

시간관리 프로그램의 적용이 문제음주 대학생들의 음주습관과 자기효능감에 미치는 영향

박영주*, 김유석**, 박수정**, 박지연**, 방지현**, 송지원**, 장문영**

*인제대학교 대학원 재활과학과, **인제대학교 의생명공학대학 작업치료학과

국문초록

목적 : 시간관리 프로그램의 적용이 문제음주 대학생들의 음주습관 개선과 자기효능감 향상에 미치는 영향을 알아보고자 하였다.

연구방법 : 문제음주 대학생 30명을 대상으로 두 집단 사전-사후 검사로 진행되었다. 두 집단을 실험군과 대조군으로 무작위로 나눈 후 실험군은 주 2회, 5주간 총 10회기 동안 시간관리 프로그램 중재를 받았고 대조군은 중재를 받지 않았다. 연구도구로 음주습관 개선을 알아보기 위해 한국형 알코올사용장애 선별검사를 사용하였고 자기효능감을 알아보기 위해 자기효능감 검사를 실시하였다.

결과 : 중재 후 두 집단을 비교한 결과 실험군의 한국형 알코올 사용장애 선별검사에서 통계학적으로 유의한 향상을 보였다. 집단 내 중재 전후를 비교한 결과 실험군에서는 한국형 알코올 사용장애 선별검사와 자기효능감에서 유의한 향상을 보였고, 대조군에서는 한국형 알코올 사용장애 선별검사에서 유의한 향상을 보였다.

결론 : 시간관리 프로그램은 문제음주 대학생의 음주습관 개선에 유의한 효과가 있다.

주제어 : 대학생, 문제음주, 시간관리 프로그램, 자기효능감

I. 서론

한국의 대학생은 대학 입학과 동시에 합법적으로 음주가 허용되는 나이가 되며, 학과 생활과 동아리 활동 등 잦은 모임으로 인해 음주환경에 노출되기 쉽다(Lee, Kim, Jung, Choi, & Ryou, 2011). 대학생의 음주 실태를 살펴보면 월 1회 이상 음주하는 학생의 비율이 92.2%로 미국의 86%보다 높고, 일주일에 2~3회 음주하는 학생의 비율이 32%에 달하며(Jung, 2006), 이 중 14.4%가 문제음주를 보인다(Park, 2000). 대학생의 문제음주는 알코올 중독으로 발전할 가능성이 상대적으로 높기 때문

에 이 시기의 문제음주는 일시적인 현상이 아니라 적극적인 개입이 요구되는 사회적 문제이다(Wechsler, Lee, Kuo, & Lee, 2000).

대학생의 문제음주 원인으로 심리적 요인, 사회적 지지 요인, 사회문화적 요인 그리고 가족음주력 요인 등이 있다(Chun, 2002). 심리적 요인 중에서 높은 비율을 차지하는 개인특성 요인에는 인격적 특성, 자기효능감, 자아 존중감 그리고 우울감이 있다(Jung, 2006). 특히 인격적 특징으로 주로 거론되는 '감각추구성향'(sensory seeking)은 여러 선행연구에서 대학생의 음주예측요인으로 보고되고 있다(Katz, Fromme, D'Amico, 2000;

교신저자: 장문영(myot@inje.ac.kr)

접수일: 2015.07.30

|| 심사일:(1차: 2015.08.12 / 2차: 2015.08.24)

|| 게재확정일: 2015.09.04

Schall, Weede, & Maltzman, 1991). 감각추구성향이란 강력한 경험을 추구하려는 인간의 경향성으로, 감각추구적인 사람은 긴장감을 즐기고 감각적인 경험과 위험한 행동을 추구한다(Arnett, 1990). 또 다른 요인인 자기효능감은 개인이 어떤 결과를 생성하기 위해 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념이다. 자기효능감이 높을수록 사회적 관계보다는 자신의 의지대로 행동할 가능성이 높고, 자기효능감이 낮을수록 자신의 의지와 반대되는 사회적 환경에 지배될 가능성이 높다(Bandura, 1977). 자기효능감이 높은 대학생은 절제된 음주행동을 할 가능성이 높으므로, 음주습관을 개선하기 위해 자기효능감을 향상시킬 수 있는 중재 방법이 필요하다(Chun, 2002).

