

2024. 1. 8.(월) 조간용

이 보도자료는 2024년 1월 7일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



보도자료

담당 부서: 미래청년기획단 청년사업반

청년사업반장

이 정 희

2133-4299

사진 없음 사진 있음 쪽수: 16쪽

청년활력팀장

최 인 성

2133-4327

서울 청년 마음건강 지원 모델 상담 후 장기추적조사에서도 효과성 입증

- '23년 청년 마음건강 지원 10,031명에 71,542회 상담 지원... '22년 대비 1.5배 확대
- 사업 전후 효과성 측정 결과, 긍정 정서↑ 부정 정서↓ 등 효과 검증... 만족도 91.4%로 높아
- 사업종료 후 3~6개월 이후 추적조사에서도, 긍정 정서 항상 유지되는 효과성 확인
- 서울청년 마음건강 사업모델, '23년 한국임상심리학회 최우수 논문 선정 등 학계도 공인

서울 청년 마음건강 지원사업은 제게 큰 선물이었습니다. 단순히 위로와 지지만이 아닌 때론 뼈아픈 조언을 듣기도 했어요. 불현듯 절벽 앞에 서있는 듯 막막할 때 그 시간을 떠올리며 다시 용기내어 일어섰습니다. 제가 생각보다 강한 사람이란 것을 알게 해주셔서 감사합니다. (참여청년 김OO)

마음건강 상담을 통해 받았던 공감과 지지로 제가 괜찮은 사람이고 힘든 일도 충분히 이겨낼 수 있다는 확신을 얻었어요. 덕분에 부정적인 정서들도 완화되어 속면을 취할 수 있게 되었고, 상담 진행 중 구직에도 성공할 수 있었습니다. 앞으로 자기 확신과 설렘으로 나아가려고 합니다. (참여청년 박OO)

저의 마음을 모르며 살아왔는데, 청년 마음건강 사업 참여를 통해 제 마음상태를 객관적으로 이해할 수 있게 되었어요. 저의 어떤 성향 때문에 그동안 힘들었는지를 알게 되니 앞으로 어떻게 마음먹어야 하는지 알게 되었습니다. 힘들 때 길을 잡아주신 상담사 선생님께 감사드립니다. (참여청년 이OO)

가정 형편상 스스로 대학입시를 포기하고 우울, 불안 등으로 힘들어하던 참여자가 저와 함께 상담을 진행하며 자신의 내면을 들여다보고 진짜로 원하는 것을 스스로 발견한 후, 대학에 입학할 수 있는 방법을 찾으며 같이 기뻐했던 경험은 상담사로 활동하면서 느낄 수 있는 가장 보람된 순간이었습니다. (청년상담파트너 유OO)

몇 년 동안 집에서만 생활하던 고립청년이 우연한 기회에 서울 청년 마음건강 지원사업을 알게 되어 지푸라기라도 잡는 심정으로 상담 신청을 했다고 합니다. 처음 만났을 때는 많이 위축되고 세상에 대한 아무런 희망이 없어 보였으나, 상담을 진행하면서 영상편집 분야에 관심을 갖고 스스로 관련 분야에 대한 진로를 찾아 보는 적극적인 태도를 발견할 수 있었습니다. 심리·정서적 지원으로 삶에 대한 의지를 되찾는 모습을 볼 때 상담사로서 보람과 자긍심을 느낄 수 있었습니다. (청년상담파트너 한OO)

* 2023 서울 청년 마음건강 지원사업에 참여한 청년과 청년상담파트너 후기

□ 서울시가 심리적으로 어려움을 겪는 청년을 대상으로 일대일 전문 심리상담 서비스를 제공하는 청년 마음건강 지원사업에 대한 2023년 성과평가 고도화 연구 결과를 발표했다.

○ 연세대학교 의과대학에서 진행한 사업참여 전·후 효과성 측정 결과, ▲자아존중감, 회복탄력성 등 긍정 정서 향상, ▲우울·불안감 등 부정 정서 감소, ▲사업 만족도 증가 등의 성과를 거둔 것으로 나타났다.

□ 서울시 청년 마음건강 지원사업은 불안, 우울, 무기력감을 경험하고 있는 만 19~39세 서울 청년들의 마음건강을 돌보는 사업으로, 지난해 지원 규모 1만명으로 확대함과 동시에 지원 프로그램도 질적으로 고도화한 바 있다.

○ 첫째, 전국 최초로 심리상담과 유형별 맞춤형 심리지원 서비스를 병행 제공하는 종합적 마음건강 회복 지원 형태로 진행되었으며, 고립·은둔청년 지원사업과 연계 통합 관리하여 마음건강에 취약한 청년들이 우선적으로 지원받을 수 있도록 하였다.

○ 둘째, 서울시 모델의 가장 큰 차별성인 자기이해에 기반한 상담을 집중 지원하여 마음상태 유형(일반군, 도움군, 임상군)를 정밀하게

분류하고, 유형별 맞춤형 심리상담서비스를 4회에서 최대 10회까지 제공하였다.

- 셋째, 임상군 1,857명을 조기 발견하여 심화상담을 제공하고, 이 중 230명을 정신건강 전문기관 등에 연계하였다.

<사업 참여자 전년 대비 1.5배 증가, 참여 전후 비교 결과 자아존중감 등 향상 효과>

□ 2023년 서울시 청년 마음건강 지원사업을 통해 심리상담을 받은 청년은 총 10,031명으로, 2022년 6,540명 대비 1.5배 늘었다. 누적 상담 횟수는 71,542회로 1인 평균 약 7.13회의 심리상담을 받은 셈이다.

□ 이 중 3,976명에 대해 전반적인 정신건강 상태에 대한 평가도구로 임상 현장에서 널리 쓰이고 있는 척도들을 활용하여 사업 참여 전후 상태를 비교해 본 결과, 긍정 정서는 향상되었으며 부정 정서는 감소한 것으로 확인되었다.

