

비대면 영화치료 프로그램이 대학생의 스트레스 감소에 미치는 효과 -기독교인 대학생과 비기독교인 대학생과의 비교를 중심으로

강진구 고신대 교수
고선옥 공통합예술심리센터 대표

I. 서론

대한민국의 대학생들은 코로나 19의 대유행으로 인해 2020년도 1학기부터 비대면 수업의 일상을 맞이했다. 정보통신기술의 발달에 힘입어 E-Learning 이란 이름으로 일부 과목들이 온라인 수업을 해오고 있었지만 이렇게 전면적으로 시행된 비대면 수업으로 인해 학교와 학생 그리고 학부모들은 매우 당황하지 않을 수 없었다. 스마트 기술에 익숙하지 않은 교수들은 수업을 녹화하거나 라이브로 진행하는데 어색할 수밖에 없었고, 노트북이나 스마트폰의 작은 화면으로 수업에 참여하는 학생들 또한 집중력을 유지하기가 쉽지 않았다. 대면 수업과 같은 수준으로 교수와 학생 간의 원활한 소통을 이루기도 어려워서 양쪽 모두 적지 않은 부담과 불만을 갖게 되었다. 특히 신입생들의 경우 대학 생활에 대한 정보 부족과 낭만적 대학 생활에 대한 기대와는 달리 사회적 거리두기에 따른 외출 자제와 집안에서 활동하는 시간의 증대 그리고 시간 관리를 효율적으로 알아서 하는 데서 오는 어려움 등을 느끼면서 자존감 저하와 무력감, 우울감 등을 겪고 있는 것으로 나타났다(최현실, 2021: 273).

그런데 무엇보다도 코로나19가 언제 끝날지 모른다는 점에서 대학생들은 만성적인 스트레스(stress)와 두려움과 불안으로 인한 심리적 위축을 겪으면서 일상의 많은 부분이 바뀐 것을 경험하게 되었다. 보건복지부가 발표한 2021년 1분기 ‘코로나19 국민 정신건강 실태조사’에 따르면 코로나19 장기화로 우울 위험군, 자살 생각률은 증가하고, 20-30대 정신건강은 악화된 것으로 조사됐다(보건복지부, 2021). 특히 20대와 30대의 젊은 층의 우울 위험군 비율은 각각 30.0%, 30.5%로, 60대(14.4%)에 비해 2배 이상 높아서 젊은 층이 코로나19로 인해 정신건강에 부정적인 영향을 더 많이 받는 것으로 나타났다. 지난 1년 동안 코로나19에 따른 대학생들의 우울 위험군 비율의 변화 추이를 볼 때 이 점은 보다 분명히 드러난다. 대학생의 주 연령층인 20대의 경우 조사 초기인 2020년 3월의 우울 위험군 비율은 13.3%로 다른 연령대에 비해서 가장 낮았지만, 분기별로 조사가 이루어진 6월에는 17.9%, 9월 25.3%, 12월 24.2%에 이어서 2021년 3월에는 30.0%로 급증하는 현상을 보였다. 이것은 대학생들이 코로나19의 상황에서 겪는 정신적 어려움이 매우 심각하다는 사실을 보여준다.

그러나 무엇보다도 정신적 어려움을 완화시켜줄 수 있는 심리적 지지자들이 타연령층에 비해서 부족한 것이야말로 가장 큰 문제임을 보여준다. 일반적으로 전연령층에서 드러나는 심리적 지지 제공자들은 가족이 62.6%로 가장 많았고, 친구 및 직장동료가 21.3%로 그 뒤를 따르고 있지만 20대, 30대는 가족이라고 응답한 비율이 각각 44.0%, 57.2%로 다른 연령대에 비해 낮았다.

가장 놀라운 점은 심리적 어려움을 대처하는 데 도움이 되는 사람이 없다고 대답한 비율이 20대가 12.1%로 30대의 13.1%의 뒤를 이었다는 사실이다(보건복지부, 2021). 이것은 심리적 지지자가 없다고 말한 사람의 평균인 9.6%보다 높은 수치로서 코로나19의 상황 속에서 대학생들을 포함한 20대의 정신건강이 전문상담을 필요로 하는 상태에 처해 있음을 보여준다.

이러한 코로나19의 상황이 계속되는 현실은 기독교 상담가에게 새로운 행동을 요구하고 있다. 방관자적 입장에 서거나 아니면 모든 대책을 정부에 맡기는 수동적 자세가 아니라 자신이 처한 위치와 역량 안에서 적극적인 개입을 필요로 하고 있는 것이다. 즉 이 시대의 고통과 아픔에 공감하고 하나님의 은혜를 구하는 기도를 할 뿐만 아니라 적극적으로 고통을 겪는 대학생들을 돕는 방안을 모색하여 세상을 향해 일하시는 하나님과 함께 한다는 소명의식을 새롭게 가질 필요가 있다. “천국 복음을 전파하시며 모든 병과 모든 약한 것을 고치시던(마9:35)” 예수님의 사역을 쫓아가며, 아울러 코로나19의 고통과 위기로부터 회복을 위해 하나님의 부르심을 입은 사람들과 “협력하여 선을 이루는(롬8:28)” 행동 방식에 참여하도록 도전을 받고 있는 것이다.

이를 위해 본 연구는 비대면 수업으로 인해 스트레스를 받는 대학생들을 돕기 위해서 Zoom을 활용하여 실시간 라이브로 영화치료를 시행하며 그 효과를 검증하였다. 특히 모두가 코로나19로 고통받는 상황에서 기독교인과 비기독교인 대학생 간의 효과의 차이가 있는가를 검증함으로써 기독교인 전문 상담가의 영화치료가 종교에 상관없이 모든 대학생들에게 선한 영향력을 발휘할 수 있는지를 살펴보았다.

이를 통해 온라인 문화가 일상화되는 시대에 영화치료가 활성화될 수 있는지를 모색하고 기독교인과 비기독교인들을 함께 아우를 수 있는 영화치료 방법에 대한 이해를 확립하는 계기가 될 수 있을 것이다.

II. 이론적 배경

지금까지 한국에서의 영화치료 연구는 대면 중심으로 이루어져 왔으며 온라인으로 진행되는 경우에 있어서 그 효과를 검증한 사례는 없었다. 대부분의 영화치료는 같은 공간에 상담자와 내담자가 함께 있는 가운데 영화를 시청하며 심리적 반응을 살피고 상담을 통해 문제를 개선하는 연구가 대부분이었다. 특히 기독교 상담의 영역 안에서 기독교인 대학생과 비기독교인 대학생이 함께 하는 집단상담을 온라인으로 영화치료라는 도구를 사용하여 비교 분석한 사례 또한 이번이 처음이다.

이것은 전통적인 의미에서 기독교 상담과 다소 다른 점을 내포하고 있다. 게리 콜린스는 기독교 상담의 가장 기본적인 특징을 “내담자로 하여금 우주를 주관하시는 하나님과 개인적인 관계를 맺도록 인도할 수 있다”는 사실에 두었다(Collins, 1988: 44). 그러나 본 연구는 비기독교인 대학생들이 하나님을 알도록 하거나 기독교 영화를 도구삼아 진행하지 않았다는 점에서 이전의 기독교 영화치료에서 다루지 않았던 새로운 연구이기도 하다. 그러나 코로나19라는 기독교 상담자는 긴급한 상황에서 비기독교인 대학생들의 어려움을 외면하지 않으며, 직접 대면 상담이 불가능한 시점에서 온라인으로 진행되는 영화치료가 불가피한 현실은 기독교 상담자에게 새로운 도전과

모험을 필요로 하는 일이었다.

이 새로운 연구는 두 가지 이론을 근거로 시행할 수 있었다. 첫째는 코로나19의 긴박한 상황에서 기독교인 뿐만 아니라 비기독교인을 대상으로 하는 상담이 가치를 부여받을 수 있도록 기독교 세계관의 이론적 지지를 받는 일이며, 둘째는 온라인으로 진행되는 영화치료가 대학생을 대상으로 하는 상담의 영역에서 효과의 의미를 가지도록 구성된 이론적 뒷받침이다.

