



알렌카 금연테라피 안내

메서드 세부 구성 및 예약절차

담배를 갈망하지 않고, 의지력으로 참지 않으며, 금단증상없이.

남은 평생 행복한 비흡연자로 사는 유일한 메서드

Allen Carr's Easyway to Stop Smoking

2018 Branch of Seoul, South Korea

www.allencarr.co.kr

Copyright© Allen Carr's Easyway. All Rights Reserved.



혁신적인 금연메서드, 알렌카

알렌카의 이지웨이(이하 금연테라피)는 60 개국 150 개 도시에서 매년 10 만 명의 흡연자가 참여하는 세계적인 명성의 금연 메서드입니다. 기존에 상식적으로 알려졌던 금연법(껌, 패치, 금연 담배, 약물, 의지력으로 참기)을 180 도 뒤집는 파격적인 방법으로 수많은 흡연자의 공감과 감동을 사며 성장해왔습니다.

의학계에서 금연테라피는 흡연자의 왜곡된 인식으로 바로잡는 '인지행동/인지변화 기법'으로 분류되곤 합니다. 궁극적으로 담배가 없으면 삶이 무의미하고 재미없을 것이라는 흡연자 특유의 두려움을 완벽히 제거합니다. 금연테라피는 강의 형식으로 대단히 안전하고 부작용이 없으며, 그 효과가 즉각적입니다. 또한, 영구적으로 흡연 욕구 없는 삶을 만들어드리는 현존하는 유일한 금연 메서드입니다.

금연메서드의 창안자

알렌카(Allen Carr, 1934 - 2006)는 영국의 공인회계사 출신으로 세계적인 금연 전문가입니다. 하루 평균 5 갑 이상의 흡연을 하던 소위 '슈퍼 골초'였던 그이기도 했습니다. 1983 년 흡연의 교묘한 트릭을 체계적으로 파헤쳐 독보적인 금연 방법인 금연테라피(Allen Carr's Easyway to Stop Smoking)을 개발했습니다.



1983 년 초창기에는 각계각층의 전문가들로부터 비난과 공격을 받기 일쑤였습니다. 상당수의 전문가들은 알렌카가 얼마 못가 망할 것이라고 예측했었습니다. 현재도 크게 달라진 점은 없지만, 당시는 중독에 반드시 약물이나 보조제가 필요하다는 관념이 절대적이었기 때문입니다. 그러나 시간이 갈수록 알렌카의 방식은 '진짜 흡연자'들의 절대적인 지지를 받으며 성장했으며, 현재 서구권을 비롯한 다양한 국가에서 업계를 선도하는 진정한 금연전문기업으로서 인정받고 있습니다.

중독은 99% 정신의 문제이다.

알렌카는 모든 중독의 99%는 정신적인 문제라는 것에 출발합니다.

니코틴에 의한 신체적 중독이 흡연 욕구를 만든다. 이는 의사, 금연상담사 등 소위 금연 전문가라 지칭하는 사람들을 포함하여 수많은 흡연자가 절대적으로 오해하는 중요한 오류입니다. 실질적으로 신체적 고통보다 흡연자를 진정으로 괴롭게 하는 것은 다음과 같은 정신의 영역입니다.

담배를 끊으면 스트레스를 해소할 수 없을 것 같은데 ...

담배를 끊으면 술자리가 재미없을 것 같은데 ...

담배를 끊으면 자신감이 떨어지고 위축될 것 같은데 ...

담배를 끊으면 항상 불안하고 초조할 것 같은데 ...

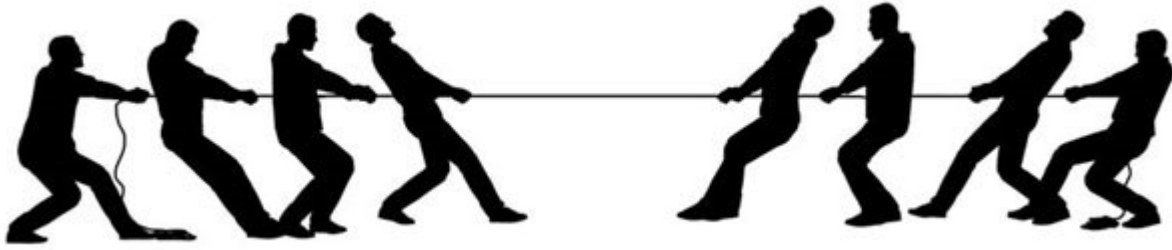
담배를 끊으면 인생이 재미없고 의미가 없을 것 같은데 ...

내 인생의 요소요소에 함께 있었던 친구 같은 존재인데 ...

금연을 결심했을 때, 흡연자를 진정으로 괴롭히는 생각들입니다. 담배가 없으면 인생이 원활하게 흘러가지 않을 것이라는 맹목적인 두려움. 이 두려움은 대단히 강력해서 수많은 흡연자를 좌절하게 만듭니다. 진정으로 괴로운 것은 결코 신체가 아닙니다. 당신을 결국 흡연으로 무릎 꿇게 하는 것은 정신의 영역이라는 것을 이해해야 합니다.

