

수용-전념 치료가 아동기 정서적 학대 경험이 있는 대학생의 정서인식과 표현 및 부정적 신념에 미치는 효과

서민정 김도연[†]
가톨릭대학교 부천성모병원 정신건강의학과

본 연구는 수용-전념 치료 프로그램이 아동기 정서적 학대 경험이 있는 대학생의 정서인식과 표현, 정서표현갈등 및 부정적 신념에 미치는 효과를 알아보기 위한 것이다. 연구에는 서울 소재 D 여자대학교에 재학 중인 학생 중 아동기 정서적 학대 경험이 있는 18명이 실험집단과 통제집단에 각각 9명씩 무선배정 되었다. 수용-전념 치료 프로그램은 총 8회기로 구성되었고, 매 회기 90분씩 실시되었으며, 프로그램의 효과 검증을 위해 사전·사후평가가 실시되었다. 연구결과 수용-전념 치료 프로그램 실시 후 실험집단에서는 정서인식과 정서표현이 유의하게 증가하였고, 정서 표현갈등과 부정적 신념은 유의하게 감소하였으며 통제집단에서는 변화가 없었다. 이와 같은 결과는 수용에 기초한 접근이 정서적 학대 경험자의 정서인식을 향상시키고 정서표현에 대한 갈등과 부정적 신념을 감소시켜 정서표현을 향상시키는 데에 효과적으로 작용할 수 있음을 시사한다. 끝으로 본 연구의 제한점과 후속연구에 대하여 제언하였다.

주요어: 수용전념치료, 아동기 정서적 학대, 정서인식, 정서표현갈등, 부정적 신념

[†] 교신저자(Corresponding author) : 김도연, (420-717) 경기도 부천시 원미구 소사동 2번지 가톨릭대학교 부천성모병원 정신건강의학과, Tel: 032-340-2141, E-mail: mbsr@hanmail.net

정서적 학대는 아동에 대한 부모의 무관심과 거부적인 태도 및 아동의 일탈 행위에 대해 방관하고 조장하며(Szur, 1987), 신체적 위협을 가하는 것을 포함하여 습관적·극단적인 말로 아동을 경멸하는 비신체적 형태의 학대 형태(Steele & Pollock, 1974) 등 여러 가지로 정의되고 있다. 정서적 학대와 관련한 연구결과 정서적 학대는 신체적 접촉이나 위협의 동기 여부와 관계없이 행동적, 정서적 부적응 문제를 일으키는 주요한 원인이 되며(Gross & Keller, 1992) 정서와 인지 발달에 치명적인 영향을 준다고 밝혀졌다(Claussen & Crittenden, 1991). Meston, Heiman과 Trapnell(1999)에 의하면 정서적 학대는 다른 유형의 학대보다 장기적인 심리적 기능 손상과 강한 관계를 보이며 증가된 우울, 자살(Briere & Runtz, 1998), 낮은 자존감, 성격장애, 해리 불안 등(Harkness & Wildes, 2002; Johnson, Cohen, Smailes, SKodo, Brown & Oldham, 2001; Sackett & Saunders, 1999)의 심리적 기능 손상과 관련이 있다. Kent와 Waller(1998) 또한 다른 학대보다 정서적 학대가 우울과 불안을 더 잘 예언한다고 하였으며 Gibb(2002)는 여러 학대 유형 중에 정서적 학대를 경험한 성인은 부정적 인지 방식을 더 많이 갖고 있음을 밝혔다.

최근 아동기 정서적 학대 경험자에게서 나타나는 심리적 기능 손상이 부적응적 정서 조절과 관련된다는 연구들이 보고되고 있다. Allen(1995)에 의하면 정서적 학대를 경험하면 자신의 심리적 증상을 구체적 사건과 연관시켜 생각할 수 있는 능력이 부족하고 결과적으로 정서조절기능이 저하된다고 하였으며 Gunner(2002)도 정서적 학대 경험자들이 정서 자극의 반응에 어려움이 있고

양육자와 부적응적 애착을 형성하여 정서와 인지 장애의 위험이 있다고 하였다. Krause, Mendelson과 Lynch(2003) 등의 연구에서는 아동을 학대하는 부모는 아동의 정서표현을 하지 못하도록 하여 만성적으로 정서를 억제하게 하고 이러한 정서 억제가 우울, 불안과 같은 성인기 심리적 고통을 매개한다고 밝혔다. 학대 환경 속에서 아동은 학대로 인해 경험되는 원치 않는 정서 자체를 부정하거나 표현을 억제하여 정서 경험과 표현의 발달에 손상을 입게 된다고 볼 수 있다. 정서표현억제와 관련된 연구들에 따르면 정서표현의 양이 중요한 것이 아니라 정서표현 욕구가 개인의 다른 목적들과 갈등하여 실현되지 못하는 경우에 그 정서의 표현 여부와 관계없이 개인의 적응에 문제가 된다고 하였다(최해연, 민경환, 2005; Pennebaker, 1985; King & Emmons, 1990). King과 Emmons(1990)에 의하면 정서표현의 억제와 정서 표현의 괴리는 정서표현에 대한 갈등에서 나타나는데 이는 정서를 표현하고 싶지만 할 수가 없거나 정서를 표현하고 난 후에 후회하는 만성적인 경향을 말한다. 정서표현에 대한 갈등을 겪는 사람들은 정서를 표현하고자 하는 욕구와 표현하지 않고자하는 욕구의 갈등으로 인해 정서표현을 억제하게 되며 두 경우 모두 심리적, 신체적 적응에 부정적 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 연구에 따르면 정서 표현에 대한 갈등을 많이 경험하는 사람은 반추 사고, 우울 및 심리적 고통의 수준이 높고 주관적인 심리적 안녕감이 낮다고 보고되고 있으며(Emmons & Colby, 1995; King & Emmons, 1990; Katz & Campbell, 1994), 국내 연구 결과들 또한 정서표현에 대한 갈등이 높은 사람들은 정서 표현을 적게 하고 심리적 부

적용 및 신체질환이 많으며 문제 중심적 대처보다는 정서 중심적 대처나 미숙한 방어를 사용한다고 밝혔다(이승미, 오경자, 2006; 이주일, 황석현, 한정원, 민경환, 1997).

