

2020 전국대학상담학과협의회 학부생 논문 및 작품 발표대회

2020. 12. 4.



인 사 말

상담학과 학과장님 귀하



COVID-19로 인해 새로운 환경 속에서 강의준비와 학생지도에 수고 많으십니다. 지난 9월 25일 제 4회 학생상담페스티벌 Current Festival은 MBTI 성격검사 특강과 학생들의 또래 상담을 라디오 방송형식으로 진행한 프로그램을 유튜브를 통해 고려사이버대학교에서 개최하였습니다. 그동안 학생들을 지도해주시고 격려해주신 참여 학과 교수님들께 감사드리며 당일 행사에 참여해 주신 여러 교수님들께 감사드립니다.

본 자료집은 제 3회 『상담학과 학부생 논문 및 작품발표』에 학생들이 제출한 논문과 작품입니다. 상담전공 학부생들의 연구물과 작품을 발표할 수 있는 장을 만들고자 마련된 본 행사는 2018년과 2019년에는 (사) 한국상담학회 연차학술대회에서 열렸습니다. 올해에는 1학기 및 2학기에 작성한 논문과 작품을 발표할 수 있는 기회를 가지기 위해 12월에 유튜브를 통한 발표와 시상으로 진행되었습니다.

회를 거듭하며, 발표되는 논문과 작품의 수준이 향상되고 있어, 상담전공 학부생들이 4년간 여러 교과목과 활동을 통해 상담자로서의 역량을 차곡차곡 길러가고 있음을 확인할 수 있습니다. 이렇게 길러진 학부생들의 역량을 여러 학교와 학과 간 공유하여 서로 격려하고 도전할 기회를 가지는 일은 한국의 상담계를 위해서도 매우 뜻 깊은 일이 될 것입니다.

앞으로도 저희 전국대학상담학과협의회는 학부생의 역량강화와 진로개척, 교수님들의 교류와 연수를 위해 다양한 프로그램을 진행하고자 하오니 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

2020. 12. 4.

전국대학상담학과협의회장 방기연 올림

학부생 논문 및 작품 발표자 명단

□ 일 시: 2020년 11월 30일(월) ~ 12월 3일(목)

□ 장 소: 전국대학상담학과협의회 유튜브 채널 (QR코드 링크➡)



1. 학부생 논문 발표자 명단

	소속대학	발표자	발표형태	주 제	지도교수
1	건양대학교	정천용	포스터 논문	상담전공 학부생의 학생활동 참여도가 진로정체감에 미치는 영향: 학업적 자기효능감의 매개효과	이지혜
2	국제대학교	김수빈	포스터 논문	대학생의 학업 및 진로 스트레스에 대한 분석	이동석
3	루터대학교	주종혁	포스터 논문	초보상담자로서 상담학부생의 이론 중심 학부교육에 대한 현상학적 연구 - 경기도 L대 상담학과 학부생을 중심으로	김형수
4	인제대학교	김미지 외 3명	포스터 논문	불안정 성인애착이 외상 후 성장에 미치는 영향: 정신화와 정서조절의 매개효과	김영근
5		정난희 박효은	포스터 논문	코로나19 상황에서 대학생의 심리적 디스트레스에 대한 조사연구	조항
6	차의과학대학교	김문주 외 3명	포스터 논문	코로나 시기 대학생의 지각된 스트레스와 우울 및 삶의 만족도: 외향성과 활동성 수준을 중심으로	김지영
7		이정윤 정다희	포스터 논문	자존감과 언어적 공격성에 미치는 요인: 주관적 외모 만족의 매개효과	김하나
8		최은선 이정윤	포스터 논문	조절초점이 대학생의 지각된 스트레스와 대학 생활 소진에 미치는 영향	김하나
9		한별이 유지수	포스터 논문	코로나 상황 속 대학생들의 외출 횟수와 개인적 성향, 지각된 사회경제적 지위 간의 관계	김하나
5개 대학 9개 팀 참가					

2. 학부생 작품 발표자 명단

	소속대학	발표자	발표내용	주 제	지도교수
1	국제 대학교	박재우	상담도구	Desire Face Card (DFC) 욕망직시카드	이지혜
2		이현영 최고은	영상	세상을 살아가는 법을 배우는 청소년들	이동석
3		신혜진	상담도구	내가 만드는 세상 이야기	이지혜
4		조서운	콘텐츠 개발	마음을 채워주는 도시락 키드	이동석 이지혜
5	삼육 대학교	김성아 외 5명	상담도구	감육 욕구 카드 상담도구	정성진
6		김평화 외 6명	상담도구	성격 탐색 상담도구	정성진
7	인제 대학교	김도연 김세인	영상	상담에 대한 대학생의 부정적 인식 개선	금창민
8	전주 대학교	윤하은 비 외 2명	프로그램 개발	데이트 폭력에 관한 소셜 책	김인규
9	호남 대학교	김예솔	상담실습 보고서	교내 학생상담센터 실습	김미례
5개 대학 9개 팀 참가					

목 차

I. 인사말	i
II. 학부생 논문 및 작품 발표자 명단	ii
III. 논문영역	1
1. 상담전공 학부생의 학생활동 참여도가 진로정체감에 미치는 영향: 학업적 자기효능감의 매개효과 (건양대학교 정천용 외 2명)	2
2. 대학생 진로문제에 따른 스트레스 - 대학생이 어떤 마인드를 가지고 주어진 삶에 대처해야 하는 가에 대한 의미탐구 (국제대학교 김수빈)	9
3. 초보상담자로서 상담학부생의 이론 중심 학부교육에 대한 현상학적 연구 - 경기도 L대 상담학과 학부생을 중심으로 (루터대학교 주종혁)	14
4. 불안정 성인애착이 외상 후 성장에 미치는 영향: 정신화와 정서조절의 매개효과 (인제대학교 강우주 외 3명)	19
5. 코로나19 상황에서 대학생의 심리적 디스트레스에 대한 조사연구 (인제대학교 정난희, 박효은)	26
6. 코로나 시기 대학생의 지각된 스트레스와 우울 및 삶의 만족도: 외향성과 활동성 수준을 중심으 로 (차의과학대학교 김문주 외 3명)	33
7. 자존감과 언어적 공격성에 미치는 요인: 주관적 외모 만족의 매개효과 (차의과학대학교 이정윤 외 3명)	38
8. 조절초점이 대학생의 지각된 스트레스와 대학생활 소진에 미치는 영향 (차의과학대학교 정다희 외 3명)	43
9. 코로나(COVID-19) 상황 속 대학생들의 외출 횟수와 개인적 성향, 지각된 사회경제적 지위 간의 관계 (차의과학대학교 한별이 외 2명)	49

IV. 작품영역	55
1. 욕망직시카드(DFC: Desire Face Card) (국제대학교 박지민, 박재우)	56
2. 세상을 살아가는 법을 배우는 청소년들(UCC) (국제대학교 이현영, 최고은)	61
3. 내가 만드는 이야기 세상 (국제대학교 신혜진, 이지혜)	62
4. 마음 도시락 (국제대학교 조서윤 외 4명)	70
5. 감정 욕구 카드 상담도구 - Guess What (삼육대학교 김성아 외 5명)	78
6. 성격 탐색 상담도구 - 성격탐험대 (삼육대학교 윤성노 외 5명)	88
7. 상담에 대한 대학생의 부정적 인식 개선 - 알쓸신상 ver대학생 (알아두면 쓸모 있는 신기한 상담상식) (인제대학교 김도연, 김세인)	94
8. 데이트 폭력에 관한 소설 책 (전주대학교 윤하은비, 이혜진, 장은실)	96
9. 교내 학생상담센터 실습보고서 (호남대학교 김예솔)	103

논문영역

1

상담전공 학부생의 학생활동 참여도가 진로정체감에 미치는 영향: 학업적 자기효능감의 매개효과

정천용, 한보람, 이지오
(건양대학교 심리상담치료학과)

1. 연구의 필요성

현대 사회에서 인간에 대한 신조어로 ‘아웃사이더¹⁾’와 ‘인사이더²⁾’가 떠올라 화제가 되고 있다. ‘아웃사이더’가 타인과 섞이지 못하는 사람이라고 한다면, ‘인사이더’는 무리의 중심에서 시시각각 변하는 유행을 추종하는 사람이다. 이런 개념들의 뒤를 이어, 나만의 기준을 따라 사는 삶을 사는 사람들을 ‘마이싸이더³⁾’ 일명 ‘마싸’가 출현했다(독서신문, 2020). ‘마이싸이더’는 ‘밀레니엄 세대’의 가치관을 단적으로 보여주는 표현이기도 하다. 대학내일20대연구소가 2019년 만 15~34세 남녀 1000명을 대상으로 실시한 ‘2019 밀레니엄-Z세대 트렌드 키워드 검증 조사’에서 “나는 내가 주체적인 삶을 살고 있다.”고 대답한 응답자가 40.6%였다(유지혜, 2020). 마이싸이더들은 다양한 경험과 삶의 방식을 추구하는 것에 관심이 많으며 사회적으로 인정받는 진로, 직업보다는 자신의 취향과 개성에 맞으며 자신이 즐길 수 있는 일을 찾아나가는 것을 중요하게 생각한다(대학내일20대연구소, 2019). 이러한 맥락에서 자신의 진정한 성공과 행복한 삶에 대한 고민을 돕기 위하여 진로정체감 즉, 개인이 자신의 목표, 흥미, 재능에 대해 명확하고 안정적인 상(김태선, 2003)을 높이는 개입은 마이싸이더들의 욕구를 실질적으로 반영하는 것이며, 이들의 삶에 대한 만족감을 유의미하게 증가시킬 수 있는 방법으로 기대된다.

이에 본 연구에서는 10대~ 20대 중 초·중·고 학생에 비해 상대적으로 제한 없이 자발적이고 주도적인 활동이 가능한 대학생을 연구대상자로 선별하였다. 구체적으로 본 연구에서는 상담전공 학부생이 학부 재학기간동안 필수적으로 마주하게 되는 학생활동들에 대한 참여가 진로정체감에 영향을 미치게 하는 심리적인 기제, 즉 매개변인을 학업적 자기효능감으로 설정하여 상담전공 학부생들의 진로정체감을 효과적으로 지원할 수 있는 방안을 살펴보고자 한다. 또한 학생활동 참여도와 진로정체감의 하위차원 각각의 관계에서 학업적 자기효능감이 유의미한 매개효과를 보이든지도 알아보고자 한다.

본 연구에서 제기한 연구문제는 다음과 같다.

[연구문제 1] 상담전공 학부생들의 학생활동 참여도, 학업적 자기효능감, 진로정체감은 서로 유의미한 관련성이 있는가?

[연구문제 2] 상담전공 학부생들의 학생활동 참여도와 진로정체감의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과가 유의미한가?

[연구문제 3] 상담전공 학부생들의 학생활동 참여도, 진로정체감 하위변인(탐색, 몰입, 재고의 세 차원)

- 1) 사회의 기성 틀에서 벗어나서 독자적인 사상을 지니고 행동하는 사람
- 2) 각종 행사나 모임에 적극적으로 참여하면서 사람들과 잘 어울려 지내는 사람을 이르는 말
- 3) My(나의) + Side(~을 중심으로 한) + er(사람). 내 안의 기준을 세우고 따르는 밀레니얼-Z세대를 뜻함. 이들은 안정적인 것보다는 좋아하고 잘할 수 있는 것, 결과보다는 노력을 택하곤 한다

과의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과가 유의미한가?

2. 이론적 배경

Super(1990)의 진로발달이론에 따르면 대학생은 진로 탐색기에 해당하며, 대학생활은 전공 교과활동과 전공 외의 학생활동 등을 통하여 자신의 흥미와 적성을 알아보고, 직업 목표를 구체화하는 단계이다. 대학과 중·고등학교의 교육과정을 비교해 보면, 대학은 중·고등학교에 비해 계열과 전공이 세분화되어 있으며 수업시수가 적다. 이에 대학생들은 대학생활에서의 전공 영역에 대한 전문화된 직업 능력을 배양할 수 있으며, 이전에 비해 자율적으로 활용할 수 있는 시간이 늘어나기 때문에 교과 외 학생활동들을 통해 직업과 관련된 다양한 경험들을 누적해 나가며 직업세계와 밀접한 연관을 맺는다.

대학생활에서 진로와 취업은 매우 큰 고민거리이다. 2017 한국 대학생의 의식과 생활에 관한 조사 연구 보고서에 의하면 대학생의 가장 큰 고민거리로 ‘진로/취업’이 61%로 나타났다(뉴스브라이트, 2018). 또한 국가의 주요 대학교육 정책들은 최근의 장기적인 경기 침체와 고용시장의 불안정성 증대에 대응하여 취업률을 대학교육의 질로 평가하며 정부의 재정지원을 결정하는 주요지표로 활용하기 때문에 취업 준비기관으로서의 대학의 역할이 강조되고 있다(곽진숙, 2013). 이에 여러 대학들은 경쟁력 강화를 위해 특성화관련 사업을 유지하며 취업중심으로 교과과정을 개편하고 전공과 관련된 다양한 현장실습, 동아리활동 등의 학생활동 경험을 제공하며 학생들의 취업을 지원하고 있다(채재은, 변수연, 2019).

본 연구에서 독립변인으로 설정한 학생활동 참여도는 학생들이 교과수업과 학교생활 및 활동에 참여하고 이러한 활동과 학교구성원들을 선호하는 행동을 의미하며, 전공 관련 진로활동에 대한 선호도도 볼 수 있다. 상담전공 학부생들은 학부 재학 중에 상담관련 교과를 학습할 뿐 아니라 자발적 학생활동을 통해 상담과 관련한 다양한 비교과 체험을 시도한다. 상담전공 학부생의 교육과정을 연구한 조남정, 이미현, 김인규(2015)은 학생들이 상담실습과 다양한 학교 활동을 통해 상담에 대한 관심과 성취감을 얻었다고 하였다는 점에서 상담전공 학생들의 학생활동에 대한 참여도는 상담 전공에 대한 진로정체감을 높일 것이라고 예상해 볼 수 있다. 특히 본 연구는 상담관련 실습시간이 상담자활동 자기효능감의 장기적 향상에 정적인 영향을 미쳤다는 선행 종단연구(이아라, 조항, 김영근, 이주영, 2018) 결과와 관련지어 학업적 자기효능감이 학생활동 참여도와 진로정체감을 매개하는 변인일 것이라고 가정하였다. 학생활동 참여가 높아질수록 상담 전공 학생들은 상담관련 경험이나 실습을 쌓아나가며 상담전공과 관련된 학습을 잘 할 것이라는 자신감을 갖게 되며, 연이어 상담관련 전공에 대한 흥미와 관심, 확신 등에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가정하에서 학업적 자기효능감이 학생활동 참여도와 진로정체감의 관계를 매개하는 연구모형을 설정하였다.

3. 연구 대상

본 연구에는 충청 지역의 상담전공 학부생 92명이 참여하였다. 연구 참여자들의 성별은 남 34명(37%) 여 58명(63%)이며 학년 구성은 2학년 29명(31.5%), 3학년 29명(31.5%), 4학년 34명(37.0%)으로 구성되었다. 연구자들은 연구대상을 모집하기 위해 임의표집과 눈덩이표집을 하였으며, 연구참여자들은 자발적 참여의사를 밝히고 해당 설문에 참여하였다.

4. 연구 도구

1) 학생활동 참여도

학생활동 참여도를 측정하고자 신현숙과 염시창(2017)이 타당화한 중학생용 학교생활참여척도(K-SES

-M) 단축형 척도를 사용하였다. 본 연구에서는 척도의 세가지 차원(정서적, 행동, 학업적 참여) 중, 행동적 참여(8문항)와, 학업적 참여(7문항)만을 사용하였다. 각 문항은 4점 Likert전체 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .82이며, 행동적 참여는 .84 학업적 참여는 .75으로 나타났다.

2) 학업적 자기효능감

학업적 자기효능감을 측정하기 위해 김아영과 박인영(2001)의 학업적 자기효능감 척도를 이용하였다. 이 척도는 자신감(8문항), 자기조절 효능감(10문항), 과제 난이도 선호(10문항) 총 3요인, 28개의 문항에 대한 6점 Likert척도로 구성되었다. 본 척도는 점수가 높을수록 학업적 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서는 척도의 전체 신뢰도 계수는 .91이고 세부적으로는 자신감 .90, 자기조절 효능감 .90, 과제 난이도 선호 .83으로 나타났다.

3) 진로정체감

진로정체감을 측정하기 위해 진로정체감 지위 측정도구를 한국어로 번역하고 타당화한 한국어판 VI SA-K(이보라, 정지희, 이정림, 2014)를 사용하였다. 이 척도는 탐색(전반적 진로탐색, 심층적 진로탐색), 몰입(진로몰입확신, 진로일체감), 재고(진로자기의심, 진로유연성)의 세 개의 차원과 여섯 개의 하위요인으로 구성되어 있다. 본 척도는 점수가 높을수록 해당 요인의 특성이 강하게 나타나는 것을 의미한다. 본 연구에서는 진로정체감 척도의 전체 신뢰도 Cronbach's α 는 .78이고, 차원별로 탐색 .90, 몰입 .84, 재고 .81로 나타났다.

5. 연구 방법

본 연구는 첫 번째 연구문제를 검증하기 위하여 상관분석을 통하여 각 변인간 관계를 살펴보았다. 두 번째와 세 번째 연구문제의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 위계적 회귀분석 단계에 따라 독립변인이 종속변인을 예측하는 모형(1단계), 독립변인이 매개변인을 예측하는 모형(2단계), 독립변인과 매개변인이 종속변인을 예측하는 모형(3단계)을 차례로 분석하였다. 특히, 학업적 자기효능감의 매개효과를 살펴보기 위하여 1단계 모형에 비해 3단계 모형에서 종속변인인 진로정체감에 대한 독립변인인 학생활동참여도의 표준화계수(β)가 줄었는지 살펴보았으며, SPSS Process Macro(모형 4)를 통해 5000번의 부트스트래핑을 실시하여 매개효과의 유의미성을 확인하였다.

6. 연구 결과

[연구문제 1] 상담전공 학부생들의 학생활동 참여도, 학업적 자기효능감, 진로정체감의 상관관계

각각의 변인들의 관계를 알아보기 위해 Person 상관분석을 실시하였으며 상관 및 기초통계량은 <표 1>과 같다. 상관 분석의 결과 모든 변인들 간의 상관이 유의미했다. 학생활동참여도는 학업적 자기효능감($r=.60, p<.01$), 진로적응성($r=.54, p<.01$)과 모두 유의한 정적 상관관계를 보였고, 학업적 자기효능감은 진로적응성($r=.41, p<.01$)과 유의한 정적 상관관계를 보였다.

<표 1> 연구변인 간의 상관계수 및 기초통계량 ($N=92$)

변인	1. 학생활동 참여도	2. 학업적 자기효능감	3. 진로정체감
1. 학생활동 참여도	-		
2. 학업적 자기효능감	.55**	-	
3. 진로정체감	.60**	.42**	-
평균	3.18	3.83	4.20
표준편차	.39	.65	.43

** $p < 0.01$

[연구문제2] 상담전공 학부생들의 학생활동 참여도, 진로정체감의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과

학생활동참여도가 학업적 자기효능감을 통해 진로정체감에 영향을 미치는지를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 매개효과 분석방법에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과를 <표 2>에 제시하였다. 분석 결과를 살펴보면 다음과 같다. 첫 단계로 독립변인이 종속변인에 미치는 영향을 살펴보면, 학생활동참여도가 진로정체감에 유의미한 정적 영향을 미쳤다($\beta=.60$, $t=8.32^{***}$) 두 번째 단계로 독립변인인 학생활동 참여가 매개변인인 학업적 자기효능감으로 향하는 경로를 검증한 결과 정적으로 유의미하였다($\beta=.55$, $t=6.22^{***}$). 마지막 단계로 학생활동 참여도와 진로정체감의 관계에서 학업적 자기효능감을 매개변인으로 투입한 결과 학생활동 참여도의 직접효과는 유의미하였으나, 학업적 자기효능감에서 진로정체감으로 가는 경로가 유의미하지 않았다($\beta=.09$, $t=1.24$)

따라서, 학생활동 참여도는 학업적 자기효능감을 매개로 하여 진로정체감과 관계에서 매개효과가 유의미하지 않았다고 볼 수 있다.

<표 2> 학생활동 참여도, 진로정체감과 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과

(N=92, Bootstrap=5,000)

	변인	coeff(B)	SE	t	p	LLCI	ULCI
1단계	학생활동 참여도→ 진로정체감	.60	.09	8.32***	.000	.47	.85
F=49.97*** R2=.36							
2단계	학생활동 참여도→ 학업적 자기효능감	.55	.15	6.22***	.000	.63	1.22
F=38.741*** R2=.30							
3단계	학생활동 참여도→ 진로정체감	.58	.11	5.22***	.000	.36	.80
	학업적 자기효능감→ 진로정체감	.09	.07	1.24	.18	-.04	.22
F=26.16*** R2=.37							
경로		effect		Boot S.E	신뢰구간(95%)		
					Boot LLCI	Boot ULCI	
학생활동 참여도 → 학업적 자기효능감 → 진로정체감		0.09		.07	-.04	.22	

[연구문제3] 상담전공 학부생들의 학생활동 참여도와 진로정체감 하위변인과의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과

학생활동 참여도와 진로 정체감 하위변인과의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과를 분석한 모형과 모형경로에 대한 표준화 계수(β)는 <그림1>, <그림2>, <그림3>에 제시되어 있다.

<그림1>을 통해서 학생활동 참여도와 탐색과의 관계에서 학업적 자기효능감은 유의미한 정적 매개효과가 나타나는 것을 알 수 있다. ($c=.60$, $p<.001$, $c'=.32$, $p<.001$)

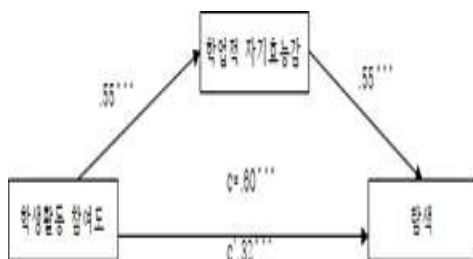
<그림2>을 통해서 학생활동 참여도와 몰입과의 관계에서 학업적 자기효능감은 유의미한 정적 매개효과가 나타나는 것을 알 수 있다. ($c=.61$, $p<.001$, $c'=.24$, $p<.01$)

<그림3>을 통해서 학생활동 참여도와 재고와의 관계에서 학업적 자기효능감은 유의미한 부적 매개효과가 나타나는 것으로 알 수 있다. ($c=-.25$, $p<.05$, $c'=-.36$)

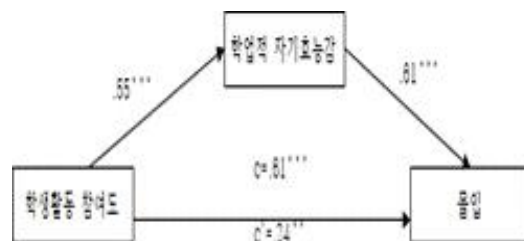
<표 3> 매개효과의 유의성 (부트스트래핑 결과)

경로	effect	Boot S.E	신뢰구간(95%)	
			Boot LLCI	Boot ULCI
학생활동 참여도 → 학업적 자기효능감 → 탐색	.378	.12	.14	.61
경로	effect	Boot S.E	신뢰구간(95%)	
			Boot LLCI	Boot ULCI
학생활동 참여도 → 학업적 자기효능감 → 몰입	.29	.17	.08	.52
경로	effect	Boot S.E	신뢰구간(95%)	
			Boot LLCI	Boot ULCI
학생활동 참여도 → 학업적 자기효능감 → 재고	-.321	.12	-.57	-.09

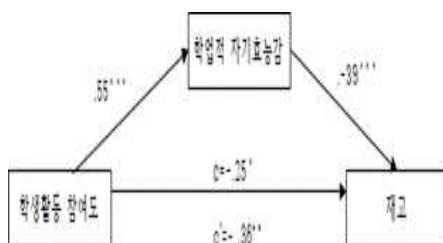
<그림1> 종속변인 탐색차원에 대한 매개효과



<그림2> 종속변인 몰입차원에 대한 매개효과



<그림3> 종속변인 재고차원에 대한 매개효과



7. 결론 및 논의

본 연구는 상담전공 학부생의 학생활동 참여도가 학업적 자기효능감을 매개하여 진로정체감에 영향을 미치는지 확인하고자 수행되었다. 연구 결과와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 상담전공 학부생의 학생활동 참여도, 학업적 자기효능감, 진로정체감은 서로 정적으로 유의미한 관계를 나타냈다. 이 결과는 최근에 대학에서 비교과 활동을 통한 학생들의 다양한 활동을 장려하여 다양한 경험을 하게 하는 흐름과 궤를 같이 한다고 볼 수 있다. 학생들의 다양한 활동(비교과, 동아리 등)은 학업적 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치고(양정모.2019), 학업적 자기효능감은 장기적으로 학업성취도 향상의 가능성을 높이며(전현정.2015) 이는 학생들이 해당 분야에 대한 또한 학업 성적이 높으면 진로에 대한 적응성도 높게 나온다. 이는 대학이 미래에 학생들의 진로에 도움을 주는데 어떠한 방향성을 가지고 교육을 설계해야하지 방향을 제시하고 있다.

둘째, 상담전공 학부생들의 학생활동 참여도, 진로정체감의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과가 유의미하지 않았다. 자신의 전공수업 외에 다양한 학생활동 경험을 하는 것은 진로에 대한 정체성을 높인다. 그러나 학생활동 경험과 학업적 자기효능감은 진로정체감 하위 항목 중, 미래의 진로를 선택하고, 그 직장에서 일을 해나가는 것에 대한 정보를 더 찾게 하고(탐색), 해당 분야에 대한 열정과 노력(몰입)을 하게 하는 데에는 긍정적인 영향을 미치나, 학업적 자기효능감이 높을 경우 자신의 진로를 바꾸어야 할지에 대한 고민(재고려)는 낮추기 때문인 것으로 예상된다. 진로정체감 척도의 하위요소를 보면 탐색, 몰입, 재고려로 되어 있기 때문에 적응성이 높을 것이다. 선행연구를 살펴보면 진로탐색과 진로몰입은 서로 정적인 관계를 보이는 것으로 나타나나, 재고와는 유의미한 관계를 보이지 않거나 부적 관계를 보이는 것으로 보인다. 또한 학업적 자기효능감이 높은 학생들은 자신의 진로에 대해서 다시 고려할 가능성이 떨어지기 때문에 이런 결과가 나타났을 것으로 예상된다.

셋째, 상담전공 학부생들의 진로정체감 하위변인을 각각 별개의 종속변인으로 설정하고 학업적 자기효능감을 매개변인으로 둔 연구모형을 검증하였을 때 학업적 자기효능감은 진로정체감 탐색과 몰입 차원에 대해서는 유의미한 정적 매개효과를 보였으나 재고와의 관계에서는 유의미한 부적 매개효과를 보였다. 즉 상담전공 학생들에게 학생활동 참여도의 증가는 학업적 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치며, 진로정체감을 형성하는 차원에서 학생들이 진로관련 탐색기회를 찾는 것에 대한 높은 열의와 관련이 있으며, 상담관련 진로에 대한 보다 열정적인 태도와도 연관성이 높으며, 상담 외의 타 진로를 생각할 여지를 낮추게 하는 역할을 한다고 할 수 있다. 따라서 예비상담자를 양성하는 상담관련 학과에서는 상담과 관련된 학생활동 참여를 통하여 학생들이 상담에 대한 자기효능감을 기르도록 하는 것이 상담자로서의 정체성 향상에 매우 긍정적인 역할을 할 것으로 기대된다.

8. 연구의 한계

본 연구의 한계는 다음과 같다. 첫째, 편의표집과 눈덩이표집의 상황상 충청 지역에 한정된 표본을 수집했다는 것이다. 추후 연구에서는 보다 다양한 지역에 있는 학부생을 참여시켜 본 연구의 결과와 유사하게 나타나는지, 일반화가 가능한지 고려해야 할 것이다. 둘째, 본 연구는 상관 연구로 실험적 조작이 진행되지 않아서 변인간의 선후관계를 파악하기 어려우므로, 추후 연구에서는 실험연구를 통해 본 연구에서 제시하는 매개변인과 관련된 개입을 실시하고, 효과를 검증하여 일반화를 할 필요가 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 김승일(2020). 이제는 마싸가 대세다... 이효리, 비, 유재석도 마싸. 독서신문. <http://www.readersnews.com/news/articleView.html?idxno=99127>에서 2020. 10. 30 자료 얻음.
- 김태선(2003). 대학생용 진로정체감 검사의 타당화 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 곽진숙(2013). 대학평가에서 활용되는 취업률 지표의 문제와 개선 방안. 교육평가연구, 26(1), 181-215.
- 네이버 국어사전. ko.dict.naver.com
- 대학내일20대연구소(2019). 2019년 1534세대의 라이프스타일 및 가치관 조사. <https://www.20slab.org/archives/34652?listType=list&headerID=0&date=&query=%EB%A7%88%EC%9D%B4%EC%8B%B8%EC%9D%B4%EB%8D%94&pageidx=1>에서 2020. 11. 1 자료 얻음
- 신현숙, 염시창 (2017). 중학생용 학교생활참여척도(K-SES-M) 단축형의 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 학교, 14(2), 149-180
- 양정모(2019). 비교과 활동과 대학생적응이 학업적 자기효능감과 학업성취에 미치는 영향. 거교양교육연구. 13(4), 71-93
- 이보라 (Lee Bora),정지희 (Chung Ji Hee),and 이정림 (Lee Jung Lim). "한국어판 진로정체감 지위 측정도구." 상담학연구 15.3 (2014): 1163-1181.
- 이아라, 조항, 김영근, 이주영(2018). 상담전공 학부생의 상담자활동 자기효능감 변화 양상 및 예측요인 연구. 상담학연구, 19(5), 75-92.
- 유지혜(2020). SNS...마이싸이다...페어플레이. 동아일보. <https://www.donga.com/news/Entertainment/article/all/20200108/99143546/5>에서 2020. 10. 30 자료 얻음.
- 장영신(2018). 대학생 가장 큰 고민거리, 5명 중 2명 '진로/취업'..지앤컴리서치 조사 결과. 뉴스브라이트 http://m.newsbrite.net/6376#_enliple에서 2020. 10. 30 자료 얻음.
- 전현전(2015) 중학생의 시험불안, 학업적 자기효능감, 학업성취의 관계. 한국청소년학회. 청소년학연구. 22(7)
- 조남정, 이미현, 김인규(2015). 상담전공 학부생의 교육과정 경험 연구. 상담학연구. 16(3), 303-324
- 채재은, 변수연(2019). 특성화사업이 참여 대학들의 특성화 추진과정에 미친 영향. 학습자중심교과교육연구. 19(9), 315-337.
- Super, D. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown, L. Brooks & Associates (eds.), *Career Choice and Development* (pp. 197-261). San Francisco: Jossey Bass.

2

대학생 진로문제에 따른 스트레스

- 대학생이 어떤 마인드를 가지고 주어진 삶에 대처해야 하는가에 대한 의미탐구

김수빈

(국제대학교 상담심리치료학과)

I. 서론

대학생 진로문제에 따른 스트레스를 연구하게 된 동기는 대학교에 입학해서 많은 변화를 몸소 경험하니 다른 또래 친구들은 어떻게 이 문제를 해결하는지 궁금했고, 스트레스에 대처방안을 제시해주고 싶은 작은 동기가 마음으로부터 생겼다. 더 나아가 현대 사회는 갈수록 빨리빨리 변화하여 자신의 전공 정체성에 혼란이 생기는 대학생들이 우리 주변에서 많이 볼 수 있다. 어떤 마인드를 가지고 미래에 닥칠 상황에 접근해야 진로 스트레스를 잘 해소할 수 있는가에 대해 고민해 보고자 한다.

비교분석을 위해서 동아시아권 고등학생 이상을 대상으로 학생들에게 미래에 닥칠 진로문제의 스트레스를 어떻게 잘 헤쳐나가는지에 대해 문제를 제기하여 관련 논문을 조사하였다.

이는 극변하는 현대사회의 생활 패턴을 바뀌어야 하는 생존의 문제로 볼 수 있고, 그에 파생하여 동반되는 스트레스 문제가 반드시 생긴다고도 할 수 있다. 생태계에서 우리는 생존에 적응하는 문제가 현실에서도 같은 양식으로 나타나고 있다. 세상이 계속 변화해 나가기에 현대인이 생각하고 있는 인간의 사고의 변화속도가 구조주의적 관점에서 볼 때, 자본주의가 변하는 속도가 원치 않더라도 훨씬 빠르다는 것이다. 이는 언제나 우리들 자신은 사회적 구조 속에서 항상 늦게 대처하게 된다는 것이다. 가치관 혼란 및 진로 방향에 혼동이 일어날 수 있는 우리의 삶을 바탕으로 루소가 자연으로 돌아가자! 즉, 투쟁이 없는 사회로 돌아가지 못한다면 반복적인 삶의 방식처럼 더 다양하고 방어하기 어려운 사회 속에서 사는 건 분명한 것이다. 인간에게 던져진 사명감이 고유의 문제인 우리가 생존해야 하는 사명을 가지고 태어났기 때문에 이 생존을 유지하기 위해서 필자는 철학적 사고를 통해 대학의 진로문제에 따른 스트레스 문제를 접근하고자 한다. 이 관련성을 위해 세 가지를 제시한다.

II. 본론

가. 동아시아, 극동아시아 학생들의 스트레스 비교 분석

최근 동아시아에 위치한 국가들에서 스트레스로 인한 개인의 정체성 혼란과 정신건강이 건강하지 못한 점이 문제점으로 지적되고 있다. 23개국의 대학생을 대상으로 스트레스와 밀접한 관련이 있는 우울 증상을 조사한 결과, 다른 지역 국가들보다 동아시아 국가의 대학생의 우울 증상이 높은 것으로 보고되었다.⁴⁾ 이처럼 스트레스로 인한 피해를 줄이기 위해서는 스트레스 관리 행동의 중요성이 지적되고 있다¹⁾. 선행연구를 살펴보면, 스트레스를 지각하는 정도와 자기효능감이나 사회적 지원과 같은 심리 사회적 요인에서 차이가 있었다.¹⁾ 설문 분석을 한 결과, 학업 스트레스는 한국 대학생이 진로/취

4) 핀란드 교육개혁의 특징 분석(유경훈(한국교육개발원), 임종현(한국교육개발원), 김병찬(경희대학교 교육대학원), 2017) (Steptoe, Tsuda, Tanaka, & Wardle, 2007)p2, p3, p8, p10, p11, p13

업은 중국 대학생이 인간관계는 일본 대학생이 많았다.1) 이처럼 스트레스와 스트레스 대처 행동은 국가, 민족, 문화 간에 차이가 있다.1) 한국 대학생은 신체활동이 많았고, 취미활동과 오락 활동이 적은 편에 속한다.1) 세 나라 대학생이 겪는 주요한 스트레스의 원인은 학업과 진로, 취업, 대인관계로 나타났다. 또한, 학업성취에 대한 학생 자신과 부모의 높은 기대는 학생에게 심리적 압박감을 주게 되고 이로 인해 우울, 자살 시도 등 심각한 스트레스에 노출되어 큰 문제를 야기시킨다.1) 그리고 따라가기 벅차서 부정적으로 상황을 판단해 스트레스 해소를 위해 스트레스 관리를 전반적으로 실천하지 않는 대학생의 비율이 높아져서1) 필자는 이러한 문제점에 자세히 살펴봐야한다고 생각한다. 실제로 내 가까운 청소년, 대학생이랑 대화를 나눌 때 자주 들었던 이야기는 진로문제이다. 부모님의 압박을 통해 부모가 생각해놓은 기준으로 자신의 기준이 올바르게 뻗지 못하고 자아 정체성이 흔들리는 경우를 많이 보았다.

동남아는 비교적 아열대 기후 속에 속해 한국과 일본처럼 사계절을 갖고 있지 않다. 동남아 학생의 우울이 높게 나왔다는 논문을 추정해봤을 때 동남아의 높은 기온으로 인한 스트레스 관련이 있다고 본다. 생활 패턴이 다르고 예를 들어, 베트남의 경우로 아침 일찍 출근하여 점심시간 2시간을 갖고 또한 낮잠을 자고 오후 일찍 퇴근하는 풍토를 가지고 있다. 또한, 독특한 음식문화는 양념이 강하고 보통 극동아시아인들에 비해 음식의 향이 굉장히 강하다. 이러한 이유는 흔히 말하는 모 아니면 도 식의 어떤 문화 풍토라고 여겨지는데 강한 것을 취한다는 것, 즉 자기에게 맞는 것만 취한다는 것, 그 예외의 것은 대수롭지 않게 이런 대부분 학생들의 스트레스가 만연해 있는 스트레스를 인지하지 못하는 그런 상태로 놓여져 있는 것으로 보인다. 또한, 동남아 국가들의 사회주의를 기반으로 하는 정치적 과두제적 지배 속에 개인의 자유로운 삶은 극동아시아 지역의 학생들과는 다소 차이가 있을 것이다. 일본이나 한국 학생은 상당히 비슷하다. 계절도 그렇고 음식 문화, 두 나라가 취하고 있는 정치적 이데올로기인 신자유주의 체제에서의 오히려 우울증보다는 이 논문의 주제인 직업 관련 문제에 초점을 맞추고 있다고 본다. 그 이유는 동남아시아의 정치 체계보다는 자유롭게 움직일 수 있는 문화적 활동 영역의 동남아시아인에 비해서 훨씬 더 폭이 넓다. 특히, 여행의 지역에 제한이 없으며 각종 채팅을 통한 정보교류, 다문화의 흡수, 종교적 자유 등 이들에게 일본, 한국 같은 경우는 다양한 체험을 할 수 있는 기회가 주어진다. 물론, 신자유주의 국가체계인 일본, 한국과 같은 선진국형 국가는 이 사회 구축망과 사회발전과 국가체계가 굉장히 합리적이기 때문에 사회주의 국가에 비해서 개인이 어떤 계급 상승을 위해 고군분투하지 않는 이상 성공의 문은 좁다고 볼 수 있다. 따라서 과도화된 교육열이라든가 부모님의 과도한 요구 이러한 이데올로기 속에서 우리는 자유롭게 못하다. 중국은 오히려 사회주의 국가를 그들 자신이 원한다. 중국은 지금 미국과 비교되는 초강대국이기 때문에 그들의 국민 자격만으로도 자체 아우라를 가지고 있으며 국제사회의 영향력을 발휘하고 있다. 그 영향력에 속한 학생들을 들여다보면 개개인의 자부심은 우울증과 스트레스 같은 건 쓰레기에 불과할지 모른다. 그러나 문화의 수준은 매우 취약하기 때문에 선진국 국가 일본, 한국의 학생들처럼 앞으로 지금 겪고 있는 문제를 중국 학생들도 당면하게 될 것이다.

