

금연 성공률을 높이기 위한 전략

경희대학교 경영대학 의료경영학과 교수 장 해 정

흡연의 폐해 및 금연의 중요성

흡연이 인체에 많은 해를 끼친다는 사실이 폐암 발생자에 대한 역학조사에 의해 밝혀지기 시작하면서부터 흡연의 인체 유해성에 대한 연구와 금연 프로그램에 대한 연구에 많은 관심이 집중되기 시작했고, 이제 흡연은 다른 어떤 건강 위험요인보다 주요한 요인으로 보고되고 있다(Tylecote, 1927; Arkin, 1936). 미국 질병통제센터(Center for Disease Control; CDC) 보고서에 의하면 흡연자의 사망위험률은 비흡연자의 약 22배나 되고, 담배 한 개피당 11분의 수명, 한 갑당 3시간 40분의 수명이 단축되는 것으로 보고되었다.

뇌혈관 질환, 심근경색증, 심근허혈과 같은 관상동맥 질환, 그리고 폐암, 구강암, 인두암, 췌장암, 자궁경부암, 후두암, 방광암과 같은 각종 암의 발생률이 비흡연자에 비해 흡연자가 월등히 높다(CDC, 1990). 또한, 흡연자는 비흡연자에 비해 생식기능이 저하되며 혈소판 응집을 증가시켜 혈관질환을 유발한다(Folts 등, 1990).

따라서 금연의 중요성은 더욱 강조되고 있으며, 금연을 통하여 건강파해를 줄일 수 있다는 다양한 연구결과가 보고됨에 따라 선진각국에서는 금연을 위한 여러 가지 노력을 펼치고 있다. 금연을 함으로써 직접적인 위험요인을 제거한다면 질환의 발생률을 낮게 하여 금연자는 계속 흡연자보다 사망률을 20~90% 낮게하며, 이외에도 모든 조직형의 폐암에서 위험이 감소하고, 금연기간이 길어질수록 그 위험률의 감소는 가속화된다고 보고되었다(CDC, 1990). 또한, 금연시 관상동맥 질환으로 사망률이 40% 감소하고 5년 생존율은 비흡연자와 비슷하게 되며(Rosenberg 등, 1990), 구강암 발생률도 금연 후 3~5년 내에 위험도가 50%로 감소하고 15년 후에는 비흡연자와 비슷하게 된다(CDC, 1990). 식도암 역시 금연 후 15년 후에 비흡연자 수준에 도달하게 되는 것으로 나타났다

(Franceschi 등, 1990).

우리나라 흡연의 심각성

이렇게 건강에 위협을 주는 요인인 흡연에 기인한 질환의 발생은 계속 증가하는 것으로 나타나는데, 우리나라의 경우 폐암 발생은 계속 증가하여 향후 2020년에는 인구 10만명당 70명이 폐암으로 사망할 것이라는 연구결과가 제시되기도 하였다(서일, 2000). 이는 현재 우리나라 각종 암 사망률 중 가장 높은 위암 사망률보다 2배 이상 높은 것으로 미래에는 폐암이 가장 흔한 사망원인이 된다는 뜻이며, 실제로 1980년부터 1993년 기간 동안 폐암 발생률은 3배나 늘었고, 증가속도가 다른 어떤 암 사망률보다 높았다.

더욱 심각한 현상은 우리나라의 흡연율이 계속 증가 추세에 있으며, 특히 20세 이상 성인 남성의 흡연율이 약 60%로 전 세계 1위를 차지하고 있다는 것이다(한국금연운동협의회, 2002). 이는 미국 28%, 영국 29%, 프랑스 27%로 다른 선진국의 성인 남성 흡연율이 30% 이하인 것에 비하면 2배나 높은 수치이다. 한편, 성인 여성 흡연율 6.0%는 미국(24.6%), 독일(21.5%), 일본(13.8%)에 비해 낮은 수치이지만 과거에 비하여 크게 늘어나고 있으며, 특히 청소년 여학생의 흡연율의 증가는 향후 심각한 문제로 대두될 전망이다. 특히, 성인 남성의 흡연율은 감소추세에 있다고는 하지만 아직도 높은 수준이고, 더욱 큰 문제는 청소년과 성인 여성의 흡연율이 증가하고 있다는 것이다. 전국 남고생의 흡연율이 1988년 23.9%에서 1997년 35.3%으로 꾸준히 증가하고 여고생의 경우도 1988년 2.4%에서 2000년 10.7%까지 증가하였으며, 남중생은 동기간에 1.8%에서 7.4%로, 여중생의 경우도 1.2%에서 3.9%로 증가하였다(연세대학교 보건대학원, 2002). 물론 최근 2001년과 2002년에는 감소하는 특징을 보이기도 하지만, 특히 남자고

