

청소년의 생활습관과 흡연경험의 연관성: 흡연경험자와 비경험자의 비교 중심으로

강세리* · 이경희**† · 조상옥***

*서울특별시 서울의료원 의무기록팀, 보건의료정보관리사

**을지대학교 의료경영학과, 조교수

***우송대학교 보건의료경영학과, 조교수

Association between adolescents lifestyle habits and smoking experience: Focusing on comparison between experienced and non-experienced smokers

Seri Kang* · Kyunghee Lee PhD**† · Sangok Cho PhD***

*Department of Medical Record, Seoul Medical center, Seoul Metropolitan Government

**Department of Healthcare Management, Eulji University

***Department of Healthcare Management, Woosong University

ABSTRACT

Objectives: This study aimed to provide foundational data for preventing adolescents smoking by analyzing the relationship between adolescents' lifestyles and smoking experiences and identifying influencing factors.

Methods: Secondary data analysis was conducted using the 17th (2021) Youth Health Behavior Survey data, encompassing 54,848 students from 796 schools. Variables included general characteristics, smoking status, lifestyle habits, physical activity, sleep patterns, and stress perception. Frequency analysis was used to examine general characteristics, while further analysis employed frequency analysis and the Pearson Chi-square test to compare lifestyle differences based on smoking presence. Multinomial logistic regression analysis was employed to determine factors influencing smoking experience, with IBM SPSS Statistics 28 used for all analyses at a significance level of $p < .05$.

Results: Analysis revealed with general characteristics that the group with smoking experience exhibited a higher proportion of male students (67.4%) compared to the non-smoking group (50.1%) ($p < .001$). Analysis revealed that the smoking group was more likely

접수일 : 2024년 03월 30일, 수정일 : 2024년 04월 15일, 채택일 : 2024년 04월 19일

교신저자 : 이경희(13135, 경기도 성남시 수정구 산성대로 553)

Tel: 031-740-7150, Fax: 031-740-7172, E-mail: 20201055@eulji.ac.kr

to skip breakfast (27.7%), not consume fruit (17.8%), and consume fast food more than three times daily (0.9%). Furthermore, a higher percentage of smokers engaged in 60 minutes or more of breathless physical activity (8.4%) seven times a week, reported insufficient fatigue recovery through sleep (21.6%), and experienced very severe normal stress (17.2%) ($p < .001$). Analysis of the relationship between lifestyle and smoking indicated increased likelihood of smoking with zero breakfast consumption ($OR=1.759$, $p < .001$) and increased fruit consumption ($OR=1.921$, $p < .001$), while zero fast food consumption decreased smoking likelihood ($OR=0.206$, $p < .001$). Adequate sleep-related fatigue recovery reduced smoking likelihood ($OR=0.458$, $p < .001$), whereas increased stress elevated it ($OR=1.260$, $p < .05$).

Conclusion: Adolescents' lifestyle habits significantly correlated with their smoking experiences, highlighting the necessity of considering lifestyle factors in smoking prevention strategies. This study provides crucial insights for promoting healthy lifestyle changes to prevent smoking among youth.

Key words: Adolescents, Education, Lifestyle habits, Smoking experience, Smoking prevention

I. 서론

1. 연구배경

흡연은 질병 발생의 위험과 사망률을 높이고 인류에게 가장 큰 질병 부담을 주는 문제로 인식되고 있다(윤석준 등, 2001). 담배 한 개비를 피울 때마다 인체에 해로운 영향을 미치는 4,000개 이상의 화학물질이 발생하며(Jain et al., 2021) 이차 폐암 발생과의 연관성도 있다(Aredo et al., 2021).

이에 여러 나라에서는 흡연과 관련된 유병율을 줄이기 위한 다양한 노력을 하고 있다(Jain et al., 2021). 캐나다에서는 담배 구매 가능 연령을 21세로 상향하는 정책을 도입하였으며(Eisenhauer et al., 2022), 뉴질랜드와 호주 지역 중 하나인 태즈메니아에서는 특정 연도 이후 출생자부터 담배 판매 및 공급을 금지하는 법안의 입법을 시도하였다(Walters & Barnsley, 2015; 최서은, 2022).

우리나라에서도 신종담배의 무분별한 시장 진입 차단, 담배제품 사용감소를 위한 가격·비가격 정책 및 규제 강화와 청소년 및 대학생 등 흡연 고위험군을 대상으로 예방 사업을 강화하고 있다(한국건강증

진개발원, 2021).

흡연을 처음 시작하는 시기는 중학교 재학 중이 가장 많아 한창 성장하는 시기에 흡연을 경험함으로써 신체적, 정신적 성장에 장애 요인이 되고 있으며 성인에 이르기까지 건강에 악영향을 미치고 있다(최지혜 등, 2020). 또한 청소년 흡연으로 인하여 발생하는 신체적, 정신적, 사회적 문제 해결을 위해 투입되는 사회적 비용의 손실은(이경상 등, 2013) 국가적으로 중요하게 다루는 요인이 되고 있다.

청소년기는 신체적, 정신적 성숙과 인격 완성을 위한 심리적 변화와 격동을 치르는 시기로서 유아기나 아동기처럼 예정된 발달 계획을 따르기보다는 사회문화적 맥락에 의해 더 많은 영향을 받고 있어(정혜경, 2001) 개인의 문제로 보기보다는 사회적 문제로 보는 경향이 많다. 특히 청소년기 음주, 우울은 흡연과 연관성이 높고(김선미, 2016; 황병덕과 김윤정, 2021) 불충분한 수면은 우울에 영향을 미치고 있어(남형경, 2022) 청소년 흡연은 일상생활의 습관과 밀접한 관련이 있다. 또한 청소년의 친구 흡연은 또래 관계를 유지 시키는 하나의 수단으로 여겨져 흡연 친구가 많을수록 흡연 행동이 높아(곽연희와 김태준, 2011) 관계성 흡연의 특성을 가지고 있는 청소년 흡

연은 성인 흡연보다 흡연경험 예방이 필요하다.

이처럼 청소년 흡연은 신체적, 정신적, 사회적 측면에서 그 중요성이 강조되고 있어 다양한 연구를 통해 청소년 흡연 유형(이윤경과 류소연, 2018), 가족 및 교우 관계(조구희와 목형균, 2019) 등 행태 및 영향요인을 사회적, 환경적, 관계적 측면에서 탐구하여 예방정책을 제안하고 있다. 그러나 청소년 흡연의 영향요인을 식습관, 신체적 활동, 수면습관 등 일상생활과의 연관성을 탐구하여 그 요인을 예방정책으로 활용하고 교육한다면 청소년이 주도적으로 흡연경험의 가능성을 낮출 수 있을 것이다. 이에 본 연구는 청소년의 흡연경험이 있는 청소년과 흡연경험이 없는 청소년의 생활습관을 비교하여 흡연과 생활습관의 연관성을 탐구하고자 하며 본 연구의 가설은 다음과 같다.

