

## 사이코드라마 집단상담 프로그램이 우울성향 청소년의 우울, 자존감, 스트레스 및 대인관계에 미치는 효과: 중학교 재학생을 대상으로\*

조 미 경<sup>†</sup>

중앙대학교 청소년학과

장 재 홍

서강대학교 심리학과

본 연구의 목적은 청소년의 우울감소를 위하여 사이코드라마 집단상담 프로그램을 구성하고 그 효과를 검증하는 것이다. 연구대상은 중학생 우울성향 청소년으로, 실험집단 36명 통제집단 30명, 총 66명이었다. 사이코드라마 집단상담 프로그램은 1회 2시간, 총 10회로 구성되었고 우울 청소년의 특성을 고려하여 스트레스 해소, 자발성회복, 자존감 증진에 초점을 두었다. 측정치로는 BDI, 자존감, 스트레스 지각, 대인관계검사를 사용하였으며, 프로그램 시작, 종료 및 종료 후 2개월 시점에서 사전, 사후, 추수검사를 실시하였다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 사이코드라마 집단상담 프로그램을 실시한 실험집단은 사후, 추수검사 시점에서 통제집단에 비해 우울점수가 유의하게 감소하였다. 둘째, 실험집단은 사후, 추수검사에서 통제집단에 비해 자존감이 유의하게 증가하였다. 셋째, 실험집단은 사후, 추수검사에서 통제집단에 비해 지각된 스트레스가 유의하게 감소하였다. 넷째, 실험집단은 추수검사에서 대인관계의 과순응성, 그리고 사후 및 추수검사 시점에서 통제-지배, 자기중심성, 냉담, 사회적 억제, 비주장성, 자기희생, 과관여와 같은 대인관계 문제가 통제집단에 비해 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 본 연구결과의 의의와 제한점을 논의하였다.

주요어 : 청소년 우울, 사이코드라마, 집단상담의 성과

\* 본 연구는 조미경(2014)의 중앙대학교 박사학위논문 '청소년의 우울감소를 위한 사이코드라마 프로그램 개발과 효과'에서 일부 발췌, 수정한 것임.

† 교신저자 : 조미경, 중앙대학교 청소년학과, 서울시 동작구 흑석로 84

Tel : 010-5397-9456, E-mail : 8282cmk@naver.com

아동기에서 성인기로 전환하는 시기인 청소년기는 새로운 심리적, 사회적 적응을 모색하는 과정으로 불안정한 정서를 경험하기 쉽다. 더욱이 청소년기는 성취해야 할 발달과업에 비해 성격은 아직 미성숙하기 때문에 다양한 문제가 발생하게 된다. 이러한 문제 중 가장 빈번하게 발생하는 문제가 우울이다(Santrock, 1996).

2012년 여성가족부의 청소년 우울실태조사에 따르면 '1년 중 2주 내내 일상생활에 지장이 있을 정도의 우울'을 경험하는 청소년의 비율은 33%인 것으로 나타났다(여성가족부, 2012). 그리고 이 중 남자 청소년의 비율은 28.0% 여자 청소년은 38.2%로 여학생이 남학생보다 우울의 비율이 더 높고, 학년이 올라갈수록 더 많이 우울을 경험하는 것으로 보고되었다. 또한 우울의 한 증상인 자살사고의 비율은 남학생 15.4%, 여학생 24.3%였으며, 자살 시도 비율도 남학생이 3.0%, 여학생이 5.6%로 나타나, 전반적으로 여자청소년들에서 우울이 좀 더 심각한 것으로 나타났다. 이처럼 상당수의 청소년이 우울을 경험하고 있지만, 청소년기의 우울은 증상이 외적으로 두드러지지 않기 때문에 학교나 가정에서 조기발견이 어렵고, 따라서 쉽게 눈에 띄는 외현화장애보다 치료 개입이 늦어지는 경우가 많다(배주미, 2000).

Kovacs(1989)는 청소년의 우울증상은 시간이 지나면 사라지는 문제가 아닌, 즉 정상적인 발달과정이라고 할 수 없으며, 재발의 위험성이 높기 때문에 이를 절대로 간과해서는 안 된다고 지적하였다. 청소년의 우울은 우울감정이 겉으로는 잘 드러나지 않고 은폐되는 경향이 있으며 매우 충동적이고 파괴적인 행동으로도 표현된다(Anthony, 1970). 이와 관련하여

여 청소년기 우울은 성인처럼 슬픔이나 낙심 등의 우울증상이 표면적으로 뚜렷하게 드러나지 않아 가면우울(masked depression)이라 불리기도 한다. 또한 피로감·두통·복통 등의 신체증상, 집중력 감퇴, 극도의 무기력감, 우울부단, 학교성적 저하, 흡연, 음주, 약물사용, 가출, 비행 등의 다양한 증상으로 나타나기도 한다. 따라서 청소년기의 우울증은 진단이 어려우며, 우울증과는 전혀 다른 증상으로 오인되는 경우도 많다(오경자, 강지현, 하은혜, 송동호, 2004).

본 연구는 조속한 상담개입이 필요한 청소년의 우울을 개선하는데 사이코드라마 효과를 검증하는 것을 목적으로 청소년기 우울의 개시와 악화에 영향을 주는 요소들이 무엇이지를 우선 개관하고, 사이코드라마가 이러한 요소들에 어떻게 영향을 미칠 수 있는지를 살펴보고자 한다.

청소년 우울의 발생 원인은 아직 완전히 규명되지 않았으나 다양한 요인들이 복합적으로 작용한다는 견해가 지배적이다. 즉 청소년 우울의 원인으로 유전적·체질적 요인, 신경·생화학적 요인, 심리적 요인 등이 언급되고 있지만, 하나의 요인만으로 우울증을 설명할 수는 없으며 다양한 요인들이 복합적으로 우울증의 발생과 지속에 영향을 주는 것으로 알려져 있다(Hankin, 2006). 한편 최근 청소년 우울증에 대한 연구들에 따르면, 외부 스트레스요인(external stressor)과 개인의 취약성요인(vulnerability)이 우울의 잠정적 원인으로, 이 두 요소가 서로 상호작용하여 청소년 우울증의 개시, 지속, 악화에 영향을 준다고 한다(Hankin, 2006).

우선 외부의 스트레스 사건이 청소년들의 우울증을 촉발시킬 수 있다(Hankin & Abela,

2005). 스트레스는 전 연령대에 걸쳐 우울증을 발생시키는 주요요인으로 알려져 있다. 예를 들어 우울증을 앓는 대부분의 사람들은 우울증이 발생하기 1개월 전 하나 이상의 부정적 사건에 노출되었던 것으로 나타났다(Goodyer, 2001). 또한 Ge, Conger & Elder(2001)의 종단연구에 따르면, 우울증의 개시, 재발, 악화 이전에 스트레스 사건을 경험한 것으로 나타나고 있다. 그리고 국내연구들에도 청소년의 우울은 스트레스와 연관이 있었는데, 주요 스트레스 요인으로 학업스트레스와 친구스트레스(심희옥, 1998), 생활 스트레스(정연경, 2009)가 영향을 주는 것으로 보고되고 있다. 스트레스는 대처방식과 같은 개인의 성향들을 매개하여 간접적으로 우울에 영향을 미치기도 하고 동시에 직접적으로 우울에 영향을 미치기도 하였다(최정아, 2011). 이러한 연구결과들은 청소년이 경험한 스트레스가 우울의 발생에 직접 관여한다는 것을 보여준다.

둘째로 청소년의 개인적 취약성 요인이 우울증 발생과 지속에 영향을 줄 수 있다. 우울에 쉽게 빠지도록 하는 개인의 취약성으로는 유전적 취약성, 생물학적 취약성, 인지적 취약성, 대인관계 취약성(Hankin, 2006) 등이 있겠는데, 특히 대인관계에서의 취약성은 우울의 지속, 악화 등에 전반적으로 영향을 미치는 것으로 알려지고 있다(Blatt & Zuroff, 1992; Bowlby, 1980; Joiner, Katz, & Lew, 1997; Garber, Little, Hilsman, & Weaver, 1998).

몇몇 학자들(Beck, 1983; Blatt, 1974, 1978, 1995)은 우울증의 발생과 특정 대인관계양상을 직접 연관시키기도 하였다. 일례로 Blatt (1978, 1995)는 우울에 단일차원으로 접근하는 것을 반대하면서 그 발생기원에 따라 의존적 우울(dependent depression)과 자기-비판적 우울

(self critical depression)로 구분할 것을 제안하였다. 그에 따르면, 의존적 우울성향을 가진 사람들은 타인의 사랑과 관심을 받고자 하며 버림받는 것에 강한 두려움을 가지고 있다. 이들은 사랑의 대상을 상실할 경우 우울에 빠진다. 반면, 자기-비판적 우울성향을 가지고 있는 사람들은 엄하고 비판적인 부모 밑에서 자라나 자기에게도 비판적인 태도를 보이며, 강한 성취욕구와 함께 열등감, 비난받는 것에 대한 두려움이 크다. 이들은 대상상실 자체에 두려움이 있기보다는, 대상이 제공하는 사랑과 인정을 상실하는 것에 대한 두려움과 염려가 많다.

또한 여러 학자들은 우울에 취약한 대인관계 방식들을 확인하고자 하였는데, 그동안 밝혀진 바로는 과도하게 안심을 구하는 성향(Joiner, Katz, & Lew, 1997), 과도한 의존성(Blatt & Zuroff, 1992) 사회적 지지의 결핍(Garber, Little, Hilsman, & Weaver, 1998), 불안정된 애착(Bowlby, 1980) 등이 우울에 취약한 대인관계 방식인 것으로 알려지고 있다. 이상의 연구들은 특정 대인관계 문제가 청소년의 우울발생과 유지에 영향을 미칠 수 있으므로 우울한 청소년을 상담하는 경우 문제가 되는 대인관계 양상 혹은 우울의 직접적 계기가 된 대인관계 사건을 잘 살필 필요가 있음을 보여주는 것이다.