교 2~3년 학생은 40% 이상이 흡연하는 것으로 나타나고 있다. 성인 여성의 경우에도 흡연율이 1989년 3.9%에서 1998년 6.7%로 10년 동안 1.5 배로 증가하였다. 즉, 성인 남성의 흡연율이 감소하고 있는 추세인데도 불구하고 담배소비량이 계속 늘어나고 있는 것은 성인 여성 및 청소년의 흡연율 증가에 기인하는 것으로 보여진다.

금연활동의 확산, 그러나 낮은 성공률

이처럼 높은 성인 남성 흡연율과 청소년 및 여성 흡연자의 증가로 인해 금연활동은 우리나라 전 국민의 건강수준 향상에 직접적인 관심사가 되고 있으며, 금연인구도 1999년 약370만명이고, 이중에서 약258만명은 지난 10년 사이에 금연한 것으로 추산되고 있다(지선하, 1999). 또한 최근에는 여러 협회 및 단체에서 금연교육, 금연캠페인을 시행하고 있고, 담배광고 규제, 담배 경고문 정착, 공공장소에서의 흡연규제, 청소년에 대한 담배판매 금지 등 금연환경을 만들기 위한 활동들이 이루어지고 있다(이상욱 등, 2003).

그러나, 금연에 성공하기는 쉽지 않다. 흡연은 개인적인 기호이므로 본인에게 의지만 있다면 금연 할 것이라고 생각할 수 있지만, 현실적으로 처음 호기심으로 시작한 흡연이 습관성으로 변하여 결국에는 인체에 해로운 줄 알면서도 쉽게 끊지 못하는 상태에 이르게 된다. 연속적인 흡연으로 인한 니코틴 중독 상태가 흡연자 스스로 금연할 수 있는 의지를 어렵게 만드는 요인이 되기 때문이다. 한 조사에 의하면 흡연자의 90% 정도는 금연할 의사 를 가지고 있고, 실제 금연을 시도해 본 경험이 있는 것으로 나타났다. 그렇지만, 금연학교 수료자의 경우에도 금연 성공률이 30%에 불과한 것으로 나타난 연구결과도 있다(김선애, 1998). 이같이 금연 실패율이 높다는 사실은 금연이 흡연자 스스로의 의지만으로는 성공하기 어렵다는 사실을 반영한다. 금연과정은 개인마다 정도의 차이는 있지만 사회적, 신체적, 심리적 장애를 극복하여야 하는 과정이 요구되며, 실제로 사회적 지지도 필요하다.

금연 성공을 위한 효과적인 프로그램

따라서 금연상태를 지속적으로 유지하기 위해 금연침, 니코틴 패치와 같은 금연보조제가 권고된다. Waite 등(1998)은 78명을 대상으로 금연침에 대한 위약-대조 실험을 수행한 결과 위약치료 집단에 비하여 시술한 집단에서 6개월 동안 금연을 지속하는 비율이 높은 결과를 보였다. 그리고 Daughton(1998)은 하루 20개피 이상 흡연자 369명을 대상으로 니코틴 패치에 대한 효과 연구를 수행하여 3개월 금연지속 비율은 위약 집단 11%, 니코틴 패치 집단은 23%이고, 6개월 금연지속비율은 위약집단 10%에 비해 니코틴 패치 집단은 19%로 니코틴패치 역시 효과적인 금연보조제임을 보였다.