1. 기독교 세계관적 접근

코로나 팬데믹 현상이 세계를 휩쓸었을 때 이를 어떻게 이해하며 적절한 반응을 해야 하는지에 대한 고민은 그리스도인들도 일반인들과 마찬가지로였다. 이에 대한 몇몇 세계적인 목회자와 신학자들의 조언은 기독교 상담자가 코로나19로 인해 스트레스를 받는 대학생들에 대해서 어떠한 자세를 취해야 하는지에 관한 관점을 제공하고 있다.

영국의 기독교 변증학자인 존 레녹스(John Lennox)는 ‘코로나 바이러스와 그리스도’에서 신앙과 이성의 균형잡힌 시각의 중요성을 보여주었다. 하나님께서 우리에게 코로나 팬데믹과 같은 재난을 왜 주시는가에 대한 신앙적 질문으로부터 시작하여 의료전문가들의 충고를 따르라는 현실적인 답변을 내놓았다. 그는 재난 속에 있는 그리스도인은 고통과 고난과 코로나바이러스의 문제를 해결한 사람이기보다 친히 고난을 겪은 하나님을 사랑하고 신뢰하는 사람이라는 정체성을 분명히 하는 계기로 삼아야 함을 강조했다(Lennox, 2020: 62). 예수 그리스도의 십자가의 죽음 뿐만 아니라 부활을 통한 정의의 실현을 바라볼 때 우리는 코로나19의 고통 속에서 절망하지 않을 수 있음을 의미하는 것이다. 특히 레녹스는 ‘거리두기’와 ‘격리조치’ 등과 같은 의료적 조언에 그리스도인은 귀를 기울여야 하며 이는 이기심의 표출이 아니라 이웃을 보호할 만큼 그들을 사랑하는 일임을 언급했다(Lennox, 2020: 70).

미국의 유명 목회자인 존 파이퍼 또한 사상 초유의 팬데믹 사태에 대한 신앙의 관점을 매우 중요하게 얘기했다. 자신의 신앙을 돌아보는 계기로 삼으며 재난 속에 담긴 하나님의 뜻을 구하는 것을 강조하였다. 즉 코로나 바이러스는 우리 모두 회개하고, 그리스도의 무한한 가치에 비추어 삶을 재정렬하라는 하나님의 우레와 같은 신호이며(Piper, 2020: 91), 동시에 그리스도의 재림을 대비하라는 신호와 경종으로 보았다(Piper, 2020: 86-90). 이는 자칫 세대주의적 종말론자들이나 음모론자들에게 빌미를 제공할 수 있는 염려가 있지만 존 파이퍼 목사의 주장은 그리스도인들이 깨어있어야 한다는 의미의 일반적인 재난과 고통의 상황에 대한 성경의 의미로 읽혀진다.

그러나 존 파이퍼 목사는 기독교 상담가가 귀 기울여야 하는 자세 또한 강조했다. 즉 코로나 바이러스는 자기 연민과 두려움을 극복하고, 용기와 기쁨과 사랑으로 선을 행함으로써 하나님을 영화롭게 하라는 부르심으로(Piper, 2020: 105) 보는 것이다. 이것은 기독교 상담자를 포함한 모든 그리스도인들이 코로나 팬데믹에 맞서 이웃사랑을 행동으로 실천해야 함을 뜻하는 일이기도 하다.

이러한 그리스도인의 선한 행동에 가장 적극적인 자세를 주장한 사람은 영국의 신학자 톰 라이트(Tom Light)이다. 그는 그의 저서 ‘하나님과 팬데믹’에서 코로나 팬데믹과 같은 재난 앞에서 그리스도인들이 던질 단순한 질문이 있는데 그것은 ‘이런 일이 생기면 누가 가장 위험에 처하는가? 그들을 돕기 위해 무엇을 할 수 있나? 누구를 보내야 할까?’(Light, 2020: 66)라는 실천적 물음이며

야 함을 제시했다. 그는 1세기에 안디옥 교회에서 발생한 기근(사도행전 11장)을 예로 들며 안디옥 교회 교인들은 기근 앞에서 기도하며 아울러 기근이 발생한 이유가 아니라, 사람들을 돕기 위해 그들이 해야 할 일에 집중했다는 해석을 내놓았다.

툼 라이트의 제언은 토로나19 앞에서 어려운 처지에 놓여있는 한국의 대학생들을 바라보는 기독교 상담자에게 매우 의미있다. 왜냐하면 한국의 대학생들이 겪는 정신적 어려움으로 인하여 위험에 처해있고 그들을 돕기 위해 그리스도인들은 할 수 있는 찾아야 하며, 무엇보다 실제적으로 도움을 줄 수 있는 전문가들을 그들에게 보내야 하는 의미로 적용할 수도 있기 때문이다.

2. 온라인 상담이라는 매체적 접근

비대면으로 이루어지는 상담은 21세기에 비약적으로 발전한 정보통신 기술을 활용하여 코로나 19의 상황에서는 더욱 요긴하게 사용되고 있다. 온라인 상담은 상담자와 내담자가 떨어져 있는 가운데 거리에 상관없이 인터넷을 기반으로 의사소통하면서 상호작용하는 상담의 과정이며 이를 사이버 상담이나 인터넷 상담, 전자상담(electronic therapy), 온라인 상담 등과 같은 다양한 용어로 사용되어 왔다(김태한, 2011:62).

온라인 상담의 유형으로는 실시간 상담으로 채팅상담, 영상상담이 있고, 비실시간 상담으로는 이메일상담, 게시판 상담, 데이터 베이스상담, 심리검사, 상담카페, 온라인 지지그룹이 있다. 온라인 상담이 주목받고 활용도가 높은 이유는 시간과 공간의 제약을 초월하고, 기록의 영구적 보존이 가능하며 수퍼비전과 자문이 쉽고, 문제의 외재화가 쉽고, 내담자가 자신의 글을 읽고 쓰는 과정에서 긍정적이라는 평가가 있기 때문이다(임은미, 2006).

온라인으로 하는 비대면 영화치료는 지금까지 사용한 다양한 형태의 온라인 상담의 유형을 더욱 발전시켜 1990년대 이후에 출생한 새로운 세대를 일컫는 MZ세대에 속하는 대학생들의 호응을 받을 가능성이 높은 상담방법이다. 비대면 영화치료가 가능한 이론적 배경에는 바로 MZ세대라는 새로운 유형의 인간의 출현과 비대면 영화치료를 가능하게 하는 ZOOM과 같은 화상 커뮤니케이션 프로그램의 발달의 영향이 컸다. 화상 수업을 통해 대학생들에게 익숙한 ZOOM은 상담자가 제공하는 영화를 참가자들이 함께 볼 수 있도록 할 뿐만 아니라 대화와 채팅 등의 쌍방향 소통의 기술을 이용하여 온라인 상담이 갖고 있는 장점들을 발휘할 수 있게 한다.

오프라인을 온라인 만남으로 대체한 비대면 문화는 MZ세대에게는 일상적인 일이 되었다는 사실은 비대면 영화치료의 효과를 기대하게 만든다. 디지털 네이티브인 MZ세대는 얼굴이 아니라 화면을 보고 대화를 하는 것에도 어색함을 느끼지 않는 MZ세대는 Zoom과 같은 영상통화나 화상회의 플랫폼을 활용해서 ‘랜선 술자리’를 가지기도 하고, 영상통화를 켜놓고 넷플릭스를 함께 보는 등 온택트를 일상에서 즐기고 있기 때문이다(대학내일20대연구소, 2020: 197).

특히 대학생들이 코로나19로 인하여 극장에 가서 영화를 보기보다 ‘넷플릭스(Netflix)’와 ‘왓차(Watcha)’와 같은 스트리밍 서비스를 통해 영화를 보는데 익숙하다는 점은 Zoom을 통해서 영화를 보며 심리상담이 효과를 거둘 수 있도록 만든 중요한 요소이기도 하다.

