2023. 2. 2.(목) 조간용
이 보도자료는 2023년 2월 1일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.

동행·매력 특별시 서울

보도자료

담당부서 : 미래청년기획단 청년사업반

청년사업반장	이자영	2133-4299
청년활력팀장	최인성	2133-4327
담 당 자	안태건	2133-4329

사진 있음 □ 사진 없음 ▣ 매수 : 6매

- 서울시, 지난 해 청년 6,540명 마음건강 심리상담 지원 -

전국 지자체 최초로 과학적 진단 기반한 마음건강 회복 프로젝트 성료

- 사업 전후 정신의학 기반 정밀 진단검사 결과, 긍정 정서↑, 부정 정서↓ 실증 효과 확인

  * 자아존중감(60.9점→67.3점), 삶의 만족도(51.0점→61.0점), 우울감(54.6점→45.9점)

- 작년 1~4차 모집, 6,540명에게 36,871회 상담제공 … '21년 1,911명 대비 3.4배 확대

- 올해 마음건강 지원 1만명 확대, 고립은둔 청년까지 통합해 원스톱 종합 지원체계 마련

- 서울시, '22년 사업에 대한 전문적 성과평가 내용 기반으로 '23년 사업 고도화 예정

  * '22년 평가결과 참여청년 1,520명 대상 성과평가 결과, 89.1% 만족, 92.3%가 추천 의향

  ** 응답분야별 상담효과로는, 정서적 지지 효과 86.8%, 자기 개방 87.0% 등 높은 경향성 보여

3년 전부터 온몸이 아프기 시작하면서 세상과 단절한 채 간신히 병원만 다니며 은둔의 시기를 보내고 있었습니다. 끝을 알 수 없는 깜깜한 망망대해를 홀로 지나는 가운데 상담은 한 줄기 빛과 같았습니다.

일상에서 느끼던 감정들이 사실은 '우울증'의 증상이었어요. 갈피를 못 잡는 기분이 우울감으로 이어진다면, 내 마음을 털어놓고 공감도 받고, 내 자신을 이해하는 시간을 가질 수 있는 마음상담 프로그램을 추천하고 싶어요.

회사에서 입지가 좁아져도 그러려니 하는 마음가짐을 가지게 되었어요. 당장의 금전적 변화가 있지는 않았지만 조급한 마음과 늘 눈치 보며 괴로웠던 마음이 사라져 마음이 풍요로운 사람이 되었습니다.

* 2022 청년 마음건강 지원사업 참여 수기 중

□ 서울시는 지난 해, 코로나 이후 심리적으로 어려움을 겪는 청년 6,540명에게 전문 심리 상담 등 마음건강 지원사업을 성공적으로 마쳤다.

□ '21년 1,911명 대비 3.4배 확대된 것으로, 특히 규모뿐 아니라 사업 추진 체계와 프로그램 등 질적으로도 고도화된 사업이 이루어졌다고 밝혔다.

□ 이에 대한 '22년 사업의 특징으로는 첫째, 전국 최초로 유형별 맞춤 상담서비스를 제공하는 종합적 마음건강 회복 지원 형태로 진행되어, 양질의 심리상담과 온라인 심리안정 프로그램 등도 병행하여 제공하였다.

□ 둘째, 전문 임상심리 검사를 도입하여 유형(일반군, 준위기군, 고위기군)을 분류하고, 심리상태에 따라 평균 5.6회 심리상담을 지원해 주었으며, 필요시 전문 의료기관 연계 등 구체적인 사후 처방까지 제공하였다.

□ 셋째, 고위기군 1,345명을 조기 발견해 심화상담을 제공하고, 이 중 479명을 정신건강 전문기관 등에 연계하여 선제적 대응을 할 수 있었다.