최혜연과 민경환(2005)은 정서 억제의 선행 요인으로 정서표현에 대한 신념을 이해해야 한다고 주장했으며 억제와 같은 정서조절을 동기화하는 내적 기제로 정서표현에 대한 부정적 신념이 작용하고, 정서표현에 대한 부정적 신념은 정서 표현에 대한 갈등을 유발시켜 정서표현을 저하시킨다고 보았다. 정서 표현과 관련한 다른 연구들에서도 정서 표현에 대한 부정적인 신념이 정서표현 억제와 개인의 스트레스를 매개할 수 있음을 시사한다(Pennebaker, 1985; Josephs & Williams, 1993). Josephs와 Williams(1993)는 외상경험자를 대상으로 한 연구에서 정서 표현에 대한 부정적 태도가 외상 사건 이후 정서적 정보 처리를 차단하는 작용을 하여 외상성 사건 이후의 심리적 증상 발현에 영향을 미칠 수 있다고 하였다. Beck(1976)은 선행사건 자체보다는 사건과 관련된 개인의 역기능적인 신념이 심리적 장애의 주요 결정 요인이 된다고 하였으며, Gross(1993)는 사건에 대한 개인의 평가에 따라 정서 경험과 정서 조절이 다르게 나타난다고 하였다. 즉 정서표현에 대한 부정적인 인식을 갖도록 하는 정서적 학대 경험자의 양육환경은 ‘감정을 드러내면 문제가 생길 것이다, 상대가 내 감정을 이해하고 공감하지 못할 것이다’와 같은 정서표현에 대한 부정적 신념을 형성할 수 있으며, 이로 인해 정서표현에 대한 갈등이 있을 시 억제와 같은 부적응적 정서 조절방략을 사용하는데 영향을 줄 수 있다.

또한 정서표현에 대한 부정적인 신념과 갈등은

정서경험에 영향을 미쳐 정서인식의 저하를 가져온다고 밝혀졌다(최혜연 외, 2005; Josephs & Williams, 1993). Bowlby(1988)는 부모가 자녀에게 부정적 정서를 표현하지 못하게 하는 양육방식이 정서 인식 결함의 한 가지 경로가 된다고 하였다. 학대적인 환경의 아동에 대한 연구에서도 학대 경험이 있는 아동들은 특히 부정적인 정서가 수용되기 어렵고 정서에 반응하는 것이 위협적이거나 어려운 것으로 여기게 되며(Goldsmith & Freyd, 2005), 자신의 감정 상태를 인식하고 적절한 감정을 표현하는 방법을 배울 기회가 제한된다고 밝혔다(김가영, 2008). 또한 아동 학대와 해리가 상관이 높으며 해리 경향이 높은 사람들은 감정을 인식하고 표현하는데 어려움을 타나낸다는 결과를 통해 정서인식의 저하가 정서적 학대와 관련이 있음을 알 수 있다(Chu & Dill, 1990). 이와 같이 정서적 학대로 인해 정서표현에 대한 부정적인 신념이 형성되면 정서에 대한 의식이 감소되어 정서적 불편감의 원인을 이해하기 어렵게 되며, 개인이 느끼는 부정적 정서 대한 경험회피를 초래할 수 있다.

최근 정신 병리학 또는 인지행동치료에서 심리적 수용을 통한 수용-전념 치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT; Hayes, Strosahl, Wilson, 1999) 기법이 제 3의 동향으로 부각되고 있다(Hayes, 2004). Hayes 등(1999)에 따르면 수용-전념 치료는 심리적 고통을 감소시키려는 시도로 부정적인 생각과 정서의 수준을 감소시키거나 억제하는 경험의 회피를 지양하고 고통의 경험을 수용하도록 한다. 또한 언어와의 융합이 심리적 고통의 기원이 된다고 설명하고 인지적 탈융합을 핵심 모델로 하며 이로 인해 심리적 안녕

을 유지하고 생각이나 정서의 유무와 관계없이 가치를 향한 전념적 행동을 추구할 수 있게 된다고 가정한다. 인간은 언어적으로 개념화되고 평가된 세계와 직접적으로 경험되는 세계를 잘 구별하지 못하며, 언어에 의해 경험되는 것이 자연 그대로의 결과인 것처럼 영향을 미치게 되어 언어적인 내용과 실제적 사건의 융합이 일어나게 된다(문현미, 2006). 이에 대해 인지적 탈융합은 생각에 대한 관찰자적인 조망을 이끌어 생각에 대해 추론하거나 판단하지 않고 생각을 그대로 바라보도록 하는 방식을 지닌다. 마음을 이루는 언어의 평가적이고 법칙 적용의 기능을 알아차리고, 언어적인 신념, 즉 언어와의 융합을 깨뜨림으로써 개인이 경험하는 부정적인 생각이나 정서를 회피하지 않고 있는 그대로 경험하게 한다. 경험의 회피는 부정적으로 평가하는 사고, 느낌, 신체적 감각, 기억, 그리고 이를 유발하는 상황을 회피하거나 통제하려는 의도적인 노력을 의미하는 것으로(Hayes et al., 1999) 수용-전념 치료에서는 부정적 정서를 느끼지 않으려는 노력의 일환으로써 정서 통제와 같은 경험의 회피가 역설적으로 더욱 고통스러운 정서를 발생시키게 된다고 본다. 관련 연구들을 살펴보면 Sloan(2004)은 경험의 회피 성향이 높은 사람들은 정서 유발 자극에 대해 보다 강한 정서적 고통과 보다 많은 부정적 사고를 보이는데 이는 지속적인 회피가 정서 자극에 대한 강한 반응성과 관련된다고 하였으며, Feldner, Zvolensky, Eifert와 Spira(2003)는 자신의 정서를 억제하는 조건에서 실험 참가자들은 증가된 고통과 생리적 반응성을 보이는데 이런 특성은 정서적 회피 경향이 높은 사람들에게서만 나타난다고 밝혔다. 이는 정서 표현 억제가 역기

능적으로 작용하는 것이 회피와 관련이 있음을 시사한다. 수용-전념 치료에서는 불유쾌한 생각과 정서의 수준을 감소시키려고 시도하는 대신에 혐오적인 생각이나 정서를 다른 방법으로 경험하는 맥락을 만든다. 이러한 과정의 핵심이 수용과 인지적 탈 융합이며 이것은 심리적 안녕을 유지하고 생각이나 정서의 유무와 관계없이 가치를 향한 전념적 행동을 추구할 수 있도록 한다(김미하, 손정락, 2011).