셋째, 청소년의 경우 특히 자존감 수준이 우울증의 개시 및 지속과 관련이 높은 것으로 나타나고 있다. 청소년기는 자아정체감을 형성·확립하여 심리적 독립을 시작하는 시기로, 내외적으로 사회적 역할의 변화, 자신을 향한 주변인의 기대, 또래관계의 확장 등 다양한 압력과 갈등을 경험하는 시기이다. 청소년기의 자존감은 이러한 압력가운데서도 자기를

중시하고 가치롭다고 여기는 것으로, 만일 자존감이 약할 경우 외부평가에 연연하거나 휘둘러 자기를 비하·멸시하고 이것이 심해지면 우울에 빠지게 되는 것이다. 다수의 연구들에서 우울증을 앓는 청소년들은 자존감이 매우 낮거나(김선하, 김춘경, 2009; Cantwell & Baker, 1991; Joan & Ronald, 1989; Frey & Carlock, 1989) 또는 자존감의 안정성 정도가 낮았다(Kernis, Grannemann, & Mathis, 1991). 그리고 성인 우울증집단과 비교했을 때도 우울한 청소년들은 죄의식이 더 높고 자존감 수준이 더 낮았다(Cantwell & Baker, 1991). 이러한 청소년의 낮은 자존감은 나쁜 부모-자녀관계나 또래관계에 연유하기도 하며(김선하, 김춘경, 2009), 자신의 성취를 실제보다 낮게 평가하고(McGrath & Repetti, 2002), 스트레스 사건에 대한 대응력을 떨어뜨리기도 한다(김선하, 2006). 자존감이 낮은 청소년이 우울증에 걸릴 경우 자포자기 하는 마음에 약물중독, 음주, 가출, 성문제, 비행행동, 무단결석 등의 다양한 문제행동을 보이게 된다.

한편 사이코드라마는 청소년기 우울, 그리고 우울을 촉발시키는 요인들을 개선시키는 효과적인 상담방법이 될 수 있다. 사이코드라마는 기본적으로 연극기법을 치료에 접목한 것으로, 심리적 문제를 해결하고 궁극적으로 정신적 측면을 개선시키는 집단치료의 한 유형이다(Moreno, 1977). 사이코드라마에서 개인은 실생활에서 경험한 좌절상황 그리고 자신의 실현욕구 등을 무대 위에서 표현하게 되며, 이를 통해 자기 내면의 문제를 더 분명히 이해·해결하게 되는데, 이 과정에서 주체적인 의지를 회복하여 주도적으로 행동하는 힘을 기르게 된다. 또한 사이코드라마에서는 주인공 역할을 맡은 사람뿐만 아니라 집단에 참여

하고 있는 구성원(관객, 보조자아)들도 긍정적인 도움을 얻을 수 있다(조성희, 1999). 즉, 관객과 보조자아들은 주인공의 내면세계를 관찰하면서 주인공의 경험을 함께 공유하며 함께 정신적 성장을 추구하게 된다. 이러한 사이코드라마는 기본적으로 행동에 기반을 둔 접근법으로, 언어나 해석을 기반으로 하는 상담 접근법보다 청소년에 더 효과적이라는 보고도 있다(Corder, Whileside, & Haizlip, 1981; Raubolt, 1984; Sidersky, 1984). 일례로 Sidersky(1984)는 사이코드라마는 활동성향이 높은 청소년들의 행동 갈망을 충족시켜주며 자발성과 창조성을 높여준다고 주장하였다.

사이코드라마의 창시자인 Moreno(1953)는 우울증 환자의 특징에 대해 '주변 사람들과 상호작용에서 들어오는 감정과 외부로 발산하는 감정들 간의 총체적인 불균형'에 있다고 보았다. 즉 일반적으로 사람들은 상황이나 자극에 맞게 다양한 감정반응을 보이지만 우울증 환자는 모든 자극에 대해 정형화된 반응을 보이는데, 이들은 행동이 위축되어 있고 감정반응이 단조로우며 주변 사람들과 관계를 맺지 못하고 회피하는 경향이 있다. 또한 융통성이 결여되어 경직된 태도를 보이며 주변의 모든 일들을 부정적인 시각으로 바라본다. Moreno는 사이코드라마를 통해 우울증 환자들의 정형화된 태도가 변화하게 된다면 이들의 감정교류 패턴도 변화하게 된다고 하였다(Moreno, 1953; 김수동, 이우경, 2004에서 재인용).

기존연구에 따르면 사이코드라마는 우울증에 효과적인 치료법인 것으로 보고되고 있다(Rezaeian, Mazumdar, & Sen, 1997; Farmer, 1998; Belil, 2011). Rezaeian 등(1997)은 정신병원에 입원한 남자 우울증 환자들을 대상으로 사이코드라마를 실시한 결과 그들 자신과 삶에 대한

부정적 태도가 변화되었는데, 일반적인 정신과 치료보다 성과가 더 크다고 하였다. 또한 Farmer(1998)는 우울증 환자 대상의 사례연구에서 사이코드라마 개입이 우울증에 효과가 있었다고 보고하였다. 또한 국내에서도 사이코드라마는 대학생의 우울(박희석, 2002), 그리고 우울성향이 있었던 폭력피해여성(강희숙, 2006; 고원자, 2006)과 미혼모집단(전은희, 2003)에서 우울을 감소시키는 효과가 있는 것으로 나타났다.

이상의 연구결과들로 볼 때 사이코드라마는 우울을 감소시키는데 효과적일 수 있겠지만, 기존의 사이코드라마 프로그램을 우울한 청소년에 바로 적용하기에는 어려움이 많다. 무엇보다 기존연구에서 실시한 사이코드라마는 주로 성인중심이었고 대상과 증상에 구체적인 프로그램이 없이 진행되었다. 일례로 박희석(2002)의 대학생 대상 연구에서 사이코드라마 프로그램은 주로 워업중심(지난 1주일의 변화, 가벼운 스트레칭, ABC 게임, 인간실타래풀기)으로 운영되었을 뿐 우울증상과 청소년의 특징을 반영하고 있는 프로그램은 아니었다. 사이코드라마를 우울 청소년에 적용할 경우 무엇보다 청소년 내담자의 특성, 청소년문제의 특성을 고려해야 한다(김계현, 2000; 이규미, 1998). 청소년 내담자들은 상담에 대한 자발성과 동기가 부족하고, 인지적으로 아직 미숙하며, 자기은폐성향이 강하고, 주의집중 수준이 낮은 경향이 있다(김신미, 2009; 양미진, 2005; 울산청소년상담실, 2001; 장진이, 2000). 하지만 이러한 특성을 고려한 청소년 대상 우울 상담 프로그램은 아직 보편화되지 않은 실정이다. 따라서 본 연구에서는 우울청소년의 특징인 소극적 태도와 회피적인 성향, 자기공개 의 어려움을 극복하기 위해서 놀이중심의 프

로그램을 일부 접목하여 청소년의 자발성을 높이고자 한다. 또한 자발성이 낮은 우울 청소년의 특성을 고려하여 주인공 경험의 제공 및 대인관계, 스트레스, 자존감에 영향을 미칠 수 있는 프로그램을 제공하여 개인의 취약성을 개선할 수 있도록 할 것이다.

한편 연구자는 사이코드라마가 우울에 영향을 주고 있는 제요소들 - 자존감 결여, 대인관계 취약성, 스트레스 지각 - 의 개선에도 효과가 있을 것으로 기대한다. 기존연구들에 따르면 사이코드라마는 내담자의 스트레스 지각을 감소시키고 자존감을 향상시키는 데에도 효과적이었다. 사이코드라마에서 주인공은 무대 위에서 그동안 표현하지 못했던 욕구와 감정을 표출하여 감정적 정화를 하며 이를 통해 자기를 더 긍정적으로 바라볼 수 있다(박상미, 1991; 이선화, 1992; 이은순, 1989; 이은순, 강순화, 1985). 또한 나누기(sharing) 과정을 통해 관객과 자기 문제 및 감정을 공유함으로써 궁극적으로 자존감이 향상되게 된다.

또한 사이코드라마는 대인관계문제의 개선에도 효과적일 수 있다. 기존연구에 따르면 사이코드라마는 자기통찰을 토대로 대인관계에서의 개선이 일어나는 것으로 보고되고 있다. 일례로 임계원과 이근후(1981)는 정신병동의 입원환자들을 대상으로 12회 사이코드라마를 실시한 결과, 환자들의 정서표현, 대인관계 등을 포함한 사회적 기능과 자기수용성, 그리고 자발성 수준이 높아졌음을 보고하였다. 김유광(1983)과 성금영(1984)의 연구에도 사이코드라마는 내담자의 대인관계와 자기통찰의 향상에 도움을 주는 것으로 나타났다. 또한 청소년을 대상으로 한 Carpenter & Sanberg(1985)의 연구에서 사이코드라마는 비행청소년의 비행 경향성을 감소시키고 충동통제력을 증가시켰

으며, 대인관계 및 자아강도가 향상되는 효과가 있는 것으로 나타났다.

이상의 연구결과를 토대로 본 연구는 우울 성향 청소년들을 대상으로 하는 사이코드라마 집단상담 프로그램을 구성하고 그 효과를 살펴보고자 한다. 본 사이코드라마 프로그램에서는 우울을 유발하는 스트레스 상황과 대인관계에서 나타나는 내외적 갈등을 구체적으로 다룰 것이다. 그리고 이러한 과정을 통해 내담자가 적극적인 대처경험을 하여 자발성을 증진시키고, 주인공과 관객들 사이의 공감을 통해 자존감이 증진되도록 하여 궁극적으로 우울증상을 완화하는데 초점을 두고자 한다.

