

대구근로자건강센터 **절주프로그램**

- 3P! 2M!-



절주프로그램 목적

- 직장인의 음주로 인한 건강문제와 뇌심혈관질환 문제 예방
- 직장인의 문제성 음주의 잠재적 위험 사전 예방
- 직장내 올바른 절주문화 정착
- 업무 중 사고유발방지 및 생산성 향상

절주프로그램 대상 - 사업장

- ◆ 음주문화 개선이 필요한 사업장
- ◆ 제조업(육체적 노동), 건설업, 서비스업(감정노동), 영업직(높은 직무스트레스) 등
- ◆ 간독성 유기용제 취급 사업장

절주프로그램 대상 - 개인

- ◆ 남-2잔/일, 여-1잔/일 초과(과음:NIAAA기준)
- ◆ 음주문제선별검사(AUDIT-K)-위험음주단계
(남 10~19점, 여 6~9점)
- ◆ 음주자 중 건강진단결과상 간장질환
or 간장질환주의 판정
- ◆ 음주로 인한 일상생활에 지장이 있는 근로자
(가정, 직장...)

절주프로그램(3P 2M) 흐름도



* 사전준비단계는 개인별로 상이함

P

사전준비단계

목표

- 절주에 대한 필요성에 관한 인식 확립
- 동기부여

1-6개월

근로자건강센터

- 프로그램 안내
- 사업장담당자와 협의
 - :실행시기, 장소
 - :대상인원선정
 - :절주전문교육 실시
- 보건관리자 및 간부 직 대상 직장음주폐해 교육
- 센터의 타분야 연계
 - :근무환경상담
 - :심리상담

사업장

- 조직내 적극적 협조
 - :사업장 내 현수막 설치 및 캠페인
 - :대상자 모집
 - :검진결과 센터와 공유
 - :참여 독려를 위한 인센티브 지원

개인

- 개별음주원인파악
- 절주의지점검
- 절주필요성 인식
- 프로그램 적극 참여 준비

절주프로그램(3P 2M)

P	사전준비단계*	1-6개월
P	계획단계	1회(2회)
P	실행단계	1-3개월
m	유지단계	3개월
m	성과확인단계	1회

* 사전준비단계는 개인별로 상이함

목표

- 동기부여 - 개인의 정확한 음주상태 알기
- 절주 실천에 대한 자신감 향상

1회(2회)

근로자건강센터	사업장	개인
<ul style="list-style-type: none"> - 음주문제선별검사 - 개인별 실천계획 상담 ※ 자신감 부족 시 심리상담 연계 - 인바디 및 기초검사 실시 - 대상자에 대한 절주교육 	<ul style="list-style-type: none"> - 회식형태변화 - 절주저금통(통장) - 절주카드(잔엮기) - 절주모임 만들기 	<ul style="list-style-type: none"> - 절주서약서 작성 - 주변에 알리기 - 절주 성공 시 보상목록 작성 - 여가생활 계획 - 개인절주방법

절주프로그램(3P 2M)

P	사전준비단계*	1-6개월
P	계획단계	1회
P	실행단계	1-3개월
m	유지단계	3개월
m	성과확인단계	1회

* 사전준비단계는 개인별로 상이함

목표 - 절주계획실천하기

1-3개월

근로자건강센터	사업장	개인
<ul style="list-style-type: none"> - 최초 한 달 동안 주 1회 상담 (절주일지, 심리적 지지) - 두 달 째부터 월 1회 상담 	<ul style="list-style-type: none"> - 회식 형태 변화 및 절주카드 활용 도모 - 절주모임 활성화 	<ul style="list-style-type: none"> - 절주일지작성 - 집에 술보관 금지 - 술잔크기 줄이기 - 회식 시 절주카드 적극 활용 - 주별계획 및 절주 성공 시 자신에게 작은 보상하기

절주프로그램(3P 2M)

P	사전준비단계*	1-6개월
P	계획단계	1회
P	실행단계	1-3개월
m	유지단계	3개월
m	성과확인단계	1회

* 사전준비단계는 개인별로 상이함

목표 - 재발방지를 위한 문제 해결

1-3개월

근로자건강센터	사업장	개인
<ul style="list-style-type: none"> - 긍정적변화 격려 - 필요시 지속적 심리상담 연계 - 문자메시지 전송 - 월1회 모니터링 	<ul style="list-style-type: none"> - 긍정적인 피드백 - 절주모임 지속적 활성화 	<ul style="list-style-type: none"> - 초기 절주의지 되세 기기 - 여가취미생활 유지

절주프로그램(3P 2M)

P	사전준비단계*	1-6개월
P	계획단계	1회
P	실행단계	1-3개월
m	유지단계	3개월
m	성과확인단계	1회

* 사전준비단계는 개인별로 상이함

목표

절주 성취 만족감 유지 및 실패원인분석
재동기 강화

1회

근로자건강센터

사업장

개인

- 음주문제선별검사 (AUDIT-K)개선 평가
- 인바디 및 기초검사 실시 후 사전사후 변화도 확인
- 절주성공자 사업장에 알리기
- 심리안정화 확인

- 사내 모범사례발표
- 절주실천 직원,부서 포상
- 절주자에 대한 지속 관심
- 회식형태 변화 확인
- 근무환경 개선 확인

- 절주로 인한 긍정적인 변화 탐색
- 절주 저금통 확인 후 나에 대한 보상

기대효과

- 문제 음주자 선별을 통해 음주 관련 문제 사전예방
- 추적관리를 통한 건강문제위험도 감소
- 알코올 관련 정보 제공으로 올바른 음주에 관한 정보습득과 생활에서 실천
- 음주 횟수 감소 및 건강 증진, 가족 및 동료 관계 개선
- 음주로 인한 사회경제적 비용 절감
- 산업재해 예방과 생산성 향상

경청해주셔서 감사합니다^^

