

알코올 의존자를 위한 자기사랑 프로그램 개발 및 효과 연구

전 영 민[†]

서울시립은평병원

본 연구는 알코올 의존 환자를 위한 자기사랑 프로그램을 개발하고, 이 프로그램이 알코올 의존 환자의 우울감과 단주의지에 미치는 영향을 검증하고자 하였다. 참여자는 프로그램 처치를 받은 처치집단에 19명, 처치를 받지 않은 알코올 통제집단에 8명, 전체 27명이었다. 처치집단은 매주 1 회기씩 총 8회기의 프로그램에 참여하였다. 자기사랑 프로그램은 자기 탐색을 통하여 자신의 가치를 발견하고, 긍정적인 행동과 사고를 훈련하며, 자신의 가치를 향상시키고 유지시킬 수 있는 계획을 수립하는 것으로 구성되어 있다. 프로그램 효과를 검증하기 위해 프로그램을 실시하기 전과 후에 우울감과 단주의지를 측정하였다. 본 연구결과, 자기사랑 프로그램은 알코올 의존자의 우울감을 유의하게 감소시켰으며, 단주의지는 유의하게 증가시켰다. 끝으로 본 연구의 제한점과 시사점이 논의되었다.

주요어 : 자기사랑, 알코올 의존, 우울, 단주의지

* 본 연구는 2001년 한국음주문화연구센터의 알코올 치료프로그램개발 사업비로 이루어졌다. 프로그램 구성은 도와주신 박상규님, 그리고 프로그램 진행을 도와주신 최용성님, 김채옥님, 조현섭님에게 감사드림.

† 교신저자(Corresponding Author) : 전 영 민 / 서울시 은평구 응암동 산 6 서울시립 은평병원 정신과 임상심리실 / FAX : 02-300-8255 / E-mail: mmpi@korea.com

알코올 사용 장애, 특히 비자의적으로 입원한 알코올 의존환자에 대한 치료적 측면에서 나타나는 주요 문제점으로는, 반사회적 성격 등 성격적 문제가 바탕에 깔려 있고, 정신과 소속에 대한 환자의 거부감이 강하며, 특히 우울로 인한 약한 치료 동기는 치료 과정을 어렵게 한다(김종성, 1998; Tarter, 1988; Wanberg & Milkman, 1998). 많은 치료 모형들이 환자의 동기형성에 초점을 맞추어 노력하고 있다. 미국에서 실시된 Project MATCH Research Group(1993)에서는 치료 형태보다는 환자의 내면적 동기와 환자 주변의 사회적 지지망(social network)이 알코올리즘 환자의 예후와 관련된 중요한 가변적인 변수임을 시사해주고 있다. 특히 우리나라와 같이 알코올 사용에 허용적이고 사회적인 동기로 음주하는 경우가 많은 동양권 문화에서는 우리나라 실정에 적합한 개입 방법을 사용해야 한다(서문희, 1998; 윤현의, 권정화, 최순, 1997; 차명호, 1998).

비자의적으로 입원한 알코올 환자는 교육이나 집단치료에 협조적이지 않고 주의집중을 잘 하지 못한다. 또한 이들은 대개 만성적 과정을 거치면서 사회적 지지망을 잃고 우울 수준이 높아 치료적 동기를 형성하기가 어렵고 참을성이 없다. 따라서 이들에게 음주문제를 직접적으로 문제삼거나 혹은 인지행동치료와 같이 환자의 부정적인 인지에 곧바로 직면하게 하기보다는 우선 자신의 소중함에 대한 탐색을 통해 스스로 단주 결심을 할 수 있도록 유도할 필요가 있다. 자기를 소중하게 아끼고 자기 삶을 사랑하기 위해 스스로 단주를 결심했을 때 치료적 동기가 더 향상되고, 단주 행동이 더 오랫동안 지속될 것으로 판단된다.

이에 박상규(1998)는 마약류 환자들을 프로그램에 참여시키기 위한 보다 적극적 기법으로 數息觀 명상을 활용한 자기사랑하기 프로그램을 제안하였다. 수식관 명상은 간단하고 배우기가 쉬

워 많이 사용되고 있는 호흡 명상법이다. 수식관 명상은 호흡을 할 때 일에서 열까지의 숫자를 반복하여 해야하는 것으로, 주의집중이나 심리적 안정을 가져오는 데 효과가 있음이 입증되고 있다(천강래, 1982). 이와 유사하게 석가모니 당시의 수행방법으로 세계적인 명성을 얻고 있는 “위파 사나 수행법”에서도 ‘명명(labeling) 호흡’을 하고 있다(동아일보, 2001). 즉, 좌선시 호흡할 때 “배가 부른다(rising)”하며 숨을 들이쉬고 ”배가 꺼진다(falling)”하며 숨을 내쉰다. 이름을 붙이면서 숨을 쉬으로서 무심히 지나쳐 온 것을 새삼 관찰의 대상으로 삼아서 자신의 미세한 움직임까지 느끼게 만들고, 생체 리듬의 주기를 느리게 만들어 주의집중력과 침울성을 고양시키고 심리적 안정을 가져오는 효과를 통해 자기수행을 하는 것이 특징이다. 이 같은 “명명(命名)식 명상“은 의욕이 떨어지는 만성 알코올 환자의 각성수준을 높이고, 학습효과를 극대화하기 위한 준비과정으로 적합할 것으로 보인다. 뿐만 아니라 명상은 프로그램 시간이외의, 일상생활에서도 마음을 안정시키고 충동성을 줄일 수 있게 한다(장현갑, 김교현, 1998; 정태혁, 1998).

