

학습자료 [근로자 건강보호를 위한 금연교육]

□ 1차시 - 근로자 건강보호를 위한 금연교육

■ 담배의 핵심 사실

- 1) 담배는 사용자의 거의 절반을 죽임
- 2) 담배는 매년 세계인구의 거의 6백만 명을 죽임
- 3) 10억 명의 흡연자 중 80%는 저소득 국가 혹은 중간 소득 국가 국민

■ 우리나라의 성인 남성 흡연율

비교에서도 우리나라의 성인 남성흡연율은 40.8%로 경제협력개발기구(OECD) 국가 중 최고수준

■ 담배연기의 유해 성분

담배 연기 속에는 수천 가지의 물질이 함유되어 있으며 그 중 건강과 관련된 가장 중요한 성분 3가지는 타르와 일산화탄소, 니코틴이다.

-타르

담배의 독특한 맛을 주며, 담뱃진이라고 부르는 독한 물질로, 각종 독성물질과 발암물질을 포함하며 담배 연기를 통해 폐로 들어가 우리 몸의 모든 세포, 모든 장기에 피해를 줌

-일산화탄소(CO)

연탄가스 중독 경험에 있는 사람에게서는 친숙한 물질로, 담배를 많이 피우거나 담배연기가 가득한 방에 오래 있으면 머리가 아프고 정신이 멍해지는 원인 물질을 말한다. 혈액에서 산소를 말초 조직에 전달하는 혈액소에 대해, 일산화탄소는 산소보다 100배 정도 잘 결합하여 혈액내의 산소 농도를 떨어뜨림

-니코틴

습관성이 강하고 중독성을 가지고 있어 금연을 어렵게 만드는 주범이며, 심장박동을 높이고 혈압을 올리며 담배의 습관성 중독을 일으키는 마약성 물질임

■ 간접흡연

-간접흡연 담배연기는 발암물질이며, 안전한 허용용량이 없다.

-담배연기에는 4천 종 이상의 화학물질이 포함되어 있으며, 최소 250여종은 해롭다고 알려져 있음. 그 중 50종 이상에서 발암성이 인정됨.

-성인에서, 간접흡연은 심각한 심혈관질환과 호흡기질환을 초래하며, 대표적인 질환으로 관상동맥질환과 폐암.

-영아에서는 돌연사 증후군을 일으키며 임신부에서는 저체중아 출산을 초래.

■ 흡연과 사망의 관계

-흡연의 양이나 기간, 담배를 받아들이는 시기 등은 흡연 관련 질환과 사망률에 양-반응관계를 이루고 있다. 흡연시작 연령, 흡연 개수, 흡연 연수 등이 높은 사망률과 비례한다.

-가장 강력하게 원인-결과 관계를 가지는 것은 호흡기계 암과 만성 폐쇄성 폐질환이며, 산술

적인 의미에서 흡연이 가장 건강에 큰 영향을 미치는 것은 호흡기와 심혈관 질환이다.

-흡연은 인체 거의 모든 부위에 치명적인 질환을 일으키며, 여기에는 암, 심혈관 질환, 동맥 경화, 만성 폐쇄성 폐질환, 위궤양, 저체중아 출산, 노화 촉진, 성기능장애, 수정능력 저하 등을 들 수 있으며, 흡연자는 비흡연자에 비해 평균 10년 이상 수명이 짧은 것으로 알려져 있다.

■ 흡연과 질환

-폐암 : 흡연으로 인한 폐암 발생은 흡연 시작 후 25~30년 정도 경과한 경우 많이 발생함

-심혈관질환 : 담배에 포함된 타르와 일산화탄소가 동맥의 부드러운 내벽에 장기적인 손상을 주어 동맥 내벽의 염증상태를 유도함

-만성폐쇄성 폐질환 : 담배로 인해 발생하는 폐 질환 중 가장 흔한 것으로, 폐기종과 만성 기관지염을 통칭함

-각종 암 : 연소과정에 발생하는 여러 발암물질들이 접촉하기 쉬운 구강과 후두, 식도에도 흡연과 관련한 암이 잘 생기는 것으로 알려져 있음

■ 흡연과 폐암

-흡연으로 인한 폐암은 흡연 시작 후 25~30년 정도 경과한 후에 많이 발생한다.

-2010년 통계청의 사망원인 통계에서 폐암은 암 사망 중 1위를 차지하고 있으며, 전체 암 사망자의 21.7%를 차지하고 있다.

-담배 1개피는 약 11분의 수명을 단축하며, 지속적으로 흡연하는 경우 비흡연자에 비해 평균 10년 정도 일찍 사망한다.