첫째, 흡연경험과 비경험 청소년의 일반적 특성에 차이가 있을 것이다.

둘째, 흡연경험과 비경험 청소년의 생활습관에 차이가 있을 것이다.

셋째, 청소년의 생활습관은 흡연경험에 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 자료원 및 연구대상

연구자료는 연구 계획 시기인 2023년 1월 시점에 제공 받을 수 있는 최근 자료인 제17차(2021년) 청소년 건강행태조사를 사용하였다. 자료는 질병관리본부의 원시자료 공개 및 관리 규정에 의거하여 제공받아 활용하였다. 청소년건강행태조사는 2005년부터 우리나라 청소년의 흡연, 음주, 비만, 식생활, 신체활동 등의 건강행태 현황 및 추이를 파악하기 위해 중 1~고3 학생을 대상으로 실시하는 익명성 자기기입식 온라인 조사이다. 제17차(2021년) 자료는 800개 대

상학교 59,066명 중 796개 54,848명(92.9%)이 참여하여 자료를 수집한 것이다. 표본추출은 층화집락추출법이 사용되었으며 1차 추출단위는 학교, 2차 추출단위는 학급으로 하였다. 표본학급으로 선정된 학급의 학생 전원을 조사하였으며, 장기결석, 스스로 조사 참여가 불가능한 특수아동 및 문자해독장애 학생은 표본학생에서 제외하였다.

2. 연구변수

1) 일반적 특성

연구대상의 일반적 특성을 알아보기 위하여 성별, 학년, 학업성적, 경제상태, 거주상태, 음주경험, 흡연경험 변수를 사용하였다. 학년은 중학교 1, 2, 3학년, 고등학교 1, 2, 3학년으로 구분하였으며 학업성적과 경제상태는 상, 중상, 중, 중하, 하로 구분하였고 거주유형은 가족 및 가족이외의 그룹으로 구분하였다. 음주 및 흡연경험 유무로 구분하여 분류하였다. 본 연구에서는 흡연경험 유무에 따라 일반적 특성을 비교하고 그 차이를 분석하였다.

2) 생활습관

본 연구에서 사용한 생활습관 변수는 식습관, 신체활동습관, 수면습관, 스트레스 인지정도로 구분하여 사용하였으며 각 세부항목으로는 식습관은 최근 7일 동안 아침식사 빈도, 패스트푸드 섭취 빈도, 과일섭취 빈도를 사용하였으며, 신체활동습관은 최근 7일 동안 60분 이상 신체활동일수, 최근 7일동안 고강도 활동일수를 사용하였으며, 수면습관은 잠으로 피로 회복정도를 정신건강습관은 평상시 스트레스 인지정도를 사용하였으며(이진화와 권민, 2021) 흡연경험 유무에 따라 생활습관의 차이를 분석하였다.

3. 분석방법

본 연구는 청소년 건강행태조사 활용지침서를 반영하여 연구대상의 일반적 특성은 빈도분석으로 알아보았고 흡연 유무 그룹의 일반적 특성과 생활습관의 차이는 Pearson Chi-square 검정을 실시하였다. 또한 생활습관이 흡연에 미치는 영향요인은 다항로지스틱 회귀분석을 실시하고 보정된 오즈비(Adjusted Odds Ratio, aOR)와 95% 신뢰구간(Confidential Interval, CI)을 제시하였다. 모든 분석은 IBM SPSS Statistics 28을 이용하였고 $p < .05$ 인 경우 통계적으로 유의하다고 판단하였다.

III. 연구결과

1. 일반적 특성

일반적 특성을 살펴본 결과, 연구대상자 54,848명 중 남학생 28,401명(51.8%), 여학생 26,447명(48.2%)이었으며 중학생 30,015명(54.8%), 고등학생 24,833명(45.3%)으로 최근 12개월 동안의 학업성적은 '상'은 7,084명(12.9%), '중'은 16,903명(30.8%), '하'는 5,413명(9.9%)이었다. 가정의 경제적 상태는 '상위' 및 '중상위'는 5,944명(10.8%)과 15,624(28.5%)이었으며, '중위' 및 '중하위'는 27,077명(49.4%)과 5,091명(9.3%)으로 '중위'가 가장 많았고 '하위'는 1,112명(2%)으로 가장 적었다.

현재 거주 형태는 가족과 함께 살고 있는 경우가 52,426명(95.6%)으로 대부분 가족과 거주하고 있었으며 음주 경험이 있는 경우 17,939명(32.7%)이었다. 평생 흡연경험이 없는 그룹은 49,519명(90.3%), 경험이 있는 그룹은 5,329명(9.7%)이었다.

식습관 특성을 살펴본 결과, 최근 7일 동안 아침 식사를 한 번도 하지 않은 경우가 11,904명(21.7%)이었으며 매일 아침 식사를 하는 경우 15,339명(28.0%)으로 가장 많았고 4일 하는 경우가 3,825명(7.0%)으로 가장 적었다. 최근 7일 동안 패스트푸드를 한 번도 섭취하지 않은 경우가 9,319명(17.0%)이었고 주 1-2번 하는 경우가 31,284명(57.0%)으로 가장 많았으며 매일 2번 섭취한 경우가 158명(0.3%)으로 가장 적었다.

신체활동 습관을 살펴본 결과, 최근 7일 동안 하루 60분 이상 신체활동을 한 번도 하지 않은 경우가 18,250명(33.3%)으로 가장 많았으며 주 6일 하는 경우가 1,377명(2.5%)으로 가장 적었다.

수면습관을 살펴본 결과, 최근 7일 동안 잠을 잔 시간이 피로회복에 매우 충분하다고 느끼는 경우는 3,677명(6.7%)으로 가장 적었으며 그저 그렇다고 느낀 경우가 17,911명(32.7%)으로 가장 많았고 전혀 충분하지 않다고 느끼는 경우가 7,696명(14.0%)이었다.

평상시 스트레스를 대단히 많이 느낀다는 경우가 5,991명(10.9%)이었으며 조금 느끼는 경우가 23,226명(42.3%)으로 가장 많았으며 전혀 느끼지 않는 경우는 1,792명(3.3%)으로 가장 적었다(Table 1).

