

관점변화 훈련이 대학생의 우울 및 불안 감소에 미치는 효과

고 기 홍*

〈 목 차 〉

I. 서 론	VI. 요약 및 결론
II. 이론적 배경	참고문헌
III. 관점변화 훈련 모형	부록
IV. 연구방법	ABSTRACT
V. 결과분석 및 논의	

I. 서 론

1. 연구 필요성 및 목적

대학생 시기는 발달상 청소년 후기에 해당하며, 이 시기에는 사춘기에서 성인기로 이행하는 과도기적 특성 때문에 여러 가지 문제를 경험하게 된다. 대학생을 대상으로 정신건강 실태를 조사한 결과에 의하면 많은 대학생들이 부적응 문제를 겪고 있는 것으로 나타나고 있다. 예를 들어 정양은(1977)은 서울대학교 신입생을 대상으로 한 실태조사에서 전체의 17.3%가 정신과적 문제를 가지고 있다고 보고하였고, 윤경희(1984)는 영남대학교 신입생을 대상으로 한 실태조사에서 전체의 27.6%가 정신건강 문제를 가지고 있다고 보고하였다. 최근에는 고향자(2000)가 강남대학교 신입생을 대상으로 한 실태조사에서 전체의 38.5%가 심리적 부적응이나 정신건강 문제를 가지고 있다고 보고하였다. 이런 연구 결과들은 대학생들의 부적응이나 정신건강 문제가 간과할 수 없는 수준에 있음을 반영하고 있다.

* 제주도청소년종합상담실 부장

한편 우울과 불안은 심리적 부적응의 대표적 증상이라고 할 수 있다(김희정, 2001). 실제 상담 장면에서 내담자가 호소하는 대부분의 문제는 사실상 우울이나 불안문제와 직·간접적으로 연관되어 있다고 해도 과언이 아니다. 그런데 우울이나 불안문제를 가진 내담자들에 대한 심층적 연구들은 공통적으로 편향된 정보처리 과정, 즉 편향된 사고를 가지고 있음을 일관되게 지적해 왔다(강승석, 2002). 이 때문에 많은 상담자들이 내담자의 편향된 사고를 변화시키고자 노력해 왔는데, 특히 인지적 접근에서는 우울 및 불안문제를 가진 내담자들의 편향된 사고를 변화시킴으로써 문제를 해결할 수 있도록 조력해 왔고, 이를 지지하는 연구결과를 꾸준히 제시해 왔다(Freedman, 1978; Diener, 1984; Argyle, 1987; Myers, 1992).

인지적 접근은 전통적으로 Beck(1976)의 인지치료나 Ellis(1962)의 REBT를 중심으로 이루어져 왔지만 최근에는 이런 전통적인 접근에서 벗어나 보다 발전된 인지적 기법들이 개발되고 있다. 예를 들면 NLP에서는 인지재구조화(Repraming)를 제시하였고, McCrae(1984)는 긍정적인 비교법, Folkman 등(1986)은 긍정적 재해석(positive reinterpretation), 김계현(1995)은 긍정화 기법, 박태수와 고기홍(2003)은 관점변화 기법을 제시하였다.

상기된 인지적 기법들의 공통점은 일어난 현상을 긍정적 관점으로 바라보도록 하는 것, 즉 관점을 변화시키는 것이다. 관점이란 현상을 관찰하거나 고찰할 때 그것을 보거나 생각하는 인식의 각도 또는 견지를 의미하는데, 구체적으로 공간, 시간, 가치차원에서 조망을 달리하는 것을 말한다(박태수와 고기홍, 2003). 관점의 이런 세 가지 차원을 고려하면 기존의 관점변화 기법들은 주로 가치 조망을 변화시키는 데 초점을 두고 있어 상대적으로 공간이나 시간조망을 변화시키는 측면은 제대로 반영하지 못하고 있는 실정이다. 이 때문에 관점변화 기법을 더욱 발전시키기 위해서는 공간이나 시간조망의 변화를 고려한 기법 개발이 요청되고 있다. 최근에 박태수와 고기홍(2003)이 보다 발전된 관점변화 기법을 제안하고 있지만 그 효과가 객관적으로 검증된 것은 아니어서 이에 대한 연구가 요청되고 있다.

본 연구는 관점변화 훈련이 대학생의 우울 및 불안 감소에 효과가 있는지를 검증하기 위해 실시되었다. 연구목적을 성취하기 위해 먼저 선행연구를 통해 관점변화 훈련 모형을 구성하고, 이를 대학생들에게 실시하여 우울 및 불안을 감소시키는데 효과가 있는지를 검증하고자 한다.

2 용어 정의

1) 대학생

대학생이란 '2년제 이상 대학의 학사과정에 재학중인 자'를 말한다. 그리고 발달측면에서 '청소년

후기에 해당하는 자' 또는 연령측면에서 '18에서 24세 사이에 있는 자'를 말한다.

2) 우울

우울이란 '스트레스 상황에서 보이는 우울 기분, 전반적 흥미나 즐거움 저하 또는 과민상태; 식욕, 체중, 수면, 정신운동 등의 변화; 감소된 에너지, 무가치감, 죄책감; 사고, 주의집중, 의사결정의 어려움; 죽음이나 자살에 대한 반복적인 생각, 계획, 시도 등의 반응을 보이는 상태'를 의미한다. 우울은 그 정도에 따라 중우울과 경우울로 구분할 수 있는데, 본 연구에서의 우울은 경우울을 포함한다. 이를 조작적으로 정의하면 'Beck 우울 척도의 득점이 10점 이상인 상태'이다.

