

알코올의존 환자의 수면에 영향을 미치는 요인

이 혜 경

대구산업정보대학 간호과 교수

Factors Influencing Sleep in People with Alcoholism

Lee, Hae Kyung

Professor, Department of Nursing, Daegu Polytechnic College

Purpose: This study was conducted to identify factors which predict sleep in people who have alcoholism. **Methods:** Data were collected from 171 people with alcoholism who live in Daegu, Kyungpook Province, in Korea. The collected data were analyzed using frequency, percentage, correlation and stepwise multiple regression analysis. **Results:** Positive correlations between sleep disturbance and state, trait, and total anger were identified. Anger and insomnia experience before problematic drinking were identified as determinants of sleep disturbance which explained 15.9% of total variance of insomnia. **Conclusion:** The findings provide empirical evidence to help nurses prepare effective interventions to improve quality of sleep, in people who have alcoholism.

Key Words: Alcoholics, Anger, Sleep

서 론

1. 연구의 필요성

충분한 양의 수면은 건강유지에 필수적인 요소로서, 개인의 안녕과 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치지만, 수면장애는 에너지와 활력 등을 잃게 되어 신체적 정서적 행동적 장애가 발생하게 된다. 또한 집중력과 판단력이 저하되며 불안정하고 일상생활 참여가 감소된다(Fuller & Schaller-Ayers, 2000). 이러한 수면 문제는 임상적 경제적인 결과에도 큰 영향을 줄 수 있다. 일반인구 대상의 불면증 조사에서, 알코올의존 환자의 18%가 불면증인 반면, 알코올의존이 아닌 사람의 10.0%가 불면증이라는 결과에서 보듯이, 알코올의존이 아닌 사람보다 알코올의존 환자에서 수면문제가 더 많았다(Brower, Robinson, & Zucker, 2000).

알코올의존 환자의 수면장애를 살펴보면, 금단기간동안

잠들기 어렵고, 전체적인 수면시간의 감소로 낮 동안의 피로에 영향을 주며, 1~3년 동안의 금주기간에도 불구하고 수면지표가 변하지 않고 수면장애가 지속된다(Junghanns, Horbach, Ehrental, Blank, & Backhaus, 2009). 수면문제로 알코올문제가 발생하기도하고, 단주중인 환자들의 재발 위험을 높이는 요인이기도 하다(Brower & Hall, 2001). 한편, 수면문제의 자가 치료를 위하여 알코올을 사용하기도 하는데, 알코올의존 환자의 44~60%에서 치료받기 전에 수면을 위한 자가 치료로 알코올을 사용하였다고 한다(Brower & Hall, 2001). 사실상 알코올이 일시적으로 수면의 질을 향상시키지만 이 효과는 첫째 주에 국한되며, 결과적으로 알코올의 진정효과에 대해 빨리 내성을 발달시킴으로 수면목적으로는 부적합하다(Skoloda, Alterman, & Gottheil, 1979).

특히, 부정적 감정은 상대적으로 높은 수준의 음주충동 유발요인의 하나로 간주된다(Cho, 2006). 나아가 알코올의존 환자의 재발요인으로 분노 감정은 음주충동을 촉진하는

주요어: 알코올의존 환자, 분노, 수면

Address reprint requests to: Lee, Hae Kyung, Department of Nursing, Daegu Polytechnic College, San 395 Manchon-dong, Susung-gu, Daegu 706-711, Korea. Tel: 82-53-749-7245, Fax: 82-53-749-7240, E-mail: kyung@dpu.ac.kr

투고일 2010년 5월 27일 / 수정일 1차: 2010년 7월 19일, 2차: 2010년 9월 13일 / 게재확정일 2010년 9월 13일

역할을 하고 있다(Han, Kim, Kim, & Byun, 1996; Lim, 1999). 우울, 불안과 같은 부정적 정서상태는 알코올의존 환자에서 재발사건의 약 33~67.5%와 관련되어 있으며(Maisto, O'Farrel, Connors, McKay, & Pelcovits, 1988), Cho (2006)와 Kim (1995)은 음주충동 유발요인 중 부정적 감정이 상대적으로 높은 수준의 음주충동을 일으키며, 특히 '분노가 일어날 때'는 가장 높은 충동을 보여, 분노감정은 알코올섭취의 재발요인이 되기도 한다. 따라서 분노 자체가 음주행위에 영향을 주고, 또한 불안이나 우울증 같은 심리적 문제가 있는 경우 분노가 음주로 인해 더 악화되는 경우가 많다(Kim S, 2007).

