

대학생을 위한 절주교육 프로그램 개발

- 과음없는 캠퍼스 만들기 -

이은희* · 김혜경 · 권은주 · 김명 · 조미자 · 최은희
*한국건강관리협회 · 이화여자대학교 · 서울시 건강증진과

I. 연구의 필요성 및 목적

우리나라 대학생의 음주율은 매우 높은 수준이며, 음주 시 마시는 술의 양도 안전 음주량을 초과하여 폭음을 하는 학생의 비율이 높은 것으로 나타났다. 대학생의 음주 문제는 신체적, 정신적, 사회적 측면에서 많은 문제를 야기하는데, 간질환을 비롯한 각종 만성질환뿐만 아니라 뇌의 기억세포 파괴로 인한 학습능력의 저하, 감정 장애와 같은 정신장애 유발의 원인이 되기도 한다. 또한 폭음은 자제력을 상실케 하여 각종 폭력, 범죄, 교통사고 등 사회적 문제로 연결되기 쉽다.

이러한 대학생 음주문제는 음주에 대한 올바른 인식과 습관 형성을 통해 예방가능하다. 특히 대학 시기는 음주를 본격적으로 배우는 시기이고 성인이 되어 음주문제 습관을 갖게 하는 관문에 해당되기 때문에, 이 시기의 건전한 음주습관은 평생의 음주습관과 건강을 좌우한다 할 것이다.

한편 문제음주 습관은 체계적인 절주교육을 통하여 효과적으로 수정될 수 있는 바, 최근 대학생의 문제 음주 습관 형성을 방지하기 위하여 자기주장 훈련, 거절기술, 의사소통기술, 스트레스관리, 의사결정기술, 자기자각, 음주의 신체적 · 정신적 · 사회적 영향에 대한 정보 제공 등, 적절한 교육과 지도의 필요성이 대두되고 있다. 한편 체계적인 절주 교육이란 개개인의 특성과 인식을 고려하여 건강과 관련된 행위의 변화를 유도하는 것으로, 대학생의 음주 상황 및 절주 관련 인식 수준에 따른 교육프로그램 지원이 무엇보다 절실하다 하겠다. 따라서 본 연구는 대학생의 음주 행태 및 절주 교육에 대한 요구도를 파악하고, 그 결과를 토대로 대학생 절주교육용 프로그램을 개발함으로써 대학 내 건전한 음주문화 정착 및 건강증진에 기여하고자 한다.

II. 연구방법

대학생의 음주 행동문제를 파악하고 절주교육에 대한 요구도를 파악하기 위하여 2006년 10월~12월까지 약 3개월간 수도권 지역 6개 대학의 남녀 대학생 1,137명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문조사를 통하여 대학생의 음주 실태, 문제음주 유형, 폐해 등 음주 행태를 파악하였고, 절주 관련 교육에 관한 인식도 및 요구도를 조사하였으며, 대학생의 문제 음주를 결정짓는 신체적, 심리적, 사회적, 문화적 요인 및 문제 음주에의 기여 정도를 파악하였다.

또한 국내·외 여러 대학 및 단체 등에서 실시 혹은 활용 중인 대학생 절주교육 프로그램의 현황을 파악, 분석함으로써 효과적인 프로그램 개발에 참고하였다.

대학사회 내 폭음 등 문제 음주 예방 및 절주문화 형성을 위한 보건교육 프로그램은 컴퓨터상에서 개개인의 변화단계를 측정하고 그에 따른 자발적 교육 참여 유도를 위하여 CD-Rom 형태로 개발하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대학생의 음주행태 및 관련 요인과 절주교육에 대한 요구도

조사 대상은 남학생 415명, 여학생 715명이었으며, 1학년이 430명(38.1%)로 가장 많았다. 전공별로는 사회계열, 이공계열, 보건의료 등의 순이었다.