3) 불안

불안이란 '위험요소에 대한 인식, 그리고 이렇게 인식된 위험요소를 자기가 대처 또는 통제할 수 없다는 인식으로 인해 발생하는 신체적 각성과 긴장, 정서적 불안정감, 행동적 회피반응을 보이는 상태'를 의미한다. 이를 조작적으로 정의하면 'Beck 불안 척도의 득점이 40 이상인 상태'이다.

4) 관점변화 훈련

관점변화 훈련이란 '본 연구자가 선행연구에 대한 고찰을 토대로 개발한 훈련'이다. 이는 '공간, 시간, 가치조망을 넓히는 원리와 방법을 익힐 수 있도록 구성'되어 있다.

II. 이론적 배경

1. 대학생 부적응 실태

대학생 시기는 발달상 사춘기에서 성인기로 이행하는 과도기 단계로써 여러 가지 문제를 경험하게 되는데, 이 과정에서 적응에 실패할 경우 여러 가지 부적응 문제들이 나타날 수 있다. 예를 들어 대학생들은 학업 및 학교생활 적응, 경제문제 해결, 가치관 정립, 진로 의사결정, 직업선택 또는 준비, 이성교제, 배우자 선택 등과 관련된 문제를 겪게 되고, 이 과정에서 적응에 실패할 경우 우울이나 불안과 같은 문제들이 나타날 수 있다.

실제 대학생을 대상으로 정신건강 실태를 조사한 결과에 의하면 많은 대학생들이 부적응 문제를 겪고 있는 것으로 나타나고 있다. 예를 들어 정양은(1977)은 서울대학교 신입생에게 MMPI를 실시하여 전체의 17.3%인 517명이 정신과적 문제가 있다고 보고하였고, 성균관대학교 대학문제연구소(1978)에서 신입생을 대상으로 조사한 결과에서도 전체의 10.9%가 신경증적 경향이 높아서 심리적 부적응이 우려된다고 하였으며, 이석주와 윤경희(1984)는 영남대학교 신입생을 대상으로 MMPI를 실시하여 T-척도치가 70이상인 학생들이 전체의 27.63%인 793명이라고 하였다. 그리고 한양대학교 정신건강연구소(1988)에서도 신입생을 대상으로 MMPI를 실시하여 두개 이상의 T-척도치가 70 이상인 학생들이 전체의 12.65%인 697명이라고 하였다. 최근에는 고향자(2000)가 강남대학교 신입생을 대상으로 한 실태조사에서 전체의 38.5%가 심리적 부적응이나 정신건강 문제를 가지고 있다고 보고하였다. 이런 연구결과들은 대학생들의 부적응이나 정신건강 문제가 간과할 수 없는 수준에 있음을 반영하고 있다.

그런데 대학생들의 부적응 문제를 유형별로 보면 우울이나 불안이 가장 많은 것으로 나타나고 있다. 사실상 우울과 불안은 심리적 부적응의 대표적 증상이라고 할 수 있고(김희정, 2001), 대학 상담 기관에서 내담자들이 호소하는 대부분의 문제는 거의 우울이나 불안문제와 직·간접적으로 연관되어 있다고 해도 과언이 아니다.

2. 우울

우울증은 가장 흔한 정신장애 중 하나이다. 우울증 진단은 '거의 매일 지속되는 우울한 기분; 흥미나 즐거움의 저하' 중 한 가지 이상, 그리고 '식욕부진이나 체중감소 혹은 식욕증가나 체중증가; 불면이나 수면과다; 정신운동성 초조나 지체; 피로감이나 기력상실; 가치감 상실이나 지나친 죄책감; 사고력 집중력 저하, 우유부단함; 반복되는 죽음에 대한 생각, 자살사고, 자살기도' 중 네 가지 이상에 해당하고, 또 이러한 증상들이 2주 이상 지속되고, 개인의 일상적인 기능을 심하게 저하시킬 때 내려진다.

이러한 우울증의 발생은 아동기에는 2%이하였다가 14세 이후부터 증가하기 시작하여 16세가 되면 급격히 증가하는데, 특히 여자가 남자보다 2배정도 높은 발생율을 나타낸다(Angold & Rutter, 1992). 구체적으로 청소년 시기의 우울증 발생율은 약 20%정도인데, 여자 청소년의 우울증 발생율은 27%, 남자 청소년의 우울증 발생율은 13% 정도로 여자가 남자보다 2배정도 높다(원호택 외, 2000).

우울증의 원인에 대해서는 다양하게 설명되고 있는데, Beck(1967), Eills(1973)와 같은 인지이론가들은 공통적으로 우울한 사람들의 인지 편향, 특히 부정적 사고경향을 지적하고 있다(강승석, 2002). 예를 들어 우울증의 인지 편향의 하나로 '기분일치 기억'에 대해 연구한 결과를 보면, 우울증 환자들은 자신의 우울과 일치되는 기억들을 편향적으로 회상하는 경향이 있음을 보고하고 있다(Watkins,

1992). 구체적으로 우울증 환자들은 상황을 보다 부정적인 관점에서 반추하고 재해석하는 과정에서 인지적 편향이 이루어진다(Williams, Watts, MacLeaod, Mathews, 1997).

한편 사람들은 여러 가지 문제와 관련하여 심한 우울증은 아니더라도 정서적 슬픔과 상실감, 그리고 신체적 기능, 인지 및 행동 기능이 저조해 지는 가벼운 우울 상태를 경험할 수 있으며, 이러한 가벼운 우울 상태도 임상적 관심의 대상이 된다. 특히 우울한 상태의 지속기간이 늘어나고, 이로 인해 신체적, 인지·행동적, 사회적 기능에 장애가 발생할 때 그 정도가 다소 약하더라도 임상적인 의미를 지닌다.

