

■세미나(S11)

외래에서의 흡연 여학생 금연교육

서 영 성 계명의대 가정의학교실

1. 서 론

지난 20년간 청소년의 흡연률은 급속하게 증가하여 우리와 경제적으로 비슷한 그 어느 나라 청소년의 흡연률보다 높으며 아직 통계적으로 높지는 않지만 여학생의 흡연률도 서서히 증가하고 있다. 정부는 1997년 7월 1일부터 청소년보호법을 제정하여 흡연을 포함한 청소년 유해환경에 대한 강력한 규제를 시행하도록 하였으나 사문화 되어 가는 듯 하다.

한국 금연 운동 협의회에서 1988년부터 2년마다 전국 고교생 흡연률 조사를 보면 1989년 남자 고등학생 32.0%에서 1997년에는 35.3%로 증가하였고, 여고생은 1991년 2.4%에서 1997년 8.1%로 여고생의 흡연률은 급속하게 증가하고 있음을 보여준다(표 1).

이로서 우리는 성인에서의 흡연률뿐만 아니라 청소년의 흡연률도 세계에서 가장 높은 군에 속하며 여학생의 흡연률도 높은 군으로 진입하고 있다(표 2).

표 2. 외국 청소년의 흡연률(고등학교 3학년 기준)

국가명	남학생(%)	여학생(%)
한국(1997)	41.6	7.3
일본(1991)	26.2	5.2
미국 휴인(1997)	28.2	17.4
영국 아일랜드(1994)	20.5	26.5
러시아(1994)	19.4	4.8
이스라엘(1994)	9.3	8.8

2. 금연교육의 목표

청소년의 세포 조직 장기는 아직 완전하게 성숙되지 않은 상태이므로 담배와 같은 독성 물질 또는 화학물질과 접촉하는 경우 손상정도가 성숙한 세포나 조직에 비해 커진다. 16세 이하의 어린시절 담배를 피우는 경우 20세 이후 담배를 시작하는 경우보다 피해정도가 3배 높다. 뿐만 아니라 니코틴 중독정도도

표 1. 한국 청소년의 흡연률(1989~1997, 한국금연운동협의회)

구분	년도	중학생				고등학생			
		1학년	2학년	3학년	소계	1학년	2학년	3학년	소계
남학생	1989	1.8	1.6	2.0	1.5	17.3	26.8	40.4	32.0
	1993	2.0	2.7	3.4	2.6	13.2	24.3	41.9	26.2
	1997	1.5	3.8	6.9	3.9	21.6	41.0	41.6	35.3
여학생	1991	0.8	1.0	1.8	1.2	1.3	1.9	4.3	2.4
	1993	1.4	1.5	1.1	1.4	1.2	2.7	2.6	2.2
	1997	3.2	4.4	3.7	3.9	9.9	7.2	7.3	8.1

심해진다.

그러므로, 금연교육의 목표는 현재 비흡연자의 평생 흡연 방지와 현재 흡연자의 금연으로의 유도가 목표이다. 즉, 흡연예방교육은 청소년으로 하여금 흡연의 유해성을 바르게 알고 하고 스스로 흡연을 하지 않도록 깨달을 때까지 지속적으로 실시해야 한다. 이는 청소년 그룹전체의 흡연에 대한 인식이 비흡연 또는 금연으로 훌러가도록 끊임없이 교육이 지속되어야 한다.

금연성공의 가장 중요한 요소는 흡연동기와 금연의지이다. 금연크리닉을 방문한 성인환자들의 경우 흡연에 대한 권리나 의지가 있을 경우 금연 성공률은 높은 것으로 보이며 반대로 의지가 없는 집단의 금연 성공률은 상대적으로 떨어질 수밖에 없다. 그러므로 각각 집단에 대한 금연 교육은 각각 다르게 진행되어야하며 특히 청소년의 경우 흡연에 대한 부정적인 사회적 인식이의 금연을 해야한다는 인식이 결여되어 있다. 관심있는 학교에서는 학교 자체에서 여러 가지 프로그램을 실시하여 금연을 유도하도록 하나 대부분 청소, 반성문 등의 벌칙으로 대신하는 경우가 많고 흡연학생이 너무 많은 학교는(실업계고교) 학생흡연의 금연교육에 대하여 포기하다시피 하고 있다.