(1) 대학생의 음주문화에 대한 인식 및 절주교육 경험

○ 우리나라 대학사회의 음주문화에 대해 약 64%((남 56.6%, 여 68.4%)가 무절제하다고 응답하였다.

○ 절주교육 및 홍보캠페인을 접해본 경험은 85% 이상의 학생들이 없다고 응답하였으며, 접해본 경험이 있는 학생의 경우 기존의 교육이 적절한 음주 및 음주권유 거절에도움이 되었다고 응답한 경우는 15%에 불과하였다.

○ 응답자의 68%가 절주교육이 필요하다고 답하였으며, 학교에서의 절주교육 참여 의도는 '내용에 따라 참여하겠다'가 57.8%로 조사되었다. 여학생이 남학생에 비해 참여 의도가 더 높게 조사되었다.

(2) 음주 행태 및 음주 관련 환경

○ 대상자의 60%(남 77.5%, 여 50.1%)에서 지난 한달간 과음 경험이 있는 것으로 조사되었으며, 과음 경험자 중 계속 과음하겠다는 경우가 69.6%(남 81.7%, 여 58.8%)인 반면 향후 6개월 혹은 한달 이내 절주 혹은 금주하겠다는 경우는 30.5%로 조사되었다. 절주 또는 금주 실천자의 과음 경험도 남학생은 약 과반수, 여학생은 1/3 정도에서 조사되었다.

○ 음주의 이유로는 폭넓은 대학생활, 특히 인간관계 형성에 필요하기 때문이라는 의견이 가장 많았다(50.1%).

○ 원치 않는 음주 경험은 남녀 학생 모두 약 80% 정도가 경험한 것으로 조사되었으며, 빈도에 있어서는 남학생들이 더 자주 경험하는 것으로 나타났다. 원치않는음주 경험은 주로 선후배 모임, 신입생 환영회 등에서 많은 것으로 조사되었다.

○ 선배나 친구 등이 음주 강요 시 약 15%의 학생들만이 거절하였다.

○ 절주 또는 금주 시도 경험은 남녀 학생 모두 약 2/3에서 "있었다"고 응답하였다.

(3) 대학생 절주실천 변화단계 분포 및 절주 실천 관련 심리적, 사회적 요인

○ 절주실천 변화단계 관련 조사 질문에 응답한 1,097명 중 계획전 단계에 속한 학생이 462명(42.1%), 계획단계 8.0%, 준비단계 10.4%, 행동단계 15.6%, 유지단계 14.9%로 나타나, 과음의 심각성과 절주의 필요성에 대한 인식 자체가 부족한 것으로 조사되었다.

○ 음주와 관련한 인지적 경험과 행동적 경험의 빈도를 조사한 결과, 계획전 및 계획단계에 있는 학생들은 인지적 경험을 많이 하고, 준비단계 이후에는 행동적 경험을 더 많이 하는 것으로 나타났다.

- 인지적 경험을 5가지로 세분화하여 분석한 결과 인식제고, 자아재평가, 사회적 해방에서 변화단계에 따라 유의한 경험 빈도의 차이가 있었다.

- 행동적 경험에서는 강화관리를 제외하고 대체행동 형성, 지원관계 형성, 자아해방, 자극조절의 경험빈도 등이 변화단계에 따라 유의한 차이가 있었다.

○ 음주의 장점에 대한 인식은 변화단계에 따라 유의한 차이를 보였는데, 계획전단계의 학생들이 가장 높은 반면, 과음 경험이 없는 학생들이 가장 낮았다. 음주의 단점에 대한 인식은, 반대의 결과로 조사되었다.

○ 과음할 수 있는 고위험 상황에서 절주 또는 금주를 할 수 있는 자신감의 정도를 조사한 결과, 과음 경험이 없는 경우에 과음 유혹 상황을 극복할 수 있는 자신감이 가장 강했고 그 다음이 유지단계였다.

