

빅뱅 집단상담 프로그램 개발 및 효과 검증 - 과정지향심리학 이론을 중심으로

양명숙*, 전지경**

한남대학교 상담학과*, 한남대학교 상담심리학과**

The Development and Effect Verification of BigBang Group Counseling Program- Focusing on the Process Oriented Psychology

Myong-suk Yang*, Ji-Kyung Jeon**

Dept. of Counseling, Hannam University*, Dept. of Counseling Psychology, Hannam University**

요 약 본 연구의 목적은 과정지향심리학적 접근을 통하여 대학 신입생의 심리적 안녕감과 정신건강 향상을 위한 집단상담 프로그램을 개발하고 개발된 프로그램에 대한 효과성을 검증하는 것이었다. 연구절차는 프로그램 개발절차와 프로그램 효과검증 절차로 이루어졌고, 세부적으로 6단계의 프로그램 개발과정을 구안하여 개발하였다. 연구대상은 대학생 신입생 116명이었고, 총 15개의 집단상담을 실시하였다. 연구결과는 집단원 자체 사전사후 평가를 통해 심리적 안녕감과 정신건강 점수의 유의미한 변화를 확인하였고, 경험보고서 분석을 통해 구성된 프로그램의 목표를 달성하였다고 평가하였다. 따라서 본 연구의 의의는 대학 신입생이 경험하는 다양한 역경과 스트레스를 프로그램의 하위목표인 자기이해, 역경과 도전의 상대성에 대한 알아차림, 그리고 자기반영의 우주로의 확장을 통하여 심리적 안녕감 증진과 정신건강을 향상을 돕는데 있다. 이러한 결과를 바탕으로 대학 신입생을 위한 다양한 교육방법이나 교육정책을 제안하는데 도움이 되기를 기대한다.

주제어 : 대학 신입생, 심리적 안녕감, 정신건강, 과정지향심리학, 집단상담, 융복합 정책

Abstract The purpose of this research was to develop a group counseling program for improving the psychological well being and mental health of the university entrants, and to verify the effectiveness of the program. The research procedure consisted of the program development step and the program verification step, and in detail, 6 steps of program development processes were established. The subjects of the research were 116 university entrants, and 15 group counselings were conducted. As the result, significant variations were shown in the scores of the psychological well being and mental health through the pre and post test on the group, and the experience report analysis evaluated that the objective of the program was accomplished. It is expected that these results would be helpful for suggesting various education methodology or education policy for the university entrants.

Key Words : University entrants, Psychological well being, Mental Health, Process Oriented Psychology, Group Counseling, Convergence Policy approach

* This paper was supported by the 2016 Hannam University research grant.

Received 1 November 2016, Revised 1 December 2016
Accepted 20 December 2016, Published 28 December 2016
Corresponding Author: Ji-Kyung Jeon (Hannam University)
Email: jeonjikyung@gmail.com

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

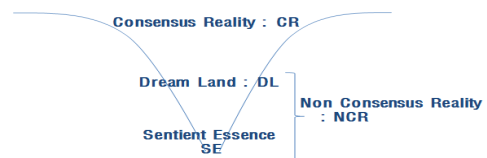
대학 신입생은 발달학적으로 청소년기에서 성인초기로 전환되는 중요한 시기에 있다. 이들은 대학교라는 새로운 환경을 경험하게 되면서 동시에 성인사회 구성원으로서 새로운 장(場)을 경험하고 폭넓은 대인관계를 경험한다. 이러한 과정에서 사회 구성원으로서의 다양한 역할과 책임을 요구받고, 새로운 삶에 적응하는 과정에서 다양한 정신건강의 어려움을 경험하기도 한다.

많은 선행연구들에서 대학 신입생들은 고등학교 시절과는 다른 교육환경, 독립적이며 능동적인 생활방식과 학업생활에 대한 요구, 새롭고 폭넓은 대인관계 등으로 적응 상의 어려움을 겪고 있는 것으로 나타난다[1,2,3]. 오영재[4]의 연구에서도 대학 신입생 70%가 대학입학을 후회하거나 대학을 떠날 생각을 해 본적이 있다는 결과를 제시하면서 대학신입생의 정신건강상의 어려움을 주장하였고, 다양한 연구들[5,6]에서 대학생들의 정신건강의 어려움을 제시하기도 하였다. 한편, 대학 신입생 초기의 경험은 대학생활 전반에 걸쳐 지속적인 영향을 준다는 연구결과[7,8]를 토대로 대학 신입생을 위한 연속적인 프로그램이나 집단상담의 필요성이 지속적으로 제기되어왔다. 대학 신입생을 대상으로 프로그램을 운영하였던 사우스캐롤라이나 대학의 연구 결과를 보면, 프로그램을 통해 신입생 간의 유대감이 높아지고 학업에 대한 기대와 학술적 활동 참여가 증대되는 등 대학 생활기간 동안 성격이나 대인관계 등에 있어서 적응상 높은 점수가 나타났다는 것을 볼 수 있다[9]. 이는 대학 신입생들이 변화된 현실을 능동적으로 이해하고 건강한 대학생활을 영위하도록 돕기 위하여 정신건강 상의 복잡·다양한 이슈를 다루어줄 다양한 프로그램이 요구된다는 것을 의미한다. 그러나 대학 신입생을 대상으로 한 국내 연구들을 보면 주로 대학교 내 상담센터를 중심으로 한 신입생 실태조사[10,11,12]나 신입생을 대상으로 한 학과 혹은 학교 오리엔테이션 및 세미나 형식[13]의 일회성 교육에 그치는 경우가 많다.

과정지향심리학을 창시한 Mindell[14]은 인간의 의식 수준을 [Fig. 1]과 같이 크게 3가지로 구분하여 설명하고 있다. 일상적 실재 CR(Consensus Reality)과 비일상적 실재 NCR(Non-Consensus Reality)의 영역인 꿈 영역 DL (Dream Land), 그리고 자의식의 본질 SE (Sentient

Essence) 영역이다. 일상적 실재 CR은 모든 구성원들이 공유하고 합의되어 교류할 수 있는 의식 상태이다. 우리가 일반적으로 실재라고 정의하는 것으로 측정가능하고 공유하는 의식 상태를 말한다. 대학 신입생이 경험하는 일상적 실재 CR영역에서의 변화는 새로운 학교, 나이, 전공, 친구관계, 생활환경, 거주 지역 등의 변화를 들 수 있다. 비일상적 실재 NCR의 영역인 꿈 영역 DL은 일상적 실재 CR의 이면에 있는 모든 느낌, 모든 경험, 이면의 역할 등 주관적인 특성을 포함한 의식 상태이다. 꿈 영역 DL에서는 개인의 신체경험(드림바디), 느낌, 말하지 않은 진실, 관계적 측면에서는 의도치 않는 이중신호나 집단의 과정에서는 유령의 역할 등을 포함한다. 이러한 과정에서는 시대정신, 역사, 비전(Vision), 초 세대적인 사건 등이 중요하게 다루어진다. 마지막으로 자의식의 본질 영역은 잠재의식(Subliminal) 같거나 섬광처럼 나타나는 의식의 영역을 말한다. 이는 매우 미묘한 인식 경향성을 경험하게 함으로써 일상적 실재 CR이나 꿈 영역 DL이 숙고하거나 반영 없이도 알아차릴 수 있도록 도와준다. Mindell[15]은 자의식의 본질 SE 영역에서의 프로세스마인드를 설명하면서 인간은 삶의 방향성과 에너지를 알아차릴 수 있고 이를 알아차리는 것은 삶을 더 풍요롭고 건강하게 할 수 있다고 주장하였다.

