

알코올 의존환자를 위한 행복프로그램의 효과[†]

박 상 규[‡]

꽃동네현도사회복지대학교 사회복지학부 복지심리전공

회복이란 행복한 삶을 향해가는 과정이다. 본 연구는 알코올 의존환자를 위한 행복프로그램을 개발하고, 프로그램이 알코올 의존환자의 자존감, 행복감, 금주자기효능감 등에 효과가 있는 지를 알아보고자 한 것이다. 최종 참여자는 프로그램 처치를 받은 집단에 8명, 처치를 받지 않는 통제 집단에 7명, 전체 15명이었다. 프로그램은 총 10회기이다. 프로그램의 주 내용은 오리엔테이션, 자기 몸 보살피기, 스트레스 관리, 장점 찾기, 자기 키워나가기, 인생의 의미와 목적, 감사하기, 효과적 의사소통(경청, 공감, 나-표현법, 칭찬하기), 분노감정표현하기 및 지지자 찾기, 새로운 각오 및 마무리 등으로 구성되어 있다. 진행과정은 마음챙김, 강의, 집단활동, 소감나누기 등으로 되어 있다. 이를 위해 사전·사후·한 달 후의 조사가 각각 실시되었으며, Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test와 Mann-Whitney U Test가 활용되었다. 행복프로그램을 실시한 결과 프로그램을 받은 처치 집단은 자존감이나 행복감에서 유의한 변화가 없었다. 그러나 프로그램을 받은 집단은 금주자기효능감이 사전에 비하여 사후 및 한 달 후 추후시기에 유의한 상승을 보여주었다. 끝으로 본 연구에 대한 논의 점과 후속 연구에 대한 시사점을 언급하였다.

주요어: 알코올 의존환자, 행복프로그램, 삶의 만족도, 자존감, 금주자기효능감

[†] 본 연구는 2010년 꽃동네현도사회복지대학교 연구지원비에 의하여 수행되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 박상규, (363-823) 충북 청원군 현도면 상삼리 387 꽃동네현도사회복지대학교 사회복지학부 복지심리전공, Tel: 043-270-0140, E-Mail: mountain@kkot.ac.kr

모든 사람은 행복을 추구하려고 한다. 알코올 의존환자 또한 불행을 벗어나고 행복을 추구하려는 마음은 마찬가지이다. 알코올 의존환자가 행복한 삶을 살기로 마음먹게 되면 먼저 단주부터 시작할 것이다.

알코올 의존으로부터의 회복은 결국 자신의 삶의 태도를 바꾸는 것이고 새로운 삶을 사는 것이기 때문에(Laudet, 2007), 회복의 목적을 단주에 두기보다는 삶의 태도 변화에 두는 것이 좋다. 삶의 목적을 행복에 두게 되면 단주에 대한 의지나 금주에 대한 효능감이 자연스럽게 일어나게 되어 알코올을 멀리 하게 된다.

알코올 의존환자나 약물 의존환자는 정신건강이 좋지 않고 불행한 사람이 많은 편인데, 회복이 될수록 정신건강이 좋아지고 자기상과 주체성이 달라지며 행복감도 향상된다(Brooks & Penn, 2003; Larkin & Griffiths, 2002; McKenna & Ross, 1994; Petry, Alessi, & Hanson, 2007; Sander & Jux, 2006; Shields, & Hufford, 2005; Visser & Routledge, 2007).

알코올 의존환자의 일부는 현실문제의 어려움과 과거에 대한 회한, 미래에 대한 절망감을 피하기 위해 지속적으로 음주하고 있다. 그러나 지속적인 음주는 불행감을 심화시키고 불행감은 재발의 가능성을 높이게 한다(Sander & Jux, 2006). 반면에 알코올 의존환자가 자기의 삶에 대하여 만족감과 행복감을 가지게 되면 술을 덜 마시게 된다(Andersen, Smereck, & Braunstein, 1993).

알코올 의존환자가 지금 자신의 삶이 행복한지를 살피고 행복한 삶을 살아가려는 태도를 가지게 되면, 무엇보다도 먼저 단주에 대한 동기부터 일어날 것이다. 행복한 삶을 위해서는 자신이

무엇을 해야 하고 무엇을 하지 말아야 하는지를 생각하게 되면, 우선 단주에 대한 결심부터 가지게 된다.

행복한 삶에 대한 정의는 학자마다 다르다. 행복은 주관적이며 확일적으로 정할 수 없고 총체적으로 보아야 하며 사람과 문화마다 다양하다(김정호, 2006). 행복에 대한 심리학적 연구에서는 행복을 주관적인 삶의 질, 주관적 안녕감, 삶에 대한 만족도 등으로 정의하고 있다(김명소 등, 2003).

행복은 삶의 태도로서 인지적 및 정서적 요소를 포함하고 있다(Diener, 1984). 인지적인 면에서 행복은 주관적 만족과 관련된다(김정호, 2006). 자신의 삶에 만족한 사람은 행복하기 때문에 주관적 만족감과 행복감은 상관이 높다.

한편 박상규(2009)는 행복을 신체건강과 정신건강, 영성, 타인에 대한 배려가 조화롭게 형성되는 것으로 보았다. 알코올 의존의 원인을 생물·심리·사회·영적 모델로 설명할 수 있듯이 알코올 의존환자에 대한 치료적 개입 또한 생물·심리·사회·영적 모델을 사용할 수 있다(박상규 등, 2009). 뿐만 아니라 행복의 관점 또한 생물·심리·사회·영적 내용이 통합된 모델로 설명할 수 있다.

