

## 새터민 심리적응을 위한 셀프파워 프로그램의 효과\*

강 숙 정<sup>†</sup> 이 재 창 이 장 호

한겨레심리상담센터

본 연구는 지역사회 새터민의 심리적응을 돕기 위한 '새터민 셀프파워 프로그램'을 개발하고, 그 효과를 검증하고자 시행되었다. 총 연구대상은 서울시 가양동 거주 새터민 115명으로, 기초조사(69명)를 통한 프로그램 개발에 이어 효과성 검증연구(46명)로 진행되었다. 프로그램 개발을 위해 MMPI검사와 새터민의 심리적응에 관한 FGI가 사전에 실시되었으며, 이를 토대로 새터민의 심리적 특성에 도움이 되는 '위기적 정서중심 집단심리상담', 의사소통 감수성 훈련, '잠재적 역량 개발 훈련'의 3단계로 구성되는 프로그램의 골격을 설정하였다. 이후 심리상담 및 교육전문가 9명의 포커스 그룹 인터뷰를 통해 프로그램 개발방향에 맞는 새터민 셀프파워 하위주제 12개를 추출하였고, 이 주제들을 토대로 개발된 프로그램내용은 매주 1회씩 6개월간 전문가 그룹의 집단시연을 통해 수정 보완하는 절차를 거쳤다. 개발된 최종 프로그램의 효과를 검증하기 위해 가양동 거주 새터민 46명을 대상으로 효과성 검증을 실시하였다. 그 결과, 새터민 셀프파워 프로그램은 새터민의 자아존중감, 자아정체감, 적응유연성, 임파워먼트를 증진 시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다.

주요어 : 새터민, 셀프파워 프로그램, 심리적응

\* 본 연구는 강숙정의 홍익대 박사학위 논문 '새터민의 심리적 적응을 위한 셀프파워 증진 프로그램 개발'을 요약한 것임. 제2, 제3저자는 논문지도 및 심사과정에 참여해 도움을 주었음.

† 교신저자 : 강숙정, 한겨레심리상담센터, (158-723) 서울시 양천구 목1동 917-9 현대41타워 3914호  
Tel : 02-2642-1233, E-mail : ksjayean@hanmail.net

남한에 정착한 새터민의 심리사회적 적응문제는 남북한 국민의 안정적인 화합과 향후 통일사에 중요한 의미를 지니고 있다. 다시 말해 새터민의 원만한 심리사회 적응은 남북한의 심리적 통일에 기여하는 바가 지대하므로 남한 사회가 이들의 적응에 효과적 도움을 줄 수 있는지의 여부는 미래 한국의 심리적 통일을 이루는데 있어 중요한 사안이라 할 수 있다. 더욱이 98년 이후 새터민의 국내입국 규모는 해마다 꾸준히 증가하여, 1998년 한해 71명에 불과하던 입국자가 1999년에는 두 배(148명)로 늘어났으며, 2007년에는 2548명에 이르러 이후 급속히 증가하는 추세에 있다.(북한이탈주민후원회, 2008). 이러한 최근의 상황을 감안할 때, 남북한의 통일과 건강한 민족화합을 위한 새터민 남한사회 심리적응 교육은 빠르게 늘어나는 새터민 이주현실에 맞추어 좀 더 현실적이고 체계적으로 관리될 필요성이 있다고 보여 진다.

대부분의 초기정착 새터민은 정서적 불안감과 더불어 병리적으로는 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 비슷한 불안을 체험하며, 한국사회에서 열등감을 느끼며 살아가고 있다(이장호, 1997). 새터민의 심리적 이해의 이론적 배경이 되고 있는 이주 난민 연구(Tyhurst, 1951; 1980; 1982; Rangarai, 1988)는 기아, 고문, 치욕, 박탈 등을 경험한 난민이 새로운 사회에 빠른 적응이 어렵고 통제감과 자기 확신감의 상실로 인한 지나친 의존성, 그리고 학습된 무기력 및 수동성을 갖게 된다고 보고 하였다. 국내의 많은 연구자들도 새터민의 현실적인 심리적응 과정이 그리 순조롭지 못하며, 정착 후에도 수년간 새터민은 우울, 불안, 죄책감 등의 심리적 부적응을 경험하고 있다고 보고하고 있다(김영만, 2004; 민성길, 2000; 엄태완, 2004;

전우택, 윤덕룡, 2004; 한만길, 1999; 한인영, 2001; 홍창형, 2005). 실제 많은 새터민의 경우, 지역사회에 처음 와서 겪는 심리적인 문제들이 즉각적으로 해결되지 않을 때 남한에 대한 부정적인 시각을 가지게 되며, 초기에 가졌던 문제들로 인하여 이후에도 적응 및 정착을 하는데 많은 어려움을 겪고 있다(권태용, 2008, 재인용). 이는 새터민의 정치, 경제, 사회문화적 적응상의 난관 극복이 중요한 문제이긴 하나 이것이 그들이 남한 사회에 대해 느끼는 만족이나 심리적응의 질을 좌우하는 결정적인 문제는 아니며 더 중요한 것은 겉으로 잘 드러나지 않는 심리적인 문제들임을 보여준다(이장호, 1997). 그러나 여전히 국가적 차원의 연구와 정책은 주거지원, 소득 및 제반 사회정책적 지원, 취업지원 및 직업훈련 등 사회경제적 적응에만 치중되는 경향이 있어 정착 새터민 정착에 가장 절실한 심리, 정서적 지원은 부족한 상황이다(북한이탈주민후원회, 2008).

2000년대 새터민의 급격한 유입과 함께 새터민의 적응을 위한 연구(강효림, 2008; 김현경, 2007; 금명자 외, 2004; 목혜연, 2007; 박정아, 2007; 박정희, 2007; 장경영, 2009; 최연주, 2009)가 급증하였으며, 프로그램 개발을 위한 연구(권태용, 2008; 김경미, 2002; 김보영, 2008; 노영환, 2009; 정민정, 2010; 정현정, 2009)도 증가하기 시작하였다. 그러나 이들 대부분은 포괄적인 개념의 '사회적응' 문제나 아동, 청소년 대상에 초점이 맞추어져 있어, 성인 대상의 실질적인 '심리적응'에 초점이 맞추어진 새터민 '집단상담 프로그램' 효과검증 연구는 2000년 통일부가 하나원내 교육생을 대상으로 실시한 2박 3일간의 심성수련 프로그램에 대한 효과검증 연구(강숙정, 2000)와 권태용

(2008)의 ‘북한이탈주민을 위한 단기 사회적응 프로그램의 효과성 연구’를 제외하고는 찾아보기 힘든 실정이다.

예를 들어, 새터민 아동과 청소년을 위한 프로그램은 셋넷학교 등 새터민 청소년 교육기관을 중심으로 비교적 체계적으로 개발, 시행되고 있으며, 연구분야에서도 다양한 심리상담적 접근을 활용한 심리치료프로그램이 개발되고 있다(고은희, 2010; 김해선, 2008; 이신숙, 2008; 정민정, 2010; 정현정, 2009). 그러나 성인 새터민을 위한 신뢰롭고, 타당하게 검증된 구체적인 심리교육 프로그램은 극히 드물다. 권태용(2008)의 ‘북한이탈주민을 위한 단기 사회적응 프로그램의 효과성 연구’와 같이 드물게 성인 새터민 프로그램에 대한 효과 검증을 한 연구도, 그 내용을 구체적으로 살펴보면, 남한 생활 3개월 미만의 새터민 6명을 대상으로 단기 ‘사회적응’ 프로그램을 실시하여 대인관계 변화를 이끌어 내었으나, 이 프로그램 효과를 남한생활 3개월 이상의 지역사회 새터민에게 일반화하여 적용하기 힘든 실정이다. 그나마 새터민 성인의 가장 대표성을 지닌 프로그램으로는 하나원에서 실시하는 사회적응프로그램을 들 수 있는데, 이 프로그램도 약 3개월 간 주민등록증 발급, 주택알선 등과 같은 초기 정착지원 업무와 직업교육훈련이 기본적인 내용이며, 다년간 ‘마음가꾸기’와 같은 심리교육 프로그램이 일부 적용 실시되었던 바가 있었으나, 이것도 새터민 프로그램으로서의 효과성이 과학적으로 검증되었다고 보기 어렵다. 게다가 이 또한 새터민 정착지역에서의 심리적응 프로그램은 아니어서, 지역사회 정착 새터민에게 현실적이고 구체적인 도움을 주기는 어려운 현실이었다.

새터민이 집단으로 거주하고 있는 지역의

경우, 해당 복지관에서 새터민의 남한사회적응의 어려움과 심리내적인 문제의 어려움을 인식하고, 이들을 대상으로 사회적응 프로그램, 상담프로그램을 일부 운영하고 있다. 예컨대, 작년까지 가양7종합사회복지관은 새터민과 새터민청소년을 대상으로 한겨레심리상담센터와 연계하여 개인 및 집단심리상담을 제공하였으며, 이외에 공릉종합사회복지관은 노원구 거주 새터민의 정신건강 실태를 파악하여 전문정신보건기관에 의뢰, 예방교육을 실시하였으며, 북한이주민지원센터는 새터민의 정신적인 문제에 대해 측정 및 평가를 하였고, 북한인권정보 상담팀은 탈북 청소년 대상 찾아가는 상담 서비스를 제공하였고, 그리고 한빛종합사회복지관은 초기전입자에 대한 초기상담, 대인관계프로그램, 정신건강예방교육 등을 실시하였다(북한이탈주민위원회, 2007). 그러나 이들 복지관들이 실시하고 있는 대부분의 심리교육 프로그램 역시 새터민의 심리내적인 특성을 토대로 이들의 문제를 어떻게 해결하고 개선시킬 것인가에 대한 체계적이고 과학적인 접근이 부족한 채, 그동안 일반인들을 대상으로 실시해왔던 심리교육 및 인간관계 교육 프로그램을 약간 개조하여 새터민에게 적용시키는 식으로 다수 진행되어오고 있다. 더구나 수년간 전문상담 기관과 연계해 새터민 심리적응 교육과 상담 연구를 공동 진행해 왔던 일부 복지관마저도 관리주체나 관장이 바뀌면서 관리자의 입장에 따라 진행되어오던 심리적응 교육 프로그램을 중단하는 경우가 있어 현재 학술적으로 검증된 전문적이고 비중 있는 심리적응 교육 프로그램을 지속적으로 운영하는 곳은 찾아보기 힘들다.

또한 김경미(2002)의 ‘북한이탈주민의 남한 사회 적응을 위한 프로그램 개발에 관한 연

구'가 보여 주듯이 새터민 집단 거주 지역을 중심으로 많은 민간단체가 새터민 사회적응 프로그램을 지원하고 있으나 이들 단체의 대부분도 일회성 행사에 그치고 있으며, 나머지 대부분도 체계적인 프로그램을 갖고 있지 못한 상태이다(김경미, 2002). 김윤하(2003)의 '지역복지관의 북한 이탈주민 지원프로그램 실태와 개선방향' 연구에서도, 하나원에서 정부 기관 프로그램이 종료된 후 정착시기에 필요한 지속적인 사회적응 지원프로그램은 거의 없다(김윤하, 2003)고 밝히고 있다.

이러한 현실을 보완하기 위해 최근에는 하나센터들이 개관되어 전문심리상담가의 도움을 받을 수 있는 길도 넓어졌다. 그러나 이들은 아직 현지에서의 실제적 경험이 부족하고 새로 근무하는 지역사회의 새터민 생활상이나 실태 파악도 어려운 실정이라서 신뢰로운 전문가에 의한 체계적인 집단상담 프로그램이 이루어지기는 요원한 현실이다. 더구나 심리적응 프로그램의 비중은 지역사회 생활적응, 경제적 안정, 학습지원, 예절교육 등의 기초사회교육 등에 비해 여전히 적은 실정으로 개선되지 못하고 있다.

결국 전우택(1997)의 보고에서와 같이 문제증후가 입국초기 하나원 시설 보호 속에서는 크게 발현되지 않다가 현지 정착 후 늦게 발현될 가능성이 높음에도 불구하고, 새터민이 하나원에 입교하여 정부로부터 일정한 보호관리를 받는 상황에서는 새터민을 위한 정부차원의 연구와 프로그램 운영이 책임 있게 관리되나, 이후 하나원을 퇴소하여 남한 사회현실에 맞닥뜨리게 되는 개별 거주생활 상황에서는 실효성 있는 프로그램 개발 및 체계적 효과 검증 관리는 매우 어려운 실정이다.

그럼에도 불구하고 새터민의 수가 급증하고

있고, 이들이 남한사회에서 경제적, 사회적 어려움 이외에도 심리정서적, 대인관계적으로 극심한 고통과 어려움을 경험하고 있는 상황에서, 새터민의 심리적 특성에 적합한 심리적응, 역량을 강화하는 연구들(강숙정 외, 2009; 유해숙, 2009; 이장호, 1997)과 새터민의 정신건강을 예측하는 지속적인 연구(조영아 외, 2009)들이 더 많이 진행되어야 하며, 지역사회 새터민이 가지고 있는 근원적인 심리적 자원과 강점을 발굴하고, 이들이 삶 속에서 경험한 고통과 심리내적인 어려움을 승화시켜, 보다 적응적으로 남한사회에서 살아갈 수 있도록 '타당하고, 신뢰로운', '검증된' 심리적응 프로그램(이하 '셀프파워프로그램')을 개발하는 것은 매우 중요한 과제이다. 이에 본 연구에서는 위에 제시된 이론적 필요성을 바탕으로 새터민의 심리적응을 위한 셀프파워 프로그램을 개발하고, 이것의 효과성을 검증하고자 한다.

