
발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2014년 6월 30일

발행인 : 현 명 호

인쇄일 : 2014년 6월 30일

주 소 : (156-756) 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 대학원
성격 및 개인차 연구회 (302동 B107호)

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

전 화 : 070-4806-3331 팩스 : 02-816-5124

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교) 김용희(광주대학교)

유제민(강남대학교) 이민규(경상대학교) 이인혜(강원대학교) 장문선(경북대학교) 조성근(충남대학교)

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 19, No. 2.

June. 2014.

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by Korean Health Psychological Association

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma777@hanmail.net)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Min-Kyu Rhee(Gyeongsang National University), In-Hyae Yi(Kangwon National University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University), Sung-Gun Cho(Chungnam National University)

Korean Health Psychological Association,

Chungang University, 84, Heukseok-ro,

Dongjak-gu, Seoul 156-756

KOREA

이 학술지는 2013년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)

수석부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국내협력부회장 김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
국제협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

총무이사 조 성 근 (충남대학교)
교육이사 권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
홍보이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
학술이사 조 현 주 (영남대학교 심리학과)
재무이사 심 은 정 (부산대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (대전대학교 산업광고심리학과)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
고 진 경 (송실사이버대학교 상담심리학과)
김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)
김 용 희 (광주대학교 심리학과)
박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
안귀여루 (강남대학교 학교 교육대학원)
장 문 선 (경북대학교 심리학과)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)

감 사 이 민 규 (경상대학교 심리학과)
고 문 김 교 현 (충남대학교 심리학과)

사무국장 주 해 원 (중앙대학교 심리학과)
사무간사 홍 혜 인 (중앙대학교 심리학과)
편집간사 김 선 미 (삼육대학교 상담심리학과)

한국심리학회지

건강

제 19 권 제 2 호

[개관논문]

코칭에서의 마음챙김과 수용-전념 기반 접근법 손 정 락 / 453

[경험논문]

변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련이 정서지능이 낮은 대학생의 정서지능,
대인관계문제 및 정신건강에 미치는 효과 최 초 룡·손 정 락 / 469

NLP 상담 프로그램이 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스,
심리적 안녕감, 양육태도에 미치는 효과 정 윤 주·김 윤 주 / 485

자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점
..... 김 완 석·신 강 현·김 경 일 / 509

마음챙김 명상이 중증 원형탈모증 환자의 우울, 불안 및 삶의 질에 미치는 효과
..... 서 은 성·김 미 리 혜·김 정 호 / 533

부모양육태도가 시험불안에 미치는 영향 : 자아존중감의 매개효과
..... 정 기 원·안 귀 여 루 / 549

여성 독거노인의 후회, 자기노출, 원한 및 용서와 웰빙 간의 관계 서 경 현 / 565

알코올 사용 장애자의 자살생각과 자아 통제감, 무망감 및 가족지지의 관계
..... 권 영 실·현 명 호 / 585

도박심각도와 자살생각의 관계
- 도박 빚 압박감의 매개효과와 가족의 정서적 지지의 중재효과를 중심으로 -
..... 권 영 실·김 현 정·김 소 라·현 명 호 / 603

대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계: 대인관계 유능성의 매개효과를 중심으로
..... 손 솔·서 경 현 / 619

변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련이 정서지능이 낮은 대학생의 정서지능, 대인관계문제 및 정신건강에 미치는 효과[†]

최 초 룡 손 정 략[‡]
전북대학교 심리학과

본 연구는 변증법적 행동치료 기술훈련이 정서지능 점수가 낮은 대학생들의 정서지능, 대인관계 문제, 정신건강에 미치는 효과에 대해 알아보는 것이다. 이를 위해 실험집단과 통제집단에 각각 8 명씩 할당하여 프로그램을 실시하였다. 변증법적 행동치료 기술훈련 프로그램은 총 12회기로 6주 동안 실시되었고 프로그램 종료 6주 후 추수검사를 실시하였다. 그 결과 변증법적 행동치료 기술 훈련 집단은 프로그램 후에 정서지능과 정신건강이 유의하게 향상되었고, 대인관계 문제는 유의 하게 감소되어 추적검사까지 유지되었다. 마지막으로, 본 연구의 의의와 제한점 및 추후 연구에 대한 제언이 논의되었다.

주요어: 정서지능, 대인관계문제, 정신건강, 변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련

우리의 일상 언어에서 감정적이라는 말은 종종 인간의 역사 속에서 생성되어 온 것이다. 소크라 비이성적이다 혹은 비합리적이다 라는 말과 비슷 테스나 플라톤은 이성을 강조하고 감정의 세계는 하게 쓰인다. 인간의 언어에서 정서 혹은 감정이 동물과 같은 것으로 생각하는 이분법적인 사고를 라는 단어는 하루아침에 만들어진 것이 아니고 하였다. 데카르트도 사고하는 마음과 사고하지 못

[†] 이 논문은 최초룡의 석사학위 청구논문을 수정, 보완한 것임

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 손정락, (561-756) 전북 진주시 덕진구 백제대로 567, 전북대학교 심리학 과, Tel: 063-270-2927, E-mail: jrson@jbnu.ac.kr

하는 신체를 이원론적으로 구별하였고 감정은 신체에 속한 것으로서 이성에 의해 통제되어야 하는 동물적인 것으로 보았다. 데카르트 이후 아주 최근까지도 감정은 이성에 종속된 것으로서 통제 혹은 억제되지 않으면 적응을 방해하는 것으로 생각되어 왔다(서미숙, 2004). 하지만, 정서는 인간의 심리적 기능을 통합하고 유기체적 욕구를 환경적 요구에 맞추어 조화시키는 기능을 지닌다. 또한, 정서는 개인의 심리적이고 신체적인 안녕, 사회적 관계에서의 적응에 중요한 역할을 담당할 뿐만 아니라 새로운 도전을 위해 기회를 포착하고 적극적으로 대처함에 있어서 중심적인 역할을 담당한다(LeDoux, 2012). 따라서, 정서는 개인의 삶에서 무시하거나 억제해야 하는 비합리적인 본능적인 현상이 아니라 생존과 적응을 위해서 고려해야 하는 삶의 필수적인 부분으로 받아들여지고 있다. 이처럼 정서에 대한 관심이 높아지고 정서의 순기능에 주목하기 시작하면서 정서의 의미를 인식하고, 정서를 효과적으로 사용하는 능력인 정서 지능의 개념이 나오기 시작하였다.

