

5일 금연학교의 장기적 효과에 관한 연구

김 선 애 (삼육간호전문대학)

목 차

I. 서론	V. 결론 및 제언
II. 문헌고찰	참고문헌
III. 연구방법	
IV. 연구결과 및 고찰	

I. 서론

1. 연구의 배경 및 필요성

흡연이 인체에 많은 해를 끼친다는 사실이 폐암 발생자에 대한 역학조사에 의해 밝혀지기 시작하면서부터(Tylecote, 1927, Arkin, 1936) 흡연의 인체 유해성에 대한 연구와 금연 프로그램을 위한 연구에 많은 관심이 집중되기 시작했다.

Hammond(1958)는 16세 이하에서 흡연을 시작하는 경우 비흡연자 보다 폐암으로 인한 사망률이 9배나 높으며, 16세에서 19세 사이에 시작하는 경우 6배가 높다고 밝혔으며 그후 여러 역학조사에서 많이 피우고, 오랜기간 피우며, 일찍 피울수록 건강상의 피해가 커짐을 밝혀내게 되었다.

WHO는 1970년 이후 국민의 건강을 유지하기 위하여 흡연자에 대한 대책과 비흡연자를 보호하기 위한 대책을 강구하도록 각국 정부에 권고해왔으며, 1980년을 '금연의 해'로 정하고 인류를 담배의 해독에서 구출하기 위해 금세기 말까지 흡연 퇴치에 전력을 다하고 있다. 이에 우리 나라도

「금연은 힘들지만 실천하면 건강이 온다」는 표어를 내걸고 적극적으로 참여 하였으며(정규철, 1980), 체계적인 금연운동을 전개하기 위해 1988년 3월 한국금연협회가 발족하여 지금까지 정책적으로, 사회적으로 여러가지 활동을 전개하고 있다(한국금연운동협의회, 1988).

흡연은 만성기관지염이나 폐암 등의 호흡기 질환의 발병률을 비흡연자에 비해 3~6배나 높게 일으키며, 심장병 발생의 40%의 원인이 되고있는데(Steven & Lewayne, 1980) 특히 폐암은 조기 발견이 어렵기 때문에 예방이 가장 좋은 치료방법이므로 금연은 가장 효과적인 예방법이라 할 수 있다(전산초, 1982).

그러나 우리 나라는 성인남자 흡연률이 68%로 다른 나라에 비해 높은 나라에 속하고 있으며(대한결핵협회 결핵연구원, 1991), 최근 들어 흡연의 시작연령이 점점 낮아지기 시작하여 전국 13세에서 18세까지 청소년중 흡연경험자는 26.8%로 나타났다(한국갤럽조사연구, 1991), 금연운동협회의 조사에서 고등학생 흡연률이 32%로 나타나고

있는 실정이다(최윤진 외, 1993; 고정자 외, 1992).

처음 호기심으로 시작한 흡연이(김경희, 1978; 이승연, 1988) 습관성으로 변하여 결국에는 인체에 해로운 줄 알면서도 쉽게 끊지 못하는 상태에 이르게 된다. 그러나 흡연자의 90%정도는 금연 할 의사를 가지고 있고, 실제 금연을 시도해 본 경험이 있다고 했으며, 또 많은 사람들이 금연에 성공하기도 하는 것으로 나타났다(김일순, 1987). 그러나 금연 시작동기, 흡연에 대한 태도, 흡연의 유해성에 대한 지식, 금연의 의지 등에 의해 금연 성공이 좌우되므로 이에 맞는 적절한 금연교육이 이루어져야 한다.

금연 교육의 효과는 금연을 하고자하는 의지가 있을 때 큰 효과가 나타나므로(심영숙, 1987; Dvis, 1984; Warner, 1977) 심(1983)은 금연교육시에는 금연을 하고자하는 동기를 유발시키는데 중점을 두어야 한다고 하였다. 또한 금연교육을 시행할 때는 종합적으로 적용될 때 효과적이며, 여러번 반복해서 장기간의 추적관찰이 중요한 요인이라고 밝혔다(김택민, 1990; 최중태, 1992).

그러나 현재까지 우리 나라의 흡연에 대한 연구가 청소년들의 흡연실태조사 및 흡연의 지식상태에 대한 조사연구와 금연교육 효과에 대한 연구는 많으나 금연교육 후 장기간의 추적관찰에 대한 연구가 없는 실정이다.

이에 본 연구자는 1972년부터 행동주의적, 인지적, 심리·사회적인 여러 복합적 구성으로 이루어진 5일 금연학교에서 금연교육을 받은 대상자를 추적조사하여 금연성공률과 그들이 금연하는데 힘들었던 시기를 파악 함으로서 금연교육 후 재교육의 필요성을 제시하고자 이 연구를 실시하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 금연교육을 받은 후에 장기간의 추적관찰을 통하여 금연 성공률을 파악하여 힘들었던 시기를 분석함으로서 재교육의 시기와 중요성을 제시하고자 함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

가. 대상자의 금연성공률을 파악한다.

나. 대상자의 가장 힘들었던 시기를 파악한다.

다. 대상자의 재교육에 대한 필요성에 대한 요구도를 파악한다.

라. 대상자의 재교육의 적절시기를 파악한다.

3. 용어의 정의

1) 5일 금연학교

1972년부터 현재까지 서울위생병원에서 열리고 있는 프로그램으로서 5일동안 단계적으로 금연교육을 시키고있는 것을 말한다.

2) 금연 성공자

1990년부터 1991년사이에 금연학교를 수료후 현재 금연하고 있는 대상자를 말한다.

3) 금연 실패자

1990년부터 1991년사이에 금연학교를 수료후 현재 흡연을 하고 있는 대상자를 말한다.

II. 문헌고찰

R.G. Woods R. st C Barrow(1981)는 교육한다는 명확한 의미는 어떠한 지식을 가르쳐야 하며, 그 지식은 이해되어야 하고 이를 통해서 그 사람의 행동은 변화되어야 한다고 했으며, 결국은 교육받은 사람은 지식이나 이해의 개념과 관련지어 전체적으로 변화된 사람이어야 한다고 했다(허형부, 1995).