3. 영화치료의 상담적 접근

‘영화치료(Cinema therapy)’가 처음으로 상담과 심리치료에 활용된 것은 뢰미에르 형제에

의해 영화가 세상에 출현한 지 95년이 지난 1990년에 이르러서다. 영화치료는 예술치료(Art therapy)의 한 분야로서 마음의 성장과 치료를 증진시키고, 의식의 변형에 도움을 줄 수 있는 촉진제 역할을 한다. 방법적으로는 특정 영화를 선정하여 영화를 감상하며, 영화라는 텍스트를 사이에 두고 서로 의사소통하고 영화를 내담자 또는 교육자의 삶에 통합시키는 상호작용을 할 수 있다(김수지, 2005: 24).

일반적으로 영화를 볼 때 관객의 마음에 일으키는 다양한 반응들을 통해 알 수 있듯이 적절한 영화의 선택은 관객의 정서를 자극하고 감정적 정화를 일으키며, 이를 내담자의 문제에 적용하여 정서적인 해방감과 동시에 개인의 통찰과 자아발견의 풍부한 원천이 되도록 치료와 변화의 결과를 낼 수 있다(Woltz(2006: 11-12).

특히 집단 형태의 영화치료는 개인과 달리 자신만이 그 문제를 안고 있는 것이 아님을 알게 되고 혼자가 아닌 느낌을 받으며 위로와 희망을 갖게 된다. 그래서 영화를 통해 미처 알지 못했던 자신이 살아가는 현실의 모습을 현실보다도 더 잘 인식할 수 있다.

내담자의 입장에서 보자면 영화 관람 자체가 강화제가 되므로 영화를 보는 일이 단순히 눈으로 보고 귀를 듣는 것을 넘어서 논리, 언어, 시공간, 음악, 대인관계, 운동 감각 등 다중지능을 수반하는 일이며 무엇보다 영화 속 인물들과의 동일시를 통해 내담자에게 접근하는 일이 되는 것이다. 이는 집단의 응집력을 높일 뿐만 아니라 상담자와 내담자가 치료 계획을 수립하고 라포를 형성하는데 많은 도움을 줄 수 있다.

III. 연구 방법

1. 연구 방법

본 연구는 비대면 실시간 Zoom으로 대학생들을 대상으로 한 영화치료를 시행하고 그 효과를 분석하였다. 실험설계는 사전, 사후검사 설계에 따라 비대면 영화치료를 실시 전과 후에 실험집단 내 스트레스 반응과 스트레스 대처방식의 변화량을 비교하였으며, 자료분석을 위하여 IBM SPSS Statistics Version 25 프로그램을 이용하여 실험집단의 스트레스 반응과 스트레스 대처 방식에 대한 사전, 사후 점수 차이를 비교하기 위해 Wilcoxon signed-rank test을 실시하였다.

(1) 측정도구

(1) 스트레스 반응 척도(SRI: Stress Response Inventory)

개인이 스트레스를 받게 되면 나타나게 되는 4가지 스트레스 반응 즉 감정적, 신체적, 인지적, 행동적 반응들이 포함된 측정하는 척도를 개발한 것이다(고경봉 외, 2000: 707-719). 이 척도는 모두 39문항으로 되어 있으며, 긴장(6문항), 공격성(4문항), 신체화(3문항), 분노(6문항), 우울(8문항), 피로(5문항), 좌절(7문항) 등 7개 하위요인에 따라 총 39문항으로 각 문항은 1점 '전혀 그렇지 않다', 2점 '그렇지 않다', 3점 '보통이다', 4점 '그렇다', 5점 '매우 그렇다'로 5점 Likert척도로 되어있다. 고경봉외(2000: 707-719)이 Cronbach's $\alpha=.97$ 으로 나타났다. 본 연구에서 사전검사 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.934$ 으로 나타났으며, 척도의 각 하위 영역별 신뢰도 Cronbach's

α 는 <표 1>과 같다.

<표 1> 스트레스 반응 척도 하위영역 문항구성, 내적신뢰도

영역	문항구성	문항수	신뢰도
긴장	2, 16, 17, 30, 31, 37	6	.767
공격성	18, 28, 29, 33	4	.813
신체화	6, 7, 10	3	.655
분노	4, 24, 25, 26, 27, 34	6	.884
우울	5, 15, 19, 22, 23, 35, 38, 39	8	.856
피로	1, 12, 13, 14, 36	5	.848
좌절	3, 8, 9, 11, 20, 21, 32	7	.853
전체	총문항	39	.934

(2) 스트레스 대처방식 척도(The Ways of Coping Checklist)

스트레스에 대처하는 측정하기 위해 Folkman과 Lazarus(1985)가 이 개발한 척도를 박애선·이영희(1992, 69-79)가 우리나라 실정에 맞추어 총39개의 하위영역으로 문제해결(15문항), 정서적 완화(9문항), 조력 추구(6문항), 문제 회피(4문항), 소망적 사고(5문항)의 5개 요인으로 구성한 것을 사용하였다. 각 문항은 1점 ‘전혀 그렇지 않다’, 2점 ‘그렇지 않다’, 3점 ‘보통이다’, 4점 ‘그렇다’, 5점 ‘매우 그렇다’로 5점 Likert척도에 평정척도에 따라 응답하도록 되어있다.

박애선·이영희(1992, 69-79)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.92$ 으로 나타났다. 본 연구에서 전체 문항에 대한 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.926$ 이며 척도의 각 하위 영역별 문항 수 및 신뢰도 Cronbach's α 는 <표 2>와 같다.

<표 2> 스트레스 대처방식 척도 하위영역 문항구성, 내적신뢰도

하위영역	문항구성	문항수	신뢰도
문제해결	1 ~ 15	15	.902
정서적 완화	16 ~ 24	9	.693
조력추구	25 ~ 30	6	.867
문제회피	31 ~ 34	4	.722
소망적 사고	35 ~ 39	5	.804
전체	총문항	39	.926

(2) 프로그램 구성 및 주요 활동

김창대의 프로그램 개발 및 평가모형에 기초하여(김창대 외, 2011: 34) 긴장 이완과 스트레스 감소와 관리 비전을 구성하고 영화 선정은 영화 감상을 활용할 때 유용한 여덟 가지 장점을 참조하여 프로그램 회기 주제에 부합하고 스트레스 완화를 위한 계획을 세우고 내적 자원을 파악하고 강화시켜 문제를 바람직하게 해결하는 과정이 나타나는 영화를 선정하여 실시하였다(Hesley & Hesley, 2001). 프로그램 구성 및 주요 활동은 <표 3>과 같다.

<표 3> 프로그램의 회기별 구성 및 활동 내용

회기	주제	목표	주요 활동
1	* 영화를 활용한 비대면 스트레스 반응 이해	* 비대면 영화치료 프로그램 소개 * 자기 자신의 스트레스 수준 및 대처방식 이해하기	* 사전검사 * 전체 비대면 프로그램 소개 * 영화 감상 * 스트레스 반응에 대한 자신 이해(시트지 작성) * 소감나누기
2	* 비합리적 신념 다루기	* 자동적 사고 이해 * 자신의 부정적 자동적 사고의 인식 및 비합리적 신념 이해하기	* 영화감상 * 자신의 부정적 자동적 사고의 인식 및 비합리적 신념 찾기(시트지 작성) * 소감나누기
3	* 정서 다루기	* 자신의 정서 도식을 현재 여기- 지 금 알아차리기 이해하기 * 감정의 재구조화 탐색과 이해하기	* 영화감상 * 스트레스에 관한 주요 감정 찾기(시트지 작성) * 소감나누기
4	* 스트레스 관리 대처방식 비전 만들기	* 프로그램의 마무리 및 스트레스 에 대한 적응적인 대처의 필요성 * 자신 스스로 변화의 중요성을 이해하기	* 영화감상 * 스트레스 대처방식 찾기 (시트지 작성) * 소감 및 평가 * 사후검사

(3) 영화의 선정 및 선정 이유

본 연구에서 사용된 영화는 대학생이 힘을 내도록 하거나 개인의 동기유발을 창출시키는 긍정적
인 스트레스 반응 및 대처를 위하여 선정된 영화제목 및 선정 이유는 <표 4>와 같다.

