

Analysis of the Effectiveness of a Group Counseling Program to Overcome Anxiety and Depression in University Students Due to COVID-19

코로나 19로 인한 대학생의 불안 및 우울 극복을 위한 집단상담 프로그램의 효과 분석

Youngran Yoon¹

윤영란¹

¹ Professor, College of Liberal Arts, Seokyeong University, Korea, yon1112@skuniv.ac.kr

Abstract: Due to the prolonged spread of COVID-19, anxiety and depression among adults continue to increase, and among them, the college student group is experiencing the most mental health difficulties. This study analyzed the effectiveness of a group counseling program to overcome anxiety and depression for college students suffering from anxiety and depression. The subjects of the study were 13 university students who voluntarily participated in a group counseling program for overcoming anxiety and depression among college students operated by the Career and Psychological Counseling Center of S University in Seoul. The program was held six times a week for 50 minutes non-face-to-face, and as a result of the study, anxiety and depressive symptoms were improved among college students who participated in the program. Based on these results, we hope to provide an educational alternative for college students who are struggling mentally due to COVID-19, such as anxiety and depression. First, various psychological and emotional programs should be developed and operated at the university level for college students suffering from mental health difficulties such as anxiety and depression due to COVID-19. Second, in accordance with the prolonged situation of COVID-19, each university's student counseling center or career and psychological counseling center should actively develop and operate face-to-face and non-face-to-face individual and group counseling programs for the mental health of college students. Third, in addition to anxiety and depression due to COVID-19, various mental and psychological aspects of college students, such as corona stress, difficulty in emotional control, decrease in life satisfaction, and decrease in career-related confidence and efficacy, were investigated in the long term across all fields of family, school, and society. We need to work together to help in many ways.

Keywords: Group Counseling Program, Anxiety, Depression, University Students, COVID-19

요약: 코로나19의 장기화로 인해 성인들의 불안 및 우울함이 지속적으로 증가하고 있고, 그중에서도 대학생 집단이 정신 건강상의 어려움을 가장 많이 경험하고 있다. 본 연구는 불안 및 우울로 어려움을 겪고 있는 대학생을 대상으로 불안 및 우울 극복을 위한 집단상담 프로그램을 운영하고 그 효과성을 분석하였다. 연구 대상은 서울 소재 S대학교 진로 및 심리상담 센터에서 운영한 대학생의 불안 및 우울 극복을 위한 집단상담 프로그램에 자발적으로 참여한 대학생 13명이다. 프로그램은 주 1회, 50분 비대면으로 6회에 걸쳐 진행하였으며 연구

Received: December 21, 2022; 1st Review Result: February 03, 2023; 2nd Review Result: March 03, 2023
Accepted: March 31, 2023

결과, 프로그램에 참여한 대학생들의 불안 및 우울 증상이 개선되었다. 이러한 결과는 바탕으로 코로나19로 불안 및 우울 등 정신적으로 어려움을 겪고 있는 대학생들을 위해 다음과 같은 교육적인 대안을 제공하고자 한다. 첫째, 코로나19로 불안 및 우울 등 정신건강에 어려움을 겪고 있는 대학생들을 위한 심리 정서 프로그램이 대학 차원에서 다양하게 개발되고 운영되어야 한다. 둘째, 코로나19가 장기화하고 있는 상황에 맞게 각 대학의 학생 상담 센터 혹은 진로 및 심리 상담 센터에서는 대학생들의 정신건강을 위해서 대면 및 비대면 개인 및 집단상담 프로그램을 적극적으로 개발하고 운영해야 한다. 셋째, 코로나19로 불안 및 우울 이외에도 코로나 스트레스, 정서 조절의 어려움, 삶의 만족도 저하, 진로 관련 자신감 및 효능감 저하 등 대학생들의 다양한 정신 및 심리적인 부분에 가족, 학교, 사회 전 분야에 걸쳐 장기적으로 서로 협력하여 다방면으로 도움을 줄 수 있어야 한다.

