

청소년 우울증상 고위험군을 위한 대인관계 집단프로그램의 효과

방명희¹⁾, 임현우¹⁾²⁾, 조선진¹⁾, 정혜선³⁾, 정승희¹⁾²⁾, 김현빈¹⁾, 이원철¹⁾

¹⁾가톨릭대학교 의과대학 예방의학교실, ²⁾가톨릭중앙의료원 임상연구지원센터, ³⁾동두천시정신보건센터

■ 연구배경 및 목적

우울증은 사회적·직업적·신체적 장애를 가져오는 주요원인 질병 중 네 번째로서(WHO, 2001) 사회적 부담이 매우 큰 질병이며, 자살자의 70~80%가 우울증 환자였다는 보고가 있다(정신질환실태조사, 2006). 특히 자살은 우리나라 10대 청소년의 사인별 사망원인 2위를 차지하고 있다(통계청, 2006). 우울한 시기의 청소년은 집중력 방해, 학업에 대한 동기 저하로 학업 성적 저하, 자존감 저하, 짜증 증가, 친구 및 가족과 잦은 다툼 등의 문제를 유발한다. 우울삽화를 적극적으로 치료하지 않으면 70~80%가 재발될 위험이 있고, 성인기에 임상적 우울장애로 발전될 위험성이 높다. 대인관계치료는 우울증의 비약물적 치료방법으로 개인별로 적용된다. 이 치료방법은 약물치료의 병용과 상관없이 대인관계치료를 받은 환자에서 사회적 활동이나 가족, 친지 등과의 대인관계 개선이 현저히 두드러지는 것으로 보고되었다(Weissman 1979). 비용효과적인 측면에서 집단을 대상으로 시행할 수 있는 대인관계치료 가이드가 발간되었고(Wilfley DE 2009) 적용대상을 식이장애, 우울증으로 제안하고 있으며 현재 다양한 시도를 통하여 그 효과성이 보고되고 있다(Wilfley DE 1998, Krupnick JL 2001). 이에 청소년 우울증 고위험군을 대상으로 그 효과를 보고한 연구는 아직 없는 상태로 우리나라 실정을 고려한 대인관계치료(IPT) 기반의 청소년대인관계집단프로그램(IPT-AG)을 구성 및 적용하여 그 효과를 알아보고자 하였다.

■ 연구대상 및 방법

경기도 D시 M고등학교 1학년을 대상으로 우울증상에 대한 검사를 2단계로 시행하였다. 1단계에서 BDI를 이용하여 우울증 자가 검진을 실시하였고 점수가 높은 대상군(BDI ≥ 24점)에게 2단계로 SCL-90R과 정신과전문의 상담을 실시하였다. 2단계 선별을 통하여 정신과 치료를 필요로 하는 대상자를 제외한, 우울증상은 있으나 전문적인 치

료가 필요하지 않은 대상자 19명을 대상으로 하였다. 프로그램에 대한 충분한 설명을 듣고 학생과 부모가 참여에 동의한 9명을 대상으로 2009년 11월 2일부터 12월 3일까지 중재프로그램을 실시하였다. 중재프로그램은 청소년대인관계집단프로그램(IPT-AG)으로 이 프로그램은 우울증상을 유발하는 원인으로 대인관계문제영역에 초점을 두고 문제영역에 대한 재인식, 대처기술훈련 등으로 구성되어 있으며 주 2회, 각 50분, 총 10회기로 운영되었다. 장소는 학교 상담실이었으며 진행자는 정신보건간호사 2명이 함께하였다. 검사 도구는 인구사회학적 항목, 대인관계영역, 우울증상, 자아탄력성에 대한 내용으로 구성하였고 사전, 중재직후, 3개월 시점에 조사하였다.

■ 연구결과

우울증상과 관련된 네 가지 대인관계문제영역에서 애도영역의 문제는 대상자 모두가 갖고 있지 않았으며, 대인관계갈등영역의 문제는 대상자의 77.8%(7명), 역할전환영역의 문제는 33.3%(3명), 대인관계결핍영역의 문제는 44.4%(4명), 그 외 우울한 기분과 연관성이 있다고 생각하는 대인관계문제는 22.2%(2명)이 경험하고 있는 것으로 나타났다. 중재직후 우울증상은 유의하게 감소하였으며($p < 0.05$), 자아탄력성의 변화는 유의하지 않았다($p = 0.10$). 중재 후 3개월 시점에 우울증상은 중재전에 비하여 유의하게 낮았으며($p < 0.05$), 자아탄력성도 사전에 비하여 유의하게 향상되었다($p = 0.01$).

■ 결론

청소년의 우울증상과 관련 있는 대인관계문제영역으로는 대인관계갈등영역과 대인관계결핍영역이 가장 많은 부분을 차지하는 것으로 나타났다. 각 대인관계문제영역을 고려한 집단프로그램을 제공한 결과, 우울증상점수는 중재전에 비하여 중재직후, 3개월 시점 모두에서 호전되는 양상을 보였다. 자아탄력성의 경우에는 중재전에 비하여 직후에는 유의한 차이가 없었으나 3개월 시점에는 유의하게 호전되는 소견을 보였다. 이에 청소년시기에 대인관계문제영역을 충분히 다루어주는 집단프로그램이 우울증상과 자아탄력성에 단기적으로 긍정적인 영향을 끼칠 수 있다는 것을 발견할 수 있었다. 그러나, 본 연구는 한 군을 대상으로 전후 비교한 것으로 시간의 흐름에 따른 호전의 효과를 배제할 수 없었다는 제한점이 있어 이를 고려한 비교연구가 필요할 것으로 생각된다.