

직장 남성의 스트레스 및 정서 상태에 따른 금연프로그램의 효과 분석

양미영¹, 안경민², 손애리^{3*}

¹삼육대학교 보건복지대학원, ²삼육보건대학교 뷰티헤어과, ³삼육대학교 보건관리학과

The Effects of a Smoking Cessation Program on Stress and Emotional Status of the Korean Male Office Workers

Mi-Young Yang¹, Kyung-Min Ahn² and Aeree Sohn^{3*}

¹Graduate School of Health Sciences and Social Welfare

²Division of Beauty Hair, Sahmyook Health University

³Division of Health Management, Sahmyook University

요 약 본 연구는 직장 남성의 스트레스 및 정서 상태에 따른 금연 프로그램의 효과를 분석해보고자 실시되었다. 연구 대상은 “간접흡연(Zero), 연기 없는 직장 금연캠페인”에 참가한 C회사의 흡연자 106명을 대상으로 2011년 4월 25일부터 12월까지 8개월 간 조사하였으며, 조사 대상자의 일반적인 특성, 금연 동기, 정서 상태, 스트레스 대처행동, 생활 스트레스, 희망, 직무 만족도의 정서적 변수를 가지고 사전조사를 실시하였으며, 이 중 성공자에 한 해 금연 프로그램의 사전·사후 효과 분석을 실시하였다. 분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 대상자의 일반적 특성에서는 30대 이상의 연령층과 기혼에서 금연 성공률이 높게 나타났다. 둘째, 비성공자와 성공자의 정서적 변수에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 성공자의 사전·사후 효과 분석을 한 결과 금연 동기와 관련해 유의한 차이를 보였으며, 불안관련정서 상태, 스트레스 대처행동, 직무 만족도에서 경제적 유의성을 나타냈다. 본 연구결과에서 알 수 있듯이 직장인 남성이 금연에 성공하려면 금연동기와 불안이나 스트레스 대처가 중요한 역할을 하므로 이를 적용하는 금연프로그램의 개발이 필요하다. 또한 금연캠페인의 메시지도 핵심집단(target audience)별로 정서적 측면을 강조한 메시지 개발이 요구된다.

Abstract This study examined the effects of a non-smoking program according to the stress and emotional condition of male office workers. As research subjects, 106 smokers at C company who participated in the campaign of “No Second-Hand Smoking and No Cigarette Smoke at Work” from April 25, 2011 to December, 2011 for 8 months were enrolled in this study. A preliminary survey of the general characteristics, motivation to quit smoking, emotional condition, behavior to cope with stress, stress in life, hope, and the emotional variables of job satisfaction in the research subjects was carried out. The study undertook a pre-and-post effect analysis of the non-smoking program only with those who succeeded in quitting smoking. In terms of the general characteristics of the subjects, the success rate of quitting smoking was higher in those in their thirties and above and those who were married. No significant difference in the emotional variables was observed between those who were not successful and those who were. These results suggest that the motives for stopping smoking and effective dealing with stress or anxiety is important for male office workers to succeed in stopping smoking, based on which smoking cessation programs should be developed. In addition, the message of a smoking cessation campaign should be designed specifically for each target audience, effectively emphasizing the emotional aspects of each target group.

Key Words : Emotional condition, Motivation to quit smoking, Stress, The effect of a non-smoking program

*Corresponding Author : Aeree Sohn(Sahmyook Univ.)

Tel: +82-2-3399-1669 email: aeree@syu.ac.kr

Received November 7, 2013 Revised (1st November 27, 2013, 2nd December 2, 2013) Accepted December 5, 2013

1. 서론

1.1 연구의 필요성 및 목적

2011년 국민건강통계 자료에 의하면 현재흡연율(만 19세 이상, 표준화)은 2011년 남자 47.3%로, 1998년 이후 감소하는 경향이었으나 2008년 이후 부터는 담보 상태를 유지하고 있다. 연령별로는 남자의 경우 30대에서 가장 높았고, 연령과 소득수준이 낮을수록 흡연율이 높은 것으로 나타났다. 미국의 경우 2011년 현재 흡연율(18세 이상)이 남자 21.5%로 우리나라 남자가 약 2배 높은 것으로 나타나 아직도 우리나라의 성인 남자 흡연율이 미국과 비교해 상당히 높은 편임을 알 수 있다.

우리나라는 1995년에 국민건강증진법 상 대부분의 공중시설을 금연구역으로 지정한 이래 흡연의 폐해를 알리는 공중보건사업에 노력을 기울여왔음에도 불구하고 OECD 국가 중 여전히 높은 편이며[1], 이는 간접흡연의 위험 또한 높음을 암시한다. 현재 비흡연자의 직장실내 간접흡연노출률(만 19세 이상, 표준화)은 2011년 남자 55.2%, 여자 37.2%이었으며, 가정실내 간접흡연노출률(만 19세 이상, 표준화)은 남자 4.9%, 여자 16.7%로, 남녀 차이가 크게 나타났다[2]. 이러한 자료를 바탕으로 현재 비흡연자임에도 불구하고 간접흡연 노출이 가장 많은 집단은 직장 실내의 남자임을 알 수 있다.

