

산업간호사례 I

# 사내 금연클리닉 운영 사례

이 소 영 / 이견산업(주) 보건관리자

## 1. 사업장 개요

사업장명	이견산업(주)	대표자	이춘만
설립일	1973년 3월 15일	근로자수	340명
소재지	인천광역시 남구 도화동 825번지		
업태	제조업	업종	특수합판, 보통합판

## 2. 금연클리닉 운영

### 1) 보건소 출장 금연클리닉 실시

#### (1) 실시일

- 2005년 보건소의 금연클리닉의 출장 금연클리닉을 이용(2005년 3월~5월사이 실시)

#### (2) 실시 결과

- 금연신청자 15명중 2명 성공(13%)

#### (3) 문제점

- 보건소 금연 클리닉을 일주일에 2시간의 상담시간에 참석 못한 근로자의 경우 문자나 전화로 상담한다지만 점차 참석률 저조해짐
- 금연클리닉 운영 중에 금연신청자 받지 못함

#### (4) 개선할 점

- 사내에서 항상 금연클리닉을 보건관리자가 운영하여 금연신청자들이 편리한 시간에 쉽게 방문하고 상담할 수 있는 여건 마련
- 금연클리닉을 연중 어느 때라도 금연신청을 원하는 분에게 제공할 수 있는 여건 마련

## 2) 사내 금연클리닉 운영

### (1) 실시일

- 2007년 2월부터~연중실시 중

### (2) 실시 목적

- 보건소 출장을 이용한 금연클리닉 실시와는 달리 사내 보건관리자가 직접 금연클리닉을 운영하여 금연신청자들이 언제 어느 때라도 금연신청을 할 수 있으며 금연클리닉 상담시간에 참석 못한 근로자에게 언제 어느 때라도 쉽게 방문하여 상담하여 금연 성공률을 높임
- 금연을 결심하고자 하는 직원에게 사내 금연클리닉을 이용 함으로서 막연히 혼자 하는 금연보다는 좀더 체계적인 금연상담을 통해 금연자의 금연 성공률을 높이고자 하기 위함

### (3) 실시방법

- 보건소 출장을 이용한 금연클리닉의 문제점을 개선하여 보건관리자가 직접 금연상담사가 되어 사내에서 실시함
- 일산화 탄소 측정기와 금연 보조제를 보건소에서 도움 받음
- 모임일자는 공식적으로 1주일에 한번씩 모임을 원칙으로 하면서 모임시간에 못 오시는 분은 개인 시간에 맞추어 일정에 관계없이 상담함
- 금연클리닉 모임 후, 개인 상담 후 개인별 금연진행결과를 금연신청자 전원에게 전체 메일 발송 : 서로의 성공경쟁심 유도 및 금연 신청자끼리의 결속력 강화
- 5주후부터는 금연신청자 중간 평가하여 개인별로 메일 보냄 : 금연실패에 대한 부담감 감소
- 금연클리닉 운영 3개월 후 최종 성공자만 공지 : 축하문자 및 기념품 증정(핸드폰줄)

## 3. 금연클리닉 프로그램 운영일정

구분	운영내용	비고
1주	1. 사내 e-mail 게시판이용 공고 - 메일접수, 방문접수, 전화접수 2. 사내 e-mail게시판에 금연클리닉정보제공 금연의 이유, 금연으로 생기는 이득, 흡연증상과 금단증상, 금단증상완화방법, 금연과 체중증가, 체중증가예방방법소개 3. 신청자 마감 - 개인 e-mail을 통한 정보제공 금연요령익히기, 금연법소개, 담배개비 수를 줄이는데 도움이 되는 생활수칙, 흡연욕구 시 대처방법 안내(아침에 일어났을 때, 식사 후, 화장실 갈 때, 회식할 때, 지루하거나 무료할 때, 스트레스 받을 때)	신청자 마감 (1/20 : 8명)

2주	금연클리닉 1차 만남 - 금연클리닉 등록카드 작성 - 니코틴 의존도 평가 - 음주문제 평가 - 흡연자 평가 - 금연서약서 작성 - 금연시기 정하기 - CO측정, 몸무게, 혈압체크 - 금연보조제 - 금연 패치 지급 - 금연정보제공(1주 때 내용 다시 한번 개인별 재교육)	금연클리닉 1차 만남(2/2)
3주 ~5주	금연클리닉 2차 만남 / 3차 만남 / 4차 만남 - 금단증상 상담 - CO측정, 몸무게, 혈압체크 - 금연보조제 : 금연 패치 지급 - 불참가자 전화 및 이메일 상담, 추가 방문상담	금연클리닉 2차 만남(2/8) / 3차 만남(2/15) / 4차 만남(2/22)
6주	금연클리닉 중간 결과평가 및 재도전 관련내용 개인 메일발송 - 탈락자 선별 및 차후 재도전 격려, 금연유지 격려	중간평가 실시(3/9)
7주 ~12주	이메일 문자, 전화통화 금연지속여부 확인 - 금연유지격려	
13주	금연클리닉 종결(금연클리닉 결과 평가) 금연성공자 기념품 증정	금연클리닉 1기 종결(4/30)

