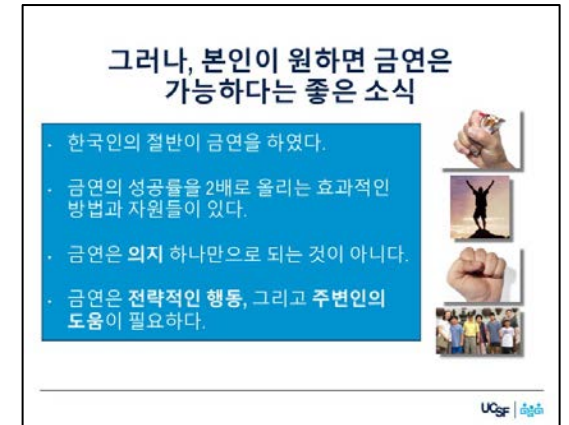
# 그러나, 본인이 원하면 금연은 가능하다는 좋은 소식

- 한국인의 절반이 금연을 하였다.
- 금연의 성공률을 2배로 올리는 효과적인 방법과 자원들이 있다.
- 금연은 의지 하나만으로 되는 것이 아니다.
- 금연은 전략적인 행동, 그리고 주변인의 도움이 필요하다.



# 좋은 소식은... 만약 금연을 원한다면, 담배의 중독은 치료가 가능하다는 것입니다

- 한국인 흡연자의 절반이 금연에 성공하였습니다.
- 금연의 성공률을 2배로 높이는 효과적인 방법과 자료들은 다음과 같습니다:
  - 상담
  - 약 복용
  - 상담 + 약 복용
- 금연은 ‘의지’ 만으로 되는 것이 아닙니다.
- 금연은 전략적인 행동과 ‘주변인의 도움’이 필요합니다.



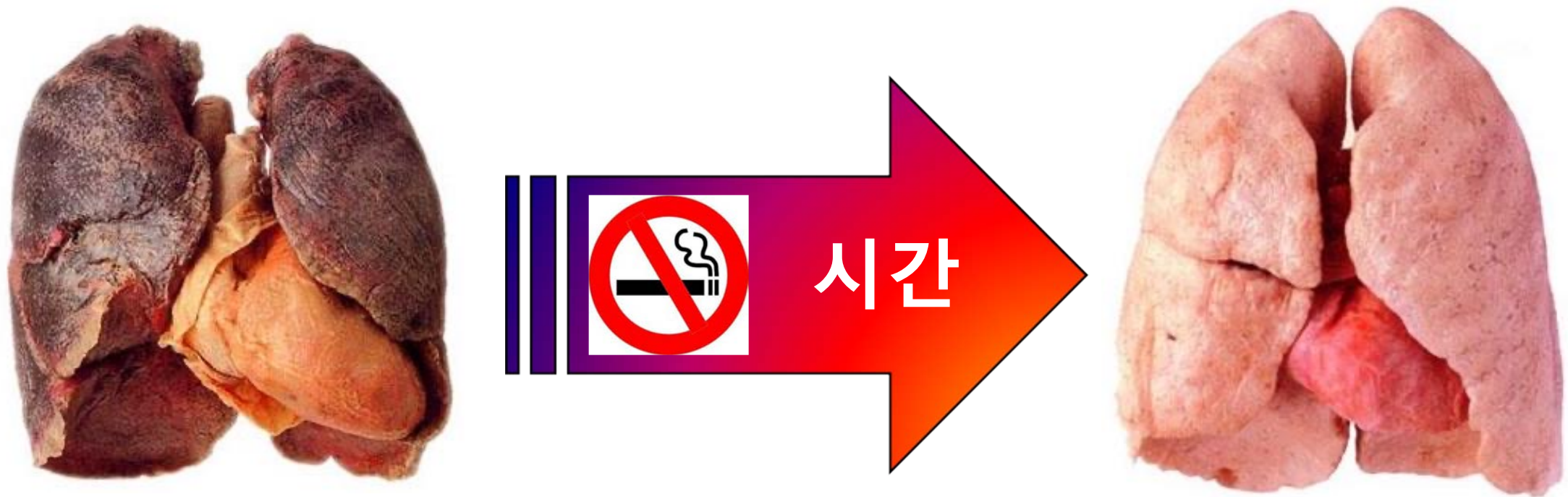
## The Good News is... Cigarette Addiction Is Treatable, You Can Quit Smoking If You Want To

- Half of the Korean smokers have quit
- There are effective methods and resources available to double the rate of quitting, with or without medications
- Quitting smoking does not just mean relying on ‘will power’ alone
- It takes strategies and ‘your social support circle’

### The Good News is... Cigarette Addiction Is Treatable, You Can Quit Smoking If You Want To

- Half of the Korean smokers have quit
- There are effective methods and resources that can double the rate of quitting, such as:
  - counseling
  - medications
  - counseling + medication
- Quitting smoking does not just mean relying on ‘will power’ alone
- It also takes strategic action and your social support circle

# 금연 후 찾아오는 눈에 띄는 건강 개선



**1주 – 3개월:** 기침 감소; 폐기능 향상; 혈액순환 개선

**1년:** 관상동맥 심장질환 위험이 반으로 감소

**2년 – 5년:** 비흡연자와 같은 수준으로 뇌졸중 위험감소

# 금연한 후 여러분의 건강은 눈에 띄게 개선될 수 있습니다

다음의 몇 가지 예는 흡연을 중단한 후에 나타나는 건강상의 이로운 점들입니다:

- 1 주 - 3개월: 기침이 줄어들고, 폐 기능이 향상되며, 혈액 순환이 좋아집니다.
- 1년: 관상 동맥성 심장 질환의 위험성이 절반으로 줄어듭니다.
- 2 - 5년: 뇌졸중에 걸릴 위험이 비흡연자와 비슷해집니다.



## Your Health Will Improve Significantly After You Quit Smoking

- 1 week - 3 months: cough decreases; lung function increases; blood circulation improves
- 1 year: risk of coronary heart disease is cut in half
- 2-5 years: stroke risk becomes like non-smokers' risk

### Your Health Will Improve Significantly After You Quit Smoking

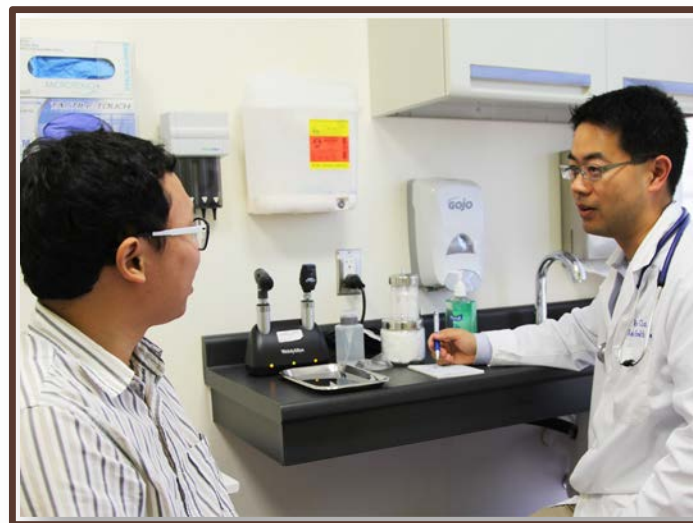
Here are some examples of the health benefits after you quit smoking:

- 1 week - 3 months: Cough decreases; lung function increases; blood circulation improves.
- 1 year: Risk of coronary heart disease is cut in half.
- 2-5 years: Risk of stroke becomes like non-smokers' risk.

# 여러분에게 가장 중요한 것은?



돈?



건강?



인간관계?

# 무엇이 여러분에게 가장 중요합니까?

[건강 지키미는 참가자들이 가족 내에 존재하는 흡연에 관련된 우려사항, 희망사항, 행동 또는 기타 문제들에 대해 이야기 하도록 권한다. 토론이 끝나고 나면, 건강 지키미는 다음과 같이 말한다:]

- 생각을 공유해 주셔서 감사합니다.
- 현재 금연 할 준비가 되어있든 되어 있지 않든, 저희는 여러분과 여러분의 파트너가 함께 각 흡연 상황에 맞는 실질적인 계획을 수립하실 수 있도록 도와드릴 수 있습니다.
- 먼저, 각자의 흡연 상황을 확인해 봅시다.

## What Matters to You?

[LHW encourages participants to talk about their concerns/wishes/actions or any matters that are related to smoking in their family. At the end of the discussion, LHW should say:]

- Thank you all for sharing your thoughts.
- You may or may not be ready to quit smoking right now, but we can help you and your partner together to develop a practical plan for your smoking situation.
- First, let's identify your smoking situation.



## What Matters to You?

Money?

Health?

Relationships?



# 현재 본인의 흡연 상황은?

1. 담배를 끊을 생각이 없다.
2. 담배를 끊을 생각은 있다.
3. 지금 당장 끊고 싶다.

# 현재 본인의 흡연 상황을 알아보시다


여러분의 흡연 상황은 다음 3 가지 중 1 가지에 해당 될 수 있습니다:

1. 담배를 끊을 생각이 없다
2. 언젠가 담배를 끊을 생각이 있다
3. 지금 당장 끊고 싶다

자, 이 세 가지 상황들에 대해 하나씩 이야기해 봅시다.

현재 본인의 흡연 상황은?

1. 담배를 끊을 생각이 없다.
2. 담배를 끊을 생각은 있다.
3. 지금 당장 끊고 싶다.

UCSF | 

## Know Your Current Smoking Situation

1. Not Ready to Quit
2. Thinking About Quitting
3. Want to Quit Now

### Know Your Current Smoking Situation

Your current smoking situation can be 1 of the 3:

1. Not Ready to Quit
2. Thinking About quitting
3. Want to Quit Now

So, let's discuss these 3 situations one at a time

# 다음 상황에 대해 이야기 해보자

담배 피는 건 내 자유고  
나의 즐거움이야. 더  
이야기 하고 싶지 않아.

당신의 흡연 때문에 너무 신경이  
쓰여. 당신은 내 말을 듣지 않고  
무시해. 그래서 너무 화가 나!



# 다음 상황에 대해 이야기 해 봅시다

[건강 지키미는 각 인물의 대화 상자 글을 참가자가 읽도록 하거나 본인이 읽는다]

- 이 대화를 봤을 때, 이 가족의 흡연 상황은 어떤 것 같습니까?
- 왜 그렇게 생각하십니까?

[모두가 각자의 생각을 표현한 후, 건강 지키미는 계속 진행한다]

- 의견을 해주셔서 감사합니다. 이제 전문가는 이 상황에 대해서 어떻게 말하는지 한번 봅시다.



## Let's Talk About This Scene

- “Smoking is MY own business and MY personal pleasure. I DON'T want to talk about it.”
- “Your smoking bothers me a great deal. You DON'T LISTEN to me and you IGNORE me. I am very upset about it!”

## Let's Talk About This Scene

[LHW reads or invites participants to read the text in dialogue box of each person]

- Based on the conversation, what do you think is the smoking situation of this family?
- How can you tell?

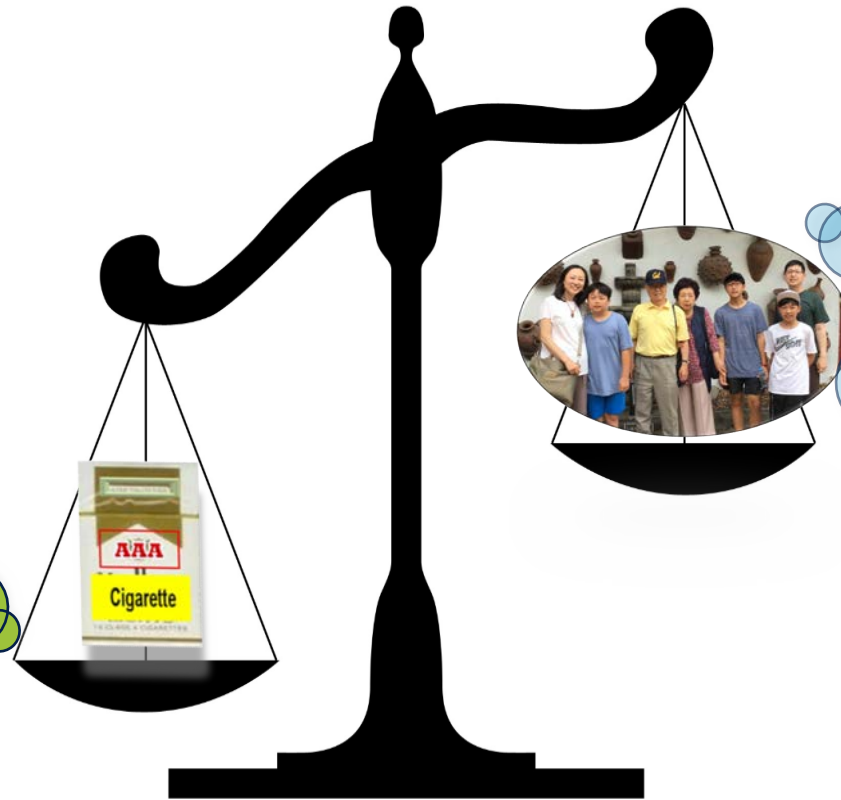
[After everyone expressed their interpretations, then LHW continues]

- Thank you for your comments, now let's see what the experts say about this situation

# 상황 1 — 담배를 끊을 준비가 되지 않았을 때

## 흡연:

- 기분 전환을 위해
- 일상유지를 위해
- 집중력 향상을 위해
- 스트레스 해소를 위해



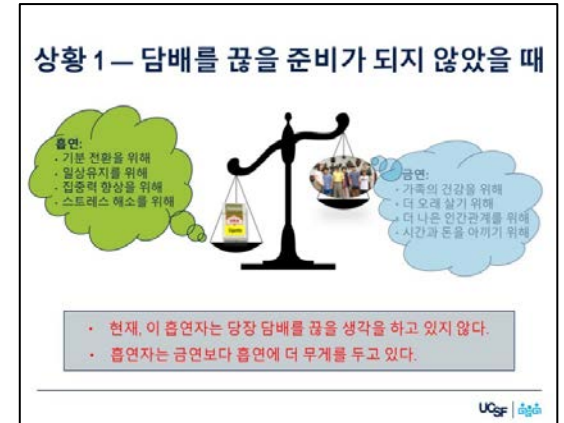
## 금연:

- 가족의 건강을 위해
- 더 오래 살기 위해
- 더 나은 인간관계를 위해
- 시간과 돈을 아끼기 위해

- 현재, 이 흡연자는 당장 담배를 끊을 생각을 하고 있지 않다.
- 흡연자는 금연보다 흡연에 더 무게를 두고 있다.

# 상황 1 — 담배를 끊을 준비가 되지 않았을 때

- 흡연자는 지금 담배를 끊을 생각이 없으며, 금연보다 흡연에 더 무게를 두고 있습니다
- **[건강 지키미는 담배 쪽의 저울을 가리키며 중요 항목들을 읽는다]** 흡연자는 다음과 같은 자신만의 이유들로 금연을 생각하지 않을 수 있습니다: “담배를 피면 기분 전환이 된다”, “내 일상의 한 부분이다”, “흡연은 집중하는 데 도움이 된다”, “스트레스를 해소시킨다”
- **[건강 지키미는 가족 쪽의 저울을 가리킨다]** 흡연자는 흡연을 중단하는 것이 가족에게 어떤 도움이 되는지 이미 알고 있으나, 현재로서는 그것들이 흡연자에게 중요하지 않으므로 가족에 대한 “생각”에 많은 무게를 두지 않은 것을 볼 수 있습니다



## Situation 1—Not Ready to Quit

Smoking:

- makes me feel good
- is my routine
- helps me focus
- relieves stress

Smoker is not thinking about quitting now

He/she gives greater weight to smoking than quitting

### Situation 1 — Not Ready to Quit

- The smoker is not thinking about quitting smoking now, the smoker gives greater weight to smoking than quitting
- **[LHW points to the cigarette side of the scale and read the bullet points]** The smoker may have his own reasons for not thinking about quitting at this time such as: “it makes me feel good”; “it’s my routine”; “it helps me focus”; “it relieves stress”
- **[LHW points to the family side of the scale]** The smoker may know all those things about how quitting smoking may benefit the family, but they are not important to him at this time, so you can you see the “thoughts” are not given much weight

# 다음 상황에 대해 이야기 해보자

(1) 당신 건강이 걱정돼서  
내가 잔소리 했었지...  
어떻게 끊게 해야 할지도  
잘 모르겠어.

(2) 아아. 나도 금연  
생각은 해 왔는데,  
아직 담배 피우는게  
좋아...

(3) 대화를 해 보니  
왜 당신이 담배를  
피우는지 알겠어.  
당신도 내 걱정을  
이해할거고.  
우리 함께 담배를 끊을  
방법을 찾아보자!



# 다음 상황에 대해 이야기 해 봅시다

[건강 지키미는 각 인물의 대화 상자 글을 본인이 직접 읽거나, 참가자가 순차적으로 읽도록 한다]

- 이 대화를 봤을 때, 이 가족의 흡연 상황은 어떤 것 같습니까?
- 어떻게 알 수 있습니까? 그렇게 생각하는 이유는 무엇입니까?