Salovey와 Mayer는 정서지능이란 사회적 지능의 부분 집합이며 Gardner가 말한바 개성(인격)지능의 일부라고 보았으며(Mayer & Salovey, 1993), 정서지능을 자신과 타인의 정서를 평가하고 표현하는 능력, 자신과 타인의 정서를 효과적으로 조절하는 능력, 그리고 자신의 삶을 계획하고 성취하기 위해 정서를 이용하는 능력이라고 정의를 내렸다(Salovey & Mayer, 1990). 이와 같은 정서 지능은 인간이 갖고 있는 능력을 더욱 발휘시킬 수 있으며 개인이 자신의 삶을 계획하고 사회적으로 잘 적응하고 성공할 수 있도록 하는 데 중요한 요소로 작용한다(문용린, 1996).

특히 정서지능의 영향은 대학생에게 커다란 영향을 미칠 수 있다. 우리나라의 대학생들은 입시 위주의 교육제도 하에서 부모의 통제와 간섭에서 자유롭지 못한 생활을 영위하지만 대학생 시기에 들어서면서 자신의 사고와 판단에 의거한 행동의 폭을 넓혀가게 된다. 이에 따라 대학생들은 부모의 영향에서 비교적 자유롭게 되고 스스로 행동하고 책임을 지며 실질적으로 개인의 자율성을 확장하게 된다(조윤주, 박장희, 2005). 또한 이 시기에 대학생들은 사회화 영역이 확장되고 시야가 넓어지면서 자의에 의해서든 타의에 의해서든 많은 관계를 형성하게 된다. 이로 인해 이들은 삶의 영역에서 개인으로서 '나'의 비중이 작아지면서 '우리' 속의 '나'의 비중이 커져 감을 실감하게 된다. 이 때 타인과의 관계에서 친밀감을 얻지 못하면 고립감의 위기를 겪을 수도 있기 때문에 대학생들은 대인과의 상호관계 속에서 건강한 대인관계를 형성하는 발달과제를 수행해야 한다(권석만, 1995). 따라서, 대학생 시기는 발달단계 상 자율성을 확장하고 개인들이 정기적으로 접촉하여 정서적 결속이나 연계를 형성하는 친밀한 대인관계 형성 능력이 필수적이다. 대학생 시기에 이런 발달과제를 잘 수행하려면 일상생활에서 자신에게 일어나는 정서를 자각하고, 그것의 의미를 잘 파악하여 상황에 적절하게 반응하고 대처하는 것이 개인의 삶에서 중요한 의미를 가진다.

하지만 과거에 비해 생활 속에서 많은 스트레스를 받으며 자신의 정서를 조절하지 못하는 경향을 보이는 대학생들은 통제적이고 타율적인 대학 입시 위주의 주입식 교육으로 인해 자율적이고 책임감 있는 생활태도를 갖지 못한 채, 자신의 욕구와 능력 및 사회의 요구와 높은 가치기준 사

이의 갈등으로 대학생활에 적응하지 못하고 대인 관계를 회피하는 학생들이 늘어나고 있는 실정이다(도기봉, 오현숙, 박명호, 2006). 또한 김선주(2002) 그리고 심혜숙과 왕정희(2001)의 연구에서도 대인관계에 문제가 있는 대학생들은 자신의 정서를 바르게 인식하고 표현하는 것이 어렵다는 것을 확인할 수 있었다. 실제로 대인관계 문제를 겪고 있는 사람들은 자신의 정서를 제대로 인식하지 못하거나 정서표현을 억제하며 누군가 먼저 다가와주기를 바라는 경우가 많다. 자연히 그런 상황이 반복되다 보면 원만한 대인관계를 형성하지 못하게 되는 것이다. 따라서 정서지능이 낮은 사람은 다른 사람과의 관계와 관련하여 어려움을 가지는 등의 대인관계문제와 관련이 있다고 볼 수 있다. 이처럼 대인관계문제는 심리적 부적응을 야기시키는 스트레스의 원천이 될 뿐만 아니라 부정적인 영향을 완화시켜 줄 사회적 지지를 단절시켜 다양한 심리장애를 야기하고 지속시키는데 중요한 영향을 미친다(Kiesler, Price, & Wortman, 1985).