<표 4> 영화의 선정 및 선정 이유

회기	영화제목 (제작년도)	clipping 내용	선정 이유
1	쥬만지: 새로운 세 계를 찾아서 (2019)	* 스펜서는 어릴 때 절친인 프리지의 숙제를 대신해 주는 장면. * 게임속 쥬만지 각자가 선택한 아바 타가 된 장면. * 제규어의 눈 보석을 찾아 끼워주고 쥬만지를 떠나 현실 세계로 돌아 오는 장면.	* 어릴 때 절친인 프리지의 숙제를 해주는 스펜서 의 현실 세계의 모습을 보고 대학생 자신이 받는 스트레스의 반응을 인식할 수 있도록 한다. * 게임 속 근육질 탐험가인 고고학자 아바타가 되 어 프리지 뿐만 아니라 친구들과 함께 쥬만지의 저주를 풀어주지만 현실 세계에 돌아오고 싶지 않은 스펜서와 현실 세계로 돌아온 스펜서를 보 고 스트레스 대처방식을 이해한다.

2	다크 워터스 (2019)	<ul style="list-style-type: none"> * 월버 테넌트가 테프트 로펌으로 롬 빌렛 변호사를 찾아와 자신의 테이프를 건네주며 자신을 도와 달라고 요청하는 장면. * 롬이 아내와 월버 테넌트 그리고 40년간 독성 물질이라는 것을 알고 해피 프라이팬을 만들고 C8 독성이 있는 오염 물질을 물로 유출시킨 것을 듀폰 사장과 테프트 로펌 회사 필사장에게 말하는 장면. * 롬이 월버 테넌트를 찾아가 모든 사실을 말하지만 그들을 처벌하기는 원하지만 롬의 제안인 그곳을 떠날 수 없다고 말하는 장면. 	<ul style="list-style-type: none"> * 환경 보호국, 정부, FBI등 웨스트버지니아의 변호사들은 겁이나 자신을 도와주지 않아 기업법 전문 변호사를 찾아가지만 화학회사를 변호한다며 거절하는 롬 빌렛의 모습을 보고 부정적인 자동적 사고를 인식할 수 있도록 한다. * 합성 화학물질 2차 대전 중 비밀리 개발된 반발성은 최초 탱크 방수 코팅에 사용한 것으로 절대 깨지지 않을 만큼 단단해서 듀폰회사와 화학물질 개발한 3M은 가정에도 불침투 코팅 프라이팬으로 사용할 수 있도록 하였다. 그러나 메스꺼움과 고열을 동반한 암뿐 아니라 기형아를 출산하게 된다는 것을 알고도 연 10억 달러의 돈을 벌기 위해 계속하고 있는 비합리적 신념을 알아차릴 수 있도록 하였다.
3	몬스터 콜 (2017)	<ul style="list-style-type: none"> * 치유의 나무가 세 가지 이야기를 하고 코너 오말리에게 자신의 꿈과 악몽에 대한 네 번째 이야기를 해야 한다고 하는 장면. * 약이 듣지 않으니 치유의 나무가 낮게 해달라고 하지만 치유나무는 코너에게 네번째 이야기를 하는 장면. 	<ul style="list-style-type: none"> * 12시만 되면 나타나는 치유나무는 12살 코너가 상상으로 만들어 놓은 자신의 정서적 지지자이며 위로가 되듯 대학생 자신의 정서 도식을 현재 여기- 지금 알아차리기를 할 수 있도록 한다. * 치유의 나무와 코너가 다르게 치료하는 방법과 코너가 끝났으면 좋겠다고 하는 장면을 보고 현재 자신이 드는 감정을 탐색하고 스트레스에 관한 주요 감정을 표현할 수 있도록 한다.
4	리틀포레스트 (2018)	<ul style="list-style-type: none"> * 건디지 못하고 도망치듯 서울을 떠나 고향으로 돌아와 인생의 해답을 찾으려 하는 장면. * 친구 은숙이와 사소한 다툼을 하고 은행으로 친구를 찾아가 화해를 하는 장면. * 밤에 친구들과 다슬기 잡으며 자신들의 이야기를 하는 장면. 	<ul style="list-style-type: none"> * 시험, 연애, 취업이 쉽지 않은 혜원이는 늘 건디며 타이밍을 위해 기다림을 배워가는 중 친구에게 받는 스트레스 대처방식을 알 수 있도록 한다. * 스트레스 대처방식 찾기를 위해 자신이 어떠한 것을 할 수 있는지 인식할 수 있도록 한다. * 자신이 돌아올 수 있는 곳이 있는지 그곳에서 스트레스 대처방식 찾아 자신 스스로 변화의 중요성을 알 수 있도록 한다.

* clipping 이란 사용목적에 따라 영화의 일부분을 편집한 것을 말한다.

3) 프로그램 실시

본 프로그램은 비대면 Zoom으로 2020년 10월 마지막 주부터 11월 셋째 주까지 실험집단을 대상으로 주 1회 120분, 총 4회 480분에 걸쳐 실시하였다.

IV 효과 검증

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 B도시에 소재한 A대학교에 재학 중인 남녀 대학생으로 연구자의 연구 목적을

설명하고 협조를 받은 후 최종 실험집단 12명이었다.

<표 5> 연구 대상의 인구통계학적 특성

개인적 특성	분류	빈도	퍼센트(%)
성별	남	7	58.3
	여	5	41.7
학년	1학년	5	41.6
	2학년	2	16.7
	3학년	2	16.7
	4학년	3	25.0
교회 출석	출석(*1)	6	50
	불출석(*2)	6	50

(*1) 기독교(가톨릭 신자 포함) 대학생 집단, (*2) 비기독교(불교 신자 포함) 대학생 집단

2. 연구 설계

본 연구는 비대면 영화치료 프로그램이 대학생의 스트레스 감소에 미치는 효과를 검증하기 위해 대학생을 대상으로 사전조사 및 실험처치 그리고 사후조사를 모형으로 비교하는 사전-사후 실험설계를 사용하였다. 연구 설계모형은 <표 6>과 같다.

<표 6> 연구설계 모형

	사전조사	실험처치	사후조사
실험집단	O ₁	X	O ₂

O₁ : 사전조사(스트레스 반응, 스트레스 대처방식)

O₂ : 사후조사(스트레스 반응, 스트레스 대처방식)

X : 비대면 영화치료 프로그램 실시

V. 연구 결과

본 연구의 목적은 대학생을 위한 비대면 영화치료 프로그램을 개발하고 기독교인 대학생과 비기독교인 대학생과의 프로그램의 효과를 비교하는 것이다. 이러한 목적을 달성하기 위해 대학생의 스트레스 반응과 스트레스 대처방안에 어떠한 영향을 미치는지 확인하고자 통계적으로 분석하였다. 또한 적은 인원이지만 기독교 대학생과 비기독교 대학생 간 차이가 있는지도 통계적으로 분석하였다.

프로그램 실시에 따른 효과성을 검증하기 위하여, 사전 및 사후에 스트레스 반응 척도와 스트레스 대처방식 척도를 이용하였고 자료의 표본수가 적어 비모수 통계분석의

Mann-Whitney U test 및 Wilcoxon signed-rank test로 분석하였다.

1. 기독교 대학생 집단과 비기독교 대학생 집단 간 사전검사를 통한 동질성 검증

프로그램을 실시하기 전 실험집단과 통제집단 간의 변인별 각 척도에 대한 동질성 검증은 비모수 검정 Mann-Whitney U test를 사용하였다.

