

음악중재 청소년 금연교실 파일럿 연구: 포커스 그룹 인터뷰

황명희송

이화여자대학교 보건관리학과

Using Focus Group Interview to Explore the Effectiveness of Adolescent Smoking Cessation Program with Music Therapy

Myunghee Song Hwang

Ewha Womans University, Department of Health Education and Management

<Abstract>

Objectives: This pilot study was designed to examine whether the adolescent smoking cessation program with harmonica therapy was effective or not. It was qualitatively explored perceived smoking consequences, cessation and relapse experience, specific harmonica help to overcome smoking urge, preference of harmonica toward cessation, and harmonica intervention planning to quit. **Methods:** The treatment program was conducted 30-minute, 6-session, and once a week basis. Qualitative data using Focus Group Interview were collected at the completion of the program with 6 participants, and analyzed by Krueger's systematic process. **Results:** Participants were smoking daily and consumed 3-10 cigarettes. They recognized undesirable smoking consequences in terms of cost, interpersonal relationship, and health that might lead to cessation attempts in the past. Participants who did not want to quit smoking at the program beginning changed their attitude to quit after exploring partial cessation efforts with the help of harmonica therapy. They believe harmonica's consistent help of quitting and leading to success. **Conclusion:** Adolescent attitudinal change toward smoking cessation has promising insight of motivation enhancement through harmonica therapy that was a major barrier to successful quit.

Key words: Music therapy, Harmonica, Adolescent, Smoking cessation, Focus group interview

I. 서론

금연 문화와 정책이 점점 활발해짐에 따라 흡연에 대한 태도가 바뀌고 금연을 시도하면서 우리나라의 흡연율은 매년 감소하는 추세이다. 성인남자의 흡연율은 2005년 53.3%였으나 2008년 40.4%로 떨어졌다(한국갤럽조사연구소, 2008). 그러나 청소년들의 흡연율은 오히려 증가하고 있으며, 흡연시작 연령도 5년마다 1년씩 점차 낮아져 초등학교 5-6학년 시기인 12.5세로 조사되었다(출처: 청소년 20명중 1명이 자살시도 - 오마이뉴스와 질병관리본부, 2006). 2005년 중고등학교 남학생의 흡연율은 14.3%였으나 2009년 17.4%로 늘어났고, 전체 고등학교 3학년 남학생 인구집단 중 약 25%는 현재 담배를 피고 있다(질병관리본부,

2010). 매일 흡연율은 2005년 5.3%이었으나 2009년 9.6%로 늘어났고 고등학교 3학년은 18.1%로 나타났다(출처: 청소년 20명중 1명이 자살시도 - 오마이뉴스와 질병관리본부, 2010).

즉, 남자 고등학생 4명 중 1명은 현재 흡연하고 있으며 5명 중 약1명은 매일 흡연하는 담배 중독자라고 말할 수 있다. 이와 같이 미성년자들의 흡연 문제는 더 이상 새로운 현상이 아닌 통례적인 관념으로 인식되고 있는 실정이며 흡연하지 않은 많은 학생들도 이러한 위험에 노출되어 있으므로 모든 학교는 반드시 금연 프로그램을 실시해야 한다. 더 나아가 어린 나이에 흡연함으로써 얻어지는 결과를 생각할 때 흡연 청소년을 위한 금연 프로그램은 절실히 필요하다.

교신저자: 황명희송

서울시 서대문구 대현동 11-1 이화여자대학교 보건관리학과

전화: 02-3277-6716 Fax: 02-3277-2867 E-mail: songhwang@ewha.ac.kr

▪ 투고일 : 2010.11.22

▪ 수정일 : 2010.12.7

▪ 게재확정일 : 2010.12.11

우리나라에는 성인 대상 금연 프로그램이 전국 보건소 및 관련 조직을 통해 활발히 진행되고 있지만 청소년을 대상으로 하는 금연 프로그램은 거의 없다. 주로 학교에서 1회성 흡연예방교육이 실시되고 있거나, 학칙에 의거해 흡연자로 걸리면 금연전문기관으로 보내지는 집단 교육, 연구의 목적으로 개발된 금연교육, 의사의 금연 권고 등이 있다. 이 중 금연전문기관에서 이루어지는 청소년대상 금연교실은 서울우생병원의 '5일 교실 금연프로그램'과 한국금연운동협의회의 '5&6 금연프로그램'이 잘 알려져 있으나 이 두 프로그램의 효과를 비교한 연구에 의하면 자기 효능감, 행위변화단계, 니코틴 의존도, 하루 흡연량 등에 효과는 있었지만 모두 다 완전한 금연을 유도하지는 못했다(임은선, 2010). 청소년이 금연에 성공하지 못하는 이유로는 첫째, 니코틴 의존도가 성인만큼이나 높다. 청소년은 흡연을 시작한 지 얼마 안 되었기 때문에 성인에 비해 흡연력과 흡연량이 적지만 아직 발육과 발달 단계에 있기 때문에 신체적인 손상이 더 심각하고 심리적인 니코틴 의존도가 더 높다고 할 수 있다. 즉, 총 담배 개피 수보다 흡연 기간이 더 중요한 변수로 작용해 어린 나이에 흡연을 시작할수록 성인 만큼이나 니코틴 의존도가 높아져 금연하기가 매우 힘들다(Kandel & Chen, 2000). 청소년의 금연을 힘들게 하는 다른 이유는 성인에 비해 금연 동기가 매우 낮고, 금연 후에도 또래와 미디어 등 사회적인 영향에 저항하지 못한다(김소야자 등, 2001; Sussman 등, 2001; 서경현과 이석민, 2004). 중년이나 노년 흡연자에게는 폐암과 심장 질환, 조기 사망 등 개인과 가족의 건강이 강력한 금연 동기이지만 청소년 흡연자들에게는 신체적 건강보다는 미용 또는 사회적인 이유가 금연 동기이다. 한영란 등(2005)의 포커스 그룹 연구에 의하면 중요한 타인의 영향, 불편한 마음, 성취도 저하, 대인관계의 협소화, 학생으로서의 우선순위결정이 청소년의 금연을 유도했거나 지속시키는 동기로 나타났다. 또한, 금연을 유지하기 위해 담배로부터 다른 곳으로 관심 돌리기, 흡연 친구 관계 조절하기, 먹는 것 조절하기, 금연 보조제 활용 등의 노력을 하였으나 계속적인 흡연 욕구, 금단 증상 및 체중 증가, 흡연을 조장하는 환경으로 인해 금연에 실패하였다(한영란, 2005). 그러므로 금연 후 유지하는 데 필요한 심리적 동기, 금단증상 완화 기술, 친구와 다른 또래 압박 등 사회적 환경에 저항하는 능력이 주요 프로그램의 구성 요소가 되어야 함을 가

