

생활기술향상을 중심으로 한 흡연예방교육프로그램의 효과

김경남*, 김명

(*한국보건사회연구원, 이화여자대학교 보건교육과)

본 연구는 생활기술향상을 위하여 활동중심으로 구성된 흡연예방교육프로그램을 개발하고, 개발된 프로그램이 중학생의 금연 및 비흡연지속 의지, 지식, 자기효능감, 생활기술 수준에 미치는 효과를 파악함으로써, 실질적인 흡연예방을 위한 교육 기초자료를 제공할 것을 목적으로 실시되었다.

연구설계는 비등성 대조군 전·후설계로 구성된 유사실험 연구로, 서울시 소재 2개 중학교 3학년 학생을 대상으로 127명을 실험군, 125명을 대조군에 배치하여 각 차시별 40분으로 구성된 프로그램을 실험군에 4차시에 걸쳐 실시하였다. 구조화된 설문지를 사용하여 교육 전후에 연구대상자 모두에게 배부하여 작성토록 하였으며, 측정된 자료는 모두 전산 부호화하여 SPSS Win 12.0을 이용하여 통계처리 하였다. 본 연구의 주요결과는 다음과 같다.

1. 일반적 특성에서는 실험군과 대조군이 동질집단인 것으로 나타났는데 그 중, 가족 중 흡연자가 있는 경우가 실험군 62.2%, 대조군 67.2%, 친한친구 중에서 흡연자가 있는 경우가 실험군 81.9%, 대조군 76.8%로 조사되었다. 흡연경험 학생들의 경우 친한친구 중 흡연자가 있는 경우가 실험군, 대조군에서 모두 유의하게 나타났고, 가족 중 흡연자가 있는 경우가 실험군에서 유의한 차이를 보이는 것으로 나타나, 주변사람들의 흡연여부가 흡연경험 유무에 영향을 미치는 것으로 사료된다.

2. 흡연경험이 있는 학생은 실험군에서 29.9%, 대조군에서 26.4%로 조사되었고 이 학생들은 하루에 평균적으로 5개피 미만을 흡연한다는 응답이 실험군 71.1%, 대조군 48.5%로 가장 많았고, 처음 담배를 피운 시기는 중학교 2학년이 실험군 44.7%, 대조군 60.6%로 가장 높은 비율을 나타냈으며, 호기심 때문에 담배를 피우게 된 비율이 실험군 42.1%, 대조군 48.5%로 가장 높게 나타났다.

3. 흡연경험이 없는 학생들 중 실험군 73.0%, 대조군 75.0%가 미래의 질병을 예방하기 위해서나 현재의 건강에 좋지 않다고 판단해서 담배를 피우지 않는 것으로 조사되었는데, 이를 통해 주변사람들의 만류나 학교, 대중매체의 교육 등 외부적 요인에 의해서 흡연하지 않는 것은 아니라고 사료된다.

4. 기존에 흡연예방교육을 받은 경험이 있는 학생이 실험군 52.8%, 대조군 56.0%로 조사되었는데, 그 학생들은 주로 보건교육시간이나 관련교과시간에 비디오를 시청하거나 교사가 진행하는 강의식 수업을 받았던 것으로 나타났다. 그러나 학생들은 흡연예방이나 금연을 할 수 있는 실질적인 기술을 배우거나, 수업시간에 직접 참여하거나 현장학습을 희망하는 것으로 나타났다.

5. 흡연예방교육을 실시한 군에서 흡연경험 학생들의 경우에는 금연의지가, 흡연경험이 없는 학생들의 경우에는 비흡연지속 의지가 증가한 폭이 대조군보다 큰 것으로 나타나 본 흡연예방교육이 의지 수준의 변화에 효과적인 것으로 사료된다.

6. 지식점수는 실험군, 대조군 모두에서 사전·사후 간에 유의한 증가를 보였으나, 사전 지식점수를 공변량으로 통제하여 분석한 결과 실험군과 대조군 간 사후 지식점수에 유의한 차이를 보여($p < 0.01$), 본 교육프로그램이 지식수준 증가에 효과적인 것으로 나타났다.

7. 자기효능감 점수는 실험군에서 흡연예방교육 전·후에 통계적으로 유의하게 증가하였으나, 대조군에서는 유의한 증가를 보이지 않아 본 흡연예방교육이 자기효능감 향상에 효과적인 것으로 나타났다.

8. 생활기술 점수는 실험군에서 흡연예방교육 전·후에 통계적으로 유의하게 증가하였고, 교육 후 실험군과 대조군의 생활기술 점수의 차이도 통계적으로 유의한 것으로 나타나 본 흡연예방교육이 생활기술 수준향상에 효과적인 것으로 사료된다. 특히, 실험군의 경우 생활기술의 세 영역 모두에서 유의한 점수상승을 나타내었다.

Effectiveness of a Smoking Prevention Program focused on the Improvement of Life Skills

Kim Kyung-Nam*, Kim Myung

*Korea Institute for Health and Social Affairs, Ewha Womans University

The purpose of this study is to develop smoking prevention program focused on the improvement of life skills and to analyze how this program affect student's score of knowledge, self-efficacy and life skills.

Study design was nonequivalent control group pretest-posttest design. Two hundred fifty two students from junior high school were nonrandomly assigned to either receive a smoking prevention program(n=127) or serve as a control group(n=125). Program was applied for four times and survey was conducted two times, pretest and posttest.

The smoking prevention program was composed of all three-dimension of life skills - Communication and Interpersonal skill, Decision-making and Critical Thinking skill, Coping and Self-management skill - and used various participatory activities(e. g. decision mapping for stress coping, role-play for refusing peer pressures to smoke , advertisement analysis for developing critical thinking ability).

Collected data were analyzed by using the SPSS 12.0 version after coding in the spreadsheet.

The results of this study are as follows:

1. Demographic characteristics, smoking-related behavioral characteristics and the experiences of smoking prevention program were not significantly different between experimental group and control group.

2. The percentage of experimental group's intension - both smoking cessation and lasting nonsmoking status- was higher than that of control group after finishing the program.

3. Both the knowledge points of experimental group and those of control group were improved significantly, but experimental group's improvement in knowledge points was

more huge than control group when control pre- knowledge point as a covariant.

4. The self-efficacy points of experimental group were higher than those of control group and its statistical difference was significant.

5. Life skill points of experimental group were higher than the control group's and the difference was statistically significant. Especially, there was a significantly greater pretest-posttest change for the experimental group on Decision-making and Critical Thinking skill than other two dimensions of life skills.

In conclusion, smoking prevention program developed in this study was proved to be effective in improving knowledge, self-efficacy and life skills.