박상규의 마약류 환자를 위한 자기 사랑하기 프로그램은 주로 강의와 환자의 자기 탐색적 기록과 발표로 구성되어 있다. 그러나 알코올 환자들은 만성적인 과정을 거치면서 사회적 지지망이 무너지고 교육수준이 낮기 때문에(서문희, 1998) 마약류 환자에 초점을 맞춘 자기 사랑하기 프로그램을 알코올 환자에게 그대로 적용하기에는 문제가 있다. 따라서 본 프로그램에서는 다음과 같은 핵심 요소에 초점을 맞추어 프로그램을 개발하고자 하였다.

첫째, 알코올 의존자들은 알코올에 사로잡혀 있다는 것을 알고 있으나 자기개념이 약하고 우울 수준이 높아 변화에 대한 동기가 부족하다

(Beck, Wright, Newman, & Liese, 1993). 따라서 자기탐색과정을 통해 긍정적인 자기개념을 확립시키고 자신을 사랑하게 할 수 있는 치료적 개입이 필요하다.

Maslow(1970)는 인간을 완전한 만족 상태에 거의 도달하지 못하는 부족을 느끼는 동물로 묘사했다. 즉 인간은 끊임없이 욕구를 충족시키기 위해 노력한다는 것이다. 그의 욕구 단계이론에 의하면 인간의 욕구에는 단계가 있는데 즉, 기본 생리적 욕구, 안전욕구, 소속감 및 사랑 욕구, 자존심의 욕구, 마지막으로 가장 높은 단계인 자아실현 욕구가 그것이다. 이러한 도식은 낮은 단계에 있는 강한 욕구가 적어도 다소나마 만족되어야 개인이 더 높은 단계의 욕구를 의식하거나 동기가 생긴다는 가정을 하고 있다. 비자의적으로 가족들에 의해 입원한 알코올 의존자들은 어느 욕구가 가장 강할 것인가? 그들은 대부분 가족들이 있기에 생리적 욕구나 안전 욕구는 충족되었을 것이다. 이들은 대개 가족들에 대한 서운함과 외로움을 호소한다. 따라서 자신을 사랑하고 다른 사람으로부터 사랑을 받고 싶은 욕구를 우선적으로 충족이 되어야 자존감 욕구나 자아실현 욕구가 커질 것이다.

그래서 알코올 환자의 단주를 돋기 위해서는 자기를 바로 보고 자기를 사랑할 수 있도록 하는 프로그램이 중요하다. 알코올 환자가 가지고 있는 열등감을 이해하고, 이들이 알코올을 통하여 우울한 기분을 전환시키기보다는 자신을 이해하고 자신을 소중하게 여기는 자기사랑이 더 중요하다는 점을 인식하게 하도록 하여야 한다. 자기의 장점을 인식하고 단점은 수정하며, 자기의 진정한 가치를 더 높이기 위한 긍정적인 행동을 찾아서 실천하는 것이 필요하다. 자기를 사랑함으로써 진정으로 자기에게 도움이 되는 행동을 하게 되고 남을 사랑할 수 있게 된다(김중술, 1998).

본 연구에서는 자기사랑을 “자신의 소중함을 발견하고, 자기 잘못에 대해서는 스스로 훈계하며, 자신과 타인을 수용하며, 자신의 가치를 높이기 위해 노력하는 것”으로 규정하였다.

둘째, 자기를 사랑하기 위해서는 먼저, 자신을 알아야 한다. 자기 성장을 위해서는 정확한 자기 평가와 자기 이해가 우선적이다. 그러나 비자의적으로 입원한 환자들은 분노감과 우울감이 혼재하여 치료에 대한 동기가 매우 낮다. 따라서 자기 탐색에 있어서도 소극적이기 때문에 자신에 대한 정확하고 긍정적인 태도를 이끌어내기가 어렵다. 따라서 MBTI(Myers & McCaulley, 1985)와 같은 성격검사를 활용하여 흥미롭게 자기 탐색을 유도할 필요가 있다. 본 프로그램에서는 박상규의 자기사랑하기 프로그램과 다르게 환자들의 교육에 대한 동기를 높이기 위해 간단한 심리검사를 활용하고자 하였다.

셋째, 일반적으로 마약 중독자들과 마찬가지로 알코올 의존자들도 집단구성원에 대한 소속감이 강한 편이다. 따라서 알코올 의존자들을 치료할 때는 동료 환자들이 단주를 권유하는 시간을 주는 것이 좋다. 따라서 본 프로그램에서도 박상규(1998)가 제안한 ‘퇴원 예정자를 위한 시간’을 포함시켰다. 퇴원할 환자가 남은 환자에게 그리고 남은 환자들이 퇴원할 환자에게 단주를 권유하는 시간을 마련하게 되면 서로가 단주하는 데 도움을 받을 것이다. 프로그램의 시작 시기가 환자에 따라 같지 않을 경우에는 집단원 서로가 감정을 마무리하도록 하고 사회생활에서의 마음의 준비를 다지도록 할 시간을 특별히 가질 필요도 있다.