#### 새터민 심리교육 프로그램의 접근법

새터민에 대한 많은 연구들은 '심리적응'을 단기적인 생활안내, 직업교육, 사회성 훈련에 머물고 있는 현재의 수준을 넘어서는 단계적 통합과정으로 개념정립을 하면서, 한편으로 새터민이 남한 사회에서 건강하게 심리적인 적응을 해 나갈 수 있도록 다양한 관점에서의 정신건강 요인을 예측하고(조영아 외, 2005), 시계열적 통합적 접근이 필요함을 강조하고 있다(강숙정, 이장호, 2009; 김현경, 2007). 즉, 새터민의 탈북과정과 정착 전 심리상태를 고려하여 무엇보다 우선적으로 이들의 심리안정과 치료적 개입에 주안점을 두어야 하며, 새터민이 경직된 마음과 경계심을 풀고 지역사회

회 공동체에서 사회적 지지를 받으며 자기실현을 이룰 수 있도록 최대한 편안하고 신뢰로운 분위기 속에서 개입이 이루어져야 할 필요가 있다. 또한 새로운 삶의 정착지에서 유연하게 대처하고 적응할 수 있도록 효과적인 대인관계 및 대화기술 습득을 도와주어야 한다. 마지막으로 남한사회에서 발휘되지 못하고 사장될 수 있는 새터민의 자원과 강점을 발견하여 새로운 삶의 동기를 발현시키고 이 사회에 유익이 되는 사람으로 거듭날 수 있도록 현실 상황에 적합한 실용적인 자기 힘 배양의 심리적응 프로그램을 개발하여야 한다. 즉 본 연구에서 개발하고자 하는 새터민 심리적응 프로그램은, 기존 지역사회 새터민 프로그램과 같이 일반적 심리교육 프로그램을 다소 수정하여 적용하는 차원이 아니라, 지역사회 새터민의 심리적 특성을 사전연구에서 밝혀내어 그에 합당한 프로그램 단계를 순차적으로 시계열상 체계화하여 다루고자 하며, 새터민 심리내적 특성에 적합한 프로그램의 이론적 통합, 심신의 통합, 동서양의 집단상담 통합 모델을 구축하고자 한다.

**새터민의 자존감과 정체성 확립 그리고 자아실현을 위한 인간중심의 상담적 접근**

새터민 사회적응에 관한 국내의 선행연구는 새터민의 사회적응에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 사회적 지지와 자아존중감을 들고 있다(김종국, 2007; 김현진, 2008; 박윤숙, 2006; 박정아, 2007; 유지은, 2001; 이선윤, 2005; 이소래, 1997 등). 또한 새터민은 기존의 사회와 문화적 기반에서 벗어나 외형과 언어, 삶의 전반에 걸쳐 전혀 다른 가치관을 가진 남한의 사회문화 안에서 또 다른 사회화를 경험한다(장경영, 2009). 이러한 타 문화 안에서 자신의

문화와 함께 사회화되는 것을 ‘이중문화의 사회화’라고 하는데(Diener, 1984), 사회화와 적응은 한 개인이 자신이 속한 사회와 문화에서 정체성을 형성하는데 중요한 영향을 미치며, 이러한 정체성은 그 사회에서의 자신과 자신의 삶의 방향을 제시하는 역할을 한다(Bobbie, 2005). 새터민의 바람직한 사회적응을 위해서는 반드시 이들에게 자기존재의 의미를 찾아주고 잃어버린 혹은 혼란스러운 정체성과 자신감을 회복할 수 있도록 자아존중감, 자아정체감 확립을 위한 상담프로그램이 마련되어야 한다.

1999년부터 2009까지 안성 하나원, 시흥 분원, 서울시 가양7종합사회복지관에서 인성수련 프로그램과 개인상담, 집단면접을 통해 관찰된 새터민은 강한 진취성과 독특한 적응력을 지니고 있으며 심리적으로 경계가 풀리고 안정이 되면 매우 놀랄 정도로 솔직해지고 자기주장과 주관이 뚜렷하며 대체적으로 자존심이 강하였다. 또한 강한 인내심과 결단력, 훼손되지 않은 한국인의 진취적 기질과 예술성이 보존되어 있음이 관찰되었고, 서구적 자본주의 가치에 물들지 않은, 때 묻지 않은 한국적(고구려) 정서의 원형이 잘 보존되어 있는 것으로 관찰되었다. 다시 말해 이들은 북한의 제도적 환경적 틀을 박차고 나올 수 있는 자기 결단성과 자율적 행동성, 창의적 문제 해결력을 실천에 옮길 수 있는 힘을 가지고 있는 사람들이며 고통스런 역경을 이겨낼 수 있을 정도의 담력도 지니고 있는 사람들이라는 것을 유추해 볼 수 있다.

칼 로저스(1957)에 의한 인간중심 상담은 인간의 본질적 문제를 매우 긍정적 시각으로 해결하려는 입장과 태도를 가지고 있다. 그는 인간이 가진 본질적 경향성(자아실현성)을 존

중하고, 인간을 본질적으로 선하게 보며 인간 내면의 본성적 측면을 잘 수용하기만 하면 인간은 기본적으로 협조적이고 건설적이며 진실하다고 본다. 즉 악 이라던가 비정상이라는 것은 인간의 본성적 욕구들을 좌절시키거나 가로막거나 부인하는데서 온다(Rogers, 1961)보고, 인간의 부정적인 충동들은 기본적인 욕구(사랑, 소속감, 안정 등)가 좌절되어 나타난 반응들이므로 이를 풀어주고 인정해 주는 것이 필요하다는 것이다(윤순임 외, 1995). 열등감과 위축감, 자존심 상함을 느끼는 대부분의 새터민에게 본질적 자기 힘에 대한 자긍심을 갖게 하고 새터민도 남한 사람들에게 좋은 영향과 도움을 줄 수 있다는 생각을 갖게 하는 것은 매우 중요한 상담자적 자세이다. 남한의 외현적 현실에 매여 주로 자신이 갖지 못한 것들만 비교하고 자존심 상해하는 새터민에게 자신이 미처 보지 못하고 알지 못했던 강력하고 순수한 힘들을 찾아주고 살려내며 세워주는 상담자의 치료적 개입은 가까운 새터민 한 개인의 삶을 건강하고 의미롭게 하는 일이며, 넓게는 더불어 사는 한 민족이 서로 조화롭게 상생하며 행복해 질 수 있는 길이기도 하다. 이에 본 연구에서는 인간중심 상담접근을 배경으로, 새터민 본래의 참 자아를 찾아 살리고 환경과 사회적 상황의 조건부 가치에 의해 형성된 거짓 자아의 수치심, 자책감에서 벗어나도록 도와주려는데 초점을 두고자 하였다.

#### **새터민의 인간관계 의사소통 향상을 위한 감수성 훈련**

새터민 특성을 종합적으로 이해하기 위해서는 역경과 급격한 문화변화에도 불구하고 적응상의 문제를 일으키지 않고 정상수준의 남한생활을 하고 있는 적응유연성에 대한 이해

가 대단히 중요하다(김현아, 2006). 새터민에 대한 연구들은 이들이 바람직한 인간관계를 형성하는 것이 적응과 밀접한 관련이 있으며, 이를 위해 인간관계 의사소통 능력을 키울 필요가 있다고 보고하고 있다(박정아, 2007). 새터민의 인간관계 형성에 있어서 하성환(2004)은 이들의 남한생활에서의 어려움을 언어상의 문제로 보고 하였고, 이철순(2000)의 연구에서도 언어생활에 불편감을 느낀 새터민이 65%로 나타나 이들의 의사소통 문제가 정착지에서의 인간관계 형성과 사회적응에 걸림돌로 작용할 수 있음을 예견할 수 있다. 또한 2004년 대전광역시에서 실시한 북한 이탈주민 정착지원 개선방안 연구에서도 많은 새터민이 언어적 이질감으로 인해 사회적응에 어려움을 겪는 것으로 드러났다. 그러므로 본 연구에서 개발한 새터민 셀프파워 증진 프로그램에는 새터민의 의사소통 능력과 사회적 적응유연성을 신장시키는 심리상담적 교육 방법으로 인간관계 의사소통향상을 위한 감수성훈련을 도입하였다. 인간관계 감수성훈련이란 자기의 발견과 타인의 이해를 기본으로 바람직한 인간관계 개선과 행동의 변용을 그 목표로 하고 있다. 즉 집단원 상호간의 의사소통을 통해 자신의 생각, 느낌, 관점, 행동 등의 특징에 대해 눈뜨게 하고, 다른 사람들이 모든 점에서 자기와 같지 않은 독자적 존재임을 알게 하며 자기와 타인과의 관계, 의사소통의 현상, 집단의 형성과 발전 등에 관심을 갖게 한다. 이 훈련의 특징은 지도자가 지식적인 전수, 설명, 교훈 등으로 집단원을 교육하지 않으며, 지식보다는 생각을, 생각보다는 서로의 느낌을 소중하게 다루고 표현하도록 장려한다. 또한 과거보다는 이 순간을, 저기보다는 바로 여기에 모든 초점과 주의를 기울이고, 집단원

상호간의 반응에 대해 판단과 평가적 발언을 자제하고 일관되게 존중과 공감 수용의 자세를 유지시켜 나간다.

### 새터민의 심리내적인 자원 및 강점 강화를 위한 잠재력 개발 훈련

셀프파워 증진 프로그램의 교육관점은 일관되게 인간 능력의 긍정적인 측면을 강조한다. 이것은 인간 본성을 부정적으로 보는 정신역동적, 결정론적 관점과는 대조되는 것으로, 인간 잠재력 개발훈련의 관점에서 보면 개인은 무한한 잠재성을 가지고 태어나며 어떠한 상황에서든 적응할 수 있는 유연성을 갖고 있는 존재인 것이다. 다시 말해 인간 문제(질병 등을 포함)의 원인은 자기 자신이 충족되지 않는 상태를 경험하는 데서 유래된다고 본다. 즉, 자신의 잠재력을 충분히 실현시키지 않았기 때문에 병이 생긴다는 것이다.

심리상담적 접근과 인간관계 감수성 훈련 등은 새터민들이 호소하는 심리내적인 문제들을 해결함으로써 최소한의 적응적인 삶을 영위할 수 있는 힘을 키우는데 효과적이다. 그러나 이들이 보다 행복하고, 질 높은 삶을 영위하기 위해서는 증상을 완화시키는 것을 넘어 자신의 단점보다는 강점과 자원에 주목하고, 주도적으로 자신의 삶을 영위할 수 있는 긍정적인 잠재력을 개발하는 ‘긍정심리학적 접근’이 필요하다. 셀리그만은 “심리학은 인간의 약점과 장애에 대한 학문만이 아니라 인간의 강점과 덕성에 대한 학문이기도 해야 한다. 진정한 치료는 손상된 것을 고치는 것만이 아니라 우리 안에 있는 최선의 가능성을 이끌어내는 것이어야 한다”고 제안하면서 상담 및 치료에 있어 긍정심리학적 관점이 중요함을 강조하였다(권석만, 2008; Michael, 2006).

그러나 지금까지 새터민을 바라보는 대다수의 관점들은 새터민을 사회복지 및 심리지원 서비스가 필요한, ‘치료적 개입’이 필요한 대상으로 국한하여 바라보는 경향이 강하였다(유해석, 2009). 기존연구들을 살펴볼 때, 많은 새터민들이 사회경제적인 문제를 겪어지고 있고, 그들의 심리정서적 상태가 고단하다는 것을 부인할 사람은 거의 없다. 이들은 대부분 맨몸으로 남한 땅에 왔기 때문에 빈곤의 문제를 안고 있으며, 학연, 지연, 혈연 등 사회적 연결망이 거의 전무한 상태로 인간관계/사회적 지지망이 취약하다. 또한 사선을 넘는 과정에서 정신적·육체적인 병을 얻었고, 이질적인 체제하에서 혼란과 사회적 배제를 경험하고 있다(전우택, 2000).

유해숙(2009)은 ‘새터민의 무력감 원인과 임파워먼트 전략’ 연구에서 남한에 정착한 새터민들이 무력감과 무리력속에서 살아가는 현실에 주목하여 무력감의 실상과 원인을 밝히고 새터민에게 임파워먼트 전략을 제시하였다. 특히 새터민의 사회심리적인 무력감은 자신을 이기주의, 배신자, 빨갱이 등으로 보는 사회적 시선속에서 가족을 두고 왔다는 죄책감을 느끼는 스티그마를 갖고 살아가는데 기인한다고 보고, 새터민이 이러한 스티그마를 해결하고 권리와 결정권을 가진 주체적 시민으로 살아갈 수 있는 대안이 필요하다고 강조했다. 또한 김경미(2002)는 ‘북한이탈주민의 남한사회 적응을 위한 프로그램 개발에 관한 연구’ 결과에서 새터민의 친화육구 및 성취육구를 위한 프로그램 개발 및 실시가 필요함을 강조하고 있다.

