

2021 경기도 청년연구 공모 결과보고서

사회박 청년을 위한 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램 개발

무업청년

연구책임 | 박주희



경기복지재단
경기청년지원사업단

■ 청년연구공모사업 보고서는 청년들이 청년 관련 현안에 대한 실태와 개선방안 등을 모색하기 위한 아이디어를 제시하고자 작성된 자료입니다.

■ 본 보고서는 경기복지재단의 공식적인 입장과 다를 수 있습니다. 본 보고서의 내용과 관련한 의견이나 문의 사항이 있으시면 아래로 연락주시기 바랍니다.

Tel : 031-267-9349 Fax : 070-8220-0200 E-mail : kimjm1785@ggwf.or.kr

요약

□ 연구목적

본 연구는 사회밖 청년을 위한 단기 해결중심치료 모델에 기반을 둔 집단상담 프로그램으로 사회밖 청년들의 심리 사회적 문제를 파악 및 적절히 대처하여 원만한 대인관계 및 사회생활을 유지 할 수 있도록 돕기 위한 기반을 구성하고 그 효과성을 검증하는 데 목적이 있다. 해결중심 집단상담의 특성 중 하나인 집단에서 가능하면 부정적인 감정이나 불평을 다루지 않는다는 점과 트라우마나 현재의 고통스러운 정서 등에 대해 다루기 힘들어하는 사회밖 청년들의 욕구와 적합하다고 판단하여 단기 해결중심치료 모델에 기반을 둔 집단상담 프로그램 개발 및 실시하게 되었다. 사례 연구는 현재 사회적 경제활동을 하지 않고 있는 4명을 대상으로 주 2회 60분씩 총 5회기에 걸쳐 단기 해결중심치료 모델에 기반을 둔 집단상담 프로그램을 진행하였다.

또한 본 연구 결과의 효과성을 검증하기 위해 집단의 사전 사후 검사를 실시하였고 결과의 평균치를 통하여 긍정적인 변화를 확인하였다. 3명의 사회밖 청년 중 2명은 중단했던 학업을 다시 시작하고 대학입시를 준비하는 등 사전 사후 변화에 유의미한 긍정적 차이를 보였다. 이와 같은 단기간의 집단상담 과정을 통해 사회밖 청년에 대한 이해와 접근방식에 관한 시사점 제시와 그들을 위한 기초자료 축적에 기여하고자 하였다.

□ 연구방법

본 연구에서는 사회밖 청년 관련 기존 연구논문과 자료를 분석하여 이론적 배경, 해결중심 단기치료 모델, 선행연구 분석 및 연구방법 등을 정리한 후 이를 토대로 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램을 개발하였다.

본 연구의 대상은 경기도 거주 만 19세~ 34세 사회밖 청년으로 남자 A, B 여자 C 세 명을 대상으로 주 2회 60분씩 2회 기간 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램을 실시하였고 3회기부터는 남자 D까지 추가적으로 참여하여 총 5회기간의 집단상담 프로그램을 실시하였다.

연구 평가방법으로는 사전 사후 검사를 실시하여 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램 연구의 효과성 검증에 대한 뒷받침 자료로 활용하였다.

□ 연구 한계점

사회박 청년을 위한 단기 해결중심치료 모델에 기반을 둔 집단상담 프로그램을 진행하면서 연구 대상자들에게 다음과 같은 한계가 있음을 알게 되었다. 참여자들은 상담초기에는 집단상담을 통해 스스로에 대한 탐색을 하며 흥미를 느꼈으며 매 집단상담 시간마다 적극적으로 참여한 청년들의 경우 해결중심 및 긍정심리모델에 대한 긍정적인 효과성을 보였다. 이에 반해 집단상담을 실시한 장소와 거주지가 멀거나 평소 생활습관의 개선에 어려움을 느낀 청년의 경우 상담 후반기부터는 의욕저하로 인해 집단상담 프로그램 참여에 한계를 느꼈다.

□ 정책적 제언

본 연구는 위와 같은 결론에 근거하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구의 집단상담 프로그램이 사회박 청년 4명을 대상으로 단기간에 실시되었고 프로그램에 참여한 제한된 사례수로 인해 일반화하기에는 무리가 있을 수 있다. 하지만 본 연구는 사회박 청년을 대상으로 한 집단상담 프로그램 진행 및 개입이 전무한 현실에서 연구를 시도하였다는 점에 의의를 두며 추후로 이 연구를 계속하여 미비점을 보완하고자 한다. 따라서 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램을 사회박 청년들에게 확대 적용하여 그 효과성을 확인하기 위한 연구의 지속성이 필요하다.

둘째, 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램을 통해서 사회박 청년들의 표면적으로 드러나는 문제점인 집 밖으로 나오지 않는 등의 고립 문제를 개선하고 집 밖으로 이끌어 내었다는 점에서는 집단상담 프로그램의 효과가 있었으나 그들이 가지고 있는 내면의 본질적인 문제를 해결하는 것에 대한 인지적 접근의 제한이 있다고 보았다. 따라서 후속연구에서는 이러한 한계를 절충한 치료적 접근들이 이루어질 수 있으면 더 효과적일 것으로 본다.

셋째, 사회박 청년들에게 가장 중요한 지지체계인 가족과의 연계를 위해 가족 자조집단 및 집단상담 프로그램으로 확대 제공될 것을 기대해 본다.

목차

I | 서론 / 185

- 1. 연구의 필요성 및 문제제기 185
- 2. 연구의 목적 187
- 3. 연구의 한계점 188

II | 이론적 배경 / 189

- 1. 사회박 청년의 정의 189
- 2. 해결중심 단기치료 모델 193
- 3. 선행연구 분석 198

III | 사전연구 / 201

- 1. 연구도구 201
- 2. 사회박 청년 인터뷰 결과 202
- 3. 연구대상 204
- 4. 자료처리 205
- 5. 단기 해결중심치료 집단상담 프로그램 206

IV | 단기 해결중심치료 집단상담 프로그램 / 209

- 1. 집단형성 단계(1회기) 209
- 2. 목표의 설정 및 달성 단계(2-4회기) 210
- 3. 변화와 확인 및 종결(5회기) 212
- 4. 사전-사후 척도검사 비교 212

V | 결론 및 제언 / 215

- 1. 결론 215
- 2. 제언 217

| 참고문헌 / 219

| 부록 / 221

표 차례

〈표 1〉 인터뷰 참여자 정보	202
〈표 2〉 사회박 청년 인터뷰 주요 결과	202
〈표 3〉 집단참여자의 일반적 특성	205
〈표 4〉 단기 해결중심치료 모델기반 집단상담 프로그램 회기구성	208
〈표 5〉 집단 구성원 사전-사후 검사 총평	213

I 서론

1. 연구의 필요성 및 문제제기

현재 대한민국을 살아가는 청년들은 일자리, 주거, 학자금과 생활비 증가로 인한 부채 등 다양한 사회적·경제적 어려움을 겪으며 살아가고 있다. 그 중에서도 청년들이 겪고 있는 가장 심각한 문제는 취업난으로 2005년 청년층(15세~29세) 고용률 44.9%에서 2017년 7월 기준 고용률 43.8%로 청년 고용여건이 계속해서 하락하는 추세이며, 전체 고용률이 61.5%인 것에 비해 낮은 수준을 보이고 60대 이상 연령대를 제외한 연령대 중 가장 낮은 것으로 나타났다(통계청, 2017.7). 청년층의 실업문제는 2000년대 이후부터 주요 사회문제 중 하나로 다루어져 왔으며 실업문제를 해결하기 위해 정부의 실업대책도 지속적으로 이루어져 왔다. 그럼에도 불구하고 청년실업률은 개선되지 않고 있다.

청년층의 실업난이 장기화되고 고용부진이 지속되고 있는 상황을 야기하는 원인은 다양하지만 그 중에서도 비경제활동의 증가를 주요 요인으로 들 수 있다. 비경제활동인구의 증가는 구직활동을 하는 실업자와 취업자의 감소로 이어진다. 최근 들어 일하지 않고 일할 의지도 없는 청년 무직자, 소위 ‘니트족(NEET·Not in Employment or Training)’ 비중이 크게 증가하였으며 한국경제연구원이 발표한 ‘청년층 니트의 경제적 비용’ 보고서에 따르면 우리나라 ‘청년 니트족’ 비중이 증가하면서 국내(GDP)의 3%가 넘는 연간 약 62조원에 달하는 경제적 손실이 발생하는 것으로 나타났다(한국경제연구원, 2021.10). 보고서에 따르면 2010년부터 16~17%대를 유지하던 니트의 비중은 19.8%로 늘어난 2015년부터 증가세를 나타내다가 2018년에 소폭 감소한 이후 2019년 22.3%로 상승했다. 반

면 경제협력개발기구(OECD) 평균값은 2014년부터 지속적으로 감소했으며 2019년에는 12.9%를 기록하면서 국내 니트의 비중이 약 9.4% 높은 것으로 지적됐다(OECD, 2019).

청년층의 비정규직 비율이 증가하고('14년 51.2%), '10년 대비 '14년 청년가구 주거 빈곤률 30.6% 상승, 청년채무 증가 및 신용도 하락('14년도 정부학자금 대출 4만 명 신용유예 상태), 비경제활동 인구 상승 가속화('05년 48.0%에서 '15년 51.4%) 등 경기도 청년들의 일자리, 생활, 주거 영역에 대한 불안정성 또한 높아지고 있다는 점이 파악됐다(「경기도 청년계층 특성분석과 정책 방향」, 경기복지재단, 2015).

이에 따라 어려운 여건 속에서 사회적 관계를 단절하고 자신을 은폐하는 은둔형 외톨이 혹은 고립 청년들이 증가하고 있다. 전국 18세~34세 청년 3,520명을 대상으로 한 조사결과 은둔형 외톨이 발생률 약 0.9%(총 인구 환산 시 15만 명 이상)이고, 연령별로는 19~29세의 비율이 최고치를 나타냈다(「2020년 청년 사회·경제실태 및 정책방안 연구」한국청소년정책연구원, 2020). 보고서에 따르면 평소 이들의 외출 정도를 묻는 문항에 '집에 있지만 인근 편의점 등에 외출한다', '집 밖으로 나가지 않는다'고 응답한 비율은 3.4%로 나타났다.

경기도의 경우도 '19년 기준 인구에 적용한 결과(인천/경기 총 5,387,977명), 15세~39세 청년 총 3만 4천명 이상이 은둔형 외톨이로 집계되었다(한국청소년정책연구원, 2019). 사회적 고립감과 심리적 건강을 확인한 결과에서도 경기도 청년들은 전 세대 중 최고 수준(17.6%)이고, 19~34세 청년들의 자살충동 경험(8.26%)도 전국(7.71%)에 비해 높은 편으로 나타났다(경기복지재단, 2015). 게다가 최근 코로나19로 인한 비대면 수업 증가와 외부활동의 어려움, 취업준비 기간 장기화, 비대면 미디어의 일상화 등 복합적인 이유에 따라 은둔형 외톨이 청년 규모는 더 증가하였을 것으로 예측된다.