효과적인 시간관리는 구체적인 목표를 설정하고, 시간관리에 대한 전략적 태도를 가지며, 주어진 시간 내에 효과적으로 작업에 착수할 수 있게 함으로써 자기효능감을 향상시킬 수 있다(Zimmerman, Bonner, & Kovach, 1996). 시간관리 프로그램이 자기효능감 향상에 영향을 미친다는 여러 연구가 보고되었다(Hong, 2004; Hwang, 2013; Kim, Kim, Seo, & So, 2011; Park, Lee, & Shin, 2006). 그러나 기존 선행연구에서는 일반적인 대학생을 대상으로 하였고 자기효능감과 학업성취도에 관련된 연구가 대부분이었으며, 문제음주 대학생을 대상으로 시간관리 프로그램을 적용한 연구는 없었다.

따라서 본 연구에서는 문제음주 대학생들을 대상으로 시간관리 프로그램의 적용이 음주습관과 자기효능감에 미치는 영향을 알아보려고 한다. 본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 시간관리 프로그램의 적용에 따라 실험군과 대조군 간의 음주습관과 자기효능감에 차이가 있다. 둘째, 시간관리 프로그램의 적용은 음주습관과 자기효능감에 영향을 미친다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 경상남도 김해시에 소재한 I대학교에 재학 중인 문제음주 대학생들을 대상으로 실시하였다. 연구윤리에 따라 실험 전 모든 연구대상자에게 연구의 목적과 내

용 그리고 시행방법에 대해 설명하였고 자발적으로 연구 참여에 동의한 자를 대상으로 하였다. 연구대상자의 포함기준과 배제기준은 다음과 같다.

1) 포함기준

- (1) 대학생
- (2) 문제음주를 보이는 자
- (3) 연구내용을 이해하고 참여에 동의한 자

2) 배제기준

- (1) 청소년 및 대학생이 아닌 성인
- (2) 음주를 하지 않는 자
- (3) 연구 참여에 거부한 자

대상자 선정기준에 따라 본 연구에 참여한 대상자는 총 30명이었다. 연구대상자의 성별, 나이, 학년, 주거형태에 따른 일반적인 특성은 다음과 같다(Table 1).

2. 연구도구

1) 평가도구

- (1) 한국형 알코올사용장애 선별검사(Alcohol Use Disorder Identification Test-Korean, AUDIT-K)

대상자들의 문제음주를 선별하고 음주습관의 효과를 알아보기 위해 세계보건기구(World Health Organization, WHO)에서 개발하고 Lee, Lee, Lee, Choi와 Nam (2000)이 우리나라의 실정에 맞게 번안한 한국형 알코올사용장애 선별검사(AUDIT-K)를 사용하여 실시하였다. 이 검사는 총 10 문항으로 구성되어 있고, 각 문항은 5점 척도로 최소 0점에서 최고 4점까지 부여된다. 총점에 따라 정상음주군, 위험음주군 그리고 알코올사용장애 추정군으로 나누어지고 동일 점수를 획득하여도 성별에 따라 분류군이 달라진다. 본 연구에서 남성은 10점 이상, 여성은 6점 이상을 받은 자를 문제음주를 지닌 대상으로 선정하였다. 한국형 알코올사용장애 선별검사의 신뢰도 계수 Cronbach's alpha는 .835이다.

- (2) 자기효능감 검사(Self-Efficacy Test)

본 연구에서 개인의 일반적인 자기효능감을 측정하

Table 1. General Characteristics of Subjects

N(%)

		Time-management Group	Control Group
Gender	male	2(13.3)	2(13.3)
	female	13(86.7)	13(86.7)
Age(year)		20.33±0.49 ^a	20.60±1.21 ^a
Grade	1	10(66.7)	10(66.7)
	2	5(33.3)	4(26.7)
	3	0(0.0)	1(6.6)
	4	0(0.0)	0(0.0)
Types of Residence	home	4(26.7)	4(26.7)
	dormitory	11(73.3)	11(73.3)

