

## 사업장에서의 건강증진(1) &lt; 금연과 절주 지도 &gt;

## 금연프로그램 사례발표



유한킴벌리(주) 보건관리자  
이 상 은

## 서론

1995년 9월 1일 부터 실시된 국민건강증진법에 의해 각 사업장은 년 1회 전사원을 대상으로 국민건강증진사업 관련 보건교육을 실시하고 그 보건교육 실시 내용을 당 보건소에 보고해야 할 의무가 있다. 이에 따라 당

사에서는 보건교육의 내용을 “금연”으로 계획해 놓았다. 금연프로그램을 계획하게 된 동기는 '97년 3월 노사협의회 안건으로 회사의 특성상 제지 제조업이어서 화재 취약회사이므로 물론 회사 전지역이 금연구역이지만, 담배꽂초에 의한 화재 위험성을 관리할 목적으로 금연구역과 흡연구역을 설정하는 과정에서 사원의 건강수준을 향상시키고, 유지, 증진시키며 쾌적한 작업환경을 조성하기 위하여 금연프로그램을 운영하기로 하였다.

## 본론

## 1. 사업장 현황

- 사업장명 : (주)유한킴벌리 군포공장
- 소재지 : 경기도 군포시 당정동 27-4
- 대표자 : 문국현
- 근로자수 : 537명(남:365명, 여:172명)

- 업종 : 제조업
- 주요생산품 : 화장지, 기저귀, 생리대

## 2. 건강증진 활성화를 위한 보건활동

전사원을 대상으로 영양습관, 음주습관 등은 이미 설문조사를 실시한 바 있으나 근로자 건강에 중요한 흡연 여부에 관한 사항은 빠져 있어서 '96년 건강진단시 문진표를 참조하여 흡연율을 조사한 결과, 흡연 남자 70%였고, 여자도 상당히 많은 것으로 나타났다.

## 3. 금연프로그램의 기대효과

- 사원의 건강증진
- 업무의 집중력 및 생산성향상
- 근무 분위기 향상
- 화재예방
- 개인의 경제적 손실감소

## 4. 금연프로그램 실시내용

금연프로그램을 운영하는 기관의 자료 및 방법 협조활동

- 서울위생병원-금연학교 운영
- 금연운동협의회-홍보물, 강사
- 관련병원
- 금연보조제 취급 제약회사
- 한의원 등의 관련기관 조언을 중심으로 금연프로그램을 구상하게 되었다.

우선 금연 결심자에게 금연 패취제와 금연침 중에서 선호도를 조사한 결과 금연패취제를 압도적으로 선호하였다. 이결과를 가지고 금연 패취제(니코틴

엠)을 선택하고 4주정도 지급하면서 개인에 따라 양을 늘리거나 줄여 사용하였다.

### 금연프로그램 실시과정

- 금연구역 설정안내 공고 : 97. 3월(각 사무실 현장사무실 금연 스티카 부착)
- 금연 결심자 선정 : 97. 4. 4~97. 4. 15까지 (사내통신)통해
- 금연 전 사원 보건교육 실시  
97. 4. 16(15:00~17:00)  
97. 4. 23 (15:00~17:00)

내용:흡연과 질병, 담배의 해악, 금연 왜 힘든가?

- 홍보자료 배포 : 1회/월

매월 건강정보 게시판에 금연에 관한 내용으로 게시  
담배를 끊는 7가지 방법  
흡연과 성기능 장애  
흡연여성 정박아 낳을 확률 50%높다.

### 금연 결심자에 대한 세부계획(47명) 97. 5~98. 5(1년간)

- 프로그램 참여자를 개인별 상담 실시
- 금연 서약서 받음 -가족의 이름을 걸고 → 집으로 우송(가족의 협조를 받기위해)
- 금연 결심서 수여 -부서장, 팀장이 직접 금연 결심자에게 격려하며 전달 (사진촬영→게시판에 게시)·
- 금연상담일지 작성
- 공장장 격려 카드발송
- 주위 동료의 협조를 구하기 위해 금연프로그램 참가자 명단 공고-게시판이용
- 금연보조제 지원 및 지속적 관리
- 금연 성공자 금연 인증서 수여 및 포상

## 결론

이번 금연 프로그램은 금연에 대한 전사원을 대상으로한 보건교육과 금연 결심자에 대한 세부적인 금

연프로그램이다.

그러나 금연 결심자 47명중 모두 6개월을 넘기지 못하고 더 이상 추후 프로그램을 진행하지 못했다.

실패한 원인으로 보건관리자가 사내통신을 통하여 금연 결심자를 선정하는 과정에서 결심자 선정이 전체 사원의 보건교육을 실시한 후에 이루어 졌어야 하는데 대상자 선정이 끝난후 보건교육을 실시하여 동기부여가 높은 결심자를 놓쳤다는 점이다.

두번째는 상담일지를 통해 개인상담한 결과 결심자의 금연을 포기한 가장 큰 이유는 첫째 의지력 약화이고

세계 스트레스, 네번째로 금단증상은 없었으나 습관성을 버리지 못하겠다 순으로 대답하였다.

덧붙여 개인적인 생각으로 금연 보조제를 무료로 지급한것과 흡연시 벌칙이 없었음이 공짜 심리를 더욱 부추기지 않았나 생각한다. 그리하여 단호히 끊어야겠다는 책임감 없어서 실패한 원인으로도 작용하지 않았나 싶다.

### 금연시 중요한 점을 제안한다면:

첫째 : 금연에 대한 본인의 의지력이다. 금연보조제 이용이나 서서히 줄이겠다는 생각보다 금연 결심한 날로부터 곧바로 금연에 들어가야 한다.

둘째 : 금연 진행중에 나타나는 여러 가지의 금단 증상, 스트레스에 대하여 미리 대체 방안을 마련하고 실시하여야 효과를 높일 수 있다.

셋째 : 보건관리자의 지속적인 관심과 격려이다. 이러한 실패원인을 보완한다면 다른 사업장에서 근로자의 금연 프로그램을 진행한다면 성공률이 더 높으리라 생각된다.