

03

금연은 건강한 수명을 지켜요!

근로자의 금연이 절실한 이유

직업성질환과 밀접한 연관

석면해체·제거 작업장에서 근무하는 W사장(58세)과 옆에 새로 신축된 사업장에서 근무하는 J사장(58세)은 대단한 흡연가들. 5년 후, 비슷한 체력 조건을 가진 두 사람이 서로 정도가 다른 폐암진단을 받았다.

→ → 근로자의 흡연은 직업성폐암 등 직업성질환 발생과 밀접한 연관이 있어요. 흡연이 직업병 발생을 촉진 시키고 증상을 악화시키죠.

석면에 노출된 작업장에서 일한 W의 폐암발병 위험성은 J보다 5.2배 높아요. 여기에 흡연을 심하게 했으니 10.8배 더 위험하네요.

작업장에서 석면을 직접 취급하는 노동자가 흡연을 할 경우, 그렇지 않은 사람의 기준을 '1'로 둘 때, 위험성은 53.2배로 급증합니다.

(자료 : Hammond et. al.,1979)

특히, 업무와 관련된 질병 사망 가운데 뇌심혈관질환(심근경색·뇌졸중 등)이 가장 큰 비중을 차지해요. 흡연을 하면 우리 몸의 혈관은 산소 부족으로 서서히 죽어가요.

TIP 반드시 금연이 필요한 근로자 Best 3

- Best 1. 석면해체·제거 작업 종사 근로자
- Best 2. 석유화학·제철 플랜트 건설 근로자
- Best 3. 화학물질(관리, 허가, 금지물질) 취급 근로자

04

금연이 높여주는 삶의 변화!

근로자가 담배를 끊으면, 一舉三得(일거삼득)

:: 한 가지 일로 세 가지 이득을 얻다

기업 경제 이득

근로자의 금연은 기업의 경제 표정을 변화시킨다. 생산성 향상으로 인한 풍족한 경제적 이득이 그 증거. 근로자의 '완전금연 달성' 후 제품과 서비스에 관한 고객 불만족 접수가 20% 감소했다는 조사가 이를 뒷받침한다. - 한국N기업, 2006

한편 금연프로그램을 실시한 미국 대기업의 경우 장기적으로 약 4,500만 달러의 이익이 집계 되었다. - 미국보건복지부, 2002

재해 안전 청신호

사업장의 안전에 청신호가 켜진다. 담뱃불로 인한 화재와 폭발사고 등의 재해위험이 줄어든다.

한해 사업장 화재 가운데 담배로 인한 화재 발생률이 14.4%나 차지한다.

- 통계청, 2006

사업 비용 절감

금연자가 많을수록 흡연구역과 환기장치 등의 설비 및 유지, 보수비용이 감소된다. 사업장에서 금연정책을 취한 이후 설비 보수유지 비용이 23.3% 절감 되는 것으로 조사됐다. - Swart, 1990



근로자 건강증진활동 ①

금연 실천하기

좋아진 “**헬스백**”에
“**작업이 즐겁다**”는 소리까지,
요즘 일할 맛납니다!

새해 아침 아내와 아이들, 애인과 담배 줄인다는 약속하셨죠?

결연한 각오로 각서까지 썼지만 이번에도 작심삼일로 끝나셨다고요! 이 순간에도 ‘오늘만 피고 끊는다’를 무한반복 하는 분이 계시네요. **금연, 실천하세요~**
건강과 젊음, 행복이 여러분과 오래도록 함께 합니다.



01 금연 실천하세요!

금연이 우리의 일상에 끼치는 영향

건강의 문제

K과장(38세)은 프로젝트 발표를 앞두고 부쩍 담배가 늘었다. 담배를 피우면 복잡하던 머릿속이 가뭇말처럼 정돈되고 스트레스도 해소되는 것 같다. 그런데 오늘 병원으로부터 폐에 이상이 있으니 재검을 받으러오라는 연락을 받았다.

→ → 담배 피우는 횟수가 거듭될수록 우리는 니코틴에 중독돼요. 그래서 담배가 스트레스 해소에 도움을 준다는 착각을 갖게 하죠. 무절제한 흡연은 우리 몸에 폐암과 같은 각종 무서운 질병을 만든다는 사실 잊지 마세요!

건강한 근무환경을 위한 첫걸음

차장(42세)은 업무지시를 위해 직원에게 갔다가 무안을 당했다. 손으로 코를 가리고 싫은 내색을 한 것. 혼자 흡연구역에 나와 담배를 피우며 자신이 초라하게 느껴졌다.

→ → 주변 동료들의 반응이 신경 쓰인다고요? 흡연실에서 담배 피우는 자신이 초라하게 느껴졌다면 바로 그때가 금연을 결심할 순간이에요. 쾌적한 공간에서 동료들과 건강한 성과를 만들 수 있어요.



02 **간접흡연은 폭력이에요!**
비흡연자만 기억하고, 흡연자는 못

비흡연자만 기억하고, 흡연자는 망각하는 사실

간접적으로 마시는 발암물질

출근길에 사원P(25세)는 민망해서 앞서 걷는 O대리(29세)에게 아는 척을 할 수가 없었다. 이유는 다음과 같다. 대중교통에서 내려 이동하던 인파가 유독 한 사내의 뒤통수를 째려보기 시작한 것. 뽀글뽀글 담배를 피우며 앞서 걷는 O대리를 향한 사람들의 그 소리 없는 적의

→ 평소 담배를 피우는 사람이라도 다른 사람의 담배냄새는 불쾌해요. 이렇게
남이 피우는 담배연기를 곁에서 마시는 상황을 간접흡연이라고 해요.
담배가 타들어가 할 때 나오는 독한 연기에는 독성물질과 발암물질이 들어있어요.
그래서 비흡연자들에게도 폐암, 부비동염, 뇌암을 비롯한 여러 가지 암의 원인이
되고 심장질환, 폐질환, 천식 등을 악화시키는 원인이 되요. 담배연기, 말면서 마시면
불쾌하겠죠.



TIP 근로자 근로환경 조사결과

사업장 간접흡연 비율은 18.2%,
10명 미만 소규모 사업장의 경우 20%를 웃돌아
그 심각성을 알 수 있습니다. 〈자료 : 산업안전보건연구

〈자료 : 산업안전보건연구원, 2006년〉

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

*** 평가방법** | 6개 항목에 표기한 점수를 합산한다.

* 판정방법 | 0~3점 낮음 / 4~6점 중등도로 높음 / 7~10점 매우 높음

금연에 대해 도움을 받을 수 있는 곳

- 한국산업안전보건공단(전화 : 032-5100-727) www.kosha.or.kr
- 한국보건사회연구원 금연길라잡이 www.nosmokeguide.or.kr
- 국립암센터 - 금연콜센터(전화 : 1544-9030) www.ncc.re.kr
- 한국금연운동협의회 www.kash.or.kr