

모든 종류의 간접흡연은 건강에 해롭습니다

금연 생활을 위한 간단한 팁

SecondhandDangers.org/Korean



담배, 후카, 마리화나, 베이프, 시가릴로

더 많은 흡연 방법 = 더 많은 연기

간접흡연은 생각보다 흔합니다. 2017년에는 캘리포니아 주민의 10%만이 담배를 흡연했지만, 절반 이상의 주민이 간접흡연에 노출되었습니다. 담배 연기는 시작에 불과합니다. 캘리포니아 주민의 베이프와 마리화나 간접흡연 노출 수준이 높아지고 있습니다.

해롭지 않은 것은 없습니다.

클릭 후 이동하기

- 모든 종류의 간접흡연은 건강에 해롭습니다
- 취약한 이들을 보호해 주세요
- 모든 장소와 공간에서 사랑하는 사람을 보호하기
- 위험한 간접흡연에 노출되었을 때 할 수 있는 일
- 금연 환경 조성하기
- 간접흡연 대처 방법
- 더 많은 영어 자료들
- * 자료들

모든 종류의 간접흡연은 건강에 해롭습니다

담배 냄새가 나지 않는다고, 건강에 해롭지 않은 것이 아닙니다. 안전한 간접흡연 같은 것은 없습니다.
다양한 흡연 제품과 관련된 위험은 다음과 같습니다.

베이프

베이프 에어로졸로 확인된 적어도 10가지 화학 물질은 발암 물질과 생식 독성에 관한 캘리포니아주 규제 법령 65에 기재되어 있습니다.

마리화나

마리화나 간접흡연은 담배 간접흡연과 대부분 동일한 발암 물질과 독성화학물질을 함유하고 있습니다. 한 연구에 따르면, 부모가 집 안에서 마리화나를 흡연하는 아이들 4명 중 3명의 혈액에서 테트라하이드로카나비놀 (THC)이 검출되었습니다.

담배

매년 미국에서는 담배 간접흡연으로 인하여 약 7,330명이 폐암으로 사망하고, 33,950명이 심장병으로 사망합니다.

후카

후카 간접흡연은 폐암, 방광암, 구강암의 원인으로 알려진 일산화탄소 및 다른 독성물질이 함유하고 있습니다.

시가릴로

시가릴로의 간접흡연은 담배 연기와 동일한 독성화학물질을 함유하고 있습니다.



취약한 이들을 보호해 주세요

어린이, 노인 그리고 반려동물

간접흡연은 그 주위에 있는 사람들, 특히 주위 환경을 변화시킬 능력이 없는 어린이와 반려동물의 건강을 위협합니다.

어린이들은 더 큰 위험에 직면합니다.

종이염

호흡기 감염

천식

간접흡연에 노출된 아기들은
SIDS(유아돌연사증후군) 발병률이 더
높습니다.

**노인(성인은 물론)은 다음과 같은
위험에 직면합니다.**

만성 호흡기 증상

천식

심장 마비

건강 악화

**반려동물은 다음과 같은 영향을
받습니다.**

개들은 폐암과 비강암에 더 많이 걸리는
것으로 나타납니다.

흡연자 집에 사는 고양이는 생존 예후가
좋지 않은 암으로 알려진, 림프 종 발병
위험이 약 3배가량 높습니다.

조류는 폐렴과 폐암과 같은 호흡기 문제가
발생합니다.

모든 장소와 공간에서 사랑하는 사람을 보호하기

여러분의 권리를 알고 지지하는 법

간접흡연 노출이 급격히 증가하고 있는 이 시점에, 여러분의 가족을 보호하는 지역사회의 정책에 대해 배우는 것은 여러분께 달려있습니다. 도시, 카운티, 부족들은 자체 금연 정책을 제정합니다. 관할 경찰은 주 전체 금연 법을 기반으로 여러분과 가족을 보호하기 위해 더 많은 장소와 공간으로 확대할 수 있습니다.

어떤 정책이 마련되어 있는지 알게 되면, 여러분과 사랑하는 사람을 보호할 수 있습니다.

CA 실내 청정공기법에 따라 아래 제품은 실내 금연이 금지됩니다.

베이프

마리화나

시가릴로

시가

후카

담배

아래의 장소에서 간접흡연에 노출될 수 있습니다.

실내 – 집, 아파트, 콘도 또는 일부 직장 공간.

실외 – 보행로, 진입로, 공원, 산책로, 레스토랑 패티오, 축제, 콘서트 또는 기타 야외 공공 행사 및 야외 작업장



위험한 **간접흡연**에 노출되었을 때 할 수 있는 일

1

캘리포니아 금연법에 대해 알아보시려면
TobaccoFreeCA.com/Korean
을 방문하십시오.

