

온라인 이야기치료 집단상담 프로그램이 대학생의 자아정체감과 진로결정 자기효능감에 미치는 효과 연구*

최 연 정

조 은 숙**

(상명대학교 가족복지학과)

본 연구는 대학생의 자아정체감을 확립하고 진로결정 어려움을 해소할 수 있도록 이야기치료 기반의 집단상담 프로그램을 구성하고 실시하여 그 효과를 살펴보는 데 목적이 있다. 이러한 목적을 위해 본 연구에서는 전국의 대학생 16명을 모집하여 실험집단과 통제집단에 각각 8명씩 무선배치한 후 실험집단에만 Zoom을 활용하여 주 2회 2시간씩 총 10회기의 이야기치료 집단상담 프로그램을 실시하였다. 연구결과, 프로그램에 참여한 실험집단의 자아정체감과 진로결정 자기효능감의 사후검사결과는 사전검사결과에 비해 유의미한 향상을 나타냈으며 효과크기는 자아정체감 0.86, 진로결정 자기효능감 2.10으로 높게 나타났다. 반면 통제집단의 사후검사점수는 사전검사결과에 비해 유의미한 향상을 나타내지 않았다. 또한 사전검사에서 동질적이었던 실험집단과 통제집단의 자아정체감과 진로결정 자기효능감 점수는 사후검사에서 실험집단이 통제집단에 비해 유의미하게 높게 나타났다. 이상의 양적효과 검증 결과 본 프로그램은 대학생들의 자아정체감과 진로결정 자기효능감 향상에 효과적임을 확인할 수 있었다. 본 연구결과는 대학생 대상으로 한 온라인기반의 이야기치료 집단상담 프로그램의 효과 및 활용가능성을 확인하였는데 의의를 지닌다.

주제어 : 대학생, 자아정체감, 진로결정 자기효능감, 온라인 이야기치료 집단상담

* 본 논문은 제1저자의 석사학위논문 중 일부를 수정 보완한 것임.

** 교신저자 : 조은숙 / 상명대학교 가족복지학과 / (03016) 서울 종로구 홍지동 7-1 / Tel: 02-781-7782 /

E-mail: grace123@smu.ac.kr

I. 서 론

인간은 삶의 주기마다 주어진 과제와 변화를 끊임없이 경험하며 성장한다. 그중 대학생 시기는 아동기에서 성인기로 넘어가는 과도기로 신체적, 정신적, 경제적 독립과 자신의 삶을 스스로 선택하고 진로를 결정해가는 중요한 발달 과정을 경험하는 시기이다. 특히 진로를 결정하고 사회의 일원이 되어 생산적인 활동을 하기 위해 준비하는 대학생 시기는 학업성취뿐만 아니라 새로운 생활양식과 자율적이고 합리적인 의사결정 등 여러 가지 심리적, 사회적, 개인적 문제들을 경험하는 시기이다. 따라서 이때의 경험이 이후의 삶에 중요한 영향을 미치게 된다(박진희, 이상희, 2013).

그러나 우리나라 대학생들은 고등학교까지 입시공부 위주의 비자율적인 학습 습관에 젖어있어 자기주도성이 요구되는 대학에서의 학업에 어려움을 경험하는 경우가 많다(오진령, 2009; 장경문, 2005). Erikson의 자아정체감 이론에 의하면 청소년기는 자아정체감 형성을 위한 자아 탐색의 시간이 필요하다. 그러나 중·고등학교의 교육은 자신의 정체감 형성을 위한 시간적 여유를 제공하지 못하고 있으며(유혜림, 2015), 이로 인해 대학에 입학 후 ‘나는 누구인가?’라는 자신에 대한 혼란스러운 인식과 ‘곧 다가올 사회질서 속에서 나의 위치는 어디인가?’라는 미래의 사회적 존재로서의 자기 모습에 대해 고민하게 된다(조명실, 최경숙, 2007). 특히, 자율적이고 합리적인 의사결정과 행동양식 습득 등 여러 가지 심리적, 사회적, 개인적 문제들을 경험하는 시기에 있는 대학생들은(박진희, 이상희, 2013; 양명희, 박명지, 김희정, 2010; 조명실, 최경숙, 2007) 사회적 분위기와 주변 환경들로 인해 자아정체

감과 진로 관련 의사결정에서 지속적인 혼란을 경험하게 된다.

통계청(2021)의 경제활동인구조사에 따르면 청년층(20~29세)의 실업률은 2020년 9.0%로 가장 높으며 2012년 이후로 꾸준히 증가 추세를 보이고 있다. 이러한 청년층의 실업률은 대학생들의 졸업 유예나 진로 변경이라는 특이한 현상을 불러왔다. 하지만 이러한 취업난과 혼란 속에서도 자아정체감과 진로결정 자기효능감이 높은 수준으로 자리 잡고 있다면 대학생이 좌절하지 않고 주어진 상황을 긍정적으로 극복할 가능성이 높다. 자신에 대한 인식인 자아정체감과 자기 삶의 방향을 결정해나가는 자신감인 진로결정 자기효능감은 대학생들로 하여금 자신을 있는 그대로 바라보는 긍정성과 앞으로의 삶의 성공 가능성을 높이는 요인이 된다(문학선, 김양균, 2020; 이미라, 2015; Taylor & Betz, 1983).

자아정체감은 사회와의 관계 속에서 자신만이 갖는 고유한 특성을 인식하고 수용하는 것이며, 자신의 독특성에 대해 갖는 안정된 느낌을 말한다(Adams & Shea, 1979). 따라서 대학생은 안정적인 정서를 갖기 위해 자신의 독특성에 대해 충분히 인식하고 수용하는 시간과 태도가 필요하다. 그러나 자신에 대해 아는 것에서 그치는 것이 아니라 사회에 적응하고 앞으로의 삶의 확신을 가지기 위해서는 자신의 삶을 능동적으로 계획할 수 있어야 한다. 자신의 삶을 계획하고 결정할 수 있는 능력을 진로결정 자기효능감이라고 하며 이는 진로와 관련된 과업을 성공적으로 할 수 있을 것이라는 자신에 대한 신념을 의미한다(Hackett & Betz, 1981). 그러기 위해서는 자신과 문제를 바라보는 시각이 우선적으로 변화되어야 하고 진로와 관련된 과업들을 수행할 수 있다

는 자신의 능력에 대한 믿음을 가지는 것이 중요하다.

이야기치료는 내담자의 삶 저변에 깔려있는 대안적 이야기들을 삶의 전면으로 드러나게 함으로써 내담자들의 자신에 대한 관점을 변화시키고 또 그 관점의 변화가 이들의 삶을 변화시키도록 하는 치료방법이다. 이 이야기 치료는 ‘영향력 있는’ 질문을 통해 경쟁과 성공주의라는 지배적 담론의 영향 아래에서 자신의 약점에 주목하면서 진로 관련 어려움을 내면화하고 있는 대학생들이 자신의 긍정적 정체성을 회복하고 진로결정 자기효능감을 향상시키는데 도움을 줄 수 있는 유용한 접근법이 될 수 있다. 대학생들은 이야기치료를 통해 본인과 문제를 분리시킬 수 있으며 ‘독특한 결과’에 기초하여 대안적 이야기를 구성해 가면서 자신의 고유한 특성인 자아정체감을 확립할 수 있다.

한편, 진로결정 자기효능감의 배경이 되는 사회인지 진로이론(김봉환 등, 2013)에서는 ‘인지’와 ‘주관적 해석’을 강조하여 왜곡된 자기 효능감으로 인해 진로 대안들이 제외되는 것을 바로잡고자 하는데, 이러한 점은 대안적 이야기 구성을 통해 자신에 대한 관점을 바꾸어나가는 이야기치료와 일맥상통하는 면이 있다. 이야기치료가 주목하는 정체성은 진로결정 자기효능감과도 높은 관련이 있는데(박나정, 임나영, 이창훈, 2018; 박완성, 임영미, 2019; 조명실, 최경숙, 2007) 자신의 진로와 관련된 과제들을 성공적으로 수행할 수 있다는 자기 확신은 정체성을 확립의 결과로 볼 수 있기 때문이다(조명실, 최경숙, 2007).

이와 같은 배경에서 본 연구는 이야기치료를 활용한 집단상담 프로그램을 개발하여 이 프로그램이 대학생의 자아정체감과 진로결정

자기효능감 향상에 효과가 있는지를 검증하고자 한다. 구체적인 연구문제는 이야기치료 집단상담 프로그램은 대학생의 자아정체감과 진로결정 자기효능감을 향상시키는가? 이다. 연구계획 당시부터 연구완료 시점까지 지속되고 있는 COVID-19 전염병의 장기화 속에서 본 연구는 온라인 화상회의 플랫폼인 “ZOOM”을 활용하여 온라인 집단상담 프로그램을 개발하였다. 온라인 프로그램은 바쁜 일상으로 인해 집단프로그램을 참여하려 해도 접근이 쉽지 않았던 대학생들의 접근 장벽을 해소해준다는 측면에서 대면 집단상담에 비해 유리한 측면도 존재한다. 이에 본 연구는 온라인으로 진행되는 대학생 대상의 진로 집단상담 프로그램을 이야기치료의 모델을 기초로 구성하여 그 효과를 검증하고 온라인 집단상담 프로그램의 정착가능성을 모색해보고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 이야기치료

이야기치료는 포스트모더니즘과 사회구성주의의 영향을 받아 개인이 처한 문제에 초점을 두기보다 문제와 관련된 사회문화적 특성에 초점을 두고 자신이 삶의 주체로서 원하는 삶을 계획하고 실현해 가는데 집중하는 이론이다(White & Epston, 1990). 개인이 문제에 대해 사회문화적으로 형성되어 왔던 통념 즉 지배적 담론을 해체하고 문제 너머에 존재하는 자신의 또 다른 모습을 재발견하여 수용하도록 이끄는 치료이론이다. 그 결과 이야기치료는 궁극적으로 개인 스스로가 선호하는 방향으로 삶을 그려나갈 수 있도록 돕는다.

