한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2020. Vol. 25, No. 6, 1059 - 1075

수용전념치료(ACT)에 기반한 학업스트레스 관리 프로그램 효과성 검증: 사회부과적 완벽주의 및 특성불안 성향 대학생을 중심으로†

강 요 한
건양대학교 상담심리학과 석사 졸업

송 원 영‡
건양대학교 심리상담치료학과 교수

이 연구의 목적은 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT)에 기반한 학업스트레스 관리 프로그램이 대학생의 학업스트레스, 사회부과적 완벽주의, 특성불안, 사후반추사고 수준과 긍정적인 내적 자원으로 작용할 수 있는 자기위로능력 수준에 미치는 영향을 확인하는 것이다. 이를 위해 국내 4년제 대학교에 재학 중인 대학생 중 사회부과적 완벽주의와 특성불안 수준이 평균 이상이면서 연구 참여에 동의하는 참여자를 선별하였으며, 최종 분석 대상 24명 중 치료집단 12명, 통제집단 12명씩 할당하였다. 수용전념치료에 기반한 학업스트레스 관리 프로그램은 주 1회씩 총 8회기로 진행되었다. 학업스트레스 척도, 사회부과적 완벽주의 척도, 특성불안 척도, 사후반추사고 척도, 자기위로능력 척도를 활용하여 사전검사, 사후검사, 종결 16주 후의 추후검사를 실시하고 분석하였다. 그 결과, 이 프로그램에 참여한 치료집단이 통제집단에 비해 사전-사후검사에서 학업스트레스, 사회부과적 완벽주의, 특성불안, 사후반추사고 점수가 유의하게 감소하였고, 자기위로능력 점수는 유의하게 증가하였다. 또한 사전-추후검사에서는 치료집단이 통제집단에 비해 사회부과적 완벽주의, 특성불안 점수가 유의하게 감소하였고, 자기위로능력 점수는 유의하게 증가하였다. 반면 학업스트레스와 사후반추사고 점수는 유의한 변화가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 이 연구에서 실시한 프로그램이 효과적이었음을 시사한다. 마지막으로, 이 연구가 갖는 의의, 제한점 및 후속연구에 대한 제언을 논의하였다.

주요어: 수용전념치료, 학업스트레스, 사회부과적 완벽주의, 특성불안, 사후반추사고, 자기위로능력

† 본 논문은 제 1저자의 석사학위 청구논문(2020) 중 일부를 수정, 보완한 것임. 이 연구의 일부 내용은 2020년 American Psychological Association(APA) 학술대회에서 포스터로 발표되었음

‡ 교신저자(Corresponding author): 송원영, (32992) 충청남도 논산시 대학로 121 건양대학교 심리상담치료학과, Tel: 041-730-5414, E-mail: song@konyang.ac.kr

현대인들은 자신이 소속된 위치에서 보다 경쟁력을 갖추고 더 높은 목표를 이루기 위해 노력해야 하고 다양한 기준에 따른 높은 성취와 결과물에 자신을 맞춰야 하는 상황에 직면한다. 특히 성적으로 평가받아야 하고 좋은 곳에 취직해야 한다는 부담감과 불안감이 자극되는 대학 장면에서 더욱 크게 작용한다. 한국대학교육협의회에서 2018년에 발표한 '대학생의 심리적 위기 실태조사' 결과에 따르면 전국 대학생 2,600명 중 74.5%가 불안으로 인한 고통을 호소하고 있는 것으로 나타났으며, 학업적응(24.7%) 및 관계적응(73.3%) 부분에서도 많은 대학생들이 심리적 어려움을 경험하고 있는 것으로 조사되었다(오혜영, 김동일, 송지연, 2018).

후기 청소년기와 성인 초기에 해당하는 대학생 시기는 부모로부터의 독립과 성인으로서 사회 구성원의 역할을 준비하는 시기로 자신의 관심 분야에 관련된 전문지식과 기술을 익히는 동시에 올바른 가치관과 태도를 형성하여 미래의 사회인이 될 준비를 하는 중요한 시기이다(문원정, 2010). 한편, 이 시기의 학생들은 새로운 환경에 적응하는 과정에서 치열한 경쟁 및 학업적 성취 압박에 대한 심리적 어려움을 경험하게 된다(Misra & Castillo, 2004).

이러한 경쟁적 환경으로 인해 국내의 많은 학생들은 학업에 대한 완벽성을 추구하게 되었고 그 결과 학업스트레스는 국내 대학생들이 느끼는 스트레스 중 가장 심각한 것으로 나타난다(이보라, 2019). 학업스트레스는 학업으로 인한 심리적 부담 또는 긴장, 근심, 우울, 초조함 같은 심리적 상태를 통칭하는 개념으로서(박병기, 박선미, 2012), 공부 및 학업성적 관련 영역뿐만 아니라 진로 및 학업 환경에서의 대인관계 문제 등 다양한 요인의 영향을 받는다.

학업스트레스와 관련하여 대학생들이 호소하는 불안 감정은 스트레스나 위험, 고통 등이 예상되는 상황이라면 누구나 경험할 수 있는 정상적인 감정이며, 적절한 수준의 불안은 오히려 위협적인 상황에서 자신을 지키거나 앞으로의 일을 효과적으로 대비할 수 있도록 경고해주는 건강한 역할을 한다. 하지만 정상수준을 넘어서 일상생활에 방해가 될 정도의 과도한 불안은 정신건강에 악영향을 미친다. 보건복지부에서 실시한 2016년 정신질환 실태조사 결과에 따르면 불안장애는 평생 유병률 2위의 높은 유병률을 보이는 주요 정신질환으로서 2006년 6.9%, 2011년 8.7%와 비교하여 2016년 9.5%로 꾸준히 증가하였으며 20대의 젊은 연령층에서 높은 유병률을 보였다(보건복지부, 2017). 특히 특성불안 성향 수준이 높은 사람일 경우 일반 사람과 비교하였을 때 스트레스 상황에서 더 민감하게 반응하며 더 과잉된 불안을 나타낼 수 있다(박현주, 2002). 특성불안이란 불안 성향에 있어 비교적 변하지 않은 개인차를 가진 동기 혹은 획득한 행동 성향으로(Spielberger & Gorsuch, 1970) 위협이 없는 상황임에도 위협 또는 위험에 대한 지나친 걱정과 반추를 하며 이에 압도당하는 특징을 보인다. 과도한 불안은 대학생의 적응, 학업수행, 중독, 삶의 만족도 등 스트레스를 유발하고 장기적으로 정신건강과 신체건강에 악영향을 미칠 수 있으므로(Andrews & Wilding, 2004) 불안과 학업스트레스를 적절한 수준에서 꾸준히 관리해야 할 필요성이 제기된다.

