

대학신입생의 사회적 문제해결력과 진로결정효능감 향상을 위한 인지행동집단상담 프로그램의 개발 및 효과

The Effects of Cognitive-Behavioral Group Counseling Program for Social Problem-Solving and Career Decision-Making Self-Efficacy in Incoming University Freshman

명지대학교 아동학과

부 교수 김정민*

박사과정 박준희

박사과정 나윤정

Dept. of Child Studies, Myongji Univ.

Associate Professor : Kim, Jung-Min

Doctoral Course : Park, Jun-Hee

Doctoral Course : Na, Yoon-Jung

<Abstract>

This study aimed to develop cognitive-behavioral group counseling program for social problem-solving and career decision-making self-efficacy in incoming university freshman and to examine its efficacy through pre- and post-test. The program included cognitive restructuring, problem-solving and social skill training. The program consisted of 12 weekly sessions, approximately 1.5~2 hours in duration. Pre- and post-tests were administered to both a treatment group(n=48) and a control group(n=48). The collected data were statistically analyzed through ANCOVA. The main results of the study were as follows : The students in the treatment group showed a significant increase in both social problem-solving and career decision-making self-efficacy in comparison with those in the control group.

▲주요어(Key Words) : 사회적 문제해결력(social problem-solving), 진로결정효능감(career decision-making self- efficacy), 인지행동상담(cognitive-behavioral counseling)

I. 서론

대학신입생들은 후기 청소년기가 요구하는 발달과제 뿐 아니라 대학이라는 새로운 환경에 적응하는데 따르는 다양한 스트레스를 경험하기 쉽다. 특히 우리나라 청소년의 경우 입시

위주의 획일적이고 수동적인 중·고등학교 시기를 거쳐 대학 입학 후 다양한 사회문화적 환경에 노출되면서 이전과는 현저한 생활의 변화를 경험하기 시작한다(이숙정·유지현, 2008). 대학신입생들은 학점 이수, 시간 관리 등 수업 형태의 변화, 이성 관계를 포함한 대인 관계의 문제, 적성, 진로 및 취업에 대한 고민 등 다양한 영역에서 어려움을 겪을 수 있다. 실제 국내의 각 대학들은 대학신입생 대상의 오리엔테이션 프로그

* 주저자·교신저자 : 김정민 (E-mail : jmkim122@mju.ac.kr)

램을 제공하고 있으나, 이는 주로 단기간(1-2일) 진행되는 것으로 학사 운영, 동아리 활동 등에 관한 정보를 제시하는 수준에 그치고 있다. 더욱이 대학신입생들의 심리사회적 적응에 초점을 맞춘 프로그램은 사실상 찾아보기 어렵다.

일반적으로 대학생을 위한 국내의 선행 프로그램들은 거의 대부분 진로에 관한 프로그램들(김남진, 2003; 김현수, 2001; 김현수 등, 2004; 김희수·박경애, 2002; 조성연·문미란, 2006; 조혜정·김필양, 2006)이 주를 이루며, 그 외 대인 관계나 스트레스 대처에 관한 것들이 있다(여춘근·이영호, 1999; 최승애, 2007). 이러한 경향은 최근 우리나라 후기 청소년기의 어려움이 대인 관계(25.5%)와 진로 문제(22.1%)로 드러난 것과 무관하지 않다(한국청소년상담원, 2004). 특히 대학생들의 진로 문제에 대한 관심은 경제적 불경기와 맞물려 날로 그 비중이 증가하는 추세를 보이고 있다(김계현 등, 2000).

이러한 사회적 요구에 따라 대학생을 대상으로 한 다양한 진로 관련 프로그램들이 개발되어 그 효과를 보고하고 있으나 이들 프로그램들은 몇 가지 문제점들을 가지고 있는 것처럼 보인다. 첫째, 이들 선행 진로 관련 프로그램들은 대부분 졸업을 앞둔 대학교 3, 4학년생들을 대상으로 하고 있어 진로의 발달적 관점에 부합하지 않는 것처럼 보인다. Super(1957)에 의하면 직업 발달(vocational development)은 개인의 발달 단계에 따른 발달 과제의 수행과 함께 지속적으로 형성되어 가는 과정이다. 그의 직업 발달 단계에 따르면 대학신입생 시기는 탐색기에 해당되며 이 시기에 자아 및 직업 탐색, 역할수행 등을 시도하여 이를 토대로 다음 단계인 확립기에 이르게 된다. 이와 유사하게 Ginzberg(1972)의 진로 발달 단계 중 대학신입생 시기는 탐색 단계에 속하는 것으로 구체화 및 의사 결정 단계의 이전 단계에 해당된다. 이러한 연속적 진로 발달의 관점에서 볼 때 대학신입생을 대상으로 한 진로상담 프로그램은 대학교 3, 4학년생을 위한 진로상담 프로그램과 구별되어야 할 필요가 있을 것이다. 구체적으로, 대학신입생을 위한 진로상담 프로그램은 개인의 적성, 능력 등에 관한 자아 탐색과 진로 및 직업 탐색에 중점을 두는 것이 요구된다.

