

# 자기효능증진 절주프로그램이 음주 여대생의 음주관련 지식, 음주거절 자기효능, 음주결과기대 및 문제음주행위에 미치는 효과

## Effect of Self-efficacy Promoting Reducing Alcohol Program on Drinking related Knowledge, Drinking Outcome Expectancy and Problematic Drinking Behavior of Women College Students

박경\*, 최순희\*\*

초당대학교 간호학과\*, 전남대학교 간호대학\*\*

Gyung Park(gypark.cdu.ac.kr)\*, Soon-Hee Choi(sh3749@hanmail.net)\*\*

### 요약

본 연구는 음주 여대생을 대상으로 자기효능증진 절주프로그램이 음주관련지식, 음주결과기대 및 문제음주행위에 미치는 효과를 확인하여 음주여대생과 대학생들의 음주문화 개선을 위한 효과적인 음주예방 절주프로그램으로 활용하기 위해 시도되었다. 대상자는 WHO의 문제음주 절단점 기준인 AUDIT 8점 이상인 실험군 22명, 대조군 24명 총 46명으로 비동등성 대조군 전후 설계를 이용한 유사 실험연구이다. 연구결과는 본 프로그램을 제공받은 실험군이 제공받지 않은 대조군보다 음주관련지식( $F=14.33, p<.001$ )은 더 높았고, 음주결과기대( $F=18.28, p<.001$ )와 문제음주행위( $F=5.57, p=.003$ )는 더 낮게 나타나 유의한 차이가 있었다. 따라서 본 자기효능증진 절주프로그램은 음주 여대생 뿐만 아니라 캠퍼스 내 대학생들의 음주문화 개선을 위한 효과적인 절주프로그램으로 활용가능 할 것으로 사료된다.

■ 중심어 : | 자기효능증진 절주프로그램 | 음주관련 지식 | 음주거절 자기효능 | 음주결과기대 | 문제음주행위 |

### Abstract

Purpose: The purpose of this study was to identify the effect of self-efficacy promoting reducing alcohol program on drinking related knowledge, drinking refusal self-efficacy, drinking outcome expectancy and problematic drinking behavior of women college students over 8 scores of AUDIT-K. Methods: Data were collected from 22 students with intervention program in the experimental group and 24 students with no intervention program in the control group and analyzed using  $\chi^2$ , t-test and ANCOVA. Results: The Drinking related knowledge( $F=14.33, p<.001$ ) of experimental group was significantly higher than that of control group and the optimistic drinking outcome expectancy( $F=18.28, p<.001$ ), and problematic drinking behavior ( $F=5.57, p=.003$ ) of experimental group were significantly less than those of control group. Conclusion: it is recommended that college students should receive this program to prevent and reduce their drinking behaviors.

■ keyword : | Self-efficacy Promoting Reducing Alcohol Program | Drinking related knowledge | Drinking Refusal Self-efficacy | Drinking Outcome Expectancy | Problematic Drinking Behavior |

\* 이 논문은 제 1저자 박경의 박사학위 논문을 수정·보완한 것임

접수일자 : 2015년 07월 22일

심사완료일 : 2015년 08월 31일

수정일자 : 2015년 08월 24일

교신저자 : 최순희, e-mail : sh3749@hanmail.net

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

#### 1.1 연구문제

우리나라 성인 여성 중 19~29세의 연간 음주율은 2007년 80.5%, 2010년 81%, 2013년 83.5%로 점점 증가 추세에 있으며[1], 이 연령대에 해당되는 여대생의 95.9%가 음주경험이 있고[2], 77.5%는 최근 한 달 이내에 음주경험이 있는 것으로 나타났다[3]. 여대생의 52.8%는 AUDIT 8점 이상의 문제음주자이며[4], 69.6%가 폭음자로 나타나[5] 여대생의 음주가 매우 심각한 수준임을 짐작할 수 있었다.

이와 같이 여대생은 폭음과 과음을 많이 하는 집단으로[6][7], 알코올 소비량과 폭음을 모두 남학생보다 높은 증가추세에 있지만[8], 우리나라의 만연된 음주문화 속에서 문제 음주에 대한 인식도 부족하고, 이들의 위험한 음주행위조차도 학교나 사회적인 무관심 속에 방치되고 있어 심각한 음주관련 문제 발생의 위험성은 날로 증가되고 있다.

실제로 대학생들의 음주나 폭음은 술 마신 다음날 신체적 인지적 기능의 감소로[9] 이어져 학습능력과 참여도 저하, 학점관리 문제, 폭력사고, 원치 않은 성관계 등 음주관련 문제가 많이 발생되고 있다[10][11]. 이러한 음주 관련 문제들이 심각하지만 우리나라 대학들은 학칙으로 음주 규정을 별도로 가지고 있는 곳이 거의 없으며, 일부 기독교계통 학교의 경우에도 규범적으로 금주를 요구하는 것에 그치고 있다[12]. 따라서 대학 내에서의 건전한 음주문화와 면학분위기 조성을 위하여 캠퍼스 내의 금주를 규정하는 학칙 마련과 술 광고 금지 및 대학 행사 시 술을 제공하는 관측활동을 금지할 수 있는 정책수립과 아울러 문제 음주를 예방하고 해결할 수 있는 복합적이고 다양한 음주예방이나 절주 대책 마련이 시급한 실정이다[8][13].

