

금주자기효능감과 마음챙김이 대학생의 음주문제에 미치는 영향

박 상 규[†]

꽃동네대학교 사회복지학부 복지심리전공

본 연구는 대학생의 문제성 음주 정도를 알아보고 금주자기효능감과 마음챙김이 음주 문제에 미치는 영향을 살펴보기 위한 것이다. 728명의 대학생을 대상으로 AUDIT와 금주자기효능감, 마음챙김 척도 등을 실시하였다. AUDIT를 사용하여 문제성 음주 정도를 알아본 결과, 문제성 음주자(AUDIT 12점 이상)는 전체의 24.2%(177명)로 나타났다. 문제성 음주 대학생을 대상으로 금주자기효능감과 마음챙김이 음주문제에 미치는 관계를 중다회귀분석을 통해 알아보았다. 그 결과 금주자기효능감은 문제성 음주에 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 문제성 음주 대학생의 경우는 금주자기효능감이 높을수록 음주문제가 심각하였다. 마음챙김은 음주 문제에 유의한 영향을 미치지 못하였다. 다음으로 마음챙김이 금주자기효능감에 미치는 영향이 어떤지를 단순회귀분석을 통해 알아보았다. 그 결과 마음챙김은 문제성 음주 대학생의 금주자기효능감에 유의한 영향을 미치고 있었다. 끝으로 본 연구결과에 대한 제한점 및 시사점에 대하여 논의하였다.

주요어: 문제성 음주자, 대학생, 금주자기효능감, 마음챙김

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

대학생의 음주문제가 주요한 사회 관심사의 하나로 대두되고 있다. 과거에 비하여 대학생의 문제성 음주가 점차 늘어나고 있으며(김중규, 김중순, 2010), 음주문제가 대학 및 사회에서 여러 가지 심각한 부작용을 야기하고 있다(Blowers, 2009; Iwamoto, Corbin, & Fromme, 2010; Usdan, Moore, Schumacher, & Talbott, 2005). 우리나라 대학생은 미국의 대학생보다 알코올 문제가 더 심각한 것으로 알려져 있어 이에 대한 대처가 필요하다(남경아, 2009; 정슬기, 2007). 따라서 대학생의 문제성 음주 정도를 알아보고 문제성 음주와 관련된 심리적 요인이 무엇인지를 살펴보고 이를 예방과 치료에 활용할 수 있어야 한다.

대학생을 대상으로 문제성 음주자의 실태를 알아본 연구에서 AUDIT 12점을 기준으로 하였을 때 31.4%가 문제성 음주에 해당되고 있었으며 상대적으로 여학생의 음주문제가 심각한 것으로 나타났다(정원철, 2006).

대학생의 문제음주는 대학의 문화, 대학의 또래나 선후배와의 관계형성, 음주에 대한 긍정적 기대, 우울, 불안과 같은 정서적 요인, 스트레스 등과 관련되는 것으로 나타났다(정슬기, 2007; 한소영, 이민규, 신희천, 2005).

대학생의 지나친 음주는 개인의 건강에 부정적 영향을 미치게 되고 대학생 본연의 임무인 학업에 집중하는데 장애를 주게 되며 자살, 사망, 폭행, 음주 운전 사고, 성추행, 도박, 대인관계 문제와 다양한 법적 문제를 유발한다(남경아, 2009; Cicognani & Zani, 2011; Iwamoto, Corbin, & Fromme, 2010; Neal & Fromme, 2007). 뿐만 아니라 대학시절의 문제 음주는 성인기인 10년 후의 알코올 사용장애를 예측하는 주요한 인자가

된다(O'Neil, Parra, & Sher, 2001). 특히 여성의 경우는 신체적 특성상 남성에 비하여 알코올에 더 취약하기 때문에 쉽게 중독되고 더 많은 피해를 입게 된다. 같은 양의 술을 마셔도 여성은 남성보다 더 빨리 취하게 되고 신체적 손상과 심리적 피해가 심각하다(정슬기, 2007). 또한 임신 중의 지속적 음주는 태아성 알코올 증후군, 선천적 기형, 정신지체, 저체중아를 출산할 가능성을 높게 한다(신정연, 손정락, 2011). 그럼에도 불구하고 우리나라 여자 대학생의 음주비율 또한 점차 늘어나고 있어 이에 대한 대책이 필요하다(장승옥, 2001).

중독의 핵심은 자기조절력과 통제력이 상실되는 것으로 볼 수 있다(김교현, 2006; 김교현, 최훈석, 2008). 대뇌의 전두엽부위는 조절력이나 통제력과 관련되는 부위인데, 만성 알코올 중독자의 대부분은 대뇌의 전두엽 부위에 손상을 가지고 있다(김복남, 김홍근, 2011; Capuzzi & Stauffer, 2008). 알코올이나 다양한 대상에 중독이 되어 있는 사람의 약 50% 정도가 뇌전산화 단층촬영에서 조절력과 관련된 피질 위축 소견과 인지적 장애가 있는 것으로 나타났다(김천석, 강현숙, 정문용, 1996). 도박이나 인터넷 중독자에 대한 연구에서도 중독자들이 충동조절과 관련되는 전두엽 실행 기능이 저하된 것으로 밝혀지고 있다(전혜연, 현명호, 전영민, 2011).