〈Table 1〉 General characteristics of subjects

N=54,848				
Variable		Categories	n	%
General characteristics	Gender	M	28,401	51.8
		F	26,447	48.2
	Grade	middle sch.1	10,016	18.3
		middle sch.2	10,235	18.7
		middle sch.3	9,764	17.8
		high sch.1	8,461	15.4
		high sch.2	8,647	15.8
		high sch.3	7,725	14.1
	Academic performance	high	7,084	12.9
		middle-high	13,444	24.5
		middle	16,903	30.8
		middle-low	12,004	21.9
	Economic state	low	5,413	9.9
		high	5,944	10.8
		middle-high	15,624	28.5
		middle	27,077	49.4
	Type of residence	middle-low	5,091	9.3
		low	1,112	2.0
		Living family	52,426	95.6
	Experience with alcohol	Others	2,422	4.4
No		36,909	67.3	
Experience with smoking (exclude E-cigarettes)	Yes	17,939	32.7	
	No	49,519	90.3	
Eating habits	Frequency of eating breakfast in the last 7 days	Yes	5,329	9.7
		0	11,904	21.7
		1	4,031	7.3
		2	4,875	8.9
		3	4,527	8.3
		4	3,825	7.0
		5	6,494	11.8
	Frequency of fruit eating in the last 7 days	6	3,853	7.0
		7	15,339	28.0
		0	6,544	11.9
Frequency of fast food eating in the last 7 days	1-2 times	17,639	32.2	
	3-4 times	15,293	27.9	
	5-6 times	5,586	10.2	
	Once daily	5,800	10.6	
	2 times daily	2,553	4.7	
	More than 3 times daily	1,433	2.6	
Frequency of fast food eating in the last 7 days	0	9,319	17.0	
	1-2 times	31,284	57.0	
	3-4 times	11,294	20.6	
	5-6 times	1,975	3.6	
	Once daily	639	1.2	
	2 times daily	158	0.3	
	More than 3 times daily	179	0.3	

Variable		Categories	n	%
Physical activities habits	Days of physical activity of more than 60 minutes per day in the last 7 days	0	18,250	33.3
		1	8,481	15.5
		2	8,790	16.0
		3	7,170	13.1
		4	3,806	6.9
		5	3,783	6.9
		6	1,377	2.5
		7	3,191	5.8
Physical activities habits	Days of high-intensity physical activity in the last 7 days	0	17,781	32.4
		1 day a week	10,510	19.2
		2 days a week	9,484	17.3
		3 days a week	6,511	11.9
		4 days a week	3,208	5.8
		More than 5 days a week	7,354	13.4
Sleep habits	Degree of recovery from fatigue through sleep over the last 7 days	very enough	3,677	6.7
		enough	9,162	16.7
		so-so	17,911	32.7
		not enough	16,402	29.9
		very not enough	7,696	14.0
Mental health	Perceived stress	very much	5,991	10.9
		much	15,254	27.8
		little	23,226	42.3
		very little	8,585	15.7
		Not at all	1,792	3.3

2. 흡연경험 유무에 따른 일반적 특성 및 생활습관의 차이

청소년의 흡연경험 유무에 따라 일반적 특성인 성별, 학년, 학업성적, 경제적 상태, 거주 형태, 음주 경험은 통계적으로 유의한 차이가 있었다(Table 2).

일반적 특성을 흡연경험 유무에 따른 차이를 보았을 때, 남학생은 흡연경험이 있는 그룹에서(67.4%) 흡연경험이 없는 그룹(50.1%)보다 많았다($p < .001$). 학년별로 보았을 때 흡연경험이 있는 그룹은 고등학교 2학년이 가장 많았고(26.4%) 중학교 1학년이 가장 적었으나(4.6%) 흡연경험이 없는 그룹에서는 중학교 1, 2학년이 가장 많았고(19.7%) 고등학교 3학년이 가장 적었다(12.9%)($p < .001$). 또한 학업성적의 차이를 보았을 때, 흡연경험이 있는 그룹에서는 학업성적이 '중하'가 가장 많았고(27.8%) 흡연경험이 없는 경

우는 '중'이 가장 많았으며(31.3%), 흡연경험이 있는 그룹에서는 '상'이 가장 적었으나(8.5%) 흡연경험이 없는 경우는 '하'가 가장 적었다(8.7%)($p < .001$).

경제적 상태의 차이에서 흡연경험이 있는 그룹과 경험이 없는 그룹 모두 경제적 상태가 '중'인 경우가 가장 많았으나(47.0%/49.6%) 흡연경험이 없는 그룹이 더 많았다($p < 0.001$). 경제적 상태가 '하'인 경우 흡연경험이 있는 그룹과 없는 그룹 모두 가장 적었으나(4.4%/1.8%) 흡연경험이 없는 그룹이 더 적었다($p < .001$). 거주 형태에 따라서도 가족 이외 형태로 거주하는 경우 흡연경험이 있는 그룹(6.9%)이 흡연경험이 없는 그룹(4.1%)보다 많았다($p < .001$). 음주 경험 유무에 따라서 음주 경험이 있는 경우 흡연경험이 있는 그룹(85.8%)이 흡연경험이 없는 그룹(27.0%)보다 많았다($p < .001$).

〈Table 2〉 Comparison of general characteristics according to Smoking Experience

N=54,848

Variable	Categories	Experience with smoking				x ² (p)
		No		Yes		
		n	%	n	%	
Gender	Male	24,808	50.1	3,593	67.4	578.421a***
	Female	24,711	49.9	1,736	32.6	
Grade	middle sch.1	9,769	19.7	247	4.6	1983.571a***
	middle sch.2	9,765	19.7	470	8.8	
	middle sch.3	8,992	18.2	772	14.5	
	high sch.1	7,373	14.9	1,088	20.4	
	high sch.2	7,241	14.6	1,406	26.4	
	high sch.3	6,379	12.9	1,346	25.3	
	high	6,629	13.4	455	8.5	
Academic performance	middle-high	12,595	25.4	849	15.9	1148.349a***
	middle	15,484	31.3	1,419	26.6	
	middle-low	10,523	21.3	1,481	27.8	
	low	4,288	8.7	1,125	21.1	
Economic state	high	5,382	10.9	562	10.5	298.090a***
	middle-high	14,300	28.9	1,324	24.8	
	middle	24,573	49.6	2,504	47.0	
	middle-low	4,387	8.9	704	13.2	
Type of residence	low	877	1.8	235	4.4	333.012a***
	Living family	47,467	95.9	4,959	93.1	
	Others	2,052	4.1	370	6.9	
Experience with alcohol	No	36,153	73.0	13,366	14.2	7563.533a***
	Yes	756	27.0	4573	85.8	

*p< .05, **p<.01, ***p<.001

또한 흡연경험 유무에 따라 청소년의 생활습관인 식습관, 신체활동, 수면습관, 스트레스 인지 정도가 통계적으로 유의한 차이가 있었다(Table 3).