나. 핀란드에 양육제도

유럽에 우리나라의 높은 학구열이 존재하는 나라가 핀란드이다. 핀란드는 교육방법이나 체제, 사회적 분위기나 문화 등에 있어서 우리와 상당한 차이점이 있음에도 불구하고, 우리나라와 비슷한 수준에서의 학업성취도 결과를 보여 이러한 필요성에 근거하여 핀란드 교육개혁의 주요 내용을 다각적으로 살펴보고, 추진하게 된 맥락을 종합적으로 이해하고자 한다.5) 특히, 개혁과 정책의 성공과 성과는 다양

5) 핀란드 교육개혁의 특징 분석(유경훈(한국교육개발원), 임종현(한국교육개발원), 김병찬(경희대학교 교육대학원), 2017)p3, p9, p19, p25

한 영역에서의 여러 요인에 의해 영향을 받는다²⁾. 모든 국민에게 실질적인 혜택이 주어질 수 있는 높은 수준의 평등과 사회보장을 목표로 주택공급, 의료혜택, 그리고 교육 등의 분야에서 물질적인 측면을 지원하는 방향으로 복지의 법제화가 진행된 것이다. 2) 핀란드의 가장 핵심적인 교육개혁 정책이며, 기존의 교육 체제의 근간을 바꾸는 개혁이었다. 2) 분권화 정책으로 교육과정 운영에 대한 권한이 중앙정부에서 지방정부로 이양되면서 교실에서 이루어지는 수업에 직접적인 영향을 미친 것으로²⁾, 사회 제도적인 면에서 우리 복지정책이 따라준다면 사회 현실 속에서 학생들의 스트레스와 부담을 국가적 차원에서 절감해줄 수 있다.

핀란드는 전 세계의 어머니들의 행복 수치 1위를 차지한 국가이다. 일단 아이가 태어나면 태어나기 전 베이비박스라고 100 만원의 아기용품들을 무상으로 지급된다. 미국도 일부 주에서 핀란드의 제도를 반영하고자 하는 일부 지역이 있다. 이 베이비박스가 가져다주는 상징성은 아이의 스트레스를 굉장히 줄일 수 있다. 그 이유 중 하나는 엄마가 아이를 임신하게 됐을 때 스트레스 정도가 감소시키고 있는 요인이다. 왜냐하면, 핀란드는 아이가 태어나면 국가에서 아이의 임신 축하 메시지를 전달해주고 그 아이는 국가의 아이라는 메시지를 보내준다. 그래서 아이를 키우게 되는 문제에 있어 다시 말해서, 양육의 문제에 있어서 굉장히 중요한 문제인데 국가가 제도적 뒷받침이 되고 있기 때문에 아이가 태어나서 엄마는 안정적으로 고등학교까지 소득에 따라 무상교육을 실시할 수 있으며, 그만큼 아이에게 들이는 경제적 부담감이 극동아시아 선진국 국가들에 비해서 상당히 감소한다. 인간이 기본적인 삶을 영위하기 위해서 아이의 교육비를 절대 배제할 수 없다. 즉, 아이의 발달정신 병리적인 측면에서 바라볼 때 부모는 아이의 걱정 없이 낳고 기를 수 있기 때문에 이는 아이의 정서발달에 큰 효과를 가져다준다. 따라서 부모의 경제적 부담으로 인한 스트레스가 아이에게 투영 동일화가 되지 않는다.

다. ‘짜라투스트라는 말했다.’

‘짜라투스트라는 말했다.’에서 세 가지 변화에 대하여 라는 부제에 사자와 용, 낙타 마지막으로 아이가 이야기에서 나온다. 사막의 낙타를 학생들로 비유했다고 가설을 세운다면 용의 지시에 의해 간섭을 받고 진로문제를 짊어지고 살아간다고 볼 수 있다. 이때, 용은 “그대는 해야 한다.”⁶⁾를 통해 제도라는 명목으로 억압하기 위해 존재한다.

“모든 가치는 이미 창조되었으며, 창조된 그 모든 가치는 내 속에 있다.” 고 말할 때 3), 사자는 ‘나는 소망한다’ 라고 새로운 창조를 위한 자유의 창조한다 라고 말한다. ‘나는 소망한다’³⁾는 이제 더 이상 존재하지 않을 것이라고 용은 말하지만³⁾, 용이 있어야 사자는 힘을 발휘한다. 삶에 살아가는 것에 있어 어린아이, 천진무구 그 자체이고 새로운 시작이다.³⁾ 따라서 창조라는 쾌락을 위해서는 신성한 긍정이 필요하다고 나온다.³⁾ 이때, 신성한 긍정이 필요 하에 정신은 자신의 의지를 욕구하며 강박과 위압으로부터 격리된 정신은 자신의 세계를 온전히 확고해질 수 있다.³⁾ 이제 정신은 자신의 의지를 욕구하며 세계로부터 격리된 정신은 자신의 세계를 획득한다.³⁾ 초심으로 돌아가서 인간 본연의 모습으로 생존의 본능을 찾고자 하는 게 어린 아이(초인)로 등장하고 이러한 과정에서 용도 아이가 되어가는 과정에 중요한 존재이다. 반드시 공부만이 중요한 것은 아니지만 어느 정도 받아들이면서 해야 할 것이다.

짜라투스트라에서 나오는 어린아이는 예술가이다. 순간을 즐기는 이 순간을 새로이 창조하는 최고의 순간으로 놀이하는 자이다. 이것이 초인의 시간이고 스스로 치유하는 능력이다. 즉, 자기 자신을 새롭게 창조하는 자이다. 그래서 지금의 순간이 중요한 것이다. 그것은 바로 나에게 주어진 시간이다. 이 시간은 유한한 시간이다. 유한한 시간이라는 건 프로이트가 말하는 타나토스의 충동의 시간이다. 제일

6) 짜라투스트라는 이렇게 말했다. -흥신문화사 p33, p34, p35

중요한 건 지금의 주어진 삶, 지금의 시간을 인지하는 것인데 지금의 나에 현상태를 인지하지 못한다면 어떤 일을 해도 인지하지 못하는 것과 똑같다. 왜냐하면, 그 시간과 함께 인간은 논문에서의 주인공 대학생과 함께 공존하기 때문이다. 그래서 대학생들은 니체가 말하는 어린아이의 순간에 직면해야 한다. 과거의 있었던 나의 모습이라든가 남에게 행했던 단순한 죄, 타인에게 느껴진 나의 죄책감 그런 것을 기억했던 나, 이것은 모두 망각이다. 망각을 통하여 새로운 창조를 해야 한다. 이것을 거룩한 긍정이라고 했다. 우리 대학생은 거룩한 긍정이 필요하다. 최고의 순간은 최악의 순간이 없어선 존재하지 않는다. 비존재가 있기에 우리가 존재한다. 타락없는 희망은 없다. 지금까지 본인에 주어진 시간이 타락이었다면 타락을 승화하는 위버멘시처럼 스스로에게 시간을 부여하고 지금의 순간순간을 소중히 여기는 거룩한 긍정을 추구해야 한다. 이것이 짜라투스트라가 말한 자기에게 소중한 인간 자기를 배반하지 않는 자세, 가장 순수하고 정열이 넘치는 대학생이라고 필자는 생각한다. 고로 여태까지 누려왔던 진리는 진리라고 말할 수 없다. 진리는 내가 시간과 공간 속에서 사건을 통하여 반복이 중축되어 행해질 때 나는 사건의 주체로서 태어날 수 있고 어린 아이처럼 초인이 될 수 있다. 이러한 형이상학적인 접근에서 대학생이 가지고 있는 진로 스트레스 문제를 고찰해보아야 한다.

Ⅲ. 결론

감옥이 존재하는 것은 세상 모든 사람들에게 감옥을 잊기 위해서 만든 것이다. 디즈니랜드에 열광하는 것은 디즈니랜드가 어떤 나쁜 짓을 해도 용납할 수 있게끔 디즈니사가 만들기 때문이다. 푸코는 감옥의 탄생에서 판옵티콘이란 감옥의 감시망을 통해서 권력의 구조를 간파하였다. 본론에서 제시한 세 가지 문제를 연관시켜 본다면 대학생은 종단, 횡단 감옥의 구조 안에 몸부림치고 있을지도 모른다.

숫자 1이 있고 숫자 2가 있다. 1과 2 사이에 무엇이 있는가? 보통 사람들은 1과 2 사이에 아무것도 없다고 생각한다. 상담자는 1과 2 사이에 차연과 반복의 의미를 간파할 수 있어야 한다. 오늘의 상담과 내일의 내담자의 상담은 절대 같을 수가 없다. 왜냐하면, 자고 일어나면 내일은 또 다른 세상이 내 앞에서 펼쳐지기 때문이다. 우리는 항상 변화해야 하고 문화, 정치, 사회, 예술 모든 분야의 관심을 가져야 하며 내가 속해 있는 이 사회적 현실 속의 주체인 나를 새롭게 항상 재구성되어야 한다. 본론에서 살펴 보았듯이 동남아의 학생들과 극동아시아 학생, 중국 사회주의 학생들의 스트레스와 우울증에 대한 편차가 분명히 있었고 이것은 지역에 대한 편차이고 권력의 구조의 편차이기도 하다. 두 번째 문제인 핀란드식 교육제도와 핀란드의 사회 보장제도들은 어머니들의 양육문제와 경제문제에 관한 스트레스를 경감시키는 예로 볼 수 있다. 이러한 좋은 제도는 대한민국에서 하루빨리 도입되어야 할 필요성이 느껴진다.

우리는 철학적 사고를 통한 형이상학적 존재에 고찰이 굉장히 등한시되어왔다. 오늘날 우리 사회는 본질 그 자체 신에게 기탁하는 사회가 아니다. 우리 시대는 포스트모던을 넘어 의심의 시대로 변모되고 있다. 니체의 사고를 굳이 여기서 끌어들이는 것은 우리가 살고 있는 시간과 장소, 공간, 그 순간을 망각하고 있기 때문에 즉, 신이 없는 세상에서 니체가 주장한 짜라투스트라가 이렇게 말했다는 작품에서 나온 초인의 지혜는 지금 오늘날 혼란하고 혼탁한 정체성이 없는, 매일같이 의심하는 혹은 미디어에 주체를 뺏겨 살아가 우리에게 경각심을 불러일으킬 수 있고 또한 새로운 돌파구를 마련해줄 수 있다고 생각한다.

IV. 참고 문헌

한국, 일본, 중국 대학생의 스트레스 원인, 스트레스 관리행동과 내용에 대한 비교연구
(김의연(서울심리지원 서남센터), 유효숙(인하대 일반대학원), 2018)

핀란드 교육개혁의 특징 분석(유경훈(한국교육개발원), 임종현(한국교육개발원), 김병찬(경희대학교
교육대학원), 2017)

니체 '짜라투스트라는 이렇게 말했다' -흥신문화사

3

초보상담자로서 상담학부생의 이론 중심 학부교육에 대한
현상학적 연구 - 경기도 L대 상담학과 학부생을 중심으로주종혁
(루터대학교 상담심리학과)

1. 서론(연구의 배경과 목적)

상담자의 무분별한 증가로 상담의 전문성에 대한 중요성이 강조되면서 학부 과정에서부터 상담자 양성의 전문화가 시작되어야 한다는 방안이 제시되어왔다(나은주, 김영근 2019; 명대정, 2000). 이는 학부 과정에 있는 학부생이 겪는 시기가 전문상담자 양성을 위한 첫 발걸음이 될 수 있다는 점과 더불어 학부 과정 전문화의 중요성을 의미한다.

주요 상담자 발달 모델을 연구한 최한나(2005)의 논문에서는 Fleming(1953), Hogan(1964), Loganbill, Hardy & Delworth(1982), Stoltenberg & Delworth(1987), Skovbolt & Ronnestad(1992)의 모델을 정리하였다. 이 중 상담자 교과과정에 따른 상담자 발달을 제시한 Skovbolt & Ronnestad(1992)의 모델에서 학부생은 대학원 1학년 과정인 2단계 이행단계의 아랫단계로 1단계인 인습 단계에 해당한다. 이들은 가족, 친구 등 타인을 위한 상담자 역할을 했던 인습적 상담자 수준에 머무르며 전문상담자가 되기 위해 노력하는 초보상담자 단계라 칭할 수 있다. 이들이 전문상담자로서의 발달을 위해서는 인습적 방식의 감정, 사고, 행동을 포기하며 훈련과 기준을 요하는 전문상담자로서의 이행단계를 거쳐야 한다. 양경연(2000)의 상담자 발달수준에 관한 연구를 보면 상담자 발달 단계에서 학부생들이 전문상담자로 들어서기 위해서는 전문가를 모방하거나 이론적 모델을 찾는 단계를 거쳐야 한다는 점을 밝혔다. 전문가 단계로 들어서기 위해 교육과 실습을 요하게 되는 것이다. 초보상담자 발달단계에 있는 상담학부생들은 막연한 상담자 모습에서 벗어나 타당한 이론을 근거로 실무를 진행하는 전문상담자로 발돋움하기 위해 이론적 교육과 실습의 필요성이 대두된다.

학부생들이 교육받는 상담은 본질적으로 실천학문이며, 그 실천은 이론과 연구의 뒷받침이 있어야 전문성이 제고될 수 있다(김계현, 1992). 하지만 학부생이 상담자로서 실습을 시행하기엔 많은 한계와 어려움이 따르므로 교육은 대체로 이론에 초점이 맞추어져 있다. 김형수(2017)는 학부생의 교과교육을 보완하기 위해 실습교육, 인턴십, 멘토링과 같은 활동이 있었지만 이는 한계가 있다고 언급하며 “전공 교육으로서 시행되는 실습교육과 학자들이 제안하는 권고 간의 괴리를 어떻게 해소할지에 대한 방법론적 제시는 형식교육에 상당히 초점이 맞춰져 있었다.”(김형수, 2017)고 언급하였다. 또한 상담학과 교육과정의 현황에 대한 분석 연구에서 상담학과 교육과정 평균 개설 교과목수로는 인간이해 7.9, 상담이론과 기법이 11.5, 검사측정연구 2.5, 실습 2.2, 기타 1.3으로 학부에서는 실습과목에 큰 비중을 두지 않고 있고 주로 인간이해와 상담이론과 기법과 같은 이론을 중심으로 한 교육과정을 편성하고 있다(조남정, 이미현, 김인규, 2015). 김형수(2017)와 조남정(2015)의 연구를 종합해 보았을 때 학부과정은 이론에 초점을 맞춘 이론중심 교육과정으로 이해할 수 있다.

초보상담자인 학부생이 전문상담자로 발돋움하기 위해서는 실무의 경험도 필요하다. 하지만 현실적으로 상담자의 자기훈련을 위한 상담이나 수퍼비전을 위한 전문상담자, 수퍼바이저가 부족하고 학부생들에게는 경제적인 부담도 쉽지 않은 문제이다(김인규, 2009). 또한 상담전공 학부생들은 실제로 내담자를 만나 상담을 실습하기에는 전문적인 역량의 한계와 상담자로서의 자기이해 및 수용 능력의 부족으로 직접 내담자와 상담하는 것에 많은 제한이 따를 수 있다(나은주, 2019). 상담자 역량에 한계점도 있다. 조남정(2016, p.38)의 연구에서는 상담자가 갖추어야 할 역량에 대해 언급하며 NCS(2015)의 심리상담에서는 상담관계형성, 상담구조화의 직무를 4, 5수준, 즉 대학 졸업자가 갖춰야하는 수준으로 요구하고 있고 사례개념화는 6, 7수준으로 대학원 학생이 갖춰야할 수준으로 분류하였다. 이러한 점으로 미루어 보아 학부생 시절에 전문적인 상담사와 마찬가지로 상담실습에 임하는 것은 많은 제약과 한계가 뒤따른다는 것을 알 수 있다.

결국 초보상담자인 학부생으로서 실무의 필요성은 절실하지만 많은 한계와 제약으로 이를 실천하기는 학부생 입장에서 많은 어려움에 직면한다. 따라서 전문상담자로서 성장을 위한 발달과정에서 학부생은 이론 초점 교육에서 많은 것을 학습하고 성장하게 된다. 상담이론은 상담 실재를 근거로 만들어졌지만 이론은 상담실무자들의 상담 실재에 지침과 방향을 제공하며 상담실제, 상담이론, 상담연구와의 유기적 관계에 있다.(김계현, 2000). 상담이론은 상담자에게 내담자가 왜 문제경험을 할 수밖에 없었는지 그리고 내담자가 그 문제 경험에서 벗어날 수 있도록 도와주려면 어떻게 해야 하는지에 대한 답을 찾게 해 주는 나침반 역할을 한다(이명우, 2017). 사례개념화를 실시할 때 상담이론은 내담자를 이해하고 문제를 조력하는데 중요한 지침서 역할을 해준다. 따라서 상담에 있어서 이론은 실무와 연결되는 중요한 역할을 가지고 있다. 조남정(2016)은 상담전공 학부생의 역량군으로 이론지식, 기술수행능력, 태도개인자질을 도출해내었다. 이 연구에서 상담이론지식은 핵심역량 중 세 번째로 중요한 것으로 나타났다. 이렇듯 상담이론은 학부생들의 핵심역량, 학문으로서의 상담, 실제 상담에서의 내담자 이해와 문제 조력의 측면에서 큰 중요성을 갖는다. 앞서 언급한 NCS와 상담 역량 연구에서도 볼 수 있듯 학부생은 학부생 과정에 맞는 교육과정을 거칠 필요가 있다.

전문적인 상담자로 발돋움하기 위한 중요한 시기에 있는 초보상담자로서의 학부생이지만 그들이 처한 현실과 여건을 고려했을 때 이론중심의 교육은 문제성과 중요성을 함께 갖는다. 이론교육 중심의 학부 교육에 문제를 제기할 수는 있지만 그럼에도 불구하고 이론교육의 중요성을 도외시할 수는 없다. 따라서 상담학부생들이 이론교육 중심의 학부과정 속에서 이론 교육을 통해 무엇을 경험하며 전문상담자로 발돋움하기 위해 어떠한 본질적 경험을 하는지에 대한 연구의 필요성을 제시하고자 한다. 따라서 초보상담자로서 실무의 중요성이 간절함에도 여러 가지 한계와 제한을 갖고 이론에 초점화된 교육을 받고 있는 학부생들은 학부과정을 통해 무엇을 경험하는지 또한 그 의미는 무엇인지에 대한 현상학적 연구를 진행하고자 한다.

학부생의 교육과정에 대한 기존의 질적 연구는 상담학부 과정의 교육과정 경험연구(조남정, 2015), 상담자 전문직 정체성 발달(나은주, 김연근, 2019), 상담전공 만학도의 학부과정 경험 연구(김건숙, 조남정, 최은미, 하혜숙, 2013) 등이 있다. 따라서 연구자는 기존 연구와의 차이점을 갖기 위해 대상자를 상담학부생 중 졸업자와 만학도를 포함시키지 않고 재학생만을 대상으로 선정하였다. 또한 Colaizzi의 연구법을 사용하여 기존 연구와의 차별성을 두었다.

이 연구를 통해 상담학부생이 이론 중심 학부과정을 통해 무엇을 경험하는지에 대한 경험의 본질을 찾고 그 의미를 찾아내어 학부과정의 발전을 위해 필요한 부분을 찾아 보완·개선할 수 있을 것이라 기대한다. 상담학부생의 교육과정 속 학부생들이 겪는 본질적 경험은 그들이 전문상담자로 발돋움하기 위한 초보상담자로서의 공통된 경험으로 볼 수 있고 이는 한국 상담 학부생들이 전문상담자로 거듭나기 위해 겪는 상황과 경험에 대한 이해라 볼 수 있다. 이러한 정보를 토대로 학부교육과정에 많은 점을 제언하고 학부생의 전문성 발달을 위한 교육의 발달을 도모할 수 있다 생각한다.

2. 연구방법

2.1 연구대상자

경기 지역의 L대 남녀 상담학부 재학생 중 5명의 자료를 수집하여 반구조화된 질문지로 질문을 해 5명의 자료를 분석에 사용했다. 연구대상자는 4학년 학생 5명이고, 남자4명, 여자1명을 대상으로 하였다. 현상학적 연구방법의 특성상 충분성과 적절성이 적용되어야 하므로 학부과정에 대한 경험을 하고 있으며 자료가 풍부한 고학년을 대상으로 설정하였고 상담학부생을 연구해야 하므로 L대 상담학부생들을 연구대상으로 한정했다.

2.2 연구방법

현상학적 연구방법 중 Colizzi 연구법을 적용할 생각이다. 상담학부생의 이론초점 교육 속 경험을 알아내고 의미의 본질을 찾기 위해 반구조화된 질문지를 이용한 인터뷰를 통해 진행한다. 첫 번째 단계로 반구조화된 질문지를 활용하여 참여자와의 면담을 실시하여 정보를 얻어낸다. 두 번째 단계로 자료를 분석하여 경험의 본질을 알아낸다. 세 번째 단계로 연구자의 필요에 따라 추가 면담을 진행할지의 여부를 밝히고 연구를 마무리한다.

2.3 자료분석

현상학적 연구방법의 비교고찰 연구(김분한 외, 1999)를 토대로 자료분석 방법을 설정하였다. 첫 단계로, 자료에서 느낌을 얻기 위해 대상자의 기술(protocols)을 읽는다. 두 번째 단계는 탐구하는 현상을 포함하는 구, 문장으로부터 의미 있는 진술(significant statement)을 도출한다. 세 번째 단계로 의미 있는 진술에서 좀 더 일반적인 형태로 재진술(general rest atement)한다. 네 번째 단계로 의미 있는 진술과 재진술로부터 구성된 의미(formulatedmeaning)를 끌어낸다. 다섯 번째 단계로 도출된 의미를 주제(themes), 주제묶음(themeclusters), 범주(categories)로 조직한다. 여섯 번째 단계로 주제를 관심 있는 현상과 관련시켜 명확한 진술로 완전하게 최종적인 기술(exhaustive description)을 한다. 본 연구에서는 도출된 의미 속 의미 구성, 주제, 주제 묶음까지로 범주를 축소시켰다.

2.4 주의사항과 조치

연구 참여자들에게 미리 연구에 대한 개관을 해준다. 연구자들의 자발적 참여를 돕고 수집된 자료의 수집 목적과 비밀보장 등에 대해 충분히 설명한다. 질문지를 화면에 띄어놓고 면담을 진행하며 내담자의 동의를 구하고 연구를 진행한다.

4. 연구결과

본 연구참여자 5명으로부터 이론중심 학부교육에 대한 자료를 수집·분석한 결과, 유의미한 진술은 48개였고, 이를 토대로 20개의 의미구성과 10개의 주제가 도출되었으며, 이를 다시 5개의 주제묶음으로 범주화 하였다. 각각의 범주화된 묶음은 ‘교육에서의 불만족’, ‘상담자가 되기 위해 상담과 관련된 다양한 노력을 함’, ‘상담자로 성장하기 위한 배움’, ‘성숙한 인간으로의 변화’, ‘보완한 교과과정을 통해 지적 성숙과 심적 성숙을 이룩함’으로 확인되었다.

5. 결과 및 논의

본 연구는 경기도 L대 상담학과 학부생을 중심으로 초보상담자로서 상담학부생의 이론중심 학부교육에 대한 경험을 연구하기 위해 현상학적 연구를 적용한 질적연구이다. 연구결과, 범주화된 5개의 주제군은 ‘교육에서의 불만족’, ‘상담자가 되기 위해 상담과 관련된 다양한 노력을 함’, ‘상담자로 성장하기 위한 배움’, ‘성숙한 인간으로의 변화’, ‘보완한 교과과정을 통해 보완한 교과과정을 통해 지적 성숙과 심적 성숙을 이룩함’으로 확인되었다.

이에, 도출된 결과를 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

‘교육에서의 불만족’은 연구자의 인터뷰에 따르면 학부생들 전부가 실무적 경험에 대해 많은 아쉬움을 느끼고 있었다. 또한 교수법의 차이도 참여자들에게 많은 아쉬움으로 다가왔다. 이는 조남정, 이미현, 김인규(2015)의 연구결과와도 일치한다. 즉, 학교마다 통일되지 않은 교과과정이 문제를 결과로 도출해낸 연구와 더불어 교과과정이 동일하더라도 교수법의 차이로 학부생들이 교육과정에 대한 아쉬움을 드러냈다. 이를 인식하고 체계적인 교과과정과 실습과정이 필요함이 절실하다 생각한다.

‘상담자가 되기 위해 상담과 관련된 다양한 노력을 함’을 통해 학부생들이 학교 외부에서 봉사활동을 하고 외부 기관에서 근무를 하며 상담자로서의 전문성을 키워나가고 상담 실무에 관한 경험을 하고 있음을 알 수 있었다. 학교 내부에서는 수업과 과제 등 교과과정을 착실히 이수하며 상담자로서의 전문성을 키워나가고 교수님과의 관계를 통해 교수님이 상담하는 모습을 보며 이를 모델링 하고 있음을 알 수 있었다. 김형수(2015)의 논문의 서론에서 언급한 학부생들의 상담의 실무적 측면을 훈련시키려는 일련의 활동들을 학부생들이 행하고 있었으며 학부생들은 이러한 경험을 통해 상담의 실무적 측면을 간접경험하며 상담자가 되기 위한 다양한 노력을 하고 있었다.

‘상담자로 성장하기 위한 배움’에서 학부생들은 대인관계 기술을 익히고 교수님에게 많은 것을 배웠으며 이를 기반으로 실제 대인관계 장면에서 배웠던 기법이나 검사를 사용해보기도 하였다. 학부생들은 자신들의 교과과정 속 배움을 넘어 이를 일상생활에 적용하는 모습을 보였으며 스스로의 배움에 적극적으로 나서는 자세를 보였다. 본 연구자는 학생들이 자신의 개인적인 관계에서 이를 적용해 보는 것도 좋으나 이를 교과과정 속 또는 학교의 상담실을 활용하여 가상의 상황에서라도 검사나 기술을 사용하고 이에 대한 조언을 받는 환경이 논의될 필요가 있다 생각한다.

‘성숙한 인간으로의 변화’에서 학부생들은 자신의 변화를 다각도에서 경험하였다. 본 연구자가 학부생들을 인터뷰해 본 결과 모든 참여자들은 스스로의 변화에 대해 많은 것을 경험하였다. 조남정, 이미현, 김인규(2015)의 연구에서도 알 수 있듯 상담학을 전공하는 학생들은 삶에서의 변화를 많이 느끼게 된다. 조남정, 이미현, 김인규(2015)의 연구 속 표 6과 마찬가지로 많은 경우 관계에서의 긍정적 변화를 언급하는데 학부생들의 이러한 변화를 전문상담자가 되어가는 과정으로 결론내리고자 한다.

‘보완한 교과과정을 통해 지적 성숙과 심적 성숙을 이룩함’에서 학부생들은 실습 경험의 부족, 교수

법의 차이, 실습경험의 부족, 프로그램의 부족을 이유로 학부 교육과정에서의 부족함을 경험했다. 학부생들에게는 교수님의 인상이나 감정을 수업보다 더 강렬한 경험으로 인식할만큼 교수님의 영향력이 거대했다. 다양한 방법으로 학부생들은 위의 부족한 부분을 스스로 채우며 성장해 나아갔다. 또한 학부생들이 교과과정 속에서 배웠던 많은 과정들은 그 자체가 스스로를 치유하는 과정이기도 했으며 동시에 지적 성숙을 이룩하는 경험이기도 했다. 이러한 학부생들의 노력을 교수님과 공유하고 학부생들의 노력을 격려 받고 양질의 정보를 공유하는 시간을 마련해야 한다는 점에 대해 논의할 필요가 있다고 생각한다.

6. 제언 및 연구의 의의와 제한점

본 연구결과를 통해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 학부생들은 이론초점 상담학부 과정에 대해 충분히 인식하고 있었으며 이에 대한 자신들만의 방법으로 학부교육을 보완하고 있었다. 김형수(2015)의 논문에서 언급한 학부생들이 자발적으로 실습이나 실습과 비슷한 업무를 하며 성장하는 것을 학부과정 속에서 체계적으로 보완할 필요가 있다고 생각한다. 교과과정 속에서 김형수(2015)가 제안한 지도교수 쉼도인활동이나 대학원과 연동하여 전공 선배들과의 1:1 멘토링 시간 등을 통해 전문상담자로서의 성장을 기대할 수 있을 것이라 생각한다. 학부생들은 전문적 상담자로 가는 길목에서 서로 다른 방법을 택하며 성장해 나아가고 있다. 상담학부 과정의 전문성 제고를 위해 통일된 교육 방안이 논의되고 있는 가운데 학부생들의 최소한의 전문성 고취를 위해 효과 있고 연구된 방법으로 학부교육의 부족한 부분을 채울 필요가 있다고 생각한다.

둘째, 학부생들은 이론중심 상담학부 과정에 대한 아쉬움을 보유하고 있다. 따라서 체계적인 실습과정을 학부과정에 편성하고 실무와 이론교육을 병행하는 균형 잡힌 교육과정을 편성한다면 학부생들의 아쉬움이 채워지고 교육과정이 더욱 풍성해질 것이라 사료된다.

셋째, 학부생들은 자신들이 모르는 사이에 상담자로 성장하고 있었으며 이는 객관적 수치로의 검사, 대인관계 양상, 자기 조절 등을 통해 스스로 알 수 있었다. 연구자는 이번 연구를 통해 학부생들이 부족한 교과과정 속 전문적인 상담자로 거듭나기 위해 자신만의 방법으로 부족한 부분을 채우고 성장해 나가고 있음을 알 수 있었다. 학부생들의 부족한 부분을 스스로가 아닌 교과과정의 개편을 통해 학부과정 속에서도 풍성한 교육을 받기 위해 많은 관심을 가져야 할 것으로 사료되며 각자의 지혜로운 방법으로 전문적 상담자로 성장하고 있는 학부생들에게 격려와 위로가 필요하다 생각된다.

본 연구자는 논문의 의의와 제한점은 다음과 같다. 연구를 통해 상담학부생이 이론중심 학부 교육과정 속 경험을 담았으며 경험을 토대로 학부과정에서 초보상담자인 학부생들이 전문상담자로 거듭나기 위해 노력하는 점과 부족한 점을 담았다. 이를 기반으로 학부과정을 풍성하게 만들고 학부생들이 느끼는 부족한 교육과정을 채울 수 있다는 점에서 의의가 있다고 생각한다. 하지만 연구참여자 수의 부족과 참여자 전원이 한 학교에 한정되어 있다는 점을 한계로 제안한다. 따라서 본 연구의 후속연구로는 여러 학교와 다양한 참여자를 모집할 것을 제안한다.

4

불안정 성인애착이 외상 후 성장에 미치는 영향 : 정신화와 정서조절의 매개효과

강우주, 김미지, 김민희, 김지연
(인제대학교 상담심리치료학과)

본 연구에서는 불안정 성인애착이 외상 후 성장의 관계에서 정신화와 정서조절의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 전국의 성인 남녀를 대상으로 외상 경험질문지, 불안정 성인애착(ECR-R), 정신화(SRMQ), 정서조절곤란(DERS), 외상 후 성장(PTGI) 척도를 사용하여 설문을 진행하였다. 변인들의 상관관계 등 기술 분석 후 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 3단계 검증 절차에 따라 매개효과 검증을 실시했다. 분석 결과, 첫째, 불안정 성인 애착은 외상 후 성장과 정신화와 유의미한 부적 상관을 보였고, 정서조절과 유의미한 정적상관을 보였다. 둘째, 외상 후 성장은 정서조절과 정신화 모두 유의미한 정적상관을 보였다. 셋째, 정신화와 정서조절은 유의미한 부적상관을 보였다. 마지막으로, 매개효과 검증 결과, 불안정 성인애착이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 정서조절은 매개효과가 있는 것으로 확인되었지만, 정신화는 매개 효과가 없는 것으로 나타났다. 본 연구 결과의 의의와 후속 연구를 위한 제언을 논의에 포함하였다.

주요어 : 외상 후 성장, 불안정 성인애착, 정신화, 정서조절

서론

애착이란 개인이 가까운 사람과 갖는 지속적이고 강한 감정적 유대를 의미하며, 애착 관계는 생애 초기 주 양육자의 양육 태도에 따라 다르게 형성된다(신선임, 2015; 이인재, 양난미, 2017; Bowlby, 1969; Bowlby, 1982). Hazan과 Shaver(1987)는 영아기의 애착 관계유형과 성인기 애착 관계 유형이 비슷하다고 주장하며 Ainsworth 등이 제안한 안정, 회피, 불안-양가 유형으로 설명하고자 하였다(원진희, 2014). Brennan(1995)에 의하면 불안정 애착은 불안과 회피로 구분하고 있으며, 불안 애착은 스트레스 상황에서 행동, 생각, 감정이 극단적이며, 회피 애착은 스트레스 상황일 때 행동이나 감정을 최소로 표현하는 경향이 있다(김용희, 2018). 반면 안정적인 애착을 가진 사람들은 스트레스 탄력성이 높고(고은정, 1996), 대인관계나 정서 처리에서도 적응적이었다(Batholomew & Shaver, 1998). 이러한 애착은 외상 후 성장을 설명하는 주요한 변인이 된다고 할 수 있다(이인재, 양난미, 2017). 외상이란 감당하기 힘든 극도의 충격과 고통을 의미한다(최승미, 2013). 이는 심리적 안녕감을 해치고 우울, 불안 등을 유발하지만 외상 사건의 결과가 꼭 부정인 면만 있는 것은 아니다. 실제로 외상 후에 삶의 가치와 바람직성, 자기상, 대인관계 면에서 긍정적인 변화가 일어나는 경우도 있다. 이처럼 중요한 외상 사건 및 위기 사건을 경험한 후 개인에게서 보이는 긍정적인 변화를 외상 후 성장이라 정의하였다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 기존의 연구들은 외상 자체에만 집중한 경향이 있으므로, 본 연구에서는 불안정 애착과 외상 후 성장과의 관계를 규명하고자 한다. 김경은, 정남운(2018)의 연구에서는 외

상 같은 심각한 위기 국면에서의 개인차를 설명하는 데 있어 중요한 심리적 특성 중 하나는 애착이라 하였고, 외상에 대처하는 능력과 외상 후 성장 여부는 애착 관계를 어떻게 발달시켰는가와 관련된다 (Coates, Rosenthal, & Schechter, 2003). 따라서 애착유형과 외상 후 성장은 서로 유의미한 연관을 가지는 것을 추론할 수 있다. 외상 후 성장은 성인 애착의 유형에 따라 다른 대처방식을 보인다. 불안정 애착의 경우 대부분 외상에 부정적 영향을 미치는 것이 선행연구에서 나타났다(김진수, 서수균, 2011; 김태사, 안명희, 2013; 송현, 이영순, 2011; 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈, 2015; Shlomo, Tauhman, Finsler, Sivan & Dolizki, 2010; Taubman-Ben-Ari, Findler & Kuint, 2010). 성인 애착과 외상 후 성장의 선행연구를 살펴보면 안정 애착인 사람들은 자신과 세상에 대한 안전한 기반을 형성하고 친밀한 관계들을 형성하여 외상 후에 긍정적인 변화를 예언할 수 있다(Hazan & Shaver, 1987). 하지만 불안정 애착의 경우 버림받는 것과 거절당하는 것에 대한 두려움, 상대방에게 집착하고 친밀감에 대한 두려움으로 외상 후 성장에 부정적 영향을 주고 있다. 불안정 애착은 자신의 정서를 자각하고 해석하기에 어려움을 느끼기 때문에 성찰 능력도 저하되는데(김태사, 안명희, 2013) 이는 정신화와도 관련이 있다. 정신화는 자신과 타인에 대하여 의도적 마음 상태(욕구, 느낌, 정서, 신념, 목적 등)의 관점에서 인간 행동을 해석하고 수용할 수 있도록 하는 상상 가능한 정신활동 능력이다 (Bateman & Fonagy, 2006). 정신화는 타인의 행동, 심리상태를 해석하는 것과 자기성찰을 포괄하는 과정으로 본다(노미경, 2018; Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2002). 정신화 능력은 선천적으로 부여된 것이지만 습득하지 못하였다더라도 가까운 애착 대상과의 관계나 상담을 통해서 정신화 능력을 습득할 수 있다. 정신화는 외상 후 성장과도 관련이 있는데, 김태사, 안명희(2013)의 연구에서 정신화는 심리적 역경 후 성장에 긍정적 영향을 주었으며, 서영주, 김영근(2018)의 외상 연구 또한, 정신화 능력 수준과 PTSD 간의 관계가 부적 상관을 보였고, 외상 후 성장에 정신화가 매개하는 것으로 밝혀졌다(김태사, 안명희, 2013; 박은주, 2013). 따라서 정신화는 불안정 애착과 외상 후 성장과 유의미한 연관이 있음을 알 수 있다. 하지만 Fonagy(1991)는 불안정 애착을 형성한 경우라도 정신화 능력을 향상할 수 있으면 병리적 대처 양식 혹은 부정적 정서 경험을 중재할 수 있다고 가정하였다. 한편, 불안정 성인 애착과 외상 후 성장과의 관계에서 정서조절 또한, 중요한 매개변인으로 대두되고 있다. 정서조절이란 정서를 자각하고 의미를 파악하여 상황에 맞게 전략적으로 조절 할 줄 아는 것이다(Salovey & Mayer, 1990; Thompson, 1994). 정서조절이 실패할 경우 부정 정서 문제가 유발될 수 있으며, 스트레스 외상 사건에 있어서 적절한 정서 조절 대처방식을 사용하지 못하면 심리적 증상까지 유발될 가능성이 높아진다(남여명, 박철옥, 2017; 이나빈, 민정아, 채정호, 2011; Gross, 2002). Allen(2005, 2010)은 외상 경험과 그 이후의 대처 과정에서 가장 중요한 요소는 정서 조절이라고 보았다. 즉, 정서조절은 상황을 적절하게 인식하고 행동하게 하는 적응적 기제로, 이 능력에 문제가 발생하면 부정적 정서가 증가하고 상황을 회피하게 되어 외상과 같은 위기 상황의 극복이 어려워지는 것이다. 특히 불안정 성인 애착의 경우 심리적 안녕감이 낮고, 우울이나 불안, 대인관계에서 문제를 경험할 가능성이 높으며(안하얀, 서영석, 2010; 정민, 이미라, 노안영, 2006), 주로 회피적 스트레스 대처방식을 사용하며(김광은, 2004), 외상 극복에 취약할 수 있다(김혜경, 2015). 하지만 김진수와 서수균(2011)의 연구를 살펴보면 불안정 애착이라는 심리적 취약성에도 있는 그대로 자신을 수용하고, 정서를 적응적으로 조절하면 외상을 극복하고 성장을 경험할 수 있음을 확인하였다. 외상 후 성장에 대한 연구 중에서는 불안 성찰, 긍정적 재해석 등의 인지적 대처를 거쳐 외상 후 성장에 간접적인 영향을 미칠 뿐 아니라 직접적으로 영향을 미친다는 연구 결과(김은미, 이종연, 2015; 이유리, 2010)가 있는가 하면, 애착은 매개변인을 통해 외상 후 성장으로 나아간다는 연구 결과도 있다(김태사, 안명희, 2013). 이인재와 양난미(2017)의 연구에서는 성인 애착 불안과 외상 후 성장의 관계에서 몇몇 연구는 완전 매개를, 다른 연구에서는 부분 매개모형을 지지해왔다. 이처럼 상반된 연구 결과들은 외상 후 성장과 애착의 관계에

영향을 미치는 변인들이 다양하게 있을 수 있음과 함께 애착의 차원에 따라 그 변인들이 영향을 미치는 경로와 크기가 다를 수 있음을 시사하며(김경은, 정남운, 2018), 불안정 성인 애착과 외상 후 성장 사이의 관계에서 어떤 변인들이 매개하는지에 대한 연구가 필요하다. 지금까지의 선행 연구를 살펴본바 불안정 애착과 외상 후 성장을 매개하는 요인인 정신화에 대한 연구가 부족한 실정이며, 외상 후 성장에 대한 연구 또한, 활발히 이루어지지 않았으므로 본 연구를 통해서 외상 후 성장에 관한 심층적인 학문적 자료를 제공할 수 있을 것이다. 또한, 외상 후 성장에 필요한 요인들을 확인함으로써 외상 경험자 상담에 필요한 기초자료를 제공할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구는 불안정 성인애착이 정신화와 정서 조절을 매개하여 외상 후 성장에 미치는 영향을 알아보고자 하며 본 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 불안정 성인애착이 외상 후 성장에 영향을 미치는가? 둘째, 불안정 성인 애착이 정신화를 매개하여 외상 후 성장에 영향을 미치는가? 셋째, 불안정 성인 애착이 정서조절을 매개로 외상 후 성장에 영향을 미치는가?

