

## 금연 하고자 하는 대학생의 흡연동기, 흡연행동, 스트레스, 금연자기효능이 건강증진행위에 미치는 영향

김희정<sup>‡</sup>

<sup>‡</sup>남서울대학교 간호학과 교수

### Effects of Smoking Motivation, Smoking Behavior, Stress, and Self-Efficacy for Smoking Cessation on Health Promoting Behaviors of College Students

Kim Heejeong, HHCANP, Ph.D<sup>‡</sup>

<sup>‡</sup>Dept. of Nursing, Namseoul University, Professor

#### Abstract

**Purpose :** The purpose of this study was to investigate the relationship between smoking status, stress, self-efficacy for smoking cessation and the health promoting behaviors of students who want to quit smoking.

**Methods :** Data was collected in 2018 from 143 college students (101 males and 42 females) who were enrolled in the health clinic of N university. The average age was 21.95 years. Multiple regression analysis and Pearson 's correlation coefficient were used to analyzed the factors affecting health promoting behavior and the correlations between variables.

**Results :** There were statistically significant correlations between stress and the following factors: smoking motivation ( $r=.323$ ,  $p<.001$ ), smoking behavior ( $r=.329$ ,  $p<.001$ ), and health promoting behaviors ( $r=-.312$ ,  $p=.006$ ). There were statistically significant correlations between Self-efficacy for smoking cessation and following factors: smoking motivation ( $r=-.278$ ,  $p<.01$ ), smoking behaviors ( $r=-.313$ ,  $p<.001$ ), and stress ( $r=-.324$ ,  $p<.001$ ). Health promoting behaviors were negatively correlated with smoking motivation ( $r=-.345$ ,  $p<.05$ ), smoking behaviors ( $r=-.312$ ,  $p<.01$ ), and stress ( $r=-.265$ ,  $p<.001$ ). Self-efficacy for smoking cessation was positively correlated with health-promoting behaviors ( $r=.421$ ,  $p<.001$ ). Multiple regression analysis revealed that the following factors exert a significant influence on health promoting behaviors: smoking motivation ( $\beta =-.376$ ,  $p=.001$ ), smoking behaviors ( $\beta =-.233$ ,  $p=.008$ ), stress ( $\beta =-.278$ ,  $p=.006$ ), and self-efficacy for smoking cessation ( $\beta =.403$ ,  $p=.000$ ).

**Conclusion :** The results of this study suggest that it is important to provide basic data for the development of a program for the health-promoting behaviors of university students who want to quit smoking a smoking cessation clinic at the university health clinic. However, since only some college students were included in the study, there are limitations in generalizing the results.

**Key Words :** health promoting behavior, no smoking, self efficacy, smoking, stress

<sup>‡</sup>교신저자 : 김희정, yshbb@nsu.ac.kr

논문접수일 : 2019년 8월 16일 | 수정일 : 2019년 9월 11일 | 게재승인일 : 2019년 9월 16일

※ 이 논문은 2018년도 남서울대학교 학술연구비 지원에 의해 연구되었음.

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

흡연과 간접흡연은 건강에 해롭고 암과 같은 유해한 질병을 유발하며 심폐 기능 장애를 일으키고 조기 사망을 유발하는 것으로 알려져 있다(WHO, 2011). 또한 흡연은 전체사망과 전체 암 및 폐암 사망의 위협을 유의하게 증가시키는 것으로 나타났다(Lee 등, 2010). 한국 성인의 흡연율은 OECD 국가 중에서 여전히 높아 그에 따른 사회경제적 부담도 매우 높다(Ministry of health, 2019).

