

Effects of Cognitive Behavioral Group Therapy (CBT) on Employment Stress, Dysfunctional Attitude, and Depression of College Students *

EunJin Jo

ChongNak Son[†]

Department of Psychology, Chonbuk National University

The purpose of this study was to examine the effects of cognitive behavioral group therapy (CBT) on employment stress, dysfunctional attitude, and depression of college students. Three hundred ninety six four-year-course college students completed the Job-seeking Stress Scale and Dysfunctional Attitude Scale-Korean Version(DAS-K). Sixteen patients were selected for those scales using the Beck Depression Inventory-Korean version(K-BDI) and randomly assigned to a CBT group and a waiting list control group (eight each). The CBT program was administered for eight sessions. All participants completed the Job-seeking Stress Scale, Dysfunctional Attitude Scale-Korean Version (DAS-K), and Beck Depression Inventory-Korean version (K-BDI) at pre-test, post-test, and at 4 weeks follow-up periods. The results of this study were as follows: Job-seeking stress, dysfunctional attitude, and depression of the therapy group decreased more than those of the control group at pre-post, pre-follow up test. Last, the implications and limitations of this study, and suggestions for future study were also discussed.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy(CBT), employment stress, dysfunctional attitude, depression

* This manuscript is a condensed form of the first author's master's thesis from Chonbuk National University.

[†] Correspondence concerning this article should be addressed to ChongNak Son, Department of Psychology, Chonbuk National University, 567 Baekje-daero, Deokjin-gu, Jeonju 54896, Korea.

Tel: +82-63-270-2927, Fax: +82-63- 270-2933, E-mail: jrson@jbnu.ac.kr

1997년에 발생한 IMF로 인해 비정규직이 급격하게 늘어나고 양질의 일자리가 감소하면서 실업률은 대폭 증가하였고, 청년층의 고용 상황은 급격히 악화되었다(Lee, Kim, & Park, 2000). 즉, 청년 실업이 우리 사회의 심각한 사회문제 중 하나로 떠오르면서 대부분의 대학생들은 만족스러운 직업을 갖기 위해 더 많은 노력을 해야 하며, 취업을 준비하는 과정에서 높은 취업 스트레스에 대한 심리적 압박감도 커지고 있고(Park & Lee, 2013), 취업에 실패하게 될지도 모른다는 걱정이나 불안 등을 가지게 되며(Park, Kim, & Jung, 2009), 취업에 있어서 진로장벽(Kim, 2013)을 경험하게 된다.

이러한 취업에 대한 걱정이나 불안 등과 같은 심리적 압박감들은 현재 진로스트레스, 구직스트레스, 취업 스트레스, 실직스트레스 등 다양한 용어로 불리고 있다. 하지만, 현재 국내에서는 대학생에게 있어서 ‘진로’라는 개념이 사실상 상급학교 진학보다는 ‘취업’의 개념으로 여겨져 본 연구에서는 진로스트레스가 아닌 취업 스트레스라는 용어를 사용하고자 한다. Hwang(1998)은 취업 스트레스를 졸업 후의 취업과 관련된 문제로 대학생활 중에 신체적, 심리적 평형상태가 파괴되고, 위기, 긴장감 또는 불안을 느끼는 상태로, Park과 Lee(2013)는 취업 스트레스란 취업 준비로 인해 심리적, 신체적 부조화를 이루어 불안, 두려움, 걱정 등을 느끼는 상태로 정의하였다. 본 연구에서는 취업 스트레스를 취업을 준비하는 과정 중에 주관적으로 경험하는 불안감, 두려움, 걱정 등의 심리적 어려움을 겪는 상태로 정의내리고자 한다.

취업을 앞둔 대학생이 지속적으로 경험하는 취업 스트레스는 대학생활 적응에 어려움을

초래하고 정신건강에도 부정적인 영향을 미치는데(Hwang, 1998), 그 중에서도 우울은 대학생들이 취업 스트레스를 경험할 때 나타내는 정서라고 할 수 있다(Shim, An, & Kim, 2011). 우울은 건강한 사람들도 흔히 경험할 수 있는 정서이며 동시에 지각, 판단, 기억, 인지, 사고 태도 등에서부터 대인관계에 이르기까지 광범위한 부분에 나쁜 영향을 미치는 마음의 부정적인 상태를 말한다(Beck, 1967).

또한, 우울은 단순하게 대학생의 취업준비에만 영향을 미치는 것만이 아니라 일반적으로 개인의 건강한 발달과 진로 선택(Lee, 2010), 대학생활 적응(Roh et al., 2006), 학업성취(Kwak & Kim, 2013), 휴학, 학업이나 대인관계 등 다양한 영역에도 영향을 미친다. 하지만 무엇보다도 우울의 가장 심각한 후유증은 대학생 자살이다. 대학생들의 자살은 개인과 가정, 그리고 사회 모두의 큰 손실이며 발생하면 돌이킬 수 없으므로 그 심각도와 중요도가 고려되어야 한다(Roh et al., 2006).

이와 같은 배경으로 인하여 취업 스트레스의 수준이 높은 대학생은 우울, 불안 등의 다양한 정신건강에 취약하며, 심지어는 자살의 결과로 이어질 수 있으므로, 대학생을 대상으로 하는 취업 스트레스를 감소하는 치료 프로그램을 제안하려고 한다.

현재 대학에서는 대학생들의 취업 스트레스를 이해하고 취업 스트레스를 예방하며 감소시키기 위해 취업 스트레스를 가진 대학생들을 위해 취업지원프로그램을 진행하고 있다(Kang, Kim, & Kim, 2008). 고용노동부는 대학생의 진로교육 및 취업지원을 위한 청년직장체험, 청년취업아카데미 프로그램과 취업지원서비스 강화를 위한 취업지원관과 잡영플라자를 운영하여 진로지원을 하고 있으

며 고용노동부에서는 청년층 직업지도프로그램CAP+(Career Assistance Program Plus)를 개발하여 대학생들의 취업을 돕고 있다. 하지만, 이러한 프로그램들은 합리적인 진로선택과 구직기술 향상에 도움을 주는 정보를 제공하는 수준에서 머물러 있기 때문에 대학생들이 부정적인 생각에 빠지지 않고 취업 스트레스를 적절히 다룰 수 있도록 하는 내용이 포함되지 않았다.

다시 말해서, 이런 종류의 프로그램은 대학생들이 높은 수준의 취업 스트레스를 경험하면 그 스트레스 때문에 제대로 된 취업 준비를 하지 못하게 되고 취업에 실패하게 된다는 것에만 초점을 맞춰 취업준비를 도와 성공적으로 취업할 수 있게 하는 것이지, 왜 대학생이 취업 스트레스를 가지게 되고 이들이 왜 부적절한 대처를 하게 되는 것에 대해서는 다루지 않고 있다는 것이다. 이는 대학생들이 취업을 준비하는 과정 중에 생기는 취업 스트레스의 원인인 부적응적인 인지적 평가를 포함하는 인지적 측면이 간과되었다는 점이다(Cho & Cho, 1997: Quoted in Choi & Park, 2010). 따라서, 스트레스 과정에서 인지의 역할에 대해 직접적으로 다루는 스트레스 관리 프로그램이 필요하다고 할 수 있다.

