



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



부모와 보호자들을 위한 전자담배 관련 **자주 제기되는 질문들**

수천 명의 **베이프 금연** 대열에 동참하세요

베이핑이란 무엇인가요?

베이핑은 배터리 작동식 기기로 전자담배, 또는 '베이프'를 사용하는 것으로 담배, 시가, 파이프 또는 형광펜이나 USB 등 일반적인 물건과 같이 생겼으며 온갖 크기와 모양이 있습니다. 베이프는 주머니나 필통에 넣을 수 있을 정도로 작은 경우가 많으며 베이프의 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, 베이프 펜은 모두 전자담배의 한 형태입니다.

불법 베이프에는 무엇이 들어 있나요?

베이프 주스'라고도 하는 불법 베이프 전자 액상에는 포름알데히드, 니코틴, 중금속과 같은 유해 물질을 포함, 200가지 이상의 화학물질이 함유되어 있을 수 있습니다.

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

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)

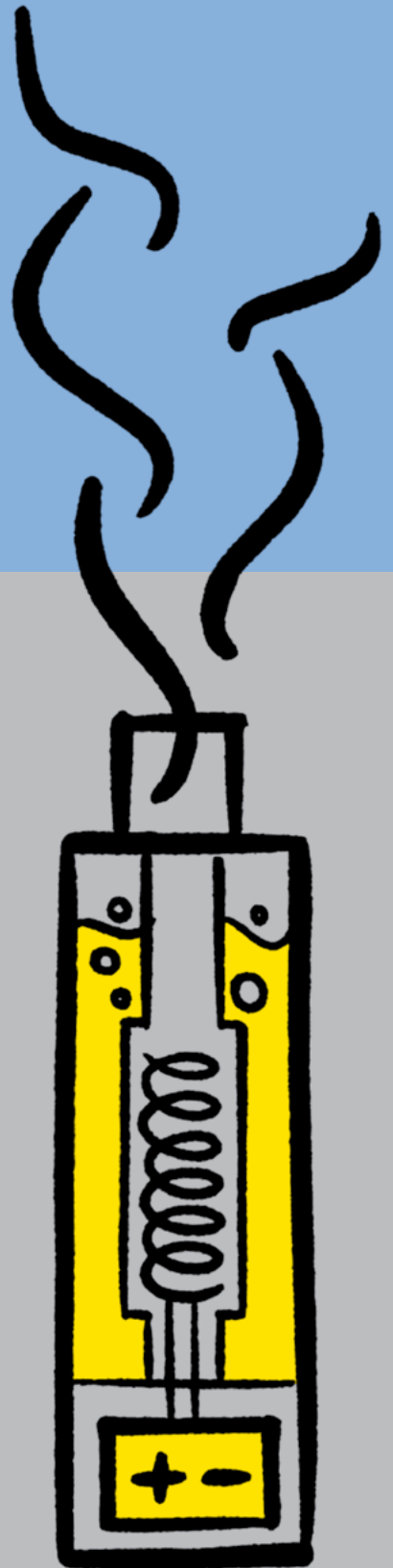
니켈, 주석, 납과 같은 중금속.

에어로졸
(미스트 또는 증기)
흡입

가열된 전자 액상이
함유된 탱크

코일 전선

배터리



베이핑이 신체 건강에 어떤 영향을 미치나요?

장, 단기 베이핑 모두 건강에 위험합니다.

베이핑이 신체에 미치는 영향은 아래와 같습니다:

폐 염증 및 이후 자극

지속적인 기침과 쌉쌉거림

호흡 문제

숨가쁨

영구적 폐 손상

메스꺼움

니코틴 중독

니코틴 의존성

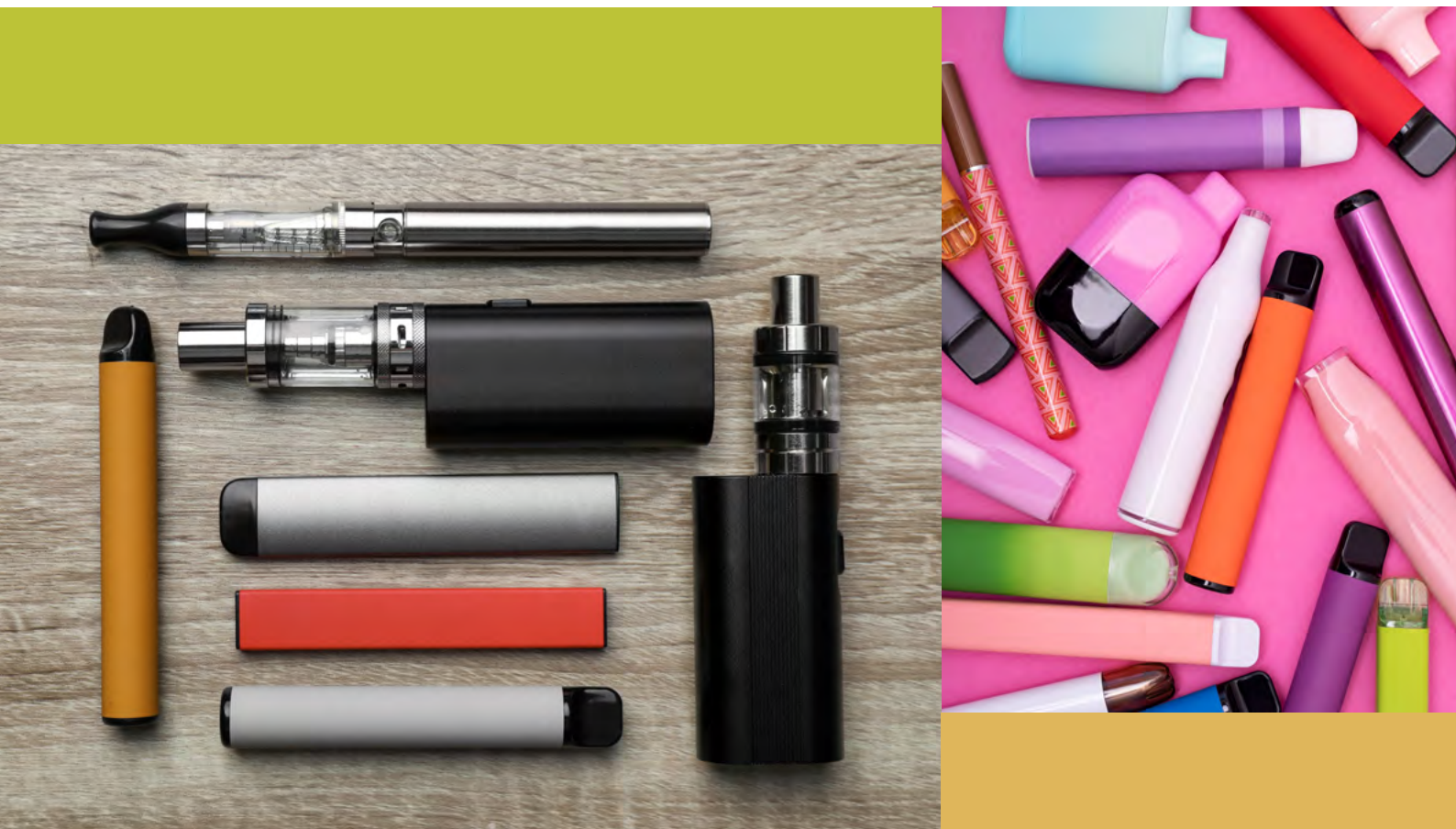
사교적인 상황에서 베이핑을 하는 것도 니코틴 의존도를 높이고 더 자주 베이핑 욕구를 불러 일으킬 수 있으므로 건강에 해롭습니다.

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 들어가 많은 건강 문제를 야기할 수 있습니다.

불법 베이프에서 어떤 냄새가 나나요?

