

# 건강심리학 FINAL PAPER

20200422 이수빈

2022년 6월 2일 목요일 오후 9시쯤, 코로나 이슈를 고려하여 이예서(가명) 씨와 전화로 비대면 인터뷰를 진행하였다. 예서 씨는 70년생 남성이고 최종 학력은 대학교 졸업이며, 이후 사무직에 20년 이상 종사하다가 현재는 개인 사업을 하고 있다. 결혼한지 20년 이상이 되었으며, 4인 가구의 아버지로서 아내, 자녀 둘과 함께 생활하고 있는 가장이다. 오랫동안 흡연을 해온 예서 씨와 '흡연 행동의 계기', '흡연 행동을 지속하는 이유', '금연 시도의 동기'라는 세 가지 큰 주제를 가지고 약 40분 동안 문답 형식의 인터뷰를 진행하였다.

우선, 흡연 행동에 대한 예서 씨의 현재 상황을 파악하기 위해 하루에 평균적으로 피우는 담배의 양에 대해 질문하였다. 예서 씨는 매일 조금씩 다르지만 보통 하루에 10개비에서 20개비 사이로 피운다고 답하였다. 이에 덧붙여 평균적으로 하루에 3/4갑 정도 피우는 것 같다고 말하였다. 주기는 짧으면 1시간, 길면 3시간에서 4시간 단위로 흡연을 한다고 하였다.

본격적으로, 담배를 피우게 된 계기를 중심으로 질문을 이어갔다. 예서 씨는 처음 담배를 접하게 된 나이가 20세라고 했다. 당시 예서 씨는 경제적, 정서적으로 생활이 힘들 시기였는데, 가장 흔하게 찾을 수 있었던 기호식품이 술과 담배였다고 했다. 추가적인 질문으로 20세에 힘든 생활의 극복 방법으로 담배를 찾게 된 게 오로지 개인의 결정이었다고 생각하는지, 아니면 주변 사람들의 영향이 조금이라도 있었는지 물었다. 예서 씨는 주변의 영향도 분명히 있었던 것 같다고 답했다. 성인이 되면서 술과 담배에 대한 호기심을 해소하고 싶은 마음도 있었고, 흡연을 하는 주변 사람들을 따라해보고 싶었던 마음도 있었다고 했다.

다음으로 흡연 행동을 지속하는 이유를 묻기 이전에, 담배가 건강에 좋지 않다는 정보를 인식하고 있는지 질문하였다. 예서 씨는 이에 대해 당연하다고 말했다. 담배가 건강에 나쁘다는 것은 모든 사람들이 알고 있는 사실이고, 공익광고와 담배의 표지 사진 등을 통해 깊게 인식하고 있다고 했다. 나아가, 얼마나 알고 있는지를 물었을 때 폐에 매우 안 좋다고 바로 말하였다. 정확한 것은 아니지만 위장에도 안 좋다고 들었으며, 암에 걸릴 확률이 높아지고, 치아 건강에도 좋지 않다고 했다.

그렇다면, 실제로 본인이 담배로 인한 신체적 변화를 체감한 적이 있는지 질문하였다. 앞에서 언급한대로 목이 많이 막히는 등 폐의 기능이 떨어지는 것을 느꼈다고 했다. 또한, 다음날 피곤함이 많이 생긴다고 했다. 이는 본인 뿐만 아니라 주변의 다른 흡연자들도 똑같이 토로하는 증상이라고 덧붙였다. 신체적 변화 외에 흡연으로 인한 심리적 변화가 있었는지도 질문하였는데, 이는 부정하였다. 스트레스 해소를 위한 방법으로 흡연을

언급하는 사람들이 많이 있지만 본인은 이에 대해서는 잘 모르겠다고 했다. 스트레스를 받는 상황에서 담배를 피울 때 스트레스가 해소되는 느낌은 분명히 있지만, 해소의 원인이 담배 때문은 아니라고 느낀다고 했다. 예를 들어, 스트레스 상황에서 바깥으로 나가 흡연을 하는 행위와 시원한 공기를 맡으며 한숨을 여러 차례 쉬는 행위가 스트레스 해소 측면에서 크게 다르지 않다고 생각한다고 설명했다. 따라서 심리적 안정이 오로지 흡연 행위의 결과라고 보기에는 어려운 것 같다고 답변했다.

