

금연의 가치를 만드세요

저축이 늘어나게 됩니다.

돈을 모을 통을 마련하세요. 담배를 피우지 않은 날마다 담뱃값을 통에 넣으세요. 그렇게 모은 돈으로 금연 일주일, 한 달, 일 년마다 자신에게 보상을 주세요!

트리거에 대처하기 위한 팁:

- **따분한 기분이 드나요?** 새로운 취미나 운동을 찾아보세요. 신체적으로 활기찬 상태를 유지하면 건강에 좋고 흡연에 대한 욕구를 억제하는 데 도움이 됩니다.
- **배가 고프나요?** 건강한 간식을 먹거나 물을 좀 마셔보세요.
- **식사를 마쳤나요?** 식후에 바로 이빨을 닦으세요. 산책을 하세요.
- **업무 중 휴식이 필요한가요?** 스트레칭을 하세요. 짧게 산책을 다녀오세요. 동료와 대화하세요.
- **초조하거나 스트레스를 받거나 불안한가요?** 깊은 심호흡 등 이완 기법을 시도해 보세요. 친구에게 전화하세요.
- **여전히 대처하기 힘드신가요?** 혼자 애쓰지 마세요. 65173번에 'WELL'이라고 문자하거나 888-692-9355번으로 전화해 매일 24시간 무료로 제공되는 기밀 정신 건강 상담을 받아보세요.
- **주변에 흡연자들이 있나요?** 흡연이 허용되지 않는 장소로 가세요. 친구들에게 금연을 시도 중이라고 말하세요.

자원

의약품 및 상담 선택지에 관해 담당 의료 서비스 제공자와 상담하세요.

Medicaid를 포함하여 대부분의 건강 보험은 금연에 도움이 되는 서비스를 지원합니다.

무료로 제공되는 금연 의약품 스타터 키트를 받거나 금연 코치와 상담하세요.

nysmokefree.com을 방문하세요.

866-697-8487번으로 전화하세요.

선호하는 언어가 중국어(800-838-8917),

한국어(800-556-5564) 또는 베트남어

(800-778-8440)인 경우, 전화를

하거나 asiansmokersquitline.org를

방문하시기 바랍니다.

다른 자원에 연결해 보세요.

nyc.gov/nycquits를 방문하거나

이 QR 코드를 스캔하세요.



아직 금연할 준비가 되지 않았나요?

목표가 무엇이든 여러분의 흡연량 감소 또는

금연에 도움이 되는 치료 선택지를 제공하고

있습니다. nyc.gov/health를 방문하여

“**coping with nicotine withdrawal**”(니코틴

금단에 대처하기)을 검색하고 더 자세한

내용을 알아보세요.

비용이 걱정되나요?

NYC 금융 권한 강화 센터(NYC Financial

Empowerment Centers)에서는 대면 또는

전화로 일대일 전문 금융 상담을 무료로

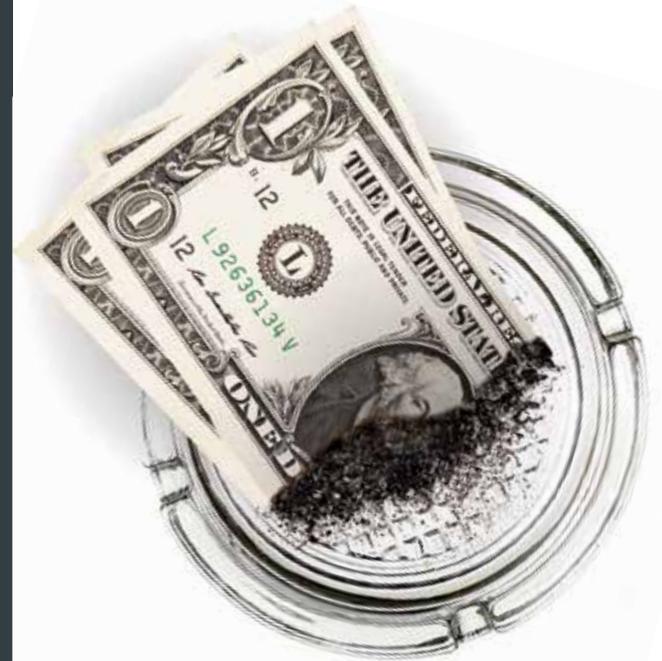
제공합니다. nyc.gov/talkmoney를 방문하거나

311로 전화해 지금 예약해 보세요.



금연으로 저축을

여러분의 재떨이에는 무엇이 들어있나요?



흡연 비용

뉴욕시에서 담배 한 갑은 \$13 이상입니다. 매일 흡연하지 않거나 하루에 몇 대만 피우더라도 비용은 누적됩니다.

돈을 연기로 날려버리는 대신, 필요하고 원하는 데 지출해 보세요.

담배를 사는 비용을 어디에 사용할 수 있을까요?

- _____
- _____

		절약한 비용		
		일주일	한 달	일 년
아 정 이 정 의 양 을 활 용 하 는 수 있 을 까 요?	주당 1갑	\$13 새 책 한 권 	\$52 주당 3일의 점심 외식 	\$676 2인의 한 달 식료품비 
	하루에 반 갑	\$46 2인의 영화 관람비 	\$195 연간 공유 자전거 이용권 및 새 헬멧 한 개 	\$2,373 1년간 한 가족의 휴대전화 비용 
	하루에 한 갑	\$91 한 가족의 동물원 방문 비용 	\$390 지하철 왕복권 70회분 	\$4,745 1년간 주당 1회 베이비시터 비용 
	하루에 두 갑	\$182 브로드웨이 공연 2인 관람권 	\$780 긴 주말 연휴 여행 항공권과 호텔 비용 	\$9,490 CUNY 대학교 1년 학비와 교재, 노트북 비용 