경기도는 이 같은 청년 관련 문제를 심각한 사회이슈로 인식하고 일자리 창출 및 자산형성 지원 등 다양한 청년정책을 추진하고 있으나 정책 대상이 일반적인 사회대상을 영위하고 있는 대학 재학생 등의 청년층으로 국한되는 경우가 많다. 또한 집 밖으로 나가길 거부하고 직장이나 교육기관 등에 속하지 않는 은둔 및

고립 상태의 사회밖 청년들의 경우 자신이 직접 신청하지 않는 이상 지원이 어렵기 때문에 사각지대에 머무르는 경우가 많다. 이런 한계를 해결하기 위해 사회밖 청년을 발굴해 센터로 연계하고 이들의 심리적 강점과 자존감을 높이고 이를 바탕으로 자신에게 맞는 진로를 모색하도록 돕는 프로그램 개발과 운영이 시급할 것으로 보인다.

옥금자(2006)는 청년 시기의 집단 경험은 자신의 경험을 나눌 수 있는 또래 집단에서 서로의 기대와 에너지를 주고받으며 감정의 통로를 마련할 것이며 타인이 보기에는 이해할 수 없는 과장되고 이상한 행동을 통해 모험적인 갈등을 해소하기도 한다고 하였다. 그러므로 본 연구에서는 사회밖 청년들에게 단기 해결중심치료 모델에 기반을 둔 집단상담 프로그램을 실시하고 그들이 가지고 있는 문제들 가운데 현실적으로 당면한 사회적 문제 해결이라는 측면에 접근하는데 연구의 의의를 둔다.

2. 연구의 목적

본 연구에서는 사회밖 청년을 위한 단기 해결중심치료 모델에 기반을 둔 집단상담 프로그램을 통해 경기도 사회밖 청년들이 경험하는 심리적 상태에 대한 현황을 파악하고 경기도 사회밖 청년들의 인터뷰를 통해 파악된 바를 바탕으로 이들의 자존감을 높이고 강점과 흥미를 살려 행복한 사회일원이 되는 것을 돕는 집단상담 프로그램 개발을 하는 것에 연구 목적을 두었다.

이와 같은 연구 목적을 달성하기 위한 구체적 연구 목표는 다음과 같다.

첫째, 경기도 사회밖 청년들이 경험하는 심리적 상태에 대한 현황 파악

둘째, 경기도 사회밖 청년들의 인터뷰를 통해 파악된 바를 바탕으로, 이들이 자존감을 높이고 강점과 흥미를 살려 행복한 사회일원이 되는 것을 돕는 집단상담 프로그램 개발

셋째, 집단프로그램을 통해 정서적인 안정감을 갖게 하며 구성원간의 자신의 문제를 개방하고 서로 나눔으로써 상호 이해와 수용, 격려와 지지를 통한 자기 효능감 향상

3. 연구의 한계점

첫째, 본 연구의 집단상담 프로그램이 사회밖 청년 4명을 대상으로 단기간에 실시되었고 프로그램에 참여한 제한된 사례수로 인해 일반화하기에는 무리가 있을 수 있다. 하지만 본 연구는 사회밖 청년을 대상으로 한 집단상담 프로그램 진행 및 개입이 전무한 실정에서 연구를 시도하였다는 점에 의의를 두며 추후로 이 연구를 계속하여 미비점을 보완하고자 한다. 따라서 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램을 사회밖 청년들에게 확대 적용하여 그 효과성을 확인하는 연구가 계속 필요하다.

둘째, 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램을 통해서 사회밖 청년들의 표면적으로 드러나는 문제점인 집 밖으로 나오지 않는 등의 고립 문제를 개선하고 집 밖으로 이끌어 내었다는 것에서는 집단상담의 효과가 있었으나 그들이 가지고 있는 내면의 본질적인 문제를 해결하는 것에 대한 인지적 접근의 제한이 있다고 보았다. 따라서 후속연구에서는 이러한 한계를 절충한 치료적 접근들이 이루어질 수 있으면 더 효과적일 것으로 본다.

셋째, 연구 도구인 설문지 기법이 가지고 있는 한계성이 내재해 있다.

설문지 기법은 주어진 질문에 대한 응답만을 요구함으로써 연구 대상자들이 다양한 욕구를 표현하는데 한계가 있다. 또한 이 설문지 기법에서는 응답자들이 설문지의 질문에 대해 진솔한 응답을 한다는 것을 전제로 한다.

Ⅱ 이론적 배경

1. 사회밖 청년의 정의

1) 학교 밖·사회 밖 청년의 정의

김혜원(2018, 2020)은 우리 사회 청년 중 상당수가 안정된 사회 구조 속에 포함되지 못한다는 점에 초점을 두며 ‘학교 밖·사회 밖 청년’이라는 용어를 사용하였다. 우리나라는 대학진학률이 2000년대 들어 80%까지 상승하다 최근 하락세가 이어져 70% 내외를 보이고 있다. 대학생들의 휴학과 졸업유예도 증가하여 2019년 통계청 자료에 의하면 휴학 경험자 비율 54%로, 2015년 40.3%에 비해 4년 사이 14%이상 증가했다(CIVIC뉴스, 2020. 5. 19.). 휴학 이유로는 학자금 마련(43.6%)이 가장 많았고 취업을 위한 사회경험(26.7%)이 두 번째로 많았다. 대학 자퇴 또한 적지 않아 100명 중 7명(7.4%)이 자퇴하고 있다(중앙일보, 2017. 6. 17.). 또한 앞서 보았듯 2016년 기준 15~29세 청년 니트 비율은 18.9%로 OECD 평균(13.9%)에 비해 높은 수준을 보인다(OECD, 2017).

이렇게 20대 혹은 20대 청년 중 대학이나 직장에 소속되어 있지 않은 채 심각한 취업난 속에서 일자리를 얻지 못하고 경제적 독립이 어려운 상태에 놓이는 경우가 많아지고 있다. 물론 이들이 모두 은둔형 외톨이가 되는 것은 결코 아니다. 하지만 김혜원(2018)은 ‘학교밖·사회밖 청년’이 크게 늘고 있고 이에 대한 우리 사회의 인식과 준비는 턱없이 부족함을 지적한다. 덧붙여 이들이 건강한 사회구성원으로 행복한 성인기를 준비할 수 있는 다양한 교육과 활동 기회가 우리 사회에 있어야 함을 강조한다.

2) 해당연구 자문내용 참고

해당 연구에서는 학교밖 청년과 사회밖 청년의 상이한 개념을 이해하고 그 중 사회밖 청년이라는 특정 대상을 선정하여 하나의 대상만을 집중적으로 고찰하기로 하였다. 이와 관련하여 연구제목을 ‘경기도 사회밖 청년을 위한 단기 해결중심치료 모델에 기반을 둔 집단상담 프로그램’으로 선정하였다.

3) 사회밖 청년에 대한 사회관계적 차원 접근: 사회 연결망 이론

사회밖 청년에 대한 사회관계적인 접근은 앞선 개인이 지닌 요인에 초점을 맞춘 개인적 차원의 접근과 다르게 사회의 일원으로써 타자들과 맺고 있는 관계를 통해 사회밖 청년을 설명하고자 하는 시도이다. 이러한 접근과 관련된 대표적인 이론으로는 사회 연결망 이론(social network theory)을 들 수 있다.

사회 연결망 이론은 미시적 관점과 거시적 관점이 아닌 행위자들의 관계 즉, 사회적 관계에 주목하고 이를 통해 노동시장 성과가 결정된다고 본다. 신고전경제학적 접근은 개인적인 차원에서 개인의 합리적인 선택을 강조한다. 그로인해 신고전경제학적 관점으로는 노동시장의 진입에 있어 개인들 사이에서 나타나는 도움이나 정보제공과 같은 현상에 대해 설명하는 데에는 한계가 있다(장기영, 2008). 반면 사회 연결망 이론은 인간을 자신이 놓여 있는 관계망의 형태나 특성에 따라 행동한다고 보는 ‘관계적 인간관’을 상정하는 것에 있다(서동혁, 2005). 따라서 개인주의적인 관점에 한정되어 있는 신고전경제학적을 보완할 수 있는 이론이라고 할 수 있다.

사회 연결망 이론은 미시적 관점과 거시적 관점이 아닌 행위자들의 관계 즉, 사회적 관계에 주목하고 이를 통해 노동시장 성과가 결정된다고 본다. 신고전경제학적을 보완할 수 있는 이론이라고 할 수 있다.

사회 연결망 이론의 대표적인 학자는 그라노베터(Granowetter, 1973; 1983)이다. 그라노베터는 개인들은 사회적 연결망을 통해 직업획득을 위한 구직 정보를 확보할 수 있다고 주장한다. 또한 연결망을 강한 연결망(strong ties)과 약한 연결망(weak ties)으로 나누어 제시한다. 이러한 연결망은 시간, 감정의 강도,

개인적 친밀도, 호혜적 행위 등을 통해 구성된다. 강한 연결망은 개인적 친밀감이 높은 것이 특징이며, 이와 반대로 약한 연결망은 감정의 강도와 친밀도가 낮고 연결망 생성에 있어 시간이 짧고 호혜적 행위가 이루어지지 않는 것이 특징이다(김성훈, 2005). 그라노벤퍼가 취업과정에 있어서 주목하는 것은 약한 연결망이다. 취업과정에서 약한 연결망을 활용할 경우 정보의 중첩성이 낮아져 더 넓은 범위의 정보를 제공받을 수 있기 때문이다(김용학, 2004). 이와 같은 관점에 근거한 국내 연구인 장기영(2008)의 연구에서도 직업알선 기관, 사업체 방문과 같은 공식적인 경로보다 비공적인 경로(지인소개, 교수님 추천 등) 즉, 약한 연결망을 통한 취업 정보와 도움이 취업가능성을 더 높이는 것을 밝혀졌다.

가족은 사회적 자본에서 자원이 공유되어지는 주요 통로이다. 가족은 경제적 자원을 공유하고 소비하는 1차 집단이면서 가족 구성원들은 경제활동을 통해 경제적 부를 축적하고 사용한다. 가족 내 경제적 부는 자녀에게 직접적으로 물려주거나 간접적으로 투자될 수 있다. 따라서 가족의 경제적 자원은 사회의 계급적 위치를 결정하는 주요 요인이며, 가족 간의 경제적 네트워크는 교육적 성취나 사회경제적 지위 성취에 긍정적인 영향을 줄 수 있다. 다시 말해, 부모의 사회경제적 지위와 사회적 연결망이 자녀의 교육과 노동시장 성과에 영향을 미치면서 가족 내에서 사회자본이 공유되어질 수 있다(장기영, 2008).

사회 연결망 이론에 대한 논의를 종합하면 사회적 자본의 관점에 따르면 자신과 가족들과의 관계나 여러 타자들과의 관계 속에서 형성되는 자본, 즉 관계적 자본이 부족하기에 사회밖 청년으로 결정된다고 볼 수 있다.