Mindell[14]은 일반적으로 사람들이 꿈 영역 DL이나 자의식의 본질 SE를 무시하거나 과소평가하는 경향이 있지만, 이를 알아차리는 것이 자신에 대한 심오한 이해를 하는데 매우 중요한 역할을 한다고 강조하였다. 즉, 다양한 의식의 차원에서 자신이 가진 어려움과 장점을 알아차림으로써 건강한 미래의 삶을 준비할 수 있다는 것이다.



[Fig. 1] 3 Levels of Experience and Perception (Mindell[14])

대학교 신입생들은 중요한 삶의 전환과정에서 자신의 의식수준을 이해하고 통합함으로써 정신건강과 심리적 안녕감을 도모할 수 있다. 이의 구체적 과정은 자기이해,

역경과 도전의 상대성, 자기반영의 우주의 세 가지 과정으로 설명할 수 있다.

자기이해는 자기 내면, 관계, 그리고 우주 공동체에서의 자신의 과정(Process)을 이해하는 것이다. 이때의 과정이란 과정의 흐름을 따라가는 것, 과정의 흐름에서 차별화하는 것, 과정을 인지하고 펼쳐는 것으로 이해할 수 있다[16]. Mindell과 Mindell[17]은 하나의 현상에는 개인이 스스로 이해하고 표현되는 1차 과정과 숨겨져 있으면서 드러나지는 않지만 그 현상에 매우 중요한 역할을 하는 2차 과정이 함께 나타나고 있다고 설명하였다. 또한, 일반적으로 2차 과정은 무시되어지기도 하는데, 두 개의 과정 모두를 이해하는 것은 중요하다고 하였다. 이러한 2차 과정의 이해를 위해서는 드러나는 현상에 대한 숨겨진 다양한 역할(Role)들을 이해하고 알아차리지 못하였던 자신의 랭크(Rank)를 알아차리는 것이 중요하다. 이러한 과정에서 현재 자신의 삶에 영향을 미치는 어린 시절의 다양한 사건들과 가족 내에서의 과정, 그리고 다양한 트라우마를 이해할 수 있다. Mindell[18]은 어린 시절에 대한 기억은 오래된 자신의 패턴을 이해할 수 있는 좋은 도구로 활용 될 수 있다고 주장하였다. 또한 이러한 패턴에는 개인의 삶에 있는 오래된 경계(Edge)에 대한 이해, 관계에서의 패턴, 그리고 갈등을 해결해 나가는 과정에 대한 이해 등이 포함된다고 하였다. 자기이해 단계에서는 자신의 과정 내에서 일상적 실재 CR과 비일상적 실재 NCR에서 자신이 헤아리는 1차 과정과 헤아리지 않았던 2차 과정에 대한 탐색과 우주 공동체 속에서 자신의 일상적 실재 CR에서의 과업과 꿈영역 DL에서의 과업을 이해하여야 한다. 이를 위하여 자신의 삶의 과정과 개인사를 탐색하고, 자신의 삶의 과정에서 나타나는 다양한 역경과 삶의 굴곡을 새로운 다 세계(Many World)의 관점에서 알아차릴 수 있다.

역경과 도전의 상대성 단계에서는 자신의 블랙홀을 확인하고, 탐험함으로써 블랙홀이 주는 메시지를 확인하며 빅뱅을 통해 삶의 메시지를 찾는 것을 포함하고 있다. Mindell[19]은 대표적인 블랙홀로 콤플렉스를 들었다. 콤플렉스는 우리를 혼란시키고, 콤플렉스의 관점에서 세상을 바라보도록 왜곡시킨다. 우주에서의 블랙홀이 주변의 행성들을 끌어당기는 것이라면, 심리적인 블랙홀은 끊임 없이 정보를 왜곡시키며, 벗어나지 못하게 억압한다. 이는 단순한 과정에서 끝나는 것이 아니라 끝없이 반복되

는 과정으로 나타난다. 특히, Mindell과 Mindell[17]은 이러한 블랙홀이 2차 과정을 이해하는 드림도어(Dream Door)의 역할을 한다고 설명하였는데, 자신의 숨겨진 2차과정과 1차과정의 과정이해를 통해서 자신을 깊은 알아차림으로 들어갈 수 있게 한다.

Mindell[19]은 Everett와 Dewitt의 평행한 세계이론(Parallel World Theory)을 심리적 과정에 적용시켜, 우리가 무엇을 인식하고 바라보는 순간 그 모습은 무한한 다른 가능성으로 펼쳐지고 분산되며, 모든 가능성은 동시에 평행한 세계에 존재한다고 주장하였다. 이는 우리가 경험한 다양한 삶의 역경을 다양한 가능성으로 인지하고 바라보는 순간 역경은 더 이상 역경이 아닐 수 있음을 설명해주고 있다. 또한, 이러한 블랙홀은 단지 개인, 가족에서만 영향을 미치는 것이 아니라 자신이 속한 그룹, 문화, 민족, 국가, 그리고 그 시대상과도 연결되어 있다. 이에 역경과 도전의 상대성에서는 블랙홀을 이해하는데 일상적 실재 CR의 차원에서만 이해하는 것이 아니라 꿈 영역 DL로 확장하여 역할에서의 이슈, 랭크에서의 이슈, 그리고 가족 내에서의 역할, 가족과 국가, 문화와 사회 등 다양한 유령의 역할(Ghost Role) 측면을 이해함으로써 자신의 갈등에 대한 이해를 도울 수 있다. 특히, 집단에서 펼쳐지는 다양한 의견과 경험 그리고 집단과정에 숨겨진 유령의 역할 등을 취하고 명료화하는 과정 속에서 자신의 블랙홀을 상대적 원리에서 받아들이고 이해할 수 있다.

