



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



전자담배에서 벗어나기:

부모와 보호자를 위한 대화 안내지

수천 명의 베이프 금연 대열에 동참하세요

소개말

청소년과 베이핑

십대 3명 중 1명은 베이핑을 시도해 본 경험이 있으며, 5명 중 1명은 현재 베이핑을 하고 있습니다. 오늘날 14~24세 청소년은 주로 담배가 아닌 베이핑을 통해 니코틴에 노출되는 첫 세대입니다.

장 단기 베이핑 모두 건강에 위험하다는 것이 잘 알려져 있습니다

연구에 따르면 호주에서 판매되는 대부분의 전자담배에는, 포장에 니코틴이 들어 있지 않다고 표시되어 있더라도, 니코틴이 함유되어 있는 것으로 나타났습니다.

또한 향을 포함해 검증되지 않고 안전하지 않은 화학물질이 함유되어 있을 수도 있습니다.



청소년 **3명**
중 **1명**이
베이핑 시도

청소년 **5명**
중 **1명**이
현재 베이핑 중

소개말



본 안내지 사용 방법

본 안내지는 자녀 또는 돌보고 있는 청소년과 함께 전자담배라는 주제에 대해 어떻게 이야기를 나누면 좋을지에 도움을 줄 것입니다.

베이핑에 대해 대화하는 것이 어렵게 느껴질 수 있지만, 자녀의 삶을 더 나은 방향으로 바꿀 수 있는 중요한 대화이므로 반드시 해야 할 일입니다.

본 안내지를 사용할 때, 자신의 행동이 자녀에게 어떤 영향을 미칠 수 있는지, 가정 환경이 청소년의 행동에 어떤 영향을 미칠 수 있는지 고려해야 합니다.

연구에 따르면 현재 전자담배를 피우고 있는 부모의 자녀들이 전자담배를 피울 가능성이 64% 더 높으며, 부모가 현재 흡연하고 있는 경우, 자녀의 흡연 가능성은 193% 증가한다고 합니다.

다음은 할 수 있도록 준비하세요:

판단하지 않고 경청하며 대화한다.

자녀의 생각과 감정에 호기심을 갖고 관심을 가진다.

양방향 대화를 위한 안전한 환경을 제공한다.
자녀가 안전하다고 느낄수록 대화가 더 잘 진행되며 부모가 더 많은 도움을 줄 수 있습니다.

호주 정부의 규제 개혁

호주 정부는 베이핑과 니코틴 의존의 위험으로부터 청소년을 보호하기 위해 베이프 및 베이핑 관련 법률을 개정하였습니다.

2024년 7월 1일부터 모든 베이프는 약국에서만 판매할 수 있습니다. 어떤 유형의 베이프든 약국이 아닌 소매업체에서 판매하는 것은 불법입니다.

2024년 10월 1일부터 만 18세 이상인 사람은 처방전없이 니코틴 함유 베이프를 구매할 수 있지만, 구매 전 약사와 상담을 해야만 합니다. 18세 미만은 여전히 처방전이 필요합니다.

이 법은 상업 및 범죄적 목적의 베이프 공급을 그 대상으로 합니다. 18세 미만이라도, 개인이 개인 용도로 베이프를 소지하고 있는 경우, 법 개정의 대상이 되지 않습니다.

새로운 베이프 관련 규정에 대한 상세 내용은 **베이프 관련 규제 개혁** 또는 [tga.gov.au](https://www.tga.gov.au)에서 확인하세요.