실제 흡연자들의 보고에 의하면, 스트레스 상황에서 쉽게 흡연을 하며 금연 이후에도 강한 스트레스 상황에서 다시 흡연을 하게 된다고 한다. [3]의 연구에 의하면 성인 흡연자들은 금단증상을 막기 위해 담배를 피우게 되나 담배를 피우지 않는 동안 더 큰 스트레스를 받게 된다고 한다. 즉, 흡연자들은 애초에 스트레스 수준이 높은 사람임을 알 수 있다[3].

2011년 현재 흡연자의 금연 시도율(만 19세 이상, 표준화)은 55.4%로 2010년(54.4%)에 비해 증가하였고, 현재흡연자의 1개월 내 금연 계획률(만 19세 이상, 표준화)은 2011년 20.0%로 2010년(21.0%)에 비해 감소하였다 [2]. 현재 흡연자의 65.8%가 금연 의향이 있는 것으로 나타났다으나 스스로 금연을 시도하는 사람들의 84.7%가 스트레스와 의지부족, 습관으로 인하여 금연에 실패하는 것으로 보고되고 있다[4]. 금연에 대한 욕구는 높으나 앞서 밝힌 장애요인들로 인해 개인의 노력만으로 담배를 끊는 것이 어렵기 때문에 우리나라의 경우 보건복지부와 각 지역 보건소를 통해 다양한 금연상담프로그램들이 시행되고 있으며, 미국은 공공장소에서의 흡연금지, 담배 구매 허용연령 상승, 연방 담배세 인상 등의 강력한 흡연규제 정책으로 금연 환경을 조성하고 있다[5].

흡연예방 또는 금연교육 경험률(만 19세 이상, 표준화)은 2011년 남자는 11.8%로 여자 4.3%보다 높았고, 연령별로는 20대에서 가장 높았다[2]. 금연 프로그램에 대한 효과성을 입증하려는 많은 연구가 이루어지고 있음에도 불구하고 흡연과 스트레스, 정서 상태와 같은 심리사회적 요인의 연관성에 대한 연구는 청소년, 대학생, 여성을 대상으로 한 연구가 대부분이며[6-10], 성인 남성을 대상으로 한 흡연 연구는 매우 미흡한 상태이다. [11]의 연구에서 흡연 유무에 따라 우울정도에 차이를 보였으며, 특히, 흡연량에 따라 직무스트레스와 우울정도에 차이가 있었다. 또한, 직무스트레스는 우울에 직접적인 영향을 미치며, 우울을 경유하여 흡연량에 영향을 미치므로 직무스트레스와 우울은 매개효과가 있는 것으로 나타났다. [12]의 연구에서도 직무스트레스와 흡연 여부 및 니코틴 의존도간의 관련성이 있는 것으로 나타났다.

따라서 본 연구는 직장 남성 흡연자를 대상으로 직무스트레스와 정서상태가 금연성공에 어떻게 영향을 미치는지를 파악하고자 한다. 본 연구는(사)국제절제협회 주관으로 2011년 4월 5일부터 12월까지 시행된 “간접흡연(Zero), 연기 없는 직장 금연캠페인”에 참가한 흡연자를 대상으로 금연 성공자와 비성공자의 특성을 비교하고자 하며, 특히 금연성공자의 심리·정서적 요인을 구체적으로 파악하여 효과적인 금연 프로그램 개발 시 기초자료를 제공하고자 하며, 구체적인 목적은 다음과 같다. 첫째, 금연 성공자와 비성공자 간에 일반적 특성과 심리·정서적 요인에 차이가 있는지 파악한다. 둘째, 금연성공자의 심리·정서적 요인을 사전과 사후에 비교하고자 한다.

1.1.1 척도 측정문항과 신뢰도

본 연구에서 사용된 척도와 내적일치도는 Table 1과 같다. 금연 동기 16문항의 내적일치도(Cronbach α)는 .677이었고, 정서 상태 척도의 하위변수인 우울관련정서, 불안관련정서는 각각 10문항으로 구성되어 있으며, 내적일치도는 .722, .719이다. 스트레스 대처행동 20문항은 내적일치도가 .630으로 높지는 않았으나 수용할 만한 수준이었다. 생활 스트레스의 하위변수로는 경제생활스트레스 3문항, 건강생활스트레스 3문항, 직장생활스트레스 6문항으로 구성 되었으며, 희망척도는 주도사고, 경로사고의 하위변수로 각 4문항이었다. 직무만족도 15문항의 내적일치도(Cronbach α)는 .916으로 높은 신뢰도를 보였다.

