

흡연과 금연 체험의 현상 연구

문 선 영

담배가 인류에게 소개된 이래 흡연 행위는 인간 특히 성인 남성들의 기호 행위중 가장 널리 그리고 보편적으로 애용되어 왔다. 그러나 1950년대에 들어와 흡연이 건강에 해롭다는 사실이 학문적으로 증명되기 시작했으며 그 이후로 각 국가에서 각 학문 분야에서 이루어진 많은 연구 결과로 흡연이 인류의 건강에 얼마나 많은 해를 끼치고 있는가가 통계적으로 분명하게 밝혀지게 되었다.

담배를 피우면 그속에 있는 니코틴에 의해서 약물학적인 의존성이 생겨 담배에 의존하게 되므로 정신적으로도 피해를 입게 된다.

간접 흡연이 성인에게도 여러가지 건강상의 문제를 일으킨다는 연구도 많아 비흡연자가 담배 연기가 많은 실내에서 장기간 있게되면 두통, 흉부 압박감 등의 증상을 느끼게 된다. 흡연의 해로움은 위에서 설명한 바와 같이 기호로서의 흡연이 인류에게 큰 건강상의 또한 경제적 손실을 가져옴에 따라 일반 흡연자들에게 흡연이 건강에 해롭다는 것을 알리고 초기에는 흡연을 중지시키거나 양을 줄이게 하는데 큰 효과를 보지 못하였다. 이것은 금연하는 경우 참기 어려운 금단 증상이 있다는 것 외에는 사람의 행동 변화는 대단히 복잡한 과학적인 과정을 밟기 때문에 금연과 같은 행위의 변화가 그렇게 쉽게 일어나지 않는다는 것이다. 이와 같이 행동양상이 다양하고 복잡한 인간을 대상으로 연구할때 그방법 역시 다양하다. 금연 체험이라는 현상을 볼때 살아있는 인간 측면에서 이해 되어져야 할 것이다. 따라서 인간의 체험을 있는 그대로 보는 즉 대상자의 살아있는 체험 그대로를 파악하고자 하는 현상학적 방법이 타당하다고 생각되어 흡연후 금연을 시도하여 금연 하기까지의 체험에 관한 의미를 현상학적 연구 방법론을 통하여 확인하고 보다 효과적인 건강 교육의 기초 자료를 제시하고자 한다.

연구의 목적은 대상자의 흡연과 금연 체험을 파악하여 금연 교육을 위한 기초를 마련하는데에 있다.

이와같은 연구 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구 문제를 갖는다.

- 1) 성인 대상자의 흡연과 금연 체험은 어떠한가?
- 2) 대상자가 체험한 흡연과 금연의 의미는 무엇인가?

본 연구는 금연한 성인의 금연 체험의 본질을 파악하는 현상학적 방법을 택하였으며 체험을 깊이있게 기술하기 위하여 반복 면담 하였다.

본 연구 대상자는 금연 체험을 한 다섯 대상자로 구성하였다.

* 1994년도 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문

** 이대부속 목동병원 인공신장실 간호사

대상자들은 다음과 같은 기준에 따라 선택하였다.

- (1) 금연후 최소 6개월 이상 지난 사람
- (2) 자신의 체험과 느낌을 표현할 수 있는 사람
- (3) 연구에 참여하기를 허락한 사람

연구 준비 기간은 1994년 3월부터 연구 방법론에 대해 연습한 후 주변 사람들의 소개를 통하여 흡연과 금연 체험 대상자를 소개 받은 후 장기간 방문이 가능한 대상자를 선별 하였다. 면접의 탐구 형식이 요구된다. 따라서 의미를 이해하기 위해 의미를 도출하고 기술할 수 있어야 하므로 관련문헌과 실습을 통하여 준비한 후 대상자들을 찾아 면담하였다.

자료 수집은 1994년 8월 15일부터 9월 20일까지 수집 되었다.

대상자의 금연 체험을 기록한 것은 Giorgi가 제안한 현상학적 분석 방법을 이용하여 분석 하였다. Giorgi는 대상자의 기술을 심층 분석하여 살아있는 체험의 의미를 발견하고자 하였다. 이 방법은 연구자로 하여금 대상자가 겪는 체험에 동참할 것을 요구하며 장기간 여러번에 걸쳐 자료 수집하였다. 이 방법은 흡연과 금연은 복잡하고 다양한 행동 과정이므로 1회의 만남은 심층적, 솔직한 의미 파악에 한계가 있으므로 단위별로 수회만나 흡연과 금연 과정의 체험을 보다 명백하게 파악할 수 있다고 하겠다.

본 연구 결과에서는 대상자가 주로 이야기한 흡연 및 금연 체험과 연구자가 관찰한 내용을 기술하여 1일 간의 기술을 단위로 하였다. 각 단위로부터 주제(Themes)와 중심의미(Focal meaning)를 찾아내고 이것으로부터 각 대상자의 상황적 구조적 기술(Situated structural description)을 제시하였다.

본 연구는 대상자의 살아있는 체험을 현상 그대로 파악하고자 하는 현상학적 방법을 이용하여 흡연과 금연을 체험한 대상자에게서 흡연후 금연까지 금연 체험 현상이 어떻게 나타나는가를 알아보아 앞으로의 금연 교육프로그램 개발에 기여하고자 한다.

