대학생의 금연성공 경험

안 호 자

동신대학교 간호학과 교수

Success Experience of Smoking Cessation Among University Students

An, Hyo Ja

Professor, Department of Nursing, Dongshin University, Naju, Korea

Purpose: The purpose of this study was to identify the experience of smoking cessation of university students who successfully quit smoking for more than six months. **Methods:** Data were collected through in-depth individual interviews Oct 7, 2019-Dec 22, 2019 and analyzed with Colaizzi's phenomenological methodology. **Results:** The result was a collection of 5 theme-clusters from 14 themes, and the theme-clusters were 'recognition', 'warning', 'painstaking', 'awareness' and 'maturity'. Participants were aware of the possibility of re-smoking and the endurance of re-smoking. And they faced the temptation to smoke and actively managed it to abstain from re-smoking. **Conclusion:** Smoking cessation is not the end of the addiction treatment, but a new beginning that requires nursing interventions. Finally, the success of smoking cessation is a painful growth process that reflects on life and changing lifestyles.

Key Words: Smoking cessation; Students; Qualitative research

서 론

1. 연구의 필요성

우리나라 19세 이상 성인 전체의 흡연율은 22.3%(남자 38.1%, 여자 6.0%)이며[1] 전체 대학생의 흡연율은 20.4%(남학생 35.3%, 여학생 6.2%)[2]로, 대학생의 5분의 1정도가 흡연하고 있어 대학생의 흡연실태가 심각하다. 흡연은 비교적 초기 청소년기에 친구들과 호기심으로 시작해서 장년기와 노년기까지 유지되는 경향이 있다[3-5]. 이는 인생 초기에 형성된 흡연 습관이 한 개인의 생활과 건강행위에 영향을 미치는 점에서 흡연에 대한 조기개입의 필요성을 말해주고 있다. 대학생의 건강과 건강증진을 위해서 시급하게 개선해야 할 문제는 금연이라고

할 수 있다[2].

현재 우리나라 건강증진법[6] 상 대학교는 교사만 금연 지역으로 지정되어 있어 중·고등학교보다 흡연에 대한 제약이 적은 편이다. 대학생은 쉽게 담배를 구매할 수 있고 자유롭게 담배를 피울 수가 있다. 또한, 대학생은 호기심과 또래 관계로 담배를 피우기보다는 스트레스 상황에서 습관적으로 담배를 찾는 경향이 강하다[3,7,8]. 이러한 여건으로 인해 대학생 흡연율이 감소하지 않고 있으며[9,10], 흡연과 관련된 환경을 개선하여 대학 자체적으로 전면 금연구역을 지정하거나 금연 프로그램을 시행한 경우에는 대학생 금연에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타나고 있다[11,12].

9개년의 패널 자료를 통해 분석한 자료에 의하면 평균 연령이 50세 이상인 성인 남자의 금연시도와 금연성공에 영향을 미

주요어: 금연성공, 학생, 질적연구

Corresponding author: An, Hyo Ja <https://orcid.org/0000-0002-1890-4062>

Department of Nursing, Dongshin University, 67 Dongshindae-gil, Naju 58245, Korea.
Tel: +82-61-330-3586, Fax: +82-61-330-3580, E-mail: callm68@hanmail.net

Received: Mar 5, 2020 | Revised: Jun 6, 2020 | Accepted: Jun 21, 2020

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

치는 요인은 우울, 자존감, 하루 흡연량, 음주 여부 등[5]이고, 대학생의 경우에는 금연에 대한 유능감, 하루 흡연량, 금연의 지 등[7,11,12]으로 성인과는 차이를 보였다. 대학생의 금연시도 동기는 건강에 대한 염려 또는 건강상의 문제가 발생했을 경우가 가장 많았고[3,7,8], 금연실패의 원인은 본인의 의지가 약하거나 스트레스 환경으로 나타났다[7,11]. 특히, 여학생 흡연자의 경우 남학생보다 우울과 스트레스 그리고 주관적 건강상태와 더 밀접한 연관이 있는 것으로 나타났다[13].

흡연자들이 금연을 한 번에 성공하기보다는 여러 번 금연과 흡연을 반복한다[5,14]. 금연을 희망하는 대학생 역시 금연시도는 평균 6회 이상, 금연 기간은 평균 70일로 나타났다[7]. 이러한 반복은 중독행위의 변화를 위한 정상적인 과정으로[15] 볼 수 있지만, 잦은 금연유지 실패는 능력의 한계를 느끼고 통제감을 상실하여 규칙적인 재흡연의 가능성을 증가시킬 수도 있다[7,16]. 따라서 대학생의 금연을 유도하기 위한 전략만큼이나 금연유지를 통한 성공 경험은 대학생의 건강증진행위를 위한 중요한 단초라고 할 수 있다.