목차

베이핑에 관하여

베이핑이란 무엇인가?.....	5
불법 베이프에는 무엇이 들어 있는가?.....	5
베이핑과 신체 및 정신 건강	6
니코틴 금단과 흡연 욕구란 무엇인가?.....	6

대화 시작하기

대화를 일찍 시작하세요.....	7
적절한 시간과 장소를 선택하세요.....	7
가정하지 마세요	7
판단하거나 훈계하지 마세요	7
개방형 질문을 하세요	7

대화를 하는 동안

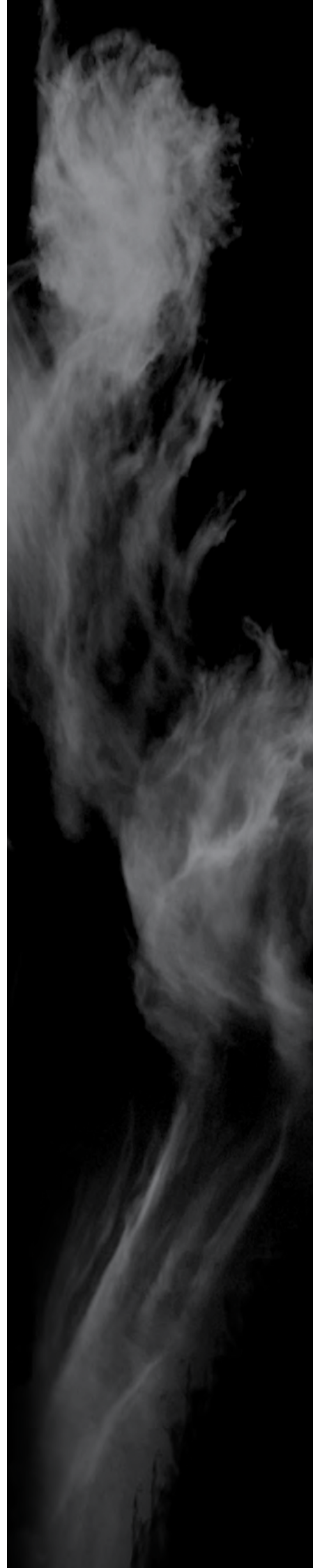
그냥 들으세요	8
정확한 정보를 제공하고 과장하지 마세요.....	8
또래의 압력에 대해 의견을 나눠 보세요	8
건강에 초점을 맞추고 당신의 우려 사항을 설명하세요	9
베이핑에 관심이 없거나 반대하는 자녀와 대화하기	9
전자담배의 유혹을 받거나 친구가 전자담배를 피우는 자녀와 대화하기	9
가끔 또는 자주 전자담배를 피우는 자녀와 대화하기.....	10
전자담배에 중독된 자녀와 대화하기	10

