

범이론과 여가모형을 적용한 절주프로그램이 문제음주행위와 인지에 미치는 효과*

도 은 영**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

우리나라 사람들의 알코올 소비량은 국민소득의 향상, 여가시간의 증가와 함께 급격하게 늘어나고 있어서 전국의 18세 이상 성인을 대상으로 조사한 결과 음주경험자가 전체 대상자의 87.6%로 거의 대부분의 성인이 술을 마시고 있는 것으로 나타났다(Jekarl, 2002). 그 가운데서도 직장인의 경우 음주자의 45-60%가 문제음주자로 나타나(Kim, 2000; Lee & Jekarl, 2002) 직장인의 음주문제가 상당히 심각한 수준이다.

하지만 직장에서의 음주문제에 대한 바른 인식 및 이를 해소하고자 하는 노력은 거의 없으며 심지어는 문제음주자들조차도 자신의 음주문제를 인정하지 않고 있는 실정이다(Kim, Kim, Kim, Kim, & Kreliebaum, 1999). 뿐만 아니라 대부분의 기업들은 기업 차원의 음주대책 필요성조차 느끼지 못하고 있어서 직장음주문제 해결에 큰 어려움이 있다(Lee & Lee, 2000). 또한 직장 내 음주 및 문제음주자에 관련된 국내 연구의 경우도 단순히 음주실태를 조사하는 정도에서 그치는 경우가 대부분이며 실제로 절주프로그램을 개발하고 시행한 연구는 매우 드물다. 따라서 효율적인 직장 내 절주프로그램의 개발 및 운영을 통해 직장인들의 건전음주문화를 형성하고, 음주문제가 있는 직장인을 조기에 발견하여 그

들의 문제가 악화되지 않도록 예방할 수 있는 대책이 절실히 필요한 실정이다.

한편, 효과적인 직장절주프로그램의 개발을 위해서는 직장인들의 음주동기 및 이와 관련된 인지적 요인을 정확히 이해하는 것이 필수적이다. 흔히 직장인들은 스트레스, 건전한 여가생활의 부재에 따른 여가시간 관리능력부족, 공동체 생활을 위해 술을 마실 수밖에 없는 직장환경 등과 같은 원인으로 술을 마시게 된다(Kim, Song, Lee, & Ha, 2003). 이와 아울러 우리나라 직장인들의 84.7%가 음주가 다른 사람들의 사교의 기회를 넓혀준다고 믿고 있으며, 79.3%의 직장인들은 음주를 통해 긴장을 풀 수 있다고 생각하고, 이외에도 음주를 통하여 불안감이나 근심을 떨쳐버릴 수 있다고 믿는 것으로 나타나(Gin & Han, 1998), 음주에 대한 이러한 긍정적인 기대가 음주에 대해 관대한 사회적 태도와 함께 직장인들의 음주문제를 더욱 심각하게 할 수 있다. 또한 직장 문제음주자들은 비문제 음주자에 비해 금주자 기효능도 낮은 것으로 나타나(Sitharthan, Job, Kavanagh, Sitharthan, & Hough, 2003), 금주자기효능은 음주결과기대와 함께 문제음주에 있어서 중요한 인지적 변수로써 문제음주자들에 대한 증재는 이와 함께 문제음주에 영향을 미치는 다른 요인들을 포함한 포괄적인 간호중재가 필요하다.

최근 문제음주에 대한 대처방안으로 하나의 접근방법만을 사용하지 않고 다양한 기법을 적용하는 범이론 중

* 박사학위논문임.

** 광주여자대학교 간호학과 조교수(E-mail: eydo@mail.kwu.ac.kr).
투고일: 2007년 5월 30일 심사완료일: 2007년 9월 12일

심미의 중재가 효과적인 것으로 알려져 있다(Carbonari & DiClemente, 2000; Prochaska & Velicer, 1997). 그 외에도 문제음주자는 술을 마시는 것이 주된 여가생활이어서 균형 잡힌 여가생활을 하고 있지 못하기 때문에 여가생활에 대한 분석과 개입을 통해 문제음주행위를 줄여주고 음주로 인해 저하된 삶의 질을 향상시킬 필요가 있다(Kim, 2002). 여가와 관련하여 최근에 개발된 여가능력모형은 치료영역, 여가교육, 그리고 여가참여의 세 가지 영역으로 나누어지지만(Carruthers, 1993) 직장 문제음주자의 경우 여가에 대해서 어려움을 가지고 있는 개인들에게 여가와 관련된 가치, 기술, 지식, 자원에 관한 능력을 계발시켜 여가참여가 가능하도록 조건을 만들어주는 여가교육영역과 여가경험에 참여할 기회 제공을 통해 즐거움과 자기만족뿐 아니라 참여 후에 지속적인 활동을 할 수 있도록 돕는 영역이 직장문제음주자의 여가개선에 도움이 된다.

따라서 본 연구자는 음주문제가 우선적으로 해결될 필요가 있는 직장 문제음주자들을 대상으로 범 이론적 모델과 여가능력모델을 토대로 절주프로그램을 개발하고 개발된 프로그램의 효과성을 평가하는 연구를 수행하였다.

2. 연구 목적

본 연구의 구체적인 목적은 아래와 같다.

- 1) 절주프로그램이 문제음주행위에 미치는 효과를 파악한다.
- 2) 절주프로그램이 음주결과기대에 미치는 효과를 파악한다.
- 3) 절주프로그램이 금주자기효능에 미치는 효과를 파악한다.