핵심어: 집단상담 프로그램, 불안, 우울, 대학생, 코로나 19

1. 서론

코로나 상황은 우울 및 무기력을 지칭하는 ‘코로나 블루’라는 신조어가 양산될 정도로 ‘전례 없는 정신보건의 위기’라고 할 수 있다[1]. 특히 코로나19가 장기화되면서 외로움, 무기력, 불안, 우울 등 많은 사람들이 정신 건강상의 어려움을 경험하고 있다. WHO는 코로나19 사태를 정신 보건적인 측면에서 ‘인류가 경험하지 못한 위기 상태’라고 규정하면서 코로나에 감염될 수 있다는 불안감, 가족이나 친척이 감염될 수 있다는 걱정, 심하면 사망할 수도 있다는 것에 대한 두려움, 자가격리나 사회적 거리 두기 등의 방역 조치로 인한 자유로운 생활의 불가능, 전반적인 사회활동의 제한, 자영업자의 경제적 손실 등으로 많은 사람이 불안, 분노, 두려움, 고립감, 우울 등 상당한 정신 건강의 어려움을 경험하고 있다고 보고하고 있다.

신종 전염병 관련 선행연구에 따르면, 코로나19와 같은 신종 감염병으로 인한 정서적 문제에 신속한 개입이 이루어지지 않으면 심각한 우울 장애, 범불안장애, 수면장애로 이루어질 수 있으며 만성화될 경우 외상 후 스트레스 장애나 심각한 자살 사고로 이어질 위험성이 있다고 밝히고 있다[2].

코로나19로 정신적인 어려움을 겪었던 2020년 9월에 실시된 국민정신건강 실태조사에 따르면 불안 위험군은 18.9%, 우울 증후군은 22.1%로 나타났고, 2020년 7월 1,000명의 성인 남녀를 대상으로 실시한 설문조사에서 대학생과 대학원생의 43.8%가 우울증을 호소한 것으로 나타났다[3]. 이러한 통계 결과는 코로나19가 장기화됨에 따라 성인들의 불안과 우울 등 정신건강 상의 어려움이 지속해 상승하고 있고, 그중에서도 젊은 층 특히 대학생 집단이 가장 큰 불안과 우울 등 정신건강 상의 어려움을 경험하고 있는 것을 보여주고 있다.

2021년 보건복지부 자료에 의하면 20대의 경우 우울 증후군이 코로나 초기와 비교하여 2배 이상 늘어난 수치를 보여주고 있으며, 전체 응답자 중 20대 집단의 22.5%가 자살 생각을 하는 것으로 보고한다[4]. 이러한 결과는 20대 청년층이 코로나19로 가장 심각한 고통을 받고 있다고 볼 수 있다.

코로나19로 인해 대학생들은 대학 생활의 급격한 변화에 적응해야 했고 그에 따른 스트레스 상황에 직면하게 되었다. 모든 수업이 갑작스럽게 온라인 비대면 수업으로

변경되고, 이런 변화가 장기화되면서 대학생들은 과도한 과제를 해내야 하는 부담감, 녹화강의나 실시간 영상 수업으로 인한 피로 누적, 오랜 시간 동안 비대면 수업으로 집중하기 어려운 상황 등 많은 심리적 부담감을 호소하고 있으며, 수업내용을 이해하지 못해도 소통 부족으로 인해 학점을 포기하는 사태까지 감당해야 했다.

이러한 증상에 대해 Taylor 등은 ‘코로나19 스트레스 증후군’이라고 명명하면서 증상에 대한 신속한 조치가 이루어지지 않을 경우 심각한 우울장애, 수면장애로 이루어질 수 있다고 경고하고 있다[5].

이러한 문제의 심각성을 고려하여 범국민적 차원에서 코로나19의 후유증으로 인한 다양한 정신건강 서비스가 제공되고 있으나 현재까지 코로나19와 관련한 정신건강 서비스는 주로 의료종사자나 환자 위주로 이루어져 왔다. 관련 선행연구도 이들을 대상으로 한 연구들이 대부분이다. 대학생의 정신건강과 관련한 서비스와 이러한 서비스 관련 경험적 연구들은 상당히 부족한 실정이다[6].

특히 코로나19 상황에서의 대학생 관련 최근 연구를 살펴보면, 대부분의 연구가 코로나19의 비대면 수업에 대한 교육성과, 수업 만족도, 학습경험, 온라인 비대면 수업에 적합한 새로운 교수법 개발 등 비대면 온라인 상황에서 제공된 교육성과에 대한 연구들이 대부분이다. 즉 대학생들의 심리적 측면을 다룬 연구는 소수에 불과하다[4-6].

따라서 본 연구에서는 코로나19로 불안 및 우울 등 정신건강 상의 어려움을 가장 많이 경험하고 있는 대학생을 대상으로 불안 및 우울 극복을 위한 비대면 집단상담 프로그램을 진행하고 그 효과성을 분석하여 코로나19로 불안 및 우울 등 정신적인 어려움을 경험하는 대학생들에게 교육적인 제안을 제공하고자 한다.