알코올 중독뿐 아니라 마약류 중독, 도박 중독, 인터넷 중독 등 모든 중독의 핵심이 조절력을 상실한 것이기 때문에, 조절력을 강화하는 개입이 중독의 예방과 치료에 필요하다. 약물이나 행동의 조절을 돕는 여러 방안이 사용되고 있는데, 마음챙김 또한 중독문제의 회복에 도움을 줄 것으로

본다(김교현, 최훈석, 2008). 마음챙김을 통하여 통제력이 증가될 뿐 아니라 있는 그대로의 자기를 바라보고 수용할 수 있는 힘을 가지게 되어 자신감이나 자기효능감이 증진되기 때문이다.

마음챙김은 매 순간 일어나고 사라지는 자기의 감정과 생각을 살펴보는 것이다. 자기의 마음을 관찰함으로써 자신의 정서 상태에 대한 주의를 높일 수 있기 때문에 조절력을 증진시키는데 주요한 기능을 한다(김교현, 2008; 김정호, 2004; 김정호, 2010; Brown & Ryan, 2003). 연구에서 지속적인 마음챙김을 하게 되면 조절력과 관련되는 대뇌의 전두엽 부위가 활성화 되는 등 대뇌의 변화가 나타나는 것으로 밝혀지고 있다(Chiesa, 2010; Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008).

집중명상과 달리 마음챙김은 주의를 어떤 특정 대상에 집중하기 보다는 지금의 자기에게 일어나는 생각, 느낌, 감정 등을 알아차리는 것이다(장현갑, 2011). 마음챙김으로 마음이 안정되면 자신의 감정이 잘 드러나게 된다. 자기의 감정을 잘 볼 수 있으면 감정이나 충동에 덜 흔들리게 되고 자기감정의 주인이 되어 감정을 조절할 수 있다(박상규, 2009).

마음챙김을 통하여 관찰하는 힘이 강해진다면, 내부 및 외부의 충동이나 자극에 덜 흔들리게 되고 자기 자신을 잘 다스릴 수 있으며, 집중력이 향상되어 주어진 과제를 잘 할 수 있다는 등의 긍정적인 자기평가를 할 가능성이 높다. 따라서 마음챙김 명상은 조절력이나 자기효능감이 부족한 중독자의 치료에 주요한 기능을 할 수 있을 것으로 본다(박상규, 2010).

최근에 연구에서도 마음챙김이 알코올이나 마약류 등 약물중독자의 치료에 유의한 효과

를 미치는 것으로 알려지고 있다(Alterman, Koppenhaver, Mulholland, Ladden, & Baime, 2004; Bowen et al., 2006; Chiesa, 2010; Simpson et al., 2007). 박후남과 유숙자(2005)는 알코올 중독자에게 생각 알아차리기, 소리 알아차리기 등의 내용이 포함된 12회의 명상 프로그램을 실시한 결과, 이들의 금주자기효능감이 향상되었고 퇴원 3개월 후 금주율이 대조군보다도 높았다고 하였다. 대학생 문제 음주자를 대상으로 마음챙김에 기반한 인지치료를 2개월간 10회 실시한 결과 프로그램을 받은 집단이 대기-통제집단보다도 문제 음주 행동수준이 유의하게 개선되고 우울증이나 충동성 수준 또한 유의하게 감소된 것으로 나타났다(신정연, 손정락, 2011). 결국 중독으로부터의 회복은 대뇌의 변화가 따라야 하는 힘든 과정인데, 자기의 감정과 갈망을 지켜보는 마음챙김 등의 명상을 지속적으로 하게 되면, 전두엽 부위의 기능이 활성화되고 조절력이 향상되면서 중독으로부터 회복이 가능하게 되는 것으로 생각된다. 지속적인 마음챙김은 자기조절력이나 자신감을 향상시키고 자기평가를 긍정적으로 바꾸게 되어 금주에 대한 자기효능감을 증진시킬 것으로 가정할 수 있다.