한편, 금연침이나 니코틴 패치와 같은 직접적인 보조제뿐만 아니라, 일차치료기관 의사의 금연 권고는 금연율을 향상시킬 수 있다고 보고되었는데(Wadland 등, 1999), 미국의학협회지는 최근 미국 위스콘신대 마이클 피울 박사의 연구결과를 인용하여 니코틴 패치를 비롯한 현행 15가지 금연방법을 비용-효과 측면에서 분석하였는데. 흡연자에 대한 의사의 금연권고가 가장 효과가 높은 반면 비용은 적게 든다고 제시하였다. 이밖에도 효과적인 금연프로그램으로 일반의 혹은 건강상담자에 의한 직접 교육 및 상담(Senore 등, 1998; Meenan 등, 1998), 광고를 포함한 홍보(Goldman& Glantz, 1998), 자조그룹(Albrecht 등, 1998)등이 있다.

금연프로그램에 대한 우리 국민의 인지도

이러한 금연프로그램 중 다수의 문헌에서 그 효과가 입증된, 즉 과학적인 근거를 갖는 프로그램으로서 니코틴 보조제, 금연침, 금연클리닉 교실, 단체교육, 그리고 금연동맹의 5개 프로그램을 선정하여 인지도와 이용 경험을 조사한 결과, 기대했던 바와 같이 그 인지도 및 이용 수준은 높지 않았다(장혜정 등, 2003). 이는 20세 이상 성인 500명을 대상으로 전화로 설문조사를 실시한 결과였는데, 흡연 경험이 있는 현재 금연자와 현재 흡연자만을

조사대상으로 하였다.

프로그램별 인지도는 금연침의 인지도가 56%로 가장 높았으며, 그 다음은 금연클리닉 교실 47%, 니코틴 보조제 38%, 단체교육 31%, 금연동맹 16% 순이었다. 전반적으로 집단으로 이루어 지는 교육 및 커뮤니티에 대한 인지도가 낮았는데, 이들 프로그램은 비용이 요구되지 않거나 상대적으로 저렴한 특징을 갖는다. 따라서 이런한 프로그램들은 인지도 제고를 위한 홍보, 캠페인, 광고 전략이 적극적으로 필요하다고 판단된다. 또한, 모든 금연 프로그램에 대하여 성별로는 여성, 연령별로 60세 이상 노인, 거주지별로는 군지역, 그리고 직업별로는 생산직에서 인지도가 상대적으로 낮게 나타나고 있어, 이들 집단에 대한 집중적인 전략도 필요하다는 결과가 도출되었다.

금연시도 경험

한편, 조사대상자 중 금연을 시도했던 비율은 62%로 상당히 많은 흡연자가 금연을 시도하는 것으로 나타났지만, 문제는 금연시도자 중 과반수 이상이 6개월 이내에 다시 흡연하는 것으로 나타난 것이었다. 이는 다른 연구에서 보고한 금연성공률이 30% 밖에 되지 않는다는 사실과도 일관성이 있다(김선애, 1998). 금연을 시도한 응답자들 중 과반수는 본인의 의사결정에 의하면 금연을 시도하였고, 나머지 과반수가 외부의 자극에 의한 것임으로 나타난 것이다. 외적요인에는 의사가 권유했기 때문이 34%로 가장 높았으며, 그 다음으로

'가족권유', '직장 사회 분위기' 순이었다. 의사의 권유가 직접적인 금연동기가 되는 비율이 높다는 것은 의료기관에서 환자 진료시 의사가 금연을 권유하도록 권장하는 것이 매우 중요함을 알 수 있으며, 이는 일차 진료의사의 금연권고가 비용효과적인 방법임을 제시한 Wadland(1990)의 연구결과에 의해서도 입증된다.

