

대학생의 회복탄력성 향상을 위한 집단 프로그램의 효과: 사이코드라마를 중심으로

강희숙	이순섭	조성희*
공주대학교 사회복지학과	마음소리드라마 치료센터	백석대학교 기독교학부

본 연구의 목적은 대학생을 대상으로 회복탄력성을 향상시키기 위해 사이코드라마를 실시 후 효과적이지를 분석하는데 있다. 본 연구의 진행은 2018년 3월부터 6월까지 총 11회기를 실시하였으며, 실험집단과 통제집단은 B대학교 대학생 총 22명이다. 분석결과, 프로그램 적용 후 실험집단과 통제집단의 회복탄력성은 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 따라서 사이코드라마가 대학생의 회복탄력성에 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다. 또한 실험집단과 통제집단의 회복탄력성의 하위요인인 자기조절력, 대인관계, 긍정성 등에 대한 가설검증 결과, 모두 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 이는 사이코드라마가 자기조절력, 대인관계, 긍정성에서도 효과가 있다고 볼 수 있다. 본 연구결과는 대학생의 회복탄력성 증진을 위해 사이코드라마를 집단프로그램으로 활용할 수 있는 근거를 제시하였다.

주요어: 집단프로그램, 회복탄력성, 대학생, 사이코드라마

† 교신저자(Corresponding Author) : 조성희, 백석대학교 기독교학부 교수, 충남 천안시 동남로 백석대학로 1-11,
E-mail : alansohn@daum.net

강희숙, 공주대학교 교수(제1저자)

이순섭, 마음소리드라마치료센터 대표(공동저자)

■ 최초투고일 : 2020년 8월 29일 ■ 심사마감일 : 2020년 12월 27일 ■ 게재확정일 : 2020년 12월 30일

1. 서론

대학생들은 청소년기와 성인기에 걸쳐있는 과도기적인 발달시기로 신체적·심리적·사회적으로 많은 변화를 경험하는 발달단계에 처해 있다. 특히 이들은 대인관계 형성 및 유지의 어려움, 새로운 대학생활의 적응, 학비와 용돈 마련을 위한 경제적인 문제, 진로 및 직업에 대한 계획과 취업 등 다양한 스트레스를 경험하게 된다. 이러한 스트레스를 해소하지 못한 채 대학생들이 사회에 나아갈 경우, 역기능적인 심리상태와 행동으로 자신의 삶이 피해를거나 또 다른 사회적 문제로 영향을 미칠 수 있다(심명석, 박준성, 임호찬, 2017).

대학생들이 겪게 되는 이러한 어려움, 즉 역경을 극복하는 힘으로 회복탄력성이 대두되고 있다. 회복탄력성은 주어진 역경을 극복하는 능력이며 열악한 환경이라 할지라도 이겨내도록 돕는 능력이고(Masten, 2001), 자아탄력성, 극복력, 적응유연성 등으로 혼용되어 사용되기도 한다. 김주환(2011)은 회복탄력성을 한국인의 실정에 맞게 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성 등으로 구분하였다. 자기조절능력은 스스로 감정을 인식하고 이해하는 능력으로서 어려운 상황에 닥쳤을 때 부정적 감정을 통제하면서 긍정적인 감정을 증가시키는 것이며, 대인관계능력은 원만한 인간관계를 형성하는 것으로 강한 회복탄력성의 기반이 된다. 긍정성은 자신의 행복을 타인에게 나눠줌으로써 대인관계능력을 향상시키고 동시에 긍정적 정서를 자신이 원하는 방향으로 이끌어가는 능력이다. 이러한 점에서 볼 때 회복탄력성은 대학생의 발달을 저해하는 위험요인을 상쇄시키고, 긍정적인 발달을 촉진하는 치료 차원으로도 가능하다.

청소년 대상 회복탄력성 증진을 위한 프로그램은 미술치료나 음악치료 등 상담이론을 활용한 프

로그램, 멘토링을 활용한 프로그램, 사회적 능력을 높일 수 있는 자기효능감과 대처전략 등 보호요인을 활용한 프로그램, 또래증진 프로그램 등 다양한 프로그램 등이 있다(박기령, 최중진, 2016). 위의 연구결과를 요약해보면, 프로그램을 통해 학교폭력태도와 분노가 감소되어 적응유연성이 높아졌으며, 긍정 정서 및 대인관계가 증진되어 삶의 만족감이 증가되었고, 자아 존중감, 대인관계기술, 책임감 등이 높아졌다.

국내·외 연구를 살펴볼 때 회복탄력성의 효과성에 대한 연구 대상자는 유아, 청소년, 중년여성, 가정폭력 피해여성, 노인 등에 대한 연구는 많은 편이나 대학생을 대상으로 진행된 연구는 많지 않았다(Saltzman, 2016; Walsh, 2016; 이미숙, 2016; 이미애, 박진희, 2017). 국내의 대학생 회복탄력성 연구를 살펴보면, 학사경고 대학생의 멘토링 프로그램 연구(김나미, 김효원, 박완성, 2014), 선 명상프로그램을 실시한 연구(한혜영, 2019), 긍정심리 PERMA 프로그램을 실시한 연구(이미희, 2017) 등이다. 국외의 대학생 회복탄력성 연구는 회복탄력성 향상을 위한 상호 개입 프로그램(Singh, 2017), 대학생 대상 요가 프로그램(Karmalkar & Vaidya, 2017), 대학생 대상 PATH 촉진 프로그램(Gerson & Fernandez, 2013) 등이 효과적이라고 하였다.

