

청소년과 대화하는 효과적인 방법

경청하기

여러분의 자녀가 베이핑을 시도했던 안 했던, 좋은 대화는 서로에게 혜택을 줍니다. 또한, 좋은 대화는 경청으로부터 시작됩니다. 자녀가 베이프를 흡연하는 십 대들에 둘러싸인 기분을 말할 수 있도록 유도하세요. 대화를 시작하는 간단한 방법은 아래와 같습니다.

베이프 하는 친구가 있니?

베이프가 궁금하니?

누가 베이프를 권유한 적 있니?

해보려고 한 적 있니?

만일 있다면, 하고 싶다고 했었니?

아니라면, 왜 안 한다고 했니?

아이들이 중학교에서 고등학교로 진학하면서, 새로운 도전에 직면하게 됩니다. 지속적인 대화를 통해 모든 단계를 지지해 주십시오. 흡연에 압박을 느낀 적 있습니까? 금연이 얼마나 힘들었는지 여러분의 경험을 이야기해도 좋습니다. 열린 대화는 대형 강의보다 훨씬 효과적입니다.

맛 때문입니다

어떻게 베이핑이 이렇게 빨리 확산했을까요? 바로 맛 때문입니다. 베이프를 흡연하는 96%의 캘리포니아주 고등학생이 맛이 첨가된 베이프를 흡연합니다. 대부분 맛 때문에 베이프를 흡연한다고 합니다. 놀랄 것도 없이, 흥미로운 맛으로 아이들이 베이프가 해롭지 않게 느끼도록 속였습니다. 하지만 담배 기업이 맛을 내기 위해 사용하는 화학물질도 여러분의 폐를 손상할 수 있습니다. 어떤 맛은 뇌가 “기분 좋음” 때 생성되는 화학물질인 도파민을 변형 시켜 중독될 가능성을 높일 수 있습니다. 멘톨을 포함한, 맛에 사로잡히는 아이들이 담배 기업의 이익을 이해하도록 도와주십시오.

과학적인 대화

아이(그리고 어른)는 니코틴에 중독된다는 중요한 사실을 알고 있습니다. 하지만 중독은 시작에 불과합니다. 청소년은 니코틴이 뇌 독성물질이라는 것을 알아야 합니다. 이것은 뇌 연결 방식을 변형하여, 아이들의 학습과 집중을 힘들게 합니다. 또한, 니코틴은 예민한 청소년기의 불안, 감정 기복 및 흥분 증상을 악화시킵니다. 또한, 니코틴에 중독된다면 아이들은 다른 약물에 중독되는 위험에 놓이게 됩니다.

자세히 알아보십시오 (영어 웹사이트)

[PAVe \(베이핑 전자 담배를 반대하는 부모 모임\)](#)을 방문하시고, 사실 정보가 담긴 툴킷과 도움이 되는 정보가 담긴 웹사이트 및 동영상 링크를 확인하십시오.

스탠퍼드 병원의 [안티 베이핑 툴킷](#)에서 프레젠테이션, 워크 시트 및 활동 가이드를 다운로드하세요.

캘리포니아 교육국의 [전자 담배 툴킷](#)을 확인하세요.

담배 기업이 [아이들을 사로잡는 은밀한 방법](#)을 미국 심장협회 파트너십 웹페이지에서 알아보십시오.

미 공중위생국장이 알려드리는 베이핑에 관하여 [아이와 대화하는 법](#)을 확인하세요.

변명에 대비하기

아이들은 온라인에서 베이핑에 대한 많은 잘못된 정보를 얻고 있습니다. 일반적인 변명에 대한 부모들의 대응 방법을 아래에서 살펴보겠습니다.

아이:

내 것이 아니에요.

아이:

베이핑은 흡연보다 안전해요.

아이:

니코틴은 조금 흥분되는 거예요.

아이:

니코틴이 아니에요. 그냥 맛이 있는 물이에요.

어른:

네 것이 아니길 바라지만, 베이핑을 해보고 싶은 유혹을 느낄 수 있을 거라고 생각한다. 베이핑은 중독성이 있고, 뇌 기능을 변형할 수 있기 때문에 정말 걱정된다. 게다가 담배 기업이 베이프를 숨기기 쉽게 플래시 드라이브처럼 만들었다는 것도 알고 있다. 내가 너를 믿지 않는 것이 아니라, 너를 신경 쓰고 있다는 것을 알아야 한다.

어른:

실제로 베이핑은 전혀 안전하지 않단다. 사람들의 생각처럼 일반적인 수증기가 아니란다. 베이퍼의 실체는 금속, 미립자와 유독성 화학 물질을 함유한 에어로졸이야. 그리고 대부분 베이프는 일반적인 니코틴이 아닌 니코틴 솔트를 사용한다고 해. 솔트는 니코틴보다 더 쉽게 흡입하고 더 빨리 흡수하게 만든단다.

어른:

니코틴은 뇌에서 일시적으로 기분을 좋게 만드는 도파민이라는 화학물질을 배출한단다. 하지만 속아서는 안돼. 니코틴은 신경독이고, 이 뜻은 뇌에 영향을 주는 독성 물질이라는 거야. 너는 아직 어리고, 뇌는 계속 성장하고 있는데, 니코틴은 끊임 없이, 심지어 완전히 너의 뇌를 손상할 수 있단다.

어른:

아이들은 물론 어른들도 민트 맛, 과일 맛이나 달콤한 맛은 거부할 수 없지. 하지만, 실제로 그것은 성장하는 아이들 두뇌에 장기적으로 영향을 미치는 중독성 약물이야. 담배 기업이 맛을 내기 위해 첨가한 화학물질로 너의 폐도 손상할 수 있단다.