본 연구에서는, 심리 장애에서 인지의 역할과 인지적 평가에 대해 구체적으로 제안하고 있는 Beck의 인지적 이론(Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979; Choi, 2007)을 바탕으로 하는 인지행동치료를 대학생의 취업 스트레스 감소 프로그램에 적용하려고 한다.

Beck의 인지이론의 기본 가정은 역기능적 태도 혹은 비합리적 신념, 자동적 사고 등을 변화시키면 우울 등과 같은 부적응적 정서들을 변화시킬 수 있다는 것이다(Ellis &

Maclaren, 2005). 즉, 개인이 현재 처해있는 자신의 상황을 어떻게 지각하느냐에 따라 개인의 정서적 경험은 달라질 수 있다(Angst & Vollrath, 1991; McLean & Crowe, 2002). 과거경험에 의해 만들어진 역기능적 태도나 비합리적 신념은 외부 자극에 선택적으로 주의를 기울이게 하고, 그 의미를 해석하는 인지적 틀로서 부정적 정서 발생에 영향을 주는 핵심적 틀이다(Beck, 1967, 1987; Kovacs & Beck, 1978). 예를 들어, 취업 스트레스와 관련하여 나타날 수 있는 자동적 사고로는 ‘취업할 곳은 매우 부족하고 경쟁이 치열하다’, ‘나는 취업에 필요한 능력이 부족하다’ 등이 있다. 이러한 취업과 관련된 자동적 사고는 진로 또는 취업을 방해하는 부정적이고 비관적인 생각이다. 즉, 취업을 준비하는 상황은 개인에게 부정적 생활사건으로 작용하여, 개인이 가진 역기능적 태도는 그 생활사건을 부정적이고 비관적인 의미로 주로 왜곡하고 과장하여 받아들여 준다. 역기능적 태도나 비합리적 신념은 자신이 처한 환경적 사건을 해석하는 정보처리과정에서 취업준비 상황과 같은 외부적 사건이나 상황에서 역기능적 태도는 외부적 자극을 왜곡하여 해석함으로써 취업 스트레스와 같은 새로운 인지적 산물을 생성한다(Kim, 2013). 이로 인해, 자신감 저하, 의욕과 활기 상실, 인지기능 저하, 사회적 행동 위축 등의 부정적 정서 증상이 나타난다. 그 결과로 스트레스를 가진 대학생이 해야 하는 취업 준비나 학업에 매진해야 하는 생활과업들을 수행하기 어렵게 하고, 이것이 취업준비 부족이나 낮은 성적 등의 부정적 생활 사건들을 낳고 ‘나는 못해.’ 등의 부정적 생각을 증폭시키게 한다. 이것은 자존감을 저하시키고 다시 부정적 정서 증상을 악화시키게 되며, 결국 또 다시 학

업 등의 생활과업 수행에 영향을 미치는 악순환으로 반복된다는 점이다. 따라서 역기능적 태도를 가진 대학생들이 취업 스트레스를 반복적으로 경험하고 있다는 가정을 할 수 있으며, 인지적 측면 중에서도 ‘역기능적 태도’를 다루어야 함을 시사하고 있다.

따라서 취업 스트레스의 발생에 영향을 끼치는 역기능적 태도, 취업 스트레스 그리고 우울을 가장 효과적으로 다룰 수 있는 치료인 인지행동치료는 인지치료와 행동치료가 결합한 치료로 내담자의 사고내용을 정밀하게 탐색하여 인지적 왜곡을 만드는 역기능적 태도를 찾아내어 교정함으로써 보다 현실에 효과적으로 적응하는 능력을 키우게 된다. 본 치료는 내담자에게 부정적 생활사건이 되는 취업 스트레스를 처리하는 과정에서 인지왜곡을 만드는 심리적 요인인 역기능적 태도를 수정하여 보다 적응적으로 취업 스트레스를 감소할 수 있게 돕는다.

현재 인지행동치료가 스트레스 감소에 효과적이었음을 지지하는 연구(Na, 2014)는 있지만, 취업 스트레스를 직접적으로 다룬 치료연구는 없다. 그러나, 우울의 인지행동치료는 그 치료 효과가 경험적으로 입증된 치료로서 전세계적으로 널리 사용되고 있고(Kwon & Lee, 2001), 인지행동치료가 우울 감소에 효과적이며(Carter et al., 2013), 인지행동치료가 여대생의 우울 감소에 효과를 보이고(Pak & Son, 2002) 인지행동치료가 완벽주의적인 대학생의 우울 감소에 효과를 보이기 때문이다(Kim & Son, 2007). 역기능적 태도와 인지행동치료 효과를 본 논문은 많지는 않고 소수의 논문이 인지행동집단치료를 적용하여 역기능적 태도 변화를 확인(Kim, 1998; Lee, 2003; Oh, 1996; Quoted in Choi & Park, 2010)하였다. 따라서, 스트레스나

우울, 역기능적 태도의 변화가 지지되었으므로, 취업 스트레스와 우울, 역기능적 태도에도 충분히 좋은 치료가 될 것이다.

본 연구는 인지행동 집단치료 프로그램을 통하여 대학생의 취업 스트레스, 역기능적 태도 및 우울에 미치는 영향을 검증해보고자 한다. 따라서 본 연구의 가설 첫째, 인지행동 집단치료 프로그램에 참여한 집단의 취업 스트레스가 대기통제집단의 취업 스트레스보다 더 감소될 것이다. 둘째, 인지행동 집단치료 프로그램에 참여한 집단의 역기능적 태도가 대기통제집단의 역기능적 태도보다 더 감소될 것이다. 셋째, 인지행동 집단치료 프로그램에 참여한 집단의 우울이 대기통제집단의 우울보다 더 감소될 것이다.

방 법

참가자

2014년 3월부터 9월까지 4년제 대학교 학생들 396명을 대상으로 취업 스트레스 척도, 역기능적 태도 척도, 한국판 Beck우울 척도를 통해서 취업 스트레스 점수와 역기능적 태도 점수의 상위 25%인 참가자들을 선발하였다. 또한 온라인과 오프라인 광고 및 수업시간의 설문지 배부를 통하여 본 프로그램에 참가를 희망하는 참가자를 모집하였다. 본 연구 선발조건을 충족하는 대상자는 총 43명이었으며, 전화 면담을 통하여 프로그램의 취지를 설명하고 참가 의사를 밝힌 22명에 한해 사전 면담을 실시하였다. 사전 면담에서 참가자들에게 참가 동의서를 자필서명 하는 것으로 동의를 받았으며, 정신과적 치료를 받고 있거나 다른

Table 1
Demographic Characteristics of Study Participants

Characteristics	Categories	CBT. (n = 8)	Wait. (n = 8)	Total (N = 16)
Gender	Male	3(18.75%)	4(25.00%)	7(43.75%)
	Female	5(31.25%)	4(25.00%)	9(56.25%)
Age(year)	20-21	1(6.25%)	0(0%)	1(6.25%)
	22-23	4(25.00%)	0(0%)	4(25.00%)
	24-25	1(6.25%)	1(6.25%)	2(12.5%)
	26-27	2(12.5%)	7(43.75%)	9(56.25%)
Grade	1	0(0%)	1(6.25%)	1(6.25%)
	2	1(6.25%)	3(18.75%)	4(25.00%)
	3	3(18.75%)	0(0%)	3(18.75%)
	4	4(25.00%)	4(25.00%)	8(50.00%)

Note. CBT = Cognitive behavioral therapy group; Wait = waiting list control group.

