

절주동아리 활동이 대학생의 음주, 건강 및 식습관에 미치는 효과

이승림[†]

상지대학교 식품영양학과 부교수

The Effects of Temperance Club Activities on Drinking, Health, and Food Habits of College Student

Lee, Seung-Lim[†]

Associate professor, Department of Food & Nutrition, Sangji University, Wonju, Korea

Abstract

This study examined the factors related to drinking, health, and food habits of college students before and after participating in the activities of temperance club. The survey was conducted on 97 college students who participated in the temperance club. Scores on 'daily amount of alcohol drinking(p<.05)' and 'drinking expenditure(p<.05)' were significantly lower after temperance club participation. Drinking knowledge(p<.05), and health-related factors including 'concerns about health(p<.05)', 'health condition(p<.05)', and 'times of exercise(p<.05)' were significantly higher after temperance club participation. Food habits score was significantly higher after temperance club participation(m=46.0 vs. m=48.8, p<.01). The scores on 'I have three meals a day(p<.01)', 'I don't eat junk foods often(p<.05)', and 'I don't eat out often(p<.05)' were significantly higher after temperance club participation. Participating in temperance club activities improved the factors related to drinking, health, and food habits. Therefore, we would like to provide the results of this study as basic data for creating a healthy drinking culture.

Key words: 건강(health), 식습관(food habits), 음주(drinking), 절주동아리(temperance club)

[†] 교신저자: Lee, Seung-Lim Lee, 83 Sangjidae-gil, Wonju-si, Gangwon-do 26339 Korea.

Tel: +82-33-730-0790, E-mail: luce2035@sangji.ac.kr

본 연구는 대한보건협회 연구비 지원을 받아 작성되었음.

I. 서론

대학생은 육체적, 정신적, 그리고 사회적으로 활동이 활발하여 올바른 식생활을 통한 영양적으로 균형 잡힌 섭취가 필요하지만, 젊고 건강하다는 생각에 상대적으로 건강에 관심이 낮다(Kim, 2003; Won & Lee, 2019). 올바른 식생활을 위한 식품 선택에 있어 자신이 책임져야 하는 결정적인 단계에 있으나 시간과 규율에서 자유로워진 대학생들은 불규칙한 수업 시간, 불규칙한 식사, 가공식품 등의 편의식 증가, 외식과 야식 증가, 과다한 음주 등으로 건강관련 문제점이 높아지게 된다(Kim, Kim, & Jung, 2012; Lee & Lee, 2015; Won & Lee, 2019).

사회경제의 급속한 발달과 향락주의가 만연해지면서 무질서한 음주 관련 식문화가 대학 내에서 자리 잡은 지 오래되었고, 대학생에게 음주는 성인이 되는 자연스럽고 당연한 통과 의례로 받아들이는 음주문화의 영향으로 알코올의 오남용은 대학생들의 건강에 심각한 장애를 일으키는 문제로 나타나고 있다(Kang, Choi, Yeo, Jung, & Kim, 2014; Kim, 2018). 각종 사건, 사고를 초래하는 대학생들의 과음으로 인하여 다른 학생들이 영향을 받는 상황 또한 심각한 단계이다(Wechsler, Lee, Gledhill-Hoyt, & Nelson, 2001). 대학생들이 음주를 하는 이유는 친구들과 사회적인 관계를 형성하기 위한 것이라고 한 In(2011)의 연구를 볼 때, 침묵을 도모할 수 있다는 점에서 대학생들이 접하기 쉽고 부정적으로 받아들이게 되면 잘못된 음주문화로 이어질 수 있다. 이 시기에 잘못 길들여진 음주습관은 성인과 노인기로 어어져 건강문제를 초래 할 수 있다(Won & Lee, 2019). 즉, 잘못된 음주습관으로 인해 많은 질병에 노출 될 가능성이 높으며 알코올 중독자나 의존자가 되어 건강하지 않은 삶을 살 수 있기 때문에, 대학생들의 올바른 음주문화 형성이 필요하다(Choi & Kim, 2012). 따라서 향후 대학생들의 건강한 음주문화를 형성하기 위해 음주와 관련된 다양한 활동들에 대한 연구가 필요하다. 대학생을 대상으로한 음주나 식생활 관련 연구(Choi & Kim, 2012; In, 2011; Kim 2018; Kim, Jung et al., 2011; Kang et al., 2014; Lee, Cho, & Oh, 2012; Lee & Lee, 2015; Lee & Lee, 2017; Oh, 2011; Park & Hyun, 2009; Shin, Choi, Han, & Choi, 2012; Yeon, Hong, & Bae, 2012)들은 많이 실시되어 있다. 반면 음주예방관련 프

로그램에 대한 연구는 웹기반 음주예방 교육(Jung, Jeon, Kim, Kim, & Lee, 2006), 웹기반 음주예방 프로그램 개발(Kim, Jung, Park, & Lee, 2011), 대학생 절주교육 프로그램 개발(Kim, Kim, Lee, Kwon, & Cho, 2011), 그리고 절주동아리 활동이 대학생의 음주에 대한 지식을 향상시켰다는 연구(Kim & Jeong, 2012) 등이 있었을 뿐, 대학생을 대상으로한 음주예방 프로그램이나 절주동아리의 효과 등에 대한 연구는 미비한 실정이다.

이에 본 연구에서는 대학생 대상 절주동아리 활동이 음주 관련요인과 건강관련요인 및 식습관에 미치는 영향을 조사하여, 대학생을 위한 절주관련 프로그램 개발시 기초 자료를 제공하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 음주와 절주

음주(drinking)는 ‘알코올음료를 섭취하는 것’(Chae & Kim, 2020), 한국건강증진개발원(Korea Health Promotion Institute [KHPI], 2020)에서는 ‘술을 마시는 것’이라 한다. 알코올을 과도하게 지속적으로 또는 갑자기 많이 마시는 것은 소화기계, 심혈관계, 중추신경계에 문제를 초래할 수 있고, 급성 또는 만성 알코올 중독을 일으킬 수 있다(Chae & Kim, 2020). 절주는 국립어학원에서는 ‘술 마시는 양을 알맞게 줄이는 것’(National Institute the Korean Language, 2020), 그리고 한국건강증진개발원(KHPI, 2020)에서는 ‘술을 스스로 조절 가능한 사람이, 마시는 양을 알맞게 줄이는 것’으로 음주로 인한 위험을 최소화하기 위하여 양과 횟수를 줄여서 마시는 것이라 한다.

