

대학생의 음주문제, 스트레스, 우울, 자아존중감

하주영

부산대학교 간호대학 조교수

Drinking Problems, Stress, Depression and Self-esteem of University Students

Ha, Ju-Young

¹Assistant Professor, College of Nursing, Pusan National University

Purpose: The purpose of this study was to identify predictors on drinking problems of university students. **Methods:** The participants were 359 students by convenience sampling in P city. Data were collected from October 15 to December 20, 2007 using drinking problems questionnaire, Global assessment of recent stress scale, CES-D and self-esteem scale. The collected data were analyzed by descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, and stepwise multiple regression. **Results:** There were positive correlations between stress and drinking problems, between depression and drinking problems. Also, there were negative correlations between stress and self-esteem, between depression and self-esteem. In stepwise multiple regression analysis, the most powerful predictor of drinking problems was depression. **Conclusion:** The results suggest that effective management of depression and stress can be considered when developing a prevention program of drinking problems for university students.

Key Words: Drinking, Stress, Depression, Self-esteem

서 론

1. 연구의 필요성

최근 국내의 음주문화를 살펴보면 '술 권하는 사회'라는 소설의 제목이 쉽게 연상 될 만큼 우리나라는 남녀노소를 가리지 않고 술에 대해 매우 개방적이며 관대한 태도를 갖고 있다.

국내 전체 술 소비량을 살펴보면 2008년 339만 kL로 전년(329만 kL)에 비해 3.2% 증가했으며 성인 1인당 소비량으로 환산하면 소주는 360 mL 기준으로 74.4병, 맥주는 500 mL 기준으로 109.83병을 마신 셈이다(Jung, S. H., 2009).

이러한 사회분위기 속에 대학생의 음주량도 증가하는 추세로, 2006년 한국대학생 알코올문제예방협회가 전국 12개 대학교 3329명의 대학생을 대상으로 실시한 음주실태 조사 결과 지난 2000년에 비해 월 평균 음주량은 32.7잔에서 48.5잔으로 증가하였으며 20.1%인 다섯 명 중 한명은 알코올 남용자인 것으로 나타났다(Yoon, 2007).

대학생들은 과중한 입시준비의 스트레스로부터 해방감과 일탈을 경험하고 싶어 하는 욕구를 가지고 있으며 위험감수(risk-taking)의 경향이 있어 이 시기에 많은 음주를 경험하게 된다(Lee, 2001). 특히 학내 행사나 동아리 모임 혹은 선후배나 동료 간 친교의 수단으로 음주가 흔히 사용되는데, 적당한 음주는 사교적인 분위기를 조성하는데 도움을

주요어: 음주, 스트레스, 우울, 자아존중감

Address reprint requests to: Ha, Ju-Young, College of Nursing, Pusan National University, Beomeo-ri, Mulgeum-eup, Yongsan 626-770, Korea.
Tel: 82-51-510-8332, Fax: 82-51-510-8308, E-mail: jyha1028@pusan.ac.kr

- 본 연구는 2007년도 부산대학교 교내학술연구비(신임교수정착금)에 의한 연구임.
- This work was supported by Pusan National University Research Grant, 2007

투고일 2010년 2월 10일 / 수정일 2010년 3월 20일 / 게재확정일 2010년 3월 24일

줄 수도 있겠지만 과도한 음주 행위는 신체적, 심리적, 사회적 문제를 일으키기 쉽다. 한 연구에 의하면 대학생의 46%가 음주 전후 기억이 사라지는 블랙아웃(black-out)을 경험한 것으로 나타났는데(Chun, 2002), 이러한 술에 대한 통제력 상실은 과음과 폭음으로 이어지기 쉬우며, 알코올의 급성중독 현상이 발현하여 연수기능의 급격한 저하로 호흡곤란, 구토 및 심지어 사망에 이르게 된다(Park, 2000). 새 학기를 맞이한 캠퍼스에서 종종 신입생 환영회나 관련 행사 뒤 안타까운 사망소식을 듣게 되는 경우도 이 때문일 것이다. 또한 알코올은 행동 억제 능력을 약하게 하고 판단력을 흐리게 할 뿐 아니라 사회적 단서를 해석하는 능력을 손상시키는 것으로 알려져 있다(Abby, Rose, & McDuffie, 1995). 그러다보니 음주는 곧 비행으로 이어지기 쉬워 우발적이고 충동적인 사고 뿐 아니라 폭력이나 성적 행동 등에 이르는 다양한 문제를 유발할 수도 있을 것이다.