알코올 의존자에 있어 금주자기효능감은 회복에 있어 중요한 변인으로 알려지고 있다(이경희, 배성우, 2010; DiClemente, Carbonari, Montgomery, & Hughes, 1994; Forcehimes & Tonigan, 2008). 금주자기효능감이 높다는 것은 금주에 대한 자신의 긍정적인 평가와 관련된다. 알코올 문제를 가진 사람이 음주관련 고 위험 상황에서 대처방식이 없을 때 재발할 가능성이 높다. 연구결과 금주자기효능감은 알코올 의존자의

회복여부를 유의하게 예측해주는 하나의 변인으로 밝혀지고 있다(채숙희, 오수성, 2005). 그러나 자기의 음주문제에 대한 인식이 부족한 숙고전의 단계에 있는 사람의 경우는 자신이 알코올을 잘 통제하고 조절할 수 있다고 믿는 경향이 있기 때문에(전영민, 2005), 문제성 음주 대학생의 경우에는 금주자기효능감이 문제성 음주와 어떤 상관을 가지는 지에 대해서 다시 확인할 필요가 있다.

금주자기효능감이 병원에 입원한 알코올 의존자의 회복에 중요한 변인으로 많이 연구되고 있으나 문제성 음주 대학생을 대상으로 금주자기효능감과 마음챙김이 문제성 음주에 미치는 영향을 알아본 연구는 거의 발견되고 있지 않다. 문제성 음주 대학생의 경우도 알코올 의존자와 같이 금주자기효능감이 문제성 음주에 부적 상관을 가지는 지를 확인해 볼 필요가 있다. 또한 마음챙김과 관련된 프로그램이 대학생의 문제성 음주행동을 줄이는 것으로 나타나고 있는데(신정연, 손정락, 2011), 이러한 치료적 기제를 문제성 음주 대학생에게 어떻게 적용하여야 하는 지도 확인해 볼 필요가 있겠다.

본 연구는 우리나라 남녀대학생을 대상으로 문제성 음주 정도를 알아보고 금주자기효능감과 마음챙김 정도가 대학생의 문제성 음주에 어떤 영향을 미치는 지, 그리고 마음챙김이 금주효능감에 미치는 영향이 무엇인지를 확인해보고자 한다. 이러한 연구는 대학생의 문제성 음주와 관련된 금주자기효능감과 마음챙김의 영향을 이해하는데 도움이 될 것으로 생각한다.

방 법

참여자

본 연구는 20011년 4월부터 6월까지 충북지역 및 대구 지역 대학생 등 총 728명(남, 272, 여, 454, 결측치, 2)에게 AUDIT를 실시하고 그 중 12점 이상 점수인 문제성 음주자로 선발된 대학생 177명을 대상으로 하였다. AUDIT 12점 이상의 문제성 음주자는 전체 대학생의 24.2%에 속하고 있었다. 문제성 음주자의 인구학적 특성은 표 1과 같다.

표 1. 문제성 음주자의 인구학적 특성(N=177)

	변 인	빈 도	비 율
성별	남자	88	49.7
	여자	88	49.7
	합계	176	99.4
	결측치	1	0.6
종교	천주교	52	29.4
	기독교	23	13.0
	불교	15	8.5
	무교	79	44.6
	기타	5	2.8
	합계	174	98.3
	결측치	3	1.7
경제 상태	상	7	4.0
	중	99	55.9
	하	66	37.3
	합계	172	97.2
결측치	5	2.8	
건강 상태	상	53	29.9
	중	98	55.4
	하	21	11.9
	합계	172	97.2
	결측치	5	2.8

측정도구

알코올 사용장애 선별검사(Korean-language version of Alcohol Use Disorder Identification Test: AUDIT-K). 연구대상자의 알코올 사용장애 정도와 심각도를 알아보기 위하여 한국어판 알코올 사용장애 선별검사를 사용하였다. AUDIT(Alcohol use disorders identification)는 문제성 음주자를 식별하는 데 가장 많이 사용되는 검사 도구 중의 하나이다. AUDIT는 WHO에서 개발된 것으로 국제적으로 많이 활용되고 있다. 알코올 사용장애 선별검사는 이병욱, 이충현, 이필구, 최문중, 남궁기(2000)가 AUDIT를 한글로 번안하여 그 타당도와 신뢰도를 검증한 것이다. AUDIT는 총 10문항으로 구성되어 있다. WHO에서는 8점 이상은 문제성 음주, 12점 이상인 경우 알코올 남용 및 의존으로 분류하고 있으며 일부의 연구에서는 이러한 기준에 따라 알코올 문제를 분류하고 있다(박수현, 2008; 정슬기, 2007). 그러나 한국의 음주 문화와 실정을 감안한다면, AUDIT를 사용하여 음주 문제를 선별하는 데 있어, 점수가 12점 이상일 때 신체·정신·사회적 문제를 포함한 광범위한 의미의 문제음주로, 15점 이상일 경우에는 알코올 사용장애를, 26점 이상일 경우는 알코올 의존으로 보는 편이 더 타당할 것으로 생각된다(김종성 등, 1999; 이병욱 등, 2000; 신정연, 손정락, 2011). 한국어판 알코올 사용장애 선별검사 문항에는 얼마나 자주 술을 마십니까?의 질문에 전혀 안 마심, 월 1회 미만, 월 2-4회, 주 2-3회, 주 4회 이상 중 하나에 답하게 되어 있다. 술을 마시면 한 번에 몇 잔 정도 마십니까?의 질문에서는 한두 잔, 3-4잔, 5-6잔,

7-9잔, 10잔 이상 중 하나에 답하게 되어 있다. 본 연구에서는 내적 일치도 계수(Cronbach's α)가 .85로 나타났다.