방법

연구 대상 및 절차

본 연구 외상 후 성장을 경험한 성인 남녀를 대상으로 하였다. 전국의 만20세~만60세 이상의 성인 남녀 중 외상 경험이 있다고 보고한 303명을 대상으로 온라인 설문을 실시하였다. 연구 대상자의 연령대는 만20-29세(15.2%), 만30-39세(13.9%), 만40-49세(16.2%), 만50-59세 (26.7%), 만60세 이상(29.0%)이었다. 성별은 남성이 47.9%, 여성 52.1%의 비율로 응답했다.

측정 도구

외상 경험에 대해 알아보기 위해, 송승훈(2007)이 외상의 시기와 종류, 외상 경험에 따른 주관적 고통을 측정하기 위해 만든 외상 사건 목록 질문지를 신선영(2009)이 보완한 외상 사건 목록 질문지를 사용했다. **불안정 성인애착 척도**를 측정하기 위해 Fraley, Waler와 Brennan(2000)이 개발한 성인애착유형검사를 김성현(2004)이 번안하고 타당화한 친밀관계 경험검사(Experiences in Close Relationships-R; ECR-R)를 사용했다. **정신화**를 측정하기 위해서 Peter Fonagy의 이론을 토대로 박세미(2016)가 개발한 자기보고식 심리화(정신화) 척도(Self-Rated Mentalization Questionnaire: SRMQ)를 사용하였다. **정서 조절**을 측정하기 위해서 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 정서조절 곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: DERS)를 조용래(2007)가 번안 및 타당화한 척도이다. 한편, Buckholdt 등(2009)은 DERSF를 Thomson(1994)의 정의에 따라 '정서 모니터링', '정서 평가', '정서조절'의 세 범주로 구분하였다. 본 연구에서는 정서조절 곤란을 명확하고 간결하게 개념화하기 위해 Buckholdt 등(2009)이 범주화한 개념에 따라 K-DERS를 사용하였다. **외상 후 성장**을 측정하기 위해서 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 외상 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory: PTGI)를 송승훈이 번안하고 타당화한 한국판 외상 후 성장 척도를 사용했다.

결과

기술통계 및 변인들의 상관관계

본 연구는 성인들을 대상으로 외상 경험 유형을 알아보았다. 외상 경험의 유형 중 가장 고통스러웠던 사건으로 '사고 및 상해'가 56.8%로 가장 많았으며, 가장 고통스러웠던 외상 경험을 한 시기로 '3년~10년 전'이 36.3%로 가장 많은 응답을 하였다. 외상 경험이 발생했을 당시 고통스럽고 괴로운 정

도를 응답한 질문에서 ‘매우 고통스러웠다’가 44.9%로 가장 많았고, 최근의 고통에서는 ‘고통스러웠다’가 25.7%로 많았으며 전체의 66.6%가 여전히 높은 고통을 느끼고 있는 것으로 나타났다.

변인 간의 관련성을 알아보기 위해서 pearson 상관계수를 산출하였다. 각 변인 간의 상관관계를 보면 불안정 성인애착은 외상 후 성장과 정신화와 유의미한 부적 상관을 보였고, 정서조절과는 정적 상관을 보였다. 외상 후 성장은 정서조절과 정신화 모두 유의미한 정적 상관을 보였다. 정신화와 정서조절의 상관관계를 살펴보면, 정신화와 정서조절은 유의미한 부적 상관을 갖는 것으로 나타났다.

매개효과 검증

본 연구에서는 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 3단계 검증 절차에 따라 매개효과 검증을 실시하였다. 위계적 회귀분석 결과, 불안정 성인 애착이 외상 후 성장에 유의한 영향을 미쳤다($B = -.303$, $p < .001$). 마지막으로 정신화는 불안정 성인 애착과 외상 후 성장의 관계에서 매개하지 않았지만 ($B = .191$, $p = .197$) 정서조절은 매개하는 것으로 확인되었다($B = .403$, $p < .001$). 매개효과의 유의미성을 알아보기 위해서 Sobel 검증을 실시한 결과, 불안정 성인애착과 외상 후 성장 간의 관계에서 정신화 $Z = -2.69$ 로 매개효과가 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 정서조절은 $Z = 2.9$ 로 통계적으로 유의한 결과가 나왔다.

논의 및 의의

본 연구는 불안정 성인 애착이 외상 후 성장으로 나아가는 경로에 정신화와 정서조절의 매개효과를 알아보았다. 그 결과, 본 연구에서는 정서조절은 불안정 성인애착과 외상 후 성장에 매개하는 것으로 나타났지만 정신화는 매개하지 않는 것으로 나타났다. 이는 애착과 외상 후 성장을 정신화가 매개한다는 기존 선행연구와 다른 결과이다. 이처럼 애착과 외상 후 성장의 관계에 대한 연구들의 결과가 서로 상이하게 나온 것은 외상 후 성장과 외상 후 성장에 영향을 주는 매개변인에 대한 연구의 필요성을 시사한다.

따라서 본 연구의 논의 및 의의는 다음과 같다.

첫째, 불안정 성인 애착은 외상 후 성장과 부적 상관을 갖는 것을 알아냈다. 이는 불안정한 애착을 가질수록 외상 사건 후에 성장을 경험하는 것이 어려움을 의미한다. 둘째, 불안정 성인 애착은 정신화와 부적 상관을 갖는다는 것을 알아냈다. 정신화는 자신의 행동과 심리를 인식하고 해석하는 능력을 포함하는데, 불안정 애착의 특성은 이러한 성찰 능력을 방해하므로 불안정 애착을 형성한 경우는 정신화가 어렵다. 하지만 정신화 능력은 후천적으로 습득할 수 있으므로, 치료 과정에서 정신화 능력의 향상을 도와야 할 필요성이 있다. 셋째, 불안정 성인애착은 정서조절과 정적 상관을 갖는다는 것을 알아냈다. 기존의 선행연구들에서는 불안정 애착 수준이 높을수록 정서조절 능력이 떨어진다는 부적 상관의 관계를 가진다는 결과가 나왔다. 하지만 본 연구에서는 반대의 결과가 도출되었는데, 이는 정서조절을 측정하기 위한 척도상의 문제일 것으로 추정된다. 본 연구는 정서조절을 측정하기 위해 정서조절 곤란 척도를 역채점하여 사용했는데, 외상 후 성장과 정서조절을 연구한 대부분의 연구에서는 인지적 정서조절전략 척도를 사용하고 있다. 기존 선행 연구의 흐름을 따르지 못한 것이 결과에 영향을 미치는 것으로 생각된다. 넷째, 정신화와 정서조절은 부적 상관을 갖는다는 것을 알아냈다. 정신화는 특정 감정 상태 시 그 감정을 알아차리고 의식화하는 정서조절의 상위 버전이라고 할 수 있어 정신화와 정서조절은 연관성이 있지만, 정신화에 대한 연구는 부족한 실정이며 이는 정서조절과 정신화에 대한 연구의 결과가 상이하게 나올 수 있다는 가능성을 제시하고 있는 것이므로 정신화에 관한 심층적인 연구가 필요할 것이다. 다섯째, 정신화와 외상 후 성장은 정적 상관을 갖는다는 것을 알아냈다. 김태사

등(2013)의 연구에서는 정신화가 역경 후 성장에 영향을 미친다고 하였으며, 박주은(2013)의 연구에는 정신화가 성인 애착과 외상 후 성장을 매개한다고 하였다. 이처럼 여러 선행 연구 또한 정신화와 외상 후 성장 사이에 상관이 있으며 불안정 성인 애착과 외상 후 성장을 매개하는 것으로 나왔다. 하지만 본 연구에서 정신화가 외상 후 성장과 불안정 성인 애착 사이를 매개하지 않는 것으로 나왔는데 이렇게 상반된 결과가 도출된 이유는 정신화의 하위 유형과 관련이 있을 것으로 생각이 된다. 정신화는 하위 유형이 무엇인지에 대한 정의가 이루어지지 않아서 연구마다 다른 하위 유형으로 측정하고 있다. 실제로 선행 연구들은 살펴본 결과, 하위 유형들의 구성이 연구마다 조금씩 차이가 있었다. 따라서 연구마다 정신화의 하위 유형을 다르게 설정한 것이 연구결과의 차이를 유발한 것으로 예상된다. 마지막으로 정서조절과 외상 후 성장은 정적상관을 나타낸다는 것을 알아냈다. 외상은 강한 정서를 동반하므로 외상 후 성장으로 이르기 위해서는 정서를 조절하는 능력이 필요하다. 부정적 감정을 효율적으로 처리하는 것은 외상 후 성장을 촉진한다고 할 수 있다.

본 연구는 그동안 부족했던 외상 후 성장과 정신화 연구에 대한 기초자료를 제공하였고, 그에 따라 외상 경험으로 인해 고통스러워하는 내담자들을 불안정 애착과 연관 지어 외상 후 성장으로 나아가기 위한 도움을 줄 수 있다. 그리고 외상 경험자들을 위한 상담과 치료 프로그램에서 정서적 요인뿐만 아니라 인지적 요인이 함께 다루어질 필요가 있음을 시사한다.

제한점 및 제언

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 같은 외상이라도 외상 사건의 종류에 따라 외상의 강도가 다를 것이므로 다른 경험을 한다고 볼 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 외상 경험에 따른 집단을 나누고 집단별 특성을 비교하는 연구가 필요하다. 그리고 척도들이 자기 보고식으로 작성되기 때문에 참여자들이 설문에 응답할 때 자신의 경험을 확대, 축소했을 가능성이 있으므로 후속 연구에서는 면담과 같은 질적 연구 방법을 사용하여 양적 연구 방법에 대한 보완이 이루어지도록 해야 한다. 또한, 개인마다 외상 후 성장에 이르는 과정이 다를 수 있으므로 개인차를 규명하기 위해서도 질적 연구를 통한 보완이 이루어지는 것이 좋을 것으로 예상된다. 다음으로 시간이 흐름에 따른 변화를 관찰하는 것도 중요하므로 종단적인 자료수집을 통해 외상 후 성장에 대한 정보를 지속해서 확인하고 그 과정에서 확인되는 성장의 공통적인 요소와 차별성을 분석하여 외상과 어떤 관련이 있는지를 알아볼 필요가 있다. 마지막으로 아직은 외상 후 성장과 정신화 각각의 변인들에 관한 연구가 많이 부족한 실정이다. 특히 정신화에 대한 지금까지의 국내 연구들은 정신화를 구성하는 하위요인들이 연구마다 다르게 나타나고 있어서 이는, 연구 결과에도 영향을 미칠 것으로 생각된다. 그러므로 정신화의 하위요인에 대한 명확한 정의를 내리는 것이 우선이다.

참고문헌

- 고은정 (1996). 애착 유형에 따른 자아 탄력성과 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. 석사학위논문, 고려대학교 .
- 김경은, 정남운 (2018). 애착과 외상 후 성장의 관계: 정신화와 성장적 반추의 매개효과. 한국심리학회지:건강, 23(3), 739-764.
- 김용희 (2018). 대학생의 불안정 애착이 주관적 안녕감에 미치는 영향: 정신화와 긍정 반추의 매개효과. 청소년학연구, 25(6), 191-219.
- 김은미, 이종연 (2015). 연인과의 이별을 경험한 대학생의 애착과 자아탄력성이 이별 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추와 문제중심대처를 매개변인으로. 상담학연구, 16(1), 147-174
- 김진수 (2011). 사회적 지지 및 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 석사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 김진수, 서수균 (2011). 친밀한 관계 경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지 일반, 30(3), 793-809.
- 김태사, 안명희 (2013). 불안정 성인애착이 심리적 역경 후 성장에 미치는 영향: 자기대상과 정신화의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(4), 853-871
- 남여명, 박철옥. (2017). 외상경험자의 정서인식명확성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. 상담학연구, 18(3), 23-41.
- 노미경 (2018). 모의 정신화 축진이 불안정 애착유형 모-자 관계에 미치는 영향: 모 개인상담과 아동 놀이치료 사례중심으로. 영유아아동정신연구, 11(2), 121-146.
- 박은주 (2013). 성인 애착과 대인관계적 외상 후 성장의 관계: 정신화 능력의 매개효과. 석사학위논문, 서강대학교.
- 서영주 (2013). 대인관계 외상과 외상 후 성장의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(3), 775-798.
- 신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장과 반추를 매개변인으로. 人間理解 33(2), 217-235.
- 신선임 (2015). 성인애착 유형에 따른 스트레스 대처방식 및 학생대학생활 적응. 청소년학연구, 22(4), 1-21.
- 안하얀, 서영석 (2010). 성인 애착, 심리적 스트레스, 대인관계 문제: 피드백에 대한 반응, 정서적 대처, 사회적 지지 추구의 매개 효과 검증. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 22(3), 575-603
- 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈 (2015). 외상을 경험한 여자 학생의 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 처리방식의 매개효과. 상담학연구, 16(1), 175-197.
- 원진희 (2014). 애착과 우울간의 관계에서 사회지향성 및 자율지향성의 매개효과: 고등학생과 대학생 집단을 대상으로. 석사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 이나빈, 민정아, 채정호 (2011). 우울장애에서 지각된 스트레스 정도가 희망감에 미치는 영향: 인지 정서조절전략 차이. 우울조울병학, 9, 1-9.
- 이인재, 양난미 (2017). 성인 애착 불안과 외상 후 성장의 관계에서 경험회피와 정서인식명확성의 매개효과 검증-외상경험을 한 대학생을 대상으로. 상담학연구, 18(1), 329-348.
- 정민, 이미라, 노안영 (2006). 애착과 심리적 안녕감간의 관계에 대한 사회적 관심의 매개효과. 상담학연구, 7(4), 1023-1038.
- 최승미, 김영재, 권정혜 (2013). 인지적 문제 해결적 행동대처 및 사회적지지가 외상 후 성장에 미치는

- 영향: PTSD 증상 수에 따라. *인지행동치료*, 13(2), 307-328.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2006). *Mentalization-based treatment for borderline personality disorder: A practical guide*. Oxford University Press.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd Ed.)*. Basic Book.
- Brennan, K. S., P. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 257-283.
- Buckholdt, K. E., Parra, G. R., & JOBE-Shiekds, L. (2009). Emotion regulation as a mediator of the relation between emotion socialization and deliberate self-harm. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79, 482-490.
- Coates, Rosenthal, & Schechter (2003). September 11 : *trauma and human bonds*. NJ: Analytic Press.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Hazan C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Shlomo, S. B., Tauhman, O., Fisher, L., Sivan, E., & Dlozki, M. (2010). Becoming a grandmother: Maternal grandmothers' mental health, perceived cosrs, and personal growth. *Social Work Research*, 34(1), 45-57.
- Taubman-Ben-Ari, O., Findler, L., & Kuint, J. (2010). Personal growth in the wake of stress: The case of mothers of preterm twins. *The Journal of Psychology*, 144(2), 185-204.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. In N. A.Fox (Ed.), *The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3, Serial No. 240), 73-100.
- Thomson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monograghts of the society for research in child development*, 59, 25-52.

5

코로나19 상황에서 대학생의 심리적 디스트레스에
대한 조사연구정난희, 박효은
(인제대학교 상담심리치료학과)

1. 서론

1.1 연구의 필요성 및 목적

코로나19(COVID-19)는 지난 1월 중국 후베이성 우한시에서 발생해 현재(9.02 기준)까지 국내 20,449명, 중국 85,066명, 미국 6,071,971명 등 여러 나라에서 확진자가 발생하고 있다. 전 세계적으로 확진자는 25,624,084명이며, 사망자는 미국 184,589명(3.04%), 한국 326명(1.59%) 등으로 총 854,150명이다[1]. 「재난 및 안전관리 기본법」 제3조 (정의)에 따르면, 감염병은 사회재난에 속한다. 일반적인 재난과 비교해 감염병 재난은 상대적으로 국민의 일상에 직접적이면서도 강력한 영향을 미친다[2]. 코로나19는 SARS-CoV-2 감염에 의한 호흡기 증후군으로[1] 세계보건기구(WHO)가 3월 11일 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)에 대해 세계적 대유행, 즉 팬데믹(Pandemic)을 선언했다. 1968년 홍콩독감과 2006년 신종 인플루엔자(H1N1) 이후 세 번째이다[3]. 우리나라는 2월 23일 감염병 위기경보를 ‘심각’으로 상향했다[4]. 코로나19는 세계 경제에도 많은 영향을 미쳤으며, 세계 무역 기구(WTO)와 경제 협력 개발 기구(OECD)는 코로나19가 2008~2009년 금융 위기 이후 세계 경제의 큰 위협임을 나타냈다[5]. 코로나19로 서비스 부문에서 적절한 서비스의 제공이 어려워졌으며 대규모 스포츠 및 토너먼트나 시험이 취소되거나 연기되었다. 사회적 거리두기나 봉쇄 조치로 인해 동료나 가족과의 사회적 거리감을 느끼기도 하며 과도한 스트레스를 경험하기도 하였다[6].

사회적 거리두기가 일상화되고 일부 자가격리와 이동제한 등이 요구되면서 외로움과 불안 나아가 우울을 호소하고 있다[7]. 대학생들은 사회적 거리두기로 외출을 자제하고 비대면 수업처럼 학업 운영의 변화를 경험한다[8]. 특히, 대학생들은 많은 외로움을 느끼는 시기에 있어 이와 같이 외로움으로 인해 사회적 스트레스에 취약한 실정이다[7]. 활동의 범위와 외출은 인간의 본질적 욕구이며, 이를 제약 받을 수 있는 전염병 상황은 상당한 스트레스 요인이 될 수 있다[8]. 일상생활의 활동반경이 넓거나, 젊은 연령대일수록[9], 감염에 대한 두려움으로 인해 집에만 있을 경우와 같이 비일상성의 경험이 더 높은 정서적 디스트레스를 경험하였다[10]. 대학생은 생활 활동 반경이 넓고, 사회적 거리두기 강조로 외출을 자제해야 하는 상황에 놓이는 등 환경적 변화로 인한 스트레스가 증가하므로 심리적 중재가 필요할 것으로 사료된다[8].

‘코로나19’와 ‘우울감(Blue)’을 합성어인 코로나 블루[11]가 생겨난 만큼 코로나19가 심리 및 정신건강에 미치는 영향이 클 것으로 예상된다. 특히 심리에 부정적인 영향, 즉 심리적 디스트레스에 영향을 준다. 심리적 디스트레스는 일반적으로 문제나 근심에 직면했을 때[12]의 ‘우울, 불안, 행동 및 정서적 통제의 상실’을 의미한다[13]. 코로나19 이전 전염병의 심리적 영향을 살펴봤을 때 불안과 우울 등과 같은 심리적 디스트레스와 수면장애와 같은 정신질환들을 유발하는 것으로 보인다. 홍콩의 신종플루에 관한 연구에서

는 심각한 정서적 혼란과 우울 등을 포함한 심리적 디스트레스를 초래하는 것으로 보고했다[14]. 메르스의 경우 심리적 디스트레스를 46% 경험하였고[10], 코로나의 경우 불안과 우울감을 메르스와 경주/포항지진의 수준보다 높게 인지하는 것으로 나타났다[15].

위에 살펴본 것과 같이 본 연구는 코로나19가 대학생의 심리적 디스트레스에 영향을 미칠 것으로 판단하였다. 이에 그들이 느끼는 스트레스에 대해 자세히 알아보고자 하며 코로나19라는 사회재난 상황에서 대학생의 심리적 디스트레스가 어떠한지 탐색하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구대상 및 자료수집

본 연구는 국내 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 하였다. 코로나라는 전염성 질환의 특성과 비대면으로 진행되는 학교수업방식 등 고려하여 온라인 설문으로 실시하였다. 동의를 구한 후 자기보고식 설문지에 응답하는 형식으로 자료수집 절차가 진행하였으며, 설문에 대한 응답은 연구 이외 용도로 사용되지 않을 것을 주지하였다. 설문에 응답한 참여자는 230명으로 그중 휴학생 21명을 제외한 209명을 연구대상으로 정하였다. 전체 참여자의 특성은 다음과 같다(Table 1 참고).

Table 1. General Characteristics of participants

(N=209)

Variable	Category	n	%	Variable	Category	n	%
gender	male	90	43	College Type	2-3 years	6	2.9
	female	119	57		4 years	202	96.7
Age	17-19	37	17.7	Major	cyber	1	0.5
	20-22	120	57.4		Engineering	45	21.5
	23-25	47	22.5		Education	15	7.2
	26-29	5	2.4		Social Sciences	77	35.8
Grade	1	32	15.3		Arts	7	3.3
	2	52	24.9		Medical	18	8.6
	3	54	25.8		Liberal Arts	26	12.4
	4 ≤	71	34.0		Nature	21	10.0

2.2 연구도구

2.2.1 심리적 디스트레스

우울, 불안, 스트레스 도구(Depression Anxiety Stress Scale, DASS-21)의 한국어판을 사용하였다. 척도는 Lovibond와 Lovibond(1995)에 의해 개발되었으며 Jun 등(2018)에 의해 타당 화 되었다[16]. 우울, 불안, 스트레스가 각 7개의 문항으로 구성되었고, 연구 목적에 따라 기간을 코로나19 상황 속 최근 1개월 동안으로 지정하였다. 각 문항은 '전혀 해당되지 않음(0)'에서 '매우 많이 또는 거의 대부분 해당됨(3)'의 4점 척도로 평정한다. 우울, 불안 스트레스 수준을 확인을 위해서는 총점에 2배를 한다. 우울 점수가 0-9점인 경우는 경도, 10-13점인 경우 중도, 14점 이상의 경우는 심각한 상태를 뜻한다. 불안 점수의 경우 0-7점은 경도, 8-9점은 중도, 10점 이상은 심각한 불안을 나타낸다. 스트레스 점수는 0-14점인 경우 경

도, 15-18점은 중도, 19점 이상의 경우 심각한 스트레스 상태를 나타낸다. 신뢰도 분석 결과 스트레스의 내적 신뢰도는 .88, 불안의 내적 신뢰도는 .87, 우울의 경우 내적 신뢰도가 .89로 나타났다.

3. 연구결과

심리적 디스트레스 중도 이상의 어려움을 호소하는 사람이 각 불안 37%, 우울 24%, 스트레스 27%로 나타났다. 성별에서는 여학생이 모든 수준에서 높게 나타났다. 생활비 취득방식에서 장학금과 용돈과 같이 지원을 받는 경우에는 하위요인 모두 유의하게 높게 나타났다. 학년과 주거형태의 경우 유의미하지 않게 나타났다. 대면수업이 있는 경우는 우울만이 높게 지각되었다(Fig. 1, Table 2 참고).

Fig. 1. Psychological Distress Level of participants

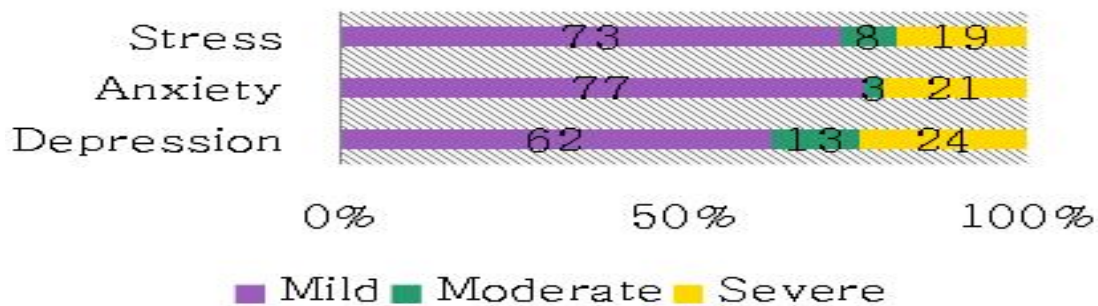


Table 2. Difference of Psychological Distress for each variable in COVID-19 (N=209)

Variable	Category (n)	Stress		Anxiety		Depression		Total	
		Mean±SD	t or F(p)	Mean±SD	t or F(p)	Mean±SD	t or F(p)	Mean±SD	t or F(p)
Gender	male (90)	8.29±8.83	-3.05 (.003)	3.24±5.00	-2.62 (.009)	7.20±7.86	-2.49 (.014)	18.73±20.04	-2.93 (.004)
	female (119)	12.10±9.03		5.53±7.59		10.17±9.01		27.80±23.67	
Grade	1 (32)	10.13±8.66	1.066 (.367)	6.44±7.58	0.672 (.571)	8.56±6.88	0.804 (.494)	25.13±21.74	0.813 (.489)
	2 (52)	9.77±8.45		5.19±7.18		9.08±7.74		24.04±21.66	
	3 (54)	10.81±9.30		5.00±6.16		8.04±7.34		23.85±21.54	
	4 ≤ (71)	8.23±7.66		4.23±7.05		6.99±7.72		19.44±20.86	
Living expenses	support (140)	11.29±9.88	2.09 (.038)	5.43±7.48	2.77 (.001)	9.81±9.04	2.22 (.027)	26.53±24.57	2.75 (.007)
	self-reliance (69)	8.78±7.12		2.75±4.13		7.01±7.48		18.55±16.82	
Face-to-face class	Yes (48)	11.17±9.53	-1.50 (.134)	6.79±8.50	-1.75 (.085)	10.17±8.73	-2.04 (.046)	28.13±25.08	-1.83 (.072)
	No (161)	9.08±8.09		4.47±6.33		7.37±7.00		20.92±19.90	

Housing type	dormitory (17)	9.76±8.42		3.76±6.12		9.41±11.76		22.94±24.46	
	rented room (67)	10.36±8.36		4.36±6.65		8.24±7.32		22.66±20.56	
	home (120)	10.83±9.76	0.18 (.907)	4.72±6.89	0.21 (.890)	9.32±8.91	0.55 (.657)	24.87±23.78	0.21 (.885)
	etc (5)	9.20±7.01		5.60±4.56		6.60±7.40		20.40±15.90	

4. 논의 및 결론

위에 나타난 연구결과를 논의하면 다음과 같다. 첫째, 코로나19로 인해 대학생이 느끼는 심리적 디스트레스 수준을 경도, 중도, 심각으로 나누어 살펴보았다. 이때 우울, 불안, 스트레스를 호소하고 있는 경우 중도와 심각을 합쳤을 시 각각 37%, 24%, 27%로 적지 않은 수의 학생들이 심리적 디스트레스를 호소하고 있는 것으로 보인다. 특히 중도와 심각을 비교했을 때, 심각 수준을 호소하는 경우가 많은 것으로 나타났다. 코로나19 시기에서 실시된 한국트라우마스트레스학회의 조사에 따르면 불안과 우울의 위험군이 각각 15%, 18.6%이며 이는 2018년도에 실시한 지역사회건강조사보다 증가한 것으로 나타났다[17]. 동일한 척도를 사용하지 않아 단순비교에는 제한이 있으나, 일반 대중이 대상인 연구보다 대학생들이 높게 나온 것에 주목해야 한다. 이에 코로나19가 심리적 디스트레스에 영향을 주며 관련 연구의 필요성을 시사하며, 대학생들이 높게 나온 것에 대한 원인을 알아볼 필요가 있다.

둘째, 코로나19의 확산으로 성별에 따른 심리적 디스트레스에 유의한 차이가 있으며, 여성은 남성보다 스트레스, 불안, 우울의 점수가 모두 높게 나타났다. 이는 코로나19 상황에서 여성은 남성보다 더 많은 영향을 받았으며[18], 심리적 디스트레스를 측정된 결과 더 높은 점수를 보였다는 연구결과와 같다[19]. 코로나19와 같은 감염병은 사회재난에 속하며[2], 재난 시 여성은 안전, 경제적 측면, 재산 및 보건 측면에서의 취약성이 증가하여 스트레스를 높게 지각한다[20]. 여성은 남성과 비교하여 신체적으로 약하며, 가정 내 돌봄 역할로 인해 재난 발생 시 받게 되는 피해가 크며[21], 남성보다 낮은 삶의 질을 호소한다[22]. 여성의 재난 취약성은 신체적 취약성은 물론 재난 관련 교육과 훈련 및 정보·지식의 취약성에도 관련이 높았다[23]. 선행연구들과 일치하는 본 연구의 결과를 고려하면, 여성이 남성보다 재난으로부터 받는 영향이 크며 재난에 취약하다는 것을 알 수 있다. 따라서 여성이 사회재난인 코로나19 상황 속에서 심리적 디스트레스에 취약함을 인지하고 성별을 고려한 심리적 개입이 필요하다고 사료되어진다.

셋째, 학년의 경우 심리적 디스트레스 수준 차이에는 유의미한 결과가 나오지 않았지만 4학년이 다른 학년보다 낮은 수준의 심리적 디스트레스를 지각하였다. 1학년의 경우 심리적 디스트레스의 평균이 전체적으로 높게 나타났다. 이는 1학년이 우울감과 불안이 낮게 나타난 선행연구와 차이를 보인다[24]. 대학생 생활 만족도와 자아존중감은 우울과 불안에 영향을 준다[24]. 이러한 결과는 현재 코로나의 비일상적인 생활 환경에 의해 학교생활과 대면수업을 한 번도 하지 못한 1학년이 대학생활에 대한 만족과 자아존중감이 떨어지게 되고 이로 인해 우울감과 불안이 높아져 결과의 차이가 나타나는 것으로 보인다. 따라서 코로나 19 상황 속 학년별 정신건강에 대한 맞춤 프로그램이 필요한 것으로 사료된다.

넷째, 생활비 취득 방식에 따른 심리적 디스트레스 점수 차이는 스트레스와 불안, 우울, 심리적 디스트레스 모두 생활비를 지원받는 경우가 더 높게 나타났다. 이는 아르바이트를 할 때 대체로 스트레스를 받는다는 선행연구 결과와 차이가 있다[25]. 이러한 결과는 코로나 시기의 특수성과 관련이 있을 것으로 보인다. 현재 사회적 거리두기가 실시되면서 비대면 강의를 하는 등 활동에 제약이 생겼다. 고립과 많은 외로움

을 지속해서 경험하면 우울을 경험하지만[7,26], 사회적 활동을 참여할수록 우울은 낮아진다[27]. 감금 스트레스로 인해 유발된 불안과 우울이 운동프로그램 참여 후 낮아진 결과를[28] 보았을 때, 코로나로 인한 행동의 제약으로 인해 우울과 불안이 야기되고 있으며 이를 해소하기 위해 신체적·사회적 활동이 필요하다는 것을 유추할 수 있다. 이는 불안을 막고 고립과 심리적 고독을 줄이기 위해 신체활동이 필요하기에 [29] 코로나 시기에 사회적 거리를 유지하며 신체적 활동을 할 수 있는 방안에 대한 필요성을 시사한다.

다섯째, 대면수업 유무는 코로나19 상황에서 스트레스, 불안, 심리적 디스트레스에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나 우울의 경우 대면 수업이 있는 경우가 없는 경우보다 우울을 높게 지각한 것으로 나타났다. 앞의 생활비 취득 방식의 결과와 비교했을 때 다른 양상을 보인다. 대면 수업을 통해 외부활동을 했음에도 불구하고 우울이 높게 나타났다. 코로나의 감염에 대한 두려움이 우울을 증가시키는데[30], 대면 수업으로 인한 이동이 감염에 대한 두려움을 키워 발생한 결과로 보인다. 강의실 내에서도 자리 간의 간격을 유지하거나, 칸막이가 쳐져 있는 등 대면 수업이 이루어짐에도 이전과는 다른 환경에 놓여 있다. 이때 그 속에서 얼마나 상호작용하고 있는지를 살펴볼 필요가 있다. 이러한 결과는 현재의 우울이 대면만을 통해 해결될 문제가 아니기에 대면 수업이 코로나 상황에서 비대면과는 달리 우울에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구의 필요성과 비대면을 통한 의사소통의 방법에 대한 고민이 필요하다는 것을 시사한다.

여섯째, 코로나19의 확산으로 주거형태에 따른 심리적 디스트레스에는 유의한 차이가 없었다. 하지만 대학생들은 자택에서 거주할 경우 스트레스 점수와 전체 점수가 가장 높았다. 대학생은 주거형태에 따라 신체활동이 다르게 전개되며, 자택이나 자취, 하숙거주 집단은 기숙사거주 집단보다 스트레스 관리가 낮게 나타났다[31]. 자택의 경우 가족과 공유하는 시간이 많으므로 부모-자녀 관계[32], 가정의 경제상태와 가정생활의 만족도가 대학생의 스트레스에 영향을 준다[33]. 이를 통해 부모와 함께 생활하는 자택에 거주하는 경우의 스트레스 수준이 높을 수 있음을 유추할 수 있다. 대학생은 기숙사에서 거주할 경우 우울 점수가 가장 높았지만 불안 점수는 가장 낮았다. 대학생은 대학생활이라는 새로운 환경에서의 적응과 여러 관계에서 오는 어려움이 우울에 영향을 받는데[34]. 현 코로나19 상황에서 기숙사 생활을 하는 것은 코로나가 주는 우울감은 물론 대학생활 적응 및 관계 형성의 어려움으로 신경 써야 할 것이 많기에 다른 변인들보다 점수가 높게 나올 수 있음을 유추할 수 있다. 기숙사에 거주하는 대학생들은 불안 점수가 낮게 나타났는데, 이는 주목해볼 만한 결과이며 추후 연구가 필요할 것으로 보인다. 대학생의 주거형태에 따른 건강증진행위나 건강수준에 대한 연구는 존재하나 심리적 디스트레스를 자세히 다룬 연구는 부족하며, 코로나19 상황 속 주거형태에 따른 심리적 디스트레스 비교는 더욱더 부족한 실정이다. 따라서 본 연구결과가 일반적으로 주거형태에 따른 것이 아니라 코로나19라는 특수한 상황으로 인해 주거형태에 따른 점수 차이가 발생한 것인지 후속 연구가 필요한 것으로 보인다.

본 연구에서는 코로나19로 인해 대학생이 경험하는 심리적 디스트레스 수준을 알아보고 개인의 특성에 따른 심리적 디스트레스 수준 차이를 살펴보았다. 본 연구는 신종전염병 상황에서 심리적 영향을 파악하는데 기초자료를 제공한다는 점에서 큰 의의가 있으며 제한점 및 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 경상도와 부산이 다수로 모든 지역의 대학생에게 일반화하기는 어렵다. 따라서 전국 대학생을 대상으로 조사가 진행될 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 5월 한 달간 설문이 진행되어 코로나 초기부터 5월까지의 심리적 디스트레스 수준을 알아보았다. 코로나19는 종식되지 않았으며, 설문기간 때보다 현재 사회적 거리두기가 지속되고 지역 및 캠퍼스가 감염이 증가하는 등 다양한 상황이 발생하고 있다. 따라서 일시적으로 진행되는 것이 아니라 반복적으로 조사하여 심리적 디스트레스 수준의 양상을 비교할 수 있는 종단적 연구가 요구되며, 그에 따른 적절한 개입이 필요하다. 셋째, 코로나19 상황 속 심리적 디스트레스에 취약한 위험군을 파악하여 예방적 개입이 필요하다. 더불어 코로나19는 모든 이에게 영향을 미치므로, 대학생에서 나아가 전 국민을 위한 심리적 디스트레스 완화 프로그램이 필요하다.