M±SD^a: Mean±Standard Deviation

기 위해 Cha(1997)의 자기효능감 검사를 사용하였다. 총 24개의 문항으로 구성되어 있고 자신감, 자기조절 효능감, 과제 난이도 선호의 세 가지 하위영역으로 나누어진다. 모든 문항은 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)까지 5점 척도로 이루어져 있고 자기보고식으로 기록한다. 점수화는 각 문항의 획득한 점수의 합산으로 이루어지고 역문항인 경우에는 이와 반대로 계산한다. 점수대는 최소 24점에서 최고 120까지이며 검사 결과는 점수가 높을수록 자기효능감이 높고 점수가 낮을수록 자기효능감이 낮은 것을 의미한다(Han, 2002). 자기효능감 검사의 신뢰도 계수 Cronbach's alpha는 .80이다.

2) 중재도구

(1) 캐나다 작업수행 측정(Canadian Occupational Performance Measure, COPM)

실험군의 시간관리 프로그램 중 우선순위와 목표설정을 위해 캐나다 작업수행 측정(COPM)을 사용하였다. COPM은 작업치료사가 개발한 작업수행 평가도구로써 실제 환경에서 임상적으로 의미가 있는 작업수행기술의 변화를 감지하는데 민감한 평가도구로 신뢰도와 타당도가 높다(Kielhofner, 2002; McColl et al., 2005). 이 평가도구는 클라이언트 중심의 접근방법(client centered approach)으로 면담을 통해 클라이언트가 작업수행에서 우선순위를 결정한다. 자기관리, 생산적 활동 그리고 여

가생활영역에서 클라이언트가 자가 인식을 통해 수행도와 만족도 변화를 측정하는 평가도구다(Law et al., 2005).

(2) 시간관리 프로그램(Time-management program)

실험군에게 중재한 시간관리 프로그램은 Oh(2010)의 연구에서 사용한 시간관리 프로그램의 일부를 참조하여 구성한 후 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하였다. 수정된 시간관리 프로그램의 내용타당도는 시간관리 프로그램으로 연구한 경험이 있고, 임상경력과 강의경력이 각각 5년 이상인 교수 두 명에게 의뢰하여 검증받았다. 내용 타당도 지수(Content Validity Index, CVI)는 0.98점이다(Table 2).

3. 연구 절차

1) 연구설계

본 연구는 무작위 추출실험(randomized controlled trials)의 사전·사후 검사 통제집단설계(pretest-posttest control group design)를 사용하였다. 연구 장소는 I대학의 강의실에서 진행하였고 연구기간은 2014년 9월 12일부터 동년 10월 17일까지 실시하였다.

2) 연구절차

본 연구는 문제음주를 보이는 대학생 30명을 대상으로 검사연구 장소에 도착하는 순서에 따라 무작위로 실험군

Table 2. Introduction of Time-Management Program

Session	Contents of Program
1st	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction to program (25 min) • Explain the importance of time-management (20 min) • Obtain consent based on research ethics (5 min)
2nd	<ul style="list-style-type: none"> • Check the daily task and discuss based on the activity schedule (30 min) • Set up daily schedule (20 min)
3rd	<ul style="list-style-type: none"> • Realized the necessity of time-management (20 min) • Check activity performance and set up next schedule (30 min)
4th	<ul style="list-style-type: none"> • Set the priorities (10 min) • Set up the long-term goal and short-term goal (20 min) • Check activity performance and set up next schedule (30 min)
5th	<ul style="list-style-type: none"> • Utilize free time and wasting time (10 min) • Check activity performance and set up next schedule (30 min)
6th	<ul style="list-style-type: none"> • Interim check based on activity schedule (20 min) • Set up the short term goal (10 min) • Check activity performance and set up weekly schedule (20 min)
7th	<ul style="list-style-type: none"> • Interim check the last weekly schedule and modification if needed (40 min) • Case presentation (20 min)
8th	<ul style="list-style-type: none"> • Check activity performance on last weekly schedule (15 min) • Set up new weekly schedule (20 min) • Set up the short term goal (5 min) • Case presentation (20 min)
9th	<ul style="list-style-type: none"> • Interim check the last weekly schedule and modification (40 min) • Case presentation (20 min)
10th	<ul style="list-style-type: none"> • Performance check on long term and short term goal (20 min) • Check what we have learned and goal to reset (30 min)

