



# 담배를 끊어야 하는 10가지 이유

한국금연운동협의회

당신이 지난 40년간 매일 담배 2갑씩을 피웠다하더라도, 지금 담배를 끊는다면 더 오래, 건강하고 행복하게 살 수 있습니다.

## 1. 금연하면 기분이 한결 좋아집니다

- 당신은 곧 바로 숨쉬기가 편해지고 기침을 덜 할 것입니다.
- 발과 손의 혈액순환이 개선될 것입니다.
- 뇌에 더 많은 혈액이 공급되어 기분이 한결 좋아지고 강한 정신력을 가질 수 있을뿐 아니라 뇌졸중 발병 위험도 감소 시킬 것입니다.

## 2. 활력이 증진됩니다

- 심장, 폐, 근육에 더 많은 산소가 공급되고 일산화탄소 공급은 줄어듭니다. 그래서 당신은 더 건강하고 더 활력있게 살아갈 수 있습니다.
- 먼 거리를 걸어도 숨이 차지 않을 것입니다.
- 숙면을 취할 수 있습니다.

## 3. 질병의 위험이 감소됩니다

- 감기에 대한 저항성이 증가하게 됩니다.
- 금연 첫해에 담배와 관련된 심장질환 발병위험이 반으로 줄어듭니다.
- 10년 후에는 심장·폐질환이나 암 발병위험이 담배를 안 피우는 사람과 같아집니다.
- 치료효과가 더 좋아집니다.

## 4. 수명이 길어집니다

- 담배를 끊는 노인들 중 70%는 그렇지 않은 동년배에 비해 오래 삽니다.
- 그래서 삶을 건강하게 더 오래도록 즐길 수 있습니다.

### **다섯** 입맛이 좋아집니다

- 떨어졌던 후각과 미각이 다시 돌아옵니다.
- 입맛이 좋아져 식사가 즐겁습니다.

### **여섯** 돈이 절약됩니다

- 매주 담배에 들어가는 돈을 계산해 거기에 52주를 곱해 보십시오. 한해 담배로 해서 쓰는 돈의 액수가 상당함을 알 수 있습니다.
- 금연하면 거꾸로 단 5년 안에 최소 2백만원 상당의 돈을 저축할 수 있게 됩니다.
- 금연하면 건강관리에 들어가는 돈 역시 절약 할 수 있습니다.

### **일곱** 멋져 보이게 됩니다

- 옷과 당신이 내쉬는 숨에서 더 이상 담배 냄새가 나지 않을 것입니다.
- 치아가 희어집니다.
- 손가락에 노란색 니코틴 얼룩도 없어집니다.

### **여덟** 자기 자신을 더욱 존중하게 됩니다

- 담배를 끊음으로서 스스로 인생을 조절할 수 있다는 자신감을 갖게 됩니다.
- 니코틴 중독에서 오는 우울증으로부터 벗어날 수 있습니다.

### **아홉** 당신이 사랑하는 사람들을 지킬 수 있습니다

- 담배를 끊으면 당신은 물론 당신의 가족이 암과 다른 심각한 질병에 걸릴 위험이 감소됩니다.
- 당신의 배우자가 폐기종, 폐암 및 다른 폐질환에 걸릴 위험이 줄어들게 됩니다.
- 자녀와 손자·손녀가 간접흡연으로 감기, 독감과 귀질환, 알레르기 및 폐질환에 걸릴 위험이 줄어듭니다.
- 담배를 끊는다면, 당신은 모범적인 부모가 될 것입니다.

### **열** 결코 늦지 않습니다

- 전에 끊으려고 노력을 했었다면 당신은 이미 한발 앞서서 것입니다. 담배를 끊으려면 두 세 번의 시도는 해야 합니다.
- 과거의 노력을 생각하십시오. 그것은 당신이 지금 성공하기 위해 필요한 경험이었습니다. PPPK

