

## 금연지도를 통한 건강증진운동

삶의 질 향상에 대한 관심이 높아지면서 건강에 대한 중요성이 강조되고 있다. 이러한 맥락에서 직업병 및 성인병 유소견자를 포함한 전 사업장 근로자들의 건강증진을 위해서 금연지도를 통한 건강증진운동을 전개하게 되었다.

### 사업장 선정배경

#### 1. 대상사업장 선정

보건관리대행 방문시 사업장 담당자에게 금연을 통한 건강증진운동에 대한 취지를 설명한 후 적극적으로 참여하고자 하는 사업장 중에서 근로자 수가 약 100명 정도이며 입·퇴사자가 많지 않은 사업장 4개소를 선정하였다.

사업장명	사업장명
금 ○	20, 30, 40대 각 10명씩 선정
○○ 금속공업	30, 40, 50대 각 10명씩 선정
한전○○○지점	30, 40, 50대 각 10명씩 선정
농협○○공판장	30, 40, 50대 각 10명씩 선정

#### 2. 추진계획 및 수행

월 별	계획 및 수행(상담, 교육실시)
3월	- 대상자 선정 - 기본상태 파악을 위한 설문조사 - 개인별 상담 및 건강검진결과 확인으로 건강상태 파악
4월	- 개인별 상담 및 유인물 지급으로 근로자의 참여유도 - 전체 보건교육을 통한 회사 전체 분위기 조성 - 사업주(대표자)의 참여유도 - 가족의 협조를 구하기 위해 사업주(대표자)로 하여금 각 가정으로 서한문 발송
5월	- 회사내 흡연 및 금연관련 유인물 지급 및 자료 게시로 회사 차원의 분위기 조성 - 건강검진 참여로 본인의 상태파악 및 건강에 대한 중요성 고취
6월	- 담배 대신 다른 습관이나 스트레스 관리로 흡연기회를 줄이도록 니코틴 대체 요법 개발
7월	- 금연일지 작성 - 금연구역 설정
8월	- 금연수당 건의
9-11월	- 전체 보건교육 실시 - 금연 후 체중조절과 건강에 대한 관심 고취를 위해 체력단련실 설치 건의
12월	- 본 운동 효과분석을 위한 설문지 조사 - 개인별 상담으로 효과분석

### 3. 전개

#### 1) 기본상태 파악을 위한 설문조사 실시

흡연기간, 흡연량(하루 평균 개수), 니코틴 의존 점수, 암 가족력, 금연경험, 현재 건강상태

흡연기간

연령대 \ 기간	5년 미만		5-10년		10-15년		15년 이상	
	인원수	%	인원수	%	인원수	%	인원수	%
20대	8	80.0	2	20.0	-	-	-	-
30대	11	27.5	22	55.0	7	17.5	-	-
40대	1	2.5	17	42.5	19	47.5	3	7.5
50대	-	-	11	27.5	14	35.0	5	12.5

흡연기간별, 연령대별 흡연자 수를 조사해 본 결과 흡연한 기간은 20대는 5년 미만, 30대는 5-10년, 40대 이상은 10-15년이 가장 많은 것으로 나타났다.

흡연기간

연령대 \ 흡연량	1/2갑 미만		1/2-1갑 미만		1-2갑 미만		2갑 이상	
	인원수	%	인원수	%	인원수	%	인원수	%
20대	1	10.0	4	40.0	5	50.0	-	-
30대	4	10.0	12	30.0	20	50.0	4	10.0
40대	3	7.5	12	30.0	18	45.0	7	17.5
50대	5	12.5	14	35.0	17	42.5	4	10.0

흡연량은 1-2갑이 가장 많았고 연령대별 유의한 차이는 없었다. 암 가족력은 없는 경우가 79%, 있는 경우가 21%로 나타났다. 금연을 시도해본 경험은 87%가 있었고 13%는 없는 것으로 나타났다. 건강상태는 폐, 뇌 및 심혈관계질환 유소견자가 49%로 나타났다.

#### 2) 금연운동의 효과분석을 위한 설문조사 실시

흡연량

연령대 \ 흡연량	금연		1/2갑 미만		1/2-1갑 미만		1-2갑 미만		2갑 이상	
	인원수	%	인원수	%	인원수	%	인원수	%	인원수	%
20대	1	10	6	60	3	30	-	-	-	-
30대	3	7.5	7	17.5	14	35	13	32.5	3	7.5
40대	4	10	7	17.5	15	37.5	11	27.5	3	7.5
50대	5	12.5	5	12.5	16	40	13	32.5	1	2.5

금연, 절연이 어려운 이유

연령대 \ 흡연량	업무상 스트레스		업무외 스트레스		습관		동료와의 분위기		기타	
	인원수	%	인원수	%	인원수	%	인원수	%	인원수	%
20대	2	22.2	2	22.2	5	55.6	-	-	-	-
30대	17	45.9	6	16.2	4	10.8	8	21.6	2	5.4
40대	16	44.4	7	19.4	5	13.9	6	16.7	2	5.6
50대	7	20	5	14.3	8	22.9	5	17.5	10	28.6

## 결론

본 건강증진운동은 근로자 수가 100명 정도이고 입·퇴사자가 많지 않으며 흡연자가 많은 사업장 중 네 곳을 선정하여 연령별 무작위로 흡연자 10명씩 30명, 총 120명을 선정하여 금연지도를 통한 건강증진운동을 전개하였다.

1. 10개월 동안의 금연지도를 통해서 금연 성공자가 대상자 중 10%이고, 절연 성공자가 대상자 중 20%가 넘는 것으로 나타났으며, 흡연량은 1갑-2갑에서 1/2갑-1갑이 가장 많이 나타났다.
2. 절연, 금연이 어려운 이유에서는 연령대별로 차이가 났는데 20대는 동료와의 분위기 때문에, 30대·40대는 업무상 스트레스로 인한 것으로 나타났고, 50대는 기타 다른 대체요법이 없어서 혹은 습관적으로 혼자 있을 때도 흡연을 하는 것으로 나타났지만 유의한 차이는 없었다.
3. 사업장내 금연운동은 우선적으로 사업장의 분위기 조성이 금연운동의 성공여부에 큰 영향을 미치는 것을 알 수 있었다.

사업장별로 차이는 있었지만 사업주의 참여유도, 각 가정에 서한문 발송, 금연구역 설치, 금연수당 신설 및 체력단련실 설치 등의 과정을 통해 회사 전체에 금연 분위기를 조성하는 결과를 얻었다.

