

근무일지 쓰기 훈련이 우울증 환자의 우울감과 직무 수행도에 미치는 영향

엄희영*, 정보인**

*한국장애인고용촉진공단 고용개발원

**연세대학교 보건과학대학 작업치료학과 및 보건과학연구소

Abstract

Effect of Daily Work Log Along with Cognitive Therapy on Work Performance in a Patient with Depression

Yeum, Hee-Young*, B.H.Sc., O.T., Chung, Bo-In**, Ph.D.

*Employment Development Institute

**Dept. of Occupational Therapy, College of Health Science, Yonsei University
Institute of Health Science, Yonsei University

Objective : The purpose of this study was to investigate whether training of writing a daily work log using cognitive therapy approach can help increase work performance in a patient with depression using a single subject experimental reversal design (ABA).

Method : The patient is a 19-year male youth with a diagnosis of depression of which onset was 2 years. While being on a work-aid program for individuals with various disabilities, he has shown helplessness, inferiority with his appearance, insomnia, and suicidal impulse besides depression. His supervisor reports that he often fails to complete his own work, makes errors and mistakes, and cuts his work hours. His training of writing a daily work log consisted of the following steps; (a) analyzing and writing about the circumstances, his behaviors, thoughts, and feelings at the happiest and unhappiest work or time on a daily basis; (b) analyzing and writing his plans about how to improve his unhappy feelings or circumstances, implement them accordingly, and the results post implementation of these plans; (c) reviewing his daily work log and discussing about it with the main investigator daily; and (d) writing 3 times and reading aloud 2 times his resolutions regarding the unpleasant circumstances, methods to improve the circumstances or feelings, and the expected

positive results from his resolutions. This training was conducted for 5 days.

Results : The results were: on self-reporting depression scale, a mean of 80% in the baseline and 68% in the training; on self-reporting on the patient's work performance satisfaction, a mean of 68% in the baseline, and 88% in the training; the supervisor's reporting of the patient on the Work Personality Profile, a mean of 58% in the baseline and 70% in the training; and on the self-reporting on the Dysfunctional Attitude Scale, 215 out of 280 full points in the baseline and 164 in the training.

Conclusions : The results indicate that the use of writing a daily log using cognitive approach helps improve not only depression state but also work performance in a patient with depression.

Key Words : Cognitive Therapy, Work Performance, Depression

I. 서론

우울증이란 우울한 기분에 빠져 의욕을 상실한 채 무능감, 고립감, 허무감, 죄책감, 자살 행동 등에 사로잡히는 일종의 정신질환으로, 실패와 상실에 대한 심리적 반응으로 나타나는 우울함이 지속되어 심각한 학업적, 직업적, 사회적 부적응을 초래하는 것을 말한다(최희수, 2000; 권석만, 2000). 우울증의 원인은 뇌의 신경 화학적 이상이나 내분비계통의 이상, 긍정적 강화의 상실이나 강화 유발행동의 감소 혹은 우울행동의 잘못된 강화, 그리고 생활 사건의 부정적이고 비관적인 의미 왜곡 등 다양한 것으로 알려졌다. 우울증은 삶에 대한 동기와 욕구저하, 생활 전반적인 침체 및 위축 등의 정서적 증상 이외에도 행동 및 반응 지연, 좌불안석, 자살 시도 등의 행동적 증상과 수면장애나 소화불량, 두통의 신체적 장애 그리고 주의 집중 및 사고력 저하, 기억력 저하, 인지 왜곡 등의 인지적인 기능저하까지도 동반한다(권석만, 2000).

우울증이 있는 경우 일상생활과 직업 생활을 수행하는데 많은 어려움이 있다. 특히 직업 생활의 경우 동기 저하로 일을 잘 시작하지 못하고, 집중력 부족으로 지시를 정확하게 수행하지 못하며, 할

일을 미루거나 지연시키는 경우가 많다. 또한 동료나 상사와 협조를 잘 하지 못하고, 다른 사람이 하는 비판의 수용이 어려우며, 필요한 때에 적절하게 도움을 요청하지 못한다(Anthony 등, 1990).