4) 사회밖 청년에 대한 심리적 차원 접근: 자아존중감

사회밖 청년에 대한 연구에서는 사회밖 청년을 사회학적 관점이나 경제학적 관점에서 설명하고 있으며, 때문에 다양한 변인을 포괄하지 못하고 있다(남재량, 2006; 박명숙, 2009). 그러나 청년층의 경제활동 상태에 영향을 주는 요인에는 사회학, 경제학적 요인만 있는 것이 아니라 심리·정서적 요인도 포함될 수 있다. 청년의 심리적 상태와 실업은 연관성을 가지는데, 청년실업은 자존감을 낮추며 우울과 같은 우울과 같은 정서문제를 일으키고 삶에 대한 만족 수준을 저하시키

며, 정신건강 전반에 악영향을 미친다(신희천 외, 2008). 이처럼 장기간 실업상태로부터 야기된 낮은 자존감과 스트레스와 같은 부정적인 심리상태는 구직의욕 상실로 이어져 니트 상태로 이행될 수 있다(박분희 외, 2017). 이와 반대로 실업상태에 있는 사람들이 취업상태에 있는 사람들보다 본래 자존심이 낮거나 부정적인 정서가 갖으며(Hoare & Machin, 2004), 정서적 또는 심리적 어려움으로 자신의 환경을 바꾸는데 어려워하며 노동시장에서도 좋은 성과를 거두지 못한다고 보고되었다(Taris et al, 1998; 신희천 외, 2008에서 재인용). 이를 미루어 보아 부정적인 심리적 상태는 청년층이 노동시장 진입 실패에 영향을 주면 사회밖 청년으로의 이행에도 관련 있다고 볼 수 있다. 이러한 맥락에서 사회밖 청년에 대한 심리적 접근의 필요성은 더욱 강조되어진다.

자아존중감은 개인의 발달에 중요한 역할을 하며 개인의 만족감, 심리·정서 등에 영향을 주는 심리변인이다. 자아존중감은 자신의 가치에 대해 긍정적 또는 부정적인 평가태도와 관련 있는 것으로 자아에 대한 총체적이고 긍정적인 평가이다(윤정혜, 2015). 자아존중감에 대한 정의에는 학자들의 다양한 견해가 존재한다. 구체적으로 살펴보면, 쿠퍼스미스(Coopersmith, 1967)는 자아존중감을 자기에 대한 개인적인 가치판단이며 능력, 중요성, 성공여부, 가치 등에 대한 자기 존경의 정도라고 정의했다. 애틀워터(Atwater, 1990)는 자아존중감은 스스로를 가치 있다고 생각하고 존중하는 자신에 대한 태도이며, 자신의 성취, 타인에 의한 대우 등 모든 영향에 의해 형성되는 개인적 가치로 보았다. 즉, 자아존중감은 긍정적 경험과 자신에 대한 평가, 외부와의 상호작용 등으로 후천적으로 형성이 가능한 것이다(최미숙, 2010). 브랜든(Branden, 1992)은 자아존중감을 스스로 역경에 대처해 나가는 유능성이 있으며 가치 있는 존재로 자기 삶을 책임지고 원하고 필요한 걸 요구할 수 있으며 스스로 행복해질 수 있다고 믿는 힘이라고 보았다. 이와 함께 자아존중감을 자기효능과 자기존경의 융화로 보며 이 둘 중 하나가 결핍되면 자아존중감은 손상된다고 주장했다(이차선, 2000). 이를 종합해보면 자아존중감은 앞서 언급한 것과 같이 스스로에 대한 전반적인 평가로 자신에 대한 태도를 나타내며 자신의 능력, 가치, 성공 등을 믿는 정도라고 할 수 있다(강경훈, 2009). 따라서 이 연구에서 자아존중감을 영향요인 관련 변인으로

사용함으로써 심리적 상태와 니트의 연관성에 대해 파악할 수 있을 것으로 판단된다.

자아존중감이 높을수록 자신에 대해 긍정적이며 현재에 대한 성취도가 높고 미래에 대해 큰 야망을 가지고 성취에 대한 동기가 강하다. 특히 직업적인 면에서 강한 의욕과 욕망을 가지며 높은 수준의 교육성취를 이룬다. 반면 자아존중감이 낮을수록 동기부여에 낮은 어려움을 불안한 심리상태와 소극적인 생활태도를 가지고 대인관계에서도 고립될 가능성이 높다(강경훈, 2009). 이러한 자아존중감에 따른 개인의 특성은 사회밖 청년이 구분되는 특성과도 부합하다. 또한 자아존중감은 경제활동상태와 관련 있는 개인의 진로발달 수준과도 연관된다. 진로성숙은 자아존중감과 정적 상관관계 수준이 높다. 자아존중감이 높을수록 낮은 사람에 비해 자신과 다양한 직업적 역할에 대해 더 명확하게 자각하게 된다(유준상 외 2013).

이러한 논의를 종합해보면, 자아존중감이 낮은 청년일수록 직업에 대한 의욕과 진로발달 수준 낮음으로써 노동시장에 진입하지 못하고 사회밖 청년에 속할 가능성이 높다고 가정할 수 있다.

2. 해결중심 단기치료 모델

1) 개념 및 기본원리

해결중심 단기치료는 De Shazer와 Insoo Berg가 중심이 되어 1970년대 초에 발전시킨 모델이며, Erickson(1965)의 가치, 철학, 기술, 전략 등에서 영향을 받았다. De Shazer와 Insoo Berg는 전략과 접근기술을 발전시키며 저술활동과 치료자를 위한 교육 사업에 헌신해 왔다. 1960년대와 70년대의 가족치료의 성장과 더불어 발달한 MRI(Mental Research Institute)의 문제 해결중심 단기상담 모델로써, 해결 중심적 접근은 MRI모델을 수용, 확대하면서 성장하였다. MRI모델에서 해결책 열쇠를 확인하고 확대하기 위해 효과적인 것이 무엇인가를 찾고자 하는 것, 즉 오로지 “어떻게 해결책을 구축할 것인가”에 대한 초점으로 옮겨간다

는 것이다(De Shazer, 1991).

1978년에 Milwaukee에 Brief Family Therapy Center(BFTC)를 설립하였으며, 단기치료 모델을 해결방안 구축 모델로 발전시켜 해결중심 단기치료의 명칭을 사용한다. 해결중심 단기치료는 인간의 잠재적인 자원, 문제해결능력, 과거의 성공적인 경험, 변화욕구 등을 중요시하고 인간에 대한 긍정적인 가정과 전제가치를 모든 전략과 기법의 근거로 하고 있다(가족치료 연구모임 역, 1996).

상담모델은 문제의 원인이 되는 부적응을 교정하려고 하거나 문제의 원인을 제거하려는 노력은 필요 없다는 Erickson(1965)의 견해를 바탕으로, 문제의 근원을 규명하기보다는 내담자의 자원을 활용하여 단기간 내에 치료 목적을 성취하고자 한다. 그러므로 한마디로 해결중심 단기치료는 내담자가 이미 가지고 있는 자원을 활용하는 의미 있는 해결방안을 구축하도록 돕는 것은 목표로 하는 “해결책 구축 모델”이다(Berg, 199; 송성자, 1995).

De Shazer와 Insoo Berg는 인간에게 대한 존중의 중심 철학을 기초로 하여 몇 가지 기본 원인을 제시하고 있다(Berg & Miller, 1992).

첫째, 병리적인 것 대신에 건강한 것에 초점을 둔다. 즉, 잘못된 것에 관심을 두는 대신에 성공한 것과 성공하게 된 구체적인 방법을 발견하는데 관심을 둔다.

둘째, 내담자의 강점, 자원, 건강한 특성을 발견하여 치료에 활용한다. 내담자가 원하는 결과를 성취하기 위해 내담자가 이미 가지고 있는 자원, 기술, 지식, 믿음, 동기, 행동, 증상, 사회 관계망, 환경, 개인적인 특성 등을 활용한다(O'Hanlon & Will, 1987).

셋째, 탈 이론적 / 비규범적 / 내담자의 견해를 존중한다. 인간 행동에 대한 이론의 가설적 틀에 맞추어 내담자를 사정 평가하지 않는다(Zeig, 1985).

넷째, 단순하고 가정 솔직한 의미를 추구한다. 해결 중심적 모델은 치료 목적을 달성하기 위해 치료 방법의 경제성을 추구한다.

다섯째는 변화는 불가피하다. 누구에게나 변화는 삶의 일부이기 때문에 변화를 막을 수 없다(De Shader, 1985).

여섯째로는 현재와 미래에 대한 지향이다. 이는 내담자가 현재와 미래에 적응하는 것이 과거에 적응했던 것보다 우선적으로 중시된다는 것이다.

마지막인 일곱째로 해결 중심적 상담의 바탕을 이루는 3가지 중심철학으로,

- 1) 망가지지 않았으면 고치지 마라.
- 2) 일단 무엇이 효과가 있는지를 알게 되면 그것을 더 많이 하라.
- 3) 하고 있는 그 어느 것도 효과가 없으면 다른 방법을 시도하라는 것이다.

2) 치료개입의 5단계 모형

Kral(1988)은 해결중심 단기치료에서의 객관적인 5단계 모형(5-step Treatment Model)을 제공하였다. 이는 해결중심 단기상담의 치료과정이 상담자와 내담자의 대화를 통해 이루어짐으로 해서 단기간에 내담자의 문제를 해결할 수 있는 방안을 대화를 통해 강구해야 한다. 면담과정은 다분히 의도적이고, 상담자는 해결로 이끄는 조직화된 질문들을 사용하여 상황을 파악하고, 내담자가 원하는 치료 목표를 이끌어 내며, 해결책을 구체적으로 찾아간다.

(1) 제 1단계: 내담자와 함께 일하기

처음 내담자와 만날 때부터 상담자는 내담자에게 존중과 권한을 부여하는 분위기를 만든다. 알고 싶어 하는 자세를 취하면서 상담자는 내담자가 자신의 문제에 대해 어떻게 지각하고 있는지 묻고, 경청하고, 긍정하며, 내담자가 사용하는 언어에 주목하면서 그의 준거를 안에서 작업하고자 한다.

내담자가 자신의 이야기가 경청되고 있다는 느낌을 받을 수 있을 만큼 충분히 자신의 문제를 설명할 시간을 가진 시점에 도달했을 때 상담자는 문제 중심적인 대화를 해결 중심적인 대화로 이끌어 간다(De Jong & Berg, 1996).

(2) 제 2단계: 잘 형성된 상담목표를 설정하기 위한 협상

상담이나 심리치료가 그 효과를 제대로 발휘하려면 내담자가 바라고 기대하는 것이 무엇인지, 그 목표를 분명히 설정하는 것이 필요하다. 즉 내담자가 어떤 행동을 하게 되며 원하는 목표를 달성했다고 생각하는지가 상담의 주요 초점이 된다. 그러므로 성공적인 상담 목표설정을 분명하게 잘 선정해야 한다. 상담목표

의 설정을 위한 지침은 다음과 같은 특징을 가진다.

첫째, 내담자에게 중요하며 의미가 있는 것이어야 한다. 둘째, 작은 것을 목표로 한다. 셋째, 목표는 언제나 사회적이고 상황적인 맥락을 고려해야 한다. 넷째, 구체적이고, 특수하고, 행동적이어야 한다. 다섯째, 현실적이며 성취 가능한 것이어야 한다. 여섯째, 문제를 없애는 것보다는 어떤 것을 있게 하는 목표이어야 한다. 일곱째, 목표는 끝이 아닌 새로운 것의 시작과 관련되어야 한다.