REFERENCES

- [1] Ministry of Health and Welfare. coronavirus infection-19. (2020). <http://ncov.mohw.go.kr/>
- [2] D. Y. Go. & J. h. Park. (2018). Comparison study of infectious disease disaster governance - focusing on SARS and MERS cases, *The Korea Association for Policy Studies*, 27(1), 243-280.
- [3] C. H. Lee. (2020.03.12). WHO's declaration of 'global pandemic' on Corona 19. *Channel A*. http://www.ichannela.com/news/main/news_detailPage.do?publishId=000000193172
- [4] The Central Accident Control Headquarters (2020.02.23), Briefing by the pan-government task force, raised the risk alert for infectious diseases to serious. http://ncov.mohw.go.kr/tcmBoardView.do?brdId=3&brdGubun=31&board_id=311&ncvContSeq=583&contSeq=583&board_id=311&gubun=BDC
- [5] OECD Interim Economic Assessment. (2020). <http://www.oecd.org/economic-outlook/>
- [6] Abid Haleem, Mohd Javaid & Raju Vaishya. (2020). Effects of COVID-19 pandemic in daily life. *Current Medicine Research and Practice*, 10, 78-79. <http://doi.org/10.1016/j.cmrp.2020.03.011>
- [7] J. Y. Kim, M. S. Shin & Y. H. Lee. (2011). Cognitive Characteristics of University Students' Loneliness and Depression Focused on Early Non-adaptation Ceremony. *Youth Culture Forum*, 27, 40-60.
- [8] J. H. Kang, A. R. Park & S. T. Han. (2020). A Phenomenological Study on the Experience of Changing the Life Style of College Students by Corona-19. *The Journal of the Korean Association of Entertainment Industry*, 14(5), 289-297.
- [9] Mihashi, M., Otsubo, Y., Yinjuan, X., Nagatomi, K., Hoshiko, M., & Ishitake, T. (2009). Predictive factors of psychological disorder development during recovery following SARS outbreak. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology*, 28(1), 91-100. <https://doi.org/10.1037/a0013674>
- [10] D. H. Lee, J. Y. Kim & H. Y. Kang. (2016). An Investigative Study on the Fear and Emotional Distress experienced by the general public on MERS infection. *The Journal of the Korean Psychological Society: General*, 35(2), 355-383.
- [11] H. I. Son, K. W. Kim, J. B. Heo & C. H. Park. (2020). Busan City Policy Response to Overcoming Corona 19. *BDI Policy Focus*, -.372, 1-12.
- [12] S. J. Kim & M. K. Jung. (2015). The Mediation Effect of Basic Psychological Desire Family in Adult Attachment and Psychological Distress Relationships of Middle-aged People. *Eld-age Education Research*, 2(1), 83-104.
- [13] J. S. Lim. & N. M. Yang. (2020). The Relationship between University Student's Social Addiction Trends and Psychological Distress: The Mediation Effect of Loneliness and Upward Comparison. *Regional and World*, 44(1), 117-143.
- [14] Lau, J. T., Griffiths, S., Choi, K. C., Tsui, H. Y. (2010). Avoidance behaviors and negative psychological responses in the general population in the initial stage of the H1N1 pandemic in Hong Kong. *BMC Infectious Diseases*, 10(139), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1471-2334-10-139>
- [15] E. H. Lee. (2020). Generation Corona, how is your mental health?. *Issue & Diagnosis*, 414, 1-25.
- [16] Y. S. Lee, Choi Seung-mi & Kwon Jung-hye. (2019). Psychological and Social Factors Predicting Psychological Distress of Infertile Women. *The Journal of the Korean Society for Hats and Health*, 23(2), 136-146.
- [17] The Korean Society of Trauma. Stress Secondary Survey on Mental Health. (2020). <http://kstss.kr/?p=1733>
- [18] Michael L. Tee. et al. (2020). Psychological impact of COVID-19 pandemic in the Philippines. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.043>
- [19] Abdulmajeed A. Alkhamees, Saleh A. Alrashed, Ali A. Alzunaydi, Ahmed S. Almohimeed & Moath S. Aljohani. (2020). The psychological impact of COVID-19 pandemic on the general population of Saudi Arabia. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152192. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152192>
- [20] E. H. Jang. (2016). Disaster and Gender. *Gender Review*, 43, 16-23.
- [21] J. H. Jang & W. I. Lee. (2019). Factors affecting the quality of life of women affected by disasters. *Humanities* 21, 10(4), 263-276.
- [22] S. Y. Kim. (2020). A convergence study of stress caused by the epidemic of COVID-19, quality of life and positive psychological capital. *Journal of the Korea Convergence Society*, 11(6), 423-431. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2020.11.6.423>
- [23] D. S. Kim. (2016). Current status of women's disaster safety capabilities and policy tasks. *Gender Review*, 43, 4-15.
- [24] M. J. Park, J. H. Choi, E. Y. Lee & M. Y. Park. (2014). The Influence of University Life Characteristics on Depression, Anxiety and Physical Symptoms of College New Students. *Journal of the Korea Creative Content Association*, 14(1), 346-355.
- [25] I. W. Jeon. (2020). A Study on the status of part-time jobs and stress of students enrolled in this

- school. *Student Life Study*, 8, 71-92.
- [26] H. J. Lee. (2012) The effect of isolation and loneliness experienced by the elderly on life satisfaction and depression. *Korea Regional Social Welfare Studies*, 42, 157-177.
- [27] I. S. Yeo & C. K Kim. (2005). The effects of old-age death anxiety and social activity on depression. *Korean Family Welfare Studies*, 16, 77-101.
- [28] S. H. Lee & Y. H. Lim. (2011). The effect of relaxation of exercise on anxiety and depression-like behavior caused by confinement stress. *Journal of the Korean Society of Physical Science*, 20(5), 947-960.
- [29] S. H. Kim. (1994). The effect of physical activity on the depression and anxiety of the elderly. *Journal of the Korean Society for Social Sports*, 2, 129-138.
- [30] Satıcı, B, Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satıcı, S. A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>
- [31] H. M. Kang & Y. Kim. (2013). The Relationship between the Housing Types and Health Promotion Activities and Health Levels of College Students. *The Journal of the Korean Society of Physical Education and Science*, 22(6), 177-190.
- [32] S. O. Jeon & J. W. Kim. (2016). The Effect of University Students' Perception of Parental and Child-Child Relationships on Subjective and Psychological Goodwill. *Open Parental Education Research*, 8(4), 131-148.
- [33] M. J. Lee & Y. C. Cho. (2013). The factors associated with some college students' level of social and psychological stress, anxiety and depression. *The Journal of the Korean Society of Industrial Technology*, 14(6), 2828-2838.
- [34] H. J. Kwak & H. J. Kim. (2013). Meta-analysis of depression-related factors in Korean college students. *Youth Studies*, 20(7), 75-98.

6

코로나 시기 대학생의 지각된 스트레스와 우울 및 삶의 만족도: 외향성과 활동성 수준을 중심으로

김문주, 박예지, 최영은, 한세민
(차의과학대학교 상담심리학과)

1. 서론 및 이론적 배경

코로나19가 장기화 되면서 사람들은 본인의 스트레스 해소와 우울에 대해 더욱더 심도있게 관심을 가지게 되었으며, 정부적·사회적 차원에서도 확진자뿐 아니라 일상생활 속에서 심리적 어려움을 겪는 시민들에 대한 관심으로 이어졌다.

실제로 국민 10명 중 4명은 코로나19로 인한 우울·불안 등 심리적 어려움을 경험한 것으로 나타났다. 대표적으로 이러한 우울과 불안을 나타내는 용어로는 ‘코로나 블루’가 있다. ‘코로나 블루’란 ‘코로나 19’와 ‘우울감(blue)’이 합쳐진 신조어이다. 코로나19 확산으로 일상에 큰 변화가 닥치면서 느끼는 우울감이나 무기력증 등을 말한다.

한국건강증진개발원은 한국갤럽에 의뢰해 전국 만 20세~65세 이하의 성인 남녀 1031명을 대상으로 ‘코로나19로 인한 건강 상태’를 조사했다. 그 결과 전체 응답자의 40.7%가 코로나 블루를 ‘경험 했다’고 응답했다.

또한 최근 5년간 연령대별 우울증 환자 수를 보면 20대 증가율이 가장 높다. 2015년 5만 2281명이던 환자가 지난해 11만 8166명으로 2.3배로 늘었다. 올 상반기에도 20대 9만 2130명이 우울증 진료를 위해 병원을 찾아 지난해 전체의 80% 가까이 됐다.

우리는 코로나에 따른 우울과 불안의 영향성이 심각하다라는 것을 인지하여 대학생의 성격적인 기질과 유형에 따라 어떻게 이러한 우울과 스트레스를 대처하는지에 대해 알아보기로 했다.

우리가 대학생을 표본으로 선택을 이유는 20대의 우울증 환자의 증가율이 높은 점을 참고하였고, 우리가 포함되어있는 집단이 대학생임을 고려하였다.

본 연구에서는 먼저 코로나 상황에서 대학생의 심리적 건강 상태가 어떠한지를 조사해보고자 한다. 이를 위해 대학생의 지각된 스트레스와 우울 및 삶의 만족도 수준을 측정할 것이다. 또한 현 상황에서 지각된 스트레스 수준이 높을수록 높은 우울 수준 및 낮은 삶의 만족도 수준을 보이는지 확인할 것이다. 특히 외향적인 성격특성을 지닌 대학생이 현 상황에서 높은 스트레스 수준을 지각한다면 그렇지 않은 대학생에 비해 더 높은 우울 수준 및 낮은 삶의 만족도 수준을 보이는지 검증하고자 한다. 마지막으로 외향적인 성격특성과 적극적인 생활방식에 따라 구분된 4개 집단이 지각된 스트레스, 우울 및 삶의 만족도 수준에서 차이가 있는지 검증하고자 한다.

2. 방법

1) 참여자

국내 4년제 대학교에 재학 중인 614명이 연구에 참여하였다. 참여자들은 SNS와 홈페이지를 통해 온라인 설문조사를 실시하였다. 연구참여자 중에서 남성은 306명(49.8%) 여성은 308명(50.2%)이었고, 이들의 전체 연령 범위는 18세에서 31세로서 평균 연령은 22.1세(표준편차=2.37)로 나타났다.

2) 측정도구

지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale). 지각된 스트레스를 평가하기 위해 Cohen, Kamarck, Mermelstein(1983)이 개발하였다. 총 10문항으로 Likert형 5점 척도(0=전혀 아니다, 4=매우 그렇다)로 평정된다. 이 연구에서는 박준호와 서영석(2010)이 번안한 척도를 사용하였으며, 지시문에 '코로나 상황과 관련하여' 느낌과 생각을 평정하도록 하였다. 내적 합치도 계수는 .81로 나타났다.

한국판 CES-D(Center for Epidemiological Studies- Depression Scale). Radloff (1977)가 우울을 측정하기 위해 개발한 척도이다. 총 20문항으로 Likert형 4점 척도(0=극히 드물게, 3=거의 대부분)로 평정된다. 이 연구에서는 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 번안한 한국판 CES-D를 사용하였으며, 내적 합치도 계수는 .92이었다.

삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale). 전반적인 삶에 대한 만족 정도를 측정하기 위해 널리 사용되는 척도로서 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발하였다. 총 5문항으로 Likert형 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 평정된다. 이 연구에서는 조명환과 차경호(1998)가 번안한 척도를 사용하였으며, 내적 합치도 계수는 .88이었다.

한국판 Eysenck 성격검사-성인용(Eysenck Personality Questionnaire). Eysenck와 Eysenck(1991)가 개발하고 이현수(1997)가 번안하여 한국인 표집을 대상으로 표준화한 한국판 아이젠크 성격검사-성인용을 사용하였다. 이 검사는 정신증적 경향성(psychoticism: P), 외향성-내향성(extraversion-introversion: E), 신경증적 경향성(neuroticism: N), 허위성(Lie: L)의 네 가지 주요 성격차원을 측정하는 자기보고식 질문지 형식으로 구성되어 있으며 '그렇다'와 '아니다' 중에서 선택하도록 되어 있다. 본 연구에서는 81문항 중 외향성-내향성 차원을 측정하는 18문항을 사용하였으며, 내적 합치도 계수는 .88이었다.

활동성 질문지. 코로나 이후 달라진 생활방식을 탐색하기 위해 연구진들이 총 6문항으로 구성된 질문지로서 Likert형 4점 척도(0=경험 못했다, 3=매우 많이 경험했다)로 평정된다. 지시문에 '코로나 이후 달라진 생활방식'에 관해 평정하도록 하였으며, 문항에는 실내 운동, 온라인상 소통과 모임, 실내 환경, 취미생활, 반려동물과 식물, 자기계발 등의 경험 정도를 측정하는 내용들이 포함되었다.

3) 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 25.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 첫째, 참여자의 인구통계학적 특성(성별, 연령, 성적, 종교)을 살펴보기 위해 빈도, 평균 및 표준편차를 구하고, 각 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 내적 합치도를 산출하였다. 둘째, 주요 변인들(지각된 스트레스, 우울, 삶의 만족도, 외향성, 활동성)의 평균과 표준편차를 구하고 변인들 간 관계를 분석하기 위해 기술통계, 상관분석, 독립표본 t 검정을 실시하였다. 셋째, 외향성-내향성 집단 구분을 위해 중앙치(9점)에 속하는 집단은 제외하고 점수가 10점 이상은 외향성 집단, 점수가 8점 이하는 내향성 집단으로 정의하였다. 지각된 스트레스 및 활동성 수준에 따른 집단 구분을 위해 각 평균점수 초과를 고집단, 평균점수 미만을 저집단으로 정의하였다. 이렇게 구성된 집단 간 차이를 분석하기 위해 일원분산분석을 실시하였다.

3. 결과

1) 인구학적 특성에 따른 지각된 스트레스, 우울, 삶의 만족도 차이

표1,2로 보아, 성별에 따른 지각된 스트레스, 우울, 삶의 만족도의 차이는 유의한 것으로 나타났고, 가계경제수준(상, 중, 하)에 따른 지각된 스트레스, 우울, 삶의 만족도의 차이도 유의한 것으로 나타났다. 가계경제수준이 유의미하게 나온 것으로 보아 코로나19로 인해 경제적으로 타격을 입은 곳이 우울과 지각된 스트레스 점수가 높은 것으로 보여진다.

<표 9> 성별에 따른 지각된 스트레스, 우울, 삶의 만족도

	성별		t 검정
	남(n=306)	여(n=308)	
지각된 스트레스	18.78 ^a (5.38) ^b	21.04(5.83)	$t=-4.99^{***}$
우울	38.68(10.05)	41.67(10.48)	$t=-3.60^{***}$
삶의 만족도	20.07(5.67)	18.02(6.04)	$t=4.33^{***}$

^a=평균, ^b=표준편차, $***p<.001$

<표 10> 가계경제수준에 따른 지각된 스트레스, 우울, 삶의 만족도

	가계경제수준			F 검정	사후분석
	상(n=82)	중(n=422)	하(n=110)		
지각된 스트레스	18.71 ^a (5.89) ^b	19.72(5.58)	21.53(5.83)	$F=6.53^{**}$	하>중=상
우울	39.45(10.87)	39.52(10.16)	43.26(10.35)	$F=5.99^{**}$	하>중=상
삶의 만족도	21.41(5.66)	19.43(5.62)	15.80(6.13)	$F=25.57^{***}$	상>중>하

^a=평균, ^b=표준편차, $**p<.01$, $***p<.001$

종교(무교, 불교, 기독교, 천주교, 기타)에 따른 지각된 스트레스, 우울, 삶의 만족도의 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다($F=2.06$, $p=.08$; $F=.67$, $p=.60$; $F=2.13$, $p=.07$). 성적(3.1이상, 3.1미만~2.1이상, 2.1미만)에 따른 지각된 스트레스, 우울, 삶의 만족도의 차이도 유의하지 않은 것으로 나타났다($F=.10$, $p=.90$; $F=.16$, $p=.85$; $F=.91$, $p=.40$).

2) 주요 변인들의 기술통계치와 상관관계(N=614)

표3를 보았을 때, 지각된 스트레스와 우울의 상관관계는 정적상관으로 매우 높은 것으로 나타났다. 이 표에서 주목할 점은 한국판 CES-D 척도⁷⁾를 기준으로 우울 수준이 심한 수준으로 나왔다는 점이다. 이는 국내 4년제 재학 중인 참가자들을 대표한다고 말할 수는 없지만, 25점이라는 심각 수준을 모두 훌쩍 넘는 높은 우울 점수를 보이기 때문에 대학생들의 우울 수준이 심각하다는 것을 시사할 수 있다.

$**p<.01$, $***p<.001$

7) 한국판 CES-D 척도의 경우, 15점 이하는 정상, 16점~20점은 경도 수준(mild)의 우울, 21점~24점은 중등도 수준(moderate)의 우울, 25점 이상은 심한 수준(severe)의 우울로 분류

<표 11> 주요 변인들의 상관관계

	지각된 스트레스	우울	삶의 만족도	외향성	활동성
연령	-.01	-.01	-.03	-.04	-.01
지각된 스트레스		.71***	-.58***	-.30***	-.18***
우울			-.53***	-.26***	-.12**
삶의 만족도				.34***	.26***
외향성					.19***
평균	19.91	40.18	19.04	8.94	8.82
표준편차	5.72	10.37	5.94	5.02	3.53

3) 외향성-내향성과 스트레스 수준에 따른 집단별 우울과 삶의 만족도 차이

표4를 보았을 때, 우울에서는 기질과 상관없이 높은 스트레스일수록 우울 점수가 높았으며, 낮은 스트레스 집단에서는 내향성이 외향성보다 우울 점수가 높은 것으로 나타났다. 삶의 만족도에서는 낮은 스트레스 집단에서 외향성이 내향성보다 높은 점수가 나왔으며, 높은 스트레스 집단에서는 외향성이 내향성보다 만족도 점수에서 높은 것으로 나타났다.

<표 12> 외향성-내향성과 스트레스 수준에 따른 집단별 우울과 삶의 만족도 차이

	내향성- 낮은스트레스 (n=103)	내향성- 높은스트레스 (n=151)	외향성- 낮은스트레스 (n=155)	외향성- 높은스트레스 (n=102)	F 사후분석
우울	35.91 ^a (7.93) ^b	46.90 (9.40)	32.80 (7.56)	45.51 (8.83)	93.16*** 4=2>1>3
삶의만족도	20.27 (5.63)	14.62 (5.14)	22.83 (4.74)	18.14 (5.19)	68.25*** 3>1>4>2

^a=평균, ^b=표준편차, *** $p<.001$

4) 외향성-내향성과 활동성 수준에 따른 집단별 지각된 스트레스, 우울, 삶의 만족도 차이

표5 보아, 지각된 스트레스는 낮은 활동성을 가진 집단의 점수가 높은 활동성을 가진 집단에 비해 높았으며, 낮은 활동성을 가진 집단에서도 외향성보다 내향성의 집단이 점수가 높았다. 외향성-높은 활동성을 보인 집단이 지각된 스트레스와 우울 점수에서 가장 낮은 점수를 보였기 때문에 높은 활동성 > 낮은 활동성, 외향성 > 내향성의 방향으로 스트레스와 우울의 점수가 낮다는 것을 볼 수 있는 결과이다. 여기서 주목해야 할 점은, 외향성-낮은활동성과 내향성-높은활동성의 삶의 만족도 결과가 같다는 것이다. 이는 높은 활동성이 삶의 만족도에 영향을 많이 준다는 것을 시사할 수 있다.

<표 13> 외향성-내향성과 활동성 수준에 따른 집단별 지각된 스트레스, 우울, 삶의 만족도 차이

	내향성- 낮은활동성	내향성- 높은활동성	외향성- 낮은활동성	외향성- 높은활동성	F 사후분석
--	---------------	---------------	---------------	---------------	-----------

	(n=151)	(n=101)	(n=110)	(n=136)	
지각된 스트레스	21.96 ^a (5.87) ^b	20.55 (5.36)	19.79 (5.87)	17.50 (5.28)	15.56*** 1>3>4, 2>4
우울	42.58 (10.23)	41.64 (10.56)	39.70 (10.55)	36.42 (9.71)	9.63*** 1=2>4
삶의만족도	15.94 (5.64)	18.52 (5.81)	19.81 (5.79)	22.15 (4.89)	31.30*** 4>3=2>1

^a=평균, ^b=표준편차, *** $p<.001$

4. 논의

본 연구의 핵심 결과를 요약하면 다음과 같다.

표4 외향성-내향성과 스트레스 수준에 따른 집단별 우울과 삶의 만족도 차이 연구결과에서 지각된 스트레스가 매우 높은 경우 기질에 상관없이 큰 우울감을 겪는 것으로 나타났다. 하지만 낮은 스트레스가 주어진 경우 외향성의 집단이 내향성의 집단보다 우울의 정도가 낮다는 것과 삶의 만족도는 외향적이고 스트레스가 낮을수록 높은 결과를 볼 수 있었다.

표 5의 외향성-내향성과 활동성 수준에 따른 집단별 지각된 스트레스, 우울, 삶의 만족도 차이 연구결과에서 지각된 스트레스는 낮은 활동성을 가진 집단의 점수가 높은 활동성을 가진 집단에 비해 높았으며, 낮은 활동성을 가진 집단에서도 외향성보다 내향성의 집단이 점수가 높았다. 또한 높은 활동성이 삶의 만족도에 영향을 많이 받은 것으로 나타났다.

이와 관련하여 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 코로나 발생 시점인 2월 말이 지난 10월에 진행되었으며, 코로나 진행 중인 한 시점에서 연구가 진행되었기 때문에 기질에 따른 코로나 전후의 우울 변화량의 차이를 측정하지 못한 한계가 존재한다.

둘째, 본 연구에 참여한 대상자들의 우울 점수가 너무 높게 나왔기 때문에 우리가 보고자 했던 기질에 따른 우울감의 차이가 극명하게 나타나지 않았다고 생각한다.

셋째, 코로나19가 장기화되면서 기질적 차원에서 이와 같은 스트레스 상황에서의 적응이 분명하게 있었을 것이라고 생각한다. 선행연구에서 스트레스 상황에 직면했을 때 우울수준이 높아지면 외향적인 사람들은 이를 극복하기 위해 행동하고 내향적인 사람들은 다른 외부 자극이나 접촉을 피한다고 보고하였다(1998,김지선). 이처럼 코로나19가 장기화되면서 외향적 기질의 사람들이 이 사태를 대처하기 위한 적응행동을 행했을 것으로 추측하여, 본 연구의 가설과는 다르게 외향적인 사람의 스트레스와 우울 지수의 점수가 낮게 나타났다고 판단한다. 따라서 본 연구의 후속연구에서는 스트레스 상황에 놓여있을 때 우울감에 중요한 영향을 주는 변인인 대처방식(2019,김보라)을 다루지 못했기 때문에 이것이 우울과 외상 후 성장에 어떻게 매개하는지 알아보고자 한다.

넷째, 20대의 우울증 환자의 증가율이 높고 표본을 구하기 쉬운 대학생에 국한되어 연구를 진행하였기 때문에 후속 연구에서는 다른 집단을 대상으로 연구를 진행하여 차이를 비교해보고자 한다.

본 연구를 통해 코로나19 사태가 대학생들에게 예측한 것보다 더욱 심각한 우울을 야기했다는 것을 알 수 있었다. 또한 코로나19와 같은 상황에서 기질의 따른 우울 및 스트레스와 삶의 만족성, 그리고 활동성을 연구한 점에서 의의를 두고 있다.

7

자존감과 언어적 공격성에 미치는 요인 : 주관적 외모 만족의 매개효과

이정운, 정다희, 최은선, 김하나
(차의과학대학교 상담심리학과)

I. 서론

최근 대학생들 사이에서 '자신의 외모에 불만족할수록 사이버 상에서 타인의 외모를 지적 하거나 인신공격을 하는 악성댓글을 많이 단다.'는 블랙 유머가 떠돌고 있다. 따라서 본 연구는 실제로 위와 같은 사실이 성립하는지 알아보기 위해 주관적 외모 만족도와 언어적 공격성 정도를 알아보려고 한다. 또한, 많은 선행연구에서 주관적 외모 만족도와 자존감은 긴밀한 관계를 형성하고 있다고 주장한다(김완석, 2007; 홍기원, 2008; Abell & Richards, 1996; Davison & McCabe, 2005; Stower & Durm, 1996; 김양진, 1992; 송미현, 2004; 이계원, 1993; 서윤경, 2003). 그러나 자존감과 언어적 공격성이 직접적인 관계가 있다고 주장하는 선행연구는 드물었다. 이에 본 연구에서는 일상생활에서 많은 시간을 인터넷 사용에 할애하는 인터넷 중독세력인 20대 대학생들을 대상으로 악성댓글이 자존감, 언어적 공격성 등의 심리사회적 변인과 관련이 있을 것으로 가정하고, 두 변인사이에서 주관적 외모만족 정도가 매개효과가 있는지 살펴보고자 한다.

II. 이론적 배경

이에 따라 주요 변인의 정의를 살피고자 한다. 주관적 외모 만족도를 설명하기 앞서, 외모수용을 외국(Secord, Jourard, 1953)과 한국(김성희, 2005)에서, 본인의 외모 인식 정도를 객관적이기 보다는 주관적 관점으로 자신이 주체가 아닌 사회나 타인에 의한 평가 받는 형태로, 타인과의 비교를 통해 외모의 차이를 인식한다고 했다. 이에, 본 연구자들은 평가의 주체를 타인에서 자신으로 돌렸고, 그래서 주관적 외모 만족도를 객관적으로가 아닌 주관적으로 자신이 바라보는 신체적 표상에 해당하는 겉모습에 대한 만족도라고 조작적 정의를 내렸다. 자존감의 연구가 많듯이 자존감에 대한 정의는 무궁무진하지만 대체적으로 스스로가 내린 주관적 평가라는 관점은 공통된다(이자영, 남숙경, 이미경, 이지희, 이상민, 2009). 오늘날 보편적으로 받아들여지고 있는 Rosenberg(1965)의 입장으로, 자아존중감은 자신에 대해 주관적 평가이며, 스스로 가치 있는 존재라고 느끼는 것으로 본 연구에서 정의를 내렸다. 언어적 공격성은 Buss와 Perry(1992)가 주장한 것으로, 언어적으로 타인에게 상해를 입히려는 경향이 라 할 수 있다.

다음으로, 주요 변인들 간의 관계를 알아보겠다. 본 연구에서는 먼저 자존감과 언어적 공격성이 어떤 관련성을 보이는지 살펴보고자한다. Baumeister(1998)는 극대화된 자존감을 지닐수록 지나치게 큰 자아개념을 가지며, 이를 위협하는 외부 환경으로부터 과대해진 자아개념을 보존하기 위해 높은 공격

성을 표출한다고 설명했다. 자존감이 높은 사람은 타인보다 자신이 우월할 것이라는 고양된 자아상 때문에 타인의 부정적 평가를 인정하지 못하고, 더 많은 공격행동을 일으키게 된다는 것이다 (Baumeister, 1998). 따라서 본 연구에서는 자존감이 공격성 중 특히 언어적 공격성과 유의미한 관계가 있는지 증명하고자 한다.

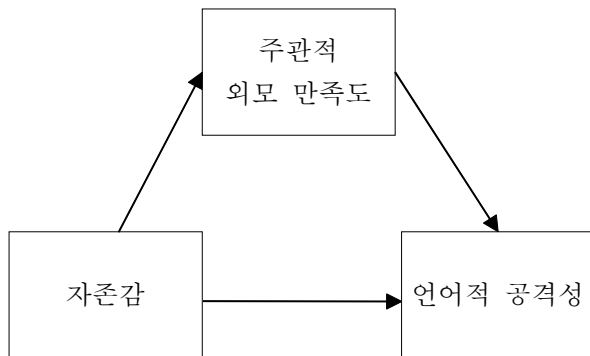
다음으로, 자존감과 주관적 외모 만족의 관련성을 살펴보겠다. 외모만족도와 자존감 간의 관계를 밝힌 대부분의 선행연구들은 외모만족도가 자아존중감에 미치는 영향이 크다고 주장한다(Abell & Richards, 1996; Davison & McCabe, 2005; Stower & Durm, 1996; 김양진, 1992; 송미현, 2004; 이계원, 1993; 서윤경, 2003). Mahoney & Finch(1976)는 외모적 매력성이 자아존중감을 예측하는데 중요한 요인으로 작용함을 말하고 있다. 이윤정(2004)은 외모만족도와 자존감의 원인과 결과에 있어 자아존중감이 높은 사람이 외모만족도가 높은 것이 아니라 외모만족도가 높은 사람이 자아 존중감이 높다고 하였다.

본 연구는 자존감과 주관적 외모만족에 정적인 상관이 있다는 것에는 동의하지만, 높은 외모만족 정도가 높은 자존감에 영향을 미친다는 선행연구들의 인과관계와는 달리 높은 수준의 자존감이 주관적 외모만족도를 향상시킬 것으로 보고 자존감과 주관적 외모만족의 관계를 연구하려고 한다.

주관적 외모만족과 언어적 공격성의 연관성을 보면, 언어적 공격성이 악성댓글의 사용 집단과 비사용 집단을 가장 잘 구분해주는 요인으로, 악성댓글 사용 집단이 우월적이고 자기도취적 및 자기애적 성향이 강하여 자존감이 높아짐에 따라(백승혜, 현명호, 2008), 외모만족도도 높다고(Irving, 1990) 볼 수 있다. 직접적으로 두 요인이 관계가 있다고 주장한 선행 연구는 없으나 간접적으로 연관이 있음에 따라, 본 연구는 주관적 외모 만족도가 자존감이 언어적 공격성에 영향을 미치는 과정에 매개효과를 보이는지 알아보고자 한다.

이에 따라, 본 연구에서 설정한 구체적인 연구모형과 다음과 같은 예언이 가능하다.

[모형]



가설 1. 대학생의 자존감이 언어적 공격성에 영향을 미치는가?

가설 2. 대학생의 자존감이 주관적 외모 만족도에 영향을 미치는가?

가설 3. 대학생의 주관적 외모 만족도가 언어적 공격성에 영향을 미치는가?

가설 4. 대학생의 자존감이 주관적 외모 만족도를 매개로 언어적 공격성에 영향을 미치는가?

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

경기도권 대학생 219명을 대상으로 평균연령은 20.1세(SD=1.4959)이며, 남성 50명, 여성 169명으로 연구를 진행하였다.

2. 측정도구

본 연구에 포함된 측정 도구는 아래와 같다.

1) 자존감 척도(Self-Esteem Scale)

Rosenberg(1965)가 전반적인 자존감을 측정하고자 개발한 척도를 최삼욱 등(2014)이 우리말로 번안한 척도를 사용하였다.

2) 주관적 외모만족 척도(Subjective Appearance Satisfaction Scale)

김영수(2018)의 연구에서 설문지로 사용된 외모만족도 척도 중 본인의 외모만족도 척도 3번 문항을 본 연구에 맞게 단일 문항 ‘나는 나의 외모(얼굴, 키, 몸매)에 만족한다.’으로 사용하였다.

3) 언어적 공격성 척도(Verbal Aggression Scale)

Novaco(1975), Scahcter, Singer(1962), Spielberger외(1983) 등의 분노이론을 근거로 문은주와 김성희(2008)가 개발한 분노척도를 박세나(2011)가 초등학생에 맞게 수정한 내용을 사용하였다.

3. 자료 분석

수집자료는 SPSS 21.0 통계 프로그램을 사용하여 상관분석과 회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구 결과

주요 변인 간 상관

	주관적 외모 만족도	자존감	언어적 공격성
주관적 외모 만족	—		
자존감	.542**	—	
언어적 공격성	.239**	.274**	—

** .상관계수는 0.01 수준(한쪽)에서 유의합니다.

자존감과 언어적 공격성의 회귀분석 결과

(n=219)						
독립변인	종속변인	B	SEb	β	t	p
자존감	언어적 공격성	.59	.14	.27	4.191	<.001
자존감	주관적 외모 만족도	1.79	.19	.54	9.489	<.001
자존감		.44	.17	.20	2.641	<.001
주관적 외모 만족도	언어적 공격성	.08	.05	.13	1.655	<.001

V. 결론 및 논의

본 연구의 목적은 자존감이 언어적 공격성에 영향을 미치는 과정에서 주관적 외모만족도가 매개효과를 보이는지 알아보기 위함이다. 연구에서 도출된 최종 결론은 다음과 같다.

첫째, 자존감이 높을수록 언어적 공격성이 높아진다(차재선, 2013)는 선행연구와 일관되게 본 연구는 자존감과 언어적 공격성의 정적상관이 있음을 밝혔다. **둘째**, 자존감과 외모만족도 수준과 관련이 있다(주경숙, 2011)는 연구결과를 토대로 두 변인 사이의 관계를 측정한 결과 높은 자존감을 가진 사람은 자신의 외모에 관한 만족도가 높다는 것을 밝혀냈다. **셋째**, 외모만족 수준이 낮은 사람이 악성댓글을 많이 사용하여 언어적 공격성이 높을 것이라는 블랙유머와는 달리 외모만족 수준이 높은 사람이 언어적 공격성이 높다는 결과를 도출했다. **넷째**, 본 연구의 결과는 자존감과 언어적 공격성의 관계에서 외모만족도가 부분 매개할 것이라는 가설과 동일한 연구 결과가 산출되었다. 이는 자존감이 언어적 공격성에 직접적인 영향을 미치기보다는 외모 만족도를 통해 간접적으로 영향을 미친다는 것을 의미한다. 높은 자존감을 가진 사람이 언어적 공격성이 높게 나타나는 이유 중 하나는 자존감이 외모 만족도에 의해 매개됨으로써 언어적 공격성이 유발될 가능성이 크다는 것을 의미한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 이전의 선행연구에서 나오지 못했던 결과를 밝혔다. Buss 와 Perry (1991)는 자존감과 신체적, 언어적 공격성에는 유의미한 관련이 없다고 말했고, 권석만, 서수균 (2002)은 자기애성을 통제하고 자존감과 공격성의 관계를 봤을 때, 신체적 공격성만 관련이 있을 뿐, 언어적 공격성과는 유의미한 관련이 없다고 말했다. 그러나 본 연구에서는 자존감과 언어적 공격성 사이에서 주관적 외모만족도가 매개요인으로서 작용할 것이라는 가설이 성립하면서 선행연구에서 증명하지 못했던 자존감과 언어적 공격성 사이의 관계를 밝혀냈다는 것에서 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 이전의 선행연구와는 반대의 결과를 도출했다. 선행연구에서는 낮은 자존감은 자신을 방어하는 수단으로 언어폭력을 사용하기도 한다고 보고되었다(Barrett, Williams, & Fong, 2002). Kernis, Lakey, & Heppner(2008)는 자존감이 안정적이거나 높은 사람들은 언어 방어가 작으나, 반대로 자존감이 불안정하거나 낮은 사람들은 언어 방어력이 비교적 상당히 높았다고 보고한 바가 있다. 이는 자존감이 낮은 사람들이 자신을 보호하고자 언어적 폭력을 수단으로 언어 방어를 사용한다고 볼 수 있다. 그러나 본 연구의 결과에 따르면 주관적 외모만족을 매개로 할 경우에는 높은 자존감을 가진 사람이 낮은 자존감을 가진 사람보다 언어적 폭력성이 높다는 결론을 도출하였다.

셋째, 언어적 공격성은 사이버 언어폭력과 관련이 있는 요인이다. 사이버에서 공격적인 언어를 사용하는 사람들의 성향을 보았을 때, 자존감이 매우 높음을 알 수 있다. 사이버 상에서의 폭력적 언어 사용자들은 언어적 공격성이 높고(조아라, 이정윤, 2010), 우월적이며 자기도취적인 성향을 띠고 있다(이성식, 2006).

최근 들어 다양한 사회 문제를 일으키는 공격성은 범죄와 폭력행동으로 나타날 수 있고, 자신에게 향하는 공격성은 자해나 자살행동으로 나타날 수 있다(고진경, 2017). 따라서 공격성을 이해하고 예측하는데 중요한 변인 중의 하나가 자존감인데 본 연구는 자존감과 공격성 사이의 정확한 관계를 밝히고, 높은 자존감이 긍정적인 심리 양상을 나타낸다는 많은 선행연구들의 결과를 반론한 점에서 의의가 있다.

넷째, 국내뿐 아니라 해외에서도 사이버 불링의 피해자가 증가하고, 이에 따른 심각성이 대두되고 있다. 앞서 본 연구의 결과를 통해 사이버 상에서 공격성을 띠는 사람들의 성향을 밝혔다. 또한, 이는 사이버 불링의 가해자 성향을 예측할 수 있었고, 사이버 불링 및 가해자의 발생 예방 및 가해자 교정 프로그램을 개발할 수 있는 토대를 마련하였다.

본 연구가 자존감과 주관적 외모만족도, 언어적 공격성에 대한 관계를 밝혔으나, 다음과 같은 제한점 및 후속연구의 필요성을 가지고 있다.

첫째, 본 연구에서는 참여자들이 대학생으로 한정되어 있기 때문에 다른 연령에서 일반화 시키는 것을 주의해야 한다. **둘째**, 본 연구에 사용된 측정도구들은 자기보고식 설문지에 편중되어 있기 때문에, 사회적 바람직성 편향이 나타난 대상자의 자료를 선별할 필요가 있다. **셋째**, 온라인 조사가 우수한 수준을 나타낸다는 결과가 있으나, 다음과 같이 고려해야 한다. 동일한 사람들이 여러 차례 조사에 응답하거나(Myers & Hansen, 2012/2012), 인터넷 공간에서의 익명성으로 인해 응답의 신뢰도가 떨어질 수 있다(박나리, 2015). 또한, 인터넷 이용자들을 중심으로 연구가 진행되기 때문에 모집단을 충분히 반영하지 못하는 표본 편향이 일어날 수 있다(최영훈, 명승환, 이강춘, 2008). **넷째**, 본 연구는 남녀의 성비가 불균형하기 때문에, 균등한 표준집단으로 연구를 진행할 필요가 있다. **다섯째**, 본 연구는 사이버 상에서 악성 댓글에 대한 의문점을 해결하기 위해 연구를 시작했음에도 불구하고, 사이버 상에서 나타나는 익명성을 고려하지 않은 채 언어적 공격성만을 살펴보았다. 따라서 후속 연구에서는 익명성이 있는 상황에서의 언어적 공격성 정도를 측정 해 정확한 연구 결과를 도출 해 낼 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 자존감, 주관적 외모만족도, 언어적 공격성의 관계를 확인하였다. 또한, 자존감과 언어적 공격성의 관계에서 외모만족도의 매개효과를 밝혀 악성댓글과 연관이 있으며, 사이버 불링 가해자 예방 및 교육상담 프로그램 개발에 기반이 될 수 있다는 시사점을 제시할 수 있다.

VI. 참고문헌

- 서수균, 권석만. (2002a). 자존감 및 자기에 성향과 공격성의 관계. 한국심리학회지: 임상. Vol. 21, No. 4, 809-826.
- 서수균, 권석만. (2002b). 한국판 공격성 질문지의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상. Vol. 21, No. 2, 487-501.
- 서수균, 이훈진, 권석만. (2004). 분노표출/분노억제 태도 척도의 개발과 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상. Vol. 23, No. 2, 521-540.
- 이자영, 남숙경, 이미경, 이지희, 이상민. (2009). Rosenberg의 자아존중감 척도: 문항수준 타당도 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. Vol. 21 No. 1, 173-189.
- 원다현. (2011). 인터넷 공간에서 악성댓글을 사용하는 아동·청소년의 심리사회적 특성 연구. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Buss, A., & Perry, M. (1991). Sources of self-esteem in men and women. *Unpublished data, University of Texas at Austin*.
- Buss, A., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.

8

조절초점이 대학생의 지각된 스트레스와 대학생활 소진에 미치는 영향

정다희, 최은선, 이정윤, 김하나[†]

(차의과학대학교 상담심리학과)

I. 서론

최근 한국 사회에서 대학생들의 스트레스가 심해 ‘대2병’이라는 신조어가 나타날 정도로, 대학생들이 전공에 대한 불확신, 취업에 대한 불안감 등으로 인한 스트레스로 학교생활에 의욕을 잃고 있다. 이러한 스트레스가 지속되면 소진이 발생할 수 있는 원인으로서 작용한다(Maslach, Jackson, 1981). 소진을 경험한 학생들은 학업에 소홀해지고 계속적인 냉소적 태도와 실패에 대처하려는 노력이 현저하게 줄어든다고 한다(고홍월, 2012). 따라서 본 연구는 앞으로의 안정적인 사회 유지와 대학생들의 심리적 안녕감을 위해, 개인의 스트레스 및 소진을 적절하게 관리할 수 있는 개인의 심리적 요인을 찾아보고자 한다. 최근 이와 같은 스트레스에 직면한 대학생에게 요구되는 다양한 역량 가운데, 중심적으로 거론되어지고 있는 것이 자기조절능력이다. 자기조절능력은 지향하는 기준 혹은 설정한 목표에 도달하기 위하여 개인의 감정과 생각, 행동 및 충동 등을 조절하고 억제 또는 통제할 수 있는 능력 혹은 자신을 다루는 기질적 능력을 말한다(권석만, 2008; Derryberry & Rothbart, 1988; Kopp, 1982). 따라서 본 연구에서는 자신의 행동에 대해 통제력을 행사하는 힘은 자기조절 능력에서 나온다고 할 수 있으므로(Rothbaum, Weisz, & Snyder, 1982) 개인의 조절 초점과 스트레스의 관계를 알아보고자 한다.

