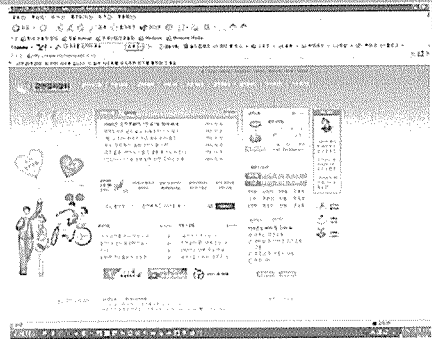


홈페이지소개

금연



편집위원

우리나라 성인 남성흡연율은 1980년 79.3%로 최고 정점에 이르다가 점차 감소하여 1995년에 66.7%로 60%대에 진입하였고, 2003년 56.7%로 50%대에 진입한 바 있다.

※ 성인남성흡연율 변화 추이 : 79.3%('80)→71.2%(85)→75.3%(90)→66.7%(95)→67.6%(00)→56.7%(03)→49.2%(06.3)

2006년 3월 흡연율 조사결과 성인 남성흡연율이 49.2%로 나타나 드디어 50%대의 장벽을 무너뜨리고 40%대로 진입하였다고 보건복지부는 밝혔다.

이는 흡연 성인 남성보다 비흡연 성인 남성이 더 많게 됨을 의미할 뿐 아니라, 비흡연 성인 남성이 다수가 됨으로써 금연정책을 강화하는데 있어 매우 중요한 의미를 가진다.

이 같은 흡연율 하락은 지난 2004년 12월 담배가격 500원 인상의 효과가 지속되고 있음을 의미할 뿐 아니라, 가격 정책 외에도 금연클리닉, 금연홍보·교육, 금연구역 확대 등 다양한 비가격 금연정책을 추진한 것이 한 몫 했다고 분석하였으며, 보건복지부는 연간 4만 2천명이 흡연으로 사망하고, 이로 인한 사회·경제적 부담이 10조원 이상이라고 지적하면서 흡연의 폐해를 줄이기 위하여 2010년까지 성인 남성흡연율을 30%까지 낮출 계획임을 밝혔다.

이번 호에서는 금연관련 정보를 제공하는 홈페이지를 소개하고자 한다.

금연길라잡이(www.nosmokeguide.or.kr)

금연으로 안내라는 의미로 금연길라잡이라 명명하였으며 국가차원의 올바른 금연정보제공을 위하여 보건복지부, 한국보건사회연구원에서 건강증진기금을 지원받아 운영

하고 있다.

1) 금연프로그램

(1) 도전! 담배탈출

무료 이용으로 금연준비를 위한 10단계의 준비과정과 금연에 돌입한 이후의 20단계의 실천과정으로 30일 동안 매일 한 단계씩 진행하는 금연프로그램이 있다.

(2) 금연 마라톤

3주 동안 7일간의 워밍업 코스와 실천 레이스 14코스로 총 21코스로 하루에 한가지 코스씩 나아가 금연마라톤 챔피언~!이 될 수 있다.

(3) 유지 프로그램

무료 이용이나 회원가입을 해야 하며, 8주 동안 매주 새로운 금연 어록, 금주의 행동 강령 등 금연을 유지하는데 도움이 되는 정보를 제공한다. 그리고 메일 서비스를 신청하면 내용을 매주 메일로 보내준다.

(4) 모바일 금연 길라잡이

인터넷으로만 제공하던 금연 교육프로그램을 모바일(휴대전화)을 통해서도 참여하실 수 있도록 개발한 프로그램이다.

2) 전문자료실

(1) 통계자료

연도별, 연령별, 성별, 소득별 등의 흡연통계를 확인 할 수 있다.

(2) 법률자료

금연관련 국민건강증진법, 청소년보호법, 담배사업법 등 관련 법률자료를 볼 수 있다.

(3) 연구학술자료

금연관련 학위논문, 학술지/학회지, 단행본 등의 자료 확인과 원문 다운을 받을 수도 있다.

(4) 금연교육자료

보건소 교육, 학교교육, 기업교육, 교육 강사진, 기타의 목록으로 교육자료를 볼 수 있으며, 실제 현장에서 시행하고 있는 금연 자료를 올려 서로 도움을 받을 수 있게 되어있다.