분노 감정은 알코올중독 환자들을 알코올중독에서 해방되지 못하도록 저지하고 더 어렵게 하기 때문에 특히 위험한 감정이다. 알코올의존 환자의 분노 연구에서, 알코올의존 환자는 일반인에 비해서 특성 분노는 더 높았고 분노통제와 분노표출 수준은 더 낮았다는 보고와(Kwon, 2005), 비알코올 동료인 대조군에 비해 절주하고 있는 알코올집단에서 특성 분노가 더 높았다(Schoenborn & Adams, 2008). 특성 분노는 상태 분노의 상대적 개념으로서 일정한 경향과 강도의 상태 분노가 안정적으로 유지되는 것을 의미하며, 상태 분노는 정서적 신체적 반응을 포함하는 일시적 분노상태이다. 한편 불안 분노나 우울과 기분동요는 중독의 심리적 신호로, 떨림, 식습관 변화 및 수면습관의 변화는 중독의 생리적 신호로 설명하여 분노와 수면의 문제는 중독에서 중요한 주제로 다루어진다. 스트레스의 신체적 증상으로 수면문제를, 감정적 영향으로 분노를, 행동적 영향으로 알코올 남용을 포함시켜, 개인이 스트레스 증상을 인식하고 이를 관리하는 것이 건강상의 많은 이득을 준다는 보고(Mayo Clinic Staff, 2009)에서 수면문제와 분노를 스트레스 관리에 포함시키고 있다.

종합해 볼 때, 수면장애를 일으키는 요인은 불안, 스트레스, 신체적 질환, 각성을 증가시키는 행동 및 카페인이나 알코올섭취, 환경의 변화와 같이 다양하며, 현대 사회에서 이러한 유발요인은 점점 증가하는 추세이다. 특히 알코올의존 환자의 재발 예방을 위해 수면에 저해되는 정서적인 문제 중의 하나로 분노와의 관련성을 확인하는 연구는 매우 부족하였다. 최근 여러 연구에서 분노가 신체적 또는 정신적 건강에 미치는 부정적 영향들이 밝혀지고 있고(Bonnet & Arand, 2003; Deffenbacher, McNamara, Stark, & Sabadell, 1990; Thomas, 1997), 특히 알코올병동에서 많은 환자들이 분노조절에 대한 도움을 원하지만 알코올의존 환자의

분노에 대한 연구는 거의 없는 실정이다. 알코올 중독에서의 회복은 단기간에 끝나지 않고 일생동안의 과정이므로, 알코올문제의 촉발요인이기도 하고 단주 중인 환자의 재발 위험요인이기도 한 수면장애와 음주충동 유발 요인 중 상대적으로 높은 분노에 대한 연구는 알코올의존 환자의 성공적 회복에 기여할 것이다. 따라서 본 연구에서는 알코올의존 환자의 수면과 분노와의 관계 및 영향요인을 확인하여 알코올의존 환자의 수면의 질을 개선하는 중재방안 마련의 이론적 근거를 제시하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 알코올의존 환자의 수면장애와 제 변인과의 관련성을 파악함으로써 알코올의존 환자의 수면의 질을 향상시킬 수 있는 방안 모색에 도움을 주고자 하였으며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 알코올의존 환자의 수면장애와 분노와의 관련성을 파악한다.
- 알코올의존 환자의 수면장애에 대한 제 특성 변인의 영향력을 규명한다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 알코올의존 환자의 수면장애에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 상관관계 연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 대구 경북 지역에 소재한 정신병원 중 알코올 금단 치료 후 환자교육 및 재활 프로그램 등의 내용이 유사한 3개의 정신병원을 대상으로 자료를 수집하였으며, 정신병원장 및 간호과장에게 연구의 목적을 설명하고 협조를 구하였고 입원 환자병동, 낮병동 및 외래 환자 중 설문지 내용을 이해하고 협조가 가능한 환자 중 다음의 선정기준에 적합한 자를 대상으로 하였다.