그러므로 금연교육을 통해서 건강신념이나 흡연행위 등이 변화되어 나타나야 교육이 성공적으로 이루어졌다고 할 수 있겠다.

흡연은 사회적, 환경적, 심리적 및 생물학적 요인들에 의하여 영향을 받는 복합적인 과정이며(Haire, et al., 1991), 생물학적 변수로는 약리생리작용이 영향을 미치며, 사회적 요인으로는 친구, 부모, 형제, 대중매체 등이 영향을 미치며, 심리적 요인으로는 흡연의 의도, 스트레스 증가, 자아존중감 저하, 부적절한 대응기술 등이 영향을 미친다고 하였다(Winkelstein, 1992). 그러므로 금

연 전략도 단독으로 시행되기 보다는 종합적으로 적용되어야 효과적이며 여러번 반복해야 더 좋은 효과를 나타낼 수 있을 것이다(최중태, 1992).

금연교육 또한 행동주의적 접근, 인지적 접근, 심리·사회적인 접근 등으로 다양한 프로그램을 통해 시도되어야 한다고 했으며(황경렬, 1990; 주왕기, 1992; 최선화, 1991), Geisinger(1976)도 흡연은 아주 복잡한 행동이기 때문에 단일기법에 기초를 둔 금연 프로그램은 별 효과가 없다고 했다.

지금까지 연구 발표된 금연교육의 효과적인 면을 살펴보면, 지연옥(1988)은 금연을 위한 시청각 교육이 군인의 흡연행위를 변화시킬 수 있는 것으로 나타났으며 지식의 변화가 흡연행위를 변화시키는데 가장 중요한 변수임이 확인되어 군부 요원들의 장병들의 예방적 건강행위를 위한 효과적인 군인보건교육사업을 실현해야한다고 하였으며 실제적으로 교육을 받은 군인이 흡연량을 줄이고 지식이나 건강신념, 태도에 미치는 영향에 대한 점수가 높게 나타났다. 심영숙(1987)은 흡연의 유해성에 관한 짧은 교육을 통해 흡연량을 줄이고 또 금연을 유도할 수 있으며, 또한 금연은 인구학적 특성이나 지식수준, 흡연기간 보다는 평소 흡연량과 기거이 금연하고자 하는 강한 의지에 영향을 받으므로 금연교육의 중요성을 강조하였다. 이는 금연을 가장 성공적으로 하도록 도와주는 것은 교육방법도 중요하지만, 금연하고자 하는 본인의 강한 의지가 가장 중요하다고 하였다.

Peterson, Clark(1986)는 청소년기 소녀들의 흡연량을 감소시키는데는 집단결정이 효과가 있다고 한 반면, Guilford(1972)는 금연 프로그램이 효과적으로 수행하려면 일회적인 교육에서 탈피해야 하고 비행동적인 치료에도 관심을 가져야 한다고 한 것으로 미루어보아 개인의 흡연행동이나 흡연에 대한 태도, 의지 등에 따라 지속적인 교육이나 개별상담도 필요하다. 특히 금연 후 나타나는 니코틴 금단증상으로 담배에 대한 갈망이나 신경과민, 집중력 저하 등 개인에 따라 다르게 나타나므로 이 시기에 의지를 강하게 해주도록 도와주는 계속적 금연 프로그램이 필요하다. Michael(1990)

등은 한 집단에 대한 일률적인 교육보다는 각 개인에게 맞는 작은 규모의 금연 프로그램의 중요성을 강조했는데 실제 연구에서 스스로 금연을 시도하여 성공한 것이 47.5%에 반하여 23.6%만이 금연 프로그램을 사용한 것으로 나타났다.

임소연(1996)에 의하면 실업계 고교생을 대상으로 금연교육을 실시한 결과 흡연행동의 변화 및 흡연 피해의 지식을 높이고 흡연행위에 대한 태도가 부정적으로 변화하여 흡연행동을 긍정적으로 변화시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 그러나 김택민(1990), 노정리(1996)에서는 교육 후에 오히려 흡연률의 증가를 보였거나 별 변화가 없이 나타나기도 하였다. 그러나 흡연의 태도 변화나 지식의 변화는 다른 연구와 같게 나타난 것으로 미루어 보아 단기적 교육보다는 지속적인 보건교육을 통하여 관리하는 것이 바람직하다 하겠다. 또한 실패하더라도 다시 금연을 해보도록 지지적 중재를 하며 금연경험이 있는 흡연자들의 실패요인을 분석하여 효과적인 1차건강관리를 운영해야한다는 것이다(이성옥, 1987). 최중태(1992)도 여러번 반복해서 동기를 유발시키는 메시지를 전달하고 장기간의 추적관찰이 중요하다고 밝혔다.

하지만 흡연은 아주 복잡한 행동이기 때문에 단일기법으로 하는 금연프로그램에는 별로 효과가 없고(Geising, 1976), 금연교육, 금연상담, 니코틴 대체요법을 비롯한 약물요법, 행동요법 및 최면이나 혐오 등의 전신요법 등을 종합해서 시도될 때 가장 성공적인 모델이라고 제시하고 있다(Lam et al, 1987).

김일순(1983)은 흡연자 중에서 거의 90%가 금연할 의사가 있으며 대부분은 금연을 시도해 본 체험이 있고 또 실제로는 금연에 성공하고 있다고 했으며, 젊은 층보다는 성인연령에서 비교적 호응도가 좋은 것으로 나타났다. 그러므로 금연을 시도할 때에 대상자들이 쉽게 접근하여 도움을 받을 수 있는 금연 프로그램들이 다양하게 준비 되어 있어야 하겠다.

