

## 마약류 중독자를 위한 자기사랑하기 프로그램의 개발 및 효과\*

박 상 규<sup>†</sup>

꽃동네 현도사회복지대학교

본 연구는 마약류 중독자를 위한 자기사랑하기 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하기 위한 목적으로 시행되었다. 보호관찰소 수강대상 마약류 중독자 14명이 프로그램에 참여하였다. 프로그램의 주 내용은 나는 누구인가, 나의 몸 보살피기, 좋은 그림 찾기 및 자신의 장점 알아보기, 자신의 진정한 욕구와 바램을 알고 계획 세우기, 타인 용서하기, 자기용서하기, 칭찬하기(타인과 자기의 장점 칭찬하기), 마약을 함으로써 잃게되는 것과 마약을 하지 않음으로써 얻게 되는 것, 스트레스를 관리하고 새로운 즐거움 찾기, 효율적인 대인관계, 인생의 의미, 자신의 미래상에 대한 심상화(10년 후의 모습) 등이다. 프로그램 진행 절차는 수식관 명상, 강의, 주제와 관련된 내용을 참가자가 발표하기, 종합적 토론 및 소감나누기, 수식관 명상의 순서로 되어 있다. 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 프로그램 실시 전과 후에 우울감, 자존감, 삶에 대한 느낌 등을 측정하였다. 연구결과 마약류 중독자들은 우울한 기분이 감소되고 삶에 대한 느낌이 좋아졌으며 자존감이 다소 높아진 것으로 나타났다. 또한 자기이해, 자기존중, 자기사랑, 단약에 대한 의지가 있는 것으로 나타났다. 결론적으로 자기사랑하기 프로그램이 마약류 중독자의 치료에 도움을 줄 것으로 시사되고 있다.

주요어 : 자기사랑하기프로그램, 마약류 중독자, 우울, 삶에 대한 느낌, 수식관 명상

\* 프로그램 진행에 도움을 주신 법무부 청주보호관찰소 최면성과장님에게 감사드립니다.

† 교신저자(Corresponding Author) : 박 상 규 / 꽃동네 현도사회복지대학교, 충북 청원군 현도면 상삼리 387 / FAX : 043-270-0120 / E-mail : mountain@kkot.ac.kr

마약류 중독자는 재발이 잦고 만성화되는 경향이 많아 이들을 범법자로 보고 구속하는 정책은 점차 늘어가는 마약류 중독자의 수를 감소시키는데 한계가 있다. 그래서 정부에서는 단순 투약자인 경우 형사처벌보다는 치료와 재활을 우선하도록 하는 정책을 입안하고 있는 중이다(이승훈, 2001).

현재 국내의 마약류 중독자들은 자발적으로 병원이나 치료기관에 입원하여 치료받으려는 경우는 거의 드물고 대부분 사법적 문제로 인하여 치료를 권유받게 된다. 국내의 치료기관은 국립부곡병원과 국립서울병원 등 전국에 23개소가 있으나 자의로 입원한 환자는 극히 미미할 뿐 아니라 전체 입원 환자도 2001년도 현재 201명 정도로 그 수가 적은 편이다(최창원, 2002).

사법기관에 적발된 대부분의 마약류 중독자는 교도소에 수감되어 있으며 일부가 보호관찰제도를 통하여 교육이나 상담을 받게 된다. 그러나 아직 교도소 내에서의 상담이나 치료 프로그램은 거의 없는 실정이므로 국내의 여건상 보호관찰소에서 시행되는 수감집행명령이 마약류 중독자가 처음으로 치료를 받을 수 있는 하나의 계기가 되고 있다.

마약류 중독자들을 위한 다양한 치료 프로그램이 있으나 일반적으로 인지행동치료가 효과가 좋은 것으로 알려져 있다(채규만, 2002; Beck, Wright, Newman, & Liese, 1993; Carroll, 1998). 국내에서는 약물남용 비행청소년을 대상으로 치료 프로그램 및 예방 교육프로그램의 개발과 보급이 어느 정도 이루어져 있으나(김정은, 1999; 박광만, 1999; 손혜인, 1996; 이영순, 2000; 정미자, 1998), 성인 마약류 중독자를 위한 치료 프로그램을 개발하여 효과를 검증한 연구는 아직은 부족한 편이다. 이는 전문인력의 부족, 예산상의 문제점과 적극적인 치료정책의 부재 등 여러 요인이 관련될 것으

로 생각된다(이무웅, 2000).