한편, 진로결정효능감은 진로결정 과정에서 필요한 과업을 성공적으로 달성하는 것에 대한 개인의 신념 정도를 가리키는 것으로(Taylor & Popma, 1990), 다양한 진로 관련 변인들 중 자아 탐색과 밀접한 연관이 있음을 가정해 볼 수 있다. 게다가 진로결정효능감은 진로 탐색, 직업 결정, 진로정체성 및 진로성숙도 등의 적응적인 진로 기능과 상관관계가 있는 것으로 나타나 대학신입생을 위한 진로상담 프로그램의 변인으로 적합하다고 판단되었다(Luzzo, 1993; Taylor & Popma, 1990). 그럼에도 불구하고 진로결정효능감의 증가를 위해 고안된 프로그램은 극히 소수에 그치고 있는 실정이다(조성연·문미란, 2006; Babara & Darrell, 1998). 따라서 본 프로그램은 대학신입생을 대상으로 진로 발달 단계의 특성을 고려하여 자아 및 진로

탐색에 초점을 맞추었으며 이에 따라 진로 관련 변인들 중 진로 결정효능감을 목표 변인으로 설정하였다.

둘째, 선행 진로 관련 프로그램들은 정보 제공, 로드맵 등 일반적인 범위의 진로 지도 및 교육 혹은 문제 해결에 치중하는 경향이 높아 개인의 심리사회적 특성을 고려하고 있지 못할 뿐더러 진로 추구 과정에서 지속적으로 유연하게 대처할 수 있도록 하는 데는 취약해 보인다. 한 예로, 제공받은 정보들은 개인이 그것을 어떻게 이해하느냐에 따라 다르게 해석될 수 있으며, 이는 추후 의사 결정 행동에 영향을 미친다. 이러한 관점은 사고-감정-행동 모델에 기초한 인지행동적 접근과 맥락을 같이 하는 것이다. 외부 환경, 사건, 상황 및 정보는 개인의 인지 패턴에 의해 적응적 혹은 부적응적 사고나 신념을 형성하게 되며, 이는 감정과 행동에 영향을 미친다. 합리적인 정보를 제공받는다 하더라도 인지 패턴의 오류를 가지고 있을 경우 제공받은 정보가 적절하게 활용될 수 없을 것이다. 따라서 특정 정보나 가이드를 받기에 앞서 자신의 왜곡된 사고나 신념을 찾아 적응적인 사고나 신념의 대안으로 변화시키는 능력은 매우 중요하다. 특히 앞서 언급한 바와 같이 대학신입생을 위한 진로 프로그램에서 자아 탐색이 주요 요인임을 고려할 때 이러한 인지행동적 접근은 매우 적합해 보인다. 인지행동적 관점에서 볼 때 개인의 핵심 신념(core belief)은 자신의 능력이나 가치에 대한 기본 신념으로 거의 모든 영역에서 개인의 가정, 규칙, 감정, 행동 등을 결정한다. 그러므로 부적응적인 핵심 신념을 다루는 것은 자아 탐색의 중요한 과정이 될 수 있을 것이다. 나아가 진로결정효능감 역시 이러한 핵심 신념의 한 유형으로 볼 수 있으므로 진로결정효능감 향상을 위한 인지행동적 모델은 타당성을 갖는다.

또한, 개인의 적성 및 진로 목표는 변화 가능성을 지니고 있으므로 현재 특정 상황에 대한 진로 목표 설정 및 계획 세우기에만 치중하는 것은 자칫 진로 추구 과정에서 여러 변수들로 인한 개인의 적성이나 관심의 변화에 따른 적절한 대응을 기대하기 어렵게 만들 수 있다. 반면, 기본적인 인지 패턴을 수정하는 인지적 재구성은 진로 추구 과정 중 여러 다양한 상황에서도 스스로 유연한 대처를 가능하게 한다. 따라서 본 프로그램은 인지행동적 접근의 인지적 재구성을 사용하여 대학신입생의 자아 탐색과 진로결정효능감에 초점을 맞추었으며, 목표 설정하기, 계획 세우기 등 구체적인 진로 관련 문제들에 대한 문제 해결 훈련을 추가하였다.

