


보건관리 대행 사업장에서의 금연교육 프로그램



고려대학교 안산병원 산업의학센터
Center for Occupational & Environmental Medicine
Korea University Ansan Hospital

허 경 화

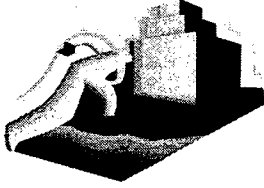
 KYOEM



금연의 필요성

- 흡연은 질병예방이나 건강증진과 관련된 대표적인 건강문제
- 질병발생과 사망의 원인으로 가장 예방 가능한 위험요인
- 우리나라 흡연율이 세계 1위
 - 15세 이상 흡연율에서 남자가 67.2%로 세계 1위
 - 20세 이상 성인 남자 흡연율은 65.2%로 여전히 세계 최고
 - 청소년 흡연율의 지속적 증가추세

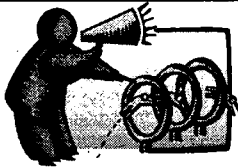
Center for Occupational & Environmental



금연프로그램의 기대효과

- 사원의 건강증진
- 업무의 집중력 및 생산성 향상
- 대외적 회사 이미지 제고
- 실내의 공기환경 개선
- 뇌 · 심혈관계 질환의 예방
- 화재예방
- 개인의 경제적 손실 감소

Center for Occupational & Environmental



금연프로그램의 선행조건

- 사업주의 금연운동에의 적극적인 참여와 지지
- 건강한 근로자가 건강한 기업을 만든다는 사업주의 인식
- 흡연자의 의지와 동의
- 체계적이고 통합적인 보건관리 시스템 구축
- 평가를 통한 제도개선 및 근로자 요구에 적극적인 수렴자세 필요