행복관련 프로그램의 효과를 알아본 국내 연구는 아직 많이 발표되지 않고 있다. 김홍순, 이연수, 김청송(2010)은 대학생을 대상으로 행복증진프로그램을 실시한 결과, 프로그램이 대학생의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 정영은 등(2008)은 일반인을 대상으로 행복증진프로그램을 실시한 결과, 프로그램 전에 비하여 프로그램 후에 참가자의 주관적 만족도가 유의하게 향상되었다고 보고하였다. 김상아와 박용섭(2007)

은 시설에 있는 초등학생들을 대상으로 행복에 초점을 둔 현실요법 집단프로그램을 실시하였는데, 프로그램에 참가한 아동들은 행복과 자기만족 등 자기개념에 대한 지각과 태도에서 유의한 변화가 나타났다고 보고하였다.

현재 알코올 의존환자에 대한 강력한 근거를 갖고 있는 치료법은 단기개입, 동기강화 접근법, 인지행동접근법, 지역사회강화 접근법, 행동자기조절 훈련, 사회기술훈련, 약물치료 등이다(전영민, 2009). 특히 알코올 의존환자에 대한 동기강화 치료프로그램이나 인지행동 치료프로그램 등의 효과는 이미 잘 알려져 있다(박정임, 구미라, 2004; Brown, Evans, Miller, Burgess, & Mueller, 1997).

국내에서 알코올 의존환자를 대상으로 진행된 프로그램으로는 동기강화 프로그램, 자기사랑하기 프로그램, 명상프로그램, 사회적 문제해결 프로그램 등이 있다(박상규, 2002; 박정임, 구미라, 2004; 박후남, 유숙자, 2005; 전영민, 2002; 최이순, 2005). 그러나 국내에서 아직 알코올 의존환자를 대상으로 긍정적 치료의 하나인 행복에 초점을 두고 개발한 프로그램은 발표되고 있지 않다.

긍정적 치료기법에서는 개인의 병리적 면보다는 개인이 가지고 있는 긍정적인 면이나 강점을 강조하고 이를 키우도록 하는 데 특성이 있다(김정호, 2010). 알코올 의존환자에 대한 긍정적 치료 또한 알코올 의존환자가 가진 알코올 문제 등 병리적인 면에 초점을 두기보다는 잠재되어 있는 긍정적인 면을 강화함으로써 알코올 의존환자가 세상에 잘 적응할 수 있도록 도움 주는 것이다. 본 연구는 알코올 의존환자의 회복에 도움을 주는 행복프로그램을 개발하고 실시하여 행복감과 자존감 그리고 금주자기효능감 등이 향상되는 지

를 알아보고자 하는 데 목적이 있다.

행복은 신체건강, 정신건강, 영성, 이웃에 대한 배려가 통합된 것이다(박상규, 2009). 그러나 가장 기본적인 것은 신체건강이라 할 수 있다. 신체가 건강하지 못하면 정신도 건강하지 못하고 불행할 수 있다. 행복한 삶을 위해서는 자신의 신체건강에 관심을 가지고 긍정적 마음으로 생활하고, 규칙적인 운동과 영양관리를 할 수 있어야 한다. 또한 스트레스를 잘 관리하는 것도 행복에 도움이 된다.

정신건강을 위해서는 자기 자신을 있는 그대로 살펴보고 장점을 찾아내는 것이 중요하다. 자존감과 긍정적 사고는 행복에 아주 중요한 요인이기 때문이다(구제선, 2009). 자신의 장점을 찾아보고 다른 사람으로부터 칭찬을 받게 되면 자존감이 향상된다. 자신의 장점을 알아낸 다음에 이를 잘 키워나가는 것도 행복에 도움이 된다.

영성은 행복과 밀접한 관련이 있다(Hodder, 2009). 영성은 특정한 신앙에 제한되는 것이 아니라 삶에 대한 의미나 목적, 감사하는 것 등을 포함하는 개념이다(Chandler, Holden, & Kolander, 1992). 사람이 자기의 삶에 대한 목적이나 의미를 갖게 되면 세상의 힘든 일을 이겨낼 힘이 생긴다. 그리고 매사에 감사할 수 있는 사람은 행복해지고, 매사에 불평하게 되면 불행해진다.

진정한 행복은 이웃과 함께 하는 행복이다. 행복의 질은 가족이나 이웃과 함께 할 때 높아진다. 경청이나 공감, 나 전달법 등을 잘 사용하게 되면 타인과 좀 더 행복하게 잘 지낼 수 있다. 자신의 분노감정을 적절히 표현하고 자신이 힘들 때 자신의 이야기를 들어주고 지지해 줄 사람이 있는 사람은 행복하다.

알코올 의존환자의 회복을 위한 프로그램에 있어서도 신체건강, 정신건강, 영성, 이웃에 대한 배려가 통합된 내용을 포함할 필요가 있다. 행복프로그램은 알코올 의존환자의 회복을 위해서 행복 4중주(박상규, 2009)와 자기사랑하기 프로그램(박상규, 2002) 등의 내용을 참고하여 구성한 것이다. 신체건강과 관련된 내용은 자기 몸 보살피기, 스트레스 관리를 포함하였다. 정신건강에는 장점 찾기, 자기 키워나가기 포함하였다. 영성에는 인생의 의미와 목적, 감사하기로 구성하였다. 그리고 이웃에 대한 배려로 효과적 의사소통(경청, 공감, 나-표현법, 칭찬하기), 분노감정표현하기 및 지지자 찾기 등을 포함하였다.