위에서 언급하였듯이 정서적 확대 경험자는 만성적으로 정서표현을 억제하는 경향을 지니고 있다. 수용-전념 치료적 입장에서 정서표현의 억제는 부정적 정서를 통제하고자하는 경험회피이며 이는 원하지 않는 부정적 정서 경험에 더 몰두하게 되는 역설적인 상황을 야기 시킴으로써 더욱 강렬한 정서를 경험하는 것으로 보고 있다. Hayes(1999)는 이러한 경험 회피의 대안으로 수용을 제안하였으며, 정서적 확대를 경험한 개인을 대상으로 한 연구에서 부정적 정서자극에 대해 수용을 기초로 한 정서조절이 정서 재해석을 하는 정서조절보다 개인의 교감신경계를 더욱 안정시키는 것을 확인하고, 수용이 부정 정서를 감소시키는데 효과적인 정서조절 전략이라고 밝혔다. 수용을 하면 정서를 충분히 자각하고 받아들이면서 상황에 잘 대처할 수 있게 되고 자신이 느끼는 정서가 위협적이지 않다는 것을 알게 되며(문현미, 2006) 특히, 정서에 대한 접근과 회피를 갈등하는 상황에서 유용하므로(Blackledge & Hayes, 2001) 정서 표현하고자 하는 욕구와 표현하지 않고자 하는 정서 표현 갈등을 경험하는 정서표현 억제 경향에 효과적으로 작용할 수 있다고 하겠다.

정서적 학대 경험자가 지니는 정서표현에 대한 부정적인 신념은 인지적 융합으로 이해될 수 있다. 예컨대, 정서를 표현하지 못하게 하는 가정환경에서 ‘감정을 표현하는 것은 나쁜 것이다’와 같은 평가적인 언어적 규칙이 형성되고 ‘감정의 표현’이라는 사건을 회피하거나 통제하려고 노력할수록 부정적인 내용과 더욱 융합이 되는 악순환이 지속되는 것이다. 정서적 학대 경험자의 가정환경은 정서표현에 대한 부정적 사고를 형성시켰을 가능성이 있으며 그런 경우 인지적 탈융합이 효과적인 개입이 될 수 있다. 즉 개인에게 스쳐가는 내적인 언어를 포착하도록 돕고 이로써 사건을 인지적 융합의 상태가 아닌 사건 그대로 보도록 하는 것이다. 이와 관련하여 정신증 환자들을 대상으로 한 연구에서 환자들이 보이는 왜곡된 사고를 믿는 정도가 수용-전념치료의 개입 후에 유의하게 낮아진 것으로 밝혀져 수용-전념 치료의 인지적 탈융합이 왜곡된 사고에 대한 믿음을 감소시키는 치료 효과가 있음을 시사하였다(Hayes, 2002).

또한 수용에 기초한 접근은 정서의 변화, 통제 및 회피하려는 노력 없이 자신의 정서와 신체 감각을 더 잘 느낄 수 있도록 한다(Hayes, et al., 1999). 현재에 주의를 기울이도록 하며, 현재 순간에 일어나는 개인 또는 환경의 모든 것들을 있는 그대로 경험하고 관찰 할 수 있도록 하여 현재에 존재하는 것을 자각하는 능력을 증대시킨다. 개인의 경험을 현재 순간에 지속적으로 자각하는 자기 인식은 건강한 심리적 기능에 중요하다는 증거들이 있다. 대표적으로 자신의 정서적인 경험을 파악하지 못하는 감정표현 불능증을 들 수 있으며 이는 경험의 회피와 높은 상관을 보인다. 감정

표현 불능증과 같이 만성적으로 감정을 회피하는 사람은 자신이 느끼는 것을 잘 알지 못하게 되는데 이는 알지 못하는 것 자체가 회피의 한 가지 강력한 형태이기 때문이다(Hayes, Strosahl, Wilson & Bissett et al., 2004). 이때 탈융합과 수용은 자신을 지속적으로 인식하게하며 자기 발달을 자연스럽게 촉진할 수 있다. 즉 수용-전념치료는 자신의 정서를 있는 그대로 경험하고 관찰하도록 하여 정서 인식을 향상시킬 수 있도록 한다.

따라서 정서적 학대를 경험한 개인의 정서적 불편감을 해소하기 위한 개입으로 수용전념치료가 효과적인 통제전략을 제공해 줄 수 있을 것으로 보이나, 현재 국내에서는 정서적 학대 경험 아동을 대상으로 정서 표현 및 조절에 초점을 맞춘 미술치료 또는 예술치료를 제외한 개입이 전무한 실정이다. 이에 본 연구에서는 정서적 학대 경험자를 대상으로 수용-전념 집단치료 프로그램을 적용하여 정서인식, 정서표현, 정서표현갈등, 정서표현에 대한 부정적 신념에 대한 효과를 검증해 보고자 하였다.

방 법

참가자

본 연구는 서울 소재 D여대에서 수용-전념치료 프로그램 대상자를 모집하는 광고를 통해 자발적으로 참여한 여대생 중 아동기 정서학대 경험이 있는 학생들을 대상으로 실시하였다. 선발된 20명의 여대생 중 10명은 실험집단에 10명은 통제집단에 무선배정 되었다. 1회기 후 실험집단 참가자 중 1명이 개인적인 이유로 참여가 어려워 탈락하

였으며 통제집단 중 1명은 사후검사에 참여하지 못해 최종 참가자는 실험집단에 9명, 통제집단에 9명으로 구성되었다.