리고 있다.

니코틴 의존의 주요한 치료법으로는 약물치료, 심리교육, 행동주의 치료, 인지행동치료, 자조자료 사용, 금연교육, 자조 집단, 사회적 지지, 최면, 금연침 등이 있다(김영식과 권정혜, 2006). 지금까지 흡연 문제를 위해 매우 다양한 접근법이 이용되고 있으나 아직까지 효과가 확실하다고 입증된 방법은 없기 때문에 새로운 타입의 금연 프로그램이 시도될 가치가 있다. 또한, 청소년을 위한 금연 프로그램은 인지-행동 중심의 치료법 외 다른 중재 전략은 거의 없기 때문에 더 더욱 그렇다.

최근 음악치료 효과에 대한 관심이 높아지면서 건강에 관한 연구물이 지속적으로 증가하고 있다. 의학, 간호학, 보건학, 심리학, 사회학 교육학 등에 적용되면서 정서와 인지, 행동, 자아개념 등에 긍정적인 결과를 가져온다. 국내에서도 음악치료 관련 논문이 증가하고 있으며 1997년부터 2005년까지 발표된 학위논문은 모두 488편으로 그 중 실험연구가 289편(59%)으로 가장 많았는데 이는 임상적 효과를 측정하기 위해서이다(박소연, 황은영, 2006). Standley(1996)는 음악요법 연구 논문을 메타 분석하였는데 전체 평균 효과 크기가 1.17또는 정상분포곡선 아래 88%에 해당하는 것으로 음악은 치/의학 치료에 매우 효과적이라고 하였다. 음악 중재 프로그램은 청소년의 흡연문제에도 효과가 있을 것이라고 추정되면서 이 연구를 제안하였으나 이에 대한 기존 연구는 아직 없다. 청소년 흡연문제의 특성과 비슷한 연구로는 인터넷 중독(여정운, 2010)과 학습 동기 부여(강노아, 2009), 분노조절(이주영, 2008) 등이 있는데 모두 음악요법을 통해 긍정적인 결과를 유도할 수 있었다. 니코틴 중독과 마찬가지로 인터넷 중독은 금단 현상으로 정서와 심리적 통제가 어려운데 음악 중재 프로그램으로 청소년은 긍정적 정서와 사고 형성, 문제해결능력, 음악에의 몰입 등으로 주의 집중, 충동적 행동 조절, 자아개념 확립, 자기 효능감, 불안 감소 등 여러 효과를 얻었다(이미정, 2009; 이영미, 2005; 주혜운, 2009; Smeister, 1999; 정미라, 2006). 또한, 청소년 금연의 큰 장애요인은 낮은 동기화인데 이와 비슷한 연구로 낮은 동기를 가진 학습 부진아가 음악을 통해 학업성취도가 높아졌다(김경래, 2000; 조재승, 2003). 학습 부진아에게 지식적 교육을 학습시키는 것보다 학습에 대한 욕구, 자발적 행동 등 동기를 촉진, 유지하고자 음악 요법을 실시하였는데 부정적인 감

정과 생각을 표출하고 실수에 대한 건전한 태도를 형성하며 자신감과 자기 존중감, 자기 효능감을 증진시켰다(고은주, 2004; 조혜련, 2005). 이와 같은 연구 결과를 근거로 청소년 금연 실패의 주요 원인이라고 할 수 있는 금단 증상과 동기 저하는 음악 중재 프로그램을 통해 효과가 있을 것이라고 기대된다.