- DSM-IV (Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition)의 진단기준에 따라 정신과 전문의에 의해 알코올의존으로 진단된 자
- 분노, 불면증에 영향 줄 수 있는 정신병적 장애, 불안,

우울장애 환자는 제외

- 알코올중독의 금단증상이 사라진 자
- 본 연구에 참여하기로 동의한 자

대상자에게는 연구의 목적을 설명한 후, 강제로 참여하지 않아도 되며 연구목적 외에 다른 목적으로 사용하지 않음을 밝힘으로 대상자의 윤리적 문제를 고려하였고 문서로 동의서를 받았다. Yang (2002)의 연구(Tabachnick과 Fidell, 1989에서 인용됨)를 근거로 하였을 때, 단계적 다중회귀분석에서 예측요인당 표본크기수를 1:40정도가 되어야 예측검정력이 낮아지지 않는다고 하였다. 따라서 본 연구에서 회귀분석에 투입된 독립변수의 수가 2개 이므로 최소 80명의 대상자가 필요하다. 응답자 중에서 무응답 문항이 있거나 편향된 응답을 한 14부가 제외되어 최종 분석 대상은 171명(95.0%)으로 충분하다고 할 수 있다. 자료수집기간은 2010년 3월 17일부터 4월 1일까지였다.

3. 연구도구

본 연구의 도구는 구조화된 질문지를 사용하였으며, 질문지의 내용은 개인적 특성 및 음주 관련 특성과 수면장애 15문항, 분노 20문항으로 구성되었다.

1) 주관적 수면상태

수면상태를 측정하기 위하여 Oh, Song과 Kim (1998)이 개발한 수면측정도구(Korea Sleep Scale)를 사용한 점수를 말한다. 본 연구에서 사용된 수면장애 척도는 Oh 등(1998)이 개발한 수면측정 도구를 본 연구에 사용해도 좋다는 저자의 서면동의를 받은 후 사용하였다. 이 도구의 문항은 수면이 나쁠 때 나타나는 서술들을 포함하며, 총 15개 문항의 4점 척도로 구성된 이 도구는 ‘매우 그렇다’ 1점에서 ‘전혀 아니다’ 4점까지의 범위이며, 최저 15점, 최고 60점으로 점수가 높을수록 수면이 좋음을 의미한다. 그러나 본 연구에서는 역환산하여 전체 점수가 높으면 수면장애 정도가 높음을 의미한다. 도구 개발당시의 Cronbach's $\alpha = .75$ 였으며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .77$ 이었다.

2) 분노

긴장되고 격분되고 화가 나는 주관적인 느낌으로 구성되는 정서상태와 이에 따른 자율신경계의 활성화에 의해 규정되는 감정으로써 각 개인에게 특유한 행동양식을 유발하는 것을 말하며(Spielberger, 1988), 본 연구에서는 Spielberger

의 상태-특성 분노표현척도(State-Trait Anger Expression Inventory, STAXI)를 한국인의 실정에 맞게 표준화한 한국판 STAXI-K (Chon, 1996)로 측정된 점수를 말한다.

분노측정 도구는 Chon (1996)이 개발한 한국판 STAXI-K를 사용하였는데, 사용하기 전에 유타대학교 연구교수로 재직 중인 저자로부터 사용승인을 받았다. 이 척도는 분노경험과 분노표현 측면을 함께 측정하는 도구인데, 본 연구에서는 분노경험에 따른 상태 분노(10문항)와 특성 분노(10문항)에 관한 하위척도를 선택하였다. 각 문항은 4점 리커트 척도로 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘조금 그렇다’ 2점, ‘상당히 그렇다’ 3점, ‘매우 그렇다’ 4점으로 평정시켰다. Chon (1996)에서는 상태 분노의 Cronbach's $\alpha = .95$, 특성 분노의 Cronbach's $\alpha = .84$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 상태 분노가 .92, 특성 분노가 .88, 전체 분노는 .93으로 산출되었다.

