



## 간접흡연의 해로움

### The Harmful Effects of Second-hand Smoke

#### 간접흡연이란?

간접흡연이란 담배, 파이프 또는 시거에서 나오는 연기와 흡연자가 내뿜는 연기를 흡입하는 것을 말합니다. 이 연기는 흡연자와 흡연자 주변의 사람들, 특히 아동의 건강에 해롭습니다. 집에서 담배 연기가 없도록 하는 등과 같이 해로움을 줄일 수 있는 방법이 있습니다.

#### 간접흡연은 얼마나 유해하나?

간접흡연은 독입니다. 담배 연기에는 7,000 종 이상의 화학물질이 있고 그 중 수백 개의 물질은 독성이 있으며 암 유발 물질이 70 종 이상 들어 있습니다.

담배 연기에 대한 위험이 없는 정도의 노출은 존재하지 않습니다.

#### 간접흡연은 건강에 어떤 해를 끼치나?

간접흡연에 정기적으로 노출될 경우 건강에 해롭습니다. 해로움의 정도 및 심각성은 노출 기간 및 노출 연기량에 따라 달라집니다.

일부 사람들의 경우, 약간의 노출도 신체적 반응을 유발할 수 있습니다. 이러한 반응에는 심박수 증가, 심장으로 이동하는 산소량 감소, 혈압 상승과 심장에 무리를 가게 만드는 혈관 수축 등의 증상이 나타날 수 있습니다.

장기적으로 간접흡연에 노출된 사람들의 경우 다음과 같은 증세로 고통을 겪을 위험성이 높습니다:

- 기침 증가, 쌉쌉거림, 폐렴 및 천식 등 호흡 문제
- 심장 질환
- 뇌졸중
- 비강염
- 폐암
- 폐기종

간접흡연에 노출된 임산부는 유산, 조산 및 저체중 신생아 출산의 위험이 높습니다.

#### 간접흡연이 영유아에게 어떤 해를 끼치나?

아동의 폐는 아직 발달 상태이므로 간접흡연으로 인해 아플 위험이 더 높습니다.

영유아에게 끼치는 간접흡연 해로움은 다음과 같습니다:

- 간접흡연에 노출된 아기는 영아급사증후군(SIDS)으로 사망할 가능성이 높습니다. 자세한 내용은 [HealthLinkBC File #46 수면관련영아사망](#)을 참조하십시오
- 간접흡연에 노출된 아동은 기관지염 및 폐렴과 같은 폐 감염에 걸릴 위험이 더 높습니다. 또한 만성 기침, 쌉쌉거림, 호흡 문제 등으로 더 고생하게 됩니다
- 간접흡연은 귀 중이에 체액을 축적시켜 이염을 유발할 수 있습니다
- 간접흡연에 노출된 아동은 천식에 걸릴 가능성이 더 높습니다. 간접흡연은 기존의 만성 폐질환 및 천식이 있는 아동의 건강 상태를 더 악화시키므로 해로운 영향을 끼칩니다

#### 간접흡연을 어떻게 방지할 수 있나?

가족을 간접흡연으로부터 보호하려면 가정 및 자동차 내부에 금연 환경을 조성하십시오. 흡연자의 경우 금연 계획을 세우십시오. 아무도 자녀 근처에서 담배를 피우지 않게 하십시오.

가족과 친구들에게 금연 환경을 조성하도록 장려하십시오. 가정 내 금연 환경 조성에 대한 팁은 [www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/avoid-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/avoid-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html) 을 참조하십시오.

공기 청정기 및 환기 시스템은 간접 연기에 있는 독소, 독성 물질, 가스 및 입자를 모두 제거할 수

없습니다. 이는 여전히 간접 연기에 노출되고 있음을 의미합니다.

담배 연기는 창문을 열어도 몇 시간 동안 방에 남아있을 수 있습니다. 대부분의 독성 물질은 공기 중에 또는 카펫, 커튼, 가구 및 옷 등에 남아 있습니다. 제 3의 흡연으로 알려진 담배 연기의 잔류물은 특히 아동과 애완동물에게 위험합니다. 아기들은 기어 다니면서 물건을 입에 넣는 경향이 있는데 이러한 물건에 담배 잔류물이 남아 있을 수 있기 때문입니다. 제 3의 흡연에서 이들을 보호하는 유일한 방법은 집에 애초에 금연 공간으로 만드는 것입니다.

### 간접흡연 노출 방지법이 있나?

담배나 베이핑을 피우는 것은 아래의 경우 법에 위배됩니다:

- 만 16세 미만의 사람이 탑승하는 자동차에서
- 아파트 건물, 콘도 및 쉼터의 공동 구역에서
- 언제라도 학교에서
- 공공건물 또는 직장 건물의 입구, 창문 또는 공기 흡입구에서 6미터 이내. 업무용 차량 또한 일터로 간주되며 담배 및 베이핑이 허용되지 않습니다

지역사회마다 공원, 놀이터 및 기타 공공장소에서 금연 또는 6m 이상의 구역을 지정하는 등의 추가 규정이 있을 수 있습니다.

### 베이핑은 어떤가?

연구 결과 간접 에어로졸(증기)은 무해하지 않은 것으로 판명되었습니다. 베이핑 증기에는 니코틴뿐 아니라 중금속 및 담배에 들어있는 니트로사민 등, 유해 가능성이 있는 화학 물질들이 포함되어 있습니다. 베이핑 증기에 노출되면 천식 환자의 천식 발작을 더 자주 일으킬 수 있으며, 아직 알려지지 않은 해로움을 초래할 수 있습니다.

### 추가 정보

자세한 내용은 다음 사이트를 참조하십시오.

- 캐나다 보건국 - 흡연, 담배 및 담배 [www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco.html)
- 주택건축기준청 - 스트라타 주택에서의 흡연: [www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws)
- 금연 주택 B.C. [www.smokefreehousingbc.ca](http://www.smokefreehousingbc.ca)
- 담배및베이핑통제법 [www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/96451\\_01](http://www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/96451_01)

### 금연을 위한 도움

도움을 받으면 더욱 쉽게 담배를 끊을 수 있습니다. 대개 금연 계획을 세우고 니코틴 대체요법과 금연 코칭을 병용하는 흡연자의 경우 더 성공적으로 담배를 끊습니다.

자세한 내용은 [HealthLinkBC 파일 #30c 담배 끊기](#)를 참조하십시오.

- QuitNow - 전화나 웹사이트를 통해 금연에 대한 도움을 무료로 받을 수 있습니다. <https://quitnow.ca>를 방문하거나 1-877-455-2233 번으로 전화하십시오. 번역 서비스를 이용할 수 있습니다
- PharmaCare [BC 금연 프로그램](#):
  - 니코틴 대체요법(NRT) 제품(예: 흡연욕 관리를 위한 패치 등) 비용을 100% 부담합니다
  - 금연 처방 약물의 비용을 일부 부담합니다
  - 혜택 자격이 있는 BC 주민은 지역 약국에서 NRT 제품을 받을 수 있습니다. 금연 흡연 약물 처방에 대해 의사와 상담하십시오
- 원주민 보건국 - 담배에 대한 경외심 [www.fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/respecting-tobacco](http://www.fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/respecting-tobacco)