

청년 마음건강 서비스 이용 경험에 대한 연구

중랑구 청년 마음건강 지원사업 참여자를 대상으로

소나무상담복지센터 (송민서, 김주연)

중랑청년마음건강지원사업은
중랑구 2020 청년정책 거버넌스 활성화 지원사업의 일환으로 진행된 것입니다.

목차

I. 서론	6
1. 마음건강 지원사업 배경	6
2. 중랑구 마음건강지원사업 구성 및 참여자 현황	7
3. 연구의 필요성 및 목적	13
II. 연구 방법	18
1. 연구 대상	18
2. 연구 설계	19
3. 연구 절차	22
4. 자료 분석	23
III. 연구 결과	26
1. 주요 변인의 기술 통계	26
2. 주요 변인들의 상관관계 분석	27
3. 일대일대면상담 서비스 만족도가 건강증진 생활양식에 미치는 영향	29
4. 청년마음건강 서비스 참여 경험의 현상학적 질적 연구	33
IV. 논의	56
1. 결과 요약 및 논의	56
2. 실천적 함의	58
3. 연구의 제한점 및 후속 연구 제언	59
V. 참고 문헌	62
부록	66



U



1. 서론



I. 서론

1. 마음건강 지원사업 배경

청년기는 흔히 성인 초기라고도 불리며 성인기로 진입하는 주요한 전환기라 할 수 있다. 청년기는 신체적, 지적 측면에서 가장 정점에 있는 시기라고 할 수 있으며, 청년기 이후의 발달은 새로운 신체적 기능이나 인지적 능력의 획득에 의해 일어나기 보다는 주로 사회적, 문화적 요소에 의해 주도된다(Specht & Craig, 1987).

현 우리 사회에서 청년들의 상태를 가장 잘 반영하고 있는 표현 중에 ‘N포 세대’가 있다. ‘N포 세대’란 청년들이 계속되는 경기불황으로 인한 실업 문제와 구직의 어려움으로 자신들에게 주어진 과제를 포기한 세대라고 스스로 지칭하는 표현으로, 연애, 결혼, 출산을 포기하는 ‘3포 세대’, 여기에 인간관계, 내 집 마련을 포기하는 ‘5포 세대’, 그리고 꿈과 희망까지 포기하게 되는 ‘7포 세대’가 있다. 2015 통계청 사망원인 통계에서도 알 수 있듯이 인구 10만명 당 자살 사망자 20대 16.4명(43.8%), 30대 24.6명(35.8%)에 이르고 있다. 2016 보건복지부 정신질환실태 역학조사에서는 성인 4명 중 1명이 정신질환을 경험하고 있다고 한다. 최근 5년간은 20대 정신건강 질환 환자 수가 가장 큰 폭으로 증가되었다. 2017년 20대 정신건강 질환자 수는 약 79,200명으로 전체 연령대 가운데 두 번째로 적지만 증가폭은 2013년 약 136,000명에서 2017년 약 196,000명으로 44.1%가 증가되었다. 서울시는 2012년부터 청년 정신건강의 어려움뿐만 아니라, 청년들을 발굴하고, 연구 조사, 청년교류 및 단체 네트워크 구축, 신규 사업 발굴 및 지원사업 담당하는 기관을 설치하며 청년정책의 토대를 마련해 오고 있다. 2017년에는 ‘2020 서울형 청년보장(Seoul Youth Guarantee)’을 본격적으로 시행하게 된다. 4,910명의 서울시 청년에게 청년수당을 지급했고, 참가자들에게 2016년 시행했던 프로그램을 확

장하여 지원했으며, 1:1 매니징 시스템을 도입해 프로그램 참가자를 위한 온-오프라인 상담, 정보제공 기능을 실험했다. 2018년 서울시 청년활동지원사업은 2017년 탐색적으로 진행했던 비지원금 영역을 마음건강지원, 생활상담 지원, 관계형성지원, 진로탐색지원 프로그램으로 구성했다. 마음건강 지원프로그램은 진로정서 자가진단, 일대일 심층상담, 집단상담으로 구성되어서 참가자들이 자신의 마음건강을 돌아보고 비슷한 고민을 가진 또래 청년들을 만나 대화 할 기회를 가질 수 있도록 구성되었다(서울시 청년활동지원센터 연구보고서 04권). 2019년에 일대일 마음상담은 442명(남 122, 여 318)으로 진행되었고, 2020년 현재 2,688명(남 435, 여 2,253)으로 진행되고 있으며, 만족도가 높은 편이다. 서울시의 청년 마음건강 사업은 우울증, 공황장애는 물론 미취업 상황, 진로, 취업문제 대인관계 등으로 어려움을 겪는 청년들에게 심리정서 전문 상담사를 일대일로 연계해 청년 스스로 일상에서 마음건강을 지켜나가도록 돕는다는 계획이다. 사업 참여자의 익명성을 철저히 보장하면서도, 상담비 부담경감을 통해 상담 문턱을 낮추고, 청년 감수성에 맞는 상담체계를 통해 실질적인 효과를 느끼도록 한다는 것이 청년 마음건강 사업의 핵심이다.

2. 중랑구 마음건강지원사업 구성 및 참여자 현황

중랑구는 청년 정책 실행 단위가 지역공동체 밀착형의 작은 단위일 필요가 있다는 서울시의 정책적 함의에 따라 청년 자율예산제 사업으로 선정 되었다(19.8.21~8.31). 2019년 중랑구 청년 정책 연구용역 결과 중랑구 청년들은 대체적으로 취업이나 경제 등에 고민이 많았으며 이와 연관된 경제적 빈곤감 또한 높았다. 우울감이나 외로움도 상대적으로 빈도가 높아 청년들의 현실적인 부분에 대한 정책적 대응이 요구되고 있다. 이에 성장과정에서 미수행된 발달과정을 거칠 수 있도록 거주지에서 참여의 기회를 줄 필요성이 있다. 또한 상담을 통해 무엇이든 할 수 있는 동기를 부여하고 직업적 전문가로 성장하

기 위한 교육과정에 진입할 수 있는 동기부여가 필요하다는 필요성을 근거로 2020 중랑구 청년 마음건강 지원사업은 시작되었다. 청년 마음건강 지원사업은 세부적으로는 일대일대면상담, 소그룹집단상담, 특별교육, 자조모임으로 구성되었다. 일대일 대면상담의 1차 접수는 5월, 2차 접수는 8월로 진행되었고, 코로나 상황에서 방역규칙을 준수하였으며, 비대면으로 진행되기도 하였다. 일대일 대면상담은 1인 기준으로 10회기로 진행되었다. 추후 개인별 상황에 따라 5회기 연장 가능하도록 구성되었다. 소그룹 집단상담은 청년들의 다양성을 고려하여 시간대(평일 저녁, 평일 오후, 일요일)의 다양화, 주제별 다양화(진로탐색프로그램, 음악을 통한 사회성향상프로그램, 그림책 치유프로그램, MBTI 성장 프로그램, 미술을 통한 자기만나기 프로그램)을 시도했다. 특별교육은 청년들에게 친숙한 커피를 즐길 수 있도록 드립커피를 사용할 수 있는 기회를 제공하였고, 그림그리기를 통해 자신의 긍정적인 모습을 담을 수 있도록 포토북 작업이 진행되었다. 이러한 활동들을 통해서 같은 목적과 공감대를 가진 청년들끼리 자조모임이 결성되고, 지속적인 유지를 위한 지역의 협력체계 구축 계기가 되도록 하였다.

1) 마음건강지원사업의 참여 분포

본 사업에 참여한 청년은 연령은 만 19세~34세 청년을 대상으로 중랑구 거주 및 활동 지역과 연령을 제외한 성별, 직업, 종교, 사회경제적 상태 등의 제한이 없다. 중랑구 청년 마음건강 지원사업과 참여자는 <표1>에서 제시한 바와 같다.

<표1> 중랑구 청년 마음건강 지원사업 분포

성별	일대일대면상담		소그룹집단상담		특별교육		자조모임	
	남	여	남	여	남	여	남	여

명	14	63	2	41	1	10	1	10
계	77		43		11		11	

<표2>에서 보여주듯이 참여자는 여성이 82.40%으로 대부분을 차지하고 있다. 참여자의 연령을 살펴보면 만 25세, 만 29세, 만 33세로 대부분 청년기 후반의 참여자들의 비율이 41.90%으로 높았다. 직업을 살펴보면 직장인이 31.20%와 취준생 23.00%으로 분포되어 있다. 참여자들은 상담경험이 대부분 없었고(63.50%), 신청경위는 홍보물을 보고 신청하신 분(36.50%)들이 많은 것으로 나타났다. 참여자들은 일대일 대면상담에 1인당 평균적으로 10.09회기를 참여한 것으로 나타났다.

2) 마음건강지원사업 참여자 호소문제 유형

<표3>에서와 같이 참여자의 호소문제 유형은 정신건강(40.40%), 성격(18.10%), 가족(15.20%), 대인관계(12.90%), 진로(6.20%), 부적응(4.50%), 중독(1.40%), 생활관리(1.30%) 순으로 나타나고 있다. 가장 많은 비율을 차지한 정신건강 세부 유형에서는 우울, 무기력을 호소하는 경향이 17.40%으로 나타났다.

<표2> 마음건강지원사업 참여자의 사회인구학 정보

n=75	내용	명	%
성별	남	13	17.60%
	여	62	82.40%
출생연도	1986	4	5.40%
	1987	8	10.80%

출생연도	1988	7	9.50%
	1989	3	4.10%
	1990	2	2.70%
	1991	10	12.20%
	1992	6	8.10%
	1993	4	5.40%
	1994	7	9.50%
	1995	14	18.90%
	1996	4	5.40%
	1997	1	1.40%
	1998	2	2.70%
	1999	1	1.40%
	2000	2	2.70%
	상담경험	유	27
무		48	63.50%
직업	계약직	11	14.60%
	서비스업	4	5.50%
	자영업	2	2.70%
	주부	10	13.50%
	취준생	18	23.00%
	학생	7	9.50%
	직장인	23	31.20%
신청경위	내부연계	4	5.50%
	블로그,소식지	17	21.70%

신청경위	지역사회연계	11	14.90%
	지인추천	16	21.60%
	홍보물	27	36.50%
주호소평균갯수 평균:2.92(192)	1~2개	31	41.90%
	3~5개	39	52.60%
	6~9개	5	5.50%
상담 후 변화	없음	6	8.10%
	있음	69	91.90%
개인상담회기 평균:10.09회기(.383)	1~8회기	16(회)	27.90%
	9~10회기	38(회)	50.0%
	11회기~17회기	21(회)	22.10%

〈표 3〉. 참여자의 호소문제 유형

유형	빈도
1. 대인관계	12.90%
(1) 갈등	2.80%
(2) 고립/소외	2.60%
(3) 관계형성	3.60%
(4) 동성과의 관계	.50%
(5) 따돌림	1.00%
(6) 이성과의 관계	2.40%
2. 가족	15.20%
(1) 가족불화	1.00%
(2) 가족해체	.70%
(3) 경제적문제	1.70%
(4) 부모와의 관계	4.10%
(5) 부부관계	2.40%
(6) 시부모/친정관계	1.70%
(7) 양육 및 자녀관계	2.10%

3. 정신건강	40.40%
(1) 감정조절어려움	5.70%
(2) 강박	1.20%
(3) 우울과 무기력	17.40%
(4) 분노조절	.70%
(5) 불안	5.50%
(6) 수면문제	1.20%
(7) 식이문제	1.00%
(8) 신체화	1.00%
(9) 긴장과 위축	3.10%
(10) 주의력결핍	.20%
(1) 병리적	.20%
(12) 자살사고	.50%
4. 성격	18.10%
(1) 경직된	2.10%
(2) 공격적	1.00%
(3) 과민한	2.80%
(4) 소극적	3.10%
(5) 완벽주의	1.20%
(6) 우유부단	1.70%
(7) 의존적	2.40%
(8) 자기중심적	1.00%
(9) 충동적	1.70%
(10) 기타 성격적문제	1.10%
5. 생활관리	1.30%
(1) 생활태도	.20%
(2) 소비생활	.20%
(3) 태만	.90%
6. 중독	1.40%
(1) SNS	.20%
(2) 게임중독	.20%
(3) 술	.60%
(4) 인터넷	.20%
(5) 핸드폰	.20%

7. 진로	6.20%
(1) 직업관련	.20%
(2) 진로고민	5.80%
(3) 직장불안	.20%
8. 부적응	4.50%
(1) 사회관계망부족	.50%
(2) 업무태도	.40%
(3) 학교부적응	.70%
(4) 학습	1.50%
(5) 학업포기	.40%
(6) 기타부적응	1.00%

3. 연구의 필요성 및 목적

서울시의 청년 마음건강 사업의 일환으로 중랑구 청년들의 심리사회적 적응을 돕고 정서적 안녕감을 증진시키기 위한 목적을 가지고 중랑구 마음건강 지원사업이 진행되었다. 본 연구는 마음건강지원사업에 참여한 중랑구 청년들의 심리·사회적 상태를 살펴보고 제공되는 심리상담 서비스의 효과를 살펴봄으로써 중랑구 청년들의 마음건강증진 방안들에 대한 실천적 정보를 제공하는데 목적을 두고 있다. 이를 위하여 2020년 중랑구 청년 마음건강지원사업 중 일대일대면상담에 참여한 중랑구 청년들의 경험을 심층적으로 살펴보고, 체험된 의미를 도출하여 청년 마음건강을 위한 심리상담 서비스의 의미를 이해하고자 한다. 중랑구 청년들에게 제공되는 마음건강지원사업 중 일대일대면상담은 목표와 방향성이 정해진 다른 서비스(소그룹집단상담, 특별교육, 그리고 자조모임)와 달리 참여하기를 희망하는 청년들로부터 치료목표가 설정되고 기본적으로 약 3개월 간의 서비스를 제공하기에 단기보다는 심층적으로 중랑구 청년들의 참여 경험을 살필 수 있다는 장점이 있다. 이와 더불어, 중랑구 청년들의 정서상태, 스트레스 정도 그리고 건강증진을 위한 생활양식에 일대일대면상담이 어떠한 영향을 미치는 가를 살펴보고 청년 마음건강사

업의 실천적 제안에 유용한 정보를 제공하고자 한다.