II. 이론적 배경

이에 따라 주요 변인의 정의를 살피고자 한다. 지각된 스트레스는 일반적인 스트레스와 다르게 개개인이 어떻게 인식하고 수용하는가에 따라 다르게 정의되는 스트레스를 말한다(Lazarus, et al., 1984). 소진이란 자신의 노력과 능력이 부여된 역할이나 과업과 관련된 스트레스 원인을 극복하지 못하여 나타나는 부정적 자아개념, 부정적 태도, 정신적, 육체적인 탈진 상태를 의미한다(Maslach & Jackson, 1981). 이러한 과정을 학교생활에 적용해 보면, 학업 관련 활동에 정도를 지나칠 만큼 많은 시간과 열정을 쏟게 되는 데 비해 성과가 별로라는 생각을 하게 되며 학업 등을 기피하는 탈진 현상을 자주 경험하고 좌절의 단계로 발전하게 된다. 이 단계를 지나면 마지막으로 무관심의 단계로 심리적으로 우울, 불안과 잦은 결석, 휴학, 퇴학 상태에 이르게 되는 것으로 예측할 수 있다(이미라, 박분희, 2018). Higgins(1998, 2000)의 정의에 따르면 조절초점은 사람들이 자신의 목표를 충족시키는 과정, 동기의 과정을 설명하기 위해 사용하는 것을 의미한다. 조절초점은 향상초점과 예방초점으로 나뉘는데, 향상초점은 현재의 상황을 향상시키고 이상적으로 바라는 결과를 얻기 위해 노력하는데 목표를

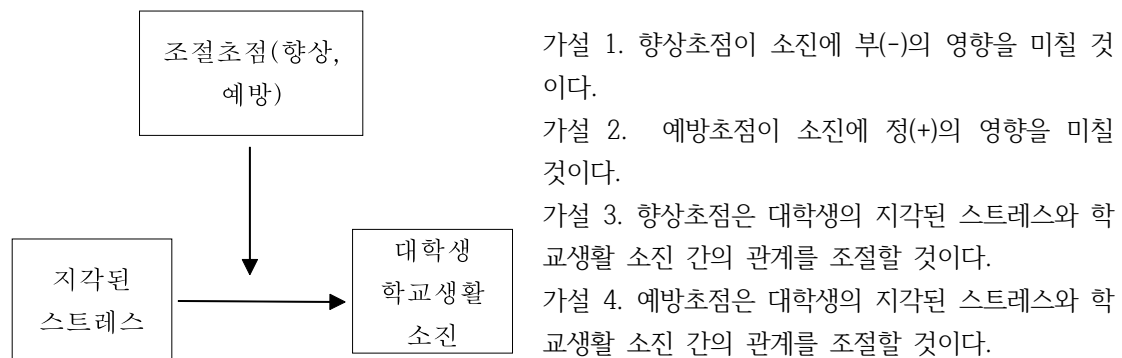
지니는 동기를 말한다. 예방초점은 바라지 않는 부정적 결과에 초점을 맞추어 나쁜 결과를 막으려는 목표를 지니는 동기를 뜻한다.

다음으로 주요 변인의 관계성을 알아보고자 한다. 먼저 지각된 스트레스와 학교생활 소진의 관계성을 살펴보면, 대학생의 대학생활 스트레스와 소진이 정적 상관을 보임에 따라 소진을 유의하게 예측하였고 이러한 결과는 대학생의 높은 대학생활 스트레스가 높은 소진과 관련이 있다는 결론을 밝혔다(손운실, 김정섭, 2017). 그 예로, 학업스트레스로 인한 소진은 과도한 학업으로 인해 신체적 및 정신적 고갈상태를 경험한다고 밝힌 이영복(2009)의 연구에 따라 스트레스와 소진과의 관계가 있다는 주장을 뒷받침할 수 있다. 이에 대학생의 높은 스트레스가 높은 소진에 영향을 미친다는 선행연구 결과를 기반으로, 대학생의 지각된 스트레스가 학교생활에서의 소진이 유의미한 관계가 있는지 증명하고자 한다.

다음 소진과 조절초점의 관계성을 살펴보면, 앞서 입증된 결과를 통해 조절초점 중 향상초점과 학업소진의 유의한 상관관계를 보였으며, 조절초점 중 예방초점과 학업소진이 정적상관을 보였고, 향상초점은 사회적 위축 및 우울과 같은 부적요인에 부적 영향을, 예방초점은 정적 관계가 있음을 도출한 정은선(2013)의 연구를 바탕으로 하여, 본 연구에서 조절초점에 따라 학업뿐 아니라 대학생의 학교생활에서의 심리적 상태 즉, 소진과의 유의미한 영향을 밝히고자 한다. 따라서 본 연구에서는 스트레스가 높을수록 소진을 경험할 가능성이 높다(손운실, 김정섭, 2017)고 나타난 선행연구와 조절초점이 소진에 영향을 미친다(정은선, 2013)고 밝혀진 선행연구 결과를 근거로 하여, 조절초점을 향상초점과 예방초점으로 나누어 스트레스와 소진과의 관계에서 유의미한 조절효과를 도출하는지 알아보고 밝히고자 한다.

이에 따라, 본 연구에서 설정한 구체적인 연구모형과 다음과 같은 예언이 가능하다.

[모형]



Ⅲ. 연구 방법

연구대상

경기도 소재의 대학교에 재학 중인 대학생 323명을 대상으로 평균연령은 21.85세(SD=2.123)이며, 남성 59명, 여성 264명이다.

측정도구

- 지각된 스트레스 척도: Cohen 등(1983)이 개발한 지각된 스트레스 척도(perceived stress scale ; pss)를 박준호와 서영석(2010)이 타당화 작업을 통해 제시한 한국판 지각된 스트레스 척도로, 긍정적 지각과 부정적 지각 요인으로, 총 10문항으로 구성되어 있다.

- 학교생활 소진 척도: 이미라 등(2018)이 개발한 학교생활소진 척도로, 학교생활 회의, 학교생활 무기력, 수업 부적응, 진로 불안의 4 요인으로, 총 20문항으로 구성되어 있다.
- 조절초점 척도: Higgins, Friedman 등(2001)이 제작한 '성향적인 조절초점 척도'를 김세나 등(2015)이 한국 실정에 맞게 번안한 한국판 조절초점 척도로, 향상초점과 예방초점으로 구성되어 있다. 총 9문항이다.

자료 분석

SPSS 통계 프로그램을 사용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

IV. 결과

<표-1> 주요 변인 간 상관 (N= 323)

	1	2	3	4	5
1.스트레스	—				
2.조절초점	-.354**	—			
3.향상초점	-.464**	.686**	—		
4.예방초점	-.073	.762**	.052	—	
5.소진	.421**	-.391**	-.572**	-.026	—

** $p < .01$

지각된 스트레스는 조절초점($r = -.354, p < .01$), 향상초점($r = -.464, p < .01$)과 부적으로 유의한 상관을 보이며, 대학생 학교생활 소진($r = .421, p < .01$)과는 정적으로 유의한 상관을 보였다. 그러나 스트레스와 예방초점은 유의한 상관을 보이지 않았다. 조절 초점은 대학생 학교생활 소진($r = -.391, p < .01$)과 유의한 부적 상관을 보인다. 향상 초점은 대학생 학교생활 소진($r = -.572, p < .01$)과 유의한 부적 상관을 보였다. 그러나 대학생 학교생활 소진과 예방초점은 유의한 상관을 보이지 않았다.

향상초점과 예방초점의 집단분류

조절효과 검증 전, 향상초점 집단과 예방초점 집단 간의 조절효과의 차이점을 알아보기 위하여, 각 개인의 향상초점 평균점수에서 예방초점 평균점수의 차를 구하였다. 여기에 0을 기준으로 0보다 큰 정(+)은 향상초점 집단으로 설정하고, 0보다 작은 부(-)는 예방초점 집단으로 설정한 후, 본 연구에 참가한 대상들을 향상초점 사용 집단과 예방초점을 사용 집단으로 나누어서 분석을 실시하였다. 향상초점 집단은 150명이며, 예방초점 집단은 163명이다.

<표-2> 스트레스와 소진 관계에서 향상 초점의 조절효과 (N= 150)

단 계	독립변인	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	R^2	ΔR^2
1	스트레스	.445	.087	.387	5.104***	.150	.150
2	스트레스	.264	.087	.230	3.052	.291	.141
	향상초점	-.588	.109	-.408	-5.415***		
3	스트레스×향상초점	.017	.173	.007	.096	.291	.000

*** $p < .001$

조절초점이 지각된 스트레스와 대학생 학교생활 소진 간의 관계를 조절하는지 검증하기 위해, 위계적 회귀분석을 실시하였다. 먼저, 스트레스와 소진의 사이에서 향상초점의 조절효과의 분석 결과를 <표-2>에 제시하였다. 표에 따르면, 스트레스와 향상초점의 상호작용 효과가 유의미 하지 않았다($\beta = .007$, $p = .924$). 또한, 상호작용항으로 인한 모형의 증분 설명량이 유의미 하지 않았다($\Delta R = .000$, $p = .924$). 그러나 모형 1단계에서 스트레스는 소진과 정적으로 유의한 효과를 보이지만($\beta = .387$, $p < .001$), 모형 2단계에서 향상초점과 소진과의 관계를 봤을 때, 향상초점과 소진이 유의하게 부적 영향임을 알 수가 있었다($\beta = -.408$, $p < .001$). 즉, 향상초점이 소진을 유의미하게 줄여준다고 해석할 수 있다.

<표-3> 스트레스와 소진 관계에서 예방 초점의 조절효과 (N= 163)

단 계	독립변인	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2
1	스트레스	.482	.082	.422	5.908***	.178	.178
2	스트레스	.427	.081	.374	5.243	.224	.046
	예방초점	-.291	.094	-.220	-3.083**		
3	스트레스×예방초점	-.063	.143	.034	-.439	.225	.001

** $p < .01$ *** $p < .001$

다음으로, 지각된 스트레스와 대학생 학교생활 소진의 사이에서 예방초점의 조절효과의 분석 결과는 <표-3>에 제시하였다. 스트레스와 예방초점의 상호작용 효과가 유의미하지 않았다($\beta = -.034$, $p = .662$). 상호작용항으로 인한 모형의 증분 설명량이 0.001로 미미하게 증가하였고, 상호작용항과 소진이 부적 관계를 이루었지만, 유의확률로 인해 조절 효과를 설명하기에는 어려움이 있다. 그러나 모형 1단계에서 스트레스와 소진은 정적으로 유의한 영향을 미치지만($\beta = .442$, $p < .001$), 모형 2단계를 봤을 때, 예방초점과 소진은 유의한 부적 영향임을 알 수 있다($\beta = -.220$, $p < .01$). 즉, 예방초점이 소진을 유의미하게 줄여준다고 해석할 수 있다.

V. 논의 및 제언

본 연구에서는 대학생을 대상으로 각 개인의 자기 통제 방식이 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보기 위해, 대학생의 지각된 스트레스와 학교생활 소진과의 관계에서 조절초점의 두 차원이 서로 다른 조절효과를 나타내는지 검증하였다.

연구에서 도출된 결과를 중심으로 살펴본 주요 연구 결과의 요약은 다음과 같다. 첫째, 향상초점이 소진에 부적 영향을 유의하게 미쳤으므로, 가설 1은 지지 되었다. 둘째, 예방초점이 소진에 부적으로 영향을 미쳤으므로, 가설 2는 지지 되지 않았다. 셋째, 향상초점이 대학생의 지각된 스트레스와 학교생활 소진 간의 관계를 조절하지 못하였으므로, 가설 3은 지지 되지 않았다. 넷째, 예방초점이 대학생의 지각된 스트레스와 학교생활 소진 간의 관계를 조절하지 못하였으므로, 가설 4는 지지 되지 않았다.

위와 같이 본 연구에서 얻어진 결과를 연구문제 중심으로 논의하면 다음과 같다. 먼저, 위계적 조절 회귀분석인 <표-3>에서 예방초점이 소진을 유의하게 줄여준다는 결과가 나타났다. 선행논문에서 예방초점은 개인에게 부정적인 측면에 더 영향을 미친다는 해석이 대부분이다(문지혜, 2019; 정은선, 2013; 이지연, 2006). 하지만 본 연구에서는 향상 초점 및 예방 초점 모두 대학생의 심각한 심리적 상

태인 대학생활 소진을 낮춰주는 결과가 나타났기에, 조절초점이 작용되는 것만으로도 긍정의 결과나 나타난다고 할 수 있다. Higgins(2000)는 사람들이 목표를 추구하는 과정에서 자신의 조절 지향성과 부합하는 전략을 사용할 때, 조절부합성을 경험한다고 주장한다. 이러한 조절부합성을 통해 건강 부분이나 학업 장면 등과 같이 다양한 부분에서 긍정적인 효과를 가져 온다. 이를 근거로 본 연구에서는 항상초점이든 예방초점이든 목표 달성에 실패 했을 때, 부정 정서를 느낄 수 있으며, 항상초점이 무조건적으로 긍정적인 결과를 나타내는 것이 아니라 두 차원의 조절초점 중 어떠한 것이든 개인에게 맞는 조절초점 방식을 통해서 목표를 달성하면, 조절 부합성이 생겨 가치감과 개인의 행동에 만족감을 느껴 심리적 안녕감을 구축할 수 있음을 발견하였다.

또한, 조절초점으로 인해 높아진 자기고양이 대학생의 심리적 안녕감을 증진시킨다. 자기 고양 편향은 자기 고양 동기와 자기 보호 동기 두 가지로 이루어져 있다. 개인의 특질에 따라 자기 고양과 자기 보호 둘 중에 하나를 더 사용한다고 하였고(Sedikides, Gregg, 2008), Modlen & Higgins(2008)는 자기조절초점이 결정요인이라고 말했다. 자기 고양 동기와 자기 보호 동기는 본질적으로 다르지만, 자신을 높게 평가한다는 점은 같기 때문에(조한익, 이소희, 2011), 자기조절 초점은 자기 고양을 향상시키고, 향상된 자기 고양은 개인의 자존감 형성, 정신건강, 심리적 안녕감과 행복감 및 적응(한성열, 2003; 이정화, 유순화, 윤경미, 2008)과 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 이는 항상초점과 예방초점 중 어떤 조절초점을 사용하는가와 관계없이 심리적 소진이 감소한다는 본 연구의 결과와 일맥상통한다.

위와 같은 주요 연구 결과에 따른 함의점들에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 제시하겠다. **첫째**, 본 연구에서는 각 변인들의 위계적 조절회귀분석만 살펴보았으므로 추후 연구에서는 매개효과를 살펴볼 필요가 있으며 이를 토대로 연구가 이루어져야 한다. **둘째**, 대학생의 지각된 스트레스, 학교생활 소진, 조절초점을 측정하기 위해 사용된 측정도구들은 자기보고식 설문지에 편중되어있기 때문에, 사회적 바람직성을 선별할 수 있는 편향 측정 가능한 질문을 포함할 필요가 있다. **셋째**, 본 연구에서는 경기도 소재의 특정대학에 재학하고 있는 학생들만을 대상으로 하였기 때문에 본 연구결과를 일반화시키기에는 한계가 있다. 또한, 남녀의 성비가 불균형하였기에, 추후 연구에서 남성과 여성의 균등한 표준집단으로 연구를 진행할 필요가 있다. **넷째**, 대학생으로 한정시켜 연구하였기 때문에 다른 연령에서 일반화 하는 것을 주의해야 한다. **마지막으로**, 대학생활에 있어 부적응의 정도가 심한 대학생만을 연구대상으로 선별하여 조절초점을 항상초점과 예방초점으로 나누어 두 차원에서 소진에 미치는 조절효과에 차이점이 나타나는지 알아보는 연구가 요청된다.

비록 위와 같은 제한점이 있으나 본 연구와 같이 전국의 전 연령대를 대상으로 관계성을 검증하기에 어려움이 있으므로 본 연구가 추후 연구에 기반을 마련하는데 의의가 있다고 할 수 있다. 또한, 대학생의 스트레스와 학교생활 소진에서 나타나는 문제들의 개선에 있어 긍정적인 영향을 줄 수 있는 방안을 마련하는데 도움을 줄 수 있었다. 그리고 조절초점 중 예방초점을 부정적으로 봐왔던 선행연구들과 달리 긍정적으로 볼 수 있는 자료를 제공할 수 있었다. 마지막으로, 심각한 대학생활 부적응군을 위한 심리상담 및 치료 프로그램을 개발하는 연구로 발전시킬 필요성이 있다. 이와 같은 결과를 통해 본 연구가 추후 다른 연구에서 기반으로 작용할 수 있을 것으로 본다.

VI. 참고논문

- 손운실, 김정섭 (2017). 대학생의 대학생활 스트레스와 소진의 관계. 사고개발, 13(4), 67-88.
- 조한익, 이소희 (2011). 대학생의 조절 초점이 자기 고양 편향과 자기 고양 전략에 미치는 영향. 청소년학연구, 18(9), 101-120.
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivation a principle. *Advances in Experimental Social Psychology*, 30, 1-46.
- Higgins, E. T. (2000). Making a good decision: Value from fit. *American Psychologist*, 55, 1217-1230.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5-37.
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-enhancement: Food for thought. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 102-116.

9

코로나(COVID-19) 상황 속 대학생들의 외출 횟수와 개인적 성향, 지각된 사회경제적 지위 간의 관계

한별이, 유지수, 김하나†
(차의과학대학교 상담심리학과)

연구 목적

1월 이후 시작된 코로나 바이러스의 국내 전파는 대학 개강 등에 큰 영향을 미치게 되었다. 선행 연구에 따르면 대규모로 확산된 전염병 상황에서 감염 자체에 대한 위험보다 추상적으로 느끼는 잠재적인 공포가 상당히 크다는 것이 밝혀졌으며(Ramalingaswami, 2001; WHO, 2003), 2003년 발생했던 사스의 사례에서도 질병의 전파력, 살상력으로 인한 실제적인 위험보다는 공포와 두려움 등 개인의 심리적인 영향이 더 심각한 것으로 확인되었다(Cheng & Tang, 2004; Leung et al., 2003). 하지만 전염병 상황 속 개인의 성격 특성을 행동과 연결한 연구 결과는 찾아보기 어려웠다. 이에 본 연구에서는 개인적 성향과 전염병 상황 속 개인이 느끼는 불안감을 가장 크게 나타내는 외출 횟수간의 상관관계를 알아보고자 하였다.

이론적 배경과 가설

위험 감수 성향은 각 개인이 가지는 성격 특성 중 하나로 여겨졌다(Eysenck & Eysenck, 1977; Hanoch, Johnson, & Wilke, 2006; Zuckerman & Kuhlman, 2000). 그러나 후속 연구들은 위험 감수 성향이 다른 조절 변수나 상황, 자신과 타인 중 누구를 위한 결정인지 등에 영향을 받는다는 것이 밝혀졌다(김하민, 2017). Beisswanger 등(2003)은 부정적인 결과가 예상되고, 자신을 위한 결정일 때 반대인 경우에 비해 강렬한 감정을 경험하며, 위험 감수 성향도 더 낮게 나온다는 것을 확인하였다. 다른 선행 연구에서는 자극적인 선행 사건이 유발한 부정적 정서는 위험 감수 행동을 유발하고(강나래, 2013; 조은향, 2009; Fredrickson, 1998), 이렇게 유발된 위험감수 성향은 편향된 사고로 인한 위험을 초래하는 선택을 할 가능성이 높아진다(신현지, 김교현, 2017)는 결과를 제시하기도 하였다. 이렇듯 위험 감수 성향은 개인의 성향에 영향을 받으며, 촉발된 위험 감수 성향은 개인의 행동에 영향을 준다는 사실을 확인할 수 있다.

사회경제적 지위와 이타 성향에 대한 연구는 오래 전부터 진행되어왔다. Piff 등(2010)은 사회 계층이 높은 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 기부 금액이 더 적다는 것을 밝혔고, 다른 선행 연구에서는 사회경제적 지위가 높을수록 비윤리적인 행동을 더 빈번하게 저지른다(Piff, Stancato, Cote, Mendoza-Denton, & Keltner, 2012)고 하였다. 하지만 국내에서 진행된 연구에 따르면 학생 및 직장인 표본에서 객관적, 주관적 사회경제적 지위가 상승할수록 이타 성향이 증가한다(박정은, 박혜경, 2013)고 하였다. 다른 측면에서, 때로는 객관적 지표보다 주관적으로 지각하는 사회경제적 지위가 개인의 신체, 정신적 건강에 더 큰 연구 결과가 지속적으로 발표되고 있는 추세(Ostrove, Adler, Kuppermann, & Washington, 2000; Singh-Manoux, Adler, & Marmot, 2003)인 만큼, 주관적 사회경제적 지위와 개인 성향, 개인의 행동 패턴에 대한 연구에 대한 필요성이 대두되고 있다. 이를 바

탕으로 본 연구에서는 개인 성향과 특수 상황 중 개인의 행동, 주관적 사회경제적 지위에 대한 연구를 진행하고자 하며, 구체적인 연구 가설은 다음과 같다.

가설 1. 이타심, 위험감수, 지각된 사회경제적 지위는 외출 횟수와 상관관계를 나타낼 것이다.

가설 1-1. 이타심과 외출횟수는 부적 상관을 보일 것이다.

가설 1-2. 위험감수와 외출횟수는 정적 상관을 보일 것이다.

가설 1-3. 지각된 사회경제적지위와 외출횟수는 정적 상관을 보일 것이다.

가설 2. 지각된 사회경제적지위와 외출횟수와의 관계에서 이타심이 매개효과를 보일 것이다.

가설 3. 지각된 사회경제적지위와 외출횟수와의 관계에서 위험감수가 매개효과를 보일 것이다.



연구 방법

본 연구는 온라인 설문조사 형식으로 수행되었다. 총 215명이 참여하였으며, 이 중 불성실 응답을 제외한 200개의 응답을 분석하였다. 대학생의 개인적 성향은 이타심, 위험 감수의 두가지 측면으로 나누어 알아보았다. 주관적 사회경제적 지위는 ‘주관적 사회적 지위에 대한 MacArthur 척도’(Goodman et al., 2001; Kraus et al., 2009)로 측정하였고, 이타심은 일상적 이타 행동을 측정하기 위해 개발한 이타행동척도(이선화, 이규미, 2018)를 사용하였다. 위험 감수 성향은 Knowles, Cutter, Walsh와 Casey(1973)가 개발한 위험감수성향 척도(Risk-Taking Questionnaire: RTQ)를 이흥표(2002)가 번안 및 타당화한 것을 사용하였다. 외출 횟수와 관련해서는 고강도 사회적 거리두기가 시행되었던 4월 한 달 동안 개인이 외출한 횟수(*필수적 외출 제외)를 주관식으로 작성하는 방식으로 진행하였다. 조사된 답변을 바탕으로 구간을 정하여, 수치화 하였다. 0-3회는 ‘매우 적음’, 4-6회는 ‘적음’, 7-9회는 ‘보통’, 10-12회는 ‘많음’, 13회 이상은 ‘매우 많음’의 총 5가지 구간으로 구분하였다.

연구 결과

가설 1.

코로나 상황 속 외출 횟수, 개인적 성향(위험 감수, 이타심), 주관적 사회경제적 지위 간의 상관관계를 분석하였다. SPSS를 활용하여 분석한 결과는 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 개인적 성향, 주관적 사회경제적 지위, 외출 횟수 간 상관관계

		위험감수	외출	주관적 지위	이타심
위험감수	Pearson 상관계수	1	.384**	.427**	-.043
	유의확률 (양쪽)		.000	.000	.546
	N	199	199	199	199
외출	Pearson 상관계수	.384**	1	.314**	.015
	유의확률 (양쪽)	.000		.000	.829
	N	199	199	199	199

주관적 지위	Pearson 상관계수	.427**	.314**	1	.118
	유의확률 (양쪽)	.000	.000		.096
	N	199	199	199	199
이타심	Pearson 상관계수	-.043	.015	.118	1
	유의확률 (양쪽)	.546	.829	.096	
	N	199	199	199	200

** . 상관계수는 0.01 수준(양쪽)에서 유의합니다.

표본 집단에서 위험 감수 성향이 높을수록 외출 횟수가 증가하였으며($r = .384, p < .01$), 주관적 사회경제적 지위와도 정적 상관을($r = .314, p < .01$) 보였다. 그러나 이타심의 경우 외출 횟수와 유의미한 상관을 관찰할 수 없었다. 주관적 지위와 위험 감수 간의 상관은 유의한 것으로 나타났다($r = .427, p < .01$) .

가설 2.

이타심과 외출횟수 간의 상관이 유의하지 않았으므로, 가설2의 모형은 기각되었다.

가설 3.

주관적 사회경제적 지위와 위험 감수, 외출 횟수 사이의 관계를 심도 깊게 분석하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였고, 결과는 아래 <표 2>와 같다.

<표 2> 주관적 사회경제적 지위, 위험 감수, 외출 횟수의 위계적 회귀분석 결과

종속변수	독립변수	B	S.E.	β	t	R ²	R ²	F
외출	주관적 지위	1.460	.314	.314	4.647***	.099	.094	21.596***
	주관적 지위	.853	.333	.184	2.561**			
외출	위험 감수	3.157	.740	.306	4.266***	.175	.167	18.200***

** $p < .01$, *** $p < .001$

모형 1은 유의한 것으로 나타났으나($F=21.596, p < .001$) 모형의 설명력을 보여주는 R제곱이 .099로 나와 낮은 설명력을 보였다. 모형 2 역시 유의한 것으로 나타났고($F = 18.200, P < .001$), 모형 1에 비해 R 제곱이 유의하게 상승한 결과를 보였으나, 모형 설명력이 .175로 여전히 미약하여 설명력을 가진 회계 모형으로 보기 어려웠다.

결론 및 제언

본 연구에서는 전국 대학 재학생 및 휴학생을 대상으로 코로나 19 상황 속 대학생들의 개인 성향과 외출 횟수, 주관적 사회경제적 지위 간의 상관 관계를 검증하였다. 가설 검증을 위해 ‘주관적 사회적 지위에 대한 MacArthur 척도’, ‘이타행동척도’, ‘위험감수 성향 척도(Risk-Taking Questionnaire: RTQ)’를 사용하였으며, 이들 사이의 관계를 알아보기 위해 상관 분석과 위계적 회귀 분석을 실시하였다. 가설 1에서 이타심, 위험감수, 지각된 사회경제적 지위와 외출 횟수가 상관관계가 있을 것이라 예상했으나 연구 결과 이타심과 외출 횟수는 유의미한 상관관계를 관찰할 수 없었고, 위험 감수 성향과 외출 횟수($r = .384, p < .01$)와 주관적 지위와 외출 횟수($r = .314, p < .01$)에서의 상관이 유의한 것으로 확인되었다. 한편, 가설 3의 모형을 검증하기 위해 위계적 회귀 분석을 실시하여 유의미한 결과를 확인하였으나($F = 18.200, P < .001$), R제곱이 .175로 나와 미약한 설명력을 가져 설득력 있는 회귀 모형으로 보기 어려웠다.

앞서 제시된 연구 결과를 바탕으로 본 연구의 한계점과 이에 대한 가설을 제시하였다. 첫번째로, 선행연구를 기반으로 사회경제적 지위와 이타심 관련 상관관계를 토대로 설정하였던 가설 1의 이타심 부분이 기각되었고, ‘이타심과 외출 횟수는 선형적 관계를 이룰 것이다. 즉, 이타심이 높을수록 외출

횡수가 적어지는 결과가 나올 것이다.’라는 내용을 포함하는 가설 2는 전면 기각되었다. 조사 결과 이타심은 그 어떤 다른 변수와도 유의미한 상관관계를 가지지 못했다. 하지만 지각된 사회경제적 지위와 이타심, 혹은 그 외의 개인 성향에 대한 연구가 꾸준히 진행되어왔고, 대부분 유의미한 결과를 도출했던 것으로 보았을 때, 해당 연구 과정 중 예상하지 못한 변수가 존재했던 것으로 볼 수 있다. 이에 연구자들이 세운 가설은 다음과 같다.

코로나 상황 중 외출은 개인의 이기심 / 이타심에 의한 행동이 아니다.

개인의 외출 횡수에 더 큰 영향을 미치는 변수가 존재할 것이다.

위의 가설을 기반으로, 숨겨져 있는 제3변수를 찾아 연구를 진행한다면 전염병 상황 속 개인의 행동 특성에 대한 연구의 기반이 될 수 있을 것으로 보인다. 두번째로, 본 연구는 위계적 회귀 분석 결과 유의미한 결과를 도출했으나 R 제곱 값을 통해 미약한 설명력을 가진다는 사실을 확인할 수 있었다. 설명력이 부족한 것에 대해 연구자들이 세운 가설은 다음과 같다.

4월 한달 동안의 외출 횡수를 5월에 조사하여 응답자들의 기억 왜곡 존재 가능성이 있다.

팬데믹 상황 중 외출은 바람직하지 못한 행동으로 분류되기 때문에, 사회적 바람직성으로 인해 응답의 신뢰도가 낮아질 수 있다.

하지만 위의 가설은 모두 실험 연구로 진행하지 않으면 극복하기 어려운 것이 사실이며, 전염병 상황 중 다수의 사람들을 대상으로 실험 연구를 진행하는 것 역시 현실적으로 불가능하다. 따라서 후속 연구에서는 팬데믹이라는 특수 상황에서 벗어난 뒤 다른 개인 성향과의 관계에 대해 연구를 진행하거나 소수의 사람들을 대상으로 실험 연구를 진행하여 유의미한 결과를 낸다면 임상적으로 더욱 활용도 높은 연구가 될 것이라 기대된다. 마지막으로, 해당 연구는 전국 20대 남녀 대학 재학생 및 휴학생만을 대상으로 연구를 진행하여 다른 연령대에 연구 결과를 일반화시키기에는 어려움이 있다. 따라서 추후 진행될 연구에서 다양한 연령을 대상으로 연구를 진행한다면 개인의 성향과 행동 패턴에 대한 유의미한 연구가 될 것이라 기대된다. 이러한 한계점에도 불구하고 본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다. 첫 번째, 전염병 상황 중 개인의 심리적 특성과 행동에 관련된 연구를 진행하여 향후 연구에 기반으로 사용될 만한 기초 자료를 제시하였다. 두 번째, 개인의 위험감수 성향이 팬데믹 상황 속에서 개인의 행동에 영향을 줄 수 있다는 가능성을 도출하였다. 또한 세 번째로, 주관적 사회 경제적 지위 역시 개인의 심리적 요인 중 하나로 작용하여 행동에 영향을 줄 수 있다는 사실을 밝혀냈다.

참고 문헌

- 강나래 (2013). 치과병의원종사자들의 긍정 및 부정정서가 직무수행에 미치는 영향: 동기의 매개효과를 중심으로. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 김화민. (2017). 자기 또는 타인을 위한 구매 결정상황에서 자기해석과 해석수준이 위험감수 정도에 미치는 영향. 한국심리학회지: 소비자·광고, 18(2), 97-115.
- 박정은, 박혜경. (2013). 사회경제적 지위와 이타성 및 도덕성의 관계. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2013(1), 331-331.
- 신현지, 김교현. (2017). 손실 경험, 부정 정서와 비합리적 도박신념이 위험감수행동에 미치는 효과. 사회과학연구, 28(2), 189-204.
- 이선화, 이규미. (2018). 이타행동척도의 개발 및 타당화. 발달지원연구, 7(2), 87-108.
- 이흥표 (2002). 비합리적 도박신념, 도박동기 및 위험감수 성향과 병적 도박의 관계. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 조은향 (2009). 삶의 의미추구와 의미발견 관계에서 긍정 및 부정정서와 자아탄력성의 매개효과 검증. 이화여자대학교 석사학위논문.
- Beisswanger, A. H., Stone, E. R., Hupp, J. M., & Allgaier, L. (2003). Risk taking in relationships: Differences in deciding for oneself versus for a friend. *Basic and Applied Social Psychology*, 25(2), 121-135.
- Cheng, C., & Tang, C. S. K. (2004). The psychology behind the masks: Psychological responses to the severe acute respiratory syndrome outbreak in different regions. *Asian Journal of Social Psychology*, 7(1), 3-7.
- Eysenck, S. B., & Eysenck, H. J. (1977). The place of impulsiveness in a dimensional system of personality description. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(1), 57-68.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology*, 2(3), 300.
- Goodman, E., Adler, N. E., Kawachi, I., Frazier, A. L., Huang, B., & Colditz, G. A. (2001). Adolescents' perceptions of social status: development and evaluation of a new indicator. *Pediatrics*, 108(2), 31-38.
- Hanoch, Y., Johnson, J. G., & Wilke, A. (2006). Domain specificity in experimental measures and participant recruitment: An application to risk-taking behavior. *Psychological Science*, 17(4), 300-304.
- Knowels, E. S., Cutter, H. S. G., Walsh, D. H., & Casey, N. A. (1973). Risk-taking as a personality trait. *Social Behavior and Personality*, 1, 123-129.
- Kraus, M. W., Piff, P. K., & Keltner, D. (2009). Social class, sense of control, and social explanation. *Journal of personality and social psychology*, 97(6), 992-1004.
- Leung, G. M., Lam, T. H., Ho, L. M., Ho, S. Y., Chan, B. H. Y., Wong, I. O. L., & Hedley, A. J. (2003). The impact of community psychological responses on outbreak control for severe acute respiratory syndrome in Hong Kong. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 57(11), 857-863.
- Ostrove, J. M., Adler, N. E., Kuppermann, M., & Washington, E. A. (2000). Objective and

subjective

assessments of socioeconomic status and their relationship to self-rated health in an ethnically

diverse sample of pregnant women. *Health Psychology*, 19, 613-618.

Piff, P. K., Kraus, M. W., Côté, S., Cheng, B. H., & Keltner, D. (2010). Having less, giving more: the influence of social class on prosocial behavior. *Journal of personality and social psychology*, 99(5), 771.

Piff, P. K., Stancato, D. M., Côté, S., Mendoza-Denton, R., & Keltner, D. (2012). Higher social class predicts increased unethical behavior. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(11), 4086-4091.

Ramalingaswami, V. (2001). Psychosocial effects of the 1994 plague outbreak in Surat, India. *Military Medicine*, 166(12 Suppl), 29-30.

Singh-Manoux, A., Adler, N. E., & Marmot, M. G. (2003). Subjective social status: Its determinants

and its association with measures of ill-health in the Whitehall II study. *Social Science &*

Medicine, 56, 1321-1333.

World Health Organization (2003). Severe acute respiratory syndrome (SARS): Status of the outbreak and lessons for the immediate future. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Zuckerman, M., & Kuhlman, D. M. (2000). Personality and risk-taking: common bisocial factors. *Journal of personality*, 68(6), 999-1029.

작품영역

1

욕망직시카드 (DFC: Desire Face Card)

박지민, 박재우
(국제대학교 상담심리치료학과)

도구 이름 - 욕망직시카드 (DFC: Desire Face Card)



1. 소개 & 목적

저희가 만든 DFC카드는 내담자가 내담자 자신도 몰랐던 자신의 욕구와 욕망을 알아가고 그에 알맞은 치료와 예방을 할 수 있게 설계되어 있고, 내담자가 자신의 숨겨져 있던 욕구와 욕망을 알게 되면서 상담이 진행될 때 더욱 깊이 있는 상담을 기대할 수 있습니다.

저희가 추구하는 DFC카드는 어디까지나 내담자가 몰랐던 자신의 숨겨진 욕구나 욕망을 드러내게 유도해주는 도구이기 때문에, 카드를 사용할 때 각자가 생각하는 욕구와 욕망에 대한 개념과 구성, 판단이 다르기 때문에 사용하는 내담자에 따라서, 어떤 대상에게는 자극적으로 느껴지거나 저항감이 생길 수도 있습니다. 그런 부분에서 DFC카드는 기존의 상담 도구와는 거리가 있습니다.

DFC 욕망직시카드는 내담자가 내담자 자신도 몰랐던 발현 가능성 있는 욕망, 예를 들어 성, 살인, 죽음, 범죄, 욕구 등을 파악하고 나아가면서 추후에는 더 나아가 치료(자신의 욕구와 욕망을 직시하고 조절할 수 있는 단계)까지 가능하게 하는 것을 목표로 하고 있는 상담 매개 도구입니다. 욕구와 욕망을 알아가고 그것을 충족시키게 하기 위해서는 자신이 원하는 것이 무엇인지 자각해야 하고, 직면해야만 하기 때문에 그러한 과정들에서 자신의 욕구와 욕망을 알아갈 수 있게 이끌어주는 도구가 DFC카드입니다.

DFC를 사용하며 내담자가 솔직하게 자신의 욕구와 욕망을 드러내게 되면, 비로소 깊이 있는 상담을 진행할 수 있고 내담자가 자신을 인지하고 독립적인 주체로 살아가면서, 실존적으로 회복감과 충만감을 느끼며 현실을 직시하게 만들어주고 동시에 인간에게 미치는 우울, 충동, 범죄의 위험성이 있는 것의 영향을 알아보고 예방할 수 있는 부분은 사전에 차단하며 내담자가 보다 더 나은 삶을 살아갈 수 있도록 도와주는 것입니다. 또한 내담자가 억압하고 있는 것을 이 카드를 통해 자연스럽게 표출이 가능하게 만들어주며, 정립하지 못하였던 막연한 감정들을 직시와 함께 인지하는 것에 있어서 도움을 주는 것을 목표로 합니다.

2. 방법

DFC카드는 50장의 추상 이미지 카드와 설명서, 질문카드로 구성되어 있습니다.

DFC카드의 사용방법은 50장의 추상적인 이미지 카드들을 내담자의 앞에 펼쳐놓은 상태로 내담자에게 6장의 이미지를 선택하라고 요구합니다.

※내담자가 6장 이상의 카드를 뽑던 한 장의 카드도 뽑지 않던 중요하지 않습니다.

핵심은 50장의 추상적인 이미지 카드들을 통해서 내담자의 욕구와 욕망을 알아내는 것입니다. 사진만으로 자신의 욕구·욕망을 드러내기는 쉽지 않을 경우에 이것의 가이드라인을 잡아주는 것이 한 장의 질문 카드입니다.

질문카드는

1. 대상, 2. 도구, 3. 상황, 4. 치료, 5. 욕하원칙
으로 분류되어 있습니다.