3. 연구 가설

- 가설 1. 절주프로그램을 받은 실험군은 받지 않은 대조군보다 문제음주행위점수가 낮을 것이다.
- 가설 2. 절주프로그램을 받은 실험군은 받지 않은 대조군보다 음주결과기대점수가 낮을 것이다.
- 가설 3. 절주프로그램을 받은 실험군은 받지 않은 대조군보다 금주자기효능점수가 높을 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 비동등성 대조군 전후설계에 의한 반복 측정 유사실험연구이다. 독립변수는 범이론과 여가모형을 적용한 절주프로그램이고, 종속변수는 문제음주행위, 음주결과기대 및 금주자기효능이다.

	Pre-test		Post-test 1		Post-test 2
Experimental	O ₁	X ₁	O ₂	X ₂	O ₃
Control	O ₁		O ₂		O ₃

Note: X₁: Drinking-reduction program(1st stage).

X₂: Drinking-reduction program(2nd stage, Follow up).

2. 연구 대상

본 연구의 대상자는 G시에 소재하는 L직장의 직장 내 문제음주자들로서 표본의 크기는 Cohen(1988)의 공식에 따라 실험군과 대조군의 두그룹에서 유의수준을 .05, 검정력(1-β)을 80%, 효과의 크기(f)는 문제음주행위를 기준으로해서 2점, 모집단의 표준편차를 2.5로 하였을 경우 산출한 총 표본수(n)는 각각 26명으로 표본의 크기는 대조군 35명, 실험군 26명으로 총 61명이었지만 실험군의 경우 다른 지역으로 근무처 이동 등 업무상의 이유로 인해 프로그램 중간에 3명이 탈락하였고, 대조군의 경우 사후검사를 완성하지 못한 4명을 제외하였다. 따라서 본 연구에 최종적으로 참여한 대상자는 실험군 23명 대조군 31명으로 총 54명으로 1) 한국형 알코올중독 간이선별검사법(Alcohol Use Disorder Identification Test-Korea: AUDIT-K)에서 상습적인 과음자로 주의를 요하는 12점 이상에 해당하는 자, 2) 절주프로그램 참여에 동의한 자, 3) 정식 직으로 근무하고 있는 남성 직장인, 4) 절주단계의 전숙고, 심사숙고 혹은 준비단계에 있는 자로 선정하였다.

3. 용어 정의

1) 범이론과 여가모형을 적용한 절주프로그램

절주프로그램은 범이론과 여가모형을 토대로 본 연구자가 개발하고 산업장 간호사 2명, 알코올 전문 간호사 2명, 정신 간호학 교수 1명, 여가전문가 2명의 자문을 통해 프로그램을 수정 및 보완하였다. 절주프로그램의 구성은 크게 2단계로 나누어져 있으며 1단계는 집단교육(소개의 시간, 술! 알고 마시자, 음주문제가 있을까?, 누

가 걱정을 하나요?, 나의 여가활동 살펴보기, 다양한 여가활동 알아보기, 여가생활 체험하기, 다짐의 시간 등 총 8회) 직장 내 절주운동, 가족교육자료발송, 이메일을 통한 자료발송과 전화관리로 구성되어있고, 2단계는 추후관리로 이메일을 통한 자료발송과 전화관리로 구성되어 있다.

2) 문제음주행위

문제음주행위는 여러 가지 문제를 야기하는 음주행동을 의미하며(Metzger, 1988), 본 연구에서는 음주빈도, 음주량 그리고 폭음빈도의 점수 합을 의미한다.

3) 인지

인지란 어떤 상황을 해석하고 생각하는 것을 의미하며(Beck, 1995), 본 연구에서는 음주결과기대와 금주자기효능을 의미한다.

(1) 음주결과기대

음주결과기대란 음주가 어떤 결과를 초래할 것이라는 개인의 평가를 의미하며(Marlatt & Gordon, 1985), 본 연구에서는 Kim(1996)이 사용한 음주효과에 대한 긍정적 기대 도구로 측정된 점수를 의미한다.

(2) 금주자기효능

금주자기효능은 금주를 수행할 수 있다는 자신감을 의미하는데(Marlatt & Gordon, 1985), 본 연구에서의 금주자기효능이란 Diclemente, Carbonari, Montgomery와 Hughes(1994)가 고안한 금주자기효능척도를 Kim(1996)이 번역한 도구로 측정된 점수를 의미한다.

3) 절주단계

절주단계는 개인의 음주행동변화는 몇 단계의 시리즈로 움직이며 자연적인 음주행동변화의 순환과정의 일부분으로 나선형을 취한다는 것을 의미하며(Prochaska, Norcross, & DiClemente, 1994), 본 연구에서는 Maddock(1997)의 절주변화단계 도구를 연구자가 수정 보완한 것으로 전숙고단계는 6개월 내에 절주를 할 의도가 없고, 심사숙고단계는 6개월 내에 절주를 고려하고, 준비단계는 1개월 내에 절주를 고려하는 단계이며, 실행단계는 절주를 한지 6개월이 지나지 않은 상태를 의미한다.

4. 연구 도구

1) 문제음주행위 측정도구

본 연구자가 개발한 것으로 음주빈도, 음주량, 폭음빈도의 3가지 문항의 합으로 구성되어 있으며, 음주빈도의 경우 주1회 미만(0점), 주1회(1점), 주2회(2점), 주3-4회(3점), 주5회 이상(4점)으로 구성되어있고, 음주량은 소주반병(0점), 소주1병(1점), 소주1병반(2점), 소주2병(3점), 소주3병 이상(4점)으로 구성되어있으며, 폭음빈도는 주1회 미만(0점), 주1회(1점), 주3-4회(2점), 주2회(3점), 주5회 이상(4점)으로 구성되어있어서 최저 0점에서 최고 12점이 가능하다. 본 연구의 신뢰도는 검사-재검사법을 사용하였으며 Pearson Correlation Coefficient가 .808($p < .01$)이었다.