위의 연구에서처럼 회복탄력성 증진을 위한 다양한 프로그램이 연구되었으나, 사이코드라마를 통한 회복탄력성 향상 프로그램에 대한 연구는 비교적 적은 편이다. 방테레사(2017)는 고등학생 14명을 대상으로 드래고드라마를 실시한 결과 회복탄력성이 향상되었다고 하였다. 드래고드라마는 원형적인 만남과 은유적인 사이코드라마의 결합이라고 말할 수 있으며, 일종의 사이코드라마의 변형적 방법이어서 전통적인 방법의 사이코드라마라고 보기는 어렵다.

사이코드라마는 생존을 위해 인간의 자발성과 창조성을 탐구하고 개발하며, 인간 확장을 지향하는 총체적이고 실천적인 학문이다(최현진, 2010). 즉, 인간은 현존재적 안정된 삶에 머무르는 것이 아니라 끝없이 변화해 가고자 하며, 생명력을 가지고 적극적으로 삶을 긍정하고 자신의 잠재성을 행위화 시켜 나아간다. 또한 사이코드라마는 감정의 정화, 통찰, 대인관계 등이 중심적인 치료요인이며, 갈등을 의식화, 명료화, 구체화, 시각화함으로써 갈등을 해소할 수 있고, 이를 통해 사람이 변화될 수 있다(Karp, Holmes, & Tauvon, 1998)고 하였다. Kellermann(1992)은 사이코드라마의 치료요인을 감정의 정화, 인지적 통찰(자기이해, 자각통합), 대인관계의 학습(참 만남, 텔레, 전이 역전이 탐색을 통한 학습), 행위학습, 상상하기, 신뢰성 및 희망의 고취 등으로 제시하였다. 최현진(1999)은 사이코드라마의 치료적 요인으로 7가지 변화요인을 제안하였다. 즉, 익숙한 일상에서 벗어나서 지금 이곳에 충실하고자 하는 자발성, 기존의 규칙에 대항하는 힘, 나라는 존재에 대한 물음, 순간적인 행위로의 열정적 몰입, 내면으로부터 느껴지는 자유로움, 스스로 삶의 의미를 만들어낼 수 있는 창조성, 진정한 깨달음을 얻고자 하는 최상의 자발성 등이라고 하였다.

위에서 제시한 사이코드라마의 치료적 요인들을 볼 때 사이코드라마가 대학생들의 회복탄력성을 높이는데 기여할 수 있을 것으로 보인다. 즉 회복탄력성이란 스스로 감정을 인식하고 이해하는 능력을 가지며, 원만한 인간관계를 형성하고, 긍정적인 정서를 가진다(김주환, 2011). Kellermann(1992)과 최현진(1999)이 주장한 사이코드라마의 치료적 요인인 인지적 통찰과 대인관계의 학습, 그리고 스스로 삶의 의미를 만들어 낼 수 있는 창조성과 자발성 등은 회복탄력성을 높이는데 효과가 있다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구는 대학생

들을 대상으로 사이코드라마 프로그램을 실시하여 회복탄력성을 향상시키는데 그 목적을 둔다. 이에 따라 대학생들의 사이코드라마 효과성을 검증하기 위해 다음과 같은 가설을 제시한다.

- 연구가설 1. 사이코드라마 집단프로그램은 대학생들의 회복탄력성에 긍정적인 효과가 있을 것이다.
- 연구가설 2. 사이코드라마 집단프로그램은 회복탄력성의 하위요인인 자기조절능력에 긍정적인 효과가 있을 것이다.
- 연구가설 3. 사이코드라마 집단프로그램은 회복탄력성의 하위요인인 대인관계능력에 긍정적인 효과가 있을 것이다.
- 연구가설 4. 사이코드라마 집단프로그램은 회복탄력성의 하위요인인 긍정성에 효과가 있을 것이다.

2. 이론적 배경

1) 대학생의 회복탄력성 프로그램

최근 들어 개인이 갖는 문제나 병리 또는 부족한 부분보다는 이들의 강점과 자원에 초점을 두는 시각이 각광을 받고 있다. 이에 따라 등장한 개념들 중 대표적인 것이 ‘resilience’, 즉 회복탄력성이다. Garmezy(1993)는 회복탄력성이란 이전의 상태로 회복하는 능력과 유능하게 적응하는 본래의 모습으로 다시 돌아오는 능력이 있다고 하였다. 어떤 사람이 회복 탄력적인지를 추론할 수 있는 것은 2가지 판단에 의한다. 첫째, 기능이 정상적 수준인지, 둘째, 심각한 위험 또는 역경을 극복한 적이 있는지 등에 의한다(Karmalkar & Vaidya, 2017). 국내 연구에서도 회복탄력성을 개인의 결

함이나 약점보다는 상황에 알맞게 유연하게 대응하는 개인의 능력 또는 곤란에 직면했을 때 이를 극복하고 환경에 적응하여 정신적으로 성장하는 능력이라고 정의했다(신우열, 김민규, 김주환, 2009). 또한 회복탄력성은 단순히 역경을 극복하고, 적절히 자아 통제를 통해 성공적인 적응을 가능하게 하는 자신감, 역경을 견디면 미래가 반드시 좋은 일이 일어날 것이라고 믿는 낙관적인 태도, 부정적인 감정을 조절할 수 있는 능력, 주변 사람들과의 관계를 원만하게 유지할 수 있는 능력 등을 포함한다(김수안, 민경환, 2011). 이러한 회복탄력성은 교육과 훈련 프로그램 및 치료적 개입을 통해 향상될 수 있다(방테레사, 2017).