대학생의 음주행위에 영향을 미치는 요인들로는 사춘기 청소년에서 성인기로 진입하는 시기의 변환적 스트레스, 동료집단의 압력, 자아정체성 혼란, 정서적 스트레스를 들 수 있는데, 환경적, 정서적 스트레스는 모든 대학생들이 공통적으로 경험하는 것이지만 이 다양하고 급속한 변화에 효과적으로 대처할 정서적 능력이 부족한 일부 학생들에게는 이런 스트레스의 영향이 엄청나다(Park, 2000). 입시위주의 교육풍토에서 지시와 타율에 의해 수동적이고 의존적인 생활에 익숙하던 학생들이 대학에 진학함으로써 독립적이고 능동적인 생활 방식으로 전환함과 동시에 학업이나 취업, 교우관계 및 이성교제, 미래에 대한 불안, 부모로부터의 독립 등으로 인해 대학생들은 많은 스트레스 속에서 생활하게 되는 것이다. 또 다른 강력한 영향 요인으로는 우울과 불안과 같은 부정적 정서를 들 수 있는데, 이는 음주가 스트레스가 유발한 우울과 불안한 정서를 벗어나기 위한 쾌락 추구 활동에 포함된다는 '스트레스 감소 이론'이나 음주가 불안, 우울 또는 부정적인 감정의 주요 증상들을 치료하는 수단으로 사용된다는 '자기-치료 가설' 등으로 설명된다(Han, Lee, & Shin, 2005). 즉 음주행위가 스트레스를 완화하거나 우울과 같은 부정적 감소를 해소하기 위한 방법으로 사용된다는 것인데, 선행연구에 따르면 이러한 스트레스부터 개인을 방어하거나 보호하는 변인인 완충자원으로 자아존중감(Lee & Kim, 2007)을 들 수 있다. 자아존중감은 인간의 행동과 적응에 영향을 미치는 중요한 요인이 되는데, 자아존중감이 낮은 사람은 우울하고 불안한 정서 상태를 보이며(Rosenberg, 1965), 자아존중감이 높을수록 알코올에 의존하거나 중독

되지 않으며 건강한 음주습관을 가지는 것으로 나타났다(Park, 2008).

이러한 요인들에 의해 영향을 받는 음주행위는 음주량이 과다하거나 음주횟수가 잦아지면 음주문제를 야기할 수 있는데, 음주문제는 일반 음주자들이 술을 마시는 동안이나 술을 마신 후에 흔히 경험할 수 있는 장·단기적인 문제로, 학업적, 직업적 문제, 폭행이나 시비, 가족과의 마찰, 대인관계의 문제(Shin, 1998) 등을 말하는 것이다. Chun (2002)은 대학생들의 폭음이나 상습폭음은 음주 후 개인적, 사회적 문제로 연결된다고 하였으며, 폭력, 법적 위반, 음주운전, 동료와 다툼, 성폭행을 하거나 당할 위험이 증가한다고 하였다.

이처럼 대학생 시기에 바람직하지 못한 습관이나 행위를 교정하여 건강증진행위를 잘 하도록 돕는 것은 추후 평생 건강을 위해 매우 중요하므로(Kim, 2007), 증가하고 있는 대학생들의 학내 음주 사고 및 음주 폐해를 예방할 수 있는 교육 및 중재 프로그램을 마련하는 것이 시급하다. 그러나 대학생을 대상으로 음주문제와 자아존중감의 관계에 관한 연구는 부족하며 더욱이 스트레스와 우울과의 통합적인 연구는 이루어지지 않았으므로 대학생의 음주문제, 우울, 스트레스와 자아존중감 간의 상관성을 파악하고 음주문제의 영향요인을 확인하는 것이 선행될 필요가 있다고 여겨진다.

