



UnitedHealthcare 가입자로서 저희가 제공하는 혜택을 누리십시오. 온라인 건강 코치(the Online Health Coach)를 제공하고 있습니다. 여러분이 금연하고자 결정하셨다면 영남병원 대화형 돌봄 건강과 복지 향상 프로그램인 금연 프로그램(Smoking Cessation Program)이 제공됩니다.

• 온라인 건강 코치: 금연 프로그램은 개인별 흡연 습관과 필요에 인성맞춤인 프로그램입니다. 여러분은 “금연투쟁”을 정하게 되고 금연을 위한 노력을 시작하게 됩니다. 금연 프로그램은 5단계로 구성되어 있습니다. 어떻게 금연할 것인지에 대한 조언 및 금연 정보를 제공받고 또 본인만의 금연 투쟁을 계속 지킬 수 있도록 해주는 영남병원 대화형 돌봄 사용하실 수 있게 됩니다. 금연 프로그램에 접속하기 위해 myuhc.com에 로그인하여 Health & Wellness를 클릭하시면 스크린 오픈을 통해 여러분께 여러 종류의 개인 건강 센터가 나타납니다. 금연 프로그램 시작하기 전에 온라인 건강 평가서를 완료하실 것을 권장합니다. myuhc.com에 로그인하여 Health & Wellness를 클릭하시면 스크린 오픈을 통해 여러분께 여러 종류의 개인 건강 센터가 나타납니다.

이제는 금연할 때!

금연하고자 하는 생각이 그 책임을 믿고 니코틴 중독을 감안할 때 단속할 의지력만으로는 부족할 때가 많습니다. 여러분의 완전한 금연을 위해 다음 내용들이 도움이 될 것입니다.

UnitedHealthcare 가입자로서 저희가 제공하는 혜택을 누리십시오. 온라인 건강 코치(the Online Health Coach)를 제공하고 있습니다. 여러분이 금연하고자 결정하셨다면 영남병원 대화형 돌봄 건강과 복지 향상 프로그램인 금연 프로그램(Smoking Cessation Program)이 제공됩니다.

• 온라인 건강 코치: 금연 프로그램은 개인별 흡연 습관과 필요에 인성맞춤인 프로그램입니다. 여러분은 “금연투쟁”을 정하게 되고 금연을 위한 노력을 시작하게 됩니다. 금연 프로그램은 5단계로 구성되어 있습니다. 어떻게 금연할 것인지에 대한 조언 및 금연 정보를 제공받고 또 본인만의 금연 투쟁을 계속 지킬 수 있도록 해주는 영남병원 대화형 돌봄 사용하실 수 있게 됩니다. 금연 프로그램에 접속하기 위해 myuhc.com에 로그인하여 Health & Wellness를 클릭하시면 스크린 오픈을 통해 여러분께 여러 종류의 개인 건강 센터가 나타납니다. 금연 프로그램 시작하기 전에 온라인 건강 평가서를 완료하실 것을 권장합니다. myuhc.com에 로그인하여 Health & Wellness를 클릭하시면 스크린 오픈을 통해 여러분께 여러 종류의 개인 건강 센터가 나타납니다.

• 시가 흡연자가 비록 소량의 시가를 피우더라도, 시가는 담배와 마찬가지로 중독성 및 독성이 있으며 발암물질을 포함하고 있습니다. 사실 시가 흡연자는 큰 시가 한대를 1시간 정도에 걸쳐 피우는 데 이는 담배 한 갑을 모두 피우는 것과 마찬가지로입니다.

• 매년 흡연으로 인한 사망은 HIV, 불법 마약, 음주, 오토바이 사고, 자살 및 참언으로 인한 사망을 합친 것보다 더 많습니다.

• 시가 흡연자가 비록 소량의 시가를 피우더라도, 시가는 담배와 마찬가지로 중독성 및 독성이 있으며 발암물질을 포함하고 있습니다. 사실 시가 흡연자는 큰 시가 한대를 1시간 정도에 걸쳐 피우는 데 이는 담배 한 갑을 모두 피우는 것과 마찬가지로입니다.

• 질병통제예방센터(the Centers for Disease Control and Prevention, CDC)에 따르면 흡연자 중에서도 여성 흡연자가 남성 흡연자보다 폐암 위험이 2배 더 높습니다.

