

동기강화상담 프로그램이 중학생의 금연지식, 금연태도 및 금연행위에 미치는 효과

The Effect of Motivational Counseling Program on the Knowledge and Attitude of Smoking Cessation and Smoking Cessation Behaviors of Middle School Students

신은선*, 김수진**

동아보건대학교 간호학과*, 전남대학교 간호대학**

Eun-Sun Shin(ses0889@dongac.ac.kr)*, Soo-Jin Kim(pinehil@chonnam.ac.kr)**

요약

본 연구의 목적은 동기강화상담 프로그램이 중학생들의 금연지식, 금연태도 및 금연행위에 미치는 효과를 파악하는 것이다. 본 연구의 대상자는 G광역시에 소재한 M중학교 3학년 21명(실험군)과 D중학교 3학년 21명(대조군), 총 42명이었다. 본 연구의 독립변인인 동기강화상담 프로그램은 Valasquez(2001)가 개발하고 임애리(2010)가 재구성한 집단 형태의 동기증진면담 매뉴얼을 본 연구자가 수정·보완하였으며, 프로그램의 효과는 금연지식, 금연태도, 일일흡연량 및 금연변화단계 척도를 사용하여 평가하였다. 수집된 자료는 SPSS 21.0을 이용하여 백분율, t-test 등을 통해 분석하였으며, 연구 결과는 다음과 같다. 동기강화상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 금연지식($t=8.99, p=.000$), 금연태도($t=2.77, p=.008$) 및 금연변화단계점수($t=3.85, p=.000$)가 통계적으로 유의하게 증가하였으며 일일흡연량($t=-3.68, p=.001$)이 통계적으로 유의하게 감소하였다. 따라서 동기강화상담 프로그램은 청소년들의 흡연예방과 금연 및 정신건강증진을 위한 유용한 정신간호중재로 사용될 수 있으리라 사료된다.

■ 중심어 : | 중학생 | 금연지식 | 금연태도 | 금연행위 | 동기강화상담 프로그램 |

Abstract

The purpose of this study was to examine the effect of motivational counseling program for improving knowledge and attitude of smoking cessation and smoking cessation behaviors of middle school students. The research design was nonequivalent control group pre- and post-test design. The subjects were 42 third grade students of M and D middle school in G city (experiment group 21, control group 21). The treatment of this study, motivational counseling program was modified by author based on Lim(2010), developed by Valasquez(2001). The effects of this study were evaluated with the scales for smoking knowledge, smoking attitude, daily cigarette consumption, and the scales of stage of change. The data were analyzed with percentage and t-test using SPSS 21.0. The results of this study were summarized as follows: The experiment group who participated in the motivation counseling program had higher scores in knowledge($t=8.99, p=.000$) and attitude($t=2.77, p=.008$) of smoking cessation and stage of change($t=3.85, p=.000$), and lesser daily cigarette consumption($t=-3.68, p=.001$) than those of the control group. Based on these results, it was verified that the motivational counseling program may be effective in improving smoking cessation of middle school students. It is recommended that the motivational counseling program will be used as useful psychiatric nursing intervention for smoking prevention, smoking cessation, and mental health promotion for middle school students.

■ keyword : | Middle School Students | Smoking Cessation knowledge | Smoking Cessation Attitude | Smoking Cessation Behaviors | Motivational Counseling Program |

* 이 논문은 제 1저자의 석사학위논문 수정하여 작성하였음.

접수일자 : 2016년 08월 18일

심사완료일 : 2016년 10월 12일

수정일자 : 2016년 09월 19일

교신저자 : 김수진, e-mail : pinehil@chonnam.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성

흡연이 전 국가적으로 변화되어야 할 습관이라는 주장이 커지는 가운데 국가의 미래를 책임질 청소년들의 흡연문제는 최근 더욱 중요한 사회문제로 대두되고 있다[1]. 청소년기의 흡연은 성인기 흡연으로 이행될 가능성이 높고 비행과 또 다른 약물사용의 연결고리가 되어 정서적, 사회적으로 모두 심각한 영향을 끼친다[2]. 그리고 약물을 처음 사용한 연령이 낮을수록 여러 약물에 중독될 위험이 높으며, 흡연의 경우에도 시작한 연령이 어릴수록 습관성 흡연자가 될 가능성이 크며 니코틴에 중독되어 금연이 어렵다[3]. 특히 중학생 흡연자는 과거 흡연자와 비흡연자보다 스트레스 인지율, 우울증상 경험률, 자살 계획률 및 자살 시도율이 더 높다[4].

중학생 흡연율의 변화를 보면 2005년 11.8%에서 2007년 13.3%으로 지속적으로 증가하였으나, 2008년과 2009년에는 12.8%로 다소 감소하였다. 그러나 최초 흡연연령은 12.5세로 최근 10년 사이에 2.5년이 빨라졌으며 점차 저 연령화 경향을 보인다[5]. 중학생의 일일 흡연량은 흡연자의 49.5%가 1~5개비, 평균 흡연량은 9.58개비이다. 이는 성인 흡연자의 15.98개비에 비해 낮은 수준이기는 하나 성인의 2/3수준에 해당된다[4]. 그리고 중학생 흡연자 중 67%가 강한 금연의도를 선언했으나 금연의도를 선언한 학생의 60%만이 금연을 시도하였다. 그리고 금연을 시도한 학생 중 21%만이 금연하였으며, 이 중 12개월 이상 금연한 사람은 3%에 불과하여 금연 성공이 쉽지 않음을 알 수 있다[6]. 그러므로 중학생의 흡연율을 낮추기 위해서는 초·중·고등학교까지 체계적으로 연계되는 금연교육이 절실히 필요하다. 특히, 사춘기에 접어들어 또래 결속이 강해지는 중학생들에 대한 금연교육 강화는 중학생들은 물론 고등학생들의 흡연율 상승을 억제하는 효과도 클 것이다[7].

우리나라에서는 2001년에 청소년 금연운동의 해로 선포하는 등 학교보건 교육을 통한 금연교육을 강화하고 있으며, 2020년까지 ‘담배 연기 없는 사회를 만들자’는 목표를 설정하고 다양한 활동을 전개하고 있다. 그러나 청소년 흡연에 관한 사회적 관심이 확산되고 있음

에도 불구하고 학교 금연교육을 위한 인력과 교육자료 및 프로그램의 개발이 미흡한 실정이다[8]. 그리고 지금까지 운영되고 있는 청소년 금연프로그램은 대부분 학교를 중심으로 지식과 태도변화에 초점을 맞춘 일회성 금연교육의 형태로 이루어지고 있는데, 이는 금연행위를 유도하지 못하고 있다[9]. 그러므로 청소년흡연율이 감소하려면 학생들의 금연동기를 파악하고 이를 고려한 금연프로그램이 필요하며, 특히 또래결속이 강한 청소년기의 특성을 반영한 집단경험을 통해 금연에 대한 동기의식을 갖도록 하는 것이 중요하다.