2. 연구목적

본 연구는 대학생의 음주문제, 스트레스, 우울, 자아존중감 간의 관계를 파악하고 음주문제에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위한 것으로 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 음주문제, 스트레스, 우울, 자아존중감 정도를 파악한다.
- 대상자의 음주문제, 스트레스, 우울, 자아존중감 간의 상관관계를 파악한다.
- 대상자의 음주문제에 스트레스, 우울, 자아존중감이 미치는 영향을 확인한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 대학생의 음주문제, 스트레스, 우울, 자아존중감 간의 관계를 파악하고 음주문제에 미치는 영향요인을 확인하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 2007년 10월 15일부터 12월 20일까지 일 광역시에 소재한 4년제 대학교에 재학 중인 남녀대학생을 대상으로 전공 교수의 협조를 얻어 편의표집하였다. 연구에 앞서 본 연구의 목적과 연구방법을 구두와 서면으로 설명한 후 연구에 참여하기를 동의한 대상자에게 연구참여 동의서를 자필로 작성하여 원본은 연구자가 보관하고 복사본은 대상자에게 보관하도록 하였으며 연구참여 과정에서 언제든지 원치 않으면 참여를 취소할 수 있음을 알려주었고, 연구자료는 연구목적 이외의 다른 목적으로는 사용되지 않을 것이며 무기명으로 처리되어 비밀이 보장됨을 설명한 후 연구자가 직접 설문조사를 실시하였다. 표본의 수는 일반적인 상관성 연구에서 문항 수의 5~10배를 권장하므로 (Lee & Lee, 2005), 본 연구에서의 표본 수는 350명으로 계산되었으나 탈락률 20%를 고려하여 420명을 목표인원으로 설정하고 설문지를 배부하여 411부(97.9%)를 회수하였으며, 응답이 누락된 52부를 제외한 총 359부를 결과분석에 사용하였다.

3. 연구도구

1) 음주문제

음주문제는 Shin (1998)이 개발한 음주관련문제 척도 20 문항으로 측정하였다. 이 척도는 대학생들이 경험하는 음주관련문제들을 사회적 기능 손상(1, 3, 5, 16, 18, 20), 행동상의 문제(2, 4, 7, 8, 11, 14, 15, 19), 가족 및 대인관계 손상(6, 9, 10, 12, 13, 17) 3가지 영역으로 구분하고 각 문항은 '전혀없음' 0점, '거의 항상' 4점으로 측정하는 것으로, 가능한 총점은 0점에서 80점이며 점수가 높을수록 음주관련 문제가 많음을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .94$ 였고 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .78$ 이었다.

2) 스트레스

스트레스 정도를 파악하기 위해 Ko (1988)의 한국판 A Global Assessment of Recent Stress Scale (GARS)를 사용하였다. 일 및 직장, 대인관계의 변화, 질병 및 상해, 경제적 문제, 비일상적 사건, 일상생활 변화의 유무, 전반적인 스트레스 지각에 대한 평가에 관한 8문항 10점 척도로 구성되어 있으며 스트레스가 전혀 없는 경우 0점, 극도로 심한 경우 9점으로 평가한다. 점수범위는 0점에서 72점이며 점수가

높을수록 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 개발당시 검사-재검사 신뢰도는 $r = .69 \sim .92$ 였으며 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .82$ 였다.

3) 우울

우울은 Chon, Choi와 Yang (2001)의 통합적 한국판 CES-D를 이용하여 측정하였다. 우울정서, 긍정적정서, 대인관계, 신체적 기능저하 4개 하위요인의 총 20문항으로 구성되어 있으며 '극히 드물다' 0점, '대부분 그렇다' 3점으로 측정하고, 긍정적 문항인 4, 8, 12, 16문항은 역환산하여 채점하며, 가능한 점수범위는 0점에서 60점으로 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다. CES-D의 개발당시 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .80$ 이었고 한국판 CES-D의 하위요소별 내적 일치도는 .91이었으며 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었다.

4) 자아존중감

자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg (1965)가 개발하고 Jeon (1974)이 번역한 자아존중감 측정도구(self-esteem scale)를 사용하였다. 5개의 긍정적 문항(1,2,4,6,7)과 5개의 부정적 문항(3,5,8,9,10) 총 10개 문항 4점 척도로 구성되어있으며 '대체로 그렇지 않다'는 1점, '항상 그렇다'는 4점을 주고 부정적 문항은 역환산하였다. 점수범위는 10점에서 40점까지이며 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .87$ 이었고 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .83$ 이었다.

