



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

정보지

건강을 위해 전자담배를 영원히 끊으세요



베이프라고도 알려진 전자담배는 액체를 가열하여 사용자가 흡입하는 에어로졸로 전환하는 기기입니다.

사람들은 일반적으로 이 에어로졸을 ‘베이퍼’라고 부르며 전자담배를 사용하는 것을 ‘베이핑’이라고 부릅니다.

베이핑은 안전하지 않으며 건강에 심각한 결과를 초래할 수 있습니다.

베이퍼에는 무엇이 들어 있는가?

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.

전자담배에는 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.

베이핑을 할 때, 본인만 이러한 화학물질에 노출되는 것이 아닙니다. 주변 사람들도 마찬가지로입니다.



베이핑이 건강에 미치는 영향

베이핑과 관련해 알려진 건강상 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.

베이핑이 정신 건강에 미치는 영향

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

Medicare Mental Health www.medicarementalhealth.gov.au 또는 1800 595 212 번으로 전화

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

베이핑 및 흡연

베이핑과 흡연을 함께 하는 사람은 더 높은 수준의 위험한 화학물질과 추가적 위험 및 건강상 합병증에 노출될 수 있습니다.

담배를 끊기 위해 베이핑을 하고 있거나, 고려하고 있다면 의사와 상담하십시오. 의사는 금연과 베이핑을 완전히 끊을 수 있도록 개인 상황에 적합한 옵션에 대해 조언을 제공할 수 있습니다.

금연의 혜택

전자담배를 끊으면 많은 혜택이 있습니다. 건강이 개선되고 니코틴 의존에서 벗어날 수 있습니다.

전자담배의 플라스틱, 전자 폐기물 및 독성 화학물질로 인한 환경 피해를 줄이고 그 비용을 절약할 수 있습니다.

금연하는 방법

전자담배를 끊기에는 결코 늦지 않았습니다.

흡연 욕구를 참을 때마다 금연에 한 걸음 더 가까워지는 것입니다.

전자담배를 끊는 데 도움이 되는 많은 지원이 있습니다. 금연 방법에는 여러 가지가 있으며, 많은 경우 여러 가지 방법을 조합하는 것이 가장 성공 확률이 높습니다.

금연 지원 서비스는 흡연 기간에 상관없이, 베이핑뿐만 아니라 흡연에 있어서도 니코틴을 끊는 데 도움이 되는 것으로 입증되었습니다.

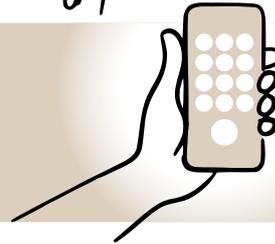


전자담배를 완전히 끊는 데 도움이 될 수 있는 몇 가지 지원 방법은 다음과 같습니다:

의사, 약사 또는 기타 보건 전문가와 흡연 욕구 및 금단 증상을 줄일 수 있는 약물을 포함, 자신에게 맞는 다양한 방법에 대해 상담한다.



금연 전화 **13 7848**로 전화해 전문 상담사로부터 비밀이 보장된 조언과 지원을 받는다. 자신에게 맞는 시간대에 무료 콜백을 요청할 수도 있다.



금연에 도움이 되는 도움말과 전략, 금연 과정 중 예상되는 상황에 대한 정보를 Quit.org.au에서 알아본다.



새로 업데이트된 **My QuitBuddy** 앱을 무료로 다운로드하여 증거에 기반한 정보, 새로운 금연 도움말, 흡연 욕구를 억제하는 방법을 확인한다.



더 많은 번역 자료들을 다음 링크에서 확인하세요.



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

