

금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향 및 체중조절행동과 성인 여성의 금연 시도 및 유지 간의 관계[†]

이 하 나

삼육대학교 상담심리학과 박사과정

서 경 현[‡]

삼육대학교 상담심리학과 교수

본 연구는 금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향 및 체중 조절 행동이 성인 여성의 금연 시도 및 유지에 영향을 미칠 수 있는지를 확인하기 위해 수행되었다. 현재 흡연 중이거나 흡연했던 경험이 있는 20세 이상의 성인 여성을 대상으로 자기보고식 온라인 설문조사를 한 후 설문에 응답한 263명의 응답 내용을 분석하였다. 수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였고, 분산분석(ANOVA)을 통해 흡연 기간에 따른 주요 요인별 차이를 확인하고, Pearson 적률상관관계분석 및 로지스틱 회귀분석을 통해 금연 시도 및 현재 금연 유지 여부에 대하여 검증하였다. 흡연기간이 10년 이내일 때, 그 이상 흡연한 집단보다 금연 임파워먼트 수준이 높았고, 흡연기간이 길수록 니코틴 의존도가 높았다. 금연 임파워먼트는 체중조절 행동 및 현재 금연여부와 정적 상관이, 니코틴 의존도와 낙관적 편향과는 부적 상관이 있었다. 낙관적 편향은 체중조절 행동, 금연시도와는 정적 상관이, 체중조절 행동은 현재 금연여부와 정적 상관이 있었다. 금연 임파워먼트의 하위요인인 의미성과 낙관적 편향이 금연 시도의 유의한 예언변인으로 나타났고, 금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향, 체중조절 행동이 금연 유지에 영향을 줄 수 있는 것으로 나타났다. 본 연구 결과를 바탕으로 성인 흡연 여성의 금연 시도에 영향을 미칠 가능성이 있는 요인들인 금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향 및 체중 조절 행동과의 관계를 논의하고 성인 흡연 여성의 금연 시작과 유지를 돕기 위한 방법을 제안하였다.

주요어: 여성 흡연, 금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향, 체중조절 행동

[†] 본 연구는 제1저자의 2019년 석사학위 청구논문을 수정·보완하였음

[‡] 교신저자(Corresponding author): 서경현, (139-742) 서울시 노원구 화랑로 815 삼육대학교 상담심리학과 교수, 전화: 02-3399-1676, E-mail: khsuh@syu.ac.kr

흡연은 각종 암, 심혈관 질환 및 폐 질환 발생에 영향을 줄 수 있다는 사실은 이미 상식이 되었고, 흡연자 뿐 아니라 2차 흡연 및 3차 흡연의 피해까지 대두되고 있다. 과거 우리나라에서는 전 매라는 제도를 통해 국가에서 직접 담배를 관리하며 군 장병들에게는 무상 지급하기도 하였고(오창은, 2018), 남성이 성인이 되어 흡연을 하는 것은 당연한 일로 간주되어 성인 남성 흡연율이 80%에 달하기도 했다(국립암센터, 2018). 그러나 성인 남성에게 당연시되던 흡연은 동서양을 불문하고 여성들에게는 금기시되었는데, 여성들은 이를 불평등으로 간주하여 흡연권을 쟁취하고자 노력하였고, 그렇기 때문에 흡연은 여성에게 있어 평등권과도 관련된 상징적인 행위로 여겨지기도 했다(오창은, 2018). 최근 수십 년 간 여성들의 사회 진출이 증가하며 흡연을 또한 함께 증가하였고, 담배 회사는 여성 흡연을 여성 인권과 연관지어 마케팅 수단으로 활용하였다(Eriksen, Mackay, & Ross, 2013).

흡연의 각종 피해가 알려지고 국가차원의 금연 지원 및 흡연 규제를 위한 노력이 수행되며(국립암센터, 2018) 우리나라의 성인 흡연율은 1998년 이후로 꾸준한 감소를 보이고 있다. 그러나 성인 남성의 흡연율이 1998년 66.3%에서 2016년 40.7%로 감소한 것에 반해 여성의 경우 1998년 6.5%에서 2016년 6.4%로 큰 변화가 없는 것으로 나타났는데(질병관리본부, 2016), 실제 여성 흡연율은 이보다 높을 것이라고 예측한다(하영미, 박기수, 최혜옥, 양승경, 2016). 여성은 스트레스, 불안, 화, 우울, 외로움 등 부정적인 감정의 영향을 받아 흡연을 하는 경우가 많으며, 이중 특히 우울과 중요한 관련이 있다고 보이는데, 우울과 흡연의 인과

관계를 명확하게 설명하기는 어렵지만 흡연하는 여성에게 우울증상이 많이 나타나며(Salmet, Yoon, & World Health Organization: WHO, 2010), 이런 여성의 심리적 특성은 금연 시도와 유지에 영향을 줄 수 있다. 여성은 임신과 출산이라는 고유의 역할로 인해 흡연의 피해를 더욱 심각하게 고려해야 한다. 임신한 여성이 흡연을 하는 경우에는 태반 조기박리, 전치태반, 조기 양막 파열, 조산, 자연 낙태, 유산 및 자궁 외 임신 가능성이 높아지고, 미숙아 출산율과 유아 돌연사 증후군 발생 위험이 증가되며, 태아의 행동·정신 발달 저하와 지능 및 학습 기억력 저하까지 초래할 수 있다(Amir & Donath, 2003). 흡연 중인 여성들은 임신하면 금연하겠다고 결심하지만 이중 많은 여성들은 임신 후에도 흡연을 계속하며(Fang et al., 2004), 임신 중 금연을 하더라도 출산 후 2-10주 사이에 재흡연이 급격히 증가한다(박승민, 2011). 또한 흡연을 하는 여성이 비흡연 여성보다 폐경이 빠르며, 수명도 짧아진다(Bellavia, Wolk, & Orsini, 2016).