마지막으로 자기반영의 우주 단계에서는 자의식의 본질 SE 영역의 알아차림과 통합을 포함한다. 자신의 블랙홀과 빅뱅의 과정을 통하여 새로운 세계로의 확장이 이루어지는 단계이며, 자신의 프로세스마인드로서의 하이 드림(High Dream)을 이해하고 찾아가는 과정을 포함한다. 이는 일상적 실재 CR의 영역, 꿈 영역 DL 또한 포함하는데, 개인이 가진 에너지와 자원들을 더 큰 사회와 공유하면서 사회와 개인이 서로 상호작용하면서 더불어 펼칠 수 있는 힘을 확인하는 것을 포함한다.

한편, 과정지향심리학 관점에서는 집단 또한 수준을 지니고 있다[20]. 이는 개인 수준(Individual Level), 관계 수준(Relationship Level), 집단 수준(Group Level), 시스템 수준(System Level), 자의식 수준(Sentient Level)이다. 집단에서의 개인수준은 집단 내에서 개인의 내면에서 무엇이 일어나고 있는가에 관심을 갖는 것이다. 개인

수준에서의 집단은 집단전체와 관련된 개인의 신체경험과 증상에 초점을 맞추어 관심을 갖는 것이다. 그 개인의 경험을 통해 집단전체와 작업하는 수준이라고 볼 수 있다. 관계수준은 두 개인이 경험하는 관계적 측면에 초점을 맞추고 이를 다루는 것이며 이러한 작업은 단지 그들 관계뿐만 아니라 집단 전체의 성장과도 관련되어 진다. 집단수준은 전체집단 안에서 무엇이 일어나는지에 초점을 맞추어 집단 전체 과정에 존재하고 나타나는 현상에 관심을 갖고 작업하는 수준이다. 시스템 수준은 현재 집단이 관심을 갖고 작업하는 것이 집단 밖의 더 큰 세계에 어떻게 영향을 주고 받을 수 있는지 알아차리고 작업하는 수준이다. 자의식 수준에서는 과정이 펼쳐지기 전으로부터 나타나는 모든 실재하는 영역을 작업하는 것을 말한다. 이는 신호가 나타나기 전이나 꿈꾸기 전에 펼쳐질 것을 말한다. 이는 무엇이 일어나려고 하고 있는지, 자연의 눈으로 어떤 의미를 지니고 있는지, 등을 알아차리는 것을 말하며 자의식 수준에서는 모든 수준의 실재를 포함하고 있음으로써 집단원들이 더 큰 알아차림을 할 수 있도록 영감을 주고 다른 세계를 경험하게 도와준다. 또한, Mindell[21]은 집단의 전(全) 과정에서 진정한 민주주의(Deep Democracy)의 개념을 활용하여 모든 사람, 모든 경험, 모든 꿈, 모든 정신들은 전체에 꼭 필요하고 중요한 부분이므로 존중되어야 하고 들어주어야 하고 알려져야 한다고 하는 열린 마음의 태도이자 근본 원칙을 적용하여 모든 현상에 열린 마음의 자세를 취하여 갈등을 회피하지 않고 그 갈등 속에 들어가 새로운 우리의 다양한 모습을 발견하고자 하였다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 대학 신입생의 정신건강과 심리적 안녕감 향상을 위하여 과정지향심리학 관점에서 빅뱅 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하는 것이다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 첫째, 과정지향심리학 접근을 적용한 빅뱅 집단상담 프로그램의 구성과 내용은 어떠한가?
- 둘째, 과정지향심리학 접근을 적용한 빅뱅 집단상담은 대학 신입생의 심리적 안녕감과 정신건강 향상에 효과가 있는가?

3. 연구방법

3.1 연구대상

연구대상은 대학 신입생으로, H대학교 홈페이지, 학과 게시판, SNS 등을 통해 홍보하여 신청자를 받아서 실시하였다. 신청자들은 H대학교 홈페이지 인터넷 접수나 학생상담센터에 방문 신청하여 1차 접수하고, 학생상담센터에서 사전 스크리닝을 통해 최종 집단원을 구성하였다. 한 개 집단 당 집단원 10명, 집단 지도자 1명, 보조지도자 1명으로 구성하여 총 15개 집단, 150명의 집단원을 선정하였다. 이들 중 프로그램 실시 전날 혹은 당일에 개인적인 사유로 참석하지 않은 34명을 제외하고 총 116명이 연구대상이 되었다. 이들은 00리조트로 이동하여 1박 2일 20시간 마라톤 형식으로 참여하였으며, 구체적인 날짜는 2014년 2학기(2014년 11월 22일(토)~23일(일)) 10개 집단, 2015년 2학기(2015년 10월 24일(토)~25일(일)) 5개 집단이었다. 또한, 집단원들의 서면동의에 의해 비디오 촬영이 이루어졌고, 참여한 집단원은 여자 67명(57.7%) 남자 49명(44.5%)이었으며, 모두 대학 신입생이었다.

3.2 연구도구 및 분석방법

3.2.1 정신건강 척도

정신건강 척도는 존스홉킨스대학 학생상담서비스센터에서 대학생 자살 예방을 위한 측정도구로 사용 되는 Behavioral Health Questionnaire-14: BHQ-14를 박명실[22]이 번안한 것을 사용하였다. 5개 영역, 주관적 웰빙, 증상, 생활기능, 우울, 불안으로 구성되어 있다. 모두 14개 문항으로 구성되어 있는 BHQ-14는 5점 리커트 척도로 구성되며 점수가 높을수록 정신건강 수준도 높은 것으로 해석된다. 본 연구에서의 정신건강질문지의 전체 Cronbach α 는 .87로 나타났고 하위요인은 .62~.94(주관적 웰빙 .62, 증상 .94, 생활기능 .75, 우울 .75, 불안 .89)으로 나타났다.

3.2.2 심리적 안녕감 척도

심리적 안녕감은 하태민[23]이 개발한 척도로서 68문항으로 구성되어 있으며, 8개의 하위변인으로 구성되어 있다. 이는 낙관적 사고, 삶의 목적, 긍정적인 친구관계, 긍정적 자아인식, 자기주장성, 환경조절력, 개인적 성장, 내적 귀인이다. 본 연구에서의 심리적 안녕감 질문지 전체

Cronbach α 는 .94로 나타났고 하위요인은 .58~.88(낙관적 사고 .88, 삶의 목적 .84, 긍정적 친구관계 .73, 긍정적 자아인식 .88, 자기 주장성 .77, 환경 조절력 .87, 개인적 성장 .83, 내적 귀인 .58)로 나타났다.

3.2.3 분석방법

수집된 자료는 부호화 과정과 오류 검토 작업 진행 후 SPSS 18.0 package를 이용하여 분석하였다. 설문지의 내적일치도를 확인하기 위하여 신뢰도 계수(Cronbach's α 값)를 산출하였다. 또한 주요 변인들의 평균과 표준편차를 확인하였고, 사전-사후 차이검증을 위하여 95% 유의도 수준에서 t -test를 실시하였다.

