





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](http://www.13yarn.org.au) 또는  
13 9276 번으로 전화

Beyond Blue [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) 또는  
1300 224 636 번으로 전화

Head to Health [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au) 또는  
1800 595 212 번으로 전화

Headspace [www.headspace.org.au](http://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.au](http://Quit.org.au)에서 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.au](http://Quit.org.au)에서 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.au](http://Quit.org.au)를 방문하거나, 13 7848번으로 Quitline에 전화하거나, 또는 **My QuitBuddy** 앱을 다운로드하십시오.

더 많은 번역 자료들을 다음 링크에서 확인하세요.



[health.gov.au/GiveUpForGood/translated](http://health.gov.au/GiveUpForGood/translated)