대학생 시기는 신체적, 정신적, 사회적으로 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기로 신체적 성장과 지적 발달이 최고에 있는 시점(Debourgh, 2012) 이자 평생건강의 기틀이 구축되는 중요한 시기이다(Park, 2011). 따라서 청소년기에서 성인기로 넘어가는 시기라 할 수 있는 대학생 시기의 건강에 위협을 줄 수 있는 문제는 미래의 건강에 중대한 영향을 미칠 수 있다. 그러나 대학생은 일반적으로 사망률이나 질병 이환율이 비교적 낮은 집단으로 자유롭게 음주와 흡연을 하며 대학 입학 후 성적 경쟁과 취업준비로 인한 부담감을 경험하고, 불규칙적인 식습관으로 인하여 신체적 정신적 스트레스가 높다(Kim, 2010). 대학생들이 가장 많이 경험하는 심리적인 스트레스는 주로 학업과 진로 문제, 대인관계 갈등을 많이 겪고 있는 것으로 나타났다(Kim & Chae, 2013). 대학생의 스트레스는 다양한 증상으로 나타나는데 두통, 오심, 구토와 같은 신경계적 질환, 위통, 위경련, 피로감, 우울, 흥분, 분노, 좌절감 같은 정서적 증상, 울거나 소리 치거나 강박적인 섭식등의 증상등이 있다고 하였다(Kim, 2010). 한편 흡연자가 금연을 성공하기 위해서는 개인의지와 자신감이 있어야하고 개인이 가지고 있는 능력에 대한 신념이나 기대감이 없다면 금연이라는 과제를 해결하는데 어려움을 겪을 수 있다고 보고 하였다(Cho, 2007). 또한 대학생의 스트레스와 스트레스에 의한 정신적 스트레스 증상을 매개하는 변인은 자기효능감, 자아존중감등의 변수로 알려져 있다. 자기효능감이 높은 경우 스트레스에 대한 심리적 적응 수준이 높은 것으로

보고되었는데, 자기효능감이 높은 경우, 공포, 비만, 흡연, 심장질환 등의 다양한 장애로부터의 회복과 치료에 성공적이라고 보고되었다(Ahn 등, 2012).

한편 젊은 성인층은 건강에 대한 두려움이나 불안감이 적고 담배 및 흡연 환경에 대한 접근성이 쉽기 때문에 금연에 대한 인식이 낮으며 대학생의 흡연은 중 고등학생의 흡연에 비해 가족의 영향을 적게 받는 특성이 있으므로(Park, 2011) 흡연대학생의 건강증진행위의 필요성이 제기된다. 건강증진행위는 개인의 안녕수준, 자아실현, 만족감을 유지하고 강화하는 자기주도적인 다차원의 행동패턴을 말하며, 건강한 생활습관을 형성하고 유지하여 건강관리를 예방하는 차원이다(Walker 등, 1987). 그런데 우리나라의 경우 초기 성인기에 있는 대학생들은 억압된 고등학교의 학습 환경으로부터 해방과 자유로운 삶에서 나태하고 유해로운 환경들을 받아들이며 건강에 대해 자신감을 가지고 있다(Song & Park, 2001). 그리고 건강을 위협하는 뚜렷한 증상이 생기지 않는 젊음의 특성으로 인해 건강관리에 대한 불감증을 가지고 있으며, 불건한 생활습의 지속으로 연결될 가능성이 있으므로(Moon, 2018) 이 사실에 주목할 필요가 있다. 그러므로 대학생의 건강증진을 위한 적극적인 중재의 필요성이 제기된다. 기존의 연구들에서, 자기효능감, 흡연동기, 흡연행동, 건강증진행위가 스트레스 증상과 관련이 있다고 보고되고 있으나(Kim, 2018; Kim & Hong, 2016), 금연을 하고자 하는 학생을 대상으로 한 연구결과는 미비한 실정이다. 이에 본 연구는 금연 하고자 하는 대학생의 흡연동기, 흡연행동, 스트레스, 금연자기효능 그리고 건강증진행위와의 관계를 규명하고 건강증진행위에 영향을 어떻게 미치는지 규명하고자 이 연구를 시도하였다.

## 2. 연구목적

본 연구는 금연 하고자 하는 대학생의 흡연동기, 흡연행동, 스트레스, 자기효능 그리고 건강증진 행위와에 어떠한 영향을 미치는지 규명하고자 시도하였으며 구체적 목적은 아래와 같다.

- 1. 금연하고자 하는 대학생의 흡연동기, 흡연행동, 스트레스, 자기효능감, 건강증진행위를 파악한다.

2. 금연하고자 하는 대학생의 흡연동기, 흡연행동, 스트레스, 자기효능감. 건강증진행위와 의 상관관계를 파악한다.
3. 금연하고자 하는 대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 금연하고자 하는 대학생의 흡연상태, 자기효능감, 스트레스, 건강증진행위와의 상관관계를 파악하고 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 자료수집 및 연구대상

연구의 자료수집 기간은 2018년 9월부터 10월까지였고 C 도 C 시에 소재한 N 대학의 보건진료소에서 시행하는 금연 클리닉에 등록하여 금연을 하고자 하는 흡연 대학생 143명을 대상으로 하였다.