그러나, 여학생들에 대한 금연교육은 사회적 통념상 또는 남학생들에 비하여 상대적으로 낮은 흡연률로 인하여 선생님들이 많은 관심을 가지고 있다. 흡연 여학생에 대한 금연교육은 남학생과는 달리 흡연과 각종질환에 대한 교육과 아울러 자녀출산에 대한 내용이 추가되어야 하며, 이는 여학생들이 자연스럽게 금연 동기를 유발시킬 수 있을 것이라 생각된다.

즉 여성 흡연자의 암 발병의 위험은 여성 비흡연자보다 전체 암 발생률이 7배 높고, 남성흡연자보다 여성 흡연자는 폐암 발생률이 2배 높다. 유방암의 발병률은 간접흡연자에서 비흡연자보다 유방암의 위험이 3배 높고, 흡연자는 비흡연여성에 비해 4배 높다. 흡연자는 폐기능과 심장기능장애도 동반되어 있으므로 유방암으로 사망률이 비흡연자 유방암의 의한 사망률보다 높다. 생년기전에는 흡연자와 비흡연자의 골밀도가 비슷하나 50세 이후(생년기후)부터 골밀도가 낮아져 골반골 골절의 위험이 10~20% 이상 증가한다.

여성임신 출산과 관계된 질환의 발병이 비흡연자에

비해 2배이상 높다. 유산위험, 조산, 저체중아 출생위험이 높으며 조기 폐경될 가능성이 높다.

3. 계명대학교 동산의료원 청소년 금연크리닉의 운영개요

현재 동산의료원 금연크리닉은 1997년 5월부터 현재까지 대구 지역 중·고등학교와 연계하여 청소년들을 위한 금연교실을 월 1~2회 개최하여 현재까지 총 15회를 개최하였고 약 750명이상의 흡연학생들을 교육하였으며, 1997년 10월부터 1998년 6월까지 대구 YWCA와 공동으로 지역 중·고등학교를 방문하여 금연교육을 실시하였고, 1998년 6월부터 여학생들을 위한 금연교실 프로그램을 실시하고 있다(표 3).

YWCA와 공동으로 조사한 바에 의하면 여학생들의 흡연동기는 호기심으로 인한 경우가 가장 많았고, 친구 및 선배들과 어울리기 위해서 및 기타 순으로 나타났다. 여학생들이 금연하지 못하는 이유로 습관화가 되어서, 스트레스해소를 위해, 친구가 피우므로 등의 순이었다.

표 3. 운영중인 금연교육 프로그램

구분	교육방법
일반인	외래에서의 금연교육 출장 금연교육
청소년	출장 금연교육 청소년 금연교실 흡연 여학생 금연교실

4. 흡연 여학생을 위한 금연교육

여학생들의 흡연동기가 남학생과 유사하나 단체 공개 금연 교육은 창피해 하는 경우가 많아 순응도가 떨어지는 경향이 있다. 이에 본 금연 크리닉에서는 지역 여중·고와 연계하여 학교에서 적발된 학생들을 대상으로 친한 친구들끼리 그룹(2~3명)을 형성하여 교육을 받도록 하였다. 금연크리닉 등록은 금연성공률을 높이기 위해 사전에 학교 선생님과 협력되어 부모와 같이 방문하도록 하였다(그림 1).

그림 1. 청소년 금연교육의 주제

1) 교육 과정

첫째날: 학생들의 수업이 끝난 후 오후 4:30분에 부모와 함께 병원을 방문하도록 하였다. 외래 특진 신청후 진료실에서 간단한 면담을 실시하였고, 금연 크리닉 진료실로 옮겨 흡연환자를 위한 설문지를 작성하게 하고, 금연 슬라이드 보여주면서 문답식으로 약 40~50분에 걸쳐 교육한 후 귀가하였다.