국내의 마약류 중독자의 경우는 자의적으로 치료받으려는 동기가 거의 없으므로 이들에게 치료적 동기를 불러 넣고 단약하려는 의지를 가지도록 하는 프로그램이 개발되어야 한다. 최근에 박상규(2002b)는 입원중인 마약류 중독자를 대상으로 8회기의 자기사랑하기 프로그램을 시행하고 이를 질적 분석한 결과 중독자들이 자기를 이해하게 되었으며 자기를 사랑하고 남을 배려할 수 있었고 다소 단약하려는 의지가 향상된 것으로 나타났다고 하였다. 전영민(2002)은 자기사랑하기 프로그램을 알코올 의존환자에게 맞게 수정하여 실시한 결과 우울증이 감소되었다고 하였으며 치료에 대한 동기를 불러 넣는데 자기사랑하기 프로그램이 많은 도움을 줄 것이라고 하였다.

마약류 중독자들의 단약을 돕기 위해서는 먼저 이들이 스스로 변화하려는 동기가 일어나도록 해야 한다. 마약류 중독자들이 자신을 이해하고 사랑하게 되면 마약이 싫어지게 되고 단약하려고 할 것이다. 그러므로 마약류 중독자를 치료하기 위한 프로그램에서는 먼저 자존감이 향상되고 자기를 사랑하기 위해 필요한 요소가 포함되어야 한다. 자기를 긍정적으로 보는 것, 자신의 욕구를 알고 만족시키는 것, 자신과 타인의 잘못을 용서하는 것, 자신의 몸을 돌보는 것 등의 내용이 포함되어야 한다(김경민, 미발간; 김인자, 1999; 노승수, 1999).

마약류 중독자들은 성격적 문제를 가지고 있는 사람이 많고 치료에 협조적이지 않고 주의집중이 안 되는 등의 문제를 보이고 있기 때문에 치료에 어려움이 많다(유태규, 박상규, 김미영, 유은희, 강병조, 2001; Campbell, & Stark, 1990; Tarter, 1988; Wanberg, & Milkman, 1998). 그러므로 치료에 효과를 올리기 위한 특별한 절차가 필요하다. 박상규(1998)는 수식관 명상과 관찰자적

인 자기를 강조하는 것과 같은 절차를 사용하여 마약류 중독자들의 치료에 도움을 주기로 하였다. 수식관 명상은 마음을 안정시키고 충동성을 줄이게 하며(김병채, 이순자, 1999; 장현갑, 김교현, 1998; 정태혁, 1998), 주의집중을 하는 데도 효과가 있음이 입증되고 있다(천강래, 1992; 황선정, 1998). 호흡이 진정되면 마음 또한 진정되며 호흡의 의식적인 조절은 마음을 건강하게 하고 일상생활에서도 충동성을 줄일 수 있게 한다. 그리고 자신의 신체와 마음, 행동을 관찰하도록 하는 훈련을 하게 되므로써, 마약류 중독자들이 자신의 행동을 통찰하고 충동성을 줄이는 데 도움을 준다. 자기의 생각과 행동을 관찰하는 초인지적 기능이 발달되면 충동이 조절되고 문제를 효과적으로 해결하게 된다(김영채, 1995; Zimmerman, 1995).

본 연구는 마약류 중독자를 위한 자기사랑하기 프로그램(박상규, 1998; 박상규, 2002b)을 토대로 하여 프로그램을 개발한 다음에 이를 보호관찰소 수강집행 대상 마약류 중독자에게 시행하여 그 효과를 알아보고자 하는 것이다. 이러한 연구는 점차 늘어나는 마약류 중독자를 위한 효과적인 치료·재활을 위한 프로그램을 개발하는 데 많은 도움을 줄 것으로 본다.

## 방 법

### 연구대상

연구대상은 OO보호관찰소 수강집행 대상 마약류 중독자로서 14명(남 13명, 여자 1명)이다. 필로폰 남용이 10명 대마초 남용이 3명이며 기타가 1명이다. 평균 연령은 35.57세(표준편차 5.45)이다. 학력은 무학이 1명 초등학교 졸업이 2명 고등학

교 졸업이 7명 대학교 졸업이상이 3명이며 무응답이 1명이다. 대상자는 최종적으로 12회기 프로그램 중 8회기 이상 프로그램에 참가한 사람으로 하였다.

### 측정도구

프로그램의 효과를 평가하기 위하여 우울감과 자존감 그리고 삶에 대한 느낌을 측정하였다. 그리고 자기이해와 자기존중, 자기사랑, 단약에 대한 의지 등 프로그램에 대한 주관적인 평가를 알아보기 위하여 리카르트 5점 척도로 된 설문지를 사용하였다. 우울감과 자존감 그리고 삶에 대한 느낌 척도는 프로그램이 시작하기 직전과 프로그램이 끝난 직후에 실시하였으며 프로그램의 효과에 대한 주관적 평가는 프로그램이 끝난 직후에 실시하였다.