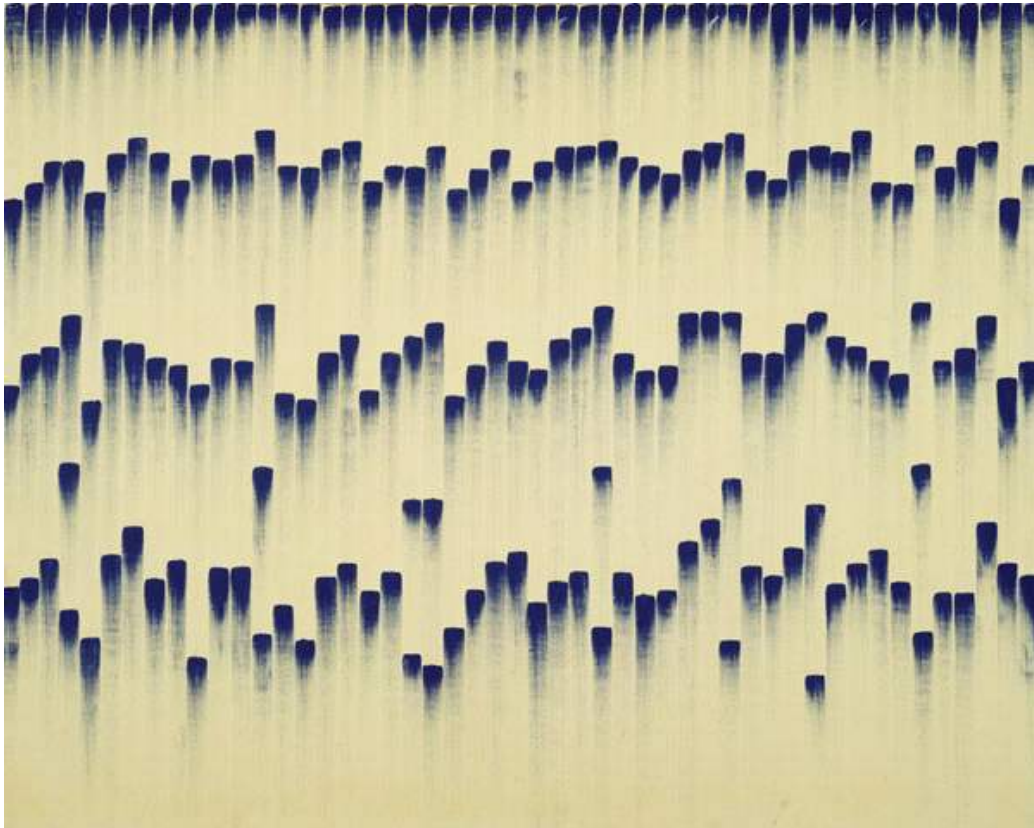
사진을 뽑고 난 후 질문 카드를 보며 내담자가 스스로 자신의 욕구·욕망을 드러낼 수 있도록 상담을 진행합니다.

상담의 진행 방식은 선택한 이미지 카드를 상담자와 내담자가 끊임없이 대화 하면서 선택한 이미지를 가지고 이미지를 향한 내담자의 표출 하고 싶은 숨겨진 욕구와 욕망을 들여다보는 형식을 유지합니다.

질문카드(욕하원칙)를 이용해 내담자의 대답을 유발 시킵니다. 예를 들어, "왜 그 카드를 뽑았

습니까?", "언제 그런 생각을 했나요?", "이 카드를 보면 누가 연상 되나요?", "어디에서 그렇게 하고 싶었나요?" 등의 질문을 통해서 끊임없이 내담자가 생각하는 자신이 원하는 욕구와 욕망을 이끌어냅니다. 대상, 도구, 상황, 치료의 경우에도 마찬가지입니다. 내담자가 대답을 쉽게 하지 못할 때 질문카드를 사용합니다.

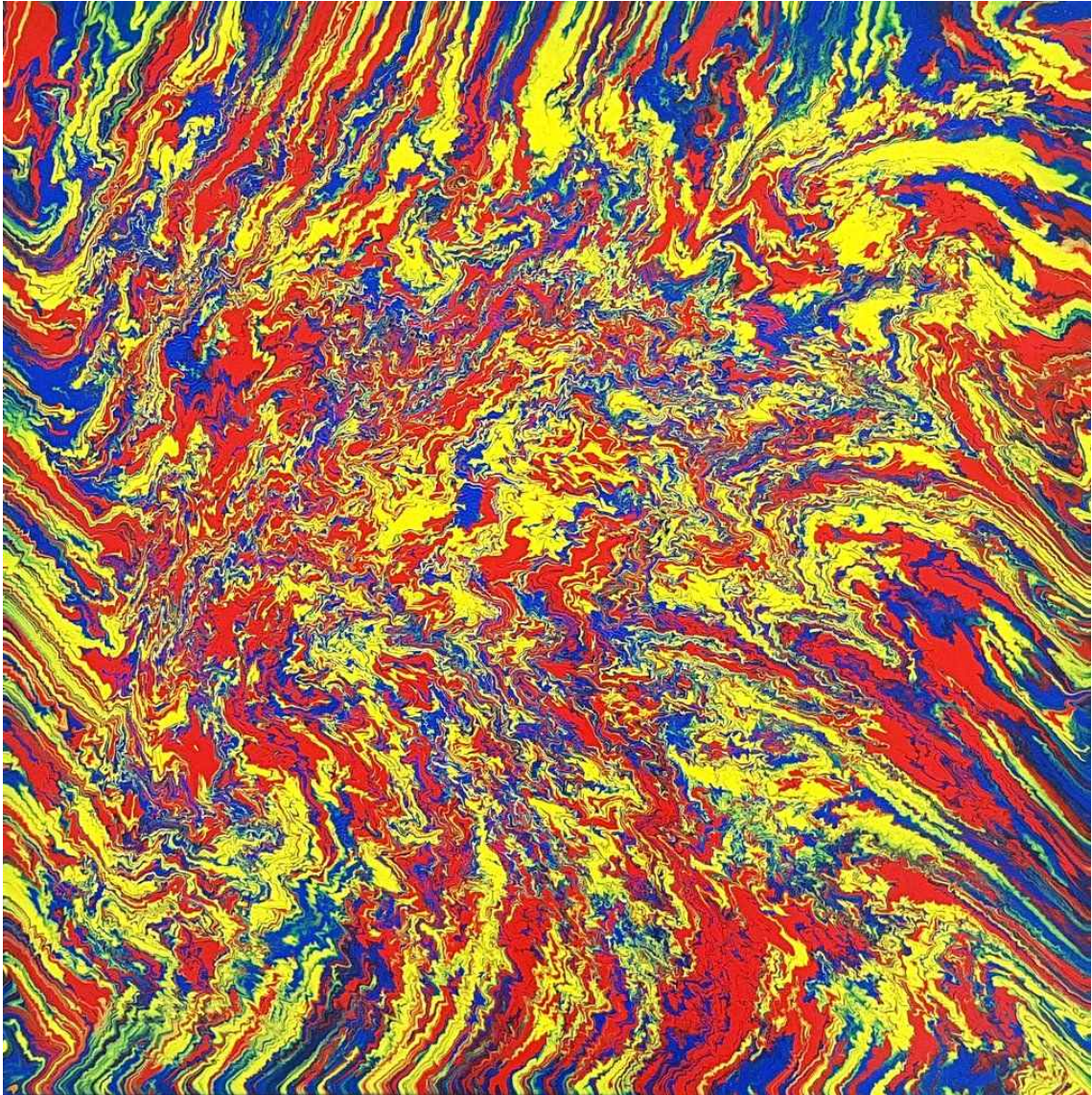
추상 이미지 샘플



‘한국의 현대추상미술’에 전시 중인 이우환의 <선으로부터>(1975, 132X164cm). 우양미술관 제공.



볼프강 틸만스의 추상 사진 연작 'Freischwimmer'.



Primary Vortex | 24 x 24 IN

3. 장·단점

DFC카드의 장점은 감정적인 대처보다 현실에서 실질적으로 자신이 원하는 것을 상담을 통해서 이야기 할 수 있다는 것입니다. 현실 직시와 감상을 포함한 상상력과 표현이 이루어집니다. 단점의 경우는 이런 내담자의 반대 경우에 DFC를 적용했을 때, DFC의 목적 그대로(현실 직시) 사용하지 못하고 감정을 이입시켜 왜곡된 욕망이 출력될 수도 있습니다. 이러한 경우가 DFC를 잘못 사용했을 때의 단점입니다.

4. 예시 및 주의사항

가족에게 살인 충동을 느끼는 내담자(15세 여성)가 여러 차례 심리 상담을 받고 검사를 했지만, 반사회적 인격 부분과 상담에 대한 반항심이 커지며 더 이상 상담을 진행할 수 없게 되었다. 내담자는 가족을 살해하는 망상을 멈추지 못했고 상담을 거듭할수록 더욱 거친 폭언을 반복했다.

위 예시에서, 이런 경우의 내담자가 DFC를 사용하기에 적합하다고 할 수 있습니다. 일반적인 상담을 거듭할수록 점차 심해지는 폭력성과 해소되지 않는 살인 충동들을 DFC를 통해 자신이 원하던, 상상만 하던 망상들이 이미지로 구체화 되면서 내담자 자신이 원한 막연했던 살인 충동의 감각을 자각하게 됩니다. 충동적 행위로 이어질 만한 무분별한 감정들(살인, 폭행)을 자신의 욕구와 욕망 직시를 통해 충동을 일으킨 원인을 찾고 갈등을 해소시켜 살인을 사전에 예방하는 것(치료, 예방)을 목표로 하고 있습니다.

상담자가 판단했을 때 내담자의 정신력과 심신이 안정되어있지 않으면 DFC카드를 사용하기 적절하지 않습니다. 심신장애가 있거나 변별할 능력이나 의사를 결정할 능력이 미약한 내담자는 정서적으로 충격을 받아 상황이 더욱 악화될 가능성이 있습니다. 그러한 내담자에게는 더 알맞은 상담 도구를 사용하는 것을 권유합니다. 이 카드는 어디까지나 내담자의 강한 욕구를 직면하게 만들어주고 동시에 표출과 예방·치료가 목적입니다. DFC는 욕구와 욕망을 유도하며 표출하게 만들어 줄 정도로 자극적인 만큼 위험성도 뒤따라오기 때문에 신중하게 도구를 사용하는 것을 권장합니다.

2 세상을 살아가는 법을 배우는 청소년들(UCC)



이현영, 최고은
(국제대학교 상담심리치료학과)

(QR코드 링크숍) Youtube 주소: <https://youtu.be/xrTT0hszv98>



3 내가 만드는 이야기 세상

신혜진, 이지혜
(국제대학교 상담심리치료학과)

1. 도구 이해

가. 내가 만드는 이야기 세상 이해

우리가 살아가는 세상은 백지와 같다. 이 백지를 어떻게 그리고 어떻게 표현하는지에 따라 감정도 행동도 나의 주변도 바뀌어 간다. 동화란 다양한 방식의 상호작용을 통하여 생각을 확장하고, 내용을 이해하는 과정으로(이경미, 2019), 삶의 교훈을 주고 어린이들이 읽은 후, 행동과 상황에 대한 결과 및 사고력과 언어발달을 향상 시킨다. ‘내가 만드는 이야기 세상’은 이야기 치료를 바탕으로 자신과 자신을 둘러싼 세계를 바라보는 시각을 전환하고 다른 방식으로 해석하며 의미를 만들어나가게 해주며(이지은, 2010), 발달하는 미디어를 통해 충분히 발달 되지 못하는 언어 및 사고력, 유아·아동기의 창의력과 상상력을 더욱 키워나갈 수 있게 도와주고, 그것들을 자유롭게 발산할 수 있으며 흰 백지에 나만의 동화 이야기를 직접 만들어가면서 나를 탐색하고, 생각하고, 감정을 인지하고, 살아갈 때 어떻게 해야 하는지 느끼고 표현하는 것의 성장을 목표로 한다.

나. 내가 만드는 이야기 세상 효과

1) 자신이 만드는 주인공으로 몰입 및 소근육, 창의성 향상

완제품 피규어가 아닌 주인공 만들기 활동을 통해 활동에 더욱 몰입할 수 있다. 또한, 자신이 원하는 대로 만들면서 창의력이 향상되고 유아교육에서도 중요시되는 손 기능 발달 활동 (색칠하기, 붙이기)을 통해 소근육을 사용하여 전인적인 발달을 갖춘 성인으로 성장하게 해준다(맹주연, 2017, 재인용).

2) 이야기를 만들어 나가며 감정 인지 및 표현력 향상

이야기를 만들며 다양한 감정과 행동을 배우고 인식하게 하여 자기 정서의 인식, 건강한 감정 표현 상호작용을 배우는 것에 도움이 된다.

3) 활동을 통한 감정 코칭으로 정서적 상호작용 향상

감정 코칭이란 유아의 감정을 표현하도록 하는 것이며 연구 결과에 의하면 토레와의 갈등, 문제 상

황에 대해 공감하고, 감정을 인식, 이입, 조절, 표현하는 경험을 통해 자신의 정서를 스스로 조절해야 하는 이유와 방법을 체득함으로써 자기조절력을 발달시켰다고 한다(백성희, 2017). 따라서 활동을 통해 내담자의 감정을 표현하게 하여 활발한 정서적 상호작용을 향상시킬 수 있다.

4) 주변의 다른 도구들과 병행 사용 가능

단독으로도 사용이 가능하지만 집에 있는 인형, 장난감, 장소 등을 활용해 본 도구와 병행 사용이 가능하다. 이를 통해 내담자의 상상력을 더 넓혀주고 이야기를 통해 사물의 의미를 알 수 있고 세상과 친해지는 계기가 될 수 있다.

5) 놀이로 접근하여 내적 동기 증진

놀이란 '유아가 즐겁고 흥미롭게 행하는 활동이며, 자발적이고 능동적으로 참여하여 내적 동기화와 배움을 가능하게 하는 것에 도움을 주는 활동으로(김수인, 2020), 심적 부담을 주는 책 읽기가 아닌 책을 만드는 놀이 활동을 통해 내담자에게 부담 없이 다가가며 행동적·동기적으로 도움을 준다.

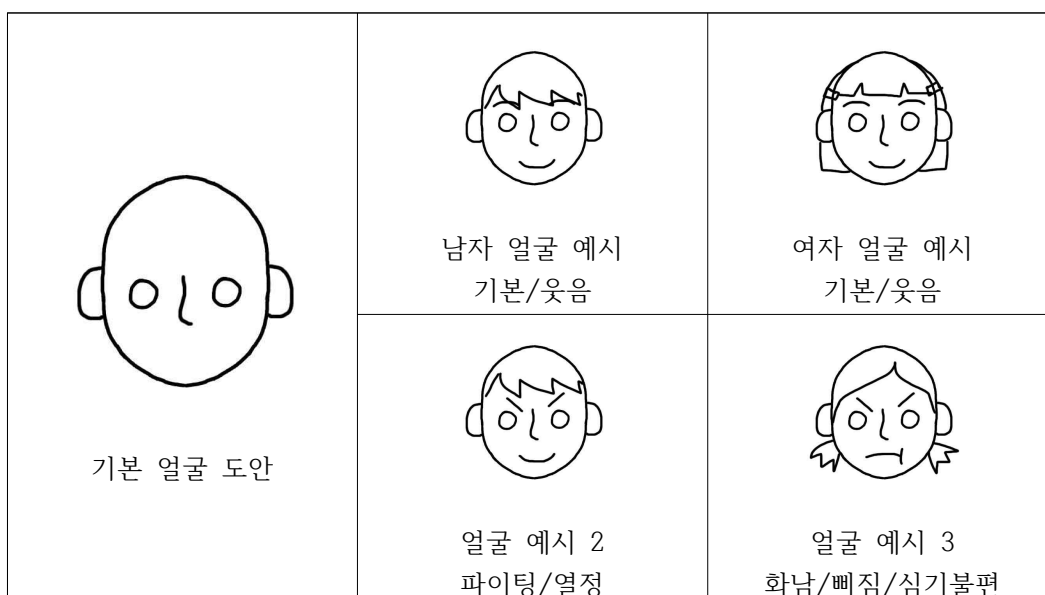
6) 그 외에 다양한 활용 가능

이야기를 만드는 것만이 아닌 다양한 방법으로 사용 가능하며 인지적 활동, 실생활 적용, 감정 표현 활동으로 인지, 감정, 표현에 친숙하게 다가간다.

2. 도구 구성

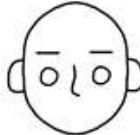
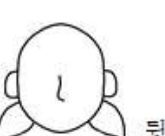
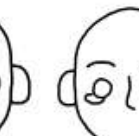
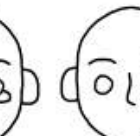
가. 내가 만드는 주인공

대부분의 동화책들은 작가들이 이미 설정해놓은 그림과 표정을 바꿀 수가 없다. 입체형식의 피규어는 완제품이라 언제 어디서든 항상 같은 표정에 같은 포즈를 취하고 있다. 이 도구의 주인공들은 아이가 동화를 만들기 전, 만드는 과정 중에, 그 후에도 표정을 바꾸고 꾸밀 수 있게 제작이 된다.



(그림1) 기본 얼굴 도안

기본 얼굴 도안부터 꾸밀 재료(눈썹, 눈, 입, 악세사리, 머리...)는 고무 자석(0.8m 가량)로 만들어 냉장고에도 붙일 수 있고 도구끼리도 잘 붙어 깔끔한 캐릭터를 만들 수 있게 한다. 더불어 그림 위에 코팅을 더해 물로 지워지는 매직(예: 아이키즈펜, 두들펜)으로 아이들이 원하는 색으로 색칠할 수 있어 자신만의 캐릭터를 만든다. 이것은 물티슈로 지워지기 때문에 다음에 사용하거나 다른 사람이 사용해서 사용 가능하며, 반영구적이고 직접 캐릭터를 만듦으로써 더욱 이야기에 집중 및 몰입을 할 수 있으며 캐릭터와 자신 동일화를 통해 더욱 아이의 이야기를 들을 수 있다.

눈썹	     기본 눈썹 올라간 눈썹 찡그린 눈썹 쳐진 눈썹 일자 눈썹
입	     고민하는 입 당황한 입 먹는 입 환하게 웃는 입 열은 미소
머리	   앞머리    뒷머리
악세사리	     리본 머리띠 실핀 핀 모자
감정	     볼터치 화남 행복, 사랑 눈물 힘듦

※ 이 외에 더 추가될 수 있음, 그림 부가 설명은 사용자에 따라 달라질 수 있음.

(그림2) 표정 재료

나. 카드

- 1) 카드 : ① 배경 카드, 감정 카드, 행동 카드, 해결 카드로 구성되어 있다.
 ② 주제별 각 카드에는 백지카드가 한 장씩 포함되어 있다.
- 2) 컬렉트 북 : ① 내담자가 뽑은 카드를 한눈에 파악할 수 있도록 정리할 수 있다.
 ② 컬렉트 북을 활용해 또 다른 놀이로도 사용할 수 있다.

<표1> 카드 종류

배경 카드	어느 배경에서 시작할지 정하는 카드로 중간에 계속 이용할 수 있다. 배경 카드에는 집, 바다, 숲, 학교, 공원, 버스가 있다.
감정 카드	주인공의 마음이나 느낌을 나타내는 카드이다. 총 78 장의 카드로 구성 되어있다.
행동 카드	주인공의 행동을 구성하는 카드이다. 총 36 장의 카드로 구성 되어있다.
해결 카드	내담자가 아닌 상담사, 부모, 선생님 등이 가지고 있는 카드이다. 이 카드를 통해 아이들의 행동을 보다 대안적으로 지도할 수 있다.
컬렉트 북	카드 정리 및 카드를 수집할 수 있는 도구이다(명함북 형태). 그 동안 내담자가 어떤 감정과 동작들을 주로 사용하는지 파악할 수 있다.

<표2> 감정 카드 종류

감정 카드					
기쁘다	설렌다	신난다	행복하다	재미있다	흥겹다
황홀하다	흥분되다	귀엽다	웃기다	보람차다	뿌듯하다
벅차다	희망차다	감동받다	상쾌하다	영광스럽다	자부심있다
자신감 있다	감사하다	활기차다	편하다	애뜻하다	(백지카드)
슬프다	아프다	미안하다	울적하다	외롭다	억울하다
걱정되다	후회하다	그립다	공허하다	불쌍하다	당황하다
실망하다	서운하다	속상하다	두렵다	아쉽다	(백지카드)
화난다	질투난다	원망하다	짜증난다	끔찍하다	불쾌하다
불편하다	알밋다	매정하다	어이없다	약오르다	답답하다
빠지다	역겹다	질색하다	징그럽다	토라지다	(백지카드)
담담하다	만만하다	부끄럽다	창피하다	고민하다	놀라다
어리둥절하다	조마조마하다	귀찮다	시시하다	간절하다	못마땅하다
민망하다	곤란하다	망설이다	걱정되다	난감하다	(백지카드)

<표3> 행동 카드 종류

행동 카드					
마시다	먹는다	덜다	때리다	숨다	누르다
운동하다	본다	듣다	공부하다	앉는다	서다
던진다	줍다	뺏다	걷는다	춤추다	전달한다
쓴다	지운다	그린다	색칠한다	잔다	먹다
논다	읽다	부른다	집는다	피하다	땀다
씻다	소리치다	입다	눕다	조언하다	(백지카드)

<표4> 해결 카드 종류

해결 카드					
잠을 자요	친구를 만나요	소리를 질러요	음악을 들어요	티비를 봐요	유튜브를 봐요
게임을 해요	무언가를 먹어요	운동을 해요	춤을 춥니다	산책을 해요	화해를 해요
책을 읽어요	공부를 해요	무언가를 만들어요	반려동물과 놀아요	생각을 해요	감정을 말해요
편지를 써요	전화를 해요	낙서를 해요	울어요	정리를 해요	영화를 봐요
쇼핑을 해요	요리를 해요	(백지카드)			



(그림3) 콜렉터북 예시⁸⁾

8) 무인양품 카드 홀더 · 사이드수납 · 3단 · 60포켓

3. 도구 활용 방법

가. 유아기 (3세-5세)

아직 자기표현이 능숙하지 않은 연령대이므로 자신의 감정을 알아가기 위주로 활동한다.

1) 감정 탐색하기

1. 카드를 하나 고른다.
2. 내담자가 아는 카드이면 어떤 표정인지 꾸며본다.
만약 모르는 감정이라면 감정의 뜻을 충분히 알려준다.
예) 난감하다 : OO이가 공부를 하려고 하는데 연필이 부러졌어. 연필깎이도 없으면 공부를 할 수가 없잖아. 공부를 해야 하는데 할 수 없어서 어떻게 할 수 없는 감정을 말하는 거야.
3. 표정을 만들기 어렵다면 직접 표정을 지어 봐도 좋고, 상황을 만들어 체험해 봐도 좋다
※ 같은 방식으로 행동 카드를 이용한 행동 탐색도 가능함.

2) 감정과 행동 맞추기 (간단한 이야기 나누기)

1. 내담자가 아는 감정/행동 카드를 준비한다.
2. 감정카드와 행동카드를 분류해 바닥에 펼쳐둔다.
3. 하나의 카드를 뽑고 반대되는 카드 하나를 뽑는다.
4. 두 카드를 이용하여 이야기를 나눠본다.
5. 이야기를 하다가 해결 카드를 연관시켜도 좋다.

[감정과 행동 맞추기 예시]

기쁘다 질투난다 서운하다 아프다

그리다 먹는다 때리다 운동하다

① 내담자가 기쁘다(감정카드)를 보고 먹는다(행동카드)를 집었을 경우

상담자(혹은 보호자) : OO이는 먹을 때 기쁘가보구나!?

내담자 : 저번에 엄마가 스파게티를 해주셨는데 그게 맛있어서 행복했어요.

또 먹고 싶어서 해달라고 말했는데 엄마가 토요일에 해주신대요!

② 내담자가 아프다(감정카드)를 보고 운동하다(행동카드)를 집었을 경우

상담자(보호자) : OO이는 운동할 때 아팠던 적이 있었나보구나!?

내담자 : 줄넘기가 아프게 했어요. 줄넘기를 하고 난 다음에 몸이 아파서 줄넘기가 싫어요.

➡ 이때 다른 감정카드 통해 힘든 점도 있지만 좋은 점도 있다는 것을 알려줄 수 있다.

내담자 : (기쁘다 카드를 보고) 그래도 우리 반에서 내가 줄넘기 젤 많이 했어요!

그때는 기분이 너무 좋았어요.

나. 아동기 (6세~12세)

1. 자신의 캐릭터를 꾸민다 (동화의 주인공)
2. 배경 카드를 선택한다.
(배경카드는 처음 시작하는 배경을 선택하는 것으로 이야기를 꾸미면서 여러 배경이 나와도 된다)
- 3 뒤집지 않은 모든 행동과 감정 카드를 바닥에 펼쳐놓는다.
처음 시작할 때는 보지 않은 상태에서 끌리는 카드를 한 장씩 집어 이야기를 시작한다
4. 이야기를 할 때 너무 횡설수설하거나 정리가 되지 않으면 상담자(혹은 보호자)가 명료화시켜준다.
이야기를 시작하면서 집에 있는 장난감을 사용해도 좋다.
5. 이야기를 하다가 막히면 보호자가 감정이나 행동카드를 제시해도 좋다.
6. 아이가 이야기를 끝내면 이야기를 탐색을 해본다.

[이야기 만들기 예시]

내담자가 학교 배경(배경카드), 달리기(행동카드), 짜증나다(감정카드)를 뽑았을 경우

① 내담자가 진술한 처음 이야기 : 오늘은 학교에서 달리를 하는 날이다. 00와 나는 반에서 제일 달리를 잘한다. 나는 1등이 하고 싶었는데 1등을 놓쳐서 너무 짜증이 났다. 00가 새로 샀다는 좋은 신발을 자랑하던데 그것 때문인가 속상하다. 내가 1등을 하면 엄마도, 아빠도 강아지도 모두 좋아하고 친구들도 나를 더 좋아했을 건데... 00가 나의 1등을 가져간 것 같았다.

➡ 보호자 개입: 짜증이 나고 속상해서 그 이후에 어떻게 하면 좋을까?

➡ 이때 내담자의 반응과 상호작용하며, 해결카드 혹은 다른 감정카드, 행동카드 등을 제시할 수 있다.

② 내담자가 재구성한 이야기 : 집에 가는 길에도 너무 짜증이 났고 속상하고 아쉬웠다. 집에서 엄마한테 이야기를 하니 의외로 엄마가 2등도 잘한 것이라고 칭찬해주셨다. 나는 1등만 좋은 건 줄 알았는데 칭찬을 받고 2등도 괜찮다고 생각했다. 왜냐하면 나는 최선을 다했기 때문이다.

➡ 엄마에게 칭찬받고 싶은 욕구를 탐색할 수 있다.

➡ 결과보다 그 과정을 들여다보며 학습동기를 증진시킬 수 있다.

다. 그 외의 사용법

1) 콜렉트 북을 활용하여, 월(月) 감정 탐색하기

1. 감정 카드를 콜렉트 북에 넣는다.
2. 오늘 하루에 가장 크게 느낀 감정에 일(日)이 적힌 종이를 넣는다.
이때 종이는 집에서 각자 만들어서 사용한다.
3. 달의 마지막 날, 이번 달 나의 제일 큰 감정이 어떤 것인지 살펴보고 이야기를 나눈다.

2) 다양한 감정 표현 연습하기

1. 카드를 섞어 뒤집어 놓는다.
2. 카드를 한 장씩 뒤집어 표정을 따라하거나 카드를 보고 느낀 감정을 이야기한다.
3. 제일 많이 카드를 가진 사람이 이긴다.

3). 행동 탐구

1. 행동 카드를 섞어 뒤집어 놓는다
2. 나온 행동카드를 보고 떠오르는 문장을 이야기한다.
예) 달리다 → 나는 달리기를 하다가 넘어졌지만 포기하지 않고 끝까지 달렸어!
3. 그 뒤에 이어질 행동도 이야기를 해본다.
예) 비록 꼴등을 했지만 도장을 받아서 기분이 좋았어! 그리고 넘어진 곳이 아파서 보건실에 갔어, 옷이 더러워서 엄마한테 혼났어 등등

[참고문헌]

- 이경미(2019) 멀티미디어를 활용한 동화 읽기가 유아의 언어발달과 사고력에 미치는 영향, 동국대학교 교육대학원 석사학위논문
- 황윤수(2019) 감정놀이 프로그램이 유아의 정서지능에 미치는 영향, 인하대학교 교육대학원 석사학위논문
- 이지은(2010) 이야기치료 집단상담이 아동의 행복감에 미치는 영향, 서울교육대학교 교육대학원, 석사학위논문
- 백성희(2017) 감정코칭이 만 3세 유아의 자기조절력에 미치는 영향, 아주대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김수인(2020) 놀이중심 교육과정이 유아의 놀이몰입과 학습과 관련된 사회적 기술에 미치는 영향, 서울교육대학교 교육전문대학원 석사학위논문.

4 마음 도시락

조서운, 이원정, 장유진, 정은건, 최오수
(국제대학교 상담심리치료학과)

1. 콘텐츠 이해

1) 마음 도시락 설명



(그림1) 마음 도시락 초안



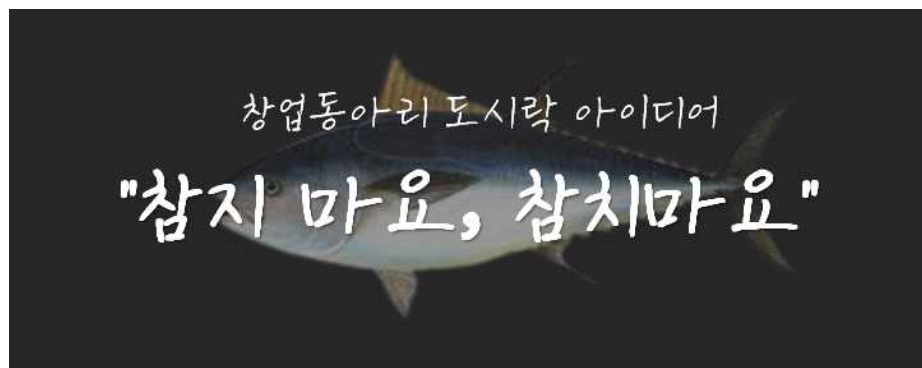
(그림2) 마음 도시락 로고 예시

내담자의 상담 치료에 도움이 될 수 있는 간단하고 재미있는 콘텐츠이다. 밥을 먹는다는 행위에 대해 많은 의미를 부여하는 한국인의 특성에 초점을 두어 패키징을 도시락 형태로 하여 접근성을 높였으며, 현대 사회인의 스트레스, 청소년의 자존감, 만인이 정신 질환인 우울증/불안 감소와 같은 3가지 유형에 따라 도시락 메뉴가 달라지고, 각각의 테마에 맞춰 구성품이 달라지는 콘셉트이다.

대략적인 구성품(반찬)은 검사지, 미술치료 관련 콘텐츠, 글을 적어 마음을 안정시키는 아이템, 목표 달성 플래너, 간식, 음료 등이다. 이 구성품들 위에 음식 사진을 붙여 도시락처럼 보일 수 있도록 담아 도시락을 먹는다는 행위로 은유하여 거부감 없이 따뜻한 심리 치료를 즐길 수 있도록 하고 더 나아가 것이 이 콘텐츠의 목표이다.

2. 콘텐츠 구성

1) 이제는 참치 마요, 참치마요 도시락 (스트레스)



(그림3) 참치마요 도시락 로고 예시



(그림4) 참치마요 도시락 구성 예시

가) 참치마요 도시락 설명

언어의 구성이 비슷함을 참고해 [참치 마요, 참치마요]라는 이름을 채택하여 재미를 주려 하였고, 스트레스를 완화하는 콘셉트의 도시락으로써 분노와 우울함 등의 부정적인 감정들을 쌓아두고 억누르는 것이 아니라 재미있는 활동을 통해 긍정적인 방향으로 승화시킬 수 있도록 돕는 것이 이 도시락의 목표이다.

나) 도시락 구성품

(1) 참치마요 덮밥

스트레스 자가 진단 테스트

문답형 설문지를 활용하여 현재의 스트레스 정도를 파악하고, 정도에 따라 일정 루틴을 제공하여 스트레스를 완화할 수 있도록 돕는다.

(2) 김

내 마음의 셀룰라이트 작성지

김 모양의 용지에 나의 단점, 나쁜 생각, 힘들게 하는 점 등을 작성하고 그 종이를 구기거나 찢어서 덮밥 위에 뿌리는 콘셉트로, 자신의 부정적인 요소들을 없애 스트레스를 타파한다.

(3) 계란 프라이

나를 칭찬하는 30일 챌린지 / 계란 모양 포스트잇, 도화지

계란 프라이 모양의 포스트잇, 도화지에 '나를 칭찬하는 30일 챌린지'를 작성한다. 매일 일정한 시간을 정해 오늘 하루를 돌아보며 자신을 칭찬하는 말을 포스트잇에 적어서 도화지에 붙이고 직접 꾸민다. 매일 사소한 것이라도 자신을 칭찬함으로써 자신을 사랑할 수 있는 방법을 터득하고, 긍정적인 사고를 가지는 데에 도움이 될 수 있다.

(예: 오늘도 아르바이트 열심히 하고 온 것을 칭찬해!)

(4) 비엔나 소시지 볶음 삼형제

미니 만다라 컬러링북, 미니 색연필 세트

미니 색연필을 통해 작은 사이즈의 만다라 컬러링북을 칠하며 마음의 안정과 자신의 부정적인 감정을 건전한 예술로 승화시키는 효과를 얻을 수 있다.

(5) 허브를 곁들인 크림 스프

허브차 티백

스프 모양의 패키지 안에 3종류의 허브차 티백을 넣고, 그 티백에 위로 혹은 명언의 글을 적어 부착한다.

(6) 음료, 간단한 간식

2) 공주 도시락 (자존감)



(그림5) 공주 도시락 구성 예시9)

가) 공주 도시락 설명

공주 도시락은 "공주처럼 살자" 라는 의미로 자신의 내면을 성장시키고 자존감을 키우기 위해 코믹한 공주 컨셉을 선택하였다. 공주 도시락을 통해 현재 나의 상태가 어떠한지 파악하고 스스로에 대해 알아가면서 자신을 사랑할 수 있게 된다는 효과를 얻을 수 있고, 목표달성 플랜을 이루며 자존감을 회복시킬 수 있다. 또한, 공주라는 이미지는 디즈니나 외국을 연상하게 하여 도시락 용기도 사랑스러운 하트 무늬로 정하고 스파게티, 샐러드, 스프, 고르곤 졸라 피자, 스테이크와 같은 양식 종류로 도시락을 구성하였다.

나) 도시락 구성품

(1) 공주의 위생장갑

코로나와 같은 전염병이 창궐하여 도시락을 먹기 위해서는 위생 장갑이 필수이기 때문에 위생 장갑

9) 네이버 블로그 '디주얼'의 템플릿을 사용하여 PPT 프로그램으로 이미지를 편집함

을 컨셉에 맞춰 공주 장갑으로 준비하였다.

(2) 신선한 유기농 샐러드

자존감 테스트지

현재 자신의 자존감 정도를 파악하기 위해 로젠버그의 자존감 검사지를 활용한다.

(3) 최고급 생크림 스프

목표달성 플래너

1장의 목표달성 플래너로 한 달 동안 자신이 이루고자 하는 것들을 적어 달성하는 활동을 통해 한 달 뒤 '나도 할 수 있다'는 용기를 얻고, 성장한 자신의 모습을 보고 신뢰와 자존감을 쌓을 수 있다. 공주 디자인의 플래너와 꾸밀 수 있는 스티커를 제공한다.

(4) 고르곤졸라 블루치즈 피자

책갈피

컨셉트에 충실한 9개의 책갈피로, 앞면에는 공주들이 그려져 있고 뒷면에는 위로의 글귀나 명언이 쓰여 있다.

(5) 트리플 마레 파스타

자연 콜라주 거울

직접 자연에서 재료를 얻거나 도시락에 제공되는 여러 종류의 나뭇가지나 잎, 꽃 등 자연의 재료로 자화상을 만들어 자기표현의 시간을 가지는 미술치료 활동이다.

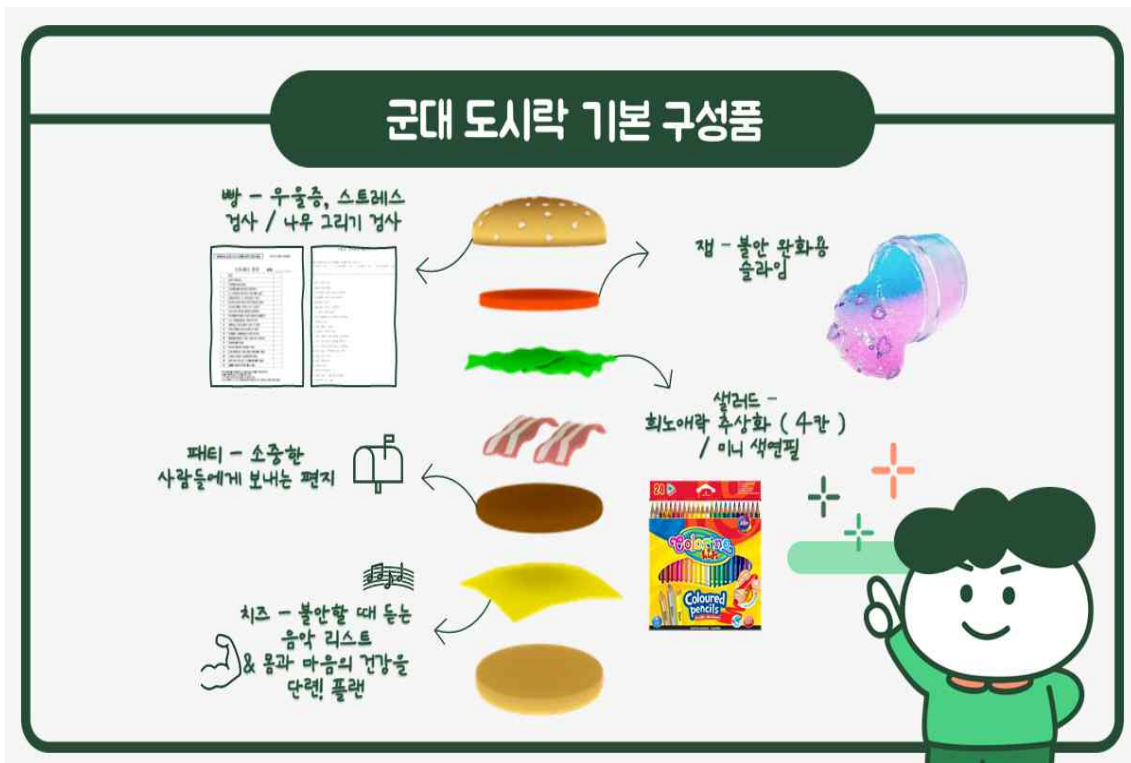
거울 모양의 종이에 할 수 있도록 제공하여 공주 컨셉트에 맞추고, 자기 자신을 들여다보는 데에서 자기애를 높일 수 있는 효과가 있다.