최근 몇 년 동안 사람들 사이에서는 타인에게 피해를 주며 흡연을 하는 사람을 대상으로 ‘흡연’과 ‘벌레’라는 의미를 합쳐 ‘흡연충’이라는 신조어까지 만들어져 비하와 혐오의 대상이 되고 있는데(김태훈, 2018), 여성 흡연의 경우 남성보다 더욱 부정적으로 여겨지는 사회적인 분위기로 인해 흡연 여성이 도움과 지지를 받기가 더욱 어렵게 되었다. 또한 우리나라에서 여성 흡연은 아직 그 심각성이 충분히 인지되고 있지 않고 있으며(정진홍 외, 2010), 그로 인해 여성 흡연에 대한 사회적 인식이 정립되지 못하였고, 이에 대한 사회적 접근 또한 부족하여 여성 흡연이 개선되지 못하고

있다(Evans & Furst, 2016).

흡연이 니코틴 의존도와 관련이 있다는 것은 널리 알려진 사실이다. 니코틴 의존도가 높으면 금연을 시도할 때, 금단증상이 심해 재흡연 할 가능성이 높고(김윤희, 2009; Rosenbaum & O'Shea, 1992), 반대로 니코틴 의존도가 낮을수록 금연 성공률이 높았다(서경현, 2007; 송태민, 이주열, 조경숙, 2008; Calson, Taenzer, Koopmans, & Bultz, 2000). 이런 니코틴 의존도는 흡연을 시작한 초기 1-2년에 남성보다 여성이 높게 나타나고(Sylvestre, Chagnon, Wellman, Dugas, & O'Loughlin, 2018) 이 또한 여성의 우울감과 상관이 있다는 연구가 있다(김옥수, 김애정, 김선화, 백성희, 2001; Sylvestre et al., 2018). 하지만 금연 시도를 반복하면 니코틴 의존도가 낮아지고, 니코틴 의존도가 낮아지면 금연 성공 가능성이 높아질 수 있기 때문에(서경현, 김경희, 전인덕, 2008; 송태민 외, 2010; Carlson, Taenzer, Koopmans, & Casebeer, 2003) 금연 시도에 있어 매우 주요한 요소라 할 수 있다.

임파워먼트는 사회운동, 지역 심리학, 행정학으로부터 시작되어 80년대 중반부터 서서히 경영 분야에 도입되기 시작한 개념으로, 1980년대 중반 미국 내에 전반적으로 퍼져있던 무력감을 해소하고, 구성원들이 직무에 몰입하게 하여 기업의 혁신을 도모하기 위한 수단으로 등장하였는데(이창주, 2012), 사전적 의미로는 '권한 및 권력을 제공하거나 또는 파워와 권한을 주는 것'(쉬원룡, 2016)이라 할 수 있다. 하지만 단순히 부여된 권한으로써의 임파워먼트보다 구성원들이 그것을 어떻게 지각·수용하느냐에 따라 결과가 달라질 수 있는(김윤정, 2014) 심리적 임파워먼트의 중요성이

강조되었는데(Spreitzer, 1995), 심리적 임파워먼트는 구성원의 행동과 조직 변화에 더 많은 영향을 주는 심리적 변인이라 할 수 있다(김윤정, 2014). Spreitzer(1995)는 심리적 임파워먼트가 내재적 동기에 영향을 준다고 주장하였고, Thomas와 Velthouse의 임파워먼트 이론을 토대로 심리적 임파워먼트 측정 모델을 개발하였다(Spreitzer, 1995). 임파워먼트의 하위 요소는 의미(meaning), 능력(competence), 자기결정력(self-determination), 영향력(impact)으로 총 네 가지이다. 의미(meaning)는 직무에서 요구하는 바와 자신의 가치관, 행위와의 일치할 때 심리적으로 임파워(empower)를 느낄 수 있다는 것이고(심지연, 2009), 능력(competence)은 직무를 수행할 능력을 자신이 가지고 있다는 것이며, 자기결정력(self-determination)은 직무 수행에 대한 결정력을 자기가 가지고 있다고 느끼는 것이다. 마지막으로 영향력(impact)은 조직의 중요한 결정에 자신이 영향력을 가지고 있다는 느낌이다(쉬원룡, 2016). 선행 연구자에 따르면 금연에 대한 개인의 의지가 금연 성공의 중요한 요소였으며, 금연을 위한 물리적인 처방보다 본인의 의지와 확고한 다짐이 장기 금연 성공을 가능하게 한다고 하였다(이군자, 장춘자, 김명순, 이명희, 조영희, 2006). 임파워먼트와 여성 흡연자를 대상으로 한 금연 연구에서 선행 연구자는 금연에 있어 자기 효능감을 부여하는 과정인 임파워먼트가 고려되어야 한다고 하였는데(윤정은, 2016), 개개인의 금연 의지가 성공의 중요한 요소였던 만큼, 내재적 동기와 관련이 있는 금연 임파워먼트가 성인 흡연 여성의 금연 시도에 주는 영향을 확인하고 향상시킬 수 있다면, 흡연 여성의 금연 시작과 유지를

도울 수 있을 것이다.

낙관적 편향(optimistic bias)이란 같은 위협에 노출된 상황이라고 하더라도 자신은 타인보다 안전할 것이라는 비이성적인 기대감이다(Weinstein, 1980). 낙관적 편향으로 인해 사람들은 심리적 불안이 감소되는 효과도 있으나(Tennen & Affleck, 1987), 각종 위협과 질병 관리를 게을리하여 부정적 결과를 초래하게 하는 요인이기도 하다(한미정, 1998; Perloff, 1983). 국내 선행 연구의 경우 에이즈, 암, 메르스, 신종플루, 뇌졸중, 원자력 발전, 학교 폭력 등의 분야에서 다양하게 보고되어 왔다(김봉철, 최영준, 2017; 이민영, 2016). 우리나라는 흡연율을 낮추기 위해 2016년 12월 23일 이후 반출되는 담배부터 담뱃갑 상단에 흡연의 피해에 대한 메시지가 들어있는 경고 그림 삽입 등의 노력이 있었으나(국민건강증진법, 제9조 2), 한 선행 연구에서는 담뱃갑 경고 그림의 영향력이 자신보다 타인에게 더 크게 미칠 것으로 지각한다는 결과를 보고하기도 했다(김봉철, 최영준, 2017). 흡연으로 인한 피해는 즉각적으로 나타나는 것이 아니고, 낙관적 편향은 위협이 발생하는 시기가 먼 미래일수록 더욱 커지기 때문에(김재휘, 김태훈, 박인희, 2010) 흡연에 대한 낙관적 편향이 금연에 영향을 미치는가에 대하여 확인하고자 하였다.

