가족과 가족치료
Family and Family Therapy, 2016. 24(3), 409-434

대학생의 자아존중감과 부모-자녀 간 의사소통 향상을 위한 집단상담 프로그램의 효과성*
- 해결중심 및 긍정심리모델을 중심으로 -

최 창 우 최 연 실**

(상명대학교 가족복지학과)

본 연구는 대학생의 자아존중감과 부모-자녀 간 의사소통의 향상을 목표로 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램을 구성하고 그 효과성을 검증하는 데 목적이 있다. 이를 위하여 자아존중감이 낮고 부모와의 관계나 의사소통에 어려움을 보이는 대학생 8명을 대상으로 주 1회 90분씩 총 8회기에 걸쳐 해결중심 및 긍정심리모델에 기반을 둔 집단상담 프로그램을 진행하였다. 본 연구의 효과성 검증을 위해 Mann-Whitney U Test와 Wilcoxon Signed-Ranks Test를 통한 양적 분석과 질적 분석을 실시하였다. 본 연구 결과, 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램은 대학생의 자아존중감과 부모-자녀 간 의사소통을 향상시키는 데 효과가 있는 것으로 나타났다. 본 연구는 해결중심모델과 긍정심리모델의 기본원리와 기법을 결합한 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증함으로써 한국사회에서 두 상담모델의 결합을 통한 적용 가능성을 타진하고, 발달단계 중 청년기에 속하는 대학생에 대한 이해와 접근방식에 관한 시사점 제시와 그들을 위한 가족상담의 기초자료 축적에 기여하고자 하였다.

주제어 : 대학생, 집단상담, 자아존중감, 부모-자녀 간 의사소통, 해결중심모델, 긍정심리모델

* 본 논문은 제 1저자의 상명대학교 석사학위논문 중 일부를 토대로 재구성되었음.

** 교신저자 : 최연실 / 상명대학교 가족복지학과 / (03016) 서울시 종로구 홍지문 2길 20
Tel: 02-2287-5317 / E-mail: yschoi@smu.ac.kr

Ⅰ. 서 론

인간의 발달단계 중 청년기는 양면적인 특성을 지닌다. 청년기에 속하는 대학생들은 신체·생리적으로 생동감이 넘쳐흐르고 꿈을 추구하며 미래에 대한 무한한 가능성을 소유하기도 하지만, 이와 함께 갈등과 방황을 경험하기도 한다. 그러므로 대학생에게 있어 이 시기를 어떻게 보내느냐에 따라 제2의 인생이 달라질 수 있다(김애순, 윤진, 1997).

한국사회의 교육환경은 성공을 강조하는 성취지상주의, 출세주의, 간판주의가 지배하며, 교육관도 입시, 취업 위주로 전개되는 것이 현실이다. 대학생이 되면, 스스로 책임지며 독립적인 생활방식으로의 전환을 요구받지만, 이러한 환경 변화는 대학생의 학업생활, 가치판단, 불투명한 장래에 대한 불안감, 학점, 새로운 대인관계 등에 따른 스트레스를 안겨준다(김광림, 2005; 황상하, 1994). 한국 사회에서는 가정환경이든 교육환경이든 다른 사람과 우호적이고 협동적으로 살아가는 공동체 윤리보다 경쟁과 서열을 중시하고 장점과 노력에 대해 격려와 칭찬보다는 단점과 부족한 점에 대한 지적이 더 흔하다. 따라서 이와 같은 가정환경과 교육환경은 대학생의 긍정적인 자아개념 형성에 장애요소로 작용하기 때문에 대학생이 자신감을 잃게 하는 원인으로 작용하며, 이러한 영향으로 대학생들은 자신과 가정, 학교생활에서 부적응적 행동을 보일 수 있다(김광림, 2005).

자아존중감은 한 인간에게 있어 성장의 한 단계에서가 아니라 전 생애를 통해 영향을 미치는 중요한 변수이다. 특히나 대학생들은 학업을 마치면 사회에 진출해야 하고 독립된 가정을 꾸려야 하므로, 그들에게 있어서 높은 자아존중감의 형성은 사회 적응과 삶의 질을 높이는 데 있어서 매우 중요한 과업이라고 할 것이다. 자아존중감 발달에 대한 고전적인 연구들(Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1965)은 '중요한 타인들'이 자아존중감에 지대한 영향을 미칠 뿐만 아니라 결정적인 역할을 담당한다는 데 입장을 같이 한다. 여기서 말하는 '중요한 타인들'에서 가장 중요하게 언급되는 사람들은 인간이 최초로 관계를 맺고 지속적으로 상호작용하는 '부모'일 것이다. 부모가 자녀에게 애정을 가지고 수용하며 존중해주는 태도가 자녀의 자아존중감 발달에 중요한 요인으로 작용하는데, 이는 대학생 자녀도 예외가 아니다. 선행연구들(김광림, 2005; Robinson, 1995)에서는 대학생들에게 있어서도 부모의 인정, 지지, 칭찬은 자아존중감과 연관이 크다고 밝히고 있다.

한편, 대학생과 부모-자녀 간 의사소통 관계에 대한 국내의 선행연구들(박은민, 2001; 조민희, 2007)에서는 부모와의 의사소통을 긍정적으로 인식하고 부모와 긍정적인 의사소통을 많이 할수록 대학생 자녀의 자아존중감이 높으며, 부모와 부정적인 의사소통을 많이 할수록 낮은 자아존중감을 보인다고 한다. 또한 대학생의 자아존중감은 부모-자녀 간 의사소통에 유의한 양의 상관관계를 보이고, 부모-자녀 간 의사소통이 개방적이고 긍정적일수록 대학생의 자아존중감은 높아졌다는 연구결과(김민숙, 전미경, 2013)도 있다. 따라서, 여기에서 대학생의 자아존중감 발달에 있어서 영향을 미치는 근본적인 관계인 부모-자녀 관계, 특히 부모-자녀 간의 의사소통에 주목할 필요성이 제기된다. 부모-자녀 간 의사소통을 긍정적인 방향으로 발전시키고 자아존중감을 향상시킨다면 대학생의 삶의 질이 높아지고, 대학

생활 적응, 자아개념 확립, 성숙 등 발달과정에 도움을 줄 수 있을 것이다.

최근 대학상담 현장에서도 바로 이러한 점들에 주목하고 있는 추세이다. 대학생들이 가족과의 갈등 특히, 부모와의 의사소통이 잘 이루어지지 않아 가족으로부터 충분한 정서적 지지를 못 받고 있고, 부모가 자신에 대해 지적한 단점과 부족한 점들을 중심으로 자아상을 형성해 자아존중감이 낮아진다는 보고들(김광림, 2005; 김윤경, 2009; 박은민, 2001; 조민희, 2007; 탁정미, 2004)에 따라 대학상담센터에서도 대학생들과 부모자녀 관계를 향상시키는 개입의 필요성을 인식하고 있다. 즉, 단기간 내에 상담효과를 내면서, 대학생의 긍정적인 요소들을 끌어내고 부모-자녀 관계를 향상시킬 수 있는 상담기법의 필요성이 점차 제기되고 있는 추세이다. 대학생은 근본적으로 많은 자원을 가지고 있고 변화 가능성이 많기 때문에 자신의 강점과 환경적 자원을 사용하여 단기간에 자신의 삶을 긍정적인 변화를 일으키는 상담모델이 적절한데, 이러한 배경에서 제안되는 것이 바로 해결중심모델과 긍정심리모델이 될 것이다.

먼저, 해결중심모델은 미국 단기가족치료센터(Brief Family Therapy Center: 이하 BFTC라고 칭함)에서 de Shazer와 Insoo Kim Berg 등에 의해 개발된 상담모델이다(정문자 등, 2010). 전통적 치료모델이 문제에 초점을 두고 문제의 원인을 분석하면서 사고와 행동을 수정할 수 있도록 도왔다면, 해결중심상담은 문제가 일어나지 않았던 상황 즉, 예외상황에 집중을 하고, 내담자가 가진 자원과 강점을 발견하여, 이를 인식하고 스스로 문제를 해결할 수 있도록 돕는다. 상담자는 내담자에게 무조건적인 수용과 존중, '알지 못함(not-knowing)'의 자세로 다가가며, 내담자를 내담자의 문제에 대한 전문가로 보고, 내담자와의 협력관계를 강조한다. 이와 같이 긍정적인 면에 초점을 맞추고 있는 해결중심상담은 자신의 문제를 인식하고 언어를 사용해 표현 할 수 있는 대학생에게 적합하며, 위축된 자아존중감을 향상시키는데 효과적일 것으로 판단된다. 그리고 대학생의 경우 대부분 자발적으로 상담을 시작하기 때문에 보다 더 긍정적인 변화를 이끌어 낼 수 있다. 또한 이 모델에서는 내담자와 관련된 사람들의 생각, 감정 등을 생각할 수 있게 질문하는 등 관계적 맥락을 살펴보기 때문에 가족구성원들과의 관계도 다룰 수 있다.

긍정심리모델은 내담자의 정신병리, 심리적 갈등과 정서적 고통의 감소 및 해결만 하는 것이 아니라 내담자가 정말 원하는 것 즉, 행복의 실현을 촉진하기 위해 제시되었다. 긍정심리모델은 긍정심리학의 이론과 정신을 적용한 상담의 한 방법으로서, 내담자가 부정적인 문제를 호소하고 해결함으로써 증상이 사라지게 되는 것뿐만 아니라 한 발 더 나아가 즐겁고 보람 있는 삶을 사는 것이다(김광수, 2012; Seligman, Rashid, & Parks, 2006). 기존의 심리치료 및 상담이 부정적인 행동, 정서, 사고 등의 해결에 초점을 두었다면, 긍정심리모델은 긍정적인 행동, 정서, 사고. 경험 등에 초점을 둔다. 이와 같이 내담자의 긍정적 특성을 강화하고 강점들을 찾는 긍정심리모델은 긍정적 정서와 반응들을 표현함으로써 자아존중감과 부모-자녀 관계를 개선하는 데 효과적일 것으로 판단된다. 또한 대학생들에게 적용하게 되면 그들로 하여금 현재에 몰입하는 활동을 하고 과거, 현재, 미래에 대해 긍정적 사고를 하게 되면서 남은 대학생활을 즐겁게 보낼 뿐 아니라 취업, 자기실현, 삶의 질, 한 가정을

꾸리는 일 등에 있어 의미 있는 삶을 추구하게 하는 등의 영향을 미칠 수 있을 것으로 보인다.

