



간접 담배 연기의 해로운 영향 The Harmful Effects of Second-hand Smoke

간접 담배 연기란?

간접 담배 연기란 불 붙은 담배, 파이프 또는 시가의 연기와 흡연자가 공중으로 내뿜은 연기가 섞인 것을 말합니다. 이 연기는 흡연자 및 비흡연자(아동 포함)의 건강에 해롭습니다. 집안을 연기 없는 곳으로 만드는 등, 위험을 줄이는 방법이 있습니다.

간접 담배 연기가 얼마나 해로울까?

간접 담배 연기는 유독합니다. 발암 물질을 비롯하여 4,000 여 종의 화학물질이 들어 있습니다.

위험하지 않은 담배 연기 노출 수준은 없습니다. 연기는 우리 몸의 모든 장기에 영향을 끼칩니다.

간접 담배 연기가 어떻게 건강을 해치나?

일상적인 간접 담배 연기 노출은 해를 일으킬 수 있습니다. 이 해의 위험과 심각도는 노출 지속 시간과 노출되는 연기의 양에 의해 결정됩니다.

장기적으로 볼 때, 간접 담배 연기에 노출되면 다음과 같은 문제가 생길 위험이 더 높습니다:

- 호흡 문제(작은 기침, 쌉쌉거림, 폐렴, 천식 등)
- 심장 질환
- 뇌졸중
- 비동맥
- 폐암

사람에 따라 낮은 수준의 노출에도 문제가 생길 수 있습니다. 거의 즉시 심장 질환 및 뇌졸중과 관련된 신체적 반응이 나타날 수 있습니다. 이런 반응에는 심장박동수 증가, 심장에 공급되는 산소의 감소, 혈압을 높여 심장에 무리를 주는 혈관 수축 등이 포함됩니다.

간접 담배 연기에 노출된 임신부는 유산, 조산, 저출생체중아 분만 등의 위험이 더 높을 수 있습니다.

간접 담배 연기가 어떻게 영유아 및 소아에게 해를 끼치나?

아동은 아직 폐가 발달하는 중이고 쉽게 손상되기 때문에 간접 담배 연기에 의해 병이 날 위험이 더 높습니다.

간접 담배 연기는 다음과 같이 영유아 및 소아에게 해를 끼칩니다:

- 간접 담배 연기를 들이마시는 영유아는 영아급사증후군(SIDS)으로 사망할 가능성이 더 큼니다. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #46 수면관련영아사망](#)을 참조하십시오.
- 간접 담배 연기에 노출된 아동은 기관지염, 폐렴 등의 폐 감염에 걸릴 위험이 더 높습니다. 만성 기침, 쌉쌉거림, 호흡 문제 등이 더 잘 생기기도 합니다.
- 간접 담배 연기는 속귀에 체액이 고이게 하여 이염을 일으킬 수 있습니다.
- 소아는 간접 담배 연기 노출로 인하여 천식에 걸릴 가능성이 더 큼니다. 간접 담배 연기는 건강 문제를 악화시키므로, 이미 만성 폐 질환 및 천식을 앓고 있는 어린이에게 특히 해롭습니다.

간접 담배 연기 노출을 어떻게 방지할 수 있나?

사랑하는 가족을 간접 담배 연기로부터 보호하려면 집안과 자동차에 담배 연기가 없도록 하십시오. 누구든지 자녀 가까이에서 흡연하지 못하게 하십시오.

가족 및 친구들에게 담배 연기 없는 환경을 만들자고 독려하십시오. 담배 연기 없는 집을

만드는 방법을 알아보려면 다음 캐나다 보건부(Health Canada) 웹사이트를 방문하십시오: www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/avoid-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html

공기정화기 및 환기 장치는 간접 담배 연기에 함유된 모든 유독 화학물질, 독소, 가스 및 미립자를 제거하지는 못합니다. 즉, 여전히 간접 담배 연기에 노출될 수 있습니다.

단 한 개의 담배에서 나오는 연기라도 창문을 열어 놓아도 몇 시간 동안 실내에 남아 있을 수 있습니다. 공기뿐만 아니라 카펫, 커튼, 가구, 의류 등에 여러 가지 유독 화학물질이 남아 있으며, 아동 및 애완동물은 이런 화학물질에 쉽게 노출될 수 있습니다.

간접 담배 연기 노출로부터 사람들을 보호하는 법이 있나?

다음과 같은 장소에서 흡연 또는 베이핑을 하는 것은 위법입니다:

- 만 16 세 미만 청소년이 탄 자동차 안 – 대부분의 자동차는 밀폐되어 있기 때문에 담배 연기가 밖으로 빠져나갈 수 없습니다. 창문을 열면 연기가 탑승자에게 곧장 되돌아올 뿐입니다.
- 학교 구내(시간 무관)
- 공공 건물 또는 직장의 출입구, 창문 또는 공기흡입구로부터 6 미터 이내 – 업무용 차량도 직장으로 간주되며 담배 연기 또는 베이핑 증기가 없어야 합니다.

공원, 놀이터 및 기타 공공장소를 담배 연기 및 베이핑 증기가 없는 곳으로 만들기 위한 추가적 규칙이 각 지역사회에 있을 수 있습니다.

베이핑은 어떤가?

베이핑 증기에 대한 간접 노출이 주변 사람에게 중대한 해를 유발한다는 증거는 아직 없습니다. 그러나 베이핑을 하지 않는 사람이 베이핑 증기에 노출되면 니코틴 및 기타 독소에 노출됩니다.

자세히 알아보기

더 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

- BC 주 폐협회(Lung Association of British Columbia): bc.lung.ca/
- 캐나다 보건부 – ‘Smoking, Vaping and Tobacco(흡연, 베이핑 및 담배)’: www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco.html
- 주택건축기준국(Office of Housing and Construction Standards) – ‘다층주택에서의 흡연’: www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws
- BC 주 담배연기없는주택(Smoke Free Housing B.C.): www.smokefreehousingbc.ca

담배를 끊으려면 주치의 또는 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 다음과 같은 추가적 도움도 이용할 수 있습니다:

- QuitNow – 담배 끊기를 도와주는 무료 서비스(전화, 문자 메시지 또는 웹사이트) – 웹사이트 www.quitnow.ca 를 방문하거나 1-877-455-2233 으로 전화하십시오. 통역 서비스가 제공됩니다.
- **BC 주 금연프로그램(BC Smoking Cessation Program):**
 - 니코틴대체요법(NRT) 제품(특정 니코틴 껌, 로젠지, 패치, 흡입기) 구입비의 100% 지원
 - 특정 금연 처방의약품 비용의 일부 지원
 - 유자격 BC 주 주민은 약사로부터 직접 NRT 를 받을 수 있습니다. 금연 처방의약품에 관해서는 주치의와 상담하십시오.