4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며 분석방법은 다음과 같다.

- 대상자의 개인적 특성 및 음주 관련 특성, 수면장애 및 분노는 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 이용한 서술통계를 이용하였다.
- 수면장애와 분노와의 관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다.
- 수면장애에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 단계적 다중회귀분석(Stepwise multiple regression)을 통해 분석하였다. 다중회귀분석을 적용하기 위하여 정규분포, 등분산성, 다중공선성(Tolerance가 .998이며, VIF가 1.002)의 가정이 모두 만족되었음을 확인하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성 및 음주 관련 특성

대상자의 성별은 남자(95.3%)가 대부분을 차지하였고, 나이는 40대가 42.1%, 50대 30.4%, 39세 이하가 14.0% 순이었으며, 교육정도는 고졸 52.0%, 중졸 19.3%이었다. 종교는 ‘없다’가 32.2%, 불교가 31.5%, 기독교 18.1%순이었고, 가족의 월평균 수입은 100만원 이하가 55.6%, 101~200

만원이 24.0%, 300만원 이상이 11.0%로 나타났다. 결혼상태는 기혼이 33.9%, 미혼이 24.6%, 이혼이 21.6%이었으며, 최근 일했던 직업은 무직과 자영업이 각각 21.6%, 기타가 19.9%순이었고, 과거에 가장 오랫동안 근무했던 직업은 자영업이 23.4%, 기타가 21.0%, 생산직이 19.9%로 나타났다. 입원하기 전 생활형태는 가족과 함께 59.1%, 혼자 가 33.9%이었으며, 첫 음주이후 음주경력은 11~20년이 33.9%, 21~30년이 29.8%, 31~40년이 13.5% 순이었고, 문제음주가 발생한 후 음주경력은 5년 이하가 27.5%, 기타가 25.7%,

6~10년이 23.4%이었다. 음주문제로 입원한 횟수는 1~2회가 26.9%, 3~4회가 24.0%, 5~6회가 14.6%였고, 금주기간은 6개월 미만이 34.5%, ‘금주한 적이 없거나 해당 사항 없음’이 28.7%, 1년 이상 2년 미만이 20.5%였으며, 재음주 이유는 습관적으로나 심심해서가 32.7%, 기타가 26.8%, 대인관계문제 11.1%로 나타났다. 음주문제가 있기 전 불면증 여부는 ‘예’가 50.3%이었고, 음주 문제 이외의 다른 정신과적 문제로 치료받은 경험 유무는 ‘아니오’가 75.4%로 나타났다(Table 1).

Table 1. General Characteristics and Alcohol-related Characteristics

(N=171)

Characteristics	Categories	n (%)	Characteristics	Categories	n (%)
Gender	Male Female	163 (95.3) 8 (4.7)	Type of living	Alone With family Others	58 (33.9) 101 (59.1) 12 (7.0)
Age (year)	≤ 39 40~49 50~59 ≥ 60	24 (14.0) 72 (42.1) 52 (30.4) 23 (13.5)	Duration of drinking after first drinking (year)	< 10 10~20 21~30 31~40 Others	20 (11.7) 58 (33.9) 51 (29.8) 23 (13.5) 19 (11.1)
Education	Elementary Middle school High school ≥ College	20 (11.7) 33 (19.3) 89 (52.0) 29 (17.0)	Duration of drinking after problematic drinking (year)	< 5 5~10 11~15 16~20 Others	47 (27.5) 40 (23.4) 13 (7.6) 27 (15.8) 44 (25.7)
Religion	Protestantism Buddhism Catholicism None Others	31 (18.1) 54 (31.5) 23 (13.5) 55 (32.2) 8 (4.7)	Number of admission	None 1~2 3~4 5~6 7~10 ≥ 11	16 (9.4) 46 (26.9) 41 (24.0) 25 (14.6) 22 (12.9) 21 (12.3)
Monthly income of family (10,000 won)	≤ 100 101~200 201~300 ≥ 300	95 (55.6) 41 (24.0) 16 (9.4) 19 (11.0)	Duration of abstinence (year)	Others < 0.5 ≥ 0.5 < 1 ≥ 1 < 2 ≥ 2	49 (28.7) 59 (34.5) 14 (8.2) 35 (20.5) 14 (8.2)
Marital status	Unmarried Married Widowed Separation Divorce Others	42 (24.6) 58 (33.9) 11 (6.4) 13 (7.6) 37 (21.6) 10 (5.9)	Reason for redinking	Negative affect Habit, boring Interpersonal problem Job problem Family trouble Others	15 (8.8) 56 (32.7) 19 (11.1) 18 (10.5) 17 (9.9) 46 (26.8)
Occupation (recent)	Office work Agriculture Self-employed Blue collar work Professionals Unemployed Others	11 (6.4) 14 (8.2) 37 (21.6) 24 (14.1) 14 (8.2) 37 (21.6) 34 (19.9)	Experience of insomnia (before problematic drinking)	Yes No	86 (50.3) 85 (49.7)
Occupation (past)	Office work Agriculture Self-employed Blue collar work Professionals Unemployed Others	22 (12.9) 9 (5.3) 40 (23.4) 34 (19.9) 24 (14.0) 6 (3.5) 36 (21.0)	Experience of psychiatric treatment except for drinking	Yes No	42 (24.6) 129 (75.4)