청년들의 정서상태와 스트레스 정도가 건강한 일상을 유지하는데 영향을 미치는 주요한 요인이라는 것은 익히 알려져 있다. 특히 정서상태와 스트레스 정도는 서로 높은 상관을 보이며(정지현, 2015), 정지혜와 양수진(2019)은 청년들의 심리·정서적 스트레스가 높을수록 생활의 만족감을 떨어뜨리고 대인관계의 욕구를 떨어뜨리며, 성취감을 느끼고 자기효능감을 발휘하고자하는 동기를 약화시키며 사회 부적응을 초래한다고 하였다. 또한 스트레스가 높을수록 우울과 불안 등의 정신건강에 부정적인 영향을 미치며, 우울과 불안 등의 정신 건강적 어려움은 자신의 삶을 생산적으로 이끌고 사회의 일원으로 기능하고자 하는데 어려움을 초래한다고 하였다(김지경, 이윤주, 이민정, 2018). 정서상태와 스트레스 정도는 일상 생활양식과도 상관이 있는데(김진희, 2011), 스트레스 정도가 낮고 주관적 행복감이 일상에서 정신적, 인지적, 사회적, 신체적으로 건강하게 생활양식을 관리하고 유지할 수 있게 한다고 하였다(하영옥, 박영미, 2017). 그리고 건강한 생활양식은 스트레스 정도를 조절할 수 있으며 정서적 안녕 상태를 유지하는데 영향을 미친다는 연구결과도 있다(김진희, 2016).

이와 같이 청년들의 마음건강증진을 위해서는 스트레스를 적절하게 대처하고, 긍정적인 정서상태로 건강한 생활양식을 유지하게 하는 것이 필요하다. 스트레스 대처란 개인과 환경이 상호작용하는 과정에서 나타나는 적응적 기능이며(Lazarus & Folkman, 1984), 한 사람이 가지고 있는 자원을 초과하거나 힘들다고 평가되는 내외부의 요구들을 다루기 위한 인지적, 행동적 시도 또는 노력으로 정의될 수 있다(전경구, 1989). 최은덕(2005)은 성공적인 스트레스 대처는 적응을 도와 스트레스 요인으로 인한 사건들과 이들의 어려움을 완화시키는 반면에 스트레스에 부적절하게 대처하거나 대처능력이 없는 경우에는 좌절 및 부작용 현상과 불건강을 초래하므로 스트레스를 처리하고 이겨나가는 일은 개개인의 생활의 질을 결정하는데 중요한 요인이 된다고 보고

하고 있다. 이렇듯 대처행동이 개인의 심리적 신체적 안녕에 중요한 역할을 하고(Aldwin & Revenson,1987), 그 경험을 통해 성장의 발판이 될 수 있으므로 중요성이 강조되고 있다(Billings & Moos,1984). 또한, 건강증진 측면에서 생활양식을 고찰한다는 것은 안녕(well-being)에 대한 가장 큰 잠재력을 실현하는 쪽으로 향하는 삶의 적극적인 접근(positive approach)이며 단지 질병을 피하기 위해서만이 아니라 즐겁고 만족스러운 삶을 추구하는 것이다. 이러한 이유로 스트레스 정도를 완화시키고 일상에서 건강한 생활을 영위하게 하기 위한 심리상담 효과에 대한 연구가 꾸준히 진행되고 있으며, 대학생을 대상으로 한 최승애(2007)의 연구에서는 집단상담 프로그램이 대학생의 스트레스 감소에 효과적이었다고 보고하였으며, 김태경과 김명식(2019)은 심리상담이 대학생의 스트레스와 우울 감소에 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였다.

본 연구에서는 일대일대면상담 경험을 현상학적 질적연구 방법을 통하여 심층적으로 체험된 의미를 도출하고자 하며, 더불어 일대일대면상담 만족도가 중랑구 청년들의 정서상태, 스트레스 대처방식과 건강증진 생활양식에 미치는 영향을 살펴보고자 하며 이로써 실천적 정보를 제공받고자 한다. 연구문제는 다음과 같다.

3-1. 연구문제

- 1) ‘중랑구 청년 마음건강 사업’에 참여했던 청년들의 건강증진 생활양식, 스트레스 대처방식, 현 정서상태 정도를 살필 수 있다.
- 2) ‘중랑구 청년 마음건강 사업’에 참여했던 경험의 심층적 연구를 통해서 중랑구 청년들이 지각하는 ‘마음건강 지원사업’에 대한 의견과 효과 및 개선 점에 대한 정보를 얻을 수 있다.
- 3) 추후 중랑구 청년들을 위한 지원사업을 준비할 때 실질적으로 활용할 수 있는 정보를 제공받는다.





II. 연구 방법



II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 중랑구 마음건강 사업에 참여 중인 청년들을 대상으로 청년 마음건강 서비스 이용 경험에 대한 현상학적 질적 연구를 통해서 마음건강사업의 체험된 의미를 찾고자 하며, 더불어 중랑구 청년 마음건강 지원사업 중 일대일대면상담에 참여 중인 청년(만 19세 ~ 만 34세)을 대상으로 Google 자기보고식 설문지를 배포하여 참여했던 상담 서비스 만족도와 일상 생활양식, 스트레스 대처방식, 그리고 정서상태를 조사하여 관계를 조망하고자 하였다.

일대일 대면상담 총 77명 참여자 중에서 51명이 Google 자기보고식 설문에 응답하여 총 51부의 설문결과를 분석에 사용하였으며, 현상학적 연구를 위해서 참여자 10명을 공고 후 모집했으며, 현상학적 연구 참여자는 아래와 표와 같다<표4>.

<표4>. 마음건강 지원사업 서비스 참여 경험 현상학적 연구 참여자

	성별	연령	학력	직업	참여한 서비스	상담 회기
A	여성	만26세	대학졸업	계약직직원	일대일 대면상담	15회기
B	여성	만25세	대학졸업	계약직직원	일대일 대면상담	12회기
C	여성	만33세	대학졸업	취업준비생	일대일 대면상담	10회기
D	여성	만30세	대학졸업	주부	일대일 대면상담	5회기
E	여성	만26세	대학졸업	회사원	일대일 대면상담	10회기
F	여성	만33세	대학졸업	계약직직원	일대일 대면상담	16회기

G	여성	만25세	고등학교졸업	아르바이트	일대일 대면상담	13회기
H	여성	만26세	대학졸업	인턴	일대일 대면상담	15회기
I	여성	만29세	고등학교졸업	계약직직원	일대일 대면상담	15회기
J	여성	만29세	고등학교졸업	아르바이트	일대일 대면상담	17회기

2. 연구 설계

(1) 자기보고식 설문지를 이용한 연구

일대일대면상담에 참여한 중랑구 청년들에게 상담 종결 후 온라인으로 Google 설문지를 배포하고 수거된 설문지를 분석에 사용하였다.

1) 연구도구

일대일대면상담에 참여한 중랑구 청년들의 상담만족도와 정서상태, 스트레스 대처방식, 그리고 생활양식을 살펴보기 위해서 아래와 같은 척도들을 사용하였다.

가. 상담 및 프로그램 만족도 척도(Client Satisfaction Questionnaire; CSQ)

마음건강 지원사업에 참여한 중랑구 청년들의 서비스에 대한 만족도를 측정하기 위해서 Larsen(1979)이 개발한 척도를 황인호(2004)가 수정한 척도를 사용하였으며 총 8개의 문항으로 구성되어 있다. 본 척도는 Likert 7점 척도로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 7점까지 점수화 되어 있다. 본 척도의 신뢰도 계수는 Cronbach’s α 값 .95이며, 본 연구에서의

신뢰도 계수는 Cronbach's α 값 .98이었다.

나. 생활양식 척도(HPLP)

한국 성인을 대상으로 박인숙(1995)이 개발한 건강증진 생활양식 척도(HPLP)를 사용하였다. 본 척도는 조화로운 관계, 휴식 및 수면, 운동 및 활동, 규칙적 식사, 전문적 건강관리, 위생적 생활, 정서적지지, 자아 조절, 건강식이, 자아실현, 식이 조절 등의 11개 하위요인을 포함하며 총 60문항으로 구성되어 있다. 본 척도는 Likert 4점 척도로 구성되어있으며, '그렇지 않다' 1점부터 '항상 그렇다' 4점까지 점수화 되어 있다. 본 척도의 신뢰도 계수는 Cronbach's α 값 .92이며, 하위 영역별 신뢰도는 .64~.84였다. 본 연구에서의 신뢰도 계수는 Cronbach's α 값 .94이었고, 하위요인별 신뢰도는 조화로운 관계(Cronbach's α = .72), 휴식 및 수면(Cronbach's α = .76), 운동 및 활동(Cronbach's α = .83), 규칙적 식사(Cronbach's α = .68), 전문적 건강관리(Cronbach's α = .47), 위생적 생활(Cronbach's α = .76), 정서적지지(Cronbach's α = .72), 자아 조절(Cronbach's α = .76), 건강식이(Cronbach's α = .66), 자아실현(Cronbach's α = .77), 그리고 식이 조절(Cronbach's α = .66)의 값을 보였다.

다. 스트레스대처방식 척도

김정희(1987)가 번안하고 수정한 Lazarus와 Folkman(1984)의 척도를 신고은·박주희(2015)가 사용한 척도를 사용하였다. 본 척도는 문제집중적 대처방식, 사회적 지지추구 대처방식, 정서 완화적 사고대처방식, 그리고 소망적 사고대처 방식으로 이루어져 있으며 총 62개의 문항으로 구성되어 있다. 본 척도는 Likert 4점 척도로 구성되어있으며, '전혀 아니다' 1점부터 '매우 그렇다' 4점까지 점수화 되어 있다. 본 척도의 신뢰도 계수는 Cronbach's α 값 .79이며, 하위 영역별 신뢰도는 .64~.79였다. 본 연구에서의 신뢰도 계수는 Cronbach's

α 값 .93이었고, 하위요인별 신뢰도는 문제집중적 대처방식(Cronbach's α = .79), 사회적지지 추구(Cronbach's α = .50), 정서완화적 대처방식(Cronbach's α = .85), 그리고 소망적 사고대처(Cronbach's α = .80)의 값을 보였다.

라. 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS)

긍정 정서와 부정 정서의 경험 정도를 측정하기 위해서 Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 개발한 척도를 하였으며, 총 20문항으로 구성되어 있다. 본 척도는 Likert 4점 척도로 구성되어있으며, '전혀 아니다' 1점부터 '매우 그렇다' 4점까지 점수화 되어 있다. 척도의 긍정정서 신뢰도 계수는 Cronbach's α 값 .85이며, 부정정서 신뢰도는 Cronbach's α 값 .88였다. 본 연구에서의 긍정정서 신뢰도 계수는 Cronbach's α 값 .87이었고, 부정정서 신뢰도는 Cronbach's α 값 .84였다.

(2) 현상학적 질적 연구

본 연구는 중랑구 청년 마음건강 지원사업에 참여한 중랑구 청년들의 참여 경험의 고유한 의미를 탐색하기 위하여 질적 연구 방법 중 하나인 현상학적 연구방법을 선택했다. 질적 연구는 양적연구방법(본 연구에서는 척도를 사용한 설문지 등을 이용-자료를 계량화해서 살펴보고자 하는 변인들의 연관성을 밝히는 연구 방법)으로는 살피기 어려운 인간의 내면적인 특성 혹은 주관적 경험 등의 자료의 양보다는 질적인 측면을 살피서 결론을 도출하는 연구 방법이다. 질적 연구 방법에는 내러티브 연구, 현상학적 연구, 근거이론 연구, 문화기술지 연구, 사례 연구 등의 접근 방법들이 있으며 본 연구에서는 연구하고자 하는 현상에 대한 참여자의 경험의 본질에 집중하고자 현상학적 질적 연구 방법을 채택하였다. 현상학적 질적 연구는 현상의 영향을 받는 사람의 반응, 상호작용 내용 등을 살필 수 있다는 장점이 있고 본 연구의 참여자인 중

랑구 청년들이 일대일대면상담을 경험하면서 맞게 되는 다양한 상황과 맥락을 들여다 볼 수 있다.

현상학적 연구 방법은 Colaizzi, Giorgi, Spiegelberg, Van Kaam, 그리고 Van Manen 등의 학자들에 의해서 제시되고 있으며, 연구하고자 하는 현상에서의 경험의 본질에 집중하고 연구 참여자의 주관적인 경험의 본질적 구조를 파악하고, 발견된 결과를 현상학적인 관점에서 기술하게 된다. 현상학적 연구 방법을 제시하는 연구자들의 세부적인 접근에 차이가 있더라도 현상학적 질적 연구의 핵심은 인간의 경험에 대한 본질적인 의미를 탐구하는 데에 있다 (Carey, 2012).

본 연구에서는 연구 참여자들의 인터뷰 내용을 Giorgi(1970) 방법으로 분석하고자 하며, Giorgi의 연구 방법을 아래와 같다.

○ Giorgi의 현상학적 연구방법

참여자의 진술문을 분석하여 경험의 의미와 본질을 밝히는 연구 방법

- ① 전체의미를 읽는 과정
- ② 의미단위의 결정 단계
- ③ 참여자의 표현을 의미 단위화
- ④ 의미단위에 따른 참여자 경험을 재기술
- ⑤ 참여자 경험의 구조화 및 일반화

3. 연구 절차

본 연구는 중랑구 청년마음건강사업 중 일대일대면상담에 참여한 청년을 대상으로 진행되었다. 양적연구를 위해서 척도를 이용한 설문지를 이용해서 자기보고식으로 일대일대면상담을 종결한 참여자 모두에게 Google 설문지를 이용하여 배포하고 작성 후 전송받은 자료를 분석에 사용하였다. 설문조사를

는 일대일대면상담 만족도가 중랑구 청년들의 정서상태, 스트레스 대처, 그리고 건강증진 생활양식에 미치는 영향을 살펴보고자 실시하였다.

