

# 청소년의 전자담배와 기타 담배 제품 금연 지원



가족이나 친구 혹은 소중한 자녀가 전자담배나 기타 담배 제품을 흡연하나요? 결국 청소년 스스로 금연을 결정해야 하지만, 친구와 가족이 금연 여정을 도울 수 있습니다!

## 금연을 돕는 방법

- 1. 이유 탐색:** 먼저 조언하기보다 그들의 생각, 걱정, 어려움을 듣고 전자 담배와 담배 제품 흡연을 시작하게 된 이유를 알아보세요.
- 2. 편안한 분위기 조성:** 열린 마음으로 차분하게 다가가며 선부른 판단보다 공감을 끌어내 믿음을 쌓도록 노력하세요. 청소년들이 전자 담배와 담배 제품 금연에 대해 앞으로 편안히 이야기할 수 있도록 돕습니다.
- 3. 아낌없는 지원:** 어느 연령대이든 금연은 힘든 일입니다. 꿈겠다고 결심하기 전에 여러 번 대화가 필요할 수 있지만 포기하지 마세요. 청소년 금연은 친구와 가족의 지원이 있을 때 가장 성공적입니다!
- 4. 좋은 본보기:** 가정을 담배 없는 공간으로 만들고, 흡연 욕구가 있다면 단단한 과일, 견과류, 껌, 민트나 이쑤시개 등 건강한 대용품을 제공하세요.
- 5. 인내심 갖기:** 최선을 다해 인내심을 갖고 일관되게 지원해 주세요. 금연할 수 있지만 하루아침에 가능하지 않습니다. 금연은 한번에 성공하기 힘들어도 그만한 가치가 있습니다!
- 6. 진심 어린 응원:** 금연 시 감정 기복, 짜증, 우울감은 흔한 증상입니다. 우울감을 느끼더라도 전자담배와 담배 제품을 끊으려는 노력을 응원해 주세요.

## 무료 금연 지원

효과적인 자료는 금연을 결정하고 장기적으로 금연 성공 성공에 도움이 될 수 있습니다! 자료를 알아보고 금연하려는 분이 준비되었을 때 공유하세요.

### This is Quitting

13~24세를 위한 문자 프로그램으로 담배와 베이핑 금연을 시도했거나 성공한 청소년의 메시지를 제공.

**문자:** 수신 번호 88709로 “DITCHVAPE” 전송

**방문:** [This is Quitting 웹사이트](#)

서비스는 영어로만 제공됩니다

### QuitSTART

13세 이상을 위한 스마트폰 앱으로 개인 맞춤형 조언, 견디기 힘든 날 관리 지원, 재흡연 후 대책을 제공.

**다운로드:** QuitSTART 앱

**방문:** [QuitSTART 웹사이트](#)

서비스는 영어로만 제공됩니다

### ASQ 한인금연센터

13세 이상을 위한 문자 프로그램, 웹사이트, 전화 핫라인으로 실시간 상담원을 통해 담배, 전자담배, 무연 담배 금연을 위한 개인별 맞춤 정보를 지원.

**문자:** 수신 번호 66819로 “금연” 전송

**방문:** [ASQ 한인금연센터 웹사이트](#)

**전화 문의:** (800) 556-5564

### NOT for Me

14~19세를 위한 웹사이트로 흡연과 전자담배 금연 방법에 대한 동영상을 제공.

**방문:** [NOT for Me 웹사이트](#)

서비스는 영어로만 제공됩니다

### SmokefreeTXT for Teens

13~17세까지의 담배나 전자담배를 흡연하는 청소년을 위한 조언, 금연 지원, 그리고 동기 부여를 제공하는 문자 메시지 프로그램.

**문자:** 수신 번호 47848로 “QUIT” 전송

**방문:** [SmokefreeTXT for Teens 웹사이트](#)

서비스는 영어로만 제공됩니다

## 가족과 친구 무료 지원

금연을 돕는 추가 지침 내용이 담긴 자료를 검토하세요.

### Become An EX

청소년 전자담배와 담배 금연을 돕고자 하는 가족과 친구를 위한 문자 프로그램.

**문자:** 수신 번호 202-899-7550으로 “QUIT” 전송

**방문:** [Become An Ex 웹사이트](#)

서비스는 영어로만 제공됩니다

## 무료 정신 건강 지원

전자담배나 담배를 피우는 사람들을 돕는 정신 건강 프로그램이 준비되어 있습니다. 도움이 필요한 사람에게 자료를 제공해 드립니다.

### California Youth Crisis Line

12~24세를 위한 24시간/연중무휴 문자 프로그램으로 온라인 채팅 및 전화 핫라인을 통해 예방 및 위기 대응 자료 제공.

**문자:** 수신 번호 (800) 843-5200으로 어떤 메시지도 전송

**방문:** [California Youth Crisis Line 온라인 채팅](#)

**전화 문의:** (800) 843-5200

서비스는 영어로만 제공됩니다

### 988 Suicide and Crisis Lifeline

24시간/연중무휴 문자 프로그램, 온라인 채팅 및 전화 핫라인으로 미국 내 어려움에 처한 사람을 위한 예방 및 위기 대응 자료 제공.

**문자:** 수신 번호 988로 어떤 메시지도 전송

**방문:** [988 Suicide and Crisis Lifeline 온라인 채팅](#)

**전화 문의:** 988

서비스는 영어와 스페인어로만 제공됩니다