

# 서울시 1인 가구 절주교육자료개발을 위한 탐색적 연구: - 1인 가구 포커스그룹 인터뷰를 중심으로 -

한혜리<sup>1</sup>, 임세은<sup>1</sup>, 강진아<sup>1</sup>, 추진아<sup>1,2,\*</sup>

<sup>1</sup>서울시 통합건강증진사업지원단, <sup>2</sup>고려대학교 간호대학  
\*교신저자 jinachoo@korea.ac.kr

## I. 서론

### 연구배경

- 서울시 1인 가구의 비중은 33.4%(2019년 기준)임. 이는 혼술 문화와 연관되면서 1인 가구 음주율의 증가와 밀접한 관련성을 보임.
- 이러한 배경으로 1인 가구 음주에 영향을 미치는 요인을 체계적으로 규명하고, 이를 해결하기 위한 지역사회 건강증진 차원에서의 전략을 규명하여, 절주 교육자료의 콘텐츠에 반영할 필요가 있음.

### 연구목적

- 서울시 1인 가구의 혼술과 고위험 음주에 영향을 미치는 개인적 수준, 대인관계 수준 및 지역사회-환경적 수준의 요인을 규명하고, 이에 따른 1인 가구의 절주 방안을 모색하여 절주교육자료 개발을 위한 근거자료로 활용하고자 함.

### 연구방법

- 연구설계: 포커스그룹 인터뷰의 방법론을 활용하여 도출된 질적자료를 활용한 내용분석
- 포커스그룹 인터뷰 참여자: 서울시 20~30대 1인 가구 중 고위험 음주자 총 14명
- 포커스그룹 인터뷰 2회 실시: <1차 인터뷰> 1인 가구 음주 요인을 주제로 실시하여 총 5명 참여, <2차 인터뷰> 1인 가구 절주 방안을 주제로 총 9명이 참여 하였으며, 인터뷰 결과는 녹취 후 모두 필사하고 내용분석을 통해 체계적으로 범주화하여 분류함.

#### 문헌고찰

- 1인가구 음주현황
- 1인가구 음주요인
- 1인가구 절주

#### 1차 FGI 실시

- 일시: 2021.10.22
- 대상: 서울시 1인가구 5명
- 주제: 1인가구 음주요인

#### 2차 FGI 실시

- 일시: 2021.11.5
- 대상: 서울시 1인가구 9명
- 주제: 1인가구 절주방법 및 절주방안

#### 결과분석 및 개념도출

- 방법: 녹취록 필사 후 내용분석

## II. 연구 결과

### 1. 혼술의 장단점

#### 장점

- 편하게 마실 수 있어서 좋아요
- 하루를 마무리하는 느낌이 좋아요
- 스트레스가 풀리고 기분이 좋아요
- 장소, 시간, 페이스 주종을 자유롭게 선택할 수 있어서 좋아요

#### 단점

- 누군가와 함께 마시는 것보다 빨리, 많이 마시게 돼요
- 몸이 피곤하고 아침에 일어나면 부은 느낌이 들어요
- 잠이 쉽게 들긴 하지만 쉽게 깨고 수면의 질이 낮아져요
- 술에 대한 건강상의 경각심이 떨어지는 것 같아요

### 2. 고위험 음주요인

#### 지역사회-환경수준 요인

- 술이 담배보다 저렴함
- 술을 쉽게 구할 수 있음
- 술 마시는 예능 프로그램을 보고 흥미를 느낌
- 연예인들이 술을 마시는 공간을 만들고 진열하는 것을 보면 좋아 보임
- 드라마에서 멋진 사람들이 술을 마시는 것을 보고 음주가 매력적인 취미라고 생각이 바뀌게 됨
- 인스타그램(SNS)을 통해서 새로운 술이 소개되면 유행에 뒤지지 않기 위해 마셔보게 됨

#### 개인간 요인

- 함께 할 친구가 없음
- 1인 가구라 간섭해 줄 가족이 옆에 없음
- 코로나로 인해 회식이나 모임이 없어짐
- 주변 사람들이 나를 좋은 술친구라고 생각하면 인정받는 느낌이 됨

#### 개인적 요인

- 외로움
- 스트레스가 많음
- 집에서 할 수 있는 여가활동으로 적합함
- 나 자신을 위해 음주만큼 가성비 좋은 보상이 없음

### 3. 절주를 생각해 본 계기

#### ✓ 건강상의 이유

- 체중이 증가하게 되면서 인지하게 됨
- 예전에 비해 체력이 떨어진다고 느껴질 때
- 건강검진을 받고 좋지 않은 결과를 받았을 때
- 술을 마시고 쓰러지거나, 건강이 안 좋아짐을 경험했을 때

#### ✓ 대체활동의 시작

- 운동을 시작하게 되면서 절주를 생각하게 됨
- 생산적인 새로운 것들을 시도하게 되면서 절주를 생각하게 됨

#### ✓ 지인의 권면

- 연인이나 남자친구, 부모님의 걱정과 권유

### 4. 절주방안

- 절주 앱을 만들어 절주하기
- 운동프로그램에 등록하여 운동 시작하기
- 술의 청량감을 대체할 만한 것 찾아 마시기
- 심심할 때 술보다 재미있는 활동 찾아서 하기
- 목표로 한 양만큼 술을 구매하고 여유 술 두지 않기
- 한 번에 끊기보다는 음주의 욕구를 단계적으로 해소하는 계획 세우기

### 5. 정책적 지원방안

- 절주 캠페인이 있었으면 함
- 대중매체의 주류 광고규제가 필요함
- 술 가격이 저렴하여 가격규제가 필요함
- 금연 적금처럼 절주 적금이 있으면 좋겠음
- 절주자 모임이나 멘토 프로그램이 있었으면 함
- 미디어를 통해 음주에 대해 아름답게 묘사하는 장면 등을 규제해 주었으면 함
- 1인 가구를 위한 소모임, 커뮤니티 활동 등 술을 대체할 만한 건전한 모임을 만들어주었으면 함

### 6. 절주교육의 요구

- 술이 건강에 미치는 영향에 대한 교육이 필요함
- 위험음주 척도를 스스로 평가해 볼 수 있도록 교육해 주면 좋겠음
- SNS, 대중교통, 헬튼 등을 활용한 교육자료를 많이 배포해주었으면 함
- 대학에서 음주를 배우게 되었는데, 고등학교 때부터 절주교육의 의무화가 필요함

## III. 결론

- 본 연구에서 도출된 서울시 1인 가구의 음주에 영향을 미치는 다차원적 요인들을 절주교육자료 개발에 반영할 수 있겠음.
- 이를 바탕으로 서울시 1인 가구의 혼술과 고위험음주를 예방하기 위한 건강증진사업내 절주교육과 캠페인에 활용가능함.