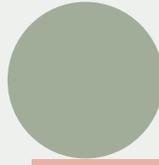
현상학적 질적 연구를 위해서는 일대일대면상담을 종결한 청년들에게 현상학적 질적 연구에 관한 설명과 연구절차를 공지한 후 연구를 위한 인터뷰에 참여할 청년을 모집하였다. 모집된 청년들에게 연구에 관한 세부 사항(주의사항 포함)을 전달하고 동의를 받은 참여자에 한하여 1시간가량 인터뷰를 진행하였다. 진행된 인터뷰는 질적 연구 분석 방법에 따라 분석하여 결과를 도출하였다.

4. 자료 분석

본 연구에서 실시한 자기보고식 설문을 통해서 수집된 자료는 SPSS 22.0 프로그램을 통하여 분석하였다. 첫째, 내적 합치도 계수(Cronbach's α)를 통해서 측정 도구의 신뢰도를 산출하였고, 기술통계를 통하여 연구 변인들인 일대일대면상담 만족도, 정서상태, 스트레스 대처, 그리고 건강증진 생활양식의 평균과 편차를 구하였다. 둘째, 각 변인들의 상관관계는 Pearson의 상관분석을 통해서 분석하였으며, 일대일대면상담이 중랑구 청년들의 정서상태, 스트레스 대처, 그리고 건강증진 생활양식에 미치는 영향을 알아보기 위해서 회기 분석을 실시하였다.

중랑구 청년들의 일대일대면상담 참여에 대한 주관적 경험의 의미를 도출하기 위한 현상학적 질적 연구는 Giorgi가 제시한 연구 방법을 사용하여 연구 참여자들의 인터뷰 내용을 의미단위들로 전환하여 결과를 도출하였다.





Ⅲ. 연구 결과



III. 연구결과

1. 주요 변인의 기술 통계

청년마음건강 사업 중 일대일대면상담 만족도에 관한 기술통계 분석결과는 <표5>에서 제시한 바와 같다. 일대일대면상담의 평균은 6.25(7점 만점)로 높은 수준의 만족도를 보고하고 있다<표5>.

<표 5>. 일대일대면상담 만족도

	일대일 대면상담	비고
평균	6.25	1~7점척도
표준오차	1.09	

참여자들의 일대일대면상담 만족도와 건강증진 생활양식, 스트레스 대처방식, 그리고 정서상태의 영향 관계를 알아보기 위해서 각 변인의 평균과 표준오차를 산출하였다. 변인들의 통계 분석 결과는 다음과 같다<표6>.

<표 6>. 변인들의 기술통계

N=51	평균	편차	비고
1. 일대일대면상담	6.245	1.090	1~7점 척도
2. 건강증진 생활양식	2.848	.443	1~4 척도
(1) 조화로운 관계	2.950	.532	
(2) 휴식 및 수면	2.694	.545	
(3) 운동 및 활동	2.643	.714	
(4) 규칙적 식사	2.935	.510	
(5) 전문적 건강관리	2.700	.423	
(6) 위생적 생활	2.814	.513	

(7) 정서적지지	2.721	.545	1~4 척도
(8) 자아조절	2.814	.586	
(9) 건강한 식이	2.786	.524	
(10) 자아실현	2.914	.610	
(11) 식이조절	2.879	.511	
3. 스트레스대처방식	2.644	.335	1~4 척도
(1) 문제 집중적 대처방식	2.663	.355	
(2) 사회적지지 추구	2.464	.449	
(3) 정서 완화적 사고대처	2.660	.405	
(4) 소망적 사고대처	2.821	.432	
4. 정서상태	2.978	.464	1~5 척도
(1) 긍정적정서	3.049	.760	
(2) 부정적정서	2.906	.769	

2. 주요 변인들의 상관관계 분석

연구 참여자들의 일대일대면상담 만족도와 건강증진 생활양식, 스트레스 대처방식 및 정서상태와의 상관관계는 Pearson의 적률상관계수를 통하여 살펴 보았다. <표 7>에서 제시하고 있는 바와 같다. 일대일대면상담 만족도는 참여자들의 건강증진 생활양식에 정적으로 유의미한 상관관계($r=.480, p<.001$)를 보였다. 그러나, 일대일대면상담 만족도는 스트레스 대처방식($r=.049, p>.005$)과 정서상태($r=.168, p>.005$)와는 유의미한 상관관계를 보이지 않았다.

<표 7>. 주요 변인들의 상관관계 분석 결과

	1	2	3	4
1. 서비스 만족도	1			
2. 건강증진 생활양식	.480**	1		
3. 스트레스 대처방식	.049	.445**	1	

4. 정서상태	.168	.245	.365*	1
---------	------	------	-------	---

P**<.001,P*<.005

일대일대면상담 만족도와 건강증진 생활양식 하위요인과의 상관관계 분석 결과는 다음과 같다<표8>. 일대일대면상담 만족도는 참여자들의 건강증진 생활양식 하위요인 중 조화로운 관계(r=.506, p<.001), 휴식 및 수면(r=.460, p<.001), 운동 및 활동(r=.362, p<.005), 위생적 생활(r=.386, p<.005), 정서적지지(r=.363, p<.005), 자아조절(r=.413, p<.001), 그리고 자아실현(r=.610, p<.001)과 유의미한 상관관계를 보였으나, 규칙적 식사(r=.234, p>.005), 전문적 건강관리(r=.310, p>.005), 건강한 식이(r=.238, p>.005), 그리고 식이조절(r=.319, p>.005)과는 유의미한 상관관계를 보이지 않았다.

<표 8>. 일대일대면상담 만족도와 건강증진 생활양식의 상관관계 분석 결과

N=51	
1. 일대일대면상담 만족도	1
2. 건강증진 생활양식	.480**
(1) 조화로운 관계	.506**
(2) 휴식 및 수면	.460**
(3) 운동 및 활동	.362*
(4) 규칙적 식사	.234
(5) 전문적 건강관리	.310
(6) 위생적 생활	.386*
(7) 정서적지지	.363*
(8) 자아조절	.413**
(9) 건강한 식이	.238
(10) 자아실현	.610**
(11) 식이조절	.319

P**<.001,P*<.005

참여자들의 건강증진 생활양식과 스트레스 대처방식은 통계적으로 유의미

한 정적 상관관계($r=.445, p<.001$)를 보였고, 스트레스 대처방식은 정서상태와 유의미한 정적 상관($r=.365, p<.005$)을 보였다. <표8>에서 제시하는 것과 같이, 건강증진 생활양식은 스트레스 대처방식의 하위요인 중 문제집중적 대처방식($r=.391, p<.005$), 정서완화적 사고대처($r=.431, p<.005$), 그리고 소망적 사고대처($r=.478, p<.001$)와 유의미한 상관관계를 보였다<표 9>.

<표 9>. 스트레스 대처방식과 정서상태의 상관관계 분석 결과

N=51	1	(1)	(2)	(3)	(4)	2	(1)	(2)
1. 스트레스대처방식	1							
(1) 문제집중적 대처방식	.850**	1						
(2) 사회적지지 추구	.543**	.545**	1					
(3) 정서완화적 사고대처	.929**	.669**	.427*	1				
(4) 소망적 사고대처	.836**	.564**	.188	.753**	1			
2. 정서상태	.365**	.126	.147	.428*	.378*	1		
(1) 긍정적 정서	.439**	.333*	.035	.412*	.498**	.601**	1	
(2) 부정적 정서	-.007	-.176	-.213	-.110	-.036	-.614**	-.262	1

P**<.001, P*<.005

참여자들의 스트레스 대처방식은 정서상태의 하위요인 중 긍정적 정서($r=.439, p<.001$)와 유의미한 정적 상관을 보였으며, 부정적 정서($r=-.007, p>.005$)와는 유의미한 상관을 보이지 않았다<표 10>.

3. 일대일대면상담 서비스 만족도가 건강증진 생활양식에 미치는 영향

참여자들이 지각한 일대일대면상담 서비스의 만족감이 건강증진 생활양식에 미치는 영향을 검증하기 위해서 회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 <표 11>과 같다. 심리상담 서비스 만족도는 건강증진 생활양식에 유의미한 영향을 미쳤으며($B=.365, p<.005$), 설명력은 23%를 보였다. 일대일대면상담 서

비스 만족도가 건강증진 생활양식 하위요인에 미치는 영향을 살펴보자면, 심리상담 서비스 만족도는 조화로운 관계(B=.506, p<.005; 26% 설명력), 휴식 및 수면(B=.480, p<.005; 21% 설명력), 정서적 지지(B=.413, p<.005; 17% 설명력), 자아조절(B=.421, p<.005; 19% 설명력), 그리고 자아실현(B=.610, p<.001; 37% 설명력)에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나, 건강증진 생활양식의 하위요인 중 운동 및 활동(B=.362, p>.005), 규칙적 식사(B=.234, p>.005), 전문적 건강관리(B=.310, p>.005), 위생적 생활(B=.363, p>.005), 건강한 식이(B=.238, p>.005), 그리고 식이조절(B=.319, p>.005)과는 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이와 같은 연구결과는 마음건강 심리지원 서비스 만족도가 높으면 건강증진을 위한 생활양식에 긍정적인 결과를 기대할 수 있는 것을 의미하며, 특히 조화로운 관계, 휴식 및 수면, 정서적지지, 자아조절 및 자아실현등에 긍정적인 향상 정도를 기대할 수 있다.

<표 11>. 일대일대면상담 서비스 만족도가 건강증진 생활양식에 미치는 영향

		B(SE)	B	T	R ²	F	
만족도	→	건강증진 생활양식	.197(.072)	.480	2.739*	.231	7.503*
		조화로운 관계	.251(.086)	.506	2.933*	.256	8.601*
		휴식 및 수면	.197(.072)	.480	2.739*	.211	7.503*
		운동 및 활동	.232(.119)	.362	1.941	.131	3.767
		규칙적 식사	.125(.104)	.234	1.204	.055	1.449
		전문적 건강관리	.120(.074)	.310	1.628	.096	2.651
		위생적 생활	.182(.093)	.363	1.948	.132	3.794
		정서적 지지	.198(.087)	.413	2.268*	.171	5.144*

만족도	→	자아조절	.201(.085)	.421	2.299*	.193	5.231*
		건강한 식이	.116(.095)	.238	1.225	.057	1.500
		자아실현	.346(.090)	.610	3.850**	.372	14.819**
		식이조절	.152(.091)	.319	1.682	.102	2.831

P**<.001,P*<.005

<표 9> 건강증진 생활양식과 스트레스 대처방식의 상관관계 분석 결과

N=51	1	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	2	(1)	(2)	(3)	(4)
1. 건강증진 생활양식																	
(1) 조화로운관계	.632**	1															
(2) 휴식및수면	.787**	.401*	1														
(3) 운동및활동	.806**	.504**	.559**	1													
(4) 식이조절	.853**	.559**	.579**	.675**	1												
(5) 규칙적식사	.806**	.588**	.620**	.452**	.607**	1											
(6) 전문적건강관리	.852**	.509**	.572**	.797**	.690**	.670**	1										
(7) 위생적생활	.850**	.610**	.678**	.685**	.751**	.636**	.591**	1									
(8) 정서적지지	.822**	.502**	.506**	.678**	.804**	.496**	.591**	.740**	1								
(9) 자아조절	.858**	.287	.607**	.699**	.747**	.619**	.757**	.708**	.741**	1							
(10) 건강한식이	.756**	.204	.635**	.488**	.611**	.730**	.624**	.512**	.591**	.690**	1						
(11) 자아실현	.813**	.557**	.583**	.509**	.611**	.768**	.647**	.709**	.585**	.692**	.566**	1					
2. 스트레스 대처방식																	
(1) 문제집중적대 처방식	.391*	.344*	.313	.492**	.580**	.151	.390*	.275	.450**	.285	.196	.017	.850**	1			
(2) 사회적지지추구	.121	.080	.244	.078	.002	.226	.011	.292	.013	.110	.170	.205	.543**	.545**	1		
(3) 정서안화적 사고대처	.431*	.365*	.080	.528**	.622**	.248	.445**	.348*	.410**	.382*	.219	.301	.929**	.669**	.427**	1	
(4) 소망적사고대처	.478**	.239	.244	.519**	.632**	.335*	.404**	.407**	.493**	.468**	.288	.289	.836**	.564**	.188	.753**	1

4. 청년마음건강 서비스 참여 경험의 현상학적 질적 연구

(1) 일대일 대면 상담서비스 참여 신청 계기

본 연구 결과 39개의 의미 단위와 9개의 하위주제, 그리고 4개의 본질적 주제를 도출하였다. 참여자들의 일대일 상담서비스 신청 계기에 대한 본질은 <표 12>와 같다. 39개의 의미단위들과 하위주제들 간의 공통된 본질을 탐색하여 분석한 결과 첫째, ‘당면한 문제를 해결하고 힘겨운 증상을 감소시키고 싶은 욕구’, 둘째, ‘스스로 자신을 가치있게 느끼고 자존감을 높이고 싶은 내적 자기 강화 욕구’, 셋째, ‘이야기를 나누면서 위로를 받고 싶은 수용과 공감의 정서적 지지를 받고 싶은 욕구’, 그리고 마지막으로 ‘당면한 문제에 대한 전문가의 구체적 조언과 도움, 그리고 자기 이해의 욕구’의 4개의 주제로 일대일 대면상담 신청 계기 및 동기를 살필 수 있었다.

<표 12> 일대일대면상담 신청계기 내용

본질적 주제	드러난 주제	의미 단위
문제를 해결하고 싶어요 (문제해결 및 증상감소)	우울하고 불안한 마음에서 벗어나고 싶어요	* 너무 우울하고 힘들어서 벗어나고 싶어요
		* 우울하면 하루 종일 잠만 자고 무기력해져요. 무기력에서 벗어나고 싶어요.
		* 우울하고 무기력한 일상이 반복되니 공황 등의 더 안 좋은 상태가 될까봐 두려워서 우울한 기분에서 벗어나고 싶다.
		* 코로나로 많은 것이 바뀌면서 건강도 걱정되고 진로/취업/미래가 걱정되고 너무 불안해서 그런 마음을 조절했으면 좋겠어요. 불안한 심리상태에서 벗어나고 싶어요.
		* 괴로운 마음에서 벗어나고 싶어요.

