

개별적 상호작용을 통한 대학생 흡연자의 금연목표 달성률 및 금연특성 조사연구*

최 인 희**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

흡연은 만성 호흡기질환이나 관상동맥질환, 뇌졸중을 유발할 가능성이 높으며, 폐암은 물론 식도암, 위암, 설암 등 각종 암의 원인이 되는 것으로 알려져 있다(Park et al., 1993; Yoon, Ha, Kang, & Chang, 2001). 우리나라의 경우 흡연이 주요원인인 폐암 사망률이 최근 가장 높게 나타나 (Korea National Statistical Office, 2003), 금연확산을 위한 다양한 정책이 수행되고 있는 실정이다.

2004년 현재 20세 이상 남성 흡연률이 57.8%로 2003년 64.8%에 비해 감소한 경향이나, 20대 초반 흡연률이 45.6%로 가장 높아 초기 성인기의 흡연이 문제시되고 있다(Korean Association of Smoking & Health, 2004). 이 시기는 잘못된 생활습관을 수정하여 보다 나은 건강상태를 가지기에 적합한 집단이라고 할 수 있으나(Kim, Moon, & Han, 2002), 다른 발달 시기에 비하여 사망률이나 질병 이환률이 비교적 낮은 관계로 이들의 금연의도는 매우 낮다. '6개월 이내에 금연할 계획을 가지고 있는 경우'는 27.5%, 언젠가 하겠다고 한 경우가 43.4%, 금연의도가 없는 경우도 27.9%로 보고되고 있으며, 흡연자중 57.5%는 담배를 끊으려고 시도한 적이 있으나 그중 58.1%는 1주일이상

실천하지 못했다고 하였다 (Korean Association of Smoking & Health, 2003). 따라서 이 시기에 해당하는 대학생을 대상으로 적극적인 금연전략을 제시하며 금연을 유도할 필요가 있겠으나 대학생의 흡연 및 금연특성을 파악할 수 있는 연구가 부족한 실정이다.

선행 연구된 금연전략으로는 대상자가 자발적인 동기를 가지고 시도하는 것이 가장 바람직하고(Choi, Yang, & Seo, 1995; Kim, 1998; Shim & Park, 1987), 일률적인 교육보다는 자조적인 방법으로 금연을 시도한 경우 금연성공률이 더 높으며, 계속적인 지지가 중요하다고 하였다(Oh & Kim, 1997). 흡연상황이 대상자별로 다양하므로 개별적인 접근을 시도해야 한다고 하였고, 집단을 대상으로 교육한다고 하더라도 개인적인 측면을 고려할 수 있는 중재가 필요하다고 하였다(Chang, 2004; Moon, 1996). 따라서 대상자의 개별성을 고려한 금연중재가 중요하다고 볼 수 있다.

King은 간호사와 대상자간 상호작용을 통해 장애나 문제를 확인하고, 목표를 설정하며, 목표달성방법을 모색하고, 목표달성방법에 합의하며, 수행한 경우 대상자의 목표달성이 가능하다고 하였다(King, 1981). 국내에서는 산욕기 대상자에게 적용함으로써 어머니 역할수행에 대한 자신감과 어머니 역할에 대한 만족도가 증가하였고(Lee, 1992), 모유수유실천정도가 증가하였다는 보고가 있었다(Choi, 1996). 외국에서도 경구피임약의 실천률을 증가시키는 효과가 있었다(Hanna, 1993)고 보고

* 이 논문은 교내 학술연구비 지원에 의해 수행되었음.

** 광주보건대학 간호학과(교신저자 E-mail: ihchoi@www.kjhc.ac.kr)

된 바 있다.

따라서 본 연구는 King의 상호작용 과정에 따라 대학생의 금연장애를 확인하고, 금연목표를 설정하며, 금연방법에 합의하고, 수행하는 개별적 상호작용이 금연목표달성을 유도하는데 효과가 있는지 확인하고자 하며 이를 통해 확인된 대학생의 금연관련 특성을 제시함으로써 추후 금연중재를 체계화하는데 일조를 하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 간호사와 대학생흡연자(이하 대상자라고 한다)간 개별적 상호작용이 금연목표달성을 유도하는데 효과가 있는지 확인하고, 또한 상호작용을 통해 금연관련 특성인 금연장애와 금연목표달성방법을 확인하고자 하며, 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 금연목표 달성률을 확인한다.
- 2) 대상자의 금연장애를 확인한다.
- 3) 대상자의 금연목표달성방법을 확인한다.

3. 용어의 정의

1) 상호작용

- 이론적 정의 : 상호작용은 간호사와 대상자가 상호목표를 달성하기 위하여 장애나 문제를 확인하고 상호간에 목표를 설정하며, 목표달성방법을 모색하여 그에 따르기로 합의하고 수행하는 것이다(King, 1981).
- 조작적 정의 : 본 연구에서는 연구자와 대학생흡연자가 상호작용도구를 이용하여 금연장애를 확인하고, 상호간에 목표를 설정하며, 금연목표달성방법을 모색하여 이에 합의하고 3개월 동안 수행하는 것이다.

