

퀴누아

소중한 사람을 위한, 함께하는 금연 서비스 디자인

제작자
한민주
+82 10.9374.7388
hello.minju.han@gmail.com

퀴누아는 사랑하는 사람이 담배를 끊도록 돕는 한 달짜리 금연 프로그램입니다. 서포터(Supporter, 주변인)는 퀴터(Quitter, 금연시도자)에게 물리적인 금연 키트를 선물하고 그 과정을 함께 공유함으로써 서로 공감하고 습관에 대해 반성할 수 있는 기회를 제공합니다.

배경



Photo by Robert Ruggiero on Unsplash

2019년, 30세 이상 한국인 중 5만8000명이 '직접금연'으로 인해 사망했습니다. 또한, 흡연으로 인한 질병의 의료비를 포함한 사회경제적 비용은 12조1913억원으로 추산됩니다.¹ 대한민국의 금연 정책은 세계적인 수준의 우수한 성과를 보입니다. 2022년의 금연 지원 서비스의 예산은 173억 원입니다.²

1. Korea Centers for Disease Control and Prevention, number of deaths and socioeconomic costs due to smoking in Korea as of 2019

2. Public data portal, Korea Health Promotion and Development Institute_Nation smoking cessation support service performance (budget)

이렇게 무섭고 심각한 이야기말고도, 금연은 애인이나 가족처럼 사랑으로 이어진 관계에 등장하는 진부한 요구이자 약속이기도 합니다. 대부분의 경우 감정을 상하게 하는 방식으로 대화가 시작되죠. 사랑하는 사람에 대한 희망과 배려하는 마음은 종종 날카로운 태도와 대화가 됩니다. 더 건강하고 더 나은 하루를 보냈으면 하는 마음과 개인의 취향, 스트레스 해소 방식, 흡연자들 사이에 만들어진 사회적 유대에 대한 존중과 대립하게 되죠. 이것은 잔소리 혹은 큰소리가 될 수도 있고, 대화를 피하거나 상대를 포기하고, 실망하게 만들기도 하고요. 혹은 더 나아가 약속과 신뢰에 대한 문제로 이어지기도 합니다.

어쩌면 흡연이 진짜 문제인 건, 소중한 관계를 해치는 불필요한 갈등의 단초를 제공하기 때문이 아닐까요?

서비스 콘셉트

1 흡연자를 아끼는 마음을 선물로써 전달하세요

퀴누아는 흡연자의 더 나은 하루, 더 건강한 일상을 바라는 서포터의 마음을 즐거운 방식으로 표현할 수 있게 합니다. 사랑하는 사람의 희망과 진정성 있는 요구는 흡연 습관을 바꾸기 위한 효과적인 동기가 됩니다.

3. Fogg, B. J. (2009, April). A behavior model for persuasive design. In Proceedings of the 4th international Conference on Persuasive Technology (pp. 1-7)

서포터는 물리적인 키트를 선물함으로써 자연스럽게 퀴터가 금연을 시작하도록 프로젝트에 끌어들이습니다. 또한 자신의 흡연 습관과 금연이라는 개념을 다시 생각해볼 수 있는 강력한 촉발점, 트리거³를 제공합니다.

한 달 동안 키트를 사용하면서 둘은 서로를 생각하고 대화를 나누는 상호 작용을 통해 행동이 변하는 과정 속에서 서로를 이해할 수 있습니다. 금단 현상과 흡연 욕구를 대처하는 방식에 대한 이해를 높이고, 서로의 약속에 대한 책임감을 강화합니다. 감정과 마음 속 결심들은 습관을 유지하는 또 다른 계기가 되어줍니다. 또한 금연하는 과정 속에서 힘든 순간이 왔을 때, 믿고 의지할 수 있는 사람에게 어려움을 털어놓고 자신에게 필요한 도움을 받을 수 있습니다.



금연은 다른 '좋은 습관' 들이기와는 다르게 흡연 습관들을 '하지 않는 것'입니다. 이 경우에는 금연 달성이라는 목적을 끊임없이 되내이기 보다는, 담배를 피우는 상황들에서 담배를 피우는 것 대신 할 수 있는 것들, 수단들에 초점을 맞추는 것이 효과적입니다.⁴ 키트를 사용하는 동안 퀴터는 적극적으로 습관 반성 메모를 작성하고, 흡연 욕구가 생기는 상황을 파악하고, 대처방식을 메모합니다.

또 어떤 습관을 끊는다는 것은 성취하는 것이 아니라 그 상태를 유지하는 것입니다. 그래서 오랜 기간 지속하기 위해서는 자신이 무엇을 하고 있는지, 왜 해야하는지를 충분히 인식하고 사고한 후에 결정하는 단계가 필요합니다. 퀴터와 서포터 모두에게 제공되는 정보들은 금연을 자발적으로 결심하고 습관을 유지하는데에 도움이 될 것입니다.

4. Shusterman, R. (2018). 8. The Somatic Turn: Care of the Body in Contemporary Culture. In *Performing Live* (pp. 154-181). Cornell University Press.



서포터를 위한 키트 ↑

<h3>선물하기</h3> <p>난이도 ●●○○○</p> <p>준비물 키트, 편지, 그 사람을 아끼는 마음</p> <p>미션 내용</p> <p>이 키트를 선물받을 졸업자를 떠올리며, 그 사람이 답례를 피우지 않았으면 하는 내면의 진짜 이유를 잠시 고민합니다.</p> <p>마음을 담아 편지를 작성한 후 키트에 담아 선물하세요.</p> <p>주의사항</p> <p>졸업자가 금연할 생각이 전혀 없었다면 방어적인 태도를 보이거나 도움을 주려는 노력도 부담으로 느껴질 수 있어요. 그럴 땐 선물을 책상 위에 슬쩍 올려두거나, 진정성 있는 말과 함께 선물해보세요.</p>	<h3>독려하기</h3> <p>난이도 ●●●●○</p> <p>준비물 정보집, 읽고 대화할 시간</p> <p>미션 내용</p> <p>정보집 봉투를 열어 다양한 종류의 정보들을 읽고 인상적인 것들을 몇 가지 기억해둡니다.</p> <p>혼란스러울 수도 있는 졸업자와 자연스럽게 대화를 나누며, 변화를 시작할 수 있도록 독려하세요.</p> <p>주의사항</p> <p>졸업자는 담배를 끊어야 하는지, 굳이 익숙한 습관을 바꿔야 할지 복잡한 생각이 들 수 있어요. 하지만 이때는 여러 정보를 수집하는 것에 열린 마음일테니, 관심가질만한 주제를 몇 가지 선정해서 대화를 나눠주세요.</p>	<h3>칭찬하기</h3> <p>난이도 ●●●○○</p> <p>준비물 리뷰드 쿠폰 책, 즐거운 마음</p> <p>미션 내용</p> <p>앞으로 목표를 이루고, 금연 상태를 지속하기 위한 동기부여가 되어줄 리뷰드 쿠폰을 함께 만드세요. 어렸을 때 부모님께 선물로 드리던 '심부름하기 이용권'처럼, 서로 즐길 수 있는 쿠폰을 만들어보세요.</p> <p>주의사항</p> <p>졸업자가 미니멀을 시작했습니다. 일상 속에서 변화를 만드는 일은 신경이 많이 쓰이는 일입니다. 그리고 다른 사람이 봤을 때는 티가 잘 나지 않을 수도 있고요. 노력하는 모습을 발견하면 그때 칭찬을 듬뿍주세요.</p>	<h3>응원하기</h3> <p>난이도 ●●●●●</p> <p>준비물 메모패드, 인내의 시간, 지속적인 관심</p> <p>미션 내용</p> <p>금연 목표를 잘 지키고 있는지 신경쓰고, 중간에 실패하더라도 다시 시도할 수 있도록 도움을 주세요.</p> <p>격려할 수 있는 방법을 고안해 떠오를 때마다 생각을 메모패드에 작성합니다.</p> <p>주의사항</p> <p>자신에게 맞는 방법을 찾아 금연을 시도하는 졸업자는 자신감을 갖고 목표를 향해 나아갈 수도 있고 혹은 금단증상으로 평소보다 신경이 날카로울 수도 있어요. 옆에서 응원이 될 수 있는 창의적인 방식을 떠올려주세요.</p>
---	--	--	---

미션 카드 ↑





↑ 쿼터를 위한 카드

습관 돌아보기 노트 시작하기

담배를 피우는 습관 자체에 관심을 갖고 당신의 일상에 어떤 의미인지를 되새겨보세요. 어쩌다가 그 습관을 갖게 되었고, 얼마나 지속해왔는지 이런 것들이요.

어쩌면 의식하지 못하는 것은 문제를 해소하기 위한 방법으로 담배를 피우고 있을 수도 있고, 또 어쩌면 담배 피우는 시간 자체가 좋을 수도 있어요.

행동을 바꿀 마음이 전혀 없어도 괜찮아요. 하지만 어떠한 문제를 인식하고 스스로를 알아가는 과정은 시도해볼 가치가 있으니가요.

01 현재 습관 파악하기

먼저 담배를 피웠던 순간을 떠올려 보세요. 어떤 이유에서 시작했고, 컷배의 느낌은 어땠었나요?

그 때의 경험은 오늘 피운 담배와 같아 느립니까요?

그럼 현재 습관을 파악하는 것부터 시작해볼게요.

02 장단점 파악하기

모든 일에는 밝은 면과 어두운 면이 있습니다. 담배를 피우는 것도 마찬가지예요.

담배피우는 습관의 장점과 단점을 스스로 정의해보세요. 습관에 관한 다양한 측면들이 모두 자신만의 답이 될 수 있습니다. 물론 정답은 없습니다.

이들 정도 충분한 시간을 두고 대답을 고민해보세요. 그리고 생각날 때마다 답을 추가하세요.

03 습관 다시 생각해보기

내가 정의한, 내게 있어 담배를 피우는 습관이 어떤 의미인지 돌아보게 되었을 거예요.

그럼, 이제 그 장단점들을 한 번 재점검해보세요.

우리는 일반적으로 행동을 바꿔야 한다고 '느끼기' 때문에 행동을 바꿉니다. 하지만 행동을 바꿔야 한다고 '생각해서' 바꾸는 경우는 흔치 않아요. 습관을 유지하거나 바꿔야 할 이유를 스스로 떠올려보고 이해해보세요.

당신의 습관이 당신의 삶에 초용히 미치는 영향을 알아차려 보세요.

04 주변사람과 대화하기

그 방향과 결정이 어떻게 되었든, 습관을 바꾸려는 마음이 들었나요?

그렇다면 키트를 선물해준 사람, 평소 담배를 함께 피우는 사람들과 대화를 나눠보세요. 습관에 대한 새로운 관점을 얻을 수 있습니다.

만약 습관을 바꿔야겠다는 마음이 들었다면, 그 변화를 위한 강력한 이유와 등기에 대한 실마리들을 얻을 수 있을 거예요.