한편 정서지능은 정신건강에도 영향을 미친다. 현대사회에서의 정신건강에 대한 새로운 견해는 정신질환에 이환되지 않는 상태 그 자체가 정신적으로 건강한 상태임을 의미하는 것은 아니라고 주장한다. 따라서, 본 연구는 긍정심리학의 최근 추세를 반영하여 폭넓게 개념화한 세계보건기구의 견해에 따라 정신건강을 단지 정신질환이나 정신병리가 없는 것으로만 보던 전통적 견해를 따르지 않았다. 즉 정신건강을 우울증상과 같이 심리적 증상이 없거나 약한 심리적 증상을 보이는 상태로만 협소하게 보는 것이 아니라, 이를 넘어서 삶의 만족감이나 심리적 안녕감이 유지되는

상태로 간주하였다(World Health Organization, 2005). 선행연구에 따르면 정서지능이 높은 사람은 스트레스를 덜 지각하고, 정신건강과 심리적 안녕감의 수준이 더 높다고 보고하였다(Cartwright, 2002). 또한 Austin, Farrelly, Black과 Moore(2007)는 정서지능이 다른 사람의 감정을 다루고 스트레스를 조절하는 능력 그리고 다른 사람과의 상호작용에 도움이 되며, 행복, 삶의 만족, 심리적 안녕감, 사회적지지망 등에 영향을 미친다고 보았다. 이처럼 정서지능은 대인관계에 있어서 중요한 영향 요인들 중 하나로, 대인관계에 직접적인 영향을 줄뿐만 아니라 정신건강에도 영향을 준다. 그렇기 때문에 직업 및 결혼 등을 앞둔 대학생의 정서지능을 향상시킨다면 이들의 자율적이고 책임감 있는 생활태도 및 사고방식, 학업, 대인관계에 긍정적 영향을 줄 것이다. Goleman(1995)은 정서지능이 누구나 학습이 가능하다는 입장을 강조하였다. 즉 정서지능은 누구나 학습이 가능하며 그 능력을 계발하고 활용할 기회를 가질 수 있다고 보았다. 따라서 이를 위해 정서지능을 증진시키기 위한 프로그램을 실시하고자 하였다.

최근 심리치료는 마음챙김을 중요한 치료적 요인으로 간주하여 마음챙김을 기반으로 한 심리치료들이 각광을 받고 있다. 그 중에서도 변증법적 행동치료(DBT)는 자살 근접(parasuicidal) 행동을 보이는 환자들을 치료하기 위한 방법으로 개념화되었다. 그렇지만 그녀가 밝혀낸 전략과 기술은 경계선 성격장애 환자 이외에도 정서적 불편감으로 고통을 받아 '정서적 도피', '정서적 회피' 행동을 취하는 다른 장애를 가진 환자들에게까지 적용되고 있다. 표준적인 형태의 변증법적 행동치료

는 개인 심리치료와 집단 기술 훈련회기가 있으며 필요한 경우에 따라 치료자와 전화로 기술 코치를 받는다. 변증법적 행동치료의 치료적 전략에는 내담자의 경험에 대한 수용뿐만 아니라 새로운 심리학적 대처 전략들을 제공하는 것들이 모두 포함된다.

정서지능 증진과 관련된 대학생을 대상으로 한 기존의 프로그램은 정서를 표현하는 요가 프로그램이 있다(육영숙, 2012). 이는 요가를 통하여 자신의 감정을 표현함으로써 정서표현과 정서활용에만 효과가 있는 것으로 나타났다. 그러나 이 프로그램과 달리 변증법적 행동치료 기술훈련은 내담자가 경험하는 정서적 고통을 인정해 줌으로써 내담자 스스로 자신의 경험에 대한 지각을 수용하도록 하고 더불어 정서적 회피 및 도피를 감소시키고 자신의 정서적 각성 문제를 해결하는데 필요한 대처 전략을 제공해준다(Marra, 2006). 선행연구들에 의하면 변증법적 행동치료(DBT)는 조울증 환자에게 정서를 자각하도록 하고 정서를 보다 효율적으로 관리하며 충동에 대처하는 방법을 가르쳐 조울증 증상을 유의하게 감소시켰음을 보여주었다(Dijk, Jeffrey & Katz, 2013). 또한, Nelson-Gray 외(2006)는 변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련을 정서 조절 곤란과 대인관계에 어려움을 가지는 반항성 장애에 맞게 수정, 보완하여 프로그램을 실시한 결과, 반항성 장애를 가진 청소년들의 증상을 유의하게 감소시켰음을 보여주었다. 이처럼 변증법적 행동치료는 정서를 정신병리의 일차적인 원인 요인이라고 가정하며 정서를 파악하고 정서에 명칭을 붙이는 정서조절의 과정을 강조하며 이를 위하여 정서 촉발 사건과 주관적 정서 경험 및 신체 반응, 정서에 의한 행

동 갈망을 마음챙김하도록 한다. 또한 변증법적 치료는 삶의 의미와 본질에 대한 재초점화, 이전에는 감내할 수 없었던 정서에 대한 노출, 정서적 도피의 방지, 행동적 초점의 제시(새로운 목표를 지향함으로써 정서적 고통과 괴로움을 받아들이고 이들을 다룰 수 있는 새롭고 다른 종류의 해결-초점적 전략을 요구하는 것) 전략들을 가지고 있다.

특히 표준적인 형태의 변증법적 행동치료는 내담자의 동기를 고취시키는 개인 심리치료와 내담자들의 심리적 대처 기술을 가르치는 집단기술훈련이다. 그 중에서 본 연구에서 수행하게 되는 변증법적 행동치료(DBT)의 집단기술훈련은 마음챙김 기술, 고통 감내 기술, 정서 조절 기술, 대인관계 효율성 기술을 포함한다. 변증법적 행동치료 기술훈련의 마음챙김 기술은 자신의 생각이나 정서, 행동 등을 살펴보게 하여 조건화된 생각과 행동을 하지 않고 객관적인 사고와 적절한 행동을 하도록 한다(Marra, 2006). 더불어, 마음챙김 기술은 내담자들이 자신의 가치가 반영된 활동이나 목표에 적극적으로 참여하고 변화를 추구하도록 하며(박성현, 2007), 정서조절 기술은 정서 확대를 예방하기 위해 자신의 정서를 확인하도록 가르치고 정서와 반대되는 행동을 통해 개인들이 더 효과적인 방법에서 그들의 정서를 관리하게 한다(Dijk, Jeffrey, & Katz, 2013). 또한 고통감내 기술은 고통을 유발하는 환경을 변화시키는 방법에 대해 도와주며 대인관계 효율성 기술은 그들의 생활에서 관계를 향상시키는 것으로 내담자를 돕는다(Linehan, 2007). 이처럼 변증법적 행동치료 기술훈련의 네 가지 기술들은 심리적 대처 기술을 가르치며 실제적인 경험을 나누게 하고, 실천