3.3 연구절차

대학생 신입생의 빅뱅 집단상담 프로그램 개발 및 효과검증을 위한 연구절차는 [Fig. 2]와 같이 프로그램 개발 절차와 프로그램 효과검증의 두 단계로 이루어졌으며, 세부적으로는 총 6단계로 이루어졌다. 그 과정을 살펴보면 [Fig. 2]와 같다.

3.3.1 프로그램 개발절차

1단계: 문헌연구를 통한 연구의 필요성 및 프로그램의 이론적 토대 마련

삶의 전환기를 경험하는 대학 신입생들의 심리적 안녕감과 정신건강을 위한 집단상담 프로그램의 필요성을 확인하였고, 이를 위하여 기존의 선행연구를 고찰하고 과정지향심리학의 관점을 바탕으로 이론적 토대를 마련하였다. 과정지향심리학은 일상적 실제 CR과 비일상적 실제 NCR의 알아차림을 포함한 깊은 수준의 알아차림을 통하여 대학교 신입생의 블랙홀을 탐색하고 블랙홀의 메시지를 알아차림으로써 이를 성장을 위한 기회로 받아들일 수 있는 대표적인 이론이다. 특히, 대학생 신입생처럼 중요한 전환기를 맞이하는 시기에 자신의 삶을 돌아보고 자신의 이해를 통해 자신을 확장한다면 심리적 안녕감과 정신건강 향상하는데 도움이 될 수 있을 것이다.

2단계: 프로그램 시안 구성

과정지향심리학 이론을 토대로 회기별 프로그램 내용을 검토하고 선정하였다. 프로그램은 1) 자신에 대한 이해, 2) 역경과 도전의 상대성의 알아차림 3) 자기 반영의

우주 확장이라는 세 가지 하위목표로 구성하였고, 이를 통해 심리적 안녕감과 정신건강을 증진할 수 있다. 또한, 프로그램은 7회기 15시간으로 구성하였고, 프로그램의 3가지 목표를 7회기에 걸쳐 단계별 순서를 거치면서 궁극적인 목적인 정신건강과 심리적 안녕감 증진이 이루어질 것을 기대하였다. 프로그램의 각 회기는 1) 회기 활동의 목표, 2) 회기 활동계획안, 3) 강의안, 4) 실습안 5) 준비물 순으로 정리하였다.

3단계: 내용타당도 및 안전타당도 검증

구성된 프로그램의 내용은 과정지향 심리학 전문가 및 프로그램 개발 전문가 5인으로부터 내용타당도를 검증받았고, 내용 타당도 검증의 과정에서는 프로그램의 목표 및 회기별 하위목표의 적절성, 각 회기의 구성내용의 적절성 여부 등을 검토 받았다. 이 과정에서 총 4차례의 프로그램 수정이 이루어졌는데, 이 과정에서 7회기 15시간에서 10회기 20시간으로 프로그램이 최종 개발되었다. 또한, 실제 본 프로그램을 실시할 집단지도자 및 보조지도자인 상담관련학과 석사과정 이상의 20명으로부터 총 3차례의 안전타당도를 검토 받았다. 이 과정에서는 구조화된 프로그램을 운영함에 있어서 구체적인 회기별 진행내용에 대한 수정과 각 회기별 프로그램 시간을 검토 받았다.

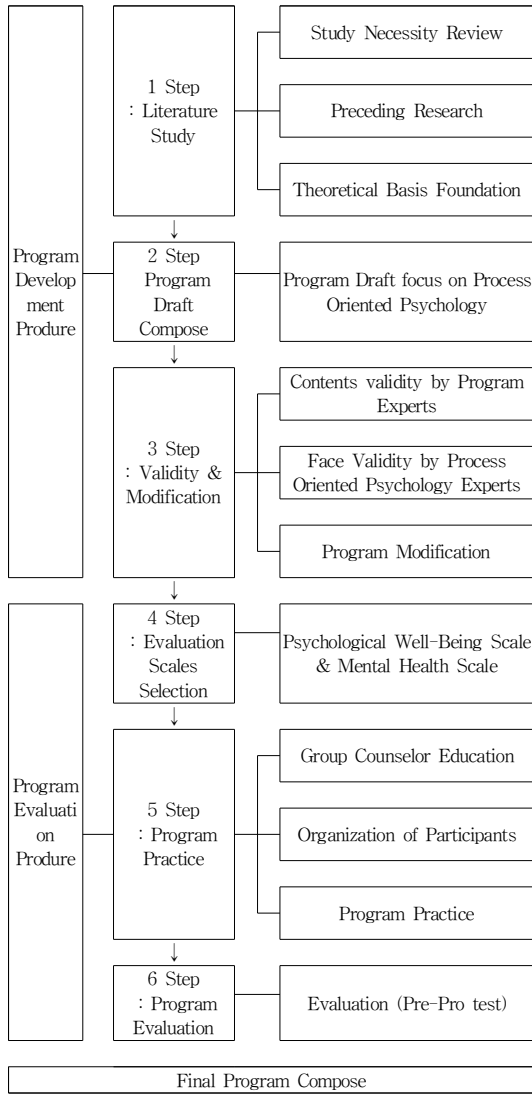
3.3.2 프로그램 평가절차

4단계 : 평가도구 선정

프로그램 평가를 위한 평가도구는 두 가지로 선정되었고, 정신건강 척도와 심리적 안녕감 척도였다.

5단계: 프로그램 실시

구성된 프로그램의 실시는 2014년 2학기(2014년 11월 22일(토)~23일(일))와 2015년 2학기(2015년 10월 24일(토)~25일(일))에 각각 10개 집단, 5개 집단으로 2번에 걸쳐 마라톤 형식으로 1박 2일로 이루어졌다. 집단원들의 서면동의에 의해 비디오 촬영이 이루어졌으며, 집단 운영을 위한 집단지도자 구성은 상담학 관련학과 박사학위 재학 이상의 전문성과 상담학회 2급 자격증 이상을 보유하고 과정지향심리학적 접근 방법에 대하여 연구하거나 교육받은 경험이 있는 사람으로 구성하였다. 보조지도자의 경우 상담학 관련학과 석사학위 재학 이상이며



[Fig. 2] Study Procedure

전문상담사 자격과정에서 임상훈련을 받고 있는 사람들로 구성하였다. 그리고 이들에 대한 30시간 이상 지도자 훈련 프로그램을 실시하였다.

6단계: 프로그램 평가

프로그램의 평가는 활용된 심리적 안녕감과 정신건강을 활용하여 변인들의 평균과 표준편차를 확인하였고, 사전-사후 차이검증을 위하여 t검증을 실시하였다. 또한, 집단원들의 경험보고서 분석을 통하여 프로그램 하위목표 달성에 대한 분석을 함께 실시하였다. 이에 프로그램

평가에 대한 부분은 연구결과에서 제시하였다.