한국건강증진개발원(KHPI, 2017)은 음주의 위험성을 낮추고 자신과 타인을 보호하기 위한 ‘생활 속 절주 실천수칙’으로, 첫째. 술자리는 되도록 피한다. 둘째, 남에게 술을 강요하지 않는다. 셋째, 원 샷을 하지 않는다. 넷째, 폭탄주를 마시지 않는다. 다섯째, 음주 후 3일은 금주한다. 마지막으로 청소년·임신부·약 복용 중인 사람, 술 한잔에도 얼굴 빨개지는 사람에 대해서는 생활 속 절주 실천수칙 실천을 권장하고 있다.

2. 음주와 건강

대학사회에서의 알코올 남용의 문제 중 가장 먼저 해결되어야 하는 것은 건강문제이다(Kim, Kim, et al., 2011). 대학생들의 음주는 대부분 친교를 위한 사회적 행동으로, 알코올에 대한 자신의 소화능력을 고려하지 않고 과도하게 술을 마시는 경우가 많다(Son & Ko, 2011). 대학생 시기는 더 많은 건강위험 행위에 노출되고, 자유롭게 생활함으로써 스스로 인지하지 못한 상태에서 건강위험 행위들이 습관화 되어 버리기 쉬운 취약계층이다(An et al., 2017; Kim, Kim, & Hang, 2012; Yeon et al., 2012). 대학생들은 학업과 진로선택, 다양한 사회경험이나 불확실한 미래와 치열한 경쟁, 그리고 인간관계 형성 등에 대한 스트레스에 대하여, 적응하기 위하여 노력하게 된다(An et al., 2017; Lee & Lee, 2015). 대학생에게 음주는 성인이 되는 자연스럽고 당연한 통과의례로 받아들이는 우리나라의 음주 문화의 영향으로, 생활이 복잡해짐에 따라 정신적 긴장 및 스트레스로 인한 알코올의 소비는 늘어나고 있다(Joo, 2009; Kim, 2018). 이로 인해 학업 문제, 신체·정신건강 문제, 일상생활 부적응과 같은 개인적인 문제와 폭력 등 무절제한 행동 양상으로 불쾌한 경험, 교통사고, 자살과 같은 사고 등 사회적 문제로 이어져(Bewick et al., 2008) 대학생들의 문제 음주로 인한 문제가 심각해지고 있다(Kim 2018).

2018년 국민건강통계(Korea Center for Disease Control and Prevention [KCDCP], 2019)에 의하면 2018년 19-29세 남자 음주율은 63.5%로, 2017년 74.2%에 10.7% 감소하였으나, 여자는 2018년 65.7%로 2017년 66.3%에 비해 0.6% 감소하였다. 고위험음주율은 2018년 남자는 16.7%, 여자는 14.7%로, 이중 남자는 2017년에 17.0%에 0.3% 감소하고, 여자는 3.8% 증가하였다. Kang 외(2014)은 여학생의 경우 자주 마시기보다는 가끔 마신다는 비율이 남학생보다는 높기는 하지만 그 추세가 점점 증가하고 있다고 하였다. 여학생들의 문제음주 발생은 사적인 모임, 대인관계 유지 등의 음주동기에 이루어질 가능성이 높고, 생활스트레스 등 다양한 스트레스가 문제음주의 발생 가능성이 높아 관리의 필요성이 제기하였고(Kim, 2018), Oh(2012)의 연구에서는 여성의 사회진출이 활발해지고 여성의 음주실태가 남성의 경우와 큰 차이를 보이지 않은 상황에서 여성의 음주문화에 대한 인식을 새롭게 할 필요가 있다고

하였다. 또한, 서구화된 식생활 변화와 경제발전과 더불어 음주소비인구 및 알코올의 소비량의 증가로 인한 다양한 건강문제가 나타나고 있다(Kim, Kim, & Hang, 2012).

3. 식습관

건강 증진과 질병 예방을 위해 식생활과 운동으로 건강한 체력을 유지하기 위해서는 올바른 식습관과 생활습관의 형성이 매우 중요하다(Kim, Kim et al., 2011; Shin et al., 2012). 대학생은 식품 선택에 있어 책임져야 하는 결정적인 단계에 있으나 불규칙한 수업시간, 불규칙한 식사, 편의식의 증가, 외식과 야식 증가, 과도한 음주 등으로 식습관과 연계된 건강 관련 문제점이 많아지게 된다(Kim, Kim, & Jung, 2012; Lee & Lee, 2015; Won & Lee, 2019).

2018년 국민건강통계(KCDCP, 2019)에 의하면 식품군별 섭취량은 곡류, 채소류, 과일류 등의 섭취는 줄고 육류와 우유류 섭취량이 상대적으로 증가하였다. 과일류 섭취량은 최근 3년간 감소하고 있으며('15년 92g → '18년 129g) 19-29세 섭취량은 연령군 중 가장 낮게 나타났다.

4. 절주동아리

대학생의 건강한 음주문화 정착 및 건전한 음주문화 조성을 위한 정부 정책과 제도를 마련하기 위하여 보건복지부와 대한보건협회에서 2005년부터 전국대학을 대상으로 지원하고 있는 사업 중 하나가 절주동아리이다(The Korea Public Health Association, 2020). 이 동아리는 학생들이 과도한 음주로부터 스스로를 보호하고, 직접 체험할 수 있는 다양한 행사를 통해 올바른 음주문화를 형성하고 널리 알리는 대학생들의 모임이다. 음주로 인한 대학생들의 사망 사건이 대중매체를 통해 알려지면서 과도한 음주를 자제하자는 주장이 대학가에서 일어나고 있다(Gyeongbuk Newspaper, 2018). 그 중 대표적인 것이 절주 정신을 살리고 건전한 음주문화와 사회적 문화를 이끌기 위한 취지로 만들어진 것이 대학 절주동아리이다(Kim, 2010). 절주동아리의 목적은 건전한 음주문화를 체계적으로

확산시키는데 있다. 이에 W시에 위치한 S대학교에서는 대한 보건의협회의 후원을 받아 2013년부터 절주동아리를 운영하고 있다. 활동내역은 음주와 식생활관련 교육, 음주고글 체험, 무알콜커피 만들기, 캠페인, 퀴즈대회 등의 체험활동을 통해 대학의 건강한 음주문화 조성을 위해 노력하고 있다(Lee & Lee, 2015).