임상적 우울 정도를 평가하는 척도 중에 가장 많이 사용하는 것은 Beck의 우울척도(Beck Depression Inventory; BDI)이다. BDI는 우울의 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증상 영역을 포함하는 21개 문항으로 이루어져 있으며, 4가지 진술문항 중 자신에게 가장 적절하다고 생각되는 문항을 선택하도록 되어있다. 각 문항마다 0점에서 3점까지의 점수가 주어지며, 총점의 범위는 0점에서 63점까지이다. 일반적으로 0-9점까지는 우울하지 않은 상태, 10-15점까지는 경한 우울 상태, 16-23점까지는 중한 우울 상태, 24-63점까지는 심한 우울 상태로 분류된다(Beck, 1967).

3. 불안

우울과 함께 불안도 상담장면에서 내담자들이 흔히 호소하는 문제중 하나이다. 이러한 불안은 신체 및 심리적 긴장에서부터 극단적인 공황상태에 이르기까지 다양한 형태를 가지고 있는데, 일반적으로 적정수준의 불안은 개인을 각성시켜 상황에 적응할 수 있도록 하지만 과도하고 지속적인 불안은 주어진 상황에 대처하는 능력을 저하시켜 부적응 문제를 유발시킬 수 있다.

많은 학자들이 불안이 무엇인지에 대해 설명을 해 왔는데, 초기에 Freud(1936)는 불안이란 용납할 수 없는 무의식적 내용이 의식화될 때 자아가 경험하는 위협에 대한 반응이라고 하였고, Rollo May(1950)는 자신의 실존적 인격의 본질로서 여기고 있는 어떤 가치에 대한 위협에 의해서 유발된 근심과 염려라고 하였으며, Kelley(1955)는 자신의 구성체계 범주 밖에서 일어나는 사건들을 접하게 됨을 인식하는 것, 즉 자신이 접하는 사건이 적절한 이해나 예측을 할 수 없는 사건임을 인식하게 될 때 경험하는 상태라고 하였다. 그리고 Rotter(1954)는 불안이란 욕구와 기대간의 불일치를 반영하는 것이라고 하였다. 즉 충족되리라는 기대가 희박할 때 불안을 경험한다고 하였다. 또한 Rogers(1954)는 불안이란 자기개념에 대한 위협이 지각된 결과라고 하였고, 박영희(2001)는 외적인 자극보다 내적인 조절능력 상실로 인한 부정적 정서라고 하였다.

이상의 불안에 대한 개념들을 종합하면 결국 불안이란 '위험요소에 대한 인식, 그리고 이렇게 인식된 위험요소를 자기가 대처 또는 통제할 수 없다는 인식으로 인해 발생하는 신체적 각성과 긴장, 정서적 불안정감, 행동적 회피반응을 보이는 상태'라고 할 수 있다.

불안의 원인은 다양한데, 인지이론가들은 불안한 사람들은 공통적으로 인지적 편향을 나타낸다고 주장한다(강승석, 2002). 예를 들어 Beck(1967)과 Eills(1973)는 불안문제 이면에 부정적 신념이나 사고, 비합리적 신념과 같은 인지적 편향이 있음을 지적해 왔다. 그리고 MacLeaod와 McLaughlin(1995)은 불안장애 환자들을 대상으로 한 연구에서 위협관련 단어에 대한 편향이 나타났다고 보고하였고, Williams, Watts, MacLeaod, Mathews(1997)도 불안장애 환자들은 불안을 야기할 만한 자극에 매우 민감한 주의편향을 보이며, 또한 위협적인 단어를 통해 관련경험을 회상시키면 방어 기제가 발생하여 위협적인 단어에 대한 회상율이 정상인에 비해 저하되거나 최소한 더 높아지지는 않는다고 보고하였다. 이 때문에 인지적 접근에서는 사고를 변화시킴으로써 불안장애를 치료하고자 하며, 이런 시도들이 효과적임을 입증하는 자료들을 제시되고 있다(곽은희, 1989; Myers, 1992).

4. 인지상담과 관점변화

일반적으로 우울한 사람들은 무망감, 즉 비관적 설명방식을 가지고 있기 때문에 일어나는 현상, 자신의 능력이나 가치를 부정적으로 해석하고, 미래를 부정적으로 예견하는 경향이 있다(Beck, 1976). 또 불안한 사람들은 목표성취에 대해 부정적인 관점으로 바라보기 때문에 긴장과 불안을 경험하고, 이로 인해 주의집중, 기억, 판단 및 의사결정과 같은 능력들이 방해받아 부정적 결과로 이어질 수 있다(Baumeister & Steinhiber, 1984; Hembre, 1988; Janis, 1993; Mandler, 1993). 일반적으로 인지적 접근에서는 우울과 불안의 원인을 인지적 편향에 있다고 보기 때문에 편향된 사고를 변화시킴으로써 우울이나 불안문제를 해결할 수 있도록 돕고자 한다. 실제로 경험적 연구결과들은 인지적 접근이 편향된 사고를 변화시켜 우울이나 불안문제를 해결하는데 도움이 되는 것으로 보고하고 있다(Freedman, 1978; Diener, 1984; Argyle, 1987; Myers, 1992).

인지적 접근은 전통적으로 Beck(1976)의 인지치료나 Ellis(1962)의 REBT를 중심으로 이루어져 왔다. 하지만 최근에는 이런 전통적인 접근에서 벗어나 보다 발전된 인지적 기법들이 개발되고 있다. 예를 들면 NLP에서는 부정적 조망을 긍정적 조망으로 바꿔 나가는 인지재구조화(Repraming)를 개발하였고, McCrae(1984)는 자신보다 더 나쁜 상황에 있는 사람과 비교하도록 하는 긍정적인 비교 기법을 개발하였으며, Folkman, Lazarus, Gruen, 그리고 DeLongis(1986)는 역경 속에서도 긍정적 의미를 부여하는 긍정적인 재해석(positive reinterpretation) 기법을 개발하였다. 그리고 김계현(1995)은 역설적 칭찬, 긍정의 발굴, Half-full Half-empty, 첨가 대 대치 등과 같은 긍정화 기법을 개발하였다.

