

# 금연하려는 이유가 뭔가요?

금연하기로 결심하셨군요. 정말 대단한 결정을 내리셨습니다! 왜 금연을 결심하셨나요? 건강해지고 싶으신가요? 돈을 절약하고 싶으신가요? 가족의 건강을 지키고 싶으신가요? 금연 목적을 잘 모르겠다면 자신에게 다음 질문을 던져보세요.

- 금연이 내 건강에 어떤 영향을 주는가?
- 내가 계속 흡연을 할 경우 나와 내 가족에게는 어떤 일이 생길까?
- 난 흡연의 어떤 점이 싫은가?
- 흡연 때문에 하지 못하는 일은 무엇인가?
- 금연하면 내 삶이 어떻게 더 나아질까?

금연 목적을 알고 나면 매일 그 목적을 상기하기 바랍니다. 제대로 금연하는 데 도움이 됩니다.

## 건강 개선

다음 이유도 고려하시기 바랍니다.

- 암, 심장마비, 심근경색, 백내장 및 기타 질병에 걸릴 확률이 줄어듭니다.
- 감기나 독감에 걸릴 확률이 줄어들며, 걸리더라도 더 빠르게 회복할 수 있습니다.
- 숨을 더 쉽게 쉴 수 있으며 기침을 적게 하게 됩니다.
- 혈압이 개선됩니다.
- 피부가 더 건강해 보입니다.
- 이와 손톱이 누래지지 않습니다.

금연하면 기분과 건강이 모두 좋아집니다. 하지만 미처 생각하지 못하셨을 수 있는 다른 금연 이유도 있습니다.

## 건강한 생활 방식

- 쓸 돈이 더 많아집니다.
- 가족과 더 많은 시간을 보내고, 일을 마무리하고, 제일 좋아하는 취미를 즐길 수 있습니다.
- 다음엔 언제 담배를 피울 수 있을지, 어디서 피울 수 있을지, 못 피울지 걱정할 필요가 없습니다.

- 음식 맛이 더 맛있어집니다.
- 옷과 입냄새가 나아집니다.
- 차, 집, 자녀들에게서 담배 냄새가 나지 않습니다.
- 음식, 꽃, 다른 것의 냄새를 더 잘 맡을 수 있게 됩니다.

## 더 건강한 가족

- 자녀에게 좋은 본보기가 됩니다. 금연하는 데에는 강한 의지가 필요합니다.
- 친구, 가족, 동료, 사랑하는 사람이 자랑스럽게 여겨줍니다.
- 친구와 가족을 간접 흡연의 위험에서 지켜줍니다.
- 자식들이 더 건강해집니다.
- 친구, 가족과 자신이 사랑하는 일을 할 기운이 더 많아집니다.
- 가족의 특별한 순간을 함께할 수 있도록 건강을 유지할 수 있습니다.

금연하고 싶은 이유를 목록으로 적어보세요. 목록을 차나 담배를 두던 곳 등 자주 볼 수 있는 곳에 두세요. 흡연 욕구가 들면 목록을 읽어서 금연 목적을 다시 떠올리세요.

한인금연센터(ASQ)에서 다음 언어로 **무료 도움**을 받을 수 있습니다.

- 중국어 및 광둥어: 1-800-838-8917
- 한국어: 1-800-556-5564
- 베트남어: 1-800-778-8440



**Centers for Disease Control and Prevention**  
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

금연 방법에 관한 더 자세한 정보 (영문)을 원하시면 **QUIT GUIDE**를 [www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/index.html](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/index.html)에서 접속하시고 **전흡연가 웹사이트에서** 조언을 찾아보세요. [www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/). 출처: [Smokefree.gov](http://Smokefree.gov).