

담배와 전자담배 에 대하여 자녀와 대화하는 방법: 코칭 가이드

NYC
Health





대부분의 아이들은 담배를 피우지 않습니다. 다행이죠. 그러나 전자담배를 피우는 아이들은 늘고 있습니다. 전자담배는 액상 담배라고도 부릅니다. 전자담배에는 니코틴과 해로운 화학물질이 들어 있어 담배만큼 중독되기 쉽습니다. 현재 액상 담배를 피우는 청소년은 2백만 명 이상이며 시도해 보겠다고 답한 숫자는 더 많습니다.

액상 담배를 시작하는 강력한 유혹 요인은 많습니다.

- 또래의 압박 — 액상 담배를 피우는 친구를 알고 있음
- 미디어 — 공격적인 타겟 광고
- 대중문화 — SNS에 액상 담배가 널리 퍼져 있으며 TV 프로그램과 영화에도 등장
- 맛 — 팬케이크와 풍선껌을 비롯해서 수천 가지의 맛과 향으로 액상 담배 제조
- 잘못된 정보 — 액상 담배는 안전하다는 믿음



부모가 더 큰 영향을 줄 수 있습니다. 제때 강력한 메시지를 던지면 자녀가 귀를 기울일 것입니다.

5세 무렵부터 관련 대화를 시작하고 고등학교를 다니는 동안 꾸준히 대화하세요. 주의 깊게 듣지 않는 것처럼 보여도 실제로는 부모의 말을 듣습니다.

전자담배와 액상 담배에 대하여 아는 사실, 그리고 새롭게 알게 된 사실을 말씀하세요. 금연으로 인한 긍정적인 사례를 제시하세요. 소리치거나 창피를 주거나 벌을 주는 것은 자녀가 부모의 말을 듣는 데 도움이 되지 않습니다.

사실 알아보기

? 전자담배와 액상담배 제품은 무엇인가요?

- 전자담배 또는 액상 담배(베이프)는 용액 또는 전자 용액을 가열하여 에어로졸(분무) 상태로 흡입하는 것입니다. 전자담배에는 담배가 포함되어 있지 않지만 니코틴은 거의 항상 포함되어 있고 그 외에도 해로운 화학물질을 방출합니다.
- 전자담배는 모양과 크기가 다양합니다. 예를 들어 인기 있는 전자담배인 Juul은 USB 플래시 드라이브처럼 생겼습니다.



아래는 전자담배를 일컫는 다양한 명칭입니다. 베이프, 베이프 펜, e-시그, e-후카, 일렉트로닉 니코틴 딜리버리 시스템(ENDS)



전자담배를 사용할 때 칭하는 용어: 베이핑, 줄링

? 전자담배는 아이들과 십 대에게 해롭나요?

네, 그렇습니다.

- 전자담배에는 거의 항상 니코틴이 함유되어 있어 젊은 사람들의 두뇌 작용에 영향을 줄 수 있습니다. 기억력과 집중력 약화로 학습 능력이 저하될 수 있습니다. 전자담배 한 팻, 또는 리필 일회분에는 담배 20개에 해당하는 니코틴이 들어 있습니다.



액상 담배 한 팻의 니코틴 함량 =
담배 한 갑의 니코틴 함량

- 전자담배를 피우는 아이들과 십 대는 일반 담배를 시도할 가능성이 높습니다. 전자담배를 사용해 대마(마리화나) 오일을 흡입할 수도 있습니다.

- 가열된 전자담배 액상에서 나오는 에어로졸에는 유해한 화학물질이 포함되어 있을 수 있습니다. 그중에서도 포름알데히드, 벤젠, 디아세틸 같은 물질은 암 또는 폐 질환과 관련 있습니다. 이런 화학물질에 장시간 노출될 경우 영향에 대해서는 아직 알려져 있지 않습니다. 공기 중에 떠도는 이러한 화학물질을 주변 사람들이 흡입할 수도 있습니다.
- THC(대마초의 활성 성분) 카트리지를 포함한 다양한 전자담배 제품을 흡입하는 행위와 폐 질환의 관련성 사례가 여러 건 발견된 바 있습니다. 이로 인해 입원한 사람이 있는가 하면 사망한 사례도 있습니다.

? 전자담배는 왜 아이들과 십 대에게 인기가 있을까요?

- 맛과 편리함, 그리고 문화 때문입니다. 전자담배 회사(일부는 담배 회사의 소유)는 아이들과 십 대들이 좋아하는 캔디와 과일 맛이 나는 전자담배 액상 제품을 수천 가지 개발했습니다.