대학생의 학업스트레스 수준을 더 증가시킬 수 있는 요인으로 완벽주의가 있다(권재환, 김경희,

2016). 완벽주의란 자기 자신에게 감당하기 힘든 높은 기준을 설정하며 비합리적이고 불가능한 목표를 이루기 위해 끊임없이 자신을 채찍질하고 오로지 생산성과 성취 등 결과물로 자신을 평가하는 개인 특성을 의미한다(Burns, 1980; Hewitt & Flett, 1991b). 완벽주의는 기능적으로 작용할 경우 자존감과 자기효능감 및 성취의 증가 등 긍정적인 영향을 미칠 수도 있지만, 역기능적으로 작용하면 성취에 대한 압박으로 인해 오히려 위기의식, 소외감, 소진, 우울, 불안, 강박감 증가 등 부정적인 영향을 미친다(박현주, 1999). 특히 Hewitt와 Flett(1991a)이 제시한 완벽주의 분류 중 의미를 가진 타인이 자신에게 비현실적인 높은 기준을 부과하고 엄격한 평가와 완벽함을 기대한다고 지각하는 것을 특징으로 하는 사회부과적 완벽주의 특성이 높을수록 더 많은 학업스트레스를 유발한다(권재환, 김경희, 2016).

이처럼 높은 수준의 완벽주의 성향과 불안 성향을 가진 대학생들은 학업스트레스에 더 취약할 수 있다. 따라서 과도한 사회부과적 완벽주의와 불안은 대학이라는 경쟁 환경 속에서 학업스트레스로 인해 심리적인 고통을 호소하는 대학생들의 모습을 설명할 수 있는 중요한 요인으로 볼 수 있으며 함께 치료적 요인으로 고려한다면 학업스트레스를 효과적으로 예방하고 치료 및 재발을 방지하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

한편, 반추사고는 완벽주의, 불안 및 학업스트레스를 더 증가시킬 수 있는 핵심요소로 보고된다(Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999). 반추사고는 부정적인 내용에 초점을 둔 통제 불가능한 반복적 사고를 특징으로 하며, 불안과 우울을 가중시키고 성공적인 문제해결에 지장을 줄 수 있다(조성연, 조한익, 2017). Clark과 Wells(1995)이 사회불안의 인지처리모형 중 마지막 단계에 해당하는 사후반추가 불안을 유지시키는 기체로서 중요한 역할을 한다고 제안한 이후, 사후반추사고는 사회적 상호작용 상황이나 수행상황 이후에 부정적인 반추를 계속하는 현상을 지칭하게 되었고, 사후반추사고가 우울 및 불안과 높은 관련성이 있음은 많은 연구에서 보고되고 있다(임선영, 최혜라, 권석만, 2007; Aldea & Rice, 2006; Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003). 자기 자신에 대하여 완벽함을 요구하는 개인 특성과 주변 환경의 압박으로 인한 불안은 대학생들에게 심리적 부담감으로 다가올 수 있으며, 해소되지 못한 채 지속되는 사후반추사고는 대학생들에게도 불안이나 우울과 같은 정서적 불편감과 함께 스트레스로 인한 심리적 문제를 초래할 수 있다. 따라서 대학생들이 학업 수행 및 대인관계를 맺으며 다양하게 경험할 수 있는 학업스트레스, 사회부과적 완벽주의, 불안, 사후반추사고 등 심리적 어려움에 대한 정확한 이해와 문제해결을 위한 예방 및 치료방법을 개발할 필요가 있다.

한편, 자기위로능력은 심리적 고통을 신속하고 효과적으로 회복할 수 있도록 돕는 내적 자원으로, 대학생이 경험하는 심각하고 다양한 심리적 어려움을 완화시킬 수 있는 긍정적인 심리치료 요인이 될 수 있다. 자기위로능력은 불편한 감정을 경험한 후에 안정적으로 자신의 감정을 스스로 위로하는 방법과 타인의 위로를 수용하는 것 모두를 포함하는 상호적인 개념으로써, 스트레스 상황에서 지각하는 불안정한 정서를 편안하게 만들어 줄 수 있다(Glassman, 1990; Moser, 1991). 자기위로능력은 회복력, 신체적으로 위로하기, 자

기노출, 스스로 위로하기와 같은 네 가지 하위영역으로 분류될 수 있다. Glassman(1990)은 자기위로능력을 타인과의 긍정적 상호작용을 통해 후천적으로 개발 가능한 내적자원으로 보았으며, 선행연구 결과 자기위로능력은 완벽주의, 우울, 불안, 스트레스, 심리적 소진과 같은 부정적 요인 수준을 낮추고 치료자의 심리적 안녕감 수준을 높일 수 있는 것으로 나타났다(박효서, 1999; 이셈, 최한나, 2012; 한경희, 2016). 이처럼 자기위로능력은 심리적 어려움에 대한 핵심적 치료요인으로서 효과적인 심리치료와 바쁜 생활 속에서 건강한 심리 상태를 유지하기 위해 요구되는 매우 중요한 심리적 요인이라고 할 수 있다.

수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy) 이론은 '인간이 겪는 고통은 보편적이고 정상적인 것이다'라는 가정에 따라 인간의 다양하고 만성적인 고통을 다루기 위하여 개발되었으며(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), 행동치료의 제3의 물결로 불리면서 인지행동적 접근 내에서 지속적인 경험적 연구를 통해 치료모델로 발전하였다(문현미, 2006). 수용전념치료는 기존의 심리치료들과 달리 심리적 고통에 대하여 부정적인 경험이나 정서 그 자체에 초점을 두기보다는 그것을 통제하기 위해 개인이 사용하는 경험회피 등 통제전략에 초점을 두고 있다. 치료를 위한 6가지 핵심과정으로는 수용, 인지적 탈융합, 맥락으로서의 자기, 현재에 존재하기, 가치, 전념적 행동을 통한 심리적 유연성 획득이 있다. 수용전념치료는 스트레스와 우울, 불안, 반추 등 다양한 부정적 심리적 요인을 감소시키는 효과를 입증하였으며(김미옥, 손정락, 2013; 문현미, 2006; 이보민, 2016; 이선영, 안창일, 2012), 심리적 안녕감과 자기효능감 증가와 같은 긍정적 요인을 증가시키는 치료 효과도 보여주었다(김남정, 박경, 2012; 김아름, 손정락, 2015; 양수연, 신현균, 2013).

대학생의 정신건강에 학업스트레스가 큰 영향을 미치고 있음에도 불구하고 이에 대한 심리치료 프로그램 연구는 많이 부족한 상황이다. 학업스트레스를 경험하는 대학생들이 높은 완벽주의와 불안 성향 및 반추사고 행동을 경험하고 있음을 고려할 때, 수용전념치료의 6가지 핵심과정은 심리적 어려움을 완화시키고 긍정적 정서를 획득하는 등 부정적 요인 뿐만 아니라 긍정적 요인으로서 자기위로능력에 까지 유의한 영향을 끼칠 수 있으리라 기대하였다. 이에 이 연구는 수용전념치료 프로그램이 대학생의 학업스트레스 수준에 미치는 효과를 검증하고, 심리적 어려움에 대하여 부정적 요인으로 작용할 수 있는 사회부과적 완벽주의, 특성불안, 사후반추사고 행동과 긍정적 요인으로 작용할 수 있는 자기위로능력 행동 수준이 변화하는 것을 확인하고자 하였다. 이 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 수용전념치료에 기반한 학업스트레스 관리 프로그램에 참여한 치료집단은 통제집단에 비해 학업스트레스의 수준이 더 감소할 것이다.