기관에서 심리치료를 받고 있다고 응답한 4명은 연구 목적과 방법에 대해 설명한 후 지역 소재 상담기관을 연계하는 등의 안내를 하고 연구에서는 포함시키지 않았다. 이후 인지행동 집단치료 프로그램 참여에 동의한 참가자 18명 중 9명은 인지행동 집단 치료 집단에 나머지 9명은 대기통제집단에 무선할당하였다. 본 연구의 참가자로 선발된 총 18명 중에 치료집단 9명을 대상으로 인지행동 집단치료 프로그램을 진행하였다. 대기통제집단에 배정된 9명 중에 1명은 사후검사에 응하지 않아 분석에서 제외되었다. 치료집단에 배정된 9명 중에 1명은 개인사정으로 2회기까지만 참여하여 분석에서 제외되었다. 최종적으로 본 연구에 참여한 참가자는 대기통제집단 8명, 치료집단 8명으로 총 16명이다.

연구 대상의 인구통계학적인 특성은 Table

1과 같다.

측정도구

취업 스트레스 척도

대학생의 취업 스트레스를 측정하기 위해 코넬대학의 ‘스트레스 측정법’(Connell Medical Index: CMI; Shepherd et al., 1966)을 기초하여 한국에 맞게 Hwang(1998)이 개발한 ‘취업 스트레스 설문지’를 Kim과 Kang(2008)이 수정 보완한 취업 스트레스 검사를 사용하였다. 반응양식은 5단계의 Likert형 척도로 질문에 대하여 수검자가 자기 자신이 지각하고 있거나 생각하고 있는 정도에 따라 “매우 그렇지 않다(1점)-매우 그렇다(5점)”에 O표시를 하도록 제작하였다. 본 연구에서 취업 스트레스 척도의 Cronbach’s $\alpha = .873$ 이었다.

한국판 역기능적 태도 척도(Dysfunctional Attitude Scale-Korean Version, DAS-K)

역기능적 태도 측정은 DAS(Dysfunctional Attitude Scale; Weissman & Beck, 1978)를 Kwon (1994)이 우리나라에 맞게 개발한 한국판 역기능적 태도 척도를 사용하였다. DAS는 7점 척도 상에 평정하도록 되어 있으며, 긍정적인 문항은 총 10문항(2, 6, 12, 17, 24, 29, 30, 35, 37, 40)은 역환산 처리하여 평균 점수가 높을수록 자신의 대한 부정적인 도식을 더 많이 가지고 있음을 의미한다. 본 연구에서 한국판 역기능적 태도 척도의 Cronbach's $\alpha = .891$ 이었다.

한국판 Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory-Korean version, K-BDI)

Beck의 우울 평정 척도는 우울증상의 유무와 증상의 심각성을 평가하기 위해 만들어진 자기보고형 척도로서, 우울의 인지적, 정서적, 동기적, 신체적 증상영역을 포함하는 21문항으로 이루어져있다. 각 문항마다 0-3점으로 채점되며 총점수의 범위는 0-63으로 점수가 높을수록 우울정도가 심함을 나타낸다. 우울정도에 대해서 Beck(1976)은 BDI 총점에 따라 0-9점은 우울하지 않은 상태, 10-15점은 가벼운 우울상태, 16-23점은 중간정도의 우울상태, 24-63점은 심한 우울상태로 분류하였다. BDI는 내담자가 치료 전과 후에 느끼는 우울 정도의 변화를 알아보기 위해 사용되었다. 본 연구에서는 청소년의 우울정도를 측정하기 위해 Lee와 Song(1991)이 번안한 한국판 BDI를 사용하였으며, (주)마음사랑에서 판권을 구입하였다. 본 연구에서 한국판 Beck 우울 척도의 Cronbach's $\alpha = .805$ 이었다.

절차

본 연구는 C대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board) 승인(2014-05-028-001) 후 연구를 진행하였다. 2014년 3월부터 9월까지 J지역에 위치한 대학교에서 대학생들을 대상으로 취업 스트레스 척도, 역기능적 태도 척도 점수가 상위 25%인 대학생들을 분류하여 참가자를 선발하였다. 참가를 희망하는 대학생들에게는 1차로 전화를 통해 동의를 얻고, 다음으로 사전면담을 통해 프로그램의 참가 동의서를 자필서명 하는 것으로 동의를 받았다. 프로그램에 참가에 희망한 18명 중에 무선택당을 하여 9명은 치료를 받지 않는 대기통제집단에 배정하였다. 본 연구의 참가자로 선발된 총 18명 중에 치료집단 9명을 대상으로 인지행동 집단치료 프로그램을 진행하였다. 대기통제집단에 배정된 9명 중에 1명은 사후검사에 응하지 않아 분석에서 제외되었다. 치료집단에 배정된 9명 중에 1명은 개인사정으로 2회기까지만 참여하여 분석에서 제외되었다. 최종적으로 본 연구에 참여한 참가자는 대기통제집단 8명, 치료집단 8명으로 총 16명이다. 인지행동 집단치료 프로그램은 주 2회 90분씩, 총 12회에 걸쳐 실시되었다. 프로그램 종료 후 사후검사를 실시하고, 프로그램 종료 4주 후에 추적 조사를 실시하였다. 최종적으로 대기통제집단은 추적검사가 끝난 이후에 인지행동 집단치료 프로그램에 참여할 수 있게 하였다.

프로그램의 구성

본 연구에서 실시한 인지행동 집단치료(CBT-G)프로그램은 Beck(2011)의 Cognitive

behavior therapy와 Na(2014)의 인지행동 집단치료(CBT-G)모델, 그리고 Choi(2007)의 인지재구조화 훈련 모델을 중심으로 대학생의 취업 스트레스, 역기능적 태도 개선 및 우울 감소에 초점을 맞춰 프로그램을 재구성하였다.