과 대조군으로 나누었다. 실험군은 3명씩 5그룹으로 나누어 시간관리 프로그램을 주 2회, 5주 동안, 총 10회기를 실시하였다. 그룹 간 시간관리 프로그램 진행의 일관성을 높이기 위하여, 프로그램 시행 전 모든 중재자가 프로그램 진행방법에 대해 논의하고 피드백 내용과 프로그램 시행 간격을 동일하게 실시하였다. 실험군의 시간관리 프로그램이 진행되는 동안 대조군은 어떠한 중재도 제공받지 않았다. 중재 전·후에 음주습관과 자기효능감의 변화를 알아보기 위해 한국형 알코올사용장애 선별검사와 자기효능감 검사를 실시하였다. 평가 및 중재를 포함한 전 실험과정은 임상 5년 이상의 작업치료사의 지도하에 전문 지식을 습득하고 임상실습경험이 있는 학부생이 실시하였다. 연구의 전반적인 과정은 다음과 같다(Figure 1).

4. 분석 방법

본 연구에 수집된 자료의 분석은 SPSS WIN 22.0 통계처리 프로그램을 사용하였다. 연구 대상자들의 일반적 인 특성, AUDIT-K 점수, 자기효능감 검사점수의 평균 과 표준편차는 기술통계를 통해 분석하였다. 두 집단의 AUDIT-K점수와 자기효능감 점수의 정규성을 알아보기 위해 Kolmogorov-Smirnov test를 실시한 결과 정규분 포를 가정할 수 없어 Mann-Whitney U검정과 Wilcoxon 부호순위검정을 사용하였다. 통계학적 유의수준은 .05 로 하였다.