지금까지 대학생 대상의 흡연 및 금연 관련 선행연구를 살펴보면, 양적연구는 흡연대학생의 제 특성과 금연 프로그램 선호도 분석[7], 대학생을 위한 캠퍼스 금연교육 프로그램의 장기 효과에 관한 연구[11], 금연 프로그램 후 금연성공에 영향을 미치는 요인[12], 성별에 따른 대학생의 흡연 관련 요인[13]과 질적연구는 금연 프로그램에 참석하고 있는 대학생의 흡연 경험에 관한 연구[8] 등이 있다. 대부분의 선행연구가 흡연과 금연에 관여하는 요인을 탐색하거나 요인 간의 관계, 중재 효과 그리고 흡연 경험에 초점이 맞추어져 있다. 그리고 성인을 대상으로 한 금연성공 경험은 있으나 대학생의 관점에서 금연성공에 대한 주관적 경험을 묘사하거나 총체적으로 이해하기 위한 선행연구는 미흡하다. 현상학적 연구는 대상자의 경험을 대상자의 주관적 관점에서 생생하게 기술하고 그 경험의 본질적 구조와 의미를 확인하는데 적합한 방법[17]으로, 금연성공 대상자의 경험을 파악하는 데 도움이 될 수 있다.

Prochaska와 Goldstein [18]은 흡연행위를 변화시킬 때 겪게 되는 일련의 과정을 계획 전 단계, 계획단계, 준비단계, 행위단계, 유지단계, 5단계로 정의하였고, 금연 6개월을 기준으로 행위단계와 유지단계를 나눴다. 금연기간이 보통 6개월 이상이면 금연성공이라고 하는데, 이는 변화단계에서 유지단계[18]와 성인 남성의 금연성공 경험에 대한 선행연구[19]에 근거를 두고 있다.

따라서 본 연구자는 6개월 이상 금연하고 있는 대학생을 대상으로 금연성공 경험을 참여자의 관점에서 경험의 본질과의

미를 심층적으로 탐색하고자 한다. 이를 통해 금연성공의 경험을 이해하고 대학 캠퍼스 금연환경 조성을 위한 전략과 프로그램 개발에 기초자료로 활용하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 대학생의 금연성공 경험의 본질과 의미를 심층적으로 탐색하여 금연에 따른 경험을 이해하고 대학생 금연사업에 기초자료로 활용하고자 한다. 이를 위한 주요 질문은 ‘금연성공 경험은 무엇인가?’이다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 금연 6개월 이상 유지하고 있는 대학생의 금연성공 경험의 의미와 본질을 파악하는 데 목적을 둔 현상학적 방법을 적용한 질적연구이다.

2. 연구대상

연구참여자는 D대학에 재학 중인 대학생으로 금연 6개월 이상을 유지하고 있으며 연구의 목적과 절차에 관해 설명을 듣고 자발적으로 연구참여에 동의한 대학생들이다. 참여자 모두는 남자대학생 8명이었다. 여자 대학생의 경우 찾기도 어렵고 지원자가 없었다. 이는 대학생 흡연자의 대부분이 남학생[7]이고, 질적연구의 특성상 대면으로 자신을 드러내는 것에 대한 부담감과 관련이 있는 것으로 보인다.

3. 윤리적 고려

본 연구는 연구참여자에 대한 윤리적 고려를 위하여 소속기관의 연구윤리심의위원회(IRB: 1040708-201908-SB-038)로부터 승인을 받은 후 자료수집을 하였다. 연구를 시작하기 전에 참여자에게 연구의 목적과 익명성 및 비밀보장, 녹음, 전자사 참여, 언제든지 중단할 수 있음과 녹음과 전자사된 파일은 연구 목적 외에는 사용하지 않을 것이며 연구결과 발표 후에는 이 모든 자료는 폐기할 것을 설명하였다. 참여자에게 서면동의를 받은 후에 심층면접을 실시하였고 면담 후 참여자와 전자사에게는 소정의 금액을 사례하였다.

4. 자료수집

본연구의 자료수집기간은 2019년 10월 7일부터 그해 12월 22일까지이며, 참여자는 본 대학의 학생 게시판과 교양수업 공지란을 통해 공개 모집하거나 금연서포터즈 학생들로부터 소개받아서 눈덩이 표집방법으로 모집하였다. 참여자로부터 금연성공과 관련된 의미 있는 진술이 새롭게 발견되지 않는 포화 상태까지 면담을 진행했으며, 최종 8명이 면담에 참여하였다. 연구참여자에게 면담 전에 연구목적과 절차, 소요시간, 녹음과 전사자 참여 등을 설명하고 서면 동의를 받은 후 면담을 하였다. 참여자 중에서 연구참여를 철회한 자는 없었고 면담소요시간은 40분에서 90분이고 면담횟수는 1~2회였다. 그리고 추가 면담은 전화상으로 이루어졌다. 면담은 본 연구자의 연구실에서 이루어졌고 면담 중 참여자의 태도와 표정, 의미 있는 단서 등은 메모를 하여 분석에 포함했다. 면담은 간단히 서로 소개한 후 연구에 참여하게 된 동기와 경로, 연구에 대한 기대 등을 묻는 말로 시작하여 자연스럽게 금연성공 경험을 질문하였다. 구체적으로 ‘금연 동기는 무엇입니까?’, ‘금연하면서 무엇이 가장 힘들었습니다?’, ‘그 순간을 극복하기 위해서 어떤 방법을 사용합니까?’, ‘금연으로 변화된 것이 있다면 무엇입니까?’, ‘당신에게 금연의 의미는 무엇입니까?’, ‘금연을 유지하는 방법은 무엇입니까?’ 등의 주요 질문을 하였다. 면담 중에 공통으로 나오는 경험에 대해서는 ‘그 경험은 무엇을 의미합니까?’, ‘그 경험의 이유는 무엇이라고 생각합니까?’ 등을 질문하였다.