대화를 계속 이어가기

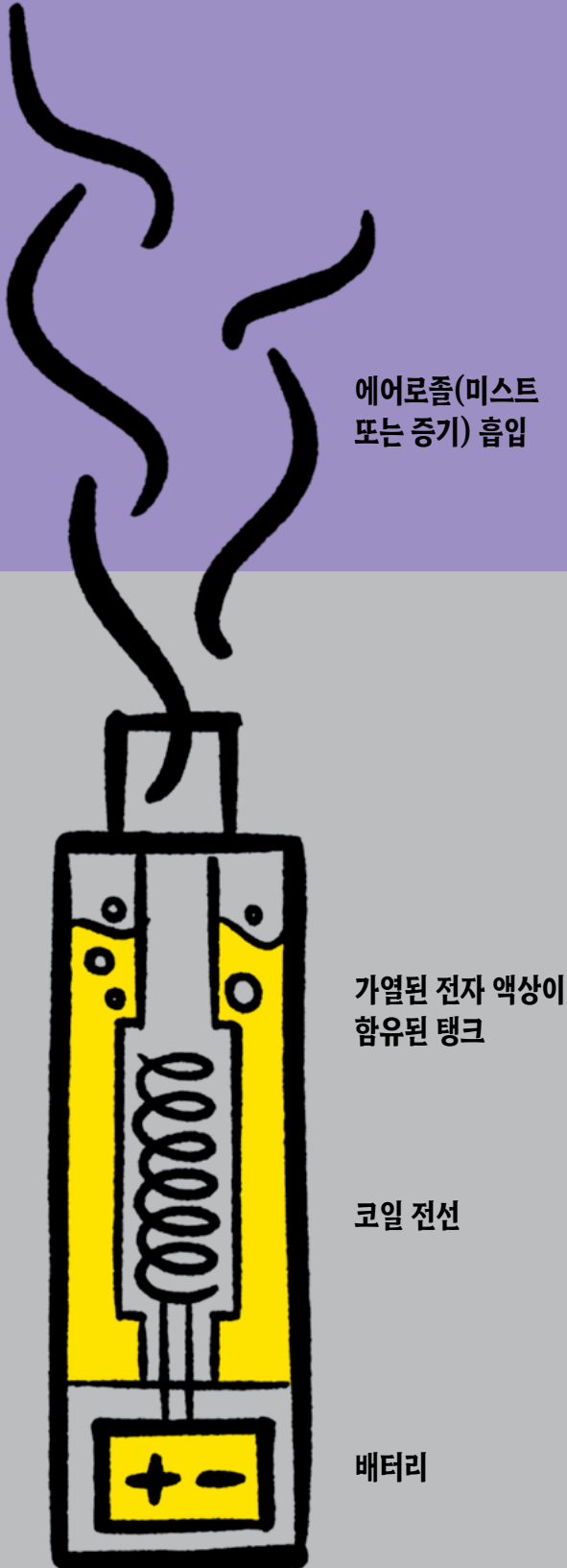
주의해야 할 사항	11
기억해야 할 사항	11

지원 및 자료

자녀를 위한 도움과 지원	12
당신을 위한 도움과 지원	13



베이핑에 관하여



에어로졸(미스트
또는 증기) 흡입

가열된 전자 액상이
함유된 탱크

코일 전선

배터리

베이핑이란 무엇인가?

베이핑은 배터리 작동식 기기로 전자담배 또는 ‘베이프’를 사용하는 것으로, 담배, 시가, 파이프 또는 형광펜이나 USB 등 일반적인 물건같이 생겼습니다. 베이프 에어로졸(미스트 또는 증기)은 액상 화학 물질을 가열하여 만들어지고 흡입이 됩니다.

베이프는 사용하는 사람에게 니코틴을 전달하고 흡연의 행동과 감각을 모방합니다. 이를 일반적으로 ‘베이핑’이라고 합니다.

베이프, 모드, 탱크 시스템, 전자담배 및 베이프 펜은 모두 전자담배의 한 형태입니다.

불법 베이프에는 무엇이 들어 있는가?

포름알데히드, 니코틴, 중금속 등 200가지가 넘는 독특한 화학물질들이 불법 베이프에서 발견되었습니다.

호주에서 판매되는 대부분의 베이프에는, 포장에 니코틴이 함유되어 있지 않다고 표시되어 있더라도, 니코틴이 포함되어 있습니다.

불법 베이프에는 높은 수준의 니코틴이 함유되어 있을 수 있습니다. 라벨에는 니코틴 함유량이 표시되어 있지 않을 가능성이 높습니다.

베이프는 액상과 에어로졸에 위험한 물질을 함유하고 있을 수 있습니다. 베이프에서 발견되는 일부 화학물질은 암을 유발하는 것으로 알려져 있습니다:

포름알데히드 (산업용 접착제 및 병원과 장례식장에서 시체 보존용으로 사용됨)

아세톤(일부 매니큐어 리무버에서 발견됨)

아세트알데히드(화학 물질, 향수, 플라스틱에 사용됨)

아크롤레인(제초제에서 흔히 발견됨)

니켈, 주석, 납과 같은 중금속.

베이핑에 관하여

베이핑과 신체 및 정신 건강

장단기 베이핑은 자녀의 건강에 위험합니다.

다음과 같은 증상이 나타날 수 있습니다:

폐 염증 및 인후 자극

지속적인 기침과 쌉쌉거림

호흡 문제

숨가쁨

영구적 폐 손상

메스꺼움

니코틴 중독

니코틴 의존성

전자담배의 니코틴은 중독성이 강하며 정신 건강에도 영향을 미칠 수 있습니다.