**우울:** 우울한 기분을 측정하기 위해 Beck Depression Inventory(이후 BDI; Beck, 1967)를 이영호와 송종용(1991)이 번안한 것을 사용하였다. 이 질문지는 총 21문항으로 이루어져 있고 각 문항은 4개의 기술문으로 구성되어 우울증상의 정도를 반영하도록 되어있다. 가능한 점수는 0점에서 63점이다. 이영호와 송종용(1991)은 내적 합치도  $\alpha=.98$ , 반분신뢰도 계수 .91을 보고하였으며 본 연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )가 .95였다.

**자존감:** 자존감 정도를 알아보기 위하여 Rosenberg(1965)의 자존감 척도(General Self-esteem)를 전병제(1974)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 10개의 문항으로 된 4점 척도이다. 점수 범위는 10점에서 40점까지이다. 점수가 높을수록 자존감이 높게 지각한 것을 나타낸다. 본 연

구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )가 .75로 나타났다.

**삶에 대한 느낌:** 삶에 대한 느낌을 알아보기 위하여 Campbell(1981)이 개발한 검사를 이명신(1998)이 변안한 주관적 삶의 질 척도(Index of Well-being)에서 삶의 느낌 척도를 사용하였다. 점수가 높을수록 삶에 대한 느낌이 긍정적이다. 본 연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )가 .85로 나타났다

#### 프로그램의 효과에 대한 주관적 평가

프로그램의 효과에 대한 주관적 평가를 위하여 리카르트 5점 척도로 된 설문지를 사용하였다. 설문지는 “나를 이해하게 되었다”, “나를 존중하게 되었다”, “나를 사랑하게 되었다”, “단약하려는 결심을 하게 되었다”, “이 프로그램을 다른 사람에게 권하고 싶다” 등의 5개 문항으로 구성되어 있다. 각 소척도에 대하여 “전혀 아니다”로부터 “아주 그렇다”까지 1-5점을 주어 점수 화하였다. 점수가 높을수록 프로그램의 효과가 있는 것으로 되어 있다.

#### 마약류 중독자를 위한 자기사랑하기 프로그램

본 연구에서 사용된 자기사랑하기 프로그램은 마약류 중독자들이 자신을 올바르게 이해하게 하고 자존심을 향상시켜서 자기를 사랑하는 데 도

움을 주고자 하는 데 목적이 있다. 자기사랑하기 프로그램은 중독자 스스로가 자기를 사랑하기 위해서는 무엇보다도 먼저 단약을 해야 한다는 것을 자각할 수 있게 하는 데 목적을 두고 개발하였다. 시행방법은 매주 4회 3주간, 총 12회 실시하였으며 매회 약 90분 정도의 시간이 소요되었다. 진행절차는 그림 1과 같다

각 회기별 목적과 주요내용을 소개하면 다음과 같다.

제 1회는 자기를 이해하고 자기를 사랑하는 것이 중요하다는 것을 알게 하는 데 목적이 있다. 자기사랑하기 프로그램을 간단히 소개한다. 자기는 신비한 존재이며 무한한 잠재력을 가진 존재임을 알게 한다. 자신에게도 많은 장점이 있음을 알게 하고 그 장점을 최대한 활용하도록 한다. 또한 서로간의 피드백을 통하여 타인의 장점도 알고, 다른 사람이 자신을 어떻게 받아들이는 지 여러 의견들을 들으며 타인과 자신에 대해 많은 것을 알 수 있도록 하였다. 자기라고 생각하는 일부분의 자기, 순간적이며 허상의 자기와 신비하고 무한한 진정한 자기(眞我)를 구별하도록 하며 자기의 행동과 생각들을 관찰하고 있는 관찰자적인 자기를 강조한다.

제 2회는 자기를 사랑하기 위해서는 먼저 자신의 몸을 이해하고 보살피는 것이 중요함을 강조하는 데 목적이 있다. 머리부터 발끝까지 자기 몸의 각 부분에 집중하여 자신의 몸이 요구하는 것을 듣고 이를 해결해주도록 한다. 눈을 감고 자신의 신체와 대화를 나누어 봄으로서 그 동안

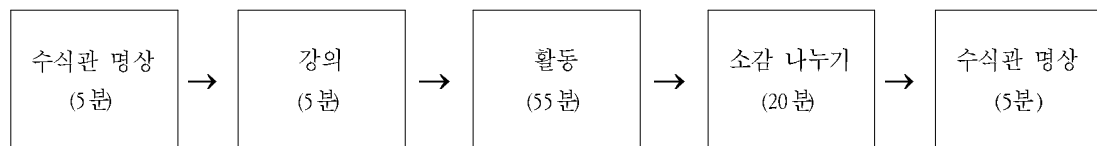


그림 1. 자기사랑하기 프로그램의 진행절차

신체에 소홀히 했다면 한번 정도 그것을 돌아보고, 자기 몸의 불편함을 해소해 주기 위해 구체적인 계획을 세움으로서 자신을 돌보는데 한층 적극성을 가지도록 한다.

