

# 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?

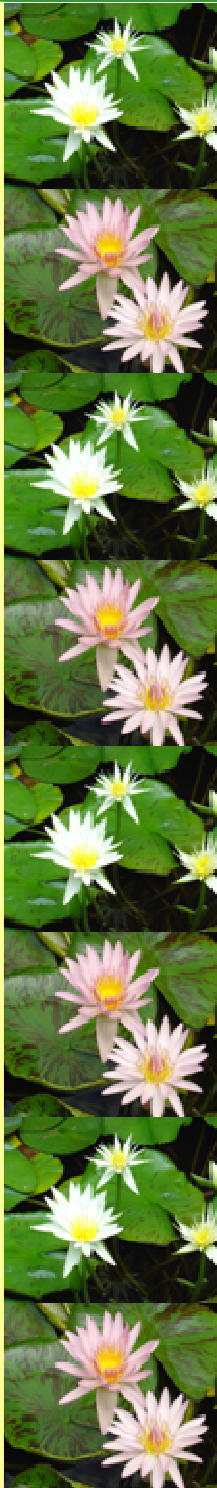
- 여러분의 가정의 혹은 간호사에게 상세한 내용을 문의하시거나
- ASC 코디네이터에게 전화를 하셔서 예약을 하십시오.

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)

ASC에 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 임신

Smoking and  
Pregnancy

한국어 Korean

## 이 사실을 아십니까?

### The facts

아기가 작다는 것은 키가 작거나 분만하기가 쉽다는 것을 뜻하지 않습니다.

모든 사람이 담배를 끊고 체중이 증가되는 것은 아닙니다. 골고루 음식을 먹으면서 임신 기간에 체중이 10-13 킬로그램 늘었다면 여러분과 여러분의 아기가 건강한 것 입니다.

담배를 피는 것은 여러분을 편하게 하지 못합니다. 심장을 빨리 뛰게 하며 신경계의 활동을 늦추고 혈압을 높입니다.

임신 기간에 담배를 끊는 것은 계속 담배를 피는 것보다 훨씬 좋습니다. 임신 3 개월에 담배를 끊을 지라도 여러분의 아기에게는 도움이 됩니다. 아기의 성장은 대부분 임신 중, 후반기에 일어납니다.

## 지금도 늦지 않습니다. 아기를 위해 담배를 끊으십시오.

### It's never too late to quit for your baby

임신 기간 중 담배를 피면 아기의 음식에 독소를 집어 넣는 것입니다. 담배는 결코 안전하지 않습니다. 담배가 재떨이와 담뱃갑에 있을지라도 담배는 어린이에게 위험하고 해롭습니다. 성냥과 라이터는 집에 불이 나는 원인이 되며 뜨거운 재떨이와 담배 궤초로 화상을 입을 수 있습니다.

## 담배의 해로운 성분은 아기에게 영향을 미칩니다.

### Tobacco poisons affect baby

담배를 필 때 담배의 독은 여러분과 여러분의 아기에게로 갑니다. 니코틴은 여러분 뿐만 아니라 여러분 아기의 혈액 공급에 영향을 줍니다. 담배를 한 모금 빨 때마다 여러분의 흐르는 피 속에는 일산화탄소가 늘어납니다. 그래서 여러분이 담배를 피면:

- 아기는 산소와 영양분을 충분히 공급받지 못합니다.
- 여러분의 심장 박동이 빨라지듯 아기의 심장 박동이 아주 빨라집니다.
- 아기에게 산소가 부족하여 가슴근육이 제대로 활동을 하지 못해 폐 기능이 잘 이루어지지 않아 출생 후 아기가 숨쉬는 것이 어려워질 수 있습니다.

임신 중 담배를 피면 여러분은 자연 유산을 할 확률이 높습니다.

## 흡연자의 아기는:

### A smoker's baby is more likely to:

- 분만시 스트레스를 받아 출산이 순조롭지 못하고 힘든 난산이 될 수 있습니다.
- 저 체중아가 되기에 건강상 많은 문제가 일어날 수 있습니다.
- 분만시 죽거나 출생 후 얼마 안 되어서 죽을 수 있습니다.
- 유아 돌연사 증후군 (SIDS)에 걸릴 수 있습니다.
- 기침, 감기, 다른 호흡기 문제가 있을 수 있습니다.
- 귀에 염증이 있을 수 있습니다.
- 천식이 생길 수 있습니다.

## 일단 아기를 위해 담배를 끊으면 ...

### Once you have quit for your baby ...

금연 상태를 유지해야 하는 이유가 많습니다. 만약 담배를 핀다면 여러분의 아기는 :

- 병원 생활을 할 수 있습니다.
- 중이 (middle ear) 가 손상을 입을 수 있습니다.
- 호흡기 질환이나 천식이 올 수 있습니다
- 호흡하기가 어렵고 폐가 제대로 발달이 안 될 수 있습니다.
- 여러분을 따라서 담배를 필 수 있습니다.

담배를 다시 피면 암, 뇌졸중, 심장 질환, 폐기종과 기관지염 같은 호흡기 질환처럼 심각한 질환에 걸릴 가능성이 높으며 순환이 제대로 안되어서 다리가 아프고 걷는데 문제가 일어날 수 있습니다.

## 임신 후 금연 상태 유지하기 힘들고 어려울 때 사용하는 요령

### Staying smokefree after pregnancy – some tips for tough times

임신 중에 담배를 끊은 것은 참으로 잘 한 것입니다. 이제 여러분은 자신과 아기를 위해 계속 담배를 피우지 않기를 원합니다. 때로는 힘들 것 입니다. 어려울 때를 잘 이겨내는 요령을 배우는 것은 좋습니다.

### 담배 피는 사람을 볼 때

가능하면 흡연자로부터 멀어지십시오. 가족이나 친구에게 여러분 집안에서 담배를 피지 말도록 청하십시오. 재떨이를 모두 치우십시오. 담배를 끊기 원하는 사람을 찾아 서로 도움을 주고 받으십시오.

### 사람들과 어울릴 때

가급적 담배를 피지 않는 사람들과 어울리도록 하십시오. 모임에 가면, 담배를 피지도 않고 피울 생각이 없다고 확실하게 이야기해 두십시오.

### 술을 마실 때

술을 피하고 알코올이 들어있지 않은 음료수를 시도해 보십시오. 빈 손으로 있는 대신 무언가를 손에 쥐고 있는 편이 좋습니다.

### 차를 운전할 때

차에서 재떨이와 라이터를 치우고 차를 금연 구역으로 하십시오.

### 텔레비전을 볼 때

전에 담배를 필때 앉았던 의자가 아닌 다른 의자에 앉으십시오. 손을 가만히 놔두지 말고 손으로 무언가를 하십시오. 몸에 좋은 간식을 드십시오. 선전 광고 시간에도 손을 움직여 무언가를 하십시오. 물을 항상 가지고 다니면서 드십시오.

### 전화 통화를 할 때

담배를 끊어야 하는 이유 목록을 만들어 전화를 하는 동안에 볼 수 있는 곳에 두고 그것을 보십시오. 전화를 걸 때나 전화를 걸러 전화기로 갈 때 “담배를 피우지 않는다” 라고 자신에게 말하십시오. 낙서를 할 수 있도록 전화기 옆에 종이와 펜을 놔두십시오.

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