프로그램의 진행은 마음챙김, 강의, 활동, 소감 나누기 등으로 하였다. 마음챙김은 마음을 안정시키며 자신의 감정과 생각을 살피고 자기를 조절하는 데 도움을 주는 것으로 잘 알려져 있다. 마음챙김은 알코올 의존환자가 가진 자동적 사고와 행동을 수정할 수 있게 하는 데에도 영향을 주고 조절력을 향상시켜 중독으로부터 회복에 도움을 준다(김교현, 2008; 박상규, 2010; Bowen, et al, 2006; Brown & Ryan, 2003). 마음챙김은 알코올에 대한 갈망이 일어날 때 대처할 수 있는 좋은 방법이다. 알코올에 대한 갈망이 일어날 때 그냥 바라봄으로써 그러한 갈망이 구름처럼, 강물처럼 사라짐을 체험하게 된다. 마음챙김은 자신이 경험하는 생각, 정서, 행동이나 동기 등을 참여 관찰자인 객관자적 시각에서 한 걸음 떨어져 관조할 수 있는 여유나 힘을 생기게 하고 자기 자신을 있는 그대로 정직하게 볼 수 있는 힘을 준다(김교현, 2008; 김정호, 2004). 따라서 진행과정에서 마음챙김을 활용하게 되면 알코올 의존환자가 자기 자

신의 문제를 정직하게 볼 수 있어 단주 의지를 향상시킬 것으로 본다.

알코올 의존환자에 대한 프로그램을 진행할 때 진행자는 참여자들이 자기의 의견을 많이 나누도록 배려하는 것이 좋다. 사람은 누구나 자기 말과 행동이 불일치되는 경우 이를 일치시키려는 경향이 있기 때문에 알코올 의존환자가 행복과 관련된 주제를 말하게 됨으로써 자연스럽게 단주에 대한 동기를 가질 수 있다.

알코올 의존으로부터의 회복은 의존의 심각성, 정신병리, 알코올과 관련된 자기효능감, 동기와 치료 목표 등으로 예언할 수 있는 데(Adamson, Sellman, & Frampton, 2009), 본 연구에서는 알코올 의존환자의 회복 정도를 금주자기효능감의 변화로 알아보고자 한다. 금주자기효능감은 위험상황에서도 술을 마시지 않을 수 있다는 자신의 생각을 말한다(박정임, 구미라, 2004). 알코올 의존환자에 대한 행복프로그램은 자기를 성찰하고 사랑하게 하여 행복감과 자존감을 향상시키는 데 도움 줄 수 있을 것이다. 궁극적으로 행복프로그램은 회복에 필요한 삶의 태도를 변화시키는 데 영향을 주어 금주자기효능감이 향상되도록 할 것이다.

요약하면, 본 연구는 알코올 의존환자의 회복을 위한 행복프로그램을 개발하고 실시하여 그 효과를 알아보고자 한 것이다. 구체적으로 행복프로그램을 받은 집단이 프로그램을 통하여 행복감과 자존감이 향상되고 금주에 대한 효능감이 증진되는지를 알아보고자 하는 것이다. 이러한 연구는 알코올 의존환자의 치료와 재활 프로그램으로서 행복프로그램의 유용성을 알아보는 데 의의가 있다.

방 법

연구대상

본 연구의 대상자는 주치의에 의하여 알코올 의존환자로 진단받고 알코올 전문병원인 000병원에 입원 중인 남성 알코올 의존환자이다. 연구 대상은 2010년 6월부터 2010년 9월까지 알코올 전문병원인 000병원에 입원한 남자 알코올 의존환자로 최종적으로 15명이 참여하였다. 프로그램에 참여한 실험 집단은 처음에 12명으로 시작하였으나 마지막 회기까지 프로그램에 참여한 사람은 8명이다. 마지막 회기까지 참여한 사람들은 10회기 프로그램 중 7회기 이상 참석한 사람들이다. 추후 평가는 프로그램이 끝난 후 약 1개월 후에 실시되었다. 통제집단은 아무런 처치도 받지 않은 집단으로 사전에는 14명이 평가하였으나 병원에서 퇴원한 이유 등으로 추후 평가를 할 때는 7명이 응하였다. 표 1에는 집단별 인구통계학적 변인의 평균이 기술되어 있다. 연령과 교육수준, 음주시작 연령 등에서는 유의한 차이가 발견되지 않았다, $p>.05$.

평가도구

생활만족 척도(Satisfaction with Life Scale). 행복감 정도를 알아보기 위하여 Diener, Emmons,

Larsen과 Griffin(1985)가 개발한 검사를 류연지(1996)가 번안한 생활만족 척도를 사용하였다. 이 척도는 5문항으로 구성되어 있고 7점 척도 상에서 평가하는 것이다. 김현정과 손정락(2006)의 연구에서는 내적 일치도 계수(Cronbach's α)가 .84로 나타났다. 본 연구에서는 내적 일치도 계수가 .83으로 나타났다.

자존감 척도(General Self-esteem Scale). 자존감 정도를 알아보기 위하여 Rosenberg(1965)의 자존감 척도를 전병제(1974)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 10개의 문항으로 된 4점 척도이다. 점수범위는 10점에서 40점까지이다. 점수가 높을수록 자존감이 높게 지각된 것을 나타낸다. 본 연구에서 내적 일치도 계수(Cronbach's α)가 .85로 나타났다.

금주자기효능감 척도(Alcohol Abstinence Self-efficacy Scale). 알코올 의존환자의 회복 정도를 알아보기 위하여 금주자기효능감 척도를 사용하였다. 금주자기효능감 척도는 DiClemente, Carbonari, Montgomery, & Hughes(1994)가 개발한 Alcohol Abstinence Self-efficacy Scale을 김성재(1996)가 최초로 번안하여 사용한 것이다. 김성재(1996)의 연구에서는 내적 일치도 계수(Cronbach's α)가 .92로 나타났다. 이 척도는 20문항의 척도이며, 0점부터 4점까지 채점하도록 되어

표 1. 집단별 인구통계학적 변인의 평균(표준편차)

	치료집단(n=8)	통제집단(n=7)	t
연령	57.75(8.57)	50.86(3.67)	-1.97
교육수준	14.00(2.14)	12.14(4.91)	-.97
음주시작연령	21.75(6.61)	19.33(3.62)	-.81

있다. 본 연구에서는 점수가 높을수록 금주자기효능감이 높은 것으로 채점하였다. 본 연구에서는 내적 일치도 계수(Cronbach's α)가 .93으로 나타났다.