흡연자를 지배하는 두려움의 줄다리기

흡연자는 실제 금연에 돌입할 때, 정신적으로 끊임없이 혼란을 겪습니다. 흡연자의 머릿속에서는 실제로 담배를 사랑하고 있지만 혐오하는, 피우고 싶지만 끊고 싶은, 모순이 이어지지요. 알렌카에서는 이를 두려움의 줄다리기라고 부릅니다.



담배는 나의 ...

내 삶의 즐거움

스트레스의 해소

술자리의 즐거움

자신감과 용기

인생과 추억의 동반자

마음의 의지, 기쁨

담배가 없으면 ...

삶이 즐거울까?

스트레스를 풀 수 있을까?

술자리가 즐거울까?

불안감과 초조함

상실감, 공허감, 박탈감

무기력한 인생의 두려움

두려움의 줄다리기는 비흡연자들은 전혀 겪지 않습니다. 오로지 흡연자 특유의 정신적 혼란 상태로, 끊임없이 금연을 좌절하게 만듭니다.

담배를 끊어서 생기는 이점(건강, 돈, 냄새, 사회적 시선 등)은 며칠 안가서 평범해지고 별 볼일 없어지기 마련입니다. 그 이후부터는 담배를 피울 때 얻었던 이점(마음의 의지, 기쁨 등)이 끊임없이 당신을 괴롭힐 것입니다. 당신은 종국에는 이런 말을 할 것입니다.

굳이 왜 이렇게까지 담배를 끊어야 하나?

알렌카, 중독을 이해하고 두려움을 제거하다.

알렌카는 흡연자의 심리적 두려움을 제거하는데 모든 초점을 맞추고 있습니다. 단순한 흡연 욕구보다 흡연자를 고질적으로 괴롭히는 요소는 바로 이 두려움이기 때문입니다. 담배가 없으면 삶이 무력해지고 인생이 재미없을 것 같다는 막연한 두려움은 흡연자로 하여금 결국 금연을 타협하게 만듭니다.

알렌카에서 두려움을 제거하는 과정에 마법적이고 신비한 요소는 전혀 없습니다. 철저하게 이성적이고 합리적으로 흡연자의 이해를 돕습니다. 전문 금연 테라피스트는 모두 흡연자 출신으로 누구보다 흡연자의 고충을 정확하게 이해하고 있으며, 그들이 왜 실패하는지도 정확하게 파악하고 있습니다.



약 5 시간의 심리테라피에 참여한 대다수 흡연자는 이 시간이 결코 지루하지 않았으며, 대단히 재미있고 즐거웠다고 말합니다. 또한, 이 시간이 끝난 이후부터 흡연자 특유의 두려움이 제거된다는 것이 가장 큰 장점이자 특징이라고 할 수 있습니다.

일단 두려움이 제거되고 나면, 이후의 과정은 일사천리로 진행되며 흡연자는 시간이 갈수록 금연이 쉽다는 놀라운 경험을 하게 됩니다. 담배 생각이나 흡연 욕구가 오더라도 일상 생활에 전혀 문제가 되지 않으며, 실제로 본인의 인생에 아무것도 손해볼 것이 없다는 확신으로 즐거운 비흡연자의 삶을 이어갈 수 있게 됩니다.

결과적으로 흡연자는 무언가를 참고 견디며 괴로워 할 필요가 없어집니다. 알렌카 이후 흡연자들이 놀랍다, 기적같다라고 표현하는 이유는 바로 여기에 있습니다. 금연을 위해 의지력으로 참을 필요가 없어진다는 점입니다.

금연테라피의 구성

알렌카는 총 3 회의 프로그램으로 구성되어 있습니다. 각각의 프로그램은 목적과 내용이 다르며, 흡연자에게 접근하는 방법도 철저하게 달라집니다.

대다수 흡연자는 1 차 테라피 정도로도 행복한 비흡연자로서 거듭나고 평생 담배를 피우지 않게 됩니다. 그러나 사람에 따라서 실패하는 케이스가 있으며, 2 차나 3 차까지 필요하기도 합니다. 알렌카에서는 실패하는 모든 사람들에게 대한 철저한 대비를 해두고 있으며, 그 어떤 흡연자라도 결국 금연이 쉽다라는 느낌을 선사합니다.

1 차 정규테라피	2 차 심화테라피	3 차 심화테라피
심리테라피 5 시간 최면테라피 20 분 매시간 10 분의 흡연	심리테라피 3 시간 최면테라피 20 분 매시간 10 분의 흡연	심리테라피 3 시간 최면테라피 20 분 매시간 10 분의 흡연
알렌카 핵심 코어 메서드	1 차가 작동하지 않는 흡연자를 위한 심화과정	실패자의 심리를 철저히 분석하는 최종테라피

알렌카에서 제공하는 1 차, 2 차, 3 차의 모든 프로그램에 참여했음에도 불구하고 실패할 경우 지불하신 비용을 100% 전액 환불해드리고 있으며, 바로 이 환불률에 근거한 알렌카의 금연 성공률은 약 90% 정도에 해당합니다.