이렇듯 흡연 행위가 건강에 좋지 않음을 알고 있음에도 담배를 계속 피우게 되는 가장 큰 이유가 무엇이라고 생각하는지 질문했다. 예서 씨는 한 단어로 '습관성'이라고 정의 내렸다. 어떻게 보면 '중독'이라고도 말할 수 있지만, 습관이라는 단어가 가장 적절한 표현인 것 같다고 말했다. 입이 심심할 때 과자나 껌처럼 담배를 찾는 것이 습관이 되고, 밥을 먹고 난 후에 담배 한 개비를 피우고 들어가는 것이 습관이 되었다고 했다. 건강을 위해 담배를 피우지 말까 싶다가도, 흡연이 생활 습관으로 자리잡아 있기 때문에 아무 생각 없이 담배를 또 피우게 되는 것 같다고 말했다. 흡연 행위를 지속하는 또 다른 이유는 대인관계 때문이었다. 회사를 다닐 당시 흡연을 혼자가 아닌 여러 사람들과 함께 하다 보니까, 동료들과 회사 건물 외부나 옥상에서 이야기를 나누는 시간을 많이 가지게 되었다고 했다. 예서 씨는 이를 'smoking time'이라고 지칭했는데, 담배라는 물건을 매개로 동료들과 이야기를 나누는 시간을 즐겼다고 했다. 흡연이 건강에 좋지 않다는 것을 알고 있음에도 불구하고 이 때문에 담배를 끊으려는 생각의 빈도가 줄었던 것 같다고 말했다.

마지막으로, 금연 시도를 해본 적이 있는지 질문하였다. 예서 씨는 있다고 답했다. 하지만 항상 다짐만큼 오래 가지는 못했다고 덧붙였다. 앞에서 언급했듯 흡연이 습관인 만큼 끊어내기가 정말 어려운 것 같다고 했다. 금연 시도를 몇 번 정도 했는지 물었더니, 수시로 한다고 말했다. 다짐이 가장 오래 갔을 때는 한 달 가량 담배를 피우지 않았다고 했다. 금연 시도를 하게 된 이유는 단순했다. 건강에 안 좋다는 사실 하나 때문이었다. 주변에서 금연을 시도하거나 성공한 사람들이 "확실히 아침에 일어났을 때의 피로도가 다르다", "담배를 피우지 않으니 피부 색이 좋아진다"라는 등 긍정적인 후기를 들었을 때 "나도 담배를 끊어볼까?"라는 생각이 들었다고 했다. 금연을 결심하는 데에는 거창한 이유는 없으며, 단지 건강을 위해서 금연을 해볼까 하는 생각이 가끔씩 들 때가 있다고 말했다.

지금까지 총 10개의 질문과 그에 대한 답변을 통해 예서 씨의 흡연 행동에 대해 전반적으로 살펴보았다. 이러한 인터뷰 내용을 바탕으로, 예서 씨의 흡연 행위를 '흡연 행동의 계기', '흡연 행동을 지속하는 이유', '금연 시도의 동기'의 세 가지 차원에서 건강심리

학적으로 분석해보고자 한다.

## 흡연 행동의 계기

김현식 교수의 건강심리학 강의에 따르면 흡연의 계기에는 유전학적 요인, 사회적 압력, 광고, 몸무게 조절과 같은 요소들이 있다고 한다. 이를 참고하여 예서 씨의 경우를 분석해보면 크게 생물학적 요인, 광고, 사회적 압력이라는 세 가지 요인으로 분류할 수 있었다.

첫째로 예서 씨는 경제적, 심리적으로 힘든 환경에서 자연스럽게 담배를 찾게 되었다고 했다. 담배를 피우면 뇌보상회로를 자극하는 니코틴으로 인해, 신경전달물질인 도파민이 분비되는데, 이것이 스트레스 완화 효과를 낼 가능성이 크다. 도파민은 쾌감, 즐거움과 같은 신호를 전달하는 호르몬으로, 도파민이 분비되면 우리는 행복감을 느끼게 된다. 담배를 피움으로써 인위적으로 긍정적인 쾌감을 얻을 수 있으며, 이러한 쾌감에 중독되면 담배를 피기 시작한 이후 끊지 못하고 흡연 행동을 지속하는 요인이 될 수 있다. 예서 씨의 경우에도 마찬가지로, 스트레스 상황에서의 도파민 발생이 이후 지속적인 흡연 행동의 계기가 됐을 것이라고 추론할 수 있다.