< 사업 전후 과학적 진단 검사로 효과측정, 자아 존중감 60.9→67.3점 등 확인 >

□ 서울시는 청년 마음건강 지원사업을 수행하는 과정에서, 실제 정책 효과를 확인하기 위해, 4차 상담사업 시행을 앞두고 참여청년 1,520명(4차 참여자 전원 1,089명 및 1~3차 기참여자 중 응답자 431명)을 선별해 마음건강 상태, 만족도, 효과성 등 전반적인 사업 성과를 평가하고 개선방안도 도출하였다.

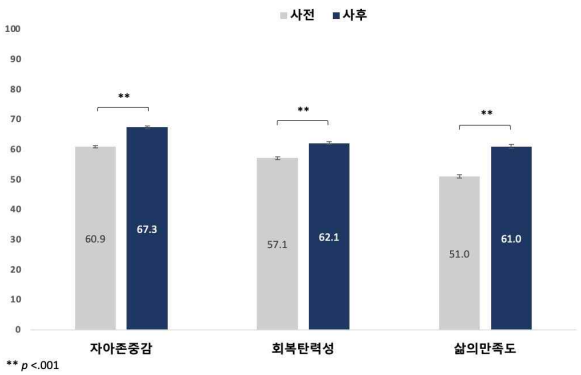
□ 특히, 전국 지자체 최초로 마음건강 회복의 과학적, 객관적 효과성을 검증하기 위한 측정체계도 도입하였다. 4차 참여자(1,089명) 대상으로 프로그램 참여 전후, 정신의학적 평가척도 기반의 진단 검사를 별도 실시해, 긍정적 정서 증가와 부정적 정서 감소 효과 등을 확인하였다.

○ 상담 효과 측정을 위한 도구로는 임상 현장에서 널리 쓰이고 있는 척도들을 통합 및 재구성한 「마음건강 진단 검사」를 사용하여 우울 및 불안, 스트레스, 문제행동, 자아존중감, 삶의 만족도 지표 등 어려움을 겪고 있는 정도를 측정하였다. ※ 진단검사 툴 구성은 붙임2 참조(8~9p)

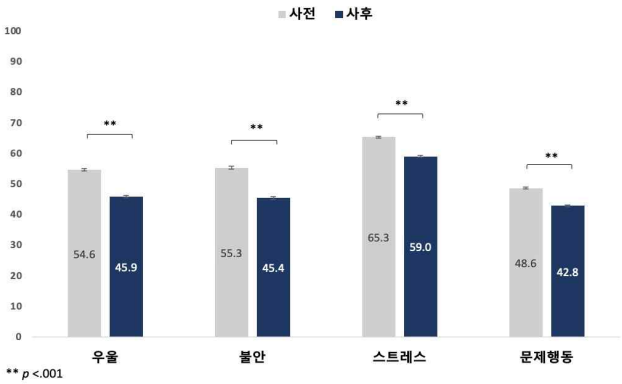
□ 측정 결과에 따르면, 자기 자신에 대한 가치판단을 평가한 자아존중감은 60.9점에서 67.3점, 긍정적 마음의 회복탄력성은 57.1점에서 62.1점, 삶의 만족도는 51.0점에서 61.0점으로 유의미한 증가치를 확인했다.

○ 특히, 자아존중감과 회복탄력성 증대 효과는 준위험군이 각각 7.1점/5.6점 올랐고, 고위험군은 6.8점/4.8점, 일반군은 4.4점/3.7점이 향상되어 위험군에 속하는 청년들에게 더 주효한 상담이 이루어졌다고 볼 수 있다.

□ 한편, 부정 정서는 감소하여 우울감은 54.6점에서 45.9점, 불안감은 55.3점에서 45.4점, 스트레스는 65.3점에서 59.0점으로 낮아졌다.