2) 음주결과기대 측정도구

Annis(1985)의 음주결과기대 총 41문항 중 Kim(1996)이 번역한 긍정적 음주결과기대도구를 사용하였다. 이 도구는 4점 척도로 총 23문항이며 최저 0점에서 최고 69점이 가능하고 점수가 높을수록 음주에 대한 긍정적 기대가 높은 것을 의미한다. Kim(1996)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .90$ 이었고, 본 연구에서의 신뢰도는 사전검사에서 Cronbach's $\alpha = .90$ 이었다.

3) 금주자기효능 측정도구

본 연구에서는 Diclemente, Carbonari, Montgomery와 Hughes(1994)이 고안한 금주 자기효능척도로 총 20문항의 5점 척도를 Kim(1996)이 번역한 도구로서 최저 0점에서 최고 80점인 이 도구는 점수가 높을수록 금주에 대한 자기 효능감이 높음을 의미하는데 Kim(1996)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .92$ 이었고, 본 연구에서의 신뢰도는 사전검사에서 Cronbach's $\alpha = .85$ 이었다.

5. 연구 진행 절차

본 연구는 2004년 3월 23일부터 6월 30일까지 시행하였다. 두 팀으로 나누어 절주프로그램 1단계는 각각 주1씩 8회에 걸쳐 실시하되 사전조사에서부터 사후조사까지 9주가 소요되었으며, 그 후 한 달은 절주프로그램 2단계로 추후관리를 실시하였다.

6. 자료 분석 방법

자료는 SAS version을 이용하여 분석하였으며 일반

적 특성과 변화단계분포는 빈도와 백분율로, 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검증은 Chi-square test, 종속변수에 대한 동질성 검증은 t-test로 분석하였다. 각 시점별로 실험군과 대조군 간의 차이는 사전점수를 고려한 ANCOVA를 이용하였으며, 시점간 비교는 repeated measured ANOVA 및 Post-hoc comparison인 scheffé를 이용하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 동질성 검증

일반적 특성에 대한 실험군과 대조군간 동질성 검증을 한 결과 모두 유의한 차이가 없이 동질하였다(Table 1). 또한 종속변수의 사전 점수에 대한 동질성을 검증한 결과 문제음주행위점수, 음주결과기대점수, 금주자기효능점수 모두 실험군과 대조군간에 차이가 없었다(Table 2).

1) 가설 1 검증

“절주프로그램을 받은 실험군은 받지 않은 대조군보다 문제음주행위점수가 낮을 것이다.”의 가설을 검증한 결과 사후1에서 실험군의 문제음주행위점수가 3.74점이었고, 대조군의 경우는 5.61점으로 실험군이 유의하게 낮았으며, 사후2 에서도 사후1에서와 마찬가지로 실험군의 문제음주행위 점수는 3.30점이고 대조군은 5.10점으로 실험군이 대조군보다 문제음주행위점수가 유의하게 낮았다. 또한 실험군 내에서 사후검사1과 사전검사 간에는 유의한 차이가 있었으며, 사후검사1과 사후검사2 간에는 유의한 차이가 없었다(Table 3).

2) 가설 2 검증

“절주프로그램을 받은 실험군은 받지 않은 대조군보다 음주결과기대점수가 낮을 것이다.”의 가설을 검증한 결과 음주결과기대는 사후검사1에서 실험군은 51.35점이고 대조군은 56.35점으로 실험군의 음주결과기대점수가 대조군의 음주결과기대점수에 비해 유의하게 낮아져서 두 군간에 유의한 차이가 있었으며, 사후검사2에서도 실험군과 대조군의 점수가 각각 47.87점, 54.52점으로 실험

<Table 1> Homogeneity Test of General Characteristics of the Subject

Characteristic		Total n(%)	Experimental n(%)	Control n(%)	χ^2	p
Age	≤29	5(9.3)	3(13.0)	2(6.5)	2.06	.357
	30-39	27(50.0)	9(39.1)	18(58.0)		
	≥540	22(40.7)	11(47.9)	11(35.5)		
Education	≤High school	20(37.0)	6(26.1)	14(45.2)	2.06	.151
	≥College	34(63.0)	17(73.9)	17(54.8)		
Marital status	Not married	8(14.8)	5(21.7)	3(9.7)	1.52	.217
	Married	46(85.2)	18(78.3)	28(90.3)		
Religion	Yes	33(61.1)	14(60.9)	19(61.3)	.00	.975
	No	21(38.9)	9(39.1)	12(38.7)		
Monthly income (10,000won)	<150	10(18.5)	4(17.4)	6(19.4)	.34	.983
	150-199	14(25.9)	6(26.1)	8(25.8)		
	≥200	30(55.6)	13(56.5)	17(54.8)		
First drinking age	Before age 19	34(63.0)	15(65.2)	19(61.3)	.09	.768
	After age 19	20(37.0)	8(34.8)	12(38.7)		
Total		54(100.0)	23(100.0)	31(100.0)		

<Table 2> Homogeneity Test of Dependent Variables in Pre-test

Variable	Total M(SD)	Experimental M(SD)	Control M(SD)	Possible range	t	p
Problem drinking behavior	5.69(2.41)	5.83(2.55)	5.58(2.35)	0-12	.37	.716
Frequency	1.89(1.02)	1.91(1.04)	1.87(1.02)	0- 4	.15	.883
Amount	2.78(.96)	2.30(.88)	2.26(1.03)	0- 4	.17	.863
Heavy drinking frequency	1.50(1.00)	1.61(1.03)	1.42(.99)	0- 4	.68	.499
Alcohol outcome expectancy	55.02(7.94)	55.52(6.94)	54.65(8.70)	0-69	.40	.692
Abstinence self-efficacy	41.80(11.48)	39.52(9.72)	43.48(21.52)	0-80	1.26	.213