이런면에서 5일 금연학교는 상담과 시청각교육과 강의식 교육 또한 하루하루 달성해야할 목표를 구체적으로 제시하고 금단증상을 극복할 의지를

강하게 하는 교육으로 금연을 실천하도록 하는 금연교육법을 이용하여 많은 금연 결심자들을 도와주는데 많은 공헌을 했다고 할 수 있겠다. 그러나 25년간을 통하여 많은 수료자를 냈음에도 불구하고 그들을 추적조사하여 금연상황 등을 파악한 자료가 없는 실정이다. 그러므로 본 연구자는 단기적인 교육보다는 지속적인 금연교육의 필요성을 제시하고 수료자에 대한 재교육의 필요성과 시기를 파악하여 새로운 금연학교의 프로그램 개발에 도움을 주고자한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 조사연구로서 설문지를 이용한 전화면접조사이다.

2. 연구대상

연구대상은 5일 금연학교를 1990년과 1991년에 수료한 성인대상자 전수를 대상으로 하였다.

5일 금연학교는 「5일이면 금연되는 금연법」이란 이름으로 1960년에 미국의 후울젠버그, 마크와랜드 두 박사가 고안하여 발표한 것으로서 일본에 있는 한 의사가 일본의 기후 풍토에 알맞도록 약간의 수정을 가하여 도입함으로써 성공하게 되었으며, 이것을 1972년에 서울 위생병원에서 도입함으로써 한국에서의 최초의 학교라는 명칭아래 체계적인 금연교육을 시작하게 되었다.

5일 금연학교의 연혁을 간단히 살펴보면 1972년에 시작하여 1997년 현재까지 354기의 수료식을 통하여 만여명 이상의 수료자를 냈으며, 처음에는 성인반을 중심으로 운영하다가 청소년의 흡연이 증가함에 따라 1987년 청소년반을 신설하였고 1990년에는 금주교실을 함께 개설하였으며, 각종회사나 단체 모임에 출장강의 및 한국금연협회와 함께 가두 캠페인 등많은 외부활동을 활발히 전개하였다. 특히 1994년부터는 청소년 수강생의 부모

와 개별상담을 통하여 가족이 함께 자녀의 금연에 참여하게 했으며, 1997년 10월부터는 5일 금연학교 입원프로그램을 시작하여 많은 호응을 받고 있다. 앞으로 금연학교 수료생 모임을 추진하여 힘들 때 서로 격려하고 도움을 줄 수 있는 지지모임을 만들 예정이며, 반복교육을 통하여 확실한 금연을 할 수 있도록 도와주는 프로그램을 발전시켜 국민건강증진에 이바지할 계획이다. 5일 금연학교는 그동안 보사부장관상을 비롯하여 대통령상을 받으므로써 국민건강증진에 이바지한 공로를 인정 받은 기관이다.

5일 금연학교란 담배의 해독을 알고 금연하고자 하지만 끊지 못하는 사람들을 모아 하루저녁 2시간 정도씩 5일간을 계속 집회를 하여 금연을 성공하도록 도우며 지도하는 것이다.

이 금연법은 하루에 두시간 정도씩 5일간 계속해서 실시하는 행동주의적 접근을 이용한 것이며, 흡연의 해로운 장면들을 영화나 비디오를 통해 보여줌으로서 인지적 접근을 시도하였으며, 나는 금연하기로했다는 구호를 매일 외치며, 하루하루 단계별로 과업을 수행해 나가도록 유도하여 결국은 금연을 하게 하는 심리적 접근 등 단일 기법이 아닌 복합적인 접근을 이용하여 금연의 성공을 돕고 있다.

이 금연법은 인간의 의지란 무엇인가를 생각하게되고, 그 의지력을 배우는데 중점을 두고 있으며, 또 이것을 금연실행에 응용하는 것으로서(하야시 다카하루, 1981) 어떤 금연보조제를 사용하지 않고 자신의 의지로 극복해나갈 수 있도록 도와준다. 이는 문(1994)의 연구에서 흡연과 금연을 체험한 대상자가 금연하기까지 가장 두드러지게 나타난 것은 자신의 의지였으며, 자신의 의지는 가족관계, 사회적 규제, 대중매체 홍보, 시대적인 흐름에 영향을 받은 것으로 나타난 것으로 보아 알 수 있다.

5일 금연학교의 프로그램 내용은 다음과 같으며, 구체적 강의내용은 <표 1>과 같다.

① 흡연문제에 관한 신체적, 정신적인 면을 의사와 목사가 집담강의, 지도, 토의를 한다.

② 흡연이 신체적, 정신적 건강에 미치는 무서

은 해독을 영화와 환등으로 본다.

③ 약물을 쓰지 않고 흡연습관을 극복하여 성공적인 금연을 단행하는 절차들을 실연한다.

④ 금연함으로써 신체적, 정신적, 영적으로 건전하고 더욱 좋은 건강생활을 할 수 있도록 도와준다.

5일 금연학교의 프로그램은 첫째주에 남학생반, 둘째주에 여학생반, 둘째, 넷째주에 성인반을 운영하고 있으며, 연도별 수료통계 상황을 보면 <표 2>와 같다.

3. 자료수집

자료수집은 5일금연학교에서 1990년과 1991년에 수료한 수료자 명단중 청소년을 제외한 20세 이상 성인 대상자 364명의 명단중에서 systematic sampling 방법을 통하여 표본을 선정하여 전화연결이 가능하고 연구에 동의한 대상자에게 질문지를 이용하여 설문조사를 하였다.

조사기간은 1997년 10월 27일부터 11월 7일까지 었으며 주로 가정에 귀가한 시간인 저녁시간을 이용하였다. 대부분의 대상자들이 협조적이었으나 전화상으로 개인적인 질문에는 대답을 얻기가

<표 1> 5일 금연학교의 교육 내용

	의료 강좌	시청각 교육	금연법 강좌
	환등기 사용	비디오 사용	O.H.P. 사용
제 1일	흡연과 호흡기	이만인의 하나	NEWSTART금연법
제 2일	흡연과 순환기	시간은 방아쇠를 당긴다.	금연과 음식, 운동
제 3일	흡연과 소화기	1시 32분의 판결	금연과 물, 햇빛
제 4일	흡연과 상기도	머리와 목의 암	금연과 절제, 공기
제 5일	흡연과 각종 질병	당신도 담배를 끊을 수 있다.	금연과 신앙

* NEWSTART란 Nutrition, Exercise, Water, Sunshine, Temperance, Air, Rest, Trust의 머릿글자를 말함이다.