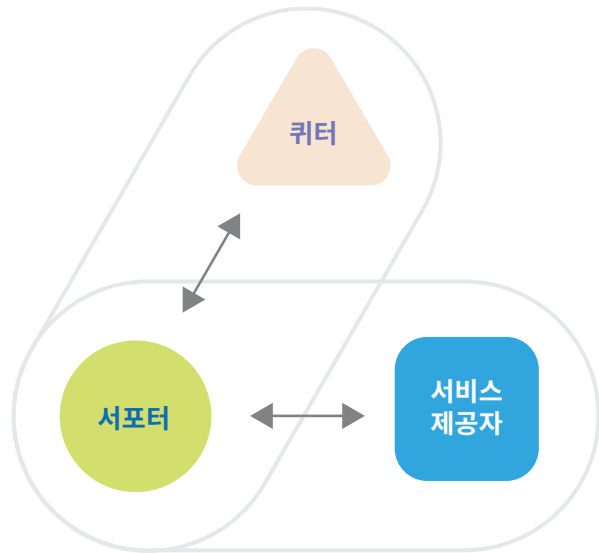
↑ 습관 돌아보기 노트 인덱스



서비스 특징

구성 인원과 상호작용

기존 금연 프로그램과 달리 서포터가 퀴터의 금연 달성 프로그램에 참여하게 되면서, 세 사람으로 구성된 작은 시스템이 구축됩니다. 서로를 향한 신뢰와 지지를 주고 받으며, 각자의 역할과 과업을 수행합니다. 퀴터의 흡연 습관과 서포터와의 관계를 더 나은 방향으로 나아가도록 합니다.



습관을 끊는 것은 단계적인 '변화의 과정'으로
진행됩니다. 서비스 흐름과 키트는 행동 변화 모델을
바탕으로 단계별 습관 변화를 돕고⁵, 각 단계의 특징을
이해하며 서로의 오해를 줄이는 것을 목적으로
디자인 되었습니다.

프로그램 기간 동안 서포터와 쿼터는 자신의 속도로,
각자의 키트 속 미션들을 수행합니다. 그 순서와
내용은 상호 작용을 촉진하도록 구성되었습니다.
그 과정에서 서비스 제공자의 개입은 최소한으로
설계되었습니다.

단계적 과정

5. Prochaska, J. O.,
& DiClemente, C. C.
(1983). Stages and
processes of self-
change of smoking:
toward an integrative
model of change.
Journal of consulting
and clinical psychology,
51(3), 390.

높은 자유도



1일차
첫 만남
프로그램 안내와 키트 전달

첫 번째 미션
선물하기
퀴터를 위한 편지와
키트를 선물하기

두 번째 미션
독려하기
제공된 정보를 바탕으로 출연
승관에 대해 대화하기

승관 돌아보기
노트를 작성하며 출연 승관을
차근차근 성찰합니다

미니 퀘트(단기금연)
출연 욕구가 생기는 상황과
그 대처 방식을 파악합니다

목표세우기
여러 금연 방식들이 이해하고 자신의
상황에 맞는 금연 목표를 설정합니다

일간 기록
디지털 어플을 활용해
하루 출연량을 기록합니다

1.5일차
중간 점검
진행 정도 파악 및 앞으로의
서포팅 방식에 대한 고안

세 번째 미션
칭찬하기
동기부여를 위한 리워드
쿠폰을 함께 만들기

네 번째 미션
응원하기
꾸준한 관심을 갖고
변화를 알아차리기

30일차
최종 워크숍
경험 공유 및 프로그램 종료

서비스 흐름



각 키트는 4개의 미션과 이를 수행하기 위한 도구들로 구성되어있습니다. 어린 시절에 하던 조금은 유치한 활동들을 하면서 잊고 있었던 장난기와 서로에 대한 사랑을 느끼게 합니다.

4가지 미션들

퀴누아의 키트들은 여러 색깔의 파스텔톤 색지로 제작되었습니다. 일상 속 깊숙이 자리 잡은 습관을 변화하고, 관계를 유지하기 위해서는 평소보다 조금 더 불편하고 시간이 많이 걸리는 방식이어야 하지 않을까요? 시각적 정체성과 키트의 물성은 이러한 콘셉트와 미션의 내용을 보조합니다.

시각적 정체성

사용자조사

기획 서비스 흐름 계획에 따라 9월 29일부터 10월 30일까지 한 달 동안 사용자 테스트를 진행했습니다. 2회의 대면 인터뷰(심층 인터뷰), 최종 워크숍, 그리고 추가로 4회의 일지 작성 과업이 포함되었습니다.

모집 세 가지 다른 관계의 5쌍의 피험자쌍이 참여했습니다.

코드	관계	서포터	쿼터
U	연인	22, 여	24, 남
A	연인	23, 여	26, 남
L	친구	24, 남	24, 남
N	친구	27, 남	26, 남
K	남매	30, 남	29, 여

서포터들은 이 조사에 참여하는 것을 금연을 대화 주제로 다룰 수 있는 '좋은 기회'로 여겼습니다.

첫 만남은 프로젝트를 소개하고 키트를 전달하기 위한 목적으로 15분 정도 진행되었습니다. 참여한 서포터들은 쿼터에게 선물하고 함께 경험하는 것을 즐겁게 여기거나, 이게 부담이 되진 않을까 조심스러워하기도 했습니다.

첫 만남

중간 점검은 45분에서 1시간 동안 지난 2주간의 과정과 경험을 파악하고, 그 과정에서 서포터의 역할과 기존 금연 방법과의 차이점에 대한 생각을 나눴습니다. 사용자는 두 가지 유형으로 구분되었는데, 한 쪽은 퀴누아를 일종의 게임처럼 즐기면서 사용하였습니다. 다른 한 쪽은 담배와 관한 이야기를 거의 언급하지 않고 조용히 쿼터를 신뢰하는 방향이었습니다.

중간 점검

마지막 워크숍에서는 서포터, 쿼터, 그리고 및 서비스 제공자가 함께 모여 지난 한 달 동안의 경험을 되돌아보고 금연이 어떻게 진행되고 있는지 확인했습니다. 약 1시간 동안 우리는 더 나은 서비스를 위한 아이디어와 제안을 회상하고 수집했습니다.

최종 워크숍



UNIST DESIGN SHOW 2022



Mission 1

Please send a 2+ photos of the gift or conversation and a photo of the journal after writing it.

Name: *keyia*

Date: 2022/10/1

01 What emotions/feelings did you have before giving the gift?

wondering how he might feel / think. will he react positively / negatively? "Eh, just try and give first".

02 What did you write on the letter?

- My feelings (I was hesitant to participate at first)
- ~~My~~ Reasons I want him to stop smoking
- Acknowledge that the process might be hard and understand if he ends up not quitting
- Request (I'd love it if you try for now)

03 How did you present it? Please describe the situation at the time.

I showed both my kit and his kit. I want him to know that I'm doing this together with him. Then I just told him ~~that~~ "this is the kit from M's user study."


"This is mine"

"This is yours + my letter"

04 What was your smoker's reaction when you gift it?

- Thankful. He said =
- he was hesitant to join / not when he saw the user study ad.
 - "what if I fail to quit?"
 - but he is thankful that I decided to join and do together with him
 - let's do together + please help me in the process.

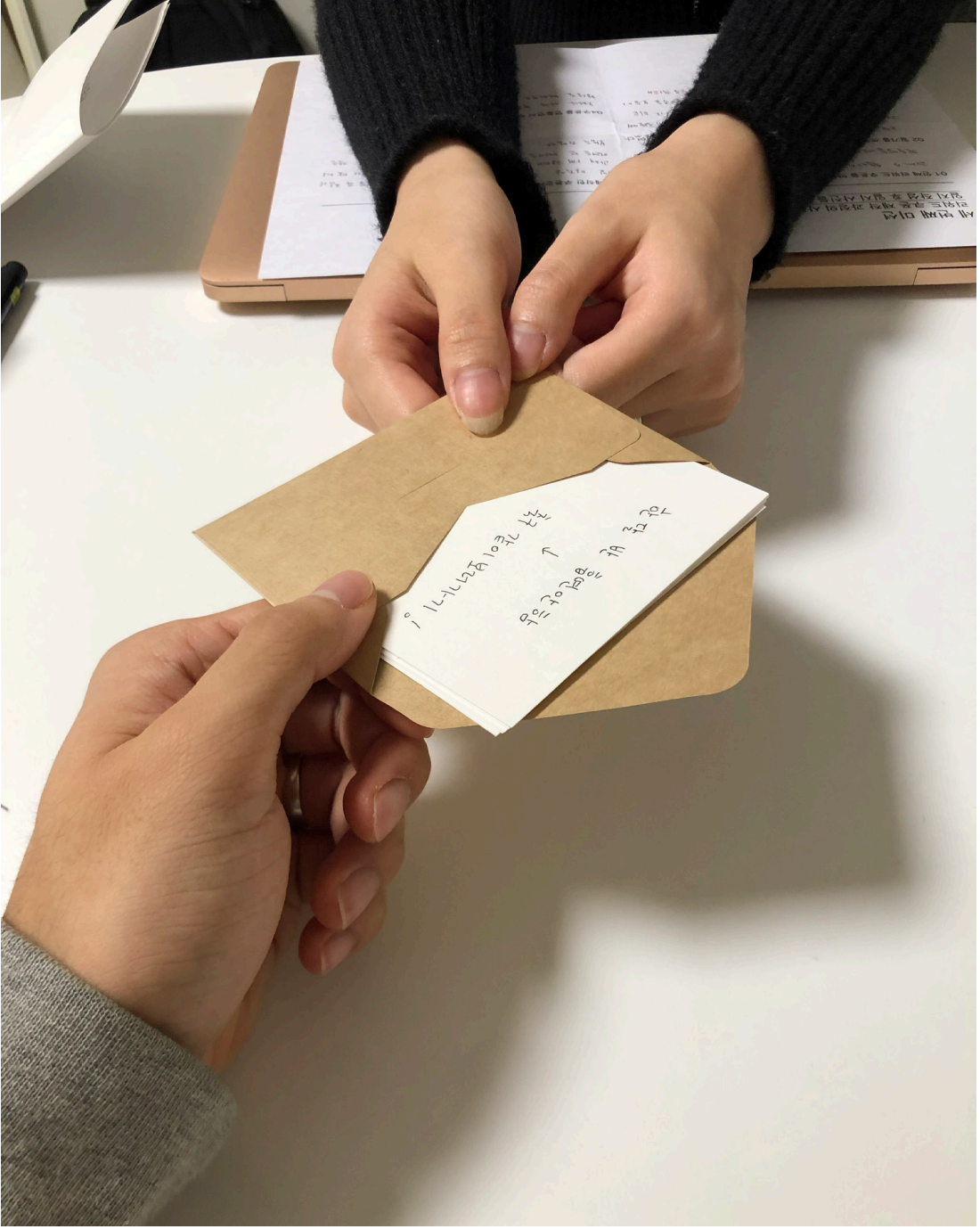
05 What conversations did you have while delivering the gift or afterward?

