

금연경험

최 경 원* · 김 귀 분**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

국제질병분류표에 실린 5천여개 질환 가운데 흡연과 전혀 관계없는 것은 하나무릎병(걸레질을 자주 하는 하녀의 무릎에 생기는 관절낭염)밖에 없다는 의학속담이 있을 정도로 흡연은 거의 모든 질병과 직·간접적인 관계가 있다. 흡연이 심혈관계 질환, 호흡기 질환 그리고 각종 암 등의 원인으로 밝혀지면서 금연에 대한 관심이 증가하고 있으며 또한 흡연은 흡연하는 사람뿐만 아니라 흡연하지 않은 주위사람들에게도 간접흡연으로 인한 피해를 준다는 사실이 밝혀지면서 국가적, 사회적, 교육적 차원에서 적극적인 금연운동이 전개되고 있는 것이 전 세계적인 추세로서 각 공공 시설은 물론 사람이 모이는 곳의 거의 대부분이 금연장소로 지정되고 있는 실정이다(Kim, 2000). 그러나 세계 각 국의 흡연률을 보면 우리 나라 15세 이상 남자의 흡연률은 68.2%로 미국(28.1%), 영국(28%), 독일(36.8%)등 선진국에 비해 2배정도 높은 세계 최고 수준이며 여성과 청소년의 흡연을 증가 추세는 흡연인구를 더욱 증가시키는 요인으로 작용하고 있다(KASH, 2001).

흡연자의 90%가 금연하기를 원하며 매년 15%의 흡연자가 금연을 시도한다(Sexton & Ockene, 1991). 우리 나라 흡연자들 중 58.5%가 금연 경험이 있는 것으로 조사되었으며 평균 금연횟수는 2.1회로 나타났다. 그러나 금연 경험자들 중 51.1%는 일주일 이내에 다시 흡연하는 것으로 나타났으며 이는 금연으로 유도하는 교육 방법의 개선 뿐 아니라 금연 행동을 유지시키는 계속적인 관리가 필요함을 시사해 주고 있다(Shin, Lee & Park, 2000). 현재 성인의 금연을 돕기 위해 고안된 프로그램 효과는 혼동되고 있으며, 많은 금연 프로그램이 제공되고 있지만 대부분의 금연자들은 형식화된 프로그램에 참석하기보다는 스스로에 의해 금연하기를 선호하며 실제로 금연자의 54%가 자신의 힘으로 금연에 성공한다(Sexton & Ockene, 1991).

지금까지 금연에 대한 연구는 청소년 흡연에 관한 연구(Shin, 1997), 흡연자의 특성이나 흡연과 관련된 건강 행위(Kim, Kim, Park & Choi, 1992), 흡연에 영향을 미치는 요인(Kang & Suh, 1995), 스트레스와 흡연(Bae, Ahn & Park, 1994)에 관한 연구들이 있으며 특히 치료 프로그램의 개발 및 평가에 초점을 맞추어 제 공자 위주로 치료 프로그램이 일방적으로 대상자에게 제공되는 접근방식이 주류를 이루고 있으나 이는 흡연자들

* 경희대학교 간호과학부 시간강사

** 경희대학교 간호과학부 교수

투고일 2002년 6월 3일 심사외뢰일 2002년 6월 11일 심사완료일 2002년 8월 7일

이 금연을 위한 동기나 준비단계에 대한 고려 없이 일률적으로 제공되기 때문에 실제로 효과가 크지 않은 것으로 밝혀져(Lichtenstein & Mermelstein, 1984) 자조적 금연에 대한 연구에 관심이 증가하고 있다.

흡연은 매우 복잡한 행위이며 개인에 따라 다양한 방법과 이유로 흡연을 한다. 금연 행위 또한 참기 어려운 금단 증상이 있다는 것 이외에도 사람의 복잡한 행위 변화 과정을 거치기 때문에 흡연자의 금연과 같은 행위 변화는 쉽게 일어나기 어렵다(Moon, 1995). 금연은 대상자의 자발적인 동기를 활용하는 것이 효과적이라고 알려져 있으며(Choi, 1999) 금연의 수행과 비수행의 이분법적 시각이 아니라 금연자들 개인이 처한 사회 맥락 내에서 금연에 대한 동기, 태도와 같은 주관적인 요소에 따라 다르게 경험될 수 있고 금연을 시도하고자 선택하는 금연전략도 개인에 따라 다양하고 독특하다. 이와 같이 흡연이나 금연에 대한 인간 행위의 변화는 단편적인 행위 척도가 아닌, 복잡하고 미묘한 인간 내면의 세계를 이해하는 차원에서의 기술이 요망된다 하겠다.

이에 본 연구자는 인간의 체험을 있는 그대로 보는 즉, 대상자의 살아있는 체험을 그대로 파악하는 현상학적 연구 방법을 이용하여 개개인의 생생한 금연 경험을 확인하고 의미를 깊이 있게 연구 분석함으로써 금연을 시도하는 대상자의 성공적인 금연을 위한 간호 중재 방안을 모색하고자 본 연구를 시도하였다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 금연의 생생한 경험을 근원적으로 규명하여 그 의미를 체계적으로 확인함으로써 성공적인 금연을 위한 간호중재방안을 개발하기 위함이며, 이에 따른 구체적 목적은 다음과 같다.

- 1) 금연 경험의 의미를 확인하며 의미구조를 기술한다.
- 2) 금연 경험의 의미구조를 중심으로 간호중재 방안을 모색한다.

II. 연구방법 및 설계

1. 연구방법에 관한 설명 및 정당화

본 연구는 금연 경험의 의미를 확인하고 의미 구조를 기술하여 이를 중심으로 간호중재방안을 모색하기 위해 연구 참여자의 살아 있는 경험을 그대로 파악하고 내용

을 분석하고자 질적 연구방법의 하나인 현상학적 접근 방법을 이용한 서술적 연구 방법이다.

현상학은 인간의 생생한 경험에 관하여 연구하는 방법을 제공하며 그 경험에 참여하는 참여자 자신이 갖는 의미를 기술하므로써 과학으로서의 간호와 간호의 철학적 배경인 인본주의간에 상호의존성과 상호관련성을 공유하게 한다. 현상학적 방법은 참여자가 자신의 경험을 서면 혹은 구두로 제시한 기술을 원 자료로 하며 기술에 대해 분석하여 현상의 본질을 나타내고 참여자가 실제로 체험한 생생한 경험을 이해하고 기술하는 것이다.