녹음된 내용은 면담이 끝난 후 전사자가 전사하고 연구자가 전사된 자료를 다시 녹음을 들으면서 확인하였다. 전사된 자료를 바탕으로 참여자별로 흡연 및 금연 관련 경험을 총체적으로 정리했고 의미 있는 문장들은 별도로 정리하여 다음 참여자의 면담에 활용하였다. 녹음 파일과 전사자료는 연구자의 컴퓨터에 비밀번호를 사용하여 보관했고 참여자들이 자신의 경험을 듣고자 한 경우에는 녹음 파일을 전달했다.

5. 자료분석

본 연구에서 자료의 분석은 Colaizzi [20]가 제시한 7단계의 절차를 따랐다. 먼저 참여자의 면담내용을 반복적으로 읽고 현상에 직접 관련된 의미 있는 진술 218개를 추출하였다. 추출된 주요 진술들로부터 유사한 진술들을 묶어 41개의 의미 단위 문장을 추출하고 다시 주제별로 분류하였다. 최종 14개의 주제와 5개의 주제 모음으로 분류하였고, 주제에 관한 현상을 기술한 다음에 최종적으로 주제모음과 관련된 현상을 기술하였다. 본

석 결과는 참여자의 관점에서 금연성공 경험이 생생하게 드러났는지를 참여자 6인에게 확인받았다.

6. 연구의 엄밀성

본 연구의 신뢰도와 타당도에 관한 확인은 Guba와 Lincoln [21]이 제시한 사실적 가치, 적용성, 일관성, 중립성에 근거하였다. 본 연구자는 사실적 가치를 확보하기 위해서 연구의 참여자를 모집할 때 금연성공의 기준인 6개월 이상자를 모집하였고, 금연상태는 금연 애플리케이션 또는 Nico Check Saliva test로 확인하였다. 참여자들이 자신의 경험을 있는 그대로 드러낼 수 있도록 장소와 시간을 최대한 맞췄으며 따뜻한 음료로 분위기를 편안하게 하였다. 최종적으로 확인된 주제모음, 주제, 하위주제에 대해서 참여자 6명에게 반영적 읽기를 하여 자신이 경험과 일치하는지 확인하였다. 연구의 적용성을 높이기 위하여 참여자의 진술이 반복적으로 나타나서 더 이상 새로운 자료가 도출되지 않을 때까지 자료를 수집하고 심층 기술하였다. 현재 금연 서포터즈로 활동하고 있으면서 금연을 하는 금연자에게 분석된 결과와 해석된 자료를 제시하여 충분한 공감과 동의 여부로 확인하였다. Colaizzi [20]가 제시한 7단계의 절차를 준수하였고 각 자료에서 발견된 의미와 주제와 주제모음에 대해서 지속해서 비교하고 분석적 사고를 하였다. 또한, 질적 연구 경험이 있는 교수에게 동료검토(peer examination)를 통해 자료의 분석과 절차에 투명성을 확보하였다. 연구의 중립성을 확보하기 위해 연구자는 흡연과 금연 관련된 생각과 기존 지식을 괄호치기를 하여 연구자의 주관성이 면담과정이나 결과에 영향을 미치지 않도록 하였다.

연구 결과

본 연구의 참여자 8명은 모두 남학생이고 나이는 24~26세, 금연 전에 흡연량은 주당 2~8갑, 금연기간은 7~21개월이었다. 금연의 동기는 건강문제와 이성 친구의 권유가 대부분이고, 그 외에도 금연에 따른 부모의 구체적 보상, 본인의 의지, 경제적 부담이 복합적으로 작용하였다.

6개월 이상 금연성공 경험을 한 8명의 참여자로부터 총 218개의 의미 있는 진술을 추출하였다. 이 진술로부터 41개의 의미 단위, 14개의 주제 그리고 5개의 주제모음을 도출하였다. 금연성공 경험의 주제모음은 ‘인정’, ‘경계’, ‘애씀’, ‘자각’, ‘성장’으로 확인되었다. 최종 핵심주제는 ‘재흡연의 가능성과 참고 있음을 자각’하는 것이다(Table 1). 참여자 중 7명이 건강상의

문제를 가지고 있었다.

Table 1. Theme Clusters and Themes on the Success Experience of Smoking Cessation

Theme clusters	Themes
Recognition	<ul style="list-style-type: none"> · Recognition of contradictory behavior · Recognizing the seriousness of smoking as a health problem
Warning	<ul style="list-style-type: none"> · Inner desire for smoking · Temptation around smoking · Being sensitive to withdrawal symptoms
Painstaking	<ul style="list-style-type: none"> · Reward for loved ones · Keeping self-esteem · Coping actively · Trying not to be in vain
Awareness	<ul style="list-style-type: none"> · Endured for life · Understanding from friends
Maturity	<ul style="list-style-type: none"> · Growing of the patience · Self-confidence · Considering the people around

1. 인정

참여자들은 담배 냄새에 불쾌감을 느끼고 건강상의 문제에도 불구하고 흡연하는 자신의 행동을 통해서 흡연의 심각성을 알게 되었고 중독자였음을 인정(認定)하였다. 참여자들은 처음에 담배는 마음만 먹으면 언제든지 끊을 수 있다는 낙천적 생각으로 흡연을 했지만, 자신이 중독자임을 인정하면서 금연 동기와 의지를 다지게 되었다. 인정에 포함된 주제는 ‘모순적 행동 인정’, ‘건강문제로 흡연의 심각성 인정’이었다.

