

집과 차 안을 금연구역으로 만들기

집과 차 안을 금연구역으로 결정했을 때 흡연자 혼자만의 변화로는 부족합니다. 본인의 가족, 친구들도 그 장소에서 흡연이 허용되지 않음을 알아야 합니다.

금연구역이 필요한 이유

- 간접흡연은 흡연만큼이나 위험하기 때문입니다.^{1,2}
 - 미국에서 매년 41,000명 이상의 비흡연자 성인이 간접흡연으로 사망하고 있습니다.
 - 간접흡연으로 아이들의 귀와 폐 감염 위험률이 증가합니다.
 - 아기들은 영아돌연사증후군(SIDS)에 걸릴 위험이 더 높습니다.
- 창문이 열려 있다 해도 간접흡연 연기는 여전히 차 안에 있으며 유해할 수 있습니다.
- 캘리포니아에서 18세 미만의 동승자가 있는 차 안에서 흡연하는 것은 불법입니다.³



그 밖의 이유

- 시간, 돈, 에너지 절약.
집과 차의 청소 시간을 줄일 수 있습니다.
- 흡연하기 어렵게 함.
매번 흡연하기 위해 나가는 일이 귀찮을 수도 있습니다.
- 금연이 쉬워짐.
흡연 욕구를 일으키는 재떨이나 라이터가 주위에 없습니다.
- 가족과 애완동물을 보호.
그들이 간접흡연 연기에 노출되지 않습니다.

어떻게 해야 할까요?

본인이 흡연자라면...

- 금연 계획을 세워보십시오.
- 집과 차 안에서는 흡연을 금지하고 밖에서만 흡연할 수 있도록 규칙을 정해 보십시오.
- 모든 담배, 재떨이나 라이터 등을 집 밖이나 자동차 트렁크 안에 놓으십시오.

흡연자와 함께 지낸다면...

- 집 안이나 차 안에서 금연을 부탁드립니다.
- 피하고 싶은 것은 흡연자가 아니라 간접흡연이라고 말씀하십시오.
- 흡연자가 금연 규칙에 협력해 준 것에 감사함을 표현하십시오.

흡연자가 이런 규칙을 싫어한다면...

- 확고한 태도를 유지해도 됩니다.
- 모든 사람의 건강이 중요하다는 것을 말씀하십시오.

**ASQ 한인금연센터 1-800-556-5564로
전화하여 무료 금연 서비스를 받으세요!**

1. National Cancer Institute (2018). Secondhand Smoke and Cancer.
2. CDC (2018). Secondhand Smoke (SHS) Facts.
3. California Legislative Information. Health and Safety Code. Article 2.5. Smoking in Motor Vehicles.