



일터에서의 금연



흡연의 영향

흡연은 폐암, 식도암, 위암, 췌장암, 후두암 등 각종 암의 원인이 된다. 특히 흡연자는 비흡연자에 비해 폐암에 걸릴 확률이 높아지며 동맥경화, 뇌졸중, 복부 대동맥류 등 심혈관질환에도 영향을 미친다.



일터에서의 흡연

- 일터에서의 질병은 작업현장의 화학물질에 의한 것과 뇌심혈관질환에 의한 것으로 구분할 수 있다.
- 흡연과 함께 노출되었을 때 심각한 건강상 문제를 일으키는 요인에는 석면, 용접흄, 석유화학물질, 살충제, 먼분진, 이온방사선 등이 포함된다.
- 흡연으로 인한 건강장애는 작업장 내 화학물질 자체의 유해성과 더해져 건강상의 피해를 더욱 증가시킨다. 예를 들어 일터 내의 석면에 노출된 작업자가 담배를 피울 경우 유해 정도가 더해져 건강에 훨씬 안 좋은 영향을 미친다.

작업 시 유해요인과 흡연과의 관계

작업명	유해요인	질병	흡연과의 관계
석면 취급	석면	중피종, 폐암, 석면폐증 만성호흡기 질환	상승*
유해화학물질 취급	발암물질	암	부가**
알루미늄 제련	탄화수소	방광암	상승 또는 부가
석탄광산 작업	석탄	진폐증, 폐암 만성폐쇄성 폐질환	부가 또는 상승 부가
용련작업	유해가스, 금속흄, 유해광선	만성기관지염 폐쇄성 폐질환	부가
시멘트 취급	시멘트분진	만성폐쇄성 폐질환	부가
섬유제조	면, 마직, 모직의 분진	급성호흡기 질환, 면폐증	상승
석재가공	유리규산분진	만성폐쇄성 폐질환	부가
염소 취급	염소	만성호흡기 질환	부가



* 상승 : 한 가지 요인이 작용할 때 보다 여러 요인이 함께 겹쳐 더 크게 영향을 미침
 ** 부가 : 여러 요인이 섞여 인체의 같은 부위에 작용되면서 그 유해성이 더 가중됨



금연단계별 적용전략

단계	정의	적용전략
고려 전 단계 (Precontemplation)	금연하고자 하는 동기가 전혀 없는 상태	<ul style="list-style-type: none"> 문제를 인식하게 함 흡연이 질병상태에 미치는 영향에 관한 정보제공과 토론 금연으로 인한 이득을 강조
고려 단계 (Contemplation)	아직 금연을 행동에 옮길 결정은 내리지 않았지만 금연 가능성을 마음에 품고 있는 흡연자에 해당	<ul style="list-style-type: none"> 흡연의 좋은 점과 나쁜 점, 금연을 해야 하는 이유에 관해 이야기 나눔(설득력 있는 메시지 사용) 금연에 대한 선택권은 본인에게 있음을 강조 지지와 격려를 위해 주변 사람들에게 협조를 부탁함 금연을 도와줄 수 있는 금연보조제에 대한 정보 제공 금연에 대해 고려하는 것을 칭찬
준비 단계 (Preparation)	금연의지를 가지고 실제 금연계획 단계	<ul style="list-style-type: none"> 금연에 대한 의지를 칭찬 목표 설정 도와줌 금연을 위한 대처행동과 방법들에 대한 계획을 세움 금연을 도와줄 약물치료에 대한 유용성에 대해 강조 주위 사람들에게 대한 지지 요청 금연 시작일 정함
행동 단계 (Action)	금연 시작 시기를 결정하고 실제로 행동으로 옮기는 단계	<ul style="list-style-type: none"> 금연을 위한 구체적인 대처행동에 관한 사례 제공 칭찬하는 것으로 지속적인 격려 다시 담배를 피우게 만드는 상황에 대처하도록 도와줌 짧지만 금연을 하게 된 것을 칭찬
유지 단계 (Maintenance)	담배를 끊은 후 비흡연자로서의 생활에 적응하는 단계	<ul style="list-style-type: none"> 지속적인 지지 제공 담배를 피울 수 있는 가능성 재인식 가족 혹은 친구들로 부터의 지지 중요성 강조 유지단계는 금연의 지속적인 과정이며 새로운 대처행동이 필요함을 설명

