

CONTENTS

[지역금연 함께해요]는 금연을 위해 활동하는 지역금연지원센터의 모습을 담은 뉴스레터입니다.

 이달의 이슈	담배, 지속가능한 발전의 위협	03
 금연 칼럼	소통의 창구, 뉴스레터	09
 우리 센터 이야기	전북금연지원센터 부산금연지원센터	10 16
 금연! 함께해요	전문치료형 캠프 성공자(경남) 찾아가는 금연지원서비스 여성 성공자(충남)	22 23
 현장에서 온 소식	성과대회 개최(전북) 지역사회 금연상담사 교육 개최(경기북부)	24 25
 이달의 연구	금연중재의 현재	26
 지금 알리미	공지사항 / 사업동정	32



MONTHLY ISSUE

2017년, 담배의 또 다른 위협에 주목하다

2015년 9월 25일, 전 세계는 인류의 성장과 발전 방향에 대한 새로운 가치를 맞이하게 된다. '지속가능한 발전(Sustainable Development)'이 바로 그것이다. UN 회원국들은 빈곤을 종식하고 지구 생태계를 보호하며 전 인류의 번영을 보장하기 위한 목표와 세부이행계획에 합의하고 2030년까지 목표 달성을 위한 노력을 전개할 것에 합의하였다. 경제, 사회, 환경의 전 분야를 아우르는 지속가능한 발전 목표(Sustainable Development Goals, 이하 SDGs)가 다차원적 위기 상황에 놓인 인류의 비전이자 전 세계가 공동으로 추구해야 할 목표로 자리 잡고 있는 현 시점에서 WHO가 주목한 것은 바로 담배이다. 담배가 인류의 지속가능한 발전에 있어 위협 요인이며, 2030년 SDGs를 달성하기 위해서는 포괄적 담배규제 조치가 이루어져야 한다는 것이다. 어찌 보면 당연하지만 한편으로는 쉽게 이해가 되지 않는 이 문제를 WHO가 2017년 세계 금연의 날(World No Tobacco Day) 주제로 선정하고, 인류의 지속가능한 발전을 위협하는 담배에 대응하기 위한 국가적·지역적·국제적 연대를 촉구하고 있다.

〈2017년 세계 금연의 날 포스터〉



지속가능 발전 목표(SDGs)와 담배규제

그렇다면 지속가능한 발전이란 무엇이며, 이것이 어떻게 담배 및 담배규제와 연결이 될 수 있을까? 지속가능한 발전은 산업혁명 이후 본격화된 자본주의 시장경제의 세계적 확산에 수반되는 이윤 극대화 우선의 경제성장 논리가 인류 문명의 사회·환경적 균형을 파괴할 것에 대한 우려에서 출발하였다. 1987년 세계환경개발위원회(World Commission on Environment and Development)가 발표한 보고서 「Our Common Future」는 '지속가능 발전(Sustainable Development)'을 '미래 세대가 그들의 필요를 충족시킬 수 있도록 하는 능력을 저해하지 않으면서 현재 세대의 필요를 충족시키는 발전'으로 정의하였다.

이 보고서는 '사회경제적 발전'을 환경이라는 인류 문명의 터전 위에서 인류가 축적해 온 자산을 향상시키는 과정으로 인식하여 개발 혹은 발전을 '경제성장의 관점에 국한'하거나, 반대로 발전을 '환경 및 개발 관점에 한정'하여 이행하는 것이 지속가능한 발전의 이행에 심각한 오류를 낳을 수 있음을 강조하고 있으며, 이후 UN의 주도 하에 전 세계 공동의 번영과 미래 세대까지 고려한 사회 발전의 가치로 점차 발전되어 왔다.

이때 미래의 필요를 고려한 발전은 '사회발전-경제성장-환경보호'의 3대 축이 균형적으로 조화를 이룰 때 가능하다는 것에 전 세계가 합의를 하였다. 이는 2030 SDGs 채택의 의의이다. 개발도상국의 개발을 주요 목표로 하여 이들 국가들에서의 목표 달성에 주력했던 '새천년개발목표(Millennium Development Goals, MDGs)'의 규모와 한계를 넘은 것이다. SDGs 17개 목표(Goal)와 이를 달성하기 위한 총 169개의 세부이행과제(Targets)가 현 세대와 미래 세대, 그리고 전 지역 모든 인류 공동의 번영을 아우르는 발전 전략이 될 수 있었던 이유이다.



MONTHLY ISSUE

<2030 지속가능 발전 목표(SDGs) 17개>



모든 형태의 빈곤 종식

목표 1



기아 종식, 식량 안보와 영양 개선 달성 및 지속가능한 농업 강화

목표 2



건강한 삶의 보장과 모든 세대의 복지 증진

목표 3



모두를 위한 포용적이고 공평한 양질의 교육보장 및 평생학습기회 증진

목표 4



성평등 및 모든 여성과 여아의 역량강화

목표 5



식수, 위생시설에 대한 접근성과 관리능력 확보

목표 6



적정한 가격의 신뢰성 있고 지속가능한 현대적 에너지에 대한 접근성 강화

목표 7



포괄적이며 지속가능한 경제성장과 완전하고 생산적인 고용, 그리고 모두를 위한 양질의 일자리 제공

목표 8



회복(복원)가능한 인프라 건설, 포용적이고 지속가능한 산업화 및 혁신 촉진

목표 9



국내적 또는 국가 간 불평등 경감

목표 10



회복력 있고 지속가능한 도시와 거주지 조성

목표 11



지속가능한 소비와 생산 양식의 보장

목표 12



기후변화 대응

목표 13



지속가능한 발전을 위한 해양, 바다, 해양자원의 보호와 지속가능한 이용

목표 14



육상생태계의 보전, 복원 및 지속가능한 이용 증진, 지속가능한 숲 관리, 사막화와 토지 파괴 방지 및 복원, 생물 다양성 감소 방지

목표 15



지속가능 발전을 위한 평화롭고 포용적인 사회 촉진, 사법 접근성 확보, 모든 차원에서 효과적이고 신뢰할 수 있는 포용적인 제도 구축

목표 16



이행수단과 글로벌 파트너십 강화

목표 17

※ 출처 : 한국환경정책·평가연구원. (2015).

17개의 목표 가운데, 보건 분야 이슈는 목표 3, '건강한 삶의 보장과 모든 세대의 복지 증진(Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages)'에서 다루어지고 있는데, 목표 3의 세부이행과제 중 담배와 직접적으로 관련되어 있는 것은 2030년까지 비전염성질환으로 인한 조기사망의 30% 감축(3.4)과 모든 국가에서의 WHO 담배규제기본협약(Framework Convention on Tobacco Control, 이하 FCTC)의 이행 강화(3.a)이다. 이 중 WHO FCTC 이행 강화의 이행을 측정하는 지표로 15세 이상 인구의 흡연율이 설정되어 담배 사용의 감소가 SDGs 목표 3의 달성을 위한 주요 요소라는 것을 다시 한 번 확인할 수 있다.



MONTHLY ISSUE

<2030 지속가능 발전 목표(SDGs) 목표 3(보건)의 세부이행과제>

3.1	2030년까지 전 세계 모성사망비를 70/10만 이하로 감소
3.2	2030년까지 신생아와 아동의 예방 가능한 죽음을 종식시켜 신생아 사망률을 12/1,000 이하로, 5세 이하 아동사망률을 25/1,000 이하로 감소
3.3	2030년까지 AIDS, 결핵, 말라리아, 소외열대질병의 유행을 종식시키고, 간염, 수인성 질병과 다른 감염성 질병의 확산 방지
3.4	2030년까지 정신건강 증진과 비전염성질환 예방과 치료로 비전염성질환으로 인한 조기사망을 1/3로 감소
3.5	마약과 알코올을 포함한 약물남용의 예방과 치료 강화
3.6	2020년까지 교통사고로 인한 전 세계 사망과 상해를 1/2 이하로 감소
3.7	2030년까지 가족계획을 포함한 성생식 보건 서비스에 보편적 접근 보장, 생식보건의 국가 전략 및 프로그램에 통합
3.8	의료비의 재정위험으로부터 보호, 양질의 필수의료서비스 접근, 안전하고 효과적이며 양질의 비용지불 가능한 필수약품 및 백신 접근 등 보편적 건강보장 달성
3.9	2030년까지 유해물질, 공기, 물, 토양의 공해와 오염으로 기인한 사망과 질병의 감소
3.a	모든 국가에서 WHO 담배규제기본협약(FCTC)의 이행 강화
3.b	개발도상국에 영향을 주는 전염성, 비전염성 질병을 위한 백신과 약품의 개발과 연구 지원, 무역 관련 지적재산권 협정과 공중보건에 관한 도하선언에 따라 값싼 의약품과 백신에 대한 접근 제공
3.c	개발도상국 의료 인력의 고용, 발전, 훈련, 유지를 위한 보건재정의 확충
3.d	국가적, 국제적 보건 위험 관리, 위험 감소, 조기 경보를 위한 모든 국가의 역량강화

지속가능한 발전을 위협하는 담배

SDGs의 목표 3이 세 가지 주요 가치, '사회발전-경제성장-환경보호' 가운데 사회발전 중에서도 보건 영역에 속하는 목표인 만큼, 주요 건강 위협요인인 담배가 목표 3의 달성에 연관되어 있는 것은 너무나 자명하다. 뿐만 아니라, 담배는 SDGs의 다른 나머지 가치와 목표 달성 여부에 영향을 줄 수 있는 주요한 요인이다.

I 인류 건강을 위협하는 담배

WHO에 의하면, 전 세계적으로 흡연과 간접흡연으로 매년 약 600만 명이 사망하며, 2030년엔 그 수가 연 800만 명으로 증가할 것으로 예측되었다. 담배 사용은 심혈관질환, 폐질환, 암 등을 포함한 비전염성질환과 조기사망을 유발하는 대표적인 예방 가능한 원인 중 하나이다. 특히, 간접흡연은 임산부와 태아, 아동에게 치명적이다. 유산 및 사산, 유아사망증후군, 호흡기 질환 등은 간접흡연이 야기할 수 있는 질환의 일부에 지나지 않는다. 실제로, 전 세계의 아동 사망 166,000명의 60% 이상이 간접흡연으로 인한 것으로 추계된 점은 담배 소비가 야기하는 보건문제가 특히 취약한 인구집단에 더 심각하게 나타나는 것을 의미해 쉽게 간과할 수 없다. 한편, 담배 소비로 인한 보건 문제와 달리, 비교적 잘 알려지지 않은 부분은 담배 경작과 관련한 건강폐해이다. 담배는 특성상 매우 민감하고 많은 양분이 필요한 작물이기 때문에 재배하는 과정에서 살충제, 비료 등 많은 화학물질이 사용된다. 이는 토양, 대기, 수질을 오염시켜 담배를 경작하지 않는 사람들에게도 해를 끼친다. 또한, 담배는 다른 작물과 달리 자체에 높은 니코틴이 함유되어 있어 유독하다. 담배 경작자는 담뱃잎을 수확하는 동안 피부를 통해 매일 꺾린 50개비에 해당하는 니코틴을 흡수하며, 강력한 니코틴 중독의 한 형태로 메스꺼움, 현기증, 두통, 근육 약화를 일으키는 담배 농부병(Green Tobacco Sickness)에 걸리기도 한다. 특히, 담배 경작지 혹은 담뱃잎을 공정하는 곳에서 일하는 아동은 니코틴 중독과 화학물질에 의해 신체 발달 장애 등 큰 피해를 입는다.