#### 4. 금연클리닉 운영 중간평가 시 개입방법

##### 1) 금연시작일을 정해 놓고 한달이 넘도록 실제 시도를 하지 않는 분

- : 금연을 실천은 못하면서 계속 반복적으로 금연일을 정함으로써 흡연이 주는 두려움이나 부담감으로 해방되는 잠시 동안의 안도감이 부적 강화로 작용된다.
- 이 시점에서 계속 진행된다면 금연 초기 과정만을 반복하는 것을 강화시키게 되고 금연자의 자신감만 떨어뜨리는 결과를 얻게 된다.
- 금연클리닉을 종료하고 금연자 스스로가 하루 정도라도 금연을 한 후 다시 마음의 준비를 하고 금연클리닉을 시작하도록 한다.

##### 2) 금연 며칠 시도하였다가 다시 흡연하는 경우

- : 다시 흡연하는 것을 학습의 기회로 삼아 같은 상황에서 또 실수하여 흡연하지 않도록 하는 계기로 삼도록 한다.
- 금연 중 담배 한 개비라도 한번 흡연하면 완전히 금연을 포기해 버리는 경우가 있으므로 본인 스스로 담배 한 개비의 유혹에서 벗어나도록 설명해 준다.
- 금연성공자 분들 중 대부분이 금연시도를 2~3번 하다가 실패한 후 성공하는 것이 대부분이므로 한번 실패했다고 금연을 포기하지 않도록 지지한다.

## 5. 금연클리닉 운영결과

### 1) 금연신청자

- 2월 8명 / 3월 3명

### 2) 결과

- 2월 신청자중 3명 성공(38%), 2명 포기, 3명 진행 중

### 3) 결과분석 및 평가(2월 신청자 결과분석 : 3/20기준)

구분	니코틴의존도	1일 평균흡연 량	평균흡연기간	결과
1번	7	30	18	포기
2번	6	20	40	포기
3번	5	20	17	성공
4번	4	20	10	성공
5번	4	10	17	성공
6번	2	12	6	진행
7번	4	20	18	진행
8번	3	17	3	진행
평균치	4.4	18.4	16.1	진행 중

- 니코틴 의존도가 4인 중등도의, 하루 18개비 정도 담배를 피우는, 흡연 기간이 16년 흡연자가 금연클리닉을 신청하였다.
- 성공자 3인 중 2인이 금연클리닉 신청하기 전에 금연에 대한 강한 의지력을 보였으며 1차 상담 시 당일부터 금연을 시작하였다. 성공자 중 1인은 감연법을 2주하면서 3주 때 시작하였다.
- 니코틴 의존도와 성공율, 1일 평균흡연 량과 성공률, 평균흡연기간과 성공률을 비교하기에는 자료가 부족하여 차후 1년 동안의 자료를 분석 후 비교하려 한다.

## 6. 맺은말

2007년 2월부터 사내에서 실시하는 금연프로그램은 공식적으로는 3개월 과정으로 하여 현재 1기 금연클리닉을 운영하고 있으며 5월에 2기 금연클리닉 신청자를 공식적으로 접수 할 예정이다. 하지만 비공식적으로 건강관리실로 금연신청을 원하시는 분은 1개월 단위로 접수 하여 진행 중에 있다.

1기 금연클리닉 3개월 과정이 모두 끝나지 않아 금연성공률을 평가하기에는 이른 감이 있

지만, 2005년 13%의 성공률에 비해 2007년 3월 20일까지 결과를 보면 38%의 성공률을 보여 단순히 외부(보건소)에서 출장으로 운영되는 때보다, 사내 건강관리실에서 금연클리닉을 직접 운영함이 더 높은 성공률을 보일 것으로 예상된다.

2007년 한해는 근로자들이 언제든지 금연결심을 하면 금연클리닉에 참가할 수 있다는 인식을 가져 1년 365일 내내 금연할 수 있는 사내분위기를 만듦에 기여하는 해가 되길 바란다. 나아가 매년 금연클리닉 참가자들의 자료가 모이면서 금연클리닉 운영의 문제점과 개선점을 점차 시정해 나가면서 보다 질 좋은 금연프로그램을 제공하여 사내 금연신청자들의 금연 성공률을 높이고 나아가 회사 전체에 금연바람이 지속적으로 불어 회사근로자들의 건강에 기여하는 계기가 되었으면 한다.

#### 프로그램 운영시 참고자료

금연길라잡이 [www.nosmokeguide.or.kr](http://www.nosmokeguide.or.kr)

가톨릭 대학교 성모병원 산업의학센터(2005), 「직장금연지도자 교육양성과정 자료」

산업안전공단 (2002), 「작업관련 뇌·심혈관질환 예방 관련 프로그램자료」