2. 대상자의 수면과 분노 정도

대상자의 수면장애 및 분노를 조사한 결과, 각 척도의 평균, 표준편차, 범위는 Table 2와 같다. 수면장애는 평균 2.5점이며 최소 1.27점, 최대 3.73점으로 나타났다. 전체 분노의 평균점수는 1.7점이며, 하부요인인 상태분노는 1.6점, 특성분노는 1.1점으로 나타났다.

Table 2. Degree of Sleep and Anger (N=171)

Variables	M±SD	Range
Sleep disturbance	2.5±0.42	1.27~3.73
Total anger	1.7±0.51	1.00~4.00
State-anger	1.5±0.62	1.00~4.00
Trait-anger	1.9±0.53	1.00~4.00

3. 수면과 분노 간의 관계

대상자의 수면장애와 분노 간의 관계는 Table 3과 같다. 수면장애는 상태 분노($p<.001$), 특성 분노($p=.007$) 및 전체 분노($p<.001$)와 통계적으로 유의한 양의 상관을 보였고, 상태 분노와 특성 분노 간에도 양의 상관을 보였다($p<.001$).

4. 수면에 영향을 미치는 요인

수면에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 단일변량분석에서 수면장애와 통계적으로 유의하게 관련성이 있어 차이가 있는 것으로 나타난 전체분노와 음주문제가 있기 전 불면증경험을 회귀모델에 투입하여, 단계적 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 4와 같다. 수면장애의 예측변인은 전체 분노($\beta=.31$), 음주문제가 있기 전 불면증경험($\beta=-.27$)이었으며($F=16.94$, $p<.001$), 이들 변인은 수면장애의 15.9%를 설명하였다.

Table 3. Correlations among Sleep Disturbance and Anger

(N=171)

Variables	State-anger	Trait-anger	Total anger	Sleep disturbance
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
State-anger	1			
Trait-anger	.54 (<.001)	1		
Total anger	.90 (<.001)	.86 (<.001)	1	
Sleep disturbance	.27 (<.001)	.21 (.007)	.27 (<.001)	1

Table 4. Factors Influencing Sleep

(N=171)

Predictors	Sleep			
	β	SE	t	p
Anger	.31	.04	4.20	<.001
Insomnia experience (past)	-.27	.87	-3.84	<.001
Adj. $R^2=.159$; $F=16.94$; $p<.001$				

논 의

본 연구는 알코올의존 환자의 수면장애에 영향을 미치는 요인을 파악하고 수면장애와 분노와의 관계를 탐색하고자 하였다. 알코올의존 환자의 불면증은 임상적으로 중요한데, 그 이유는 알코올의존이 불면증의 불리한 결과 즉 기분변화나 수행능력 저하를 악화시키고 알코올의존으로 치료를 받는 환자의 불면증은 알코올의존 재발과 관련성이 높기 때문이다. 따라서 낮 동안의 손상과 심리적 고통을 감소시키기 위한 수면장애에 대한 적절한 중재방안이 절실히 요구된다.