우울증에 대한 치료 방법으로는 인지치료, 정신역동치료, 행동치료, 인본주의적 치료의 심리적 치료법과 약물치료, 전기충격치료, 광선치료 등의 물리적 치료법이 있다(권석만, 2000; 원호택 등, 1997). 이 중 심리적 치료방법의 하나인 인지 치료는 우울증의 인지 이론에 근거하여 벡(Beck)이 개발한 치료방법으로 우울증을 유발하는 부정적인 자동적 사고, 인지적 오류, 역기능적 신념 등의 인지적 요인을 찾아내 변화시킴으로써 우울증을 치료하는 방법이다(원호택 등, 1997). 인지 치료는 원발성 및 반응성 우울증의 경우 약물 치료와 동등하거나 혹은 더 우수한 효과를 나타내기도 한다(Hollon과 Beck, 1995). 또한 인지 치료는 단기 치료가 가능하고 물리적인 치료에 비해 부작용이 없는 것이 큰 장점이다(Williams, 1992).

인지치료는 우울증을 유발하는 요인을 변화시키기 위해 여러 가지 방법들을 사용하는데 인지적 기법과 행동적 기법이 주로 사용된다. 인지적 기법은 환자의 잘못된 생각과 부적응적인 가정을 파악

하고, 검증하는 것을 목표로 하는 것으로 특정한 인지나 감정들의 이면에 있는 논리와 근거를 탐색하기 위해 다양한 언어적 기법들이 사용된다. A-B-C 기법, 역기능적 사고 기록지 방법, 하향 화살표 기법이 있다. 반면 행동적 기법은 보다 심각한 우울증 환자들에게 사용되는데 행동을 변화시키기 위해서 뿐만 아니라 어떤 행동과 연관된 인지를 끌어내기 위해서 사용된다. 시간 계획표 만들기, 대처기술과 사회성 기술 훈련, 문제 해결 훈련, 자기주장 훈련 등이 있다(권석만, 2000; 원호택 등, 1997). 이러한 방법들은 비교적 간단한 방법이지만 우울증 환자의 사고 전환과 증상 감소에 큰 효과가 있는 것으로 보고되고 있다(하은혜, 2000).

우울증에 대한 인지 치료와 그 기법의 효과는 많은 연구를 통해 규명되고 있다. 지금까지는 우울증 환자의 증상이나 역기능적 사고 등 일반적인 문제를 주로 다루어 왔으나 최근에는 집단 치료, 뇌졸중에 의해 야기된 우울증에 대한 치료, 청소년을 대상으로 한 치료 등 증상의 다양성과 문제 유형에 따라 좀 더 세분화되고 특화된 접근이 시도되고 있다(손정락, 1993; Hollon과 Beck, 1995; Lewinsohn 등, 1990; Williams, 1992). 그러나 인지 치료가 우울증 환자의 직무 수행이나 더 나아가 직업재활에 미치는 영향에 대한 연구를 시도한 예를 찾아보기 어려우며, 특히 우울증 환자를 대상으로 취업과 직업 유지를 위해 임상적인 인지 치료적 접근을 직접 시도한 경우는 드물다.

따라서 본 연구에서는 직업 생활을 하고 있는 우울증 환자에게 있어서 인지 치료 기법을 활용한 근무일지 쓰기 훈련이 우울증 환자의 직무 수행도와 우울감 감소에 미치는 영향을 알아보고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2년 전 대학 부속병원에서 원발성 우

울증으로 진단을 받고 발병 후 2주 동안 정신과에 입원 치료를 받은 병력이 있는, 만 19세 남자 1명을 대상으로 하였다. 대상자는 우울증 발병으로 인해 대학을 중퇴하였고, 현재는 공공기관에서 사무보조 직무를 3개월째 수행하고 있다. 대상자의 주된 증상은 우울감과 무기력감, 외모에 대한 열등감, 수면장애와 자살 충동이었으며, 수면제의 일종인 스키텔록스, 리스페달과 자낙스, 그리고 항우울제인 트리민을 1일 1회 복용하고 있다.

본 연구에 참여하는 대상자는 현재 우울 증상을 가지고 있는 자로서, 연구자의 지시를 이해하고 지시대로 수행할 수 있는 사람으로 정하였다. 대상자의 선정 조건을 요약하면 다음과 같다.

- 1) 의무 기록상 우울증으로 진단 받은 자
- 2) 한국판 Beck의 우울증 척도(K-BDI) 10점 이상으로 현재 우울 증상이 있는 자
- 3) 한국판 간이 정신기능검사(MMSE-K) 25점 이상으로 인지 손상이 없고, 연구자가 지시하는 내용을 이해하고 따를 수 있는 자
- 4) 근무 상황부 상 현재 1개월 이상 취업 상태를 유지하고 있는 자
- 5) 실험 참여에 동의한 자

대상자는 Beck의 우울증 척도 한국판(K-BDI) 21점으로 중등도의 우울 상태를 보이고 있었으며, 한국판 간이 정신기능검사에서 28점을 받았다. 또한 같이 근무하는 주변 동료들에 의해서 일의 마무리가 부족하고, 오류나 실수가 많으며, 조퇴가 잦다는 평가를 받고 있었다.