가설 2. 수용전념치료에 기반한 학업스트레스 관리 프로그램에 참여한 치료집단은 통제집단에 비해 사회부과적 완벽주의, 특성불안, 사후반추사고의 수준이 더 감소할 것이다.

가설 3. 수용전념치료에 기반한 학업스트레스 관리 프로그램에 참여한 치료집단은 통제집단에 비해 자기위로능력의 수준이 더 증가할 것이다.

방 법

참가자

이 연구는 A지역에 소재한 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 대학생을 대상으로 진행하였다. 참가자 모집을 위한 모집공고와 홍보를 진행한 결과 총 36명의 학생들이 지원하였다. 지원자 중 참여자를 선별하기 위해 다른 연구 목적으로 같은 학교의 대학생 302명에게 실시하였던 사회부과적 완벽주의 척도, 특성불안 척도 설문 평균값을 기준치로 활용하였다. 36명의 지원자 중 사회부과적 완벽주의 및 특성불안 수준이 평균 이상이면서 더 높은 수치를 보이는 26명을 1차 선별하였다. 1학년 11명, 2학년 7명, 3학년 6명, 4학년 2명이었고, 성별은 남자 9명, 여자 17명이었다. 이 중 사전면담에서 프로그램 참여를 희망하지 않는 1학년 남자 2명의 대상자를 제외하여 총 24명을 최종 분석 대상으로 선별하였다. 이후 참가자들의 의사를 반영하여 24명의 대상자 중 1학년 7명, 2학년 3명, 3학년 1명, 4학년 1명 남자 5명, 여자 7명 총 12명은 수용전념치료집단으로, 1학년 2명, 2학년 4명, 3학년 5명, 4학년 1명 남자 2명, 여자 10명 총 12명은 통제집단으로 구성하였다. 이 연구의 모든 과정은 A대학교 기관생명윤리위원회(IRB)의 승인하에 실시되었다(No. KYU-2018-118-02).

측정도구

학업스트레스. 오미향, 천성문(1994)이 청소년 대상으로 개발한 학업스트레스 척도와 전겸구, 김교헌, 이준석(2000)이 대학생 대상으로 개발한 생활스트레스 척도에서 김현진(2018)이 학업스트레스 문항을 추출하여 대학생에게 맞는 용어로 수정 보완한 학업스트레스 척도를 사용하였다. 이는 수업(공부) 9문항, 미래(취업) 5문항, 사회성 5문항, 생활환경 4문항 총 23문항으로 구성되어있다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 총점이 높을수록 학업스트레스 수준이 높다는 것을 의미한다. 김현진(2018)의 연구에서 나타난 학업스트레스 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .89로 나타났으며 하위요인별로는 수업(공부) .85, 미래(취업) .85, 사회성 .78, 생활환경 .90으로 보고되었고, 이 연구에서의 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .88로 나타났으며 하위요인별로는 수업(공부) .82, 미래(취업) .84, 사회성 .81, 생활환경 .87로 나타났다.

사회부과적 완벽주의. Hewitt와 Flett(1991a)이 개발하고 한기연(1993)이 번안 및 타당화한 다차원적 완벽주의 척도(The Hewitt and Flett Multidimensional Perfection Scale: HMPS)의 총 45문항 중 사회부과적 완벽주의를 측정하는 15문항을 사용하였다. 각 문항은 7점 리커트 척도로 총점이 높을수록 사회부과적 완벽주의의 수준이 높다는 것을 의미한다. 한기연(1993)의 연구에서 나타난 사회부과적 완벽주의 내적합치도(Cronbach's α)는 .87로 보고되었고, 이 연구에서의 내적합치도(Cronbach's α)는 .85로 나타났다.

특성불안. Spielberger와 Gorsuch(1970)이 개발하고 한덕웅, 이창호, 탁진국(1993)이 표준화한 상태-특성 불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory: STAI)를 사용하였다. 원 척도는 상태

불안 20문항, 특성불안 20문항 총 40문항으로 구성되며, 이 연구에서는 특성불안 20문항을 사용하였다. 각 문항은 4점 리커트 척도로 총점이 높을수록 특성불안 수준이 높다는 것을 의미한다. 한덕웅, 이창호, 탁진국(1993)의 연구에서 나타난 특성불안 내적합치도(Cronbach's α)는 .89로 보고되었으며, 이 연구에서의 내적합치도(Cronbach's α)는 .87로 나타났다.

사후반추사고. Edwards, Rapee와 Franklin (2003)이 반추 사고의 빈도 측정을 목적으로 개발한 '사고 질문지(Thought Questionnaire)' 문항을 Abbott과 Rapee(2004)가 수정 보완하고 임선영, 최혜라, 권석만(2007)이 번안 및 타당화 한 사후반추사고척도(Post-Event Rumination Scale: PERS)를 사용하였다. 이 척도는 긍정반추 9개의 문항과 부정반추 15개의 문항 총 24문항으로 구성되어 있으며, 이 연구에서는 사후반추사고의 부정적 측면에 초점을 두었으므로 긍정반추 9문항을 제외한 부정반추 15문항을 사용하였다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 총점이 높을수록 사후반추사고 수준이 높다는 것을 의미한다. 임선영 등(2007)의 연구에서 나타난 부정반추 내적합치도(Cronbach's α)는 .91로 보고되었으며, 이 연구에서의 부정반추 내적합치도(Cronbach's α)는 .91로 나타났다.

자기위로능력. Glassman(1990)이 개발하고 박효서(1999)가 번안한 자기위로능력(Self Report Measure of Soothing Receptivity: SMSR) 척도는 회복력 14문항, 스스로 위로하기 9문항, 자기노출 10문항, 신체적 위로하기 9문항 총 42문항으로 구성되어있다. 각 문항은 7점 리커트 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 7점=매우 그렇다)로 총점이 높을수록 자기위로능력 수준이 높다는 것을 의미한다. 박효서(1999)의 연구에서 나타난 자기위로능력 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .85로 나타났으며 하위요인별로는 회복력 .85, 신체적으로 위로하기 .81, 자기노출 .77, 스스로 위로하기 .60으로 보고되었고, 이 연구에서의 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .89로 나타났고 하위요인으로는 회복력 .78, 신체적으로 위로하기 .63, 자기노출 .69, 스스로 위로하기 .66으로 나타났다.

