

전자담배 (E-cigarettes)

전자담배는 무엇인가? ¹

전자담배는 담배 액상을 전자장치를 통해 가열하여 피우는 담배입니다.

- 액상이 가열되면 사용자가 흡입할 수 있는 증기로 변합니다.
- 연기처럼 보이는 증기에는 니코틴이나 다른 화학물질들이 포함되어 있습니다.

종류^{1,2}



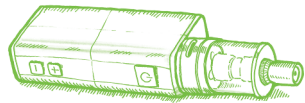
담배 모양의 전자담배(Ciga-likes)

- 일반 담배와 같은 모양, 크기, 무게
- 전자담배 액상이 다 소모되면 버리는 일회용품
- 그 외, 용액을 다시 채우고 재사용할 수 있는 제품도 있음



개인 베이프(Personal Vaporizers)

- 큰 펜과 같은 모양과 크기
- 전자담배 액상을 다시 채울 수 있는 용기가 있음
- 더 많은 니코틴과 연기를 들이마시길 원하면 용기와 충전기를 사용자가 교체 가능



모드

- 다양한 모양과 크기
- 탄산음료 캔이나 박하사탕 케이스와 같은 물질로 만들어지기도 함
- 개인 취향에 따라 마우스피스나 충전기의 교체가 가능

그 외의 전자담배 정보^{2,3,4}

- 전자담배 액상의 일반적인 구성 성분은 다음과 같습니다:
 - 니코틴
 - 식품이나 약물에 주로 사용되는 프로필렌 글리콜
 - 식품이나 화장품에 주로 사용되는 식물성 글리세린
 - 첨가된 맛
 - 물
- 전자담배 액상에 있는 니코틴은 입과 구강을 통해 흡입되고, 다음과 같은 원인이 될 수 있습니다:
 - 심박 수와 혈압 상승
 - 혈관 수축
- 전자담배는 미국 식품의약국(FDA, US Food and Drug Administration)으로부터 금연 보조약품으로 승인받지 않았습니다.³
 - 전자담배는 담배 사용 및 의존 치료를 위한 미 공중 보건 서비스 임상 진료 지침에도 포함되지 않음

전자담배를 끊고 싶거나, 끊는 것을 돕고 싶다면 뒷면에 있는 조언을 확인하세요!

전자담배 (E-cigarettes)

전자담배 끊기

1. 금연 이유 찾기: 왜 금연하기 원하는가?

- 주된 이유를 적어 보기
- 끊어야 하는 이유를 자주 상기하기

2. 흡연 욕구 요인 알기: 흡연 욕구를 일으키는 요인과 상황은 무엇인가?

- 언제 전자담배를 피우고 싶은지 적어 보기
- 일반적으로 전자담배 욕구는 술, 스트레스, 전자담배를 피우는 사람들과 함께할 때나 무료할 때 일어남

3. 흡연 욕구 대처방안 계획하기-전자담배를 대신할 수 있는 것들은 무엇인가?

- 흡연 습관 대체 - 심호흡하기, 빨대 씹기, 물 마시기, 전자담배 피우던 장소 피하기 등의 다른 활동으로 흡연 습관을 대체
- 생각 전환하기-전자담배를 끊는 이유를 생각하고, 자신에게 전자담배는 선택사항이 아니라고 말하기, 금연하는 자신을 칭찬하기

4. 금연 시작 날짜 정하기 - 시작하기에 가장 적합한 날은 언제인가?

- 스트레스가 되도록 적은 날로 정하기
- 시작 날짜를 표시해 두고 끊겠다고 약속하기
- 실행하기

5. 계속 시도하기- 만약 이번에 성공하지 못하면 어떻게 할 것인가?

- 완전한 금연은 여러 번의 시도를 통해 이루어진다.
- 어느 시점에 금연에 성공한다고 단정할 수는 없지만 계속 시도한다면 반드시 성공할 것이다.

1. US Food and Drug Administration (2017).Vaporizers, E-Cigarettes, and other ENDS.
2. NIH (2018). Electronic Cigarettes (E-cigarettes).
3. GoSmokeFree (2018). Propylene Glycol (PG) vs Vegetable Glycerin (VG) E Liquid.
4. Livestrong.Com.(2017). The Effects of Nicotine on the Body.

**ASQ 한인금연센터 1-800-556-5564로
전화하여 베이핑을 끊기 위한
무료 서비스를 받으세요!**