문제를 해결하고 싶어요 (문제해결 및 증상감소)	부정적인 생각/감정에서 벗어나고 싶어요	* 감정을 조절하지 못하고 적절하게 표현하지 못한 자신을 채찍질하는 것을 없애고 싶어요.
		* 안 좋은 생각이 떠나질 않는다.
		* 신경쓰이는 일이 있으면 계속 생각이 나고 마음이 안 좋아지고 불안해서 일상 생활을 할 수 없다.
	대인관계를 개선하고 싶어요	* 잘 지내는 척 하는 것이 아니라 친구들에게 내 이야기도 하면서 지내고 싶어요.
* 사람 안에서 존재감이 없다.		
* 대인기피에서 벗어나고 싶다.		
* 반복적으로 대인관계에서 느끼게 되는 거부감, 절망감에서 벗어나고 싶다.		
스스로 자신을 가치 있게 생각하고 싶어요 (내적 자기 강화)	삶의 의욕을 찾고 싶어요	* 스트레스를 낮추고 일상을 잘 지내고 싶다.
		* 트라우마 경험에서 벗어나서 일상생활에서 잘 지내고 싶다.
		* 살아갈 이유를 찾고 싶다.
		* 삶의 의욕을 찾고 건강하게 일상생활을 하고 싶다.
		* 고민이 다 해결되지 않아도 조금 생활하는데 수월해지고 나아질 것 같은 기대가 있다.
		* 게으르게 누워만 있지 말고 외부활동도 하면서 지내고 싶어요.
		* 준비하는 구직생활도 그렇고 공부도 열심히 하고 싶다.
		* 생각만 하지 말고 실행을 할 수 있었으면 좋겠다.

<p>스스로 자신을 가치 있게 생각하고 싶어요 (내적 자기 강화)</p>	<p>자기비난 대신 자존감을 높이고 싶어요.</p>	<p>* 사람들 안에서 위축되고 자신이 없어진다. 자존감을 높이고 싶다.</p>
		<p>* 문제가 다 해결되지 않더라도 조금이라도 나를 생각하는 것이 조금은 긍정적으로 바뀌기를 바래요.</p>
		<p>* 내가 부정당한 느낌, 쓸모없게 느껴진다.</p>
		<p>* 아무 것도 못하는 가치없는 사람으로 느껴진다.</p>
		<p>* 무기력하고 의욕없는 이유는 내 탓이라고 자책하고, 자신에게 만족감을 느끼지 못하고 자기 비하를 했어요.</p>
		<p>* 내 몸과 외모가 너무 마음에 들지않고 자기 비하만 했다.</p>
		<p>* 스스로에게 너무 엄격하고 평가적이어서 괴로워요. 나를 나쁘게 평가하게 되요.</p>
<p>이야기를 나누며 위로를 받고 싶었어요 (정서적 지지)</p>	<p>편안하게 이야기를 나누고 싶었어요</p>	<p>* 가족과 친구에게는 말하기 어려운 것들을 말하고 싶었어요.</p>
		<p>* 타인에게 내 자신의 어려움을 잘 표현하지 못해요. 상담이니까 상담자에게 내 이야기를 하고 싶어요.</p>
		<p>* 사람들 사이에서 받은 상처를 이야기 나누고 싶었어요.</p>
	<p>혼자가 아니라는 응원이 필요했어요</p>	<p>* 가족들에게 아무렇지도 않게 지내면서 스스로를 고립시켰어요. 혼자가 아니라는 응원을 받고 싶었어요.</p>

이야기를 나누며 위로 받고 싶었어요 (정서적 지지)	혼자가 아니라는 응원이 필요했어요	* 마음이 편한 곳에서 기대고 싶고 위로 받고 싶은 마음이었어요.
		* 힘들다고 누구한테 이야기하고 의지하고 싶었어요.
		* 힘들면 인간관계를 차단하고 혼자있고 힘들었다. 갈데도 없고 말할 사람도 없었다. 고립감에서 벗어나고 싶었다.
전문가의 도움이 필요해요 (문제/자기 이해 및 정보 제공)	내가 왜 그러는지 알고 싶어요	* 구직활동을 해야 하는데 생각만하고 행동하지 않는 이유를 알고 싶어요.
		* 대인관계에서 경험되는 갈등/이별 등을 반복하는 것에는 나에게 이유가 있지 않을까?
		* 나의 우울과 힘든 마음/나의 상태가 왜 이런지 알고 싶다. 내가 알지 못하고 해결하지 못한 무언가가 계속 영향을 미치고 있는 것은 아닌가.
		* 내가 하는 행동(관계에서 갈등을 만드는)이 왜 그런것인지. 나는 왜 그런 행동을 하는 것인지 알고 싶다.
원하는 정보를 얻고 싶어요		* 진로에 대한 구체적인 정보를 얻고 싶어요.
		* 취업에 대해서 전문가와 이야기하고 싶다.
		* 진로는 내가 정해야 하는 거지만 그것이 너무 어려워서 전문가와 상의하기 위해서 왔다.
		* 양육에 대한 정보가 필요했어요.

1) '문제를 해결하고 싶어요' - 문제해결 및 증상감소

자신이 현재 경험하고 있는 심리적인 어려움이나 당면한 과제(취업, 대인관계에서의 갈등 등)를 해결하고자 중랑구 청년 마음건강사업 일대일대면상담을 신청한 이유를 밝혔다. 해결하고 싶은 어려움은 아래와 같다.

가. 우울하고 불안한 마음에서 벗어나고 싶어요

현재의 우울하고 불안한 마음의 원인은 연구 참여자마다 다르지만 우울하고 불안한 마음으로 일상의 리듬이 깨져서 건강한 생활을 하지 못하고, 무기력하게 멍하니 시간을 낭비하는 시간이 많아서 미래가 더욱더 불안해지고 심리적인 괴로움이 가중되는 악순환을 경험하고 있음을 토로하였다. 우울하고 불안한 마음에서 벗어나고 싶은 욕구를 드러낸 청년들의 경우 모두 우울하고 불안한 상태에서 벗어나서 활기있고 생산적인 일상을 누리길 원하는 강한 바람을 드러냈다.

우울해지면 기력도 없고, 밥도 못 먹고, 잠도 못 자고 그냥 그런 것들은 다 겪었어요. 완전 나쁠 때는 일상생활 전부 다 안돼요. 밥 먹는 거, 잠 자는 거부터 안 되니까 일을 한다거나 뭐를 할 수 있지 않아요. 계속 잠만 잤던 거 같아요. 의욕을 찾고 싶은 데라는 생각이 들어서 처음에 상담을 신청했어요.

(참여자 B)

나. 부정적인 생각/감정에서 벗어나고 싶어요

새로운 마음을 다지고 활기차게 일상을 시작하고 싶어도 신경쓰이는 일이 있거나 어떤 일로 감정이 상했을 때 그 상황과 생각, 감정이 쉽게 환기되지 않고 오랫동안 마음에 남아서 불편한 마음이 지속되는 경우를 제시하며 강박적인 사고에서 벗어나고 싶은 상담 동기를 보고했다. 감정 조절 및 생각 등의 자기조절이 어려운 경우 심리상담의 도움을 필요로 함을 살필 수 있다.

안 좋은 일이 딱 닥치면 그런 게 하루 이틀 만에 안 없어지고 몇 달 몇 년 이렇게 좀 유지가 되는 거 같아요. 그러면 좀 생활하는데 있어서 그 스트레스가 계속 유지되면 생활하기가 힘들고, 자꾸 그런 생각이 나면서 계속 그때 생각이 나면서 아무튼 힘들었던 거 같아요. 평소에도 계속 그 스트레스가 계속 유지가 되는 거 같아서 괴로워요. (참여자 G)

다. 대인관계를 개선하고 싶어요

현재 당면한 과제이자 심리적 불편함과 어려움을 주는 원인 중에 하나가 대인관계에서의 갈등·어려움이었다. 사회성을 중요한 발달과업으로 주어진 청년들에게 공동체에서 관계를 형성하고 유지하는 것은 중요한 이슈 중의 하나이다. 타인 앞에서 자신의 의견 및 감정을 적절하게 표현하고자 하며 교우 및 이성관계의 갈등을 해결하고자 건강한 관계를 유지하고자 하는 것이 주호소 문제로 제시되었다.

인간관계가 다 차단되고 만나자고 연락 와도 근황토크를 하기 싫어가지고 안 만나고 연락 오는 것만 받고 제가 먼저 절대 안 하니깐 점점 스스로 약간 고립되는 거 같이 되더라고요. 그래서 나중에는 사람을 만나 볼까 하는데 보면 연락할 사람이 없는 거예요. 저는 사람을 되게 좋아하는 사람이고 기대고 싶고 의지하고 싶은 사람인데.... (참여자 E)

2) ‘스스로 자신을 가치있게 생각하고 싶어요’ - 내적자기강화

일대일대면상담을 통해서 도움을 받고 싶은 다른 주제는 자존감을 높이고 자신의 가치를 찾고 싶은 욕구와 관련된 것들이었다. 스스로를 채찍질하고 자신에게 가장 혹독한 평가를 하는 자기비하 대신 스스로를 가치있게 느끼고 성장하고 싶은 욕구를 드러냈다.

가. 삶의 의욕을 찾고 싶어요

삶의 의욕을 되찾아 무기력하고 의욕없는 현실이 막막하고 생활에서 벗어나고 싶은 간절한 바람을 보고하였다. 미래에 대한 두려움에 불안이 올라오더라도 긍정적인 에너지를 가지고 현실의 어려움을 이겨내고 싶은 마음을 구체적으로 드러냈으며 심리상담을 통해서 희망을 얻고 싶어하는 마음을 보고하였다.

뭔가 자기 고민이 완전히 해결은 안 되겠지만 그래도 마인드도 바뀌고 이거(상담)를 다 끝냈을 경우에 그 전이랑 그 끝낸 후가 달라질 거 같아서...그럼 좀 더 생활하는데 의욕있게 되고 좋아지고 싶어서 신청 했어요. (참여자 H)

나. 자기비난 대신 자존감을 높이고 싶어요.

대인관계 안에서 경험하게 되는 위축감과 열등감에서 벗어나고 싶은 마음을 보고하였으며, 심리상담을 통해서 스스로 자신을 비하하고 비난하는 등 자책하지 않고 만족스럽게 문제가 해결되지 않더라도 스스로를 격려하며 가치 있게 생각하면서 긍정적으로 살고 싶다는 간절한 바람을 보고하였다.

모든 문제에 제가 문제가 있지 않을까라고 계속 의심하게 되고 저 자체가 되게 쓸모없어 보이고, 자존감도 낮아지고, 부정당한 느낌? 그냥 부서지는 느낌? 그냥 정말 아무것도 못하는 느낌... 내가 부족해서 이런 일들이 일어나는구나. 이렇게 계속 좀 자책을 또 하게 되는 거예요. 이런 굴레가 반복 되어서 상담을 받고서 그런 부정적인 감정을 벗어나고 싶어서 신청했었어요. (참여자 D)

3) '이야기를 나누며 위로받고 싶었어요' - 정서적 지지

일대일심리상담은 상담자와 상담을 신청한 청년과 단 둘이 상담을 신청한 내담자의 주호소 문제와 그 문제와 관련하여 상담목표를 세우고 진행하게 된

다. 상담을 통해서 가족과 친구에게도 말하지 못했던 이야기를 나누고, 심리적으로 수용받고 조건없이 지지와 격려를 받고 위안을 얻고 싶어하는 마음을 보여줬으며, 정서적 지지의 필요성으로 일대일대면상담을 신청했음을 보고 하였다.

가. 편안하게 내 이야기를 나누고 싶었어요.

자신의 이야기가 온전히 수용되지 못할 것 같은 두려움도 있고, 가족에게 자신의 힘겨움을 이야기했을 때 걱정을 안겨줄까봐, 혹은 친구들에게 이야기했을 때 선입견이 생겨서 관계에 변화가 올까 걱정이 되는 마음에 이야기하고 나누지 못했던 마음을 누군가에게 편안하게 나누고 싶어하였으며 일대일대면상담 신청의 동기가 되었다.

친구들한테 어떤 속내나 그런 것들을 말하지 않았던 거 같아요. 부모님하고도 역시. 그냥 잘 지내는 척 지냈었던 거 같아요. 제가 또 타인들한테 그런 거를 내비치는 성격이 아니어서.. 그냥 편안하게 이야기를 할 대상이 필요했어요. (참여자 F)

나. 혼자가 아니라는 응원이 필요했어요.

일대일대면상담을 신청한 동기 중에 응원과 격려 및 위안의 욕구를 이야기 하였다. 행동 혹은 일의 결과에 평가보다는 격려와 위로의 정서적 보상을 받고자 하는 마음을 보고하였으며, 상담자에게 조건없이 수용받고자 하는 기대를 보였다.

마음 한 편에서는 이런 거를 기대고 싶고 위로 받고 싶은 마음이 공존했던 거 같아요. 위로가 필요했던 거 같아요. (참여자 E)

4) '전문가의 도움이 필요해요' - 문제/자기이해 및 정보 제공

일대일대면상담 신청 동기에 대한 주된 주제로 심리상담을 통해서 상담전문가로부터 필요한 정보와 상담을 통하여 자기에 대한 이해의 욕구를 나타냈다. 자신이 당면하고 있는 문제에 대한 고찰과 문제에 대처하는 자신의 행동에 대한 이해 뿐만 아니라 원인에 대한 조망을 일대일대면상담과정에서 전문상담자로부터 도움을 받고 싶은 부분임을 보고하였으며, 전문가로서 진로에 관한 혹은 심리정서적 상태에 따른 전문적 조언을 얻고자 상담을 신청하였다고 하였다.

가. 내가 왜 그러는지 알고 싶어요.

자기에 대한 이해를 통하여 현재 경험하고 있는 문제와 어려움의 해결방안을 모색하고자 하였으며 반복되는 문제 패턴을 이해하고 문제에 대처하는 자신을 이해하여 재경험을 예방하고자 하는 바램을 전했다.

