



담배 없는 미래를  
향한 전 세계의 여  
정: 여성을 위한  
게임 체인저

파우치가

선사하는 힘



저자: 델론 휴먼(Delon Human) 박사 & 마레와 글로버  
(Marewa Glover) 교수



특별판:

International Women's Day

# 여성 건강을 지키는 니코틴 파우치

## 금연 국가의 성공은 여성으로부터 시작됩니다

여성의 건강은 심혈관 질환이나 암 같은 신체적 요인은 물론, 정신적 안녕과 돌봄 부담, 예방 도구에 대한 접근성 등 생애 전반에 걸친 다양한 요소에 영향을 받습니다.

흡연은 여전히 전 세계 여성의 조기 사망과 질병을 유발하는 가장 큰 원인 중 하나입니다. 따라서 금연 지원은 성별 간 건강 격차를 해소하기 위해 반드시 해결해야 할 핵심 과제입니다.

현재 스웨덴은 성인 흡연율 5% 미만을 의미하는 '세계 최초의 담배 없는 국가' 진입을 앞두고 있습니다. 이러한 성과는 기존의 금연 방식에서 소외되었던 여성들에게까지 실질적인 금연 대책이 확산되었기에 가능했습니다.

현재 스웨덴 여성들의 금연 속도는 유럽 내 타 지역보다 6배나 빠릅니다. 이는 국가 보건 수준을 한 단계 높이는 동시에, 전 세계에 성별 특성을 고려한 공중보건 모델을 제시하고 있습니다.

## 소외되는 이가 없도록 보장하기

지난 수십 년간 스웨덴 여성들은 남성보다 금연에 더 큰 어려움을 겪어 왔습니다. 하지만 스모크 프리 스웨덴(Smoke Free Sweden)이 제시하는 데이터는 구강용 니코틴 파우치가 이러한 흐름을 바꾸는 결정적 계기가 되었음을 보여줍니다. 보고서 '파우치의 힘'은 담배 성분이 없는 비연소 대안 제품이 여성들의 일상에 자연스럽게 녹아들어 금연율을 높인 과정을 상세히 다루고 있습니다.

과거 스웨덴의 금연 성과는 주로 남성들이 선호하는 '스누스'가 주도했습니다. 반면 니코틴 파우치는 이전의 대안 제품에 큰 관심을 보이지 않던 여성들에게까지 선택의 폭을 넓혀주었습니다.

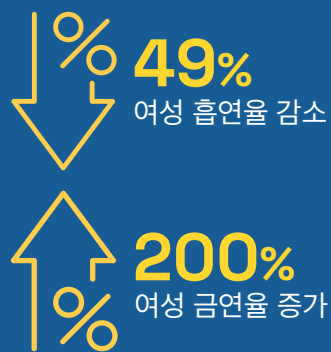
입술 아래에 넣어 사용하는 이 제품은 연소 과정 없이 제약 등급의 니코틴을 전달하며, WHO가 공인한 기존 니코틴 대체 요법(NRT)과 대등한 수준의 안전성을 갖추고 있습니다.

2016년 파우치 도입 이후 스웨덴 여성 흡연율은 거의 절반으로 감소했으며, 이로 인해 금연율의 성별 격차도 눈에 띄게 줄어들었습니다. 이러한 진전은 이미 유럽 최저 수준인 스웨덴의 흡연 관련 암 발생률에 그대로 반영되어 있습니다. 이는 일반 담배를 더 안전한 대안으로 교체했을 때 얻을 수 있는 막대한 보건상의 이익을 잘 보여줍니다.

스웨덴의 사례는 혁신적인 기술이 포용적인 정책과 만날 때 어떤 변화가 가능한지 증명합니다. 여성들에게 실질적인 금연 도구를 제공함으로써, 전 세계 가족과 지역 사회의 미래를 더 건강하게 바꿀 수 있음을 시사합니다.