동기강화상담은 행동변화를 이해하고 이끌기 위한 지시적이며 내담자 중심인 상담으로서, 행동변화를 자극하기 위하여 내담자의 가치관과 목표를 확인하고, 변화동기가 내담자를 행동하게 한다고 가정한다[10]. 특히 하영선과 최연희[11]의 연구에서는 동기면담 금연프로그램이 흡연 고등학생의 금연을 성공적으로 이끄는 것으로 나타나, 동기강화상담이 중학생의 금연동기를 구축하고 금연행위를 변화시킬 수 있는지 확인할 필요가 있다. 범 이론적 모형에 기반을 둔 동기강화상담은 변화의 가능성을 재고하고 변화를 준비하여 행동실천을 통해 그 변화를 유지하도록 한다[10]. 범 이론적 모형은 금연행위로의 변화를 결정짓는 단계가 있음을 전제하며, 변화단계와 변화과정 등의 개념을 포함하고 있다[12]. 그리고 동기강화상담은 단기간의 중재로 금연동기를 이끌어내어 금연 효과를 높이는데 적합한 상담이며, 중독 행위를 줄이고자 할 때 변화에 적용하게 하고, 변화를 지속하게 하는 중재방법이다[10]. 또한 동기강화상담은 변화 단계에 맞게 변화하고자 하는 동기, 즉 중독에 대한 양가감정을 확인하고 변화에 대한 저항을 줄여 행동 변화를 결심하게 한다. 그러므로 행위변화를 위한 중재에 동기강화상담 전략을 적용하면 내담자들이 변화할 준비와 의지를 갖고 변화할 수 있는 능력을 갖도록 도울 수 있다[11].

동기강화상담의 효과에 대한 연구들은, 인터넷 중독 고위험군 청소년[13-15], 알코올중독환자[16], 공복혈당장애환자[17], 만성정신장애인[18][19] 등을 대상으로 그 효과성이 입증되고 있다. 그러나 동기강화상담 관련 연구는 많이 진행되고 있으나 청소년 대상 연구는 활발

하지 않은 편이다[20]. 특히 국내에서 동기강화상담을 금연프로그램에 적용한 연구는 입원환자[21]와 인문계 고등학생[11] 대상 연구가 있고 중학생에게 적용시킨 연구는 미흡하다.

이에 본 연구자는 대상자의 금연변화단계에서 공통적으로 사용하는 변화과정으로 구성된 동기강화상담 프로그램을 구성하고, 동기강화상담 프로그램이 중학생의 금연행위 유지에 미치는 효과성을 살펴보고, 효과적인 금연관리를 위한 방법을 제시하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 동기강화상담 프로그램이 중학생의 금연지식, 금연태도 및 금연행위에 미치는 효과를 확인하는 것으로서, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 동기강화상담 프로그램이 중학생의 금연지식과 금연태도에 미치는 효과를 확인한다.
- 동기강화상담 프로그램이 중학생의 금연행위(일일흡연량과 금연변화단계)에 미치는 효과를 확인한다.

3. 연구의 가설

본 연구의 가설은 다음과 같다.

- 제 1 가설 : 동기강화상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 금연지식 점수가 높아질 것이다.
- 제 2 가설 : 동기강화상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 금연태도 점수가 높아질 것이다.
- 제 3 가설 : 동기강화상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 일일흡연량이 감소할 것이다.
- 제 4 가설 : 동기강화상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 금연변화단계 점수가 높아질 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 동기강화상담 프로그램이 중학생의 금연 지식, 금연태도, 일일흡연량 및 금연변화단계에 미치는 효과를 확인하기 위한 비동등성 대조군 사전·사후 설계 (Nonequivalent control group pre- and post-test design) 를 이용한 유사 실험연구이다.

2. 연구 대상

본 연구의 대상자는 G시에 소재한 M중학교 위클래스 상담교사와 교육복지사가 B중독관리센터에 금연프로그램을 의뢰 요청한 학생들 중 3학년, 15~16세, 남학생 11명, 여학생 10명 총 21명을 실험군으로 하였다. 대조군은 D중학교 위클래스 상담교사에게 흡연문제로 상담을 받은 학생들 중 3학년, 15~16세, 남학생 11명, 여학생 10명 총 21명으로, 총 42명이며, 대상자 선정기준은 다음과 같다.

- 금연변화단계의 계획 전 단계에 속한 자
- 연구목적에 이해하고 연구 참여에 동의한 자
- 담임교사와 학부모가 연구 참여에 동의한 자

본 연구의 대상자 수는 Cohen의 표본추출 공식에 따른 표본수 계산 프로그램인 G*Power3.1.3로 산출했으며, 유의수준 $\alpha=.05$, 중간크기의 effect size $d=0.5$, 검정력 $1-\beta=.80$ 을 기준으로 한 집단에 필요한 대상자 수는 20명이었다. 탈락자를 예상하여 최초 연구 대상자는 실험군 24명, 대조군 24명, 총 48명을 선정하였으며, 실험군의 경우 프로그램 참여율이 80% 미만인 총 3명(탈락률 12%)이 탈락하였다. 대조군의 경우 전학 1명, 거부 2명으로 총 3명(탈락률 12%)이 탈락하여, 최종 연구 대상은 실험군 21명, 대조군 21명, 총 42명이었다.

3. 연구 도구

3.1 동기강화상담 프로그램

동기강화상담 프로그램은 Valasquez[22]가 개발하고, 임애리[23]가 재구성한 집단 형태의 동기증진면담 매뉴얼을 기초로 동기강화이론의 일반원리를 강화하고 대상자의 변화과정 단계를 고려하여 연구자가 수정·보완하여 구성하였다. 구성된 프로그램은 간호학교수 1인과 중독치료전문가 3인에게 내용타당도를 검증 받아 6회기로 최종 완성하였다[표 1].

1회기의 주제는 ‘변화동기 구축’으로, 집단구성원들과 관계를 형성하고 흡연과 금연의 장단점에 대해 양가감정을 탐색하고 불일치감을 만들어 변화대화를 끌어내었다. 또한 스스로 해결책을 제시하고 청소년 흡연의 심각성에 대해 인식하고, 변화 필요성에 대한 자극을 증진 시키는 등 변화동기 구축에 중점을 두었다.

2회기의 주제는 ‘변화동기 유발’로, 시청각 자료를 시청하고, 담배가 신체에 미치는 영향에 대해 교육하였다. 반영적 경청, 변화에 대한 논쟁회피, 교정반사 저지 및 저항과 함께 구르기 등을 통해 변화동기를 유발하고 금연 필요성에 대해 자각을 증진 시키고 변화대화에 반응하도록 하였다.