본 연구에서 나타난 수면장애의 평균은 37.1 (문항평균 2.5)로 나타났는데, 선행연구에서 알코올의존 환자에 대한 수면장애를 본 연구에서 사용한 동일한 척도로 조사한 연구가 없어서 직접 비교하기는 어려우나, Kim (2008)의 뇌손상 환자의 수면장애 38.2와 유사한 수준이었다. 수면장애를 측정하는 방법이 수면의 질이나 수면시간 및 주관적인 수면만족도 보고에 기초한 연구 등 다양하여 동일한 도구를 활용한 반복 연구가 필요하다고 본다.

특성 분노의 문항평균은 1.9점으로써 Kwon (2005)의 일반인의 특성 분노 1.8과 Jang과 Won (2009)의 비우울군 노인의 특성 분노 1.8보다 높았으나, Kwon (2005)의 입원한 알코올의존 환자 2.1보다는 낮게 나타났으며, Kim (2004)의 성인남자 1.87과는 비슷한 결과를 보였다. 상태 분노의 평균은 1.5로써, 한국판 STAXI 척도 개발 당시 상태 분노의 평균 1.3보다는 높게 나타났으나, Kim, S (2007)의 알코올중독 환자

상태 분노 2.1보다는 낮게 나타났다. 알코올의존 환자의 분노를 다룬 실험연구는 대상자 수가 너무 작고, 알코올의존 환자의 분노를 다룬 연구가 부족한 편이어서 비교 고찰 하는데 제한이 있었다. 따라서 알코올의존 환자의 분노에 대한 추후 연구가 반복되어 그 결과를 비교할 것이 요구된다.

수면장애와 분노 간의 관계에서, 수면장애는 상태 분노, 특성 분노 및 전체 분노점수와 양의 상관을 보여, 분노가 높을수록 수면장애가 심하다는 것을 알 수 있었다. 이는 Kim (2004)의 일반인구 대상의 수면장애 유병률의 경향 분석에서 대부분의 수면장애 증상이 특성 분노의 단계가 증가함에 따라 유의하게 증가하였다는 보고와 유사하며, 특성 분노는 남녀 모두에서 수면장애와 독립적으로 관련되어있다는 결과가 있으나, 알코올의존 환자를 대상으로 한 선행연구가 없어서 동일한 척도를 사용한 추후연구가 반복되어 이를 검증할 필요가 있다. 중독의 심리적 신호로 설명되기도 하는 분노와 신체적 건강에 필수인 수면과의 관계를 확인했다는 점에서 간호학적 의의가 있다고 할 수 있고, 알코올의존 환자의 수면중재 계획 시 분노관리를 포함시킬 필요가 있겠다.

수면장애에 영향을 미치는 요인은 전체 분노와 음주문제가 있기 전 불면증 경험이었으며, 수면장애의 예측변인 중 분노가 음주문제가 있기 전 불면증 경험보다는 영향력이 컸다. 이는 Kim (2004)의 일반인구 대상에서 높거나 보통수준의 특성 분노는 특성 분노가 낮은 집단에 비해 수면장애에 대한 상대위험도가 40.0~70.0% 증가한다고 하였고 분노 외에도 높은 연령, 흡연, 낮은 교육수준 및 수입, 신체적 질병, 우울성향 등이 수면장애에 독립적으로 영향을 미치는 요인으로 보고하였으나, 알코올의존 환자 수면장애에 영향을 미치는 요인분석 연구는 없었다. 따라서 알코올의존 환자의 수면장애에 영향을 주는 다른 요인에 대한 연구가 필요하며, 알코올의존 환자의 분노관리가 수면장애를 해결하는데 효과적인지에 대한 실험적 연구가 필요하다고 본다.