제 3회는 자신이 가지고 있는 귀중함과 장점을 알아봄으로써 자기를 사랑하도록 하는 데 목적이 있다. 자기에게 있는 귀중한 사람, 좋은 사물, 좋은 추억, 좋은 가치관 등을 생각한다. 그리고 자신이 귀중하게 생각하고 있는 자신의 특성과 장점을 생각하고 발표하게 한다. 이러한 과정을 통해 자신이 소중한 사람이라는 것을 깨닫고 기분 좋은 자극을 스스로에게 줌으로써 자신과 자신의 삶이 사랑할 만한 충분한 이유가 있다는 동기를 부여하고자 한다. 또 다른 사람의 이야기들을 들으면서 서로 얼마나 소중한 사람인가를 다시 한번 느끼게 한다.

제 4회는 자신의 진정한 욕구와 바램을 알고 계획을 세우도록 하는 데 목적이 있다. 자신의 욕구를 충족하기 위해서는 구체적으로 무엇을 해야 하고 해서는 안되는지를 알게 한다.

제 5회는 자신에게 잘못된 사람들을 용서하는 시간을 갖도록 함으로써 부정적 감정에서 해방되어 자기를 사랑할 수 있도록 하는 데 목적이 있다. 부모를 비롯하여 자신에게 잘못된 사람에 대해서 알아보고 그 당시의 감정이나 신체상태를 느껴 본 다음에 용서하게 한다. 또 그 사람과의 계기를 통해서 자신이 얻은 것이 있다면 어떤 것이 있는 지를 말하게 함으로써 부정적인 감정을 가지고 미워했던 대상이지만 자신의 인생에 긍정적인 영향을 끼친 점도 있음을 발견하게 하고, 자신이 미워하는 대상과 상처받은 사건에 대해서 긍정적인 부분을 찾아서 진심으로 용서할 수 있는 시간을 마련한다.

제 6회는 자기가 스스로나 타인에게 잘못된 일들을 용서하는 시간을 갖도록 함으로써 자신을

비난하는 것을 멈추고 자기를 이해하고 사랑할 수 있도록 하는 데 목적이 있다. 스스로에게 잘못된 것들을 알아보고 그때의 감정을 느낀 다음에 용서하게 한다.

제 7회는 칭찬을 통하여 자존심을 향상시키고 자기를 사랑하게 하여 단약하려는 의지를 가지게 하려는 목적으로 구성되었다. 타인의 장점을 돌아가면서 칭찬하고, 자신의 장점도 스스로 칭찬하게 한다. 자신의 장점을 칭찬할 때는 자기가 가지고 있다고 생각하는 장점과 다른 사람이 자기에게 한 칭찬과 자신이 타인에게 한 칭찬 등을 포함해서 하도록 한다.

제 8회는 마약을 남용함으로써 얻게 되는 것보다도 마약을 함으로써 잃는 것이 훨씬 많고 고통스럽다는 것을 알게 하여 궁극적으로 단약하려는 동기를 가지도록 하는 목적으로 구성되었다. 마약을 함으로써 얻게 되는 것과 잃게 되는 것, 마약을 하지 않음으로써 얻게 되는 것과 잃게 되는 것들을 발표하여 마약으로 인해서 자신이 엄청난 고통을 받게 되고 손실이 많다는 것을 알게 한다.

제 9회는 스트레스를 잘 관리하고 새로운 즐거움을 찾도록 하여 마약류 중독자들이 현실생활에 좀 더 잘 적응할 수 있도록 하는 목적으로 구성되었다. 스트레스를 관리하는 방법과 마약대신에 즐거움을 줄 수 있는 새로운 대상을 찾아보도록 한다.

제 10회는 마약류 중독자들이 단약에 도움을 줄 수 있는 지지자를 찾아보도록 하고 아울러 마약을 거절할 수 있도록 대인관계기술을 가르치는데 목적이 있다. 자신을 지지해 줄 사람이 누구인가를 생각하게 하여 그 사람에게 어떠한 협조를 구할 것인가를 생각하게 하고, 약을 권유할 사람을 어떻게 피하고 거절할 것인가를 생각하게 하였다.

제 11회는 인생의 가치와 삶의 의미를 생각하

도록 하여 자신의 삶을 새로운 각도에서 바라보고, 단약하려는 욕구를 가지도록 하는 목적으로 구성되었다. 자신이 죽지 않고 살아야 되는 이유가 무엇인지, 자신의 삶의 가치가 무엇인지를 생각하도록 한다.

