

# 신경언어프로그래밍을 활용한 알코올중독 집단상담 프로그램 개발 및 효과

김희진<sup>1</sup> · 배정이<sup>2</sup>

동원과학기술대학교 간호학과<sup>1</sup>, 인제대학교 간호학과 · 인제대학교 국제안전도시연구소<sup>2</sup>

## Development and Evaluation of Group Counseling Program using Neurolinguistic Programming for Alcoholics

Kim, Heejin<sup>1</sup> · Bae, Jeongyee<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Dongwon Institute of Science and Technology, Yangsan

<sup>2</sup>Department of Nursing, Inje University · Inje University Institute for International Safe Community, Busan, Korea

**Purpose:** The aim of this study was to develop and evaluate the effectiveness of a group counseling program using neurolinguistic programming (NLP) for individuals abusing alcohol. **Methods:** In a quasi-experimental study, 48 participants were recruited from five alcohol medical centers. The NLP group counseling program was provided to the experimental group for 90 minute sessions twice a week for 5 weeks. Pre-post data were collected from November, 2014 to April, 2015. Data were analyzed using descriptive statistics, chi-squared tests, and independent t-tests. **Results:** Compared with the control group, participants in the experimental group showed significantly decreasing scores for depression ( $t=-2.19, p=.033$ ) and alcohol craving ( $t=-3.59, p=.001$ ). Participants in the experimental group also showed improved self-efficacy related to drinking refusal ( $t=3.05, p=.004$ ). **Conclusion:** Study findings support using the NLP group counseling program with patients abusing alcohol as it is effective in improving depression, drinking refusal self-efficacy, and craving. Therefore, the NLP group counseling program is a useful nursing intervention to prevent relapse in alcoholics.

**Key Words:** Neurolinguistic programming; Alcoholism; Depression; Self efficacy; Craving

### 서 론

#### 1. 연구의 필요성

2015년 국민건강 영양조사에서는 우리나라 국민들 중 만 19세 이상 고위험 음주율이 20.8%, 알코올 사용장애(Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT) 검사 상 문제군

인 6점 이상이 13.4%로 나타났다[1]. 문제음주는 알코올에 대한 태도, 불안, 스트레스, 기대, 성격특성, 동기, 가족력 등 다양한 변인들이 관련되어 있으며, 이 중 성격적 특성이 중독의 발생과 진행에 중요한 역할을 한다. 알코올중독자들의 성격적 특성을 연구한 자료에서 중독자들은 대부분 자존감이 저하되어 있고, 환경과 위기 상황에 대한 자기개념이 불확실하여, 음주에 대한 통제력이 상실된 특징을 가지고 있다[2]. 또한 알코올

**주요어:** 신경언어프로그래밍, 알코올중독, 우울, 자기효능감, 갈망

**Corresponding author: Bae, Jeongyee** <https://orcid.org/0000-0002-4877-3753>  
Department of Nursing, Inje University, 75 Bokji-ro, Busanjin-gu, Busan 47392, Korea.  
Tel: +82-51-890-6823, Fax: +82-51-896-9840, E-mail: jibai@inje.ac.kr

- This article is a revision of the first author's doctoral thesis from Inje University.

Received: Feb 26, 2018 | Revised: Apr 13, 2018 | Accepted: May 28, 2018

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

중독자 대부분 우울증이 동반 이환되므로 일반 인구에 비해 자살사고 및 자살행동에 대한 위험성이 매우 높게 보고되고 있다 [3]. 알코올중독은 개인적인 질병으로서의 경과를 거치는 것은 물론이고, 개인의 삶을 파괴하고 가정폭력, 성폭력, 가족갈등, 경제적 불안정, 사회적·직업적 문제, 범죄발생 등에 개인의 삶 전반에 부정적 영향을 미쳐[4], 함께 살아가는 가족들에게 고통을 주고 공동의존 및 가정 파탄이라는 비극적인 결과를 초래하게 되므로 반드시 적극적인 치료적 개입이 필요하다.

중독자 대상의 효과적인 정신사회적 치료로 인지행동치료(cognitive behavioral therapy) 기반 프로그램, 동기강화치료(motivational enhancement therapy), 스트레스 관리, 12 단계 치료 등의 다양한 시도가 이루어지고 있다[5]. 이 프로그램의 공통점은 알코올중독자의 회복을 위해 인지적 동기부여가 필요하고, 음주의 고위험에 대처를 위해 의식적인 대처방안을 습득하여야 치료적 효과를 볼 수 있다고 하였다[6]. 그러나 한 개인이 인지적으로 자신을 이해하고, 질병의 경과와 위험을 인식하며, 회복을 위한 환경적 조건들을 파악한다 하더라도 습관적으로 뇌에 저장된 자신을 제한하는 역기능적 신념이나 감정, 행동을 근본적으로 변화시키지 못하면 치료를 지속적으로 이행하지 못하여 대부분의 치료적 효과가 일시적으로 지속될 수밖에 없다[7]. 의식적 차원에서 행동을 변화시키고자하는 노력 뿐 아니라 무의식적인 차원에서 인간행동의 변화를 일으키고, 변화된 행동을 지속시킬 수 있는 관점의 심리치료가 더해진다면 장기적 치료적 효과 및 효과의 지속성 차원에서 큰 도움을 얻을 수 있을 것이다.

신경언어프로그래밍(Neurolinguistic Programming, NLP)은 인간행동을 신경언어학적인 원리에 따라 설명하고 새로운 프로그래밍을 통하여 개인의 내면세계 및 행동의 변화, 성취를 추구하는 이론 및 기법이다[8]. 무의식적으로 입력된 부정적인 습관, 혹은 부정적인 정서, 비합리적인 신념 등의 필터를 바꾸어 줌으로써, 대상자의 과거 경험구조를 변화시켜 대상자의 부정적인 마음의 틀을 변화시키는 효과가 있어 인간의 행동 또는 인간 그 자체를 변화시킬 수 있다고 알려져 왔다[9]. NLP는 감각을 통해 지각되는 실재를 표상화함에 있어 인지적인 과정을 거친다는 점에서 인지주의적이고, 인간의 무의식적 갈등을 해결하고 상호작용을 증시하는 점에서 정신 역동적이며, 프로그램 수행 과정에서 성취를 위한 잠재력 및 영적인 능력을 전제로 하므로 심리치료 및 치료이론의 장점을 포함하여 인간의 삶에 변화를 일으키는 것을 목표로 개발된 프로그램이다[10]. 이러한 특성으로 인해, NLP는 알코올중독의 심리사회적 치료의 원리를 다수 포함하고 있다고 볼 수 있다. 또한, NLP는 다른 심리

치료보다 비교적 단시간에 교육 효과성을 높일 수 있는 실용적이고 구체적인 기법 위주로 구성되어 있는 프로그램으로서 [11], 잦은 재발로 치료율이 낮은 알코올중독자에게 임상에서 손쉽게 시도할 수 있고, 가시적 효과를 기대해 볼 수 있다. 또한 정신과 간호사가 알코올중독자를 간호함에 있어, 단순한 회복 방법에 대한 지식을 전달하는데 그치지 않고 스스로 자신의 삶 전반에 대해 진지하게 돌아보고 자신의 내면을 깊숙이 통찰할 수 있는 적극적인 지지자로서의 역할을 가능하게 한다.