〈Table 3〉 Comparison of Problem Drinking Behavior between Experimental and Control Groups

Variable	Group	Pre-test M(SD)	Post-test1 M(SD)	Post-test2 M(SD)	Pre=Post1 =Post2		Post1-Pre		Post2-Post1	
					F	p	F	p	F	p
Drinking behavior	Exp.	5.83(2.55)	3.74(2.47)	3.30(2.49)	13.43	.001	17.24	.001	.86	.364
	Con.	5.58(2.35)	5.61(1.99)	5.10(2.55)	2.51	.094				
	t/F	.37	16.41	15.06						
	p	.716	<.001	<.001						
Frequency	Exp.	1.91(1.04)	1.34(1.07)	1.26(1.01)	6.44	.007	9.16	.006	.21	.648
	Con.	1.87(1.02)	1.94(1.03)	1.68(.94)	2.51	.099				
	t/F	.15	9.91	4.49						
	p	.883	.003	.039						
Amount	Exp.	2.30(.88)	1.43(.95)	1.35(1.03)	15.91	.001	15.55	.001	.18	.680
	Con.	2.26(1.03)	2.35(.84)	2.29(1.13)	.16	.855				
	t/F	.17	17.81	21.50						
	p	.863	<.001	<.001						
Heavy drinking frequency	Exp.	1.61(1.03)	.96(.77)	.69(.93)	7.80	.003	8.53	.008	2.39	.137
	Con.	1.45(1.06)	1.32(.87)	1.13(.88)	1.94	.163				
	t/F	.68	4.61	5.61						
	p	.499	.037	.022						

〈Table 4〉 Comparison of Alcohol Outcome Expectancy and Abstinence Self-efficacy between the Experimental and Control Groups

Variable	Group	Pre-test (M+SD)	Post-test1	Post-test2	Pre=Post1 =Post2		Post1-Pre		Post2-Post1	
					F	p	F	p	F	p
Alcohol outcome expectancy	Exp.	55.52(6.94)	51.35(9.18)	47.87(7.38)	12.43	.001	9.49	.006	3.98	.059
	Con.	54.65(8.70)	56.35(7.03)	54.52(6.04)	1.96	.160				
	t/F	.40	10.32	18.54						
	p	.692	.002	<.001						
Abstinence self-efficacy	Exp.	39.52(9.72)	50.52(9.67)	52.17(10.36)	8.68	.002	12.29	.002	1.15	.295
	Con.	43.48(21.52)	41.67(9.80)	42.26(10.20)	.64	.536				
	t/F	1.26	15.45	22.79						
	p	.213	<.001	<.001						

군의 음주결과기대점수가 대조군보다 유의하게 낮았다. 따라서 가설 2는 지지되었다. 또한 실험군 내에서 사후검사1과 사전검사간에는 유의한 차이가 있었으며($p < .001$), 사후검사1과 사후검사2 간에는 유의한 차이가 없었다(Table 4).

3) 가설 3 검증

“절주프로그램을 받은 실험군은 받지 않은 대조군보다 금주자기효능점수가 높을 것이다.”의 가설을 검증한 결과 금주자기효능점수는 사후검사1에서 실험군은 50.52점이고 대조군은 41.67점으로 실험군의 금주자기효능점수가 대조군의 금주자기효능점수에 비해 유의하게 높아져서 두군 간에 유의한 차이가 있었으며, 사후검사2에서도 실험군과 대조군의 점수가 각각 52.17점, 42.26점으로

실험군의 금주자기효능점수가 대조군보다 유의하게 낮았다. 따라서 가설3도 지지되었다. 또한 음주결과기대와 금주자기효능 모두 실험군 내에서 사후검사1과 사전검사 간에는 유의한 차이가 있었으며, 사후검사1과 사후검사2 간에는 유의한 차이가 없었다(Table 4).

4) 추가 분석

절주단계를 살펴보면 사전조사 때에 실험군은 심사숙고, 전숙고, 준비, 실행단계의 순으로 많은 것으로 나타난 반면에 대조군은 전숙고, 심사숙고, 준비, 실행단계의 순인 것으로 나타났다. 사후조사1때는 실험군의 경우 사전 조사 때 .0%였던 실행단계가 82.6%로 가장 많은 것으로 나타났고, 대조군의 경우에는 사전 조사 때와 마찬가지로 전숙고단계가 59.1%로 가장 많은 것으로 나타

났다. 사후조사2에는 실험군의 경우 실행단계가 91.2%로 나타나 거의 대부분이 실행단계인 것으로 나타났지만 대조군의 경우에는 전속고단계가 51.6%로 가장 많은 것으로 나타났다(Figure 1, 2, 3).