음주에 대한 긍정적인 결과기대가 높을수록 폭음과 문제 음주 경험률이 높아지므로 잘못된 긍정적 결과기대를 바로잡아 술을 거절할 수 있는 자신감을 갖도록 해야 한다[14]. 또한 여대생의 문제 음주에 영향을 미치는 요인이 음주거절의 자기효능, 친구나 부의 음주빈도,

지각된 스트레스, 음주결과기대, 절주의향 등으로 나타났다[15-17], 음주 문제를 지닌 여대생이 직장여성이나 주부보다도 긍정적 음주결과기대가 유의하게 높았다[4]. 폭음대학생에서도 음주거절 자기효능보다는 음주결과기대가 더 강력한 영향[18]을 주는 것으로 볼 때 음주결과기대가 여대생 문제음주의 주요 예측 요인임을 알 수 있었다. 하지만 여대생의 59.5%가 절주교육경험이 없었고, 90.1%가 절주교육의 필요성을 요구한 보고 결과는[5] 음주여대생을 대상으로 음주에 관한 올바른 지식 교육과 더불어 문제음주의 주요 영향요인을 변화시키는 중재 프로그램이 절실함을 보여주고 있다.

지금까지 이루어진 여대생의 음주 관련 국·내외 연구들은 여학생이 대부분인 간호대생[16][19-21]이나 여대생[2][4]의 음주행위와 관련 요인 그리고 문제 음주와 영향요인[16][17] 등을 확인한 조사연구가 있었다. 중재 연구로는 대학생이나 문제 음주 대학생을 대상으로 개별 절주프로그램[22], 범이론을 적용한 동기화 중재 프로그램[23], 음주예방 집단상담[24] 및 웹기반 음주예방 프로그램[25]을 실시한 결과 이들의 음주량, 폭음, 문제 음주의 감소, 긍정적 음주결과기대 감소, 음주거절 자기효능이나 금주자기효능 증가 및 음주관련 지식증가에 효과적인 것으로 나타났던 소수의 연구들이 이루어졌을 뿐 여대생이나 음주여대생들의 음주예방 및 절주를 위한 중재연구는 거의 찾아볼 수 없었다.

이와 달리 외국에서는 문제 음주나 폭음 대학생을 대상으로 웹기반 음주예방 프로그램[26]이나 간략한 동기화 중재 프로그램[27]을 제공함으로써 그들의 음주량, 폭음 빈도 및 음주 관련 문제의 감소가 확인되었다. 교육방법으로는 웹기반 중재보다 동기화 중재 프로그램[27][28]과 행위 변화 이론을 적용한 음주예방 프로그램이[26] 특히 여학생의 음주와 음주관련 문제 감소에 더 효과적으로 나타나 여대생의 문제 음주 감소와 알코올 사용에 대한 잘못된 인식변화에는 면대면(face-to face) 동기화 중재 프로그램과 인지변화를 가져오는 이론을 적용한 음주예방 프로그램이 더 효과적인 것으로 판단되었다. 선행연구에서 인지변화와 행위변화의 지속성을 유지하는데 Bandura[29]의 자기효능자원을 활용하는 것이 효과적임[30-32]이 확인되어 자기효능자원을

활용한 절주프로그램 개발이 여대생의 음주행위 변화에 기여할 것으로 사료되었다.

따라서 본 연구에서는 자기효능이론을 근거로 해서 자기효능자원인 성취경험, 대리경험, 언어적 설득을 활용한 자기효능증진 절주프로그램을 개발하여 음주여대생에게 적용함으로써 이들의 음주관련 지식, 음주거절 자기효능, 음주결과기대 및 문제음주행위에 미치는 효과를 확인하여 대학사회에 심각하게 만연되어 있는 음주문제 개선을 위한 중재방안으로 제시하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 연구자가 개발한 자기효능증진 절주프로그램이 음주 여대생의 음주관련 지식, 음주거절 자기효능, 음주결과기대 및 문제음주행위에 미치는 효과를 확인하기 위함에 있다.

## 3. 연구가설

- 1) 자기효능증진 절주프로그램을 제공받은 실험군은 대조군보다 음주관련지식 점수가 높을 것이다
- 2) 자기효능증진 절주프로그램을 제공받은 실험군은 대조군보다 음주거절 자기효능 점수가 높을 것이다.
- 3) 자기효능증진 절주프로그램을 제공받은 실험군은 대조군보다 음주결과기대 점수가 낮을 것이다.
- 4) 자기효능증진 절주프로그램을 제공받은 실험군은 대조군보다 문제음주행위 점수가 낮을 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 음주여대생을 위한 자기효능증진 절주프로그램이 음주관련지식, 음주거절 자기효능, 음주결과기대 및 문제음주행위에 미치는 효과를 확인하기 위해 시도된 비동등성 대조군 전후설계(Nonequivalent control group pretest-posttest design)를 이용한 유사 실험 연구이다.

### 2. 연구대상

연구대상자는 G광역시와 M시 소재 4년제 C대학교 MC대학의 허가를 받고 2학년 여학생들 중 알코올 사용장애 척도(AUDIT-K)상의 점수가 WHO 문제음주기준인 AUDIT 8점 이상[21]인 여학생들을 1차 스크리닝을 한 후 대상 여학생들에게 연구목적을 설명하고 8주간이 소요되는 본 프로그램에 참여를 원하는 자원 학생들을 모집하여 연구 참여에 대한 동의를 서면으로 받고 일 학교 학생 24명을 실험군에 배정하였고, 실험군과 동일한 방법으로 1차 스크리닝을 한 후 사전 설문조사와 8주후 설문조사를 1회 더 받기로 동의한 일 학교 24명을 대조군으로 배정하였다. 대상자수는 Cohen(1988)의 power analysis을 적용한 G-power 3.1을 이용하여 유의수준 .05, 효과크기 .80, 검정력 .80, 단측 검정일 때 한 집단에 필요한 대상자 수는 21명이었으나 중도 탈락률을 고려하여 실험군과 대조군 각각 24명을 선정하였으며 실험군 2명이 개인적 사유로 탈락하여 총 46명이었다. 전체 연구 대상자의 탈락률은 4.2% 이었다.