- 달콤한 맛이 나는 전자담배는 무해하다고 느껴지지/지만 사실은 그렇지 않습니다.
- 전자담배 흡입 기기는 작아서 학교나 가정에서 쉽게 숨길 수 있습니다.
- 광고와 대중문화에서 전자담배 흡입 행위를 쿨하게 묘사합니다. 일반 담배 제품의 광고 방식과 유사하게 영화나 TV 프로그램, SNS 플랫폼에서 전자담배를 미화합니다. 심지어 전자담배 분무를 멋지게 내뿜는 모습을 과시하는 동영상을 YouTube에 업로드하는 십대도 있습니다.



대화 시작하기

적당한 순간을 찾으세요. “이야기 좀 하자”라는 말로 무겁게 접근하지 마세요. 대신 전자담배를 피우는 친구가 있는지 묻거나 아래와 같은 상황이 되면 어떻게 생각하는지 물어보세요.

- 전자담배 또는 담배를 피우는 사람이 보이거나 그런 장면이 동영상에 등장할 때
- 전자담배 또는 액상 담배 가게를 지나칠 때
- 온라인에서 관련 중요 정보를 우연히 찾았을 때
- 잡화점이나 잡지, 인터넷에서 담배 광고를 볼 때

심각하고 진지하게 대화할 필요는 없습니다. 여러 번 가볍게 대화하는 것이 더 효과적입니다.



자녀의 질문에 답하기

? 전자담배는 왜 나쁜가요?

- 전자담배는 중독성 있고 해로운 화학물질을 방출한단다. 전자담배를 피우는 사람은 미세한 입자를 들이마시게 돼. 그것 때문에 폐 질환이 발생해서 병원에 간 사람도 있어.
- 전자담배에는 거의 언제나 니코틴이 함유되어 있는데 니코틴은 사용할수록 더 갈망하게 만들어. 니코틴은 기억력과 집중력에도 악영향을 준단다.
- 전자담배 한 팻, 또는 리필 일회분에는 담배 20개에 해당하는 니코틴이 들어 있어.

? 니코틴이 그렇게 나쁜가요?

- 사람의 두뇌는 25세까지 발달하므로 이 시기에 니코틴을 접하면 더 쉽게 중독된단다.

- 네 나이에 니코틴을 사용하면 한 곳에 전념하고 사물을 기억하기가 힘들어지기 때문에 수업 시간에 집중하거나 새로운 내용을 배우기가 어려워져.
- 네가 정확한 사실을 알았으면 좋겠다. 나에게는 네 건강과 안전보다 더 중요한 것은 없기 때문이야.

? 전자담배에는 물과 향료만 있고 니코틴이 없는 줄 알았어요.

- 많은 사람들이 이 사실을 헛갈리는데 거의 모든 전자담배에는 니코틴과 해로운 화학물질이 들어 있다.
- 액상 담배를 피우면 수증기만 들이마시는 것이 아니라 온갖 화학물질과 미세 입자가 함유된 에어로졸을 흡입하게 돼.

- 이 이야기를 같이 읽어 보자꾸나. (함께 #DontGetHookedNYC 이야기를 읽습니다.)



? 전자담배는 일반 담배보다 안전하지 않나요?

- 전자담배 분무는 담배 연기만큼 유해한 화학물질이 많지는 않아. 하지만 그렇다고 해서 전자담배가 내뿜는 화학물질이 안전한 것은 아니야. 둘 다 사람에게 해롭단다.
- 담배 연기가 암을 유발한다는 사실이 밝혀지기 까지 오랜 시간이 걸렸단다. 그런데 액상 담배가 건강에 미치는 장기적 영향에 대해서는 아직 몰라. 전자담배 회사에서 사실상 너를 대상으로 실험을 하고 있는 거야.

- 폐 질환 몇 가지는 THC 카트리지를 포함해서 액상 담배 제품과 관련이 있다고 드러났단다. 이런 질병 때문에 입원하거나 사망한 사람도 있어.
- 전자담배 배터리가 폭발하는 바람에 턱이 부러지고 치아가 빠져서 응급실에 실려간 사람들도 있어.

? **저는(또는 제 친구는) 전자담배를 피워 본 적이 있어요. 별거 아니던데요?**

- 솔직하게 말해 줘서 고맙구나. 지금부터는 네가(또는 네 친구가) 전자담배나 다른 모든 담배 제품을 멀리했으면 좋겠다. 전자담배에는 중독성이 있고 뇌와 폐에 악영향을 주는 성분이 포함되어 있거든.
- 액상 담배 회사는 젊은 사람들을 타겟으로 광고를 내보낼 뿐 네 건강에는 관심이 없단다. 젊은 사람들이 어릴 때부터 피워서 습관을 들여야 더 많은 돈을 버는 구조이지.