알코올중독자들이 반복적으로 재발하는 이유는 회복의 필요성은 인지하고 있으나 행동변화를 연결하지 못하는 인지적 수준에서 머물고 있기 때문인 것으로 보인다. 회복을 위한 동기는 단순히 '나는 회복해야 한다'가 아니라, 삶의 목표와 생의 의미, 자신의 존재에 대한 믿음을 확신할 수 있도록 그 과정에 대한 방법을 스스로 제시하여 삶의 안내자가 되어야 한다. 또한, 잦은 입퇴원을 경험하는 알코올중독자들은 이미 반복적 교육을 통해 지식적인 측면에서 회복의 필요성을 인지하고 있었으나, 단주를 지속시킬 수 있는 동기를 충분히 유지하지 못하게 된다[12]. 즉, 회복에 대한 노력이 의식적인 수준에 머물러, 치료의 한계를 보이게 된다. 반면에 알코올중독자들에게 NLP는 환자 자신의 생각과 행동을 내면화를 의식적 수준에서 무의식적인 차원으로 내면화하여 회복의 동기와 치료적 효과를 지속시킬 수 있으므로 알코올중독자들에게 적합한 사회·심리적 치료라고 여겨진다. NLP는 인간의 무한한 잠재력을 가정하고, 내적 자원을 어떻게 활용할 수 있는지를 배움으로써 변화를 추구하는 이론이므로 건강한 인구집단 뿐 아니라 다양한 건강문제를 가지고 있는 환자군, 또는 건강 고위험 집단에게 간 호중재로 적용가능하다. NLP를 적용한 연구에 대한 체계적 문헌고찰에서 공포증, 불안장애, 우울, 입덧, 알러지 등에 NLP가 유의한 효과가 있음이 보고되고 있다[13].

하지만 기존의 중독 프로그램은 인지적으로 자신의 문제를 인식하는데 그쳐 실제적인 변화를 보여주는 데 한계가 있었다. 또한, 장기간에 걸쳐 중재를 해야만 치료의 효과가 나타나 프로그램의 효과가 나타나기 전에 환자가 치료를 포기하거나 증상이 재발하는 경우가 많았다[14]. 본 연구에서는 이러한 한계를 보완하고자 NLP를 적용하여 알코올중독자의 치료를 위한 간호중재방법을 개발하고자 한다. Marlatt과 Donovan [15]의 인지행동모델에 근거하여 이론적 개념틀을 구성하고 알코올중독자의 대처능력을 습득과 더불어 회복으로의 변화에 대한 가능성을 심도 있고 근본적으로 접근하여, 무의식적인 차원에서 습관화할 수 있도록 NLP를 기반으로 한 집단상담 프로그램을 개발하여 그 효과를 확인하고자 하였다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 알코올중독자의 재발방지를 위한 NLP 기반 집단상담 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하는 것으로 목적으로 한다.

## 3. 연구가설

- 가설 1. NLP 기반 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 중재 후 우울 점수가 대조군과 차이가 있을 것이다.
- 가설 2. NLP 기반 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 중재 후 음주거절 자기효능감 점수가 대조군과 차이가 있을 것이다.
- 가설 3. NLP 기반 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 중재 후 강박음주갈망 점수가 대조군과 차이가 있을 것이다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 알코올중독 치료기관에 입원 중인 알코올중독자를 대상으로 NLP 기반 집단상담 프로그램의 효과를 파악하기 위한 비동등성 대조군 전후 실험설계를 이용한 유사 실험연구이다.

### 2. 연구대상

연구자는 K시와 B시에 소재한 5개의 알코올중독 치료기관에 직접 방문하여 기관장 및 치료진에게 본 연구의 긍정적인 효과와 부정적인 효과 및 연구 진행절차에 대해 상세히 설명하고 기관 협조 허락을 받았다. 이후 해독기간을 거친 후, 주치의에 의해 정신사회 재활 프로그램에 참여 가능하다고 허락된 대상자를 중심으로 자발적으로 서면 동의서를 받아 연구참여자를 모집하였다. 구체적인 선정기준은 다음과 같다.

- DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth edition) 진단에 의해 알코올중독으로 진단받고 폐쇄병동에 입원한 자로서 만 20세 이상 65세 이하의 성인
- 입원 후 1주일 이상 해독기간을 거친 자로서 현재 입원중인 자

- 본 연구목적을 이해하고 연구참여를 수락한 자
- 한글을 읽고 쓸 수 있으며, 의사소통이 가능한 자
- 중독치료에 사용되는 약물(예: 항갈망제와 벤조다이아제핀 계열 약물) 외에 항정신병약물, 인지기능 개선제 등을 투여 중인 자는 주치의 소견 하에 배제하였으며, 각 병원에서 시행중인 정신사회적 치료에 참여중인 자
- 알코올 관련 신체적 문제로 인해 지적인 기능이 저하되거나 특수치료를 받고 있는 자는 제외

본 연구의 대상자 수는 알코올중독자를 대상으로 용서치료 프로그램을 적용한 Kang 등의 선행연구[16]에서 평균 효과 크기 .80을 참고하여, 유의수준 .05, 효과크기 (d) 0.80, 검정력 (1-β) .80을 적용하였으며, t-test에 필요한 표본크기를 G\*Power 3.1.5 프로그램을 이용하여 전체 집단의 표본수는 52명으로 산출되었다. 탈락률을 고려하여 각 집단별로 26명씩 선정하고자 하였으나, 기준에 부합하는 대상자 모집에 어려움이 있어 실험군과 대조군에 각각 25명씩 선정하였다. 최종 분석에 사용된 대상자는 프로그램 진행 중 퇴원한 2명을 제외하고 실험군 23명, 대조군 25명이 최종 참여하였다.

실험에 참가하고자 하는 대상자들을 한 기관에서 모두 모집하기가 현실적으로 불가능하여 실험군은 병동의 특성이 유사한 3개의 병원에서 모집하였다. 프로그램 시행 전 각 병원의 치료진에게 기존 병원에서 시행되고 있는 중독 프로그램을 확인하였으며, 알코올중독치료에 보편적으로 사용되고 있는 약물 치료로서 항갈망제인 아캄프로세이트 혹은 날트렉손이 투여 중이었고, 12단계, 인지행동치료, 중독학, 시청각교육을 포함하여 평균 4~6개의 중독과 직접 관련된 프로그램이 시행되고 있었다.

### 3. 연구도구

#### 1) 우울

본 연구에서는 Beck의 우울척도(Beck Depression Inventory, BDI)를 한국판으로 번안한 우울척도[17]를 사용하였다. 이 도구는 총 21문항으로 구성된 4점 척도의 도구로서 점수범위는 0점에서 63점까지이다. 점수가 높을수록 우울 정도가 높은 것을 뜻한다. 한국판 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  는 .99였으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  는 .82였다.

#### 2) 음주거절 자기효능감

Oei 등[18]이 개발한 음주거절 자기효능감 척도(Drinking Refusal Self Efficacy Questionnaire, DRSEQ)를 한국판으로

변안한 도구[19]를 사용하였다. 원 도구는 19문항이었지만 한국어로 번안 후 표준화 과정에서 대학생을 대상으로 탐색적 요인분석 결과를 바탕으로 수정·보완된 18문항의 수정본을 사용하였다. 이 도구는 6점 척도로서 점수범위는 18점에서 108점까지이다. 점수가 높을수록 음주거절 자기효능감이 높은 것을 뜻한다. 한국판 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 사회적 압력 상황 .85, 일상적 상황 .87, 정서적 안정이 필요한 상황 .93이었고, 본 연구에서는 사회적 압력상황 .86, 일상적 상황 .80, 정서적 안정이 필요한 상황 .94였다.

### 3) 강박음주갈망

Anton 등[20]이 개발한 강박음주갈망 척도(Obsessive Compulsive Drinking Scale, OCDS)를 Choi 등[21]이 한국어판으로 번안하여 표준화한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 12문항으로 구성된 5점 척도의 도구로서 점수범위는 0점에서 48점까지이다. 점수가 높을수록 음주갈망 정도가 높은 것을 뜻한다. 한국판 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89였고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .81이었다.