4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 14.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 음주문제, 스트레스, 우울, 자아존중감은 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였고, 음주문제, 스트레스, 우울, 자아존중감의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients를 구하였다. 대학생의 음주문제에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위해 단계적 다중 회귀분석을 이용하였다. 회귀분석의 기본가정인 잔차의 등분산성, 정규분포성, 다중공선성 진단결과, 공차한계(tolerance)가 1.0이고 분산팽창계수(VIF)가 1.0으로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났으며 Durbin Watson 검정을 통해 잔차분석 결과 1.88로 2에 가까워 모형의 오차항 간에 자기상관성이 없는 것으로 나타나 잔차의

등분산성과 정규분포성 가정을 만족하는 것으로 나타났다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구의 대상자의 일반적 특성을 조사한 결과는 Table 1과 같다. 총 359명 대상자의 연령은 17세부터 34세까지 다양하였으며 평균 연령은 20.84세였다. 남학생이 24.2%, 여

학생이 75.8%였으며 1학년이 32.9%로 가장 많았다. 전공별로는 의학과 59.1%, 인문계 18.9%, 예체능계 13.4%, 자연계 8.6% 순으로 많았고 종교가 없는 학생이 56.5%였다. 대상자의 70.8%가 부모님과 함께 살고 있었고 가족의 월수입은 200~300만원이 30.6%로 가장 많았으며 한 달 용돈은 20~29만원이 44.8%로 가장 많았다. 음주빈도는 한 달 1~2회가 42.9%로 가장 많았고 술의 종류는 소주가 48.7%로 가장 많았다. 최초 음주연령은 평균 17.51세였으며 1회 음주량은 평균 5.17잔으로 나타났다.

Table 1. General Characteristics

(N=359)

Characteristics	Categories	n (%)	M±SD	Range
Age			20.84±2.26	17~34
Gender	Male	87 (24.2)		
	Female	272 (75.8)		
Education (year)	Freshman	118 (32.9)		
	Sophomore	86 (24.0)		
	Junior	91 (25.3)		
	Senior	64 (17.8)		
Major	Humanities	68 (18.9)		
	Natural Science	31 (8.6)		
	Medical	212 (59.1)		
	Art	48 (13.4)		
Religion	Protestant	51 (14.2)		
	Catholic	30 (8.4)		
	Buddhism	75 (20.9)		
	None	203 (56.5)		
Type of residence	Home with parents	254 (70.8)		
	House of relatives	7 (1.9)		
	Self-boarding	60 (16.7)		
	Lodging	7 (1.9)		
	Dormitory	25 (7.0)		
	Etc	6 (1.7)		
Income of family per month (10,000 won)	< 100	18 (5.0)		
	100~199	36 (10.0)		
	200~299	110 (30.6)		
	300~399	93 (25.9)		
	400~499	54 (15.0)		
	≥ 500	48 (13.4)		
Spending money per month (10,000 won)	< 20	63 (17.5)		
	20~29	161 (44.8)		
	30~39	107 (29.8)		
	≥ 40	28 (7.8)		
Frequency of drinking	1~2 times/month	154 (42.9)		
	3~4 times/month	95 (26.5)		
	1~2 times/week	88 (24.5)		
	3~4 times/week	22 (6.1)		
Type of alcohol	Beer	171 (47.6)		
	Soju	175 (48.7)		
	Wine	3 (0.8)		
	Etc	10 (2.8)		
Age of first drinking			17.51±1.81	10~22
Drinking amount at a time (glass)			5.17±3.60	1~20

2. 대상자의 음주문제, 스트레스, 우울, 자아존중감

대상자의 음주문제, 스트레스, 우울, 자아존중감을 조사한 결과는 Table 2와 같다. 음주문제는 최대값 46점, 평균 4.84 ± 6.32 점으로 낮게 나타났고, 스트레스는 평균 28.54 ± 12.39 점, 우울은 15.25 ± 9.73 점으로 중간 보다 낮은 정도였으며, 자아존중감은 30.07 ± 4.56 점으로 높은 편이었다.

3. 음주문제, 스트레스, 우울, 자아존중감의 상관관계

음주문제, 스트레스, 우울, 자아존중감의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson's correlation coefficients로 분석한 결과는 Table 3과 같다. 음주문제와 스트레스($r=.169, p=.001$)와 우울($r=.204, p<.001$)은 정적 상관관계를 나타냈고 자아존중감과는 스트레스($r=-.391, p<.001$), 우울($r=-.523, p<.001$) 모두 부적 상관관계를 나타낸 반면, 음주문

제와 자아존중감은 유의한 상관관계가 나타나지 않았다.

4. 스트레스, 우울, 자아존중감이 음주문제에 미치는 영향

스트레스, 우울, 자아존중감이 대학생의 음주문제에 미치는 영향을 알아보기 위해 단계적 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 4와 같다. 대학생의 음주문제에 대한 유의한 예측요인은 우울($\beta=.133, t=3.940, p=.001$)이었고 본 연구에서 사용된 회귀모형은 유의하였으며($F=15.524, p<.001$) 13.9%의 설명력을 나타냈다.