III 연구내용 및 설계

1. 조사대상 및 조사방법

본 연구는 절주동아리 소속 학생들을 대상으로 진행하였다. W시에 위치한 S대학교의 절주동아리에 등록된 학생 대부분은 식품영양조리과 재학생으로 구성되어 있다. 조사기간은 2016년 3월 5일부터 11월 30일까지 약 9개월간이었고, 설문조사는 절주동아리 활동 전 4월과 활동 후 11월에 실시하였다. 절주동아리 활동은 1회의 절주교육과 2차례의 캠페인 참여로 구성된다. 이 중 절주교육에 참석하고 1회 이상의 캠페인에 참여한 학생들을 조사 대상으로 설정하였다. 조사를 실시하기 전 학생들에게 연구목적, 연구내용, 연구 진행과정, 그리고 조사대상자의 윤리적 보호 등에 대해 자세히 설명한 다음 설문서면으로 참여할 것을 동의한 115명을 대상으로 절주동아리 활동 전과 절주동아리 활동 후에 설문 조사를 실시하였다. 회수된 설문지 108부 중에서 미비한 자료를 제외하고 총 97부의 설문지 자료를 분석하였다.

2. 절주동아리 교육내용과 방법

절주 교육의 내용은 알코올의 대사, 건전하게 음주 즐기는 법 등 음주와 관련된 지식과 문제 행동을 개선하기 위한 내용으로 이루어졌으며, 5월에 실시하였다. 또한, 캠페인은 6월과 9월에 2차례 실시하였고, 그 내용은 절주 홍보, 절주 팔찌와 노트 제공, 무알콜커피 시음, 음주고글 체험, 게임 등으로

구성되었다. 절주교육은 식품영양조리과 기초영양학, 고급영양학, 식사요법, 그리고 임상영양학 수업 중 알코올과 연계하여 실시하였다.

3. 설문조사

설문지의 내용은 대학생의 음주와 관련된 선행연구(Song, 2008; Choi & Kim, 2012; Kim, Kim, & Jung, 2012; Kim & Jeong, 2012; Lee & Lee, 2015)를 수정하여 일반적인 특성, 음주 관련 요인, 음주 지식, 음주 문제 행동, 건강관련 요인, 식습관에 관한 문항을 확정하였다. 일반적 특성 10문항, 음주관련 요인, 지식, 문제행동 문제 28문항, 건강관련문제 7문항, 그리고 식습관 16문항, 총 61문항으로 구성하였다.

일반적 특성은 성별, 연령, 주거상태, 종교, 가계소득, 음주 시작 시기, 음주 동기, 그리고 질병 유무를 조사하였다. 본 항목의 신뢰도는 Cronbach's α 는 0.92이었다.

음주관련요인에서는 알코올 함량에 따른 술 종류, 음주 횟수, 음주량, 음주를 계속하는 이유, 음주지출 비용 등을 조사하였다. 본 항목의 신뢰도는 Cronbach's α 는 0.89이었다.

음주지식(Oh, 2012)은 음주에 대한 일반상식, 숙취관련 효능, 알코올 영양가치, 만성음주와 관련된 질병 관련된 13문항으로 구성하였으며, 정답이면 1점, 오답은 0점으로 계산하여 총 13점 만점으로 계산하였다. 음주문제행동은 세계보건기구에서 개발된 알코올장애확인검사(AUDIT)는 초기의 음주문제에 유용한 검사이다(Choi & Kim, 2012). 알코올 의존관련 3문항, 해로운 음주 3문항, 위험한 음주관련 부분 4문항으로 총 10문항으로 구성되었다. 문항 1-8까지는 5점 척도로 0에서 4점, 문항 9, 10은 3점 척도로 각각 0, 2, 4점을 부여하였다. 점수에 따라 0-7점이면 정상, 8-15점이면 문제 음주군, 16-19점이면 고위험군, 그리고 20점이상이면 알코올 사용장애로 분류한다. 본 항목의 신뢰도는 Cronbach's α 는 0.86이었다.

건강관련요인은 건강에 대한 관심도, 건강상태, 규칙적인 운동여부, 운동 횟수, 운동시간, 수면시간, 그리고 흡연 빈도 총 7문항으로 구성되었다. 본 연구의 신뢰도는 Cronbach's α 는 0.89이었다.

식습관은 총 16문항으로 식사의 규칙성, 과식, 식사속도에

대한 식사습관 관련 4문항과 곡류, 채소, 육류, 우유, 과일 등 식품군 관련 7문항, 음식의 간, 단 음식, 냉동 및 가공식품, 콜레스테롤 등 만성질환 관련 5문항으로 구성하였다. 5점 척도를 이용하여 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘보통이다’ 3점, 그리고 ‘항상 그렇다’ 5점으로 정리하였다. 본 연구의 신뢰도는 Cronbach’s α 는 0.85이었다.

4. 자료분석 및 통계처리

본 연구 자료의 통계분석은 SPSS(Statistics Package for the Social Science, Ver. 22.0 for window) package를 이용한 통계처리로, 평균, 표준편차, 그리고 변수 간은 백분율을 구하였다. 일반적인 특성, 음주관련 요인 그리고 건강관련 요인은 chi-square로, 음주 지식, 음주 문제 행동, 그리고 식습관은 paired t-test로 분석하였다. 통계량의 유의수준은 $p < .05$ 수준으로 하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 일반적인 특성

조사대상자의 일반적인 특성은 <Table 1>과 같다. 조사대상자의 평균연령은 19.8세로 나타났고, 성별은 남학생 38명(39.2%), 여학생 59명(60.8%)으로, 여학생의 비율이 높았으며, 거주 형태는 61명(62.9%)이 ‘자택’에서 거주하는 것으로 나타났다. 월평균 가계 소득은 ‘300-399만원’이 42명(43.3%), 월평균 사용 용돈은 ‘30-39만원 미만’이 30명(30.9%)으로 각각 가장 높게 나왔다. 음주시작 시기는 ‘대학교’에서가 43명(44.3%), 음주를 시작하게 된 동기로는 ‘사교 필요성에 의해서’가 66명(68.0%), 음주를 계속하는 이유는 ‘사회적 관계 형성을 위해서’가 50명(51.5%)으로 가장 높은 비율을 차지하였다. 질병 유무에 대해서는 ‘질병 없음’이 89명(91.8%)로 나타났고, 질병이 있는 경우는 고혈압 1명, 고지혈증 1명 위장관질환 6명으로 나타났

다. Yoon, Cho와 Choi(2009)의 연구에 의하면 음주로 인한 문제는 여자대학생보다 남자대학생이 더 많은 것으로 나타났다.