3회기의 주제는 ‘변화자신감 강화’로, 잘못된 정보와 흡연에 대한 폐해를 중심으로 OX퀴즈문제를 풀게 하였다. 현재 자신의 상태가 어떠한지에 대해 열린 질문을 한 후 금연에 대한 인식을 나타내는 단어를 보여주고 선택하게 하여 그 이유를 설명하도록 하였다. 그리고 금연의 중요성을 인식하게 하고, 금연에 대한 올바른 정보를 습득하며, 자율성을 촉진하여 변화 자신감을 갖도록 하였다.

4회기의 주제는 ‘변화결심 강화’로, 과거 금연 시도 실패의 원인에 대해 토론하였다. 반영적 경청, 변화에 대한 논쟁 회피, 교정반사 저지 및 저항과 함께 구르기 원리를 적용하여 저항에 직접적으로 맞닥뜨려 해결하지 않도록 하였다. 또한 스스로 금연 목표를 설정하여 금연 약속을 하였으며 금연 성취 경험을 통해 자기 효능감을 지지하고 격려했다. 그리고 조별로 흡연과 관련된 포스터를 만들고 집단구성원간의 협동정신유발을 통해 변화결심을 강화하였다.

5회기의 주제는 ‘변화계획 세우기’로, 흡연의 심각성과 관련된 사진을 보고 변화의 필요성에 대한 자각을 증진시켰다. 금연이 필요한 이유에 대해 토론하고 금연의 장점과 단점을 파악하고 변화를 긍정적으로 검토하며 변화계획을 세웠다.

6회기의 주제는 ‘언약실행 굳히기’로, 금연하는 방법에 대해 교육하고 현재 행동변화에 대해 심각하게 고려하도록 유도하였다. 그리고 친구의 흡연권유를 적절하게 거절하는 기술을 교육시키고 금연하는 방법에 대해

여 정보를 제공하였다. 또한 프로그램 소감문과 금연 서약서를 작성하여 언약 실행을 굳히도록 하였다.

프로그램은 변화단계 초기단계인 계획 전 단계의 인지적 변화과정인 의식증진, 극적이완, 환경재평가, 자기 재평가 및 사회적 해방 과정을 내용으로 구성하였다. 그리고 동기강화상담의 원리인 공감표현하기, 불일치감 만들기, 저항과 함께 구르기, 자기 효능감 지지를 적용하였으며, 동기강화상담 기술인 열린 질문, 인정하기, 반영하기 및 요약하기를 실시하였다. 또한 프로그램 운영은 매 회기마다 개인별로 금연일기 과제를 부여하고 프로그램 시작 전 15분 동안 개인상담을 통해 점검하였다. 그리고 목표를 설정하고 집단활동을 하였으며, 마무리 단계에서 배운 점과 느낀 점에 대하여 감정탐색 평가서를 작성하였다. 또한 대상자의 이해와 흥미를 높일 수 있도록 매 회기마다 넌센스 퀴즈 등 유희를 하고 활동지를 작성하였으며 스티커 점수제를 활용하여 프로그램에 적극적으로 참여하도록 유도하였다.

표 1. 동기강화상담 프로그램

회기	주제	내용	변화과정
1	변화 동기 구축	* 프로그램 소개와 규칙 정하기 * 흡연, 금연의 장단점 탐색 * 청소년 흡연의 심각성에 대해 정보제공 * 오늘 배운 점과 느낀 점에 대한 감정탐색 평가서 작성 * 개인별 과제 부여(금연일기)	의식 증진
2	변화 동기 유발	* 금연일기점검, 개인 상담 * 담배가 신체에 미치는 영향에 대한 정보제공 * 흡연에 관한 비디오 시청 * 자신의 흡연 습관에 대해 조별 토의 및 소감 발표 * 오늘 배운 점과 느낀 점에 대한 감정탐색 평가서 작성 * 개인별 과제 부여(금연일기)	의식 증진
3	변화 자신감 강화	* 금연일기점검, 개인 상담 * 흡연 폐해 관련 OX퀴즈 문제를 풀고 금연의 중요성을 인식 * 오늘 배운 점과 느낀 점에 대한 감정탐색 평가서 작성 * 개인별 과제 부여(금연일기)	극적이완
4	변화 결심 강화	* 금연일기점검, 개인 상담 * 흡연과 관련된 포스터 만들기 * 과거 금연 시도 실패의 원인에 대해 토론 * 오늘 배운 점과 느낀 점에 대한 감정탐색 평가서 작성 * 개인별 과제 부여 (금연일기)	사회적 해방
5	변화 계획 세우기	* 금연일기점검, 개인 상담 * 흡연의 심각성과 관련된 사진 보고 변화 필요성에 대한 자각증진 * 금연이 필요한 이유에 대해 토론, 변화와 현상태 유지의 장점과 단점을 파악 * 오늘 배운 점과 느낀 점에 대한 감정탐색 평가서 작성 * 개인별 과제 부여 (금연일기)	환경 재평가
6	언약 실행 굳히기	* 금연일기점검, 개인 상담 * 금연하는 방법에 대해 정보제공 * 오늘 배운 점과 느낀 점에 대한 감정탐색 평가서 작성 * 금연 서약서 작성 및 프로그램 소감문 작성	자기 재평가

3.2 금연지식

금연지식은 박영규와 강윤주[24]가 개발하고, 백경옥[25]이 중학생용으로 수정 보완한 측정도구를 사용하여 측정하였다. 금연지식 도구는 총 15문항이며 정답은 1점, 오답은 0점으로 처리하였다. 점수의 범위는 0-15점이며 점수가 높을수록 금연에 대한 지식정도가 높은 것을 의미한다. 백경옥[25]의 연구에서 Cronbach's alpha 계수는 .82이었고, 본 연구에서는 .78이었다.

3.3 금연태도

금연태도는 박영규와 강윤주[24]가 개발하고, 백경옥[24]이 중학생용으로 수정 보완한 측정도구를 사용하여 측정하였다. 금연태도 도구는 총 20문항으로 구성된 4점 척도로써 '매우 그렇다' 1점, '약간 그렇다' 2점, '약간 그렇지 않다' 3점, '매우 그렇지 않다' 4점이고 부정적인 문항은 역산 후 총점을 계산하였다. 점수의 범위는 20-80점이며 점수가 높을수록 흡연행위에 대한 태도가 부정적임을 의미한다. 백경옥[25]의 연구에서 Cronbach's alpha 계수는 .89이었고, 본 연구에서는 .83이었다.

3.4 일일흡연량

일일흡연량은 하루에 피우는 담배의 평균 개비수이다.

3.5 금연변화단계

금연변화단계는 Diclemente 등[26]이 개발하고 임은선[27]이 1문항으로 수정·보완한 단축형 금연변화단계 도구를 사용하여 측정하였다. 5개 항목 중 대상자가 현재 속한 변화단계를 선택하도록 되어 있으며 '계획 전 단계' 1점, '계획단계' 2점, '준비단계' 3점, '행동단계' 4점, '유지단계' 5점으로 환산하여 통계 처리하였다.

