

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

The Effect of Non-face-to-face Cinematherapy Program to Reduce Stress of University Students: Focusing on Comparisons between Christian and Non-Christian University Students

고선옥 (Sun Ok Ko)**

강진구 (Jingoo Kang) (교신저자/corresponding author)***

ABSTRACT

This study compares and verifies the effects of group cinematherapy programs for stress reduction among Christian and non-Christian university students by using Live Zoom.

Participants in the study consist of 12 male and female students attending A University located in B city as an experimental group. From the last week of October to the third week of November 2020, it was held once a week for 120 minutes, a total of 4 times for 480 minutes. Data analysis was performed using SPSS 25.

In conclusion the non-face-to-face cinematherapy has significantly affected the way university students deal with stress and reduce stress. In addition, it can be seen that there is no difference in these effects between Christian and non-Christian university students.

This is as meaningful result of performing cinematherapy using general cinema for both Christians and non-Christians. It has been shown that Christian Cinematherapists need to have a sense of social responsibility to take care of the difficult psychological state faced

* 2021년 08월 12일 접수, 09월 14일 최종수정, 09월 14일 게재확정

본 논문은 2021년 기독교학문연구회 춘계학술대회(2021.05.22)에서 발표한 논문을 수정 보완한 것임

** 궁통합예술심리상담센터(Gung Integrative Arts Psychotherapy Center), 대표, 경남 창원시 성산구 외동반림로 219-106, gung7692@naver.com

*** 고신대학교(Kosin University) 교수, 부산광역시 영도구 와치로 194, moviejin1@naver.com

by non-Christians due to the COVID-19 pandemic, and that Christian Cinematherapists' activities can reach non-Christians outside churches.

Key words : Zoom Consultation, non-face-to-face cinematherapy, Christian cinematherapy, COVID-19 Pandemic Stress, Comparison between Christian and non-Christian university students

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 하고 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. 특히 신입생들의 경우 대학 생활에 대한 정보 부족과 낭만적 대학 생활에 대한 기대와는 달리 사회적 거리 두기에 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 스트레스와 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 위험군과 자살 생각률은 증가하고 20-30대 정신건강은 악화된 것으로 조사됐다(보건복지부, 2021). 특히 20대와 30대의 젊은 층의 우울 위험군 비율은 각각 30.0%와 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 분명히 드러났다. 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 20대와 30대는 가족이라고 응답한 비율이 각각 44.0%와 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 처해있음을 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.

이때 영화치료프로그램은 기독교 상담가가 코로나 팬데믹 현실 속에서 심리적 어려움을 겪고 있는 대학생들을 도울 수 있는 의미있는 활동이 될 수 있다. 대부분의 대학생들은 전자영상매체의 세례를 받고 자란 세대로써 넷플릭스(Netflix)와 웨이브(wavve), 왓챠(Watcha)와 같은 인터넷으로 영화를 볼 수 있는 OTT(Over The Top) 서비스에 익숙하다. 이들에게 영화의 이미지를 사용한 이해와 설득 그리고 자기의 심리적 표현을 매우 활발하게 전개할 수 있는 영화치료는 비대면 문화 속에서도 활용에 대한 기대감을 높이고 있다(강진구, 2012: 88). 이를 위해 설정된 연구문제는 다음과 같다.

연구문제1. Zoom 라이브를 활용한 비대면 영화치료는 코로나 팬데믹 상황에서 대학생들의 스트레스 감소 및 대처방식에 어떤 효과가 있는가?

연구문제2. Zoom 라이브를 활용한 비대면 영화치료를 경험하는 기독교인과 비기독교인 대학생 간의 스트레스 감소 및 대처방식에 미치는 효과에는 차이가 있는가?

코로나19로 고통받는 상황에서 기독교인과 비기독교인 대학생 간의 효과의 차이가 있는가를 검증함으로써 기독교인 전문 상담사의 영화치료가 종교에 상관없이 모든 대학생들에게 선한 영향력을 발휘할 수 있는지를 살펴볼 수 있을 것이다.

그리고 비대면 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. 대학생을 대상으로 한 비대면 영화치료 연구는 융합적이며 코로나 팬데믹으로 인해 최근야 비로소

연구되기 시작한 분야라 할 수 있다. 그것도 대학생의 스트레스 감소를 위한 비대면 영화치료 연구는 이번이 처음이다. 다만 비대면 상호작용적 영화치료수업의 효과를 검증하는 최근 연구에서 감성지능과 공감능력에 미치는 효과가 대면 수업과 비대면 수업의 사이에는 큰 차이가 없는 것으로 나타났다(임애련, 2021). 본 연구와 일치하는 선행연구라 할 수는 없지만 대학생을 대상으로 비대면으로 이루어지는 영화치료의 효과를 기대할 수 있는 연구라 할 수 있다.

