**베이핑 에 대해 알아야 할 것들**

호주에서는, 특히 14~24세 사이에서, 베이핑이 빠르게 증가하고 있습니다. 이들은 주로 담배 대신 베이핑을 통해 니코틴에 노출되는 첫 세대입니다.

# 그렇다면 베이핑이란 무엇인가요?

전문용어에 현혹되지 마세요. 베이프, 모드, 탱크 시스템, 전자담배, 베이프 펜은 모두 전자담배의 한 형태입니다.

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.

# 전자담배에서 발생하는 증기는 안전한가요?

아닙니다. 전자담배 배기물을 ‘증기’라고 부르면 수증기라는 인상을 줍니다. 이는 사실이 아닙니다. 베이핑 시 내뿜는 ‘구름’ 또는 에어로졸은 가스와 작은 화학물질 알갱이들이 섞인 것입니다. 베이핑을 할 때 이 미세한 화학물질 비말이 폐를 통해 체내로 들어가서 이 작은 입자들이 폐에 축적될 수 있습니다.

호주에서 판매되는 대부분의 베이프에는, 포장에 니코틴이 들어 있지 않다고 표기되어 있더라도, 니코틴이 함유되어 있습니다. 포름알데히드, 아세톤 및 중금속과 같은 유해 물질을 포함, 200가지가 넘는 독특한 화학물질이 불법 베이프에서 발견되었습니다.

# 베이핑과 신체 및 정신 건강

장단기 베이핑은 건강에 위험합니다.

다음을 경험할 수 있습니다:

* 폐 염증 및 인후 자극
* 지속적인 기침과 쌕쌕거림
* 호흡 문제
* 숨가쁨
* 영구적 폐 손상
* 메스꺼움
* 니코틴 중독
* 니코틴 의존성.

전자담배의 니코틴은 중독성이 강하며 정신 건강에도 영향을 미칠 수 있습니다.

다음과 같은 니코틴 금단 증상을 경험할 수 있습니다:

* 기분 변화
* 집중력 저하
* 긴장, 불안, 초조 및/또는 불안감.

베이핑은 20대 중후반까지 여전히 발달 중인 청소년의 뇌에 해를 끼칠 수 있습니다. 베이핑은 주의력, 학습 및 기억력을 통제하는 뇌 부위에 해를 끼칠 수 있습니다. 또한 다른 중독성 물질의 사용 가능성을 높일 수 있습니다.

# 베이핑과 니코틴 의존성

대부분의 베이프에는 중독성이 강한 니코틴이 함유되어 있습니다. 니코틴은 뇌의 수용체를 활성화합니다. 이 수용체가 활성화되면 도파민이라는 뇌 화학 물질이 방출되어 기분을 좋게 만듭니다.

체내 니코틴 수치가 낮아지면 뇌는 더 많은 도파민을 갈망하게 됩니다. 니코틴 베이핑을 오래할수록 기분이 좋아지기 위해 더 많은 도파민을 필요로 합니다.

베이핑을 중단하면 혈중 니코틴 수치가 떨어집니다. 니코틴에 의존하면 집중하기 어렵고 기분이 변화하며 초조, 좌절, 분노 또는 불안감을 느낄 수 있습니다.

이것이 바로 니코틴 중독입니다.

# 호주 정부의 규제 개혁

호주 정부는 전자담배와 니코틴 의존의 폐해로부터 청소년을 보호하고자 합니다.

베이프와 베이핑 관련 법률들이 개정되었습니다.

* 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.

베이프를 보다 더 안전하게 만들기 위한 다른 변경 사항으로는 처방전 없이 약국에서 판매되는 베이프 니코틴 함량의 20mg/mL 제한이 포함됩니다. 니코틴 함량이 더 높은 베이프가 필요한 경우, 처방전이 필요합니다.

이 법은 상업 및 범죄 목적의 베이프 공급을 그 대상으로 합니다. 18세 미만을 포함, 개인 용도로 베이프를 소지하는 경우, 개정된 법의 적용 대상이 되지 않습니다. 새로운 베이프 관련 규정에 대한 상세 내용은 베이프 관련 규제 개혁(https://www.tga.gov.au/products/unapproved-therapeutic-goods/vaping-hub/reforms-regulation-vapes) 또는 tga.gov.au (https://www.tga.gov.au/)에서 확인하세요.

# 금연해야 하는 이유

전자담배를 끊는 것은 신체 및 정신 건강 개선을 위한 중요한 단계입니다.

금연을 시도하다 보면 흡연 욕구가 생겨서 포기하기 어려울 수 있습니다. 이는 정상적인 현상입니다. 금연이 왜 좋은지 스스로에게 상기시키고, 완전히 담배를 끊는 데 몇 번의 시도가 필요하더라도 괜찮다는 것을 기억하세요.

# 금연 방법

전자담배를 끊는 데 도움이 되는 다양한 옵션들이 있습니다.

* Quitline (https://www.quit.org.au/) (13 7848) 은 비밀이 보장되는 전화 서비스입니다. 전문 상담사와 금연 방법에 대해 상담할 수 있습니다. 일부 주 및 테리토리에서는 온라인으로 상담사와 채팅할 수 있습니다.
* 일반의(GP) 또는 믿을 수 있는 보건 전문가(<https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services>)가 금연 방법에 대한 유용한 조언을 제공할 수 있습니다.
* 금연을 지지하는 친구들과 금연 여정을 공유하세요.

많은 젊은이들이 전자담배를 완전히 끊기까지 몇 번의 시도가 필요했다는 사실을 기억하세요. 완전히 끊기까지 몇 번의 시도가 필요하더라도 계속 시도하는 것이 중요합니다.

금연에 대한 자세한 정보와 도움이 필요한 경우, health.gov.au/vaping (https://www.health.gov.au/vaping), quit.org.au(https://www.quit.org.au/)를 방문하거나, My QuitBuddy(<https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app>) 앱을 다운로드하거나, 보건 전문가와 상담하세요.

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.

지원 찾기 health.gov.au/vaping (https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app)