음악 중재 유형으로 음악활동, 음악활동과 부가적 활동, 수동적 음악감상으로 나눌 수 있는데(임진석, 2007), 이중 악기를 다루거나 노래를 하는 등 음악활동 방법을 이 연구의 중재전략으로 선택하였다. 직접 다루는 악기로는 하모니카를 선택하였는데, 문헌 조사의 결과 하모니카는 심폐기능 개선을 비롯한 여러 건강 문제 혜택이 발견되었기 때문이다. 2008년 미국 음악요법 협회(American Music Therapy Association)에 의하면 하모니카 불기는 천식, 만성 폐쇄성폐질환, 코골기, 수면무호흡증, 불안 등 여러 감정 장애 질환, 우울, 스트레스, 치매, 파킨슨병, 단기기억상실, 심장 박동과 혈압 문제 등에 건강 효과가 있다. 또한, 면역 체계를 강화시켜 삶의 질적 향상과 생동력, 생산성 고조에 도움이 될 뿐만 아니라 재미와 기쁨을 더해준다고 하였다(The Society of the Preservation and Advancement of the Harmonica, 2009). 하모니카의 건강효과는 하모니카의 구조와 들숨으로 설명될 수 있다. 하모니카는 한 옥타브(7음)에서 3음은 날숨, 4음은 들숨으로 구성되어 있기 때문에 하모니카 불기는 들숨이 더 많은 복식호흡을 하는 것과 마찬가지로 호흡기 건강 증진에 탁월한 효과가 있다(Sunghye Victor Yun, 2009). 즉, 숨을 크게 들이 쉬면서 횡경막이 하강하고 폐가 확장되면서 폐포에서 산소와 탄산가스 교환이 촉진된다. 이때 들어온 산소는 혈액 내 적혈구의 헤모글로빈과 합하여 20초 내에 온몸을 한 바퀴 돌면서 산소를 각 세포에 신속히 전달해 주기 때문에 심장과 뇌에 산소공급이 증가하게 된다. 또한 하모니카의 떨림(vibration)은 치아를 통해 칩새를 자극하고 칩이 많아져 구강건강에 도움이 될 뿐만 아니라 아름다운 소리가 귀를 통해 뇌에 전달, 엔도르핀과 같은 호르몬 분비를 촉진하여 정신건강에 좋다(Sunghye Victor Yun, 2009).

음악요법은 보조의 효과를 목적으로 하기 때문에 음악 기술의 향상 등 그 자체가 연구의 목적이 될 수 없다. 즉, 연구에 사용되는 음악은 얻고자 하는 연구의 결과를 긍정적으로 이끌어 주는 강화제의 역할을 한다고 볼 수 있다.

그러므로 이 연구의 종속변수는 금연에 대한 태도와 행동의 변화이다.

본 연구는 흡연하는 남자 고등학생을 대상으로 인지-행동 모형과 음악요법을 통합한 금연 프로그램의 효과를 질적으로 분석하고자 한다. 포커스 그룹 인터뷰를 이용해 청소년들의 금연경험과 장애요인을 탐색함으로써 청소년들의 금연효과가 낮은 이유를 설명하고, 새롭게 시도되는 하모니카 금연교실에 대한 참여자의 반응과 하모니카가 어떻게 금연에 도움이 되는지를 조사하여 청소년을 대상으로 하는 음악중재 금연 프로그램에 대한 통찰력을 얻고자 이 연구를 시행하였다.

II. 연구방법

1. 연구대상

2009년 서울시 한 고등학교에 재학중인 학생 중 현재 흡연하고 있으며 적어도 매일 담배를 1개피 이상 피는 사람을 음악중재 금연 프로그램 연구의 대상으로 하였다. 학교의 요청에 따라 금연교실이 아닌 하모니카 건강교실이라는 명칭으로 수정하였고 고등학교 1-2학년 담임 교사의 추천에 의해 총 16명이 등록하였다. 프로그램 종료 후 하모니카 건강교실 담당교사의 추천과 자발적 참여를 근거로 포커스 그룹 인터뷰 참여자를 모집하였으며 최종적으로 동의서에 서명한 6명이 이 연구에 참여하게 되었다.

2. 하모니카 건강교실

음악중재 금연프로그램은 1주일에 한번씩, 점심시간인 30-40분을 이용해 총 6회에 걸쳐 실시되었다. 하모니카 건강교실은 금연에 대한 간단 중재법(Brief Intervention; 5-10분)과 하모니카 불기(20-25분)의 두 가지 부분으로 나누어진다. 간단 중재법으로 미국 의학 협회(American Medical Association)가 흡연 청소년을 위해 개발한 프로그램(Patten, 2009)을 사용하였다. 사회인지론(Bandura, 2004)과 범이론적 모형(DiClemente et al., 2003)을 근거로 인지-행동(cognitive-behavioral)적인 전략 방법으로 구성되었으며, 프로그램 수행 방식은 금연교실 훈련을 받은 대학생이 프로그램 리더인 연구자를 보조하는 동료도움전달체계(older

peer-assisted program delivery)로 이루어졌다. 프로그램의 구체적인 내용은 담배의 유해성, 금단증상, 정서적 스트레스, 친구와 미디어 등 사회적 흡연 영향, 담배회사 광고의 진실 등을 중심으로 강의 보다는 금연과 흡연 이유 기술, 금연 서약, 담배거절 기술 등 행동 위주의 학습으로 진행되었다. 하모니카 불기는 한국 하모니카 연맹 에서 추천된 강사에 의해 수업이 진행되었다.

3. 포커스 그룹 인터뷰

포커스 그룹은 건강에 대한 믿음, 태도, 인지, 잘못된 생각, 통찰력 등에 관한 정보를 얻는데 매우 유용할 뿐 아니라 새로운 프로그램에 대한 참여자들의 반응도 조사에도 많이 이용되고 있다. 이 연구는 음악중재 금연 프로그램의 효과를 질적으로 평가하고자 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였으며 구체적인 목적으로는 청소년들의 과거 금연시도 요인을 분석해 하모니카 금연교실의 가능성을 탐색하고자 하였다. 그룹 인터뷰에 사용된 질문 문항은 다음과 같다.

