

## 흡연이 건강에 미치는 영향

### 흡연은 심각한 질병을 유발하며 중독성이 있습니다

궐련에 불을 붙이면 담배가 타면서 연기가 납니다. 담배 연기에서 8,000가지 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 100가지 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 걸쭉으로 보이는 연기를 줄이는 등 연기 관련 특성을 포함하는 쉼련이 시판되고 있습니다. 이러한 특성 차이로 인해

흡연자나 비흡연자에게 어떤 권련이 다른 권련보다 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.