

# 일부 남자대학생의 음주 실태, 음주 빈도에 따른 환경 인자와 식습관

박 은 숙(원광대학교 가정교육과 교수)\*

우리나라 남자 성인의 음주율은 20대 83.4%, 30대 79.0%, 40대 69.6%로 젊은층일수록 높다. 미국 국립알코올남용연구소에 의하면 알코올 중독자의 평균 수명은 일반인에 비하여 10~12년이 낮으며, 직장 결근율도 알코올 남용자가 일반인에 비하여 3배 높다고 보고하였다. 대학생의 음주는 이후의 사회 생활에 지대한 영향을 미칠 것으로 사료된다. 이에 본 연구에서는 남자대학생의 음주 실태, 음주빈도에 영향을 주는 인자와 식습관을 알아보아, 대학생의 음주 예방 교육을 위한 기초 자료를 제공하고자 한다.

연구 방법은 원광대학교에 재학중인 남학생을 대상으로 질문지를 이용하여 일반적인 특성, 음주 빈도, 식습관, 음주 예방 교육 여부 등을 조사하였으며, 최종 분석에 이용된 질문지는 총 267부였다.

음주를 하는 학생은 219명으로 82.0%였다. 음주 빈도에 따라 주 4회 이상 음주군(very often group, VOG)은 전체 대상자의 19.9%, 주 1~2회 음주군(often group, OG)은 41.9%, 월 1회 이하의 음주군(not often group, NOG) 20.2%, 비음주군(None group, NG) 18.0%였다.

자주 마시는 술은 소주(50.53%)와 맥주(45.4%)였으며, VOG는 소주(64.2%)를 선호하였다. 1회 평균 음주량은 맥주의 경우 VOG 5.2병, OG 3.8병, NOG 2.7병이었으며 ( $p<0.05$ ), 소주는 VOG 3.1병, OG 1.6병, NOG 1.1병( $p<0.001$ )으로 VOG의 평균 음주량이 NOG보다 많았다. 또한 음주 빈도가 높은 군일수록 술에 취하는 빈도가 많았다. BMI는 VOG 22.6kg/m<sup>2</sup>, OG 21.4 kg/m<sup>2</sup>, NOG 21.9kg/m<sup>2</sup>, NG 22.2 kg/m<sup>2</sup>로 VOG가 NOG 보다 높았다.

음주의 빈도는 학년, 군필 여부, 결혼 여부, 아르바이트 여부에 의해서는 유의적인 영향이 나타나지 않았고, 거주 형태, 동아리 가입 여부에 의해 유의적인 차이가 있었다. 즉, 하숙·자취생, 동아리 가입자의 음주율과 음주 빈도가 높은 편이었다.

음주 빈도는 식습관에 영향을 주어 NG(40.9점)와 NOG(41.4점)의 식습관 점수는 VOG(38.7점)보다 높았다. 식습관에 관한 항목 중 하루 3끼 식사, 일정한 시간에 식사

하기, 아침식사 하기, 싱겁게 식사하기, 기름을 넣어 조리한 식품 먹지 않기, 인스턴트 음식 섭취하지 않기, 단음식 먹지 않기, 외식하지 않기의 점수가 차이가 있었다. 음주시 식사를 하는 사람은 58.0%에 불과하였고, 34.7%는 안주로 식사를 대신하였고, 7.3%는 식사를 거르며 안주도 먹지 않았다. 음주시 식사의 양은 46.6%가 평상시 보다 적게 먹고 있었다.

음주로 인하여 자신의 건강이 나빠졌다고 생각하는 대상자는VOG 30.8%, OG 26.8%, NOG 13.0%로 음주 빈도가 높은 군일수록 자신의 건강이 음주로 인하여 나빠졌다고 응답하였다. 음주 예방 교육을 받은 대상자는 63.0%였으며, 음주 빈도에 따른 유의차가 나타나지 않았다.

본 연구 결과 음주 빈도가 높을수록 음주량이 많으며 식습관이 바람직하지 못하였고 음주 예방 교육이 음주 예방에 효과적으로 작용하지 못하였으므로 음주 예방교육 프로그램을 개발하여 이를 음주 빈도가 높은 남자대학생을 대상으로 우선적으로 적용하여야 한다.