새터민이 정서적으로 가장 힘들어하는 측면과 요소 속에는 실상 자신이 가장 중요하게 여기는 한국적 집단문화의 가치와 마음이 담

겨져 있다. 예를 들어 가족에 대한 죄책감이 크다는 것은 그만큼 가족을 잊지 않고 생각하는 마음이 크다는 것이며 인간관계에 괴로워한다는 것은 그 만큼 그들에게 인간관계가 너무 중요하기 때문인 것이다. 크게 느끼는 외로움 또한 인간 유대의 갈망과 그리움이 큰데서 연유하며, 무능력에 대한 좌절, 고통도 실상은 그가 능력을 발휘할 수 있는 큰 사람이기 때문에 거기에 못 미치는 것으로 고통을 더 느낀다는 것이다. 다시 말해서 새터민의 북한 이탈은 기존 질서의 부적응이 아니라 삶에 대한 강력한 적응이며 ‘도움을 받아도 하나도 즐겁지 않다’는 그들의 보고는 도움을 주는 입장에 서는 것이 행복하다는 심리적 현실을 반증해 주는 대목인 것이다. 그러므로 본 연구에서는 새터민이 가지고 있으면서 드러내지 못하거나, 알아차리지 못하고 있는 새터민의 강점을 바로 새터민의 정서적 문제 증상 속에서 찾으려 하였다. 한국사회가 새터민에게 무의식적인 집단소외 관점의 부적절한 관계양상을 만들지 않기 위해서는 새터민이 우리에게 얼마나 도움이 되는 자원과 힘을 가지고 있는 존재인가를 구체적으로 확인하고 공유하는 것이 무엇보다 중요하다. 자기가 태어나 자란 문화권을 떠나서 다른 사회로 이주해 갈 때 나타나는 문화변용 현상(Berry 1976, 2002)에서 가장 바람직한 ‘통합’의 현상은 자신의 고유성을 유지하여 문화적 주체성을 가질뿐만 아니라, 동시에 새로운 정착사회와도 충분히 접촉하는 것을 의미하는 것이다(금명자 외, 2004). 이러한 문화적응에 있어서의 바람직한 ‘통합’ 과정을 우리사회가 이끌어내기 위해서는 새터민에게도 자신이 속해있던 기존 문화의 장점을 긍정적으로 인식하고 바라보게 하는 것이 필요하다. 본 연구는 집단상담을

통해 새터민의 증상 속에서 역설적으로 자원과 힘을 찾고 어떻게 그들의 삶속에 현실화시켜줄 수 있는 것인가에 대해 셀프파워 프로그램이라는 공동체 훈련을 통해 답을 얻고자 하고자 하였다.

#### 새터민의 심리적응을 위한 통합적 집단상담 접근

사회나 공동체로부터 야기된 개인의 스트레스는 사회나 공동체로부터 이해받고 위로받으며 회복되어야 한다. 그러므로 가족공동체와 사회로부터 정서적 어려움을 겪고 있는 새터민에게 비슷한 형태의 집단적 접근에 따른 사회적 수용과 존중, 지지 공감의 긍정적인 체험은 그들의 정신적 상처회복에 적극적 도움을 줄 수 있을 것으로 예상된다. 이는 Cohen 등(1985)과 Wheaton(1985)의 완충효과 가설에 따른 사회적 지지와 스트레스에 대한 관계론적 입장으로도 잘 설명될 수 있다. 즉 심리내적 자원이 부족한 개인에게 사회적 지지가 제공될 경우, 부족한 심리적 자원이 보충될 수 있으므로 개인은 사회적 스트레스 상황을 잘 해결할 수 있고, 스트레스 상황이 만드는 부적응적 영향을 감소시킨다는 것이다.

인간은 사회적 존재로서 생존을 위해 타인을 필요로 하며, 개인은 누구나 의식적, 무의식적으로 다른 집단 성원과의 관계 속에서 살아가고 있으며 집단에서의 인간관계 양태는 개개인의 생활방법과 사회적 태도를 규정하는 근원적 힘이 된다(강숙정, 2000). 그러므로 본 연구에서 개발하고자 하는 새터민 셀프파워 프로그램은 인간중심 상담접근의 태도를 지닌 상담자가 새터민을 구조화된 집단상담의 한 형태로 이끌어가면서 집단과정을 통해 자기와 타인, 그리고 인간에 대한 현실적 이해를 가



능하게 도우며 집단 안에서 최대한 기능할 수 있는 상태로 자신의 잠재적 실현 능력의 가능성을 보게 조력하는 것이다. 여기에서 '최대한 기능할 수 있는 상태'란 정서적 안정감 속에서 자신이 원하는 바를 상대와 진실하게 나누고, 공동체 안에서 긍정적인 영향을 주고받는 마음이 열린 상태를 말하는 것으로 새터민은 집단과정에서 '심리적 안정'과 '인간관계 상호소통', '잠재적 역량 개발'을 목표로 사회적 구성원으로서의 자기실현을 위한 심리적 현실을 다지게 된다.

또한 본 프로그램의 상담심리학적 접근의 방식은 새터민의 심리적 안정을 위한 심리상담, 인간관계 상호소통을 위한 인지행동적 상담교육 및 훈련, 잠재적 역량 개발을 위한 잠재력 개발 훈련 및 해결중심적 상담접근과 긍정심리학적 견해가 통합적으로 사용되고 있다. 그에 더하여 새터민의 심리적 문제특성으로 밝혀진 신경증적 증상(강숙정, 이장호, 2009)완화를 위한 신체이완 명상훈련이 도입되고 있는 바, 단순히 언어를 통한 심리상담적 치료 접근 뿐 아니라 심신 일원론적 통합적 상담접근(이장호, 2009) 방식이 도입되고 있어 마음과 몸을 통합하는 관점도 적용되고 있다. 이는 서양의 심리치료적 접근에 더하여 동양의 명상적 수련을 통합하는 것이기도 하여 본 연구에서 사용한 통합적이라는 용어는 상담이론의 통합적 접근과 정신과 신체의 통합, 그리고 동서양 접근 방식을 모두 통합한다는 의미로 쓰여지고 있다.

지금까지 셀프파워 프로그램의 교육적 접근에 대해 살펴보았다. 본 고에서 사용하고 있는 셀프파워의 의미는 자기 힘, 자생력, 혹은 자기역량이다. 이 용어의 상징적 개념은 낯선 땅에서 적응하고 자립해야 하는 새터민에게

'자신'을 되살리는 매우 중요한 의미가 있다. 자기 힘을 기르는 원리는 내면적으로 존재하는 본래의 기능을 되찾는 것이다. 이를 토대로 셀프파워 프로그램을 정의하면 새터민의 적응을 힘들게 하는 심리내적인 상처와 고통을 치유하며, 잠재적으로 내재되어 있는 긍정적 힘들을 바로보고, 세위춤으로써 새터민들이 본래의 기능을 할 수 있도록 도와주는 심리적응프로그램이라 할 수 있다.

본 연구는 이상의 이론적 근거를 토대로 새터민 셀프파워 프로그램을 개발하고, 이것의 효과성을 검증하는 것을 목적으로 한다. 구체적으로, 새터민의 남한사회 적응에 중요하다고 판단되는 구성요인을 추출하고, 이를 토대로 새터민 셀프파워 프로그램을 개발한다. 그리고 이렇게 개발된 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 셀프파워 프로그램에 참여하고 난 후 새터민의 심리내적인 특성(특히 자아존중감, 적응유연성, 임파워먼트 등)에서 긍정적인 변화가 있는지를 살펴보고자 한다.

## 방법 및 절차

### 연구대상자

서울 강서구 가양동은 새터민이 하나원을 나와 남한 사회에 최초로 정착하기 시작한 오래된 새터민 거주 밀집 지역이다. 그 지역의 새터민 관리를 맡고 있는 종합사회복지관들은 천여 명의 거주 새터민을 관리해 오고 있어 이들 복지관을 통해 이루어지는 실효성 있는 새터민 프로그램 개발 및 체계적 효과 검증 관리는 다수 새터민 안정에 비중 있는 중요한 과급효과를 가져올 것으로 판단되었다. 이에

표 1. 연구대상자 특성에 대한 교차분석 검증

구분	통제 집단			실험 집단			df	$\chi^2$	p
	빈도(%)			빈도(%)					
성별	남자	6(26.1)	4(18.2)	10(21.7)	1	.407	.524		
	여자	17(73.9)	18(81.8)	35(76.1)					
혼인 상태	미혼	19(82.6)	17(77.3)	36(78.3)	1	.200	.655		
	기혼	4(17.4)	5(22.7)	9(19.6)					
정착 기간	1년 이하	9(39.1)	5(21.7)	14(30.4)	3	2.425	.489		
	3년 이하	11(47.8)	15(65.2)	26(56.5)					
	5년 이하	1(4.3)	2(8.7)	3(6.5)					
	7년 이하	2(8.7)	1(4.3)	3(6.5)					
나이	20대	1(4.3)	1(4.3)	2(4.3)	5	3.762	.584		
	30대	6(26.1)	3(13.0)	9(19.6)					
	40대	6(26.1)	8(34.8)	14(30.4)					
	50대	5(21.7)	9(39.1)	14(30.4)					
	60대	3(13.0)	1(4.3)	4(8.7)					
	70대	2(8.7)	1(4.3)	3(6.5)					
학력	인민학교	1(4.3)	2(8.7)	3(6.5)	3	2.715	.510		
	고등중학교	4(17.3)	3(13.0)	7(15.2)					
	전문대졸	6(25.8)	7(30.1)	13(28.3)					

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

본 연구는 가양동 지역에 거주하면서 가양동 종합사회복지관의 관리를 받고 있는 새터민을 대상으로 실시되었다. 구체적으로 지역 복지사의 전화 안내에 따라 본 연구의 목적과 훈련 프로그램에 대한 내용을 듣고 자발적인 참여의사를 밝힌 새터민을 연구대상자로 삼되, 가외 변인의 통제를 위해 다른 곳에서 상담 및 기타 다른 프로그램 등에 참가하고 있는 대상자는 사전 조사를 통해 제외하였다.

초기 연구대상자는 50명으로서, 통제집단에

25명, 실험집단에 25명이 무선 할당되었으나, 연구 종료 시까지 실험집단 2명, 통제집단 2명이 중도 탈락하였다. 이에 최종 남게 된 46명(실험집단: 23명, 통제집단: 23명)의 자료가 분석되었다. 이들의 인구통계학적 특성을 살펴보면 표 1과 같다.

#### 셀프파워 프로그램 개발 및 구성

#### 새터민셀프파워프로그램 개발을 위한 사

### 전조사 및 프로그램 개발방향

새터민 셀프파워 프로그램을 개발하기에 앞서, 이들의 인성적 특성과 심리내적 문제를 면밀하게 이해하기 위해 FGI(새터민 14명)와 MMPI-2(새터민 69명)를 활용한 심리검사를 실시하였다. 그 결과, 몇 가지 특징을 발견할 수 있었는데, 우선, 새터민은 정신증 척도의 점수가 전반적으로 높은 것으로 나타났는데, 편집증(29.0%), 강박증(20.2%), 경조증(20.2%)에 대한 개입필요군 비율이 매우 높으며, 정신분열증을 구성하는 5가지 하위 요인 즉, 정서적 소외, 자아통합결여(인지, 정의, 억제손상), 기태적 감각경험 등에 대해 모두 개입필요군이 20%를 넘는 것으로 드러났다. 정신증 척도의 점수가 높은 경우, 타인을 공격하고 의심하거나, 잘못을 남의 탓으로 돌리는 등 타인에게 불편감을 초래하는 형태로 증상이 발현될 가능성이 높다. 또한 정서적인 흥분과 에너지 과잉소모, 불안 등 정서적 어려움을 일반적으로 경험하기 때문에 일반적으로 사회적 적응과 대인관계에 보다 많은 어려움을 경험하고 드러낼 수 있다. 따라서 정신증 척도(편집증, 강박증, 정신분열증, 경조증)에 해당하는 증상에 대한 관심과 개입이 타 임상척도에 비해 우선적으로 이루어져야 할 것으로 판단된다.

둘째, 건강염려증에 대한 심리상담적 개입도 매우 중요한 것으로 드러났는데, MMPI 검사결과 전체의 21.8%가 건강염려증 점수가 65점을 넘어 개입 필요군에 해당하였으며, 개방적 집단면접 결과에서도 남한사회에 정착할 때 가장 힘든 점으로 ‘불면증과 위장장애로 고생을 한다’, ‘위장과 대장에 문제가 생겨 공부를 제대로 못하고 있다’ 등 신체적 아픔과 고통을 들고 있다. 새터민은 남한으로 탈출하기까지 여러 가지 신체적인 손상과 위협의 상

황에 처할 수밖에 없었으며, 현재도 탈출 시도에 따른 스트레스와 외상 후 장애, 남한 사회의 부적응에서 오는 스트레스 등으로 인해 심리적 어려움뿐만 아니라 신체적인 고통도 경험할 가능성이 높다.

셋째, 조사대상자의 상당수가 사회생활 및 대인관계에서의 어려움을 경험하고 있음을 확인할 수 있었다. MMPI 검사결과, 반사회성 척도 중 내적 소외, 내향성 척도 중 내·외적 소외, 정신분열증 척도 중 정서적 소외 요인에 있어, 개입필요군의 비율이 공통적으로 높게 나타났다. 또한 개방적 집단면접 결과, 새터민은 ‘가족과 떨어져 지내야 한다는 것’, ‘가족과 떨어져 지내면서 느끼는 정서적 외로움’이 힘들며, ‘북에서 왔다는 것으로 취업이 힘들거나, 사람들이 차별하는 것’, ‘아이들이 학교에서 놀림을 당하는 것’ 등 정서적 외로움과 대인관계 상의 어려움에 대한 응답이 도출되었다. 또한 ‘마음을 알아줄 친구가 옆에 있었으면 좋겠다’, ‘나를 사랑해주는 사람이 그림다’ 등과 같이 정서적 지원과 따뜻한 인간관계가 필요하다고 응답하고 있다. 이상의 결과는 많은 새터민이 정서적 지원이 가능한 따뜻한 인간관계를 희망하는 반면, 사회, 문화, 언어의 이질성에서 오는 괴리감과 남한 사람들이 새터민을 바라보는 관점의 문제, 의사소통의 어려움을 효율적으로 대처·극복하지 못해 전반적으로 사회적 생활에 위축되어 있으며 자신감이 없고 대인관계 상황에서 회피적이거나 철수적일 가능성이 높음을 시사하는 바이다. 그러므로 새터민이 보다 적응적으로 남한사회에 적응할 수 있도록 바람직한 사회성 발달을 위한 인간관계 및 의사소통 훈련을 포함하는 체계적 교육프로그램이 제공되어야 할 것이다.