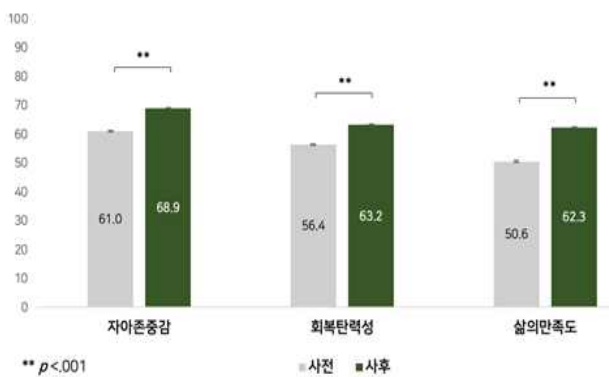
※ 상담 효과 측정 도구 (붙임 2 참조)

- ▲ 로젠버그 자아존중감 척도, ▲ 한국판 코너-데이비슨 회복탄력성 척도, ▲ 주관적 삶의 질 척도, ▲ 우울평가척도, 범불안장애 척도, ▲ 지각된 스트레스 척도, ▲ 한국판 자기행동 평가척도 등

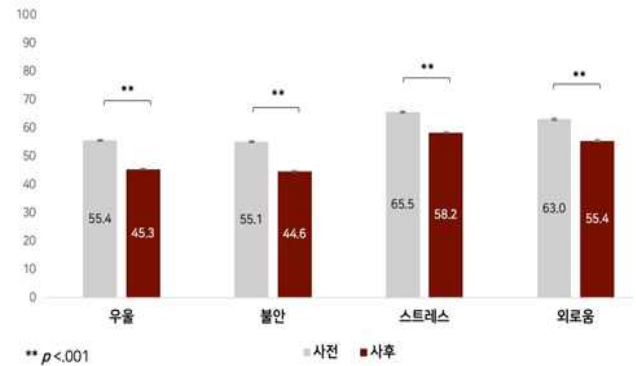
□ 구체적으로 살펴보면, 긍정 정서와 관련하여 자아존중감 61.0→68.9점, 회복탄력성 56.4→63.2점, 삶의 만족도 50.6→62.3점으로 증가하는 등 공공 정신건강 서비스분야에서 좀처럼 보기 힘든 드라마틱하고 유의미한 수치 변화로 볼 수 있다고 엄소용 연세대학교 의과대학 박사는 평가했다. 특히, 긍정 정서 증진 효과는 일반군에 비해 도움군, 임상군 청년들에게서 더욱 두드러졌다.

○ 자아존중감, 회복탄력성, 삶의 만족도 각각 임상군에서 7.8점, 6.4점, 10.6점, 일반군에서는 4.4점, 3.7점, 7.0점 증가하였는데 도움군에서는 8.9점, 7.6점, 13.1점씩 높아졌다.

□ 또한, 우울감 55.4→45.3점, 불안감 55.1→44.6점, 스트레스 65.5→58.2점, 외로움 63.0→55.4점 등 부정 정서는 사업 참여 이후 감소하여 서울 청년 마음건강에 유효한 영향을 끼친 것으로 나타났다.

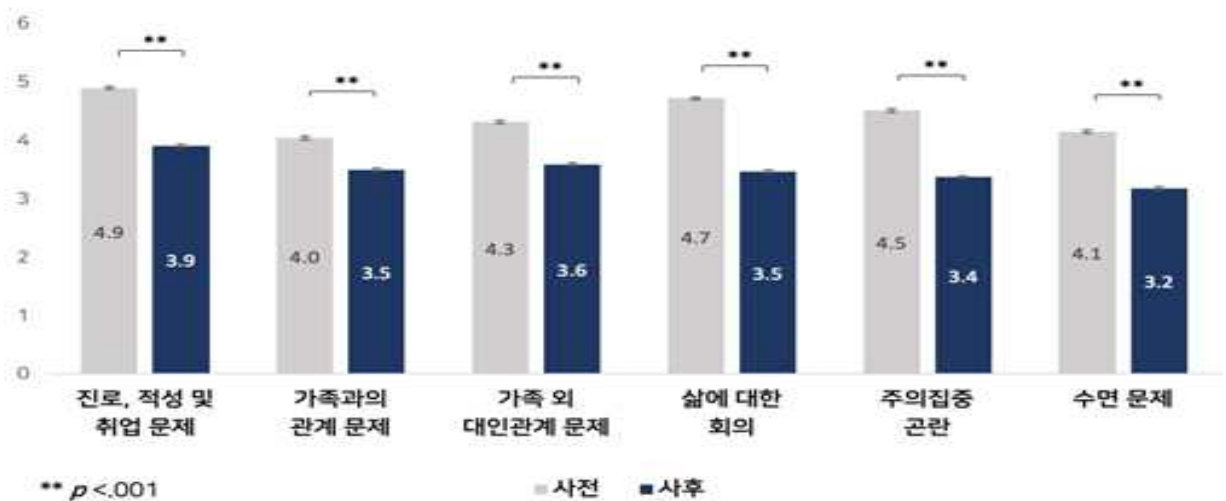


〈청년 마음건강 상담의 긍정 정서 증진 효과〉



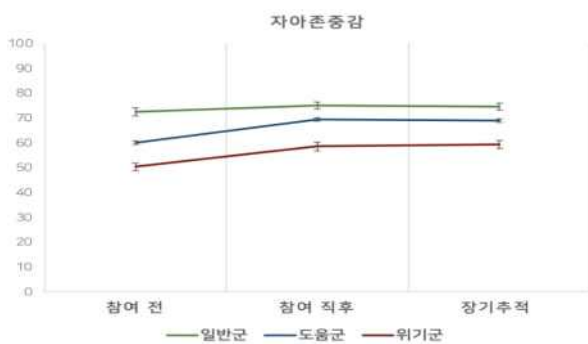
〈청년 마음건강 상담의 부정 정서 감소 효과〉

□ 진로, 적성, 취업·가족·대인관계 문제, 삶에 대한 회의 등 청년이 느끼는 고민에 대한 어려움도 상담 후 유의미하게 줄어든 것으로 나타났다.