2

지역사회의 [금연 정책](#)을
알아보십시오.

3

[지역 보건 부서에 문의](#)하여 간접 흡연
노출에 대해 알리거나 현재 겪고 있는
문제에 대해 지원 받으십시오.

4

[시장에게 연락](#)하여 지역사회에 완벽한
금연 정책을 요청하십시오.

금연 환경 조성하기

누군가의 금연 돕기

여러분과 살고 있거나 함께 시간을 보내는 누군가에 의해 간접흡연에 노출된다면, 여러분이 도울 방법이 있습니다. **ASQ**한인금연센터에서는 **3**가지 언어 – 중국어 (광둥어/만다린), 한국어와 베트남어로 전문적인 금연 상담을 제공하고 있습니다. 상담원은 담배와 베이프 같은 니코틴 제품을 끊을 수 있는 효과적인 전략에 대해 훈련받습니다.

전화 상담을 통해 도움을 받으실 수 있으며, 자격에 맞는 분은 무료 니코틴 패치를 받으실 수 있습니다. 청소년, 청년 및 부모님들을 위한 정보와 자료에 대해 알아보시려면 **ASQ** 한인금연센터 **1-800-556-5564**로 전화하시거나, **www.asq-korean.org**를 방문하십시오. 또한, 영어 금연 상담이 제공되는 캘리포니아 금연센터 **1-800-NO-BUTTS**로 전화하시거나 **www.nobutts.org** 을 방문하십시오.

여러분이나 아는 분이 마리화나를 끊고 싶어 한다면, 담당 의사에게 문의하거나 약물 남용 및 정신 건강 서비스 관리국 (**Substance Abuse and Mental Health Services Administration**)의 영어 전화 **1-800-662-4357**로 연락하십시오.

간접흡연 대처 방법

이웃 캘리포니아 주민의 조언(2019)

“프레즈노에서 열린 음악 축제에서 마리화나 간접흡연에 노출되었습니다. 그 행사장에 담배와 베이핑에 관한 엄격한 규정이 없다는 사실에 정말 놀랐습니다. 저는 행사장의 소셜미디어를 통해 항의했습니다. 소셜미디어에 드러나는 대중의 불만은 좋게 보이지 않기 때문에 신속히 응답할 가능성이 높습니다.”

피터

“[직장에서] 담배 또는 베이프 간접흡연에 노출되었다면 즉시 관리 부서에 연락해야 합니다.”

코리

“농구 경기장에서 제 앞에 있던 사람이 베이핑을 했어요. 베이핑 하다가 안내원이 지나가면 펜을 숨기더군요. 경비원에게 얘기했더니 처리해주겠다고 말했습니다.”

칼라

“남자 친구는 흡연자이고 같이 살고 있어요. 밖에서 어울릴 때 간접흡연을 마시지 않으려고 거리를 둡니다. 밖에서 담배를 피우고 들어오면 손을 씻고 이를 닦으라고 부탁해요. 담배 연기가 두통을 일으킬 수 있기 때문이죠.”

메리

“제가 야외 식당에 있을 때 다른 사람들이 베이핑이나 담배를 피운다면, 테이블을 옮겨달라고 할지 몰라요.”

아라셀리

“스타벅스 밖 야외 테이블에 나이 든 어르신들이 담배를 피우시면서 카드를 하고 계셨어요. 여기서 흡연이 허용되냐고 바리스타에게 물어봤고 원래 안된다고, 그 어르신들에게 담배를 그만 피우라고 요청했습니다.”

토니

더 많은 영어 자료들

What toxic chemicals are in secondhand smoke, what their effects are, and how to protect your family.

자료: 미 공중위생국장 사무소

The do's and don'ts of helping people quit.

자료: 캘리포니아 금연 센터

Facts about secondhand smoke from the American Nonsmokers Rights Foundation.

자료: 미국 비흡연자권리재단

How to make informed decisions about cannabis.

자료: 캘리포니아 보건국

* 자료들

American Lung Association. An Emerging Deadly Trend: Waterpipe Tobacco Use. Washington, DC: American Lung Association, February 2007.

American Lung Association. Health Effects of Secondhand Smoke. lung.org. https://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/health-effects-of-secondhand-smoke.html?gclid=CjwKCAjwk93rBRBLEiwAcMapUTQ6yK52X5aJyE7TJUg6VpeE_mjbLYazB6jePD3banNKDnLImql_WoBoCmQcQAvD_BwE. Updated August 7, 2019. Accessed September 20, 2019.

Bertone ER, Snyder LA, Moore AS. Environmental Tobacco-Smoke and Risk of Malignant Lymphoma in Pet Cats. Am J Epidemiol. 2002;156(3):268–273. Doi: <https://doi.org/10.1093/aje/kwf044>

California Department of Public Health, California Tobacco Control Program. Online California Adult Tobacco Survey, 2017. Sacramento, CA: California Department of Public Health, California Tobacco Control Program; 2017.