방법적으로는 90%이상이 본인의 의지만으로 금연을 시도하고 있었으며, 이는 곧 낮은 성공률로 이어지고 있었다. 물론 금연을 해야겠다는 본인의 의지가 가장 중요하겠지만, 흡연은 습관성인 행태

로서 니코틴 중독의 특성도 갖는다. 따라서 Waite 등(1998)이나 Daughton(1998)에서와 같이 과학적 효과를 갖는 외부도움이나 사회적 지지가 함께 동반된다면 금연의 성공률은 더욱 높아질 것이다. 이를 위해서 정부나 영향력 있는 단체들은 본인의 의지만으로는 금연지속기간을 유지하기 어려우며, 니코틴 보조제, 금연침 등 금연보조제를 이용하면 훨씬 효과적으로 금연에 성공할 수 있음을 교육하고 홍보함이 중요할 것이다.

흡연자들의 금연 및 프로그램 이용 의도

현재의 흡연자들 중 41%가 향후 1년 이내 금연 할 의향이 있는 것으로 나타났고, 남성보다는 여성에서 금연 할 의향이 더 높은 것으로 나타났다. 따라서 특히 흡연율이 높은 남성에게 금연 의향을 일으킬 수 있는 전략이 강조되어야 할 것이다. 금연 의향을 가진 흡연자 중 적극적으로 금연프로그램을 이용할 의도를 조사한 결과, 시간적 비용이 높게 요구되는 금연 클리닉 교실, 단체교육, 금연동맹에 대한 이용의도는 거의 없으며, 니코틴 보조제를 이용할 의사가 있는 응답자 13%, 금연침 8%로 금연프로그램을 적극적으로 이용할 의사하는 매우 낮은 것으로 나타났다. 외적 지원책에 대한 이용 의도 또한 여성에게서 높게 나타났는데, 니코틴 보조제의 경우 남성 11%, 여성 27%였고, 금연침의 경우 남성8%, 여성 10%이었다.

이는 금연프로그램 이용의도에 있어서 가장 큰 장애요인이 '본인의 의지로 금연할 수 있다' 인 것으로 설명될 수 있다. 금연 경험에서 나타난 조사 결과와도 같이, 아직까지 금연은 외부의 도움을 기대하지 않고 스스로 의사결정하고 시도하는 형태를 보이고 있다. 특히 금연프로그램 이용의도에 대한 장애요인을 조사한 결과, 니코틴 보조제와 금연침과 같은 금연보조제는 투입비용에 대해서 별 효과를 느끼지 못하고 있다고 응답하고 있었고, 금연 클리닉 교실, 단체교육, 금연동맹은 효과에 대한 의심뿐만 아니라 일반인들이 쉽게 이용할 수 있는 접근성에 문제가 있는 것으로 드러났다. 이러한 문제점들은 프로그램을 홍보 및 교육하고 프로그램을

제공함에 있어서 해결되어야 할 과제로 남는다.

금연에 대한 의식 및 태도

장혜정 등(2003)의 연구에서는 흡연자가 의식하는 친구 동료의 금연선호도를 평가하였다. 그 결과, 흡연자 개인 특성별로 통계적으로 유의한 차이를 보였는데, 여성에서, 60세 이상 노인에서, 대도시에서, 그리고 자영업과 기타 직업군에서 친구 동료의 금연선호도가 높은 것으로 나타났다. 즉, 남성, 젊은 층, 대도시에 거주하는 경우, 사무직, 생산직 직업군의 경우 주위 친구 혹은 동료가 자신이 금연하기를 바라는 경향이 낮은 것으로 나타났으므로, 이들 집단에서의 흡연자에 대한 자극 또한 중요하다고 판단된다.

그러나, 이런한 주변인의 금연선호 태도는 본인이 금연의향을 갖는 데 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 자신의 태도만이 유의한 영향을 미치고 있었다. 즉, 사회적 기대 및 압력으로 평가되는 가족의 선호도, 친구동료의 선호도보다는 개인의 금연에 대한 당위성 태도 및 시간 비용 투입가치에 대한 인식이 금연의향에 더 중요한 요인이 된다. 이는 금연 행태는 가족, 친구의 기대나 압력보다는 개인의 가치판단이 더 중요하다는 결과를 나타내고 있었다.