특히 기독교인 대학생과 비기독교인 대학생이 함께 참여하는 집단상담을 온라인상에서 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 도구로 삼아 진행하지 않았다는 점에서 이전의 기독교 영화치료에서 다루지 않았던 새로운 연구이기도 하다. 코로나19라는 긴급한 상황에서 기독교 상담자는 비기독교인 대학생들의 어려움을 외면하지 않으며, 직접 대면 상담이 불가능한 시점에서 온라인으로 진행되는 영화치료가 불가피한 현실은 기독교 상담자에게 새로운 도전과 모험이 될 수밖에 없다.

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

1. 기독교 세계관적 접근

코로나 팬데믹 현상이 세계를 휩쓸었을 때 이를 어떻게 이해하며 적절히 반응해야 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 대한 관점을 제공하고 있다.

영국의 기독교 변증학자인 존 레녹스(John Lennox)는 ‘코로나 바이러스와 그리스도’에서 신앙과 이성 균형잡힌 시각의 중요성을 보여주었다. 하나님이 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 죽음뿐만 아니라 부활을 통한 정의의 실현을

바라볼 때 우리는 코로나19의 고통 속에서 절망하지 않을 수 있음을 의미하는 것이다. 특히 레녹스는 ‘거리 두기’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 파이프(John Piper) 또한 사상 초유의 팬데믹 사태에 대한 신앙의 관점을 매우 중요하게 얘기했다. 자신의 신앙을 돌아보는 계기로 삼으며 재난 속에 담긴 하나님의 뜻을 구해야 함을 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 우려가 있지만 존 파이프 목사의 주장은 그리스도인들이 깨어있어야 한다는 의미의 일반적인 재난과 고통의 상황에 대한 성경의 의미로 읽혀진다.

그러나 존 파이프 목사는 기독교 상담자가 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 물음이어야 함을 제시했다. 그는 1세기에 안디옥교회에서 발생한 기근(사도행전 11장)을 예로 들며 안디옥교회 교인들은 기근 앞에서 기도하며 아울러 기근이 발생한 이유가 아니라, 사람들을 돕기 위해 그들이 해야 할 일에 집중했다는 해석을 내놓았다.

톰 라이트의 제언은 코로나19 앞에서 어려운 처지에 놓여있는 한국의 대학생들을 바라보는 기독교 상담자에게 매우 의미 있게 다가온다. 왜냐하면 한국의 대학생들은 코로나19의 상황에서 겪는 정신적 어려움으로 인하여 위험에 처해있고 그들을 돕기 위해 그리스도인들은 할 수 있는 일을 찾아야 하며, 무엇보다 실질적으로 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 코로나19의 상황에서는 더욱 요긴하게 사용되고 있다. 온라인 상담은 상담자와 내담자가 떨어져 있는 가운데 거리

에 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 베이스 상담, 심리검사, 상담 카페, 온라인 지지그룹이 있다. 온라인 상담이 주목받고 활용도가 높은 이유는 시간과 공간의 제약을 초월하고, 기록의 영구적 보존이 가능하며 수퍼비전과 자문, 그리고 문제의 외재화가 쉬우며 내담자가 자신의 글을 읽고 쓰는 과정에서 긍정적이라는 평가가 있기 때문이다(임은미, 2006).

온라인으로 하는 비대면 영화치료는 1990년대 이후에 출생한 새로운 세대를 일컫는 MZ세대에 속하는 대학생들의 호응을 받을 가능성이 높은 상담방법이다. 왜냐하면 그들은 인터넷과 스마트폰 같은 온라인 문화 안에서 태어나고 성장한 세대이기 때문이다. 비대면 영화치료가 가능한 이론적 배경에는 바로 MZ세대라는 새로운 유형의 인간의 출현과 비대면 영화치료를 가능하게 하는 ZOOM과 같은 화상 커뮤니케이션 프로그램 발달의 영향이 컸다. 이미 화상 수업을 통해 대학생들에게 익숙한 ZOOM은 상담자가 제공하는 영화를 내담자들이 함께 볼 수 있을 뿐만 아니라 대화와 채팅 등의 쌍방향 소통의 기술을 이용하여 온라인 상담의 장점들이 발휘될 수 있다.

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 않는다. 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 OTT 서비스를 통해 영화를 보는데 익숙하다는 점은 Zoom을 통해서 영화를 보며 심리상담이 효과를 거둘 수 있도록 만든 중요한 요소이기도 하다.

3. 영화치료의 상담적 접근

‘영화치료(Cinematherapy)’가 처음으로 상담과 심리치료에 활용된 것은 뤼미에르 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 혼자 아님 느낌을 받으며 위로와 희망을 갖게 할 수 있다. 영화를 통해 미처 알지 못했던 자신이 살아가는 현실의 모습을 현실보다도 더 잘 인식할 수 있는 점은 영화치료의 큰 장점이기도 하다.

내담자의 입장에서 보자면 영화 관람자체가 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 도움을 줄 수 있다.