2. 연구설계

본 연구에서는 개별실험 연구방법(single subject experimental research design) 중 A-B-A 설계를 사용하였다. 본 연구의 실험은 2002년 11월 18일부터 12월 6일까지 3주간 실시되었다. 초기 5회까지의 기초선 시기에는 근무일지 쓰기 훈련을

실시하지 않고, 1일 1회 연구자가 대상자의 직무 수행도와 우울감을 측정하고, 대상자의 상사에게 대상자의 직무 수행도를 측정하도록 하였다. 훈련 시기에는 총 5회기 동안 인지 치료 기법을 이용한 근무일지 쓰기 훈련을 실시한 후, 훈련 직후 대상자의 직무 수행도와 우울감을 측정하였고, 대상자 상사에게 대상자의 직무 수행도를 측정하도록 하였다. 훈련 이후 다시 기초선을 5회 측정하였다.

3. 실험도구

1) 대상자 선정을 위한 도구

(1) 한국판 간이 정신기능 검사(Mini-Mental Status Exam Korean: MMSE-K)

한국판 간이 정신기능 검사(MMSE-K)는 임상에서 간편하게 인지 수준을 평가하는 도구로 대상자의 인지 수준을 평가하기 위해 사용하였다. 이 검사는 Folstein 등(1975)에 의해 제작되었고, 권용철과 박종한(1989)에 의해 한글로 번역되어 표준화되었다. 총 6개 범주의 12개 항목으로 구성되어 있으며, 검사 결과 총 30점 중 24점 이하인 경우 인지 손상이 있는 것으로 판정된다. 이 도구의 검사-재검사 신뢰도는 0.99(권용철과 박종한, 1989)이다.

(2) 한국판 Beck의 우울증 척도(Korean Beck Depression Inventory: K-BDI)

K-BDI는 우울증의 유형과 정도를 측정하는 도구로 대상자의 우울 상태를 평가하기 위해 사용하였다. 이 척도는 Beck(1967)에 의해 개발되었고, 한홍무 등(1986)에 의해 번역되고 표준화되었다. 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증후군 등 21개 영역으로 구성되어 있으며, 0에서 9점은 우울하지 않은 상태, 10에서 15점은 가벼운 우울상태, 16에서 23점은 중한 우울 상태, 24에서 63점은 심한 우울상태로 판정된다. 정상집단에서 기수-우수 반분 신뢰도 계수는 Speramen-Brown식 교정 후 .886이었으며,

우울증 집단에서는 .942였다(한홍무 등, 1986).

2) 훈련 도구 : 근무일지(부록 1)

근무일지는 인지 치료 기법에서 사용되는 역기능적 사고 기록지와 A-B-C 방법, 하향 화살표 기법을 적절히 혼합하여 연구자가 제작하였다. 먼저 대상자가 하루 동안 하는 일을 조사하여, 각 시간대 별로 미리 적어두고, 이 중에 수행한 일을 선택하고 그에 대한 즐거움을 평정할 수 있도록 칸을 만들었다. 그 다음 가장 즐거웠던 일과 가장 즐겁지 않았던 일에 대해 상황, 행동, 그때의 생각과 느낌을 순서대로 생각하며 적을 수 있도록 칸을 만들었고, 가장 즐겁지 않았던 일에 대해서는 개선 방법과 그에 대한 결과를 기록하는 칸을 더 추가하였다. 각각의 기록란 옆에는 여백을 충분히 주어, 후에 연구자와 함께 분석할 때 이용할 수 있도록 준비하였다. 이렇게 만들어진 근무일지는 2명의 인지 치료 전문가에 의해서 검토되었고, 대상자가 좀 더 편안하게 작성할 수 있도록 언어 표현과 글자 크기를 수정하였다.

3) 우울감 측정 도구 : 자가우울측정척도(Self-Rating Depression Scale: SDS)

자가우울측정척도(SDS)는 원발성 우울장애로 진단받은 환자의 우울을 사정하기 위해 고안된 자기 보고형의 짧고 간단한 도구로 훈련 전·후 대상자의 우울감 변화를 알아보기 위해 사용하였다. 이 도구는 Zung(1965)에 의해 개발되었으며, 질병의 모든 증상을 포함하고 검사할 당시 환자의 반응을 나타내는 것이 특징이다. 총 20개 문항으로 구성되었는데, 10개는 긍정적 문항, 10개는 부정적 문항이다. 각 문항 당 1에서 4까지의 점수를 부여하며, 총점은 80점이다. 50이상은 경미함에서 중 정도의 우울, 60이상은 중에서 심한 우울, 70이상은 심한 우울을 나타낸다. 우리나라에서는 박병탁 등

(1986)이 번역하였는데, Hamilton Rating Scale과의 상관관계는 0.79(이영호와 송종용, 1991)이다.

