

베이핑을 끊거나 줄이십시오 Quit or reduce vaping

베이핑이란?

베이핑은 전자 담배 등의 베이핑 제품에서 생성되는 분무를 들이마시고 내쉬는 행위입니다. 이 기구는 액체 (일반적으로 '전자 주스' 또는 '베이핑 주스'라고 함)를 가열하여 분무로 만듭니다.

베이핑 주스에는 통상적으로 액체 혼합물에 용해된 니코틴 및 향료 성분이 함유되어 있습니다. 이 액체는 프로필렌 글리콜, 글리세롤(식물성 글리세린) 및 기타 화학 물질로 만든 것입니다. 향료 성분에는 다양한 맛을 내는 데 사용되는 화학 물질 및 혼합물이 들어 있습니다.

'베이핑'이라는 용어는 대마초 분무의 흡입을 지칭하는 데 쓰이기도 하지만, 이 문서는 특정적으로 니코틴 제품 사용에 관한 것입니다.

베이핑의 위험은?

베이핑은 여러 모로 건강에 영향을 끼칠 수 있습니다.

- **독성 및 발암 화학 물질 노출:** 베이핑에 의해 생성되는 분무에는 암과 관련된 각종 화학 물질 및 오염 물질(중금속 등)이 함유되어 있는 것으로 밝혀졌습니다
- **니코틴 의존:** 니코틴은 중독성이 강하며, 사용자가 니코틴에 접근하지 못할 경우, 금단 증상과 갈망을 일으킵니다
- **심혈관 건강:** 베이핑은 동맥 및 혈관에 영향을 끼쳐 심박수와 혈압을 높일 수 있습니다
- **호흡기 건강:** 베이핑은 입, 목 및 기도를 자극하며 기존의 천식 또는 COPD 의 증상을 악화시킬 수 있습니다

- **아동 및 청소년에 대한 위험:** 청소년기에 니코틴을 사용하면 뇌 발달에 영향이 미치고, 인지 기능이 저해되고, 뇌에서 주의력, 학습 및 기억을 통제하는 부분이 영구적으로 바뀔 수 있습니다

베이핑은 비교적 새로운 제품이라는 것을 고려하는 것이 중요합니다. 그렇기 때문에 건강에 미치는 장기적 영향이 완전히 이해되지 못하고 있습니다. 아직 알려지지 않은 위험이 있을 수 있습니다. 상업적 담배를 사용하지 않는 사람은 베이핑 사용을 삼가하는 것이 중요합니다.

베이핑이 흡연보다 안전한가?

현재의 증거에 따르면, 베이핑은 상업적 담배 제품을 사용하는 것보다 덜 해롭습니다. 담배와 비교할 때 베이핑은 독성 및 발암 화학 물질 노출의 양이 더 적습니다. 그렇다고 베이핑이 완전히 안전하다는 것은 아닙니다. 베이핑도 여전히 건강을 해칠 수 있기 때문입니다. 담배를 피우지 않는 사람은 베이핑을 삼가야 합니다. 그러나 담배를 끊을 준비가 되지 않은 현재의 흡연자의 경우, 완전히 담배를 끊을 준비가 될 때까지 베이핑으로 전환하는 것이 덜 해로운 옵션입니다.

베이핑을 하려면 실외에서만 하고, 다른 사람이 간접 분무에 노출되지 않도록 하십시오.

베이핑이 금연에 도움이 될 수 있나?

금연에 유용한 최선의 옵션은 다음과 같습니다:

- 니코틴 패치, 껌, 캔디, 스프레이 등의 니코틴 대체요법(NRT)
- 부프로피온, 바레니클린 등의 금연제

- 행동 카운슬링(특히 NRT 또는 금연제와 병용할 경우)

위의 접근법을 시도했지만 실패했을 경우, 베이핑으로 전환하면 건강에 미치는 해를 줄일 수 있습니다. 베이프를 장기간 사용하는 것은 권장되지 않으므로, 일단 베이핑으로 전환한 다음에는 점차 베이핑을 줄이거나 끊을 계획을 세워야 합니다.

흡연 및 베이핑(병행 사용)

상업적 담배와 베이프, 둘 다 사용하는 것을 '병행 사용'이라고 합니다. 이는 건강에 해로운 독성 화학 물질에 더 많이 노출시키므로 삼가야 합니다. 해를 줄이거나 점차 니코틴 사용을 중단하기 위한 도구로서 베이핑을 사용할 경우, 상업적 담배 사용을 완전히 중단하는 것이 중요합니다.

베이핑을 끊는 단계

자신의 베이핑 습관을 파악하십시오

언제, 어디서, 왜 베이핑을 하는지 알면 유발 요인과 갈망을 관리할 준비를 하는 데 유용합니다.

- 일주일 동안의 베이핑 습관을 추적해보십시오
- 매일 얼마나 자주 베이핑을 하는지 기록하십시오
- 사용하는 니코틴의 농도에 유의하십시오. 시간이 지남에 따라 니코틴 농도를 점차 줄이면 의존도를 줄이는 데 유용할 수 있습니다

'이유'를 찾으십시오

베이핑을 끊음으로써 삶이 어떻게 개선될 수 있을지, 끊으려는 동기가 무엇인지 생각해보십시오. 신체적 또는 정신적 건강의 개선, 금전적 절약, 또는 스트레스 및 불안 줄이기가 동기일 수 있습니다.

계획을 세우십시오

즉시 끊고 싶건 점점 줄이고 싶건, 스스로 구체적인 목표를 설정하십시오.

- 끊기 또는 줄이기 여정을 시작할 날짜를 정하십시오
- 산책, 휴대폰 게임, 친구와의 대화 등, 갈망과 금단 증상을 잊고 떠 네 신경 쓸 방법을 계획하십시오
- 믿는 친구, 가족, 보건의로 서비스 제공자, QuitNow 또는 Talk Tobacco 등 자원의 도움을 청하십시오
- 사용량을 줄이고자 할 경우, 가장 없애기 어려운 베이핑 타임(많은 사람의 경우, 잠자리에서 일어난 후 첫 번째 베이핑)을 없애는 것으로 시작하십시오
- 베이핑 주스의 농도를 줄이고 베이핑 타임의 간격을 늘리십시오

지원을 받으십시오

- QuitNow - 전화 또는 웹사이트를 통한 담배 또는 베이핑 끊기 무료 지원. 웹사이트 <https://quitnow.ca> 를 방문하거나 1-877-455-2233 으로 전화하십시오. 번역/통역 서비스가 제공됩니다.
- Talk Tobacco - 흡연, 베이핑 또는 상업적 담배 사용을 끊고자 하는 퍼스트네이션스족, 이누이트족, 메티스족 및 도회지 원주민을 위한 무료 프로그램 웹사이트 <https://smokershelpline.ca/talktobacco> 를 방문하거나 1-833-998-TALK(8255)로 전화하십시오.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.