제 12회는 10년 후 자신이 바라는 것이 이루어진 것을 상상하게 함으로써 내가 무엇을 해야 할 것이며 무엇을 해서 안 될 것인가를 생각하도록 하여 단약의 필요를 자각하도록 하는데 목적이 있다. 10년 후에 바라는 것을 얻기 위해서는 지금 자신이 무엇을 해야하며 무엇을 하지 말아야 할 것인가가 정해지게 된다. 단약을 하지 않으면 자기가 바라는 모든 것을 얻을 수가 없게 되기 때문이다.

절차

프로그램 진행은 임상심리전문가인 평의 주 진행자와 1명의 보조학생이 하였다. 프로그램은 2002년 4월부터 5월까지 매주 4회(월·금·오전 2회기씩) 총 3주간 실시하였다.

결 과

프로그램 시작 전과 실시 후에 측정된 각 질문지 점수의 평균과 표준 편차는 표 1에 제시되어 있다.

우울한 기분에서의 시기간의 차이

프로그램 전과 프로그램 후에 BDI로 측정된 우울 정도는 표 1과 그림 2에 제시되어 있다. 우울한 기분의 변화를 알아보기 위하여 두 측정 시기간의 우울점수의 차이를 비교한 결과, 프로그

램 전에 비하여 처치 후에 우울점수가 유의하게 감소하였다,  $t(13)=2.37, p<.05$ .

자존감에서의 시기간의 차이

자아존중감척도를 사용하여 프로그램 전과 후에 자존감을 측정한 결과는 표 1과 그림 3에 나타나 있다. 자존감의 변화를 알아보기 위하여 두 측정시간의 점수를 측정한 결과 프로그램 시작 전에 비하여 시작 후에 자존감의 향상이 통계적으로 유의하지 않으나 경향성을 나타내고 있었다,  $t(13)=2.05, p<.07$ .

표 1. 집단의 사전-사후검사의 평균과 차이검증

	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	
Beck 우울증	11.43(6.71)	7.21(11.97)	2.37*
자기존중감	29.29(2.79)	31.14(4.15)	-2.05
삶에 대한 느낌	44.79(7.79)	50.64(8.21)	-2.95*

\*  $P<.05$

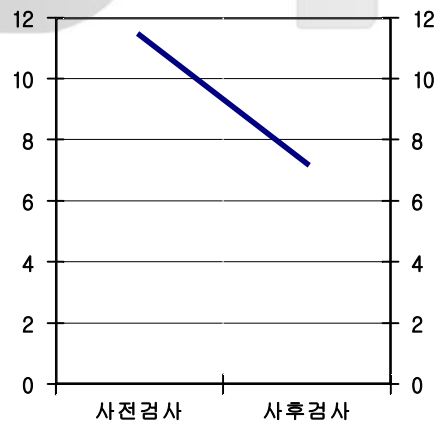


그림 2. 시기간 우울변화

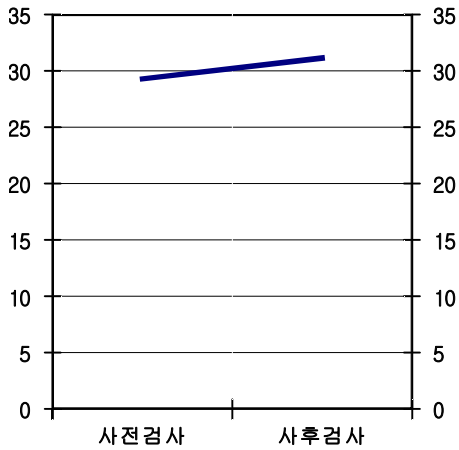


그림 3. 시기간 자존감변화

여 측정된 결과 유의한 향상이 있는 것으로 나타났다,  $t(13)=2.95, p<.05$ .

#### 프로그램 효과에 대한 주관적 평가

프로그램이 끝난 후에 실시한 프로그램 평가 설문지를 분석한 결과, 리카르트 척도 상 5점 만점에 평균 4점 이상으로 평가하였다. 자신을 이해하게 되었으며(4.1점), 자신을 존중하게 되었고(4.2점), 자신을 사랑하게 되었으며(4.4점), 단약에 대한 결심을 하게 되었고(4.3점), 이 프로그램을 다른 사람에게 권해주고 싶다(4.2점)고 표현하고 있었다.