넷째, 여성 새터민이 남성에 비해 편집증( $p < .001$ ), 반사회성( $p < .01$ ), 히스테리( $p < .05$ ), 강박증( $p < .05$ ), 내향성( $p < .05$ ) 수준이 통계적으로 유의미한 수준에서 더 높은 것으로 나타났다. 이는 여성 새터민이 남성에 비해 탈북을 하는 과정에서부터 남한사회에 정착하는 과정까지 여성으로서 건디기 힘든 험난한 여정을 견뎌왔을 가능성에 대해 보여주는 것으로, 인간관계에서 사람을 경계하고 의심하며, 원망과 비난, 강박적 불안과 사회적 회피를 내면화시킨 편집증, 강박증과 내향성의 태도를 더 지니고 있음을 보여주고 있다.

지금까지의 결과는 새터민의 심리내적인 문제해결을 돕고, 남한사회의 적응성을 높이기 위한 셀프파워 프로그램을 개발하는데 중요한 시사점을 제공한다(그림 1 참고). 우선, 새터민의 정신증적 증상과 죄책감·미안함 등의 부

정적 정서 등을 완화·개선시키기 위해 합리적 사고, 현실 수용, 감정정화 및 정서적 안정, 자기수용과 긍정적 자아확립 등에 중점을 둔 ‘상담심리적 접근’이 필요하다. 다음으로, 새터민의 건강염려증, 신체적 증상의 호소, 히스테리 증상 등의 완화·개선을 위해 불안 및 스트레스 해소, 감정정화 등에 초점을 둔 ‘긴장이완 및 명상훈련’이 필요하다. 특히 여성 새터민이 남성에 비해 이들 증상에 대한 호소가 높은 것으로 드러나, 여성 새터민을 대상으로 하거나 여성 새터민의 비중이 높은 교육프로그램의 경우, ‘긴장이완 및 명상훈련’에 대한 비중을 높일 필요가 있다. 셋째, 새터민의 인간관계 및 의사소통의 어려움을 극복하고, 정서적 지지에 대한 욕구를 충족시키기 위해 인간관계 기술, 의사소통 훈련, 감수성 훈련 등에 초점을 맞춘 ‘인간관계 감수성 훈련’이 필

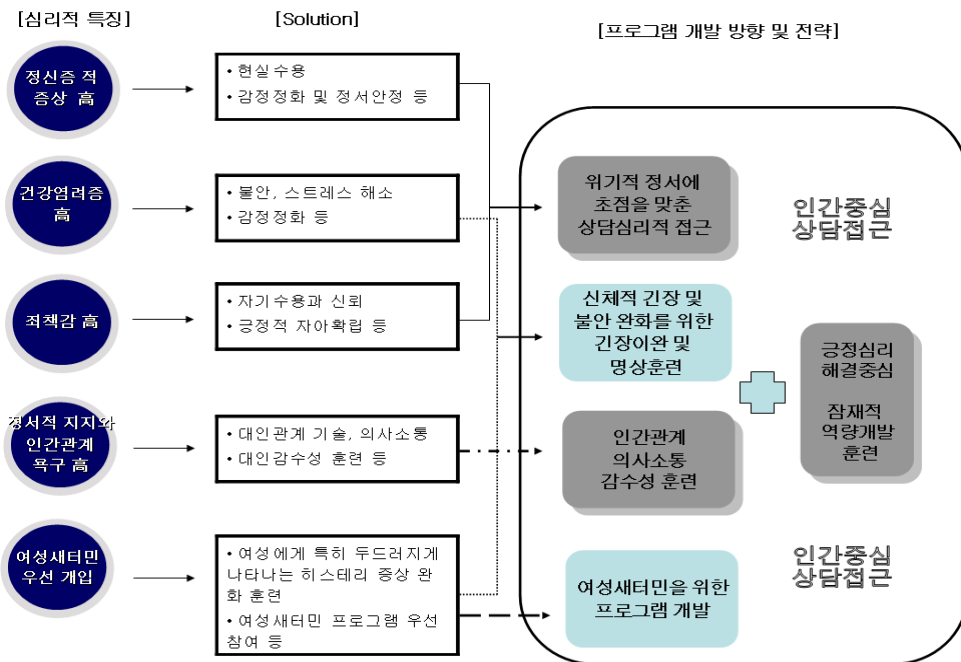


그림 1. 셀프파워 프로그램의 개발모형

요하다. 넷째, 여성 새터민이 남성에 비해 여러 가지 임상심리척도 상의 증상 정도가 통계적으로 유의미한 수준에서 높게 나타나고 있으며, 현실적으로도 여성 새터민의 남한사회 유입비율이 전체의 70%를 넘고 있어, 남성에 비해 월등이 높은 실정이다(북한이탈주민후원회, 2008). 이상의 점들은 새터민을 위한 교육 프로그램 개발 시 여성 새터민에 대한 관심과 배려가 커야 할 필요가 있음을 시사하는 바, 본 연구에서는 여성 새터민에게 특히 높게 나타나고 있는 히스테리 증상을 완화하기 위한 명상 프로그램을 도입하고, 더불어 여성 새터민의 심리내적 문제와 잠재적 역량 개발에 도움이 되는 소수의 프로그램을 개발·운영하였다.

이에 더해 본 연구에서는 심리적 증상을 완화·치료하는 것을 넘어 자신의 단점보다는 강점과 자원에 주목하고, 주도적으로 자신의 삶을 영위할 수 있는 긍정적인 잠재력을 개발하는 ‘긍정심리학’, ‘해결중심상담’ 접근을 반영한 ‘잠재적 역량개발 훈련’을 포함하고자 한다. 셀리그만은 “심리학은 인간의 약점과 장애에 대한 학문만이 아니라 인간의 강점과 덕성에 대한 학문이기도 해야 한다. 진정한 치료는 손상된 것을 고치는 것만이 아니라 우리 안에 있는 최선의 가능성을 이끌어내는 것이어야 한다.”고 제안하면서 상담 및 치료에 있어 긍정심리학적 관점이 중요함을 강조하였다(권석만, 2008; Michael, 2006). 마지막으로 이 모든 접근의 바탕에는 지도자의 인간중심상담 접근의 기본적 태도가 근간을 이루고 있다.

#### 새터민 셀프파워 프로그램 개발과정

**프로그램 구성요인 추출.** 새터민 셀프파워 프로그램을 구성하는 하위요소를 추출하기

위해 심리상담 및 교육 전문가 9명(1급 심리상담전문가 1명, 심리학박사 1명, 교육학박사 1명, 창의력전문가 1명, 인간관계훈련 1급 지도자 2명, 2급 심리상담전문가 3명)을 대상으로 한 포커스그룹인터뷰(FGI)가 실시되었다. 본 연구자는 이들 9명의 전문가에게 연구 1(MMPI와 집단면접)의 결과를 알려주고, 셀프파워 프로그램의 기본 방향과 목적을 함께 공유하였다. 이후 셀프파워 프로그램을 구성하는 3가지 훈련프로그램(집단심리상담, 인간관계 의사소통·감수성훈련, 잠재적 역량개발 훈련)에서 새터민에게 필요하며, 특히 중요하게 다루어야 한다고 판단되는 주제요소에 대해 자유롭게 브레인 스토밍하도록 하였다. 이렇게 추출된 주제요소들은 공통성 추리기의 방식으로 유목화되었으며, 최종적으로 3가지 기본방향에 각기 4개 요소를 부여하는 12개의 하위주제요소들이 추출되었다. 이 외에 새터민 특히 여성 새터민의 건강염려증, 신체적 증상의 호소, 히스테리 증상 등의 완화·개선을 위해 불안 및 스트레스 해소, 감정정화 등에 초점을 둔 ‘긴장이완 및 명상훈련’을 추가하였다. ‘긴장이완 및 명상훈련’은 각각의 단계마다 유연성 있게 삽입될 수 있기 때문에 단계에 포함시키지 않고 +1로 표현하였다. 그 결과는 표 2와 같다.

**구성요인별 세부 프로그램 개발 시연 및 수정 보완.** 셀프파워프로그램은 위의 과정을 통해 추출된 하위 주제요소가 프로그램을 통해 찾아지고, 깨달아질 수 있도록 제작되었다. 모든 프로그램 구성의 원리는 활동, 체험단계-발표단계-상호작용단계-일반화 적용단계의 ‘선 체험 후정리, 체험학습 순환 모형의 원리(Kolb, 1984)’에 따라 제작되었다.

표 2. 셀프파워 프로그램 개발방향에 따른 하위주제 및 하위요소

개발방향	하위주제	하위요소
1단계 집단 심리상담	1. 감정정화	자기치유, 긴장이완, 친밀감
	2. 자기긍정	자기개방, 자기신뢰, 자기수용
	3. 자기 확립	자아통찰, 긍정적 자아확립
	4. 현실수용	합리적사고, 관점전환
2단계 인간관계 의사소통 감수성훈련	5. 의사소통	공감대화, 자기표현, 문제해결
	6. 대인 감수성 능력	자기이해, 타인이해, 관계적 맥락이해
	7. 사회성	융통성, 사고유연성, 사회적 지지
	8. 공동체 의식	협력과 온정, 집단의사결정
3단계 잠재적 역량 개발훈련	9. 자기결정성	선택과 책임, 결단력
	10. 주도성	꿈과 목표, 시각화, 자기암시
	11. 강인성	용기와 도전, 인내심, 의지
	12. 긍정적 자기강화 및 창의성 개발	진화적 종교성향, 창의적 문제해결력
+ 1	긴장이완 및 명상훈련	

개발된 세부 프로그램은 심리상담 및 교육 전문가 9명의 집단시연을 통해 평가·수정·보완하는 절차를 거쳤다. 집단시연은 6개월간 매주 3시간씩 1개 프로그램(전체 24개 프로그램)을 진행하는 것으로 이루어졌으며, 시연과 수정, 보완 작업을 마친 후 최종적으로 새터민의 정신건강증진과 심리적응, 인간관계 향상과 잠재적 역량개발을 위해 가장 적합하다고 판단되는 것으로 16개 프로그램을 우선 선정하였다. 선정된 프로그램은 일차적으로 9명의 심리상담 및 교육 전문가의 투표로 선택되었으며, 최종적으로 본 연구자가 그동안 새터민과의 교육 및 상담을 통해 얻은 식견과 현실적 이해를 토대로 가장 유효할 것으로 판단되는 12개 프로그램 확정하였다.

또한 새터민의 건강염려증, 신체적 증상의 호소, 히스테리 증상 등의 완화·개선을 위해

불안 및 스트레스 해소, 감정정화 등에 초점을 둔 ‘긴장 이완 및 명상훈련’이 필요하다고 판단되어 9개의 명상프로그램을 추가하였다. 명상은 새터민 셀프파워 프로그램에 적합하다고 판단되는 명상프로그램들 중에서 본 연구자가 선별한 것으로, 각각 1) 신체와의 소통, 감정자각 훈련, 2) 내 몸 알아주기, 감정자각 훈련, 3) 조상의 숨결 느끼기, 감정자각 훈련, 4) 자존명상과 감정자각, 5) 감사명상과 감정자각, 6) 용서명상과 감정자각, 7) 가치명료화, 감정자각, 8) 시각화, 자기예언, 9) 우주교감 초월명상 등이었다.

#### 새터민 셀프파워 프로그램 내용

본 연구에서는 셀프파워 프로그램을 집단심리상담, 인간관계의사소통·감수성훈련, 잠재적 역량개발훈련의 3단계로 구성하고, 각 단

표 3. 새터민 셀프파워 프로그램

과정	제목	주제-목표	주요 내용
1단계: 집단 상담심리	나의 나무 나의 정서뿌리	<b>감정정화</b> 자기치유, 긴장이완, 친밀감	자신의 감정을 제대로 이해하고 수용하는 것은 정신내적인 힘의 토양이다.
	나, 우리 꽃밭 가꾸기	<b>자기긍정</b> 자기개방, 자기신뢰, 자기수용	자기개방, 자기신뢰, 자기수용의 경험을 통해 긍정적 자기존재의 존귀함을 깨닫는다
	한 정신의 숨결로 바로 서는 우리	<b>자기 확립</b> 자이통찰, 긍정적 자이확립	오천년 유전자의 참자아를 통찰, 확립하여 주체적으로 자신의 행동, 사고, 감정을 선택한다.
	있는 그대로!!	<b>현실수용</b> 감정과 사고의 조절	균형잡힌 합리적 사고로 '틀림'이 아닌 '다름'을 존중하는 현실적 관점을 갖게 한다.
2단계: 인간관계 의사소통 감수성 훈련	물레방아	<b>의사소통</b> 공감대화, 자기표현, 문제해결	마음을 표현하고 마음을 듣는다.
	나, 너의 모습 느끼기	<b>대인 감수성 능력</b> 자기이해, 타인이해 감정의 맥락이해	자신과 타인에 대한 감정의 알아차림, 깊은 정서이해로 대인 감수성 능력을 넓혀나간다.
	소우주 체험	<b>사회성</b> 융통성, 사고유연성, 사회적 지지	다양한 사람과 상황에 적합하게 대처하고 사회적 지지를 끌어낸다.
	여성행복 백화점	<b>공동체 의식</b> 협력과 온정, 집단의사결정	공동체의식 개발로 상생의 가치를 추구하고 더불어 행복해지는 원리를 발견한다.
3단계: 잠재적 역량개발 훈련	앞으로, 앞으로	<b>자기결정성</b> 선택과 책임, 결단력	모든 것은 스스로 선택한 결과이다.
	꿈은 이루어진다	<b>주도성</b> 꿈과 목표, 시각화, 자기암시	목적과 목표, 계획의 수립으로 주도적 삶과 자기실현의 실천 동기를 유발한다.
	인류의 전당	<b>강인성</b> 용기와 도전, 인내심, 의지	강인한 의지로 용기와 인내를 가지고 도전한다.
	다시 깨어나기	<b>긍정강화 및 창의성</b> 종교성향, 창의적 문제해결	자기존재 개발로 존재의식을 확장한다.
긴장이완 및 명상훈련	신체화, 히스테리 증상 완화를 위한 명상 및 긴장이완훈련	1) 신체와의 소통, 감정자각 훈련, 2) 내 몸 알아주기, 감정자각 훈련, 3) 조상의 숨결 느끼기, 감정자각 훈련, 4) 자존명상과 감정자각, 5) 감사명상과 감정자각, 6) 용서명상과 감정자각, 7) 가치명료화, 감정자각, 8) 시각화, 자기예언, 9) 우주교감 초월명상	

계별 4개의 세부 프로그램(총 12개)을 운영하도록 구성하였다. 또한 프로그램을 운영하는 사이에 9개의 긴장이완 및 명상프로그램을 실시하도록 구성하였다.