2. 이론적 배경

2.1 코로나와 정신건강

Cao와 Fang의 연구에 의하면, 코로나19가 불안 및 우울 같은 정서적인 어려움을 의미하는 ‘정서적 디스트레스’를 야기하며 이러한 ‘정서적 디스트레스’는 일상적인 스트레스보다 훨씬 더 심각하고 광범위하여 통제하기 어렵다는 특징을 가진다[7]. 2020년 국내 연구에서도 우리나라 국민의 48.3%가 우울을, 29.7%가 불안감을 호소하고 있고[8] 자살 생각 비율 또한 전체 연령대의 16.3%, 특히 20대가 22.5%, 30대가 21.9%로 나타났다[9]. 이러한 결과는 코로나19로 인하여 불안, 우울, 걱정, 두려움, 분노, 외로움, 스트레스, 좌절감 등 ‘정서적 디스트레스’ 수준이 상당히 심각함을 알 수 있다. 특히 집단주의 성향이 강한 우리나라의 경우, 사회적 거리 두기와 같은 국가적 수준의 방역 정책은 정신건강에 부정적인 영향을 미치고 있다[10].

박상미(2020)의 연구에 의하면, 코로나19가 일반 국민에서부터 아동, 청소년, 노인, 이주노동자 등 취약계층에까지 폭넓은 영향을 미치고 있으며 특히 20대 대학생 집단은 코로나19로 인한 정신건강 문제에 더욱 취약한 집단이라 하였다. 대학생 집단의 경우, 코로나19 상황에서 대학 수업이 전면 비대면 온라인 수업으로 전환되었고 경제활동의 어려움, 미래에 대한 불안, 사회적 단절과 고립 등 예상치 못한 다양한 변화를 경험하고 있다[11-13].

이에 코로나19로 인한 정신건강 문제는 매우 심각한 상황이며 정신건강에 대한 심리적인 지원이 매우 필요하다고 할 수 있다. 2020년 정신건강 실태조사에 따르면 조사에 참여한 인원의 49.6%가 코로나19로 인한 심리적 고통에 대해 심리 정신건강 지원

이 필요하다고 응답하였다. 구체적인 지원 부분에 대해서는 연령별로 차이가 있었으나 평균적으로 자기 심리 관리 프로그램, 신체활동 프로그램, 개별 심리 상담 프로그램의 필요성 등을 가장 많이 필요하다고 응답하였다[14].

결론적으로, 코로나19로 인한 정신적 어려움에 대한 심리치료 및 심리 상담 서비스 등 심리적 개입의 필요성이 절실히 요구된다.

2.2 코로나19로 인한 불안 및 우울 관련 선행연구 결과

불안(anxiety)은 누구나 생활 속에서 쉽게 경험하는 불쾌하고 고통스러운 감정으로, 위협하고 위협적인 상황에서 우리가 흔히 경험하게 되는 정서적인 반응이다. 재난을 경험하거나 직접 혹은 간접으로 목격할 경우 불안, 우울, 공포, 걱정 등 심리적인 충격으로 이어지고, 이러한 심리적 충격은 긴장과 두려움 등을 확산시켜 사회적으로 큰 영향을 미친다[13]. 특히 코로나19와 같은 신종 전염병으로 인한 일상생활 제약은 개개인이 정서적인 상실을 경험하도록 하며 우울과 불안 등 심리적 어려움을 증가시킬 수 있다[14]. 일상생활의 반경이 넓고 자유로운 대학 생활을 경험해야 할 대학생들의 경우는 가장 어려움을 겪고 있으며 코로나19의 영향을 가장 많이 받는 것으로 나타났다. 불안이 높은 경우 사람들은 대부분 심리적 초조감, 소화력 저하, 불면증, 자신감 저하, 불확실한 미래에 대한 두려움 등 심리적 신체적 문제에 영향을 미침으로써 건강한 대학 생활 및 사회생활에 어려움을 초래할 수 있다.

Cao 외 (2020)의 연구에 의하면 대학생의 24.9%가 코로나19로 인해 불안을 경험했으며, 코로나19로 인한 스트레스 요인은 대학생의 높은 불안 수준에 영향을 미친다고 하였다[5]. 나리길과 배소영(2021)의 연구에서 코로나19로 인한 불안과 두려움은 대학생 시기의 능동적 진로 준비 행동에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났고 불안이 높으면 자신의 진로 계획에 제약을 줄 정도로 심각한 문제를 야기하는 것으로 밝히고 있다[15].