베이핑은 20대 중후반까지 아직 발달 중인 청소년의 뇌에 해를 끼칠 수 있습니다. 베이핑은 주의력, 학습 및 기억력을 조절하는 뇌 부위에 해를 끼칠 수 있으며 또한 다른 중독성 물질의 사용 가능성이 높아질 수 있습니다. 다음과 같은 니코틴 금단 증상을 경험할 수 있습니다:

기분 변화

집중력 저하

긴장, 불안, 초조 및/또는 불안감.

니코틴 금단과 흡연 욕구란 무엇인가?

대부분의 베이프에는 중독성이 있는 니코틴이 함유되어 있습니다. 베이프를 더 많이 사용할수록 뇌와 신체가 니코틴에 더 의존하게 되어 니코틴 의존성이 빠르게 나타날 수 있습니다.

니코틴은 뇌의 수용체를 활성화하여 기분을 좋게 만드는 도파민이라는 뇌 화학 물질을 방출합니다.

체내 니코틴 수치가 낮아지면 뇌는 더 많은 도파민을 갈망하게 됩니다.

일단 니코틴에 의존하게 되면 니코틴이 없으면 금단 증상을 경험하게 되고, 이것이 금연을 어렵게 만들 수 있습니다.

베이핑을 중단하면 혈중 니코틴 수치가 떨어집니다. 이로 인해 긴장감, 초조, 집중력 저하, 우울감 등의 나쁜 기분과 기침, 건조한 목과 입, 어지러움 등의 신체 증상, 베이핑을 하고 싶은 강한 충동이 생길 수 있습니다.

이것이 바로 니코틴 중독입니다.



대화 시작하기

대화를 일찍 시작하세요

청소년이 베이핑을 시도하는 가장 흔한 이유 중 하나는 호기심입니다. 자녀 또는 돌보고 있는 청소년과 일찍 대화를 시작하면 그들이 전자담배를 권유받았을 때 정보에 입각한 결정을 내릴 수 있는 준비가 되어 있을 것입니다.

적절한 시간과 장소를 선택하세요

자녀가 바쁘지 않은 시간을 골라 편안한 분위기에서 대화를 나누도록 하세요. 서로가 편안하게 느낄 수 있는 장소를 선택하면 부모와 자녀 모두 더 마음을 열게 될 것입니다.

가정하지 마세요

자녀가 베이핑을 시도했을 가능성이 있다고 생각되더라도 나무라지 마세요. 자녀의 공간을 뒤져서 증거를 찾는 것은 신뢰를 훼손할 수 있으므로 바람직하지 않습니다.

판단하거나 훈계하지 마세요

자녀의 관점에 귀를 기울이고 양방향 대화를 할 수 있도록 준비하세요. 상대방을 존중하는 몸짓과 어조를 유지하는 데 주의를 기울이면 큰 도움이 될 수 있습니다.

개방형 질문을 하세요

‘예’ 또는 ‘아니오’로 답하는 질문 대신 대화를 독려하는 개방형 질문을 하세요.

부모가 진심으로 대화에 관심을 갖고 호기심을 보인다면 자녀가 방어적인 태도를 보일 가능성이 줄어듭니다.

다음과 같은 질문을 해보세요:

베이핑에 대해 어떻게 생각하니?

친구들이 베이핑하는 것을 보면 어떤 생각이 드니?

베이프에 무엇이 들어있는지 알고 있니?

베이핑이 건강을 어떻게 해칠 수 있는지 알고 있니?

대화를 하는 동안



그냥 들으세요

자녀에게 자신의 생각과 감정을 말하고 표현할 수 있는 기회를 주세요. 판단하지 말고 경청하며 자녀의 감정을 인정하세요. 이렇게 하면 자녀가 부모에게 마음을 열도록 격려할 수 있습니다.

정확한 정보를 제공하고 과장하지 마세요

베이핑이 신체 및 정신 건강에 미치는 위험성을 포함하여 베이핑에 대한 사실을 공유하세요. 정직하되 겁을 주거나 과장된 표현은 사용하지 마세요.