하도록 하는 방법이다(Marra, 2006). 이들은 내담자를 정서적으로 지지하고 수용하는 동시에 정서적 고통에 노출시킴으로써 이러한 노출과 환경적 변화를 인내할 수 있도록 도와주며 내담자에게 새롭고 다른 기분 상태를 촉진시킨다. 따라서 중·고등학교 시절의 입시체제 중심의 획일적인 교육 속에서 자신 또는 타인의 정서를 인식하고, 표현하거나 조절하는 능력, 또는 활용하는 능력을 통해 만족스러운 삶을 살 수 있도록 하는 능력을 교육과정에서 지원받지 못한 정서지능이 낮은 대학생에게 이 변증법적 행동치료 기술훈련은 정서지능을 향상시키는 데 효과가 있을 것으로 보인다(한덕웅, 전경규, 이창호, 1991). 그러나 변증법적 행동치료(DBT) 기술 훈련 프로그램의 대인관계 효율성 기술이 대인관계 형성에 어려움을 겪는 경계선 성격장애를 치료할 때는 중요하지만 본 연구의 대상과 다른 많은 내담자에게는 대인관계의 형성보다는 대인관계에서 그들이 다른 사람에게 취하는 행동 전략이나 목표에 문제점이 있기 때문에 DBT 기술 훈련 프로그램에서의 Linehan의 ‘대인관계 효율성 기술’을 ‘전략적 행동’으로 대체한 Marra(2006)의 변증법적 행동치료 매뉴얼을 사용하였다.

본 연구는 변증법적 행동치료 기술훈련을 통하여 정서지능이 낮은 대학생의 정서지능, 대인관계 문제, 정신건강에 미치는 영향을 검증해보고자 한다. 따라서 본 연구의 가설은 첫째, 변증법적 행동치료 기술훈련 집단의 정서지능(정서인식, 정서조절 및 정서활용)이 처치 후 더 향상될 것이다. 둘째, 변증법적 행동치료 기술훈련 집단의 대인관계 문제가 처치 후 더 감소될 것이다. 셋째, 변증법적 행동치료 기술훈련 집단의 정신건강은 처치 후

더 향상될 것이다.

방 법

참가자

전북 소재 4년제 대학교에 재학 중인 학생들을 대상으로 412명에게 정서지능 척도, 대인관계문제 척도 및 정신 건강 척도를 실시하였다. 정서지능 점수에서 하위 20%에 해당되는 대상을 선정하여 치료집단과 통제집단에 무선할당 하였다. 치료집단에 참가한 12명의 참가자들 중에 탈락된 4명을 제외한 8명과 통제집단 참가자 8명의 자료를 분석하였다. 치료집단에 8명(남: 4명, 여: 4명)이었고 평균연령은 22.6세($SD=1.84$)이었다. 통제집단은 8명(남: 0명, 여: 8명)이었고 평균연령은 22.2세($SD=3.61$)이었다.

측정도구

정서지능 척도(Emotional Intelligence Scale). 정서지능 척도는 정서지능을 측정하기 위해 Wong과 Law(2002)의 정서지능 척도(Wong and Law's Emotional Intelligence Scale)를 노혜미(2005)가 번안한 것을 사용하여 측정하였다. Shi와 Wang(2007)에 따르면, WLEIS는 신뢰도, 수렴타당도 및 공준타당도가 유의하게 높기 때문에 보다 문항 수가 적은 이 척도를 사용하였다. WLEIS는 4개의 차원인 ‘자기 정서 인식’, ‘타인 정서 인식’, ‘정서활용’, ‘정서조절’로 구성되어 있으며 총 16문항의 자기보고형 검사이다. Likert 척도로 ‘1=전혀 그렇지 않다’, ‘2=그렇지 않다’, ‘3=보통이다’, ‘4=그렇다’, ‘5=매우

그렇다'로 되어 있고 총 16점에서 80점의 범위를 갖는다. 본 연구에서 얻은 내적 합치도(Cronbach's α)는 .86이다.

한국형 대인관계 문제검사 원형척도의 단축형(Korean Inventory of Interpersonal Problem-Short Version Circumplex: KIIP-SC). 대인관계문제검사 원형 척도의 단축형(short form of the KIIP Circumplex scales, KIIP-SC)은 홍상황 등(2002)이 한국판으로 표준화한 한국형 대인관계문제검사(Korean Inventory of Interpersonal Problem, KIIP)를 바탕으로 홍상황 등(2002)이 구성한 단축형 검사이다. 8가지 하위요인으로 구성되어있고, 각각 5문항씩 총 40문항으로 이루어져 있다. 설문형식은 1점 '전혀 아니다'에서 5점 '매우 그렇다'로 반응하도록 하는 5점 Likert형 척도로 평정하며, 총 점수는 최소 40점에서 최대 200점으로 점수가 높을수록 대인관계에서 어려움을 느낀 정도가 많은 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도는 .91이다.