(3) 제 3단계: 해결을 위해 내담자를 유도하는 단계

상담자와 내담자간의 대화 자체가 치료적 개입이 되므로 해결중심 단기 상담에서 상담자는 해결중심으로 이끄는 효과적인 질문하기에 숙달이 되어야 한다. 대부분의 내담자들은 상담자가 질문하는 대로 반응하게 되기 때문에 상담 상황에서 어떻게 질문하느냐는 치료 효과의 성패를 좌우한다(김정택, 1995).

(4) 제 4단계: 해결 중심적 개입

30~40분 동안의 면접 후에 상담자는 잠시 상담실을 나와서, 일방경을 통해 상담과정을 관찰하고 있던 치료 팀과 함께 내담자를 위한 메시지를 작성하는 데 이것은 확인시키기와 연결부분에서 과제로 구성된다. 확인시키기에서 상담자는 내담자가 지금까지 문제를 해결하기 위해서 그 나름의 필사적인 노력을 해왔음을 긍정적으로 평가하고 칭찬한다. 그런 다음 연결부분에서 과제를 주는 이유를 자연스럽게 설명하고, 내담자에게 적절한 과제를 선택하여 부과한다. 이때 효과적인 과제를 주는 위해서는 내담자와 어떤 유형을 관계를 맺고 있는지 잘 살펴야 한다.

(5) 제 5단계: 목표유지

마지막 단계에서는 어떻게 해결 중심적 개입을 통해 이루어진 작은 변화를 계속 유지시킬 것인가에 대한 전략해 초점을 맞춘다(김정택, 1995). 첫 회 이후의 모든 이후에게 상담자는 ‘무엇이 나아졌나요?’라고 질문을 통해 시작한다. 일단 내담자가 하나의 작은 변화, 즉 예외를 이야기하면 상담자는 그것을 보다 자세

하게 탐색하여야 한다. 예외 상황과 문제 상황 간에 어떤 차이가 있는지, 어떻게 예외가 일어났는지, 특히 내담자가 어떤 역할을 하였는지 등의 탐색을 통해 예외는 확대된다. 그런 다음 예외를 통해 나타나는 성공과 강점을 언어적 칭찬이나 비언어적인 행동으로 강화하는 것이 필요하다. 마지막으로 ‘또 무엇이 나아졌나요?’라는 질문을 통해서 변화의 탐색과 유지의 과정을 다시 시작하게 된다.

3) 해결 중심적 상담접근의 차이점

해결 중심적 상담접근은 기존 상담접근과는 다음과 같은 차이점을 가진다(De Jong & Berg, 1996).

첫째, 기존 상담접근에서는 한 가지 문제에 대해서 유일한 해결책이 존재한다고 믿기 때문에 문제의 진단과 평가 틀을 중요시하며, 문제에 관한 정보가 많을수록 유익하다고 보고, 관련된 개인력이나 사회력 조사에 많은 시간을 할애한다. 반면에 해결 중심적 접근에서는 하나 이상의 해결책이 존재한다고 보기 때문에 내담자가 원하는 바에 초점을 맞추며 내담자의 문제의 평가나 진단보다는 내담자의 강점이나 예외에 대한 탐색이 내담자의 문제해결 능력을 향상시킨다고 보며, 따라서 문제에 대한 조사는 최소화하고 문제가 해결된 예외 상황에 초점을 둔다.

둘째, 기존 상담접근에서 상담자는 다양한 문제에 대한 상당한 지식이 요구되기 때문에 내담자의 문제를 해결하는데 있어 전문가로 본다. 따라서 전문가의 준거들을 중시하고 내담자의 저항을 중요하게 다룬다. 반면 해결 중심적 접근에서는 내담자가 자신의 문제에 관한 전문가로 보고 내담자의 준거들을 중시하며 내담자의 “저항”이란 개념 자체를 부정하며, 내담자의 변화에 대한 동기를 믿는다.

이상의 내용을 볼 때, 해결 중심적 상담은 내담자는 일반적으로 해결의 열쇠로써 문제의 원인규명에 관한 대화를 원한다고 믿는 지나친 문제해결 사고를 지양하기(De Jong & Berg, 1996), 보다 긍정적이고 문제를 덜 강조함으로써 실용성을 추구하는 단기치료 상담 모델임을 알 수 있다.

3. 선행연구 분석

현재까지 사회밖 청년에 대한 심리학적인, 정신과적인 공식적인 진단 준거는 나와 있지 않으며 또한 해결중심 단기 치료적 접근과 사회밖 청년을 위한 집단 상담 프로그램 개발에 대한 선행연구는 전혀 없는 것이 현 실정이다. 그래서 본 연구는 사회밖 청년의 다양한 치료적 개입과 공통적으로 가지고 있는 문제점인 우울, 대인공포, 자기효능감에 대한 해결중심 단기 치료 선행연구를 고찰해 보고자 한다.

우리나라에서는 사회밖 청년(은둔형외톨이)에 대한 선행연구가 이루어지지 않다가 2001년 삼성사회정신건강연구(소장 이시형)과 여인중 박사 연구팀에 의해서 처음 연구가 진행되었다. 그리고 연구 결과를 통하여 일본의 히키코모리와 같은 현상이 국내에도 존재하고 있음을 처음으로 밝혔다.

연구팀은 2000년 1월 ~ 2002년 5월 한 정신과의원에서 치료받은 외래환자를 통해 그들의 특성을 연구하여 대인관계가 원만치 않으며 친구가 전혀 없거나 한 명 밖에 없는 사람을 외톨이로 정의 내렸다. 그리고 그 유형을 ‘활동형’(기본적인 사회활동을 하는 사람)과 ‘은둔형’(기본적인 사회활동조차 거부하고 집안에만 틀어박혀 지내는 사람)으로 분류하였으며 은둔형 외톨이의 은둔기간은 1년에서 무려 15년에 이르는 것으로 나타났다고 말했다. 절반 이상의 은둔형 외톨이가 사춘기가 시작되는 청소년 시기에 발병하는 것으로 분석됐다고 설명하였고, 은둔형 외톨이가 가지는 문제점으로는 정신적으로 우울증상을 보이고 대인공포를 가지고 있으며 자기 혐오적인 생각, 응석 등 퇴행적 행동과 공격적 성향을 보였다고 하였다.

국내 또 다른 선행 연구의 김혜원(2020)과 사이토 다마키(2012)는 대부분의 은둔형 외톨이에게서 정신 병리적 증상은 은둔으로 인해 2차적으로 파생된다고 강조한다. 윤일규(2019) 또한 “사회적 외톨이는 정신 병력이 있는 경우도 있을 수 있지만, 학업, 취업, 대인관계 등에서 유발되는 스트레스가 원인인 경우가 많다는 점에서 정신병의 일종으로 보면 정확한 대책을 제시할 없다.”라고 밝히고 있다. 따라서 “병을 ‘치료’하고 다친 곳을 ‘재활’한다는 입장보다는 심리적인 요인을 ‘치유’한다는 측면이 강조될 필요가 있다.”라고 강조한다.

해결중심 단기상담 프로그램 선행연구는 단기간의 개입을 통하여 효과를 거둔 사례들이 많이 있다. 미국의 Milwaukee에 있는 단기가족치료센터에서 상담한 내담자가 해결중심 단기상담 종결 6개월 후 81%가 자신의 목표를 성취했다고 응답하였고, 총 1,600사례의 25%를 표본으로 선정하여 이들을 대상으로 이루어진 연구에 의하면 선정된 표본에 내담자 중 72%가 해결중심 단기상담이 효과가 있다고 응답한 것으로 드러났다(Nichols, M. P. & Schwartz, R. C.(1991).

1987년에 해결중심 단기상담이 국내에 들어온 이후 다양한 대상에게 효과를 거둔 것으로 최정은(2001)이 보고하였는데, 본 연구의 주제와 관련한 해결중심 단기 집단 상담에 관한 선행연구는 다음과 같다.

1987년에 해결중심 단기상담이 국내에 들어온 이후 다양한 대상에게 효과를 거둔 것으로 최정은(2001)이 보고하였는데, 본 연구의 주제와 관련한 해결중심 단기 집단 상담에 관한 선행연구는 다음과 같다.

정재영(1999)은 해결중심 단기 집단상담 프로그램은 따돌림 경험을 가진 청년들의 사회적 회피 감소와, 대인관계에 대한 편안함과 즐거움과 의사소통 능력을 향상시키는데, 그리고 일부 성격 특성(사회성, 책임감, 우울경향)을 변화시키는데 효과가 있었다 한다.

해결중심 단기 상담과 같이 구조화된 성장 훈련 형태의 집단 상담이 효과가 있다는 것과 해결중심 단기상담이 사회적 문제해결력 등에 효과가 있다는 점을 함께 고려하면 해결중심 단기 집단 상담이 사회밖 청년에게 적합하다고 생각하였다. 본 연구에서는 사회밖 청년을 대상으로 해결중심 단기치료 모델을 활용한 집단상담 프로그램을 개발하여 실시함으로써, 사회밖 청년이 원만한 대인관계 및 사회생활을 유지 할 수 있도록 돕기 위한 기반을 구성하고자 하였다. 추후 본 연구의 집단상담 프로그램이 고립, 니트(NEET) 혹은 은둔형 외톨이 청년 뿐 아니라 진로어려움을 경험하며 심리적 건강에 적신호가 켜진 청년들을 대상으로 집단상담 프로그램을 확대하여 적용함으로써 효과를 검증해 보아야 한다. 또한 중·장기간 실시를 통해 의미 있는 차이를 알아보는 후속 연구가 필요할 것으로 생각되며, 나아가 가정 문제, 환경 문제, 진로 문제 등 별도의 개입을 필요로 하는 연계 프로그램이 개발 제시되어야 한다.

III 사전연구

1. 연구도구

1) 문헌조사

본 연구에서는 사회박 청년 관련된 학위논문 및 연구논문과 정책 보고서, 관련 서적에 대한 문헌 연구를 실시하였다. 먼저 사회박 청년의 키워드 검색을 통해 최근 연구 동향을 분석하였고, 사회박 청년 실태 및 관련 도서에 대한 문헌분석을 하였다. 특히, 사회박 청년들의 심리적 건강과 이들을 돕는 개인상담, 집단상담 현황과 프로그램 관련 문헌에 초점을 두었다. 주요 키워드는 사회박 청년, 은둔형 외톨이, 히키코모리, 니트 등이었고 학위논문, 관련서적, 국내외 조사 결과, 정부 보고서 검색을 통해 연구의 필요성을 확인하고 인터뷰 문항 선별 작업을 하였다.

2) 인터뷰

인터뷰는 고립청년, 은둔형 외톨이, 니트청년 관련 기관 이용 청년 10명을 대상으로 개별 및 포커스그룹 인터뷰로 이루어졌다. 면담문항은 문헌연구를 통한 설문지 수립을 시작으로 전문가 자문회의와 수정과정을 통해 완성되었다. 고립의 배경 및 지속상태, 현재 경험하는 어려움과 문제행동, 고립 생활에 대한 인식 및 기대욕구, 집단 상담과 관련한 질문 등을 중심으로 세부 문항을 구성하였다.