금연을 시도하는 사람들은 형식화된 금연프로그램에 참여하기보다는 자신에 의해 금연하기를 선호하고 오히려 자조적인 방법에 의한 금연으로 성공한다. 그러나 지금까지 금연에 대한 연구는 금연프로그램 개발 및 평가 등에 초점을 맞추어 제공자 위주로 일방적으로 제공되는 접근 방식이 이루어지고 있다(Oh & Kim, 1997).

그러므로 개인이 인지한 주관적인 금연 경험을 개인적 측면에서 이해하고 금연 경험의 의미를 확인하며 의미 구조를 체계적으로 구성함으로써 이를 기초로 성공적인 금연을 위한 간호중재방안을 모색하기 위해서 현상학적 연구방법이 적절하다고 사려된다.

2. 연구 참여자 선정

본 연구의 참여자는 S시와 K시에 거주하는 금연 경험이 있는 성인 남녀를 대상으로 다음과 같은 구체적 기준에 의해 선정하였다. 연구 참여자 수는 자료의 포화상태에 도달하는 시점으로 하며

- 1) 의사소통이 가능하고 사고의 흐름이나 판단에 일관성이 있고 명료한 자
- 2) 연구 목적을 이해하고 연구에 참여하기를 동의한 자로 자료가 포화상태에 이른 5명으로 연령은 46세에서 80세로 평균 연령은 60세였다. 연구 참여자는 여성이 1명, 남성이 4명이었다.

3. 연구자 훈련과정

본 연구에서 사용할 현상학적 연구방법은 연구 참여자의 생생한 경험을 기술하는 것이므로 연구 주제에 적합한 심층 면담과 참여관찰 조사방법을 이용하였다. 질적 연구는 연구자가 연구 도구이므로 도구로써의 신뢰도를 높이기 위한 훈련이 요구된다. 따라서 본 연구자는 현상

학적 연구방법의 훈련을 위해 질적 간호연구 학점을 이수하면서 이론적인 부분을 강화하였으며 질적 연구와 관련된 학회 및 학술대회 등에 참석하여 현상학적 연구방법, 문화기술지 연구방법 및 근거이론 연구방법의 실질적인 측면을 연마하였으며 특히 질적 연구 전문가의 연구활동 보조를 통하여 심층 면담 및 관찰 방법, 자료 조직, 분석 방법을 숙련시켰다. 또한 여성 노인의 의존감을 현상학적 연구방법을 적용한 연구를 수행하여 연구진행 과정에 대한 숙련성을 연마하였다.

4. 자료 수집 기간 및 방법

자료 수집 기간은 2001년 9월 16일부터 2002년 4월 18일까지로 자료가 완전히 포화상태에 도달하는 시점까지 계속하였다. 본 연구자는 연구 참여자의 경험 세계로 들어가기 위해 연구 참여자들이 원하는 날짜, 시간과 장소를 미리 정하여 정기적인 만남을 가지면서 연구 참여자들과 상호 호혜적인 신뢰감과 친근감을 형성하고자 노력하였다. 면담장소는 연구자가 직접 참여자의 가정을 방문하거나 조용한 장소로 연구 참여자가 편안함을 느끼는 장소에서 1시간에서 2시간 30분 정도에 걸쳐 이루어졌으며 평균 1시간 40분 정도로 반드시 일정하게 정해진 시간 내에 진행된 것은 아니며 면담 횟수는 4~7회로 평균 5회였다.

자료수집은 심층면담과 참여관찰을 이용하였으며 면담 자료의 누락 및 사실성을 확보하기 위해 연구 참여자들의 승인 하에 녹음기를 사용하며 참여자의 언어로 기록하였다.

면담시 질문은 비 구조적이고 개방적인 질문 형태(예: 최근 가장 힘든 일은 무엇인가요?, 본인이 살아오면서 가장 잘 한 일이라고 생각하는 것은 무엇인가요? 등)를 사용하여 의도적으로 연구자가 원하는 답을 유도하거나 암시를 주지 않도록 하면서 정보 제공자의 일상생활에 관한 내용, 최근 근황, 과거의 경험을 회상을 회상하도록 이야기를 시작하여 대화의 폭과 깊이를 넓혀가도록 하였다. 면담동안 중요한 부분이나 의미가 모호한 내용은 발췌하여 메모해 두었다가 다시 질문하고 이런 과정에서 핵심이 되는 내용이 나오더라도 정보 제공자의 이야기에 끼어 들지 않으며 대화가 끝났을 때 핵심내용을 유도하여 확인하고 부족한 내용은 다음 면담에 다시 질문하였다. 면담 질문은 미리 준비되는 것이 아니라 면담 도중 나타나는 단서들에서 계속 질문이 생성되므로 자료 수집

과 분석이 동시에 이루어지며 먼저 면접한 내용을 중심으로 다음 질문 내용을 구성하였다.

5. 자료분석 방법

본 연구에서는 금연 경험을 확인하기 위한 것으로 현상학적 연구 방법을 이용하며, 보다 전체적인 감각을 유지하기 위해 Giorgi 방법(Omery, 1983)으로 분석하였다. 이 분석 방법은 참여자의 진술을 살아있는 생생한 경험의 의미를 발견하기 위한 것으로 직관, 분석, 기술을 통하여 이루어졌다.

6. 연구수행 과정에 따른 윤리적 고려

질적 연구는 연구 참여자 개개인과의 직접적인 관계 형성으로 이루어지므로 사생활 노출에 대한 적절한 통제가 어렵다. 따라서 연구 참여자에 대한 충분한 사전 동의와 협조가 선행되어야 한다.

본 연구를 위하여 연구 참여자에게 연구 목적을 설명하고 동의를 받은 후 면담을 실시하였으며 면담 내용은 연구 목적 이외에는 사용하지 않을 것이며 보고서에는 무기명으로 처리하고 연구 참여자의 개인적인 신분이나 비밀은 공개하지 않을 것이며, 연구에 사용된 필사 자료는 소멸시켜 연구 참여자의 신분을 보호할 것을 약속하였다. 또한 면담 도중에 연구 참여자가 원할 경우에는 언제든지 쉬거나 거부할 권리가 있음을 설명하였다.

III. 연구 결과

1. 금연경험의 의미구조

참여자가 이야기하고 연구자가 면담하여 기술한 금연 경험을 기술 단위로 하여 주제와 중심의미를 규명하고, 이를 통합하여 각 참여자의 관점에서 파악된 살아있는 경험의 의미인 상황적 구조적 기술을 제시하고자 한다.