프로그램의 구성 내용을 보면, 1회기에는 ‘오리엔테이션’으로 인지행동 집단치료 프로그램에 대한 소개와 함께 강의를 통해 스트레스 과정에서의 인지의 원인적 역할을 설명한다. 활동을 하며 참여자들 간의 친밀감과 신뢰감 발달을 돕고 집단 목표를 정한다. 2회기에는 ‘부정적인 자동적 사고 찾기’이다. 강의를 통해 사고, 감정, 행동 간의 관계를 이해하고 부정적인 자동적 사고를 찾아본다. 과제로는 참가자들에게 어떤 기분을 유발하는 사건에 그에 따른 사고방식을 역기능적 사고일지에 적게 하여, 자신의 부정적인 자동적 사고를 찾을 수 있게 한다. 3회기에는 ‘부정적인 자동적 사고 수정하기’이다. 지난회기에 과제로 작성한 역기능적 사고일지를 살펴보며 참가자들이 자신이 찾게 된 부정적인 자동적 사고에 대해 발표하고 다른 참가자들과 피드백할 수 있는 시간을 가진다. 강의를 통해 부정적 사고 내에 포함된 인지적 오류를 찾는 활동을 하며, 자신의 부정적인 자동적 사고를 현실적으로 타당한 자동적 사고로 바꾸는 연습을 해보고 그에 따르는 감정과 행동에서의 변화를 알아본다. 4회기는 ‘역기능적 태도 찾기’로, 강의를 통해 역기능적 태도에 대해 인식시키며 자신의 역기능적 태도에 대해 알아본다. 활동을 하며 역기능적 태도가 자신의 삶에 미친 영향을 평가하게 한다. 5회기는 ‘역기능적 태도 수정하기’로 강의를 통해 왜곡되고 부정적인 사고들을 대체할 수 있는 인지적 기법들을 여러 번 설명하고 실제 자신의 사례에 적용하여 합

리적인 사고로의 변화를 돕는다. 6회기는 ‘취업 스트레스 요인과 대처전략 습득하기’로 취업 준비를 하는 상황과 관련하여 적극적 대처 행동을 방해해왔던 특정한 역기능적 태도를 인식하게 하고 참가자들이 서로 발표하며 피드백을 주고받게 한다. 강의를 통해 스트레스 상황에서 새로운 대처 전략을 안내하여 문제를 다룰 수 있게 한다. 7회기는 ‘행동실험’으로, 취업 준비를 하는 상황에서 적절한 대처를 하지 못하게 되어 부적절한 행동을 하게 되는 순간에 대해 서로 나누고, 참가자들과 함께 적응적인 대처행동을 구상하여 연습하게 한다. 8회기는 ‘마무리’ 단계로 참가자들이 지금까지 학습한 경험들을 나누며 서로를 격려하게 한다. 프로그램에서 배운 기법이나 전략들을 일상생활에서 꾸준히 적용할 수 있도록 지지한다.

자료 분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS for Windows 20.0을 통해 이루어졌으며, 모수적 검정에 필요한 사례 수가 충분하지 않아 비모수 검정을 사용하였다. 먼저, 인지행동 집단치료 집단과 대기통제집단의 사전 동질성을 검증하기 위해 사전 점수로 맨-휘트니 검증(Mann-Whitney *U* test)을 실시하여 취업 스트레스, 역기능적 태도, 우울을 비교하였다. 또한 사후, 추적 단계에서 취업 스트레스, 역기능적 태도, 우울의 치료 집단과 통제 집단 간 차이를 알아보기 위하여 맨-휘트니 검증(Mann-Whitney *U* test)을 실시하였다. 그리고, 인지행동 집단치료 프로그램이 집단 내에서 취업 스트레스, 역기능적 태도, 우울에 미치는 영향을 알아보기 위하여 치료집단과 대기통제

집단 간 사전-사후, 사전-추적 검사에 대하여 윌콕슨 부호 순위 검증(Wilcoxon signed-rank test)을 실시하였다.

결 과

치료집단과 통제집단 간 사전 동질성

인지행동 집단치료 프로그램을 실시하기 전에 치료 집단과 통제 집단의 취업 스트레스, 역기능적 태도, 우울의 동질성 검증을 위해 Mann-Whitney *U* 검증을 실시하여 Table 2에 제시하였다. Table 2에서 보는 바와 같이, 인지행동 집단치료 실시 전 취업 스트레스($Z = -1.214, p = .234$), 역기능적 태도($Z = .000, p = 1.000$), 우울($Z = -.210, p = .878$)에서 집단 간 유의한 차이가 없었으므로, 두 집단을 동질적인 집단으로 볼 수 있다.

치료집단과 대기통제 집단 내 사전-사후, 사전-추적 검사 비교

인지행동 집단치료 프로그램이 대학생의 취업 스트레스, 역기능적 태도, 우울에 미치는 효과를 검증하기 위해 윌콕슨 부호 순위 검증을 사용하여 검사 시기에 따른 취업 스트레스를 비교하였다. 결과는 Table 3에 제시하였다.

치료집단의 사전-사후 취업 스트레스 점수 변화를 보면, 치료집단의 취업 스트레스 점수는 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의한 차이가 있었으며, $Z = -2.533, p = .011$, 사전 점수에 비해 추적 점수에서도 유의한 차이가 나타났다, $Z = -2.524, p = .012$. 반면에 대기통제집단은 사전점수와 사후점수, 사전점수와 추적 점수 모두에서 유의한 차이가 없었다.

치료집단의 사전-사후 역기능적 태도 점수 변화를 보면, 치료집단의 역기능적 태도 점수는 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의한 차이가 없었으며, $Z = -1.690, p = .091$, 종결 후 추적 조사에서도 유의하게 유지되었다, Z

Table 2
Homogeneity Test of Employment Stress, Dysfunctional Attitude, and Depression between the Two Groups

	Variables	Groups	<i>n</i>	Mean Rank	Sum of Ranks	mann-whitney <i>U</i>	<i>Z</i>
pre	Employment Stress	CBT.	8	7.06	56.50	20.500	-1.214
		Wait.	8	9.94	79.50		
	Dysfunctional Attitude	CBT.	8	8.50	68.00	32.000	.000
		Wait.	8	8.50	68.00		
	Depression	CBT.	8	8.25	66.00	30.000	-.210
		Wait.	8	8.75	70.00		

Note. CBT = Cognitive behavioral therapy group; Wait = waiting list control group.

* $p < .05$.

Table 3
Change in Employment Stress, Dysfunctional Attitude, and Depression within the Cognitive Behavioral Therapy and Waiting List Control Groups

Variables	Groups	Negative Ranks		Ties		Positive Ranks		Z		
		n	Mean Rank	Sum of Ranks	n	n	Mean Rank		Sum of Ranks	
pre-post	Employment	CBT.	8	4.50	36.00	0	0	.00	.00	-2.533*
	Stress	Wait.	5	3.80	19.00	2	1	2.00	2.00	-1.782
pre-post	Dysfunctional Attitude	CBT.	5	4.80	24.00	1	2	2.00	4.00	-1.690
	Depression	Wait.	3	6.33	19.00	0	5	3.40	17.00	-.140
pre-post	Depression	CBT.	7	4.00	28.00	1	0	.00	.00	-2.375*
		Wait.	1	4.00	4.00	3	4	2.75	11.00	-.944
pre-follow up	Employment	CBT.	8	4.50	36.00	0	0	.00	.00	-2.524*
	Stress	Wait.	3	4.33	13.00	2	3	2.67	8.00	-.526
	Dysfunctional Attitude	CBT.	5	5.80	29.00	0	3	2.33	7.00	-1.540
	Depression	Wait.	2	2.50	5.00	0	6	5.17	31.00	-1.823
	Depression	CBT.	8	4.50	36.00	0	0	.00	.00	-2.521*
		Wait.	0	.00	.00	2	6	3.50	21.00	-2.201

Note. CBT = Cognitive behavioral therapy group; Wait = waiting list control group.