한국판 정신적 웰빙 척도(Korean version of the Mental Health Continuum Short Form: K-MHC-SF). 정서적 웰빙, 심리적 웰빙, 사회적 웰빙 등의 세 가지 측면에 주목하여 행복한 삶의 조건을 제시한 Keyes(2003)의 행복 이론에 따라 정신건강의 수준을 측정하는 척도를 사용하였다. 임영진, 고영진, 신희천 및 조용래(2012)가 변안한 이 척도는 6점 척도(0점: 전혀 없음 - 5점: 매일)이고, 정서적 웰빙(문항 1-3번), 심리적 웰빙(문항 9-14번), 사회적 웰빙(문항 4-8번)등의 3요인으로 구성되며, 총 14문항으로 이루어져 있다.

점수의 범위는 0점에서 70점까지이다. 점수가 높을수록 정신건강의 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 정신적 웰빙 척도의 내적 합치도는 .91이다.

절차

전북소재 대학교의 대학생에서 선발한 대상들 중에서 대인관계문제 척도 점수가 120점보다 낮거나 정신건강 척도 점수가 35점보다 높은 대상은 제외하였다. 2013년 6월에 치료집단과 통제집단에 8명씩 참가자들을 무선할당하고, 치료집단으로 선정된 대상은 본 프로그램에 참가하여 훈련을 받았다. 프로그램은 6월 말에 시작하여 주 2회 150분씩, 총 12회에 걸쳐 실시되었다. 프로그램 종료 후 사후검사를 실시하고, 프로그램 종료 6주 후에 추적 검사를 실시하였다.

프로그램의 구성

변증법적 행동치료 기술훈련 집단은 기존 Marra(2006)의 변증법적 행동치료 매뉴얼을 참고하여, 본 연구자가 재구성하였다. 프로그램의 실시자는 전북소재 대학교의 대학원생으로 DBT 워크샵에 참여하였으며 감독자는 임상심리전문가로서 본 프로그램을 감독하였다. 프로그램의 내용은 표 1과 같다.

표 1. 변증법적 행동치료 기술훈련 프로그램의 회기별 구성

회기	프로그램 활동 주제	프로그램 내용
1	오리엔테이션 - 프로그램의 목표 및 구성 소개 - 기술 훈련 집단에 대한 간략한 안내	-프로그램의 의도와 과제를 설명하고 참가자의 동의 구하기 진행자 소개 참가자 별칭 정하기 & 자기소개 변증법적 행동치료 기술훈련 프로그램 안내
2	마음챙김 기술 I - 변증법적 행동치료의 이해 - 마음챙김 기술 습득	-자신의 신체감각을 인식하기 지난주 회기와 연관된 질문 받고 토론 마음챙김 배우기 과제 제시
3	마음챙김 기술 II - 마음챙김 이해, 실생활에 적용	목적: 자신의 신체 감각과 생각을 인식하기 과제 확인 마음챙김 연습 과제 제시
4	정서조절 기술 I - 정서 조절 기술의 목표	-정서조절과 관련된 이론 배우기 과제 확인/마음챙김 연습 정서 조절의 목표 일차적/이차적 정서 과제 제시
5	정서조절 기술II - 정서 조절 기술 습득	-정서를 인식하고 부정적 정서를 변화시키기 과제 확인/마음챙김 연습 탄력성, 즐거움 증진시키기 반대 행동 취하기 과제 제시
6	정서 조절 기술 III - 정서 조절 기술 습득	-정서를 변화시키기 위한 실생활에서의 방법 배우기 과제 확인/ 마음챙김 연습 EMOTIONALS 과제 제시
7	고통 감내 기술 I - 고통 감내 기술 목표	-고통 감내에 대한 이해 과제 확인/ 마음챙김 연습 고통 감내/ 수용 과제 제시
8	고통 감내 기술 II - 고통 감내 기술 습득	-고통 감내의 방법 배우기 과제 확인/ 마음챙김 연습 감각 사용하기, 주의분산 극단적 수용 과제 제시
9	전략적 행동 기술 I - 전략적 행동 기술 목표, 이해	-전략적 행동에 대한 이해 과제 확인/ 마음챙김 연습 전략적 행동 습득 정서 대 행동
10	전략적 행동 기술 II - 전략적 행동 기술 습득	-실생활에서의 전략적 행동 배우기 과제 확인/ 마음챙김 연습 OBJECTIVES
11	전략적 행동 기술 III - 전략적 행동 기술 습득	-실생활에서의 전략적 행동 배우기 과제 확인/ 마음챙김 연습 민감성 과제 제시
12	기술훈련 종합정리 - 프로그램 평가 및 마무리	-프로그램 내용 정리 과제 확인/마음챙김 연습 네가지 기술 복습 소감문 작성, 마무리 피드백

자료 분석

변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련 집단과 통제 집단의 동질성 확인을 위해 독립집단 *t* 검증을 실시하였다. 다음으로 변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련 집단이 정서지능 점수가 낮은 대학생의 정서지능, 대인관계문제, 정신건강에 미치는 효과를 알아보기 위해 치료집단과 통제집단의 사전-사후-추적 조사들에 대한 이원반복측정 변량분석을 실시하였다. 끝으로 사전-사후-추적 조사 점수 비교를 위해 대응표본 *t* 검증(양방검증)을 실시하였다. 본 연구의 자료 처리는 SPSS 18.0을 사용하여 분석하였다.