1) 연구 참여자 별 상황적 구조적 진술

사례 1. 오OO씨(남 76세)

본 참여자는 작은 여행을 운영하다 은퇴 후 노인 대학을 다니는 남자 분으로 17세부터 담배를 피우기 시작하였으며 그 후 잦은 감기 때문에 몇 차례 금연을 시도하였으나 친구들의 방해로 실패하다가 35년 전부터 금연

을 계속해 오고 있다. 금연은 결단심을 가지고 단 한 번의 각오로 시작해야 하며 담배를 피우고 싶은 유혹을 참아 내고, 자신과의 싸움에서 이겨내는 것이 제일 중요하다고 하였으며 금연으로 주변이 깨끗해지고 식구들이 좋아하게 되었다는 것이 확인되었다.

사례 2. 정OO씨(74세)

본 참여자는 국영기업체를 정년 퇴직한 후 노인대학에서 적극적인 활동을 하는 분으로 22세부터 20년 간 담배를 피우다가 3차례 금연을 시도하였으나 담배를 피우고 싶은 유혹을 견뎌 내지 못해서 실패를 경험했으나 30년 전부터는 계속 금연을 하고 있다. 금연은 담배를 피우고 싶은 마음을 참기가 매우 어렵고 담배를 안 피우면 불안하고 조바심이 나며 친구들의 비웃음 같은 주변의 유혹에서 벗어나야 성공할 수 있다고 하였으며 금연으로 친구들과 멀어지고 서먹서먹한 느낌도 들지만 자신이 깨끗해지고 머리가 맑아지고 건강이 좋아짐을 알 수 있었다는 것이 확인되었다.

사례 3. 오OO씨(48세)

본 참여자는 20세 때 담배를 피우기 시작하여 일에 대한 스트레스로 하루에 담배를 두 갑씩 피워오다가 5년 전부터 금연침을 맞고 현재까지 계속 금연을 하고 있다. 금연침을 맞은 후에는 담배를 피우고 싶은 생각이 별로 없었으나 금연 초기에 심한 두통을 느끼고 검은 가래가 2~3개월 나온 것 이외에는 별 어려움 없이 금연을 할 수 있었으며 금연으로 가족들이 좋아하고 자신의 건강을 위해 무엇인가를 해냈다는 자긍심이 생겼다는 것이 확인

되었다.

사례 4. 김OO씨(73세)

본 참여자는 젊어서 남편과 함께 잡화점을 운영하며 지내다가 30년 전부터 가게에 혼자 앉아 있는 무료함을 달래려고 담배를 피우기 시작하였으나 5년 전 폐결핵으로 진단 받고 담배를 끊었다. 폐결핵에 걸려서 죽을까 봐 무조건 담배를 끊었으며 금연으로 나타나는 불안감을 이겨내려고 사탕과 같은 군것질을 많이 하다가 당뇨병에 걸렸다고 한다. 담배를 끊으려고 여러 가지 보조요법을 사용했으나 아직도 담배를 피우고 싶은 생각은 건지기 어렵다는 것이 확인되었다.

사례 5. 황OO씨(82세)

본 참여자는 20세 이전에 담배를 피우기 시작하고 친구들과 어울려 술자리에서 줄담배를 피우던 담배습관을 가지고 있었으며 명치끝이 아픈 것을 계기로 금연을 하게 되었다. 그러나 정년퇴직 후 5개월 간 담배를 다시 피웠으나 명치 끝 아픈 증상이 다시 재발되어 그 후 현재까지 계속 금연을 하고 있다. 명치끝이 아프지 않으면서 금연은 자연스럽게 이루어질 수 있었으며 현재는 건강하게 지내고 있다는 것이 확인되었다.

2) 일반적 구조적 기술

금연 경험의 의미인 일반적 구조적 기술은 <표 1>과 같이 “익숙해진 행태로부터 벗어나기 어려움”, “명현현상 초래”, “가치관의 흔들림”, “사회생활의 폭이 좁아짐”, “무익하다는 생각”, “자신과의 싸움”, “만족스러

<표 1> 일반적 구조적 기술

중심의미	주 제	원자료
익숙해진 행태로부터 벗어나기 어려움	참기 어려움	① 참기가 어렵다는 거지요..... 피로움을 참으려는 게..... ② 담배를 피우고 싶고.... 자꾸 태고 싶고.... 욕심이 생기고.....참기가 어려운 거죠 ③ 참기가 어렵다는 거지요..... 피롭기도 하고.. ④ 담배만 생각나지..., 어디서든 못 참고.... ⑤ 체면불구 하고 태우잖아요.
	유혹에 빠짐	① 누가 옆에서 담배를 피우면은... 한 대 피워야지.. ② 누가 담배 피는 걸 보면... 담배 피우고 싶더라고요.. ③ 그냥 주니깐 한 대 두 대 뵈는데 자꾸 태우게 되더군요
	반복되는 행태	① 끊었다가 피고 끊었다가 피고... 그런 고통은 말할 수가 없어요. 다시 피우게 되는.. ② 끊는다구 결심하다가... 또 피우게 되고... 끊었다가 피우기를..... 3년을 반복을 했어요” ① 다시 핑계로... 피니까... 어쩔 때는 습두 차구 그래요” ② 또 태기 시작하니깐 가슴이 아파요
	습관성	① 무의식적으로 손이 가요... 습관이에요. 습관.. ② 담배는 습관이라구 생각해요... 습관... 습관이 무서운 거 같아요.. ③ 담배가 그냥 피고 싶지... 괜히 한가하면 피우게 돼 ④ 이런생각 저런생각하다가... 그게 습관이죠 ⑤ 맛이란 걸 몰르고 그냥 습관으로 태우는 거지요

<표 1> 일반적 구조적 기술(계속)