우울(depression)은 슬픔, 짜증스러운 기분, 공허감과 수반되는 인지적, 신체적 증상으로 인해 개인의 기능을 현저하게 저하하는 부적응 증상을 의미한다. 우울은 현실적 부적응뿐만 아니라 자살과도 깊은 관련이 있으며, 우울의 수준이 높으면 모든 일상생활에 민감하게 반응하여 우울의 수준이 낮은 사람에 비해 부정적인 일을 경험했을 때 더 예민하게 반응하고, 개인의 의욕을 저하하며 혐오 자극에 대해서 더 민감한 반응을 보이고, 긍정적 강화를 덜 받는 것으로 나타났다[16].

코로나19의 장기화로 인하여 불안 및 우울 등 다양한 정신건강의 문제들이 등장하고 이러한 문제들의 영향력을 생각하면 정신건강을 회복하기 위한 서비스는 매우 절실하다고 볼 수 있다. 실제로 Clair 등(2021)은 코로나19에 뒤따르는 무수한 정서적 문제들을 고려하면, 정신건강 서비스가 이전보다 더 필요하다고 주장하였다[17].

결론적으로 코로나19로 인한 개인의 일상생활의 제약은 불안과 우울을 증가시키고 특히 대학생들은 가장 어려움을 겪고 있는 세대로 이들을 위한 적극적인 심리 정신적인 지원이 매우 필요하다.

3. 연구대상 및 방법

3.1 연구설계 및 절차

본 연구에서는 코로나19로 인해 불안 및 우울을 호소하는 대학생을 대상으로 서울

소재 S 대학교 진로 및 심리 상담 센터에서 불안 및 우울 극복을 위한 집단상담 프로그램을 운영하고 그 효과를 분석하는 경험적 연구 방법을 사용하였다. 연구 대상은 서울 소재 S 대학교 진로 및 심리 상담 센터에서 운영한 대학생 불안 및 우울 극복을 위한 집단상담 프로그램에 자발적으로 참여한 대학생 13명이다. 본 연구는 2022년 9월 코로나19로 인해 불안 및 우울 등 정신적인 어려움을 겪는 재학생들이 많다는 의견을 수렴하여 본 연구자와 진로 및 심리 상담 센터의 전문 심리상담원이 불안 및 우울 개선을 위한 집단상담 프로그램을 신규로 기획하였고 10월 11일부터 11월 18일까지 6주간 매주 1회씩 50분 동안 총 6회 집단상담 프로그램을 운영하였다. 프로그램에 자발적으로 참여 의사를 밝힌 대학생 13명을 대상으로 사전 불안 검사와 우울 검사를 실시하였고 프로그램 종료 후 사후 검사를 실시하였다. 불안 및 우울 극복을 위한 집단상담 프로그램의 운영을 위해 전문 상담 자격을 갖춘 전문 심리상담사와 본 연구자가 함께 프로그램에 참여하였다.

본 연구의 진행 과정은 다음의 [그림 1]과 같다.



[그림 1] 연구 진행 과정

[Fig. 1] Research Process

불안 및 우울 극복을 위한 집단상담 프로그램은 정서장애에 효과적인 것으로 밝혀진 Barlow 등이 개발한 UP(Unified protocol for Transdiagnostic Treatment) 프로그램을 코로나19 상황에 맞게 재구성하였다[18]. UP 프로그램 구성은 총 4개의 모듈인데 첫 번째 모듈인 ‘정서의 적응적인 특성과 정서 경험 추적하는 방법 교육하기’는 코로나19에 각자 경험한 독특한 어려움이나 장기간 지속되는 주요한 스트레스 원을 알아차림으로 재구성하였다. 두 번째 모듈인 ‘마음 챙김 정서 알아차림’은 코로나19로 일어나는 일상의 수많은 부정적인 정서를 포착하고 비판단적으로 알아차림으로 재구성하였다. 세 번째 모듈인 ‘인지적 유연성’은 코로나19로 불확실성에 대한 인내력을 향상하고 경험하는 모든 것을 비판단적으로 알아차림으로 재구성하였다. 네 번째 모듈은 ‘정서 주도 행동에 대항하기’로 코로나19로 경험하는 부정적인 정서를 줄이거나 완화하기 위한 대안적인 행동을 개발하는 내용으로 재구성하였다. 프로그램은 매주 50분씩 총 6회기로 운영하였다. 프로그램의 구체적인 차시별 주제는 1주 차 코로나19로 인해 변화한 일상과

어려움 이야기하기, 2주 차는 부정적인 정서 이해하기, 3주 차는 부정적인 정서 표현하기, 4주 차는 부정적인 정서 회피하기, 5주 차는 부정적인 정서 수정하기, 6주 차는 불확실성 인내하기, 대안적인 계획 및 장기 목표 세우기로 선정하여 운영하였다. 코로나19로 인하여 집단상담 프로그램은 비대면으로 온라인으로 운영하였으며 집단상담 프로그램에 참여하는 학생들이 자유롭게 자기 경험을 이야기하면서 불안이나 우울 등 정신적인 증상에 대하여 집단 구성원들이 서로 이해하고 조절하며 적절하게 대처하는 방법을 익히도록 하였다.