Center for Occupational & Environmental



프로그램 적용에 있어 제한점

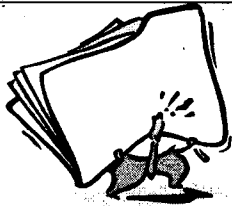
-사업장 측면-

- 시간과 자원의 부족(정보와 인력, 자원)
- 전문적인 기술 부족
- 근로자의 관심도 저하
- 책임과 규제내용에 대한 인식도 저하

-대행요원 측면-

- 시간과 공간적인 제약

Center for Occupational & Environmental



사업장 내의 중간관리자의 역할

- 프로그램 매개적 역할(금연 실천 도우미)
 - 근로자 참여 유도, 격려, 지지자
 - 유지, 관리자
 - 결과확인, 평가자

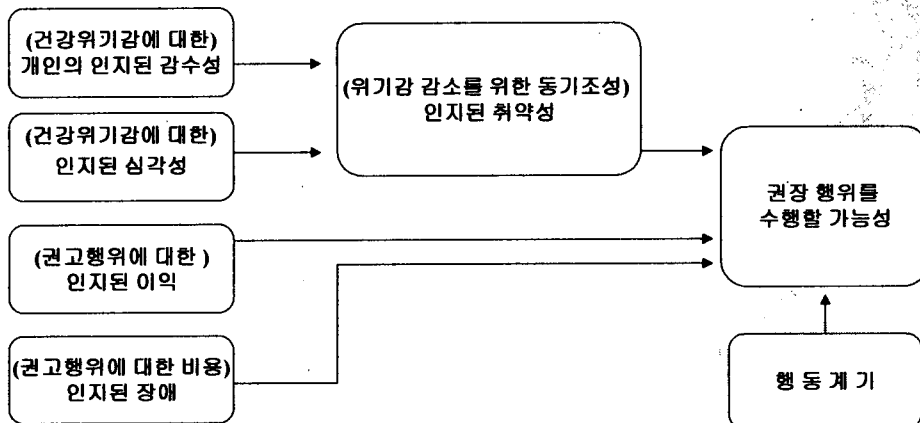
Center for Occupational & Environmental



중간관리자와의 면담 및 교육

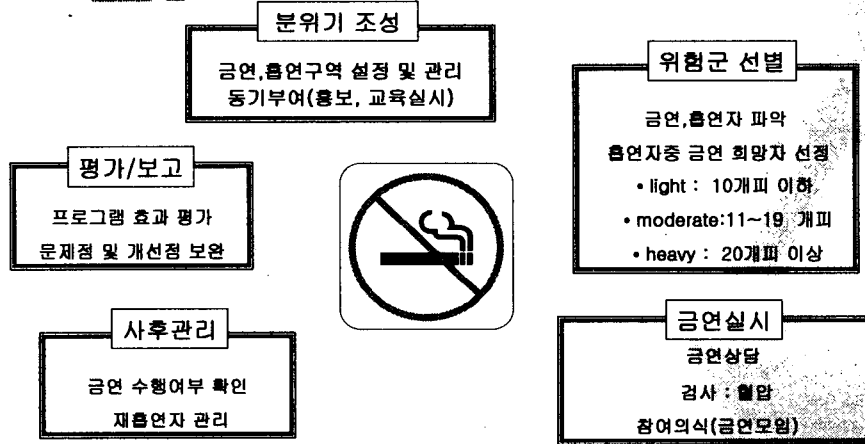
- 사업주의 의지와 지원내용 전달.
- 구체적인 프로그램 활동에 대한 개요 설명, 관리자들의 협력 확보.
- 프로그램 계획과 평가 등에 대해 상의.
- 금연 프로그램의 중요성에 대해 충분히 인식 시킴.

프로그램의 이론적 모델 (HEALTH BELIEF MODEL)



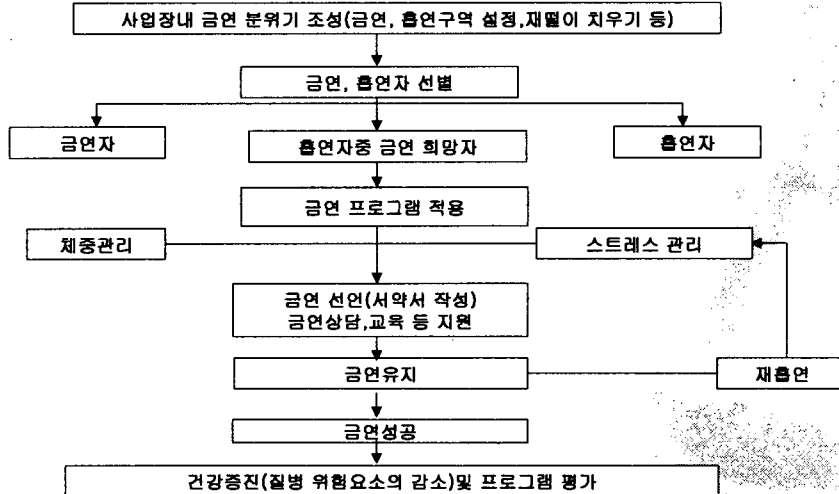


금연프로그램 구성도



Center for Occupational & Environmental

금연 프로그램 FLOW



Center for Occupational & Environmental



금 연 준비단계

- 분위기 조성(지지적인 환경, 당근과 채찍)
- 흡연 실태 조사(중간관리자를 활용)
- 나의 금연 도우미, 라이벌 만들기
- 금연 교육
- 금연 서약서 작성

Center for Occupational & Environmental



금 연 금연 서약서

- 저, 홍길동 은 오늘부터 금연을 결심했습니다.
- 저, 홍길동 은 자신과의 약속을 지킬 것입니다.
- 저, 홍길동 은 이 시간 이후로 금연프로그램의 지침을 성실히 따를 것을 약속합니다.
- 저, 홍길동 은 다음의 조건으로 금연을 시작합니다.