< 표 2 > 5일 금연학교의 연도별 수료상황

	수료생	10대(%)	20대(%)	30대(%)	40대(%)	50대(%)	60대(%)
1988년	258명	9	20	39	19	7	6
1989년	383명	9	16	35	19	10	3
1990년	668명	57	8	15	12	5	2
1991년	182명	1	27	55	58	27	11
1992년	191명	-	16	35	28	16	5
1993년	158명	-	19.6	33.5	29.8	10.1	4.4
1994년	201명	-	15.9	23.4	31.8	19.9	3.5
1995년	192명	-	28.6	22.4	28.7	10.4	4.2

* 70대(%) : 1993년-1.3%, 1995년-1%

** 1992년부터는 10대인 청소년반을 제외한 성인반의 통계자료임

힘들었으며, 전화였기 때문에 전화거는 훈련원을 의심하고 대답을 꺼려하는 대상자들도 있었고 가능한 간단히 대답하고 전화를 끊으려고 하여 자세한 답을 위해 반복하여 질문하기가 어려웠다.

364명 전수를 대상으로 하였으나 6~7년 전에 작성된 주소와 전화번호였기 때문에 결번이거나 이사하여 다른 사람이 사용하고 있거나 또는 받지 않는 경우가 많았다. 전화를 안받는 경우는 일인당 3번의 통화를 시도하였으며 이중 접근이 가능한 47명의 대상자, 즉 전 대상자의 약 8% 정도로부터 자료가 수집되었다.

4. 연구도구

연구도구는 본 연구자가 질문지를 작성하여 2명에게 사전조사를 한 후 수정하여 지도교수에게 조언을 받아 사용하였으며, 훈련원 3명을 선정하여 전화거는 방법과 질문하는 방법 등을 훈련시켜 조사하게 하였다.

질문은 주로 개방형 질문을 하여 자신의 느낌을 자유롭게 표현하도록 하였으며, 전화로 질문하는 것이므로 문항수를 될수있는대로 간단하게 줄였다.

질문내용은 전체적으로는 일반적인 사항을 포함하였으며, 현재 금연을 하고 있는 대상자와 금연을 실패한 대상자를 구분하여 각각 질문하였다<부록 1>.

5. 분석방법

자료는 채점한 다음 SPSS/PC⁺ 전산프로그램에 의하여 기호화(coding), 전산처리, 통계적 해석 등의 순서로 처리하였다.

분석방법으로는 일반적 특성은 백분율로 구하였으며, 금연 성공자와 실패자의 비교는 χ^2 -검정을 통하여 분석하였다.

IV. 연구 결과 및 고찰

1. 대상자의 일반적인 특성

5일 금연학교 수료년도가 1990년과 1991년인 대상자 364명중 연구에 참여한 대상자는 47명이었으며, 대상자의 일반적 특성을 살펴보면 다음과 같다<표 3>.

성별은 97.9%가 남성이었으며, 연령의 분포는 26세에서 70세까지 다양하게 나타났는데 그중 대부분이 40세 이상(34.0%), 50세 이상(49.9%) 연령이었으며, 종교별로는 기독교가 33.4%로 많았고, 불교가 9%, 무교 및 기타가 46.8%로 나타났다.

가족상황으로는 대부분이 결혼한 상태였으며(93.6%), 가족 중 흡연자가 있느냐는 질문에는 63.8%가 없다 라고 응답하였다.

직업에는 19가지의 종류로 대답했는데 고용되어 월급을 받는 경우를 회사원으로 분류한 결과

<표 3> 대상자의 일반적 특성

특성	명수	(%)
<u>수료년도</u>		
1990년	30	63.8
1991년	17	36.2
<u>성별</u>		
남	46	97.9
여	1	2.1
<u>연령</u>		
40대 미만	8	17.0
40~ 49세	16	34.0
50대 이상	23	48.9
<u>종교</u>		
기독교	16	34.0
불교	9	19.1
기타	22	46.8
<u>가족상황</u>		
결혼	44	93.6
미혼	3	6.4
<u>가족 중 흡연상태</u>		
있다	17	36.2
없다	30	63.8
<u>직업</u>		
회사원	26	55.3
자영업	13	27.7
기타	8	17.0
합계	47	100.0

55.3%로 가장 많은 것으로 나타났다.

2. 금연 성공자와 실패자와의 특성 비교

모집단 총 수 364명중 수집가능한 47명 중에서 6~7년 동안 금연 성공률은 20명(42.6%)이며, 실패율은 27명(57.4%)으로 나타났으며, 금연 성공과 실패의 특성을 비교하면 아래와 같다.

1) 연령의 차이

금연 성공그룹과 실패한 그룹의 연령의 차이는 다음과 같다<표 4>.

먼저 성공자의 연령 분석을 보면 20명중 40세 미만이 2명(25.0%), 40대가 6명(37.5%), 50세 이상이 12명(52.2%)으로 나타났고, 실패자는 27명 중 40세 미만이 6명(75.0%), 40대가 10명(62.5%), 50세 이상이 11명(47.8%)으로 나타났으나 두집단간의 유의한 차이는 없었다.

2) 직업의 차이

금연 성공그룹과 실패한 그룹의 직업의 차이는 다음과 같다<표 5>.

금연 성공자의 직업을 살펴보면, 회사원이 11명

(42.3%), 자영업이 6명(46.2%), 기타 종사자가 3명(37.5%)으로 나타났으며, 실패자는 회사원이 15명(57.7%), 자영업이 7명(53.8%), 기타 종사자가 5명(62.5%)로 나타났으며, 두 집단간의 유의한 차이가 없었다.