## Let's Talk About This Scene

1. "I used to NAG you because I WORRY about your health... and I also DON'T KNOW HOW to make you stop smoking."
2. "I know. I have been thinking about quitting too, but I still like smoking... "
3. "Now after we talked, I understand the reason why you smoke and you understand my concerns. So let's try to find a way to help you quit smoking, OK?"

## Let's Talk About This Scene

[LHW reads or invites participants to read the text in dialogue box of each person in sequential order]

- Based on the conversation, what do you think of the smoking situation in this family?
- How can you tell? What makes you think that way?



# 상황 2 — 담배를 끊을 생각은 있을 때

## 흡연:

- 기분 전환을 위해
- 일상유지를 위해
- 집중력 향상을 위해
- 스트레스 해소를 위해



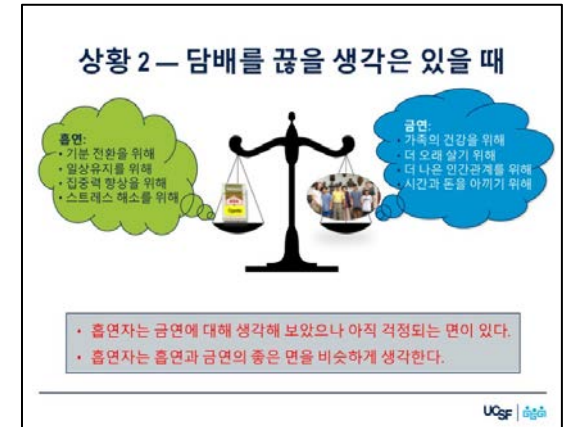
## 금연:

- 가족의 건강을 위해
- 더 오래 살기 위해
- 더 나은 인간관계를 위해
- 시간과 돈을 아끼기 위해

- 흡연자는 금연에 대해 생각해 보았으나 아직 걱정되는 면이 있다.
- 흡연자는 흡연과 금연의 좋은 면을 비슷하게 생각한다.

## 상황 2 — 담배를 끊을 생각은 있을 때

- 흡연자는 금연에 대해 고려해 보았습니다. 그러나 흡연자는 금연에 대한 걱정과 함께, 흡연과 금연에 대한 양면적인 의견을 가지고 있습니다. 흡연자는 금연과 흡연에 동일한 무게를 두고 있습니다



### Situation 2--Thinking About Quitting

Smoking:

- Makes me feel good; is my routine; helps me focus; relieves stress

Quitting Smoking:

- Better family health; live longer; better family relationships; save time and money
- The smoker has thought about quitting but he still has some concerns
- The smoker feels ambivalent about quitting and smoking--he gives them equal weight

#### Situation 2 — Thinking About Quitting

- This smoker has thought about quitting but the smoker still has some concerns and feels ambivalent about quitting and smoking -- the smoker gives them equal weight

# 다음 상황에 대해 이야기 해보자

그래, 나 피울만큼 피웠어!  
내 건강과 가족을 위해  
금연을 결심했어.  
한인 금연센터에 전화하고  
싶은데, 전화번호가 뭐였지, 여보?

그래 잘 생각했어!  
백 프로 옆에서 도와주기로  
약속할게. 담배 끊는데 도움이  
될 것들도 찾아줄게.  
전화번호는...



# 다음 상황에 대해 이야기 해 봅시다

[건강 지키미는 각 인물의 대화 상자 글을 참가자가 읽도록 하거나 본인이 읽는다]

- 이 대화를 봤을 때, 이 가족의 흡연 상황은 어떤 것 같습니까?



## Let's Talk About This Scene

- OK, I've had enough! I've now decided to quit smoking for my own health and also for our family. I want to call the California Smokers' Helpline right now. So...what is the number, dear?"
- "Great! You make me very happy. I promise that I will support you 100% and find ways to help you give up cigarettes. The phone number is..."

## Let's Talk About This Scene

[LHW reads or invites participants to read the text in dialogue box of each person]

- Based on the conversation, what do you think is the smoking situation of this family?

# 상황 3 — 지금 당장 끊고 싶을 때

## 흡연:

- 기분 전환을 위해
- 일상유지를 위해
- 집중력 향상을 위해
- 스트레스 해소를 위해



## 금연:

- 가족의 건강을 위해
- 더 오래 살기 위해
- 더 나은 인간관계를 위해
- 시간과 돈을 아끼기 위해

- 흡연자는 담배를 끊기로 결정한 상황이다.
- 흡연자는 흡연보다 금연에 더 무게를 두고 있다.

## 상황 3 — 지금 당장 끊고 싶을 때

- 흡연자는 담배를 끊기로 결정한 상황입니다.
- 흡연자는 흡연보다 자신의 건강과 가족관계에 더 무게를 두고 있습니다.



### Situation 3--Want to Quit Now

#### Quitting Smoking:

- Better family health
- Live longer
- Better family relationships
- Save time and money
  
- This smoker has made a decision to quit smoking
- The smoker gives quitting greater weight than smoking

#### Situation 3--Want to Quit Now

- The smoker has made a decision to quit smoking now
- The smoker gives his/her health and their family relationships greater weight than smoking.

# 현재 본인이 어떤 상황에 있든지..



담배를 끊을 생각이 없다



담배를 끊을 생각은 있다



지금 당장 끊고 싶다



**성공적인 금연**



# 현재 본인이 어떤 상황에 있든지 간에...

[건강 지키미는 참가자에게 각자의 상황을 기억하도록 권장한다]

- ...“꿈을 준비가 되지 않았다”; “꿈을 생각이 있다”; 그리고 “지금 당장 끊고 싶다” 중 어떤 상황에 있든지,
- 원하신다면 여러분은 성공적으로 금연을 할 수 있으며, 파트너의 건강도 향상 시킬 수 있습니다.



No Matter Which Situation You Are At...

- Not Ready to Quit
- Thinking About Quitting
- Want to Quit Now
- → Quit Smoking Successfully

No matter which situation you are at...

[LHW asks participants to recall the name of each situation]

- ...“Not Ready to Quit”; “Thinking about Quitting”; and “Want to Quit Now”
- you can quit smoking successfully and improve your health and your partner’s health if you want



# 금연은 주변인들의 지지와 자원을 활용하면 어떤 상황이든지 가능

5가지 실천 사항으로  
지금 가족들과 함께 시작하세요



# 금연은 계획과 주변인들의 지원을 적용하면 어떤 상황이든지 가능한 일입니다.

- 성공적인 금연을 위해서는, 본인의 의지만으로는 불가능합니다. 옆에 계신 분들처럼 가까운 사람들의 지원과 도움이 있어야 합니다.

[건강 지키미는 왼손을 올려 참가자들에게 다섯 손가락을 보여준다]

- 담배를 끊는 힘은 여러분의 손 안에 있습니다.
- 아직 담배를 끊고 싶은 생각이 없더라도, 여러분과 여러분의 파트너가 지금 함께 할 수 있는 5 가지 실천 사항이 있습니다.
- 저희는 여러분이 다음 몇 주 동안 적어도 1 가지, 혹은 5 가지의 실천 사항들을 모두 실행하시기를 바랍니다.

## Quitting Smoking Is Doable With The Support of Your Circle And Quitting Strategies

- To quit successfully, you not only need a strong desire to quit, but also the support and help from your social support circle like the person sitting next to you

[LHW raises left hand showing 5 fingers in front of the participants]

- The power to quit smoking is in your hand
- Even though quitting smoking may not be something you are ready for yet, there are 5 Healthy Action Items that you and your partner can do together NOW
- We hope that in the next few weeks you can start with at least 1, or perhaps all 5, of the Action Items

금연은 주변인들의 지지와 자원을 활용하면 어떤 상황이든지 가능

5가지 실천 사항으로  
지금 가족들과 함께 시작하세요



UCSF | 500

No Matter What Your Smoking Situation Is, Quitting Smoking Is Doable With The Help of Your Circle And Quitting Resources

Let you and your family together start NOW with 5 Healthy Action Items

실천 사항 **1**

# 가족, 친구와 상의

## 흡연 상황에 대해 가족 및 파트너와 상의



# 실천 사항 #1. 가족, 친구와 상의하기

- 대화는 관계를 강화시키는 첫 번째 단계입니다. 본인의 흡연 상황에 대해서 먼저 가족 그리고 파트너에게 다가가 이야기해 보세요.
- 정직하게 이야기하세요. 그리고 흡연에 대해서 상대방의 의견을 주의깊게 들어 주세요.
- 비난하거나 남 탓을 하지 마세요.



## Action Item 1. Talk With Your Family and Friends

Discuss your smoking situation with your family or partner

### Action Item #1. Talk With Your Family and Friends

- Communication is the first step to enrich relationships, so take the initiative to talk to your partner and family about your smoking situation
- Be honest and listen to each other's opinions about smoking
- No criticizing or blaming

## 실천 사항 2

# 행동으로 옮기기

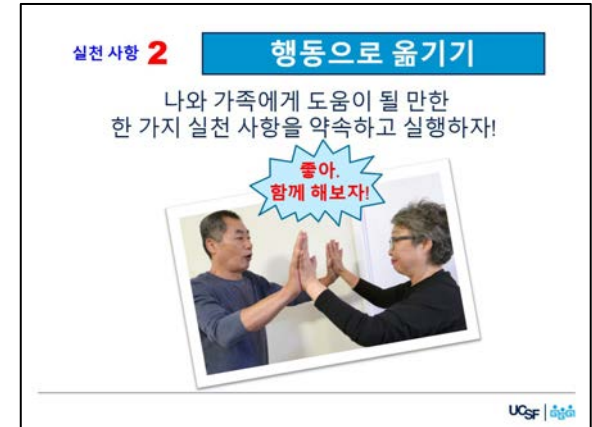
나와 가족에게 도움이 될 만한  
한 가지 실천 사항을 약속하고 실행하자!

좋아.  
함께 해보자!



# 실천 사항 #2 행동으로 옮기기

- 본인의 파트너와 협동하여 함께 가족의 건강을 증진하기 위한 실천 사항을 약속하고 행동에 옮길 수 있도록 합니다.
- 예를 들면, 흡연하는 장소를 제한하거나, 담배 피우는 갯수를 줄이거나, 혹은 금연의 계획을 실행하는 단계를 세웁니다.
- 여러분이 실천 사항을 만드실 때 도움될 만한 제안을 저희가 잠시 후 제공해 드리겠습니다.



## Action Item 2. Take Action

Commit to an action item that is good for you and your family, and just do it!

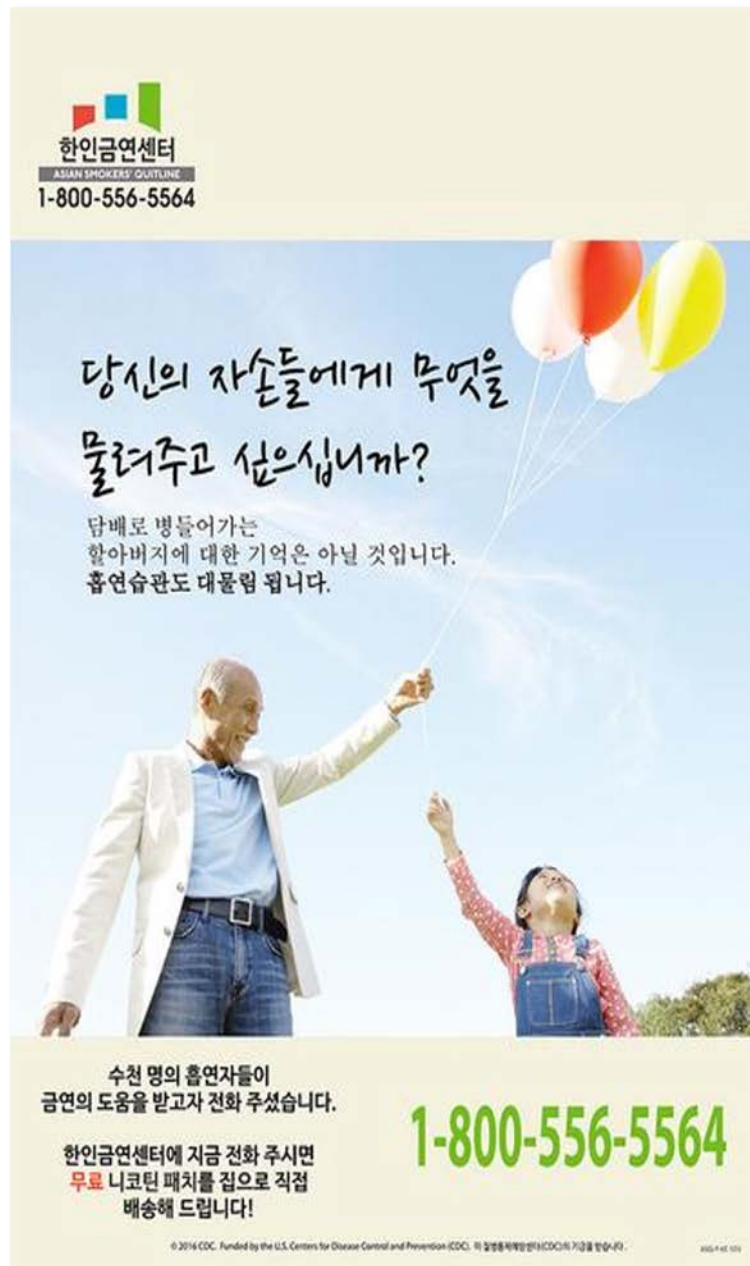
“Good, let’s do it together!”

### Action Item #2 Take Action

- Work with your partner, so that each of you commits to an action item to improve your family's health and does it!
- For example, limit the places you smoke; reduce your tobacco consumption; or take steps to prepare for quitting smoking.
- We will provide you some suggestions in a few minutes to help formulate your Action Items.

## 실천 사항 3

# 한인 금연센터에 전화 1-800-556-5564 (수신자부담)



한인금연센터  
ASIAN SMOKERS' QUITLINE  
1-800-556-5564

당신의 자손들에게 무엇을  
물려주고 싶으십니까?  
담배로 병들어가는  
할아버지에 대한 기억은 아닐 것입니다.  
흡연습관도 대물림 됩니다.

수천 명의 흡연자들이  
금연의 도움을 받고자 전화 주셨습니다.

한인금연센터에 지금 전화 주시면  
무료 니코틴 패치를 집으로 직접  
배송해 드립니다!

1-800-556-5564

© 2014 CDC. Funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 이 캠페인은 국립보건연구원(CDC)의 지원을 받았습니다. 800-556-5564

- 누구나 이용할 수 있는 무료 서비스
- 한국어와 영어로 효과적이고 유익한 서비스 제공



한인금연센터(ASQ)  
한국어로 제공되는 무료 전화 상담, 금연 안내서, 무료 니코틴 패치,  
온라인 서비스로 금연을 도와드립니다.

[지금 전화하세요 >](#)

# 실천 사항 #3. 한인 금연 센터에 전화하기

## 1-800-556-5564 (수신자부담)

- 흡연자들과 가족들은 담배에 관한 무료 자료들과 또는 도움을 받을 수 있는 한인 금연 센터에 전화할 수 있습니다.
- 이 서비스는 한국어와 영어 모두 가능하며 비밀보장이 됩니다.
- 무료 한국어 또는 영어 금연 가이드를 요청하세요.
- 이 금연 센터는 수천 명의 흡연자가 담배를 끊는 것을 도왔으며, 성공률을 2배로 증가시켰습니다.

### Action Item #3. Call the Asian Smokers' Quitline At 1-800-556-5564 (Toll-free number)

- Smokers and family members can call the toll-free Asian Smokers' Quitline to ask for advice or free resources related to tobacco issues.
- The service is confidential and available in Korean and English
- Ask for a free Korean or English Quit Smoking Guide
- The Quitline has helped thousands of smokers to quit. It doubles the success rate of quitting.

### Action Item 3. Call the Asian Smokers' Quitline 1-800-556-5564 (Toll-free number)

- It is a free service and anyone can call
- It provides helpful and effective service in Korean and English



## 실천 사항 4

# 니코틴 대체요법 시도

- 효과적이고 쉬운 사용
- 니코틴 대체요법 사용으로 금연 성공률 2배 향상 가능
- 금단현상을 해결하는 데에 가장 효과적인 방법



니코틴  
패치



니코틴  
사탕



니코틴  
껌

# 실천 사항 #4. 니코틴 대체요법 (줄임말: NRT)을 시도하기

- 니코틴 패치, 껌, 사탕 등 여러가지 효과적이고 쉽게 사용 가능한 금연 제품들이 지금은 처방전 없이 구매가 가능합니다.
- 니코틴 대체요법을 사용하시면 금연의 성공률이 두배가 될 수 있습니다. 니코틴 대체요법은 금단현상을 해결하는 데에 가장 효과적인 방법입니다.
- 최고의 결과를 얻기 위해서는 제품의 지시사항을 정확하게 준수하는 것이 중요합니다.
- 금연을 돕기 위해 본인의 지출을 담배가 아니라 니코틴 대체 제품을 구매하는 데에 사용하세요.
- 한인 금연 센터에 전화하세요. **무료로 니코틴 대체 요법**을 받을 수도 있습니다. 또는 주치의나 건강보험사와 이야기하세요. 니코틴 대체요법에 대해 본인의 건강 보험 혜택을 받으실 수도 있습니다.