금주자기효능감 척도(Alcohol Abstinence Self-efficacy Scale). 알코올 의존자의 금주자기효능감 정도를 알아보기 위하여 금주자기효능감 척도를 사용하였다. 금주자기효능감 척도는 DiClemente, Carbonari, Montgomery, & Hughes (1994)가 개발한 Alcohol Abstinence Self-efficacy Scale을 김성재(1996)가 번안하여 사용한 것이다. 금주자기효능감 척도는 문제성 음주자의 회복을 알아볼 수 있는 척도로서 많은 연구가 금주자기효능감 척도를 사용하여 회복 정도를 평가하고 있다(권영란, 이정숙, 2002; 박후남, 유숙자, 2005; 이정희, 배성우, 2010; 최이순, 2005). 이 척도는 20문항으로 구성되어 있으며, 0점부터 4점까지 채점하도록 되어 있다. 본 연구에서는 점수가 높을수록 금주자기효능감이 높은 것으로 채점하였다. 본 연구에서는 내적 일치도 계수(Cronbach's α)가 .92로 나타났다.

한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS). 한국판 마음챙김 척도는 Brow과 Ryan(2003)이 개발한 마음챙김 주의 알아차림 척도(MAAS)를 권선중과 김교현(2007)이 한국어로 번안하여 신뢰도와 타당도를 검증한 것이다. 이 척도는 매 순간에 자기가 무엇을 하고 있는지를 알아차리는 내용으로 총 15문항으로 구성되어 있다. 문항내용은 일상생활의 경험에 대해서 '매 순간 나는 어떻게 경험하고 있는 지'를 그 정도를 묻는 것이다. 이는 현재와 여기에서의 마음챙김

수준을 재기 위한 것이다. 각 문항은 6점 척도로 ‘거의 항상 그렇다’ 1점, ‘매우 자주 그렇다’ 2점 ‘약간 자주 그렇다’ 3점, ‘약간 드물다’ 4점, ‘매우 드물다’ 5점, ‘거의 그렇지 않다’ 6점 등으로 되어 있다. 본 연구에서는 내적 일치도 계수 (Cronbach’s α)가 .82로 나타났다.

자료분석

본 연구는 먼저 음주문제 점수와 금주자기효능감 점수 간의 상관, 음주문제점수와 마음챙김 점수 간의 상관을 알아보았다. 다음으로 중다회귀분석을 실시하여 금주자기효능감 점수와 마음챙김 점수가 음주문제 점수에 영향을 미치는 지를 알아보았다. 끝으로 단순회귀분석을 실시하여 마음챙김 점수가 금주자기효능감의 점수에 미치는 영

향을 알아보았다.

결 과

표 2는 음주문제 점수와 금주자기효능감 점수 간의 상관, 음주문제점수와 마음챙김 점수 간의 상관을 살펴본 것이다. 표 2에서 보듯이 음주문제 점수와 금주자기효능감 점수 간에는 유의한 상관이 있었다, $r=.43, p<.01$. 그리고 마음챙김 점수와 금주자기효능감 점수 간에도 유의한 상관이 있었다, $r=.19, p<.05$.

표 3은 금주자기효능감의 점수와 마음챙김 수준이 음주문제에 미치는 영향을 알아본 것이다. 그 결과, 문제성 음주 대학생은 금주자기효능감이 높아질수록 음주문제가 증가되는 것으로 나타났다.

표 2. 음주문제와 금주자기효능감 및 마음챙김 수준 간의 상관 및 평균(표준편차)

척도	음주문제	금주자기효능감	마음챙김	평균(표준편차)
음주문제				16.64(±4.77)
금주자기효능감	.43**			49.55(±12.87)
마음챙김	.12	.19*		52.92(±13.42)

* $p<.05$, ** $p<.01$

표 3. 금주자기효능감과 마음챙김 수준이 음주문제에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	β	t	R^2	ΔR^2	F
음주문제	금주자기효능감	.16	.43	6.17*	.18	.18	38.02*
	마음챙김	.02	.04	.59			

* $p<.001$

표 4. 마음챙김 수준이 금주자기효능감에 미치는 영향

종속변인	독립변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
금주자기효능감	마음챙김	.19	2.57*	.04	.04	6.62*

* $p<.05$

표 4는 마음챙김 수준이 금주자기효능에 미치는 영향을 알아본 것이다. 그 결과, 마음챙김을 잘 할수록 금주자기효능감이 높아지는 것으로 나타났다.

