

코로나 19 시기 삶의 의미 향상을 위한 가치 기반 수용-전념치료의 효과

김 선 엽 배 효 정 박 선 영[†]
차의과학대학교 차의과학대학교
일반대학원 의학과 박사과정 상담심리학과 교수

코로나 19로 인한 팬데믹 상황에서 우울과 불안 등 부정적인 정서를 경험하는 사람들이 증가하고 있으나 사회적 거리두기로 인한 환경의 제약으로 비대면 심리치료의 필요성이 대두되고 있다. 코로나 시기의 심리적 어려움을 겪는 상황에서 삶의 의미와 가치의 전념은 보호요인으로 작용할 수 있다. 이에 본 연구는 화상 집단 상담인 ‘삶의 의미 향상을 위한 가치 기반 수용-전념치료’를 적용하여 효과를 검증하고자 하였다. 대상자는 우울을 경험하고 있는 성인 40명을 대상으로 처치집단 20인, 통제집단 20인으로 구성하였다. 프로그램은 총 8회기로 구성되었으며 처치집단에 매주 2회기씩 4주 동안 본 프로그램을 진행하였다. 그 결과 처치집단에서 삶의 의미감과 가치로운 삶, 수용, 마음챙김이 유의하게 증가하였고 우울, 불안이 유의하게 감소하였다. 다만 삶의 만족도는 증가하지 않았다. 이는 코로나 19 시기에서 가치에 기반한 수용-전념치료의 개입이 심리적 어려움의 수용과 삶의 의미 향상을 도울 수 있음을 시사한다. 끝으로 본 연구의 의의와 제한점이 논의되었다.

주요어 : 코로나, 삶의 의미, 가치, 수용-전념치료, 화상 집단 상담

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 박선영 / 차의과학대학교 상담심리학과 / (11160) 경기도 포천시 해룡로 120 / E-mail: pp9901@cha.ac.kr

서론

2019년 12월 중국 우한에서 처음 발생한 코로나 19가 중국과 아시아를 넘어 전 세계로 확산되면서 코로나 19 사태가 장기 국면으로 접어들고 있다(Wang, Horby, Hayden & Gao, 2020). 세계보건기구(WHO)는 2020년 1월 30일 ‘국제적 공중보건 비상사태’(Public Health Emergency of International Concern: PHEIC)를 선포하였으며, 이후 전 세계적으로 확진자가 늘자 3월 11일 감염병의 최고 위험단계인 팬데믹(pandemic: 전염병의 대유행)을 선언하였다. 팬데믹 상황에서는 불안감과 두려움뿐 아니라 통제할 수 없는 무력감과 우울감 등의 다양한 심리적 증상들을 경험할 수 있다(이동훈, 2020).

특히 ‘코로나 블루’는 ‘코로나 19’와 ‘우울감(blue)’이 합쳐진 신조어로, 코로나 19 사태의 장기화로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증을 의미한다(원세연, 2020). 대규모의 바이러스와 관련된 선행연구들에서는 실제적인 감염의 위험보다 심리적인 문제가 더 크게 보고되고 있다(이동훈, 김지윤, 강현승, 2016). 실제 대구·경북지역이 코로나 19 확산으로 인해 특별재난지역으로 지정되어 강력한 사회적 거리두기가 시행되던 2020년 4월 13~21일 18세 이상 남녀 성인 600명을 상대로 온라인 설문조사를 한 바에 따르면, 응답자 중 48.8%가 불안감을 느꼈고, 29.7%가 우울감을 경험했다고 답했다(이동훈, 2020). 코로나가 가져온 다양한 형태의 거리두기는 우리들의 일상 활동을 제한하는데, 이는 관계의 단절뿐만 아니라 물리적인 차단으로 인해 외부의 경험 및 행동반경의 축소를 가져온다. 이러한 제한은 개인의 전반적인 신체적, 심리

적 무력감으로 이어지고 이로 인한 정서적 결과로 우울이 나타난다고 하였다(노주선, 2020). 코로나가 미치는 심리적 영향의 선행연구에서는 우울, 불안, 자살 위험성과 같은 심리적 영향이 코로나 19로 인한 실직 혹은 소득의 감소와도 연관성을 나타내고 있음을 보여주었다(박용천 외, 2020). 더욱이 코로나 19 확산이 지속되면서 심리적 피로가 깊어지고 불안감이 가중되고 있는 현 시점에서, 지속되는 사회적 거리두기는 사회적 관계를 인지하는 뇌 부위 등의 구조를 변화시키고 기존의 기분장애나 불안장애를 지닌 사람의 증상을 더욱 악화시킬 수 있다(이은이, 2020).

이렇듯 코로나 19로 인한 대중적인 불안과 공포에 대한 대응으로 국민 개개인에 대한 마음건강 돌봄의 중요성이 대두되고 있다(전진아, 이지혜, 2020). 팬데믹의 상황에서 국민들의 정신적 트라우마를 회복하기 위해서는 계층, 대상별 국민 맞춤형 심리 회복지원 프로그램과 포스트-코로나 자살증가 예방전략 수립 및 심리백신 프로그램의 도입이 필요하다(이은환, 2020). 그러나 심리적 어려움을 예방하고 치료해야 하는 수요가 증가하고 있음에도 불구하고, 전염병의 특성상 감염의 위험성으로 인해 이를 실행하는 데는 환경적 제약이 따른다. 따라서 이러한 제약을 극복할 수 있는 다양한 형태의 심리치료 개입이 시도되고 있으며, 대안으로 비대면 심리치료의 요구와 시도가 증가하고 있으나 상담 현장에서의 시도 및 경험에 대한 연구는 미미한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 비대면 화상 집단 상담의 형태를 적용하여 프로그램의 효과를 살펴 보고자 한다.

코로나 19와 같은 대규모의 팬데믹 상황은 인간이 마주하게 되는 고통이다. 빅터 프랭클

고 본다. 이에 코로나 시기 우울을 경험하는 내담자들에게 삶의 가치 명료화 과정은 우울의 보호요인이 될 수 있다. 또한 가치에 기반한 전념행동은 스스로의 가치를 삶에서 확대하고 지속시킬 수 있는 도구이다. ACT가 행동주의적 관점이라는 점을 고려할 때 전념행동은 이러한 ACT의 정체성을 잘 나타내는 행동 활성화와 유사한 변인이라고 볼 수 있으며 행동 활성화의 요소는 우울의 감소에 영향을 줄 수 있다(Robert, 2013). 이처럼 ACT의 6가지 변인 중 가치를 기반으로 하여 고통을 수용하고 현재에 머물며, 가치와 일치되는 전념행동의 지속은 팬데믹의 상황에서도 가치로운 삶과 삶의 의미 향상에 영향을 미칠 것으로 예상해 볼 수 있다.