넷째, 인지부조화 이론에서는 사람은 자신의 행동과 태도가 일치되지 않을 경우에는 자신의 태도를 수정하려는 경향이 있다고 본다(Festinger, 1957). 퇴원할 환자가 여러 사람 앞에서 단주하겠다는 결심을 하고, 다른 사람에게 음주하지 않도록

록 밀함으로써 자신의 언어적 행동과 완전하게 일치되지 않는 태도를 가지고 있었다면, 서서히 행동과 일치되는 방향으로 태도변화가 급진전 될 가능성성이 있고, 이미 행동과 일치되게 단주결심을 한 경우라면 퇴원 후에도 그러한 태도가 지속될 수 있도록 하는 데 영향력을 미칠 것이다. 마찬가지로 나머지 환자들도 퇴원할 환자에게 음주하지 않기를 이야기함으로써 자신이 알코올을 끊어야 한다는 태도변화를 보일 가능성이 높아 질 것이다.

다섯째, 알코올 의존자들은 자신이나 타인에 대한 부정적인 생각을 가지고 있으며 긍정적인 측면에 대해서는 인식하지 못하는 경우가 많다. 그러나 우울수준이 높은 알코올 의존자들에게 인지재구조화 기법을 적용하여 자신의 부정적인 측면에 바로 직면하게 하는 것은 비효과적이다. 특히 학력이 높지 않은 알코올 의존자들에게 인지재구조화 기법은 치료적 동기를 더욱 저하시킬 가능성이 높다. 따라서 긍정적인 사고 훈련의 하나로서 긍정적인 좌우명을 만들어 매일 읽도록 한다면 훈련과정이 복잡하지 않아 프로그램 참여 동기를 향상시킬 것이며, 또한 자신을 실패한 사람이 아니라 끊임없이 도전하는 사람으로 인식하게 될 것이다.

여섯째, 알코올 환자들의 치료에 대한 시작은 자신이 지닌 문제점에 대해서 인정하고 받아들이는 데 있다. 또한 그러한 문제되는 행동들을 대체할 수 있는 행동을 구체적으로 찾아서 실천하는 것이 중요하다. 따라서 결과적으로 좋지 못한 행동이었지만 그 당시에는 최선을 다한 행동이 무엇이었는지를 탐색하고, 그러한 행동을 대신할 수 있는 보다 긍정적인 행동을 찾는 것이 필요하다.

일곱째, 알코올 환자들은 대개 자신과 타인에 대한 칭찬에 인색하다. 사람을 사귀는 데에는 알

코올이 큰 도움이 된다는 생각을 가지고 있다. 따라서 인간관계에서 칭찬이 술 한잔 보다 더 낫다는 인식의 전환과 실천이 필요하다. 집단 구성원들간에 서로의 장점을 찾아서 칭찬하고, 또한 자신의 장점을 스스로 표현하는 훈련이 칭찬 행동을 실생활에 활용하는 데에 도움을 줄 것이다. 이러한 칭찬행동을 통해 다른 사람으로부터 더욱 사랑 받고, 또한 스스로를 사랑하고 소중하게 가꾸게 될 것이다.

여덟째, 비자의적으로 입원한 환자들은 가까운 가족들에 대한 분노감이 많다. 따라서 이들에 대한 이해와 용서의 마음이 생기지 않고서는 알코올 치료 동기를 유발시키기도 어렵고, 용서되지 않은 감정이 재발의 원인이 되기도 한다. 따라서 인간의 실수에 대한 올바른 이해를 통해 서로를 용서하고 감사하는 마음을 가지도록 한다. 또한 이러한 감사와 용서의 마음을 편지글을 통해 자연스럽게 표출되도록 유도하는 것이 효과적일 것이다.

아홉째, 비자의적으로 입원한 환자들은 입원 초기에 치료진과 병원 환경에 대한 불만을 표출한다. 이러한 불만을 치료 시간에 표현하도록 함으로서 부정적 감정을 스스로 중화시키고, 더 나아가 치료시간에는 모든 감정들이 수용될 수 있음을 확신시키는 것이 프로그램에 대한 참여 동기의 향상에 도움이 될 것이다. 따라서 본 프로그램에서는 각 회기의 마지막 부분에 5분 발표시간을 두어서 참여자들이 부정적인 감정을 표출하도록 하였다.

열째, 퇴원 후 하고 싶은 구체적인 목표를 세우는 것이 중요하다. 실천 가능한 목표가 있다는 것은 망망 대해에서의 등불과 같은 존재이다. 비록 실패한다고 할지라도 목표를 세워야 다음의 성공을 기대할 수 있다. 알코올 환자들은 실패가 두려워서 단주에 대한 결심을 하지 않는 경우가

많다. 그러나 살아가야 하기 때문에 다시 목표를 세우고 노력한다는 것은 성공여부를 떠나 그 자체가 가치 있는 행동임을 인식해야 할 필요가 있다.