체중 증가에 대한 걱정으로 금연을 시도하는 못하는 여성들이 있는데 체중 조절 행동과 흡연이 상관이 있다는 선행 연구도 있다(Austin & Gortmaker, 2001). 미국인의 경우 금연 후 체중 증가는 평균 2.79kg인 것으로 밝혀졌으나(USDHHS, 1998), 일반적으로 여성이 남성보다 체중 증가를 더 걱정하기 때문에(Hall, 1994) 금연

이후의 체중 증가에 대한 걱정이 금연 시도에 영향을 줄 수 있다. 우리나라 여성들의 경우 사회적 선호와 함께 마른 체형을 선호하는 경향이 강하고, 정상 또는 과소체중임에도 자신을 비만이라고 인식하여 체중조절 행동을 하고 있는 경우가 많은 것으로 나타났는데(전영선, 안홍석, 2006), 체중조절의 방법으로 흡연을 선택할 가능성을 배제할 수 없다. 여성이 금연을 할 경우 약 2.3kg의 체중 증가의 가능성을 감수해야 하는데(Hudmon, Gritz, Clayton, & Nisenbaum, 1999), 이는 금연 시작을 망설이게 할 수 있다(서경현, 2007). 하지만 흡연자들이 비흡연자에 비해 체질량지수 평균이 더 낮다고(장소영, 2011; Akbartabartoori, Lean, & Hankey, 2005) 보고하는 선행 연구 결과가 있는 반면, 젊은 여성의 체중조절 행동은 흡연과 크게 유의하지 않다는 보고도 있었다(김재희, 2015). 오히려 체중 감소를 위해 노력하는 여성들의 경우 흡연율이 더 낮다는 결과도 있었는데, 이는 체중조절과 금연이 건강행위라는 동일한 특성이 있기 때문이라고 볼 수 있다(황선경, 2016). 이렇듯 상반된 결과를 보고하는 연구들이 있기 때문에 체중조절 행동과 흡연에 영향을 주는 요인들에 대한 지속적인 연구가 필요하다.

지금까지 기술한 것과 관련하여 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 검증하고자 한다. 첫째, 흡연기간에 따라 금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향 및 체중조절행동에 차이가 있는가? 둘째, 금연 임파워먼트가 여성의 금연 시도 및 유지와 상관이 있는가? 셋째, 니코틴 의존도가 여성의 금연 시도 및 유지와 상관이 있는가? 넷째, 낙관적 편향이 여성의 금연 시도 및 유지와 상관이 있는가? 다섯째, 체중조절행동이 여성의 금연 시

도 및 유지와 상관이 있는가? 여섯째, 금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향 및 체중조절 행동으로 여성의 금연 시도나 유지를 예언할 수 있는가?

방 법

참여자

본 연구는 현재 흡연 중이거나 과거 흡연 경험이 있는 성인 여성 263명을 대상으로 하였다. 연구 대상자의 연령분포는 20세에서 58세였으며, 연령 평균은 29.54세($SD=7.57$)이다. 이들 중 학생은 104명(39.5%)이었고, 일반인은 159명(60.5%)이었다. 고졸 이하의 학력을 가진 사람은 118명(44.9%), 대졸 이상의 학력을 가진 사람은 145명(55.1%)이었다.

종교가 없다고 응답한 사람은 177명(67.3%), 종교가 있다고 응답한 사람은 86명(32.7%)이었다. 연구 대상자 중 208명(79.1%)이 배우자가 없다고 응답했고, 55명(20.9%)이 배우자가 있다고 응답했다. 1인 거주하는 경우는 81명(30.8%)이었고, 2인 이상 거주하는 경우가 182(69.2%) 명이었다. 금연 시도를 해본 적이 있는 경우는 186명(70.7%), 그렇지 않은 경우는 77명(29.3%)이었으며, 현재 금연을 유지하고 있는 경우는 76명(28.9%)이었고, 현재 흡연중인 경우는 187명(71.1%)이었다. 월 소득에 대한 질문에는 100만 원 미만이라고 응답한 경우가 99명(37.6%), 100~199만 원이라고 응답한 경우가 76명(28.9%), 200만 원 이상이라고 응답한 경우가 87명(33.1%)이었으며, 1명(4%)이 응답하지 않았다.

측정도구

금연 임파워먼트. 금연 임파워먼트는 Spreitzer(1995)가 임파워먼트를 측정하기 위하여 개발한 Text of Items Measuring Empowerment를 Choi와 Yom(2005)이 번안하고 윤정은(2016)이 수정·보완한 뒤 내용 타당도 검증을 받은 문항을 바탕으로 이해하기 쉽도록 수정하여 사용하였다. 의미성, 역량, 자기결정성, 영향력의 4가지 영역으로 구분되어 있고, 각 영역은 3문항씩 총 12문항으로 구성되었다. 5점 Likert 척도로 12~60점까지의 측정이 가능하며, 총점이 높을수록 금연 임파워먼트가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적 일치도 계수(Cronbach's α)는 의미성이 .88, 능력이 .81, 결정권이 .90, 영향력이 .82, 전체 금연 임파워먼트는 .91로 나타났다.

니코틴 의존도. 니코틴 의존도 측정은 Fagerstrom과 Schreider(1989)가 개발하고 Heatherton Kozlowski, Frecker와 Fagerstrom(1991)이 내적 일관성이 낮은 것을 보완하여 수정한 Fagerstrom Test for Nicotine Dependence (FTND)를 안희경, 이화진 등(2002)이 수정한 도구를 사용하였으며 우리나라의 각종 금연 관련 기관에서 일반적으로 사용되고 있다. 총 6개의 문항으로 0~10까지의 측정이 가능하며, 총점이 높을수록 니코틴 의존도가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적 일치도 계수는 .63으로 나타났다.