4) 직무 수행도 측정 도구

(1) 일일 근무 평가지

일일 근무 평가지는 대상자 스스로가 자신의 직무 수행도에 대해 평가하는 자기 보고형 평가지로, 훈련 전과 후에 스스로가 생각하는 직무 수행도의 변화를 측정하기 위해 사용되었다. 이 평가지는 일 시작하기, 집중하기, 지시 따르기, 일의 속도, 정확성의 총 5문항에 각 문항당 최고 5점 척도로, 연구자가 직접 제작하였다. 채점은 각 문항 당 1점에 5점까지 평정하며, 최고 25점까지 득점할 수 있다.

(2) 작업인성 프로파일(Work Personality Profile:

WPP): 대상자의 상사가 평가

작업인성 프로파일(WPP)은 상황평가와 현장 평가에서 직무 수행도를 평가하기 위한 관찰평정 도구로 훈련 전과 후 상사가 대상자의 직무 수행도 변화를 측정하기 위해 사용하였다. 이 평가 도구는 Roessler와 Botton(1985)에 의해 개발된 것으로 58개의 항목에 각 항목당 1~4점까지 평정하도록 되어 있다. 약 10분 정도의 평정 소요 시간이 걸리며, 검사-재검사 신뢰도는 0.76~0.92(Roessler와 Botton, 1985)이다.

5) 실험 전 후 측정 도구 : 역기능적 태도 척도 (Dysfunctional Attitude Scale: DAS)

역기능적 태도 척도는 부정적인 사고의 정도와 그 경향성 파악을 파악하기 위한 자기 보고형 질문지로 실험 전 후의 부정적인 사고의 정도를 알아보기 위해 사용되었다. 이 도구는 Weissman과 Beck에(1978)의해 개발되었으며 총 40문항으로 구성되어 있다. 자신이 동의하는 정도에 따라 1~7점까지 척도로 평정하고, 점수 범위는 40~280점까지로 나

타나며, 점수가 높을수록 자신에 대한 부정적인 생각이 더 많음을 의미한다. 우리나라에서는 권석만(1995)이 번역하였는데, 각 하위척도에 대한 내적 일관성의 정도는 $r=0.79\sim0.84$ (권석만, 1995)이다.

4. 근무일지 쓰기 훈련 과정

1) 연구자의 훈련 방법과 능력 검토

연구자가 인지치료 기법을 활용한 근무일지 쓰기 훈련을 정확하게 수행할 수 있는지를 검증하기 위해, 중재 시작 전 다른 사람을 대상으로 근무일지 쓰기 훈련을 5회에 걸쳐 연습하였다. 대상자는 실험 대상자와 같은 일을 하는 만 20세 남자 1인이다. 연구자가 대상자에 대해 근무일지 쓰기 훈련을 적용하는 동안, 2명의 인지치료 전문가가 CCTV를 통해 관찰한 후, 정해진 양식에 따라 연구자의 훈련실시 방법을 평정하였다. 평정 양식은 자동적 사고확인, 자동적 사고 검증, 적절한 분석, 상호 라포 형성의 4가지 문항으로 구성되었으며 각 1에서 5점까지 평정하였다. 5회기에는 두 명의 전문가 모두로부터 총점 18점을 받아, 연구자가 인지치료 기법을 활용하여 근무일지 쓰기 훈련을 제대로 적용하고 있음을 확인받았다.

2) 근무일지 쓰기 훈련

근무일지 쓰기 훈련은 기초선 기간이 끝난 후 1주 동안 1일 1회, 총 5회기 동안 연구자에 의해 실시되었다. 대상자가 일하고 있는 사무실 옆, 조용한 상담실에서 이루어졌으며, 근무 후 약40분간 실시하였다. 근무일지는 왼쪽에서 오른쪽의 순서로 차례대로 작성하였으며, 대상자의 선호에 따라서 워드 프로세서를 사용하여 작성하였고, 각 측정은 검사지 위에 직접 자필로 기입하였다. 구체적인 근무일지 쓰기 훈련과정은 다음과 같다.

