

씹는 담배 츠 (Chew)

츠(Chew)는 무엇인가?¹

츠는 연기가 나지 않는 담배입니다.

- 츠는 볼과 잇몸 사이에 고정해 놓는 방법으로 사용합니다.
- 니코틴은 입의 구강 점막을 통해 흡수됩니다.
- 츠의 다른 이름은 무연담배, 침 담배, 딥, 스너프 또는 스누스가 있습니다.

니코틴과 츠^{1,2}

- 니코틴 흡수량은 아래에 따라 다릅니다:¹
 - 상표
 - 사용량
 - 구강 내 잔존 시간
- 평균 크기의 딥을 30분 정도 입에 물고 있을 경우, 담배 3개비 흡연량만큼의 니코틴을 흡수하게 됩니다.²

츠의 성분³

츠에는 니코틴과 아래를 포함한 최소 28가지의 발암물질을 함유하고 있습니다:³

- 폴로늄 201 - 플라스틱 제조 성분
- 벤젠 - 고무 접착제 성분
- 니트로사민 - 발암물질

그 외 화학성분:

- 카드뮴 - 배터리 원료
- 시안화물 - 청산가리 독극물
- 비소 - 쥐약 성분
- 납 - 과거 페인트 성분

건강상의 위험⁴

- **암:** 츠는 구강, 혀, 볼, 잇몸, 목, 췌장에 암을 일으킬 수 있습니다.
- **구강 변형:** 매일 츠를 사용하는 사용자 평균 4명 중 3명은 백색 패치가 입안에 생겨서 암을 유발할 수 있는 구강백반증을 가지고 있습니다.
- **심장 질환:** 츠에 들어있는 니코틴은 심박 수와 혈압을 높여서 심장 질환을 유발합니다.
- **잇몸 질환:** 정기적인 치과 진료를 받더라도 츠는 치아 손실, 잇몸 질환, 치아 변색, 입 냄새를 유발합니다.
- **충치:** 츠에는 다량의 설탕이 포함되어 치아를 약하게 하고 충치를 유발합니다.

전조 증상⁵

아래와 같은 증상이 있으면 의사와 상의하십시오:

- 목의 혹
- 목소리의 변화
- 입안에 흰 반점이 생기거나 커질 때
- 목으로 삼키기 힘들 때
- 귀의 통증이 지속될 때
- 침이나 가래에 피가 섞여 나올 때
- 피부변색



씹는 담배 추 (Chew)

추를 끊기 전

- **끊는 이유 찾기.** 끊는 이유를 적어보기 (예를 들어, 비용, 구강 문제 등) 주된 이유를 적은 후 자주 볼 수 있는 곳에 붙여놓기
- **끊는 방법을 계획하기.** 끊기에 도움이 되는 방법들:
 - **의지로 끊기:** 모든 담배 관련 제품을 한꺼번에 끊기
 - **절연법:** 하루에 몇 번 사용하는지 세어본 후, 스케줄에 따라 사용 횟수 줄이기
예를 들어:
 - 만약 하루에 10번 사용 시, 8번으로 줄이기 (두시간마다 추 한번 사용하기)
 - 추 사용 간격 시간을 조금씩 늘리기
 - 두시간에 한번, 세시간에 한번 씩으로 늘리다가 한번에 끊기
 - **금연보조 약물:** 닥터의 허락하에 니코틴 패치, 니코틴 껌, 로젠즈나 처방 약인 자이반 (Zyban®) 또는 찬틱스(Chantix®)를 시도해 봅니다. 이러한 금연보조 약품은 흡연 욕구나 짜증 같은 금단증상 완화에 도움이 됩니다.
 - 끊는 날짜 정하기
- **정확한 시작일 정하기:** 날짜를 정했을 때 끊을 확률이 더 높습니다. 스트레스가 많은 날을 시작일로 정하는 것은 되도록 피하십시오.

끊기 시작하는 당일

- **추 관련 물품 치우기!**
침통이나 남은 잎등 추를 연상시키는 모든 물건을 버립니다.
- **욕구를 일으키는 것들을 피하기**
추를 하고 싶은 충동을 일으키는 것들에서 멀어지십시오.
- **새로운 것을 시도하기**
추 잎 대신 해바라기 씨앗이나 껌, 육포, 허브 잎, 간 박하 잎, 카페인이 없는 커피 파우치를 사용합니다. 또한 빨대, 이쑤시개, 사탕이나 당근 조각들로 입의 허전함을 채울 수 있습니다.
- **도전을 준비하기**
처음에는 짜증, 배고픔, 긴장, 산만해짐을 느낄 수도 있습니다.
 - 많은 사람이 약한 금단 증상을 느끼거나, 금단증상 없이 지나가기도 합니다.
 - 금단증상으로 불편함을 느낄 수도 있습니다. 그러나 금단증상이 해로운 것은 아니며 자연스럽게 지나가게 됩니다.

유지하기

- **새로운 욕구 대처 방법 활용하기**
욕구 대처방법을 실천하면 할수록, 금연유지 할 확률이 더 높습니다.
- **도움 요청하기**
도움을 줄 수 있는 사람들과 연락하기. 하루 한 번의 짧은 통화도 도움이 될 수 있습니다.
- **자기 생각을 지켜보기**
“한 번 정도는 괜찮겠지”라는 생각이 들 때 일반적으로 다시 담배를 시작합니다. 만약 이런 생각이 든다면 “추는 더는 선택사항이 아니야” 라고 자신에게 말씀하십시오.
- **매일 칭찬하기**
나는 오늘도 금연에 성공했어! 라고 자신에게 칭찬하십시오.

1. National Cancer Institute (2010). Smokeless Tobacco and Cancer
2. Tobacco Stops With Me (2019). Smokeless Tobacco Facts
3. University of Rochester Medical Center (2019). Smokeless Tobacco
4. American Cancer Society (2015). Health Risks of Smokeless Tobacco
5. American Academy of Otolaryngology (2019). Head and Neck Cancer