프로그램 구성

이 연구에서 실시한 수용전념치료 프로그램은 문현미(2006)의 수용전념치료 연구 매뉴얼과 마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라(Hayes & Smith, 2010), 수용전념치료(ACT) 임상 가이드(Joseph & Bailey, 2011)에 기반하여 구성하였으며, 학업스트레스에 더 취약할 수 있는 사회부과적 완벽주의와 특성불안 성향의 대학생을 중심으로 사후반추사고 행동 감소와 자기위로능력 행동 증진의 목적을 위한 집단치료 프로그램으로 재구성하였다. 프로그램의 전반적인 흐름은 대학생의 불안과 우울, 스트레스를 감소시키고 심리적 안녕감을 증가시킨 문현미(2006)의 심리적 수용 촉진 프로그램 프로토콜을 참고하였으며, 본 연구의 목적인 대학생의 학업스트레스 수준 감소에 중점을 두어 회기마다 학업스트레스로 인한 서로의 어려움을 나눠보았다. 또한 마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라(Hayes & Smith, 2010), 수용전념치료(ACT) 임상 가이드(Joseph & Bailey, 2011)를 검토하여 사후반추사고 행동을 감소시키고 자

기위로능력을 증가시킬 수 있는 적합한 활동, 훈련, 과제, 비유를 선정하였으며, ACT의 6가지 핵심요소 과정과 심리적 유연성 획득을 통해 학업스트레스 수준을 감소시킬 수 있도록 프로그램을 구성하였다.

프로그램 내용을 요약하면 1회기는 자신이 경험하고 있는 학업스트레스로 인한 현재의 고통을 탐색해보고 인지할 수 있도록 구성하였으며, 2회기는 완벽주의나 불안과 같은 심리적 어려움을 대하는 개인의 태도와 대처방법을 살펴보고 ACT가 강조하는 수용 및 기꺼이 경험하기를 적용해봄으로써 반추사고 행동을 감소시킬 수 있도록 구성하였다. 3, 4, 5회기는 인지적 탈융합, 현재 경험에 접촉하기, 맥락으로서의 자기 등 과정을 통해 자

표 1. 수용전념치료 프로그램 구성

회기	주제	내용
1	프로그램 소개	- 프로그램 소개, 친밀감 형성 및 경험 나누기 - ACT 개관 설명 및 집단 구조화 - 학업스트레스로 인한 심리적 안녕의 장애물 확인 - 늪지대 비유, 수도꼭지 비유를 통한 프로그램의 필요성 인식 및 프로그램 참여 동기 이끌어내기
2	수용	- 대처전략 작업지 활동, 탐지기 비유 - 학업스트레스에 대한 통제전략 확인 및 통제의 비효과성 이해 - 머릿속의 고통 활동, 괴물과의 줄다리기 비유를 통한 수용과 기꺼이 경험하기 이해 및 훈련
3	인지적 탈융합	- 언어의 기능 이해 - 나쁜컵 비유, 사적 사건에 라벨 붙이기 - 평가적 언어와 기술적 언어의 차이 이해 - 걱정 내용과 자신 간의 융합 깨뜨리기 - 나뭇잎 명상 마음챙김 훈련
4	인지적 탈융합, 현재 경험에 접촉	- 인지적 탈융합 이해 - 생각이나 느낌의 평가적 언어 라벨링 - 침 비유, 주스, 주스, 주스 활동 - 감옥의 창살 활동 - 건포도 명상, 관찰하는 자기 명상을 통한 현재 경험에 접촉하기 훈련
5	맥락으로서의 자기	- 개념화된 자기와 관찰자적 자기 이해 - 나는 누구인가 활동, 내 인생버스 활동 - 체스판 비유, 개념화된 자기와의 융합에서 벗어나기 - 기차 명상을 통한 마음챙김 훈련
6	가치	- 가치와 목표 이해 - 추모사 활동, 스키장 비유 - 가치 평가지 활동을 통한 나의 가치와 걱정, 불안 관계 파악하기
7	기꺼이 경험하기, 전념행동	- 기꺼이 경험하기와 전념행동 이해 - 목표, 행동, 장애물 기록지 활동 - 거지 환영하기 비유, 기꺼이 경험하기의 장애물 이해 - 10년 후의 나의 모습 활동, 기꺼이 경험하기 및 전념 행동 훈련
8	프로그램 마무리	- 사후검사 실시 - ACT 프로그램 과정의 핵심요소 복습 - 프로그램 내용 평가와 소감 나누기

신의 정서를 명료화하고 심리적 어려움에 대해 지속적으로 생각하는 반추사고 행동 감소와 고통에서 빠르게 회복할 수 있도록 돕는 자기위로능력 행동을 증진할 수 있도록 구성하였다. 6, 7, 8회기는 가치를 찾아봄으로써 개인의 목표를 탐색해보고 가치와 완벽주의, 불안, 학업스트레스 등 심리적 어려움 관계를 파악할 수 있도록 구성하였으며, 가치에 대한 이해와 전념행동을 통한 자기위로능력 행동 증진 및 프로그램 마무리로 구성하였다. 프로그램의 내용은 다음과 같다(표 1).

연구절차

이 연구는 다음과 같은 절차에 따라 진행되었다. 대상자 선별을 위해 모집공고와 홍보를 진행하였으며, 치료집단 12명, 통제집단 12명 총 24명을 최종 분석대상으로 선정하였다. 치료 프로그램은 총 8회기이며 주1회 회기당 90분으로 구성되었다. 집단치료의 효과와 원활한 진행을 위해 치료집단을 6명씩 두 집단으로 나누어 진행하였으며, 통제집단에는 어떠한 처치도 행해지지 않았다. 결과 분석 과정으로 1회기 수행 전에 사전검사와 마지막 8회기를 마치는 시기에 사후검사를 실시하였고, 종결 16주 후 추후검사를 실시하였다. 치료집단 12명과 통제집단 12명의 사전, 사후, 추후 설문자료를 분석하여 수용전념치료 프로그램의 효과성을 검증하였으며, 휴학으로 인해 추후검사에 참여하지 못한 치료집단 1명과 통제집단 1명의 결과는 추후검사 분석에서 제외하였다. 이 연구의 집단치료 진행자는 ACT 관련 워크숍을 이수한 경력과 ACT 집단상담 진행자로 참여한 경력이 있는 석사과정생으로 전문성을 위해 매 회기 임상심리전문가 1인의 지도 감독을 받았다.

자료분석

이 연구에서는 SPSS 23.0을 활용하여 수집된 자료들을 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 집단 구성원의 인구통계학적 특징을 살펴보기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 치료집단과 통제집단의 종속변인에 대한 동질성을 확인하기 위해 정규성 및 등분산성 가정에 대한 검증과 학업스트레스, 사회부과적 완벽주의, 특성불안, 사후반추사고, 자기위로능력에 대한 독립표본 t 검증을 실시하였다.

