

# 집과 차 안을 금연구역으로 만들기

집과 차 안을 금연구역으로 지정하셨습니까? 그렇다면 자신만 변하는 것이 아닙니다. 본인의 가족, 친구 심지어는 손님들까지도 당신의 집과 차 안이 금연구역이라는 사실을 아셔야 합니다.

## 왜 그래야 할까요?<sup>1</sup>

- 간접흡연은 흡연만큼이나 위험하기 때문입니다. 미국에서 매년 40,000명 이상의 비흡연자가 간접흡연으로 인해 사망하고 있습니다.
- 간접흡연으로 인해 아이들은 중이염이나 호흡기 질환에 걸릴 위험이 증가됩니다.
- 간접흡연에 노출된 아기들은 영아돌연사증후군(SIDS)으로 사망할 위험이 매우 높아집니다.
- 집이나 차 안과같이 닫힌 공간에서의 담배연기는 해롭습니다. 비록 창문이 열려 있더라도 해롭기는 마찬가지입니다.



## 금연으로 가는 혜택

- 집과 차 안을 청결하게 유지하기 위해 들어가는 시간, 돈, 에너지를 절약할 수 있습니다.
- 매번 밖에서만 흡연할 수 있다면 번거롭기 때문에 금연이 수월하게 됩니다.
- 흡연을 연상케 하는 담배나 재떨이가 없으므로 흡연의 유혹을 줄여줍니다.
- 간접흡연으로부터 가족과 애완동물을 보호할 수 있습니다.

## 어떻게 해야 될까요?

### 본인이 흡연자라면...

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

### 흡연자와 함께 살고 있다면...

- 흡연자에게 집 안이나 차 안에서 금연을 부탁드립니다.
- 피하고 싶은 것은 흡연자가 아니라 간접흡연이라고 말하십시오.
- 흡연자가 금연 규칙을 따라 준 것에 대한 고마움을 표현하십시오.

### 흡연자가 이런 규칙을 싫어한다면...

- 좀 더 강력하게 대응하셔도 좋습니다.
- 당신의 건강이 얼마나 소중한 지를 설명하십시오.

### 2008년 1월 1일에 발표된 법에 의하면<sup>2</sup>

- 캘리포니아에서는 18세 미만의 유아, 아동 및 청소년이 동승한 차 안에서의 흡연이 법으로 금지되었습니다.

## 기억하십시오

가족이나 친구가 금연하길 원한다면 도와주십시오. 그리고 한인금연센터 1-800-556-5564번으로 전화하도록 격려하십시오. 한인금연센터는 미주 전 지역으로 제공되는 무료 금연 서비스입니다. 그리고 흡연자의 노력을 적극적으로 칭찬해 주십시오.

<sup>1</sup>American Cancer Association. (2014). *What is Secondhand Smoke?* Obtenido el 30 diciembre del 2014 de <http://www.cancer.org/cancer/cancercauses/tobaccocancer/secondhand-smoke>

<sup>2</sup>American Lung Association. (2013). *Smokefree Cars—Frequently Asked Questions.* Obtenido el 30 diciembre del 2014 de <http://www.lung.org/associations/states/oregon/assets/docs/smokefree-cars-for-kids.pdf>