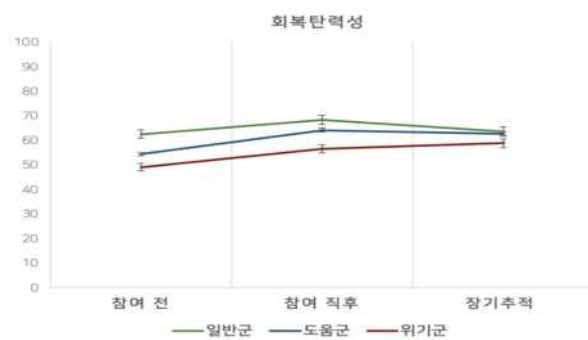


〈청년 마음건강 상담의 고민 영역별 어려움의 감소 효과〉

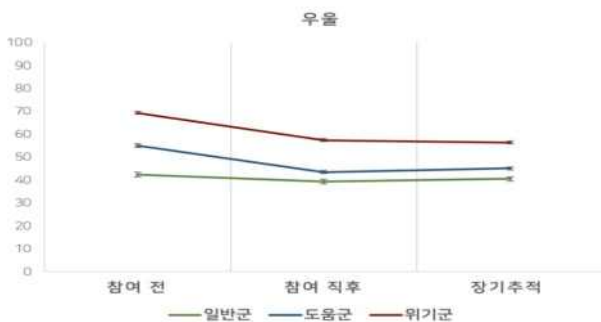
□ 한편, 청년 마음건강 지원사업의 장기적인 실효성을 검증하기 위해 2023년 처음으로 상담이 종료된 참여자에 대한 『장기 추적 조사』를 실시하였다. 이를 위해 상반기 참여자 510명을 대상으로 상담 종료 직후와 3개월 후의 자아존중감, 회복탄력성, 우울감, 불안감을 비교하였다. 자아존중감 68.2→68.0점, 회복탄력성 63.3→62.9점, 우울감 45.3→46.4점, 불안감 44.4→45.2점으로 상담 종료 후에도 긍정 정서 향상 및 부정 정서 감소 효과가 유지되는 것으로 나타났다.



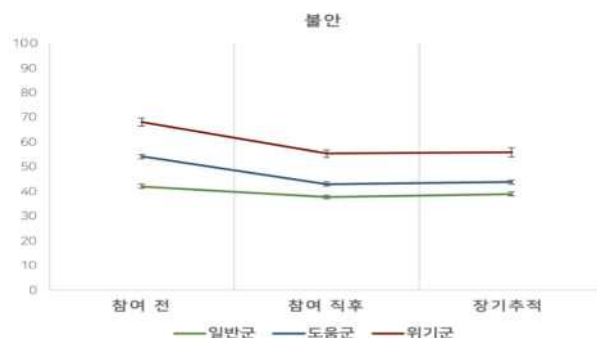
〈유형군별 단기 및 장기 효과 비교 : 자아존중감〉



〈유형군별 단기 및 장기 효과 비교 : 회복탄력성〉



〈유형군별 단기 및 장기 효과 비교 : 우울감〉

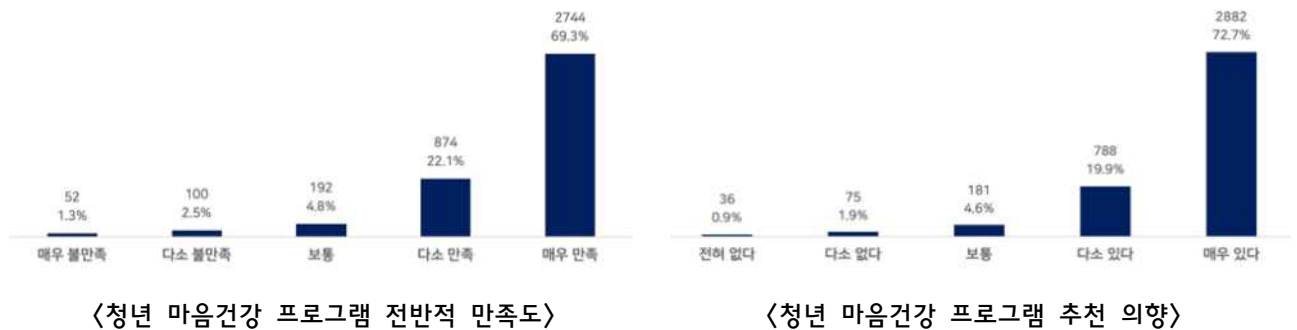


〈유형군별 단기 및 장기 효과 비교 : 불안감〉

< 프로그램 만족도 91.4%, 추천 의향 92.6% 등 호응 높아 >

□ 2023년 청년 마음건강 지원사업에 참여한 청년들의 프로그램 만족도도 높게 나타났다. 사업 전반에 대해 91.4%가 만족한다, 92.6%가 다른 사람에게 추천할 의향이 있다고 답했다. 항목별로

살펴보면 상담사에 대한 만족도가 91.9%로 가장 높았고, 상담 효과가 88.3%, 프로그램 진행 안내 85.6% 등이 뒤를 이었다.



- 상담 효과에 대한 체감도도 높았다. ‘내가 어떤 사람인지 더 잘 이해하게 되었다’ 91.1%, ‘위로와 지지를 받았다’ 90.7%, ‘내가 처한 현 상황을 객관적으로 볼 수 있게 되었다’ 89.9% 등 응답자 대부분이 상담 이후에 실질적인 변화를 체감하고 있는 것으로 나타나, 그간 청년 마음건강 사업을 과학화, 고도화하기 위한 서울시의 노력이 청년들의 체감으로 결실을 맺었다는 평가이다.
- 그러나 상담 이후에 주변 사람들과의 관계 개선(64.9%), 실제 어려움과 문제 해결(55.7%)에 대한 체감은 상대적으로 낮았다. 이를 위해 향후 심리상담과 함께 심리교육, 처방 프로그램, 유관기관 및 정책 연계 등 보완이 필요할 것으로 보인다.

< 상담 횟수 증가, 다양한 심리지원 프로그램과 심리검사 확대 등 개선 의견 >

- 청년 마음건강 지원사업의 개선점에 관한 질문에는 상담 횟수 증가를 원한다는 의견이 40.2%로 가장 많았다. 다양한 심리지원 프로그램 추가(18.7%), 다양한 심리검사 기회(17.7%)에 대한 응답도 존재했다.