내가 알지 못하고 해결 못한 뭔가가 이거를 계속 나한테 반복되게 하는 거 같다. 이번에는 찾아보자. 그랬어요. 오랫동안 쉬기도 했고 취업을 하긴 해야 되는데 하기가 싫고 그게 계속 왜 이러는 건지? 이제 또 전문가가 필요한 시기가 왔구나 해가지고 신청했어요. (참여자 A)

나. 원하는 정보를 얻고 싶어요.

일대일대면상담을 신청한 청년들 중에 전문상담자에게 구체적으로 문제해결을 위한 정보와 기술, 혹은 대처방법의 조언을 필요로 하는 청년들이 있었다. 취업을 포함한 진로, 대인관계를 위한 의사소통 기술, 갈등해결을 위한 방법 등 구체적인 코칭의 도움을 보고하였다.

취업 관련해서 도움을 받고 싶었어요. 솔직히 막연했던 진로를 누가 정해줄

수 있는 게 아니라 제가 정하는 건데 너무 막연하게 답답하니까 왔던 거죠.
전문가의 도움이 필요하다고 생각했어요. (참여자 C)

(2) 일대일대면상담 참여 경험

참여자들의 참여 경험을 분석한 결과 <표 13>에서 보듯이 ‘상담 과정’과 ‘상담 결과’에 관련한 참여로 나눌 수 있었다. ‘상담 과정’과 관련된 참여 경험은 총 37개의 의미단위와 7개의 하위주제와 3개의 본질적 주제를 도출하였으며, ‘상담 결과’에 관련한 참여 경험은 총 29개의 의미단위와 6개의 하위주제와 3개의 본질적 주제를 도출하였다. ‘상담 과정’에 대한 경험의 본질적 주제는 첫째, ‘상담자와 대화를 통한 변화’, 두 번째 ‘상담과정에서 상담자의 전문가적 도움’, 그리고 마지막으로 ‘지지와 격려 등의 정서적지지’가 있으며, ‘상담 결과’의 의미단위와 하위주제들의 공통된 의미로 분류된 3개의 주제로 첫째 ‘힘들게 했던 증상 감소’, 둘째 ‘긍정적인 변화’, 그리고 세 번째로 ‘변화를 위한 행동화’가 도출되었다.

<표 13>. 일대일대면상담 참여 내용

분류	본질적 주제	드러난 주제	의미 단위
상담 과정	상담자와 이야기를 나누면서 변화를 경험하고 있어요	문제의 원인을 알게 되었어요	* 이야기를 나누면서 나의 어려움과 부적응이 성장과정 속 가족과의 관계에서 영향을 받았다는 것을 알게 되었다.
			* 무엇을 하면 내가 기분이 좋아지고 무엇을 하면 즐거운 생각이 들게 되는지 알려주셨고 그래서 알게 된 거 같아요
			* 상담자가 생각할 수 있는 질문을 해서 답을 찾으면서 나를 이해하게 되고 내가 고정관념이 많았구나를 알게 되었다.
			* 우울을 내가 컨트롤 할 수 없구나. 그 사실을 아는 게 좋은 거 같아요.

상담 과정	상담자와 이야기를 나누면서 변화를 경험하고 있어요	나와 타인을 이해하고 받아 들일 수 있었어요	* 내 잘못이 아니라는 것을 알게 되었고 어쩔 수 없는 것이라는 생각을 했다.
			* 나 자신에게 조금 자비로워졌다.
			* 내 탓이 아니라 어쩔 수 없는 환경의 영향으로 내가 힘들었다는 것을 상담자가 설명해줘서 알았고 알게 되었다.
			* 있는 그대로의 나를 바라보게 되었다. '난 이런 거를 좋아했던 사람이구나'
			* (타인)이 왜 그랬는지 이해하게 되면서 어느 정도 받아들일 수 있게 된 거 같아요.
			* 남 탓을 하지 않게 되었다.
	상담자의 전문적 도움을 받았어요	상담자가 구체적으로 코칭을 해주어서 행동의 변화가 생겼어요	* 상담자가 제가 자존감이 높아지고 당당하게 얘기 할 수 있도록 어떤 행동들을 하면서 예를 들면 시험점수를 더 높인다던가 외모를 가꾼다던가 그런 것을 알려줬어요. 실제로 사람들의 시선이 달라진 것을 경험했어요.
			* 내가 할 수 있는 것을 바로 노트에 적어서 한 주 동안 해볼 수 있게 해주셨어요. 내가 바로 해결하고 실행할 수 있는 것을 데드라인 정해서 해보고 문자로 연락을 달라고 하셨어요. 그렇게 하나씩 하다보니 변화가 생겼어요.
			* 실질적으로 일상에서 안정된 템포로 살아갈 수 있게끔 할 수 있는 것들을 찾아보고 해보라고 해주셔서 지금 운동도 다니고 있어요.
			* 문제의 원인을 하나의 원인으로만 생각했던 것을 상담자가 알려주었고, 그러면서 내 자신, 주변 환경 등의 원인이 있을 수 있다고 생각하게 되었다.

상담 과정	상담자의 전문적 도움을 받았어요	상담자가 구체적으로 코칭을 해주어서 행동의 변화가 생겼어요	* 선생님이 이제는 엄마와 나를 독립시킬 줄 알아야 한다는 말을 해주셨고, 이제 나는 엄마와 독립해야 겠다는 생각을 하게 되었어요.
		상담자가 필요한 정보를 주었어요	* 해결해야 하는 방법이나 실행할 수 있는 방법들을 알려주셨어요.
			* 자존감을 높일 수 있는 방법을 알려주셨어요.
			* 실제로 문제를 해결할 수 있는 방법과 정보를 알려주셨어요.
	지지와 격려를 받고 위안을 얻었어요	마음을 나눌 수 있게 편안함을 경험했어요	* 취업에 대한 구체적인 방법을 알려주셨고, 직접 지원해보게 해주셨어요.
			* 누구에게도 말하지 못했던 내 마음의 비밀을 이야기할 수 있게 되었다.
			* 그냥 답답하고 막막한 내 이야기를 토로 하고 나니까 그나마 나았던 거 같아요
			* 들어주는 사람이 있는 그 자체도 되게 힘이 됐던 거 같아요.
		지지와 격려를 해주셨어요	* 가족, 가까운 친구가 지겹다고 하고 약점이 될까봐 못했던 이야기를 상담자에게 말할 수 있게 되었다. 상담자는 다 들어줄 수 있으니까 그게 좋았다.
			* 진정성있게 내 이야기를 들어주었고 그게 나를 변하게 했다.
지지와 격려를 해주셨어요	* 너무 욕심내지 않고 너무 부정적인 생각에 얽매이지 않게 된 거 같아요.		
	* 내가 뭘 잘하는 지 알아봐주고, 왜 그 것을 하지 않느냐 시면서 내가 실행할 수 있도록 격려해주셨고, 직접 해보면서 성취감을 느꼈다.		

상담 과정	지지와 격려를 받고 위안을 얻었어요	지지와 격려를 해주셨어요	* 부모에게 듣고 싶던 애썼다는 말, 잘했다는 말을 들었다.
			* 응원해주고 격려해주니까 어려움을 마주할 용기가 생겼다.
			* 내 이야기를 들어주고 이해해주면서 위로해주고 격려해줬다.
			* 내 편에서 내 이야기를 들어주시는 거잖아요. 그래서 편했어요.
		위로와 이해를 받았어요	* 상담을 기다리는 것 같아요. 이렇게 일주일에 한번 상담을 하는데 매번 이 일주일을 힘들게 버티고 상담와서 위로받고 그렇게 일주일을 버티고 이랬던 거 같아요.
			* 가족이나 친구들에게 듣고 싶었던 말을 상담선생님이 해주셨다.
			* 너무 애쓰지 말라고 나를 걱정해주셨다.
			* 너무 이야기하기 힘들면 하지 않아도 된다고 나를 이해해줬다.
상담 결과	힘들게 했던 증상이 줄어들었어요	증상이 감소되었어요	* '죽는 게 낫지 않을까?' 란 생각이 요새는 없다.
			* 삶의 이유가 없다고 생각했는데 그래서 제가 죽어야 된다고 생각했는데 삶의 이유까지 찾았어요.
			* 우울과 불안감이 감소했다.
			* 강박관념 같은 것이 줄어들었다.
			* 악몽을 꾸지 않게 되었다.
			* 마음이 많이 편안해졌다.
			* 짜증이 덜 난다.
			* 반복되는 생각들이 많이 줄었다. 고민하는 시간이 짧아졌다.

<p>힘들게 했던 증상이 줄어들 었어요</p>	<p>증상이 감소되었어요</p>	<p>* 아이들에게 하던 불평, 불만이 줄어들 었다.</p>
<p>긍정적인 변화가 생겼어요</p>	<p>관계 갈등이 해소되었어요</p>	<p>* 엄마를 만날 때마다 느끼던 부정적인 감정에서 편하게 만날 수 있게 되었다. * 아빠에 대한 부정적인 감정이 많았는 데 아빠의 긍정적인 부분도 찾아보게 되었다.</p>
	<p>의욕과 활기를 되찾고 일상의 만족감을 느껴요</p>	<p>* 조금씩 의욕을 찾고 이것저것을 하게 되었고 성취하면서 마음이 회복되었다. * 조금씩 일상생활에서 생각만 하던 것을 직접 해 볼 수 있게 되었고 의욕이 생기 면서 발전되고 있다고 느끼고 있다. * 사람들도 만나게 되고 규칙적인 생활 을 하게 되면서 좀 뭔가 행복하다. * 직접 변화를 경험하면서 좋았다. 행복 해졌다. * 실생활에 변화가 생기면서 왠지 내 자 신이, 이 상황이 만족스러워졌다.</p>
	<p>상황/감정/생각 들을 수용하고 있는 그대로 바라볼 수 있게 되었어요.</p>	<p>* '슬프네, 왜 슬픈 거지? 슬픈가 보다' 생 각한다. * 감정적으로 너무 힘들게 부정적으로 생각하지 않고 감정을 조금은 조절할 수 있게 되었다. * 늘 좋을 수도 없고, 늘 힘들 수도 없다 는 것을 알게 되었다. * 무조건 베스트여야 된다는 생각이 없어지고 상황을 받아들이게 되었다. * 같은 나의 행동이더라도 평가하지 않고 '나는 그냥 호기심이 많은 사람이 구나' 납득하게 된 거 같아요.</p>

상 담 결 과	긍정적인 변화가 생겼어요	상황/감정/생각들을 수용하고 있는 그대로 바라볼 수 있게 되었어요.	* 상황적으로 어쩔 수 없는 것이 있다는 것, 내가 해결할 수 없는 문제가 있다는 것을 알게 되었다.
	변화를 위해 행동하게 되었어요	능동적으로 행동하고 있어요	* 사람들 앞에서 말하는 것이 자신없었는데 말을 먼저 하고 있는 경험을 하고 있다.
			* 실패를 하더라도 직접 구직활동을 하게 되었다.
			* 직접 돈을 벌 수 있는 행동을 하게 되었고 알바라도 구할 수 있게 되었다.
			* 생각만하고 귀찮아하던 일들을 귀찮더라도 움직여서 직접 성취해보고 있다.
			* 옛날에는 실패할까봐 회피했다면 지금은 일단 움직여본다. 실천해본다.
대인관계가 향상되고 있어요	대인관계가 향상되고 있어요	* 대인관계에서 고정관념이 없어지니까 사람들을 만나게 되었다.	
		* 사람관계에 대한 규정을 깨고, 남을 판단하는 것이 고쳐져서 사람들을 만나게 되었다.	

1) 상담 과정

1-1) '상담자와 이야기를 나누면서 변화를 경험하고 있어요'

연구 참여자는 상담자와 대화를 통한 상호작용 안에서 어려움의 원인을 찾고 그 상황과 자기 자신 뿐만 아니라 대상들의 행동을 이해하게 되면서 어려움의 강도가 줄고 문제가 해결되며 상황이 개선되는 경험을 하게 되었다고 보고했다.

가. 문제의 원인을 알게 되었어요.

제가 왜 우울한지 왜 그러는지 이유를 못 찾았는데 그러고 나서 여기 와서 왜 그런건지, 뭐가 영향을 끼치는지는 깨닫게 되어서 우울과 불안이 조금 감소했어요. 그냥 왜 그래 왜 그랬는데 내가 이야기한 건 그거밖에 없는데 왜 지금 나아졌지? 문제 원인이 뭔지 좀 알게 됐으니까 생활에 의욕도 생기도 조금 변하고 있는 거 같아요. (참여자 A)

나. 나와 타인을 이해하고 받아들일 수 있었어요.

제가 예전에는 예민했다고 치면 지금은 아 그래서 그랬구나 하면서 내 위주가 아닌 타인도 볼 수 있게 되고, 제 잘못만이 아니라는 걸 알게 돼서 그렇게 된 것(상황이 좋아진 것) 같아요. 문제가 저에게 있었던 게 아니어가지고 제가 해결할 수 없는 문제란 거, 그러면 어쩔 수 없는거니까. 이제는 좀 그런 뭐라고 해야 되지 마음 자체가 많이 편안해지고 내려놓게 된 거 같아요 (대인 관계가 좋아지고 스트레스가 완화되었으며 심리적 어려움도 호전되었음을 보고).(참여자 J)

1-2) '상담자의 전문적 도움을 받았어요'

본 연구 참여자는 일대일대면상담 경험에서 상담자의 전문적 조언과 도움으로 상담의 주호소 문제가 개선되었으며 그로 인한 만족감을 보여주고 있었

다. 상담자의 전문적 도움이란 상담자의 질문을 통하여 내담자가 자신을 통찰하고 성찰할 수 있도록 이끌기도 했으며, 내담자의 문제에 대해서 적절한 설명으로 이해를 돕고 직접적인 코칭으로 적극적으로 참여자가 자신의 문제 해결을 위해서 행동할 수 있도록 한 것을 참여자로부터 도출하였다.

가. 상담자가 구체적으로 코칭을 해주어서 행동의 변화가 생겼어요.