그동안 ACT 선행연구들은 다양한 집단에서 치료 변인들의 효과를 보이고 있으며 부정정서의 감소뿐만 아니라 가치의 명료화 및 긍정적인 변인들의 증가에서도 유의미한 변화를 나타내고 있다(김혜은, 2013; 오정은, 2015; 이건민, 2019). 특히 ACT는 삶의 의미와 가치에 초점을 둔 개입 프로그램에서 대상자들의 부정정서 및 우울을 낮출 뿐만 아니라 삶의 만족과 삶의 질, 희망적인 삶에 대한 기대 등 긍정정서가 향상되었음을 보고했다(박선영, 2013; 박세란, 이훈진, 2012; 손정아, 2021; Breitbart et al., 2015). 박선영(2013)의 의미 증진 프로그램은 우울한 사람들의 삶의 의미와 삶의 만족도를 높이고 부정정서와 우울감을 낮추었고, 대학생을 대상으로 한 박세란, 이훈진(2012)의 ACT 기반 가치 탐색 프로그램에서도 가치로운 삶의 증가와 우울감의 유의한 감소를 보였으며, 중년여성을 대상으로 한 ACT 기반 가치 명료화 프로그램 연구에서 가치와 전념행동의 집중은 중년 여성의 화병증상, 상

태 분노의 유의미한 감소를 이끌었다(김수희, 2015). 회기 초반부터 가치와 이에 따른 전념행동을 일관되게 하고 집중적으로 다루었던 선행연구에서도 가치로운 삶의 변화라는 유의미한 결과를 보였다(김기환, 2015; 박세란, 이훈진, 2012). 진행성 암 환자를 대상으로 한 의미중심 집단 정신치료에서는 우울과 불안이 유의하게 감소하였고 삶의 질은 향상되었으며(Breitbart et al., 2015), 중년의 여성을 대상으로 삶의 의미 증진 프로그램은 이들의 우울을 낮추고, 삶의 의미와 목적, 자기효능감, 삶의 질을 향상시키는데 효과가 있었다(손정아, 2021).

이러한 점에서 코로나 19로 인한 팬데믹 상황의 통제할 수 없는 무력감과 우울감 등의 다양한 심리적 트라우마의 회복을 위해서는 삶의 의미와 가치를 명료화하고 이를 실천할 수 있는 심리적 개입이 도움이 될 것으로 생각된다. 따라서 본 연구에서는 가치에 기반한 ACT 프로그램을 개발하여 우울한 내담자들이 코로나 19 시기에 삶의 의미를 향상시킬 수 있도록 시도하였다.

연구 목적

본 연구는 프로그램의 효과를 검증하기 위해 다음과 같은 연구 목적을 설정하였다.

코로나 시기 우울한 성인을 대상으로 가치 기반 ACT 프로그램의 개입이 효과를 보이는지 검증하고자 한다. 이에 본 연구에서는 삶의 의미, 가치로운 삶, 우울, 불안, 수용, 마음챙김, 삶의 만족도를 변인으로 측정하고자 한다. 변인들의 측정을 통해 처치 집단과 통제 집단 사이의 효과차이 비교를 통해 본 프로그램이 어떤 효과를 가지는지 살펴볼 것이다. 구체적으로는 4주간 프로그램을 적용한 처치

집단이 통제집단에 비해 삶의 의미와 가치로
운 삶, 수용, 마음챙김, 삶의 만족도의 정도가
유의하게 증가할 것이라 예측하였다. 또한 4
주간 프로그램을 적용한 처치집단이 통제집단
에 비해 우울과 불안의 정도가 유의하게 감소
할 것으로 예측하였다.

방 법

연구대상

2020년 6월~7월 한 달간 온라인과 오프라
인을 통해 본 연구의 가치를 담고 있는 슬로
건인 '내 안의 파랑새를 찾아나가는 파랑새
연구 프로젝트'를 홍보하여 삶의 의미 향상을
위한 가치 기반 ACT 프로그램 개발 연구 참
여자를 모집하였다. 제작된 온라인 신청서를
통해 우울을 경험하고 있는 성인을 모집하였
고, 50인의 인원 중에 검사 설문을 완료하지
않았거나, 모든 회기에 참석이 어려운 경우를
배제하여 처치 집단에 20명, 통제 집단에 20
명을 무선 배정하였다. 처치집단과 통제집단
참여자들의 CES-D 평균 점수는 각각 23.0(SD
=9.69), 23.5(SD =7.68) 이었고, 성비는 처
치집단에서 남 10%, 여 90%, 통제집단에서
남 20%, 여 80%였다. 또한 처치집단의 평균
연령은 36.28(SD =11.09)세, 통제집단의 평균
연령은 31.18(SD =4.36)세였다.

측정도구

다차원적 삶의 의미 척도(Multidimensional Meaning in Life Scale: MMLS)

박선영(2012)이 개발한 총 86개의 문항으로

각 문항에 대해 두 가지 측면을 평정한다. 첫
째는 '중요도'로 중요한 정도를 측정하며, 둘
째는 '일치도'로 영역에 대해 실제로 실천하고
있는 정도를 측정한다. 중요도와 일치도는 4
점 리커트 척도로 평정하며, 중요도와 일치도
를 곱한 값을 의미도 지수로 계산한다. 산출
된 의미감 지수는 개인이 경험하는 삶의 의미
의 수준을 반영한다. 본 연구의 내적 합치도
는 .94였다.

가치로운 삶 질문지(Valued Living Questionnaire: VLQ)

Wilson과 Groom(2002)이 개발한 척도를 박세
란과 이훈진(2012)이 번안 및 수정한 척도를
사용하였다. 개인이 일상생활에서 가치에 접
촉하고 실천하는 정도를 측정하기 위해 10개
의 가치영역을 두 가지 측면으로 평정하는데
첫째는 '중요도'로 각 영역에 대해 스스로가
가치를 부여하는 정도이고, 둘째는 '실천도'로
가치와 일치하는 행동을 실천한 정도로써 10
점 리커트 척도로 평정한다. 산출 과정은 두
값의 점수를 곱한 값을 산출하여 이를 영역의
지수로 명명한 뒤 전체 지수들의 평균을 산출
하여 평정한다. 본 연구의 내적 합치도는 .81
이었다.

한국판 CES-D 척도(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale: CES-D)

Radloff(1977)이 개발한 척도로 전경구, 최상
진, 양병창(2001)이 번안한 한국판 우울척도인
CES-D를 사용하였다. CES-D는 우울의 정도를
측정하기 위해 문항들로 총 20문항의 3점 리
커트 척도로 이루어져있다. 점수가 높을수록
우울의 정도가 심각한 것을 의미한다. 본 연

구에서의 내적 합치도는 .79였다.