결 과

두 집단 간 사전 동질성 검증

본 연구의 세 변인인 정서지능, 대인관계문제, 정신건강의 상관관계를 분석한 결과, 정서지능은 대인관계문제와 부적 상관이 있으며($r=-.47, p<.01$), 정신건강과는 정적 상관이 있었다($r=.51, p<.01$). 프로그램을 실시하기 전에 측정된 참가자

들의 정서지능, 대인관계문제 및 정신건강 수준은 표2에 제시되어 있다. 치료집단과 통제집단의 사전 동질성을 검증하기 위해 정서지능과 하위요인, 대인관계문제 및 정신건강의 사전 점수로 독립표본 *t* 검증을 실시하였다. 분석 결과, 치료집단과 통제집단 간에 어떤 변인에서도 유의한 차이를 보이지 않았다. 또한, Levene의 등분산 검정을 한 결과, 치료집단과 통제집단은 등분산 가정이 되었으며 따라서 치료집단과 통제집단은 동질적인 집단임을 확인할 수 있다.

정서지능 점수의 변화

정서지능 점수는 표3에 제시되어있다. 정서지능 점수는 집단의 주효과, 시기의 주효과, 집단과 시기의 상호작용효과가 모두 유의하였다. 치료집단과 통제집단의 사전-사후, 사전-추적 검사 점수에 대한 대응표본 *t*검증 결과, 치료집단의 정서지능 총점은 사전점수에 비해 사후 점수에서 유의한 차이가 있었으며, $t(7)=-8.39, p<.001$, 종결 후 추적조사에서도 유의하게 유지되었다, $t(7)=-9.15, p<.001$. 하위요인을 살펴보면 정서 조절 점수는 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의한 차이가

표 2. 치료집단과 통제 집단의 동질성 검증

변인	치료집단	통제집단	<i>t</i>	<i>p</i>
	(<i>n</i> =8)	(<i>n</i> =8)		
	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)		
정서지능	41.75(6.627)	44.625(3.925)	-1.056	0.309
정서인식	24.12(11.55)	23.62(24.26)	2.140	0.816
정서조절	7.75(3.64)	9.75(5.07)	2.144	0.075
정서활용	10.37(8.83)	10.37(6.26)	2.144	1.000
대인관계문제	126.37(15.22)	113(14.65)	1.790	0.095
정신건강	19.37(10.28)	24.12(8.90)	-0.988	0.340

나타났으며, $t(7)=2.14, p<.0001$, 추적조사에서도 유의하게 유지되었다, $t(7)=2.14, p<.001$. 정서 활용 점수는 사전점수에 비해 사후 점수에서 유의한 차이가 나타났으며, $t(7)=2.14, p<.001$, 추적조사에서도 유의하게 유지되었다, $t(7)=2.14, p<.01$. 정서 인식 점수는 사전점수에 비해 사후 점수에서 유의한 차이가 나타났지만, $t(7)=2.14, p<.05$, 추적 조사에서는 유지되지 않았다.

대인관계문제 점수 변화

대인관계문제 점수는 표3에 제시되어있다. 대인관계문제 점수는 집단의 주효과가 유의하지 않았지만 시기의 주효과, 집단과 시기의 상호작용효과는 유의하였다. 치료집단과 통제집단의 사전-사후, 사전-추적 검사 점수에 대한 대응표본 t 검증 결과, 치료집단은 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의한 차이가 나타났으며, $t(7)=4.28, p<.01$, 추적 조사에서도 유의한 차이가 나타났, $t(7)=3.37, p<.05$. 반면에 통제집단은 사전 점수와 사후 점수, 사전 점수와 추적 점수 모두에서 유의한 차이가 없었다.

정신건강 점수 변화

정신건강 점수는 표3에 제시되어있다. 정신건강 점수는 집단의 주효과가 유의하지 않았지만 시기의 주효과, 집단과 시기의 상호작용효과는 유의하였다. 치료집단과 통제집단의 사전-사후, 사전-추적 검사 점수에 대한 대응표본 t 검증 결과, 치료집단은 사전 검사 점수에 비해 사후 점수에서 유의한 차이가 나타났으며, $t(7)=-3.48, p<.05$, 추적 조사점수에서 유의한 차이가 나타났, $t(7)=-3.69, p<.01$. 반면에 통제집단은 사전 검사 점수와 사후 검사 점수, 사전 검사 점수와 추적 조사 점수에서 모두 유의한 차이가 없었다.

논 의

본 연구는 변증법적 행동치료 기술훈련이 정서지능이 낮은 대학생들의 정서지능, 정신건강을 증진시키고 대인관계 문제를 개선시킨 효과를 검증하고자 하였다. 정서지능이 낮은 대학생을 대상으로 본 프로그램을 실시한 결과, 본 프로그램의 훈련이 참가자들의 정서지능, 대인관계문제 및 정신건강에 미치는 효과를 가설별로 논의하면 다음과 같다.

표 3. 정서지능, 대인관계문제 및 정신건강의 변량분석 결과

변인	집단	사전	사후	추적	집단(A) <i>F</i>	검사시기(B) <i>F</i>	A*B <i>F</i>
		<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>			
정서지능	치료집단	41.75(6.62)	55.87(3.97)	58.5(7.57)	5.44*	18.55***	9.11**
	통제집단	44.62(3.926)	45(8.10)	48.99(7.23)			
대인관계문제	치료집단	126.37(15.22)	105.75(16.07)	105.37(18.11)	.00	5.71*	6.70*
	통제집단	113(14.65)	113.87(11.21)	110.37(13.98)			
정신건강	치료집단	19.37(10.28)	36.25(8.48)	38(10.50)	1.12	13.51***	6.67*
	통제집단	24.12(8.90)	29.12(11.54)	27.37(12.19)			