- 1) 금연하기로 결정했습니까? 금연을 아직 결정하지 못했다면 가장 큰 이유가 무엇인가요? 금연을 결정하고 현재 금연을 시도하고 있다면, 현재 가장 어려운 점이 무엇인가요? 과거의 금연 시도 경험과 같이 이야기 해 주세요.
- 2) 하모니카에 대해 어떻게 생각하나요? 또한, 하모니카를 자주 불고 있습니까? 하모니카 불기가 금연에 도움이 된다고 생각하나요? 구체적인 상황 설명과 함께 어떻게 도움이 되었으며, 어떻게 도움이 되지 않았는지를 말해 보세요.
- 3) 앞으로의 금연과 하모니카 이용에 대한 계획을 알려주세요.
- 4) 하모니카 건강교실에 대한 개인적인 바람 또는 제안 사항을 이야기 해 주세요.

하모니카 건강교실 참여자 16명 중에서 포커스 그룹 인터뷰를 위한 참여자 모집은 담당 교사의 추천과 자발적 참여를 근거로 동의서 서명과 함께 최종 6명이 결정되었다. 연구자가 그룹 인터뷰를 실시하였고, 기계적 녹음과 함께 2명의 연구 보조원이 인터뷰의 내용을 즉석에서 기록하였

다. 연구 시기는 2009년 11월 27일 오후 4시부터 6시까지였으며, 인터뷰 장소는 안전하고 편리한 학교 근처의 중식 레스토랑으로 정하였다. 음식점 안에서도 방해받지 않는 사적인 느낌이 드는 방으로 편안한 의자와 가구가 배치되어 있고 녹음 시설과 기록자들이 방해받지 않고 노트북 일을 할 수 있도록 공간적 여유가 있었다. 그룹 인터뷰의 들어가기 말과 첫 분위기 조성은 인터뷰 결과에 결정적인 영향을 미칠 수 있으므로 조심스럽게 접근하였다. 환영 인사와 주제 개요, 포커스 그룹 인터뷰에 대한 간단한 설명으로 시작하였는데, 특히 참여자의 응답은 옳거나 틀린 것이 없으며 다만 참여자의 솔직하면서도 다양한 의견이 필요하다고 강조하였다. 또한 인터뷰 시 그룹이 지켜야 할 규범도 함께 설명하였다. 교과과정 리뷰와 더불어 첫 질문은 모든 구성원들이 참여할 수 있는 것으로 시작하였는데 금연교실에서 배운 내용 중 가장 기억에 남는 것을 질문하였다. 한 사람 응답이 끝날 때마다 핵심 단어를 포함한 요약 시도하였는데, 이는 응답의 내용을 바르게 이해하였는지 확인하는 과정이었다. 또한, 애매모호하거나 일관성 없는 내용은 탐색적인 질문을 더하여 명확한 응답을 유도하였다.

4. 질적 데이터 분석

Krueger(1998)가 제시한 체계적 분석 과정에 근거해 연구시작시기, 포커스 그룹 도중, 포커스 그룹 직후, 전체 포커스 그룹 종료 후의 4단계 지침사항을 기준으로 질적 데이터를 분석하였다. 분석과정은 포커스 그룹 인터뷰가 진행하면서 이미 시작되는데 응답내용이 불분명하거나 일관성이 없을 때 탐색적인 질문 기법으로 명확한 응답을 유도하고 중요한 질문은 응답자와 연구팀의 올바른 이해를 확인하기 위해 요약하였다. 포커스 그룹 인터뷰 직후에는 좌석 배치도를 그리고 녹음이 잘 되었는지를 확인한 다음 디브리핑(debriefing)을 하면서 아이디어, 관련 주제나 중요한 이야기라고 생각되는 것, 기대와 달랐던 내용 등을 메모하였다. 포커스 그룹 인터뷰 후 몇 시간 이내 녹음한 내용을 복사해 여분의 테이프를 보관하고 필사본(transcript)을 만들었다. 포커스 그룹 인터뷰 후 1 주일 이내 연구팀은 녹음 테이프를 경청하면서 현장 노트(field note), 디브리핑 노트, 필사본을 재검토하는 과정에서 인터뷰 질문 내용을 중심으로 직접 인용된 응답을 가지고 분류하기 시작하였다.

Krueger 기법에 따라 두 단계의 코드화를 통해 코드 분류 작업을 하는데 우선 광범위한 서술식 코드화가 진행되었다. 즉, 필사본을 읽어가면서 단어, 맥락, 내적 일관성, 의견의 빈도, 참여자의 반응, 감정 표출, 실제경험 등을 중심으로 지속적인 비교 과정을 통해 공통된 주제에 따라 범주로 나누는데 새로운 주제는 다른 범주로 분류하였다. 마지막으로 각 범주에 속한 내용을 가지고 상세 기술에 따라 하위 범주로 구분되었다. 예를 들면, 흡연태도에서 하위범주로 비용, 대인관계, 건강악화로 나누어졌고 응답자의 기술에 따라 비용은 물질적, 정신적 비용으로 다시 구분되었다. 분석과정에서 나온 결과를 범주별 도표화하고 중요한 인용 구어도 기술하여 질적 연구 전문가인 보건학 교수 1인에게 자문을 구하였다. 연구결과는 포커스 그룹 인터뷰에 사용된 질문보다는 응답 내용을 기준으로 주제별 서술식으로 보고하기로 결정했다.