오늘날의 대학생은 자신에 대한 깊은 탐색의 기회가 적은 상황에서 취업을 해야한다는 사회구조 속에 살고 있다. 심지어 이러한 사회문화적 상황에서 취업에 실패한 대학생들은 취업 실패를 자신의 문제로 내재화하는 ‘지배적 담론’의 영향을 받고 있다. 이야기치료는 이러한 지배적 담론을 해체하는 데서부터 시작한다. 자신이 문제라는 시각을 뒤집어 그렇게밖에 될 수 없었던 사회문화적 요인과 시대적 특성을 바라보게 한다. 또한 지배적 담론으로 인해 볼 수 없었던 ‘나’에 대해서 알아보고 강점과 자원을 발견하게 되며 이렇게 발견된 자신의 정체성을 기반으로 앞으로의 삶을 구축하고 계획하는 데 자신감을 가지게 된다.

이야기치료는 문제의 외재화, 이야기 다시 쓰기, 회원재구성, 정의예식, 독특한 결과, 거꾸집짓기 등의 독특한 대화기법들을 사용한다. 문제의 외재화는 사람들이 자신들을 괴롭히는 문제를 자기 자신에게 내재된 것으로 보지 않고 객관화시키거나 의인화시키는 방법이다(White, 1988/89). 이야기치료는 이전에 초점을 둔 문제의 이야기 너머에 문제를 극복하고 성공적이었던 경험들을 찾아내는 것에 초점을 두어 대안적인 이야기를 만들고 이를 통해 새로운 정체성을 구성한다. 이러한 경험들을 Goffman은 ‘독특한 결과’(unique outcomes)라고 부르며 이것을 찾는 과정을 Myerhoff는 재저작(re-authoring)이라고 불렀다. 재저작 대화 후 주로 ‘치료적 문서’를 작성함으로써 지배적 문제로 되돌아가는 것을 막고 내담자가 만들어낸 대안적 이야기에 더 집중하도록 하였다.

정의예식은 외부증인이라 불리는 청중들이 함께 참여하여 내담자들의 살아온 역사나 정체성의 이야기를 듣고 인정 및 인증을 해주는 역할을 수행한다(White, 1995; 고미영, 2010, 재

인용). 또한 내담자가 만들어내는 대안적 이야기를 듣고 그 의미를 강화하고 격려하며 새로운 삶을 살아가는 내담자에 대한 증인역할을 한다. 이때 대안적 이야기는 내담자 스스로 실행했던 독특한 결과의 가치를 재조명하고, 새로운 관점으로 보며, 풍부한 이야기를 만들어내는 것이다. 정의예식은 이러한 대안적 이야기를 격려하고 지지하기 위해 내담자와 외부증인집단의 말하기와 다시 말하기를 반복적으로 시행한다. 이러한 과정을 거치면 참여자들은 이전의 참여자가 아니라 자신의 이야기를 능동적이고 긍정적으로 만들어내는 이야기의 전문가이자 저자가 된다(송명숙, 2015).

이와 같은 치료적 기제로 인해 이야기치료는 개인상담에서도 폭넓게 활용되고 있지만 집단상담 프로그램으로 만들어져서 다양한 연령 집단의 문제해결과 성장을 위해 활용되어 오고 있다.

2. 자아정체감과 진로결정 자기효능감

자아정체감(Ego-identity)은 ‘연속성 있는 자기 자신에 대한 지각’으로 청소년 또는 청년기의 주요한 심리적 발달과제로 제시되고 있다(Erikson, 1968; 박아칭, 2003, 재인용). 자아정체감은 사회와의 관계 속에서 자신의 독특성에 대해 상대적으로 안정된 느낌을 말하며, 사회의 구성원들과 공통된 특성을 갖는 동시에 자신에게만 속하는 고유한 특성을 인식하고 수용하는 것을 의미한다(Adams & Shea, 1979; 박진희, 이상희, 2013, 재인용). 대학생 시기는 독립성과 자율성이 요구되는 시기이기에 자아정체감이 적절하게 형성되어 있을 경우 이는 대학생들의 긍정적 정서에 도움이 된다(조은영, 2014). 자아정체감 개념을 분석적으

로 보면 그 하위영역에 자신의 모습을 그대로 수용하는 자기수용성, 자신에 대한 신념을 가지고 진취적으로 나아가는 미래확신성, 목표 지향성, 주도성 그리고 관계에서 독립성과 의존성 간의 균형을 추구하는 친밀성 등의 개념으로 나뉜다(박아청, 2003). 즉 자아정체감 개념 안에 자신을 알고 수용하고 타인을 수용하면서 미래를 향해 목표를 가지고 주도적으로 나아갈 수 있는 능력이 내포되어 있음을 알 수 있다. 이러한 이유로 자아정체감의 향상은 대학생의 진로 관련 불안을 낮추고 기능적인 진로 준비활동을 하는데 도움이 되며 그 결과 대학생활 적응을 높이는 것으로 보고되고 있다(박나정 등, 2018; 박완성, 임영미, 2019; 조명실, 최경숙, 2007).

진로결정 자기효능감은 Bandura(1977)의 자기효능감 개념에서 출발하였다. Bandura는 자기효능감을 ‘자신이 이루고자 하는 목표나 행동에 도달하기 위해 필요한 과제들을 수행할 수 있는 자신의 능력에 대한 믿음’으로 보았고 행동을 이끄는 것은 개인의 능력 그 자체라기보다 개인이 자기 능력에 대해 갖고 있는 확신과 자신감이라고 하였다(김봉환 등, 2010; 이근식, 2018; Bandura, 1986). Hackett과 Betz(1981)는 이러한 자기효능감을 진로결정과 직업적 성취의 성공을 결정할 중요한 변인으로 보고 진로 분야에 처음으로 적용하여 ‘진로결정 자기효능감’을 진로결정과 관련된 과업을 성공적으로 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 신념으로 정의하였다.

이와 같이 자아정체감과 진로결정 자기효능감은 그 개념 자체에서 이미 진로와 관련된 개인의 자아강도, 지향성, 자신감 등이 내포된 개념으로서, 양자 간에는 높은 상관관계가 존재하는 것으로 보고되고 있다(박나정 등,

2018; 박완성, 임영미, 2019; 조명실, 최경숙, 2007).

3. 이야기치료와 자아정체감 향상

이야기치료는 당면한 문제의 해결에 초점을 두기보다는 내담자의 선호하는 정체성의 재구성을 지향한다는 점에서 자아정체감 향상을 위한 프로그램에서 본질적으로 핵심적인 위치를 차지하고 있다. 지금까지 자아정체감 향상을 위한 프로그램에서 독서치료나 글쓰기, 영화와 같은 문학적 방법(명창순, 2017; 정인주, 김수진, 2011; 정정숙, 배지현, 2013)이 자주 활용되어 온 것도 이러한 맥락에서 나온 것이라 생각된다. 이러한 문학적 방법은 자신에 대한 이야기를 이끌어낸다는 점에서 이야기치료와 유사한 점도 발견되나 담론에 의해 묻혀 버린 빛나는 정체성을 찾아나가는 적극적인 기법인 이야기치료에 비해서는 다소 소극적인 경향이 있다. 이에 비해 이야기치료는 문제의 외재화, 독특한 결과를 통해 자신의 긍정적인 정체성 찾아나가기, 거꾸집짓기를 통한 선호하는 이야기 만들기, 정의예식이나 반영집단의 형식으로 활용되는 사회적 지지관계망 확보와 같은 방식으로 한 개인의 문제이야기를 선호하는 정체성 이야기로 변화시켜 나가는 적극적인 치료방법을 활용하고 있다. 이런 이유로 이야기치료 집단프로그램을 참여한 대학생들은 자유롭고 수용적인 집단 분위기 속에서 참여자들이 자신의 삶을 이야기하고, 다시 이야기는 과정을 통해 자신의 정체성을 새롭게 재구성하는 데 도움을 주고 있음을 보고한다(구자경, 장은정, 2016). 이러한 이야기치료의 접근방식은 산업화시대를 살았던 부모세대의 관점(담론)을 내면화하여 자신을 저평가해

오던 오늘날의 대학생세대가 특히 진로문제와 관련하여 자아정체감을 재구성하는데 효과적일 것이다.

실제로 이야기치료 집단상담프로그램은 자아정체감을 유의미하게 향상시키는 것으로 나타나고 있는데, 대학생들을 대상으로 한 연구는 소수만 이루어진 상태이다. 오윤석과 조은숙(2020)은 온라인으로 진행된 이야기치료 집단프로그램이 대학생들의 자아정체감의 모든 하위영역의 점수 향상에 유의미한 효과가 있음을 검증한 바 있으나, 전명남(2020)의 연구에서는 자아정체감의 하위요인 중 주도성과 정체성에만 효과가 있는 것으로 나타났다. 자아정체감 개념을 진로문제에 연결시킨 개념이 진로정체감인데, 이야기치료 진로집단프로그램은 고등학생(함선규, 구자경, 2016)과 대학생(송명숙, 2015) 모두에게서 진로정체감을 향상시킨다는 연구결과가 나온 바 있다.

본 연구는 이상의 선행연구에 이어 이야기치료 집단프로그램이 대학생의 자아정체감 향상에 미치는 효과를 확인하는 반복적인 작업인 동시에 온라인으로 진행되는 프로그램이 자아정체감 향상에 어떤 효과를 나타낼지 확인하는 작업이 될 것이다.

4. 이야기치료와 진로결정 자기효능감

진로결정 자기효능감은 희망하는 진로를 위해 해야 하는 과업들을 성공적으로 해낼 수 있다는 스스로의 신념을 나타내는 개념으로서 사회인지 진로이론의 중요한 개념이다(김봉환 등, 2013). 이 이론에서는 의사결정과정에서 현실에 대한 개인의 지각이 객관적 현실보다 개인의 행동에 더 큰 영향력을 미친다고 하는데 이는 실재(reality)보다는 사회적으로 구성된

주관적 의미부여가 인간의 행동에 영향을 미친다는 이야기치료의 관점과 일맥상통한다(이근식, 2018). 진로결정 자기효능감을 강조하는 사회인지진로이론에 따른 상담에서는 왜곡된 자기효능감, 결과기대, 목표에 의해 제외시켰던 진로 대안들을 다시 고려하여 진로 대안의 수를 확장하는 방향으로 개입을 한다(김영빈, 선혜연, 황매향, 2017; 이진솔, 2013). 이는 이전에 간과했던 대안적 이야기를 탐색하고 발견하여 이를 발전시켜 새로운 이야기를 형성해 나가는 이야기치료의 개입방식과 공통점이 있다. 따라서 이야기치료의 개입방식은 진로결정 자기효능감 향상에 도움이 될 것이다.