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

첫째, 변증법적 행동치료 기술훈련 프로그램에 참여한 집단의 정서지능이 통제 집단의 정서지능보다 더 향상될 것이라는 가설 1이 지지되었다. 이와 같은 결과는 정서지능의 구성요인을 배경으로 하여 개발된 정서지능 프로그램(곽윤정, 2010; 한선주, 2008)과 정서를 표현하는 요가프로그램과 정서중심 프로그램의 기존 연구들(김정은, 권혁철, 2012; 육영숙, 2010)의 결과와도 일치하는 결과이다. 변증법적 행동치료 기술훈련 프로그램은 정서지능의 하위요인들 중에서도 특히 정서조절과 정서활용에 유의한 영향이 있었다. 정서조절은 Ben-Porath(2010)의 변증법적 행동치료 기술훈련 프로그램에서 관찰하기/묘사하기의 마음챙김 기술이 내담자를 판단하지 않도록 하고 사건, 행동 및 정서를 묘사하고 관찰하여 현재 순간에 있도록 한다. 또한 정서조절 기술은 경험된 정서를 확인하고 명명하고, 현재 정서와 반대되는 행동(예, 우울한 감정을 느낄 때 집에서 혼자서 어떤 일도 하지 않는다면 그와 반대로 밖에 나가 사람들과 어울리면서 활동을 하는 것)을 통해 부정적 정서를 바꾸거나 변화시킬도록 하여 정서조절에 영향을 주었다고 생각된다.

정서조절 기술에 대해 본 프로그램의 참가자들은 프로그램 종료후 피드백으로써 자신과 정서를 분리함으로써 그 정서에서 더 쉽게 빠져나올 수 있었으며 좀 더 객관적으로 상황을 보며 정서에 따라 행동하지 않게 되었다고 보고하였다. 또한, 부정적 정서를 경험할 때 정서와 반대되는 행동을 함으로써 부정적 정서에 오래 머물지 않게 되며 더 생산적인 활동을 하게 되고 주변 사람들에게 피해를 주지 않게 되었다고 보고하였다.

정서활용은 자신의 정서를 이용하여 주의 전환,

융통적인 계획세우기, 창의적 사고 및 동기화 등으로 문제 상황에서 생산적인 활동을 증진시킬 수 있는 능력이다(박영숙, 임경희, 2010). 즉 이것은 정서지능의 하위영역들을 모두 활용하여 과제를 더 적응적으로 해결할 수 있는 능력으로 정서에 대한 깊은 이해능력과 자신의 정서를 이용하여 생산적인 활용의 효과를 증진시킬 수 있도록 한다. 본 프로그램의 네 가지 기술인 마음챙김 기술, 고통 감내 및 정서조절 기술이 정서활용의 증진에 영향을 주었을 것으로 보인다. 이론적으로 보면, 마음챙김 기술과 고통감내 기술은 자신의 정서를 자각하고 정서적 불편감을 수용하도록 한다. 또한 정서조절 기술은 정서를 더 잘 이해하도록 하기 위해 정서가 신체와 마음에 미치는 영향을 가르치며 정서에 대한 적절한 심리적 대처기술을 형성한다. 따라서 프로그램 참가자들은 이런 마음챙김과 정서조절 기술의 시너지효과로 인해 정서를 보다 적극적으로 활용하게 된 것으로 보여진다.

정서지능의 하위요인 중 정서인식은 사후에서는 통계적으로 유의하였지만 추적조사에서는 유의하지 않았다. 우선 사후검사에서 정서인식이 치료집단과 통제집단 사이에 유의한 차이가 있었던 이유를 살펴보면 프로그램 참가자들은 이전까지 자신의 정서에 대해 회피하였지만 프로그램에 참여하면서 매 회기마다 마음챙김 훈련을 하여 자신의 정서에 대해 인식하게 되고 깨닫게 되었다고 하였다. 또한 참가자들은 프로그램을 통해 일차적 정서와 이차적 정서에 대해 배우고 자신이 느끼는 정서가 무엇인지 인식함에 따라 자신에 대해 좀 더 깊이 알 수 있었다고 보고하였다. 이런 참가자들의 보고를 통하여 마음챙김 훈련과

정서가 신체와 마음에 미치는 영향과 같은 정서에 대한 앎이 정서인식에 영향을 주었다고 보여진다. 그러나 참가자들이 정서인식과 관련된 변증법적 행동치료 기술훈련의 마음챙김 기술을 프로그램 종료 후에도 실생활에서 자주 실천해보지 않아 추적검사에서는 그 효과성이 미비하였던 것으로 보여진다. 이는 프로그램 진행자가 향후 프로그램 참가자들에게 정서지능의 하위요인인 정서인식을 높이기 위하여 마음챙김 연습을 강조하고 실생활에 적용해보도록 하는 기술훈련이 좀 더 강조되어야 함을 시사한다.

둘째, 변증법적 행동치료 기술훈련 프로그램에 참여한 집단의 대인관계문제 수준이 통제 집단보다 더 감소될 것이라는 가설 2가 지지되었다. 이는 반항성 장애 청소년의 대인관계 문제를 개선시킨 Nelson-Gray 등(2006)의 연구 결과와도 일치하는 것으로서, 대인관계 효율성(전략적 행동), 정서조절, 고통 감내 기술 등을 향상시킨 결과라고 보여진다. 고통 감내 기술은 이차적 정서반응과 회피적 전략을 감소시키고 고통을 수용하고 괴로움을 감소시켜준다. 정서조절 기술은 긍정적인 정서 경험을 늘리도록 하며 부정적인 정서에 초점을 두지 않도록 하여 상황을 회피하거나 상황을 모면하려 하지 않도록 자신의 정서를 다루도록 한다. 이와 더불어 전략적 행동 기술은 정서-초점적 대처에서 문제-초점적 대처로, 문제로부터 문제 해결로 주의를 변경하도록 도우며, 정서를 조절하기 위해 능동적 접근하도록 한다. 이로 인해 참가자들이 자신이나 타인의 정서를 인식하며 자신의 정서 상태를 적절하게 조절하고 변화시킴으로써 보다 대인관계 문제가 감소하게 된 것으로 보여진다.