2) 금연목표달성

- 이론적 정의 : 금연은 흡연을 중단하기 위한 결정을 하는 것으로(US Department of Health Service, 1990), 금연목표달성은 흡연을 중단하기 위한 결정을 하고 그 목표를 달성하는 것이다.
- 조작적 정의 : 본 연구에서는 금연목표달성방법에 합의하고 3개월 후 금연목표달성을 확인하기 위하여 대상자의 금연상태를 묻는 1개 문항질문에 금연중이라고 자가 보고하고, 소변 코티닌 수준이 음성인 대상을 말한다.

II. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 대학생흡연자를 대상으로 개별적 상호작용을 적용하고 그후 금연목표달성을 조사한 단일군 사후설계이다.

2. 연구대상 및 기간

본 연구 대상자는 2004년 4월 26일부터 동년 6월 2일까지 G시에 소재하고 있는 일 개 대학 재학생중 하루 한 개피 이상 규칙적으로 흡연하고, 소변에서 코티닌이 검출된 자로서 연구의 목적을 이해하고 3회의 금연교육에 참여한 후 연구자와 개별적 상호작용을 한 대상자로 편의표집하였다. 그리고 금연을 하기로 한 날로부터 3개월 후 금연목표달성을 측정하였는데 3개월 기간중 3명이 탈락하여 총 29명이 최종 연구대상자로 포함되었으며, 총 연구기간은 4월 26일부터 9월 13일까지였다.

3. 연구도구

간호사와 대상자간 개별적 상호작용에는 상호작용 도구가 사용되었고, 흡연관련 특성을 파악하기 위해 흡연을 시작한 연령, 흡연기간, 니코틴 의존도, 일일 흡연량 등 4문항 설문지와 소변 코티닌 측정을 하였으며, 설문과 소변 코티닌 측정으로 금연목표달성을 확인하였다.

- 상호작용 도구 : King(1981)이 제시한 상호작용 과정에 따라 개발한 도구로 간호학교수 2인의 자문을 얻어 수정 보완한 것이다. 금연장애는 대상자의 상태, 관심, 자기지각 등을 사정하여 금연장애를 확인하는 것으로, 사전조사와 선행연구(Chang, 2004)를 기초로 흡연자극상황, 습관, 니코틴의존, 스트레스, 통제력 부족 등 5가지 금연장애로 분류하였다. 금연목표설정은 금연목표의 중요성에 대한 설명, 부정적인 자기지각 및 역할인식의 교정, 이해등을 통해서 달성해야 할 목표를 상호 설정하는 것이다. 금연목표달성방법 모색은 상황에 대한 고려, 적용가능성, 자기역할에 대한 이해 등을 중심으로 구체적으로 목표달성방법을 탐색하는 것으로, 문헌고찰을 통해 확인된 방법들 중에서 대상자의 상황, 적용가능성 등을 토론하고 상호간에 구체적인 방법을 모색하는 것이다. 금연목표달성방법

합의는 목표를 달성하기 위한 방법의 중요성 및 필요성, 각각의 구체적인 방법, 환자에게 가져다주는 이익에 대한 이해 등을 통해 고려한 방법을 수행하기로 동의하는 것이며 이후 금연을 시작하기로 한 날로부터 3개월동안 금연목표달성방법 수행을 위한 지속적인 관리 시에 사용할 수 있도록 개발된 도구이다.

- 니코틴의존도 : Fagerstrom(1990)이 개발한 자가 보고형 설문지인 Fagerstrom Tolerance Questionnaire (FTQ) 총 8개 문항중 김철환, 서홍관(2001) 등이 우리 실정에 맞게 수정하여 제시한 6개문항으로 측정하였다. 1~2점은 낮은 니코틴 의존도, 3~5점은 중간정도, 6점 이상은 심한 니코틴 의존도를 의미한다.
- 소변 코티닌 : 미국 Massman Associates Inc.에서 제작한 NicCheck 1 Test Strip을 사용하였는데 소변에 담가 15분후 색 차트와 비교하는 것으로, 코티닌 농도에 따라 0~14단계로 구분된다. 비흡연자는 색의 변화가 없으며 색이 진할수록 코티닌 농도가 높은 것을 의미한다.
- 금연목표달성 : 현재 흡연상태를 묻는 1개 문항 질문으로 흡연중 또는 금연중이라는 질문에 금연중이라고 자가보고 하고, 소변 코티닌 수준이 0(음성)인 경우를 말한다.

4. 연구절차

연구절차는 다음과 같다.