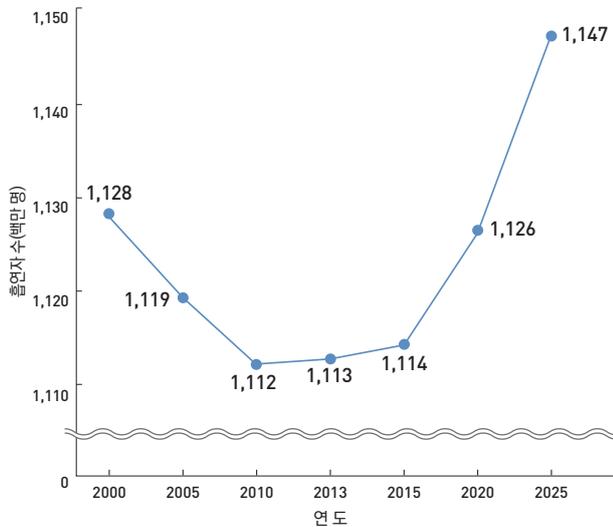


MONTHLY ISSUE

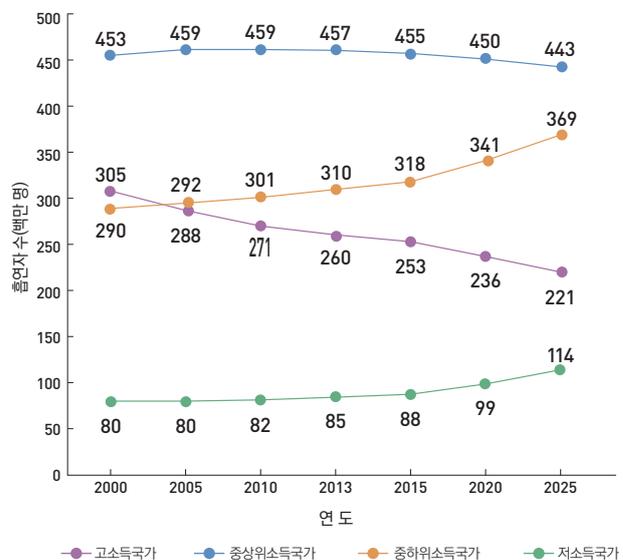
I 경제성장을 위협하는 담배

흡연은 막대한 경제적 손실을 발생시킨다. 흡연으로 인한 질병은 직접적으로 의료비를 발생시킬 뿐 아니라, 조기사망으로 인한 미래소득 손실, 생산성 감소 등 간접비용을 야기한다. 2012년 기준 전 세계 흡연으로 인해 발생하는 직접비용과 간접비용은 총 1조 4,360억 달러, 약 1,587조 원에 이르는 것으로 추계되었다. 이 사실은 세계 각국의 막대한 경제적 손실일 뿐 아니라 특히 전 세계적으로 편재되어 있는 빈곤을 퇴치하는 데에 담배가 큰 장애물이 된다는 점에서 문제이다. 흡연은 담배제품을 구매하는데 필요한 비용을 늘릴 뿐 아니라 관련한 질병으로 의료비를 증가시키고 일할 수 있는 시간을 줄여 가용소득을 더욱 감소시킨다. 특히, 흡연 기인 질병의 50% 이상은 경제활동 가능 시기인 30~69세에 발생하기 때문에 가구소득에 미치는 영향이 더 막대하다. 가용소득의 감소는 식생활, 교육, 의료, 의복에의 지출 감소로 이어진다. 이를테면, 2005년 기준으로 인도네시아의 흡연자 가구들은 담배제품을 구매하는 데에 생선, 육류, 우유, 계란을 구매하는 비용을 모두 합친 만큼 지출하는 것으로 나타났다. 게다가, 더 큰 문제는 소득이 낮을수록 흡연자 비율이 높다는 점에 있다. 담배가 삶의 질을 결정하는 필수적인 요인을 위한 자원을 고갈시킴으로써 건강과 빈곤의 악순환을 지속시키는 연결고리가 되는 것이다. WHO의 최근 보고서에 따르면, 전 세계 흡연자 수는 2015년 11억 1,400만 명에서 2025년까지 11억 4,700만 명으로 늘어날 것으로 추계되고 있는데, 이는 다른 아닌 중하위소득국가와 저소득국가의 흡연자 수 증가 때문인 것으로 나타났다. 흡연자 수가 점차 줄어들 것으로 전망된 고소득국가와 중상위소득국가들과 달리, 소득이 낮은 국가들의 흡연자 수가 지속적으로 증가하게 될 것이라는 예측인 것이다. 게다가, 흡연으로 인한 조기사망의 80%는 중하위소득 국가에서 발생한다고 보고되고 있다. 이는 담배가 국가 간 소득에 따른 불평등을 심화시켜 국가 간 형평성 개선에 전혀 기여하는 바가 없다는 것을 의미한다.

〈전 세계 흡연자 수 추이 예측 결과(2000-2025)〉



〈전 세계 소득그룹별 흡연자 수 추이 예측 결과(2000-2025)〉



※ 출처 : U.S. NCI-WHO. (2017).



MONTHLY ISSUE

I 환경을 위협하는 담배

담배는 유독 가스와 폐기물을 생성한다. 담배 연기로 인한 대기의 질 저하뿐만 아니라 담뱃갑 및 공초로 인한 폐기물 오염이 발생한다. 담뱃갑 및 공초 폐기물은 극히 느린 속도로 생분해되는 합성 물질인 셀룰로오스 아세테이트(Cellulose Acetate)로 만들어지며, 타르, 중금속, 니코틴, 농약 잔류물, 방향족 탄화수소 등 독성물질을 포함한다. 해당 독성물질은 배수 시스템을 통해 물 공급원을 오염시키며, 이는 인간뿐 아니라 동식물에게도 영향을 미친다. 전 세계적으로 담배공초는 도시에 산재한 폐기물의 최대 50%를 차지하며, 유럽의 경우 최대 60%까지 이른다. 또한, 담뱃불이 야기하는 화재로 직접적으로 산림을 파괴하는 것 외에도 담배가 경작되는 과정만 해도 매년 총 130억 평에 이르는 토지를 사용하여 전 세계 2~4%에 이르는 산림을 감소시킨다. 담배 경작은 담배 재배 지역의 생활 여건에도 큰 영향을 미친다. 앞서서도 언급했지만, 담뱃잎 경작 시 사용되는 많은 양의 살충제, 비료 및 화학 물질은 강물을 통해 지하수로 침투한다. 방글라데시의 반다르반(Bandarban) 지구에서는 담배가 마타무후리 강(Matamuhuri River)을 따라 80km 이상에 걸쳐 재배되고 있는데, 해당 지역에서 식량 재배를 위한 비옥한 토양은 줄어들고 강에 살고 있던 어류가 폐사하고 있다는 사실이 보고되기도 했다. 담배제품의 제조 과정 또한 환경오염에 기여한다. 담배는 다양한 종류의 담뱃잎을 혼합하고 잘게 썬 다음 여러 첨가물들을 섞어 1분에 2만 개비의 껍질을 제조하는 자동화된 기기를 거친다. 이 공정 과정에서 액체, 고체 및 가스 등 폐기물이 축적되며, 특히 그중 화학 폐기물은 가장 심각한 위험을 초래한다. 예를 들어, 2013년을 기준으로 미국의 담배회사만 해도 800톤의 암모니아, 니코틴, 염산 등이 농축된 화학 폐기물을 만들어냈으며, 그중 360톤이 환경으로 배출된 것으로 보고되었다. 전 세계적으로는 담배를 제조함으로써 발생하는 폐기물이 200만 톤에 이르는 것으로 나타났다.

우리 모두와 다음 세대를 위하여

담배가 인류의 건강에 미치는 피해는 국내·외 과학적 근거를 바탕으로 점점 더 많이 알려지고 있다. 그러나 담배와 담배 사용이 우리 사회에 주는 위험은 여기에서 그치지 않는다. 담배가 재배되어 제조·가공 및 유통을 거쳐 흡연자에 의해 소비가 된 후 담배공초 등으로 버려지기까지의 모든 과정에 걸쳐 심각한 문제를 발생시키고 있다. 담배가 사회발전-경제성장-환경보호를 아우르는 지속가능한 발전을 위해 달성해야 할 목표 전반에 걸쳐 현 세대와 미래 세대 모두에게 위협을 가하고 있는 것이다. 따라서 위협 요인이 되고 있는 담배를 규제해야 함은 물론, 담배가 우리 사회에 영향을 미치는 범위가 보건 분야에 국한되어 있는 것이 아닌 만큼 담배규제 조치는 포괄적이고 다각적인 측면으로 입안되어야 한다. 이것이 바로 SDGs에서도 명시하고 있듯이 담배의 수요와 공급 감소 전 과정에 대한 조치를 담고 있는 WHO FCTC를 더욱 적극적으로 이행해야 하는 이유이며, 적극적인 국가적·지역적·국제적 연대를 통한 대응이 필요한 결정적인 이유이다.

금연 칼럼



뉴스레터 발간에 부쳐 소통의 창구, 만남의 장소가 되기를...



한국금연운동협의회 회장
서홍관

전 세계적으로 금연정책의 표준을 제시하고 있는 FCTC에서도 제14조에는 흡연자의 금연지원을 하도록 규정하고 있습니다. 우리나라는 명실상부하게 전 세계에서 가장 좋은 흡연자 지원 프로그램을 가지고 있습니다. 첫째 전국의 모든 보건소에서 금연상담사들이 무료로 상담해주고, 니코틴 대체제를 공급하고 있습니다. 둘째는 국립암센터에서 흡연자를 위한 상담을 해주고 있는데, 처음 등록만 하면, 원하는 시간에 전화를 걸어주는 적극적 방식(Proactive) 상담전화를 무료로 진행하고 있습니다. 셋째는 우리나라의 금연진료를 원하는 모든 병원에서 금연진료를 받게 되면 국민건강보험공단에서 3개월 동안 진료비와 약가를 모두 지원하는 프로그램을 운영하고 있습니다. 처음 두 번은 부분적인 본인부담이 있지만 나중에 전액 환급을 해주기 때문에 사실상 무료로 진행되고 있습니다. 더구나 일 년에 3회까지 반복해서 서비스를 받을 수 있습니다. 네 번째로 금연캠프와 찾아가는 금연지원서비스를 주요 서비스 내용으로 하여 전국에 18개 지역금연지원센터가 만들어졌습니다.

이번에 창간호를 내게 되는 뉴스레터는 바로 이 지역금연지원센터를 잇는 소식지가 되겠습니다.

사실상 전 세계에 이런 프로그램이 존재하지 않기 때문에 우리의 시도는 전 세계적으로 비상한 관심을 끌고 있습니다. 지난해 지역금연지원센터 대표들이 메이요 클리닉(Mayo Clinic), 미국 질병통제센터(Centre for Disease Control)와 미국암협회(American Cancer Society), 조지아 대학교(University of Georgia)를 방문했을 때 그들도 매우 깊은 관심을 보여주었습니다.

그러나 각 지역금연지원센터별로 많은 어려움이 있는 것도 사실입니다. 사실상 전례가 없는 프로그램을 시행하다 보니 참고할 문헌이 부족하고, 사업을 진행하는 데 시행착오가 계속 발생하고 있습니다. 4박 5일 입원하는 전문치료형 금연프로그램의 경우에도 일단 모집에 여전히 어려움을 겪고 있습니다. 아직도 1,000만 명이나 남아 있는 흡연자들이 여전히 이런 좋은 프로그램이 있다는 것을 모르고 있습니다. 또한 20년 이상 흡연기간, 2회 이상의 금연 시도 경험과 같이 자격요건의 정의 자체도 애매합니다. 정신질환을 가진 흡연자가 입원할 경우 어떤 경우에 이를 받아들이고 어떤 경우에 배제할지에 대해서도 여전히 어려움이 있고, 혹시라도 발생할 사고에 대비하기 위한 프로토콜 마련도 시급합니다. 찾아가는 서비스에서도 학교 밖 청소년을 만나는 것은 여전히 어려움이 있고, 여성 흡연자를 찾는 것도 쉽지 않습니다.

이러한 상황에서 뉴스레터가 발간된다니 반갑지 않을 수 없습니다. 각 지원센터 간 사정들은 다르지만 서로의 경험이 사업의 어려움을 이겨내는 데 도움이 될 것이 분명하기 때문입니다.

사업 대상자를 찾는 데 있어서 각 센터들이 개발한 노하우를 공유한다면 서로 큰 도움이 될 것 같습니다. 예를 들어 충남 금연지원센터는 단국대학교병원에서 입원환자 금연프로그램을 운영하고 있는데, 이런 성공사례를 발표해서 다른 센터에서도 입원환자 금연프로그램을 확산할 수 있는 계기가 되었으면 좋겠습니다. 충북금연지원센터에서는 장애인에 특화된 금연지원 프로그램도 선보이고 있는데, 이런 경험도 뉴스레터를 통해 나누었으면 합니다. 그리고 18개 금연지원센터에서 성공적인 경험을 보여주는 실무자들을 인터뷰해서 같은 일을 하는 사람들끼리 서로를 인간적으로 느낄 수 있는 기회가 되는 것도 좋을 것이라고 생각합니다.

모쪼록 뉴스레터가 우리의 사업을 효율적으로 진행할 수 있는 의사소통의 통로가 되고, 서로를 인간적으로 느끼는 만남의 장이 되기를 기대해 봅니다. 뉴스레터 발간 작업을 준비해주신 관계자 여러분께도 감사드립니다.

우리 센터 이야기.1



2015, 2016년 2년 연속 우수 지역금연지원센터 선정 쾌거 전북금연지원센터 사업 운영 비결 공개!

지난 5월 전북금연지원센터는 '세계 금연의 날 기념식'에서 보건복지부장관 표창을 수상하며, 2015년과 2016년 2년 연속 평가 1위를 차지했습니다. 이는 전국의 18개 지역금연센터 중 유일하게 2년 연속 우수센터로 지정되는 성과입니다. 전북금연지원센터의 사업 운영 노하우, 오경재 센터장님께 들어볼까요?



전북금연지원센터장
오경재



Q1

전북금연지원센터는 18개 센터 중 유일하게 2년 연속 우수센터로 선정된 곳입니다. 전국의 지역금연지원센터에서 전북금연지원센터의 사업 운영 노하우에 대한 관심이 클 것 같습니다. 우선 먼저 전북금연지원센터 소개를 부탁드립니다.