진로결정 자기효능감 향상에 초점을 두고 개발된 이야기치료 진로집단프로그램(박연희, 2017; 이근식, 2018; 이성정, 2014)들은 이야기치료의 원리를 중고생 대상의 집단프로그램에 맞게 적용하기 위해 미술매체 등을 활용하여 문제를 표현하고 이름붙이기(외재화), 문제의 영향을 탐색하기, 진로대안 사고의 확장을 도모하기 위한 ‘직업빙고’나 진로카드 작업, 학과카드 활용, 진로정보찾아보기 등의 작업, 자신의 강점찾기, 새로운 진로이야기 쓰기, 미래의 나에게 편지쓰기, 진로에 영향 미치는 회원재구성 활동, 대안적 정체성 굳히기를 위한 정체성 나무그리기, 나에게 주는 증서나 상상활용 등의 활동이 활용되었다. 이러한 이야기치료 진로프로그램은 진로와 관련된 상담 도구나 심리검사를 활용하여 진로결정 자기효능감 향상을 도모하는 여러 연구들과는 차별화된다. 기존 프로그램에서 활용된 직업카드(신선기, 2005), 에니어그램 검사(조규판, 주희진, 2009), 홀랜드검사(김민순, 2004) 등은 참여자들의 왜곡된 자기인식을 확장시키는 데 도움이 되는 소위 ‘객관적’ 자료로서의 의미를

가진다. 그러나 이야기치료에서는 그 활동과 이어지는 집단리더의 영향력 있는 질문을 통해 이들의 ‘문제이야기’에 매몰된 자기효능감을 발견하는 데 초점을 두고 있다는 점에서 진로결정 자기효능감을 향상시키고자 하는 다른 집단 프로그램과 차별화 된다.

이야기치료 기반의 진로집단상담 프로그램의 효과검증은 중학생(박연희, 2017)과 고등학생(이근식, 2018), 그리고 중고등학생(이성정, 2014)을 대상으로 이루어졌는데, 모든 연구에서 진로결정 자기효능감을 향상시키는 것으로 나타나고 있다. 그러나 대학생을 대상으로 한 검증연구는 아직 이루어지지 못하고 있어 본 연구에서 시도하고자 한다.

III. 연구방법

1. 연구대상

1) 참여자 모집

본 연구는 온라인 프로그램의 특성을 살려 연구대상 범위를 전국의 대학생으로 하였다. SNS와 학교홈페이지 게시판 등을 통해 참여자 모집 홍보를 하였고, 그 결과 현재 4년제 대학에 재학 중인 2학년 이상의 대학생 16명을 모집하게 되었다. 모집 시기가 3월이었기 때문에 1학년생은 온전한 대학생활을 한 대학생의 입장으로 보기 어렵다고 판단하여 제외하였다. 본 프로그램에 참여한 모든 연구대상자로부터 개인정보수집 및 정보보호 관련 동의서를 사전에 받았으며 본 프로그램에 참여한 후 받는 혜택(소액의 커피 쿠폰)에 대해 안내하였다.

2) 참여자의 일반적 특성

참여자들의 일반적 특성은 표 1과 같다. 실험집단 8명, 통제집단 8명으로 총 16명의 대학생이 참여하였으며 각각 남성 2명과 여성 6명으로 여성이 많았다. 학년과 전공계열, 거주지와 학교지역 등은 비교적 골고루 분포되어 있는 편이었다. 프로그램 시작 전 사전면담을 통해 실험집단 참여자의 상황적 특성을 알아 보았다. 온라인으로 진행된 1:1 사전면담 내용 중 일부를 표 2에 제시하였다.

3) 연구진행 과정

모집된 참여자들은 무작위로 8명씩 실험집단과 통제집단으로 배정되었으며, 두 집단 모두에게 사전검사와 사후검사가 실시되었고 사전-사후면접과 10회기의 집단프로그램은 실험집단에게만 시행되었다. 연구자들이 구성한 온라인 집단상담 프로그램이 1주일에 2회씩 총 5주간 10회기 시행되었다. 프로그램 진행은 이야기치료 집단상담을 진행한 경험이 있는 전문상담사가 하였다. 프로그램 구성을 한 연구자 중 1인이 사전면담을 진행하고 보조리더로 집단에 참여하였다.

비대면 매체 중에서도 Zoom 화상회의 플랫폼을 사용한 이유는 집단참여자의 비언어적 모습까지 파악이 가능한 특성 때문이며 또한 다른 집단 참여자들과 채팅 기능을 포함하여 소통이 원활하게 이루어질 수 있고, 공유기능으로 서로 작성한 과제 혹은 자료에 대해 쉽게 모든 구성원이 확인할 수 있다는 점을 고려하였다. 집단참여자들에게는 사전에 개인정보보호와 관련하여 녹화 및 녹음이 금지된다는 점, 집단상담 참여시 혼자 있는 공간에서 참여해야 한다는 점, 본인의 얼굴이 나와야 하기에 카메라가 준비되어 있어야 한다는 점,

〈표 1〉 연구참여자의 사회인구학적 특성

구분	실험집단(N=8)		통제집단(N=8)		
	n	(%)	n	(%)	
성별	남	2	25	2	25
	여	6	75	6	75
학년	2학년	3	37.5	4	50
	3학년	2	25	1	12.5
	4학년	3	37.5	3	37.5
전공계열	인문사회과학대학	1	12.5	4	50
	공과대학	3	37.5	2	25
	사범대학	1	12.5	1	12.5
	문화예술대학	2	25	0	0
	경영대학	0	0	1	12.5
	간호대학	1	12.5	0	0
거주지역	서울	5	62.5	3	37.5
	인천	2	25	1	12.5
	경기	1	12.5	3	37.5
	경남	0	0	1	12.5
학교지역	서울	3	37.5	4	50
	경기	1	12.5	1	12.5
	충북	1	12.5	1	12.5
	충남	1	12.5	0	0
	강원	1	12.5	1	12.5
	경남	1	12.5	1	12.5

시간을 준수해야 한다는 점 등의 유의사항을 사전개별면담 및 첫 회기에 안내하였고 연구를 위한 녹화 및 녹음에 관련한 안내사항을 미리 공지하여 서면동의를 받았다.

2. 측정도구

1) 자아정체감

본 연구에서는 자아정체감을 측정하기 위해

박아청(2003)의 ‘한국형 자아정체감척도’를 송현옥(2009)이 중·고·대학생 4000명을 대상으로 타당화 작업을 거쳐 축약한 척도를 사용하였다. 하위요인으로는 자기수용성, 미래확신성, 목표지향성, 주도성, 친밀성으로 5개의 하위영역의 27개 문항을 포함한다. 송현옥(2009)의 연구에서 신뢰도 계수는 .93으로 나타났고 본 연구에서의 전체 Cronbach’s a는 .97로 나타났다.

〈표 2〉 사전면담에서 나타난 참여자들의 참여동기, 걱정 및 변화되고 싶은 것

질문	답변	N
참여동기	진로에 대해 정확하게 모르겠어서 알고 싶음	4
	나 자신에 대해서 돌아보고 싶음	2
	인생을 계획적으로 살고 싶음	1
	학과가 맞지 않는 것 같음	1
	진로의 방향성을 생각해볼 수 있는 시간인 것 같아서	1
	집단상담을 경험해보고 싶어서	1
	졸업 이후 무엇을 해야할지 모름	5
가장 큰 걱정	이전부터 꿈꾸던 직업을 잘할 수 없을 것이라 생각이 듦	1
	내가 무엇을 원하고 생각하는지 표현하는데 어려움이 있음	1
	학업과 대인관계에 대한 걱정	1
	편입의 고민이 있음	1
변화되고 싶은 것	나에 대한 확신이 생겼으면 좋겠음	3
	나를 위한 시간을 가졌으면 좋겠음	1
	나에 대해 알 수 있으면 좋겠음	1
	진로의 방향성을 잡을 수 있었으면 좋겠음	1
	스스로를 다독여주었으면 좋겠음	1
	마음의 안정이 있었으면 좋겠음	1

2) 진로결정 자기효능감

진로결정 자기효능감을 측정하기 위해 Betz와 Voyten(1997)이 개발하고 이은진(2001)이 수정 및 번안한 진로결정 자기효능감 단축형 척도(Career Decision-Making Self-Efficacy Scale-Short Form: CDMSES-SF)를 사용하였다. 이은진(2001)에서 확인된 전체 신뢰도 계수는 .92이며 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .90로 나타났다.

3. 자료 분석

참여자 특성 및 사전-사후검사결과들의 요약을 위해 간단한 기술통계가 사용되었다. 실

험집단과 통제집단의 사전 동질성 검사와 사후검사에서의 집단 간 차이를 확인하기 위해 비모수 검정인 Mann-Whitney U 검정을 사용하였다. 실험집단과 통제집단 내 사전, 사후 점수의 차이를 알아보기 위해 Wilcoxon 부호 순위 검정을 사용하였고 처치의 효과크기를 알아보기 위해 Cohen's d 를 계산하였다. 효과크기는 집단의 사전과 사후 평균 차이를 표준편차로 나누고 그 값을 표준화시킨 것이다. 효과크기가 0이라는 것은 집단 간의 평균이 동일하다는 것을 의미하고 효과크기가 양수를 갖고 크기가 커지면 집단 간의 평균 차이가 크다는 것을 의미하며 비교집단의 평균이

대조집단의 평균보다 크다는 것을 의미한다. Cohen은 효과크기를 임의로 small, medium, large로 구분하였고 Sawilowsky가 확장시켜 소개하였다: Very small(0.10), Small(0.20), Medium(0.50), Large(0.80), Very large(1.20), Huge(2.0). (Cohen, 1988; 남상건, 2015, 재인용).