최근 7일 동안 아침 식사를 하는 습관에서는 흡연 경험이 있는 그룹은 아침식사를 한 번도 하지 않은 경우가 가장 많았으며(27.7%) 흡연경험이 없는 그룹은 주 7일(매일) 아침식사를 하는 경우가 가장 많았다(29.0%)(p<.001). 최근 7일 동안의 과일 섭취 빈도에서 흡연경험이 있는 그룹과 흡연경험이 없는 그룹

모두 주 1-2번하는 경우가 가장 많았으나(37.2%/31.6%), 주 0일 하는 경우는 흡연경험이 있는 그룹(17.8%)이 흡연경험이 없는 그룹(11.3%)보다 많았고 매일 3번 이상 섭취하는 경우는 흡연경험이 있는 그룹(2.0%)이 흡연경험이 없는 그룹(2.7%)보다 적었다(p<.001).

최근 7일 동안 패스트푸드 섭취 빈도를 살펴본 결과, 흡연경험이 있는 그룹과 경험이 없는 그룹 모두 주 1-2번 하는 경우가 가장 많았으나(52.0%/57.6%)

흡연경험 없는 그룹이 더 많았다($p < .001$). 패스트푸드 섭취를 0일 하는 경우는 흡연경험이 있는 그룹(11.7%)이 흡연경험이 없는 그룹(17.6%)보다 더 적었고 매일 3번 이상 섭취하는 경우는 흡연경험이 있는 그룹이(0.9%) 흡연경험 없는 그룹(0.3%)보다 더 많았다($p < .001$).

최근 7일 동안 숨이 찬 정도의 신체활동을 하루에 60분 이상 한 횟수에서는 한 번도 하지 않은 경우 흡연경험이 있는 그룹과 없는 그룹 모두 가장 많았으나(30.6%/ 33.6%) 흡연경험이 없는 그룹이 더 많았고, 주 7일(매일) 하는 경우는 흡연경험이 있는 그룹(8.4%)이 없는 경우(5.5%)보다 더 많았다($p < .001$). 최근 7일 동안의 고강도 운동 빈도에서도 한번도 하지 않은 경우는 흡연경험이 있는 그룹(29.1%)이 흡연경험이 없는 그룹(32.8%)보다 적었으며, 고강도 운동을 주 5일 이상 하는 경우는 흡연경험이 있는 그룹(18.7%)이 흡연경험이 없는 그룹(12.8%)보다 많았다

($p < .001$).

최근 7일 동안의 수면시간이 피로회복 정도에 느끼는 차이에서 흡연경험 유무에 따라 유의한 차이를 보였는데($p < .001$), 매우 충분하다고 느끼는 경우는 흡연경험이 있는 그룹(4.9%)보다 흡연경험이 없는 그룹(6.9%)이 더 많았으며, 전혀 충분하지 않다고 느끼는 경우는 흡연경험이 있는 그룹(21.6%)이 경험이 없는 그룹(13.2%)보다 많았다($p < .001$). 즉 흡연경험이 있는 그룹이 흡연경험이 없는 그룹보다 피로회복 정도가 충분하지 않았다.

평상시 스트레스 인지 정도에서도 흡연경험 유무에 따라 유의한 차이를 보였다($p < .001$), 평상시 스트레스를 대단히 많이 느낀다와 많이 느끼는 경우는 흡연경험 있는 그룹(17.2%/29.3%)이 흡연경험 없는 그룹(10.2%/27.6%)보다 많았고, 스트레스를 전혀 느끼지 않는다는 경우 역시 흡연경험 있는 그룹이(3.4%) 흡연경험이 없는 그룹(3.2%)보다 많았다($p < .001$).

<Table 3> Comparison of Living habits according to Smoking Experience

		Experience with smoking				x ² (p)	
Variable	Categories	No		Yes			
		n	%	n	%		
Eating habits	Frequency of eating breakfast in the last 7 days	0	10,428	21.1	1,476	27.7	417.043a***
		1	3,548	7.2	483	9.1	
		2	4,271	8.6	604	11.3	
		3	3,997	8.1	530	9.9	
		4	3,412	6.9	413	7.8	
		5	5,925	12.0	569	10.7	
		6	3,577	7.2	276	5.2	
	Frequency of fruit eating in the last 7 days	0	5,596	11.3	948	17.8	386.339a***
		1-2 times	15,654	31.6	1,985	37.2	
		3-4 times	13,938	28.1	1,355	25.4	
		5-6 times	5,195	10.5	391	7.3	
		Once daily	5,403	10.9	397	7.4	
		2 times daily	2,407	4.9	146	2.7	
		More than 3 times daily	1,326	2.7	107	2.0	

N=54,848

Variable	Categories	Experience with smoking				x ² (p)	
		No		Yes			
		n	%	n	%		
Frequency of fast food eating in the last 7 days	0	8,698	17.6	621	11.7	449.388a***	
	1-2 times	28,512	57.6	2,772	52.0		
	3-4 times	9,873	19.9	1,421	26.7		
	5-6 times	1,652	3.3	323	6.1		
	Once daily	522	1.1	117	2.2		
	2 times daily	129	0.3	29	0.5		
	More than 3 times daily	133	0.3	46	0.9		
Physical activities habits	0	16,618	33.6	1,632	30.6	121.907a***	
	1	7,738	15.6	743	13.9		
	2	7,960	16.1	830	15.6		
	3	6,490	13.1	680	12.8		
	4	3,409	6.9	397	7.4		
	5	3,371	6.8	412	7.7		
	6	1,188	2.4	189	3.5		
	7	2,745	5.5	446	8.4		
Days of high-intensity physical activity in the last 7 days	0	16,232	32.8	1,549	29.1	165.280a***	
	1 day a week	9,606	19.4	904	17.0		
	2 days a week	8,615	17.4	869	16.3		
	3 days a week	5,831	11.8	680	12.8		
	4 days a week	2,875	5.8	333	6.2		
	More than 5 days a week	6,360	12.8	994	18.7		
Sleep habitis	Degree of recovery from fatigue through sleep over the last 7 days	very enough	3,414	6.9	263	4.9	394.474a***
	enough	8,524	17.2	638	12.0		
	so-so	16,386	33.1	1,525	28.6		
	not enough	14,650	29.6	1,752	32.9		
	very not enough	6,545	13.2	1,151	21.6		
Mental health	Perceived stress	very much	5,073	10.2	918	17.2	285.501a***
		much	13,690	27.6	1,564	29.3	
		little	21,280	43.0	1,946	36.5	
		very little	7,867	15.9	718	13.5	
		Not at all	1,609	3.2	183	3.4	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

