



흡연 근로자에 대한 지원

창원 파티마병원 산업의학과 / 박 정 래

전체흡연자의 70%는 담배를 완전히 끊기를 원하고 있다.

니코틴에 대해 알고 있는 것

1. 모든 유형의 담배제품은 중독성을 가진다.
2. 담배에 포함된 니코틴은 중독성을 유발하는 물질이다.
3. 니코틴에 대한 의존은 헤로인이나 코카인과 같은 중독성 약물에 대한 의존과 유사하다.

담배연기 없는 정책(SMOKE-FREE)의 실행은 흡연자에게 즉각적인 영향을 미치게 된다. 회사는 금연정책의 시행으로 초래되는 변화에 흡연자들이 적응할 수 있도록 도움을 줄 수 있다.

- * 새로운 정책이 검토되고 있음을 미리 근로자들에게 알린다.
- * 금연정책을 시행할 경우, 흡연자들이 어떻게 하는 것이 회사정책에 잘 따르는 것인지를 알려준다.
- * 회사가 흡연근로자에 대한 금연지원 서비스를 제공한다.

* 비흡연 근로자들은 동료 흡연자를 돕고 격려할 수 있도록 요청한다.

* 금연정책이 정착된 후에도 금연을 원하는 근로자에 대한 지속적인 지원계획을 세운다.

회사의 금연지원은 흡연자들이 담배를 끊도록 격려하는 효과가 있기 때문에 매우 중요하다.

회사가 어떠한 유형의 금연정책을 실시하더라도 흡연근로자들의 흡연량을 줄이는 효과가 있다.

1. 목표 : 담배연기 없는 사업장 정책, 흡연자를 기피하는 것은 아니다

담배연기 없는 사업장 정책의 목표는 흡연자와 비흡연자를 구분하지 않고 모든 근로자들에게 안전하고 건강한 작업환경을 제공하는 것에 있다.

그러나 금연정책을 펼치다보면 불행하게도 “smoke free(담배연기 없는)”의 단순한 메시지가 “smoker-free(흡연자 없는)” 또는 “anti-smoker(흡연자를 반대하는)”로 종종 잘못 받아들여지기도 한다.

담배연기 없는 사업장 정책은 근로자들이 담배를 피우는가를 주된 문제로 삼는 것이 아니라, 근로자들이 언제 어느 장소에서 담배를 피우느냐를 주요한 문제로 다루며, 나아가 직장 내 흡연이 다른 근로자에게 어떤 영향을 미치는가를 그 주요한 대상으로 하고 있다.

이와 관련하여 불필요하게 발생할 수 있는 오해와 반발의 여지를 줄여나가려면 회사 관리자들과 흡연근로자들 간의 원활한 의사소통이 필요하다. 또한 회사는 흡연자에 대한 적극적인 금연지원을 제공함으로써 금연에 성공할 수 있게 도울 뿐만 아니라 회사가 흡연자들을 기피하는 것이 아니라는 것을 실제로 보여줄 필요가 있다.