본 연구를 통해 나타난 결과는 다음과 같다. 연구 대상자들의 흡연과 금연 체험에서 가장 두드러지게 나타난 현상은 자신의 의지와 결단력에 의한 금연 체험이었으며 이에 영향을 주는 요소로는 가족 관계를 고려할 수 있었으며 사회적인 규제와 대중 매체 홍보 등을 들 수 있으며 스스로가 흡연 여건을 차단하였다. 흡연의 동기와 흡연시에 건강 증상이 나타나고 가족에 대한 죄책감과 간접 흡연으로 인한 미안한 마음이 커지면서 더욱 더 금연에의 동기를 부여하기도 하였다. 그러나 금단 증상이 나타나고 계속 담배 생각이 날때마다 이를 금연 보조제나 물리적 환경을 조절하여 금연에 이르는 생활의 변화를 보였다. 대상자들은 자신이 힘들고 어려운 상황에 처할때 흡연에 의존하였으며 이로인해 자신에 대한 질책과 양심의 가책으로 갈등하고 있었다. 그들은 또한 금단 증상이 나타나며 금연 보조제를 사용한 사례도 있었으며, 결심과 종교 생활을 통하여 자기 통제를 하게되어 담배 냄새도 싫게되고 협연자까지 되는 가치관이나 생활의 변화의 흐름을 볼 수 있었다. 이상의 연구 결과에서 흡연 체험 대상자에서 금연에 대해 자신의 의지가 가장 긍정적인 태도로 두드러지게 현상되며 이러한 태도에 영향을 미치는 것으로 흡연의 건강 유해와 생명단축에 대한 두려움과 간접 흡연과 반대되는 가족의 관계를 생각할 수 있게 된다. 결국 흡연과 금연 체험을 한 대상자들은 금연에 대한 의지와 확신을 가질때에 금연에 성공할 수 있음을 보여준다. 따라서 금연 하도록 돕는 간호에 있어서 각 개인의 인격 특성을 파악하고 흡연하게 된 동기를 이해하면서 정신적이고 심층적인 간호 측면으로 강조해야 하며 금연 성공에 크게 영향을 미치는 가족의 교육, 사회적 규제와 홍보, 정부의 법적 제재와 금연 운동

정책, 대중 매체 홍보가 필요하며 연령별 또는 성별 특성에 따른 금연을 위한 접근으로 금연한 대상자를 위한 지지적 체제로 활용 될 수 있음을 볼 수 있다.

일반적 구조적 기술은 다음과 같다.

본장에서는 5명의 대상자를 통해 나타난 흡연과 금연 체험의 상황적 구조를 통합하여 일반적 기술을 도출하고자 한다. 이 과정에서 본 연구 결과가 다른 대상자에게서도 반복하면서 나타나는 현상인지를 확인하기 위해 다른 6개의 사례를 통해 분석하고자 한다. 5명의 대상자를 통해 나타난 흡연과 금연 체험의 상황적 구조를 통합하여 일반적 흡연과 금연 체험의 구조를 정리하고 논의하고자 한다.

이상의 본 연구 대상자들에게서 나타난 흡연과 금연 체험을 요약하면 그들이 흡연과 금연 체험에서 가장 두드러진 현상은 동기와 흡연 체험을 통하여 '자신의 의지와 결단력'으로 금연 체험으로 이어졌다고 나타났다. 이러한 금연 동기를 부여하는 것으로는 흡연의 건강유해 인식과 간접적인 체험(경제적인 면도 포함)이며, 그외에 가족과의 관계안에서 반대나 죄의식, 사회적인 규제와 시대적인 흐름 또한 금연을 하게된 동기임을 알 수 있다. 이때 대중 광고매체 등이 금연과 흡연에 동시에 영향을 주며 특히 자라나는 청소년기에 영향을 주어 부모로서의 대상자들이 이들의 흡연 사실에 대한 우려를 나타낸다. 자신의 의지가 가장 결정적이거나 금단 증상은 보조제의 사용 또는 종교 행위를 통하여 극복됨을 볼 수 있다. 금연 대상자들 모두가 금연 후 나타난 건강, 인간관계, 가족 관계 등의 호전을 체험 하므로서 주위 사람들에게 권유하고 금연자 이면서 협연자까지 된 사례 <사례 B>도 있었으며 금연 후에도 계속적으로 노력하는 모습을 보인다. 반면 체중 증가를 우려하나 흡연시에 비하면 별로 단점이 되지 못하고 있다. 타당도 신뢰도 검증은 위한 대상자 들에서도 위와 같은 현상이 반복 되었으며 여러 문헌과 연구 결과들이 앞에서 제시한대로 본 연구결과와 동일하며 이를 뒷받침해 준다고 보인다.

간호의 의의를 보면 다음과 같다.

간호 대상자의 건강 문제의 경향을 살펴보면 평균 수명이 길어지며 장기 질환자의 수가 증가하고 있다. 흡연은 인간의 질병에 의한 이환이나 사망중에서 가장 예방 가능한 원인이라고 할 수 있는 큰 요인중의 하나이다. 특히 흡연 연령이 점차 연소화되고 흡연 기간이 길어짐에 따라 이를 그대로 방치해 둔다면 우리의 대상자들이 더 큰 건강 문제를 갖게 된다. 따라서 간호사는 다양한 금연 교육 프로그램을 개발해서 적용하여야 하겠다. 이에 본 연구는 한국의 상황을 고려하여 흡연을 체험한 대상자들이 금연하게 된 현상을 분석한 자료이므로 금연 교육 프로그램의 효율적인 기초가 되는데 그 의의가 있다고 하겠다. ■