(5) 금연자료신청

건강증진개발센터 홈페이지와 링크되어 교육자료, 교육기자재를 무료로 대여 받을 수도 있다.

(6) 금연갤러리

금연 관련 이미지들 모아 놓아 효과적으로 금연을 하고 싶은 분이나 금연을 권장하고 싶은 분은 다운 받아서 활용할 수 있다.

(7) 동영상자료

국내, 국외의 금연관련 동영상 자료를 감상할 수 있다.

(8) 스크린세이버

3) 금연배움터

흡연의 영향, 흡연과 건강, 여성흡연, 청소년 흡연, 금연 가이드, 스트레스 관리의 목록으로 흡연으로 인한 건강영향과 금연 정보를 제공하고 있다.

4) 커뮤니티

(1) 동호회

금연길라잡이 회원으로 가입하여 동호회 활동을 통해 금연친구를 만들어 금연 성공을 하도록 하고 있다.

(2) 나의 금연 길라잡이

나의 금연일기, 쪽지함, 나의 금연서포터즈, 나의 금연친구 등 금연길라잡이 안에서 나만의 공간을 가질 수 있다.

(3) 이슈토론펠

금연에 관한 의제 중심으로 게시판에 누구나 자유롭게 참여하여 의견을 교환 할 수 있다.

(4) 공감마당

혼자가 힘든 금연! 같이하면 금연이 쉬어질 수 있으므로 작은 경험이라도 서로 나누고 격려하여 금연에 성공할 수 있도록 하는 공간이다.

(5) 금연 서포터즈

금연 100일 이상인 분은 금연서포터즈로 활동 할 수 있으며, 혼자서 금연하기 힘든 경우 따뜻한 격려와 조언을 통해 금연성공을 할 수 있도록 도와준다.

5) 전문가 상담

전문가 상담할 수 있도록 상담게시판이 있으며, 자주하는 질문을 참조할 수도 있다.

6) 금연클리닉

보건복지부는 흡연자를 대상으로 상담 및 약물요법을 제공하여 금연실천율을 높이고 흡연율을 감소시키기 위해, 2005년 3월 금연클리닉을 전국 각 보건소에 개설하여 운영하고 있다.

‘우리 동네 보건소 금연클리닉 바로가기’도 제공하고 있다.

7) 금연콜센터

보건복지부는 전화를 사용하여 금연을 원하는 사람들이 시간과 장소에 제약없이 금연상담 서비스를 받을 수 있도록 금연콜센터(금연상담전화)를 구축하여 운영 중이며, ‘금연콜센터 홈페이지 바로가기’도 제공하고 있다.

8) 지구촌금연

(1) 세계는 지금

다른 국가는 흡연에 대해 어떤 생각을 하고 있으며, 어떻게 대처하고 있을까? 각 나라의 독특한 담배 문화 이야기, 금연정책 등 세계의 거울을 통해 우리의 담배 문화를 비추어 볼 수 있는 공간이다.

(2) 우리는 지금

세계에서 가장 높은 흡연률을 자랑하고 있는 우리나라. 담배가 어떻게 우리나라에 들어왔는지, 지금의 심각한 상황에 어떻게 대응해 나가고 있는지 국내의 흡연 이야기를 볼 수 있는 곳이다.

(3) 담배가격인상

담배가격 인상 정책 소개, 담배가격 인상 이유, 오해와 이해에 대해 설명해 놓았다.

9) 스스로 진단

(1) 체크체크

금연결심 평가, 니코틴중독 평가, 나의 흡연스타일 평가, 직장 스트레스 평가, 스트레스 통합 평가, 폐암위험요인 평가, 스트레스 방어 시스템 등 금연에 관련된 스스로 진단을 할 수 있다.

(2) 간단계산하기

흡연으로 인한 수명을 계산할 수 있는 사망확률 계산기, 담배로 인한 경제적 손실 계산기 등을 통한 금연의 필요성을 일깨울 수 있도록 하고 있다.

그 외 권장사이트로

- 금연짱(www.nosmoke.or.kr)
- 한국금연운동협의회(www.kash.or.kr)
- 한국금연교육협의회(www.quitsmoking.co.kr)
- 금연나라(www.nosmokingnara.org)
- 금연살롱(www.nociga.com)

등이 있다.