청소년 대상 회복탄력성 증진 집단프로그램은 학습지원 멘토링, 이야기치료, 음악치료, 미술치료, 마음 챙김 등의 프로그램들이 진행되었다(박기령, 신동윤, 2018). 김나미 등(2014)은 학사경고 대학생을 대상으로 동료 멘토링을 활용하여 회복탄력성 프로그램을 개발하고 효과성을 검증한 결과, 회복탄력성 하위요인 중 소통능력이 향상되었다. 안은경(2019)은 2010년부터 2017년까지 간호학생 대상 회복탄력성 연구에 대한 메타분석을 통해 대학생들의 회복탄력성과 긍정적 관계를 가진 보호요인은 자기 효능감, 자아 존중감, 정서 및 감성지능, 비판적 사고 등이었으며, 부정적 관계를 가진 위험요인들은 불안과 정서 반응, 우울, 학업, 스트레스 등이라고 하였다. 한혜영(2019)은 선 명상프로그램을 대학생과 대학원생 13명을 대상으로 실시한 결과, 회복탄력성이 증진되었다. 이미희(2017)는 대학생 20명을 대상으로 10회기의 긍정심리 PERMA 프로그램을 실시한 결과, 회복탄력성이 증진되었으며, 하위영역인 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성 등도 향상되었다.

Karmalkar과 Vaidya(2017)은 농촌에서 도시로 이주한 대학생의 회복탄력성을 위해 고전적 요

가를 40회기 실시한 결과 효과적이었다는 연구를 발표하였다. 또한 Gerson과 Fernandez(2013)은 대학생의 회복탄력성을 위해 PATH(Program for Accelerated Thriving and Health)프로그램을 3주간 실시한 결과, 낙관적이고 개인적인 통제력, 회복탄력성, 삶의 풍요로움 등이 향상되었다.

위에서 제시된 것과 같이 대학생의 회복탄력성 증진을 위한 다양한 프로그램들이 국내외적으로 연구되어 있다는 것을 알 수 있다. 따라서 본 연구는 집단프로그램으로서의 사이코드라마를 진행한 후 회복탄력성의 효과성을 살펴보고자 한다.

2) 집단프로그램으로서의 사이코드라마

집단프로그램으로서의 사이코드라마는 모레노에 의해 창시되었으며, 인간의 자발성과 창조성을 탐구하고, 개발하며, 인간의 확장을 지향하는 총체적이고 실천적 학문이다(최현진, 2010). 다시 말하면, 사이코드라마는 모레노의 이론, 철학 및 방법을 바탕으로 행위를 사용하는 집단치료법이라고도 할 수 있으며, 극화, 역할놀이, 연극적 자아 표현을 통해 주인공의 행위를 지속시키고 완료시키는 정신치료 방법이다(최현진, 2010). 행위화를 중심으로 진행되는 사이코드라마는 인지적, 행위적, 정서적 요소들을 다 포함하고 있으며, 치료요인으로 감정 정화 및 욕구충족 요인, 새로운 인식 및 이해 요인, 집단분위기 및 상호작용 요인, 생명력 요인, 자아확장 요인 등이 있다(허미경, 2011). 또한 사이코드라마는 ‘지금-여기’라는 원칙하에 주인공 자신의 실제생활, 좌절된 상황, 자기실현의 소망 등을 행위화 함으로써 실생활에서의 에너지가 얻게 된다. 진행 과정에서 주인공이 보조 자아들의 도움을 받아 함께 장면을 만들고 관객 앞에서 시연하게 된다. 이 때문에 사이코드라마는 문제를 제시한 주인공뿐만 아니라 그 집단에 참

여한 집단원들, 즉 관객과 보조자아도 치료적 경험을 하게 한다(Blatner, 1988).

사이코드라마는 워밍업(warm-up), 행위(action), 나누기(sharing) 등으로 구성되어 있으며, 워밍업에서는 개인이 디렉터와 집단 그리고 사이코드라마의 방법을 신뢰하게 하는 안전망을 만들어준다. 모레노는 모든 사람들과 참 만남을 가졌으며, 서로 편하게 이야기할 수 있도록 격려했다. 행위는 워밍업을 한 후 디렉터와 선정된 주인공이 문제의 주변에서 중심으로 작업해 들어간다. 디렉터는 드라마 속의 중요한 사람들을 나타내는 보조자들로 집단성원들을 활용한다. 나누기는 집단정화와 통합의 시간으로 집단이 주인공과 함께 자신들의 경험을 나누는 과정이다(Karp, Holmes, & Tauvon, 1998). 이러한 단계를 거쳐 집단프로그램으로서 사이코드라마는 자발적·극적·즉흥적 방법으로 주인공의 진실을 탐구해나간다.