- failing is not a problem
- even starting ~~it~~ / trying to stop is a big step.
- if you fail, you can always try again.
- we know the process is not easy
- how do we do this kit ?? (some confusion with the timeline)
- let's ask M tomorrow 

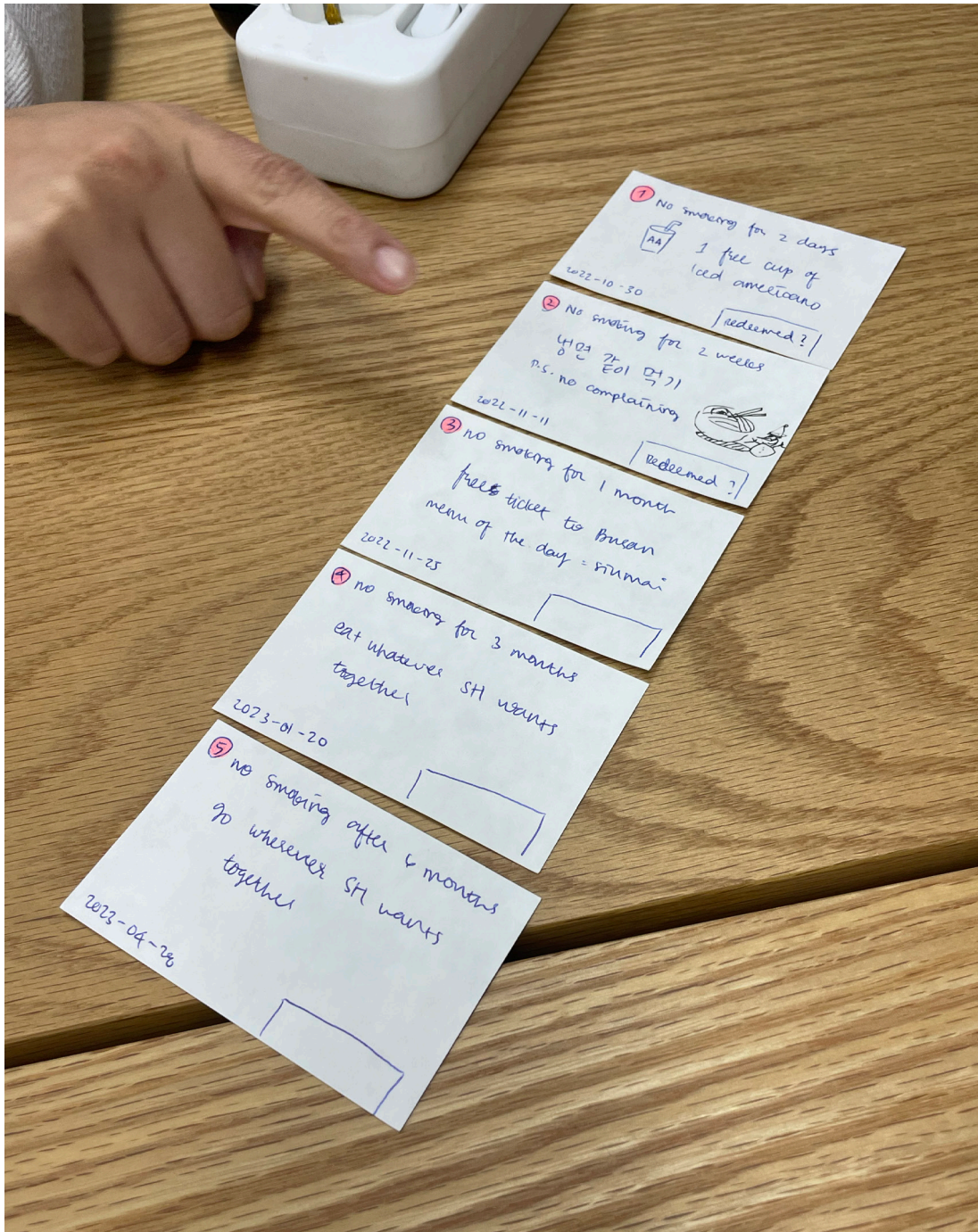
06 At what stage did the smoker seem to be?

Heavy smoker



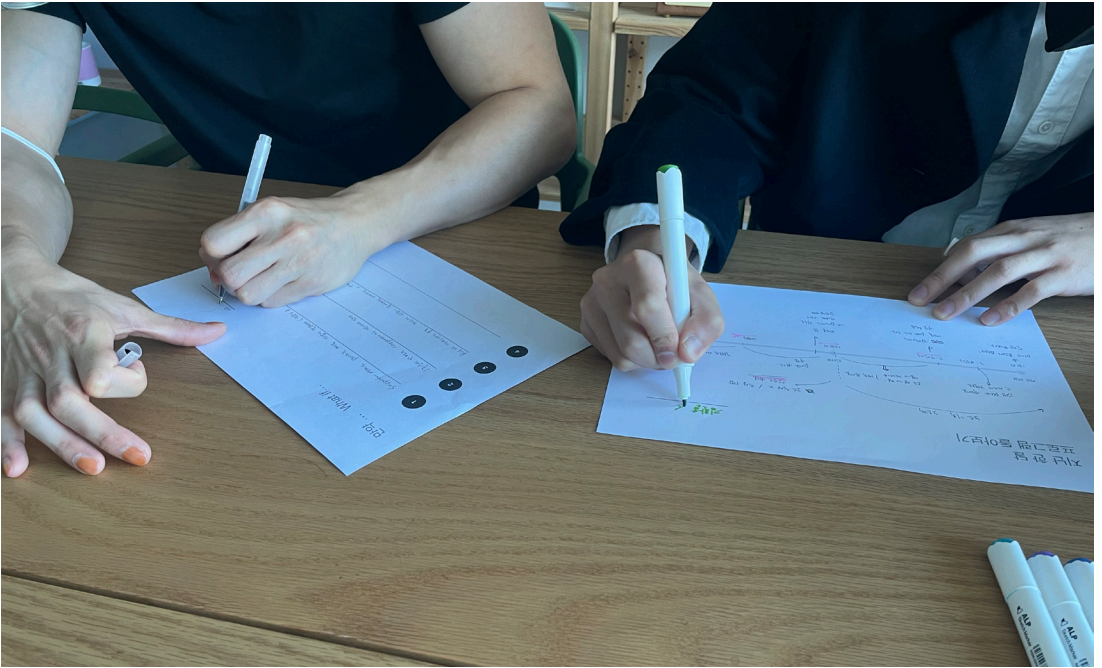


Minju Han

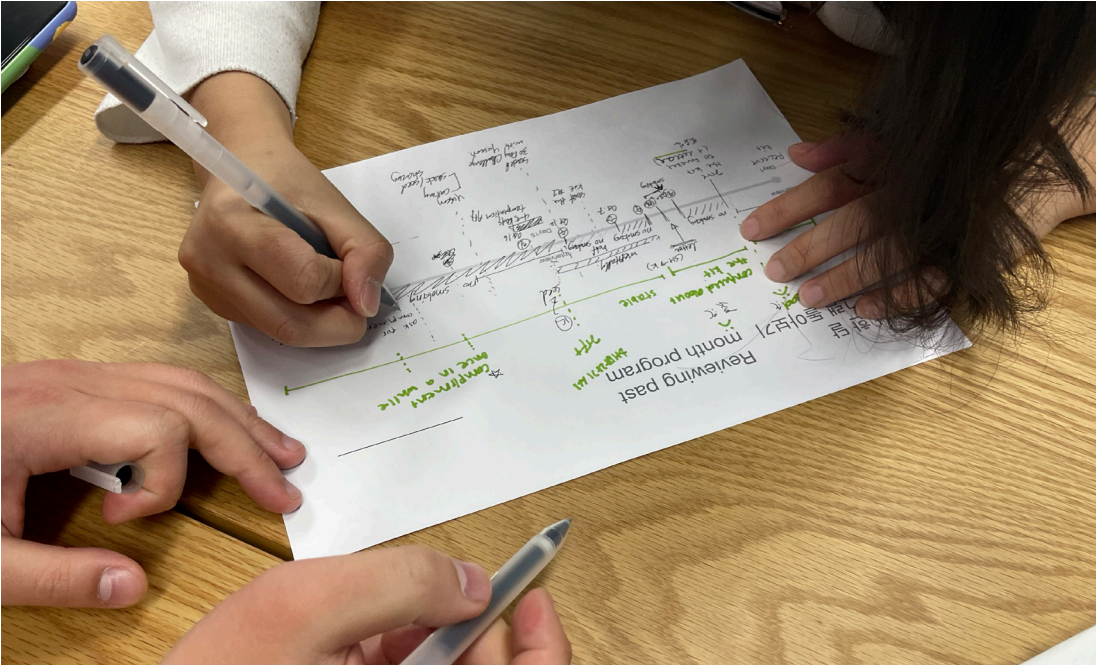
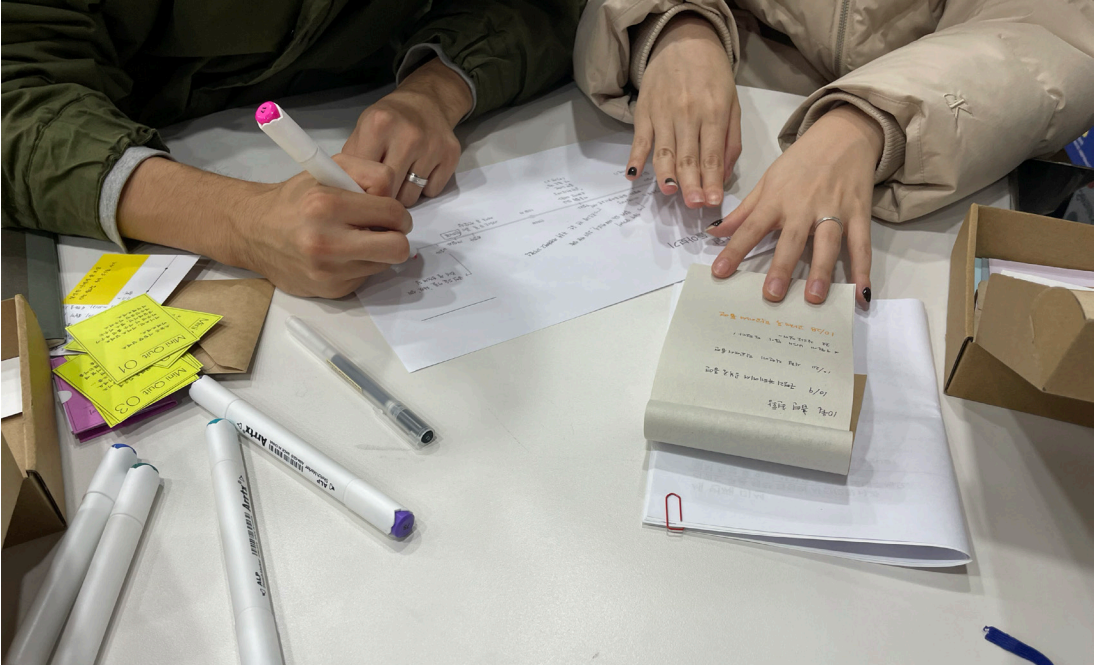


- ① No smoking for 2 days
1 full cup of iced americano
2022-10-30 [redeemed?]
- ② No smoking for 2 weeks
40% 할인 먹기
n.s. no complaining
2022-11-11 [redeemed?]
- ③ no smoking for 1 month
free ticket to Busan
menu of the day = Simma
2022-11-25 []
- ④ no smoking for 3 months
eat whatever SH wants
together
2023-01-20 []
- ⑤ no smoking after 4 months
go wherever SH wants
together
2023-04-28 []





최종 워크숍에선 서포터와 쿼터가 함께한
한 달의 경험을 되돌아보면서, 어떤
대화를 나누고 어떤 생각을 했었는지를
공유했습니다.



분석 과정

인터뷰 녹취를 스크립트 형식으로 정리한 후 일부 문장과 표현들을 선정했습니다.

새로운 의미와 아이디어를 얻기 위해 어피니티 다이어그램을 진행하고, 블루 레이블들은 통찰로 추출되었습니다.

이를 다시 주제별로 묶어 5개 카테고리 분류하였습니다.