이러한 인지적 기법들의 공통점은 일어난 현상을 긍정적 관점으로 바라보도록 하는 것, 즉 관점을 변화시키는 것이다. 관점이란 현상을 관찰하거나 고찰할 때 그것을 보거나 생각하는 인식의 각도 또는 견지를 의미하는데, 구체적으로 공간, 시간, 가치차원에서 조망을 달리하는 것을 말한다(박태수와

고기홍, 2003). 이런 세 가지 차원의 관점을 고려하면 기존의 관점변화 기법들은 주로 가치조망을 변화시키는 데 초점을 두고 있어, 상대적으로 공간이나 시간조망을 변화시키는 측면은 제대로 반영하지 못하고 있는 실정이다. 이 때문에 관점변화 기법을 더욱 발전시키기 위해서는 공간이나 시간조망의 변화까지도 고려한 기법개발이 요청되고 있다. 그런데 최근에 박태수와 고기홍(2003)이 보다 발전된 형태의 관점변화 기법을 제시하고 있지만 그 효과가 검증된 것은 아니어서 이에 대한 연구가 요청되고 있다.

Ⅲ. 관점변화 훈련 모형

최근에 이해경험을 촉진시키기 위한 수단으로 관점변화 기법이 주목을 받고 있다(박태수와 고기홍, 2003; 이형득, 2003). 강현주(2002)에 의하면 성공적인 상담사례의 상담자와 내담자들을 대상으로 상담에서 도움된 경험에 관한 질적 분석을 실시하였는데, 그 결과 상담자와 내담자 모두 도움된 경험으로 '자기이해'를 가장 많이 보고하였으며, 이러한 자기이해와 관련하여 내담자들은 '새로운 시각이나 깨달음을 얻은 것'을 도움된 내용으로 많이 보고했다고 하였다. 여기서 '새로운 시각이나 깨달음'은 곧 관점변화를 의미하기 때문에 내담자를 돕기 위해서는 자신의 문제상황을 새로운 관점으로 볼 수 있도록 돕는 개입이 필요하다고 할 수 있다. 여기서는 먼저 선행연구 고찰을 통해 관점변화 원리와 방법들을 탐색하고, 이를 토대로 관점변화 훈련 모형을 구성하고자 한다.

1. 관점변화 원리와 방법

관점이란 현상을 관찰하거나 고찰할 때 그것을 보거나 생각하는 인식의 각도 또는 견지를 말한다(박태수와 고기홍, 2003). 일반적으로 사람들은 문제상황에 빠지면 위험요소나 적응방식에 주의가 모아지면서 관점이 협소해지는 경향이 있다. 내담자도 문제상황 속에 빠지면 당면한 위험요소나 적응방식에 주의를 기울이면서 관점이 협소해진다. 이런 상황에서 관점 변화, 즉 관점이 넓어지면 문제상황에 대한 인식이나 반응이 변화하게 된다. 따라서 관점 변화 기법이란 문제상황에서 협소해진 내담자의 관점을 넓힘으로써 문제상황에 대한 인식과 반응을 변화시키려는 시도를 말한다.

구체적으로 관점 변화란 공간, 시간, 가치차원에서 조망을 달리하는 것을 의미한다.

첫째, 공간조망은 1차적인 기본관점, 2차적인 역관점, 3차적인 초월관점으로 구분할 수 있는데, 이러한 공간조망 차원을 변화시킴으로써 문제상황에 대한 새로운 이해를 촉진할 수 있다.

다른 측면의 공간조망은 전경과 배경, 표층과 심층 등으로 구분할 수 있는데, 이 역시 공간조망 차

원을 변화시킴으로써 새로운 이해를 촉진할 수 있다. 가령 단편적인 전경이나 표층에 대한 관점에서 벗어나 배경이나 심층과 같은 맥락차원의 관점을 가지도록 하면 문제상황에 대한 새로운 이해를 촉진할 수 있다.

또 다른 측면에서 공간조망이 넓어진다는 말은 전경에서 벗어나 전경과 배경을 같이 조망하는 것, 그리고 표층에서 벗어나 표층과 심층을 같이 조망하는 것을 의미한다. 즉 단편적인 문제현상만 인식하던 데서 벗어나 상황적 맥락을 고려한 상황인식 행동이 증가하는 것, 그리고 표면적인 문제 현상만 인식하던 데서 벗어나 드러나지 않은 이면 또는 심층적 현상을 고려한 상황인식 행동이 증가하는 것이다.

둘째, 시간조망은 현재, 과거, 미래의 관점으로 구분할 수 있는데, 이러한 조망시점을 변화시킴으로써 문제상황에 대한 새로운 이해를 촉진할 수 있다. 또는 문제발생 이전, 문제발생 상황, 문제해결 시점과 같은 형태로 시간조망 차원을 변화시켜도 새로운 이해를 촉진할 수 있다.

현재의 문제시점에서 벗어나 문제가 없던 과거시점이나 문제가 해결된 미래의 시점에서 현상이나 의미를 바라보는 시간조망 행동이 증가한다는 말이다. 또한 현재 문제에 고착된 조망에서 벗어나 시간의 흐름에 따른 문제의 발생과 소멸과정을 조망하는 행동이 증가한다. 즉 과거에 문제가 발생하여 사라졌던 것처럼 현재의 문제도 발생했다가 사라질 것이고 미래에도 문제가 발생하였다가 사라질 것이라고 조망하는 행동이 증가한다.