또래의 압력에 대해 의견을 나눠 보세요

친구와 사회적 환경이 의사 결정에 미치는 영향에 대해 이야기해 보세요. 자녀가 또래의 압력을 이겨내고 건강한 선택을 하는 방법을 이해하도록 도와주세요.

우정은 베이핑 그 이상의 것을 기반으로 하며 대부분의 청소년은 베이핑을 하지 않는다는 점을 강조하여 친구를 잃는 것에 대한 두려움을 극복할 수 있도록 도와주세요.

청소년이 베이핑을 시도하는 몇 가지 이유는 다음과 같습니다:

호기심

친구들과 어울리고 싶은 욕구

다양한 맛의 매력

영화, 비디오 게임 또는 소셜 미디어에서 본 배우, 모델 또는 인플루언서를 모방하려는 욕구

어른처럼 보이고 독립성을 주장하고 싶은 욕구

담배를 피우거나 베이핑을 하는 성인 또는 손위 형제를 모방하는 경우

베이핑이 흡연보다 안전하다는 잘못된 생각.

대화가 잘 진행되고 있다면 자녀에게 과거에 전자담배를 권유받았을 때 어떻게 피했는지 물어보세요. 무엇이 효과가 있었는지, 무엇이 '싫어'라고 말하기 어렵거나 부끄럽게 만들었는지 이야기할 수 있는 기회입니다.

자녀에게 대부분의 사람들이 전자담배를 사용하지 않으므로 거절해도 혼자가 아니라는 점을 상기시켜 주세요. 예를 들어, 다시 전자담배를 권유 받을 때 '싫어'라고 말할 수 있는 몇 가지 방법을 제안해 주세요:

'아니, 괜찮아, 그건 내 취향이 아니야.'

'더 이상 좋아하지 않아'

'하면 머리가 아파'

'그 향은 전에 해 봤는데, 안 좋아해'

'돈을 낭비하고 싶지 않아'

대화를 하는 동안

건강에 초점을 맞추고 당신의 우려 사항을 설명하세요

여러분이 얼마나 자녀를 아끼고 그들이 건강하기를 바라는지에 초점을 맞추세요. 자녀가 베이핑을 하고 있다면 니코틴과 그 중독에 대해 당신이 얼마나 걱정하고 있는지, 그리고 이것이 자녀의 건강에 미칠 영향에 대해 설명할 수 있습니다.

베이핑에 관심이 없거나 반대하는 자녀와 대화하기

자녀가 베이핑을 하지 않습니다. 과거에 전자담배를 시도해 본 적이 있지만 자신에게 적합하지 않다고 판단했을 수 있습니다.

전자담배를 피우지 않기로 한 자녀의 결정을 지지해 준다.

대부분의 청소년들은 전자담배를 사용하지 않는다는 사실을 상기시켜 준다.

자녀가 베이핑의 유해성과 위험성에 대해 얼마나 알고 있는지 살펴본다. 자녀에게 궁금한 점이 있는지 물어보고 부족한 부분을 채워준다.

자녀가 전자담배를 피워본 적이 있다고 인정하면 판단하거나 훈계하지 않는다. 자녀의 말에 귀를 기울이고 양방향 대화로 진행한다.

전자담배의 위험성에 대해 설득할 필요는 없지만, 부정적인 영향에 대해 강조하고 전자담배를 피우지 않기로 한 결정을 지지할 수 있다.

자녀가 전자담배를 피우는 친구를 어떻게 대하고 지지할지 도와준다.

자녀의 생각과 감정에 호기심을 갖고 관심을 가진다.

전자담배의 유혹을 받거나 친구가 전자담배를 피우는 자녀와 대화하기

자녀가 전자담배를 사용해 본 적은 없지만 전자담배에 대해 호기심이 있거나 과거에 전자담배를 권유받은 적이 있을 수 있습니다. 전자담배를 권유받았을 때 어떻게 해야 할지 모를 수 있습니다.

전자담배를 피우지 않기로 한 결정을 지지한다.

