

금연 팁과 금연 관련 정보는 다음 사이트를
참고하십시오.

<http://women.smokefree.gov>

<https://www.nobutts.org/>

정보 문의 (한국어)

1-800-556-5564

asiansmokersquitline.org/smokers/?lang=ko



SPARC 프로그램

역량 강화, 지지 및 리더십을 위한 아시아 태평양 파트너 (APPEAL)

✉ **이메일:** SPARC@appealforhealth.org

☎ **전화번호:** 510-844-4147

🌐 **웹사이트:** <https://appealforhealth.org/sparc/>

참조

1. Pew Research Center. 2017년 9월 8일. 2019년 10월 15일, <https://www.pewsocialtrends.org/fact-sheet/asian-americans-koreans-in-the-u-s> 참조.
2. Martell, B.N., Garrett, B.E., Caraballo, R.S. 2016년 8월 5일. 성인 흡연 격차 - 미국, 2002-2005 및 2010-2013. *주간 질병과 사망 보고서*, 65(30), 753-758
3. Tong, K. E., Nguyen, T., Vittinghoff, E., Perez-Stable, E. (2009). 캘리포니아의 아시아계 미국인의 가벼운 간헐적 흡연. *니코틴 및 담배 연구*, 11(2), 197-202. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2658910/> 에서 확인 가능.
4. Schane, R. E., Ling, P. M., & Glantz, S. A. (2010). 가벼운 간헐적 흡연이 건강에 미치는 영향. *Circulation*, 121(13). <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.109.904235>
5. 미국국립보건원. (n.d.) 2019년 10월 15일, <https://women.smokefree.gov/quit-smoking-women/what-women-should-know/smokings-impact-on-women> 참조.

© 2020. 캘리포니아주 공중보건부. 계약 번호 #17-10982에 따른 예산 지원으로 제작됨.

미국 내 한인 여성의 흡연 실태



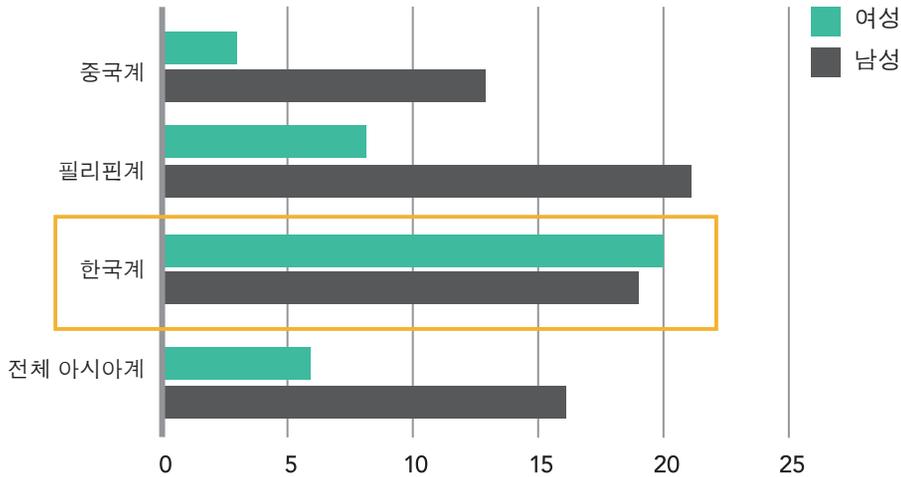
» 2015년 미국 내 한인 인구 *는 약 **180만** 명이었습니다.

*순수 한인과 혼혈 포함

» 아시아계 미국인의 전체 흡연율은 **11%**입니다. 그러나 데이터를 하위 그룹으로 나누면 흡연율에 큰 차이가 있습니다.

» 미국 내 모든 아시아계 하위 그룹 중에서 **한인은 가장 높은 흡연율을 기록하고 있습니다.** 한인 여성은 아시아계 하위 그룹에서 남성대비 여성의 흡연율이 높은 유일한 집단이었습니다.

아시아계 미국인의 흡연율, 2010-2013



대부분의 한국계 여성 흡연자는

**가벼운 흡연자이며
가벼운 흡연자들이**

일반적으로 하루에 흡연하는 담배

1~9 개피임

담배를 피우는 것만으로도

—각종 건강상 위험이 발생할 수 있습니다—
심혈관질환 & 각종 암 발병위험 포함

비흡연 여성에 비해 흡연 여성은 다음을 경험할 확률이 높습니다.

- » 임신 성공 확률 저하
- » 고통스럽고 불규칙한 생리
- » 에스트로겐 수치 저하로 인한 피로 및 감정기복
- » 때 이른 폐경 도래



금연에는 다음과 같은 여러 이점이 있습니다.

- » 활력 증가
- » 피부, 치아, 잇몸 건강 개선
- » 심장병, 뇌졸중, 폐암 위험 감소
- » 에스트로겐 수치의 정상화
- » 임신 확률 및 건강한 아기 출산 확률 증가



하루에 한모금만 피워도

하루에 많은 담배를 피우는
지금부터 바로 당장 금연하세요