3. 일반적 특성과 흡연경험의 연관성

청소년의 일반적 특성과 흡연경험과의 연관성을 분석한 결과는 <Table 4>와 같다. 남학생은 여학생보다 흡연할 확률이 2.095배(95% CI 1.969-2.229)($p<.001$) 증가하였으며, 중학교 1학년 학생은 고등학교 3학년 학생보다 흡연경험의 가능성은 87.0% 감소하였다(95% CI 0.113-0.150)($p<.001$). 즉, 학년이 올라갈수록 흡연할 확률이 높았다. 학업성적이 '상'인 경우는 '하'에 비하여 흡연경험의 가능성이 67.9% 감소하였으며(95% CI 0.283-0.363)($p<.001$), 경제적

상태가 '중상'인 경우는 '하'인 경우보다 흡연경험의 가능성이 25.6% 감소하였으며(95% CI 0.628-0.882)($p<.01$), '중'인 경우 '하'인 경우보다 흡연경험의 가능성이 33.9% 감소하였다(95% CI 0.561-0.778)($p<.001$). 즉, 학업성적이 낮을수록 흡연할 가능성이 있으며 경제적 상태가 낮을수록 흡연할 가능성이 있는 것으로 나타났다. 거주형태에서 가족과 함께 생활하는 경우는 가족 이외 보육시설, 자취에 비하여 흡연의 가능성이 75.8% 감소하였다(95% CI 0.175-0.334)($p<.001$).

<Table 4> Smoking-related factor according to general characteristics

Variable	Categories	OR	95%CI
Gender	M	2.095	(1.969-2.229)***
	F	1(reference)	
Grade	Middle sch.1	0.130	(0.113-0.150)***
	Middle sch.2	0.220	(0.197-0.246)***
	Middle sch.3	0.392	(0.356-0.432)***
	High sch.1	0.646	(0.591-0.706)***
	High sch.2	0.865	(0.795-0.941)**
	High sch.3	1(reference)	
General characteristics Academic Performance	High	0.321	(0.283-0.363)***
	Middle-high	0.327	(0.295-0.362)***
	Middle	0.411	(0.375-0.450)***
	Middle-low	0.603	(0.552-0.660)***
	Low	1(reference)	
Economic state	High	0.882	(0.734-1.059)
	Middle-high	0.744	(0.628-0.882)**
	Middle	0.661	(0.561-0.778)***
	Middle-low	0.829	(0.694-0.989)*
	Low	1(reference)	
Type of residence	Live with one's family	0.242	(0.175-0.334)***
	Others	1(reference)	

OR=Odds ratio; CI=Confidence interval

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

4. 생활습관과 흡연경험의 연관성

청소년의 생활습관과 흡연경험의 연관성을 분석한 결과는 <Table 5>와 같다.

식습관을 분석한 결과, 최근 7일 동안 아침식사를 한번도 하지 않은 경우는 주 7일(매일) 하는 경우보다 흡연경험의 확률이 1.759배 증가하였으며(95% CI=1.613-1.918)($p<.001$), 최근 7일 동안 과일을 한번도 섭취하지 않은 경우는 매일 3번 이상 섭취하는 경우에 비해 흡연할 확률이 1.921배 증가하였다(95% CI=1.552-2.378)($p<.001$). 또한 최근 7일 동안 패스트푸드 섭취 횟수가 0번인 경우에는 매일 3번 이상 섭취하는 경우에 비해 흡연할 확률이 79.4% 감소하였다(95% CI=0.144-0.293)($p<.001$). 즉, 아침식사 일수가 적을수록, 과일섭취 빈도가 적을수록, 패스트푸드 섭취 빈도가 많을수록 흡연할 가능성이 증가하는 것으로 나타났다.

청소년의 신체활동과 흡연경험의 연관성을 살펴본 결과, 최근 7일 동안 하루 60분 이상의 신체활동 횟수가 0일인 경우는 7일 하는 경우에 비하여 흡연경험의 가능성이 18.1% 감소하였으며(95% CI=0.712-

0.943)($p<.01$), 고강도 신체활동 일수가 0일인 경우는 주 5일 이상 하는 경우에 비하여 36.8% 감소하였다(95% CI=0.563-0.709)($p<.001$). 즉, 하루 60분 이상의 신체활동과 고강도 신체활동 일수가 적을수록 흡연할 가능성이 감소하였다.

수면을 통한 피로회복 정도와 흡연경험의 연관성을 살펴본 결과, 수면으로 피로회복 정도가 매우 충분하다고 느끼는 경우는 전혀 충분하지 않다고 느끼는 경우보다 흡연경험의 가능성이 54.2% 감소하였다(95% CI=0.396-0.530)($p<.001$). 즉, 수면을 통하여 피로회복 정도가 충분한 사람일수록 흡연할 가능성이 낮다.

스트레스를 평소 대단히 많이 느끼는 경우가 전혀 느끼지 않는 경우에 비해 흡연할 확률이 1.260배 증가하였으나(95% CI=1.058-1.500)($p<.05$), 스트레스를 조금 느낀다고 한 경우는 전혀 느끼지 않는 경우보다 흡연경험의 가능성이 22.9% 감소하였다(95% CI=0.654-0.908)($p<.01$). 즉, 스트레스를 대단히 많이 느끼는 사람은 흡연할 확률이 높지만, 어느 정도 스트레스를 느끼는 사람은 흡연할 확률이 감소하였다.