- 대학생흡연자 7명을 대상으로 4월 1일~8일까지 개별 면담의 방법으로 금연특성을 확인하기 위한 사전 조사를 실시하였다. 수집된 자료를 중심으로 금연장애 확인으로부터 금연목표달성방법에 합의하고 수행하는 일련의 과정들을 상호작용도구로 개발하였으며, 간호학교수 2인의 자문을 얻어 수정·보완하였다.
- 각 학과에 의뢰하여 연구에 참여하기로 한 대학생흡연자를 대상으로 4월 26일부터 설문조사 및 소변검사와 더불어 금연교육을 실시하였으며 교육은 학과별로 총 3그룹으로 나누어 실시되었다. 매 그룹당 3회에 걸쳐 1회에 1시간~1시간 30분씩 담배가 건강에 미치는 영향, 흡연이유, 흡연으로 인한 질병, 흡연으로 인한 경제적 손실, 금연으로 인한 이익과 장애, 니코틴 중독과 금단증상 및 대처방안과 금연전략, 간접흡연의 영향을 주 내용으로 하는 강의와 비디오를 시청하는 금연교육을 실시하였고, 각 대상자에게는 연

구자가 제작한 금연소책자를 제공하였다.

- 그후 개별적으로 상호작용도구를 이용하여 금연목표 달성방법에 합의하기 위한 면담을 하였고, 대상자별로 1~2회, 1회당 1시간내외의 시간이 소요되었다.
- 금연을 시도하기로 한 날로부터 3개월 동안 금연목표 달성방법 수행을 위해 전화상담, e-mail, 문자메시지 등으로 주 1회 이상 금연에 따른 문제점을 확인하고 지지하였으며, 3개월 후 금연목표달성을 확인하였다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/Win 10.0을 이용하여 실수, 백분율, 평균으로 분석하였다.

6. 연구의 제한점

- 면담에 응한 연구대상자가 모두 남학생이었기 때문에 남·녀 대학생의 특성을 반영하는데는 제한점이 있다.
- 금연목표달성방법에 합의하고 수행하는 기간이 대부분 방학중이어서 대학생의 경우 실습과 아르바이트로 직접 대면할 수 없었기 때문에 매체를 이용한 상담이 이루어졌으며 그에 따른 제한점이 있을 수 있다.
- 일 대학의 학생들을 대상으로 하였으므로 전체 흡연 대학생에게 확대 해석할 때는 주의를 요한다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 대상자의 흡연관련 특성

대상자의 흡연관련 특성에 대해 조사한 결과 흡연을 시작한 연령은 평균 18세였고, 흡연기간은 평균 5년, 니코틴 의존도는 평균 3.52, 일일 흡연량은 평균 14개피 정도였으며, 소변 코티닌은 평균 3.48 수준이었다 <Table 1>.

<Table 1> Smoking-related characteristics

(n=29)	
Variables	M±SD
Age of starting smoking(yrs)	18.34±2.22
Duration of smoking(yrs)	5.48±2.77
Nicotine dependency	3.52±2.34
Number of cigarettes smoked per day	14.07±5.92
Level of urine cotinine	3.48±1.55

2. 금연목표 달성률

금연목표 달성률은 29명중 6명으로 20.7%였다
(Table 2).

〈Table 2〉 The degree of achievement to
smoking cessation goal (n=29)

Distribution	n(%)
The number of those who achieved the smoking cessation goal	6(20.7)
The number of those who did not achieve the smoking cessation goal	23(79.3)

〈Table 3〉 Disturbances & detailed disturbances of smoking cessation (n=29)

Disturbances	Detailed Disturbances	n (%)*
Smoking Stimuli	· While drinking alcohol	19 (65.5)
	· Being with other smokers	19 (65.5)
	· Seeing others smoking	18 (62.1)
	· In times reconciling with friends	1 (3.4)
Habitual Smoking	· Smoking at regular times	30 (103.4)
	- Every after meals	6
	- In break between classes	6
	- In the restroom	5
	- Early in the morning	5
	- As a daily routine	5
	- Before going to bed	3
	· Smoking at specific situations	8 (27.6)
	- Thinking over quitting smoking for a while	3
	- While drinking coffee	2
- While taking a break	2	
- A time to feel impatient	1	
Dependence of Nicotine	· Withdrawal symptoms	25 (86.2)
	- Anxiety	14
	- Restlessness	3
	- Palpitation	2
	- Nervousness and anger	2
	- Lack of concentrate	1
	- Fatigue and drowsiness	1
	- Ache in quitting smoking	1
	- Insomnia	1
	· Too difficult to abstain from smoking	6 (20.7)
· Smoking as soon as waking up	5 (17.2)	
Stress	· Restoring peaceful of mind from stresses	12 (41.4)
	- Finding job	4
	- Examinations	3
	- Mixed feeling	2
	- In angry	2
	- Difficult situations	1
	· Depression	3 (10.3)
	- Difficulties with girlfriend	2
	- Familial issues or conflicts	1
	· Revising & making up his mind	1 (3.4)
Lack of Control	· Lack of cues to quit smoking	13 (44.8)
	· Monotonous & boresome when he is alone	11 (37.9)
	· Smoking in spite of physical adverse symptoms	6 (20.7)
	· Cannot refuse peer pressure	5 (17.2)
	· Smoking even when sick	2 (6.9)
	· Smoking in non-smoking areas	2 (6.9)

* Subject could choose more than one item

3. 상호작용을 통한 금연관련 특성

1) 금연장애

상호작용을 통해 확인된 대상자의 금연장애는 다음과 같다(Table 3).