낙관적 편향. 낙관적 편향은 Weinstein(1984)이 소개한 낙관적 편향 질문들을 손애리, 문정선, 고승덕, (2009)이 번안한 질문지를 바탕으로 보완

하여 사용하였다. Weinstein(1984)의 질문은 2문항이지만 지속적인 흡연으로 인해 생길 수 있는 문제들을 바탕으로 낙관적 편향을 7문항으로 구성하고, 각 문항은 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)로 점수가 높을수록 흡연에 대한 낙관적 편향이 높다고 해석할 수 있다. 본 연구에서 내적 일치도 계수는 .88로 나타났다.

체중 조절 행동. 체중 조절 행동은 이윤영(2010)이 수정하고 보완한 도구를 사용하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)로 되어 있다. 식이 행동, 운동 행동, 약물요법, 일반 생활과 관련된 25개의 항목으로 구성되어 있으며, 이중 중복되는 요인과 특정 요인으로 사용하기 어려운 항목을 제거하였다. 본 연구에서 내적 일치도 계수는 생활 행동이 .80, 식이 행동이 .82, 강제적 조절 행동이 .76, 운동 행동이 .69였으며, 전체 체중 조절 행동은 .84로 나타났다.

연구절차

본 연구를 진행하기 전 삼육대학교 생명윤리심의위원회의 감독을 받아 연구를 실시하였다(IRB No. 2-7001793-AB-N-012018073HR). 온라인 자기 보고식 설문을 통해 실시하였고, 피검자인 현재 흡연 중이거나 과거 흡연 경험이 있는 여성들에게 연구의 목적과 내용을 충분히 설명한 후 이에 동의할 경우 설문이 진행되도록 하였다. 설문 마지막에 답례품을 제공할 수 있도록 참여자의 연락처를 기재할 수 있게 하였고 이 문항에 강제

성은 없었다. 개인 정보는 본 연구를 위한 분석 외에 다른 목적으로는 이용하지 않을 것이며, 그런 정보가 타인에게 누출되지 않을 것임을 상기시킨 후 연구 참여에 동의를 구하였다. 그리고 연구에 참여하는 도중에도 언제든지 참여를 포기할 수 있음을 알렸다.

자료분석

본 연구를 위한 통계적 자료 처리는 SPSS 21.0 프로그램을 사용하였다. 금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향, 체중조절 행동의 검사 도구들의 신뢰도는 내적 일치도 계수(Cronbach's α)를 통해 알아보았다. 일원배치분산분석(ANOVA)을 실시하고, Scheffé 분석으로 사후검증을 하였다. 연구변인들 간의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson의 적률상관분석을 수행하였으며, 금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향, 체중조절 행동이 금연 시도에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 로지스틱 회귀분석을 실시하였다. 본 연구의 모든 통계적 유의도 검증은 .05 수준에서 분석하였다.

결 과

흡연기간에 따른 금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향 및 체중조절행동의 차이

연구 대상자의 흡연 기간에 따른 금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향 및 체중조절행동의 차이는 표 1에 제시하였다. 분석결과, 금연 임파워먼트($F=6.10$, $p<.01$)와 니코틴 의존도($F=17.32$, $p<.001$)에서 유의한 차이가 있었다. 사

표 1. 흡연기간에 따른 금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향 및 체중조절행동의 차이 (N=263)

변인	10년 미만 ^a	10년-20년 미만 ^b	20년 이상 ^c	F	사후분석 (Scheffe)
	(n=173)	(n=56)	(n=34)		
	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
금연 임파워먼트	44.15(9.35)	39.80(11.64)	39.12(11.63)	6.11**	a/b,c
니코틴 의존도	1.45(1.73)	2.23(2.09)	3.53(2.63)	17.32***	a/b/c
낙관적 편향	16.62(6.19)	15.66(4.87)	15.47(6.12)	.91	
체중조절행동	70.68(12.23)	69.50(11.57)	68.82(12.80)	.45	

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

후분석 결과, 흡연 기간이 10년 미만인 집단이 10년에서 20년 미만으로 흡연한 집단과 20년 이상 흡연한 집단보다 금연 임파워먼트 수준이 높게 나타났다. 이는 흡연한 시간이 적을수록 금연임파워먼트 수준이 높지만, 10년 이상이 되면 더 오래 흡연한 여성들과 금연 임파워먼트에 차이가 없다는 것을 의미한다. 그리고 예상대로 흡연 기간이 길수록 니코틴 의존도가 높은 것으로 나타났다.

여성의 금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향, 체중조절행동 및 금연 시도와 유지 간의 상관

금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향,

체중조절 행동, 금연 시도경험 유무 및 현재 금연 유지 간의 상관관계를 분석한 결과는 표 2에 제시하였다. 금연 시도 여부는 지금까지 한 번이라도 금연을 시도한 적이 있는 경우 '예', 시도한 적이 없는 경우 '아니오'로 응답하도록 하였고, 현재 금연 여부는 연구 참여시점에 금연을 유지중인 경우 '예', 그렇지 않은 경우 '아니오'로 응답한 것을 변인으로 하였다.

분석결과, 금연 임파워먼트는 체중조절 행동 ($r=.19, p<.01$) 및 현재 금연여부($r=.59, p<.001$)와 정적 상관이 나타났고, 니코틴 의존도($r=-.42, p<.001$), 낙관적 편향($r=-.19, p<.01$), 그리고 금연 시도 경험 유무($r=-.24, p<.001$)와 부적 상관이 나타났다. 한편, 니코틴 의존도는 현재 금연유지 여

표 2. 금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향, 체중조절 행동, 금연 시도 경험 유무 및 현재 금연유지 여부 간의 상관행렬 (N=263)

	1	2	3	4
1. 금연 임파워먼트	-			
2. 니코틴 의존도	-.42***	-		
3. 낙관적 편향	-.19**	-.02	-	
4. 체중조절행동	.19**	-.06	.29***	-
5. 금연 시도 경험 유무	-.24***	-.01	.29***	.05
6. 현재 금연유지 여부	.59***	-.21**	-.12	.19**
M	42.57	1.89	16.27	42.92
SD	10.38	2.06	5.92	10.98

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

부와 부적 상관이 나타났고($r=-.21, p<.01$), 낙관적 편향은 체중조절 행동($r=.29, p<.001$) 및 금연 시도 경험 유무($r=.29, p<.001$)와 정적 상관있었다. 그리고 체중조절행동은 현재 금연유지 여부와 정적 상관이 있는 것으로 나타났다, $r=.19, p<.01$.