(1) 시간대 별로 한 일을 기억하여 기록지에 채

크한다.

- (2) 각각 기록한 일에 대해 즐거움의 정도를 1~10으로 평정한다(점수가 높을수록 즐거움의 정도가 큼).
- (3) 가장 즐거웠다고 생각했던 일에 대해 그때의 상황과 행동, 생각과 느낌을 기록한다.
- (4) 가장 즐겁지 않았다고 생각한 일에 대해서도 그때의 상황, 행동, 생각과 느낌을 기록한다.
- (5) 가장 즐겁지 않았던 상황을 즐거운 상황이 되도록 하기 위한 방법(개선 방법)에 대해서 스스로 생각하여 기록한다.
- (6) 스스로 생각한 개선 방법대로 했을 때 일어나는 결과에 대해 기록한다.
- (7) 대상자가 작성한 기록지를 가지고 연구자와 함께 분석한다.
- (8) 상황, 개선방법, 결과를 연결하여 연구자 앞에서 워드프로세서를 사용하여 3번 적고, 2번 소리 내어 말한다.

5. 분석방법

근무일지 쓰기 훈련 전과 후의 직무 수행도와

우울감을 비교하기 위해 각 측정값을 시각적 그래프로 나타내어 분석하였다.

III. 연구결과

1. 우울감의 변화

각 시기별 자가우울측정척도(SDS) 점수는 그림 1에 제시하였다. 각 점수는 총점에 대한 백분율로 나타내었다. 대상자는 기초선보다 훈련기간에 우울감의 점수가 감소하였으며, 훈련 후 기간에는 훈련기간보다 높은 점수를 나타냈다. 기초선 기간에는 평균 80%의 점수를 보이던 것이 훈련기간에는 68%, 훈련 후 기간에는 76%의 점수를 보였다.

2. 직무 수행도의 변화

1) 일일 근무 평가지 점수

각 시기별 일일 근무 평가지의 점수는 그림 2에 제시하였다. 각 점수는 총점에 대한 백분율로 나타내었다. 대상자는 기초선보다 훈련기간에 일일

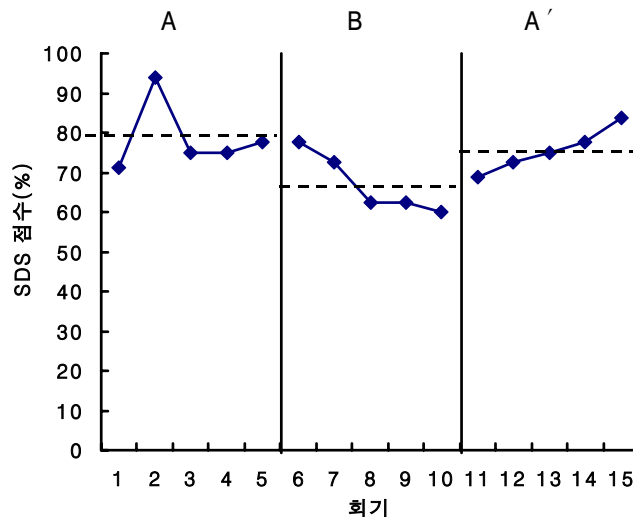


그림 1. 훈련 전·후 자가 우울측정척도(SDS) 결과(평균: ----)

근무 평가지 점수가 증가하였으며, 훈련 후 기간에는 훈련기간보다 낮은 점수를 나타냈다. 기초선 기간에는 평균 68%의 점수를 보이던 것이 훈련기간에는 88%, 그리고 훈련 후에는 75%의 점수를 보였다.

2) 작업인성프로파일(WPP) 점수

각 시기별 작업인성프로파일 점수는 그림 3에

제시하였다. 각 점수는 총점에 대한 백분율로 나타내었다. 대상자는 기초선보다 훈련기간에 작업인성프로파일의 점수가 증가하였으며, 훈련 후 기간에는 훈련기간보다 낮은 점수를 나타내었다. 기초선 기간에는 평균 58%의 점수를 보이던 것이 훈련기간에는 70%, 훈련 후 기간에는 62%의 점수를 나타내었다.