### 4) 알코올중독자를 위한 NLP 기반 집단상담 프로그램

알코올중독자를 위한 NLP 기반 집단상담 프로그램은 알코올중독자의 음주 관련 특성을 직접 반영하여, 음주거절 자기효능감을 증진 시키고 우울 및 강박음주갈망을 감소하는 실용적이고 효과적인 프로그램 개발을 목표로 하고 그에 따른 세부 계획을 세웠다.

첫 단계로, NLP, 알코올중독 치료에 대한 국내·외의 선행 연구를 조사 및 분석하여 Marlatt과 Donovan [15]의 인지행동모델에 근거하여 프로그램의 토대를 만들고, 적합한 NLP의 기법을 선별하여 내용을 구성하였다. 두 번째, 프로그램의 효과성 여부와 진행상의 문제점 등을 알아보기 위해 알코올중독자 10명을 대상으로 회기 당 120분씩 총 8회기로 구성하여 예비조사를 실시하였다. 세 번째, 예비조사에서 알코올중독자의 우울, 음주거절 자기효능감, 강박음주갈망, 자기개념을 측정한 결과, 네 변수 중 자기개념은 통계적으로 유의미하지 않아본 연구에서는 삭제하였다. 또한 만족도 설문지 조사 결과, 120분의 프로그램 시간이 길고, 내용이 다소 어렵다는 평가 결과를 반영하여 대상자가 이해할 수 있는 쉬운 언어로 수정하였다. 사용된 NLP 기법들 중 흥미를 보인 앵커링(anchoring), 목표세우기, 선호표상체계를 중점적으로 구성하였고, 스위시 기법이 어렵다고 하여 원리는 유사하지만 좀 더 쉬운 기법인 공중분리법과 주제음악기법으로 대체하여 프로그램을 재구성하였다.

개발된 프로그램을 정신과 전문의 2명, 임상 심리학 박사 1명, 심리 상담센터를 운영 중인 NLP 1급 지도자 자격증 소지자 박사 1명, 중독전문가 자격증을 소지한 간호학 교수 2명, 석사 학위를 가진 정신전문간호사 2명, 중독분야에서 활동하고 있는 1급 정신보건 사회복지사 2명으로 구성된 총 10명의 전문가에게 5점 Likert 척도에 따라 안면타당도 평가를 받았으며, 평가 결과에 따라 다시 프로그램 내용과 중재방법을 수정·보완하였다. 전문가 평가는 프로그램 시간 및 운영횟수, 주제에 따른 각 NLP 기법, 프로그램의 내용, 프로그램 활동 사항 관련 네 가지 항목으로 구성하였는데, 평가결과를 근거로 프로그램 시간은 120분에서 90분으로 단축하였고, 회차별 NLP 순서를 주제의 흐름에 따라 재정렬하였다. 또한 실제적인 반복치료가 부족하다는 평가를 반영하여 매 회기 시작 전 NLP 기법 중심 상황화훈련을 반복하였으며, 어려운 용어가 발견되어 대상자들이 쉽게 이해할 수 있는 수준의 용어로 수정하였다.

최종 개발된 프로그램은 다음과 같이 구성되었다. 1회기는 도입단계로 자신과 타인의 표상체계를 이해함으로써 원활하게 집단 내 구성원과 소통하기 위한 시간을 가지고, 프로그램의 소개와 진행상의 유의 사항, 집단규칙에 대해 설명하였다. NLP 기반 집단상담 프로그램에 참여하게 된 동기, 프로그램에서 얻고자 하는 것을 돌아가며 발표하고 사전검사를 실시하였다. 2회기에서는 알코올중독과 관련된 자신의 경험을 오감을 이용하여 상기시키며, 자신이 생각하는 알코올중독의 정의와, 자신의 알코올중독 문제를 인정하고 받아들이는 시간을 가졌다. 2회기에서 알코올중독으로 인해 겪었던 문제 경험들을 작성한 후 발표하고 문제경험에 따른 시각·청각·촉각 경험을 근거로 자신의 감정 상태를 느껴보게 함으로써 실생활에서의 문제점 등을 서로 나누었다. 3회기는 목표설정(Simple & Specific, Measurable, Achievable, Responsible, Timed, SMART) 기법을 이용하여 알코올중독으로부터 회복하기 위한 구체적인 목표와 계획을 세우며 '성공의 원 그리기'를 반복 연습함으로써, 단주 및 회복을 하였을 때의 미래 모습을 오감을 통해서 느껴보고 앞으로의 비전에 대한 목표와 계획을 세워 보았다. 이 회기에서는 대상자들 자신이 회복하려는 이유와 방법에 대해서 토의해 보고, 자신이 원하는 최종 목표가 무엇인지 깨닫도록 진행하였다. 4회기는 NLP 의사소통 모형에 대해 설명하고 효과적인 의사소통을 통해 사건이나 상황을 긍정적인 시각으로 해석할 수 있는 능력을 키우고 구체적인 의사소통 기법을 익혀 긍정적으로 사고하고 타인을 이해할 수 있는 능력을 증진시켜 고위험 상황에 대처할 수 있도록 구성하였다. 5회기는 메타모형으로서 자신에 대한 이해와 주변사람

들이 자신과 어떤 관계를 맺고 있는지를 파악하게 되어 내적 성장을 이룰 수 있다. 이 회기를 통해 긍정적이고 건전한 사고와 자기 자신과 타인에 대한 이해를 넓힐 수 있도록 구성하였다. 6회기는 자서전을 쓰는 자신의 모습을 바라봄으로써 자기 자신에 대한 존중감을 증진시키는 것을 목표로 하였다. 알코올 중독을 극복한 미래의 모습은 내적인 자원으로서 작용하고, 높은 성과기대를 가지게 하여 재발의 위험을 낮출 수 있다. 이 회기에서는 자신의 삶을 이미지화시키는 작업에 중점을 두었다. 7회기에서는 재발에 대한 내용을 나누고, 재발의 고위험 상황에서 과거에 어떻게 대처하였는지, 어떠한 방법을 통해 재발의 경고신호를 알아챌 수 있는지에 대해 논의하였다. 앵커링에 대한 개념을 설명한 후에 자신이 성취했던 경험을 앵커링 기법을 통해 극대화하고 그 경험을 나누어 보게 하였다. 8회기는 연합과 분리 기법을 사용하여 알코올중독으로 인해 야기된 여러 가지 부정적이고 위협적인 사건들과 그에 따른 부정적 감정 알아보고 그러한 감정을 다스리는 법을 배우는 것을 목표로 하였다. 부정적인 사건이 일어났을 때 공중분리 기법, 주제 음악기법을 반복 연습하고 그 느낌을 공유하였다. 9회기는 모델링 기법을 통하여 삶의 방향을 인식하는 것을 목표로 하였다. 이 과정을 통해 자신의 사회적 지지체계를 확인하고, 개발하여 치료적 효과를 유지할 수 있도록 구성하였다. 10회기는 '시간선' 기법을 사용하여 '과거→현재→미래'로의 꿈을 향한 시각화를 전개하였다. 현재 시점의 자신의 계획을 구체화하게 만들기 위한 과정으로서 과거의 어떤 요소들이 지금의 문제를 야기하였고, 현재의 어떤 요소들이 미래에 영향을 줄 것인지 시각화하여 떠올리고, 현재와 미래의 긍정적인 결과를 상상함으로써 재발의 위기가 왔을 때, 대처할 수 있는 재발지도를 그릴 수 있게 하였다 (Table 1).

#### 4. 윤리적 고려

본 연구는 연구자가 소속된 병원의 생명윤리심의위원회 (IRB No. 2-1041024)의 심사와 승인과정을 거쳤으며, 연구자가 해당 병원에 직접 방문하여 대상자에게 본 연구의 긍정적인 효과와 부정적인 효과에 대하여 설명하고 자발적인 동의를 구한 뒤 연구목적, 연구진행절차, 신분보장, 사생활보호 및 자료 보호에 대해 설명하고 연구참여에 대한 동의서를 글쓰기로 받았다. 대상자에게 익명과 비밀보장을 약속하였고, 대답하기 곤란하다고 여기는 경우 강요하지 않을 것이며 실험 중 언제든지 철회할 수 있음을 설명하였다.