여성의 금연 시도 및 유지에 대한 로지스틱 회귀분석 결과

본 연구는 여성의 금연 시도 및 현재 금연 유지를 예측할 수 있는 회귀분석 모형을 검증하였다. 금연 시도와 유지 여부를 준거변인으로 하기 때문에 로지스틱회귀분석을 하였다. 먼저 여성의 금연 시도를 예측할 후 있는 로지스틱 회귀분석 모형은 상관분석에서 여성의 금연 시도와 유의한 관계가

있었던 금연 임파워먼트와 낙관적 편향을 예언변인으로 투입한 것이다(표 3). 분석 결과, 이 로지스틱 회귀모형에서는 금연 임파워먼트($Wald=10.28, p<.001$) 및 낙관적 편향($Wald=17.08, p<.001$)이 금연 시도에 유의한 변인으로 나타났다.

여성의 금연유지를 예측할 후 있는 로지스틱 회귀모형에는 상관분석에서 여성의 금연 유지도와 유의한 관계가 있었던 금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향, 체중조절행동을 예언변인으로 투입하였다(표 4). 이 회귀모형에서는 금연 임파워먼트($Wald=41.03, p<.001$)와 체중조절행동($Wald=8.246, p<.01$)이 여성에 금연 유지에 대한 유의한 예언변인으로 나타났다.

상관분석에서도 금연 임파워먼트가 여성의 금연유지 여부와 약 35%($r=.59$)의 변량을 공유하고

표 3. 금연시도에 대한 금연 임파워먼트와 낙관적 편향의 로지스틱 회귀분석 결과

예언변인	B	S.E.	Wald	p	Exp(B)	95%(CI)
금연 임파워먼트	.05	.02	10.28	.001	1.05	1.02-1.08
낙관적 편향	-.11	.03	17.08	.000	.90	.86-.95

표 4. 금연유지에 대한 금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향, 체중조절행동의 로지스틱 회귀분석 결과

예언변인	B	S.E.	Wald	p	Exp(B)	95%(CI)
금연 임파워먼트	.18	.03	41.03	.000	1.20	1.14-1.26
니코틴 의존도	-.01	.01	.01	.924	.99	.80-1.23
낙관적 편향	-.05	.04	1.74	.187	.95	.89-1.02
체중조절행동	.05	.02	8.25	.004	1.06	1.02-1.10

표 5. 금연유지에 대한 금연 임파워먼트 하위요인의 로지스틱 회귀분석 결과

예언변인	B	S.E.	Wald	p	Exp(B)	95%(CI)
의미성	.29	.06	22.47	.000	1.33	1.18-1.50
자신감	.02	.10	.05	.831	1.02	.84-1.25
결정권	.38	.12	9.76	.002	1.46	1.15-1.84
영향력	.03	.12	.06	.803	1.03	.81-1.31

있었고, 로지스틱 회귀분석에도 유의한 예언변인으로 나타났기 때문에, 금연 임파워먼트 하위요인들, 의미성, 자신감, 결정권, 영향력을 예언변인으로 하고 여성의 금연유지 여부를 준거변인으로 하는 로지스틱 회귀분석을 하였다(표 5). 분석 결과, 이 모형에서는 의미성($Wald=22.47, p<.001$)과 결정권($Wald=9.76, p<.001$)이 여성의 금연유지에 대한 유의한 예언변인이었다.

논 의

우리나라 흡연율은 최근 감소의 폭이 작아졌으나 지속적으로 감소하고 있는 반면, 여성 흡연율은 큰 변화가 없는 것으로 나타났다. 하지만 이마저도 축소 보고되었을 가능성이 있어 문제점으로 대두되어 왔다. 본 연구에서는 흡연 여성이 금연을 시도하게 하거나 또는 시도하지 않게 하는 요인들인 금연 임파워먼트, 니코틴 의존도, 낙관적 편향 및 체중 조절 행동과의 관계를 분석하여 의미가 있는 결과를 얻었다. 이 연구의 결과는 성인 흡연 여성의 금연 시작과 유지를 돕는데 도움이 되는 정보를 제공한다.

본 연구에서는 흡연 기간이 짧을수록 금연 자신감에 영향을 주는 요소(윤정은, 2016)인 금연 임파워먼트 수준이 높았다. 금연 임파워먼트는 현재 금연 유지 여부와 상관이 높은 것으로 보아 흡연을 이미 시작한 여성이라도 더 늦기 전에 금연을 시작하여 단기 성공경험을 가지는 것이 중요하다는 것을 알 수 있다. 또한 금연을 포기하지 않고 꾸준히 시도하여 금연 유지 기간을 점점 늘려갈 수 있도록 다양한 금연 지원 프로그램과 홍보가 필요하고 볼 수 있다. 다만 여성이 흡연을 시

작하고 10년이 넘어가면 금연과 관련된 임파워먼트 수준이 크게 변하지 않을 수 있다는 점을 시사하는 연구결과도 얻었다. 이는 여성의 금연을 돕는 전문가들이 감안하여 임상적으로 접근할 필요가 있는 점을 알려준다.

또한, 흡연 기간이 길수록 니코틴 의존도가 높았고, 니코틴 의존도는 금연 임파워먼트와 강한 부적 상관을 보였는데, 이는 니코틴 의존도는 정도에 따라 금연 성공 가능성이 달라지는 매우 중요한 요인이며, 금연 임파워먼트에 유의한 영향을 주는 요인이라고 한(김현숙, 박윤정, 이민지, 황신우, 2018) 선행 연구와 맥락을 같이 한다. 니코틴 의존도를 낮추고, 더 높아지지 않게 함으로 금연 임파워먼트를 높일 수 있을 것이고, 두 가지 요인은 추후 금연 캠페인 및 금연 프로그램에 있어 중요한 방향성을 제시한다고 볼 수 있다. 이와 반면, 금연 임파워먼트가 높을수록 금연 시도를 하지 않는 것으로 나타났는데, 임파워먼트의 어떤 요인이 오히려 금연 시도를 하지 않도록 하는 것인지 확인할 필요가 있다.