3) 종교의 차이

금연 성공그룹과 실패그룹의 종교적 차이는 다음과 같다<표 6>.

금연 성공자의 종교를 살펴보면, 기독교가 7명(43.8%), 불교 4명(44.4%), 무교 및 기타가 9명(40.9%)으로 나타났으며, 실패자는 기독교가 9명(56.3%), 불교가 5명(55.6%), 무교 및 기타가 13명(59.1%)로 나타났으나 두집단간의 유의한 차이는 없었다.

3. 성공적인 금연을 할 수 있었던 계기

금연을 성공적으로 할 수 있게 된 중요한 계기에 대한 질문에서는 가족의 지지가 8명(40%)로 가장 많았고 다음으로는 자신의 의지가 6명(30%)로 나타났다<표 7>.

<표 4> 연령별 금연 성공자와 실패자 비교

	실패자 수(%)	성공자 수(%)	합계 수(%)
40세 미만	6(75.0)	2(25.0)	8(17.0)
40대	10(62.5)	6(37.5)	16(34.0)
50세 이상	11(47.8)	12(52.2)	23(48.9)
합계	27(57.4)	20(42.6)	47(100.0)

$$\chi^2=2.046 \quad p>.05$$

<표 5> 직업별 금연 성공자와 실패자 비교

	실패자 수(%)	성공자 수(%)	합계 수(%)
회사원	15(57.7)	11(42.3)	26(55.3)
자영업	7(53.8)	6(46.2)	13(27.0)
기타	5(62.5)	3(37.5)	8(17.0)
합계	27(57.4)	20(42.6)	47(100.0)

$$\chi^2=.153 \quad p>.05$$

<표 6> 종교별 금연성공자와 실패자 비교

	실패자 수(%)	성공자 수(%)	합계 수(%)
기독교	9(56.3)	7(43.8)	16(34.0)
불교	5(55.6)	4(44.4)	9(19.1)
무교 및 기타	13(59.1)	9(40.9)	22(46.8)
합계	27(57.4)	20(42.6)	47(100.0)

$$\chi^2=.04687 \quad p>.05$$

<표 7> 금연을 도와준 계기

	빈도	%
건강인식	2	(10.0)
가족의 지지	8	(40.0)
금연교육	3	(15.0)
자신의 의지	6	(30.0)
외적 영향	1	(5.0)
합계	21	(100.0)

성공적인 금연을 도와주는 것은 외부적인 지지와 자신 스스로 건강의 중요성의 인식, 그리고 프로그램을 통해서 도움을 받았으며, 또 자신의 의지라고 응답하였다. 외부적인 지지는 주로 가족이었으며, 자신의 인식으로는 주위에 어떤 죽음이나 건강의 변화를 통해 금연하려는 의도를 강하게 도와주었으며, 금연 프로그램도 도움이 되었으며, 자신의 의지에는 신앙심이 도움을 주었다고 응답하였다.

금연 후에 건강의 변화에 대한 질문에서는 폐활량과 호흡이 좋아지고 기관지가 좋아졌으며, 냄새가 나지 않으며, 남에게 혐오감을 주지않고, 아플 때 약의 효과가 빨라지고, 주머니가 깨끗하여졌으며, 아픈 것을 못 느끼고, 혈색이 좋아졌으며, 식욕이 왕성해지고, 체중이 증가하였으며, 아침에 일어나면 머리가 맑아졌다는 등의 대체적으로 건강이 호전되어진 것으로 나타났다.

4. 대상자의 가장 힘들었던 시기

금연 교육후 결심을 지속시키기위해 견디기 가장 힘들었던 시기를 금연 성공자와 실패자에 따라 비교해 본 결과는 다음과 같다<표 8>.

힘들었던 시기 중 1주일 이내가 금연 성공자는 5명(33.3%), 금연 실패자는 11명(55.0%)이었으며, 1개월 이후로 대답한 대상자는 성공자가 10명(66.7%), 실패자가 9명(45.0%)으로 나타났으며 이들 비율간에는 유의한 차이가 없었다. 이는 금연의 실패원인이 금단증상과 직결된다고 볼 수 있으며, 성공자는 금단증상이 적게 나타났다고 볼 수 있겠다. 힘든 시기를 극복한 방법에 대한 질문에서는 은단을 먹거나 금연침을 맞았으며, 음식을 먹으므로 흡연의 욕구를 극복했고, 땅콩, 사탕, 과일, 물 등을 먹었으며, 자신의 의지 및 가족의 엄격한 통제나 가족과의 약속을 지키기 위해서 또는 가정과 자녀, 교육환경, 생각 등으로 극복해 나갔다고 응답하였다.

대체적으로 금단증상이 나타난 시기는 3일, 금연 시작 후 바로, 처음 며칠 후, 2개월, 3개월 등으로 나타났다고 응답하였으며, 금단 증상으로는

머리가 어지러움, 소화불량, 체중증가, 불안, 초조, 입술이 타 들어감, 꿈에서 흡연, 신경질적임, 언어장애 등 다양하게 나타났으며, 이것을 극복한 방법을 묻는 질문에서는 육식을 피하고 채식을 주로하면서 현미식을 함, 물을 많이 마심, 기름기있는 음식을 피함, 산책을 함, 운동을 함, 자신의 의지로 유혹을 물리쳤음 등 다양한 방법으로 대처해 나간 것으로 나타났다.

5. 금연교육의 재교육에 대한 필요성

금연학교를 수료후에 금연하기로 결심한 의지를 지속시키기 위해 재교육이 필요한지에 대한 요구와 필요하다면 어느 시기가 적절한지에 대한 요구를 살펴보면 다음과 같다<표 9, 표 10>.

