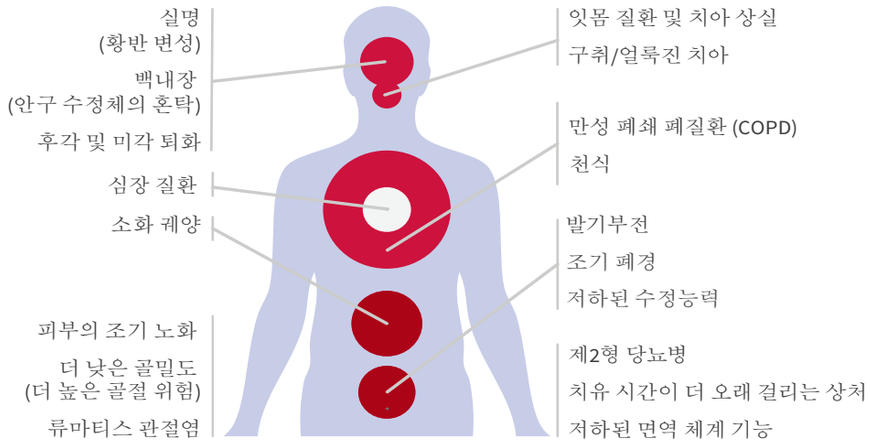
담배: 담배는 어떤 대가를 치르게 합니까?

흡연은 돈 이상의 대가를 치르게 할 수도 있습니다.

매년, 미국에서 5명의 사망 중 약 1명은 흡연이 원인입니다. 사실, 알코올, 자동차 사고, HIV(에이즈 바이러스), 총기 및 불법 마약으로 인해 사망한 미국인들의 수를 합한 것보다 흡연으로 인해 더 많은 미국인들이 사망합니다.

단지 사망만이 아닙니다. 흡연은 많은 면에서 사람의 건강에 영향을 미칩니다.

담배 연기는 7,000 가지보다 많은 화학물질과 화합물을 함유합니다. 수백 가지는 독성이고, 최소한 69 가지는 암을 일으킵니다. 다른 건강 문제에는 다음과 같은 것이 포함될 수 있습니다.



증가한 많은 암의 발병 위험

간접 흡연은 어떻습니까?

흡연을 하지 않는 사람은 담배 연기가 있는 공기를 들이마심으로써 간접 흡연(Secondhand Smoke: SHS)에 노출됩니다. 이러한 간접 흡연은 가정, 직장, 학교, 자동차 또는 공공 장소에서 일어날 수 있습니다. 누군가 실내에서 흡연한 후에는 간접 흡연의 해로운 영향이 심지어 옷감과 가재 표면에도 여러 달 (그리고 때로는 여러 해) 동안 남아 있을 수 있습니다.

간접 흡연에 대한 노출에는 안전한 수준이라는 것은 없습니다. 간접 흡연은 아동과 성인에서 발병하는 여러 종류의 암과 연관이 있습니다. 간접 흡연은 또한 심장과 혈관에도 영향을 미쳐, 비흡연자에서 심장마비 및 뇌졸중의 발병 위험을 높입니다. 일부 연구에서는 간접 흡연이 우울증과 같은, 정신적 및 정서적 변화와도 연관이 있다고 하였습니다.

담배 연기 없는 가정을 만드는 것은 가족의 건강을 위해 할 수 있는 가장 중요한 일들 중의 하나일 수 있습니다. 어린 아동의 성장하는 신체는 간접 흡연에 함유된 독소에 특히 민감합니다. 그리고 우리는 다른 어느 곳보다 가정에서 더 많은 시간을 보낸다는 것에 대해 생각하십시오. 담배 연기 없는 가정은 가족, 손님 및 반려동물까지도 지켜줍니다.

흡연은 얼마나 돈이 듭니까?

누군가 하루에 한 갑(20개비)을 흡연한다고 합시다.

미국에서, 담배 한 갑의 평균 비용은 $6.36입니다.

- 한 달이면, 그 비용은 약 **$191**입니다.
- 일 년이면, 그 비용은 약 **$2,300**입니다.
- 10년이면, 그 비용은 약 **$23,000**입니다.

출처: Campaign for Tobacco-Free Kids (담배 없는 아이를 위한 캠페인), 2018년 1월

금연은 쉽지 않지만, 할 수 있습니다.

금연은 쉽지 않지만, 금연을 잘 할 수 있게 해 주는 도움을 받을 수 있습니다. 금연을 하고 암 발병 위험을 낮추는 데 도움이 될 가능성이 최고가 되려면, 금연 계획을 세워야 하고 무엇에 맞서 있는 것인지, 옵션이 무엇인지, 그리고 도움을 받으러 어디로 가야 하는 지를 알아야 합니다.

금연의 첫 발을 내딛기 위해, 담당 의료인과 상담하십시오. 그리고 언제든지 1-800-QUIT-NOW(784-8669)번으로 quitline(금연 상담전화)에 전화하여 자료와 도움을 받을 수 있습니다.

American Cancer Society®

cancer.org | 1.800.227.2345

The True Cost of Smoking - Korean

©2018, American Cancer Society, Inc. No. 080491