

## 뇌 · 심혈관계 질환 예방을 위한 금연

인제대학교 산업보건센터 / 김 점 미

### 1. 사업장 선정 배경

흡연시 일산화탄소는 혈관벽을 손상시키고 산소 부족을 초래하며, 니코틴은 혈관을 수축 시킴으로써 심장마비 등 각종 뇌 · 심혈관계 질환을 일으킨다. 또한 고혈압, 돌연사, 동맥경화, 부정맥, 심근경색증, 심장마비, 협심증, 뇌경색, 뇌졸중, 당뇨병의 원인이 되다.

본 사업장은 2 · 30대가 대부분이나 질환관리자가 38.2%, 비만이 37.3%이고 심리적인 직무스트레스가 많아 뇌 · 심혈관계 질환 예방과 각종 질환을 개선하고자 보건소 건강증진프로그램인 금연캠페인과 연계하여 추진하였다.

### 2. 사업장 현황 분석 및 문제점 파악

#### 가. 사업장 현황

사업장명	○○○(주)	소재지	○○○도 ○○시
업종명	선박 구성 부품품 제조		
근로자수	총계(남/녀) 328명(304/24)		
주요생산품	선박용 에어컨, 팬 등		

#### 나. 근로자 분포

연령별	인원
20대 이하	155
30대	145
40대	18
50대 이상	9

## 다. 건강진단 결과, 유소전자 및 요관찰자 현황

	총검진자수	고혈압	당뇨	고지혈	간질환	비만	기타
2007년	233명	7명	2명	16명	32명	62명	1명
2008년	327명	23명	2명	36명	64명	122명	0명

## 3. 금연 실천 전략

단계	실천전략
① 고려 전 단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 문제의 인식화</li> <li>• 흡연이 질병에 미치는 영향들에 관한 정보 제공과 토론</li> <li>• 금연으로 인한 이득 강조</li> </ul>
② 고려단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흡연의 좋은 점과 나쁜 점에 관한 것, 금연을 해야 하는 이유에 관해 토론</li> <li>• 금연에 관한 선택권은 흡연자에 있음을 강조</li> <li>• 지지와 격려를 제공할 수 있는 중요한 사람들에게 협조할 것을 당부함</li> <li>• 금연을 도와줄 수 있는 약물치료에 대한 정보를 제공</li> <li>• 금연에 대해 고려하는 것을 격려</li> </ul>
③ 준비단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연에 대한 의지를 칭찬해 줌</li> <li>• 목표설정을 도와 줌</li> <li>• 금연을 위한 대처행동과 방법들에 대한 계획을 세움</li> <li>• 금연을 도와 줄 약물치료에 대한 유용성에 대한 강조</li> <li>• 주위사람들에 대한 지지 요청</li> <li>• 금연시작일 정함</li> </ul>
④ 행동단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 금연을 위한 구체적인 대처행동에 관해 이야기 혹은 정보 제공</li> <li>• 칭찬하는 것으로 지속적인 격려</li> <li>• 다시 담배를 피우게 만들지 모르는 상황에 대해 대처 할수 있도록 도와줌                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다시 피운 담배는 실수이지 실패가 아니다.</li> </ul> </li> <li>• 짧은 기간이지만 금연을 하게 된 것을 칭찬</li> </ul>
⑤ 유지단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지속적인 지지 제공</li> <li>• 담배를 피울 수 있는 가능성 재인식</li> <li>• 가족 혹은 친구들로부터 지지 중요성 강조</li> <li>• 유지단계는 금연의 지속적인 과정이며 새로운 대처행동이 필요함을 설명</li> </ul>

#### 4. 금연을 위한 보건관리 계획 및 수행 내용(보건소와 연계)

##### 1) 운영개요

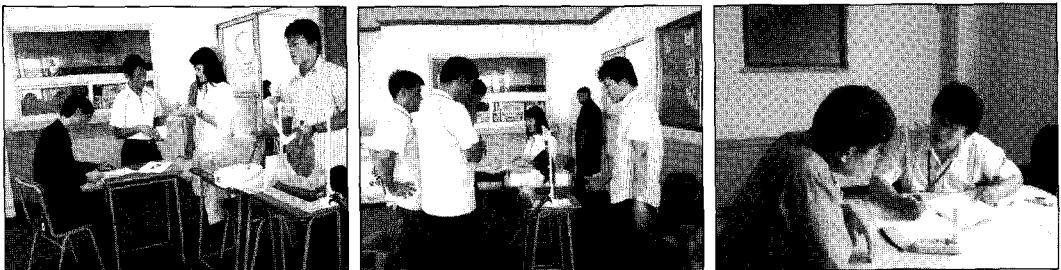
- 일 시 : 2008년 4월 29일 - 5월 21일(1회/주) 16:00 - 17:00
- 장 소 : 1층 휴게실
- 대 상 : 전직원
- 참여인원

일자	신규등록	재방문	계	비고
08. 4.29	10명	.	10명	
08. 5.06	9명	7명	16명	
08. 5.13	3명	8명	11명	
08. 5.21	2명	7명	9명	
계	24명	22명	46명	

##### ○ 운영내용

- 담배의 폐해, 실험을 통한 금연교육
- 흡연량(CO)측정 및 혈압측정
- 폐 기능(폐 나이)측정
- 폐모형 실험을 통한 금연교육 및 홍보
- 금연클리닉 등록자 서비스 제공(금연보조제 4주 지급 후 6개월까지 상담관리)
- 흡연관련 실태 설문조사
- 금연관련홍보물 및 리플렛(3종) 20부 배부

##### 2) 운영사진



## 5. 금연추진 결과

등록자	1개월 후 금연 성공자	6개월 후 금연 성공자
24명	5명	1명

## 6. 결론 및 향후 계획

연속 업무 및 외근 등으로 인해 기간이 지남에 따라 금연클리닉 재방문자의 수가 떨어지고, 업무에 대한 스트레스 및 잦은 술자리로 인한 금연실패율이 높은 편이다.

향후 계획으로 지속적인 건강 상담 및 격려로 금연 결심을 제고 시키고, 뇌·심혈관계 질환과의 연관성을 설명하여 근로자 스스로 금연 프로그램에 참여하도록 노력한다. 🍷