본 연구에서 다룰 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

**가설 1.** 사이코드라마 프로그램을 실시한 실험집단은 통제집단에 비해 우울점수가 통계적으로 유의하게 감소할 것이다.

**가설 2.** 사이코드라마 프로그램을 실시한 실험집단은 통제집단에 비해 자존감 점수가 통계적으로 유의하게 증가할 것이다.

**가설 3.** 사이코드라마 프로그램을 실시한 실험집단은 통제집단에 비해 지각된 스트레스가 통계적으로 유의하게 감소할 것이다.

**가설 4.** 사이코드라마 프로그램을 실시한 실험집단은 통제집단에 비해 대인관계문제가 통계적으로 유의하게 감소할 것이다.

## 방 법

### 연구대상

연구대상은 서울시 소재 4곳의 중학교에 재

학 중인 중학생 69명이었다. 연구자는 서울시 소재 여러 곳의 중학교 상담교사에게 프로그램의 취지를 설명하였으며, 연구에 협조를 수락한 학교를 연구의 대상학교로 선정하였다. 연구대상자들은 2012년과 2013년 학교에서 수행한 정서·행동발달검사에서 우울정도가 경증이상(K-BDI 청소년용 10점-63점)이었던 학생들로, 자발적인 참여의사를 밝혔고 부모의 동의를 얻었다. 실험집단은 프로그램 참여의사를 밝혔던 학생들로 구성하였으며, 통제집단은 연구대상 학교 4곳 중 두 학교에서 우울정도가 경증이상이었던 학생 중 30명이 참여하였다. 통제집단 참가자들에게는 특별한 개입 없이 정서·행동발달검사에 따른 검사라고만 알려주었다. 또한 집단 구성시 본 프로그램이 사이코드라마라는 점과 우울 성향이 있는 중학생이란 특성을 고려하여 학년과 성별을 동일하게 구성하였다. 사이코드라마를 실시한 실험집단은 초기 39명, 7개 집단이 운영되었는데, 이 중 3명이 탈락하였다. 2명은 여름방학 기간 중 운영되었던 집단의 참여자로 친척집 방문, 여행을 사유로 탈락하였고, 1명은 주인공이 되는 것에 대한 거부감으로 탈락하여, 3명을 제외한 총 36명만이 실험집단의 자료로 사용되었다.

### 연구절차

본 프로그램은 2012년 12월부터 2013년 7월까지 한 집단 당 5-7명씩 7개 집단을 진행하였고 1회당 2시간씩 총 10회로 진행되었다. 남학생 집단은 2집단 8명, 여학생 집단은 5집단 28명이었고, 주중집단 3집단과 집중집단 4집단으로 실시하였다. 주중집단의 진행은 학사일정에 따라 주일회로 진행하였으며, 집중

집단은 하루에 4시간 5일에 걸쳐 진행하였다. 주중집단과 집중집단의 프로그램 진행은 시간과 순서는 동일하게 진행하였다. 집단 참여자의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다.

실험집단의 사전검사는 프로그램 첫날 본 프로그램이 진행되기 전에 실시하였으며, 프로그램 종결시점에서 사후검사, 그리고 종결시점 2개월 후 추수검사를 실시하였다. 통제집단은 사전검사 후 아무런 처치 없이 4주후 사후검사, 그리고 사후검사 2개월 후 추수검사를 실시하였다.

사이코드라마 집단 진행시 집단리더는 40대의 여성 1인으로, 청소년상담전공 박사과정을 수료하였고, 10년 간 청소년 대상 사이코드라마 60개 집단을 시행한 경험이 있다. 또한 사이코드라마 수련감독 전문가로부터 약 400시간의 전문교육과정(초급/중급/고급)을 이수하였는데, 구체적으로 중급과정에서는 사이코드라마 장면에 필요한 기법에 대해 슈퍼비전을, 그리고 고급과정에서는 00정신과 병원의 환자를 대상으로 직접 치료자훈련과 슈퍼비전을 받았다. 보조자아는 훈련된 보조자아는 없었으며, 매 집단에서 주인공이 집단원들 중에서 선택하도록 하였다.

표 1. 참여자의 인구통계학적 특성

변 인	인원(N=66)	실험집단	통제집단
남 자	15(22.7%)	8	7
여 자	51(77.3%)	28	23
전 체	66	36	30
1학년	39(59.1%)	19	20
2학년	16(24.2%)	8	8
3학년	11(16.7%)	9	2
전 체	66	36	30

## 측정도구

### 우울

청소년 우울을 측정하기 위해 Beck(1967)의 우울척도(Beck Depression Inventory: BDI)를 이영호와 송종용(1991)이 번안한 BDI 한국판을 사용하였다. 이 척도는 21문항 4점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 각 문항은 0점에서 3점까지의 점수가 부여되어 총점은 0점에서 63점까지이다. 이영호와 송종용(1991)에 따르면, 0-9점까지는 우울하지 않은 정상적 상태, 10-15점은 가벼운 수준의 우울상태, 16-23점은 중등 수준의 우울상태, 24-63점은 높은 수준의 우울상태로 분류된다. 본 연구는 우울성향 청소년의 조기 발견과 치료가 의의가 있다고 보고, BDI점수 10점 이상을 '우울 성향 청소년'이라 조작적으로 정의 하였다. 본 연구의 연구대상자의 66명의 우울성향은 가벼운 우울수준이 14명(실험집단: 8명, 통제집단 6명), 중등 수준의 우울 28명(실험집단: 16명, 통제집단: 12명), 심각한 우울은 24명(실험집단 12명, 통제집단 12명)이었다.

본 연구에서 사용한 척도의 하위요인별 신뢰도 계수 *Cronbach's α*는 부정적 태도 .83, 수행상 어려움 .70, 신체적 어려움 .60이었다. 전체 문항에 대한 신뢰도 계수는 .85로 이영호와 송종용(1991)의 연구와 유사하게 산출되었다.

### 자존감

청소년의 자존감을 알아보기 위해 Rosenberg (1965)가 개발하고 김문주(1990)가 번안한 Rosenberg 자아존중감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale: RSE)를 사용하였다. 이 척도는 총 10문항 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(그렇다)에 응답

하게 되어 있다. 본 연구에서 신뢰도 계수 *Cronbach's a*는 .93으로 나타났다.

### 지각된 스트레스

청소년의 지각된 스트레스를 알아보기 위해 최해림(1986)이 개발한 스트레스 지각척도를 정연경(2009)가 청소년에 맞게 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 40문항, 4점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 각 문항에 대해 4점(스트레스를 매우 많이 받음), 3점(스트레스를 많이 받음), 2점(스트레스를 약간 받음), 1점(스트레스를 전혀 받지 않음)으로 응답하게 된다. 따라서 점수가 높을수록 지각된 스트레스 수준이 높은 것을 의미한다. 이 척도는 4개의 하위요인 - 개인생활 스트레스, 가정생활 스트레스, 친구 및 이성 스트레스, 학교생활 스트레스 - 으로 구성되어 있으며, 각 요인 당 10 문항으로 측정한다. 본 연구에서 신뢰도 계수 *Cronbach's a*는 개인생활 스트레스 .81, 가정생활 스트레스 .84, 친구 및 이성 스트레스 .89, 학교생활 스트레스 .86로 나타났고 전체 신뢰도 계수는 .94 이었다.

### 대인관계

청소년들의 대인관계의 문제수준을 측정하기 위해 Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureno, & Villasenor(1988)이 개발하고 Alden, Wiggins, & Pincus(1990)가 재구성한 대인관계 문제검사(Inventory of Interpersonal Problem; IIP)를 김영환 등(2002)이 한국판으로 표준화한 한국형 대인관계문제검사(KIIP)를 사용하였다. 본 연구에서는 구체적인 대인관계 문제행동에 초점이 있으므로, 전체 64문항 중 8가지 대인관계 차원 - 통제지배, 자기중심성, 냉담, 사회적 억제, 비주장성, 과순응성, 자기희생, 과관여 - 40문

항만을 사용하였다. 여기서 각 하위차원들은 5 문항으로 측정된다. 이 검사는 4점 Likert 척도로 1점(어려움을 느낀 적이 전혀 없음)부터 4점(어려움을 느낀 적이 매우 많고, 자신과 매우 일치함)으로 응답하게 되어 있어, 점수가 높을수록 그 하위차원의 대인관계 어려움이 많음을 의미한다. 본 연구에서 각 하위차원별 신뢰도 계수 *Cronbach's a*는 통제지배 .85, 자기중심성 .88, 냉담 .82, 사회적 억제 .87, 비주장성 .89, 과순응성 .80, 자기희생 .80, 과관여 .82 였다.

### 프로그램의 구성

사이코드라마 집단상담 프로그램을 변창진(1994)의 프로그램 개발절차에 따라 구성하였다. 변창진(1994)은 프로그램 개발절차에 대해 크게 9단계 - 요구사정, 계획수립, 목표선정, 내용선정, 내용구성, 도구제작, 전략선정, 평가, 관리 - 로 구분하였다. 이 과정 중 주요내용을 기술하면 아래와 같다.