안녕하세요. 전북금연지원센터장 오경재입니다.

지역금연지원센터가 탄생한 지 벌써 3년이 되어 갑니다. 좀 늦은 감은 있지만 '지역금연지원센터 사업 뉴스레터'가 발간된다고 하니 반갑기 그지없습니다. 전북금연지원센터는 '2015 전국 18개 시·도별 지역금연 민간보조사업' 공모에서 원광대학교병원이 5:1이라는 치열한 경쟁을 뚫고 전라북도 수행기관으로 선정된 바가 있습니다.

전북센터 인력은 예방의학 전문의인 오경재 센터장과 이영훈 부센터장, 간호학과 강지숙, 박민희 교수를 비롯하여 전문상담사 11명, 기타 행정 및 운전 지원 인력 등 총 17명(정규직 15명)으로 구성되어 있습니다.

모든 지역금연지원센터가 그렇듯이 전북센터도 금연 사각지대에 있는 흡연자들을 위한 찾아가는 금연지원서비스와 전문 금연캠프를 주요 사업으로 운영하고 있습니다. 지역사회 특성을 반영한 다양한 금연지원 서비스와 프로그램을 개발·운영하고 있으며, 도내 지자체 및 청소년 관련 단체, 교육지원청, 보건소 등의 도내 유관기관과 금연네트워크를 구축하여 금연 효과 및 효율성을 고려한 금연지원 서비스를 제공함으로써 전라북도 흡연율을 낮추는 데 힘쓰고 있습니다.

이러한 노력의 결실로, 전북금연지원센터는 지난 5월 「세계 금연의 날 기념식」에서 보건복지부장관 표창을 수상하는 등 2015년과 2016년 2년 연속 평가 1위를 차지하기도 하였습니다.



CENTER STORY

02

전북금연지원센터의 사업 수행 내용을 보면 세부사업별 다양한 프로그램 기획이 돋보이면서도 효과적인 프로그램을 제공을 위한 깊은 고민이 느껴집니다. 대상별 맞춤형 금연캠프나 찾아가는 금연지원서비스 세부 대상별 차별화된 프로그램 기획, 무엇보다 사업의 질적인 측면을 고려한 만족도 조사 실시 및 사업 매뉴얼 개발에서 그러한 점이 더욱 잘 드러나는데요. 전북금연지원센터의 주요 사업 추진 전략에 대해 들어보고 싶습니다.



전북금연지원센터는 자발적으로 기존 금연지원서비스에 참여하기에는 한계가 있는 사각지대 흡연자들을 찾아내 이들을 대상으로 무엇을, 어떻게 해야 효율적으로 금연사업을 수행하고 긍정적인 성과를 낼 수 있을지 항상 고민하고 해법을 찾으려 노력하고 있습니다.

학교 밖 청소년들이 센터까지 스스로 찾아오기 어려운 점을 고려하여 “안 오면, 우리가 찾아가겠다!”는 신념으로 대상자들을 찾아가고 발굴하고 있습니다. 학교 밖 청소년 중 흡연자들을 발굴하기 위해 학교 밖 청소년들이 많이 이용하는 관련 단체나 유관기관들을 찾아가 연계체계를 구축하여 대상자들을 등록 관리하고 금연지원서비스를 제공하고 있습니다. 대학생들은 “너희들이 있는 곳이면 어디든 찾아가겠다”라는 생각으로 도내 소재 대학과 대학로 등을 방문하여 금연강연회, 금연클리닉 부스설치, 패널 전시, 플래카드 부착, 금연홍보물 배포 등 대학생 특성에 맞는 금연 프로토콜 및 전략을 개발하여 찾아가는 금연서비스를 지원하고 있습니다. 성인 여성 흡연자(임산부 포함)를 대상으로는 전라북도 내 사업장 중 여성 근로자 비율이 높은 백화점, 대형마트, 콜센터, 영업·판매직 등을 찾아가 감정 노동 강도가 높은 여성 흡연자를 우선 대상으로 ‘원하는 대로 맞춰드리는 여성을 위한 맞춤형 금연지원서비스’를 제공하고 있습니다. 이 밖에도 여성 일자리센터, 미혼모 시설, 쉼터, 백화점 등 여성 흡연자가 있는 곳이면 어디든지 정기적으로 방문하여 금연지원서비스를 제공하고 있습니다.

또한 전북금연지원센터는 물론 지역사회 금연 상담 및 서비스 제공자의 전문화와 역량 확보를 위해 정기회의, 워크숍, 세미나, 전문교육 등 다양한 프로그램을 운영하고 있으며, 학교 밖 청소년과 대학생, 여성 흡연자 등 센터 사업의 고유 대상자에 대한 교육, 홍보, 상담 프로그램 등은 표준화된 자료 또는 매뉴얼을 개발하여 사업의 질적 향상을 꾀하고 있습니다. 사업 후에는 결과를 다음 사업 수행에 피드백하여 최적화된 금연지원 서비스를 제공하고자 서비스 이용자를 대상으로 프로그램에 대한 만족도와 심층면접 등을 통해 사후평가를 실시하고 있습니다. 이 밖에도 프로그램 운영의 시간이나 시기를 조정하고 장소 또한 대상자가 쉽게 이용할 수 있는 곳으로 직접 방문함으로써 필요한 대상의 금연지원 서비스 이용 접근성을 높이기 위해 노력하고 있습니다.



CENTER STORY

Q3

2016년 성과대회에서 발표하셨던 내용이 기억에 남는데요. 당시 기관 및 기관장의 의지와 관리자 및 구성원의 열정이 중요함을 강조하셨습니다. 전북금연지원센터는 어떤 내부 과정을 통해 사업이 운영되고, 또 다른 센터와는 차별화를 보이는 어떤 강점을 지니고 있을까요?

공모 단계에서부터 전문팀을 구성하여 사업 운영과 방향, 조직 구성의 청사진을 마련하는 등의 탄탄한 기초 뼈대 위에 지역 사회 협력 및 네트워크 구성이 살로 덧붙여진 결과로 여겨집니다. 특히 병원 경영진의 지원을 최대한으로 이끌어 내고 각 부서 간의 협력과 지지를 확보하기 위해 노력한 결과, 프로그램 운영에 필요한 독립 공간 및 금연캠프 운영에 필수적인 병상의 수를 안정적으로 확보한 점도 다른 센터와는 비교되는 특징이라고 생각합니다. 전북센터 내 구성원 간의 소통과 화합을 위해 하계·동계 워크숍, 의사소통 세미나 등 다양한 프로그램과 행사를 기획·운영한 부분도 긍정적인 사업 성과로 나타난 것 같습니다.

금연성공을 위해서는 지속적이며 안정적인 전문상담 제공이 매우 중요하기에 이를 수행할 수 있는 역량 있는 전문 인력의 확보와 유지가 성공적인 센터 운영을 위해 꼭 필요한 사항입니다. 전북센터는 구성원들의 금연 및 상담 영역의 전문성 확보와 역량 강화를 위해 자기계발 교육 프로그램을 자체 개발하여 운영을 하고 있으며, 전문 인력의 직업 안정성을 확보하기 위해 센터 구성원 대부분을 정규직 직원으로 채용하여 운영하고 있습니다.

이 밖에도 센터장을 비롯한 각 분과장 교수들이 보건의료전문가로 구성된 것도 장점이 될 수 있을 것 같습니다. 교수들은 오랫동안 금연 사업을 아우르는 지역사회보건사업을 수행한 경험이 많아 지역사회 보건사업으로서의 금연사업에 대한 이해도가 높고 사업 기획력이 우수하며 지역사회 협력체계의 중요성과 성공 운영의 노하우를 체득하고 있다는 부분도 타 센터와는 차별화된 강점으로 평가하고 있습니다.

Q4

전북금연지원센터의 사업 수행 내용을 떠올려보면, 자체 사업 매뉴얼 및 워크북 개발, 만족도 조사 실시 등 사업 내용의 질 관리에 중요한 비중을 두는 것 같습니다. 사업의 질 관리를 위해 어떤 과정과 노력이 이루어지는 것인지 궁금합니다.

자체 사업 지도서 및 워크북 등을 개발하고 표준화된 교육과 상담을 제공하여 불필요한 시행착오를 최소화하고 있습니다. 매주 월요일 오후에 진행되는 주간업무회의와 분과업무회의를 통해 한 주간 센터 사업을 수행하면서 나온 애로사항을 서로 공유하고 대안적 해결방안을 찾기 위해 머리를 맞대고 있습니다. 수평적인 위치에서 서로 간의 의견 개진을 통해 현실적 대안을 찾고자 노력하고 있으며, 항상 실무자들의 현장 목소리를 최대한 반영하기 위해 서로가 서로의 의견을 경청하고 있습니다. 특히 매월 마지막 주 월요일에는 월간업무회의를 개최하여 한 달 동안 진행된 사업에 대한 분과별·영역별 평가와 함께 다음 한 달 동안 진행될 사업에 대한 계획을 발표하고 정보를 공유합니다. 매일 업무 시작 전에는 티타임 미팅을 통해 전날 업무에 대한 간단한 평가와 당일 업무 일정 및 내용을 공유하는 등 구성원들 간 소통에 힘씁니다. 이 밖에도 구성원 전체 또는 소규모 단위로 비공식적 일정과 모임을 자주 가져 업무적인 사항 외에도 구성원 간의 긍정적 인간관계 형성과 유지를 위해 많은 노력을 하고 있습니다.

또한, 금연상담사의 질 관리를 위한 중앙 차원의 프로그램에 적극적으로 참여하고 있으며, 자체적으로는 역량 강화를 위해 임상심리상담사가 진행하는 스트레스 관리 프로그램을 비롯해 공감과 설득의 상담을 위한 코칭 리더십과정, 흡연과 관련된 질환 등의 전문지식 습득 프로그램, 자료 산출 및 활용과 적절한 해석을 위한 통계교육, 양질의 보고서 작성을 위한 워크숍 등을 기획·운영하고 있습니다. 이러한 일련의 역량 강화 과정을 통해 기본 업무능력 강화와 업무 전문성 확보, 업무 본질에 대한 이해도를 높여 자신감과 성취감 향상을 도모하고 있습니다.



CENTER STORY

Q5

사업 운영 내용 중 지역사회 내 다양한 관련 기관과 협력체계를 구축하고, 단순히 업무협약 체결에 그치는 것이 아니라 이를 적극적으로 활용하는 것이 눈에 띕니다. 예를 들어, 경찰 및 소방 공무원 금연지원프로젝트를 특화사업으로 추진하고 있고, 전북 보건진료소장회와 업무협약을 체결했으며, 올해는 간호학과 대학생 실습수업까지 진행하고 있습니다. 홍보부분에 있어서도 지역 신문방송 기자단 간담회를 개최하기까지 했는데요. 어떻게 이처럼 활발하게 지역사회 자원을 연계하여 성공적으로 사업을 수행하고 있는지 그 과정이 궁금합니다.

전북센터는 지역사회 고유의 특성을 반영한 금연사업을 기획하고 효율적으로 운영하기 위해 지역사회 금연 관련 자원의 개발과 협력에 특별한 관심을 가지고 있습니다. 이를 위해 지역사회건강조사나 국가에서 생산되는 건강관련 통계자료를 활용하여 흡연과 관련된 보건지표의 지역사회 현황이나 특성을 수시로 정리하고 분석하여 해당 지역사회에 결과를 제시하고 있습니다. 이러한 결과들은 지자체장이나 기관장, 조직의 관리자들로 하여금 금연사업에 대한 이해와 적극적인 협조를 형성하는 데 필요한 객관적인 근거로 이용하고 있습니다.

전북센터는 현재 26개 유관기관과 업무협약(MOU)을 체결하였으며, 자원을 공유하거나 공동으로 활용하는 기관 및 단체는 81개에 이릅니다. 그러나 협력체계 구축의 형식과 양도 중요하지만, 협력체계가 실질적으로 운영돼 성과를 창출하기 위해서는 상호 필요로 하는 영역에서 구체적인 사업 운영과 협조가 이뤄져야 합니다. 각 지자체의 흡연 관련 문제점을 파악하고 해결방안을 제시하거나 특정 직업군의 직무 특성 및 건강관리 행태를 분석하여 건강 문제해결을 위한 금연사업의 필요성과 요구도를 파악함으로써 구체적인 사업 영역을 개발하고 있습니다. 이러한 노력들을 통해 지자체와는 명품금연도시 프로젝트 시행과 보건기관 금연상담사 교육 및 세미나 등의 공동 운영을 진행하고 있으며, 공무원과 경찰 및 소방 공무원들과는 금연지원 프로젝트 지원과 금연캠프 및 금연카페 등의 사업을 개발하고 운영하고 있습니다.