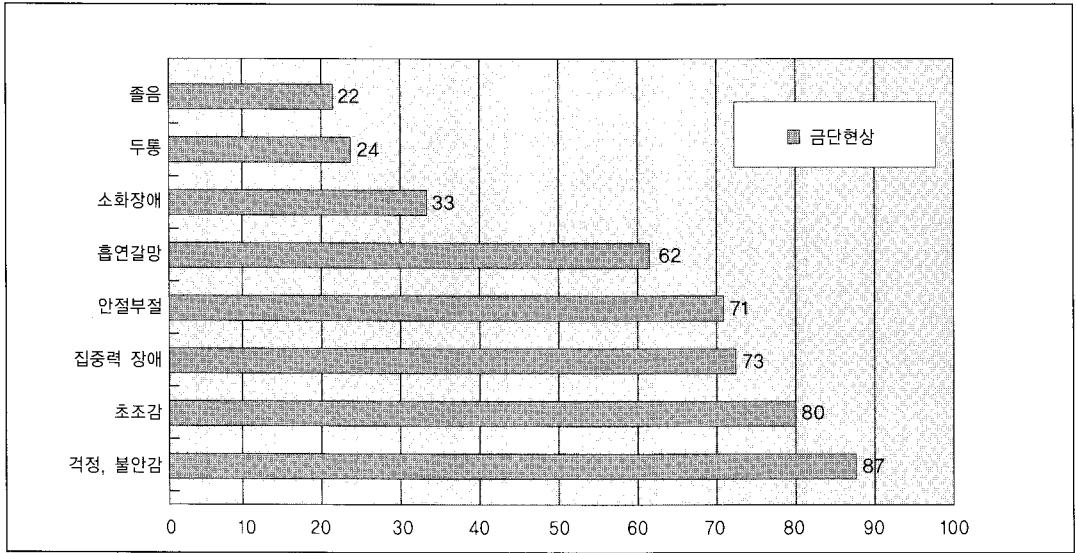
2. 니코틴 중독

지난 수 세기 동안의 연구실적에 따르면 금연은 질병예방 효과가 있으며 수명을 연장하는 것으로 알려져 있다. 또한 대규모의 신뢰할 만한 연구결과에 따를 때, 전체 흡연자의 70%는 담배를 끊기를 원하는 것으로 나타나고 있다. 그러나 이들 가운데 실제로 금연에 성공하는 비율은 채 3-4%에 미치지 못하는 것으로 확인되고 있다.

왜 흡연자들은 담배를 쉽게 끊지 못하는 것인가?

그 이유는 흡연자들 대다수가 니코틴(nicotine)이라는 물질에 중독 되어 있기 때문이다. 금연을 시도하게 되면 체내의 니코틴 농도가 급격히 줄어들게 되면서 24시간이 지나지 않아서 금단증상이 발생하게 된다. 흡연갈망, 불안, 초조, 안절부절, 집중력 저하, 성마름, 심박수 증가, 피로감, 가벼운 두통, 가슴 압박감 등이 모두 금단증상에 해당한다. 이들 증상의 대부분은 금연 후 4주 이내에 사라지지만 흡연에 대한 갈망은 수년 이상 지속되기도 한다.

3. 금연에 따른 즉각적인 몸의 변화



〈그림 1〉 금단증상의 종류와 그 출현빈도

금연에 따른 금단증상 등의 일시적인 불편에도 불구하고 몸이 좋아지는 반응을 즉각적으로 느끼게 된다. 이러한 몸의 긍정적인 변화는 다음과 같다.

- * 금연시도 후 20분 만에 맥박, 혈압, 체온에 미치는 니코틴의 영향이 사라진다.
- * 후각과 미각이 즉시 좋아진다.
- * 구강건강상태가 좋아진다. (금연은 치주질환을 예방하는 효과가 있다.)
- * 혈액 내의 일산화탄소 농도는 8시간 이내에 떨어진다.
- * 혈액 내의 산소섭취량이 늘어나고 혈액순환이 원활해지면서 신체활력과 지구력이 좋아진다.
- * 금연시도로 긍정적인 자아상을 만들어

나갈 수 있다.

4. 금연과 사업장

사업장은 흡연자들의 금연을 격려하기에 매우 이상적인 환경이다. 근로자들은 많은 시간을 직장에서 보내고 있으므로 회사의 금연정책은 흡연자들의 금연 성공에 강한 동기를 줄 수 있다.

그러나 대부분의 흡연자들에게 금연은 결코 쉬운 일이 아니다. 실제로 많은 흡연자들이 여러 번의 실패를 거듭하고서야 금연에 성공하며, 금연에 성공하는 사람도 또 다시 담배를 찾게 되는 경우도 적지 않다.

비록 90% 이상의 흡연자들이 체계적인 금연 프로그램의 도움 없이 본인의지만으로 금연을 시도하고 있지만, 이전의 금연시도에서 터득한 경험에 회사가 제공하는 금연프로그램의 도움이 결합될 경우, 금연 성공 가능성을 크게 높일 수 있다.