상담자의 코칭이란 상담자가 일대일대면상담 참여자 스스로 자신의 어려움을 극복할 수 있도록 실행할 수 있는 목표를 설정하고 효과적으로 행동할 수 있도록 지원하는 것을 말하며, 상담자의 코칭으로 자신의 어려움이 감소되고 실질적으로 상황이 개선되는 경험을 보고하였다.

일단 하면서 내가 좋아하는, 잘 할 수 있는 일 그것을 노트에 적어오라고 해서 적은 다음에 그 중에서 이제 바로 실행할 수 있는 것으로 리스트를 만들었어요. 그 리스트 중에서 2~3개를 뽑아가지고 바로 실행할 수 있는 일 이렇게 해서 이거를 언제까지 데드라인 정하고 실행해서 여기에 완료했다고 문자를 남기라고. 그렇게 했어요. 의욕이 생기고 돈을 벌려면 어떻게 해야 될지 내가 돈을 벌어야 되는 이유를 또 쓰고 그렇게해서 또 알바 자리도 알아보고 이력서 내는 것도 하루에 몇 개씩 넣기로 약속을 해가지고 또 막 이력서를 수정을 해가지고 여기 센터에 문자 보내고 수정했다고. 해가지고 계속 넣고 했는데 이제 면접까지 본 거예요. 제가. 진짜 이거 있을 수 없는 일이거든요. 그게 진짜 신기하더라고요. 면접 보러 오라고 그래가지고 봤는데 연락은 안 왔어요. 그런데도 그 경험을 한 게 되게 많이 발전이 됐다고 막 생각이 들어가지고 엄청 감사하더라고요. (참여자 I)

나. 상담자가 필요한 정보를 주었어요.

상담자의 전문적인 도움에는 상담자의 코칭 이외에 상담자가 참여자에게 필요한 정보를 직접적으로 제공하여 도움을 받은 것을 이야기하였다.

방안도 알려주셨어요. 내가 잘 하면 되지 않을까? 라고 생각했는데 선생님

이랑 대화하고, 상담하면서 알게 된 건 *** 그렇게 접근하는 게 아니다. 이게 *** 고칠 수 있는 게 아니라는 것을 알게 됐어요. 구체적으로 어떻게 해야 하는지 어디서 도움을 받을 수 있는지 알려주셨어요. 저는 거기에 전문가가 아니니까. 선생님이 전문가니까 정보를 주셨어요. 그래서 전문적인 도움을 받을 수 있어서 고칠 수 있는 방법을 알게 되었어요. (참여자 H)

1-3) '지지와 격려를 받고 위안을 얻었어요'

연구 참여자는 일대일대면상담에서 상담자에게 자신의 이야기를 나누면서 깊은 공감으로 인한 위로와 위안을 받았으며 지지와 격려로 힘을 받았다고 보고하고 있다. 무엇보다 조건없이 자신이 이야기를 경청해줄 대상이 필요했으며 가족과 지인들에게 말하지 못한 이야기를 안전하고 편안하게 이야기하고 싶은 욕구가 있었으며 상담을 통해서 경험했음을 보고하였다.

가. 마음을 나눌 수 있게 편안함을 경험했어요.

내 마음을 이야기하고 어릴 적 이야기를 하는데 그냥 그랬는데 마음이 편안 해지고 하고싶은 것들이 생기는 거예요. 엄마한테, 가까운 친구한테 계속 제가 힘들다는 얘기를 반복을 하면 '이 사람도 지겹다' 그리고 또 그게 또 제약점이 될 수 있잖아요. 그래서 어느 순간부터는 제가 그걸 얘기를 전부 다 못 하겠더라고요. 친구들한테도. 그런데 상담선생님은 다 들어줄 수 있고 하니까 그게 되게 좋았던 것 같아요. (참여자 A)

나. 지지와 격려를 해주셨어요.

제가 *****에 물건 같은 거 만들어 가지고 올려서 판매하고 이런 거 했던 거 있거든요. 그런데 그것도 했다가 손 놓은 지가 되게 오래 됐는데 그런 재주가 있으면서 왜 안 하시냐고 하면서, 왜 그렇게 본인이 재주가 있는데 그거를 너무 과소평가 하고 있는 거 같다고 '이것도 해보시고요. 이런 것도 해보시고요' 그러셔서, 막 해가지고 그거를 완료를 하나씩 하니까 자신감이 생기는 거예요. 뭐 이것도 저는 좀 별거 아니라고 생각했는데 되게 높게 좀 해주시는 거예요. 그 선생님이. 잘했다고 해주시니까 힘이 났어요. (참여자 J)

다. 위로와 이해를 받았어요.

그 이거를(상담) 기다리는 거 같아요. 이렇게 일주일에 한번 상담을 하는데, 매번 이 일주일을 힘들게 버티고 그거를 가서 위로를 받고 얘기를 하고 또 이제 그것으로 일주일 버티고 또 가고, 뭐 약간, 약간 이랬던 거 같아요. 내가 진짜 듣고 싶었던 말을 비록 부모님한테듣지는 못했지만 선생님이 얘기를 해주시니까 내가 이것에 너무 평생을 목매어서 살아왔던 거 같다. (참여자 F)

2) 상담 결과

2-1) '힘들게 했던 증상이 줄어들었어요'

가. 증상이 감소되었어요.

연구 참여자들이 일대일대면상담을 경험하면서 많은 경우 신청한 계기와 결부하여 당면한 문제와 심리적 어려움에 따른 증상과 괴로움이 감소되고 개선되었음을 보고했다.

3~4시간 누워 있다가 이제 계속 안 좋은 생각 같은 거 하고, 극단적으로 '아, 이렇게 살 바에는 올해는 꼭 죽는 게 낫지 않을까?' 이런 생각을 하게 되는 그런 게 있었는데, 요새는 그런 거 잘 없어요. 왜냐하면 누워가지고 우울해도 '아, 이거 슬프네. 왜 슬픈 거지? 슬픈가 보다' 라고 생각하고 나쁜 생각은 들지 않아졌어요. (참여자 B)

2-2) '긍정적인 변화가 생겼어요'

상담 결과로 분류되는 중랑구 청년들의 일대일대면상담 경험에서 긍정적인 변화에 대한 공통된 주제가 도출되었는데, 일대일대면상담을 통하여, 심리적 어려움을 불러일으키는 상황과 감정 등을 수용하게 되고 가족 및 지인 혹은 사회에서의 대인관계 안에서 겪은 갈등이 해소되는 경험과 막막하고 무기

력했던 일상에서 의욕과 활기를 되찾은 만족감에 대한 긍정적 변화 경험을 전하였다.

가. 관계 갈등이 해소되었어요.

연구 참여자들이 당시 겪고 있는 혹은 심리적 괴로움의 원인이 되었던 오랜 갈등 관계에 대한 직접적인 해결 방안이 일대일대면상담을 통하여 제시되고 해결되었다기 보다는 상담자와 대화하는 상담 과정에서 갈등 상황에 대한 조망력이 생기고 자신과 타인을 이해하고 수용하게 되면서 갈등 상황을 이해하게 됨으로서 해결방안을 찾게 되고 갈등이 완화되는 경험을 하게 되었으며 해소된 경험으로 이끌게 되었음을 보고하였다.

엄마랑 만날 때마다 숨이 턱턱 막혔었거든요. '엄마랑 만나서 또 싸우면 어떡하지?'하는 생각이랑 막 별생각 다 있었는데, 요새는 좀 편하게 넘어가요. '그냥 엄마는 그런 사람이구나.'라고 이제 약간 넘길 수 있게. 상담을 하면서 '엄마는 이런 사람이구나. 그냥 어쩔 수 없었어.' 이러면서 완전 편하게는 못 해도 어느 정도 받아들일 수 있게 됐던 거 같아요. (참여자 J)

나. 의욕과 활기를 되찾고 일상의 만족감을 느껴요.

긍정적인 변화로 무기력했던 일상에서 조금씩 벗어나 자신을 위해서 작은 일이라도 무엇인가를 시작하게 되었고 그로 인하여 느끼게 된 성취감과 만족감을 이야기하였다.

조금씩 의욕을 찾아서 이것저것 하게 됐는데 거기서 아주 조금씩 성취를 하면서 많이 마음이 회복이 됐어요. 무조건 베스트여야 된다 이런 게 있었는데 근데 지금은 결과적으로 최고의 값을 내지 않아도 된다, 이런 게 스스로 용인이 되고 예전엔 그게 납득이 안돼서 큰 좌절을 겪을 때마다 가라 앉는 게 있었는데, 지금은 평상시에도 뭐가 잘 안 풀려도 짜증이 덜 나고 그냥 바로 뭔가를 하고 방법을 그냥 찾게 됐어요 그거에 대해서 고민하는 시간이 짧아지

게 된 거 같아요. (참여자 B)

다. 상황/감정/생각들을 수용하고 있는 그대로 바라볼 수 있게 되었어요.

연구 참여자의 많은 보고 중 상담과정에서 상담자와 이야기를 나누면서 어려움을 야기했던 상황과 그 상황에 따라 발생하는 생각들과 감정들을 알게 되고 이해하게 되고 수용하게 되면서 긍정적인 변화를 경험하게 되었음을 이야기하였다.

예전엔 되게 부정적으로 받아들이고 좋지 않으면 바뀌야 한다고 생각하고 살았어요. 그리고 그렇게 ***** 생각하는 자체가 너무 저한테 안 좋은 감정이에요. 근데 일단 그걸 부정적으로 안보고 그냥 ***** 사람이구나 납득하게 된 거 같아요. 약간 좀 멀리 떨어져서..완벽하지는 않지만 조금은 이해하고 받아들이게 되었어요. (참여자 C)

2-3) '변화를 위해 행동하게 되었어요'

상담 결과에 해당하는 연구 참여자들의 주된 경험 중 세 번째로 변화하기 위해서 행동하게 되었음을 공통되게 이야기하였다. 일대일대면상담을 경험하면서 자신의 이야기를 나누고 어려움과 문제점을 호소하는 과정에서 심리적인 안녕감만 경험하게 된 것이 아니라 실제적 변화를 위해서 스스로 행동하여 심리적 안녕감을 향상시키거나 상황을 변화시키는 등의 노력을 하고 있음을 보고하였다.

가. 능동적으로 행동하고 있어요.

일대일대면상담을 통해서 예전에 시도하지 못했던 것들을 조금씩 실행하고 있음을 보고하였으며, 심리적 불편감과 어려움을 해소하기 위해서 스스로의 변화를 만들기 시작하고 그에 따른 성취감을 이야기하고 있다.

지금은 제가 먼저 가서 인사하고 사람들에게 먼저 말 걸고 그러더라고요. 제가 인사를 그렇게 잘하지는 않는데....그냥 거기 다 여자들인데 남자 한명이 있는 거예요. 그래서 저분이 되게 빨쭈할 거 같아서 가서 말 시키고.. 그런 적이 없었는데...계약직이지만 일도 하게 되었고...요즘은 정말 좋더라고요. 그래서 정말 약간은 행복한 거예요. 행복하니까 또 먼저 말 걸고가서 인사하게 되고... (참여자 F)

나. 대인관계가 향상되고 있어요.

일대일대면상담을 통해서 다양한 사회망에서 경험하고 있는 어려움의 원인을 살피고 이해하게 되면서 대인관계가 향상되고 있는 경험을 이야기하고 있다.

대인관계에서 고정관념이 없어지니까 옛날 같았으면 정말 친해질 수 없는 그런 **들도 많이 만나게 되고요. 좀 이렇게 그 사람이 안 좋은 점이 나타나도 예전에 바로 비난을 했어요. 저 혼자든 **이든 뭐 누구한테든. ‘그 ** 진짜 내가 그래서 안 친해 나랑 안 맞을것 같았어’ 이렇게. 이제는 그 사람의 모습인 거고 이상한 것도 아니고 어디에 중요시를 두느냐에 따라 그런 행동이 나왔을거다. 대인관계에서 남을 인정하고 빨리 판단하는 그런 게 많이 고쳐졌어요. (참여자 D)



IV. 논의



IV. 논의

1. 결과요약 및 논의

본 연구는 중랑구 청년 마음건강지원 사업이 참여한 청년들에게 효과적이었는지를 살펴보고 실천적 함의를 제안하고자 하는데 목적을 두었다. 구체적으로는 일대일대면상담이 중랑구 청년들의 정서상태와 스트레스 정도 그리고 건강한 생활양식에 영향을 미치는 정도를 살펴보고, 심층인터뷰를 통해 일대일대면상담에 참여했던 주관적 경험을 현상학적 측면으로 의미탐색을 시도했다.