측정 도구

정서적 학대 척도. 고성혜(1992)가 제작한 방임, 신체적 학대, 정서적 학대에 대한 아동학대 척도 중 정서적 학대에 해당하는 24개 문항을 사용하였다. 이 척도는 동기와 관련된 학대 영역, 행동의 결과와 관련된 행동 영역, 행동 차원의 학대 영역으로 분류된다. 동기와 관련된 영역에서는 '부모님은 그때그때 기분에 따라 나에게 대하는 태도가 달랐다'와 같이 부모가 감정적으로 일관성 없게 자녀에게 대하는 태도 문항이 포함되고 행동의 결과와 관련된 영역에는 아동이 받게 되는 마음의 상처에 따른 문항이 포함된다. 행동 차원에서는 '내가 잘못했을 때 부모님은 나의 옷을 벗긴 채 벌을 세운 적이 있다'와 같이 자녀에게 모욕감과 불안감을 주는 구체적인 행동 문항과 '너 같은 애는 키우기 힘들어 내다 버렸으면 좋겠다. '와 같은 언어적 학대 영역이 포함된다. 각 문항에 대해 어린 시절에 받은 경험을 토대로 18세 혹은 그 이전에 얼마나 자주 있었는지 표시하도록 했다. 문항은 4점 척도로 평가되며(한 번도 없었다=0 ~ 자주 경험함=3) 점수가 높을수록 부모의 정서적 학대 경향이 높았음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach α 는 .89이다.

정서 인식 척도. Swinkels와 Guiliano(1995)가 개발하고 이수정, 이훈구(1997)가 번안한 기분 인식 척도(Mood Awareness Scale; MAS)를 사용하

였다. 기분을 인식하는 과정을 측정하며, '일어나 학교에서 귀가할 때 나도 모르게 내 기분을 평가하곤 한다'와 같이 자신의 기분에 대해 평상시 얼마나 관찰하는지 측정하는 주의과정·모니터링차원, '나는 내 느낌을 설명하는 데 곤란을 느끼곤 한다'와 같이 경험되고 있는 정서를 얼마나 정확히 변별하고 명명할 수 있는지 측정하는 명명차원으로 구성되어 있다. 총 10문항이며 5점 척도로 평가된다(매우 그렇지 않다=0~매우 그렇다=4). 본 연구에서 Cronbach α 는 .72이다.

정서 표현성. Kring, Smith와 Neale(1994)이 개발하고 한정원(1997)이 번안한 정서 표현성 척도(Emotional Expressiveness Scale: EES)를 사용하였다. 이 척도는 각 개인이 외적으로 자기 정서를 표현하는 경향성을 측정하며 '내가 강한 감정을 느끼더라도 외적으로 표현하지 않는다, 나는 감정을 숨기지 못한다., 다른 사람들이 나를 매우 감정적인 사람으로 본다'와 같은 문항이 포함된다. 총 17 문항으로 구성되어 있으며 개인이 지각하는 정서 표현의 정도 및 타인의 평가로 구성되어 있다. 6점 척도로 평가되며(매우 다르다=1~매우 비슷하다=6) 점수가 높을수록 정서 표현성이 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach α 는 .71이다.

정서 표현 갈등. King과 Emmons(1990)가 개발하고 한정원(1997)이 번안한 정서표현에 대한 양가감정 질문지(Ambivalence Over Emotional Expressiveness Questionnaire; AEQ)를 사용하였다. 이 척도는 정서 표현 상황에서 여러 가지 목표 간의 갈등을 해결하기 위한 개인의 노력에 주목하고 경험하는 모호한 감정 혹은 양가감정을

측정하는 것으로 '나의 감정을 솔직하게 표현하고 싶지만 그것 때문에 창피당하거나 상처받게 될까 봐 걱정한다, 누군가를 사랑하고 있을 때 사랑한다고 말하고 싶지만 적절한 말을 찾기가 힘들다, 나는 나의 분노를 억제하려고 노력하면서도 남들이 나의 감정을 알아줬으면 한다'와 같은 문항을 포함한다. 긍정적 정서표현에 대한 양면성차원과 부정적 정서표현에 대한 양면성차원으로 구성되어 있고, 총 28문항이며 5점 척도로 평가된다(전혀 아니다=1~매우 자주 그렇다=5). 본 연구에서 Cronbach α 는 .89이다.

정서 표현에 대한 신념. 최혜연, 민경환(2005)이 정서 표현 규칙이나 정서조절 방식에 영향을 미치는 내적 표상을 알아보기 위해 개발한 '정서 표현에 대한 신념 척도'를 사용하였다. 정서 표현의 기능이나 결과에 대한 부정적 신념을 측정하며 정서를 표현함으로써 상처를 받을 수 있다는 자기보호 신념, 정서 표현으로 다른 사람에게 짐이 되는 것을 중시하는 친사회적 신념, 정서 표현으로 인해 자신이 나약해 보인다는 관습-유용성 신념의 내용 영역을 포함한다. 총 11문항이며 5점 척도로 평가된다(전혀 그렇지 않다=1~매우 그렇다=5). 본 연구에서 Cronbach α 는 .88이다.

절차

본 연구는 서울 소재 D여대에서 수용-전념치료 프로그램 대상자를 모집하는 광고를 하였다. 참여 의사를 밝힌 학생 중 정서적 학대 질문지를 실시한 결과 점수가 높게 나온 상위 30%에 해당되는 정서적 학대 경험자를 선발하여 연구를 실시하였

다. 본 연구에서 사용된 정서적 학대 척도의 cutoff score가 마련되어 있지 않으나 선행연구에서 정서적 학대 질문지의 평균 기준은 33점 이하로(김혜인, 2007; 라영선, 2009) 나타났다. 따라서 선행연구를 고려하여 선행연구의 평균을 상회하는 수준인 상위 30%에 해당되는 참여 희망자를 대상으로 선발하였다. 이들의 문항 내용을 검토하면 양육자의 기분에 따른 비일관적인 양육태도, 무가치감을 느끼도록 하는 태도 등이 있었고 '괜히 낳았다', '너를 내다 버렸으면 좋겠다', '너 같은 아이는 정 떨어진다, 지겹다'등과 같은 언어 학대를 가끔 또는 자주 경험하는 정서적 학대적인 가정환경이 보고되었다. 수용-전념치료 프로그램은 2011년 6월 17일부터 8월 5일까지 8주간 매주 금요일에 90분씩, 총 8회기로 진행되었으며 사전·사후검사가 실시되었다. 통제 집단에 배정된 참가자들은 연구 참여에 대한 보상으로 금전적인 보상을 받는 것에 동의하였으며 처치를 받지 않고 실험집단과 동일한 사전·사후검사가 실시되었다.