#### 셀프파워프로그램 타당도 검증을 위한 도구

**자아존중감.** 자아존중감은 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale; SES)를 최정아(1996)가 번역한 것을 사용하였다. 총 10 문항으로 긍정적 자아존중감 5문항과 부정적 자아존중감 5문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(5)’까지 5점 척도이다. 채점은 부정적 자아존중감에 해당하는 문항들의 응답을 역산한 후 긍정적 자아존중감에 해당하는 문항들의 응답과 서로 합하여 총점을 산출한다. 점수가 높을수록 자아존중감의 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .80으로 나타났다.

**자아정체감.** 이경혜(1997)는 Dignan(1965) 자아정체감 척도(Dignan Ego -identity Scale)를 서봉연(1975)이 번안한 것을 토대로 하여 박아청(1996)이 만든 「한국형 자아정체감 검사」를 중년기 여성에게 적절한 문항으로 수정·보완하여 총 20개의 문항으로 재구성하였다.

본 연구에서는 이경혜(1997)가 수정한 20개 문항의 자아정체감 척도를 사용하였으며, 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .86으로 나타났다. 각 문항의 응답방식은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지 5점 Likert 방식을 적용하여 평균점수는 1점에서 5점 범위로 환산하였다. 점수가 높을수록 자아정체감이 높으며 점수가 낮을수록 자아정

체감이 낮아 자아정체감 위기를 경험함을 알 수 있다.

**적응 유연성.** 본 연구에서 개발한 새터민 셀프파워 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 김현아(2006)가 새터민의 남한사회 적응유연성을 확인하기 위해 개발한 적응유연성 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 42문항으로서, 강인성, 종교적 성향, 친밀감, 사회적 지지, 꿈과 목표, 실존적 영성, 인내심의 7가지 요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )를 살펴보면, 강인성은 .901, 종교적 성향은 .952, 친밀감은 .894, 사회적 지지는 .914, 꿈과 목표는 .918, 실존적 영성은 .859, 인내심은 .870으로 모두 양호한 것으로 나타났으며 전체 문항에 대한 신뢰도도 .960으로 높게 나타났다.

**임파워먼트.** 임파워먼트는 보스톤대학 정신재활센터에서 Rogers 등(1997)이 개발한 임파워먼트 척도를 임정기(1999)가 번역한 것을 사용하였다. 임파워먼트척도는 3개의 요인 즉, 자기존중감-효능감, 낙관적 시각 및 미래에 대한 통제력 등의 문항이 포함된 ‘자아이미지’ 요인과 ‘무기력감-실제적 힘’ 요인 그리고 지역사회 활동 및 자율성, 정당한 분노 등의 문항이 포함된 ‘자율성’ 요인으로 구성되었다. 각 요인의 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )를 살펴보면, 자아이미지는 .887, 무기력감-실제적 힘은 .748, 자율성은 .701로 나타났으며 이들 전체 문항의 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88로 나타났다. 임파워먼트 척도는 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 임파워먼트 수준이 높음을 의미한다.



R	통제 집단	O1	컴퓨터 교육 실시	O2
	실험 집단	O3	셀프파워 프로그램 실시	O4

R:무선 할당, O1, O3: 사전 측정, O2, O4: 사후 측정

그림 2. 사전 사후검사 통제집단설계를 이용한 실험 설계

**연구절차**

**실험절차**

본 연구의 실험은 2008년 8월 25일부터 27일까지 24시간(3일)동안 가양동 종합사회복지관에서 진행되었다. 실험집단은 24시간(3일)동안 셀프파워 프로그램 교육을 받았으며, 교육 전·후에 자존감, 정체감, 적응유연성, 임파워먼트와 관련한 검사를 받았다. 한편 통제집단은 24시간(3일)동안 컴퓨터 교육을 받았으며, 교육 전·후에 실험집단과 마찬가지로 자존감, 정체감, 적응유연성, 임파워먼트와 관련한 검사를 받았다. 통제집단에 컴퓨터 교육을 실시한 이유는, 최근 추세로 새터민이 직장과 사회에서 기본적인 정보습득과 생활적응을 하기 위해서 현실적으로 가장 필요한 것이 컴퓨터 활용능력이라는 점을 고려하였고, 이에 대한 수행 성취감이 심리적 적응에도 영향을 줄 것이라는 가정에서였다.

**셀프파워 프로그램 시행절차**

새터민 셀프파워 프로그램은 오전 10시부터 오후 6시(1일 8시간)까지 3일간(총 24시간)진행되었다. 3일 동안 진행되는 프로그램은 위기적 정서에 초점을 맞춘 집단심리상담, 인간관계 의사소통·감수성훈련, 잠재적 역량개발 훈련의 순서로 진행되었다. 즉 첫째 날은 새터민의 위기적 심리상태를 안정적으로 돌려놓고 자존감과 정체성을 세워주는 심리치료적

관점의 집단상담이 제일 먼저 이루어지고, 둘째 날은 심리사회 적응에 필요한 사회성 개발 및 적응 유연성 기술 습득을 위한 인간관계 감수성 훈련이 진행되며 마지막 날은 새터민의 임파워먼트를 증진 시켜주는 역량 개발을 위한 잠재적 역량 개발 프로그램이 실시됨으로써 새터민 셀프파워 프로그램의 효과를 배가시키고자 하였다.

셀프파워프로그램은 활동, 체험단계-발표 단계-상호작용단계-일반화 적용단계의 ‘선체험 후정리, 체험학습 순환 모형의 원리(Kolb, 1984)’에 따라 제작·운영되었다. 즉, 활동을 한 후 발표 및 상호피드백을 주는 시간을 갖고, 마지막으로 지도자가 본 활동이 갖는 의미에 대해 정리하는 방식으로 진행되었다. 본 실험에서는 12개의 셀프파워프로그램이 9개의 명상프로그램이 사용되었다. 개별 프로그램 당 진행시간은 약 1시간 30분-2시간, 명상은 약 10-30분이 소요되었다. 한국에서 통상적으로 시행되는 소집단 체험학습훈련의 경우 12-15명을 기본으로 한 프로그램 당 평균 1.5시간이 소요되는 것이 보편적이지만, 본 프로그램에서는 참여 인원이 이를 초과하고 있어 2시간 혹은 그 이상의 시간이 소요되는 것이 적당하다. 그러나 본 연구는 개발된 12개의 프로그램의 적합도와 타당도를 함께 보고자 하는 연구자의 의도가 있어, 다소 어렵긴 했지만 12개의 프로그램을 모두 시행하였다. 이러한 한계를 극복하고자 지도자 이외에도 보

조지도자 1인을 참여시켰으며, 필요한 경우 4-5명의 소그룹 작업으로 중집단 지도 방식을 적용하였고, 명상시간을 10-30분으로 유동적으로 사용함으로써 집단토의와 피드백 시간을 최대한 확보하기 위해 노력하였다.

새터민 셀프파워 프로그램은 새터민의 위기적인 심리상태와 특수한 생활여건을 고려해 특성화된 집단상담 프로그램으로 개발하였다. 이러한 취지와 목표를 효과적으로 달성하기 위해서는 새터민의 정신심리학적 이해와 위기개입에 능한 집단지도자의 전문적 상담능력이 매우 중요하다. 따라서 본 프로그램은 탈북자의 정신심리상태를 보다 잘 이해할 수 있는 전문적 자격을 갖춘 심리상담전문가에 의해

운영되도록 구성하였다.

자료 분석

셀프파워 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 SPSS 15.0(Statistical Packages for Social Science ver15.0)을 이용한 통계분석이 실시되었다. 주요 분석방법으로는 인구통계학적 변인의 특성과 집단 간 내담자의 동질성을 검증하기 위해 빈도분석과  $\chi^2$ (cross-table), 독립 t검증(independent t-test)을 실시하였다. 그리고 셀프파워 프로그램의 효과성을 살펴보기 위해 종속 t검증(paired t-test)과 공변량분석(ANCOVA)을 사용하였다. 사용된 척도의 신뢰도를 구하기 위해

표 4. 주요 변인들의 평균 표준편차 그리고 변인들 간의 상관관계

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. 정체감	-													
2. 자존감	.78**	-												
3. 임파워먼트	.76**	.79**	-											
4. 적응 유연성	.74**	.58**	.69**	-										
5. 강인성	.71**	.57**	.69**	.88**	-									
6. 종교성향	.37**	.31*	.38**	.57**	.38**	-								
7. 친밀감	.47**	.33*	.51**	.67**	.44**	.24	-							
8. 사회적 지지	.48**	.34*	.44**	.75**	.62**	.28	.55**	-						
9. 꿈 목표	.66**	.55**	.62**	.89**	.87**	.38**	.46**	.69**	-					
10. 실존적 영성	.62**	.52**	.51**	.74**	.66**	.21	.45**	.40**	.66**	-				
11. 인내심	.70**	.51**	.60**	.86**	.83**	.38**	.51**	.52**	.79**	.66**	-			
12. 자아 이미지	.63**	.75**	.90**	.51**	.56**	.31*	.37**	.27	.45**	.32**	.46**	-		
13. 무기력-실제적 힘	.73**	.67**	.69**	.66**	.60**	.33*	.46**	.26	.55**	.71**	.67**	.46**	-	
14. 자율성	.06	.03	.43**	.16	.14	.05	.25	.36*	.16	-.09	-.06	.31*	-.12	-
평균	3.28	3.13	3.15	3.50	3.64	3.34	3.26	3.57	3.79	3.28	3.66	3.66	2.96	3.28
표준편차	.56	.61	.45	.70	.84	1.16	.89	.96	.87	.90	.85	.85	.78	.49

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

내적 일치도 계수인 Cronbach's  $\alpha$  값을 구하였으며, 이 밖에 평균, 표준편차, 상관관계 등의 통계분석방법이 사용되었다.

인들의 평균 및 표준편차 그리고 각 변인 간 상관관계를 구하였고 본 실험에 참여한 대상자 즉 46명의 사전 조사 결과를 가지고 분석하였다.

### 연구결과

#### 주요 변인들의 상관관계

본 연구에서 측정된 주요 변인들의 점수에 대한 전반적인 분포와 표본의 특성, 그리고 변인들 간의 관련성을 파악하기 위해 주요 변

본 연구에서 측정된 주요 변인들의 평균값은 5점 척도에서 3.13점(자존감)부터 3.79점(사회적 지지) 사이로 나타났다. 주요변인들의 상관관계를 살펴보면, 정체감, 자존감, 임파워먼트, 적응 유연성, 그리고 적응 유연성의 하위 요인인, 강인성, 종교성향, 친밀감, 사회적지지, 꿈과 목표, 실존적 영성, 인내심과 임파워먼트의 하위 요인인, 자아이미지, 무기력감-실제적

표 5. 집단별 내담자 특성에 대한 교차분석

구분		통제 집단	실험 집단	전체	df	$\chi^2$	p
		빈도(%)					
성별	남자	6(26.1)	4(18.2)	10(21.7)	1	.407	.524
	여자	17(73.9)	18(81.8)	35(76.1)			
혼인 상태	미혼	19(82.6)	17(77.3)	36(78.3)	1	.200	.655
	기혼	4(17.4)	5(22.7)	9(19.6)			
정착 기간	1년 이하	9(39.1)	5(21.7)	14(30.4)	3	2.425	.489
	3년 이하	11(47.8)	15(65.2)	26(56.5)			
	5년 이하	1(4.3)	2(8.7)	3(6.5)			
	7년 이하	2(8.7)	1(4.3)	3(6.5)			
나이	20대	1(4.3)	1(4.3)	2(4.3)	5	3.762	.584
	30대	6(26.1)	3(13.0)	9(19.6)			
	40대	6(26.1)	8(34.8)	14(30.4)			
	50대	5(21.7)	9(39.1)	14(30.4)			
	60대	3(13.0)	1(4.3)	4(8.7)			
	70대	2(8.7)	1(4.3)	3(6.5)			
학력	인민학교	1(4.3)	2(8.7)	3(6.5)	3	2.715	.510
	고등중학교	4(17.3)	3(13.0)	7(15.2)			
	전문대졸	6(25.8)	7(30.1)	13(28.3)			

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

힘 간에는  $r=.31$ 부터  $r=.88$  사이의 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 특히 강인성과 꿈과 목표( $r=.87, p<.01$ ), 그리고 인내심( $r=.83, p<.01$ ), 적응 유연성( $r=.88, p<.01$ ) 간에는 매우 높은 정적 상관관계가 존재하는 것으로 나타났다. 하지만 종교성향은 본 연구의 주요 변인들 중 친밀감, 사회적 지지, 실존적 영성과는 유의미한 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 한편 자율성은 나머지 변인을 제외한 임파워먼트와 사회적 지지 그리고 자아이미지와 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

### 집단 동질성 검사

집단 동질성 검증을 위해 실험집단과 통제집단의 내담자 특성에 차이가 있는지를 교차분석(cross-table) 검증한 후, 통제집단과 실험집단의 사전 검사 점수에 유의미한 차이가 있는지를 알아보기 위해 독립 t 검증을 실시하였다. 표 5에 제시된 바와 같이 성별, 혼인상태, 정착기간, 나이 대에 있어 통제 집단과 실험

집단 간에 빈도 차이가 유의미하지 않은 것으로 나타나, 두 집단 간의 내담자의 특성에는 차이가 없는 것으로, 즉 동등한 것으로 나타났다.