범불안장애 7문항 척도(Generalized Anxiety Disorder 7-item: GAD-7)

Spitzer 등(2006)이 개발한 척도로 서종근(2015)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 범불안장애를 선별하고 불안의 심각도를 측정하기 위해 7문항을 4점 리커트 척도로 평정한다. 점수가 높을수록 불안의 정도가 심각한 것을 의미한다. 본 연구의 내적 합치도는 .83였다.

한국판 수용-행동 질문지-II (Korean Acceptance and Action Questionnaire-II : K-AAQ-II)

Bond와 Bunce(2003)가 개발하고, 허재홍, 최명식, 진현정(2009)이 번안한 질문지를 사용하였다. 경험 회피와 심리적 경직성의 정도를 측정하기 위해 10개 문항을 7점 리커트 척도로 평정하며 높은 점수는 수용에 반하는 경험 회피와 심리적 경직성의 증가를 나타낸다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .60이었다.

한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도 Korean Version of Mindful Attention Awareness Scale: K-MAAS)

Brown과 Ryan(2004)이 개발한 척도를 권선중과 김교현(2007)이 번안한 척도를 사용하였다. 마음챙김의 정도를 측정하는 15개 문항을 7점 리커트 척도로 측정하며, 각 문항은 감사성향, 긍정적/부정적 정서성, 낙관성, 삶의 만족, 삶의 의미, 성격, 우울/불안, 자기-의식, 자존감, 주관적 안녕감을 평정한다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .81이었다.

삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS)

Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 척도를 조명환과 차경호(1998)가 번안한 질문지를 사용하였다. 전반적인 삶에 대한 개인의 만족 정도를 측정하는 척도로 5문항을 7점 리커트 척도로 평정한다. 점수가 높을수록 삶의 만족도의 정도가 큰 것으로 본다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .89였다.

절차 및 분석

연구기간은 2020년 7월부터 9월까지 진행되었다. 화상 집단 상담의 효과를 위해 각 집단의 참여인원은 5명으로 구성하여 4집단으로 시행하였다. 프로그램의 효과검증을 위해서 처치 집단에 본 연구의 프로그램을 시행하였고 4주 간격으로 처치집단에 사전, 사후 검사를 실시하였다. 통제 집단은 처치를 하지 않은 대기자 집단으로 사전, 사후 검사를 실시하였고, 이후에 동일한 구성과 형식으로 본 프로그램을 진행하였다. 또한 비대면 상담의 특성상 구조화가 중요하므로 본 연구에서는 프로그램 시작 전 일주일간 연구 참여자 모두를 대상으로 오리엔테이션을 진행하였고 희망자들에 한하여 사전 개별 면담을 통해 구조화를 완료하였으며, 화상상담에 필요한 프로그램 사용 방법을 안내하여 본 프로그램에서 집단상담의 진행에 무리가 없도록 하였다. 이후 사전검사 점수를 통해 두 집단의 동질성 여부를 검증하였고 사전-사후 검사점수를 통해 개입 프로그램의 효과성을 살펴보았다. 데이터는 SPSS 22.0을 활용하여 두 집단 간 사전 동질성을 검증하기 위한 독립 표본 t-test와 χ^2 검정, 집단 간 효과 차이를 확인하기 위해

반복측정분산분석(Repeated measure ANOVA)을 실시하였다.

가치 기반 수용-전념치료 프로그램 구성

가치 기반 ACT 프로그램의 내용은 기존의 가치를 중심으로 한 ACT 이론에 근거하여 선행연구들을 검토한 후 코로나 시기의 상황들에 적용할 수 있도록 ACT의 내용을 재구성하였고, ACT의 ‘가치 두기’(Valuing)를 강화하여 보완하였다(박세란, 이훈진, 2012; Dahl, Lundgren, Plumb, & Stewart, 2009; Robb, 2007; Vowles & McCracken, 2008). 본 연구의 프로그램은 내담자들의 요구도 조사, 집단 상담 목표 설정, 프로그램 진행의 절차에 따라 구성되었으며 인지행동치료전문가 자격을 가진 임상심리전문가의 수퍼비전 하에 박사과정 이상의 연구자 두 명이 프로그램을 진행하였다. 집단상담 프로그램 구성을 위한 사전작업으로 프로그램을 통해 도움 받고 싶은 부분과 코로나 시기에 겪고 있는 심리적 어려움 및 기존의 집단상담 참여 경험 등을 조사하였다. 대상자들의 집단 상담 경험은 있음이 35%, 없음이 65%로 나타났다. 그러나 코로나 이후 집단상담 참여가 어려운 점을 고려하였을 때, 기존의 참여경험은 본 집단상담의 효과에 영향을 미치지 않았다고 판단하였다. 집단 프로그램을 통해 도움 받고 싶은 부분에서는 ‘삶의 의미 향상’ 32%, ‘우울감으로부터의 회복’ 28%, ‘코로나 19시기의 불안 감소’ 23%, ‘가치를 찾는 기회’ 17%로 응답하여 본 프로그램 내용에 대한 요구를 파악하였다. 프로그램의 목표는 요구도 조사 결과에 기반하여 코로나 19시기에 우울감을 경험하는 성인을 대상으로 가치를 발견하여 삶의 의미를 향상시키는 것

으로 설정하였고, 집단 상담 프로그램의 형식은 코로나 19시기의 상황을 반영하여 화상상담의 형식을 취하였다. 본 프로그램의 회기별 주제와 목표 그리고 내용은 다음과 같다.

가치 기반 ACT 프로그램은 주 1회 120분 동안 진행하였으며 4주 동안 총 8회기를 진행하였다. ACT의 여섯 가지 핵심 변인 중 가치에 기반하여 내담자들이 스스로 가치를 명료화하고 이를 실천하는 전념행동이 지속될 수 있도록 다음과 같이 계획하였다(표 1). 프로그램의 1, 2회기에는 내 안의 과량새 찾기로 표현된 삶의 가치를 찾아 나가는 본 연구의 프로그램 소개와, 1회기부터 시작되는 가치 탐색의 과정을 안내하였다. 또한 현재시간과의 접촉을 향상시키기 위해 알아차림의 연습을 안내하여 매 회기 5분 정도 간단히 신체의 감각에 머무르는 연습을 통해 과거와 미래의 생각들에 융합되어 있는 내담자들이 현재 순간에 유연한 주의를 가지고 본 회기에 참여할 수 있도록 하였다. 또한 코로나 19로 인한 삶의 고통과 그로 인한 부재의 고통을 살펴보고 고통과 씨름할수록 괴로움으로 빠지게 되는 경험을 통해 이러한 씨름으로 놓치고 있는 일상의 가치가 무엇인지 탐색하였다. 이를 통해 가치를 위한 수용의 맥락을 함께 이해할 수 있도록 하였다. 3, 4회기에서는 팬데믹 상황 속에서 올라오는 생각들과 내적 경험들을 회피하지 않고 있는 그대로 바라보는 연습을 통해 탈융합을 연습하였고 이를 기반으로 개인의 삶을 초월적으로 바라볼 수 있는 맥락적 자기감을 강화할 수 있도록 하였다. 알아차림 연습에서도 탈융합과 내적 경험을 관찰하는 내용을 추가하여 이러한 내용들이 잘 통합될 수 있도록 하였다. 또한 5회기에서 시작되는 가치의 실천을 위해 현재의 삶에서 스스로 중

