

## 흡연 남고생의 금연교육과 영양교육의 실시 및 효과 판정

강현주\*, 김경원, 김정희, 서울여자대학교 영양학과

### Implementation and Evaluation of Smoking Cessation and Nutrition Education Program to Adolescent Male Smokers

Hyun Joo Kang, Kyung Won Kim, Jung Hee Kim, Nutrition, College of Natural Science, Seoul Women's University, Seoul, Korea

본 연구는 흡연청소년을 대상으로 흡연에 대한 사회심리적 요인 및 식생활의 문제점을 분석한 후, 금연 및 영양교육 프로그램을 개발·시행하고, 그 효과를 판정함으로써 흡연청소년의 건강증진 방안을 모색하고자 실시되었다. 연구방법은 Pre-Post test control group design을 이용하여 시행하였고 연구대상자는 서울시내에 있는 공업고등학교 1학년 88명의 학생으로 교육군과 대조군은 각 44명이었다. 금연 프로그램은 4회 실시하였으며 시청각교재로는 비디오와 슬라이드를 사용하였고 소그룹 토의를 통하여 프로그램에 능동적으로 참여하도록 유도하였다. 영양교육 프로그램은 균형된 식생활을 주제로 제작한 슬라이드를 사용하여 1회 실시하였다. 대상자들의 평균 나이는 16.6세였고 평균신장과 체중은 각각 실험군이 172.5cm와 61.0kg, 대조군이 172.1cm와 61.2kg였다. 용돈에 있어서 교육군의 용돈이 63,530원, 대조군은 51,740원으로 교육군이 용돈이 더 많은 것으로 나타났으나 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 영양제와 건강식품의 복용여부에 있어서 교육군은 영양제와 건강식품을 복용하는 대상자가 한명도 없는데 반해 대조군에 있어서 10.5%가 복용한다고 하여 두군간 유의적인 차이가 나타났다( $P < 0.05$ ). 두군의 흡연여부와 흡연량의 교육전-교육후를 비교한 결과에서는 흡연여부에 있어서 두군간 유의성이 나타났고 흡연량에 있어서도 통계적으로 유의한 차이는 없었으나 대조군은 6.4개피에서 6.1개피로 약한 감소를 보인데 비해 교육군에 있어서 교육전에 하루 흡연량이 8.1개피였으나 교육후 검사에서 6.6개피로 줄어든 경향을 보여 금연교육이 효과가 있음을 나타내었다. 흡연시 유발되는 결과에 대한 신념(attitudinal belief) 25문항, 흡연시 주위인의 반응을 나타낸 규범적 신념(normative beliefs) 9문항, 흡연욕구를 자제하거나 금연노력에 대한 자신감(control beliefs) 17문항에 대해 두군간의 차이를 보정하기 위하여 교육후에서 교육전을 뺀 두군간의 흡연에 관한 신념항목에 대한 통계결과에서 흡연에 대한 신념을 묻는 항목 '목이 아프다', '폐암 등 암에 걸릴 수 있다'는 2개의 항목에서 유의성이 나타나 교육군이 대조군에 있어서 금연을 할 경향이 큰 것으로 나타났고 그 외의 규범적 신념과 자신감을 묻는 항목에서는 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 영양지식 20문항, 식태도 11문항, 식행동 11문항에 대해서도 거의 모든 항목에서 유의성이 나타나지 않았고 영양지식에 있어서 프로그램 실시 후, 교육군이 약간 증가함을 보였으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 본 프로그램의 효과는 높지 않았으나 실험군의 경우, 금연에 대해 긍정적인 결과를 보였다. 현재 청소년 대상의 금연교육이 부족한 실정에서 이들을 위한 다양한 금연교육 프로그램이 요구된다.◆