프로그램의 구성

본 프로그램은 수용-전념 치료 모델(Strosahl, Hayes, Wilson, & Gifford, 2004)을 중심으로 한 문헌미(2005)의 연구를 참고로 일부 재구성하여 사용하였다. 참가자들의 정서 인식 향상을 위해 매 회기 알아차림 호흡 명상을 실시하여 생각, 정서, 신체적 감각을 통제하지 않고 관찰할 수 있도록 하였으며 각 회기의 주제를 정서 경험 및 표현의 억제와 관련하여 교육하였다. 프로그램의 세부 내용은 표 1과 같다.

자료 분석

실험집단과 통제집단의 사전검사 측정치에 대한 동질성을 알아보기 위해 *t* 검증을 실시하였다. 수용-전념치료 프로그램이 정서인식, 정서표현, 정서표현 갈등 및 부정적 신념에 미치는 효과를

알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사전사후 변화량에 대한 반복측정 변량분석을 실시하였다. 또한 실험집단과 통제집단의 사전-사후 측정치 변화량을 비교하기 위해 대응표본 *t* 검증을 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS for Windows 15.0을 사용하여 분석하였다.

표 1. 수용-전념 집단치료 프로그램 내용

회기	주제	내용
1회기	변화의제와 창조적 절망감	* 사전검사 * 프로그램 소개 및 진행일정 * 변화의제의 비효과성: 구덩이에 빠진 사람 & 수도꼭지와 물 비유
2회기	통제의제와 기꺼이 경험하기	* 지난회기 복습과 한 주간의 경험 나누기 * 감정에 대한 통제가 문제임을 알기: 탐지기 이야기, 생각안하기 * 순수한 감정과 혼탁한 감정 구분하기
3회기	인지적 탈융합	* 지난회기 복습과 과제 경험 나누기 * 마음의 기능과 작용, 언어의 기능 알아차리기: 침의 효능 비유 * 그리고와 그러나 연결 문장의 차이, 우유, 우유, 우유게임. * 나뭇잎 띄워 보내기 연습
4회기	수용과 현재 경험에 접촉하기	* 지난회기 복습과 과제 경험 나누기 * 감정, 생각에 거리두기: 경험 물화하기, 깡통 괴물 관찰하기, 경험에 대한 라벨링 연습 * 지금-여기 경험 자각하기
5회기	자기 탈동일시 및 관찰하는 자기	* 지난회기 복습과 과제 경험 나누기 * 자기와 사적 경험을 구별하기 * 양극성 게임 & 장기관 비유 * 관찰하는 자기 자각하기
6회기	가치 찾기	* 지난회기 복습과 과제 경험 나누기 * 가치 중심의 생활의 중요성과 목표의 기능을 이해하기 * 텃밭 가꾸기 비유 & 스키타기 비유 * 추모사, 비문 상상해보기 * 가치평가지 작성 및 목표와 구체적 행동 그려보기
7회기	기꺼이 경험하기와 행동적 전념	* 지난회기 복습과 과제 경험 나누기 * 장애물 기꺼이 경험하기: 물방울의 여행 & 늪지대 지나기 비유 * 기꺼이 경험하기와 전념: 거지 환영하기 & 운전사와 승객 비유 * 장애물에서 벗어나기: 눈 마주치기 & 불편씨 바라보기 연습
8회기	프로그램 총정리	* 지난회기 복습과 과제 경험 나누기 * 프로그램 마무리 * 사후검사

* 매 회기 알아차림 호흡명상을 실시하고 과제로 함

결 과

수용-전념치료 프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단의 사전검사 수준이 동등한지 검증하기 위해 독립표본 *t*검증을 시행한 결과, 실험집단과 통제집단의 사전 정서적 학대, 정서인식, 정서표현, 정서표현갈등, 정서 표현에 대한 부정적 신념의 점수는 동등한 수준이었다. 결과는 표 2와 같다.

수용-전념치료 프로그램을 실시한 후 처치 조건과 측정시기에 따라 정서인식, 정서표현, 정서표현갈등, 부정적 신념에 대한 점수 차이를 살펴보았다. 결과는 표 3과 같다.

반복측정 변량분석 결과, 정서 인식에서 처치조

건과 측정시기간의 상호작용효과가 유의하게 나타났다, $F(1,16)=21.30, p<.001$. 상호작용 효과를 살펴보기 위해 사전-사후 검사의 점수에 대한 대응표본 *t* 검증을 실시한 결과, 실험집단에서는 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의한 증가를 나타냈으며, $t = -5.95, p<.001$, 통제집단의 사전-사후 점수는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

정서표현성에서 처치조건과 측정시기간의 상호작용효과가 유의하게 나타났다, $F(1,16)=6.27, p<.05$. 상호작용효과를 살펴보기 위해 사전-사후 검사의 점수에 대한 대응표본 *t* 검증을 실시한 결과, 실험집단에서는 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의한 증가를 나타냈으며, $t = -8.94, p<.001$,

표 2 실험집단과 통제집단간의 사전검사 동질성 검증

변인	치료집단(n=9)	통제집단(n=9)	<i>t</i>
	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	
정서적 학대	42.67(10.95)	48.44(10.30)	-1.15
정서인식	23.00(6.95)	25.56(4.85)	-.91
정서표현	54.11(12.09)	52.22(6.94)	.41
정서표현갈등	102.78(21.74)	107.89(15.64)	-.57
부정적 신념	39.56(11.73)	48.33(6.84)	-1.94