셋째, 가치조망은 긍정과 부정, 실용과 비실용 관점 등으로 구분할 수 있는데, 이러한 가치조망을 변화시킴으로써 문제상황에 대한 새로운 이해를 촉진시킬 수 있다. 특히 내담자들은 문제상황과 관련하여 부정적 관점을 가지고 있는 경우가 많은데, 이럴 때 긍정적 관점을 가지도록 함으로써 문제상황에 대한 새로운 이해를 촉진시킬 수 있다. 가령 위기상황에서 성장의 기회를 발견하고, 결점에서 자원을 찾아내며, 손실에서 이득을 발견하고, 부정적인 동기에서 성장 지향적 동기나 원천을 인식하도록 함으로써 새로운 이해를 촉진시킬 수 있다.

부정적 조망이란 내담자가 문제상황에서 주로 취하는 관점으로써 주로 부정적인 측면에 초점을 두고 인식하는 행동이다. 가령 가진 것보다 잃은 것이나 가지고 싶은 것, 잘한 점보다는 못한 점, 좋은 점보다는 나쁜 점, 장점보다는 단점에 초점을 두고 상황을 인식하는 것이다.

반대로 긍정적 조망이란 문제상황의 긍정적인 측면을 인식하는 행동이다. 가령, 가지고 싶은 것이나 잃은 것 이상의 가지고 있는 것, 못한 점 이상의 잘한 점, 나쁜 점 이상의 좋은 점, 문제점 이상의 장점에 대한 인식 행동이 증가하는 것이다. 달리 이야기하면 문제상황의 긍정적 가치나 의미를 조망하는 것으로 위험한 상황에서 성장의 기회를 인식하고, 결점에서 자원을 발견하며, 손실에서 이득을 찾아내고, 문제상황의 긍정적 동기나 원천에 대한 인식 행동이 증가하는 것을 의미한다.

마지막으로 초월적 조망이란 부정과 긍정의 이원론적 조망, 그리고 자기 동일시에서 벗어나 자신

과 주변에서 일어나는 현상을 하나의 객관적인 대상처럼 조망하는 행동이 증가하는 것이다.

2. 관점변화 훈련 모형

관점변화 원리와 방법에 대한 논의를 토대로 관점변화 훈련을 구성하면 다음과 같다.

먼저 훈련의 목표는 '이해경험, 즉 자신의 경험적 현상에 대한 알아차림과 설명틀을 형성하는 것'이다.

이러한 목표를 성취하기 위한 훈련과정은 '관점변화 훈련 설명 및 자기소개, 공간조망 넓히기, 시간조망 넓히기, 가치조망 넓히기, 평가 및 마무리'로 구성하였다.

훈련방법은 대상, 시간, 진행방식으로 구분하여 설명할 수 있는데, 훈련대상은 대학생이다. 본 훈련의 인원수는 소집단 경험학습에 적절한 8~12명 정도로 한다.

훈련시간은 5회기로 구성하며, 각 단위회기의 시간은 60~90분씩 총 6시간으로 한다. 단위회기 진행방식은 도입활동, 경험활동, 평가 순으로 실시한다.

IV. 연구방법

1. 연구가설

관점변화 훈련의 효과를 검증하기 위한 가설은 아래와 같다.

가설1 : 관점변화 훈련을 처치 받은 실험집단은 통제집단보다 우울(BDI) 득점이 통계적으로 유의미하게 낮아질 것이다.

가설2 : 관점변화 훈련을 처치 받은 실험집단은 통제집단보다 불안(BAI) 득점이 통계적으로 유의미하게 낮아질 것이다.

2. 연구설계

가설을 검증하기 위한 연구설계는 사전-사후검사 통제집단 설계(pretest-posttest control group design)이다. 실험절차는 실험대상자를 무선배치하고, 사전에 종속변인을 측정하는 사전검사를 실시하고 나서, 실험집단에 대해 60~90분씩 5회, 총 6시간의 훈련을 실시하였다. 실험처치가 끝난 직후 사후검사를 실시하여 종속변인을 측정하였다.

3. 연구대상

모 대학 남녀학생 24명을 실험집단과 통제집단에 각각 12명씩 무선배치 하였다. 이들 중 도중에 탈락한 3명을 제외한 21명을 대상으로 하였다. 이를 정리하면 <표 1>과 같다.

<표 1> 실험대상자

구 분	사례수	학 령	성 별	비 고
실험집단	11	대학생	여자 6명 남자 5명	
통제집단	10	대학생	여자 6명 남자 4명	

4. 측정도구

1) Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory; BDI)

Beck이 제작한 것을 이영호(1993)가 번안한 우울척도이다. 우울증상을 측정하는 21개의 문항으로 구성되어 있으며 4점 척도로 반응하도록 되어 있다. 대학생을 대상으로 한 결과, 이 척도의 α 계수는 .98, 반분신뢰도 계수는 .91이었다. 일반인을 대상으로 한 결과에서는 α 계수는 .84였다.

2) Beck 불안 척도(Beck Anxiety Inventory; BAI)

Beck, Emery와 Greebberg(1985)이 제작한 것을 권석만이 번안한 불안검사이다. 불안의 정도를 측정하기 위한 자기보고형 검사로 총 21문항으로 구성되어 있고, 4점 척도로 반응하도록 되어 있다. 이 척도의 내적합치도 계수는 .91이었다.

5. 자료처리

관점변화 훈련이 우울 및 불안 감소에 미치는 효과는 사전-사후 대응표본 t-검증을 실시하여 통계적인 유의도를 검증하였다.

V. 결과분석 및 논의

1. 관점변화 훈련이 우울 감소에 미치는 효과

관점변화 훈련이 우울 감소에 미치는 효과를 알아보기 위해 실험집단에서 사전 및 사후에 걸쳐 수집한 자료를 토대로 대응표본 t-검정을 실시한 결과는 <표 2>과 같다.

<표 2>과 같이 관점변화 훈련이 우울 감소에 미치는 효과는 유의수준 .05에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .05$).