[Table 1] measurement scales question and credibility reliability

Scales		Question number	Range	Cronbach α
motivation to quit smoking	motivation to quit smoking	16	1-16	.677
emotional state	depressive mood	10	1-9, 11	.722
	mental instability	10	10, 12-20	.719
coping behaviors with stress	coping behaviors with stress	20	1-20	.630
life stress	economy	3	3, 8, 12	.753
	health	3	7, 9, 11	.753
	career	6	1-2, 4-6, 10	.889
hope scale	active thinking	4	2, 9, 10, 12	.749
	passive thinking	4	1, 4, 6, 8	.783
job satisfaction	job satisfaction	15	1-15	.916

1.2 연구방법

1.2.1 연구 대상 및 절차

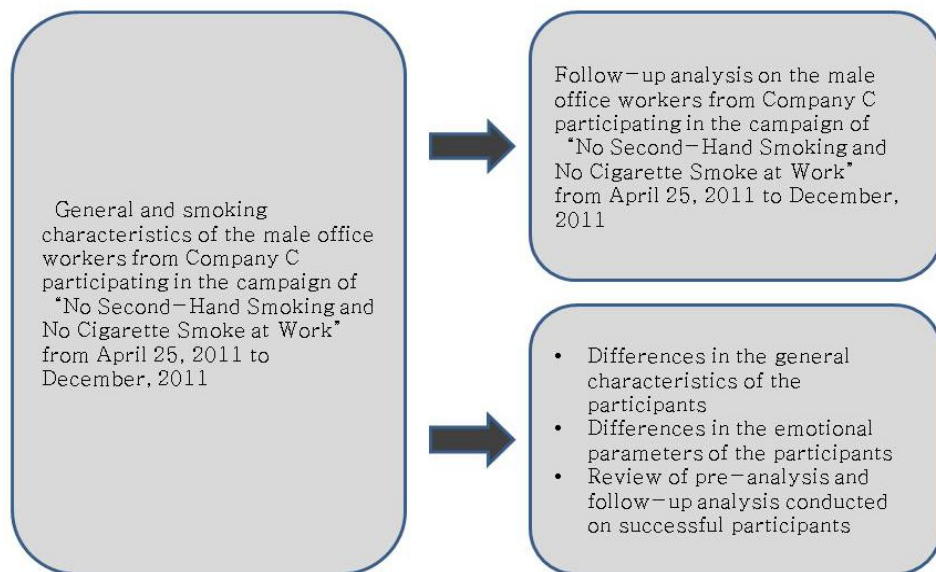
본 연구는 (사)국제절제협회 주관으로 2011년 4월 25일부터 12월까지 “간접흡연(Zero), 연기 없는 직장 금연 캠페인”에 참가한 C회사의 흡연자 106명을 대상으로 하였다.

1.2.2 연구 설계

연구 설계는 Fig. 1과 같다.

1.2.3 “간접흡연(Zero), 연기 없는 직장 금연 캠페인”

“간접흡연(Zero), 연기 없는 직장 금연 캠페인”은 흡연 및 간접흡연의 유해성을 인식시키고 간접흡연 위험에 대해 충분한 지식습득을 갖춘 직장인 금연전도사를 육성하고자 함이며, 건강한 습관과 가치관 형성을 통해 건강한 생활습관을 갖고, 지속적인 금연교육과 상담을 통해 가족과 지역사회 및 직장에서 금연도우미 역할을 실천하고자 한다.



[Fig. 1] Research Plan

추진배경은 다음과 같다.

1) 금연교육

기업 내 금연을 희망하는 사람을 대상으로 맞춤형 금연교육을 실시하여 금연의 필요성을 스스로 인지시키고 금연의 효율성을 극대화 시킨다.

2) 상담·치료 관리

금연전문가의 금연교육 및 개인 상담, 온라인 금연계시판을 통하여 지속적인 상담 및 개인이 금연 유지 시에 발생할 수 있는 각종 문제를 해결한다.

3) 금연 환경조성

금연계획 전 단계 및 금연계획 단계의 흡연자가 금연을 결심할 수 있도록 도우며 담배연기 없는 건강한 기업 환경 조성에 기여한다.

추진방침은 첫째, 건강한 직장인 함께 하는 건강에 대한 비전과 성과 공유 장, 둘째, 건강한 미래를 만들기 위한 직장인 “담배연기 없는 기업” 정책 사업 표명의 장, 셋째, 금연성공을 통한 건강한 기업 환경 조성과 작업능률 향상이다.

4) 프로그램 내용

“간접흡연(Zero), 연기 없는 직장 금연 캠페인”은 2011년 4월 25일부터 12월까지 총 9차로 수행되었다.