프로그램

행복프로그램은 박상규의 행복 4중주(2009)와 자기사랑하기 프로그램(2002)을 기본으로 하여 알코올 의존환자에 맞게 구성한 긍정치료 프로그램이다. 행복프로그램은 총 10회기로 주 2회 실시되었다. 프로그램의 진행은 마음챙김(5분)-강의(5분)-활동(40분)-소감나누기(10분) 등으로 1시간 정도 진행되었다. 마음챙김은 호흡에 집중하는 것을 주로

실시하였다. 강의는 주제와 관련된 내용을 진행자가 강의하였다. 활동은 주제와 관련된 내용을 참여자가 생각하여 적고 발표하면서 피드백을 받도록 한 것이다. 참여자가 자기의 생각을 정리하여 종이에 적은 다음에 발표하도록 한 것은 참여자가 그런 과정을 통하여 매사에 좀 더 신중하게 생각하고 행동하는 연습을 하는 데에도 의의가 있다. 소감은 프로그램을 마친 후에 참여자들이 느낀 점을 표현하도록 하는 것이다. 프로그램의 주제 및 내용은 표 2와 같다.

자료분석

알코올 의존환자에 대한 행복프로그램이 이들

표 2. 알코올 의존환자를 위한 행복프로그램

회기	주 제	내 용
1	오리엔테이션	과워포인트를 사용하여 행복 프로그램에 대한 전체적 내용과 진행과정을 설명함.
2	자기 몸 보살피기	긍정적 생각, 규칙적 운동, 영양관리가 신체건강에 필요함을 설명함. 참여자 각자가 자기의 신체건강을 위하여 어떻게 할 것인지에 대하여 말하게 함.
3	스트레스 관리	스트레스가 신체건강에 미치는 부정적 영향을 알아보고 스트레스를 관리하는 방법을 배우게 함.
4	장점 찾기	자기 자신을 정직하게 살펴보고 받아들이는 것의 중요성을 강조함. 특히 자기의 장점이나 강점이 무엇인지 알아보게 함.
5	자기 키워나가기	자기의 장점이나 강점을 어떻게 키워나가서 사회에 잘 활용할 것인가에 대하여 생각하고 말하게 함.
6	인생의 의미와 목적	인생의 의미와 목적을 가진 사람이 행복함을 설명함. 참여자가 자기 삶의 의미와 목적이 무엇인지를 생각하고 말하게 함.
7	감사하기	매사에 감사하는 것이 행복에 있어 중요함을 설명함. 참여자에게 지금 자기가 감사할 일들이 무엇인지를 알아보고 발표하도록 함.
8	효과적 의사소통 (경청, 공감, 나-표현법, 칭찬)	타인과 함께 행복하기 위해서는 경청이나 공감, 나 전달법, 칭찬 등이 필요함을 설명함. 역할 연기 등을 통해 경청, 공감, 나 전달법을 연습하고 참여자끼리 서로 칭찬하는 연습을 실시함.
9	분노감정 표현하기, 지지가 찾아보기	분노감정을 적절히 표현하고 조절하는 방법을 설명함. 퇴원 후 자신이 힘들고 지칠 때 혹은 알코올에 대한 갈망이 일어날 때, 자기를 지지해 줄 사람이 누구인지를 알아보고 도움을 구하는 방법에 대해 논의함.
10	앞으로의 각오 및 마무리	프로그램을 마치면서, 앞으로 자신의 각오에 대하여 이야기하고 소감을 나누게 함.

의 행복감, 자존감, 금주자기효능감 등에 미치는 효과를 알아보기 위하여 서열 척도를 사용하여 자료를 분석하였다. 먼저 실험집단과 비교집단의 실험 개입 전 행복감, 자존감, 금주자기효능감의 동질성을 검증하기 위해 Mann-Whitney U test를 실시하였다. 표 3에서 보듯이 행복감, 자존감의 집단 간 동질성 검사에서 유의한 차이가 없었다, $p>.05$. 그러나 금주자기효능감에서 집단 간 유의한 차이가 있었다, $p<.05$. 실험집단의 프로그램 효과를 검증하기 위해서 사전-사후, 사전-추후 값의 변화는 Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test를 실시하였다. 본 연구의 자료분석은 SPSS 15.0 for WINDOW를 사용하였다.

연구 결과

실험집단의 사전과 사후 간 행복감, 자존감, 금주자기효능감의 변화

알코올 의존환자의 행복감, 자존감, 금주자기효능감의 사전검사와 사후검사 간을 비교하기 위해 실험집단에 Wilcoxon matched-pairs signed-ranks test를 실시하였다. 표 4에서 보듯이 알코올 의존환자의 행복감, 자존감에서는 유의한 변화가 없었다, $p>.05$. 그러나 금주자기효능감은 사전에 비하여 사후에 유의한 변화가 있었다, $p<.05$. 이는 프로그램이 금주자기효능감을 유의하게 향상시켰음을 시사한다.