01 함께하는 금연, 선물의 효과

02 서포터의 시각으로 본 과정

03 함께하는 금연에 관계가 미치는 영향

04 서비스 제공자에 대해서

05 기존 금연 프로그램과 구분되는 특징

통찰과 인용구

01 함께하는 금연, 선물의 효과

사실 이렇게 동생을 자주 짤은 처음에 이렇게 보는 게 저희끼리도 이제 대학생 되고 나서 처음이거든요. 그래서 좀 더 그나마 가족 사이에서는 친했고 또 이런 계기로 짤은 한 달 정도의 기간이지만 자주 보면서 제가 라포를 좀 만들어 가면 또 다른 효과가 있지 않을까 싶어요. 2K022

서포터에 의해 시작하고, 함께하는 서비스이기 때문에 첫 출발의 진입장벽이 낮고 계속할 핑계가 생겼습니다.

서포터는 키트를 전달하기 전에 쿼터의 반응을 꼼꼼히 생각해보고 시간과 정성을 들여 편지를 씁니다.

서포터는 키트를 선물함으로써 불필요한 감정 소모없이 금연을 바라는 마음을 전달할 수 있었습니다.

(본인이 신청한 게 아니라 가까운 사람으로부터 받은 키트는) 심각성을 깨닫게 하는 거 같아요. 처음에 제가 그때 그냥 부담 느끼지 말고, 그냥 놀이처럼 재밌게 하자고 했지만 그 안에서 심각함을 ... 계속 말로만 하다가 뭐 키트 주면 아무래도 '이게 난 별 거 아니라 생각했지만 여자친구는 뭔가 마음에 담아두고 있었구나'. 근데 또 말로 하다 보면 괜히 마음이 상하고 이럴 수 있잖아요. 키트를 선물처럼 주면 진짜로 나를 생각해주시구나. 이게 감정적인 문제가 아니라 그냥 진짜로 애는 이걸 해결하고 싶어 하는구나 이렇게 받아들이는 것 같아요. 2U13

퀴누아는 참여자들에게 일종의 프로젝트였습니다.
해야 할 일이 있고, 성과가 있고, 팀원들이 있는
점에서 서포터들은 그것을 부담없이 '해야 할 일을
하고 있다'는 느낌으로 받아들였습니다.

(첫 번째 선물하기 미션 중 편지를 쓰는 활동은) 글을 쓰는 것도 당연히 중요했지만 제가 그 친구에 대해서 고민을 했다. 그런 의미가 있었던 것 같아요. 특히 손편지 쓰기는 (평소에 그럴 기회가) 없죠. 좋은 것 같아요. ... (친구가 편지를 읽고) 진심이 느껴져서 좋았대요 ... 잘 되게 생각해서 잘 썼던데 이 정도 얘기했어요. 2N69

과정에서 서포터는 성취감보다는 자신의 생각을
사려 깊게 받아들이고 시도하는 쿼터에게 고마움을
느꼈습니다.

편지에는 '우리 가족 중에는 담배를 피우는 사람이 전혀 없어서
담배 냄새에 익숙해지지 않아.' 그리고 할아버지 이야기를 적었어
요. 할아버지께서만 담배를 피우셨는데, 제가 초등학교일 때 담배
때문에 갑작스럽게 돌아가셨거든요. 2A06
처음에 편지를 읽고 슬퍼했는데 제게 고맙다고 했어요.

혼자 많이 힘들었겠구나라는 생각이 들어요. 혼자
자 사느라고 버터내느라. 그래서 (스트레스 해소
방법) 그 중에 하나가 담배가 됐죠. 이게 좀 더
제가 저랑 보내는 시간이 담배를 100% 대신 할
수 없겠지만 일부는 좀 달래줄 수 있지 않을까라
는 생각은 들어요. 2K050

02 서포터의 시각으로 본 과정

키트를 사용하는동안 서포터와 쿼터는 함께 과정을 공유하고 서로의 진심을 확인하며 책임감을 느꼈습니다.

저는 이 키트에서 따스함을 느꼈는데요. 너를 신경쓰는 사람이, 담배를 끊었으면 좋겠다고 생각하는 사람이 있니까 물어보면 어떨까? 함께 격려할 수 있는 방법을 고안해보자 이런 감정적인 접근이 좋다고 생각해요. 2A20

금연은 어려운 일이고, 시간이 걸리고, 자신이 먼저 제안했으며, 쿼터가 노력하는 모습을 볼 수 있기 때문에 서포터는 금단증상으로 인한 민감함도 이해하고 존중합니다.

(가족들에게 여자가 담배를 피우는 것을) 이해받지 못했을 때 동생은 저한테 의지하는. 저는 이제 동생을 이해할 수 있었으니까 그러다 보니까 사실 저희 서로가 뭔가 사실 이제 사랑한다는 표현하는 방법이 여러 가지가 있잖아요. 2K034 사랑의 표현 방식도 저는 이제 동생의 선택을 이해할 수 있으면 존중하는 방향이었고 그래서 그런 것들이 사실은 이제 지금 이 액티비터를 같이 하는 데 있어서도 크게 많이 작용하는 것 같아요. 2K035

제가 좋았던 부분은 키트가 없었다면 오빠가 노력을 하는지가 눈에 안 보이잖아요. 마음속으로는 스스로 참아야지 참아야지 할 수는 있지만 뭔가 드러나는 게 없는데 키트가 있으니까 오빠가 이거 적는 모습도 어떻게 보면 그 노력 중에 하나니까 이게 노력이 보이니까 뭔가 좀 어찌다 흡연을 해도 뭔가 되게 그게 서운하거나 그렇진 않고. 어찌다가 피우더라도 그냥 그냥 이해할 수 있는 수 있고. 그냥 귀엽게 넘어갈 수 있게 되더라고요 2U01

서포터는 잘되고 있는지, 관심을 가져주는 역할인 것 같아요. 하지만 제가 중간중간 체크하는 것처럼 물어보면 부담으로 느껴질까봐 걱정이돼서 자주 물어보진 않아요. 그리고 담배를 피우더라도 그게 나쁜 일은 아니라고 대화했어요.
2A07

각자의 방식으로 서포터 역할을 하며 애정과 존중을 표현합니다. 즉, 서포터는 특정한 목적 혹은 전략을 가지고 어떤 것을 하려고 하지 않았습니니다.

퀘스트를 주듯이 그냥 좀 서포트를 오늘은 세계만 피우자 약간 뭔가 거래도 하고. 어제 네 개 피웠는데 오늘도 네 개 피우고 싶다면 그래 네 개 피자 하면서 좀 천천히 줄이자 하면서 약간 계속 퀘스트를 뭔가 조율한다든가 2L12 ... 그런 식으로 약간 그냥 육성 게임 하듯이 ... 약간 그런 느낌이지 않을까 2L13

서포터는 원하는 금연 목표가 있지만 부담을 주기 싫어서 말하지 않는 경우가 많았습니다.

(마음을) 누그러뜨려준다고보다 그 마음을 가다듬는 그 장력을 세계 해 주는 것 같아요. 그러니까 마음이 ... 언제 흐트러지고 언제 이렇게 당겨지는지 알 수가 없으니까 그냥 그 실 자체를 튼튼하게 해주는 역할을 서포터가 할 수 있는 것 같아요. 2N014 ... 그 사람이 생각하고 있는 되게 무거운 일을 그 사람을 존중한다는 전제 하에 되게 가법게 풀어주는 일이라고 해야 될까요. 2N015 그런 일들이라든지 아니면 어떤 그 사람들이 갖고 있는 문제나 고민들을 되게 최대한 좀 가법게 볼 수 있는 다른 관점으로 제시한 제시한다든지 이런 정도의 내용이 될 수 있을 것 같아요. 2N016 ... (프로그램 참여 전과 비교하면 하는 방식이) 사실 달라진 건 아닌 것 같고요. 빈도가 잦아진 것 같아요. 2N020

03 함께하는 금연에 관계가 미치는 영향

서포터들은 서로를 존중하는 긴밀한 수평적인 관계에서 협력적인 금연이 효과를 가질 것이라고 예측했습니다.

예를 들어,

직장 선후배나 지인과 같은 친구라면 책임감이 약해집니다. 그리고 시작할 동기가 부족하고, 서로 불편하다고 생각할 것이라 평가했습니다.

또는 엄마, 아빠처럼 아주 가까운 가족 관계에서는 책임을 넘어서 부담이 있을 수 있을 것입니다. 서포터는 너무 많은 것을 상대에게 기대하고, 기대에 미치지 못하면 실망할 수 있습니다.

(이 키트를 사용할 때 필요한 것은) 왜 그 사람이 담배를 끊었으면 좋겠는지 진정성있게, 그리고 부드럽게 말하는 거예요. 끊으라는 강압적인 태도가 아니에요. 그리고 그 사람을 생각하고 있음을 표현하고요. 그리고 흡연자도 열린 마음을 갖고 있어야죠. 만약 자기 생각이 너무 강하면 같이 해도 효과가 약하거나 아예 효과가 없을 거 같아요. 2A26

그걸 주는 사람(서포터)이 굉장히 그 사람(퀴터)을 존중해주는 사람이야 한다고 생각해요. 믿을 수 있는 사람. 그래야 이걸 해볼 생각이 들 것 같아요. 2K077
서포터의 전제조건은 존중하는 관계. 존중하지 않는 관계는 (이 프로젝트를 함께하는게 오히려) 독이 됩니다. 2K078

이게 사실 친구 관계다 보니까 솔직히 말하면 애가 담배를 끊어도 되고 안 돼도 되고 뭐 상관없다 정도여서 사실은 부담감 자체는 없었어요. 그리고 뭐 예를 들어 개가 뽀뽀할 것도 아닌데 담배 냄새가 나든 말든 저하고 상관이 없거든요. 그래서 물론 이제 개가 피면 나도 따라 피니까 이제 그거 때문에 시작을 하긴 했는데 그래도 비교적 다른 관계에 비해 조금 부담감은 없지 않을까.. 2L47

저를 되게 계속 하는 말이 자기는 나를 인식해서 하는 거지 쿠폰이나 뭐가 그런 것 때문에 그런 아닌 것 같긴 하다 약간 이런 식으로 말을 하긴 하더라고 2L68

참가자들은 키트를 매개로 금연을 시도하는 과정에서 서로를 존중한다는 것을 인식합니다.

저는 특별히 대화를 하려고 노력하진 않았어요. 그냥 평소랑 똑같이 행동하려고 했어요. 남자친구가 좀 더 예민해졌지만 그걸 숨기려고 노력하는 걸 느낄 수 있었거든요. 2A03 며칠 지나고 나서 남자친구가 내가 너무 예민했던 거 같아 하고 사과했어요. 2A04어떻게 보면 서포터랑 쿼터는 팀프로젝트를 하는 거 같아요. 함께 하는거죠. 2A11



사실 이거를 팀이라고는 생각을 하지 않았어요. 그러니까 협력해야 된다 우리가 무언가를 통해서 이걸 달성해야 된다 이런 느낌이 사실은 없었고 친구 관계였어서인지 모르겠지만 사실 그런 느낌은 없었고요 ... 그냥 내가 친구들이랑 같이 이런 키트 할 수 있는 기회가 생김으로써 이번 기회에 딱 끊었으면 좋겠다. 딱 그 정도 마음 가짐이었던 것 같아요. 2N039

퀴누아 전제조건, 서로 존중하는 관계
서포터와 쿼터는 함께 보내는 시간이 충분하고
로를 신뢰할 수 있는 존중하는 관계여야 합니다

(프로젝트를 참여하면서 가장 크게 변한 점은) 일단 제가 어떻게 생각하는지 그게 뭔가 바뀌고 오빠는 좀 확실히 책임감이 생긴 거 담배 피는 거를 더 무겁게 생각하고 그냥 예전에는 그냥 저랑 한 약속에 불과하잖아요. 솔직히 말하면 네 지금은 뭔가 프로젝트 참여하고 키트도 쓰고 저도 이제 막 키트 쓰는 거 어쨌든 제 시간을 투자하는 거니까 그런 거 보면서 좀 진짜 피면 안 되겠다. 약간 이런 생각이 들 것 같기도 하고 2U09

04 서비스 제공자에 대해서

서포터는 서비스 제공자와의 만남을 계획하고, 성취하고, 동기를 부여하는 시간으로 여겼습니다.