4. 자료수집 방법

본 연구의 자료수집기간은 2013년 4월 11일부터 7월 17일까지이었으며 자료수집절차와 방법은 다음과 같다.

4.1 사전준비

본 연구자는 동기강화상담 프로그램 진행을 위한 준비로 2012년과 2013년에 한국동기강화상담전문가 협회

에서 주관하는 동기강화상담 워크숍 프로그램 과정을 수료하였으며, 정신보건간호사로서 B중독관리센터에서 금연프로그램을 진행해왔다.

4.2 사전조사

연구에 참여하기로 동의한 실험군은 프로그램 첫 회기를 시작하기 전에 금연지식, 금연태도, 일일흡연량, 금연변화단계로 구성된 설문지로 사전조사를 실시하였고, 대조군도 각각 다른 장소에서 같은 시간대에 동일한 설문지로 자가 보고형 설문지를 작성하도록 하였다. 그리고 연구자와 보조진행자가 각 대상자를 만나 연구의 목적과 연구절차와 기간 및 대상자의 역할과 비밀보장에 대해 설명하였다.

4.3 프로그램 실시

동기강화상담 프로그램은 실험군을 4개의 소집단으로 구성하여, 주 1회, 총 6회기로 실시되었고, 1회 소요 시간은 45분이었다. 프로그램은 연구자가 진행하였고 보조 진행자 1명이 관찰 및 진행을 도와 모둠학습을 통하여 토론 및 발표, 피드백을 제공하였다.

4.4 사후조사

실험군에게는 6회기 프로그램 종료 후 사전조사에서 사용하였던 금연지식, 금연태도, 일일흡연량, 금연변화단계로 구성된 설문지로 사후조사를 실시하였고, 대조군에게는 실험처치 없이 실험군과 동일한 방법으로 사후조사를 실시하였다. 그리고 대조군에게는 프로그램이 끝난 후에 실험군과 같은 프로그램을 실시하였다.

5. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 변수의 정규성 검정을 위해 Kolmogorov - Smirnov test를 시행하였다. 대상자의 일반적인 특성은 실수와 백분율을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성 및 종속변수의 동질성 검증은 χ^2 -test와 t-test를 이용하여 분석하였다. 동기강화상담 프로그램 효과에 대한 가설 검정은 t-test를 사용하여 분석하였다.

6. 연구의 윤리적 고려

동기강화상담 프로그램 시작 전에 G광역시 J 정신병원의 ‘윤리 및 생명윤리위원회’의 심의절차를 통하여 승인(IRB No. 2013-6)을 받아 연구를 시작하였다. 연구 참여자에게 연구 이외의 목적으로 자료를 사용하지 않을 것과 연구내용 및 방법을 설명하였으며, 도중에 연구 참여를 원하지 않으면 언제라도 거절할 수 있도록 하였다. 그리고 자료의 익명성과 비밀보장 등의 내용으로 구성된 참여 동의서를 작성하여 서면으로 받아 대상자의 윤리적 측면을 고려하였다.

III. 연구 결과

1. 연구 대상자의 동질성 검증

1) 일반적 특성

동기강화상담 프로그램 실시 전 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성을 검증한 결과, 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 없어 두 집단이 동질한 것으로 나타났다[표 2].

대상자의 인구사회학적 특성으로서, 성별은 실험군과 대조군 모두 남학생 52.4%, 여학생이 47.6%이었고, 실험군 42.9%와 대조군 33.3%가 종교가 있었으며, 실험군 76.2%와 대조군 71.5%가 부모와 함께 살고 있었다. 부모 모두 직장이 있는 경우가 실험군은 71.5%, 대조군은 66.7%이었다. 가정의 분위기에 대하여 실험군은 보통이 61.9%로 가장 많았고, 행복함 33.3%, 행복하지 않음 4.8% 순이었고, 대조군은 행복하다고 느끼는 대상자가 57.1%로 가장 많았고, 보통 28.6%, 행복하지 않음 14.3% 순이었다. 학교생활에 대하여 실험군은 보통이라고 응답한 대상자가 52.4%로 가장 많았고, 불만족 33.3%, 만족 14.3% 순이었으며, 대조군은 만족하다고 느끼 대상자가 38.1%로 가장 많았고, 보통 33.3%, 불만족 28.6% 순이었다. 스트레스 정도는 실험군은 높다 57.1%, 보통 42.9% 순이었으며, 대조군은 보통 66.6%, 높다 28.6%, 낮다 4.8% 순이었다.

대상자의 흡연관련 특성으로서, 흡연동기는 실험군은 ‘호기심’ 47.6%, ‘스트레스’ 38.1%, ‘친구들 권유’

14.3% 순이었으며, 대조군은 ‘호기심’ 76.2%, ‘스트레스’ 14.3%, ‘친구들 권유’ 9.5% 순이었다. 실험군 부모의 47.6%가 현재 흡연하고 있었고 38.1%가 과거에 흡연 하였으며, 대조군 부모의 57.1%가 현재 흡연하고 있었고, 19.0%가 과거에 흡연하고 있었다. 친한 친구 중 흡연하는 숫자는 실험군은 ‘1명’ 85.7%, ‘2명’ 14.3%, 대조군은 ‘1명’ 76.2%, ‘2명’ 14.3%, ‘3명이상’ 9.5% 순이었다. 흡연기간은 실험군은 ‘1년 미만’ 61.9%, ‘4년 이상’ 19%, ‘2년 이상-3년’ 14.3%, ‘1년 이상-2년’ 4.8% 순이었으며, 대조군은 ‘1년 미만’ 52.4%, ‘2년 이상-3년’ 23.8%, ‘1년 이상-2년’ 19% ‘4년 이상’ 4.8% 순이었다.

표 2. 연구대상자의 동질성 검증 (N=42)

특성		실험군	대조군	전체	χ ²	p
		(n=21)	(n=21)	(n=42)		
		N(%)	N(%)	N(%)		
성별	남자	11 (52.4)	11 (52.4)	22 (52.4)	0.00	1.000
	여자	10 (47.6)	10 (47.6)	20 (47.6)		
종교	있다	9 (42.9)	7 (33.3)	16 (38.1)	0.40	.751
	없다	12 (57.1)	14 (66.7)	26 (61.9)		
동거인	부모	16 (76.2)	15 (71.5)	31 (73.8)	0.18	1.000
	편부모	3 (14.3)	4 (19.0)	7 (16.7)		
	조부모 외 기타	2 (9.5)	2 (9.5)	4 (9.5)		
부모직장	아버지만	4 (19.0)	3 (14.3)	7 (16.7)	1.15	1.000
	어머니만	2 (9.5)	2 (9.5)	4 (9.5)		
	맞벌이	15 (71.5)	14 (66.7)	29 (69.0)		
	없다	0 (0.0)	2 (9.5)	2 (4.8)		
가정분위기	행복함	7 (33.3)	12 (57.1)	19 (45.2)	4.90	.126
	보통	13 (61.9)	6 (28.6)	19 (45.2)		
	행복하지 않음	1 (4.8)	3 (14.3)	4 (9.6)		
학교생활	만족	3 (14.3)	8 (38.1)	11 (26.2)	3.24	.213
	보통	11 (52.4)	7 (33.3)	18 (42.8)		
	불만족	7 (33.3)	6 (28.6)	13 (31.0)		
스트레스 정도	높음	12 (57.1)	6 (28.6)	18 (42.9)	4.09	.118
	보통	9 (42.9)	14 (66.6)	23 (54.7)		
	낮음	0 (0.0)	1 (4.8)	1 (2.4)		