III. 연구 방법

본 연구는 대학생을 대상으로 비대면 실시간 Zoom으로 영화치료를 시행하고 그 효과를 분석하였다. 실험설계는 사전 사후검사 설계에 따라 비대면 영화치료를 실행 전과 후에 실험집단 내 스트레스 반응과 스트레스 대처방식의 변화량으로 비교하였다. 자료 분석을 위하여 IBM SPSS Statistics Version 25 프로그램을 이용하였고, 실험집단의 스트레스 반응과 스트레스 대처방식에 대한 사전 사후 점수 차이를 비교하기 위해 Wilcoxon signed-rank test를 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 스트레스 반응 척도를 사용하였다(고경봉, 2000: 707-719). 이 척도는 긴장(6문항), 공격성(4문항), 신체화(3문항), 분노(6문항), 우울(8문항), 피로(5문항), 좌절(7문항) 등 7개 하위요인에 따라 총 39문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 1점 '전혀 그렇지 않다', 2점 '그렇지 않다', 3점 '보통이다', 4점 '그렇다', 5점 '매우 그렇다' 등 5점 Likert 척도로 측정하게 되어있다. 본 연구에서 사전검사 전체 신뢰도 계수는 Cronbach's $\alpha=.934$ 로 나타났다.

Table 1. Configuring Subregion Questions on Stress Response Inventory and Internal Reliability

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 정도를 측정하기 위해 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 척도를 박애선·이영희(1992, 69-79)가 우리나라 실정에 맞춘 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 39개의 하위영역으로 문제해결(15문항), 정서적 완화(9문항), 조력 추구(6문항), 문제 회피(4문항), 소망적 사고(5문항)의 5개 요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점 ‘전혀 그렇지 않다’, 2점 ‘그렇지 않다’, 3점 ‘보통이다’, 4점 ‘그렇다’, 5점 ‘매우 그렇다’로 5점 Likert 척도에 따라 응답하도록 되어있다.

본 연구에서 전체 문항에 대한 신뢰도 계수는 Cronbach's $\alpha=.926$ 이며 척도의 각 하위 영역별 문항 수 및 신뢰도 Cronbach's α 는 Table 2에서 확인할 수 있다.

Table 2. The Ways of Coping Checklist and Internal Reliability

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 이완 및 스트레스 감소와 관리 비전을 구성하였다. 영화 선정은 영화 감상을 활용할 때 유용한 여덟 가지 장점⁴을 참조하여 프로그램 회기 주제에 부합하고 스트레스 완화를 위한 계획을 세웠고 아울러 내적 자원을 파악하고 강화시켜 문제를 바람직하게 해결하는 과정이 나타나는 영화를 선정하여 실시하였다(Hesley & Hesley, 2001).

Table 3. Program-specific configuration and activity contents

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) * 소감 나누기
2	* 비합리적 신념 다루기	* 자동적 사고 이해 * 자신의 부정적이며 자동적 사고의 인식 및 비합리적 신념 이해하기	* 영화감상 * 자신의 부정적 자동적 사고의 인식 및 비합리적 신념 찾기(시트지 작성) * 소감 나누기
3	* 정서 다루기	* 자신의 정서 도식을 현재 여기- 지금 알아차리기 * 감정의 재구조화 탐색과 이해하기	* 영화감상 * 스트레스에 관한 주요 감정 찾기(시트지 작성) * 소감 나누기
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

4) 부부 영화심리치료사로 활동하는 John W. Hesley와 Jan G. Hesley는 영화를 ‘치료적 은유(therapeutic metaphors)’로 보고 있으며, 등장인물들이 그들의 문제에 대한 새로운 해결책을 시도하는 영화를 추천함으로써 내담자로 하여금 새로운 행동을 제안한다. 이것을 가능하게 만드는 것은 영화 감상을 심리치료에 활용할 때 도움이 되는 여덟 가지의 장점이 있다고 보기 때문이다. 첫째, 영화는 치료 계획에 도움을 준다. 둘째, 영화의 등장인물을 통해 내담자에게 역할 모델을 제공해 줄 수 있다. 셋째, 영화를 통해 내담자의 정서를 자극한다. 넷째, 의사소통을 증가시킬 수 있다. 다섯째, 문제해결을 위한 내담자의 내적인 자원을 파악하고, 강점을 강화시킨다. 여섯째, 희망과 용기를 제공한다. 일곱 번째, 내담자의 문제를 재구조화시킬 수 있다. 여덟 번째, 내담자가 인생에 있어서 가치의 우선순위를 매길 수 있도록 도움을 줄 수 있다(Hesley & Hesley, 2001).

3. 영화의 선정 및 선정 이유

본 연구에서 사용된 영화는 코로나 팬데믹 상황에서 대학생이 힘을 내도록 하거나 개인의 동기유발을 창출시켜서 긍정적인 스트레스 반응 및 대처를 위해 선정되었다.