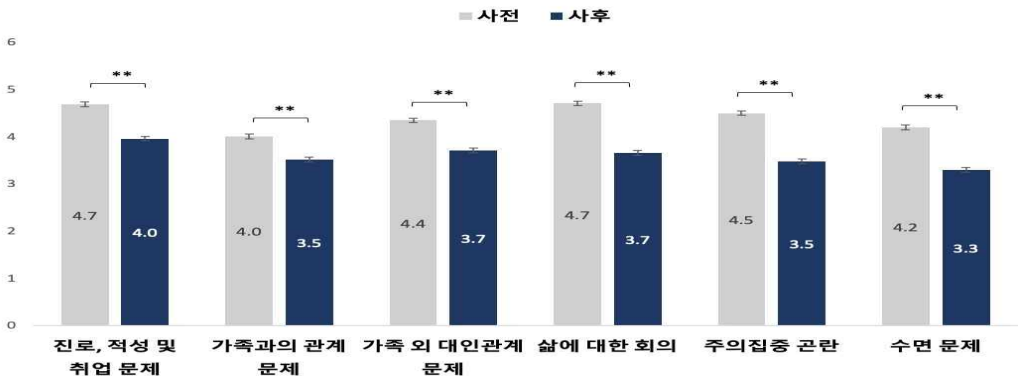


〈마음건강 상담의 긍정 정서 증대 효과〉



〈마음건강 상담의 부정 정서 감소 효과〉

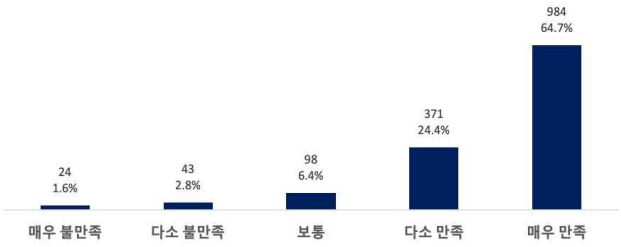
□ 또한 고민 유형별(진로, 적성/취업, 관계문제 등)로 어려움 감소효과를 분석한 결과 전반적으로 유의미한 감소분을 확인할 수 있었다.



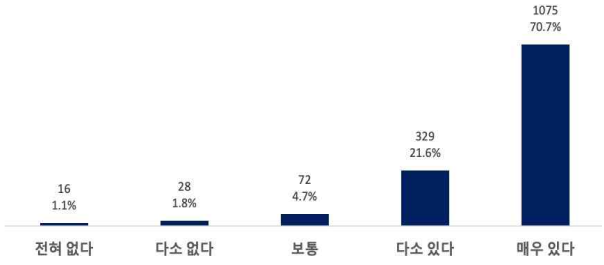
〈마음건강 상담의 고민 영역별 어려움의 감소 효과〉

< 참여 청년도 상담 만족도 89.1%, 추천 의향 92% 등 높은 호응을 보여 >

□ 한편, 사업에 참여한 청년들의 마음건강 지원사업(심리상담)에 대한 호응도 매우 좋았다. 사업 프로그램 전반에 대해 89.1%가 만족한다고 응답하였으며, 다른 사람에게 추천할 의향이 있는지에 대해서는 92% 이상이 그렇다고 응답해 사업 필요성과 실효성에 대한 높은 반응도를 보였다.

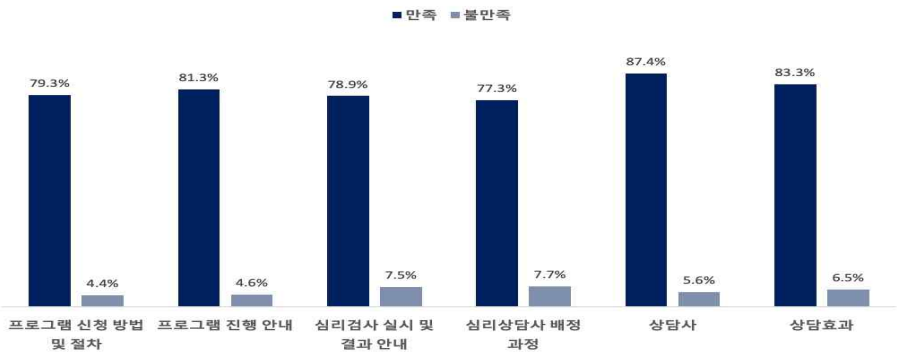


〈청년 마음건강 프로그램 전반적 만족도〉



〈청년 마음건강 프로그램 추천 의향〉

○ 항목별 만족도 결과를 보면 ▲상담사 만족도가 87.4%로 가장 높았고, 이어 ▲상담효과 83.3% ▲ 프로그램 진행 안내 81.3% 등 순으로 확인되었다.