본 연구는 시행 전 N 대학교 IRB(Institutional Review Board)의 승인(1041479(HR)201803-011)을 받은 후 연구를 시행하였으며 연구 대상자에게는 연구의 목적을 먼저 알리고 연구 참여에 동의하지 않을 경우는 언제라도 철회할 수 있음을 알려주었다. 연구를 위해 회수된 설문지는 익명성과 비밀이 보장됨을 설명하였다. 또한 서면으로 연구의 동의와 서명을 받은 후 연구를 진행함으로써 연구대상자의 윤리적 관점을 최대한 고려하였다. 본 연구의 표본 크기는 G-power 3.1.9.4 프로그램을 이용하여 연구분석에 적절한 표본수를 산정하였다. 회귀분석에 필요한 독립변수 4개, 유의수준 .05 효과크기 0.15, 검정력 95%로 하였을 때 표본 수는 129명이었으므로 본 연구에서 대상자수 143명은 이를 충족하였다.

### 3. 연구도구

#### 1) 흡연상태(흡연동기, 흡연행동)

흡연동기와 흡연행동은 Copeland 등(1995)에 의해 개발되고 Kim(2009)에 의해 재구성된 도구를 사용했다. 흡연동기는 20문항, 흡연행동은 8문항, 4점 라이커트 척도로 구성되어있다. 본 연구에서의 Cronbach의  $\alpha$  는 흡연동기가 .87, 흡연행동이 .80이었다.

#### 2) 스트레스

본 연구에서 Lazarus와 Folkman(1984)이 사용한 일상생활에서 발생하는 문제 중심의 스트레스 척도를 Kim(1995)이 번역한 도구를 대상자의 스트레스 정도를 파악하기 위해 사용하였다. 총 36문항 5점 라이커트 척도로 구성되어 있다. 총 점수범위는 최저 36점 최고 180점이며 점수가 높을수록 스트레스가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$  =.83 이었다.

#### 3) 금연자기효능

금연자기효능은 대상자가 흡연하는 것을 자제할 수 있는지를 측정하기 위하여 Velicer 등(1990)이 개발하고 Kong과 Ha(2013)가 번역한 도구를 사용하였다. 총 9문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 5점 척도로 이루어져 있는 역문항으로 구성되어 있다. Kong과 Ha(2013)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  =.95 였고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  =.80 으로 나타났다.

#### 4) 건강증진행위

건강증진행위는 개인의 안녕수준, 자아실현, 만족감을 유지하고 강화하는 자기주도적인 다차원의 행동패턴을 말하며 건강한 생활습관을 형성하고 유지하여 건강관리를 예방하는 차원(Walker 등, 1987)을 의미하는 것으로 Walker와 Hill-Polerecky(1996)의 건강증진 생활양식-II(Health Promotion Lifestyle Profile-II)을 도구의 원 개발자에게 email을 통해 도구의 사용승인을 받았으며 이를 Yeun과 Kim(1996)이 한국어로 번역한 도구를 사용하였다. 총 52문항으로 구성되어 있으며, 도구개발 당시 Cronbach's  $\alpha$  =.94 였으며, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$  =.88 이었다.

4. 자료수집 및 분석방법

자료의 수집은 2018년 9월 초부터 10월까지 두 달간 이루어졌으며 수집된 자료 148부 자료 중 답변이 불충분한 자료 5부를 제외한 총 143부를 통계분석에 사용하였다. 수집된 자료는 기본통계인 빈도와 백분율, 평균 및 표준편차를 사용하였고 변수간의 상관관계는 피어슨의 상관관계(Pearson's correlation coefficient), 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 다중회귀분석(multiple regression)을 사용하였다.

III. 결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 남자는 101명(71 %)로 다수를 차지하였고, 학년은 1학년 35 명(24

%), 2학년 50 명(35 %), 3학년 47명(33 %), 4학년 11 명(8 %) 였다. 전공은 공학계열이 53 명(37 %) 로 가장 많았으며 경영전공이 46명(32 %) 로 그 다음 순이었다. 대상자들의 기초건강상태는 수축기혈압은 134.44±12.64 mmHg, 이완기혈압은 76.08±10.49 mmHg였고, 간기능을 나타내는 AST(Aspartate Aminotransferase)는 23.74±14.82 IU/L, ALT(Alanine Aminotransferase)는 25.88±15.63 IU/L,  $\gamma$ -GTP(Gamma Glutamyl Transpeptidase)는 33.56±32.85 IU/L 로 나타났다. 백혈구는 6.10±1.25  $10^3/\mu$  L, 헤모글로빈은 15.63±1.41 이었다.