## 스웨덴의 혁신

스웨덴은 스누스, 전자담배, 니코틴 파우치와 같은 안전한 대안 제품을 적극적으로 수용한 결과, EU 최저 수준인 5.3%의 흡연율을 기록하고 있습니다. 이로써 스웨덴은 세계 최초의 공식 '담배 없는 국가'가 될 준비를 마쳤습니다. 2016년 파우치 도입 이후:



# 6배

유럽 타 지역 대비 6배 빠른 여성 흡연율 감소 속도

스웨덴은 세계 최초의 담배 없는 국가 달성을 눈앞에 두고 있습니다.

관련 자료 및 통계 산출 방식은 [여기](#)에서 확인하실 수 있습니다.



## 보건 혁신의 증거

### 여성들이 꼽은 최고의 금연 보조제

보고서 '파우치의 힘'에 수록된 설문 데이터를 분석한 결과, 여성들은 니코틴 파우치를 가장 효과적인 금연 방법으로 평가했습니다. 특히 여성 응답자들 사이에서 파우치는 니코틴 껌이나 전자담배 등 다른 금연 보조제보다 압도적으로 뛰어난 효과를 보였습니다.

이러한 선호도는 실제 인구 통계적 성과로도 명확히 입증되었습니다. 니코틴 파우치가 보편화된 이후 여성의 금연 성공률은 200% 증가했으며, 이는 전 세계적으로 유례를 찾아보기 힘들 만큼 가파른 여성 흡연율 감소로 이어졌습니다.

### 지속적인 금연을 뒷받침하는 주요 특징

담배에서 파우치로 전환한 여성들은 장기적인 금연을 가능케 한 니코틴 파우치만의 특징을 다음과 같이 꼽았습니다.

- 사회적 배려연기, 증기, 냄새가 없어 주변에 피해를 주지 않음
- 편의성업무 공간 및 사고 모임에서의 뛰어난 사용성
- 다양한 맛과 니코틴 강도의 선택지
- 유연성일상의 루틴에 자연스럽게 녹아드는 적용성

니코틴 파우치는 억지로 습관을 뜯어고칠 필요 없이 일상 속에 자연스럽게 스며듭니다. 이러한 실용성 덕분에 많은 여성이 금연에 성공하고, 그러한 변화를 오랫동안 유지할 수 있었습니다.

### 여성들이 파우치를 선택하는 이유

맛 60%가 핵심 요인으로 지목 **60%**

낮은 유해성 47%가 인지 **47%**

담뱃잎 무첨가 46%가 가치를 높 **46%**

#### 실제 사용 후기:

“장소에 구애받지 않아요. 냄새도 안 나고 아무도 신경쓰지 않거든요.”

“아이들 앞에서도 당당해요. 더 이상 죄책감을 느끼지 않아도 됩니다.”

“파우치가 훨씬 잘 맞았어요. 생활 속에서 자연스럽게 활용할 수 있습니다.”

“전자담배처럼 배터리를 걱정할 필요가 없어요.”

### 사용자 평가

## 금연 방법 1위

가장 효과적(남녀 공통 1위)

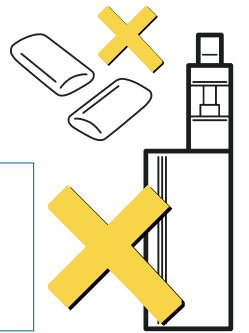
여성들의 파우치 평가:

전자담배보다 **3배 우수**

니코틴 껌보다 **56% 우수**

#### 사용자 충성도

여성 사용자의 **34%**는 국내 판매가 금지될 경우 해외에서라도 제품을 구할 것이라고 응답



# 정책 및 여성 건강에 대한 시사점

## 금연에 성공한 여성들이 하는 니코틴 파우치

금연에 성공한 여성들을 대상으로 진행한 표적 집단 조사 결과, 매우 유의미하며 일관적인 주제가 도출되었습니다. 니코틴 파우치가 가장 현실적이고 존중받는 느낌을 주며, 지속 가능한 금연 방식이라는 점입니다.