사업장에서의 금연지원프로그램은 흡연근로자들의 다양한 욕구를 충족시킬 수 있는 폭넓은 방법과 수단을 포함할 필요가 있다. 비록 전체흡연자의 70%가 금연을 희망하지만 모든 근로자들이 동시에 금연을 결심하는 것은 아니며, 또한 모든 흡연자들이 금연프로그램이나 금연보조제나 약물치료의 도움을 공통적으로 원하거나 그 치료 효과에 동일하게 반응하는 것은 아니다.

흡연자들의 금연에 대한 준비 정도 또한 차이가 있기 마련이다. 일부 흡연자는 즉각적으로 담배를 끊을 준비가 되어있는 반면에 또 다른 일부 흡연자는 단지 금연에 대해 막연한 생각만 하고 있을 수도 있다. 물론 금연에 대한 아무런 고려

조차 하고 있지 않는 흡연자들도 있다.

따라서 회사가 금연지원방안을 마련할 경우, 흡연자들의 행동변화에 대한 각각의 준비정도를 고려하여야 하며, 이러한 지원정책은 금연정책의 도입 시기 이후에도 지속적으로 이뤄져야 한다.

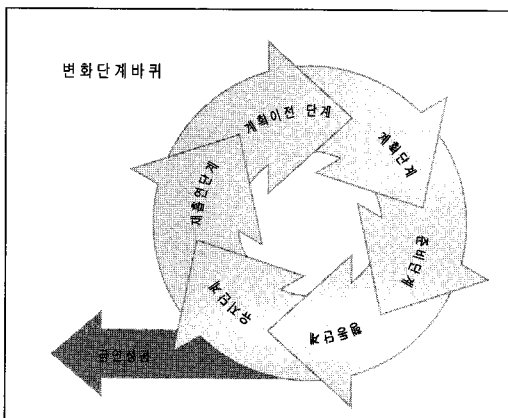
5. 흡연근로자에 대한 지원유형

회사의 적극성이나 그 개입정도에 따른 몇 가지 유형의 선택이 가능하다.

공통적으로는 회사가 위치한 지역 사회의 보건소 금연클리닉이나 지역 사회의 산업보건 전문기관이나 병원, 금연운동 관련 단체 등에서 제작한 소책자, 시청각용 동영상, 금연교육 등의 도움을 얻을 수 있으며, 일부 지역의 경우는 사업장 내 또는 지역 사회에서 운영되고 있는 집단행동치료 프로그램 등의 도움을 얻을 수도 있다.

흡연근로자들은 회사로부터 다양한 금연지원을 얻을 수 있는데 이는 포괄적인 지원방안과 보다 제한적인 의뢰방안 등으로 구분될 수 있다.

〈표 4-1〉은 금연지원 프로그램의 유형들을 제시하고 있다.



〈그림 2〉 금연 행위변화 단계모델(Stage of Change)

〈표 4-1〉 흡연 근로자에 대한 지원유형 (Options to Support Employees Who Smoke)