둘째날: 오후 4:30분에 진료신청하면 사전에 병실 환자 중 흡연으로 인하여 발병된 질환이 있는 환자를 선택하여 담당 주치의와 같이 방문하도록 하였다. 담당주치의는 내과 과전 가정의학전공의 또는 가정의학과 외래 전공의를 이용하였다. 병실에서 환자와 직접 면담하기 전 담당주치의가 X-선 사진과 병의 경과 등을 알려 주었고, 흡연력은 직접 환자에게 질문하여 알아오라고 하였다. 소요시간은 30분에서 40분이었으며 선택된 환자들은 대부분 폐암이나 중풍 및 허혈성 심질환자들이었다.

셋째날: 오후 4:30분부터 작성된 설문지 내용에 대한 분석과 금단증상 해소법, 금연일지 작성법, 스트레스 이완법 등이 소개된 소책자를 같이 읽으면서 교육하였다. 마지막으로 금연서약서를 작성하게 한 후

귀가하게 하였다. 소요시간은 40분이었다(표 4).

표 4. 교육 일정 및 내용

교육 일정

첫째날	금연 슬라이드 교육, 설문지 작성	40분
둘째날	흡연으로 발병한 환자 면담	40분
셋째날	금연유지 방법 소개, 금연서약서 작성, 수료증	40분

2) 여학생 금연교실의 운영결과

1998년 6월말부터 9월 말까지 모두 7그룹으로 실인원수는 17명이었고, 교육후 6주 경과한 학생은 9명이었다. 이들 중 중학생은 2명이었고 7명은 여고생이었다.

6주 이상된 학생들은 평균 2.5회의 금연 경험이 있었고, 평균 금연기간은 1.8일이었다. 하루 평균 9.6개 피를 흡연하였고, 7명은 부모와 같이 방문하였다. 부모를 동반하지 못한 2명의 이유로 어머니의 입원, 홀아버지였다. 금연성공 가능성에 대한 질문에서 2명은

‘성공할 가능성이 전혀 없다’고 답하였고, 3명은 ‘없는 편이다’로 답하였고 2명은 ‘약간의 가능성이 있다’고 답하였으며, 2명은 ‘성공할 가능성이 높다’고 답하였다. 6주후 완전 금연성공은 3명이었고 3명은 감연 중이었으며 3명은 흡연량이 교육전과 변함이 없거나 증가하였다. 금연 성공가능성이 있다고 답한 학생 4명중 3명이 금연에 성공하였다. 가능성이 없다고 답한 학생 5명은 모두 흡연중이었다.

5. 결 론

현재 본원에서 실시하고 있는 흡연여학생을 위한 금연교육 프로그램은 시도할 만 하며 성공률을 높이기 위해 좀더 밀도 있는 교육프로그램이 필요하리라 생각된다. 금연교육은 다른 환자에 비해 상대적으로 많은 시간이 필요하고 그만한 보상이 없다는 점에서 포기하기 쉬우나 청소년 금연교육의 효과가 30~40년 후에 나타난다고 할 때 의사의 책임감으로 지속적인 교육과 프로그램개발에 힘써야 할 것이다.

참 고 문 헌

1. 대구 YWCA. 청소년의 흡연/음주/약물/폭력실태에 관한 보고서. 1997.
2. 어광수. 청소년클리닉 금연교실의 운영경험. 가정의학회지 1997;18(11):1183~89.
3. Brownson RC, Chang JC, Davis JR. Gender and histologic type variations in smoking-related risk of lung cancer. Epidemiol 1992;3(1):61~4.
4. Gritz ER, Berman BA, Bastani R, Wu M. A randomized trial of a self-help smoking cessation intervention in a nonvolunteer female population: testing the limits of the public health model. Health Psychol 1992;11(5):280~9.
5. Law MR, Hackshaw AK. A meta-analysis of cigarette smoking, bone mineral density and risk of hip fracture: Recognition of a major effects. British Med Journal 1997;315:841~846.
6. Miller NH, Smith PM, Debusk DS, Taylor CB. Smoking cessation in hospitalized patients. Arch Intern Med 1997;157(4):409~15.