

건강증진 II				번호: III - G - 4	
제 목	국문	온라인 금연프로그램 효과			
	영문	The Effect of On-line Smoking Cessation Program			
저 자 및 소 속	국문	송태민 ¹⁾ , 김수정 ¹⁾ , 지선하 ²⁾ 1) 한국보건사회연구원 2) 연세대학교 보건대학원			
	영문	Tea min Song, Soo jeong Kim, Sun ha Jee 1) Korea Institute for Health and Social Affairs, 2) Graduate School of Health Science and Management, Yonsei University			
분 야	보건관리 건강증진	발 표 자	김수정	발표형식	구 연
			일반회원		
진행상황	연구완료				
<p>1. 연구배경</p> <p>우리나라 성인남자 흡연율은 64.1%(여자의 경우 5.9%)로 일본과 미국에 비해 월등히 높으며, 고등학교 남학생의 흡연율도 41.6%로 매우 높다. 따라서 전국민의 흡연율 감소 및 금연확대를 위하여 올바른 금연지식의 보급과 금연교육의 필요성이 대두되고 있다. 특히 최근 인터넷을 통한 실시간 정보 제공 및 습득이 높아짐에 따라 시간과 장소를 초월하여 금연을 도와줄 수 있는 올바른 금연지식의 보급과 체계적이고 다각화된 금연교육의 필요성이 매우 중요하게 인식되고 있다. 이 연구는 현재 운영중인 금연포털사이트내의 온라인 금연프로그램(도전담배탈출 프로그램)의 이용자를 분석함으로써 온라인 금연교육의 효과를 파악하고자 하였다.</p> <p>2. 연구방법</p> <p>‘도전담배탈출 프로그램’은 금연에 도전하는 사람들을 위한 ‘도전프로그램’, 금연을 유지할 수 있도록 도와주는 ‘유지프로그램’, 금연 상황을 체크해 주는 ‘금연시계’로 구분하여 개발되어 있다. ‘도전담배탈출 프로그램’에 도입된 치료적 기법은 보상을 기본으로 한 자기 모니터링 및 행동치료기법, 인지행동요법 중심의 약물의존에 대한 교육과 정신치료기법, 흡연의 실마리 소거법, 금연 의지에 대한 지지와 성공에 대한 암시, 이용자와 전문가의 상호작용을 통한 치료적 요인이 있다. 프로그램 이용자와 1:1로 단계에 따라 자신의 스케줄을 관리하고 맞춤으로 금연 지도를 받는 것이 가능하며 임상에서 사용되는 인지행동 요법적인 접근을 중심으로 이용자의 금연 행동을 강화할 수 있다.</p> <p>3. 연구결과</p> <p>‘도전담배탈출 프로그램’의 효과를 측정하기 위해 금연길라잡이의 가입회원 중 금연시계를 이용하고 있는 13,751명(남자 12,439명, 여자 1,312명)을 분석대상으로 설정하였다. ‘금연시계’의 연령별 이용자는 20대(41.5%), 30대(38.1%), 40대(12.3%)로 20대가 가장 높은 이용률을 보이며 하루 평균 흡연량은 남자 19.8개피, 여자 13.6개피로 분석되었다. 이용자의 지역별 분포는 서울 5,453명(35.5%), 경기도 2,955명(19.3%), 경상도 1,254명(8.2%), 부산 976명(6.4%) 순이며 해외지역에서도 304명(2.0%)이 등록하여 이용하고 있다.</p>					

표 1. 도전담배탈출 프로그램의 금연성공률(30일, 60일, 100일) (단위: 명(%))

4. 고찰

온라인 금연프로그램은 시간과 공간을 초월하여 접근이 가능하며 사용자의 육체적 제한점이 없다는 이점이 있다. 특히 인터넷을 통한 금연프로그램의 제공은 인터넷 이용률이 높은 청소년이나 젊은 연령층에게 더욱 효율적인 금연 방법이 될 것으로 생각된다. 본 연구의 분석결과 '유지 프로그램'과 '금연 시계'를 사용하는 사람들의 금연성공률이 평균 27.7%(30일, 60일, 100일 금연성공률의 평균치)로 기존 오프라인 금연성공률과 비슷한 것으로 분석되고 있다. 그러나 오프라인 금연프로그램은 5일간의 짧은 금연프로그램 실시후 금연성공자를 판단하기 때문에 30일 이상의 금연자에 한 해 성공률을 적용하는 온라인 금연프로그램에 비해 실질적인 금연성공률은 훨씬 낮을 것으로 보고 있다. 또한 오프라인 금연프로그램이 매우 제한된 대상으로 실시되는 반면, 온라인 금연프로그램은 무제한(2002년 9월 14일 현재 13,751명이 동시에 프로그램을 이용)으로 대상을 수용할 수 있다는 점에서 온라인 금연교육의 효과는 매우 크다고 할 수 있다. 그러나 금연프로그램을 마친 후 6개월~1년이내에 재흡연율이 높다는 기존의 연구결과를 고려할 때, 향후 '유지 프로그램'의 내용을 보완하고 현재 8주 '유지 프로그램'에서 지속적으로 금연유지를 할 수 있는 장기 프로그램의 개발이 고려되어야 할 것으로 본다.