



# 간접 흡연



흡연이 흡연자의 건강에 해롭다는 것은 누구나 알고 있는 사실입니다. 간접 흡연은 비흡연자, 특히 어린이에게도 위험합니다.

## 간접 흡연

간접흡연은 담배를 피우는 사람이 내뿜는 연기와 타는 담배 끝에서 흘러나오는 연기를 말합니다.

## 간접흡연으로 인한 피해

간접흡연에 대한 안전한 노출 수준은 없습니다. 다른 사람 주변에서 흡연하면 그 사람들이 흡연자와 동일한 위험한 화학물질에 노출됩니다. 담배 연기에는 암을 유발하는 것으로 알려진 70가지 이상의 화학물질이 포함되어 있습니다.

비흡연자가 담배 연기에 더 많이 노출될수록, 건강에 대한 위험이 커집니다. 이는 흡연자와 가까운 사람들 뿐 아니라 창문, 에어컨 통풍구 및 문 아래를 통해 들어오는 연기를 흡입하는 다른 사람들에게도 영향을 미칩니다. 흡연자 10명이 담배 관련 질병으로 사망할 때마다, 비흡연자 1명도 사망하는 것으로 추정됩니다.

간접흡연으로 인한 화학물질은 집안 표면에 수개월 동안 남아있을 수 있습니다. 이러한 잔여물은 커튼, 바닥, 가구, 장난감뿐만 아니라 흡연자의 옷, 머리카락, 피부에도 남을 수 있습니다.

간접 흡연은 성인의 폐암 및 관상동맥 질환을 유발합니다. 또한 유방암 및 부비동염과도 관련이 있습니다. 특히 아기와 어린이에게 위험합니다. 어린이는 폐와 면역 체계가 아직 발달 중이기 때문에 담배 연기에 더 취약합니다.

간접흡연에 노출된 아기 (태아 포함)와 어린이는 다음과 같은 다양한 질병에 걸릴 위험이 높습니다.

- 뇌 종양
- 림프종
- 급성 림프구성 백혈병
- 폐암 (노년에 발생하는)
- 영아 돌연사 증후군(SIDS)
- 기침, 천명음, 천식 및 호흡 문제
- 폐 기능 및 건강 악화
- 고통스러운 귀 염증
- 기관지염, 급성 폐쇄성 후두염 (크룹), 폐렴 및 기타 폐 또는 기도 감염
- 눈과 코의 염증.

집에 흡연자가 많을수록, 비흡연자가 담배 관련 질병에 걸릴 위험이 높아집니다.

## 간접흡연으로부터 다른 사람 보호하기

- 담배 연기의 유해한 영향으로부터 다른 사람을 보호하기 위해 집에서 금연하기.
- 차량 내 금연하기
- 밖에서 담배를 피울 때는 다른 사람에게서 멀리 떨어지세요
- 금연에 대해 담당 GP와 상담하세요. 이것이 여러분과 주변 사람들의 건강을 위해 할 수 있는 최선의 방법입니다
- 다른 사람들에게 밖에서 담배를 피우도록 요청하세요. 방문자에게 집에서는 금연임을 알립니다.



## 간접 흡연에 대한 일반적인 통념

### 잘못된 통념:

**다른 방에서 흡연하는 것은 다른 사람에게 해가 되지 않는다.**

문을 닫아도 연기가 집안의 다른 공간으로 퍼질 수 있습니다. 잔여물이 가구, 바닥, 장난감 및 기타 물건에 달라붙을 수 있습니다. 집 안에 있는 경우, 흡연자와 다른 사람 사이에 안전 거리는 없습니다.

### 잘못된 통념:

**창문을 열면 간접흡연의 연기가 집 밖으로 빠져나간다.**

열린 창문 옆에서 담배를 피우더라도, 연기의 일부는 집안의 다른 부분으로 퍼집니다.

### 잘못된 통념:

**집에 아무도 없을 때 흡연하는 것은 그들에게 해를 끼치지 않는다.**

간접흡연의 연기는 담배를 다 피운 후에도 집안에 오래 남아 있습니다. 흡연으로 인한 오염은 흡연을 중단한 후에도 몇 주, 심지어 몇 달 동안 집안에 남아있을 수 있습니다.

### 잘못된 통념:

**문 밖에서 담배를 피우면 간접흡연으로부터 다른 사람을 보호할 수 있다.**

연기는 여전히 실내로 유입될 수 있습니다. 연기가 집안으로 들어오지 않도록 열린 문이나 창문에서 최소 4미터 이상 떨어져 있어야 합니다. 문과 창문을 닫아 연기가 안으로 들어오지 않도록 합니다.