□ 상담 외에 희망하는 프로그램을 묻는 질문에는 마음건강상태 자가진단 검사가 30.8%로 가장 많았으며, 명상 프로그램(21.0%), 심리교육(17.6%), 병원 연계(16.7%)가 뒤를 이었다. 마음건강 상태 별로 희망 프로그램에 대한 응답에 차이가 있었는데, 일반군은 심리교육과 구직 프로그램 연계를 희망하는 반면 임상군 청년들은 약물 치료를 위한 병원 연계를 원하는 것으로 나타났다.

○ 지난해 임상군의 약물 치료를 위한 병원 연계를 위해 시민건강국(정신건강과)과 긴밀한 협조체계를 구축한 바 있으며, 앞으로는 이를 더욱 공고히 하여 즉각적이고 선제적인 대응을 위해 더욱 힘쓸 계획이다.

□ 서울시 청년 마음건강 지원사업에 참여한 청년들 외에 상담사를 대상으로도 프로그램 개선점에 대한 의견을 물었다. 그 결과, 참여 청년들과 마찬가지로 상담 횟수 증가에 대한 의견이 64.9%로 가장 많았다. 심리상담 외 프로그램으로는 심리교육(54.4%)과 구직 프로그램 연계(54.4%)의 필요성을 강조, 상담 후 사회진출에 대한 사후 관리가 중요하다는 의견을 보였다.



〈청년이 희망하는 추가 프로그램〉



〈상담사가 희망하는 추가 프로그램〉

< 올해 청년 1만명 대상 기본상담 횟수 4-6회로 확대, 다양한 심리지원 프로그램 옵션 마련 >

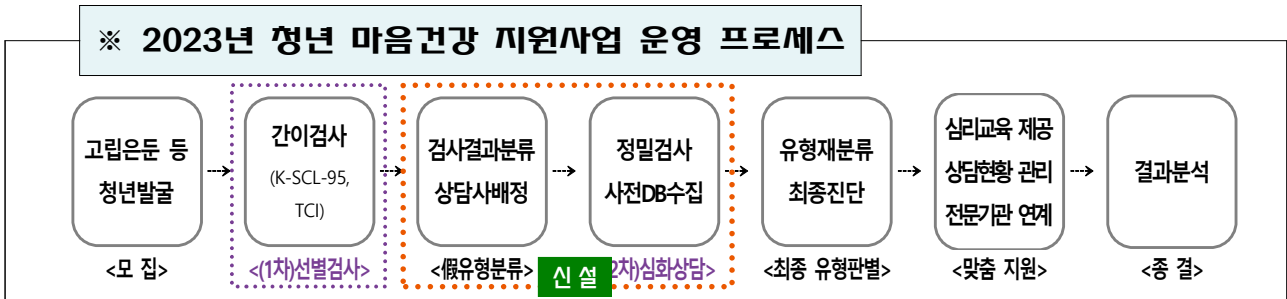
- 서울시는 청년들과 상담사들의 의견을 종합적으로 검토한 후 2024년 사업계획에 반영하고, 지난해 4월부터 시작된 상담을 올해는 2월로 대폭 앞당김으로써 연간 단절없는 상담서비스를 제공할 예정이다.
- 우선, 청년 마음건강 지원사업의 실효성이 확인되었고 청년들의 호응도 높은 만큼 올해 기본상담 횟수를 4회에서 6회로 확대한다.
 - 2023년 조사 결과, 사업에 참여한 청년들과 상담사 모두 청년 마음건강 지원사업의 개선점으로 상담 횟수 증가를 가장 많이 꼽은 바 있다.
- 또한, 일회성 상담에 그치지 않도록 명상·미술·음악 등이 융합된 집단상담 프로그램, 심리교육·특강, 신경심리 및 뇌과학 프로그램 등 상담 이외의 심리지원 프로그램을 신설하여 제공할 계획이다.
- 아울러, 상담의 질을 제고하기 위해 책임상담파트너를 중심으로 하는 사례회의, 상담 교육, 소진 예방 프로그램 등을 지원하여 상담 역량을 강화하고, 사전 심리검사-상담사 매칭-만족도 평가 등 사업 단계별 통합 관리가 가능하도록 체계화한 ‘서울시 마음건강 관리 시스템’을 더욱 고도화하여 사용자 편의성을 높인다는 방침이다.
- 한편, 2023년 한국임상심리학회 가을학술대회에서는, 서울 청년 마음건강 지원모델이 코로나 시기 청년의 우울감 극복과 회복탄력성 확장에 크게 기여했다는 점을 공인해 ‘서울시 청년 마음건강 지원사업’을 담은 연구 논문¹⁾을 최우수 학술논문으로 선정한 바 있다.

1) 「포스트 팬데믹 시대 청년을 위한 상담 중심 공공 정신건강 서비스 모델 평가 연구(연세대 의과대학 뇌전증연구소 엄소용, 최혜윤)

□ 김철희 서울시 미래청년기획단장은 “서울시 청년 마음건강 지원사업이 높은 호응과 성과가 있었던 것은, 정확한 데이터 분석과 계량화, 유형별 체계적 분류와 이에 따른 맞춤형 지원, 그리고 청년 당사자와 전문가, 상담파트너의 현장의견을 계속 수렴하여 고도화되었기에 가능한 결실이었다.”라고 말했다.

