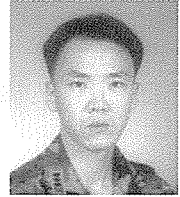


군 금연지도자 교육을 마치고



이우연 | 육군 대위/육군 1101 야전공병단

전군 차원에서 금연운동이 활성화되고 있는 가운데 금연활동을 효율적으로 수행하기 위한 금연지도자 양성교육이 실시되었다. 각급 부대에서 선발된 200여명의 금연지도자들이 참가한 이번 교육은 경기도 용인의 한화리조트에서 5월 22, 23일과 6월 3, 4일 두 차례에 걸쳐 진행되었으며 필자는 1101야전공병단 금연지도자로 선발되어 동참의 기회를 얻었다. 교육은 보건복지부 관계자의 정부 금연정책 방향과 박재갑 국립암센터원장의 흡연의 피해, 효과적인 금연 방법, 금연 상담기법 강의 순으로 진행되었으며, 1군단의 금연교육 우수부대 사례 발표도 있었다. 특히 흡연자와 비흡연자가 같이 참석한 이번 교육에서 흡연자들은 흡연폐해 영상 및 각종자료등을 접하며 충격과 놀라움을 금치 못하였다. 비록 1박 2일의 짧은 교육기간이었지만 금연에 대한 새로운 인식을 가지고 전군의 금연관계자들이 새로운 정보를 공유할 수 있는 유익한 시간이었다.

필자는 아직도 흡연을 개인의 기호로 생각하며 금연을 결심하지 못하는 수많은 장병에게 이번 교육을 통해 배운 내용을 근거하여 흡연의 피해를 알리고 군에서의 금연 의미에 대해 간단히 설명하고자 한다.

먼저 군사대비태세 강화와 전투력유지에 심혈을 기울이기도 바쁜 군에서 금연교육에 열정을 쏟는 이유는 무엇일까?

1492년 콜럼부스의 신대륙 발견 이후 전 세계에

퍼진 담배는 한때 사치품으로 분류되다가 산업혁명 이후 기호품으로 대중에게 보급되었다. 특히 세계 1,2차 대전 중 군인들에게 무상 공급되었고, 우리나라 창군초기부터 담배를 보급품으로 지급하기 시작하여 "화랑"을 시작으로 "거북선", "충성", "협동" 등 담배는 단순한 기호품이 아니라 군과 국가의 정책이나 애국심을 고취하는 수단으로 이용되기도 하였다. 또한 "화랑담배 연기 속에 사라진 전우야~", "한가치 담배도 나눠 피우는~"으로 시작되는 군가 속에서의 담배는 치열한 전투 속에 피어나는 전우애와 힘든 훈련과 작업 뒤의 피로회복의 수단으로 여겨지기도 하였다.

그러나 더 이상 담배는 전우애나 휴식의 상징이 아니다.

알려진 것처럼 담배는 69종의 발암물질을 포함하고 있고 전 세계 연 400만 명이 담배로 인한 질병으로 사망하고 있으며 담배는 항정신성 품목(마약)으로 분류하여 관리되고 있다. 우리나라의 흡연인구는 총 1,250만 명이고 20세 이상 성인의 흡연율은 68%이며, 청소년의 흡연율도 아시아 최고 수준이다. 이로 인해 폐암은 한국인의 주요 사망원인이 되었고 6조원이라는 천문학적 수치의 경제적 손실(의료비, 화재, 생산성 감소 등)을 가져오고 있다. 이러한 내용은 군도 예외가 아니며 특히, 건강한 육체와 정신을 바탕으로 국가안보의 최후 보루로서 국민의 생명과 재산을 보호하는 군에서 각종 질병을 유발하고 마약으로 분류된 담배는 더 이상 기호

품이 아닌 전투력 저해의 요소로 제2의 적으로 간주, 퇴치의 대상이 되었다.

국방부차원의 금연운동은 98년 '군 건강증진 규정'(훈령585호)을 제정하며 흡연자 비율을 낮추는 노력부터 시작되었으며, 특히 군의 지휘계통을 이용한 각종 지침을 하달하여 건물 내 흡연구역을 설정하고, 보급품으로 지급되던 담배를 직접구매방식으로 전환하였다. 또한 금연자에 대한 동기유발을 위해 외박 등 포상을 실시하고, 신규 흡연자 발생을 억제하기 위해 금연자에 대한 표식을 부착하는 등 지속적 관리를 실시하고 있다(국방부 윤종필 대령 - 군 금연운동 활성화 추진배경 및 내용).