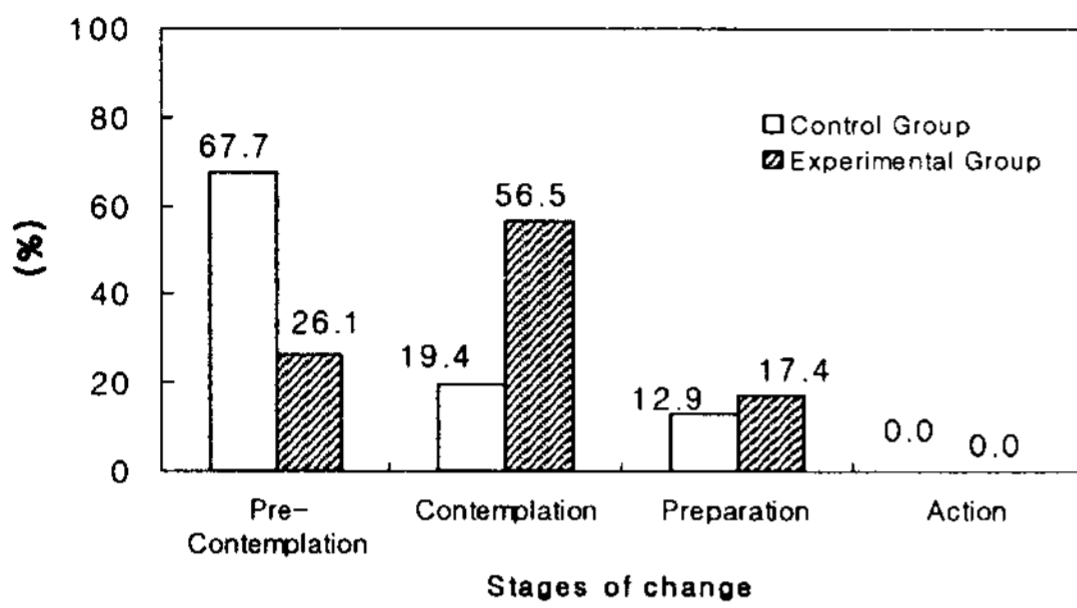
IV. 논 의

본 연구에서는 직장 내의 문제음주자 중에서 현재 절주를 시도하지 않고 있는 대상자를 중심으로 범이론적 접근방법과 여가모형을 중심으로 개발된 절주프로그램의 실시가 문제음주행위, 음주결과기대와 금주자기효능에 미치는 효과를 검증하였다.

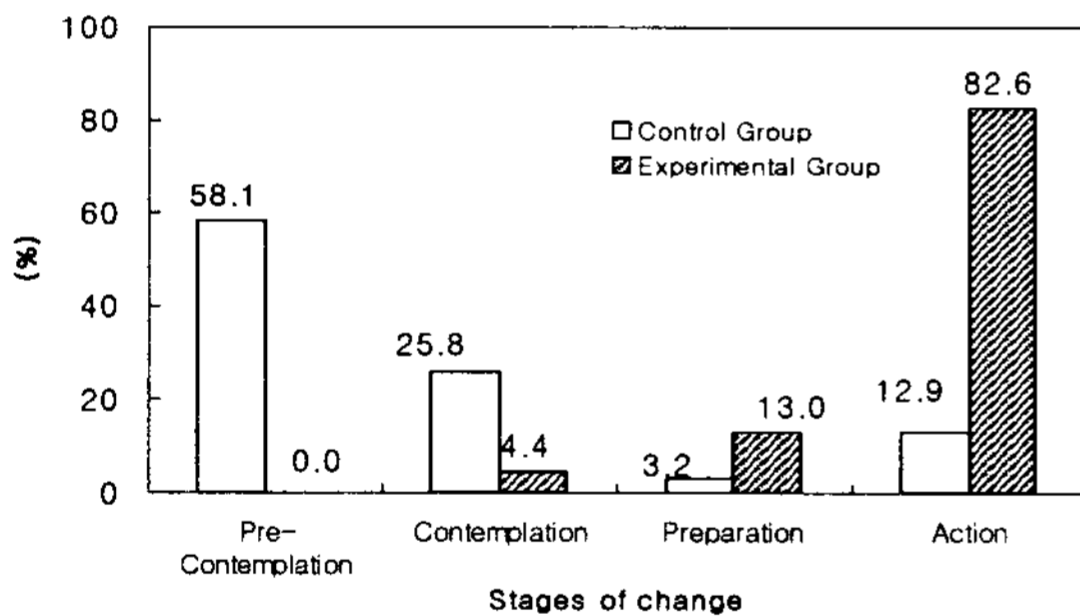
연구결과 절주프로그램에 참여한 실험군은 절주프로그램에 참여하지 않은 대조군에 비해 문제음주행위점수가 유의하게 낮았다. 이러한 결과는 범이론 중심의 다양한 접근전략을 이용한 중재가 문제음주행위의 변화에 효과적이라는 주장(Migneault & Velicer, 1997)과 함께 여가개입 프로그램이 음주문제해결에 효과적이라는 주장들을(Hutchinson, 1993; Lee, Kim, & Kim, 2002) 지지하는 결과라고 볼 수 있다.

특히 절주프로그램 1단계를 적용한 후에 문제음주행위 점수가 현저하게 감소되었는데, 그 이유는 본 절주프로그램에서는 절주프로그램 초기에 범이론에서 말하는 여러 가지 변화과정을 토대로 절주 동기를 형성하도록 도움을 주고, 절주 동기가 생긴 후에는 여가분석 및 여가참여 등을 토대로 음주가 아닌 다양한 여가생활을 할 수 있도록 유도한 것이 도움이 되었던 것으로 사료된다. 또한 범이론에서 말하는 주변의 도움과 사회적 해방이라는 변화과정의 일환으로 가족들에게 교육 자료를 발송하는 등 가족들의 관심과 지지를 받을 수 있도록 하고 직장 내 절주운동을 통해 대상자가 절주하는데 도움이 될 수 있는 분위기를 조성한 것이 영향을 미친 것으로 사료된다. 아울러 연구기간 내내 매주 한 번씩 이메일과 전화로 문제음주행위변화를 점검하고 변화에 대한 격려를 하는 등 다각적인 접근이 대상자의 문제음주행위변화에 영향을 준 것으로 여겨진다.