둘째로 예서 씨는 담배가 주변에서 흔히 구할 수 있는 물품이었다고 언급했다. 담배는 학교에서의 금연 교육, 시중의 금연 광고, 거리와 건물 곳곳에 붙어 있는 금연 표지판, 거리 곳곳에서 담배를 피우는 사람들 등 언제 어디서나 눈에 띄 수밖에 없는 물건이다. 심지어 남녀노소를 가리지 않고 모두가 이용하는 편의점에서는 계산대에서 가장 잘 보이는 곳에 담배를 종류별로 배치해 놓는다. 흡연을 지양하는 문구가 오히려 담배를 광고하는 꼴이 될 수 있다는 지적까지도 나오고 있을 정도로, 우리 사회는 담배를 접하는 것보다 접하지 않는 것이 더 어려운 사회이다. 이는 갓 성인이 된 예서 씨에게 호기심을 불러일으키기에 충분했을 것이다. 이것이 예서 씨가 흡연 행위를 시작하게 된 계기 중 하나라고 볼 수 있다.

셋째로는 사회적 압력(Social Pressure) 혹은 동료 압력(Peer Pressure)이 존재했을 수 있다. 예서 씨는 인터뷰에서 흡연을 하는 이유에 대해 '주변 사람들이 담배를 다 피우기 때문'이라는 내용을 간접적으로 여러 차례 언급했다. 흡연의 계기에 대해 이야기할 때도 주변 사람들이 담배를 피우는 모습을 보고 따라해보고 싶었다고 말했으며, 흡연을 지속하

게 된 이유에 대해 이야기할 때에는 회사 동료들과 함께 흡연하며 담소를 나누는 시간을 가지기 위함이었다고도 말했다. 이러한 사회적 분위기는 담배를 피우게 하는 계기가 되기에 충분한 요인이 될 수 있다고 판단했다.

결론적으로 흡연 행동을 시작하게 된 계기에 대해, 차례대로 생물학적 요인, 광고, 사회적 압력이라는 세 가지 요인으로 정리된다.

## 흡연 행동을 지속하는 이유

예서 씨는 흡연 행위가 건강에 좋지 않다는 사실을 구체적으로 인식하고 있었으며, 신체적으로 부정적인 변화를 직접 체감했고 심리적으로 긍정적인 변화는 체감하지 못했다. 그럼에도 흡연 행동을 지속하는 데에는 어떤 이유가 있을까? 김현식 교수의 건강심리학 강의에 따르면 지속적으로 흡연을 하게 되는 요인에는 중독, 정적/부적 강화, 긍정적 편향(Optimistic Bias), 몸무게 증가에 대한 두려움 등의 요소들이 있다고 한다. 이 요인들을 모두 다루지는 않을 것이고, 예서 씨의 경우에 해당되는 요인들만 추려보겠다.

첫째는 어김없이 중독이다. 담배의 주성분인 니코틴에는 중독성이 있으며, 이는 여러 광고들을 통해 사람들에게 대중적으로 알려진 사실이다. e-나라지표의 국가지표체계에 따르면 '현재흡연자'를 평생 담배 5갑(100개비) 이상을 피웠고 현재도 담배를 피우는 사람으로 정의한다. 예서 씨는 담배를 30년간 피워왔으며 현재는 하루 평균 10개비 이상씩 흡연을 하고 있기 때문에 현재흡연자에 해당된다. 현재흡연자는 담배 중독자로 간주하므로 예서 씨 또한 니코틴 중독이라고 볼 수 있다.