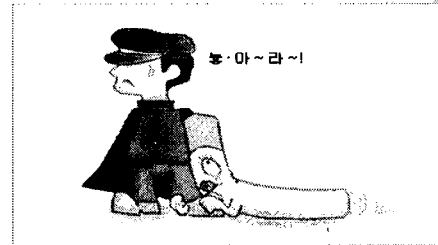
금연 시작일 : 2002년 5월 1일

담보물 : 아내사랑 100만원어치

Center for Occupational & Environmental

실천 단계

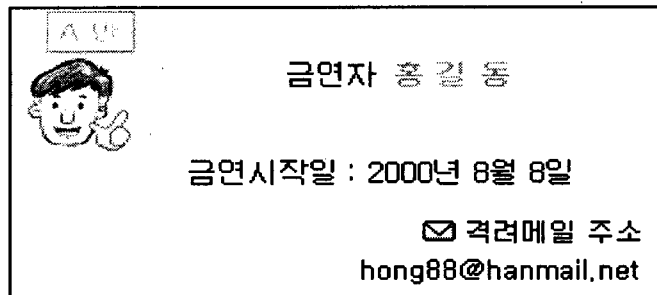
- 서약한 날 금연 시행
- 금단증상에 대한 이해
- 금연명함
- 운동 및 금연체조 실시



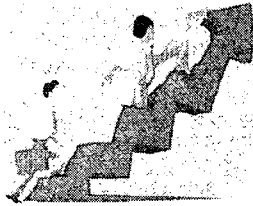
Center for Occupational & Environmental

금연 명함

금연자 명함을 만들어 이용해 보시기 바랍니다.
주변사람에게 금연 중임을 알리는 것은 중요하죠.



Center for Occupational & Environmental



유지 단계(재흡연 방지)

- 스트레스 다루기
- 니코틴 껌과 패취 등 금연 보조제
- 금단증상에 대한 대책
- 지속적인 금연교육 실시
- 금연 일기 쓰기

Center for Occupational & Environmental

금연 실천 기록지

| 출현증상 | 금연제 | | | | | |
|------|-----|----|----|----|----|----|
| | 1일 | 2일 | 3일 | 4일 | 5일 | 6일 |
| 신경과민 | ✓ | | | ✓ | | |
| 현기증 | | | ✓ | | | |
| 우울감 | | ✓ | | | | ✓ |
| 불안감 | | | | | | |
| 두통 | | | | | ✓ | |

[담배 맛 기록지]

○ 담배 맛이 가장 좋았을 때가 100점입니다. 하

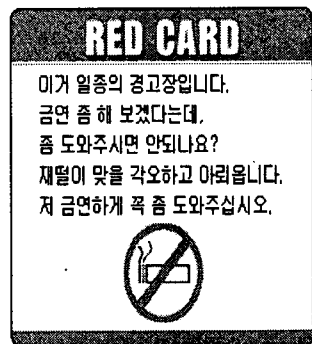
| 금연 준비 기간 | 담배 맛 | | | | |
|----------|------|-----|-----|-----|-----|
| | 10점 | 20점 | 30점 | 40점 | 50점 |
| 1일 | | | | | ✓ |
| 2일 | | | | | |
| 3일 | | | ✓ | | |
| 4일 | | | | | |
| 5일 | | | | | ✓ |
| 6일 | ✓ | | | | |

Center for Occupational & Environmental

어느 금연자의 일기

‘다시는 후회하지 마라’
담배를 피우고 싶으면 생각나는 말이다.
“오늘 피우면 또 금연 프로그램을 참가해야 해”.
나는 지금껏 10번도 넘게 담배를 버리고
라이터를 버렸다. 이제 다시 실패한다면
나를 버려야 할 것이다.
이제 그만...