지원수준	장점	단점
<p>광범위한 포괄적 지원 (Comprehensive)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> * 흡연근로자들과 그 가족들에 대한 금연지원 프로그램을 회사가 제공하고 그 비용을 회사가 부담한다. * 회사의 금연정책 변화와 금연지원정책에 관해 모든 직원들에게 정보를 제공한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 근로자들의 건강상태를 개선시킨다. * 건강보험 관련 비용을 절감하는데 도움이 됨 * 사업주가 금연프로그램의 효과를 평가할 수 있음 * 근로자들의 흡연행위에 상당한 변화를 유도할 수 있음 * 흡연자에 대한 경영자의 지원 입장을 효과적으로 드러낼 수 있음 * 금연사업의 진행과 추진이 용이함 * 정책실행에 소요되는 비용이 적음 	<ul style="list-style-type: none"> * 다른 지원유형에 비해 많은 비용 부담 * 사업주의 적극적인 관심과 노력을 요구
<p>촉진적인 지원 (Facilitation)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> * 지역사회 보건소 등과 연계한 지원 사업 * 금연자조요법의 정보 제공 * 회사의 금연정책 변화와 금연지원정책에 관해 모든 직원들에게 정보를 제공한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 근로자들의 건강 상태를 개선시킨다. * 기존 지역사회 자원의 효과적 활용 * 금연 지원사업의 지속성 및 사업효과의 모니터링 등과 같은 부담을 요하지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> * 금연사업의 시작에 많은 노력을 요함 * 지역사회 보건소의 형편(예산, 일정, 인력 등)에 따른 변수요인
<p>의뢰방안 (Referral)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> * 지역사회 보건소의 금연지원프로그램에 흡연근로자를 의뢰 * 금연자조요법의 정보 제공 * 회사의 금연정책 변화와 금연지원정책에 관해 모든 직원들에게 정보를 제공한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 기존 지역사회 자원의 효과적 활용 * 포괄적인 지원방안보다 적은 비용 소요 * 여타 지원유형보다 실행이 용이함 	<ul style="list-style-type: none"> * 흡연자의 행동변화에 큰 영향을 미치기 어려움 * 회사의 의료비용절감에 큰 효과가 없음

당신의 사업장에 맞는 프로그램을 마련하려면 이들 요소들을 적절히 가감하여 수용할 필요가 있다.

자에게 가장 효과적인 지원방안을 선택하도록 하는 과제와 여러 유형의 흡연자에 대해 적어도 한 가지 이상의 지원유형을 고려하여 제공하는 것이 가능하다.

6. 흡연자의 요구에 따른 지원방안의 선택

1) 새로운 금연 시도자

흡연자들이 금연을 시도할 경우, 신체적 불편감, 체중 증가, 스트레스 등의 다양한 금단증상을 겪게 된다.

다음의 과정은 이러한 어려움을 줄여나가는데 도움이 된다.

- *담배연기 없는 작업환경은 신규 금연 시도자들에게 흡연충동을 불러일으킬 수 있는 요인들(동료 흡연자들의 흡연행위를 지켜보는 상황, 재떨이 등이 눈에 띄는 상황)을 없애주므로 금연상태 유지에 도움이 된다.
- *니코틴 껌, 패치 등과 같은 금연보조제를 활용하는 것도 금단증상을 줄이는 데 효과적이다.
- *의사의 진료를 받아 전문의약품을 복용하는 것도 흡연갈망과 금단증상을 매우 효과적으로 줄여주고, 흡연에 따른 쾌감을 줄여 금연시도 중의 흡연 재발을 막아주는 효과가 있다.
- *대부분의 금연프로그램은 금연 시도 중의 체중증가를 예방할 수 있는 식이요법이나 운동요법에 대한 정보를 담고 있다.
- *대부분의 금연프로그램은 스트레스 관리기법을 포함하는데 여기에는 정신적인 이완훈련, 긍정적인 자아상 강화, 금연시도에서 겪게 되는 불안감을 해소하기 위한 심호흡 기법 습득 등을 담고 있다.

2) 금연을 고려하고 있거나 금연에 대한 도움을 원하는 근로자

회사는 금연을 원하는 근로자들에게 다양한 방식으로 지원할 수 있는데 여기에는 본인의의지에 따른 금연성공률을 효과적으로 높여주는 자조 프로그램(self-help program) 정보 제공, 지역보건소 금연상담사의 사업장 방문 상담, 보건복지가족부에서 운영하는 금연콜센터 프로그램의 홍보, 보건관리자 또는 금연상담사에 의한 상담, (회사 부속의원에 서의) 전문의약품 처방 등이 포함될 수 있다.

회사가 제공하는 금전적 보상(포상금, 금연펀드 등)이나 상품 등의 유인책 또한 근로자들의 금연에 도움이 될 수 있다.