‘요구사정’ 단계에서는 우울 청소년의 특성과 사이코드라마의 특성에 대한 문헌분석을 하고, 우울한 청소년을 이해하기 위해 스트레스와 같은 환경적 요소와 더불어 개인의 자존감과 대인관계맥락 즉 주변인들과의 관계를 아는 것이 중요하다는 것을 알 수 있었다. 이에 따라 ‘목표선정’ 단계에서는 사이코드라마 프로그램의 목표를 주인공 경험을 통한 감정정화 및 자존감 향상, 사이코드라마의 치료적 대인관계를 통한 대인관계 문제 감소, 최종적으로 우울의 감소를 목표로 하였다.

‘내용선정’ 단계에서는 김수동과 이우경(2004), 박희석(2002), Dayton(2005), Karp, Holmes, & Tavon(1998) 등의 우울집단에 대한 사이코



드라마 선행연구를 토대로 프로그램 구성전략과 기법을 선정하였다. 특히 우울 청소년들에게 필요한 기법을 선정하고자 하였다. '내용구성' 단계에서는 프로그램 내용들의 계열성, 연속성, 범위, 통합성, 균형성 등의 5가지 원리(한국청소년개발원, 2009)에 의거하여 프로그램을 구성하였다. 본 사이코드라마 프로그램은 점진적으로, 즉 단순한 것에서 출발하여 점차 복잡하고 심화된 내용으로, 그리고 부분적 차원에서 전체적 차원으로 접근하는 형태를 취했다. 제작 충실도 평가는 사이코드라마 전문가 2명(사이코드라마 수련감독 전문가로 사이코드라마 경력 20년 이상인 1인과, 사이코드라마 1급 전문가로 사이코드라마 경력 10년 이상인 1인)과 상담전문가 1명(상담심리사 1급, 청소년상담사1급, 청소년상담경력 10년 이상)에게 의뢰하여 내용 타당도 검증과 자문을 받아 프로그램을 수정·보완하였다. 관리 단계에서는 개발된 프로그램을 청소년 우울집단에게 계속적으로 실시하고, 내용을 수정·보완하면서 효과연구를 수행하였다.

사이코드라마 회기별 프로그램은 표 2와 같다.

1회기는 사전준비 단계로, 사이코드라마 프로그램에 대한 전반적 소개, 집단의 목적, 일정 및 진행과정에 대한 안내, 사전설문지 작성 등을 한 다음, 집단의 규칙을 정하고 간단한 자기소개를 통하여 참여하게 된 동기와 집단에 대한 기대감 등을 표현하도록 하였다. 이때, 집단원간의 낯설고 어색한 분위기를 감안하여 일련의 활동에 놀이적 요소를 가미하여 실행하였다. 즉, 자기소개에 '환영 합니다' 게임과 '몸짓으로 인사하기', '음메! 기 살어, 음메! 기 죽어' 게임 등을 적용하여 마치 놀이인 것처럼 부담 없이 자기소개를 할 수 있도록

유도하는 것을 의미한다. 또한, 집단원 개별의 자발성을 높이고, 집단원과 친밀감 형성을 돕기 위하여 '목소리 높이기' 연습, '천을 활용한 감정 표현', '바타카 치기' 등을 실시하도록 하였다. 특히, 이 세 가지 활동은 신체나 도구를 이용하는 단순하면서도 직관적인 특성을 지니고 있어서 집단원들이 흥미유발을 통해 몰입하고, 자발성의 수준을 높여줄 수 있기 때문에 매 회기 도입 또는 마무리 활동으로 적용하였다.

2회기는 '집단 환영식'으로 축제·파티 분위기를 조성하기 위한 놀이중심의 활동으로 집단에 함께하게 된 것을 축하하기 위한 것이다. 기본적으로 환영식장을 꾸미는 과정 전반은 집단원들의 자발적 참여와 의견에 의해 이루어졌으며, 집단원들은 환영식장에 필요한 풍선을 만들어 장식하고, 과자와 음료수를 챙겨 정성스럽게 접시에 담아내는 활동을 하였다. 또한 이 과정에서 자연스럽게 2-3명씩 짝지어 대화할 수 있는 환경이 조성되었으며, 서로의 관심사를 나눌 수 있게 되고, 새로운 만남에 대한 기대감을 갖고, 집단원 간의 이해를 도왔다.

3회기는 '내 짝꿍 소개하기' 활동을 실시하도록 했다. 본 활동은 2인 1조로 실행하며, 상호 자기소개와 대화의 시간을 10분 이상하도록 한 다음, 다시 모여 서로 역할을 바꾸어 집단원에게 자기소개를 한다. 즉, 내가 나의 짝꿍이 되어 최대한 상대방의 몸짓, 말투, 표정, 내용 등을 유사하게 표현하는 것이다. 또한 역할을 바꾼 상태에서 상대방을 설명할 때에는 "저는~ 입니다." 라는 형식으로 말해야 한다. 이는 상황에 따라 상대방에 대한 정보를 전혀 알지 못한 채 상대에 대한 첫인상과 느낌만으로 상상하여 소개를 하고, 그것이 얼

표 2. 사이코드라마 프로그램의 회기별 내용

회기	회기별 활동제목	회기별 세부목표	활동내용
1	· 사이코드라마가 뭐지? · 무엇을 해야 할까?	· 개념, 성격, 목표, 과정의 이해 · 활동에 대한 기대와 동기형성	· 사이코드라마 소개 · 프로그램 일정 안내 · 지도자, 집단원 소개 · 사전 설문지 작성 · 소리높이기, 바타카, 천(색상) 활용
↓			
2	· 집단 환영식	· 환영식 준비를 통한 구성원의 협력적 의사 결정 과정을 경험하며, 또한 그 결과에 의한 긍정적 경험 획득	· 환영식장 꾸미기 · 환영식 후의 느낌을 몸, 언어로 표현/공유 · 소리높이기, 바타카, 천(색상) 활용
3	· 나는 'oo'입니다. · 내 짝꿍은 'oo'입니다.	· 일상생활 스트레스, 우울요인을 확인하고, 이를 표현하여 집단원과 공유하는 과정을 통해서 상호이해를 증진하고 신뢰감을 형성하여 궁극적으로 공감능력을 향상시킴	· 나를 표현하기 · 타인의 의견을 듣기 · 파트너 소개하기 · 스트레스 상황 파악 · 소리 높이기, 바타카, 천(색상) 활용
4	· 우리에게 무슨 일이 있었을까?	· 대인관계 실패와 스트레스 유발 상황의 재연을 통해 부정적 경험과 정서를 탐색하여 이를 집단원과 공유하는 과정을 통해 집단 응집력과 공감수준을 강화시킴	· 당신의 이웃을 사랑하십니까? - 호-오 감정 표현 · 특정상황 재연(역할극) - 대인관계, 스트레스 · '바타카' 감정 훈련 - 대인관계 문제파악 · 소리높이기, 바타카, 천(색상) 활용
↓			
5	· 우울한 나를 이해하기 (사이코드라마 주인공되기)	· 향상된 개방, 신뢰, 몰입수준에 기초, 자발적으로 문제 상황을 행동화 하여 표현함.	· 사이코드라마 - 주인공 선정하기 - 심리극 (행위화) * 부정적 경험 재현 * 다른 역할경험 - 해결방안 탐색 - 통합 (마무리) * 정서(소감) 공유
6		· 문제의 직면을 통해 이것들에 대한 대처 방식을 확인, 그에 따른 행위를 통찰 유도	
7		· 직·간접경험의 기회를 제공하여 경험의 폭을 확장하고 객관적 자기인식을 도와 문제해결의 단서를 찾아 자존감을 회복할 수 있도록 함	
8			
↓			
9	· 앞으로의 내 인생은?	· 인생전반에 대한 부정, 긍정 경험을 각자 재검토하고 공유 · 긍정적 차원으로의 새 출발을 위한 마음을 나누면서 건강한 미래의 상(象)을 공유하여, 긍정적 정서를 강화함	· 인생그래프 그리기 - 천으로 표현해보기 · 마음자세카드 놀이 - 마음, 감정에 대한 단어를 몸과 말로 표현하고 되새김
10	· 우리 생애 최고의 날을 위하여	· 미래투사법을 활용, 미래에의 긍정적인 상상을 유도하여 미래에 대한 구체적 목표를 설정하도록 함. · 삶에 대한 긍정적 가치관을 형성하여 자존감을 향상시키고 이를 집단원과 공유하며 상호 공감을 확장시킴	· 인생 최고의 날 인터뷰 - 사진 찍기, 사랑표현 · 프로그램 마무리 - 사후평가

마나 맞았는지 공유하는 방법을 적용할 수도 있었다. 본 활동은 집단원 간의 친밀감과 신뢰감 형성에 도움을 주며, 집단 앞에서 이야기를 나누는 과정을 통해 자발성을 촉진할 수 있었다. 아울러, 본 활동은 사이코드라마의 '역할 바꾸기' 기법의 기본원리로써 훈련의 의미도 있었다.

4회기는 '우리에게 무슨 일이 있었을까?'라는 회기 제목을 설정하여, 일상생활에서 우리 주변의 스트레스 요인을 탐색하고, 그것을 해결할 수 있는 방법을 모색해보는 것을 토대로 하였다. 이를 위하여 우선 '당신은 당신의 이웃을 사랑하십니까?' 게임을 활용하여 집단원이 사랑하는 이웃은 누구인지 또는 사랑하지 않는 이웃은 누구인지 확인하고, 그들에게 하고 싶은 말을 바타카를 치면서 짧은 단어로 표현하게 하였다. 특히 집단원이 사랑하지 않는 이웃으로 지목한 대상에 대하여 부당하게 느낀 점, 차별이라고 생각한 것들, 나쁘다고 생각했던 점, 억울한 점 등을 적절하게 표현할 수 있도록 도왔다. 그리고 본 게임을 통해 알게 된 부정적 대상 또는 사건, 그리고 이것들과 관련된 에피소드를 중심으로 역할극을 실행 하여 스트레스 상황, 그리고 자신의 우울 경험과 관련 감정을 탐색하고, 이를 집단원과 공유하여 신뢰도와 응집력을 높일 수 있도록 하였다. 끝으로 대인관계를 비롯한 일상생활의 스트레스가 우울과 어떻게 연관되어있고, 그것이 나에게 어떠한 방식으로 영향을 주고 있는지에 대하여 설명을 해주었고, 다음 회기부터 시작 되는 사이코드라마 활동에 대하여 간략하게 소개하였다.