마지막으로, 박상규의 자기사랑하기 프로그램에서는 주로 진행자가 교육내용을 강의하는 식으로 구성되어 있다. 서울 시립은평병원에서 박상규의 프로그램을 알코올 사용 장애 환자들에게 실시한 결과, 이러한 강의는 환자들을 더욱 수동적으로 만드는 경향이 있었다. 따라서 본 프로그램에서는 강의를 토론식으로 진행함으로서 참여자들의 자발적인 참여를 유도하고자 하였다.

이상의 요점들에 근거해서 알코올 의존 환자가 치료 프로그램을 어려워하지 않고 적극적으로 참여하여 자신의 숨겨진 가치를 발견하고, 또한 그 당시에는 최선의 선택이었지만 결과적으로 부정적인 결과를 초래한 행동들을 탐색하여 자신의 가치를 높일 수 있는 행동으로 수정하도록 하는 자기사랑 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하였다.

방 법

참여자

참여자는 알코올 병동에 비자의로 입원한 알코올 의존 환자들 중에서 프로그램 시작일로부터 14일 이전에서 3일 이전까지 입원한 25명이었다. 이들은 DSM-IV에 준거하여 주치의가 알코올 의존으로 진단한 환자들이었다. 그러나 25명 중 1명의 자료는 신뢰성이 없었고 5명은 중간에 자퇴원하여 최종 분석은 19명을 대상으로 하였다.

프로그램 처치를 받지 않는 통제집단은 프로그램 시작한 후 3일간 입원한 환자들 중에서 역

표 1. 인구통계학적 특성

변인	처치집단	통제집단	중도퇴원집단
연령	41.63(10.23)	37.88(6.03)	40.13(12.21)
교육연한(년)	12.78(2.48)	12.25(2.66)	11.25(2.98)
유병기간(개월)	36.26(31.26)	33.38(26.39)	32.32(29.43)
입원기간(일)	9.42(3.82)	3.50(.53)	9.23(3.67)

시 알코올 의존으로 진단된 8명의 환자로 구성하였다. 특정 환자들을 치료에서 인위적으로 제외시키기 힘든 현실적인 문제 때문에 처치집단과 비슷한 인원으로 구성하지는 못하였다. 이들에 대한 인구통계학적 변인의 집단별 평균과 표준편차는 표 1과 같다.

처치집단과 통제집단간에 연령, $t(25)=0.35$, ns, 교육연한, $t(25)=0.51$, ns, 그리고 유병기간, $t(25)=0.25$, ns에서는 유의한 차이가 없는 것으로 드러났다. 그러나 입원일로부터 첫 측정일까지로 산정한 입원기간에 있어서 유의미한 차이가 있었다, $t(19.6)=6.61$, $p<.01$.

측정도구 및 절차

프로그램 평가를 위해서 우울감과 단주의지에 있어서의 변화를 측정하였다. 측정은 프로그램 1회기 실시 직전과 8회기 직후에 각각 실시하였다. 그러나 통제집단의 경우 입원 3일에서 4일 후에 측정하였다. 입원 직후에 곧바로 측정하게 되면 입원으로 인한 우울수준이 높을 것으로 추정되기 때문에 첫 측정시점을 늦추었다.

단주의지. 단주의지를 측정하기 위해 5점 척도 (“전혀 그렇지 않다”에서 “매우 그렇다”까지)로 구성한 단일 문항을 사용하였다: 술을 끊을 생각이다.

Beck 우울척도. 우울을 측정하기 위해 Beck

Depression Inventory(이후 BDI; Beck, 1967)를 이영호와 송종용(1991)이 변안한 것을 사용하였다. 이 질문지는 총 21문항으로 이루어져 있고 각 문항은 4개의 기술문으로 구성되어 우울증상의 강도를 반영하도록 되어 있으며 가능한 점수는 0점에서 63점이다. 이영호 등(1991)은 내적 합치도 $\alpha = .98$, 반분 신뢰도 계수 .91을 보고하였다. 본 연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's α)가 .89였다.

자기사랑 프로그램

자기사랑 프로그램의 목적은 자신의 소중함을 발견하고, 자기 잘못에 대해서는 스스로 훈계하며, 자신과 타인을 수용하고, 자신의 가치를 높이기 위해 노력하도록 함으로서 장기적으로는 새로운 삶에 대한 동기를 높이고 단기적으로는 알코올 치료에 대한 동기 고양이 목적이이다.

한 회기 진행시간은 약 60분이며, 구성은 1)명명(命名)식 명상, 2)좌우명 읽기, 3)토론식 강의, 4)작업활동, 5)5분 발표, 6)퇴원 예정자를 위한 시간으로 구성되어 있다. 3분 동안의 명명식 명상을 통해 마음을 안정시키고 주의집중력을 증가시켜서 프로그램 교육준비를 하게 한다. 그 다음 단계인 좌우명 읽기(15분)는 4회기 때 참여자 스스로 만든 자기 좌우명을 참여자들이 돌아가면서 읽게 하여 자기에 대한 긍정적인 강화를 하도록 한다.