Table 1. General characteristics of the students (N=97)

Variables		Participants
Age(years)		19.8 ± 1.6 ¹⁾
Gender	Male	38 (39.2) ²⁾
	Female	59 (60.8)
Type of residence	Home	61 (62.9)
	Dormitories	9 (9.3)
	Boarding oneself	22 (22.7)
	Relatives	5 (5.2)
Religion	Christian	16 (16.5)
	Catholicism	14 (14.4)
	Buddhism	15 (15.5)
Economic value (10,000won/month)	None	52 (53.6)
	< 200	6 (6.2)
	200-299	28 (25.8)
	300-399	30 (30.9)
	400-499	26 (26.8)
Allowance (10,000 won/month)	500 ≤	12 (12.4)
	< 20	10 (10.3)
	20~29	19 (19.6)
	30~39	25 (25.8)
	40~49	43 (44.3)
Started drinking in.	50 ≤	6 (6.2)
	Elementary school	4 (4.1)
	Middle school	26 (26.8)
	High school	31 (32.0)
Motives for drinking	College	36 (37.1)
	Curiosity	8 (8.2)
	Stress	3 (3.1)
Reasons of drinking	Admonition	20 (20.6)
	From necessity	66 (68.0)
	Habitually	16 (16.5)
Presence of disease	Mental stability	21 (21.6)
	Social relations	50 (51.5)
	Etc	10 (10.3)
	Yes	8 (8.2)
Presence of disease	No	89 (91.8)

1) Mean ± SD

2) N(%)

주거형태는 부모와 거주하는 학생의 비율이 62.9%로 Kwak, Lee와 Kim(2011)의 서울지역 대학생의 70.6%보다는 낮게 나타났다. 이는 지방대학의 특성상 자택거주보다는 자취나 하숙, 기숙사 등 가족과 떨어져 사는 경우가 많은 것과 관련이 있는 것으로 보인다.

음주시작 시기는 대학교 때 시작한 학생이 37.1%로 Kim(2010)의 31.7%보다는 높게 나타났는데, 이는 본 연구의 대상자가 여학생이 60.8%로 남학생에 비해 높은 비율이 차지하는 것이 영향을 미친것으로 판단된다. 음주를 시작하게 된 동기로는 ‘사교적 필요성에 의해서’가 51.5%로 Kim & Jeong(2012)의 59.5%보다는 높게 나타났다. 음주를 계속하는 이유는 ‘사회적인 관계 형성을 위해서’가 높게 나타났는데, 원주지역 대학생들은 원만한 관계를 위해서는 술이 필요하고 한 Oh(2012)의 연구와 사람과의 친목도모 활동에 술이 필요하다는 인식이 대학생의 음주를 익숙하게 하는 상황으로 만들고 있다고한

Kim & Jeong(2012)의 연구와 일치하였다. 위와 같은 사실을 볼 때, 대학생들의 사회관계 형성에 알코올 외의 다른 방법에 대한 연구가 필요할 것으로 생각된다.

2. 음주관련요인

조사대상자의 음주관련 요인에 대한 결과는 <Table 2>와 같다. 절주 동아리 활동에 따른 유의적인 변화가 있었던 요인은 한 번에 마시는 섭취량과 평균 지출비용이었다.

한 번에 마시는 알코올 섭취량은 절주동아리 활동 전에는 ‘소주 1/2이하’가 50명(51.5%), ‘소주 1/2-1병’이 26명(26.8%), ‘소주 1병 이상’이 10명(21.62%)이고, 절주동아리 활동 후에는 ‘소주 1/2이하’가 62명(63.9%), ‘소주 1/2-1병’이 30명(30.9%), ‘소주 1병 이상’이 5명(5.2%)으로 절주동아리 활동 후 알코올

Table 2. Drinking-related factors of the students between before and after participation in temperance club (N=97)

Variables	Before ¹⁾ (%)	After ²⁾ (%)	χ^2 (p)	
Frequency of drinking alcohol	Never	22 (22.7) ⁴⁾	26 (26.8)	4.039 (.289)
	1-3times a month	28 (28.9)	32 (33.0)	
	Once a week	20 (20.6)	22 (22.7)	
	2-3times a week	21 (21.6)	17 (17.5)	
	More thqn 4times≤ a week	6 (6.2)	0 (0.0)	
Types of alcohol drinking	Beer	43 (44.3)	47 (48.5)	3.859 (.347)
	Soju	35 (36.1)	35 (36.1)	
	Makgeolli, Liqueurets, ets	19 (19.6)	15 (15.5)	
Daily amount of alcohol drinking (Soju/bottle)	< 1/2	50 (51.5)	62 (63.9)	7.817 (.043)
	1/2 - 1	26 (26.8)	30 (30.9)	
	1 - 2	17 (17.5)	5 (5.2)	
	2 ≤	4 (4.1)	0 (0.0)	
Drinking expenditure/month(won)	< 50,000	26 (26.8)	32 (33.0)	8.312 (.039)
	50,000 - 100,000	22 (22.7)	39 (40.2)	
	100,000 - 150,000	30 (30.9)	17 (17.5)	
	150,000 ≤	19 (19.6)	9 (9.3)	
Perception of a drinking culture	Positive	20 (20.6)	29 (29.9)	3.174 (.492)
	Neutral	71 (73.2)	63 (64.9)	
	Negativer	6 (6.2)	5 (5.2)	

1) Before participation in temperance club

2) After participation in temperance club

섭취량이 유의적으로($p < .05$) 적게 섭취하는 것으로 나타났다. 한 달 평균 음주지출 비용은 ‘50,000-100,000원’이 절주동아리 활동 전 22명(22.7%), 활동 후 39명(40.2%)이고, ‘150,000원 이상’이 절주동아리 활동 전 19명(19.6%), 활동 후 9명(9.3%)로 절주동아리 활동 후 한 달 평균 음주지출 비용이 에 유의적으로($p < .05$) 적게 지출하고 있었다.