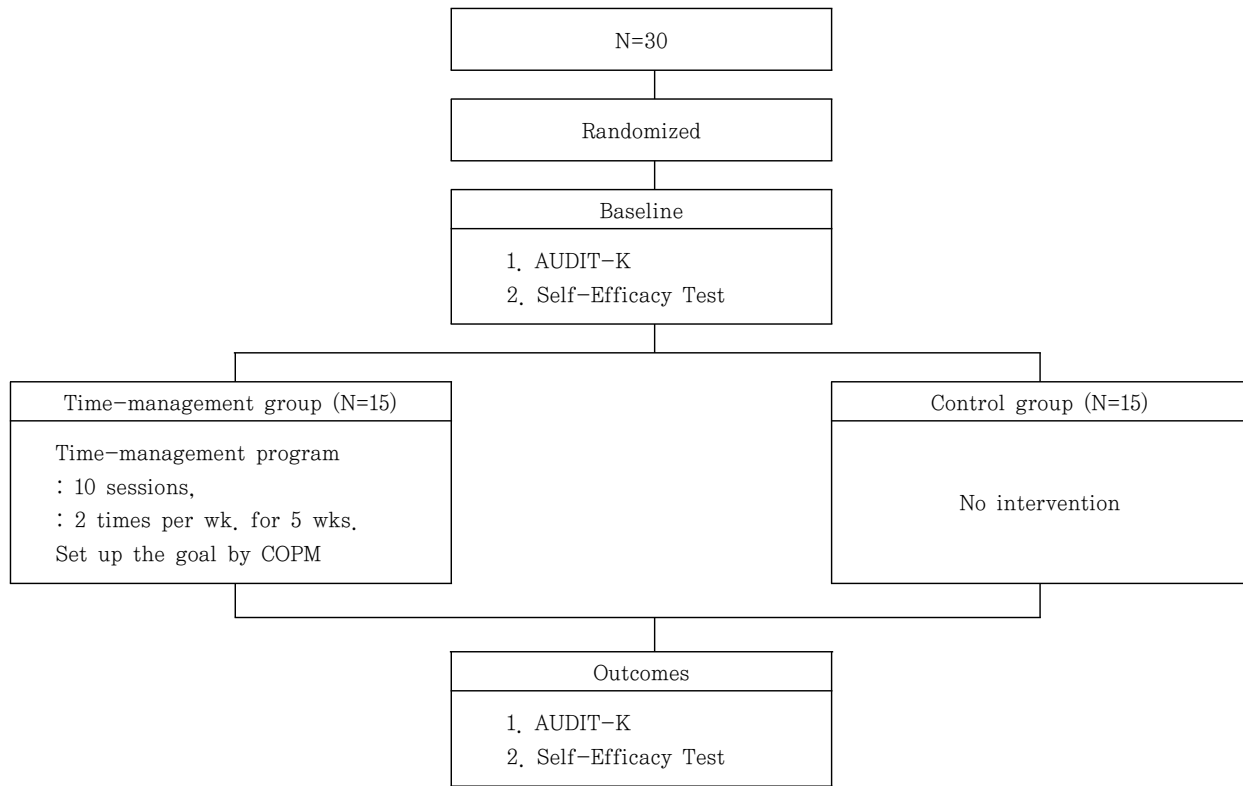


Figure 1. Flowchart of the study

Table 3. Homogeneity for AUDIT-K and Self-Efficacy Test Before Intervention

	Time-management Group	Control Group	Z	p
	M±SD	M±SD		
AUDIT-K	12.33±4.25	13.67±5.81	-.481	.63
Self-Efficacy Test	74.07±7.01	74.47±6.94	-.062	.95

AUDIT-K: Alcohol Use Disorder Identification Test-Korean, M±SD: Mean±Standard Deviation, * p<.05

Ⅲ. 연구 결과

1. 중재 전 시간관리 프로그램군과 대조군의 동질성 검증

중재 전 두 집단의 음주습관과 자기효능감에 대한 동질성 검정을 하였다. 기초선 평가에서 두 집단 간 AUDIT-K와 Self-Efficacy Test에서 통계학적으로 유의한 차이가 없었다(p>.05)(Table 3).

2. 시간관리 프로그램군의 음주습관과 자기효능감의 변화

시간관리 프로그램을 적용한 실험군에서 중재 전·후의 음주습관과 자기효능감에 대한 결과를 비교하였다. 중재 후 실험군의 AUDIT-K와 Self-Efficacy Test에서 모두 통계학적으로 유의한 차이를 보였다(p<.05)(Table 4).

Table 4. Change of Scores of AUDIT-K and Self-Efficacy Test in Time-management group

	Pre-Test	Post-Test	Z	p
	M±SD	M±SD		
AUDIT-K	12,33±4,25	8,13±3,62	2,96	.00*
Self-Efficacy Test	74,07±7,01	78,80±11,28	2,04	.04*

AUDIT-K: Alcohol Use Disorder Identification Test-Korean, M±SD: Mean±Standard Deviation, * p<.05

Table 5. Change of Scores of AUDIT-K and Self-Efficacy Test in Control group

	Pre-Test	Post-Test	Z	p
	M±SD	M±SD		
AUDIT-K	13,67±5,81	12,33±6,08	2,96	.04*
Self-Efficacy Test	74,47±6,94	75,87±6,90	2,04	.27

AUDIT-K: Alcohol Use Disorder Identification Test-Korean, M±SD: Mean±Standard Deviation, * p<.05

Table 6. Score Comparison of AUDIT-K and Self-Efficacy Test in Both Groups After Intervention

	Time-management Group	Control Group	Z	p
	M±SD	M±SD		
AUDIT-K	8,13±3,62	8,13±3,62	2,19	.03*
Self-Efficacy Test	78,80±11,28	75,87±6,90	0,85	.39

AUDIT-K: Alcohol Use Disorder Identification Test-Korean, M±SD: Mean±Standard Deviation, * p<.05

3. 대조군의 중재전과 후의 음주습관과 자기효능감의 점수비교

대조군에서 음주습관과 자기효능감에 대하여 중재 전·후의 결과를 비교하였다. 중재 후 대조군의 AUDIT-K에서 통계학적으로 유의한 차이를 보였으나(p<.05) Self-Efficacy Test에서는 통계학적으로 유의한 차이가 없었다(p>.05)(Table 5).

4. 중재 후 시간관리 프로그램군과 대조군의 음주습관과 자기효능감의 점수비교

중재 후 시간관리 프로그램군과 대조군의 AUDIT-K의 점수를 비교한 결과 통계학적으로 유의한 차이가 있었다(p<.05). 중재 후 시간관리 프로그램군과 대조군의 Self-Efficacy 점수를 비교한 결과 통계학적으로 유의

한 차이가 없었다(p>.05)(Table 6).