논 의

본 논의에서는 대학생을 대상으로 음주문제와 스트레스, 우울, 자아존중감의 관계를 파악하고 이들이 음주문제에 미치는 영향을 확인하고자 한 본 연구결과를 토대로 고찰하고

Table 2. Descriptive of Drinking Problems, Stress, Depression and Self-esteem

(N=359)

Variables	Possible range	Obtained range	M±SD
Drinking problems	0~80	1~46	4.84±6.32
Job & social function impairment	0~24	0~17	2.25±3.04
Behavioral problem	0~32	0~12	1.01±1.98
Family & interpersonal relationship impairment	0~24	0~15	1.50±2.35
Stress	0~72	0~68	28.54±12.39
Depression	0~60	0~50	15.25±9.73
Self-esteem	10~40	14~40	30.07±4.56

Table 3. Correlations among Drinking Problems, Stress, Depression and Self-esteem

(N=359)

Variables	Drinking problems	Stress	Depression	Self-esteem
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Drinking problems	1	.169 (.001)	.204 (.001)	-.080 (.132)
Stress		1	.464 (<.001)	-.391 (<.001)
Depression			1	-.523 (<.001)
Self-esteem				1

Table 4. Stepwise Multiple Regression of Stress, Depression, Self-esteem for Drinking Problems

(N=359)

Predictors	Drinking problems					
	β	t	p	Adj R ²	F	p
Depression	.133	3.940	<.001	.139	15.524	<.001
Stress	.094	1.619	.106			
Self-esteem	.037	.615	.539			

자 한다.

먼저 본 연구대상자인 대학생의 음주문제는 80점 만점에 평균 4.84점으로 남자 대학생을 대상으로 한 Shin (2004)의 연구결과 14.62점보다 매우 낮은 편이었다. 이는 본 연구에서 전체 대상자의 75.8%가 여학생이며 음주횟수에 있어서도 42.9%가 월 1~2회라고 응답한 결과에 기인하는 것으로 여겨진다. 그러나 낮은 점수에도 불구하고 측정문항이 술을 마신 뒤 지각이나 결석을 하거나 사고를 당한 경험과 폭력 등의 과격한 행동, 가족이나 친구와의 마찰 등 신체적 손상을 포함하여 사회적 기능을 상실하는 내용을 포함하고 있으므로 주의를 기울여야 할 것으로 사료된다.

Kim (2006)의 연구에서는 음주문제를 직접 및 사회적 기능손상(0.481점), 행동상의 문제(0.355점), 가족 및 대인관계 손상(0.440점)으로 구분하였는데, 본 연구결과와의 비교를 위해 본 연구의 음주문제 점수를 각각 구분하여 확인한 결과, 본 연구대상자의 사회적 기능손상 2.25점, 행동상의 문제 1.01점, 가족 및 대인관계 손상 1.50점으로 성인남성을 대상으로 한 Kim (2006)의 연구보다 각 항목별 음주문제 정도가 높음을 알 수 있었다. 이는 대학생을 대상으로 한 Cho (1999)의 연구결과 사회적 기능손상 1.64점, 행동상의 문제 1.35점, 가족 및 대인관계 손상 1.49점과 비교하였을 때, 사회적 기능손상은 더 높게 나타났고, 행동상의 문제는 낮은 편이었으며 가족 및 대인관계 손상은 유사한 결과를 보여 성인남성에 비해 대학생의 음주문제 정도가 더 높으며, 특히 수업이나 약속, 주어진 업무 등을 제대로 수행할 수 없는 사회적 기능손상정도가 심한 것으로 나타났다.