표 1. 가치 기반 수용전념치료 회기별 프로그램 구성 및 내용

회기	주제	목표	내용
1	프로그램 구조화	삶의 의미를 통한 가치의 탐색	알아차림 연습, 지금-여기 자각하기 프로그램 소개 및 내용 안내 MMLS를 통한 삶의 의미 측정으로 삶의 가치 살펴보기
2	가치의 명료화과정	코로나 상황의 스트레스와 수용	코로나 19로 인한 삶의 고통과 그로 인한 부재의 고통 살펴보기 (존재의 고통과 부재의 고통으로 놓치고 있는 일상의 가치 찾아 보기) 코로나 시대의 삶의 고통: 첫 번째 화살과 두 번째 화살
3	가치의 명료화과정	고통과 삶의 의미 탈융합	자극과 반응사이의 공간 만들기 코로나 상황에서 경험하는 생각과 내적 경험을 있는 그대로 바라 보기 (관찰, 비판단) 생각 속에서 바라보는 것 VS 생각을 바라보는 것 시련과 고통이 주는 삶의 의미와 가치 탐색하기
4	가치의 명료화과정	맥락적 자기감 획득 및 가치의 중요도와 일치도 탐색	회기 복습 및 알아차림 연습 삶에서 변하지 않는 초월적인 맥락적 자기 느껴보기 바다로서의 나, 일렁이는 파도를 그저 지켜보기 수용과 넓어진 내적 공간에서 삶의 의미 떠올리기 가치 배터리 활동지를 통해 가치의 중요도, 일치도 점검하기 과제: 코로나 펜데믹에서 나의 가치를 찾을 수 있는 신문기사 찾아보기
5	가치의 실천과정	가치의 접촉 전념행동 시작	목표와 가치 혼동하지 않기: 행동의 형태와 기능 파악하기 삶의 의미와 가치: 1. 펜데믹 신문기사에서 나의 가치 찾기 2. 핸드폰 사진첩 열어보기 3. 묘비명 작성하기 가치와의 접촉: 삶의 활력을 주는 내 삶의 가치 SNS를 활용한 전념행동 챌린지 시작
6	가치의 실천과정	전념행동의 탐색과 실천	가치 나침반 활동 가치에 기반한 나만의 구체적인 행동리스트 만들기 가치에 기반한 나만의 구체적인 행동리스트 실천하기
7	가치의 실천과정	전념행동을 방해하는 외부/내부의 장애물 극복	내 삶의 가치와 가치를 방해하는 장애물 찾기 극복할 수 있는 나만의 방법 세우기 가치의 길 위에서 장애물과 함께 걸어가기 가치에 기반 한 전념행동이 주는 활력 느껴보기
8	프로그램 종결	삶의 의미와 전념행동 다지기	가치와 전념행동의 삶을 살아본 느낌과 스스로 실천해왔던 전념행동 발표하기 인터넷 설문지 작성 및 프로그램 소감 작성 SNS를 활용한 전념행동 챌린지 마무리

시하는 가치의 중요도와 일치도를 평정해봄으로써 삶의 가치의 실천도에 대해서 생각할 수 있는 시간을 갖기 시작했다. 1회기에서부터 4회기까지 프로그램 전반부에서는 개인의 가치를 탐색하고 그 가치를 실현하는데 전념할 수 있는 기반을 다지기 위한 과정으로써 코로나 19로 인한 심리적 고통과 이에 대한 생각, 내적 경험들을 회피하지 않고 탈융합하며 수용할 수 있는 맥락을 만들었다면, 프로그램 후반부에서는 본격적으로 가치를 실천하는 전념행동 챌린지를 통한 행동활성화를 시작하였다. 5, 6회기에는 목표와 가치를 구분해봄으로써 목표를 가치로 혼동하지 않고 삶의 방향으로서의 가치를 인식하며 구체화 할 수 있도록 하였다. 특히 단계별로 나누어 가치 선언 작업을 진행하였는데 먼저 코로나 펜데믹에서 스스로의 가치를 찾을 수 있는 신문기사를 집단원들에게 소개하고 공유함으로써 일상생활 속에서 가치를 찾아보게 하였다. 핸드폰 사진첩을 통해서 자신에게 가장 소중하게 느껴지는 사진을 찾아봄으로써 이러한 가치가 조금 더 구체화되게 하였고 묘비명 작업을 통해 일생 동안의 방향이 되는 스스로의 가치를 선언할 수 있도록 하였다. 또한 가치 나침반 활동을 통해 삶의 다양한 영역들에서 나의 가치를 찾아보고 구체적으로 실천할 수 있는 부분들을 찾아보았으며 전념행동 챌린지를 수행하며 매일 서로의 가치에 따른 전념행동들을 공유하며 모델링 되도록 하였다. 7, 8회기에서는 가치에 따른 전념행동을 실천하는데 있어서 방해가 되는 생각, 감정, 내적경험들 또는 물리적인 부분들과 같은 장애물들을 찾아보고 프로그램 전반부에서 체화 한 내용들을 통해 장애물과 탈융합하며 가치에 따른 전념행동들을 지속할 수 있도록 하였다. 마지막 회기에

서는 가치에 따른 전념행동을 통해 경험했던 부분들을 나누며 프로그램 소감을 작성하였다.

결 과

처치 집단과 통제 집단이 동질적인지를 확인하기 위해 프로그램을 시작하기 이전에 인구 통계학적 특성을 비교하였고, 측정된 사전 측정치에서의 집단 간 차이 검증을 실시하였다. 성별($\chi^2 = .24, ns$)과 연령($t = 1.7, ns$) 모두 두 집단간 유의한 차이는 없었다. 사전 변인들에서도 처치집단과 통제집단 간의 차이가 유의하지 않아 변인들의 사전 동질성이 확보되었다(표 2). 또한 처치 집단과 통제 집단 모두에서 우울의 평균점수가 CES-D의 cut-off 점수를 넘는 21점 이상으로 두 집단 모두 심리적인 우울이 상당한 수준인 것으로 나타났다.