본 연구에서는 낙관적 편향이 금연 시도와 부적 상관이 있었다. 즉, 낙관적 편향이 강할수록 금연 시도를 하지 않은 것으로 나타났는데, 낙관적 편향과 금연 행동이 부정적인 관계를 보였다는 선행연구(Dillard et al., 2006)를 지지하는 결과이다. 그리고 시각적으로 효과를 주는 담뱃갑 경고 그림의 도입에도 불구하고 그림에서 경고하는 위협이 자신보다 타인에게 더 크게 미칠 것이라고 지각한다는 결과를 보고한(김봉철, 최영준, 2017) 선행연구와도 맥락을 같이 하고 있다. 위협이 발생하는 시기가 멀수록 낙관적 편향이 커지기 때문에(김재휘 등, 2010), 담배가 현재를 넘어 미래

에까지 자신에게 영향을 미치는 부분에 대해 실제적으로 인식할 수 있도록 하는 금연 교육을 시행해야 할 필요가 있고, 이는 국가적 차원의 금연 홍보와 지역사회 금연 교육 전략에 있어서도 매우 중요하게 고려해야 할 부분이라 할 수 있다.

본 연구에서 가장 중요한 발견은 금연 임파워먼트가 니코틴 의존도보다도 금연 시도나 금연유지를 더 잘 예측할 수 있는 변인으로 나타난 것이다. 여성의 특성상 체중조절(Austin & Gortmaker, 2001)이 금연 임파워먼트나 니코틴 의존도 및 낙관적 편향 외에 독립적으로 금연유지를 설명하는 변이 있었지만, 로지스틱 회귀분석에서 금연 임파워먼트는 여성의 금연유지에 매우 중요한 변인이었다. 그 금연 임파워먼트 중에서도 의미성과 결정력이 중요한 요인으로 나타난 점도 금연전문가들에게 시사하는 바가 크다. 금연을 위한 자신의 가치관, 그리고 금연 수행으로 인한 행위들이 금연을 선택하게 만든 목표와 일치하게 될 때 임파워먼트의 의미성이 높아진다고 할 수 있고, 금연에 있어 중요한 결정력을 자신이 가지고 있다고 믿을 때 임파워먼트의 결정력이 높아진다고 할 수 있다. 이런 결과는 당장 금연 수행 자체를 넘어 건강한 삶 등 더 거시적이고 미래지향적인 목표를 스스로 계획하고 시행 시기 등 주요사항들을 결정할 수 있을 때 금연이 보다 적극적으로 이루어 질 수 있다는 것이다. 그리고 학문적으로 금연 임파워먼트에서 의미성과 결정력과 관계가 있는 변인들을 찾아 연구할 필요가 있다.

앞서 언급하였듯이 본 연구에서는 체중조절행동이 여성의 금연 유지를 유의하게 예언하는 것으로 나타났다. 서경현(2007)은 남성과는 달리 여성의 금연을 위해서는 금연전문가가 체중조절전

략을 가지고 접근해야 한다고 주장한 바 있다. 따라서 이런 결과는 그런 주장을 지지한다. 실제로 여성의 금연성공을 위해 식이요법 등과 같은 체중조절 전략을 가지고 접근했을 때 금연성공 가능성이 높아진다는 연구결과도 있다(Hall, 1994). 또한 금연 기간 중 중강도의 유산소 운동이 금단 증상과 흡연욕구의 완화에 도움이 된다는 연구결과(Bock, Marcus, King, Borrelli, & Roberts, 1999)도 있었던 바, 금연을 원하는 여성들에게 전문적으로 운동처방을 하고 신체활동을 증진시키는 것이 금연의 성공과 금연유지의 가능성이 높을 것으로 보인다.

본 연구에서 금연 임파워먼트와 니코틴 의존도, 낙관적 편향 및 체중조절행동이 성인 여성의 금연 시도나 유지와 어떤 관계가 있는지를 분석하여 의미 있는 결과는 얻었다. 하지만 본 연구의 결과를 해석하는 데에는 다음과 같은 제한점이 있다. 본 연구의 설문은 온라인 설문을 사용하여 분석하여, 사회적 시선에 민감한 여성의 심리를 고려하려 했으나, 스마트폰 사용이 용이하고 인터넷 데이터 사용이 자유로운 여성들이 설문에 응했을 가능성이 있다. 이 두 가지 조건이 충족되지 않아 설문에 응답하지 못했을 경우 사회적으로 소외된 계층일 가능성을 배제할 수 없기 때문에 다양한 상황의 대상으로 검증할 필요가 있다. 또한 본 연구에서 성인 흡연 여성의 금연 시도에 영향을 주는 변인들을 예언하고자 분석하였으나 인과 관계를 결론지을 수 없고, 개인이 금연을 선택하게 하는 결정적 순간에 대해서는 예측하기가 어렵기 때문에 이런 부분에 대한 질적 연구 또한 필요하다. 또한 금연 임파워먼트에 관한 표준화된 측정 도구가 부족하여 선행 연구에서 사용된 도