〈청년 마음건강 사업 참여자 진행 과정별/내용별 만족도〉

□ 또한, 상담효과에 대한 평가도 높게 나타났으며, 분야별로는 자기이해(88.2%), 자기개방(87.0%), 정서적 지지(86.8%), 문제원인 파악(79.1%) 등 전반적으로 호평이 있었던 것으로 드러났다.

○ 다만, 주변 사람들과의 관계 개선(61.3%), 실제 어려움과 문제 해결(54.2%)은 상대적으로 낮은 것으로 나타나 제한적인 심리상담만으로 마음건강이 회복되기보다는 다양한 처방 프로그램이나 유관기관 연계, 상담 고도화 등 보완이 필요한 것으로 확인됐다.

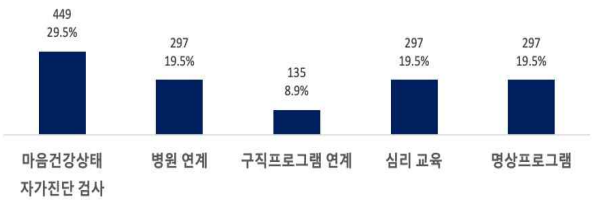
□ 상담사에 대한 만족도 결과도 높았던 것으로 나타났으며, 전반적 만족도 80.6%로, 과정별로 살펴보면 사례기록 및 관리 용이성 86.7%, 프로그램 진행절차 75.5% 등이었다.

< 마음건강 회복 위해… 상담횟수 추가, 심리지원 프로그램 의견 많아 >

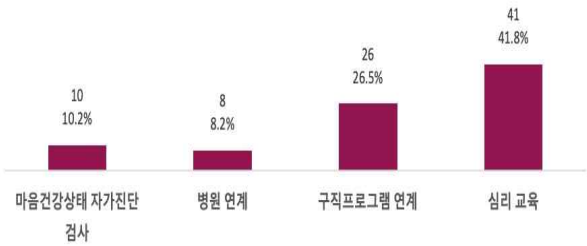
□ 사업에 참여한 청년들은 프로그램 진행에 있어 희망하는 개선점으로는 상담횟수 추가(45.5%), 심리지원 프로그램 다양화(17.1%), 다양한 심리검사 기회(12.9%) 순으로 응답했다.

□ 상담 외에 희망하는 프로그램에 대해서는 마음건강상태 자가진단 검사(29.5%)가 가장 많았고, 이외 병원연계, 심리교육, 명상프로그램 등이 각각 19.5%로 동일하게 나와, 의견이 고르게 분포되었음을 확인했다.

□ 한편, 상담사에게도 공통적인 응답결과가 있었다. 상담사들이 생각하는 프로그램 개선점도 상담횟수 추가(85.7%), 심리지원 프로그램 다양화(49.0%), 추가 심리검사 제공(45.9%) 등이었다. 다만, 심리상담 외 필요한 프로그램으로 심리교육(41.8%) 외에 구직프로그램 연계(26.5%) 등 사회진출에 대한 사후 관리도 중요하다는 의견이었다.



〈참여자가 희망하는 추가 프로그램〉



〈상담자들이 희망하는 추가 프로그램〉

□ 서울시는 참여 청년과 상담사들의 의견을 종합적으로 검토하여 '23년 사업계획에 반영하고, 운영 콘텐츠를 보완해 4월부터 상담 서비스를 제공할 예정이다.