Table 4. Film Titles and Reason for Choice

회기	영화제목 (제작년도)	clipping ⁵ 내용	선정 이유
1	쥬만지: 새로운 세계(Jumanji: Welcome to the Jungle, 미국, 2017)	<ul style="list-style-type: none"> * 스펜서가 어릴 때 절친인 프리지의 숙제를 대신해 주는 장면. * 게임 속 쥬만지에서 각자가 선택한 아바타가 된 장면. * 제규어의 눈 보석을 찾아 끼워주고 쥬만지를 떠나 현실 세계로 돌아오는 장면. 	<ul style="list-style-type: none"> * 어릴 때 절친인 프리지의 숙제를 해주는 스펜서의 현실 세계의 모습을 보고 대학생 자신이 받는 스트레스의 반응을 인식할 수 있도록 한다. * 게임 속 근육질 탐험가인 고고학자 아바타가 되어 프리지 뿐만 아니라 친구들과 함께 쥬만지의 저주를 풀어 주지만 현실 세계에 돌아오고 싶지 않은 스펜서와 현실 세계로 돌아온 스펜서를 보고 스트레스 대처방식을 이해한다.
2	다크 워터스(Dark Waters, 미국, 2019)	<ul style="list-style-type: none"> * 월버 테넌트가 태프트 로펌의 롬 빌렛 변호사를 찾아와 자신의 테이프를 건네주며 자신을 도와 달라고 요청하는 장면. * 롬이 아내와 월버 테넌트와 함께 40년간 독성 물질이라는 것을 알고도 해피 프라이팬을 만들고 C8 독성이 있는 오염 물질을 물로 유출시킨 것을 듀폰 사장과 태프트 로펌 회사 필사장에게 말하는 장면. * 롬이 월버 테넌트를 찾아가 모든 사실을 말하고 그들을 처벌하기는 원하지만 롬의 제안에 그곳을 떠날 수 없다고 말하는 장면. 	<ul style="list-style-type: none"> * 환경 보호국, 정부, FBI 때문에 웨스트버지니아의 변호사들은 겁이나 자신을 도와주지 않아 기업법 전문 변호사를 찾아가지만 화학회사를 변호한다며 거절하는 롬 빌렛의 모습을 보고 부정적인 자동적 사고를 인식할 수 있도록 한다. * 2차 대전 중 비밀리 개발된 합성화학물질로 최초 탱크 방수 코팅에 사용할 만큼 절대 깨지지 않고 단단해서 듀폰 회사와 화학물질을 개발한 3M은 가정에도 불침투 코팅 프라이팬을 사용할 수 있도록 고안 하였다. 그러나 메스꺼움과 고열을 동반하고 암뿐 아니라 기형아를 출산하게 된다는 것을 알고도 연 10억 달러의 돈을 벌기 위해 계속하고 있는 불의한 신념을 알아차릴 수 있도록 하였다.

5) 영화치료에서 clipping 이란 사용 목적에 따라 영화의 일부분을 편집한 것을 말한다.

<p>3</p> <p>몬스터 콜 (A Monster Calls, 미국 외, 2016)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 치유의 나무가 세 가지 이야기를 하고 코너 오 말 리 에 게 자신의 꿈과 악몽에 대한 네 번째 이야기를 해야 한다고 하는 장면. * 약이 듣지 않으니 치유의 나무에게 낮게 해달라고 하지만 치유의 나무는 코너에게 네 번째 이야기를 하는 장면. * 12시만 되면 나타나는 치유의 나무는 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 자신에게 일어나는 감정을 탐색하고 스트레스에 관한 주요 감정을 표현할 수 있도록 한다.
<p>4</p> <p>리틀 포레스트 (한국, 2018)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 견디지 못하고 도망치듯 서울을 떠나 고향으로 돌아와 인생의 해답을 찾으려 하는 장면. * 친구 은숙이와 사소한 다툼을 하고 은행으로 친구를 찾아가 화해를 하는 장면. * 밤에 친구들과 다슬기를 잡으며 자신들의 이야기를 나누는 장면. * 시험, 연애, 취업이 쉽지 않은 혜원이는 현재를 견디며 발전을 위해 기다림을 배워가는 중이다. 이를 통해 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 대처방식을 찾아 스스로 하는 변화의 중요성을 알 수 있도록 한다.

4. 프로그램 실시

본 프로그램은 비대면 Zoom으로 2020년 10월 마지막째 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 대학생을 대상으로 하고 있으며 연구자의 연구 목적을 설명하고 협조를 받은 후 최종적으로 12명이 참가하여 실험집단을 구성하였다.

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

Table 5. Demographic Characteristics

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 기독교인 대학생과 비기독교인 대학생의 스트레스 감소에 미치는 효과를 비교 검증하기 위해 참가한 대학생을 대상으로 사전조사 및 실험처치 그리고 사후조사를 모형으로 비교하는 사전-사후 실험설계를 사용하였다.

Table 6. Research Plan

	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 통해 스트레스를 감소시키고 기독교인 대학생과 비기독교인 대학생과의 프로그램의 효과를 비교하는 것이다. 이러한 목적을 달성하기 위해 대학생의 스트레스 반응과 스트레스 대처방안에 어떠한 영향을 미치는지 확인하고자 통계적으로 분석하였다. 또한 참여한 인원을 가지고 기독교 대학생과 비기독교 대학생 간 차이가 있는지도 통계적으로 분

석하였다.

프로그램의 효과성을 검증하기 위하여, 사전 및 사후에 스트레스 반응 척도와 스트레스 대처방식 척도를 이용하였고 자료의 표본 수가 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(Table 7). 분석 결과 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 나타났다.