대부분의 청소년들은 전자담배를 사용하지 않는다는 사실을 상기시켜 준다.

베이핑에 대한 호기심을 두려움이 아닌 사실로 풀어준다.

많은 청소년들은 흡연에 매우 반대한다. 베이프는 기침, 숨가쁨, 메스꺼움 등 건강에 해로운 영향이 담배와 비슷하다는 점을 자녀에게 상기시켜 준다. 호주에서 판매되는 대부분의 베이프에는, 니코틴이 들어 있지 않다고 말을 해도, 니코틴이 함유되어 있기 때문이다.

전자담배를 사용하는 많은 청소년들이 전자담배를 시작하지 않았더라면 좋았겠다고 후회하고, 생각보다 훨씬 빨리 중독된다고 말한다는 사실을 알려준다.

자녀가 개방적이라면 전자담배를 권유받았을 때 어떻게 전자담배를 사용하지 않을 수 있었는지 물어본다. 어떤 것이 효과가 있었는지, 어떤 상황에서 힘들거나 당황스러웠는지 이야기해 본다.

우정은 전자담배 이상의 것을 기반으로 한다는 점을 강조하여 친구를 잃는 것에 대한 두려움을 극복할 수 있도록 도와준다.

대화를 하는 동안



가끔 또는 자주 전자담배를 피우는 자녀와 대화하기

자녀가 베이핑을 시험해 보고 있는 중입니다. 자녀는 자신이 중독이 될 것이라고 생각하지 않습니다.

보건 전문가들이 안전한 베이핑 방법은 없다고 말한 것을 알려준다.

많은 젊은이들이 니코틴 중독으로 인해 베이핑을 시작한 것에 대해 후회한다는 사실을 상기시켜 준다.

‘가벼운’ 또는 ‘사교적인’ 사용도 폐에 손상을 줄 수 있다는 점을 상기시켜 준다.

자녀가 베이프를 사용하는 이유를 짚어 본다. 우정은 베이핑 그 이상의 것을 기반으로 한다는 점을 강조한다.

니코틴은 중독성이 있으며, 정기적으로 베이핑을 하게 되면 니코틴 중독에 빠질 가능성이 높다는 점을 상기시켜 준다. 니코틴 금단과 흡연 욕구의 과학적 근거를 설명해 준다.

대부분의 베이프에는, 포장에 니코틴이 들어 있지 않다고 표시되어 있더라도, 니코틴이 함유되어 있다고 알려준다.

전자담배에 중독된 자녀와 대화하기

자녀가 전자담배에 중독되어 있고 끊기 위해 도움을 받고자 합니다.

자녀를 격려하고 금연을 위한 여정을 지원한다.

자녀가 이전에 전자담배를 줄이거나 끊으려고 시도한 적이 있다고 말하면, 무엇을 어떻게 했는지, 무엇이 어려웠는지, 어떻게 하면 더 쉬울지 물어본다.

보건 전문가들이 안전한 베이핑 방법은 없다고 말한 사실을 상기시켜 준다.

금연에 도움이 되는 자료와 지원 서비스가 있다는 사실을 알려준다. 금연이 너무 어렵다고 생각할 수 있으므로 이러한 감정을 자극하지 않는다. 도움을 구할 수 있도록 지원해 주겠다고 제안한다.

전자담배를 끊는 것이 어렵고 흡연 욕구가 생기는 것이 정상이라는 점을 상기시켜 준다. 그렇다고 해서 자녀가 낙담하지 않도록 조심한다. 많은 사람들이 베이프를 완전히 끊기까지 몇 번의 시도가 필요하였음을 상기시킨다. 청소년의 금연 지원 서비스와 관련하여 본 안내지에 실린 지원 및 자료 부분을 참조한다.

대화를 계속 이어가기

자녀와 베이핑에 관한 대화는 지속적으로 해야 합니다. 까다롭거나 어려운 모든 일이 그렇듯, 연습을 하면 더 쉬워집니다.