흡연 관련 특성	흡연 동기	호기심	10 (47.6)	16 (76.2)	26 (61.9)	3.86	.182
		친구들 권유	3 (14.3)	2 (9.5)	5 (11.9)		
		스트레 스	8 (38.1)	3 (14.3)	11 (26.2)		
	부모 흡연	현재 흡연	10 (47.6)	12 (57.1)	22 (52.4)	2.93	.231
		과거 흡연	8 (38.1)	4 (19.0)	12 (28.6)		
		피운적 없음	3 (14.3)	5 (23.9)	8 (19.0)		
	친한 친구 흡연	1	18 (85.7)	16 (76.2)	34 (81.0)	2.12	.581
		2	3 (14.3)	3 (14.3)	6 (14.2)		
		3≤	0 (0.0)	2 (9.5)	2 (4.8)		
	흡연 기간	≥1	13 (61.9)	11 (52.4)	24 (57.2)	2.67	.827
		2	1 (4.8)	4 (19.0)	5 (11.9)		
		3	3 (14.3)	5 (23.8)	8 (19.0)		
		4≤	4 (19.0)	1 (4.8)	5 (11.9)		

2) 대상자의 종속변수에 따른 동질성 검정

동기강화상담 프로그램 실시 전, 실험군과 대조군의 종속변수에 대한 동질성 검정 결과, 금연지식($t=1.360, p=.181$), 금연태도($t=.789, p=.435$), 일일 흡연량($t=-.398, p=.693$) 모두 유의한 차이가 없어 두 집단이 동질한 것으로 나타났다[표 3].

표 3. 대상자의 종속변수에 따른 동질성 검정 (N=42)

종속변수	실험군 (n=21)	대조군 (n=21)	t	P
	M(SD)	M(SD)		
금연지식	5.52(2.31)	4.42(2.87)	1.36	.181
금연태도	47.19(4.18)	45.86(6.52)	.79	.435
일일 흡연량	6.76(7.84)	7.64(6.45)	-.40	.693

2. 가설 검정

1) 제 1 가설 : “동기강화상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 금연지식 점수가 높아질 것이다.”는 지지되었다.

실험군은 금연지식점수가 프로그램 실시 전 평균 5.52점에서 실시 후 10.66점으로 5.14점 증가하였고, 대조군은 프로그램 실시 전 평균 4.42점에서 실시 후 4.85점으로 0.42점 증가하여, 두 집단은 통계적으로 유의한 차이가 있었다($t=8.99, p=.000$)[표 4].

표 4. 동기강화상담 프로그램이 금연지식에 미치는 효과 (N=42)

변수	그룹	사전	사후	차이	t	p
		M(SD)	M(SD)	M(SD)		
금연 지식	실험군 (n=21)	5.52 (2.31)	10.66 (1.42)	-5.14 (2.78)	8.99	.000
	대조군 (n=21)	4.42 (2.87)	4.85 (2.59)	-0.42 (3.12)		

2) 제 2 가설 : “동기강화상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 금연태도 점수가 높아질 것이다.”는 지지되었다.

실험군은 프로그램 실시 전 평균 47.19점에서 실시 후 49.62점으로 2.43점 증가하였고, 대조군은 프로그램 실시 전 평균 45.86점에서 실시 후 46.14점으로 0.28점 증가하여, 두 집단은 통계적으로 유의한 차이가 있었다($t=2.77, p=.008$)[표 5].

표 5. 동기강화상담 프로그램이 금연태도에 미치는 효과 (N=42)

변수	그룹	사전	사후	차이	t	p
		M(SD)	M(SD)	M(SD)		
금연 태도	실험군 (n=21)	47.19 (4.18)	49.62 (4.04)	-2.43 (9.53)	2.77	.008
	대조군 (n=21)	45.86 (6.52)	46.14 (4.08)	-0.28 (7.04)		

3) 제 3 가설 : “동기강화상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 일일흡연량이 감소할 것이다.”는 지지되었다.

실험군은 프로그램 실시 전 평균 6.76점에서 실시 후 5.10점으로 1.66점 감소하였고, 대조군은 프로그램 실시 전 평균 7.64점에서 실시 후 10.14점으로 2.50점 증가하여, 두 집단은 통계적으로 유의한 차이가 있었다($t=-3.68, p=.001$)[표 6].

표 6. 동기강화상담 프로그램이 일일흡연량에 미치는 효과 (N=42)

변수	그룹	사전	사후	차이	t	p
		M(SD)	M(SD)	M(SD)		
일일 흡연량	실험군 (n=21)	6.76 (7.84)	5.10 (4.02)	1.66 (8.85)	-3.68	.001
	대조군 (n=21)	7.64 (6.45)	10.14 (4.83)	-2.50 (6.34)		

4) 제 4 가설 : “동기강화상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 금연변화단계 점수가 높아질 것이다.”는 지지되었다.

실험군은 프로그램 실시 전 평균 1.00점에서 실시 후 2.10점으로 1.09점 증가하였고, 대조군은 프로그램 실시 전 평균 1.00점에서 실시 후 1.33점으로 0.33점 증가하여, 두 집단은 통계적으로 유의한 차이가 있었다($t=3.85, p=.000$)[표 7].

표 7. 동기강화상담 프로그램이 금연변화단계에 미치는 효과 (N=42)

변수	그룹	사전	사후	차이	t	p
		M(SD)	M(SD)	M(SD)		
금연 변화 단계	실험군 (n=21)	1.00 (0.00)	2.10 (0.70)	-1.09 (0.70)	3.85	.000
	대조군 (n=21)	1.00 (0.00)	1.33 (0.58)	-0.33 (0.58)		

IV. 논 의

최근 우리나라는 청소년의 흡연 시작 연령이 점차 낮아지고 있으며, 특히 신체적 발육이 미완성 단계인 청소년들은 세포와 조직이 아직 연약한 상태이므로 흡연 연령이 낮을수록 그 위험성이 높다[28].

본 연구는 동기강화상담 프로그램이 중학생의 금연 지식, 금연태도 및 금연행위에 미치는 효과에 대해 규명함으로써 동기강화상담 프로그램을 효과적인 금연중재 방법으로 이용하는데 근거를 마련하고자 실시되었으며, 다음과 같이 연구결과를 논의하고자 한다.