다양한 대상과 연령대에게 실시한 해결중심모델, 긍정심리모델의 효과성은 다수의 연구를 통해 입증되었다(김망규, 2011; 김유순, 이국향, 2010; 김종환, 2013; 박찬빈, 2011; 이정은, 2014; 임영진, 2010; 정지현, 2013). 그렇지만 대학생을 대상으로 한 해결중심 및 긍정심리모델에 대한 연구는 그리 많지 않은 편이다. 해결중심모델과 긍정심리모델의 전제 가치와 가정은 공통점이 상당하다. 즉, 두 모델은 모든 사람은 강점, 잠재력, 자원을 가지고 있고, 강점이나 자원을 탐색하여 인정, 지지, 칭찬을 해주면 문제 해결에 대한 동기가 생기고 가지고 있는 능력이 향상된다는 공통의 전제나 가정을 지니고 있다. 또한 두 모델은 작은 변화는 큰 변화를 가져오며, 문제보다 해결방법에 집중하고, 문제의 유형과 해결방법에는 명확한 상관관계가 없다는 점에서 유사하다. 이러한 공통점들은 상호 간 적용가능성을 시사하는 것으로 보인다.

본 연구의 프로그램은 해결중심모델에서의 내담자를 자신의 문제에 대한 전문가로 대하고 협력관계를 유지하는 자세와 긍정심리모델의 성격 강점을 강조함으로써 긍정적이고 희망적인 방향으로 갈 수 있도록 교육, 훈련시키는 자세를 바탕으로 삼는다. 이를 토대로, 본 연구에서는 대학생의 심리적 특성을 고려한 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램을 구성하고, 자아존중감과 부모와의 의사소통에서 어려움을 느끼는 대학생을 대상으로 프로그램을 실시하여 자아존중감과 부모-자녀 간 의사소통 향상에 효과가 있는지를 살펴보고자 한다. 구체적으로, 본 연구에서는 양적 분석과 질적 분석을 통해 이러한 프로그램의 효과성을 검증해 보고자 한다. 이를 통해, 대학생에 대한 이해와 접근방식에 관해 시사점을 제공하고, 나아가 긍정적인 부모-대학생 자녀 관계 형성을 위한 상담 전략 개발과 더불어 가족치료 서비스와 정책 수립을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구 목적에 따라 설정된 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램은 대학생의 자아존중감 향상에 효과가 있는가?

연구문제 2. 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램은 대학생의 부모-자녀 간 의사소통 향상에 효과가 있는가?

연구문제 3. 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램에 참여한 대학생은 어떠한 경험을 하며 그들을 변화시키는 요인은 무엇인가?

Ⅱ. 이론적 배경 및 선행연구 고찰

1. 대학생의 자아존중감과 부모-자녀 간 의사소통

대학생은 신체적으로는 이미 성인으로 성장했지만 경제적이나 정서적으로는 여전히 부모님에게 의존하는 가운데, 사회적으로는 나이와 체구에 맞게 부모로부터 독립하고 책임 있는 행동을 할 것을 요구받는다. 그러므로 대학생들은 자신의 위치와 역할을 어떻게 규정하고 대처해야 할 것인지에 대해 고민하게 되고, 그러한 과정에서 그 이전의 시기보다 훨씬 더 자기 존재에 대한 자각을 더 많이 하게

된다.

일반적으로 자아존중감은 어릴 때부터의 다양한 사회적 상호작용이나 경험을 통해 형성되고 인간의 전 생애에 걸쳐 변화해 가기도 한다. 대학생들은 앞으로 사회에 진출하는 한 성인으로서의 역할을 준비하고 취업이나 독립된 가정을 꾸리는 과업을 수행해야 할 중간단계에 있다. 따라서 대학생들에게 있어서 높은 자아존중감의 형성은 그들의 삶의 질을 높이고 사회적응, 자아개념 확립, 발달과정에 있어서 매우 중요한 과제라고 할 수 있을 것이다.

자아존중감과 부모-자녀 간 의사소통 관계에 대한 선행연구들(조민희, 2007; 박은민, 2001)의 결과를 살펴보면, 부모와 개방형 의사소통을 많이 할수록 대학생 자녀는 높은 자아존중감을 나타내고, 반대로 부모와 폐쇄형 의사소통을 많이 할수록 자녀는 낮은 자아존중감을 나타낸다. 같은 맥락에서, 대학생의 자아존중감은 부모-자녀 간 의사소통에 유의한 정적 상관관계가 있고, 부모-자녀 간 의사소통이 개방적이고 긍정적일수록 대학생의 자아존중감이 높아진다는 연구결과(김민숙, 전미경, 2013)가 있다.

2. 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램

해결중심상담은 내담자의 강점, 성공경험, 원하는 것에 초점을 맞추기 때문에 내담자가 해결책을 스스로 찾고 실천할 수 있게 하는 동기유발에 효과적이다. 그렇기 때문에 목표설정에 있어서도 내담자가 원하는 것을 목표로 설정하도록 상담자는 돕는 역할을 하게 된다. 이러한 목표 설정과 해결책을 스스로 찾고 실천하는 과정은 높은 효능감을 주기 때문에 변화의 유지에도 효과적이다. 요컨대, 해결중심모델은 내담자의 문제의 원인보다 해결책에 초점을 두고 내담자의 강점과 자원, 과거의 성공적인 경험 등을 발견하여 문제해결에 활용한다(de Shazer et al., 1986). 따라서 해결중심모델은 대학생들이 다양한 경험에서 오는 갈등과 스트레스를 제기하는 문제에 집착하는 것에서 벗어나 해결에 중점을 두는 사고의 전환을 가져올 수 있게 한다. 뿐만 아니라 해결중심모델은 대학생들로 하여금 미처 생각하지 못한 자신의 강점을 발견할 수 있게 하고 능력과 잠재력을 스스로 확인하며 문제 해결에 대한 용기와 자신감을 가질 수 있게 하는 데 유용하다. 또한 해결중심모델에 기반 한 상담은 단기간에 진행되기 때문에 빠른 변화를 원하는 대학생에게 시간이나 경제적으로 편의를 제공하는데 적합해 보이며, 언어중심적 상담으로 이루어지기 때문에 큰 어려움 없이 진행할 수 있다.

대학생을 위한 해결중심 집단상담 프로그램의 선행연구(탁정미, 2004)에 따르면, 대학생의 해결능력지각에 대한 자기평가와 상담회기평가 점수에서의 향상이 나타났다. 그리고 또 다른 연구(정유미, 2004)에서는 사회적 문제해결 능력과 스트레스 대처 능력의 향상 효과를 입증하였다. 이 두 연구들은 대학생이라는 연구대상과 해결중심상담 프로그램을 적용하였다는 점에서는 본 연구와 연계성이 있으나, 해결능력지각에 대한 자기평가나 문제해결 능력과 스트레스 대처 능력 등을 다루고 있다는 점에서 본 연구와는 차이가 있다.

한편, 긍정심리학에서는 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶을 영위하는 것을 목표로 두고, 진정한 행복을 위해 긍정적 감정, 활동에의 몰입, 삶의 의미가 필요하다고 보며(Seligman, 2009), 개인이 지닌 강점을 발견하고

계발하여 생활과정에서 활용하고 궁극적으로 진정한 자아실현을 이루는 데 관심을 둔다(권석만, 2008). 그리고 긍정심리모델은 이러한 긍정심리학의 이론과 정신을 상담에 적용한다.

긍정심리상담은 심리적인 문제가 없는 일반 사람들에게도 보다 행복해지는데 실질적인 도움을 줄 수 있는 심리치료 기법이다(Seligman, Rashid, & Parks, 2006). 다시 말해, 긍정심리상담은 내담자에게서 발견되지 않은 긍정적 특성과 강점들을 찾을 수 있도록 돕고 이를 강화하고 개발시키는 것을 바탕으로 한 상담 접근을 말한다(Compton, 2005). 이러한 긍정심리상담에서는 내담자가 호소하였던 부정적인 문제들을 상담을 통해 해결하는 것에 그치지 않는다. 즉, 긍정심리상담에서는 상담이 나름의 성과를 이루었다 하더라도 내담자가 진정으로 원하는 것은 자신이 호소했던 부정적인 문제 증상의 부재만이 아니라 즐겁고 보람 있는 삶을 사는 것이라고 본다(김광수, 2012; Seligman, Rashid, & Parks, 2006). 기존의 심리치료 및 상담이 부정적인 행동, 정서, 사고 등의 해결에 초점을 두었다면, 긍정심리상담은 긍정적인 행동, 정서, 사고. 경험 등에 초점을 둔다. 결과적으로 내담자는 긍정심리상담을 통해 부정적 정서, 반응들이 아니라 긍정적 정서, 반응들을 표현할 수 있게 된다.

대학생을 위한 긍정심리 집단상담 프로그램에 대한 연구들을 살펴보면, 대학생의 긍정심리 집단상담 프로그램이 정신건강 개입과 증진의 효과가 있음이 검증되었고(박찬빈, 2011), 우울한 대학생에게 실시한 긍정심리치료 집단 프로그램으로 우울증 감소 및 삶의 만족도와 긍정 정서가 증가되었으며, 추적검사에서도 그 효과가 지속되었다(임영진, 2010). 이 두 연구들은 대학생을 대상으로 한 점에서는 본 연구와 연계성이 있으나, 정신건강 개입과 증진 효과, 우울증 감소, 긍정 정서나 삶의 만족도 등에 관심을 지니고 있다는 점에서 자존감이나 부모-자녀 간 의사소통 등에 초점을 맞추고자 하는 본 연구와는 차이점이 있다.

지금까지 살펴본 바를 종합해 보면, 해결중심상담은 변화에 대해 긍정적 접근을 하고, 문제를 진단하지 않으며, 내담자가 원하는 것에 초점을 두고, 문제의 해결방안을 찾는 등 상담과정에서 내담자의 성공경험이나 강점, 자원을 중요시(이현주, 2013; Bannink & Jackson, 2011) 한다는 측면에서 긍정심리상담과 유사하다. 긍정심리상담도 문제에 집중하기보다 문제의 해결책을 구축하는 데 초점을 두기 때문이다. 해결중심상담과 긍정심리상담의 유사성은 다음과 같은 측면에서 살펴볼 수 있다(이현주, 2013).