중심의미	주 제	원자료
명현상 초래	머리가 아픔	① 머리가 아픈거예요..... 머리가 깨질 것 같이... 열이 머리로 올라오는 것 같이..... 뒤가 막 기어가는 거 같기두 하구..
	가래가 나옴	① 시켜면 가래가 한 2-3개월...검은 가래 나오는 게 어려웠던 거 같애.
	불안해짐	① 안 태우면 조바심이 나서 못 참아요 ② 안피우면 조바심이 나는 거예요 ③ 담배를 안 편다고 생각만 해도 마음이 불안해요. ④ 마음을 그냥... 어쩔줄 몰라서 짜금 생각나는 거여 ⑤ 담배를 안 피우면.... 괴롭고 모든 것이... 움직이는 것도 싫은.
가치관의 흔들림	금연에 대한 회의	① 담배를 끊어 가지고 얼마나 살런가.... 이렇게 피우고 싶은 걸 못 하나.
사회생활 폭이 좁아짐	친구들의 비웃음	① 친구들이 얼마나 더 살려고 담배를 끊냐고 해서... 친구들이 비웃고
	친구들과 멀어짐	① 담배를 안 피면 친구하고도 거리가 멀어지고 그러더라고요. ② 안 피우면 친구하고도 멀어지고 좀 그랬어요...
	필요한 것	③ 담배 피우는 사람들은 담배 한가치가 아주 사회 생활 하는 데 많은 도움이 되요. 그런게 없이지조
무익하다는 생각	해로운 것	① 불필요하다고 생각해서... 담배를 댄다는 것이 아무런 의미가 없다는 생각이 들데요” ① 담배를 피우면은 언짢다는건 다 아는 사실이고.... ② 담배가 해롭다는 건 아는데 끊기가 어렵드라구요 ③ 경제적인 면..., 건강, 사회 생활..., 공동생활.... 음... 그런 면에서 이로운 점이 한가지도 없으니까... ④ 폐가 안 좋아서... 죽지 않을려구... 폐가 나쁘다는데.. ⑤ 태기 시작하면 가슴이 아파요
	오기가 발생	① 오기가 생기더라구....
	강한 의지	① 하루아침에 생각하기를 이전 완전히 끊자. ② 칼로 무를 자르듯이 단칼에 잘라야 끊지 못 끊어요. ③ 결심이 있어야 끊지.. 결심 없으면.. 힘들니다 ④ 단단히 결심해서 끊으니까 끊어지더라구요. ⑤ 자신과의 싸움인 것 같아요.... 의지가 제일 중요하다고 생각해요. ⑥ 내 의지만 딱 있다면 끊을 수 있어... ⑦ 담배를 한번에 끊어야지 요거 하나만 더 피우고 관둬야겠다 하면 안돼요 ⑧ 끊겠다 맘 먹으면 끊는 사람 많을거예요. 결심이에요 결심...
자신과의 싸움	참아냄	① 참다보니까 끊어지드라구요.뿌리치고 참는거죠. ② 어려운 고비를 넘기면은...고지가 보이니까 자연히 끊을 수 있죠. ③ 폐가 약하당게... 노인네가 참았지...
	자긍심	① 아! 이제 내가 담배를 끊을 수 있구나...자부심을 가질 수 있죠. ② 혼자 가만히 생각해 보면 잘 한 거 같아요” ③ 지금 생각하면 그 때 너무 잘 끊은 거 같애요. ④ 건강을 위해서 대단한 일을 해 낸다는... 해 냈다는 거죠. ⑤ 남들이 담배를 끊으려고 애쓰는 거 보면.... 사람들 마음을 이해 못하겠어요. ⑥ 안 아프구나..., 그러니까 잘 했구나.. 아이고 잘 끊었다 생각해요.
	만족스러움	① 집에 들어가면 식구들이 좋아하고... ② 결혼 이후에 가장 큰 선물이라구 하더라구요 ③ 냄새가 안 난다구 좋아해요 이 사람이...
쾌적함	가족들의 칭찬	① 주머니가 깨끗하고..., 호주머니에 담배 가루가 없다.... 깨끗하지요” ② 주머니가 깨끗해서 좋고... 깨끗하니까...좋지요 ③ 몸도 깨끗하고... 담배 부시러기가 없어서... 깨끗한지 몰라요 ④ 주머니가 복잡하고 무거워요.... 그런게 없이 깨끗해요. 담배필 적에 가래가 많이 생겼었는데 가래가 없고 깨끗하고 ⑤ 찌꺼기 안 생기고 부시러기 안 생기고...호주머니 담배 부스러기 안 남는거
	깨끗해짐	① 앞에서 담배만 피도 이전 그 냄새가 싫은 거예요 ② 담배 냄새 맡는 게 싫은걸 보면 난 완전히 끊은거야 ③ 담배 피고 난 다음 얘기하면 입냄새... 담배냄새지요...지독해요.... ④ 다른 사람들이 지나가다 담배 피우면 그 냄새도 싫어요..
	냄새가 싫어짐	

<표 1> 일반적 구조적 기술(계속)

중심 의미	주 제	원 자료	
안위 증진	정신이 맑아짐	① 현재는 편하죠. 우선 담배를 안피면 정신이 맑고...	
	몸이 좋아짐	① 끊어서 얼마 안 가서 좋더라구... 몸이 좋아진 거 같더라구... ② 주위에서도 얼굴이 좋아졌다고 하고 ③ 건강이 좋아지는 것 같은..... 기분이 좋아요 ④ 담배 끊구 다 나왔어요 ⑤ 담배를 안 태우니깐 속 아픈 걸 모르겠더라구..	
		입맛이 좋아짐	① 입맛이 좋으니까 잘 먹게 되구.

움”, “쾌적함”, “안위증진”으로 나타났다.

IV. 이야기 줄거리

1. 금연 경험의 의미구조

금연 경험을 전체적인 관점에서 파악한 일반적 의미 구조는 (1) 익숙해진 행태로부터 벗어나기 어려움, (2) 명현 현상 초래, (3) 가치관의 흔들림, (4) 사회 생활의 폭이 좁아짐, (5) 무의하다는 생각, (6) 자신과의 싸움, (7) 만족스러움, (8) 쾌적함, (9) 안위 증진으로 나누어 생각할 수 있으며 이를 중심으로 이야기 하고자 한다.

첫 번째 금연 경험의 중심의미는 <익숙해진 행태로부터 벗어나기 어려움>으로 확인되었으며 그 내용을 살펴보면 참기 어려움, 유혹에 빠짐, 반복되는 행태, 습관성으로 4가지 주제를 포함하는 것으로 나타났다.