구를 수정하여 사용하였다. 금연 임파워먼트는 금연 시도에 주요 요인으로 작용하는데, 선행 연구가 부족하여 이와 관련한 논의가 활발히 이루어지지 않았으므로 이후의 연구에서는 금연 임파워먼트와 관련한 연구가 지속적으로 이루어질 필요가 있다. 또한 본 연구에서는 성인 여성의 흡연율에 주목하였으나 흡연은 모두에게 다양한 문제를 야기할 수 있으므로 성별, 연령, 직업군 등 다양한 기준에 따른 연구가 지속적으로 수행될 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 국립암센터 (2016). 국내 발암위험요인 프로파일 작성. 경기: 국립암센터.
- 김옥수, 김애정, 김선화, 백성희 (2001). 미혼 흡연여성들의 불안, 우울 및 자아존중감이 흡연양 및 니코틴 의존도에 미치는 영향. *성인간호학회지*, 13(4), 509-516. <https://www.koreascience.or.kr/article/JAKO200125458753910.page>
- 김윤정 (2014). 심리적 임파워먼트가 심리적 주인의식을 통해 조직변화몰입에 미치는 영향: 조직신뢰, 신뢰성향, 예원초점의 조절효과를 중심으로. *고려대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 김윤희 (2009). 범이론적 모형을 기초로 한 보건소 금연클리닉 등록자의 6개월 금연성공요인. *Korean Acad Community Health Nurs*, 20(4), 433-442.
- 김재희, 김태훈, 박인희 (2010). 예방행동의 결과를 얻는 시점에 따른 효과적인 설득 메시지 유형. *한국심리학회지: 소비자·광고*, 11(3), 451-474.
- 김재희 (2015). 젊은 여성의 체중조절행위와 건강행위와의 관련성. *한국산학기술학회 논문지*, 16(7), 4734-4744.
- 김태훈 (2015, 08, 22). “민폐 과다와 배려 결핍, 혐오를 낳다” 경향신문, http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?artid=201508221455421&code=940100 에서 인출.
- 김현숙, 박윤정, 이민지, 황신우 (2018). 사단 의무대 금연클리닉 등록 병사의 금연 임파워먼트에 영향을 미치는 요인. *군진간호연구*, 36(2), 13-28.
- 박승민 (2011). 출산 후 재흡연과 증거기반 보건정책. *글로벌사회복지연구*, 1(1), 7-29.
- 서경현 (2007). 한국 여성의 흡연과 금연에 관한 최신지견. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 695-713.
- 서경현, 김경희, 전인덕 (2008). 인지행동치료 및 니코틴 대체요법 중심의 금연 중재의 효과와 금연 성공요인. *한국심리학회지: 건강*, 13(3), 705-726.
- 손애리, 문정선, 고승덕 (2009). 서울시 고등학생의 에이즈에 대한 낙관적 편향. *보건과 사회과학*, 25, 57-78.
- 송태민, 이주열, 조경숙 (2008). 보건소 금연클리닉 신규 등록자와 재등록자의 금연 성공요인 분석. *보건교육건강증진학회지*, 25(2), 19-30.
- 쉬원룡 (2017). 임파워먼트가 심리적 주인의식에 미치는 영향. *동양대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 심지연 (2009). 항공사 객실승무원이 지각한 심리적 임파워먼트가 서비스 지향성에 미치는 영향: 심리적 주인의식의 매개효과를 중심으로. *세종대학교 석사학위 청구논문*.
- 안희경, 이화진, 정도식, 이선영, 김성원, 강재현 (2002). 한국어판 니코틴 의존도 설문 도구(Fagerstrom Tolerance Questionnaire, FTQ and Fagerstrom Test for Nicotine Dependence, FTND)의 신뢰도 및 타당도. *Korean Journal of Family Medicine*, 23(8), 999-1008.
- 오창은 (2018). 혐연의 시대, 흡연자는 어떻게 별레가 되었다. *문화과학*, 93, 244-264.
- 윤정은 (2016). 여성 흡연자의 금연 임파워먼트에 영향을 미치는 요인. *경북대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 이근자, 장춘자, 김명순, 이명희, 조영희 (2006). 6개월 금연 성공의 영향 요인 연구. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 38(5), 742-750.

- 이민영 (2016). 낙관적 편향의 형성과 대처행동 의도. *미디어 경제와 문화*, 14(1), 85-123.
- 이윤영 (2010). 성인여성의 체형인식과 비만스트레스가 체중조절행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이창주 (2012). 임파워먼트와 코칭이 자기효능감에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위 청구논문.
- 장소영 (2011). 여성의 주관적 체형인식 및 체질량지수와 요증 코티닌 검사에 의한 흡연여부와와의 관련성. 연세대학교 보건대학원 석사학위 청구논문.
- 전영선, 안홍석 (2006). 여대생의 체형 및 체중조절에 대한 주관적 인식이 비만스트레스에 미치는 영향. *한국피부미용향장학회지*, 1(2), 13-26.
- 정진홍, 전은주, 이정희, 한지연, 김영숙, 원영순, 서미아 (2010). 여대생의 흡연 경험에 대한 현상학적 연구. *보건교육·건강증진학회지*, 27(3), 1-12.
- 질병관리본부 (2016). 국민건강통계. https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/sub04/sub04_03.do?classType=7.
- 차효성 (2010). 한국여성의 조기 폐경과 흡연 및 출산 관련 요인과의 관련성: 2007, 2008년 국민건강영양조사 자료를 이용하여. 연세대학교 보건대학원 석사학위 청구논문
- 하영미, 박기수, 최혜옥, 양승경 (2016). 백화점 서비스 및 판매업 종사 흡연 여성 근로자의 금연 자기효능감과 금연준비도. *한국직업건강간호학회지*, 25(3), 168-176.
- 한미정 (1998). 수용자의 낙관적 편견의 작용에 관한 이론적 고찰. *언론과 사회*, 5-28.
- 황선경 (2016). 한국 성인에서의 체중조절노력과 흡연과의 관련성. 연세대학교 보건대학원 석사학위 청구논문.
- Akbarbartoort, M., Lean, M. E. J., & Hankey, C. R. (2005). Relationships between cigarette smoking, body size and body shape. *International Journal of Obesity*, 29(2), 236-243.
- Amir, L. H., & Donath, S. M. (2003). Does maternal smoking have a negative physiological effect on breastfeeding?: The epidemiological evidence. *Breastfeeding Review: Professional Publication of the Nursing Mothers' Association of Australia*, 11(2), 19-29.
- Austin, S. B., & Gortmaker, S. L. (2001). Dieting and smoking initiation in early adolescent girls and boys: A prospective study. *American Journal of Public Health*, 91(3), 446-450.
- Bellavia, A., Wolk, A., & Orsini, N. (2016). Differences in age at death according to smoking and age at menopause. *Menopause*, 23(1), 108-110.
- Bock, B. C., Marcus, B. H., King, T. K., Borrelli, B., & Roberts, M. R. (1999). Exercise effects on withdrawal and mood among women attempting smoking cessation. *Addictive Behaviors*, 24(3), 399-410.
- Carlson, L. E., Taenzer, P., Koopmans, J., & Bultz, B. D. (2000). Eight-year follow-up of a community-based large group behavioral smoking cessation intervention. *Addictive Behaviors*, 25(5), 725-741.
- Carlson, L. E., Taenzer, P., Koopmans, J., & Casebeer, A. (2003). Predictive value of aspects of the Transtheoretical Model on smoking cessation in a community-based, large-group cognitive behavioral program. *Addictive Behaviors*, 28(4), 725-740.
- Choi, K. S., & Yom, Y. H. (2005). The effects of psychological empowerment and transformational leadership on organizational commitment among hospital nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 11(3), 315-322.
- Dillard, A. J., McCaul, K. D., & Klein, W. M. (2006). Unrealistic optimism in smokers: Implications for smoking myth endorsement and self-protective motivation. *Journal of Health Communication*, 11(S1), 93-102.
- Eriksen, M., Mackay, J., & Ross, H. (2013). *The*

