

담배 및 니코틴 대용품의 위험

Risks of alternative tobacco and nicotine products

BC 주에서는 어떤 종류의 대체 담배 및 니코틴 제품이 판매되고 있나?

사람들은 '담배 제품' 하면 일반적으로 켈런을 떠올립니다. 하지만 BC 주에서는 다양한 담배 및 니코틴 제품이 판매되고 있으며, 이러한 제품을 우리는 '담배 대용품'이라고 합니다.

담배 및 니코틴 대용품에는 다음이 포함됩니다:

- **전자 담배('베이프'라고도 함).** 이것은 베이핑 액체를 가열하여 증기로 만드는 배터리 작동식 기구입니다. 사용자는 이 증기를 흡입합니다. 이것은 담배 제품이 아니지만 니코틴이 들어 있습니다. 니코틴은 담배를 중독성으로 만드는 화학 물질입니다
- **니코틴 파우치.** 담배가 들어 있지 않지만 니코틴이 들어 있는 또 다른 신제품입니다. 이것은 무연 담배 제품과 비슷합니다. 파우치를 입에 넣으면 니코틴이 서서히 방출됩니다
- **무연 담배.** 씹는 담배, 코담배, 스누스 등이 있습니다. 이러한 제품은 입에 넣거나 코로 흡입합니다.
- **가열식 담배 제품.** 전자 담배처럼 전자 기구입니다. 담배를 고온으로 가열하여 사용자가 연기 없이 니코틴을 흡입할 수 있게 합니다
- **시가, 시가필로 및 파이프 담배.** 시가 및 시가필로는 담뱃잎에 담뱃가루를 싸서 돌돌 만 것입니다. 담배가 함유된 물질에 담뱃가루를 쌀 수도 있습니다. 파이프 담배는 전통적 흡연용 파이프에 담뱃잎을 넣어 태우는 것입니다
- **비디.** 비디는 담배를 손으로 돌돌 말아서 만든 켈런입니다. 잎에 싸서 끈으로 묶습니다
- **후카.** 이것은 담배 또는 허브 시샤를 피울 때 사용하는 물파이프의 일종입니다

이 기사에서 '담배 사용'이라는 말은 상업용 제품의 사용을 말합니다. 전통적인 문화적 관습에서의 담배 사용은 포함되지 않습니다.

안전한 담배 또는 니코틴 제품이 있나?

없습니다. 모든 담배 및 니코틴 제품은 보건 위험이 내재하며 중독성이 강합니다. 여러분이 건강을 위해 할 수 있는 최선책은 담배 및 니코틴 사용을 완전히 금하는 것입니다.

어떻게 해야 담배 또는 니코틴 사용으로 인한 건강 위험을 줄일 수 있나?

금연은 담배 및 니코틴의 잠재적 보건 위험을 피하는 유일한 방법은 금연입니다. BC 주는 담배 또는 니코틴 제품을 줄이거나 끊도록 돕는 여러 가지 무료 자료 및 지원을 제공합니다. 여기에는 다음이 포함됩니다:

- 12 주간의 니코틴대체요법(NRT) 또는 처방약 보장 - [BC 주 금연프로그램\(BC Smoking Cessation Program\)](#)을 통해 이용 가능
- QuitNow 를 통한 행동 지도 및 기타 지원
- [Talk Tobacco](#) 를 통한, 문화적으로 적절한 원주민 공동체원 지원

자세히 알아보려면 보건의료 서비스 제공자 또는 약사와 상담하거나 [QuitNow 웹사이트](#)를 방문하십시오.

현재 담배를 피우고 있고 담배를 끊는 데 어려움이 있을 경우, 베이핑으로 바꾸는 것이 도움이 될 수 있습니다. 현재의 증거에 따르면, 베이핑은 담배를 피우는 것보다는 보건 위험이 작습니다. 베이핑을 사용하면 여러분이 노출되는 독소의 양이 줄어들 수 있습니다. 하지만 베이핑도 위험이 없는 것은 아닙니다. 베이핑이 유용한 금연 보조 수단인지 확인하려면 더 많은 연구가 이루어져야 합니다.

입증된, 안전한 금연 방법이 있습니다. 여기에는 니코틴대체요법(NRT), 처방약, 행동 지도 등이 포함됩니다. 베이핑을 시도하기 전에 이러한 옵션을 고려해야 합니다. 베이핑은 담배보다는 덜 해롭지만 여전히 보건 위험이 있습니다. 베이핑은 청소년 및 흡연을 해본 적이 없는 사람에게는 더 위험합니다. 베이핑은 폐 기능을 손상하고 심장 질환 및 암의 위험을 높일 수 있습니다. 베이핑 제품은 대부분 니코틴이 들어 있으며 담배만큼이나 중독성이 있습니다. 베이핑의 장기적 보건 위험에 대해 아직 우리가 모르는 것이 많습니다.