Center for Occupational & Environmental



Center for Occupational & Environmental

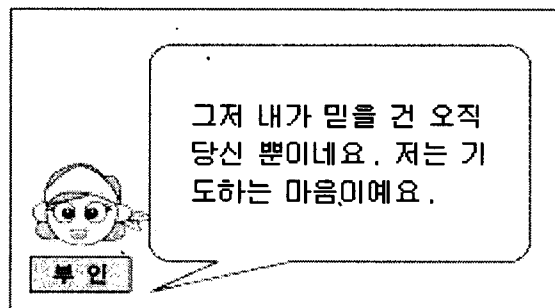
지지적 사내정책 및 환경조성

- 사업주의 술선 수범
- 금연빌딩 선정
- 옥외 흡연구역 설정
- 금연 교육 의무적 수강



Center for Occupational & Environmental

주변의 지지적인 환경



Center for Occupational & Environmental



관리 · 평가 · 보고

- 금연의 지속적인 수행 여부 확인
- 재흡연자에 대한 관리
- 프로그램 효과 평가(과정, 결과)
- 문제점 및 개선점 보완

Center for Occupational & Environmental

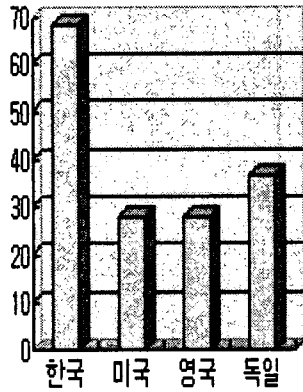
금연 교육의 실제



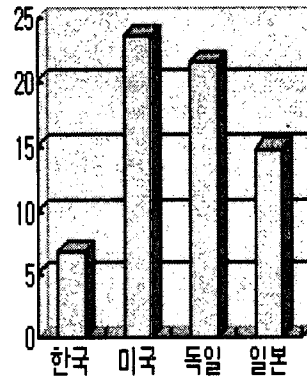
Center for Occupational & Environmental

우리나라 흡연나라

-성인 흡연을 세계 최고-



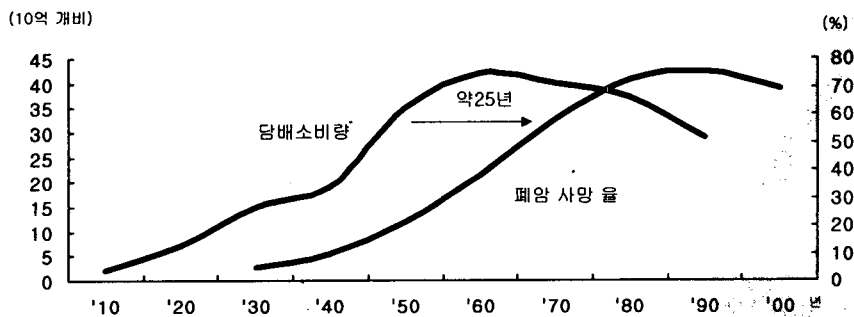
남성



여성

Center for Occupational & Environmental

담배 소비량 과 폐암 사망률 - 미국의 성인 남자 -



Center for Occupational & Environmental



담배 속의 유해물질

| | |
|--|---|
| CO- 일산화탄소 (연탄가스 중독 주원인) | Hydrogen Cyanide- 청산가리 (사형가스실에서 사용되는 독극물) |
| Acefone- 아세톤 (페인트 제거제) | Toludine- 톨루이딘 |
| Formaldehyde- 포름알데히드 (매운맛, 최후탄 사용) | Ammonia- 암모니 |
| Naphthylamine- 나프티라민 (방부제) | Urethane- 우레탄 (산업용 용제) |
| Methano- 메타놀 (로켓연료) | Arsenic- 아세닉(비소, 흰개미의 독) |
| Pyrene- 피렌 | Dibenzacridine- 디벤즈아크리딘 |
| Dimethylnitrosamine | Phenol- 페놀 (선타산, 소독제) |
| 디메틸니트로사민 (발암물질) | Butane- 부탄 (라이터의 원료) |
| Napthalene- 나프타린(종약) | Polonium 210- 폴로늄 210 (방사선) |
| Nicotine- 니코틴 (살충제, 제초제, 마약) | DDT- 디디티 (살충제) |
| Cadmium- 카드미움 (자동차 배터리 사용) | Tar- 타르 |
| Carbon Monoxide- 카본 모노옥사이드 (자동차 배기가스 중에 있는 독성가스) | Vinyl Chloride- 비닐클로라이드 (PVC 원료) |
| Benzopyrene- 벤조피렌(강력한 발암물질) | |

Center for Occupational & Environmental

흡연에 의한 건강장해

속을 보시면 확실히 차이납니다.