중재 제공자는 NLP 기법을 적용하여 집단 프로그램을 충실

하게 진행하기 위해 사전에 준비와 훈련을 거쳤다. 10여 년간 정신과 폐쇄병동 및 알코올중독치료병동에서 임상 전문가로서, 알코올중독자들의 특성과 요구도를 파악하고, 알코올중독자들을 위한 치료 프로그램(인지행동치료, 12단계 치료, 시청각 교육, 독서치료, 중독학, 스트레스 관리 등)에 주 치료자로서의 역할을 수행한 경험을 활용 하였다. 정신전문간호사 및 정신보건간호사, 사회복지사 자격증 과 더불어 '중독전문과 과장'을 이수하였고, 알코올중독센터에서 중독 관련 프로그램 중재, 상담도 시행하였다. 아울러 NLP 기반 프로그램을 진행하기 위해 '국제 NLP 심리 컨설팅'에서 주관하는 NLP 지도자 과정을 이수하고 자격증을 취득하였다.

#### 5. 자료수집

본 연구의 자료수집기간은 2014년 11월부터 2015년 4월까지였으며, 자료수집절차는 다음과 같다. 각 기관의 담당자에게 프로그램 중재 계획서, 프로그램 개요 및 매뉴얼 등을 소개하고 허락을 구한 뒤 프로그램 시행 한 달 전부터 게시판에 공고하여 자유의사에 의해 프로그램에 참여를 원하는 사람으로 실험군을 구성하였다. 프로그램 시행 전 참여하기를 희망하는 대상자에게 프로그램에 대한 설명 및 연구목적과 효과에 대해 설명하였고, 프로그램 참여로 인해 어떠한 불이익도 가해지지 않음을 설명한 뒤 서면 동의서에 서명을 받았다. 대조군 역시 실험군과 동일한 절차로 각 기관의 담당자에게 의뢰하여 협조를 구한 뒤, 대상자에게 서면 동의서를 받았고, 실험군과 같은 시기에 사전 조사를 실시하였다.

사전 조사를 실시한 후, 실험군은 3개의 병원에서 각각 5~10명씩 구성된 그룹을 대상으로 주 2회 90분의 프로그램을 5주 동안 실시하였으며, 프로그램 시작과 동시에 사전 검사를 실시하였고, 프로그램 마지막 회기에 사후 검사 및 프로그램 만족도 평가를 실시하였다. 대조군은 실험군과 마찬가지로 항갈망제를 투여하고, 병원에서 시행중인 중독 관련 프로그램에 참석하도록 하며, 사전 사후 검사를 실험군과 동일한 방법으로 실시하였다.

#### 6. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하여 연구목적과 측정변수의 특성에 따라 다음과 같이 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였다.

**Table 1.** Description of NLP Group Counseling Therapy

Sessions	Subject	Goal	Contents/ Activity	Main techniques
1	Da capo (From the beginning)	Orientation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduce summaries of the program and schedule</li> <li>• Make your own preference of representation system and introduce the self</li> <li>• Understand NLP presupposition</li> <li>• Select a phrase as a slogan from presuppositions</li> <li>• Complete preliminary examination</li> </ul>	Establishing rapport & ensuring of representation system
2	Am I a man?	Realizing problems	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explain the definition of alcoholics</li> <li>• Learn NLP program principles and the effects described</li> </ul>	Problem definition & explaining the program principles
3	SMART of you!	Setting the goal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Develop a plan with specific targets for the recovery from alcoholics (SMART)</li> <li>• Remember what they achieved past</li> <li>• Set goals and plans for the future after feeling what I want to be through mind image (Exercise circle of excellence)</li> </ul>	Setting the goal
4	Just you not me	Effective communication	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximize the ability to attend to an event or situation in a positive time to communicate effectively</li> </ul>	Mirroring, matching & leading
5	Find a new meaning	Challenges for the common linguistic errors	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Give new meanings to generate myself</li> <li>• Think positive self-image by myself</li> <li>• Correct distorted sensing by understanding the way of expression in words or saying</li> <li>• Evaluate self esteem by means of feeling richness of sources</li> </ul>	Meta model
6	Loving myself once again	See back your life	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Write a diary to avoid negative self-evaluation</li> <li>• Look at myself who is writing a diary</li> <li>• Look back my life which was ruined by addiction (Past, present, and future)</li> <li>• Imagine what I want to be after to recovery</li> </ul>	Dissociation
7	Opening the door to the world	Relapse prevention	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Listen to lectures of relapse and preventing relapse</li> <li>• Techniques for relapse prevent in high risk situation                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Understand anchoring</li> <li>- Get out of displeasure in high risk of relapse by using anchoring</li> </ul> </li> </ul>	Anchoring
8	My love, don't cross that river	Controlling negative feelings	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remember risky and negative events because of alcoholism and learning how to control that negative feelings</li> </ul>	Association, dissociation
9	Like with him	Internalizing training to develop self-esteem and support system	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarize what I have learned how to recover through 4 steps in unconscious level</li> <li>• Find who is helpful to my recovery and a role model I want to be</li> <li>• Internalize the training</li> <li>• Set a vision for the future through visualization modeling</li> <li>• Create a future vision through visualization modeling</li> </ul>	Modeling
10	Past, meet the future	Way of life awareness	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imagine my past, present, and future following time line</li> <li>• Close recognition and post examination</li> </ul>	Time line

SMART=Simple & specific, measurable, achievable, responsible, timed; NLP=Neurolinguistic programming.

- 두 집단의 동질성 검증을 위해 인구통계학적 특성, 음주 관련 특성은  $\chi^2$  test를, 종속변수의 동질성 검증은 independent t-test로 분석하였다.
- 프로그램의 효과를 규명하기 위해 우울, 음주거절 자기

효능감, 강박음주갈망의 사전·사후 차이검증은 paired t-test로 분석하였고, 실험군과 대조군의 실험 전·후 종속 변수 차이검증을 위해 사전 대비 사후 변화량 차이를 independent t-test를 이용해 분석하였다.

- 종속변수 측정을 위해 사용된 도구들의 신뢰도 검증은 Cronbach's  $\alpha$  를 이용하였다.

## 연구결과

### 1. 일반적 특성에 대한 사전 동질성 검증

대상자의 인구사회학적 특성으로서, 연령 평균은 실험군 50.13세, 대조군 46.72세, 성별은 실험군은 남성이 95.7%, 대조군은 모두 남성이었다. 실험군 17.4%가 배우자가 있었고 대조군 12.0%가 있었다. 실험군에서 39.1%는 입원 전 직업이 없었고, 대조군의 36.0%가 입원 전 직업이 없었다. 입원 전 월수입은 100만원 이하인 비율이 실험군 78.3%, 대조군 80.0%였다. 종교는 실험군에는 없는 경우가 26.1%였고 대조군에서는 없는 경우가 44.0%였다. 최종학력은 고졸 이하의 비율이 실험군

에서 78.3%, 대조군에서 80.0%인 것으로 나타났다.