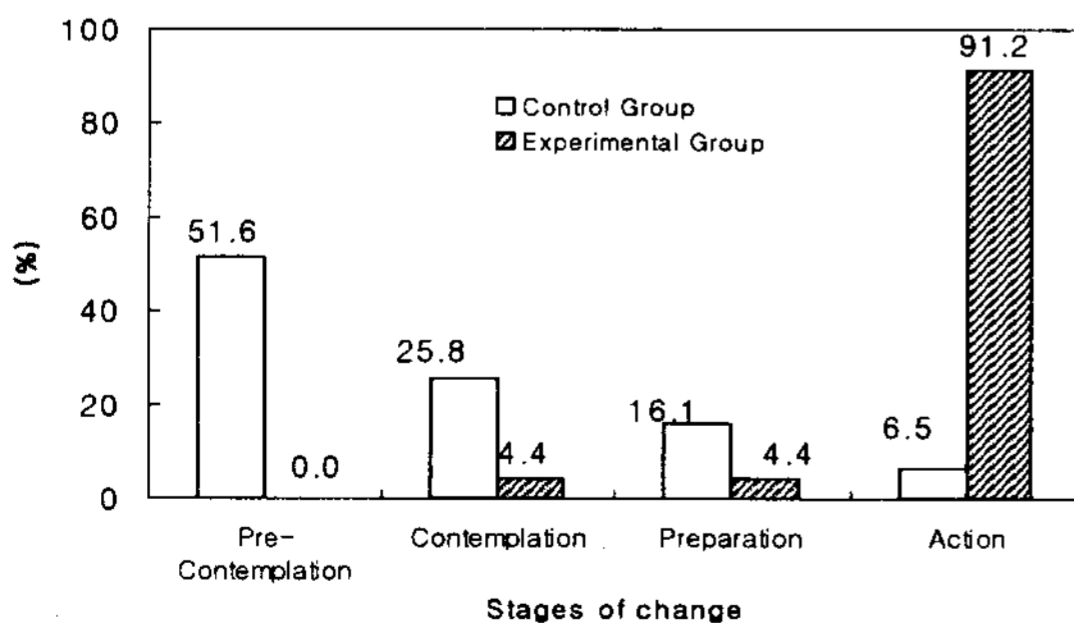
절주프로그램 2단계 후에는 1단계에서 감소된 문제음주행위 점수가 유지되는 것으로 나타났는데 이러한 결과는 추후관리 1달 동안 음주관련 자료를 포함한 안부메일을 띄우고 매주 변화에 대한 결심이 유지될 수 있도록 전화 상담을 한 것이 대상자의 변화 유지에 도움이 되었던 것으로 사료된다. 이러한 결과는 음주는 아니지만 범이론적 모델을 적용한 집단 금연 프로그램이 남자 고등학생들의 흡연행위를 감소시키는데 현저한 효과가 있었고 전화 상담과 자조금연지침서를 이용한 4주간의 자조금연프로그램 후에는 이러한 감소추세가 유지된 것과(Kim et al., 1999) 유사한 결과임을 알 수 있다. 따라



〈Figure 1〉 Stages of drinking reduction in the pre-test



〈Figure 2〉 Stages of drinking reduction in the post-test1



〈Figure 3〉 Stages of drinking reduction in the post-test2

서 문제음주행위를 포함한 바람직하지 못한 음주행위를 감소시키기 위해서는 집단프로그램의 실시가 우선적으로 필요하며 집단프로그램 실시에 따른 효과를 유지하기 위한 책자배부나 전화 상담과 같은 추후관리가 필요하다.

음주결과기대의 경우 절주프로그램에 참여한 실험군은 대조군에 비해서 음주결과기대점수가 감소하여서 유의한 차이를 보였다. 시점별로는 실험군은 절주프로그램 1단계 후에 음주결과기대가 현저하게 감소하였고, 2단계 절주프로그램인 추후관리 후에는 이러한 변화가 유지되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 범이론에서 말하는 변화과정을 토대로 본 절주프로그램에서 실시한 술과 관련된 교육 및 비디오 상영, 음주행위평가 및 음주관련 유인물 제공 등이 음주결과기대의 감소에 영향을 미친 것으로 사료된다.

이상의 결과는 범이론을 적용한 절주프로그램 후 음주결과기대를 측정 한 유사연구가 없어서 직접적인 비교는 어려우나 음주결과에 긍정적 기대가 범이론에서 말하는 음주에 대한 긍정적인 평가부분과 유사한 관계가 있다고 주장한 Velicer 등(1995)의 의견을 토대로 살펴볼 때, 범이론에서 말하는 음주의 긍정적인 평가부분이 감소하게 될 때 음주행동의 변화가 있다는 주장을 뒷받침하는 결과라고 볼 수 있다(Prochaska, et al., 1994). 또한 Blume, Schmalings과 Marlatt(1985)는 음주결과기대의 변화가 음주의 변화를 가져오기 때문에 문제음주자들을 대상으로 한 음주관련 프로그램들의 효과성을 평가할 때 효과적임을 주장하였다. 이러한 측면에서 볼 때 본 절주프로그램 실시로 인해 실험군의 경우 음주결과기대가 감소한 것은 의의 있는 결과로 사료된다. 한편, Wood(2003)에 의하면 음주결과기대중 부정적인 기대는 음주로 인한 즉각적인 효과보다는 장기적인 효과에 대한 기대인 반면, 긍정적인 기대는 음주의 시작과 관련이 있어서 음주를 더 잘 예측한다고 보고 되고 있어 본 연구에서는 음주결과기대중에서 긍정적인 기대만을 조사하였다.