첫째, 동기강화상담 프로그램이 중학생의 금연지식을 높이고 금연태도를 긍정적으로 변화시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다.

동기강화상담 프로그램 적용은 아니지만 본 연구결과와 유사하게 이강오[29]의 연구에서는 흡연 중학생을 대상으로 금연프로그램을 적용하여 흡연 청소년들의 금연지식점수가 증가하고 금연에 대한 태도가 긍정적으로 변화되는 것으로 나타났다. 그리고 김인홍[30]의 연구에서도 중학생을 대상으로 6회기 금연프로그램 적용 후 금연에 대한 지식이 높아져 흡연의 유해성을 깨

달았으며, 흡연에 대한 태도를 부정적으로 변화시킴으로써 긍정적인 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 또한 이지현[31]은 중학생들에게 자기효능감증진프로그램을 실시한 결과 자기효능감 점수가 높게 나타났다고 보고하였다. 또한 김안자[7]도 6회기의 행동수정 금연프로그램을 흡연 중학생들에게 실시한 결과, 금연지식과 태도가 긍정적으로 변화하였다고 보고하였다. 이러한 결과들은 모둠학습을 통하여 토론 및 발표, 피드백을 제공하여 금연에 대한 지식수준을 높이고 금연태도를 바람직한 방향으로 변화시킨 것으로 사료된다. 본 연구에서도 기존의 일방적인 강의식 금연프로그램에서 벗어나 집단성찰을 통하여 변화자신감을 강화시키고 학생들의 흥미와 관심을 이끌고 자발적으로 참여하도록 하여 금연지식이 높아진 것으로 나타났다.

본 연구결과와 다르게 최은진[32]의 연구에서는 중학생을 대상으로 한 흡연예방교육이 금연에 대한 지식은 증가시켰으나 금연에 대한 태도에는 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 김명식[33]도 중학생을 대상으로 흡연예방교육을 실시한 결과 금연에 대한 지식은 증가시켰으나 금연에 대한 태도에는 유의한 변화를 나타내지 못해 본 연구결과와 차이가 있었다. 금연지식은 흡연의 유해성에 대해 얼마나 알고 있느냐를 말하며 흡연행동의 중재자로서 중요한 의미를 갖는다. 금연태도 역시 흡연행동과 중요한 상관관계가 있으며 흡연행동의 중요한 중재 요인이 된다[34]. 본 연구에서는 프로그램 매회기마다 동기강화상담기술과 변화과정의 원리를 적용하여 변화에 대한 동기를 강화시킨 것이 금연태도의 변화에 영향을 미쳤다고 생각된다.

또한 본 연구와 대상자가 다르나 내적동기를 높여 동기강화상담을 접목하여 효과가 있는 것으로 나타난 연구는 다음과 같다. 손세익[19]은 만성정신장애인을 대상으로 건강관리를 위한 동기강화프로그램을 실시한 결과, 기존 프로그램에 비해 동기강화프로그램이 건강관련 지식교육이 더욱 효과적이었다고 보고하였다. 그리고 권문희[35]는 청소년에게 동기강화를 적용한 분노조절프로그램을 실시한 결과 자아효능감과 변화준비도 향상에 영향을 주어 스스로 변화에 대한 중요성과 자신감을 높인 것으로 보고하였다. 김남조[36]의 연구에서

도 청소년 대상 동기강화 집단상담이 인터넷 중독 충동성과 통제성에 영향을 주어 자율성을 학습하고 정체성을 확립하는데 효과를 나타낸 것으로 나타나, 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 본 연구에서 금연지식과 금연태도가 변화된 것은 매 회기마다 개인별 금연일기 과제를 부여하고 개인상담을 통해 대상자와 관계를 형성한 것이 도움이 된 것으로 사료된다. 또한 보상에 대한 동기를 유발시켜 프로그램에 적극적으로 참여하도록 유도하였다.

이를 종합해보면, 자신의 흡연문제를 부정하는 계획 전 단계의 대상자가 동기강화상담 프로그램 참여를 통하여 흡연이 신체에 미치는 영향과 장단점을 이해하게 된 것으로 나타났다. 그리고 현실감을 갖게 되었을 뿐만 아니라 자신의 흡연문제가 자신의 내부에 있음을 자각함으로써 금연지식이 높아지고 금연태도가 긍정적으로 변화된 것으로 사료된다.

둘째, 동기강화상담 프로그램이 중학생의 일일흡연량이 감소하고 금연변화단계 점수가 높아지는 것으로 나타났다.

범 이론적 모형에서 금연변화단계는 담배를 끊으려는 행위로서 일련의 단계에 따라 변화하는 과정이다[37]. 본 연구에서 금연변화단계가 실험군과 대조군 모두 프로그램 실시 전 사전검사에서는 계획 전 단계이었다. 프로그램 실시 후 사후검사 결과에서는 실험군 21명 중 계획단계로 17명이 변화단계가 변화되었고, 대조군 21명 중 계획단계로 6명만 변화단계가 변화된 것으로 나타났다. 본 연구결과와 유사하게 일일흡연량이 감소하고 금연변화단계가 변화된 연구는 다음과 같다. 하영선과 최연희[11]는 흡연 청소년을 대상으로 동기면담 금연프로그램을 4회기 제공한 결과, 대상자의 일일흡연량이 유의하게 감소하고 금연변화단계가 변화되었다고 보고하였다. 그리고 지영주[38]의 연구에서는 흡연 중학생을 대상으로 인지와 동기를 결합해서 스스로 자신을 통제, 모니터링 하는 자기조절 학습전략을 이용한 금연프로그램이 금연변화단계와 금연행위 실천의지 변화에 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 김수진[39]은 계획단계의 고등학생을 대상으로 범 이론적 모형을 적용한 8주간의 금연프로그램을 실시한 결과, 소변

cotinine량이 감소하고 자아존중감과 자기효능감이 높아졌고 스트레스 점수가 유의하게 감소하였다고 보고하였다. 이외에도 김영룡[21]의 연구에서도 입원환자를 대상으로 실시한 동기강화 금연교육이 흡연행위를 감소시키고 금연동기를 강화하여 금연변화단계를 변화시킨 것으로 나타났다. 이와 같이 흡연 청소년들의 금연 동기를 자극하고 강화시키는 것이 금연 행위를 변화시키는데 영향을 미친다. 본 연구에서도 계획 전 단계에 있는 대상자가 계획단계로 변화될 수 있도록 인지적 변화과정에 초점을 두고 흡연의 장점에 대한 긍정적인 인식을 줄이고 흡연의 단점에 대한 부정적인 인식을 증가시켰다. 또한 금연을 성공과 실패의 이분적인 관점으로 보지 않고 전문가의 도움 없이 자조적인 변화과정임을 강조하였다. 특히 집단구성원간의 협동정신을 유발시키고 비자발성이 특징인 중학생의 내적동기를 높이고자 한 점이 바람직한 변화를 향해 나아가는데 도움이 되었다고 사료된다.