### 3. 연구도구

#### 3.1 음주관련 지식

음주관련 지식은 청소년위원회[33]와 음주예방을 위한 학교 교육프로그램[34]에서 개발한 음주 관련 측정 도구 10문항을 사용하였으며, 각 문항에 대해 맞으면 1점, 틀리면 0점으로 처리하였고, 점수범위는 0~10점으로 점수가 높을수록 음주관련 지식 정도가 높음을 의미한다.

#### 3.2 음주거절 자기효능

음주거절 자기효능은 Aas 등[35]이 개발한 거절의 자기효능 척도를 기초로 조희[36]가 수정 보완한 도구를 사용하였다. 본 도구는 총 7문항으로 각 문항이 '전혀 그렇지 않다' 1점, '매우 그렇다' 5점으로 처리되며, 점수범위는 7점에서 35점으로 점수가 높을수록 음주거절 자기효능이 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 Cronbach's  $\alpha = .86$ 이었고, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha = .65$ 이었다.

### 3.3 음주결과기대

음주결과기대는 Annis[37]의 긍정적 음주결과기대 23문항과 부정적 음주결과기대 18문항 총 41문항 중 긍정적 음주결과기대 23문항을 김성재[38]가 번역한 도구로 측정되었으며, 이는 ‘전혀 그렇지 않다’ 0점에서 ‘매우 그렇다’ 3점으로 측정되는 4점 척도로 점수범위는 0점~69점이고 점수가 높을수록 음주에 대한 긍정적 기대가 높은 것을 의미한다. 도구 개발 당시 Cronbach’s  $\alpha = .90$ 이었고, 본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha = .86$ 이었다.

### 3.4 문제음주행위

문제음주행위는 신행우[39]가 개발한 20개 문항으로 구성된 음주문제 측정도구로 측정되었으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(0점), ‘거의 항상 그렇다’(4점)에 이르는 5점 척도로 점수범위는 0점~80점이고 점수가 높을수록 문제음주행위가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha = .68$ 이었다.

### 3.5 자기효능증진 절주프로그램

자기효능증진 절주프로그램은 도은영[40]이 개발한 8회기의 절주프로그램과 청소년보호위원회[33]의 음주예방 프로그램을 토대로 Bandura[29]의 자기효능자원인 성취경험, 대리경험, 언어적 설득을 중재로 활용하여 본 연구자가 개발한 총 8주간이 소요되는 프로그램으로 주 1회 60분씩 총 8회기로 구성되었다. 본 프로그램의 구성내용에 대해서는 간호학과 교수 2인과 알코올상담 센터 전문 상담 간호사 2인의 자문을 받아 완성하였으며, 그 내용은 다음과 같다[표 1].

본 자기효능증진 절주프로그램 구성을 위한 언어적 설득자원으로는 술에 관한 올바른 지식과 음주가 인체에 미치는 영향, 알코올 중독의 진행과정과 회복과정, 우리나라의 음주문화, 대학생의 음주 실태 및 음주와 여성의 관계 등과 같은 내용으로 제공된 집단교육을 들 수 있다. 대상자들을 위한 대리경험자원으로는 알코올 중독 극복자와 체험담 나누기, 알코올 중독자의 입원치료 과정과 사회생활 복귀 재활동의 어려움 등을 담은 동영상 보기 및 가상음주체험(fatal vision)기를 활용하여 대상자의 음주수준에 맞는 가상 체험과 다른 친구의

가상체험 관찰하기, 음주상황 대본을 제시한 후 음주거절 방법을 직접 역할극을 통하여 실연하기 등으로 구성하였다. 또한 성취경험 자원으로는 대상자로 하여금 절주 checklist 일지를 작성하도록 하고 매주 점검을 통하여 목표 달성자를 격려하고 시상하는 것으로 하였다.

표 1. 자기효능증진 절주 프로그램

회기	주제	내용
1*	프로그램 안내 및 술이란?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램 과정 소개 및 참여 약속하기</li> <li>• 집단원들 소개하기</li> <li>• 술의 기원과 술에 대한 이해하기</li> <li>• 절주 check list 작성법설명하기</li> <li>• 술의 작용에 대한 동영상 보기</li> </ul>
2***	음주가 인체에 미치는 영향은?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 음주가 인체에 미치는 영향에 대해 알아보기 (신체에 미치는 영향, 사회에 미치는 영향, 정서에 미치는 영향)</li> <li>• 절주 check list 점검하고 다짐하기</li> <li>• 음주 실험(맥주, 소주에 간이 변하는 현상) 동영상 시청하기</li> <li>• ‘술이 당신의 뇌를 지배한다’ 동영상 보기</li> </ul>
3*	알코올 중독의 진행 및 회복과정	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 알콜 중독진행과정과 회복과정 이해하기</li> <li>• 절주 check list 점검하고 다짐하기</li> </ul>
4***	누가 걱정을 할까요?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 알콜중독 극복 체험자 초청강의 듣기</li> <li>• 절주 check list 점검 및 다짐하기</li> <li>• ‘알코올 중독 계몽’ 동영상 보기</li> </ul>
5***	우리나라 음주문화와 문제점은?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 우리나라 음주실태 및 문제점 알기</li> <li>• 절주 check list 점검 및 다짐하기</li> <li>• 음주와 관련된 가계도(genogram)작성 및 가족의 음주문화 나누기</li> <li>• ‘음주로 인한 피해 사례, 가족이 겪는 고통’ 동영상 보기</li> </ul>
6***	대학생의 음주실태와 문제점은?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 우리나라 대학생의 음주실태와 문제점</li> <li>• 절주 check list 점검 및 다짐하기</li> <li>• 학생들이 생각하는 대학생들의 개선해야 할 음주문화 적어 발표하기</li> <li>• ‘대학생들의 음주실태’ 동영상 보기</li> </ul>
7***	음주와 여성은?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 음주와 여성에 대한 이해하기</li> <li>• 절주 check list 점검 및 다짐하기</li> <li>• ‘음주가 여성에게 미치는 영향’ 동영상 보기</li> <li>• 가상 음주(fatal vision)체험하기</li> </ul>
8**	음주 거절 하기 및 마무리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 음주 거절 방법 알아보기</li> <li>• 거절 방법 역할극 실연하기</li> <li>• 음주거절 결심하기</li> <li>• 절주서약서 쓰기</li> <li>• 절주 check list 최종 점검 및 목표 달성자 시상.</li> </ul>