## Action Item #4. Try Nicotine Replacement Medications, or “NRT” for Short

- Several effective and easy-to-use quit smoking products are now available over-the-counter, such as nicotine patches, gum, or lozenges
- Your success rate of quitting could double if you use NRT. They are the most effective way to deal with withdrawal symptoms
- To get the best results, it is important to follow the products’ instructions
- To help you quit smoking, use your money to buy nicotine replacement medications instead of buying cigarettes
- Call the Asian Smokers’ Quitline, they may provide **FREE NRT**. Or talk to your doctor or your health insurance carrier, NRT may be covered by your health insurance.

**실천 사항 4**    **니코틴 대체요법 시도**

- 효과적이고 쉬운 사용
- 니코틴 대체요법 사용으로 금연 성공률 2배 향상 가능
- 금단현상을 해결하는 데에 가장 효과적인 방법



니코틴 패치



니코틴 사탕



니코틴 껌

UCSF | 

## Action Item 4. Try Nicotine Replacement Therapy (NRT)

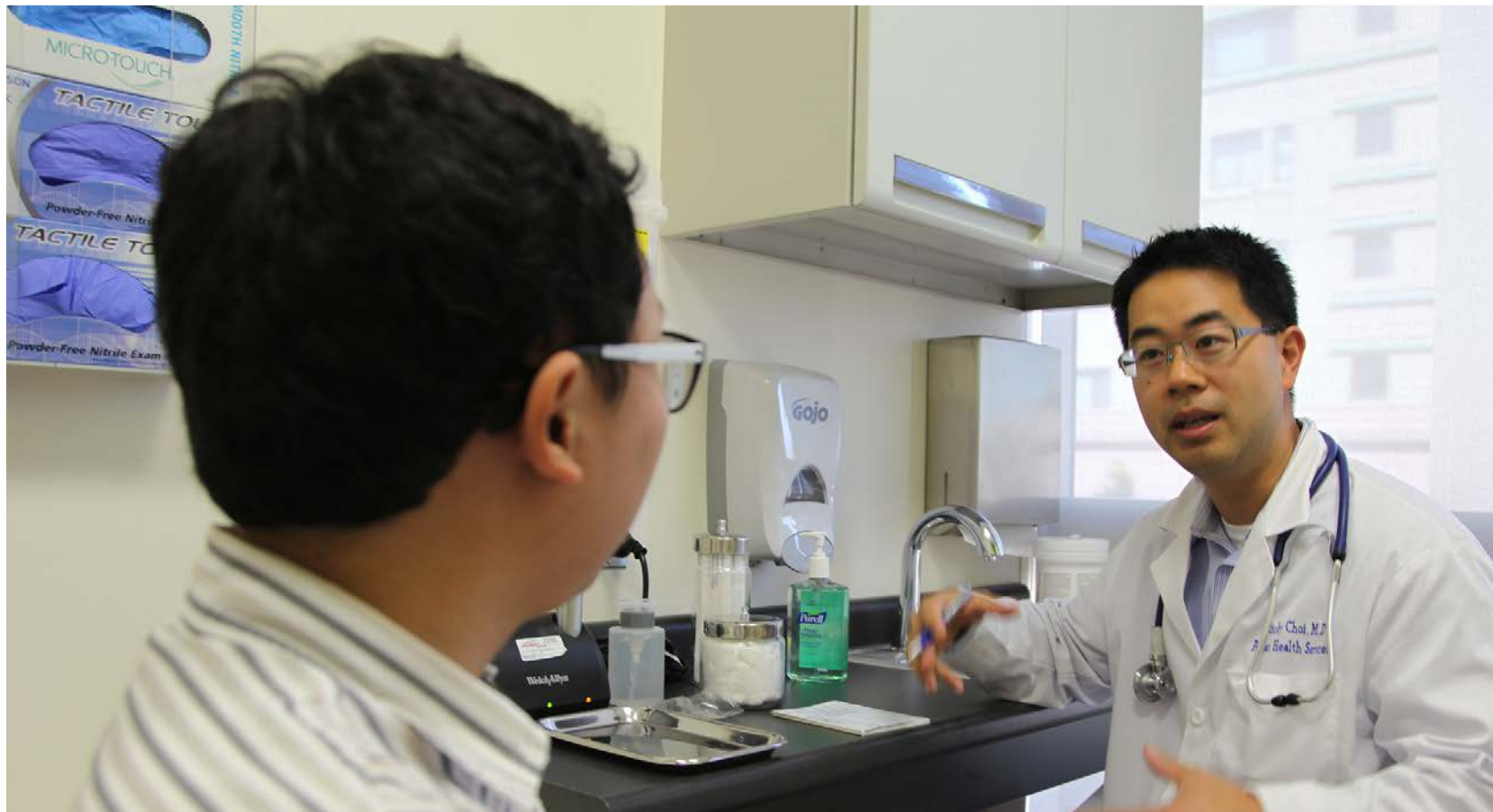
- Effective and easy to use
- Use NRT can double the rate of success
- Effective way to deal with withdrawal

Nicotine patches  
 Nicotine lozenges  
 Nicotine gum

## 실천 사항 5

# 의사와 상담

- 의사에게 금연에 관련하여 도움 요청
- 의사가 담배와 관련된 질병을 발견하고 늦기 전에 치료 가능



## 실천 사항 #5. 의사와 상담하기

- 주치의에게 금연을 도와 줄 것을 요청하면, 의사는 담배를 끊는 데에 도움이 되는 특정 약물을 처방하는 것을 포함하여 가장 적절한 방법을 제안할 것입니다.
- 의사의 도움을 받은 흡연자들은 그렇지 않은 흡연자들보다 더 높은 금연 성공률을 보입니다.
- 또한, 의사는 담배와 관련된 건강 문제를 발견하고 너무 늦기 전에 치료를 할 수 있습니다.
- 무엇보다도, 여러분은 자신의 가족을 부양하기 위해 건강을 유지해야 합니다.

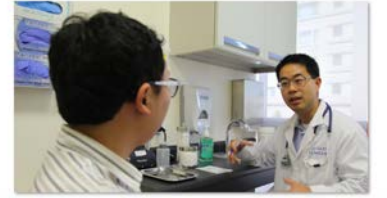
### Action Item 5. Talk to Your Doctor

- If you ask your doctor to help you quit smoking, your doctor will suggest the most appropriate course of action for you, including prescribing certain medications that can help you to quit smoking
- Smokers getting advice from their doctors to quit smoking have a higher rate of success
- Furthermore, the doctor may also discover a tobacco-related health problem and treat you before it is too late
- Above all, you need to stay healthy in order to support your family

실천 사항 5

의사와 상담

- 의사에게 금연에 관련하여 도움 요청
- 의사가 담배와 관련된 질병을 발견하고 늦기 전에 치료 가능



UCSF

### Action Item 5. Talk to Your Doctor

- Ask your doctor to help you quit smoking
- Your doctor may discover a tobacco-related disease and treat you before it's too late

# 건강한 행동 계획 설계하기

## UCSF | 5 가지 실천 사항과 관련하여 다음의 활동을 추천합니다

현재 귀하의 흡연 상황에 상관없이,  
귀하와 귀하의 가족 (파트너)의 건강을 증진할 수 있는 실천 사항이 있습니다!

### 목록에 있는 실천 사항을 어떻게 선택할 것인가?

- 첫째, 귀하와 귀하의 가족 (파트너)이 선호하는 5 가지 주요 실천 사항 중 1 가지를 선택합니다.
- 둘째, 선택한 주요 실천 사항 에서 실행할 활동을 선택합니다.
  - 각 활동은 흡연 상황과 일치하는 색깔로 코드화 되어 있습니다.  
**빨강색:** 금연할 마음이 없다; **주황색:** 금연을 생각중이다; **초록색:** 당장 금연하고 싶다; 그리고 **파랑색:** 금연에 성공했다
  - 귀하의 흡연 상태와 일치하는 활동을 선택하거나, 목록에 있는 활동 중 하나를 선택하거나, 아니면 건강한 가족을 위해 스스로의 활동을 직접 만들 수 있습니다!



### 1. 가족/친구와 상의

흡연자를 위한 아이디어	가족 (파트너)를 위한 아이디어
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 파트너와 솔직하게 금연에 대해 준비되지 않았음을 이야기 하기: "나는 지금 금연할 준비가 안됐어. 왜냐하면..."</li> <li>• 금연에 대해 열망과 의심에 대해 함께 나누기: "금연하고 싶는데 한편으론 걱정이 돼..."</li> <li>• 금연을 하기로 한 결심을 나누기: "금연을 하고 싶어, 그리고 당신의 응원 이 필요해"</li> <li>• 지속적으로 금연하겠다는 약속을 공유하기: "다시 담배를 피우지 않을 거야, 그리고 당신의 응원이 내가 금연을 할 수 있게 많은 도움이 된다는것도 잘 알아..."</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흡연자의 상황을 듣고 이해하기: "나는 흡연에 대해 당신이 어떻게 생각하는지 정말 듣고 싶어"</li> <li>• 귀를 기울여주고 지지하는 모습을 보여주기: "당신이 정말 금연하고 싶어하는 것을 알아, 그러니까 우리 같이 해보자, 당신을 도와줄께..."</li> <li>• 흡연자를 칭찬해주고 본인이 어떻게 도와줄 수 있는지 물어보기: "이건 정말 좋은 일이야, 어떻게 내가 당신을 가장 잘 도와줄 수 있을까?"</li> <li>• 흡연자와 함께 축하하고 지속적으로 지지하는 모습을 보여주기: "모두가 당신을 자랑스럽게 생각해. 우리는 100 퍼센트 당신을 지원해, 언제나"</li> </ul>

## 우리의 건강한 행동 계획

1 단계: 현재 우리의 흡연상황을 기록하세요... 흡연자는 본인의 현재 상황에 가장 해당하는 박스를 체크하시고 선택 후 날짜를 적어주세요.

금연할 마음이 없다

금연을 생각중이다

당장 금연하고 싶다

금연에 성공했다

Date \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

2 단계: 1 가지 이상의 실천 사항(들) 우리의 건강을 향상시키기 위해 아래 보이는 실천 사항 중 한 가지 이상을 각자 선택해 보세요.

1. 가족, 친구와 상의

2. 행동으로 옮기기

3. 한인 금연센터에 전화하기 1-800-556-5564  
www.asq-korean.org

4. 니코틴 대체요법 시도

5. 의사와 상담하기

3 단계: 실천 사항(들)을 해 보기로 결단. 선택한 실천 사항(들)에 해당하는 박스를 체크하시고 무엇을 어떻게, 그리고 언제 이 항목(들)을 달성할 것인지 밑에 적어주세요.  
우리는 이러한 "건강한 행동"을 취함으로써 우리의 건강을 향상시키기로 결단합니다.

실천 사항을 위해 \_\_\_\_\_ (흡연자가) 할 일

1. 가족, 친구와 상의 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

2. 행동으로 옮기기 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

3. 한인 금연센터에 전화하기 1-800-556-5564 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

4. 니코틴 대체요법 시도 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

5. 의사와 상담하기 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

실천 사항을 위해 \_\_\_\_\_ (파트너가) 할 일

1. 가족, 친구와 상의 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

2. 행동으로 옮기기 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

3. 한인 금연센터에 전화하기 1-800-556-5564 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

4. 니코틴 대체요법 시도 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

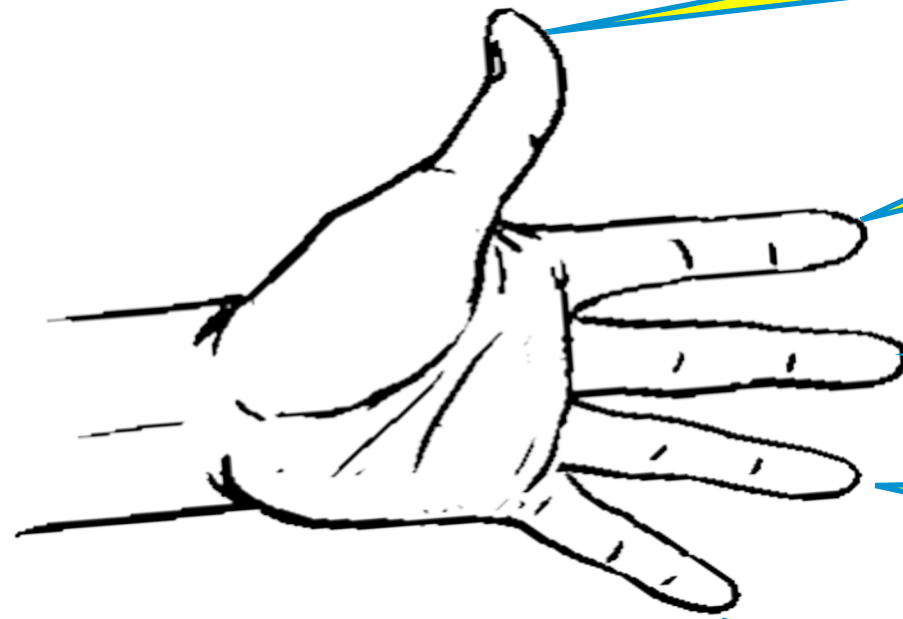
5. 의사와 상담하기 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

# 5 가지 실천 사항과 관련하여 다음의 활동을 추천합니다

현재 귀하의 흡연 상황에 상관없이,  
귀하와 귀하의 가족 (파트너)의 건강을 증진할 수 있는 실천 사항이 있습니다!

## 목록에 있는 실천 사항을 어떻게 선택할 것인가?

- 첫째, 귀하와 귀하의 가족 (파트너)이 선호하는 5가지 주요 실천 사항 중 1가지를 선택합니다.
- 둘째, 선택한 주요 실천 사항 에서 실행할 활동을 선택합니다.
  - ❖ 각 활동은 흡연 상황과 일치하는 색깔로 코드화 되어 있습니다.  
**빨강색:** 금연할 마음이 없다; **주황색:** 금연을 생각중이다; **초록색:** 당장 금연하고 싶다; 그리고 **파랑색:** 금연에 성공했다
  - ❖ 귀하의 흡연 상태와 일치하는 활동을 선택하거나, 목록에 있는 활동 중 하나를 선택하거나, 아니면 건강한 가족을 위해 스스로의 활동을 직접 만들 수 있습니다!



1. 가족, 친구와 상의

2. 행동으로 옮기기

3. 한인 금연센터에 전화

4. 니코틴 대체요법 시도

5. 의사와 상담

# 자, 이제 “건강한 행동 계획”을 설계해 봅시다

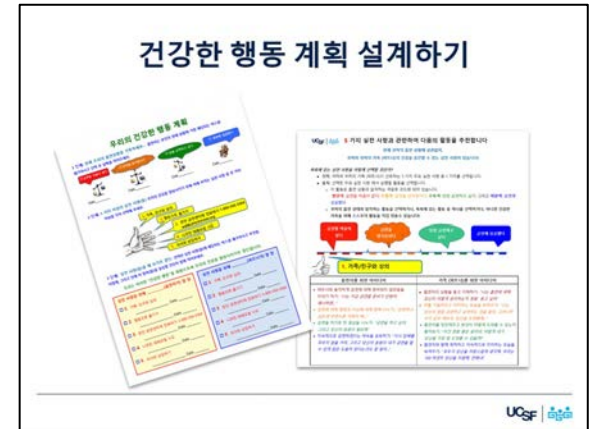
건강 지키미는 2장의 “건강한 행동 계획” (HAP), 1장의 “실천 사항 제안서” 그리고 볼펜을 각 커플에게 제공한다. 그리고 이렇게 말한다:

- 제일 먼저, 각자의 흡연 상황을 확인하시고 계획표에 본인의 이니셜과 오늘의 날짜를 표시하세요. 만약 둘 다 흡연자라면, 자신의 상황을 이니셜로 표시 할 수 있습니다.
- 기억합니다: “건강은 여러분의 손에 달려 있습니다.” 이번 주에 어떤 실천 사항을 시도하고 싶은지 파트너와 5분 동안 이야기해 봅시다. 흡연자는 적어도 1 개의 사항을 선택하고 자신의 실천 사항을 노란색 열에 적습니다; 파트너 또한 적어도 1 개의 사항을 선택하고 파란색 열에 적습니다. 무엇을 해야 할지 더 많은 아이디어가 필요하면 “실천 사항 제안서”를 참조할 수 있습니다.

[건강 지키미는 몇 분 후 각 커플을 확인한다. 필요한 경우 도움을 제공한다. 실천 사항을 선택한 분들을 칭찬한다. 모두가 끝났을 경우 옵션: 만약 시간이 충분하다면, 건강 지키미는 다음과 같이 말한다:] “여러분의 실천 사항을 그룹과 공유해 주실수 있으신가요? [건강 지키미는 참가자들이 선택한 사항을 공유하도록 한다]

- 자 그럼 이제 건강한 행동 계획의 두번째 장에 실천 사항을 옮겨 적으시고 저에게 주시기 바랍니다. [또는 사진을 찍어서 보내주셔도 됩니다.]
- 집에 돌아 가시면, 계획대로 실천해 주시기 바랍니다. 새로운 실천 사항을 더 적으시고 싶으시면 그렇게 하셔도 됩니다.