대상자 중 처음 술을 마신 연령은 실험군 18.43세, 대조군 18.80세로 모두 십대에 음주를 시작한 것으로 나타났다. 알코올을 사용한 총기간이 21년 초과인 비율은 실험군에서 78.3%, 대조군에서 68.0%였으며, 음주로 인한 첫 입원시기가 30~40대인 비율은 실험군에서 74.0%, 대조군에서 76.0%로 비교적 이른 나이에 알코올 사용을 시작하지만 치료적인 도움을 받는 시기가 매우 늦은 것을 알 수 있다. 음주문제로 인한 입원횟수는 평균적으로 실험군 8.43회, 대조군 12.08회였고 최장 단주기간은 평균적으로 실험군 1.52년, 대조군 0.92년이였다. 금주 프로그램 참석경험이 있다고 응답한 비율은 실험군에서 78.3%, 대조군에서 56.0%였다. 대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검증 결과 유의한 차이가 없어 두 집단이 동질한 것으로 나타났다(Table 2).

**Table 2.** Homogeneity Test of General Characteristics between Two Groups (N=48)

Variables	Categories	Total (N=48)	Exp. (n=23)	Cont. (n=25)	$\chi^2$ or t	p
		n (%) or M $\pm$ SD	n (%) or M $\pm$ SD	n (%) or M $\pm$ SD		
Age (year)		48.35 $\pm$ 7.03	50.13 $\pm$ 3.89	46.72 $\pm$ 7.70	3.46	.162
Gender	Male	47 (97.9)	22 (95.7)	25 (100.0)	1.11	.292
	Female	1 (2.1)	1 (4.3)	0 (0.0)		
Marital status	Married	7 (14.6)	4 (17.4)	3 (12.0)	0.28	.597
	Separate or single	41 (85.4)	19 (82.6)	22 (88.0)		
Occupation	Yes	30 (62.5)	14 (60.9)	16 (64.0)	0.05	.823
	No	18 (37.5)	9 (39.1)	9 (36.0)		
Income (10,000 won/month)	< 100	38 (79.2)	18 (78.3)	20 (80.0)	0.02	.882
	$\geq$ 100	10 (20.8)	5 (21.7)	5 (20.0)		
Religion	Yes	31 (64.6)	17 (73.9)	14 (56.0)	1.68	.195
	No	17 (35.4)	6 (26.1)	11 (44.0)		
Education	$\leq$ High school	38 (79.2)	18 (78.3)	20 (80.0)	0.02	.882
	$\geq$ College	10 (20.8)	5 (21.7)	5 (20.0)		
Age of first drinking (year)		18.63 $\pm$ 2.82	18.43 $\pm$ 2.89	18.80 $\pm$ 2.80	0.02	.880
Total duration of alcohol use (time)	$\leq$ 20	13 (27.1)	5 (21.7)	8 (32.0)	0.64	.424
	> 20	35 (72.9)	18 (78.3)	17 (68.0)		
First hospitalization time drinking (year)	20~29	6 (12.5)	1 (4.3)	5 (20.0)	6.37	.095
	30~39	18 (37.5)	7 (30.5)	11 (44.0)		
	40~49	18 (37.5)	10 (43.5)	8 (32.0)		
	$\geq$ 50	6 (12.5)	5 (21.7)	1 (4.0)		
Number of hospitalizations secondary to alcoholism		10.33 $\pm$ 11.55	8.43 $\pm$ 10.26	12.08 $\pm$ 12.57	2.29	.130
The longest period of sobriety (year)		1.21 $\pm$ 1.19	1.52 $\pm$ 1.30	0.92 $\pm$ 1.01	4.10	.129
Program attendance experience	Yes	32 (66.7)	18 (78.3)	14 (56.0)	2.67	.102
	No	16 (33.3)	5 (21.7)	11 (44.0)		

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

## 2. 종속변수의 동질성 검정

본 연구의 연구변수에 따른 동질성 검정 결과, 실험군의 우울 평균 점수는 21.35±7.99점이고, 대조군의 평균 점수는 20.88±7.79점으로 두 집단 간의 차이가 없었다( $t=0.20, p=.838$ ). 음주거절 자기효능감은 실험군의 평균 점수는 54.43±15.54점이고 대조군의 평균 점수는 55.56±15.25점으로 두 집단 간의 차이는 없었다( $t=-0.25, p=.801$ ). 강박음주갈망은 실험군의 평균 점수는 31.48±6.84점이고, 대조군의 평균 점수는 29.68±5.63점으로 두 집단 간의 차이가 없어( $t=0.84, p=.324$ ), 두 집단은 동질한 것으로 확인되었다(Table 3).

## 3. 가설검정

### 1) 가설 1

‘NLP 기반 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 중재 후 우울 점수가 감소할 것이다.’는 지지되었다(Table 4). 실험처치 전후 우울점수의 차이는 실험군 -9.65±10.59점, 대조군 -1.60±14.38점으로 두 군 간의 차이를 통계적으로 검증한 결과 유의한 차이를 보여( $t=-2.19, p=.033$ ), 가설 1은 지지되었다. 실험 전후 집단 내 비교에서도 실험군의 우울 점수는 중

재 전 21.35±7.99에서 중재 후 11.70±7.25로 통계적으로 유의미한 차이로 감소하였다( $t=4.37, p=.001$ ). 반면에 대조군은 중재 전 20.88±7.79에서 중재 후 19.28±10.95로 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다( $t=0.56, p=.583$ ).

### 2) 가설 2

‘NLP 기반 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 중재 후 음주거절 자기효능감 점수가 증가할 것이다.’는 지지되었다(Table 4). 실험처치 전후 음주거절 자기효능감 점수의 차이는 실험군 21.87±21.69점, 대조군 1.16±25.09점으로 두 군 간의 차이를 통계적으로 검증한 결과 유의한 차이를 보여( $t=3.05, p=.004$ ), 가설 2는 지지되었다. 실험 전후 집단 내 비교에서도 실험군의 음주거절 자기효능감 점수는 중재 전 54.43±15.54에서 중재 후 76.30±16.36으로 통계적으로 유의한 차이로 증가하였다( $t=4.84, p=.001$ ). 반면에 대조군은 중재 전 55.56±15.25에서 중재 후 56.72±15.36으로 통계적으로 유의한 차이( $t=-0.23, p=.819$ )를 보이지 않았다(Table 4).

### 3) 가설 3

‘NLP 기반 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 중재 후 강박음주갈망 점수가 감소할 것이다.’는 지지되었다. 실험처치 전후 강박음주갈망 점수의 차이는 실험군 -11.65±9.64점, 대조군 -2.60±7.79점으로 두 군 간의 차이를 통계적으로 검증한 결과 유의한 차이를 보여( $t=-3.59, p=.001$ ), 가설 3은 지지되었다. 실험 전후 집단 내 비교에서도 실험군의 강박음주갈망 점수는 중재 전 31.48±6.84에서 중재 후 19.83±6.29로 통계적으로 유의미한 차이로 감소하였다( $t=5.80, p=.001$ ). 그러나 대조군은 중재 전 29.68±5.63에서 중재 후 27.08±6.10으로 통계적으로 유의한 차이( $t=1.67, p=.108$ )를 보이지 않았다(Table 4).