서비스 제공자와의 적절한 횟수의 대면 만남은 서포터들이 목표를 설정하고 미션을 진행하는 것을 떠올리게 하는데에 도움이 됩니다.

중간 점검에서 서포터들은 자신의 역할을 더 잘 수행하기 위한 추가적인 정보를 필요로 했습니다. 단기, 장기 목표와 쿼터의 성향에 맞는 개인화된 전략을 수립하는 것이 효과적일 것이라는 다수의 의견이 있었습니다.

일부 서포터는 서비스 제공자의 존재가 금연을 독려한다는 조심스러운 책임을 분산하는 것으로 받아들였습니다.



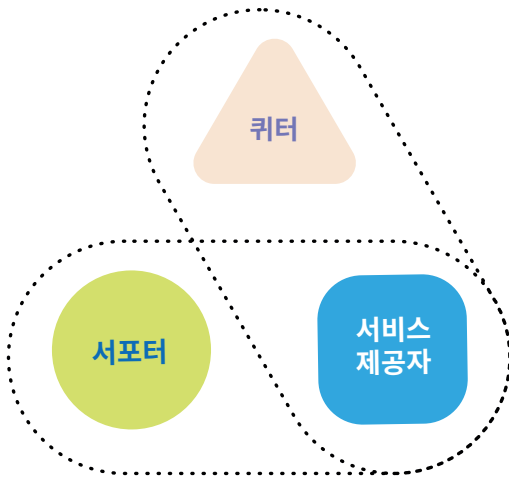
‘약간 좀 한민주한테 좀 자랑할 만하지
 않나? (원래 하루에 피우던 담배가) 7
 개인데 세 개비(로 줄였으면), 이 정도면
 사실 잘하지 않았나 나’ 약간 이런 느낌
 2L56



협력적 관계

쿼터의 금연을 성공시킨다는 공통의 목표를
 공유하고 팀워크처럼 과업을 진행합니다.

이런 기회가 있대 그래서 야 이거 한 번
 해볼래 정도의 가벼움 ... 저도 그 책임에
 서 좀 자유로울 수 있는 부분이라는 게
 지금 저는 약간 새롭거든요 2K55
 그 부분이 되게 매력적인 2K56



제삼자의 존재를 인식

서비스 제공자는 서포터와 쿼터의
 책임감을 강화하는 동시에 공동의
 책임을 분산합니다

05 기존 금연 프로그램과 구분되는 특징

솔직히 예전 같았으면 시험기간 이해하는데 그래도 최대한 참아라 이렇게 말했을 거 같은데 ... 2학기가 끝날 때는 이제 완전히 금연했으면 좋겠어요.

참여자들은 금연을 과정으로 받아들이고 결과 지향적인 태도에서 과정을 존중하고 이해하는 태도로 변화했습니다.

일방적이고 폭력적인 금연의 이미지가 가볍고 따뜻하게 추천하는 재미와 함께 보내는 시간으로 금연의 개념이 변화하고 확장되었습니다.

만약 모르는 사람이나 선생님같은 사람이 담배 피우면 이리이러하니까 너 당장 끊어 야해 이러면 별로 효과가 없을 거 같아요. 하지만 다른 사람이 진심으로 생각해주면 변하고 싶어지지 않을까요? 2A21

금연 하면 뭔가 약간 폐암 생각나고. 보건 시간, 보건소 교육 그런 게 떠올랐던 것 같은데 이렇게 우리가 데이트 처럼 할 수 있을 줄 몰랐거든요. 그냥 그것도 재밌고 약간 쿠폰 이런 거 주는 것도 뭔가 귀엽기도 하고 약간 놀이 같아서 그게 뭔가 인식이 변화되는. 2U23

저는 금연 광고나 그 스티커 담배 붙어 있는 거나 그냥 저는 되게 폭력적 이라고 생각하거든요. 그리고 일괄적인 메시지잖아요. '끊으세요.' (흡연을 질병으로 바라보는 관점과 강력한 시각, 언어 메시지는) 내가 이 정도의 환자인가? 그니까 이런 이게(담배를 피우는게) 그냥 질병이나 그냥 뭐 라고 해야 되지 즉시 치료하거나 처방해야 하는 0과 1은 아니잖아요. 근데 그런 전달 방식은 약간 제게 이 질병 당장 약간 감기 주사 맞아서 바이 러스 없애듯이.. 그건 아니라고 생각하거든요. 그 (흡연 습관과 금연 과정) 단계가 스펙트럼이 있다고 생각하거든요. 0까지 가능한 그런 부분이 이런 관계에서 더 잘 풀어낼 수 있지 않을까. 2K076

'키트를 사용해 서포터와 함께하는' 서비스 방식을 적용해 흡연말고도 다른 중독 성향의 습관을 교정하는데 활용될 수 있는 가능성을 확인했습니다.

우선은 이 키트를 하면서 제일 좋았던 점은 그 친구가 2주 동안 계속 금연에 대한 고민을 계속했다는 거 ... (키트에 들어있는) 정보들 있잖아요. 근데 거기에 대한 내용들은 ... (제 친구가) 좀 유별 나서 그런지 모르겠지만 웬만하면 다 알고 있는 내용이긴 했거든요. 행동 변화라든지 ... 근데 이제 그거를 계속 리마인드가 됐다는게 되게 중요했던 것 같아요. 2N005

중독 성향이 보이는 거는 조금 그럴 수 (이 프로그램 방식을 변형해 적용할 수) 있을 것 같아요. 2N063 그냥 말 그대로 흡연을 끊는다는 그 마인드가 계속 한 달 동안 유지된다는 거. 게임도 마찬가지예요. 게임이나 술도 이 사람이 이거를 반드시 끊어야겠다는 그 어떤 마음이나 이런 것들이 한 달 동안 인지가 된다는 일단 첫 번째인 것 같고요 그리고 그다음에 쿠폰이나 이런 어떤 동기부여가 되는 역할들도 사실 그런 것도 대부분 이게 담배랑 관련된 것뿐만 아니라 순간적인 욕구를 어떤 식으로 관리할 것인가에 대한 문제인 것 같아서 그런 맥락이었던 것 같아요. 그러니까 순간적인 욕구를 어떻게 관리할 것인가 그러면 그렇게 되면 이제 게임도 마찬가지고 술도 마찬가지고 담배도 마찬가지고 그 비슷한 맥락 선상 안에 있으니까 그리고 그거를 계속 마인드에 깔고 있다는 거 그 두 가지인 것 같아요.

결론

참여한 5명의 쿼터 중 4명은 자신이 설정한 목표를 지키고 있었습니다. 두 가지 유형으로 나타나는 금연 방식은 콜드터키(단번에 완전 금연 유지), 감연법(조금씩 흡연량/담배의 니코틴 함량을 줄여가고 유지하기)로 나타났습니다. 금연을 위해 니코틴 대체 용품을 사용하는 참여자는 없었습니다.

한 명은 키트를 충분히 사용하지 못했습니다. 다섯 명 중 유일하게 속도가 빠르고 많은 사람을 마주하는 직장에서 일을 하는 피험자입니다. 일상이 바쁘고, 서포터와 오랜 시간을 보내지 못해 시간을 들여 진행해야 하는 일들이 부담스럽게 느껴졌습니다. 하지만 이번 조사 참여를 통해 '금연 생각은 있었지만 혼자 하기가 막막한' 상황에서, '보건소 금연 프로그램에 관심을 갖게 된' 단계로 변화하였습니다.

미션 진행의 포괄적인 일정과 그 세부 사항 가이드가 한계 부족하다는 피드백이 공통적으로 있었습니다. 키트의 매뉴얼과 내용물에 대해 충분한 프로토타이핑과 반복 작업이 필요하다는 것을 배웠습니다.

최종 워크숍은 흡연자들끼리만 함께 해야하지 않겠냐는 제안도 있었습니다. 빡빡한 일정으로 같은 상황에 있는 사람들이 모여서 대화를 나눌 때 생기는 시너지를 끌어내지 못한 것이 아쉽습니다.

보다 다양한 관계의 사람들을 대상으로, 금연을 선물로써 주고 받을 때 나타나는 행동과 감정의 변화를 조사하고 관계의 의미를 일깨울 수 있는 요인을 심도있게 고려하면 더욱 흥미로운 금연 프로그램이 될 것이라 예상합니다.

또한 서포터와의 인터뷰를 보다 체계적이고 적극적인 태도로 전문 상담사가 진행된다면 개인화된 솔루션과 전략을 만들 수 있을 것이라 기대합니다. 이런 방향은 중요한 역할을 수행하는 서포터의 동기부여 수단으로 작용하고, 더 풍성하고 리듬감있게 퀴누아를 이용할 수 있게 할 것입니다.

발전 가능성

참고자료

1. Korea Centers for Disease Control and Prevention, number of deaths and socioeconomic costs due to smoking in Korea as of 2019
2. Public data portal, Korea Health Promotion and Development Institute_Nation smoking cessation support service performance (budget)
3. Fogg, B. J. (2009, April). A behavior model for persuasive design. In Proceedings of the 4th international Conference on Persuasive Technology (pp. 1-7)
4. Shusterman, R. (2018). 8. The Somatic Turn: Care of the Body in Contemporary Culture. In *Performing Live* (pp. 154-181). Cornell University Press.
5. Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of consulting and clinical psychology*, 51(3), 390.

Quinoa - Smoking cessation service for/with loved one

Contents creator of this issue

Minju Han

+82 10.9374.7388

hello.minju.han@gmail.com

Quiua is a one-month smoking cessation service that supports your loved one quit smoking. Supporter presents a physical kit to Quitter. It provides an opportunity to empathize with each other and reflect on habits by sharing the process together.

Background



Photo by Robert Ruggiero on Unsplash

In 2019, 58,000 Koreans over 30 died from 'direct smoking.' The socioeconomic costs, such as medical expenses, were estimated at KRW 12,191.3 billion.¹ Korea's world-leading national smoking cessation support service has an annual budget of KRW 17.3 billion as of 2022.²

1. Korea Centers for Disease Control and Prevention, number of deaths and socioeconomic costs due to smoking in Korea as of 2019

2. Public data portal, Korea Health Promotion and Development Institute_Nation smoking cessation support service performance (budget)

Besides severe and scary things, at the same time, quitting smoking is a banal request and promise in a relationship with love, such as a couple or family. However, in most cases, the conversation starts in a way that hurts feelings. Hope and a caring mind toward loved ones often become sharp attitudes and conversations. The desire for a healthier and better life is at odds with personal preferences, stress relief, and respect for the social bonds formed between smokers. The conflict can lead to nagging, fuss, avoidance, abandonment, disappointment, or even problems with promises and trust.

Perhaps, the real problem is that it provides a source of unnecessary conflict that can damage precious relationships.