본 연구대상자의 스트레스 정도는 72점 만점에 28.54점으로 중간 이하의 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다. 이는 동일한 측정도구를 사용하여 20세 이상 성인남녀(평균연령 50.83세)를 대상으로 알코올 사용과 스트레스에 관해 연구한 선행연구(Jun et al., 2006)의 스트레스 점수인 16.00점과 비교했을 때 높은 점수임을 확인할 수 있는 것으로 취업이나 학업, 이성 관계 등과 관련한 대학생의 스트레스 정도를 짐작할 수 있다. 또한 본 연구대상자의 우울수준은 15.25점으로 이는 우울군 분류 시 사용되는 분할점 16보다 낮은 수치지만 심방세동 대상자를 연구한 Kang (2009)의 결과, 우울수준 14.1점보다 높아 질환이 없는 일반 대학생의 우울정도가 질환자에 비해 높은 상태임을 보여주므로 대학생의 우울 관리가 시급함을 알 수 있다. 본 연구대상자의 자아존중감은 40점 만점에 30.07점으로 혈액투석 환자를 대상으로 한 Chun 등(2000)의 연구결과 25.02점보다 높았으

며, 이는 간호대학생을 대상으로 한 Park (1999)의 연구에서 30.5점과 유사한 결과를 보여 특정한 질환이 없는 일반 대학생 수준으로 여겨졌다.

연구 변수들 간의 상관관계를 검증한 결과, 대학생의 음주문제는 스트레스 및 우울과 유의한 정적 상관관계를 보여, 스트레스가 높을수록, 우울정도가 심할수록 음주문제가 높음을 알 수 있었다.

스트레스와 음주행동 및 음주문제의 관련성에 대한 Jung (2009)의 연구에서 스트레스가 문제음주에 영향을 미치는 것으로 나타나($x^2=17.68, p=.007$) 본 연구결과와 유사하였다. 많은 연구에서 음주행위와 음주문제를 동일하게 기술하고 있어 음주문제 측정도구를 이용하여 우울과의 직접적 관련성을 살펴본 연구는 부족하나 Kim (2006)의 연구에서 우울, 불안과 같은 부정적 정서를 조절하기 위한 대처동기가 음주문제와 $p<0.1$ 수준에서 유의한 정적 상관관계를 보였으며, Kim과 Kim (2001)의 연구에서 여대생 음주군이 비음주군에 비해 우울점수가 높게 나타나 우울 정서가 알코올 사용량을 증가시키며 이로 인해 음주문제를 유발할 수 있음을 짐작할 수 있다.

스트레스와 우울 간의 상관성에 있어서도 유의한 정적 상관관계를 보였는데, 대학생을 대상으로 한 Choi와 Lee (2003)의 연구($r=.543, p<.01$)에서도 유사한 결과를 보여 스트레스가 높으면 우울정도도 높은 것으로 나타났다. 이러한 스트레스와 우울에 자아존중감은 부적 상관관계를 보였는데, 이는 Choi와 Lee (2003)의 연구에서도 스트레스($r=-.386, p<.01$), 우울($r=-.526, p<.01$)이 유의한 부적 상관관계를 보여 유사한 결과를 나타냈으며 특히 대학생의 경우 우울이 자아존중감과 더 높은 상관성을 보였다. 본 연구결과 자아존중감과 음주문제는 유의한 상관관계가 나타나지 않았다. 동일한 측정도구를 사용하지 않아 직접적인 비교는 어려우나 Ha (2006)의 연구에서도 자아존중감이 높은 집단과 낮은 집단 간에 문제성 음주에 있어 통계적으로 유의한 차이가 없어 본 연구와 유사한 결과를 보였다. 그러나 Ha (2006)의 연구에서 자아존중감이 높아질수록 음주효과에 대한 기대가 낮아지며 특히 긴장감소나 공격성에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 이러한 결과를 토대로 자아존중감이 높을수록 음주문제를 유발할 기회가 낮아짐을 예측할 수 있으므로 추후 관련 연구가 심도있게 이루어져야 할 것으로 여겨진다. 더욱이 노인을 대상으로 한 Kwon (2009)의 연구에서는 음주문제와 자아존중감이 부적 상관관계($r=-.095, p<.05$)를 보였는데, 이는 연령이나 사회경

제적 상태에 따른 영향으로 여겨지므로 이러한 변수 역시 고려해야 할 것으로 보인다. 또한 스트레스와 우울이 음주 문제에 높은 상관성을 보이며 이러한 스트레스와 우울을 중재할 수 있는 요인으로 자아존중감이 또한 상관성을 보이므로 자아존중감을 매개로 한 대학생의 스트레스와 우울 완화를 통해 음주문제 관리 방안을 마련하는 것도 필요하다 하겠다.

