

청년의 우울 감소와 자존감 증진을 위한 통합적 접근의 집단상담 프로그램의 개발과 효과

김 사라형선(침례신학대학교 상담심리학과 조교수)

본 연구의 목적은 청년의 우울을 감소시키고 자존감을 증진시킬 수 있는 통합적 접근의 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하여 청년의 우울치료와 자존감 증진을 위한 집단상담 프로그램으로 제시하는데 있다. 이와 같은 연구목적 달성을 위해 설정한 연구문제는 첫째, 통합적 접근의 집단상담 프로그램은 청년의 우울을 감소시키고 자존감을 증진시키는데 효과가 있는가? 둘째, 통합적 접근의 집단상담 프로그램은 추후에도 효과가 있는가? 이다.

본 연구의 대상은 C시에 있는 청년들을 대상으로 상담소에 광고를 낸 뒤 신청서를 받아 40명의 지원자 중 자발적 참여 의사를 보인 20명을 선정하여 통제집단에 10명 실험집단에 10명씩 각각 배정하였다. 프로그램은 2011년 2월 1일부터 2011년 2월 22일까지 한 주에 2회기씩 총 4주간 진행되었다. 사전검사는 프로그램 시작하는 날 실시하였고 사후검사는 프로그램 끝나는 날 실시하였다. 추후검사는 프로그램이 끝나고 한달 뒤에 실시하였다. 우울을 측정하기 위해서는 Beck(1967) 등이 개발하고 이영호(1993)가 한국판으로 표준화한 검사를 사용하였으며 총 21문항으로 점수가 높을수록 우울이 높다고 할 수 있다. 자존감을 측정하기 위해서는 Coopersmith(1967)가 제작하고 강종구(1986)가 한국판으로 표준화한 검사를 사용하였으며 총 25문항으로 점수가 높을수록 자존감이 높다고 할 수 있다. 수집된 자료는 SPSS 16.0 프로그램을 이용하여 t 검증을 실시하였다.

통합적 접근의 집단상담 프로그램은 청년의 우울을 낮추고 자존감을 증진시키기 위해 개발된 프로그램으로 인지행동치료, 글쓰기치료, 드라마치료 등을 통합하여 구성하였다. 집단상담 프로그램은 오리엔테이션(1회기), 우울감소와 자존감증진을 위한 활동(2회기), 인지행동치료, 글쓰기치료, 드라마치료(3회기~7회기), 마무리(8회기)로 총 8회기로 구성되었다. 각 회기는 총 120분으로, 마음열기: 도입(20분), 나누기: 전개(80분), 마무리: 정리(20분)로 구성되었다. 주요활동에는 과제물나누기, 소감문나누기, 가족구조 그리기, 역할놀이, 편지쓰기 등이 있다.

연구결과는 다음과 같다. 첫째, 프로그램 실시 후에 실험집단에서는 우울이 유의하게 증가하였고 자존감은 유의하게 향상되었다. 그러나 통제집단에서는 유의한 차이가 없었다. 이에 통합적 접근의 집단상담 프로그램은 청년의 우울을 감소시키고 자존감을 증진시키는데 효과가 있다고 할 수 있다. 둘째, 사후검사와 추후검사의 결과를 비교해 보면 실험집단과 통제집단에서 척도 들 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 프로그램의 효과가 4주 후에도 지속되고 있다고 해석할 수 있다.

본 연구결과 통합적 접근의 집단상담 프로그램은 청년의 우울을 감소시키고 자존감을 증진시키는데 효과가 있고 그 효과가 4주 후에도 유지되고 있음이 입증되었다. 이에 통합적 접근의 집단상담 프로그램은 청년의 우울을 감소시키고 자존감 증진을 위한 정신건강 프로그램으로 널리 보급시킬 필요가 있다고 하겠다.