흡연은 수많은 심장을 해칠 수 있습니다. 여기에는 당신의 심장도 포함됩니다.

모든 흡연은 즉시 신체에 악영향을 끼치며, 심장 마비나 뇌졸중 발병 가능성을 심각하게 증가시킵니다. 하지만 그게 정말 무엇을 의미하는 것일까요? 흡연의 실질적인 영향에 대한 이해를 돕기 위해, 질병 통제 예방 센터(CDC)는 실제 이전 흡연자들에게 그들의 이야기를 공유해 달라고 요청했습니다.

마리아노(Mariano)는 어느 날 현기증과 구토 증상을 느끼며 일어났을 때 47세였습니다. 그는 심장마비 직전에 의사에게 갔습니다. "의사는 제게 이렇게 말하더군요. '당신의 동맥에 큰 문제가 있습니다.'" 3일이 지난 후 마리아노는 개심 수술을 받았습니다. 그는 몇 년간의 흡연이 자신의 건강에 입힌 손상의 정도를 깨닫지 못했던 것입니다. 그는 "2004년 제가 받은 개심 수술은 잔혹했습니다." 라고 회상합니다. 마리아노는 이제 자신의 건강을 지속적으로 관찰하고 남은 일생 동안 약을 복용해야 하는, 흡연에 대한 대가를 치르고 있다고 말합니다.

루스벨트(Roosevelt)는 청소년기에 시험 삼아 담배를 피우기 시작했습니다. 그는 45세에 심장 발작으로 한 달간 병원에 입원했습니다. 치료를 위해 의사는 그의 심장에 스텐트를 삽입했습니다. 하지만 그것만으로 충분하지 않아 바이패스 수술도 받아야 했습니다. 모두 6번의 수술이었습니다. "제가 처음부터 담배를 절대 피우지 않았길 바라죠." 라고 그는 말합니다. "모든 사람이 [건강 문제]가 자신에게는 일어나지 않을 거라 생각하지만, 실제로 많은 사람에게 일어나니까요. 당신이 다음이 될 수도 있는 거예요."

수지(Suzy)는 흡연 가족 내에서 성장했습니다. "저희 어머니, 아버지, 할아버지, 온 가족이 흡연을 했죠." 라고 그녀는 말합니다. 당연하게도, 그녀는 15세부터 몰래 담배를 피우기 시작했습니다. 57세가 되자 수지는 뇌졸중을 일으켰고, 의사는 이것이 수년간의 흡연과 연관된 것이라고 진단을 내렸습니다. 뇌졸중으로 인해 그녀는 부분적인 마비와 언어, 시력 장애를 겪어야 했습니다. 또한, 혼자 생활할 수 없기에 그녀의 자립심마저 잃어버렸습니다. 현재 62세인 그녀는 아들 대니얼을 간병인으로 의존하고 있습니다. "누군가가 저를 씻겨 주고 옷을 입혀 줘야 하고, 화장실에 가는 것을 도와줘야 해요."

전화 한 통화로 무료 금연 서비스를 받으십시오.

지금 무료 ASQ 한인금연센터로 전화하시고 한국어로 제공되는 무료 금연 서비스를 받으십시오. 금연 성공률을 두 배로 높여주는 일대일 전화 상담, 무료 니코틴 패치 스타터 킷 및 자가 금연 정보로 흡연 중독에서 탈출하는 첫 단계를 시작하십시오.

무료 ASQ 한인금연센터

1-800-556-5564

질병 통제 예방 센터(CDC)에서 제작하였습니다

For accessible content (in English): https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/resources/ads/pdf-print-ads/cdc-tips-heart-health-korean-english-print-508.pdf

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention
CDC.gov/tips