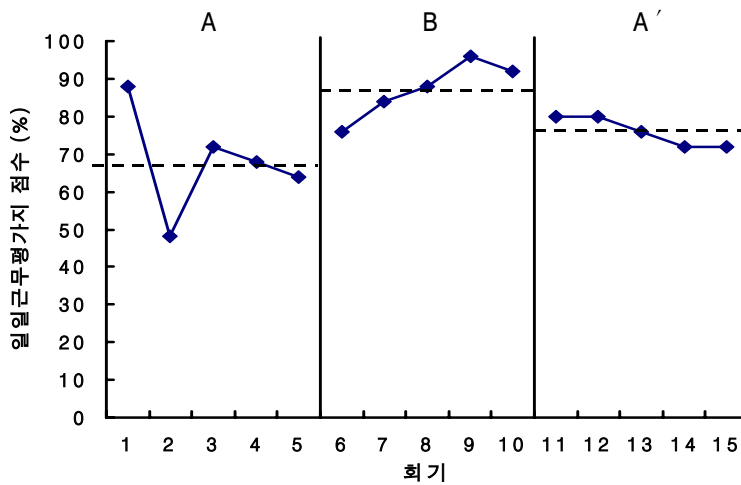


그림 2. 훈련 전·후 일일근무평가지 결과(평균: ----)

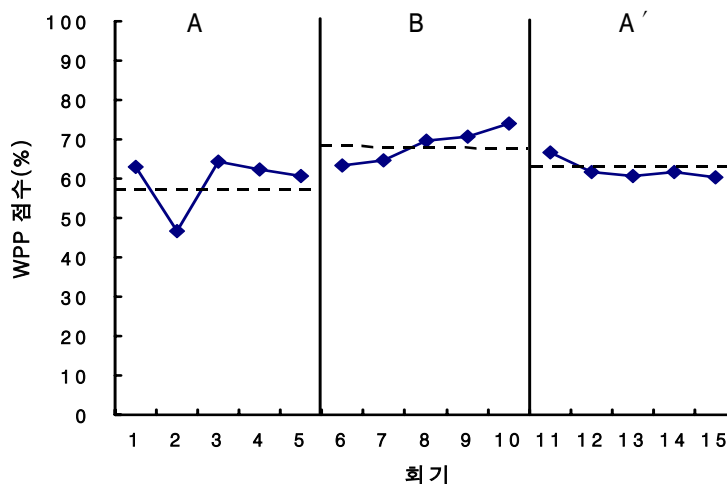


그림 3. 훈련 전·후 작업인성프로파일 결과(평균: ----)

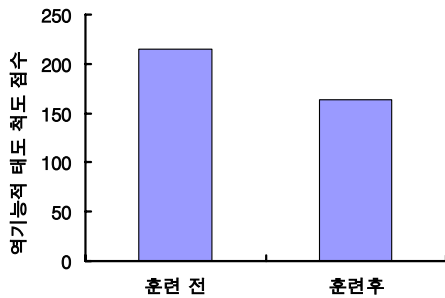


그림 4. 훈련 전·후 역기능적 태도 척도의 결과

3. 훈련 전·후의 부정적 사고의 변화

훈련 전·후 부정적 사고의 변화는 역기능적 태도 척도를 통해 측정하였는데, 그 결과는 그림 4에 제시하였다. 각 점수는 총점으로 나타내었는데, 대상자는 훈련 전에 215점, 후에 164점을 받아 훈련 후에 부정적 사고의 감소 경향을 보였다.

IV. 고 찰

본 연구는 우울증 환자를 대상으로 인지 치료 기법을 활용한 근무일지 쓰기 훈련을 실시하였는데, 근무일지 쓰기 훈련이 우울증 환자의 우울감을 감소시키고, 직무 수행도를 증가시키는데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

훈련 전에 비해 훈련 후에는 우울감이 현저히 낮아져, 훈련 후기에는 거의 정상 수준에 이를 만큼 큰 변화를 보였다. 이것은 인지 치료가 내인성, 원발성 등 다양한 우울증의 우울감소에 긍정적인 영향을 미친다는 기존의 연구와 같은 결과를 나타낸다. 그러나 훈련 후 기간에는 기초선 기간보다는 높지 않았지만 훈련기간보다 우울 점수가 다시 증가하는 경향을 보여, 인지치료 기법을 활용한 근무일지 쓰기 훈련이 직접적으로 우울감에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

근무일지 쓰기 훈련은 직무 수행도에도 긍정적

인 영향을 미쳤다. 본 연구에서는 훈련 후 직무 수행도의 변화를 대상자의 자기보고(일일근무평정지)와 관찰자 평정(WPP)을 통해 측정하였는데, 두 척도 모두에서 직무 수행도가 증가한 것으로 나타났다. 특히 직무 수행도의 변화 형태나 폭이 자기 보고와 관찰자 평정의 두 척도에서 거의 비슷하게 나타났다.