흡연자극으로 인한 금연장애 중 '술 마실 때'와 '흡연 친구와 어울릴 때' 금연장애가 있다고 한 대상자가 각각 19명 (65.5%)으로 가장 많았고, '흡연하는 것을 볼 때' 금연장애가 있는 대상자가 18명(62.1%)이었다.

습관으로 인한 금연장애 중 '항상 흡연하는 시간에 규칙적으로 흡연'하므로 금연장애를 경험한다는 대상자가 30명(103.4%)으로 세부장애 중 가장 많았으며, 그중 '식사 후', '수업 끝나고 쉬는 시간'에 흡연하는 경우가 각각 6명, '화장실 갈 때'와 '아침에 기상해서' '규칙적인 생활패턴'으로 인한 경우가 각각 5명이었다.

니코틴 의존으로 인한 금연장애 중 '금단증상 때문에' 금연장애가 있다고 한 대상자가 25명(86.2%)으로 가장 많았으며, 대상자들의 금단증상으로는 '불안'이 14명, '안

<Table 4> Disturbances, goal setting, means agreed and reasons for goal attained or not

	Disturbances	Dates until goal setting after Interview	Means	Frequent attempts to quit	Reasons for goal attained or not
1	SS, HS, ND, ST, LC	The 16th	DR, DI, LE	2	due to stress
2	SS, LC	The 30th	DR, EX, SM, DI	4	due to stress
3	SS, HS, ND, LC	The 9th	DR, EX, DI	2	lack of will
4	SS, HS, ND, LC	The 9th	DR, SU, BR	4	by his will power*
5	SS, ST, LC	The 19th	DR, SU, EX, SM	3	by his will power*
6	SS, HS, ND, LC	The 9th	DR, SU, BR, EX, DI	3	lack of will
7	SS, HS, ND, LC	The 30th	DR, SU, BR	1	due to habit
8	SS, ST, LC	The 30th	DR, SU, BR	2	lack of will
9	SS, HS, ND, ST, LC	The 30th	DR, EX	4	lack of will
10	SS, ST, LC	The 11th	SU, BR	2	lack of will
11	SS, LC	The 12th	SM	2	lack of will
12	SS, HS, ND, ST	The 11th	SM	3	lack of will
13	SS, HS, ND, ST, LC	The 30th	EX	1	due to drinking
14	SS, ND	The 30th	DR, SU, BR, AL	3	lack of will
15	SS, HS, ST	The 1st	DR, SU, BR, AL	1	lack of will
16	SS, HS, ND, ST, LC	The 1st	DR, BR, EX, AL	2	due to habit
17	SS, HS, ST, LC	The 2nd	SU, BR, EX, SM	5	lack of will
18	SS, LC	The 1st	SM	1	lack of will
19	SS, HS, ND, LC	The 15th	BR, EX	2	by his will power*
20	SS, HS, ND, ST, LC	The 6th	DR, SU, BR, DI, FA	2	lack of will
21	SS, HS, ND, LC	The 5th	SU, BR, EX	5	lack of will
22	SS	The 1st	DR, SU	2	by his will power*
23	SS, HS, ND, ST, LC	The 7th	SU, BR	2	by his will power*
24	SS, HS, LC	The 15th	BU	2	lack of will
25	SS, HS, ND, ST, LC	The 10th	DR, SU	2	lack of will
26	SS, HS, ST, LC	The 7th	DR, SU, BR, EX	2	lack of will
27	SS, HS, ND, LC	The 15th	DR, SU, EX	2	smoking atmosphere
28	SS, HS, ND, ST, LC	The 15th	SU	3	lack of will
29	SS, LC	The 1st	EX, SM	2	by his will power*

disturbances) SS: Smoking Stimuli,

ND: Nicotine Dependency,

means) DR: Avoid drinking situations,

EX: Take exercise,

AL: Avoid being alone or boresome,

LE: Leave away from the table right after meal,

HS: Habitual Smoking

ST: Stress,

SU: Choose substitutes,

SM: Avoid smoking situation,

BU: Make his life busy,

FA: Face up against problems or difficulties

LC: Lack of Control

BR: Take deep breaths,

DI: Divert himself in others,

* = successful cases

절부절못함'이 3명으로 대부분 정서적인 금단증상이었다.

스트레스로 인한 금연장애 중 '마음의 평정을 원할 때' 금연장애가 있다고 한 대상자가 12명(41.3%)으로 가장 많았고, 이중 '취업문제'로 흡연하는 경우가 4명, '시험'으로 인한 스트레스가 3명이었다.

통제력 부족으로 인한 금연장애 중 '금연계획이 부족'하여 금연장애가 있다고 한 대상자가 13명(44.8%), '혼자 있어 무료하고 지루할 때' 금연장애를 가지고 있는 경우가 11명이었다.