〈표 1〉 인터뷰 참여자 정보

구분	성별	연령	최종학력	고립시기	고립계기
1	남	23	고졸	전역 후	대인관계 어려움
2	여	19	고졸	고교 졸업 후	집단 따돌림, 외모 콤플렉스
3	남	22	고중퇴	고교 자퇴 후	왕따, 집단 괴롭힘
4	남	19	고졸	고교 졸업 후	무기력감
5	남	23	대중퇴	20대 초반	부모의 지나친 관심과 강요
6	남	31	대휴학	전역 후	실패감
7	여	20	고졸	고교 졸업 후	대인관계 어려움
8	남	27	대졸	대학 졸업 후	심한 우울감, 자해행동
9	남	22	고졸	청소년기	건강 상 학교부적응
10	남	30	대중퇴	고등학생	학교부적응, 집단 따돌림

2. 사회밖 청년 인터뷰 결과

사회밖 청년들은 1시간에서 1시간 30분 정도의 면담을 통해 본인이 겪고 있는 고립 상태와 그로 인한 어려움, 도움 받고자 하는 점 등을 비교적 성실히 답해주었다. 면담과정에 참여하였던 10명의 사회밖 청년들과의 인터뷰 결과는 [표2]와 같다.

〈표 2〉 사회밖 청년 인터뷰 주요 결과

항 목	주요 응답 내용
깊은 대화를 나누는 사람	- 없다, 또는 1~2명의 제한된 인간관계 유지가 대다수 - 심리적 고립감이 상당히 높은 것으로 나타남
식사 및 수면상태	- 대부분 식사는 대체로 양호한 편이었으나 주로 밤낮이 바뀌어 생활하므로 생활패턴과 리듬이 깨진 상태였음
주로 하는 활동	- 대부분 인터넷 게임 및 스마트폰 사용 시간이 매우 긴 편 - 혼자만의 공간에서 실제 생활에서의 이루어져야 할 관계적 욕구나 동기가 가상세계로 대체되는 경우가 있음 - 선택적으로 영화 감상, 음악, 독서, 자격증 공부 등을 함

항 목	주요 응답 내용
경제적 상태	<ul style="list-style-type: none"> - 주로 생활비 등 제한적 소비를 하는 편이며 소비욕구도 낮음 - 외출 자체가 거의 없다보니 소비욕구가 낮은 편임
고립시작 시기와 지속기간	<ul style="list-style-type: none"> - 개인차가 있으나 1~2년 사이가 가장 많았음 - 기간이 비교적 길지 않아 초기 대응의 중요성이 부각됨 - 고립의 시작은 학장시절 또는 군 제대 후 등 관계 가변성이 높은 시기에 집중됨 - 대인관계 민감성이 높은 특성이 있어 심리상담적 개입과 같은 전략적 접근이 요구됨
주로 집에서만 지내게 된 이유	<ul style="list-style-type: none"> - 대인관계 유지의 어려움, 학교생활 부적응, 내향적 성향 - 가정문제는 대인관계유지의 어려움에 비해 다소 응답이 적은 것으로 나타남
현재 가장 큰 어려움	<ul style="list-style-type: none"> - 체력, 체형 관리의 어려움, 무기력함 - 우울증, 불안감에 대한 보고가 심각한 수준이었음 - 의사소통, 관계욕구 등 대인관계의 시작 단계의 어려움
타인의 시선	<ul style="list-style-type: none"> - 부정적인 시각에 대한 확신이 큰 편
개인 및 집단상담 경험	<ul style="list-style-type: none"> - 집단상담 경험은 없었으나 대부분이 상담센터나 정신과 진료를 받았으며 약물치료 경험이 있음 - 상담이나 처방에 대한 부정적 인식이 있는 경우 이에 대한 거부감 감소가 필요하겠음
집단 상담을 받는다면 어떤 주제를 다루었으면 하나	<ul style="list-style-type: none"> - 대인관계 기술, 의사소통 방법, 심리, 멘토링 등
집단상담 기간, 규모	<ul style="list-style-type: none"> - 주 1회 4~5번, 집단 인원 5명 내외

사회밖 청년들은 주로 소수의 사람들과 제한된 소통을 하고 있으며, 낮은 자존감, 부족한 대인관계 기술로 인한 불편을 두드러지게 호소하였다. 이로 인한

심리적 고통은 특징적으로 우울, 불안 등의 정서적 어려움으로 나타났다. 주로 밤낮이 바뀌어 인터넷 게임, 스마트폰에 과하게 의존하고 있으며 외출이 거의 없어 소비성향도 제한적인 경향을 보였다. 고립의 기간은 대부분 1~2년 사이였고 5년 이상의 중장기 고립의 경우 깊은 절망과 무력감의 가속화로 차별화된 접근의 필요성이 나타났다. 고립의 계기는 주로 대인관계 형성과 유지의 어려움으로 인한 경우가 가장 많았고, 이는 학교 부적응, 대처기술 부족과 매우 높은 관련이 있었다. 부모 양육 태도나 가정문제로 인한 보고는 대인 관계적 어려움에 비해 적은 것으로 나타났다. 사회밖 청년이 지속적으로 관계적 어려움을 겪으며, 정서적으로 우울감, 사회 적응에 대한 불안감을 주로 호소하고 일부 정신증으로 심화된다는 것은 이들에게 심리상담적 접근 및 정신의학적 접근이 시급함을 의미한다. 이들의 심리적 고통을 방지하여 심화될 경우 고립감으로 인한 자해, 자살시도 또는 가족이나 타인에 대한 감정적 분노 표출로 이어질 수 있는 가능성도 나타났는데, 심리 치료적 접근을 통해 내면적 고통에 귀 기울여주고 마음을 열게 하는 것이 가장 중요한 과제인 것으로 이해되었다.

그럼에도 불구하고 사회밖 청년들은 주변의 공감과 이해를 가장 원했고 궁극적으로 심리적 회복과 경제적 자립을 원하는 것으로 나타났다. 또한 회고적으로 고립의 시초가 된 시점에서 좀 더 구체적인 관심과 도움을 원했던 것으로 나타났다.

3. 연구대상

본 연구의 집단상담 대상은 인터뷰를 통해 집단상담 참여 의사를 밝혔던 이들 중 경기도 거주 만 19세~ 34세 사회밖 청년으로 남자 A, B 여자 C 세 명을 대상으로 주 2회 60분씩 2회기간 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램을 실시하였고 3회기부터는 남자 D까지 추가적으로 참여하여 총 5회기간의 집단상담 프로그램을 실시하였다. 집단참여자의 특성은 [표3]과 같다.

〈표 3〉 집단참여자의 일반적 특성

이름	A	B	C	D
성별	남	남	여	남
연령	만 30세	만 27세	만 19세	만 27세
학력	대중퇴	대졸	고졸	고졸
직업	무직	무직	무직(입시준비)	무직
은둔기간	5년	6개월	1년	1년
주 호소문제	다양한 사람들을 만나면서 대인관계 공포를 없애고 싶음 사람들과 만나 소통하고 싶음	집 밖으로 나와 원하는 직장에 취업을 하고 싶다. 취업 전 사람들과 마주할 때 오는 두려움을 극복하고 싶고 나와 같은 증상으로 고민하는 사람들을 만나 공유하며 치유하고 싶음	현재 나의 문제점을 알고 은둔생활을 극복하여 원하는 대학교에 진학 하고 싶음	밤낮이 바뀐 생활패턴을 바꾸고 싶음. 긍정적인 자아상을 형성하고 싶음.

[표3]에 나타난 바와 같이 연구대상자의 평균 연령은 만 25세이며 연구 대상자 중 1명은 대학교를 졸업하였지만 이후 계속되는 취업실패로 인해 고립되었다고 설명하였고 1명은 고등학교에서 집단따돌림과 학교 부적응으로 인해 자퇴 후 검정고시를 본 후 대학교에 진학하였으나 부적응으로 자퇴를 하였다. 2명은 일반 고등학교를 졸업하였으나 대학교에 진학하지 않았다.

4. 자료처리

본 연구에서는 사회밖 청년을 위한 단기 해결중심치료 모델에 기반을 둔 집단 상담 프로그램 실시 전후에서 사회밖 청년의 자기효능감과 우울과 부정적인 사고 척도, 대인공포, 사회참여에 대한 변화를 알기 위하여 [부록4]와 같은 측정도구를 사용하였다. 모든 측정도구는 사전-사후로 실시하였다.

5. 단기 해결중심치료 집단상담 프로그램

1) 단기 해결중심치료 집단상담 프로그램 구성

낮은 자아존중감과 무기력감 등으로 대인관계의 어려움을 경험하는 것은 사회밖 청년들의 공통적인 빈약한 내적 자원으로 대표된다. 이러한 내적 자원은 오랫동안의 결핍과 부정적 경험을 통해 형성되었기 때문에 단기간에 걸친 단순한 프로그램을 통해 강화시키기는 어렵다. 또한 비자발적인 고립된 사회밖 청년들에게 있어 흥미유발을 이끌어 내지 못한다면 장기간의 상담 및 치료가 어렵다.

이러한 필요에 따라 사회밖 청년들에게 비교적 단기간에 중요한 핵심적 상담 및 치료를 제공하기 위해 다양한 질문기법과 강점 중심의 관점을 통해 청소년들에게 단기간에 변화와 자아존중감 향상을 위한 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램을 개발하였고 본 연구에서 실시하게 되었다.

전체 회기는 매 회기당 60분씩, 총 5회기로 회기 진행 전 사전, 사후모임을 통해 검사를 실시하였다. 그리고 현재 집단회기가 끝난 후에도 지속적으로 만나 사후관리를 할 계획이며 집단상담의 미비점을 보완하고, 집단의 지속성을 위해 프로그램 개발을 준비 중이다.

2) 단기 해결중심치료 집단상담 프로그램 목적

본 연구의 목적은 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램을 통해 연구대상자인 사회밖 청년들의 기저에 깔려 있는 부정적이고 자기혐오적인 생각과 심리적 불안으로 인한 우울, 대인공포, 사회참여결여 같은 자신의 문제가 혼자만의 문제가 아니라는 느낌을 갖도록 하는 데 첫 번째 목적을 둔다. 이것은 서로의 문제와 실패뿐만 아니라 성공과 강점을 증명하고 확인해 주는 기회가 된다. 때로는 참여자들이 갖고 있으나 아직 발견되지 않았던 기술들을 발견할 수 있는 일종의 포럼 역할을 하는 기회가 될 수도 있다. 따라서 개인 입장에서는 선택 가능한 해결책이 많아지게 된다. 인터뷰 분석 결과 사회밖 청년들의 경우 대부분이 정신과 치료나 약물복용 경험이 있었고 이에 대한 부정

적인 인식을 가지고 있는데다가 특히 과거 이야기나 부정적인 감정을 다루는 것을 힘들어 한다는 것을 알 수 있었다.