* $p < .05$.

= -1.540, $p = .123$. 대기통제집단에서도 사전 점수와 사후점수, 사전점수와 추적 점수 모두에서 유의한 차이가 없었다.

치료집단의 사전-사후 우울 점수 변화를 보면, 치료집단의 우울 점수는 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의한 차이가 있었으며, $Z = -2.375$, $p = .018$, 사전 점수에 비해 추적 점수에서도 유의한 차이가 나타났다, $Z = -2.521$, $p = .012$. 반면에 대기통제집단은 사전 점수와 사후점수, 사전점수와 추적 점수 모두에서 유의한 차이가 없었다.

치료집단과 대기통제집단 간 사전-사후, 사전-추적 검사 비교

치료집단과 대기통제 집단 간 취업스트레스, 역기능적 태도, 우울에 대한 사전-사후 점수와 사전-추적 점수에 대한 비교를 통해 효과를 알아보기 위하여 Mann-whitney U 검증을 사용하여 두 집단 간에서의 변화를 분석하였다. 결과는 Table 4에 제시하였다.

치료집단과 대기통제 집단의 취업 스트레스에 대한 사전-사후 점수와 사전-추적 점수에 대한 Mann-whitney U 검증 결과, 사전-사후 점수에서 두 집단 간의 유의한 차이가 있는 것

Table 4
Change in Employment Stress, Dysfunctional Attitude, and Depression between the Cognitive Behavioral Therapy and Waiting List Control Groups

	Variables	Groups	n	Mean Rank	Sum of Ranks	mann-whitney U	Z
post	Employment	CBT.	8	5.31	42.50	6.500	-2.686*
	Stress	Wait.	8	11.69	93.50		
	Dysfunctional Attitude	CBT.	8	7.50	60.00	24.000	-.840
		Wait.	8	9.50	76.00		
	Depression	CBT.	8	6.06	48.50	12.500	-2.055*
		Wait.	8	10.94	87.50		
follow-up	Employment	CBT.	8	5.44	43.50	7.500	-2.577*
	Stress	Wait.	8	11.56	92.50		
	Dysfunctional Attitude	CBT.	8	6.38	51.00	15.000	-1.787
		Wait.	8	10.63	85.00		
	Depression	CBT.	8	5.25	42.00	6.000	-2.737*
		Wait.	8	11.75	94.00		

Note. CBT = Cognitive behavioral therapy group; Wait = waiting list control group.

* $p < .05$.

으로 나타났으며, $Z = -2.686, p = .005$, 사전-추적 점수에서도 두 집단 간의 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다, $Z = -2.577, p = .007$.

치료집단과 대기통제 집단의 역기능적 태도에 대한 사전-사후 점수와 사전-추적 점수에 대한 Mann-whitney U 검증 결과, 사전-사후 점수에서 두 집단 간의 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며, $Z = -.840, p = .442$, 사전-추적 점수에서도 두 집단 간의 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다, $Z = -1.787, p = .83$.

치료집단과 대기통제 집단의 우울에 대한 사전-사후 점수와 사전-추적 점수에 대한 Mann-whitney U 검증 결과, 사전-사후 점수에

서 두 집단 간의 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, $Z = -2.055, p = .038$, 사전-추적 점수에서도 두 집단 간의 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다, $Z = -2.737, p = .005$.

이러한 결과를 볼 때, 치료집단과 통제집단의 역기능적 태도의 사전-사후, 사전-추적 점수에 대해서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나, 취업 스트레스, 우울의 사전-사후, 사전-추적 점수 간에는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

치료집단과 대기통제집단 간 척도별 치료 변화 각 집단의 치료 변화를 살펴보기 위하여 취

Table 5
 Quartiles, Minimum, and Maximum for Employment Stress, Dysfunctional Attitude, and Depression in the Cognitive Behavioral Therapy and Waiting List Control Groups

		CBT.			Wait.		
		pre	post	follow-up	pre	post	follow-up
Employment Stress	Minimum	45	2	31	58	6	34
	first quartile	51.50	2.25	34.50	60.50	7.00	53.50
	Median	62.00	6.50	44.00	66.00	19.00	66.50
	third quartile	67.00	15.25	50.75	68.00	25.25	69.50
	Maximum	69	21	52	72	39	79
Dysfunctional Attitude	Minimum	88	77	31	82	76	84
	first quartile	94.25	79.50	67.75	91.75	94.00	92.00
	Median	110.00	102.50	89.00	115.50	115.00	124.50
	third quartile	139.50	116.50	114.00	131.00	129.75	130.00
	Maximum	156	154	147	163	157	181
Depression	Minimum	8	2	0	4	6	5
	first quartile	10.25	2.25	2.00	9.75	7.00	15.00
	Median	13.50	6.50	3.50	15.00	19.00	20.00
	third quartile	21.75	15.25	8.75	22.50	25.25	35.00
	Maximum	25	21	21	39	39	45

Note. CBT = Cognitive behavioral therapy group; Wait = waiting list control group.

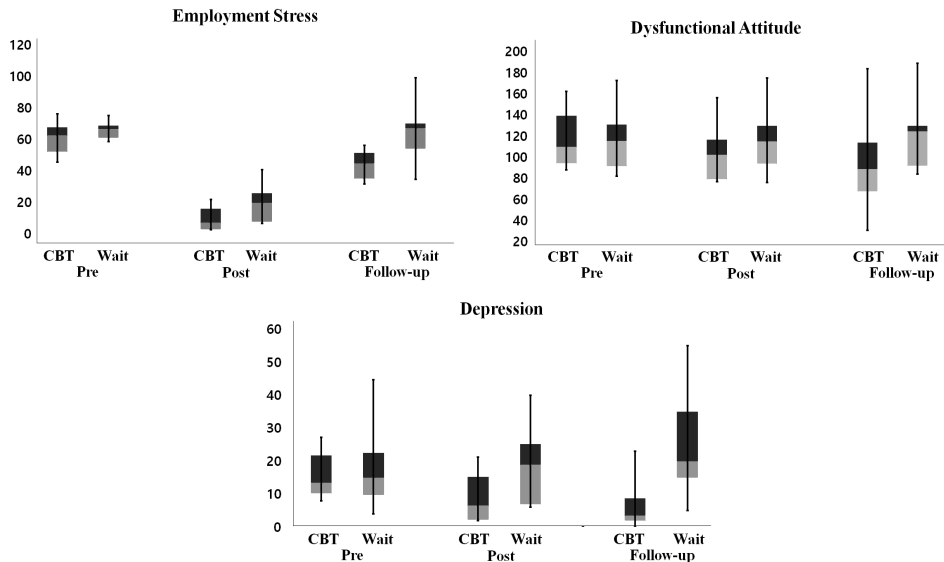


Figure 1 Change in employment stress, dysfunctional attitude, and depression in the cognitive behavioral therapy and waiting list control groups

업 스트레스, 역기능적 태도, 우울에 대한 사분위수와 최솟값, 최댓값을 Table 5에 제시하였고, 제시된 통계량을 이용하여 집단 간 사전-사후, 사전-추적 점수 변화를 그림으로 나타내었다(Figure 1). 그림은 box plot으로 두 집단의 점수를 비교하였으며, 박스의 아래쪽이 1분위수, 가운데가 중앙값, 위쪽이 3분위수이다. 또한, 막대의 아래쪽은 최솟값이고 위쪽은 최댓값이다.