이러한 과정을 통해 사이코드라마는 자신을 통제할 수 있는 능력을 기를 수 있으며, 대인관계능력이 향상되고 긍정성이 확장될 수 있다는 점에서 대학생들의 회복탄력성을 증진시킬 수 있다고 본다.

3. 연구방법

1) 연구 설계

본 연구는 대학생들을 대상으로 회복탄력성을 높이기 위해 집단프로그램인 사이코드라마를 실시한 후 그 효과를 분석하기 위한 사전-사후 실험집단 설계이다. 대학생의 회복탄력성의 효과를 검증하기 위해 실험집단은 사이코드라마를 실시하였으며, 통제집단은 프로그램을 실시하지 않고 두 집단 간 비교를 하였다(<표 1> 참조).

<표 1> 연구 설계

구분	사전검사	프로그램	사후검사
실험집단	0 ₁	x	0 ₂
통제집단	0 ₃		0 ₄

x : 집단프로그램(사이코드라마) 진행
0 : 회복탄력성 검사

2) 연구대상자 및 자료수집

본 연구의 대상자는 충남소재 B 대학교 대학생 22명이며, 이중 실험집단은 사이코드라마에 참여한 대학생 11명이고, 통제집단은 사이코드라마에 참여하지 않은 대학생 11명이다. 본 연구의 대상자 모집은 2018년 2월 12일부터 3월 5일까지 B 대학 학생생활상담센터에서 ‘집단프로그램 사이코드라마’ 공고를 실시하였다. 실험집단은 이 홍보에 자발적으로 참여한 학생들이며, 통제집단은 본 연구 참여자인 실험집단과 같은 대학, 같은 학년의 학생을 선정한 후 프로그램에 참여하지 않은 채 사전-사후검사를 실시하였다.

본 연구의 자료 수집은 2018년 3월부터 6월까지 매주 1회 3시간씩 11회기 동안 진행되었다. 설문지는 실험집단과 통제집단 모두에게 사이코드라마 진행 전·후 배포한 후 수집하였으며, 프로그램 진행 전에 연구의 목적, 연구과정, 비밀보장 등에 대해 설명을 하였다. 또한 연구목적 이외의 다른 목적으로 사용하지 않을 것이라는 동의서를 받았다.

3) 프로그램 진행과정

집단프로그램은 한국사이코드라마·소시오드라마학회 1급 전문가와 수련감독전문가 각 1인이 구성한 후 진행하였다. 전반적인 프로그램 내용은 전통적인 사이코드라마 방식을 적용하였다.

본 프로그램은 위밍업, 행위, 나누기 등 기본 단계를 적용하였으며, 특히 위밍업은 프로그램 진행 당시의 역동과 대학생 남녀 혼성집단에 적절한 내용으로 보완하여 실시하였다. 본 프로그램의 보조도구는 바타카, 색 천 등이 활용되었다. 내용은 매 회기마다 개인적인 이슈나 고민 등으로 이루어졌으며 이를 통해 자신들의 과거 상처나 현재의 고민 등이 주제가 되었다. 프로그램 진행 후 수련감독전문가와 학교생활상담센터에 실시한 내용을 보고하였으며 수련감독전문가에게는 피드백을 받아 진행하였다. 본 연구에서 활용한 매회기의 프로그램 구성은 다음과 같다(<표 2> 참조).

본 연구는 회복탄력성과 관련한 주제로는 자기조절능력과 대인관계 향상 부분에 중점을 두고 11 회기 내용을 구성하였다. 이를 통해 자신감, 긍정적 태도, 감정조절, 대인관계 능력 등을 향상시켜 회복탄력성을 높이고자 설계하였다. 이를 위한 회기별 집단프로그램 주제 및 내용은 다음과 같다

(<표 3> 참조).

4) 연구도구

본 연구의 회복탄력성 척도는 Reivich와 Shatte (2003)의 회복탄력성 척도 56개 문항을 문화적 차이 등으로 인해 우리나라 실정에 맞지 않는 문항은 수정 보완한 김주환(2011)의 한국형 회복탄력성 지수 KRQ-53척도를 이용하였다. 이 척도는 총 53문항으로 구성되어 있으며 각 문항에 대해 “전혀 그렇지 않다”는 1점, “그렇지 않다”는 2점, “보통이다”는 3점, “어느 정도 그렇다”는 4점, “매우 그렇다”는 5점으로 점수가 높을수록 회복탄력성이 높다는 것을 의미한다. 본 척도인 회복탄력성은 자기조절능력(18문항), 대인관계능력(18문항), 긍정성(17문항) 등 3가지 하위요인으로 구성되어 있다. 자기조절능력은 스스로 감정을 인식하고 이해하는 능력으로서 어려운 상황에 닥쳤을 때 부정적 감정을 통제하면서 긍정적인 감정을