2. 대상자의 흡연동기, 흡연행동, 스트레스, 금연자기효능, 건강증진

대상자의 흡연동기, 흡연행동, 스트레스, 금연자기효능, 건강증진행위를 조사한 내용은 Table 2와 같다. 흡연동기는 2.31±.36, 흡연행동은 2.92±.18 이었고 스트레스는 3.41±.68 로 나타났다. 금연자기효능은 3.73±.43, 건강증진행위는 3.53±.18을 보였다.

Table 1. General Characteristics (n=143)

Characteristics	Category	n	%	M±SD
Gender	Male	101	70.6	
	Female	42	29.4	
Age				21.95±2.02
Academic year	1	36	25.2	
	2	50	35.0	
	3	47	32.9	
	4	10	7.0	
Academic major	Engineering	53	37.1	
	Design & Sports	12	8.4	
	Business management	46	32.2	
	Health&Soc. Science	32	22.4	
Physical status	Blood Pressure Systolic			134.44±12.64
	Blood Pressure Diastolic			76.08±10.49
	AST			23.74±14.82
	ALT			25.88±15.63
	$\gamma$ -GTP			34.56±32.85
	WBC			6.10±1.25
	Hemoglobin			15.63±1.41

Table 2. Mean score for variables

Variable	Range	Min	Max	M±SD
Smoking motivation	1-5	1.	3	2.31±.36
Smoking behavior	1-5	1	3	2.92±.18
Stress	1-5	2	5	3.41±.68
Self efficacy for smoking cessation	1-5	2	4	3.73±.43
Health promoting behaviors	1-5	1	5	3.53±.18

### 3. 흡연동기, 흡연행동, 스트레스, 금연자기효능, 건강증진의 상관관계

흡연동기, 흡연행동, 스트레스, 금연자기효능, 건강증진의 상관관계는 Table 3과 같다. 흡연동기와 흡연행동은  $r=.457$ ,  $p<.001$ 로 유의한 양의 상관관계가 있었고, 스트레스와 흡연동기는  $r=.323$ ,  $p<.001$ , 스트레스와 흡연행동은  $r=.329$ ,  $p<.001$ 로 각각 유의한 양의 상관관계를 보

였다. 금연자기효능과 흡연동기는  $r=-2.78$ ,  $p<.01$ , 금연자기효능과 흡연행동은  $r=-3.13$ ,  $p<.001$ , 금연자기효능과 스트레스는  $r=-3.24$ ,  $P<.001$ 로 각각 유의한 음의 상관관계를 보였다. 건강증진행위와 흡연동기  $r=-.345$ ,  $p<.01$ , 건강증진행위와 흡연행동  $r=-.312$ ,  $p<.01$ , 건강증진행위와 스트레스  $r=-.265$ ,  $p<.001$ 로 각각 모두 유의한 음의 상관관계를 보였고, 건강증진행위와 금연자기효능은  $r=.421$ ,  $p<.001$ 로 유의한 양의 상관관계를 나타냈다.

Table 3. Correlation between variables

	1	2	3	4	5
1. Smoking motivation	1				
2. Smoking behavior	.457***	1			
3. Stress	.323***	.329***	1		
4. Self-efficacy for smoking cessation	-.278**	-.313***	-.324***	1	
5. Health promoting behaviors	-.345**	-.312**	-.265***	.421***	1

\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$

### 4. 건강증진행위에 영향을 미치는 요인

대상자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인은 Table 4와 같다. 금연하고자하는 대학생에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 먼저 회귀분석을 실시하기 전 잔차분석, 공차한계(Tolerance), 다중공선성 검정을 실시하였다. 오차항의 독립성을 확인하기 위해 잔차 분석으로 Durbin-Watson 값을 구한 결과 1.713으로 나타나 2와 가까워 자기상관이 없는 것으로 나타나 독립성임을 알 수 있었다. 독립변수 간의 다중공선성을 진단하기 위해 공차한계(Tolerance)와 분산팽창