-한국인의 주요 사인에서 대부분의 질환이 정체 또는 감소하는데 반해, 흡연과 관련된 질환인 폐암과 허혈성 심질환은 계속 증가하고 있다.

■ 흡연과 심혈관질환

-담배에 포함된 타르와 일산화탄소가 동맥의 부드러운 내벽에 장기적인 손상을 주어 동맥 내부의 염증상태를 유도한다.

-흡연으로 인한 동맥 내벽의 염증은 여러가지 염증반응 물질과 이상지질혈증, 고혈당 등과 맞물려 동맥경화를 일으킨다.

-기 형성된 플라크가 혈관을 막아 심근경색이나 뇌경색 등의 위험이 비흡연자에 비해 2~3배 가량 높아진다.

-흡연으로 인해 심근경색 등의 치명적 허혈성 심장질환이나 하지동맥 폐쇄 등의 말초혈관 협착질환이 증가하고 있다.

■ 흡연과 만성폐쇄성 질환

-만성폐쇄성 폐질환은 만성적인 기침, 가래, 호흡곤란을 주된 증상으로 한다.

-만성폐쇄성 질환은 담배로 인해 발생하는 가장 흔한 폐 질환이다.

-폐기종과 만성 기관지염을 통칭하여 만성폐쇄성 질환이라 부른다.

-만성폐쇄성 폐질환은 흡연량과 흡연기간에 비례한다.

■ 금연과 건강이득

1) 일반적 건강이득 -담배를 끊게 되면 모든 연령대에서 즉각적인 그리고 장기적인 이득이 발생함

-담배를 피면서 생긴 추가 위험은 담배를 끊자마자 곧 감소하고 적어도 10~15년간은 이러한 감소 패턴이 지속됨

-사망률에 금연이 미치는 영향은 젊을수록 더 크게 나타나지만, 어느 연령에서 끊더라도 담배를 끊는 사람들이 흡연자들보다 더 오래 살게 됨

-35세 이전에 담배를 끊는다면 평균 수명은 담배를 피우지 않은 사람과 비슷해짐

2) 질환별 건강이득

-폐암 : 담배를 끊고 10년이 지나면 계속 담배를 피우는 사람의 30~50% 수준으로 감소하지만, 그 위험은 20년이 지나도 여전히 증가한 채 남아있음

-심혈관질환 : 금연 후 1년 내에 흡연으로 인한 추가 위험은 절반으로 감소하고, 15년 내 비흡연자와 유사해짐

-만성폐쇄성 폐질환 : 금연 후 폐활량은 소폭 증가하고, 감소 속도도 비흡연자와 유사한 수준으로 회복됨

-구강암, 식도암 : 구강암과 식도암의 위험은 담배를 끊은 후 5년 내에 절반으로 감소함

-기타 생명을 위협하는 질환 : 뇌졸중으로 인한 사망위험을 줄이고, 폐렴과 독감으로 인한 사망 위험도 감소시킴

-생식기계 건강 : 현재 흡연율을 절반으로 줄이면 21세기의 첫 25년 동안 2천~3천만 명의 조산아 발생을 예방할 수 있고, 그 다음 25년에도 1억 5천만 명의 조산아 발생을 예방할 수 있다고 주장하였음

-정신건강 : 금연 후에 정신적으로 보다 건강해진 경우가 많음

-금연과 질환 이환 : 금연은 흡연자에게 수명연장뿐 아니라, 보다 건강해질 기회를 제공함

■ 금연성공에 영향을 미치는 요인

금연동기가 확실할수록, 금연준비 정도가 높을수록, 금연성공에 대한 자신감이 높을수록, 가정, 직장, 친구 중 금연지지자가 있을수록 금연에 성공할 가능성이 높다.

■ 담배규제기본협약(FCTC) -국제보건기구(WHO)에서는 담배가 인류에 미치는 해악을 알리고, 국제사회가 공동으로

대처하기 위해 2003년 보건분야 최초의 국제협약을 채택하여 효과적인 담배규제 정책의 기본 방향을 제시하고 전 세계가 공동으로 대처하기 위해 노력하고 있다.

■ 니코틴의 중독

담배를 피우면 니코틴은 7~10초 만에 뇌로 들어가며, 30분 정도가 지나면 정맥 내의 니코틴 농도는 최고농도의 절반이하로 감소한다. 또한 각 개인에서 니코틴에 대한 선호 정도는 일정한 경향을 가진다. 흡연자들은 니코틴 흡수가 너무 적은 것도, 너무 많은 것도 피하려고 한다.