• 만약 여성 흡연자라면 여러분의 자녀뿐만 아니라 손자와 손녀에게까지 전식의 위험을 물려줄 수 있습니다.

• 미국 암 학회(American Cancer Society)의 보고에 의하면 흡연에 소요되는 평균 경제 비용이 흡연자 1인당 1년에 \$3,391에 달한다고 합니다.

• 여러분이 이 돈을 보다 현명하게 사용하실 수 있습니다. 또 금연하는 경우, 건강보험, 생명보험, 주택/임차인보험 등의 보험료가 내려갑니다.

• 만약 여성 흡연자라면 여러분의 자녀뿐만 아니라 손자와 손녀에게까지 전식의 위험을 물려줄 수 있습니다.

• 질병통제예방센터(the Centers for Disease Control and Prevention, CDC)에 따르면 흡연자 중에서도 여성 흡연자가 남성 흡연자보다 폐암 위험이 2배 더 높습니다.

• 매년 흡연으로 인한 사망은 HIV, 불법 마약, 음주, 오토바이 사고, 자살 및 참언으로 인한 사망을 합친 것보다 더 많습니다.

• 시가 흡연자가 비록 소량의 시가를 피우더라도, 시가는 담배와 마찬가지로 중독성 및 독성이 있으며 발암물질을 포함하고 있습니다. 사실 시가 흡연자는 큰 시가 한대를 1시간 정도에 걸쳐 피우는 데 이는 담배 한 갑을 모두 피우는 것과 마찬가지로입니다.

이제는 금연할 때?

흡연이 심오해, 암 및 다양한 호흡기 질환과 직접 관계가 있다는 것은 잘 알려진 사실입니다.* 하지만 흡연이 여성의 정신을 저하시킨다는 사실도 알고 계십니까? 뿐만 아니라 여성의 경우 흡연과 대머리가 관련이 있다는 것도 알고 계십니까? 여기 꼭 금연을 해야 할 더 많은 이유가 있습니다.

• 미국 암 학회(American Cancer Society)의 보고에 의하면 흡연에 소요되는 평균 경제 비용이 흡연자 1인당 1년에 \$3,391에 달한다고 합니다.

• 여러분이 이 돈을 보다 현명하게 사용하실 수 있습니다. 또 금연하는 경우, 건강보험, 생명보험, 주택/임차인보험 등의 보험료가 내려갑니다.

• 만약 여성 흡연자라면 여러분의 자녀뿐만 아니라 손자와 손녀에게까지 전식의 위험을 물려줄 수 있습니다.

• 질병통제예방센터(the Centers for Disease Control and Prevention, CDC)에 따르면 흡연자 중에서도 여성 흡연자가 남성 흡연자보다 폐암 위험이 2배 더 높습니다.

• 매년 흡연으로 인한 사망은 HIV, 불법 마약, 음주, 오토바이 사고, 자살 및 참언으로 인한 사망을 합친 것보다 더 많습니다.

• 시가 흡연자가 비록 소량의 시가를 피우더라도, 시가는 담배와 마찬가지로 중독성 및 독성이 있으며 발암물질을 포함하고 있습니다. 사실 시가 흡연자는 큰 시가 한대를 1시간 정도에 걸쳐 피우는 데 이는 담배 한 갑을 모두 피우는 것과 마찬가지로입니다.

흡연과 건강



Smoking and Your Health



Is it time to quit?

That smoking is linked directly to heart disease, cancer, and a slew of respiratory diseases is pretty widely known.* But were you also aware that smoking impairs a woman's ability to conceive? And that there is a correlation between smoking and baldness in men? Here are more reasons to quit smoking:

- The average economic cost of smoking is estimated to be approximately \$3,391 per smoker per year (as reported by the American Cancer Society).

You could use that money more wisely – and may see your health, life, and homeowner's/renter's insurance premiums drop once you quit.

- If you're a woman who smokes, you risk passing on asthma not only to your children, but your grandchildren, as well.
- Among smokers, women may have nearly double the risk of lung cancer as men, show studies reported by the Centers for Disease Control and Prevention.
- More deaths are caused each year by tobacco use than by human immunodeficiency virus (HIV), illegal drug use, alcohol use, motor vehicle injuries, suicides and murders combined.
- Even though cigar smokers may smoke few cigars, cigars contain the same addictive, toxic and carcinogenic compounds found in cigarettes. In fact, cigar smokers may spend up to an hour smoking a single large cigar, which can contain as much tobacco as a pack of cigarettes.