한편, 대학생을 대상으로 한 사회적 관계 관련 프로그램들은 진로 관련 프로그램에 비해 상대적으로 취약한 실정이며, 그나마 대부분 대인 관계 간의 갈등이나 스트레스 대처에 관한 것들이다(여춘근·이영호, 1999; 최승애, 2007). 그러나 진로 문제와 함께 대학생들의 사회적 관계에 대한 어려움이 빈번하게 보고되고 있음을 감안할 때 이에 대한 체계적인 프로그램의 개발이 필요하다. 특히 대학신입생의 경우 고등학교 시기와는 달리

학과 혹은 동아리 중심의 새로운 사회적 관계를 시작하는 데 어려움을 경험할 수 있다. 본 연구에서 실시한 프로그램 요구도에 관한 현장 조사 결과, 대학신입생은 사회적 상황에서의 적절한 행동 및 사회적 관계에서의 갈등이나 문제해결에 대한 어려움이 매우 큰 것으로 드러났다.

인지행동적 관점에서 볼 때, 이러한 사회적 관계에서의 어려움은 자신, 타인 및 사회적 상황에 대한 왜곡된 사고와 신념이 부적절한 감정과 행동을 초래함으로써 생기는 사회적 상황에서의 실패로 인한 것이다. 또한 사회적 기술 및 문제해결 능력의 부족은 이러한 실패를 더욱 부추기는 역할을 담당한다. 더욱이 사회적 상황에서의 실패는 왜곡된 인지적 패턴을 더욱 강화시키는 결과를 가져와 차후 사회적 상황을 더욱 회피하게 만들으로써 사회적 기술이나 문제해결 능력을 습득할 수 있는 기회가 제한된다. 따라서 본 프로그램은 인지행동적 접근의 인지적 재구성을 사용하여 대학신입생의 사회적 문제해결력에 초점을 두었으며, 사회적 기술 훈련과 문제해결 훈련을 추가하였다.

종합하여 볼 때, 본 연구의 목적은 우리나라 대학신입생의 사회적 문제해결력과 진로결정효능감을 향상시키기 위해 인지적 재구성, 사회적 기술 훈련, 문제해결 훈련으로 구성된 인지행동집단상담 프로그램을 개발·실시하고 그 효과를 검증하는 것이다. 이러한 연구의 목적에 따라 설정한 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 인지행동집단상담 프로그램 사후에 치료집단과 통제집단 간 사회적 문제해결력과 진로결정효능감은 각각 유의한 차이가 있는가? 둘째, 인지행동집단상담 프로그램 사전·사후에 치료집단의 부정적인 자동적 사고 및 신념에 변화가 있는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 프로그램은 서울 소재 M대학교 아동학과 신입생 48명(여학생 44명, 남학생 4명)을 대상으로 실시되었으며, 이 중 사후검사 시 누락된 4명을 제외한 총 44명을 최종 치료집단으로 하여 자료 분석에 사용하였다. 통제집단은 충청도 소재 N대학교 아동학과 신입생들 48명으로 구성하였다. 이들 통제집단은 학교 차원에서 일괄적으로 진행된 1일 신입생 오리엔테이션 외에 어떠한 프로그램에도 참여하지 않았다.

2. 측정도구

1) 사회적 문제해결력 척도(Social Problem-Solving Inventory) D'Zurilla와 Nezu(1990)가 개발한 것을 김영미와 김중술(1992)이 번안한 척도를 사용하였다. 총 70개 문항으로 문제해결

지향과 문제해결기술의 하위 척도로 되어 있다. 문제해결지향 척도는 특정 문제 상황에서 개인의 인지적, 정서적, 행동적 반응을 묻는 문항들(예, '중요한 결정을 내릴 때 신경이 예민해지고 자신감이 없어진다', '문제가 생기게 되면 나 자신을 탓하게 된다', 등)로 구성되어 있다. 문제해결기술 척도는 문제의 정의, 대안적 해결책의 산출, 의사결정, 해결책의 실행과 확인을 묻는 문항들(예, 결정을 내릴 때 각각의 해결책들이 가져오게 될 눈앞의 결과뿐만 아니라 장기적인 결과들도 고려한다', '문제를 이해하기 힘들 때는 그 문제가 명확해지도록 더 구체적이고 상세한 정보를 구하려 한다', 등)로 구성되어 있다. '전혀 그렇지 않다'(0점)에서 '완전히 그렇다'(4점)의 5점 척도로 점수가 높을수록 사회적 문제해결력이 높은 것을 가리킨다. 본 연구에서 전체 문항의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .90$ 으로 나타났다.

2) 진로결정효능감 척도(Career Decision-Making Self-Efficacy Scale-Short Form)

Taylor와 Betz(1983)가 개발한 것을 이은경(2000)이 타당화한 단축형을 사용하였다. 총 25개의 문항으로 자기평가, 직업 정보, 목표선택, 미래계획, 문제해결의 하위 척도로 되어 있다(예, '나는 직업 선택과 관련된 여러 가지 가치들에 대해 우선순위를 정할 수 있다', '나는 진로 목표를 달성하기 위해 어떤 희생을 감수할 수 있다', 등). '전혀 아니다'(1점)에서 '매우 그렇다'(6점)의 6점 척도로 되어 있으며 점수가 높을수록 진로결정효능감이 높은 것을 가리킨다. 본 연구에서 전체 문항의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .90$ 으로 나타났다.