코로나19로 인한 대학생의 불안 및 우울 극복을 위한 집단상담 프로그램의 구체적인 내용은 다음의 [표 1]과 같다.

[표 1] 코로나 19로 인한 대학생의 불안 및 우울 극복을 위한 집단상담 프로그램 내용

[Table 1] Contents of a Group Counseling Program to Overcome Anxiety and Depression in University Students due to COVID-19

회기	프로그램 활동 내용
1차	<p>프로그램 개요 및 진행 방법 소개 코로나19로 인한 변화된 나의 일상과 어려움 이야기 나누기 코로나19로 겪은 심리 및 정서적인 감정 알아차리기 불안 및 우울을 경험한 이야기 나누기</p>
2차	<p>부정적인 정서 이해하기 대인 불안 증상에 대한 이해와 교육 우울 증상에 대한 이해 불안 및 우울 알아차리기 우울감을 유발하는 사고방식의 탐색 및 수정</p>
3차	<p>부정적인 정서 표현하는 방법 익히기 불안, 우울할 때 내 감정 표현하기 대인 불안을 유발하는 사고의 탐색과 수정 절망과 비관적 태도 다루기 죄의식 및 자책감 다루기</p>
4차	<p>부정적인 정서 회피하는 방법 익히기 불안 및 우울 감정 회피하기 자기 증상에 대한 수용 및 광고 기법 분노 등 억눌린 감정 다루기 우울을 유지시키는 행동의 변화</p>
5차	<p>부정적인 정서 수정하는 방법 익히기 불안 및 우울 감정을 수정하기 노출 훈련을 비롯한 행동 기법 무기력한 생활 개선하기 의존성 및 소외, 회피 등 대인관계 문제 다루기</p>
6차	<p>부정적인 정서를 줄이기 위한 대안 행동 개발하기 불확실성 인내하는 방법 익히기 부정적인 정서를 줄이거나 완화하기 위한 대안적인 행동 개발하기 나의 대안적인 계획 및 장기목표 세우기 조원들과 감정 공유 및 계획에 대해 조언하기</p>

3.2 연구대상 및 방법

본 연구의 대상은 서울 소재 S 대학교 진로 및 심리 상담 센터에서 운영하는 코로나19로 인한 불안 및 우울 극복 집단상담 프로그램에 자발적으로 참여한 대학생

13명이다. 프로그램은 총 6회기로 매주 50분씩 비대면 온라인으로 총 6주간 진행하였다.

프로그램의 효과성 분석은 우울과 불안 척도를 사용하였으며 프로그램 사전/사후 검사를 통해 결과를 분석하였다. 프로그램 종결 후 만족도 조사를 통한 참가자 소감도 분석하였다. 사용한 척도로는 한국판 역학연구 우울척도(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale:CES-D)와 상태-특성 불안 검사에서 상태불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory-STATE: STAI-I)만 사용하였으며 자기 보고형 검사이다.

우울 척도는 일반인을 대상으로 우울증의 역학적 연구를 통해 개발한 비진단적 검사로 우울증의 유무와 심한 정도를 측정하는 검사이다. 총 20문항으로 구성되어 있으며 0점에서 3점까지 리커트 식으로 평정한다. 총점은 60점으로 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것으로 나타난다

상태 불안 척도는 Spieberger, Gorsuch 등 (1970)이 개발한 것을 한덕웅, 이장호, 정경구(1996)이 한국판으로 번안한 것을 사용하였다. 총 20문항으로 구성되어 있으며 1점에서 4점까지 리커트 식으로 응답하며 총점이 높을수록 불안이 높다는 것을 의미한다.

자료 분석은 SPSS 22.0 프로그램을 활용하였으며 본 연구에서의 Cronbach's α 값은 .93, 불안의 Cronbach's α 값은 .81 이었다.