15분 동안 이루어지는 토론식 강의에서는 강의 내용을 진행자가 일방적으로 전달하기보다는 토론을 통해 전달함으로서 참여자들의 프로그램에 대한 참여를 높인다. 그리고 작업활동 시간(20분)에는 참여자들이 과제를 완성하여 발표하고 소감을 나눈다. 5분 발표시간에는 참여자가 프로그램 시간에 하지 못한 얘기들을 5분 동안 발표하게 하여 감정들, 특히 부정적인 감정들을 표출하게

만든다.

마지막으로 퇴원 예정자들이 남아 있는 동료들에게 해 주고 싶은 말을 하도록 함으로서 동료들이 단주에 대한 결심을 할 수 있도록 돋는다(2분).

각 회기별 내용을 간단하게 소개하면 다음과 같다.

1회 자기 탐색. 미리 나누어 준 “자기 탐색지”에 각 주제에 따라 생각하고 기록하게 하고, 다음에는 각자로 하여금 전체 집단 앞에서 자기가 쓴 내용을 읽게 한다. 자신에 대해 부정적인 측면만 발표하는 참여자에게는 긍정적인 측면은 없는지 살펴보도록 격려한다. 단점의一面에 있는 장점을 부각시켜 주고, 참여자는 스스로를 얼마나 부정적으로 생각하는지를 발표를 통해 알게 한다. 탐색지의 주요 내용은 자신의 핵심적인 성격특성을 4가지 단어로 기록하기, 인간관계에서 불편하거나 싫어하는 사람의 특성, 자시과 잘 통하는 사람의 특성, 자신이 부족하다고 생각했던 약점 등을 기록하는 것이다.

2회 나의 성격. MBTI와 같은 성격검사 결과를 자기 탐색지 내용과 비교해서 느낌을 발표한다. 특히 검사 결과에 나타난 자기 성격의 장점에 대해서는 다시 한번 인지하고, 자기 성격의 약점에 대해서는 지난 생활과 연결 시켜서 반성해 보도록 돋는다. 자기 성격의 개선할 점에 대해서 참여자들과 토론하면서 탐색한다.

3회 음주 손익계산서. 음주로 인해 자신에게 미치고 있는 신체적·정신적·사회적 손실이 무엇인지를 탐색하게 한다. 현실적인 손익계산서를 작성함으로서 스스로 단주 하려는 결심을 하도록 한다. 참여자들과의 토론을 통하여 음주로 인한

손실을 서로 공감하도록 한다.

4회 긍정적 사고훈련. 자신을 사랑하고 소중하게 가꾸기 위해서는 먼저 부정적 사고에서 벗어나야 한다. 따라서 자신이 가지고 있는 부정적인 생각들은 무엇이 있는지 살펴보게 한다. 그 후 자신에게 용기와 힘을 줄 수 있는 좌우명을 만들게 한다. 스스로 만든 좌우명을 매 회기마다 읽어 하여 자기 자신을 긍정적으로 보는 습관을 기르도록 한다.

5회 긍정적 행동탐색. 과거의 부정적 행동과 그 결과를 생각하고, 부정적 행동을 대체할 수 있는 긍정적 행동을 구체적으로 탐색하도록 한다. 또한 동료 참여자들의 발표를 통해 미처 인식하지 못하였던 자신의 부정적인 행동을 탐색하며, 긍정적인 행동에 대해서는 서로 격려한다.

제 6회 칭찬하기. 다른 사람으로부터의 칭찬을 통해 스스로에 대해 긍정적으로 생각할 수 있는 기회를 가지게 된다. 또한 대인관계를 좋게 하는 데 있어서 술 한잔 보다 칭찬 한마디가 더 좋다는 사실을 깨닫게 한다. 이러한 목적으로 집단 구성원에 대한 칭찬할 내용을 기록하고 발표하게 한다. 직접적인 표현을 통해 칭찬에 익숙해지도록 하고, 칭찬을 받았을 때의 생생한 느낌을 체험하도록 한다.

7회 사랑의 편지쓰기. 자신을 사랑하기 위해서는 마음속의 분노감이나 서운함을 털어 내야 한다. 알코올 의존환자들은 가까운 가족들에 대한 분노감이나 서운한 감정이 깊은 경우가 많다. 가까운 사람들에 대한 부정적인 감정에서 벗어나서 그들을 용서함으로서 자학하는 행동을 감소시키는 것이 목표이다. 이를 위해 분노감과 용서에

대해 토론하고, 자신이나 가족들에 대한 용서와 감사의 편지를 쓰도록 유도한다. 편지글을 발표하고, 서로의 공감을 전달한다.

8회 나의 바램과 계획. 자신을 사랑하기 위해서는 자신의 진정한 바램이 무엇인지를 알 필요가 있다. 자기가 바라는 바를 얻기 위하여 구체적으로 무엇을 해야 할 것인지에 대하여 생각하고 계획하도록 한다. 자신이 진정으로 바라는 것을 얻기 위해서는 무엇보다도 단주하지 않으면 안된다는 것을 스스로 느끼도록 해야 한다. 자신의 바램을 성취하고 자기 가치를 향상시키기 위해 구체적이고 실천 가능한 계획을 세워서 발표하고, 토론을 통해 현실성 있는 계획으로 수정하도록 한다. 마지막 회기에는 모두가 그 동안의 소감을 얘기하고, 서로가 자신을 더욱 소중하게 아낄 수 있도록 격려한다.