특히 대상자 29명 모두가 흡연자극상황으로 인한 금연장애를 가지고 있었으며, 25명은 통제력 부족, 20명은 습관적 흡연, 17명은 니코틴 의존, 15명은 스트레스로 인한 금연장애를 가지고 있다고 하였다(Table 4).

2) 금연목표설정

대상자들은 모두 단연의 방법으로 금연하겠다고 하였고, 금연하기로 목표를 설정한 날은 면담후 첫날이 5명인 것을 포함하여 7일 이내에 금연을 시작하겠다고 한 경우가 10명, 15일 이내에 시작하겠다고 한 경우가 21명으로 70%이상이 15일 이내에 금연을 시작하겠다고 하였다(Table 4).

3) 금연목표달성방법 모색

대상자들이 가장 많이 선택한 금연목표달성방법은 술자리 피하기, 대체물 선택이 각각 17명으로 가장 많았고, 심호흡하기(14명), 운동(13명) 순으로 많았으며, 일상생활을 바쁘게 하기, 식후 자리에서 곧 바로 이동하기, 문제상황 직면하기 등은 각각 1명이 선택하여 가장 적게 선택한 방법들이었다(Table 4).

4) 금연목표 달성방법수행

4번의 시도로 금연에 성공한 대상자가 있었으며, 평균 2번 이상의 금연시도를 통해 금연에 성공한 것으로 나타났다. 금연목표달성방법 수행기간 중 1~5번의 금연시도가 있었다. 금연목표를 달성한 대상자 6명 모두는 의지로 금연에 성공하였다고 하였고, 금연목표를 달성하지 못한 대상자중 17명은 의지부족 때문에 달성하지 못했다고 하였다(Table 4).

IV. 논 의

개별적 상호작용을 통한 대학생 흡연자의 금연목표달

성과 금연관련 특성에 대해 논의하고자 한다.

본 연구에서 금연목표를 달성한 대상자는 20.7%(6명)였다. 이것은 군인들을 대상으로 한 Shim과 Park(1988)의 연구에서 이전 흡연량에 따라 차이가 있지만 평균 10%의 금연 성공률을 보였던 결과와 의과대학생을 대상으로 9.6%의 금연성공률을 보고하였던 Choi 등(1995)의 연구결과 및 충고와 니코틴 패치를 병행한 Akehurst(1994)와 Cromwell(1997)의 연구에서 각각 11.7% 금연 성공률을 보고한 것과 비교할 때 비교적 높은 수준의 금연효과였다고 할 수 있으며, 대상자의 금연의도를 특별히 고려하지 않았음을 감안할 때 그 효과가 크다고 할 수 있다. 따라서 대상자의 금연장애를 확인하고 상호간에 금연목표를 설정하며, 금연목표달성방법을 모색하고 금연목표달성방법에 합의하며 수행하는 개별적 상호작용은 일시적으로 금연교육이나 정보제공 및 금연보조제를 사용하는 것보다는 더 효과적이었음을 알 수 있었다. 군인을 대상으로 시청각 금연교육을 실시하고 4주후에 27% 금연률을 보였다고 보고한 Jee(1988)의 연구결과와 비교해볼 때 본 연구결과보다 더 높은 금연률을 보이는 경향이나 본 연구에서는 3개월 후의 금연목표달성을 보았으므로 시간이 지날수록 재흡연률이 높아진다(Lee & Lee, 2002)는 점을 감안해야 할 것으로 본다. 본 연구에서 금연목표를 설정하여 금연을 시작하기로 한날로부터 대상자별로 1~5회의 금연시도가 있었고, 4번의 금연시도 끝에 금연에 성공한 대상자가 있었으며, 금연에 성공한 대상자도 평균 2번 이상의 금연시도가 있었다. 따라서 대상자와의 상호작용을 통해 금연을 포기한 대상자에게 금연을 재시도하도록 격려함으로써 금연목표달성이 가능하였음을 볼 때 개별적이고 지속적인 관심이 중요함을 알 수 있었다. 따라서 금연에 실패했다고 생각하는 대상자도 재시도하도록 격려하는 지속적인 관심이 필요하며, 금연중인 대상자라고 할지라도 지속적으로 금연여부를 확인하고 흡연 재발방지를 위한 상담이 지속되어야 함(Cheong, 2002)을 확인할 수 있었다.

연구자와 대상자간 상호작용을 통해 확인된 금연관련 특성중 금연장애는 '흡연자극 상황', '통제력 부족', '습관', '니코틴 의존', 및 '스트레스' 순이었으며, 대상자 전원인 29명이 흡연자극상황에서 흡연을 한다고 하였고, 25명이 통제력 부족으로 흡연한다고 하여 대학생이 경험하는 주요 금연장애임을 알 수 있었다. 따라서 대학생을 대상으로 금연을 유도하고자 할 때는 서로 어울리는 한 집단