둘째, 수용전념치료 프로그램의 효과를 검증하기 위해 학업스트레스, 사회부과적 완벽주의, 특성불안, 사후반추사고, 자기위로능력의 사전, 사후, 추후검사 점수 비교분석과 사전-사후, 사전-추후검사 점수의 정규성 검증 그리고 대응표본 t 검증을 실시하였으며, 치료집단과 통제집단의 사전-사후, 사전-추후검사 점수의 Cohen's d 효과크기 검증을 실시하였다. Cohen's d 효과크기 기준은 0.2(Small), 0.5(Middle), 0.8(Large)로 정의할 수 있다(Cohen, 1977).

결 과

집단 동질성 검증

수용전념치료 프로그램을 실시하기 전 치료집단과 통제집단의 동질성 확인을 위해 정규성 및 등분산 검증과 독립표본 t 검증을 실시하였다. 그 결과 치료집단과 통제집단의 모든 변인에서 정규성 및 등분산 가정이 확인되었으며, 독립표본 t

검증 결과 프로그램을 실시하기 전 학업스트레스[$t(22)=1.62$, *ns*], 사회부과적 완벽주의[$t(22)=1.50$, *ns*], 특성불안[$t(22)=1.49$, *ns*], 사후반추사고[$t(22)=.79$, *ns*], 자기위로능력[$t(22)=-.57$, *ns*]에 대한 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으므로 두 집단이 동질적인 집단으로 구성되었음을 확인하였다.

수용전념치료 프로그램의 효과 검증

수용전념치료 프로그램에 참여한 치료집단이 통제집단에 비해 학업스트레스, 사회부과적 완벽주의, 특성불안, 사후반추사고, 자기위로능력 수준에서 유의하게 변화하였는지 알아보기 위해 사전-사후, 사전-추후검사의 정규성 검증 및 대응표본 *t* 검증을 실시하였으며, 치료집단과 통제집단의 사전-사후, 사전-추후검사 점수에 대하여 Cohen's *d* 효과크기 검증을 실시하였다. 그 결과 치료집단과 통제집단의 사전-사후, 사전-추후검사 모든 변인에서 정규성이 확인되었으며, 통제집단에 비해 치료집단의 높은 효과크기가 검증되었다. 검증 결과는 다음과 같다(표 2).

표 2. 수용전념 치료집단과 통제집단의 대응표본 *t* 검증 결과

변인	집단	사전		사후		추후		사전-사후 (n=12)	사전-추후 (n=11)
		M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*t* (*Cohen's d*)	*t* (*Cohen's d*)
1. 학업 스트레스	치료집단	3.35	.55	2.56	.55	3.08	.68	4.02 * (1.4)	2.10 (0.4)
	통제집단	3.03	.42	3.07	.33	3.01	.49	-.44 (0.1)	.05 (0.0)
2. 사회부과적 완벽주의	치료집단	4.57	.47	3.69	.49	3.98	1.78	4.36 * (1.8)	2.88 (0.4)
	통제집단	4.28	.46	4.52	.39	4.49	.43	-1.43 (0.5)	-1.27 (0.4)
3. 특성불안	치료집단	2.87	.29	2.15	.36	2.47	.46	5.13 *** (2.2)	3.20 * (1.0)
	통제집단	2.65	.41	2.78	.22	2.71	.34	-1.32 (0.3)	-.30 (0.1)
4. 사후반추 사고	치료집단	3.42	.83	2.60	.55	2.84	.65	3.11 * (1.1)	1.74 (0.7)
	통제집단	3.19	.52	3.25	.54	3.12	.59	-.67 (0.1)	.31 (0.1)
5. 자기위로 능력	치료집단	3.87	.58	4.65	.60	4.40	.76	-3.79 * (1.3)	-2.90 (0.7)
	통제집단	3.99	.48	3.90	.34	4.02	.34	.76 (0.2)	.00 (0.0)

주. $^{*}p<.05$, $^{**}p<.01$, $^{***}p<.001$.

학업스트레스에 미치는 효과

학업스트레스에 대한 대응표본 t 검증 분석 결과를 살펴보면 치료집단의 사전-사후검사 점수는 유의하게 감소하였지만[$t(11)=4.02$, $p<.01$], 사전-추후검사 점수는 유의한 차이가 나타나지 않았다[$t(10)=2.10$, ns]. 한편 통제집단의 사전-사후검사 점수[$t(11)=-.44$, ns]와 사전-추후검사 점수[$t(10)=.05$, ns]는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

사회부과적 완벽주의에 미치는 효과

사회부과적 완벽주의에 대한 대응표본 t 검증 분석 결과를 살펴보면 치료집단의 사전-사후검사 점수는 유의하게 감소하였고[$t(11)=4.36$, $p<.01$] 사전-추후검사 점수도 유의하게 감소하였다[$t(10)=2.88$, $p<.05$]. 반면 통제집단의 사전-사후검사 점수[$t(11)=-1.43$, ns]와 사전-추후검사 점수[$t(10)=-1.27$, ns]는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

특성불안에 미치는 효과

특성불안에 대한 대응표본 t 검증 분석 결과를 살펴보면 치료집단의 사전-사후검사 점수는 유의하게 감소하였고[$t(11)=5.13$, $p<.001$] 사전-추후검사 점수도 유의하게 감소하였다[$t(10)=3.20$, $p<.01$]. 반면 통제집단의 사전-사후검사 점수[$t(11)=-1.32$, ns]와 사전-추후검사 점수[$t(10)=-.30$, ns]는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

사후반추사고에 미치는 효과

사후반추사고에 대한 대응표본 t 검증 분석 결과를 살펴보면 치료집단의 사전-사후검사 점수는 유의하게 감소하였지만[$t(11)=3.11$, $p<.01$], 사전-추후검사 점수는 유의한 차이가 나타나지 않았다[$t(10)=1.74$, ns]. 한편 통제집단의 사전-사후검사 점수[$t(11)=-.67$, ns]와 사전-추후검사 점수[$t(10)=.31$, ns]는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

자기위로능력에 미치는 효과

자기위로능력에 대한 대응표본 t 검증 분석 결과를 살펴보면 치료집단의 사전-사후검사 점수는 유의하게 증가하였고[$t(11)=-3.79$, $p<.01$] 사전-추후검사 점수도 유의하게 증가하였다[$t(10)=-2.90$, $p<.05$]. 반면 통제집단의 사전-사후검사 점수[$t(11)=.76$, ns]와 사전-추후검사 점수[$t(10)=.00$, ns]는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

논 의

이 연구는 수용전념치료 프로그램이 사회부과적 완벽주의 및 특성불안을 경험하는 대학생의 학업스트레스, 사회부과적 완벽주의, 특성불안, 사후반추사고, 자기위로능력에 미치는 영향을 알아보고자 하였으며, 각 척도 설문지를 활용한 사전, 사후, 추후검사를 통하여 그 효과를 검증하여 각기 효과가 있음을 검증하였다. 이 연구의 주요 결과와 그에 따른 논의 및 제한점 그리고 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 수용전념치료 프로그램에 참여한 치료집단의 학업스트레스 수준이 통제집단에 비해 처치 후 유의하게 감소될 것이라는 가설1이 부분적으로 지지 되었다. 치료집단의 학업스트레스 수준은 사전검사와 비교하여 사후검사에서 유의하게 감소하였으나, 16주 후 추후검사에서는 유의한 차이가 없었다. 반면, 통제집단의 학업스트레스 수준은 사전-사후검사, 사전-추후검사에서 유의한 차이가