기존의 다른 금연 보조제들과 달리, 니코틴 파우치는 뛰어난 효과는 물론 일상생활과의 완벽한 조화까지 갖춘 것으로 평가받았습니다. 참가자들은 니코틴 파우치가 주변을 배려할 수 있고 깔끔하며, 흡연에 따른 사회적 낙인에서 자유롭다는 점을 반복적으로 언급했습니다. 이러한 특성 덕분에 주변의 관심을 끌거나 소외감을 느끼지 않고도 더 수월하게 금연을 이어갈 수 있었다는 것입니다.

니코틴 파우치는 흡연보다 더 깨끗하고 사회적으로 용인되는 대안으로 인식됩니다. 많은 여성이 일반 담배나 전자담배를 끊고자 하는 노력의 일환으로 니코틴 파우치를 사용하기 시작했습니다. 그들은 특히 사회생활이나 직장 생활에서 파우치가 유해성이 낮고 깔끔하며, 매너 있는 방식이라는 점에 주목했습니다.



“담배를 많이 피우던 친구가 니코틴 파우치로 바꿨는데, 냄새도 안 나고 훨씬 깔끔해 보이더군요. 저도 여러 맛을 시도해 보다가 지금은 담배를 완전히 끊었습니다.”

“건강에 해를 덜 끼치는 기분입니다. 운동을 많이 하는데 흡연은 지구력을 망가뜨렸거든요. 니코틴 파우치를 사용하면서는 운동을 계속할 수 있죠.”

“아이를 낳기 전에는 담배를 피웠지만, 다시 일을 시작하면서 아이 곁에서 담배 냄새를 풍기는 게 정말 싫었습니다.”

“냄새도 안 나고 티도 나지 않죠. 무엇보다 담배를 피우러 밖으로 나가지 않아도 된다는 게 정말 좋습니다.”

“금연을 결심했을 때 니코틴 파우치를 쓰기 시작했는데, 생각보다 바꾸기가 정말 쉬웠어요.”

“장소 불문하고 쓸 수 있어요. 브런치 모임이나 사무실, 기차 안에서도요. 아무도 못 보고 냄새도 안 나니 누구도 신경 쓰지 않죠.”

“많은 공간을 차지하지 않아요. 충전할 필요도 없고 액상 리필이나 라이터를 챙길 필요도 없죠. 작은 틈 케이스 하나면 충분해요.”



## 스웨덴의 성공이 시사하는 점

스웨덴의 성과는 일반 쉐련과 안전한 니코틴 대안 제품 간의 위험도 차이를 인정하고, 그에 비례하는 규제를 적용했을 때 어떤 변화가 나타나는지 잘 보여줍니다.

현재 스웨덴 여성의 일일 흡연율은 EU 평균의 3분의 1 수준인 5.7%까지 떨어졌으며, 이는 2015년 대비 49% 감소한 수치입니다.

WHO에 따르면 유럽 여성들의 금연 속도는 스웨덴 여성들보다 6배나 느립니다. 이는 혁신적인 접근 방식이 얼마나 시급한지를 시사합니다.

## 모멘텀 유지

다른 국가들에서 니코틴 파우치를 제한하거나 금지하려는 계획을 세울 때, 스웨덴의 성공 사례를 참고해야 합니다. 여성들이 이미 금연 도구로 활용하고 있는 제품에 대한 접근을 제한하는 것은 여성의 흡연 관련 피해를 줄이려는 보건 정책에 악영향을 미칠 위험이 있습니다.

## 세계 여성의 날을 맞아

스모크 프리 스웨덴(Smoke Free Sweden)은 정책 입안자들이 니코틴 파우치를 여성의 효과적인 금연 도구로 인정하고, 실제 근거를 바탕으로 규제를 수립할 것을 강력히 촉구합니다.

담배를 대신할 실용적이고 효과적인 대안으로 여성을 지원하는 것은 ‘담배 없는 공중보건’이라는 목표를 달성하는 가장 확실한 방법 중 하나입니다.

[여기서 보고서 전문을 확인하세요](#)

혁신적 안전성 + 효과 = 담배 없는 미래