재교육이 필요하다고 응답한 수는 성공자 11명(55.0%), 실패자가 13명(48.1)로 나타났으며, 필요하지 않다고 응답한 수는 성공자가 9명(45.0%), 성공자가 14명(51.9%)로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

또한 재교육의 적절한 시기에 대한 질문에서는 재교육이 필요하다고 응답한 21명중 성공자는 6개월 이전과 비정기적으로 하는 것이 각각 50%로

<표 8> 금연 성공자와 실패자의 힘들었던 시기

	1주일 이내 수(%)	1개월 이후 수(%)	합 계 수(%)
실패자	11(55.0)	9(57.1)	20(57.1)
성공자	5(33.3)	10(66.7)	15(42.9)
합계	16(45.7)	19(54.3)	35(100.0)

$\chi^2=.865$ $p>.05$

<표 9> 금연교육 후에 재교육의 필요성

	필요하다 수(%)	필요하지 않다 수(%)	합 계 수(%)
실패자	13(48.1)	14(51.9)	27(57.4)
성공자	11(55.0)	9(45.0)	20(42.6)
합계	24(51.1)	23(48.9)	47(100.0)

$\chi^2=.028$ $p>.05$

<표 10> 재교육의 적절한 시기

	6개월 이전 수(%)	6개월 이후 수(%)	비정기적 수(%)	합 계 수(%)
실패자	4(36.4)	3(27.3)	4(36.4)	11(52.4)
성공자	5(50.0)	-	5(50.0)	10(47.6)
합계	9(42.9)	3(14.3)	9(42.9)	21(100.0)

$$\chi^2=3.181 \quad p>.05$$

나타났으며, 실패자는 6개월 이전(36.4%)과 이후(27.3%), 그리고 비정기적(36.4%)으로가 모두 고른 분포로 나타났으나 두집단간에는 유의한 차이를 보이지 않았다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 5일 금연학교를 수료한 후 금연의 장기적 효과를 파악하기 위하여 1990년과 1991년에 수료한 대상자를 통하여 현재까지의 금연 성공률을 파악하고 금연을 실천하기 위해 힘들었던 시기와 금연을 성공적으로 도와준 중요한 계기를 통하여 금연의지를 강화시키는 재교육의 필요성과 시기를 파악하기 위하여 시도되었다.

자료수집은 5일 금연학교의 접수당시 기록으로 남아있는 명단과 전화번호 총 364명중 전화연락이 가능하고 연구에 동의한 47명을 대상으로 하였다. 조사기간은 1997년 10월 27일부터 11월 7일까지 질문지를 가지고 전화면접을 통해 수집하였다.

연구도구는 본 연구자가 작성하고 지도교수의 도움을 받아 수정한 것으로 사용하였으며 개방성 질문으로 비구조화된 질문법을 사용하였고, 문항은 일반적 특성을 묻는 문항이 8문항, 금연 성공자에게 힘든시기와 극복방법 2문항, 금단증상에 관한 질문 3문항, 성공적인 금연을 할 수 있도록 도와준 계기에 관한 질문 1문항, 재교육의 필요성과 시기에 관한 질문 2문항, 금연 실시후 건강 변화에 관한 질문 1문항으로 총 17문항으로 이루어졌으며, 금연 실패자는 일반적 특성과 힘든시기와 원인에 관한 질문 2문항, 금연교육의 재교육과 시기에 관한 문항 2문항으로 총12문항으로 이루어졌다.

수집된 자료는 일반적 특성은 백분율로 구하였으며, 금연 성공자와 실패자의 차이는 SPSS를 이용하여 χ^2 -test의 통계방법을 이용하여 분석하였다.

본 연구결과는 다음과 같다.

1) 5일 금연학교의 수료생중 1990년과 1991년도에 수료한 총 364명 중 접근이 가능한 47명을 대상으로 하였으며, 대상자의 일반적인 특성을 보면 성별로는 97.9%가 남성이며, 연령은 40세 미만이 17%, 40대가 34.0%, 50세이상인 48.9%이며, 종교별로는 기독교가 34.0%, 불교가 19.1%, 무교 및 기타가 46.8%이며, 가족상황별로는 결혼이 93.6%, 미혼이 6.4%이며, 가족중에 흡연자가 있다 36.2%, 없다 63.8%이며, 직업별로는 회사원이 55.3%, 자영업이 27.7%, 기타가 17.0%로 나타났다.

2) 금연학교를 수료 후 현재까지 금연 성공률을 보면 47명 중 20명(42.6%)으로 나타났으며, 금연 실패자가 27명(57.4%)으로 나타났다.

3) 대상자의 가장 힘들었던 시기를 비교한 결과, 성공자는 1주일 이내가 33.3%, 1주일 이후가 66.7%로 나타났으며, 실패자는 1주일 이내가 55.0%, 1주일 이후가 45.0%로 나타났으나 통계적으로 유의하지는 않았다. 힘들었던 시기를 극복하여 금연을 성공하도록 도와준 중요한 계기는 가족의 지지가 40%로 많았으며, 자신의 의지가 30% 순으로 나타났다.

4) 금연교육의 재교육의 필요성 요구도와 시기의 적절성을 분석한 결과, 성공자중 필요하다 55.0%, 필요없다 45.0%로 나타났으며, 실패자중 필요하다 48.1%, 필요없다 51.9%로 나타났으나 통계

적으로 유의하지는 않았다. 재교육의 시기의 적절성에 대한 결과는 재교육이 필요하다고 응답한 21명 중에서, 성공자는 6개월 이전과 비정기적으로 각각 50.0%로 나타났으며, 실패자는 6개월 이전이 36.4%, 6개월 이후가 27.3%, 비정기적으로가 36.4%로 나타났으나 통계적으로는 유의하지는 않았다.