4. 연구결과

4.1 대학생의 불안 및 우울 극복을 위한 집단상담 프로그램의 효과 분석

코로나19로 인한 대학생의 불안 및 우울 극복을 위한 집단상담 프로그램의 결과 분석은 우울과 불안 검사의 사전/사후 결과 비교로 검증하였다. 분석한 결과, 대학생의 불안 및 우울 극복을 위한 집단상담 프로그램에 참여한 대학생의 불안과 우울이 개선되는 효과를 나타냈다. 우울 검사와 불안 검사의 사전/사후 결과를 비교해 보면 다음의 [표 2]와 같다.

분석 결과, 대학생 13명의 우울과 불안 점수에서 사전/사후의 차이가 통계적으로 유의미하게 나타났다. 우울 검사에서 사전(M=3.11 SD= .57)에 비해서 사후(M=2.29, SD=.33)가 통계적으로 유의미하게 낮아졌다. 즉 코로나19로 인한 우울증으로 정신적으로 어려움을 겪는 대학생 13명이 불안 및 우울 극복 집단상담 프로그램을 이수한 후 우울증이 개선된 것으로 볼 수 있다. 불안 검사에서도 사전(M=3.99, SD= .76)에 비해서 사후(M=2.59, SD= .53)가 통계적으로 유의미하게 낮아졌다. 즉 코로나19로 인한 불안으로 정신적 어려움을 경험한 대학생들의 불안이 프로그램 이수 후 상당히 개선된 것으로 볼 수 있다.

[표 2] 코로나19로 인한 대학생의 불안 및 우울 극복 집단상담 프로그램 결과 비교

[Table 2] Compare Results of Group Counseling Program to Overcome Anxiety and Depression in University Students due to COVID-19

정신건강	사전 M(SD)	사후 M(SD)	t
불안	3.99 (0.76)	2.59 (0.53)	-3.71***
우울	3.11 (0.57)	2.29 (0.33)	-2.98***

p<.05, **p<.01, ***p<.001

4.2 대학생의 불안 및 우울 극복을 위한 집단상담 프로그램의 만족도 분석

코로나19로 인한 우울 및 불안 극복을 위한 집단상담 프로그램의 만족도를 알아보기 위해 프로그램 종료 후 5점 리커트 형식으로 만족도 조사를 실시하였다. 만족도 점수는 4.51 이었다. 프로그램에 대한 참여자 소감을 정리하면 다음과 같다.

“코로나19로 힘든 점이 집에만 있다 보니 점점 우울해지고 친구들 만나는 것도 거의 없고 그러다 보니 점점 더 무기력해지고 우울해졌습니다. 이러한 부정적인 감정이 찾아올 때 어떻게 행동해야 하는지 잘 몰랐었는데 프로그램을 이수하고 나니 이제는 그러한 감정을 어떻게 이해하고 행동해야 하는지 알게 되었습니다. 능동적으로 대처하는 방법을 알게 된 것 같아 좋은 시간이었습니다.”(참가자 3)

“코로나로 인해 사람 만나는 일이 거의 없었는데 내 또래 친구들과 편하게 이야기하다 보니 우울감이 많이 줄었습니다. 그리고 나만 우울한 줄 알았는데 나와 비슷한 사람이 많다고 생각하니 불안한 마음이 조금 줄어들었습니다. 프로그램을 통해 서로 비슷한 감정을 가진 사람들과 이야기를 나누면서 점점 마음이 편해지는 것을 경험했습니다.”(참가자 1)

“처음에는 사람을 안 만나니 생각보다 훨씬 편하고 좋았는데 코로나가 길어지면서 이제는 사람 만나게 더 귀찮아졌습니다. 어느 순간 우울해지기 시작하고 아무도 만나기 싫어졌습니다. 우연히 코로나로 불안하고 우울한 사람들을 위한 프로그램이 있다고 들어서 참가했는데 참가하길 잘했다는 생각이 들었습니다. 우울하고 불안한 감정을 어떻게 해소해야 할지 방법도 배우고 어떻게 대응해야 할 줄도 알게 되었습니다” (참가자 4)

“코로나로 인해 우울하고 무기력하고 불안했었는데 이러한 부정적인 감정에 대해 어떻게 대처하는지 알게 되었습니다. 자신의 감정을 이해하고 대처하는 방법을 미리 알았더라면 코로나로 힘들 때 조금 더 잘 대응했을 것 같아 아쉽지만 지금이라고 알게 되어 프로그램이 많은 도움이 되었습니다.”(참가자 9)