논 의

대학생의 문제성 음주는 대학생의 학업수행을 저하시키고 사회적응을 어렵게 하는 요인이 된다. 대학생의 문제성 음주는 대학 시절에만 제한되지 않고 대학 졸업 후에도 알코올 사용장애나 다른 중독 문제와 연결될 수 있기 때문에, 대학과 사회에서는 대학생의 문제성 음주를 잘 이해하여 문제성 음주의 예방과 치료적 개입에 활용할 필요가 있다(김종규, 김중순, 2010).

본 연구에서는 우선 대학생의 문제성 음주 정도를 알아보았다. 연구결과, AUDIT 12점 이상의 문제성 음주자는 전체의 24.2%로 나타났으며 문제성 음주자 중 남녀 학생 간의 비율은 각각 12.1%로 나타났다. 이는 우리나라 대학생의 문제 음주가 심각하며, 점차 늘어나고 있다는 이전의 연구결과들과 일치한다(김종규, 김중순, 2010; 남경아, 2009; 정슬기, 2007; 정원철, 2006).

입원한 알코올 의존 환자집단에 대한 기존의 연구결과(채숙희, 오수성, 2005)에서는 금주자기효능감이 음주문제로부터 회복하는 데 영향을 미치는 것으로 나타나고 있어, 문제성 음주 대학생의 경우도 금주자기효능감이 문제성 음주에 유의한 영향을 미치는 지를 확인해 볼 필요가 있다. 연구결과, 문제성 음주 대학생에 있어 금주자기효능감은 문제성 음주와 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 입원한 알코올 의존자들과 달리

문제성 음주 대학생들은 금주자기효능감이 높을수록 음주를 더 많이 하는 것으로 나타나고 있다. 문제성 음주 대학생의 경우는 자신이 다른 사람의 음주권유나 유혹을 잘 이겨낼 수 있고 술을 적절히 통제할 수 있다는 자신감이 있기 때문에 오히려 술을 더 많이 마시게 되는 것으로 보인다. 이러한 결과는 금주자기효능감이 회복에 유의한 영향을 미친다는 기존의 연구들(이경희, 배성우, 2010; 채숙희, 오수성, 2005; Forchimes, Tonigan, 2008)과 차이가 있다. 이는 자신의 알코올 문제를 인정하고, 치료를 받고 있는 알코올 의존자들과 달리, 본 연구에 참여한 문제성 음주 대학생들은 자신의 알코올 문제에 대한 인식 수준이 낮으며, 해결되지 않는 양가감정을 가지고 있고, 자신은 다른 사람에게 피해를 주지 않고 알코올 문제를 잘 다루고 있다고 생각하는 등의 전속고단계의 특성을 가지고 있는 것과 관련된다고 볼 수 있다(전영민, 2005).

마음챙김이 문제성 음주 정도에 영향을 미치는 지를 확인한 결과, 마음챙김이 문제성 음주 대학생의 음주정도에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 마음챙김을 잘 하더라도 그것이 음주 정도에 유의한 영향을 미치지 못하고 있다는 것이다.

다음으로, 마음챙김이 금주자기효능감에 미치는 영향에 대해서 알아보았다. 그 결과, 마음챙김은 금주자기효능감에 유의한 영향을 미치고 있었다. 이는 문제성 음주 대학생이 매 순간 자신이 무엇을 하고 있다는 것을 잘 알아차릴수록 자신이 음주문제를 잘 통제하고 조절할 수 있다고 믿는 것을 말한다. 음주문제를 가진 대학생의 경우, 마음챙김은 음주문제 자체보다는 음주조절에 대한 자

신감과 관련되는 금주자기효능감에 영향을 미치고 있는 것으로 볼 수 있다.

알코올에 중독되는 과정에 있어서, 처음에는 자신이 알코올을 통제하고 금주할 수 있다는 금주자기효능감을 가지면서 술을 더 많이 마시게 된다. 그러나 자신의 음주문제에 대해 자각하고 자신이 술에 대해 무력하다는 것을 인정하면서 금주자기효능감이 낮아졌다가 중독으로부터 회복되면서 금주자기효능감이 높아지게 되는 것으로 보인다(최송식, 이술지, 2008). 따라서 아직 문제성 음주 상태에 있는 대학생의 경우는 자신이 술에 대한 문제가 없고 술을 잘 통제할 수 있다고 믿고 있는 단계이기 때문에 술을 많이 마시게 되는 것으로 볼 수 있다.

본 연구는 마음챙김과 같은 명상 프로그램이 알코올 중독자의 치료에 효과적이라는 선행 연구 결과들(박후남, 유숙자, 2005; Bowen et al., 2006; Simpson et al., 2007)에 대한 부연설명을 하고 있다. 즉 문제성 음주 대학생의 경우는 자기의 음주 문제를 올바르게 자각하게 하는 개입이 우선 필요하다는 것이다. 자기의 음주문제에 대한 자각과 아울러 마음챙김의 개입이 있어야지 마음챙김의 기능을 올바르게 활용할 수 있다고 본다.