첫째, 해결중심모델에서는 모든 인간은 강점과 장점, 성장하고 발전할 수 있는 잠재력과 자원을 가지고 있다고 본다. 이러한 시각을 지닌 상담자는 내담자가 원하는 목표를 성취하기 위해 내담자가 이미 가지고 있는 자원, 기술, 지식, 행동, 환경, 개인적인 특성 등을 활용할 수 있다. 이는 내담자가 강점을 찾아 일상에서 다양한 방법으로 강점을 활용하도록 하여 그들의 강점을 강화시킨다는 면에서 긍정심리상담과 공통되는 측면이라고 볼 수 있다.

둘째, 해결중심모델에서는 장점이나 자원을 탐색하여 인정, 지지, 칭찬을 할 때 문제해결에 대한 동기가 강화되고 능력이 향상된다고 본다. 긍정심리상담에서도 내담자가 자신의 강점을 찾아내어 일상생활에서 활용하는 것이 자아실현에 있어서 매우 중요하며, 강점은 어떤 일에서 탁월한 결과와 성취를 이루게 만드

는 역량인 동시에 그 일을 하면서 의욕과 활기를 느끼게 만드는 동기를 부여한다고 가정하고 있다. 따라서 두 상담모델은 이러한 점에서 유사성을 발견할 수 있다.

셋째, 해결중심모델에서는 작은 변화는 큰 변화를 가져오고 해결을 위한 출발점이 된다고 가정한다. 이는 긍정정서를 경험하게 하여 우리의 일시적인 사고기능과 행동 양식을 확장시켜 미래의 자원을 극대화하는 선택들을 하도록 돕는 긍정심리상담의 가정과 유사하다.

넷째, 해결중심모델에서는 문제보다 해결을 아는 것이 더 유용하다고 가정한다. 이는 증상에 초점을 두기보다는 내담자의 긍정적 감정과 행복감을 높이는 데에 초점을 두어, 행복 증진을 통해서 증상을 극복시키고 증상 재발을 방지시키는 긍정심리상담과 유사점을 지니는 것으로 볼 수 있다.

다섯째, 해결중심모델에서는 문제의 유형과 해결방안에는 상관관계가 없다고 가정한다. 이 가정은 문제를 파악하거나 문제 중심적으로 접근하지 않고 예외적인 상황을 근거로 새로운 해결방안을 찾는 것에 초점을 두는 긍정심리모델과 통한다. 긍정심리상담도 증상이 아닌 긍정적 감정과 행복에 초점을 두기 때문에, 이러한 측면에서 두 접근법은 일치점이 있다.

지금까지 살펴본 해결중심상담의 전제가치와 가정, 그리고 긍정심리상담의 가정은 매우 유사하여 결합가능성을 보여준다.

한편, 해결중심상담과 긍정심리상담은 이러한 유사점만 있는 것은 아니다. 즉 두 상담 접근은 유사점과 더불어 서로 다른 부분이 존재하기도 하는데, 강점에 대한 관점과 내담자와의 관계에 있어서의 상담자의 위치에서 차이를 보인다. 먼저, 강점에 대한 관점을 살펴보면, 해결중심상담에서의 강점은 내담자가 현재 어려운 상황 속에서 발휘될 수 있는 내담자만의 독특한 측면이지만, 긍정심리상담에서 내담자의 강점은 성격적 특질이나 미덕을 말한다. 다음, 상담자와 내담자의 관계를 살펴보면, 해결중심상담에서 상담자는 내담자를 전문가로 보고 '알지 못함(not knowing)'의 자세를 취하지만, 긍정심리상담에서는 상담자가 내담자에게 감사연습이나 낙관성 훈련 등을 시키며 내담자를 이끌어 간다는 것이 해결중심상담과 긍정심리상담의 다른 점이다.

본 연구에서는 해결중심상담과 긍정심리상담이 지니는 유사점과 차이점을 모두 고려하여 이 두 모델들의 관점을 결합하여 대학생들을 위한 집단 프로그램을 구성하고자 하였는데, 이에 대한 이유는 다음과 같다. 첫째, 사회구성주의 관점을 토대로 후기 가족치료모델들 중 핵심적인 위치에 있는 해결중심모델과 긍정심리학이 대두되면서 임상 장면에서의 적극적 활용이 모색되고 있는 긍정심리모델을 결합하면 내담자가 지니는 시너지 효과를 유발해 대학생들이 지니는 긍정성을 보다 극대화할 수 있다는 기대감이 작용한 것이다. 둘째, 강점에 대한 두 모델의 차이를 살펴보면 알 수 있지만, 해결중심모델은 상황적 강점을 활용하는 것이고 긍정심리모델은 특질적 강점을 강조하는 것이므로, 이 두 모델을 결합해서 프로그램을 구성하면 강점 측면에서 보다 보완적인 기능을 수행할 수 있도록 하는 처치(treatment)가 가능할 것이라는 인식이 작용하였다. 셋째, 상담자와 내담자의 관계 측면애서 살펴보더라도 해결중심모델과 긍정심리모델은 각각 내담자 중심, 상담자 중심의 기본 입장을 지니고 있으므로, 이를 결합하면 보다 조화롭고 균형 잡힌 상담프로그램을 구성할 수

있을 것이라고 보았기 때문이다. 국내에서 해결중심상담이나 긍정심리상담 각각에 대한 연구는 다양하게 이루어졌지만, 이를 결합시켜 시도한 연구는 수적으로 아직 미미한 상태이다. 현재까지는 저소득 여성 독거노인 대상으로 한 긍정심리·해결중심 통합집단 프로그램이 주관적 안녕감을 향상시키고 우울을 감소시켰다고 효과를 검증한 연구(이현주, 2013)가 있을 뿐이고, 대학생을 대상으로 한 해결중심 및 긍정심리 상담은 찾아보기 힘든 실정이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 2015년 9월부터 11월까지 충청남도 소재 A, B, C 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 이루어졌다. 각 학교의 학생상담센터에 자아존중감과 부모와의 관계나 의사소통의 어려움으로 내방한 내담자에게 본 프로그램에 대한 안내를 하여, 집단상담 프로그램에 참여하고자 희망하는 대학생을 대상으로 하였으며, 참여자들의 수업시간을 피하여 늦은 오후 시간대를 이용하였다. 프로그램 참여 학생들에게는 부모-자녀관계 증진을 위한 대화법 관련 책자를 선물로 제공하였으며, 그 외 금전적인 대가 등은 별도로 이루어져지지 않았다. 프로그램 실시 일주일 전에 C 대학교 학생상담센터 집단상담실에서 참여 대학생들에게 프로그램의 취지와 연구 참여에 대한 설명을 제공한 후 프로그램 동의서를 얻고, 자아존중감과 부모-자녀 간 의사소통에 대한 사전검사를 실시하였다. 8주간에 걸쳐 프로그램을 진행하고 프로그램에 참여자에게 수료증을 전달하였으며, 1주일 후 자아존중감과 부모-자녀 간 의사소통에 대한 사후검사를 실시하였다.

해결중심모델에서는 상담자와 내담자의 관계가 세 가지 유형으로 나뉜다. 방문형은 비자발적으로 참여하는 내담자이며, 불평형은 문제의 원인과 해결주체가 다른 사람에게 있다고 보는 내담자이다. 고객형은 내담자 스스로 해결의 주체는 자신이라고 인식하며 적극적인 의지를 가지고 있는 내담자를 말한다(Berg & Miller, 1992). 이러한 유형은 편의상 분류한 것이므로 상담자와 내담자의 관계를 나타내는 유형은 언제든 변화할 수 있다. 본 연구에 참여한 대학생들은 대부분 자발적으로 신청하여 참여하게 된 내담자로서 고객형의 상담자-내담자 관계유형에 부합하게 된다.

본 연구의 대상은 실험집단과 비교집단 각 8명이며, 실험집단에는 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램을 실시하고, 비교집단에는 실시하지 않았다. 비교집단에 대해서는 프로그램 종료 후 동일한 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램을 실시하였다.

해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램은 전문가 2인(가족상담 전공 교수, 가족상담전문가)의 지도 아래 연구자가 제작하였고, 연구보조자인 관찰자 1명(단기가족상담전문가)과 함께 주 1회 총 8회기를 진행하였다. 크게 5단계로 나누어지는 프로그램의 매 회기 진행시간은 90분이고 C 대학교 학생상담센터의 집단상담실에서 실시되었다. 매 회기마다 녹음과 더불어 1:1 면접을 실시하여 질적 연구를 위한 자료를 수집하였다. 프로그램 종료 후에는 실험집단과 비교집단에 자아존중감과 부모-자녀 간 의사소통 검사를 실시하였다. 실험집단과 비교집단의 일반적 특성은 표 1, 표 2와

〈표 1〉 실험집단의 일반적 특성

사례	성별	나이	관계유형	부모-자녀 간 의사소통
A	여	22	고객형	부: 폐쇄형, 모: 폐쇄형
B	남	20	고객형	부: 폐쇄형, 모: 폐쇄형
C	여	21	고객형	부: 폐쇄형, 모: 개방형
D	여	20	고객형	부: 폐쇄형, 모: 개방형
E	남	26	고객형	부: 폐쇄형, 모: 개방형
F	남	25	고객형	부: 폐쇄형, 모: 개방형
G	여	24	고객형	부: 폐쇄형, 모: 개방형
H	여	23	고객형	부: 폐쇄형, 모: 폐쇄형

〈표 2〉 비교집단의 일반적 특성

사례	성별	나이	관계유형	부모-자녀 간 의사소통
I	여	22	고객형	부: 폐쇄형, 모: 개방형
J	여	25	고객형	부: 폐쇄형, 모: 개방형
K	여	20	고객형	부: 폐쇄형, 모: 폐쇄형
L	남	26	고객형	부: 폐쇄형, 모: 개방형
M	여	21	고객형	부: 폐쇄형, 모: 개방형
N	남	20	고객형	부: 폐쇄형, 모: 개방형
O	남	25	고객형	부: 폐쇄형, 모: 폐쇄형
P	여	23	고객형	부: 폐쇄형, 모: 폐쇄형

같다.