없었다. 이러한 결과는 초등학생을 대상으로 수용전념치료를 수행한 연구에서 사전-사후 결과 학업스트레스 수준이 유의하게 감소하였던 이수연(2016)의 연구와 일치하며, 고등학생을 대상으로 수용전념치료를 수행한 연구에서 사전-사후, 사전-추적 결과 학업스트레스 수준에 유의한 차이가 없었던 허예슬, 손정락(2013)의 연구와 부분적으로 일치한다. 이는 수용전념치료 프로그램이 스트레스와 같은 심리적 어려움 감소에 효과가 있음을 나타내며, 불편한 심리적 어려움을 기꺼이 경험하고 이를 수용함과 동시에 자신의 가치를 찾아보고 전념적 행동으로까지 이어질 수 있도록 연습해보는 프로그램 활동들이 스트레스 감소에 효과를 보인 것이라고 해석할 수 있다. 또한 참여자들의 의견에서 스트레스를 다루는 방법을 알게 되었다, 그 상황을 수용하고 인지하는 순간 불안과 스트레스가 줄고 마음도 편안해졌다 등의 보고와 같이 관찰자의 입장에서 자신을 바라보고 생각이나 감정을 물체화하여 명상을 통해 흘려보내는 기법 등 반복된 수용과 인지적 탈융합 훈련이 수용전념치료의 핵심요소로서 대학생의 학업스트레스 수준 감소에 즉각적인 효과를 보였다고 판단할 수 있다. 한편, 추후검사에서는 사전검사와 비교하여 학업스트레스 수준이 감소하긴 하였지만 유의한 차이가 나타나지 않았다. 하지만 Cohen's d 효과크기 검증 결과 학업스트레스 요인이 중간 수준(0.4)으로 나타났으며 이는 집단의 사례 수 부족이 학업스트레스 요인의 유의하지 않은 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있음을 보여준다. 또한 설문 문항 특성상 개인의 심리적 요인보다 주변 환경 변화에 크게 영향을 받는 사회성 및 생활환경 하위요인과 관련된 활동이 부족하였다고 생각되며, 프로그램 종결 후에도 지속적인 수준의 감소 효과를 이어나가기에는 기법들의 연습 시간이 부족했을 것이라고 판단된다.

둘째, 수용전념치료 프로그램에 참여한 치료집단의 사회부과적 완벽주의, 특성불안, 사후반추사고 수준이 통제집단에 비해 처치 후 유의하게 감소될 것이라는 가설2가 부분적으로 지지 되었다. 치료집단의 사회부과적 완벽주의 수준은 사후검사와 16주 후 추후검사에서 사전검사보다 유의하게 감소하였다. 반면, 통제집단의 사회부과적 완벽주의 수준은 사전-사후검사, 사전-추후검사에서 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 수용전념치료를 수행한 연구에서 사회부과적 완벽주의 수준을 유의하게 감소시키고 사후검사와 추적조사까지 낮아진 상태를 유지했다는 오정은, 손정락(2018)의 연구와 일치한다. 또한 수용전념치료 프로그램에 참여한 후 가장 도움이 되었다고 보고한 내용 중 관찰자의 입장에서 객관적 자기로 되돌아보며 평가적 기술에 대해 자신이 많이 사용한다는 것을 인지하게 된 것이라는 의견과 같이 인지적 탈융합과 평가적 언어의 기능 이해 등 개념화된 자기와의 융합에서 벗어나 자신을 관찰자적 입장에서 바라보는 시도가 지나치게 높은 기대감과 비합리적 신념을 특징으로 하는 사회부과적 완벽주의 수준을 감소시켰을 것이라고 해석할 수 있다.

치료집단의 특성불안 수준도 사후검사와 16주 후 추후검사에서 사전검사보다 유의하게 감소하였다. 반면, 통제집단의 특성불안 수준은 사전-사후검사, 사전-추후검사에서 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 학군사관 후보생을 대상으로 수용전념치료를 수행한 연구에서 특성불안 수준을 유

의하게 감소시키고 사후검사와 추적조사까지 낮아진 상태를 유지했다는 온안국, 손정락(2017)의 연구와 일치하며, 수용전념치료 프로그램이 불안에 관련하여 치료효과가 있음을 입증한 선행연구 결과들(이선영, 안창일, 2012; Roemer & Orsillo, 2007)과 일치한다. 또한 참여자의 평가에서 명상을 통해 깨닫는 것이 많았고 제일 도움이 되었다는 의견 그리고 불안이나 압박 상황에 대처할 수 있는 방법을 배운 것이 가장 도움이 되었다는 의견 등과 같이 비판단적인 입장에서 느껴보고 알아차려 수용할 수 있도록 돕는 다양한 명상활동과 비유를 통한 개념 이해가 수용전념치료의 핵심요소로서 특성불안 수준 감소에 영향을 미쳤다고 판단된다.

한편 치료집단의 사후반추사고 수준은 사후검사에서 유의하게 감소하였으나 16주 후 추후검사에서는 유의한 차이가 없었다. 반면, 통제집단의 사후반추사고 수준은 사전-사후검사, 사전-추후검사에서 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 수용전념치료를 수행한 연구에서 반추 수준을 유의하게 감소시키고 사후검사와 추적조사까지 낮아진 상태를 유지했다는 이보민(2016)의 연구와 부분적으로 일치한다. 또한 수용전념치료 프로그램에서 강조하는 연습 즉, 현재의 정서 상태를 기꺼이 경험해보고 수용함으로써 불안이나 심리적 어려움을 억제하는 것이 아닌 자연스럽게 받아들일 수 있게 하는 기법이 개인의 사후반추사고 수준에 영향을 주었다고 볼 수 있으며, 이는 수용전념치료를 통해 부정적인 반추사고 수준을 유의하게 감소시킨 선행연구 결과들(서예은, 이민규, 2017; 최혁재, 김효정, 천성문, 2019)과도 일치한다. 감정을 해결하는 것이 아니라 받아들이는 연습을 한 것과 화를 조절하거나 기분전환하는 방법을 배운 것이 가장 도움이 되었다는 참여자들의 의견 등과 같이 프로그램 종결 시점까지 진행한 다양한 비유와 수용에 관한 활동들이 사후반추사고 수준 감소에 영향을 주었을 것이라고 판단된다. 한편, 추후검사에서는 사전검사와 비교하여 사후반추사고 수준이 감소하긴 하였지만 유의한 차이가 나타나지 않았다. 하지만 Cohen's d 효과크기 검증 결과 사후반추사고 요인이 높은 수준(0.7)으로 나타났으며 이는 집단의 사례 수 부족이 사후반추사고 요인의 유의하지 않은 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있음을 보여준다. 또한 8회기의 짧은 단기프로그램 특성상 심리적 유연성을 기반한 사후반추사고 감소의 치료 효과를 16주 후 추후검사까지 지속시키기에는 명상 훈련을 포함한 마음챙김 기법의 연습 시간이 부족했을 것이라고 판단된다.