- 1차: 4월25일(흡연의 폐해, 디톡스 요법)
- 2차: 5월 4일(담배와 스트레스 해소법)
- 3차: 5월11일(중독의 이해)
- 4차: 5월24일(행동수정요법)
- 5차: 6월20일(소변검사, CO검사, 금연상담)

- 6차: 7월13일(소변검사, CO검사, 금연상담)

- 7차: 8월24일(소변검사, CO검사, 금연상담)

- 8차: 10월17일(소변검사, CO검사, 금연상담)

- 9차: 12월 8일(소변검사, CO검사, 금연상담, 발마사지)
프로그램 추진 흐름도(flow Chart)는 Fig. 2와 같다.

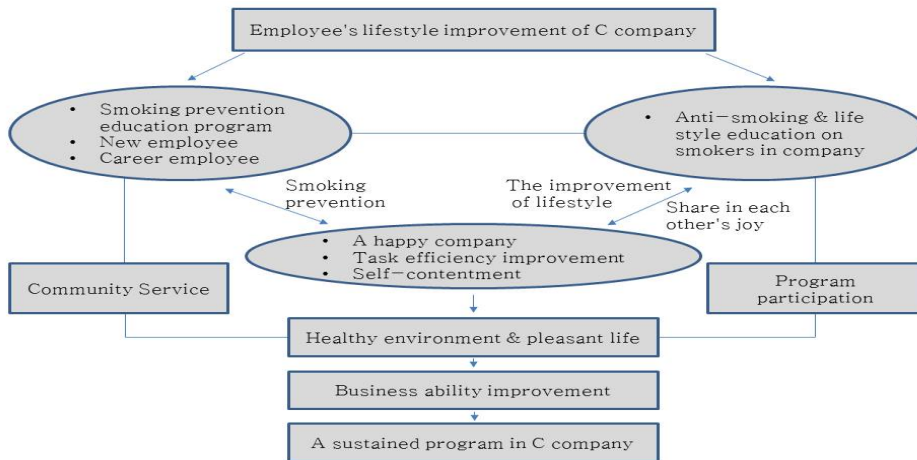
본 프로그램은 네 단계로 나누어서 수행되었으며, 첫째 단계는 교육, 둘째 단계는 진단, 셋째 단계는 상담치료, 마지막은 금연환경조성으로 구성된다.

첫째 단계인 교육의 세부 내용은 Table 3과 같다. 주로 교육 내용이 흡연으로 인한 폐해를 인식시키고, 흡연자의 인지를 변화시켜 행동수정요법과 스트레스를 관리하는 교육으로 구성되었다.

둘째 단계인 진단에서는 자가진단 및 CO₂ 측정, 건강검진, 니코틴·소변검사, 홍채검사, 심혈관검사, 말초혈관검사(손톱혈류를 통한 말초혈관 진단)를 하여, 자신의 상태를 인지하여 행동을 수정하도록 하였다.

셋째 단계는 상담치료이다. 이 단계는 둘째 단계에서 측정된 건강검진과 홍채검사, 미세혈관 검사의 결과를 바탕으로 개인에 따라 스트레스 관리 및 인지변화에 초점을 둔 상담을 실시하였다.

넷째 단계는 금연을 쉽게 할 수 있도록 환경을 조성해 주었다. 예를 들면 적극적인 홍보활동을 통한 참가 독려, e-Mail, Poster부착, 참가확인서, 주변/가족 알리기를 통해 금연의지 제고, 참가자 근무 장소에 금연 POP부착, 참가자 가족에게 금연참가 엽서발송, 금연상황판 부착(흡연실), 흡연 공간 폐쇄, 자판기 앞, 계시판 등에 금연 권장 문구, 금연펀드가입-흡연 성공자-연말 축하금 지원 등이다.



[Fig. 2] Program, Flow Chart

[Table 2] Educational Programs

Contents	Programs	Details
	Opening ceremony	Registered in health care class Opening ceremony and orientation Filling in a questionnaire Writing a pledge and chanting the slogan
4/25	Harmful effects of smoking	Effects of smoking on the human body Effects of second-hand smoking
5/4	Smoking and stress	Stress management through alternative therapies Ways to eat natural and healthful foods Ways to overcome withdrawal symptoms
5/11	Understanding of addiction	Serotonin therapy Harmful effects of alcohol and drug addiction How to avoid addiction
5/18	Behavior modification method	Cognitive behavior therapy for smoking stop Improvement of self-awareness
6/20	Smoking cessation and smile therapy	Smile therapy to overcome withdrawal symptoms
7/13	Healthful habits	Carbon light therapy and avemar for immune boosting Story of enzymes and uncooked food
8/24	Counseling	Counseling for withdrawal symptoms Individual consulting
10/17	Exercise and health	Stretching Foot massage and reflexology per symptoms
12/8	Strategies for smoking cessation	Healthful habits Tips for maintaining health Graduation ceremony