2. 국내외 대학생 절주 교육 프로그램 현황 분석

국내의 대학생 대상 절주 프로그램은, 주로 학기 초의 교양강좌나 강연 등 부정기적인 강좌와 캠페인이 대부분이었으며, 이외에 민간단체를 중심으로 한 절주 동아리 활동, 절주지도자 양성 과정 등이 운영되고 있었다. 국외에서는 여러 대학에서 음주 예방 프로그램을 운영하고 있었는데, 신입생 대상의 온라인 음주교육과정 운영, 대학생 건강생활 전반적인 접근을 통한 과음의 위험성 인식 유도 및 자조적 능력 개발, 알코올 및 약물 오남용 예방과 중독자 지원을 위한 교육기관 운영 등 매우 다양하였다. 특히 대부분의 프로그램이 과음 예방을 위한 집단 교육, 고위험군에 대한 개입, 알코올 중독자에 대한 중재 등 대상자의 음주 상황 및 인식 수준에 따라 프로그램을 계획하고 운영하고 있어, 본 프로그램 개발의 방향 및 방법을 설정하는 데 참고로 하였다.

3. 대학 내 문제 음주 예방 및 절주문화 형성을 위한 절주교육 프로그램 개발

이 프로그램은 대학생을 대상으로 한 폭음 예방 및 절주교육·홍보 등을 제공함으로써 대학생 음주 행위의 바람직한 변화를 유도하고 대학사회의 절주문화 조성을 통한 음주 폐해를 감소시키고 궁극적으로 대학생들의 건강증진 및 학업성취도 향상에 기여하기 위하여 개발되었다. 우선 대학생들의 절주 인식 및 실천에 대한 변화단계를 측정 한 다음 계획전단계는 1단계 교육(절주의 필요성 인식)으로부터 시작하여 계획 및 준비 단계인 2단계 교육(절주준비), 행동 및 유지단계인 3단계 교육(절주실천)을 순차적으로 받도록 구성하였다. 또한 계획 및 준비단계의 학생은 2단계 교육부터 시작하고, 행동 및 유지단계의 학생은 3단계 교육만 받도록 하였다.

이 프로그램은 CD-ROM 형태로 개발되었고, 교육담당자를 위한 워크북을 함께 제공한다. 컴퓨터 상에서 본 프로그램을 실행하면 대표 캐릭터의 등장과 함께 교육이 시작되며, 캐릭터의 안내에 따라 순서대로 진행할 수 있도록 구성하여 강사의 지도에 따라 학생들이 자발적으로 교육에 참여할 수 있도록 하였다.

4. 대학생 절주교육 프로그램 평가체계 개발

개발된 프로그램의 수행을 통해서 성취해야 할 궁극적인 목적은 대학생의 절주 실천을 통한 건강증진 및 학업 성취도 향상이므로, 프로그램을 통해 제시된 활동들이 목적

을 달성하였는가를 평가하는 과정이 반드시 수행되어야 한다. 따라서, 각각의 프로그램 요소들이 세부 목표 및 궁극적 목적 달성에 기여하였는가를 판단하는 평가 과정을 체계적으로 수행할 수 있는 평가체계를 제시하고, 효과성 평가와 과정 평가에 실제적으로 적용 가능한 평가 지표를 제시하였다. 또한 평가 결과의 내적 타당도 확보 방안을 함께 검토하였다.

IV. 향후 활용 및 발전 방안

1. 우리나라 대학생의 음주 행태 및 음주 행태 관련 사회심리적 요인을 파악하였으므로, 대학 내 절주 관련 정책 수립 및 사업을 추진하는 데 기초자료로 활용될 수 있다.
2. 개발된 절주교육 프로그램을 활용하여 대학 신입생 및 재학생의 건전한 음주 습관 형성을 위한 교육을 실시할 수 있다.
3. 향후 대학생 대상의 절주교육 제도화할 경우, 효과적이고 체계적인 교육 실시를 위한 자료로 활용하며 웹기반 절주교육 프로그램으로의 확대가 가능하다.