Center for Occupational & Environmental

폐 암



침윤성 폐암

[증상]

가래, 기침

감기기운

폐렴증세

흉부통

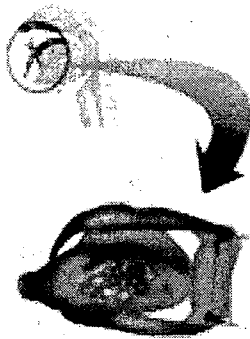
배부통

호흡곤란

40 세 이상의 남성에게 많음

Center for Occupational & Environmental

설 암



임상양상

구강암종 최대

혀의 뒷쪽 가장자리에 호발

혀의 윗면에 발생하는

경우는 드뭄

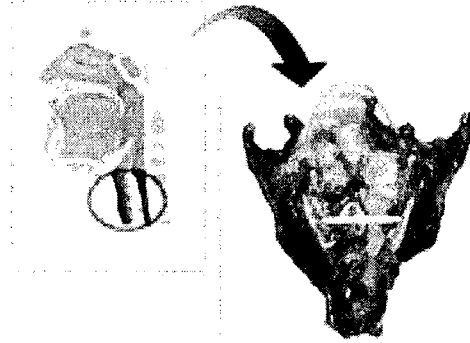
혀의 궤양

중년, 노년기에 호발하나

20대에도 발병할 수 있음

Center for Occupational & Environmental

후두암

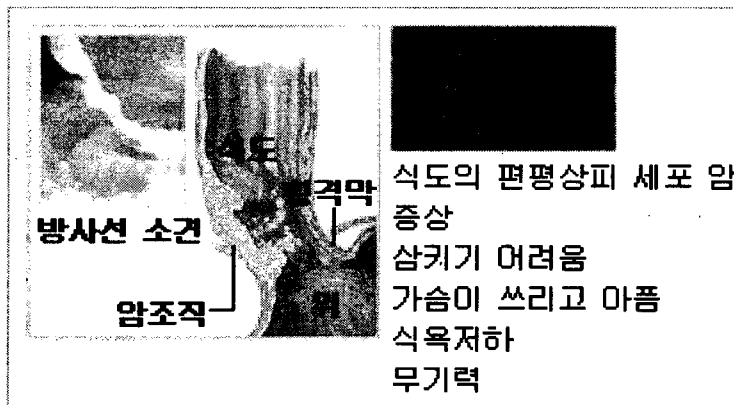


[원 인]
 유전적 소인
 흡연, 대기오염
 열, 방사선 조사
 성대에 대한
 만성적 자극

진행된 후두암의 조직 소견

Center for Occupational & Environmental

식도암



식도의 편평상피 세포 암
 증상
 삼키기 어려움
 가슴이 쓰리고 아픔
 식욕저하
 무기력

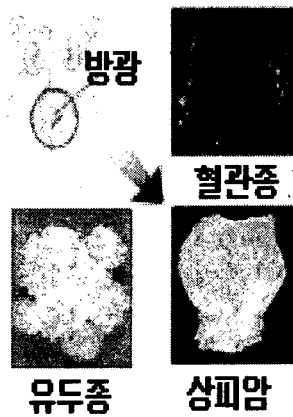