Kim (2007)은 알코올의존 환자의 입원횟수에 영향을 미치는 요인으로 우울, 스트레스, 불안이 간접적 요인으로 작용한다고 하였고, Ryu (2008)는 재발 관련 스트레스 수준 중 정신심리적 요인이 가장 높다는 보고와 Cho (2006)는 재발영향 요인 중 부정적 감정 정서가 가장 큰 영향을 미친다고 하였다. Jung (2005)의 일반인 대상 수면집단치료가 수면문제를 가진 대상자들의 우울과 불안을 감소시키고 수면의 질을 향상시켜 수면문제 개선에 효과가 있다고 한 결과를 볼 때, 재발 관련 요인 중 정신심리적 요인인 우울, 불안 및 분노 감소가 수면의 질 개선에 영향을 줄 수 있다고 사료

되며, 전체 분노 감소가 수면의 질 개선에 영향을 줄 가능성을 시사한다. 향후 회복기 알코올의존 환자를 대상으로 한 수면장애 및 수면영향요인에 대한 연구가 더욱 활발히 이루어져, 알코올의존 환자의 수면중재방안 마련이 절실하게 필요하다. 또한 알코올의존 환자 회복단계에 맞는 적절한 수면중재를 통해, 낮 동안의 수행능력을 높여주고, 심리적 고통을 감소시켜 결과적으로 재발 방지에도 기여할 것이다.

본 연구결과는 대상자의 대부분이 남성이고, 40~50대에 속하며, 가족의 경제적 수준이 100만원 이하에서 200만원에 해당하는 분포를 보였고, 일부 지역에서 조사된 결과이므로 이 결과를 확대 해석하는 데는 제한이 있다. 따라서 인구학적 특성을 달리한 확대된 연구가 반복 될 필요가 있다. 알코올의존 환자의 연구참여를 얻기 어려운 현실 상황에서 본 연구는 입원 환자와 낮 병동 외래 환자를 대상으로 한 수면장애와 분노관계에 대한 연구의 시도로 의의가 있다고 사료되며, 과거불면증 경험과 함께 전체 분노가 수면장애에 영향 주는 요인으로 확인된 것은 수면장애 중재방안의 중요한 이론적 근거자료를 제시했다는 점에서 그 의의를 찾아볼 수 있겠다. 본 연구의 결과를 기초로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 치료단계에 따른 알코올의존 환자를 대상으로 불안, 우울, 분노 등 부정적 정서 감소를 위한 표준화된 간호중재 방안 마련 및 실험연구가 이루어질 필요가 있다.

둘째, 알코올의존 환자를 대상으로 보다 효과적인 수면 평가도구를 이용한 수면장애에 대한 반복 연구가 필요하다.

셋째, 정서적 스트레스와 수면장애와의 관계연구가 반복적으로 이루어져 명확한 인과관계 규명이 요구되며, 이를 기초로 한 생물 심리적 중재의 근거축적이 요구된다.

결론

본 연구는 알코올의존 환자의 수면장애와 제 변인과의 관련성을 파악함으로써 알코올의존 환자의 수면의 질을 향상시킬 수 있는 방안 모색에 도움을 주고자 시도되었다.

연구방법은 상관관계 조사연구이며 구조화된 설문지를 사용하여 조사하였다. 연구결과를 통해 수면장애는 상태 분노, 특성 분노 및 전체 분노점수와 양의 상관을 보였고, 분노와 음주문제가 있기 전 불면증 경험이 수면장애에 영향을 주는 것으로 확인하였다. 따라서 알코올중독의 치료 시 방해요인으로 작용할 수도 있고 회복기에 재발요인으로도 작용할 수 있는 수면장애에 대한 적절한 간호중재 계획 시 활용할 수 있는 경험적 근거를 제시했다는 점에서 본 연구는

의의가 있다고 보겠다.

