

일개 사업장에 적용한 절주 프로그램의 효과

강경화, 제갈정 / 한국음주문화연구센터

필요성 및 목적 : 우리나라 경제활동인구의 59.1%가 고용되어 일하고 있는 것으로 미루어볼 때, 성인의 주 경제활동 장소인 직장은 일상 대부분의 시간을 보내는 곳이라 할 수 있다. 직장에서의 음주는 조직의 결속력 강화와 스트레스 해소, 대인관계의 수단으로 많이 행해진다. 특히, 우리나라에서는 사회생활을 위해서는 소주 한 병 이상은 마실 줄 알아야한다는 사회적 분위기가 만연하다고 할 수 있는데, 이러한 관대한 음주 문화와 과음 및 폭음 등의 음주 습관은 음주의 부정적 영향이라고 할 수 있는 각종 폐해를 증가하게 한다. 과음 및 폭음자는 각종 질환 및 사고 유발, 생산성 저하 등의 문제를 보이는 경향이 높은데, 직장인의 음주문제는 개인의 건강뿐 아니라 안정된 직장생활을 저해하는 요인이 된다. 우리나라의 관대한 음주문화는 음주관련 저위험 대상자를 예방 프로그램에서 배제시키는 상황을 야기하였으며, 조직 문화나 환경 변화에도 걸림돌이 되어왔다.

본 연구에서는 일개 사업장을 대상으로 음주 수준별 프로그램을 적용한 후 사업장 절주 프로그램의 효과를 살펴보고자 하였다.

방법 : 서울 소재 일개 사업장 근로자를 대상으로 미국 물질남용예방센터(CSAP)에서 분류한 예방 프로그램 전략과 미국 알코올남용정신건강서비스국(SAMHSA)의 The Healthy Workplace 모델 프로그램 및 변화단계모델을 기초로 프로그램을 개발하였으며 사업장 적용은 PRECEDE-PROCEED 모형을 참조하였다.

전체 근로자를 대상으로 프로그램 적용 전 후 음주 정도, 음주행위 변화 여부와 건강 습관 실천 및 건강 상태를 설문 평가하였으며, 절주클리닉 참여자는 프로그램 전 후 음주 정도 설문 평가와 비만도 및 내장비만도를 측정하였다.

결과 : 본 연구의 결과는 아래와 같다.

1. 평균 음주량은 실무 직원급에 비하여 중간 관리자급에서 유의하게 높았으며, Audit 점수는 실무 직원급에 비하여 관리자급에서 유의하게 높았다.

2. 음주 수준별 음주행위 변화 중요도, 절주 효능감, 변화단계에서 유의한 차이가 있었다. 특히, 과음 집단과 저위험 집단 간에 심리사회적 건강상태와 주관적 건강상태에서 유의한 차이가 있었으며, 흡연여부에 따라 Audit 점수에서 유의한 차이가 있었다.
3. 절주에 대해 고민하게 한 프로그램은 절주클리닉 상담, 음주관리수첩, 절주선포식, 내장비만 측정, 가상음주체험 순으로 나타났으며, 절주를 실천하는데 도움 준 프로그램은 음주관리수첩, 절주클리닉 상담, 절주선포식, 교육과 절주서약 순으로 나타났다.
4. 절주 실천 여부에서는 고도위험 집단보다는 저위험 집단의 응답이 높게 나타났으며, 프로그램 시행 후 음주 빈도에서는 주 4회 이상은 감소되고 주 2~3회는 증가되었다. 또한, 평균 음주량은 프로그램 시행 전에 비하여 감소되었다.
5. 절주클리닉 프로그램 참여 후 7잔 이상의 음주량은 감소하였으나 6잔 이하에서는 증가되는 양상을 보였다. 또한, 비만도와 내장비만 결과가 프로그램 전에 비하여 때 다소 감소되었으나 유의한 차이는 없었다.
6. 조직 차원의 절주 프로그램이 적정 음주 실천에 66.7% 도움이 되었다고 하였으며, 건강관리에는 73.9%가 도움이 되었다고 하였다. 특히, 절주클리닉 참여로 과도한 알코올 섭취의 유해성 인식과 건강 음주를 실천하게 되었다고 하였다.

결론 : 일개 사업장 근로자를 대상으로 한 절주 프로그램은 과음 및 폭음 행태 감소와 건전한 음주 문화 개선에 효과적이었다고 할 수 있다. 향후 일회성 운영이 아닌 지속적인 프로그램 운영으로 조직 문화 정착 및 개인 건강 증진에 기여할 수 있도록 하여야 할 것이다.

특히, 직장인 대상의 절주 프로그램은 근로자 개개인의 음주수준과 절주동기, 건강지각 및 흡연여부에 따라 다르게 적용되어야 할 것으로 생각된다.