**Table 3.** Homogeneity Test of Dependent Variables between Two Groups (N=48)

Variables	Exp. (n=23)	Cont. (n=25)	t	p
	M±SD	M±SD		
BDI	21.35±7.99	20.88±7.79	0.20	.838
DRSE	54.43±15.54	55.56±15.25	-0.25	.801
OCDS	31.48±6.84	29.68±5.63	0.84	.324

BDI=Beck depression inventory; DRSE=Drinking refusal self-efficacy; OCDS=Obsessive compulsive drinking scale; Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

**Table 4.** Comparison of Dependent Variables between Two Groups (N=48)

Variables	Groups	Pretest	Posttest	t (p)	Difference	t (p)
		M±SD	M±SD		M±SD	
BDI	Exp.	21.35±7.99	11.70±7.25	4.37 (.001)	-9.65±10.59	-2.19 (.033)
	Cont.	20.88±7.79	19.28±10.95			
DRSE	Exp.	54.43±15.54	76.30±16.36	-4.84 (.001)	21.87±21.69	3.05 (.004)
	Cont.	55.56±15.25	56.72±15.36			
OCDS	Exp.	31.48±6.84	19.83±6.29	5.80 (.001)	-11.65±9.64	-3.59 (.001)
	Cont.	29.68±5.63	27.08±6.10			

BDI=Beck depression inventory; DRSE=Drinking refusal self-efficacy; OCDS=Obsessive compulsive drinking scale; Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

## 논 의

본 연구는 NLP 기반 집단상담 프로그램이 알코올 중독으로 입원 치료를 받는 대상자의 우울, 음주거절 자기효능감, 강박 음주갈망에 미치는 효과를 검증하고자 실시되었으며 연구결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, NLP 기반 집단상담 프로그램을 실시한 실험군은 실시하지 않은 대조군에 비해 우울 점수가 유의하게 감소하였는데, NLP를 중재한 연구들[9,22]을 살펴보면, NLP 중재가 우울 개선에 상당한 효과가 있음을 알 수 있었다. 본 연구의 중재에서는 대상자의 우울을 완화시키기 위해 연합과 분리, 자서전 쓰기를 활용하였다. 연합과 분리를 통해 부정적인 상황에서 그 상황에 몰입하기보다는 제3자의 입장에서 감정을 분리하여 사건을 바라보고, 긍정적인 방향으로 사건을 재시각화하였다. 본 중재 프로그램에서 사용된 구체적인 기법은 공중분리기법과 주제음악기법으로, 언제 어디서나 적용하기가 쉽고 접근성이 높아 거리의 감각 변화를 입체적으로 느끼면서 부정적인 감정이 작아지는 느낌을 받았다는 반응이었다. 또한, 참여자들은 자서전을 쓰고 발표하면서 자신이 살아온 인생이 헛된 것만은 아니었다는 것을 깨달았으며, 가족, 친구들에게 사랑받는 존재였음을 알게 되었고, 지금까지 살아온 인생을 글로 쓰면서 인생을 한눈에 알아볼 수 있게 정리가 되어서 진지하게 돌아보고 되새겨 볼 수 있는 기회가 되었다고 하였다. 이러한 기법을 통하여 부정적이고 우울한 감정이 긍정적인 즐거운 마음으로 변화하는 것을 느꼈다는 반응이 다수 표현되었다.

둘째, NLP 기반 집단상담 프로그램을 실시한 실험군은 실시하지 않은 대조군에 비해 음주거절 자기효능감 점수가 증가할 것이라는 두 번째 가설도 지지되었다. Marlatt과 Donovan [15]의 재발예방을 위한 인지행동모형에서 자기효능감이 강조되었는데, 효과적인 대처기술을 습득하면 금주 자기효능감이 향상되고 재발 가능성이 감소하게 된다고 하였다. 본 연구에서 음주거절 자기효능감 점수는 총 108점에 54.43점이었고, 중재 후 76.30점으로 크게 증가하였다. 원 도구를 번역하여 신뢰도와 타당도를 측정된 Kho 등의 연구[19]에서 알코올 문제가 없는 일반 대학생을 대상으로 음주거절 자기효능감을 측정하였는데, 평균 점수가 78.50점이었고, 같은 도구를 사용하여 간호대학생에게 적용한 연구[23]에서 음주거절 자기효능감 점수는 94.60점이었다. 사회적 음주를 하고 있는 일반대상자들이 알코올중독자들에 비해 음주거절 자기효능감이 평균적으로 높았으며, 이는 알코올중독자들이 음주를 유발하는 상황에서 술을 거부할 수 있는 자신감이 낮다는 것을 의미한다. 또한, NLP

프로그램을 중재하였을 때 점수가 76.30점으로 증가하였는데, Kho 등의 연구[19]에서 사회적 음주군인 대학생의 음주거절 자기효능감 점수 78.50점과 비슷한 수준까지 상승하였다. 이는 NLP 중재를 통해 단기간 내에 음주거절 자기효능감을 증진시켜 단주와 재발예방에 크게 기여할 수 있음을 의미한다.

NLP 프로그램이 알코올중독자에게 적용된 적이 없어 음주거절 자기효능감을 측정하는 연구는 없었다. 따라서, 알코올중독자가 아닌 다른 집단의 자기효능감을 측정하는 선행연구들을 살펴보면 Jung [24]의 연구에서 NLP 집단상담 프로그램이 대학생의 자기효능감과 의사소통 능력에 도움을 주었다고 보고하였고, Oh [25]는 서비스 종사자를 대상으로 NLP를 활용한 고객만족 교육 프로그램을 개발하여 자기효능감 향상을 가져왔다고 하였다. 자기효능감이라는 개념은 자신이 어떤 행위를 잘할 수 있다는 자신감이므로 학습과 반복연습, 명확한 의사소통을 통한 대인관계의 변화가 자기효능감을 높여 줄 수 있다. 본 연구에서는 알코올중독자의 자기효능감을 증진시키기 위해 의사소통 증진기법(이끌기, 맞추기, 미러링, 매칭)과 메타모형을 사용하였고, 학습의 4단계를 통하여 회복을 위한 구체적인 목표와 계획을 세우고 그것을 실천해 나가는 방법을 학습하여 자신감을 불어넣고자 하였다. 특히, NLP에서 학습의 4단계는 자기효능감 확장에 직접적인 영향을 준다고 설명하는데[26], 단주를 하고 싶으나 어떻게 해야 될지 모르는 중독자에게 목표를 성취하기 위한 구체적인 방법을 제시해 주고, 실제로 계획한 학습방법에 따라 반복해 볼 수 있도록 구성되었다. 대상자들은 이 회기에서 본인의 계획에 따라 실천할 수 있는 구체적인 심상이 그려지므로 ‘안개가 걷히는 느낌이 들었다’라고 자신감을 표현하였다. 이를 비추어 볼 때, 퀴즈나 역할극 등 적극적이고 감각적인 방법을 활용하여 구체적으로 프로그램을 구성하여 계속적 성취를 통해 알코올중독자의 자기효능감을 기를 수 있을 것이다.

셋째, NLP 기반 집단상담 프로그램을 실시한 실험군은 실시하지 않은 대조군에 비해 강박음주갈망 점수가 감소할 것이라는 가설도 지지되었다. OCDS 원 도구를 번역하여 신뢰도 및 타당도를 측정된 Choi 등[21]의 연구에서 금주군은 8주 후에 OCDS의 점수가 10.90점에서 4.00으로 감소하였고, 재발군은 16.20점에서 10.21로 감소한 것으로 나타나 재발군의 강박음주갈망 점수가 월등하게 높았고, 점수의 감소량도 적음이 보고되었다. 본 연구의 알코올중독자의 강박음주갈망 평균 점수는 31.48점으로 매우 높은 편으로, 알코올중독자들에게 있어 음주에 대한 갈망이 잦은 재발과 관련이 있고, 회복을 방해하는 요인임을 시사한다. 강박음주갈망의 개념을 살펴보면, 알코올

중독자에게 강박음주갈망이란 알코올에 대한 강박적인 욕망, 지속적이고 반복적으로 떠오르는 생각 뿐 아니라 이러한 욕망과 생각을 조절하기 위한 심리적 갈등까지 포함하는 개념이다 [27]. 인지적 이론에서 보면, 알코올중독의 재발은 음주로 인한 과거의 긍정적인 경험이 알코올 효과에 대한 긍정적인 기대감을 유발하고, 인지적인 처리과정, 신체적인 감각과 행동반응이 욕구에 영향을 준다고 설명한다[21]. 인지행동치료에서 알코올중독자에게 음주욕구의 지각과 관련 욕구에 효과적으로 대처하는 기술의 습득을 강조하는 것도 이러한 맥락에서 이해된다.