[소규모 그룹 미팅 #1의 레슨 종료: 건강 지키미는 참가자들의 질문에 답변하고 참가자들에게 두번째 레슨의 날짜와 장소를 통보한다.]



Now Let's Start To Work On Your “Healthy Action Plan”

## Now Let's Start to Work on Your “Healthy Action Plan”

[LHW gives each dyad 2 copies of “Healthy Action Plan” (HAP), a copy of “Suggested Action Items” and a pen. Then SAY:]

- First, let's identify each of your smoking situation, and mark on the form with your initial and today's date. If you both smoke, you can mark your situation with your initials.
- Remember: “Health is in Your Hands.” Let's spend 5 minutes to discuss with your partner about which items you would like to try for this coming week. Smoker selects at least one and writes his action item in the yellow column; the partner also selects at least one and writes in the blue column. You may refer to the “Suggested Action Items” for more ideas on what to do

[LWH allows for a few minutes, checks on each dyad. Provide help if needed. Praise those who have selected an action item. After everybody finished.

Optional: if there is enough time, LHW SAYS:] “Would you mind sharing your action items with the group?” [LHW allows those who are willing to share]

- Now you can copy your action items on the second copy of HAP and give it back to me [or take a photo of the Action Plan and send it me]
- When you go home, please continue to work on the plan. Feel free write down more new action items

[END OF LESSON FOR SMALL GROUP MEETING #1. LHW answers participants' questions and reminds participants the date and location for the second lesson]

# 두번째 미팅

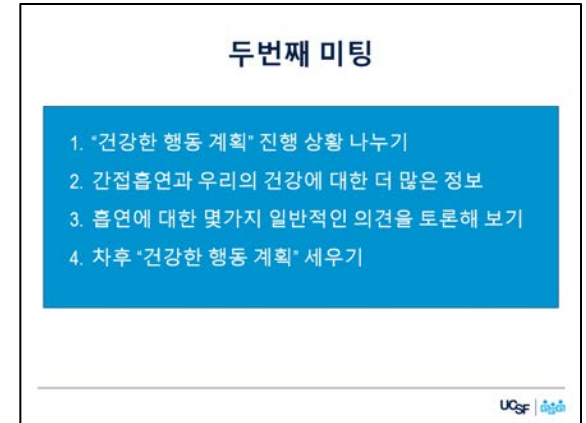
1. “건강한 행동 계획” 진행 상황 나누기
2. 간접흡연과 우리의 건강에 대한 더 많은 정보
3. 흡연에 대한 몇가지 일반적인 의견을 토론해 보기
4. 차후 “건강한 행동 계획” 세우기



# 두번째 미팅

오늘 미팅에서 우리가 할 것은 다음과 같습니다:

- “건강한 행동 계획”의 진행 상황을 공유합니다.
- 간접흡연 및 우리의 건강에 대해 더 자세히 알아보십시오.
- 흡연에 대한 몇 가지 일반적인 의견과 질문에 대해 토론합니다.
- 우리의 차후 “건강한 행동 계획”을 세워보십시오.



## The Second Meeting:

1. Share progress with the “Healthy Action Plan”
2. Learn more information on secondhand smoke and our health
3. Discuss some common opinions and questions about smoking
4. Develop our next “Healthy Action Plan”

### The Second Meeting

At today’s meeting, let’s:

- Share your progress with the “Healthy Action Plan”
- Learn more information on secondhand smoke and our health
- Discuss some common opinions and questions about smoking
- Develop our next “Healthy Action Plan”

# “건강한 행동 계획”에 대해 함께 이야기 나누기

**우리의 건강한 행동 계획**

1 단계: 현재 우리의 흡연상황을 기록하세요... 흡연자는 본인의 현재 상황에 가장 해당하는 박스를 체크하시고 선택 후 날짜를 적어주세요.

금연을 마중이 없다       금연을 생각하고 있다       금연에 성공했다

Date \_\_\_\_\_      Date \_\_\_\_\_      Date \_\_\_\_\_

2 단계: 1 가지 이상의 실천 사항(들) 우리의 건강을 향상시키기 위해 아래 보이는 실천 사항 중 한 가지 이상을 각자 선택해 보세요.

1. 가족, 친구와 상의      2. 행동으로 옮기기      3. 한인 금연센터에 전화하기 1-800-556-5564  
www.asq.korean.org

4. 니코틴 대체요법 시도      5. 의사와 상담하기

3 단계: 실천 사항(들)을 해 보기로 결단. 선택한 실천 사항(들)에 해당하는 박스를 체크하시고 무엇을 어떻게, 그리고 언제 이 항목(들)을 달성할 것인지 밑에 적어보세요.

우리는 이러한 “건강한 행동”을 취함으로써 우리의 건강을 향상시키기로 결단합니다.

<p>실천 사항을 위해 _____ (흡연자가) 할 일</p> <p><input type="checkbox"/> 1. 가족, 친구와 상의      Date _____</p> <p><input type="checkbox"/> 2. 행동으로 옮기기      Date _____</p> <p><input type="checkbox"/> 3. 한인 금연센터에 전화하기 1-800-556-5564      Date _____</p> <p><input type="checkbox"/> 4. 니코틴 대체요법 시도      Date _____</p> <p><input type="checkbox"/> 5. 의사와 상담하기      Date _____</p>	<p>실천 사항을 위해 _____ (파트너가) 할 일</p> <p><input type="checkbox"/> 1. 가족, 친구와 상의      Date _____</p> <p><input type="checkbox"/> 2. 행동으로 옮기기      Date _____</p> <p><input type="checkbox"/> 3. 한인 금연센터에 전화하기 1-800-556-5564      Date _____</p> <p><input type="checkbox"/> 4. 니코틴 대체요법 시도      Date _____</p> <p><input type="checkbox"/> 5. 의사와 상담하기      Date _____</p>
--	--



# 여러분의 “건강한 행동 계획”에 대해 함께 이야기를 나눠봅시다

- 지난 1달 동안 “건강한 행동 계획”을 통해 한 일들을 서로 이야기 해 보겠습니다.

[건강 지키미는 참가자들에게 토론 및 공유를 권장하기 위해 다음과 같은 질문을 한다]

- 5가지 실천 사항들 중에서 1가지 또는 그 이상을 하신 분 있으신가요? 본인이 행동으로 옮기신 사항(들)과 그렇지 않은 사항(들)을 모두에게 말해 주실 수 있으세요? 선택하신 실천 사항은 실천하기 쉬웠나요, 아니면 어려웠나요?

[건강 지키미는 돌아 다니며 각 커플이 참여할 수 있도록 도와주고 그들의 경험을 공유 할 수 있게 한다. 결과에 관계없이 그들의 노력을 칭찬하는 것을 잊지 않는다.]

## Let's Share Your “Healthy Action Plan”

- Let's share with each other what you have done in the past month using your “Healthy Action Plan”

[LHW may ask the following questions to encourage discussion and sharing from participants]

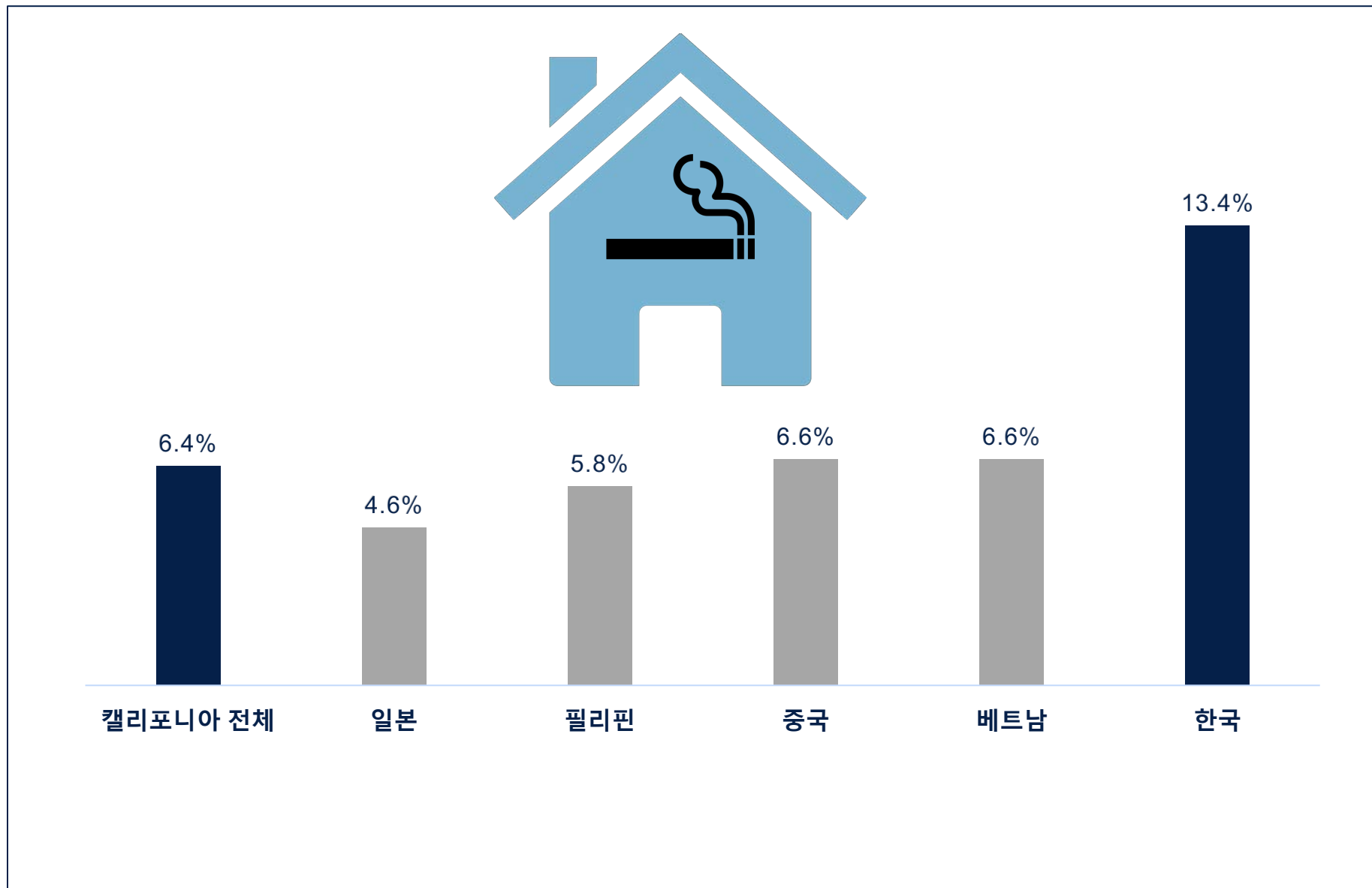
- Did anyone do one or more of the 5 action items? Can you tell us the item(s) you did or didn't do? Was the action item easy or hard to do?

[LHW goes around and allows each family to participate and share their experiences. Don't forget to praise their efforts regardless of their outcome.]



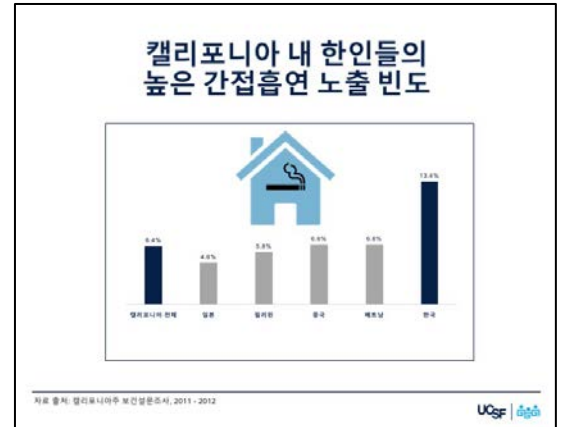
Let's Share Your “Healthy Action Plan”

# 캘리포니아 내 한인들의 높은 간접흡연 노출 빈도



# 캘리포니아에 있는 한인들의 높은 간접흡연 노출 빈도

- 캘리포니아 주에 거주하는 한인들은 어떤 다른 인구보다도 가정에서 담배를 더 많이 피웁니다
- 한인 가정 100 가구 중 13 가정이 집안에서 누군가 흡연을 한다는 사실이 보고 되었습니다
- 이는 캘리포니아 거주자의 평균보다 2배나 높으며, 일본인, 필리핀인, 중국인 또는 베트남인 등 다른 아시아계 미국인들보다 높습니다



## High Secondhand Smoke Exposure Among Korean Americans in California

California overall  
 Japanese  
 Filipino  
 Chinese  
 Vietnamese  
 Korean

Source: California Health Interview Survey, 2011-2012

### High Secondhand Smoke Exposure Among Korean Americans In California

- In California, Korean Americans smoke in the home more than any other group
- 13 out of 100 Korean households report someone smokes at home
- This is twice as much as the average of California resident, and higher than other Asian Americans, such as Japanese, Filipino, Chinese, or Vietnamese.

# 직접 및 간접 흡연이 가족 계획에 미치는 영향



# 흡연과 간접흡연이 여러분의 가족 계획에 어떠한 영향력을 미칠까요?

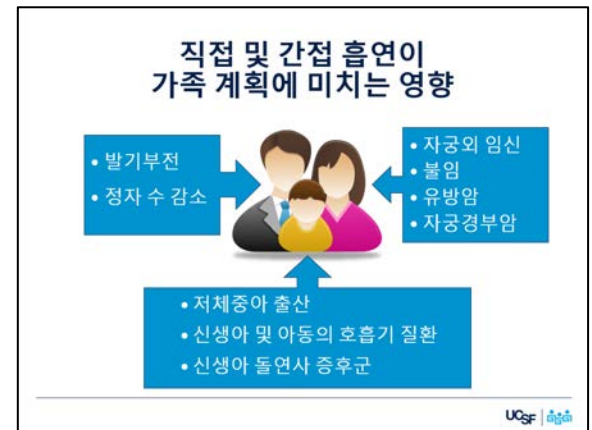
- 흡연과 간접흡연은 남녀의 생식 기능에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다. - 예) 정자 수 감소와 발기부전.
- 흡연 또는 간접흡연은 유방암 및 자궁 경부암의 위험을 증가시켜 출산과 자녀 양육 능력에 영향을 미칩니다.
- 부모의 흡연이나 임신 중 산모의 간접흡연 노출은 유아 및 신생아의 유아 돌연사 증후군, 호흡기 질환, 그리고 저체중 출산의 위험을 높일 수 있습니다.
- 이러한 부정적 결과는 본인의 가족 또는 미래의 가족에게 영향을 미칩니다.

[건강 지키미 참고 사항: 참가자가 나이가 많다면, 그들은 이미 자신의 인생에서 이런 단계는 지나갔다고 생각할 수 있다. 그럴 경우, 그들의 자녀가 부모가 되는 것 및 손자, 손녀들에게 미칠 수 있는 영향에 대해 이야기 한다.]

## How Does Smoking And Secondhand Smoke Affect Your Family And Family Planning?

- Smoking and secondhand smoke can cause negative consequences on females' and males' reproductive functions – e.g. reduced sperm count and infertility.
- Smoking or secondhand smoke can increase the risk of breast and cervical cancer, affecting the ability to give birth and nurture children.
- The parents' smoking or mother's exposure to secondhand smoke during pregnancy can cause children and babies to have higher risk for sudden infant death syndrome, respiratory illness and low birth weight.
- These negative consequences affect your family or future family.

[note for LHWs: if the participants are older, they may think they have already passed this stage in their life. In that case, talk about their children being parents and the potential effect on their grandchildren.]