4. 연구결과

4.1 최종 프로그램 구성결과

개발된 미혼 커플관계 탄력성 증진 프로그램은 1) 자기 이해, 2) 역경과 도전의 상대성 알아차림 3) 자기반영의 우주 확장이라는 세 가지 목표로 구성되어있으며 이를 통해 정신건강과 심리적 안녕감을 증진할 수 있다. 이에, <Table 1>와 같이 최종 개발된 프로그램의 구성 내용을 제시하였다.

4.2 사전- 사후 효과성 검증 결과

구성된 프로그램에 대한 평가는 심리적 안녕감과 정신건강 척도를 통한 사전, 사후검사의 차이검증과 집단 과정에 대한 녹취록 분석을 통한 집단원들의 성장과정에 대한 질적 분석으로 이루어졌다. 먼저, 심리적 안녕감의 사전, 사후 검사결과에 대한 평균과 표준편차 및 차이검증 결과는 <Table 2>와 같다. 사전검사(236.36)와 사후검사(245.58)결과 사후검사의 평균 점수가 높게 나타났으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=2.42, p=.016$). 이는 프로그램 참여 결과 심리적 안녕감이 높아졌다고 보여진다. 또한, 심리적 안녕감 8개의 하위변인의 사전-사후 검사 결과 모든 하위요인에서 사후검사 결과 평균 점수가 높아졌으며, 특히, 낙관적 사고($t=3.14, p=.002$), 긍정적 친구관계($t=2.76, p=.006$), 긍정적 자아인식($t=3.31, p=.001$)에서는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

정신건강의 사전, 사후 검사결과에 대한 평균과 표준편차 및 차이검증 결과는 <Table 3>과 같다. 사전검사(42.24)의 평균점수에 비하여 사후검사(43.30) 평균 점수가 높게 나타났으며, 유의미한 차이는 없었다. 정신건강 하위변인 중 주관적 웰빙($t=2.82, p=.005$), 생활기능화($t=2.25, p=.025$)에서는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

또한 <Table 4>는 프로그램 실시 후 경험보고서에 나타난 주요 반응들로서 프로그램의 목표 달성에 대한 중점 내용을 보면 다음과 같다.

자기 이해에서는 ‘내 자신에 대해서 더 알게 되는 시간

<Table 1> Contents in the Program

	Step	session	Title	Purpose & Session content
	Intake & Pre-questionnaire	0	Intake	· Intake & Pre-questionnaires for the program
Introduction Stages		1	Orientation	· Subject : Group Orientation · Structure the group counseling program · Raise the rapport and the cohesion between the members
Preliminary Stages	Self-understanding	2	Self-notice	· Understand yourself in the consensus reality and non consensus reality · Aware the count and the discount in the process of the life ① Check out the message from self care card and notice the inner message and the meaning of the card
		3	Calling in the Universal Community	· Subject : Exploring the Personal History · Understand yourself in your surroundings · Identify the task in the process of the life ① Check the process of the life by recalling the good and bad memory from every life cycle stages
		4	Explore the Parallel Work	· Subject : Exploring the Parallel Difference World · Experience the parallel difference world · Understand and experience that the various roles and worlds are co-existing ① Check and experience the world of the other members in the group
		5	Black hole I from the Relativity	· Subject : Noticing of Black Hole · Recognize the black hole in the life · Recognize the influence of the black hole on the life
Working Stages	Adversity from the Relativity	6	Black hole II from the Relativity	· Subject : Exploring the Black Hole & Body Work · Explore the influence of the black hole on the life · Explore and experience the process of the black hole
		7	Big Bang from the Relativity	· Subject : Finding the Life Message though the Black Hole · Identify the message from the black hole on the life · Recognize and experience the new start of the black hole
		8	Finding the Vision	· Subject : Finding the High Dream · Recognize the life of the present and the dream future
Self-reflecting Universe		9	Amplifying the Life	· Subject : Finding and Amplifying the Life Position · Find the life position of yourself, and amplify it
		Completion	10	Dreams come true
Completion Stage	Post-questionnaire	0	Post-questionnaire	· Post-questionnaires for the program

<Table 2> Pre-to Posttest comparison on Psychological Well-Being

Subscale	N	Pre-test	Post-test	t	p
		M(SD)	M(SD)		
Positive thinking	116	47.72 (6.11)	50.19 (5.74)	3.14**	.002
Purpose of life	116	33.28 (7.48)	34.39 (7.18)	1.14	.253
Positive friendship	116	36.39 (4.67)	38.09 (4.65)	2.76**	.006
Positive self awareness	116	38.68 (6.75)	41.67 (6.90)	3.31**	.001
Self-assertion	116	30.92 (5.27)	31.87 (5.41)	1.35	.177
Control of environment	116	23.03 (4.74)	23.97 (4.91)	1.47	.142
Individual development	116	13.06 (2.11)	13.12 (2.26)	.21	.829
Internal attribution	116	12.33 (2.43)	12.65 (2.44)	.98	.326
Total	116	236.36 (28.16)	245.58 (28.18)	2.42*	.016

**p<0.01, *p<0.05

<Table 3> Pre-to Posttest comparison on Mental Health (BHQ)

Subscale	N	Pre-test		Post-test	
		M(SD)	M(SD)	t	p
Subjective well-being	116	6.93 (1.23)	7.40 (1.24)	2.82**	.005
Symptoms	116	21.29 (9.66)	21.29 (21.15)	.10	.914
Life functioning	116	14.00 (2.37)	14.73 (2.52)	2.25*	.025
Depression	116	11.74 (3.81)	11.66 (3.92)	.15	.874
Anxiety	116	7.77 (4.16)	8.00 (4.05)	-.43	.667
Total	116	42.24 (10.13)	43.30 (10.25)	.79	.429

**p<0.1, *p<0.5

을 가지게 되어 좋았다. 내가 싫어했던 일이 왜 일어나게 되는지 알게 되었다.’ ‘나에게도 숨겨진 감정이 있고 나도 모르게 그것을 숨겨두고 있다는 생각을 하게 되었다.’ 등을 보고하였고, 상대성에서의 역경에서는 ‘내 안의 블랙홀이 무엇인지 잘 알 수 있었고 나의 삶의 방향이나 행동

의 목표는 명료화 되지 않았지만 이 정도의 발전이라면 충분히 할 수 있을 것이라는 믿음이 생겼다.’ 등 자신의 블랙홀에서의 확장된 빅뱅을 확인하였다. 자기반영의 우주 단계에서는 ‘바쁘고 힘들고 지쳐만 가는 일상 속에서 벗어나 자아를 성찰하고 미래뿐만 아니라 과거나 현재를