3. 음주 지식 및 음주 문제 행동

조사대상자의 음주 지식에 대한 결과는 <Figure 1>과 같다. 음주지식은 13점 만점을 기준으로 절주동아리 활동 전 7.9±3.2

점에서 활동 후 9.7±2.9점으로, 활동 후에 유의적으로($p < .05$) 높아졌다. 이는 웹기반 음주예방 교육 적용 후(Jung et al., 2006), 음주문제 예방프로그램 적용 후 음주지식이 높아졌다는 보고(Kim, Jung, et al., 2011), 그리고 Kim & Jeong(2012)의 절주동아리 활동이 대학생들의 음주 지식을 높이는데 효과가 있다는 내용과 일치하였다.

조사대상자의 동아리 활동 전후의 음주문제행동 변화는 <Figure 2>와 같다. 절주동아리 활동 후 음주 문제 행동 점수는 7.3점으로 Kim과 Jeong(2012)의 6.85점보다는 높게 나타났으나. AUDIT(Choi & Kim, 2012)의 평가방법에 따르면 절주동아리 활동 전에는 ‘문제음주율’에 속했지만, 활동 후에는 ‘정상’에 속해있었다. 절주동아리 활동 후에 ‘정상’에 속하게 된 것

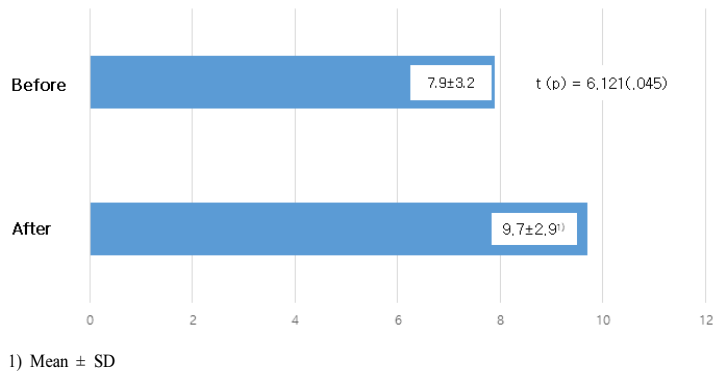


Figure 1. Drinking knowledge of the students before and after participation in temperance club

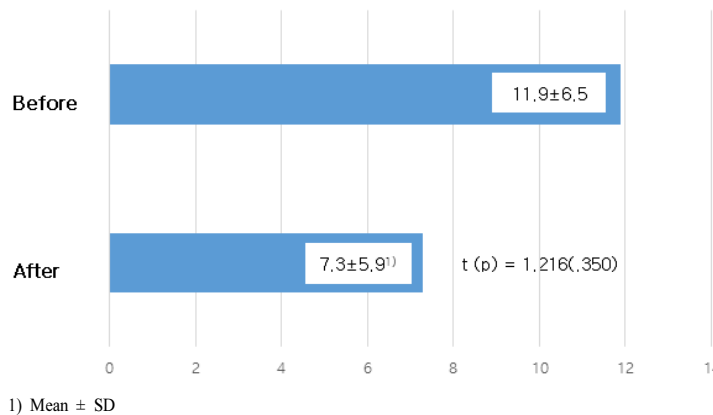


Figure 2. Drinking problem of the students before and after participation in temperance club

은 절주동아리 활동이 음주 문제 행동에 긍정적인 영향을 미친 것으로 판단된다. 웹기반 음주예방 교육 적용 후 음주태도 점수가 높아졌다는 보고(Jung et al., 2006)와 대학생 절주교육 프로그램이 음주행동, 알코올관련지식, 금주상황태도, 음주상황정의, 교내알코올 정책지지도, 음주이유, 음주기대와 주관적 폭음비율의 변화를 관찰하였다 보고(Kim, kim, et al., 2011) 내용을 본 연구에서도 음주지식을 높이고, 음주문제행동 변화에 대한 상승을 부분적으로 확인할 수 있었다.

4. 건강관련요인

조사대상자의 건강관련 요인에 대한 결과는 <Table 3>와 같다.

절주 동아리 활동에 따른 유의적인 변화가 있었던 요인은 건강에 대한 관심도, 건강상태 그리고 운동시간이었다.

건강에 대한 관심도는 ‘매우 많다’와 ‘많다’가 절주동아리 활동 후 유의적으로($p<.05$) 높게 나타났다. 건강상태는 ‘매우

Table 3. Health-related factors of the students before and after participation in temperance club (N=97)

Variables	Before ¹⁾ (%)	After ²⁾ (%)	χ^2 (p)	
Concerns about health	Never	8 (8.2)	0 (0.0)	9.187 (.021)
	Some	15 (15.5)	6 (6.2)	
	Usually	52 (53.6)	43 (44.3)	
	Much	18 (18.6)	37 (38.1)	
	Very much	4 (4.1)	11 (11.3)	
Health condition	Very poor	2 (2.1)	0 (0.0)	8.415 (.035)
	Poor	8 (8.2)	6 (6.2)	
	Usually	42 (43.3)	33 (34.0)	
	Good	28 (28.9)	41 (42.3)	
	Very good	17 (17.5)	17 (17.5)	
Regular Exercise	Yes	64 (66.0)	73 (75.3)	3.484 (.452)
	No	33 (33.3)	24 (24.7)	
Number of exercise(week)	times<1	35 (36.1)	26 (26.8)	5.524 (.217)
	1≤times≤2	36 (37.1)	33 (34.0)	
	3≤times≤4	22 (22.7)	30 (30.9)	
	5≤times	4 (4.1)	8 (8.2)	
Times of exercise	hour<1/2	39 (40.2)	28 (28.9)	7.057 (.041)
	1/2≤hour<1	37 (38.1)	50 (51.5)	
	1≤hour<2	17 (17.5)	13 (13.4)	
	2≤hour	4 (4.1)	6 (6.2)	
Sleeping hours	hour<7	22 (22.7)	20 (20.6)	2.591 (.597)
	7≤hour≤8	67 (69.1)	64 (66.0)	
	8<hour	8 (8.2)	13 (13.4)	
Smoking(a day)	None	41 (42.3)	43 (44.3)	2.249 (.624)
	pack≤1/2	13 (13.4)	17 (17.5)	
	1/2<pack≤1	32 (33.0)	31 (32.0)	
	1<pack	11 (11.3)	6 (6.2)	