한편, 금연의향과 관련있는 흡연 및 금연에 대한 태도를 분석한 결과, 금연의 당위성에 대해서는 52%의 흡연자가 인정을 하면서도, 금연에 시간과 비용을 투입할 가치가 있다는 태도에서는 19%만이 인정하고 있었다.

즉, 이는 금연을 해야 한다는 당위성은 인정할지라도 시간과 비용을 들여서 금연하겠다는 흡연자가 매우 적은 현상을 설명한다. 이러한 흡연자의 주관적 태도를 긍정적으로 전환하기 위한 노력이 필요할 것이다. 구체적으로는 정부차원에서 금연 보조제의 특성 및 이용방법 등의 내용을 포함한 각종 홍보물을 제작하고 배포함과 아울러, 금연보조제 시연회 등 시범적으로 프로그램을 접할 수 있는 기회를 확대하여야 할 것이며, 더 나아가서는 비용이 소요되는 금연프로그램에 대한 접근성을 높이

기 위하여 금연프로그램 비용을 일부 건강보험 재정에서 충당하는 방안도 고려해볼 수 있을 것이다.

금연 성공을 위한 금연프로그램 공급 전략

금연에 효과적인 건강증진 프로그램은 적정한 규모와 방법으로 지역사회 안에서 제공되어야 하며, 이를 위해서는 객관적 근거를 가지고 추정한 각 프로그램에 대한 수요가 산출되어야 한다. 그러나 기존 연구나 조사에는 흡연의 지속적인 추이를 관찰하거나 이미 종족되고 있는 프로그램 이용량을 파악하는 자료들만 포함되어 있고, 현재 건강증진의 필요를 느끼기는 하지만 실행하지 못하는 경우에 해당하는 미종족된 필요와 미종족의 이유를 밝혀주지 못하고 있다. 예컨대, 금연프로그램에 대한 인지도가 부족할 경우 프로그램의 인지도를 제고시킬 수 있는 홍보전략을 추구할 필요가 있을 것이다. 이에 장애가 되는 문제점이 도출된다면 그에 맞는 해결방안을 강구할 수 있을 것이다. 또한, 지속적인 금연시도가 부족한 경우에는 금연을 위한 교육, 홍보, 정책 및 제도의 수립을 강구할 필요가 있을 것이고, 금연의향에 대한 본인의 태도 및 사회적 압력 등의 관계에서 문제점이 도출되는 경우, 금연의향을 일으키는 데 유의한 영향요소를 공략해야 할 것이다. 그리고 마지막으로 금연프로그램별 이용의도를 파악함은 수요를 추정하는 기초 자료로 활용함과 아울러, 이용의도가 없을 경우 장애인을 파악하여 이를 제거하기 위한 전략 또한 도출할 수 있을 것이다.

우선 첫째, 금연프로그램에 대한 인지도 제고를 위하여 홍보, 캠페인, 광고 전략이 필요하다. 인지도는 금연침, 금연 클리닉 교실, 니코틴 보조제, 단체교육, 금연동맹 순이었는데, 인지도가 전반적으로 낮았고, 특히 단체적인 교육 혹은 커뮤니티에 대한 인지도는 더욱 낮았다. 효과적인 금연프로그램에 대한 홍보전략이 필요할 것이며, 여성, 노년층, 군지역, 그리고 생산직 직종의 집단에 대한 집중적인 홍보전략 또한 필요하다.

둘째, 흡연자에 대한 주변인, 특히 회사의 금연권고가 더욱 강화되어야 한다. 금연시도자가 금연

을 시도한 동기 중 절반은 본인의 판단에 의한 것 이지만 나머지 절반은 외부의 자극에 의한 것이며, 이 외적요인 중에는 의사가 권유했기 때문이 가장 높은 것으로 나타났다. 따라서 금연의향을 일으키는 데는 의료기관에서 환자 진료시 의사가 금연을 권유하도록 권장하는 것이 중요함을 다시 확인 할 수 있었다. 특히, 흡연율은 높으면서 금연시도율은 낮은 남성에게 금연 권고는 강조되어야 할 것이다.