표 3. 처치조건과 검사 시기에 따른 관련변인의 평균, 반복측정 변량분석 및 대응표본 *t* 검증 결과

변인	집단	사전(<i>SD</i>)	사후(<i>SD</i>)	<i>F</i>			<i>t</i>
				집단	시기	집단×시기	
정서인식	실험집단	23.00(6.95)	31.89(3.76)	.70	20.26**	21.30**	-5.95**
	통제집단	25.56(4.85)	25.44(5.32)				.09
정서표현	실험집단	54.11(12.09)	60.78(10.92)	.77	37.00**	6.27*	-8.94**
	통제집단	52.22(6.94)	55.00(6.50)				-2.04
정서표현갈등	실험집단	102.78(21.74)	88.78(21.20)	1.41	31.08**	11.77*	6.18*
	통제집단	107.89(15.64)	104.56(16.33)				1.57
부정적 신념	실험집단	39.56(11.73)	31.11(13.19)	7.69*	14.76*	14.00*	4.31*
	통제집단	48.33(6.84)	48.22(7.50)				.11

* $p<.05$, ** $p<.001$

통제집단의 사전-사후 점수는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

정서표현갈등에서 처치조건과 측정시기간의 상호작용효과가 유의하게 나타났다, $F(1,16)=11.77$, $p<.05$. 상호작용 효과를 살펴보기 위해 사전-사후 검사의 점수에 대한 대응표본 t 검증을 실시한 결과, 실험집단에서는 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의한 감소를 나타냈으며, $t =6.18$, $p<.001$, 통제집단의 사전-사후 점수는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

정서표현에 대한 부정적 신념에서 처치조건과 측정시기간의 상호작용효과가 유의하게 나타났다, $F(1,16)=14.00$, $p<.05$. 상호작용 효과를 살펴보기 위해 사전-사후 검사의 점수에 대한 대응표본 t 검증을 실시한 결과, 실험집단에서는 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의한 감소를 나타냈으며, $t =4.31$, $p<.05$, 통제집단의 사전-사후 점수는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

논 의

본 연구는 정서적 학대 경험자를 대상으로 수용-전념 치료 프로그램을 실시하여 정서인식, 정서표현성, 정서 표현 갈등 및 정서표현에 대한 부정적 신념에 미치는 효과를 알아보고자 하였다.

수용-전념 치료 프로그램 실시 결과 사후검사에서 실험집단은 통제집단에 비해 정서인식, 정서표현성이 유의하게 증가하였고 정서표현 갈등과 정서표현에 대한 부정적 신념은 유의하게 감소했다. 반면 통제집단에서는 사전-사후 검사에서 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 경험회피가 심리적 고통의 바탕에 있으며 경험을 회피하는

대신 수용하는 것이 감정이나 생각을 다루는 데에 효과적으로 작용할 수 있다는 연구 결과와 맥락을 같이한다(Hayes et al., 1999).

실험집단의 정서인식이 통제 집단에 비해 유의하게 증가된 결과는 수용이 정서를 충분히 자각하고 받아들이게 하며, 정서의 위협을 감소시킨다는 Bach와 Hayes(2002), 문현미(2006)의 연구와 일치하는 결과이다. 또한 수용과 탈융합이 심리적 고통의 회피와 부정적 사고와의 융합을 허물고 지금-현재에 일어나는 것에 대한 지속적인 자각에 기초하여 행동, 생각, 느낌 등 현재에 존재하는 모든 것을 있는 그대로 경험하고 관찰하며 알아차리는 능력을 증대시킨다는 수용-전념 치료의 기본 이론과 일치하는 결과이다. 본 연구에서는 매 회기 알아차림 명상을 실시하고 이를 과제로 하였다. 참가자들은 자신의 감정을 알아차리고 기꺼이 경험하는 연습을 통해 자신의 생각과 감정이 회피와 통제의 대상이기보다는 기꺼이 받아들이고 수용될 수 있음을 경험하였다. 즉, 수용-전념 집단 치료 프로그램이 정서에 반응하는 것을 위협적이거나 어려운 것이라고 생각하는 정서적 학대 경험자의 태도를 변화시킴으로써 정서 인식을 향상시키는 데에 효과가 있음을 나타낸다.

정서표현 갈등과 정서표현에 대한 부정적 신념 모두에서 실험집단의 점수가 통제 집단에 비해 유의하게 감소된 결과는 정서표현 갈등과 정서표현에 대한 부정적 신념이 정적 상관관계를 나타낸다는 최해연(2005)의 연구결과와 일치하며, 부정적인 정서를 억제하거나 회피하지 않고 있는 그대로 받아들이는 수용이 정적 사건이나 사고의 본질을 변화시키지 않아도 그에 대한 태도가 변화하게 된다는 문현미(2005)의 연구와 일치하는

결과이다. 또한 Bach등(2002)의 연구에서 수용-전념 치료 중재를 받은 환자들이 왜곡된 사고를 믿는 정도가 유의하게 낮아진 결과와 일치한다. 이는 왜곡된 사고 또는 부정적 사고의 감소에 인지적 탈융합에 기초한 수용-전념 치료가 효과적임을 시사한다. 정서적 학대 경험이 성인기까지 그 부정적 영향을 미치는 데에는 단순히 학대 경험 자체만이 아니라 학대로 인해 왜곡된 개인적인 인지적 특성이 함께 작용할 수 있다. 수용-전념 치료는 참가자 자신이 언어로 만들어낸 정서 표현에 대한 부정적 신념들을 알아차릴 수 있도록 하고 인지적 탈융합의 과정을 통해 사고와 사실을 구분하여 사고 자체에 대한 믿음을 감소시키는 작용을 함으로써 왜곡된 부정적 신념을 감소시켰다고 볼 수 있다. 또한 수용-전념 치료의 궁극적인 목표가 되는 가치를 향한 전념적 행동의 추구가 정서표현 갈등의 감소에 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 수용-전념 치료에서는 정서 표현에 대한 갈등과 같은 심리적 스트레스를 회피하거나 제거하기보다는 자신이 추구하는 가치를 향해 전념하는 것이 진정한 삶의 질을 향상시키는 방법이라고 제안한다. 참가자들은 자신의 감정을 표현하고 싶지만 다양한 이유로 감정을 표현하지 못하는 데에 갈등하기보다는 감정 표현에 대한 자신의 가치를 추구하는 데에 전념하는 것이 효과적임을 수용-전념 치료 프로그램을 통해 경험하였다.