둘째는 정적 강화이다. 예서 씨는 20세에 생활이 힘들어 담배를 찾게 되었다고 했고, 앞서 언급했듯 흡연 행위로 인한 도파민의 분비로 스트레스가 일정 부분 완화되었을 수 있다. 하지만 이러한 도파민의 스트레스 완화는 영구적이지 않다. 처음에는 담배 한 개비 양의 도파민으로도 쾌감을 느낄 수 있을 수 있지만, 환경의 변화에 끊임없이 적응하는 뇌는 도파민으로 인한 인위적인 쾌감에도 적응하기 때문에 점점 더 많은 양을 필요로 한다. 현재 예서 씨는 흡연으로 인한 심리적 변화를 체감하지 못한다고 한다. 스트레스 상황에서 흡연 행위를 했을 때 스트레스가 해소되는 느낌은 있으나 이것이 담배로 인한 현상이라기 보다는 일상생활이나 업무에서 잠깐 벗어나 바깥 공기를 쉼으로써 인한 현상인 것 같다고 했다. 약 30년 가량 흡연 행위를 지속해온 예서 씨는 담배를 처음 피우

기 시작했을 때만큼의 도파민을 체감하지 못할 것이며, 그저 습관적으로 담배를 피워오는 중인 것이다.

셋째는 사회 압력 또는 동료 압력(Peer Pressure)이다. 예서 씨는 smoking time을 언급하며 회사 동료들과 어울리기 위해 담배를 끊는 시도를 굳이 하지 않았던 것 같다고 이야기했다. 담배가 대인관계의 매개체가 된 것이다. 본인도 흡연을 하고 주변 사람들도 상당수 흡연을 하는 상황에서, 담배를 매개로 사람들과 어울릴 수 있었다. 담배가 건강에 해롭다는 사실을 충분히 인지하고 있는 예서 씨는 본인의 건강과 대인관계 중 전자를 일정 수준 포기하고 후자를 택한 것으로 보인다. 여기서 흡연을 지속하게 된 원인으로 '긍정적 편향(Optimistic Bias)' 또한 확인할 수 있다. 김현식 교수의 강의자료에 따르면 긍정적 편향이란, 흡연자들이 개인적으로 다른 흡연자들에 비해 본인이 질병 또는 죽음의 위험이 낮다고 믿는 것을 의미한다. 과흡연자들이 흡연으로 인한 건강 악화 부담을 저평가하는 경향 또한 긍정적 편향이라고 볼 수 있다. 물론, 예서 씨가 본인의 흡연량과 다른 사람들의 흡연량을 비교하여 본인이 조금 더 건강할 것이라 생각했는지는 알 수 없다. 그러나 분명한 것은, 예서 씨는 담배 케이스의 표지 사진을 수도 없이 보았음에도 그것을 본인에게 대입하지 않았다. 담배의 위험성을 구체적으로 인지하고 있었음에도 불구하고 앞서 언급한 바와 같이 흡연 행위를 지속해온 것은 긍정적 편향을 가지고 있었거나 가지고 있음을 시사한다.

## 금연 시도의 동기

예서 씨는 금연 시도를 여러 차례 한 바가 있다. 금연 시도의 동기에 대해서는 예서 씨의 답변을 토대로 건강심리학적 분석을 가미해보고자 한다.

먼저, 예서 씨는 흡연이 습관임을 강조했다. 처음 시작할 때와는 달리 지금은 입이 심심할 때, 밥을 먹은 직후 등 흡연에 나름의 규칙성이 생긴 것으로 보인다. 이는 꼭 흡연이 아니더라도, 예를 들어 식사 직후 초콜릿을 섭취하는 습관이 있다면 매일 반복적으로 해오던 행동을 한순간에 끊기 힘든 것은 보편적인 양상이다. 다시 흡연의 경우로 돌아오자. 예서 씨는 금연을 수시로 시도해보았다. 짧으면 하루에서 길면 한 달까지도 결심을 이어갔다고 한다. 이는 다음과 같은 두 가지 경우로 나눌 수 있다. 짧은 금연 기간은 예서 씨의 언급대로 생활습관을 바꾸기 어려움이 가장 큰 이유가 된다. 하지만 긴 금연 기간은 생활습관만을 이유로 제시하기에는 어려움이 있다. 한 달 가량 담배를 피우지 않고

지내왔음에도 금연이 습관으로 자리잡지 못하고 흡연을 다시 시도하게 되었다는 것은 습관성이라기 보다는 담배 중독에 가까워 보인다.