3) 자동적 사고 및 신념 기록지

본 연구에서는 프로그램 회기의 진행 과정에 따른 자동적 사고 및 신념의 변화를 알아보기 위해 회기 중 인지적 재구성을 시행하거나 혹은 회기 밖 과제를 수행할 때 기록지를 활용하였다. 기록 항목은 일시, 상황, 자동적 사고 및 신념, 감정, 적응적 반응, 결과 등으로 구성되어 있다.

3. 인지행동집단상담 프로그램의 개발

본 프로그램을 개발하기에 앞서 서울 소재 M대학교 2, 3, 4학년생 50명을 대상으로 프로그램의 요구도에 대한 사전 현장 설문조사를 실시하였다. 설문 내용은 자신의 경험에 비추어 대인 관계, 학업 수행, 진로 적성 등 대학신입생의 성공적인 대학생활을 위해 첫 학기 프로그램에서 다루기 원하는 것들에 대한 문항들로 총 29문항으로 구성되어 있다. 사전 현장 설문 조사 결과, 대학신입생 대상의 프로그램에서 사회적 관계(24%)와 진로결정(42%) 항목에 대한 요구도가 높은 것으로 나타나 이를 토대로 대학신입생의 사회적 문제해결력과 진로결정효능감을 변인으로 선정하였다. 본 프로그램은 인지행동적

<표 1> 인지행동집단상담 프로그램의 회기별 내용 개요

회기	목표영역	내용
1회기	프로그램의 목적 소개 리더와 집단구성원 간의 라포 형성	· 프로그램 소개 · 집단 가이드라인 제시 및 서약서 작성 · 라포 형성을 위한 게임
2회기	문제 감정에 대한 이해 Psychoeducation: 인지모델 소개	· 문제 감정 찾기와 rating하기 · 인지모델 소개
3회기	자동적 사고 및 핵심 신념에 대한 이해 인지적 재구성	· 자동적 사고 및 핵심 신념 찾기 · 인지적 오류 패턴 찾기 · 부적응적인 사고 및 신념 바꾸기 · Team play - 긍정의 안경
4회기	인지적 재구성 문제해결	· 문제해결의 5단계 이해하기 · Team play -도덕적 딜레마
5회기	인지적 재구성 문제해결	· 문제해결의 5단계 적용하기 · Team play -인류 최후의 생존자
6회기	인지적 재구성 사회적 기술 훈련	· 기본적인 사회적 기술(eye-contact, 자세, 표정, 목소리 톤) · 의사소통기술(경청하기, 질문하기, 자기 주장하기, 등)
7회기	인지적 재구성 진로 탐색	· 적성과 진로에 관한 사고 및 신념 점검하기
8회기	인지적 재구성 진로 탐색과 문제해결	· 적성과 진로에 관한 부적응적 사고 및 신념 바꾸기 · 진로에 관한 문제해결의 5단계 적용하기
9회기	인지적 재구성 진로 탐색과 문제해결	· 정보 수집하기 · 이력서 만들기 · 장·단기 목표 및 계획 세우기
10회기	프로그램 평가 및 마무리	· 피드백 나누기

접근을 사용하여 부적응적인 사고 및 신념을 수정하는 인지적 재구성을 기초로 문제해결 훈련, 사회적 기술 훈련 및 진로 탐색 활동을 추가하여 구성하였다.

프로그램 전반부에는 상황-생각-감정-행동의 패러다임을 소개하고 부적응적인 자동적 사고 및 신념을 적응적인 대안으로 변화시키는 인지적 재구성의 작업이 진행되었다. 프로그램 중반부에는 문제해결 훈련과 사회적 기술 훈련을 주로 다루었다. 문제해결 훈련은 문제의 정의, 브레인스토밍, 이익/손실 평가, 시행, 피드백 등의 5단계로 구성되었다. 사회적 기술훈련은 eye-contact, 자세와 표정, 목소리 톤 조절하기, 의사소통 기술(경청하기, 질문하기, 자기 주장하기, 등)로 진행되었다. 이러한 문제해결 훈련과 사회적 기술 훈련은 구체적인 기술 습득 뿐만 아니라 프로그램 전반부에서 다룬 인지적 재구성을 토대로 문제 상황에 대한 부정적인 사고와 신념을 대안적인 사고와 신념으로 바꾸는 작업을 반복적으로 다루었다. 프로그램 후반부는 진로 탐색에 관한 것으로 자신의 적성과 진로라는 특정 영역에 대한 왜곡되고 부적응적인 사고와 신념들을 찾아 수정하는 인지적 재구성과 함께 원하는 진로 목표의 성취를 위한

문제해결 전략들을 모색하는 문제해결 훈련으로 진행되었다. 특히 구체적인 문제해결 훈련 방안들의 일환으로 진로전문가를 통한 정보 제공, 이력서 작성 연습, 장·단기 목표 설정과 단계적인 계획 수립 등이 포함되었다.