California Department of Public Health. California Clean Indoor Air Law Frequently Asked Questions (FAQ). cdph.ca.gov. <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DCDIC/CTCB/CDPH%20Document%20Library/Policy/SecondhandSmoke/SFWFAQ92716Final.pdf>. Published September 26, 2016. Accessed September 18, 2019.

California Department of Public Health, California Tobacco Control Program. California’s Clean Indoor Air Laws. cdph.ca.gov. <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DCDIC/CTCB/CDPH%20Document%20Library/Policy/SecondhandSmoke/CaCleanIndoorAirLawsweb.pdf>. 2016. Accessed September 18, 2019.

Centers for Disease Control and Prevention. Health Effects of Secondhand Smoke. cdc.gov. https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm. Reviewed January 17, 2018. Accessed May 16, 2019.

Centers for Disease Control and Prevention. Quitting smoking. cdc.gov. https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/cessation/quitting/. Page updated February 1, 2017. Accessed January 4, 2019.

Cobb CO, Ward KD, Maziak W, Shihadeh AL, Eissenberg T. Waterpipe Tobacco Smoking: An Emerging Health Crisis in the United States. Am J Health Behav. 2010;34(3):275–85.

García-Esquinas E, Navas-Acien A, Rodríguez-Artalejo F. Exposure to secondhand tobacco smoke and the frailty syndrome in US older adults. Age (Dordr). 2015;37(2):26. doi:10.1007/s11357-015-9762-4 Williams M, Villarreal A, Bozhilov K, Lin S, Talbot P. Metal and silicate particles including nanoparticles are present in electronic cigarette cartomizer fluid and aerosol. PLoS One. 2013;8(3):e57987.

Goniewicz ML, Knysak J, Gawron M, et al. Levels of selected carcinogens and toxicants in vapour from electronic cigarettes. Tob Control. 2014;23(2):133–139. doi:10.1136/tobaccocontrol-2012-050859doi:10.1371/journal.pone.0057987

Moir D, Rickert WS, Levasseur G, et al. A comparison of mainstream and sidestream marijuana and tobacco cigarette smoke produced under two machine smoking conditions. Chem Res Toxicol. 2008;21:494-502. doi: 10.1021/tx700275p

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Board on Population Health and Public Health Practice; Committee on the Review of the Health Effects of Electronic Nicotine Delivery Systems; Eaton DL, Kwan LY, Stratton K, editors. Public Health Consequences of E-Cigarettes. Washington (DC): National Academies Press (US); 2018 Jan 23. doi: 10.17226/24952

National Cancer Institute. Cigars: Health Effects and Trends. Smoking and Tobacco Control Monograph No. 9. Smoking and Tobacco Control Monograph No. 9. Bethesda (MD): National Institutes of Health, National Cancer Institute, 1998.

National Cancer Institute. Secondhand Smoke and Cancer. cancer.gov. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/second-hand-smoke-fact-sheet>. Reviewed December 4, 2018. Accessed May 15, 2019.

Online California Adult Tobacco Survey, 2018. Sacramento, CA: California Department of Public Health; November 2018.

Online California Adult Tobacco Survey, 2016 to 2018. Sacramento, CA: California Department of Public Health; November 2018.

Reif JS, Bruns C, Lower KS. Cancer of the Nasal Cavity and Paranasal Sinuses and Exposure to Environmental Tobacco Smoke in Pet Dogs. Am J. Epidemiology. 1998; 147(5): 488-492.

Tynan, M, Holmes CB, Promoff G, Hallett C, Hopkins M & Frick, B. State and Local Comprehensive Smoke-Free Laws for Worksites, Restaurants, and Bars - United States, 2015. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2016 Jun 24;65(24):623-6. doi: 10.15585/mmwr.mm6524a4.

U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General. Secondhand Smoke What It Means to You. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, Coordinating Center for Health Promotion, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2006.

U.S. Department of Health and Human Services. E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2016.

U.S. Food and Drug Administration. Be Smoke-free and Help Your Pets Live Longer, Healthier Lives. fda.gov. <https://www.fda.gov/animal-veterinary/animal-health-literacy/be-smoke-free-and-help-your-pets-live-longer-healthier-lives>. Page updated October 19, 2017. Accessed March 26, 2019.

Vuong TD, Zhang X, Roeseler A. California Tobacco Facts and Figures 2019. Sacramento, CA: California Department of Public Health; May 2019.

Wilson KM, Torok MR, Wei B, et al. Detecting biomarkers of secondhand marijuana smoke in young children. Pediatr Res. 2017;81(4):589–592. doi:10.1038/pr.2016.261