<표 2> 집단프로그램 구성

	시간	주제	활동내용	기대효과
지난회기 점검	20분	지난 회기 점검	• 지난 회기에 주인공 했던 학생의 1주간 생활한 이야기 듣기를 통해 보완이 필요한 점 파악하기	현실 적응 증진
위밍업	30분	위밍업	• 매회기 집단에서 요구하는 내용과 진행자간의 합의에 의해 선정	자발성 증진, 라포형성 주인공 선정촉진
행위	90분	주인공 인터뷰	• 주인공이 되어 하고 싶은 것 이야기하기 • 현재와의 관련성 탐색 • 주요장면 함께 찾기	정화 통찰 공감 관계회복 자아성장
		주요 장면 실연	• 주요장면 재연해보기 • 주요장면에서 잉여현실 표현하기 • 역할교대, 이중자아기법, 거울기법 등을 통해 행위화 • 자신의 욕구 바로알기 및 통찰	
		마무리장면	• 미래투사장면을 통한 자기 암시 • 역할훈련	역할훈련
나누기	40분	공감 지지	• 주인공의 경험을 통해 자신 비취보기 • 공감과 지지해주기 • 자기경험 나누기	공감 지지 통찰

<표 3> 회기별 집단프로그램 주제 및 내용

회기	주제	내용
1	감정 조절능력 향상	<ul style="list-style-type: none"> • 사이코드라마 소개 • 참여 동기 및 기대, 욕구 탐색 • 혼란스러움, 외로움, 불안으로부터 벗어나고 싶음 • 경험나누기
2	대인관계 향상	<ul style="list-style-type: none"> • 현재의 자기모습 투사하기 • 다른 사람과 관계에서의 불안 극복하고 싶음 • 경험나누기
3	자기 조절능력	<ul style="list-style-type: none"> • 선호도가 같은지 알아보기 • 심각한 감정 극복에서 벗어나고 싶음 • 경험나누기
4	대인관계 향상	<ul style="list-style-type: none"> • 자발성 증진을 위한 위밍업 • 폭력에 대한 트라우마로 부터 벗어나고 싶음 • 경험나누기
5	대인관계 향상	<ul style="list-style-type: none"> • 내면의 이야기 표현하기 • 엄마와의 부정적 관계 개선 원함 • 경험나누기
6	긍정적 마인드 형성	<ul style="list-style-type: none"> • 텔레를 통한 집단 응집력 향상 • 삶의 부정적인 패턴을 긍정적 패턴으로 바꾸고 싶음 • 경험나누기
7	긍정적 생활	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 내면 들여다보기 • 사회생활과 취미생활과의 조화로운 삶의 유지를 원함 • 경험나누기
8	충동 억제력	<ul style="list-style-type: none"> • 어린 시절 기억과 현재의 관련성 찾고 싶음 • 절벽을 향해 달려가는 것 같은 어려운 상황 극복하기 원함 • 경험 나누기
9	소통과 공감능력향상	<ul style="list-style-type: none"> • 상대방에 대한 신뢰형성을 위한 신체 위밍업 • 가족 간의 관계의 어려움 극복하기 원함 • 경험나누기
10	자아확장능력	<ul style="list-style-type: none"> • 자발성 증진 위한 위밍업 • 스트레스 후 퇴행적 행동을 극복하고 긍정적 마인드 갖기 • 경험나누기
11	대인관계 향상	<ul style="list-style-type: none"> • 최종 점검 • 직장동료와 상사간의 어려움 극복을 원함 • 경험나누기

증가시키는 것이다. 대인관계능력은 원만한 인간 관계를 형성하는 것으로 강한 회복탄력성의 기반이 된다. 긍정성은 자신의 행복을 타인에게 나눠줌으로써 긍정적 정서를 자신이 원하는 방향으로 이끌어가는 능력이다. 본 연구에서의 신뢰도 계수인 Chronbach's alpha값은 자기조절능력 .86, 대인관계능력 .88, 긍정성 .90 등이었다.

5) 분석방법

대학생들의 회복탄력성 향상을 위해 실시한 집단프로그램의 효과를 측정하기 위해 SPSS for Window 25.0을 사용하여 분석하였다. 첫째 실험 집단과 통제집단의 회복탄력성에 대한 동질성 검증은 위해 빈도분석, 백분율, χ^2 검정을 실시하였

다. 둘째, 집단프로그램 전후의 회복탄력성의 변화를 알아보기 위해 대응표본 t검정(paired samples t-test)을 실시하였다.

4. 결 과

1) 동질성 검사

(1) 일반적 특성에 대한 동질성 검사

실험집단의 성별은 남학생 3명, 여학생 8명이 있으며, 통제집단은 남학생 5명, 여학생 6명이었다. 실험집단과 통제집단간의 성별은 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 학년별로 분석한 결과에서도 실험집단과 통제집단간의 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 따라서 두 집단의 일반적 특성

에 대한 동질성 검사결과 동질 집단이라고 말할 수 있다(<표 4> 참조).

(2) 회복탄력성에 대한 동질성 검사

회복탄력성에 대한 동질성 검사결과 회복탄력성 전체에서 두 집단 간의 통계적인 유의한 차이가 없었다. 또한 회복탄력성의 하위요인인 자기조절력, 대인관계, 긍정성 등에서도 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 따라서 두 집단이 동질집단이라고 말할 수 있다(<표 5> 참조).