< 올해 마음건강 지원사업 1만명 확대 … 고립은둔 청년지원과 통합 계획 마련 >

□ 한편, 서울시는 마음건강에 대한 청년의 관심이 높고, 작년에 시행된 사업 실효성이 확인된 만큼 올해 1만명으로 지원대상을 늘리고, 고립은둔 청년도 마음건강 사업에 우선 지원받을 수 있도록 통합 관리할 예정이다.

□ 또한, 단순 상담을 넘어 처방 프로그램까지 기획 제공하고, 사업 전반을 총괄하는 '마음건강 비전센터'를 4월 중 설치해 상담매칭, 참여자 사후관리, 청년정책 연계, 연간 사업평가 등을 종합 관리 및 지원할 계획이다.

□ 아울러 하반기 중에는 마음건강 원스톱 통합 플랫폼을 구축, 시범 운영하여 내년부터는 고립은둔 청년과 심리적 불안을 안고 있는 청년들이 상시 신청, 상담매칭, 심리처방, 사후 이력관리까지 전산으로 토털 관리받을 수 있는 시스템도 가동해 신속한 행정체계를 구축한다는 방침이다.

□ 서울시는 이번 마음건강 지원사업의 과학적 기반을 통한 진단체계 구축 및 성과평가 체계가 주축이 되어, 고립은둔 청년을 아우르는 종합 지원 계획도 차질없이 세밀하게 구성, 3월중 별도 발표할 예정이라고 밝혔다.

□ 서울시 김철희 미래청년기획단장은 "최근 고립운둔 청년에 대한 사회적 관심이 커지고 마음건강 지원에 대한 체계적 관리의 필요성도 높아진 만큼, 작년에 큰 성과를 이룬 '청년 마음건강 지원 사업'을 올해 더 고도화해 4월부터 추진하겠다."라고 하며, "특히, 지원 청년을 늘릴 뿐 아니라, 청년들의 긍정적 정서를 높일 수 있는 다양한 심리 처방 프로그램 등도 함께 지원해 사각지대에 있는 청년들의 활동을 적극 지원하겠다"라고 덧붙였다.

※ 2022년 서울청년 마음건강 지원사업의 성과평가 결과는 서울시 청년몽땅정보통(youth.seoul.go.kr)을 통해 열람 가능

붙임1	2022년 청년 마음건강 지원사업 개요

□ 사업개요

- ㅇ 사업목적 : 예방적 차원의 심리상담을 지원하여 청년의 활력 증진 및 사회진입을 촉진
- ㅇ 사업대상 : 서울 거주 만19~39세 7천 명 (연간 4회 모집)
- ㅇ 지원내용 : 생활권역에 맞는 일대일 상담서비스 제공
- ㅇ 추진내용

① 사전 온라인검사(MMPI-2-RF) 도입하여 **유형별 맞춤상담 최대 7회기** 제공

온라인 마음건강 자가 스크리닝		
	일반군	▪ 1:1 심리상담(최대 5회) 및 예방적 프로그램(명상, 그룹상담 등) 지원
	준위기군	▪ 1:1 심리상담(최대 7회) + 필요 시 5회 추가(센터 협의) 디지털 마음건강 관리 프로그램[1] 병행 지원
	고위기군	▪ 임상심리사 전담 상담(최대 7회) 및 필요 시 전문 전담병원 연계, 약물치료 지원

② 임상심리사 위촉, 1급 상담심리사로 **고위기군 집중관리 및 협업 224개 의료기관 연계**

③ 정신건강의학 기반 진단 치료 서비스 **'디지털 마음건강 앱 서비스'** 도입

□ 추진내용

- ㅇ 세부현황
  - 추진실적(3.24.~12.31.) : 총 6,540명 선정, 36,871회 상담 추진
  - 1~4차 마음건강 참여자 유형별 현황 ※ MMPI-2-RF 검사결과 및 참가자 신청내용 반영

구 분	계	일반군	준위기군	고위기군
상담참여자 수	6,121명 (100%)	1,862명 (30%)	2,914명 (48%)	1,345명 (22%)

*중도포기자 제외

  - 참여자 22%(1,345명)가 고위험군으로, 그중 479명은 협업 전문병원으로 연계
    - ▸ 고위험군의 주된 상담이유는 삶에 대한 회의감, 주의집중 곤란 ,가족과의 관계. 진로문제 등
  - '상담 종결자 2,538명 대상 중간만족도 조사결과 4.7점 (5점 만점)

1) 습관형성 지원, 인지왜곡 수정, 행동중재 치료 방식을 온라인 프로그램화한 것

붙임2	청년 마음건강 지원사업 효과성 평가 지표

□ 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.