집단의 역할은 무엇보다도 집단 구성원들이 어떤 인생을 원하는지를 각기 검토할 수 있는 안전한 환경을 제공하는 것이다(Pichot & Dolan, 2003). 따라서 집단의 리더 역할은 안전한 환경을 제공하는 것, 문제가 없는 어떤 삶을 원하는지 질문하는 것, 거기에 도달하려면 어떤 단계를 거쳐야 하는지를 질문하는 것 그리고 여기서 상상한 삶이 실재가 되도록 그 삶에 도달하는 데 필요한 단계를 밟을 수 있도록 참여자들의 역량을 강화시키는 것이라는 점을 본 연구에서 집단의 최종 목적으로 한다.

3) 개입 프로그램

본 연구에 활용된 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램 실시기간은 2021년 10월 1개월 동안 실시하였고 집단상담 개발 전 사전연구에 필요한 인터뷰를 통해 집단상담 참여 의사를 밝혔던 이들 중 경기도 거주 만 19세~ 34세 사회밖 청년으로 남자 A, B 여자 C 세 명을 대상으로 주 2회 60분씩 2회 기간 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램을 실시하였고 3회기부터는 남자 D까지 추가적으로 참여하여 총 5회기간의 집단상담 프로그램을 실시하였다.

단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램은 구조화 집단 상담으로 진행되었으며 전체 회기 분위기는 자유로웠다. 참여자들은 회기 초반에는 어색해하는 듯 보였으나 회기를 거듭할수록 진지한 모습으로 임하였다.

프로그램은 크게 3단계로 구성되는데, 1회기는 집단형성 단계로 집단 구성원과 리더 그리고 집단 구성원들 간의 관계 형성과 집단응집력 형성에 목표를 둔다. 2~4회기는 목표 달성 단계로 자신과 가족에 대한 긍정적 이해, 의사소통 능력 향상, 감정에 대한 이해와 표현, 문제해결 능력 향상 등의 목표를 달성하기 위한 활동이 주제별로 이루어진다. 6회기는 종결 단계로 그동안 성취한 것에 대해 칭찬하고 격려하며, 상호 간의 지지를 강화하도록 한다.

매 회기 구체적인 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램 내용은 [표4]와 같다.

〈표 4〉 단기 해결중심치료 모델기반 집단상담 프로그램 회기구성

단계	회기	목표	내용	과제
집단 형성 단계	1	<ul style="list-style-type: none"> ● 프로그램 소개 ● 자기소개 ● 집단상담자와 구성원 간의 관계형성 	<ul style="list-style-type: none"> ● 집단 프로그램 소개 ● 긍정적인 것, 변화되고 싶은 내용으로 별칭을 지어 긍정적인 자아상 만들기 ● 게임을 통해 집단 구성원들의 친밀감 형성 ● 집단규칙 정하기 ● MBTI 검사 실시 	6주 후 변화되고 싶은 나의 모습 생각해오기
목표의 설정 및 달성 단계	2	<ul style="list-style-type: none"> ● 나에 대한 이해 증진 ● 감정의 적절한 표현 	<ul style="list-style-type: none"> ● MBTI 유형으로 자기소개 하기 ● 6주 후 모습을 이야기하며 목표 확인 ● 감정 카드를 이용하여 자신의 현재 기분을 이해하고 표현하며, 부정적 감정을 긍정적 감정으로 변화시키기 	미래의 내 모습이 되는 데 필요한 것 생각해 오기
	3	<ul style="list-style-type: none"> ● 자존감 높이기 ● 강점과 장점 발견하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 언어적·비언어적 의사소통을 이해하며 의사소통 과정에서 개인의 차이에 대해 이해하기 ● 동료의 장점을 탐색하면서 나의 장점을 새롭게 발견하는 경험하기 ● 동료의 장점과 강점을 칭찬하면서 긍정적인 인식을 키우고 함께 성장하는 기회 갖기 	가족, 친구, 동료들에게 긍정적으로 감정표현, 행동해 보고 반응 알아오기
	4	<ul style="list-style-type: none"> ● 활용 가능한 자원 찾기 ● 원하는 목표 달성하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 본인과 동료의 좋아진 점, 변화한 점, 강점과 장점 발견하기 ● 자신이 소중하고 가치 있게 생각하는 것(목표) 소개하고 나누기 	‘나를 기분 좋게 만드는 것들’ 만들어오기
변화의 확인 및 종결	5	<ul style="list-style-type: none"> ● 변화의 인정과 평가 ● 종결 	<ul style="list-style-type: none"> ● 자신의 변화에 대한 자신, 집단원, 가족, 리더의 인정과 평가 ● 동료들과 함께 효과적인 문제해결 과정을 찾아가는 과정에서 합리적인 문제해결 능력 키우기 ● 동료들의 강점과 장점에 대해 인정과 칭찬의 말을 나누기 ● 목표 성취에 대한 척도 질문(1~10점) 	집단에 참여하면서 잘해 온 것을 생각하고 계속 유지하도록 하기

IV 단기 해결중심치료 집단상담 프로그램

1. 집단형성 단계(1회기)

목표: 집단 상담을 이해하고 집단 리더와 구성원들 간의 친밀감을 형성한다.

집단과정: 긍정적인 것, 변화되고 싶은 내용으로 별칭을 지어 긍정적인 자아상을 형성하도록 돕는다. 게임을 통해 집단 구성원들 간 친밀감을 형성한다. 집단규칙을 정해보고 서약을 한다.

본 집단에 들어가기에 앞서 집단에서 지켜야할 몇 가지의 집단 규칙을 정하였다. 집단에서 나눈 이야기에 대해서는 반드시 비밀을 지킬 것, 집단상담 참여시 최대한 솔직하고 적극적인 태도로 임하기, 다른 집단 구성원의 이야기에 대해 판단하거나 비난하지 않기, 지각하거나 결석하지 않고 약속시간 잘 지키기, 집단 상담이 진행되는 기간 동안 본인과 타인의 심리적·신체적 안전을 존중하기로 규칙을 정하고 구성원들은 지키겠다는 약속과 함께 바로 본 집단 상담이 시작되었다.

집단 내에서 불리어지고 싶은 별칭에 대해 활동을 하였다. 긍정적인 것, 변화되고 싶은 내용으로 별칭을 지어 긍정적인 자아상을 만들도록 하였고 자신을 소개하며 그 이유를 구성원들과 나누었다.

구성원을 개별화 해보면 A는 유망주, B는 적토마, C는 J (후에 참여한 D는 적토마)로 별칭을 지었다. 간단한 게임을 통해 집단 구성원들 간의 친밀감을 형성하고 자기소개에 대해 서투른 집단 구성원들을 위해 MBTI 검사를 실시하여 흥미유발과 자기이해를 도왔다.

회기평가: 아직 집단에 대한 신뢰와 안정감이 생기지 않아 이야기를 나누는 시간에 선뜻 자신의 이야기를 하는 것을 망설이면서도 구성원 중에 한사람이 이야기를 시작하면 적극적이지는 않지만 그에 따라 반응을 하는 모습에서 집단의 희망적인 모습을 볼 수 있었다.

2. 목표의 설정 및 달성 단계(2-4회기)

2회기 ‘나’ 이해하기

목표: 나에 대한 이해증진 후 미래의 긍정적인 나의 모습을 위해 해야 할 일을 계획한다.
집단과정: MBTI를 통한 자기이해 후 자신의 유형과 비슷한 점을 찾아보고 소개한다. 6주 후 모습을 이야기하면서 목표를 확인한다.

낮은 자존감과 자신에 대한 이해가 부족한 사회밖 청년들의 특성을 고려하여 요즘 청년들이 가장 관심 있어 하는 MBTI 검사를 통해 자신의 유형을 확인하고 실제 자신과 비슷한 점을 찾아 구성원들과 나누었다.

감정카드를 이용하여 자신의 현재 기분을 이해하고 표현하며, 부정적 감정을 긍정적 감정으로 변화시키도록 도왔다. 상황에 따라 카드를 통해 적절한 감정을 표현한다.

지난 회기 과제였던 6주 후 변화되고 싶은 나의 모습을 나누고 목표 확인을 하며 2회기를 마무리했다.

회기평가: 2회기는 1회기에 비해 전반적으로 활동에 있어서 적극적이었지만 내재적으로 숨어있는 이슈들이 보였다. 정서적으로 많이 무기력하고 우울한 모습을 드러냈으며 회피하는 성향의 모습을 드러낸 구성원도 볼 수 있었다.

3회기 나의 강점과 장점 찾기

목표: 자신의 강점과 장점을 새롭게 발견하고 자존감을 높인다.

집단과정: 구성원의 장점을 탐색하면서 나의 장점을 새롭게 발견하는 경험을 갖고 긍정적인 인식을 키워 함께 성장하는 기회를 갖는다.

대인관계에 취약하고 어려움을 겪고 있는 구성원들을 위해 대인관계에서의 언어적·비언어적 의사소통을 이해하며 의사소통 과정에서 개인의 차이에 대해 이해하도록 했다. 같은 표현이더라도 긍정적으로 감정표현 하는 방식에 대해 나누고 훈련했다.

동료의 장점을 탐색하면서 나의 장점을 새롭게 발견하는 경험을 도왔다. 동료와 장점과 강점을 칭찬하는 동시에 긍정적인 인식을 키우고 함께 성장하는 기회를 갖도록 했다. 평소 바꾸고 싶었던 나의 성격특성을 긍정적 인식으로 바꿔보고 생각이 나지 않는 부분은 구성원끼리 서로 돕도록 했다.

회기평가: 대인관계에서 언어적·비언어적 의사소통의 중요성을 이해하고 일차적 의사소통을 훈련하는데 집단 구성원들이 모두 적극적으로 임하는 모습을 볼 수 있었다. 집단 구성원 중 가장 위축되어있고 자아존중감이 낮았던 A는 이번 회기 활동 중 장점 및 강점 탐색을 하며 긍정적인 반응을 보였다.

4회기 내 안의 자원 찾기

목표: 활용 가능한 자원을 찾고 원하는 목표 달성하기

집단과정: 본인과 구성원 동료의 좋아진 점, 변화한 점, 강점과 장점을 발견하고 활용 가능한 자원을 찾아 목표를 달성하도록 한다.

4회기동안 본인과 구성원 동료의 좋아진 점, 변화한 점, 강점과 장점을 서로 찾아주고 나누도록 했다. 지난 시간 나누었던 강점과 장점 발견하기 작업에 이어 그 중 활용 가능한 자원을 찾도록 했다. 자원을 통해 자신이 소중하고 가치 있게 생각하는 것(목표)을 달성할 수 있도록 계획을 세우고 나누었다.

회기평가: 방안에서의 고립이 아닌 다른 안전한 공간도 있다는 것에 대해 지각하고 자신 안에서 찾은 강점, 지금은 개발되어 있지 않지만 앞으로 개발되어 질 수 있는 내적 강점에 대해 스스로 이야기 하는 것을 쑥스러워 하면서도 긍정적인 표현을 나타냈다. 특히 구성원이 찾아주는 강점과 긍정적인 면에 대해 흥미와 관심을 많이 보였다. 구성원은 타인이 인정하는 부분에 대해서 더욱 확

신을 가지게 되었고 내가 발견하지 못한 내 안의 또 다른 강점을 발견하는 그 자체로 큰 에너지를 받았다. 구성원 간에 긍정적인 지지와 상호교류를 통해 대인관계의 공포도 감소되었음을 지각하였다. 미래를 건강하게 하고 긍정적으로 만들어 가는 데 있어 중요한 과제로 삼고 자신의 가능성을 탐색할 수 있는 회기였다.