Center for Occupational & Environmental

췌장암



Center for Occupational & Environmental

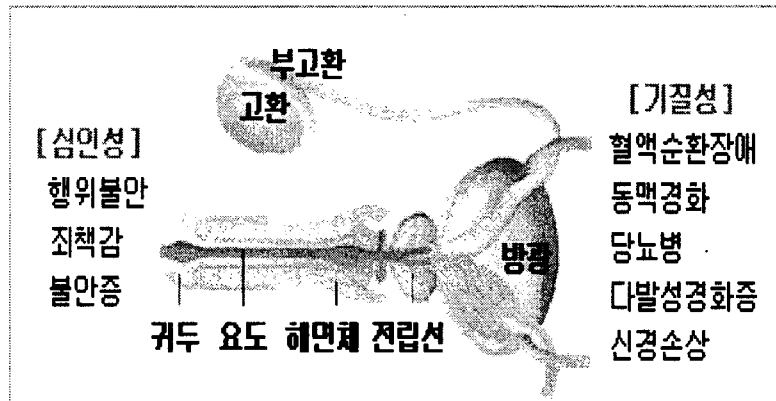
방광암



임상양상
무증상인 경우가 대부분
방치하면 저절로 없어지는 혈뇨
배뇨통
빈뇨
수신증
지속적인 혈뇨

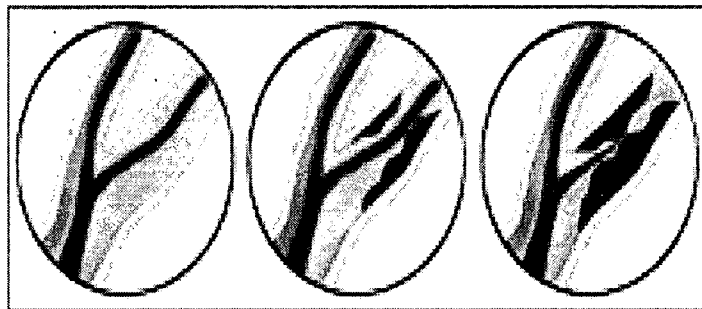
Center for Occupational & Environmental

발기부전



Center for Occupational & Environmental

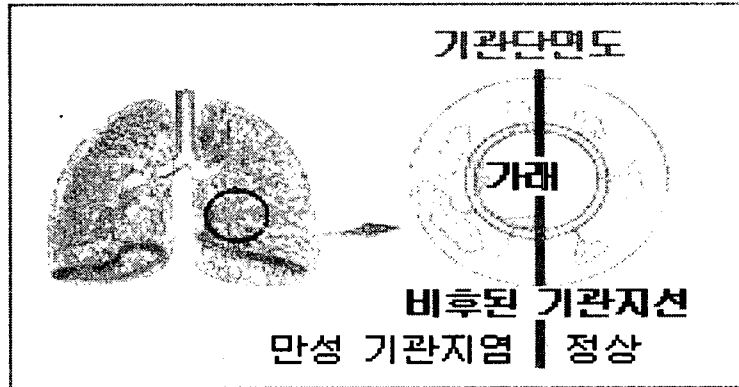
동맥경화



정상혈관 부분경화 완전폐쇄

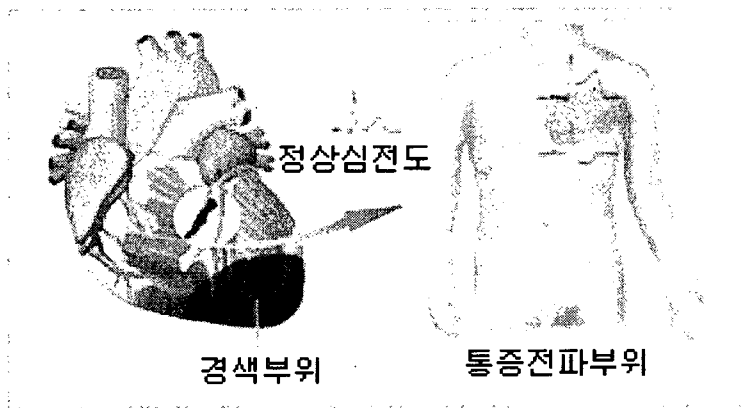
Center for Occupational & Environmental

만성 기관지염



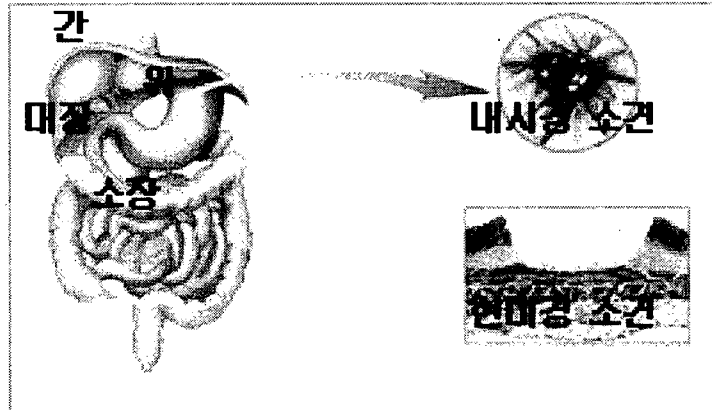
Center for Occupational & Environmental

심근경색증



Center for Occupational & Environmental

위궤양



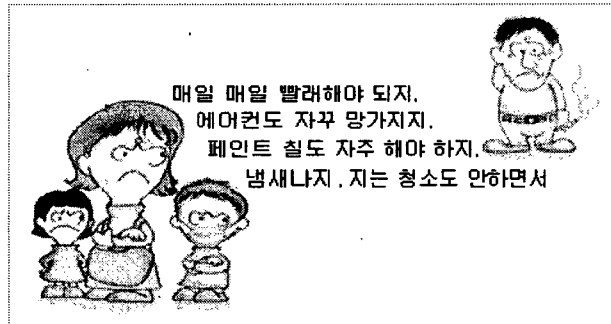
