



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

베이핑에 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.

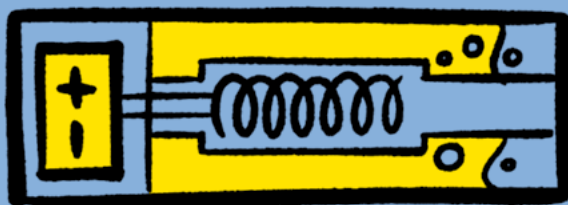
전자담배에서 발생하는 증기는 안전한가요?

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 비밀이 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.

가열된 액상이 함유된 탱크

에어로졸(미스트 또는 증기) 흡입



배터리

코일 전선



베이핑과 신체 및 정신 건강

장단기 베이핑은 건강에 위험합니다.

다음은 경험할 수 있습니다:

폐 염증 및 이후 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.

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 또는 tga.gov.au에서 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 (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 전문가가 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, quit.org.au 를 방문하거나, **My QuitBuddy** 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.

수천 명의 베이프 금연 대열에 동참하세요

지원 찾기



health.gov.au/vaping/translated