논 의

본 연구는 인지행동 집단치료 프로그램이 대학생의 취업 스트레스, 역기능적 태도 및 우울을 감소시키는 효과를 검증하고자 하였다. 인지행동 집단치료 프로그램의 변화된 효과를 가설별로 논의하면 다음과 같다:

첫째, 인지행동 집단치료 프로그램에 참여한 집단의 취업 스트레스가 대기통제집단의 취업 스트레스보다 더 감소될 것이라는 가설 1이 지지되었다. 인지행동 집단치료 프로그램에 참여한 집단의 취업 스트레스는 사전보다 사후에 유의하게 더 감소하였고, 4주 후 추적조사까지 유지되었다. 반면, 대기통제집단은 사전-사후-추적에서 유의한 차이가 없었다. 이는 인지행동 집단치료 프로그램이 취업 스트레스에 효과가 있었던 것으로 볼 수 있으며, 그 효과가 프로그램이 끝난 이후에도 영향을 미치고 있다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 직장인들을 대상으로 한 인지행동치료가 스트레스 감소에 효과를 검증한 Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer와 Fang(2012)의 연구, Choi(2007), Choi와 Park(2010)이 대학생을 대상으로 인지재구조화 훈련이 대학생의 스트레스 감소에 효

과가 있었다고 한 연구와 유사한 결과였다.

취업 스트레스를 감소시킨 인지행동 집단치료 프로그램의 치료적 요인으로 치료집단의 참가자들이 자신의 부정적인 자동적 사고 찾고 수정하기(2, 3회기), 역기능적 태도를 찾아보고 수정하기(4, 5회기) 활동을 하면서 자신의 자동적 사고를 파악하고, 인지적 오류를 확인하고 논박하며, 역기능적 태도를 알아보고 수정하는 것에 더하여 취업 스트레스 관리 훈련(6, 7회기) 활동을 하면서 자신의 스트레스 유발 상황 등을 구체적으로 파악하고 스트레스 대처전략을 세우며 이를 직접 행동으로 해보게 된다. 이는 참가자들이 역기능적 태도를 합리적인 태도로 변화하는 과정을 거치면서 상황을 덜 스트레스 적으로 여기게 하고, 현재 자신의 상황과 스트레스의 원인에 대해 탐색해 보고 이에 맞는 대처전략을 세워 능동적이고 적극적으로 대처하며 직접 경험할 수 있게 만들어 취업 스트레스의 감소에 영향을 주었을 것이라고 추측된다. 또한, 집단 프로그램으로 진행되었기 때문에 취업으로 인한 스트레스가 자신만 가진 것이 아니라는 사실을 알게 되고 타인과 질문을 하며 의견을 나누며 깨닫는 집단에서의 경험들이 취업 스트레스 감소에 도움이 되었을 것이라고 예상된다.

둘째, 인지행동 집단치료 프로그램에 참여한 집단의 역기능적 태도가 대기통제집단의 역기능적 태도보다 더 감소될 것이라는 가설 2가 지지되지 않았다. 인지행동 집단치료 프로그램에 참여한 집단의 역기능적 태도는 사전-사후, 사전-추적에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 또한, 대기통제집단은 사전-사후-추적에서 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 여고생을 대상으로 인지-행동적 집단 상담 프로그램이 역기능적 태도 감소에 효과적이었다

고 보고한 Kwak과 Chung(2007)의 연구, 비만 남중학생을 대상으로 인지행동적 집단 상담 프로그램이 역기능적 태도 감소에 효과적이었 다는 Jung, Park과 Lee(2006)의 연구와 상반된 다.

역기능적 태도는 상황과 관계없이 일정하고 지속적이며 일반화되고 비교적 안정적인 인지 체계로 자동적 사고를 생성하는 심층적 수준의 인지를 의미한다(Choi, 2007). 즉, 본 연구 과정에서 집단의 참가자들은 단기간 동안 부정적인 자동적 사고를 찾고, 부정적인 자동적 사고 속에 인지적 오류를 파악하며, 부정적인 자동적 사고를 현실적이고 타당한 사고로 대체하였다. 이후에 상위 개념인 역기능적 태도를 찾고, 역기능적 태도에 대한 타당성, 유용성 등을 평가하여 이를 합리적인 태도로 대체시키는 연습을 하였다. 이에 참가자들은 프로그램의 회기가 후반부로 갈수록 어려움을 호소하며 역기능적인 태도의 개념 등에 대해 다시 설명해주기를 요청하기도 하였다. 따라서, 자신의 부정적인 자동적 사고를 찾는 것은 가능하였으나 역기능적인 태도를 찾아 타당하고 합리적인 대안적 태도로 바꾸어 실생활에 적용시켜 사용하기에는 어려움이 있었을 것으로 추정된다.

셋째, 인지행동 집단치료 프로그램에 참여한 집단의 우울이 대기통제집단의 우울보다 더 감소될 것이라는 가설 3이 지지되었다. 인지행동 집단치료 프로그램에 참여한 집단의 우울은 사전보다 사후에 유의하게 더 감소되었고, 4주 후 추적조사에서는 더 유의하게 감소되었다. 반면, 대기통제집단은 사전-사후-추적에서 유의한 차이가 없었다. 이는 인지행동 집단치료 프로그램이 우울에 효과가 있었던 것으로 볼 수 있으며, 그 효과가 프로그램이

끝난 이후 영향을 미치고 있다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 청소년을 대상으로 인지행동 심리치료 프로그램을 실시한 결과 우울 감소에 효과적이었던 Kim(2012)의 연구, 우울증 환자를 대상으로 인지행동치료를 실시하였을 때 인지행동치료프로그램이 우울 감소에 효과적이라는 Na(2014)의 연구와 일치한다.

