



흡연의 위험성과  
최신 금연 성공법

# 흡연으로 인한 수명 단축 기간

흡연으로 인한 수명 단축 기간..

1개피

- 5분 30초 단축

20개피

- 2시간 단축

10년(매일 한 갑씩)


- 1년 단축

50년(매일 한 갑씩)

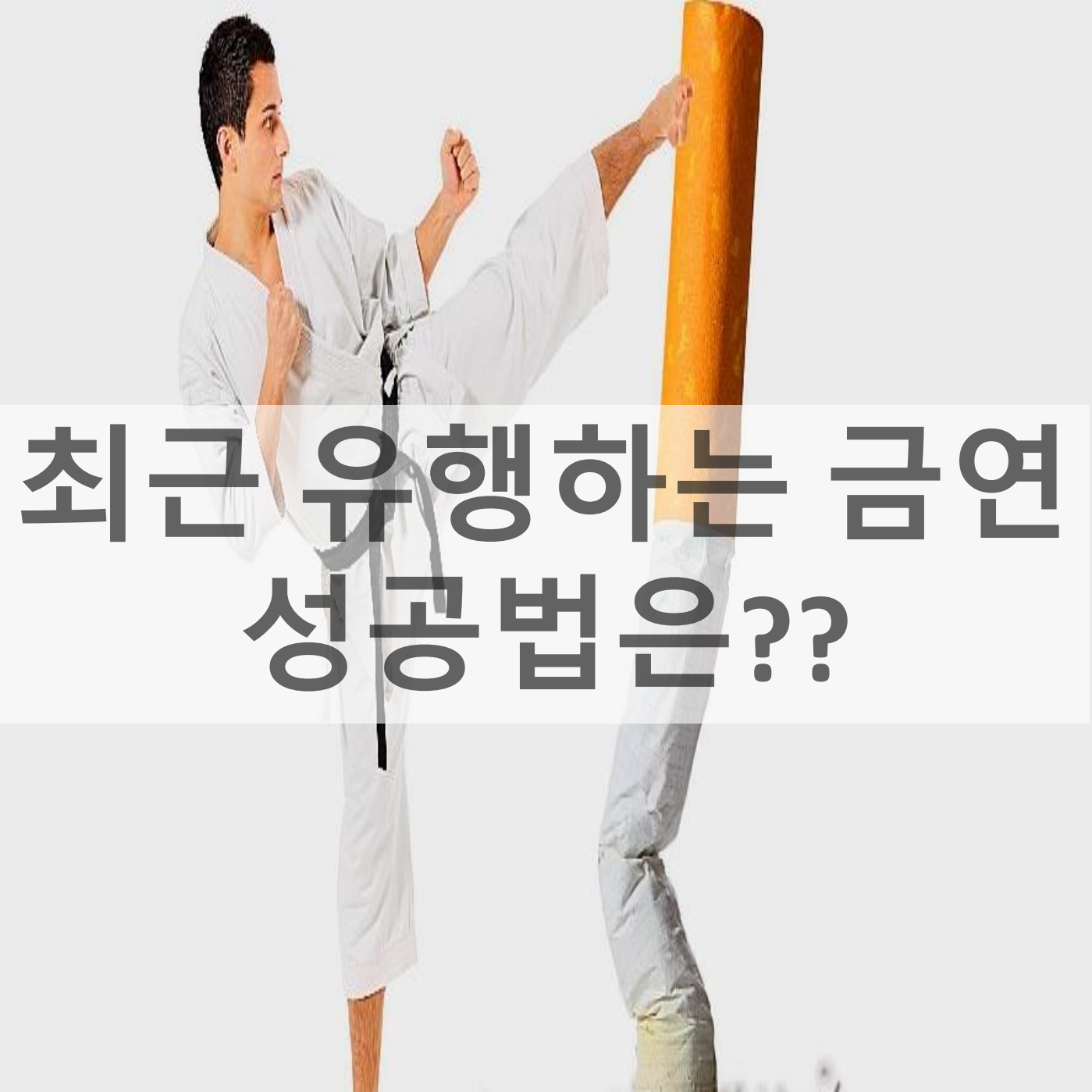
- 5년 단축

50년(매일 두 갑씩)

- 10년 단축



4000가지 이상의 화학물질과 70여가지의 발암물질 존재..



**최근 유행하는 금연  
성공법은??**

A black and white photograph of a desk. In the top left, a smartphone lies on its back. Next to it is a spiral-bound notebook with a blank page. A pen rests on the notebook. In the top right, a cup of coffee sits on a saucer. The background is a wooden surface.

# 1.금연 일기

금연이 안정될때까지 금연 일기를  
통해 흡연의 실체를 깨닫고 마음에서  
담배가 사라집니다.





## 2. 셀프 선물해 주기

어느정도 목표를 잡은 기간동안 본인  
인이 실천했다면 본인에게 셀프로  
선물을 해주는 방법!



# 3.금연 센터

각 지역과 기관, 나라에서 지원해주는  
금연 센터에 방문하여 프로그램  
참여를 통한 금연 방법!



도전하면 깨끗한 세상과  
건강한 나의 몸을 발견할 수 있을 것  
입니다.  
파이팅!!