

# ASC

## 아시안 금연 커뮤니티

다음에 해당하는 아시안을 위한 무료 서비스

- 흡연자
- 가족 중에 흡연자가 있는 경우
- 금연 환경에서 살기를 원하는 경우 (직장, 가정, 차)
- 노스 쇼어에 살거나 가정의 (GP) 가 하버 PHO (1차 건강 진료 기관 연합체)에 등록되어 있는 경우

### 제공하는 서비스는?

특별히 연수를 받고 영어와 만다린, 켄토니스, 한국어를 구사하는 ASC 코디네이터가 다음과 같은 서비스를 제공해 드립니다.

- 여러분과 여러분의 가족이 금연 환경을 조성하도록 도와 드립니다. (직장, 가정, 차)
- 흡연자가 금연을 할 수 있도록 도와 드립니다.
  - 금연에 관한 전문적인 조언
  - 니코틴 패스나 니코틴 껌
  - 상담
  - 전화 문의
  - 가정 방문
  - 소책자나 스티커 같은 정보 자료 제공

### 예약은?

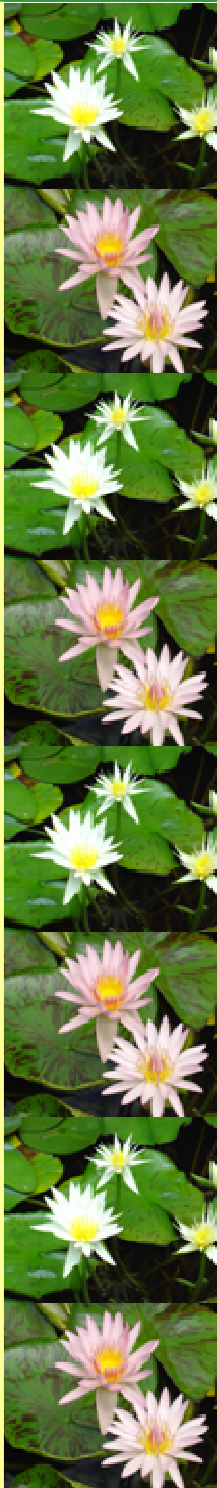
- 여러분의 가정의 혹은 간호사에게 상세한 내용을 문의하시거나
- ASC 코디네이터에게 전화를 하셔서 예약을 하십시오.

크리스티나 리 (한국어) 027 359 6880  
 조모 스미스 (켄토니스, 만다린) 027 357 1800  
 하버 PHO 리셉션 (영어) 09 415 1091

### 무료 통역 서비스

영어를 잘 구사하지 못하는 경우, 영어가 가능한 가족이나 도움을 주실 분께 하버 PHO 리셉션 (09 415 1091)에 전화하여 ASC 코디네이터와의 만남을 예약해달라고 하십시오. 또한 원활한 의사소통을 위해 통역사도 요청할 수 있습니다.

ASC는 여러분과 여러분의 가족이 담배를 끊을 수 있도록 성실히 도와 드립니다.



# 아시안 금연 커뮤니티

Asian Smokefree Communities (ASC)

ASC 에 관한 상세한 정보나 ASC 코디네이터와 예약하기를 원하시면 하버 PHO 리셉션 09 415 1091 으로 연락하십시오.

금연에 관한 번역 자료를 원하시면 [www.asianhealthservices.co.nz](http://www.asianhealthservices.co.nz) 을 방문하십시오.



이 정보지는 The Quit Group 에서 제작한 정보 자료에서 발췌한 것입니다.

Quit M&Mutu

April 2006

# ASC

## 아시안 금연 커뮤니티

Asian Smokefree Communities



## 흡연과 당뇨

Smoking and  
Diabetes

한국어 Korean

당뇨 환자이면서 담배를 피다면 담배를 끊는 것은 건강상의 위험 요소를 줄이는데 상당한 도움이 됩니다.

## 여러분의 심장

### Your heart

여러분이 당뇨 환자이면서 담배를 피면 심장 마비에 걸릴 가능성이 높아지며 심장 질환으로 사망할 확률이 3 배나 높아집니다. 40 세 미만의 당뇨 환자일지라도 심장 마비가 일어날 가능성은 높습니다. 흡연자는 혈관 벽에 더 많은 지방 축적물이 쌓이고 이것이 혈관을 막아서 심장 마비나 뇌졸중이 옵니다. 담배를 피게 되면 심장 박동수가 증가하고 혈액내 산소는 줄어들어 심장이 더 빠르게 일을 해야 합니다.

## 여러분의 혈액 순환

### Your circulation

담배를 피면 팔과 다리에 혈액을 공급하는 아주 가는 혈관의 순환을 더디게 합니다. 흡연은 다음과 같은 문제를 일으킵니다.

- 발의 궤양
- 발의 감염
- 다리의 혈관 질환
- 발과 다리의 절단 (amputation)

## 여러분의 눈

### Your eyes

당뇨는 눈의 아주 가는 혈관을 막히게 하고 흡연은 실명에 이르게 하는 보다 심각한 문제들을 눈에 일으킬 수 있습니다.

## 여러분의 신장

### Your kidney

흡연은 신장 질환의 위험을 높입니다.

## 여러분의 성 생활

### Your sex life

흡연은 음경 (penis) 으로 오는 혈액 공급의 속도를 늦추기 때문에 담배를 피는 남성 당뇨 환자는 발기 (erection) 에 문제가 생길 수 있습니다. 신경 손상은 또한 성감을 줄어들게 할 수 있습니다.

## 여러분의 관절

### Your joints

당뇨병이 있을 때 흡연은 관절의 움직임과 유연성에 영향을 미칠 수 있습니다.

## 여러분의 신경

### Your nerves

흡연은 신체 모든 부위의 신경 손상을 증가시켜 감각을 느끼지 못하거나 통증을 일으킵니다.

## 여러분의 치아

### Your teeth

담배를 피면 잇몸 질환이 생기거나 치아가 빠질 가능성이 높습니다.

## 여러분의 혈당 수치

### Your blood glucose level

흡연은 혈당 수치를 증가시켜 당뇨 관리를 힘들게 합니다. 금연은 혈당 수치를 떨어지게 합니다. 담배를 피지 않는 사람과 똑같은 수치로 내려갈 수 있습니다.

## 금연은 여러분의 선택

### Your choice to quit

금연은 여러분 삶의 질을 향상시키고 활력과 행복 수치를 높여 줍니다.

**도움이 필요하시면 아시안 금연 커뮤니티,  
09 415 1091 로 연락하십시오.**