이상의 연구결과를 요약하면, 문제성 음주 대학생의 경우는 자기의 마음 상태를 잘 알아차릴 수 있다고 생각할수록, 고위험 상황에서 음주관련 대처 행위를 수행하는 것에 자신감을 가지는 것으로 나타났다. 그래서 자신이 음주문제를 조절하고 금주할 수 있다는 자신감을 가질수록 오히려 더 많은 음주를 하게 되는 것으로 보인다. 이는 문제성 음주 대학생은 자신의 음주문제를 올바르게 자각하지 못하고 있는 전숙고단계의 특성을 보이기

때문이다(전영민, 2005).

본 연구 결과는 문제성 음주 대학생에게 자기의 음주문제를 올바르게 인식할 수 있도록 도와주는 개입이 필요함을 시사한다. 알코올 중독은 자신의 마음을 철저히 속이는 병이므로 개인의 생각이나 의지에만 맡기기 보다는 타인이나 영성적인 도움이 필요하다. 특히 12단계와 같은 영성적 개입은 자신의 알코올 문제를 인식하지 못하는 사람들에게도 효과적인 것으로 알려져 있어 문제성 음주 대학생에게도 도움이 될 수 있다고 본다(Chitwood, Weiss, & Leukefeld, 2008). 대학당국은 문제성 음주 대학생이 자신의 문제를 자각하여 음주문제가 더 이상 확대되지 않도록 도와주어야 한다. 술을 많이 마시는 학생일수록 금주자기효능감이 높기 때문에 역설적으로 중독에 더 빠지게 될 가능성이 있기 때문이다. 대부분의 중독자는 결국 바닥을 치고서야 변화하려는 동기를 가지게 된다. 따라서 대학 당국은 문제성 대학생을 조기에 선별하여 이들의 알코올 문제가 더 이상 악화되지 않도록 예방해야 한다. 나아가 중고등학교의 학생들에게도 알코올의 위험성을 알려주는 예방교육이 필요하다고 본다.

대학생의 문제성 음주비율이 약 24.2%로 높게 나타났다는 본 연구결과는 앞으로 문제성 음주 대학생에 대한 예방과 대처가 시급하다는 것을 시사한다. 현대 대학의 음주문화가 문제성 음주 대학생의 증가에 영향을 주고 있기 때문에 대학당국은 대학생의 음주문화에 대하여 좀 더 관심을 가지고 음주와 관련되는 대학의 문화와 규범을 올바르게 바꾸고 학생들에게 음주 거절 기술 등을 가르치는 등의 대책이 있어야 한다(Cicognani & Zani, 2011).

또 대학생이 음주대신에 운동이나 다른 취미활동에 관심을 가질 수 있도록 적극적으로 지원할 필요도 있다. 특히 대학당국에서는 음주문제의 예방을 위해서도 알코올 중독에 관한 교육, 요가, 건전한 여가 스포츠 문화 등을 활성화하는 것이 좋다고 본다. 대학생을 대상으로 한 연구에서 여가 스포츠 참가 빈도가 높을수록 대학생의 음주문제가 줄어드는 것으로 나타났다(김민석, 이형석, 2008).

우리사회가 앞으로 여학생의 음주문제에도 더 많은 관심을 가져야 한다고 본다. 대학에서는 여학생들이 수치심을 가지지 않고 효과적인 예방 및 치료프로그램을 받을 수 있도록 지원해주어야 한다. 실제 여성들은 자신이 알코올 문제로 치료 받는 것을 남들이 알까봐 걱정하고 있어(한소영, 이민규, 신희천, 2005), 치료를 꺼려하는 경향이 있다. 따라서 여학생 단체 대표의 협조를 얻는 등의 방법으로 문제성 음주 여대생을 별도로 모아서 예방교육 및 치료를 실시하는 것도 한 방법이다. 그리고 여학생의 경우는 우울증이나 불안 등 부정적 정서적 요인과 관련하여 음주하는 경향이 많으므로(신영주, 김유숙, 2009), 대학이나 상담기관에서 정서문제와 음주문제를 함께 해결할 수 있도록 도와주어야 한다.

본 연구의 제한점은 문제성 음주정도를 알아보기 위하여 알코올 선별검사(AUDIT) 한 가지만 사용하였다는 것이다. 그리고 본 연구결과에서 마음챙김수준과 금주자기효능감 간의 상관관계와 회귀결과가 유의한 것으로 나타났으나, 상관의 정도나 설명력이 충분히 크다고 볼 수 없기 때문에 이를 일반화하기에는 다소 어려움이 있다고 본다. 앞으로 연구에서는 금주자기효능감 이외에 다양

한 척도를 사용하여 알코올 의존으로부터 회복과 정중인 집단과 문제성 음주 대학생 집단을 비교하는 연구가 필요할 것으로 생각된다. 또한 대학생의 음주문제에 대한 자기지각에 관한 추후논의가 있어야 할 것으로 생각된다.