이상의 연구결과를 종합하면 금연의 장기효과는 이 연구의 표본수를 가지고는 일반화 할 수는 없으나 47.6% 정도가 성공한 것으로 성공률이 상당히 높은 것으로 나타났으며, 금연을 성공하는데 도와준 중요한 계기는 자신의 의지와 가족으로 나타난 것으로 보아 자신의 금연결심이 중요하며, 가족의 적극적 중재가 필요하다고 하겠다. 또한 가장 힘든 시기가 1주일 이내로 나타난 것으로 미루어 보아 1주일 이내에 적절한 간호중재가 필요하며, 재교육의 필요성에 대한 요구도를 보아 금연교육을 단기교육으로 하기 보다는 반복적인 교육과 장기간의 추적관찰이 바람직하다고 하겠다.

이 연구를 바탕으로 다음과 같이 제안한다.

- 1) 표본수를 확대하여 반복연구를 제안한다.
- 2) 수료자를 대상으로 심층면접을 통하여 금연 체험을 파악하는 연구를 하여 그 연구를 기초로 한 성공률을 높일 수 있는 프로그램 개발이 이루어지기를 바란다.
- 3) 힘들었던 시기가 1주일 이내가 많은 것으로 나타난 것으로 미루어 보아 그 시기에 적절한 간호중재가 필요하며, 수료자를 추후관리 할 수 있는 연구가 계속적으로 이루어져야 하겠다.

참 고 문 헌

고정자, 청소년의 흡연행동과 비행과의 관계분석. 대한가정학회지, 30(1-2)
 김경희(1978), 우리나라 남자 대학생의 흡연실태에 관한조사연구. 이화여대 간호대학원
 김일순(1987), 흡연과 건강. 대한의학협회지, 30(8):825-830
 김택민(1990), 고교생들에 대한 금연교육효과. 연

세대 보건대학원
 문선영(1994) 흡연과 금연체험의 현상연구. 이화여자대학 간호학 석사
 박명윤(1993), 근로 청소년들의 흡연실태에 관한 조사연구. 한국청소년 연구, 제12호:4(1)
 서일, 이해숙, 손명세 등(1988), 전국 남자 중.고등학교 학생의 흡연실태. 한국역학회지, 10(2):219-229
 송미숙(1987), 여대생에 있어서 흡연양상과 흡연이 영양섭취 및 식습관에 미치는 영향. -서울 시내 여대생을 중심으로-연세대 보건대학원
 심영숙(1987), 국군 병사들의 금연교육에 의한 지식태도 및 행동의 변화. 경북대 보건대학원
 심영애(1988), 서울시내 남녀고교생의 흡연에 관한 태도조사연구. 한양대 행정대학원
 심은희(1988), 서울시 여고생의 흡연실태. 연세대 보건대학원
 이승련(1988), 서울시내 남자 고등학생들의 흡연행태 및 지식에 관한 연구조사. 서울대 보건대학원
 이영숙(1982), 서울시내 일부 고등학교 학생들의 흡연실태에 관한 조사연구. 서울대 보건대학원
 이해숙, 김일순, 서일(1989), 전국 남자 중.고등학교 학생들의 2년간의 흡연력 비교(1988-1989). 한국역학회지, 11(2):198-203
 임규찬(1986), 금연고지를 점령한 용사들. 월간 2000, 66-69
 임소연(1996), 금연교육 프로그램이 흡연행위변화에 미치는 효과. 제주대 교육대학원
 장영미(1991), 고등학교 남학생의 흡연행위와 관련요인 분석. 서울대 보건대학원
 전산초(1982), 성인간호학. 서울 수문사, 291-293
 정규철(1980), 흡연이 건강에 미치는 영향. 예방의학회지, 13(1):89-92
 조명희(1993), 고등학생의 흡연상태에 따른 스트레스 생활사건과 사회적 지지비교. 충남대 교육대학원
 주왕기(1992), 청소년 유해물품의 실태와 개선대책, 청소년 유해환경 개선대책에 관한연구. 체

육청소년부

- 주혜경(1994), 일부 남자 고등학생들의 스트레스 생활사건과 흡연의 관계연구. 서울대 보건대학원
- 지연옥(1988), 금연을 위한 교육방법별 접근이 흡연행위 변화에 미치는 영향에 관한 연구 -서울 근교지역의 군인을 중심으로-. 연세대 간호대학원
- 지인순(1989), 중학생의 흡연수용태도를 결정하는 요인. 연세대 보건대학원
- 최선화(1991), 약물남용 청소년을 위한 집단 사회적 개입모형연구. 이대대학원 간호학석사
- 최종태(1992), 니코틴 의존 흡연자에서 금연성공에 영향을 미치는 요인. 연세대 보건대학원
- 하야시 다카하루 [천세원 역](1981), 담배를 끊어라. 서울시조사, 72-74
- 한국금연운동협의회(1988), 담배와 건강, (7) 4
- 허형부(1995), 교육학 개론. 서울 학문사, 18
- 황경열(1990), 금연을 위한 교육프로그램, 지도상담 14권. 계명대 학생생활연구소
- Arkin, A. Wagner, D.H.(1936), Primary carcinoma of the Lung, JAMA, 106(8): 587-591
- Carol A. Derby, Thomas M. Lasater, Kerstin vass, BA. et al.(1994), Characteristics of smokers who attempt to Quit and of Those who Recently Succeeded. Am J prev Med, 10(6):327-334
- Cumming SR.(1982), Kicking the habits, benefits and methods of quitting cigarette smoking, topic in primary care medicine. West J Med, 137:443-447
- Dvis, A.L. Faust, R. & ordentlich, M.(1984), Self-help smoking cessation and maintenance programs. A comparative study with 12-month follow-up by American Lung Association. Am. J. Public Health, 74:1212-1217
- Guiford, J.S.(1972), Group treatment versus individual initiation in the cessation of smoking. Journal of applied psychology, 56(2):162-167
- Haire-Joshu, D. Morgan, G. & Fisher, E.B. Jr.(1991), Determinants of cigarette smoking. Clin chest Med, 12(4):711-725
- Hammond, E.C. & Horn,D.(1958), Smoking & death rate report on forty four months of follow up of 187, 783 man. JAMA, 166: 1159
- Larry AT.(1985), Physical, psychological, social and lifestyle differences among adolescents classified according to cigarette smoking intention status. Jsch Health, 55(4):127-131
- Michael C. Fiore, Thomas E. Novotny, John P. Pierce, et al.(1990), -Methods used to quit smoking in the united status- Do cessation programs help? JAMA, 263: 2760-2765
- R.G. Woods R. st C Barrow [성기산 역](1981), 교육의 개념(새교육, 4):89
- Steven PS, Lewayne DG.(1986), Preventing tobacco use among young people. Health and social work, 11(1):59
- WHO(1975), Expert committee. Smoking and its effect on health. Geneva, WHO TRS, 568
- WHO(1975), Smoking and its effects on health. Geneva, 100
- Warner, K.E.(1977), The effects of the anti-smoking campaign on cigarette consumption. Am. J. Public Health, 60: 645-650
- Winskelstein, M.L.(1992), Adolescent Smoking : Influential factors, past preventive efforts, and future nursing implication. Journal of pediatric nursing, 7(2): 120-127