본 프로그램은 프레젠테이션, 게임, 역할극 등을 활용하였으며 매 회기 과제를 제시하고 다음 회기 과제 점검을 통해 피드백을 얻을 수 있도록 하였다. 본 프로그램은 진행자용 지침서와 워크북을 제작하여 매 회기 사용하였다. 프로그램의 회기별 개요는 <표 1>과 같다.

4. 인지행동집단상담 프로그램의 운영

본 프로그램은 한 학기동안 학과별로 진행되는 '신입생 오리엔테이션' 시간을 활용하여 2008년 3월 14일부터 2008년 5월 30일까지 학교 행사일을 제외하고 주 1회 1시간30분~2시간씩 총 10회기에 걸쳐 아동학과 신입생을 대상으로 실시되었다. 프로그램의 진행은 인지행동치료 훈련 과정을 이수한 아동가족심리치료 전공 박사과정생 2인이 담당하였으며, 석사과정생

<표 2> 치료집단과 통제집단의 각 변인의 측정 시기별 평균과 표준편차

구 분	치료집단		통제집단	
	사전검사	사후검사	사전검사	사후검사
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)
사회적 문제해결력	225.71(21.82)	235.25(18.81)	212.43(26.66)	209.62(9.49)
진로결정효능감	106.19(13.31)	111.45(11.09)	100.51(14.22)	102.31(14.06)

<표 3> 사후검사 시 치료집단과 통제집단 간 각 변인의 차이 검증

구 분	변량원	자승합	자유도	평균자승	F
사회적 문제해결력	공변량	14238.76	2	7119.38	32.43***
	실험여부	9933.12	1	9933.12	45.25***
	오 차	14926.57	68	219.51	
	합 계	3578234.00	71		
진로결정효능감	공변량	2952.99	2	1476.49	10.67***
	실험여부	1071.39	1	1071.38	7.74**
	오 차	10380.40	75	138.41	
	합 계	914076.00	78		

p<.01, *p<.001

5인이 코리더로 참여하였다. 대집단 프로그램의 단점을 보완하고 집단 운영의 효율성을 위해 치료집단은 6개의 소집단으로 나누어 각각 7~8명씩 무선 배정하였다. 프로그램은 2명의 리더가 프로그램의 전체 진행을 맡고, 각 소집단에 1명의 코리더가 배치되었다. 소집단 간의 동질성을 유지하기 위해 리더와 코리더들은 매 회기 프로그램 사전·사후 모임을 가졌으며 진행의 세부 지침을 따르도록 하였다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS WIN 12.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 프로그램 실시 후 변인들에 대해 치료집단과 통제집단 간의 유의한 차이가 있는지 알아보기 위해 사전 검사 점수를 공변인으로 한 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 인지행동집단상담 프로그램의 사회적 문제해결력에 대한 효과

대학신입생의 사회적 문제해결력에 대한 치료집단과 통제집단의 각 변인에 대한 사전, 사후검사의 평균 및 표준편차는 <표 2>에 나타나 있다. 인지행동집단상담 프로그램의 효과를

알아보기 위해 사회적 문제해결력의 사전 검사 점수를 공변인으로 하여 실시한 ANCOVA의 결과는 <표 3>과 같다. 분석 결과, 사전 검사 점수의 효과를 통제된 상태에서 치료집단과 통제집단 간의 사회적 문제해결력 사후 검사 점수는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(F=45.25, p<.001).

2. 인지행동집단상담 프로그램의 진로결정효능감에 대한 효과

대학신입생의 진로결정효능감에 대한 인지행동집단상담 프로그램의 효과를 알아보기 위해 진로결정효능감의 사전 검사 점수를 공변인으로 하여 실시한 ANCOVA의 결과는 <표 3>과 같다. 분석 결과, 사전 검사 점수의 효과를 통제된 상태에서 치료집단과 통제집단 간의 진로결정효능감 사후 검사 점수는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(F=7.74, p<.01).

3. 치료집단의 사전-사후 자동적 사고 및 신념의 변화

자동적 사고 및 신념 기록지에 나타난 치료집단의 자동적 사고와 신념의 변화는 <표 4>에 제시되어 있다. 사회적 문제해결력과 진로결정효능감 관련 부적응적인 자동적 사고와 신념들은 보다 긍정적인 대안들로 변화하였다.

