

# 담배 거절하기

청소년들은 또래 집단의 일원이 되기 위하여 흡연을 하는 경우가 많다. 따라서 친구들이 압력을 가할 때 '아니오' 라고 말하기가 쉽지 않다. 그러므로 청소년을 위한 금연교육프로그램에는 친구의 흡연 권유를 적절하게 거절하는 기술을 교육시키는 것이 중요하다. 한 조사에 따르면, 친구들의 흡연 권유를 뿌리치는 자기주장 훈련을 교육했을 때, 흡연 시작연령이 늦춰졌으며, 금연 유지기간 또한 연장되었다고 한다.

다음은 친구로부터 흡연 권유를 받거나 스스로 흡연 욕구가 생길 때 이를 거절하는 방법들을 열거한 것이다. 어떤 방법을 택하든지 여기에서 중요한 점은 자기 자신의 의지를 표현하고, 다른 사람의 압력에 의해서가 아니라 자신의 의지 그대로 행동에 옮긴다는 것이다. 평소애 자기주장 훈련을 열심히 하여 당당하게 흡연 유혹을 물리칠 수 있기를 바란다.

## 1. “담배 피워 볼래?” 라는 친구의 권유를 거절하는 방법

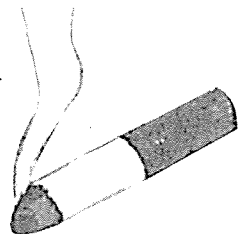
- 아니, 나는 담배 안 피워.

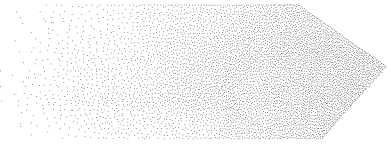
- 아니, 나는 지금 운동 훈련 중이야.
- 아니, 나는 담배 냄새가 싫어졌어.
- 아니, 나는 담배 끊었어.
- 아니, 난 담배 연기에 알레르기가 있어.
- 아니, 난 천식이 있어.
- 아니, 담배는 조잡한 화학물질 투성이일 뿐이야.
- 아니, 담배 피우는 것은 내 스타일이 아니야.
- 아니, 담배를 피우면 숨 쉬는 것이 힘들어져.

## 2. 흡연 유혹을 이기는 방법

<주위 사람이나 TV 또는 영화 등에서 연기자들이 흡연하는 것을 볼 때, 혹은 누군가 담배를 권하면서 피워 보라고 할 때>

- 담배 회사의 광고 전략을 바로 알고, 비판적으로 수용한다.
- 친구나 가족에게 ‘흡연을 하지 않겠다’ 든가 또는 ‘담배를 끊을 것’ 이라고 얘기하고 ‘담배를 피우면 이 결심





을 되새기게 해달라'고 부탁한다.

- 친구나 가족에게 본인이 함께 방에 있을 때에는 담배를 피우지 말아달라고 말한다.
- 친구와 가족에게 본인에게는 담배를 권하지 말고, 금연을 권해달라고 부탁한다.

<담배를 피워 보고 싶다는 충동이 생길 때, 또는 금연하려는 의도가 방해되었을 때>

- 그 장소를 벗어난다.
- 담배를 권하는 사람에게 압력을 받고 싶지 않다고 이야기한다.
- 자조 그룹에 참여한다.

<친구 혹은 누군가 담배를 권하면서 피워 보라고 할 때>

- 친구의 눈치를 보지 말고 '싫다' 라고 자신의 의견을 분명하게 말해야 한다. 또한 담배를 거절했다고 해서 친구들이 자신을 부정적으로 생각한다고 느끼지 말고 담배 없이도 친구와의 우정을 지킬 수 있다고 생각해야 한다.

<청소년 흡연문제에 대한 대처방법>

- 무엇보다 먼저 어른들이 담배를 끊기 시작해야 청소년들도 담배를 끊기 시작할 것이다. 아버지, 선생님이 먼저 담배를 끊어서 모범을 보여준다.
- 청소년의 흡연은 학교와 집에서 함께 지도해야 효과가 있다. 어느 한쪽만 열심히 해도 소용이 없다. 그렇다고 교육적 훈시나 야단치는 것만 가지고는 효과가 없다. 따라서 학

생들에 대한 마음속 깊은 이해가 중요하다.

- 담배로 인한 피해에 대한 교육을 초등학교 때나 또는 그보다 어린 연령에서 시작하는 것이 효과가 있으므로 어릴 때부터 예방교육이 중요하다. 또한 금연지도부와 금연학교를 운영하여 적극적인 금연지도를 실시해야 한다.

- 대부분의 선진국에서는 학생의 교내 흡연을 철저히 규제, 단속하고 있다. 우리나라 또한 청소년의 흡연을 방관하는 것이 아니라 적극적으로 단속해야 할 때이다.

- 청소년들이 학교생활에 제대로 적응하지 못하여 흡연, 음주 약물남용 등의 비행과 연결되는 경향이 있다. 따라서 위기적인 상황이나 적응하지 못하는 상황에서 도움을 주고 성공적으로 학교생활을 마칠 수 있도록 도와주는 학교사회사업(SCHOOL SOCIAL WORK)란 제도의 도입이 필요하다.

- 날로 심해지는 청소년 문제는 건전한 청소년 문화의 성립이 되지 못한 원인이 크다. 따라서 좋은 가치관과 인격이 형성되도록 가정에서는 자율성을 보장해주고 사회에서는 성인 중심의 퇴폐문화환경을 정화하여 건전한 청소년 문화가 형성되도록 노력해야 한다.

- 청소년 흡연은 가정, 학교 등 사회교육의 부족에서 나오기 때문에 흡연현상 자체만을 따로 떼어 문제로 해결해 나가서는 안되며 꾸준히 관심을 가지고 종합적으로 대처해 나가야 한다. 72

(자료제공 : 금연길라잡이)