특별히, 참가자의 ‘사고’와 참가자의 ‘감정’ 부분에 균형 있게 접근하기 위해 참가자가 ‘역기능적 사고일지’를 작성할 때 참가자의 ‘감정’을 점수화 하여 기록하게 하여 보다 구체적으로 표현하게 하였다. 이후에 역기능적 태도 찾고, 수정하기(4, 5회기)를 통해서 내담자가 자신의 역기능적인 태도를 파악해보고, 상황과 역기능적인 태도, 자신의 행동에 대해 파악해보는 과정을 통해 자신의 사고과정을 통해 인지오류를 발견하고, 수정하게 하였다. 이러한 과정을 거친 후에, 참가자가 ‘역기능적 사고일지’를 기술하면서 합리적인 태도로 자신의 감정을 볼 때 감정이 변화하는 것을 직접 자신의 경험할 수 있게 하였고, 이를 참가자들이 서로 발표하며 피드백하는 과정에서 자신의 감정을 표현하고 타인의 말을 경청하며 다른 사람과의 상호작용을 하는 과정이 우울의 감소에 영향을 미쳤을 것이라 여겨진다. 또한, 역기능적 태도를 변화시키는 과정을 통해 스트레스에 보다 능동적으로 대처할 수 있게 돕는 과정에서 우울이 감소했을 것으로 추정된다.

본 연구의 의의 및 시사점을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 대학생의 취업 스트레스 문제를 상담하게 될 경우, 내담자의 부정적인 자동적 사고의 내용을 토대로 내담자가 가지는 역기능적 태도를 발견하여, 이를 현실적이고 합리적인 사고로 대체하는 인지행동치료를 사

용하면 효과적임을 시사한다. 내담자들이 가지는 역기능적 태도의 변화로 인해 내담자는 스트레스 상황을 보다 긍정적으로 자각하여, 문제에 이전보다 적극적으로 대처하도록 돕는다(Beck et al., 1979; Cho, 1998; Kwon, 1993: Quoted in Choi, 2007). 즉, 인지행동치료를 통해 취업 스트레스의 인지적인 측면에 영향을 미치는 역기능적 태도를 합리적인 태도로 수정하면서 내담자의 취업 스트레스 감소에 도움을 줄 수 있다. 취업 스트레스를 가지는 대학생에 대한 새로운 접근으로 인지행동치료의 효과성을 제시하였다. 둘째, 취업 스트레스 감소에 대한 인지행동치료프로그램의 효과성에 관한 연구가 많이 되어있지 않으므로, 취업 스트레스 연구에 또 하나의 선행연구가 될 수 있을 것이다. 셋째, 대학의 졸업이 취업을 의미하는 현 시대에 대학생의 취업 스트레스를 감소시키는 것은 앞으로 대학생이 자신의 취업 스트레스를 잘 알아차리고 조절시켜 자신의 능력을 극대화시켜 취업을 준비하는 상황에 능동적으로 대처할 수 있게 도울 수 있을 것이다. 다른 나라와 달리 우리나라의 문화적 특이성으로 인해 생기는 대학생들이 가지는 취업에 대한 압박감에서 벗어나 자유롭게 직업을 선택하고, 구직에 참여함으로써 우리나라의 청년 실업률을 감소시키는데 활용 가능할 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에서 고려되어야 할 점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 선발조건을 충족(취업 스트레스 수준이 비교적 높으며 역기능적 태도 점수가 높은 대상자)하였으나 프로그램의 참여를 동의하지 않았던 참가자들이 상당히 많아 프로그램의 참여를 독려하기까지 상당한 어려움이 있었다. 참여를 원하지 않았던 대상자들 중에서는 특

히 4학년이 많았는데, 이들이 본 연구에 참여하지 않았던 가장 큰 이유는 심리치료를 통하여 취업에 대해 도움을 얻으려 기대하기보다 학교에서 진행되는 보다 구체적인 '취업에 관한 정보'를 원하였고, 이들은 그러한 '취업에 관한 보다 직접적인 정보'를 토대로 취업을 하고자 하였다. 이로 인해 본 연구에서는 프로그램의 참여자의 수가 너무 적었으며 표본 크기의 한계가 있다. 또한, 참가자의 동의를 얻어 프로그램을 진행하였기 때문에, 프로그램에 참여하고자 하는 동기나 주관적인 스트레스의 수준이 높을 가능성이 있을 것으로 여겨지며, 이에 본 연구의 결과를 일반화하기에는 어려울 것으로 생각된다. 따라서, 추후의 연구에서는 충분한 수의 참가자를 확보하는 등의 방법이 필요하다. 둘째, 연구 참가자들이 연구에 협조하는 부분에 있어서의 어려움과 연구 기간의 문제의 이유로 인지행동치료를 주 2회 8회기로 구성하였지만, 인지행동치료 프로그램 기간이 짧았을 가능성이 있다. 따라서 참가자들이 실생활에서 프로그램에서 배운 기술을 적용할 수 있도록 이도록 충분한 치료기간과 간격이 필요하다. 이에 덧붙여, 추적조사 기간이 짧아 프로그램의 지속효과를 살펴보지 못했으므로, 프로그램의 장기간의 추적 조사를 통해 장기간 효과를 측정할 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구에서는 취업 스트레스, 역기능적 태도, 우울에 대해 인지행동 집단 치료 집단과 대기통제집단으로 나누어 연구를 진행하였는데, 통제집단이 비처치집단이기 때문에 따르는 제한점이 있다. 즉, 집단원들이 서로 대화를 나누며 스스로 심리적 상황에 대해 이해하게 되거나 집단원들의 피드백을 통해 자신을 알아가는 것 등과 같은 집단원들과의 상호작용 등이 영향을 미쳤을 가능

성이 있다. 따라서, 취업 스트레스, 역기능적 태도, 우울에 대해 다른 치료프로그램들을 비교하여 연구가 필요할 것으로 보인다. 넷째, 본 연구의 참가자들은 4학년이 대다수이긴 하였으나, 2-3학년들로도 구성되어있었다. 이들이 똑같이 취업에 관한 스트레스를 가지고 있었다. 하지만, 이들이 가진 취업에 대한 스트레스에 대한 내용들은 좀 차이가 있었다. 2-3학년들은 취업에 있어 모호하고, 구체적이지 않은 스트레스(예, 나는 아직도 내가 어떤 일이 적성에 잘 맞는지 모르겠다, 앞으로 내 인생이 어떻게 될지 불안하다 등)에 대해 불편감을 호소하는 반면, 4학년들은 취업에 있어서 보다 구체적인 것들을 스트레스(예, 저는 이것(구체적인 직종)을 하려고 지금 준비하고 있는 것이 있는데.. 이것이 잘 안 된다 등)로 호소하였다. 이러한 점을 토대로 앞으로의 연구자들은 집단을 구성할 때, 취업 스트레스의 내용을 구분한 후에 집단을 구성하면 프로그램을 진행하는 것이 더욱 효과적이겠다. 여섯째, 본 연구의 3-4학년의 참가자들은 인지행동치료집단에 7명, 대기통제집단에 4명으로 구성되었고, 1-2학년의 참가자들은 인지행동치료집단에 1명, 대기통제집단에 4명으로 구성되었다. 인구통계학적인 특성의 차이로 인하여 본 연구결과를 일반화하는 것에 신중을 기해야 하며, 추후의 연구에서는 집단을 구성할 때, 내담자들의 정보를 사전에 파악하여 짝지은 집단 설계(matched-groups design)의 방법 등으로 이를 보완하는 것이 필요하겠다.