본 연구에서 효과크기를 구하고자 하는 이유는 P value를 구하는 통상적인 방법은 주로 $p < .05$ 가 통계적으로 유의하다고 보지만, 이 방법은 표본의 수에 의해 많은 영향을 받는 단점이 있다. 따라서 유의미한지에 대한 여부를 구하는 것 외에 집단 간의 차이가 얼마나 되는지 수치화하기 위해 사용하고자 한다. Cohen's d는 다음과 같은 방법으로 계산한다 (남상건, 2015).

$$\text{Cohen's } d = M_1 - M_2 / \sigma_{\text{pooled}}$$

$$\text{where } \sigma_{\text{pooled}} = \sqrt{[(\sigma_1^2 + \sigma_2^2) / 2]}$$

M_1 = 사후검사 평균, M_2 = 사전검사 평균 이라고 한다면 이 두 집단의 평균값의 차이를 전체집단의 분산으로 나눈 값이 효과크기가 된다.

IV. 연구결과

1. 프로그램 구성

본 프로그램은 이야기치료이론을 바탕으로 자아정체감 및 진로결정 자기효능감 향상에 초점을 맞춰 세부 활동 내용을 구체화하였다. 관련 선행연구(박연희, 2017; 송명숙, 2015; 오윤석, 조은숙, 2020; 이근식, 2018; 이성정,

2014; 전명남, 2020; 함선규, 구자경, 2016)에서 제시되었던 프로그램 내용을 참고하여 주연구자에 의해 일차 구성된 프로그램은 공동연구자 및 이야기치료 집단상담 경험이 있는 다른 연구자 1인의 자문을 거쳐 수정 및 보완되었다. 본 프로그램은 총 10회기로 계획하였으며 매주 2회, 각 회기 2시간으로 계획하였다. 본 프로그램의 제목은 “슬기로운 진로생활”로 정했으며 구체적이고 자세한 회기별 목표와 활동내용은 표 3과 같다.

프로그램 구성은 이야기 치료를 기반으로 하되 다음의 몇 가지에 주안점을 두고 구성되었다. 첫째, 이야기치료의 여러 기법을 집단프로그램에서 잘 활용할 수 있도록 시각적 매체를 충분히 활용하였다. 구체적으로는 진로와 관련된 자신의 현재 상태를 사정하기 위하여 활용한 ‘나무아이들’ 그림, 문제를 그림으로 형상화 시켜보는 작업, 인생곡선, 생명나무, 상상 등이 활용되었다. 둘째, 일반적인 이야기 치료를 진로결정 자기효능감이라는 구체화 된 목표에 접목시키기 위해 활동이나 과제가 진로에 초점을 두어 삽입되었다. 구체적으로는 관심 직종 및 직무에 자신의 강점을 접목시키는 작업, 스스로 진로에 대해 탐색해볼 수 있도록 진로 관련 구체적 과제 5가지 중 원하는 것 한 가지를 ‘선택’하여 수행해보도록 하는 것, 5년·10년 후의 진로 관련 자기 모습을 상상해보게 하는 것 등이다. 셋째, 집단상담의 포맷 자체가 반영집단의 기능을 할 수 있지만 보다 적극적으로 사회구성주의적 효과를 확장시키기 위한 방법을 모색했다. 구체적으로는 정의예시를 위해 자기에게 중요한 사람을 가상으로 초대하여 이야기 나누도록 하는 방식과 자신의 인생에 중요한 사람이 이름을 붙여 보게 하는 것과 같은 방법이 활용되었다. 넷

〈표 3〉 이야기치료 집단상담 프로그램 - 슬기로운 진로생활

단 회 계	회 기	제목	회기목표	활동내용	이론적 근거
관 계 형 성	1	오리엔테이션	자기소개, 프로그램 안내 및 규칙 정하기	- 프로그램의 설명과 운영방법 소개 - 집단의 원칙 소개 - 서약서 작성하기 - 닉네임 정하고 자기소개하기 - ‘나무 아이들’ 사진 중 자신의 모습 찾고 소개하기 - 소감 나누기	
	2	문제, 넌 내가 아니야	진로결정 어려움을 나와 분리시키기	- 진로결정 어려움에 대해 적어보기 - 어려움을 이미지화 시키기 - 진로 어려움 이름 붙여보고 소개 - 소감 나누기	문제를 객관화, 외재 화시켜 문제와 참여 자를 분리시키는 작 업(White, 2007)
문 제 의 영 향 력	3	너가 내게 준진!	진로결정 어려움의 영향력 알기	- 진로 고민이나 스트레스가 내 생활에 어떤 영향을 미치는지 적어보기 - 그 영향력에 대해 소개 - 소감나누기 - 과제 : 인생그래프 그려오기	문제에 대한 영향력 탐색을 통해 내재화 된 답론을 파악할 수 있음(김유숙 등, 2013)
	4	내 삶의 빛난 순간들	나만의 자원, 능력 알기	- 인생그래프 부정적 경험 3가지, 긍정적 경 험 3가지 소개 - 소감 나누기	자신에게만 속한 고 유한 특성을 인식하 고 수용하는 자아정 체성(Adams & Shea, 1979)
독 특 한 결 과	5	빛난 순간과 나의 미래는?	나의 힘들었던 경험이 주는 의미 찾기	- 나의 힘들었던 시기를 돌아보며 의미 탐색 하기 1) 나는 어떤 사람이라고 느끼는가? 2) 경험들이 현재 나에게 어떤 영향을 미쳤는 가? 3) 그 시기를 생각하며 발견한 나의 강점은? - 소감나누기 - 과제리스트 제공 : 5가지 중 선택 1) 관심 직무 및 직업 리스트 작성해오기 2) 직업 자격요건 알아보기 3) 관심 직업 유튜브로 v-log 혹은 안내영상 보기 4) 교수님과 면담하기 (Zoom, 메일, 전화) 5) 유사 직종에 근무하는 선배 인터뷰하기	문제의 영향력을 벗 어난 사건이나 경험 들이 드러나며 내담 자의 강점을 탐구할 수 있도록 돕는 작업 (김도연, 2012) 진로결정 자기효능감 은 직업관련 정보를 모집하거나, 현실가 능한 계획을 세울 때 높아짐(이성정, 2014)

〈표 3〉 이야기치료 집단상담 프로그램 - 슬기로운 진로생활

(계속)

단 회 계 기	제 목	회 기 목 표	활 동 내 용	이 론 적 근 거	
대 안 적 이 야 기	6	관심 직업과 '나'의 연관성	평소 관심 있던 진로와 '나'와의 연결고리 찾기	- 관심 직종 및 직무에 나의 극복했던 경험 및 나의 강점을 접목시키기 - 소감 나누기 - 과제리스트 제공 : 5가지 중 선택 (5회차와 동일)	현재 인지하지 못했던 잠재적이고 중요한 사건이나 경험을 자신의 이야기 속에 포함시킴(임다영, 김유미, 2010)
	7	미래의 나!	진로와 관련된 장단기 목표 설정하기	- 5년, 10년 후의 나의 모습 상상해보기 - 내 인생의 중요한 인물 생각해보기 - 내 인생의 이름 붙이기 * 과제 생명나무 그려오기 (나무와 뿌리, 기둥, 나뭇잎, 가지, 과일이나 열매, 벌레 등을 그릴 것을 안내)	목표는 자기효능감의 발달에 영향을 미치고, 자기효능감과 결과기대는 개인이 자신의 목표를 선택하게 하고 달성하기 위한 행동에 영향을 줌 (김봉환, 2019)
재 저 작 대 화	8	통합된 나의 삶 이야기는,	정체감과 진로의 통합	- 자신의 생명나무 소개하기 (뿌리, 기둥, 잎, 가지, 열매) - 소감 나누기	생명나무는 자신의 삶을 다른 관점에서 볼 수 있고 미래에 대한 희망을 갖게 되어 삶에 대한 기대를 갖게 하는 기법(김유숙, 고모리 야스나가, 최지원, 2013)
	9	우리들 이야기	사회적 상호작용을 통한 '나'와 진로의 연결고리 굳히기	- 서로에 대해 자유롭게 이야기 나누기 1) 새롭게 발견한 것, 느낀 이미지, 인상 깊었던 것 2) 주변 인물 중 누가 나의 그런 변화에 대해 뭐라고 말해줄 것 같은가? 3) 이야기를 듣고 나의 삶에 어떤 교훈을 가지게 되었는가? 무엇을 깨닫게 됐는가? - 본인에 대한 상대방의 말에 떠오른 생각, 느낌 동일하게 공유하기 - 소감 나누기	내담자와 외부증인의 상호작용으로 연결된 느낌을 받아 대안적 이야기의 풍성함을 만들 수 있음(이근식, 2018)
종 결	10	새로운 출발을 위해	선호하는 이야기에 대한 실천 의지 높이기	- 프로그램을 정리하며 소감 나누기 1) 가장 좋았고 기억에 남는 질문은 무엇이며 그 이유는 무엇인가? 2) 시작하면서 가진 목표에 어느 정도 도달하였는가? (7점 만점) 3) 집단상담을 마치며 실제적 변화가 있었는가? 4) 나 자신에게 해주고 싶은 말은 무엇인가? - 보조상담자가 만든 상장 수여하기	선호하는 이야기 굳히기(White & Epston, 1990)

제, 온라인으로 진행되는 집단상담으로서의 효과를 높이기 위한 방법들이 모색되었다. 구체적으로는 zoom의 소회의실 기능을 활용하여 1:1 나눔 시간을 주기, 프로그램과 병행하여 활용할 활동지(Workbook)를 제작하여 프로그램 시작 전에 미리 제공하는 것 등이 그것이다.