#### 삶에 대한 느낌에서의 시기간의 차이

프로그램 전과 후에 삶에 대한 느낌 척도로 삶에 대한 느낌을 측정된 결과는 표 1과 그림 4에 제시되어 있다. 삶에 대한 느낌이 프로그램 시작 전과 후에 따라 차이가 있는지를 알아보기 위하

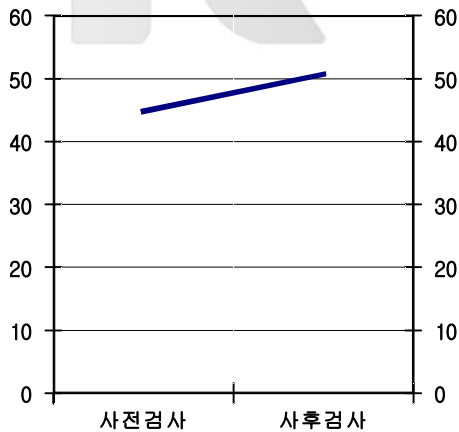


그림 4. 시기간 삶에 대한 느낌변화

#### 논 의

본 연구는 마약류 중독자를 위한 자기사랑하기 프로그램(박상규, 1998; 2002b)을 보완 개발하여 보호관찰소 수강대상 마약류 중독자에게 집중적으로 실시한 다음 그 효과를 알아보고자 한 것이다.

우리사회의 실정과 특성을 고려하지 않고 프로그램을 시행하게 되면 프로그램을 시행하기도 어렵고 효과도 미미하게 된다. 일반적으로 마약류 중독자들은 낮은 자존심, 우울, 불안, 공포, 만성적 분노, 정서적 및 성격적 문제를 가지고 있어 치료에 많은 어려움을 주고 있다(진영호, 박상규, 권석환, 윤태호, 장기용, 정원후, 장진열, 2000; Fanning & O'Neill, 1996). 더욱이 국내의 마약류 중독자들은 대부분 자의적으로 치료받으려 하지 않고 동기가 저하되어 있어 특별한 치료적 개입이 필요하다. 이러한 점들을 고려하여 국내의 마약류 중독자들에게 적절한 프로그램으로 자기사랑하기 프로그램을 개발하게 되었다. 자기사랑하

기 프로그램은 자기를 이해하고 자기를 사랑하게 하여 단약에 대한 의지를 불러 넣어줌으로써 개발되었다. 원래 자기사랑하기 프로그램(박상규, 1998)은 입원환자 중심으로 8회기로 개발하였으나 본 연구에서는 12회기용 자기사랑하기 프로그램으로 변용하여 이를 보호관찰소 수강집행 대상 마약류 중독자들에게 실시하여 그 효과를 알아보고자 하였다.

본 연구 결과 자기사랑하기 프로그램은 마약류 중독자의 우울한 기분을 감소시켰으며 삶에 대한 느낌이 긍정적으로 변하게 하였고 자존감도 다소 향상시킨 것으로 나타났다. 이는 자기를 이해하고 사랑하도록 하는 프로그램을 통하여 자신에 대한 평가가 나아지고 우울한 기분이 줄어들며 삶에 대하여 긍정적 느낌을 가지게 된 것으로 생각된다. 본 연구에서 마약류 중독자들의 BDI 점수가 프로그램 시작 전에는 평균 11점 이상으로 나와 경미한 우울증을 가지고 있음을 알 수가 있다. 마약류 중독자들이 우울한 기분을 나름대로 해결하기 위하여 마약에 의존하는 경향을 가지고 있을 가능성이 있는데, 자기사랑하기 프로그램을 통하여 긍정적으로 자신과 세상을 보게 되고 자존감이 향상되며 우울한 기분이 줄어든 것으로 보인다. 그리고 프로그램의 효과에 대한 주관적 평가에서 자기이해와 자기존중, 자기사랑 및 단약에 대한 의지가 있다고 표현하고 있어 자기사랑하기 프로그램이 효과가 있는 것으로 나타났다. 그러나 마약류 중독자의 치료효과가 지속되는지를 정확하게 알아보기 위하여 적어도 6개월 동안에 실제로 마약을 하지 않는지가 확인되어야 할 것으로 생각된다 (Levinthal, 2002).

본 프로그램의 특징 중 하나는 수식관 명상과 관찰자적인 자기를 강조한 점이다. 특히 수식관 명상은 마약류 중독자들의 마음을 안정시켜 프로그램에 참여하도록 하는 준비단계로서 효과도 가

지고 있다. 마약류 중독자는 치료에 대한 동기가 부족하고 주의가 산만하므로 프로그램에 참여시키기 위한 특별한 방법이 필요하기 때문이다. 수식관 명상은 불안을 벗어나게 하고 마음을 안정시키는 데 효과가 있음은 물론 영적 상태에까지 영향을 미칠 수 있다(김병채, 이순자, 1999; 방기연, 2000). 프로그램의 효과를 좀 더 향상하고 지속시키기 위해서는 프로그램 이외의 시간에서도 자신의 호흡이나 신체, 마음과 행동을 수시로 관찰하여 마음 챙김을 하고 마음의 안정을 찾고 더 이상 상황이나 감정에 이끌리지 않도록 하는 위빠사나(vippassana)의 기법을 가르치고 익숙해지도록 하는 것도 좋을 것 같다(황선정, 1998).

