

담배:

담배는 어떤 대가를 치르게 합니까?

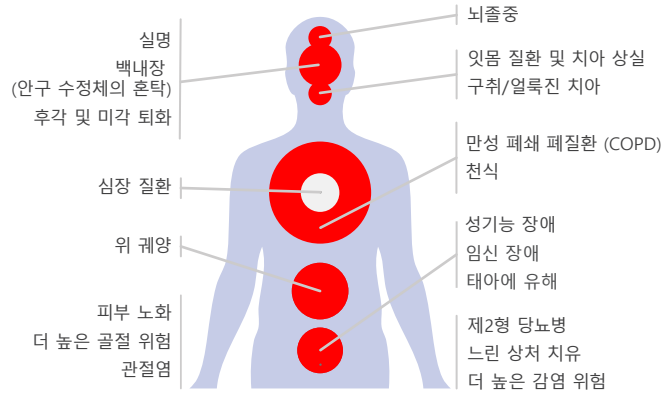
흡연은 돈 이상의 대가를 치르게 할 수도 있습니다.



매년, 미국에서 5명의 사망 중 약 1명은 흡연이 원인입니다. 알코올, 자동차 사고, HIV(에이즈 바이러스), 총기 및 불법 마약으로 인해 사망한 미국인들의 수를 합한 것보다 더 많은 미국인들이 흡연으로 인해 사망합니다.

단지 사망만이 아닙니다. 흡연은 많은 면에서 사람의 건강에 영향을 미칩니다.

담배 연기는 해로운 화학물질을 많이 함유하며, 암과 기타 건강 문제들을 일으킬 수 있습니다.



많은 종류의 암의 발병 위험 증가

간접 흡연은 어떻습니까?

간접 흡연(Secondhand Smoke, SHS)은 다른 사람들의 담배나 기타 담배 제품에서 나오는 연기나 증기입니다. 흡연하지 않는 아이와 성인은 간접 흡연을 하여 담배 제품의 해로운 화학물질에 노출될 수 있습니다.

간접 흡연은 아동과 성인에서 발병하는 여러 종류의 암과 연관이 있습니다. 간접 흡연은 또한 심장과

혈관에도 영향을 미쳐, 비흡연자에서 심장마비 및 뇌졸중의 발병 위험을 높입니다.

가족의 건강을 위해 담배 연기 없는 가정을 만드십시오. 어린 아이들은 간접 흡연의 해로운 영향에 가장 민감합니다. 담배 연기 없는 가정은 가족, 손님 및 반려동물까지도 지켜줍니다.



흡연은 얼마나 돈이 듭니까?

누군가 하루에 한 갑(20개비)을 흡연한다고 합시다.

미국에서, 담배 한 갑의 평균 비용은 **\$8**입니다.

- 한 달이면, 그 비용은 약 **\$240**입니다.
- 일 년이면, 그 비용은 약 **\$2,900**입니다.
- 10년이면, 그 비용은 약 **\$29,000**입니다.

출처: World Population Review(세계 인구 개관), 2022년.

금연은 쉽지 않지만, 할 수 있습니다.

금연은 쉽지 않지만, 도움을 받아 할 수 있습니다. 최고의 금연 가능성을 위해, 금연 계획을 세워야 하고, 옵션이 무엇인지, 그리고 어디에서 도움을 받을 수 있는지를 알아야 합니다.

금연할 준비가 되면, 의사나 치과의사 그리고 보험사와 상담하여 조언과 지원을 받는 것이 좋습니다. 자료와 도움을 원하시면, 1-800-QUIT-NOW(784-8669)번으로 질병 관리 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention)의 금연 상담전화(Quitline)에 전화하십시오. 동기 부여와 지원을 원하시면, 미국 암 학회에서 주관하는 금연 두드림(Empowered to Quit) 프로그램에서 금연을 준비하고 금연을 하는 데 도움을 주는 이메일을 보내 드립니다. cancer.org/empoweredtoquit을 방문하여 등록하십시오.

The True Cost of Smoking - Korean



cancer.org | 1.800.227.2345

©2022, American Cancer Society, Inc. #080491-2022년 11월 수정됨