IV. 고찰

본 연구에서는 문제음주 대학생들의 음주습관을 개선하고 자기효능감을 향상시키기 위해 시간관리 프로그램을 적용하였다. 연구대상자는 음주 후 문제성 행동을 보이는 문제음주 대학생을 대상으로 하였다. 음주에 관련된 문제들은 사용빈도와 파생문제에 따라 알코올 중독, 알코올 의존, 문제음주, 음주관련 문제 등의 용어로 사용되고 있지만(Jung, 2006) 문제음주의 표준적인 조작적 정의는 아직 명시되지 않았다(Clements, 1999). 선행연구에서 한국형 알코올사용장애 선별검사를 사용하여 일정한 점수 이상을 획득한 경우 문제음주라는 용어를 사용하였기 때문에(Yoo & Kim, 2010) 본 연구에서도 동일

한 방법으로 대상자를 조작적으로 정의하였다. 본 연구에서 사용한 평가도구로 음주 습관을 알아보기 위해 한국형 알코올사용장애 선별검사를 실시하였고, 자기효능감을 알아보기 위해 자기효능감 검사를 실시하였다. 이 평가도구들은 문제음주자를 대상으로 실시한 연구나 자기효능감에 관련된 여러 선행연구에서 널리 사용되는 평가도구다(Hong, 2004; Lee et al., 2000). 본 연구에서 중재방법으로 사용한 시간관리 프로그램은 Oh(2010)의 연구에서 사용한 시간관리 프로그램의 일부를 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 재검토 과정을 거쳐 구성하였고, 전문가 집단에게 의뢰하여 내용타당도 구하였다.

본 연구결과는 다음과 같다. 시간관리 프로그램 중재 후 두 집단 간의 차이를 살펴본 결과 음주습관에서는 유의한 차이가 있었으나 자기효능감에는 유의한 차이가 없었다. 문제음주자를 대상으로 시간관리 프로그램을 실시한 선행연구가 없어 본 연구결과와 비교할 수 없으나 시간관리 프로그램의 긍정적인 효과로 인하여 문제음주자 개선된 것으로 사료된다. 시간은 인간이 매일의 일상생활을 조직화하고 구조화 하는 것을 기본으로 한다. 시간 사용의 패턴은 작업을 시작하고 작업의 균형을 이루는데 근거가 되고, 이러한 접근법은 매일의 일상생활뿐만 아니라 웰빙에 영향을 미치는 복잡한 활동수행이 가능하게 하기 때문이다(Edgelow & Krupa, 2011).

중재 전·후 실험군에서 자기효능감은 유의하게 향상되었지만 중재 후 집단 간에 유의한 차이는 없었다. 이는 시간관리 훈련 및 프로그램이 자기효능감을 향상시킨다는 기존 선행연구들과 다른 결과를 보였다(Cho & Huh, 2008; Han & Lee, 2013). 그 이유로는 시간관리 프로그램을 실시한 회기는 비슷하지만 연구 기간이 선행연구에 비해 비교적 짧아 중재효과가 자기효능감 향상에 영향을 미치지 못한 것으로 사료된다. 중재 전·후 대조군에서도 음주습관에 유의한 차이가 있었는데 이는 한국형 알코올사용장애 선별검사를 통해 본인의 음주습관에 대해 자각하였을 가능성과, 본 연구가 같은 학과 내에서 이루어졌기 때문에 실험군의 중재가 이루어지는 동안 대조군에게 미치는 영향을 배제할 수가 없었을 것으로 사료된다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 시간관리 프로그램의 진행자가 달라 중재방법을 시행함에 있어 차이가 나타날 수 있었다. 시간관리 프로그램은 5 그룹으로

나누어 진행되었고, 중재 전에 모든 중재자가 프로그램 진행방법에 대해 논의하였음에도 불구하고 프로그램 진행자에 따라 다르게 진행되었을 가능성을 배제할 수 없었다. 둘째, 대상자 선정의 제한으로 본 연구결과를 모든 문제음주 대학생에게 일반화시키기에는 한계가 있었다. 본 연구에 동의하고 문제음주를 보이는 자를 선정하는 과정에서 성별, 나이, 학년 및 주거 형태에 따라 대상자를 모집하기에는 많은 어려움이 있었다. 셋째, 문제음주를 결정하는 주요 변수인 감각추구에 대한 연구가 이루어지지 않았다. 개인특성 요인에서 특히 감각추구와 자기효능감은 음주행동을 결정하는 주요변수로 작용하기 때문에(Rhee & Kim, 2012) 이에 대한 지속적인 연구가 필요하다.

