



## 담배 대용품의 보건 위험 Health Risks of Alternative Tobacco Products

### BC 주에서 판매되는 담배 제품은 어떤 것이 있나?

흔히 ‘담배 제품’ 하면 담배를 떠올리지만, 여러 가지 담배 대용품이 있습니다. BC 주에서 판매되는 담배 제품의 예를 들면 다음과 같습니다:

- 무연 담배 또는 씹는 담배
- 시가, 시가릴로, 파이프 담배
- 비디(인디언 담배)
- 크레텍(정향 및 기타 허브 담배)
- 후카(물담배)

### 담배 대용품은 안전한가?

아닙니다. 담배 대용품이 담배보다 안전하다고 생각하거나 담배를 끊는 데 도움이 된다고 생각하는 사람이 많지만, 대부분의 담배 대용품은 담배와 똑같이 각종 유독 화학물질이 들어 있으며, 중독성이 있을 수 있고 건강에 해로울 수 있습니다.

### 각종 담배 제품에 어떤 보건 문제가 있나?

#### 무연 담배

특정 형태로 된 담배를 입안에 넣게 되어 있는데, 이것을 ‘무연 담배’라고 하며 씹는 담배, 플러그, 코담배, 스누스 등이 있습니다.

- 씹는 담배는 씹지로 판매되는 잎담배의 일종입니다. 몇 시간 동안 뺨과 잇몸 사이에 넣고 있습니다.
- 플러그는 단단한 덩어리로 압축된 담배를 뺨과 잇몸 사이에 넣는 것입니다.
- 코담배는 강통으로 판매되는 촉촉한 담배 분말입니다. 일반적으로 아랫입술과 잇몸 사이에 넣습니다.
- 스누스는 고운 분말 형태로 되어 있고 촉촉한 무연 담배입니다. 다양한 맛이 있기 때문에

청소년에게 인기가 높으며, 남이 눈치채지 못하도록 은밀하게 사용할 수 있습니다.

무연 담배는 일반 담배만큼이나 중독성이 있을 수 있습니다. 하루에 8-10회 무연 담배를 사용할 경우, 하루에 30-40개비의 담배를 피우는 사람과 똑같은 양의 니코틴에 노출될 수 있습니다.

무연 담배는 감초, 박하 또는 과일 추출물로 맛을 첨가하며 설탕으로 달게 만듭니다. 그러나 무연 담배에는 28종의 알려진 발암 물질(포름알데히드, 카드뮴 등)을 비롯하여 3,000여 종의 화학물질이 들어 있습니다.

무연 담배를 사용하는 사람은 다음과 같은 문제가 생길 위험이 더 높습니다:

- 구강암(입술, 혀, 뺨 등에 생기는 암)
- 인후암, 비동암, 위암
- 심장 질환, 뇌졸중 및 고혈압
- 치과 질환(잇몸퇴축, 충치 등)

#### 시가, 시가릴로 및 파이프 담배

흔히 ‘미니 시가’라고 불리는 시가릴로는 시가보다 돈이 적게 들 수 있으며 다양한 맛이 있습니다. 큰 시가 한 대를 피우는 데 길게는 한 시간도 걸릴 수 있는데, 이는 일반 담배 한 갑을 다 피우는 것과 맞먹는 양입니다.

시가를 피우면 입, 폐, 위, 인후 등에 암이 생길 수 있습니다. 연기를 들이마시는 상용자의 경우, 관상 심장 질환 및 만성 폐쇄성 폐 질환에 걸릴 위험이 높습니다.

#### 비디

비디는 나뭇잎으로 담배 가루를 썬 다음 화려한 색실로 묶은 가느다란 담배입니다. 종이 아닌

나뭇잎으로 말았기 때문에 청소년은 안전한 천연 담배 대용품이라고 생각할 수 있습니다.

비디는 담배 가루의 양은 일반 담배보다 적지만 니코틴, 타르, 일산화탄소 등의 수치가 더 높을 수 있습니다. 잘 타지 않기 때문에 불이 계속 붙어 있게 하려면 더 세게 빨아야 하며, 그래서 연기가 폐에 더 깊이 들어갑니다.

비디를 피우면 심장 질환, 구강암, 폐암, 위암, 인후암 등에 걸릴 위험이 높아집니다.

### 크레텍

크레텍은 담배, 정향 가루 및 기타 첨가물로 만든 인도네시아산 담배입니다. 천연 담배라는 것에 현혹될 수 있지만 천연 상태의 담배도 일반 담배와 똑같이 해로울 수 있습니다.

크레텍을 피우면 다양한 형태의 폐 손상(폐에 물이 차는 현상 등), 모세혈관 출혈, 염증 등이 생길 위험이 더 높으며, 폐 기능 이상이 생길 위험이 비흡연자의 13-20배에 이릅니다.

### 후카

후카는 페르시아 및 인도에서 유래한 물담배의 일종입니다. 담배를 향과 혼합하여 뜨거운 숯 밑의 후카 머리 부분에 넣습니다. 긴 호스로 빨면 연기가 물통을 통과하여 입으로 들어갑니다.

후카는 안전한 담배 대용품이 아닙니다. 수관을 통해 담배 연기를 들이마신다 해도 일반 담배와 똑같이 각종 발암 물질에 노출됩니다. 게다가 일반 담배를 피울 때보다 더 오래 담배 연기를 들이마실 수 있습니다. 후카를 한 번 피울 때 들이마시는 연기의 양은 담배 100개비와 맞먹을 수 있습니다.

### ‘천연’, ‘유기’ 또는 ‘무첨가물’이라고 표시된 담배 제품은 과연 안전한가?

몇몇 담배 회사는 제품에 ‘천연’, ‘유기’ 또는 ‘무첨가물’이라고 표시합니다. 이런 담배 제품 역시 일반 담배보다 안전하지 않습니다. 담배가 탈 때 가장 치명적인 원료는 담배와 그 부산물입니다. 비디와 크레텍은 천연 제품이라고 광고되는 담배 제품의 예입니다.

### 전자 담배는 안전한가?

담배를 끊는 데 도움이 된다거나 니코틴이 들어 있다고 주장하는 전자 담배는 캐나다 보건부(Health Canada)에서 캐나다 내 판매 또는 사용을 승인하지 않은 제품입니다. 이런 제품의 안전성, 효율성 및 품질은 캐나다 보건부의 완전한 평가를 받은 적이 없으며, 이런 제품은 보건 위험이 있을 수 있습니다. 전자 담배에 관해 자세히 알아보려면 ‘QuitNow’ 웹사이트를 방문하십시오: [www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php](http://www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php).

### 자세히 알아보기

흡연의 보건 위험과 담배 끊는 방법을 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

- [HealthLinkBC File #30c 담배 끊기](#)
- QuitNow [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)
- BC 주 폐협회(Lung Association of British Columbia) <https://bc.lung.ca/>
- 캐나다 보건부 ‘Tobacco(담배)’ 웹사이트 [www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-eng.php)
- 캐나다 암협회(Canadian Cancer Society) [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 또는 관내 보건소를 방문하십시오.

비응급 보건 정보 및 서비스를 알아보려면 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 클릭하거나 8-1-1로 전화하십시오(BC 주 내).

청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오(BC 주 내).

요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.