## Effects Of Smoking And Secondhand Smoke On Your Family Planning

### [Male]

- Erectile dysfunction
- Reduced sperm count

### [Female]

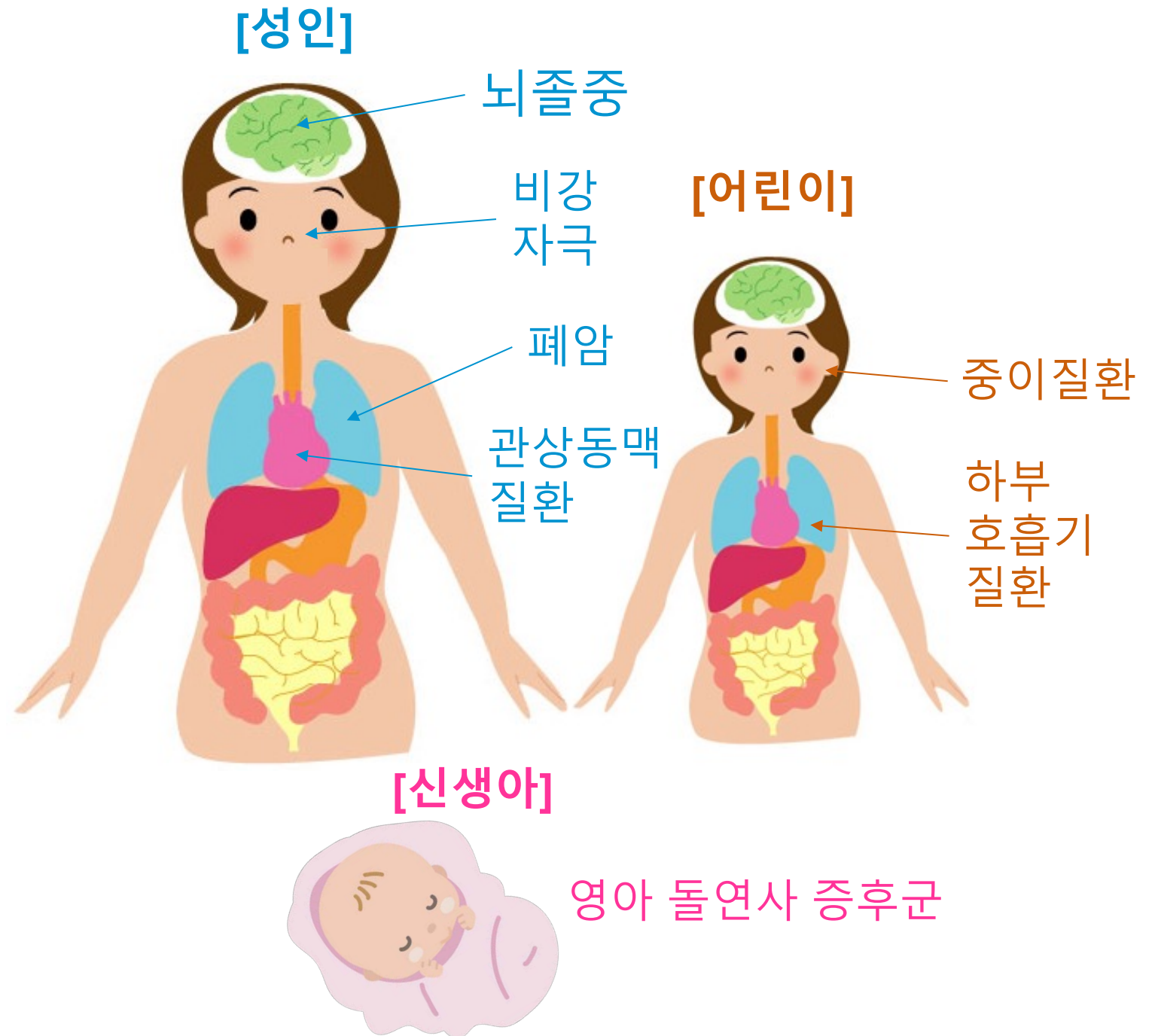
- Ectopic pregnancy
- Infertility
- Breast cancer
- Cervical cancer

### [Child]

- Low birth weight
- Respiratory illnesses in infants and children
- Sudden infant death syndrome

# “간접흡연”이 다른 이에게 미치는 영향

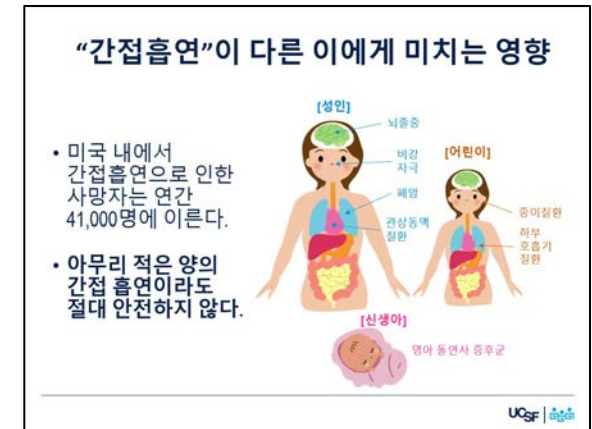
- 미국 내에서 간접흡연으로 인한 사망자는 연간 41,000명에 이른다.
- 아무리 적은 양의 간접 흡연이라도 절대 안전하지 않다.





# “간접흡연”이 어떻게 타인에게 나쁜 해를 미칠까요?

- 간접흡연으로 인해 매년 미국 내에서 41,000명이 사망합니다 – 이는 자동차 사고로 인한 사망보다 더 높은 수치입니다. (2016년도 37,461명).
- 간접흡연은 다음과 같은 많은 질병의 원인입니다:
  - 뇌졸중 및 심장질환
  - 폐암
  - 아이들의 천식 및 중이염
  - 유아 돌연사 증후군
- 간접흡연 노출에는 그 어떠한 안전한 수준도 존재하지 않습니다!
- 즉, 짧은 노출이라 할지라도 주변에 있는 사람들에게 질병 위험성을 높일 수 있습니다.



## Effects Of “Secondhand Smoke” On Others

- Secondhand smoke kills over 41,000 people in the US each year
- There is no safe level of exposure to secondhand smoke
- [adult] stroke, nasal irritation, coronary heart disease, lung cancer
- [children] middle ear diseases, lower respiratory diseases
- [infant] sudden infant death syndrome

### How Does “Secondhand Smoke” Harm Others?

- Secondhand smoke kills over 41,000 people in the US each, this is more than those who die from car crashes (which is 37,461 in 2016).
- Secondhand smoke causes many diseases, such as:
  - Stroke and heart disease
  - Lung Cancer
  - Asthma and ear infection among children
- There is no safe level of exposure to secondhand smoke!
- In other words, even a short exposure can increase the risks of diseases for those who are around the smoker.

# 궐련 (cigarette) 이외의 다른 담배 제품도 간접흡연을 일으킬 수 있음



## 시가 및 물담배 (후카)

- 궐련에서 발생하는 연기와 유사한 위해 수준



## 전자 담배

- 두뇌 발달에 영향
- 임산부와 아이들에게 해를 끼침

# 궐련 (cigarette) 이외의 다른 담배 제품도 간접흡연을 일으킬 수 있습니다

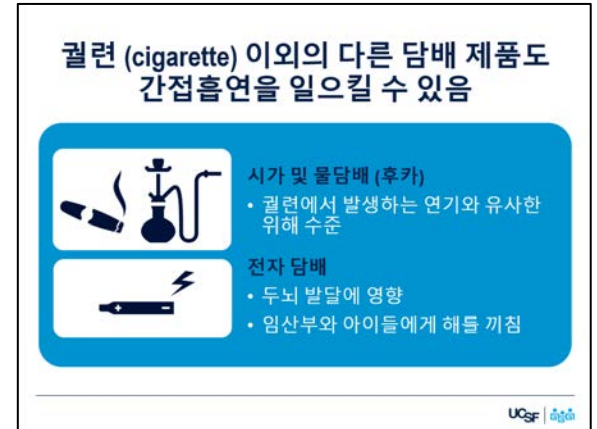
- 궐련만이 간접흡연을 유발하는 것은 아닙니다.
- **시가 및 후카**에는 담뱃잎이 포함되어 있습니다. 따라서 시가나 후카의 연기는 담배 연기와 비슷한 위험을 초래합니다.
- **전자 담배** 증기에는 니코틴 및 기타 유해한 암 유발 화학 물질이 포함되어 있습니다. 이는 두뇌 발달에 영향을 미치고, 임산부와 아기에게 해를 입힐 수 있습니다.

[건강 지키미 참고 사항: 참가자가 전자 담배에 대해 질문할 경우, 자세한 질문과 답은 나중에 FAQ (자주하는 질문과 답변) 세션에서 다룬다고 말한다.]

## Secondhand Smoke Can Also Come From Tobacco Products Other Than Cigarettes

- It's not only the cigarettes that cause secondhand smoke
- **Cigar and Hookah** contains tobacco leaves. Therefore, the smoke from cigar and hookah causes similar harm as cigarette smoke.
- **E-cigarette** vapor contains nicotine and other harmful and cancer-causing chemicals. It can affect brain development, cause harms for pregnant women and babies

[note for LHWs: If the participants ask questions about e-cigarettes, tell them to hold the questions as they will be covered in the FAQ later in the session.]



## Secondhand Smoke Can Also Come From Tobacco Products Other Than Cigarettes

### Cigar, Hookah:

- Causes similar harm as cigarette smoke

### E-cigarettes:

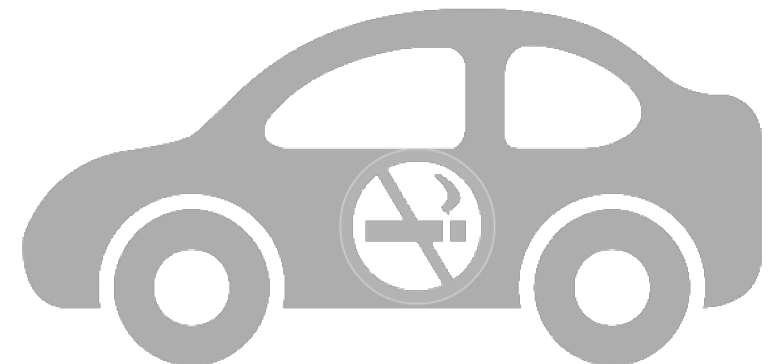
- Affects brain development, and causes harms for pregnant women and babies

# 직접 및 간접 흡연을 줄이기 위해 함께 할 수 있는 일들

- 다세대 주택 내 공용 공간에서의 흡연은  
법으로 금지 (Labor Code, section 6404.5)

- 주택 관리자에게 단지 내  
금연 정책에 대해  
이야기하기 (Civil Code Section 1947.5)

- 가족 구성원들과의 대화로  
집과 자동차 안에서  
금연 규칙 설정하기



# 가족 구성원이 흡연과 간접흡연을 줄이기 위해 함께 할 수 있는 일들이 있습니다

- 캘리포니아에서는, 다세대 주택 내 공용 공간에서의 흡연은 법으로 금지되어 있습니다.
- 복도, 계단, 세탁실 그리고 오락실은 공용 공간으로 포함합니다.
- 집이나 공공 장소에서의 흡연으로 불편할 경우, 집주인에게 단지 내 금연 정책에 대해 이야기 할 수 있습니다. 집주인은 모든 주택을 금연 구역으로 정할 수 있는 법적 권리가 있습니다.
- 또한 가족 구성원과 이야기하여 집과 차안의 흡연 규칙을 만들 수 있습니다.
- 흡연 금지는 비흡연자의 간접흡연 노출을 피하는데 도움이 됩니다. 또한 흡연자의 흡연량을 낮추거나 감소시키며, 궁극적으로는 담배를 끊는 데에도 도움을 줍니다.

직접 및 간접 흡연을 줄이기 위해 함께 할 수 있는 일들

- 다세대 주택 내 공용 공간에서의 흡연은 법으로 금지 (Labor Code, section 6404.5)
- 주택 관리자에게 단지 내 금연 정책에 대해 이야기하기 (Civil Code Section 1947.5)
- 가족 구성원들과의 대화로 집과 자동차 안에서 금연 규칙 설정하기



UCSF | UCSF

## Things We Can Do Together To Reduce Smoking And Secondhand Smoke

In California, smoking is prohibited in common areas of multi-unit housing

- Smoking is illegal in shared spaces in multi-unit housing
- Talk to housing manager about a smoke-free policy
- Talk with household members to establish and enforce a smoke-free rule at your home and in the car

### There Are Things Household Members Can Do Together To Reduce Smoking And Secondhand Smoke

- In California, smoking is prohibited in the common areas of multi-unit housing.
- The common areas include hallways, stairwells, laundry rooms, and recreation rooms.
- If you are bothered by smoking in the house or common areas, talk with your landlord about setting smoke-free policy in the community. Landlord has the legal right to make all housing smoke-free.
- Also, talk with the household members to establish smoking rule at your home and in your car.
- Smoking ban can help non-smokers to avoid exposure to secondhand smoke; it can also help smokers to delay and reduce, and ultimately quit smoking.

# 직접 및 간접 흡연을 줄이기 위해 함께 할 수 있는 일들 (계속)

- 흡연 대신 함께 할 수 있는 활동 찾아보기

- 심호흡, 명상
- 산책
- 가벼운 운동



- 담배를 끊기 위해 노력하는 흡연자에게  
고마움 표현하기

고맙습니다  
THANK YOU

# 가족 구성원이 흡연과 간접흡연을 줄이기 위해 함께 할 수 있는 일이 있습니다 (계속)

- 가족 구성원이 가정 내 흡연자의 금연을 지지하는 것은 아주 좋은 일입니다!
- 흡연자의 주의를 분산시키고 흡연 욕구를 줄일 수 있도록 심호흡, 명상, 산책, 가벼운 운동 등 대안 활동을 탐구해 봅시다.
- 흡연자에게 일반 껌이나 사탕을 가져다 주는 것도 흡연자의 주의를 담배에서 돌리는 데에 도움이 됩니다.
- 자신과 타인 모두에게 일어날 금연의 혜택을 담배를 끊기 위해 노력하는 흡연자에게 상기 시킵니다.
- 작은 일이라도 다른 가족 구성원을 보호하기 위해 취하는 행동에 대해 감사하고 고마움을 표현하는 것을 잊지 않습니다.
- 금연은 단번에 성공하기 힘듭니다. 몇 번 재발하더라도 담배를 끊으려고 하는 흡연자를 계속 지원합니다. 최근 연구에 따르면, 금연에 성공하려면 평균 **30회**의 시도가 필요하다고 합니다. “금연은 연습이 필요합니다 – 모든 시도가 중요합니다!”

## There Are Things Household Members Can Do Together To Reduce Smoking And Secondhand Smoke (Continued)

- Supporting a smoker in your household to quit is a great thing household members can do!
- Explore alternative activities that can distract the smoker from smoking, for example taking deep breathes, meditation, taking a walk together, or doing light exercise
- Providing regular gums or candies to the smoker can helpful to distract them from smoking
- Remind the smoker who are trying to quit to think of the benefits of quitting smoking for both themselves and others.
- And don't forget to thank and praise them for taking actions to protect other household members – even small ones.
- Keep supporting the smoker who are trying to quit even if s/he relapses a couple of times. Recent research found that it takes on average **30 quit attempts** to succeed. “Quitting takes practice – Every try counts!”

## 직접 및 간접 흡연을 줄이기 위해 함께 할 수 있는 일들 (계속)

- 흡연 대신 함께 할 수 있는 활동 찾아보기

- 심호흡, 명상
- 산책
- 가벼운 운동



- 담배를 끊기 위해 노력하는 흡연자에게 고마움 표현하기



UCSF |

## Things We Can Do Together To Reduce Smoking And Secondhand Smoke (Continued)

- Explore an alternative activity to smoking
  - Taking deep breathes, meditation
  - Taking a walk
  - Light exercise
- Thank and praise the smoker for taking actions to quit smoking

# 흡연에 대한 흔한 의문과 의견

1. 모든 흡연자가 폐암에 걸리는 건 아니죠

2. 그냥 친구들과 사교목적으로 피우는거라 끊고싶으면 언제든지 끊을 수 있어요.



3. 집안이나 애들 앞에서는 피우지 않으니 가족에게 피해도 가지 않습니다.

4. 너무 오래 피워 와서 끊기에는 이미 늦었어요. 폐랑 다른 장기도 벌써 손상됐는데요.

5. 담배를 끊으려고 이미 여러 번 시도해 봤었어요. 이제는 포기했어요.



# 흡연에 대한 일반적인 질문과 의견들입니다

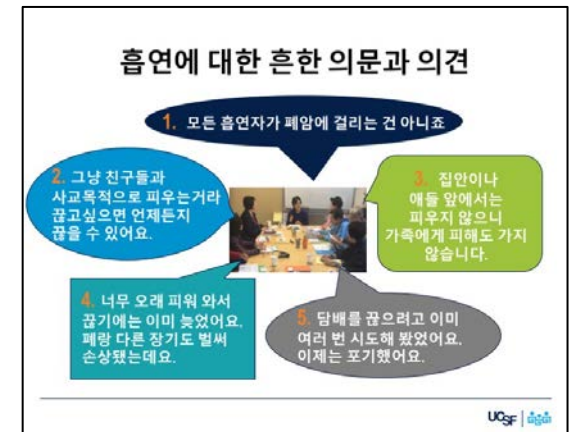
[건강 지키미는 각 참가자에게 유인물을 나눠 주며 직접 질문을 고르게 한 다음 함께 검토해 본다]

- 여기 흡연에 대한 일반적인 질문과 의견이 있습니다.
- 함께 토론하기 위해 몇 가지를 골라 봅시다.

[건강 지키미, 만약 아무도 선택을 하지 않으면, 아래 항목들에 대해 반드시 토론하도록 한다. 이렇게 말한다:]

이 주제는 어떠세요?

- “#5. 담배를 끊으려고 이미 여러 번 시도해 봤었어요. 이제는 포기했어요.”
- “#1. 모든 흡연자가 폐암에 걸리는 건 아니죠.”]



## Common Questions And Opinions About Smoking

1. Not every smoker will get lung cancer
2. I just smoke socially with friends. I think I can stop at any time I want
3. I do not smoke inside my home or in front of my children. So my smoking would not affect my family.
4. It is too late to quit? I have smoked for too long. My lungs and other parts of my body are already damaged.
5. I have tried quitting multiple times, now I have given up

### Common Questions And Opinions About Smoking

[LHW gives each participant a handout and asks participants pick their choice of statement and then go over together with them]

- Here are some common opinions and questions about smoking.
- Let's pick a few to discuss together.

[LHW, if no one picks the following, make sure to discuss the ones below. SAY:

How about...