\* : 언어적 설득, 대리경험

\*\* : 언어적 설득, 성취경험

\*\*\* : 언어적 설득, 성취경험, 대리경험

## 4. 자료수집 및 분석

자료수집은 2013년 8월 26일부터 10월 22일에 걸쳐서 사전조사, 실험처치 및 사후조사 순으로 이루어졌다. 사전조사는 실험군과 대조군을 대상으로 각각 구조화

된 설문지를 이용한 자기기입식 방식으로 연구변인들을 측정하였고, 20분 정도 소요되었다. 실험군에게는 주 1회 60분씩 총 8주 동안 대상자에게 주제에 맞는 ppt와 동영상 자료, 절주 퀴즈 북 및 대학생 절주 리플릿을 활용하여 교육하였으며, 매주 절주 checklist 일지를 기록 및 제출토록 하여 점검하였다. 사후조사는 프로그램이 끝난 후 연구자가 사전조사와 동일한 설문지로 실험군과 대조군에게 측정하였다.

자료분석은 SPSS WIN 20.0 프로그램을 이용하였으며, 종속변인들의 정규분포성을 검증하기 위해 Kolmogorov-Smirnov test를 실시한 결과 두 집단 모두 정규 분포하였다. 실험군과 대조군의 동질성 검정을 위해  $\chi^2$  test와 t-test로, 두 집단의 사후 종속변인들을 비교하는 가설검정을 위해 t-test와 ANCOVA로 분석하였다.

### 5. 윤리적 고려

본 연구는 G광역시 소재 C대학병원의 IRB의 승인(CNUH-2013-133)을 받은 후 각 해당 기관의 절차에 따라 연구 수행에 대한 협조 승인을 받았다. 본 연구자는 연구 승인을 받은 후 연구 대상자에게 연구의 목적과 익명성 및 비밀보장에 관한 내용을 제시하고 연구 참여에 동의를 구하였다. 연구 대상자의 권리를 보호하기 위해 대상자들의 연구에 대한 참여는 자발적이며, 연구가 진행되는 과정에서 대상자가 연구 철회를 원하는 경우 언제든지 중단할 권리가 있음을 설명하였다. 프로그램 종료 후 실험군과 대조군 모두에게 소정의 상품을 제공하였다.

## III. 연구결과

### 1. 실험군과 대조군의 동질성 검증

두 집단의 일반적 특성인 첫 음주시기( $\chi^2=2.22$ ,  $p=.829$ ), 종교( $\chi^2=1.39$ ,  $p=.238$ ), 주거형태( $\chi^2=1.39$ ,  $p=.238$ ), 수입원( $\chi^2=3.59$ ,  $p=.058$ ), 지난학기 성적( $\chi^2=0.08$ ,  $p=.777$ ), 동아리활동유무( $\chi^2=0.41$ ,  $p=.520$ )에 대한 유의한 차이는 없었다[표 2]. 두 집단의 실험 전 종속

변인들에 대한 동질성검정을 한 결과 음주관련지식( $t=1.07$ ,  $p=.290$ ), 음주거절 자기효능( $t=0.42$ ,  $p=.680$ ), 음주결과기대( $t=0.40$ ,  $p=.688$ ) 및 문제음주행위( $t=-0.10$ ,  $p=.918$ ) 모두 유의한 차이가 없어 동질한 것으로 나타났다[표 3].

표 2. 대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검증

Variables		실험군(n=22)	대조군(n=24)	Total N(%)	$\chi^2(p)$
		N(%)	N(%)		
첫 음주 시기	중학교	4(18.2)	9(37.5)	13(28.2)	2.22 (.329)
	고등학교	7(31.8)	5(20.8)	12(26.1)	
	대학교	11(50.0)	10(41.7)	21(45.7)	
종교	유	9(40.9)	14(58.3)	23(50.0)	1.39 (.238)
	무	13(59.1)	10(41.7)	23(50.0)	
주거 형태	자택	9(40.9)	14(58.3)	23(50.0)	1.39 (.238)
	기숙사	13(59.1)	10(41.7)	23(50.0)	
수입원	부모	14(63.6)	21(87.5)	35(76.1)	3.59 (.058)
	아르바이트 & 부모	8(36.4)	3(12.5)	11(23.9)	
지난학기 성적	3.5이하	11(50.0)	13(54.2)	24(52.2)	0.08 (.777)
	3.5이상	11(50.0)	11(45.8)	22(47.8)	
동아리 활동	유	19(86.4)	19(79.2)	38(82.6)	0.41 (.520)
	무	3(13.6)	5(20.8)	8(17.4)	