흡연의 해로움에 대한 연구가 계속 진행되면서 흡연의 위해가 거의 정확하게 파악되고 있음에도 불구하고 흡연 행위를 지속하는 것은 담배 속에 함유된 니코틴 의존도 영향으로 인정되고 있다(Oh, Kim & Youn, 1993). 니코틴이 체 내에서 줄어들게 되면 흡연가의 신경은 불안정 상태가 되고 체내에서는 니코틴을 요구하게 된다. 흡연을 통해 니코틴이 체내에 들어오면 기분이 안정되고 신경도 보통 때처럼 기능을 하게 된다. 금연하고자 하는 많은 사람들이 담배 속에 들어있는 강한 중독 물질인 니코틴 때문에 금연에 실패를 한다. Kim과 Kim(1997)의 연구에서도 금연이 성공하지 못하는 이유로 의지력부족(51.5%)과 습관(18.7%)이라고 하였으며 Oh 등(1993)은 금연에 영향을 미치는 요인을 니코틴 의존이라고 하였으며 Jang과 Park(2001)은 흡연을 지속시키는 요인은 부정적 정서로 인한 흡연유혹이며 부정적 흡연유혹은 습관적 탐닉에 영향을 받는다고 하였다. 본 연구의 참여자들 역시 금연을 하면서 일을 하다가 스트레

스를 받거나 생각이 많을 때 담배를 피우고 싶은 생각을 참기가 어렵다고 하였으며 누구하고 말다툼을 하거나 친구들과 술자리에서 기분이 좋아지던 담배를 피우고 싶은 욕구 때문에 참기가 어렵다고 하였다. 또, 누가 옆에서 담배를 피면 담배 냄새가 구수하고 자신도 모르게 무심코 담배를 피우고 싶은 생각을 하며 습관적으로 담배를 찾게된다고 하였다. 이러한 담배를 피우고 싶은 유혹 등 익숙해진 습관으로부터 벗어나기 어려운 자기와의 싸움을 거쳐 금연하게 됨을 확인할 수 있었다.

두 번째 금연경험의 중심의미는 <명현현상 초래>로 확인되었으며 그 내용을 살펴보면 머리가 아픔, 가래가 나옴, 불안해 짐으로 3가지 주제를 포함하는 것으로 나타났다.

담배에 의존된 경우 금연을 시도할 때 금단 증상이 발생하는데 주 증상은 흡연에 대한 강렬한 욕구, 초초, 신경질, 불안, 안절부절못하고, 화를 잘 내고 우울해지며 주의 집중력 장애 와 경한 생리적 변화로 수면장애, 소화장애, 두통, 식욕의 항진 등이 있다(Oh, Kim & Youn, 1993). 금연을 시작하면 머리가 멍해지고, 두통이나 현기증을 느낄 수 있으며 이는 금연 전 보다 폐에 흡수하는 산소 양이 많아져서 그렇다. 또한 가래와 기침이 심해지는 것은 담배연기로 오랫동안 손상된 기관지 점막이 섬모운동을 통해 유해 물질을 체외로 배출하기 위한 회복과정인 것이다.

본 연구의 참여자들도 금연을 하면서 머리가 깨질 듯이 아프고 머리 속에 뭐가 기어다니는 것 같은 참을 수 없는 두통을 경험하였고 담배를 필 때는 가래가 나오지 않아서 괴로웠는데 금연을 한 후 2~3개월 동안 검은 가래가 나와서 불편했던 경험을 가지고 있었다. 또한 담배를 안 태우면 조바심이 나고 마음을 어쩔 줄 모르고 무언가 잊어버린 것처럼 불안하다고 하며 심지어 주머니에 담배가 없으면 불안할 정도로 명현 현상을 경험하면서 금연에 성공하였음을 확인할 수 있었다.

세 번째 금연경험의 중심의미는 <가치관의 흔들림>으로 확인되었으며 그 내용을 살펴보면 **금연에 대한 회의, 친구들의 비웃음**의 2가지 주제를 포함하는 것으로 나타났다.

담배는 우리가 쉽게 접하는 친숙한 기호품이면서 동료의 압력으로 흡연 권유를 뿌리치지 못하기 때문에 흡연을 시작하게 되고 친구를 잃어버리지 않기 위해, 친구들의 흡연 권유를 뿌리치지 못하기 때문에 흡연이 지속된다고 설명하였다(Shin,1997). Kim(1997)은 금연을 방해하는 요인으로 금연을 시도하는 중 동료와의 갈등, 신경을 써야할 상황에 노출될 때 금연 유지가 어려웠다고 하였으며 동료가 금연을 지속할 때 흡연을 권하기도 하며 금연 시도자가 금연으로 인해 인간관계에 있어 소외되기도 하는 것을 볼 수 있었다고 하였다. 본 연구의 참여자 역시 금연과정에서 친구들이 “얼마나 더 살려고 담배를 끊냐...”라고 농담을 하거나 비웃을 때 신경이 쓰이고 서운했다고 하며 “담배를 끊어 가지고 얼마를 더 살런가...?”, “이렇게 피우고 싶은 걸... 못하나?. 먹고 싶은 걸 못 먹는 것처럼...”하면서 금연에 대한 회의가 들고 결심이 흔들리면서 금연을 계속할지를 고민했음을 확인할 수 있었다.

네 번째 금연 경험의 의미있는 진술은 <사회생활 폭이 좁아짐>으로 확인되었으며 그 내용을 살펴보면 **친구들과 멀어짐**의 1가지 주제를 포함하는 것으로 나타났다.

Lichtenstein과 Mermelstein(1984)은 흡연의 심리적 동기으로써 사회적 강화를 들었는데 대인관계 속에서 느끼는 어색함, 부적절함, 불안 등을 담배라는 매개체를 통하여 해소 또는 경감할 수 있기 때문에 흡연이 사회적 강화인자로 작용한다고 주장하였다. Shin(1997)에 의하면 흡연하는 이유 중 가장 많은 비율이 ‘친구와 어울리기 위해서’라고 하였으며 Bae(1994) 등의 연구에서도 친구관계가 흡연에 미치는 영향력이 다른 요인들에 비해 상당히 크다고 하였다. 본 연구의 참여자도 과거에는 친구를 만나면 술 한잔하는 것과 마찬가지로 담배를 권하며 정을 나누곤 하였는데 금연으로 인사할 재료가 없어서 서먹서먹하고 친구와 멀어짐을 경험하면서 금연하였음을 확인할 수 있었다.

다섯 번째 금연 경험의 의미 있는 진술은 <무의하다는 생각>으로 확인되었으며 그 내용을 살펴보면 **불필요한 것, 해로운 것**의 2가지 주제를 포함하는 것으로 나타

났다.