Concept

1 Delivering caring minds to the smoker as a gift

Quinoa allows Supporter to express their desire pleasantly. A loved one's hopes and sincere needs are practical motivators to change your smoking habits.

Supporter naturally invites Quitter into the project by giving them a physical kit to start quitting smoking. It also provides a powerful trigger³ to rethink smoking habits and the concept of quitting smoking.

Using the kit for a month, the two can understand each other as their behavior changes through caring for and talking to each other. They are enhancing a better understanding of dealing with withdrawal symptoms and cravings and strengthening accountability for each other's commitments. Emotions and obligations in both's hearts become steady motivators to keep. Also, they can share their difficulties with someone. They can trust and rely on and get help from the two.

3. Fogg, B. J. (2009, April). A behavior model for persuasive design. In Proceedings of the 4th international Conference on Persuasive Technology (pp. 1-7)



Maintaining quitting smoking with awareness

2

Quitting smoking is 'not doing' smoking habits, unlike other 'making good habits, in this case, rather than constantly rehearsing the goal of quitting smoking. It is practical to focus on the alternatives to smoking in typical situations.⁴

Quitter writes reflection notes, identifies situations that trigger the urge to smoke, and takes notes on the strategies to cope with them.

Also, breaking a habit isn't about achieving it. It's about maintaining it. So, to last for a long time, it is necessary to fully recognize and think about what I am doing and why I am doing it. The information provided to both Quitter and Supporter will help them make a voluntary decision to quit smoking and maintain the habit.

4. Shusterman, R. (2018). 8. The Somatic Turn: Care of the Body in Contemporary Culture. In *Performing Live* (pp. 154-181). Cornell University Press.



Kit for Supporter ↑

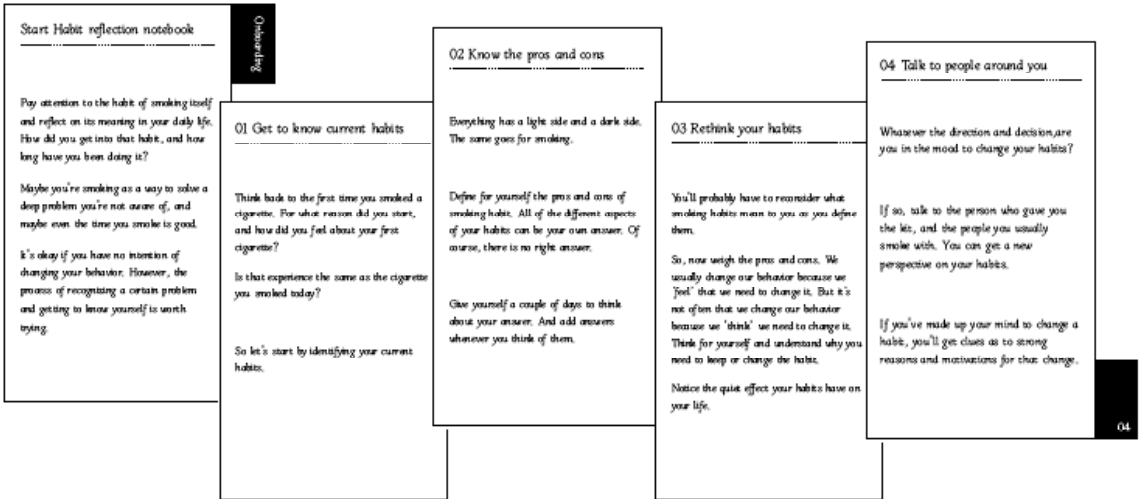
<h2>Gifting it</h2>	<h2>Encouraging</h2>	<h2>Complimenting</h2>	<h2>Standing by</h2>
<p>Difficulty ●●○○○</p>	<p>Difficulty ●●●●○</p>	<p>Difficulty ●●●○○</p>	<p>Difficulty ●●●●●</p>
<p>Materials Gift kit, Letter, the heart of caring for that person</p>	<p>Materials Information booklet, time to read&talk</p>	<p>Materials Reward Coupon Pack, Joyful mindset</p>	<p>Materials Notepad, time of patience, constant interest and attention</p>
<p>Mission description Thinking of a smoker who will receive this kit as a gift, take for a moment about your profound inner reason for not wanting that person to keep smoking.</p>	<p>Mission description Open the information booklet envelope, read different kinds of information, and memorize a few impressive ones.</p>	<p>Mission description Create reward coupons together that will motivate you to achieve your goals in the future and stay smoke-free.</p>	<p>Mission description A smoker who tries to quit smoking by finding a way that works for them may move towards their goal with confidence, or they may be more nervous than usual due to withdrawal symptoms. Think of a creative way to be cheering on your side.</p>
<p>Write a sincere letter and give it as a gift in a kit.</p>	<p>Have a natural conversation with a smoker who might be confused, and encourage them to start making changes.</p>	<p>Create coupons that can be enjoyed by each other, just like the 'running errand vouchers' that you gave your parents as a gift when we were young.</p>	
<p>Caution If a smoker has no any thinking of quitting, being defensive or trying to help can feel overwhelming. In such a case, gently place the gift on the desk or present it with sincere words.</p>	<p>Caution If a smoker has no any thinking of quitting, being defensive or trying to help can feel overwhelming. In such a case, gently place the gift on the desk or present it with sincere words.</p>	<p>Caution The smoker started the mini-quit missions. Making changes in our daily life is a very nerve-racking task. And to the other, it may not show well. If you find he or she trying something, give them plenty of praise.</p>	<p>Caution Pay attention to whether he or she is meeting the goal, and if they falls midway, please help him or her try again. Come up with a way to encourage and write down your thoughts on a notepad as they come to mind.</p>

Mission cards for Supporter ↑





↑ Kit for Quitter

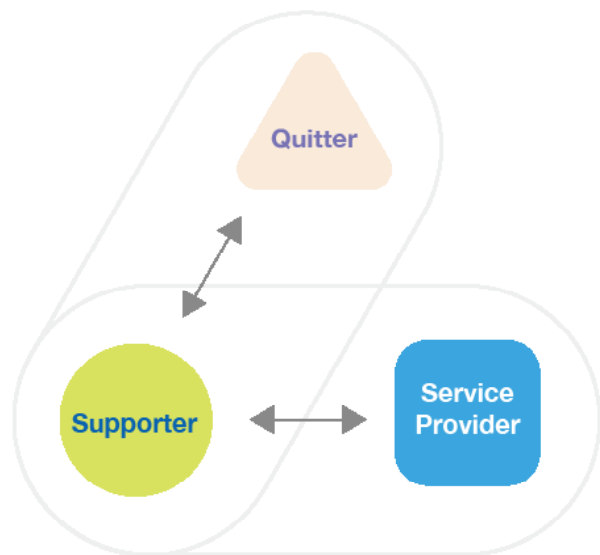


↑ Habit reflection notebook index



Service Detail

People Unlike the existing smoking cessation program, three people made up a small system through the Supporter's participation. They exchange trust and support for each other and perform their respective roles and tasks. It enhances the Quitter's better smoking habits and relationships with supporters for the better.



Breaking a habit is a staged experience as a 'process of change'¹⁵. The service flow and kit are designed for step-by-step behavior change. Quitter changes their practices understanding the characteristics and reducing misunderstandings between Quitter and Supporter.

Supporter and Quitter perform the missions in each kit at their own pace. Its sequence and content are structured to facilitate interaction. Service provider intervention in the process is designed to be minimal.

Staged Experience

5. Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of consulting and clinical psychology*, 51(3), 390.

Minimum intervention





Service Flow



Each kit consists of 4 missions and the tools to accomplish them. They make users feel the forgotten playfulness and love for each other while doing the little childish activities we did when we were young.

4 Missions

Quinoa kits are made of multi-colored pastel colored paper. More inconvenient and time-consuming activities are needed to change the entrenched habit and maintain relationships. The visual identity and the physical properties of the kit support the content of these concepts and missions.

Visual identity



User Test

Planning According to the flow plan, five pairs participated in the user test from September 29 to October 30. It included two face-to-face interviews (in-depth interviews), final workshops, and four additional diary missions.

Recruiting

Code	Relationship	Supporter	Quitter
U	Couple	22, F	24, M
A	Couple	23, F	26, M
L	Friend	24, M	24, M
N	Friend	27, M	26, M
K	Sibling	30, M	29, F

Supporters took this user test as a 'nice chance' to bring the smoking issue into their relationship.

The first meeting lasted about 15 minutes to introduce the project and deliver the kit. Some Supporters were slightly wary about whether this might become a burden.

Kick-off meeting

In the interim check-up meeting, the service provider identified the process and experiences of the past two weeks for 45 minutes to 1 hour. It was about the Supporter's role in the process and how Quinoa differs from existing smoking cessation methods. There were two types of Users. One was playing Quinoa as a kind of game. On the other hand, they quietly trusted Quitter, with rare mentioning of quitting and its progress.

Interim check

In the final workshop, the Supporter, Quitter, and Service providers came together to reflect on their experiences. We recalled and collected ideas and suggestions for better service for about an hour.

Final workshop



UNIST DESIGN SHOW 2022



Mission 1

Please send a 2+ photos of the gift or conversation and a photo of the journal after writing it.

Name: *Kyria*

Date: 2022/10/1

01 What emotions/feelings did you have before giving the gift?

wondering how he might feel / think. will he react positively / negatively? "eh, just try and give first".

02 What did you write on the letter?

- My feelings (I was hesitant to participate at first)
- ~~My~~ Reasons I want him to stop smoking
- Acknowledge that the process might be hard and understand if he ends up not quitting
- Request (I'd love it if you try for now)

03 How did you present it? Please describe the situation at the time.

I showed both my kit and his kit. I want him to know that I'm doing this together with him. Then I just told him ~~that~~ "this is the kit from M's user study."


"This is mine"

"This is yours + my letter"

04 What was your smoker's reaction when you gift it?

- Thankful. He said =
- he was hesitant to join (not when he saw the user study ad. "what if I fail to quit?")
 - but he is thankful that I decided to join and do together with him
 - let's do together + please help me in the process.