※ 2023년 서울시 청년 마음건강 지원사업의 성과평가 결과는 청년 몽땅 정보통 (youth.seoul.go.kr)에서 열람 가능

□ 사업개요



- 사업대상 : 서울시 거주 만19세~39세 청년 중 심리지원이 필요한 청년
- 지원인원 : 연간 10,000명 (연간 4회 탄력적 지원)
- 지원내용 : 일대일 유형별 맞춤상담서비스 제공 (최대 10회, 탄력적 지원)
 - 마음상태에 따라 일반군, 도움군, 임상군으로 유형 판별 후 맞춤형 상담

(1단계) 진단검사 . 1차 간이정신진단검사(KSCL95), 2차 기질·성격검사(TCI) 검사지 활용

(2단계) 심층상담 . 전문가 심층상담을 통한 마음상태 유형 정밀 진단

- 모집방법 : 청년몽땅정보통 온라인 접수(연 4회 모집)
- 사업예산 : 5,010백만원

□ 추진실적

- 1~4차 참여자 유형분류 후 맞춤 상담 및 심리지원 프로그램 제공(총 10,031명)

(유형군)	(지원인원)	(지원내용)
일 반 군	1,625명 (16%)	· 기본상담 4회 + 마음관리 디지털 앱 프로그램 제공
도 움 군	6,549명 (65%)	· 기본상담 4회 + 추가 상담 6회(최대 10회)
임 상 군	1,857명 (19%)	· 기본상담 4회 → 전문(의료)기관 연계(시민건강국 협력기관)

- 청년상담파트너 249명 위촉 및 상담사 직무교육 과정 운영

□ 효과성 평가 지표: 사전-사후 검사

- 프로그램 참여자들의 마음건강 증진 효과를 검증하기 위해 프로그램 참여 전과 후, 참여 신청 단계와 참여 종료 단계 두 차례에 걸쳐 온라인 간이 진단 검사를 실시하여 1) 긍정적 정서의 증가와 2) 부정적 정서의 감소 측면에서의 효과, 그리고 3) 참여자가 겪고 있는 어려움(고민)의 유형별 어려움의 정도 변화를 검토하였다.
- 보다 정확한 상담 효과의 정량적 측정을 위해서는 마음건강 참가 신청자를 신청 단계에서 통제집단과 상담집단으로 무선 배치하여 두 집단 간 마음건강 변화의 차이를 비교하는 방법이 이상적이다. 하지만, 마음건강 사업의 특성상 참여자 모집 후 심리 상담을 제공하지 않거나 지연된 상담 제공을 약속하는 방식에 의한 통제집단의 형성이 현실적으로 불가하며, 이는 또한 즉각적 심리서비스 지원이라는 사업의 목표에도 부합하지 않으므로, 상담 참여자 집단 내의 사전-사후 마음건강 검사 결과 비교를 통한 효과성 측정을 시행하였다.



그림 3-44. 사전-사후 검사 및 만족도 평가 조사 과정

- 상담 효과 측정을 위한 도구로는 전반적인 정신 건강 상태에 대한 평가 용도로 임상 현장에서 널리 쓰이고 있는 척도들을 통합, 재구성한 「마음건강 진단 검사」를 사용하였다. 이 검사는 총 75문항으로 구성되어 있으며 우울 및 불안, 스트레스, 문제행동, 회복탄력성, 자아존중감, 삶의 만족도와 더불어, 진로 및 적성 문제, 대인관계 문제, 신체화 문제 등의 어려움을 겪고 있는 정도를 측정하였다. 검사 구성에 사용된 척도들은 다음과 같다.

- 로젠버그 자아존중감 척도 (Rosenberg, 1965; 전병재, 1974)
자기 자신에 대한 가치 판단 또는 의식적인 평가 수준을 측정하는 자기보고형 척도이다. 긍정 5문항, 부정 5문항의 총 10문항으로 구성되어 있으며 총점이 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.
- 한국판 코너-데이비슨 회복탄력성 척도 (Korean Version of the Connor-Davidson Resilience Scale, K-CD-RISC; Connor & Davidson, 2003; Baek et al., 2010)
총 25문항으로 구성된 자기보고형 척도이며, 점수가 높을수록 회복탄력성이 높음을 의미한다. 척도의 하위요인은 1)개인적 성취, 엄격한 기준 및 강인함, 2)자신의 능력에 대한 신뢰, 부정적 정서에 대한 인내 및 스트레스에 대한 강인성, 3)변화에 대한 긍정적 수용과 안정된 인간관계, 4) 통제력, 5) 영성의 영향으로 구성되어 있다.

- **주관적 삶의 질 척도 (Index of Well-Being, Campbell, 1981; 이명신, 1998)**
총 7문항으로 이루어져 있으며 제시되는 형용사 (예: 재미있는-지루한, 즐거운-비참함 등)가 자신의 삶에 대한 주관적 느낌을 잘 표현하고 있다고 느끼는 정도에 따라 응답하는 방식의 자기보고형 척도이다.
- **우울평가척도 (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9; Kroenke, Spitzer, & Williams, 2001)**
우울증의 선별과 심각도 평가를 위한 자기보고형 척도이다. DSM-IV의 주요우울증 진단 기준에 해당하는 9가지 문항으로 구성되어 있으며, 최근 2주 동안 우울 관련 문제를 겪은 빈도를 측정한다.
- **범불안장애척도 (The 7-Item Generalized Anxiety Disorder, GAD-7; Spitzer, 2006)**
총 7문항으로 불안 수준을 측정하는 자기보고형 척도이다. 점수가 높을수록 신체적 과각성을 자주 경험하고 불안한 감정을 자주 느끼는 상태를 의미한다.
- **지각된 스트레스 척도 (Perceived Stress Scale, PSS-10; Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1994; 박준호 & 서영석, 2010)**
일상생활에서 주관적으로 느끼는 스트레스의 정도를 평가하는 자기보고형 척도이다. 총 10문항으로 구성되어 있으며 지난 1개월 동안 스트레스를 겪은 빈도를 측정한다.
- **한국판 자기행동 평가척도(Korean Version of Adult Self-Report, K-YSR)**
적응 상태, 정서 및 행동 문제 행동을 측정하는 자기보고형 척도이다. 총 126문항으로 구성되어 있는 척도이나, 본 프로그램 효과성 평가 목적의 검사에서는 이를 15개의 항목으로 축약하여 사용한다.