REFERENCES

- Bonnet, M. H., & Arand, D. L. (2003). Insomnia, metabolic rate and sleep restoration. *Journal of Internal Medicine*, 254, 23-31.
- Brower, K. J., & Hall, J. M. (2001). Effects of age and alcoholism on sleep: A controlled study. *Journal of Studies on Alcohol*, 62, 335-343.
- Brower, K. J., Robinson, E. A. R., & Zucker, R. A. (2000). Epidemiology of insomnia and alcoholism in the general population. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 24(Suppl. 5), 43A.
- Cho, K. H. (2006). *A study on the factors affecting the relapse among alcoholics*. Unpublished master's thesis, Baekseok University, Cheonan.
- Chon, K. K. (1996). Development of the Korean state-trait anger expression inventory (II). *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology*, 3(1), 53-69.
- Deffenbacher, J. L., McNamara, K., Stark, R. S., & Sabadell, P. M. (1990). A comparison of cognitive-behavioral and process oriented group counseling for general anger reduction. *Journal of Counseling and Development*, 69, 167-172.
- Fuller, J., & Schaller-Ayers, J. (2000). *Health assessment: A nursing approach*. Philadelphia: Lippincott.
- Han, K. W., Kim, M. J., Kim, S. G., & Byun, W. T. (1996). Study of conditioned stimuli provoking alcohol craving in the patients with alcohol dependence. *The Korean Journal of Neuropsychiatric Association*, 35(4), 809-819.
- Jang, M. H., & Won, J. S. (2009). Association of anger and anger expression, social support, self-esteem, and depression in elderly. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(3), 259-268.
- Jung, H. H. (2005). *The effect of psychodynamic group psychotherapy for sleep-problems on depression, anxiety, and sleep quality*. Unpublished master's thesis, Seoul University of Buddhism, Seoul.
- Junghanns, K., Horbach, R., Ehrental, D., Blank, S., & Backhaus, J. (2009). Chronic and high alcohol consumption has a negative impact on sleep and sleep associated consolidation of declarative memory. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 33(5), 893-897.
- Kim, E. S. (2008). *Association between sleep disturbance and depression among patients with brain injury*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu.
- Kim, H. S. (2007). *A study on the relapse factors of the alcoholics*. Unpublished master's thesis, Cheongju University, Cheongju.
- Kim, J. Y. (2004). *Relationship between trait-anger and sleep disturbances in Korean adults aged 40-69 years*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Kim, M. Y. (1995). A phenomenological study of the psychological state of Alcoholics inpatients. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 4(2), 98-109.
- Kim, S. (2007). *The effect of music therapy on anger control in patients with alcoholism*. Unpublished master's thesis, Hansei University, Gunpo.
- Kwon, M. R. (2005). *The difference of trait anger and anger expression among two types of alcoholics and non-alcoholics*. Unpublished master's thesis, Daegu Catholic University, Daegu.
- Lim, Y. R. (1999). *The effectiveness of cognitive-behavioral therapy and structural equation modeling of the psychological risk factors for alcohol dependence*. Unpublished doctoral dissertation, Korea University, Seoul.
- Maisto, S. A., O'Farrel, T. J., Connors, G. J., McKay, J. R., & Pelcovits, M. (1988). Alcoholics' attribution of factors affecting their relapse to drinking and reasons for terminating relapse episodes. *Addictive Behaviors*, 13(1), 79-82.
- Mayo Clinic Staff (2009, February 20). *Stress symptoms: Effects on your body, feeling and behavior*. Retrieved April 8, 2010, from http://www.mayoclinic.com/health/stress-symptoms/SR00008_D
- Oh, J. J., Song, M. S., & Kim, S. M. (1998). Development and validation of Korean sleep scale A. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 28(3), 563-572.
- Ryu, H. D. (2008). *A study on relation between the quality of life and factors for recurrent stress of alcohol dependents*. Unpublished doctoral dissertation, Wonkwang University, Iksan.
- Schoenborn, C. A., & Adams, P. F. (2008). *Sleep duration as a correlate of smoking, alcohol use, leisure-time physical inactivity and obesity among adults: United States, 2004-2006*. Department of Health and Human Services, 1-10.
- Skoloda, T. E., Alterman, A. I., & Gottheil, E. (1979). *Sleep quality reported by drinking and nondrinking alcoholics*. In E. L. Gottheil (Ed.), *Addiction research and treatment: Converging trends* (pp. 102-112). Elmsford, NY: Pergamon.
- Spielberger, C. D. (1988). *Professional manual for the state-trait anger expression inventory (STAXI)* (research ed.). Tampa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1989). *Using multi-variate statistics*. New York: Harper Collins.
- Thomas, S. P. (1997). Women's anger: Relationship of suppression to blood pressure. *Nursing Research*, 46(6), 324-330.