

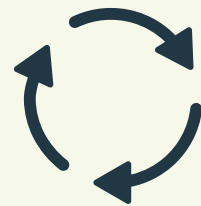
# 금연 시 나타나는 변화: 객관적인 사실



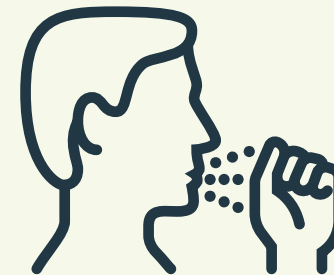
금연 후 20분 이내에 심박수와 혈압이 낮아집니다.



금연 후 12시간 이내에 혈중 일산화탄소 수치가 감소합니다.



2주에서 12주 사이에 혈액 순환이 개선되고 폐활량이 증가합니다.



첫 달부터 9개월 사이에 기침과 호흡 곤란이 줄어듭니다.



금연은 기대 수명을 늘립니다:

다음 나이에 금연할 경우:      회복 가능한 수명:

**30세** ▶ **10년**

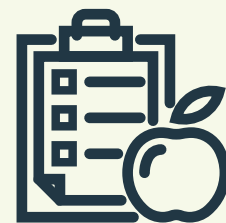
**40세** ▶ **9년**

**50세** ▶ **6년**

**60세** ▶ **3년**



하루 평균 한 갑의 담배를 피우는 사람은 연간 약 3,000 달러를 절약할 수 있습니다. (이는 향후 발생할 수 있는 의료비 절약 부분은 포함하지 않은 금액입니다.)



당뇨병이 있는 사람이 금연하면 혈당 수치 조절이 훨씬 쉬워져 건강이 즉시 개선됩니다.



금연 10년 후에는 폐암 발병 위험이 절반으로 줄어듭니다.

지원을 받으시면 영구적으로 담배를 끊을 가능성이 높아집니다. 오리건 금연 전화 상담 센터에서 무료 지원을 받으세요. 무료 패치와 껌도 보내드립니다. 1-800-QUIT-NOW로 전화하거나, 200-400으로 문자 “READY”를 보내거나, [QuitNow.net/Oregon](http://QuitNow.net/Oregon)을 방문하세요

SMOKEFREE  
oregon