- #5. I have tried quitting multiple times, now I have given up.”
- “#1. Not every smoker will get lung cancer.”]

# 흡연에 대한 흔한 의문과 의견 (계속)

6. 니코틴을 함유하고 있어서 패치를 사용하는 것은 싫어요. 그러면 니코틴 중독은 계속되는거 아닌가요?

8. 니코틴 패치를 사용해 봤었는데, 제게는 전혀 효과가 없었어요.

9. 많은 지인들이 담배를 끊은 후에 살이 엄청나게 쪼뻏어요. 나는 살 찌기 싫어요!

7. 금연을 위한 약에 중독되거나 부작용이 생길까봐 꺼려집니다.

10. 주변에 대부분 친구들이 담배를 피니까 저도 피지 않으면 친구랑 멀어질 것 같아요.



# 흡연에 대한 일반적인 질문과 의견들입니다 (계속)

[건강 지키미는 각 참가자에게 질문 선택을 권하고 함께 검토해 본다]

- 여기 흡연에 대한 일반적인 질문과 의견이 있습니다.
- 어떤 분께서 토론하기 위해 하나를 골라 주시겠어요?

[건강 지키미, 만약 아무도 선택을 하지 않으면, 아래 항목들에 대해 반드시 토론하도록 한다. 이렇게 말한다:

이 주제는 어떠세요?

- #9. 많은 지인들이 담배를 끊은 후에 살이 엄청나게 쪼뼛어요. 나는 살 찌기 싫어요!”
- “#7. 금연을 위한 약에 중독되거나 부작용이 생길 까봐 꺼려집니다.”]

## Common Questions And Opinions About Smoking (Continued)

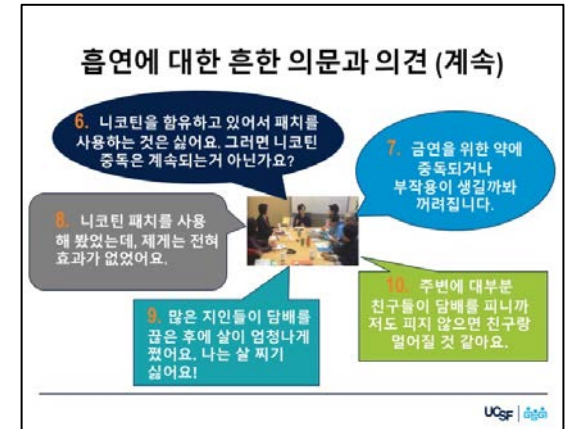
[LHW encourages each participant to pick their choice of statement or question and then go over together with them]

- Here are some more common opinions about smoking.
- Who would like to pick one to discuss...

[LHW, if no one picks the following, make sure to discuss them. SAY:

How about...

- #9. A lot of my friends gained a lot of weight after quitting smoking. I don't want to gain weight!”
- “#7. I don't want to get side effects from-- or become addicted to-- the medications used to help me quit smoking.”]



## Common Questions And Opinions About Smoking (Continued)

- I don't want to use the patch or NRT because it contains nicotine. Doesn't it just continue my addiction to nicotine?
- I don't want to get side effects from-- or become addicted to-- the medications used to help me quit smoking.
- I already tried nicotine patches but it didn't work.
- A lot of my friends gained a lot of weight after quitting smoking. I don't want to gain weight!
- Most of my friends smoke. So I will lose my friends if I stop smoking.

# 흡연에 대한 흔한 의문과 의견 (계속)

11. 금연은 의지만 있으면 할 수 있는 것 같아요.

12. 흡연 욕구를 극복하는 게 너무 힘들어요.

13. 담배 피우다가 끊은 친구들이 있는데 그 후에 아프다 죽었어요. 그래서 저는 금연하고 그런 일을 당하고 싶지 않습니다.

14. 전자 담배는 안전한 거 아니가요?



15. 전자담배가 금연에 도움이 될까요?

16. 전자담배가 나쁘다는 것은 알겠지만, 저는 이미 일반 담배를 끊고 전자담배로 바꿨습니다. 다시 일반 담배로 돌아가야 할까요?

17. 전자담배와 일반 담배를 같이 사용하는 게 그냥 흡연보다 더 나쁜가요?

18. 흡연이나 전자담배 이용이 코로나19의 위험요인인가요?

# 흡연에 대한 일반적인 질문과 의견들입니다

(계속)

[건강 지키미는 각 참가자에게 질문 선택을 권하고 함께 검토해 본다]

- 
- 
- 

[건강 지키미, 만약 아무도 선택을 하지 않으면, 아래 항목들에 대해 반드시 토론하도록 한다. FAQ 카드를 이용하여 질문을 읽어 준 후 참가자들이 의견을 나누고, 한 명이 카드 뒷면의 답변을 읽도록 한다. 이렇게 말한다:

이 주제는 어떠세요?

- “#14. 전자담배는 안전한 거 아닌가요?”
- “#11. 금연은 의지만 있으면 할 수 있는 것 같아요.”
- “#16. 전자담배가 나쁘다는 것은 알겠지만, 저는 이미 일반 담배를 끊고 전자담배로 바꿨습니다. 다시 일반 담배로 돌아가야 할까요?”
- “#17. 전자담배와 일반 담배를 같이 사용하는 게 그냥 흡연보다 더 나쁜가요?”
- ”#18. 흡연이나 전자담배 이용이 코로나19의 위험요인인가요?”]



## Common Questions And Opinions About Smoking (Continued)

- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.

### Common Questions And Opinions About Smoking (Continued)

[LHW continues to engage each participant to pick their choice of statement and then go over together with them]

- Do you share any of these opinions or questions?
- Let's pick a few to discuss
- Who's next?

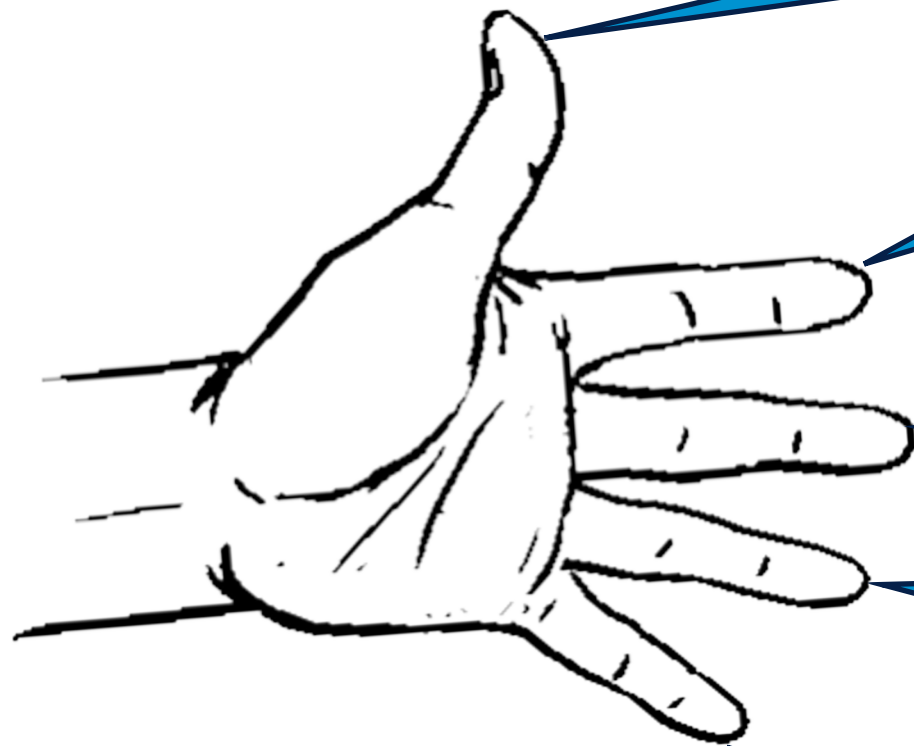
[LHW, if no one picks the following, make sure to discuss them.

Use the FAQ cards and read out the questions, ask participants to share their thoughts, and have one person read the answer on the back of the card. SAY:

How about...

- “#14. Are e-cigarettes safe?”
- “#11. Quitting smoking takes willpower, nothing else.”
- “#16. Now I know that vaping is bad, but I already switched from smoking regular cigarettes to vaping. Should I switch back to smoke regular cigarettes instead?”
- “#17. Is using both e-cigarettes and regular cigarettes better or worse than smoking cigarettes alone?”
- “#18. As a smoker or vaper, what concerns should I have about COVID-19?”]

# 당신의 건강과 행복은 당신의 손 안에 있다



1. 가족, 친구와 상의

2. 행동으로 옮기기

3. 한인 금연센터에 전화

4. 니코틴 대체요법 시도

5. 의사와 상담

# 여러분의 건강과 행복은 여러분의 손 안에 있습니다

- 저희 프로젝트에 참여해 주셔서 감사합니다. 지난 몇 주 동안 우리는 많은 것을 배웠습니다.
- 저희가 공유한 새로운 정보를 통해 귀하와 귀하의 가족/파트너는 금연을 원하는지 여부와 관계없이 건강을 향상시킬 수 있는 방법을 지속적으로 찾을 수 있기를 바랍니다. 결정은 여러분의 손에 달려 있습니다!
- 건강 증진을 위해 지금 할 수 있는 일은 다음과 같습니다:
  1. 계속해서 담배에 관련된 문제들을 이야기하고 서로에게 도움을 주도록 노력합니다.
  2. 담배를 덜 피우거나, 차안에서 더 이상 피우지 않거나, 가족과 타인을 위한 간접흡연 및 3차흡연 노출을 줄이는 것과 같은 새로운 일들을 시도합니다.
  3. 니코틴 대체요법을 사용하시고, 처음 시도에 성공하지 못한 경우에는 다시 시도해보거나 지시 사항을 정확하게 준수하고, 또는 다른 제품 사용을 시도해 봅니다.
  4. 한인 금연 센터에 전화하여 그들이 무엇을 해 줄 수 있는지 알아 봅니다. 무료이니까 잃을 것은 하나도 없습니다. 수천 명의 흡연자가 금연 센터에 전화를 걸어 금연에 성공했습니다.
  5. 다음 병원 방문시 본인의 흡연 상황에 대해 주치의와 상담하고, 의사가 무엇을 해 줄 수 있을지 질문해 봅니다.



## Your Health And Happiness Is In Your Hands

1. Talk with family and friends
2. Take action
3. Call the Asian Smoker's Quitline
4. Try Nicotine Replacement Therapy
5. Talk to your doctor

### Your Health And Happiness Is In Your Hands

- Thank you for participating to our project, we have learned a lot from each other for the last several weeks.
- We hope that with the new information we shared, you and your family/ partners will continue find ways to improve your health together regardless whether you want to quit smoking. The decision is in your hands!
- There are some things you can do now to improve your health such as:
  1. Try to continue talk and help each other on tobacco-related matters.
  2. Try to do something new, such as smoke fewer cigarettes, not to smoke in car anymore and reduce the secondhand and thirdhand smoke exposure for family and others.
  3. Try to use the NRT, or repeat if you were not successful at the first time, try again and follow the instructions correctly, or try a different type.
  4. Try to call the Asian Smokers' Quitline to see what they can do for you, it's free, you have nothing to lose. Thousand of smokers have successfully quit smoking because they called the Helpline.
  5. Try to talk to your doctor about your smoking situation in your next doctor visit and ask what your doctor can do for you.

# 건강한 행동 계획 설계하기

## UCSF | 5 가지 실천 사항과 관련하여 다음의 활동을 추천합니다

현재 귀하의 흡연 상황에 상관없이,  
귀하와 귀하의 가족 (파트너)의 건강을 증진할 수 있는 실천 사항이 있습니다!

### 목록에 있는 실천 사항을 어떻게 선택할 것인가?

- 첫째, 귀하와 귀하의 가족 (파트너)이 선호하는 5 가지 주요 실천 사항 중 1 가지를 선택합니다.
- 둘째, 선택한 주요 실천 사항 에서 실행할 활동을 선택합니다.
  - 각 활동은 흡연 상황과 일치하는 색깔로 코드화 되어 있습니다.  
**빨강색:** 금연할 마음이 없다; **주황색:** 금연을 생각중이다; **초록색:** 당장 금연하고 싶다; 그리고 **파랑색:** 금연에 성공했다
  - 귀하의 흡연 상태와 일치하는 활동을 선택하거나, 목록에 있는 활동 중 하나를 선택하거나, 아니면 건강한 가족을 위해 스스로의 활동을 직접 만들 수 있습니다!



### 1. 가족/친구와 상의

흡연자를 위한 아이디어	가족 (파트너)를 위한 아이디어
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 파트너와 솔직하게 금연에 대해 준비되지 않았음을 이야기 하기: "나는 지금 금연할 준비가 안됐어. 왜냐하면..."</li> <li>• 금연에 대해 열망과 의심에 대해 함께 나누기: "금연하고 싶는데 한편으론 걱정이 돼..."</li> <li>• 금연을 하기로 한 결심을 나누기: "금연을 하고 싶어, 그리고 당신의 응원 이 필요해"</li> <li>• 지속적으로 금연하겠다는 약속을 공유하기: "다시 담배를 피우지 않을 거야, 그리고 당신의 응원이 내가 금연을 할 수 있게 많은 도움이 된다는것도 잘 알아..."</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흡연자의 상황을 듣고 이해하기: "나는 흡연에 대해 당신이 어떻게 생각하는지 정말 듣고 싶어"</li> <li>• 귀를 기울여주고 지지하는 모습을 보여주기: "당신이 정말 금연하고 싶어하는 것을 알아, 그러니까 우리 같이 해보자, 당신을 도와줄께..."</li> <li>• 흡연자를 칭찬해주고 본인이 어떻게 도와줄 수 있는지 물어보기: "이건 정말 좋은 일이야, 어떻게 내가 당신을 가장 잘 도와줄 수 있을까?"</li> <li>• 흡연자와 함께 축하하고 지속적으로 지지하는 모습을 보여주기: "모두가 당신을 자랑스럽게 생각해. 우리는 100 퍼센트 당신을 지원해, 언제나"</li> </ul>

## 우리의 건강한 행동 계획

1 단계: 현재 우리의 흡연상황을 기록하세요... 흡연자는 본인의 현재 상황에 가장 해당하는 박스를 체크하시고 선택 후 날짜를 적어주세요.

금연할 마음이 없다

금연을 생각중이다

당장 금연하고 싶다

금연에 성공했다

Date \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

2 단계: 1 가지 이상의 실천 사항(들) 우리의 건강을 향상시키기 위해 아래 보이는 실천 사항 중 한 가지 이상을 각자 선택해 보세요.

1. 가족, 친구와 상의

2. 행동으로 옮기기

3. 한인 금연센터에 전화하기 1-800-556-5564  
www.asq-korean.org

4. 니코틴 대체요법 시도

5. 의사와 상담하기

3 단계: 실천 사항(들)을 해 보기로 결단. 선택한 실천 사항(들)에 해당하는 박스를 체크하시고 무엇을, 어떻게, 그리고 언제 이 항목(들)을 달성할 것인지 밑에 적어주세요.  
우리는 이러한 "건강한 행동"을 취함으로써 우리의 건강을 향상시키기로 결단합니다.

실천 사항을 위해 \_\_\_\_\_ (흡연자가) 할 일

1. 가족, 친구와 상의 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

2. 행동으로 옮기기 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

3. 한인 금연센터에 전화하기 1-800-556-5564 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

4. 니코틴 대체요법 시도 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

5. 의사와 상담하기 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

실천 사항을 위해 \_\_\_\_\_ (파트너가) 할 일

1. 가족, 친구와 상의 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

2. 행동으로 옮기기 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

3. 한인 금연센터에 전화하기 1-800-556-5564 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

4. 니코틴 대체요법 시도 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

5. 의사와 상담하기 \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

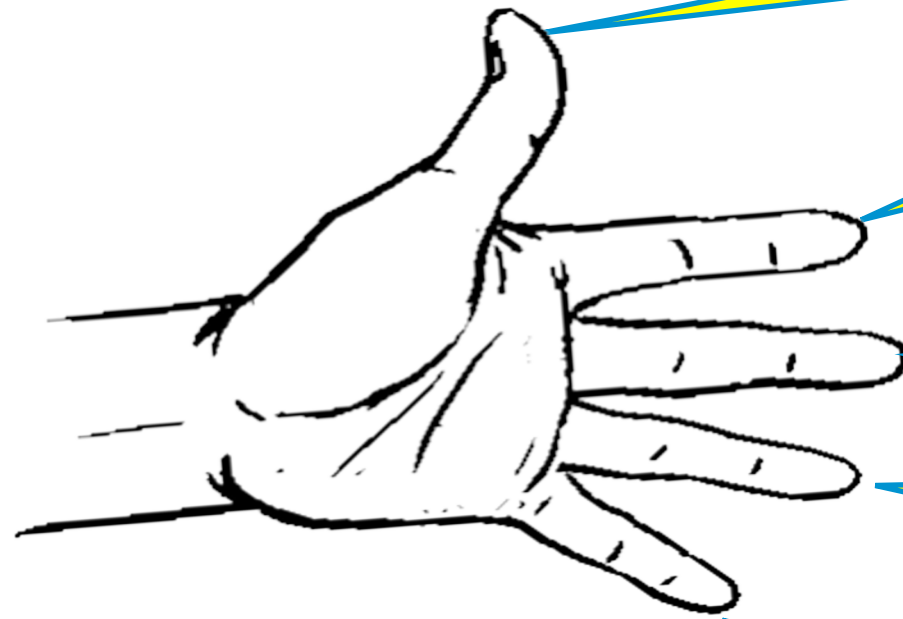


# 5 가지 실천 사항과 관련하여 다음의 활동을 추천합니다

현재 귀하의 흡연 상황에 상관없이,  
귀하와 귀하의 가족 (파트너)의 건강을 증진할 수 있는 실천 사항이 있습니다!