(1) 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 스트레스 반응에 대한 동질성 검증
프로그램을 실시하기 전 기독교 대학생 집단과 비기독교 대학생 집단 간의 스트레스 반응의 동질성 검증을 위해 Mann-Whitney U test를 실시하였다. 분석 결과 프로그램 사전 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 스트레스 반응은 유의한 차이를 보이지 않아 동질성이 검증되었다($z=-.966, p>.05$). 또한, 하위요인들인 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로 및 좌절 역시 집단 간 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났으며 분석 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7> 기독교 대학생 집단과 비기독교 대학생 집단 간 스트레스 반응에 대한 동질성 검증

구분	집단	M(SD)	평균순위 (순위합)	Mann-Whitney의 U	z	유의확률(양쪽) (p)
긴장	비기독교	2.63(.581)	5.33(32.00)	11.000	-1.135	>.05
	기독교	2.91(.390)	7.67(46.00)			
공격성	비기독교	1.95(.696)	5.67(34.00)	13.000	-1.809	>.05
	기독교	2.33(.437)	7.33(44.00)			
신체화	비기독교	3.05(.389)	6.92(41.50)	15.500	-.411	>.05
	기독교	3.00(.596)	6.08(36.50)			
분노	비기독교	2.94(.327)	6.08(36.50)	15.500	-.408	>.05
	기독교	3.02(.520)	6.92(41.50)			
우울	비기독교	3.14(.700)	6.42(38.50)	17.500	-.080	>.05
	기독교	3.06(.479)	6.58(39.50)			
피로	비기독교	2.93(.450)	5.92(35.50)	14.500	-.576	>.05
	기독교	3.06(.602)	7.08(42.50)			
좌절	비기독교	2.97(.330)	6.17(37.00)	16.000	-.327	>.05
	기독교	3.02(.427)	6.83(41.00)			
전체	비기독교	2.85(.266)	5.50(33.00)	12.00	-.966	>.05
	기독교	2.94(.203)	7.50(45.00)			

(2) 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 스트레스 대처방안에 대한 동질성 검증
프로그램을 실시하기 전 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 스트레스 대처방

식의 동질성 검증을 위해 Mann-Whitney U test를 실시하였다. 분석 결과 프로그램 사전 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 스트레스 대처방식은 유의한 차이를 보이지 않아 동질성이 검증되었다($z=-1.848$, $p>.05$). 또한, 하위요인들인 문제해결, 정서적 완화, 조력추구, 문제회피 및 소망적 사고 역시 집단 간 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났으며 분석 결과는 <표 8>과 같다.

<표 8> 기독교 대학생 집단과 비기독교 대학생 집단간 스트레스 대처방식에 대한 동질성 검증

구분	집단	M(SD)	평균순위 (순위합)	Mann-W hitney의 U	z	유의확률(양쪽) (p)
문제해결	비기독교	3.00(.475)	7.58(45.50)	11.5000	-1.04	>.05
	기독교	2.66(.467)	5.42(32.50)		4	
정서적 완화	비기독교	2.79(.523)	7.75(46.50)	10.500	-1.20	>.05
	기독교	2.62(.167)	5.25(31.50)		9	
조력추구	비기독교	2.97(.464)	8.50(51.00)	6.000	-1.94	>.05
	기독교	2.41(.621)	4.50(27.00)		5	
문제회피	비기독교	2.91(.465)	5.33(32.00)	11.000	-1.15	>.05
	기독교	3.16(.302)	7.67(46.00)		4	
소망적 사고	비기독교	3.46(.588)	8.17(49.00)	8.000	-1.62	>.05
	기독교	2.86(.413)	4.83(29.00)		7	
전체	비기독교	3.00(.297)	8.42(50.50)	6.500	-1.84	>.05
	기독교	2.69(.256)	4.58(27.50)		8	

2. 프로그램의 효과 검증 결과

비대면 영화치료 프로그램 종료 후 프로그램 실시에 따른 효과성을 검증하기 위하여 사전, 사후에 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 효과를 측정하였다. 자료의 표본 수가 적어 비모수 통계분석의 Wilcoxon rank sum test와 Mann-Whitney U test로 분석하였다.

(1) 프로그램이 스트레스 반응에 미치는 효과

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단의 스트레스 반응의 시점 간 점수 차이는 Wilcoxon rank sum test를 이용하여 비교하였다<표 8>. 비기독교 대학생 집단에서 스트레스 반응 점수는 사전과 비교할 때 사후에 유의한 차이가 나타났다($z=-2.207$, $p<.05$). 즉 비기독교 대학생 집단의 스트레스 반응은 사전 평균 $2.85\pm.266$ 점에서 사후 $2.55\pm.158$ 점으로 감소하였다. 또 기독교 대학생 집단에서 스트레스 반응 점수 또한 사전과 비교할 때 사후에 유의한 차이가 나타났다($z=-2.207$, $p<.05$). 즉 기독교 대학생 집단의 스트레스 반응은 사전 평균 $2.94\pm.203$ 점에서 사후 $2.50\pm.178$ 점으로 감소하였다.

<표 9> 기독교 대학생 집단과 비기독교 대학생 집단 스트레스 반응 사전-사후 차이 검정

구분		사전실험		사후실험		z	유의확률(양쪽) (p)
		평균	표준편차	평균	표준편차		
긴장	비기독교	2.63	.581	2.38	.327	-1.807	>.05
	기독교	2.91	.390	2.50	.235	-2.232	<.05
공격성	비기독교	1.95	.696	1.58	.408	-1.841	>.05
	기독교	2.33	.437	1.66	.204	-2.232	<.05
신체화	비기독교	3.05	.389	2.61	.680	-1.382	>.05
	기독교	3.00	.596	2.22	.272	-2.032	<.05
분노	비기독교	2.94	.327	2.83	.380	-1.633	>.05
	기독교	3.02	.520	2.66	.614	-2.232	<.05
우울	비기독교	3.14	.700	2.77	.413	-2.214	<.05
	기독교	3.06	.479	2.79	.312	-2.032	<.05
피로	비기독교	2.93	.450	2.66	.516	-1.594	>.05
	기독교	3.06	.602	2.63	.585	-2.333	<.05
좌절	비기독교	2.97	.330	2.64	.358	-2.226	<.05
	기독교	3.02	.427	2.54	.481	-2.271	<.05
전체	비기독교	2.85	.266	2.55	.158	-2.207	<.05
	기독교	2.94	.203	2.50	.178	-2.207	<.05

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 스트레스 반응의 사전-사후 효과의 차이를 알아보기 위해 Mann-Whitney U test로 분석한 결과는 <표 9>와 같다. 비기독교 대학생집단과 기독교 대학생집단 간의 스트레스 반응 사전-사후($z=-1.851$, $p>.05$) 효과의 차이를 비교한 결과 스트레스 반응에서는 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표 10> 기독교 대학생 집단과 비기독교 대학생 집단 간 스트레스 반응 사전-사후 효과

구분	집단	사전-사후 차이				유의확률(양쪽) (p)
		M(SD)	평균순위 (순위합)	Mann-Whitney의 U	z	
긴장	비기독교	-.25(.273)	7.58(45.50)	11.500	-1.071	>.05
	기독교	-.41(.204)	5.42(32.50)			
공격성	비기독교	-.37(.410)	7.92(47.50)	9.500	-1.414	>.05
	기독교	-.66(.376)	5.08(30.50)			
신체화	비기독교	-.44(.655)	7.08(42.50)	14.500	-.573	>.05
	기독교	-.77(.655)	5.92(35.50)			
분노	비기독교	-.11(.136)	8.92(53.50)	3.500	-2.403	<.05
	기독교	-.36(.125)	4.08(24.50)			
우울	비기독교	-.37(.335)	6.17(37.00)	16.000	-.328	>.05
	기독교	-.27(.215)	6.83(41.00)			
피로	비기독교	-.26(.393)	7.25(43.50)	13.500	-.860	>.05
	기독교	-.43(.080)	5.75(34.50)			
좌절	비기독교	-.33(.147)	8.33(50.00)	7.000	-1.855	>.05
	기독교	-.47(.073)	4.67(28.00)			
전체	비기독교	-.29(.136)	8.42(50.50)	6.500	-1.851	>.05
	기독교	-.44(.089)	4.58(27.50)			

스트레스 반응을 하위 요인별로 살펴보면, 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단의 긴장의 시점 간 점수 차이는 Wilcoxon rank sum test를 이용하여 비교하였다<표 9>. 비기독교 대학생 집단에서 긴장 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타나지 않았으며($z=-1.807$, $p>.05$), 기독교 대학생집단에서 긴장 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타났다($z=-2.232$, $p<.05$).