<표 2> 관점변화 훈련 실험집단의 우울의 사전 및 사후 대응표본 t-검정

구분	측정시기	N	평균	표준편차	t	p
우울	사전	11	11.36	4.97	3.321	.008
	사후	11	10.00	4.07		

통제집단의 우울의 사전 및 사후 대응표본 t-검정을 실시한 결과는 <표 3>와 같다.

<표 3>에 나타난 바와 같이 통제집단의 경우, 관점변화 훈련이 우울 감소에 미치는 효과는 통계적으로 유의한 차이가 없었다($p > .05$).

<표 3> 관점변화 훈련 통제집단의 우울의 사전 및 사후 대응표본 t-검정

구분	측정시기	N	평균	표준편차	t	p
우울	사전	10	10.80	3.52	-.429	.678
	사후	10	10.90	3.60		

상기된 결과를 통해 관점변화 훈련이 우울을 줄이는데 효과적이라는 것을 알 수 있다.

2. 관점변화 훈련이 불안 감소에 미치는 효과

관점변화 훈련이 불안 감소에 미치는 효과를 알아보기 위해 실험집단에서 사전 및 사후에 걸쳐 수집한 자료를 토대로 대응표본 t-검정을 실시한 결과는 <표 4>과 같다.

<표 4>에 나타난 바와 같이 관점변화 훈련이 불안 감소에 미치는 효과는 유의수준 .05에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .05$).

〈표 4〉 관점변화 훈련 실험집단의 불안척도의 사전 및 사후 대응표본 t-검정

구분	측정시기	N	평균	표준편차	t	p
불안	사전	11	35.27	2.33	4.485	.001
	사후	11	34.09	2.55		

통제집단의 불안 척도의 사전 및 사후 대응표본 t-검정을 실시한 결과는 〈표 5〉와 같다.

〈표 5〉에 나타난 바와 같이 통제집단의 경우, 관점변화 훈련이 불안 감소에 미치는 효과는 통계적으로 유의한 차이가 없었다(p>.05).

〈표 5〉 관점변화 훈련 통제집단의 불안 척도의 사전 및 사후 대응표본 t-검정

구분	측정시기	N	평균	표준편차	t	p
불안	사전	10	33.10	2.85	-1.627	.138
	사후	10	33.60	3.06		

실험집단의 결과와는 달리 통제집단에서는 차이가 없는 것으로 나타났는데, 이는 관점변화 훈련이 불안을 줄이는데 효과적이라는 것을 의미한다.

VI. 요약 및 결론

본 연구는 대학생들에게 관점변화 훈련을 실시하여 우울 및 불안 감소에 효과가 있는지를 검증하기 위해 실시되었다. 연구목적을 성취하기 위해 먼저 선행연구를 통해 관점변화 훈련 모형을 개발하고, 이를 대학생들에게 실시하여 효과가 있는지를 검증하였다.

선행연구를 고찰한 결과, 다음과 같은 관점변화 훈련을 구성할 수 있었다.

첫째, 목표는 '이해경험, 즉 자신의 경험적 현상에 대한 알아차림과 설명틀을 형성하는 것'이다.

둘째, 과정은 '관점변화 훈련 설명 및 자기소개, 공간조망 넓히기, 시간조망 넓히기, 가치조망 넓히기, 평가 및 마무리'의 5회기로 구성하였다.

셋째, 대상은 대학생 8~12명으로 하였다.

넷째, 시간은 60분~90분씩 5회기, 총 6시간으로 하였다.

다섯째, 진행방식은 도입활동, 경험활동, 평가 순으로 실시한다.

구성된 관점변화 훈련의 효과를 검증하기 위한 가설은 '관점변화 훈련을 처치 받은 실험집단은 통

제집단보다 우울 득점이 통계적으로 유의미하게 낮아질 것이다' 와 '관점변화 훈련을 처치 받은 실험 집단은 통제집단보다 불안 득점이 통계적으로 유의미하게 낮아질 것이다' 로 설정하였고, 연구설계는 사전-사후검사 통제집단 설계로 하였다.

연구절차는 대학생 21명을 무선배치 한 후, Beck 우울 척도와 Beck 불안 척도로 사전검사를 실시 하고 나서, 실험집단에 대해 60~90분씩 5회, 총 6시간의 훈련을 실시하였고, 실험처치가 끝난 직후 사후검사를 실시하였다. 자료는 사전-사후 대응표본 t-검정으로 처리하여 유의도를 검증하였다.

결과는 다음과 같다.

1. 관점변화 훈련이 우울 감소에 미치는 효과는 유의수준 .05에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 관점변화 훈련은 우울을 감소시키는데 효과가 있다고 할 수 있다.
2. 관점변화 훈련이 불안 감소에 미치는 효과 유의수준 .05에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 관점변화 훈련은 불안을 감소시키는데 효과가 있다고 할 수 있다.