1.2.4 조사 도구

본 연구는 설문지를 이용하여 연구대상자의 일반적 특성, 금연 동기, 정서 상태, 스트레스 대처행동, 생활 스트레스, 희망, 직무 만족도를 측정하였다. 금연 동기는 McCell 등(2005)의 연구에 쓰인 구조화된 설문지, sixteen-item motivation index 4점으로 구성된 척도, 정서

상태는 Gotlib과 Meyer(1986)의 MAACL(Multiple Affect Adjective Checklist)과 Greenberg 등(1989)이 사용한 우울 및 불안과 관련된 긍정적 혹은 부정적 형용사와 John(1988)이 수집한 정서평가문항, Strauman(1989)이 사용한 정서평가문항 등을 참고하여 이은영(1991)이 제작한 정서 상태 척도, 스트레스 대처행동은 Pines & Aronson(1988)의 척도를 황인성(1998)의 연구에서 수정·보완한 문항으로 김양희, 김진희, 박정운(2001)과 이명주(2002)의 연구에서 사용한 4가지 유형의 20문항, 생활 스트레스는 신가영(1999)의 직업 역할, 유주연(1995)의 직장생활, 노민욱(2006)의 7가지 생활 스트레스 중 경제생활 스트레스, 건강생활 스트레스 각각 3문항, 직업생활 스트레스 6문항을 임의 추출하였으며 희망 척도 관련하여 Snyder 등(1991)이 개발한 희망척도(Dispositional Hope Scale : DHS)를 최윤희(2008)가 타당화한 한국판 희망척도(K-DHS)를 사용하였다.

1.2.5 자료처리 및 분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 사용하였다. 자료의 분석방법으로 연구대상자(성공자, 비성공자)의 인구-사회학적 특성은 빈도분석(빈도, 백분율)과 성공자와 비성공자의 동질성 검증으로 교차분석(X^2), 금연 캠페인의 금연교육 프로그램 사전, 사후 효과 비교는 대응표본 T검정, 교육 후 비성공자와 성공자의 비교분석은 독립표본 T검정을 이용하였다. 통계적 유의성은 유의수준(α)을 0.05로 하였으며, 경계적 유의수준을 0.1로 하였다.

2. 본론

2.1 연구결과

2.1.1 연구 대상자의 특성

Table 3은 금연 프로그램에 참가한 성공자와 비성공자에 따른 일반적 특성이다. 성공자와 비성공자의 종교, 경제상태, 신체적 질환여부에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 나이의 경우 성공자와 비성공자 모두 30대가 가장 많았으나, 성공자가 비성공자에 비해서 40대 이상 연령대의 비율이 더 높은 것으로 나타났으며($p=.010$), 결혼 상태에서는 성공자의 기혼 남성 비율이 미혼 남성에 비해서 더 높게 나타났다($p=.018$). 성공자와 비성공자의 나이, 결혼 상태를 제외하고는 그 외의 인구 사회학적 특성은 비슷한 것으로 나타났다(Table 3 참조).

[Table 3] General Characteristics of Subject (N=106)

Characteristics	a success		a non-success		X ²	p
	frequency	ratio(%)	frequency	ratio(%)		
Age						
	20s	1	2.4	13	20.0	9.232 .010*
	30s	32	78.1	34	52.3	
	More than 40s	8	19.5	18	27.7	
Religion						
	Christianity	7	17.1	7	10.8	2.674 .445
	Catholicism	8	19.5	21	32.3	
	Buddhism	5	12.2	9	13.8	
	None	21	51.2	28	43.1	
Marital status						
	Married	37	90.2	46	70.8	5.612 .018*
	Unmarried	4	9.8	19	29.2	
Economical conditions						
	Middle	28	68.3	39	60.0	.585 .444
	Bottom	13	31.7	25	38.5	
	Nonresponse	0	0.0	1	1.5	
Physical disease						
	yes	3	7.3	5	7.7	.005 .943
	no	38	92.7	60	92.3	
All		41	100.0	65	100.0	

[Table 4] Emotional Scales of Successful Men & A Non-successful Men on Smoking Cessation Program (Pre-investigation)

Scales		a success	a non-success	t	p
		M(SD)	M(SD)		
motivation to quit smoking	motivation to quit smoking	45.71(4.08) (n=41)	45.06(5.04) (n=62)	-.682	.282
emotional state	depressive mood	47.76(5.99) (n=38)	45.55(7.26) (n=62)	-1.580	.245
	mental instability	45.27(5.43) (n=37)	43.35(7.36) (n=62)	-1.374	.167
coping behaviors with stress	coping behaviors with stress	50.97(5.86) (n=39)	52.10(5.45) (n=58)	.970	.876
life stress	economy	8.78(2.42) (n=41)	9.52(2.91) (n=62)	1.341	.318
	health	8.54(2.51) (n=41)	9.28(3.09) (n=61)	1.280	.185
	career	16.00(5.83) (n=41)	16.37(5.81) (n=60)	.311	.857
hope scale	agency thinking	11.02(2.08) (n=41)	10.44(2.21) (n=61)	-1.334	.187
	pathway thinking	11.68(2.11) (n=41)	11.33(2.30) (n=60)	-.775	.482
job satisfaction	job satisfaction	44.44(9.48) (n=41)	41.74(9.57) (n=62)	-1.406	.694