절주프로그램에 참여한 실험군의 금주자기효능점수는 대조군에 비해서 유의하게 높았다. 또한 실험군의 금주자기효능점수가 시간에 따라 차이를 보였는데 절주프로그램시 1단계에서는 금주자기효능점수가 유의하게 상승하였고 절주프로그램 2단계인 추후관리 후에는 이러한 변화가 지속되었다. 이 결과는 금주자기효능이 음주치료과정의 변화단계에 따라 상이하며(Yoo, 2002), 변화가 진행될수록 자신감은 증가하고, 그에 따라 자기효능이 높아진다는(Prochaska et al., 1994) 주장과 일치되는

결과라고 볼 수 있다. 그 외에도 금주에 대한 자기효능은 아니지만 Kim(1998)과 Oh(2002)의 연구에서 범이론을 적용한 중재프로그램 후에 자기효능이 상승하였다는 보고와도 일치한다고 볼 수 있다. 범이론 외에도 본 절주프로그램을 통하여 음주가 아닌 다른 여가활동을 발견하고 참여할 수 있도록 한 것이 금주자기효능에 영향을 준 것으로 사료된다.

이러한 결과는 문제음주를 경험한 652명을 대상으로 한 조사에서 남성은 사회적 압력상황상태에서 낮은 자기효능감을 보인 것이나(Sitharthanl, 2003), 알코올중독자들을 대상으로 한 Kim(1996)의 연구와 직장음주자를 대상으로 한 연구에서 부정적 정서 상태나 사회적 압력상황에서의 금주자기효능이 낮은 것으로 나타난 결과들과 일치한다. 또한 Kwon(2002)의 연구에서는 금주자기효능감을 증진시키는 것이 지속적인 금주를 실현하는데 효과적이고 알코올중독의 회복 및 재발예방에 도움이 된다고 주장한 바 있다. 따라서 향후 직장 음주 프로그램 계획 시 주위의 음주강요나 권유를 거절하는 방법과 부정적인 감정을 바람직한 방향으로 해결하는 방법들을 포함하는 것이 필요할 것으로 사료된다. 이상의 연구결과들을 종합하여 볼 때 금주자기효능감은 문제음주행위 변화의 시작, 성취, 유지에 있어 중요한 작용요인임을 알 수 있다.

V. 결론 및 제언

연구 설계는 본 연구는 비동등성 대조군 전후 시차설계에 의한 반복 측정 유사실험연구이었고, 실험기간은 2004년 3월 23일부터 6월 30일까지였으며, 연구대상은 광주광역시에 소재하는 L산업장의 직장 근로자들로서 AUDIT-K에서 12점 이상에 해당하는 남성문제음주자 54명으로 실험군 23명, 대조군 31명이었다. 수집된 자료는 SAS Program을 이용하여 Chi-square test, t-test, Repeated ANOVA 및 Post-hoc comparison으로 분석하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 절주프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 문제음주행위 점수가 유의하게 낮았으며 또한 실험군의 문제음주행위점수는 시간경과에 따른 유의한 차이가 있었으며 사후검사1에서는 유의하게 낮았고, 사후검사2에서는 이러한 변화가 유지되는 것으로 나타났다.

2. 절주프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 음주결과기대 점수가 유의하게 낮았다. 또한 실험군의 음주결과기대점수는 시간경과에 따른 유의한 차이가 있었으며 사후검사1에서는 유의하게 낮았고, 사후검사2에서는 이러한 변화가 유지되는 것으로 나타났다.
3. 절주프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 금주자기효능 점수가 유의하게 높았다. 또한 실험군의 문제음주행위점수는 시간경과에 따른 유의한 차이가 있었으며 사후검사1에서는 유의하게 높았고, 사후검사2에서는 이러한 변화가 유지되는 것으로 나타났다.

그러므로 절주프로그램이 직장음주자들의 문제음주행위를 감소시키고, 음주결과기대를 감소시키되 금주자기효능은 증가시키는 것으로 나타나 절주 및 삶의 질을 증진시키는데 유용한 간호중재의 한 방법으로 향후 직장절주 프로그램을 개발 및 제공하는데 유용한 참고자료가 될 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구자는 이상의 연구 결과를 토대로 하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 절주행위의 변화는 장기간에 걸쳐서 일어나는 변화과정으로 추후관리기간을 연장하여서 프로그램을 구성해 보는 것이 필요할 것으로 사료된다.
2. 변화단계별로 집단을 따로 형성하여 프로그램을 제공한 후 그 효과를 검증해 볼 필요가 있다.
3. 대조군에게는 아무런 처치를 하지 않았으나 추후 연구에서는 절주교육과 같은 일반적인 교육을 한 후 비교해 보는 것이 필요할 것으로 여겨진다.
4. 최근 여성음주자가 급증하고 있다는 점을 감안해 볼 때 여성을 대상으로 한 절주프로그램의 개발 및 효과를 검증하는 연구를 제언한다.