참 고 문 헌

- 강승석 (2002). 우울집단과 사회불안집단의 부정적 정보에 대한 통제처리 및 자동처리 편향. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 강현주 (2002). 상담에서 도움된 경험에 관한 질적 분석: 성공사례를 중심으로. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 고향자 (2000). 2000학년도 신입생 실태조사. 강남대학교 학생생활상담소, 학생생활연구, 7, 38.
- 곽은희 (1989). 불안집단의 편파적 인지성향. 석사학위 논문, 연세대학교 대학원.
- 김계현(1995). 카운슬링의 실제. 학지사.
- 김광일 외 (1988). 대학생 정신건강에 관한 연구. 한양대학교 정신건강연구소, 학생지도연구, 4(1), 86.
- 김범준 (1988). 대학 신입생의 정신건강 실태와 그 영향변인에 관한 연구. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 김희정 (2001). 부자가정 부의 우울 및 불안에 관한 연구. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 문선아(2000). 불안과 성취동기가 대학생의 진로태도 성숙과 진로 준비행동에 미치는 영향. 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 박태수 · 고기홍 (2003). 개인상담의 실제. 서울: 학지사.
- 엄상준(1996). 인지적 집단상담이 여고생의 자아개념 향상에 미치는 효과. 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 원호택 외 (2000). 심리장애의 인지행동적 접근. 서울: 교육과학사.
- 이민규 (2001). 현대생활의 적응과 정신건강. 서울: 교육과학사.
- 이석주 · 윤경희 (1984). 1983학년도 신입생 MMPI 결과분석. 영남대학교 학생생활연구소, 학생생활연구, 3(1).
- 이영애(1989). 자기존중감과 비합리적 신념의 관계. 석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 이영호 (1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량 구조모형을 통한 분석. 박사학위논문, 서울대학교.
- 이지하(2000). 대학생의 정신건강수준과 원조체계 이용간의 관계에 관한 연구. 석사학위논문, 숭실대학교 대학원.
- 이형득 (2003). 본성실현 상담. 서울: 학지사.
- 정양은 (1977). 1977년도 신입생 MMPI 조사결과(1). 학생연구, 14(1).
- 정양은 (1978). 신입생 심리검사 결과. 성균관대학교 대학문제연구소, 학생지도연구, 4(1).

최연선 (2002). 대학생의 우울, 불안수준과 자기불일치간의 관계. 석사학위논문, 서울여자대학교 대학원.

Angold, A., & Rutter, M. (1992). Effects of age and pubertal status on depression in a large clinical sample. *Development and Psychopathology*, 4, 5-28.

Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.

Baumeister, R. F., & Steinhilber, A. (1984). Paradoxical effects of supportive audiences on performance under pressure: The home field disadvantage in sports championships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 47, 85-93.

Beck, A. T. (1967). *Depression : Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. New York: Hoeber.

Beck, A. T. (1976). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Hoeber.

Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxious disorders and Phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Book, Inc., Publishers.

Brody (1974). *The Effect of the Rational Emotive Affective Education Approach on Anxiety Frustration Tolerance and self-Esteem with Fifth Grade Students*. Unpublished Doctoral Dissertation, Temple University.

Diener (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 93, 542-575.

Ellis, A. (1962). *Reason and emotional in psychotherapy*. New York: Lyle-Stuart.

Ellis, A. (1973). Emotional Education at the living school. In M.M. Olson(Ed.), *Counseling children in groups: A forum*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50, 571-579.

Freedman, J. (1978). *Happy people*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Hembre, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*, 58, 47-77.

Janis, I. L. (1993). Decision making under stress. In L. Golidberger & S. Breznitz(Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects(2nd ed.)*. New York: Free Press.

Kamen-Siegel, L., Rodin, J., Seligman, M. E. P., & Dwyer, J. (1991). *Expalnatory style and*

- cell-medicated immunity in elderly men and women. *Health Psychology*, 10, 229-235.
- Knaus, W., & Bokor, S. (1975). The Effect of Rational Emotive Education Lessons on Anxiety and Self-concept in Sixth-grade Student, *Rational Living*, 11(2), 7-10.
- Mandler, G. (1993). Thought, memory, and learning; Effects of emotional stress. In L. Goldberg & S. Brenznitz(Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*(2nd ed.). New York: Free Press.
- Maulsby, M. C. (1978). Rathional behavior therapy for acting - out adolesents. *Social Casework*, 56, 35-43.
- McCrae, R. R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 919-928.
- Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Who is happy-and why*. New York: Seabury Press.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory styles risk factor for physical illness; A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 55, 23-27.
- Rollo May (1950). *The Meaning of Anxiety*. New York: The Ronald Press.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York. Pocket Book.

부 록 1

Beck의 우울 척도

다음 문항을 읽고, 각 번호의 네 가지 항목 중에서 요즘 자신에게 가장 적합하다고 생각되는 번호를 하나씩만 골라 표시를 하십시오.

1. _____

- 0) 나는 슬프지 않다.
- 1) 나는 슬프다.
- 2) 나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다.
- 3) 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수가 없다.

2. _____

- 0) 나는 앞날에 대해서 별로 낙담하지 않는다.
- 1) 나는 앞날에 대한 용기가 나지 않는다.
- 2) 나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다.
- 3) 나의 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.

3. _____

- 0) 나는 실패자라고 느끼지 않는다.
- 1) 나는 보통 사람들보다 더 많이 실패한 것 같다.
- 2) 내가 살아온 과거를 뒤돌아보면 실패투성이인 것 같다.
- 3) 나는 인간으로서 완전한 실패자라고 느낀다.

4. _____

- 0) 나는 전과 같이 일상생활에 만족하고 있다.
- 1) 나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지 않다.
- 2) 나는 요즘에는 어떤 것에도 별로 만족을 얻지 못한다.
- 3) 나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증이 난다.

5. _____

- 0) 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.
- 1) 나는 죄책감을 느낄 때가 많다.
- 2) 나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다.
- 3) 나는 항상 죄책감에 시달리고 있다.

6. _____

- 0) 나는 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다.
- 1) 나는 어쩌면 벌을 받을 지도 모른다는 느낌이 든다.
- 2) 나는 벌을 받을 것 같다.
- 3) 나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다.

7. _____

- 0) 나는 나 자신에게 실망하지 않는다.
- 1) 나는 나 자신에게 실망하고 있다.
- 2) 나는 나 자신에게 화가 난다.
- 3) 나는 나 자신을 증오했다.

8. _____

- 0) 내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다.
- 1) 나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓하는 편이다.
- 2) 내가 한일이 잘못 되었을 때는 언제나 나를 탓한다.
- 3) 일어나는 모든 나쁜 일들은 모두 내 탓이다.