대학생의 불안 및 우울 극복을 위한 집단상담 프로그램의 만족도 분석 결과, 대학생들이 집단상담 프로그램이라는 상호 경험의 교류를 통하여 자신의 겪은 부정적인 정서를 이해하고 표현하게 함으로써 자기 경험에 대한 객관적 시각을 얻고, 불안이나 우울 등 정신적인 증상에 대하여 조절하며 적절하게 대처하는 방법을 익힘으로써 정서적 안정과 자신감을 얻은 것으로 볼 수 있다

5. 결론 및 제언

5.1 결론

코로나19로 불안 및 우울로 어려움을 겪고 있는 대학생들을 대상으로 불안 및 우울 극복을 위한 비대면 집단상담 프로그램을 운영하고 그 효과성을 분석하였다. 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 불안 및 우울 극복을 위한 비대면 집단상담 프로그램에 참여한 대학생의 불안과 우울이 개선되었다. 즉 코로나19로 불안 및 우울 등의 어려움을 경험한 대학생들의 정신 건강이 상당히 개선된 것으로 볼 수 있다.

둘째, 코로나19로 인해 불안 및 우울 극복을 위한 비대면 집단상담 프로그램에 참여한 대학생들의 만족도가 높았다. 즉 코로나19로 불안 및 우울을 경험한 대학생들이 집단상담 프로그램이라는 상호 경험의 교류를 통하여 객관적 시각을 얻고, 불안이나 우울 등 정신적인 증상에 대해 이해하고 조절하며 적절하게 대처하는 방법을 익힘으로써 불안과 우울 증상이 개선된 것으로 볼 수 있다.

5.2 제언

본 연구의 결과를 토대로 바탕으로 코로나19로 불안 및 우울 등 정신적으로 어려움을 겪고 있는 대학생들을 위해 교육적인 대안을 제공하면 다음과 같다.

첫째, 코로나19로 불안 및 우울 등 정신건강에 어려움을 겪고 있는 대학생들을 위한 심리 정서 프로그램이 대학 차원에서 다양하게 개발되고 운영되어야 한다. 코로나19로 인한 대학생의 심리적인 문제에 대학이 적극적으로 대처할 필요가 있다. 특히 비슷한 문제로 고민하는 학생들이 각자 경험한 내용들을 서로 이야기하고 공유하면서 부정적인 감정에 대해 이해하고 대처하는 프로그램 참여 경험을 확대할 필요가 있다. 즉 프로그램 참여를 장려하는 대학의 분위기도 필요할 것으로 보인다.

둘째, 코로나19가 장기화하고 있는 상황에 맞게 각 대학의 학생 상담 센터 혹은 진로 및 심리 상담센터에서는 대학생들의 정신건강을 위해서 대면 및 비대면 개인 및 집단상담 프로그램을 적극적으로 개발하고 운영해야 할 것이다. 특히 코로나19로 인해 정신건강 서비스의 비대면으로의 전환은 이제 필수적이다. 따라서 비대면으로라도 개인 상담과 집단상담을 적극적으로 운영하여 대학생들의 정신건강에 도움을 줄 수 있어야 한다. 이제 대학은 학생들의 학습 외에 심리 및 정신적인 안정을 위해 많은 노력을 기울여야 한다.

셋째, 코로나19로 불안 및 우울 이외에도 코로나 스트레스, 정서 조절의 어려움, 삶의 만족도 저하, 진로 관련 자신감 및 효능감 저하 등 대학생들의 다양한 정신 및 심리적인 부분에 가족, 학교, 사회 전 분야에 걸쳐 장기적으로 서로 협력하여 다방면으로 도움을 줄 수 있어야 한다.

6. 감사의 글

본 연구는 2023년도 서경대학교 교내연구비 지원에 의하여 이루어졌음

References

- [1] Park Yi-Seul, Family Stress, Cognitive Coping, Depression and Family Function in the Era of COVID-19 Pandemic, Major in Child-Welfare Study, Chungbuk National University, Master Thesis, (2021)
Available from: <http://www.riss.kr/link?id=T15767246&outLink=K>
- [2] Choi Jee-wook, The Effects of COVID-19 Pandemic on the Mental Health of the General Public and Children and Adolescents and Supporting Measures, JOURNAL OF THE KOREAN NEUROPSYCHIATRIC ASSOCIATION, (2021), Vol.60, No.1, pp.2-10.
DOI: <https://doi.org/0.4306/jknpa.2021.60.1.2>
- [3] <https://www.sisajournal.com/news/articleView.html?idxno=204340>, Aug 31 (2020)
- [4] Park Yi-seul, Kim Yeong-he, Effect of Family Stress on Family Functioning during the COVID-19 Pandemic:

- Mediation Effects of Cognitive Coping and Depression, *Korean Journal of Human Ecology*, (2022), Vol.31, No.2, pp.219-236.
DOI: <https://doi.org/10.5934/kjhe.2022.31.2.219>
- [5] Y. Huang, N. Zhao, Generalized Anxiety disorder depressive symptoms and sleep quality during COVID -19 outbreak in China: A Web-based cross-sectional survey, *Psychiatry Research*, (2020), Vol.299, pp.1-6.
- [6] Park Hyo-eun, Jung Nan-Hee, Jo Hang, A Survey of Korean College Students's Anxiety and Depression in Covid-19, *Journal of Asia Pacific Counseling*, (2021), Vol.11, No.2, pp.41-55.
DOI: <https://doi.org/10.18401/2021.11.2.3>
- [7] W. Cao, Z. Fang, G. Hou, M. Han, X. Xu, J. Dong, J. Zheng, The psychological impact of the COVID-19 epidemic on College students in China, *Psychiatry Research*, (2020), Vol.287, 112934.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- [8] D. H. Lee, Y. J. Kim, D. H. Lee, H. H. Hwang, S. K. Nam, J. Y. Kim, The influence of public fear, and psycho-social experiences during the coronavirus disease 2019(COVID-19) pandemic on depression and anxiety in South Korea, *The Korea Journal of Counseling and Psychotherapy*, (2020), Vol.32, No.4, pp.2119-2156.
DOI: <https://doi.org/10.23844/kjcp.2020.11.32.4.2119>
- [9] Koren Society For Traumatic Stress studies, National Mental Health Survey, (2021)
- [10] Han Ji-Min, Choi Hoon-Seok, Collectivism and Social Distancing during the Covid19 Crisis in Korea: The Mediating Role of Subjective Norm, *Korean Psychological Journal of Culture and Social Issues*, (2021), Vol.27, No.3, pp.217-236.
DOI: <http://doi.org/10.20406/kjcs.2021.8.27.3.217>
- [11] Kang Jin-Ho, Bak Ah-Ream, Han Seung-Tae, A Phenomenological Study of the Lifestyle Change Experiences of Undergraduate Due to COVID-19, *Journal of Korea Entertainment Industry Association*, (2020), Vol.14, No.5, pp.289-297.
DOI: <http://doi.org/10.21184/jkeia.2020.7.14.5.289>
- [12] Moon Hwa-Jin, A Phenomenological Study of Stress Experience of College Students Displayed in Non-face-to-face College Life by COVID-19, *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction (JLCCI)*, (2021), Vol.21, No.11, pp.233-247.
DOI: <https://doi.org/10.22251/jlcci.2021.21.11.233>
- [13] Lee So-Young, Choi Hye-Jin, Changes in daily life and internet addiction among Youth due to the COVID-19 in Korea: a latent class analysis, *Journal of School Social Work*, (2021), Vol.53, pp.301-427.
DOI: <http://doi.org/10.20993/jSSW.53.16>
- [14] Lee Eun-Hwan, COVID-19 generation how is mental health, Makes a Better for Korea Future, Gyeonggi Research Institute, Issue & Diagnosis, (2020), No.414, pp.1-25.
Available from: <https://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE09350413>
- [15] Na Ri-gil, Bae So-Young, The Impact of Depression from COVID-19 and Career Anxiety on Career Indecision among College Students Majoring in Hospitality and Tourism, *Tourism & Leisure Research*, (2021), Vol.33, No.7, pp.275-291.
DOI: <http://doi.org/10.31336/JTLR.2021.7.33.7.275>
- [16] Kim So-Haw, An Investigation of Effectiveness of Brief Unified Transdiagnostic non-face-to-face Group Protocol for Undergraduates with Depression of Anxiety Symptoms to COVID-19, Ajou University, Doctoral Dissertation, (2022)
- [17] Clair cassiello-Robbins, M. Zachary Rosenths, Rachel J. Ammirati, Delivering Transdiagnostic Treatment Over Telehealth During, COVID-19 Pandemic: Application of the United Protocol, *Cognitive and Behavior Practice*, (2021), Vol.28, No.4, pp.555-572.
DOI: <http://doi.org/10.1016/j.cbpra.2021.04.007>
- [18] D. H. Barlow, T. J. Farchione, Application of the unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorder, Oxford University Press, (2018)