본 연구는 대학생의 문제성 음주가 심각하다는 점을 재차 확인한 것이다. 본 연구결과는 병원에 입원한 알코올 의존자와 달리 문제성 음주 대학생의 경우는 금주자기효능감이 높을수록 음주를 더 많이 하는 것으로 나타나고 있어 대학생의 문제성 음주를 예방하고 치료하기 위해서는 병원에 입원 중인 알코올 의존자에 대한 개입법과 다른 접근법이 필요함을 시사하고 있다.

참 고 문 헌

- 권선중, 김교현 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 12, 269-287.
- 권영란, 이정숙 (2002). 해결중심 집단상담 프로그램이 알코올중독자의 삶의 의미와 금주자기효능감에 미치는 효과. *정신간호학회지*, 11(3), 336-351.
- 김교현 (2006). 도박행동의 자기조절모형: 상식모형의 확장. *한국심리학회지: 건강*, 11(2), 243-274.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. *한국심리학회지: 건강*, 13(2), 285-306.
- 김교현, 최훈석 (2008). 인터넷 게임중독: 자기조절 모형. *한국심리학회지: 건강*, 13(3), 551-569.
- 김민석, 이형석 (2008). 대학생의 여가스포츠 참가가 음주행동에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 32(3), 5-11.
- 김복남, 김홍근 (2011). 알코올 의존 환자에서 전두엽-관리기능의 차별적 결손. *한국심리학회지: 일반*, 30 (2). 433-459.

- 김성재 (1996). 알코올리즘의 재발에 관한 이론적 모형 구축: 정신병원에 입원한 남성 알코올리즘 환자를 대상으로. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 511-538.
- 김정호 (2010). 마음챙김과 긍정심리학 중재법의 통합 프로그램을 위한 제언. *한국심리학회지: 건강*, 15(3), 369-383.
- 김중규, 김중순 (2010). 대구지역 남자 대학생의 음주 실태와 음주 행동에 관한 연구: 1999년과 2009년 비교. *한국생활과학회지*, 19(3), 577-588.
- 김종성, 오미경, 박병강, 이민규, 김갑중, 오장균 (1999). 한국에서 Alcohol use disorders identification test(AUDIT)를 통한 알코올리즘의 선별 기준. *가정의학회지*, 20(9), 1152-1159.
- 김천석, 강현숙, 정문용 (1996). 만성 주정중독 환자의 뇌전산화 단층촬영상 뇌위축 소견 및 임상병인들과의 연관성. *신경정신의학회지*, 35(4), 820-828.
- 남경아 (2009). 대학생의 문제음주경도와 사회심리적 요인. *정신간호학회지*, 18(4), 501-511.
- 박상규 (2009). *행복 4중주*. 서울: 이너북스.
- 박상규 (2010). 마음챙김이 행복과 중독예방에 미치는 영향. 2010년도 한국건강·여성심리학회 춘계 공동학술대회. 자료집.
- 박수현 (2008). 대학생의 문제성음주에 영향을 미치는 요인 분석. 서울시립대학교 대학원 석사학위논문.
- 박후남, 유숙자 (2005). 명상수련프로그램이 알코올중독 환자의 자기개념, 금주자기효능 및 금주에 미치는 효과. *정신간호학회지* 14(3), 304-312.
- 신영주, 김유숙 (2009). 여성 알코올 의존자의 중독과정 - 근거이론 접근방법으로 - *한국심리학회지 : 여성*, 14(4), 683-710.
- 신정연, 손정락 (2011). 마음챙김에 기반한 인지치료 (MBCT) 프로그램이 문제음주 대학생의 우울, 충동성 및 문제음주 행동에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(2), 279-295.
- 이경희, 배성우 (2010). 알코올의존자를 위한 단주프로그램 효과에 관한 메타분석. *정신보건과 사회사업*, 36, 35-63.
- 이병욱, 이충현, 이필규, 최문중, 남궁기 (2000). 한국어판 알코올 사용장애 진단검사(AUDIT-K: Alcohol Use Disorders Identification Test)의 개발: 신뢰도 및 타당도 검사. *중독정신의학*, 4(2), 83-92.
- 장승욱 (2001). 대학생 음주행위와 문제음주 인지도의 추이, 1996-2000. *청소년학연구*, 8(2), 259-278.
- 장현갑 (2011). *스트레스는 나의 힘*. 서울: 불광출판사.
- 전영민 (2005). 자발적으로 입원한 알코올 의존자의 변화동기 하위유형. *한국심리학회지: 임상* 24(2), 311-326.
- 전혜연, 현명호, 전영민 (2011). 인터넷 중독 성향자의 전두엽 실행기능의 특징. *한국심리학회지: 건강*, 16(1), 215-229.
- 정슬기 (2007). 여자 대학생의 문제음주 영향요인 분석. *정신보건과 사회사업*, 27, 176-198.
- 정원철 (2006). 대학생의 문제성음주의 실태와 관련 심리사회적 요인. *한국사회복지학*, 58(1), 347-372.
- 최송식, 이솔지 (2008). 알코올중독자의 회복경험에 관한 질적 연구. *정신보건과 사회사업*, 12, 418-448.
- 최이순 (2005). 알코올 중독자의 사회적 문제해결 훈련 프로그램의 효과. *한국심리학회지: 임상* 24(3), 475-493.
- 채숙희, 오수성 (2005). 알코올 의존의 회복을 예측하는 심리적 요인. *한국심리학회 연차학술발표대회 논문집*. 452-453.
- 한소영, 이민규, 신희천 (2005). 남녀 대학생의 음주문제 위험요인: 사회 인지적 요인과 정서적 요인의 역할. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 1003-1019.
- Alterman, A. I., Koppenhaver, J. M., Mulholland, E., Ladden, L. J., & Baime, M. J. (2004). Pilot trial of effectiveness of mindfulness meditation for substance abuse patients. *Journal of Substance Use*, 9(6), 259-268.