앞으로 다양한 특성을 지닌 대상자를 대상으로 시간관리 프로그램을 실시하여 자기효능감 뿐만 아니라 감각추구에 대한 연구가 이루어진다면, 대학생의 문제음주를 예방하고 재발을 돕기 위한 전략을 수립하는데 도움이 될 것이다.

V. 결론

본 연구는 문제음주 대학생을 대상으로 시간관리 프로그램이 음주습관 개선과 자기효능감 향상에 미치는 영향에 대하여 알아보았다. 집단 내 중재 전·후를 비교한 결과 실험군에서 시간관리 프로그램은 문제음주 대학생의 음주습관 개선과 자기효능감 향상에 통계학적으로 유의한 향상을 보였고 대조군에서는 음주습관 개선이 통계학적으로 유의한 향상을 보였다($p < .05$). 중재 후 두 집단을 비교한 결과 음주습관에서 통계학적으로 유의한 차이를 보였다($p < .05$).

문제음주 대학생의 음주습관을 개선하고 자기효능감을 향상시키기 위한 중재방법으로 시간관리 프로그램을 적용할 수 있다. 앞으로 시간관리 프로그램뿐만 아니라 감각추구와 같은 대학생의 음주행동을 결정하는 주요변수에 따른 연구를 통해 문제음주 대학생의 음주습관을 개선하고 자기효능감을 향상시키기 위한 다양한 접근방법 및 프로그램이 개발이 필요하다.

참 고 문 헌

- Arnett, J. (1990). Drunk driving, sensory seeking, and egocentrism among adolescents. *Personality of Individual Differences, 11*(6), 541-546.
- Bandura, A. (1977). Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215.
- Cha, J. E. (1997). *A Study for the general self-efficacy scale development*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Cho, S. H., & Huh, S. H. (2008). The effect of Time-management skills training on the self-directed learning and self-efficacy of elementary school students. *Korean Educational Research Association, 21*, 117-131.
- Chun, S. S. (2002). Analysis of college student binge drinking and alcohol-related problems. *Journal of Korean Alcohol Science, 3*(2), 221-233.
- Clements, R. (1999). Prevalence of alcohol-use disorders and alcohol related problems in a college student sample. *Journal of American College Health, 48*, 111-118.
- Edgelow, M., & Krupa, T. (2011). Randomized controlled pilot study of an occupational time-use intervention for people with serious mental illness. *American Journal of Occupational Therapy, 65*(3), 267-276.
- Han, H. J. (2002). *The effects of self assertiveness training on the development of children's self-efficacy*. Unpublished master's thesis, Seoul National University of Education, Seoul.
- Han, H. W., & Lee, H. W. (2013). The Effect and Maintenance of a Time Management Strategy Program on Undergraduate Students' Academic Self-Efficacy and Self-Esteem. *The Korea Association of Yeolin Education, 21*(2), 163-178.
- Hong, S. I. (2004). *The relationships among time management, self-efficacy, and adjustment to school life to the middle school students*. Unpublished master's thesis, Chungbuk National University, Chungcheongbuk-do.
- Hwang, E. S. (2013). *The mediated effect of self-efficacy and social support on the relation between the time management and the academic achievement of high school students*. Unpublished master's thesis, Korea Counseling Graduate University, Seoul.
- Jung, W. C. (2006). The actual condition and the impact of psychosocial factors on problem drinking among the college students. *Korean Journal of Social Welfare, 58*(1), 347-372.
- Katz, E. C., Fromme, K., & D'Amico, E. J. (2000). Effects of outcome expectancies and personality on young adults' illicit drug use, heavy drinking, and risky sexual behavior. *Cognitive Therapy and Research, 24*(1), 1-22.
- Kielhofner, G. (2002). *A model of human occupation: Theory and application* (3rd ed.). Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Kim, H. Y., Kim, S. Y., Seo, H. W., & So, E. H. (2011). Time management behavior and self-efficacy in nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration, 17*(3), 293-300.
- Law, M., Baptiste, S., Carswell, A., McColl, M., Polatajko, H., Pollock, N., et al. (2005). *Canadian Occupational Performance Measure* (4th ed.). Ottawa, Ontario, Canada: CAOT publications ACE.
- Lee, B. W., Lee, C. H., Lee, P. G., Choi, M. J., & Nam, G. G. (2000). Development of Alcohol Use Disorder Identification Test-Korean: Validity and reliability. *Journal of Korean Academy of Addiction Psychiatry, 4*(2), 83-92.
- Lee, J. G., Kim, J. S., Jung, J. G., Choi, T. K., & Ryou, Y. I. (2011). Usefulness of the Alcohol Use Disorders Identification Test in screening for problem drinkers among college students. *Korean Journal of Family Medicine, 32*(1), 29-36.
- McColl, M. A., Law, M., Baptiste, S., Pollock, N., Carswell, A., & Polatajko, H. (2005). Targeted