Ⅲ. 연구결과

1. 인구학적 특성과 흡연 행태

하모니카 건강교실 참여자는 현재 흡연하는 남자 고등학생 1-2학년으로 연령은 17-18세이다. 흡연시작 시기는 9세와 12-16세 사이였고, 지난 1달간 하루 평균 2-20개의 담배를 피웠다. 지난 1년간 모두 금연을 시도해 보았으며 조사 당시 금연 의도가 있는 학생은 4명에 불과했다. 담배를 끊지 못하는 이유는 니코틴 중독과 친구를 비롯한 타인의 영향이라고 응답했다.

프로그램 종료 후 실시된 포커스 그룹 인터뷰 참여자는 하모니카 건강교실 참여자 중 담당교사의 추천과 자발적 참여에 근거했으므로 인구학적 특성은 같지만 담배관련 특성은 조금 다르다. 흡연시작 시기는 15-17세였으며 사전 조사 당시 지난 1달간 하루 평균 3-10개의 담배를 피웠고 지난 1년간 금연 시도는 1-3번까지라고 응답하였다. 또한, 프로그램 종료 시 하모니카 사용에 대한 조사에서 인터뷰 참여자는 1주일에 1-5번 정도 하모니카를 불고 한번 불기 시작하면 15-30분 정도 분다고 응답하였다.

2. 흡연에 대한 태도

프로그램 참여자들은 흡연을 하고 있지만, 자신의 흡연 행동이 바람직하지 못하다라는 사실은 알고 있었다. 흡연에 대한 부정적인 태도는 비용, 대인관계, 건강의 세 가지 범주로 나눌 수 있다. 비용은 물질적인 것과 정신적인 것으로 나눌 수 있는데 용돈의 부족과 초과 등을 자주 이용해야 하는 병원비 부담, 담배 구입을 위해 부모에게 거짓말을 해야 하는 괴로움과 심리적 부담감 등을 이야기 했다. 대인관계 요인으로 가족과의 대화를 꺼리고, 여자 친구와의 관계에 영향을 미치며, 자신의 누런 이와 입 냄새, 하얀색 티셔츠를 못 입는 이유 등으로 나타났다. 더 나아가 자신도 흡연자이면서 흡연자인 친구와의 대화에서 입 냄새 때문에 거부감을 느꼈다고 하였다. 건강관련 요인으로 폐활량 저하, 오랜 시간을 요하는 운동의 어려움, 피 섞인 가래 등으로 비흡연자와 비교함으로써 자신의 운동량이 떨어지고 쉽게 피로감을 느낄 뿐만 아니라 숨을 들이 쉴 때 다른 사람보다 적게 들이쉬는 것을 자각하고 있었다.

3. 금연시도 경험

흡연함으로써 얻어지는 나쁜 결과를 신체적, 사회적 등 여러 가지 측면에서 느꼈기 때문에 참여자들은 모두 금연을 시도한 경험이 있었다. 금연 기간이 짧게는 2-3일부터 9일, 3개월, 또는 6개월까지로 나타났고 휴일이나 방학기간을 이용해 시도하였다. 금연 방법은 혼자서 스스로 해보거나 어쩔 수 없는 상황 또는 외부적 강압으로 시작된 금연이었다. 그러나 금연에 대한 구체적인 준비가 없었기 때문에 금연에 실패했음을 알 수 있는데 다음은 참여자의 말을 그대로 인용한 것이다.

<혼자서 한 경우> ... 그냥 폐인처럼 누워 있었어요. 하루 종일, 밥은 먹었지만.....

인터넷에서 금연 플랜 이란거 있는데요, 하다가 말았어요. 효과는 전혀 없더라고요...

<상황 때문에 금연을 시도한 경우> 설날에 가족과 함께 진도로 내려 갔었어요. 주변의 환경과 어른들 때문에 담배를 피울 수 없어 9일간 금연하게 되었어요. 서울에 올라 오자마자 ...

금연 지속기간이 길어지면서 금단 증상이 없는데도 담배 피는 친구나 사람을 보고 갑자기 한 대 정도는 피워도 괜찮다는 생각 때문에 금연에 실패하게 되었다는 경우도

있었다. 이와 같이 청소년들은 흡연의 부정적인 결과를 인지하고 금연을 시도했지만 금연 과정에 대한 정보가 없었고 금단 증상 등의 장애를 극복하고 재 흡연의 기회를 예방하는 기술 등 금연에 대한 준비과정의 결여로 모두 실패했다.

4. 재 흡연의 계기 또는 이유

금연을 시도했다가 다시 흡연하게 된 계기, 이유, 또는 환경적인 요인 등을 크게 5가지로 구분할 수 있는데 지속적인 흡연 욕구, 금단증상, 체중증가, 친구의 권유, 흡연환경이었다. 이 중에서 참여자들이 가장 큰 문제라고 여기는 것은 친구와 자연스런 흡연 환경이라고 하였다.

<친구의 영향> ... 시도는 해 보았지만, 3개월 정도? 독서실에서 나왔는데, 친구가 담배를 피우고 있어서 그냥 한 대를 같이 피웠어요. 그 다음부터 계속 피게 되었어요...

