



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 기기인 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.

치료용 전자담배는 의료 전문가의 지시에 따라 약국에서 구입할 수 있습니다. 이러한 제품은 맛과 향이 제한적이며 강화된 안전 기준을 충족시켜야만 합니다.

전자담배 액상 속에는 무엇이 들어 있나요?

‘베이프 주스’라고 알려진 베이프 전자담배 액상에는 유해 물질들이 함유되어 있습니다. 200종 이상의 독특한 화학 물질이 발견되었으며, 여기에는 매니큐어 리무버와 플라스틱에 포함된 물질들도 포함됩니다.

호주 내 대부분의 베이프에는, 포장에 니코틴이 함유되어 있지 않다고 표시되어 있더라도, 니코틴을 포함하고 있습니다.

베이프 액상과 증기에는 위험한 물질이 포함되어 있을 수 있습니다. 베이프에서 발견되는 다음과 같은 일부 화학물질들은 발암 물질로 알려져 있거나 의심됩니다:

포름알데히드 (산업용 접착제 및 병원과 장례식장에서 시체 보존용으로 사용됨)

아세트알데히드(화학 물질, 향수, 플라스틱에 사용됨)

아크롤레인(제초제에서 흔히 발견됨)

니켈, 납과 같은 중금속.

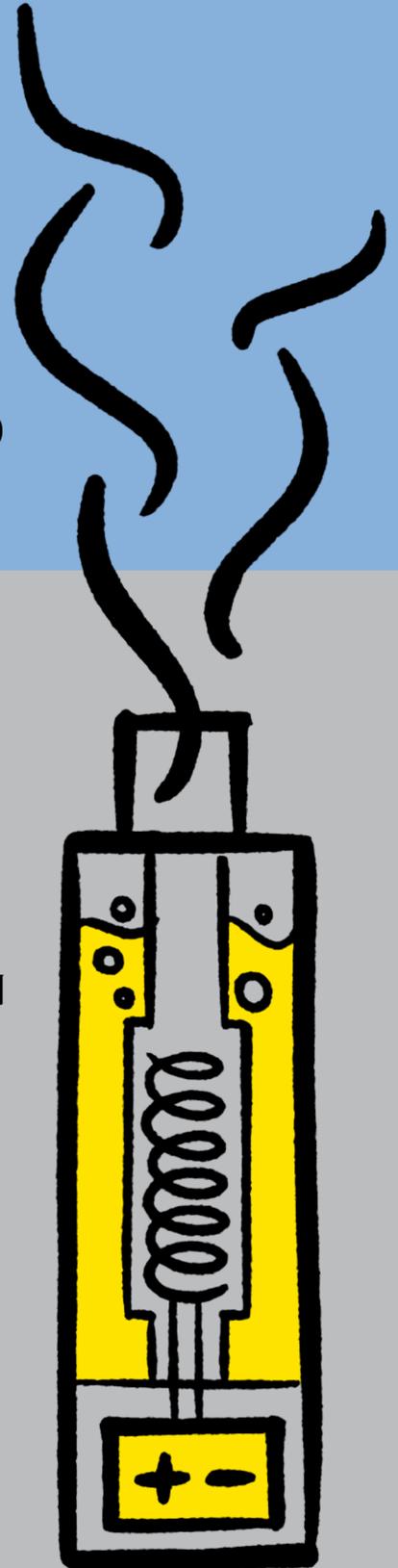
전자액상과 치료용 베이핑에 관한 자세한 정보는 [호주 의약품관리청\(TGA\)의 베이핑 정보 센터](#)를 방문하세요.

에어로졸
(미스트 또는 증기)
흡입

가열된 전자 액상이
함유된 탱크

코일 전선

배터리



베이핑이 신체 건강에 어떤 영향을 미치나요?

전자담배 흡연은 현재와 미래의 건강을 해칠 수 있습니다.
가끔씩 하는 흡연 역시 건강에 해로울 수 있습니다.

베이핑이 신체에 미치는 영향은 아래와 같습니다:

폐 염증 및 이후 자극

지속적인 기침

신체 활동 능력 역시 저하시킬 수 있는 숨가쁨 및
쌉쌉거림과 같은 호흡 문제

일시적인 미각 상실 또는 변화

메스꺼움

잇몸의 부종, 출혈 및 발적

천식으로 인한 문제

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 설탕, 과일 펀치, 콜라 향 등이 포함되어 있습니다 (하지만 향의 종류는 무궁무진합니다).



내 아이가 베이핑을 하는 이유는 무엇인가요?

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 [여기](#)에서 자세히 알아보세요.

청소년이 베이핑을 시도하는 몇 가지 이유로 다음과 같은 것들이 있습니다:

호기심

친구들과 어울리고 싶은 욕구

다양한 맛과 향에 대한 매력

영화, 비디오 게임 또는 소셜 미디어에서 본 배우, 모델 또는 인플루언서들을 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 불법 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. 전자담배와 니코틴은 자녀의 웰빙과 정신 건강에도 영향을 미칠 수 있으며, 그 영향으로는 다음과 같은 것들이 있습니다:

기분 변화. 특히 체내 니코틴 수치가 떨어질 때 두드러지며, 불안과 우울증 같은 정신 건강 문제를 악화시킴

뇌. 뇌는 20대 중후반까지 발달이 계속 되는데, 주의력, 학습 및 기억을 관장하는 뇌의 일부가 손상될 수 있음.

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.

다른 니코틴 제품들도 해로운가요?

파우치와 같은 다른 니코틴 제품을 사용하는 것은 건강에 좋지 않으며, 위험하지 않게 전자담배를 대체할 수 있는 것이 아닙니다.



금연을 지지하는 친구들과 금연 여정을 공유하도록 격려하세요.

많은 젊은이들이 전자담배를 완전히 끊기까지 몇 번의 시도가 필요하다는 사실을 기억하세요. 완전히 끊기까지 몇 번의 시도가 필요하다면 계속 시도하는 것이 중요합니다.

금연에 대한 자세한 정보와 도움이 필요한 경우, health.gov.au/vaping, quit.org.au를 방문하거나, **My QuitBuddy** 앱, **Pave** 앱을 다운로드하거나, 보건 전문가와 상담하세요.

My QuitBuddy 앱은 영원히 전자담배를 끊도록 도와주는 무료 포켓 사이즈 원팀입니다.



금연을 막 시작했든, 꾸준히 유지 중이든, 주머니 속에 가장 친한 친구를 두고 필요할 때마다 조언과 동기 부여, 지원을 받을 수 있습니다. 연령 제한이 적용될 수 있습니다. 자세한 내용은 앱 스토어에서 확인하세요.

Pave 앱은 청소년들의 금연 여정을 도와주는 무료 앱입니다.



친구와 함께 하면 금연이 더 쉬워집니다.

지원 찾기



health.gov.au/vaping