

줄(JUUL)과 수오린(Suorin)

줄(JUUL)과 수오린(Suorin)은 무엇인가?

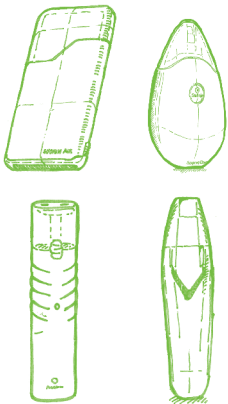
줄과 수오린은 피우는 전자 장치입니다.

- 줄이나 수오린을 피우면, 배터리가 켜지고 액체인 전자 액상(e-liquid)이 가열됩니다.
- 액상이 가열되면 사용자가 흡입할 수 있는 증기로 변합니다.
- 연기처럼 보이는 증기에는 니코틴이나 다른 화학물질들이 포함되어 있습니다.



줄(JUUL)¹

- 줄(JUUL)은 USB 드라이브와 비슷하게 생겼습니다.
- 장치에 부착하는 파드(Pod)는 전자 액상을 담고 있습니다.
 - 이 액상은 니코틴 솔트를 포함하고 있으며, 니코틴 솔트를 포함하고 있지 않은 액상보다 더 강한 타격감을 줍니다.
 - 이 액상은 프로필렌 글리콜과 맛도 포함하고 있습니다.
 - 타바코, 박하, 과일 맛 등이 있습니다.
 - 파드(Pod)는 다 사용하면 버립니다.
- 줄(JUUL)의 가격은 \$34.99이고, 4개의 파드(Pod) 한 팩은 \$15.99입니다.



수오린(Suorin)²

- 수오린(Suorin)은 다음과 같은 제품군이 있습니다:
 - 수오린 에어(Suorin Air) - 두꺼운 신용카드 사이즈
 - 수오린 드랍(Suorin Drop) - 납작한 눈물방울 모양
 - 수오린 아이셰어(Suorin iShare) - 충전기가 있는 USB 드라이브와 비슷함
 - 수오린 바곤(Suorin Vagon) - 고정 클립이 있는 굴곡진 몸체 모양
 - 수오린 에지(Suorin Edge) - USB 드라이브처럼 생겼으며 여분의 배터리가 함께 제공됩니다.
- 모든 장치는 전자 액상을 담고 있는 파드(Pod)를 사용합니다.
 - 파드(Pod)는 솔트 베이스로 한 액상을 포함한 어떤 종류의 전자 액상으로도 리필이 가능합니다.
 - 포도, 사과와 같은 다양한 맛이 있습니다.
- 수오린(Suorin)의 가격은 \$19.99-\$59.99입니다.

청소년의 사용

많은 청소년이 줄(JUUL)과 수오린(Suorin)을 사용합니다. 청소년은 줄과 수오린에 중독되기 쉽습니다.^{1,2,3,4}

- 줄 파드(JUUL Pod) 한 개에는 200회의 흡입(일반 담배 1팩)이 가능한 니코틴 양이 있습니다. 그러나:
 - 대다수의 청소년들이 많은 양의 연기를 흡입하고 깊게 들이마십니다.
 - 청소년들은 200회 흡입 보다 더 빠르게 파드(Pod) 사용을 끝냅니다.
- 청소년들은 이러한 전자 장치로부터 많은 양의 니코틴을 흡입하게 됩니다.
 - 솔트 전자 액상은 흡입할 때마다 강한 니코틴 양을 전달합니다.
- 니코틴은 다음과 같은 문제를 유발할 수 있습니다:⁵
 - 심장 박동과 혈압의 상승
 - 혈관의 좁아짐

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

줄(JUUL)과 수오린(Suorin)

줄(JUUL)과 수오린(Suorin) 끊기

끊는데 도움이 되는 5가지 방법

1. 이유 찾기: 왜 끊기를 원하는가?

- 주된 이유를 적어 보기
- 끊어야 하는 이유를 자주 상기하기

2. 욕구 요인 알기: 줄(JUUL)과 수오린(Suorin) 의 사용 욕구를 일으키는 요인과 상황은 무엇인가?

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

3. 욕구 대처방안 계획하기- 대신할 수 있는 것들은 무엇인가?

- 습관 대체 - 심호흡하기, 빨대 씹기, 물 마시기, 피우던 장소 피하기 등의 다른 활동으로 습관을 대체
- 생각 전환하기- 끊는 이유를 생각하고, 자신에게 줄과 수오린은 선택사항이 아니라고 말하기, 끊는 자신을 칭찬하기

4. 시작 날짜 정하기 - 끊기에 가장 적합한 시작날은 언제인가?

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

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

- 완전하게 끊기 위해서는 여러 번의 시도를 경험할 수도 있다.
- 포기하지않고 계속 시도한다면 반드시 성공할 것이다.

1. JUUL Website (2018).
2. Suorin Website (2018).
3. Campaign for Tobacco Free Kids. (2018). JUUL and Youth: Rising E-cigarette Popularity.
4. Stanford Medicine. (2018). Why Should I be worried about JUULs?
5. Livestrong.Com.(2017). The Effects of Nicotine on the Body.

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