스트레스와 우울 및 자아존중감이 대학생의 음주문제에 미치는 영향을 파악하기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과, 우울이 유의한 예측요인으로 나타났다. 이는 Han 등(2005)의 연구에서도 음주문제 영향요인으로 우울이 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났으며 Chung (2007)의 연구에서도 우울성향이 문제음주에 유의미한 영향요인으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다. 더욱이 Chung (2007)의 연구에서는 본 연구결과와 달리 과거 스트레스유발 사건경험도 유의미한 영향요인으로 나타나 우울정도가 심할수록, 과거에 스트레스를 유발시키는 사건을 경험하는 수가 많을수록 문제음주자가 될 가능성이 증가하는 것으로 나타났으며, 직장인을 대상으로 한 Yoon 등(2006)의 연구에서 직무스트레스가 높을수록 우울이 높고, 우울이 높은 사람일수록 음주량과 흡연량에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 본 연구에서는 스트레스가 대학생의 음주문제의 영향요인으로 나타나지는 않았지만, 선행연구들을 살펴볼 때 우울이 음주에 영향을 미치게 되며 이러한 우울에 스트레스가 또한 영향을 미치게 됨을 알 수 있다. 인간이 살아가는 동안 스트레스는 불가피한 것이지만 개인이 어떻게 대처하느냐에 따라 부정적인 결과를 초래할 수도 혹은 긍정적 기회로 작용할 수도 있으므로 효과적인 스트레스 중재 프로그램을 통해 우울정도를 낮추고 긍정적인 정서를 함양할 수 있도록 하여 음주문제를 완화하고 과도한 음주로 인한 신체적, 사회적 기능손상을 예방하는 것이 필요할 것이다.

결론 및 제언

본 연구는 대학생을 대상으로 스트레스, 우울, 자아존중감과 음주문제 정도의 관계를 확인하고 음주문제에 미치는 영향요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구로서, 향후 대학생의 음주로 인한 문제를 감소시키는 중재방안을 마련하는데 도움이 되고자 시도되었다.

대학생의 음주문제는 스트레스와 우울과 정적 상관성을 보였으며 특히 우울은 대학생의 음주문제에 유의한 예측요

인으로 나타났다. 그러나 대학생의 음주문제를 예측하는 우울의 설명력이 낮아 우울 외에 영향요인에 관한 추후 연구가 필요할 것으로 사료된다. 자아존중감은 음주문제와는 상관성이 나타나지 않았으나 스트레스와 우울과는 상관성을 보여, 자아존중감을 향상시켜 대학생의 스트레스와 우울을 완화시키고 이를 통해 음주문제 정도를 감소시키는 것이 필요함을 알 수 있었다.

대학생의 음주습관과 음주문화는 장차 우리 사회의 음주문화를 형성하는 바탕이 되며 음주문제는 개인적 문제뿐만 아니라 사회적 문제를 야기하므로 이에 대한 관리가 필요하다. 따라서 대학생의 음주문제를 감소시키고 음주로 인한 폐해를 예방하기 위해 학생생활 지원기관에서는 대학생을 위한 음주교육 프로그램을 마련하고 이를 활성화해야 할 것이다. 또한 자아존중감이 높을수록 스트레스에 적극적으로 대처하게 되고 우울이 완화되어 궁극적으로 음주문제를 감소시킬 수 있으므로 자아존중감 강화 및 효율적 스트레스 대처방안에 관한 다양한 정보를 결합한 대학생의 우울 관리 프로그램의 운영이 병행되어야 한다. 자아존중감은 개인이 자신의 가치나 기준에 근거하여 다양한 관점의 자아를 평가하게 되므로 사회적, 가정적, 학업적 측면에서 스스로에 대해 긍정적 자아상을 확립할 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 즉, 동료 간에 상호 유대관계를 향상시킬 수 있는 사교활동이나 동아리활동 등에 적극 참여하도록 장려하여 자아존중감 향상과 더불어 스트레스 완화에도 도움을 줄 수 있으며, 가정에서는 가족 및 중요한 타인에 의한 격려와 지지를 통해 우울정서를 완화하도록 하고, 학교에서는 지도교수와 학생 간에 정서적 교류체계를 형성하도록 개별 면담을 활성화하여 스스로의 능력과 역량에 맞는 목표를 설정하고 단계적으로 달성하여 자아존중감을 고취시키도록 지도해야 할 것이다.

