

담배 대용품의 보건 위험

Health Risks of Alternative Tobacco Products

BC 주에서는 어떤 종류의 담배 제품이 판매되고 있나?

흔히 ‘담배 제품’ 하면 켈런을 떠올리지만, BC 주에서는 다음과 같이 다양한 담배 제품이 판매되고 있습니다:

- 무연 담배 또는 씹는 담배
- 시가, 시가릴로, 파이프 담배
- 가열식 담배 제품(HTP)
- 비디(인디언 담배)
- 후카(물담배)

전자담배 및 베이핑 액체는 모든 담배 제품에 함유된 니코틴, 첨가물 등이 함유되어 있지만 담배 제품으로 간주되지 않습니다.

담배 대용품은 안전한가?

담배 제품 또는 전자담배 사용에 있어서 안전한 정도는 없습니다. 일반 켈런보다 선호해서, 또는 더 안전하다고 생각해서 다른 담배 제품을 사용하는 사람도 있습니다. 그러나 이러한 제품의 흡입 또는 섭취에는 보건 위험이 따릅니다. 이러한 제품의 몇몇은 켈런과 마찬가지로 니코틴 등의 유독 화학 물질이 많이 들어 있습니다. 켈런과 똑같은 보건 위험과 아울러 켈런과 전혀 다른 위험이 있는 제품도 있습니다. 몇몇 담배 대용품은 켈런보다 니코틴이 더 많이 함유되어 있으며, 이는 중독 및 니코틴 중독의 위험을 높입니다.

요컨대, 모든 담배 및 베이핑 제품은 위험을 내포하고 있으므로 여러분의 건강을 위해 할 수 있는 최선책은 사용하지 않는 것입니다. 담배 또는 베이핑 제품을 줄이거나 끊기 위해 도움이 필요할 경우, 보건의료 서비스 제공자와 상담하거나 [QuitNow 웹사이트](#)를 방문하십시오.

각종 담배 제품에 어떤 보건 문제가 있나?

무연 담배

특정 형태로 된 무연 담배는 태우는 것이 아니라 빨거나, 씹거나, 입 안에 머금게 되어 있습니다. 씹는 담배, 코담배, 스누스 등이 있습니다. 무연 담배 제품은 향이 있을 수 있으며 흔히 설탕으로 달게 만듭니다.

- 씹는 담배는 일사귀 형태, 또는 단단한 덩어리 형태(플러그)로 되어 있습니다. 한 번에 몇 시간 동안 뱀과 잇몸 사이에 머금습니다.

- 코담배는 파우치 또는 통(‘땀’이라고도 함)에 포장된 고온 분말 담배로서 건조한 것과 촉촉한 것이 있습니다. 코로 들이마시는 것도 있고 입에 넣는 것도 있습니다.
- 스누스는 작은 티백처럼 생긴 파우치에 들어 있으며, 뱀 또는 이와 잇몸 사이에 머금습니다.

무연 담배 제품은 켈런과 똑같이 포름알데히드, 카드뮴 등의 발암 물질이 들어 있습니다. 켈런과 마찬가지로 니코틴이 들어 있으며 중독성이 있습니다.

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

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

가열식 담배 제품

가열식 담배 제품(HTP)은 담배를 고온으로 가열하여 연기 없이 니코틴을 흡입할 수 있게 하는 전자 기구입니다. 연기가 나지 않고 가열만 하기 때문에 ‘Heat-not-burn’ 제품이라고 불리기도 합니다. 가열된 담배 제품에서 방출되는 물질에는 일반적으로 일반 담배 연기보다 해로운 성분이 덜 들어 있으며, HTP는 담배를 태우는 것이 아니기 때문에 일산화탄소가 생성되지 않습니다. 그러나 그렇다고 HTP가 안전한 것은 아닙니다. 연구에 따르면, 일반 담배와 똑같이 유해 성분이 많이 들어 있을 뿐만 아니라 일반 담배에는 없는 유해 성분도 들어 있습니다.

HTP는 비교적 새로운 제품이기 때문에 이러한 제품의 단기적 및 장기적 보건 위험을 입증할 만큼 충분한 연구가 아직 이루어지지 않았습니다.

시가, 시가릴로 및 파이프 담배

시가는 담뱃잎 또는 기타 담배가 함유된 물질로 담배 가루를 싸서 돌돌 만 것입니다.

시가릴로는 소형 시가입니다. 시가 한 대를 피우는 데 1-2시간이 걸릴 수 있으며, 담배의 양이 켈런 한 갑과 맞먹습니다.

시가를 피우면 입, 폐, 위, 인후 등에 암이 생길 수 있습니다. 잇몸 질환 및 치아 손실과도 관련이 있습니다. 연기를

들이마시는 상용자의 경우, 관상 심장 질환 및 만성 폐쇄성 폐 질환에 걸릴 위험이 높습니다.

파이프 담배

파이프 흡연은 대통과 물부리가 있는 전통적 흡연용 파이프로 담뱃잎을 구워 태우는 것입니다. 시가와 마찬가지로, 연기를 흡입하는 파이프 흡연자는 머리, 목, 심장, 폐 등에 암이 생길 위험이 높은 등, 보건 위험이 더 큽니다. 연기를 흡입하지 않더라도 파이프에서 나오는 담배 연기에 함유된 유독 화학 물질에 노출됩니다.