4주간의 프로그램이 끝난 후 반복측정 분산 분석을 통해 처치집단과 통제집단의 변인들의 집단간, 시기간 그리고 집단과 시기간의 상호작용을 분석하였다(표 3). 그 결과 삶의 만족도 변인($p = .52$)을 제외한 모든 변인에서 집단과 측정 시기 간의 상호작용효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 처치 집단의 사전-사후 측정치의 변화량이 통제 집단보다 통계적으로 유의한 수준에서 더 크다는 것을 반영하는 것으로, 적용한 가치 기반 ACT 프로그램의 처치가 효과가 있음을 시사한다(그림 1).

또한 처치 집단에 가해진 프로그램 처치가 종속 측정치들의 변화에 미친 영향을 보다 명료하게 살펴보기 위하여 변인별 효과 크기를 살펴볼 수 있는 부분-에타제곱을 산출하였다. 부분-에타제곱은 프로그램 처치의 효과로 볼

표 2. 집단 간 변인들의 사전 동질성 검증

	<i>M(SD)</i>		<i>t</i>	<i>p</i>
	처치집단(<i>n</i> =20)	통제집단(<i>n</i> =20)		
삶의 의미	3.55(1.22)	3.23(1.56)	.605	.55
가치로운 삶	47.82(12.92)	47.28(16.55)	.099	.92
수용	41.42(13.57)	37.81(9.66)	.849	.40
우울	23.35(9.69)	23.50(7.68)	-.157	.88
불안	9.35(4.66)	9.50(4.51)	-.085	.93
마음챙김	45.64(8.23)	44.25(11.46)	.377	.71
삶의 만족도	21.28(5.90)	17.12(6.44)	1.834	.08

표 3. 변인 별 반복측정 분산분석 결과

		<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	partial η^2
삶의 의미	집단	9.65	2.82	.104	
	시간	5.77	7.46	.011	
	시간×집단	3.59	4.64	.040	.142
가치로운 삶	집단	468.90	1.11	.300	
	시간	239.04	3.22	.083	
	시간×집단	382.86	5.16	.031	.156
수용	집단	1335.09	8.28	.008	
	시간	142.51	2.37	.134	
	시간×집단	509.18	8.49	.007	.233
우울	집단	232.57	2.92	.098	
	시간	72.04	2.09	.159	
	시간×집단	177.37	5.14	.031	.155
불안	집단	98.74	4.64	.040	
	시간	30.47	2.25	.144	
	시간×집단	88.07	6.52	.016	.189
마음챙김	집단	312.07	1.70	.202	
	시간	150.87	5.44	.027	
	시간×집단	150.87	5.44	.027	.163
삶의 만족도	집단	319.43	4.20	.050	
	시간	32.01	4.18	.050	
	시간×집단	3.21	0.42	.522	.015

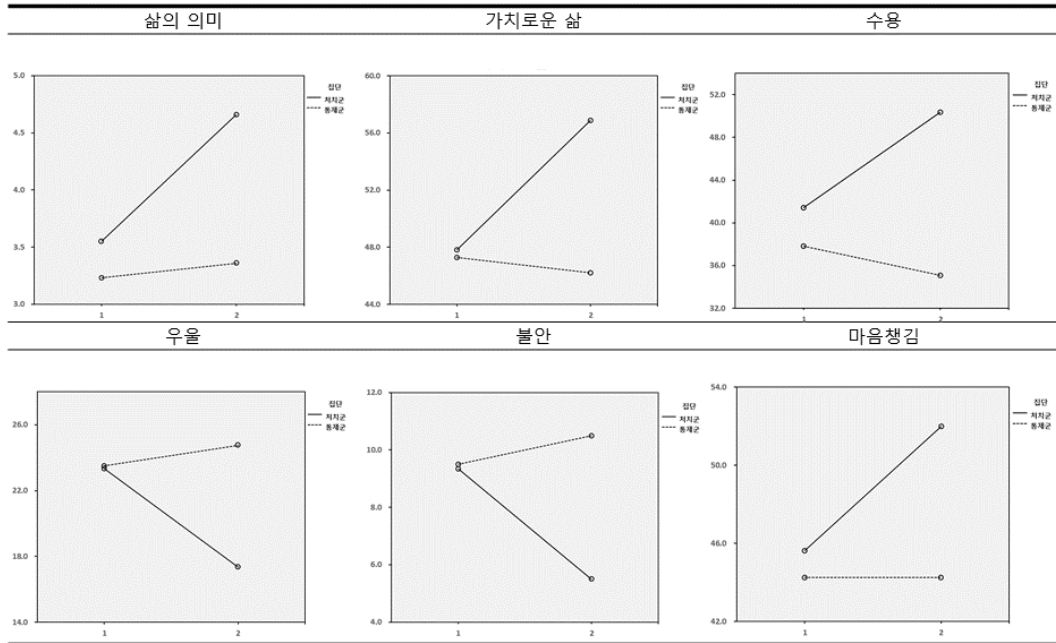


그림 1. 처치집단과 통제집단에서의 시기에 따른 변화

표 4. 집단 간 변인들의 단순 주 효과 검증

		사전	사후	평균차이	F	p
		M(SD)	M(SD)			
삶의 의미	처치집단	3.55(1.22)	4.66(.95)	1.11	11.19	.002
	통제집단	3.23(1.56)	3.36(1.81)	0.13	.17	.676
가치로운 삶	처치집단	47.82(12.92)	56.88(16.41)	9.06	7.76	.009
	통제집단	47.28(16.55)	46.21(16.50)	-1.06	.12	.730
수용	처치집단	41.42(13.57)	50.35(9.98)	8.92	9.31	.005
	통제집단	37.81(9.66)	35.06(8.55)	-2.73	1.01	.324
우울	처치집단	23.00(9.69)	17.35(6.68)	-5.64	6.46	.017
	통제집단	23.50(7.68)	24.75(5.77)	1.25	.36	.552
불안	처치집단	9.35(4.66)	5.50(3.25)	-3.85	7.71	.010
	통제집단	9.50(4.51)	10.50(4.04)	1.00	.59	.448
마음챙김	처치집단	45.64(8.23)	52.00(9.00)	6.35	3.39	.003
	통제집단	44.25(11.46)	44.25(11.49)	0.00	1.04	1.000

수 있는 총 변화량의 비율로 .01 수준일 때는 처치 효과가 없고, .06 수준일 때는 처치 효과가 중간이며 .14 이상일 때는 효과가 크다고 본다(Kittler, Menard, & Phillips., 2007). 효과크기를 살펴본 결과 삶의 의미(partial $\eta^2 = .14$), 가치로운 삶(partial $\eta^2 = .15$), 우울(partial $\eta^2 = .15$), 불안(partial $\eta^2 = .18$), 수용(partial $\eta^2 = .23$), 마음챙김(partial $\eta^2 = .16$)으로 나타나 프로그램의 처치 효과가 큰 것으로 나타났다. 이어서 시기, 집단 간 상호작용이 유의했던 변인들의 주 효과 검증을 실시하였다(표 4). 그 결과 삶의 만족도를 제외하고 처치집단에서 삶의 의미, 가치로운 삶, 우울, 불안, 수용과 마음챙김에서 단순 주 효과가 모두 유의하였고($p < .05$) 통제집단에서는 모두 유의하지 않았다.