표 3. 두 집단의 실험 전 종속변수에 대한 동질성 검증

Variables	실험군 (n=22)	대조군 (n=24)	t(p)
	M±SD	M±SD	
음주관련 지식	6.3±0.89	6.0±0.86	1.07 (.290)
음주거절 자기효능	17.0±3.15	16.6±3.61	0.42 (.680)
음주결과기대	31.2±7.82	30.2±8.47	0.40 (.688)
문제음주행위	11.2±5.13	11.4±4.53	-0.10 (.918)

### 2. 가설 검증

1) 제 1가설인 '자기효능증진 절주프로그램에 참여한 실험군의 음주관련 지식 점수는 참여하지 않은 대조군보다 높을 것이다'를 검증한 결과 실험군이 대조군보다 유의한 차이( $t=6.15$ ,  $p<.001$ )로 더 높게 나타났고, 실험 전 측정치를 조정한 공변량분석( $F=14.33$ ,  $p<.001$ )에서도 유의하게 높게 나타나 제 1가설은 지지되었다[표 4].

2) 제 2가설인 ‘자기효능증진 절주프로그램에 참여한 실험군의 음주 거절 자기효능 점수는 참여하지 않은 대조군보다 높을 것이다’를 검증하기 위해 분석한 결과 두 집단 간 음주거절 자기효능 점수에 유의한 차이가 없었으며( $t=0.90, p=.376$ ), 실험 전 측정치를 조정한 공변량분석( $F=0.64, p=.593$ )에서도 유의한 차이가 없어 제 2가설은 기각되었다[표 4].

3) 제 3가설인 ‘자기효능증진 절주프로그램에 참여한 실험군의 음주결과기대 점수는 참여하지 않은 대조군보다 낮을 것이다’를 검증하기 위해 t-test로 분석한 결과 실험군이 대조군보다 음주결과기대 점수가 더 높았으며( $t=-2.89, p=.006$ ), 실험 전 측정치를 조정한 공변량 분석( $F=18.23, p<.001$ )에서도 유의하게 높게 나타나 제 3가설은 지지되었다[표 4].

4) 제 4가설인 ‘자기효능증진 절주프로그램에 참여한 실험군의 문제음주행위 점수는 참여 하지 않은 대조군보다 낮을 것이다’를 검증하기 위해 t-test로 분석한 결과 두 집단간 문제 음주행위 점수는 유의한 차이가 없었으나( $t=-0.10, p=.795$ ), 실험 전 측정치를 조정한 공변량 분석결과에서는 유의한 차이가 있어( $F=5.57, p=.003$ ) 제 4가설은 지지 되었다[표 4].

표 4. 두 집단의 실험 후 종속변수에 대한 차이 검증

Variables	실험군 (n=22)	대조군 (n=24)	t(p)	F(p)
	M±SD	M±SD		
음주관련 지식	9.3±0.88	7.3±1.23	6.15 (.001)	14.33 (.001)
음주거절 자기효능	20.7±3.70	19.3±6.55	0.90 (.376)	0.64 (.593)
음주결과기대	23.6±7.91	30.5±8.37	-2.89 (.006)	18.23 (.001)
문제음주행위	8.6±6.43	10.4±4.14	-0.10 (.795)	5.57 (.003)

#### IV. 논의

본 연구에서 자기효능증진 절주프로그램을 제공받은 실험군의 음주관련 지식이 대조군보다 유의하게 높았던 결과는 웹기반 음주예방 프로그램을 통해 대학생의

음주관련지식이 증가되었던 결과[25]나 음주예방 프로그램을 제공받은 중학생의 사후 음주관련 지식이 대조군보다 높았던 결과[41], 음주예방 프로그램을 제공받은 실업계 여고생의 사후 음주관련 지식이 대조군보다 높았던 결과[42] 그리고 대학생의 개별 절주 프로그램 제공 후 실험군의 알코올 지식점수가 증가했던 결과[22]들과 일치하여 대부분의 중재 프로그램이 음주지식을 증가시킬 수 있음을 확인할 수 있었다. 특히 본 프로그램이 여대생들의 술과 음주에 대한 올바른 지식과 정보를 전달하는데 효과적이었던 것은 학생들이 잘못 알고 있는 내용 중심으로 알코올 분해 과정에서 발생하는 물질이 어떻게 인체에 작용하는지를 실험한 실험용 쥐와 알코올에 반응하는 돼지 간을 볼 수 있는 동영상[42]과 술이 인체에 미치는 영상 등 학생들의 흥미를 끌 수 있는 시청각자료[42]를 활용한 교육 프로그램을 제공함과 동시에 대학생들이 알아야 할 절주에 대한 지식 제공을 위해 대한보건협회에서 제작한 절주퀴즈 북[43]과 대학생용 리플릿과 음주관련 지식과 유효성을 담고 있는 유인물[40]을 언어적 설득차원으로 제공하였기 때문으로 사료된다.