또한 알코올중독 대상자에게 동기강화상담을 적용하여 효과가 있는 것으로 나타난 연구는 다음과 같다. 김미옥[17]과 이영호와 박성애[40]의 연구에서는 입원한 알코올중독 대상자에게 동기강화프로그램을 적용한 결과 계획단계에서 행동단계로 변화동기가 변화되어 행동변화와 관련태도들이 변화되었다. 또한 신성만과 권정옥[16]은 계획단계에 있는 알코올중독 대상자에게 동기강화상담 프로그램을 실시 한 결과, 내담자들의 양가감정에 영향을 주어 변화를 다짐하고 실행하는 것에 영향을 주었다고 보고하였다. 이와 같이 동기강화상담은 흡연뿐만 아니라 알코올 같은 중독행위 변화에 도움을 줄 수 있다. 본 연구에서도 대상자들이 흡연문제 뿐만 아니라 알코올 문제나 인터넷 중독 문제 등을 동반하고 있어, 향후 동기강화상담은 복합적인 중독행위를 위해 유용한 상담이 될 수 있을 것으로 사료된다.

이상의 연구결과를 종합해 보면, 가까운 장래에 자신의 문제행위를 변화시키고자하는 의도가 없고 자신의 문제를 인식하지 못하는 변화단계 중 가장 초기 단계에 해당하는 계획 전 단계의 중학생을 대상으로 인지적 변화과정으로 구성된 동기강화상담 프로그램을 실시한 결과, 금연동기를 유발하여 금연지식, 태도 및 금연행위

변화에 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 동기강화상담 프로그램은 변화의 중요성과 관련된 의식을 고취시키고 변화의 자신감을 갖게 하며 행동을 변화시키는데 도움이 되며 궁극적으로 청소년의 정신건강증진을 위한 유용한 정신간호중재인 것으로 생각된다. 본 연구의 의의는 첫째, 흡연 중학생의 변화 동기와 금연행위 변화를 규명함으로써 동기강화상담 프로그램 개발을 위한 구체적인 전략을 제시하고 관련 연구 활성화에 기여하였다는 점이다. 둘째, 프로그램이 집단으로 진행되면서 집단 안에서 치료적인 요인이 발생되었고, 개인의 특성을 고려하여 진행되어 대상자 스스로 정한 계획을 실천하는 과정을 통하여 금연행위가 변화되었다는 점이다. 셋째, 제공자 중심의 프로그램이 아니라 대상자의 특성과 변화단계를 고려한 대상자 중심의 프로그램을 구성하였다는 점이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 동기강화상담 프로그램이 계획 전 단계에 있는 중학생들이 계획단계로 변화될 수 있도록 금연의 장점에 대한 긍정적인 인식을 가지도록 하고, 자신의 양가감정을 해소하여 자신의 목표를 깨닫도록 하였다. 그리고 변화동기가 낮은 대상자에게 변화의 의식증진과 자기효능감 증진을 통하여 자기문제를 직시하고, 흡연유혹에서 벗어날 수 있다는 자신감을 가지도록 하였다. 본 연구결과, 동기강화상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 금연지식, 금연태도 및 금연변화단계 점수가 증가하고 일일흡연량이 감소한 것으로 나타났다. 따라서 금연변화단계에 따른 동기강화상담 프로그램은 청소년들의 금연을 위한 유용한 정신간호중재로 사용될 수 있으리라 사료된다.

본 연구 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언한다. 첫째, 본 연구에서는 대조군에게 아무런 처치를 하지 않았으나 추후연구에서는 다른 금연프로그램을 실시한 대조군을 두어 프로그램의 효과를 측정할 필요가 있다. 둘째, 동기강화상담 프로그램의 효과를 확인하기 위해 대상자와 측정변수를 달리한 반복 연구가 필요하다. 셋

째, 금연행위의 변화는 장기간에 걸쳐 일어나는 과정이므로 프로그램의 장기적인 효과를 측정할 필요가 있다. 넷째, 변화단계의 각 단계에 맞는 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증할 필요가 있다.

본 연구의 제한점은 첫째, 동기강화상담 프로그램을 중학생에게 적용한 선행연구가 부족하여 본 연구결과를 논의하는데 한계가 있으므로 동기강화상담 프로그램의 효과를 명확하게 규명하기 위해 후속연구가 필요할 것으로 생각된다. 둘째, 본 연구는 일개 중학교의 중학생을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 일반화하기에 신중을 기해야 한다.

참고 문헌

- [1] 이여진, 이군자, 김영숙, “인구학적, 흡연 및 금연 관련 요인이 청소년 흡연자의 금연성공에 미치는 영향” 한국콘텐츠학회논문지, 제11권, 제4호, pp.303-311, 2011.
- [2] 지선하, “청소년 흡연 문제의 심각성. 금연지도자 교육 교재,” 한국금연운동협의회, pp.31-40, 2001.
- [3] 김봉정, “초등학생의 음주 및 흡연경험, 인터넷 중독 영향 요인,” 한국콘텐츠학회논문지, 제15권, 제6호, pp.358-369, 2015.
- [4] 김현옥, 전미숙, “청소년의 흡연, 음주와 정신건강과의 관계,” 한국보건간호학회지, 제21권, 제2호, pp.217-229, 2007.
- [5] 나승일, *청소년 흡연에 영향을 미치는 요인에 관한 연구*, 서울시립대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [6] 김윤경, 박인혜, 박정수, “청소년 금연프로그램 효과의 메타분석,” 대한간호학회, 제38권, 제2호, pp.204-216, 2008.
- [7] 김안자, *금연교육프로그램이 중학생의 흡연 행동 변화에 미치는 영향*, 아주대학교 대학원, 석사학위논문, 1998.
- [8] 차재술, 박천만, 이종렬 “보건소 금연교육프로그램이 흡연 고등학생의 흡연행동과 태도에 미치는 영향,” 한국학교보건교육학회, 제11권, 제3호,