불법 액상형 전자담배에는 종종 향이 첨가되어 있어 냄새와 맛이 달콤할 수 있습니다. 젊은 층에게 어필하기 위해 고안된 향에는 솜사탕, 과일 펀치, 콜라 향등이 포함되어 있습니다(하지만 향의 종류는 무궁무진합니다!).



내 아이가 베이핑을 하는 이유는 무엇인가요?

불법 베이프에는 청소년의 흥미를 끄는 달콤한 향이 포함된 경우가 많습니다. 또한 밝은 색상, 만화 또는 사탕처럼 보이도록 만들어진 청소년 친화적 포장으로 제공되기도 합니다.

베이프 광고는 청소년에게 베이프가 재미있고 멋지며 흡연 위험이 낮은 선택지라는 인상을 줄 수 있습니다.

연구에 따르면 전자담배 소매업체들이 소셜 미디어에서 청소년에게 전자담배를 의도적으로 홍보하고 있는 것으로 나타났습니다. 소셜 미디어가 청소년에게 전자담배를 홍보하는 데 어떻게 사용되고 있는지 여기에서 자세히 알아보세요.

청소년이 베이핑을 시도하는 몇 가지 이유로 다음과 같은 것들이 있습니다:

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.

베이핑이 니코틴 의존성을 유발할 수 있나요?

예. 대부분의 베이프에는 중독성이 강한 니코틴이 함유되어 있는데, 이 물질은 뇌에서 도파민 방출을 유도해 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.

베이핑이 정신 건강에 영향을 끼칠 수 있나요?

예. 전자담배의 니코틴은 중독성이 강하며 정신 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

다음과 같은 니코틴 금단 증상을 경험할 수 있습니다:

기분 변화

집중력 저하

긴장, 불안, 초조 및/또는 불안감.

청소년기에 하는 베이핑은 니코틴 의존성을 야기시키고 주의력, 학습 및 기억력을 통제하는 뇌 부위에 해를 끼칠 수 있습니다. 또한 다른 중독성 물질을 사용할 가능성이 높아질 수 있습니다.

전자담배를 사용하는 사람들이 일반 담배를 피울 가능성이 더 높나요?

예. 연구에 따르면 일반 담배를 피우지는 않았지만 전자담배를 피운 사람이 그렇지 않은 사람보다 담배를 피울 가능성이 더 높다고 합니다.



호주 정부의 규제 개혁이 베이핑에 어떤 영향을 미치나요?

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.

약국에서 처방전 없이 판매되는 베이프의 니코틴 함량은 20mg/mL로 제한될 것입니다.

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.au 에서 확인하세요.

부모나 보호자로서 무엇을 할 수 있나요?

젊은이들에게 베이핑의 건강상 위험을 알리는 것은 중요합니다.

health.gov.au/vaping 에서 사용 가능한 베이프에서 벗어나기: 부모와 보호자들을 위한 대화 안내지 (Escape the vape: a conversation guide for parents and carers)가 자녀나 돌보고 있는 젊은이와 대화를 시작하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

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.

자녀와 베이핑에 대해 이야기할 때 다음을 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.



Quitline(금연상담전화)도 이러한 대화를 잘 이끌어 나갈 수 있도록 도움을 줄 수 있습니다. 부모나 보호자로서 Quitline 상담원과 우려 사항에 대해 상담하고, 할 수 있는 일에 대해 조언을 얻을 수 있습니다. 자녀나 돌보고 있는 젊은이와 대화를 시작하는 방법에 대해서도 도움을 받을 수 있습니다.

Quitline 에 연락하는 방법:

13 7848번으로 전화(월~금, 오전 8시~오후 8시)

페이스북 메신저 Facebook Messenger
또는 왓츠앱 Whatsapp을 통해 채팅을 시작
(VIC, SA, NT, WA)

quit.org.au 에서 콜백 요청을 하거나 실시간 채팅



최상의 금연 방법은 무엇인가요?

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 공유하도록 격려하세요.

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

금연에 대한 자세한 정보와 도움이 필요한 경우, health.gov.au/vaping, quit.org.au를 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