## 목록에 있는 실천 사항을 어떻게 선택할 것인가?

- 첫째, 귀하와 귀하의 가족 (파트너)이 선호하는 5가지 주요 실천 사항 중 1가지를 선택합니다.
- 둘째, 선택한 주요 실천 사항 에서 실행할 활동을 선택합니다.
  - ❖ 각 활동은 흡연 상황과 일치하는 색깔로 코드화 되어 있습니다.  
**빨강색:** 금연할 마음이 없다; **주황색:** 금연을 생각중이다; **초록색:** 당장 금연하고 싶다; 그리고 **파랑색:** 금연에 성공했다
  - ❖ 귀하의 흡연 상태와 일치하는 활동을 선택하거나, 목록에 있는 활동 중 하나를 선택하거나, 아니면 건강한 가족을 위해 스스로의 활동을 직접 만들수 있습니다!



1. 가족, 친구와 상의

2. 행동으로 옮기기

3. 한인 금연센터에 전화

4. 니코틴 대체요법 시도

5. 의사와 상담

# 자, 이제 “건강한 행동 계획”을 설계해 봅시다.

[건강 지키미는 2장의 “건강한 행동 계획” (HAP), 1장의 “실천 사항 제안서” 그리고 볼펜을 각 커플에게 제공한다. 그리고 이렇게 말한다:]

- 좋아요, 각자의 흡연 상황을 확인해봅시다.
- 기억합니다: “건강은 여러분의 손에 달려 있습니다.” 어떤 실천 사항을 시도하고 싶은지 파트너와 5분 동안 이야기해 봅시다. 새로운 사항이 될 수도 있고요, 아니면 이전에 시도하신 실천 사항을 반복하여도 됩니다.
- 흡연자는 적어도 1개의 실천 사항을 선택하고 자신의 실천 사항을 노란색 열에 적습니다; 파트너 또한 적어도 1개의 항목을 선택하고 파란색 열에 적습니다. 무엇을 해야 할 지 더 많은 아이디어가 필요하다면 “실천 사항 제안서”를 참조할 수 있습니다.

[건강 지키미는 몇 분 후 각 커플을 확인한다. 필요한 경우 도움을 제공한다. 실천 사항을 선택한 분들을 칭찬한다. 모두가 끝이 나면, (옵션: 만약 시간이 충분하다면) 건강 지키미는 다음과 같이 말한다:] “여러분의 실천 사항을 그룹과 나눠주실수 있으신가요?”

[건강 지키미는 참가자들이 선택한 사항을 공유하도록 한다]

- 자 그럼 이제 건강한 행동 계획의 두번째 장에 실천 사항을 옮겨 적으시고 저에게 주시기 바랍니다. *[또는 사진을 찍어서 보내주셔도 됩니다.]*
- 집에 돌아 가시면, 계획대로 실천해 주시기 바랍니다. 새로운 실천 사항을 더 적으시고 싶으시면 그렇게 하셔도 됩니다.

[소규모 그룹 미팅 #2의 레슨 종료. 건강 지키미는 참가자들의 질문이나 우려에 답변하고, 참가자에게 2주 후에 전화 연락이 갈 것을 상기시킨다.]



Now Let's Develop Your “Healthy Action Plan”

## Now Let's Develop Your “Healthy Action Plan”

[LHW gives each dyad 2 copies of “Healthy Action Plan” (HAP), a copy of “Suggested Action Items” and a pen. Then SAY:]

- Okay, let's identify each of your smoking situation
- Remember: “Health is in Your Hands.” Let's spend 5 minutes to discuss with your partner about which items you would like to try. They can be new items and repeating some of the items that you have tried before
- Smoker selects at least one and writes his action item in the yellow column; the partner also selects at least one and writes in the blue column. You may refer to the “Suggested Action Items” for more ideas on what to do

[LWH allows for a few minutes, checks on each dyad. Provide help if needed. Praise those who have selected an action item. After everyone is finished (Optional: if there is enough time), LHW SAYS:] “Would you mind sharing your action items with the group?” [LHW allows those who are willing to share]

- Now you can copy your action items on the second copy of HAP and give it back to me *[or take a picture and send it me]*
- When you go home, please continue to work on the plan. Feel free write down more new action items

[END OF LESSON FOR SMALL GROUP MEETING #2. LHW asks participants if they have any questions/concerns, then answers their questions, and reminds participants that he/she will call them to follow-up in 2 weeks]



University of California  
San Francisco



Korean Community Center  
of the East Bay



## DEVELOPMENT TEAM

Minji Kim, PhD; JiWon Choi, RN, PhD; Han A Jung; Soomi Kim; June Lee, MS; Tung T. Nguyen, MD;  
Ching Wong; Edgar Yu; and Janice Tsoh, PhD

## ADVISORS

Korean Community Advisory Board of the Korean Community Center of the East Bay;  
Vietnamese Community Advisory Board of Sức Khỏe Là Vàng!;  
Janet Chu, MD, Lei Chun Fung, MPH, MSW; William Kwon, DDS; Sung Kyu Lee, PhD; Elisa Tong, MD, MA;  
Sue Yom, MD, PhD; Grace Yoo, PhD

## WITH THANKS TO

Sung Soon Ra; Chong Sik Ra; Joeun Chung; Jane Hwang; Su Hyun Kim; Chae Rhim Lee;  
Hyo Jin Nam; Yongwook Kim; Eunji Kim

This Korean-English flipchart entitled *함께 만드는 "건강한 우리 프로젝트"* ("Building Together a Healthy Family") was jointly developed and published by the University of California, San Francisco, Korean Community Center of the East Bay, and the Asian American Research Center on Health. This flipchart was developed with funding support from the California Tobacco-Related Disease Research Program (Grant #26IP-0037; PI: Tsoh), and California Breast Cancer Research Program (Grants #23AB-1400 and 23AB-1401; PIs: Lee and Tsoh). The contents of this flipchart were updated and expanded from the "Let's Quit Smoking Together: Quit Smoking for a Health Family" flipchart of the UCSF Healthy Family Project (PI: Tsoh), which was funded by the National Institute on Drug Abuse (Grant R01DA036749) and the California Tobacco-Related Disease Research Program (Grant #22RT-0089). All rights reserved. July 2020.

## 1. 모든 흡연자가 폐암에 걸리는 건 아니죠

- 맞습니다. 그러나 과학자들에 따르면:
  1. 대부분 (10명 중 9명)의 폐암 환자는 흡연을 했거나 간접흡연에 노출된 사람이었습니다.
  2. 폐암이나 다른 암에 걸리지 않더라도, 심장마비나 뇌졸중 등 다른 치명적인 질병에 걸릴 수 있습니다.
  3. 운이 좋아서 흡연으로 인한 질병에 걸리지 않는다 하더라도, 여전히 아프거나 가족을 부양하지 못할 수도 있습니다.
- 흡연에 귀하의 삶과 가족들을 도박을 걸 만한 가치가 있습니까?
- 금연을 통해 승리할 수 있습니다. 얼마나 많은 돈을 아낄 수 있을지, 가족 관계가 얼마나 개선될지 생각해 보세요.

## 2. 그냥 친구들과 사교목적으로 피우는거라 끊고싶으면 언제든지 끊을 수 있어요.

- 언제든지 금연을 할 수 있다고 생각하는 것은 매우 긍정적입니다. 그런 강한 의지가 궁극적으로 담배를 끊는 데에 도움이 될 것입니다.
- 가끔만 피운다고 할지라도 담배는 해롭습니다. “사회적 흡연자”들도 매일 담배를 피우는 사람들과 똑같이 심장 마비를 겪을 수 있습니다.
- 
- 금연 장소에서 친구들을 만나세요. 담배를 피우지 않아도 친구들과 즐겁게 시간을 보낼 수 있다는 점에 놀라실 수도 있습니다.
- 담배를 끊기 위해 도움을 받으십시오. 우리가 함께 배우고 있는 것을 이용하세요. 무료 한인 금연 센터 등의 자원을 활용하세요.

### 3. 집안이나 애들 앞에서는 피우지 않으니 가족에게 피해도 가지 않습니다.

- 집에서 담배를 피우지 않으시는 것은 바람직한 행동입니다. 하지만 귀하의 흡연은 여전히 가족에게 영향을 끼칩니다.
- 담배연기로부터 나온 잔여물이 여러분의 옷과 머리카락에 남아 있는 “3차 흡연”은 다른 사람들에게 해로울 수 있습니다.
- 흡연은 가족들을 돌보는데 사용할 수 있는 돈을 낭비하게 합니다.
- 흡연은 가족 내에 갈등을 일으킬 수 있습니다.
- 금연을 하면 귀하와 귀하의 가족 모두 더 행복하고, 건강하며, 부유해질 것입니다.

#### 4. 너무 오래 피워 와서 끊기에는 이미 늦었어요. 폐랑 다른 장기도 벌써 손상됐는데요.

- 의료진과 과학자들은 흡연을 중단하는 즉시 더 이상의 피해가 악화되지 않으며 어떤 손상은 치유가 될 수도 있다고 알려줍니다.
- 며칠이 지나면 혈액 순환이 개선되며 혈압이 내려갈 수 있습니다. 시간이 흐름에 따라, 기침이 줄어들고 폐 기능이 향상될 것입니다. 몇 년 후에는 심장 기능과 혈액 순환이 비흡연자와 같은 수준이 될 것입니다.
- 60세 이상의 흡연자들도 금연하면 사망할 가능성이 줄어듭니다.
- 자신과 가족의 건강을 지키는 것은 결코 늦지 않았습니니다. 지금 담배를 끊음으로써 삶의 주인이 되십시오.

**5. 담배를 끊으려고 이미 여러 번 시도해 봤었어요. 이제는 포기했어요.**

- 여러분만 그런 것이 아닙니다. 어떤 흡연자들은 금연에 성공하기까지 적어도 10번 이상 시도해야 했습니다.
- 낙심하지 마십시오. 매번 금연 시도마다 여러분은 담배를 끊는 방법을 배우고 연습하는 것입니다. 연습해야 완벽해질 수 있습니다.
- 한인 금연 전화 센터 이용법, 니코틴 대체 요법 및 의료진의 조언을 구하는 등의 자원을 이용해 보지 않았다면, 이번에는 꼭 시도해 보십시오.
- 이러한 자원을 사용하면 금연 성공 가능성이 두 배가 될 수 있습니다. 시도해 보십시오 - 잃을 것은 없습니다!



## 6. 니코틴을 함유하고 있어서 패치를 사용하는 것은 싫어요. 그러면 니코틴 중독은 계속되는거 아닌가요?

- 사실, 올바르게 사용한다면 니코틴 대체 요법은 니코틴 중독을 점차적으로 줄여줍니다.
- 니코틴 대체 요법은 담배에 있는 유해한 화학 물질을 포함하고 있지 않습니다.
- 니코틴 대체 요법 사용은 금단증상을 완화시켜 금연을 돕습니다. 담배를 피우지 않을 때에도 덜 예민하고 집중할 수 있도록 도와주며, 흡연 욕구를 줄여줍니다.
- 미국 식품의약청은 니코틴 대체 요법의 안전성을 승인하였습니다.
- 니코틴 대체 요법을 사용하면 금연 성공률을 두 배로 올릴 수 있습니다.

## 7. 금연을 위한 약에 중독되거나 부작용이 생길까봐 꺼려집니다.

- 과학자들과 미국 식품의약청은 이러한 약의 안전성을 보장합니다.
- 올바르게 사용한다면 많은 사람들은 약물의 부작용을 전혀 겪지 않습니다. 대부분의 부작용은 며칠이 지나면 증상이 사라집니다.
- 후각 약화, 기침, 호흡 곤란, 성 문제 등 담배로부터 오는 부작용도 있으며, 이러한 증상은 사라지지도 않는다는 점을 잊지 마시기 바랍니다. 담배는 이런 약물보다 건강에 훨씬 더 해롭습니다.
- 이러한 약은 금단증상을 완화시켜 금연을 돕습니다. 담배를 피우지 않을 때에도 덜 예민하고 집중할 수 있도록 도와주며, 흡연 욕구를 줄여줍니다.
- 약에 대한 유인물을 참고하십시오. 또는, 약사나 의사와 상의하거나 한인 금연 센터에 전화하세요.
- 흡연이 초래하는 최악의 부작용은 장애와 사망입니다.

## 8. 니코틴 패치를 사용 해 봤었는데, 제게는 전혀 효과가 없었어요.

- 패치를 비롯한 니코틴 대체 요법을 효과적으로 사용하기 위해서는 지시 사항을 잘 따르는 것이 중요합니다. 저희가 드린 니코틴 대체 요법 유인물을 읽고, 다시 시도해 보십시오.
- 어떤 사람들은 니코틴 대체 껌을 일반 껌처럼 사용합니다. 니코틴 껌은 충분한 양의 니코틴을 인체로 흡수할 수 있도록 올바르게 “씹고 고정”해야지만 효과적입니다.
- 많은 사람들이 니코틴 대체 요법을 너무 일찍 중단합니다.
- 어떤 사람들은 일시적인 부작용 때문에 니코틴 대체 요법 사용을 너무 일찍 포기하기도 합니다.
- 어떤 이들은 단 한 가지의 니코틴 대체 요법만을 시도합니다. 껌, 패치, 사탕 중 여러분께 더 잘 맞는 방법이 있을 수도 있습니다.
- 니코틴 대체 요법 사용을 원하지 않는다면, 다른 방법에 대해 의사와 상담하십시오.
- 과학자들이 니코틴 대체 요법이 금연 성공률을 두 배로 높였다는 점을 증명했다는 것을 기억하세요. 비록 지난 시도에는 아니었지만, 이번에는 금연에 성공할 수도 있습니다.

## 9. 많은 지인들이 담배를 끊은 후에 살이 엄청나게 쪼뼛어요. 나는 살 찌기 싫어요!

- 어떤 사람들은 실제로 살이 찌기도 합니다. 담배는 식욕을 저해하므로, 금연하면 식욕이 정상으로 돌아옵니다. 음식의 맛과 향도 더 잘 느끼게 됩니다.
- 규칙적인 걷기 운동은 금연과 체중 유지에 모두 효과적인 방법입니다.
- 사과, 당근, 저지방 요구르트와 같은 건강에 좋은 간식을 선택하십시오.
- 술이나 설탕이 든 음료 대신에 물, 탄산수 또는 허브차를 마시도록 합니다.
- 금연이 가져오는 건강상의 혜택은 체중이 약간 증가하는 것을 훨씬 능가한다는 것을 기억하십시오.

**10. 주변에 대부분 친구들이 담배를 피니까 저도 피지 않으면 친구랑 멀어질 것 같아요.**

- 우리는 모두 사교를 좋아합니다. 따라서, 이런 걱정을 하실 수도 있습니다.
- 진정한 친구는 여러분의 건강을 걱정한다는 것을 기억하십시오. 그들과 함께 담배를 피우지 않는 것이 불편하게 느껴진다면, 건강상의 문제로 의사가 담배를 피우지 못하게 했다고 이야기하십시오. 친구들이 얼마나 여러분을 지지해주는지에 놀라실 수도 있습니다.
- 친구들도 이미 금연을 생각하고 있을 수도 있습니다. 따라서 여러분은 그 친구들을 돕게 될 것입니다.
- 많은 과거 흡연자들은 흡연을 중단한 후 흡연과 관련하여 갈등이 줄어들고 가족이나 친구와 더 가까운 관계로 발전했다고 말합니다.

## 11. 금연은 의지만 있으면 할 수 있는 것 같아요.

- 의지력은 담배를 끊을 때, 또는 모든 일에 매우 중요합니다. 담배를 끊을 강한 의지가 있다면 지금 금연을 시도하십시오.
- 여러분에게 의지력이 있는 것을 알고 있습니다. 여러분처럼 이민자로서 이 나라에서 살아 남은 사람이라면 분명 강한 사람일 것입니다.
- 금연에 도움되는 자원에 대해 배움으로써 여러분의 의지력을 더욱 향상시킬수도 있습니다.
- 성공을 위해 약간의 도움을 받는 것에는 전혀 문제가 없음을 기억하세요. 약을 먹고, 가족들의 지원을 받고, 한인 금연 센터에 전화하고, 의사와 상담하십시오.