본 프로그램은 이야기치료의 기본 과정을 바탕으로 크게 관계형성, 문제의 외재화, 문제의 영향력 평가, 독특한 결과, 대안적 이야기, 재저작 대화, 종결의 흐름으로 구성하였다. 1회기는 관계형성으로 상담자, 연구자 그리고 집단원 간의 라포를 형성하기 위해 관련 활동을 계획하였고 참여자들이 지난 삶 속에서 진로의 고민에 대해 가지고 있었던 어려움을 외재화하는 작업을 2회기, 그리고 문제의 영향력 평가하기를 3회기에 하도록 구성하였다. 외재화작업은 대학생들의 내면화된 진로문제를 자신과 분리시켜 인식하면서 자신과 문제와의 관계를 재정의하면서 문제에 의해 덮혀 있던 정체감을 발견해나가는 첫 단계의 작업이다. 문제의 영향력을 평가하는 3회기는 그 문제로 인해 겪게 되는 개인의 경험, 생각, 느낌들에 대해 생각해보는 시간으로 영향력을 탐색하는 것만으로도 자신과 문제가 독립적으로 분리되어 있음을 느낄 수 있으며 이전과는 다른 시각으로 문제를 바라보게 된다. 4, 5회기에는 ‘독특한 결과’ 찾기에 초점이 있는데, 인생그래프의 부정적 긍정적 경험들을 통해 그 경험의 의미를 탐색하고(표 3의 5회기 질문 참고) 그 의미를 통해 발견되는 자신의 ‘빛나는 모습’들을 알아감으로써 정체성과 효능감향상을 도모하였다. 6, 7회기는 ‘대안적 이야기’ 만들기에 초점을 둔다. 5회기까지 진행하면서 알게 된 자신만의 강점, 경험들을 희망하는 진로와 연관 지어 상상해보고 계획을

세워보는, 삶의 대안적 이야기를 만들어가는 작업이다. 또한 ‘내 인생의 중요한 인물’이 내 인생에 이름을 붙여주게 하는 방식으로 회원 재구성 작업을 하게 되는데, 이때는 가족을 비롯한 중요 관계가 자신의 정체성과 효능감 구성에 어떻게 영향을 미치고 있었는지를 인식할 수 있도록 하였다. 이 두 회기는 참여자들이 자발적으로 선택하여 수행한 진로과제 수행의 경험을 나누는 것도 병행되었는데, 이는 일견 추상화될 수 있는 이야기치료의 정체감 재구성작업이 보다 진로라는 현실에 통합될 수 있게 하기 위함이었다. 제시된 5가지 과제(표 3의 5회기 참고) 중 하나를 선택할 수 있게 함으로써 실천에 대한 참여자들의 자율성을 최대한 보장하고자 하였다. 8, 9회기를 통해 서로가 서로에게 ‘말하고’, ‘다시 말하며’ 재저작 대화 작업을 한다. 이때 과제로 그려온 생명나무 그림을 집단원에게 소개하면서 피드백을 통해 ‘나’와 진로의 연결고리를 굳히는 작업이 진행된다. 이때 리더는 이야기치료 방식의 질문을 활용하여(표3의 9회기 참고) 발표자와 집단원들의 이야기를 이끈다. 10회기 종결 회기에는 치료적 문서인 상담자가 만든 상장을 집단원 각자에게 수여함으로써 8, 9회기부터 이어져 온 ‘정의예식’을 마무리하였다.

2. 프로그램 효과

1) 자아정체감 향상에 미치는 효과

(1) 자아정체감 사전검사의 집단 간 동질성 검증

본 연구에서 개발한 이야기치료 집단상담 프로그램 실시 전, 실험집단과 통제집단 간의 동질성 검사를 하였다. 맨 휘트니 U 검증 결과, 통제집단과 실험집단의 차이는 $z=-1.209$

($p > .05$)로 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나 실험집단과 통제집단의 자아정체감 수준이 동질적이라고 볼 수 있다.

(2) 자아정체감 사후검사의 집단 간 차이 검증

실험집단과 통제집단의 자아정체감 사후검사의 차이를 검증하기 위해 맨 휘트니 U 검정을 실시하였고 그 결과가 표 4에 제시되어 있다. 그 결과, 실험집단과 통제집단의 자아정체감 전체 점수의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($z = -2.210, p < .05$). 하위요인별로 살펴보면, 자기수용성($z = -2.852, p < .01$), 미래확신성($z = -2.475, p < .05$), 목표지향성($z = -2.006, p < .05$), 주도성($z = -2.322, p < .05$), 친밀성($z = -2.905, p < .01$)으로 모든 하위영역에서 실험집단이 통제집단에 비해 통계적으로 유의미하게 높은 점수를 나타내는 것으로 나타났

다. 즉, 본 프로그램에 참여한 집단참여자들의 참여 후 자아정체감 점수가 비참여자에 비해 높아졌음을 알 수 있다.

(3) 실험집단의 자아정체감 사전-사후 점수의 차이 분석

프로그램이 대학생의 자아정체감에 미치는 효과를 측정하기 위해 자아정체감 점수의 사전-사후 차이에 대한 윌콕슨 부호검증 결과와 그 효과크기(Cohen's d)를 계산한 결과가 표 5에 제시되어 있다. 실험집단의 자아정체감 사전-사후 평균을 비교한 결과, 자아정체감 총점 평균 3.38에서 3.93으로 변화하여 .86의 큰 효과크기를 나타냈다. 또한 사전-사후검사 점수의 차이는 통계적으로도 유의미한 차이를 나타내는 것으로 윌콕슨 부호검증 결과 나타났다($z = -2.371, p < .05$). 하위요인별 효과크기를 살펴보면, 자기수용성은 4.1에서 4.56으로 증가

〈표 4〉 실험집단과 통제집단의 자아정체감 사후검사에 대한 맨휘트니 차이검증

검사	집단	평균(SD)	평균순위	순위합	z	p
자아정체감 총점	실험집단	3.93(.58)	11.13	89.0	-2.210*	.027
	통제집단	3.18(.65)	5.89	47.0		
자기수용성	실험집단	4.6(.52)	11.88	95.0	-2.852**	.004
	통제집단	3.60(.57)	5.13	41.0		
미래확신성	실험집단	3.98(.70)	11.44	91.5	-2.475*	.013
	통제집단	3.11(.57)	5.56	44.5		
목표지향성	실험집단	3.50(.84)	10.89	87.0	-2.006*	.045
	통제집단	2.54(.65)	6.13	49.0		
주도성	실험집단	4.00(.68)	11.94	95.5	-2.322*	.020
	통제집단	3.06(.57)	5.06	40.5		
친밀성	실험집단	3.88(.77)	11.13	95.5	-2.905**	.004
	통제집단	2.53(.60)	5.88	47.0		

* $p < .05$, ** $p < .01$

〈표 5〉 실험집단 자아정체감 점수의 사전-사후 차이에 대한 윌콕슨 부호검증 결과 및 효과크기

하위요인		실험집단 (N=8)		사전평균 (MD)	사후평균 (MD)	Z	Cohen's <i>d</i>
		평균 순위	순위합				
자아정체감 총점	음의 순위	.00	.00	3.38	3.93	-2.371*	0.86
	양의 순위	4.00	28.00	(.69)	(.58)		
자기수용성	음의 순위	.00	.00	4.1	4.56	-2.214*	0.71
	양의 순위	3.50	21.00	(.76)	(.52)		
미래확신성	음의 순위	.00	.00	3.14	3.98	-2.530*	1.16
	양의 순위	4.50	36.00	(.75)	(.70)		
목표지향성	음의 순위	.00	.00	2.92	3.5	-2.207*	0.72
	양의 순위	3.50	21.00	(.76)	(.84)		
주도성	음의 순위	2.35	4.50	3.58	3.98	-1.635	0.46
	양의 순위	4.70	23.50	(1.04)	(.68)		
친밀성	음의 순위	1.50	3.00	3.47	3.88	-1.581	0.45
	양의 순위	4.50	18.00	(1.05)	(.77)		

* $p < .05$

하여 .71의 효과크기를 나타내었으며 미래확신성은 3.14에서 3.98로 증가하여 1.16의 매우 큰 효과크기를 나타내었다. 목표지향성은 2.92에서 3.5로 증가하여 .72의 효과크기를 나타내었고 주도성은 효과크기가 3.58에서 3.98로 .46의 중간 정도의 효과크기를 나타냈다. 친밀성도 효과크기가 3.47에서 3.88로 .45의 중간 정도 효과크기가 나타나 사전-사후 차이가 있는 것으로 확인된다.

2) 진로결정 자기효능감에 미치는 효과

(1) 진로결정 자기효능감 사전검사의 집단 간 동질성 검증
진로결정 자기효능감의 사전검사를 실시하

였고 집단 간 차이가 있는지 검증하기 위해 비모수 통계방법인 맨 휘트니 U 검증을 사용하였다. 실험집단과 통제집단의 진로결정 자기효능감 동질성 검사 결과, 통제집단과 실험집단의 차이는 $z = -.789(p > .05)$ 로 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나 집단동질성이 확인되었다.

(2) 진로결정 자기효능감 사후검사의 집단 간 차이 검증

실험집단과 통제집단의 진로결정 자기효능감 사후검사의 집단 간 차이를 검증하기 위해 맨 휘트니 U 검증을 실시하였다. 그 결과, 실험집단과 통제집단의 진로결정 자기효능감 전

〈표 6〉 실험집단과 통제집단의 진로결정 자기효능감 사후검사에 대한 맨휘트니 차이검증

검사	집단	평균(SD)	평균순위	순위합	<i>z</i>	<i>p</i>
진로결정 자기효능감 총점	실험집단	3.93(.58)	12.00	96.00	-2.945**	.003
	통제집단	3.16(.64)	5.00	40.00		
직업정보수집	실험집단	4.55(.52)	11.50	92.00	-2.537*	.011
	통제집단	3.90(.88)	5.50	44.00		
목표설정	실험집단	3.98(.70)	11.94	95.50	-2.905**	.004
	통제집단	3.54(.79)	5.06	40.50		
계획수립	실험집단	3.50(.68)	11.75	94.00	-2.857**	.004
	통제집단	2.83(.86)	5.25	42.00		
문제해결	실험집단	3.98(.68)	10.56	84.50	-1.760	.078
	통제집단	3.06(.57)	6.44	51.50		
자기평가	실험집단	3.47(1.05)	11.38	91.00	-2.446*	.014
	통제집단	2.38(.83)	5.63	45.00		

* $p < .05$, ** $p < .01$

체 점수 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 표 6과 같이 나타났다($z = -2.945$, $p < .01$). 하위 요인으로는 직업정보수집($z = -2.537$, $p < .05$), 목표설정($z = -2.905$, $p < .01$), 계획수립($z = -2.857$, $p < .01$), 자기평가($z = -2.446$, $p < .05$)가 통계적으로 유의미한 차이가 나타난 것으로 보인다. 그러나 문제해결($z = -1.760$, $p > .05$)은 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 않았다. 즉, 본 프로그램에 참여한 집단참여자들은 참여 전보다 참여 후에 직업정보수집, 목표설정, 계획수립, 자기평가를 포함한 전체 진로결정 자기효능감이 향상되었음을 알 수 있다.

