



민수: 성민아, 무슨 일 있어?

성민: 실은 담배를 좀 끊어 보려는데, 신경이 날카로워지네?

민수: 와, 끊으려고 결심했다니, 정말 잘 했다!

성민: 응, 담배값도 그렇고 우리 집사람이 담배 냄새라면 딱 질색이거든. 그런데 이게 보통 힘든게 아냐!

민수: 네 심정 잘 알아. 나도 무지 힘들었거든. 하지만 그렇게 혼자서 힘들어할 필요 없어.

성민: 넌 어떻게 끊었는데?

민수: 일단은 담배 끊으려고 하는 사람들을 위한 무료 전화 번호를 걸었지. 나와 대화를 하고 난 후, 근처에 있는 써포트 모임을 찾아 주더라구. 패치도 썼는데, 너무 피고 싶을 때 도움이 되더라고.

성민: 음, 그거 좋은 방법이네. 나도 한번 그렇게 해봐야겠다.

민수: 그럼! 나도 했는데 너라고 못하겠어? 정말이지, 손해볼 건 하나도 없고 건지는 것만 많다니까. 게다가 금연 라인도 무료야.

성민: 그래 좋다. 그 전화 번호가 어떻게 된다고?



아시나요?

- 금연은 자신의 건강을 지키기 위해 서는 가장 중요한 일입니다.
- 당신의 건강상태는 담배를 끊자마자 좋아집니다. 금연한 지 하루만에 심장병에 걸릴 확률이 줄어들며, 한달만에 혈압과 호흡이 좋아집니다.
- 패치를 사용하고 도움을 받으면 담배를 끊기가 쉬워집니다.



Get help anytime.

1.800.ACS.2345 / www.cancer.org

**금연
도움 전화:**

1.800.227.2345