또한 이미 지역사회에 구축된 심뇌혈관질환 관리 사업이나 건강증진 사업 체계, 다양한 캠프 프로그램을 살펴보고 있습니다. 연계 가능한 영역이 확인되면 각 사업 운영 책임자나 관련자와의 미팅을 주선하여 금연지원 서비스에 대한 필요성을 역설하여 공유할 수 있는 프로그램을 개발하고 있습니다. 이러한 사례로는 고혈압 및 당뇨병 환자나 심뇌혈관질환자 대상 금연 프로그램, 그리고 도내 유명 사찰과 연계한 '템플스테이 금연캠프' 등을 들 수 있습니다.

구체적으로 영향정도나 성과를 제시할 수는 없지만, 전북센터 참여 인력들의 지역사회 보건사업에 대한 이해나 사업 수행 경험도 효율적인 지역사회 협력체계 구축에 일정 부분 기여한 것 같습니다. 향후 지역금연지원센터 구성 인력에 있어서 보건사업 유경험자나 전문가의 포함도 제고할 필요가 있을 것 같습니다.





CENTER STORY

Q6

2015년부터 현재까지 사업을 수행하면서 달성하고자 하는 목적에 따라 다양한 시도가 있었을 것입니다. 그러한 것 중 공유하고 싶은 사업 운영 사례가 있다면 소개 부탁드립니다. 성공사례도 좋고 실패사례도 좋습니다.

공유할 만한 사업 내용으로는 몇 가지를 들 수 있는데요. 먼저 찾아가는 금연지원서비스에서는 흡연자 심층면접을 통해 금연서비스 및 건강상담에 대한 만족도와 개선방안을 이용자 관점에서 파악하여 서비스의 질 개선에 활용한 사례가 있으며, 지역 보건기관(보건진료소)과의 연계를 통해 여성 흡연자 가정을 직접 방문하여 금연상담을 시도한 사례들이 있습니다. 금연 의지가 있는 대학생 5명 이상의 소그룹이 형성되면 학교로 직접 찾아가 금연상담 및 건강수준을 평가하고, 대학생 금연서포터즈와 연계하여 온·오프라인을 통한 대학생 금연홍보를 시행하는 것 또한 공유할 만한 사례라고 생각합니다.

다음으로 대상자별 맞춤형 금연캠프와 캠프 운영시기 조정을 소개하고 싶습니다. 고혈압·당뇨병을 앓는 성인이나 심뇌혈관질환(뇌졸중·심근경색증) 경험자 등 금연이 매우 시급한 분들을 대상으로 맞춤형의 일반지원형 금연캠프를 운영해 왔으며 현재 새롭게 기획 중에 있습니다. 금연캠프 참여를 희망하지만 시간적 제약 때문에 평일 전문치료형 금연캠프를 이용할 수 없었던 직장인을 대상으로는 공휴일 전문치료형 금연캠프(4박 5일)를 운영하고 있습니다. 또한 지역사회 협력 사업 내용 중 알려지지 않은 금연 사각지대인 공무원, 경찰, 소방관 등을 위해 관련 기관과 금연캠프나 금연카페 등 공동 사업을 개발·운영 중입니다. 이 밖에도 흡연자의 금연의지가 높은 1~2월 시기에 전문치료형 금연캠프를 집중적으로 시행하거나 농업인이 많은 지역적 특성을 고려한 농한기 금연캠프를 개설하여 운영하고 있습니다. 마지막으로 자체 금연사업 지도서 및 워크북을 개발하여 불필요한 시행착오를 줄이고 표준화된 교육과 상담을 제공하는 것도 좋은 사례가 될 수 있을 것 같습니다.

그러나 의욕적으로 추진했던 사제동행 금연캠프는 당초 스승과 제자가 신뢰를 바탕으로 지지자 역할을 할 것이라는 기대와는 달리 실제 현장에서는 서로를 감시자와 문제적 대상으로 인식하는 등 일부 부정적 측면이 나타나 현재 잠정 중단한 상태입니다.

Q7

그럼에도 불구하고, 사업 수행에 있어 애로사항이 있을 것이라 생각합니다. 전북금연지원센터가 3년간 사업을 수행하면서 가장 중요하다고 여겨졌던 애로사항이 있다면 어떤 것일까요?

가장 큰 애로사항은 찾아가는 금연서비스에서 찾아갈 대상을 찾기 어렵다는 점입니다. 학교 밖 청소년과 여성 흡연자는 흡연사실을 터놓고 얘기할 수 없는 사회 분위기와 금연지원서비스 이용 시 노출을 우려하여 적극적으로 참여할 수 없는 입장입니다. 이들은 규모가 제한적이어서 사업이 진행될수록 금연에 적극적인 사람은 이미 등록돼 관리되고 있으므로 남아 있는 소극적인 성향의 대상자들을 발굴해 내는 작업은 더욱 어려워질 것으로 예상됩니다.

금연캠프 운영과 관련된 애로사항으로는 입소 대상자가 캠프 당일에 갑자기 불참하는 경우입니다. 그 이유는 캠프 참여 신청시기와 캠프 운영시기에 시간적 차이가 있다 보니 그 기간 동안 캠프 참여를 어렵게 하는 직장이나 가정 상황이 발생했기 때문인 것으로 이해됩니다. 캠프 참석을 위해 개인 휴가를 따로 내야 하다 보니 그에 따른 심리적 부담과 캠프 참여에 대한 회사의 부정적 시각, 캠프 기간 동안의 가족 부양 문제 등이 캠프 참여를 어렵게 하는 것 같습니다. 추후 국가나 사회 제도적 측면에서 해결방안이 제시되기를 기대해 봅니다.



CENTER STORY

Q8

전북지역의 금연사업과 관련하여 전북금연지원센터의 지역사회 내 향후 계획이 궁금합니다. 전북금연지원센터 사업의 질 향상을 위해 자체적으로 계획 중인 활동이 있다면 이야기를 나누어주셔도 감사하겠습니다. 또한 대상이나 내용의 주제에 관계없이 전북금연지원센터의 목표 또는 바람이 있다면 무엇인지 궁금합니다.

금연사업의 특성상 사업의 실증적 효과가 나타나려면 오랜 시간이 소요되기 때문에 장기간, 지속적으로 사업을 수행할 수 있는 제도적 장치가 뒷받침되었으면 하는 바람입니다. 센터 차원에서는 올해 1기 사업(2015~2017년)을 잘 마무리하고, 2기에도 선정 공모에 지원하여 더 안정적·지속적으로 지역사회 금연사업을 수행하여 가시적인 성과를 얻을 수 있었으면 합니다.

전북센터는 앞으로도 국가가 지향하는 지역사회 금연사업의 기둥이 되어 센터 본연의 역할을 충실하게 수행할 것이며, 구축된 지역사회 협력체계를 유지하고 확장하여 흡연율 감소에 기여함으로써 전북도민의 건강형평성 및 삶의 질 향상에 기여할 것입니다.

Q9

마지막으로 하고 싶은 말씀이 있다면 여기에서 나누어주시기 바랍니다.

전국의 지역금연지원센터들이 초기의 시행착오와 여러 난관을 극복하고 이제는 안정화 단계에 들어서고 있다고 생각되며, 당초 목적인 바를 어느 정도 달성하고 있다고 자평해 봅니다. 그러나 일부 금연사업 영역에서는 여전히 정보·경험·기술의 한계를 드러내는 경우가 있어 성과 또한 투입되는 노력과 자원에 비해서 비효율적인 부분이 존재하는 것도 사실입니다. 올해는 1기 사업을 마무리하고 2기 사업의 방향과 비전을 준비해야 하는 중요한 시기입니다. 이러한 시기에 시의적절하게 뉴스레터가 탄생한다고 하니 큰 박수로 환영합니다. 뉴스레터가 오랫동안 안정적으로 유지되어 전국 18개 센터들의 사업 수행 내용과 노하우가 공유되는 장으로 이용되기를 기대해 봅니다. 전북센터 또한 지난 성과에 안주하지 않고 꾸준히 사업 아이템 개발과 효율적인 사업운영을 통해 지역금연지원센터의 발전에 앞장서도록 노력하겠습니다.



우리 센터 이야기.2



행복한 금연성공 리드하는 부산금연지원센터를 만나다

2016년 우수등급기관 선정, '세계 금연의 날 기념식' 행사에서 보건복지부장관표창 수상, 2016년 금연캠프 우수사례 및 2017년 금연지원서비스 우수사례 선정. 최근 부산금연지원센터의 행보에 따른 의미 있는 결실입니다. 이처럼 우수 지역금연지원센터로서 위상을 높여가고 있는 부산금연지원센터의 사업 운영 비결을 이정규 센터장님으로부터 들어 보았습니다.



부산금연지원센터장
이정규



Q1

부산금연지원센터는 금연캠프와 찾아가는 금연지원서비스 두 세부 사업을 모두 성공적으로 이끌어 나가고 있습니다. 다른 센터에서도 부산금연지원센터의 사업 운영 노하우에 관심이 많을 것 같습니다. 우선, 부산금연지원센터 소개를 부탁드립니다.

안녕하십니까. 부산금연지원센터장 이정규입니다. 부산금연지원센터에 많은 관심을 가져주셔서 감사합니다. 직원 한 분 한 분이 너무 열정적으로 임해주셔서 사업이 잘 진행되고 있는 것 같습니다.

저희도 작년부터 뉴스레터를 제작하고 있는데, 국가금연지원센터에서 만든다고 하니 기대가 큼니다.

저희 부산금연지원센터는 국가금연지원사업에 발맞추어 기존의 금연치료로 금연성공에 도달하지 못하는 중증 흡연자들을 위해 입원형 프로그램을 진행하여 체계적인 금연프로그램과 전문가의 도움을 통해 효과적인 금연을 할 수 있도록 지원하고 있으며, 시·군·구 청소년지원센터 및 백화점, 콜센터, 대안학교 및 대학교, 정신병원 및 정신장애인 복귀시설 등 사각지대에 놓여 있는 흡연자들을 대상으로 찾아가는 방문형 금연서비스도 제공하고 있습니다. 금연캠페인 및 건강로드맵 등 지역사회에 금연서비스 사업 확산을 위한 노력도 꾸준히 이어가고 있습니다.

그 결과, 올해 3월 9~10일 보건복지부가 주최하고 한국건강증진개발원 국가금연지원센터에서 주관한 「2017년 지역금연지원센터 사업 성과대회」에서 2016년 최종평가 우수 기관으로 선정돼 우수사례를 발표하는 뜻 깊은 시간을 가졌습니다. 그리고 지난 5월 31일에 열린 보건복지부 주최, 한국건강증진개발원 주관 「세계 금연의 날 기념식」에서도 보건복지부장관 표창을 수상하는 쾌거를 기록했습니다.

뉴스레터를 통해 센터 간 소통이 더욱 더 활발해지기 바라며, 부산금연지원센터가 더 큰 발전을 이룩할 수 있도록 많은 관심과 애정을 당부 드립니다. 부산시민의 건강증진에 부산금연지원센터가 크게 기여할 수 있도록 더욱 노력하겠습니다.



CENTER STORY

02

부산금연지원센터의 사업 수행 내용을 보면 전문치료형 금연캠프에 가족을 참여시켜 가족교육을 실시하고 응원 메시지를 만들어 수료식에 송출한다던지, 금연캠프 참가 선배들의 경험담 공유 등 세부사업별 아이디어가 돋보이는 프로그램이 눈에 띕니다. 친근함을 강조한 세부 사업별 사업 명칭도 그러한데요. 대상자에 친근하게 다가갈 수 있고 참여자가 편안하고 만족할 수 있는 프로그램을 기획하는 것에 부산금연지원센터만의 섬세한 노력이 돋보입니다. 부산금연지원센터의 주요 사업 추진 전략이 궁금합니다.

금연캠프의 가장 좋은 참가자 모집 방법은 수료하신 분들의 금연 유지와 주변의 자발적 참여이며, 이를 위해선 캠프 프로그램의 내실화와 사후관리 서비스의 질 관리가 중요합니다. 부산금연지원센터는 전문치료형 금연캠프 참가자들의 금연 지지자들을 모아서 짧게나마 금연의 어려움과 효과적인 지지 방법에 대해 알려드리는 시간을 마련해 보았습니다. 초기에는 금연 지지자의 참석률이 저조했지만, 최근에는 적극적인 금연 지지를 유도하여 높은 참여율을 기록하고 있습니다. 참여자와 금연 지지자가 함께 듣는 교육이 끝나면 금연 지지자에게 참여자 특성을 반영한 맞춤형 지지방법을 알려드리고 영상 편지를 촬영하여 수료식에서 송출합니다. 이 프로그램은 반응이 굉장하 뜨겁습니다. 이 외에도 마지막 밤에 실시되는 ‘촛불의 다짐’ 의식, 전문 해설가와 함께하는 ‘숲 체험’, 인근 사찰에서의 야외 활동 등 전문치료형 금연캠프 프로그램의 내실화·다양화를 위해 노력하고 있습니다.