〈표 4〉 치료집단의 사전·사후 자동적 사고 및 신념의 변화

사 전	사 후
사회적 문제해결력 관련 자동적 사고 및 신념	
“나를 싫어하나?”	“나를 싫어하는 것이 아니라 단지 내 의견을 비판하고 있는 거야.”
“난 이 사람들과 친해질 수 없어. 혼자가 되는 건 아닐까?”	“일단 이 사람들과 친해지기 위한 시도를 해 보자. 만일 이 사람들과 친해질 수 없다 해도 혼자가 되는 건 아니야.”
“이 문제는 절대 해결책이 없어.”	“천천히 생각해 보자. 해결 방법이 있을 거야.”
“그 일에 맞서는 건 정말 피로워. 그냥 피해 가야 해.”	“그 일을 피한다고 해결되는 것은 아냐. 용기를 갖고 해 보자.”
진로결정효능감 관련 자동적 사고 및 신념	
“앞으로 난 뭐가 될 수 있을지 앞날을 생각하면 막막해.”	“난 아직 젊어. 앞으로 나에게 많은 가능성이 있어.”
“난 그 일을 할 수 없을 거야.”	“해 보지도 않고 포기하는 건 어리석어. 해 보는 거야.”
“내가 해서 된 일이 없어. 이번에도 그럴 거야.”	“모든 걸 다 잘할 수는 없어. 내가 잘 한 것도 있잖아.”

IV. 논의 및 결론

본 연구는 우리나라 대학신입생의 사회적 문제해결력과 진로결정효능감을 향상시키기 위한 인지행동집단상담 프로그램을 개발·실시하여 그 효과를 검증하고자 하였다. 본 연구의 주요 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 인지행동집단상담 프로그램에 참여한 대학신입생은 통제집단 대학신입생에 비해 사회적 문제해결력이 유의하게 향상되었다. 이는 부정적인 인지 도식을 변화시키는 단계적인 인지적 재구성, 사회적 기술 훈련 및 문제해결 훈련을 통해 사회적 문제해결력이 증가하였음을 의미한다. 본 프로그램은 대학신입생의 자기 자신, 타인, 사회적 상황 등에 대해 가지고 있는 부적응적인 자동적 사고 및 신념을 변화시키기 위해 단계적인 인지적 재구성(부적응적인 자동적 사고 찾기, 긍정적인 자기지시 훈련, 부적응적인 신념 찾기, 부적응적인 자동적 사고 및 신념 점검하기, 적응적인 자동적 사고 및 신념 대안 찾기)을 사용하였다. 그 결과, 단계적인 인지적 재구성 훈련이 대학신입생의 사회적 문제해결 관련 부적응적인 자동적 사고 및 신념을 적응적인 대안들로 변화시키는 데 성공적임이 드러났다. 더욱이 기존 인지행동 관련 선행연구들의 경우 대부분 임상적 수준의 우울, 불안, 공격성을 보이는 집단을 대상으로 인지행동치료 프로그램을 실시한 결과 사회적 기술 혹은 문제해결의 개선을 보고한 것들로(김정민, 2008; 김정민 등, 2007; 이영순 등, 2000; 하은혜 등, 2004; Rohde et al., 2004; Spence et al., 2000), 특정 정서나 행동의 문제로 선별된 집단이 아닌 일반 집단의 사회 적응에 대한 효과는 잘 알려져 있지 않다. 특히 본 연구는 새로운 발달 단계의 과제에 적응해야 하는 대학신입생을 대상으로 사회적 능력 향상을 위한 인지행동적 접근의 타당성을 밝혔다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 인지행동집단상담 프로그램에 참여한 대학신입생은

통제집단 대학신입생에 비해 진로결정효능감이 유의하게 향상되었다. 이는 단계적인 인지적 재구성과 문제해결 훈련을 통해 진로결정효능감이 향상하였음을 가리킨다. 본 프로그램은 대학생을 대상으로 한 기존 선행 진로상담 프로그램들과는 달리 대학신입생의 진로 발달 단계 특성을 고려하여 자아 탐색 및 이해를 강조하는 프로그램 내용의 차별화를 시도하였으며, 이를 위해 인지행동적 접근을 사용하여 그 효과를 검증하였다. 인지행동적 모델은 외부 세계로부터의 정보에 대한 사고 및 신념 패턴에 따라 감정과 행동에 영향을 미친다는 것을 전제로 한다. 특히 이러한 인지적 패턴 중 가장 기본 유형인 핵심 신념을 확인하고 재구성함으로써 자아 탐색 뿐 아니라 왜곡된 자기 개념의 수정 또한 가능하다. 이러한 관점에서 볼 때 본 프로그램의 변인 중 하나인 진로결정효능감은 진로 과정에 적용되는 일종의 자기 신념이므로 인지행동적 접근은 대학신입생의 진로 발달을 위한 자아 탐색 과제에 적합하다고 볼 수 있다. 나아가 자신의 사고와 신념을 찾아 점검하고 인지적 오류를 수정하여 보다 적응적인 대안을 구성하는 작업은 특정 진로 과정을 추구하는 데 국한된 것이 아니므로 차후 진로 목표나 계획에 변동이 생긴다 하더라도 스스로 인지적 재구성 과정을 진행시켜 유연하게 대처할 수 있을 것이다. 한편, 진로 발달 과정은 연속적인 과정이므로 탐색의 단계를 거쳐 다음 단계인 목표 설정 및 계획 세우기로 연결되므로 본 프로그램은 인지적 재구성에 문제해결 훈련을 추가하여 구성함으로써 진로 발달 단계에 따른 특성을 충실히 고려하였다는 점에서 의의를 갖는다.