*p <.1, *p<.05, **p<.01

2.1.2 금연 프로그램 성공자와 비성공자의 정서적 특성(사전조사)

성공자와 비성공자에 따른 연구 대상의 금연 프로그램을 실시하기 전의 정서적 특성은 Table 4와 같다. 금연 동기, 정서 상태, 스트레스 대처행동, 생활 스트레스, 희망, 직무만족도 모두의 정서적 변수에서 집단별 유의한 차이를 보이지 않았다(Table 4 참조).

2.1.3 금연 프로그램의 사전·사후 효과분석

Table 5는 성공자에 따른 금연 프로그램의 효과를 분석한 결과이다. 금연 동기의 정서적 변수에서 유의한 결과를 보였으며($p=.002$), 금연 동기를 제외한 정서 상태, 스트레스 대처행동, 생활 스트레스, 희망, 직무만족도의 변수에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 이 중 정서 상태의 하위변수인 불안관련정서와 스트레스 대처행동, 직무 만족도에서 표본의 크기가 작아 가설이 기각되지 않았으나 표본 크기가 커서 검정력이 커지면 유의할 것으로 여겨지므로 경제적 수준에서 유의하였다(Table 5 참조).

3. 결론

3.1 논의

본 연구는 금연 프로그램에 참가한 금연 성공자와 비성공자의 금연 프로그램 효과를 알아보고자 실시하였다. 특히 다각적 교육방법을 적용한 금연 프로그램이 직장남성의 스트레스 및 정서 상태와 금연에 미친 효과에 대해 논하고자 한다.

본 연구에서 금연교육 프로그램의 성공자를 대상으로

스트레스 및 정서 상태에 따른 금연의 사전·사후 효과를 분석한 결과에서 금연 동기에서 유의한 결과를 보였다. 이는 금연 프로그램 참가 당시에 펀드를 실시하였으며, 금연 프로그램 종료 후 성공자에 한 해 그에 대한 금전적인 보상을 한 것이 부가적으로 금연성공에 일조를 한 것으로 생각된다. 그 외, 불안관련 정서상태, 스트레스 대처행동, 직무 만족도에서 경제적 유의성을 보였다.

2011년 상반기 보건복지부의 흡연관련 통계 보도자료에 의하면, 금연을 시도하였을 때 84.7%가 특별한 방법 없이 자신의 의지대로 금연하는 방법을 선택하였으나 대부분 스트레스 때문에(55.7%) 금연에 실패한 것으로 나타났다[13]. 또한 상담횟수가 많을수록 금연을 하도록 지지하고[14-18], 금연프로그램의 서비스 내용[17], 흡연동기[19] 또는 금연보조제 사용여부[16]에 따라서도 금연성공률에 차이가 있었다.

이상의 결과로 미루어 직무 만족도가 높고, 불안관련 정서 상태가 적으며 스트레스에 긍정적으로 대처할수록 금연에 성공할 확률이 높았으며, 무엇보다 금연에 대한 동기부여가 이루어지는 것이 더 확실한 방법임을 보여줬다. 20세 이상의 성인 남성 흡연자를 대상으로 한 [20]의 연구에 의하면 일반적인 특성 중 자가건강인식, 질병유무가 금연동기에 영향을 주었고, 흡연 관련 특성은 금연상담 유무와 니코틴 의존도, 금연단계, 금연시도 유무 등이 금연동기에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 외적으로 금전적인 보상이 있었지만 그것보다는 내적 동기부여가 금연의 성공에 더 확실한 방법이며, 흡연자 개인에게서 그러한 동기유발을 스스로 이끌어내기 위해서는 흡연이 가진 중독성과 습관성의 장애요인들 때문에 금연을 하고자 하는 개인의 의지에 맞는 상담, 교육, 캠페