강박음주갈망 도구의 문항은 음주충동 자체에 관한 질문과 그 충동을 조절할 수 있는지 묻는 질문으로 구성되어 있다[21]. NLP에서는 내적 자원을 활용하여 원하는 결과를 얻을 수 있음을 강조하고 있는데, 그 과정에서 자신의 행동, 혹은 감정이나 생각들을 조절하여 목표를 달성할 수 있다[28]. 과거의 긍정적인 경험을 상기시키는 과정을 통해 현재의 갈등과 충동을 조절할 수 있다고 보는데 이것은 자기통제 혹은 자기조절력의 형태로 강박음주갈망의 기전과 유사하게 볼 수 있다. 본 연구에서는 강박음주갈망을 감소시키기 위해 음주에 대한 강박적이고 반복적인 생각들을 스스로 통제하고 조절할 수 있는 능력을 확인하고 키워줄 수 있는 앵커링 기법을 사용하였다. NLP의 앵커링은 어떤 경험의 일부 요소가 전체 경험을 재창조하는 것이며, 앵커링이 어떤 시청각적 혹은 운동적인 방아쇠 역할로 특별한 반응이나 감정적인 상태를 연결하는 기능이 있다[29]. 강박음주갈망상태가 증가되어 음주를 유발하는 고위험 상태에 직면하였을 때, 앵커링을 통하여 과거의 긍정적인 경험들을 떠올림으로써 음주의 충동을 억제할 수 있는 능력을 키울 수 있으며, 나아가 재발을 예방하는 중요한 단서가 될 수 있다. Shin [30]은 군복무 부적응 병사에게 NLP 집단상담 프로그램을 적용하여 내적통제성을 향상하고자 하였다. 자신의 문제 해결 가능성을 믿고 적극성, 사회성, 인내성, 협조성, 정서조절능력이 높고, 스트레스에 적절히 대처하여 군복무 적응력과 고위험 상황의 극복력을 높이고자 하였다. NLP를 인터넷 중독청소년에게 적용한 연구[9]에서도 자기 통제력이 주요한 측정변인으로 사용되었는데, 자기 통제력이 높다는 것은 현재 자신의 인지나 정서행동을 원하는 대로 조절하고 있음을 의미하며, 자기 통제력이 증가하였다는 것은 욕구 충동을 잘 통제하고 더 크고 나은 결과를 위해 작은 만족을 포기할 수 있는 능력이 향상된 것으로 의미한다. 이와 같은 결과를 통해 NLP는 알코올중독자가 자신의 강박음주갈망을 인지하고 음주의 충동을 억제하는데 큰 효과가 있음을 알 수 있다.

연구결과를 종합해 볼 때, NLP 기반 알코올중독 집단상담 프로그램은 우울, 음주거절 자기효능감, 강박음주갈망에 긍정적인 효과가 있다고 할 수 있다. 본 연구의 의의를 간호 이론적인 측면에서 살펴보면, Marlatt과 Donovan [15]의 인지행동 모델에 근거하여 이론적 개념들을 구성하였고, NLP의 기법을 활용하여 알코올중독자의 특성에 맞는 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증함으로써 NLP 이론의 유용성을 증가시켜 이론의 확장에 기여하였다고 할 수 있다.

간호실무 측면에서는 알코올중독자를 위한 치료 프로그램의 확장과 치료적 기법의 다양성에 기여하였다. 기존의 알코올중독자를 위한 프로그램이 인간의 잠재력과 자원을 활용하여 개인의 가능성에 초점을 두기보다는 질병의 특성과 증상에 초점이 맞추어져 있고, 대상자의 강점을 적극 개발하여 활용할 수 있도록 하기보다는 그들의 약점을 인정하고 수용하도록 구성되어 왔다. 그 결과, 환자 개인의 인생 전반을 통합적으로 다루어지지 못하였고, 특정 관련요인에만 집중하여 연구가 이루어져 왔다. 본 연구에서 ‘NLP 기반 집단상담 프로그램’은 알코올중독자의 삶의 전반을 다루고자 하였고, 그들의 삶을 미래지향적이고 희망적인 것으로 이해하고, 자신이 가지고 있는 무한한 자원을 활용하여 극복해나가는 과정을 배우는 것을 목표로 하였다. 또한, 실제적 대처기술로 활용할 수 있는 실용적인 NLP 기법들을 알코올중독자에게 적용함으로써 그 효과를 확인하였다.

본 연구는 입원한 알코올중독자에게 Marlatt과 Donovan [15]의 인지행동모델을 기반으로 NLP를 활용하여 중재방법을 개발하여 그 효과를 검증하고자 하였다. 입원 환자들은 비교적 안정된 환경 속에서 알코올중독에서 회복할 수 있는 기회를 얻을 수 있을 것으로 예상되지만, 실제로는 중독자들을 억압하는 환경적 수단이 될 수 있으며, 여러 가지 중독 관련 프로그램을 반복적으로 교육받고 있으나 이론적 수준에서 이해하는데 그치고 있어, 실제로 회복하는 경우보다는 재발하여 입원이 반복되는 경우가 많았다. 하지만 본 연구에서는 입원한 알코올중독자들이 무의식 속에서 자신이 가지고 있는 잠재된 자원을 활용할 수 있는 방법을 배우는데 초점을 두었으며, 부정적이고 비합리적인 사고와 감정을 긍정적으로 교정하여 음주거절 자기효능감을 증진하고 강박음주갈망을 감소시켜 재발을 예방하는 것을 목표로 하였다. 그러므로 NLP 중재는 알코올중독자들에게 보다 실질적이고 활용 가능한 프로그램으로서 입원 환자뿐만 아니라 외래 통원치료 환자 및 지역사회에 거주하는 알코올중독자의 회복과 재발예방 프로그램까지 확장을 고려해 볼 수 있다.

그러나 본 연구는 대상자를 무작위 배정하지 못하였고, 알코올중독자들의 특성상 잦은 입퇴원과 표준화되지 않은 교육경험으로 인해 실험군 내에서도 치료적 경험이 동일하지 않을 수 있다는 한계점과, 실험군이 세 개의 집단으로 구성되어 있어 프로그램의 효과를 검증함에 있어 외생변수를 효과적으로 통제할 수 없었다는 취약점이 있었다. 따라서, 추후 연구와 실무 발전을 위하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, NLP는 그동안 일반 인구집단을 대상으로 의사소통을 증진하고, 잠재된 내면의 자원을 활용하여 자기성장, 삶의 질 등을 증진하기 위한 교육적 방법으로 시행되어 왔다. 본 연구에서도 입원한 알코올중독자들이 무의식 속에서 자신이 가지고 있는 잠재된 자원을 활용할 수 있는 방법을 배우는데 초점을 두었으므로 지역사회에서 알코올중독 고위험군을 선별하여 예방적 중재로 활용하기를 제언한다. 둘째, NLP는 인간의 잠재력을 인정하고 변화가능성에 대한 지지적인 시각을 전제로 하므로, 아동 및 청소년에게 긍정적인 효과가 보고되었다. 알코올중독은 만성적인 경과를 거치며 주로 청소년기에 음주사용이 시작되므로 청소년을 대상으로 자기계발, 진로문제 등을 통합하여 자신의 미래를 탐색하고 긍정적인 미래를 설계하여 음주 및 중독 관련 문제를 조기에 예방할 수 있도록 교육적 제도로 활용되기를 제언한다. 셋째, 본 연구는 NLP라는 이론을 알코올중독에 적용한 국내 최초의 연구이며, 간호학에 처음으로 소개하는 연구이다. 그러므로 이 연구의 시도는 학문적 의의가 있으며, 연구를 통해 NLP의 치료적 중재로서의 가치를 확인할 수 있었다. 후속 연구를 통해 중독치료 프로그램으로써의 NLP 기반 표준화된 프로그램을 개발하여 실제 임상에서 적극적으로 활용할 수 있게 되기를 기대한다. 넷째, 본 연구에서 입원중인 알코올중독 환자들의 빈번한 퇴원으로 인해 프로그램 효과의 지속성에 대해서 추적 평가는 하지 못하였으므로, 장기적인 효과를 검증하기 위해 추후 검증을 제언한다.