2. 측정도구

1) 자아존중감

대학생들의 자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale: SES)를 하유진(2007)이 수정하고, 심지연(2013), 정지은(2013)이 보완한 것을 사용하였다. 본 척도는 전체 10개의 문항으로서, 5개의 긍정적인 자아존중감 문항과 5개의 부정적인 자아존중감 문항으로 구성되어있다. 긍정적인 자아존중감 문항의 예를 살펴보면, “나는 나 자신을 긍정적으로 생각한다.” “나도 다른 사람만큼 일을 잘 해낼 수 있다.”등이 있으며, 부정적인 자아존중감 문항의 예로 “나는 자랑거리를 많이 가지고 있지 않다.” “나는 대체로 나를 실패자라고 느낀다.” 등이 있다. 이 척도는 Likert식 5점 척도로서 각 문항 마다 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’에 표

시하도록 구성되어 있다. 이 척도에서 부정적인 문항은 역채점하여 이를 합해 전체 자아존중감 측정 점수를 산출하고, 점수가 높을수록 자아존중감의 수준이 높으며, 점수가 낮을수록 자아존중감의 수준이 낮은 것으로 해석한다. 부정적 문항은 6, 7, 8, 9, 10번이다.

2) 부모-자녀 간 의사소통

자녀가 지각한 부모-자녀 간 의사소통을 측정하기 위해 Barnes와 Olson(1982)이 개발한 부모-자녀 간 의사소통(Parent-Adolescent Communication: PAC)에서 자녀용 질문지(Adolescent Form)를 민하영(1991), 강민아(2011)가 추가적으로 수정한 것을 사용하였다. 본 척도는 아버지와 자녀 간, 어머니와 자녀 간의 의사소통을 묻는 2영역으로 나뉘며, 총 40문항으로 구성된다. 각 영역은 개방형 의사소통 문항 10문항과 폐쇄형 의사소통 10문항의 각 20문항으로 구성되어 있다. 개방형 의사소통 문항의 예를 살펴보면, “아버지/어머니는 항상 내 이야기를 주의 깊게 잘 들어주신다.”, “나는 아버지/어머니와 대화하는 형태에 만족한다.”, “나는 아버지/어머니께 나의 모든 진실한 감정을 잘 표현한다.” 등이 있다. 한편, 폐쇄형 의사소통 문항의 예로는 “나는 아버지/어머니께 원하는 것을 부탁드리기 어렵다.”, “나에게는 아버지/어머니와 얘기하기를 꺼리는 화제가 있다.”, “아버지/어머니께서는 나에게 잔소리를 많이 하신다.” 등이 있다. 이 척도는 Likert식 5점 척도로서 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지로 응답을 선택할 수 있다. 폐쇄형 의사소통을 나타내는 2, 4, 5, 10, 11, 12, 15, 18, 19, 20번 문항은 역채점을 실시한다. 점수 해석은 모든 문항이 합산되어 상대적으로 점수가 높을수록 부모-자녀 간의 의사소통에 문제가 없으며 자유롭게 자신의 생각을 표현하는 것으로 보며, 이와 반대로 점수가 낮을수록 부모-자녀 간의 의사소통에 문제가 있고 자신의 의견이나 생각의 표현에 어려움이 있는 것으로 본다.

3. 프로그램의 목표, 구성 및 절차

1) 프로그램의 목표

본 연구의 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램의 목표는 다음과 같다.

첫째, 프로그램에 참여한 대학생이 이미 가지고 있는 자원 및 강점을 스스로 발견하고 강화시킴으로써 자아존중감을 향상시킨다.

둘째, 자신과 타인에 대한 이해를 높이고 긍정적인 대화법을 익힘으로써, 부모와의 의사소통을 보다 긍정적으로 향상시킨다.

셋째, 프로그램에 참여한 대학생들 간의 칭찬, 격려, 지지 등의 긍정적인 피드백을 통하여 대인관계 기술을 습득 하고, 가족관계에서도 긍정적인 경험을 통해 지지적 유대관계를 형성할 수 있도록 돕는다.

2) 프로그램 구성 및 절차

프로그램은 본 연구자가 연구 대상과 목적에 맞추어 해결중심모델의 치료개입 5단계 모형(5-step treatment model)과 기법(de Shazer et al., 1986), 긍정심리상담의 기본원리와 기법(Seligman, 2006)을 토대로 하고, 해결중심 집단상담 프로그램의 선행연구(정유미, 2004; 탁정미, 2004), 긍정심리 집단상담 프로그램의 선행연구(김진영, 고영건, 2009, 2012; Collie & Jane, 2009)를 참고로 하여 구성하였다. 본 연구에서 구성된 세부 프로그램은 전문가 2인(가족상담 전공 교수, 가족상담 전문가)에게 3

회에 걸쳐 타당도를 검증받았고, 회기 수 조정, 부모-자녀 관계 내용 보완, 과제 수정 등을 거쳐 최종프로그램이 구성되었다.

본 연구에서의 프로그램에 반영된 해결중심 모델의 치료개입 5단계 모형과 기법의 내용은 다음과 같다. 첫 번째 단계는 내담자와 함께 일하는 단계로서 상담자와 내담자의 관계유형을 파악하고, 내담자의 말을 경청, 존중하며 권한을 부여한다. 두 번째 단계는 치료목표의 설정을 위한 협상단계로서 목표는 내담자가 원하고, 내담자를 위한 것이고, 작고, 구체적이며, 실현가능한 행동적인 것으로 설정하고, 목표를 수행하는 일은 힘든 일임을 인식시켜 내담자의 노력을 성공으로 볼 수 있게 한다. 세 번째 단계는 해결책으로 내담자를 이끄는 단계로서 상담자는 해결지향적 질문을 활용하고, 면담 전 변화에 관한 질문, 예외질문, 기적질문, 척도질문, 대처질문 등을 시도한다. 네 번째 단계는 해결중심적 개입 단계로서 내담자의 노고, 자원, 강점 등을 격려, 칭찬하는 것과 더불어 과제부여를 위한 설명(연결문), 그리고 내담자에 맞는 과제를 정리하여 메시지를 작성하고 전달한다. 마지막 단계는 목표유지 단계로서 해결중심 개입을 통해 이루어진 작은 변화를 계속 유지시킬 것인가에 대한 전략에 초점을 맞춘다. 해결중심모델에서는 이와 함께 7가지 핵심 구성요소, 즉 강점과 해결책 찾기, 목표설정, 예외상황 찾기, 기적질문의 사용, 척도질문의 사용, 메시지(칭찬목록) 전달, 과제제시가 강조된다(Berg & de Shazer, 1997). 해결중심상담의 질문기법은 고도로 구조화되어 있어 그 자체만으로도 치료적인 효과가 있으며, 질문기법의 사용에 있어 규격화된 공식이 있는 것은 아니지만, 목표설정 과정에서는 기적질문과 예외질문이 유용하며, 목표달성을 확인하기 위해서는 척도질문이 유용하다. 관계성 질문과 대처질문은 상담과정에서 매우 치유적인 역할을 하기도 한다(정문자 등, 2010). 메시지는 칭찬목록과 함께 연결문, 과제를 포함한다.

한편, 본 연구에서 반영된 긍정심리상담의 기본원리와 기법의 내용(Seligman, 2009, 2011)은 다음과 같다. 긍정심리상담은 긍정심리학 이론을 바탕으로 하여 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶과 성취하는 삶, 함께하는 삶을 기본원리로 삼는다. 첫째, 즐거운 삶은 현재, 과거, 미래에 대한 긍정적인 감정을 느끼며 살아가는 것이고, 둘째, 적극적인 삶은 매일의 삶 속엣 자신이 추구하고자 하는 활동에 열정적으로 참여하고 몰입하고, 자신의 성격적 강점과 잠재력을 최대한 발휘하여 자기실현을 이루어나가려는 것이다. 셋째, 의미 있는 삶은 자신보다 더 큰 무엇인가를 위해서 기여하고 헌신하는 것이고, 넷째, 성취하는 삶은 자신이 원하는 목표를 달성하는 것이다. 다섯째, 함께하는 삶은 사랑하고 아끼는 사람과 함께 어울리는 것이다. 그 외 본 연구에 반영된 Seligman(2009), Collie와 Jane(2009)이 제시한 긍정심리상담의 기법은 즐거운 삶을 추구하는 활동을 위한 낙관주의, 대표강점 찾기, 감사하는 마음 키우기, 긍정적 끝맺음, 긍정적인 의미를 부여하기 위한 재정의 등이 있다.

해결중심상담의 치료개입 모형과 기법, 긍정심리의 기본원리와 기법을 결합하기 위해 본 연구에서 활용한 모형은 그림 1과 같다.

프로그램은 총 8회기로 대학생의 자아존중감과 부모와의 의사소통 향상에 중점을 두고 진행하며, 관계 형성하기, 목표 설정하기, 해결로 이끌기, 강화 및 유지하기, 종결의 5단계로 이루어진다. 매 회기는 한 주 동안의 변화

〈해결중심상담〉			〈긍정심리상담〉	
단계	구성요소		원리	기법
▪ 내담자와 함께 일하기 ▪ 치료목표의 설정을 위한 협상 ▪ 해결책으로 내담자를 이끌기 ▪ 해결중심적 개입 ▪ 목표 유지	강점과 해결책 찾기, 목표설정, 예외상황 찾기, 기적질문의 사용, 척도질문의 사용, 메시지(칭찬목록) 전달, 과제제시	+	▪ 즐거운 삶 ▪ 적극적인 삶 ▪ 의미 있는 삶 ▪ 성취하는 삶 ▪ 함께하는 삶	낙관주의, 대표강점 찾기, 감사하는 마음 키우기, 긍정적 끝맺음, 긍정적인 의미를 부여하기 위한 재정의

〔그림 1〕 본 연구에서 활용한 모형

에 관한 이야기와 과제 나눔의 시간으로 시작하며, 마지막에 소감을 나누고 메시지 전달 시간을 갖게 된다. 회기별 프로그램 구성 및 진행내용은 표 3과 같다.

4. 자료분석

1) 양적 분석

본 연구에서는 SPSS 20.0 프로그램을 사용하여 통계분석을 실시하였다. 본 연구의 분석사례가 실험집단 8명, 비교집단 8명으로 분석을 위해 수집될 자료가 모수통계의 가정을 충분히 만족시키지 못하므로 비모수통계의 분석방법을 사용하여 프로그램의 효과성을 검증하였다.

먼저, 실험집단과 비교집단의 동질성 여부를 검사하기 위하여 맨-휘트니 U검증(Mann-Whitney U Test)을 실시하였다. 다음으로, 실험집단과 비교집단 각각에 대하여 사전-사후검사 간 차이 검증을 위해 Wilcoxon의 짝을 이룬 부호 순위 검증(Wilcoxon Signed-Ranks Test)을 실시하여 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램의 효과성을 살펴보았다.