정서표현과 관련하여 실험집단의 정서표현성이 통제 집단에 비해 유의하게 증가된 결과는 실험집단의 정서인식 향상, 정서표현 갈등의 감소, 정서표현에 대한 부정적 신념 감소와 함께 살펴볼 수 있다. 장수진(2002)은 그의 연구에서 정서인식

과 정서표현성은 정적 상관을 나타냈으며 정서인식과 정서표현 곤란은 부적 상관을 나타낸다고 밝혀 정서 인식이 높은 사람들이 정서를 더욱 잘 표현한다고 하였다. 본 연구에서도 수용을 통한 정서 인식의 유의한 향상이 정서 표현의 향상에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 또한 정서표현에 대한 부정적 신념이 정서표현 갈등을 유발하여 정서를 억제하도록 한다는 연구(King & Emmons, 1990; Pennebaker, 1985)들과 마찬가지로 실험집단에서 정서표현에 대한 부정적 신념이 감소됨으로써 정서를 표현하고자 하는 욕구와 표현하지 않고자하는 욕구의 갈등이 감소되며, 정서 억제를 멈추게 하고 개인이 추구하는 정서 표현의 행동을 증가시켰다고 추론할 수 있다.

연구결과를 종합적으로 살펴보았을 때 수용-전념 치료는 수용과 인지적 탈융합을 통해 정서적 학대 경험자의 정서인식을 향상시키고 정서표현 갈등과 부정적 신념을 감소시키며 개인의 정서 표현을 향상시키는 데에 효과적임을 알 수 있다.

본 연구가 갖는 의의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 치료적 개입이 부족한 정서적 학대 경험자를 대상으로 치료 프로그램을 적용하여 그 효과를 알아보았다. 정서적 학대가 신체적 학대만큼이나 개인의 심리적 부적응에 영향을 미친다는 여러 연구결과들이 발표되면서 정서적 학대 경험자에 대한 개입의 필요성이 증대되었으나 실제 치료적 개입이 부족한 시점에 치료 프로그램의 효과를 검증함으로써 심리치료 프로그램의 적용 가능성을 확인하였다.

둘째, 최근에 소개된 수용-전념 치료 프로그램의 적용범위를 확대하였다. 수용-전념 치료는 인지행동치료의 새로운 치료 기법으로 우울, 불안

장애를 비롯한 여러 정신 병리를 대상으로 적용이 확대되고 있으나 특정 장애를 지닌 개인 뿐 아니라 학대 경험자의 정서적 부적응에 대한 수용-전념 치료 프로그램의 효과를 확인하여 적용 범위를 확대하였다.

셋째, 아동기 정서적 학대 경험자의 정서표현에 대한 부정적 신념이 정서표현의 억제를 설명할 수 있음을 간접적으로 확인하였다. 실험집단에서 수용-전념 치료 프로그램 실시 후 정서표현에 대한 부정적 신념과 정서표현에 대한 갈등이 모두 감소하고 정서표현성이 증가한 것으로 나타났다. 이는 정서표현에 대한 부정적 신념과 정서표현의 정도가 관계가 있을 수 있음을 시사하며 정서표현 억제에 대한 내적 기제를 확인할 수 있도록 하였다.

넷째, 개인의 일상생활에서 발생할 수 있는 정서와 관련된 갈등 상황에 수용-전념 치료적 기법을 적절히 사용하여 치료 효과를 지속할 수 있다. 수용-전념 치료에서 사용된 기법들은 개인이 스스로 정서 갈등 상황에 사용하여 대처할 수 있도록 하며 훈련을 통하여 그 효과가 향상되므로 치료의 지속적 효과를 기대할 수 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 정서적 학대 경험자가 지니는 부적응적 정서적 증상에 초점이 맞춰졌기에 후속 연구에서는 부정적 증상 뿐 아니라 긍정적인 측면에도 초점을 맞춘 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 추후 검사를 실시하지 못하였다. 수용-전념 치료의 효과가 추후에도 지속된다는 보고를 고려할 때 치료 종료 후 평가를 검토할 필요가 있겠으나 실험 참가자들의 개인적인 사정으로 추

후 검사를 실시하지 못하였다. 기존 치료와 수용-전념 치료의 효과를 비교한 여러 연구에서 사후 효과는 비슷하지만 추후 효과는 더 높고 재발률은 더 낮았다는 여러 결과가 확인된바 있으나 연구의 효과성을 확인하기 위해 추후 효과의 평가를 포함한 연구가 이루어져야 할 것이다.

셋째, 정서적 학대를 경험한 여대생을 대상으로 하였으며 사례수가 충분하지 않았다. 따라서 전체 연구결과를 일반화 하기는 어려울 수 있으므로 후속 연구에서는 충분한 사례수를 확보하고 남성을 포함한 일반 성인을 대상으로 일반화 가능성을 검토해야 할 것이다.

넷째, 통제집단에 어떤 처치도 실시하지 않았다. 즉, 실험집단에서 발생한 프로그램의 효과가 위약 효과일 가능성을 완전히 배제할 수 없으며 후속 연구에서는 이러한 사항을 고려하여 프로그램의 효과를 안정적으로 확보하여야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 고성혜 (1992). 아동학대 개념규정 및 아동학대에 대한 모, 자녀의 지각형성. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 김가영 (2008). 청소년의 학대경험과 자살생각 및 감정 표현불능증과의 관계. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.
- 김미하, 손정락 (2011). 수용전념 집단치료가 발달장애 아동 어머니의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 30(1), 207-223
- 김혜인(2007). 아동기 정서적 학대 경험과 성인기 심리적 부적응간의 관계. 아주대학교 석사학위 청구논문.
- 라영선(2009). 아동기 정서의 학대와 복합 PTSD 경향성