찾아가는 금연지원서비스는 각 분과마다 사업 전략이 조금씩 다릅니다. 학교흡연예방사업과 관련하여 사업예산을 교부받지 않는 대안학교 또는 평생교육학교를 위주로 기관을 발굴하여 학교 밖 청소년에게 상담서비스를 제공하고 있습니다. 여성의 경우 성매매 여성 및 미혼모 여성을 대상으로 하는 여성보호시설에 사업의 본 취지에 맞는 상담 서비스를 제공하고 있습니다.

대학생 대상 사업의 경우, 각 학교별 담당자들과의 협의가 최고의 사업 전략이라고 볼 수 있습니다. 매 학기 시작 전 지난 학기 사업 수행의 장·단점을 공유하여 각 학교별 홍보 및 장학 마일리지 적립 등을 통해 학생들의 참여 동기를 강화하고 있습니다. 정신 장애인에 비해 금연에 어려움이 많습니다. 이들이 금연에 성공하는 데 있어 의료진과 정신보건 사회복지사의 지지와 관리가 큰 도움이 되고 있습니다. 또한 다양한 야외활동과 문화 활동을 접목한 금연상담을 진행하고 있는데, 이러한 활동은 그 자체로도 금연에 도움이 되지만 지속적인 상담을 이어가는 데에도 도움이 되고 있습니다.





CENTER STORY



Q3

2016년 분과협의체 회의 당시에는 금연캠프 우수사례로, 2017년 성과대회에는 찾아가는 금연지원서비스 우수사례로 선정되는 등 금연캠프와 찾아가는 금연지원서비스 모두 우수한 센터로 평가받고 있습니다. 또한 올해 새로 시작한 시범사업도 좋은 평가를 받고 있습니다. 세부 사업들 모두 성공적으로 운영하고 있는 부산금연지원센터의 사업 운영 비결이 궁금합니다.

운영지침과 매뉴얼을 충실하게 준수하여 프로그램을 수행하는 것이 가장 큰 비결이라고 생각합니다. 부산금연지원센터는 사전 스크리닝부터 금연캠프 입소까지 충분한 기간을 할애하여 참가자에게 입소 지침을 안내하고, 매뉴얼을 바탕으로 표준화된 서비스를 제공하고자 노력하고 있습니다.

프로그램의 효과를 극대화할 전문 심리사의 역할도 중요합니다. 상담에 대한 이해와 프로그램 진행 능력, 다양한 특성을 가진 참여자에 대한 폭 넓은 이해 등 우리 센터의 상담사는 수준 높은 역량을 가지고 있다고 자부할 수 있습니다.

대상자 특성을 반영한 맞춤형 프로그램을 제공하는 것도 우리 센터의 강점입니다. 특히, 청소년 대상 금연캠프는 강의식의 집단 프로그램이 아니라 청소년이 직접 참여할 수 있는 다양한 체험형 프로그램으로 구성되어 있습니다. 「질병 체험의 현장」, 「폐기능 측정 및 스모킹맨 체험 후 금연교육 진행」, 「블랙보드와 고무찰흙 등을 활용한 집단심리상담」 등은 청소년의 관심을 유도하고 적극적으로 참여하게 합니다.

찾아가는 금연지원서비스의 경우, 학교 밖 청소년의 동기 강화를 위해 자체 제작한 워크북을 활용하여 금연상담을 진행하고 있습니다. 여성의 경우, 식사 시간을 할애하여 상담에 참여하는 경우가 많아 간단한 다과를 제공하고 있으며, 스트레스와 우울감 해소를 위하여 금연상담에 미술심리상담 프로그램을 접목하여 진행하고 있습니다. 대학생의 경우 6개월간 금연을 유지한 학생들을 대상으로 금연 수어식 '건강한 향기'를 진행하고 있습니다. 의미 있는 부분은 이 자리를 통해 6개월간 금연 성공한 사람, 3개월 이상 금연을 유지하고 있는 사람, 금연을 시도한 사람이 모여 소통의 기회를 갖는 것입니다. 이 행사를 통해 서로의 경험을 공유하고 북돋아줌으로써 의지를 다잡을 수 있는 시간을 갖게 됩니다.

연계 기관 담당자와 신뢰를 기반으로 하여 적극적인 협력 체계를 유지하는 것도 중요한 부분입니다. 특히, 정신장애인 대상 사업의 경우 기관 담당자의 배려와 협조가 가장 큰 힘이 됩니다. 그런 만큼 부산금연지원센터도 사업 수행 관련 건의 사항을 귀담아 듣고 개선하려 노력하다 보니 사업의 내용도 충실해지는 것 같습니다.



CENTER STORY

Q4

부산금연지원센터는 서비스 질 관리에 큰 노력을 기울이는 것으로 보입니다. 정기회의 및 자체 모니터링을 실시하고 있고, 금연캠프의 경우 매회 캠프 진행 후 참여자들로부터 개선사항을 확인해 만족도 조사 결과를 차기 캠프 계획에 반영하고 있으며, 그 외에도 「꿈꾸는 학교」라는 자체 워크북 제작 및 여성 전용 금연버스 등 다양한 노력을 하고 있습니다. 어떤 과정을 통해 이런 아이디어가 마련되고 실현될까요?

매주 월요일마다 팀 회의 및 주간회의를 개최하고, 수요일에는 센터 전 직원이 모여 전달 사항을 공유하는 시간을 가집니다. 매주 금요일에는 '금요 자체교육'을 운영하여 전 직원이 흡연과 관련된 다양한 지식을 공유합니다. 이렇게 공유된 소식은 『금연소식통(通)』에 게재돼 부산 16개 구·군 보건소에 배포됩니다. 또한 분기별 자체 검토 보고서를 바탕으로 협의체 및 자문위원회를 운영하여 협의체 회의 중 제안된 아이디어, 자문 내용을 최대한 사업 운영에 반영하고 있습니다.

세부사업별로도 다양한 노력이 이루어지고 있습니다. 금연캠프를 진행한 후에는 참여자들로부터 개선사항에 대한 서면 조사를 실시하여 그 결과를 직원들과 공유합니다. 직원들은 캠프를 진행하며 느낀 점, 개선이 필요한 점 등에 대해 자유롭게 이야기를 나눕니다. 특히 내부적으로 해결하기 어려운 점에 대해서는 원내 관련부서와 회의를 진행하여 자문을 구하거나 협조를 구하기도 합니다.

이러한 적극적인 의사소통은 찾아가는 금연지원서비스에서 더욱 그 빛을 발하는 것 같습니다. 담당하는 세부사업의 유형에 관계없이 직원들은 서로의 사업에 대해서 적극적으로 의견을 제시하고 공유합니다. 본인의 흡연 사실이 노출되는 것을 꺼리는 경향이 큰 여성 대상자에 대해 여성 흡연자 맞춤형으로 금연버스 내부를 꾸미는 것, 대학교 답사 후 상담 장소를 선정하여 상담을 진행하는 것 등 많은 부분이 이런 적극적인 의사소통 아래 나온 아이디어였습니다.

Q5

부산금연지원센터는 병원 내부적으로나 외부적으로나 사업 수행에 관한 적극적이고 다양한 협조 및 연계 체계가 눈에 띕니다. 그런 체계 마련의 배경과 그 과정에서의 노력에 관한 이야기가 궁금합니다.

금연캠프는 병원에서 진행되는 프로그램이기 때문에 병원의 협조가 가장 중요합니다. 정기적으로 사업 안내 공문을 발송하고 관련 부서와 유대 관계를 공고히 하면서, 필요시 원내 협조회의를 개최하여 사업 운영상 도움을 받기도 합니다. 작년 12월 전문형 캠프 건강검진 시 결핵이 발견된 사례가 발생하여, 당초 캠프 2일 차에 예정되어 있던 흉부 엑스선 검사를 사전 실시하여 그 여부에 따라 참가자의 캠프 입소여부를 결정하는 절차가 필요하게 되었습니다. 올해 가정의학과, 원무팀, 보험심사팀, 전산팀, 건강증진센터, 입원병동 등 유관부서 업무 협조회의를 개최하여 해당 절차 진행에 대한 협조를 받을 수 있었습니다.

외부자원과의 연계 체계 구축은 지역금연지원센터의 지역사회 내 기능과 역할을 고려했을 때 필수적인 부분입니다. 지역금연협의체 정기회의 시 자문위원으로 교육청 담당자를 초빙하여 현장의 이야기를 듣고, 특히 올해는 부산지역 금연사업 운영 관련 논의를 정례화하기 위해 부산광역시 16개 구·군 보건소 및 부산시청 건강증진과와 매월 정기회의 체계 수립에 노력하고 있습니다.

2015년에는 교육청, 시청, 보건소와 업무 협약을 체결했음에도 불구하고 사업에 적응하느라 지역사회와의 연계 활동에 소극적이었던 면이 있었습니다. 하지만 2016년부터는 금연 관련 지자체 행사에 참여하고 시청을 중심으로 운영되는 여러 관계 기관들과 교류하며 부산금연지원센터를 홍보하기도 하면서 다양한 연계 활동을 수행해 왔습니다. 특히, 부산시 지역금연사업 협의체는 이러한 활동의 원동력이라고 할 수 있습니다. 학교흡연예방사업 자문위원으로 위촉되어 부산시 금연정책이나 학교 흡연예방 사업에 참여하면서 지역사회가 요구하는 부산금연지원센터의 역할을 확인할 수 있었습니다.



CENTER STORY

Q6

2015년부터 현재까지 사업을 수행하면서 달성하고자 하는 목적에 따라 다양한 시도가 있었을 것입니다. 그러한 것 중 공유하고 싶은 사업 운영 사례가 있다면 소개 부탁드립니다. 성공사례도 좋고 실패사례도 좋습니다.

부산금연지원센터는 입소기간뿐 아니라 사후관리 기간에도 금연 유지율을 증가시키기 위해 다양한 방법을 모색하고 있습니다. 지침대로 사후관리를 진행하던 중 12주와 24주 사이에 금연 성공자 수가 급감하는 현실과 마주하였습니다. 이에 상담자들은 추가 유선상담을 진행하거나 16주차에 자조모임을 신설하여 진행하는 등 여러 가지 시도를 하였습니다.

아울러 금연캠프수료자 온라인 카페인 '금연성공클럽(cafe.daum.net/busantcc)'을 활성화시키는 한편, '금연성공누리마당'을 통해 금연증서를 수여하고 담배 커팅식을 진행하는 등 공식적인 행사 개최를 통해 24주차 대상자 탈락률을 줄였습니다. 참가자들의 소속감이 높아질수록 금연유지에 도움이 되었다는 의견이 많아 올해는 '홈키밍데이(가칭)' 행사도 진행할 예정입니다.

부산금연지원센터는 정신장애인 대상 찾아가는 금연지원서비스를 수행하기 위해 정신병원 외 사회복귀시설도 방문하고 있습니다. 사회복귀시설의 대상자는 일반인에 비해 문화 활동이나 취미생활 등을 접하기 어려운데, 금연상담 외에도 단체 영화관람, 야외체험 등의 여가활동을 접목하여 대상자로부터 높은 만족도를 이끌어 냈습니다. 특히 이런 시도는 사회복귀시설의 대상자와 라포를 형성하는 데 큰 도움이 되었습니다.

대학생의 경우 6개월 금연 성공자를 대상으로 '건강한 향기'라는 이름으로 점심시간에 점심을 함께 먹으며 금연수여식을 진행합니다. '건강한 향기'라는 명칭은 '금연을 통해 건강해지고 좋은 향기를 내뿜는 청년들'이라는 의미를 담고 있습니다. 이 시간을 통해 6개월 금연성공자뿐 아니라 다른 금연유지자도 초대하여 금연 노하우를 공유하는 소통의 시간을 갖고 있습니다.

마지막으로, 여성은 스트레스와 우울감으로 인해 흡연을 시작하는 경우가 많고, 이로 인해 재흡연율도 높습니다. 이러한 특성을 고려해 부산금연지원센터는 여성을 대상으로 우울 및 불안 심리검사를 실시하고, 이를 바탕으로 미술심리상담도 제공하고 있습니다. 또한 MBTI 성격유형검사 결과를 바탕으로 맞춤형 금연방안을 제시함으로써 재흡연을 방지하고자 노력하고 있습니다.

Q7

그럼에도 불구하고, 사업 수행에 있어 애로사항이 있을 것이라 생각합니다. 부산금연지원센터가 3년간 사업을 수행하면서 가장 중요하다고 여겨졌던 애로사항이 있다면 어떤 것일까요?