<Table 4> Main response of Experience Reports

Program Sub-purpose	Contents of Experience Report
Self-Understanding	<ul style="list-style-type: none"> · 내 자신에 대해서 더 알게 되는 시간을 가지게 되어 좋았다. 내가 싫어했던 일이 왜 일어나게 되었는지 알게 되어 고칠 수 있게 해결 방안을 알게 되고 친구들의 이야기를 듣고 나서 모든 사람이 즐거운 일만 있었던 것이 아니라 위기 상황도 있었다는 것을 알게 되었다. · 나에게도 숨겨진 감정이 있고 나도 모르게 그것을 숨겨두고 있다는 생각을 하게 되었고 살면서 제대로 된 상담을 못하고 형식적으로 또는 의무적으로 해서 나의 마음을 숨겨 두었던 것 같은데 이런 활동을 하면서 자신의 진솔한 마음을 드러내면서 마음속이 후련해지는 느낌을 받았다. · 평소엔 생각하지 못하였던 예전의 생각 나의 내면을 알아차릴 수 있는 좋은 시간이었던 것 같다 · 나의 장점, 단점, 기쁜 일, 슬픈 일 등을 알아보고 내 자신에 대해 다시 생각해보는 시간이 되어 뜻깊은 시간이 되었다. · 평소에는 내에 대한 깊은 생각을 하지 않았는데 이 계기로 인해 나를 좀 더 알았고 내가 무엇을 두려워하고 무엇을 필요로 하는지를 알게 되었다. 여기 올 때와는 생각이 많이 달라진 것 같다.
Relativity of Adversity	<ul style="list-style-type: none"> · 막연히 콤플렉스나 블랙홀이라고는 생각하고 있었는데 그것이 지금까지도 영향을 주어서 이런 행동들을 했고 힘들어 했다는 것을 알게 되었고 앞으로 어떻게 할지 해결책을 스스로 찾는 방법들을 느끼게 된 것 같아서 더 좋았다. · 내 안의 블랙홀이 무엇인지 잘 알 수 있었고 나의 삶의 방향이나 행동의 목표는 명료화 되지 않았지만 이 정도의 발전이라면 충분히 할 수 있을 것이라는 믿음이 생겼다. · 내가 나의 블랙홀로 인해 영향을 받고 또 좋게 영향을 준 것을 찾아 다행이었다. · 내 안에 있던 폭풍 놀러 다녀져 있던 내 마음속 고민이나 블랙홀을 끄집어내고 그걸 없앤다는 과정이 정말 좋았고 조금 마음이 편해지는 것이 좋았다. · 내가 가지고 있는 콤플렉스, 즉 블랙홀이 무기력하다는 것인데 상 중 하로 나눠 내가 이것을 빠져나갈 수 있을지 없을지 생각으로 자신이 없어 하로 가서 서있었다. 그런데 막상으로 가보니 내가 블랙홀을 빠져 나오고 싶은 갈망이 강했던 것이다. 맨날 막연히 생각만으로 나는 할 수 없다고 단정하였는데 이렇게 눈으로 보이게 하나가 나의 마음을 알게 되었다. · 다른 문제점이 나와서 찾았다면 그에 대한 해결방안을 찾기 쉬운 것 같고 그런 고민들과 블랙홀이 생겨도 두려워하지 않고 좌절하지 않고 이겨 낼 수 있는 방법을 배운 것 같다. · 나의 콤플렉스를 누군가에게 말한다는 것이 어색하고 용기가 필요했다. 콤플렉스를 말할 때 상대방 친구가 잘 들어주고 이해를 해주어서 어색하지 않고 그동안 마음에 담아두었던 말을 말하고 나니 후련했다.
Self-Reflecting Universe	<ul style="list-style-type: none"> · 우주에도 하나의 블랙홀만 있는 것이 아니라 다양한 크기와 힘을 가진 많은 블랙홀이 있는 것으로 안다. 우주를 여행하면 블랙홀에 빠지기도 하고 다른 차원의 행성과 우주로 가는 것처럼 우리도 다른 차원의 행성과 우주, 다른 환경, 다른 사람, 시기마다 다른 고난과 역경을 겪는다. 친구들이 주변사람들이 말해 주지 않았던 혹은 말해 줄 수 없었던 나의 모습을 들어서 너무나도 기억에 남는다. 친구들이 오늘을 잘 기억해줬으면 좋겠다. 평소에는 해줄 수 없는 말을 할 수 있어서 좋았다. · 사람은 누구나 아픔이 있듯이 나 또한 그러하다. 이런 아팠던 감정을 이야기하고 들어보고 하면서 다른 아이들도 나와 같은 아이들이라 라는 것을 느꼈고 앞으로는 더 친근감이 생긴 것 같아서 편했다. · 바쁘고 힘들고 지쳐만 가는 일상 속에서 벗어나 자아를 성찰하고 미래뿐만 아니라 과거나 현재를 심오하게 생각 할 수 있게 되었다. · 이 프로그램에 참여한 건 정말 우연이 아닌 필연이 아닐까 합니다. 이번 활동을 통해 블랙홀과 빅뱅을 찾아 터뜨리며 나 자신을 발전시킬 수 있는 좋은 프로그램이었습니다. 이 프로그램에서 얻은 것들을 잘 가지고 가서 실행 할 수 있도록 노력하겠습니다. · 빅뱅이라는 해결방안을 서로 제시해 주면서 서로를 이해하게 되고 내 문제만 해결하는 것이 아니라 남에게 사랑을 줄 수 있었던 게 좋았다고 느껴졌다. · 같은 학교 친구들이긴 하지만 수업 듣고 밥 먹는 것 외엔 마주칠 일이 없어서 깊은 얘기를 해볼 수 없었는데, 이번 기회에 깊은 얘기를 나눠보며 친구들의 장단점, 콤플렉스 등을 교류하고 공감, 조언 해볼 수 있는 뜻깊은 시간이 되었던 것 같다.

심오하게 생각 할 수 있게 되었다.’ 등 자신을 확장하고 삶에서 변화할 자신을 기대하는 것 등을 확인할 수 있었다. 이러한 주요 반응을 통해 개인적 지각 수준에서도 프로그램의 효과를 확인할 수 있었다.

5. 논의

본 연구에서는 대학 신입생의 정신건강과 심리적 안녕감 향상을 위하여 과정지향심리학 접근이론을 바탕으로 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하고자 하였다. 이를 위하여 프로그램 개발절차와 프로그램 효과검증 절차로 구성된 6단계의 프로그램 개발과정을 구안하여 연구하였으며, 총 116명의 대학 신입생을 대상으로 15개의 집단상담 프로그램을 실시하였고 그 결과를 제시하였다. 프로그램 개발과정과 프로그램의 효과성에 대한 논의를 하면 다음과 같다.