근무일지 쓰기 훈련 전 후에 역기능적 태도 척도를 이용하여 측정한 결과 자신에 대한 부정적인 사고도 감소한 것으로 나타났다. 인지 치료는 우울증을 유발하는 부정적인 자동적 사고, 인지적 오류, 역기능적 신념 등 인지적 요인을 변화시키는데 유용한 방법임을 다시 한번 시킨 결과라고 할 수 있다. 또한 본 연구에서 측정한 우울감이나 직무 수행도 이외에, 대상자의 일상에서 여러 긍정적인 행동의 변화가 관찰되었다. 훈련이 거듭될수록 연구자가 요구하기 이전에 대상자 스스로 훈련을 하고자 하는 욕구를 나타내었으며, 점차 근무일지의 상황이나 느낌들을 자세하게 기록하였고, 세밀하게 분석하는 모습을 볼 수 있었다. 이러한 결과로 볼 때 근무일지 쓰기 훈련은 우울증 환자의 우울 감소, 직무 수행도 향상뿐만 아니라 더 나아가 취업과 직업생활 유지에도 도움이 될 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구의 제한점은 짧은 실험 기간으로 인하여 훈련 결과의 충분한 변화를 유추해 내지 못하였고, 훈련 효과의 지속성을 검증하지 못한 것이다. Beck 등(1979)은 인지치료는 비교적 단기간에 이루어진다는 특성을 가지고 있으며, 20회기를 주로 권장 치료 회기로 추천하였다. 그러나 본 연구에서는 5회기의 훈련이 이루어져서 매우 적은 횟수로 이루어졌다고 할 수 있으며, 훈련 후 시기에 우울감이 점차 증가하는 것으로 보아 훈련이 지속적으로 이루어져야 할 필요성이 있음을 보여준다.

Schmickely(1976)는 A-B-A 설계를 사용하여 11명의 지역사회 정신건강센터의 우울증 외래 환자의 표본에서 유의미한 소견이 있었음을 보고하였는

데, 이 때 2주간의 치료개입의 결과 유의미하게 호전되었지만 치료가 철회되었을 때 재발하였고, 연구자는 이 시점에서 치료를 다시 도입하는 A-B-A-B 설계를 추천하였다. 본 연구에서도 A-B-A 설계를 이용하여 Schmickely와 같은 결과를 얻었으나 A-B-A-B 설계를 이용한다면 좀 더 설득력 있는 결과를 얻을 수 있었을 것으로 보인다.

본 연구에서는 대상자의 약물에 대해 통제하지 않았다. 물론 실험 기간에 약물이나 복용량의 변화가 있었던 것은 아니지만, 본 연구결과와 해석에서 약물이 대상자의 우울증에 어느 정도 영향을 미칠 수 있음을 감안할 필요가 있겠다.

V. 결론

본 연구는 우울증 환자에게 인지 치료 기법을 활용한 근무일지 쓰기 훈련을 적용하는 것이 대상자의 우울감과 직무 수행도에 미치는 영향을 알아보기 위한 목적으로 실시하였다. 본 연구의 대상은 원발성 우울증으로 진단 받은 만 19세 남자 1명으로, 연구는 2002년 11월 18일부터 12월 6일까지 3주간 실시하였다.

이 연구에서는 개별실험 연구방법(single subject experimental research design) 중 A-B-A 설계를 사용하였다. 연구자가 제작한 근무일지를 훈련에 사용하였다. 훈련 결과는 직무 수행도와 우울감 두 가지로 나누어 측정하였는데, 직무 수행도의 경우 대상자 스스로가 평가하는 일일 근무평가지와 대상자의 상사가 평가하는 작업인성 프로파일(WPP)을 사용하였다. 우울감은 자가우울척도(SDS)를 이용하였으며, 훈련 전과 후의 부정적 사고의 정도를 역기능적 태도 척도를 이용하여 측정하였다. 근무일지 쓰기 훈련을 통해 우울감 감소, 직무 수행도 증가, 부정적 사고 감소의 결과가 나오으로써 이러한 훈련이 우울증 환자에게 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구 결과는 근무일지 쓰기를 통해 자신의 생각과

직무 수행을 분석하는 방법이 우울증 환자의 취업과 직업생활 유지에 도움이 될 수 있음을 증명하였다. 앞으로의 연구에서는 다양한 작업 환경에서, 많은 우울증 대상자를 대상으로 본 연구 결과가 검증될 수 있기를 기대한다.