절 차

프로그램 진행을 위해 2명의 임상심리 전문가가 참여하였는데, 1인은 프로그램을 진행하고 나머지 1인은 프로그램 시작하기 직전과 프로그램 종료 시점에 치료효과를 평가하기 위한 측정을 실시하였다. 통제집단의 경우 첫 측정은 입원 3-4 일 후에 하였고 두 번째 측정은 첫 측정으로부터 8주가 되는 시점에 하였다.

프로그램 진행은 2001년 10월 5일부터 2001년 11월 23일까지 8주간 매주 1회기씩, 매주 화요일 오전 11부터 12시까지 60분 동안 이루어졌다.

연구설계

자기사랑 프로그램이 알코올 의존자의 우울 기분과 단주의지에 미치는 효과를 알기 위해 BDI

점수와 단주의지 측정치를 종속변인으로 하고, 집단(처치집단과 통제집단)을 집단간 변인으로 측정시점(처치전, 처치후)을 집단내 변인으로 하는 반복측정 혼합설계를 하였다.

결 과

프로그램 처치를 받은 처치집단과 처치를 받지 않은 통제집단에게서 측정한 각 질문지 점수의 평균과 표준편차를 표 2에 제시하였다.

표 2. 참여 집단의 척도 평균 및 표준편차

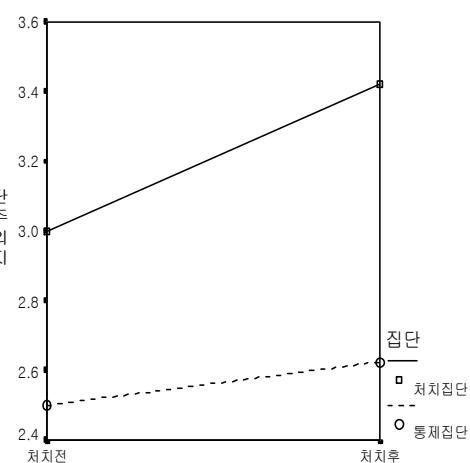
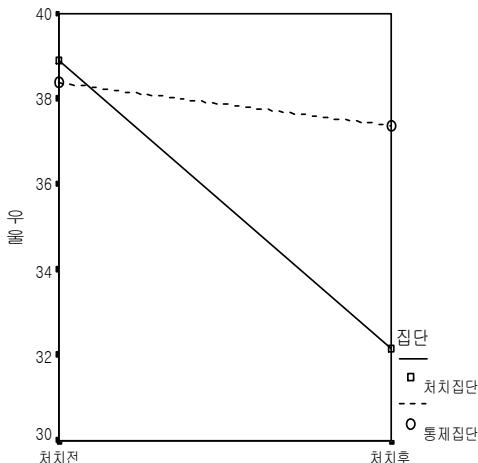
척도	측정시점	처치집단	통제집단
BDI	처치전	38.89(14.26)	38.38(10.31)
	처치후	32.16(7.73)	37.38(10.18)
단주의지	처치전	3.00(.88)	2.50(.53)
	처치후	3.42(.51)	2.63(.74)

()안은 표준편차

우울에서 집단간 차이

프로그램 처치를 받은 처치집단과 처치를 받지 않은 통제집단을 대상으로 프로그램 처치 전과 후에 BDI로 측정한 우울 정도는 표 2와 그림 1에 제시되어 있다. 두 집단간에 입원기간에 있어서 유의미한 차이가 있었으므로 입원기간과 처치 전 우울 측정치를 공변량으로, 처치 후 우울 측정치를 종속변인으로 한 공변량분석을 수행하였다. 분석 결과, 입원기간과 처치 전 우울 측정치를 통제적으로 통제한 상태에서도 두 집단은 프로그램 처치 후 우울에 유의미한 차이를 보였다, $F(1, 23)=16.63, p<.01$. 각 집단별로 단순효과를 비교한 결과, 처치를 받지 않은 통제집단의 우울 정도는 두 측정 시점간에 유의미한 차이를 보이지 않았으나, $t(7)=1.28, ns$, 처치집단의 우울 정도는 처치 전에 비해 처치 후에 유의하게 감소하였다, $t(18)=2.28, p<.05$.

임상적인 우울의 변화를 살펴보기 위해 두 측정 시점간의 우울 차이를 비교한 결과, 우울 점수가 8점 이상 감소된 환자는 13명, 변화가 없거나



나 1점 감소된 환자는 3명, 그리고 2점에서 9점 정도 상승한 환자는 3명이었다. 전체 19명 중 68.4%가 8점 이상의 비교적 높은 우울 감소를 보인 것으로 나타났다.