계수를 확인한 결과, 공차한계는 각각 0.1이상으로 나왔으며, 분산팽창 계수(VIF) 값이 10보다 크지 않으므로 다중 공선성에 문제가 없는 것으로 나타났다. 금연하고자하는 대학생의 건강증진행위에 유의한 영향을 주는 변수는 흡연동기, 흡연행동, 스트레스, 금연자기효능으로 나타났고, 흡연동기가 낮을수록( $\beta = -.376$ ,  $p=.001$ ), 흡연행동을 적게 할수록( $\beta = -.233$ ,  $p=.008$ ), 스트레스가 적을수록( $\beta = -.278$ ,  $p=.006$ ), 금연자기효능이 높을수록( $\beta = .403$ ,  $p=.000$ ) 건강증진행위가 높아지는 것으로 나타났다.

Table 4. Factors influencing health promoting behavior in college student who smoking cessation.

Predictors	Health promoting behaviors						
	B	SE	$\beta$	t	p	공차	VIF
Constant	48.854	12.030		4.061	<.001		
Smoking motivation	1.099	.112	-.376	2.882	.001	.984	1.016
Smoking Behaviors	1.812	.669	-.233	2.710	.008	.987	1.014
Stress	.090	.079	-.278	2.135	.006	.990	1.010
Self-efficacy for smoking cessation	.138	.020	.403	.3511	<.001	.982	1.018

Durbin Watson 1.713, F=57.83, R2=.343, Adj-R<sup>2</sup>=.372

#### IV. 고찰

본 연구는 금연하고자하는 대학생을 대상으로 흡연동기, 흡연행동, 스트레스, 금연자기효능, 건강증진행위 간의 관계를 파악하고 건강증진행위에 미치는 영향을 확인하고자 시도하였고 연구결과를 중심으로 논의하고자 한다.

본 연구에서 흡연동기와 흡연 행동은 유의한 양의 상관관계가 있었다. Kim(2018)의 대학생의 흡연행동, 흡연동기 신체적 상태와 대학생의 스트레스를 연구한 논문에서도 흡연동기와 흡연행동의 유의한 관계가 있다고 보고되어 유사하였다. Litvin과 Brandon(2010)의 연구결과에 따르면 흡연동기는 다차원적이고 개인차가 있다고 하였으므로 미래의 흡연 행위를 예방하기 위해서는 보다 다양하고 개별화된 금연프로그램을 개발할 필요가 있을 것이다. 또한 금연과 흡연에 관련된 선행연구를 보면 니코틴 의존과 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다. 대학생을 대상으로 확인한 Kim과 Hong(2016)의 연구 결과 나이와 관계없이 흡연량이 많으면 니코틴 의존 및 중독을 활성화시켜서 흡연에 관련된 질병을 초래할 가능성이 높다고 하였다. 직접적인 유의미한 통계 결과를 보이지는 못했으나 본 연구에서 금연하고자 하는 대학생의 신체적 상태에서 수축기 혈압의 평균과 표준편차는 134.44±12.64로 정상 성인 평균치 보다 약간 높은 상태로 나타났다. 이처럼 니코틴 의존은 흡연행동 뿐만 아니

라 건강상태와 금연 시도 및 유지에 영향을 미치므로 흡연하는 대학생의 니코틴 의존도의 수준을 반복 파악하고 다양한 변수와의 관계를 연구하는 것이 차후 시행해야 할 후속 연구일 것이다.

본 연구에서 대학생의 스트레스는 흡연동기, 흡연행동, 금연자기효능과 유의한 상관관계를 보였다. Kim(2017)의 연구에서 금연자기효능이 높을수록 니코틴 의존도는 낮아지는 것으로 보고되었다. 또한 Kim과 Hong(2016)의 연구결과와도 유사하다. 위 선행연구 결과에서와 같이 니코틴 의존도가 낮다는 것은 결국 흡연동기나 행동이 낮아질 수 있다는 것을 의미하는 것이므로 이는 본 연구결과를 간접적으로 지지하였다.

한편, 흡연자가 금연을 성공하기 위해서는 개인의지와 자신감이 금연이라는 과제를 해결하는데 어려움을 겪을 수 있다고 알려져 있다(Cho, 2007). 개인의지와 자신감은 자기효능과 이어질 수 있으므로 본 연구결과를 간접적으로 지지하였다. 결국 금연에 대한 의지가 강한 사람은 일상생활에서 경험하는 스트레스를 표출하는 행위로 흡연동기나 흡연행동을 스스로 조절하고 관리할 수 있는 능력이 있다는 것으로 해석할 수 있을 것이다.