## 12. 흡연 욕구를 극복하는 게 너무 힘들어요.

- 강한 흡연 욕구는 극복하기 어려울 수 있지만, 많은 사람들이 그 욕구를 극복 하였고 당신 또한 할 수 있습니다!
- 대부분의 욕구는 3-5분 이상 지속되지 않습니다. 운동, 걷기, 또는 친구와 전화하기 등을 통해 주의를 다른 데로 돌리면 됩니다.
- 껌이나 당근을 씹거나, 물을 마시는 등 손과 입을 바쁘게 움직입니다.
- 긍정적인 자기 대화는 욕구를 극복하는 강력한 방법입니다. “나는 할 수 있다. 담배 한 개피는 안 펴도 된다.” 금전적 절약, 건강 개선, 가족의 행복 등 금연의 이로운 점을 생각합니다.
- 좋은 소식은, 흡연 욕구에 대응하기 위해 다양한 방법들을 연습할수록 그 욕구의 강도는 낮아지고, 기간은 짧아진다는 것입니다.

### 13. 담배 피우다가 꿈은 친구들이 있는데 그 후에 아프다 죽었어요. 그래서 저는 금연하고 그런 일을 당하고 싶지 않습니다.

- 물론, 저희는 그분의 사망 원인에 대해 확실히 모릅니다. 그러나 연구에 따르면 흡연을 중단해서 사망에 초래된다는 증거는 없습니다.
- 반면, 흡연은 다음과 같은 다양한 치명적 질병을 일으킵니다:
  1. 심장 마비와 관상 동맥성 심장 질환
  2. 폐렴 및 폐기종과 같은 폐 질환
  3. 폐암과 다른 암
  4. 뇌졸중, 위궤양 및 고관절 골절과 같은 기타 흡연에 관련된 질환
- 이러한 질병은 흡연자 및 심지어 과거 흡연자에게도 사망을 유발할 수 있습니다. 그러나 금연을 하루 빨리 할수록 이러한 사망 위험률이 줄어듭니다.
- 금연한 후에 본인의 건강상의 이로운 점은 다음의 예와 같습니다: [플립차트 슬라이드 #17]
  1. 1주-3개월: 기침이 줄어들고, 폐 기능이 향상되며, 혈액 순환이 좋아집니다.
  2. 1년: 관상 동맥성 심장 질환의 위험성이 절반으로 줄어듭니다.
  3. 2-5년: 뇌졸중 위험성이 비흡연자와 비슷해 집니다.
- 금연을 하기에는 절대 늦지 않았습니다!
- 이 점에 대해서 더 질문이 있으시다면 의사와 상담하시기 바랍니다.



## 14. 전자담배는 안전한 거 아니가요?

- 미국 식품의약청 (FDA)은 전자 담배가 안전하지 않다는 사실을 발견했습니다. 다음은 몇 가지 관련 사실입니다:
  - 전자 담배에서 방출된 증기에는 암을 유발하고 폐와 심장을 손상시킬 수 있는 독성 물질이 포함되어 있습니다.
  - 전자 담배의 향료는 폐에 손상을 유발할 수 있는 화학 물질을 함유하고 있습니다.
  - 전자 담배 액체는 유독물질입니다. 아이들이 전자 담배의 다채로운 포장 안에 담긴 가향 니코틴 액체를 마시면 아주 적은 양으로도 사망에 이를 수 있습니다.
  - 전자 담배의 장치가 폭발하여 부상을 입을 수도 있습니다.
  - 전자 담배는 안전하지 않습니다!

## 15. 전자담배가 금연에 도움이 될까요?

- 비록 제한된 연구에서 전자 담배를 사용하는 것이 흡연자의 금연을 도울 수 있다고 제시하지만, 전자 담배를 사용하는 사람들은 일반 담배도 계속해서 사용하기에 더 많은 니코틴을 흡입한다는 더욱 강력한 증거가 존재합니다.
- 일반 담배를 피우면서 전자담배를 사용하면 건강에 좋지 않습니다.
- 전자 담배가 일반 담배의 안전한 대안이 아니라는 점은 분명합니다. 전자담배는 의사와 미국 식품의약청(FDA)이 권장하는 금연 방법이 아닙니다.
- 본인의 건강과 가족의 건강을 지키는 가장 좋은 방법은 완전히담배를 끊는 것입니다. 금연에 도움이 되는 것으로 입증된 약과 자원을 사용하면 여러분도 금연에 성공할 수 있습니다.

**16. 전자담배가 나쁘다는 것은 알겠지만, 저는 이미 일반 담배를 끊고 전자담배로 바꿨습니다. 다시 일반 담배로 돌아가야 할까요?**

- 일반 담배 흡연을 중단한 것은 굉장히 잘 한 일입니다.
- 흡연을 다시 시작하지 마십시오. 여러분이 건강을 위해 한 좋은 일들을 되돌리게 됩니다.
- 지금은 사실 완전히 담배 사용을 중단하기 위한 가장 좋은 시기입니다. 전자 담배 사용도 중단할 수 있습니다.
- 한인 금연 센터에 전화하시거나, 의사 및 약사와 미 식품의약청 (FDA)의 허가를 받은 약을 사용하여 담배를 완전히 끊는 것에 대해 상의해 보십시오.
- 금연에 효과가 있는 것으로 알려진 약과 자원을 사용하여 전자담배도 성공적으로 끊을 수 있습니다.

## 17. 전자담배와 일반 담배를 같이 사용하는 게 그냥 흡연보다 더 나쁜가요?

- 전자담배와 일반 담배를 함께 사용하는 것은 여러분의 건강에 더 나쁩니다.
- 전자담배를 사용하면서 흡연을 계속하는 사람들은 일반 담배의 해로운 물질에 더해서 전자담배의 독성 물질에도 노출됩니다. [플립차트 슬라이드 #7a].
- 전자담배와 일반 담배를 함께 사용하는 사람들은 더 많은 니코틴을 흡입하여 더욱 심하게 중독이 됩니다.
- 따라서, 더 많은 독성 물질에 노출되는 것과 동시에, 담배를 끊고 건강해지는 것이 더 어려워지게 됩니다.
- 금연에 효과가 있는 것으로 알려진 약과 자원을 사용하여 전자담배도 성공적으로 끊을 수 있습니다. 한인 금연 센터에 전화하시거나, 의사 및 약사와 미국 식품의약청(FDA)의 허가를 받은 약을 사용하여 담배를 완전히 끊는 것에 대해 상의해 보십시오.

## 18. 흡연이나 전자담배 이용이 코로나19의 위험요인인가요?

코로나19 (COVID-19)에 대한 연구는 아직 초기 단계에 있습니다. 아래 내용은 지금까지 알려진 사실입니다:

- 흡연자들은 코로나19 감염시 더욱 심각한 합병증을 나타내거나 높은 사망률을 보입니다.
- 현재 만성 질환이 없는 흡연자의 경우에도, 담배를 피우는 것은 면역 체계를 약화시킴으로써 코로나19 및 다른 바이러스를 방어하는 능력을 떨어지게 합니다.
- 또한, 담배를 피울 경우 손으로 얼굴, 특히 입 주위를 자주 만지게 됩니다. 손에 바이러스가 묻어 있을 경우, 흡연을 통해 코로나19에 걸릴 가능성이 높아집니다.
- 코로나19에 대해 우려하고 계신다면, 지금이 담배를 끊을 수 있는 아주 좋은 기회입니다.
- FAQ 문서 # 18a에 대한 추가 정보.



# 1. 가족, 친구와 상의

흡연자를 위한 아이디어	가족 (파트너)를 위한 아이디어
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 파트너와 솔직하게 금연에 대해 준비되지 않았음을 이야기 하기: "나는 지금 금연할 준비가 안됐어. 왜냐하면..."</li> <li>• 금연에 대해 열망과 의심에 대해 함께 나누기: "금연하고 싶은데 한편으론 걱정이 돼..."</li> <li>• 금연을하기로 한 결심을 나누기: "금연을 하고 싶어, 그리고 당신의 응원이 필요해"</li> <li>• 지속적으로 금연하겠다는 약속을 공유하기: "다시 담배를 피우지 않을 거야, 그리고 당신의 응원이 내가 금연을 할 수 있게 많은 도움이 된다는것도 잘 알아..."</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흡연자의 상황을 듣고 이해하기: "나는 흡연에 대해 당신이 어떻게 생각하는지 정말 듣고 싶어"</li> <li>• 귀를 기울여주고 지지하는 모습을 보여주기: "나는 당신이 정말 금연하고 싶어하는 것을 알아, 그러니까 우리 같이 해보자, 당신을 도와줄께..."</li> <li>• 흡연자를 칭찬해주고 본인이 어떻게 도와줄 수 있는지 물어보기: "이건 정말 좋은 일이야, 어떻게 내가 당신을 가장 잘 도와줄 수 있을까?"</li> <li>• 흡연자와 함께 축하하고 지속적으로 지지하는 모습을 보여주기: "모두가 당신을 자랑스럽게 생각해. 우리는 100 퍼센트 당신을 지원해, 언제나!"</li> </ul>





## 2. 행동으로 옮기기

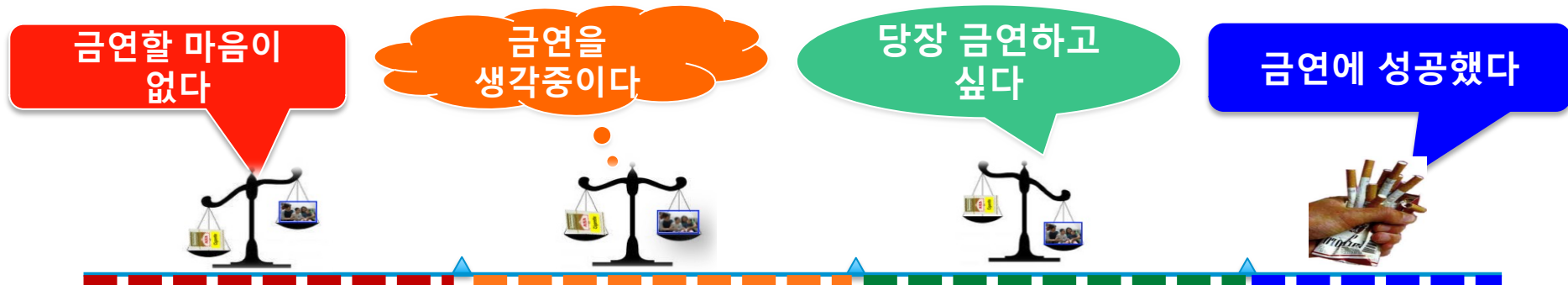
흡연자를 위한 아이디어	가족 (파트너)를 위한 아이디어
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흡연 장소를 제한하기; 가족들과 함께 흡연 규칙을 만들기: "우리 집 안이나 차 안에서 흡연할 수 없어"</li> <li>• 매번 흡연을 5 분에서 10 분 정도 지연하도록 시도하기 (특히 첫번째 시도하는 날에): "흡연하기 전에 생각해보기"</li> <li>• 작은 금연 시도 연습하기, 예를들어 잠시동안 하루만이라도 금연해보기: "금연도 연습이 필요해"</li> <li>• 파트너와 함께, 계획을 세우고 금연 날짜를 정하기 "나는 (언제)... 금연을하기로 약속할게"</li> <li>• 당신과 당신의 가족들의 건강을 위해 새로운 건강한 생활방식을 도입하기. 예시: "나는 규칙적으로 운동을 시작할거야..."</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흡연장소를 제한함으로써 흡연자의 수고를 지지하기: '금연 규칙들'을 세우고 실행하는데 도와주기: "우리 집 안이나 차 안에서 흡연할 수 없어"</li> <li>• 흡연자의 변화된 흡연 습관을 칭찬하거나 보상하기 "당신이 (어떻게)... 해줘서 정말 좋아..."</li> <li>• 하루종일 금연한 도전에 대해 격려하기: "금연도 연습이 필요하다는 것을 기억하자"</li> <li>• 금연 계획에 대해 가족이 함께 도와주기로 결단함: "나는 당신의 금연에 (어떻게)... 도와 줄께"</li> <li>• 흡연자의 노력에 동참하여 새로운 건강한 생활방식을 도입하기. 예시: "나는 우리의 식단을 바꿔서 건강한 식습관을 할 거야"</li> </ul>



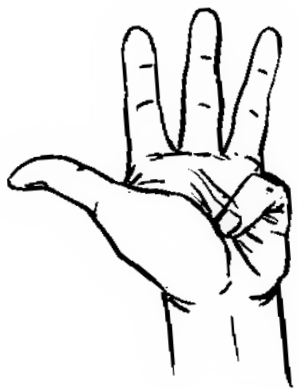


### 3. 한인 금연센터에 전화 1-800-556-5564 (수신자부담)

<p>흡연자를 위한 아이디어</p> <p>캘리포니아 한인 금연센터에 전화하여 한국어 서비스와 흡연자가 사용할 수 있는 지원에 대해 알아보기. 예:</p>	<p>가족 (파트너)를 위한 아이디어</p> <p>캘리포니아 한인 금연센터에 직접 전화하거나 흡연자가 전화하게 권유하여 한국어 서비스에 대해 알아보기. 예:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• "어떠한 서비스를 제공하시는지 알고 싶어요"</li> <li>• "저는 금연하고 싶은데, 몇가지 걱정이 있습니다. 도와 주실수 있으십니까?"</li> <li>• "저는 금연하기로 마음을 먹었고 어떠한 도움을 받을수 있을지 알고 싶습니다..."</li> <li>• "저는 몇 주 동안 금연을 했는데, 앞으로 계속 금연하고 싶습니다. 어떠한 조언을 얻을 수 있을까요?"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "우리 같이 흡연자 도움 전화 서비스에 어떻게 있는지 전화해 보자."</li> <li>• "제 남편/아내는 금연을 하고자 합니다. 어떻게 하면 제가 도움을 줄수 있으며 금연센터에서 어떤 도움을 받을 수 있습니까?"</li> <li>• "저의 아버지/어머니는 금연하실 준비가 되셨습니다, 앞으로 어떻게 해야 할까요?"</li> <li>• "저의 형제/자매가 최근에 담배를 끊었습니다, 어떻게 지속적인 금연을 도울수 있을까요? 어떠한 조언을 얻을 수 있을까요?"</li> </ul>



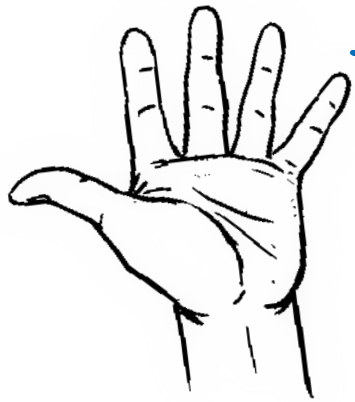




## 4. 니코틴 대체요법 시도

흡연자를 위한 아이디어	가족 (파트너)를 위한 아이디어
<ul style="list-style-type: none"> <li>이 프로그램에서 제공한 약의 대한 정보를 읽고 약의 유용성에 대해 알아보기</li> <li>약사와 이야기하고 전화 서비스 상담원과 또는 본인 의사와 가장 도움이되는 약에 관해 이야기 하기: "어떤 약을 선택해야 하는 지 도와주시겠어요?"</li> <li>니코틴 대체요법의 약을 받기: 당신의 금연날짜에 사용될 약에 대해서 프로그램 유인물을 참조하거나 약사에게 물어보기</li> <li>만약 금연 약을 사용해 봤다면 지시사항을 준수하기. 금단현상이 사라지더라도 추천하는 모든 과정을 완료하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>어떤 약들을 이용할 수 있는지 알아보기 위해서 함께 유인물을 읽어보도록 흡연자를 격려하기</li> <li>의사 혹은 약사에게 함께 가서 어떤 종류의 약이 가장 효과적으로 도움이 될수 있는지 알아보기: "어떤 약을 선택해야 할지 알고 싶어요"</li> <li>니코틴 대용약을 어떻게 사용하는지 배우고 그리고 그 약을 복용하도록 결정하도록 후원하기</li> <li>만약에 흡연자가 금연을 위해 약을 복용하면 패키지의 지시 사항들을 잘 이행하도록 격려해주고 추천받은 금연 치료 과정을 잘 이행하도록 격려하기</li> </ul>





# 5. 의사와 상담하기

흡연자를 위한 아이디어	가족 (파트너)를 위한 아이디어
<ul style="list-style-type: none"> <li>• "의사 선생님, 흡연이 어떻게 저와 제 가족의 건강에 영향을 미치는지 알려주시겠어요?"</li> <li>• "의사 선생님, 금연하는 것이 어떻게 저와 저의 가족에게 유익한지 알려주시겠어요?"</li> <li>• "의사 선생님, 저는 정말 금연을 하고 싶습니다, 도와 주실 수 있으십니까? 금연을 할 수 있도록 도와주는 약을 복용해야 합니까?"</li> <li>• "의사 선생님, 제가 최근에 금연을 했습니다, 그러나 제가 다시 흡연할까봐 걱정이 됩니다. 도와 주실 수 있으십니까?"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "당신의 건강검진을 위해서 내가 병원에 예약을 해도 될까?"</li> <li>• 건강검진에 당신이 흡연자와 함께 동행해주길 바라는지 물어보기</li> <li>• 흡연자에게 병원 예약을 상기시키고, 흡연과 금연에 관해서 질문 목록을 만드는데 도와주기</li> <li>• 금연을 유지하는데 의사가 좋은 충고를 해줄수 있다는 점을 흡연자에게 상기시키기</li> </ul>