- Tobacco Atlas* (4th Ed). GA, Atlanta: American Cancer Society.
- Evans, D. N., & Furst, R. T. (2016). Stigma and outdoor smoking breaks: Self-perceptions of outdoor smokers in Manhattan. *Social Theory & Health, 14*(3), 275-292.
- Fagerstrom, K. O., & Schneider, N. G. (1989). Measuring nicotine dependence: a review of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. *Journal of Behavioral Medicine, 12*(2), 159-182.
- Fang, W. L., Goldstein, A. O., Butzen, A. Y., Hartsock, S. A., Hartmann, K. E., Helton, M., & Lohr, J. A. (2004). Smoking cessation in pregnancy: a review of postpartum relapse prevention strategies. *The Journal of the American Board of Family Practice, 17*(4), 264-275.
- Hall, S. M. (1994). Women and drugs. In V. J. Adesso, D. M. Reddy, R. Fleming, *Psychological perspectives on women's health* (pp. 101-126). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Heatherston, T. F., Kozlowski, L. T., Frecker, R. C., & FAGERSTROM, K. O. (1991). The Fagerstrom test for nicotine dependence: a revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. *British Journal of Addiction, 86*(9), 1119-1127.
- Hudmon, K. S., Gritz, E. R., Clayton, S., & Nisenbaum, R. (1999). Eating orientation, post-cessation weight gain, and continued abstinence among female smokers receiving an unsolicited smoking cessation intervention. *Health Psychology, 18*(1), 29-36.
- Perloff, L. S. (1983). Perceptions of vulnerability to victimization. *Journal of Social Issues, 39*(2), 41-61.
- Rosenbaum, P., & O'Shea, R. (1992). Large-scale study of freedom from smoking clinics-factors in quitting. *Public health reports* (Washington, D.C.: 1974), *107*(2), 150 - 155.
- Samet, J. M., Yoon, S. Y., & World Health Organization. (2010). *Gender, women, and the tobacco epidemic*. World Health Organization.
- Spreitzer, G. M. (1995). Psychological empowerment in the workplace: Dimensions, measurement, and validation. *Academy of Management Journal, 38*(5), 1442-1465.
- Sylvestre, M. P., Chagnon, M., Wellman, R. J., Dugas, E. N., & O'Loughlin, J. (2018). Sex differences in attaining cigarette smoking and nicotine dependence milestones among novice smokers. *American journal of epidemiology, 187*(8), 1670-1677.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1987). The costs and benefits of optimistic explanations and dispositional optimism. *Journal of Personality, 55*(2), 377-392.
- United States Department of Health and Human Service(1988). The health consequences of smoking: Nicotine addiction, *A Report of the Surgeon General*. Rockville, MD: USDHHS.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*(5), 806-820.
- Weinstein, N. D. (1984). Why it won't happen to me: Perceptions of risk factors and susceptibility. *Health Psychology, 3*, 431-457.

원고접수일: 2020년 6월 13일

논문심사일: 2020년 6월 16일

게재결정일: 2020년 7월 3일

Quit-Smoking Empowerment, Nicotine Dependency, Optimistic Bias, Weight Control Behavior, and Adult Women' Attempt or Maintenance of Smoking Cessation

Hana Lee Kyung-Hyun Suh
Dept. of Counseling Psychology Sahmyook University

This study was conducted to identify whether quit-smoking empowerment, nicotine dependency, optimistic bias, and weight control behavior could influence adult women's attempt and maintenance of smoking cessation. Participants were 263 smoking women or women who have smoking experience and who smoked, all of them were over 20 years old, and their responses to the online self-reported survey were analyzed and reviewed. The collected data were verified using descriptive statistics, ANOVA, product-moment correlation analysis of Pearson, and logistic regression analysis with SPSS 21.0. The major findings were as follows. When the participant smoking period was identified as less than 10 years, the smoking rate was higher than that of those who stated that their smoking period was more than 10 years, and the longer the smoking period, characteristically the higher the nicotine dependence was exhibited in those individuals. The use of quit-smoking empowerment had an influence that was positively correlated with weight control behavior and current smoking cessation, and it had a negatively correlated effect with nicotine dependence and optimism bias. Optimistic bias was shown to have been positively correlated with weight control behavior and attempts to quit smoking, and Weight-control behavior had a positively correlated influence on whether or not the participant was able to quit smoking. The meaning, its sub-factors of quit-smoking empowerment and optimistic biases were shown as significant predictors of smoking cessation, quit-smoking empowerment, nicotine dependence, optimistic bias and weight control activities to influence on the current status of non-smoking. Based on the results of this study, relationships between quit-smoking empowerment, nicotine dependency, optimistic bias and weight control behavior which are factors that can affect on adult smoking women's attempts to quit smoking, were discussed and the methods to help attempt or maintenance of smoking cessation and the correlating reasons for the ultimate retention of adult smoking women were also discussed and suggested as applicable.

Keywords: female smoking, quit-smoking empowerment, nicotine dependency, optimistic bias, weight control behavior