3년 차에 접어든 1기 사업에서 유종의 미를 거두어야 2기 사업 수행에 대한 추진력을 얻을 수 있지 않을까 하는 생각을 하게 됩니다. 작년과는 달리 올해는 사회 전반적인 분위기가 금연과는 거리가 있어 보여, 앞으로 지속적인 사람들의 관심을 위하여 국가금연지원센터 중심의 대국민 홍보가 지속되었으면 합니다. 또한, 개별 지역금연지원센터가 지역사회에 만 사업 홍보를 진행하는 '각개전투'로는 센터마다 활용 가능한 자원이 다르고 역량도 다르기 때문에 궁극적으로 지역 간의 편차를 야기하게 될 가능성이 높습니다. 동일 기관 산하의 동일 사업 수행기관의 사업 내용이 각각 다르다는 것은 사업에 대한 국민들의 신뢰도를 저하시키는 요인이 될 수도 있다고 생각합니다. 이에 대한 대책으로 각 지역금연지원센터의 1기 사업 중 우수한 점을 취합하여 질적·양적 서비스의 동질화를 추구하는 것이 어떨까 싶습니다. 추가로 1기 사업에서 겪은 시행착오나 다양한 사례들을 지침서에 실어 참고자료로 활용하였으면 합니다.



CENTER STORY

Q8

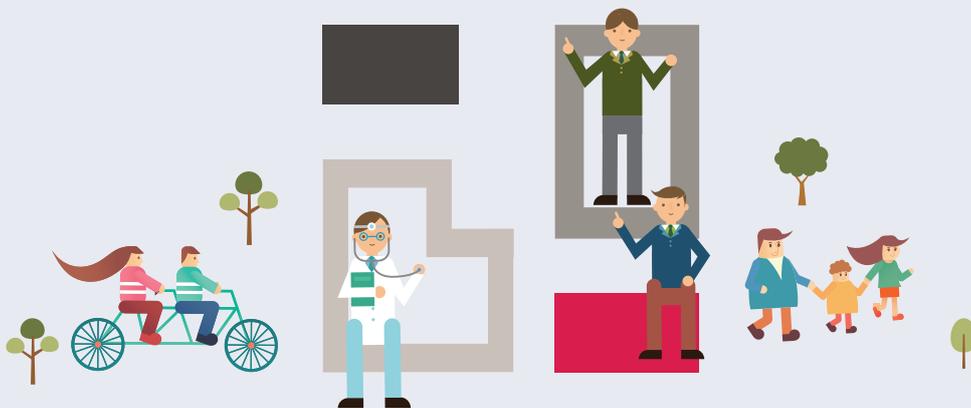
부산지역의 금연사업과 관련하여 부산금연지원센터의 지역사회 내 향후 계획이 궁금합니다. 부산금연지원센터 사업의 질 향상을 위해 자체적으로 계획 중인 활동이 있다면 이야기를 나누어주셔도 감사하겠습니다. 또한 대상이나 내용의 주제에 관계없이 부산금연지원센터의 목표 또는 바람이 있다면 무엇인지 궁금합니다.

부산광역시는 2017년도에 들어 금연문화 조성을 위한 금연선도기업 시범사업을 운영 중입니다. 즉, 근로자의 금연문화 환경조성과 흡연율이 가장 높은 성인 남성에게 대한 흡연율 감소를 통하여 궁극적으로는 부산시민들의 건강지표와 건강증진에 기여하고자 합니다. 따라서 본 사업은 부산금연지원센터에서 기획하여 부산광역시와 16개 구/군 보건소와의 긴밀한 협력으로 이뤄지며, 현재 각 기관별 상호정보교류 및 정책공유가 활발히 이루어지고 있습니다. 사업 추진기간은 올해 5월부터 12월까지로 계획하고 있으며, 6월 기준 총 7개 기업 중에서 4개 기업에 대한 금연선도기업 참여 신청이 접수된 상태입니다. 또한 사업 추진을 위해 각 기관/기업별로 금연선도기업 사업 담당자를 별도 지정하여 본 센터와의 긴밀한 연락/공조 체계를 구축하여 운영 중입니다. 금연선도기업 참가 신청 접수 후 일련의 수행과제를 이수한 뒤 검증 절차를 거쳐 최종 선발되는데, 최종 선발이 되면 <부산광역시 금연선도기업>이라는 현판을 부착하는 것은 물론 보도자료를 통해 다양한 홍보 효과를 제공하며, 추가적으로 부산금연지원센터의 찾아가는 금연클리닉, 금연캠프 등의 혜택을 우선적으로 제공할 계획입니다.

또한 금연선도기업 시범사업뿐 아니라 부산지역 금연 활성화를 위한 캠페인과 박람회 등도 기획 중입니다. 그중 하나로 6월 말 개최된 '메디부산 2017 시민건강박람회' 행사에 참여하여 흡연이 얼마나 신체에 악영향을 미치는지 금연상담 및 센터 홍보 등 다양한 체험을 통한 금연캠페인을 진행했습니다.

이상의 활동 등을 통해 궁극적으로 부산금연지원센터가 부산지역 금연사업의 컨트롤타워 역할을 수행함으로써 정책의 입안부터 현장에서의 실무까지 함께 성장하도록 하는 것이 저희의 목표이자 바람입니다.

한 가지 바람이 더 있다면, 찾아가는 금연지원서비스에 있어 해마다 증량되는 연 목표달성을 위한 대상자 발굴이 점점 한계점을 보이고 있습니다. 기존의 사업 수행 경험과 새로운 아이디어를 구상하여 사업을 계획 및 실행하고 있음에도 불구하고, 사업을 진행할수록 후년 사업을 걱정하게 되는 실정입니다. 이 같은 현장의 변화가 정책에도 적극 반영되기를 바랍니다.



금연! 함께해요. 1



인생의 방향을 바꿔준 금연지원센터, 정말 고맙습니다!



금연캠프 성공 후기

정용석 (남, 흡연경력 35년)

*2016년 전문치료형 금연캠프 6기에 참석하셔서 금연 중이신 정용석님의 글입니다.

저는 대학 졸업 후 은행에 입사하여 35년간 은행원으로 일하다 얼마 전 퇴임을 하였습니다. 퇴임 후 경남 진주에 정착하여 자연과 함께 텃밭을 일구는 소소한 재미를 느끼며 살고 있던 차 인근에 사는 아내의 지인들을 자주 만나게 되었습니다. 그 분들로부터 경남금연지원센터에서 운영하는 금연캠프에 참가하여 국가금연 장학금으로 2015년 금연캠프 1기를 졸업하고 금연에 성공하게 되었다는 금연 성공기를 듣게 되었습니다. 그 이야기를 들으며 '나도 퇴임 후 하루 한 갑에서 10개비로 줄였으니, 금연캠프에 참여하여 완전 금연을 해보는게 어떨까'라는 생각이 들었습니다. 결정적으로 "담배 피우면서 골골거리면서 병원에서 20년 사는 게 낫겠어요? 건강하고 활기차게 10년 사는 게 낫겠어요?"라는 지인들의 경고 어린 말을 들으며 남은 인생 몇 년을 살던 담배 없이 건강하게 살아보자는 결심이 더욱 단단해졌습니다.

제 주변에서 담배를 안 피우는 사람을 찾기 힘들었던 때가 엇그제 같은데, 최근에는 지인들과 모임을 해도 술, 담배를 하지 않는 분들이 많았기에 세월이 바뀌며 참 많은 것들이 바뀌었다는 생각도 들었습니다. 막상 참가 결정을 하고 캠프 입소를 기다리던 중에도 포기하고 싶은 몇 번의 망설임이 반복되었습니다. 하지만 금연캠프에 입소한 후 캠프 선생님들의 안내에 따라 금연교육, 운동, 영양식이요법, 개인·집단 상담을 하며 담배가 마약임을, 내가 참 많이 의존해 있었음을 깨닫게 되었습니다. 금연은 선택이 아니라 필수임을 깨닫게 된 것입니다.

농사짓는 일이 유일한 스트레스 해소 방법이자 운동이라 여겼지만 캠프 입소 후 금연에 도움이 되는 요가와 운동을 따라 배우며 제가 가지고 있던 운동에 대한 선입견이 깨지는 경험을 했습니다. 함께 캠프에 참여하신 분들 특히, 같은 방을 배정받은 분들과의 교류 또한 금연 의지를 붙잡는 좋은 경험이었습니다. 비슷한 연배, 고민, 금연에 대한 의지를 가지고 있는 동료들과의 5일이 참으로 즐거웠습니다. 캠프 마지막 날 건강검진 결과와 의료진의 친절한 설명 또한 더욱 더 건강한 삶을 굳게 다지는 계기가 되었습니다.

캠프 후 흡연 욕구로 첫 1주일이 제일 힘들었지만, 한 달이 지난 지금은 조금씩 지낼 만합니다. 캠프 때 계획했던 대로 담배 생각이 날 때면 땀을 내며 농사일에 집중하고 그러다 보면 어느새 시간이 흘러 갑니다. 단, 금단증상으로 약간 의욕이 떨어지고 간간히 멍해지는 느낌은 있지만 교육에서 금단증상이 최대 한 달 정도 지속된다고 하니 서서히 나아지리라 믿고 있습니다. 이제 후각이 예민해져서 멀리서 피우는 담배 냄새도 싫어지고, 주변에 담배 피는 사람들만 보면 금연 캠프에 가라고 추천하게 됩니다. 매일 더욱 건강한 삶을 찾아가게 해주고 인생의 방향을 바꿔준 경남금연지원센터, 정말 고맙습니다!



금연! 함께해요.2



이제 건강하고 즐거운 담배 없는 삶을 누리요!



찾아가는 금연지원서비스 성공 후기

김○○ (여, 흡연경력 13년)

안녕하세요, 저는 충남에 거주하는 41세 김○○입니다. 저는 30세에 출산 후 스트레스와 우울증을 겪으면서 처음 담배를 피기 시작했습니다. 특별히 스트레스를 받을 때만 담배를 피웠기 때문에 흡연량은 그리 많은 편은 아니었습니다(하루 5개비 정도 피웠습니다). 그렇기 때문에 특별히 건강에 이상이 있다고 느낀 적이 없기에 금연에 대해 생각해 본 적이 없었습니다. 그렇게 세월이 흘러 어느 지난해 겨울 불현듯 금연을 해볼까 생각이 들었습니다. 네일숨을 운영하는 자영업자이기에 낮에 병원이나 보건소 금연 클리닉을 방문하기는 번거로웠고, 그만큼 금연에 대한 큰 간절함도 없었습니다. 금연 결심은 세웠는데 어찌할 바 결정을 못 내리던 중 우연한 기회를 통해 충남금연지원센터의 여성을 위한 찾아가는 금연지원서비스를 알게 되었습니다.

금연에 대한 관심이 있던 터라 무슨 얘기를 하나 들어나 볼까 하는 마음에 금연상담을 받게 되었습니다. 네일숨을 장시간 비우기가 어려운 상황이었지만, 마침 상담사가 직접 방문하여 상담하고 지원을 해준다가에 한번 시도나 해볼까 하고 찾아가는 금연서비스에 등록하였습니다. 하지만 금연은 생각만큼 쉬운 도전이 아니었습니다. 다른 사람에 비하면 담배를 조금 피우니 마음만 먹으면 한 번에 담배를 끊을 수 있을 것이라 생각했던 것은 저의 착각이었습니다.

금연 초기에는 하루 몇 개비 안 피우던 담배가 그렇게 생각이 나고 짜증과 스트레스가 많이 쌓였습니다. '다시 담배 피울까? 담배 끊자고 이렇게 스트레스 받을 필요가 있나...'라는 재흡연의 유혹이 제 마음속에 들어 왔습니다. 하지만 첫 상담 때 상담사가 조언해준 "계속적인 흡연은 스트레스를 건강하게 해소하고 건강한 삶을 이어나갈 기회를 놓치는 것"이라는 말로 제 자신을 다잡았습니다. 때때로 담배 생각이 날 때마다 알려 주신 스트레칭과 심호흡을 하며 흡연의 마음을 한 잔의 물로 달랠했습니다. 금단증상이 심했을 때는 머리가 멍하고 어지럽기도 했는데, 역시나 알려 주신 금연 노하우를 실천해가며 그렇게 하루 또 하루 담배와 멀어져 갔습니다.

지금은 금연한 지 4개월이 조금 더 지났습니다. 과거 담배를 피울 때는 흡연 때문에 내 몸 어디가 아프다고는 생각해 보지 않았는데, 금연을 시작한 후 눈의 피로감이 덜하고 아침에 일어났을 때 몸이 한결 가벼워진 느낌이 들어 건강해지는 기분이 듭니다. 그리고 또 한 가지 변화가 있다면 가족, 특히 중학생 아들과의 대화가 많아졌습니다. 그렇다 보니 집안 분위기가 즐거워져 일 마치고 퇴근할 때의 마음이 금연하기 전보다 두 배로 즐겁습니다.