2) 프로그램 적용 후 회복탄력성 효과 검증

(1) 제 1가설

제 1가설은 ‘사이코드라마 집단프로그램은 대학

<표 4> 일반적 특성에 대한 동질성 검사

변수		실험집단 n(%)	통제집단 n(%)	χ^2	p
성별	남학생	3(23.3)	5(45.5)	.78	.65
	여학생	8(72.7)	6(54.5)		
학년	2학년	5(45.5)	5(45.5)	.44	.80
	3학년	2(18.2)	1(9.0)		
	4학년	4(36.4)	5(45.5)		

<표 5> 회복탄력성과 하위요인에 대한 사전조사 동질성 검사

변수	실험집단 (n=11)	통제집단 (n=11)	t	p
자기조절력	3.15 (.31)	3.12 (.32)	.25	.79
대인관계	3.55 (.36)	3.22 (.57)	1.59	.12
긍정성	3.43 (.52)	3.34 (.33)	.50	.61
회복탄력성 전체	3.38 (.24)	3.23 (.62)	1.27	.21

생들의 회복탄력성에 긍정적인 효과가 있을 것이다'이며, 이를 검정하기 위해 대응표본 t-test를 실시하였다. 그 결과 실험집단의 사전 회복탄력성 점수는 3.38(.24), 통제집단은 3.23(.37)이었으며, 사이코드라마 실시 후 실험집단은 사후 점수에서 3.86(.39), 통제집단은 3.17(.44)이었다. 프로그램 적용 전·후 집단 간의 회복탄력성 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의한 차이를 보였다(<표 6> 참조). 따라서 제 1가설은 지지되었다.

(2) 회복탄력성 하위요인에 대한 가설 검증

회복탄력성의 하위요인은 자기조절력, 대인관계,

긍정성 등으로 구분한다. 이에 대한 가설검증은 다음과 같다.

제 2가설 '사이코드라마 집단프로그램은 회복탄력성의 하위요인인 자기조절능력에 긍정적인 효과가 있을 것이다.'를 검정하기 위해 대응표본 t-test를 실시하였다. 그 결과 실험집단의 자기조절력은 사전 3.15, 사후 3.81이었으며, 통제집단은 사전 3.12, 사후 3.10이었다. 프로그램 전·후 집단 간 자기조절력의 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의미한 차이가 있었다(<표 7> 참조). 따라서 제 2가설은 지지되었다.

제 3 가설 '사이코드라마 집단프로그램은 회복탄력성의 하위요인인 대인관계능력에 긍정적인

<표 6> 회복탄력성에 대한 집단 간 사전-사후 차이 값의 검증

변수	집단	사전	사후	차이값 M(SD)	t
		M(SD)	M(SD)		
회복탄력성 전체	실험집단 (n=11)	3.38 (.24)	3.86 (.39)	-.48 (.56)	-2.74**
	통제집단 (n=11)	3.23 (.37)	3.07 (.44)	.15 (.52)	

** p < .01

<표 7> 회복탄력성 하위요인에 대한 집단 간 사전-사후 차이 값의 검증

변수	집단	사전	사후	차이값 M(SD)	t
		M(SD)	M(SD)		
자기 조절력	실험집단 (n=11)	3.15 (.31)	3.81 (.57)	-.65 (.72)	-2.37*
	통제집단 (n=11)	3.12 (.32)	3.10 (.44)	.02 (.59)	
대인 관계	실험집단 (n=11)	3.55 (.36)	3.97 (.35)	-.42 (.40)	-2.84**
	통제집단 (n=11)	3.22 (.57)	3.03 (.73)	.18 (.58)	
긍정성	실험집단 (n=11)	3.43 (.52)	3.80 (.47)	-.36 (.66)	-2.47*
	통제집단 (n=11)	3.34 (.33)	3.09 (.52)	.25 (.50)	

* p < .05, ** p < .01

효과가 있을 것이다.’를 검정하기 위해 대응표본 t-test를 실시하였다. 그 결과 실험집단의 대인관계는 사전 3.55, 사후 3.97이었고, 통제집단은 사전 3.22, 사후 3.03이었다. 프로그램 전·후 집단 간 대인관계의 점수 차이를 분석한 결과, 통계적으로 유의미한 차이가 있었다(<표 7> 참조). 따라서 제 3 가설은 지지되었다.

제 4가설 ‘사이코드라마 집단프로그램은 회복탄력성의 하위요인인 긍정성에 효과가 있을 것이다.’라는 검정을 위해 대응표본 t-test를 실시하였다. 그 결과 실험집단의 긍정성은 사전 3.43, 사후 3.80이었고, 통제집단은 사전 3.34, 사후 3.09이었다. 프로그램 전·후 집단 간 긍정성의 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의미한 차이가 있었다(<표 7> 참조). 따라서 제 3가설은 지지되었다.

5. 논의 및 결론

대학생들의 회복탄력성을 증진하기 위한 프로그램의 개발은 대학생들을 긍정적으로 성장할 수 있도록 개인적인 요인뿐만 아니라 가족 및 또래, 학교, 환경, 지역사회 등 다양한 영역에서의 개입 확대가 필요하다.

본 연구는 대학생을 대상으로 사이코드라마 집단프로그램을 적용하여 회복탄력성에 미치는 효과를 규명하기 위해 수행되었다. 이를 위해 실험 집단 참여자들은 주인공을 경험하면서 개인적인 문제, 과거 상처나 현재의 고민 등을 주제로 다루면서 사이코드라마를 진행하였다.