Kim(1997)은 금연을 결심할 때 ‘이만큼 해 봤으니 이제는 끊어야겠다...’ 또는 ‘담배가 습관이 되니까 이게 아니었는데 싶기도 하고...’ 라는 생각으로 시작한다고 하였으며 Choi(1999)는 흡연자의 경우 스스로 자연스럽게 담배를 끊는 경우도 있지만 특정 질환과 관련하여 금연을 하게되는 경우가 많다고 하였다. 미국 NIH(National Institutes of Health)에 의하면 흡연으로 인한 유해성에 대한 인식이 적은 사람일수록 금연 중 다시 흡연할 가능성이 높다고 하였으며 건강에 대한 관심 및 신념이 금연의 강력한 동기가 된다고 하였다. 본 연구의 참여자들도 담배를 태운다는 것이 아무런 의미가 없다는 생각이 들어서 흡연 기구를 즉시 버리고 금연을 시작하게 되었다고 하였으며 명치끝이 아프거나 폐결핵 진단을 받고 담배 때문이라는 생각하여 금연을 하게 되었다고 하였다. 또한 담배는 이로운 점이 한 가지도 없다고 하며 담배는 무익하며 불필요한 것이며 오히려 건강에 해로운 것이라는 인식을 하면서 금연을 지속할 수 있었다고 하였다.

여섯 번째 금연 경험의 의미 있는 진술은 <자신과의 싸움>으로 확인되었으며 그 내용을 살펴보면 **오기가 발생, 강한 의지, 참아냄**의 3가지 주제를 포함하는 것으로 나타났다.

흡연자가 많은 우리나라에서 담배를 끊는 것은 쉬운 일은 아니다. Choi(1999)는 금연에 성공하기 위해서 가장 중요한 것은 자신의 의지이며 무엇보다 자신과의 싸움을 이겨내는 것이 중요하다고 하였으며 Moon (1995)은 금연 시도에서 가장 중요한 것은 자신의 의지이며 스스로의 결단력과 노력이라고 하였으며 Kim (1997)은 자신의 금연 사실을 동료나 가족에게 알려 자신의 금연 의지를 외부에 나타내는 행위를 통해 자신의 금연에 대한 의지를 강화하고 자신과의 약속을 지키려고 노력한다고 하였다. 본 연구의 참여자들도 하루아침에 흡연도구를 쓰레기통에 모두 버리고 칼로 무를 자르듯이 끊는 각오와 단단한 결심이 있어야 담배를 끊을 수 있다고 하였으며 ‘차차 담배 피우는 양을 줄여가면서 담배를 끊어야지...’하는 생각으로는 절대 금연을 할 수 없다고 하였다. 본 연구 참여자들은 담배를 피우고 싶은 생각이 들기 시작하면 참기가 보통 어려운 게 아니라며 일종의 아편과 비슷하며 중독이라고 할 정도로 흡연유희를 이겨내는 것이 어렵다고 하였으며 성공적인 금연은 중독과 같은 흡

연 유혹을 이겨내야 하며 유혹을 이겨내기 위해서는 자기 자신과의 싸움, 자신의 의지가 중요하다고 이야기하고 있으며 금연을 한마디로 하면 ‘자신과의 싸움’ ‘결심’이라고 하였다.

일곱 번째 금연 경험의 의미 있는 진술은 <만족스러움>으로 확인되었으며 그 내용을 살펴보면 **자긍심, 가족들의 칭찬**의 2가지 주제를 포함하는 것으로 나타났다.

금연 시도자는 흡연과 관련된 건강상의 위험, 금연하고자하는 자기조절, 자존심, 자기확신, 금연의 이로움에 대한 기대로 금연을 동기화 한다(Rose, 1991). Kim (1997)의 연구에서도 금연 시도자는 금연시도를 자신의 의지를 시험하는 기회로 인식하고 있었으며 담배가 아닌 자신의 의지대로 생활하게 되어 자신감을 회복하게 되었다고 하였다. 본 연구의 참여자들도 장성한 자식들 앞에서 자신이 당당하다는 생각과 자신의 금연이 자식들에게 본보기가 되었다고 생각하였다. 담배를 못 끊고 힘들어하는 사람들을 보면 ‘저렇게까지 하면서 담배를 피워야 하나’라는 생각을 하게 되고 그런 모습을 보면서 자신은 담배를 끊었다는 자부심을 가지며 모든 일상 속에서도 자긍심도 갖게 되었다고 하였다. 속쓰림이나 폐결핵이 완치되고 건강이 좋아져서 금연을 잘 했다고 생각하며 주위에 금연을 권하고 싶다고 하였다. 또한 담배피지 말라는 소리에 아내와 자주 싸우기도 하였으나 금연 이후 아내가 좋아하고 가족들이 칭찬해 주어서 담배를 더욱 잘 끊었다고 생각하는 등... 금연으로 인한 자기 만족을 경험하고 있음을 알 수 있다.

여덟 번째 금연 경험의 의미 있는 진술은 <쾌적함>으로 확인되었으며 그 내용을 살펴보면 **깨끗해짐, 냄새가 싫어짐**의 2가지 주제를 포함하는 것으로 나타났다.

Han, Hong과 Lee(2000)는 금연을 함으로써 얻을 수 있는 이득으로 주변정리가 잘 되고 구취가 나지 않는다고 하였으며 사회에서 따돌림당하거나 멸시받지 않기 위해서 또는 입과 몸에서 나오는 악취에서 벗어나기 위해서가 흔한 금연 동기가 된다. 본 연구의 참여자들도 금연 결과, 주변환경이 쾌적하며 의복에서 담배 냄새도 안 나고 주머니 속에 담배 찌꺼기나 흡연도구 같은 지저분한 것이 없어서 깨끗하고 옷맵시도 좋아진다고 하였다. 담배 필 때 나오는 가래도 없고 몸에서 냄새도 안 나며 이제는 담배 피는 사람이 옆에 만 있어도 담배 냄새가 싫으며 특히 담배 피고 난 사람과 이야기할 때 나는 구

취는 지독하며 과거에 자신도 그랬나 생각하면 부끄럽다고 생각할 정도로 주변이 쾌적해 짐을 즐기고 있음을 알 수 있었다.

아홉 번째 금연 경험의 의미 있는 진술은 <안위 증진>으로 확인되었으며 그 내용을 살펴보면 **정신이 맑아짐, 몸이 좋아짐, 입맛이 좋아짐**의 3가지 주제를 포함하는 것으로 나타났다. Han 등(2000)은 금연을 함으로써 얻을 수 있는 이득으로 폐암이나 심장질환에 걸릴 위험 감소와 기관지 상태의 향상, 구취가 나지 않음, 집중력이 좋아짐, 주변 정리가 잘 되고 돈이 절약되며 피로감이 줄어드는 것이라고 하였으며 Kim(1997)은 금연후 신체적 건강 상태의 회복 뿐 아니라 심리적으로 기분이 상쾌해지고 담배에 대한 강박관념에서 벗어나 자유로움을 느꼈다고 하였다. 또한 금연을 한 사람은 실제로 음식 맛이 더 좋아진다. 일시적으로 마비되었던 혀의 미각이 점차 민감해지고 음식 맛이 더욱 새로워진다. 특색 없고 지루하던 음식들이 갑자기 맛있는 음식으로 다가오게 되며 금연을 하면 음식 냄새도 잘 맡게 되어 식사의 즐거움이 생긴다.