베이핑을 선택할 경우:

- 합법적인 판매원에서 베이핑 제품을 구매하십시오. BC 주에서는 니코틴, 니코틴염 또는 대마가 함유된 제품만 판매할 수 있습니다. 법으로 규정된 베이핑 제품의 최대 니코틴 함량은 20mg/mL 입니다. 향미만 함유된 증기 제품을 판매하는 것은 불법입니다. 이러한 기준을 충족하지 않는 증기 제품은 규제되지 않습니다. 규제되지 않는 제품은 사용자를 위험에 빠뜨릴 수 있는 성분이 함유되어 있을 수 있습니다
- 다른 사람 주변에서 베이핑을 하지 마십시오. 전자 담배에서 나오는 간접 흡입 증기는 해로울 수 있습니다

장기적 보건 위험은 여전히 연구 중입니다. 베이핑은 반드시 실외에서 하십시오. 아동, 천식 및 기타 호흡기 문제가 있는 사람, 임신부 주변에서는 베이핑을 하지 마십시오

- 흡연에서 베이핑으로 완전히 전환하십시오. 둘 다 하면 건강을 더 해칠 수 있습니다
- 담배를 끊으려고 베이핑을 하고 있다면 QuitNow 또는 Talk Tobacco 의 행동 지도와 병용하십시오. 금연 성공 가능성이 높아집니다

가열식 담배 제품(HTP)은 담배보다 위험이 낮은 대용품인가?

일반적으로 가열식 담배 제품의 방출물에는 담배 연기보다 낮은 수준의 유해 성분이 함유되어 있습니다. HTP 는 담배를 태우는 것이 아니므로 일산화탄소가 발생하지 않습니다. 그러나 이러한 제품은 비교적 새로운 제품이기 때문에 안전성에 관한 정보가 많지 않습니다. HTP 가 금연에 얼마나 효과적인지에 관한 연구는 많지 않습니다. 흡연을 하면서 보건 위험을 낮추고 싶다면 HTP 보다는 베이핑을 고려해야 합니다. 베이핑의 안전성에 관한 정보가 HTP 에 관한 정보보다 많이 있습니다.

니코틴 파우치 사용에 따르는 위험은?

니코틴 파우치는 캐나다 시장에서 비교적 새로운 제품입니다. 그 안전성에 대한 증거가 많지 않으며, 잠재적 위험이 아직 명확하지 않습니다. 니코틴 파우치에는 담배가 들어 있지 않지만, 제품에 함유된 니코틴의 중독성이 강합니다. 현재 담배를 피우지 않거나 다른 담배 제품을 사용하고 있을 경우, 중독 가능성이 있으므로 니코틴 파우치 사용을 삼가야 합니다.

캐나다에서는 니코틴 파우치가 금연 보조 수단으로 승인되어 있습니다. 이 제품은 신제품이기 때문에 금연 보조 수단으로서의 효과에 대한 증거는 거의 없습니다. 흡연 또는 베이핑을 끊고 싶다면 NRT 또는 처방약을 사용해야 합니다. 이 금연 보조 수단은 안전하며, 금연에 유용한 것으로 입증되었습니다.

다른 가연성 담배 제품이 켈런보다 안전한가?

모든 가연성 담배 제품에는 켈런처럼 암을 유발하는 화학 물질들이 함유되어 있습니다. 이 물질들은 모두 중독성이 강하며 추가적인 보건 위험이 있을 수 있습니다. 소비하기에 매우 위험합니다.

시가, 시가릴로 및 파이프 담배

시가 한 개에는 켈런 한 갑과 맞먹는 양의 담배가 들어 있을 수 있습니다. 시가를 피울 때 연기를 들이마시는 사람은 다음과 같은 보건 위험이 더 높습니다:

- 각종 암

- 심폐 질환
- 만성폐쇄성폐질환(COPD)

연기를 들이마시지 않더라도 담배 연기에 함유된 유독 화학 물질에 여전히 노출됩니다.

비디

비디는 니코틴, 타르 및 일산화탄소의 농도가 켈런보다 더 높습니다. 다음과 같은 위험이 더 높아집니다:

- 심장 질환
- 폐기종
- 만성 기관지염

후카 또는 물파이프는 어떤 위험이 있나?

후카의 수증기 때문에 연기에 함유된 화학 물질이 더 적다고 생각하는 사람이 많습니다. 그러나 물파이프 흡연은 켈런과 비슷한 수준의 여러 가지 발암성 화학 물질에 노출시킵니다. 후카 흡연의 경우, 켈런보다 더 많은 연기를 흡입하게 됩니다. 그리고 담배에 켈런보다 많은 니코틴이 들어 있습니다. 무향 담배 한 대에 들어 있는 니코틴의 양이 켈런 70 개비와 맞먹습니다.

담배 또는 시사를 가열하는 데 사용되는 숯은 추가적인 보건 위험을 유발합니다. 높은 수준의 일산화탄소, 각종 금속 및 발암성 화학 물질이 발생합니다.

무연 담배 또는 씹는 담배 담배는 어떤 위험이 있나?

무연 담배 제품은 중독성이 있습니다. 니코틴뿐만 아니라 켈런과 마찬가지로 발암성 화학 물질들이 들어 있습니다. 무연 담배를 사용하면 다음과 같은 위험이 높아집니다:

- 구강암(구순암, 설암, 볼암 등)
- 인후암, 부비강암 및 위암
- 심장 질환, 뇌졸중 및 고혈압
- 치과 질환(잇몸 퇴축, 충치 등)

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

몇몇 담배 제품은 ‘천연’, ‘유기’ 또는 ‘무첨가물’이라는 라벨이 붙어 있기도 합니다(예: 비디). 이러한 문구는 마케팅을 위한 표현입니다. 이러한 담배 제품은 일반 켈런보다 안전하지 않습니다. 똑같이 담배가 들어 있기 때문에 보건 위험도 똑같습니다. ‘천연’, ‘유기’ 또는 ‘무첨가물’이라는 라벨이 붙은 담배 제품도 담배가 들어 있기 때문에 건강에 해롭기는 마찬가지입니다.