[Table 5] Pre-to Post Effectiveness Analysis on Smoking Cessation Program

Scales		pre(n=41)	post(n=41)	pre-to-post	t	p
		M(SD)	M(SD)	M(SD)		
motivation to quit smoking	motivation to quit smoking	45.71(4.08)	48.49(4.11)	2.78(5.46)	3.263	.002**
emotional state	depressive mood	47.76(5.99)	48.84(9.32)	1.08(9.23)	.721	.476
	mental instability	45.27(5.43)	48.41(9.06)	3.14(10.02)	1.904	.065*
coping behaviors with stress	coping behaviors with stress	50.97(5.86)	54.28(8.14)	3.31(10.36)	1.994	.053*
life stress	economy	8.78(2.42)	8.85(3.15)	.07(3.30)	.142	.888
	health	8.54(2.51)	8.12(3.21)	-.41(3.45)	-.770	.446
	career	16.00(5.83)	16.34(5.80)	.34(6.46)	.338	.737
hope scale	agency thinking	11.02(2.08)	11.63(2.30)	.61(3.04)	1.284	.206
	pathway thinking	11.68(2.11)	11.56(1.99)	-.12(2.68)	-.292	.772
job satisfaction	job satisfaction	44.44(9.48)	50.73(12.97)	6.29(15.37)	2.622	.012*

* $p < .1$, ** $p < .05$, *** $p < .01$

인 등의 금연 프로그램 지원이 이루어져야할 것으로 생각된다.

본 연구의 제한점으로는 본 연구의 대상자가 “간접흡연(Zero), 연기 없는 직장 금연캠페인”에 참가한 C회사의 흡연자 106명으로 제한되어 있으므로 본 연구 결과를 일반 금연교육을 받은 대상으로 일반화하기가 어렵다. 또한 본 연구의 자료 수집과정에서 연구 대상자 중 비성공자의 중도 포기로 누락된 연구 결과가 있기 때문에 내적 타당도를 저해하는 오차가 있을 수 있다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 직장 남성을 대상으로 직무스트레스와 정서 상태를 고려하여 금연프로그램의 효과를 분석한 점에서 의의가 크다고 생각된다.

3.2 결론 및 제언

본 연구는 직장 내 성인남성을 대상으로 한 금연 프로그램을 실시한 후 금연 성공자의 직무스트레스와 심리·정서적 요인을 통한 금연 프로그램의 효과를 알아봄으로써 흡연자에게 보다 효과적인 금연 프로그램을 제시하고자 하였다.

본 연구는 본 연구는 (사)국제절제협회 주관으로 2011년 4월 25일부터 12월까지 “간접흡연(Zero), 연기 없는 직장 금연캠페인”에 참가한 C회사의 흡연자를 대상으로 실시하였으며, 연구 대상자의 분포는 성공자가 41명, 비성공자가 65명으로 총 106명이었다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 성공자와 비성공자의 특성에서 성공자의 경우 20대 보다는 30대 이상의 연령층에서 더 높은 성공률을 보였으며($p=.010$), 기혼일수록 성공자의 비율이 더 높게 나타났다($p=.018$).

둘째, 비성공자와 성공자의 정서적 변수에 대한 사전 조사 결과는 전체적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

셋째, 금연교육 프로그램 성공자의 사전·사후 효과 분석에서 금연 동기가 금연 성공에 영향을 미치는 것으로 나타났으며($p=.002$), 그 외, 불안관련 정서 상태, 스트레스 대처행동, 직무 만족도 등이 경계적 유의성을 보였다.

이상의 결과에서 직장 남성 대상의 금연 프로그램을 통해 금연에 대한 동기유발이 이루어졌을 때 금연을 성공적으로 이끌 수 있었다.

이상의 연구 결과를 바탕으로 다음과 같은 후속 연구를 제언한다. 첫째, 본 연구는 금연 캠페인에 참가한 특정 회사의 성인 남성 흡연자로 한정지어졌으나, 여성을 포함한 직장 내 성인 흡연자 전체를 대상으로 한 금연 프로그램 연구가 필요하다. 둘째, 직장인들의 직무 만족도를 높이고, 스트레스를 완화시키며, 개인에게 동기 유발을 줄 수 있는 직장 내 제도에 대한 체계적인 전략이 필요하다.

결론적으로 본 연구를 통해서 단순한 지식을 전달하는 금연교육이 아닌 실질적으로 직장 내 스트레스 유발요인과 개인의 정서 상태를 고려한 맞춤형 상담 및 다양한 동기유발 프로그램, 스트레스에 긍정적으로 대처하는 자세 등에 대한 교육이 필요할 것 같고, 그 외 보조적으로 인사가 사고가 반영이나 금전적인 인센티브와 같은 적절한 외부적 동기유발이 더해져 효과적인 금연 프로그램을 제공할 수 있다.