1) 모순적 행동 인정

참여자들은 담배 냄새에 민감했는데, 부모가 피우는 담배 냄새, 피시방에서 맡는 담배 냄새, 행인의 담배 냄새, 자신의 몸과 방에서 나는 담배 냄새 특히, 아침에 담배로 인한 입 냄새를 역겨워했다. 담배 냄새를 자신이 싫어하면서도 자신이 담배를 계속 피우는 모순적인 행동을 자각하고 자신이 담배에 중독되었음을 인정하였다.

담배를 피우니까 묽은 침이 나오고 색깔도 누레지고 아침에 일어나면 입 냄새가~스스로 역해서, (중략) 냄새 때문에 집에 가면 부모님이 항상 뭐라 하시거든요. 환기해도 많이 나고 찌든 내가 묻어서 역해서 끊어야지 하면서도~.(참여자 3)

2) 건강문제로 흡연의 심각성 인정

참여자들은 교육과 주변의 흡연으로 건강을 잃은 사람들을 목격하면서 담배가 몸에 해롭다는 것을 알고 있었고 자신의 건강에도 문제가 생기지 않을까 염려하였다. 막상 건강상에 문제(고혈압, 비염, 편도선염, 쌍꺼풀 수술, 축농증, 기관지염 등)가 생겨도 담배를 끊지 못하면서 흡연의 심각성을 인정하였다.

근데 수술 후에 담배 피우니까 엄청 고통스러웠거든요. 상처가 아물기 전에 연기가 들어와서 ‘내가 진짜 이런 꼴이 났는데도 담배를 못 끊는구나!’ 하고 그때 한번 심각성을 느꼈어요.(참여자 2)

2. 경계

참여자들은 흡연과 관련된 냄새, 영상, 친구와의 술자리 등 생활 전반에서 흡연의 유혹과 흡연 욕구를 경계(警戒)해야 했다. 경계에 포함된 주제는 ‘몸이 담배 맛을 기억함’, ‘주변인과 상황의 유혹’, ‘금단증상으로 예민해짐’이었다.

1) 몸이 담배 맛을 기억함

참여자들은 담배와 관련된 소리, 냄새, 영상, 습관적인 의식, 심리적 긴장 등은 흡연에 대한 욕구를 자극하였다. 이러한 자극들은 생활 전반에 도사리고 있고 순식간에 욕구를 자극하여 이 고비를 넘기는 것이 중요하였다.

연기 내뿜는 소리 “스읍~”하는 소리 들으면 땡겨요. 습관이라서 밥을 먹고 안 피우면 허전하고 쉬는 시간에 안 피우면 허전하고 자기 전에 피워야 하는.(참여자 1)

배우들이 담배를 피울 때 엄청 맛있게 피운단 말이에요.(중략) 저도 피워봤으니까, 알기에~아~! 엄청 맛있겠다는 생각이 들어요.(참여자 5)

2) 주변인과 상황의 유혹

친구들은 장난처럼 참여자들의 금연을 조롱하기도 하고 불을 붙여 담배를 입에 물려주기도 하였다. 수업 중간에 쉬는 시간에 무의식적으로 담배 피우는 친구를 따라 나가기도 하고, 술을 마시면 다잡아진 마음이 흐트러지면서 한 대 정도, 특히 술을 마시다가 일제히 담배 피우러 나갈 때 가장 경계해야 했다.

친구들 만나면 끊었냐고 놀리고 (중략)~심지어는 불붙여서 입까지 가져다주니까.(참여자 3)

수업 중간에 쉬는 시간에 애들이 우르르 담배를 피우러 나갈 때, 음식점에서나 같이 있다가 우르르 담배를 피우러 나가면 혼자 있게 돼서 뻘컘하고 그러니까.(참여자 6)

3) 금단증상으로 예민해짐

참여자들은 금연 후에 일시적으로 수전증, 기침, 수면, 피부, 불안감, 짜증 등을 경험했고, 장기적으로는 체중의 증가와 담배 냄새에 대한 예민함을 경험했다. 체중의 증가로 체형의 변화가 왔고 후각은 더 예민해졌다. 심리적으로도 예민해져 짜증이 늘고 싸움으로까지 연결될 때는 재흡연이 발생하지 않도록 조심해야 했다.

(금연 후) 짜증이 나가지고? 여자친구 때문에 끊으려고 끊고 나니까 짜증이 나서 또 싸우게 됐고 (중략), 먹는 거로 계속 입이 심심해서 음식물 섭취를 계속했더니, 금연하고 12 kg 정도 쪼들거든요.(참여자 2)

3. 애씀

참여자들은 흡연에 대한 욕구와 유혹을 뿌리치기 위해서 애쓰고 있었다. 애씀에 주제는 ‘소중한 사람에게 보답하고 싶음’, ‘자존감을 지키고자 함’, ‘적극적으로 대처함’, ‘헛되지 않도록 참음’이었다.