단주의지에서 집단간 차이

프로그램 처치를 받은 처치집단과 처치를 받지 않은 통제집단을 대상으로 프로그램 처치 전과 후에 측정한 단주의지는 표 2와 그림 2에 제시되어 있다. 두 집단간에 입원기간에 있어서 유의미한 차이가 있었으므로 처치 전 단주의지 측정치와 입원기간을 공변량으로, 처치 후 단주의지 측정치를 종속변인으로 한 공변량분석을 수행하였다. 분석 결과, 입원기간과 처치 전 단주의지 측정치를 통계적으로 통제한 상태에서도 두 집단은 프로그램 처치 후 단주의지에 유의미한 차이를 보였다, $F(1, 23)=6.85, p<.05$. 각 집단별로 단순효과를 비교한 결과, 처치를 받지 않은 통제집단의 단주의지는 두 측정 시점간에 유의미한 차이를 보이지 않았으나, $t(7)=1.55, ns$, 처치집단의 단주의지는 처치 전에 비해 처치 후에 유의하게 증가하였다, $t(18)=2.38, p<.05$.

논의

본 연구는 비자의적으로 입원한 알코올 의존 환자들을 치료하기 위한 자기사랑 프로그램을 개발하고 단주의지 및 우울에 미치는 효과를 검증하고자 하였다.

오늘날 경제적으로 어려워지면서 알코올 의존자들이 급증하고 있다. 이들은 대체로 가족들에 의해 강제적으로 입원하게 되며, 입원과 퇴원을 반복하면서 만성적인 과정을 거치게 되고, 삶에 대한 희망을 잃고 치료적 동기도 찾아 볼 수 없

어 치료를 더욱 어렵게 하고 있다. 따라서 본 연구에서는 삶에 대한 희망을 잃고 오히려 술에 의존하여 살아가려는 알코올 의존 환자들에게 자가 사랑을 통해 삶에 대한 욕구를 찾고 더 나아가 자존감 욕구와 자기실현 욕구를 자극할 수 있는 프로그램을 개발하고자 하였다.

비자의적으로 입원하였으며 교육 수준이 높지 않는 알코올 의존자에게 초점을 맞추어서 이들의 눈높이에 맞는 프로그램 내용을 구성하고자 하였다. 따라서 우선 단순하면서 인지적 노력이 크게 요구되지 않는 내용으로 구성하고자 하였다. 둘째, 일방적인 전달식 강의보다는 토론식 강의를 통해 참여자들의 개입을 이끌어내고자 하였다. 셋째, 프로그램 효과를 높이기 위해 프로그램을 시작할 때 3분간 명상을 함으로서 마음을 가라앉히고 주의력을 증가시키고자 하였다. 넷째, 스스로 만든 좌우명을 매 회기마다 읽게 하여 스스로를 다스리는 행동을 생활화시키고자 하였다.

이와 같은 기준에 따라 자기를 사랑할 수 있는 프로그램을 개발하였다. 전체 8회기로 구성하였고 매 회기 60분 정도 소요된다. 각 회기의 제목은 자기탐색, 나의 성격, 음주 손익계산서, 긍정적 사고훈련, 긍정적 행동탐색, 칭찬하기, 사랑의 편지쓰기, 나의 바램과 계획이다. 이렇게 구성한 자기사랑 프로그램을 비자의적으로 입원한 알코올 의존환자에게 8주 동안 실시한 후 처치전과 처치후의 우울감 변화 및 단주의지 변화를 검증하였다.

결과를 살펴보면, 8주 동안의 처치를 받은 처치집단은 유의미한 우울감 감소를 보였으나 처치를 받지 않은 통제집단은 유의미한 우울감 변화를 보이지 않았다. 또한 단주의지에 있어서도 처치를 받은 처치집단은 단주의지가 강화되는 효과를 보였으나 통제집단은 유의미한 변화를 보이지 않았다. 따라서 자기사랑 프로그램의 알코올 의

존자들의 우울감을 감소시키고 단주의지를 강화시키는 데 효과가 있는 것으로 나타났다. 그러나 단주의지에 있어서는 두 집단간에 실질적인 차이가 크지 않기 때문에 자기사랑 프로그램은 단주의지의 향상으로 이어지게 하는 데에는 다소 미흡한 점이 있는 것으로 보인다.

본 연구는 여러 가지 제한점을 가지고 있는데 첫째, 특정 환자들만을 치료에서 제외시키기 힘든 현실적이고 윤리적인 문제 때문에 처치를 하지 않는 통제집단을 처치집단과 비슷한 인원으로 구성하지 못하였다. 비록 프로그램 진행자가 아닌 제 3자가 질문지 측정을 하였지만 통계 검증력을 높이기 위해서는 알코올 의존 환자로 구성된 비처치 통제집단의 인원을 처치집단과 비슷하게 할 필요가 있다.

둘째, 본 프로그램이 비자의로 입원한 알코올 의존환자의 치료적 동기를 향상시키는 데에도 그 치료목표가 있기 때문에, 입원 초기에 이들의 낮은 의욕을 향상시키고 단주의지를 고양시키기 위해서는 단기간에 집중적으로 프로그램이 진행되어야 하지만 본 연구에서는 매주 1회기씩만 진행하였다. 따라서 앞으로의 연구에서는 매주 2회기 씩 집중적으로 프로그램을 진행하여 그 효과를 비교 검증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에 참여한 알코올 집단은 총 25명으로 많았다. 프로그램 진행자 1명이 60분 정도의 짧은 시간에 프로그램을 진행하기에는 참여자가 너무 많은 것으로 나타났다. 즉, 모든 참여자에게 고르게 발표할 시간이나 토론할 시간을 줄 수 없었다는 문제점을 보였다. 따라서 효과적인 집단 치료를 위해서는 치료집단이 10명 내외가 되어야 할 것이다.