Center for Occupational & Environmental

폐기종



Center for Occupational & Environmental

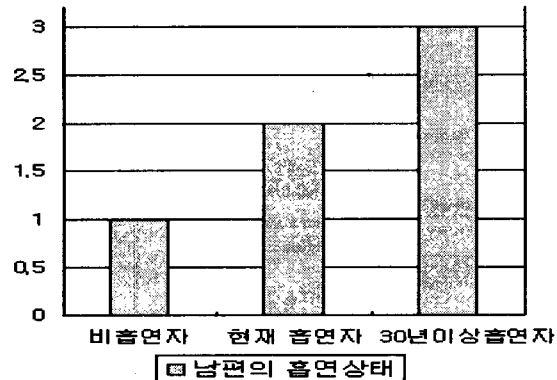
흡연하는 당신의 가족은?



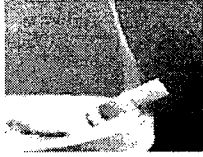
Center for Occupational & Environmental

당신의 가족에게 다가서는 죽음의 연기!

남편의 흡연과 부인의 폐암 발생률



Center for Occupational & Environmental



흡연자들의 항변

- 금연하면 대개 체중이 늘어난다.
- 즐거움이 없는 긴 생보다 담배의 즐거움이 있는 짧은 생을 선택하겠다.
- 담배를 끊는 스트레스가 담배를 피우는 피해보다 더 나쁘다.
- 나이가 들어 담배로 인한 질병이 걸릴 만한 때 끊으면 될 것이다.
- 만일 담배가 정말로 나쁘다면 정부가 담배를 팔도록 내버려두었겠는가?
- 담배를 피우는 사람은 세금을 더 내기 때문에 애국자다.
- 공기 오염, 자동차 배기가스가 더 나쁘며 이들이 폐암의 원인이다.
- 얼마 안 지나서 의학의 발달로 담배로 인한 질병을 치료하는 방법이 나타날 것이다.