1) Before participation in temperance club

2) After participation in temperance club

3) * $p<.05$

‘좋다’와 ‘좋다’가 절주동아리 활동 후 유의적으로($p<.05$) 높게 나타났다. ‘규칙적인 운동을 한다’는 절주동아리 활동 전 64명(66.07%), 활동 후 73명(75.3%)로 나타났고, 운동 횟수는 ‘주 1-2회 이상’이 절주동아리 활동 전 62명(63.9%), 활동 후 71명(73.1%)로 나타났으며, 운동시간은 ‘30-60분미만’이 절주동아리 활동 전 37명(38.1%), 활동 후 50명(51.5%)로 활동 후 유의적으로($p<.05$) 높게 나타났다. 수면시간은 ‘7시간 이상’이 절주동아리 활동 전 75명(77.3%), 절주동아리 활동 후 77명(79.4%)로 나타났고, 흡연에서는 ‘금연’이 절주동아리 활동 전 41명(42.3%), 활동 후 43명(44.3%)로 나타났다. 건강에 대한 관심도는 원주지역 대학생들을 대상으로 한 보고의(Lee & Lee, 2015) 28.0%보다는 절주동아리 활동 후 높게 나타났다. 이는 절주동아리 회원 다수가 식품영양관련학과 학생이라는 부분이 연구 결과에 영향을 미쳤을 것으로 판단된다. 대학시기는 자유롭게 생활함으로써 스스로 인지하지 못한 상태에서 건강위험 행위들이 습관화 되어 버리기 쉬운 취약계층(An et al., 2017; Kim et al., 2012; Yeon et al., 2012)인데, Kang 외

(2014)는 대학생의 문제음주 습관은 체계적인 절주교육을 통하여 효과적으로 수정, 예방할 수 있다고 보고하였다. 본 연구에서는 절주동아리 활동 후 건강에 대한 관심도가 높아진 것으로 나타났다. 본 연구결과를 기초로 대학에서 절주동아리, 건강관련프로그램, 또는 다양한 건강관련 활동과 연계하는 방향을 모색하는 것이 필요하리라 사료된다.

5. 식습관

조사대상자의 식습관에 대한 결과는 <Table 4>와 같다. 식습관 중, ‘식습관 합계점수’, ‘하루에 세끼를 식사한다’, ‘정크 푸드를 자주 먹지 않는다’, 그리고 ‘외식을 자주하지 않는다’ 항목에서 절주동아리 활동 전과 활동 후에 유의적인 차이가 있었다.

식습관에 대한 합계점수는 절주동아리 활동 전 46.0±16.8 점, 활동 후 48.8±15.1점으로 활동 후 유의적($p<.01$)으로 높게

Table 4. Food habits factors of the students before and after participation in temperance club (N=97)

Variables	Before ¹⁾	After ²⁾	t (p)
I have three meals a day	2.9±1.0 ³⁾	3.5±1.1	9.147(.008)
I have meals on time	2.8±0.9	2.9±1.1	1.075(.611)
It takes enough time to have a meal	3.4±1.1	3.2±1.0	2.845(.395)
I don't eat too much	2.8±0.9	2.9±0.9	1.115(.324)
I take grains every meal	3.2±1.0	3.3±1.1	1.152(.321)
I take meat every meal	2.9±1.3	3.1±0.9	1.317(.212)
I take vegetables other than kimchi every meal	3.2±1.4	3.3±1.0	1.415(.294)
I have food cooked with oil every meal	2.8±0.8	2.9±0.8	1.381(.251)
I drink milk every day	2.5±1.3	2.8±1.0	3.843(.094)
I have fruits every day	2.7±0.9	2.9±1.3	1.474(.209)
I take in a variety of food categories	2.8±0.9	2.9±0.7	1.125(.341)
I don't eat junk foods often	2.7±1.1	3.1±0.8	5.051(.045)
I don't eat sweet food often	3.0±1.0	3.0±0.7	0.341(.787)
I don't eat salty food	2.8±1.0	2.9±0.9	1.155(.304)
I don't eat animal fat often	2.8±0.9	3.0±0.9	1.353(.211)
I don't eat out often	2.7±1.2	3.2±1.2	5.618(.041)
Sum of food habits	46.0±16.8	48.8±15.1	24.927(.007)

1) Before participation in temperance club

2) After participation in temperance club

3) Mean ± SD

나타났다. 항목별로 살펴보면 ‘하루에 세끼 모두 식사를 한다’($p<.01$), ‘정크 푸드를 자주먹지 않는다’($p<.05$), 그리고 ‘외식을 자주하지 않는다’($p<.05$)에서 절주동아리 활동 후 유의적인 차이가 나타났다. 원주지역 학생을 대상으로 한 보고(Lee & Lee, 2015)의 남학생들은 하루 세끼 모두 식사, 아침 식사, 그리고 규칙적인 식사의 빈도가 더 높았고, 여학생들 정크 푸드, 단 음식 그리고 외식의 섭취빈도가 더 높다는 내용과는 일부 내용이 다르게 나타났다. 절주동아리 활동 후 식습관 점수의 증가는 회원 다수가 식품영양관련학과 학생인점과 절주동아리 활동을 통하여 년 최소 2회 이상 절주관련 활동에 참가한 것이 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 판단된다. 대학생의 불규칙한 식사, 편의식 증가, 외식과 야식 증가, 과도한 음주 등으로 식습관과 연계된 건강관련 문제 문제점이 높아지게 되고(Kim, Kim, & Jung, 2012; Lee & Lee, 2015; Won & Lee, 2019), 대학생의 건강을 위해 올바른 식습관과 생활습관의 형성이 매우 중요하다고 보고(Kim, Kim, et al., 2011; Shin et al., 2012)되었는데, 절주동아리 활동 후 대학생의 식습관 점수 증가로 이어지는 것은 절주동아리 활동기간 중 음주, 건강, 그리고 식습관 등의 다양한 정보를 접하고 캠페인 등의 활동에 참여한 것과 식품영양조리과 영양학 수업 중 알코올과 연계하여 주기적으로 교육과 연계한 것이 결과에 영향을 미쳤을 것으로 사료된다.