2) 질적 분석

본 연구에서는 양적 차원에서의 통계분석 외에도, 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램에 참여한 대학생들의 경험을 질적 방법으로 접근하기 위해 매 회기 녹음을 하였고 연구보조자와 함께 관찰일지와 활동결과물 등을 분석하고 평가하였다. 본 프로그램에 참여한 대학생들의 경험과 변화요인에 대한 분석은 참여한 대학생이 주관적으로 생각하고 있는 프로그램 참가 전과 후의 변화와 경험을 알아보고, 어떤 요인이 변화요인으로 작용했는지에 초점을 맞추었다.

이를 위하여, 본 연구에서는 현상학적 연구방법론 중 Colaizzi(1978)의 연구방법을 사용하였다. Colaizzi(1978)의 현상학적 방법은 연구참여자 개개인의 경험적 진술을 좀 더 일반적인 형태로 재진술 해가면서 공통적 경험의 본질적 구조를 기술하는 것이 특징이다.

연구자는 이러한 연구방법론에 따라 자신이 관심을 지니고 있는 현상에 대해 “그 경험의 의미와 본질은 무엇인가?”하는 연구적 질문을 던지게 된다. 이러한 연구적 질문을 탐색해 들어가기 위해 Colaizzi가 제시한 자료분석 절차는 다음과 같다(이남인, 2014; Colaizzi, 1978).

〈표 3〉 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램 구성 및 진행내용

단계	회기	목표	진행내용	해결중심	긍정심리
관계형성하기	1	협력관계 형성, 대략적인 목표설정	· 프로그램 소개		
			· 면담 전 변화에 관한 질문	√	
			· 만나서 반가워요		√
			· 집단의 규칙과 집단의 대략적인 목표설정		
			· 소감 나누기		
			· 메시지 전달	√	
목표 설정하기	2	구체적 목표 설정을 위한 탐색, 목표 구체화	· 변화에 관한 질문	√	
			· 소원을 말해봐!	√	
			· 인생의 토마토		√
			· 소감 나누기		
			· 메시지 전달	√	
			· 과제: 예외탐색 일기	√	√
해결로 이끌기	3	해결책 찾기	· 변화에 관한 질문	√	
			· 과제 나눔	√	√
			· 내 안의 숨은 강점 찾기		√
			· 나와 가족의 이야기	√	√
			· 소감 나누기		
			· 메시지 전달	√	
			· 과제: 즐거운 일기		√
	4	1점 올리기	· 변화에 관한 질문	√	
			· 과제 나눔		√
			· (강점을 활용해서) 1점 올릴 수 있는 방법은?	√	√
			· 감정단어 게임		
			· 소감 나누기		
			· 메시지 전달	√	
			· 과제: 즐거운 일기, 1점 실천 행동과제	√	√
	5	해결책으로 이끌기	· 변화에 관한 질문	√	
			· 과제 나눔		√
			· 긍정 대화법		√
			· 부모와의 갈등상황 나눔 및 역할극 연습	√	√
			· 소감 나누기		
			· 메시지 전달	√	
			· 과제: 부모님과 긍정 대화법 1번 이상 연습		√
강화 및 유지하기	6	자원 찾아 자신감 키우기	· 변화에 관한 질문	√	
			· 과제 나눔		√
			· 나의 생태도와 에너지 탐색	√	
			· 가족도 이미지 작업	√	√
			· 소감 나누기		
			· 메시지 전달	√	
			· 과제: 부모님과 가족도 이미지 추가 작업, 긍정대화법	√	√
	7	변화 의욕 키우기	· 변화에 관한 질문	√	
			· 과제 나눔	√	√
			· 미래의 나의 모습은?	√	√
			· 목표 점수와 현재 점수 점검	√	
			· 소감 나누기		
			· 메시지 전달	√	
			· 과제: 감사카드 및 감사일기		√
종결	8	변화 지속 및 확대	· 변화에 관한 질문	√	
			· 목표 점수와 현재 점수 점검	√	
			· 나와의 작은 약속		
			· 강점 롤링페이퍼	√	√
			· 프로그램 정리 및 소감 나누기		

첫째, 연구자료 전체를 검토하는 단계로 자료의 대략적인 의미를 파악한다. 둘째, 유의미한 진술을 추출하는 단계로 개별적인 자료를 하나씩 재검토하면서 연구하고자 하는 현상과 직접적으로 관계있는 진술들을 추출해낸다. 셋째, 각각의 유의미한 진술들을 토대로 의미를 발견해내는 단계로 연구자는 연구참여자가 명백하게 진술한 내용을 토대로 그들이 암묵적으로 의미하고 있는 것이 무엇인지 발견한다. 이 경우 주어진 자료와 아무런 관계가 없는 의미를 제시하는 것은 피해야 한다. 넷째, 앞 단계의 작업을 한 차례 더 반복하면서 드러난 의미들을 주제묶음(clusters of themes)으로 정리한다. 이때 의미들을 통해 주어진 것을 토대로 그들과 더불어 주어지는 주제들을 파악해야 한다. 주제들이 확정되면 타당성을 검토하기 위해 연구자료를 보면서 내용을 수정하고 보완한다. 다섯째, 결과를 토대로 연구자는 연구주제에 대한 '포괄적인 기술'을 시도한다. 여섯째, '포괄적인 기술'을 연구주제의 근본구조를 확인할 수 있는 명료한 진술로 바꾼다. 일곱째, 마지막으로 연구자는 연구참여자와의 인터뷰를 통해 연구결과에 대한 그들의 견해를 물어가면서 자신의 연구결과의 타당성을 검토한다.

이에 따른 본 연구의 연구절차는 다음과 같다. 매 회기 녹음된 자료와 관찰일지, 활동결과물, 프로그램 종료 후 면접에서 얻은 정보를 토대로 자료 수집을 하였다. 그리고 변화에 대한 참여자의 주관적인 평가는 해결중심 상담의 질문기법 중 하나인 척도질문을 활용하였다. 이는 개입과정에서 중요한 요인으로 판단되는 것들을 숫자를 활용하여 측정하는 것으로 현재 상태나 목표설정 등이 이루어진 정도를 파악할 수 있다. 이러한 자료 수집 과정은 참여자들에게 미리 알리고 동의를 얻은 후 수집 되었다. 이렇게 수집된 자료는 반복 확인하고, 참여자들의 의미 있는 진술 및 비언어적 행동관찰기록을 추출하였다. 의미가 있는 진술들을 이끌어 내어 주제(theme)를 뽑고, 명확한 주제들을 주제묶음(clusters of themes)으로 구성한 후 범주화(categorize)하였다.

질적 분석의 모든 과정은 지속적으로 원 자료와 비교하고 확인하는 작업을 거치며, 전문가 2인(가족상담 전공 교수, 가족상담전문가)의 지도 아래 가족상담 및 치료전공자인 연구보조자와 함께 대학생의 경험 및 변화요인을 추출하고 합의된 결과를 해석하였다.

Ⅳ. 연구 결과 및 해석

먼저, 프로그램 실시 전 실험집단과 비교집단 간 자아존중감과 부모-자녀 간 의사소통 점수의 사전점수 동질성 여부를 확인하기 위해 집단 수의 제한을 덜 받는 비모수 통계방법인 맨-휘트니 U검증(Mann-Whitney U Test)을 실시한 결과는 표 4와 같다.

실험집단과 비교집단이 모든 요인에서 유의미한 차이를 보이지 않아 두 집단이 동질적인 것으로 나타났다. 따라서 두 집단은 집단상담 프로그램 실시 이전에 동질적인 상태에서 시작되었으며, 사전·사후 변화에 대한 효과성 검증이 가능한 것으로 확인되었다.

1. 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램이 대학생의 자아존중감에 미치는 효과 검증

집단상담 프로그램 실시 전·후 실험집단과 비교집단의 자아존중감 점수 차이 검증을 위

〈표 4〉 실험집단과 비교집단의 자아존중감, 부모-자녀 간 의사소통의 동질성 검증

	평균순위		U	Z
	실험집단	비교집단		
자아존중감	7.56	9.44	24.50	-.81
부-자녀 간 의사소통	8.88	8.13	29.00	-.32
모-자녀 간 의사소통	8.31	8.69	30.50	-.16

〈표 5〉 자아존중감 사전·사후 차이 검증

변인	집단 (N)	음의 순위			양의 순위			동률	Z
		평균 순위	순위 합	N^a	평균 순위	순위 합	N^b	N^c	
자아 존중감	실험 (8)	.00	.00	0	4.50	36.00	8	0	-2.54*
	비교 (8)	3.13	12.50	4	5.17	15.50	3	1	-.26

a 사전점수 > 사후점수, b 사전점수 < 사후점수, c 사전점수 = 사후점수, *p <.05

해 실시한 비모수 통계방법인 Wilcoxon의 짝을 이룬 부호 순위 검증(Wilcoxon Signed-Ranks Test) 결과는 표 5와 같다.

분석결과, 실험집단에서 자아존중감 점수가 사전검사보다 사후검사가 낮은 사람은 0명, 사전검사보다 사후검사가 높은 사람은 8명, 사전·사후 검사가 같은 사람은 0명으로 통계적으로 유의미한 차이를 보였다(z=-2.54, p< .05). 한편, 비교집단에서 자아존중감 점수가 사전검사보다 사후검사가 낮은 사람이 4명, 사전검사보다 사후검사가 높은 사람은 3명, 사전·사후 검사가 같은 사람은 1명으로 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램은 대학생의 자아존중감을 향상시키는 데 효과가 있다고 볼 수 있다.

2. 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램이 대학생의 부모-자녀 간 의사소통에 미치는 효과 검증

집단상담 프로그램 실시 전·후 실험집단과 비교집단의 부모-자녀 간 의사소통 점수 차이 검증을 위해 비모수 통계방법인 Wilcoxon의 짝을 이룬 부호 순위 검증(Wilcoxon Signed-Ranks Test)을 실시하였다.

실험집단과 비교집단의 사전·사후 대학생 부모-자녀 간 의사소통 점수 차이 검증 결과는 표 6과 같다.

실험집단과 비교집단의 부모-자녀 간 의사소통 변화를 부-자녀 간 의사소통, 모-자녀 간 의사소통으로 나누어 살펴보면 다음과 같다.

