

시가 (Cigars)

시가(엽권련)란? ¹

시가는 마른 담뱃잎을 돌돌 말아서 만든 잎담배입니다. 말은 담뱃잎을 다시 담배 종이나 담뱃잎으로 감싸서 만듭니다. 미국에서 판매되는 시가는 세 가지 종류가 있습니다.

시가의 종류^{1,2}



작은 시가 (Little Cigar)

- 일반 담배와 같은 크기와 모양
- 갈색 담배 종이에 감싸있음
- 대체로 일반 담배처럼 필터가 있음
- 체리, 복숭아와 같은 다양한 맛이 있음
- 대부분 20개비 한 팩으로 판매됨



시가릴로 (Cigarillo)

- 큰 시가(Large Cigar)와 같은 모양이지만 더 작음
- 담뱃잎으로 감싸있음
- 끝부분이 나무나 플라스틱으로 되어 있기도 함
- 필터가 없음
- 사과, 포도와 같은 다양한 맛이 있음



큰 시가 (Large Cigar)

- 작은 시가나 시가릴로보다 더 큼
- 담뱃잎으로 감싸있음
- 다 피우기까지 1~2시간 소요됨

시가와 니코틴²

- 시가 한 개비는 담배 한 팩 만큼의 니코틴을 포함할 수 있음
- 흡연자가 깊이 빨아들이지 않더라도, 니코틴은 구강을 통해 몸으로 전달될 수 있음
- 시가 흡연자는 담배처럼 시가에 중독될 수 있음

시가와 건강^{1,2}

시가 흡연은 많은 위험이 있습니다.

- 시가 흡연은 일반 담배 흡연보다 독소 수치가 더 높고, 다음과 같은 질병을 일으킬 수 있습니다:
 - 구순암, 설암, 구강암, 식도암, 후두암과 폐암
 - 폐기종, 기관지염과 같은 폐 질환
 - 잇몸질환과 치아 손실
- 시가 연기를 들이마시지 않고 피우기만 해도 해로울 수 있음

**ASQ 한인금연센터 1-800-556-5564로
전화하여 무료 금연 서비스를 받으세요!**

1. Centers for Disease Control and Prevention (2018). Cigars.
2. National Cancer Institute (2010). Cigar Smoking and Cancer.