- Blowers, J. (2009). Common issues and collaborative solutions : a comparison of student alcohol use behaviors at the community college and four-year institutional levels. *Journal of Alcohol & Drug Education, 53*(2), 65-82
- Bowen, S., Witkiewitz, D., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., Larimer, M. E., Blume, A. W., Parks, G. A., & Marlatt, A. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of Addictive Behavior, 20*(3), 343-347.
- 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.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2008). *Foundations of addictions counselling*. Boston: Person Education, Inc.
- Chiesa, A. (2010). Vipassana meditation: Systematic review of current evidence. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16*, 37-46.
- Chitwood, D. D., Weiss, M. L., & Leukefeld, C. G. (2008). A systematic review of recent literature on religiosity and substance use. *Journal of Drug Issues, 65*3-688.
- Cicognani, E. & Zani, B. (2011). Alcohol use among Italian university students: The role of sensation seeking, peer group norms and self-efficacy. *Journal of Alcohol & Drug Education, 55*(2), 17-36.
- Dicemonte, 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.
- Forcehimes, A. A., Tonigan, J. S. (2008). Self-efficacy as a factor in abstinence from alcohol/other drug abuse: A meta-analysis. *Alcoholism Treatment Quarterly, 26*(4), 480-489.
- Iwamoto, D. K., Corbin, W., & Fromme, K. (2010). Trajectory classes of heavy episodic drinking among Asian American college students. *Addiction, 105*(11), 1912-20.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Science, 12*(4), 163-169.
- Neal, D. J., & Fromme, K. (2007). Event-level covariation of alcohol intoxication and behavior risks during the first year of college. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*(2), 294-306.
- O'Neil, S. E., Parra, G. R., & Sher, K. J. (2001). Clinical relevance of heavy drinking during the college years: Cross-sectional and prospective perspective. *Psychology Addictive Behaviors, 15*(4), 350-359.
- Simpson, T. L., Kaysen, D., Bowen, S., MacPherson, N., Chawla, N., Blume, A., Marlatt, G. A., & Larimer, M. (2007). PTSD Symptoms, substance use, and vipassana meditation among incarcerated individuals. *Journal of Traumatic Stress, 20*(3), 239-249.
- Usdan, S. L., Moore, C. G., Schumacher, J. E., Talbott, L. (2005). Drinking locations prior to impaired driving among college students: Implications for prevention. *Journal of American College Health, 54*(2), 69-75.

원고접수일: 2012년 2월 19일

게재결정일: 2012년 6월 13일

The Effect of Alcohol Abstinence Self-efficacy and Mindfulness on Alcohol Problems among College Students

Sang-Gyu Park
Kkottongnae University

The purpose of this study is to explore the degree of alcohol problems among college students, and examine the effects of self-efficacy of alcoholics as well as mindfulness to alcohol problems. Seven hundred twenty eight college students were subjects of the Alcohol Use Disorder Identification Test (AUDIT). The results show that 24.2% (177) of the subjects had alcohol problems (AUDIT: more than 12). For the study, a multiple regression was utilized for finding the relationship among the degree of alcohol problems, the level of alcohol abstinence self-efficacy and the mindfulness among college students with alcohol problems. Moreover, a stepwise regression was used for finding a relationship between the level of alcohol abstinence self-efficacy and mindfulness among college students with alcohol problems. The result of this study revealed that alcohol abstinence self-efficacy is positively related to the degree of alcohol problems. However, the mindfulness factor had an insignificant effect to the alcohol problem. Also, alcohol abstinence self-efficacy is positively related to mindfulness. Based on these results, the limitations and suggestions for future study are discussed.

Keywords: alcohol problems, college students, alcohol abstinence self-efficacy, mindfulness