일대일대면상담에 대한 만족도와 정서상태, 스트레스 대처방식 그리고 건강증진을 위한 생활양식과의 관계를 살펴본 결과는 다음과 같다. 첫째, 청년 마음건강 사업 중 일대일대면상담에 대한 만족도는 중랑구 청년들의 건강증진을 위한 생활양식과 정적으로 유의미한 상관을 보였다. 특히, 일대일대면상담 만족도는 건강증진 생활양식 중 휴식과 수면, 운동 및 활동, 위생적 생활 등 생활방식과 유의미한 상관관계가 있었으며, 조화로운 인간관계 및 자기조절과 자아실현 등의 대인관계와 내적자기강화와도 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한, 일대일대면상담에서의 만족도는 건강을 위한 생활양식에 영향을 미쳤으며, 대인관계와 관련이 있는 조화로운 관계, 휴식과 수면 등의 생활방식, 그리고 자아실현에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

일대일대면상담의 주관적 경험에 대한 의미를 심층적으로 살펴보고자 Giorgi의 현상학적 질적 연구방법을 실시하여 분석하였다. 분석을 통하여 ‘신청 계기’와 ‘상담경험’에 따른 의미 탐색으로 분류할 수 있었다. 참여자들의 ‘신청계기’를 분석한 결과 39개 의미단위와 9개의 하위주제, 그리고 4개의 본질적 주제를 도출하였다. 4개의 본질적 주제로는 첫째, ‘당면한 문제를 해결

하고 힘겨운 증상을 감소시키고 싶은 욕구’, 둘째, ‘스스로 자신을 가치있게 느끼고 자존감을 높이고 싶은 내적 자기 강화 욕구’, 셋째, ‘이야기를 나누면서 위로를 받고 싶은 수용과 공감의 정서적 지지를 받고 싶은 욕구’, 마지막으로 ‘당면한 문제에 대한 이해와 자신을 이해하고 싶은 욕구로 전문가의 도움을 신청한 것으로 보고되었다. 본질적 주제의 하위구성요소를 살펴보면 첫 번째 당면한 문제를 해결하고 증상을 감소시키고 싶은 욕구에서는 우울하고 불안한 정서적 어려움을 해결하고 싶고, 감정을 조절하고 부정적인 생각에서 벗어나고 싶어 했으며, 악화된 대인관계 문제를 해결하고 갈등관계를 해소하고 싶은 욕구로 구성되었다. 두 번째 스스로 자신을 가치있게 느끼고 자존감을 높이고 싶은 내적 자기 강화 욕구에는 무력한 삶에서 의욕을 찾고 싶은 마음과 자신을 평가절하하고 비난하는 대신 자존감을 높이고 싶은 의지가 담겨져 있었다. 세 번째 이야기를 나누면서 위로를 받고 싶은 수용과 공감의 정서적 지지를 받고 싶은 욕구에서는 편안하게 이야기를 나누고 싶은 마음과 혼자가 아니라는 위안과 격려에의 욕구가 드러났다. 마지막으로 당면한 문제를 해결하고 힘겨운 증상을 감소시키고 싶은 욕구에는 자신의 심리적 어려움이 왜 생기는지, 어떠한 이유에서 발생하는 가에 대해 알아보려고 전문가에게 도움을 요청하려고 일대일대면상담을 신청하게 된 것으로 보고하였다.

참여자들의 ‘상담참여경험’을 분석한 결과 ‘상담 과정’과 ‘상담 결과’에 관련한 참여로 분류된다. ‘상담 과정’과 관련된 참여 경험은 총 37개의 의미단위와 7개의 하위주제와 3개의 본질적 주제를 도출하였으며, ‘상담 결과’에 관련한 참여 경험은 총 29개의 의미단위와 6개의 하위주제와 3개의 본질적 주제를 도출하였다. ‘상담 과정’에 대한 경험의 3개의 본질적 주제로는 첫째, ‘상담자와 대화를 통한 변화’, 둘째 ‘상담과정에서 상담자의 전문가적 도움’, 그리고 마지막으로 ‘지지와 격려 등의 정서적지지’가 있었다. 본질적 주제의 하위구성요소를 살펴보자면 첫 번째, 상담자와의 이야기를 통한 변화에 대해서는 당면한 문제와 심리적 어려움의 원인을 상담 과정에서 찾게 되었으며, 그로

인하여 자신과 타인 그리고 상황에 대해서 이해를 하게 되면서 수용하는 경험을 하였다고 보고했다. 두 번째, 상담자의 전문적 도움을 받게 된 경험에 대해서는 자신의 문제를 해결하기 위해서 목표를 설정하고 변화를 위해서 행동하는 변화 경험을 이야기하였으며, 전문 상담자에게 문제를 해결하고 상황을 개선시킬 수 있는 구체적인 정보를 제공받음으로써 도움을 받았다는 경험을 나누었다. 마지막으로 정서적지지의 경험에서는 마음을 나눌수 있어서 편안함을 경험했고, 위로와 이해를 받았으며 지지와 격려가 도움이 되었다고 보고했다.

‘상담 결과’의 3개의 본질적 주제로 첫째 ‘힘들게 했던 증상 감소’, 둘째 ‘긍정적인 변화’, 셋째 ‘변화를 위한 행동화’가 도출되었다. 본질적 주제의 하위 구성요소를 살펴보자면 첫 번째 힘들게 했던 증상의 감소의 경험을 살펴보면, 우울감과 불안 혹은 강박적 사고가 줄어들고 감정 기복 조절이 가능해졌으며 짜증과 화 등의 감정이 누그러졌음을 보고하였다. 두 번째 긍정적인 변화에는 가족을 포함한 대인관계 문제 해소, 무기력하고 의욕이 없던 일상에서 만족감을 느끼는 경우가 많아졌음, 수용력의 증가로 인해 심리적 안정감을 느낀다는 경험을 나타냈다. 세 번째, 행동변화의 경험에서는 문제해결을 위해서 능동적으로 행동하게 되었음을 이야기하였다.

2. 실천적 함의

본 연구결과를 통해 몇 가지 실천적 함의를 제시하게 된다.

첫째, 청년마음건강지원사업의 일대일대면상담은 참여자들의 건강한 일상 생활 특히 조화로운 관계 및 자기조절과 자아실현 등의 대인관계와 내적자기강화에 긍정적인 영향을 미쳤다. 또한, 참여자들의 ‘상담 신청 계기’에 대한 연구 결과를 통해서 자신의 힘겨움과 어려움이 무엇인지 구체적으로 알고 있으며 절망하고 괴로워하기 보다는 해결하고 개선하고 싶은 욕구가 높다는 것

을 알 수 있었다. 이러한 욕구를 뒷받침해주고, 청년들의 건강한 삶의 질을 향상시킬 수 있도록 심리상담서비스의 지속성을 논의할 필요가 있다.

둘째, 참여자들은 ‘상담 경험’에 대해서도 긍정적인 변화를 체감하고 있었으며, 체감된 변화를 위해서 노력했던 모습을 드러냈다. 청년들은 자신들이 당면한 문제와 어려움들을 해결하고자 전문가의 구체적인 조언과 필요한 정보를 제공받기를 원했으며, 도전적인 과제를 시도하기 위해서 자신들에게 정서적·사회적 지지를 필요로 한다는 것을 알 수 있는 연구결과였다. 이를 참고로 지역사회에서는 상시적으로 청년들을 위한 서비스가 제공될 수 있는 방안을 논의할 필요가 있다.

셋째, 많은 긍정적인 변화에도 불구하고, 참여자들이 가장 아쉬워하는 부분이 10회기의 상담회수로, 회기에 대한 한계를 지적했다. 평균적으로 10회기에 대한 한계를 설정하되, 개인상태에 따른 적절한 회기조절이 필요할 것으로 보여진다.

3. 연구의 제한점 및 후속 연구 제언

이와 같은 연구 결과와 실천적 함의에도 연구의 한계는 존재한다.

첫째, 본 연구는 중랑구 청년 마음건강사업에 참여한 청년들로 중랑구 청년 세대를 대표한다고 하기에는 어려움이 있다. 청년들의 다양한 욕구를 탐색할 수 있도록 지역차원에서 정기적인 연구를 제안한다.

둘째, 본 연구는 중랑청년마음건강 사업 중 ‘일대일대면상담’에 국한되어 진행되었다는 것이다. 마음건강 사업에 포함되어 있는 소그룹집단상담, 특별활동, 자조모임도 다른형태의 연구로 진행될 수 있도록 연구지원을 제안하는 바이다.

셋째, 현상학적 질적 연구를 위해서 중랑구 청년 마음건강 사업 중 일대일 대면상담에 참여한 청년들을 대상으로 공고 모집을 하였지만 모두 여성으로

이루어진 질적 연구로 청년 대표성이라고 하기에는 어려움이 있다. 남성의 참여도를 높힐 수 있는 방안이 수반되어야 할 것이다.



V. 참고문헌



V. 참고문헌

김지경, 이윤주, 이민정 (2018). 20대 청년 심리·정서 문제 및 대응방안연구. 한국청소년정책연구원 연구보고서.

김진희 (2011). 대학생의 스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 자기 통제력과 건강증진 생활양식의 매개효과. 이화여자대학교 대학원. 석사학위논문.

김진희 (2016). 대학생이 지각한 스트레스와 대학생활적응의 관계: 자기 통제력과 건강증진 생활양식의 매개효과. 심리유형과 인간발달. 17, 81-100.

김태경, 김명식 (2019). 최면을 활용한 심리상담이 대학생의 스트레스와 우울에 미치는 효과. 학습자중심교과교육연구. 19(5). 429-451.

서울시 청년활동지원센터 (2019). 서울시 청년활동지원 연구보고서 04.

이훈구, 김인경, 박운창 (2000). 경제불황이 20대 미취업 실업자에 미치는 심리적 영향. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제. 6(2). 87-101.

정지수, 이동혁, 정혜윤, 차지숙 (2020). 청년 대졸자의 취업좌절과 극복경험에 대한 질적 연구. 상담학연구. 21(3). 183-204.

정지현 (2015). 고통 감내력과 정신건강의 관계: 주관적·행동적 고통 감내력이 우울 및 불안에 미치는 영향. 서울대학교 대학원. 박사학위 논문.

정지혜, 양수진 (2019). 성인 초기 청년들의 그릿과 정신적 안녕감: 진로소명과 취업스트레스의 매개효과. 한국심리학회: 발달심리학회. 32(3). 37-39.

최승애 (2007). 인지재구조화 집단상담 프로그램이 대학생의 스트레스 감소에 미치는 영향. 한국기독교상담학회지. 14. 261-288.

최은덕 (2005). 종합병원 간호사의 직무스트레스 요인분석. 경희대학교 대학원 석사학위논문

하영옥, 박영미 (2017). 성인의 지각된 스트레스, 수면의 질, 주관적 행복감이 웰니스 생활양식에 미치는 영향. 한국융합학회논문지, 8(12), 359-367.

Aldwin, C. M. & Revenson, T. A. (1987). Does coping helps A

reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.

Carey, M. (2012). *Qualitative REserach Skills for Social Work*, Farnham & Burlington: Ashgate Publishing Limited.

McCarthy, D. (1964). Mental fitness. *Am Psychol*, 19, 201-202.

Williamson, D. A., Kelly, M. L., Davis, C. J., Ruggiero, L., & Blouin, D. C. (1985). Consulting and Clinical Psychology of Self Concept, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 161-166.



U



부록



부록 1

‘중랑구 청년 마음건강 지원사업’ 연구 참여 동의서

안녕하세요?

귀한 시간을 내어주셔서 감사합니다.

본 연구는 2020 청년정책 거버넌스 활성화 지원사업으로 중랑구 청년들을 위한 ‘청년 마음건강 지원사업’의 효과검증을 목적으로 설문조사를 준비하였습니다.

이 설문조사를 통해서 중랑구 청년들이 스트레스 상황에서 어떻게 대처하고 있는지, 건강하게 생활을 관리하고 영위하고 있는가를 살펴보고 그에 ‘청년 마음건강 지원’으로 일대일 상담, 집단 상담 외 마음건강 프로그램들이 긍정적인 영향을 미쳤는가를 살펴보고자 합니다. 또한, 이 결과를 바탕으로 추후 효과적이고 효율적인 ‘중랑구 청년 마음건강 사업’에 정보를 제공하는데 세부 목적이 있습니다.

이에 설문 조사 연구 동의를 구하고자 글을 올립니다.

본 설문조사는 약 20분 정도가 소요될 예정이며, 익명으로 진행이 됩니다. 학술적으로 공인된 척도를 사용하고 있으며, 본 설문 응답은 ‘중랑구 마음건강 사업’에 관련된 연구 외의 목적으로는 사용하지 않음을 알려드립니다. 또한 응답자의 성별, 연령 외 개인적인 어느 정보도 요구하지 않으며, 설문 후 모든 설문지는 연구 후 폐기될 것을 알려드립니다.

설문 조사에 동의하신 설문 응답만을 연구에 사용함을 더불어 알려드립니다.

문의할 사항이 있으시면, pinetree0711@naver.com으로 메일을 주시면 성실히 답변을 드리겠습니다.

관심과 협조에 감사드립니다.

2020년 5월 24일
소나무상담복지센터

조사 연구 설명

- 설문조사기간 : 2020년 5월~11월
- 연구대상 : ‘중랑구 마음건강 지원사업’ 참여자
- 연구목적 : ‘중랑구 마음건강 지원사업’ 효과검증 및 중랑구 청년들의 스트레스 관리 및 생활양식 탐색을 통한 마음 건강을 살펴 보고 추후 효과적인 ‘중랑구 마음건강 지원사업’의 정보를 제공하고자 함
- 연구방법 : 설문지 응답
- 소요시간 ; 약 20분 소요

▶다음에 동의하시는 경우 V를 해주시기 바랍니다.

- 나는 연구 동의서를 읽었으며 연구 목적을 충분히 이해합니다. ()
- 나는 연구에 참여하고 협조하겠습니다. ()
- 연구자가 내가 응답한 내용을 사용하는 것을 허락합니다. ()
- 나는 본 설문 조사 연구에 응답할 것을 동의합니다. ()

* 동의한 날 : 2020년 월 일

성 별 :

연 령 :

학 력 :

직 업 :

상담회기 :

부록 2 <일대일대면상담 만족도 척도>

다음 문항은 일대일대면상담 만족도에 관한 내용입니다. 일대일대면상담에 대한 귀하의 생각에 V 표시를 해 주시기 바랍니다.

번호	문항	그렇지않다<----->항상그렇다
1	이 상담은 좋은 상담이었다	1 2 3 4 5 6 7
2	나는 이 상담을 통해 내가 원하는 도움을 받았다	1 2 3 4 5 6 7
3	이 상담을 통해 나의 기대는 충족되었다	1 2 3 4 5 6 7
4	내 친구가 나와 비슷한 고민을 한다면 이 상담을 추천할 것이다	1 2 3 4 5 6 7
5	나는 상담이 끝난 지금 만족스럽다	1 2 3 4 5 6 7
6	이 상담은 내가 고민을 해결하고 극복하는데 도움을 주었다	1 2 3 4 5 6 7
7	이 상담은 전반적으로 나에게 만족스럽다	1 2 3 4 5 6 7
8	내가 다시 상담을 받아야 할 필요가 있다면 이 상담자를 만나고 싶다	1 2 3 4 5 6 7

부록3 <스트레스 대처방식 척도>

다음 문항은 평소 일상생활에서 어려움을 경험할 때 그 일을 다루는 방식에 대한 내용입니다. 최근에 가장 스트레스 받았던 사건에 대해 생각하고 그 일을 다루어 나가기 위하여 어떤 방법을 사용했는지 V 표시를 해 주시기 바랍니다.