셋째, 수용전념치료 프로그램에 참여한 치료집단의 자기위로능력 수준이 통제집단에 비해 처치 후 유의하게 증진될 것이라는 가설3이 지지 되었다. 치료집단의 자기위로능력 수준은 사후검사와 16주 후 추후검사에서 사전검사보다 유의하게 증가하였다. 반면, 통제집단의 자기위로능력 수준은 사전-사후검사, 사전-추후검사에서 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 김현진(2017)의 연구에서 자기위로능력을 증진시키는 것이 학업소진 등 심리적 어려움 감소에 영향을 미칠 수 있다는 연구결과와 일치한다. 이는 수용전념치료에서 6가지 핵심과정을 통해 목표로 삼는 심리적 유연성 획득의 결과로 볼 수 있다. 또한 수용전념치료 프로그램이 심리적 어려움에 대해 긍정적 치료적 요인으로 작용할 수 있는 자기위로능력을 증진시키

는데 중요한 역할을 한다는 것을 의미하며, 실생활에서 프로그램을 통해 배웠던 기법의 활용 효과가 컸다는 참여자의 의견과 같이 활동지 작성과 명상 등 마음챙김 기법의 꾸준한 연습을 통해 지속적으로 자기위로능력 수준의 증진 효과를 유지 시킬 수 있음을 보여준다.

이 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 국내 대학생들이 호소하고 있는 학업스트레스와 심리적 어려움 요인을 이해하고 이를 해결하기 위한 심리치료 개입을 시도하였다는 점이다. 기존에 보고되었던 대학생을 대상으로 한 심리치료 연구는 우울이나 불안의 감소 또는 심리적 안녕감이나 자아존중감 증진에 초점을 둔 연구가 많았으며, 대학생의 학업스트레스와 자기위로능력과 같은 긍정적 치료요인을 함께 다룬 심리치료 연구는 미흡하였다. 이러한 점에서 부정적 요인과 긍정적 치료요인을 모두 고려하여 처치하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 이 연구는 수용전념치료 프로그램이 대학생들의 학업스트레스, 사회부과적 완벽주의, 특성불안, 사후반추사고 수준은 감소시키고 자기위로능력 수준은 증진시키는 등 심리적 어려움에 대한 부정적 요인 감소와 긍정적 치료요인 증가의 효과를 입증하는 경험적 증거를 제공하였다는 점에서 의의가 있으며, 이 연구 프로그램의 이론적 바탕으로 삼은 수용전념치료는 대학생들의 심리적, 정서적 안정에 큰 도움을 줄 수 있는 이론이라 할 수 있다.

이 연구의 제한점과 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 이 연구의 수용전념치료 프로그램을 진행하였던 진행자가 연구자와 동일하여 연구자가 기대하는 효과 방향으로 프로그램이 진행되었을 가능성을 배제하기 어려우며, 후속연구에서는 이러한 한계점을 배제한 상황에서 연구를 진행할 필요가 있다.

둘째, 이 연구의 진행자는 ACT 관련 워크숍 참여 및 집단 프로그램 개발과정부터 ACT의 기본 개념에 충실하게 진행하기 위해 임상심리전문가 1인의 지도 감독을 받았으나 진행자의 불충분한 자격요인이 연구 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 후속 연구에서는 ACT 프로그램 대한 진행자의 자격요건 충족과 연구의 검증 절차 타당성을 위해 최소 2인 이상의 교차검증을 진행할 필요가 있다.

셋째, 이 연구는 수용전념치료(ACT)의 효과를 검증하기 위해 모수 통계 검증을 통한 분석을 활용하였으나 유의미하지 않은 결과에 대하여 표본수의 부족이 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 후속 연구에서는 비모수 검증과 같은 다양한 분석방법을 활용하여 연구의 효과를 확인하는 것이 필요하다.

넷째, 이 연구는 참가자의 의사를 존중하여 집단을 할당하였기 때문에 집단 간 동기의 차이가 나타날 수 있으며 연구에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 후속연구에서는 무선할당을 통해 참가자의 동기로 인한 효과를 통제한 후에 연구를 진행할 필요가 있다.

다섯째, 집단의 표본이 특정 지역으로 국한되어 있어 결과의 일반화에 어려움이 있을 수 있으며, 후속연구에서는 집단의 표본을 다양하게 설정할 필요가 있다.

그럼에도 불구하고 대학생의 학업스트레스를 감소시키기 위해 수용전념치료를 활용하고, 부정적, 긍정적 변인들의 변화를 검증하여 치료효과와

치료요인을 분석한 점은 이 연구의 중요한 의의라 할 수 있겠다.

참 고 문 헌

권재환, 김경희 (2016). 대학생의 다차원적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 학업, 진로스트레스의 매개효과. 한국직업교육학회, 35(3), 1-27.

김남정, 박경 (2012). 여성 감정 노동자들의 직무 소진 및 경험회피에서 수용-전념 치료 개입에 대한 연구 고찰. 심리치료: 다학제적 접근, 12(2). 55-75.

김미옥, 손정락 (2013). 수용전념치료(ACT)가 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처 방식 및 사회적 자기 효능감에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 18(2), 301-324.

김아름, 손정락 (2015). 수용 전념 치료(ACT)가 폭식장애 경향이 있는 대학생의 폭식행동, 경험회피, 심리적 안녕감에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 20(2), 407-423.

김현진 (2017). 고등학생의 완벽주의와 학업소진의 관계에서 자기위로능력의 조절효과. 서강대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

김현진 (2018). 대학 아마추어 오케스트라 활동을 하는 대학생의 심리적 안녕감과 학업 스트레스 간의 관계분석. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

문원정 (2010). 대학생의 성격적 강점이 학업 성취도와 심리적 안녕감에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위 청구논문.

문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 박사학위 청구논문.

박병기, 박선미 (2012). 학업스트레스 척도의 개발 및 타당화. 교육심리연구, 26(2), 563-585.

박현주 (1999). 기능적 완벽주의 집단과 역기능적 완벽주의 집단의 구분 및 특성연구. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.

박현주 (2002). 불안과 모험시도가 영어 학습 성취도에 미치는 영향. 전남대학교 박사학위 청구논문.

박효서 (1999). 자기위로능력이 스트레스 대처 방식과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위 청구논문.

보건복지부 (2017). 2016년도 정신질환 실태조사. / www.mohw.go.kr/ 에서 7월 4일 자료얻음.

서예은, 이민규(2017). 인지적 탈융합 처치가 우울한 대학생의 인지적 융합, 정서, 반추 및 경험회피에 미치는 효과. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2017(8), 290-290.