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 측정한다 (표 32, 부록 설문지 1 참고). 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.

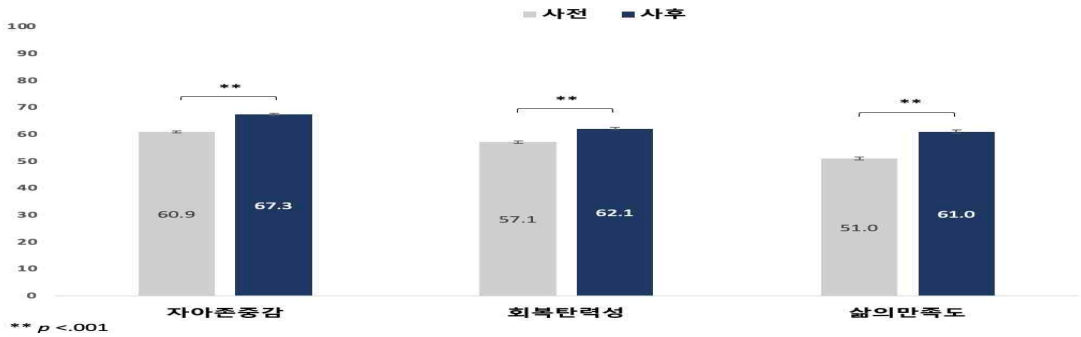
※ 프로그램 효과성 평가 지표와 측정 도구

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
어려움 유형	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)	

붙임3	청년 마음건강 진단 검사 효과성 평가 결과 상세내용

□ 상담 프로그램의 효과 : 긍정 정서의 증가

상담 프로그램의 참여 전-후에 걸쳐, 자기 자신에 대한 가치 판단을 평가하는 자아존중감 평균 점수는 60.9점(*SD*=13.6)에서 67.3점(*SD*=13.8)으로, 좌절을 이겨내는 긍정적인 마음 근력을 평가하는 회복탄력성 평균 점수는 57.1점(*SD*=13.3)에서 62.1(*SD*=14.6)점으로, 자신의 삶에 대한 주관적 느낌을 평가하는 삶의만족도 평균 점수는 51.0점(*SD*=17.1)에서 61.0점(*SD*=19.1)으로 모두 유의미하게 *증가*하여 (그림 31), 마음건강 상담이 참여자의 긍정 정서를 증대하는 효과를 가져왔음을 확인할 수 있었다.



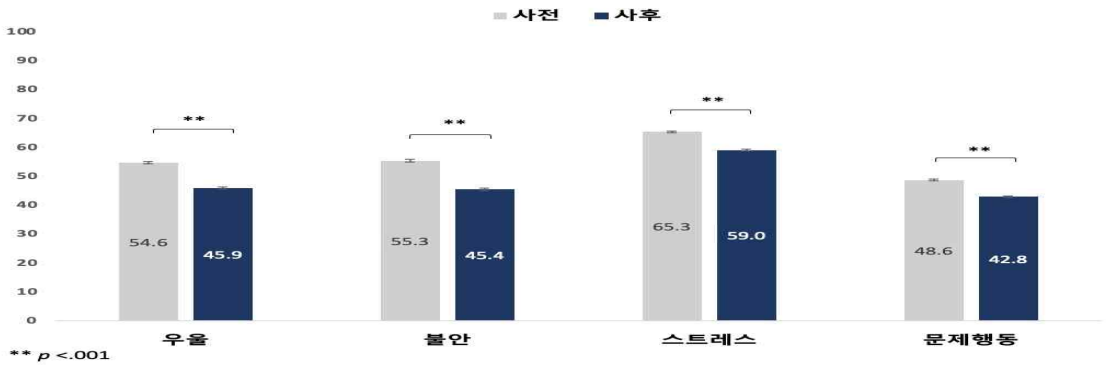
마음건강 상담에 따른 자아존중감과 회복탄력성의 증대 효과는 준위험군 (+7.1, +5.6), 고위험군(+6.8, +4.8), 일반군(+4.4, +3.7) 순으로 높았고, 연령이 낮을수록 긍정 변화 크기가 큰 경향성을 보였다. 삶의 만족도 변화는 고위험군(+11.9), 준위험군(+10.3), 일반군(+7.1) 순으로 컸으며, 제일 높은 연령 구간(만 35~39)에서의 변화가 가장 적은 경향성을 보였다.