표 3. 치료집단과 통제집단의 동질성 검사 결과(Mann-Whitney U test)

항목	집단	중앙값 (Median)	범위 (range)	평균순위	U	Z
행복감	실험(8)	19	7~29	10	12.0	-1.86
	통제(7)	14	5~20	5.71		
자존감	실험(8)	30	24~35	9.81	13.5	-1.69
	통제(7)	25	20~33	5.93		
금주자기효능감	실험(8)	59.5	31~76	10.31	9.5	-2.14*
	통제(7)	32	6~59	5.36		

* $p<.05$

표 4. 실험 집단에 대한 사전-사후 비교(Wilcoxon matched-pairs signed-ranks test)

항목	시기	중앙값(범위)	Z
행복감	사전	14(5~29)	-1.38
	사후	23(5~29)	
자존감	사전	28(20~35)	-.84
	사후	26(16~35)	
금주자기효능감	사전	42(6~76)	-2.01*
	사후	48(22~79)	

* $p<.05$

실험집단의 사전과 추후 간 행복감, 자존감, 금주자기효능감의 변화

실험집단에서의 사전과 추후시기 간의 행복감, 자존감, 금주자기효능감의 변화를 알아보기 위하여 실험집단에 Wilcoxon matched-pairs signed-ranks test를 실시하였다. 표 5에서 보듯이 알코올 의존환자의 행복감, 자존감에서는 유의한 차이가 없었다, $p > .05$. 하지만 금주자기효능감에서는 유의한 변화가 나타났다, $p < .05$. 이는 프로그램을 통해서 변화된 금주자기효능감이 한 달 후

까지 지속되고 있음을 시사한다.

통제집단의 사전과 사후간 행복감, 자존감, 금주자기효능감의 변화

표 6은 통제집단에서 사전-사후 간에 행복감, 자존감, 금주자기효능감 등에서 변화가 있는 지를 알아보기 위하여 사전 및 사후 간에 비교를 한 것이다. 표 6에서 보듯이 통제집단에서는 사전과 사후 간에 유의한 차이가 나는 변인이 없었다, $p > .05$.

표 5. 실험 집단에 대한 사전-추후 비교(Wilcoxon matched-pairs signed-ranks test)

항목	시기	중앙값(범위)	Z
행복감	사전	14(5~29)	-.32
	추후	15(5~32)	
자존감	사전	28(20~35)	-1.13
	추후	27(17~36)	
금주자기효능감	사전	42(6~76)	-2.73*
	추후	68(24~80)	

* $p < .05$

표 6. 통제 집단에 대한 사전-사후 비교(Wilcoxon matched-pairs signed-ranks test)

항목	시기	중앙값(범위)	Z
행복감	사전	14(5~20)	-1.11
	사후	11(5~29)	
자존감	사전	25(20~33)	-1.80
	사후	21(16~30)	
금주자기효능감	사전	32(6~59)	-1.52
	사후	44(22~48)	

표 7 통제집단에 대한 사전-추후 비교(Wilcoxon matched-pairs signed-ranks test)

항목	시기	중앙값(범위)	Z
행복	사전	14(5~20)	-.42
	추후	9(5~18)	
자존감	사전	25(20~33)	-1.37
	추후	26(17~29)	
금주자기효능감	사전	32(6~59)	-1.02
	추후	36(24~71)	

통제집단의 사전과 추후 간 행복감, 자존감, 금주자기효능감의 변화

통제집단에서 사전과 추후 간 행복감, 자존감, 금주자기효능감에서 변화가 있는지를 알아보기 위하여 사전 및 추후 간에 비교를 해 보았다. 그 결과, 표 7에서 보듯이 통제집단에서 사전 및 추후 간에는 유의한 차이가 있는 변인은 없었다, $p > .05$.

논 의

알코올 의존은 하나의 질병이면서 동시에 삶의 태도 문제로 볼 수 있다. 알코올 의존환자 치료의 궁극적 목적은 단주가 아니라 삶의 태도를 바꾸는 것이다(Laudet, 2007). 알코올 의존환자가 진정으로 행복하기 위해서는 우선 단주부터 시작할 것이다.

본 연구는 알코올 의존환자의 회복에 도움을 주기 위한 행복프로그램을 개발하고 실시하여 사후 및 약 1개월 후의 추후시기에 효과가 있는지를 알아본 것이다.

연구 결과 첫째, 행복프로그램을 받은 집단에서는 행복감이 사전에 비하여 사후 및 추후시기에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 둘째, 행복프로그램을 받은 집단은 자존감이 사전에 비하여 사후 및 추후시기에 유의한 차이가 없었다. 셋째, 행복프로그램을 받은 집단은 금주자기효능감이 사전에 비하여 사후시기와 한 달 후 추후시기에서 유의한 변화가 나타났다. 본 연구결과는 행복을 주제로 한 프로그램을 통해 행복 등의 긍정적 감정에서 유의한 효과가 있다고 보고한 선행 연구결과(김홍