을 전체적으로 교육하고 금연분위기를 조성한 후 개별적인 중재를 제공하는 것이 가장 바람직 할 것으로 보인다. 특히 대학생은 건강상의 문제가 아직은 심각한 질병문제를 동반하지 않는 관계로 확실한 금연계기가 되지 못한다(Choi, 1999)고 하였으며, 대학생도 금연계기가 부족했다는 등 통제력 부족의 문제가 금연장애로 제시되는 경향이므로 좀 더 직접적인 금연계기를 가지고 금연목표를 설정할 필요가 있다고 본다. Kim, Lim, Lee, Sung과 Park(2004)은 성인 남성을 대상으로 흡연유형을 분석한 결과 자극추구형, 손상난형, 즐거움과 편안함형, 스트레스 해소형, 육체-심리적 중독형 및 습관형 그리고 특별한 형태가 없는 유형이 있다고 보고하면서 대상자를 흡연유형에 따라 분류하여 금연방법을 적용할 필요가 있다고 하였다. 그러나 본 연구를 보면 대상자가 가장 많이 경험하는 금연장애가 있으나 반드시 하나의 유형에 속하는 장애만을 가지고 있는 것이 아니라 여러 가지 금연장애를 같이 가지고 있었다. 따라서 흡연유형별로 구분하여 대상자의 금연장애를 해결하려고 하기보다는 대상자별로 금연장애를 파악하고 해당되는 장애나 문제애 따른 개별적인 금연중재를 제공하는 것이 가장 바람직할 것으로 사료되며, 견해차이가 있음을 확인하였다.

본 연구에서 제시한 세부장애를 보면 '항상 흡연하는 시간에 규칙적으로 흡연함으로써 금연장애를 경험하는 습관적 금연장애 대상자가 가장 많았고 '금단증상' 순으로 나타났다. 이것은 비슷한 연령층인 군인들이 주로 '습관적으로' 흡연한다고 한 Jee(1993)의 연구와 일치하는 경향이며, 대학생 연령층도 흡연이 습관화되어 있기 때문에 습관을 변화시킬 수 있는 적절한 중재가 반드시 고려되어야 함을 알 수 있었다. 이와는 반대로 성인에서는 습관적인 탐닉으로 인한 흡연이 가장 낮은 흡연요인이었고, 실망하고 화날 때, 스트레스와 걱정이 있을 때 주로 흡연을 하게 된다(Chang & Park, 2001; Kim, 1999; Kim et al., 2004)고 하였다. 청소년들 역시 스트레스와 우울한 기분 때문에 주로 흡연을 하게 된다(Covey & Tam, 1990)고 하여 대학생이 가장 많이 경험하는 금연장애와는 차이가 있는 것으로 나타났다. 대학생 연령층에서 규칙적인 흡연과 금단증상으로 인한 금연장애가 많다는 것은 결코 쉽게 생각해서는 안될 부분으로 흡연연령이 낮아진다는 최근 금연통계를 반영하는 결과가 아닌 가 사료된다.

금연목표달성을 위해 합리적인 방법을 보면 술자리 피하기 물·사탕·껌·은단 등 대체물 이용하기 등이 각각

17명(58.6%)으로 가장 많았으며, 다음은 심호흡하기(14명, 48.3%), 운동하기(12명, 41.4%) 순이었다. 이것은 선행연구가 없기 때문에 직접적인 비교가 어려우나 대학생의 흡연요인으로 음주문제를 지적한 Emmons(1998) 연구와 비교해볼 때 음주와 흡연은 밀접한 관련이 있다고 할 수 있으며 특히 빈번한 사교모임을 갖는 대학생들이 흡연을 하게 되는 계기가 되기 때문에 술자리를 피하겠다는 방법이 가장 많았던 것으로 보인다. 또한 금연목표달성방법을 선택하는데 있어서는 금연장애별로 일치성이 없어 대상자를 금연장애별로 구분하고 금연방법을 제시하는 것은 의미가 없을 것으로 보인다. 대상자들은 금연을 하는데 의지가 가장 중요하다고 하였는데 금연목표를 달성한 대상자 6명 모두가 의지로 금연목표를 달성했다고 하였고, 달성하지 못한 대상자중 17명은 의지부족으로 목표를 달성하지 못했다고 하였다. 이것은 대학생을 대상으로 한 연구에서 금연의지가 가장 중요하다고 했던 결과 (Backinger et al., 2003; Moon, 1996)와 군인을 대상으로 한 연구(Jee, 1993)에서 금연과 관련된 요인으로 본인의 의지력이 가장 중요하다고 했던 것과 일치하는 경향이며 의지를 강화하는 것이 금연을 유도하기 위해 가장 중요한 변수임을 확인할 수 있었다. 중년층을 대상으로 금연에 성공한 이유를 파악한 결과도 '의지로 성공했다'고 하였고, 또한 '의지부족으로 금연에 실패했다'(Kim, 1998; Sim, Han, Cheong, Yoo, & Park, 2002)고 하여 의지는 전 연령층에서 금연과 관련된 중요한 변인임을 알 수 있었다.