5회기부터 8회기까지는 사이코드라마 실제 적용단계로 위밍업으로 집단에 대한 개방과 신뢰, 몰입을 촉진하고 행위단계에서 주인공

을 선정하여 사이코드라마 기법을 활용하여 미해결된 정서에 대해 행위화를 실시하였다. 먼저 이를 통하여 긍정적인 자아상과 세계관을 형성하여, '나는 더 이상 혼자가 아니고, 우리는 모두 소중한, 중요한 존재'임을 인식하여 자존감을 향상시킬 수 있도록 하였다.

9회기는 '다양한 색상의 친을 활용한 인생 그래프 그리기 활동'을 수행하도록 하였다. 이를 통하여 지금까지 삶에 있어서 좋았던 일, 슬펐던 일, 화난일 긍정적 정서와 부정적 정서를 재검토하고 앞으로의 계획을 긍정적으로 새롭게 계획하여 '나의 삶의 주인은 나'라는 점을 생각하게 해 주었다. 아울러 '마음자세 카드'를 활용하여 미래에 대한 긍정적인 정서를 형성하고, 이와 관련한 긍정적 정서(희망, 행복감 등)를 공유하도록 하였다.

마지막으로 10회기는 미래투사법을 활용하여 집단원들에게 되고 싶은 자기모습 표현해보기 '내 인생에 최고의 날'을 인터뷰 하는 장면을 통해서 오늘의 기쁨을 누구와 나누고 싶은지, 어떤 어려움이 있었는지, 어떻게 잘 극복했는지 등을 인터뷰 하는 과정을 통하여 미래에 대한 구체적 목표를 갖게 하여, 현재는 물론 미래의 자아에 대한 긍정적인 상(象)을 확립하도록 하였다.

#### 분석방법

사이코드라마 프로그램이 우울 청소년들의 우울, 자존감, 스트레스, 대인관계문제에 미치는 효과를 알아보기 위하여 SPSS 19.0를 사용하여 다음과 같은 통계분석을 실시하였다. 첫째, 사이코드라마 프로그램을 적용한 실험집단과 통제집단 간에 사전검사에서 우울, 스트레스, 자존감, 대인관계 문제(KIIP) 정도가 동

질적인지를 알아보기 위해  $t$ -검증을 실시하였다. 둘째, 사이코드라마 프로그램이 청소년 우울, 스트레스, 자존감, 대인관계 문제(KIIP)에 미치는 효과를 알아보기 위해 반복측정 변량 분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시하였다. 셋째, 집단과 측정시기 간 상호작용효과가 유의한 경우 단순 주효과 분석을 Bonferroni 보정 방식을 통해 검증하였다. 이 보정 방식은 상호작용 효과가 유의한 경우 한 요인의 여러 수준들을 다른 요인의 독립적인 각 수준에서 비교하는 데 적절하며, 특히 한 연구 내에서 여러 번의 가설검증 혹은 비교를 하게 될 때 나타날 수 있는 1종 오류의 증가를 막기 위한 방법이다(민운기, 2004). 본 연구에서는 유의한 상호작용이 나타났을 경우, 통제집단과 실험집단에서 각각 측정 시기에 따라 유의한 차이가 있는지, 그리고 각 측정시기에서 통제집단과 실험집단 간에 유의한 차이가 있는지를 살펴보았다. 넷째, 프로그램 참여자들이 참여과정에서 어떠한 경험을 하였는지 살펴보기 위해, 추수검사가 완료된 후 실험집단 참여자 10명을 대상으로 참여경험에 대한 심층면접을 하고 이를 녹음하고 전사하였다. 그리고 현상학적 질적 분석을 수행하였는데, 프로그램 성과가 어떻게 나타났는지 확인하기 위해 이를 보조적으로 사용하였다.

## 결 과

### 사전 동질성 검사

사이코드라마에 대한 효과 검증 전에 통제 집단과 실험집단 간의 사전 우울, 자존감, 지각된 스트레스, 대인관계문제 점수에 대한 동

질성 검증을 실시하였다.  $t$ -검증 결과 실험집단과 통제집단 간에 사전측정 점수에 있어서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 구체적으로 우울( $t=.975$ , *n.s.*), 자존감( $t=.105$ , *n.s.*), 지각된 스트레스( $t=.527$ , *n.s.*), 대인관계문제 전체 점수( $t=.113$ , *n.s.*)에서 집단 간의 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단 간의 우울, 자존감, 지각된 스트레스, 대인관계문제에 대한 사전 동질성이 확보되었다고 할 수 있다. 추가적으로 주중집단과 집중집단 간의 사전 우울, 자존감, 지각된 스트레스, 대인관계 점수에 대한 프로그램 전 동질성 검증을 실시하였는데, 그 결과 우울( $t=1.487$ , *n.s.*), 자존감( $t=-.425$ , *n.s.*), 지각된 스트레스( $t=1.985$ , *n.s.*), 대인관계문제 전체점수( $t=.809$ , *n.s.*)에서 집단 간 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 주중집단과 집중집단 간의 우울, 자존감, 지각된 스트레스, 대인관계문제에 대한 사전 동질성이 확보되었다고 할 수 있다. 한편, 실험집단의 주중집단과 집중집단 간에는 상담성과 측면에서도 차이가 없는 것으로 나타났다. 구체적으로 우울의 사후( $t=1.186$ , *n.s.*), 추후( $t=-1.023$ , *n.s.*), 자존감의 사후( $t=-.781$ , *n.s.*), 추후( $t=.301$ , *n.s.*), 지각된 스트레스의 사후( $t=1.643$ , *n.s.*), 추후( $t=-2.005$ , *n.s.*), 대인관계문제 전체점수의 사후( $t=.595$ , *n.s.*), 추후( $t=-.629$ , *n.s.*)에서 주중집단과 집중집단 간에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

### 사이코드라마 집단상담 프로그램의 효과

우울, 자존감, 스트레스, 대인관계에 대한 집단별 그리고 검사시기별 평균과 표준편차는 표 3에서 제시하였다.

표 3. 집단과 검사시기별 우울, 자존감, 스트레스, 대인관계문제의 평균과 표준편차

변인	통제집단(N=30)			실험집단(N=36)		
	사전	사후	추수	사전	사후	추수
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)
우울	24.30(9.25)	28.73(10.54)	29.30(10.02)	22.11(8.93)	11.36(10.55)	6.53(5.22)
자존감	2.53(.59)	2.47(.40)	2.56(.58)	2.51(.65)	3.19(.73)	3.33(.74)
스트레스	2.18(.60)	2.30(.61)	2.52(.61)	2.10(.53)	1.75(.59)	1.53(.53)
대인 관계 문제						
통제 지배	1.98(.76)	1.99(.65)	2.47(.71)	2.08(.71)	1.66(.68)	1.52(.78)
자기중심성	2.01(.86)	2.17(.81)	2.83(.91)	1.87(.75)	1.56(.58)	1.50(.61)
냉담	2.13(.93)	2.32(.92)	2.83(.66)	2.12(.72)	1.63(.67)	1.55(.69)
사회적 억제	2.22(.86)	2.37(.90)	3.09(.72)	2.14(.80)	1.69(.73)	1.57(.65)
비주장성	2.34(.88)	2.45(.91)	3.19(.65)	2.30(.84)	1.83(.72)	1.64(.59)
과순응성	2.35(.79)	2.31(.72)	2.93(.68)	2.35(.72)	1.97(.80)	1.63(.59)
자기희생	2.47(.78)	2.51(.77)	2.84(.51)	2.53(.75)	1.91(.63)	1.76(.76)
과관여	2.09(.84)	2.15(.82)	2.66(.77)	2.05(.68)	1.70(.68)	1.51(.55)

집단과 검사 시기에 따른 우울, 자존감, 스트레스, 대인관계 점수에 유의한 차이가 있는지를 검증하기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 반복측정 변량 분석 결과는 표 4 및 표 5에 제시되어 있다. 분석 결과 우울과 자존감은 집단과 시기 그리고 집단과 시기의 상호작용효과가 모두 유의한 것으로 나타났다. 그리고 지각된 스트레스는 집단, 집단과 검사 시기의 상호작용효과 모두 유의한 것으로 나타났고, 검사 시기는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 또한 대인관계는 표 5에서 제시된 바와 같이 각 하위차원별로 검증하였는데, 자기희생을 제외한 모든 차원에서 검사 시기 효과가 유의하였으며, 모든 차원에서 집단과 검사시기의 상호작용효과가 유의한 것으로 나타났다.

집단 x 시기의 상호작용 효과를 구체적으로

알아보기 위해 집단 측정시기별 어디에서 유의한 차이가 있는지를 단순 주 효과(simple main effect) Bonferroni 방식을 통해 검증하였다. 검증은 통제집단과 실험집단에서 각각 측정시기에 따라 유의한 차이가 있는지, 그리고 각 측정시기에서 통제집단과 실험집단 간에 유의한 차이가 있는지를 살펴보는 것이 목적이었다. 여기서는 지면관계상 각 집단별 시기 간의 차이에 관한 결과는 기술만 할 뿐 표는 생략하고, 시기별 집단 간 차에 관한 결과는 표 6에서 제시하겠다.