<Table 5> Smoking-related factor according to living habits characteristics

Variable	Categories	OR	95%CI
Eating habits	0	1.759	(1.613-1.918)***
	1	1.709	(1.521-1.921)***
	2	1.817	(1.630-2.025)***
	3	1.742	(1.557-1.950)***
	4	1.629	(1.441-1.840)***
	5	1.310	(1.175-1.461)***
	6	1.096	(0.954-1.260)
	7	1(reference)	

Variable	Categories	OR	95%CI	
Frequency of fruit eating in the last 7 days	0	1.921	(1.552-2.378)***	
	1-2 times	1.486	(1.207-1.828)***	
	3-4 times	1.200	(0.973-1.480)	
	5-6 times	0.945	(0.753-1.185)	
	Once daily	0.944	(0.753-1.183)	
	2 times daily	0.807	(0.621-1.048)	
	More than 3 times daily	1(reference)		
Frequency of fast food eating in the last 7 days	0	0.206	(0.144-0.293)***	
	1-2 times	0.276	(0.195-0.390)***	
	3-4 times	0.396	(0.279-0.562)***	
	5-6 times	0.545	(0.378-0.786)**	
	Once daily	0.604	(0.405-0.901)*	
	2 times daily	0.618	(0.363-1.053)	
	More than 3 times daily	1(reference)		
Physical activities habits	0	0.819	(0.712-0.943)**	
	1	0.828	(0.712-0.963)*	
	2	0.880	(0.759-1.021)	
	3	0.856	(0.737-0.993)*	
	4	0.910	(0.774-1.069)	
	5	0.852	(0.735-0.987)*	
	6	1.023	(0.850-1.231)	
	7	1(reference)		
Days of high-intensity physical activity in the last 7 days	0	0.632	(0.563-0.709)***	
	1 day a week	0.641	(0.568-0.724)***	
	2 days a week	0.686	(0.609-0.773)***	
	3 days a week	0.794	(0.703-0.896)***	
	4 days a week	0.779	(0.676-0.899)**	
	More than 5 days a week	1(reference)		
Sleep habits	very enough	0.458	(0.396-0.530)***	
	enough	0.475	(0.427-0.529)***	
	so-so	0.596	(0.546-0.650)***	
	not enough	0.751	(0.691-0.816)***	
	very not enough	1(reference)		
Mental health	Perceived stress	very much	1.260	(1.058-1.500)*
		much	0.887	(0.751-1.048)
		little	0.771	(0.654-0.908)**
		very little	0.813	(0.684-0.968)*
		Not at all	1(reference)	

OR=Odds ratio; CI=Confidence interval

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

IV. 논의

본 연구는 청소년건강행태조사 제17차(2021년) 자료를 사용하여 청소년의 생활습관과 흡연경험의 연관성을 흡연경험자와 비경험자를 비교하여 탐구하고자 하였으며 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 흡연경험 유무에 따른 청소년의 일반적 특성의 차이를 살펴본 결과 여학생보다 남학생이, 중학생보다 고등학생이 흡연경험이 많았으며(이윤경과 류소연, 2018) 학업성적이 낮을수록 흡연경험이 많았다. 이는 청소년의 주관적 학업성적이 흡연하는 청소년에게 영향이 있다(Park, 2022)는 연구결과를 지지하였다. 또한 청소년의 경제상태가 높은 경우가 흡연경험이 적어 주관적인 가구 경제 상태가 '하'인 경우 '상'인 경우 보다 흡연 발생률이 많은 것(조선희 등, 2012)과 유사하였다. 거주형태를 보았을 때 흡연경험이 있는 그룹이 가족과 함께 거주하지 않는 경우가 더 많았으며 이는 외로움으로 인한 영향으로(이진화와 권민, 2021) 흡연 예방에 가족기능이 중요하다는 것을 알 수 있다. 또한 음주경험이 있는 청소년의 경우 흡연경험이 높게 나타나(이진화와 권민, 2021) 청소년의 음주와 흡연 예방이 동시에 이루어져야 함을 보여주고 있다.

둘째, 흡연경험 유무에 따른 청소년의 식습관 차이와 연관성을 분석한 결과 흡연경험이 있는 그룹이 경험이 없는 그룹에 비해 아침식사 하는 일수와 과일섭취 빈도가 적었으며 패스트푸드 섭취 빈도가 많았다. 또한 아침식사를 매일 하고 과일섭취를 많이 할수록 흡연경험의 가능성이 낮았다. 이는 흡연그룹이 결식을 더 많이 하며 흡연그룹에서 비흡연그룹보다 탄산음료와 라면에 대한 높은 선호도를 가진다는(정은희, 2002)는 연구결과와 같은 맥락으로 청소년기의 불규칙한 식습관 개선은 흡연 예방에 도움이 될 것임을 보여주고 있다.

셋째, 흡연유무에 따른 신체활동 습관의 차이와 연관성을 분석한 결과 흡연경험이 있는 그룹이 하루 60

분 이상의 신체활동과, 주 3회 이상 고강도 신체활동의 횟수가 많았고 신체활동을 적게 할수록 흡연경험 가능성이 감소하였다. 이는 선행연구에서의 신체활동이 적을수록 흡연율이 높으며(송혜영 등, 2017), 고등학생 중 격렬한 신체활동 수준이 낮은 경우 고강도 흡연이 유의하게 증가한다는(라진숙과 조윤희, 2014) 것과는 차이가 있었다. 이는 코로나19의 시대 활동의 제한 등 사회적인 영향으로 볼 수 있는데 이는 청소년의 고강도 신체활동을 코로나 전후로 비교한 선행연구에서 코로나19 이전에 비하여 코로나19 시기에 고강도 신체활동이 감소하였으며 집에서 흡연을 하는 경우가 감소한 것과 유사한 결과이다(이진화와 권민, 2021). 그러나 코로나19 이전 연구에서 신체활동은 흡연을 포함한 중독물질과 관련된 욕구에 대해 긍정적이며(이현석과 허정훈, 2017), 중강도 이상의 신체활동은 면역 기능에 탁월한 효과 기전을 갖추고 있기 때문에(Lee, 2021) 신체활동이 청소년에게 꼭 필요한 것은 분명하므로 워드코로나 시대에 적합하게 청소년의 일상적인 신체활동 방안이나 교육이 필요할 것으로 사료된다.

넷째, 흡연유무에 따른 수면습관의 차이와 연관성을 분석한 결과 흡연경험이 있는 그룹이 수면을 통한 피로회복 정도가 충분하지 않은 경우가 더 많았고 수면을 통한 피로회복 정도가 충분할수록 흡연의 가능성이 감소하였다. 이는 흡연량이 증가할수록 수면을 통한 피로회복 정도가 감소한다는 연구결과(송혜영 등, 2017)와 같은 맥락으로 청소년의 수면습관 중요성이 강조되는 결과로 볼 수 있다.