V. 결론 및 제언

본 연구에서는 W시 S대학교 절주동아리에 참여한 97명의 학생들을 대상으로 일반적 특성, 음주관련 요인, 음주 지식, 음주 문제 행동, 건강관련 요인, 그리고 식습관을 조사하였다. 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 일반적인 특성은 평균연령은 19.8세로 나타났고, 성별은 남학생 39.2%, 여학생 60.8%로 나타났다. 음주시작 시기는 ‘대학교’, 음주를 시작하게 된 동기로는 ‘사교 필요성에 의해서’, 그리고 음주를 계속하는 이유는 ‘사회적 관계 형성을 위해서’가 가장 높게 나타났다.

둘째, 음주관련 요인은 한 번에 마시는 알코올 섭취량($p<.05$)과 한 달 평균 음주지출 비용($p<.05$)은 절주동아리 활동 후에 유의적으로 적게 나타났다.

셋째, 음주지식은 절주동아리 활동 후 유의적으로($p<.05$) 높게 나타났고, 음주 문제 행동은 절주동아리 활동 전 11.9 ± 6.5 , 절주동아리 활동 후 7.3 ± 5.9 로 나타났다.

넷째, 건강관련 요인에서는 건강에 대한 관심도($p<.05$), 건강상태($p<.05$), 그리고 규칙적인 운동($p<.05$)에서 절주동아리 활동 후에 유의적으로 높게 나타났다.

다섯째, 식습관에 대한 합계점수는 절주동아리 활동 후 48.8 ± 15.1 점으로 절주동아리 활동 후 유의적($p<.01$)으로 높게 나타났다. 항목별로 살펴보면 ‘하루에 세끼 모두 식사를 한다’($p<.01$), ‘정크 푸드를 자주먹지 않는다’($p<.05$), 그리고 ‘외식을 자주하지 않는다’($p<.05$)에서 절주동아리 활동 후 유의적으로 높게 나타났다.

절주동아리 활동 후 음주관련 요인, 음주 지식, 음주문제 행동, 건강관련 요인, 그리고 식습관의 각각에서 점수가 상승된 것으로 나타났다. 이에 절주동아리의 다양한 활동이 대학생의 음주, 건강 및 식습관에 관련된 건강한 음주문화에 긍정적인 영향을 미친 것으로 사료된다. 본 연구의 한계는 대상자의 규모가 작고, W 지역 대학생만으로 구성되어 있어 결과를 일반화하기에는 어려움이 있다. 그럼에도 불구하고 절주관련 프로그램 개발시 기초자료를 제공하는데 의의가 있다. 따라서 대학생들을 대상으로 건강한 음주문화 형성을 위한 프로그램을 개발하여 학교에서 바람직한 음주와 건강에 대한 기초적인 음주교육과 다양한 체험프로그램 실시가 필요하다고 사료된다.

본 연구는 W지역 대학생을 대상으로 2016년 실시한 연구이므로, 이 결과를 일반화하는 데 제한점이 있다. 그러나 본 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 대학생들을 대학 생활 중 알코올에 노출되는 경향이 많아 무분별하게 접하게 되면 건강에 문제가 발생할 수 있으므로 건강한 음주문화에 대한 정보를 올바르게 판단하고 합리적인 의사결정을 하도록 교육할 필요가 있다.

둘째, 건강한 음주문화를 위해 동아리와 연계하여 자발적으로 활동하도록 유도하고, 좀 더 체계적이고 지속적인 프로그램을 개발하는 것이 필요하다.

셋째, 대학생들의 음주문화에 영향을 미치는 요인에 대한

연구가 심리적인 면을 비롯한 다각적인 측면에서 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

- An, M. J., Kang, A. Y., Kim, Y. A., Kim, M. J., Kim, Y. L., Kim, H. W.,...Hwang, Y. Y. (2017). Comparison of academic engagement, academic burnout, stress, and social support by grade among undergraduate nursing students. *Journal of the Korean Society of School Health*, 30(2), 113-123.
- Bewick, B. W., Mulhem, B., Barkham, M., Trusler, K., Hilll, A, J., & Stiles W. B. (2008). Changes in undergraduate student alcohol consumption as they progress through university. *BMC public Health*, 8(1), 163.
- Chae, B. S., & Kim, E. S. (1998). Drinking. In *Naver encyclopedia*. Retrieved from <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=367449&cid=42413&categoryId=42413>
- Choi, J., & Kim, S. M. (2012). A study on drinking problems and depression for drinking habits of the college students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 13(3), 1138-1146.
- Daegu university students frequent heavy drinking serious. (2018, November 18). *Gyeongbuk Newspaper*. Retrieved from http://www.kbsm.net/default/index_view_page.php?idx=224701&part_idx=320
- In, S. H. (2011). *A study on the drinking behaviour and the prevention of drinking problems of college students-A case study of university a in Incheon metropolitan city*. Unpublished master's thesis, Inha University, Incheon, Korea.
- Joo, J. (2009). Korean culture of heavy drinking and directions on policy related to alcoholism. *The Korean Association for Pubic Welfare Administration*, 19(1), 73-115.
- Jung, M. H., Jeon, H. J., Kim, M. H., Kim, Y. M., & Lee, K. S. (2006). Web-based alcohol preventive education. *Journal of the Korean of School Health*, 19(2), 117-125.
- Kang, J. E., Choi, J. H., Yeo, S. H., Jung, S. T., & Kim, M. H. (2014). A comparative analysis of drinking attitudes and behavior among college students in Busan. *The Korean Journal of Community Living Science*, 25(1), 19-27.
- Kim, B. J., Kim, B. S., & Hang, J. H. (2012). Alcohol consumption and incidence of metabolic syndrome in Korea man: A 3-year follow-up study. *Circulation Journal*, 76(10), 2363-2367.
- Kim, H. K., Kim, J. H., & Jung, H. K. (2012). A comparison of health related habits, nutrition knowledge, dietary habits, and blood composition according to gender and weight status of college students in Ulsan. *The Korean Journal of Nutrition*, 45(4), 336-346.
- Kim, H. Y., Kim, M., Lee, E. H., Kwon, E. J., & Cho, H. I. (2011). Intervention of "Drink Smarts" alcohol education program for university students : Application of the invention mapping and transtheoretical model. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 28(5), 145-160.
- Kim, J. I. (2018). Comparison of female nursing college students in the state of drinking, drinking motives, and problem drinking. *Journal of the Korean Academia-Industrial cooperation Society*, 19(8), 183-192.
- Kim, K. H. (2003). A study of the dietary habits, the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience foods of university students in the Gwangju area. *Korean Journal of community Nutrition*, 8(2), 181-191.
- Kim, K. K., Jung, J., Park, M. S., & Lee, J. G. (2011). Development and efficacy evaluation of web-based prevention program of alcohol-related problem for university students. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 28(5), 131-143.
- Kim, M. H., Jeong, E. S., Kim, E. J., Cho, H. K., Bae, Y. J., & Choi, M. K. (2011). Night eating status of university students in partial area of Chung Nam. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 21(4), 563-576.
- Kim, S. D. (2010). A Survey on the drinking culture of some university students in Kyeongbuk probince. *Korean Public Health Research*, 36(1), 17-30.
- Kim, S. D., & Jeong, M. A. (2012). The effect on the knowledge, perception of drinking cultures, drinking problem of university students by cut down drinking circle activity. *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation*

