

간접 담배 연기 및 증기의 해로운 영향

The harmful effects of second-hand tobacco smoke and vapour

간접 담배 연기 또는 증기란?

간접 담배 연기 또는 증기란 담배를 태우거나 가열하여, 또는 액체의 증기를 발생시켜 방출된 연기 또는 증기가 섞인 것을 말합니다. 이 연기 또는 증기는 불에 타는 담배 제품 및 전자 베이핑 기구를 사용할 때 발생합니다. 여기에는 전자 또는 상업적 담배, 후카 및 시가가 포함됩니다. 간접 담배 연기 또는 증기에는 또한 흡연 또는 베이핑을 하는 사람이나 내권 연기 또는 증기도 포함됩니다. 이 연기 또는 증기는 흡연 또는 베이핑을 하는 사람뿐만 아니라 가까이 있는 사람(특히 아동)의 건강에 해롭습니다. 집 안을 금연 구역으로 만드는 등, 이러한 위험을 줄이는 방법이 몇몇 있습니다.

간접 담배 연기는 얼마나 해로운가?

간접 담배 연기는 유독합니다. 유독 물질 수백 종과 최소 70종의 발암 물질을 비롯하여 7,000여 종의 화학 물질이 들어 있습니다.

위험하지 않은 수준의 간접 담배 연기 또는 증기 노출은 없습니다.

간접 담배 연기가 어떻게 건강을 해치나?

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

낮은 수준의 노출에도 신체적 반응이 나타나는 사람도 있습니다. 이러한 반응에는 심박수 증가, 심장에 공급되는 산소량의 감소, 혈압을 높여 심장에 무리를 주는 혈관 수축 등이 포함됩니다.

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

- 호흡 문제(췌담, 췌담, 폐렴, 천식 등)
- 심장 질환
- 뇌졸중
- 비동맥
- 폐암
- 폐기종

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

간접 담배 연기가 영유아 및 소아에게 어떻게 해를 끼치나?

아동은 아직 폐와 뇌가 발달하는 중이기 때문에 간접 담배 연기에 의해 병이 날 위험이 더 높습니다.

간접 담배 연기는 다음과 같이 영유아 및 소아에게 해를 끼칩니다:

- 간접 담배 연기를 들이마시는 아기는 영아급사증후군(SIDS)으로 사망할 가능성이 더 큼. 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오: [HealthLinkBC File #46 수면관련영아사망](#)
- 간접 담배 연기에 노출된 아동은 기관지염, 폐렴 등 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 큼. 간접 담배 연기는 건강 문제를 악화시키므로, 이미 만성 폐 질환 및 천식을 앓고 있는 아동에게 특히 해롭습니다

베이핑은 어떤가?

연구에 따르면, 간접 증기는 무해하지 않습니다.

증기에는 니코틴뿐만 아니라 중금속, 담배에 함유된 니트로사민 등의 해로운 수 있는 물질들이 들어 있습니다.

간접 증기 노출은 천식 환자의 경우에는 더 잦은 천식 발작으로 이어질 수 있으며, 아직 알려지지 않은 추가적 건강상의 해가 있을 수 있습니다.

아동 및 청소년이 니코틴에 노출되면 뇌 발달에 영향이 미칠 수 있습니다. 새로운 연구에 따르면, 임신 중의 니코틴 노출은 태아의 발달에 영향을 끼칠 수 있습니다.

간접 담배 연기 또는 증기 노출을 어떻게 방지할 수 있나?

간접 담배 연기 및 증기로부터 가족을 보호하려면 집과 자동차 안을 증기 및 담배 연기 금지 구역으로 만드십시오. 누구든지 자녀 가까이에서 흡연 또는 베이핑을 하지 못하게 하십시오.

현재 흡연 또는 베이핑을 하고 있을 경우, 끊을 계획을 세우십시오. 아직 끊을 준비가 되지 않았다면 문간, 창문, 환기구 등의 근처를 포함하여 다른 사람 가까이에서 흡연 또는 베이핑을 하지 않도록 하십시오. 담배꽂초와 재는 지정된 용기에 버리십시오.

가족 및 친구들에게 담배 연기 및 증기 없는 환경을 만들자고 독려하십시오. 담배 연기 및 증기 없는 집을 만드는 방법을 알아보려면 다음 캐나다 보건부(Health Canada) 웹페이지를 방문하십시오:

www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/health-effects-smoking-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html.

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

단 한 개비의 담배에서 나오는 연기도 창문을 열어 놓아도 몇 시간 동안 실내에 남아 있을 수 있습니다. 공기뿐만 아니라 카펫, 커튼, 가구, 의류 등에 여러 가지 유독 화학물질이 남습니다. '3차 간접 담배 연기'라고도 불리는 담배 연기 잔류물은 아동 및 애완동물에게 특히 위험합니다. 유아는 여기저기 기어다니면서 3차 간접 담배 연기 잔류물이 묻어 있을 수 있는 물건을 입에 넣는 경향이 있습니다. 아이들을 3차 간접 담배 연기로부터 보호하는 유일한 방법은 집 안을 담배 연기 및 베이핑 증기 없는 구역으로 유지하는 것입니다. 다른 사람들에게 반드시 실외에서 흡연 또는 베이핑을 하고, 손을 씻고, 가능하면 옷을 갈아 입으라고 하십시오.

간접 흡연 또는 베이핑 노출로부터 사람들을 보호하는 법이 있나?

다음과 같은 장소에서 흡연 또는 베이핑을 하는 것은

위법입니다:

- 16세 미만 아동 및 청소년이 탄 자동차 안
- 아파트, 콘도, 버스 정류장 등의 공용 구역 안
- 학교 구내(시간 무관)
- 공공 건물 또는 직장의 내부 또는 출입구, 창문 또는 공기흡입구로부터 6미터 이내 업무용 차량도 직장으로 간주되며 담배 연기 및 베이핑 증기가 없어야 합니다

공원, 놀이터 및 기타 공공장소를 담배 연기 및 베이핑 증기가 없는 곳으로 만들거나, 6미터를 초과하는 담배 연기 완충 지대를 설치하기 위한 추가적 규칙이 각 지역사회에 있을 수 있습니다.

자세히 알아보기

더 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

- 캐나다 보건부 - 흡연 및 간접 담배 연기의 보건 영향(Health effects of smoking and second-hand smoke): www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/health-effects-smoking-second-hand-smoke.html
- 주택건축기준국(Office of Housing and Construction Standards) - 다층주택에서의 흡연(Smoking in strata housing): www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws
- Smoke Free Housing B.C.: www.smokefreehousingbc.ca
- 담배및증기제품관리법(Tobacco and Vapour Products Control Act): www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/96451_01

흡연 및 베이핑 끊기를 위한 자원 및 지원

도움을 받으면 더 쉽게 끊을 수 있습니다. 금연 계획을 세우고 니코틴대체요법과 금연 코칭을 병용하는 흡연자는 일반적으로 성공률이 더 높습니다.

자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오: [HealthLinkBC File #30c 담배 끊기](#).

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.