본 프로그램을 제공받은 실험군과 대조군의 사후 음주거절 자기효능이 유의한 차이가 없었던 결과는 실험군과 대조군으로 할당하여 음주예방프로그램을 제공받은 중학생[41]과 실업계 고등학교생[42], 음주·흡연 통합 예방 프로그램을 제공받은 중학생[44]과 집단 상담프로그램을 실시한 대학생[24]의 음주거절 자기효능감이 대조군보다 더 높았던 결과들이나 자기효능증진 금연프로그램을 제공받은 실험군이 대조군보다 자기효능감이 유의하게 더 높게 나타난 결과[45]와 차이가 있었다. 본 프로그램 제공 후에 제공전보다 실험군의 음주거절 자기효능이 증가하여 효과적이었지만 대조군과 차이가 없었던 결과는 제공기간이 8주에 불과하여 이 기간동안에 음주거절을 경험할 기회가 많지 않았기 때문으로 여겨진다, 또한 선행연구들과 대상자, 분석법 등 연구방법의 차이에서 비롯된 결과일 수도 있으므로 연구설계에 따른 정확한 분석을 통한 비교나 음주거절을 체득화하는 role play 시간을 더 배정하는 등 음주거절 자기효능 증진 전략을 보강한 프로그램에 대한 반복 연구를

통해 그 효과의 확인이 필요할 것으로 사료된다.

본 프로그램을 제공받은 실험군의 음주결과기대가 대조군보다 유의하게 낮았던 결과는 실험군으로 음주·흡연통합 예방 프로그램을 제공받은 중학생[46]과 음주 예방 프로그램을 받은 실업계 고등학생[47], 음주예방 집단상담을 받은 음주문제 대학생[24] 및 웹기반 음주문제 예방 프로그램을 받은 대학 신입생[25]의 음주결과기대가 대조군보다 더 낮았던 결과들과 일치하여 본 프로그램이 음주여대생의 음주결과기대를 낮추는데 효과적임을 확인할 수 있었다.

본 연구에서는 대상자에게 언어적 설득을 통하여 음주로 초래되는 건강상의 변화와, 가정, 사회, 대인관계에 미치는 문제점과 음주로 인한 피해 사례와 고통, 알코올 중독의 위험성에 대한 교육을 했으며[43], 알코올 중독 센터 전문 상담사의 알코올 중독의 진행과 회복과정 등에 대한 직접적인 교육 시도와 알코올중독을 극복한 체험자와의 만남 시간[40]을 통한 대리경험의 기회가 긍정적인 음주결과기대 감소에 효과적이었을 것으로 생각된다. 대학생의 음주거절 자기효능과 음주결과기대는 부적 상관으로 거절의 자기효능이 낮을수록 음주결과기대가 높은 것으로 나타났고, 음주행위에 대한 영향력은 음주결과기대가 자기효능보다 더 높다[36]는 주장을 감안해 볼 때 본 프로그램은 이 두 변인을 변화시키는데 효과적이었으므로 음주여대생의 절주행위에 도움이 될 것으로 여겨진다.

본 프로그램을 제공받은 실험군의 문제음주행위가 대조군보다도 유의하게 낮았던 결과는 개별 절주 프로그램을 받은 대학생[22]이나 동기화 중재 프로그램을 받은 음주대학생[23]의 문제음주가 감소된 결과, 동기화 중재 프로그램을 받은 폭음대학생의 위험음주와 음주 관련 문제가 감소된 결과[48]나 웹기반 프로그램보다 동기화 중재 프로그램을 받은 여대생의 음주 관련 문제가 더 감소된 결과[28]들과 일치하였다. 또한 웹기반 음주예방 프로그램을 제공받은 폭음 대학생[49]과 여대생[50]의 폭음, 알코올 소모량, 음주관련 문제가 감소된 결과들과도 일치하여 본 프로그램이 대상자의 문제음주행위를 감소시키는 효과적인 중재임을 확인할 수 있었다.

본 연구에서는 대상자의 문제음주행위 수준을 낮추기 위해 언어적 설득을 통하여 음주로 인한 사건 사고 등 폐해를 교육하였으며[42], 또한 가상 음주체험(fatal vision)기를 각 대상자의 주량에 맞춰 직접 체험하게 하였고[40][42] 다른 대상자가 하는 것을 지켜보면서 다양한 음주상태를 가늠해 볼 수 있도록 함으로써 대상자들의 큰 관심을 불러일으켰던 대리경험이 효과적이었음을 확인할 수 있었다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 음주 여대생에게 Bandura의 자기효능자원을 활용한 자기효능증진 절주프로그램을 개발 및 제공하여 음주관련지식, 음주거절 자기효능, 음주결과기대, 문제 음주행위에 미치는 효과를 알아보기 위해 시도된 비동등성 대조군 전후 설계를 이용한 유사 실험연구이다.

본 연구의 결과에서 자기효능증진 절주프로그램을 제공받은 실험군의 음주관련지식은 대조군보다 유의하게 더 높았고, 음주결과기대와 문제음주행위는 대조군보다 유의하게 더 낮게 나타나 본 프로그램이 음주여대생의 음주관련지식을 높이고 음주결과기대를 감소시켜 결과적으로 문제음주행위를 감소시키는데 효과적인 중재임이 확인되었으므로 여대생이나 일반대학생의 음주행위예방이나 절주교육에 활용 가능할 것으로 사료된다.