논 의

본 연구는 코로나 19 시기의 화상 집단 상담 프로그램을 개발하여 내담자들의 삶의 의미 향상을 도모하고자 하였다. 이에 우울을 호소하는 성인을 대상으로 화상 집단 상담의 형태를 적용한 가치 기반 ACT 프로그램이 삶의 의미와 가치로운 삶, 우울과 불안 등에 어떠한 영향을 미치는지 검증하기 위해 진행되었다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 집단 간 차이를 비교한 결과 처치집단은 통제집단에 비해 치료적 기제로 가정했던 삶의 의미감, 가치로운 삶, 수용과 마음챙김의 정도가 유의하게 증가하였고, 불안과 우울의 정도는 유의미하게 감소하였다. 이러한 결과는 코로나 19의 상황에서 본 프로그램이

하나의 대안적인 치료적 개입이 될 수 있음을 시사한다. 역기능적인 인지의 변화를 통해 고통을 감소시키는데 초점을 두었던 기존의 인지행동치료와 달리 ACT는 현재 순간에서 있는 그대로를 기꺼이 경험하고 내적 경험들을 수용하며 더 나아가 스스로의 삶의 가치를 찾도록 돕는다(Bach et al., 2002). 펜데믹의 실존적인 어려움을 겪는 상황에서 심리적 어려움의 수용은 우울한 정서를 다루는 효과적인 대안이 될 수 있고, 가치를 명료화하고 전념하는 것은 삶의 의미 회복에 도움이 될 수 있다.

둘째, 처치집단과 통제집단 모두에서 삶의 만족도는 증가하지 않았다. 이는 ACT의 개입이 삶의 만족도를 향상시키는 결과를 나타낸 기존의 선행 연구(이준석, 김은정, 2019)와는 다른 결과이다. 본 연구의 삶의 만족도는 전반적인 삶에 대한 개인의 만족 정도를 의미하며 인지적 측면의 웰빙(well-being)을 측정한다. 앞서 삶의 만족도와 관련한 메타 분석 선행연구에서는 188개의 연구를 기반으로 이혼과 사별, 출산, 미고용, 은퇴 등 다양한 생활 사건들(life events)이 삶의 만족도에 미치는 효과크기를 비교하였고, 그 결과 삶의 만족도는 다양한 생활 사건들과 연관되며 일정한 시간이 흐른 후에 본래의 수준으로 회복되는 양상을 보였다(Luhmann et al., 2012). 이러한 맥락에서 삶의 만족도의 유의한 변화가 부재한 결과는 4주라는 연구 기간의 한계로부터 기인되었을 수도 있고, 연구 시기 코로나 단계가 상향되며 인지적으로 지각하는 스트레스 요인이 제거되지 않는 상황 역시 영향을 미쳤을 수도 있다. 그러나 정확한 검증을 위해 향후 연구를 통해 이러한 부분들이 논의될 필요가 있다.

셋째, 코로나 19 시기의 대안으로 화상 집단 상담과 SNS를 활용한 전념행동의 활성화를

통해 4주간의 프로그램 효과를 검증하였다. 기존의 대면상담과는 달리 집단원들의 비언어적인 요소들과 접촉하기 어려운 화상상담의 한계에도 불구하고 본 연구에서는 프로그램 후 각 변인들에 대해 상당한 효과크기를 검증하였다. 이는 온라인, 특히 화상을 통한 심리치료를 적용한 연구에서 면대면 심리치료와 동등한 효과를 보였음을 확인한 선행연구와도 그 맥락을 같이 한다(Bouchard et al., 2004; Frueh et al., 2007).

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 가치에 기반 한 ACT 프로그램은 코로나 19의 상황에서 우울한 내담자들의 우울의 정도를 감소시켰다. 이는 ACT의 과정 변인인 수용을 통해 고통을 회피하고 통제하려는 시도를 내려놓고 있는 그대로를 경험함으로써 고통이 괴로움으로 변질되지 않고, 가치의 접촉을 통해 활력을 찾은 데서 기인되었음이 사료된다. 또한 가치 명료화를 위해 다루었던 내적 경험들에 대한 탈융합은 생각과 감정 그리고 신체감각들에 대해서도 비판단적으로 바라볼 수 있게 하여 코로나로 인해 떠오르는 불안과 같은 내적 경험들이 위협적으로 느껴지지 않도록 하였다. 더 나아가 현재 순간에 대한 유연한 주의를 위해 지속했던 알아차림 연습은 마음챙김의 향상에 기여하였으며 이러한 본 연구의 결과들은 선행연구의 결과와도 맥을 함께한다(김혜은, 2013; 오정은, 2015; 이건민, 2019). 이처럼 극한의 고통 속에서 가치에 기반한 ACT의 과정들은 우울에 대한 보호요인으로 작용할 수 있다.

둘째, 본 프로그램에서는 회기마다 단계별로 자신의 삶의 가치를 탐색하고 전념행동 과정을 수행하여 가치와 삶의 의미감의 정도가 향상되도록 하였다. 이는 회기 초반부터 가치

탐색과 전념행동을 일관되게 접근하고 회기 내에서 집중적으로 다루는 과정이 가치로운 삶의 변화를 이끌 수 있다는 선행연구와 일치한다(박세란, 이훈진, 2012; 김기환 2015). 즉, 자신의 삶의 방향에 대해 고민하고 이를 이루기 위한 전념행동 과정은 개인의 가치와 삶의 의미를 명료화하여 만족스러운 삶을 살게 해 줄 수 있다는 것을 보여주는 결과라고 할 수 있다. 이러한 점은 프로그램 참여 후 가치에 따른 전념 행동이 도움이 되었다는 집단원들의 소감에서도 살펴볼 수 있다.