부-자녀 간 의사소통에 있어 실험집단의 경

〈표 6〉 부모-자녀 간 의사소통 사전·사후 차이 검증

변인	집단 (N)	음의 순위			양의 순위			동률	Z
		평균 순위	순위 합	N[a]	평균 순위	순위 합	N[b]	N[c]	
부-자녀 간 의사소통	실험 (8)	.00	.00	0	4.00	28.00	7	1	-2.37*
	비교 (8)	3.38	13.50	4	3.75	7.50	2	2	-.63
모-자녀 간 의사소통	실험 (8)	.00	.00	0	4.50	36.00	8	0	-2.53*
	비교 (8)	3.00	12.00	4	6.00	24.00	4	0	-.84

a 사전점수 > 사후점수, b 사전점수 < 사후점수, c 사전점수 = 사후점수, *p <.05

우 그 점수가 사전검사보다 사후검사가 낮은 사람은 0명, 사전검사보다 사후검사가 높은 사람은 7명, 사전·사후검사가 같은 사람은 1명으로 통계적으로 유의미한 차이를 보였다 (z=-2.37, p<.05). 비교집단의 경우 부- 자녀 간 의사소통 점수가 사전검사보다 사후검사가 낮은 사람이 4명, 사전검사보다 사후검사가 높은 사람이 2명, 사전·사후검사가 같은 사람이 2명으로 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 모-자녀 간 의사소통에 있어 실험집단의 점수 변화를 살펴보면 사전검사보다 사후검사가 낮은 사람은 0명, 사전검사보다 사후검사가 높은 사람은 8명으로 통계적으로 유의미한 차이를 보였다(z=-2.53, p<.05). 비교집단에서는 사전검사보다 사후검사가 낮은 사람은 4명, 사전검사보다 사후검사가 높은 사람은 4명으로 통계적으로 유의미하지 않았다.

이와 같이 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램은 대학생의 부모-자녀 간 의사소통을 긍정적으로 변화시키는 데 효과가 있었다.

3. 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램에 참여한 연구참여자의 경험과 변화요인

질적 연구로 Colaizzi의 연구방법에 따라 해결중심 및 긍정심리 집단 상담프로그램에 참여한 실험집단 대학생의 경험에 대한 자료 분석을 실시한 결과, 7개의 주제와 32개의 하위주제가 도출되었다. 7개의 주제는 '자기 개념의 긍정적 변화', '관계의 증진', '관계능력의 향상'이라는 3개의 범주로 다시 나누어진다. 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램에서 겪은 연구참여자들의 경험을 하위주제, 주제, 범주로 제시하면 표 7과 같다.

본 프로그램이 연구참여자인 대학생들에게 얼마나 효과가 있었는지 보다 구체적으로 알아보기 위하여 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램의 참여한 과정 속에서 겪은 경험을 보고한 대로 기술하여 자료를 분석하였다.

프로그램에 참여한 집단 구성원들의 보고와 연구보조자의 관찰일지를 종합, 분석해본 결

〈표 7〉 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램에 참여한 연구참여자의 경험

범주	주제	하위주제
자기 개념의 긍정적 변화	자기 인식의 변화	▪ 생각하는 시간이 늘어남 ▪ 긍정적 사고를 하게 됨 ▪ 자기관찰을 통한 발견과 이해 ▪ 변화하고 싶은 의지가 생김 ▪ 미래에 대해 긍정적으로 바라봄
	행동의 변화	▪ 표정이 밝아짐 ▪ 적극적으로 참여함 ▪ 자기개방 ▪ 계획을 세우고 실천함 ▪ 스트레스를 관리할 수 있게 됨
	심리적 변화	▪ 정서적으로 안정이 됨 ▪ 자신감이 생김 ▪ 만족감이 높아짐 ▪ 조급함이 사라짐
관계의 증진	가족관계가 좋아짐	▪ 가족에 대한 생각을 함 ▪ 가족 구성원의 감정을 생각하게 됨 ▪ 가족의 힘을 믿게 됨 ▪ 부모와 교류하는 시간이 늘어남 ▪ 서로에게 관심을 가지게 됨 ▪ 긍정적인 표현력이 증가함 ▪ 새로운 방법을 발견함
	대인관계가 좋아짐	▪ 공감대 형성 ▪ 집단원간에 친밀감과 신뢰감이 생김 ▪ 칭찬이 늘어남 ▪ 친구의 입장을 생각함 ▪ 새로운 친구를 사귐
새로운 관계 경험과 확장	관계를 통한 욕구충족	▪ 소속감을 느낌 ▪ 수용 됨 ▪ 인정과 지지를 받음
	관계를 통한 배움	▪ 다른 집단원의 장점을 모방 ▪ 새로운 관계 경험 ▪ 다른 집단원을 돕는 경험

과, 참여한 대학생이 경험하는 변화는 크게 3가지로 나눌 수 있었다.

첫째, '자기개념의 긍정적 변화'로서 자기인식, 행동, 그리고 심리적 변화가 있었다. 자기

자신에 대해 생각하는 시간이 늘어가면서 자기 자신에 대한 발견과 이해를 하게 되었고, 미래에 대해서도 긍정적으로 바라보는 자기인식의 변화를 경험하였다. 표정이 밝아지고 적극적인 참여와 자기개방을 하게 되었으며, 자신의 스트레스도 관리하는 등의 행동의 변화, 정서적으로 안정이 되면서 자신감, 만족감이 높아지면서 조급함은 사라지는 심리적 변화가 있었다.

둘째, '관계의 증진'으로 가족관계와 대인관계가 좋아짐을 경험하였다. 가족에 대한 생각을 통해 가족의 힘을 믿게 되었고, 부모와 교류하는 시간이 늘어나면서 서로에게 관심을 가지게 되었고 긍정적인 표현력이 증가하였으며, 대인관계에서도 친밀감과 신뢰감을 쌓게 되었다.

셋째, '새로운 관계 경험과 확장'으로 관계를 통한 욕구충족과 관계를 통한 배움이 있었다. 관계를 통해서는 수용, 인정, 지지를 받았고, 다른 집단원의 장점을 모방하고 새로운 관계를 경험하였다. 이와 같은 변화는 연구참여자 자신이 지각한 변화에 대한 보고를 중심으로 분석된 것이다.

한편, 변화요인의 분석 또한 연구참여자의 보고를 중심으로 관찰자의 관찰보고서를 추가 보완하였고, 그 결과 참여한 대학생의 변화요인은 크게 5가지로 나타났다. 이는 '자신에 대한 이해를 하게 됨', '긍정적인 생각을 하게 됨', '현재에 집중함', '새로운 관계를 경험함', '자신감이 생김', '적극적인 자세를 갖게 됨'으로서, 구체적으로 제시하면 다음과 같다.

첫째, 매 회기마다 연구자가 변화에 대한 질문이나 척도질문를 통해 대학생들은 스스로 조금씩 '변화'하고 있다는 것을 알게 되었고, 스스로가 '성공적인 경험'을 찾았고 이는 자신감 향상에 도움을 주었다. 또한 관계적 맥락을 살피면서 '가족이나 친구에 대한 관심'이 커졌고, 부정적인 생각을 하는 대신에 자신이 할 수 있는 방법이나 해결방법에 대해 생각하는 등 보다 '생산적인 생각'을 하게 되었다. 그리고 자신이 직접 원하는 것을 찾아 목표로 정하게 하였고 목표달성을 위해 일상 속에서 어렵지 않게 할 수 있는 방법들을 찾아 '계획을 실천'할 수 있는 힘도 가지게 되었으며, 메시지나 긍정적인 피드백으로 인해 대학생들은 집단 안에서 '적극적인 참여모습'을 보여주었다. 이런 변화요인은 '자신에 대한 이해를 하게 됨'으로 추출되었다.

둘째, 보다 긍정적인 생각으로 전환 하면서 '몸과 마음이 건강해짐'을 보고 하였고, 긍정적인 생각과 현재 즐거운 활동에 몰입하면서 '자신의 스트레스를 관리'할 수 있게 되었다. 그리고 '긍정적인 대화 표현'이 늘어났고, '미래를 보다 긍정적으로' 바라보게 되었으며, 부정적인 생각을 하는 대신에 자신이 할 수 있는 방법이나 해결방법에 대해 생각하는 등 보다 '생산적인 생각'을 하게 되었다. 이를 '긍정적인 생각을 하게 됨'의 변화요인으로 정리하였다.

셋째, 참여한 대학생들 모두 '표정이 밝아짐'을 보고하였고, 긍정적이고 편안한 분위기 속에서 '자신의 생각과 감정을 표현'하게 되었다. 그리고 '다른 집단원의 장점을 모방하여 사용하는 모습'이 있었고, 계속적인 상담자와 집단원 사이에서의 칭찬, 지지 과정을 통해 '가족, 친구의 장점을 찾게 되었다'고 하였다. 이는 '새로운 관계의 경험'이라는 변화요인으로 보았다.

넷째, 가족, 친구, 과 생활 등 '일상생활에서 즐거워짐'을 경험 하였고, '가족, 친구에게 자

신의 생각'을 말할 수 있게 되었는데, 이는 참여한 대학생의 '자신감'이라는 변화요인으로 표현하였다.

다섯째, 참여 대학생이 가족에게 관심을 보이는 등의 노력을 통해 '서로에게 관심'을 가지게 되었고, '부모와 대화하는 시간이 늘어남'을 보고 하였고, 점차적으로 '부모와 긍정대화법을 사용'한다고 밝혔다. 그리고 참여 대학생들은 '가족의 힘'을 믿게 되는 모습도 볼 수 있었다. 이런 변화들은 문제를 해결하려는 참여 대학생의 '적극적인 자세'라는 변화요인으로 요약되었다.

이외에도 본 연구에서는 프로그램 활동 중에 참여한 대학생의 언어, 행동을 연구자와 연구보조자가 분석한 것과 집단 프로그램에 참여했던 대학생들과의 면접에서 얻은 자료를 바탕으로 이들의 경험과 변화요인을 추출하였다. 이를 제시하면 표 8과 같다.

전반적으로 살펴볼 때, 프로그램에 참여한 대학생은 집단 안에서 수용, 인정, 지지, 칭찬과 같은 긍정적 경험을 하며 집단 구성원들과 즐겁고 의미 있는 시간을 보냈다. 상담자의 자기개방과 존중하고 수용적인 태도는 라포 형성뿐 아니라 협력관계를 형성하는데 도움이 되었다.