- applications of the Canadian Occupational Performance Measure. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 72(5), 298–300.
- Oh, J. H. (2010). *The effects of time management program on the time management of elementary school student*. Unpublished master's thesis, Jeju National University, Jeju Special Self-Governing Province.
- Park, D. H., Lee, M. K., & Shin, H. C. (2006). Development and validation of the time management behavior scale. *Korean Journal of Counseling and Psychology*, 18(4), 801–816.
- Park, J. S. (2000). A study on factors affecting problem drinking of university students. *Korean Public Health Research*, 26(4), 393–413.
- Rhee, Y. B., & Kim, Y. W. (2012). The effects of sensation seeking, self-efficacy and appeal types on the message attitude and behavioral intention. *Journal of Public Relations Research*, 16(2), 51–87.
- Schall, M. T., Weede, T. J., & Maltzman, I. (1991). Predictors of alcohol consumption by university student. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 37(1), 72–80.
- Wechsler, H., Lee, J. E., Kuo, M., & Lee, H. (2000). College binge drinking in the 1990s: A continuing problem. *Journal of the American college Health*, 48, 199–210.
- Yoo, C. Y., & Kim, H. (2010). Examining the relationship between daily stress and problem drinking among college students: Mediating effects of negative affect and maladaptive coping strategy. *Journal of Institute for Social Sciences Chungnam National University*, 21(4), 137–163.
- Zimmerman, B. J., Bonner, S., & Kovach, R. (1996). *Developing self-regulated learners*. Washington, DC: American Psychological Association.

Abstract

The Effect of a Time Management Program on Drinking-Habit and Self-Efficacy in College Student With Problematic Drinking

Park, Young-Ju*, M.S., O.T., Kim, Yu-Seok**, Undergraduate, O.T.,
Park, Su-Jung**, Undergraduate, O.T., Park, Ji-Yeon**, Undergraduate, O.T.,
Bang, Ji-Hyun**, Undergraduate, O.T., Song, Ji-Won**, Undergraduate, O.T.,
Chang, Moonyoung**, Ph.D., O.T.

*Dept. of Rehabilitation Science, Graduate School of Inje University

**Dept. of Occupational Therapy, College of Biomedical Science and Engineering, Inje University

Objective : The purpose of this study was to investigate the effect of a time management program on self-efficacy and drinking-habit of college student with problematic drinking.

Methods : Thirty subjects with problematic drinking were randomly assigned to either a experimental group or control group. The intervention applied to the experimental group was a time manage program which was consisted of two times of sessions per week and provided for five weeks. There was no specific intervention applied to the control group. Alcohol Use Disorder Identification Test-Korean (AUDIT-K) was used to measure problematic drinking behaviors and Self-Efficacy Test was used to evaluate self-efficacy of the subjects.

Results : Experimental group showed a significant improvement in AUDIT-K after intervention between groups. In change scores within group, experimental group showed a significant improvement in both AUDIT-K and Self-Efficacy Test, and control group showed a significant improvement in AUDIT-K only.

Conclusion : The result of this study showed that time management program is an effective method for college student with problematic drinking.

Key words : college student, problematic drinking, self-efficacy, time management program