최근에 심리치료나 상담분야에서 우리나라 실정에 맞는 프로그램을 만들고자 하는 분위기가 일어나고 있다(박희순, 박아청, 2000; 장성숙, 2000). 특히 마약류 중독자의 특성상 만성화가 되기 쉽고 재발이 잦을 뿐만 아니라 이들이 치료받으려는 동기 또한 부족하기 때문에 국내의 마약류 중독자의 특성을 고려하여 동기를 불러 넣을 수 있는 내용과 절차를 사용하여 프로그램을 개발하는 것이 효과적이다. 특히 보호관찰소에서 시행되는 치료·재활프로그램이 현실적으로 마약류 중독자들이 처음으로 치료에 임하는 계기가 됨으로 치료 프로그램에서는 이러한 내용을 고려하여야 할 것이다. 그래서 자기사랑하기 프로그램에서는 수식관 명상, 관찰자적인 자기를 강조하는 절차를 사용하였고, 신비하고 영적이며 무한한 잠재력과 장점을 가진 자기를 돌아보도록 하는 내용으로 프로그램을 구성하였다. 인지행동적 치료 프로그램과 같은 다양한 프로그램이 마약류 중독자에게 응용되고 있으나 치료 초기에는 자기사랑하기에 초점을 둔 자기사랑하기 프로그램을 사용하는 것이 효과적이기 때문이다(전영민, 2002). 그러나 이들이 단약에 대한 의지가 향상되었다고 하지만



이러한 효과를 지속시키기 위해서는 추후 관리가 따라야 한다. 그러므로 계속해서 이들을 치료하고 관리할 수 있도록 하는 제도적 개정이 필요하다. 치료자와 지속적인 면담을 하도록 하고 일정한 기간 소변이나 모발검사를 받게 하도록 해야 한다. 특히 단약하려는 사람의 경우에 소변검사와 같은 임상병리학적 검사는 중독자의 충동을 억제하도록 하는 데 많은 도움을 준다(박상규, 2002a; Budney & Higgins, 1998).

본 연구는 보호관찰소 수감대상 마약류 중독자의 특성상 약물의 시기나 기간 등의 정확한 인구통계학적 자료를 구하기가 어려웠던 점과 통제집단을 사용하지 못하였다는 데에 제한점을 들 수가 있다. 앞으로 자기사랑하기 프로그램을 다양한 마약류 중독자 집단에 실시해보고 이를 다른 치료 프로그램과 비교하여 효과의 차이도 알아볼 필요가 있다.

### 참고문헌

- 김경민 (미발간). 집단상담프로그램.
- 김병채, 이순자(1999). 몸, 정서, 마음 및 영의 건강을 위한 의식호흡프로그램 (1). 학생생활연구: 창원대학교 학생생활연구소, 12, 1-32.
- 김영채 (1995). 사고와 문제해결심리학. 서울: 법문사.
- 김인자 (1999). 현실요법과 선택이론. 서울: 한국심리상담연구소
- 김정은 (1999). 약물남용 청소년의 재발예방을 위한 사회적 중심의 단기집단프로그램 효과 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 노승수 (1999). 용서 프로그램이 대학생의 부모에 대한 태도에 미치는 효과. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 박광만 (1999). 약물남용청소년을 위한 단기집단상담 사례연구. 한국약물상담연구, 2, 27-70.
- 박상규 (1998). 마약류 환자를 위한 자기사랑하기 프로그램. 국립부곡정신병원
- 박상규 (2002a). 보호관찰소 수감집행대상자를 위한 자기사랑하기 프로그램사례. 2002 마약류 퇴치 심포지움.
- 박상규 (2002b). 마약류 중독자를 위한 자기사랑하기 프로그램개발. 상담학 연구, 3, 97-108.
- 박희순, 박아청 (2000). 신일사상을 기초로 한 전일적 집단상담 프로그램 개발 및 효과의 측정. 상담학 연구, 1, 93-108.
- 방기연 (2000). 불교상담. 서울: 조계종출판사.
- 손혜인 (1996). 약물남용청소년의 재발예방을 위한 집단활동프로그램에 관한 연구. 숭실대학교 대학원 석사학위논문.
- 유태규, 박상규, 김미영, 유은희, 강병조 (2001). 필로폰 남용 환자와 알코올 남용 환자의 MMPI 비교. 생물치료정신의학, 7, 194-199.
- 이무웅 (2000). 약물남용자의 보호관찰. 2000년도 마약류 중독자 치료보호 활성화 심포지움.
- 이명신 (1998). 근로자의 주관적 삶의 질과 그 영향 요인. 연세대학교 대학원 박사학위논문
- 이승훈 (2001). 치료보호제도 및 앞으로의 운영방안. 2001 마약류 중독자 치료·재활 심포지움.
- 이영순 (2000). 약물남용 비행청소년을 위한 생활기술훈련 프로그램의 효과. 전북대학교 대학원 박사학위논문.
- 이영호, 송종용 (1999). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 관한 연구. 한국심리학회지: 임상 10, 98-113.
- 장성숙 (2000). 현실역동 상담-한국인의 특성에 적합한 상담접근. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, 12, 17-32.