환불보증기간은 1 차 테라피를 참여한 날짜로부터 3 개월이며, 이 기간 동안 3 회의 테라피에 모두 참석해야 합니다. 이 조건을 지켰음에도 실패했다면, 알렌카에서는 그 어떤 질문이나 검증도 거치지 않고 바로 환불처리해드리고 있습니다. 즉, 흡연자가 금연에 성공했어도 ‘불만족’이라고 표현한다면 환불해드리는 것입니다. 이러한 관점에서 알렌카의 성공률은 그 어떤 금연 메서드와 비교해도 압도적으로 높습니다.

알렌카 정규 금연테라피(1 차) 커리큘럼

알렌카, 1 차 정규테라피 커리큘럼	
1 교시 의지력 금연, 항상 실패하는 이유	<ul style="list-style-type: none"> - 알렌카, 180 도 다른 금연 메서드 - 의지력 금연의 정의, 왜 97%는 실패할 수밖에 없는가? - 비흡연자로 완벽하게 돌아갈 수 있는 마법의 버튼
2 교시 중독의 단어, 개념 해체하고 재정립하다!	<ul style="list-style-type: none"> - 중독의 인식 (담배를 선택해서 피우는 것은 불가능하다) - 흡연 욕구와 괴로움은 분명하게 분리되어 판단될 수 있다. - 특정 상황에 피우는 담배는 정말 소중한 맛있다? - 신체적 금단증상, 200% 정밀하게 판단하면 사라진다.
3 교시 작은 악마와 큰 악마	<ul style="list-style-type: none"> - 작은 니코틴 악마, 큰 악마의 콜라보 - 사회적 세뇌의 위력과 허상임을 정확히 보는 방법 - 특정 상황에 담배가 필요하다는 것은 허상이다. - 우리는 절대로 '맛, 냄새, 느낌' 때문에 담배를 피우는 것이 아니다.
4 교시 큰 악마, 깊이 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> - 우리가 담배를 피우는 유일한 이유는 □□□이다. - 담배는 평생 참아야 한다는 말의 허구성 - 마가렛과 파티 이야기 - 마지막 지시사항
5 교시 마지막 담배, 행복한 비흡연자의 삶	<ul style="list-style-type: none"> - 캐주얼 스모커의 삶은 부러워 할 이유가 전혀 없다. - 비참한 흡연자의 삶에 종지부 찍기 - 마지막 담배 시간 - 비흡연자가 된 이후의 체크리스트 및 주의사항
최면 사과의 강화	<ul style="list-style-type: none"> - 약 20 분 정도로 전체 내용을 되짚고, 무의식의 인지 강화

알렌카, 세계적인 금연메서드입니다.

약물, 대체품을 유일한 방법이라 여기던 전문가들은 초기에 하나같이 알렌카에 대해 비판적이었습니다. 그러나 흡연 문제에 대한 알렌카의 통찰력은 100% 정확한 것이었습니다. 알렌카의 이지웨이를 설립한지 얼마 지나지 않아, 대단히 쉽게 금연에 성공했다는 놀라운 증언들이 퍼져나갔고, 그의 메서드를 통해 담배를 끊은 사람들 중 일부는 금연 테라피스트로서 활동하기 시작합니다.



대한민국에서는 차유성 테라피스트가 2014 년 최초로 알렌카 런던 본사와 정식으로 계약을 맺게 되었습니다. 매년 100% 이상의 성장을 거듭하며, 수많은 행복한 비흡연자를 양성하고 있습니다.

세계적 명사들이 증언합니다.

이름만 들어도 알만한 할리우드의 배우, 기업의 CEO 등 수많은 셀럽들이 알렌카에 참여했고 그들 역시 행복한 비흡연자가 되었습니다. 알렌카는 광고를 위해 특별히 예산을 지출하지 않습니다. 모든 셀럽들은 자발적으로 알렌카를 증언하고 세상에 알리고 있습니다.



리차드 브랜슨

버진그룹 CEO, 영국

“알렌카의 메서드는 독보적입니다. 흡연을 하게 하면서도 담배에 대한 의존성을 제거하지요.”

Allen Carr's Easyway Branch of Seoul, South Korea

www.allencarr.co.kr



앤서니 홉킨스

영화배우, 영국

“마치 신의 계시라도 받은 것처럼, 즉시 담배의 중독으로부터 벗어날 수 있었습니다.”



애쉬튼 커처

영화배우, 미국

“알렌은 대단한(Brilliant) 사람입니다. 그의 메서드로 담배를 끊은지 1년 반이 지났어요.”



엘렌 드제너러스

코미디언, 미국

“저같은 사람도 알렌카의 이지웨이를 통해서 끊었습니다. 그렇다는 것은 당신도 가능하다는 것이지요.”



Allen Carr's Easyway to Stop Smoking

www.allencarr.co.kr

1599-5332