이상과 같은 결과를 통해 개별적 상호작용은 금연 재시도를 유도할 수 있고 지속적으로 금연의지를 강화할 수 있는 방법이라는 점에서 금연목표달성에 효과가 있다고 할 수 있으므로 추후 적극적인 활용을 제안한다. 또한 King이 제시한 상호작용 과정중 목표를 설정하고 목표달성방법을 모색하는 절차는 전·후 과정이 바뀔 때 진행이 더 빠른 경우가 있었다. 따라서 건강증진 차원에서 금연을 위하여 King의 상호작용을 적용할 때에는 상호작용의 전·후 차이를 고려할 필요가 있다고 보며 이론의 상호작용 과정을 보다 정련 할 수 있었다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 개별적 상호작용을 통해 대학생 흡연자의

금연목표달성을 확인하고 금연장애 및 금연목표달성방법을 확인하기 위해 시도되었다.

연구기간은 2004년 4월 26일부터 9월 13일까지이며, 단일군 사후설계방법이 이용되었다. 연구 대상자는 하루에 한 개피 이상 흡연을 하고, 소변 코티닌이 검출되며, 3회 금연교육에 모두 참여한 후 금연목표달성방법에 합의하고 3개월동안 금연목표달성을 위해 상호작용한 총 29명으로 편의표집 되었다. 자료는 SPSS/Win 10.0을 이용하여 frequency, percentage와 mean으로 분석하였으며 그 결과는 다음과 같다.

- 1) 금연목표 달성률은 29명중 6명으로 20.7% 였다.
- 2) 대상자의 금연장애는 흡연자극 상황, 통제력 부족, 습관, 니코틴 의존, 스트레스 순으로 나타났으며 대상자 29명 모두 흡연자극상황에서 금연장애가 있었다.
- 3) 세부장애로는 '흡연하는 시간에 규칙적인 흡연', '금단 증상', '술 마실 때', 그리고 '흡연하는 친구와 어울릴 때' 순으로 많았다.
- 4) 금연목표달성방법으로는 술자리 피하기와 대체물 이용이 각각 17명(58.6%), 심호흡하기 14명(48.3%), 운동하기 12명 (41.4%) 순으로 나타났다.

이상의 결과를 통해 King의 이론에 따라 대학생 흡연자와 상호작용을 하는 것은 각 개인의 금연특성을 고려할 수 있음으로써 금연목표달성을 증가시킬 수 있다고 보며 추후 금연을 유도하기 위한 프로그램에 적용되기를 제안한다.

2. 제언

본 연구를 통하여 다음을 제언한다.

- 1) 금연 후 재발가능성이 높기 때문에 대학 내 금연클리닉을 개설하여 지속적으로 관리할 필요가 있겠다.
- 2) 금연목표를 달성한 대상자를 중심으로 추후 종적연구를 함으로써 금연성공 및 재 흡연 문제를 파악할 필요가 있겠다.

References

- Akehurst, R. L., Piercy, J. (1994). Cost-effectiveness of the use of transdermal Nicorette patches relative to GP counseling and nicotine gum in the prevention of smoking related disease. *Br J Med Econ*, 7, 115-122.
- Backinger, C. L., Fagan, P., Matthews, E., Grana, R. (2003). Adolescent and young adult tobacco prevention and cessation: current status and future directions. *Tobacco Control*, 12 (Supplement IV), 46-53.
- Chang, S. O. (2004). The Concept Development of Smoking Temptation. *J Korean Acad Nurs*, 34(1), 160-171.
- Chang, 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 Korean Fund Nurs*, 8(1), 69-80.
- Cheong, Y. S. (2002). Smoking Cessation: Behavioral Therapies Based on Evidence. *J Korean Medical Association*, 45(6), 676-684.
- Choi, J. H., Yang, Y. J., Seo, H. G. (1995) Smoking Habits and Factors associated with Smoking and Smoking Cessation of Korean Medical Students. *J Korean Acad Fam Med*, 16(2), 157-171.
- Choi, J. W. (1996). *The Impact of an agreement on the means to achieve breastfeeding goals in the breastfeeding practice degrees of primipararous mothers of Cesarean section delivery*. Unpublished Master's thesis, Ewha Womens University of Korea, Seoul.
- Choi, J. S. (1999). *The Effect of Smoking Cessation Program applying the Cognitive Behavior Therapy*. Unpublished Doctoral Dissertation, Seoul National University of Korea, Seoul.
- Covey, L. S., & Tam, D. (1990). Depressive mood, the single-parent home, and adolescent cigarette smoking. *Am J Public Health*, 80(11), 1330-1333.
- Cromwell, J., Bartosch, W. J., Fiore, M. C., Hasselblad, V., Baker, T. (1997). Cost-