참 고 문 헌

- 권석만. 한국판 역기능적 태도 척도의 신뢰도, 타당도 및 요인구조. *심리과학*. 1995;3:100-111.
- 권석만. *우울증*. 서울. 학지사, 2000.
- 권용철, 박종한. 한국판 Mini-Mental State Examination(MMSE-K)의 표준화연구. *한국정신의학회지*. 1989;28:125-135.
- 박병탁, 이중훈, 정성덕. 영남대학교 신입생의 정신건강에 관한 연구: 불안 및 우울평가. *학생연구*. 영남대학교 학생생활 연구소. 1986;17: 43-55.
- 박석돈, 조주현. 정신장애인 직업재활의 원리와 직업배치 유형에 관한 연구. *한국지체부자유아교육학회지*. 2002;39:147-168.
- 손정락. EMG 파이오피드백 훈련과 인지치료가 긴장성 두통환자의 두통감소, 내외 통제감에 미치는 영향. *한국심리학회지*. 1993;12:59-67.
- 원호택, 박현순, 신경진 등. *우울증의 인지치료*. 서울. 학지사. 1997.
- 이영호, 송중용. BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *한국심리학회지*. 1991;10:98-113.
- 최희수. 정신장애인의 창업을 통한 직업재활 질적 사례 연구. 2000년 한국정신보건사회사업학회 추계학술대회자료집. 한국정신보건사회사업협회. 2000.
- 하은혜. 문제행동 자녀를 둔 우울한 어머니에 대한 인지행동 집단 치료의 효과. *박사학위논문*. 연세대학교 대학원. 2000.

- 한홍무, 염태호, 신영우 등. Beck Depression Inventory의 한국판 표준화 연구. 신경정신의학. 1986;25:487-500.
- Anthony WA, Cohen MR, Farkas MD. Psychiatric rehabilitation. Boston, Center for Psychiatric Rehabilitation. 1990.
- Beck AT. Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects. New York: Hoeber, 1967.
- Beck AT, Rush PJ, Shaw BF et al. Cognitive Therapy of Depression. New York, 1979.
- Folstein MF, Folstein SE, McHugh PR. Mini-mental state: a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. J Psychiatr Res. 1975;12: 189-198.
- Hollon SD, Beck AT. Cognitive and Cognitive Behavioral Therapies. In SL Garfield & AE Bergin, In handbook of psychotherapy and behavior change. New York, 1995.
- Lewinshon PM, Clark GN, Hops H et al. Cognitive-behavioral treatment for depressed adolescents. Behavioral Therapy. 1990;21:385-401.
- Roessert, Botton, 1985.
- Schnickley, VG. The effects of cognitive-behavior modification upon depressed outpatients. Doctoral dissertation, Michigan State University, 1976.
- Weissman AV, Beck AT. Development and validation of the dysfunctional attitude scale :A preliminary investigation. Toronto, American Educational Research Association. 1978.
- Williams WG. The Psychological Treatment of Depression : a guide to the theory and practice of cognitive behavioral therapy. London. 1992.
- Zung. WK. A self-rating depression scale. Arch Gen Psychiatry. 1965;13:508-515.

<부록 1>

근 무 일 지

2002. 12. 6

(1)

시간	한 일	즐거움의 정도
9:00~10:00	☒ 사무실 청소 및 책상 정리 ☒ 신문 배달 ☐ 차 심부름 ☒ 기타 : 워드 작성	1
10:00~11:00	☒ 우편물 배달 ☐ 문서 수발 ☐ 워드 및 전산 입력 ☒ 심부름 ☐ 기타 :	2
11:00~12:00	☐ 문서 수발 ☒ 워드 및 전산 입력 ☒ 심부름 ☒ 기타 : 개인 홈페이지 만들기	7
12:00~13:00	☒ 점심 식사 ☒ 운동(농구) ☐ 기타 :	8
13:00~14:00	☐ 문서 수발 ☒ 워드 및 전산 입력 ☒ 심부름 ☐ 기타 : 문서 파일 정리	2
14:00~15:00	☐ 문서 수발 ☐ 워드 및 전산 입력 ☒ 심부름 ☒ 기타 : 오락, 휴식	2
15:00~16:00	☐ 문서 수발 ☒ 워드 및 전산 입력(색인목록 작성) ☐ 심부름 ☐ 기타 :	4
16:00~17:00	☐ 문서 수발 ☒ 워드 및 전산 입력(색인목록 작성) ☐ 심부름 ☐ 기타 :	4

*즐거움의 정도 : 1(가장 즐겁지 않은 일), 10(가장 즐거운 일)

<부록 2>

(2)

[illegible]