양수연, 신현균 (2013). 수용 전념 집단프로그램이 우울한 대학생의 심리적 수용, 심리적 안녕감, 우울 및 자살생각에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 32(4), 761-782.

오미향, 천성문 (1994). 청소년의 학업스트레스 요인 및 증상 분석과 그 감소를 위한 명상 훈련의 효과. 인간이해, 15, 63-69.

오정은, 손정락 (2018). 수용전념 치료(ACT)가 우울한 평가염려 완벽주의 대학생의 평가염려 완벽주의, 자기비난, 이분법적 사고 및 우울에 미치는 효과. 디지털융복합연구, 16(4), 343-354.

오혜영, 김동일, 송지연 (2018). 대학생의 심리적 위기 극복 및 인성계발 지원사업 설계연구. 서울: 한국대학교육협의회.

온안국, 손정락 (2017). 수용전념치료가 학군사관 후보생의 스트레스, 불안 및 수용에 미치는 효과에 대한 예비연구. 디지털융복합연구, 15(10), 261-268.

이보라 (2019). 소셜 네트워크 속 대학생들의 심리와 위기(사이버 사회에서 대학 상담의 과제와 방향). 서울: 한국대학교육협의회.

이보민 (2016). 수용전념치료(ACT)가 불안 애착 대학생의 우울, 반추, 무조건적 자기수용 및 불안 애착에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위 청구논문.

이선영, 안창일 (2012). 불안에 대한 수용-전념 치료의 치료과정 변인과 치료효과. 한국심리학회지: 상담

및 심리치료, 24(2), 223-254.

이셈, 최한나 (2012). 상담자의 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 자기위로능력의 조절효과. 서강대학교 학생생활상담연구소, 33(1), 123-137.

이수연 (2016). 수용-전념 상담 프로그램이 초등학교 아동의 스트레스 감소 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 서울교육대학교 교육전문대학원 석사학위 청구논문.

임선영, 최혜라, 권석만 (2007). 사후반추사고가 사회적 자기효능감 및 예기불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 26(1), 39-56.

전겸구, 김교헌, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지: 건강, 5(2), 316-335.

조성연, 조한익 (2017). 걱정과 반추가 스트레스 반응에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과와 성차. 한국심리학회: 상담 및 심리치료, 29(3), 809-842.

최혁재, 김효정, 천성문 (2019). 수용전념치료 프로그램이 대졸 신입사원의 분노반추, 직무소진 및 수용행동에 미치는 효과. 인문사회과학연구, 20(1), 257-276.

한경희 (2016). 부적응적 완벽주의가 경찰공무원의 정신건강에 미치는 영향: 직무스트레스 매개효과와 자기위로능력의 조절효과. 대구한의대학교 대학원 박사학위 청구논문.

한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 대학원 박사학위 청구논문.

한덕웅, 이창호, 탁진국 (1993). Spielberger 상태-특성불안 검사의 표준화. 한국심리학회 학술대회 자료집, 1993(1), 505-512.

허예슬, 손정락 (2013). 수용전념치료가 정서조절곤란이 있는 청소년의 정서인식 명확성, 회피적 정서조절 및 학업스트레스에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 18(4), 603-626.

Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-Event Rumination and Negative Self-Appraisal in Social Phobia Before and After Treatment. *Journal of Abnormal Psychology, 113*(1), 136 - 144.

Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 498-510.

Andrews, B., & Wilding, J., M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *The British Journal of Psychology, 95*(4), 509-522.

Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, 4*(11), 34-52.

Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A., Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment.* (pp. 69-93). New York: Guilford Press.

Cohen, J. (1977). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Sciences, New York: Academic Press.

Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 234-252.

Edwards, S. L., Rapee, R. M., & Franklin, J. (2003). Postevent Rumination and Recall Bias for a Social Performance Event in High and Low Socially Anxious Individuals. *Cognitive Therapy and Research, 27*(6), 603-617.

Glassman, E. J. (1990). *Development of a self-report measure of soothing receptivity*. Canada: York Univ.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

Hayes, S. C., Smith, S. (2010). 마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라. (문현미, 민병배 역). 서울: 학지

사.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(1), 98-101.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social context: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality & Social Psychology, 60*(3), 456-470.

Joseph, V. C., & Bailey, A. (2011). 인지행동치료와 통합을 위한 수용전념치료(ACT) 임상 가이드. (인경, 김수인 역). 서울: 명상상담연구원.

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(5), 1041-1060.

Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college student: comparison of american and international students. *International Journal of Stress Management, 11*(2), 132-148.

Moser, M. L. (1991). *Transitional object and their relationship to self-soothing mechanism in latency aged children*(Doctor's thesis). California School of Professional Psychology.

Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2007). An open trial of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder. *Behavior Therapy, 38*(1). 72-85.

Spielberger, C. D., & Gorsuch, R. L. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory.* Palo Alto. California: Consulting Psychology Press.

원고접수일: 2020년 5월 16일
논문심사일: 2020년 5월 29일
게재결정일: 2020년 10월 5일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2020. Vol. 25, No. 6, 1059 - 1075

The Effectiveness of an Academic Stress Management Program based on ACT: Focused on University Students with Socially Prescribed Perfectionism and Trait Anxiety

Yo Han Kang Wonyoung Song
Konyang University

The purpose of this study was to identify the effect of an academic stress management program based on Acceptance-Commitment Therapy on the levels of academic stress, socially prescribed perfectionism, trait anxiety, and post-event rumination among college students. This study also aimed to confirm the effect of this program on the level of self-soothing ability, which can act as a positive internal resource. For this purpose, among university students attending four-year universities in Korea, the levels of socially prescribed perfectionism and trait anxiety were found to be above average, and participants who agreed to participate in the research were selected. The twenty-four participants whose data were ultimately analyzed were assigned into a treatment group (twelve) and a control group (twelve). The ACT group counseling program was conducted once a week for a total of eight sessions. As a method of analysis, a pre-test before the program, a post-test after the program termination, and a follow-up test after 16 weeks of termination were conducted and analyzed using the academic stress scale, socially prescribed perfectionism scale, trait anxiety scale, post-event rumination scale, and self-soothing ability scale. As a result, the pre-post test showed significant decreases in academic stress, socially prescribed perfectionism, trait anxiety, and post-event rumination scores compared to the control group. Further, the self-soothing ability score increased significantly. In addition, in the pre-follow-up test, the treatment group showed significantly decreased socially prescribed perfectionism and trait anxiety scores than the control group, and the treatment group's. self-soothing ability score increased significantly as well. On the other hand, there were no significant changes in academic stress and post-event rumination scores. These results indicate that the acceptance-commitment therapy conducted in this study was effective. Finally, the significance and limitations of this study were discussed along with suggestions for follow-up studies.

Keywords: Acceptance and commitment therapy, Academic stress, Socially prescribed perfectionism, Trait anxiety, Post-event rumination, Self-soothing ability