이러한 노력의 결과로 국방부가 1년 단위로 조사하는 종합 통계자료를 보면 군 흡연율은 1998년 72%에서 2000년에는 70%, 2001년에는 59%로 대폭 줄어 사회 성인남자의 흡연율 69.9%에 비해 낮은 것으로 조사되었다. (현재 국방부는 2007년까지 흡연율을 30%로 낮추기 위한 계획을 진행 중에 있다.)

그렇다면 지금까지 알려진 것처럼 흡연을 배우는 장소로 알려졌던 군의 흡연율이 사회보다 낮은 것은 무슨 이유일까? 연세대학교 지선하교수의 발표 자료에 따르면 금연의 방법 중 90% 이상이 자신의 의지로 성공했다고 한다. 그러나 개인의 의지는 주변의 환경과 흡연자에 의해 쉽게 꺾이게 된다(불규칙한 생활과 식사는 흡연의 원인). 이에 반해 주변 환경과 개인의 욕구를 어느 정도 통제할 수 있는 군에서의 금연은 나 혼자 결심하는 것이 아닌 금연의 환경을 조성하고 흡연자의 통제가 가능한 상태에서 이루어지기 때문에 사회에서의 금연운동보다 성과가 좋게 나타난다.

군에서의 금연운동은 장병 질병 예방과 건강한 병영생활 유지의 차원을 넘어 세계최고수준의 흡연율(성인 남자68%, 고등학교 남학생 33%)이라는 불명예를 탈피할 수 있는 좋은 금연교육의 장이 될 수 있다.

미국 보스턴대학 치과대학의 엘리자베스 크렐 박사는 '니코틴 - 담배 연구' 최신호에 발표한 연구보고서에서 담배를 피우는 남성 483명을 대상으로 35년에 걸쳐 실시한 조사 분석 결과 담배를 끊은 뒤

첫 1년 사이에 다시 담배를 피운 사람은 60~90%이며 첫 1년을 참아낸 사람이 2년 째 들어가 다시 담배에 손을 댄 경우는 15%에 불과했다고 말했다.

현재 20~24세의 흡연율이 가장 높은 상황에서 2년여의 군 생활간 금연을 실천하여 입대병력의 80%정도가 비흡연자로 전역을 하게 되면 우리나라의 전체 흡연율도 획기적인 감소율을 보일 것이다.

이번 교육에서 김상인 한국건강관리협회장은 흡연으로 인한 질병을 성인병이 아닌 생활습관병으로 규정하였다. 자신도 모르는 사이에 습관처럼 피우는 담배는 개인뿐만 아니라 가정을 파괴하고 국가의 경제적 손실을 가져와 우리가 선진복지국가로 향하는데 커다란 장애가 되고 있다. 선진국일수록 흡연율은 낮다. 그러나 개도국에서의 흡연율은 오히려 증가하고 있으며 특히 청소년과 여성의 흡연율이 늘어나고 있다. 선진국은 경제규모나 개인소득만 크다고 해서 되는 것이 아니라 국민의 보건복지 수준과 의식이 갖추어 질 때 가능한 것이다.

60년대 문명퇴치, 70~80년대 기술인력 양성, 90년대 중·호·예 교육을 통해 국가보위의 임무수행에 최선을 다하며 국민교육과 국가발전의 기반으로 그 역할을 다한 군이 이제 21세기 금연교육의 도장으로 왜곡된 흡연문화를 경멸한 장병들의 의식을 전환, 국민건강을 향상시키고 금연으로 발생하는 경제적, 사회적 손실을 감소시켜 "국민과 함께 하는 국민의 군대"로서 그 역할을 다하게 될 것이다.

끝으로 '군 금연지도자 교육'이라는 뜻깊은 자리를 마련해 주신 한국건강관리협회 김상인 회장님을 비롯해 협회 임직원 여러분들에게 깊은 감사의 뜻을 전한다.

「금연」 빠를수록 좋습니다!

「담배」 그거 독약입니다.

- 이주일 - 72

[편집자 주] 이 글은 지난 5월 22일~23일, 6월 3일~4일, 한국건강관리협회가 주최하고 국방부와 보건복지부가 후원한 군 금연지도자교육에 참가했던 이우연 대위가 투고해 온 글임.