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 긴장의 사전-사후 효과의 차이를 알아보기 위해 Mann-Whitney U test으로 분석한 결과는 <표 10>과 같다. 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 긴장의 사전-사후($z=-1.071$, $p>.05$) 효과의 차이를 비교한 결과 긴장에서 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

공격성의 시점 간 점수 차이는 Wilcoxon rank sum test을 이용하여 비교하였다<표 9>. 비기독교 대학생 집단에서 공격성 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타나지 않았으며($z=-1.841$, $p>.05$), 기독교 대학생 집단에서 공격성 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타났다($z=-2.232$, $p<.05$).

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 공격성의 사전-사후 효과의 차이를 알아보기 위해 Mann-Whitney U test로 분석한 결과는 <표 10>과 같다. 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 공격성의 사전-사후($z=-1.414$, $p>.05$) 효과의 차이를 비교한 결과 공격성에서 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

신체화의 시점 간 점수 차이는 Wilcoxon rank sum test를 이용하여 비교하였다<표 9>. 비기독교 대학생집단에서 신체화 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타나지 않았으며($z=-1.382$, $p>.05$), 기독교 대학생집단에서 신체화 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타났다($z=-2.032$, $p<.05$).

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 신체화의 사전-사후 효과의 차이를 알아보기 위해 Mann-Whitney U test로 분석한 결과는 <표 10>과 같다. 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 신체화의 사전-사후($z=-.573$, $p>.05$) 효과의 차이를 비교한 결과 신체화에서 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

분노의 시점 간 점수 차이는 Wilcoxon rank sum test를 이용하여 비교하였다<표 9>. 비기독교 대학생집단에서 분노 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타나지 않았으며($z=-1.633$, $p>.05$), 기독교 대학생집단에서 분노 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타났다($z=-2.232$, $p<.05$).

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 분노의 사전-사후 효과의 차이를 알아보기 위해 Mann-Whitney U test으로 분석한 결과는 <표 10>과 같다. 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 분노의 사전-사후($z=-2.403$, $p<.05$) 효과의 차이를 비교한 결과 분노에서 집단 간 유의한 차이가 나타났다.

우울의 시점 간 점수 차이는 Wilcoxon rank sum test을 이용하여 비교하였다<표 9>. 비기독교 대학생집단에서 우울 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타났으며($z=-2.214$, $p<.05$), 기독교 대학생집단에서 우울 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타났다($z=-2.032$, $p<.05$).

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 우울의 사전-사후 효과의 차이를 알아보기 위해 Mann-Whitney U test로 분석한 결과는 <표 10>과 같다. 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 우울의 사전-사후($z=-.328$, $p>.05$) 효과의 차이를 비교한 결과 우울에서 집단

간 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

피로의 시점 간 점수 차이는 Wilcoxon rank sum test를 이용하여 비교하였다<표 9>. 비기독교 대학생집단에서 피로 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타나지 않았으며($z=-1.594$, $p>.05$), 기독교 대학생집단에서 피로 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타났다($z=-2.333$, $p<.05$).

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 피로의 사전-사후 효과의 차이를 알아보기 위해 Mann-Whitney U test로 분석한 결과는 <표 10>와 같다. 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 피로의 사전-사후($z=-.860$, $p>.05$) 효과의 차이를 비교한 결과 피로에서 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

좌절의 시점 간 점수 차이는 Wilcoxon rank sum test를 이용하여 비교하였다<표 9>. 비기독교 대학생집단에서 좌절 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타났으며($z=-2.226$, $p<.05$), 기독교 대학생집단에서 좌절 점수도 프로그램 사후 유의한 차이가 나타났으며($z=-2.271$, $p<.05$).

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 좌절의 사전-사후 효과의 차이를 알아보기 위해 Mann-Whitney U test로 분석한 결과는 <표 10>와 같다. 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 좌절의 사전-사후($z=-1.855$, $p>.05$) 효과의 차이를 비교한 결과 좌절에서 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

(2) 프로그램이 스트레스 대처방식에 미치는 효과

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단의 스트레스 대처방식의 시점 간 점수 차이는 Wilcoxon rank sum test를 이용하여 비교하였다<표 11>. 비기독교 대학생 집단에서 스트레스 대처방식 점수는 사전보다 사후에 유의한 차이가 나타났으며($z=-2.214$, $p<.05$), 즉 비기독교 대학생 집단의 스트레스 대처방식은 사전 평균 $3.00\pm.297$ 점에서 사후 $3.20\pm.227$ 점으로 증가하였다. 또 기독교 대학생 집단에서 스트레스 대처방식 점수는 사전보다 사후에 유의한 차이가 나타났으며($z=-2.207$, $p<.05$), 즉 기독교 대학생 집단의 스트레스 대처방식은 사전 평균 $2.69\pm.256$ 점에서 사후 $2.98\pm.239$ 점으로 증가하였다.

<표 11> 기독교대학생 집단과 비기독교대학생 집단 스트레스 대처방식 사전-사후 차이 검정

구분		사전실험		사후실험		z	유의확률(양쪽) (p)
		평균	표준편차	평균	표준편차		
문제해결	비기독교	3.00	.475	3.17	.408	-2.060	<.05
	기독교	2.66	.467	2.88	.403	-2.220	<.05
정서적완화	비기독교	2.79	.523	3.29	.349	-2.207	<.05
	기독교	2.62	.167	3.12	.163	-2.214	<.05
조력추구	비기독교	2.97	.464	3.11	.403	-1.890	>.05
	기독교	2.41	.621	2.69	.487	-2.041	<.05
문제회피	비기독교	2.91	.465	3.08	.491	-1.633	>.05
	기독교	3.16	.302	3.33	.376	-1.414	>.05
소망적사고	비기독교	3.46	.588	3.30	.485	-1.414	>.05
	기독교	2.86	.413	3.10	.374	-2.070	<.05
전체	비기독교	3.00	.297	3.20	.227	-2.214	<.05
	기독교	2.69	.256	2.98	.239	-2.207	<.05

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 스트레스 대처방식의 사전-사후 효과의 차이를 알아보기 위해 Mann-Whitney U test로 분석한 결과는 <표 12>와 같다. 비 기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 스트레스 대처방식 사전-사후($z=-1.854$, $p>.05$) 효과의 차이를 비교한 결과 스트레스 대처방식에서는 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표 12> 기독교 대학생 집단과 비기독교 대학생 집단 간 스트레스 대처방식 사전-사후 효과

구분	집단	사전-사후 차이				유의확률(양쪽) (p)
		M(SD)	평균순위 (순위합)	Mann-Whitney의 U	z	
문제해결	비기독교	.17(.108)	6.00(36.00)	15.000	-.506	>.05
	기독교	.22(.091)	7.00(42.00)			
정서적 완화	비기독교	.50(.250)	6.42(38.50)	17.500	-.082	>.05
	기독교	.50(.182)	6.58(39.50)			
조력추구	비기독교	.13(.125)	5.25(31.50)	10.500	-1.260	>.05
	기독교	.27(.201)	7.75(46.50)			
문제회피	비기독교	.16(.204)	6.33(38.00)	17.000	-.170	>.05
	기독교	.16(.258)	6.67(40.00)			
소망적 사고	비기독교	-.16(.265)	4.00(24.00)	3.000	-2.472	<.05
	기독교	.23(.150)	9.00(54.00)			
전체	비기독교	.20(.080)	4.58(27.50)	6.500	-1.854	>.05
	기독교	.29(.078)	8.42(50.50)			

스트레스 대처방식을 하위 요인별로 살펴보면, 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단의 문제 해결의 시점 간 점수 차이를 Wilcoxon rank sum test를 이용하여 비교하였다<표 11>. 비기독교 대학생집단에서 문제해결 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타났으며($z=-2.060$, $p<.05$), 또 기독교 대학생집단에서 문제해결 점수도 프로그램 사후 유의한 차이가 나타났다($z=-2.220$, $p<.05$).