(3) 실험집단의 진로결정 자기효능감 사전-사후 점수의 차이 분석

표 7은 진로결정 자기효능감 점수의 사전-사후 차이에 대한 윌콕슨 부호검증 결과와 그

효과크기(Cohen's *d*)를 계산한 결과이다. 실험 집단의 진로결정 자기효능감 사전-사후 평균을 비교한 결과로는 진로결정 자기효능감 총점이 3.26에서 4.04로 변화하여 2.10의 굉장히 큰 효과크기를 나타냈다. 또한 사전-사후 점수의 차이는 통계적으로 유의미한 차이를 나타내는 것으로 윌콕슨 부호검증 결과 나타났다($z = -2.524$, $p < .05$). 하위요인별 효과크기를 살펴보면, 직업정보수집은 3.23에서 4.13으로 1.76의 매우 큰 효과크기를 나타냈고 목표설정 또한 3.50에서 4.10으로 1.03의 매우 큰 효과크기를 나타내었다. 계획수립은 3.10에서 4.00으로 증가하여 2.33의 굉장히 큰 효과크기를 나타내었으며 문제해결은 3.25에서 4.00으로 1.28의 매우 큰 효과크기를 나타내었다. 자기평가 또한 3.25에서 4.03으로 증가하여 1.74의 매우 큰 효과크기를 나타내어 전체적인 진

〈표 7〉 실험집단 진로결정 자기효능감 점수의 사전-사후 차이에 대한 윌콕슨 부호검증 결과 및 효과크기

하위요인		실험집단 (N=8)		사전평균 (MD)	사후평균 (MD)	Z	Cohen's <i>d</i>
		평균 순위	순위합				
진로결정 자기효능감 총점	음의 순위	.00	.00	3.26	4.04	-2.524*	2.10
	양의 순위	4.50	36.00	(.33)	(.41)		
직업정보수집	음의 순위	.00	.00	3.23	4.13	-2.527*	1.76
	양의 순위	4.50	36.00	(.39)	(.61)		
목표설정	음의 순위	1.50	1.50	3.50	4.10	-2.319*	1.03
	양의 순위	4.50	34.50	(.59)	(.57)		
계획수립	음의 순위	.00	.00	3.10	4.00	-2.414*	2.33
	양의 순위	4.00	28.00	(.41)	(.36)		
문제해결	음의 순위	.00	.00	3.25	4.00	-2.539*	1.28
	양의 순위	4.50	36.00	(.50)	(.66)		
자기평가	음의 순위	.00	.00	3.25	4.03	-2.533*	1.74
	양의 순위	4.50	36.00	(.33)	(.54)		

로결정 자기효능감의 사전-사후 점수 차이가 큰 것으로 나타났다.

V. 논의 및 결론

오늘날 대학생들은 취업 문턱이 높아져 사회적으로 적응하거나 자신감의 상실, 대인관계의 어려움, 미래에 대한 불안 등으로 자신에 대한 정체감은 물론 진로결정에 어려움을 겪고 있기 때문에(박완성, 임영미, 2019; 정유진, 2017; 황세진, 2019) 본 연구는 대학생들을 대상으로 자아정체감과 진로결정 자기효능감 향상을 위한 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하였다. COVID-19으로 인한 비대면 프로

그램의 필요성과 전국 대학생들의 프로그램에 대한 접근 장벽을 낮추는 데 의의를 두고 프로그램은 온라인 집단프로그램으로 개발되었다.

10회기의 온라인 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 사이에 나타나는 사후 검사 점수의 유의미한 차이와 실험집단의 사전-사후검사 점수의 차이 및 높게 나타나고 있는 효과크기는 본 프로그램이 대학생들의 자아정체감 향상과 진로결정 자기효능감을 뚜렷하게 향상시키고 있음을 보여주고 있다.

먼저 자아정체감 향상에 미친 본 프로그램의 영향에 대해 논의하고자 한다. 본 연구에서 집단참여자들의 자아정체감 사전-사후평균

차이가 유의미할 뿐 아니라 효과크기가 .86으로 큰 것으로 나타났고 각 하위영역별 효과크기는 미래확신성 > 목표지향성 > 자기수용성 > 주도성 > 친밀성의 순서로 크게 나타났다. 자아정체감의 하위요인 중 자기수용성, 미래확신성, 목표지향성은 이야기치료가 추구하는 철학과 비슷한 맥락에 있다. 자기수용성은 자신의 능력과 재능을 있는 그대로 받아들이는 정도로, 개인을 누구나 자신의 삶에 대해 전문가의 위치에 있다는 것을 강조하는 이야기치료적 접근과 비슷하다. 미래확신성은 미래에 대한 계획의 확신을 어느 정도 갖고 있는지를 의미하는데 이러한 미래에 대한 확신은 곧 선호하는 이야기를 구축하도록 하는 이야기치료적 접근과 닮아있다. 목표지향성은 장애의 자아상을 파악하고 스스로가 목표를 지향하고자 하는지에 대한 것이며 이 또한 선호하는 이야기를 구축하는 과정에서 미래의 나의 모습을 그려나가는 이야기치료와도 같다. 이러한 결과는 이야기치료 집단상담 프로그램이 대학생의 주도성과 주체성 증진에 효과적이었다는 전명남(2020)의 연구결과와 비교하였을 때 하위영역의 결과가 다르게 나타났다. 본 연구는 진로와 통합한 자아를 발견하도록 프로그램을 구성하였기 때문에 미래확신성, 목표지향성, 자기수용성이 향상된 것으로 보이나 전명남(2020)의 연구에서는 자신에 대한 현실감만을 발견하도록 구성하였기 때문에 다른 결과가 나타난 것으로 보인다.

주도성의 경우, 대학생을 대상으로 한 전명남(2020)의 이야기치료 집단상담에서 나타난 결과와 다르게 사후검사에서 유의미한 향상이 나타나지 않고 있다. 이에 대해 연구자들은 본 프로그램에서 진로과제를 스스로 선택하고 해오는 활동이 포함된 것이 영향을 준 것이

아닌가 추측한다. 특히 비대면 수업이 지속되는 COVID-19 상황 하의 대학생들은 오프라인 캠퍼스 생활이 없는 상황에서 모든 일을 자기주도로 처리해야 하는 상황에서 새삼 자신의 주도성이 크지 않음을 발견하는 시간을 갖고 있었을 수 있다. 그 와중에 프로그램의 과제를 수행하는 일에서도 주도성을 발휘하지 못하여 미루는 경향을 보인 참여자들이 있었고 이러한 스스로의 모습에 대한 성찰이 연구결과에 반영된 것이 아닌가 생각된다. 주도성 부분에 미치는 본 프로그램의 영향에 대해서는 팬데믹이 끝난 후의 상황에서 재검토가 필요하다. 친밀성의 경우는 온라인이라는 매체로 인해 타인과의 물리적, 정서적 거리가 한정되어 있어 상대적으로 낮은 효과크기를 나타낸 것으로 보인다.

그러나 본 연구에서 확인된 이야기치료 온라인 프로그램의 효과크기는 상대적으로 높다고 평가된다. 신명용과 오주원(2017)은 국내 중·고·대학생을 대상으로 다양하게 진행된 자아정체감 증진 프로그램의 개입 효과를 메타분석으로 정리하여 연구하는데 전체 평균 효과크기는 .86으로 컸으나 대학생의 경우 하위요인에서 자기수용성(.68)을 제외한 나머지 하위요인이 .24~.38로 작은 효과크기로 나타났다. 그러나 본 연구에서는 자기수용성 외의 나머지 하위요인에서도 중간이상의 효과크기를 나타내 이것이 이야기치료 프로그램의 효과인지 프로그램을 진행한 상담자의 효과인지, 아니면 온라인 방식으로 인한 것인지에 대한 추후 연구가 필요하다.

자아정체감의 하위요인은 진로결정 자기효능감의 하위요인인 직업정보수립, 목표설정, 계획수립, 문제해결, 자기평가와도 밀접한 관련이 있다. 미래에 대한 확신과 목표지향성은

곧 자신의 진로를 후회 없이 결정할 수 있다는 목표설정과도 비슷하고 이러한 확신을 토대로 관심 있는 직업의 정보를 찾아낼 수 있는 자신감인 직업정보수립의 향상을 기대할 수 있다. 또한 자아정체감의 하위요인인 자기 수용성이 구축되어 있다면 진로결정 자기효능감의 하위요인인 자기평가가 이루어질 것으로 보인다. 자신을 있는 그대로를 받아들이게 되면 그에 적합한 직업을 선택할 수 있는 자신감이 향상될 수 있기 때문이다. 이처럼 자아정체감과 진로결정 자기효능감은 개념적으로 서로 연관성이 있으며, 이러한 상관관계는 실증연구를 통해서도 입증되고 있다(박나정 등, 2018; 박완성, 임영미, 2019; 조명실, 최경숙, 2007). 또한 조명실과 최경숙(2007)은 진로자기효능감이 진로 정체감과 진로 수행을 부분매개하는 변인임을 밝혔는데 이는 본 연구의 이야기치료 진로집단프로그램이 참여자들의 정체성을 향상시키는 직접적인 효과와 정체성이 진로결정 자기효능감을 통해 미치는 두 가지 방향의 효과를 통해 참여자들의 진로수행을 높일 가능성을 시사한다. 따라서 본 연구의 온라인 이야기치료 진로프로그램은 참여자들의 자신에 대한 인식변화를 통해 자아정체감을 향상시킬 뿐 아니라 진로결정 자기효능감의 향상에도 영향을 미치면서 다면적 방향으로 참여자들의 진로수행에 도움이 될 것으로 예측할 수 있다.