Table 7. The stress response between a group of Christian and non-Christian university students

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	.195(.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 대처방식의 동질성 검증을 위해 Mann-Whitney U test를 실시하였다(Table 8). 분석 결과 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 나타났다.

Table 8. Similarity of Coping style between a group of Christian and non-Christian university students

구분	집단	M(SD)	평균순위 (순위합)	Mann- Whitney의 U	z	유의확률(양쪽) (p)
문제해결	비기독교	3.00(.475)	7.58(45.50)	11.5000	-1.044	>.05
	기독교	2.66(.467)	5.42(32.50)			
정서적 완화	비기독교	2.79(.523)	7.75(46.50)	10.500	-1.209	>.05
	기독교	2.62(.167)	5.25(31.50)			
조력추구	비기독교	2.97(.464)	8.50(51.00)	6.000	-1.945	>.05
	기독교	2.41(.621)	4.50(27.00)			
문제회피	비기독교	2.91(.465)	5.33(32.00)	11.000	-1.154	>.05
	기독교	3.16(.302)	7.67(46.00)			
소망적 사고	비기독교	3.46(.588)	8.17(49.00)	8.000	-1.627	>.05
	기독교	2.86(.413)	4.83(29.00)			
전체	비기독교	3.00(.297)	8.42(50.50)	6.500	-1.848	>.05
	기독교	2.69(.256)	4.58(27.50)			

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 통계 분석의 Wilcoxon signed-rank 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 signed-rank test를 이용하여 비교하였다(Table 9). 비기독교 대학생 집단에서 스트레스 반응 점수는 사전과 비교할 때 사후에 유의한 차이가 나타났다($z=-2.207$, $p<.05$). 비기독교 대학생 집단의 스트레스

반응은 사전 평균 2.85±.266점에서 사후 2.55±.158점으로 감소하였다. 또 기독교 대학생 집단에서 스트레스 반응 점수 또한 사전과 비교할 때 사후에 유의한 차이가 나타났다($z=-2.207$, $p<.05$). 기독교 대학생 집단의 스트레스 반응은 사전 평균 2.94±.203점에서 사후 2.50±.178점으로 감소하였다.

Table 9. Difference between pre- and post-stress responses between groups of Christian and non-Christian university students

	구분 평균	사전실험		사후실험		z	유의확률(양쪽) (p)
		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 분석하였다(Table 10). 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.

Table 10. Pre-and post-effects of stress response between a group of Christian and non-Christian university students

구분	집단	사전-사후 차이				유의확률(양쪽) (<i>p</i>)
		M(SD)	평균순위 (순위합)	Mann-Whitney의 U	<i>z</i>	
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)			

(2) 프로그램이 스트레스 대처방식에 미치는 효과

비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단의 스트레스 대처방식의 시점 간 점수 차이는 Wilcoxon signed-rank test를 이용하여 비교하였다(Table 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.

Table 11. Difference of Coping style between pre- and post-stress responses between groups of Christian and non-Christian university students

구분	평균	사전실험		사후실험		z	유의확률(양쪽) (p)
		표준편차	평균	표준편차	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 분석하였다(Table 12). 비기독교 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.

Table 12. Effects of Coping style between pre- and post-stress responses between groups of Christian and non-Christian university students

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)			

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

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)			

VI. 결론 및 논의

본 연구는 코로나 팬데믹 상황 가운데서 스트레스 감소를 위하여 비기독교 대학생과 기독교 대학생을 대상으로 영화치료 프로그램을 비대면 실시간 라이브 Zoom을 활용했을 때 그 효과를 비교 검증하고자 하였다. 영화치료 프로그램의 효과 검증은 2020년 10월 마지막 주부터 11월 셋째 주까지 실험 집단을 대상으로 주 1회 120분, 총 4회 480분에 걸쳐 시행하여 스트레스 반응과 스트레스 대처방식 척도의 사전·사후 차이를 비교하였다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 비대면 실시간 라이브 Zoom을 활용한 영화치료 프로그램이 대학생의 스트레스를 감소시키는 동시에 스트레스 대응 능력을 증가시킴으로써 효과가 있음을 증명하였다. 스트레스 반응 및 스트레스 대처방식 등 두 가지 면에서 검사한 결과 유의미한 변화를 가져온 결과가 이를 보여준다.

스트레스 반응의 경우 사전검사와 프로그램 시행 후 실시된 사후검사 결과를 비교했을 때 스트레스가 유의미한 수치로 감소한 것을 볼 수 있다. 하위요인들인 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로 및 좌절 역시 사전과 사후검사에서 유의한 차이를 나타냄으로써 Zoom을 활용한 비대면 영화치료가 대학생들의 스트레스를 줄이는 데 효과가 있음을 알 수 있다.

또한 대학생의 스트레스 대처방식에 미치는 효과를 검증한 결과에도 유의한 차이를 보였다. 즉 비대면 영화치료 프로그램은 사전과 사후를 비교했을 때 스트레스 대처방식에도 긍정적 변화가 있음을 보여주었다. 하위요인들인 문제해결, 정서적 완화, 조력추구, 문제회피 및 소망적 사고 등에서 모두 유의미한 변화를 보여줌으로써 스트레스를 대처하는 능력이 프로그램 시행 전에 비해서 좋아졌음을 볼 수 있다. 이러한 연구 결과는 대학생들이 4회기를 겪으면서 스트레스 반응과 대처에 대한 관리를 통하여 문제 해결 방법을 학습한 결과라고 할 수 있다.