〈 2023년 적용 프로그램 효과성 평가 지표와 측정 도구 〉

범주	지표	평가 척도
긍정 정서	자아존중감	로젠버그 자아존중감 척도
	회복탄력성, 자아탄력성	K-CD-RISC 회복탄력성 척도
	삶의만족도	주관적 삶의 질 척도
부정 정서	우울평가	PHQ-9 우울평가
	불안평가	GAD-7 불안평가
	스트레스자각	PSS 지각된 스트레스 척도
	문제행동	K-ASR 자기행동 평가척도
적응(실행)기능 운동 기능	정서적 외로움, 주관적 고립감	UCLA 외로움척도
	계획 및 추진력, 업무 및 학업기능 등	버클리 집행기능 결핍척도
어려움 유형	걷기, 운동 등의 신체활동 빈도	국제신체활동설문
	진로, 적성 및 취업 문제	
	가족과의 관계 문제	
	가족 외 대인 관계 문제	
	우울 및 무기력함	
	삶에 대한 회의	
	주의집중 곤란	
수면 문제 (불면증, 과다수면 등)		

□ 긍정 정서의 증가

- 상담 프로그램의 참여 전-후에 걸쳐, 자기 자신에 대한 가치 판단을 평가하는 자아존중감 평균 점수는 61.0점에서 68.9점으로, 좌절을 이겨내는 긍정적인 마음 근력을 평가하는 회복탄력성 평균 점수는 56.4점에서 63.2점으로, 자신의 삶에 대한 주관적 느낌을 평가하는 삶의만족도 평균 점수는 50.6점에서 62.3점으로 모두 유의하게 증가하여 ($p < .001$), 마음건강 상담이 참여자의 긍정 정서를 증대하는 효과를 가져왔음을 확인할 수 있었다.

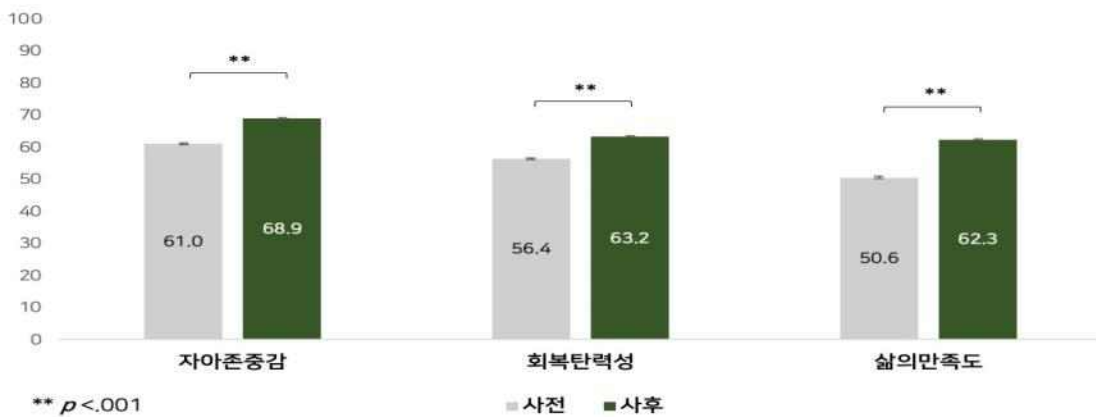


그림 1. 마음건강 상담의 긍정 정서 증진 효과

< 표 1. 청년 마음건강 상담 전-후 긍정 정서의 변화 >

구분	사전			사후			변화				
	자아 존중감	회복 탄력성	삶의 만족도	자아 존중감	회복 탄력성	삶의 만족도	Δ자아 존중감	Δ회복 탄력성	Δ삶의 만족도		
전체	M	61.0	56.4	50.6	68.9	63.2	62.3	8.0	6.8	11.7	
	SD	14.9	13.7	18.8	15.0	15.3	20.3				
유형	일반군	M	71.8	64.3	61.7	76.2	68.1	68.6	4.4	3.7	7.0
		SD	12.3	12.7	16.0	11.6	13.9	17.6			
	도움군	M	61.4	56.7	51.0	70.2	64.2	64.2	8.9	7.6	13.1
		SD	13.9	13.0	17.5	13.9	14.7	18.9			
	임상군	M	50.2	48.7	39.5	58.0	55.1	50.1	7.8	6.4	10.6
		SD	13.1	13.0	19.3	15.7	15.8	22.3			
성별	남	M	60.8	56.9	50.0	69.0	63.9	62.0	8.2	6.9	12.1
		SD	15.7	14.2	19.9	16.5	16.7	22.4			
	여	M	61.0	56.3	50.7	68.9	63.0	62.3	7.9	6.7	11.7
		SD	14.7	13.6	18.5	14.7	15.0	19.9			
연령	만19~24	M	60.1	56.6	50.8	68.4	63.7	62.2	8.3	7.2	11.4
		SD	14.8	14.0	17.9	15.2	15.4	19.9			
	만25~29	M	61.8	57.3	50.8	69.7	63.9	63.5	7.9	6.5	12.7
		SD	15.0	13.5	18.7	14.8	15.0	20.2			
	만30~34	M	60.7	55.5	50.3	68.5	62.1	61.1	7.8	6.6	10.8
		SD	14.7	13.4	19.1	14.9	15.5	20.4			
	만35~39	M	60.8	54.2	49.1	68.2	61.1	59.9	7.5	6.9	10.9
		SD	15.2	14.5	21.4	15.5	15.8	21.6			

□ 부정 정서의 감소

- 상담 프로그램의 참여 전-후에 걸쳐 우울 평균 점수는 55.4점에서 45.3점으로, 불안 평균 점수는 55.1점에서 44.6점으로, 스트레스 평균 점수는 65.5점에서 58.2점으로, 외로움 평균 점수는 63.0점에서 55.4점으로 모두 유의하게 감소하여 ($p < .001$), 마음건강 상담이 참여자의 부정 정서를 감소시키는 효과를 가져왔음을 확인할 수 있었다.

