



베이핑 및 금연과 관련해 자주 제기되는 질문들



전자담배라고도 하는 베이프는 흡입용 증기를 만들어 담배 흡연과 유사한 효과를 내는 기기입니다. 전자담배는 안전하지 않으며 사용 시 건강에 심각한 결과를 초래할 수 있습니다.

전자담배는 니코틴 함량이 높아 중독성이 강하고 금연을 어렵게 만들 수 있습니다. 하지만 금연하기에 너무 늦은 때는 결코 없으며 금연에 도움이 되는 무료 지원 서비스와 도구가 많이 있습니다.

나이에 상관없이 금연하면 건강과 삶의 질이 향상되고 주변 사람들의 건강도 보호할 수 있습니다.

본 문서에서는 베이핑에 대한 일반적인 질문과 금연 방법 및 금연해야 하는 이유에 대한 답변이 제공됩니다.

사실로 무장하는 것이 베이핑을 영원히 끊기 위한 첫걸음입니다.

베이프가 무엇인가요?

베이프 또는 전자담배는 액체를 가열하여 사용자가 흡입하는 에어로졸로 전환시키는 기기로 배터리로 작동됩니다. 사람들은 일반적으로 이 에어로졸을 '베이퍼'라고 부르며 전자담배를 사용하는 것을 '베이핑'이라고 부릅니다.

베이프에는 무엇이 들어 있나요?

호주에서 판매되는 대부분의 전자담배에는, 포장에 니코틴이 없다고 표시되어 있더라도, 니코틴이 함유되어 있습니다.

니코틴은 중독성이 강하고 독성이 있는 약물로 주의력, 학습, 기억력, 기분에 영향을 줄 수 있습니다

전자담배의 라벨에는 종종 부정확하거나 완전하게 표시되지 있지 않지만, 실제로 전자담배에는 폐와 건강에 해를 끼칠 수 있는 200가지 이상의 화학물질이 함유되어 있습니다.

여기에는 다음과 같은 발암 물질이 포함될 수 있습니다:

포름알데히드 (산업용 접착제 및 병원과 장례식장에서 시체 보존용으로 사용됨)

아세톤(일반적으로 매니큐어 리무버에서 발견됨)

아세트알데히드(화학 물질, 향수, 플라스틱에 사용됨)

아크롤레인(제초제에서 흔히 발견됨)

니켈, 주석, 납과 같은 **중금속**.



또한 다음과 같은 성분이 포함될 수 있습니다:

프로필렌 글리콜 - 안개/연막 기계에 사용되는 용매

폴리에스테르(플라스틱) 화합물

부동액 - 자동차 냉각수에 사용됨

식물성 글리세린 - 식물성 지방에서 추출한 액체.

베이핑이 건강에 어떤 영향을 미치나요?

베이핑과 관련해 알려진 건강 위험은 다음과 같습니다:

구강 및 기도 자극

지속적인 기침

메스꺼움 및 구토

가슴 통증 및 두근거림

니코틴 과다 흡입 또는 전자 액상 섭취로 인한 중독 및 발작

전자담배 과열 또는 폭발로 인한 화상이나 부상

니코틴 의존성

호흡기 문제 및 영구적 폐 손상

청소년 뇌 발달 저해.

베이핑이 정신 건강에 부정적인 영향을 끼칠 수 있나요?

예. 베이핑은 불안과 우울증과 같은 정신 건강 문제를 악화시킬 수 있지만, 금연하면 정신 건강이 개선될 수 있습니다.

베이핑이 정신 건강에 영향을 미치고 있는 경우, 도움을 받을 수 있습니다. 일반의 또는 의료 전문가와 상담하거나 다음 기관 중 한 곳을 찾아보십시오.

13YARN www.13yarn.org.au 또는
13 9276 번으로 전화

Beyond Blue www.beyondblue.org.au 또는
1300 224 636 번으로 전화

Head to Health www.headtohealth.gov.au 또는
1800 595 212 번으로 전화

Headspace www.headspace.org.au 또는
1800 650 890 번으로 전화

어쩌다 한 번씩 흡연해도 건강에 해로운가요?

예. 사교적 베이핑이나 가끔 피우는 것도 빠르게 니코틴 의존성을 키워 베이핑을 더 자주 하고 싶은 욕구를 일으킬 수 있습니다. 피해를 줄일 수 있는 유일한 방법은 담배를 피우지 않는 것입니다.