3. 변화와 확인 및 종결(5회기)

목표: 자신의 변화에 대한 인정과 평가

집단과정: 동료들과 함께 효과적인 문제해결 과정을 찾아보고 합리적인 문제 해결 능력을 키운다.

자신의 변화에 대한 자신, 집단 구성원, 가족, 리더의 인정과 평가 시간을 가졌다. 동료들과 함께 효과적인 문제해결 과정을 찾아가는 과정에서 합리적인 문제 해결 능력을 키울 수 있도록 도왔다. 마지막으로 목표 성취에 대한 척도질문(1~10점)을 통해 집단프로그램을 마무리하고 집단 기간 동안 잘해온 것을 생각하면서 계속 유지하도록 서로를 격려하였다.

회기평가: 구성원들이 서로의 목표에 대해 나누며 격려하고 지지하는 모습에서 긍정적이고 수용적인 태도를 확인할 수 있었다. 회기수가 짧다며 아쉬워하는 집단원도 있었으며 대부분 집단에 대해 긍정적인 피드백을 나누었다.

4. 사전-사후 척도검사 비교

본 연구에서는 사회밖 청년을 위한 단기 해결중심치료 모델에 기반을 둔 집단상담 프로그램 실시 전후에서 사회밖 청년의 자기효능감과 우울과 부정적인 사고척도, 대인 공포, 사회참여에 대한 변화를 알기 위하여 [부록1]과 같은 측정도구를 사용하였다. 모

든 측정도구는 사전-사후로 실시하였다.

구성원의 사전-사후 변화 총평은 [표5]와 같다.

<표 5> 집단 구성원 사전-사후 검사 총평

구성원	사 전	사 후
A	자기효능감이 매우 떨어진 상태이며 자기 만족감이 낮은 상태임. 본인이 쓸모없는 사람이라고 생각하며 매우 무기력하고 소진된 상태임. 과거의 실패감과 좌절감에 대한 후회를 하고 있으며 우울감과 불안감이 내재된 상태임.	척도로만 보았을 때는 아직도 자기효능감이 낮은 상태이긴 하나 사전검사에 비해 상승된 모습을 보였고 자신에 대한 긍정적 태도가 생겼음. 우울감이 감소했으며 실제로 밤낮이 바뀐 패턴을 고치려 노력하면서 무기력감도 감소하였다고 보고함.
B	대학 졸업 후 계속된 취업실패로 우울감이 높고 자기만족감이 낮은 상태임. 이로 인한 대인관계 어려움이 있어 더 심한 고립이 되었다고 보고함.	집단을 통해 과거보다 현재와 미래에 초점을 맞추려 하면서 우울감과 무기력감이 다소 감소함. 대인관계 공포를 극복하고 수용적인 태도를 보였으며 미래에 대한 긍정적인 인식을 보임.
C	가정형편으로 고등학교 졸업 후 대학 진학을 포기한 상태로 비교적 우울감이나 무기력감 등이 다른 사회밖 청년들의 평균치에 비해 낮은 편임. 자기이해가 부족하여 자신의 진로 찾기에 어려움을 겪고 있고 이로 인한 자기효능감이 낮은 상태임.	자신의 강점과 내재되어있는 자원을 찾는 작업을 통해 자기이해에 도움이 되었다고 보고함. 평소 관심 있었던 영상편집으로 진로를 결정하여 대학 입시를 준비 중이라고 함.
D	밤낮이 바뀐 생활패턴으로 타인과의 접촉을 꺼려하고 미래에 대한 부정적인 인식이 강했음. 위기나 어려운 상황을 회피하려 하며 무기력감을 호소함.	집단에 참여하며 단기간 일시적으로나마 밤낮이 바뀐 생활패턴을 개선할 수 있었다고 보고함. 이로 인한 무기력감이나 대인관계를 회피하려는 경향이 다소 감소함.

V 결론 및 제언

1. 결론

본 연구에서는 경기도 사회박 청년들이 경험하는 심리적 상태에 대한 현황을 파악하기 위해 고립청년, 은둔형 외톨이, 니트청년 관련 기관 이용 청년 10명을 대상으로 개별 및 포커스그룹 인터뷰를 실시하였다. 사회박 청년들은 1시간에서 1시간 30분 정도의 면담을 통해 본인이 겪고 있는 고립 상태와 그로 인한 어려움, 도움 받고자 하는 점 등을 비교적 성실히 답해주었다. 경기도 사회박 청년들의 인터뷰를 통해 파악된 바를 바탕으로 이들의 자존감을 높이고 강점과 흥미를 살려 행복한 사회일원이 되는 것을 돕는 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램을 개발 하였다.

본 연구의 집단원 구성원은 인터뷰를 통해 집단상담 참여 의사를 밝혔던 이들 중 경기도 거주 만 19세~ 34세 사회박 청년으로 남자 A, B 여자 C 세 명을 대상으로 주 2회 60분씩 2회 기간 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램을 실시하였고 3회기부터는 남자 D까지 추가적으로 참여하여 총 5회기간의 집단상담 프로그램을 실시하였다. 집단을 통해 본 연구의 구성원이 공통적으로 가지는 낮은 우울, 대인관계 어려움 감소에 대한 효과성을 알아보고 낮은 자아 존중감과 부정적 자기이해를 탐색하였다. 해결중심 집단상담의 특성 중 하나인 집단에서 가능하면 부정적인 감정이나 불평을 다루지 않는다는 점과 트라우마나 현재의 고통스러운 정서 등에 대해 다루기 힘들어하는 사회박 청년들의 욕구와 적합하다고 판단하여 단기 해결중심치료 모델에 기반을 둔 집단상담 프로그램 개발 및 실시하여 사회박 청년들의 심리 사회적 문제를 파악 및 적절히 대처하

여 원만한 대인관계 및 사회생활을 유지 할 수 있도록 돕기 위한 기반을 구성하고 그 효과성을 검증하는 데 목적을 두었다. 이러한 연구 목적에 따른 결과는 다음과 같다.

첫째, 경기도 사회밖 청년 대상 인터뷰를 통해 그들이 경험하는 심리적 상태에 대한 현황 파악이 이루어졌다. 인터뷰에 참여한 사회밖 청년들은 어려운 상황에서도 자신들의 목소리에 관심을 기울여주는 실태조사를 반기는 경우가 많았고 비교적 솔직하고 성실하게 면담에 응해주었다. 이들은 공통적으로 사회의 공감과 이해, 멘토링, 자조모임, 커뮤니티 생활 및 사회진입을 위한 제도적 공동체 시설, 복귀프로그램의 확대 시행을 원하고 있었다. 그리고 대인관계에 상처가 큰 이들이 대다수 인만큼 대인관계 기술 훈련과 집단프로그램에 대한 요구도 높았다.

둘째, 경기도 사회밖 청년들의 인터뷰를 통해 파악된 바를 바탕으로, 이들이 자존감을 높이고 강점과 흥미를 살려 행복한 사회일원이 되는 것을 돕는 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램을 개발하였다.

셋째, 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램을 통해 안정감을 갖게 하며 구성원간의 자신의 문제를 개방하고 서로 나눔으로써 상호 이해와 수용, 격려와 지지를 통한 자기효능감 향상에 유의미한 변화를 보였다.

과거의 실패나 현재의 심각한 고립감과 우울상태에 초점을 두는 것이 아닌 방 외에 안전한 환경을 제공하면서 문제가 없는 어떤 삶을 원하는지 질문하고, 거기에 도달하려면 어떤 단계를 거쳐야하는지, 상상한 삶이 실재가 되도록 그 삶에 도달하는 데 필요한 단계를 밟을 수 있도록 구성원들의 강점을 찾고 내재된 자원을 끌어내어 역량을 강화시키는데 목적을 두었다.

실제로 본 집단에 참여했던 A는 평소 자신이 관심 있어 했던 역사 중 한국사 공부를 시작하면서 한국사자격증 시험에도 응시하였고 최근 자격증을 취득하였다. B는 일주일에 2~3회 정도 중소기업 회사에 출근하여 인턴과정을 밟고 있다. C는 집단 종결 후 목표하던 대학 입시를 위한 공부를 시작했다. D는 사업하시는 부모님을 도와 회사에서 일을 시작하였으며 밤낮이 바뀌었던 생활패턴을 고치기 위해 노력중이라고 보고하였다. 고립되어있던 사회밖 청년들이 집 밖으로 나와 사회참여를 한다는 것에 의의를 둔다면 바깥출입의 두려움과 대인관계 공포에

대한 문제점이 개선되었음을 뒷받침한다.

위와 같은 결과들을 비추어 보면 사회밖 청년들의 목소리를 담아 개발한 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램이 사회밖 청년들의 자아존중감을 향상시키고 우울감과 무기력감을 감소시켜 사회참여를 하도록 집 밖으로 이끌어내는데 도움이 되었음을 알 수 있다.

2. 제언

본 연구는 위와 같은 결론에 근거하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구의 집단상담 프로그램이 사회밖 청년 4명을 대상으로 단기간에 실시되었고 프로그램에 참여한 제한된 사례수로 인해 일반화하기에는 무리가 있을 수 있다. 하지만 본 연구는 사회밖 청년을 대상으로 한 집단상담 프로그램 진행 및 개입이 전무한 현실에서 연구를 시도하였다는 점에 의의를 두며 추후로 이 연구를 계속하여 미비점을 보완하고자 한다. 따라서 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램을 사회밖 청년들에게 확대 적용하여 그 효과성을 확인하기 위한 연구의 지속성이 필요하다.

둘째, 단기 해결중심치료 모델 기반 집단상담 프로그램을 통해서 사회밖 청년들의 표면적으로 드러나는 문제점인 집 밖으로 나오지 않는 등의 고립 문제를 개선하고 집 밖으로 이끌어 내었다는 점에서는 집단상담 프로그램의 효과가 있었으나 그들이 가지고 있는 내면의 본질적인 문제를 해결하는 것에 대한 인지적 접근의 제한이 있다고 보았다. 따라서 후속연구에서는 이러한 한계를 절충한 치료적 접근들이 이루어질 수 있으면 더 효과적일 것으로 본다.

셋째, 사회밖 청년들에게 가장 중요한 지지체계인 가족과의 연계를 위해 가족 자조집단 및 집단상담 프로그램으로 확대 제공될 것을 기대해 본다.