본 연구의 참여자들도 역시 금연 후 심리적으로는 마음이 편안하고 정신이 맑아져서 좋으며 신체적으로는 멍치끝이 아픈 증상이 사라지고 폐결핵도 나아졌다고 하며 특히 입안이 깨끗해져서 입맛이 좋아지고 식사도 잘 하게 되고 몸이 좋아짐을 느꼈다고 하였다. 또한 주위에서 얼굴이 좋아졌다는 소리를 듣고 기뻐하며 스스로 몸과 마음이 좋아짐을 느끼면서 금연의 장점을 향유하고 있음을 확인할 수 있었다.

2. 금연에 대한 간호중재방안

첫째, 금연 경험자들은 참기 어려움, 유혹에 빠짐, 반복되는 행태와 습관성으로 나타난 익숙해진 행태로부터 벗어나기 어려움을 경험했음을 확인하였다. 따라서 성공적인 금연을 위해서는 고정된 흡연 습관의 변화를 유도하며 흡연에 대해 습관적으로 탐닉하게 되는 흡연 충동을 느낄만한 상황에서 벗어날 수 있는 흡연충동 대처법을 개발하는 간호중재가 요구된다.

둘째, 금연 경험자들은 머리가 아픔, 가래가 나옴과 불안해짐과 같은 명현 현상을 경험했음을 확인하였다. 명현 현상이 가장 큰 금연의 실패 이유이므로 명현 현상 관리가 금연을 성공적으로 유도하는 중요한 간호 중재라

고 볼 수 있다. 명현 현상은 개인에 따라 다양하게 나타날 수 있다는 사실과 명현 현상에 대한 일반적인 성격과 자연적인 경과에 대한 교육이 간호 중재로 필요하며, 명현 현상을 경험하고 있는 동료그룹의 모임을 운영하여 상호의존의 지지 체계가 되도록 유도하고, 명현 현상을 이겨낸 선형자의 경험을 들을 수 있는 프로그램 운영이 간호사를 중심으로 이루어질 필요가 있다.

셋째, 금연 경험자들은 금연에 대한 회의와 친구들의 비웃음으로 금연 결심과 가치관이 흔들림과 친구들과 멀어지고 사회생활의 폭이 좁아짐을 경험했음을 확인하였다. 이를 위한 간호 중재로는 자신의 의견을 주장하고 타인의 요구를 거절할 수 있는 자기주장행동을 강화하는 내용과 주변의 인적, 물적 자원을 참여시키는 내용으로 구성된 금연 프로그램개발이 필요하며, 금연을 계획하거나 진행 중인 대상자에게 지지와 격려를 제공하고 흡연의 장점에 대해서도 비난하지 않고 오히려 인정하고 금연에 대한 양가감정을 수용할 수 있는 따뜻한 자세로 임하는 금연 상담이 필요하다.

넷째, 금연 경험자들은 흡연이 불필요하고 해롭기 때문에 무익하다는 생각을 하면서 금연을 하였다고 기억하였다. 흡연자들을 금연으로 이끌기 위해서는 흡연의 유해성을 확실하게 인식하여 흡연에 대한 지식 변화가 무엇보다도 중요하다. 이는 곧 금연의 동기를 유발하고 강화시킬 수 있기 때문이다. 그러므로 금연을 위한 간호중재방안으로 흡연의 유해성에 대한 체계적인 보건교육이 필요하며 대중매체를 통한 국민적 홍보가 필요하다.

다섯째, 금연 경험자들은 금연을 통하여 자긍심이 생기고 가족들의 칭찬으로 금연하고 있음이 만족스럽고 자신의 몸과 마음이 좋아짐을 느끼며 담배 냄새가 싫어지고 주머니와 의복이 깨끗해지고 냄새도 안 나므로 주변 환경이 쾌적해짐을 경험했다고 하였다. 금연의 경험이 어렵고 힘들었던 경험으로만 일관된 것이 아니고 금연을 통하여 만족스러움, 자긍심, 가족들의 칭찬, 안위 증진, 쾌적함 등과 같은 변화와 효과에 대한 경험을 강조하여 금연을 보다 긍정적으로 인식할 수 있는 간호중재가 필요하다고 본다. 필요하다면 금연으로 얻어진 변화와 건강과 관련된 이로운 등으로 삶의 질이 향상된 사례를 발표하여 금연과정에 있거나 금연을 계획하고 있는 대상자에게 금연의 동기를 유발 또는 강화하고 금연 의지를 강화하는 간호중재방안을 마련할 필요가 있다.

본 연구는 금연에 대한 살아있는 경험을 있는 그대로 파악하고 그 의미를 확인하고 기술하여 그 의미구조를 밝힘으로써 이들을 위한 간호학적 중재방안을 모색하고자 질적연구의 현상학적 연구방법을 이용하여 시도하였다. 본 연구의 참여자는 S시와 K시에 거주하는 금연 경험이 있는 성인 남녀 5명을 대상으로 선정하여 2001년 9월 16일부터 2002년 4월 18일까지 자료를 수집하였으며 심층면담과 참여관찰을 사용하였다. 면담에 소요된 시간은 평균 1시간 40분 정도 소요되었고 한 명당 면담 횟수는 평균 5회였다. 자료분석은 Giorgi의 방법을 이용하였으며 결과는 다음과 같다.

금연의 경험의 의미는 첫째, 익숙해진 행태로부터 벗어나기 어려움: 참기 어려움, 유혹에 빠짐, 반복되는 행태, 습관성, 둘째, 명현 현상 초래; 머리가 아픔, 가래가 나옴, 불안해 짐, 셋째, 가치관의 흔들림: 금연에 대한 회의, 친구들의 비웃음, 넷째, 사회생활의 폭이 좁아짐: 친구들과 멀어짐, 다섯째, 무익하다는 생각: 불필요한 것, 해로운 것, 여섯째, 자신과의 싸움: 오기가 발생, 강한 의지. 참아냄. 일곱 째, 만족스러움: 자긍심, 가족들의 칭찬, 여덟 째, 쾌적함: 깨끗해 짐, 냄새가 싫어짐, 아홉째, 안위증진: 정신이 맑아짐, 몸이 좋아짐, 입맛이 좋아짐을 확인할 수 있었다.