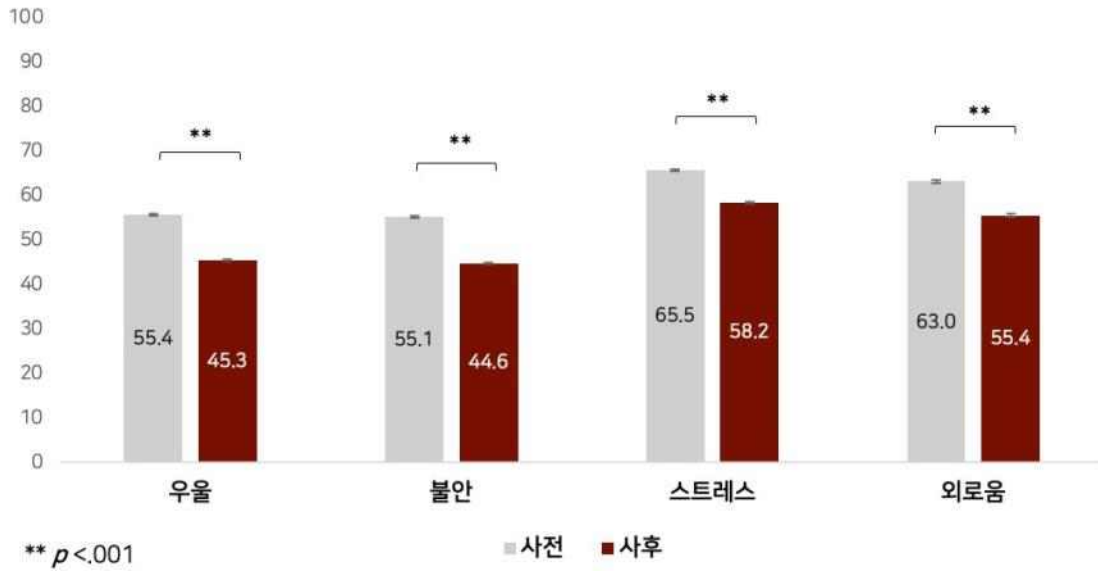


그림 2. 마음건강 상담의 부정 정서 감소 효과

〈 표 2. 청년 마음건강 상담 전/후 부정 정서의 변화 : 우울, 불안 〉

구분	사전		사후		변화			
	우울	불안	우울	불안	Δ우울	Δ불안		
전체	M	55.4	55.1	45.3	44.6	-10.1	-10.5	
	SD	15.3	18.0	14.9	16.9			
유형	일반군	M	42.5	41.1	37.5	36.1	-5.0	-5.0
		SD	9.9	12.1	9.8	11.5		
	도움군	M	54.6	54.6	43.6	42.9	-10.9	-11.7
		SD	13.5	16.5	12.7	14.8		
	임상군	M	69.6	69.0	58.1	57.9	-11.6	-11.2
		SD	14.2	17.4	18.4	20.5		
성별	남	M	54.8	54.1	45.9	45.1	-8.9	-9.1
		SD	16.3	18.4	16.5	18.2		
	여	M	55.5	55.3	45.2	44.5	-10.4	-10.8
		SD	15.1	17.9	14.6	16.7		
연령	만19~24	M	55.5	54.9	44.7	43.9	-10.7	-11.0
		SD	15.3	17.8	14.8	16.9		
	만25~29	M	54.6	54.8	45.0	44.1	-9.5	-10.7
		SD	15.2	18.2	14.7	16.7		
	만30~34	M	56.0	55.2	45.8	45.4	-10.1	-9.8
		SD	15.1	17.5	14.8	16.9		
	만35~39	M	58.3	57.3	47.0	46.6	-11.3	-10.6
		SD	16.5	18.9	16.6	18.5		

〈 표 3. 청년 마음건강 상담 전/후 부정 정서의 변화 : 스트레스, 외로움 〉

구분		사전		사후		변화		
		스트레스	외로움	스트레스	외로움	Δ스트레스	Δ외로움	
전체	M	65.5	63.0	58.2	55.4	-7.3	-7.6	
	SD	10.6	22.3	11.8	22.7			
유형	일반군	M	57.5	49.0	53.4	44.5	-4.1	-4.5
		SD	9.3	19.6	10.1	18.1		
	도움군	M	65.5	62.5	57.3	54.3	-8.2	-8.2
		SD	9.9	21.2	11.1	21.7		
	임상군	M	72.4	76.7	65.8	68.7	-6.6	-8.0
		SD	9.3	20.7	12.2	23.4		
성별	남	M	64.6	66.6	57.5	58.8	-7.1	-7.8
		SD	11.4	23.4	12.9	24.9		
	여	M	65.7	62.3	58.4	54.7	-7.3	-7.5
		SD	10.4	22.0	11.5	22.2		
연령	만19~24	M	65.8	62.4	58.0	53.7	-7.8	-8.7
		SD	10.5	22.3	12.0	22.6		
	만25~29	M	65.0	61.8	57.8	54.2	-7.2	-7.5
		SD	10.6	22.3	11.6	22.6		
	만30~34	M	65.7	64.1	59.0	57.7	-6.7	-6.4
		SD	10.4	22.4	11.5	22.8		
	만35~39	M	66.5	68.1	59.2	60.4	-7.4	-7.7
		SD	11.3	21.5	12.4	22.2		

□ 문제행동, 집행기능, 신체활동 변화

- 상담 프로그램의 참여 전-후에 걸쳐 문제행동 점수는 48.6점에서 42.4점으로 유의하게 감소한 것으로 나타났으며, 집행기능 평균 점수는 72.6점에서 78.0점으로 유의하게 증가, 신체활동량의 평균 점수는 32.4점에서 35.0점으로 유의하게 증가한 것으로 나타났다 ($p < .001$). 즉, 마음건강 상담이 참여자의 문제행동 빈도는 감소시키고, 집행기능 등의 적응능력을 향상시키는 효과와 함께 신체 활동량의 증가 효과를 가져왔음을 확인할 수 있었다.