= Abstract =

Long-term Effect of the 5-Day Stop-Smoking School

Kim Seon Ae (Sahm Yook Nursing College)

As the studies that smoking can be a major cause to various diseases have been made, many following researches on the outcome of stop-smoking education were in progress. Even though researches based on the knowledge about smoking and status about the teenagers were prevalent, the research based on the outcomes in long time basis were not in progress. Therefore, I tracked the people who went through 5-Day Stop-Smoking School that has taught through complexed structure of behavioral, intellectual, and psychological education. I made researches on the average of success and the hardest point during their efforts to stop just to show the necessity of going through re-education.

The objectives of this study were the ones who have completed the education on the years 1990, 1991. 47 were selected from 364 people that completed the training, and who were able to be contacted on the phone line. This study was conducted from 27 Oct. to 7 Nov. 1997 through verbal interviews based on the questionnaire. The questionnaire used here was made by myself, assisted by my professor. Analysis was made through unstructured open questions. The data was analyzed using SPSS program.

The major results were as follows ;

1) General characteristics of the objectives are 97.0% were male, 17% ages below 40s, 34% in the age group of 40s, and 48.9% over 50s. Religiously christian 34%, buddhist 19.1%, no religion or any other reason 46.8%. Status married 93.6%, unmarried 6.4%. There is someone smoking in the family 36.2%, no one smokes 63.8%. Reputation salary men 55.3%, personal business 27.7%.

2) The average of success is 42.6%(20/47), the failure is 57.4%.

3) The results from the study 'When was the hardest point in the process of stop smoking' : For the successors the first week 33.3%, after the first week 66.7%. For the failures the first week 55%, after first week 45%(Statistics not precisely done), the most effective element that helped through the hardest point was the family 40%, personal determination 30%.

4) The necessity of re-education : Successors needed 55%, not needed 45%. Failures needed 48.1%, not needed 51.9%(Statistics not precisely done). The perfect time for reeducation : Successors in 6 months 50%, irregular time basis 50%. Failures in six months 36.4%, after six months 27.3%, irregular time basis 36.4%(Statistics not precisely done).

Synthesizing the result of the study can't generalize the long-term effect of the stop-smoking due to the number of the objectives, but recognize the fact that 47.6 have experienced success, and also the self-determination and the support from the family are desirable. Seeing the fact that both are great motivation to stop smoking. Since the first week is necessary. The necessity of re-education is rather high, so this education should be planned to be done repeatedly in a long term along with close observation, instead of short education.

<부록 1> 전화 면접 설문지

안녕하십니까?

저는 삼육간호전문대학 전임강사입니다.

5일금연학교의 요청으로 5일금연학교를 졸업한 수료생을 중심으로 수료 후의 금연실태를 파악하고, 수료자에게 도움을 드릴 수 있는 방법의 하나로 금연교육의 재교육의 필요성을 조사하여 새로운 프로그램을 개발하려고 합니다.

이 연구에 동의 하시면 다음의 질문에 답해주시면 감사하겠습니다. 답하신 내용은 연구목적으로만 사용되며, 익명으로 처리됨을 약속드립니다. 질문에 답하시는 중 언제라도 거절하셔도 됩니다.

감사합니다.

1997년 10월

삼육간호전문대학 김 선애

1. 귀하께서 수료한 연도는 언제입니까?
2. 성별은? (전화상의 목소리로 적는다)
3. 귀하의 연령은?
4. 종교는 무엇입니까? (기독교, 불교, 무교 및 기타)
5. 가족상황에 대해서 말씀해 주십시오.
6. 가족 중에 흡연자가 있습니까? (있다면 누구입니까?)
7. 하시고 계신 일은 무엇입니까?
8. 현재 금연을 하시고 계신 중입니까? 아니면 흡연 중입니까?

(금연 성공자일 경우)

1. 가장 힘들었던 시기는 언제입니까?
2. 힘든 것을 극복하신 방법은 무엇입니까?
3. 금단증상에 대해서
 - 3-1. 금단증상을 경험하신 시기는 언제입니까?
 - 3-2. 증상은 어떠하셨습니까?
 - 3-3. 금단증상을 극복하신 방법은?

4. 성공 할 수 있도록 도와준 중요한 계기는 무엇이라고 생각하십니까?
5. 금연교육의 재교육이 필요하다고 생각하십니까?
6. 재교육이 필요하다면 그 시기는 언제가 적절하다고 생각하십니까?
7. 금연 후에 건강의 변화는?

(금연 실패자에 대해서)

1. 가장 힘든 시기가 언제였습니까?
2. 실패원인이 무엇이라고 생각하십니까?
3. 금연교육의 재교육이 필요하다고 생각하십니까?
4. 필요하다면 그 시기는 언제가 적절하다고 생각하십니까?

5일 금연학교의 장기적 효과에 관한 연구

김 선 애 (삼육간호전문대학 전임강사)