계속적으로 상담사가 사업장으로 직접 방문하여 상담해 주시고, 금연보조제도 주면서 어떻게 활용해야 하는지 친절하게 알려주셨습니다. 전화상담을 통해 금연 의지를 다잡아 주시고, 문자로도 응원의 메시지를 보내주시며 금연을 누구보다 도와주십니다. 지금은 6개월 금연성공을 목표로 도전 중이지만, 앞으로 금연과 운동을 겸해서 6개월 이후로도 더 건강하고 즐겁게 담배 없는 삶을 살아보려 합니다. 제가 이전에 상상하지 못했던 담배 없는 삶을 실천하게 해주시는 상담사 분들이 아니었다면 이런 행복은 저에게 일어나지 않았을 것입니다. 지금도 제 곁에서 금연에 큰 도움이 되어주는 충남금연지원센터 상담사 선생님들께 다시 한 번 감사의 말씀을 전합니다. 감사합니다.

현장에서 온 소식·1



개소 2주년 맞이 성과대회 및 심포지엄 개최

전북금연지원센터(센터장 오경재)는 지난 5월 23일 개소 2주년을 맞아 '성과대회 및 심포지엄'을 개최하였다. 이날 행사에는 국가금연지원센터, 전국 지역금연지원센터, 전북도청 및 보건기관, 지역사회 금연사업 연계기관 관계자와 병원 교직원, 금연 성공자 등 200여 명이 참석하여 지난 2년간 센터에서 추진해 온 지역사회 금연사업의 주요 성과를 발표하고 향후 발전 방안에 대한 다양한 의견을 나누었다.

이번 행사의 1부는 기념사 및 축사, 전북금연지원센터 성과보고 및 활동영상 상영, 금연 기원 퍼포먼스, 유공자 표창, 금연성공자 발표 등으로 구성된 성과대회로 진행되었다. 또한 2부 행사인 심포지엄(좌장 박윤형 충남금연지원센터장)은 금연센터 역할과 방향에 대한 주제 발표(안문영 국가금연지원센터장, 이영훈 전북금연지원센터 부센터장, 박민희 전북금연지원센터 청소년대학생분과장)와 토론(노영실 전북도청 건강안전과장, 이훈재 인천금연지원센터 부센터장, 정경아 전북청소년상담복지센터장)으로 진행되었다.



오경재 센터장은 “그동안 전북금연지원센터를 지지해 주신 모든 분들께 감사의 말씀을 전하며, 앞으로도 지역사회 주민들의 건강수준 향상과 삶의 질을 향상시킬 수 있는 방안에 대해 항상 깊이 고민하겠다”는 소감을 밝혔다.

전북금연지원센터는 2015년 6월 보건복지부로부터 지역금연지원센터로 지정받아 찾아가는 금연지원서비스와 금연캠프를 운영하고 있으며, 2015년과 2016년 보건복지부 사업평가 결과에서 2년 연속 전국 최우수 센터로 선정된 데 이어, 2017년 5월 31일 세계 금연의 날 행사에서 센터 및 개인 장관상을 동시에 수상하는 등 최근 2년 동안 보건복지부 장관상을 4차례 수상하는 우수한 성과를 보이고 있다.

현장에서 온 소식·2



2017년 상반기 보건소 금연사업 담당자 및 금연상담사 교육 개최

경기북부금연지원센터는 보건소 금연사업 담당자 및 금연상담사의 역량 강화 및 최신 금연 정보를 공유하기 위하여 지난 5월 22일 국립암센터에서 2017년 상반기 보건소 및 지역금연지원센터 담당자 및 금연상담사를 대상으로 교육을 개최하였다.

서흥관 경기북부지역금연센터장의 인사말을 시작으로 이성규 박사, 김열 부장 외에 경기북부금연지원센터에서 금연상담을 진행하고 있는 연구원들이 국내외의 담배규제 정책 및 흡연자 금연진료와 금연캠프, 그리고 실제 현장에서 금연상담을 하면서 쌓아온 금연상담과 관련한 다양한 기법의 치료법에 대한 강의와 실습을 진행하였다.



〈교육 프로그램(10:00~17:00)〉

연번	강의 내용	발표자
1	국내외의 담배규제정책	이성규 박사 (한국금연운동협의회 이사, 한양대학교 공공정책대학원 겸임교수)
2	흡연자 금연진료와 금연캠프	김열 부장 (국립암센터 암관리사업부장, 경기북부금연지원센터 총괄지원팀장)
3	동기강화치료(MET) 기법을 활용한 금연상담(이론 및 실습)	이혜주 연구원 (경기북부금연지원센터 찾아가는 금연지원서비스팀)
4	인지행동치료(CBT) 기법을 활용한 금연상담(이론 및 실습)	정호준 연구원 (경기북부금연지원센터 금연캠프팀)
5	사례로 보는 금연상담(성인, 청소년)	강다겸 연구원 (경기북부금연지원센터 찾아가는 금연지원서비스팀)
6	성공적인 금연유지를 위한 그룹상담기법	나현주 연구원 (경기북부금연지원센터 금연캠프팀)

경기도청을 포함한 21개 기관에서 참여한 86명의 참가자들은 1년 미만 경력자가 56.6%, 1~3년 경력자가 37.74%로, 3년 미만의 경력자가 95%가량 되는 만큼 실제 현장에서 금연상담을 하며 쌓아온 상담사례를 바탕으로 한 이론과 상담·치료기법에 대한 이번 교육의 내용과 시기가 적절하였고, 주기적으로 진행되었으면 좋겠다는 의견과 추후에는 좀 더 일찍 교육을 받아 업무에 적용하고 싶다는 의견에서부터 대학생, 여성 등 더욱 다양한 내용의 교육을 받고 싶다는 의견 등 긍정적인 반응을 보였다.

이달의 연구



금연중재의 현재

Current Interventions and Programs for Smoking Cessation



* NCI Tobacco control Monograph series 21-The Economics of Tobacco and Tobacco Control의 Chapter.9 Smoking Cessation의 해당 내용을 발췌함

니코틴 의존은 만성적이고 재발이 쉽기 때문에 금연 성공을 위해서는 반복적이고 다각적인 노력이 필요하다. 실제로 흡연자의 상당수가 금연지원서비스의 도움 없이 스스로 담배를 끊기도 하지만 니코틴의 중독성 때문에 많은 흡연자들이 금연을 어려워하는 것이 사실이다.

이런 측면에서 WHO는 FCTC 제14조를 통해 국가가 국가금연전략을 성공적으로 설계하고 이행할 수 있도록 관련 조치를 권고하면서 금연지원서비스의 중요성을 강조하고 있다. 금연지원서비스는 흡연자의 금연을 돕기 위해 흡연 검사와 간단한 중재를 보건의료시스템에 제도적으로 통합하거나 금연상담전화 운영, 웹, 모바일폰 기반 금연중재 등 인구집단 수준 접근법과 약물치료, 행동지원 등 개인 수준 접근법 모두를 포함한다.

이처럼 금연이 쉽지 않은 만큼 금연지원사업의 효과성에 대한 관심도 높다. 기존 자료를 바탕으로 금연지원서비스에는 어떤 것들이 있는지, 그리고 그 근거는 무엇인지 알아보고자 한다.



MONTHLY RESEARCH

아래는 코크란의 최신 리뷰 정보를 바탕으로 다양한 금연지원방법의 효과성을 정리한 표이다. 모든 유형의 금연지원 중재 중 약물요법의 금연효과가 높은 것으로 나타났으며, 특히 바레니클린의 금연효과가 가장 높고, 니코틴 대체요법의 금연효과도 그 종류에 관계없이 고르게 높은 것으로 확인되었다. 집단상담을 통한 금연 효과는 도움 없이 스스로 금연하는 것에 비해 약 2배 정도 높은 것으로 나타났으며, 의사의 집중적인 조언보다는 못하지만, 의사의 간단한 조언만으로도 높은 수준의 금연 효과가 있는 것으로 확인되었다. 정보 통신 기술이 발달함에 따라, 스스로의 의지만으로 금연을 시도하는 흡연자를 도와주는 도구는 인쇄물 외 다양한 유형으로 보고되고 있다. 특히 그중에서도 휴대폰 등 모바일 자조금연도구는 다른 유형에 비해 가장 높은 금연 효과를 보이고 있다.

<금연중재의 6개월에서 12개월 이후 효과성>

분류	개입 유형	비교	위험비(95% 신뢰구간)
자가중재	금연정보 인쇄물 인터넷 웹사이트 모바일 문자	중재 없음 일반적 관리 및 서면 자가도움 일반적 관리	1.19(1.04-1.37) 1.48(1.11-2.78) 1.71(1.47-1.99)
보건전문가 중재	의사 조언 간호사 조언	간단한 조언 vs 조언 없음 집중적 조언 vs 조언 없음 집중적 조언 vs 최소 조언 일반적 관리	1.66(1.42-1.94) 1.84(1.60-2.13) 1.37(1.20-1.56) 1.29(1.20-1.39)
상담	개별상담 집단상담 전화상담, 다회기	최소 행동 중재 자가 도움 자가 도움 및 최소 중재	1.39(1.24-1.57) 1.98(1.60-2.46) 1.37(1.26-1.50)
인센티브	보상 기반 중재	일반적 관리	1.42(1.19-1.69)
니코틴 대체요법	니코틴 대체요법+ 니코틴 껌 니코틴 패치 니코틴 사탕/경구 정제 니코틴 흡입제 니코틴 비강 스프레이	위약 및 비니코틴 대체요법	1.60(1.53-1.68) 1.49(1.40-1.60) 1.64(1.52-1.78) 1.95(1.61-2.36) 1.90(1.36-2.67) 2.02(1.49-2.73)
기타 약물요법	부프로피온 바레니클린	위약 및 대체 치료요법	1.82(1.60-2.06) 2.88(2.40-3.47)

* 모든 연구에서의 위험비는 통제군 대비 금연 위험을 나타냄
 + 껌, 패치, 사탕/경구태블릿, 흡입제, 비강 스프레이를 포함한 모든 종류의 니코틴 대체요법
 참고 : NRT(Nicotine Replacement Therapy) 니코틴 대체요법



MONTHLY RESEARCH

약물요법(Pharmacological Therapies)

근거 기반 약물치료법으로는 니코틴 대체요법(NRT)과 금연치료제 약물요법이 존재한다. 금연 가능성을 높이기 위하여 단독으로 사용하거나 둘을 병행하여 특정 조합으로 사용할 수 있다.

| 니코틴 대체요법(Nicotine Replacement Therapy)

니코틴 대체요법은 다양한 방식으로 적용되고 있으며 대부분의 국가에서는 껌, 사탕, 패치가 가장 널리 사용되고 있다. 많은 연구들이 금단 현상에 대한 NRT의 효과를 입증하고 있으며, 특히 NRT가 행동요법과 함께 사용되는 경우 금연율을 현격하게 높이는 것으로 알려져 있다.

NRT에 대한 접근성은 금연지원사업에서 중요한 부분이라고 할 수 있다. 일반의약품으로서의 NRT 구매 가능성은 금연치료의 문턱을 낮추는 중요한 발판으로 담배 사용 및 중독 치료에 있어 중요한 지점이다. 이는 국가마다 상이한데, 저소득 국가에서는 NRT 사용에 대해 처방을 요구하는 경향이 있고 NRT 사용 자체가 불가능한 경우도 많다. 이런 맥락에서 니코틴 껌과 패치가 공중보건 수요, 효과성, 안전성 및 비용효과성을 인정받아 제16차 WHO 지정 필수약품 목록에 선정된 것은 중요한 의의를 가진다. NRT 비용도 금연치료에 중요한 역할을 하는데, 이 또한 국가마다 상이하다. 고소득 국가에서는 보험에 의해 NRT 비용의 전체 또는 일부가 지원 가능한 반면, 대부분의 저소득 국가에서는 전적으로 개인이 비용을 부담하는데, 이런 점은 금연치료에 장애물이 될 수 있다.

여러 연구를 통해 NRT가 국가의 소득 및 개인의 성별에 관계없이 비용효과적임을 알 수 있었다. 구체적으로 고소득 국가에 비해 저소득 국가에서 NRT가 더욱 비용효과적이며 여성보다 남성에 더욱 효과적인 것으로 나타났다. 저소득 국가의 심혈관질환 예방 중재에 관한 연구는 NRT가 비용효과적이지만, 인구집단 기반의 중재 프로그램보다는 그 효과가 덜하다는 것을 보여주기도 했다.

| 금연치료제 약물요법(Non-Nicotine Pharmacological Therapies)

부프로피온과 바레니클린 두 치료제 모두 미국 보건복지부 식품의약품국의 승인을 받은 약물로, 니코틴의 보상효과를 줄이고 니코틴 금단증상을 완화시킴으로써 금연을 돕는 것으로 알려져 있다. 특히 바레니클린의 뛰어난 금연 효과성이 주목을 받고 있다. 일부 연구를 통해 바레니클린이 아무런 도움을 받지 않은 금연 시도에 비해 장기적인 금연을 2배에서 3배 정도 증가시킨다는 것을 밝혀냈다. 바레니클린은 다른 약물요법보다 초기 치료비용이 비싸지만 금연을 오래 유지하도록 도와주므로 장기적으로는 비용효과적이라는 평가를 받고 있다.