- pp.43-45, 2010.
- [9] 김소야자, 서미아, 남경아, 박정화, “흡연 청소년을 위한 집단 금연 프로그램의 적용 효과,” 정신간호학회, 제10권, 제2호, pp.164-175, 2001.
- [10] W. R. Miller and S. Rollnick, *Motivation Interviewing: Preparing People to Change Addictive Behavior*, New York: The Guilford Press, 2002. 신성만, 권정옥, 손명자 (역), *동기강화상담 (제2판)*, 서울: 시그마프레스, 2006.
- [11] 하영선, 최연희, “동기면담 금연프로그램이 청소년의 금연에 미치는 효과,” 한국간호과학회, 제42권, 제1호, pp.19-27, 2012.
- [12] 김정순, 정인숙, 전병철, 박남희, “범이론적 모형에 근거한 청소년의 금연변화단계 예측요인,” 대한예방의학회, 제36권, 제4호, pp.377-382, 2003.
- [13] 이지혜, *동기강화 인터넷 중독 예방프로그램이 저소득층 청소년의 인터넷 중독, 자기통제력, 우울/불안, 지각된 스트레스에 미치는 효과*, 한동대학교 대학원, 석사학위논문, 2013.
- [14] 이경환, *동기강화프로그램이 인터넷 중독 청소년의 자기통제력 및 인터넷 중독에 미치는 효과*, 부산대학교 대학원, 석사학위논문, 2011.
- [15] 정명희, *동기강화인지행동치료가 청소년의 인터넷 중독에 미치는 효과*, 계명대학교 대학원, 석사학위논문, 2006.
- [16] 신성만, 권정옥, “알코올 중독자를 위한 동기강화상담,” 한국알코올과학회, 제9권, 제1호, pp.69-94, 2008.
- [17] 김미옥, “동기강화면담이 공복혈당장애 환자의 건강증진생활양식, 행동변화단계, 당화형색소값에 미치는 효과,” 한국콘텐츠학회논문지, 제15권, 제1호, pp.338-346, 2015.
- [18] 조경은, “정신장애인의 직업재활을 위한 동기강화집단미술치료 프로그램의 효과,” 장애와고용, 제19권, 제3호, pp.81-102, 2009.
- [19] 손세익, *만성정신장애인을 위한 동기강화 건강관리프로그램의 효과*, 계명대학교 대학원, 석사학위논문, 2008.
- [20] 이규미, “청소년 상담 동기강화 프로그램의 구성 및 효과에 관한 연구,” 한국심리학회: 청소년상담연구, 제16권, 제1호, pp.11-137, 2008.
- [21] 김영룡, *입원환자에게 제공된 동기강화 금연교육이 퇴원 후 흡연행위, 금연동기 및 금연행동변화단계에 미치는 효과*, 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [22] M. Velasquez, G. Mauler, C. Grouch, and C. Diclemente, *Group Treatment for Substance Abuse : A Stage of Change Therapt Manual*, New York: The Guilford Press, 2001.
- [23] 임에리, *동기강화프로그램이 알코올중독자의 변화동기, 병식 및 금주자기효능감에 미치는 효과*, 대구가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문, 2010.
- [24] 박영규, 강윤주, “학동기 아동의 흡연행동 및 흡연에 대한 지식, 태도 조사: 경인지역 초등학교 5학년 아동을 대상으로,” 대한가정의학회, pp.798-809, 1996.
- [25] 백경옥, 강인순, “일부 지역 중학생들의 흡연에 대한 지식 및 태도 조사 연구,” 지역사회간호학회, 제13권, 제3호, pp.471-480, 2002.
- [26] C. C. Diclemente, J. O. Prochaska, O. K. Fairhurst, W. F. Velicer, M. M. Velasquez, and J. S. Rossi, “The Process of Smoking Cessation: An Analysis of Precontemplation, Contemplation, and Preparation Stages of Change,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.59, No.2, pp.295-304, 1991.
- [27] 임은선, 이정렬, 이영자, 김정애, “5&6 금연프로그램이 흡연교실생의 인지적, 행위적, 생리적 특성에 미치는 효과,” 보건교육건강증진학회, 제24권, 제4호, pp.115-130, 2007.
- [28] 송연희, *중학교여학생 흡연실태 및 관련요인 분석연구*, 연세대학교 교육대학원, 석사학위논문, 1998.
- [29] 이강오, 나덕미, 김지은, “금연프로그램이 청소년 흡연자의 흡연에 대한 지식과 태도에 미치는 효과,” 조선대학교 부설 의학연구소, 제29권, 제3호, pp.21-31, 2004.
- [30] 김인홍, “흡연예방교육프로그램이 남자 중학생

- 의 흡연에 대한 지식과 태도에 미치는 효과,” 지역사회간호학회, 제14권, 제2호, pp.242-252, 2003.
- [31] 이지현, 강은실, 이명화, 이영은, “흡연 중학생에 대한 자기효능감증진 금연프로그램의 효과,” 지역사회간호학회, 제12권, 제3호, pp.716-731, 2001.
- [32] 최은진, “흡연예방을 위한 청소년 교육방향,” 보건교육건강증진학회, 제17권, 제2호, pp.75-86, 2000.
- [33] 김명식, “흡연 청소년을 위한 인지행동프로그램의 개발 및 효과 검증을 위한 일 연구,” 한국상담학회, 제4권, 제1호, pp.127-145, 2003.
- [34] 문정순, “흡연교육에 따른 초등학교 학생의 흡연에 대한 지식, 태도 및 행위 비교,” 아동간호학회, 제10권, 제1호, pp.59-65, 2004.
- [35] 권문희, *동기강화 분노조절프로그램의 효과성 연구*, 아주대학교 대학원, 석사학위논문, 2008.
- [36] 김남준, *청소년의 인터넷 중독실태와 동기강화 집단상담의 효과*, 한동대학교 대학원, 석사학위논문, 2009.
- [37] J. O. Prochaska and C. C. Diclemente, *The Transtheoretical Approach: Crossing Traditional Boundaries of Therapy*, Homewood, IL: Dow Jones-Irwin, 1984.
- [38] 지영주, 이해정, 임연정, “자기조절 학습전략을 이용한 금연프로그램이 흡연 남자 중학생에게 미치는 효과,” 정신간호학회, 제20권, 제1호, pp.1-12, 2011.
- [39] 김수진, *범이론적 모델을 적용한 금연프로그램이 고등학교 학생의 흡연행위와 사회 심리적 변인에 미치는 효과*, 가톨릭대학교 대학원, 박사학위논문, 1999.
- [40] 이영호, 박성애, “TA집단프로그램이 알코올 의존자의 변화동기와 변화전략, 금주 자기효능감에 미치는 효과,” 한국상담학회, 제9권, 제4호, pp.1585-1605, 2008.

저 자 소 개

신 은 선(Eun-Sun Shin)

정회원



- 2014년 2월 : 전남대학교 간호대학(간호학석사)
- 2015년 3월 : 단국대학교 간호대학(간호학 박사과정)
- 2014년 9월 ~ 현재 : 동아보건대학교 간호학과 조교수

<관심분야> : 정신건강관리, 인간관계 및 간호상담, 중독예방

김 수 진(Soo-Jin Kim)

정회원



- 1981년 2월 : 전남대학교 간호대학 (간호학석사)
- 1999년 2월 : 가톨릭대학교 간호대학 (간호학박사)
- 1982년 5월 ~ 현재 : 전남대학교 간호대학 교수

<관심분야> : 지역사회 정신보건, 아동청소년 정신간호, 물질남용, 긍정심리학, 간호상담, 가족간호 및 가족치료