다섯째, 흡연유무에 따른 정신건강의 차이와 연관성을 분석한 결과 흡연경험이 있는 그룹에서 평상시 스트레스를 대단히 많이 느끼는 경우가 더 많았으며 평상시 스트레스를 대단히 많이 느끼는 경우가 전혀 느끼지 않는 사람에 비하여 흡연할 가능성이 증가하였지만, 어느 정도의 스트레스를 느끼는 사람의 경우에는 전혀 느끼지 않은 사람에 비하여 흡연할 가능성이 감소하였다. 이 결과는 스트레스가 흡연의 매개가

되며(김동순 등, 2012), 스트레스 수준이 높을수록 흡연율이 높고(이경희 등, 2006) 흡연 등으로 인한 불건강한 행태가 지속될수록 정신건강 수준이 낮아 지는(최지희와 전진아, 2017) 연구결과와 유사하다. 특히 청소년의 경우 스트레스 대처능력이 성인에 비해 적절하지 못하여 부적정한 행위로 표출되므로 스트레스를 해소할 수 있는 건전한 방안 수립이 필요할 것이다.

본 연구에서는 청소년의 흡연경험 유무에 따른 생활습관의 차이를 알아보고 또 생활습관과 흡연경험과의 연관성을 확인하였다. 이를 통해 청소년이 패스트푸드를 자제하고 아침식사와 과일섭취를 자주하는 식습관 개선은 흡연예방에 도움이 될 수 있음을 알 수 있었다. 또한 수면에 방해 요인이 될 수 있는 과도한 스마트폰 사용(남형경, 2022) 등을 자제하고 충분히 숙면하는 습관은 흡연예방과 건강증진에 도움이 될 수 있음을 알 수 있었다. 이처럼 본 연구는 청소년의 흡연 영향요인을 사회적, 환경적 문제로 보는 관점에서 식습관, 수면습관 등 일상 생활습관과의 연관성을 확인함으로써 청소년 흡연예방을 생활습관 개선을 통해서도 할 수 있음을 확인한 점에서 의의가 있다.

다만, 본 연구의 한계점으로 첫째, 연구대상의 현재 흡연 여부를 고려하지 못하고 평생 흡연경험 대상자로만 분석하였기 때문에 금연자와 과거 흡연자의 세부적인 범주화를 통한 영향요인을 제시하는데 한계가 있었다. 둘째, 연구자료를 제17차(2021년) 자료를 사용하게 되어 코로나19로 인한 생활의 제한적인 영향이 있을 수 있다는 점이다. 향후 위드코로나 시기의 자료로 연구한다면 일상생활 시기의 영향요인과 비교하여 볼 수 있는 유익한 연구가 될 수 있을 것이다.

연구의 한계점에도 불구하고 청소년 흡연 예방을 위한 정부의 다양한 정책으로 전체 흡연율이 점차 감소하고 있지만 청소년 흡연율은 감소하지 않고 있어(질병관리청, 2023) 청소년들이 주도적으로 흡연을

예방할 수 있는 생활습관 요인을 제시한 본 연구는 의미 있다고 사료된다.

V. 결론

청소년의 생활습관은 흡연경험 유무와 연관성이 있었다. 이는 청소년의 흡연 예방을 위한 정책 및 프로그램 개발 시 식습관, 수면습관, 신체활동 습관, 정신건강 습관 등을 고려하여 다각적인 측면으로 방안을 모색할 수 있는 기초자료가 될 수 있을 것이다. 또한 청소년 흡연 상담 및 지도 시 단순히 흡연행위에 한정하기보다는 일상적인 생활습관 개선을 함께 고려한다면 보다 효과적인 교육과 지도가 이루어질 수 있을 것이다. 결국 청소년의 생활습관은 가정, 학교, 지역 등 모든 영역에 포함될 수 있으므로 가정에서부터 사회에 이르기까지 전체 영역에 세심한 정책이 필요할 것이다. 이에 본 연구가 건강하고 올바른 생활습관 개선을 통한 청소년의 흡연 예방정책의 기초자료로 활용될 수 있기를 기대한다.

참고문헌

1. 곽연희, 김태준. (2011). 청소년 흡연에 영향을 미치는 가족요인과 친구요인에 관한 연구. *The Journal of Transactional Analysis & Counseling*, 1(1), 47-71.
2. 김동순 외 5명. (2012). 우리나라 청소년의 흡연경험과 인터넷 중독과의 관련성. *한국전자통신학회 논문지*, 7(4), 937-944.
3. 김선미. (2016). 중학교 남학생의 스트레스, 우울 및 자살생각에 대한 연구: 흡연, 금연, 비흡연 집단을 중심으로[석사학위논문]. 인천: 인하대학교 교육대학원.
4. 남형경.(2022). 청소년의 수면에 따른 수면의 질과

- 식습관 및 건강행태 분석. *Culinary Science & Hospitality Research*, 28(12), 60-72.
5. 라진숙, 조윤희. (2014). 신체활동이 고등학생의 흡연경험 및 흡연강도에 미치는 영향. *한국학교보건학회지*, 27(3), 181-188
 6. 송혜영, 두은영, 최수진. (2017). 한국 청소년의 건강행태 및 정신건강과 흡연의 관련성. *한국콘텐츠학회논문지*, 17(7), 557-570.
 7. 신문기사(인터넷): 최서은. 뉴질랜드 '담배금지법' 통과, 09년생부터 담배 못산다... "담배 없는 미래 향한 한 걸음" 경향신문 2022년 12월 14일자
 8. 윤석준, 하범만, 강종원, 장혜정. (2001). 우리나라 흡연으로 인한 조기 사망의 질병부담. *예방의학회지*, 34(3), 191-199.
 9. 이경상, 이순래, 김지연. (2013). 청소년 흡연관련 정책현황 및 개선방향. *청소년보호연구*, 22, 285-317.
 10. 이경희, 정우진, 이선미. (2006). 스트레스 수준과 흡연 여부의 관련성. *가정의학회지*, 27(1), 42-48
 11. 이윤경, 류소연. (2018). 우리나라 흡연경험이 있는 청소년의 흡연유형 관련요인: 제 11차 청소년 건강행태 온라인조사. *한국산학기술학회논문지*, 19(2), 303-311.
 12. 이진화, 권민. (2021). 코로나 19 팬데믹 전후 청소년의 건강행태 비교: 2019~2020 청소년 건강행태 온라인조사를 이용한 2차 자료분석. *한국학교보건학회지* 제, 34(3), 179-189.
 13. 이현석, 허정훈. (2017). 신체활동 기반 흡연 예방 프로그램이 청소년의 흡연에 대한 생각과 태도에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 26(3), 771-781,
 14. 정은희. (2002). 경기 일부 지역 고등학생의 흡연 실태와 식습관. *한국지역사회생활과학회지*, 13(3), 39-51.
 15. 정혜경. (2001). A Phenomenological Approach to High School Student's Smoking Experiencing. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 610-618
 16. 조규희, 목형균. (2019). 청소년의 흡연경험과 관련요인 분석: 가족구조, 가정 내 간접흡연경험, 친한친구 흡연 중심으로. *대한보건연구 (구 대한보건협회학술지)*, 45(3), 69-82
 17. 조선희, 엄애용, 전경숙. (2012). 청소년의 흡연 및 음주행태와 사회경제적 수준과의 관계. *보건 의료산업학회지*, 6(4), 12.
 18. 질병관리청. 2023. <https://www.phwr.org/journal/view.html?uid=145&vmd=Full>
 19. 최지혜, 박아현, 김혜경. (2020). 청소년의 흡연 시작과 상시흡연경험 탐색. *보건과 사회과학*, 55(1), 31-56.
 20. 최지희, 전진아. (2017). 청소년의 정신건강 현황과 건강행태와의 관련성. *보건복지포럼*, 2017(3), 72-83.
 21. 한국건강증진개발원. 2021. 국민건강증진 종합계획 5차. 서울: 한국건강증진개발원
 22. 황병덕, 김윤정. (2021). 청소년의 신체활동과 음주, 흡연이 주관적 건강상태에 미치는 영향. *보건 의료산업학회지*, 15(2), 79-90.
 23. Aredo, J.V., Luo, S.J., Gardner, R.M., Sanyal, N., Choi, E., et al. (2021). Tobacco Smoking and Risk of Second Primary Lung Cancer. *J Thorac Oncol*, 16(6), 968-979.
 24. Eisenhauer, E.A., Schwartz, R., Cunningham, R., Hagen, L., Fong, G.T., et al. (2022). Perspective on Cancer Control: Whither the Tobacco Endgame for Canada? *Curr Oncol*, 29(3), 2081-2090.
 25. Jain, D., Chaudhary, P., Varshney, N., Bin Razzak, K.S., Verma, D., et al. (2021). Tobacco Smoking and Liver Cancer Risk: Potential Avenues for Carcinogenesis. *Journal Oncol*, 2021, 11.
 26. Lee, Gyuil.(2021). The necessity of youth