본 연구를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

- 본 자기효능증진 절주프로그램을 음주 여대생의 음주행위를 감소시키는 정규 프로그램으로 활용하기 위해 본 프로그램의 효과를 재확인하는 반복 연구가 필요하다.
- 본 프로그램의 효과성을 확인하기 위해 다른 음주예방 프로그램의 효과와 비교해 볼 수 있는 비교 연구가 필요하다.
- 본 연구의 자기효능증진 절주프로그램 효과의 지속성을 확인하고 대상자들의 추후 변화를 추적하는 종단적 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- [1] <http://kosis.kr>
- [2] 심성욱, 이진우, 손영곤, “여대생 절주 캠페인 전략 수립을 위한 음주행동 영향요인 분석: 계획된 행동이론을 적용한 여대생 음주행동 이해”, 한국광고홍보학보, 제11권, 제1호, pp.204-247, 2009.
- [3] 류현숙, 백민자. “여대생의 음주행위에 영향을 미치는 요인”, 지역사회간호학회지, 제23권, 제3호, pp.307-315, 2012.
- [4] 도은영, 김연화, 김정화, “여대생, 여성 직장인 및 주부의 문제음주와 음주기대 비교”, 한국알콜과학회지, 제10권, 제1호, pp.93-106, 2009.
- [5] 이체현, *광주지역 일부 식품영양학 및 간호학 전공여대생들의 음주문화 실태조사*, 전남대학교, 석사학위논문, 2013.
- [6] 이원재, “대학생의 음주양태”, 보건과 사회과학, 제10집, pp.79-95, 2001.
- [7] P. M. O'Malley and L. D. Johnston, “Epidemiology of alcohol and other drug use among American college students,” *Journal of Studies on Alcohol*, Vol.14, pp.23-39, 2002.
- [8] 김승수, 정슬기, “대학생 음주실태와 문제음주 변화추이 2006년과 2008년 비교”, 한국알콜과학회지, 제10권, 제2호, pp.75-88, 2009.
- [9] M. A. Polak and T. S. Conner, “Impairments in daily functioning after heavy and extreme episodic drinking in university students,” *Drug and Alcohol Review*, Vol.31, pp.763-769, 2012.
- [10] S. L. Benton, S. A. Benton, and R. G. Downey, “College student drinking, attitudes toward risks, and drinking consequences,” *Journal of Studies on Alcohol*, Vol.67, pp.543-551, 2006.
- [11] B. M. Bewick, B. Mulhern, M. Barkham, K. Trusler, A. J. Hill, and W. B. Stiles, “Changes in undergraduate student alcohol consumption as they progress through university,” *BMC Public Health*, Vol.8, p.163, 2008.
- [12] 조성기, 장승욱, 윤혜미, 이혜경, 최현숙, 제갈정, “대학생의 음주실태”, 한국음주문화연구센터, 2001.
- [13] 이원재, “대학생 문제음주 관련요인”, 보건교육건강증진학회지, 제20권, 제3호, pp.109-124, 2003.
- [14] 이지현, 최홍일, “대학생의 음주에 대한 기대가 문제음주 경험에 미치는 영향 : 음주거절 효능감과 폭음을 매개로”, 한국청소년연구, 제21권, 제4호, pp.229-246, 2010.
- [15] 김희경, 최은숙, 안정선, “여대생의 음주행위 영향요인”, 아동간호학회지, 제10권, 제2호, pp.205-216, 2004.
- [16] 문영희, “여대생의 음주문제관련요인”, 지역사회간호학회지, 제18권, 제4호, pp.552-561, 2007.
- [17] 윤명숙, 조혜정, 최수연, “대학생 절주의향과 음주환경이 문제음주에 미치는 영향”, 한국알콜과학회지, 제10권, 제2호, pp.35-50, 2009.
- [18] T. P. S. Oei and A. Morawska, “A cognitive model of binge drinking : The influence of alcohol expectancies and drinking refusal self-efficacy”, *Addictive Behaviors*, Vol.29, pp.159-179, 2004.
- [19] 박형숙, 조묘현, 조규영, 김동희, “간호대학생의 음주실태, 음주거부 자기효능감과 정신건강: 정상음주군과 문제음주군 비교”, 한국간호교육학회지, 제17권, 제1호, pp.110-119, 2011.
- [20] A. Durkin, “Educating Nursing Students About the Dangers of Drinking Games,” *Nursing Education Perspectives*, Vol.29, No.1, pp.38-41, 2008.
- [21] 이숙정, “한·일 여자 간호대학생의 음주행위와 건강증진 생활양식”, 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제11호, pp.236-245, 2012.
- [22] 천성수, 송창호, 이주열, 이용표, 정재훈, 박종순 외, “대학생 문제음주예방을 위한 홍보·교육프로그램의 운용과 평가”, 한국알콜과학회지, 제3권, 제1호, pp.53-86, 2002.