마지막으로, 본 연구에서 자기사랑 프로그램이 우울감을 감소시키고 단주의지를 고양시키는 효

과는 있었으나 단주행동으로 연결될 지에 대해서는 확신할 수 없다. 따라서 추적 연구를 통해 퇴원한 환자들이 얼마 동안 단주를 하는지에 대한 연구가 필요하다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 비자의적으로 입원한 알코올 의존 환자들의 우울감 감소와 단주의지 강화에 효과가 있는 자기사랑 프로그램을 개발하였다는 데 큰 의의가 있다. 비록 알코올 의존이 잘 치료되지 않는 질병이지만 인간의 기본적인 욕구인 사랑욕구를 자극함으로서 삶에 대한 의욕을 회복시키고, 스스로 단주 결심을 하게 하여 자신의 가치를 높이려는 노력을 고무시킬 필요가 있다. 특히 본 프로그램이 효과적이었던 것은 입원 초기에 입원으로 인한 우울수준이 높은 환자들에게 그들의 음주문제를 직접적으로 문제삼기보다는 자기사랑을 통해 스스로 자기 문제를 인식하게 하고 자신의 소중함을 확인시켜 준 것이 단주의지로 이어졌기 때문인 것으로 보인다. 자기사랑 프로그램의 이와 같은 특징은 Project MATCH Research Group(1993)에서 환자의 내면적 동기강화가 예후와 관련된 중요한 가변적인 변수라는 주장에 부합된다.

본 자기사랑 프로그램은 비자의적으로 입원한 알코올 의존 환자들에게 입원 초기에 활용함으로서 치료적 동기를 향상시키고 다른 치료프로그램의 효과를 극대화하는 데 효과가 있을 것으로 보인다. 또한 자신의 소중함을 인식시킴으로서 반복적인 단주 실패에도 불구하고 삶에 대한 애착을 버리지 않고 다시 단주 결심을 하고 자신을 위해 지속적으로 노력하는 태도를 형성시킬 것으로 기대된다.

참고문헌

- 김종성 (1998). 알코올리즘 환자의 회복 과정에 대한 이해. *가정의학회지*, 19(5), 304-312.
- 김중술 (1998). 사랑의 의미. 서울대학교 출판부.
- 동아일보 (2001). 천천히 먹고 천천히 걷고... 마 치 병자처럼. 6월 15일.
- 박상규 (1998). 마약류 환자를 위한 자기사랑하기 프로그램. 국립부곡정신병원.
- 서문희 (1998). 알코올의존의 문제와 정책방향. 한국보건사회연구원 보건복지포럼. 60-69.
- 윤현의, 권정화, 최순 (1997). 알코올성 장애의 횡문화적 연구. *신경정신의학*, 36(6), 1012-1021.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *한국심리학회지*: 임상, 10, 98-113.
- 장현갑, 김교현 (1998). 명상과 자기치유. 학지사.
- 정태혁 (1998). 봇다의 호흡과 명상 I, II. 정신 세계사.
- 차명호 (1998). 타인중심적 대인관계 증진 프로그램: 자기성장을 중심으로. *집단상담연구*, 1, 113-141.
- 천강래 (1982). 명상이 안정성에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Beck, A. T., Wright, F. W., Newman, C. F., & Liese, B. (1993). *Cognitive therapy of substance abuse*. Guilford press.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford. Calif.: Stanford university Press.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*(2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Project MATCH Research Group (1993). Project MATCH: Rationale and methods for a multisite clinical trial matching patients to alcoholism treatment. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 17, 1130-1145.
- Tarter, R. E. (1988). Are there inherited behavioral traits that predispose to substance abuse? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 189-196.
- Wanberg, K. W., & Milkman H, B. (1998). *Criminal conduct and substance abuse treatment*. SAGE Publication, Inc.

원고 접수일 : 2001. 12. 10.

수정원고접수일 : 2002. 1. 14.

제재결정일 : 2002. 1. 24.

A study on the development and effectiveness of self-love program for alcohol dependent

Young-Min Chun

Seoul Metropolitan Eunpyeong Hospital

The purpose of this study was to test the development and effectiveness of self-love program for alcohol dependent. Three groups participated in this study, consisting of a total of 27 people with a treatment group of 19 and a alcohol control group of 8. Treatment group participated in a total of 8 sessions. Self-love program was composed of self-exploration, positive thought and behavior, planning for enhancing self-worth. All group was assessed during the pre and post periods of the program in order to verify the effectiveness of the self-love program. The results showed that the self-love program was effective in reducing alcohol dependent's depression and enhancing thought of abstinence. Finally, the limitations and the suggestions of this study were discussed.

Keywords : self-love, alcohol dependency, depression, abstinence