REFERENCES

- Abby, A., Rose, L. T., & McDuffie, D. (1995). Alcohol's role in sexual assault. In E. E. Watson (Ed.), *Drug and Alcohol reviews*, vol. 5: Addictive behaviors in women. Totowa: Humana Press.
- Cho, H. (1999). *Developing a predictive model for alcohol consumption behavior among Korean university students*. Unpublished Doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.
- Choi, M. R., & Lee, I. H. (2003). The moderation and mediating effects of self-esteem on the relationship between stress

- and depression. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 22(2), 363-383.
- Chon, K. K., Choi, S. C., & Yang, B. C. (2001). Integrated adaptation of CES-D in Korea. *Korean Journal of Health Psychology*, 6(1), 59-76.
- Chun, C. J., Jung, Y. M., Chon, H. M., Kim, J. S., Paek, O. H., Kim, J. H., & Park, J. H. (2000). A study on self-esteem, health promoting behavior and the quality of life of the patients undergoing hemodialysis. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 12(1), 134-146.
- Chun, S. S. (2002). Analysis of college student binge drinking and alcohol-related problems. *Journal of Korean Alcohol Science*, 3(2), 221-233.
- Chung, S. K. (2007). Factors influencing problem drinking among female college students in Korea. *Mental Health & Social Work*, 27, 176-198.
- Ha, S. Y. (2006). *Analysis on factors that affect drinking effect expectation of university students*. Unpublished master's thesis, Daegu University, Daegu.
- Han, S. Y., Lee, M. K., & Shin, H. C. (2005). Gender differences in the effect of risk factors on drinking problems in college students. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 17(4), 1003-1019.
- Jeon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Journal of Yonsei Medicine*, 11, 107-129.
- Jun, J. Y., Oh, D. Y., Koo, M. S., Lee, J. S., Cheon, K. A., Park, W. S., & Kim, S. A. (2006). The relationship of alcohol use and stress. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 45(4), 343-348.
- Jung, B. Y. (2009). *Relations of stress with drinking behavior and drinking related problems*. Unpublished master's thesis, Inha University, Incheon.
- Jung, S. H. (2009). *Export of Soju, Makkoli 'go go'*. Retrieved February 3, 2010, from the Kookminilbo Web site: <http://news.kukinews.com/article/view.asp?page=1&gCode=kmi&arcid=0921291945&cp=nv>
- Kang, Y. H. (2009). Correlates of depression and perceived health status in patients with atrial fibrillation. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 21(1), 86-94.
- Kim, N. S. (2007). Health promoting behaviors and influencing factors of university students: Optimism and coping skills. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 19(5), 719-728.
- Kim, S. O. (2006). A study drinking motives, self efficacy, drinking problem in male adults. *Journal of Korean Academic of Psychiatric Mental Health Nursing*, 15(3), 270-280.
- Kim, O. S., & Kim, K. H. (2001). Social support, depression, drinking and smoking in college and working females. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 13(3), 363-372.
- Ko, K. B. (1988). Stress perception of patients with psychosomatic disorders. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 27(3), 514-522.
- Kwon, H. S. (2009). Effects of problem drinking of elderly on life satisfaction mediated by depression and self-esteem. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 29(4), 1521-1538.
- Lee, S. M., & Lee, E. O. (2005). *Nursing research*. Seoul: Korea National Open University Press.
- Lee, J. H., & Kim, H. Y. (2007). The effects of self-esteem, family support and perceived health state on the stress of adult examinee. *Journal of Korean Academic of Psychiatric Mental Health Nursing*, 16(2), 174-180.
- Lee, W. J. (2001). Drinking patterns of college students. *Health and Social Science*, 10, 79-96.
- Park, J. S. (2000). A study on factors affecting problem drinking of university students. *Journal of Korean Public Health Association*, 26(4), 393-413.
- Park, M. H. (1999). A study on self-esteem and the health promoting behavior of nursing college students. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 11(1), 96-106.
- Park, S. H. (2008). *Factors influencing problem drinking among college students*. Unpublished master's thesis, University of Seoul, Seoul.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Shin, H. W. (1998). *The effect of personality and drinking motives on drinking problems*. Unpublished doctoral dissertation, Korea University, Seoul.
- Shin, H. W. (2004). Relationship between ego identity development and drinking problems in college male students. *The Korean Journal of Developmental Psychology*, 17(2), 141-156.
- Yoon, J. A. (2007). *One of five college students is alcohol abuser*. February 3, 2010, from the NEWSIS Web site: <http://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LSD&mid=sec&sid1=102&oid=003&aid=0000617167>
- Yoon, S. H., Bae, J. Y., Lee, S. W., An, K. E., & Kim, S. E. (2006). The effects of job stress on depression, drinking and smoking among Korean men. *Health and Social Science*, 19, 31-50.