1) 소중한 사람에게 보답하고 싶음

참여자들은 금연에 대한 내적 욕구는 있었지만 금연을 못하고 있었다. 참여자들은 이성 친구를 사귀거나, 수술 후 금연했을 때 부모의 구체적 보상, 담뱃값에 대한 부담 등으로 금연을 실천하게 되었다. 참여자의 과반수가 이성 친구가 생기면서, 이성 친구가 싫어해서 끊었다고 하였다. 끊고 난 다음에도 흡연에 대한 욕구가 생길 때면 이성 친구와 대화를 하거나 재흡연을 하면 헤어진다는 생각으로 버틸 수 있었다.

여자친구가 싫어하는데 내가 계속 피울 이유가 없다고 해서 끊었고, 여자친구랑 가족들이 너무 좋아해서 그 모습 보면서 못 필 것 같아요. 지쳐봐 주고 믿어주는 사람들에게 보답해주기 위해서라도~.(참여자 1)

2) 자존감을 지키고자 함

참여자들은 전에도 몇 번의 금연실패로 친구들로부터 비웃음을 사서 자존감에 상처를 받은 경험이 있었다. 이번에 금연

에 실패하면 친구와 가족들의 기대와 믿음에 실망감을 줌으로 자존감에 다시 상처받을 것에 대한 두려움으로 흡연 욕구를 참았다.

저번에는 동기들이 피터라도 그냥 웃으면서 넘어갔는데 또 피우면 욕할 것 같고 연락도 안 받고 그랬는데 그게 후폭풍이 있을까 봐.....그리고 여자 친구한테도 말했는데~ (중략) 주변 사람들이 실망할까 봐 무서웠던 것 같아요.(참여자 3)

3) 적극적으로 대처함

참여자들은 친구들과의 술자리나 흡연 자리를 되도록 피하고 보행 중 담배 냄새가 나면 숨을 안 쉬고 걷는 등 흡연을 유발할 수 있는 상황을 피하였다. 그리고 재흡연의 부정적 경험을 상기하기도 하고 금연 애플리케이션을 내려받아서 금연의 결과를 확인하면서 금연 의지를 다졌다. 흡연하는 상황이 되면 단호하게 거절하는 등 금연유지를 위해 적극적으로 노력하였다. 그 외에도 금연으로 입과 손의 허전했을 때, 이성 친구에게 전화하기, 핸드폰 사용하기, 볼펜 굴리기, 군것질하기, 비타스틱 (금연 보조제) 흡입 등으로 흡연요구를 대처하였다.

(친구들이 술 먹자고 하면) 무시했던 것 같아요. 더 안 만나려고 했고, 계속 연락 오면 안 받고 일부러 연락을 안 받고, (중략) 약국에 파는 비타스틱 사서 한 번씩 빨고 군것질을 계속해서 입이 심심하니까 과자 같은 거 많이 먹었어요.(참여자 3)

4) 헛되지 않도록 노력함

참여자들은 다시 담배를 피우게 되면 지금까지 금연하기 위해서 참고 노력한 것이 모두 헛되므로 참는다고 하였다. 무엇보다도 참여자들은 참은 게 아까워서라도 참겠다는 말을 자주 하였다. 참여자 역시 자신의 노력을 인정하고 격려하면서 금연을 유지하고자 노력하였다.

몸속에 니코틴을 오래 안 피우면서 많이 빼냈는데 다시 피우면 말짱 도루묵이 그런 생각으로 ‘아예 손조차 대지 말자’라는 생각을 해요.(참여자 5)

4. 자각

참여자들은 담배는 평생 참아야 한다는 것과 결국엔 친구들

역시 이해할 것이란 자각을 하게 되었다. 자각에 포함된 주제는 ‘평생 참아야 함’, ‘친구 역시 이해함’이었다.

1) 평생 참아야 함

참여자들은 자신이 완전히 담배를 끊었다고 확신하지 않았다. 참여자들은 금연성공 전에 여러 번 금연시도와 금연실패를 하였다. 흡연에 대한 자신의 욕구와 주변의 유혹을 경계하지 않으면 언제든 실패할 수 있다는 경험으로, 담배는 평생토록 조심해야 하는 것으로 보았다.

그냥 저 스스로 ‘이걸 언제까지 참을 수 있을까?’ 담배를 끊는다는 걸 평생 참는다고 들어서 평생 참아야 하는 거~.(참여자2)

2) 친구 역시 이해함

참여자들은 친구들과 술과 담배를 함께 해야 관계가 유지된다고 생각했지만, 막상 술자리를 피하고 담배를 거절했지만 그렇다고 친구 관계가 깨지는 것은 아니라는 사실을 알게 되었다. 또한, 친구들도 금연을 이해하고 인정해 준다고 생각하였다.

친구들 만나고 특히 술자리 갈 때 너무 피우고 싶으니 까 다 피웠어요. 그렇다고 많이 떨어진 게 아니고 예전만큼 친한 게 아닐 뿐이지 친하긴 한데...(참여자1)

계속 연락 오면 안 받고 일부러 연락을 안 받고 그래도 친구들이 연락 안 받아도 이해하더라고요.(참여자3)

5. 성장

참여자들은 금연 행위와 유지의 일련의 과정을 통해 내적인 힘과 자신감이 생기고 역사사지로 다른 사람의 고통을 공감하고 배려하는 등의 성장을 보였다. 성장에 포함된 주제는 ‘참는 힘이 생김’, ‘당당해짐’, ‘주변 사람을 배려함’이었다.