본 연구의 결과, 집단프로그램 참여 대학생들은 회복탄력성이 프로그램 실시 전보다 높아졌고, 통제집단과 비교하여 유의미하게 향상되었다. 또한 회복탄력성의 하위요인인 자기조절력, 대인관계,

긍정성 등에서도 실험집단이 프로그램 전보다 높아졌고, 통제집단과 비교하여 유의미하게 향상되었다. 이에 따라 본 연구의 가설은 모두 지지되었음을 알 수 있었다.

이와 같은 연구결과는 집단프로그램인 사이코드라마가 회복탄력성 향상에 효과적이라는 근거를 제시하였다. 특히 대인관계 영역에서 통계적으로 매우 유의한 결과가 도출되었는데, 이는 사이코드라마가 대인관계 변화에 긍정적인 영향을 준다는 것을 증명한다. 대학생들은 집단프로그램인 사이코드라마의 역할교대를 통해 자신과 가족, 자신과 동료학생, 자신과 타인의 관계 등에서 타인의 입장에서 자신을 바라볼 수 있는 경험을 하게 된다(Blatner, 1988). 이러한 역할교대기법을 통해 참여 대학생들은 타인을 대하는 공감능력이 향상되었다고 볼 수 있다. 또한 참여 대학생들은 주인공 경험을 통해 보조자 혹은 관객으로 있을 때와는 달리, 자신의 감정을 최대한 직접 표출할 수 있기 때문에 정서적 정화와 함께 자신에 대한 인식이 확장되는 경험을 할 수 있다(최현진, 2010). 본 연구의 참여 대학생들은 모두 주인공 경험을 할 수 있도록 하였으며, 이로 인해 대인관계 변화가 가장 크게 향상된 것으로 보인다.

대학생 대상으로 선 명상프로그램을 실시한 한해영(2019)과 긍정심리 PERMA를 실시한 이미희(2017)는 회복탄력성이 증진되었으며, 이미희(2017)는 하위영역인 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성 등도 향상되었다고 하였다. 중년여성을 대상으로 집단상담 프로그램을 실시한 이미숙(2016)은 회복탄력성의 모든 하위요인에서 효과적이라고 보고하였다. 그러나 김나미 등(2014)은 학사경고 대학생을 대상으로 동료 멘토링을 활용한 회복탄력성 프로그램에서 회복탄력성 구성요소 중 대인관계능력 내에 있는 소통능력에서만 유의미하게 효과가 있었다고 제시하였다. 그리고 중

학생 대상으로 미술치료를 실시한 후 회복탄력성 효과를 연구한 김동연(2020)은 회복탄력성 전체에는 긍정적인 영향을 미쳤지만, 하위요인은 일부 부분에서만 효과적으로 나타났다. 이렇듯 프로그램의 내용이 다양하고, 그에 따라 효과도 다르게 나타남을 알 수 있다. 대학생을 위한 집단프로그램으로서의 사이코드라마는 회복탄력성에 효과가 있었으며 이에 따른 하위요인 전체에서도 효과적인 집단프로그램임을 알 수 있었다는 점에서 의의가 크다.

감정의 정화는 집단프로그램인 사이코드라마에서 중요한 치료요인 중 하나이다(Karp, Holmes, & Tauvon, 1998). 본 연구 참여 학생들은 프로그램 전에 가지고 있던 부정적 감정들, 예를 들어 분노, 억울함, 원망, 미움, 좌절 등이 사이코드라마를 통해 해소되면서 감정을 조절할 수 있는 여유가 생겼으며, 인지적 측면에서 감정의 원인을 찾아가는 역량을 회복한 것으로 보인다. 또한 참여 학생들은 주인공을 경험하면서 자신을 있는 그대로 받아들이고 인정하게 됨으로써, 회복탄력성의 긍정성 측면에서 효과를 가져왔다고 본다.

위와 같은 연구결과를 바탕으로 본 연구의 함의를 제시하고자 한다.

첫째, 대학생 대상으로 집단프로그램인 사이코드라마를 학교 내 프로그램으로 실시할 수 있는 기반을 마련하였다. 본 연구 결과 프로그램에 참

여한 대학생들은 회복탄력성이 향상되었기 때문이다. 대학 내 비교과 프로그램으로 집단 사이코드라마를 구조화하여 매학기 진행할 수 있을 것이다.

둘째, 대학생 대상으로 집단프로그램인 사이코드라마가 대인관계 능력을 향상시킬 수 있는 근거를 마련하였다. 대학생들은 취업에 대한 고민, 친구 및 이성간의 갈등, 가족 간의 갈등 등을 해결할 수 있는 방법으로 집단프로그램에 참여할 수 있도록 하여야 한다. 이를 위해서는 대학 내 학생상담센터 등에서 집단프로그램을 상시 운영할 수 있는 근거를 마련하였다.

본 연구는 대학생 대상으로 집단프로그램으로 사이코드라마를 운영하여 회복탄력성의 효과성을 살펴보았으나, 향후 역할놀이에 기반을 둔 프로그램의 진행도 필요하다. 위와 같은 본 연구의 효과성에도 불구하고 다음과 같은 제한점이 있다. 본 연구의 대상자를 모집하는 과정에서 학생생활상담센터에 참여 신청한 대학생을 실험집단으로 하고 통제집단을 참여대학생의 동료로 정하였다는 점이다. 이러한 점은 프로그램 참여를 신청한 학생에게 모두 프로그램을 할 수 있는 기회를 줌으로써 윤리적인 문제를 피해갈 수 있는 장점이 있었다. 그러나 향후 프로그램 모집에 참여하겠다고 신청한 학생을 대상으로 실험집단과 통제집단을 운영하는 것이 바람직하다고 본다.