다음으로 본 연구 결과에서 금연하고자 하는 대학생의 건강증진행위에 유의한 영향을 주는 변수는 흡연동기, 흡연행동, 스트레스, 금연자기효능으로 나타났고 흡연동기가 낮을수록, 흡연행동을 적게 할수록, 스트레스가 적을수록, 금연자기효능이 높을수록 건강증진행위가

높아지는 것으로 나타났다.

Kim(2018)의 연구에서 스트레스에 영향을 미치는 요인 중 건강증진행위가 낮을수록( $\beta = -.278, p=.006$ ) 흡연을 많이 할수록( $\beta = .233, p=.008$ ) 스트레스가 높아진다는 결과, 그리고 스트레스는 니코틴 의존에 영향을 미치는 중요한 변인이라고 보고한 Kim(2017)의 연구와 유사하였다. 또한 Kim과 Lee(2017)의 연구에서도 흡연에 따른 취업스트레스가 유의한 양의 상관관계( $r=.199, p=.001$ )가 있어 본 연구 결과와 유사하였다.

이상과 같은 결과는 금연하고자 하는 대학생의 건강증진행위 프로그램을 개발하는데 중요한 기초자료가 될 것이다. 그러나 첫째로 본 연구의 결과가 가져다주는 시사점에도 불구하고 일부 금연하고자 하는 대학생만을 중심으로 설문조사 하였으므로 연구결과를 확대 해석하는 데에 제한점이 있을 것으로 사료된다. 차후 다양한 대학의 보건진료소에서 실시하는 금연클리닉을 중심으로 금연하고자 하는 대학생들의 건강증진행위에 관한 더 많은 연구가 필요하다. 둘째로 본 연구에서는 금연하고자 하는 대학생의 건강상태에 대한 결과치만을 기술하였고 다양한 연구가 이루어지지 않았으므로 금연을 원하는 대학생의 기초건강상태에 대한 전, 후 조사와 반복 연구가 더욱 필요할 것으로 생각한다.

## V. 결 론

본 연구는 금연하고자 하는 대학생의 흡연동기, 흡연행동, 스트레스, 금연자기효능, 건강증진행위의 정도와 이들의 관계를 파악하고, 금연하고자 하는 대학생들의 건강증진행위를 향상시킬 수 있는 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구로 금연하고자 하는 대학생들의 건강증진행위를 향상시킬 수 있는 다각적인 프로그램을 개발하는데 기초자료를 제공한다는 것에 그 의의가 있다. 연구결과 금연하고자 하는 대학생의 흡연동기와 흡연행동은 유의한 양의 상관관계가 있었고 스트레스와 흡연동기, 스트레스와 흡연행동 모두 각각 유의한 양의 상관관계를 보였다. 금연자기효능과 흡연동기, 금연자기효능과 흡연행동, 금연자기효능과 스트레스는 모두 각각 유의한

양의 상관관계를 보였다. 건강증진행위와 흡연동기 건강증진행위와 흡연행동, 건강증진행위와 스트레스 도 각각 모두 유의한 양의 상관관계를 보였고 건강증진행위와 금연자기효능은 유의한 양의 상관관계를 나타냈다. 흡연하고자 하는 대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 변수는 흡연동기, 흡연행동, 스트레스, 금연자기효능으로 나타났고 흡연동기가 낮을수록, 흡연행동을 적게 할수록, 스트레스가 적을수록, 금연자기효능이 높을수록 건강증진행위가 높아지는 것으로 나타났다. 본 연구는 일개 지역의 금연하고자 하는 대학생만을 대상으로 하였으므로 결과를 확대해석하는데 제한점이 있다. 이상의 연구결과를 바탕으로 금연하고자 하는 대학생의 건강증진을 향상시킬 수 있는 프로그램개발을 제안한다.