? 제 친구는 니코틴 없는 전자담배를 피우는 데요. 그럼 안전한 거죠?

- 전자담배 또는 액상 담배에는 거의 항상 니코틴이 함유되어 있는데 제조회사에서 그 사실을 숨기려고 헛갈리게끔 포장을 디자인한단다. 포장지와 병에 항상 모든 성분을 명확하게 나열하는 것은 아니야.
- 전자담배에는 니코틴 외에도 해로운 화학물질이 많아. 괜찮으면 전자담배가 방출하는 해로운 화학물질에 대해 친구와 대화해 보렴.
- 대마초나 THC 오일처럼 니코틴 무함유 액상 담배를 피운다고 해도 여전히 건강에는 좋지 않아. 이런 성분은 기억력과 집중력에 악영향을 주거든. THC 카트리지만 피운 사람도 폐 질환을 얻은 사례가 있단다.

? 부모님도 담배를 피웠는데 왜 저는 안돼요?

- 다시 돌아갈 수만 있다면 절대로 시작하지 않을 거야. 중독되기 전까지는 끊기가 얼마나 힘든지 몰랐단다. 담배 때문에 나와 가족의 건강이 얼마나 나빠지는지 알면서도 끊기까지 많은 시간이 걸렸어. 나는 담배 때문에 병에 걸리거나 아프거나 죽고 싶지 않았기 때문에 끊었다.
- 금연은 정말로 어렵지만 나는 해냈기 때문에 만족스러워. 너는 나같은 일을 겪지 않았으면 좋겠다. 그런 제품은 처음부터 시작조차 하지 않는 것이 가장 좋아.
- 담배의 유해성에 대해서는 아직도 과학자들이 연구를 진행 중이란다. 아직은 폐암과의 관련성이 드러나지 않았지만, 다른 10가지 암과 심장병, 폐 질환, 2형 당뇨병과의 관련성은 드러났어. 지금 알고 있는 것을 과거에도 알았다면 절대 시작하지 않았을 거야. 담배나 액상 담배로 인해 너도 똑같은 경험을 겪지 않았으면 좋겠구나.



꾸준히 대화하기

자녀는 때로 부모의 말에 귀를 기울이지 않는 것처럼 행동합니다. 여러분의 생각을 자연스럽게 알려줄 방법을 여러 가지 찾아보세요. 문자를 보내는 것도 강력한 정보 공유 수단이 될 수 있습니다. 다음과 같은 포인트로 말하거나 문자를 보내서 메시지를 전달해 보세요.

개입과 격려

- 나는 예전에 담배를 피웠고 끊기가 정말 힘들었지만 결국 성공해서 만족스러워. 담배와 액상 담배는 경험할 가치가 없어.
- 나에게는 솔직하게 말해도 돼. 네 친구가 담배나 전자담배를 피우면 나에게 알려줘. 아무 일도 없을 거야. 난 네가 건강하기를 바랄 뿐이야. 친구가 내뿜는 물질 속에 니코틴과 해로운 화학물질이 포함되어 있는데 그것들이 너에게 악영향을 줘.



- 친구가 액상 담배를 피워 보라고 권하면 거절하기 힘들겠지만 난 할 수 있어. 이렇게 말하렴. “고맙지만 괜찮아, 난 관심 없어.”

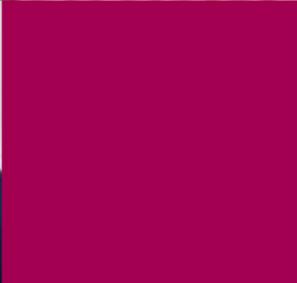
🗨️ 상기와 반복

- 전자담배의 맛 때문에 피워도 안전할 것처럼 느껴지지만, 사실은 어떤 맛이든 전자담배는 건강에 나쁘단다.

🗨️ 정보 공유

- 액상 담배에 대한 이 사실을 알고 있니? [십 대들과 전자담배 유인물](#)을 한번 보렴. [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)에서 “**e-cigarettes**”(전자담배)로 검색해 봐.
- 전자담배에 대한 식품의약국 동영상을 본 적 있니? YouTube에서 “Vaping is an Epidemic: The Real Cost”를 검색해 봐.
- 끊는데 도움이 필요하면 88709번으로 “DROPTHEVAPE”이라고 문자를 보내렴.*

*영어로만 제공됩니다. 표준 문자 메시지 요금이 적용됩니다.





Korean