(6) 음료, 간단한 간식

3) 군대 도시락 (우울증/불안감소)



〔그림6〕 군대 도시락 로고 예시¹⁰⁾



〔그림7〕 군대 도시락 구성 예시¹¹⁾

10) 사이트 '미리캔버스'의 템플릿을 사용하여 PPT 프로그램으로 이미지를 편집함,

11) 사이트 '미리캔버스'의 템플릿을 사용하여 PPT 프로그램으로 이미지를 편집함,

가) 군대 도시락 설명

군인들이 자주 먹는다는 ‘군대리아’ 컨셉을 적용하여 친근한 느낌을 주려고 노력하였다. 또한, 군인의 활동들과 관련된 아이টে들로 구성하여 현직 군인, 또는 전역하거나 입대 예정인 사람들 모두 재미있게 활동하며 마음을 치유할 수 있도록 만들어 보았다.

빵 위에 잼을 바르고 샐러드를 올린 뒤, 패티 위에 치즈를 올려 그 위를 빵으로 덮어준다. 이 레시피 단계를 따라 순서대로 진행할 시 맛있는 버거를 만들어 먹을 수 있다(심리 테라피를 효과적으로 진행할 수 있다).

나) 도시락 구성품

(1) 햄버거 번

우울증, 스트레스 검사 / 나무 그리기 검사

나무 그리기 검사와 그 결과를 해석하는 활동을 통해 현재 자신의 우울 정도에 대해 객관적으로 파악한다.

(2) 딸기잼

슬라임

불안을 감소시키기 위한 매체로 잼과 성질이 비슷하고, 크기가 작아 패키지 안에 들어갈 수 있을 만한 구성품으로 선택하였다. 슬라임을 만지며 촉감에 집중함으로써 잡생각을 없애고 두뇌를 자극하여 본격적인 활동에 들어가기 전 준비 활동으로 적합하다.

(3) 샐러드

희노애락 추상화(4칸), 미니 색연필

희노애락을 다양한 색과 직선, 곡선 등을 사용하여 표현하고 이야기를 나누어 봄으로써 자신의 감정을 직면하고 부정적 또는 긍정적인 감정들에 대해 이해하는 시간을 가진다. 또한, 여기서 사용된 색채에 대한 심리를 해석하는 것, 작품화시켜 작품집을 만들어 전달하는 것과 같이 부가적인 활동도 가능하다.

(4) 소고기 패티

대인관계 프로그램-소중한 사람들에게 보내는 편지

군대의 가장 큰 문제는 물리적으로 친밀한 사람들과 떨어져 있어야 한다는 것이라고 생각하기 때문에, 그들과 연결될 수 있도록 여러 장의 패티 모양 편지지를 제공하여 하고 싶은 말을 작성하고 그 편지지를 마인드맵처럼 유기적으로 연결해 봄으로써 자신의 대인관계를 돌아볼 수 있는 시간을 가질 수 있다.

(5) 치즈

불안할 때 듣는 음악 리스트 & 몸과 마음의 건강을 단련! 플랜

치즈처럼 생긴 용지에 불안하거나 우울할 때 듣는 음악 리스트를 제공하고, 매일 그것을 들으며 몸과 마음의 건강을 단련할 수 있도록 작고 사소한 달성 목표와 그날의 신체적 활동을 적게 하여 서서히 발전해나갈 수 있도록 돕는다.

(6) 음료, 간단한 간식, 군인 디자인 스티커

5 감정 욕구 카드 상담도구 - Guess What

김성아, 김지선, 김찬기, 김한빛, 양나영, 이시연
(삼육대학교 상담심리학과)

<대표 상담 도구> Guess What

: ‘맞춰봐~!’라는 뜻으로 나의 감정과 욕구를 표현하고, 상대방의 감정과 욕구를 맞추는 게임이라는 의미에서 ‘Guess What’이라고 정했다.

1. 제작 동기

학교에서 교육하지 않지만, 삶에 꼭 필요한 기술들이 있다. 한 인간이 인생을 살아가며, 다른 사람과 상호작용하는 것은 필연적인 과정이다. 출생과 동시에 보호자와 만나며, 성장하여 짝을 찾고, 자식을 낳고, 생을 마감한다. 이러한 일련의 과정마다 다른 존재들과의 상호작용이 있다. 이러한 상호작용 기술의 발달에 기여하는 것이 본 상담 도구 제작의 동기임을 밝힌다. 하루에도 셀 수 없는 감정과 욕구를 떠올리는 인간이기에, 감정과 욕구에 대하여 생각하고, 그것을 타인과 나누어 보는 과정이 개인과 집단이 건강히 발달하는 데 도움이 될 것이다. 본 도구를 통해, 자기의 감정과 욕구를 넘어 다른 사람의 입장에서 생각해보는 태도 그리고 그러한 태도들이 모여 파생되어 나누는 이야기와 감정의 정확을 경험하기를 바란다.

2. 제작 내용

본 상담 도구의 기본 활용법은 ‘감정’, ‘욕구’, ‘그림’ 카드를 이용하여, 그림을 보고 자신의 감정과 욕구를 떠올리며 다른 사람의 감정과 욕구를 서로 맞추는 것이다. 이외에도 다양한 상황에 사용할 수 있도록 활동지를 이용한 활용법을 네 가지 더 개발하였다.

카드에 적힌 감정은 NVC(비폭력대화) 이론을 참조하였고, 욕구는 William Glasser 및 Marshall B. Rosenberg의 이론을 참조하였다. 또한, 모든 사람에게 보편적으로 사용하기 위해서 카드에 들어가는 그림을 정할 때는 다수가 동의하는 것을 채택하였다. 마지막으로 디자인 부분은 저작권을 고려하여 직접 일러스트 프로그램을 사용하여 제작하였다.

3. 기대효과

- ① 다양한 감정과 욕구에 대해서 알 수 있다.
- ② 자신의 감정과 욕구를 표현할 수 있다.
- ③ 상대방의 감정과 욕구를 이해할 수 있다.
- ④ 스스로 알지 못했던 자신의 욕구와 감정을 발견할 수 있는 기회를 제공한다.
- ⑤ 자신의 감정과 욕구를 넘어 다른 사람의 입장에서 생각해보려는 태도를 기를 수 있다.
- ⑥ 서로 이야기를 나누는 것을 통해 감정의 정화를 경험할 수 있다.

4. 상담 도구

(1) 구성인원: 4명~6명

(2) 대상: 초등학교 고학년 이상

(3) 진행시간: 40분 이상

(4) 상담 도구 구성

- 감정카드 (45장)
- 욕구카드 (45장)
- 그림카드 (71장)
- 보상판 : 윗놀이판의 구성을 참조하여 제작하였다. 다양한 변수들을 포함시켜 흥을 돋우고 방심할 수 없도록 하여 흥미를 지속시키는 효과가 있다.
- 말판 : 호랑이, 거북이, 강아지, 고양이, 새, 토끼 총 6개의 동물로 구성하며, 처음 말을 선택할 때 이유를 말하게끔 한다.
- 번호판 : 말의 색깔과 똑같은 색깔 번호판을 배정한다.

(5) 게임 진행 방식

· 게임 준비 단계

- ① 자신의 말을 선택하고 자신의 번호판을 준비한다.
- ② 감정카드와 욕구카드 더미를 골고루 섞어서 한가운데 놓는다.
- ③ 이야기꾼을 누가 먼저 할지 선정한다.
(이때 가위바위보 등 자유로운 간단한 게임을 통해 이야기꾼을 먼저 할 사람을 정한다.)
- ④ 이야기꾼은 그림카드를 각각 5장씩 나누어준다.

· 게임 플레이 단계

- ① 이야기꾼은 감정카드 더미에서 한 장을 뒤집어 모든 사람이 볼 수 있도록 내려놓는다.
- ② 이야기꾼과 나머지 플레이어들은 그 감정카드에 해당되는 그림카드를 선택하여 뒤집어 가운데에 내려놓는다.
- ③ 이야기꾼이 카드를 모아 잘 섞는다.

- ④ 이야기꾼은 섞은 그림카드를 다 볼 수 있도록 펼쳐놓는다.
- ⑤ 그림카드를 보고 플레이어들은 이야기꾼이 선택한 그림카드라고 생각하는 카드에 자신의 번호판을 놓는다.
- ⑥ 이야기꾼이 자신의 카드를 밝힌다.
- ⑦ 다음 이야기꾼으로 넘어가기 전에 왜 그 카드를 골랐는지 돌아가면서 간단하게 경험과 이유 등을 말한다.
- ⑧ 그림카드는 항상 손에 5장이 있어야 되므로 1장씩 그림카드 더미에서 가져온다.
- ⑨ 위와 같은 방식으로 보상판의 도착점에 가장 먼저 도착하는 사람이 승리!!

(6) 배점방식

대상	배점방식
이야기꾼	1점 + 자신의 카드 앞 번호판 개수 ex) 1점 + 2개의 번호판 = 3칸 전진
플레이어 (이야기꾼 제외)	· 플레이어가 이야기꾼의 카드를 맞춘 경우: 1칸 전진 * 이야기꾼의 카드를 못 맞춘 경우 전진하지 않는다. · 다른 플레이어가 자신의 카드를 선택한 경우: 번호판 개수만큼 전진

5. 세부 자료

· 감동목록: NVC(비폭력대화)참고

감동받은	번창/ 환희에 찬	고마운/ 감사한	즐거움/ 기쁜	반가운
따뜻한/ 정을 느끼는	사랑하는	친근한	뿌듯한/ 만족스러운	상쾌한
든든한	홀가분한	편안한	매혹된/ 끌리는	흥미로운/ 재미있는
신나는	살아있는/ 생기가 도는	자신감 있는	흥분된	두근거리는/ 기대에 부풀
용기나는	짜릿한	당당한	걱정되는	무서운
불안한/ 조조한	불편한	괴로운	난처한	쑥스러운
찝찝한	슬픈	안타까운	서운한	외로운
무기력한	피곤한	귀찮은	혐오스러운	혼란스러운
놀란	억울한	쓸쓸한	막막한	비참한

· 욕구목록: William Glasser / Marshall B. Rosenberg 참고

공기/음식/ 물	주거	휴식	수면	안전
신체적 접촉 (스킨십)	보호받음	운동	봉사	유대/소통/ 연결
배려/존중	공감/이해/ 수용	지지/협력/ 도움	사랑/애정/ 우정	관심
나눔	소속감/공동체	신뢰	참여	평화
아름다움	평등	질서/조화	자신감	자기표현
존재감/인정	정직/진실	개성	전문성	자기존중
정의	보람	즐거움/재미	유머	도전/열정
배움	성취/성장	창조성	선택	자유/독립
삶의 의미	축하	회복	희망/꿈	영성

-그림카드 목록

1. 호랑이	37. 촛불
2. 비둘기	38. 기도하는 손
3. 해	39. 따듯한 차
4. 바위	40. 선물상자
5. 물	41. 케이크
6. 소나무	42. 꽃다발
7. 별	43. 나침반
8. 대나무	44. 폭죽
9. 달	45. 타이머/시계
10. 반지	46. 절벽
11. 갈림길	47. 별뿔별
12. 비	48. 나무 뿌리
13. 해바라기	49. 마스크
14. 섬	50. 뱀
15. 등대	51. 전구
16. 낙엽	52. 관
17. 어둠	53. 편지
18. 붉음	54. 우편함
19. 종소리	55. 달력
20. 새싹	56. 책
21. 양상한 나무	57. 비행기
22. 철조망	58. 사이렌
23. 흰 비둘기	59. 소화기
24. 무지개	60. 폭탄
25. 부러진 다리	61. 크리스마스 트리
26. 옆질러진 물	62. 파랑새/파란색 나비
27. 음표	63. 여우
28. 번개	64. 돼지
29. 하트	65. 마이크
30. 모닥불/불	66. 실뭉치
31. 동굴	67. 청진기
32. 안개	68. 무한대
33. 지폐 / 돈뭉치	69. ☠ Skull and crossbones
34. 수갑	70. ⚠ Warning sign
35. 주사기	71. ♿ Wheelchair symbol
36. 반창고	

▶상담 도구 시제품 사진



<부가 게임1> 감정 맞추기

1. 대상 : 초등학교 고학년 이상
2. 인원 : 3~6명
3. 시간 : 약 10분~ 15분
4. 준비물 : 감정 카드, 종
5. 기대효과 : '감정 맞추기' 게임을 통해 제시된 감정을 느꼈을 때가 언제였는지 생각해 볼 수 있는 기회를 제공하여 자기이해를 증진시킬 수 있을 것이다.
6. 진행 방법
 - ① 가위바위보 등 간단한 게임으로 진행자를 뽑는다.
 - ② 감정카드가 섞인 카드 더미에서 진행자가 한 장의 카드를 뽑아 플레이어들 앞에 내려놓는다.
 - ③ 플레이어들은 카드에 적힌 감정을 보고 재빠르게 종을 쳐서 발언권을 획득한다.
 - ④ 발언권을 획득한 사람은 5초 안에 카드와 관련된 자신의 경험을 이야기한다.
 - ⑤ 5초 이내에 경험을 말하는데 성공했을 경우 그 카드는 그 사람이 가져가게 되며, 6초 이상이 넘
어가면 발언권은 다른 사람에게 넘어가게 된다.
 - ⑥ 이렇게 카드를 10장 먼저 모으는 사람이 승리한다.

<부가 게임2> 부정적 감정을 긍정적 감정으로 바꾸기

1. 대상 : 초등학교 고학년 이상
2. 인원 : 1~6명
3. 시간 : 약 30분
4. 준비물 : 그림카드, 감정카드, 활동지, 필기도구
5. 기대효과 : 그림카드를 통해 부정적인 감정을 긍정적인 감정으로 매끄럽게 바꾸는 데는 창의력이 필요하며, 누구든지 창의력을 발휘하여 부정적인 감정을 긍정적인 감정으로 충분히 바꿀 수 있음을 깨닫도록 해줄 것이다.
6. 진행 방법
 - ① 그림카드와 감정카드 뒷면에 색깔로 구분된 긍정 감정카드, 부정 감정카드를 각각 4장씩 뽑습니다.
 - ② 뽑은 순서대로 부정 감정카드, 그림카드, 긍정 감정카드 순으로 차례대로 배치합니다.
 - ③ 부정 감정카드에 적힌 단어를 보고 그림카드에 나온 대상을 이용해 긍정 감정카드의 단어가 될 수 있도록 만든 상황을 상상해 활동지에 적습니다.
 - ④ 활동지에 적은 내용을 바탕으로 순서대로 한 명씩 말하며 서로 나누는 시간을 갖습니다.
*2번의 찬스: 이야기가 잘 안 만들어지는 경우 그림카드 2장을 뽑을 수 있는 기회를 준다.

▶활동지 예시

예시	부정 감정	걱정되는	시험을 망쳐서 걱정스러웠는데 , 다행히도 부모님이 격려해주시면서 나를 사랑(하트) 해주셔서 부모님께 감사함 을 느꼈어.
	그림카드	하트	
	긍정 감정	고마운/감사한	
상황 1	부정 감정		
	그림카드		
	긍정 감정		
상황 2	부정 감정		
	그림카드		
	긍정 감정		
상황 3	부정 감정		
	그림카드		
	긍정 감정		
상황 4	부정 감정		
	그림카드		
	긍정 감정		

<부가 게임3> 이심전심 (以心傳心) 빙고!

1. 대상 : 초등학교 고학년 이상
2. 인원 : 2~6명
3. 시간 : 약 30분
4. 준비물 : 그림카드, 감정카드, 활동지, 필기도구
5. 기대효과 : 감정카드를 보고 빙고판에 적음으로써 다양하고 많은 감정이 있음을 재미있게 학습할 수 있는 기회가 된다. 또한, 자신의 감정을 이야기하고 타인의 경험을 듣는 활동을 통해 자기는 물론 타인에 대한 이해를 증진할 수 있다.
6. 진행 방법
 - ① 감정카드를 펼쳐놓는다.
 - ② 빙고판에 감정카드에 나와 있는 단어들을 적습니다.
 - ③ 첫 번째 플레이어가 그림카드 더미에서 카드 한 장을 뒤집고 자기가 쓴 빙고판에서 그림카드를 보고 느끼는 감정을 체크하고 큰 소리로 읽어줍니다. (간단한 이유와 함께 제시하면 더 좋다.)
 - ④ 모든 플레이어는 첫 번째 플레이어가 말한 감정이 있으면 빙고판에 체크합니다.
 - ⑤ 다음 플레이어 순으로 진행하다 가로, 세로, 대각선 중 3줄을 먼저 완성한 플레이어가 빙고를 외치면 승리하며, 이때 게임은 구성원 모두가 3빙고가 되면 게임을 종료합니다.

※ 먼저 끝난 사람들은 게임에서 빠지는 것이 아니라 계속해서 게임에 참여하여 모든 구성원들이 감정 빙고판을 채울 수 있도록 격려한다.

▶활동지 예시

<부가 게임4> 나만의 동물 욕구 프로필

1. 대상 : 초등학교 고학년 이상
2. 인원 : 1~6명
3. 시간 : 20분 이내
4. 준비물 : 욕구카드, 활동지, 필기구
5. 기대효과 : 특정 동물을 그린 뒤 그 동물이 어떤 욕구를 가지고 있는지 자신의 무의식을 투영해 생각하게 되며 이를 통해 자기 내면을 탐색할 기회를 제공한다.
6. 진행 방법
 - ① 욕구카드를 모든 활동원이 보기 편하게 배치합니다.
 - ② 6가지 말(토끼, 거북이, 호랑이, 강아지, 고양이, 새) 이외의 자신이 원하는 동물을 자유롭게 활동지에 그립니다.
 - ③ 자신이 그린 동물과 가장 잘 어울리는 욕구 한 가지를 활동지에 적습니다.
 - ④ 선택한 이유에 대하여 발표합니다/적습니다.

▶활동지 예시

나만의 동물	
그림	
욕구와 그 이유	

6

성격 탐색 상담 도구 - 성격탐험대

윤성노, 김평화, 금진주, 박종혜, 이채연, 조현진
(삼육대학교 상담심리학과)

<대표 상담 도구> 성격탐험대

: 나의 강점과 장점에 대해 생각해보고 더 나아가 나의 성격을 탐색해보는 데 목적을 두었기 때문에 '성격탐험대'라는 이름을 붙였다.

1. 제작 동기

청소년기에는 정서성과 부적절감이 높아지며 자아중심성이 증대된다. 또한 가치관에서의 변화와 함께 태도와 행동의 변화도 함께 일어난다. 청소년기는 아동기에 경험하지 못했던 다양한 사건들을 경험하는 시기이기 때문에 청소년들의 정서 경험의 범위는 확대되고 감정의 깊이도 깊어진다.

청소년기에 이루어야 할 중요한 발달과업 중 하나는 자신의 정서를 인식하고 이해하며 수용하는 것, 그리고 활발한 자기발달을 이루는 것이다. 청소년들이 심리검사에 응답하여 자신의 성격을 파악하는 것이 아니라, 경험을 되돌아보면서 자신의 성격을 추리해보고 탐색할 수 있도록 돕기 위해 <성격 탐색 보드게임>을 만들게 되었다.

2. 제작 내용

본 상담 도구의 기본 활용법은 27개의 성격카드를 이용하여 보드게임을 진행해 자신의 강점과 성격 특성을 파악하는 것이다. 동시에 타인의 특성과 비교하며 각 성격의 차이점과 공통점을 확인할 수 있도록 하였다.

보드게임은 부루마블 방식을 토대로 제작하였고, 성격카드는 성격을 표현하는 형용사를 사용하여 제작하였다. 또한 초등학생도 게임에 참여할 수 있도록, 쉬운 용어를 사용하였으며 카드 뒷면에 성격이 발현되는 상황을 예시로 작성하였다. 마지막으로 저작권을 고려하여 보드게임 판과 카드 등을 직접 디자인하였다.

3. 기대효과

- ① 자신이 가지고 있는 강점을 확인할 수 있다.
- ② 자신의 성격을 구체화 시킬 수 있다.
- ③ 자신의 성격을 쉽게 파악할 수 있다.
- ④ 과거의 경험을 떠올리는 과정을 통해 자신이 갖추고 싶은 성격에 대해 생각할 수 있다.
- ⑤ 타인과 함께하는 활동을 통해 정체감, 친밀감, 소속감을 느낄 수 있다.
- ⑥ 타인의 감정을 이해하고 받아들이는 경험을 할 수 있다.

4. 상담 도구

(1) 구성인원: 진행자를 제외한 3명~6명

(2) 대상: 초등학교 고학년 이상

(3) 진행 시간: 40분 이상

(4) 상담 도구 구성

- 게임 판 (1장) : 부루마블의 구성을 참조하여 제작하였다. 다양한 변수들을 포함해 게임에 적극적으로 참여할 수 있도록 하였다.
- 성격카드 (27장)
- 게임 말 (5개)
- 주사위 (2개)
- 한걸음 카드 (30개)
- 질문지 (1개)
- 게임 학습지 (10개)
- Personal Point (50개) : PP는 각각 10, 20, 50, 100의 단위로 있으며, 원하는 성격을 구매하는 데 사용할 수 있다.

(5) 게임 진행 방식

· 게임 준비 단계

- ① 게임판을 펼치고 플레이어와 진행자를 정한다.
- ② 모든 성격카드와 PP는 진행자의 앞에 놓고, 플레이어는 각각 학습지 1장을 갖는다.
- ③ 성격카드의 점선을 접어서 밑면의 색이 보이지 않도록 세워놓는다.
- ④ 한걸음 카드를 뒤집어서 게임판 가운데에 놓는다.
- ⑤ 플레이어마다 사용할 말을 정하고, 출발 지점에 말을 놓는다.
- ⑥ 플레이 순서를 정한다.
- ⑦ 리더가 각 플레이어들에게 150PP씩 배분한다.

· 게임 플레이 단계

- ① 주사위 두 개를 던져 나온 눈의 합만큼 게임 말을 이동한다. (단, 두 주사위의 눈이 같으면 주사위를 한 번 더 던질 수 있다. 세 번 연속은 허용하지 않는다.)
- ② 플레이어가 한 바퀴를 돌아 출발지점(start)에 도착하거나 지났을 경우, 리더가 플레이어에게 성장지원금 30PP를 지급한다.
- ③ 발자국이 그려진 칸에 도착할 경우, 한걸음 카드를 뽑아서 사용할 수 있다. 이때, 한걸음 카드는 바로 사용하지 않고 보관하여 필요할 때 사용할 수 있다. 한걸음 카드는 한 장만 보관할 수 있다.
- ④ 플레이어가 성격 칸에 도착할 경우, 진행자가 “~성격을 갖고 계신가요?” 혹은 “~성격을 갖고 싶나요?”라고 질문한다. 그런 후 플레이어가 질문에 대답하고 진행자가 대답을 인정할 경우, 플레이어는 진행자에게 PP를 지불하고 성격을 구매할 수 있다. 대답하지 않은 경우, 구매할 수 없다.
- ⑤ 플레이어가 성격을 구매할 때, 진행자는 구매하는 성격카드에 적힌 의미와 예시를 설명해준다.
- ⑥ 아이덴티티랜드에 들어갈 경우, 다음 턴이 왔을 때 우측 플레이어에게 질문지에 적힌 질문 중 하나를 받는다. 질문에 대답하고 인정받을 경우, 탈출할 수 있다. 대답하지 못했을 경우 탈출할 수 없다.
- ⑦ 탐색호를 사용할 경우, 원하는 칸으로 이동할 수 있다. 단, 탐색호를 통한 이동일 경우 성장지원금을 받을 수 없다.
- ⑧ 모든 PP를 잃은 플레이어가 생길 경우, 1회에 한하여 진행자에게 구제금 150PP를 받을 수 있다. 구제금을 받은 상태에서 모든 PP를 잃을 경우, 해당 플레이어는 파산한다.
- ⑨ 게임이 끝난 후 게임 학습지에 구입한 성격과 갖고 싶었지만 가지지 못한 성격 등을 작성하고, 플레이어들과 돌아가며 이야기를 나눈다.

5. 세부 자료

· 진행자가 숙지해야 할 내용

- ① 성격카드마다 점선의 밑면에 색이 존재한다. 색은 성격카드의 구매가/통행료를 알려주는 것이므로 색깔별 해당 페이지 하단에 적혀진 구매가/통행료를 숙지해야 한다.
- ② 플레이어가 성격카드를 구매하려고 할 때, 진행자는 플레이어가 자신의 경험이나 근거를 들어서 대답할 수 있게 유도해주는 것이 중요하다. 그렇기 때문에 플레이어가 질문에 대답하기 어려워할 경우, 유동적으로 질문을 바꿔주면 좋다. (예시: “성실한 성격을 갖기 위해서는 어떤 노력이 필요할 것 같나요?”, “도전적인 성격을 갖고 싶다면, 그런 생각이 든 경험이나 계기를 이야기해주세요.”)
- ③ 플레이어가 성격카드나 PP 소지량의 차이로 흥미를 잃은 모습을 보일 수 있다. 그런 모습을 예의주시하며 진행자의 권한으로 주사위 찬스나 통행료 감면의 혜택 등을 줄 수 있다. 단, 그런 혜택을 줄 때는 반드시 플레이어에게 성격에 관한, 본인에 관한 질문을 해야 한다. (질문지를 참고해도 좋다.)
- ④ 성격카드와 PP를 소유한 양에 따라 승패가 갈리는 게임이 아니라는 것을 명심하고, 플레이어가 PP의 값에 따라 성격의 가치를 나누는 일이 없도록 이끌어야 한다.

- ⑤ 플레이어 수에 따라 초기 지급되는 PP의 양을 달리할 수 있다. 기본적으로 4인 기준 150PP이고, 3인은 180PP, 5인은 120PP, 6인은 100PP 정도로 나눠주면 좋다.

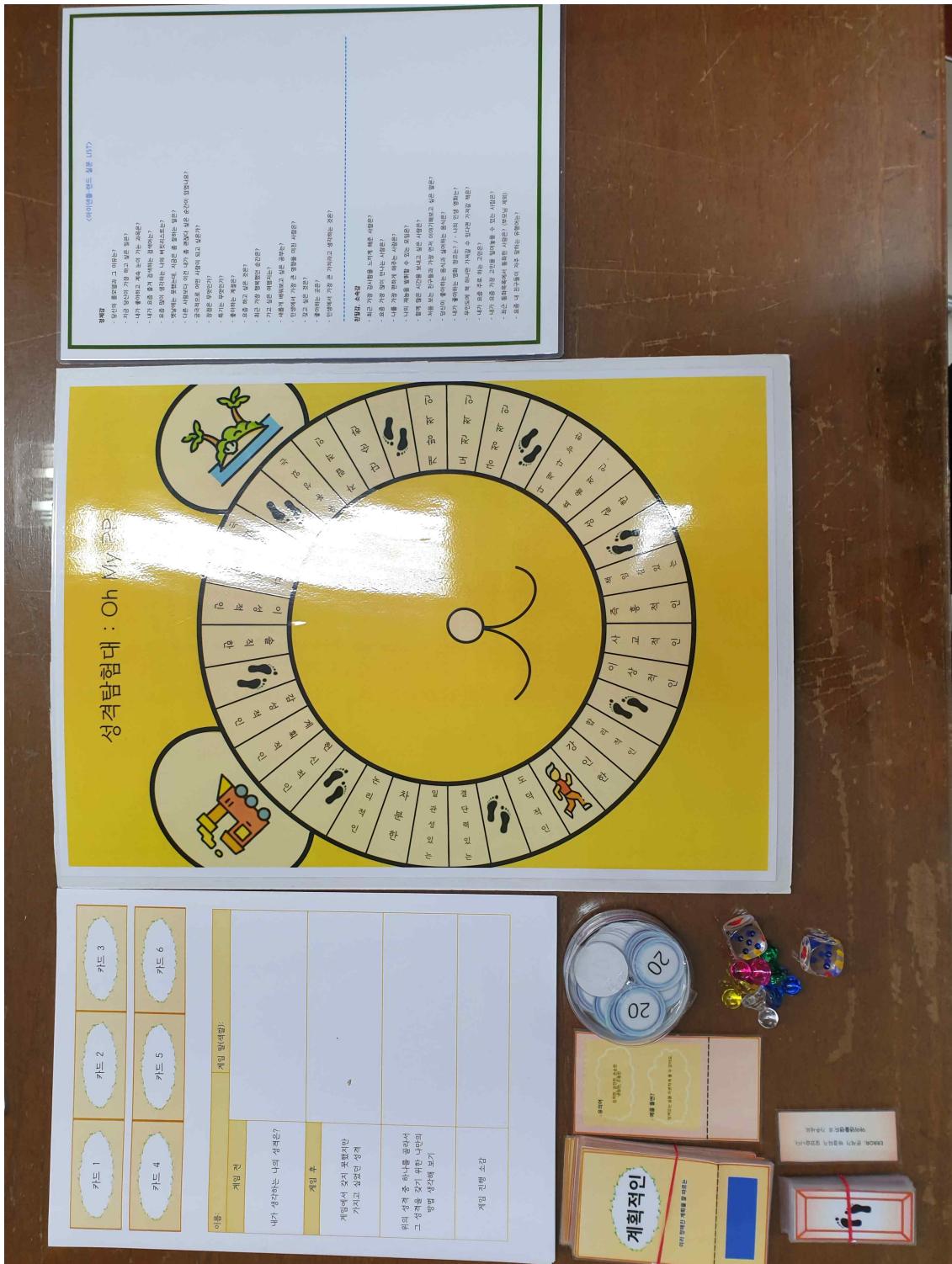
· 색깔별 성격 카드의 구매가 / 통행료

- ① 노란색 카드 10PP / 20PP
- ② 파란색 카드 20PP / 30PP
- ③ 초록색 카드 30PP / 40PP
- ④ 분홍색 카드 50PP / 60PP

· 성격카드 목록

- 사교적인
- 즉흥적인
- 책임감 있는
- 성실한
- 효율적인
- 다재다능한
- 긍정적인
- 도전적인
- 개방적인
- 단순한
- 자립적인
- 융통성 있는
- 자신감 있는
- 다정한
- 이성적인
- 솔직한
- 감성적인
- 계획적인
- 헌신적인
- 논리적인
- 차분한
- 일관성 있는
- 결단력 있는
- 도전적인
- 강인한
- 합리적인
- 이상적인

▶ 상담 도구 시제품 사진



<부가 게임1> 성격 스무고개

1. 대상 : 초등학교 고학년 이상
2. 인원 : 3명 이상
3. 시간 : 약 10~15분
4. 준비물 : 성격카드, PP
5. 기대효과 : 상대방을 관찰하는 능력이 증가하고, 팀 활동을 통해 친밀감과 소속감을 높일 수 있다.
동시에 자신의 성격을 생각해보는 시간을 가질 수 있다.
6. 진행 방법
 - ① <행성> 역할을 맡을 사람을 한 명 고른다.
 - ② <행성>을 제외한 나머지 팀원은 <탐색대>가 된다.
 - ③ <행성>을 맡은 사람은 성격카드 중 자신이 가지고 있는 성격이라고 생각되는 카드 5장을 고른다.
 - ④ <행성>을 맡은 사람은 고른 성격카드를 바탕으로 성격에 대한 힌트를 준다.
 - ⑤ <탐색대>는 <행성>의 성격을 맞춘다.
 - ⑥ <행성>의 성격을 맞춘 사람에게는 10PP를 준다.
 - ⑦ 5개의 성격을 모두 맞추면 게임은 끝나며, 제일 많은 PP를 획득한 사람이 승리한다.

7

상담에 대한 대학생의 부정적 인식 개선

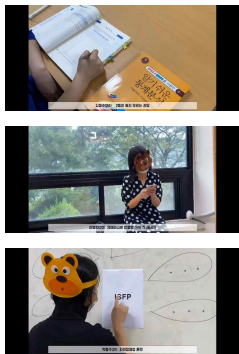
- 알쓸신상 ver대학생 (알아두면 쓸모 있는 신기한 상담상식)

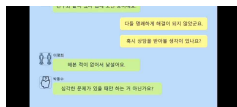
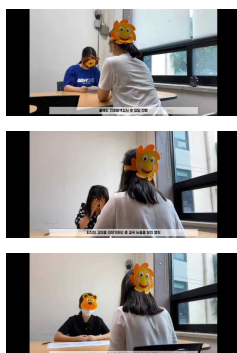
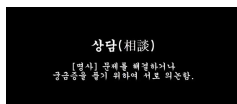


김도연, 김세인

(인제대학교 상담심리치료학과)

(QR코드 링크숍) Youtube 주소: <https://youtu.be/4QHU39ual98>

제목	알쓸신상 ver대학생 (알아두면 쓸모 있는 신기한 상담상식)	
기획의도 및 기대효과	대학생은 청소년에서 성인으로 넘어가는 과도기이다. 고등학교를 졸업하고 대학교에 오니 스스로 해야 할 것과 책임져야 할 것이 많아 혼란스러움을 겪는 학생들이 많다. 이러한 대학생의 과도기를 잘 보내는 방법 중 하나로 상담을 제시하고자 UCC를 제작하려 한다. 본 작품을 통해 상담은 어렵지 않은 것임을 알려주어 상담에 대한 문턱을 낮추고 주변에서 이용할 수 있는 상담 서비스를 소개해주어 많은 대학생이 서비스를 받을 수 있으면 하는 바람이다.	
예비조사	설문조사(네이버폼): 2020.06.08.~2020.07.10. 대상: 대학생 1학년~4학년 117명	
영상장면 소개		실제 대학생들이 겪고 있는 어려움, 상담에 대한 인식에 대해 물어본 결과, 학생들이 가장 많이 겪고 있던 어려움은 학업 및 진로 문제, 자신이 어떤 사람인지에 대한 고민, 대인관계 순으로 어려움을 겪고 있었다. 이 결과를 바탕으로 본 영상 속 내담자의 문제를 학업, 자신에 대한 고민, 대인관계로 설정하였다.
		설문조사에 대학생들이 가진 어려움으로 스트레스를 받을 때 어떻게 해소하는지에 대해 물어본 결과, 취미생활, 사람들과의 만남, 수면, 쇼핑 순으로 나타났다. 이를 바탕으로 영상 속 내담자들은 스트레스 해소방법으로 음악 감

		상, 친구들과의 술자리, 쇼핑을 말하는 장면이다.
		설문조사에서 대학생들이 상담에 대하여 어떻게 생각한 지에 대해 조사해본 결과, 친근하다고 응답한 사람은 49.6%, 낯설다고 응답한 사람은 50.4%였다. 친근하다고 응답한 사람들에게 상담에 대한 구체적인 생각과 상담을 받아볼 의향이 있는지 물어보았을 때, ‘편안하게 해주고 안전함을 느끼게 해준다’, ‘많은 개선이 가능하고 심리적 안정을 취할 수 있다’라는 대답과 함께 ‘실제 생활에서는 접하기 어렵다’, ‘전문적인 상담은 아직까지 병으로 여겨진다’, ‘막상 하려고 하니 무섭고 부담스럽다’와 같은 부정적인 의견도 함께 나왔다. 낯설다고 응답한 사람들에게 상담에 대한 구체적인 생각과 상담을 받아볼 의향이 있는지 물어보았을 때, ‘상담을 받을만한 곳이 마땅치 않다’, ‘전문적인 상담은 심각한 문제가 있을 때 하는 것이다’, ‘비용이 비싸다’와 같은 의견을 가지고 있었다. 이를 바탕으로 영상 속 내담자들의 부정적인 인식을 보여주며 상담을 거부하는 장면을 담았다.
		학교생활 상담센터는 다양한 형태로 다양한 문제를 해결해줄 수 있도록 도움을 줄 수 있는 장소인 것을 강조하여 영상 속 내담자들에게 설명해주는 장면이다.
		앞서 보여준 장면에서 내담자들이 언급한 문제를 해결하는 방법으로써 상담이 각 사례마다 어떻게 활용될 수 있는지 설명하고, 대학생들이 가지고 있는 부정적인 인식을 덜어줄 수 있도록 내담자의 긍정적인 변화를 보여주는 장면이다.
		상담이란 무엇인지 한 번 더 상담의 정의를 알려주며 상담에 대해 상기시켜주며 마무리하는 장면이다.

8 데이트 폭력에 관한 소설 책

윤하은비, 이혜진, 장은실
(전주대학교 상담심리학과)

I. 서론

최근 헤어진 여자 친구를 살해하는 사건과 데이트 폭력으로 구속된 30대 남성의 출소 직후 저지른 보복 범죄 등 친밀한 연인 관계에서 일어나는 범죄들이 사회적으로 주목받고 있습니다.

정부는 여성과 남성 사이에 일어날 수 있는 각종 폭력에 대한 국가의 관리와 책임을 강화하기 위해 「여성폭력방지기본법」을 제정(2018.12) 및 시행(2019.12)하고, 데이트 폭력과 같은 젠더 폭력에 대한 가해자 처벌 및 피해자 보호 체계를 구체화했습니다.

‘데이트 폭력’이란 친밀한 관계 혹은 연애 관계에 있는 연인 사이에서 발생하는 신체적·정신적·성적 폭력을 의미합니다. 데이트 폭력의 개념과 유형에 대한 정의는 학자에 따라 차이가 있습니다. 국내에서는 홍영오 등(2015)이 데이트 폭력을 “친밀한 관계 혹은 연애 관계에 있는 연인 사이에서 발생하는 신체적·정서적·성적 폭력 및 행동통제”로 정의했고, 강희영과 박순주(2017) 연구에서는 데이트 폭력을 “친밀한 관계 유지를 위해 서로 만나는 과정에서 발생하는 폭력”으로 정의했습니다.

우리나라의 데이트 폭력 신고 건수를 살펴보면 2017년 14,136건, 2018년 18,671건, 2019년 19,940건으로 최근 3년간 꾸준히 증가했습니다. 2017년 대비 2019년은 무려 41.1%나 증가했습니다. 이러한 통계를 통해 데이트 폭력이 주위에서 빈번하게 일어나고 있으며, 주의를 기울여야 하는 범죄인 것을 알 수 있습니다.

실제로 경기도의 만 19~69세 성인 남녀 1,500명을 대상으로 실시한 데이트 폭력 실태조사¹²⁾에서 “귀하는 과거 데이트 관계에서 상대방으로부터 아래와 같은 행동을 경험한 적이 있습니까?”라는 질문에 신체적 폭력, 언어·정서·경제적 폭력, 성적 폭력을 포함하는 15개 세부 문항의 경험 여부를 응답하도록 한 결과, 연인에게 최소 1번 이상 폭력을 경험한 경우는 과반수인 54.9%로 나타났습니다.

데이트 폭력 경험자의 최초 경험 시기를 분석한 결과, ‘사건 후 3~6개월 미만’이 22.2%로 가장 많았고, 경험자의 62.0%가 사건 후 1개월에서 1년 미만의 기간에 최초로 폭력을 경험했습니다. 데이트 폭력 이후 사회생활 및 대인관계에 문제가 생긴 비율은 11.8%, 섭식장애를 경험한 비율은 6.1%, 알코올 중독을 경험한 비율은 2.6%, 정신적 고통을 경험한 응답자 비율은 26.6%였습니다. 데이트 폭

12) 정혜원, 경기도 데이트폭력 실태에 관한 연구 (수원:경기도가족여성연구원, 2018).