참 고 문 헌

- 박기령·최중진 (2016). 청소년 레질리언스(resilience) 연구 동향 분석. <청소년학 연구>, 23(1), 451-478.
- 김나미·김효원·박완성 (2014). 학사경고 대학생을 위한 회복탄력성 프로그램과 동료 멘토링의 효과. <열린교육연구>, 22(1), 391-412.
- 김동연 (2020). 예방적 차원의 집단미술치료가 중학생의 회복탄력성 강화에 미치는 효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문(미간행).

- 김수안 · 민경환 (2011). 탄력성 척도의 비교 및 탄력성과 정서적 특성과의 관계 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 25(2), 223-243.
- 김주환 (2011). <회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀>. 서울: 위즈덤하우스.
- 박기령 · 신동윤 (2018). 청소년 회복탄력성 증진 집단프로그램 내용 분석. <청소년학 연구>, 25(4), 199-224.
- 방테레사 (2017). 드래고드라마가 청소년의 자아존중감과 회복탄력성에 미치는 효과. 서울사이버대학교 대학원 석사학위논문.
- 신우열 · 김민규 · 김주환 (2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당성 검증. <한국청소년 연구>, 20(4) 131-150.
- 심명석 · 박준성 · 임호찬 (2017). 대학생들의 행복증진을 위한 성격강점 프로그램의 효과검증. <사회과학연구>, 28(3). 269-283.
- 안은경 (2019). 간호학생 회복탄력성(Resilience)연구의 동향-융합적 관점. <한국융합학회논문지>, 10(5), 397-405.
- 이미숙 (2016). 중년여성의 삶의 질 향상을 위한 집단상담 프로그램의 효과성 연구. 한국상담대학원대학교 대학원 석사학위논문(미간행).
- 이미애 · 박진희 (2017). 숲에서 자유놀이를 통한 유아들의 회복탄력성 경험에 대한 의미. <열린부모교육>, 9(4), 253-272.
- 이미희 (2017). 대학생의 회복탄력성 증진을 위한 긍정심리 PERMA 프로그램 효과 검증. 경남대학교 대학원 박사학위논문(미간행).
- 최현진 (1999). 싸이코드라마의 변화요인. <한국사이코드라마학회지>, 2(1), 89-111.
- 최현진 (2010). <사이코드라마 이론과 실제>. 서울: 학지사.
- 한혜영 (2019). 선 명상프로그램이 대학생의 마음 챙김, 회복탄력성, 자기효능감에 미치는 영향-수선재 명상법을 중심으로. 한국교통대학교 대학원 석사학위논문(미간행).
- 허미경 (2011). 사이코드라마 치료요인 척도 개발 및 타당화. *한국사이코드라마학회지*, 14(2), 165-190.
- Blatner, A. (1988). *Foundations of psychodrama: history, theory & practice*. New York: Springer.
- Garnezy, N. (1993). *Vulnerability and resilience*. In D.C. Funder, R.D. Parke, C. Tomlinson-Keasy, & K. Widaman (Eds.), *APA science Vols. Studying lives through time: Personality and development*, 377-398, American Psychological Association.
- Gerson, M. W., & Fernandez, N. (2013). PATH: a program to build resilience and thriving in undergraduates. *Journal of Applied Social Psychology*, 43, 2169-2184.
- Karmalkar, S. J., & Vaidya, A. (2017). Effects of classical Yoga intervention on resilience of rural-to urban migrant college students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 429-434.
- Karp, M., Holmes, P., & Tavon, K. B. (1998). *The handbook of psychodrama*. 김광운 · 박희석 외 역 (2005). <심리극의 세계>. 서울: 학지사.
- Kellermann, P. F. (1992). *Focus on psychodrama: Therapeutic aspects of psychodrama*. London: Cromwell Press.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience process in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.

Saltzman, W. R. (2016). The focus family resilience program: an innovative family intervention for trauma and loss. *Family Process*, 55, 647-659.

Singh, R. K. (2017). Influence of an intervention program to nurture resilience among selected adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(4), 305-309.

Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). New York: Guilford Press.

The Effect of a Group Program for Improving the Resilience of College Students: Focusing on Psychodrama

Heesook Kang

Soonsob Lee

Sunghee Cho

Dept of Social Welfare, Korea
Kongju National University

Heart Sound Drama
Therapy Center, Korea

Division of Christian Studies,
Korea, Baekseok University

The objective of this study is to analyze the effectiveness of a group psychodrama program intended to improve the resilience of university students. For the study, 11 sessions were implemented from March to June 2018, and a total of 22 students from University B participated as the experimental group and the control group. The results from the analysis show the statistical significance in the resilience between the experimental group and the control group. Therefore, the group psychodrama group program was found to have positive effectiveness on the resilience of university students. And statistical significance was also found in the testing hypotheses regarding sub-variables of resilience, including self-regulation, interpersonal relationships, and positiveness. The results indicate that a group psychodrama program is also effective on self-regulation, interpersonal relationships, and positiveness. The results of this study suggest that a group psychodrama program can be utilized to improve resilience in university students.

Keywords: Group Program, Resilience, University Students, Psychodrama