본 연구에서는 집단참여자들의 진로결정 자기효능감 사전-사후평균 차이를 기준으로 계산한 효과크기가 2.10으로 매우 높게 나타났다. 이와 같은 진로결정 자기효능감에 미치는 본 프로그램의 높은 효과크기에 대해 주목할 필요가 있다. 본 프로그램은 이야기치료를 기반으로 하여 진로문제로 고민하고 있는 대학

생들이 문제의 주체로서의 자기가 아닌 담론을 해체하는 주체로서의 자아정체감을 회복하게 하는 한 축과 이에 더하여 진로문제 해결을 위한 구체적인 활동이나 과제를 이야기치료에 접합시키는 프로그램 구성을 하였다. 이렇게 한 것은 본 프로그램을 통해 대학생들이 자아정체감이 향상될 뿐만 아니라 진로를 결정함에 있어서 자신의 능력을 신뢰하고 자신감을 향상시켜 준다는 두 가지 병렬적 목표를 염두에 두었기 때문이다. 예를 들어 본 프로그램의 중반에 제시된 진로 관련 과제수행 활동은 과제를 활용하여 진로문제에 개입하는 이야기치료적 방법이라고 생각된다. 과제에는 강제성이 없었고 수행에는 2주 정도의 시간 여유를 주었다. 과제수행 후에는 그것을 선택한 자신의 강점, 선호 등에 대해 생각해보는 시간을 가졌고, 과제수행의 경험들은 반영집단이 되었던 집단원들에 의해 피드백 되었다. 대학생들은 실제로 과제수행을 하면서 이전 5회기 동안 찾아가고 있는 자아정체감이 현실적으로 발휘될 수 있는 기회를 얻은 셈이다. 연구자들은 이렇게 ‘이야기치료의 대화가 지속되고 있는 중에’ 시행된 진로 과제수행이 대학생들의 진로결정 자기효능감 향상에 효과적이었던 것으로 추측하고 있으나 이에 대해서는 추가 확인이 필요할 것으로 보인다.

진로결정 자기효능감의 각 하위영역별 효과크기는 계획수립 > 직업정보수집 > 자기평가 > 문제해결 > 목표설정의 순서로 크게 나타났다. 계획수립이 가장 큰 효과크기를 나타낸 이유는 본 프로그램에서 5년 후, 10년 후의 모습을 상상하고 계획해보는 시간을 가졌고, 또한 5가지 진로과제를 선택하여 수행해보는 시간을 통해 계획수립의 자신감이 생긴 것으로 보인다. 마찬가지로 이러한 진로 관련 과

제들을 통해 직업의 정보를 수집할 수 있는 자신감이 생긴 것으로 보이며 자신과 진로를 통합하는 과정에서 자기평가가 이루어진 것으로 보인다. 이러한 결과는 진로자기효능감 향상에 초점을 두고 중고생 대상으로 개발된 이야기치료 진로집단프로그램(박연희, 2017; 이근식, 2018; 이성정, 2014)에 더하여 화상회의 방식의 온라인 이야기치료 집단프로그램이 대학생들의 진로자기효능감 향상을 가져올 수 있음을 보여주는 결과라고 할 수 있다.

또한 본 프로그램을 통해 집단참여자들은 자신의 정체성과 진로결정 자기효능감을 구성하는데 주변 사람들, 특히 부모의 영향에 대해 인식하고 재평가하는 계기를 가지게 되었다. 이는 본 프로그램의 정의예식에서 자기에게 중요한 사람을 가상으로 초대하여 이야기하게 하거나, 5년 10년 후 내 인생에 중요한 사람이 이름을 붙여보게 하거나, 생명나무 그리기 활동 등을 통해 자신의 과거와 주변 사람들에 대해 생각해볼 수 있도록 하는 활동들을 프로그램 안에 포함 시켰기 때문이다. 대학생들이 가족을 포함한 사회적 영향에 대해 인식을 하는 것은 개인의 진로발달과 관련이 있는데, 진로결정에서 가족 내의 변화와 진로 간의 상호작용은 중요한 요인이기 때문이다(Chope, 2001). 연구자들의 임상경험에 기초하여 볼 때 대학생들의 진로발달에서 부모나 중요한 타인의 영향이 큰 것을 경험하는데, 이러한 타인의 영향에 대해 한 발 물러서서 재평가하고 회원재구성을 해나가는 과정은 진로문제에 있어서 대학생들이 사회적 영향력을 취사 선택할 수 있는 힘을 길러준다는 점에서 의미가 있다.

마지막으로 화상회의 방식의 온라인 집단상담의 효과에 대한 논의를 하고자 한다. 본 연

구의 결과는 온라인 집단상담이 오프라인 집단상담의 효과와 유사하거나 이를 넘어서는 효과가 있음을 보여주고 있는데, 상담이라는 작업에서 온라인이 가지는 한계가 분명히 있음에도 불구하고 이러한 결과가 나타난 부분에 대한 탐색이 필요하다. 이러한 결과는 온라인 상담의 성과가 오프라인 상담에 비해 떨어지지 않는다는 연구결과들(Barak & Dolev-Cohen, 2006; Holmes & Foster, 2012; Richards & Vignano, 2013)과 화상회의 플랫폼을 활용한 집단상담의 효과를 검증한 선행연구(오윤석, 조은숙, 2020; King et al., 2009) 결과와 일관된다.

화상집단상담은 대면접촉의 불가로 인한 한계, 기술적 한계로 인한 비밀보장 문제 가능성 등으로 인해 집단상담의 중요 변화요소인 응집성과 신뢰감 형성에 절대적으로 불리하다. 또한, 비언어적 신호를 읽어내기 어렵고 누가 누구를 쳐다보는지도 알기 어려운 상황이라 집단원 간의 원활한 상호작용이 제한된다(Kozlowski & Holmes, 2014; Holmes & Kozlowski, 2015). 그럼에도 불구하고 이와 같은 유사한 효과가 나타난다는 것은 오윤석과 조은숙(2020)의 연구에서도 논의한 바와 같이 두 가지 점에서 그 이유를 찾을 수 있다.

첫째는 이야기치료라는 집단상담의 접근모델이 언어중심의 접근이라는 점이다. 화상집단의 경우 비언어적 의사소통을 읽어내고, 내담자 간에 깊이 있는 상호작용이나 신체적 움직임 등을 상담에 활용하기 어렵기 때문에 경험주의나 깊은 통찰이 필요한 상담접근보다는 인지적인 접근이 보다 유리하다(Byun & Kim, 2015; Jeong & Kweon, 2017; Kozlowski & Holmes, 2014). 둘째는 본 집단상담의 대상인 대학생이 화상 집단상담에 보다 적합했기 때

문일 수 있다. 화상 집단상담의 경험은 내면과 관계의 깊은 경험이 있는 대면 집단상담을 경험해본 상담전공 대학원생들에 의해서 매우 부정적으로 평가된 바 있다(Kozlowski & Holmes, 2014). 그러나 사회불안이 높은 내담자, 증독치료와 같이 낙인의 어려움이 있는 내담자, 대면서비스에의 접근가능성이 낮은 내담자들은 화상상담에 대해 매우 긍정적인 평가를 하고 있다(King et al., 2009; Gilkey & Carey & Wade, 2009). 특히 사회불안이 높은 사람들에게 화상 집단상담은 좋은 대안이 될 수 있다. Gilkey 등(2009)은 화상상담이 성과를 거둘 수 있는 내담자의 조건으로 내담자들이 기술에 익숙하고 상담 중 발생 가능한 기술적 문제를 기꺼이 인내하고자 해야 하며, 자기문제를 다루고자 하는 동기가 높아야 한다고 논했다. 이런 점에서 본 연구의 대학생 참여자들은 COVID-19 상황에서 화상회의 방식에 익숙해져 있었다는 점에서, 그리고 진로문제라는 대학생들의 보편적인 문제를 다루었다는 점에서 온라인 집단상담에서 높은 성과를 나타낼 수 있는 조건을 갖추고 있었다고 생각된다.

본 연구의 결과와 논의를 바탕으로 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 대학생을 대상으로 한 이야기치료 집단상담 프로그램 효과성 연구가 거의 이루어지지 않은 시점에서 대학생을 대상으로 자아정체감과 진로결정 자기효능감을 향상시키는 이야기치료 집단상담 프로그램 효과를 입증했다는 데 의의가 있다. 둘째, 본 연구는 자아정체감의 향상과 진로결정 자기효능감의 증진이 함께 이루어질 때 더욱 효과적임을 보여주었다. 셋째, 본 연구는 온라인 매체인 Zoom을 활용한 집단상담 프로그램을 개발하여 그 효과성

을 검증함으로써 향후 비대면이 강제되거나 요구되는 상황에서 활용의 폭을 넓혔다는 데 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 추후연구가 이루어지지 않아 온라인 이야기치료 집단상담 프로그램이 장기적 효과를 나타내고 있는지 확인되지 않는 제한점을 두고 있다. 둘째, 본 연구는 이야기치료를 기반으로 하고 있음에도 대학생들의 진로문제에 대한 거시적 담론에 관한 비판적 고찰이 프로그램을 통해 이루어지지 않은 제한점이 있다. 따라서 후속연구에서는 내담자의 거대담론에 대한 심층적인 탐색이 가능한 회기와 활동을 추가하여 보다 풍성한 프로그램을 구성하여야 할 것이다. 또한 이야기치료가 대학생들의 진로문제 해결에 어떻게 도움이 되는지의 변화기제를 보다 상세히 살펴보는 질적인 연구가 이루어지기를 기대한다.