셋째, 인지행동집단 상담 프로그램에 참여한 대학신입생은 자신의 사회적 능력 및 진로 관련 능력에 대해 가지고 있던 부적응적 사고 및 신념이 적응적인 대안들로 변화하였다. 구체적으로, 사회적 능력 관련 사고 및 신념들인 “나를 싫어하는 것이 분명해”, “난 이 사람들과 친해질 수 없어. 혼자가 될

거야” 등이 “나를 싫어하는 것이 아니라 단지 내 의견에 동의하지 않는 것이야”, “이 사람들과 친해지기 위해 노력해 보자. 만일 친해지기 어렵다 하더라도 내가 혼자가 되는 것은 아니야” 등으로 바뀌었다. 또한 진로 관련 사고 및 신념들인 “난 앞으로 뭐든 잘 할 수 없을 거야. 앞날을 생각하면 막막해” 등은 “나에겐 기회가 많아. 해 보기 전까지는 알 수 없어” 등으로 바뀌었다. 이는 인지적 재구성이 다루는 주요 핵심 신념 중 가장 빈번하게 드러나는 두 가지 유형인 안전감(security)과 중요감(significance)을 각각 가리키는 것으로 볼 수 있다. 다시 말해, 본 프로그램의 인지적 재구성을 통한 이러한 사고 및 신념의 변화는 대학신입생의 사회적 문제해결력과 진로결정효능감의 향상이 단순히 사회적 기술 훈련이나 문제 해결 훈련에 기인하는 것만은 아님을 시사한다.

넷째, 본 연구의 인지행동집단상담 프로그램 운영은 학과 단위의 신입생들을 대상으로 한다는 점에서 차별성을 갖는다. 이는 사회적 관계 측면에서는 학과 내의 또래 관계 형성을 촉진시키는 한편, 진로 발달 측면에서는 동일한 전공자들을 대상으로 구체적이고 체계적인 가이드를 받을 수 있다는 이점이 있다. 또한 본 프로그램은 아동학과에서 한 학기 동안 진행되는 ‘신입생 오리엔테이션’ 시간을 활용하여 진행됨으로써 집단원들의 높은 출석률과 적극적인 프로그램 참여를 유도하기 용이하였다. 더욱이 이러한 학과 단위의 교과목 형식의 프로그램은 진로 지도 및 상담의 경우 개인 상담의 형태보다 집단 상담 혹은 교과목 형태로 진행되는 것이 더욱 효과적이라는 점(Oliver & Spokane, 1988)과도 부합하는 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 프로그램 효과의 장기적인 지속성 여부를 확인하기 위해 프로그램 종료 후 1년 이상 경과된 이후의 추후 검사가 필요할 것이다. 특히 추후 검사에서는 본 연구에서 사용한 변인들 외에도 진로 발달 단계에 따른 다양한 진로 관련 변인들을 조사함으로써 인지적 재구성의 장기적인 효과와 더불어 진로 관련 변인들 간의 관계에 대해서도 밝힐 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구는 특정 한 학과의 신입생들을 대상으로 하였으므로 다양한 전공과 학년에 대한 연구가 수행되어야 할 것이다. 나아가 본 연구는 예비 연구의 성격을 띤 것으로 프로그램을 실시하지 않은 통제집단 외에 또 다른 상담 기법을 활용한 비교집단을 설정하여 그 효과를 비교하는 후속 연구를 통해 보다 정확한 변화 기제를 밝힐 수 있을 것이다.

요약하면, 본 연구는 대학신입생의 사회적 문제해결력과 진로결정효능감 향상에 초점을 맞춘 인지행동집단상담 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증함으로써 집단 특성에 따른 세분화된 상담적 접근과 기법의 적절성에 대한 정보를 제공하는 데 의의가 있다.