이 주제에 대해 부모와 대화하기까지 몇 번의 대화가 필요할 수 있습니다. 하지만 일단 대화를 하게 되면 자녀가 마음을 열고 부모와 함께 이 주제에 대해 다시 이야기하게 될 가능성이 더 높아질 것입니다.



주의해야 할 사항

자녀가 친구들과 재미로 베이핑을 하는 경우, 보다 건강한 방법으로 즐길 수 있는 방법을 생각하도록 격려한다.

자녀가 불안, 스트레스 또는 슬픔을 관리하기 위해 전자담배를 사용한다고 생각되면 이러한 유발 요인을 주의 깊게 파악한다. 이는 베이핑과 니코틴이 정신 건강에 미치는 부정적인 영향을 다시 한 번 강조할 수 있는 기회이다. (‘지원 및 자료’ 부분에서 지원 서비스 링크들을 참조할 것).

자녀가 전자담배를 소유하고 있거나 소유한 적이 있는 경우, 전자담배 사용이 증가하여 중독의 위험에 처할 수 있다.

자녀가 이전에 전자담배를 사용한 적이 있다면 담배 흡연을 시작하거나 파우치 등 다른 니코틴 제품을 사용하기 시작할 가능성이 있으므로 특별히 주의를 기울인다.

기억해야 할 사항

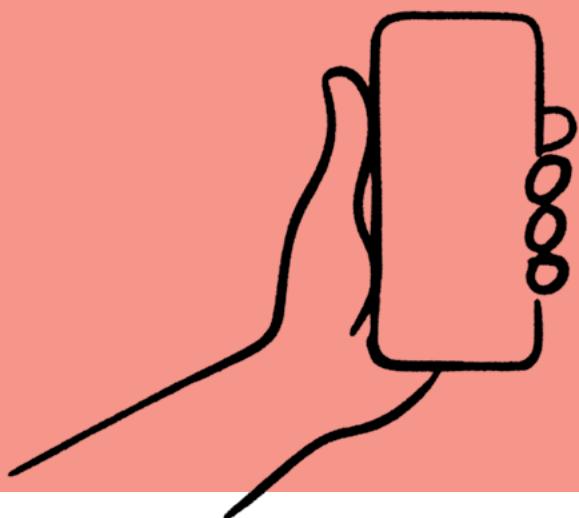
니코틴은 단기적인 해결책이며, 일단 니코틴을 정기적으로 사용하게 되면 니코틴 중독에 빠질 가능성이 높다는 점을 강조한다. 니코틴 금단과 흡연 욕구의 과학적 근거를 설명해 준다.

자녀가 스트레스나 슬픔을 극복하기 위해 전자담배를 피우는 친구에 대해 이야기하는 경우, 운동과 건강한 식습관, 헤드스페이스와 같은 지원 서비스 이용 등, 이러한 감정을 다루는 더 건강한 방법에 대해 이야기해 준다.

베이프 제품에 대해서는 비판하되, 베이프를 사용하는 사람들을 비판하지 않는다. 청소년은 부모가 전자담배를 피우는 친구를 비난한다고 느끼면 거리를 두려고 할 수 있다.

지원 및 자료

적절한 지원을 찾는 것이 자녀의 성공적 금연에 도움을 줄 수 있습니다. 자녀가 이 여정에서 혼자가 아니라는 사실을 상기시켜 주세요.



자녀가 전자담배를 피우고 있고 금연을 고려하고 있는 경우, 자녀를 지원하고 동기를 부여할 수 있는 다양한 옵션과 자료가 있습니다.

다음은 금연을 시작하는 데 도움이 되는 몇 가지 간단한 조치들입니다:

니코틴 의존성에 대한 도움을 받기 위해 일반의(GP) 또는 믿을 수 있는 보건 전문가와 상담하세요.

금연 전화, 13 7848번으로 전화하세요

My QuitBuddy 앱을 다운로드하여 금연 관련 목표와 알림을 설정하세요.