- physical activity and role and task of school physical education in COVID 19. *Korean Journal of Sport Pedagogy*, 28, 175-198
27. Park, Min-Hee.(2022). Characteristics of adolescents who smoke daily. *The Korean Data Analysis Society*, 24(6), 2343-2354
28. Walters, E. H., & Barnsley, K. (2015). Tobacco-free generation legislation. *Med J Aust*, 202(10), 509-510.

■ 강세리	https://orcid.org/0009-0001-2919-5943
■ 이경희	https://orcid.org/0000-0003-1253-386X
■ 조상욱	https://orcid.org/0009-0005-9952-991X

국문초록

청소년의 생활습관과 흡연경험의 연관성: 흡연경험자와 비경험자의 비교 중심으로

강세리* · 이경희** · 조상옥***

*서울특별시 서울의료원 의무기록팀, 보건의료정보관리사

**을지대학교 의료경영학과, 조교수

***우송대학교 보건의료경영학과, 조교수

목적: 본 연구는 청소년의 생활습관과 흡연경험의 연관성을 알아보고 영향요인을 파악하여 청소년 흡연 예방을 위한 기초자료 제공하고자 하였다.

방법: 청소년건강행태조사 제17차(2021년) 자료를 활용한 2차 자료 분석으로 설계하였다. 연구대상은 796개 학교 54,848명의 자료를 사용하였으며 연구변수는 일반적특성, 흡연유무와 생활습관인 식습관, 신체활동습관, 수면습관, 스트레스인지정도를 사용하였다. 분석방법으로는 연구대상의 일반적 특성은 빈도분석, 흡연유무에 따른 일반적특성과 생활습관의 차이는 빈도분석과 Pearson Chi-square 검정을 실시하였다. 생활습관이 흡연경험에 미치는 영향요인을 알아보기 위해 다항 로지스틱 회귀분석을 실시하였다. 모든 분석은 IBM SPSS Statistics 28을 이용하였고 $p < 0.05$ 인 경우 통계적으로 유의하다고 판단하였다.

결과: 일반적 특성에서 흡연경험이 있는 그룹에서 흡연경험이 없는 그룹보다 남학생이 더 많았다(67.4% : 50.1%)($p < 0.001$). 흡연경험 유무에 따른 생활습관의 차이를 분석한 결과 흡연경험이 있는 그룹에서 아침식사를 0일 하는 경우(27.7%), 과일섭취를 0번하는 경우(17.8%), 패스트푸드를 매일 3번이상 먹는 경우(0.9%)가 더 많았다($p < 0.001$). 흡연경험 유무에 따른 신체활동습관은 흡연경험이 있는 그룹에서 60분 이상 숨이 찬 정도의 신체활동을 주 7회 하는 경우(8.4%), 고강도 신체활동을 주 5일 이상 하는 경우가(18.7%)가 더 많았다($p < 0.001$). 수면을 통해 피로회복 정도는 흡연경험이 있는 그룹에서 전혀 충분하지 않다(21.6%)와 평상시 스트레스를 느끼는 정도가 아주 심한 경우(17.2%)가 흡연경험이 있는 그룹에서 더 많았다($p < 0.001$). 생활습관과 흡연과의 연관성을 분석한 결과, 아침식사를 0일 하는 경우가 매일 하는 경우 보다 흡연가능성이 증가하였으며($OR=1.759$, $p < 0.001$), 과일섭취를 0번 섭취하는 경우가 매일 3번 이상 섭취하는 경우보다 흡연경험 가능성이 증가하였다($OR=1.921$, $p < 0.001$). 패스트푸드 섭취를 0번 하는 경우는 매일 3번 이상하는 경우보다 흡연경험 가능성이 감소하였다($OR=0.206$, $p < 0.001$). 수면으로 피로회복정도가 충분한 경우는 충분하지 않는 경우보다 흡연경험 가능성이 감소하였으며($OR=0.458$, $p < 0.001$), 스트레스를 가장 많이 느끼는 경우는 스트레스를 느끼지 않는 경우보다 흡연경험 가능성이 증가하였다($OR=1.260$, $p < 0.05$).

결론: 청소년의 생활습관은 흡연경험과 연관성이 있음을 알 수 있었다. 이를 통해 청소년의 흡연 예방을 위한 정책 및 프로그램 개발 시 흡연행위 뿐만아니라 생활습관을 고려하여 다각적인 측면으로 교육 및 지도하는 방안을 모색할 수 있을 것이다. 이에 본 연구가 건강하고 올바른 생활습관 개선을 통한 청소년의 흡연 예방을 위한 기초자료로 활용될 수 있기를 기대한다.

주제어: 청소년, 생활습관, 흡연경험, 흡연예방, 교육