비디

비디는 나뭇잎으로 담배 가루를 썬 다음 화려한 색깔로 묶은 가느다란 쥘입니다. 초콜릿, 망고 등의 향이 있으며 무향도 있습니다. 인도에서 비롯된 비디는 남아시아 문화권에서 가장 널리 사용됩니다.

비디는 전통적인 쥘보다 니코틴, 타르 및 일산화탄소 농도가 높습니다. 다른 담배 제품과 똑같이 발암 화학물질이 들어 있으며 중독성이 강합니다. 비디 흡연자는 심장 질환과 아올러 입, 폐, 위, 인후 등에 암이 생길 위험이 높습니다. 폐기종 및 만성 기관지염 위험도 높아집니다.

후카

후카는 사과, 박하, 체리, 수박, 코코넛 등의 향이 있는, 특수 제조된 담배를 피우는 데 사용되는 물담배의 일종입니다. 담배 대신 허브를 사용하는 시샤는 후카에 사용되는 대용품의 하나입니다.

담배 또는 시샤를 뜨거운 숯 밑의 후카 머리 부분에 넣습니다. 긴 호스로 빨면 연기가 물통을 통과하여 입으로 들어갑니다.

후카는 안전한 담배 대용품이 아닙니다. 물통의 물이 연기에 함유된 화학물질의 양을 줄여준다고 생각하는 사람도 있지만, 수관을 통해 담배 또는 허브 시샤를 흡연해도 쥘과 마찬가지로 비슷한 수치의 각종 발암 물질에 노출됩니다. 단, 니코틴이 들어 있지 않은 허브 시샤는 예외입니다.

또한, 후카 흡연은 일반 담배를 피울 때보다 더 많은 연기를 더 오래 들이마시게 됩니다. 후카를 한 번 빨 때 들이마시는 연기의 양이 담배 한 개비와 거의 같습니다. 후카를 한 번 사용할 때 들이마시는 연기의 양은 담배 100 개비와 맞먹습니다. 또한, 후카에 든 담배를 가열하는 데 쓰이는 숯은 높은 수치의 일산화탄소, 각종 금속, 발암 물질 등을 만들어내기 때문에 보건 위험을 높일 수 있습니다. 담배를 사용하지 않거나 허브를 사용하는 시샤도 일산화탄소가 생성되기 때문에 몇몇 암이 생길 위험이 높아질 수 있습니다.

전자담배 또는 베이핑 제품(‘베이프’)

베이핑 제품은 액체(일반적으로 니코틴이 함유된)를 가열하여 증기로 만들어 흡입하게 하는 배터리 작동식 기구입니다. 베이핑 제품은 전자담배, 베이프, 베이프 펜, 베이핑 모드, 전자후카 등으로도 불립니다. 쥘처럼 생긴 것도 있고, 크기가 USB 또는 펜만한 것도 있으며, 크기가 훨씬 더 크고 개조가 가능한 것도 있습니다.

베이핑 제품은 담배가 들어 있지 않지만, 니코틴을 비롯한 여러 가지 다른 화학물질이 들어 있습니다. 일반 담배만큼, 또는 그보다 더 중독성이 강합니다. 증기를 흡입하는 빈도 및 강도, 구입한 제품의 니코틴 농도, 기구의 강도 설정에 따라 다릅니다.

지금까지의 연구에 따르면, 베이핑은 혈압을 높이고, 폐 기능을 저하시키고, 면역 체계를 손상할 수 있습니다. 폐 및 심장 질환을 일으킬 수도 있습니다.

아직까지는 베이핑은 금연의 안전하고 영구적인 해결책으로 입증되지 않았습니다. 베이핑보다는 니코틴대체요법(NRT) (니코틴 패치 또는 껌 등) 또는 금연약을 행동 코칭과 병용하는 것이 최선의 선택입니다. 담배를 끊기 위해 베이핑을 시도할 경우, 흡연을 완전히 끊고 나서 베이핑으로 전환하는 것이 중요합니다. 흡연 및 베이핑의 ‘이중 사용’은 보건 위험을 높입니다. 결국 베이핑을 끊을 계획을 세우는 것도 중요합니다. 담배를 끊기 위해, 또는 흡연의 해독을 줄이기 위해 베이핑을 고려하고 있을 경우, 보건의로 서비스 제공자와 상담하십시오.

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

몇몇 담배 제품은 ‘천연’, ‘유기’ 또는 ‘무첨가물’이라는 라벨이 붙어 있기도 합니다. 이런 말은 주로 마케팅을 위한 것입니다. 이런 담배 제품도 마찬가지로 담배가 들어 있고 이와 관련된 보건 위험이 따르기 때문에 일반 담배보다 더 안전하지 않습니다. 안전한 담배 제품은 없습니다. 비디는 ‘천연’ 제품이라고 광고하는 담배 제품의 한 예이지만, 다른 모든 담배 제품과 마찬가지로 보건 위험이 따릅니다.

자세히 알아보기

담배의 보건 위험과 담배 끊는 방법을 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

- [HealthLinkBC File #30c 담배 끊기](#)
- [QuitNow www.quitnow.ca](#)
- 캐나다 보건부(Health Canada) ‘Tobacco(담배)’ 웹페이지: www.canada.ca/en/health-canada/services/health-concerns/tobacco.html
- 캐나다 암협회(Canadian Cancer Society) <https://cancer.ca/>

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1 (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.

이 기사에서 ‘담배 사용’이라는 말은 전통 문화적 관습에서의 담배 사용이 아니라 상업적 제품의 사용을 뜻합니다.