우선 각 집단에서 시기별 차이가 있는지를 살펴보면, 우울의 경우 통제집단에서는 사전, 사후, 추수검사 시기 간에 유의한 차이가 없었지만, 실험집단에서는 사전과 사후(평균차 10.75), 그리고 사전과 추수검사 간(평균차 15.58)에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다

표 4. 우울, 자존감, 스트레스의 반복측정변량분석 결과

변인	변량원		자승합	df	평균자승합	F	Eta <sup>2</sup>	
우울	집단 간	집단	9775.15	1	9775.15	70.48**	.524	
		오차	8876.22	64	138.69			
	집단 내	시기	916.42	1	916.42	14.92**	.189	
		시기 * 집단	3466.42	1	3466.42	56.45**	.469	
		오차		3930.38	64	61.41		
자존감	집단 간	집단	11.74	1	11.75	17.06**	.210	
		오차	44.09	64	.689			
	집단 내	시기	5.83	1	5.834	16.47**	.205	
		시기 * 집단	4.95	1	4.949	13.97**	.179	
		오차		22.67	64	.354		
스트레스	집단 간	집단	14.13	1	14.13	26.65**	.294	
		오차	33.95	64	.53			
	집단 내	시기	.43	1	.43	1.29	.020	
		시기 * 집단	6.90	1	6.90	20.76**	.245	
		오차		21.28	64	.33		

\*\*p < .001

(표 3. 참조). 자존감의 경우에도 통제집단에서는 사전, 사후, 추수검사 시기 간에 유의한 차이가 없었지만, 실험집단에서는 사전과 사후(평균차 -.675), 그리고 사전과 추수검사 간(평균차 -.811)에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 스트레스의 경우 통제집단에서는 사전, 사후, 추수검사 시기 간에 유의한 차이가 없었지만, 실험집단에서는 사전과 사후(평균차 .349), 그리고 사전과 추수검사 간(평균차 .574)에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

마지막으로 대인관계문제의 8차원이 경우 통제집단에서 자기희생은 사전, 사후, 추수검사 시기 간에 유의한 차이가 없었다. 그리고

그 외 7개 차원에서는 사전 vs 사후 간에는 유의한 차가 없었지만 사전 vs 추수, 그리고 사후 vs 추수에서 유의한 차가 나타났는데, 구체적으로 모두 악화되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 통제집단의 경우 사후검사 시점까지는 각 변인들의 점수에서 변화가 없었지만 사후검사 이후 대인관계 문제들에서 악화가 있었다는 것을 보여준다. 반면 실험집단의 경우에는 8개 차원 모두에서 사후 vs 추수 검사 간에는 유의한 차가 없었지만 사전 vs 사후, 그리고 사전 vs 추수검사 간에 유의한 차가 나타났는데, 이는 프로그램 실시 이후 참여자들의 대인관계 차원들이 개선되었고 이 효과가 추수검사까지 지속됨을 의미하는 것이

표 5. 대인관계문제의 반복측정변량분석 결과

변인	변량원		자승합	df	평균자승합	F	Eta <sup>2</sup>
통제 지배	집단 간	집단	7.50	1	7.50	10.21**	.138
		오차	46.98	64	.734		
	집단 내	시기	.045	1	.045	.114	.002
		시기 * 집단	8.98	1	8.98	22.65***	.261
		오차	25.38	64	.397		
		오차	25.38	64	.397		
자기중심성	집단 간	집단	23.60	1	23.60	27.24***	.299
		오차	55.44	64	.866		
	집단 내	시기	1.64	1	1.64	3.68	.054
		시기 * 집단	11.63	1	11.63	26.08***	.290
		오차	28.54	64	.446		
		오차	28.54	64	.446		
냉담	집단 간	집단	21.41	1	21.41	22.25***	.258
		오차	61.58	64	.962		
	집단 내	시기	.134	1	.134	.252	.004
		시기 * 집단	13.24	1	13.24	25.02***	.281
		오차	33.88	64	.529		
		오차	33.88	64	.529		
사회적 억제	집단 간	집단	28.22	1	28.22	27.20***	.298
		오차	66.40	64	1.04		
	집단 내	시기	.709	1	.709	1.36	.021
		시기 * 집단	16.94	1	16.94	32.56***	.337
		오차	33.30	64	.520		
		오차	33.30	64	.520		
비주장성	집단 간	집단	26.29	1	26.29	23.65***	.270
		오차	71.16	64	1.11		
	집단 내	시기	.299	1	.299	.663	.010
		시기 * 집단	18.46	1	18.46	40.96***	.390
		오차	28.85	64	.451		
		오차	28.85	64	.451		
과순응성	집단 간	집단	14.51	1	14.51	16.09	.201
		오차	57.74	64	.902		
	집단 내	시기	.168	1	.168	.404	.006
		시기 * 집단	13.62	1	13.62	32.70	.338
		오차	26.64	64	.416		
		오차	26.64	64	.416		
자기희생	집단 간	집단	14.39	1	14.39	15.58***	.196
		오차	59.12	64	.924		
	집단 내	시기	1.30	1	1.30	4.13*	.061
		시기 * 집단	10.74	1	10.74	34.09***	.348
		오차	20.16	64	.315		
		오차	20.16	64	.315		
과관여	집단 간	집단	14.75	1	14.75	17.78***	.217
		오차	53.10	64	.830		
	집단 내	시기	.004	1	.004	.009	.000
		시기 * 집단	10.10	1	10.10	22.09***	.257
		오차	29.27	64	.457		
		오차	29.27	64	.457		

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

표 6. 측정 시기에 따른 집단별 대인관계문제 점수의 단순 주효과 분석 결과

변인	집단	비교	평균차(MD)	표준오차(SE)
우울	사전	통제 vs. 실험	2.19	2.24
	사후	통제 vs. 실험	17.37**	2.61
	추수	통제 vs. 실험	22.77**	1.92
자존감	사전	통제 vs. 실험	.016	.154
	사후	통제 vs. 실험	-7.22**	.149
	추수	통제 vs. 실험	-7.62**	.166
스트레스	사전	통제 vs. 실험	.074	.140
	사후	통제 vs. 실험	.544**	.148
	추수	통제 vs. 실험	.992**	.141
통제 지배	사전	통제 vs. 실험	-.103	.181
	사후	통제 vs. 실험	.331*	.164
	추수	통제 vs. 실험	.944**	.154
자기 중심성	사전	통제 vs. 실험	.141	.198
	사후	통제 vs. 실험	.606**	.172
	추수	통제 vs. 실험	1.33**	.152
냉담	사전	통제 vs. 실험	.011	.203
	사후	통제 vs. 실험	.687**	.196
	추수	통제 vs. 실험	1.28**	.167
대인관계 사회적 억제	사전	통제 vs. 실험	.076	.205
	사후	통제 vs. 실험	.684**	.200
	추수	통제 vs. 실험	1.51**	.169
비주장성	사전	통제 vs. 실험	-.040	.212
	사후	통제 vs. 실험	.613**	.200
	추수	통제 vs. 실험	1.54**	.153
과순응성	사전	통제 vs. 실험	.003	.185
	사후	통제 vs. 실험	.337	.189
	추수	통제 vs. 실험	1.29**	.156
자기희생	사전	통제 vs. 실험	-.061	.189
	사후	통제 vs. 실험	.601**	.172
	추수	통제 vs. 실험	1.08**	.162
과관여	사전	통제 vs. 실험	.043	.187
	사후	통제 vs. 실험	.447*	.185
	추수	통제 vs. 실험	1.15**	.163

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .001$



었다.

다음으로 각 변인들에 대한 측정 시기에 따른 집단별 차이검증의 결과를 살펴보면 표 6과 같다. 표 6에서 보는 바와 같이 우울, 자존감, 스트레스 점수의 단순 주 효과 분석 결과, 사전 측정 시기에 통제집단과 실험집단 간에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나, 사후와 추수 측정 시기에는 통제집단과 실험집단 간에는 유의한 차이가 있었다. 또한 대인관계의 경우 과순응성을 제외한 모든 변인에서 사후와 추수 측정 시기에는 통제집단과 실험집단 간에는 유의한 차이가 있었으며, 과순응성의 경우에만 추수 측정 시기에만 통제집단과 실험집단 간에 유의한 차이가 나타났다. 이러한 변화는 대인관계에서 과순응성은 대인관계가 오랜 시간 지속될 때 발생하는 것으로 즉, 관계의 결속력이 높을 때 발생하는 변화라고 보인다. 사이코드라마를 통해 대인관계의 문제를 파악해도 관계를 지속하는 동안 관계의 결속력에 따라 긴 시간이 필요하여 이런 결과가 나타난 것으로 보인다.

이러한 결과들을 요약해 보면 사이코드라마 집단상담 프로그램은 참여자의 우울, 지각된 스트레스 및 대인관계 문제들을 경감시켰으며, 자존감을 증가시키는 효과가 있었다고 결론내릴 수 있다.

## 논 의

본 연구의 목적은 청소년 우울감소를 위한 사이코드라마 프로그램을 구성하고, 그 효과를 검증하는 것이었다. 이를 위하여 변창진(1994)의 프로그램 개발절차 모형에 따라 우울 청소년의 우울감소를 위한 사이코드라마 집단

상담 프로그램을 구성하였고, 이 프로그램이 집단원의 우울, 스트레스 지각, 대인관계 문제, 자존감에 미치는 효과를 검증하였다. 연구대상은 우울성향을 지닌 중학생 66명으로, 실험집단에 36명, 통제집단에 30명을 배정하였다. 실험집단은 총 7개 집단으로 운영되었고, 남학생 2개 집단 8명, 여학생 5개 집단 28명이었고, 1회당 2시간, 총 10회 이며, 프로그램 진행시 주중집단(3집단)과 집중집단(4집단)의 시간과 순서는 동일하게 진행하였다.