참고문헌

- 고미영 (2010). 이야기치료의 변천과 발전: 이야기확장을 추구한 마이클 화이트의 이야기치료의 여정. *한국가족치료학회지*, 18(1), 83-106.
- 구자경, 장은정 (2016). 집단상담 참여경험에 나타난 대학생의 자아정체성 변화에 관한 내러티브 탐구. *청소년학연구*, 23(10), 155-180.
- 김도연 (2012). 이야기치료 집단프로그램이 청소년의 대인관계에 미치는 효과. *평택대학교 상담대학원 석사학위논문*.
- 김민순 (2004). *홀랜드 진로집단상담 프로그램이 대학생의 진로성숙도 및 진로의사결정 자기효능감에 미치는 효과*. 창원대학교

- 교육대학원 석사학위논문.
- 김봉환, 강은희, 강혜영, 공운정, 김영빈, 김희수, 선혜연, 손은령, 송재홍, 유현실, 이제경, 임은미, 황매향 (2010). *진로상담이론*. 서울: 학지사.
- 김봉환, 강은희, 강혜영, 공운정, 김영빈, 김희수, 선혜연, 손은령, 송재홍, 유현실, 이제경, 임은미, 황매향 (2013). *한국상담학회 상담학총서6 진로상담*. 서울: 학지사.
- 김봉환 (2019). *진로상담의 이론과 실제*. 서울: 학지사.
- 김영빈, 선혜연, 황매향 (2017). *직업·진로설계*. 서울: 한국방송통신대학교 출판문화원.
- 김유숙, 고모리 야스나가, 최지원 (2013). *놀이를 활용한 이야기치료*. 서울: 학지사.
- 남상건 (2015). 효과크기의 이해. *Hanyang Medical Reviews*, 35(1), 40-43.
- 명창순 (2017). 중학생의 진로탐색과정에서 자아 정체감 형성을 돕는 독서치료프로그램 개발. *인문사회과학연구*, 18(2), 267-295.
- 문학선, 김양균 (2020). 대학생의 진로스트레스가 진로결정 자기효능감, 전공만족도와 진로준비행동에 미치는 영향에 관한 연구. *취업진로연구*, 10(3), 91-119.
- 박나정, 임나영, 이창훈 (2018). 특성화고등학교 학생의 회복탄력성이 진로결정 자기효능감에 미치는 영향. *대한공업교육학회지*, 43(1), 20-40.
- 박아청 (2003). *정체감연구의 전망과 과제*. 서울: 학지사.
- 박연희 (2017). 중학생의 자기효능감 향상을 위한 이야기치료 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박완성, 임영미 (2019). 대학생의 우연대처기술, 자아정체감 및 진로결정자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향. *진로교육연구*, 32(4), 211-226.
- 박진희, 이상희 (2013). 대학생의 자아정체감 지위와 자아정체감 유형에 따른 심리사회적 성숙의 차이. *상담학연구*, 14(2), 1015-1032.
- 송명숙 (2015). 이야기치료를 활용한 보드게임이 대학생의 진로정체감과 진로태도 성숙도에 미치는 효과. 한국기술교육대학교 테크노인력개발전문대학원 석사학위논문.
- 송현옥 (2009). 청소년기의 자아정체감에 영향을 미치는 관련변인 간의 구조분석. 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 신명용, 오주원 (2017). 자아정체감 증진 프로그램의 효과에 대한 메타분석. *비교교육연구*, 20, 87-115.
- 신선기 (2005). 초등학생용 직업카드 개발과 이를 활용한 진로상담프로그램이 초등학생의 진로성숙도에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양명희, 박명지, 김희정 (2010). 대학생의 전공·흥미 일치도, 직업흥미 수준이 전공만족도와 진로성숙도에 미치는 영향. *직업교육연구*, 29(2), 137-156.
- 오윤석, 조은숙 (2020). 화상회의방식을 활용한 이야기치료 온라인 집단상담의 효과와 특성 연구: 대면 집단상담과의 비교를 중심으로. *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, 6(4), 401-409.
- 오진령 (2009). 대학생을 위한 독서치료 프로그램이 자아정체감 및 자아존중감에 미치는 효과. 평택대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 유혜림 (2015). 전문대 대학생의 자아정체감 및 진로정체감과 진로성숙의 관계. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이근식 (2018). 고등학생의 진로자기효능감 증진을 위한 이야기치료 활용 집단상담프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이미라 (2015). 대학생의 진로스트레스, 진로선택몰입 및 진로결정 자기효능감과 관계. *한국산학기술학회논문지*, 16(12), 8767-8775.
- 이성정 (2014). 이야기치료 진로집단프로그램이 청소년의 역기능적 진로사고와 진로결정 자기효능감에 미치는 영향. *홍익대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이은진 (2001). 다재다능한 대학생을 위한 진로 집단상담 프로그램의 효과. *연세대학교 대학원 박사학위논문*.
- 이진솔 (2013). 고등학생의 학교 유형에 따른

- 진로 자기효능감 수준 및 영향 요인 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 임다영, 김유미 (2010). 이야기치료 집단상담이 아동의 역기능적 신념과 공격성에 미치는 영향. *아동학회지*, 31(1), 125-136.
- 장경문 (2005). 대학생의 진로결정수준과 학업적 자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향. *상담학연구*, 6(1), 185-196.
- 전명남 (2020). 이야기치료 활용 집단상담이 대학생의 자아정체감에 미치는 효과. *상담심리교육복지*, 7(3), 43-56.
- 정유진 (2017). 해결중심 집단미술치료 프로그램이 대학생의 자기효능감, 자아탄력성, 진로성숙도에 미치는 효과. 서울벤처대학원대학교 박사학위논문.
- 정인주, 김수진 (2011). 영화를 활용한 진로집단상담 프로그램이 보호관찰 청소년의 자아정체감과 진로결정 자기효능감에 미치는 효과. *한국학교보건학회지*, 24(2), 164-172.
- 정정숙, 배지현 (2013). 글쓰기프로그램을 중심으로 한 중년기여성들의 집단상담이 자아존중감과 자아정체감에 미치는 효과. *교류분석상담연구*, 3(1), 53-72.
- 조규관, 주희진 (2009). 에니어그램을 활용한 진로탐색 프로그램이 대학생의 진로결정 자기효능감에 미치는 효과. *학습자중심교과교육연구*, 9(2), 273-291.
- 조명실, 최경숙 (2007). 후기 청소년의 자아정체감, 사회적지지, 진로결정 자기효능감, 진로성숙 및 진로준비행동의 관계 모형 검증. *상담학연구*, 8(3), 1085-1099.
- 조은영 (2014). 대학생의 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 통계청 (2021). 경제활동인구조사. 실업률. https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1DA7002S&conn_path=I2
- 함선규, 구자경 (2016). 이야기치료를 활용한 진로집단상담 프로그램이 일반계 고등학교 학생의 진로정체감에 미치는 효과. *독서치료연구*, 8(1), 115-131.
- 황세진 (2019). 진로결정 자기효능감 증진을 위한 해결중심 집단미술치료 프로그램 효과 연구. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- Adams, G. R., & Shea, J. (1979). The relationship between identity status locus of control and ego development. *Journal of Youth and Adolescence*, 8(1), 81-89.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Barak, A., & Dolev-Cohen, M. (2006). Does activity level in online support groups for distressed adolescents determine emotional relief. *Counselling and Psychotherapy Research*, 6(3), 186-190.
- Betz, N. E., & Voyten, K. K. (1997). Efficacy and outcome expectations influence career exploration and decidedness. *The Career Development Quarterly*, 46(2), 179-189.
- Byun, S. H., & Kim, J. M. (2015). The preliminary study for the development and efficiency of a computer-based cognitive behavioral therapy program for weight management in obese women. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 15(3), 541-569.
- Chope, R. C. (2001). Influence of the family in career decision-making. *Journal of Career Development*, 28(4), 277-284.
- Gilkey, S. N. L., Carey, J., & Wade, S. L. (2009). Families in crisis: Considerations for the use of web-based treatment models in family therapy. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 90(1), 37-45.
- Hackett, G., & Betz, N. E. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of Vocational Behavior*, 18(3), 326-339.
- Holmes, C. M., & Foster, V. (2012). A preliminary comparison study of online and

- face-to-face counseling: Client perceptions of three factors. *Journal of Technology in Human Services*, 30(1), 14-31.
- Holmes, C. M., & Kozlowski, K. A. (2015). A preliminary comparison of online and face-to-face process groups. *Journal of Technology in Human Services*, 33(3), 241-262.
- Jeong, D., & Kweon, H. (2017). Study on the effectiveness of web-based cognitive-behavioral program to overcome academic procrastination of college students. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 38(2), 13-31.
- King, V. L., Stoller, K. B., Kidorf, M., Kindbom, K., Hursh, S., Brady, T., & Brooner, R. K. (2009). Assessing the effectiveness of an Internet-based videoconferencing platform for delivering intensified substance abuse counseling. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 36(3), 331-338.
- Kozlowski, K. A., & Holmes, C. M. (2014). Experiences in online process groups: A qualitative study. *The Journal of Specialists in Group Work*, 39(4), 276-300.
- Richards, D., & Vignano, N. (2013). Online counseling: A narrative and critical review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 994-1011.
- Taylor K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 22(1), 63-81.
- White, M. (1988/89). The externalizing of the problem and the re-authoring of lives and relationships. *Dulwich Centre Newsletter*, Summer (special edition). Republished 1989 In M. White(ed.): *Selected papers*. (pp. 5-28). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.

- 논문접수일 : 2021년 11월 01일
- 심사시작일 : 2021년 11월 15일
- 게재확정일 : 2021년 12월 22일

A Study on the Effects of Online Narrative Therapy Group Counseling Programs on the Self-Identity and Career Decision-Making Self-Efficacy of College Students

Yeonjung Choi

Eunsuk Cho

(Dept. of Family Welfare, Sangmyung University)

Objectives: The purpose of this study is to organize and conduct a narrative therapy-based group counseling program to establish self-identity of college students and solve difficulties in career decision-making. **Methods:** This study recruited 16 college students from all over the country, wirelessly placed 8 students each in the experimental group and the control group, and conducted a total of 10 narrative therapy group counseling programs twice a week for two hours using a video conferencing platform only. **Results:** The post-test results of the experimental group participating in the program showed significant improvement compared to the pre-test results, and the effect size was 0.86 for self-identity and 2.10 for career decision-making self-efficacy. Conversely, the control group's post-test scores did not show a significant improvement compared to the pre-test. **Conclusion:** This program is effective in improving the self-identity and career decision-making self-efficacy of college students. The results of this study are significant in that they confirmed the effectiveness and availability of online-based narrative therapy group counseling programs for college students.

Keywords: *college students, self-identity, career decision-making self-efficacy, narrative therapy online group counseling*