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 문제해결의 사전-사후 효과의 차이를 알아보기 위해 Mann-Whitney U test로 분석한 결과는 <표 12>와 같다. 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 문제해결의 사전-사후($z=-.506$, $p>.05$) 효과의 차이를 비교한 결과 긴장에서 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

정서적 완화의 시점 간 점수 차이는 Wilcoxon rank sum test를 이용하여 비교하였다<표 11>. 비기독교 대학생집단에서 정서적 완화 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타났으며($z=-2.207$, $p<.05$), 또 기독교 대학생집단에서 정서적 완화 점수도 프로그램 사후 유의한 차이가 나타났다($z=-2.214$, $p<.05$).

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 정서적 완화의 사전-사후 효과의 차이를 알아보기 위해 Mann-Whitney U test로 분석한 결과는 <표 12>와 같다. 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 정서적 완화의 사전-사후($z=-.082$, $p>.05$) 효과의 차이를 비교한 결과 정서적

완화에서 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

조력추구의 시점 간 점수 차이는 Wilcoxon rank sum test를 이용하여 비교하였다<표 11>. 비기독교 대학생집단에서 조력추구 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타나지 않았으며 ($z=-1.890$, $p>.05$), 기독교 대학생집단에서 조력추구 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타났다($z=-2.041$, $p<.05$).

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 조력추구의 사전-사후 효과의 차이를 알아보기 위해 Mann-Whitney U test로 분석한 결과는 <표 12>와 같다. 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 조력추구의 사전-사후($z=-1.260$, $p>.05$) 효과의 차이를 비교한 결과 조력추구에서 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

문제회피의 시점 간 점수 차이는 Wilcoxon rank sum test를 이용하여 비교하였다<표 11>. 비기독교 대학생집단에서 문제회피 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타나지 않았으며 ($z=-1.633$, $p>.05$), 또 기독교 대학생집단에서 문제회피 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타나지 않았다($z=-1.414$, $p>.05$).

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 문제회피의 사전-사후 효과의 차이를 알아보기 위해 Mann-Whitney U test로 분석한 결과는 <표 12>와 같다. 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 문제회피의 사전-사후($z=-.170$, $p>.05$) 효과의 차이를 비교한 결과 문제회피에서 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

소망적 사고의 시점 간 점수 차이는 Wilcoxon rank sum test를 이용하여 비교하였다<표 11>. 비기독교 대학생집단에서 소망적 사고 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타나지 않았으며 ($z=-1.414$, $p>.05$), 기독교 대학생집단에서 소망적 사고 점수는 프로그램 사후 유의한 차이가 나타났다($z=-2.070$, $p<.05$).

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간 소망적 사고의 사전-사후 효과의 차이를 알아보기 위해 Mann-Whitney U test로 분석한 결과는 <표 12>와 같다. 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 소망적 사고의 사전-사후($z=-2.472$, $p<.05$) 효과의 차이를 비교한 결과 소망적 사고에서는 집단 간 유의한 차이가 나타났다.

VI. 결론 및 제언

본 연구는 스트레스 감소를 위하여 대학생 대상으로 영화치료 프로그램을 비대면 실시간 라이브 Zoom을 활용하여 그 효과를 검증하고자 하였다. 영화치료 프로그램의 효과검증은 2020년 10월 마지막 주부터 11월 셋째 주까지 실험집단을 대상으로 주 1회 120분, 총 4회 480분에 걸쳐 시행하여 스트레스 반응과 스트레스 대처 방식 척도의 사전·사후 차이를 비교하였다.

측정 도구는 고경봉 외(2000: 707-719)이 개발한 39문항으로 되어 있는 스트레스 반응 척도(SRI: Stress Response Inventory)와 Folkman과 Lazarus(1985)가 68개의 문항으로 개발한 것을 박애선·이영희(1992, 69-79)가 우리나라 실정에 맞추어 총 39개로 번안한 스트레스 대처방

식(The Ways of Coping Checklist) 척도를 사용하였는데, 그 결과를 토대로 요약하면 다음과 같다.

첫째, 비대면 실시간 라이브 Zoom을 활용한 영화치료 프로그램이 대학생의 스트레스 반응에 미치는 효과를 검증한 결과 유의 수준 $p = .05$ 에서 통계적으로 유의한 차이($z = -3.061$, $p < .01$)를 보였다. 즉 비대면 영화치료 프로그램은 사전 평균 $2.89 \pm .232$ 점에서 사후 $2.52 \pm .162$ 점으로 스트레스 반응에 변화가 있음을 보여준다. 이러한 연구 결과는 비대면 영화치료가 대학생의 스트레스를 감소시키는데 효과적인 방법이라는 것이 입증되었다.

둘째, 비대면 실시간 라이브 Zoom을 활용한 영화치료 프로그램이 대학생의 스트레스 대처 수준에 미치는 효과를 검증한 결과 유의 수준 $p = .05$ 에서 통계적으로 유의한 차이($z = -3.064$, $p < .01$)를 보였다. 즉 비대면 영화치료 프로그램은 사전 평균 $2.84 \pm .308$ 점에서 사후 $3.09 \pm .249$ 점으로 스트레스 대처방식에 변화가 있음을 보여준다. 이러한 연구 결과는 대학생들이 4회기 스트레스 반응과 대처에 대한 관리를 통하여 문제 해결 방법을 학습한 결과라고 할 수 있다.

따라서 본 연구의 유의미한 결과를 토대로 다음과 같은 논의가 이루어질 수 있다.

첫째, 비대면 영화치료 프로그램은 대면으로 해왔던 기존의 영화치료 방식과 마찬가지로 대학생의 스트레스 반응과 대처방식에 유의미한 변화를 가져왔음을 알 수 있다. 전체 4회기 480분의 영화치료 프로그램을 통해 참여 학생들의 스트레스가 감소하는 결과를 볼 때 대학생들은 평소에도 비교적 높은 스트레스를 경험하는 것으로 보이며, 이것은 대학생 시기에 보이는 시험, 과제, 발표, 취업 준비뿐만 아니라 코로나19의 요인이 높은 수준의 스트레스와 연결된다고 볼 수 있겠다. 이는 코로나19로 인해 비대면 수업을 진행해야 하는 대학의 현실을 고려하여 시행한 것이지만 앞으로 온라인 영화치료가 다양한 방법으로 활성화될 수 있는 기초를 제공했다고 볼 수 있다.

둘째, 비대면 영화치료 프로그램은 신앙과 관계없이 대학생의 스트레스 반응과 대처방식에 유의미한 변화를 가져왔다. 기독교 신앙인들을 위한 영화치료 프로그램이 반드시 기독교 영화라는 장르를 통해서만 효과를 나타내는 것이 아니며, 일반영화들을 사용했을 때에도 스트레스를 줄이고 대처하는데 긍정적인 효과를 가져올 수 있음을 알 수 있다. 그러나 이것은 모든 일반적인 영화가 동일한 효과를 낼 수 있다는 일반화의 오류에 빠져서는 안된다. 왜냐하면 영화 전체를 사용하지 않고 상담에 필요한 특정 부분만을 편집하여 상담자가 특정 목적에 따라 진행하는 지시적 접근 방법(the prescriptive way)을 활용했기 때문이다.

셋째, 기독교 영화치료사의 활동영역을 일반영역으로 넓혔다는 데 의미가 있다. 지금까지 기독교 영화치료의 세 가지 구성조건은 기독교 영화치료사와 기독교 영화 그리고 기독교인 내담자로 이루어졌다고 보고 있다. 그런데 이번 비대면 영화치료의 결과가 가지는 흥미로운 점은 비기독교인을 대상으로 하며 일반영화를 활용했음에도 불구하고 의미있는 효과를 보인 점에 있다. 이것은 영화치료의 주체적 진행자로서 기독교인이 기독교 세계관으로 영화를 보는 시각을 확립하고 비기독교인이 처한 어려운 심리상태를 돌보고자 하는 사회적 책임의식이 맺은 결과라 할 수 있다. 특히 기독교 대학생들이 함께 이루어진 집단상담이라서 기독교인과 비기독교인이 어울려 사는 세상에서 기독교 영화치료사의 역할이 앞으로도 기대된다고 할 수 있다.