순, 이연수, 김청송, 2010; 정영은 등, 2008)와는 일치되지 않고 있다. 행복프로그램에서 행복감이나 자존감에서 유의한 효과가 나지 않는 것은 알코올 의존환자가 가진 특성으로 볼 수 있다. 알코올 의존환자는 단기간의 프로그램으로 자존감과 같은 심리적 요인이 유의하게 상승되지 않는 것으로 나타났다(박후남, 유숙자, 2005). 알코올 의존은 만성화된 질병이므로, 입원 중인 알코올 의존환자의 행복감이나 자존감이 유의하게 상승되기 위해서는 오랜 시간이 필요하다고 본다. 알코올 의존환자가 특정한 프로그램을 받았다고 곧 바로 단주하여 행복한 삶을 살기는 어렵다. 회복과정은 많은 시간과 인내를 필요로 한다. 알코올 의존의 문제는 대뇌의 변화와 관련된 질병이기 때문에(김천석, 강현숙, 정문용, 1996; Lishman, 1990), 회복하기 위해서는 대뇌가 변화될 수 있을 만큼의 장기간의 노력과 시간이 필요한 힘든 수행의 과정이라 할 수 있다. 본 연구에서 행복프로그램을 받은 집단에서 금주자기효능감이 사전에 비하여 사후에 그리고 한 달 후 까지 지속되는 것은 행복프로그램이 금주자기효능감을 증진시키고 그 효과를 지속시키는 데 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 프로그램 참여자들이 프로그램을 통해서 배운 내용을 시간을 두고서 성찰하면서 금주하려는 의지와 자신감이 지속되는 것으로 볼 수 있다. 알코올 의존환자가 자신이 행복해지기 위해서는 단주부터 해야 한다는 점을 자각하게 되고 금주에 대한 효능감이 일어나게 된 것으로 볼 수 있다. 특히 프로그램 과정에서 마음챙김은 자신을 철저히 보게 하고, 알코올에 대한 갈망을 조절할 수 있는 자신감을 준 것으로 생각된다.

결론적으로 알코올 의존환자에 대한 긍정적 치

료방법의 하나인 행복프로그램은 알코올 문제나 분노 문제 등 증상에 초점을 두고 치료하는 기존의 개입법과는 달리 삶의 변화에 초점을 두는 통합적 접근을 함으로써 알코올 의존으로부터 회복을 자연스럽게 이끌어 내는 것이라 할 수 있다. 자기 자신을 성찰함으로써 자기를 받아들이고 인정하게 되고 자기를 사랑함으로써 원래 자기의 본성을 찾게 되고, 자연적으로 금주자기효능감이 향상된 것으로 볼 수 있다.

프로그램을 마친 후에 참여자들의 소감문에서도 프로그램에 대한 긍정적 효과를 뒷받침하고 있다. 소감문에서 볼 수 있듯이, 프로그램을 마친 후에 자기에 대한 성찰, 단주에 대한 의지, 가족과 자신에 대한 소중함, 자신감 등 긍정적 감정의 향상이 있는 것으로 생각된다. 참여자들의 소감문을 요약하면 다음과 같다.

참여자 1

나의 지나온 생활을 되돌아 볼 수 있는 소중한 시간이었다. 지나온 과거에는 성공이라는 울타리 속에서 노력을 하였지만, 노력한 결과 알코올 중독이라는 병에서 헤어나지 못하고 하루하루를 무미건조하게 보내었으며 나의 자존감은 바닥에 떨어져 있었다. 물론 감사할 것은 하나도 없었다. 그러나 지금 생각해보면 정말로 소중한 것을 모르고 살아온 것 같다. 과정을 마친 지금 가족의 소중함, 나 자신의 존귀함을 알 수 있는 귀한 시간이었다. 앞으로 있을 후반전을 전반전 같은 실수를 되풀이 하지 않고 반드시 역전 골을 성공시키는 삶을 살 것 같다.

참여자 2

나의 모습이 서서히 보이기 시작했다. 단주로써만 행복해 질 수 있다는 생각이 변한 것은 아니다. 단주하기 위한 준비의 결여, 마음속의 욕심, 부정직, 투사 등 부정적인 것들을 비우고 비워야만 비로소 편안한 마음이 될 있다는 것, 나는 불행하고 가치없는 인간이라는 패배감에서 벗어날 수 있다는 것, 자신감을 가지고 당당해 질 수 있다는 것 등 내가 가지지 못한 재산, 명예, 지위 등 나의 외적인 것들에 집착할 필요가 없다. 나의 마음속에서 일어나고 있는 변화를 통해 나를 언제나 괴롭히고 분노를 일으키는 문제점들을 매일 매일 극복할 수 있도록 게으르지 않기를 바란다. 하느님의 뜻만 깨닫게 해달라고 기도한다. 행복은 많이 가지지 않아도 언제나 내 옆에 있다는 점을 다른 환우들의 이야기 속에서 깨닫게 된다.

참여자 3

강의를 듣고 알지 못하였던 자신을 알게 되었고 모든 것이 생각에서 온다는 것, 좋고 긍정적 생각이 나의 인생을 바꾸어주는 행복한 시간의 연속이었다. 이기심은 불행을 낳고 이타심은 행복의 미래를 가져온다는 것을 믿고 끝까지 해내겠다.

참여자 4

나의 개인적 생각은 무조건 단주, 신이나 또 다른 사람의 힘을 빌려, 단주에의 성공이다. 과거는 미련 없이 버리고 오직 현재와 미래를 위한 삶을 살 것이다.

참여자 5

자신을 아는 교육이 매우 유익했다. 호흡조절을

시킬 때 평안한 마음, 집중력이 좋았다. 아쉬운 점은 전적인 명상이 없었다. 물론 교육 전 호흡조절이 명상의 일종이지만 좀 더 구체적이며 정확한 명상법을 배우고 싶다. 충동(술)을 인지하고 대처하는 데 이 명상은 필수적이라고 생각한다.

참여자 6

나는 요즘 하고 있는 행복프로그램을 하면서 느낀 바가 컸다. 자신이 정신 차리고 단주를 하고 옳은 생활을 해나가면, 내 주변의 아는 사람들이 옛날을 생각하며 모두가 기쁨을 느끼게 될 것으로 생각했다.

참여자 7

본 깨달음의 교육과정을 이수해나가면서 너무나도 커다란 삶의 희망과 소망이 무엇인지, 그리고 다른 이를 위하여 무엇을 어떻게 그리고 누구를 위해 해야 하는지, 삶의 사명감, 삶의 행복감을 깨달았다.