References

- [1] Ministry for Health Welfare and Family Affairs [MIHWFA], 2009.
- [2] Ward BW et al. Early release of selected estimates based on data from the 2011 National Health Interview Survey. National Center for Health Statistics. 2012. (<http://www.cdc.gov/nchs/nhis.htm>)
- [3] No Smoking Guide. Stress & Cigarette, Available From: http://www.nosmokeguide.or.kr/properly/properly2_05_03.asp, (accessed Oct., 2013)
- [4] Ministry for Health Welfare and Family Affairs [MIHWFA], Retrieved November 20, 2011. (http://www.mw.go.kr/front/mw_sch/index.jsp)
- [5] I. H. Ko, Fast-growing electronic cigarette market in the United States, Herald, November, 2013. (http://news.heraldcorp.com/view.php?ud=20131104000041&md=20131107005020_AT)
- [6] S. A. Kim, The Effects of Childhood Psychosocial Predictors on Middle School Adolescent Drinking and Smoking, Journal of Social Science, 20(4), 1-25, 2009.
- [7] N. H. Park, Gender Differences in the Association between Psycho-social Factors and Smoking, Drinking in Adolescents, Journal of Korean Society for Health Education and Promotion, 22(4), 123-136, 2005.
- [8] H. J. Sho, Exploring Young Adult Smokers' Cognitive Structure of Smoking Behavior for Effective Anti-smoking Communication Campaign Messages, Journal of advertising, 23(4), 77-96, 2012.
- [9] S. A. Kim, The Effects of Psychosocial Predictors during Middle School and High School on Adolescent Drinking and Smoking, Journal of Institute for Social Sciences, 21(3), 31-57, 2010.
- [10] K. H. Suh, Health Psychological Approach toward Women's Cigarette Smoking, Korean Academic Society of Women Health, 4(1), 1-21, 2003.
- [11] S. H. Yoon, J. Y. Bae, S. W. Lee, Depression,

Drinking and Smoking among Korean Men, Korean Association of health and medical sociology, 19, 31-50, 2006.

- [12] S. R. Son, A Study on the Relationship between Job Stress and Smoking Status, Nicotine Dependence in Korean Workers, The Graduate School of Dong-A University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy, December, 2011.
- [13] Y. M. Yoon, "Influencing factor on smoking cessation motivation of adult Male", Department of Nursing, The Graduate School of Sahmyook University, Jun, 2012.
- [14] S. H. Yoo, The factors associated with short term success of smoking-cessation at public health centers smoking-cessation clinic, The Graduate School of Public Health Yonsei University, 2006.
- [15] E. Y. Kim, Factors associated with successful smoking cessation, The Graduate School of Public Health Seoul University, 2006.
- [16] H. K. Yang, The factors associated with success of smoking-cessation at public health centers smoking-cessation clinic, Department of Nursing, Korea National Open University Graduate School, 2009.
- [17] Y. H. Kim, Factors affecting the Success of Smoking Cessation for Six Months in the Smoking Cessation Clinic of a Public Health Center Based on the Transtheoretical Model, J Korean Acad Community Health Nurs, 20(4), 433-442, December, 2009.
DOI: <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2009.39.3.433>
- [18] K. S. Park, The Analysis of Successful Factor for Users of Smoking Cessation Clinic in a Community Health Center: Focused on Participants in C Health Center, Department of Nursing Education Graduate School of Education, Kangwon National University, 2011.
- [19] G. H. Yoo, The Effects of Anti-smoking Policy in Workplace on Successful Smoking Cessation, Department of Public Health, Graduate School of Inje University, 2011.
- [20] Y. M. Yoon, Influencing factor on smoking cessation motivation of adult Males, Department of Nursing The Graduate School of Sahmyook University, August, 2012.

양 미 영(Mi-Young Yang)

[정회원]



- 2009년 2월 : 삼육대학교 보건복지대학원 보건학과 (보건학석사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 삼육대학교 일반대학원 보건학과 (보건학박사과정)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 삼육보건대학교 토탈미용과 외래교수
- 2013년 3월 ~ 현재 : 삼육보건대학교 헤어아트과 외래교수

<관심분야>

미용보건, 보건교육, 천연치료

안 경 민(kyung-Min Ahn)

[정회원]



- 2003년 2월 : 중앙대학교 (보건학석사)
- 2010년 8월 : 원광대학교 대학원 뷰티디자인학과 (미용학박사)
- 2007년 3월 ~ 2012년 11월 : 삼육보건대학 뷰티헤어과 교수
- 2011년 3월 ~ 현재 : 한국미용학회 연구윤리 위원, 한국뷰티산업 연구소 선임 연구원

<관심분야>

미용산업, 교육, 두피관리

손 애 리(Aeree Sohn)

[정회원]



- 1991년 2월 : 서울대학교 보건대학원 보건관리학과 (보건학석사)
- 1997년 2월 : 미국 일리노이대학교 보건대학원 (보건학박사)
- 2006년 1월 ~ 현재 : 한국알코올과학회 부회장, 편집위원장
- 2009년 1월 ~ 현재 : 대한보건연구, 부편집위원장
- 2001년 9월 ~ 현재 : 삼육대학교 보건관리학과 부교수

<관심분야>

보건통계, 보건관리, 성(性)과 에이즈