먼저 프로그램 개발에 대한 논의는 첫째, 본 프로그램은 대학 신입생을 대상으로 이들의 정신건강과 심리적 안녕감 증진을 목표로 구성하였다. 대학 신입생은 정체성을 형성하고 확립하는 시기로 다양한 연구[24,25]에서 이들 시기의 정신건강과 심리적 안녕감은 중요한 변인으로 인식되어 왔다. 따라서 여기서는 대학 신입생 시기의 정신건강과 심리적 안녕감을 주요 변인으로 설정하고, 이러한 주요 변인들의 향상을 위하여 과정지향심리학적 이론을 바탕으로 자기이해, 역경과 도전의 상대성의 알아차림, 자기반영의 우주로의 확장을 하위목표로 구성하였다. 집단상담 전문가들은 집단상담 프로그램이 목적이나 대상의 특성 등에 따라 내용이나 활동이 달라질 수 있기 때문에 구체적인 목표나 대상을 고려하도록 제안하고 있으며, 본 연구에서 개발된 프로그램은 이러한 제안을 수용한 예로 볼 수 있다.

둘째, 본 프로그램은 개인이 경험하는 다양한 역경과 스트레스, 트라우마 등을 부정적으로 바라보기보다는 긍정적으로 받아들이고 수용하여 성장할 수 있게 도와주는 관점에서 접근하기 때문에 타 상담 이론의 접근 방식에 비해 정신건강의 긍정적인 측면을 강조하고 성장할 수 있도록 돕는 프로그램이라고 할 수 있다. 이는 긍정심리학적 접근 연구들에서 역경과 스트레스를 긍정적으로 인식하고 재해석함으로써 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있

다고 주장한 연구결과와도 유사한 것으로 볼 수 있다.

셋째, 본 프로그램은 개발과정에서 전문가의 의견을 많이 반영하였으며 개발된 프로그램의 내용이나 구성이 전문적이고 체계적이라고 할 수 있다. 프로그램 개발 전문가와 과정지향심리학 이론 전문가들로부터 타당도 검증을 받았고, 상담학 관련 석사제학 이상의 다양한 전문가들로부터 안면타당도를 검증받으면서 프로그램의 목표, 실제 내용 등의 적합도와 전문성을 검증받았다. 또한, 집단운영 지도자들과 함께 프로그램 실시 이전에 예비 프로그램을 진행하면서 수정 보완하는 과정을 거쳤다. 이러한 개발과정을 통해 연구자의 주관으로만 프로그램을 개발한 것이 아니라 다양한 전문가들의 의견이 반영하고 전문성과 타당도가 확보된 집단상담 프로그램을 개발하였다는 것을 확인할 수 있다.

다음으로 프로그램의 효과성에 관하여 논의하면 다음과 같다.

첫째, 프로그램에 참여한 집단원들의 정신건강과 심리적 안녕감 척도의 사전사후 검사결과 모든 척도에서 향상을 확인하였고, 심리적 안녕감의 하위변인 중 낙관적 사고, 긍정적 친구관계, 긍정적 자아인식이 사전 사후 검사결과 유의미한 차이가 나타나는 것을 확인하였다. Seligman[26]은 낙관성을 지닌 사람은 미래에 긍정적 결과가 있게 될 것이라고 기대하기 때문에 현재 실패 경험을 일시적인 후퇴로 여기며 좌절하거나 낙담하지 않고 도전으로 받아들이는다고 주장하였다. 본 연구에서는 블랙홀과 빅뱅의 개념을 활용하여 자신이 경험한 부정적인 역경 경험인 블랙홀을 성장의 기회로 이해하고 해석하여 빅뱅에 이르게 하였는데, 이를 통해 낙관적 사고나 긍정적 자아인식을 향상시키는 결과가 있었다고 볼 수 있다. Mindell[27]은 자신이 경험하는 다양한 현상은 긍정 또는 부정이라는 이분법적인 틀에 있기보다는 다양한 차원에서 이해하고 받아들여야 한다고 하였는데, 위 결과와 유사한 측면을 설명한다고 할 수 있다. 또한, 하위변인 중 긍정적 친구관계 변인에서 유의미한 차이가 나타난 결과는 Mindell[19]이 비국소성 원리를 설명하면서 ‘인간은 서로 연결되어 서로 영향을 주고받을 수 있다’고 주장한 바와 연관된 결과이다. 이는 전지경과 양명숙[28]연구에서 과정지향심리학 접근을 활용한 집단상담 프로그램에서 관계의 수준을 ‘초월적 수준’으로 확장하는 것이 관계에 대한 깊은 알아차림과 성장에 도움이 된다는 연구결

과와도 일치한다.

둘째, 정신건강의 하위변인 중 주관적 웰빙과 생활기능화에서 유의미한 차이를 나타냈다. 본 프로그램의 하위목표인 자기 이해, 역경과 도전의 상대성 알아차림 그리고 자기반영의 우주 확장을 통해 정신건강을 향상할 수 있었는데, 이는 대학생의 자기이해를 위한 명상 집단상담 프로그램이 정신건강 향상에 도움이 된 박상규[29]의 논문과 유사하나 본 논문에서는 정신건강 전체보다는 하위요인에서 유의미하게 나타났다.

셋째, 평가과정에서 실시한 집단 참여자들의 경험보고서를 분석한 결과, 자신이 알아차리지 못한 다양한 모습들을 알아차리게 되었으며, 자신이 경험하는 다양한 블랙홀을 새롭게 해석하고 이해하는 계기가 된 것으로 나타났다. 또한, 다양한 정신건강의 문제들에서도 건강하게 대처하는 방법들을 알아차릴 수 있었으며, 정신건강의 긍정적인 측면인 심리적 안정감과 관련된 부분에서도 향상을 가져온 것으로 평가되었다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 더불어 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 15개의 집단 116명을 대상으로 한 연구로서, 연구결과의 일반화에 한계를 지니고 있다. 추후에는 다양한 집단구성원을 대상으로 연구를 실시할 수 있을 것이다. 정신건강의 특정 이슈나 주제를 지닌 그룹원이나 성별, 나이, 전공, 지역 등 다양한 집단의 비교연구도 가능할 것이다. 또한, 집단을 운영하는 지도자의 변인도 중요한 부분을 차지할 수 있으므로 지도자 변인과 함께 연구해 보는 것도 필요할 것으로 보인다.

둘째, 집단 운영의 방식에서 1박 2일의 마라톤 방식이 외에도 매주 1회기 씩 10주, 2회기 씩 5주 등 다양한 일정으로 실시할 수 있다. 또한, 시간의 제약이 있는 상황에는 주요 활동을 중심으로 15시간에서 20시간으로 프로그램으로 구성하여 탄력적으로 프로그램을 운영할 수 있을 것이다. 이를 통해 다양한 집단을 운영하여 그 효과성을 비교 연구해 보는 것도 필요할 것으로 보인다.