하지만 본 연구에서 측정된 주요 변인들에 대한 사전 점수의 동질성 검증 결과(표 6), 모든 변인에서 통제집단과 실험집단 간에 사전 점수 간 유의미한 차이를 보이고 있어, 사전 검사 점수에 대한 동질성이 충족되지 못하였다. 그러나 앞서 기술한 바대로, 통제 집단에서의 사전, 사후 점수에는 전반적으로 큰 변화가 없었지만, 실험집단에서의 사전, 사후 점수에는 어느 정도의 점수 차가 있음을 알 수 있었다. 따라서 본 연구에서는 사전 점수 간 동질성이 충족되지 못하였으나, 사전점수가 사후점수에 미치는 영향력을 통제하는 방법을 활용하여 본 셀프파워 프로그램의 효과성을 검증하였다. 구체적으로, 각 집단별로 종속 t 검증을 실시한 후, 추가적으로 사후 검사의 집단 간 차이 점수에 유의미한 차이가 있는지를 확인하기 위한 공변량 분석(ANCOVA)를 사용하여 사전 점수를 통제한 후 사후 점수의

표 6. 집단별 사전 점수에 대한 집단 동질성 검증을 위한 독립 t 검증

변인	집단	N	평균차이	표준오차 차이	t	p
정체감	통제집단	23	.70	.13	5.399	.000**
	실험집단	23				
자존감	통제집단	23	.57	.16	3.487	.001**
	실험집단	23				
임파워먼트	통제집단	23	.47	.12	4.087	.000**
	실험집단	23				
적응 유연성	통제집단	23	.98	.15	6.661	.000**
	실험집단	23				

\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$

표 7. 정체감, 자존감, 임파워먼트, 적응유연성에 대한 집단별 종속 t 검증

집단	변인	N	평균차(MD)	표준편차(SD)	t	p
통제집단	정체감	23	.028	.084	1.619	.120
	자존감	23	.039	.108	1.744	.095
	임파워먼트	23	-.012	.076	-.785	.441
	적응유연성	23	.001	0.63	.052	.959
실험집단	정체감	23	-.872	.579	-7.216	.000**
	자존감	23	-1.052	.589	-8.553	.000**
	임파워먼트	23	-.890	.480	-8.897	.000**
	적응유연성	23	-.812	.417	-9.329	.000**

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

표 8. 정체감, 자존감, 임파워먼트, 적응 유연성에 대한 공변량 분석

변인	변산원	SS	df	MS	F	p
정체감	공변량	.803	1	.803	10.209	.003**
	집단	1.167	1	1.167	14.837	.000**
	오차	3.382	43	.079		
	합계	4.625	45			
자존감	공변량	3.110	1	3.110	30.692	.000**
	집단	5.759	1	5.759	56.692	.000**
	오차	4.368	43	.102		
	합계	10.661	45			
임파워먼트	공변량	1.593	1	1.593	19.908	.000**
	집단	3.374	1	3.374	42.340	.000**
	오차	3.426	43	.080		
	합계	6.923	45			
적응 유연성	공변량	8.275	1	8.275	95.426	.000**
	집단	2.673	1	2.673	30.824	.000**
	오차	3.729	43	.087		
	합계	12.331	45			

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

집단 간 차이를 검증하였다.

#### 셀프파워프로그램이 정체감, 자존감, 임파워먼트, 적응유연성에 미치는 효과

통제 집단과 실험 집단 내에서 정체감, 자존감, 임파워먼트, 적응 유연성에 대한 사전, 사후 점수에 차이가 있는지를 종속 t 검증을 통해 검증하였다. 그 결과(표 7 참고), 통제 집단에서는 정체감, 자존감, 임파워먼트, 적응 유연성에 대한 사전, 사후 점수에 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 실험 집단에서는 정체감, 자존감, 임파워먼트, 적응 유연성 변인에 대한 사전, 사후 점수 간에 유의도 수준  $p < .01$  수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이상의 결과는 셀프파워 프로그램이 새터민의 적응에 중요한 심리적 변인인 정체감, 자존감, 임파워먼트, 적응 유연성을 증가시켰음을 보여준다. 하지만 비록 집단 내 비교를 통해 통제 집단의 사전 사후 평균 차이는 유의미하지 않았고, 실험집단의 평균 차이는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났으나 집단별 사전 점수에 차이가 있는 것으로 나타나, 집단 간 사후 점수에 대한 검증에 추가적인 분석이 필요할 것으로 판단된다. 즉, 사전 점수 간 차이를 통제된 상태에서 사후 점수 간 차이가 통계적으로 유의미한지를 확인할 필요가 있는데, 이를 위해 공변량 분석을 실시하였다. 그 결과는 표 8과 같다.

사전 정체감 점수( $F=10.209$ ,  $p < .05$ ), 사전 자존감 점수( $F=30.619$ ,  $p < .01$ ), 사전 임파워먼트 점수( $F=19.908$ ,  $p < .01$ ), 그리고 사전 적응유연성 점수( $F=95.426$ ,  $p < .01$ )가 모두 사후 점수에 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타나,

공변량 분석을 적용하는 것이 타당함을 알 수 있으며, 사전 점수의 영향을 통제된 후에 교정된 사후 점수의 통계적 유의성을 검증한 결과, 정체감( $F=14.837$ ,  $p < .01$ ), 자존감( $F=56.692$ ,  $p < .01$ ), 임파워먼트( $F=42.340$ ,  $p < .01$ ), 그리고 적응유연성( $F=30.824$ ,  $p < .01$ ) 모두  $p < .01$  수준에서 통제 집단과 실험 집단의 사후 정체감 점수에는 유의한 차이가 있다고 할 수 있다. 즉, 이러한 결과는 본 연구에서 실험 집단에 적용한 셀프파워 프로그램(Self-Power Program)이 남한에 정착한 새터민 주민들의 자아 정체감(Self-Identity)과 자존감(Self-Esteem), 임파워먼트(Empowerment), 그리고 적응 유연성을 증가시키는데 효과적인 프로그램이라는 것을 시사하고 있다.

#### 셀프파워 프로그램이 적응유연성의 하부요인에 미치는 효과

통제 집단과 실험 집단 내에서 적응 유연성 점수에 차이가 있는지를 알아보기 위해 종속 t 검증을 실시하였다. 그 결과가 표 9에 제시되어 있다. 통제 집단에서는 적응 유연성의 하위 변인인 강인성, 종교성향, 친밀감, 사회적 지지, 꿈과 목표, 실존적 영성, 인내심에 대한 사전, 사후 점수에 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 하지만 실험 집단에서는 강인성, 친밀감, 사회적지지, 꿈과 목표, 실존적 영성, 인내심변인에 대한 사전, 사후 점수 간에는 통계적으로  $p < .01$  수준에서, 종교성향은  $p < .05$  수준에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

이 결과를 통해 본 연구에서 실시한 셀프파워 프로그램이 새터민의 적응 수준에 대해 알 수 있는 변인들을 증가시켰다는 것을 알

표 9. 적응 유연성에 대한 집단별 종속 t 검증

집단	변인	N	평균차(MD)	표준편차(SD)	t	p
통제 집단	강인성	23	-.012	.105	-.569	.575
	종교성향	23	-.007	.163	-.214	.833
	친밀감	23	-.024	.159	-.749	.462
	사회적 지지	23	-.007	.094	-.371	.714
	꿈과 목표	23	.009	.112	.371	.714
	실존적 영성	23	.022	.176	.591	.560
	인내심	23	.026	.139	.901	.377
실험 집단	강인성	23	-.776	.643	-5.791	.000**
	종교성향	23	-.304	.600	-2.432	.024*
	친밀감	23	-.789	.513	-7.374	.000**
	사회적 지지	23	-.732	.635	-5.526	.000**
	꿈과 목표	23	-1.009	.648	-7.465	.000**
	실존적 영성	23	-1.159	.616	-9.020	.000**
	인내심	23	-.913	.649	-6.747	.000**

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

수 있다. 통제집단과 실험집단 간 사전 점수에 차이가 있는 것으로 나타나, 사전 점수간 차이를 통제한 상태에서 두 집단 간에 사후 점수에 차이를 보이는지 추가적으로 확인할 필요가 있다고 판단되어 공변량 분석을 실시하였다. 그 결과는 표 10과 같다.

사전 점수의 영향을 통제한 후에 집단 간 교정된 사후 점수의 통계적 유의성을 검정한 결과, 강인성 점수( $F=10.537, p<.01$ ), 종교성향 ( $F=4.420, p<.05$ ), 친밀감( $F=29.463, p<.01$ ), 사회적 지지( $F=18.676, p<.01$ ), 꿈과 목표( $F=3.041, p<.01$ ), 실존적 영성( $F=39.992, p<.01$ ), 그리고 인내심( $F=14.981, p<.01$ ) 모든 요인에서 통제 집단과 실험 집단의 사후 점수에 유의한 차이가 있는 것으로 밝혀졌다. 이러한

결과를 통해 실험 집단에 적용한 셀프파워 프로그램(Self-Power Program)이 남한에 정착한 새터민 주민들의 강인성, 종교성향, 친밀감, 사회적 지지, 꿈과 목표, 실존적 영성, 인내심을 증가시켜 남한생활의 적응에 긍정적 역할을 함을 알 수 있다.

셀프파워 프로그램이 임파워먼트의 하부요인에 미치는 효과

통제 집단과 실험 집단 내에서 임파워먼트 점수에 차이가 있는지를 알아보기 위해 종속 t 검증을 실시하였다. 그 결과가 표 11에 제시되어 있다. 통제 집단에서는 임파워먼트의 하위 변인인 자아이미지, 무기력감-실제적 힘,

표 10. 적응 유연성 하위 요인들에 대한 공변량 분석

변인	변산원	SS	df	MS	F	p
강인성	공변량	12.184	1	12.184	60.725	.000**
	집단	2.114	1	2.114	10.537	.000**
	오차	8.627	43	.201		
	합계	21.833	45			
종교성향	공변량	51.681	1	51.681	261.228	.000**
	집단	.874	1	.874	4.420	.041*
	오차	8.507	43	.198		
	합계	64.053	45			
친밀감	공변량	22.736	1	22.736	160.078	.000**
	집단	4.185	1	4.185	29.463	.000**
	오차	6.107	43	.142		
	합계	28.907	45			
사회적 지지	공변량	23.195	1	23.195	128.260	.000**
	집단	3.377	1	3.377	18.676	.000**
	오차	7.776	43	.181		
	합계	30.971	45			
꿈과 목표	공변량	9.424	1	9.424	52.067	.000**
	집단	3.041	1	3.041	16.803	.000**
	오차	7.783	43	.181		
	합계	17.332	45			
실존적 영성	공변량	17.193	1	17.193	87.553	.000**
	집단	7.840	1	7.840	39.922	.000**
	오차	8.444	43	.196		
	합계	25.856	45			
인내심	공변량	11.448	1	11.448	52.660	.000**
	집단	3.257	1	3.257	14.981	.000**
	오차	9.348	43	.217		
	합계	21.579	45			

\*  $p < .05$ , \*\* $p < .01$



표 11. 임파워먼트에 대한 집단별 종속 t 검증

집단	변인	N	평균차(MD)	표준편차(SD)	t	p
통제 집단	자아이미지	23	-.045	.125	-1.665	.110
	무기력감 - 실제적힘	23	-.026	.069	-1.817	.083
	자율성	23	.186	.124	.720	.479
실험 집단	자아이미지	23	-1.012	.626	-7.747	.000**
	무기력감 - 실제적힘	23	-.930	.611	-7.305	.000**
	자율성	23	-.646	.518	-5.976	.000**

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

표 12. 임파워먼트 하위 요인들에 대한 공변량 분석

변인	변산원	SS	df	MS	F	p
자아이미지	공변량	4.372	1	4.372	30.917	.000**
	집단	6.612	1	6.612	46.763	.000**
	오차	6.680	43	.141		
	합계	14.494	45			
무기력감 - 실제적 힘	공변량	7.209	1	7.209	44.244	.000**
	집단	2.074	1	2.074	12.726	.001**
	오차	7.006	43	.163		
	합계	14.530	45			
자율성	공변량	5.506	1	5.506	43.417	.000**
	집단	5.468	1	5.468	43.118	.000**
	오차	5.453	43	.127		
	합계	17.780	46			

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

자율성에 대한 사전, 사후 점수에 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 하지만 실험 집단에서는 자아이미지, 무기력감-실제적 힘, 자율성에 대한 사전, 사후 점수 간에는 모두

통계적으로  $p < .01$  수준에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

이 결과를 통해 본 연구에서 실시한 셀프 파워 프로그램이 새터민의 임파워먼트 수준에

대해 알 수 있는 변인들을 증가시켰다는 것을 알 수 있다. 그렇지만 통제집단과 실험집단 간 임파워먼트 사전 점수에 차이가 있는 것으로 나타나, 사전 점수 간 차이를 통제한 상태에서 두 집단 간에 사후 점수에 차이를 보이는지 추가적으로 확인할 필요가 있다고 판단되어 공변량 분석을 실시하였다. 그 결과는 표 12와 같다. 사전 점수의 영향을 통제한 후에 집단 간 교정된 사후 점수의 통계적 유의성을 검정한 결과, 자아이미지( $F=46.763, p<.01$ ), 무기력감-실제적 힘( $F= 12.726, p<.01$ ), 그리고 자율성( $F=43.118, p< .01$ ) 모든 요인에서 통제 집단과 실험 집단의 사후 점수에 유의한 차이가 있는 것으로 밝혀졌다. 이러한 결과들을 통해 본 연구에서 실험 집단에 적용한 셀프파워 프로그램(Self-Power Program)이 남한에 정착한 새터민 주민들의 자아이미지, 실제적 힘, 그리고 자율성을 증가시켜 남한 생활을 하는데 있어서 긍정적인 역할을 하고 있다는 것을 알 수 있다.