담배에 대한 잘못된 생각

- 나중에 끊으면 된다.
- 나는 의지력이 약해서 담배 끊기가 불가능하다.
- 나이가 많아 금연하기에는 너무 늦었다.
- 금단증상은 시간이 갈수록 계속 심해질 것이다.
- 정신이 혼란스럽거나 복잡할 때 담배를 피우면 정신이 안정되고 집중력이 높아진다.
- 담배는 백해무익하다고 하지만 스트레스 해소에는 좋다.
- 금연하면 체중증가 때문에 건강에 더 좋지 않을 수도 있다.
- 담배를 피우는 것은 멋있다.
- 흡연량이 적으면 문제될 것이 없다.
- 담배 연기를 깊이 들이마시지 않으면 괜찮다.
- 순한 담배를 피우면 괜찮다.
- 담배 끊은 사람에게는 딸을 주지 말아야 한다.
- 우리 할아버지께서는 평생 담배를 피웠는데 90세가 넘도록 건강하게 사셨다.





금연 실천의 단계별 행동

■ 자신의 흡연행태 파악

- 자기 관찰 및 자기 스스로 감시하기
- 이익과 불이익 환산표 작성하기
- 흡연일지 작성하기(언제, 누구와, 어디서, 이유 등)

■ 흡연 자극 조절

- 흡연시간을 정하여 정해놓은 장소에서만 흡연하기
- 하루 피울 담배만 가지고 다니기
- 담배를 바꾸어 피우기
- 순한 담배에서는 강한 담배로 조절
- 아주 강한 담배에서는 아주 순한 담배로 조절
- 왼손으로 담배피기
- 담배 한 개비를 끝까지 피우지 말고 절반만 피우기
- 흡연 욕구를 느낄 때 3분 정도 참았다 피우기

■ 금연시작일 결정

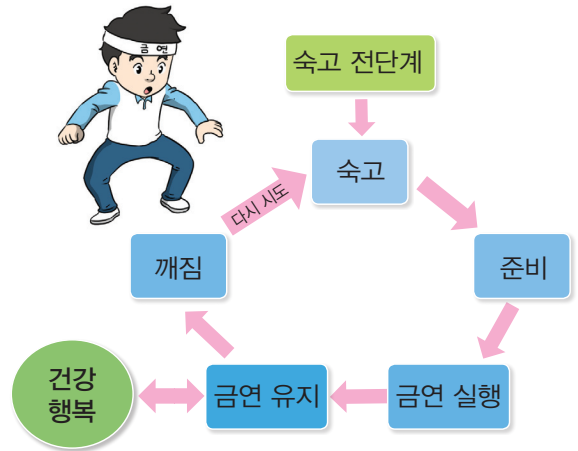
- 너무 빨리 금연을 시작하지 말고 적어도 2주 안에 충분히 준비하기
- 금연 시작일을 정하고 심리적으로도 준비
- 금연 시작 후 과중한 업무는 피함
- 주말에 시작하는 것이 유리
- 이사 등과 같이 다른 생활변화와 함께 시작하는 것도 좋음
- 금연 시작 후 술자리나 중요한 결정을 피함
- 가족, 친구 및 직장동료와의 갈등을 해결 후 금연 시작

■ 금연 실행 및 유지

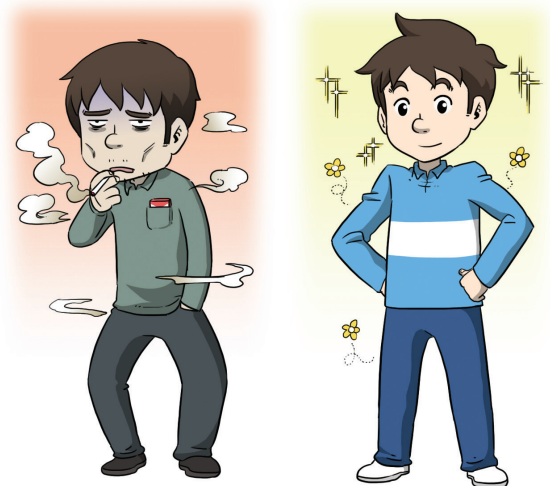
- 금단증상을 이겨내는 데 도움이 되는 행동을 함
- 흡연과 관련된 혐오조건을 실제적으로나 상상으로 만들기
- 금연행동에 힘을 실어주기

■ 기타 사항

- 금연 시도 후 다시 흡연한 경우는 바로 다시 시작
- 금단증상으로 힘들 때에는 금연상담 전화(1544-9030)를 이용하여 상담
- 금연을 실천하는 자신을 위한 칭찬이나 선물, 포상하기
- 담배 필 때와 담배 끊었을 때의 이미지를 떠올리기