05 What conversations did you have while delivering the gift or afterward?

- failing is not a problem
- even starting ~~it~~ / trying to stop is a big step.
- if you fail, you can always try again.
- we know the process is not easy
- how do we do this kit?? (some confusion with the timeline)
- let's ask M tomorrow 

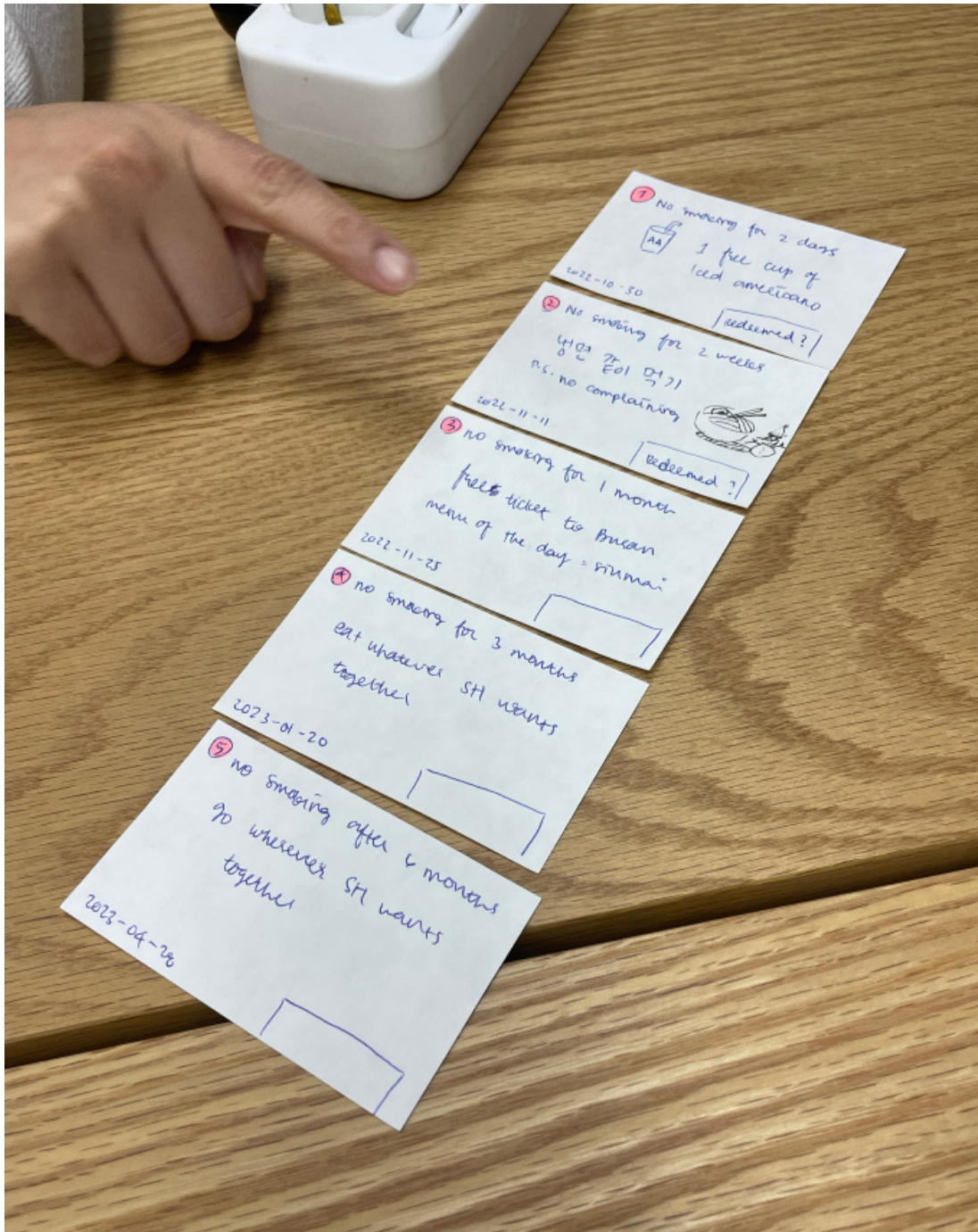
06 At what stage did the smoker seem to be?

Heavy smoker



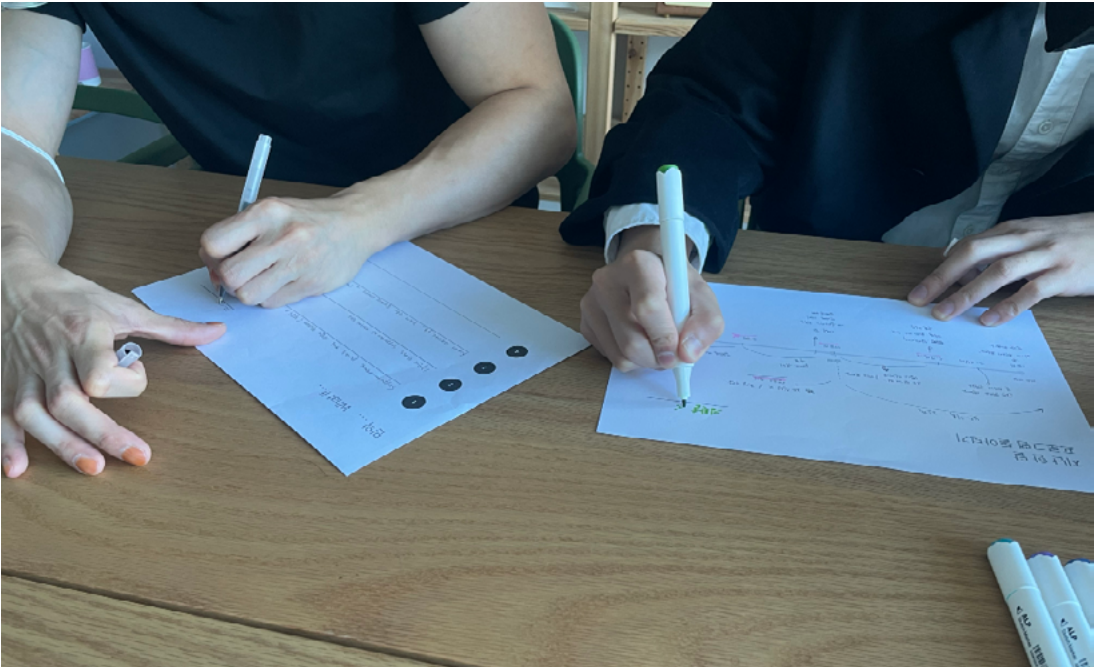


No smoking for a month
↓
Go watch soccer together !

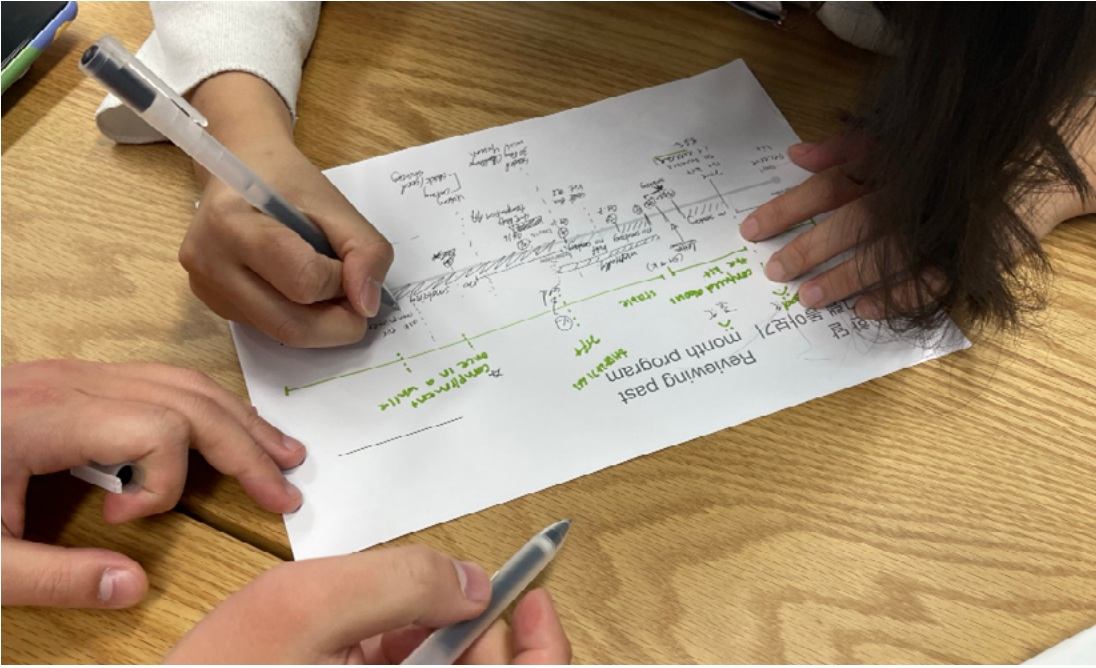
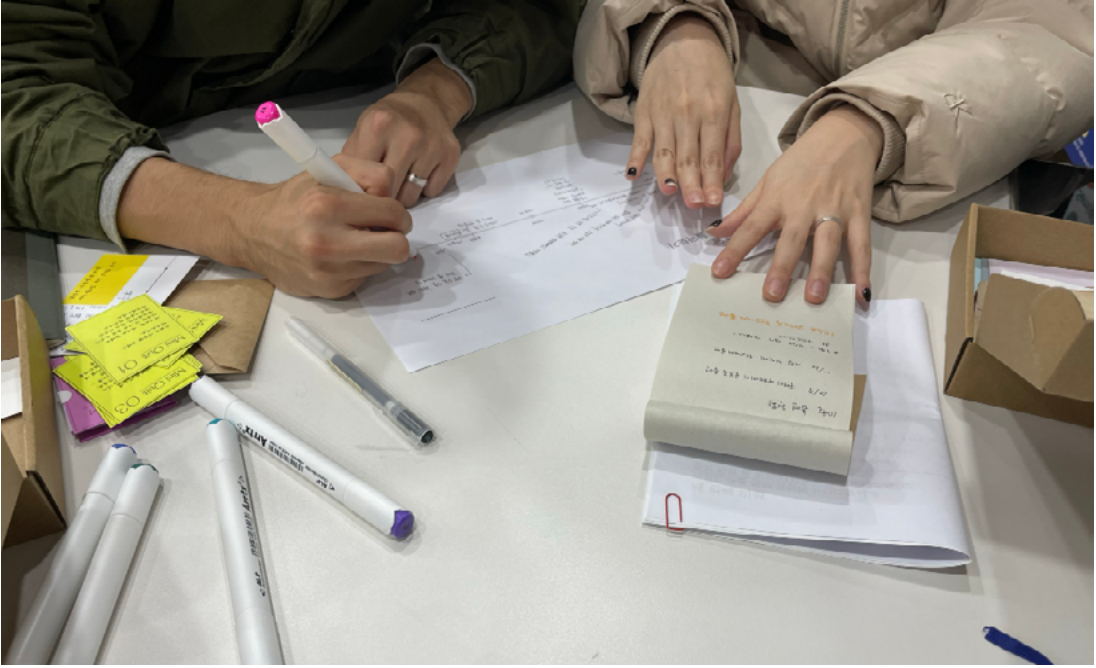


- ① No smoking for 2 days
1 full cup of iced americano
2022-10-30 [redeemed?]
- ② No smoking for 2 weeks
4103 201 2171
p.s. no complaining
2022-11-11 [redeemed?]
- ③ no smoking for 1 month
free ticket to Brazil
menu of the day - s'mma
2022-11-25 []
- ④ no smoking for 3 months
eat whatever STL wants
together
2023-01-20 []
- ⑤ no smoking after 4 months
go wherever STL wants
together
2023-04-20 []





In the final workshop, the supporters and the quitters looked back on their experiences of a month and shared what they had conversations and thoughts about.



Analysis

After organizing the interview transcripts in script format, I selected some sentences and expressions. I performed affinity diagrams to induce new meanings and ideas, and blue labels were extracted as insights. These are grouped by subject again and classified into six categories.

01 Quitting with together, the effect of a gift

02 Experience and support methods to understand each other in the process of being together

03 Effect of Relationships on Collaborative Smoking cessation projects

04 About Service Provider

05 Differentiation from existing smoking cessation programs

Insights

01 Quitting together, the effect of a gift

Because Quinua is a service by/with a supporter, the barrier to entry for the first start is low, and there is an excuse to keep going.

Before delivering the kit, the Supporter carefully thinks about the reaction and writes a letter with time and devotion.

By gifting the kit, Supporters could convey their wish to quit smoking without unnecessary emotional consumption and arguments.