다음으로 예서 씨는 금연을 결심하게 된 계기로 사회적 요인을 언급했다. 금연 중인 주변 사람들의 긍정적 후기들이 동기가 되어 본인도 금연을 결심하게 되었다고 설명했다. 여기서 흥미로운 점은, 흡연을 시작하게 된 계기와 흡연 행위를 지속한 이유, 그리고 금연의 동기에 모두 해당되는 요인이 바로 사회적 요인이라는 점이다. 이는 예서 씨 뿐만 아니라 다른 많은 흡연자들이 동일할 것이라 생각한다. 사회적 환경이 흡연과 금연에 모두 큰 영향을 미친다는 것은 매우 유의미한 발견이다. 예서 씨가 담배가 건강에 해롭다는 사실에 대해 잘 알고 있듯, 대부분의 사람들은 수많은 광고들을 통해 담배가 건강을 해친다는 사실을 인식하고 있을 것이다. 그럼에도 국가지표체계에 따르면 2020년 기준으로 20세 이상 한국 남성의 흡연율은 34.0%로 전체 성인 남성의 1/3은 현재흡연자에 해당되며, 전체 성인의 흡연율은 20.6%로 국민 전체의 1/5는 현재흡연자다. 흡연과 금연 모두에 사회적 요인이 영향을 미친다는 사실은 예서 씨에게서 미시적으로 발견된 사실이지만, 이를 거시적으로 적용시켜 본다면 사회적으로 금연하는 분위기 조성이 흡연율을 낮추는 데에 유의미한 영향이 있겠다는 결론이다. 앞서 언급했듯 금연 광고가 오히려 담배를 광고하는 역효과를 일으킨다는 우려가 있지만, 그러한 역기능보다 순기능이 더 클 것이라고 조심스럽게 제안해본다.

<인터뷰 질문 리스트>

1. 현재 하루에 평균적으로 피우는 담배의 양은?
2. 담배를 피우기 시작한 나이는?
3. 담배를 처음 피우게 된 계기가 무엇인가?
4. 담배가 건강에 좋지 않다는 정보를 인식하고 있는가?
5. 만약 인식하고 있다면, 얼마나 구체적으로 알고 있는가?
6. 흡연으로 인한 긍정적 또는 부정적 신체적 변화를 체감한 적이 있는가?
7. 흡연으로 인한 긍정적 또는 부정적 심리적 변화를 체감한 적이 있는가?
8. 담배가 건강에 좋지 않음을 알고 있음에도 흡연 행동을 지속하게 되는 가장 큰 이유가 무엇이라고 생각하는가?
9. 금연 시도를 해본 적이 있는가?
10. 만약 해본 적이 있다면, 금연 시도를 하게 된 이유는 무엇인가?



## <체크리스트>

### CHECKLIST: HEALTH PSYCHOLOGY WRITING ASSIGNMENT

#### PRE-INTERVIEW:

- ☒ Selected a health psychology-related topic covered in our course
- ☒ Identified THREE PSYCHOLOGICALLY-RELEVANT ISSUES OR FACTS from lecture about this health topic
- ☒ Generated at least 10 interview questions

#### PAPER:

- ☒ Interview Description (approx 2-3 pages): REPORTED his/her experiences
- ☒ Analysis (approx 3-5 pages): EVALUATED his/her experiences – do they corroborate or contradict the three issues/facts? Why and/or why not?
- ☒ In Analysis, clearly identified the three issues/facts and their source (particular lecture or reading)
- ☒ Used a FICTITIOUS NAME and noted this in the paper
- ☒ Paper is 5 to 8 pages long not including cover page, checklist, and list of interview questions
- ☒ Paper is double-spaced, uses one-inch margins
- ☒ Paper uses Times New Roman font and 12-point font size, and displays page numbers
- ☒ Included a separate list of 10 interview questions
- ☒ Cover Page: includes name and student ID (any font or style is okay for the cover page)
- ☒ Put everything together (cover page + paper + interview questions)
- ☒ Retained a copy of paper and interview questions
- ☒ Submitted by 11:59 PM Friday June 3rd at Cyber Campus (under Assignments/과제).