셋째, 본 연구는 코로나 19 상황에서 화상 집단 상담 프로그램의 시도를 통해 코로나 시대의 국민들의 정신건강을 케어 할 수 있는 효과적인 대안을 제시하였다는 데 그 의의가 있다. 팬데믹 상황으로 인해 전 국민적 심리적 돌봄의 수요에도 불구하고 감염의 위협으로 심리치료의 기회는 더욱 감소하고 있는 상황에서 적절한 대안을 시도하여 효과를 검증하였다. 이러한 결과는 팬데믹과 유사한 상황에서 화상 집단 상담 프로그램을 적용할 수 있는 가능성을 보여주었다. 재난으로 인한 트라우마를 경험하는 성인을 대상으로 16~25주 동안 매주 1회기 한 시간씩 인지행동치료를 실시한 결과 화상, 대면 집단 모두 증상의 빈도가 감소하여 두 집단 사이의 효과성 차이가 없다는 연구를 통해서도 화상상담이 대면상담에 비해 효과가 뒤쳐지지 않음을 확인할 수 있었다(Germain et al., 2010).

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 코로나 19 시기의 심리적 어려움을 다룰 수 있는 치료적 개입을 마련하고자 하였으나 변인 측정에 한계가 있었다. 본 연구에서는 심리적 어려움을 측정하는 도구로 우울과 불안 등을 변인으로 포함시켜 프

로그램 효과 측정에 활용하였다. 그러나 이러한 심리적 어려움과 코로나 19와의 구체적인 인과관계를 확인하기에는 무리가 있는데, 이는 코로나 19로 인한 정서들을 측정하는 척도가 부재하기 때문이다. 해당 변인을 측정하기 위해서는 이를 측정할 수 있는 척도의 개발이 선행되어야 한다. 따라서 코로나 19로 인한 우울 등의 심리적 어려움을 측정하는 도구가 개발 및 타당화 된다면 이를 활용하여 코로나로 인한 우울을 경험하는 사람들을 대상으로 본 프로그램의 효과를 검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 참여자들의 90%는 성인 여성이었다. 이는 심리치료에 대한 관심 및 기대가 성별에 따라 영향이 있었음을 의미한다. 집단상담의 특성상 한쪽의 성별이 우세하게 되면 소수가 느끼게 되는 부담감이 커질 수 있다. 따라서 본 연구를 보다 일반화하기 위해서 추후 집단의 모집과 구성에서 성별 및 연령의 분포를 고려하여 프로그램을 일반화할 수 있는 집단을 구성할 필요가 있다.

셋째, 추수 회기를 통한 치료 변인들의 측정이 부재하였다. 프로그램의 효과가 안정적으로 지속되는지 살펴보기 위해서는 추수 회기를 통한 변인들의 측정이 필요한데 본 연구에서는 사전-사후 검사를 통해서만 프로그램의 효과를 확인하였다. 본 프로그램은 4주 과정으로 사전에 내담자들에게 참여 일정이 제시되어 동의를 얻었으나, 4주 이상의 고정되지 않은 추수 과정에서는 일정상의 문제로 참여가 불가능한 경우가 많아 추수 회기를 진행하지 못하였다. 따라서 향후 연구에서는 신청 및 구조화 단계에서부터 사후 검사 이후 추가적인 변인들의 측정하는 회기를 안내하고 이를 측정하여 프로그램의 효과가 지속적으로 이어지는지 확인할 필요가 있다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 코로나 19 시기에 효과적으로 삶의 의미 향상과 정신건강을 보호할 수 있는 하나의 대안을 마련하였다는 데에 그 의의가 있다. 본 연구는 화상 집단 상담 프로그램으로 대면에 어려움이 있는 대상자들에게 효과적으로 개입될 수 있다. 현재 코로나 19로 인해 극심한 심리적 어려움을 겪고 있는 사람들 중 확진자 및 자가 격리자가 있지만 이들은 감염확산의 위험으로 인해 심리치료에 참여할 수 없는 실정이다. 이러한 점을 고려하였을 때 본 연구의 화상 집단 상담 프로그램은 격리 등으로 대면의 어려움이 있는 대상자들에게 효과적인 심리치료의 대안이 될 수 있을 것이다. 따라서 향후 코로나 19로 인한 확진 및 자가 격리를 경험하는 사람들을 대상으로 본 연구의 프로그램을 적용해 볼 필요가 있다. 더 나아가 후속되는 연구들을 통해 코로나 19로 인한 심리적 어려움을 겪는 대상에게 물리적인 시공간의 제약을 넘어 확대된 심리치료의 기회를 제공할 수 있을 것이라 기대한다.

참고문헌

- 권선중, 김교헌 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 12(1), 269-287.
- 김기봉 (2021). 포스트코로나시대 감염과 연결에 대한 성찰. 인문과학연구, 68, 391-412
- 김기환 (2015). 수용이 사회불안 감소에 미치는 효과: 수용기반 노출치료 프로그램의 개발 및 효과검증. 서울대학교 박사학위논문.
- 김수인 (2011). 수용전념치료의 가치와 전념에 대한 소고. 명상치료연구, 6, 57-77.