또한 집단 구성원들 모두는 서로 장점을 발

〈표 8〉 연구참여자의 경험과 변화요인

경험	변화요인
▪ 변화하고 있음을 알게 됨 ▪ 성공적인 경험을 찾음 ▪ 가족, 친구에 대한 관심이 커짐 ▪ 구체적인 계획을 실천하게 됨 ▪ 적극적으로 참여하게 됨	자신에 대한 이해를 하게 됨
▪ 몸과 마음이 건강해짐 ▪ 스트레스를 관리하게 됨 ▪ 긍정적인 대화 표현이 늘어남 ▪ 미래를 긍정적으로 바라보게 됨 ▪ 생산적인 생각을 하게 됨	긍정적인 생각을 하게 됨
▪ 표정이 밝아짐 ▪ 자신의 생각과 감정을 표현하게 됨 ▪ 다른 집단원의 장점을 모방하여 사용함 ▪ 가족, 친구의 장점을 찾게 됨	새로운 관계를 경험함
▪ 일상생활에서 즐거워짐 ▪ 가족, 친구에게 자신의 생각을 말함	자신감이 생김
▪ 서로에게 관심을 가지게 됨 ▪ 부모와 대화하는 시간이 늘어남 ▪ 부모와 긍정대화법을 사용함 ▪ 가족의 힘을 믿게 됨	적극적인 자세를 갖게 됨

견하고 모방을 통해 새로운 것을 배울 수 있었고, 또한 집단 구성원들 모두는 서로 장점을 발견하고 모방을 통해 새로운 것을 배울 수 있었고, 자기개방을 통해서 새로운 관계 경험을 하게 되었다. 특히 자기 자신의 생각과 감정을 표현하고 자신이 하고 싶은 말을 하는 경험을 통해 대학생은 속이 시원하고 편안해짐을 경험하는 등 생각을 정리하는 데 큰 도움이 되었다고 하였다. 새로운 친구를 사귀고, 서로를 알아가며 친밀감을 쌓는 것, 그리고 비슷한 서로의 고민을 나누고, 긍정적인 피드백을 주고받았던 것, 서로의 장점을 발견하고 표현하는 것은 지지적 관계 형성뿐 아니라 긍정적인 자아 형성에도 영향을 미쳤던 것으로 보인다.

Ⅴ. 결론 및 논의

본 연구에서 나타난 결과를 토대로 결론 및 논의를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램은 대학생의 자아존중감을 향상시킨다.

본 연구에서 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램에 참여한 대학생의 자아존중감을 사전·사후 검사한 결과 비교집단과는 다르게 실험집단에서는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 이는 해결중심 집단상담 프로그램이 대학생의 자아존중감 점수 향상을 보인 선행연구(탁정미, 2004)와 일치하며, 긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년의 자아존중감을 향상시킨다는 선행연구(김망규, 2011; 김종환, 2013; 윤민희, 2013; 정지현, 2013)와 일맥상통한다. 이는 내담자의 자원과 강점을 이끌어내 강화하고 확장시키며, 성공적인 경험을 통하여 해결책을 찾아 이를 칭찬하고 인정해줌으로써 자아존중감이 향상 된 것이라고 추론해볼 수 있다.

프로그램을 진행하면서 매 회기마다 집단 구성원의 점진적인 변화를 공유하고 강화시킨 것과, 집단원 간의 상호적 칭찬, 지지해주는 과정이 긍정적으로 작용한 것으로 보인다. 특히 이 프로그램 참여를 통해 대학생들이 자신이 지닌 장점과 역량, 잠재력을 발견해가고 자신의 가치를 인식하게 되면서 전반적인 자아존중감이 향상되고, 전반적으로 긍정적인 영향력을 미친 것이라고 볼 수 있다. 결국 해결중심모델과 긍정심리모델이 추구하는 강점이나 자원을 강조하는 전략이 대학생들의 자기인식이나 자기개념에 상당히 긍정적으로 작용한 것을 확인할 수 있다.

둘째, 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램은 대학생의 부모-자녀 간 의사소통을 향상시킨다.

본 연구에서 대학생의 부모-자녀 간 의사소통을 부-자녀 간 의사소통과 모-자녀 간 의사소통으로 나누어 살펴보았는데, 사전·사후 검사한 결과 비교집단에서는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으나 실험집단에서는 유의미한 차이를 보였다. 이는 프로그램에 참여하면서 자신과 가족의 특징이나 강점 등을 찾는 활동을 통해 부모와의 관계가 향상된 것으로 볼 수 있다.

본 연구에서 구성된 해결중심모델과 긍정심리모델을 결합한 집단상담 프로그램에 참여하면서 대학생들이 부모에 대한 긍정적인 생각을 하고 가족의 힘을 믿게 되었으며 집단원 사이에서 자신의 생각을 이야기 하는 경험을 통하여 자신감이 향상되어 의사소통 능력을 강화한 것으로 추론할 수 있다. 특히 긍정대

화법 연습이나 부모와 함께 하는 과제를 통해 부모-자녀 간 상호작용하는 시간이 늘어남으로써 부모-자녀 간 의사소통 향상에 도움을 준 것으로 보인다. 이런 변화로 인해, 이들의 부모들도 대학생 자녀의 이야기에 집중하고 관심을 보일 뿐만 아니라, 자녀들의 생각을 존중해주고 애정표현, 칭찬, 격려를 해주시는 등 쌍방적인 상호교환이 이루어진 것으로 볼 수 있다. 이 집단상담 프로그램 참여가 부모-자녀 관계에도 궁극적으로 긍정적인 영향을 미친 결과로 해석될 수 있을 것이다. 현재까지는 대학생의 부모-자녀 간 의사소통 증진을 위한 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램의 개발은 활발한 편이 못되지만, 이러한 결과는 해결중심 집단미술치료 프로그램이 모-자 간 의사소통에 긍정적인 효과를 주었다는 연구(김서현, 2008)와 연관 지어 설명될 수 있을 것이다. 또한 이러한 결과는 긍정심리 집단상담 프로그램을 활용한 프로그램을 개발하여 다문화 가정의 모-자녀의 긍정적인 상호작용의 변화를 유도했다는 선행연구(김은경, 2010)의 결과와도 같은 맥락에서 주목해 볼 수 있을 것이다. 결론적으로 해결중심모델이나 긍정심리모델은 부모-자녀 관계에도 긍정적으로 작용함을 확인할 수 있다.

셋째, 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램에 참여한 대학생은 새로운 관계 경험, 해결지향적 질문, 자신의 강점, 자원에 의해 자기 자신과 지지적 관계에 대해 탐색하고, 과거, 현재를 정리하면서 자신의 긍정적인 미래에 대해 생각하게 된다.

이러한 점은 본 연구에서 개발한 집단상담 프로그램이 참여한 대학생들의 인지적, 행동적, 정서적 변화와 지지적 관계의 향상에 영향을 미친 것이라고 추론해 볼 수 있다. 프로그램에 참여한 대학생은 자신감과 편안함을 느끼고, 자기표현 및 스트레스 관리에도 긍정적인 대처를 할 수 있게 되었으며, 현재와 미래에 대해 긍정적인 생각을 하고 일상생활 속에서 자신이 할 수 있는 방법을 계획 세워 실천하게 되었다. 또한 지지관계인 가족의 강점과 자원을 찾게 되면서 가족의 힘을 믿게 되었고, 부모와 교류하면서 긍정적인 의사소통을 하게 되었다. 이러한 점들은 본 연구에서 개발한 프로그램들이 대학생들에게 효과적이었음을 의미하는 것이다. 집단상담 과정에서 프로그램 참여 대학생들이 경험한 바를 '자신에 대한 이해를 하게 됨', '긍정적인 생각을 하게 됨', '새로운 관계를 경험함', '자신감이 생김', '적극적인 자세를 갖게 됨'이라는 변화요인으로 추출하였는데, 이를 통해 향후 대학생들을 위한 치료 개입 전략을 고안할 때, 바로 긍정성에 기반한 심리치료모델들이 활용되면 바람직한 결과를 가져올 수 있다는 시사점을 얻을 수 있다.

한편, 본 연구에서 대학생들은 집단 구성원 앞에서 자신의 생각과 감정을 표현하면서 마음이 편안해지고 감정이 풀림을 경험하고, 자신과 다른 사람들을 이해할 수 있게 되었으며, 가족, 친구관계가 좋아짐을 인식하게 되었다. 이와 같이 자신의 정서를 명확하게 인식하는 개인은 심리적으로 건강하고 (Mayer & Stevens, 1994), 개인의 내적 사고와 감정, 동기와 같은 자아에 주위를 기울이면서 자기의식을 증가시키며, 자신 및 타인을 이해하고 수용하는 반응과 문제해결에 대한 자신감이 향상된다(탁정미, 2004). 이러한 점들을 감안해 볼 때, 특히 대학생들에게 효과적으로 다가가는 상담방식이 집단상담 프로그램임을 다시 확인할 수 있다. 집단상담 프로그램에서 지도자와 집

단원들로부터 수용, 인정, 지지를 받고 칭찬을 주고받는 경험은 안전한 심리적 환경을 제공하기 때문에, 대학생들은 이를 바탕으로 자신들의 자아존중감 제고와 나아가 부모-자녀 간 의사소통도 향상시킬 수 있는 힘을 배양하게 될 것이다.

이상의 논의와 결론을 종합해보면, 해결중심 및 긍정심리 집단상담 프로그램은 대학생의 자아존중감과 부모-자녀 간 의사소통을 향상시킨다. 대학생들은 자신의 강점을 강화시켜 해결에 대한 힘을 기르고 집단 안에서 새로운 관계를 경험하면서 심리적으로 편안해지고 자기표현 및 서로 격려하고 지지하는 등의 긍정적인 표현을 할 수 있게 한다. 그리고 자기 자신과 지지관계인 가족의 중요성을 인식하게 되면서 부모와의 긍정적인 의사소통을 할 수 있게 한다. 또한 과거, 현재가 주는 긍정적인 의미와 가치를 부여하여 자신의 꿈과 미래에 대해 긍정적인 생각을 할 수 있게 된다.

이러한 연구 결과를 바탕으로, 본 연구의 몇 가지 한계점을 제시하고 앞으로의 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 8명의 대학생을 대상으로 집단상담 프로그램을 실시한 바 연구결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 따라서 더 많은 대학생을 대상으로 한 해결중심 및 긍정심리 집단상담의 효과성을 확인하는 추가연구가 필요하다.