력 피해를 경험한 사람들은 우울, 불안, 자존감 저하, 자살 위험, 수치심, PTSD, CPTSD 외에도 가족 갈등, 사회적 고립, 경제적 손실, 미디어 보도 및 사회적 이목의 집중으로 인한 인지 및 기분의 부정적 변화와 같은 후유증을 겪는다고 합니다. 상당수가 경험하고 후유증이 발생할 정도로 심각한 문제임에도 친밀한 관계라는 관계성으로 인해 데이트 폭력을 사소하게 여기거나, 상대방의 폭력을 이해하려는 태도를 보입니다.

흔히 데이트 폭력이 발생했을 때 언론 매체와 여론이 사건 자체에만 치중하여, 피해자의 회복과 대처 방안에는 관심을 갖지 않는 것을 많이 보았습니다. 그래서 저희는 사람들이 주목하지 않는 사후 관리 측면에 초점을 맞추어 피해자를 위한 프로그램을 개발해야겠다고 생각하게 되었습니다. 현재 피해자들을 위한 프로그램이 존재하지만 대중화되어 있지 않고, 접근성이 낮다는 문제점을 가지고 있습니다.

그래서 사람들이 공감할 수 있고 접근하기 쉽다는 장점을 가진 소설과 상담을 접목하여 피해자들의 마음을 보듬어 주고, 그들이 용기를 얻어 어둠 속에서 벗어날 수 있는 힘을 주고 싶다는 취지로 해밀이라는 작품을 만들었습니다.

II. 프로그램의 전체적 구성

1. 프로그램 개발 동기

데이트 폭력이란 현재 사귀고 있거나 예전에 사귀었던 상대를 강압하거나 조정하기 위해 사용되는 폭력이나 억압을 의미합니다.¹³⁾ 하지만 신체적 폭행과 상해가 아니더라도 상대가 위협을 느끼거나 정신적 상해를 입는 여러 경우 또한 데이트 폭력으로 분류됩니다. 연인 사이의 폭력이 애정 싸움으로만 치부되던 과거와 달리 현대 사회에서 데이트 폭력은 큰 이슈로 자리를 잡았습니다.

2019년 7월 1일부터 8월 31일까지 경찰청에서 실시한 데이트 폭력 집중 신고 기간을 운영 후 발표한 통계를 보면 4,185건의 신고가 들어왔습니다. 이 수치는 매년 증가하는 추세이며, 지난 2016년 대비 연간 수치 환산치를 적용할 때, 2019년 8월의 데이트 폭력 피해자의 증가율은 64.6%에 달할 정도로 높은 수치를 기록했습니다. 이와 같은 통계를 보았을 때, 데이트 폭력이 주위에서 빈번하게 일어나고 있다는 것을 알 수 있습니다.

2015년 3월 28일 한 의학전문대학원에 재학 중인 남성이 동기인 여자친구를 4시간이 넘게 감금·폭행하는 사건¹⁴⁾이 일어났습니다. 가해자의 제적이 결정되자마자 5명의 의전원생이 한 메신저 어플리케이션에서 피해자를 조롱하여 가해자를 도리어 두둔했다는 것이 밝혀졌습니다.

2018년 3월 부산에서 거주하는 한 여대생이 남자친구에게 가혹한 폭행을 당한 일이 있었습니다. 당시 모습이 담긴 CCTV를 보면 폭행으로 인해 기절한 여성을 남성이 끌고 갑니다. 다행히 이웃 주민의 신고로 경찰이 출동하여 상황은 마무리되었지만, 피해 여성은 극심한 공포를 느껴 타 지역으로 피신한 사건¹⁵⁾이 있었습니다.

13) 미국의 관계폭력 각성 센터(The Center for Relationship Abuse Awareness).

14) 취재파일, SBS뉴스, 2015년 12월 2일 수정,

https://news.sbs.co.kr/news/endPage.do?news_id=N1003295942

15) 김현정의 뉴스쇼, 노컷뉴스, 2018년 3월 27일 수정, <https://www.nocutnews.co.kr/news/4944361>

많은 분들이 뉴스에서 접하셨던 예시를 가지고 왔습니다. 이 두 사건은 크게 이슈가 되었으나 추후 피해자가 어떠한 보호를 받고 치료를 받는지는 알 수가 없었습니다. 이를 보면 현재 사회에서 피해자에게 2차 가해를 하는 사람들이 존재한다는 것을 알 수 있고, 데이트 폭력이라는 사건에만 집중하여 사건 발생 이후 피해자분들을 위한 후속 대처에 관한 이야기는 잘 다루어지지 않았습니다.

데이트 폭력으로 인해 피해자분들은 많은 심리·사회적 피해를 보고 있습니다. 슬프거나 불행하다는 기분, 무기력과 절망감, 집중력과 사고력의 저하, 부정적이거나 비관적인 생각, 자살에 대한 반복적인 사고와 위협이나 위협에 대한 두려움이 커져 긴장하게 되는 대상이나 상황으로부터 회피, 사회적 위축, 다양한 신체적 증상이 나타나게 됩니다. 또한 데이트 폭력으로 인해 자기존중감이 낮아지고, 자신을 책망하거나 비난하고 자발적인 행동에 제한을 받게 되며 자신의 능력이나 가치에 대해 부정적인 태도가 형성되게 됩니다. 자살 위험도 높아지게 되는데 자살에 대한 계획을 세우거나 자해 행위, 자살 시도로까지 이어지는 경우도 많이 있습니다. 또한 자신을 수치스럽게 생각하고 다른 사람으로부터 심리적 거리를 두게 됩니다. PTSD로 사건의 재경험, 악몽으로 인한 불면증, 과각성, 기억하지 못하는 해리 증상, 분노 조절에 문제를 느끼거나 사건에 관련된 자극에 대한 지속적인 회피 반응을 나타내기도 합니다. 혹은 CPTSD로 정서 조절 곤란, 의미체계 변화, 부정적인 자기개념, 타인과의 관계 변화, 주의 조절 및 각성의 변화, 자살사고 및 신체화 증상으로까지 이어지기도 합니다. 이뿐만 아니라 가족 갈등, 사회적 고립, 경제적 손실, 미디어 보도 및 사회적 이목의 집중으로 인한 인지과 기분의 부정적 변화 등 많은 후유증을 겪게 된다고 합니다.

현재 피해자들을 위한 프로그램이 존재하기는 하지만 대중화되어 있지 않고, 접근성이 낮다는 단점을 가지고 있습니다. 그리고 상담에 대해 부정적으로 생각하고 계시는 피해자분들과 외출을 두려워하시는 피해자분들을 고려하여 조금 더 친숙한 형태로 접근할 수 있는 프로그램을 개발하고자 하였습니다.

저희는 2차 가해를 가하는 것에 대해 경각심을 심어 주고, 피해자들의 트라우마를 건드리지 않으면서 다가가기 쉬운 프로그램으로 소설을 선택하게 되었습니다. 소설의 경우 많은 사람이 공감하기 쉽고, 접근성이 좋으며, 피해자가 객관적으로 상황을 평가하기 쉬워, 자신의 잘못이 아니었다는 메시지를 전달하기 적합하다고 생각하였습니다.

2. 프로그램 개발 내용

저희는 소설과 상담이라는 학문을 접목하여 데이트 폭력으로 인해 힘들어하는 피해자분들이 소설을 읽고 상담에 참여하는 계기가 될 수 있도록 해밀이라는 소설을 제작하였습니다. 해밀은 총 세 개의 이야기로 구성되고, 부록으로 워크북을 함께 수록하여 자신이 어떤 상태인지 진단할 수 있는 자가진단 테스트와 피해자분들이 마음의 상처를 딛고 일어날 수 있는 프로그램을 집단상담과 개인 상담에서 활용할 수 있도록 제작하였습니다. 제작 과정에서 데이트 폭력에 관한 논문들¹⁶⁾¹⁷⁾¹⁸⁾을 참고하여 피해자

16) 김도연, 이기은, 이종현, *데이트폭력 피해 및 실태조사 결과* (한국데이트폭력연구소, 2017).

17) 오세연, 박영길, "데이트폭력의 실태와 대응방안에 관한 연구: 사례분석을 중심으로", *한국경찰학회보* 13권 5호 (2011).

18) 우현진, 장숙희, 권호인, "데이트폭력 피해여성의 극복경험에 관한 연구", *한국심리학회지: 여성* 22권

들이 겪는 후유증, 가해자를 떠나지 못하는 이유 등을 각색하여 자연스럽게 이야기에 녹이고자 했습니다.

소설의 제목인 해밀은 비 온 뒤 맑게 갠 하늘이라는 뜻으로, 데이트 폭력 피해자분들이 마음속 먹구름을 걷히고 본래의 밝게 빛나고 안정된 모습을 되찾았으면 하는 소망을 담았습니다. 주인공은 두 명으로 설정하여, 1장과 2장은 주인공들 각각의 과거와 현재 상황을 서술하고, 3장은 주인공들이 같은 집단상담에 참여하며 라포를 형성하는 과정을 서술하였습니다.

1장의 주인공인 ‘이나예’의 경우 평범한 대학생으로 배려심과 이해심이 많다는 설정을 부여하였습니다. 데이트 폭력 피해자 중 많은 분들이 자신의 희생과 배려로 남자 친구가 변할 수 있다고 생각하는 모습을 반영하고자 하였습니다. 과거 좋았던 기억들로 인해 쉽게 헤어지지 못하는 모습을 보여줍니다. 하지만 주위의 도움으로 가해자에게 벗어나며 집단 상담에 참여하여 상처를 치유하는 모습을 나타냈습니다.

2장의 주인공인 ‘이민수’의 경우 나예와는 달리 심각한 데이트 폭력 후유증을 겪고 있는 인물로, 데이트 폭력 이후 주위 사람들의 2차 가해로 인해 신고를 취소하였지만, 보복성 폭행과 반복되는 데이트 폭력으로 가해자를 다시 신고한 후 보복이 두려워 은둔 생활을 하게 되는 인물입니다. 가해자와 주위 사람들의 가스라이팅으로 인해 자신의 잘못이 아님에도 죄책감을 느끼고 있으며, 그로 인한 CPTSD와 우울, 불안, 자살위험, PTSD를 겪고 있습니다. 사건의 재경험과 악몽으로 인해 수면 장애를 겪고 있으며, 자해 행동을 반복합니다. 자해의 흔적을 가리기 위해 두꺼운 실 팔찌를 제작하여 착용하는 특징을 가지고 있습니다.

데이트 폭력 이후 친구들의 권유로 바로 집단상담에 참여한 나예와는 달리, 민수는 우연히 상담사가 된 친구를 만나 자신의 이야기를 털어놓고 개인 상담을 받던 중 상담사의 권유로 집단상담에 참여하게 된다는 차별성을 주었습니다. 개인 상담에서 MMPI를 사용하여 민수의 심리 상태를 객관적으로 파악하고, 비정상성 혹은 징후를 평가하여 상담에 활용하는 장면을 삽입하였습니다. 무조건적 공감, 적극적 경청, 명료화, 개방형 질문, 감정 반영, 정보 제공, 해석 등 상담 기법을 개인 상담과 집단 상담에 사용하여 내담자의 이야기를 자연스럽게 풀어낼 수 있도록 제작하였습니다.

3부는 집단상담 장면을 삽입하여 상담에 대한 거부감을 줄이고 주인공들의 일기를 통해 변화되는 모습을 이해하기 쉽게 나타내었습니다. 그 외에 부록을 첨부하여 소설을 읽은 후 데이트 폭력 자가진단 체크리스트를 통해 자신이 데이트 폭력을 당하고 있거나 혹은 당한 경험이 있는지 확인할 수 있도록 하였으며, 도움이 필요한 피해자분들을 위해 데이트 폭력 관련 상담소들의 연락처와 주소를 삽입하였습니다. 이렇게 단순한 정보 나열 외에도, 부정적 정서 체크리스트를 통해 자신이 부정적인 생각을 하고 있는지 객관적으로 확인할 수 있게 하였습니다. 이와 함께 나의 생각 습관을 정리할 수 있는 페이지를 삽입하였습니다. 부정적인 생각과 정서가 자신을 지배할 때 대안적인 생각 목록을 통해 긍정적인 생각과 정서로 전환할 수 있는 훈련을 할 수 있도록 대안적인 생각 목록을 넣었습니다. 그리고 자신이 느끼고 있는 감정에 대한 혼란을 잠재우고 정리할 수 있도록 감정인식 활동지를 삽입하였습니다. 또 다른 활동으로, 고통 대처방식 세우기를 통해 혼자 있을 때와 다른 사람과 함께 있을 때로 구분하여 고통스러운 감정과 상황이 되었을 때 자신이 경험했던 긍정적인 상황들을 상기시켜 이겨낼 수 있

는 힘을 주고 대처할 수 있는 방법을 설계하고 실행할 수 있도록 하였습니다. 불안에서 벗어나 정서적 안정감을 느낄 수 있도록 안정성 평가와 안전한 공간 만들기를 삽입하였습니다. 마지막으로 자기긍정진술문과 자애명상 지시문, 마음 챙김 명상으로 긍정적인 힘을 줄 수 있도록 하였습니다.

3. 프로그램 기대 효과

해밀을 제작하며 기대한 효과는 총 여섯 가지입니다.

첫째, 두 주인공의 상황과 인물적 특징을 다르게 설정하여 데이트 폭력이 자신의 잘못이 아님을 간접적으로 전달하고자 하였습니다.

둘째, 상담이 낯선 피해자들의 두려움과 부정적인 인식을 개선하고자 개인 상담과 집단상담 장면을 삽입하여 상담에 대한 거부감을 줄이고 긍정적으로 인식할 수 있도록 하였습니다.

셋째, 주인공들의 일기를 통해 변화되는 모습을 보여주며, 해밀을 통해 피해자분들도 후유증에서 벗어날 수 있다는 희망을 주고자 하였습니다.

넷째, 데이트 폭력의 피해자가 아닌 사람들에게는 2차 가해로 인해 발생하는 피해의 심각성을 보여 주어 2차 가해를 방지할 수 있도록 하였습니다.

다섯째, 정보가 부족한 피해자분들, 혹은 그들의 가족, 친구 등 많은 사람들에게 데이트 폭력을 당하게 되었을 때 대처하는 방법과 도움이 될 수 있는 정보를 제공하였습니다.

여섯째, 집단상담에서 비슷한 경험을 했던 집단원들과 책을 읽은 후 자신의 소감에 대해 이야기를 나누고 다독여 주고 공감하는 과정을 통해 빠르게 라포를 형성하는 데 도움을 주고자 하였습니다.

Ⅲ. 결론 및 제언

이 연구는 데이트 폭력과 그로 인해 피해자들이 겪는 후유증의 심각성을 알리고, 피해자들의 사건 이후 회복에 중점을 두었습니다.

현재 데이트 폭력의 피해자들을 위한 프로그램들이 대중화되어 있지 않고 접근성이 낮다는 문제점을 해결하기 위하여 시작되었으며, 접근성이 좋은 소설과 상담이라는 학문을 접목하여 집단상담에 활용하기 위해 제작된 프로그램입니다.

데이트 폭력으로 인해 힘들어하는 피해자들이 각자 다른 방식으로 상담을 받게 되고, 이를 통해 데이트 폭력으로 인한 마음의 상처를 딛고 일어나는 모습을 보여 주어 상담이 낯선 피해자들의 두려움과 부정적인 인식을 개선하고자 하였습니다. 또한 주인공의 변화를 일기로 보여주어 피해자분들도

상담을 통해 후유증에서 벗어날 수 있다는 희망을 주고자 하였습니다.

데이트 폭력 피해자분들께 2차 가해를 해서는 안 된다는 것을 지각하게끔 2차 가해로 인해 발생 하는 피해의 심각성을 강조하여 2차 가해를 방지하고자 하였습니다.

정보가 부족한 피해자 혹은 주변인들을 위해 도움을 받을 수 있는 기관에 대한 정보와 집에서도 쉽게 따라 할 수 있는 프로그램들을 부록으로 삽입하여 정보를 제공하였습니다.

현재 해밀은 종이책으로는 소량 출판하여 수량이 한정되어 있지만, e-Book으로도 함께 제작되어 언제 어디서나 전자기기가 있으면 감상할 수 있도록 편의성을 고려하였습니다. 차후의 데이트 폭력 피해자를 위한 집단상담 프로그램에서 해밀을 활용할 때 상담 참여자의 흥미를 고려하여 더욱 접근이 용이한 형태의 프로그램으로 개발되어야 할 것을 제언합니다. 문자로만 구성된 것보다 그림이 주어졌을 때 이해하기 쉽고, 그림이 움직인다면 더욱 몰입할 수 있습니다. 한정된 시간 안에 극대화된 재미를 느낄 수 있는 웹 드라마, 숏 무비가 성행한 것처럼, 해밀이 웹툰, 애니메이션 등 더 많은 사람들에게 다가갈 수 있는 형태로 활용되었으면 좋겠습니다.

IV. 참고문헌

- 한국여성의전화. *F언니의 두 번째 상담실: 데이트 폭력 대응을 위한 안내서*. 서울특별시, 2018.
- 한국데이트폭력연구소, “데이트폭력 피해에서 회복하기.” *심리웹진* no.1~8호 (2019)
- 미국의 관계폭력 각성 센터(The Center for Relationship Abuse Awareness).
- “[취재파일] ‘의전원 폭행남’ 제적 당하자 피해자에게 돌 던지는 사람들.” *SBS 뉴스*. 2015년 12월 2일 수정, https://news.sbs.co.kr/news/endPage.do?news_id=N1003295942
- “[인터뷰] 부산데이트폭력 '체포되면서까지 '죽일거야' 협박...끔찍해'.” *노컷뉴스*. 2018년 3월 27일 수정, <https://www.nocutnews.co.kr/news/4944361>
- 김도연, 이기은, 이종현. *데이트폭력 피해 및 실태조사 결과*. 한국데이트폭력연구소, 2017.
- 오세연, 광영길. “데이트폭력의 실태와 대응방안에 관한 연구: 사례분석을 중심으로.” *한국경찰학회보* 13권 5호 (2011)
- 우현진, 장숙희, 권호인. “데이트폭력 피해여성의 극복경험에 관한 연구.” *한국심리학회지: 여성* 22권 3호 (2017)
- 통계개발원. “데이트폭력의 현실, 새롭게 읽기.” *KOSTAT 통계플러스* 2020년 가을호 (2020)
- 홍영오, 연성진, 주승희. *여성대상폭력에 대한 연구: 친밀한 관계에서의 폭력을 중심으로*. 한국형사정책연구원, 2015.
- 강희영, 박순주. *서울시 여성의 데이트폭력 피해 실태조사*. 서울:서울시여성가족재단, 2017.
- “데이트폭력 피해 당사자 지원정책, 이대로 좋은가.” *한국여성의전화*, 2018년 8월 9일 수정, https://issuu.com/koreawomenshotline/docs/2016_12
- 정혜원. *경기도 데이트폭력 실태에 관한 연구*. 수원:경기도가족여성연구원, 2018.

V. 작품 감상 경로

해밀은 종이책으로 출판함과 동시에 e-Book으로도 제작되어 언제 어디서나 전자기기가 있으면 감상할 수 있도록 편의성을 고려하였습니다.

감상을 원하시면 '해밀 e-BOOK' 글씨 위의 큐알(QR) 코드를 인식해 주세요.



9 교내 학생상담센터 실습보고서

김예솔
(호남대학교 상담심리학과)

실습 기관	기 관 명	호남대학교 학생상담센터
	실습지도자	박 은 순 선생님
	지 도 교 사	김 미 례 교수
실 습 기 간		2020년 4월 1일부터
		2020년 11월 11일까지
실 습 생	소 속	호남대학교 상담심리학과
	학 번	20170297
	성 명	김 예 솔

II. 목표 및 계획

1. 상담현장 실습을 하고자 하는 동기
 - 임상심리사 자격증 취득을 위한 실습
 - 현장 체험을 통한 업무의 이해
2. 예비상담자로서 자신의 강점과 약점

구분	상담지식과 기술 측면	개인적인 특성 측면
강점	내담자에 대한 경청과 자기개방 능력이 뛰어나 타인으로 하여금 편안함을 느끼게 함.	배우고자 하는 욕심이 강하고 성실하여 주어진 일에 최선을 다함.
약점	공감능력이 상대적으로 뛰어나 내담자의 문제에 대한 전이를 잘 경험하여 힘들어 할 경향이 있음.	여러 일을 동시에 처리하려고 하며 업무 처리에 완벽주의 성향이 강함.

3. 실습과정 중에 꼭 해 보고 싶은 것
 - 심리 검사 실시 및 해석
 - 집단 진로상담 프로그램 개발

III. 실습 일지

-월별 주요 실습 내용

월	내용
4	호남 마음콜(신입생 및 재학생 전화 상담) 코딩
5	
6	사례보고서 작성법 강의 / 집단상담 참여(내담자 경험)
7	집단상담 프로그램 개발 및 공문서 작성 / 행정 업무 보조
8	
9	행정 업무 보조 / 이동상담·집단상담 보조
10	상담 접수 안내 / 개인 mini 상담
11	행정 업무 보조 / 심리검사 코딩

IV. 프로그램 개발 및 공문 작성법

-집단상담 프로그램 개발 및 관련 공문 작성

“제 1회 LUNAR Days”

2021학년도 재학생 대상 진로 집단상담 프로그램

“LUNAR Days란?”

Look at U N(and) A Route의 축약어로 ‘자기 이해와 진로 탐색의 날’을 의미하며, 어둠 속에서 비로소 빛나는 달(Lunar)처럼 숨겨져 있는 자신의 재능과 적성을 찾아보는 기회를 제공하는 프로그램입니다.

첫째, 혼자가 아닌 지역 내 기관 연계를 통한 함께 고민하는 진로 탐색

둘째, 프로그램 수료 후 맞춤 인턴십 사업

셋째, 세븐 스타 혜택까지!

-모집기간 : 2020.11.30, 10:00 ~2020.12.11, 18:00

(*선착순 모집이 완료될 경우, 기간에 관계없이 모집이 종료됩니다.)

-프로그램 일정 : 2021.01.04~2021.01.29 , 매주 월·목 10:00~12:00 (8회기)

-신청대상 : 호남대학교 2,3학년 재학생 100명(선착순)

-신청방법 : 학교 포털 홈페이지 신청

-프로그램 내용 : 유사 관심 분야의 학생 10인 1개조로 구성하여 집단상담 프로그램을 진

행① Holland 검사의 실시와 해석을 통한 흥미·적성 파악

② 희망 직업 정보 탐색

③ 구체적 단기·중기·장기 계획 수립

호남대학교 학생상담센터

수 신 수신처 참조

참 조

제 목 호남대학교 신입생 대상, 진로 체험의 날 '제 1회 LUNAR Days' 개최에 따른 참여 기관 모집

1. 귀 기관의 무궁한 발전을 기원합니다.
2. 본 센터는 재학생 복지 사업의 일환으로 지역사회 내 기관과의 연계를 통해 진로 체험의 날 행사인 '제 1회 LUNAR Days'를 진행하고자 합니다.
3. 이에 아래의 내용을 참고하시고 많은 기관의 참여를 위해 적극 협조 부탁드립니다.

가. 사 업 명 : 호남대학교 '제 1회 LUNAR Days'

나. 모집대상 : 광주·전남 소재의 기관 중 본 사업 진행이 가능한 기관 (분야별 선정 52곳)

다. 사업대상 : 호남대학교 2,3학년 재학생 중 희망자 (100명)

라. 활동기간 : 2021. 3. 8. ~ 2021. 4. 2.

마. 활동내용 : 진로와 관련된 체험, 인턴십 교육, 인터뷰 등 다양한 직·간접적 체험활동

바. 지원내용 : 프로그램 운영보조비

항목	산출근거	금액(단위:원)	비고
프로그램 운영보조비	금 300,000원(금 삼십만원)*최대 5인	1,500,000(금 백오십만원)	금액지원
총액		1,500,000(금 백오십만원)	

사. 모집기간 : 2020. 9. 7. ~ 2020. 10. 30. 18:00 도착분에 한함.

아. 신청방법 : 첨부된 신청양식을 작성하여 첨부서류와 함께 이메일로 접수 (name@email.com)

자. 선정발표 : 2020. 11. 23. 15:00 개별공지 및 홈페이지 업로드 예정

* 선정된 기관 중 재학생 희망자가 없을 경우, 선정이 취소될 수 있습니다.

차. 문의방법 : 062) 940-0000 담당자 김예솔

붙임 1. 호남대학교 '제 1회 LUNAR Day' 계획안 1부.

2. 신청서 1부.

3. 개인정보 수집·이용 동의서 1부.

4. 안내문 1부. 끝.

호남대학교 학생상담센터

수신처

기안자 김 예 솔

팀 장 김 ○ ○

센터장 김 미 레

협조자

시 행 호남대상담 2020-01 (2020. 8. 21.) 접수 (. . .)

우 62399 광주광역시 광산구 호남대길 120 복지관 2층 1203호실 <http://scc.honam.ac.kr>

전화 062) 940-0000 전송 062) 940-1111 메일 name@email.com (비)공개

V. 개인상담 사례보고서

-A, “계속해서 떨어지는 자존감, 회복될 수 있을까요?” : TA이론에 입각하여

상담 사례보고서

상담사 : 김 예 솔

❖ 내담자 인적사항

이름	성별	나이	학력	기타
A(가명)	남	만 21세	대학교 4학년 재학	학교 근처 거주 (자취)

❖ 가족 관계

: 부- 000(만 53세), 고졸, 사업가, 별거(본가-광주광역시 동구 거주)

모- 000(만 51세), 고졸, 주부, 별거(본가-광주광역시 동구 거주)

형- 000(만 24세), 대졸, 취업준비 중, 별거(부산광역시 거주)

❖ 내담자 첫인상

: 깔끔하고 밝은 색상의 옷차림에 단정하게 올린 머리가 눈에 띄어 자신을 가꿀 줄 아는 내담자로 보였다. 처음에는 호기심 많고 해맑은 표정으로 장난스러웠지만, 호소 문제를 다루며 상담을 시작하자 진지하게 적극적으로 참여하는 모습이 인상 깊었다.

❖ 주 호소문제 (“계속해서 떨어지는 자존감, 회복될 수 있을까요?”)

① “저한테 쓰는 돈이 아까울 때는 어떻게 해야 돼요?”

② “후배들을 대하는 게 어색하고 민망해졌어요.”

❖ 심리검사 결과

• 이고그램(Egogram) 체크리스트

- CP(24), NP(43), A(47), FC(33), AC(26)

- NP와 A에 비해 FC가 다소 낮은 경향이 있고, CP, AC가 상당히 낮은 것을 알 수 있음. 따라서 타인에게 헌신적이고 상냥하며, 정직하고 도덕적이기 위해 노력하는 성향이 있음.

• OK그램(OKgram) 체크리스트

- 자신긍정(38)-타인긍정(42) (I'm OK-You're OK)

- U와 NP 점수가 비슷한 것으로 보아 상냥하고 친절하며 정다운 성격임.

- I+가 FC보다 높은 것으로 보아 자신감이 있지만 허세를 부린다거나 티를 내는 등의 행동을 하지 않음. ‘나는 참 괜찮은 사람이지만, 마냥 자유분방하지는 않아.’

• 자기존중감 척도[김재근(2005)]

- 사전 : 133점 / 175점

- ① 자기유능감 (32/45)
- ② 친구 및 타인 승인 (38/45)
- ③ 가족 및 부모 승인 (27/30)
- ④ 자기 가치감 (22/30)
- ⑤ 정서적 안정감 (14/25)

→ 전체적으로 자존감이 낮은 편은 아니지만, '자기 유능감', '자기 가치감', '정서적 안정감'은 낮은 편

- 사후 : 156점 / 175점

- ① 자기유능감 (38/45)
- ② 친구 및 타인 승인 (42/45)
- ③ 가족 및 부모 승인 (28/30)
- ④ 자기 가치감 (27/30)
- ⑤ 정서적 안정감 (21/25)

→ '자기 유능감', '자기 가치감', '정서적 안정감'이 각각 5, 6, 7점씩 높아졌으며, 전체적인 점수 상승.

❖ 내담자의 현재 기능수준

1. 인지

- 자신에 대한 이해
 - 경험과 가치관, 흥미 등에 대한 인지수준이 높고 말로써 설명할 수 있다.
 - 자신의 장점과 강점에 비해 약점과 단점을 더 잘 서술하는 경향이 있고, 대처능력이 충분하나 이를 실행으로 옮기는 데 있어 주저하는 경향이 있다.
- 심리검사에 대한 이해
 - 심리검사에 대한 호기심과 흥미가 있어 적극적으로 임하며, 3년 전(2017년)부터 상담을 받았던 경험이 있어 전반적인 심리검사와 상담에 대해 이해하고 있다.

2. 정서

- 흥미로움과 편안함
 - 상담자의 이야기를 웃으면서 경청하고, 자신의 의견을 차분하게 이야기하며 감탄사를 사용하여 적극적으로 반응한다.
 - 회기 동안 손을 책상 위로 올리고 상체가 상담자 쪽으로 기울어있으며 자연스럽게 눈을 맞춘다.
- 답답함
 - 주호소문제를 다룰 때에는 간혹 시선이 아래로 향해 있고 목소리가 작아지며 인상을 찌푸린다.

3. 관계

- 가족과의 관계
 - 현재(학기 중) 내담자 A는 학교 앞 자취방에 거주 중으로, 가족구성원들과는 별거 중이며, 월 2~3회 정도로 꽤 자주 본가(광주광역시 동구)에 방문하여 가족들과의 시간을 보낸다.
 - 형은 취업 준비를 위해 부산에 거주 중이다.
 - 상당히 개방적인 분위기 속에서 자신의 의견을 믿고 지지해주는 가족들이 있고, 그런 환경 속에서 편안함을 느낀다.
 - 자신의 가족을 부모님, 형, 고양이 두 마리라고 소개하며 가족에 대한 각별한 애정을 드러냈다. 특히 어머니와는 단둘이 여행을 다닐 정도로 각별한 사이이다.
- 지인들과의 관계
 - 일상생활에서 함께 시간을 보낼 친구들이 10명 이상으로 존재하고, 그 중에서도 속마음을 나누고 지낼 수 있는 친구들이 5명 정도 있어 만족한다.
 - 교외 OO동아리 내에서 구성원뿐만 아니라 선생님들과도 원만한 유대관계를 형성하고 있으며 신임 있는 사람으로 여겨진다.
 - 최근 후배들을 통솔하는 데 있어 긴장감과 어색함이 느껴져 다가가기 어렵다.

4. 이 외 특징

- 경제 수준
 - 보통 이상의 경제 수준으로 본인 또한 주식에 관심이 많고, 경제관념과 습관이 잘 잡혀있어 여유롭게 생활할 수 있는 수준이다.
- 학교생활
 - 교외 OO동아리 회장으로 선발되어 활동하고 있으며 우수하고 인정받을 수 있는 능력 수준으로 파악된다. (공모전 수상, 장학금 추천 등으로 미루어보아.)
 - 학과 내 '학생회 임원', 교외 OO동아리 '회장'으로 활동하고 있으며, 최근 역할 갈등을 겪거나 본인의 성향과 맞지 않아 부담스럽지만 어쩔 수 없이 도맡아 하고 있다.

❖ 내담자 발달사

: 초등학교 입학 전, 아버지께서 사업을 하시고 어머니께서는 전업 주부로 아버지 일을 도와주셔서 집안 경제적 수준이 현재만큼은 유복하지 않았다. 어려서부터 소비 욕구에 대한 직·간접적 거절 경험이 많아 아껴 쓰고 얻은 것에 대해서 베풀 줄 아는 경제관념이 확고해졌다.

초등학교 4학년 쯤(2008년 경), 아버지 사업이 안정적으로 자리 잡으면서 현재 수준의 경제 수준을 갖추어 유복한 환경을 이루었다.

자라오면서 아버지의 영향으로 자연스럽게 같은 계열의 사업에 관심을 가져 OO학과에 진학하였고 관련 자격증 시험을 준비 중이다.

대학 진학 후, 새로운 환경을 접하며 답답함과 불편함을 자주 경험하였고, 공황장애 진단을 받아 정신과상담과 심리치료를 병행한 경험이 있다.

❖ 상담목표 및 개입전략

- ① 교류분석(TA)이론에 대해 이해하고, ‘인생 각본’, ‘스트로크’ 기법을 활용하여 자신과 주변 상황에 대해 이해한다.
- ② 내담자의 인적 자원을 활용하여 부정적인 감정을 해소하고 자기 존중의 경험을 갖게 한다.
- ③ 자신의 장점과 강점을 파악하고, 활용할 수 있도록 한다.
- ④ 매 회기 과제 부여를 통해 회기 별 연결성을 높이고 내담자 스스로 통찰할 수 있도록 독려한다.

❖ 상담과정 내용 요약

- 접수 면접 (2020. 10. 08, 14:00 ~ 15:00)
 - ✓ 상담 구조화 : 5회기, 90분 진행.
 - ✓ 상담 목표 수립
 - ✓ 과제 부여 : ① 나무 그림 최대한 크고 간단하게 그리고 이름 지어오기
② 롤모델 또는 되고 싶은 사람의 특징 적어오기
- 1회기 (2020. 10. 12, 14:00 ~ 15:30)
 - ✓ 라포 형성 및 상담에 대한 흥미 형성 : PSTR 그림 검사
 - ✓ 나무 그림을 활용한 교류분석(TA) 이론 설명
 - ✓ 심리 검사 실시 : 이고그램, OK그램, 자존감 척도(사전)
 - ✓ 과제 부여 : 상담 종결까지 하루에 한 번, 5감사 운동 작성하기
 - ✓ 회기 소감 나누기
- 2회기 (2020. 10. 15, 14:20 ~ 16:00)
 - ✓ 과제 확인 및 심리 검사 결과 해석
 - ✓ <뿌리> ‘인생 각본’ 기법을 통한 자신에 대한 이해
 - ✓ 과제 부여 : ① 자신에게 미쳤던 스트로크 적어오기
② 지인들에게 자신의 강점 및 장점 롤링페이퍼 받아오기
 - ✓ 회기 소감 나누기
- 3회기 (2020. 10. 19, 16:30 ~ 18:00)
 - ✓ 과제 확인
 - ✓ <줄기> ‘스트로크’에 대해 대화 나누기
 - ✓ <나뭇잎> ‘강점 및 장점’에 대해 대화 나누기 : 자기 존중 경험, 활용 방안
 - ✓ 회기 소감 나누기
- 4회기 (2020. 10. 22, 13:30 ~ 15:00)
 - ✓ ‘선물 목록’ 작성하기 : 타인을 위한 선물과 자신을 위한 선물의 비교

- ✓ 과제 부여 : 자신에게 최소 1가지 선물하기
- ✓ 회기 소감 나누기

• 5회기 (2020. 10. 26, 10:30 ~ 12:00)

- ✓ 과제 확인
- ✓ 롤모델 vs 나 비교하기 : 공통점과 차이점(노력할 점)
- ✓ <열매> 미래 선물 목록 작성하기 : 앞으로 자신에게 주고 싶은 선물
- ✓ 심리 검사 실시 및 해석 : 자존감 척도(사후)
- ✓ 종결 소감 나누기

VI. 소감 및 평가

1. 현장 실습 결과

실습에서 배운 지식 및 기술	행정적 측면	-엑셀과 한글 등 컴퓨터 활용 능력이 향상되었다. -업무(공문 작성 및 사례보고서 작성 등) 능력이 향상되었다.
	실천적 측면	-내담자와의 소통 능력이 향상되었고, 감정 전이가 줄어 상담 장면에서의 부담감이 감소하였다. -침묵을 다루는 법에 대해 이해할 수 있었다.
	교육적 측면	-'Ego&Ok gram의 실시와 해석'에 대해 학습하였다. -'MBTI의 실시와 해석'에 대해 학습하였다.
실습 기간 자세 및 노력 평가	업무 수행	-직접 나서서 업무를 찾으려고 하였고, 주어진 일에 책임감을 가지고 최선을 다하였다.
	실습 태도	-배우려는 태도에 그치지 않고, 자신 있는 업무에 대해서는 스스로 해결하고 해결방안을 공유하였다.

2. 기관 평가

전체적인 상담 실습의 지도가 체계적으로 이루어졌다. 특히, 교내 학생상담센터라는 특성상 비밀유지가 최우선시 되어야했고, 실습생 지도와 문서 관리가 철저히 이루어져 내담자의 입장에서 신뢰가 가는 기관이라는 것이 느껴졌다. 업무를 소화하는 중에도 틈나는 대로 심리검사의 실시와 해석, 타로카드나 놀이치료 등에 대한 설명을 해주셔서 상담 공부에도 많은 도움이 되었다.

3. 현장 실습 소감

상담에 대해 흥미를 느끼고 진로로 설정하여 입학했을 당시에 비해, '군인'이라는 직업적 측면에서의 꿈에 다가가다 보니 정작 '상담'을 배우고자 하였던 때의 의지와 지적 호기심이 많

이 떨어져 있는 상태였습니다. 그러나 이번 실습을 통해 상담현장을 체득하고 이론을 실제 적용하는 과정에서 상담이란 무엇이며, 상담이 필요한 이유는 무엇인지에 대해 다시 한 번 알아차림 할 수 있었습니다. 더 나아가 내가 원하는 바가 무엇이었는지, 살아가면서 이루고자 하는 것이 무엇이었는지에 대해 고민하며 인생의 방향성을 재설정하고 확립할 수 있는 의미 있는 단계였습니다.

단순히 수업 연계로 실습시간과 학점을 채우는 것이 아닌, 졸업과 취업을 앞둔 대학교 4학년이라는 생애단계에서 나를 이해하고 다양한 환경의 사람들을 이해하며 더 나은 방향과 효율적인 방안으로 스스로 내 삶을 이끌어 나갈 수 있는 힘이 생기는 소중한 1년이었습니다.

코로나 19 사태라는 어려운 상황 속에서 전화 상담을 통해 간접적으로 이해하게 된 천 여명의 학생들의 모습을 보며 ‘비자발적 참여형 내담자’와 ‘위기 상담’에 대해 고민해 볼 수 있었고, 특히 직접 개인 상담을 진행하고 사례보고서를 작성하는 과정을 통해 상담이란 단순히 내담자의 이야기를 듣고, 돕는 역할만 하는 것이 아닌, 그 사람에 대한 이해와 분석, 그리고 함께하고자 하는 책임감이 기반이 되어야 한다는 것을 알아차림 하고 확신을 얻어갈 수 있었습니다.

더불어 잠시나마 방황했던 마음을 다잡고 개인적인 진로와 대인관계 고민까지 스스로 해결할 수 있는 힘이 생기는 시간이었습니다.