- 의 관계: 용서와 조절효과를 중심으로. 중앙대학교 석사학위 청구논문.
- 문현미(2005). 인지행동치료의 제 3동향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료 17(1), 15-33
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용 전념 치료 모형을 중심으로. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 95-116
- 이승미, 오경자 (2006). 정서인식불능, 정서표현에 대한 양가감정, 정서표현성이 중년 기혼 여성의 심리적 부적응에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 25(1), 113-128
- 이주일, 황석현, 한정원, 민경환 (1997). 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 117-140
- 장수진 (2002). 직장인의 정서 자각, 표현과 정신건강의 관련. 성신여자대학교 석사학위청구논문.
- 최해연, 민경환 (2005). 정서표현에 대한 부정적 신념의 구조와 기능, 한국심리학회지: 일반, 24(1), 239-257
- 한정원 (1997). 정서표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위청구논문.
- Allen, J. G. (1995). *Coping with Trauma: A Guide to Self-Understanding*. American Psychiatric Press. Washington DC.
- Bach, P., & Hayes, S. C. (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of consulting and Clinical Psychology, 70*, 1129-1139
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulate in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology, 57*, 243-255
- Bowlby, J. (1998). *A secure base: Parent-child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- Briere, J., & Runtz, M. (1998). Multivariate correlates of childhood psychological and physical maltreatment among university women. *Child Abuse & Neglect: The International Journal, 12*, 331-341.
- Chu, T. A., & Dill, D. L. (1990). Dissociative symptom in relation to childhood physical and sexual abuse. *American journal of psychiatry, 147*, 887-892
- Claussen, A. H., & Crittenden, P. M. (1991). Physical and psychological maltreatment: Relations among types of maltreatment. *Child Abuse and Neglect, 15*, 5-18
- Emmons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social psychology, 68*, 947-959
- Feldner, Zvolensky, Eifert & Spira (2003). Emotional avoidance: An experimental test of individual differences and response suppression during biological challenge, *Behaviour Research and Therapy, 41*, 403-411
- Gibb, B. E. (2002). Childhood maltreatment and negative cognitive styles. A quantitative and qualitative review. *Clinical Psychology Review, 22(2)*, 223-246
- Goldsmith, R. E., & Freyd, J. J. (2005). Effects of emotional abuse in family and work environment, *Journal of Emotional Abuse, 5(1)*, 95-123
- Gross, A. B., & Keller, H. R. (1992). Long-term consequences of childhood physical and psychological maltreatment. *Aggressive*

- Behavior*, 18, 171-185
- Harkness, K. L., & Wildes, J. E. (2002). Childhood adversity and anxiety versus dysthymia co-morbidity in major depression. *Psychological Medicine*, 32, 1239-1249.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies. In S. C. Hayes., V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance* (pp. 1-29). New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G., Bissett, T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578
- Johnson, J. G., Cohen, P., Smailes, E. M., Skodol, A. E., Brown, J., & Oldham, J. M. (2001). Childhood verbal abuse and risk for personality disorders during adolescence and early adulthood. *Comprehensive Psychiatry*, 42, 6-23.
- Joseph, S., Williams, R., Irwing P., & Cammock T. (1993). The preliminary development of measure to assess attitudes towards emotional expression. *Personality and Individual Difference*, 13, 869-875
- Katz, I. M., & Campbell, J. D. (1994). Ambivalence over emotional expression and well-being: Nomothetic and idiographic tests of the stress-buffering hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 513-524
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877
- Krause, E. D., Mendelson, T., & Lynch, T. R. (2003). Childhood emotional invalidation and adult psychological distress: the mediating role of emotional inhibition. *Child Abuse & Neglect*, 27, 199-213
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 934-949.
- Meston, C. M., Heiman, J. R., & Trapnell, P. D. (1999). The relation between early abuse and adult sexuality. *Journal of Sex Research*, 36, 385-395.
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession and confiding. *Canadian Psychology*, 26, 82-95
- Sackett, L. A., Saunders, D. G. (1999). The impact of different forms of psychological abuse on battered women. *Violence Vict*, 14, 105-117
- Sloan, D. M. (2004). Emotion regulation in action: emotional reactivity in experiential avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 42(11), 1257-1270
- Steele, B. J., & Pollock, C. B. (1974). A psychiatric study of parents who abuse infants and small children. In R. Helfer & C. H. Kempe(Eds.), *The Battered Child*(2nd ed.). Chicago: University of Chicago press.
- Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Wilson, K. G., &

- Gifford, E. V. (2004). An ACT Primer: Core Therapy Processes, Intervention Strategies, and Therapist Competencies. In S. C. Hayes, K. D. Strosahl (Eds.). *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy* (pp.31-58). Springer Science Business Media, Inc.
- Swinkels, a., & Guiliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Attention directed toward one's mood states. *Personality and social Psychology Bulletin*, 21, 934-949
- Szur, R. (1987). Emotional abuse and neglect. In P. Maher(ed.), *Child Abuse: The Educational Perspective*. Oxford: Blackwell.

원고접수일: 2011년 10월 31일

게재결정일: 2012년 6월 7일

The Effects of Acceptance and Commitment Therapy on Emotional Identification, Emotional Expressiveness and Negative Belief of University Students with an Experience of Childhood Emotional Abuse

Min-Jung Seo Do-Yeon Kim

Department of Psychiatry

Bucheon Saint. Mary's Hospital, The Catholic University of Korea

The purpose of this study was to examine the effects of Acceptance and Commitment Therapy on emotional identification, emotional expressiveness, ambivalence over emotional expressiveness, and negative belief of university students with an experience of childhood emotional abuse. Eighteen female participants at D female university, who had experienced childhood emotional abuse, were selected and randomly assigned to one of the experimental and control groups, respectively in half. Acceptance and Commitment Therapy consisted of a total of 8 sessions. Each session was conducted weekly for ninety minutes for a period of 8 weeks. For the effect analysis, both the treatment group and control group were given pre-treatment and post-treatment assessments on emotional identification, emotional expressiveness, ambivalence over emotional expressiveness, and negative belief. Results showed that an experimental group reported a significantly higher emotional identification and emotional expressiveness, and lower ambivalence over emotional expressiveness and negative belief than the control group. These results suggest that Acceptance and Commitment Therapy is effective in improving emotional expressiveness by increasing emotional identification and decreasing ambivalence over emotional expressiveness and negative belief. Finally, limitations of the present study as well as suggestions were discussed.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy, childhood emotional abuse, emotional identification, ambivalence over emotional expressiveness, negative belief