



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

금연 지원을 위한 도움말



담배나 베이핑을 끊기로 결심했을 때, 가족과 친구의 지지가 있으면 금연에 성공할 가능성이 더 높아집니다.

금연 지원

담배나 전자담배 흡연이 건강에 해롭다는 것을 알면서도 당신에게 소중한 사람이 흡연하는 것을 지켜보는 것은 어려운 일입니다.

그러므로 그들이 금연하기를 바라는 것은 당연합니다. 하지만 그들도 스스로 금연할 준비가 되어 있고, 동기를 부여받을 필요가 있습니다.

친구와 가족이 금연을 지지하고 그 과정에서 격려해 준다면 큰 차이를 만들 수 있습니다.

사실을 인지하기

니코틴 중독에 대한 사실을 인지하고 금연이 왜 어려운지 이해하면 가족이나 친구의 담배 및 전자담배 금연을 더 잘 도울 수 있습니다.

담배와 대부분의 베이핑에는 중독성이 강하고 독성이 있는 니코틴이 함유되어 있습니다.

니코틴은 흡연 욕구를 유발하고 이러한 욕구가 금연을 어렵게 만듭니다.

담배나 베이핑을 끊으면 금단 증상을 겪을 가능성이 높습니다. 금단 증상은 며칠에서 몇 주까지 지속될 수 있지만 일시적인 현상입니다.

금단 증상은 힘들고, 긴장감과 짜증, 우울감 등이 나타날 수 있습니다. 또한 식욕 변화, 불면증, 집중력 저하, 기침, 목과 입의 건조함, 콧물 등을 경험할 수도 있습니다.



금연에 관한 대화

가족 및 친구와 금연에 대해 대화하는 것은 까다로울 수 있지만, 상대방의 상황을 이해하는 데 도움이 되므로 지원을 제공할 수 있습니다.

사랑하는 사람과 차분하게 금연의 이유와 도움을 줄 수 있는 방법에 대해 이야기해 보세요.

대화 주제

흡연/베이핑을 시작하게 된 계기는 무엇이며, 흡연을 하면 어떤 기분을 느끼나요?

어떤 상황에서 담배/전자담배를 갈망하게 되며, 유혹적인 상황을 피하도록 어떻게 지원할 수 있나요?

금연/금연 재시도에 대한 생각.

금연을 더 쉽게 할 수 있도록 도와줄 수 있는 방법.

긍정적이고 지지적인 태도

금연을 시도하는 사람은 때때로 그저 대화 상대가 필요할 때가 있습니다. 질문을 할 때는 대답할 시간을 주세요. 끼어들고 싶은 충동을 참으세요. 여러분이 잔소리를 하거나 판단하려 하지 않는다고 느끼게 되면 정말 도움이 필요할 때 도움을 요청하려 다가 올 것입니다.

흡연이나 베이핑에 관한 논쟁에 말려들지 마세요. 이는 당신이 도와 주고자 하는 사람을 더욱 방어적이 되게 만들고 흡연이나 베이핑을 계속할 권리를 고집할 가능성을 높일 뿐입니다.

금연 결정은 당사자가 내리는 것이며, 여러분은 도와줄 준비가 되어 있다는 것을 알려주세요.

무엇보다도 지지하고 긍정적인 태도를 취하며 곁에 있어주세요.

담배나 베이핑을 끊는 데는 여러 가지 방법이 있다는 것을 기억하세요.

사랑하는 사람이 금연할 수 있도록 하는 방법에는 여러 가지가 있습니다. 사람마다 적합한 방법이 다릅니다.

담배 또는 베이핑을 끊는 방법으로는 '딱 끊기', 니코틴 대체 요법, 서서히 줄여가기 등이 있습니다.

다음은 금연 여정에서 명심해야 할 몇 가지 사항입니다:

여러 가지 방법을 조합해야 하는 경우가 종종 있습니다. 다양한 방법들을 시도해보고 지원 서비스를 이용해 가장 효과적인 방법을 찾도록 격려하세요.

처음 몇 주 동안 금연에 성공한 후에는 담배와 전자담배를 피우지 않을 가능성이 훨씬 더 높아집니다.

금연 후 잠시 흡연이나 베이핑을 다시 하는 것은 지극히 정상적인 과정일 수 있습니다. 시간이 걸릴 수 있지만 모든 금연 시도는 중요하며 올바른 방향으로 나아가는 한 걸음입니다.

금연하는 데 결코 늦은 때란 없습니다. 나이에 상관없이 금연하면 건강과 삶의 질이 향상될 수 있습니다.

대부분의 사람들이 완전히 금연하기까지 여러 번의 시도를 한다는 사실을 기억하세요. 계속 시도하도록 격려하세요.

지원 옵션에 대해 얘기하기

친구나 가족이 흡연 또는 베이핑을 끊고 싶어 하지만, 어려움을 겪고 있다면, 다양한 무료 지원과 자료를 이용할 수 있습니다.

Quit.org.au를 방문하여 흡연 및 베이핑에 대한 금연 방법과 금연 과정 중 느끼는 감정 등에 대한 정보를 얻을 수 있습니다.

금연 전화 [Quitline 13 QUIT \(13 7848\)](tel:137848)으로 전화하여 전문 상담사에게 비밀이 보장되는 무료 상담을 받으면 금연 계획 수립에 도움이 될 수 있습니다. 또한 금연전화는 사랑하는 사람을 지원하는 방법에 대해서도 상담해 드립니다. 언어 지원이 필요한 경우, Quitline에서 TIS National을 통해 통역사를 연결해 드립니다.

무료 스마트폰 앱인 [My QuitBuddy](http://MyQuitBuddy.com) 다운로드하면 모든 단계에서 도움을 받을 수 있습니다. My QuitBuddy는 흡연 및 베이핑 금연 지원과 다양한 신규 기능을 제공합니다.

보건 전문가와 상담하면 약물 치료 옵션과 금단 증상 관리 방법을 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다.

더 많은 번역 자료들을 다음 링크에서 확인하세요.



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
13 7848