【참 고 문 헌】

- 김계현 · 김인규 · 민경화(2000). 2000학년도 서울대학교 신입생 특성조사보고서. 서울: 서울대학교 학생생활연구소.
- 김남진(2003). 진로집단상담프로그램이 대학생의 진로자기효능감, 진로결정 수준 및 진로 준비행동에 미치는 효과. 대구대학교 석사학위논문.
- 김영미 · 김중술(1992). 우울증환자들의 사회적 문제해결 능력. *서울의대 정신의학*, 17(2), 130-138.
- 김정민(2008). 사회불안장애 청소년을 위한 인지행동치료와 인지행동치료 · 주의훈련의 효과 비교. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(2), 243-267.
- 김정민 · 박준희 · 한경은(2007). 비행성향 청소년의 우울 및 공격성 감소를 위한 인지행동집단상담 프로그램 개발과 효과. *한국가정관리학회지*, 25(4), 31-41.
- 김현수(2001). 대학생을 위한 진로상담 프로그램 개발과 그 효과. *한국교육심리학회지*, 15(4), 139-155.
- 김현수 · 장기명 · 이난(2004). 진로탐색 프로그램의 적용이 대학생의 진로 및 자아정체감과 진로결정수준에 미치는 효과. *한국교육심리학회지*, 18(1), 261-278.
- 김희수 · 박경애(2002). REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램이 대학생의 진로 발달에 미치는 효과. *한국심리학회지*, 14(2), 339-358.
- 여춘근 · 이영호(1999). 전문대학생의 자아상태 활성화와 인간관계 능력 향상을 위한 교류분석적 집단 프로그램에 관한 연구. *한국정신보건사회사업학회지*, 7, 67-100.
- 이숙정 · 유지현(2008). 대학생의 학업 및 진로 스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과. *한국교육심리학회지*, 22(3), 589-607.
- 이영순 · 이현림 · 천성문(2000). 신경증적 비행청소년의 분노 조절을 위한 인지행동적 집단치료효과. *한국심리학회지*, 12(1), 53-82.
- 이은경(2000). 자기효능감이 진로발달에 미치는 영향. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 조성연 · 문미란(2006). 성인대학생의 진로결정 자기효능감 증진 프로그램 개발 및 효과. *한국심리학회지*, 18(4), 731-748.
- 조혜정 · 김밀양(2006). 대학생을 위한 진로탐색 프로그램의 효과 연구. *한국생활과학회지*, 15(2), 353-362.
- 최송애(2007). 인지재구조화 집단상담 프로그램이 대학생의 스트레스 감소에 미치는 효과. *기독교상담학회지*, 14, 261-288.
- 하은혜 · 오경자 · 송동호 · 강지현(2004). 우울장애와 불안장애 청소년을 위한 집단 인지행동치료효과에 예비연구. *한국심리학회지*, 23(2), 263-279
- 한국청소년상담원(2004). *청소년백서*. 서울: 한국청소년상담원.

- Barbara, M. F., & Darrell, A. L.(1998). Increasing the career decision-making self-efficacy of nontraditional college students. *Journal of College Counseling, 1*, 35-43.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A.(1990). Development and preliminary evaluation of the social problem-solving inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82(1)*, 156-163.
- Ginzberg, E.(1972). Toward a theory of occupational choice: A restatement. *The Vocational Guidance Quarterly, 20*, 169-176.
- Luzzo, D. A.(1993). Reliability and validity testing of the Career Decision-Making Self-Efficacy Scale. *Measurement and Evaluation in Guidance and Counseling, 26*, 137-142.
- Oliver, L. W., & Spokane, A. R.(1988). Career-intervention outcome: What contributes to client gain? *Journal of Counseling Psychology, 31*, 174-181.
- Rohde, P., Clarke, G. N., Mace, D. E., Jorgensen, J. S., & See-ley, J. R.(2004). An efficacy/effectiveness study of cognitive-behavioral treatment for adolescents with co-morbid major depression and conduct disorder. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 43*, 660-668.
- Spence, S. H., Donovan, C., & Brechman-Toussaunt, M.(2000). The treatment of childhood social phobia: The effectiveness of a social skills training-based, cognitive-behavioral intervention, with and without parental involvement. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 41*, 713-726.
- Super, D. E.(1957). *The psychology of careers*. N.Y.: Harper & Row.
- Taylor, K. M., & Betz, N.(1983). Application of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior, 22*, 63-81.
- Taylor, K. M., & Popma, J.(1990). An examination of the relationships among career decision-making, self-efficacy, career salience, locus of control, and vocational indecision. *Journal of Vocational Behavior, 37*, 17-31.

- 접수일 : 2009년 07월 02일
- 심사일 : 2009년 07월 28일
- 심사완료일 : 2009년 08월 14일