1) 참는 힘이 생김

참여자들은 흡연에 대한 욕구와 유혹에 대해 평생 싸워야 하는 내적 대상으로 인지하였다. 그리고 자신의 의지로 참아야 한다고 생각하였다. 이러한 노력으로 금연상태를 유지하면서, 참여자들은 유혹은 순간적이라는 사실을 알게 되었고 극복할 수 있다는 자신감과 인내하는 힘을 점차 키우게 되었다.

담배 피운다는 건 참나지 그 순간을 참으면 생각 안 나

요. 그 순간 피고 싶은 거지 피고 싶다고 한 시간 동안 생각나는 건 아니에요. (중략) 담배를 끊는다는 것은 자기 자신과 싸움 같아요.(참여자2)

2) 당당해짐

참여자들은 흡연이 신체에 미치는 영향에 대해서 수업을 받거나 병원에서 담배를 피우지 말라고 권고를 받을 때면, 자신이 더는 흡연자가 아니라는 사실에 뿌듯하고 그 순간 당당하게 금연자라고 밝힐 수 있었다. 또한, 가족이나 친구들의 금연에 대한 질문에 금연하고 있다는 사실을 당당하게 밝힐 수 있는 것에 행복해하였다.

병원 같은 곳이나 치과 이런 데 가면 담배를 피우지 말라고 하는데, 저 담배 안 피워요. 이렇게 말하니까 좋더라고요.(참여자6)

아직도 안 퍼? 물을 때, 아직도 안 된다고 하고 기분 좋긴 합니다.(참여자7)

3) 주변 사람을 배려함

참여자들은 담배를 끊고 난 다음에 담배 냄새에 대해서 더 민감해졌다. 담배 냄새가 흡연 유혹이 되기도 했지만, 참여자들의 대부분은 간접흡연에 부정적으로 지각하였다. 지금까지 간접흡연의 가해자임을 인식하고 타인에게 피해를 주지 않자 하였다.

미래를 생각해서, 나 자신은 당연한 거고 내 주변 사람까지 피해를 주면 안 되겠다는 생각이죠.(참여자5)

논 의

본 연구에서는 금연 6개월 이상을 유지하고 있는 대학생으로 금연성공의 경험과 의미를 심층적으로 탐색하기 위해 현상학적 질적연구를 수행하였다. 참여자들의 금연성공 경험의 주제모음은 ‘인정’, ‘경계’, ‘애씀’, ‘자각’, ‘성장’으로 확인되었다.

참여자들은 담배와 관련된 불쾌한 냄새, 건강상의 문제 등으로 담배에 대해서 부정적으로 인지하고 있으면서 금연하지 못하는 자신의 행동으로 자신 역시 담배 중독자였음 ‘인정’하고, 금연에 대한 동기를 강화했다. 참여자들의 대부분은 흡연과 관련된 크고 작은 건강상에 문제를 가지고 있었다. 건강상의 문제는 흡연의 심각성을 각성시켰고 금연동기를 유발하는 중

요한 요인이었다. 건강문제는 중독으로부터의 변화를 위한 동기화 전략에 중요한 요인이라는 선행연구[3,7,8,22]와 일치하였다. 참여자들의 건강상의 문제는 금연 준비단계로의 이행을 촉진했고 가족과 이성친구의 격려와 수술과 같은 극단적인 상황은 금연을 실천하는 행위단계를 유도하였다. 따라서, 대학생의 금연 유도를 위한 전략으로 호흡기를 비롯한 건강상의 문제와 흡연과 관련된 냄새를 강조한 교육과 호흡기 변화를 보여줄 수 있는 시청각 자료를 적극적으로 활용할 것을 제안한다.

참여자들은 금연성공을 위해 자신의 의식적이고 무의식적인 흡연 욕구와 흡연을 유혹하는 환경으로부터 '경계'하는 것이었다. 참여자들은 담배 냄새, 담배를 흡입하고 뱀을 때 나는 소리, 영상 속 배우들의 흡연 장면, 습관적으로 담배를 피우던 상황, 심리적 긴장 등에서 흡연에 대한 욕구를 강하게 느꼈다. 그리고 수업 중간 휴식시간이나 친구들과의 술을 마시는 자리에서 흡연하기 위하여 우르르 밖으로 몰려나가는 상황에서 흡연에 대한 유혹을 강하게 느꼈다. 이러한 욕구와 유혹은 대부분 금연자가 경험하게 되는데[3,7,23], 그 순간을 극복하지 못했을 때 재흡연을 하게 되고 자신의 의지 부족을 자책하게 된다. 대학생의 경우 금연실패의 원인을 자신의 의지 부족으로 보는 경향이 강한데[7,11,12], 이는 흡연 욕구와 유혹에 대한 경계의 실패와 무관하지 않다. 따라서, 금연 성공을 위해서는 금연 개별자의 흡연 욕구를 자극하는 요인과 흡연을 유혹하는 상황을 파악하고 그 순간을 어떻게 대처할지에 대한 구체적 방안을 모색할 필요가 있다.

