

# 베이프 (Vapes)

베이프는 전자담배 액상을 가열하는 전자 장치입니다. 베이프는 전자담배, 전자 후카, 모드, 베이프 펜, 탱크 시스템, 파드 모드 또는 줄(Juul)과 같은 상표 이름으로 불리기도 합니다.

## 작동 원리

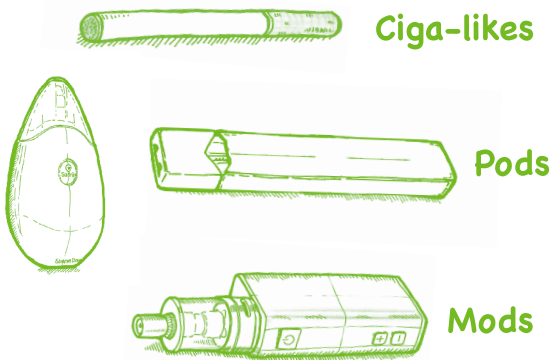
- 베이프는 작은 카트리지(파드) 또는 전자 담배 액상을 다시 채울 수 있는 용기(tank)를 사용합니다.
- 베이프를 담배처럼 흡입하면, 배터리가 켜지고 전자담배 액상이 가열됩니다.
- 베이프 흡연 중 숨을 내쉴 때 연기처럼 생성되는 에어로졸은 수증기가 아닙니다.
- 니코틴은 입, 목 및 폐를 통해 체내로 들어갑니다.

## 베이프의 포함성분

- 성분은 다양하지만, 대부분의 전자담배 액상은 니코틴을 함유하고 있습니다.
- 그 밖의 성분으로는 프로필렌글리콜, 글리세린, 물, 첨가된 향이 있습니다.
- 일부 베이프에는 마리화나의 주된 향정신성 성분인 테트라하이드로칸나비놀(THC)이 포함되어 있습니다.

## 베이프의 안전성<sup>1</sup>

- 베이프는 현재 많은 규제가 없이 판매되기 때문에 독소 성분을 포함 할 수도 있습니다.
- 특정한 원인에 대한 연구가 여전히 진행되고 있지만, 베이프 흡연자의 폐 관련 질환과 사망에 관해서 보고되고 있습니다.



## 청소년의 사용<sup>1</sup>

- 베이프는 미국의 중, 고등학생에게 가장 일반적으로 사용되는 담배 제품입니다.
- JUUL과 같은 상품처럼 세련된 모양과 여러 가지 맛과 향은 청소년을 유혹합니다.

## 청소년과 니코틴<sup>1</sup>

- 많은 청소년이 베이프는 중독이 되지 않는다고 믿지만, 사실이 아닙니다.
  - 예를 들어, 줄 파드 한 개에는 일반 담배 1팩에 해당하는 니코틴양이 들어있음
  - 파드 시스템은 니코틴 솔트가 있는 전자담배 액상을 사용함. 니코틴 솔트는 솔트가 없는 전자담배 액상보다 부드러운 느낌과 더 많은 니코틴을 전달함
- 니코틴의 영향:
  - 두뇌발달에 영향을 줌
  - 심박 수와 혈압상승
  - 혈관 수축

## 베이프가 일반 담배 금연에 도움이 되는가?

- 베이프는 니코틴 패치처럼 일부 흡연자에게 일반 담배를 끊는 데 도움이 될 수도 있다는 연구 조사가 있습니다.<sup>2</sup>
- 그러나, 특히 청소년에게 미칠 수 있다는 위험을 고려하여, 베이프 금지에 관해 열띤 논의가 이루어지고 있습니다.<sup>3</sup>
- 베이프는 현재 미국 식품의약국(FDA, US Food and Drug Administration)으로부터 금연 보조약품으로 승인받지 않았습니다.

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

# 베이프 금연에 도움이 되는 5가지 팁

## 1. 금연 이유 찾기: 왜 금연하기 원하는가?

- 주된 이유를 적어 보기
- 끊어야 하는 이유를 자주 상기하기

## 2. 흡연 욕구 요인 알기: 베이프 사용욕구를 일으키는 요인과 상황은 무엇인가?

- 언제 베이프 담배를 피우고 싶은지 적어 보기
- 일반적으로 베이프 담배 욕구는 술, 스트레스, 베이프를 피우는 사람들과 함께할 때나 무료할 때 일어남

## 3. 흡연 욕구 대처방안 계획하기: 베이프 담배를 대신할 수 있는 것들은 무엇인가?

- 흡연 습관 대체 - 심호흡하기, 빨대 씹기, 물 마시기, 베이프를 피우던 장소 피하기 등의 다른 활동으로 흡연 습관을 대체
- 생각 전환하기 - 끊는 이유를 생각하고, 자신에게 베이프 담배는 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. Surgeon General's Advisory on E-cigarette Use Among Youth. 2018.

2. Hajek P, et al. 2019.

3. National Academies of Sciences Engineering and Medicine. 2018. Public Health Consequences of E-cigarettes.

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