## 논의 및 결론

본 연구는 새터민의 심리적 적응을 위한 프로그램을 개발하고, 그 효과성을 검증하는 것을 목적으로 수행되었다. 먼저 새터민 셀프파워 프로그램 개발 과정을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 새터민의 심리특성에 대한 사전연구를 바탕으로 새터민의 심리내적인 문제해결을 돕고 남한사회의 적응성을 높이기 위해 6가지 관점의 3단계로 구성된 셀프파워 프로그램 개발이 필요함을 확인할 수 있었다. 구체적으로, 첫 단계의 내용은 위급한 정서 상태의 새터민

이 기본적 정신건강을 회복할 수 있도록 도우며, 탈북과정의 여러 가지 힘들었던 경험들을 표현하고, 현실적응력을 강화하는 위기적 정서 해결의 ‘심리 상담 프로그램’이 우선적으로 제공된다. 이는 프로그램의 효과를 극대화하기 위한 우선적 단계를 9명의 전문가가 PGI를 통해 설정한 것으로, C. Rogers(1957)를 비롯한 권위있는 서양의 많은 심리치료자들은 심리상담과 치료를 하는 과정 속에서 내담자의 부정적 위기정서가 충분히 다루어지지 않고 공감과 이해를 통한 감정정화가 제대로 이루어지지 않은 상태에서는 내담자에게 조언과 정보 전달, 심리교육이 유효적절하게 수행되지 않는 경향을 보고하고 있다. 또한 본 연구의 기초연구에서 새터민의 경우, 정신증적 경향성이 높은 것으로 드러났는데, 이는 타인의 의도와 언행을 왜곡 의심하거나 잘못을 남의 탓으로 돌리는 등의 행동을 빈번하게 할 가능성이 높아, 대인관계 자체를 맺고 유지하는데 어려움이 예상된다. 따라서 본 연구에서는 위급한 정서상태와 심리내적인 문제를 가지고 있는 새터민이 탈북과정에서의 여러 가지 힘든 정신과정을 떨쳐내고, 현실을 감당할 수 있는 최소한의 힘이라도 가지는 것이 우선되어야 한다고 판단한 것이다. 두 번째 단계의 내용은 대인관계와 사회생활에서의 부적응 완화를 위한 ‘의사소통 감수성 훈련’이 제공된다. 이는 1차적 처치인 ‘위기적 정서에 초점을 맞춘 집단상담 프로그램’으로 새터민의 심리적 정화와 안정이 어느정도 이루어진 후에 새터민의 남한사회 적응에 가장 큰 장애로 드러나고 있는 대인관계 기술과 의사소통 방식등에 대한 교육이 필요하다는 것이다. 본 논문의 기초연구(강숙정, 이장호, 2008)와 이철순(2000)과 하성환(2004)의 연구에서도 밝혀진 바와 같

이 새터민들의 사회적응에 큰 걸림돌로 작용하고 있는 것이 의사소통의 문제라는 것을 감안할 때 이를 해결할 수 있는 교육적 접근이 제시되는 것은 자연스런 일로 받아들여진다. 세 번째 단계의 내용은, 새터민이 자기문제해결의 가능성과 내적 역량을 발견하고, 스스로 성장할 수 있도록 지원하는 ‘잠재적 역량개발 훈련’이 제공된다. 이는 새터민이 단순히 부정적인 심리상태를 극복하여 기존질서에 편하게 적응한다는 의미를 넘어서 최대한의 역량개발로 수준 높은 자기실현과 행복 추구를 조력한다는 의미를 반영하고 있다. 이에 더하여 3가지 측면이 프로그램 전반에 반영 되는데, 그 첫 번째는 새터민의 건강염려증 및 여성의 신체화 증상을 대처하고 정신 신체 긴장이완을 위한 명상절차를 프로그램 전후 30분씩 실시하는 것이다. 두 번째는 대다수의 교육생이 여성이고 여성의 심리증상이 두드러지게 문제가 되는 바, 여성 초점의 하위 프로그램을 편성해 실시하는 것이다. 세 번째로 본 셀프파워 프로그램의 지도자는 새터민의 위기정서 개입에 능숙하고, 이들을 판단, 평가 없이 진실하게 공감, 수용해 주는 인간중심 상담접근의 자격이 검증된 심리상담 전문가이어야 한다.

이상과 같이 3단계 6가지 관점의 새터민 기본 셀프파워 프로그램을 토대로 총 12개의 하위 프로그램(3단계 4개 프로그램 포함)이 개발되었으며, 이들 연구에 대한 효과성 검증을 실시하였다. 그 결과, 새터민 셀프파워 프로그램이 새터민의 자아정체감, 자존감, 임파워먼트, 적응 유연성을 향상시키는데 통계적으로 유의미한 효과를 보이고 있는 것으로 나타났다. 구체적으로, 통제 집단에서는 정체감, 자존감, 임파워먼트, 적응 유연성에 대한 사전-사후 점수에서 유의미한 차이가 없는 것으로

나타난 반면, 새터민 셀프파워 프로그램을 실시한 실험 집단에서는 정체감, 자존감, 임파워먼트, 적응 유연성 변인에 대한 사전-사후 점수에서  $p < .01$  수준의 유의미한 긍정적 변화가 있는 것으로 나타났다. 즉, 셀프파워 프로그램이 새터민의 정체감, 자존감, 임파워먼트, 적응 유연성을 증가시켰음을 확인할 수 있었다.

연구 결과를 보다 구체적으로 살펴보면, 우선 1단계 심리치료 효과로서 자존감 및 정체성의 향상을 가져온 새터민의 심리적 건강성 회복은, 프로그램 제작시 하위주제 요소로 선정되었던 감정정화, 자기긍정, 자기확립, 현실수용의 지도개입 접근과 신체이완 훈련 및 지도자의 인간중심적 태도가 새터민의 심리적 안정과 건강성을 회복하는데 기여했음을 시사하는 것으로, 위기적 정서에 초점을 맞춘 심리상담적 접근이 새터민에게 유용하게 작용하고 있음을 말해주는 의미있는 결과라고 할 수 있다. 이는 지도자의 공감 수용적인 존중과 지지 태도가 새터민들을 안정화 시키는데 기여했음을 나타내며, 김종국(2007)의 ‘새터민 청소년의 사회적 지지와 문화적응 스트레스에 관한 연구’에서 사회적 지지가 새터민 청소년의 스트레스를 안정화 시켰다는 연구결과를 일부 지지하는 것이다. 또한 통일부 하나원교육생 프로그램 개발 연구(강숙정, 2000)에서도 하나원교육생 심리안정 프로그램이 교육생들의 자아존중감을 향상시켰다는 결과를 일부 지지한다. 이에 더하여, 삶의 터전을 옮긴 이주 난민의 사회적 지지가 난민의 사회 심리적응 및 정신적 스트레스를 감소시키는데 중요하다는 점을 밝혀낸 Berry와 Blondel (1982), Shisana와 Celentano (1985), Fontaine(1986) 등의 연구 견해와도 부합되며 정서적 지원이 신체적 건강(Schwarzer, Jerusalem, & Hahn, 1994)

및 정신적 증상의 출현을 감소시키는 데에 기여한다는 (Lin, Tazuma, & Masuda, 1979) 연구결과를 일부 뒷받침 하고 있다.

다음은 2단계 인간관계 감수성 훈련 효과로서 적응유연성 증진 효과는 하위주제 요소로 선정되었던 의사소통, 대인 감수성 능력, 사회성, 공동체 의식과 관련한 지도개입 접근이 타 개입요소와 더불어 대인관계 감수성 능력 및 의사소통 능력을 개발 시키는데 성공적으로 기여했음을 시사하고 있다. 이러한 결과는 권태용(2008)의 '신규 북한이탈 주민을 위한 단기 사회적응 프로그램의 효과성 연구'에서 의사소통 훈련이 대인관계 변화를 이끌어냈다는 연구결과를 일부 지지하고 있으며, 이철순(2000)과 하성환(2004)의 연구에서 새터민들의 사회적응에 큰 걸림돌로 작용하고 있는 것이 의사소통의 문제라는 것을 감안할 때 이를 해결할 수 있는 교육적 접근이 제시된 것으로서 매우 의미 있는 결과라고 하겠다. 마지막으로 3단계 잠재력 개발 훈련 효과로서의 임파워먼트 향상 결과는 하위주제 요소로 선정되었던 자기결단성, 주도성, 강인성, 긍정강화 및 창의성과 관련한 지도개입 접근이 타 개입 요소와 더불어 새터민의 잠재적 임파워먼트를 끌어올리고 주도적 역량개발을 해내는데 성공적으로 기여했음을 시사하고 있다. 이는 긍정적인 사회적 지지가 정서장에 새터민의 임파워먼트를 증진시켰다는 임정기(1999)의 연구결과를 일부 지지하는 것이며, 또한 유해숙(2009)의 '새터민의 무력감 원인과 임파워먼트 전략' 연구에서 '사회 심리적인 이유가 새터민의 임파워먼트에 영향을 준다는 연구결과를 일부 지지하는 것으로써, 3단계 잠재력 개발 접근에서 주로 적용된 이론적 토대가 긍정심리학과 해결중심상담 접근이라는 점을 감안

할 때 새터민의 내적 임파워먼트 개발에 사회적인 긍정적 지지강화 및 강점 발굴이 중요한 역할을 했음을 추론해 볼 수 있다. 이상과 같이 본 셀프파워 프로그램은 새터민의 잠재적 역량을 발굴해 내고 삶의 안정과 자신감을 갖게 해주어, 궁극적으로 사회적 자기실현을 위한 성공적인 심리적 적응을 이루어 내는데 도움을 주는 의미 있는 프로그램이라는 것이 확인되었다.

본 연구는 몇 가지 학문적, 실용적 의의를 갖는다. 우선, 새터민이 집단적으로 거주하는 특정지역을 대상으로 실시된 최초의 실증적 연구로서 새터민의 심리적 특성을 고려한 심리상담적 프로그램 개발이었으며, 그 효과성까지 살펴보았다는 점에서 학문실용적인 의미가 크다. 지금까지 새터민을 위한 심리적으로 프로그램 개발이 매우 부족했을 뿐만 아니라 이들 프로그램에 대한 효과성 검증 연구는 거의 찾아보기 힘든 상황임을 감안할 때 그 의의는 더욱 크다고 하겠다.

둘째, 본 연구는 MMPI검사와 개방형 집단 면접을 통해 새터민의 현실적인 심리내적 문제를 파악하고, 이들의 심리적응축진을 위한 프로그램 개발의 모형을 제공하고 있다. 또한 셀프파워 프로그램은 기존의 새터민 심리교육 프로그램과 달리 객관적이고 다양한 접근의 이론적, 양적, 질적 연구결과를 토대로 프로그램 개발의 기본 방향을 수립하였으며, 정신건강, 대인관계 의사소통, 긍정심리학적 관점에 기초한 잠재적 역량개발을 순차적이며 통합적으로 달성할 수 있도록 하는 체계화된 프로그램이다.

셋째, 본 연구에서는 새터민 심리적응 프로그램을 개발함에 있어 정신과 신체를 통합하여 동시에 도와주는 심신 일원론적(이장호,

2009) 접근 방식을 채택하고 있다. 기존의 심리상담적 프로그램이 주로 대화를 통해 감정을 발산하고 의사소통 능력을 신장시켜 자신과 타인을 이해하는데 초점이 맞추어져 있다면, 본 연구의 프로그램은 반복적인 정신집중-신체이완적 명상을 통해 새터민의 신체 긴장을 풀어주고 신체에 대한 각성을 통해 자신에 대한 심리내적 이해와 안정을 꾀하고 있다. 이러한 방식은 심리적 방어가 심하고 속내를 잘 드러내지 않는 새터민에게 매우 편안하고 간편하게 정신 신체적 불안을 감소시킬 수 있는 유익한 접근이다. 본 연구는 이러한 정신과 신체의 통합적 접근방법으로, 앞으로의 새터민 심리적응 프로그램 개발에 새로운 지평을 열었다고 할 수 있다.

넷째, 본 연구는 새터민의 심리적 자원과 강점을 찾는데 주로 초점을 맞추어 프로그램을 개발하였다. 기존의 새터민 프로그램은 새터민의 정서와 사고, 행동을 바람직하게 수정하여 남한사회에 맞추도록 프로그램의 근본 취지가 고안되어 있다. 그러나 본 프로그램은 새터민을 수정하거나 도와야할 대상으로 보지 않고, 그들 나름의 훼손되지 않은 독특한 한국적 기질과 심리적 강점을 살려서 자기실현에 이르도록 하는 데에 초점이 맞추어져 있다. 그러므로 본 프로그램은 새터민을 힘없는 수혜자나 수급자로 취급했던 종래의 사회적 인식을 전환시키고, 강인한 정신력과 적응력, 자존심을 가진, 남한사회에 유익한 존재로서의 새터민을 각인시키는 계기를 마련할 것으로 기대된다.

