

흡연이 건강에 미치는 영향

흡연은 심각한 질병을 유발하며 중독성이 있습니다

궐련에 불을 붙이면 담배가 타면서 연기가 납니다. 담배 연기에서 8,000 가지 이상의 화학물질 즉 “연기 성분”이 확인되었습니다. 공중 보건 당국에서 이 중 폐암, 심혈관 질환, 폐기종 등 흡연 관련 질병의 원인 또는 잠재적 원인이 되는 약 100 가지 성분을 분류한 바 있습니다. 이러한 성분으로는 비소, 벤젠, 벤조피렌, 일산화탄소, 중금속(납, 카드뮴), 시안화수소 및 담배 특이 니트로사민 등이 있습니다.

모든 궐련이 유해하고 중독성이 있을까요?

그렇습니다. 모든 궐련이 유해하고 중독성이 있습니다. 다양한 특징(예: 혼합 방식, 지름, 길이 및 타르, 니코틴, 일산화탄소 등 함량)의 다양한 브랜드가 시판되고 있지만, 흡연자는 이러한 특징 차이로 어떤 궐련이 다른 궐련보다 덜 유해하다거나 중독성이 덜하다거나 하는 생각을 해서는 안 됩니다.

금연이 매우 어렵기는 하지만, 수백만 명의 흡연자가 금연에 성공했습니다.

타르, 니코틴 및 일산화탄소 함량

타르

타르는 담배 연기에 포함된 입자의 잔류물입니다. 단일 화학 물질이 아니고 수천 가지 연기 성분의 혼합물입니다. 타르는 실험실 환경에서 필터로 입자를 포집한 다음 물과 니코틴을 제거하여 측정합니다.

니코틴

니코틴은 담배 식물에서 자연적으로 발생하는 화학 물질입니다. 담배가 연소하면 니코틴이 연기로 바뀝니다. 니코틴은 중독성이 있기는 하지만 흡연 관련 질병의 주요 원인이 아닙니다.

일산화탄소

일산화탄소는 담배 연기에서 형성된 가스입니다. 일산화탄소는 흡연자의 심혈관 질환(심장병)의 주요 원인으로 확인되었습니다.

간접 흡연

간접 흡연, 일명 ETS(Environmental Tobacco Smoke)는 연소되는 담배의 끝 부분에서 발생하는 연기와 흡연자가 내뿜는 연기를 모두 포함합니다. WHO 등 공중 보건 당국은 간접 흡연이 비흡연 성인의 폐암, 심장병 등을 유발할 뿐 아니라 어린이의 경우 천식, 호흡기 감염, 기침, 호흡 곤란, 중이염(중이의 감염) 및 영아 돌연사 증후군(SIDS; Sudden Infant Death Syndrome)과 같은 질환을 일으킨다고 결론 내렸습니다. 또한 공중 보건 당국에 따르면 간접 흡연은 성인의 천식 및 눈, 목, 코의 염증을 유발합니다. 이러한 공중 보건 당국의 결론을 일반 대중들도 인지하고 있어야 하며, 간접 흡연이 발생할 수 있는 곳에 머무르지 혹은 흡연자라면 주위에 사람이 있을 때 담배를 피울지 말지를 결정할 때 이러한 사실을 지침으로 삼아야 합니다. 주위에 어린이나 임신한 여성이 있을 경우 담배를 피워서는 안 됩니다. 연기 냄새나 겉으로 보이는 연기를 줄이는 등 연기 관련 특성을 포함하는 쉼련이 시판되고 있습니다. 이러한 특성 차이로 인해 흡연자나 비흡연자에게 어떤 쉼련이 다른 쉼련보다 덜 유해하다는 의미가 아닙니다.

흡연과 임신

임산부는 흡연을 해서는 안 되며 기타 니코틴 제품을 사용해서도 안 됩니다. 공중 보건 당국에 따르면 여성이 임신 이전 또는 임신 중에 흡연하면 다음 위험성이 증가합니다.

- 조산, 임신합병증 및 사산
- 신생아 체중 미달. 체중 미달 신생아는 아동 및 성인 질병을 앓거나 심지어 사망할 위험성이 더 높습니다.
- 영아 돌연사 증후군(SIDS; Sudden Infant Death Syndrome)
- 신생아 심폐 기능 저하

임신 중이거나 임신 가능성이 있다면 담배를 피우지 마십시오.