## 참고문헌

- Ahn SS, Kim CS, Choi SH(2012). Influencing of depression, anxiety, and stress-coping aspect upon smoking desire of undergraduates, according to their lifestyles. *Korean Journal of Health Service Management*, 6(1), 205-218.
- Cho GH(2007). The effect of group music activity by using role play on smoking teenagers' increasing of prohibition smoking self-efficiency. Graduate school of Sookmyung Women's University, Republic of Korea, Master's thesis.
- Copeland AL, Brandon TH, Quinn EP(1995). The Smoking Consequences Questionnaire-Adult: Measurement of smoking outcome expectancies of experienced smokers. *Psychol Assess*, 7(4), 484-494.
- Debourgh GA(2012). Synergy for patient safety and quality: Academic and service partnerships to promote effective nurses education and clinical practice. *J Prof Nurs*, 28(1), 48-61.
- Kong JH, Ha YM(2013). Effect of smoking cessation program including telephone counseling and text messaging using stages of change for outpatients after a myocardial infarction. *J Kor Acad Nurs*, 43(4), 557-567.

- Kim JH(2010) A study on the stress and food habit of adults in Ulsan. Graduate school of Ulsan University, Republic of Korea, Doctoral dissertation.
- Kim JH(1995). Relationship of the daily hassles, stress appraisal and Coping strategies with emotional experiences. *Kor J Counsel Psychoth*, 7(1), 44-69.
- Kim HJ(2018). The relationships among physical status, smoking motivation, smoking behavior, and university student stress. *Int J Pure Appl Math*, 118(19), 1157-1168.
- Kim MS(2009). Smoking escalation environment, stress coping strategies & smoking motivation related to smoking behaviors of university students. Graduate school of Chungbuk National University, Republic of Korea, Master's thesis.
- Kim NJ, Hong HS(2016). Influence of stress, self-efficacy for smoking cessation, smoking temptation and nicotine dependency in male college students who smoke. *J Korean Biol Nurs Sci*, 18(1), 1-8.
- Kim SS, Lee JJ(2017). A study on the relationship between smoking and job-seeking stress, job-seeking anxiety, and self-esteem in college students: Focused on college students in local cities. *Int J Humanit Soc Sci*, 8(6), 93-110.
- Kim SM(2017). Influence of Influence of self-efficacy for smoking cessation, stress, beliefs about smoking and nicotine dependence in male college students who smoke. Graduate school of Dongkook University, Republic of Korea, Master's thesis.
- Kim SY, Chae GM(2013). The effects of university student's life stress on suicidal ideation: the moderating effects of perceived social support and the meaning of life. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 34(1), 1-13.
- Lazarus, RS, Folkman, S(1984). Stress, appraisal, and coping. New York, Springer publishing Company, pp.334-373.
- Lee EH, Park SK, Ko KP, et al (2010). Cigarette smoking and mortality in the Korean multi-center cancer Cohort(KMCC) study. *J Prev Med Public Health*, 43(2), 151-158.
- Litvin EB, Brandon TH(2010). Testing the influence of external and internal cues on smoking motivation using a community sample. *Exp Clin Psychopharmacol*, 18(1), 61-70.
- Moon JE(2018). A convergence study on factors affecting physical-health status of college students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 9(1), 31-39.
- Park SW(2011). A review of cigarette smoking-related behaviors and health problems among university students. *Korean J Health Edu Promot*, 28(5), 35-49.
- Song MR, Park KA(2001). An effect of the health education for health promotion on college students. *J Korean Acad Soc Nurs Educ*, 7(2), 298-307.
- Velicer WF, DiClemente CC, Rossi JS, et al(1990). Relapse situations and self-efficacy: An integrative model. *J Addict Behav*, 15(3), 271-283.
- Walker SN, Hill-Polerecky DM(1996). Psychometric evaluation of the health-promoting lifestyle profile II. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center, 120-126.
- Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ(1987). The health promoting life style profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.
- Yeun SY, Kim JH(1999). Pender's health promotion model, health-promoting behaviors, women workers. *Korean J Occup Health Nurs*, 8(2), 130-140.
- Ministry of Health. White Paper & Reports. Annual Health, Labour and Welfare Report, 2017. Available at: <https://www.mhlw.go.jp/english/> Accessed March 25, 2019.
- World Health Organization. WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2011: Warning About the Dangers of Tobacco. Geneva: World Health Organization, 2011. Available at [https://www.who.int/tobacco/global\\_report/2011/implementation\\_effective\\_measures.pdf](https://www.who.int/tobacco/global_report/2011/implementation_effective_measures.pdf) Accessed March 26, 2018.