본 연구 결과에 의해 인식한 후속 연구과제 및 연구 방향에 관한 제언은 다음과 같다.

첫째, 코로나19로 인해 대학생이 심리·사회적으로 어떻게 반응해야 할지 두려움과 불안으로 일상보다 더 많은 스트레스를 받고 있던 가운데 비대면 Zoom을 활용한 영화치료 프로그램의 효과가 있었으나 앞으로 비대면이 아닌 대면으로 이루어진다면 집단원 간의 상호작용을 통한 집단의 활성화와 응집력이 더욱 증가되어 치료 효과를 높이는데 도움이 될 수 있으리라 생각한다. 따라서 대면과 비대면 간의 상호 비교연구는 매우 흥미로운 일로 앞으로 전개될 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 대상은 1학년부터 4학년까지가 혼합된 대학생을 대상으로 프로그램을 시행한 결과이므로 일반화하기는 제한이 있을 수 밖에 없다. 치료 효과를 일반화하기 위해서 학년별에 따라 스트레스 반응과 대처 등을 고려하여 효과성을 검증하는 노력이 필요하다.

셋째, 본 연구는 실험집단 내 차이만 검증한 결과이므로 무선배치에 의한 통제집단과 실험집단의 연구가 필요할 것이다.

넷째, 본 프로그램은 비대면으로 주 1회 120분, 총 4회 480분에 걸쳐 실시한 결과 스트레스 반응과 스트레스 대처가 유의미한 수준으로 나타났으나 장기적인 효과를 알아보기 위해 대면으로 주 1회 2시간씩 8회기 이상을 진행해 보는 방안과 치료 이후 추후 검사도 고려해볼 필요가 있다.

참고 문헌

- 김수지(2005). **대인관계향상을 위한 상호작용적 영화치료의 효과**. 고려대학교 박사학위논문.
- 김창대 외 4명(2011). **상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가**. 서울: 학지사.
- 김태한(2011). **온라인 상담의 지속요인에 관한 질적 연구 -다회기 상담참여자들의 경험을 중심으로**. 사회 복지학회 학술대회자료집 2011.10. 1056-1088.
- 대학내일20대연구소(2020). **밀레니얼-Z세대 트렌드 2021**. 고양:위즈덤하우스.
- 보건복지부(2021). **2021년 1분기 「코로나19 국민 정신건강 실태조사」 결과 발표**, 보도자료 2021.05.06.
- 심영섭·김준형 역(2006). **시네마테라피**. Woltz, B.(2004). *E-Motion Picture Magic*. 서울: 을유문화사.
- 이지혜 역(2020). **하나님과 팬데믹**. Wright, Tom(2020), *God and the Pandemic*. 파주:비아토르.
- 임은미(2006). **사이버상담 이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 정석환 역(1988). **그리스도인을 위한 카운슬링 가이드**, Collins, Garry R. Ed.(1980), *Helping People Grow*. 서울:기독교지혜사
- 조계광 역(2020). **코로나 바이러스와 그리스도**, Piper, John(2020), *Coronavirus and Christ*. 서울:개혁된실천사.
- 최현실(2021). **코로나-19로 인한 대학신입생의 비대면 수업 경험에 대한 연구**, 교양교육연구 15(1)
- 홍병용 역(2020). **코로나바이러스 세상, 하나님은 어디에 계실까?**, Lennox, John C.(2020), *Where is God in a Corona Virus World?*. 서울:아바서원
- Hesley, J. W. & Hesley, J. G.(2001). *Rent two films and let's talk in the morning: Using Popular Movies in psychotherapy*. New York: Wiley.

논 찬 문		기독교학문연구회	
발표논문 제목	비대면 영화치료 프로그램이 대학생의 스트레스 감소에 미치는 효과 -기독교인 대학생과 비기독교인 대학생과의 비교를 중심으로	발표자	강진구, 고선옥
		논찬자 (소속)	신성만 (한동대학교)

본 논문은 코로나 19로 인해 대학생들의 심리적 어려움이 가중되는 상황에서 비대면 영화치료 프로그램을 개발하고 효과성을 검증한 연구로써, 대단히 시의적절하고 비대면 영화치료라는 새로운 접근을 제시하였다는 점에서 참신함이 돋보이는 연구입니다. 또한 기독교적 세계관을 통하여 이러한 접근의 필요성을 개관하고 있음도 중요한 시도로 보여집니다. 본 논찬을 통해 논문이 지닌 의미와 방향성을 생각해 보고 더 포함되었으면 하는 부분들을 제안해 보고자 합니다.

이 논문을 읽고 수년 전 미국심리학회에서 참석했던 세션이 기억났습니다. 소설을 영화화한 『The Reader』를 참석자들에게 보여주고 영화의 주인공을 자신들이 치료하고 상담하고 있는 내담자라고 가정하여 자신들의 이해와 개입 방향을 토의하는 세션이었습니다. 영화를 통한 접근이라 감정이입이 수월했고, 다양한 가능성에 열려있다는 점에 인상깊었던 저는 이를 학교 현장에 가져왔습니다. 학기 초 학생들에게 영화를 본 후 자신이 남녀 주인공들을 상담한다면 어떻게 할 것인지 쓰게 하고, 학기를 마치며 다시 글을 써보게 했더니, 이전에는 평가적, 판단적이었던 그들의 관점이 이후에는 삶의 고통 앞에 겸허해지는 모습으로 변하는 것이 눈에 보였습니다.

사람들은 자신의 삶을 하나의 이야기로 인식한다고 합니다. 그래서 사람은 좋은 이야기를 만들고자 하고, 이야기가 이해되지 않거나 큰 외부 충격을 받으면 이야기를 만들어가는 능력을 상실한다는 말도 있습니다. 크리스천으로서도 우리는 좋은 이야기를 만들고자 실존적으로 주어진 소위, 자유와 선택, 죽음, 삶의 의미의 문제들을 성경적 관점에서 매일 해결하고자 합니다. 그런 의미에서 우리가 코로나 팬데믹 상황에서 조금 벗어나 현 상황을 메타적으로 바라보고 삶의 의미와 방향성을 찾고 역사의식, 공동체 의식을 바탕으로 한 소명의식의 회복과 헌신으로 이야기를 전개해 나갈 필요성이 있습니다. 이런 측면에서 영화를 매개로 하는 접근은 분명한 장점이 있을 것 같습니다. 논문에서 인용된 톰 라이트의 지적대로 안디옥 교회 교인들은 기근 앞에서 기도하며 기근이 발생한 이유가 아닌 사람들을 돕기 위해 그들이 해야 할 일에 집중했다는 점을 기억하며, 도움을 받는 사람들에게 접근성이 높은 방법을 개발하는 것은 중요한 측면입니다. 이에 더하여 영화를 시청하는 프로그램 외에도 스스로 짧은 영화나 브이로그를 만들어 발표하게 하는 것도 청소년들에게 적용해 보면 좋겠다는 생각이 듭니다.

논문을 읽고 들었던 궁금증을 간략히 말씀드리고 논찬을 마무리하고자 합니다. 먼저 본 논문에서 선정한 영화들의 기독교적인 메시지는 무엇인지, 주로 사용했던 상담 접근은 무엇이었던지, 실제 집단상담을 진행하면서 기독교인과 비기독교인들이 경험하는 스트레스나 대처방식에서 어떠한 차이가 있었는지 궁금했습니다. 노고가 담긴 논문에 논찬자로 초청해주셔서 감사드리며, 아무쪼록 본 연구가 기독교 세계관을 이해하고, 많은 사람들에게 도움을 주는 연구로 쓰임 받기를 기도합니다.