본 연구의 주요 결과를 제시하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 사이코드라마를 실시한 실험집단은 통제집단에 비해 우울점수에서 유의한 감소가 있었다. 이러한 결과는 사이코드라마가 우울감소에 효과가 있었다는 이전 연구들(고영애, 2002; 고원자, 2006; 박희석, 2002; 전은희, 2004; 최진이, 2009; Rezaeian, Mazumdar, & Sen, 1997)의 결과와 일치한다. 더욱이 집단종료 2개월 후 추수검사에서도 그 효과가 여전히 지속되어 사이코드라마가 우울감소에 장기적 효과가 있었다는 박희석(2002)의 연구결과와 일치하는 것이었다. 또한 이러한 결과는 Moreno(1953)가 사이코드라마를 통해 우울한 사람들의 부적절한 감정교류 패턴이 변화하게 된다면 우울이 개선된다는 주장을 뒷받침하는 것이기도 하다. 즉 본 사이코드라마 프로그램은 우울증상에 초점을 둔 개입전략은 없었지만 스트레스를 해소하고 집단원 간의 감정교류를 증가시키며, 자존감을 증진시켰는데, 이것이 우울을 개선하는데 주요했던 것으로 보인다.

둘째, 사이코드라마를 실시한 실험집단은 통제집단에 비해 유의하게 지각된 스트레스 점수가 감소한 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 사이코드라마가 참여자의 스트레스를

경감시켰다는 박희석과 임수진(2002)의 연구결과와도 일치하는 것이었다. 한편 연구자는 연구종료 후 실험집단에 참여했던 집단원 10명을 대상으로 사이코드라마에서 그들이 어떠한 경험을 했는지 면담하고 이를 전사하여 질적으로 분석하였다. 참여자들은 우울하게 된 계기로 다양한 스트레스를 호소하였는데, 주요 내용은 '친구관계 스트레스(이유를 모르는 친구의 놀림, 친구가 누명을 씌우거나 왕따를 시킴)', '가족관계 스트레스(부모님이 자신의 입장을 생각해주지 않고 강요, 자신에게 관심을 주지 않는 것, 다른 가족 구성원 편만 드는 것)', 그리고 '불행한 가정사(부모님이 장애나 중병을 앓음, 부모가 이혼과정 중에 있거나 재혼가정이어서 어려움)' 이었다. 집단원들은 이러한 스트레스에 대해 대개가 '억울하지만 말로 표현하지 못하고', '분노가 쌓이고', '슬픔에 눈물이 터져 나오는' 경험을 하고 있었다.

한편 사이코드라마 과정에서 주인공들은 손을 다칠 정도로 바타카(baraka: 몽둥이)로 벽을 치거나 신문지 방석을 치거나, 울부짖으며 강렬한 분노감정을 표출하였고, 이 과정에서 자신의 삶이 얼마나 힘들었는지를 알게 되었다고 하였다. 또한 이 스트레스 상황에 대해 자신에게는 문제 해결방법이나 능력이 없다고 지각하고 있었다.

셋째, 사이코드라마를 실시한 실험집단은 통제집단에 비해 유의하게 자존감 점수가 증가한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사이코드라마가 자존감의 향상에 효과적이었다는 기존 연구의 결과들(서경아, 2005; 김성숙, 2004; 민은정, 2000; 박희석, 2002)과도 일치하였다. 한편, 참여자들은 추후 면담에서 '사이코드라마에서의 주인공 역할', '집단에서 타인을 돕는

경험'이 도움이 되었다고 하였다. 그들은 주인공을 하면서 '온전한 나의 시간', '뿌듯하고 후련한 느낌'을 가졌으며, 보조자아를 하면서는 주인공을 돕는 자신을 보면서 당당해지고 자신감이 생겼다고 표현하고 있었다. 이러한 면담내용과 본 연구의 결과를 함께 검토해 본다면, 사이코드라마의 주인공 역할을 하면서 자기가 이해받고 중심이 되고 있다는 것에서 자부심을, 그리고 보조자아로 타인을 돕는 경험을 하면서 자존감이 증가되어진 것으로 보인다.

넷째, 사이코드라마를 실시한 실험집단은 통제집단에 비해 유의하게 대인관계문제 점수가 감소한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사이코드라마가 대인관계 개선에 효과가 있었다는 기존연구의 결과(심정선, 2002; 양명희 2002)와 일치하는 것이었다. 추후 면담에서 집단원들은 '친구를 더 잘 알게 되었다', '새로운 친구가 생겼다', '역할극에서 부모, 동생, 언니 역할을 하다 보니 가족들의 심정을 이해하게 되었다' 고 보고하였다. 이러한 면담내용을 함께 고려해 본다면, 참여자들은 사이코드라마를 통해 타인을 이해하게 되거나, 타인입장에서 사건을 바라보게 되고, 이러한 경험을 통해 집단에서 새로운 친구를 사귀게 되는 것을 확인할 수 있었다.

한편 본 연구는 우울한 청소년의 특성에 초점을 맞추어, 그들의 무기력한 정서와 비자발성을 개선하는 사이코드라마 프로그램을 구성하고 그 효과를 검증하였다는데 가장 큰 의의가 있다. 본 프로그램은 자발성을 회복하기 위해 흥미와 적극성을 유발하는 놀이를 중심으로 하였으며, 큰 목소리 게임, 복소리, 바타카, 다양한 색의 천 등 흥미를 유발할 수 있는 활동들을 포함시켰다. 또한 재미있는 상황

과 다양한 역할제공을 통해 참여의 자발성과 상호간의 정서적 교류를 높이고자 하였으며, 사이코드라마 주인공이란 경험을 통해 자신의 문제를 직접해결 할 수 있는 기회와 문제를 극복하는 성취경험은 사이코드라마 프로그램만의 특징이라 할 수 있다. 본 연구에서 구성한 사이코드라마 집단상담 프로그램은 향후 청소년의 우울개선을 위한 효과적인 상담방법으로 활용도가 높을 것이라 기대된다.

이러한 의의에도 불구하고 본 연구는 아래와 같은 제한점들이 있었다. 첫째, 본 연구의 대상은 학교에 재학 중인 청소년들로 이 연구 결과를 병원에 입원할 정도의 심각한 우울증 환자에 일반화하는 것에는 어려움이 있다. 둘째, 본 연구의 실험집단과 통제집단 배정에서 온전한 배정이라고 할 수 없다. 이것은 학교별 사정에 따라 프로그램이 순차적으로 진행되어야 했고, 일부 2개 학교는 방학기간에 실험집단이 운영되었기 때문에 그에 상응하는 통제집단을 구하는데 현실적인 어려움이 있었다. 하지만 이것은 연구의 내적타당도를 위협하는 요인으로 향후 보다 엄격하게 통제된 실험연구가 수행될 필요가 있다. 셋째, 7개 실험집단 모두는 연구자 중 1인에 의해 진행하였다. 연구자는 청소년 전공자로서 20년간 청소년을 만났으며, 10년간의 사이코드라마를 진행했던 경력이 있으므로, 집단의 성과가 집단 리더의 역량에 따라 달라지는 점을 고려해 볼 때 본 연구결과를 다수의 집단리더에 일반화하기에 어려움이 있다. 따라서 추후 연구에서는 상담경력과 자격유무에 차이를 두고 본 연구에서 개발된 프로그램을 실시함으로써 사이코드라마 프로그램 자체의 효과를 보다 구체적으로 확인할 필요가 있다.

## 참고문헌

- 강희숙 (2006). 사이코드라마가 가정폭력피해 여성들의 우울과 치료효과 요인에 미치는 영향. 한국사이코드라마학회지, 9(2), 89-111.
- 고영애 (2002). 심리극 집단상담이 간호학생의 신체·정신건강에 미치는 효과. 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 고원자 (2006). 가정폭력 피해여성을 위한 사이코드라마 프로그램의 개발과 효과. 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 김계현 (2000). 21세기 우리나라 청소년상담의 정책성과 발전과제. 제7회 청소년상담학세미나: 21세기 우리나라 청소년 상담정책의 과제와 전망. 9-18, 6월 20일, 서울: 한국청소년상담원 강당
- 김문주 (1990). 시험불안도와 그에 영향을 미치는 사회심리적 요인에 관한 연구: 시험불안 측정을 위한 도구개발과정을 중심으로. 교육심리연구, 4(1), 91-111.
- 김신미 (2009). 청소년상담 구조화가 상담자 및 상담회기평가에 미치는 영향. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김선하 (2006). 청소년 우울감소를 위한 대인관계집단치료와 인지행동 집단치료의 효과비교. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 김선하, 김춘경 (2009). 대인관계집단치료(IPT-G) 프로그램이 청소년 우울감소 및 자아존중감 향상에 미치는 효과. 정서·행동장애연구, 25(4), 183-204.
- 김성숙 (2004). 사이코드라마 활용 집단상담이 비행여고생의 사회적 유능감, 학교적응 및 자존감에 미치는 효과. 동아대학교 대학원 박사학위논문.