- effectiveness of the clinical practice recommendations in the AHCPR guideline for smoking cessation. *JAMA*, 278, 1759-1766.
- Emmons, K. M., Wesler, H., Dowdall, G., Abram, M. (1998). Predictors of Smoking among US College Students. *Am J Public Health*, 88, 104-107.
- Hanna, K. M. (1993). Effect of Nurse-Client Transaction on Female Adolescents' Oral Contraceptive Adherence. *Image J Nurs Sch*, 25(4), 285-290.
- Jee, Y. O. (1988). *A Study of the Effects of the Two Educational Approaches to Smoking Cessation on the Change of Smoking Behavior in Military Men*. Unpublished Master's thesis, Yonsei University of Korea, Seoul.
- Jee, Y. O. (1993). *Testing the Theory of Planned Behavior in the prediction of smoking behavior among military smokers*. Unpublished Doctoral dissertation, Yonsei University of Korea, Seoul.
- Kim, A. K. (1998). The Study of the Process of Smoking Cessation in Adults. *J Korean Acad Nurs*, 28(2), 319-328.
- Kim, C. H. (1999). Factors Related to Smoking among Male Smokers in Seoul. *Inje Medical Journal*, 29(2), 699-704
- Kim, H. O. (2002). Effect of a Smoking Cessation Program on the Stop-Smoking Rate and Nicotine Dependency for the Adult Smoker. *J Korean Comm Nurs*, 13(1), 5-16.
- Kim, C. H., Seo, H. G. (2001). The factors associated with success fo smoking cessation at smoking-cessation clinic. *J Korean Acad Fam Med*, 22(1), 1603-1611.
- Kim, J. S., Lim, S. H., Lee, D. U., Sung, N. J., Park, K. H. (2004). Smoking Types and Smoking Cessation Rate. *J Korean Acad Fam Med*, 25, 388-391.
- Kim, S. J., Moon, S. Y., Han, K. S. (2002). The Actual Condition of Smoking among University Students. *J Korean Comm Nurs*, 13(1), 147-160.
- King, I. M. (1981). *A theory of Goal Attainment: A Theory for Nursing Systems, Concepts, Process*, John Wiley & Sons, Inc. 141-161.
- Lee, J. Y., Lee, Y. S. (2002). The Effects of Smoking Cessation School Program. *J Korean Public Health Assoc*, 28(4), 380-384.
- Lee, Y. E. (1992). An experimental study on the impact of an agreement on the means to achieve nursing goals in the early postpartum period of primiparous mothers and enhance their self-confidence and satisfaction in maternal role performance. *J Korean Acad Nurs*, 22(1), 81-115.
- Moon, S. Y. (1996). A Phenomenological study about experiencing smoking cessation. *Nursing Science*, 8(1), 49-64.
- Oh, H. S., Kim, Y. R. (1997). Exploratory Study on Developing Model for Smoking Cessation Process. *Journal of Korean Acad Nurs*, 27(1), 71-82.
- Park, K. C., Kim, Y. H., Bae S., Lee, S. H., Chun, M. H., Lee, S. K., Jun, K. S., Lee, C. S. (1993). The Smoking Habits among the OPD Patients and The Success Rates of the Physician's Cessation Order. *Tuberculosis and Respiratory Disease*, 40(3), 292-300.
- Shim, Y. S., Park, J. H. (1988). Effect of Anti-smoking Education on Knowledge, Attitude and Behavior of Cigarette Smoking of Enlisted Men. *Korean J Epidemiol*, 10(2), 210-218.
- Sim, J. Y., Han, N. Y., Cheong, Y. S., Yoo, S. M., Park, E. W. (2002). Factors associated with success of smoking cessation at smoking-cessation clinic. *J Korean Acad Fam Med*, 23(3), 325-332.
- Yoon, S. J., Ha, B. M., Kang, J. W., Chang, H. C. (2001). Estimation of Attributable Burden due to Premature Death from Smoking in Korea. *Korean J Prev Med*,

34(3), 191-199.

- Abstract -

A Study through Individual Interaction on the Achievement Rate of Smoking Cessation Goal and Characteristics Related to Smoking Cessation in College Smokers

*Choi, In-Hee**

Purpose: This study was to examine the achievement rate of smoking cessation, to identify obstacles to smoking cessation, and to find means to achieve the goal of smoking cessation in college smokers. **Method:** This study was conducted from April 26th to September 13th 2004 and used a one-shot design. The subjects selected by convenient sampling were 29 college smokers who smoked over one cigarette a day, had a positive level of urine cotinine, participated in smoking cessation education 3 times. Thereafter, individual

interaction was processed between the researcher and the subject using an interaction instrument. Data were analyzed based on frequencies, percentages and means using SPSS/Win 10.0. **Results:** The achievement rate of smoking cessation was 20.7% (6 students). The biggest obstacles smoking cessation were smoking stimuli (29 students) and lack of control (25 students). Among detailed obstacles, the biggest one was smoking at regular times, which was followed by withdrawal symptoms, smoking on drinking, and company with other smokers. The most effective means of smoking cessation mentioned by the subjects were in order of avoiding drinking situations, taking deep breaths, and exercising. **Conclusion:** The results of this study, using King's theory, showed that individual interaction is effective in achieving smoking cessation. Therefore, it is suggested to make further study and broaden smoking cessation education for college smokers.

Key words : College student, Smoking cessation, King's theory

* Department of Nursing, GwangJu Health College