References

- Angst, J. & Vollrath, M. (1991). The natural history of anxiety disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 84, 446-452.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical experiment, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy, An International Quarterly*, 1, 5-37.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Show, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Carter, J. D., McIntosh, V. V., Jordan, J., Porter, R. J., Frampton, C. M., & Joyce, P. R. (2013). Psychotherapy for depression: A randomized clinical trial comparing schema therapy and cognitive behavior therapy. *Journal of Affective Disorders*, 151, 500-505.
- Choi, R., & Park, J. K. (2010). The effects of a short-term cognitive restructuring training to improve stress response and dysfunctional attitude in undergraduate students in Korea. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 10, 27-42.
- Choi, S. A. (2007). Effects of cognitive restructuring group counseling program on reducing stress of university students. *Korean Journal of Christian Counseling*, 14, 261-828.
- Ellis, A., & Maclaren, C. (2005). *Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide (2nd ed.)*. Oakland: Impact Publishers.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy &*

- Research*, 36, 427-440.
- Hwang, S. W. (1998). *A study on employment stress of university students*. (Unpublished master's thesis). Dong-a university, Pusan, Korea.
- Jung, H. J., Park, E. S., & Lee, Y. S. (2006). Effects of a cognitive behavioral group counseling program on body image, self-efficacy, dysfunctional attitudes, and interpersonal relations of obese boy students in a middle school. *The Korean Journal of East West Mind Science*, 9, 73-85.
- Kang, W. J., Kim, J. I., & Kim, J. W. (2008). A study on the analyses and effectiveness of the job search supporting programs by universities. *Journal of Human Resource Management Research*, 15, 17-36.
- Kim, C. S. (2012). *Effects of an acceptance commitment and a cognitive behavioral psychotherapy program on adolescent's depression, psychological acceptance and self-control* (Unpublished doctoral dissertation). Changwon national university, Changwon, Korea.
- Kim, H. J., & Kang, Y. R. (2006). The Relationship between job seeking stress and career maturity of dance majoring students. *Korean Journal of Dance Education*, 8, 57-64.
- Kim, H. J., & Son, C. N. (2007). The effects of cognitive behavioral therapy on anxiety and depression of evaluative concerns perfectionistic undergraduated students. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 26, 805-826.
- Kim, H. S. (2013). Analysis of structural relationships among predictors of employment anxiety of college students. *Korean Journal of Counseling*, 14, 1165-1187.
- Kovacs, M., & Beck, A. T. (1978). Maladaptive cognitive structures in depression. *American Journal of Psychiatry*, 135, 535-533.
- Kwak, H. J., & Kim, H. J. (2013). A meta-analysis of related factors depression of Korea university student. *Korean Journal of Youth Studies*, 20, 75-98.
- Kwak, Y. H., & Chung, H. H. (2007). Effects of a cognitive-behavioral group counseling program on depression, dysfunctional attitudes, and self-esteem of girl students in a high school. *The Korean Journal of East West Mind Science*, 10, 17-31.
- Kwon, J. H., & Lee, C. W. (2001). Cognitive behavioral therapy for depression. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 1, 1-22.
- Kwon, S. M. (1994). Reliability, validity and factor structure of the Korean version of dysfunctional attitude scale. *Psychological Science*, 3, 100-101.
- Lee, H. K., Kim, I. K., & Park, Y. C. (2000). The psychological effect of economic depression on the 20's unemployed. *Korean Journal of Psychological and Social Issues*, 6, 87-101.
- Lee, J. M. (2010). Structural relationships among family strength, self-differentiation, interpersonal relationships, and depression of university students. *Korean Journal of Counseling*, 11, 1271-1287.
- Lee, Y. H., & Song, J. Y. (1991). A study of the reliability and the validity of the BDI, SDS, and MMPI-D scales. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 10, 98-113.
- McLean, S., & Crowe, S. F. (2002). The

- contribution of perceived control of stressful life event and thought suppression to the symptoms of obsessive-compulsive disorder in both non clinical and clinical samples. *Journal of Anxiety Disorders*, 429, 1-15.
- Na, J. Y. (2014). The effect of cognitive behavioral therapy program on the automatic thoughts, depression and stress coping style in depressive patients. *Chonnam Journal of Nursing Science*, 19, 79-92.
- Pak, S. J., & Son, C. N. (2002). The effects of cognitive behavior therapy on body image esteem, self-esteem, and depression of college women with negative body image. *The Korean Journal of Health Psychology*, 7, 335-351.
- Park, E. H., & Lee, E. T. (2013). The effects of undergraduates' social problem solving ability and ego-resilience on jobs seeking stress. *Korean Journal of Youth Studies*, 24, 5-30.
- Park, M. J., Kim, J. H., & Jung, M. S. (2009). A qualitative study on the stress of university students for preparing employment. *Korean Journal of Counseling*, 10, 417-435.
- Roh, M. S., Jeon, H. J., Lee, H. W., Lee, H. J., Han, S. K., & Hahm, B. J. (2006). Depressive disorders among the college students: Prevalence, risk factors, suicidal behaviors and dysfunctions. *Journal of The Korean Neuropsychiatric Association*, 45, 432-437.
- Shim, J. E., An, H. Y., & Kim, J. H. (2011). The relationship between job-seeking stress and depression in college students: The mediating roles of cognitive emotion regulation strategies. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 32, 103-118.
- Warrilow, A. E., & Beech, B. (2009). Self help CBT for depression: Opportunities for primary care mental health nurse. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16, 792-803.

Received February 12, 2015

Revised February 1, 2016

Accepted February 5, 2016

인지행동 집단치료 프로그램이 대학생의 취업 스트레스, 역기능적 태도 및 우울에 미치는 효과

조 은 진

손 정 략

전북대학교 심리학과

본 연구는 인지행동 집단치료 프로그램이 대학생의 취업 스트레스, 역기능적 태도, 우울에 미치는 효과를 알아보았다. 4년제 대학교에 대학생 396명을 대상으로 취업 스트레스 척도, 역기능적 태도 척도, 우울 척도를 실시하였고, 이를 토대로 16명을 참가자로 선정하였다. 16명의 참가자를 인지행동 집단치료 집단에 8명, 통제 집단에 8명 무선할당하였다. 인지행동 집단치료 프로그램은 주 2회씩 총 8회기가 진행되었으며, 프로그램 종료 후 사후조사를 실시하였고, 4주 후 추적조사를 실시하였다. 그 결과, 인지행동 집단치료 프로그램에 참여한 집단이 통제 집단보다 취업 스트레스, 역기능적 태도 및 우울이 유의하게 감소하였다. 그 수준은 추적 조사까지 유지되었다. 본 논문의 마지막에는 연구의 의의, 제한점 및 후속 연구에 대한 제언이 논의되었다.

주요어: 인지 행동 치료(CBT), 취업 스트레스, 역기능적 태도, 우울