My QuitBuddy 앱에는 금연 계획을 세우고 성공적으로 금연하는 데 도움이 되는 훌륭한 정보들이 포함되어 있습니다. 연령 제한이 적용될 수 있습니다. 자세한 내용은 앱 스토어에서 확인하세요.



자녀를 위한 도움과 지원

금연상담전화 Quitline



금연 또는 전자담배 사용 중단을 위한 도움이 필요한 경우, Quitline에 연락하세요. 13 7848번 (월~금, 오전 8시~오후 8시) 으로 전화하면 금연 여정을 지원할 준비가 되어 있는 유자격 금연 상담사와 상담할 수 있습니다. 또는 WhatsApp 또는 Facebook Messenger @QuitVic으로 메시지를 보내거나 quit.org.au를 통해 실시간 채팅을 하거나 원하는 시간에 콜백을 요청하세요. 여러분은 혼자가 아닙니다. Quitline이 도와드리겠습니다.

13 7848

[Quitline website](#)

어린이 지원전화 (Kids Helpline)



Kids Helpline은 5세에서 25세 사이의 청소년을 위해 비밀이 보장되는 무료 비공개 전화 및 온라인 상담 서비스를 제공합니다. 해당 서비스는 호주 어디에서나 24시간 이용 가능합니다.

1800 551 800

[Kids Helpline website](#)

비욘드 블루 Beyond Blue



Beyond Blue는 나이와 거주 지역에 상관없이 모든 호주인이 최상의 정신 건강을 이룰 수 있도록 정보와 지원을 제공합니다.

1300 224 636

[Beyond Blue website](#)

헤드스페이스 headspace



headspace는 청소년과 그 가족을 위한 정신 건강 지원 서비스로 조기 개입에 중점을 두고 있습니다. 정신 건강 문제를 겪고 있는 12세에서 25세 사이의 청소년은 온라인 또는 전화로 headspace에 연락하여 주 7일 동부 표준시 기준 오전 9시부터 새벽 1시까지 지원 서비스를 이용하거나 지역 headspace 센터를 방문할 수 있습니다.

1800 650 890

[headspace website](#)

지원 및 자료

당신을 위한 도움과 지원



부모나 보호자는 Quitline 상담원에게 모든 우려 사항에 대해 상담하고, 할 수 있는 일이나 자녀와 대화를 시작하는 방법에 대한 추가 조언을 구할 수 있습니다.

Quitline에 연락하는 방법:

[13 7848](tel:137848)번으로 전화(월~금, 오전 8시~오후 8시)

[페이스북 메신저](#) 또는 [왓츠앱\(whatsapp\)](#)을 통해 채팅을 시작(VIC, SA, NT, WA)

quit.org.au에서 [콜백 요청](#)하거나 실시간 채팅

추가 자료

[알코올 약물 재단 - 청소년과 베이핑에 대해 이야기하기](#)

[VicHealth - 부모를 위한 베이핑 대화 안내지](#)

[호주 정부 보건노인복지부 - 베이핑 및 전자담배에 관한 정보](#)

[호주 정부 보건노인복지부 - 베이핑과 당신](#)

[Healthdirect - 베이핑](#)

Quit.org.au

vapingfacts.org.au - 청소년에게 미치는 베이핑의 위험성에 대한 대화를 돕는 정보

많은 젊은이들이 전자담배를 완전히 끊기까지 몇 번의 시도가 필요했다는 사실을 기억하세요. 완전히 끊기까지 몇 번의 시도가 필요하다더라도 계속 시도하도록 격려하는 것이 중요합니다.

금연에 대한 자세한 정보와 도움이 필요한 경우, health.gov.au/vaping, quit.org.au를 방문하거나, [My QuitBuddy](#) 앱을 다운로드하거나, 보건 전문가와 상담하세요.

사사

본 문건의 내용은 Behaviour Change Collaborative, Alcohol and Drug Foundation, HealthDirect와 협력하여 Quit, VicHealth가 개발한 증거 기반 자료에서 발췌한 것입니다..

수천 명의 베이프 금연 대열에 동참하세요

지원 찾기



health.gov.au/vaping/translated