둘째, 비대면 실시간 라이브 Zoom을 활용한 영화치료 프로그램을 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 스트레스 반응 및 스트레스 대처방식 등 두 가지 면에서 검사 비교한 결과 집단 간 유

의한 차이가 나타나지 않았다. 즉 비대면 영화치료 프로그램을 통해 비기독교 대학생과 기독교 대학생 모두 스트레스가 감소했고, 스트레스 대처방식에 있어서도 동일한 긍정적 변화를 보였다. 이것은 비대면 영화치료가 기독교 신앙의 유무와 관계없이 스트레스를 받는 대학생들에게 긍정적 영향을 주었음을 나타낸다. 프로그램을 진행하기 전에 양쪽 집단 간 스트레스 반응 및 대처방식에 대한 동질성 검증에서 통계상 유의한 차이를 보이지 않았기 때문에 비교 결과는 신뢰할 만한 수준이라고 볼 수 있다. 이것은 비대면 영화치료가 기독교 신앙을 가진 사람과 그렇지 않은 사람이 혼재된 집단상담 등에서처럼 기독교 신앙에 따른 인적구성의 제한을 받지 않고 영화치료를 필요로 하는 사람은 누구에게나 적극적으로 사용될 수 있음을 보여주었다.

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

첫째, 비대면 영화치료의 활성화를 기대함과 동시에 효과를 거두기 위한 조건에 대한 논의가 이루어질 수 있다. 코로나 팬데믹은 다가올 미래의 언컨택트(Umcontact)사회를 앞당겼다는 평가를 받고 있다. 교육은 물론 의료분야까지도 미래 사회에서는 비대면 문화가 광범위하게 펼쳐질 것이 예상되는 현실에서 코로나 팬데믹은 미래 사회에 대한 대응을 미리 시험할 수 있는 기회였다.

지금까지 영화치료는 상담자와 내담자가 같은 공간에 머물면서 준비된 영화를 보고 상담을 진행하는 형식이었기 때문에 쌍방향으로 영화를 보며 온라인 상담을 하기가 어려운 기술적인 한계점에 부딪혔었다. 그러나 Zoom과 같은 비디오 커뮤니케이션 기술의 발전은 비대면 영화치료를 가능하게 할 뿐만 아니라 상담의 효과를 기대할 수 있어서 앞으로 활성화될 가능성이 크다. 특히 스마트폰과 인터넷 문화에 익숙할 뿐만 아니라 영화 보기를 좋아하는 대학생과 Z세대들에게 비대면 영화치료는 편리하고 친근감 있게 접근할 수 있어서 비대면 영화치료가 앞으로 활성화될 가능성을 높이고 있다.

그렇다면 비대면 영화치료가 효과를 거두기 위한 중요한 조건들은 무엇인지에 대한 논의가 필요할 것이다. 기술적인 한계를 극복했을 영화치료의 성공을 위한 중요한 조건들로는 적절한 영화의 선택과 선택된 영화를 상담과 치료에 적용할 수 있는 능력있는 영화치료사가 있어야 한다. 영화치료의 방법 가운데는 상담자의 개입 없이도 적절한 영화를 보는 것만으로도 치료 효과를 기대할 수 있는 ‘자기조력적 영화치료(Self-Help Cinema therapy)’가 있어서 영화 자체가 제공하는 심리치료 효과를 무시할 수 없다. 그러나 이번 연구에서 실행한 영화치료 방법은 ‘상호작용적 영화치료(Interactive Cinema therapy)’로써 편집된 영화를 본 후 상담자와 학생들이 상호소통하며 치료 효과를 기대하는 방식이다. ‘상호작용적 영화치료’를 시행하는 영화치료사는 내담자의 현실과 필요에 대한 정확한 이해를 바탕으로 라포(rapport)를 형성할 수 있어야 하며, 적절한 영화와 장면의 선택 그리고 그것을 적용하여 상담자와 학생 간의 생각과 의견이 공유되는 가운데 즉각적인 상담이 이루어져야 한다. 한마디로 학생들로부터 신뢰받고 프로그램을 이끄는 데 부족함 없는 능력있는 영화치료사가 성공의 중요한 조건일 수

있다는 점에서 성공적인 대면 영화치료의 요건이 비대면 영화치료에도 적용될 가능성에 대한 논의가 필요하다.

