

# 흡연은 질병... 금연 성공 길잡이 역할 '톡톡'

## 도내에서 금연 성공하는 사람 늘어

애연가들은 자의든 타의든 한번쯤은 '금연'을 결심하지만 성공 확률은 적고 대부분 작심삼일로 끝난다.



그만큼 담배(흡연)의 폐해를 잘 알고는 있지만 중독성이 강한 탓에 금연에 성공하기 어렵다는 것을 보여주는 것이기도 하다.

그러나 예전과 다르게 전북지역에서 금연에 성공하는 사람들이 점차 많아지고 있다. 바로 전북금연지원센터가 금연 성공 길잡이 역할을 톡톡히 해내고 있기 때문이다.

### ▲전북금연지원센터는 어떤 곳

지난 2일 전북금연지원센터에 따르면 보건복지부의 국민건강증진기금 민간보조사업 일환으로 전국 18개 광역시·도에 금연지원센터가 설치됐다.

이 중 전북은 지난 2015년 5월 원광대학교병원이 전북금연지원센터로 지정, 운영하고 있다.

전북금연지원센터는 흡연을 감소를 위해 크게 2가지 금연지원서비스를 지원하고 있다.

첫번째는 금연서비스의 사각지대에 있는 학교 밖 청소년과 여성, 대학생 흡연자를 대상으로 찾아가는 금연지원서비스를 제공한다.

두번째는 담배를 끊기 힘든 중증·고도 흡연자를 대상으로 전문치료형 금연캠프를 운영한다.

### ▲찾아가는 금연지원서비스

찾아가는 금연지원서비스는 시간적 제약, 사회적 편견으로 기존 금연서비스를 이용하기 어려운 흡연자를 위해 직접 찾아가는 서비스이다.

학교 밖 청소년들이 센터까지 스스로 찾아오기 어려운 만큼 이들이 모여있는 곳으로 직접 찾아가는 데 청소년 상담복지센터와 대안학교, 청소년 쉼터 등과 연계체계를 구축하고 있다.

금연 프로그램 이외에도 스트레스 관리와 진로탐색 등 학교 밖 청소년들의 특성과 흥미를 가질 수 있는 프로그램도 함께 한다.

여성 흡연자를 위한 서비스도 진행하고 있는 데 비교적 여성 근로자가 많은 백화점과 대형마트, 콜센터 등을 찾아가 1대1 맞춤 상담을 벌인다.

금연 상담과 함께 종합 건강관리서비스(혈압, 혈당, 콜레스테롤 등)와 스트레스 관리 프로그램(방향제, 비누 만들기, 원예 클래스 등)도 제공한다.

학업과 과제로 바쁜 대학생들을 위한 금연지원서비스도 체계적으로 이뤄지고 있다.

금연서비스 이용, 도내 대학교를 일일히 찾아가 행동강화용품과 니코틴 보조제, 금연 인센티브 등 다양한 물품을 활용한다.



지난 2일 전북금연지원센터에 따르면 금연 성공을 높이기 위해 다양한 프로그램을 운영하고 있는 가운데 센터 관계자들이 기념촬영을 하고 있다. (사진=전북금연지원센터 제공)



### 2015년 5월 원광대병원이 지정돼 운영 학교 밖 청소년·대학생 흡연자 대상 찾아가는 금연지원서비스 제공

### 담배 끊기 힘든 고도 흡연자들 대상 전문심리상담·종합건강검진 등 전문치료형 캠프에 흡연자들 '입소문'

#### ▲전문치료형 금연캠프

금연캠프는 스스로의 의지만으로는 금연성공이 어려운 중증·고도흡연자를 대상으로 이뤄지는 전문적인 금연지원서비스 프로그램이다.

특히 병원에 4~5일간 입원해 금연치료를 받는 '전문치료형 금연캠프'는 체계적인 금연교육 프로그램과 임상심리사에 의한 전문심리상담, 건강상태를 알아보는 종합건강검진(치과 검진, 폐기능검사, 혈액검사 등) 등 다양한 건강 증진프로그램이 운영된다.

금연 효과가 입증된 효과적인 프로그램이 이뤄지면서 흡연자들 사이에서도 입소문이 퍼지고 있다.

전문치료형 금연캠프의 참가대상은 20년 이상 흡연력이 있고, 2회 이상 금연 실패가 있지만 현재 금연 의지가 높은 흡연자이다.

또 흡연 관련 질병(폐암, 후두암, 심근경색증, 협심증, 뇌졸중 등) 진단 후에도 금연에 실패한 흡연자도 대상이다.

전북금연지원센터는 사전인터뷰를 통해 전문적 금연치료가 필요하다고 판단되는 흡연자(회차별 14명)를 선정, 진행한다.

금연 캠프 참가자는 금연치료기관에서 금연약물을 처방받은 후 처방전을 제출해야 한다.

또 캠프 참가비로 10만원을 납부하지만 캠프 수료 후 2주 이내 참가비를 돌려받기 때문에 사실상 무료로 운영되고 있다.

전북금연지원센터 관계자는 "찾아가는 금연지원서비스나 금연캠프 등 주요 사업 이외에도 지역 주민들을 대상으로 금연 관련 홍보와 캠페인 활동을 지속적으로 벌이고 있다"며 "지역사회 금연사업의 중추 역할을 수행하기 위해 최선을 다하고 있다"고 밝혔다. /뉴스



1. 학교 밖 청소년 대상 금연 교육  
2. 도내 각 대학교 순회 금연 상담

# 가을 따라 걷다

### ▲옥정호 물안개길

때묻지 않은 오솔길.. 더불어 느끼는 자연의 신비한 풍경, 산과 구름, 물과 바람이 하나가 되는 곳, 옥정호 물안개길입니다.

### ▲섬진강 자전거길

물줄기를 따라 병풍처럼 둘러진 산이 마음을 편안하게 합니다. 줄줄줄 반짝이는 시냇물과 징검다리는 아련한 옛 추억을 떠올려줍니다. 그래서 이 곳에서는 누구나 시인이 됩니다.