Center for Occupational & Environmental



흡연자의 미래

- 하루 25개비 이상의 담배를 피우는 35세 남자를 기준으로 한 연구 결과를 보면.
- 1. 65세가 되기 전에 흡연으로 인한 폐암으로 사망할 확률 ; 6% 이상(같은 연령의 비흡연자의 경우 폐암으로 사망할 확률 ; 2%)
- 2. 85세가 되기 전에 흡연으로 인한 폐암으로 사망할 확률 ; 18%
- 3. 65세가 되기 전에 흡연으로 인한 심장병에 걸릴 확률 ; 7%
- 4. 65세가 되기 전에 흡연으로 인해 사망할 확률 ; 16%
- 5. 85세가 되기 전에 흡연으로 인해 사망할 확률 ; 36%

Center for Occupational & Environmental

아주 쉬운 계산 !

$$1 + 1 = 2$$

$$\text{☞} + \text{☞} = \text{☠}$$

Center for Occupational & Environmental

금연의 장점

- 사회적 관점
- 신체적 관점
- 정신적 관점
- 정서적 관점



Center for Occupational & Environmental



사회적 관점

- 가족과의 화목을 위해 노력할 수 있음
- 의지력이 강한 사람으로 인식될 수 있음
- 넓은 범위의 활동을 즐길 수 있음
- 돈을 절약할 수 있음
- 술자리 이외에서도 새로운 친구를 사귄 수 있음
- 가족과 보내는 시간이 증가
- 일의 생산성이나 효율성이 증가

Center for Occupational & Environmental

신체적 관점

- 전반적으로 건강이 향상됨
- 더욱 깔끔하고 매력적인 모습으로 보일 수 있음
- 담배 냄새가 나지 않음
- 활동력이 증가됨
- 숙면이 가능함



Center for Occupational & Environmental



정신적 관점

- 담배를 끊음으로써 자긍심이 높아짐
- 스스로 자신의 삶에 대해 주인 의식을 갖게 됨

Center for Occupational & Environmental



정서적 관점

- 자기 확신이 증가함
- 맑은 정신 상태 유지가 가능해짐
- 더 많은 일을 할 수 있음
- 판단력이 향상됨
- 취미, 사회 생활, 집안 개량 등에 쓸 수 있는 시간이 늘어남
- 기억력, 집중력이 향상됨

Center for Occupational & Environmental

성공적인 금연 전략

- 흡연과 관련된 모든 것을 주변에서 제거한다.
- 가족이나 친구, 직장동료에게 금연사실을 알리고 협조를 요청한다.
- 담배 끊는 약은 없다. D-day를 정하고 준비하여 단번에 끊는 것이 성공률이 높다.
- 깨끗한 물을 충분히 마신다.
- 규칙적인 생활을 한다.

Center for Occupational & Environmental



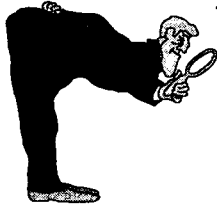
당신이 경영주라면 누구를 채용 할 것인가?

- 흡연자는 비흡연자에 비해 결근할 확률이 50% 정도 높다.
- 흡연자는 언제나 비흡연자만큼 열심히 일한다고 주장한다. 그러나 그들은 흡연하는데 상당한 시간을 소모하며, 연구 결과에 따르면 흡연하는 사원의 생산성은 저조하다.
- 몇몇 연구 결과에 따르면 흡연자는 사고를 당해 부상을 입기 쉽다.
- 회사나 사업장 내에서 흡연을 허용하면 종업원들의 건강이 악화되며,

Center for Occupational & Environmental



KUOEM



당신이 경영주라면?

- 흡연자는 빨리 무능력해지고 조기 퇴직할 가능성이 비흡연자에 비해 6배나 높다.
- 회사에 흡연자가 있을 경우 에어컨 시설이 2-3배 더 필요하다. 필터의 교환도 더 자주 이루어져야 한다.
- 실내 금연을 선언하는 경우 빌딩 유지비가 절약된다.
- 흡연하는 사람이 있을 경우, 실내 환경을 위해 6개월에 한 번 꼴로 실내 페인트 공사를 실시해야 한다.

Center for Occupational & Environmental



KUOEM

담배연기 싫어요!



Center for Occupational & Environmental

건강한 우리집. 그래서 행복해요!

