

금연프로그램의 사례

박 용 선

(주)한국피앤지 보건관리자

.

제목: 사내금연프로그램소개
이름: 박용선
회사: Proctor & Gamble Korea Inc.
주소: 천안시 성거읍 천흥리 321-5

회사 소개

약 360명의 근로자가 아기귀저귀(팹퍼스), 여성위생용품(위스퍼)를 생산하는 일에 직접(생산라인) 또는 간접(사무실)으로 참여하고 있으며 대부분의 근로자가 30대의 남성으로 구성되어 있다.

프로그램 배경

금연프로그램 실시 필요성을 파악하기 위해 전 사원을 대상으로 흡연설문지 조사를 한 결과 남자 사원의 80%가 흡연을 하고 있었고 흡연자의 60.2%가 사내금연프로그램 참여 의사를 밝혔다. 참고로 흡연설문지는 단국대학교병원 가정의학과 금연 클리닉에서 사용하는 설문지를 구해서 우리 회사의 내용에 맞도록 약간의 수정을 한 후 사용하였다.

목적

흡연으로 인해 발생하는 장기적인 건강 문제를 최소화시켜 잠재적인 의료비용의 지출을 줄이고 근로자의 건강을 증진시키고 생산성 향상에 기여하고자 함.

준비

우선 프로그램의 필요도를 설문지를 통해서 파악하고 금연프로그램 관련 정보를 외부기간(병원의 금연 클리닉, 한국금연운동협의회, 산업장: 삼성코닝, 금호타이어, 기타)으로 부터 수집한 후 프로그램의 내용을 대략 결정한 다음 예산을 확보한다. 이때 설문지의 결과가 프로그램실시 필요성을 나타내주는 좋은 객관적인 자료가 되고 상부로 부터 예산 승인을 받는데 유용한 자료가 된다.

실행 계획

1단계: 표어 공모-표어 공모를 통해 근로자들의 금연 프로그램에 대한 관심을 유도하며 이는 프로그램의 홍보 효과도 있다. 1등 15만원, 2등 10만원, 3등 5만원의 상금을 걸고 표어를 공모하자 45명의 사원들이 응모하였고, 사원 1인이 한 개에서 많게는 다섯 개까지의 표어를 응모했다. 참고로 표어 1등 당선작은 “새 천년 당신의 건강을 금연으로 업그레이드 하세요” 2등 당선작은 “하루 이틀 미룬 금연 멀어지는 나의 건강” 3등 당선작은 “금연을 선택이 아니라 내 삶에 필수 항목”이었다.

2단계: 표어 게시-당선된 표어 3개를 프랭 카드로 제작하여 사원들의 출퇴근길 옆 가로수 나무에 게시하여 모든 사원들의 눈에 쉽게 띄어 홍보가 되도록 하였다.

3단계: 금연교육-1,2단계를 통해 사람들이 금연에 관심을 갖게 될 무렵, 금연전문가(단국대학교병원, 가정의학과, 금연클리닉, Dr. 정유석) 초빙하여 교육을 실시하였는데 교육 내용이 주로 시각적인 것으로 구성되어 있어, 교육 후 근로자들의 호응이 굉장히 좋았다. 교육을 받고 나서 금연을 한 사람이 6명이나 되었다. 금연 교육과 함께 정신과 전문의를 초빙하여 스트레스관리법 교육도 병행하였는데 이유는 대부분의 흡연자가 스트레스 (특히 업무로 인한) 때문에 흡연을 한다고 설문지에 답했기 때문이다.

4단계: 일산화탄소농도 측정기구 구매-일명 Smokerlyzer라고 불리는 이 기계는 흡연자의 폐와 혈액속에 있는 일산화탄소 농도를 측정하는 기구로써 15초 정도 숨을 참았다고 기계에 대고 천천히 불면 체내의 일산화탄소 농도를 육안으로 볼 수 있어 흡연자에게 금연 동기를 갖도록 해주는 아주 유용한 기계이다. 비 흡연자의 경우 1-2ppm정도가 나타나고 흡연자는 10-20ppm정도(흡연 후 1시간 이내) 나타난다. 참고로 흡연 직후에는 흡연 시 연기를 들며 마시는 정도 흡연 interval의 차이에 따라 다르겠지만 일반적으로 16ppm정도 나타난다.