참여자들은 흡연에 대한 욕구와 유혹에 대처하고 금연을 유지하기 위해서 '애씀'이 있었다. 참여자들은 흡연을 자극하는 요인들을 알아차리기, 손과 입을 심심하지 않게 하기, 친구들과 과의 술자리와 담배 피우는 자리를 피하기, 담배 거절하기, 금연성공을 통해 자존감 지키기, 금단증상 극복하기 등 다양한 행동적인 전략을 사용하였다. 이는 변화과정에서 금연시도자들이 사용하는 적응기 전[24]인 인지적 과정과 행위적 과정에서 행동을 실천하는 행위적 과정에 속한다. 행위적 과정의 사용은 유지단계로의 이행을 예측할 수 있는 주요한 요인이라고 할 수 있다[25]. 참여자들은 금연유지를 위해서 소중한 사람의 존재와 금연 통해 자존심을 지키고자 하는 의지가 크게 작용하였다. 반면, 중년 성인 남성의 경우에는 금연유지를 위해 금연 정책과 처벌을 요구해[23] 차이를 보였다. 대학생의 금연 동기 중에서 이성 친구의 존재는 건강문제 다음으로 높았다[7]. 참여자들 역시 이성 친구의 존재는 금연을 실천하게 하는 결정적 요인이자 금연유지의 원동력으로 작용하였다.

참여자들은 담배는 평생 참아야 하는 것으로, 담배를 함께 피우지 않아도 친구 관계가 깨지지 않고 이해한다는 '자각'이 있었다. 평생 참아야 한다는 자각은 지금까지 금연유지의 비결이면서 앞으로 계속 금연하겠다는 다짐이라고 볼 수 있다. 금연에 대한 친구들의 이해와 격려 그리고 긍정적 피드백은 금연에 대한 신념과 의지를 강화하고 금연을 유지하게 하는 힘이라는 것을 알 수 있었다. 따라서 금연교육은 주된 흡연자뿐만 아니라 전체 대학생을 대상으로 지속해서 시행되는 것이 필요하다.

마지막으로, 참여자들은 금연과 관련된 일련의 과정을 통해 '성장'할 수 있었다. 참여자들은 흡연에 대한 욕구를 참고 극복하면서 자신감과 대견함, 생활양식과 행동의 변화, 인내하는 힘과 타인에 대한 배려 등을 경험하였다. 성장에 대한 주제는 비교적 단기적인 금연경험[3,8]에서는 잘 드러나지 않았다. 중독자의 회복과정은 단순하게 부정적인 결과에서 벗어났다는 차원이 아닌 극복하고자 하는 자발적 과정, 자기 변화 및 성장의 일련의 과정이라는[8,23,26,27] 주장과 일맥상통하였다.

본 연구를 통해 참여자들의 금연성공의 비결은 재흡연 가능성을 염두에 두고 평생 참아야 한다는 자각이며 흡연의 욕구와 유혹을 경계 및 대처, 소중한 사람의 지지, 자존감을 지키고자 하는 의지 등으로 볼 수 있다. 그리고 대학생 금연사업은 금연의 유도에서 끝나는 것이 아니라 금연한 대학생을 대상으로 재흡연 예방을 위한 지속적인 간호중재가 필요하다고 할 수 있다.

본 연구의 강점은 대학생 금연성공 경험에 대한 이해, 금연유지를 가능케 하는 구체적 방법 그리고 금연 대상자 역시 금연유지를 위한 전략적 중재가 필요하다는 것을 알게 되었다는 것이다. 제한점은 연구대상자가 모두 남자 대학생으로, 여자대학생의 금연성공 경험을 파악할 수 없었다는 점이다.

이러한 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 대학생의 특성을 고려하여 호흡기와 담배 냄새를 강조한 시청각 교육, 흡연 대상자뿐만 아니라 주변의 소중한 사람이 함께 받을 수 있는 금연교육을 제언한다. 둘째, 본 연구는 금연 6개월 성공한 남자 대학생을 대상으로 한 것으로, 후속으로 여자대학생의 금연성공 경험에 관해서 연구할 것을 제언한다. 셋째, 본 연구는 금연 6개월 이상 성공자이지만 개별적인 금연한 기간을 고려하지 않았다. 따라서 금연의 기간을 고려한 추후 질적연구를 제언한다. 넷째, 금연성공은 대학생 금연사업의 종결이 아니라 유지를 위한 또 다른 시작으로 금연자를 위한 지속적인 추후관리와 금연유지를 위한 행위과정 중심의 간호중재를 제언한다.

결론

대학생들의 흡연행태는 흡연과 금연 그리고 재흡연의 과정을 반복하고 있다. 이에, 대학생의 6개월 이상 금연성공 경험을 현상학적으로 연구하여, 대학생의 금연성공의 경험의 본질과 의미를 심층적으로 이해하고 대학생 금연사업에 활용하고자 하였다.

본 연구의 참여자들은 담배를 끊었다고 자신하기보다는 재흡연의 가능성과 참고 있음을 자각하여 흡연 유혹을 알아차리고 재발하지 않도록 적극적으로 대처하였다. 대학생의 금연성공을 위해서는 Prochaska와 Goldstein [18]의 변화단계별 접근이 필요하다. 먼저 금연 행위단계에서는 흡연에 따른 불편한 냄새와 건강문제를 강조한 금연교육이 필요하다. 금연 유지단계에서는 금연자의 금연의지를 고취하고 신념을 강화할 수 있는 간호중재가 필요하다.

CONFLICTS OF INTEREST

The author declared no conflicts of interest.