참고문헌

- 김혜원, 조현주, 김연옥, 김진희, 윤진희, 차예린, 한원건(2021). 가족, 사회, 자신을 위한 희망안에서 은둔형 외톨이. 서울: 학지사.
- 김기현(2017). 한국 청년 니트(NEET)의 정의와 결정요인. 한국노동연구원.
- 김재주(2018). 어쩌다 히키코모리, 얼떨결에 10년. 서울: 한국경제신문 한경BP.
- 김기현, 이윤주, 유설희(2017). 청년 사회·경제 실태 및 정책방안연구Ⅱ. 한국청소년정책연구원.
- 김신아(2019). 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 심리적 갈등과 영적 경험에 관한 연구. 고신대학교 대학원 박사학위논문.
- 김유숙, 박진희, 최지원(2012). 은둔형 외톨이: 세상으로 나오기가 두려운 아이를 어떻게 도울 것인가?. 서울: 학지사
- 김종진(2006). 달팽이 껍질 속으로 숨은 외톨이. 서울: 해피아이.
- 히키코모리 사례 연구. 서울여자대학교 기독교대학원 석사학위논문.
- 노여진(2007). 일본의 히키코모리와 한국의 은둔형 외톨이의 비교 고찰: 발생원인과 대책을 중심으로. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 박현숙(2004). 사회적 히키코모리에 관한 일 연구: Bowen의 이론을 통해 본 히키코모리
- 여인중(2005). 히키코모리. 서울: 지혜문학.
- 여인중, 이영식(2012). 청소년정신의학, Part3-23 은둔형 외톨이 (대한소아청소년정신의학회 편저). 서울: 시그마프레스.
- 이소베 우시오(2009). 스타벅스로 간 은둔형 외톨이 - 세상과의 소통을 갈구하는 23명의 이야기. 이성동 역 서울: 대숲바람.
- 이지민(2019). 은둔형 외톨이 청소년의 은둔 경험에 관한 현상학적 연구. 인제대학교 대

학원 석사학위논문.

- 채창균, 양정승, 김민경, 송선훈(2018). 청년 핵심정책 대상별 실태 및 지원방안 연구 I : 청년 니트(NEET) - 해외사례 조사. 한국청소년정책연구원 연구보고서, I-294.
- 청소년위원회(2005). 은둔형 외톨이 등 사회 부적응 청소년 지원방안.
- 청년재단(2019). 고립청년 실태조사. 파이교육그룹.
- 청년재단(2020). 은둔형 외톨이 매뉴얼. 청년프로젝트 실험실.
- 청소년위원회(2005). 은둔형 외톨이 등 사회부적응 청소년 지원방안.
- 가족치료연구모임 역(1996). 단기가족치료: 해결중심으로 되어가기. 서울: 하나의학사.
- 김유순, 김은영, 어주경, 최중진 역(2013). 해결중심 집단상담(Sharry, J. (2007). 서울: 학지사
- 정문자(2015). 해결중심 상담개념화. 해결중심치료학회 워크숍 강의 노트.
- 한국단기가족치료연구소(2015). 해결중심치료 중급 워크숍 자료집.
- 정문자, 송성자, 이병분, 김유순, 김은영(2008). 해결중심단기치료. 서울: 학지사.
- 정문자, 이영분, 김유순, 김은영(2017). 해결중심 가족상담. 서울: 학지사.

부 록

부록1. 사회밖 청년 대상 인터뷰 질문지

부록2. 집단 사진

부록3. 집단 동의서

부록4. 사전-사후 척도 검사지

부록1. 사회밖 청년 대상 인터뷰 질문지

안녕하십니까?

여러분의 귀중한 시간을 내어주셔서 감사드립니다.

본 설문지는 학교밖·사회밖 청년들에게 실질적인 도움이 되는 집단상담 개발을 위한 실태조사 용도로 제작되었습니다.

설문지에 응답하는 데는 약 10-15분 정도 소요될 수 있습니다. 귀하께서 응답한 내용은 본 연구의 통계 분석 용도 외에는 사용되지 않으며, 응답하신 내용은 익명으로 처리되어 비밀이 보장됩니다. 또한 본 설문지는 연구의 통계처리 후 폐기될 것입니다.

본 설문에는 개인에 따라 민감할 수 있는 문항이 있을 수 있으며 정서적 심리적 불편감을 느끼실 경우에는 언제든지 설문을 중단할 권리가 있음을 알려드립니다. 연구참여는 자발적으로 진행되므로, 원치 않으실 경우 연구에 참여하지 않을 권리를 가지고 있으며 이로 인한 불이익은 없습니다.

여러분의 응답에는 맞고 틀림이 없으니 각 문항을 주의 깊게 읽고, 있는 그대로 솔직하게 응답해 주시면 감사하겠습니다.

귀한 시간을 내주셔서 다시 한번 감사드립니다.

연구자 박 주희 (juhee9609@gmail.com)

■ 다음은 귀하에 관한 몇 가지 인적사항을 묻는 질문입니다.

해당란에 V표를 해주시거나 직접 기재해 주시기 바랍니다.

1. 성별 ☐ 남 ☐ 여

2. 나이(생년월일)
_____세

3. 최종학력

4. 거주지

5. 현재 함께 살고 있는 가족구성원

■ 다음은 사회밖 청년의 배경 및 지속상태에 관한 질문입니다.

1. 사회밖 청년으로 살기 시작한 시기와 계기는 무엇인가요?
2. 현재까지 지속된 기간과 그 이유는 무엇인가요?
3. 사회밖 청년을 벗어나고자 노력한 경험은 무엇인가요?
4. 노력을 시도하게 된 계기는 무엇인가요?
5. 사회밖 청년을 벗어나 본 경험이 있다면 도움이 되었던 요소는 무엇인가요?
6. 또 다시 사회밖 청년으로 돌아오게 된 이유는 무엇인가요?

■ 다음은 귀하의 일상생활 및 현재 생활상태에 관한 질문입니다.

1. 하루동안 주로 어떤 일을 하며 시간을 보내나요?
2. 주로 어떠한 대상과 대화를 나누나요?
5. 일주일간 얼마정도의 생활비를 지출하시나요?
6. 필요한 생활비는 어떤 방법으로 마련하고 있나요?
7. 현재 귀하를 가장 행복하게 하거나 도움이 되는 것은 무엇인가요? (물건, 동물, 사람, 매체 등)

■ 다음은 귀하께서 실제로 경험하는 어려움에 관한 질문입니다.

1. 현재의 귀하를 가장 힘들고 불편하게 하는 것은 무엇인가요?
2. 가족이나 친척들이 나에게 갖는 기대는 무엇인가요?

3. 가족이나 친척들이 나에게 갖는 기대로 인해 어떤 감정이 드시나요?

4. 대인관계에서의 어떠한 어려움이 있나요?

■ 다음은 귀하의 욕구와 기대에 관한 질문입니다.

1.. 내가 보는 나의 미래는 어떠한가요?

2.. 가족 및 친구들에게 듣고 싶은 말이 있다면 무엇일까요?

3. 가족 및 친구, 혹은 사회 지자체에서 받고 싶은 도움이 있다면 무엇일까요?

4. 귀하가 만일 사회밖 청년들을 위한 정책을 만들 수 있다면 어떤 정책을 만들고 싶나요?

■ 다음은 개인 및 집단상담에 관한 질문입니다.

1. 심리상담(개인 혹은 집단상담) 경험이 있으신가요?

2. 집단상담을 받게 된다면 어떤 주제나 내용을 다루었으면 하나요?

3. 집단상담을 받게 된다면 기간은 어느정도가 적당할까요?

4. 응답해주신 사항을 참고하여 집단상담이 개발된다면 참여하실 의사가 있으신가요?

부록2. 집단 사진



부록3. 집단 동의서

집단상담 참여 동의서

첫째, 집단상담에서 나눈 이야기에 대해서는 반드시 비밀을 지킬 것을 약속합니다.

둘째, 본인은 집단상담 참여시 최대한 솔직하고 적극적인 태도로 임하겠습니다.

셋째, 다른 참여자의 이야기에 대해 판단하거나 비난하지 않겠습니다.

넷째, 지각하거나 결석하지 않고 정해진 약속시간을 잘 지킵니다.

다섯째, 집단상담이 진행되는 기간 동안 본인과 타인의 심리적·신체적 안전을 존중하겠습니다.

※ 본인은 위 내용을 충분히 숙지하였으며 위 사항에 동의합니다.

2021 년 월 일

집단상담 프로그램 참여자:

인

부록4. 사전-사후 척도검사지

이름 _____

날짜 : 년 월 일

♣ 최근 다음과 같은 경험을 얼마나 자주 했는지 해당되는 칸에 표시해주세요.

	“최근에 나는”	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	반반 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	어떤 일을 하는데 있어 흥미나 재미를 거의 느끼지 못했다.	1	2	3	4	5
2	기분이 처하거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.	1	2	3	4	5
3	잠들기 어렵거나, 계속 잠들기 힘들거나, 혹은 너무 많이 잤다.	1	2	3	4	5
4	피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없었다.	1	2	3	4	5
5	식욕이 거의 없거나, 아니면 너무 많이 먹었다.	1	2	3	4	5
6	내 자신이 싫거나, 나를 실패자라고 여기거나, 내가 자신이나 가족을 실망시킨다고 생각했다.	1	2	3	4	5
7	어떤 일(책읽기, TV보기 등)에 집중하기가 어려웠다.	1	2	3	4	5
8	움직임이나 말이 너무 느려 남들이 알아차리지 못할 정도였다.	1	2	3	4	5
9	안절부절 못하거나 기분이 좋지 못하여 보통 때보다 더 많이 돌아다녔다.	1	2	3	4	5
10	차라리 죽었으면 좋겠다는 생각을 하거나 자해할 생각을 했다.	1	2	3	4	5

♣ 각 문항에 대한 자신의 생각에 해당되는 칸에 표시해주세요.

	“나는 내 자신을”	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	반반 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	나는 가치 있는 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	1	2	3	4	5
3	나는 실패한 사람이라는 생각이 든다.	1	2	3	4	5
4	나는 다른 사람들처럼 일을 잘할 수 있다.	1	2	3	4	5
5	나는 자랑할 것이 별로 없다.	1	2	3	4	5
6	나는 내 자신에 대해 긍정적인 태도를 갖고 있다.	1	2	3	4	5
7	나는 내 자신에 대해 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5
8	나는 존중받을 만한 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
9	나는 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
10	나는 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5

♣ 각 문항에 대해 자신의 현재 상태를 가장 잘 나타내는 항목에 표시해주세요.

	“현재 나의 상태는”	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	반반 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	기분이 좋다.	1	2	3	4	5
2	쉽게 피로해진다.	1	2	3	4	5
3	울고 싶은 심정이다.	1	2	3	4	5
4	다른 사람들처럼 행복했으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
5	마음을 빨리 정하지 못해서 일을 망친다.	1	2	3	4	5
6	마음이 편안하다.	1	2	3	4	5
7	차분하고 침착하다.	1	2	3	4	5
8	너무 많은 문제가 밀어 닥쳐 극복할 수 없을 것 같다.	1	2	3	4	5
9	사소한 일에 너무 걱정을 한다.	1	2	3	4	5
10	행복하다.	1	2	3	4	5
11	무슨 일이든 힘들게 생각한다.	1	2	3	4	5
12	자신감이 부족하다.	1	2	3	4	5
13	마음이 든든하다.	1	2	3	4	5
14	위기나 어려움을 피하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
15	울적하다.	1	2	3	4	5
16	만족스럽다.	1	2	3	4	5
17	사소한 생각이 나를 괴롭힌다.	1	2	3	4	5
18	어떤 일을 예민하게 받아들여 머릿속에서 자위버릴 수가 없다.	1	2	3	4	5
19	착실하다.	1	2	3	4	5
20	걱정거리나 관심거리를 생각하면 긴장되거나 어찌할 바를 모른다.	1	2	3	4	5

