

전자담배에 대한 이해

1. 전자담배 상품들

- 전자담배, 베이프펜, 전자 후카, 개인 기화기등
- 니코틴과 THC 를 전달
- 액상에서 증기로 바꿈
- 담배, 펜, USB 이외에 여러 물건과 같이 생김
- 개방식은 리필 가능, 폐쇄식은 교체할수 있는 카트리지 장착
- E 주스 : 여러맛, 니코틴, 액상. 여기에 쓰이는 맛에는 여러 화학물질이 들어있는데, 부동액이나 윤활유용으로 많이 쓰이는 프로필렌글리콜과 식물성 글리세린 등이 들어있습니다.

2. 전자담배의 불편한 진실

- 농축된 니코틴 흡입
- '주스'에 들어가는 여러 화학물질은 규제되고 있지 않기 때문에, 비용을 절감하기 위해 합성 물질뿐 아니라 인체에 들어가리라 상상할 수 없는 여러 화학물질들로 만들어 집니다. 더 위험한 부분은 담배처럼 폐를 통하여 들어가서 혈액으로 성분들이 녹아들어 가게되는 전자담배의 '주스'들이 전혀 규제되고 있지 않아서 어떤 물질이 얼마나 들어갔는지 아무도 모르며 규제되고 있지 않습니다.

3. 전자담배가 금연하게 해주나요?

- 직접적인 연결되는 결과가 나온 연구는 하나도 없음
- 금연을 하기 위해 청소년들이 전자담배를 시작할 확률은 아주 높지만 금연을 할 확률은 아주 적음
- 성인에게는 도움이 조금 될수는 있으나 청소년 같은 경우에는 더 높고 심각한 흡연으로 이어진다는 결과

4. 전자담배의 위험성

- a) 니코틴 의존성
 - 발달하고 있는 청소년의 두뇌에는 니코틴은 집중하고 배우는것을 힘들게 할 뿐만 아니라 충도를 제어 하기 힘들게 함.
 - 또한 두뇌가 보상 받는것에 트레이닝 되어 있기 때문에, 미래 약물 사용 장애가 생기기 쉬움
 - 의존성이 코카인이나 헤로인과도 같다는 니코틴 의존성은, 청소년에게 생길 확률이 성인보다 훨씬 높음

Vape Tongue 이라고 부르는, 미각상실	암 위험 증가
폐 질병 위험 증가	면역력 저하
우울증, 불면증, 피로	독
기억력, 집중력 쇠퇴	청소년의 두뇌 발달 변화
충동 제어 저하	인지, 행동 문제
기기 오작동으로 인한 상해	건전지 폭발/화재
임신중 위험 증가	

5. 청소년은 왜 약물을 사용하나요?

a) 개인적

- 청소년들의 두뇌발달 시기가 약물 등의 사용에서 오는 위험에 더 많이 노출되게 되어있습니다. 그렇기 때문에 '보상' 이나 스틸을 찾습니다.
- 청소년의 두뇌는 24 세에서 30 세까지 완전히 발달하지 못합니다. 그리고 청소년시기에 제일 발달하게 되는 두뇌의 부분이 결정, 판단, 계획과 문제해결 능력을 담당하는 부분들인데 이런 부분들이 이런 약물들에 더더욱 감화받기 쉽습니다.
- 사회적 요소들로 청소년들이 약물 사용에 더 노출되어 있습니다.
- 정신건강 문제가 있는 청소년은 약물 사용에 더 큰 위험을 가지고 있고, 또한 거꾸로 약물 사용에 문제가 있는 사람은 정신 건강 문제가 생길 확률이 높습니다

b) 대인관계

- 또래에게 받는 압력, 어울리기 위해
- 부모/형제자매의 사용
- 가족 서포트가 부재인 경우
- 가족 문제나 폭력에 노출

c) 학교 생활

- 학습 성취도 낮음
- 또래에게 거부
- 정신건강에 따라오는 오명
- 학교생활에서 흥미를 느끼지 못하는 경우

d) 커뮤니티

- 접근성/이용 가능성
- 청소년에게 매력적인 광고
- 가난
- 오명/차별 등의 이유

6. 현재 전자담배 법

알버타 – 18 세 이상, 전자담배 물품에 맞침가 금지, e-주스의 농축액은 20mg/mL 로 제한, 온라인 구매는 18 세 이상만 가능하고 상품 받을때 검증필요
전자담배법은 더 필요함, 더 많은 조례와 상품 컨트롤 필요

7. 청소년과 대화하기

- 알맞는 시간 찾기
- 인내하고 들을 준비 하기
- 도움을 받기
- 대화를 지속하기
- 꾸준히 정보를 받기

8. 약물 사용 예방책

- 위험 인자를 줄이기
- 보호 지수를 높이기
- 생활 기능을 가르치기
- 청소년들을 참여시키기
- 청소년들이 이끄도록 하기
- 커뮤니티로 청소년을 연결하기

9. 자료 (Resources)

- AlbertaQuits.ca
- Canada.ca/Vaping
- DiversityCalgary.ca/Korean