3) 금연을 생각하고 있지 않는 근로자들

금연을 생각하고 있지 않는 근로자들에게는 금연의 이득에 대해 깨닫도록 해야 한다.

이를 위한 구체적인 방안으로는

- *기업 내 보건관리자가 금연관련 건강정보를 제공하는 것
- *뇌심혈관계 기초질환(고혈압, 당뇨, 고

- 지혈증 등) 대상자에 대한 사후관리 상담을 통해 금연의 필요성을 강조하는 것
- * 보건복지가족부 금연콜센터의 활용을 홍보하고 권유하는 것
 - * 회사에서 발행하는 각종 소식지 등에 금연의 이득에 관한 내용들을 담는 것
 - * 금연시도를 격려하는 각종 포스터나 홍보물을 게시하는 것
 - * 흡연자 개개인의 건강위험정도 (예 : 뇌심혈관계 발병위험도)를 평가하도록 하는 것
 - * 새해 첫 날, 세계금연의 날 등과 같은 금연관련 행사에 참여를 유도하는 것
 - * 금연 성공에 대한 인센티브를 제공하는 것
- 등이 있다.

사회적인 지지 정도도 흡연자들의 금연을 유도하는 데 큰 역할을 한다. 회사는 근로자와 그 가족들의 금연프로그램 참여에 따른 비용을 부담함으로써 금연지원 역할을 충실히 할 필요가 있다.

7. 금연지원방안

각 지역사회마다 다양한 유형의 금연지원 방안이 가능하다. 그중 일부 방안을 여기서 다루기로 한다.

회사차원의 금연지원은 흡연 근로자들이 담배를 끊도록 격려할 수 있기 때문에 중요하다. 어떠한 금연정책이라 하더라도 흡연자들의 흡연량을 줄이는 효과는 있는 것으로 알려져 있다.

1) 자조 프로그램(Self - Help Program)

대다수의 흡연자들에게 금연자조요법은 개개인의 흡연 성향이나 선호도에 맞춰 금연 시도를 가능하게 하기에 도움이 될 수 있다. 훌륭한 자조요법 자료는 다음의 사항들을 흡연자에게 제공해야만 한다.

- * 흡연자로 하여금 자신의 흡연 성향을 파악하게 한다.
- * 금연 목표일을 정하게 한다.
- * 흡연충동을 유발하는 요인들을 파악하고 그에 대처할 수 있게 한다.
- * 금연시도 중의 체중증가를 줄일 수 있도록 한다.
- * 금단증상 등의 심리적 스트레스를 조절할 수 있게 한다.
- * 장기간에 걸친 흡연재발을 예방할 수 있는 정보를 제공한다.

소책자, 비디오테이프 등의 시청각 자료, 흡연자 폐모형, 호기 중 일산화탄소 검사 및 요중 코티닌 검사 등의 현장용 검사도구 등은 사업장에서도 모두 활용가능하다. 이들

다양한 도구들 중 어떤 것들이 근로자들에게 가장 효과적인지를 우선 파악하여야 한다.

2) 금연 집단치료 프로그램 (Smoking Cessation Group Programs)

대다수의 흡연자들이 체계적인 금연지원 프로그램의 도움 없이 금연을 시도해 보지만 번번이 실패를 거듭하는 일부 흡연자들의 경우는 체계적인 금연프로그램의 도움이 필요로 한다. 금연결심자들이나 회사가 운영하는 금연펀드에 가입한 금연시도자들을 대상으로 한 집단행동치료요법을 시도해 볼 수 있다. 집단치료과정에서는 참여자들 각자가 다른 금연시도자들에게 자신들의 경험을 바탕으로 구체적인 상담이나 격려 등의 도움을 줄 수 있다.

금연프로그램은 외부의 서비스 제공업체와 계약을 맺을 수도 있고 또는 근로자들이 지역사회 내의 일련의 지원프로그램을 이용하게끔 할 수도 있다. 서비스 제공업체와 계약을 맺거나 근로자를 외부 기관에 의뢰하기에 앞서 해당 기관을 자세히 평가해 볼 필요가 있다.