둘째, 기독교 신앙인들을 포함한 모든 사람을 대상으로 하는 영화치료 프로그램의 확장성을 기대함과 동시에 비기독교인과 기독교인이 영화치료의 효과를 볼 수 있는 영화의 영역에 대한 논의가 제기될 수 있다. 이번 연구는 비기독교인과 기독교인 대학생이 함께 집단으로 참여하는 가운데 일반영화들을 편집 사용하였을 때 스트레스 반응과 대처방식에 유의미한 변화를 가져왔다. 이것은 기독교 신앙인들을 위한 영화치료프로그램이 반드시 기독교 영화라는 장르를 통해서만 효과를 나타내는 것이 아니며, 일반영화들을 사용했을 때에도 스트레스를 줄이고 대처하는데 긍정적인 효과를 가져올 수 있음을 알 수 있다. 이것은 상담대상과 영화선택에 있어서 기독교 영화치료의 영역을 넓히는 계기가 될 수 있다. 일반인과 기독교인이 동시에 치료효과를 기대할 수 있고, 기독교 장르의 영화보다 그 숫자가 훨씬 많은 일반영화들을 사용할 수 있다는 점에서 기독교 상담자가 행하는 영화치료의 세계는 확장될 가능성이 높다.

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. 따라서 기독교인과 비기독교인이 영화치료에 활용할 수 있는 일반영화를 어떻게 혹은 어떤 기준으로 선택해야 하는지에 대한 논의가 추후 필요할 것으로 보인다.

마지막으로 위의 결과를 통해 기독교 영화치료사의 활동영역을 일반영역으로 넓혔다는 데 의미를 발견할 수 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 기독교인과 비기독교인 모두를 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 영화치료의 전문성과 결합하여 맺은 결과라 할 수 있다. 코로나 팬데믹으로 인해 대학생들이 적지 않은 스트레스를 받는 현실에서 고통받는 그 누구도 외면하지 않고 적극적으로 도움의 손길을 제공하는 기독교 상담자에게 영화치료는 이웃사랑을 실천하는 훌륭한 도구임에 틀림없다. 기독교인과 비기독교인이 함께 어울려 공부하는 대학 캠퍼스에서 기독교 영화치료의 역할이 앞으로도 기대된다고 할 수 있다.

“이 논문은 다른 학술지 또는 간행물에 게재되었거나 게재 신청되지 않았음을 확인함.”

참고문헌

1. 국내 문헌

- 강진구(2012). 기독교영화치유의 이해와 전망. **한국기독교심리상담학회지**, 15: 77-90.
- [Kang, J. G.(2012). Understanding and Prospects of Christian Cinema Therapy, *Journal of Korean Christian Psychological Counseling* . 15, 77-90.]
- 고경봉(2000). 스트레스반응척도의 개발, **신경정신의학**, 39(4), 707-719.
- [Ko, K. B.(2000). Development of the Cognitive Stress Response Scale, *Journal of Neuropsychiatry*. 39(4), 707-719.]
- 김수지(2005). **대인관계향상을 위한 상호작용적 영화치료의 효과**. 박사학위논문. 고려대학교.
- [Kim, S. J.(2005). *A study on development and effectiveness of a cinematherapy program for improving interpersonal relationship*. Doctoral Dissertation. Korea University, Seoul, Korea.]
- 김창대(2011). **상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가**. 서울: 학지사.
- [Kim, C. D.(1998). *Development and evaluation of counseling and psychological education programs*. Seoul: Hakjisa.]
- 김태한(2011), 온라인 상담의 지속요인에 관한 질적 연구 -다회기 상담참여자들의 경험을 중심으로, **사회복지학회 학술대회자료집** 2011.10. 1056-1088.
- [Kim, T. H.(2011). A Qualitative Study on the Sustainability of Online Counseling - Focusing on the Experience of Multiple-Time Counseling Participants. *Journal of Social Welfare Conference 2011*. 1056-1088.]
- 대학내일20대연구소(2020). **밀레니얼-Z세대 트렌드 2021**. 고양: 위즈덤하우스.
- [Inst. of Univ. Tomorrow the Age of 20s(2020). *Millennial-Gen Z Trend 2021*. Goyang: Wisdomhouse.]
- 박애선·이영희(1992). 기혼여성의 성역할 특성과 스트레스 지각이 스트레스 대처방식에 미치는 영향, **한국심리학회지**, 4(1), 69-80.
- [Park, A. S., Lee, Y. H(1992). Influence of the Sex Role Characteristics and Stress Perception of Married Women On the Coping Style for Stress. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 4(1), 69-80.]
- 보건복지부(2021). **2021년 1분기 「코로나19 국민 정신건강 실태조사」결과 발표**, 보도자료 2021.05.06.
- [Ministry of Health and Welfare.(2021). *The results of the “Corona 19 Survey on the Mental Health of the People”*. Press Release 2021.05.06.]
- 임애련(2021). COVID-19로 인한 비대면 상호작용적 영화심리치료 수업의 효과성 연구: 감성지능과 공감

능력, **한국산학기술학회논문지**, 22(2), 57-66.

[Lim, A. R.(2021). A Study on Effectiveness of Online Interactive Cinematherapy Course Due to COVID-19: Emotional Intelligence and Empathic AbilityDevelopment of the Cognitive Stress Response Scale, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 22(2), 57-66.]

임은미(2006). **사이버상담 이론과 실제**. 서울: 학지사.

[Im, E. M.(2006). *Cyber-Counseling Theory and Practice*. Seoul: Hakjisa.]