5단계: 니코틴패취, 니코틴패취사용설명서, 금연소책자, 금연 배지, 금연편지 준비
니코틴패치는 흡연량에 따라 30(1매중 니코틴 57mg 함유), 20(1매중 니코틴38mg함유), 10(1매중 니코틴 19mg함유)세 가지 종류가 있다. 니코틴 패치는 금연으로 인한 니코틴 금단증상(불안, 신경질, 수지 떨림, 강한 흡연 욕구)을 없애 주는 금연 보조제로 하루에 1매를 피부에 붙여(털이 없고 건조한 부위면 아무 곳이나 가능) 담배를 통해 니코틴 공급을 받는 대신 피부를 통해 대신 니코틴을 공급을 받으므로써 흡연으로 인해 마시는 타르, 다이옥신 등의 강력한 발암물질을 포함한 4000여가지 유해 화학물질에 노출되지 않으며 금연에 성공할 수 있도록 도와 주는 것이다. 참고로 니코틴은 커피의 카페인과 같은 각성 및 중독 그리고 혈관 수축 작용 정도의 해만 있다고 한다.

패치는 흡연자가 평소 흡연을 통해 공급 받는 니코틴량의 삼분의 일 정도를 피부를 통해 공급해 준다고 한다. 1일 흡연량이 20개피(한 갑)이상이면 30으로 시작해서 20, 10 으로 점차 줄여 나간다. 하루 10-15개피 이상이면 20으로 시작해서 10으로 점차 줄여 나간다.

지급 할 패치의 종류는 1일 흡연량과 니코틴 중독 여부를 병행해서 확인 후 지급한다. 왜냐하면 흡연양만 고려할 경우 1일 흡연 양이 1갑 이상이라도 뼈끔 담배식으로 피고, 습관에 의해서 필 경우 니코틴 중독 설문지 결과 점수는 4이하로 나온다. 이 경우 지급해야 할 패치는 30이 아닌 20으로 하는 것이 바람직하다.

원래는 시작은 30과 20으로만 하도록 되어있지만, 1일 흡연량이 10개피 이하이고, 니코틴 중독 체크 점수가 4이하 그리고 본인이 패치 사용을 원하는 경우 10으로도 시작을 하였다.(심리적 위약 효과 측면에서).

패치는 1일 흡연 양이 15-20개피 이상이고 니코틴중독설문지 점수가 7이상 일 경우 30을 4주 붙이고, 20를 4주, 그리고 10를 4주 총 12주 프로그램으로 구성되어 있으나 실제로 이렇게 하기에는 비용이 많이 들고(1인 120,000원 정도) 또한 대부분 3주정도 사용하고 끊는 경우가 많다.

패치는 의약품으로 사용법을 잘 알고 사용하지 않으면 부작용이 있기 때문에 패치 사용 설명서를 만들어 지급하기 전에 근로자에게 설명하여 주고 근로자가 내용에 대해 정확한 인지를 하고 설명서대로 사용 할 것을 약속 받는 서명을 근로자로부터 받고 난 후 패치를 지급한다. 1패치를 구매할 때도 30보다 20를 많이 구매하고 10를 가장 적게 구매하는 게 바람직하다.

실제로 니코틴 중독 여부와 1일 흡연량을 확인 후 적절한 패치를 지급했는데 부친 지 1시간도 안되어 어지럽고 토할 것 같다고 호소한 경우가 있어 바로 붙였던 패치를 제거하고 건강관리실 침대에 누워서 안정을 취하게 한 경우도 있었다.

패치는 20를 가장 많이 사용하고 그 다음이 30 그리고 10의 순이었다. 참고로 니코틴 패치의 가격은 30짜리 7매입(1일1매씩/일주일) 한 팩이 11,000원이고 20짜리는10,000원, 10짜리9000원정도 한다.

* 패취에 의존해서 담배를 끊은 경우의 60%가 패취 사용이 끝난 후 재 흡연을 하는 경우가 발생했다. 그러나 오로지 의지에 의해 금연에 성공한 경우의 재 흡연율은 거의 0%로 가까웠는데 이 경우는 쉽지가 않기 때문에 강한 금연 의지에다 패치 사용을 더하면 금상첨화라 하겠다.