셋째, 니코틴 보조제, 금연침 등 금연보조제를 이용하면 훨씬 효과적으로 금연에 성공할 수 있음을 교육하고 홍보해야 한다. 금연 실패율이 높음은 흡연의 습관성 및 중독성으로 인하여 본인의 의지만으로 금연지속기간을 유지하기 어렵기 때문이다. 외부적인 도움이 금연의 성공률을 높일 수 있다는 연구결과들이 일반 흡연자들에게도 알려져야 할 것이다.

넷째, 정부 및 사회단체 각계층에서 금연프로그램을 제공할 수 있는 기반을 마련하여야 할 것이다. 본 연구결과에서 금연프로그램을 이용할 의사가 매우 낮은 이유에는 외부의 도움없이 스스로 의사결정하고 금연을 시도하는 흡연자들의 행태와 흡연자들이 느끼는 금연보조제의 효과 부재, 그리고 접근성 문제 등이 포함되는 것으로 드러났다. 이러한 장애요인은 금연프로그램을 홍보 및 교육 함과 아울러 일반인들이 쉽게 근접할 수 있는 효과 있는 금연프로그램이 제공되어야 함을 의미한다. 장혜정 등(2003)의 연구결과와 같은 객관적 근거에 기초하여 추정된 수요에 부응하는 자원공급 계획을 수립할 수도 있을 것이며, 비용이 소요되는 금연프로그램에 대한 흡연자들의 접근성을 높이기 위하여 비용을 일부 국가에서 보조하는 방안도 고려해볼 수 있을 것이다.

마지막으로 다섯째, 흡연자들이 금연의향을 갖기 위해서는 흡연자의 흡연과 금연에 대한 주관적 태도가 전환되어야 한다. 사회적 기대 및 압력으로 평가되는 가족의 선호도, 친구 동료의 선호도보다는 개인의 금연에 대한 당위성 태도 및 시간비용 투입가치에 대한 인식이 금연의향에 더 중요한 요인이 되기 때문이다. 따라서 국가 차원에서 흡연의

폐해와 함께 금연보조제의 특성 및 이용방법 등의 내용을 포함한 각종 홍보물을 제작하고 배포하면서 금연보조제 시연회 등 시범적으로 프로그램을 접할 수 있는 기회를 확대하여야 할 것이다.

요약컨대, 의사가 금연을 권고하고, 금연침, 니코틴 보조제와 같은 직접적인 금연보조제 사용을 권유함과 함께 법, 제도 및 정책적 지지, 교육 혹은 광고 및 홍보와 같은 간접적인 금연프로그램을 병행 하여, 흡연자의 지속적인 금연을 유도하고 비흡연자의 흡연에 대한 접근을 차단하여 흡연율을 낮춤으로써 국민 건강증진에 효과적으로 기여할 수 있을 것으로 기대한다.

Abstract

Although it has been well known that smoking is one of the major cause of various diseases and conditions, the smoking rate is still very high in Korea. A variety of smoking cessation programs are provided by public organizations and also by healthcare institutions. In this social environment, the smokers' intention and trial rates for smoking cessation are increasing, but it is also true that the success rate is low about 30%. Therefore, this study was conducted to suggest the strategies for providing the effective smoking cessation programs by exploring the factors related to the recognition and behavioral intention for programs. To explain the health behavior for smoking and smoking cessation programs, the behavioral model was constructed. The model is composed of five-stages such as recognition of the programs, past experiences, present smoking status, intention for smoking, and behavioral intention for smoking cessation programs. It is resulted that there were very low recognition and purchase rates for most of smoking cessation programs. Evidenced-based and effective smoking cessation programs need to be encouraged to smokers by medical doctors, and the strategies of education, public relations, and advertisement are recommended. In addition, continuing legal and systematic supports for smoking cessation would lower the smoking rate and ultimately contribute to the nation's health promotion.

Key Words: Smoking Cessation, Health Promotion, Recognition, Behavioral Intention. ④