## 결론

본 연구는 NLP 기반 알코올중독자를 위한 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하고자 실시하였으며, 알코올중독자의 정신사회재활 치료 프로그램으로서 활용 가능한 기초 자료를 제공하고자 하였다. 그 결과 대상자들의 우울, 음주거절 자기효능감, 강박음주갈망에 효과가 있는 것으로 나타났다. 대상자들은 프로그램에 참여하면서 자신의 가능성에 대해 발견하고 자신만의 회복방법과 내적 자원을 재발견할 수 있었고, 가족관계 및 대인관계에 대해 진지하게 숙고할 수 있는 계기가

되었음을 보고하였다. 본 연구를 통해, 알코올 중독자들의 잠재능력을 적극 활용하여 스스로 변화에 대한 대처능력을 길러주며, 그 변화가 음주에 대한 대처능력 뿐 아니라 자신의 삶을 적극적으로 설계할 수 있는 정신간호중재를 계획하는데 유용한 근거자료로 활용될 수 있을 것이다.

## CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflicts of interest.

## ORCID

Kim, Heejin

<https://orcid.org/0000-0003-0479-6985>

Bae, Jeongyee

<https://orcid.org/0000-0002-4877-3753>

## REFERENCES

1. Ministry of Health & Welfare. Korea Centers for Disease Control & Prevention. Korean health statistics 2016 II: Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES-VII-1) [Internet]. Seoul: Ministry of Health & Welfare; 2017 December. Report No. KCDC 11-1351159-000027-10 [cited 2018 Jan 04]. Available from: [https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/sub03/sub03\\_02\\_02.do](https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/sub03/sub03_02_02.do)
2. Park HN, Yu SJ. Effects of meditation training program on self concept, abstinence self-efficacy, and abstinence in alcoholic patients. *The Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2005;14(3):304-312.
3. Connors GJ, DiClemente CC, Velasquez MM, Donovan DM. Substance abuse treatment and the stages of change: selecting and planning interventions. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2012. 356 p.
4. Dawson DA, Grant BF, Stinson FS, Zhou Y. Effectiveness of the derived Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT-C) in screening for alcohol use disorders and risk drinking in the US general population. *Alcohol Clinical and Experimental Research*. 2005; 29(5):844-854. <https://doi.org/10.1097/01.ALC.0000164374.32229.A2>
5. Kang EH. The effects of the meditation program known as MBSR-K on the alcohol abstinence self-efficacy and mental health of alcohol dependence [master's thesis]. [Seoul]: Catholic University; 2014. 96 p.
6. Vasilaki EI, Hosier SG, Cox WM. The efficacy of motivational interviewing as a brief intervention for excessive drinking: a meta-analytic review. *Journal of Alcohol and Alcoholism*. 2006; 41(3):328-335. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agl016>
7. Hwang MO. A study of an NLP career education program's influence on the college students' career self-efficacy and maturity. *Journal of Educational Research*. 2013;21:123-144.
8. Seol KM. NLP power for self-innovation. Seoul: Hakjisa; 2003.

380 p.

9. Sohn WH, Hong HY. The effect of NLP group counseling program for the internet addicted adolescents: focused to depression, self-control, stress-control. *Journal of Future Oriented Youth Society*. 2009;6(3):45-66.
10. Jacoub AF, Joseph B, Bassam AK. The effectiveness of a program based on (NLP) in the development of social communication for the gifted sixth grade students in Amman. *International Journal of Education*. 2016;8(1):162-180. <https://doi.org/10.5296/ije.v8i1.9210>
11. Jung YJ, Kim YJ. The effects of NLP counseling program on parenting stress, psychological well-being, and parenting attitude among mothers: the case of those with preschooler or school-aged children. *Korean Journal of Health Psychology*. 2014;19(2): 485-507.
12. Yoon MS, Kim NH. Mediating effects of social support on the relationship between motivation to change and quality of life among alcoholics. *Health and Social Welfare Review*. 2015;35(1):110-135. <https://doi.org/10.15709/hswr.2015.35.1.110>
13. Zaharia C, Reiner M, Schütz P. Evidence-based neuro linguistic psychotherapy: a meta-analysis. *Psychiatria Danubina*. 2015;27(4):355-363.
14. Jang SK. The strategy and effectiveness of solution-focused alcohol addiction counseling [master's thesis]. [Daejeon]: Korea Baptist Theological University; 2012. 274 p.
15. Marlatt GA, Donovan DM. Relapse prevention: maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2007. 416 p.
16. Kang SJ, Kim SJ. Effects of forgiveness therapy program on self-esteem, anger and forgiveness in people who abuse alcohol. *The Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2015;24(4):300-329. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2015.24.4.300>
17. Hahn HM, Yum TH, Shin YW, Kim KH, Yoon DJ, Chung KJ. A standardization study of Beck depression inventory in Korea. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 1986;25(3): 487-500.
18. Oei TP, Hasking PA, Young RM. Drinking refusal self-efficacy questionnaire-revised (DRSEQ-R): a new factor structure with confirmatory factor analysis. *Drug and Alcohol Dependence*. 2005;78(3):297-307. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2004.11.010>
19. Kho YM, Hyun MH, Park JS. The mediating effect of drinking refusal self-efficacy on the relationship between drinking restraint and drinking behaviors in college students. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2009;14(4):891-909.
20. Anton RF, Moak DH, Latham P. The obsessive compulsive drinking scale: a self-rated instrument for the quantification of thoughts about alcohol and drinking behavior. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. 1995;19(1):92-99. <https://doi.org/10.1111/j.1530-0277.1995.tb01475.x>
21. Choi MJ, Lee E, Lee BO, Lee PG, Oh BH, Lee CH, et al. The study on reliability and validity of Korean versions of obsessive compulsive drinking scale for outpatient of alcohol dependence. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*. 2002;41(1):98-109.
22. Sheoran P. Effectiveness of NLP in dealing with guilt induced anxiety depression and stress: a case study. *The International Journal of Indian Psychology*. 2016;4(1):147-156.
23. Park HS, Cho MH, Cho GY, Kim DH. A comparison of drinking refusal self-efficacy and mental health between two groups of Korean nursing students. *Journal of Korean Academic Society Nursing Education*. 2011;17(1):110-119.
24. Jung SY. A study on the effect of NLP group counseling program on communication and self-efficacy of university students. *Journal of Arts Psychotherapy*. 2014;10(1):1-20.
25. Oh YM. A study on effect of the NLP based customer satisfaction education program on the self-esteem and self-efficacy of service workers [master's thesis]. [Pyeongtaek]: Pyeongtaek University; 2010. 106 p.
26. Alder H. Neuro-linguistic programming: the new art and science of getting what you want. London: Piatkus Books; 1995. 192 p.
27. Anton RF. Obsessive-compulsive aspects of craving: development of the Obsessive Compulsive Drinking Scale. *Journal of Addiction*. 2000;95(Suppl2):211-217. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.95.8s2.9.x>
28. Hall M, Linder-Pelz S. Meta-coaching: a methodology grounded in psychological theory. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*. 2008;6(1):43-56.
29. Clabby J, O'Connor R. Teaching learners to use mirroring: rapport lessons from neurolinguistic programming. *Journal of Family Medicine*. 2004;36(8):541-543.
30. Shin HK. The effects of group counseling program using NLP on new-generation maladjusted soldier's internal control, interpersonal relationship, and military life adaptation [dissertation]. [Seoul]: Seoul Venture University; 2014. 150 p.