〈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*	60.9	57.1	51.0	67.3	62.1	61.0	6.5	5.0	10.0
		SD	13.6	13.3	17.1	13.8	14.6	19.1			
유형	일반군	*M*	73.1	65.5	62.0	77.6	69.2	69.1	4.4	3.7	7.1
		SD	11.0	11.9	14.7	11.1	14.3	17.2			
	준위험군	*M*	60.7	57.1	51.4	67.8	62.6	61.7	7.1	5.6	10.3
		SD	11.4	12.3	15.2	12.0	13.4	17.6			
	고위험군	*M*	51.1	50.2	40.8	57.9	55.0	52.7	6.8	4.8	11.9
		SD	12.0	12.6	17.1	13.0	14.1	20.6			
성별	남	*M*	61.3	56.5	49.9	67.7	61.8	60.0	6.3	5.4	10.1
		SD	14.9	14.9	16.6	15.1	16.9	20.7			
	여	*M*	60.8	57.2	51.2	67.3	62.1	61.2	6.5	4.9	10.0
		SD	13.4	12.9	17.2	13.5	14.0	18.8			
연령	만19~24	*M*	59.5	57.0	51.4	66.8	63.6	61.2	7.3	6.5	9.8
		SD	14.5	13.2	17.1	14.1	14.0	19.0			
	만25~29	*M*	61.2	57.3	51.1	67.7	61.8	61.2	6.5	4.6	10.1
		SD	13.3	13.0	16.9	13.9	14.9	20.0			
	만30~34	*M*	61.3	57.0	51.0	67.8	62.3	62.0	6.5	5.3	10.9
		SD	13.2	13.8	17.3	13.5	14.2	18.1			
	만35~39	*M*	61.8	56.6	49.1	65.8	58.7	56.9	4.1	2.1	7.8
		SD	14.0	13.2	17.4	13.2	15.1	18.5			

□ 상담 프로그램의 효과: 부정 정서의 감소

상담 프로그램의 참여 전-후에 걸쳐 우울 평균 점수는 54.6(*SD*=14.9)점에서 45.9점(*SD*=13.7)으로, 불안 평균 점수는 55.3점(*SD*=17.7)에서 45.4점(*SD*=15.9)으로, 스트레스 평균 점수는 65.3점(*SD*=10.1)에서 59.0점(*SD*=10.9)으로, 문제행동 평균 점수는 48.6(*SD*=10.5)점에서 42.8점(*SD*=11.0)으로 모두 유의미하게 *감*소하여 마음건강 상담이 참여자의 부정 정서를 감소시키는 효과를 가져왔음을 확인할 수 있었다.



참여자 유형별로는 우울 정서의 감소 효과가 고위험군 (-11.8), 준위험군(-8.8), 일반군(-4.5) 순으로 높았고, 연령이 낮을수록 우울 정서 감소 크기가 큰 경향성을 보였다. 불안 정서의 감소 효과 또한 고위험군 (-12.9), 준위험군 (-10.5), 일반군(-4.8) 순으로 높아 고위험군일수록 상담효과의 컸음을 나타냈다. 연령별로는 연령이 낮을수록 불안정서 감소 효과가 큰 경향성을 보였다.