- [23] 이혜일, *동기화중재프로그램이 대학생의 사회 불안, 알코올 기대, 금주자기효능감 및 문제 음주에 미치는 효과*, 전북대학교, 석사학위논문, 2007.
- [24] 김종운, "음주예방 집단상담이 대학생의 음주거절 효능감과 음주결과 기대 및 음주행위에 미치는 효과", *상담학 연구*, 제8권, 제1호, p.115-130, 2007.
- [25] 김광기, 제갈정, 박민수, 이재국, "대학생 음주문제 예방 프로그램 개발 및 효능성 평가", *보건교육건강증진학회지*, 제28권, 제5호, pp.131-143, 2011.
- [26] C. R. Bingham, A. I. Barretto, M. A. Walton, C. M. Bryant, J. T. Shope, and T. E. Raghunathan, "Efficacy of a Web-Based, Tailored, Alcohol Prevention/Intervention Program for College Students: Initial Findings," *JOURNAL OF AMERICAN COLLEGE HEALTH*, Vol.58, No.4, pp.349-356, 2010.
- [27] K. B. Carey, M. P. Carey, J. M. Henson, S. A. Maisto, and K. S. DeMartini, "Brief Alcohol Interventions for Mandated College Students: Comparison of Face-to-Face Counseling and Computer-Delivered Interventions," *Addiction*, Vol.106, No.3, pp.528-537, 2011.
- [28] K. B. Carey, M. P. Carey, S. A. Maisto, J. M. Henson, "Computer Versus In-Person Intervention for Students Violating Campus Alcohol Policy," *J Consult Clin Psychol*, Vol.77, No.1, pp.74-87, 2009.
- [29] E. A. Bandura, "Self efficacy : toward a unifying theory of behavioral change," *Psychological review*, Vol.84, No.2, pp.191-215, 1977.
- [30] 김순영, *사례관리 프로그램이 당뇨병 환자의 자기효능감, 자가간호행위 및 당대사에 미치는 영향*, 전남대학교, 박사학위논문, 2008.
- [31] 김유정, *실버로빅 운동프로그램이 고혈압 노인의 자기효능감, 자가간호행위, 혈압에 미치는 효과*, 전남대학교, 박사학위논문, 2009.
- [32] 박은주, *낙상예방프로그램이 노인의 신체적 기능, 낙상효능감 및 우울에 미치는 효과*, 전남대학교, 박사학위논문, 2012.
- [33] 청소년보호위원회, *청소년음주예방을 위한 열두마당*, 서울 : 국무총리 청소년보호위원회, 2002.
- [34] 청소년보호위원회, *2005년 청소년 유해환경종합실태조사결과*, 서울 : 국무총리 청소년보호위원회, 2006.
- [35] Aas, Klepp, Laberg, and Aaro, "Predicting adolescents' intention to drink alcohol: outcome expectancy and self efficacy," *Journal of Study on Alcohol*, Vol.51, pp.293-299, 1995.
- [36] 조희, *한국 대학생의 음주행동 예측모형 구축*, 연세대학교, 박사학위논문, 2000.
- [37] H. M. Annis, "Outcome expectancies questionnaire", In D, j. Letteri, J, e. Nelson & M. A. Sayers(eds.), *Alcoholism treatment assessment research instruments*, MD:NIAAA, pp.36-39, 1985.
- [38] 김성재, *알코올리즘의 재발에 관한 이론적 모형 구축: 정신병원에 입원한 남성 알코올리즘 환자를 대상으로*, 서울대학교, 박사학위논문, 1996.
- [39] 신행우, *성격과 음주동기가 음주문제에 미치는 영향*, 고려대학교, 박사학위논문, 1998.
- [40] 도은영, *범이론과 여가모형을 적용한 절주프로그램이 문제음주행위와 인지에 미치는 효과*, 경북대학교, 박사학위논문, 2004.
- [41] 박가람, *음주예방 프로그램이 중학생의 음주관련 지식, 태도 및 음주거절자기효능감에 미치는 효과*, 전남대학교, 석사학위논문, 2009.
- [42] 신경은, *음주예방프로그램이 실업계 여고생의 음주관련 지식, 태도 및 음주행위에 미치는 효과*, 전남대학교, 석사학위논문, 2006.
- [43] 김금이, *근로자 절주 중재 프로그램 개발 및 효과 평가*, 연세대학교, 박사학위논문, 2006.
- [44] 박명희, *중학생 음주·흡연 통합 예방프로그램 효과 관련요인*, 인제대학교, 박사학위논문, 2009.

- [45] 최은영, 정성희, "자기효능증진 금연프로그램이 청소년 흡연자의 흡연량, 호기 일산화탄소, 소변 내 코티닌 수치 및 자기 효능감에 미치는 효과", 기초간호자연과학회지, 제14권, 제2호, pp.103-111, 2012.
- [46] 윤혜미, "대학생 음주행동과 음주에 영향을 미치는 요인", 생활과학연구논총, 제3호, pp.1-15, 2000.
- [47] 임경미, *음주예방프로그램이 실업계고등학생의 음주거절 자기효능과 음주결과 기대에 미치는 효과*, 전남대학교, 석사학위논문, 2002.
- [48] K. B. Carey, M. P. Carey, S. A. Maisto, and J. M. Henson, "Brief Motivational nterventions for Heavy College Drinkers: A Randomized Controlled Trial," *Consult Clin Psychol*, Vol.74, No.5, pp.943-954, 2006.
- [49] C. V. Voogt, E. AP. Poelen, M. Kleinjan, L. ACJ. Lemmers, and R. CME. Engels, "Targeting young drinkers online: the effectiveness of a web-based brief alcohol intervention in reducing heavy drinking among college students: study protocol of a two-arm parallel group randomized controlled trial," *BMC Public Health*, Vol.11, p.231, 2011.
- [50] E. Chiauzzi, T. C. Green, S. Lord, C. Thum, and M. Goldstein, "My student Body: A High-Risk Drinking Prevention Web Site for College Students," *JOURNAL OF AMERICAN COLLEGE HEALTH*, Vol.53, No.6, pp.263-274, 2005.

저 자 소 개

박 경(Gyung Park)

중신회원



- 1990년 2월 : 조선대학교 의과대학 간호학과(간호학사)
  - 1996년 8월 : 전남대학교 간호대학(간호학석사)
  - 2014년 2월 : 전남대학교 간호대학(간호학박사)
  - 2014년 ~ 현재 : 초당대학교 간호학과 교수
- <관심분야> : 보건컨텐츠, 교육컨텐츠

최 순 희(Soon-Hee Choi)

정회원



- 1976년 2월 : 전남대학교 의과대학 간호학과(간호학사)
  - 1979년 2월 : 전남대학교 의과대학 간호학과(간호학석사)
  - 1996년 2월 : 연세대학교 간호대학(간호학박사)
  - 2004년 3월 : 필리핀 아담손 대학교(교육학 박사)
  - 1980년 ~ 현재 : 전남대학교 간호학과 교수
- <관심분야> : 보건컨텐츠, 교육컨텐츠