〈표 4-2〉는 금연지원 기관을 평가하는데 이용 가능한 체크리스트이다.

3) 약물치료요법

흡연자들의 금연이 어려운 이유는 니코틴의 중독성에 그 이유가 있다. 니코틴의 중독성을 극복하기 위해서는 니코틴 껌, 패치 등의 니코틴 보충제를 이용하거나 혹은 의사로부터 부프로피온(상품명: 웰부트린), 바레니클린(상품명: 챔픽스) 등의 전문의약품을 처방받는 것이 도움이 된다.

니코틴 껌은 씹는 형태로 니코틴을 빠르게 보충해 주는 것이고, 니코틴 패치는 피부에 붙여서 니코틴을 혈액으로 지속적으로 공급해 주는 것이다. 이들 니코틴 보충제는 금연성공률을 2배 이상 높여주는 효과를 보인다. 1996년 이후 미국 식품안전의약청에서는 이들 약제의 약국 판매를 허용했으며 국내에서도 의사 처방이 없이도 구입할 수 있다.

부프로피온은 본래 우울증 치료제로 출시되었다가 금연에도 효과가 있는 것으로 뒤늦게 인정을 받은 약제이다. 최근에 출시된 바레니클린은 기존의 금연보조제 및 치료약제 가운데 가장 높은 효능을 보인다. 이 약제는 뇌의 니코틴 수용체에 직접 작용하여 흡연충동과 금단증상을 줄여주며, 흡연에 따른 쾌감을 억제하므로 금연시도 중의 흡연 재발을 막아주기도 한다. 이들 약제들은 니코틴 껌, 패치에 비해 효능이 뛰어나긴 하나 의사의 처방을 필요로 한다는 점을 고려할 필요가 있다.

〈표 4-2〉 체크리스트 : 금연집단치료 프로그램의 평가

1. 해당 기관은 얼마나 오랫동안 활동해왔는가?
금연지원프로그램을 제공한 기간은 얼마동안인가?
2. 해당 기관의 금연지원프로그램을 이용한 사람들의 수는?
3. 프로그램의 접근방식이 근로자들에게 적합한가?
 - *금연을 돕는 방식이 어떤 것들인가?
 - *금연상태를 어떻게 유지하는가?
 - *흡연 근로자들의 프로그램 참여를 유도하기 위해 어떤 방법을 쓰고 있는가?
4. 다른 사업장에서의 프로그램에 대한 만족도는 어떠한가?
 - *업체에서 이전에 이용했던 다른 사업장 고객들의 명단을 제시하고 있는가?
 - *업체에서 프로그램의 만족도, 성공률 정보를 담은 참고자료를 제시하고 있는가?
5. 프로그램 지도자의 자격요건은 무엇인가? 어떤 교육훈련과정을 이수했는가?
금연상담경력은 어떤 정도인가?
6. 기관에서 제공하는 유인물 자료는 근로자들의 교육수준에 비추어 적절한지?
그 내용들이 흡연자의 금연동기부여에 효과적인지?
7. 프로그램의 형식이 근로자들의 필요에 잘 부합하는지?
 - *교대근무자들을 다 포함할 수 있는지?
 - *작업현장용 프로그램과 회사 밖 프로그램을 모두 제공하는지?
 - *프로그램이 회사형편에 맞게 탄력적으로 운용될 수 있는지?
 - *시청각 장비를 제공하는지?
8. 해당 기관이 공식적인 금연지원프로그램이 종료된 이후에도 지속적인 지원 및 추적관리를 제공하는가?
9. 프로그램이 참여자에 대한 지원체계를 갖추고 있는가?
금연시도자의 동료, 가족들로부터의 지원유도 등
10. 해당 기관은 프로그램에 대한 어떤 경제적인 혜택을 제공하는가?
예를 들어 두 번째 이용의 경우 무료 또는 최저가로 프로그램이 제공되는가?
11. 해당 기관은 6개월 혹은 12개월 성공률에 대한 근거 있는 자료를 제공하는가?
(20-40%의 성공률 범위가 현실적이다)
12. 프로그램의 근로자 개인당 수가는 얼마인가? 단체이용 시 할인이 적용되는가?