〈마음건강 상담 전-후 부정 정서의 변화〉

구분			사전		사후		변화	
			우울	불안	우울	불안	Δ우울	Δ불안
전체		*M*	54.6	55.3	45.9	45.4	-8.7	-9.9
		SD	14.9	17.7	13.7	15.9		
유형	일반군	*M*	43.8	43.6	39.3	38.8	-4.5	-4.8
		SD	9.8	13.0	8.8	12.4		
	준위험군	*M*	53.5	54.6	44.7	44.1	-8.8	-10.5
		SD	13.1	16.5	12.4	14.9		
	고위험군	*M*	65.8	66.4	54.0	53.6	-11.8	-12.9
		SD	14.7	17.0	15.9	17.3		
성별	남	*M*	54.1	53.7	45.6	44.6	-8.5	-9.1
		SD	15.7	18.0	15.6	17.4		
	여	*M*	54.7	55.6	46.0	45.6	-8.7	-10.1
		SD	14.7	17.6	13.3	15.5		
연령	만19~24	*M*	56.1	56.0	46.2	44.9	-9.9	-11.1
		SD	14.4	17.1	14.2	16.4		
	만25~29	*M*	54.5	55.7	45.3	45.6	-9.2	-10.1
		SD	15.3	18.7	14.1	16.2		
	만30~34	*M*	53.2	53.9	45.5	44.6	-7.8	-9.3
		SD	15.1	16.8	12.5	14.3		
	만35~39	*M*	54.6	55.5	48.4	47.8	-6.3	-7.8
		SD	13.9	17.5	13.9	17.1		

마음건강 상담에 따른 지각된 스트레스의 감소 효과는 고위험군 (−7.8), 준위험군(−6.4), 일반군(−4.4) 순으로 높았고, 연령이 낮을수록 스트레스 감소 크기가 큰 경향성을 보였다. 문제행동의 감소 효과 또한 고위험군 (−6.4), 준위험군 (−5.9), 일반군(−4.7) 순으로 높아 고위험군일수록 상담효과의 컸음을 나타냈다. 연령별로는 연령이 낮을수록 스트레스 감소 효과가 큰 경향성을 보였다.

〈마음건강 상담 전-후 부정 정서의 변화 - 2〉

구분			사전		사후		변화	
			스트레스	문제행동	스트레스	문제행동	Δ스트레스	Δ문제행동
전체		*M*	65.3	48.6	59.0	42.8	−6.4	−5.8
		SD	10.1	10.5	10.9	11.0		
유형	일반군	*M*	57.8	41.4	53.4	36.7	−4.4	−4.7
		SD	9.1	8.8	9.7	8.1		
	준위험군	*M*	64.9	47.9	58.5	42.0	−6.4	−5.9
		SD	8.9	9.2	10.1	10.0		
	고위험군	*M*	72.4	56.2	64.5	49.8	−7.8	−6.4
		SD	8.6	9.9	10.9	11.5		
성별	남	*M*	64.1	48.3	58.0	43.4	−6.1	−4.8
		SD	11.3	11.6	11.8	11.9		
	여	*M*	65.6	48.7	59.2	42.7	−6.4	−6.0
		SD	9.8	10.3	10.7	10.8		
연령	만19~24	*M*	66.0	49.4	59.2	42.7	−6.8	−6.7
		SD	10.3	10.2	11.2	10.8		
	만25~29	*M*	65.4	48.6	58.8	42.7	−6.6	−5.8
		SD	10.1	11.1	11.2	11.2		
	만30~34	*M*	64.5	48.1	58.4	42.4	−6.2	−5.7
		SD	10.5	10.1	10.4	10.5		
	만35~39	*M*	65.6	48.4	60.9	44.8	−4.8	−3.6
		SD	8.3	10.0	9.8	11.9		