- 장현갑, 김교현 역 (1998). *명상과 자기치유 1*. 서울: 학지사.
- 전병제 (1974). 자아개념 측정 가능성에 관한 연구. *연세논총*, 11.
- 전영민 (2002). 알코올 의존자를 위한 자기사랑 프로그램 개발 및 효과 연구. *한국심리학회지: 임상*, 21, 1-12.
- 정미자 (1998). 현실치료 프로그램이 약물남용 청소년의 내외통제성 및 책임감에 미치는 효과. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 정태혁 (1998). *붓다의 호흡과 명상 1, II*. 서울: 정신세계사.
- 진영호, 박상규, 권석환, 윤태호, 장기용, 정원후, 장진열 (2000). 필로폰 남용 환자의 MMPI 양상. *중독정신의학*, 4, 24-29.
- 천강래 (1992). 명상이 안정성에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 최창원 (2002). 국가 마약류 퇴치 정책 2002 마약류 퇴치 심포지움.
- 채규만 (2002). 약물 중독에 대한 인지행동치료적 접근. 2002 마약류 퇴치 심포지움.
- 황선정 (1998). 수식관 명상이 중학생의 충동성, 불안, 주의집중에 미치는 효과. 카톨릭대학교 석사학위논문.
- Beck, A. T., Wright, F. W., Newman, C. F., & Liese, B. (1993). *Cognitive therapy of substance abuse*. New York: Guilford press.
- Budney, A. J., & Higgins, S. T. (1998). Therapy manual for drug addiction. *A community reinforcement plus vouchers approach: Treating cocaine addiction*. U. S. National Institute on Drug Abuse.
- Campbell, B. K., & Stark, M. J. S. (1990). Psychopathology and personality characteristics in different forms of substance abuse. *The International Journal of the Addictions*, 25, 467-1474.
- Carroll, K. M. (1998). Therapy manual for drug addiction. *A cognitive-behavioral approach: Treating cocaine addiction*. U. S. National Institute on Drug Abuse.
- Fanning, P., & O'Neill, J. T. (1996). *The addiction workbook*. Okland: New Harbinger Publication, INC.
- Levinthal, C. F. (2002). *Drugs, behavior, and modern society*. Boston: Allyn & Bacon.
- Tarter, R. E. (1988). Are there inherited behavioral traits that predispose to substance abuse? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 189-196.
- Wanberg, K. W., & Milkman, H. B. (1998). *Criminal conduct and substance abuse treatment*. London: SAGE Publication, Inc.
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-regulation involves more than metacognition: A social cognitive perspective. *Educational Psychologist*, 30, 217-221.

원고접수일 : 2002. 7. 15.

게재확정일 : 2002. 8. 7.

## The Development and Effectiveness of a Self-Love Program for the Treatment of Drug Abusers

Sang-Gyu Park

Kkottongnae Hyundo University of Social Welfare

The purpose of this study was to develop a self-love program in order to investigate the effectiveness of the self-love program when applied for the treatment of drug abuse. The self-love program was administered to fourteen drug-abusing criminals under supervision by the probation office. The main topics of the self-love program include the following: understanding, "Who am I?"; care of one's body; finding quality worlds and one's self merit; planning the future when one is aware of one's true self-wish; being able to forgive others; being able to forgive one's self; praising others and themselves for merit; to comprehend the positive and negative aspects of drug abuse; the management of stress and finding new pleasures; effective relationships with others; contemplating the meaning of life; and to be able to envision a mental picture of the patients' futures. The procedures for applying this self-love program included the use of breath-counting meditation, a lecture, individual group discussions related to the above topics, the concluding impressions about the program by group members, and finally, breath-counting meditation. The group was assessed during the pre and post periods of the program in order to verify the effectiveness of the program. The results showed that the self-love program reduced drug abuser's depression and increased the subjective well being and self-esteem of the drug abusers. In addition, the program determined that drug abusers exhibited signs of self-love, self-understanding, personal relationships, and an increased desire to abstain from the use of drugs. In conclusion, it was determined that the self-love program is an effective and viable treatment for drug abusers.

*Keywords : self-love program, drug abusers, depression, subjective well being, breath-counting meditation.*