- 김수희 (2015). ACT 기반 가치명료화 집단 프로그램이 중년 여성의 화병 증상, 분노 및 삶의 질에 미치는 효과. 대구대학교 석사학위논문.
- 김혜은 (2013). 여성의 우울에 대한 수용전념치료(ACT)의 효과: 과정변인을 중심으로. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 노주선 (2020). 코로나 블루, 어떻게 극복할 것인가? 지방재정 2020(4), 124-127.
- 박선영 (2013). 삶의 의미와 심리적 건강의 관계: 다차원적 삶의 의미 척도와 의미감 증진 프로그램 개발. 서울대학교 박사학위논문.
- 박세란, 이훈진 (2012). ACT기반 가치탐색 집단 프로그램의 효과연구. 인지행동치료, 12(1), 1-20.
- 박용천, 박기호, 김나은, 이주희, 조수린, 장지희, 정다운, 장은진 & 최기홍 (2020). COVID-19, 한국에서의 심리적 영향: 예비 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 39(4), 355-367.
- 서종근 (2015). Validation of the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) and GAD-2 in patients with migraine: 편두통 환자에서 범불안장애 설문지의 타당성 연구. 경북대학교 박사학위논문.
- 손정아 (2021). 중년기 우울 여성을 위한 삶의 의미 증진 프로그램 개발 및 효과. 아주대학교 박사학위논문.
- 원세연 (2020. 09. 22) 또 다른 재난 ‘코로나 우울’ 당신의 정신건강은 안녕하십니까? 재난심리회복지원센터 상담 활동가가 분류한 ‘코로나 우울 유형 및 치료법’. 대한민국 정책브리핑
<https://www.korea.kr/news/policyNewsView.do?newsId=148878061>
- 유성경, 홍세희, 최보운 (2004). 가정의 위험요소와 적응의 관계에서 자아 탄력성, 애착, 실존적 영성의 매개효과 검증. *한국교육심리학회지*, 18(1), 393-408.
- 이건민 (2019). 수용전념치료(ACT)가 취업스트레스가 심한 대학생의 취업스트레스, 자기 효능감과 경험회피 및 우울, 불안에 미치는 효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 이동훈, 김지윤, 강현숙 (2016). 메르스(MERS) 감염에 대한 일반대중이 경험한 두려움과 정서적 디스트레스에 관한 탐색적 연구. *한국심리학회지: 일반* 35(2), 355-383.
- 이동훈 (2020). 코로나바이러스(COVID-19) 감염에 대한 일반대중의 두려움과 심리, 사회적 경험이 우울, 불안에 미치는 영향. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2020(08), 70-70.
- 이선영, 안창일 (2012). 불안에 대한 수용-전념치료의 치료과정 변인과 치료 효과. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 24(2), 223-254.
- 이은경 (2004). 신경증과 외향성이 주관적 안녕감에 미치는 영향: 우울과 긍정적 정서의 중요성. 연세대학교 석사학위논문.
- 이은이 (2020). 사회적 거리두기와 코로나블루. *코로나과학리포트*,
https://www.ibs.re.kr/cop/bbs/BBSMSTR_00000000971/selectBoardArticle.do?nttId=18335
- 이은환 (2020). 코로나 19 세대, 정신건강 안녕한가!. 이슈 & 진단, 1-25
- 이준석, 김은정 (2019). 수용전념치료가 대학생의 사회불안 감소와 삶의 질 향상에 미치는 효과: 수용과 마음챙김의 매개효과. *한국청소년학회지*, 26(2), 45-74.

- 오정은 (2013). 수용-전념 치료(ACT)가 우울한 평가염려 완벽주의 대학생의 평가염려 완벽주의, 자기비난, 이분법적 사고 및 우울에 미치는 효과. 전북대학교 석사학위논문.
- 김혜은 (2013). 여성의 우울에 대한 수용전념치료(ACT)의 효과. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 전진아, 이지혜 (2020). 코로나바이러스감염증-19 마음건강 돌봄 현황 및 과제. 보건 복지 Issue & Focus, 375, 1-8.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용 행동 질문지 II: 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(4), 867-878.
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2003). The Role of Acceptance and Job Control in Mental Health, Job Satisfaction, and Work Performance. *Journal of Applied Psychology*, 88(6), 1057-1067.
- Bouchard, S., Paquin, B., Payeur, R., Allard, M., Rivard, V., Fournier, T., & Lapierre, J. (2004). Delivering cognitive-behavior therapy for panic disorder with agoraphobia in videoconference. *Telemedicine Journal and E-health*, 10(1), 13-25.
- Breitbart W, Rosenfeld B, Pessin H, Applebaum A, Kulikowski J, & Lichtenthal WG. (2015). Meaning-centered group psychotherapy: an effective intervention for improving psychological well-being in patients with advanced cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 33(7), 749-754.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Rerils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
- Dahl, J., Lundgren, T., Plumb, J., & Stewart, I. (2009). *The Art and Science of Valuing in Psychotherapy: Helping Clients Discover, Explore, and Commit to Valued Action Using Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Frankl, V. E. (2005). 죽음의 수용소에서 [Man's Search for Meaning] (이시형 역). 서울: 청아출판사.
- Frueh, B. C., Monnier, J., Grubaugh, A. L., Elhai, J. D., Yim, E., & Knapp, R. (2007). Therapist adherence and competence with manualized cognitive-behavioral therapy for PTSD delivered via videoconferencing technology. *Behavior Modification*, 31(6), 856-866.
- Germain, V., Marchand, A., Bouchard, S., Guay, S., & Drouin, M. S. (2010). Assessment of the therapeutic alliance in face-to-face or videoconference treatment for posttraumatic stress disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(1), 29-35.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and

- outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Kenny, A., & Bizumic, B. (2016). Learn and ACT: changing prejudice towards people with mental illness using stigma reduction interventions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 178-185.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592-615.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: an Acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Ramalingaswami, V. (2001). Psychosocial effects of the 1994 plague outbreak in Surat, India. *Military Medicine*, 166, 29-30.
- Robert D. Zettle (2013). 우울증을 위한 ACT: 우울증 치료에 활용하는 수용전념 치료 지침서 [*ACT for Depression: A Clinician's Guide to Using Acceptance and Commitment Therapy in Treating Depression*]. (문현미 역). 서울: 학지사.
- Robb, H. (2007). Values as leading principles in Acceptance and Commitment Therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 3(1), 118.
- Spitzer R. L., Kroenke K, Williams J. B., et al. (2006) A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097.
- Vowles, K. E., & McCracken, L. M. (2008). Acceptance and values-based action in chronic pain: a study of treatment effectiveness and process. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(3), 397.
- Wang, C., Horby, P. W., Hayden, F. G., & Gao, G. F. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. *The Lancet*, 395(10223), 470-473.
- Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Wilson, K. G., & Groom, J. (2002). *The Valued living questionnaire*. Unpublished manuscript., University of Mississippi, Oxford.
- 원고접수일 : 2021. 04. 03.
수정원고접수일 : 2021. 05. 23.
게재결정일 : 2021. 05. 26.

The effectiveness of value-based Acceptance-Commitment Therapy for enhancing meaning of life in COVID-19

Seonyeop Kim¹⁾

Hyo jung Bae¹⁾

Sunyoung Park²⁾

¹⁾Department of medicine, CHAuniversity Ph.D. student

²⁾Department of counseling psychology, CHA university Professor

As growing number of people are experiencing negative emotions such as depression and anxiety in the pandemic caused by COVID-19, the need of non-face-to-face psychotherapy is emerging in restriction caused by social distance. The commitment of value and meaning of life can act as a protective factor in the situation of experiencing psychological difficulties during the COVID-19. Thus, this study applied 'Value-based acceptance-commitment therapy for enhancing meaning of life' which is video conference group counselling and verified the effectiveness of program. A total of 40 adults who experienced depression were assigned to the experimental and control groups, 20 respectively. The program consisted of 8 sessions and in the experimental group program was conducted in twice a week for 4 weeks. As a result, the experimental group's meaning of life, valuable life, acceptance, mindfulness increased and depression, anxiety were reduced significantly. However, the satisfaction of life has not increased. This suggests that the intervention of this program in the Covid-19 can help accept the psychological difficulties and improve the meaning of life. Last, implications and limitations of this study were discussed.

Key words : COVID, meaning of life, value, Acceptance-Commitment Therapy, video conference group counselling