When it's time to quit

Your desire to quit is the first step. With the smoking habit and addiction to the drug nicotine, often sheer willpower is not enough. The following steps could help you quit for good:

Take advantage of your resources as a UnitedHealthcare member. We offer the Online Health Coach: Smoking Cessation Program, interactive tools and health and wellness discounts to help you once you decide to quit smoking.

- The Online Health Coach: Smoking Cessation Program is tailored to your individual smoking habits and needs. You'll set a "Quit Date" and begin a staged approach to quitting. This program features five levels. You will receive tips on how to quit, smoking cessation information and access to additional interactive tools to help you keep on track to your Quit Date. To access this program, log on to myuhc.com[®], click **Health & Wellness**, then **Your Personal Health Center** on the right side of the screen. We recommend that you complete the online health assessment before beginning this program. Log on to myuhc.com and click **Health & Wellness**, then **Take a Health Assessment** to get started.



Get ready to quit by picking a date to stop smoking.

Before that day, get rid of all cigarettes, ashtrays and lighters in your home, car and workplace. And make it a rule never to let anyone smoke in your home. Write down why you want to quit and keep this list as a handy reminder.

Get support and encouragement from your family, friends and co-workers. Let the people important to you know the date you will be quitting and ask them for their support. Ask them not to smoke around you or leave cigarettes out around you.

Learn new skills and do things differently. When you get the urge to smoke, try to do something different instead: talk to a friend, go for a walk, or do something you enjoy. Reduce your stress with exercise, meditation, hot baths or reading. It's helpful to plan ahead for how you will deal with stress or situations that trigger you to smoke. Have sugar-free gum or candy around to help handle your cravings. Drinking lots of water or other fluids can also help.

Get medication and use it correctly. There are medicines available to help you quit and lessen the urge to smoke. Nicotine gum and patches are available over the counter (OTC). Your doctor can help you decide what medication will work best for you. Don't forget to always talk to your doctor before taking any OTC medicines, especially when you are pregnant or if you have heart problems.

Be prepared for relapse. Most people relapse, or start smoking again, within the first three months after quitting. Don't get discouraged if this happens to you. Many people try to quit several times before quitting for good. Certain things or situations can increase your chances of smoking again, such as drinking alcohol, being around other smokers, gaining weight, stress or becoming depressed. Talk to your doctor for ways to help avoid or deal with these situations.

Don't hesitate to pay for help. Counselors and therapists offer highly effective classes designed to help people stop smoking. The modest fees will yield lifetime benefits. "You may not want to pay for a stop-smoking program, but if you're a typical smoker, you're going to pay somebody," Patricia Allison points out in her book, *Hooked but Not Helpless*. "Right now you're paying the cigarette companies anywhere from 60 to 100 dollars a month. What about the throat lozenges, special toothpaste, sinus medication, aspirin, nasal sprays, cleaning bills, and higher insurance rates? That's what smoking is costing you now. Eventually, you'll sadly be paying hospitals and surgeons. Doesn't it make sense to invest a modest sum now to save thousands of dollars in the future? Money spent to stop smoking is an investment—one of the best you will ever make."

For more information on smoking cessation programs, call the Customer Care number on the back of your ID card.

For more information about UnitedHealthcare's Asian American Markets, visit www.uhcasian.com.



*Sources (UnitedHealthcare is not affiliated with these authors or Web sites):

Centers for Disease Control and Prevention/Smoking and Tobacco Use, April 2008, http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/Factsheets/cessation2.htm

American Cancer Society, What's so bad about Tobacco, http://www.cancer.org/docroot/PED/ped_10_1.asp?sitearea=PED

A breath of fresh air, <http://www.womenshealth.gov/QuitSmoking/index.cfm>

This information was prepared solely for general educational purposes. If you have specific questions about the topic(s) featured in this flier or about other health conditions, see your doctor.

Insurance coverage provided by or through UnitedHealthcare Insurance Company or its affiliates. Administrative services provided by UnitedHealthcare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.