금연 배지는 금연 로고로 제작하여 금연에 참여하는 사람이 달아 금연 중 임을 동료들에게 알려 협조를 구하고 본인 자신도 배지를 달고서 흡연을 하기 어렵도록 만드는 효과가 있다. 또한 금연신청자 중 대부분이 배지 착용을 좋아하였다. 원래 금연하시는 근로자들도 자진해서 금연 배지를 달라고 해서 착용하여 금연 프로그램 홍보에 도움을 주셨다.

금연 편지는 금연프로그램에 대한 가족의 협조를 구하는 내용으로 공장장님이 서명을 한 것을 복사하여 금연 신청 근로자 가족에게 송부하였다.

금연소책자는 병원의 금연 클리닉에서 사용하는 것으로 인쇄를 하려고 하였으나 기본 인쇄 단위가 1000부 정도이고 비용도 150만원 정도 한다고 하여 자체 제작 계획을 취소하였다. 대신 한국금연운동협회에다 금연팜플렛 150부 정도를 신청하여 무료로 받아 사용하였다.

금연신청자를 모집하여 설문지를 통한 간단한 니코틴 중독 여부 결과와 흡연양에 따라 니코틴 패치를 지급하였는데 간혹 흡연량과 니코틴중독 여부와 일치하지 않는 예가 있었는데 이런 경우이다. 흡연양은 많은데 습관 또는 깨끔 담배를 피우는 경우 니코틴 중독 정도는 거의 없는 경우가 있다. 예를 들면 하루 15개피를 피우는 흡연자의 경우 흡연양만 고려할 경우 지급 할 패치의 종류는 30이다. 그러나 니코틴중독 정도를 설문지(8문항으로 구성)로 통해 확인 한 결과 니코틴 중독은 거의 없었다. 이 경우 지급하는 패치는 30이 아니라 20 또는 10이 된다. 그래서 니코틴 패치 지급 시에는 니코틴중독여부와 흡연량 파악 이 두 가지를 병행하는게 바람직하다.

여섯째 금연 환경을 조성하는 것이다. 전 건물을 금연 구역으로 정하고 흡연은 밖의 정해진 장소(흡연장)에서 만 하도록 하였다. 사내 흡연장, 휴게실에 있는 담배 자판기는 모두 철수하였고, 휴식 시간에 담배를 얹 피면 할 일이 없다는 근로자들의 의견을 수렴하여 휴게실에 인터넷PC 두 대를 설치하여 주었다.

4달 동안 모집한 금연 신청자가 70명이었고 현재 3-4개월째 금연 중인 근로자는 22명 정도 되고 있다. 2001년 2월 현재 총 지원자 수는 95명이고 6개월 이상 금연자 수는 25명이다.

마지막으로 이 프로그램을 준비/계획 그리고 실행하면서 느낀 점 몇 가지를 적자면 다음과 같다.

첫째는 설문지를 통해 근로자들의 금연 프로그램에 대한 요구도를 조사하는 일이다. 아무리 유의한 프로그램이라도 근로자들의 요구가 없으면 예산과 시간 낭비에 불과하기 때문이다.

둘째는 프로그램owner가 금연 관련한 정보에 대해 여러 방면을 통해 많은 정보를 가지고 있어야 하는데 이는 효과적이고 성공적인 금연 프로그램을 위해 중요하기 때문이다.

셋째는 프로그램 홍보가 중요하다. 근로자들로 하여금 금연프로그램에 자발적으로 참여 할 수 있도록 여러 가지 방법을 통한 충분한 홍보 기간이 필요하다. 오랜 기간의 홍보를 통해 근로자 스스로가 담배가 건강에 얼마나 해로운가를 느끼게 한 후 자발적으로 금연 프로그램에 참여할 수 있도록 유도하는 것이다.

넷째는 근로자 자신의 금연 의지가 성공의 열쇠이다. 니코틴중독이 된 근로자의 경우 패치 도움 없이 금단 증상과 싸우면서 기어코 금연에 성공하는 경우가 있기 때문이다. 반대로 흡연량은 그리 많지 않으나 의지가 나약하여 흡연 습관을 과감히 버리지 못해 실패하는 경우도 있기 때문이다.

다섯째는 프로그램owner 혼자서 해서는 안되고 공장 전체 즉 공장 최고 관리자, 각 부서 장, 사원들 모두의 지지와 협조가 한데 어우러져야지만 이 프로그램은 성공할 수 있다. 끝