참여자 8

진정한 삶을 영위함에 있어 자신의 가치와 행복을 느끼면서 인생을 즐길 수 있다는 것은 그리 어렵지 않다고 생각한다. 그 이유는 생각을 검토하며 변화할 수 있다는 자신감, 생각을 조절함으로써 감정을 조절할 수 있다는 것, 단주에 국한된 소견은 지극히 지엽적 문제로 생각되며, 양심을 정화하는 유일한 방법은 믿음을 통하여 마음을 깨끗이 해나가는 길이라고 본다. 본 프로그램은 나와 같은 중독자들이 공히 경험하여 마음에 찌든 때를 벗겨 나가기에 필수적인 과목이라 사료된다. 관리차원에서 확대 적용해주시기를 바란다.

본 연구의 결과를 요약하면 행복프로그램을 받은 알코올 의존환자들은 금주자기효능감이 증가되었고 그 효과가 적어도 한 달 이상 지속된 것이다. 이는 행복 4중주와 자기사랑하기 프로그램을 기반으로 구성된 행복프로그램이 알코올 의존환자의 회복에 효과가 있다는 점을 시사하는 것이다. 특히 진행과정에 있어 마음챙김은 알코올 의존환자가 자기의 문제를 잘 성찰하는 데 도움이 되었을 것으로 본다(김교현, 2008; Brown & Ryan, 2003). 마음챙김은 알코올 의존환자의 삶의 변화에 직접적 영향을 주는 강력한 기제의 하나이다(박상규, 2010). 알코올 의존환자의 대부분은 살아오면서 자기의 문제를 올바르게 성찰할 기회를 갖지 못하였다. 프로그램과정에서 마음챙김을 경험함으로써 자신을 살펴보고 조절할 수 있는 힘이 생기게 된 것으로 보인다. 자신을 있는 그대로 받아들일 수 있는 힘이 생기게 되면 자기의 장점과 강점 그리고 영성도 자각할 수 있게 되어 금주에 대한 자신감이 자연스럽게 향상된 것으로 볼 수 있다.

본 연구의 제한점은 우선 연구대상의 수가 적다는 것이다. 그리고 본 연구에서는 피험자 선발에 동질성이 결여되어 있어 내적 타당도를 유지하지 못한 점이 제한점이다. 또한 행복프로그램의 효과가 좀 더 장기적으로 지속되는 지도 살펴볼지 못한 점이 제한점이다. 그리고 프로그램의 효과를 검증된 다른 프로그램과 비교해서 분석하지 못한 것도 제한점이다.

본 연구의 제한점을 토대로 후속연구에 대하여 다음과 같이 제언한다. 첫째로 앞으로의 연구에서는 좀 더 많은 수의 대상자를 확보하여, 동질성이 유지되는 집단으로 프로그램의 효과를 재검증해

보아야 한다. 둘째, 행복프로그램을 좀 더 장기적으로 실시하고 실제 단주가 오래 지속되는 지를 관찰해 볼 필요가 있다. 셋째, 행복프로그램을 기존의 다른 치료프로그램과 비교해서 효과를 비교 검증해 볼 필요가 있다.

본 연구는 알코올 의존환자의 회복을 위하여 긍정적 치료개입의 하나인 행복에 초점을 둔 행복프로그램을 실시하고 그 효과를 검증한 것에 의의가 있다. 본 연구의 결과는 알코올 의존환자의 회복을 위해서는 행복프로그램을 실시하는 것이 유용함을 시사하고 있다.

참 고 문 헌

- 구제선 (2009). 행복은 심리적 자원을 형성하는가? 한국 심리학회지: 사회 및 성격, 23(1), 165-179.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. 한국 심리학회지: 건강, 13(2), 285-306.
- 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석 (2003). 한국성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발. 한국심리학회지: 건강, 8(2), 415-442.
- 김상아, 박용섭 (2007). 행복에 초점을 둔 현실요법 집단프로그램이 입소기간에 따른 시설아동의 자기개념에 미치는 영향. 정신보건과 사회사업, 26, 288-319.
- 김성재 (1996). 알코올리즘의 재발에 관한 이론적 모형 구축: 정신병원에 입원한 남성 알코올리즘 환자를 대상으로. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 453-484.
- 김정호 (2010). 마음챙김과 긍정심리학 중재법의 통합 프로그램을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 15(3), 369-383.
- 김천석, 강현숙, 정문용 (1996). 만성 주정중독 환자의 뇌전산화 단층촬영상 뇌위축 소견 및 임상병인들과의 연관성. 신경정신의학지, 35(4), 820-828.
- 김현정, 손정락 (2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 345-361.
- 김홍순, 이연수, 김청송 (2010). 행복증진 프로그램의 효과성 연구: 낙관성과 강인성의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 15(3), 499-514.
- 류연지 (1996). 성격 및 욕구수준이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위 청구논문.
- 박상규 (2002). 마약류 중독자를 위한 자기사랑하기 프로그램의 개발 및 효과. 한국심리학회지: 임상, 21(3), 693-703.
- 박상규 (2009). 행복 4중주. 서울: 이너북스.
- 박상규, 강성균, 감교현, 서경현, 신성만, 이형초, 전영민 (2009). 중독의 이해와 상담실제. 서울: 학지사.
- 박상규 (2010). 마음챙김이 행복과 중독예방에 미치는 영향. 2010년도 한국건강·여성심리학회 춘계 공동학술대회. 자료집.
- 박정일, 구미라 (2004). 알코올중독자를 위한 동기강화 집단프로그램의 효과성 연구: 입원한 알코올중독자들을 중심으로. 한국알코올과학지, 5(1), 49-74.
- 박후남, 유숙자 (2005). 명상수련프로그램이 알코올중독 환자의 자기개념, 금주자기효능 및 금주에 미치는 효과. 정신간호학회지 14(3), 304-312.
- 전병제 (1974). 자아개념 측정 가능성에 관한 연구. 연세논총, 11(1), 107-130.
- 전영민 (2002). 알코올 의존자를 위한 자기사랑하기 프로그램 개발 및 효과 연구. 한국심리학회지: 임상, 21(1), 1-12.
- 전영민 (2009). 근거중심 치료법: 알코올 사용장애와 문제성 도박. 한국심리학회지: 건강 14(2), 215-233.
- 정영은, 강민재, 송광현, 최영실, 우종민, 채정호 (2008). 긍정심리학 배경의 인지행동치료 기법을 이용