- Society*, 13(9), 4090-4097.
- Korea Center for Disease Control and Prevention (2019). *The 7th Korea National Health and Nutrition Examination Survey, 2018* (KNHANES VII-3). Retrieved from https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/sub04/sub04_04.do
- Korea Health Promotion Institute, (2017, Octobr 31). *Practice temperance in your life like this is how you do it*. Retrieved from <https://www.khealth.or.kr/board/view?pageNum=1&rowCnt=8&no1=1&linkId=24405&menuId=MENU00645&schType=1&schText=절주&boardStyle=Gallery&categoryId=&continent=&country=&contents1=>
- Korea Health Promotion Institute, (2020, March 27). *Useful temperance glossary if you know it*. Retrieved from <ps://www.khealth.or.kr/board/view?pageNum=1&rowCnt=10&no1=146&linkId=1000584&menuId=MENU01181&schType=0&schText=&boardStyle=&categoryId=&continent=&country=&contents1=>
- Kwak, H. K., Lee, M. K., & Kim, M. J. (2011). Comparisons of body image perception, health related lifestyle and dietary behavior based on the self-rated health of university students in Seoul. *Korean Journal of community Nutrition*, 16(6), 672-682.
- Lee, L. S., & Lee, S. H. (2015). Survey on health-related factors, nutrition knowledge, and food habits of college students in Wonju Area. *Korean Journal of community Nutrition*, 20(2), 96-108.
- Lee, S. H., & Lee, S. L. (2017). Survey on Drinking Status of College Students in Wonju Area. *Korean journal of human ecology*, 26(5), 459-470.
- Lee, Y. M., Cho, W. K., & Oh, Y. J. (2012). Comparison of Eating Behavior between Commensality and Solo-eating of University Students by BMI. *Korean Journal of community Nutrition*, 17(3), 280-289.
- National Institute the Korean Language. (2020, August 20). Moderation in drink. In *Standard Korean Language Dictionary*. Retrieved from <https://stdict.korean.go.kr/search/searchResult.do?pageSize=10&searchKeyword=%EC%A0%88%EC%A3%BC>
- Oh, H. S. (2012). Alcohol consumption rates and the perception of drinking clutures among college students in the Wonju area. *Journal of the Koran Society of Food Culture*, 26(2), 101-112.
- Park, H. O., Hyun, H. J., & Song, K. H. (2009). The nutrition knowledge, attitudes, and dietary habits of physical education majors and non-majors of male college students. *Korean Journal of community Nutrition*, 14(4), 363-373.
- Shin, K. O., Choi, K. S., Han, K. S., & Choi, M. S. (2012). A study on the health status and food habits of male college students according to drinking. *The Korean Journal of Food And Nutrition*, 28(1), 73-83.
- Son, E. R., & Ko, S. D. (2011). Drinking behavior and factors that affect problem drinking among korean female high-school students. *Alcohol and Health Behavior Research*, 12(2), 155-162.
- Song, J. Y. (2008). *Preception of pattern of alcohol consumption and their effects on health-related behaviors among college students*. Unpublished master's thesis, Sangji University, Wonju, Korea.
- The Korea Public Health Association (n.d.). Temperance club. Retrieved from http://www.kpha.or.kr/club/sub/direction.php?p_mbs=02-01-01.
- Wechsler, H., Lee, J. E., Gledhill-Hoyt, J., & Nelson, T. F. (2001). Alcohol use and problems at college banning alcohol: results of a national survey. *J of Studies on Alcohol*, 62(2), 133-141.
- Won, S. I., & Lee, S. L. (2019). Survey on the Lifestyle Factors, Food Habits and Dietary Nutrient Intake of College Students-Before and after nutrition education. *Journal of the Koran Society of Food Culture*, 34(1), 44-52.
- Yeon, J. Y., Hong, S. H., & Bae, Y. J. (2012). A Study on Nutritional Status and Dietary Quality of University Students by Body Image. *Korean Journal of community Nutrition*, 17(5), 543-554.
- Yoon, M. S., Cho, H. J., & Choi, S. Y. (2009). Effects of intention for moderate drinking and drinking environment on problem drinking among college students. *The Journal of Korean Alcohol Science*, 10(2), 35-50.

<국문요약>

본 연구의 목적은 대학생을 대상으로 절주동아리 활동 전·후 음주관련 요소, 건강관련 요소, 그리고 식습관을 조사하였다. 절주동아리에 참여한 97명의 대학생들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 결과는 한 번에 마시는 알코올 섭취량($p<.05$)과 한 달 평균 음주지출 비용($p<.05$)은 절주동아리 활동 전 절주동아리 활동 후에 유의적으로($p<.05$) 낮게 나타났다. 음주 지식($p<.05$), 건강관련요소 중 ‘건강에 대한 관심도($p<.05$)’와 ‘건강상태($p<.05$)’ 그리고 ‘운동시간($p<.05$)’는 절주동아리 활동 후 유의적으로 높게 나타났다. 식습관에 대한 합계 점수는 (46.0 대 48.8, $p<.01$) 절주동아리 활동 후 유의적으로 높게 나타났다. ‘하루에 세끼 모두 식사를 한다’($p<.01$), ‘정크 푸드를 자주먹지 않는다’, 그리고 ‘외식을 자주하지 않는다’($p<.05$)로, 절주동아리 활동 후 유의적으로 높게 나타났다. 이상의 연구결과에서 절주동아리 활동 후 음주, 건강, 그리고 식습관이 향상되었음을 알 수 있었다.

■논문접수일자: 2020년 8월 12일, 논문심사일자: 2020년 9월 3일, 게재확정일자: 2020년 9월 21일