마지막으로, 새터민의 정치, 경제, 사회문화적 적응상의 난관 극복도 중요한 문제이지만, 결코 잘 드러나지 않는 심리적응상의 문제가 더욱 중요할 수 있다(이장호, 1997). 그

러나 하나원 및 일반 복지기관 등에서 운영하고 있는 새터민 사회적응 프로그램의 경우, 상당한 시간을 정치, 경제체제적 차이의 이해, 사회문화적 관습의 차이 이해, 외래어 사용 등에 대한 이해 등에 할애하고 있으며, 심리내적인 문제를 다루는 시간은 매우 부족한 상황이다. 이에 본 연구는 새터민이 사회적응과 심리내적인 문제를 심각하게 경험하고 있음을 객관적인 자료를 통해 밝혀내었으며, 이러한 문제를 완화·개선하고, 새터민이 남한사회에 적응할 수 있도록 심리내적인 부분을 강화하는 자기 힘 배양의 프로그램(셀프파워 프로그램)이 필요함을 강조하고 있다. 이는 앞으로 새터민 연구가 남한 사회적응에 근원적 힘이 되는 심리적응과 정신건강 프로그램 개발에 주안점을 두도록 필요성을 환기시킴으로서 이에 대한 정부의 정책이 뒷받침 되도록 하는 데 기초적 역할을 할 것으로 보여 진다.

본 연구의 한계점과 후속 연구에 대한 제언은 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 사용된 심리검사도구는 외국에서 만들어진 것을 한국에서 표준화한 것이다. 특히 프로그램 개발 과정에서 씌어진 MMPI는 현재 국내외에서 가장 많이 사용되고 타당도가 높은 검사도구임에도 불구하고 기본 제작 배경이 우리의 사회문화적 현실과 진단적 맥락을 정확히 반영한다고 볼 수 없다. 더군다나 새터민은 오랜 시간 남한과의 일상적 언어 차이로 인해 아무리 전문가들이 모르는 단어의 뜻을 세세히 안내하였다 해도 새터민 모두가 질문지의 내용을 100% 다 이해하기는 어려웠을 것이다. 그러므로 앞으로는 새터민의 입장과 현실조건에 보다 적합한 신뢰도의 인성검사 척도가 개발되어 새터민에게 적용될 필요가 있다.

둘째, 본 연구를 통해 전체 새터민 중 여성

새터민 비율이 약 78%로서, 교육대상자 대부분이 여성이며, 여성 새터민이 남성에 비해 임상적 증상을 더욱 예민하게 경험하고 있음을 확인할 수 있었다. 이는 여성 새터민에게 초점을 맞춘 보다 실효성 있는 심리교육프로그램이 필요함을 시사하고 있는데, 본 연구에서는 ‘여성 새터민을 위한 프로그램 개발’을 위해 여성들에게 특히 나타나는 히스테리 및 신체적 증상을 완화시키는데 도움이 되는 ‘긴장이완 및 명상훈련’ 절차의 시행빈도를 높여, 전체 24시간 프로그램 중 총 9회(1회당 30분) 실시하였다. 또한 여성의 심리내적 문제와 잠재적 역량 개발에 보다 초점을 맞춘 프로그램을 일부 개발하여 실시하였다. 그러나 이상의 시도는 여성 새터민의 정신건강과 사회적응을 위해서는 다소 미흡한 개입 노력이라고 판단되는 바, 추후 연구에서는 여성 새터민을 위한 보다 체계적이고 특화된 심리교육프로그램을 개발할 필요가 있다.

### 참고문헌

- 강숙정 (2000). 하나원교육생 심리안정 및 인성수련 프로그램 개발. 통일부: 2000년 연구용역과제.
- 강숙정, 이장호 (2009). 가양동 새터민 MMPI 검사결과와 새터민 심리상담적 접근. 한국상담학회: 상담학연구. 10(1). 235-250.
- 강효림 (2008). 탈북청소년의 심리사회적 적응에 관한 연구: 우울불안 중심으로. 명지대학교 대학원, 석사학위논문.
- 권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 권태용 (2008). 신규 북한이탈주민을 위한 단기사회적응프로그램의 효과성 연구: 우울과 대인관계를 중심으로. 목원대학교 석사학위논문.
- 김보영 (2008). 새터민 초등학생의 학교 적응에 관한 교육프로그램 연구, 성공회대학교, 석사논문
- 김영만 (2004). 탈북자들의 소외감과 삶의 질에 영향을 미치는 요인 연구. 연세대학교 박사학위 논문.
- 김윤하 (2003). 지역복지관의 북한이탈주민 지원 프로그램 실태와 개선방안. 동국대학교 석사학위논문.
- 김현진 (2008). 탈북 청소년의 사회적 지지 및 자아존중감이 사회적 문제해결능력에 미치는 영향에 관한 연구. 성균관대학교 석사학위논문.
- 김현경 (2007). 난민으로서의 새터민의 외상(trauma) 회복 경험에 대한 현상학 연구, 이화여자대학교 대학원, 박사논문
- 김현아 (2006). 새터민의 적응유연성 척도 개발. 경북대학교 박사학위 논문.
- 노영환 (2009). 대학 내의 새터민 대학생 적응 프로그램에 대한 연구: 기숙사를 활용한 그룹(Group Home)과 또래협력학습(Peer Tutoring) 중심으로. 명지대학교 대학원, 석사학위논문
- 목혜연 (2007). 새터민 청소년의 심리적 적응과 문화적응스트레스 및 사회적 지지에 관한 연구, 명지대학교 사회복지대학원, 석사논문
- 민성길 (2000). 북한 사람들의 삶의 질. 연세대학교 통일연구원: 통일연구, 4(1), 5-19.
- 박아청 (1996). 한국형 자아-정체감 검사 개발에 관한 연구. 한국심리학회: 한국심리학회지 일반, 15(1), 140-162.
- 박윤숙 (2006). 북한이탈청소년의 사회적 지지특

- 성과 남한사회 적응에 관한 연구. 목원대학교 석사학위논문
- 박정아 (2007). 새터민(북한 이탈주민)의 한국 사회적응에 관한 연구. 목원대학교 석사학위논문.
- 북한이탈주민후원회 (2008). 새터민 정착지원 정책과 제도. 정주도우미교육교재.
- 박정희 (2007). 새터민 대학 입시생과 대학생의 생애사를 통한 대학생활 사전 적응방안 연구. 명지대학교 사회복지대학원, 석사학위논문.
- 엄태완 (2004). 북한이탈주민의 무망감에 의한 우울증 완충효과에 관한 연구. 부산대학교 박사학위논문.
- 유해숙 (2009). 새터민의 무력감 원인과 임파워먼트 전략. 박영출판사
- 윤순임, 이죽내, 김정희, 이형득, 이장호, 신희천, 이성진, 홍경자, 장혁표 (1995), 현대상담 심리치료의 이론과 실제, 중앙적성출판사
- 이경혜 (1997). 중년여성의 자아정체감발달에 관한 연구경향과 전망에 관한 일 고찰. 한국아동교육학회: 아동교육연구 6(2), 143-153
- 이선윤 (2005) 북한 이탈 청소년의 정신건강에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 총신대학교 석사학위논문.
- 이소래 (1997). 남한이주 북한이탈주민의 문화적응 스트레스에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이숙영 (2006). 북한이탈주민의 외상경험과 남한 내 결혼만족도와와의 관계: 북한, 탈북과정, 남한 적응과정을 중심으로. 고려대학교 석사학위논문.
- 이신숙 (2008), 집단미술치료가 새터민 아동의 우울에 미치는 효과. 평택대학교 사회복지대학원, 석사학위논문.
- 이장호 (1997). 북한출신 이주민(탈북자 포함) 심리사회 적응프로그램의 개발. 성곡학술문화재단: 성곡논총, 28(4), 739-768.
- 이장호, 최송미, 최원석 (2009). 통합상담론적 집단수련 프로그램 개발을 위한 예비연구, 한국심리학회지: 건강, 14(1), 147-157
- 이철순 (2000). 탈북 귀순자의 사회적 실태와 문제점에 관한 연구. 경기대학교 석사학위논문.
- 장경영 (2009). 새터민의 사회적 지지와 자아존중감이 사회적응에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 정민정 (2010), 집단 독서치료 프로그램이 새터민 아동의 정서기능과 사회적 기술에 미치는 효과, 명지대학교 대학원, 석사학위논문
- 정현정 (2009), 음악심리치료가 새터민 아동의 문화적응 스트레스에 미치는 효과, 이화여자대학교 교육대학원, 석사학위논문
- 전우택 (1997), 난민들의 정신건강과 생활적응에 대한 고찰 및 한반도 통일 과정에서 전망과 대책. 대한신경정신의약회 1: 신경정신의학, 36(1), 3-18
- 전우택 (2000), 사람의 통일을 위하여, 연세대학교 통일연구원 연구총서, 6
- 전우택, 윤덕룡 (2004). 남한 내 북한이탈주민들의 신체 및 정신건강이 경제적 탈북자의 경제적 자립성과 신체적 건강에 관한 연구. 통일부.
- 조영아, 전우택, 유정자, 엄진섭 (2005). 북한이탈주민의 우울 예측 요인: 3년 추적 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(2), 467-484.
- 조영아 (2009). 북한이탈주민의 심리 상담에 대한 요구도와 전문적 도움 추구 행동, 한

- 국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(1), 285-310.
- 조영아, 김연희, 유시은 (2009). 남한 내 7년 이상 거주한 북한이탈주민의 정신건강 예측요인, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(1), 329-348.
- 최연주 (2009), 새터민 청소년의 사회심리적 적응 실태: 한겨레중고등학교 학생들을 중심으로. 북한대학원대학교, 석사논문
- 하성환 (2004). 북한이탈주민의 남한사회 적응에 관한 연구. 경희대학교 석사학위논문.
- 한만길 (1999). 북한이탈주민의 남한 교육 적응 연구. 서울: 한국교육개발원.
- 한인영 (2001). 북한이탈주민의 우울 성향에 관한 연구. 한국정신보건사회사업학회: 정신보건과 사회사업, 11, 78-94.
- 홍창형 (2005). 북한이탈주민의 외상 후 스트레스 장애에 대한 3년 추적연구. 연세대학교 석사학위논문.
- Berry, J. W. and Blondel, T. (1982). Psychological adaptation of Vietnamese refugees in Canada. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 1, 81-88.
- Berry, J. W. (1976). Human ecology and cognitive style: Comparative studies in cultural and psychological adaptation. New York: Sage/Halsted.
- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (2002). *Cross-Cultural Psychology* (2nd Edition). New York: Cambridge University Press.
- Bobbie, E. (2005). An exploratory study of self-perceived and observed skill levels of principals. Baylor University.
- Cohen, S., Mermelstein, R., Karmark, T., & Hoberman, H. (1985). Measuring the functional components of social support. In I. G. Sarason & B.R. Sarason(Eds.), *Social support: Theory, research, and applications* (pp.51-72). The Hague, The Netherlands: Martinus Nijhof
- Diener, E (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575
- Dignan, S. M. H (1965) Ego identity and maternal identification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 476-483
- Fontaine, G. (1986). Roles of social support in overseas relocation: Implications for intercultural training. *Intercultural Journal of Intercultural Relations*, 10, 361-378.
- Lin, K. M., Tazuma, L., & Masuda M. (1979). Adaptational problems of Vietnamese refugees : Health and mental health status. *Archives of General Psychiatry*, 36, 955-961.
- Michael, B. F. (2006). *Quality of life therapy*. New Jersey: Wiley
- Rangaraj, A. (1988). The health status of refugees in Southeast Asia. In D, Miserez (Ed.). *Refugees: The trauma of exile*. Dordrecht, Netherlands: Nijhoff.
- Rogers, C. R (1957). The necessary and sufficient conditions for therapeutic personality change. *Journal of counseling psychology*, 21, 95-103.
- Rogers, C. R (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.
- Shisana, O., & Celentano, D. D. (1985). Relationship of chronic stress, social support and coping style to health among Namibian refugees. *Social Science and Medicine*, 24, 145-157.



- Schwarzer, R., Jerusalem, M., & Hahn, A. (1994). Unemployment, social support and health complaints: A longitudinal study of stress in East German refugees. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 4, 31-45.
- Tyhurst, L. (1951). Displacement and Migration, a study in social psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 107, 561-568
- Tyhurst, L. (1980). *Refugee Resettlement*. Paper presented at Second Pacific Congress of Psychiatry, Phillipine.
- Tyhurst, L. (1982). Coping with Refugees. A Canadian experience 1948-1981. *International Journal of Social Psychiatry*, 28, 105-109.
- Wheaton, B. (1985). Models for the stress-buffering functions of coping resources. *Journal of Health and Social Behavior*. 26, 352-364.
- 원고접수일 : 2010. 05. 31  
수정원고접수일 : 2010. 07. 13  
게재결정일 : 2010. 08. 13

## **The Effectiveness of the Self-Power Program for psychological Adaptation of North Korean Refugees**

**Sook Jung Kang**

**Jae Chang Lee**

**Jang Ho Lee**

Hankyore Counseling Center

Self-power program was developed to improve the psychological adaptation of North Korean refugees. Based on the pilot study, three steps were specified and included in developing the self-power program - the group therapy for critical emotion, the sensitivity training for relationship communication, and the potential capability development training - then self-power program was developed through discussion, demonstration and modification by the group of nine experts in psychological counseling and education. The current study verifying the effectiveness of the self-power program which was conducted 46 North Korean refugees in Gayang-dong. The self-Power program significantly improved the self-esteem, self-identity, adaptation flexibility and empowerment of North Korean refugees. Furthermore, the current study was intended to initiate more studies in which more psychological adaptation programs for North Korean refugees are developed and evaluated.

*Key words : North-Korean refugees, Self-Power Program, psychological adaptation*