ORCID

An, Hyo Ja

<https://orcid.org/0000-0002-1890-4062>

REFERENCES

1. Korean Statistical Information Service. 2019 Smoking rates in adult and adolescent [Internet]. 2019 [cited 2019 Aug 5]. Available from: <http://kosis.kr/search/search.do?query=%ED%9D%A1%EC%97%B0>.
2. Kim YB. Essential components and strategies on the health promoting university to create healthy campus. *Korean Journal of Health Education and Promotion*. 2015;32(4):25-35. <https://doi.org/10.14367/kjhep.2015.32.4.25>
3. Kim HS. The experiences of smoking and non-smoking in male adolescents. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2019;20(6):489-500. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.6.489>
4. Paavola M, Vartiainen E, Haukka A. Smoking, alcohol use, and physical activity: a 13-year longitudinal study ranging from adolescence into adulthood. *Journal of Adolescent Health*. 2004;35(3):238-244. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2003.12.004>
5. Park HY. Smoking patterns of Korean male smokers over 9 year. *Health and Social Welfare Review*. 2017;37(4):269-293. <https://doi.org/10.15709/hswr.2017.37.4.269>
6. National Health Promotion Act(Law 16719). Article 9 measures for smoking cessation. [Internet]. 2019 [cited 2019 Dec 3]. Available from: <http://bitly.kr/kfERFXPL9u>
7. Kim EK, Song MR. An analysis of the characteristics and preferences related to a smoking cessation program among smoking college students. *Journal of Korean Biological Nursing Science*. 2013;15(4):184-192. <https://doi.org/10.7586/jkbns.2013.15.4.184>
8. Park CS. A study on smoking experience among college students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*. 2019;9(2):591-600. <https://doi.org/10.21742/AJMAHS.2019.02>
9. Park SW. A review of cigarette smoking-related behaviors and health problems among university students. *Korean Journal of Health Education and Promotion*. 2011;28(5):35-49.
10. Shin SR, Kim YH. The effect of a smoke-free campus policy on receptivity of campus and government smoke-free policy among college students. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2017;17(9):363-374. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2017.17.09.363>
11. Lee E. Long-term effect of campus smoking cessation program for college students. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2019;19(10):442-451. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.10.442>
12. Hwang H. The impacts of smoking cessation motivation and perceived competence on smoking cessation among college smokers: a preliminary study. *Crisisonomy*. 2017;13(9):53-65.
13. Choi GY, Choe JH, Lee SH. Smoking-related factors in some college students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*. 2017;17(8):843-852. <https://doi.org/10.35873/ajmahs.2017.7.8.079>
14. Chaiton M, Diemert L, Cohen JE, Bondy SJ, Selby P, Philipneri A, et al. Estimating the number of quit attempts it takes to quit smoking successfully in a longitudinal cohort of smokers. *BMJ Open*. 2016;6(6):e011045. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-011045>
15. DiClements CC, Prochaska JO, Fairhurst SK, Velicer WF, Velasquez MM, Rossi JS. The process of smoking cessation: an analysis of precontemplation, contemplation, and preparation stages of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1991;59(2):295-304. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.59.2.295>
16. Brownell KD, Marlatt GA, Lichtenstein E, Wilson GT. Understanding and preventing relapse. *American Psychologist*. 1986;41(7):765-782. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.41.7.765>
17. Creswell JW. Qualitative inquiry and research design: choosing among five traditions. 1st ed. London: SAGE; 1997. 424 p.
18. Prochaska JO, Goldstein MG. Process of smoking cessation: implications for clinicians. *Clinics in Chest Medicine*. 1991;12(4):727-735.

19. Seo JE, Kang HS. The success experience of smoking cessation by adult males. *Journal of Qualitative Research*. 2008;9(1):1-10.
20. Colaizzi PF. Psychological research as the phenomenologist views it. New York: Oxford University Press; 1978. p. 48-71. (Valle R, King M, editors. *Existential phenomenological alternative for psychology*).
21. Guba EG, Lincoln YS. *Fourth generation evaluation*. Newbury Park, CA: Sage Publications. 1989. 296 p.
22. Velicer WF, DiClemente CC, Rossi JS, Prochaska JO. Relapse situations and self-efficacy: an integrative model. *Addictive Behaviors*. 1990;15(3):271-283.
[https://doi.org/10.1016/0306-4603\(90\)90070-E](https://doi.org/10.1016/0306-4603(90)90070-E)
23. Shin JS, Yeu HN. A phenomenological study on experiences of smoking cessation attempts by male smokers'. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2019;20(11): 170-180. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.11.170>
24. Prochaska JO, Velicer WF, DiClemente CC, Fava JL. Measuring the processes of change: applications to the cessation of smoking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988; 56(4):520-528. <https://doi.org/10.1037//0022-006X.56.4.520>
25. Cha BK. Predictors of transition in the stage of change for smoking cessation of male university students. *Korean Journal of Adult Nursing*. 2009;21(4):391-402.
26. Dawson DA, Grant BF, Stinson FS, Chou PS, Huang B, Ruan WJ. Recovery from DSM-IV alcohol dependence: United States, 2001-2002. *Addiction*. 2005;100(3):281-292.
<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2004.00964.x>
27. Ryu SY, Yoo JS, Park SY, Tak JK. Phenomenological study on factors affecting success of voluntary smoking cessation for male adults. *Locality and Globality*. 2019;43(3):119-147.
<https://doi.org/10.33071/ssricb.43.3.201912.119>