본 설문은 답이 없으며 응답자가 생각하신 바를 표시해 주시면 됩니다.

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그렇다	매우 그렇다
가장 스트레스 받은 사건에 대처하기 위하여 나는...					
1	다음에는 어떻게 해야 할 것인지 곰곰이 생각하였다.	1	2	3	4
2	그 문제를 더 잘 이해하기 위하여 자세히 분석하였다.	1	2	3	4
3	그 일을 잊기 위하여 다른 일이나 활동을 하였다.	1	2	3	4
4	시간이 지나면 달라질 것이기 때문에 내가 할 수 있는 일은 단지 기다리는 것뿐이었다.	1	2	3	4
5	그 일에서 무엇인가 바람직한 것을 얻어내려고 협상하거나 타협하였다.	1	2	3	4
6	잘 안되리라 생각하지만 무엇인가 해보려고 하였다.	1	2	3	4
7	상대방이 마음을 바꾸도록 시도해 보았다.	1	2	3	4
8	그 일에 대해 좀 더 알아보려고 누군가와 이야기 하였다.	1	2	3	4
9	내 스스로 반성하거나 교훈을 얻었다.	1	2	3	4
10	최후의 수단을 쓰기보다는 어느 정도 여지를 남겨두었다.	1	2	3	4
11	기적이 일어나기를 바랐다.	1	2	3	4

12	때로는 운이 나쁠 때도 있으니까 운으로 돌렸다.	1	2	3	4
13	아무 일도 안 일어난 것처럼 굴었다.	1	2	3	4
14	내 감정을 아무에게도 알리지 않으려고 노력하였다.	1	2	3	4
15	보통 때보다 더 오래 잤다.	1	2	3	4
16	그 문제를 일으킨 사람이나 물건에 대하여 화를 냈다.	1	2	3	4
17	다른 사람들의 동정과 이해를 받아들였다.	1	2	3	4
18	기분 전환이 될 수 있을 만한 말을 내 자신에게 하였다.	1	2	3	4
19	그 일에서 창의적으로 무엇인가 할 수 있는 단서를 얻었다.	1	2	3	4
20	모든 것을 잊어버리려고 노력하였다.	1	2	3	4
21	전문적인 도움을 청했다.	1	2	3	4
22	인간적으로 좋은 방면으로 변화하거나 성장하였다.	1	2	3	4
23	어떤 대책을 시도해보기 전에 우선 무슨 일이 일어날 것인지 기다려 보았다.	1	2	3	4
24	사과를 하거나 보상을 하기 위해 어떤 일을 하였다.	1	2	3	4
25	활동 계획을 세우고 그것에 따랐다.	1	2	3	4
26	그 일이 지금보다 더 나쁠 수도 있었음을 스스로 일깨웠다.	1	2	3	4
27	어떻게든 기분을 풀어버렸다.	1	2	3	4
28	내 스스로 문제를 일으켰음을 깨달았다.	1	2	3	4
29	시작 때보다 좋은 경험을 얻고 끝냈다.	1	2	3	4
30	문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기를 하였다.	1	2	3	4

31	잠시 거기에서 물러나 있었다.	1	2	3	4
32	무엇을 먹거나, 담배를 피우거나, 약을 복용하는 등으로 기분 전환을 하였다.	1	2	3	4
33	되든 안 되든 한번 시도해 보거나 매우 위험 부담이 큰 일을 하였다.	1	2	3	4
34	조급히 굴거나 육감에 따르지 않으려고 노력하였다.	1	2	3	4
35	새로운 신념을 가졌다.	1	2	3	4
36	술을 마셨다.	1	2	3	4
37	공지를 가지고 곳곳이 버티어 나갔다.	1	2	3	4
38	일어난 일(또는상황)이니 나의 느낌을 바꿀 수 있기를 바랐다.	1	2	3	4
39	일이 잘 되어나갈 수 있도록 무엇인가를 변화시켰다.	1	2	3	4
40	대체로 사람들과 어울리기를 피하고 혼자 있으려고 하였다.	1	2	3	4
41	그 일에 사로잡히지 않고 너무 깊이 생각하지 않으려고 하였다.	1	2	3	4
42	존경하는 친척이나 친구에게 조언을 구했다.	1	2	3	4
43	이 일이 얼마나 잘못되었는 지를 사람들이 눈치 채지 못하도록 하였다.	1	2	3	4
44	그 일을 심각하게 받아들이지않고 무시해버렸다.	1	2	3	4
45	내가 느끼고 있는 바를 누군가에게 말하였다.	1	2	3	4
46	내 입장을 지키면서 바라는 바를 말하였다.	1	2	3	4
47	다른 사람에게 분풀이를 하였다.	1	2	3	4
48	전에도 비슷한 일(또는상황)이 있어 과거의 경험에 의존하였다.	1	2	3	4

49	다음에는 일이 좀 다를 것이라고 스스로 다짐하였다.	1	2	3	4
50	문제해결을 위해 몇 가지 대책을 세웠다.	1	2	3	4
51	내가 한 말이나 생각을 속으로 되풀이 하였다.	1	2	3	4
52	감정 때문에 다른 일들이 너무 방해받지 않도록 애썼다.	1	2	3	4
53	인생에 있어서 중요한 것이 무엇인가 재발견하였다.	1	2	3	4
54	내가 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상하거나 공상하였다.	1	2	3	4
55	그 일이 사라지거나 끝나버리기를 바랐다.	1	2	3	4
56	일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 하였다.	1	2	3	4
57	그 일이 잘 되게 해달라고 기도를 하였다.	1	2	3	4
58	최악의 경우를 각오하였다.	1	2	3	4
59	무엇을 해야할 지를 알기 때문에 일이 잘 되도록 더열심히 노력하였다.	1	2	3	4
60	내가 존경하는 사람은 이런 때 어떻게 했을까를 생각해보고 그대로 따랐다.	1	2	3	4
61	다른 사람의 입장에서 그 문제를 생각 해보려고 애썼다.	1	2	3	4
62	내가 가장 바라던 것이 안되면 그 다음 차선책이라도 받아들였다.	1	2	3	4

부록 4 <정서상태>

다음에 나오는 각 단어는 감정이나 기분을 기술한 것입니다. 각 단어를 읽고 평소에 당신이 느끼는 기분의 정도를 가장 잘 나타낸 곳에 체크해 주시기 바랍니다.

번호	문항	그렇지않다 <-----> 항상그렇다
1	흥미진진한	1 2 3 4 5 6 7
2	과민한	1 2 3 4 5 6 7
3	괴로운	1 2 3 4 5 6 7
4	기민한	1 2 3 4 5 6 7
5	흥분된	1 2 3 4 5 6 7
6	부끄러운	1 2 3 4 5 6 7
7	마음이 상한	1 2 3 4 5 6 7
8	원기왕성한	1 2 3 4 5 6 7
9	강한	1 2 3 4 5 6 7
10	신경질적인	1 2 3 4 5 6 7
11	죄책감드는	1 2 3 4 5 6 7
12	단호한	1 2 3 4 5 6 7
13	겁에 질린	1 2 3 4 5 6 7
14	주의깊은	1 2 3 4 5 6 7
15	적대적인	1 2 3 4 5 6 7
16	조바심나는	1 2 3 4 5 6 7
17	열정적인	1 2 3 4 5 6 7
18	활기찬	1 2 3 4 5 6 7

19	자랑스러운	1	2	3	4	5	6	7
20	두려운	1	2	3	4	5	6	7

부록 5 <건강증진 생활양식 척도>

다음 문항은 생활방식과 건강습관에 관한 내용입니다. 각 문항을 읽으신 후 현재 실천하고 있는 것과 가장 일치하는 것에 V 표시를 해 주시기 바랍니다.

본 설문은 답이 없으며 응답자가 생각하신 바를 표시해 주시면 됩니다.

번호	문항	그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	규칙적인 시간에 식사를 한다.	1	2	3	4
2	하루에 3번 이상 물을 마신다.	1	2	3	4
3	마음을 터놓고 이야기 할 수 있는 친구가 있다.	1	2	3	4
4	주위 사람들과 편안하게 대화할 수 있다.	1	2	3	4
5	스트레스의 원인을 파악하여 적극적으로 대처한다.	1	2	3	4
6	건강과관련된서적이나신문기사를관심 있게읽는다.	1	2	3	4
7	정서적인 지지가 필요할 때 나를 도와줄 사람이 있다.	1	2	3	4
8	음식을 먹기 전에 손을 깨끗이 한다.	1	2	3	4
9	긍정적인 사고방식으로 생활한다.	1	2	3	4
10	몸무게를 정기적으로 측정한다.	1	2	3	4

11	일주일에 3-4번, 적어도 20분 동안 활발하게 운동한다.	1	2	3	4
12	자신감이 있는 생활을 한다.	1	2	3	4
13	친구와 조화롭게 생활한다.	1	2	3	4
14	식물성 단백질(예: 콩류, 견과류 등)을 많이 섭취한다.	1	2	3	4
15	즐거운 마음으로 일을 한다.	1	2	3	4
16	신체를 청결히 한다.(예: 샤워, 목욕 등)	1	2	3	4
17	자신의 생활에 만족감을 느낀다.	1	2	3	4
18	과식을 피한다.	1	2	3	4
19	사람들과의 관계에서 신뢰를 유지한다.	1	2	3	4
20	외출에서 집에 들어왔을 때 손발을 깨끗이 씻는다.	1	2	3	4
21	가능한 한 많이 걸으려고 노력한다.	1	2	3	4
22	열심히 집중해서 하는 일이 있다.	1	2	3	4
23	자극성이 많은 음식(맵고, 짜고, 단 음식)은 피한다.	1	2	3	4
24	몸에 이상을 느끼면 조기에 전문가(의사, 약사, 간호사)의 도움을 구한다.	1	2	3	4
25	마음이 맞는 사람과 모임을 가진다.	1	2	3	4
26	문제를 회피하지 않고 적극적으로 대처한다.	1	2	3	4
27	자기만의 시간과 생활을 가지면서 여유를 찾는다.	1	2	3	4
28	내 나름대로의 긴장과 압박감을 풀 수 있는 방법을 찾으려고 노력한다.	1	2	3	4
29	과일과 야채 등 섬유질의 음식을 많이 섭취한다.	1	2	3	4

30	속이 상할 때에는 자신의 감정을 솔직하게 표현하여 감정을 정화시킨다.	1	2	3	4
31	식사 후에는 양치질을 한다.	1	2	3	4
32	식사 전에는 간식을 피한다.	1	2	3	4
33	목표를 가지고 생활한다.	1	2	3	4
34	배변을 규칙적으로 하기 위해 노력한다.	1	2	3	4
35	정기적으로 건강검진을 한다.	1	2	3	4
36	인공 첨가물, 조미료가 들어있지 않은 음식과 자연식	1	2	3	4
	품을 섭취하려고 노력한다.	1	2	3	4
37	담배는 피우지 않는다.	1	2	3	4
38	감사하는 마음을 가지고 생활을 한다.	1	2	3	4
39	활동 시 신체 각 부위를 골고루 움직이려고 노력한다.	1	2	3	4
40	정상 체중 유지를 위해 노력한다.	1	2	3	4
41	일을 한 후에 적절히 휴식한다.	1	2	3	4
42	가족 간의 분위기가 화목하다.	1	2	3	4
43	집이나 식당에서 정성껏 조리를 한 음식을 주로 섭취한다.	1	2	3	4
44	집이나 사무실을 깨끗하게 청소하고 지낸다.	1	2	3	4
45	과로를 피한다.	1	2	3	4
46	여가 시 좋아하는 취미활동을 한다.	1	2	3	4
47	균형 있는 영양섭취를 한다.	1	2	3	4
48	몸이 좋지 않을 때는 휴식을 취한다.	1	2	3	4
49	하루 세 끼 식사를 거르지 않는다.	1	2	3	4

50	집(차, 사무실)의 환기를 자주 한다.	1	2	3	4
51	건강에 해롭다고 알려진 음식은 먹지 않는다.	1	2	3	4
52	대인 관계를 원만하게 가진다.	1	2	3	4
53	음식을 잘 씹고 천천히 먹는다.	1	2	3	4
54	속옷을 갈아입는다.	1	2	3	4
55	평소에 바른 자세로 앉거나 걷는다.	1	2	3	4
56	수면 습관이 규칙적이다.	1	2	3	4
57	적당한 수면을 취한다.	1	2	3	4
58	아침 식사는 꼭 한다.	1	2	3	4
59	술을 마신다.	1	2	3	4
60	건강문제에 대해 전문가와 상의한다.	1	2	3	4

*서울시동북권NPO지원센터의 '작은연구지원'은 지역사회의 의제 발굴 및 해결방안을 현장에서 찾을 수 있도록 풀뿌리연구모임을 발굴·지원하는 사업입니다.
보고서의 내용은 연구진의 견해로서 서울시동북권NPO지원센터의 정책과는 다를 수 있습니다.

청년 마음건강 서비스 이용 경험에 대한 연구

중랑구 청년 마음건강 지원사업 참여자를 대상으로

연구자 소나무상담복지센터(송민서,김주연)
발행일 2020년 12월
발행처 서울시동북권NPO지원센터
주소 (01414) 서울특별시 도봉구 마들로13길 84 아우르네 2층
전화 02-906-2018
전송 02-906-2019
이메일 info@dbnpo.kr
홈페이지 www.dbnpo.kr
<http://blog.naver.com/dbnpo>
<http://facebook.com/dbnpo2018>
<https://www.instagram.com/dbnpocenter>

디자인 아리에뜨 ariette.co.kr

ISBN 979-11-973865-0-3

* 이 책의 저작권은 서울시동북권NPO지원센터에 있습니다. 무단 전재와 무단 복제를 금합니다.

작은연구
01

청년 마음건강 서비스 이용 경험에 대한 연구

중랑구 청년 마음건강 지원사업 참여자를 대상으로



서울시 동북권 NPO지원센터
공익활동지원센터



비매품/무료

93330



9 791197 386503

ISBN 979-11-973865-0-3