...결정하고 안 피려고 했어요. 제가 아무리 잘 해도 주변에서 다 피우니까. 친구들이 담배를 막 줘요. 평소에 주지 않았던 애들도. 혼자 죽기 싫단 거죠. 그리고 약 올려요.

<흡연 환경> 우리학교는 요번에 카메라 한 거예요. 화장실이 흡연실이에요. 화생방. 선생님들은 한 발씩 늦고 못 잡아요.....

.....특히 노래방, PC방에서 많이 피우게 되요. 새벽에 가면 거의 다 피요. 친구들이랑 PC방에서 밤새고 이러면 2갑은 피우게 되요. 머리 아프고 열나고 현기증도 있어요. 얼굴에 기름기도 끼구요.

이외 다른 요인으로 지속적인 흡연 욕구인데 계속 담배 생각이 나는 이유는 흡연 습관 때문이라고 하였다. 특히 식후 입안이 텅텅함을 느껴 평소처럼 담배를 피우면 이 증상이 없어진다는 생각을 지속적으로 하게 된다고 하였다.

금단 현상이 너무 심해 부모 등 다른 사람에게 심한 화풀이를 하거나 작은 일에 짜증을 내어 다시 흡연하게 되었고 또한 금단 증상을 극복하기 위해 껌을 씹거나 얼음물을 마셨지만 효과가 없었다고 하였다.

체중증가도 재 흡연의 이유였는데, 실제로 6개월간 금연을 하였지만 자꾸 먹게 되어 살이 쪼고 체중은 담배를 끊지 전보다 15kg이나 더 많아졌다고 한다. 재 흡연을 한 뒤, 살이 좀 빠졌다고 보고하였다.

5. 금연과 하모니카

과거 금연의 시도에 따른 좋지 않았던 경험과 실패의 두려움 때문에 사전 조사 당시 금연을 실천할 생각은 없다고 하였다. 그러나 하모니카 건강교실을 통해 하모니카가 금연에 도움이 된다는 것을 알게 되었다고 하였는데 구체적인 예시는 다음과 같다. 첫째, 식사 후 하모니카 불기는 식후 흡연 습관에 변화를 가져왔다. 둘째, 금단 증상 없애기에 도움이 되었는데 하모니카 연주에 집중하다 보면 담배 생각이 나지 않을 뿐만 아니라 호흡을 많이 하게 되어 기분이 가볍게 느껴졌다. 셋째, 하모니카 부는 동안 친구들의 흡연 압력이 없었다. 넷째, 학교 선생님들의 지지가 좋았다. 담배를 피운다는 이유로 학교에서 존중 받지 못한 학생이었는데 하모니카 건강교실에 참석하고 하모니카를 자주 불기 시작하면서 담임 선생님을 비롯한 다른 선생님들이 하모니카 연주를 시키고 칭찬을 해 주어 뿌듯하고 만족스러웠다.

6. 금연을 위한 하모니카 선호도와 향후 이용 계획

금연 과정에서 경험했던 하모니카에 대해 간편하고 재미있는 악기, 배우기 쉬운 악기, 계속 불고 싶은 악기, 호흡에 도움이 되는 악기, 흡연습관처럼 하모니카도 습관화가 쉽게 될 것 같은 악기 등으로 매우 호의적이었다. 향후 하모니카 중재 계획으로 하모니카를 계속 불면서 완전 금연을 시도하겠다, 하모니카를 습관화 하겠다, 금연하게 되면 하모니카를 더 많이 이용할 것 같다, 금연보다는 하모니카를 더 연주해서 취미로 만들고 싶다 등으로 매우 긍정적이었다.

<하모니카 중재 금연 계획> 하모니카 연주할 곡이 많아지면 더 재미있을 것 같아요. 계속 불다가 보면 담배 필 생각이 없어지니까, 금연이 잘 될 것 같아요. 담배도 습관이듯이 하모니카도 습관이 되지 않을 까 해서 열심히 불려구요

이와 같이 포커스 그룹 인터뷰 참여자들은 하모니카를 좋아하였고 하모니카의 도움을 받아 계속 금연하겠다는 의지를 보였다. 그러나 환경적인 장애 요인이 지적되었는데 학교 외의 장소에서 하모니카 불기가 어렵다고 하였다. 하모니카 악기는 작고 간편해 옷의 주머니 속에 넣어 가지

고 다니면서 필요할 때마다 꺼내어 언제든지 볼 수 있다고는 하지만 길거리, 사람들이 많이 모여있는 장소 등에서는 시끄럽다고 느껴거나 노숙자와 같은 인상을 주어 잘 볼지 않게 된다는 불편감을 호소하였다.

<장소의 불편감> 하모니카 금연할 때 상황이 안 받쳐 줘요. 사실 집이나 학교보다 밖에서 담배를 더 피고 싶은데, 길에서 하모니카를 불면서 돌아다닐 수는 없잖아요. 친구들도 노숙자 같대요.

IV. 논의 및 결론

이 연구는 하모니카 중재 금연 프로그램의 효과를 질적으로 분석하기 위해 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였고, 심층 면접을 통해 하모니카가 어떻게 금연 태도와 결정에 도움을 주었는지를 알아 보고자 하였다. 주요 성과는 흡연 청소년들의 금연태도 변화라고 할 수 있는데, 과거에 좋지 않았던 금연시도 경험으로 인해 또 다른 금연 결정이 어려웠지만, 하모니카 불기를 시작하면서 금연생각이 긍정적으로 바뀌었고 하모니카를 계속 불면서 금연을 시도하겠다고 하였다.