베이핑이 흡연으로 이어질 수 있나요?

예. 연구 결과에 따르면 베이핑과 향후 흡연 행위 사이에 강한 연관 관계가 있는 것으로 나타났습니다.

베이핑을 하는 비흡연가의 경우, 담배 흡연 가능성이 3배나 높습니다.

흡연은 호주 내 예방 가능 질병 및 사망의 주요 원인입니다. 흡연을 할 경우,

기대 수명과 삶의 질이 떨어집니다.

여러 가지 심각한 질환과 질병에 걸릴 위험이 높아집니다.



담배를 끊기 위해 베이프를 사용하는 것은 어떨까요?

전자담배가 금연에 도움이 될 수 있는지 궁금하다면, 먼저 의사나 다른 보건 전문가와 상담을 통해 금연에 적합한 옵션에 대한 조언을 받으시기 바랍니다.

패치, 껌, 구강 스프레이, 흡입기, 로젠지 또는 정제 등 금연에 효과적이고 건강 위험이 낮은 다른 제품도 많이 있습니다.

의사나 간호사가 최후의 금연 도구로 베이프를 처방할 수도 있습니다. 전자담배를 사용해 금연에 성공한 사람도 있지만, 이러한 목적으로 사용되는 전자담배의 효과에 대해서는 아직 입증된 바 없으며, 궁극적으로 전자담배를 완전히 끊을 수 있는 계획을 세워야 합니다.

전자담배를 끊으려면 어떻게 해야 하나요?

전자담배를 끊기로 결심했다면 당신은 혼자가 아닙니다.

니코틴 욕구를 관리하기 위해서는 여러 가지 방법을 조합하는 것이 가장 효과적이며, 베이프 없이 생활하고자 하는 사람들을 지원하는 다양한 자원들과 서비스가 있습니다:

의사, 약사 또는 다른 보건 전문가와 약물을 포함, 흡연 욕구와 금단 증상을 줄일 수 있는 다양한 방법에 대해 상담하십시오.

13 7848번으로 Quitline에 전화하여 전문 교육을 받은 상담사로부터 비밀이 보장되는 조언과 지원을 받으세요. 자신에게 맞는 시간대에 무료 콜백을 요청할 수도 있습니다.

금연에 도움이 되는 도움말과 전략, 금연 과정에서 느낄 수 있는 감정에 대한 정보는 Quit.org.au에서 확인하세요.

모든 단계에서 도움을 제공할 수 있도록 새롭게 업데이트된 무료 스마트폰 앱, **My QuitBuddy** 앱을 다운로드하세요. 이 앱에는 증거에 기반한 니코틴 금단증상 관련 정보, 금연 도움말, 흡연 욕구 분산, 아이디어와 영감을 공유하기 위한 지역사회 포럼이 포함되어 있습니다.

금연 지원 서비스는 흡연자에게만 제공되는 것 아닌가요?

아닙니다. 금연 지원 서비스는 전자담배와 흡연에 공히, 흡연 기간에 상관없이 니코틴을 끊는 데 도움이 된다고 입증되었습니다.

과거에 금연을 시도했지만 성공하지 못했다면 어떻게 해야 하나요?

금연은 어려울 수 있으며 여러 번의 시도가 필요할 수 있습니다. 금연을 결심했다면 도움을 받는 것이 좋습니다. 보건 전문가와 상담하면 자신에게 맞는 금연 계획을 세우는 데 도움이 될 수 있습니다. 금연하는 방법에는 여러 가지가 있으며, Quit.org.au에서 자세한 내용을 확인할 수 있습니다.

다른 접근 방식을 사용하여 다시 시도해 보는 것은 항상 가치가 있습니다. 많은 사람들이 금연에 성공했으며 당신도 할 수 있습니다. 금연을 시도할 때마다 금연에 한 걸음 더 가까워질 것입니다.

전자 담배 완전 금연에 도움이 필요한 경우, 보건 전문가와 상담하거나, Quit.org.au를 방문하거나, 13 7848번으로 Quitline에 전화하거나, 또는 **My QuitBuddy** 앱을 다운로드하십시오.

더 많은 번역 자료들을 다음 링크에서 확인하세요.



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