셋째, 대학 신입생 이외에 삶의 다양한 시기까지 확장하여 적용할 수 있는 프로그램이 요구된다. 본 연구는 대학 신입생을 대상으로 실시하였지만, 중요한 전환기를 두고 있는 초, 중, 고등학교 학생들이나 중년기 등 다양한 연령대나 집단원으로 확장하여 발달과정에서 나타나는 다양한 블랙홀을 분석하고 긍정적으로 성장하는 기회로

전환할 수 있는 프로그램을 개발하는 것이 필요하다. 이에 상담 현장이나 교육정책 과정에서 자신이 경험한 블랙홀을 긍정적으로 이해하고 성장시키는 데 도움이 되는 프로그램이나 교육방법을 제안할 수 있기를 기대한다.

마지막으로, 대학 신입생에 대한 다양한 연구가 요구된다. 대학 신입생은 삶의 전환기이며 중요한 시기임에도 불구하고 이에 대한 다양한 연구가 부족하다. 후속연구에서는 더 다양한 요인들을 활용하여 대학 신입생들을 연구할 필요가 있다. 더불어 대학 내의 다양한 학점 교육이나 교육 정책에서 대학 신입생에 대한 다양한 프로그램이 확장 운영되어 활용되기를 기대한다.

REFERENCE

- [1] Betterncourt, B. A., Chrlton, K., Eubanks, J., & Kernahan, C. "Development of collective self-esteem among students : predicting adjustment to college. Basic and Applied Social Psychology, Vol. 2, No. 13, pp213-222, 1999.
- [2] Goldman, C. S., & Wong, E. H. "Stress and the college student." Education. Vol. 117, No. 4, pp578-604, 1997.
- [3] Ha, T. H., & Baek, H. K. "A study on the development and effectiveness of mind healing program for university students based on reality therapy." Journal of Digital Convergence, Vol 10, No 11. pp433-439, 2012.
- [4] Oh, Y. J. "An Analytic Study on the University Life Experiences of Freshman." Journal of research in education, Vol. 25, pp141-164, 2006.
- [5] Yang, K. M. " The effect of self-esteem and depression on smartphone addiction among university students.", Journal of the Korea Convergence Society, Vol. 7, No. 1, pp113-123, 2016.
- [6] Lee, J. W., & Kang, K. H. "Study about the relationship between self-esteem, depression and stress of students according to school system", Journal of the Korea Convergence Society, Vol. 5, No. 4, pp69-74, 2014.
- [7] Wilcox, P., Winn, S., & Fyvie-Gauld, M. "It was nothing to do with the university, it was just the people " the role of social support in the first-year

- experience of higher education." *Studies in Higher Education*, Vol. 30, No. 6, pp707-722, 2005.
- [8] Richard. J. R. "Making the most of college students speak their minds." Boston: Haverd. 2004
- [9] Barefoot. B. O. "Exploring the evidence I : reporting outcomes of freshman seminars (Monograph No 11). Columbia, SC : University of South Carolina, National Resource Center for Freshman Year Experience. 1993.
- [10] Kim, J. H. "A survey on the actual conditions of seoul national teachers college freshmen of 1990." *Journal of Student Guidance*, Vol. 17, pp33-67, 1991.
- [11] Kim, E. J., Yang, J. M., Lee, W. K., & Hong, H. K. "Improvement of the first-year education based on the analysis of the first-year experience assessment - A case Study of Yonsei University College-." *Korean Journal of General Education*, Vol. 2, No. 1, pp63-78.
- [12] Yang, E. M., Seo, C. H., Hong, D. W., & Kim, J. H. "A comparative study of after entering college freshman's life based on their different university admission types." *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14. No. 4, pp437-448, 2016.
- [13] Yi, J. Y. "A study on the operation of freshman seminars and its effectiveness.", Ma. dissertation, Yonsei University, 2005.
- [14] Mindell, A. "Dance of the ancient one- How the universe solves personal and world problems." *Deep Democracy Exchange*, 2013.
- [15] Mindell, A. "Processmind." Lao Tse Press, 2010.
- [16] Diamand, J., & Jones, L. S., "A Path Made by Walking : Process Work in Practice." Lao Tse Press, 2004.
- [17] Mindell, A. & Mindell, A. "Riding the horse backwards : Process Work in Theory and Practice." New York: Penguin, 1992.
- [18] Mindell, A. "Dreambody: The Body's Role in revealing the Self." Santa Monica, California: Sigo Press, 1982.
- [19] Mindell, A. "Quantum mind - The Edge between Physics and Psychology." Lao Tse Press, 2000.
- [20] Reiss, G. "Beyond war and peace in the Arab Israeli conflict.", Changing Worlds Publications : Oregon, 2004
- [21] Mindell, A. "The Deep Democracy of Open Forums." Charlottesville, virginia : Hampton Roads, 2002.
- [22] Park, M. S. Classification and evaluation of suicidal risk group, and application of group counseling for college students. Ph. D. dissertation, Chungang University, Seoul, 2005.
- [23] Ha, T. M. "A study on the development of a brain education program to enhance the psychological well-being of adolescents.", Ph. D. dissertation, University of Brain Education, 2009.
- [24] Jean S. P., Delia M. P. K., & Chami. K. (2011). Processes and Outcomes of a mentoring program for Latino college freshmen, *Journal of Social Issues*, Vol. 67, No. 3, pp599-621, 2011.
- [25] Kwak, M. J., & Kim, Y. M. "A study of influence on adolescent psychological well-being- focusing on strengths of family life and satisfaction with school life in the IT based society. *Journal of Digital Convergence*, Vol. 11, No. 3, pp49-57, 2013.
- [26] Seligman, M. E, "Positive psychology, positive prevention, and positive therapy." In C. R. Snyder & S. J. Lopez(eds.), *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University Press, pp3-9, 2002.
- [27] Mindell, A. "Sitting in the fire." Lao Tse Press, 1995.
- [28] Jeon, J. K., & Yang, M. S. "The development of process oriented psychology group counseling program to improve pre-marital couple relationship resilience." *Korean Journal of Counseling*, Vol. 15, No. 2, pp637-654, 2014.
- [29] Park, S. G. "Effectiveness of a emotional expressed based meditation program in helping college students keep their mental health." *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 13, No. 4, pp995-1007, 2008.

양 명 숙(Yang, Myong suk)



- 1990년 12월 : 독일 뒤셀도르프 하인리히 하이네 대학교 심리학과(철학 박사)
- 1992년 3월 ~ 현재 : 한남대학교 아동복지학과, 상담학과, 상담심리학과 교수
- 관심분야 : 집단 및 가족상담, 발달
- E-Mail : msyang@hnu.kr

전 지 경(Jeon, Ji Kyung)



- 2004년 2월 : 한남대학교 아동복지학 석사
- 2011년 8월 : 한남대학교 상담학 박사
- 2015년 3월 ~ 현재 : 한남대학교 사회문화행정복지대학원 상담심리학과 겸임교수
- 관심분야 : 가족상담, 정신건강
- E-Mail : jeonjikyung@gmail.com