본 연구 또는 연구 결과의 특성은 다음과 같이 네 가지로 논의될 수 있다. 첫째, 연구 참여자들은 청소년이지만 모두 매일 흡연자이고 하루 평균 3-10개피의 담배를 피기 때문에 니코틴 의존도가 매우 높다고 할 수 있다. Fagerström Tolerance Questionnaire(FTQ)와 같이 객관적 측정은 아니지만 청소년의 흡연은 성인에 비해 적은 양의 담배를 피우더라도 매일 한 개피 이상을 피운다면 니코틴 의존이 될 가능성이 많다(Kandel & Chen, 2000). California Tobacco Survey (1998)는 조사시점까지 100개피 이상의 담배를 피웠고 6개월 이상 매일 1개피라도 담배를 피운 매일 흡연자를 ‘니코틴 의존 청소년’이라고 정의하였다. 이와 같이 니코틴 의존도가 높은 청소년을 대상으로 한 연구이므로 이 연구의 결과는 흡연 청소년 중 매일 흡연자에게만 적용할 수 있다.

또한 연구 참여자는 지난 1년간 금연 시도를 적어도 한번 이상 했기 때문에 금연 할 의사는 있었다고 할 수 있다. 청소년 흡연자의 대부분은 금연을 원하지만 실천이나 성공률이 매우 낮는데 주된 이유는 금연 동기가 낮기 때문이

다 (Sargent 등, 1998; 김소야자 등, 2001).

둘째, 연구 대상자들은 흡연에 따른 신체적, 심리적, 사회적인 나쁜 결과를 인지하고 있었기 때문에 흡연에 대한 지식과 부정적인 태도는 이미 형성 되어져 있었다. Rose 등(1996)의 연구에 의하면, 흡연에 대한 부정적인 태도와 신념은 금연 시도를 유도하는데 일반적인 신념보다는 개별화된 부정적 신념이 더 중요한 영향을 미친다고 하였다. 본 연구 결과에 나타난 바와 같이 포커스 그룹 인터뷰 대상자들은 용돈이 부족하거나 자신과 흡연하는 타인의 입냄새 또는 운동 시 비흡연자인 친구보다 폐활량 감소 등을 구체적으로 설명함으로써 흡연에 대한 부정적인 신념을 나타냈다. 금연 프로그램에서 흔히 강조하는 폐암과 심장질환, 조기 사망 등의 지식적인 내용으로 흡연이 나쁘다고 말한 학생은 한 명도 없었다. 이와 같이 청소년을 대상으로 하는 프로그램은 실제 그들이 직접 또는 간접적으로 경험하고 있는 내용을 서로 공유하고 토론하는 것이 더 유용할 것으로 기대된다. 셋째, 연구 대상자들의 흡연에 대한 부정적인 태도는 과거 금연 결정과 시도에 영향을 주었으나 현재 금연 결정과 금연 행동을 이끌지는 못했다. 흡연이 나쁘다는 사실을 알고 있고 앞으로 금연할 의사는 있지만 현실적에서 금연을 하지 못하겠다고 하는 가장 강력한 요인은 과거 금연에 대한 실패 경험이다. 많은 인지-행동 금연 프로그램 연구 결과 자기 효능감과 금연은 매우 밀접한 관계로 자기 효능감이 높을수록 금연 결정과 시도, 유지에 성공한다고 나타났다(Shiffman et al., 2000; Rattigan, 2002). 자기 효능감은 특정한 상황에서 특정한 행동을 얼마나 잘 수행할 수 있는 지에 대한 주관적인 판단으로 이를 높이기 위한 다양한 방법 중 직접 수행을 통한 성취 경험이 가장 강력하다 (Bandura, 1994). 그러나 본 연구 대상은 과거 금연 경험에서 불안, 분노, 강한 흡연 욕구 등과 친구들의 흡연 압력 때문에 실패하였기 때문에 낮은 자기 효능감으로 금연 의사가 없거나 금연 결정을 미루게 되었다. 워크샵, 직접 훈련, 역할극 등을 통해 금연에 실패했던 원인을 분석하고 여러 장애 요인을 극복하기 위한 해결방법을 고안하고 직접 실습해 보는 프로그램이 매우 효과적일 것이다. 본 연구는 하모니카 불기를 이용해 과거 금연에 대한 실패와 절망감을 잊고 음악의 즐거움으로 금연 동기를 높이고자 하였으며 프로그램 진행 동안 금단 증상을 잊기 위한 주요 대책으로 하모니카 불기를 강조하였다.