Actually, it's the first time we've seen such often since becoming college students. I was the one who was a little closer to our family. It was a short period of about a month, but if I watch it often and make a little rapport, it will have another effect. 2K022

It makes one realize the seriousness. At first, I said not to feel burdened, just let's have fun like a game, but he might see its seriousness. I guess he thought & I thought this wasn't a big deal, but my girlfriend had something in her heart'. ... But if you repeat it just words, he may feel bad. If you give the kit as a gift, it means to him as 'She really thinks of me. She doesn't mean to create an emotional problem. It's just that she really wants to solve this'. 2U13

The quitting experience was in a type of project. There is work to be done, achievements, and team members. Participants accept it as a feeling of 'doing what I have to do' without burden.

In the process, the Supporter feels gratitude towards the Quitter rather than a sense of accomplishment. It comes that Quitter takes their thoughts into account and tries.

In the letter, I wrote, 'No one in my family smokes, so I'm not used to the smell.' And about my grandfather. My grandfather was the only one who smoked, but when I was in elementary school, he died suddenly from cigarettes. At first, he was sad to read the letter, but he thanked me. 2A06

I think it must have been tough on her own. She lived alone and tried to survive, so (a way to relieve stress), of them is smoking. The more time I spend with her may not be able to replace smoking 100%, but I think it might be able to soothe some of it. 2K050

(The activity of writing a letter during the first gift-giving mission) Of course, writing itself was important, but the thing is that I was thinking about that friend for a while. It meant something. In particular, handwriting letter is rare. I think it's good. ... (after the friend read the letter) He said it was good, he could feel the sincerity ... You wrote it well, we talked about it like this. 2N69

02 Experience and support methods to understand each other in the process of being together

I felt the warmth of this kit. There are people who care about you, and there are people who want you to quit smoking, so how about quitting? Let's come up with a way to encourage each other. I think this kind of emotional approach is good. 2A20

While using the kit, Supporter and Quitter share the process, confirm each other's sincerity, and feel responsible.

Quitting smoking is a difficult event / that takes time / and I first suggested / it because I can see what Quitter is trying to do. Therefore, Supporter understands and respects Quitter's sensitivity to withdrawal.

When she was denied in my family (cause women smoke), she only turned to me. Now that I can understand my sibling, there are many ways to express that we actually love each other. The way of expressing love was also a direction to respect her choice if she could understand it, so I think those things actually play a big role in doing this activity together now. 2K035

The part that I liked was that I could see what he was doing. If there wasn't the kit, I couldn't see anything. He keeps rehearsing it in his heart, but nothing comes out. The way he writes this down is part of the effort. Even if he happens to smoke, I can understand it. I was able to pass by it as cute. 2U01

A supporter is a role that pays attention to whether things are going well. However, I don't often ask because I'm afraid it might feel like a burden if I ask, like I'm checking in between. And I said to him, whether you smoke, that's not a bad thing. 2A07

They each act as a supporter in their way of expressing their affection & respect. In other words, the Supporters don't do anything with a specific sense of purpose/strategy.

Just like giving a quest, let's smoke three. We also traded a little bit. You smoked four yesterday, but if you want to smoke four today, let's cut it down a little. And keep tweaking the quest a little bit or something like that, ... Just like a little training game ... Isn't it a bit like that? 2L13

Supporters have a desired smoking cessation goal but do not want to burden them, so they usually do not tell them.

Rather than softening (the mental status), it strengthens the tension that refines the mind.' I don't know when it gets messed up and when it gets pulled like this. So I think the Supporter can just strengthen the thread itself. ... Should I say that it is a matter of lightening up the burdensome tasks that the person is thinking of under the premise of respecting that person? I think it could be something like this, presented from a different point of view. 2N016 ...

(Compared to before participating in the program), it doesn't seem to have changed, but it has been more often. 2N020

03 Effect of Relationships on Collaborative Smoking cessation projects

(All you need to do with this kit is) Tell the person why you want them to quit smoking sincerely and gently. It's not a coercive attitude to quit. And expresses that there is a person who cares about you. And smokers should have an open mind. If your thoughts are too strong, even if you do it together, the effect will be weak, or it will not work. 2A26

Supporters predicted that collaborative smoking cessation would be effective in close horizontal relationships that respect each other.

For example,

With just friends or seniors/juniors in work, the relationship will weaken the responsibility. Also, they will need more than motivation or even feel discomfort with each other.

Or in a very close relationship such as families like mom or dad, there will be a burden beyond responsibility. Supporters might expect too much and be disappointed if they don't achieve the expectation.

The person who gives it (The Supporter) must respect that person (The Quitter) very much—someone you can trust. (For working on this project) A relationship without respect is poison. 2K078

Since this is actually a friendship, to be honest, it doesn't matter whether he can quit smoking or not, so there was really no pressure at all. And, for example, we are not going to kiss, so I don't care if he smells or not. So, of course, now that he smokes, I also smoke, so I started because of that, but I don't think it's a little burdensome compared to other relationships 2L47

He has kept saying he keeps this because he recognizes me, not because of coupons or something.

Participants recognize that they respect each other in trying to quit smoking through/with kits.

I didn't really try to have a conversation. I was trying to act the same as usual. My boyfriend was a little more sensitive, but I could feel his trying to hide it. 2A03 After a few days, my boyfriend said he thought I was too sensitive and apologized. 2A04 In a way, it seems that the Supporter and the Quitter are `doing a team project. Doing it together 2A11



**Prerequisite for Quinoa,
Relationship with respect**

**Supporter & Quitter in a relationship
where spend enough time together
and respect each other**

I thought of this as something other than a team, like we have to cooperate. We have to achieve this through something. I wonder if this feeling was true because we were friends, but there was no such feeling ... I just had the opportunity to do this kit with these friends. I wish I could cut it off, just in case. It was just that mindset. 2N039

The biggest change while participating in the project is... First of all, what I think about it has changed, and he has definitely gained a sense of responsibility. Maybe, frankly said, I'm participating in a project and using kits, so I'm also investing my time anyway. So he might think it. 2U09

04 About Service Provider

Supporters saw their service provider encounters as a time to plan, fulfill, and motivate.

Developing a personalized strategy that fits short-term and long-term goals and the Quitter's inclinations would be adequate.

The appropriate number of face-to-face meetings with service providers helps supporters set goals and remind them of their missions.

In the interim check, the supporters needed additional information to perform their roles better.

Some supporters have taken the presence of service providers as dispersing the cautious responsibility of encouraging quitting smoking.



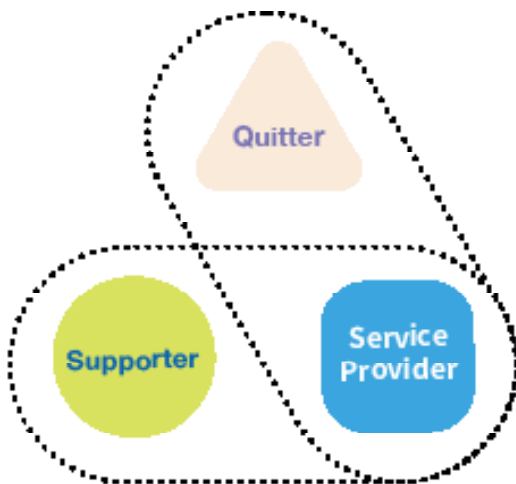
Isn't it enough to show off to Han Min-ju? (Originally, he smoked seven cigarettes a day), but he cut it down to three. Wasn't this actually good?" Feeling a little like this 2L56



Cooperative relationship

Doing the project as teamwork and sharing the common goal to make Quitter succeed

There is an opportunity like this, so hey, I want to try this one. It's light enough... It's new to me. It can also free me from that responsibility. 2K55



Awareness of being of third party

Service provider make both feel responsibility and at the same time as disperse it.

05 Differentiation from existing smoking cessation programs

They accepted quitting smoking as a process and changed from a result-oriented attitude to respecting and understanding the process.

To be honest, if it was like it used to be, I would understand the exam period, but I would say like 'be patient as much as possible'. ... But now I hope he completely quits by the end of this semester.

The image of smoking cessation has become a concept of quitting smoking with lighter, warmly recommended fun and time spent together than the one-sided and violent.

If someone you don't know or a teacher smokes, it's like this, so you have to quit right away. But wouldn't it make you want to change if other people really think about it? 2A21

Quitting smoking reminds me of lung cancer. Health class and public health center education came to mind, but I didn't know we could do it on a date. It's just fun, and giving a little coupon like this is cute and playful so that changes the perspective. 2U23

I think it's just that I'm very violent, whether it's a smoking cessation advertisement or the sticker on it. And it's a general message. 'Stop it.' (The point of view of smoking as a disease, strong perspective, and verbal message) Am I such a patient? So this is just a disease or just something to say? It's not a 0 and 1 that must be treated or prescribed immediately. But that way of delivery is a little bit like getting a little cold shot for this disease to get rid of the virus ... I don't think that's it. I think that (smoking habits and quitting process) has a spectrum. Could the part that can reach 0 be solved better in this kind of relationship? 2K076

There are possibilities to apply collaborative quitting services using the kit for correcting habits in other addictions.

First of all, the best thing about this kit is that he continued to think about quitting smoking for two weeks... You know the information (in the kit). But I don't know if it's because (my friend) is a bit unusual. Still, I know everything about it (Changes in behavior). The important thing is that he reminded that constantly. 2N005

I think Quinoa could apply it to habits that have addictive tendencies. Just that the mindset of literally quitting smoking is maintained for a month. The same goes for games. The first thing that this person has to stop playing games or alcohol is that this person has to quit this, or that these things are recognized for a month. It was in that context because it seems to be a matter not only about cigarettes but also about managing momentary desires. So, how do you manage your momentary desires? Games, alcohol, and cigarettes are in the same vein if that happens. 2N063

Conclusion

Four out of five Quitters were sticking to the goals they had set. There are two methods: cold turkey (keep quitting altogether at once) and gradual reduction (reducing and maintaining the number of cigarettes smoked/nicotine in cigarettes little by little). None of the participants used nicotine replacement products to quit smoking.

The only participant who works in a fast-paced workplace needed more of the kit. Because daily life is busy, doing things together is a burden. They even don't have time to be with each other. However, though they pass through one month, Quinoa changes the Quitter's mind. -From 'I had thoughts of quitting smoking, but it was difficult to do it alone, to 'I became interested in the smoking cessation program at the public health center'-

A lack of comprehensive and detailed guidelines for mission progress is common feedback. I learned enough prototyping and iteration are essential for designing a staged experience. **Limitation**

There was a suggestion that a meet-up only with smokers as a final workshop. It would be good to bring out the synergy and talk with the people in the same situation.

In addition, if a professional counselor meets the Supporter, there will be customized solutions and strategies for the Quitter. It would be a good motivator for supporters. And also it allows both Quitter and Supporter to enjoy Quinoa richer and with rhythm.

Enough examination of a broader range of relationships will make Quinoa more inclusive and engaging. Also, in-depth consideration of factors that can awaken the meaning of the relationship and how to bring them to cognitive motivation will be dealt with more resounding. **Future plan**

Reference

1. Korea Centers for Disease Control and Prevention, number of deaths and socioeconomic costs due to smoking in Korea as of 2019
2. Public data portal, Korea Health Promotion and Development Institute_Nation smoking cessation support service performance (budget)
3. Fogg, B. J. (2009, April). A behavior model for persuasive design. In Proceedings of the 4th international Conference on Persuasive Technology (pp. 1-7)
4. Shusterman, R. (2018). 8. The Somatic Turn: Care of the Body in Contemporary Culture. In *Performing Live* (pp. 154-181). Cornell University Press.
5. Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of consulting and clinical psychology*, 51(3), 390.