최현실(2021). 코로나-19로 인한 대학신입생의 비대면 수업 경험에 대한 연구, **교양교육연구**, 15(1), 273-286.

[Choi, H. S.(2021). A Study on the Non-face-to-face Teaching Experience of College Freshmen due to Covid-19. *Journal of Liberal Arts Education*, 15(1), 273-286.]

2. 번역서 및 외서

심영섭·김준형 역(2006). **시네마테라피**. Woltz, B.(2004). *E-Motion Picture Magic*. 서울: 을유문화사.

[Shim, Y.S., Kim, J.H.(2006). *Cinema Therapy*: Eulyoo Publishing. Trans. Woltz, B.(2004), *E-Motion Picture Magic*. Centennial:Glenbridge Publishing]

이지혜 역(2020). **하나님과 팬데믹**, Wright, Tom(2020), *God and the Pandemic*. 파주: 비아토르.

[Lee,J.H.(2020). *God and the Pandemic*. Paju:Viator. Trans. Wright, Tom(2020), *God and the Pandemic*. London:The Society for Promoting Christian Knowledge]

정석환 역(1988). **그리스도인을 위한 카운슬링 가이드**, Collins, Garry R. Ed.(1980), *Helping People Grow*. 서울:기독지혜사

[S.H. Jung(1988). *Counseling Guide for Christian*. Seoul:The Christian Wisdom Publishers. Trans. Collins, Garry R. Ed.(1980), *Helping People Grow*. Santa Ana: Vision House]

조계광 역(2020). **코로나 바이러스와 그리스도**, Piper, John(2020), *Coronavirus and Christ*. 서울:개혁된 실천사.

[Cho,K.G.(2020). *Coronavirus and Christ*. Seoul:Reformed Practice Books. Trans. Piper, John(2020), *Coronavirus and Christ*. Wheaton:Crossway]

홍병용 역(2020). **코로나바이러스 세상, 하나님은 어디에 계실까?**, Lennox, John C.(2020), *Where is God in a Corona Virus World?*. 서울: 아바서원

[B.Y.Hong(2020). *Where is God in a Corona Virus World?*. Seoul:Abba Book House. Trans. Lennox, John C.(2020), *Where is God in a Corona Virus World?*. Srrrey: Good Book Company.

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.

3. 인터넷 문헌

연합뉴스, “‘코로나 우울’ 전국민 심리지원 강화”,

<https://news.v.daum.net/v/20210205120121895> (검색일 2021.02.08.)

[“‘Corona Depression’ Strengthens National Psychological Support”, Yonhap News. Retrieved from <https://news.v.daum.net/v/20210205120121895> (2021.02.08.)]

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

The Effect of Non-face-to-face Cinematherapy Program to Reduce Stress of University Students: Focusing on Comparisons between Christian and Non-Christian University Students

고 선 옥 (궁통합예술심리상담센터)
강 진 구 (고신대학교/교신저자)

논문초록

본 연구는 기독교인 대학생과 비기독교인 대학생을 대상으로 스트레스 감소를 위한 집단영화치료 프로그램을 라이브 Zoom을 활용하여 그 효과를 비교하고 검증하였다.

연구 참여자는 B도시에 소재한 A대학교에 재학 중인 남녀 학생 12명을 실험집단으로 구성하여 2020년 10월 마지막 주부터 11월 셋째 주까지 주 1회 120분, 총 4회 480분에 걸쳐 진행하였으며 자료 분석은 SPSS 25를 사용하였다.

결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 비대면 실시간 라이브 Zoom을 활용한 영화치료 프로그램이 대학생의 스트레스 반응에 미치는 효과를 검증한 결과 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 또한 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 스트레스 반응 사전-사후 효과의 차이를 비교했을 때 스트레스 반응에서는 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

둘째, 비대면 실시간 라이브 Zoom을 활용한 영화치료 프로그램이 대학생의 스트레스 대처 수준에 미치는 효과를 검증한 결과 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 그러나 비기독교 대학생 집단과 기독교 대학생 집단 간의 스트레스 대처방식 사전-사후 효과의 차이를 비교했을 때 스트레스 대처방식에서는 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

결론적으로 비대면으로 진행한 영화치료가 대학생들의 스트레스를 감소시키고 스트레스에 대처하는 데 의미 있는 영향을 주었다고 볼 수 있다. 아울러 기독교 대학생과 비기독교 대학생 간에는 이러한 효과들의 차이가 없음을 알 수 있었다.

이것은 기독교인과 비기독교인 모두를 대상으로 일반영화를 활용한 영화치료를 실행했을 때 거둔

의미있는 결과이다. 기독교 영화치료사는 코로나 팬데믹으로 인해 비기독교인이 처한 어려운 심리상태를 돌보고자 하는 사회적 책임의식을 가질 필요가 있으며, 기독교 영화치료사의 활동영역이 교회를 벗어나 비기독교인들에게까지 미칠 수 있음을 보여주었다.

주제어: 줌 상담, 비대면 영화치료, 기독교 영화치료, 코로나 팬데믹 스트레스, 기독교 대학생과 비기독교 대학생 비교