

3일 청소년 금연교실 프로그램의 장기적 효과

이은택, 안희경, 이선영, 김성원, 강재현

인제대학교 의과대학 상계백병원 가정의학교실

연구배경: 청소년의 흡연을 증가에도 불구하고, 효과적인 금연 프로그램은 아직 부족한 실정이다. 본원에서 개발한 3일 청소년 금연교실 프로그램의 단기적 효과는 이미 연구된 상태이며, 이번 연구에서는 이 프로그램의 장기적 효과를 평가하고자 하였다.

방법: 2001년 3월부터 11월까지 서울시에 있는 11개교 중, 고등학교에서 흡연하다가 적발되어 본 병원의 청소년 금연교실에 위탁되어 수료한 총 124명의 학생 중 추적관찰이 불가능한 49명을 제외한 75명의 학생을 대상으로 직접 각 학교를 방문하여 자기 기입식 설문지를 배포하고 호기 일산화탄소 농도를 측정하였다. 금연 성공은 설문지에 7일 이상 금연하였다는 자가 보고와 호기 일산화탄소 농도가 8 ppm 미만으로 측정되었을 때로 정의하였다. 추적관찰 기간은 7개월에서 16개월까지 다양하였다.

결과: 금연교실을 수료한 124명 중 75명이 추적 조사되었다. 대상자 중 7일 이상 담배를 끊었다고 자가 보고한 학생은 20%였으며, 그 중 본 연구의 금연 성공 기준에 합당한 학생은 17.3%이었다. 재 흡연은 89.4%가 금연교실 후 30일 이내에 일어났다. 금연교실 후 금연 성공자와 흡연자 사이의 자아 효능감($P < 0.01$), 스트레스($P < 0.05$), 장차 흡연 의도($P < 0.05$)가 유의한 차이를 보였고, 금연 성공에 영향을 미친 변수는 자아 효능감이 유일하였다(3문항 자아 효능감: $P < 0.05$, '주위의 친구들이 담배를 권했을 때 거절할 수 있는 가능성에 대해 어떻게 생각합니까?' 문항: $P < 0.05$). 72%의 학생들이 금연교실 전과 비교해서 흡연량이 줄었거나 금연하고 있다고 보고하였다. 금연의 변화단계와 자아 효능감은 금연교실 전과 비교하여 유의한 차이를 보이지 않았고, 장차 흡연 의도는 금연교실 전에 비해 통계학적으로 유의한 차이를 보였다($P < 0.01$).

결론: 본원에서 시행한 청소년 금연교실 프로그램은 3일 정도의 짧은 교육기간에도 불구하고 높은 금연 시도율과 성공률을 보였고 장기간 추적관찰 시 금연 성공률이 17.3%를 나타냈다. 자아 효능감이 유일하게 금연 성공에 영향을 미쳤다.

중심단어: 금연, 금연성공율, 흡연감소, 청소년, 금연교실 프로그램