넷째, 인지-행동위주 간단 중재 프로그램과 음악 요법이 진행되는 동안 하모니카가 식후 흡연 습관과 지속적 흡연 욕구, 금단증상 완화에 영향을 준다는 것을 경험한 연구 참여자들은 자기 효능감이 증가하여 향후 금연 계획이 긍정적으로 바뀌었다. 하모니카가 왜 호흡기 건강에 좋은지를 지식적으로 알게 되었기 때문에 흡연으로 인한 운동 시 느끼는 폐활량 감소에 대한 걱정을 감소시켰다. 즉, 이미 호흡기 건강이 다른 친구에 비해 뒤떨어진다는 것을 인지한 학생들이었기 때문에 하모니카에 대한 건강 믿음과 신념이 하모니카를 선호하게 되었다. 하모니카를 불수록 자신감과 즐거움을 얻을 뿐만 아니라 과거 시도에서 괴로웠던 금단 증상을 이길 수 있다는 기대감 등이 연구 결과에 나타났는데 구체적으로 신체적 금단 증상과 심리적 흡연 욕구를 잊기 위해 하모니카 불기는 매우 쉽다고 인지되었다. 자신도 모르게 하모니카 연주가 길어지고 집중하다 보면 저절로 금단 증상이 없어져 담배 필 생각이 사라진다는 것을 직접 경험했다. 더 나아가 하모니카를 부는 동안 흡연 친구들의 압력을 경험하지 못했으며 오히려 흡연 친구들이 하모니카에 관심을 갖기 시작했다고 하였다. 이는 악기를 잘 다루는 사람이라면 누구나 느끼듯이, 타인이 자신에게 호감을 느끼고 음악을 통한 사회적 지지를 경험하였을 것이다. 이와 마찬가지로 흡연하는 친구들과 같이 어울릴 때 아무것도 하지 않고 있는 것보다 하모니카를 분다면 친구들의 관심 집중과 이야깃거리가 생기며 본인도 친구들의 흡연 압력에 대한 단순 방어가 아니라 자신의 건강에 이로울 효과적인 대처 방안이라는 것을 알게 된다.

이와 같이 음악 중재 프로그램은 하모니카 불기를 통해 금연 과정을 수월하게 해 주어 금연에 대한 태도를 변화시키는데 효과가 있었지만 프로그램 참여자의 수가 적고 파일럿 연구이기 때문에 연구 결과는 조심스럽게 해석되어야 하는 제한점이 있다. 그러나 청소년의 금연 행동에 가장 큰 걸림돌이었던 금연 동기 향상에 효과가 있었고 금연 실천의 계기를 만들어 주었기 때문에 본 파일럿 연구를 기점으로 필드 연구와 음악중재 건강 프로그램이 확대되어 실시되어야 할 것이다.

참고문헌

- 강노아. 음악심리치료가 학습부진아의 학습동기에 미치는 효과. 한국음악치료교육 2009;6(2):4-26.
- 고은주. 음악치료 프로그램의 적용을 통한 학습부진 아동의 자신감과 자기존중감의 증진. 한국 교원대학교 교육대학원 석사학위논문. 2004.
- 김경래. 초등학교 학습부진아의 학습동기 훈련효과 분석. 진주교육대학교 교육대학원 석사학위논문. 2001.
- 김명식, 권정혜. 흡연청소년을 위한 인지행동 및 행동주의 금연 프로그램의 효과 연구. 한국심리학회 2006;25(1): 1-23.
- 박소연, 황은영. 음악치료 관련 최근 연구동향을 통한 우리나라 음악치료 연구의 새로운 패러다임 조망. 한국음악치료학회지 2006;8(1): 37-53.
- 여정윤. 인터넷 중독 청소년의 개별 음악치료 사례연구. 한국음악치료학회지 2010;12(1):16-40
- 이미정. 인터넷 게임중독 청소년의 정서 자아개념을 위한 노래 만들기. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문. 2009.
- 이영미. 게임 중독 청소년의 충동성과 불안 감소를 위한 노래 만들기 기법. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문 2005.
- 이주영. 방입된 아동의 공격성과 분노 감소를 위한 분노조절 음악 프로그램 연구. 한국음악치료교육 2008;5(2):17-44.
- 임은석. 2010 5&6 금연프로그램과 5일 교실 금연프로그램의 청소년 금연효과, 보건교육 건강증진학회지, 27(2), 95-108.
- 임진석. 음악치료 효과에 대한 국내 학위논문의 메타분석. 한국음악치료학회지 2007;9(1): 1-22.
- 정미라. 음악치료가 ADHD 유아의 주의집중력과 자기통제력에 미치는 효과. 아동교육 2006;15(2):241-255.
- 조재승. 학습동기향상 프로그램이 학습부진아의 학습 습관에 미치는 영향. 여수대학교 교육대학원 석사학위논문. 2003
- 조혜련. 음악치료 프로그램이 학습부진 아동의 학교생활적응과 자기효능감에 미치는 영향. 대구한의대학교 교육대학원 석사학위논문. 2005
- 주혜윤. 인터넷 중독 청소년의 자기효능감 향상을 위한 즉흥연주 사례연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문 2009
- 질병관리본부. 제5차(2009년) 청소년 건강행태온라인조사 통계. 2010.
- 한국갤럽조사연구소. 흡연실태조사 보고서. 2008.
- Eaton DK et al. Youth risk Behavior Surveillance-United States, 2009. Morbidity and Mortality Weekly Report 2010;59(SS-5)

Smeister H. Music Therapy helping to work through grief and finding a personal identity. *Journal of Music Therapy* 1999;36:222-252.

Standley MJ. A meta-analysis on the effects of music as reinforcement for education/therapy objectives. *Journal of Research in Music Education* 1996;44:105-133.

Sussman S. Effects of sixty-six adolescent tobacco use cessation trials and seventeen prospective studies of self-initiated quitting. *Tobacco induced diseases* 2002;1(1):35-81.