회사 내 의료기관의 의사인력 유무와 보건의료부문의 예산편성 정도를 파악하여 이들 약제의 처방 및 약제비용의 지원 및 일부 보조방식 등을 고려할 필요가 있다. 만약 예산상의 여유가 부족하다면 사업주는 금연펀드 등을 만들어 금연시도자들이 납입하는 금액으로 이들 약제비용을 감당하는 방안도 고려해 볼 수 있다.

4) 보상제공(INCENTIVES)

금연에 대한 관심을 끌어올리는 데에는 일정한 인센티브를 제공하는 것이 효과적이다. 회사소식지에 금연성공자 명단을 실어 주는 등의 사소한 보상이나 인정이라도 흡연자들이 금연에 성공할 수 있도록 격려하는 효과는 크다.

이들 동기부여 방안은

- * 근로자들에게 긍정적인 주목거리를 제공한다.
- * 동기부여를 강화한다.
- * 회사가 제공하는 금연프로그램의 참여도를 높인다.

인센티브의 장점은 다양하다.

인센티브는

- * 금연정책을 세우고 운용하는 데 도움을

준다.

- * 흡연자들의 행동변화에 큰 영향을 미친다.
- * 부서별로 또는 개별적인 흡연자의 상황에 맞게 적절히 변형할 수 있다.
- * 회사의 목표에 맞춰 연동시킬 수 있다.

인센티브 효과를 제공하는 데 따른 역효과도 있을 수 있다.

예를 들면

- * 최고의 보상수준을 결정하기가 어렵다.
- * 허위로 금연성공을 보고하는 사례가 발생한다.
- * 비흡연자가 역차별을 받는다는 느낌을 가지게 한다.

8. 지원유형의 선택

회사마다 어떤 유형의 지원방안이 가장 적합한지를 결정해야만 한다.

지원유형을 선택함에 있어 확인해야 할 항목들은 다음과 같다.

- * 회사는 흡연자를 얼마나 강력하게 지원

할 용의가 있는가?

- * 회사 및 지역사회가 활용할 수 있는 금연지원 자원은 어떤 것들이 있는가?
- * 흡연자들은 회사의 금연정책을 어기는 행위에 대해 어떻게 받아들이는가?
- * 흡연자들은 어떤 유형의 지원방안을 선호하는가?

흡연자들이 기대하는 지원유형은 어떤 것인가?

회사가 제공하는 지원프로그램 및 인센티브에 대해 얼마나 흥미를 가지는가?



참 고 문 헌

1. Centers for Disease Control and Prevention. Cigarette smoking among adults-United States, 1994. Mortality and Morbidity Weekly Report 1996;45:588-590.
2. Sorensen G, Lando H, Pechacek TF. Promoting smoking cessation at the workplace. Journal of Occupational Medicine 1993;35:121-126.
3. U.S. Department of Health and Human Services. The health consequences of smoking: Nicotine addiction. A report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control, Office on Smoking and Health, 1988. (DHHS Publication No. (CDC) 88-8406)
4. Christen AG, Christen JA. Why is cigarette smoking so addictive? An overview of smoking as a chemical and process addiction. Health Values: Health Behavior, Education and Promotion 1994;18:17-24.
5. American Cancer Society. Dangers of smoking, benefits of quitting, and relative risks of reduced exposure. New York, NY: American Cancer Society, 1980.
6. U.S. Department of Health and Human Services. Smoking Cessation: Clinical Practice Guideline No. 18. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Agency for Health Care Policy and Research, 1996. (AHCPR Publication No. 96-0692)