9. _____

- 0) 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.
- 1) 나는 자살할 생각을 가끔 하지만 실제로 하지는 않을 것이다.
- 2) 자살하고 싶은 생각이 자주 든다.
- 3) 나는 기회가 있으면 자살하겠다.

10. _____

- 0) 나는 평소보다 더 울지는 않는다.
- 1) 나는 전보다 많이 운다.
- 2) 나는 요즘 항상 운다.
- 3) 나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만 요즘은 울래야 울 기력조차 없다.

11. _____

- 0) 나는 요즘 평소보다 더 짜증을 내는 편이 아니다.
- 1) 나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아진다.
- 2) 나는 요즘 항상 짜증을 내고 있다.
- 3) 전에는 짜증스럽던 일이 요즘은 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다.

12. _____

- 0) 나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다.
- 1) 나는 전보다 사람들에 대한 관심이 줄었다.
- 2) 나는 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다.
- 3) 나는 사람들에 대한 관심이 완전히 없어졌다.

13. _____

- 0) 나는 평소처럼 결정을 잘 내린다.
- 1) 나는 결정을 미루는 때가 전보다 많다.
- 2) 나는 전에 비해 결정을 내리는 데 큰 어려움을 느낀다.
- 3) 나는 더이상 아무 결정도 내릴 수 없다.

14. _____

- 0) 나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다.
- 1) 나는 매력없어 보일까봐 걱정한다.
- 2) 나는 내 모습이 매력없이 변해버린 것 같은 느낌이 든다.
- 3) 나는 내가 추하게 보인다고 느낀다.

15. _____

- 0) 나는 전처럼 일을 할 수 있다.
- 1) 어떤 일을 시작하는데 전보다 많은 노력이 든다.
- 2) 무슨 일이든 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질해야만 한다.
- 3) 나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다.

16. _____

- 0) 나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다.
- 1) 나는 전에 만큼 잠을 자지는 못한다.
- 2) 나는 전보다 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다.
- 3) 나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고 한 번 깨면 다시 잠들 수 없다.

17. _____

- 0) 나는 평소보다 더 피곤하지는 않다.
- 1) 나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다.
- 2) 나는 무엇을 해도 피곤해진다.
- 3) 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.

18. _____

- 0) 내 식욕은 평소와 다름 없다.
- 1) 나는 요즘 전보다 식욕이 좋지 않다.
- 2) 나는 요즘 식욕이 많이 떨어졌다.
- 3) 요즘에는 전혀 식욕이 없다.

19. _____

- 0) 요즘 체중이 별로 줄지 않았다.
- 1) 전보다 몸무게가 2Kg가량 줄었다.
- 2) 전보다 몸무게가 5Kg가량 줄었다.
- 3) 전보다 몸무게가 7Kg가량 줄었다.

20. _____

- 0) 나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다.
- 1) 나는 여러가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적 문제로 걱정하고 있다.
- 2) 나는 건강이 너무 염려되어 다른 일을 생각하기 힘들다.
- 3) 나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 아무것도 생각할 수 없다.

21. _____

- 0) 나는 요즘 성(sex)에 대한 관심이 줄었다.
- 1) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 줄었다.
- 2) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 상당히 줄었다.
- 3) 나는 성(sex)에 대한 관심을 완전히 잃었다.

부 록 2

Beck의 불안 검사

Beck의 불안 검사		
	1 2 3 4	
	----- ----- ----- -----	
	전혀 없다 조금 느낀다 상당히 느낀다 매우심하게 느낀다	
번호	문 항	점수
1	가끔씩 몸이 저리고 쓰시며 감각이 마비된 느낌을 받는다.	
2	홍분된 느낌을 받는다.	
3	가끔씩 다리가 떨리곤 한다.	
4	편안하게 쉴 수가 없다.	
5	매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다.	
6	어지러움(현기증)을 느낀다.	
7	가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛴다.	
8	침착하지 못하다.	
9	자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다.	
10	신경이 과민되어 있다.	
11	가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다.	
12	자주 손이 떨린다.	
13	안절부절못해 한다.	
14	미칠 것 같은 두려움을 느낀다.	
15	가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다.	
16	죽을 것 같은 두려움을 느낀다.	
17	불안한 상태에 있다.	
18	자주 소화가 잘 안 되고 뱃속이 불편하다.	
19	가끔씩 기절할 것 같다.	
20	자주 얼굴이 붉어지곤 한다.	
21	땀을 많이 흘린다(더위로 인한 경우는 제외).	
총 점		

<Abstract>

**The Effects of Viewpoint Change Training on
Reducing of Depression and Anxiety for
University Students.**

Ko, Kee Hong

The purpose of this study was to investigate the effects of viewpoint change training on reducing of depression and anxiety for university students.

The hypothesis to verify the effects on viewpoint change training is as follow; 1) A experimental group experienced viewpoint change training will reduce to depress score in significant difference than a control group. 2) A experimental group experienced viewpoint change training will reduce to anxiety score in significant difference than a control group.

The experimental design is control-group pre test-post test design, and to analyze the statistical significance of means difference between pre and post test scores, pair- t test were used.

The subjects of this study were randomized 21 university students. Depression and Anxiety score was compared with means difference between pre and post test scores in experimental group. Viewpoint change training of experimental group were conducted 5 section at 60-90 minutes' interval. Measurement instruments is Beck Depression Inventory and Beck Anxiety Inventory. The results are as follow:

1. The results of viewpoint change training at a reducing of depress is revealed on significant difference($p < .05$). For that reason viewpoint change training is effective to reducing of depress.

2. The results of viewpoint change training at a reducing of anxiety is revealed on significant difference($p < .05$). For that reason viewpoint change training is effective to reducing of anxiety.