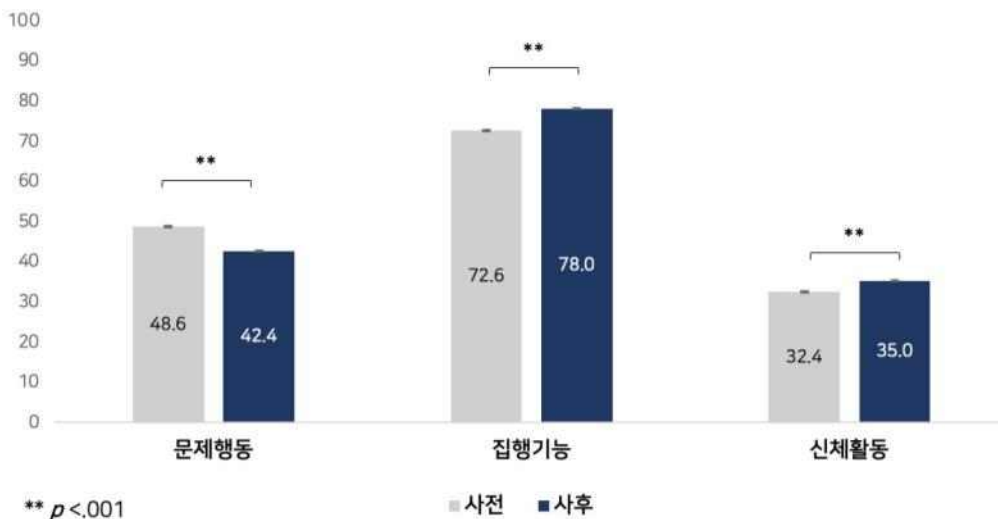


그림 3. 문제행동, 집행기능, 신체활동 효과

〈 표 4. 청년 마음건강 상담 전-후 문제행동, 집행기능, 신체활동 변화 〉

구분		사전			사후			변화			
		문제 행동	집행 기능	신체 활동	문제 행동	집행 기능	신체 활동	Δ문제 행동	Δ집행 기능	Δ신체 활동	
전체	M	48.6	72.6	32.4	42.4	78.0	35.0	-6.2	5.4	2.6	
	SD	10.7	14.5	15.0	11.8	14.4	15.5				
유형	일반군	M	39.7	82.9	35.4	36.2	85.2	36.6	-3.5	2.2	1.1
		SD	8.2	10.7	14.3	9.2	10.9	14.2			
	도움군	M	48.5	72.9	32.6	41.5	78.9	35.5	-7.0	6.1	2.9
		SD	9.6	13.3	15.0	10.5	13.2	15.4			
	임상군	M	56.9	62.9	29.3	51.3	68.5	31.9	-5.6	5.6	2.6
		SD	10.1	15.3	14.9	13.0	16.4	16.3			
성별	남	M	47.9	72.0	36.7	42.5	77.4	39.1	-5.4	5.4	2.4
		SD	11.4	15.4	17.1	12.6	16.1	17.3			
	여	M	48.8	72.7	31.6	42.4	78.1	34.2	-6.4	5.4	2.6
		SD	10.5	14.4	14.4	11.6	14.1	14.9			
연령	만19~24	M	48.7	72.2	33.1	41.9	78.0	35.3	-6.8	5.8	2.2
		SD	10.4	14.8	15.2	12.0	14.8	15.3			
	만25~29	M	48.0	73.1	32.6	42.1	78.5	35.5	-5.9	5.3	3.0
		SD	10.8	14.6	14.9	11.7	14.3	15.4			
	만30~34	M	49.2	72.5	31.4	43.3	77.5	34.3	-5.9	5.0	2.8
		SD	10.7	14.1	14.9	11.5	14.0	15.6			
	만35~39	M	50.0	71.7	32.1	43.5	77.3	33.4	-6.5	5.5	1.2
		SD	10.9	15.1	15.1	12.4	14.8	16.0			

□ 고민 유형별 어려움의 변화

- 참여자가 유형화된 고민 (진로, 적성 및 취업 문제, 가족과의 관계 문제, 가족 외 대인관계 문제, 삶에 대한 회의, 주의집중 곤란, 수면문제)에 대해 느끼는 어려움의 정도 또한 마음건강 상담 전-후에 걸쳐 모두 유의하게 감소했음을 확인할 수 있었다.

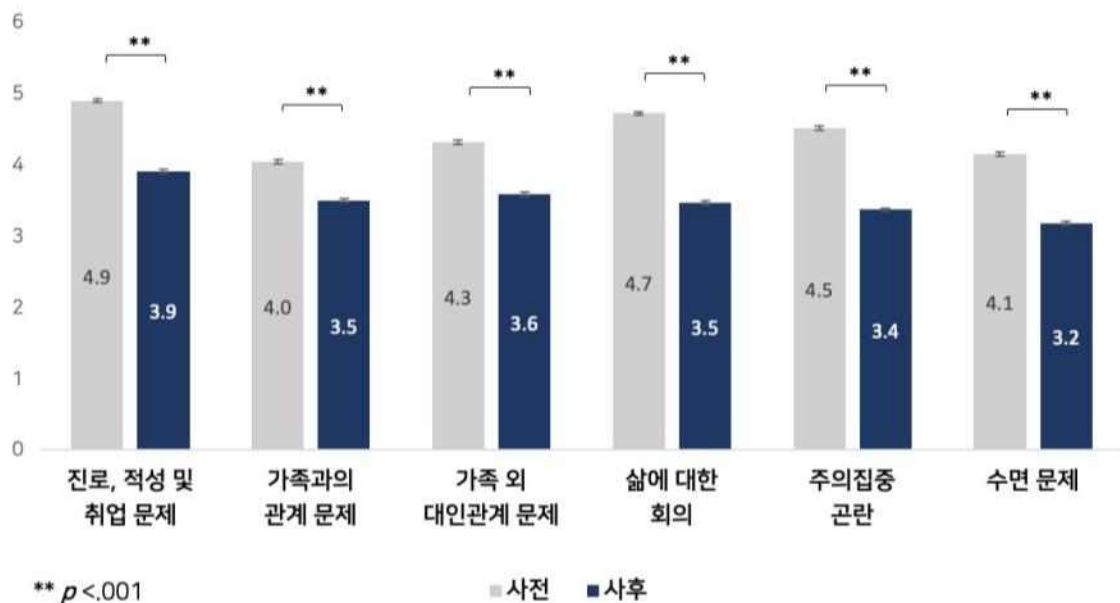


그림 4. 청년 마음건강 상담의 고민 영역별 어려움의 감소 효과