- 한 행복 증진 기법 개발- 참가자 만족도를 중심으로. *인지행동치료*, 8(2), 51-62.
- 최송식, 이슬지 (2008). 알코올중독자의 회복경험에 관한 질적 연구. *정신보건과 사회사업*, 30(12), 418-448.
- 최이순 (2005). 알코올 중독자의 사회적 문제해결 훈련 프로그램의 효과. *한국심리학회지: 임상* 24(3), 475-493.
- Andersen, M. D., Smereck, G. A.D., & Braunstein. (1993). Light model: An effective intervention model to change high-risk AIDs behaviors among hard-to-reach urban drug users. *American Journal of Drug Alcohol Abuse*, 19(3), 309-325.
- Adamson, S. J., Sellman, J. D., & Frampton, C. M. A. (2009). Patient predictord of alcohol treatment outcome: A systematic review. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 36, 75-86.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Blume, A. W., Parks, G. A., & Maralatt, AS. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Journal of Addictive Behaviors*, 20(3), 343-347.
- Brooks, A. J., & Penn, P. E. (2003). Comparing treatments for dual diagnosis: Twelve-step and self-management and recovery training. *The American of drug and Alcohol Abuse*, 29(2), 359-383.
- Brown, R. A., Evans, D. M., Miller, I. W., Burgess, E. S., & Mueller, T. I. (1997). Cognitive-behavioral treatment for depression in Alcoholism. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(5), 715-726.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Chandler, C. K., Holden, J. M., & Kolander, C. A. (1992). Counselor for spirituality wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling and Development*, 7, 168-178.
- DiClemente, C. C., Carbonari, J. P., Montgomery, R. P. G., & Hughes, S. O. (1994). The alcohol abstinence self-efficacy scale. *Journal of Studies on Alcohol*, 55, 141-148.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R.S., Larsen, R. J., & Griffin. S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality Assessment*, 49, 71-75.
- Hodder, J. (2009). Spirituality and well-being: 'New age' and 'evangelical' spiritual expressions among young people and their implications for well-being. *International Journal of Children's Spirituality*, 14(3), 197-212.
- Larkin, M., & Griffiths, M. D. (2002). Experiences of addiction and recovery : The case for subjective accounts. *Addiction Research & Theory*, 10, 281-311.
- Laudet, A. B. (2007). What does recovery mean to you? lessons from the recovery experience for research and practice. *Journal of Substance Abuse treatment* 33, 243-256.
- Lishman, W. A. (1990). Alcohol and brain, *British Journal of Psychiatry* 156, 635-644.
- McKenna, C., & Ross, C. (1994). Diagnostic conundrums in substance abusers with psychiatric symptoms: variables suggestive of dual diagnosis. *American Journal of Drug & Alcohol Abuse*, 20(4), 397-412.
- Petry, N. M., Alessi, S. M., & Hanson, T. (2007). Contingency management improves abstinence and quality of life in cocaine abusers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(2), 307-315.
- Sander, W., & Jux, M. (2006). Psychological distress in alcohol-dependent patients. *European Addiction*

Research, 12, 61-66.

- Shields, A. L., & Hufford, M. R. (2005). Assessing motivation to change among problem drinkers with and without co-occurring major depression. *Journal of Psychoactive Drugs*, 37(4), 401-408.
- Visser, M., & Routledge, L. (2007). Substance abuse and psychological well-being of south african adolescents. *South African Journal of Psychology*, 37(3), 595-613.

원고접수일: 2010년 9월 29일

수정논문접수일: 2010년 12월 3일

게재결정일: 2010년 12월 6일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2010. Vol. 15, No. 4, 801 - 815

The Effectiveness of Happiness Program for Alcohol Dependent

Sang-Gyu Park

Kkottongnae Hyundo University of Social Welfare

Recovery means going on to a happy life. The purpose of this study was to test the development and effectiveness of a happiness program for the alcohol dependent patients. Two groups participated in this study, consisting of a total of fifteen people with the treatment group of eight, and a alcohol dependent patient control group of seven. The treatment group participated a total of ten sessions. The main topics of the happiness program include the following: orientation; care of one's body; management of stress; finding self merit; growth of self; meaning of life and purpose of life; gratitude; effective conversation; expression of anger and finding a person who supported self; new preparedness and ending. The procedures for this happiness program were mindful meditation, a lecture, individual group discussions related to the above topics, and feedback about the program by group members. The scores of the two groups at the point of pre-test, post-test, after one month follow-up were analysed and compared through the Wilcoxon matched pairs signed rank test and Mann-Whitney U test. The results showed that the treatment group who took the happiness program didn't significantly increase satisfaction with life nor self-esteem. But significantly increased in abstinence self-efficacy post test and after one month follow-up than the pre test in treatment group. Results of the study were discussed in relation with previous and future studies.

Keywords: alcohol dependence, happiness program, satisfaction with self, self-esteem, alcohol abstinence self-efficacy