References

- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Blume, A. W., Schmalings, K. B., & Marlatt, A. G. (2003). Predictors of change in binge drinking over a 3-month period. *Addict Behav*, 28(5), 1007-1012.
- Carbonari, J. K., & Diclemente, C. C. (2000). Using transtheoretical model profiles to differentiate levels of alcohol abstinence success. *J Consult Clin Psychol*, 68(5), 810-817.
- Carruthers, C. P. (1993). Leisure and alcohol Expectancies. *J Leisure Res*, 25(3), 229-244.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*(2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Diclemente, C. C., Carbonari, J. P., Montgomery, R. P. G., & Hughes, S. O. (1994). The alcohol abstinence self-efficacy scale. *J Stud Alcohol*, 55, 141-148.
- Gin, K. N., & Han, D. W. (1998). *Drinking pattern and quality of life of employees*. Seoul: Gipmoondang.
- Hutchinson, J. (1993). *Effects of a leisure education program in attitudes of adolescent male delinquents toward leisure, alcohol, and drug use*. Unpublished doctoral dissertation, Texas Woman's University, Dallas.
- Jekarl, J. (2002). *A survey on status of Korean drinking: Think alcohol*. Seoul: Korea Drinking Culture and Alcohol Research.
- Kim I. H. (2000). *Study of alcohol use disorder and recognition for male employees in Young Chun*. Paper presented at the meeting of the Mental Health Seminar, Young Chun, Maya Mental Social Cultural Center.
- Kim, M. S. (2002). *The relation between leisure sport participation and drinking behavior among workers*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul.
- Kim, S. D., Kim Y. Y., Kim, D. H., Kim, J. N., & Kreliebaum, H. (1999). *Case studies of alcohol use and workplace injuries*. Seoul: Gyeongnam Publishing Planning.
- Kim, S. D., Song, S. H., Lee, S. J. Ha, T. Y., & Lin, K. P. (2003). *Firm's preventive measures and treatment policy for intoxicated workers: An international comparative study*. Seoul: Hanul Publishing.
- Kim, S. J. (1996). *Modeling relapse of alcoholism*.

- Unpublished doctoral dissertation. Seoul National University, Seoul.
- Kim, S. J. (1998). *The effect of smoking cessation program using the transtheoretical model on the smoking behavior and psychosocial variable in high school students*. Unpublished doctoral dissertation, The Catholic University of Korea, Seoul.
- Kwon, Y. R. (2002). *The effect of the solution-focused group program on meaning of life and abstinence self-efficacy of alcoholics*. Unpublished master's thesis, Chonnam National University, Gwangju.
- Lee, C. H., Kim, M. S., & Kim, K. R. (2002). The relation between leisure sport participation and alcoholism among workers. *Korean society of Leisure and Recreation*, 22, 197-208.
- Lee, H. J., & Jekarl, J. (2002). *Survey on alcohol use of workers for developing employee assistance program*. Seoul: Korea Drinking Culture and Alcohol Research.
- Lee, M. Y., & Lee, Y. J. (2000). The development and management of prevention program for alcoholic employee. *J Korean Acad Psychiatr Mental Health*, 9(2), 180-194.
- Maddock, J. E. (1997). *Development and validation of decisional balance and processes of change inventories for heavy, episodic drinking*. Unpublished master's thesis, University of Rhode Island, Kinston.
- Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. (1985). *Relapse prevention*. New York, London: Guilford Press.
- Metzger, L. (1988). *From denial to recovery*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Migneault, J. P., Pallonen, U. E., & Velicer, W. F. (1997). Decisional balance and stage of change for adolescent drinking. *Psychol Addict Behav*, 22(3), 339-351.
- Oh, V. C. (2002). *Related factors with the stage of change of smoking cessation in adolescent*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). *Changing for good*, New York: Avon Books.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *Am J Health Promot*, 12(1), 38-48.
- Sitharthan, T., Job, R. F., Kavanagh, D. J., Sitharthan, G., & Hough, M. (2003). Development of a controlled drinking self-efficacy scale and appraising its relation to alcohol dependence. *J Clin Psychol*, 59(3), 351-362.
- Velicer, W. F., Fava, J. L., Prochaska, J. O., Abrams, D. B., Emmons, K. M., & Pierce, J. P. (1995). Distribution of smokers by stage in three representative samples. *Am J Prev Med*, 24(4), 401-411.
- Wood, M. D. (2003). Rethinking positive and negative aspects of alcohol use: Suggestion from a comparison of alcohol expectancies and decisional balance. *J Stud Alcohol*, 64(1), 60-69.
- Yoo, C. Y. (2002). A study of effectiveness of group program for domestic violent offender's problem drinking. *Korean J Soc Welf Stud*, 20, 85-116.

- Abstract -

The Effects of the Drinking-Reduction Program Adopting Transtheoretical and Leisure Models on Problem Drinking Behavior and Cognition

Do, Eun Young*

Purpose: This study is to examine the effects of the drinking-reduction program that utilizes transtheoretical model and leisure ability model

* Assistant Professor, Department of Nursing, Kwangju Women's University.

on the problem drinking behavior, alcohol outcome expectancy, and abstinence self-efficacy of problem drinkers at workplaces. **Method:** The subjects consisted of 54 male problem drinkers who scored over 12 points in the AUDIT-K with 23 persons in the experimental group and 31 persons in the control group. The research results were analyzed using the SAS program with Chi-square test, t-test, repeated ANOVA, and post-hoc comparison. **Results:** 1) The experimental group showed a significantly lower score in problem drinking behavior than the control group. 2) The experimental group showed a significantly lower score in alcohol outcome expectancy than the control group. 3)

The experimental group showed a significantly higher score in abstinence self-efficacy than the control group. **Conclusion:** These results demonstrate that the drinking-reduction program effectively reduces the drinking behavior of problem drinkers at workplaces, reduces alcohol outcome expectancy, and enhances abstinence self-efficacy. Accordingly, it is considered that a drinking-reduction program can be a useful nursing intervention method for problem drinkers at workplaces to reduce drinking and improve the quality of life.

Key words : Drinking Behavior, Cognition