금연은 실천과 유지가 어렵다는 여러 연구들과 대상자에게 일방적으로 제공되는 금연 프로그램의 효과를 산출해 내는 연구들과 달리 본 연구 결과를 통해서 개인의 특성과 삶의 경험에 따라 다양하고 복잡한 의미와 구조를 지닌 금연 경험이 있음을 확인하였으며 금연 경험은 금연유지를 위한 다양한 어려움 뿐 만 아니라 금연을 통해서 얻어지는 유익함과 기쁨을 확인할 수 있었다.

이를 근거로 성공적인 금연을 위해서는 흡연자라는 일반화된 특성에 맞추어 제공하는 간호가 아닌 금연의 어려움과 관련된 흡연 유혹, 재흡연의 우려, 결심의 흔들림, 금연에 대한 회의와 자신과의 싸움 등의 양가감정을 이해하고 수용할 수 있는 따뜻한 자세와 금연 상담이 이루어져야 하며 흡연의 유해성에 대한 체계적인 보건교육과 대중매체를 통한 국민적 홍보뿐만 아니라 금연으로 얻어진 변화와 장점 등.. 삶의 질 향상을 강조하는 간호중재가 이루어져야 할 것이다.

References

Bae, J. M., Ahn, Y. O., & Park, B. J. (1994).

VI. 결 론

- Association of stress level with smoking amounts among university student. *Korean J of Prev Med*, 27(1), 1-10.
- Choi, J. S. (1999). *The effects of smoking cessation program applying the cognitive behavior therapy*. Doctor dissertation. Seoul National University. Seoul. Korea.
- Han, J. S., Hong, H. S., & Lee, K. S. (2000). Factors associated with smoking cessation of make workers in a university hospital. *J. korean acad fam med*, 21(2), 265-275.
- Jang, S. O., & Park, C. S. (2001). Analysis of smoking temptation nicotine dependency, perceived health status corresponding to stage of change in smoking cessation in middle aged men, *J of Korean Acad of Funda Nurs*, 8(1), 69-80.
- Kang, Y. J., & Suh, S. J. (1995). Effects of the smoking prevention intervention in primary school student. *J of Korean Soc of school health*, 8(1), 133-142.
- Kim, A. K. (1997). The study of the process of smoking cessation in adults. *J Korean Acad Nurs*, 28(2), 319-328.
- Kim, J. H. (2000). *Tabacco*. Jiho Press. Seoul. Korea.
- Kim, K. S., Kim, Y. O., Park, J., & Choi, J. S. (1992). Associated factors with smoking in the freshmen of the college in an area. *J Korean Public Health Association*, 20(1), 3-14.
- Kim, M. S., & Kim, A. K. (1997). The study of smoking behavior in college women: A grounded theory approach, *J Korean Acad Nurs*, 27(2), 315-328.
- Korea Association of Smoking and Health. (2001). *Survey of smoking rate among middle and high school students*. Korea Association of Smoking and Health. Seoul. Korea.
- Lichtenstein, S. E., & Mermelstein, R. J. (1984). *Review of approaches to smoking treatment: Behavior modification strategies*. Behavioral health : A handbook of health enhancement and disease prevention. New York: Wiley.
- Moon, S. Y. (1995). *Phenomenological study experienced with smoking and smoking cessation*. Master dissertation. Ewha Woman's University. Seoul. Korea.
- National Institutes of Health (1983). *Clearing the Air How to Quit Smoking and Quit for keeps*. National Cancer Institute.
- Oh, H. S., & Kim, Y. R. (1997). Exploratory study on developing model for smoking cessation process. *J Korean Acad Nurs*, 27(1), 71-82.
- Oh, S. Y., Kim, S. I., & Youn, B. B. (1993). The relationship between nicotine dependency and depression in smokers. *J. korean acad fam med*, 14(2), 79-87.
- Omery, A. (1983). Phenomenology: A method for nursing research. *Advances in Nursing Science*, 5, 178-181.
- Park, J., Kim, B. W., Kim, Y. O., & Kim, K. S. (1992). Health-Related behavior and subjective symptoms associated with smoking of freshman in a university. *Korean J Prev Med*, 25(3), 223-237.
- Rose M. A. (1991). Intervention strategy for smoking cessation. *Cancer Nursing*, 14(5), 225-231.
- Sexton, M., & Ockene, E. (1991). Baseline Factors associated with Smoking Cessation and Relapse. *Preventive Medicine*, 20, 590-601.
- Shin, S. R. (1997). *The study on the development of a self-regulatory efficacy promoting program and it's effect on adolescent smoking*. Doctoral dissertation. Ewha Woman's University. Seoul. Korea.
- Shin, S. R., Lee, D. S., & Park, J. H. (2000). The effect of life smoking cessation program-multidisciplinary approach. *J Korean Acad*

Nurs, 30(1), 110-121.

- Abstract -

Experience of Smoking Cessation

Choi. Kyung-Won · Kim. Kwuy-Bun***

Purpose: This study was to identify the meaning of the lived experiences, to describe of the meaning structures and to develop the strategies of nursing intervention centering to these meanings of the smoking cessation.

Method: This study was derived from a phenomenological analytic method suggested by Giorgi. The participants in this study were five adults who had the previous experience of smoking cessation. The data were collected from September of 2001 to April of 2002 through systemic interviews and participatory observations. Average of five interviews were performed, and each interview lasted an hour and half.

Result: The meaning of smoking cessation

was categorized with nine components. That is (1) obstinacy of the habit of smoking ; difficulty of endurance, succumb to temptation of smoking, repetition of smoking and smoking cessation, habit-forming. (2) Bring about a symptom of improving ; took place headache, expectoration of sputum, sense of instability. (3) Waver in worthy ; doubts about smoking cessation, ridiculed smoking cessation. (4) Be narrowed social life ; become estranged from friends. (5) Futility ; unnecessary, harm. (6) Self-repression ; occurred indomitable mind, strong will, endurance. (7) Gratification ; self-admiration, receive praise from family. (8) Delightfulness ; clean in body and clothes, be disgusted with the foul order of smoking. (9) Improvement in welfare ; a clear mind and good memory, improve in health, have a good appetite.

Conclusion: The nursing intervention must be focused on these concerns to accomplish successful smoking cessation program.

Key words : Smoking Cessation

* Part-time instructor, College of Nursing Science, Kyung Hee University

** Professor, College of Nursing Science, Kyung Hee University