MONTHLY RESEARCH

행동중재(Behavioral Interventions)

약물을 사용한 금연지원 중재 이외에 개인의 행동변화에 초점을 두는 행동중재도 금연에 있어 매우 중요하다. 금연 관련 행동중재로는 금연상담전화 및 간단한 조언과 같이 광범위한 접근법부터 개인 또는 집단 대상 집중 프로그램까지 그 유형이 다양하다. 특히, 행동상담은 문제해결 훈련, 흡연거절 훈련 등 실무기술 훈련을 제공하고 치료적 환경을 조성하여 사회적 지지를 제공하는 데 중점을 둔다. 이러한 행동중재는 임신부 및 정신병리학적 장애가 있는 사람들과 같이 특수집단 대상으로 맞춤형 프로그램을 제공함으로써 특정 그룹의 금연 효과를 향상시킬 수 있는 장점을 가진다.

| 흡연 검사 및 간단한 중재(Tobacco Use Screening and Brief Interventions)

보건의료시스템은 흡연자에게 금연치료를 제공하는 핵심적인 통로라고 할 수 있다. 정기 건강검진의 한 부분으로서 제공되는 간단한 중재는 중요한 근거기반 중재이다. 미국의 보건당국에 따르면, 간단한 중재는 청소년, 임신부, 노인 흡연자, 동반질환이나 정신과적 질환을 가진 흡연자, 인종/민족적 소수자, 당장 금연을 원하거나 그렇지 않은 자, 재발 위험이 있는 이전 흡연자 등 모든 인구에 대해 효과적이라고 한다.

〈5A를 따르는 간단한 중재〉

Ask	Advise	Assess	Assist	Arrange
흡연에 대해 환자에게 묻는다.	흡연자에 금연을 조언한다.	금연 의지를 평가한다.	상담, 약물치료를 통해 금연을 지원한다.	후속 조치를 준비한다.

5A를 바탕으로 병원환경에서 간단한 금연조언을 제공하는 방식에는 두 가지 모델이 존재한다.

첫 번째 모델은 보건 전문가들이 의사의 역할을 제한하면서 약물 처방을 다루는 동시에 환자에게 다양하고 세부적인 지원을 제공하는 것이다. 1차 의료영역에서 의사의 역할이 작은 국가에서는 충분히 훈련 받은 간호사, 약사 또는 기타 의료종사자가 금연 상담을 제공할 수 있다. 예를 들어 잘 훈련받은 의료종사자가 결핵 예방 프로그램 같은 다른 예방 서비스와 결합하여 간단한 금연 상담을 제공할 수 있는 것이다.

두 번째 모델은 임상의를 활용하되 5As 체계에서 가장 시간 소요가 많은 평가(Assess)와 지원(Assist)을 다른 서비스에 의뢰하는 것이다. 예를 들면 임상이가 흡연자를 금연상담전화와 같은 서비스로 적극적으로 의뢰하는 방식이다. 이 모델이 수행되려면 우선 임상 의 대상 교육 훈련 체계와 함께 임상이가 흡연에 대해 질문하고 금연을 권고하는 것에 대한 적절한 제도적 인센티브 마련이 필요하다.

5A에 기반한 간단한 중재에 대한 관심이 많아지면서 이에 대한 비용효과성 연구도 수행되었는데, 이러한 연구들은 장기적인 금연 이득과 함께 간단한 중재의 비용효과성을 입증하고 있다.



MONTHLY RESEARCH

| 집중 행동 중재(Intensive Behavioral Interventions)

주로 다회차로 구성된 개별 또는 집단 상담은 상담의 강도가 강할수록 금연 효과가 높아지는 형태로 금연 효과에 대해 용량-반응 관계를 나타낸다. 예를 들면 간단한 상담 중재(3분 이내)보다 집중적인 상담(10분 이상 지속되는 4회차 이상의 차시)이 금연 효과를 더욱 높인다는 것이다.

앞서 언급하였듯이 행동중재는 특성 요구를 가진 집단에 대한 맞춤형 프로그램 제공이 가능함에 따라, 특정 그룹의 금연 효과 향상에 크게 기여할 수 있다. 미국의 한 연구에 따르면, 집중 상담과 관련하여 잘 마련된 문화적 표적화가 아프리카계 미국인 흡연자의 금연 성과를 크게 향상시켰다고 한다. 이러한 문화적 타게팅의 효과는 해당 집단에만 제한되지 않고 문화 전반에 걸쳐 전달되면서 상대적 효과성을 가지기도 한다.

다만, 저소득 국가에서 맞춤형 치료를 제공하는 것이 문화적으로 적절인지에 관한 연구가 필요해 보인다. 담배의 유해성에 대한 인식이 제한적이고, 금연 성공자 같은 금연 관련 롤모델이 거의 부재한 상황에서 흡연자를 대상으로 금연을 촉진하는 것은 굉장히 어려울 것이기 때문이다. 또한 탁월한 금연 효과에도 불구하고 다양한 행동중재가 보험의 지원 혜택에서 벗어나 있는 점, 더욱이 저소득 국가에서는 그런 서비스를 제공받는 것이 어렵다는 점도 주목할 만한 과제이다.

| 금연상담전화(Tobacco Quitlines)

금연상담전화는 금연을 원하는 흡연자에게 전화를 통해 상담과 지지를 제공하는 서비스이다. 금연상담전화는 전화 기반이라는 점에서 금연 치료에 대한 장벽을 줄일 수 있다. 흡연자는 대개 무료로 시간과 장소에 구애 받지 않고 언제든지 편리하게 서비스에 접근할 수 있다. 전화상담 프로토콜 또한 특정 인구집단 또는 개인 사용자 맞춤형으로 제공된다. 금연상담전화는 금연치료에 대한 접근성이 가장 낮은 인구집단에 금연지원서비스 사용을 확대시킬 수 있는 장점이 있다. 또한, 금연상담전화는 다수의 흡연자에게 접근이 가능하고, 금연에 관한 다른 서비스와 적극적으로 연계될 때 엄청난 영향을 끼칠 수 있다.

다수의 연구를 통해 상담 지원 없이 금연을 시도한 사람에 비해, 전화상담을 받은 사람들의 금연율이 높다는 것이 꾸준히 입증되고 있다. 또 일부 연구를 통해서도 금연상담전화의 비용효과성이 입증됐다.

| 웹-과 모바일-기반 금연 서비스(Web-and Mobile-Based Cessation Services)

웹과 모바일 기반 기술의 확산은 휴대폰 문자 메시지 및 인터넷 기반 서비스 등 금연을 촉진하는 데 새롭고 혁신적인 접근법을 생산해냈다. 이들의 광범위한 접근성과 이용가능성은 금연에 대해 상당한 영향력을 가진다. 이런 맥락에서 전 세계적으로 금연상담전화는 인터넷을 기반으로 다양한 상담서비스를 개발하고 있다. 컴퓨터와 인터넷에 대한 접근성이 높은 국가라면, 웹과 모바일 기반 금연서비스는 비용효과적인 금연사업전략이 될 수 있을 것이다. 또한 저소득 국가에서 모바일폰 네트워크를 활용한 서비스는 기존의 다른 금연지원서비스 활용을 촉진시킬 수 있다. 예를 들어 대상자 맞춤형으로 금연지원 문자 메시지를 보내면서 대상자의 행동 변화를 지원할 수 있다. 이러한 문자 메시지는 금연상담전화에 흥미를 보이지 않는 젊은 성인 집단의 흥미를 끄는 데 효과적이라고 알려져 있다.

다음의 표는 미국 보건당국의 'Smokefree.gov' 계획에 의해 만들어진 웹과 모바일 기반 맞춤형 금연지원서비스에 대한 것이다. 여성, 십대 청소년, 스페인 이민자, 노인, 군인 등 대상자 요구에 따른 정보 활용이 가능하도록 대상자별로 별도의 사이트를 운영하고 있다.



MONTHLY RESEARCH

〈미국암협회의 Smokefree.gov 계획〉

대상별	웹 및 모바일	내용
The Smokefree Women	http://women.smokefree.gov	체중관리, 다이어트와 신체활동, 임신과 육아 등 금연하려는 여성의 고민을 다룸
The Smokefree Teen	http://teen.smokefree.gov	근거 기반 금연 지원과 명확한 의사결정, 다양한 담배 상품에 대한 정보, 특정 십대 그룹에 대한 정보 제공
The Smokefree Espanol	http://espanol.smokefree.gov	스페인 언어를 사용하는 흡연자에 문화적으로 맞춰진 콘텐츠 사용
The Smokefree 60+	http://60plus.smokefree.gov	노인들에 중요한 금연 조언과 지지, 흡연과 건강 주제에 대한 정보 제공
The Smokefree Veterans	http://smokefree.gov/veterans	퇴역 군인의 건강 목표 성취 지원
The Smokefree TXT	http://smokefree.gov/smokefree-Text-Messaging-Program	흡연자는 요구에 따라 성인 흡연자, 임신 여성, 스페인 사용자, 청소년 등 다양한 문자 메시지 프로그램 중 선택 가능

Smokefree.gov 계획(SFG)은 웹과 모바일에 기반하여 대상별 맞춤형 금연 조언과 지지를 제공하며, 두 개의 무료 스마트폰 앱을 지원한다(<http://women.smokefree.gov/tools-tips/apps>).

성인 대상의 QuitGuide과 십대 대상의 quitSTART는 사용자가 자신의 갈망과 감정을 추적하도록 하고, 흡연을 유발하는 특정 장소와 시간을 기재하게 한다. 또한, 언제든지 도움을 청하도록 하고, 금연에 대한 그들의 진보를 모니터링하게 함으로써 개인화된 금연 지원을 제공하고 있다.

| 참고문헌 |

WHO(2016). NCI Tobacco contol Monograph series 21-The Economics of Tobacco and Tobacco Control. Retrieved from <http://www.who.int/tobacco/publications/economics/nci-monograph-series-21/en/>

지금 알리미



지역금연지원센터에서 알려드립니다

공지사항

2017년 현장 방문 모니터링 주요 사항 환류

● **금연캠프**

- 전문치료형 금연캠프 진행 시 입소 대상자 귀책사유로 인한 참가 취소의 경우 환급 또는 연기일로부터 12개월 이내 1회 연기 가능
- 전문치료형 금연캠프 입원 시 기타 약값과 추가검사 비용은 개인 부담

● **찾아가는 금연지원서비스**

- 서비스 제공 추진 절차상 방문기관 중심으로 기관 담당자와의 사전 협의를 통해 방문일정을 수립한 후 금연 서비스 제공
- 대상자 모집 및 등록에 도움을 준 사람에 대한 대가 지불 불가

● **지역사회 연계**

- 지역사회 유관기관과 연계사업 수행 시 철저한 예산 분리 집행 필요 및 본 사업 내용과 관계없는 지나친 지원 활동 수행에 주의

● **기타**

- 1년 미만 근무 퇴사자 퇴직 적립금의 사업비 활용 시 보건복지부 승인을 득하고, 그렇지 않은 경우 국고 반납
- 시간외수당, 출장여비, 식대 지출 관련하여 근거 규정 준수하여 집행

사업동정

1, 2분기 주요 내용	3분기 주요 계획
<ul style="list-style-type: none"> · 지역금연 민간보조사업 예산 1, 2차 교부 실시 · 2017년 지역금연 민간보조사업 안내 지침 시달 · 2017년 금연지원시범사업 세미나 <ul style="list-style-type: none"> · 장애인 대상 시범사업 · 입원환자 대상 시범사업 · 2017년 지역금연지원센터 사업 성과대회 · 2017년 지역금연지원센터 연구운영위원회 회의 · 2017년 지역금연지원센터 방문분과협의체 회의 · 기재부 국고보조금통합관리시스템 교육 · 찾아가는 금연버스 래핑 작업 실시 · 2017년 지역금연지원센터 현장방문 모니터링 실시 · 금연서비스 통합정보시스템 개선 	<ul style="list-style-type: none"> · 금연캠프 및 찾아가는 금연지원서비스 상담사 교육 및 워크숍 개최(8월 3주) · 2017년 지역금연지원센터 사업 뉴스레터 발간(7.21.) · 찾아가는 금연지원서비스 매뉴얼 및 워크북 배포(7월 말) · 중간평가 관련 중간보고서 제출(8월 초) · 해외 선진 견학 준비(10월 예정) · 지역금연 민간보조사업 예산 3차 교부 실시 예정

지역금연지원센터
뉴스레터
REGIONAL TOBACCO CONTROL
CENTER NEWSLETTER

지역금연 함께해요



보건복지부



한국건강증진개발원
국가금연지원센터

04554 서울시 중구 퇴계로 173 남산스퀘어빌딩 24층

구독신청

격월로 발간되는 지역금연지원센터 뉴스레터 온라인 구독을 원하시는 분은 아래 메일주소로 소속, 성명을 기재하여 신청해주시시오.

홈페이지 : www.khealth.or.kr

구독신청 이메일 주소 :

한국건강증진개발원 국가금연지원센터
minjinjo@khealth.or.kr