

담배를 끊으시거나 다른 부분을 끊어내야 하는 위험을 감수하십시오.

모든 흡연은 즉시 신체에 악영향을 끼치며, 암, 당뇨병 등의 발병 가능성을 심각하게 증가시킵니다. 하지만 이것의 진정한 의미는 무엇입니까?

흡연의 실질적인 영향에 대한 이해를 돕기 위해, 질병통제예방센터(CDC)에서는 실제 예전 흡연자들에게 그들의 이야기를 함께 공유하도록 요청했습니다.



폐를 잃고 나면,
숨을 짧게
쉬어야 합니다.

- 아네트(Annette), 57세

숀(Shawn)은 30년 이상 흡연자로, 만성 기침과 후두염이 인후암으로 밝혀졌을 때 40대 중반이었습니다. 그는 병원에서 38번의 방사선 치료와 긴 시간을 견뎌냈지만, 그의 후두를 살릴 수는 없었습니다. 이제 그는 열려 있는 기관루를 통해 숨을 쉬고 이식한 후두가 말을 할 수 있도록 도와줍니다. "힘든 길입니다." 그는 말합니다. "제가 겪은 일들이 다른 사람에게는 생기지 않았으면 좋겠습니다. 남은 인생 내내 영향을 미치기 때문입니다."



기관루를 자르지
않도록 조심하십시오.

- 숀(Shawn), 51세

아네트(Annette)는 청소년일때 가끔씩 흡연을 했고 스무살이 되면서 상습 흡연자가 되었습니다. 손녀의 설득 덕분에 아네트는 50세에 담배를 끊게 되었습니다. 그러나 30년 간의 흡연으로 이미 암이 발생하였습니다. 52세에 아네트는 폐암 진단을 받았고 이보다 더한 것은 폐 중 하나를 제거해야 한다는 것이었습니다. 몇 년후, 구강암 수술도 받았습니다. 현재 암은 치료되었지만, 아네트는 매일 담배를 피운 결과에 대한 대가를 치루고 있습니다.



다리를 끼우기
위해서 시간이
더 필요합니다.

- 브랜든(Brandon), 31세

브랜든(Brandon)은 청소년기 중반에 흡연을 시작했습니다. 18세에 담배로 인한 장애로 손과 발의 혈액 순환이 차단되어 감염 또는 괴저가 발생하는 버거씨 병을 진단 받았습니다. "어렸을 땐, 의사가 틀렸다는 것을 증명하려고 했습니다." 브랜든이 말합니다. "결국, 9년에 걸쳐 양쪽 다리와 몇 개의 손가락을 절단한 후 담배를 끊었습니다. 사람들은 흡연 그 후의 결과를 잘 알지 못합니다."

전화 한 통화로 무료 금연 서비스를 받으십시오.

지금 무료 ASQ 한인금연센터로 전화하시고 한국어로 제공되는 무료 금연 서비스를 받으십시오. 금연 성공률을 두 배로 높여주는 일대일 전화 상담, 무료 니코틴 패치 스티커 컷 및 자가 금연 정보로 흡연 중독에서 탈출하는 첫 단계를 시작하십시오.

무료 ASQ 한인금연센터

1-800-556-5564

질병 통제 예방 센터(CDC)에서 제작하였습니다

For accessible content (in English): <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/resources/ads/pdf-print-ads/cdc-tips-excision-korean-english-508.pdf>



무료
니코틴 패치



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention
[CDC.gov/tips](https://www.cdc.gov/tips)