둘째, 본 연구의 대상자를 대학생으로 한정하여 프로그램을 실시하였기 때문에 부모가 지각한 자녀의 변화 및 부모가 지각한 자녀와의 의사소통 등 상호작용 변화를 파악하는 데 한계가 있다. 따라서 이후 연구에서는 회기별로 부모와 대학생 자녀가 함께 프로그램에 참여하거나 집단을 나누어 프로그램을 진행하는 등의 방법이 필요하다.

셋째, 연구 대상자들을 무작위로 배정할 수 없었다는 한계가 있다. 실험집단의 연구 대상자들은 모두 고객형으로 자발적으로 참여의사를 보였고, 개인의 일정과 시간 그리고 본 프로그램을 실시하는 장소와의 인접성에 의해 구성되었다. 참여 대학생은 자신이 변화하고자 하는 의지를 가지고 프로그램에 참여하였기 때문에 프로그램의 효과를 검증하는 데 있어 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 그러므로 후속연구에서는 자발적으로 참여하려는 의사를 갖지 않는 내담자들(예: 방문형, 불평형 등)도 포섭해서 프로그램을 진행하는 방안을 연구해 볼 필요가 있다. 또한 내적 타당도를 높이기 위해 실험집단과 비교집단에 복수 사전검사를 실시하고, 연구 대상자들을 무작위 배정하여 연구방법상의 한계를 극복하는 접근을 시도할 수 있을 것이다.

넷째, 본 프로그램이 종결 된 이후 추후조사를 통해 효과가 지속되는지에 대한 검사가 이루어지지 않았다. 따라서 후속 연구에서는 추후조사를 할 수 있도록 하는 것이 중요하다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 집단상담 프로그램의 구성 측면에서 해결중심모델과 긍정심리모델을 결합시키는 가능성과 의의를 경험적으로 지지해 주었다. 사실상 두 모델은 기본적 전제나 가정에서 공통점이 많으므로 다른 어떤 모델들보다 결합이나 절충적 보완이 용이할 것으로 예측할 수 있는데, 본 연구는 이를 입증하는 연구결과를 제공해 주었다.

둘째, 발달적 측면에서 볼 때 청년기를 대상으로 한 집단상담 프로그램의 레퍼토리가

보다 풍부해지고 확장될 수 있는 기초자료를 축적해주었다. 청소년기와 성인기의 과도기적 단계에 있는 대학생을 대상으로 한 집단상담 프로그램의 내용을 보다 긍정적인 가치를 강조하는 방향으로 구성해 갈 때 보다 효과적임을 시사해 주었으며, 시간적, 경제적 어려움이 있는 대학생의 신분을 감안해 볼 때 단기간의 개입이 효과적임을 제시해 주었다.

셋째, 해결중심모델이나 긍정심리모델 두 접근이 개인내적(intrapsychic) 심리 차원에서의 역량을 강화시키고 나아가 대인간(interpersonal) 심리 차원에서의 역량 강화에도 기여할 수 있음을 확인시켜 주었다. 개인의 긍정성을 강화시켜 이를 자존감 고양과 같은 개인적 차원과 더불어 부모-자녀 관계 향상과 같은 친밀한 인간관계까지 확대 적용시킬 단초를 제공해 주었다는 점에서 의미가 있다고 볼 수 있을 것이다.

참고문헌

강민아 (2011). 대학생이 지각한 부모-자녀 간 의사소통유형과 정서지능이 대인관계성향에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 석사학위논문.

권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.

김광림 (2005). 칭찬프로그램이 대학생의 자아존중감, 대학생활 적응, 부모-자녀 간 의사소통, 대인관계에 미치는 효과. 계명대학교 대학원 석사학위논문.

김광수 (2012). 긍정심리학에 기반 한 초등학교 상담의 방향과 과제. 초등상담연구, 11(2), 193-217.

김망규 (2011). 긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년의 자아존중감, 행복감 향상에 미치는 효과 검증: 감사, 칭찬을 중심으로. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.

김민숙, 전미경 (2013). 일 간호 대학생의 부모-자녀 간 의사소통, 자아분화, 자아존중감 및 생활스트레스. 디지털융복합연구, 11(4), 293-302.

김서현 (2008). 해결중심 가족치료 이론을 적용한 집단 모자미술치료가 한 부모 가정 모-자 관계개선에 미치는 효과. 동국대학교 문화예술대학원 석사학위논문.

김애순, 윤 진 (1997). 청년기 갈등과 자기이해. 서울: 중앙적성출판사.

김유순, 이국향 (2010). 부모의 양육행동, 자아존중감, 부모효능감 향상을 위한 해결중심 집단프로그램의 효과성 연구: 빈곤가정 부모를 중심으로. 한국가족치료학회지, 18(1), 157-184.

김윤경 (2009). 창의적 문제해결 프로그램이 간호대학생의 리더십, 창의성 및 문제해결 능력에 미치는 효과. 전남대학교 대학원 박사학위논문.

김은경 (2010). 다문화가정 모-자녀의 긍정심리 성향 증진을 위한 긍정심리프로그램 개발. 명지대학교 대학원 박사학위논문.

김종환 (2013). 긍정심리 치료프로그램이 청소년의 우울 및 자아존중감과 행복감에 미치는 영향. 한국 외국어대학교 대학원 석사학위논문.

김진영, 고영건 (2009). 긍정 임상심리학: 멘탈 휘트니스(mental fitness)와 긍정심리치료(positive psychotherapy). 한국심리학회지: 사회문제, 15(1), 155-168.

김진영, 고영건 (2012). 멘탈 휘트니스 긍정심리 프로그램. 서울: 학지사.

민하영 (1991). 청소년 비행 정도와 부모-자녀 간 의사소통, 가족의 응집 및 적응과의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

박은민 (2001). 대학생활 적응과 부모-자녀 간 의사소통 유형 및 자아존중감의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

박찬빈 (2011). 긍정심리상담 및 치료프로그램이 대학생 정신건강에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.

심지연 (2013). 대학생의 진로의식성숙과 부모

애착, 심리적 독립, 자아탄력성 및 자아존중감의 인과적 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

윤민희 (2013). 긍정심리치료 프로그램이 저소득층 한 부모가정 청소년의 자아존중감, 낙관성 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위논문.

이남인 (2014). 현상학과 질적 연구. 파주: 한길사.

이정은 (2014). 인터넷중독 초등학생의 자존감 및 스트레스 대처행동 향상을 위한 해결중심 집단상담 프로그램의 효과성. 상명대학교 대학원 석사학위논문.

이현주 (2013). 긍정심리·해결중심 통합 집단 프로그램 개발 및 효과: 저소득층 우울 여성 독거노인 대상. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.

임영진 (2010). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

정문자, 송성자, 이영분, 김유순, 김은영 (2010). 해결중심단기치료. 서울: 학지사.

정유미 (2004). 해결중심 집단상담 프로그램이 대학생의 사회적 문제해결능력과 스트레스 대처능력에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.

정지은 (2013). 대학생의 진로적응성과 사회적 지지, 자아존중감 및 자기주도 학습의 인과적 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

정지현 (2013). 긍정심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문.

조민희 (2007). 부모-자녀 의사소통방식이 자녀의 자아존중감, 대학생활 적응, 진로준비 행동에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.

탁정미 (2004). 대학생을 위한 해결중심 단기상담 프로그램의 효과- 해결능력지각과 자아존중감 및 회기평가를 중심으로. 전남대학교 대학원 석사학위논문.

하유진 (2007). 자아존중감 및 내외 통제성과 심리적 안녕감의 관계: 20, 30대 성인남녀를 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

황상하 (1994). 대학생의 스트레스 및 대처방식과 대학생활 적응과의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.

Bannink, F., & Jackson, Z. P. (2011). Positive psychology and solution focus looking at similarities and differences. *Inter Action, 3*(1), 8-20.

Barnes, H., & Olson, D. H. (1982). Parent-adolescent communication scale. In D. H. Olson, H. I. McCubbin, H. Barnes, A. Larsen, M. Muxen & M. Wilson(Eds.). *Family inventories, Family Social Science(*pp.33-48). Minneapolis : University of Minnesota.

Berg, I. K., & de Shazer, S. (Eds.) (1997). Special issue: Solution-focused brief family therapy. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, *19*, 1-141.

Berg, I. & Miller, S. (1992). *Working with the problem drinker: A solution focused approach*. New York: W.W. Norton.

Colaizzi, P. (1978). *Psychological research as the phenomenologist views it*. New York: Oxford University Press.

Collie, W. C & Jane, W. C. (2011). 긍정심리학과 가족치료 (유계숙, 강수향, 오아림, 이주현 역, 원제: *Positive psychology and family therapy)*. 서울: 시그마프레스. (원저 2009년 발행).

Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Stanford, CT: Thomson.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem.* San Francisco: W. H. Freeman.

de Shazer, S., Berg, K., Lipchik, E., Yunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W., & Weiner-Davis, M. (1986). Brief therapy: Focused solution development. *Family Process, 25*(6), 214-218.

Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-)experience of mood. *Journal of Research on Personality*, *28*, 351-373.

Robinson, N. S. (1995). Evaluating the nature of perceived support and its relation to perceived self-worth in adolescents. *Journal of Research on Adolescence, 5,* 253-280.

Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-images*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Seligman, M. E. P. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 11*, 774-788.

Seligman, M. E. P. (2009). 긍정심리학 (김인자 역, 원제: *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment)*. 경기: 물푸레. (원저 2002년 발행).

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774-788.

□ 논문접수일 : 2016년 08월 09일
□ 심사시작일 : 2016년 08월 20일
□ 게재확정일 : 2016년 09월 26일

가족과 가족치료
Family and Family Therapy, 2016. Vol. 24(3), pp.409-434

Solution-Focused and Positive-Psychology Group Counseling Programs for University Students

Changwoo Choi Younshil Choi

(Department of Family Welfare, Sangmyung University)

Objectives: The authors developed and studied the effects of a solution-focused and positive-psychology group counseling program for improving the self-esteem and parent-adolescent communication of university students. Method: The participants were eight university students who had a problem with self-esteem and difficulties in their relationship with their parent. The students participated in a total of eight 90-minute sessions of a solution-focused and positive-psychology group counseling program. The researchers performed the Mann-Whitney U Test and the Wilcoxon Signed-Ranks Test to determine whether the counseling program was effective. Results: The solution-focused and positive psychology group counseling program improved self-esteem and parent-adolescent communication in university students. Conclusions: Through the analysis of the students' experience and their therapeutic changes, the authors offer implications for this unique counseling approach and for family counseling in general.

Keywords: *self-esteem, parent-adolescent communication, solution-focused group counseling, positive-psychology*