



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

베이핑 및 금연 FAQ



전자담배로도 알려진 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 효과적인 도구가 많이 있습니다.

나이에 상관없이 금연을 하면 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 기기이며 배터리로 작동됩니다. 사람들은 일반적으로 이 에어로졸을 '베이퍼'라고 부르며 전자담배를 사용하는 것을 '베이핑'이라고 부릅니다.

베이프에는 무엇이 들어 있나요?

포장에 어떻게 표시되어 있든, 호주에서 판매되는 대부분의 전자담배에는 니코틴이 함유되어 있습니다.

니코틴은 중독성이 강하고 독성이 있는 약물로 주의력, 학습, 기억력에 영향을 줄 수 있으며 기분 변화를 일으킬 수 있습니다.

전자담배의 라벨에 있는 정보는 종종 부정확하거나 완전하지 않습니다. 실제로 전자담배에는 높은 수준의 니코틴이 함유될 수 있습니다. 전자담배에서 200가지 이상의 화학물질이 발견되었으며, 이는 폐와 건강에 해를 끼칠 수 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 성분도 포함될 수 있습니다:

프로필렌 글리콜 - 안개/연막 기계에 사용되는 용매

폴리에스테르(플라스틱) 화합물

부동액 - 자동차 냉각수에 사용됨

식물성 글리세린 - 식물성 지방에서 추출한 액체

베이핑은 신체 건강에 어떤 영향을 미치나요?

베이핑과 관련해 알려진 건강상 위험은 다음과 같습니다:

구강 및 기도 자극

지속적인 기침

메스꺼움 및 어지러움

숨가쁨 및 천명(쌉쌉거림)

니코틴 과다 흡입 또는 전자 액상 섭취로 인한 중독 및 발작

전자담배 과열 또는 폭발로 인한 화상이나 부상

니코틴 의존성

호흡기 문제 및 폐 손상

사용 중 및 사용 후 잠시 동안 혈압 및 심박수 상승

수면의 질 저하로 인한 피로감

일시적인 미각 상실 또는 미각 변화

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

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

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

어쩌다 한 번씩 베이핑을 해도 건강에 영향을 받나요?

예. 가끔 또는 사교적으로 베이핑을 하더라도 니코틴 의존성과 더 자주 베이핑하고 싶은 욕구로 빠르게 이어질 수 있습니다. 피해를 줄일 수 있는 유일한 방법은 베이핑을 하지 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 3 배나 높습니다.

흡연은 호주에서 예방 가능한 사망의 주요 원인입니다. 담배를 피우면,

기대 수명과 삶의 질이 떨어집니다.

여러 가지 심각한 질환과 질병에 걸릴 위험이 높아집니다.



금연을 위해 전자담배를 사용하는 것은 어떤가요?

금연을 위해 전자담배를 사용해 왔다면, 의사, 약사 또는 신뢰할 수 있는 보건 전문가가 금연하는 동안 니코틴 의존성 관리를 포함한 조언을 제공할 수 있습니다.

금연에 도움이 되는 안전하고 효과적이며 다양한 제품들이 있습니다. 여기에는 니코틴 대체 요법(NRT — 니코틴 패치, 껌, 구강 스프레이 포함)과 기타 처방 금연 약물이 포함됩니다. 이러한 제품들은 엄격한 안전 기준을 통과했으며 흡연 욕구를 줄이고 금단 증상을 완화하는 데 도움이 되는 것으로 입증되었습니다. 많은 NRT 제품은 가까운 슈퍼마켓이나 약국에서 구입할 수 있으며, 일부는 약품 혜택 제도(Pharmaceutical Benefits Scheme)를 통해 보조금이 지원되어 더 저렴하게 구입할 수 있습니다.

치료용 전자담배는 참여 약국에서만 구입 가능하고 보건 전문가의 지도 하에 사용해야 하므로, NRT와 같은 다른 치료 옵션으로 금연에 실패한 경우에만 고려해야 합니다.

치료용 전자담배는 전자담배 사용과 관련된 특정 위험을 줄이기 위한 제품 기준을 충족해야 한다는 점에서 다른 소매점이나 온라인에서 불법으로 판매되는 제품과는 다릅니다. 그러나 안전성, 품질 또는 성능에 대한 보장은 없습니다.

임상적 지도 없이 전자담배를 사용하는 것은 건강에 해로울 수 있고 효과적인 금연 방법이 아닐 수 있으므로 권장하지 않습니다.

금연을 위해 전자담배를 사용하고 있다면, 결국 흡연과 베이핑을 완전히 끊고 니코틴 없는 생활을 하기 위한 후속 계획을 세워야 합니다.

니코틴 파우치와 같은 다른 니코틴 제품이 베이핑의 좋은 대안이 될 수 있나요?

다른 니코틴 제품을 사용하는 것은 건강에 좋지 않으며, 흡연이나 베이핑의 안전한 대안이 아닙니다.

니코틴 파우치와 같은 이러한 제품들은 NRT로 간주되지 않으며, 포장에 표시되지 않더라도 중독성이 강한 높은 수준의 니코틴이 함유되어 있는 경우가 많습니다. 또한 건강에 해로울 수 있는 알 수 없는 위험한 성분이 포함될 수 있습니다.

초기 연구에 따르면 구강 니코틴 제품은 구강 병변, 위장 장애, 구강 및 인후 통증, 메스꺼움, 니코틴 중독과 관련이 있는 것으로 나타났습니다. 이 제품이 건강에 미치는 장기적인 영향은 알려져 있지 않습니다.

니코틴 없는 생활을 원한다면, 금연을 도와주는 안전하고 효과적인 제품과 서비스가 많이 있습니다. 의사, Quitline 상담사 또는 신뢰할 수 있는 보건 전문가가 자신에게 맞는 최선의 방법을 찾는 데 도움을 줄 수 있습니다.





전자담배를 끊으려면 어떻게 해야 하나요?

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

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

금연 전화 13 7848번으로 전화해 전문 상담사로부터 비밀이 보장된 조언과 지원을 받으세요. 자신에게 맞는 시간대에 무료 콜백을 요청할 수도 있습니다. 영어 이외의 언어를 원하시는 경우 전화 통역 서비스도 이용 가능하며 사전 예약을 통해 이용할 수 있습니다.

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

새로 업데이트된 My QuitBuddy app을 무료로 다운로드하여 다양한 도구와 금연 도움말, 흡연 욕구 극복 및 금연 유지를 위한 알림 기능을 활용해보세요.

금연 지원 서비스는 흡연자에게만 제공되는 것 아닌가요?

아닙니다. 금연 지원 서비스는 흡연 기간에 상관없이 전자담배와 흡연 둘 다 포함하여 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. 의료 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 방식으로 다시 시도해 보는 것은 항상 그럴만한 가치가 있습니다. 많은 사람들이 금연에 성공했으므로 여러분도 할 수 있습니다. 금연을 시도할 때마다 영원한 금연에 한 걸음씩 더 가까워지게 됩니다.

전자담배를 완전히 끊는 데 도움이 필요한 경우, 보건 전문가와 상담하거나, Quit.org.au를 방문하거나, 13 7848번으로 Quitline에 전화하거나, My QuitBuddy app을 다운로드하십시오.

더 많은 정보는 아래를 방문하세요



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
137848