담배를 피우거나 씹거나 간에 영원히 끊도록 도와드릴 수 있습니다.

- **더 쉽게 담배를 끊는 방법을 알고 있습니다.** 친절한 지원 및 실제로 효과가 있는 유용한 비결을 알려드립니다.
- **각 개인의 필요에 맞는 도움을 얻게 될 것입니다.** 사람은 개인마다 다릅니다. 여러분의 상황에 맞는 여러분 자신을 위해 맞추어진 도움을 제공받습니다.
- **금연 도우미 전화는 실제로 효과가 있습니다.** 도우미 전화의 도움을 받은 사람들은 영원히 담배를 끊을 확률이 배가되는 것 같습니다.

도움은 무료로 제공되며 비밀이 보장됩니다.

- **모든 것이 무료입니다.** 전화도 무료, 도움도 무료, 금연 안내서도 무료입니다. 금연 도우미 전화는 주정부에 의해 운영되며 비용은 담배에 부과되는 세금으로 충당됩니다.
- **여러분의 사생활을 존중합니다.** 금연 도우미 전화를 이용한 사실은 비밀에 부쳐집니다.

10 명중 9 명의

금연 도우미 전화를 이용했던 사람들이 친구에게 권장합니다.

베풀어주신 도움과 저와 제 아이들에게 해주신 모든 것에 대해 어떻게 감사를 드려야할지 모르겠습니다.
— KM, 벤드

이 도우미 서비스야말로 바로 내가 필요로 했던 것이었습니다.
— JH, 라 그란데

금연 도우미 전화에서 일하시는 분들, 정말 멋진 분들입니다.
— GG, 샐렘

제 주치의 말이 금연 도우미 전화는 최 첨단 수준이라고 하네요.
— SM, 포틀랜드

제 친구 두 명이 금연 도우미 전화 번호를 달라고 합니다. 이 친구들은 내가 담배를 끊을 수 없을 것이라고 확신했거든요!
— JB, 그랜트 패스

다음의 저희 웹사이트를 방문하십시오:
www.quittobacco.org

다른 형식으로된 자료: 장애로 인하여 다른 형식으로 된 자료를 필요로 하실 경우, 971-673-0984번으로 연락하시기 바랍니다.

DHS
Oregon Department of Human Services

흡연 예방 및 교육 프로그램
(Tobacco Prevention and Education Program)

피우거나 씹는 담배를 끊도록 무료로 도와드리는 친절한 도우미를 원하십니까?

전화하십시오!

담배를 보다 쉽게 영원히 끊을 수 있습니다.

오레곤주 금연 도우미 전화
(Oregon Tobacco Quit Line)
1-877-270-7867

WW Photography

나는 금연 도우미에게 전화해야 할까요?

- **담배를 끊으려고 하십니까?** 전화주시면 금연계획을 세우도록 도와드립니다.
- **아직 담배를 끊을 준비가 되어있지 않습니까?** 전화주시면 시작하도록 도와드립니다.
- **담배를 끊으려고 시도 했지만 실패하셨습니까?** 영구적으로 담배를 끊으려면 한 번 가지고는 안될 수 있습니다. 실망하지 마십시오. 전화주십시오. 새로운 금연계획을 세워드립니다.
- **이미 담배를 끊으셨습니까?** 당분간 힘이드실 줄 압니다. 담배에서 해방되기 위해 도움이 필요할 경우, 전화주시기 바랍니다.

1 금연 도우미 전화로 연락주십시오.

금연 도우미 전화 번호

이들 전화번호는 오레곤주 어디에서나 무료로 통화가 가능합니다.

1-877-270-7867 (영어)

1-877-777-6534 (TTY 청각 장애인을 위한 번호)

금연 도우미 전화 가동시간

매일 오전 5시에서 오후 9시까지

2 금연 전문 코치와 이야기 하십시오.

여러분이 무얼해야할 지 압니다. 잔소리나 설교를 하지 않습니다.

영구히 금연할 수 있다는 자신감을 심어드립니다.

담배를 끊는데는 여러가지 다른 방법들이 있습니다. 효과를 볼 수 있는 금연계획을 세우도록 도와드립니다.

- 담배를 피우거나 씹고싶은 충동을 느낄 때 어떻게 해야하는지 비결을 가르쳐드립니다.
- 일반적으로 담배를 피우거나 씹을 때와 그 상황에 대한 이야기를 나누고 이런 일상을 바꾸는 방법에 대해 이야기를 나누게 될 것입니다.
- 금연을 시도해본 적이 있는 경우, 무엇때문에 효과를 보지 못했는지, 시도할 수 있는 새로운 일은 무엇인지 이야기를 나누게 될 것입니다.
- 담배를 끊는데 도움이 될 수 있는 약물치료에 관한 이야기를 나누게 될 것입니다.

3 여러분을 위한 금연 안내서에서 더 많은 도움을 얻으십시오.

- 여러분 자신 각자 에게 맞도록 선택한 **금연 안내서** (Quit Guide)를 보내드릴 것입니다.

4 주위에 후원을 요청하고 자신에게 보상할 계획을 세우십시오.

- 가족 및 친구들에게 금연계획을 이야기하고 후원을 요청하십시오.
- 자신에게 보상할 계획을 세우십시오!

담배를 끊고 축제의 기분에 젖으십시오.

돈을 절약하십시오!

보다 나은 건강을 누리십시오!

긍지를 느끼십시오!

5 언제나 도움이 더 필요할 때는, 다시 전화하십시오