금연 행동 변화의 단계





흡연유형 및 니코틴 의존도 파악

[흡연유형 자가진단]

질문	항상	때때로	보통	간혹	없음
	5	4	3	2	1
A. 마음의 여유를 갖기 위해 담배를 피운다.					
B. 담배, 라이터, 성냥 등 담배와 관련된 것을 만지는 일은 대단히 즐겁다.					
C. 담배를 피우면 즐겁고 편안해진다.					
D. 무슨 일에 화가 날 때 담배를 피우게 된다.					
E. 담배가 떨어지면 불안해서 못 걷는다.					
F. 나도 모르는 사이에 저절로 담배를 피우게 된다.					
G. 담배를 피우면 자극이 되고 일을 잘 하게 된다.					
H. 담배 피우는 과정(뜯기, 꺼내기, 불붙이기, 들이마시고 내뿜기, 끄기 등)이 즐겁다.					
I. 담배 피우는 자체가 즐겁다.					
J. 마음이 불안하고 긴장될 때 담배를 피우게 된다.					
K. 담배를 안 피우고 있을 때 담배 안 피우고 있다는 사실을 인식한다.					
L. 재떨이 위에 피우던 담배를 놓고도 그 사실을 모르고 또 담배에 불을 붙인다.					
M. 담배를 피우면 기분이 좋아진다.					
N. 내뿜는 담배 연기를 쳐다보는 재미가 좋다.					
O. 마음이 편안하고 안정되어 있을 때 주로 담배를 피우게 된다.					
P. 기분이 울적하거나 걱정이 있을 때 담배를 피우게 된다.					
Q. 얼마 동안 담배를 안 피우면 담배 생각이 나서 견딜 수가 없다.					
R. 언제 담배에 불을 붙였는지 모르는 상태에서 담배를 물고 있는 것을 발견할 때가 있다.					

* 각 항목에 O표 친 수를 아래의 ()안에 넣고 더합니다. 각 유형별로 합계가 11이 넘으면 높은 것이고 7이하이면 낮은 것입니다. 점수가 높을수록 담배를 피우는 더욱 분명한 이유가 됩니다.

구분	흡연 유형	흡연 이유
A() + G() + M() = ()	자극 추구	담배를 중추신경을 자극하는 자극제로 활용하는 것
B() + H() + N() = ()	손에 담배가 없으면 무료함	담배 자체보다 담배를 피는 행위가 지루함을 잊게 함
C() + I() + O() = ()	즐거움과 편안함	흡연을 통해 마음의 평화, 안정을 찾는 것
D() + J() + P() = ()	스트레스 해소	담배를 신경안정제로 활용하는 것
E() + K() + Q() = ()	육체·심리적 총동	니코틴에 심하게 중독된 상태
F() + L() + R() = ()	습관성	흡연은 오직 오래된 습관일 뿐

[나의 니코틴 의존도 알아보기]

하루에 몇 개비를 피우나요?	<input type="checkbox"/> 10개비 이하 (0점) <input type="checkbox"/> 21~30개비 (2점)	<input type="checkbox"/> 11~20개비 (1점) <input type="checkbox"/> 31개비 이상 (3점)
하루 중 담배 맛이 좋은 때는 언제인가요?	<input type="checkbox"/> 아침 첫 담배 (1점)	<input type="checkbox"/> 그 외의 담배 (0점)
담배를 오전 중에 더 자주 피우나요?	<input type="checkbox"/> 예 (1점)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0점)
아침에 일어나서 얼마만에 첫 담배를 피우나요?	<input type="checkbox"/> 5분 이내 (3점) <input type="checkbox"/> 31분~1시간 사이 (1점)	<input type="checkbox"/> 6분~30분 이내 (2점) <input type="checkbox"/> 1시간 이후 (0점)
도서관이나 극장 같은 금연구역에서 담배를 참기가 어려울가요?	<input type="checkbox"/> 예 (1점)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0점)
하루 종일 누워있을 만큼 몸이 아파도 담배를 피우나요?	<input type="checkbox"/> 예 (1점)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0점)

* 채점결과에 대한 평가

0~3점 니코틴 의존도 낮음 / 4~6점 니코틴 의존도 약간 높음 / 7~10점 니코틴 의존도 매우 높음

※ 출처 : 보건복지부 건강길라잡이 홈페이지