- 김수동, 이우경 (2004). 사이코드라마의 이론과 적용. 서울: 학지사.
- 김영환, 진유경, 조영래, 권정혜, 홍상환 박은영 (2002). 대인관계문제검사매뉴얼. 서울: 학지사심리검사연구소.
- 김유광 (1983). Psychodrama(J. L. Moreno 기법을 중심으로). 정신의학, 8(3), 70-85.
- 민은정 (2000). 아버지의 문제성 음주가 청소년 자녀의 적응에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 민윤기 (2004). 사회과학 연구법과 결과해석. 서울: 시그마프레스.
- 박상미 (1991). 심리극을 통한 집단상담에서 공격성과 자아개념 변화에 관한 연구. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박희석 (2002). 대학생 우울집단에 대한 인지-행동치료와 사이코드라마 치료효과. 전북대학교 대학원 박사학위논문.
- 박희석, 임수진 (2002). 사이코드라마가 대학생 우울집단의 우울, 사회적지지, 자존감 및 스트레스에 미치는 효과. 한국사이코드라마학회지, 5(1), 93-115.
- 변창진 (1994). 프로그램개발. 대구: 홍익출판사
- 배주미 (2000). 아동 및 청소년의 우울 증상과 인지변인의 지속성과 상호예측: 10개월 추적연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 서경아 (2005). 사이코드라마가 자아존중감과 감정표현에 미치는 영향. 한국사이코드라마학회지, 8(1), 19-31.
- 성금영 (1984). 정신과 입원환자군과 대학생군에 적용된 심리극 효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 심정선 (2002). 사이코드라마가 대인관계 개선에 미치는 효과와 그 치료 요인. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 심희옥 (1998). 아동 후기 초등학교 학생의 내적 외적 문제행동인 우울성향과 반사회적 행동에 영향을 주는 요인들. 아동학회지, 18(1), 39-52.
- 양명희 (2002). 사이코드라마가 대학생의 대인관계에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양미진 (2005). 질적 분석을 통한 비자발적 청소년 내담자의 상담지속요인 연구. 숙명여자대학교 대학원. 박사학위논문.
- 여성가족부 (2012). 청소년백서. 서울: 여성가족부.
- 오경자, 강지현, 하은혜, 송동호 (2004). 청소년기 우울지속집단과 우울호전집단간 차이 비교 연구-1년간의 추적연구를 중심으로. 한국심리학회 연차 학술발표논문집, 379-380.
- 울산청소년상담실 (2001). 학교상담 워크샵 교재. 울산광역시: 동구 청소년상담실.
- 이규미 (1998). 청소년상담의 이론정립과 연구 과제. 간호학탐구, 6(2), 54-66.
- 이선화 (1992). 자아강화를 위한 심리극 프로그램이 비행청소년의 자아강도에 미치는 영향. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영호, 송중용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 98-113.
- 이은순 (1989). 상담자 교육 프로그램과 실시 효과에 관한 연구. 학생생활연구, 이화여자대학교 학생생활지도연구소, 25, 128-153.
- 이은순, 강순화 (1985). 대학집단상담으로서 심리극 실시에 관한 일 연구. 학생생활연구, 21, 58-77. 이화여자대학교 학생생활연구소.

- 임계원, 이근후 (1981). 심리극의 치료효과에 대한 연구. *신경정신의학*, 20(3) 288-299.
- 장진이 (2000). 자기 은폐와 정서표현 성향, 지각된 사회적 지지 그리고 도움 추구 태도간의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 전은희 (2003). 미혼모의 심리적 특성과 사이코드라마 전략. *한국사이코드라마학회지*, 6(1), 63-84.
- 전은희 (2004). 사이코드라마가미혼모의 우울, 충동성, 자존감 및 사회적 지지에 미치는 효과. 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 정연경 (2009). 생활스트레스와 대인관계문제가 청소년 우울에 미치는 영향. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조성희 (1999). 약물청소년 싸이코드라마에서의 주인공, 보조자, 관객별 치료효과 분석. *한국사이코드라마학회지*, 2(1), 23-39.
- 최진이 (2009). 심리극 프로그램이 비행청소년의 우울, 공감, 희망에 미치는 효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최정아 (2011). 청소년의 스트레스 평가, 대체, 가족의사소통, 우울의관계: 조절된 매개효과 검증. *한국가족사회복지학회지*, 33, 197-222.
- 최해림 (1986). 한국 대학생의 스트레스 현황과 인지·행동적 상담의 효과. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 한국청소년개발원 (2005). 청소년 프로그램개발 및 평가론. 경기도: 교육과학사
- Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. (1990). Construction of the IIP Circumplex Scales. *Journal of Personality Assessment*, 55, 34-45.
- Anthony, E. J. (1970). The impact of mental and physical illness on family life. *American Journal of Medical Psychiatry*, 127, 138-146.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T. (1983). Cognitive therapy of depression: New perspectives. In P. J. Clayton & J. E. Barrett(Eds). *Treatment of depression: Old controversies and new approaches* (pp. 65-290). New York: Raven.
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in analectic and introjective depression. *The Psychoanalytic Study of the child*, 24, 107-157.
- Blatt, S. J. (1978). Relationship between self-esteem and depression. *Psychological Reports*, 42, 745-746.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020.
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 527-562.
- Belil, E. (2011). *The effects of psychodrama on depression among women with chronic mental disorder*. 25, 621. Ardabil, Iran; University of Medical Sciences European Psychiatry.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. III. Loss, sadness, and depression*. New York: Basic Books.
- Cantwell, D., & Baker, L. (1991). Manifestations of Depressive Affect in Adolescence. *The American Journal of Psychiatry*, 137, 445-449.
- Capenter, P., & Sandberg, S. (1985). Further Psychodrama with Delinquent Adolescents.

- Adolescence*, 20, 599-604.
- Corder, B. F., Whiteside, R., & Haizlip, D. T. (1981). A study of curative factors in group psychotherapy with adolescents, *International Journal of Group Psychotherapy*, 31, 345-354.
- Farmer, C. (1998). The psychodramatic treatment of depression. In H. Holmes(Ed), *The handbook of psychodrama* (pp. 231-244). New York: Routledge.
- Frey, D. & Carlock, C. J. (1989). *Enhancing Self Esteem*. Indiana: Muncie.
- Garber, J., Little, S., Hilsman, R., & Weaver, K. R. (1998). Family predictors of suicidal symptoms in young adolescents. *Journal of Adolescents*, 21, 445-457.
- Ge, X., Conger, R. D., & Elder Jr, G. H. (2001). The relation between puberty and psychological distress in adolescent boys. *Journal of Research on Adolescence*, 11, 49-70.
- Goodyer, I. M. (2001). Life events: Their nature and effects, In I. M. Goodyer(Ed). *The Depressed Child and Adolescent*(2nd ed. pp. 204-232). New York: Cambridge University Press.
- Hankin, B. L. (2006). Adolescent depression: Description, causes, and interventions. *Epilepsy & Behavior*, 8, 102-114.
- Hankin, B. L., & Abela, J. R. (2005). Depression from childhood through adolescence and adulthood: A developmental vulnerability-stress perspective. In Hankin B. L., & Abela J. R.(Eds), *Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective* (pp. 245-288). CA: Sage Publications, Inc.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureno, G., & Villasenor, V S. (1988). Inventory of interpersonal problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 885-892.
- Joan, F. R., & Ronald L. S. (1989). Family factors, self-esteem, and adolescent depression. *Journal of Marriage and the Family*, 51, 125-138.
- Joiner, Katz, & Lew. (1997) Self-verification and depression among youth psychiatric inpatients. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 608-618.
- Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Mathis, L. C. (1991). Stability of Self-Esteem as a Moderator of the Relation Between level of Self-Esteem and Depression. *Journal of Personality Social Psychology* 61, 80-84.
- Kovacs, M. (1989). Affective disorders in children and adolescents. *American Psychologist*, 44, 209-215.
- Karp, M., Holmes, P., & Tavon, K. B. (2009). *The Handbook of Psychodrama*. 김광운 · 박희석 외 공역(2009). 서울: 학지사.
- McGrath, E. P., & Repetti, R. L. (2002). A longitudinal study of children's depressive symptoms, self-perceptions, and cognitive distortions about the self. *Journal of abnormal psychology*, 111, 77.
- Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? A new approach to the problem of human interrelations*. Washington: Nervous and Mental Disease Publishing Co.
- Moreno, J. L. (1977). *Psychodrama*(Vol I, 4th ed.). New York: Beacon House.
- Raubolt, R. (1984). Brief problem focused group psychotherapy with adolescents, *American*

- Journal of Orthopsychiatry*, 5, 157-165.
- Rezaeian, M. P., Mazumdar, D. P., & Sen, A. K. (1997). The effectiveness of psychodrama in changing the attitudes among depressed patients. *Journal of Personality and Clinical Studies*, 13, 12-23.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Santrock, J. W. (1996). *Adolescence*(6th ed). I. A.: Brown & Benchmark.
- Sidersky, S. C. (1984). "The psychodramatic treatment of the borderline personality." *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, 37, 117-125.
- Tian Dayton. (2005). 사이코드라마와 집단치료매뉴얼 (김세준 역). 경북: 비블리오드라마
- 원 고 접 수 일 : 2015. 11. 13  
수정원고접수일 : 2016. 02. 09  
게 재 결 정 일 : 2016. 03. 14

## The Effects of Psychodrama Group Counselling on Depression, Self-esteem, Stress and Interpersonal relationship among Middle School Adolescents

**Cho Mi Kyung**

Chung-Ang University  
Department of Adolescent

**Jang Jae Hong**

So-Gang University  
Department of Psychology

The purpose of this study was to create, implement and verify the effectiveness of a psychodrama group counselling program designed to decrease depression in adolescents. The results of the study are as follows: First, when compared to the control group, the post-test and follow-up test showed that the depression score of the experimental group receiving psychodrama group counselling was meaningfully decreased. Second, when compared to the control group, the post-test and follow-up test showed a significant increase in self-esteem in the experimental group. Third, when the post-test and follow-up test of the control group were compared to the experimental group, the experimental group showed a significant decrease in both perceived stress and interpersonal relationship problems. The significance and limitations of this study's results are discussed.

*Key words* : depression of adolescents, psychodrama, results of group counselling program