셋째, 변증법적 행동치료 기술훈련 프로그램에 참여한 집단의 정신건강 수준이 통제 집단보다 더 개선될 것이라는 가설 3이 지지되었다. 이는 Rajalin, Wickholm-Pethrus, Hursti 및 Jokinen (2009)의 변증법적 행동치료 기술훈련 프로그램이 정신 건강과 웰빙에 효과를 가진다는 연구와 일치한다. 이는 자살시도자의 가족구성원들이 그들의 정서적 반응을 더 나은 방법으로 다룰 새로운 전략들을 배우게 됨에 따라 표현적인 비난이 감소했으며 정서에 과도하게 개입하는 행동이 감소하게 되었다는 결과에 기반하여 본 프로그램의 참가자들도 이러한 요인들이 정신건강에 영향을 준 것으로 보여진다. 또한, Keng, Smoski 및 Robin(2011)의 마음챙김에 기반한 치료가 심리적 건강과 정적으로 관련되었으며 긍정적 심리효과(증가된 주관적 웰빙, 감소된 심리증상, 정서적 반응성 등)를 가질 수 있다고 제안한 연구와 일치한다. 아울러 본 프로그램의 전략적 행동 기술이 해결-초점적 대처와 문제 해결로 전환하도록 도우며 효율적인 대처 전략의 사용을 증진시키고 모든 요인 간 역동적 상황에 주의를 기울이게 한 점이 정신건강에 영향을 주었다고 보여진다.

본 연구의 의의 및 시사점을 다음과 같이 논의해 볼 수 있다. 첫째, 정서지능을 증진시키는 선행 연구는 청소년을 대상으로는 곽윤정(2010) 그리고 김정은과 권혁철(2012) 등의 많은 연구가 있지만 대학생의 정서지능을 향상시키는 연구는 전무한 실정이다. 따라서 본 연구가 대학생의 정서지능을 증진시키는 치료프로그램으로 폭넓은 정서적인 측면을 증진시키는 데 기여한다고 보여진다. 직업 및 결혼 등을 앞둔 대학생의 정서지능을 향상시키는 것은 앞으로 대학생이 타인의 정서나 자신

의 정서를 알아차리고 조절하고 활용하는 능력의 미숙함에서 벗어나도록 도울 수 있을 것이다. 둘째, 변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련이 정서지능 증진과 함께 효율적인 인간관계와 정신건강의 증진을 위해 기여를 하였다고 볼 수 있다. 이를 통해 자신과 주위사람들에게 줄 부정적인 영향을 줄이고 건강한 대인관계를 유지할 것으로 보여진다. 이와 더불어, 자신의 정서를 적절히 관리하고 통제하는 능력을 통해 다양한 삶의 장면에서 적응적인 기능을 갖출 뿐만 아니라 더 나아가 자신의 삶에 만족하고 행복감을 느낀다는 선행연구(Gloman, 1995)에 따라 정신건강에 긍정적인 영향을 미쳐 좀 더 행복하고 보다 충만한 삶을 살도록 도와줄 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구를 통해 변증법적 행동치료 기술훈련의 효과가 프로그램 종결 후 추적검사에서 대학생들의 대인관계 문제를 더욱 효과적으로 개선하고 정신건강을 더욱 증진시킬 뿐만 아니라 그들의 정서지능 수준을 증진시킨다는 점을 밝혔다. 이 결과는 본 프로그램의 효과가 참가자들의 프로그램의 종결 후에도 지속된다는 것을 보여준다. 따라서 향후 변증법적 행동치료 기술훈련이 그들의 정서지능을 효과적으로 증진시키고 긍정적 정신건강수준을 증진하며 대인관계 문제를 적절히 예방하는 데에 더욱 적극적으로 활용될 수 있을 것으로 기대한다.

본 프로그램의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 프로그램의 효과는 참가자의 자기보고에 의한 결과이다. 따라서 참가자의 자기보고뿐만 아니라 신체생리적 측정치, 질적 분석 등과 같이 다른 방식의 측정도구를 활용한다면 훨씬 더 과학적이고 실증적인 연구가 될 수 있을 것이다. 둘째, 본 프로그램은 심리교육 프로그램으로 유인물과 활동지로

프로그램을 진행하였다. 이는 프로그램의 내용이 생소하고 어려운 용어들이 많아서 프로그램의 기술들을 이해하고 활용하는 것에서 많은 어려움을 느꼈으며 이런 점들이 프로그램의 효과에 영향을 주었을 것이라고 보여진다. 따라서 추후 연구에서는 프로그램의 내용과 활동지의 내용을 좀 더 이해하기 쉽도록 쉬운 말로 풀어쓰거나 본 프로그램의 기술 훈련에 대한 시청각 자료를 활용하며 수용전념치료(ACT)에서 자주 사용하는 비유와 같은 방법을 통해 참가자들의 이해를 돕는 등의 방법을 적용하면 좋을 것이다. 셋째, 본 프로그램에 참여한 대상은 대학생들로 구성되었다. 추후에는 본 연구 결과의 일반화를 위해 대학생뿐만 아니라 다양한 연령과 지위에 따른 대상을 구성하여 프로그램을 실시해볼 필요가 있다. 넷째, 좀 더 정확한 프로그램의 효과를 알아보기 위해 프로그램에 참여한 치료집단과 함께 다른 치료 프로그램에 참가한 비교집단을 정하지 않았다. 따라서 프로그램에 대한 좀 더 객관적인 효과 측정이 이루어지기 어려웠다고 보여 추후 연구에서는 본 프로그램과 다른 치료프로그램의 비교 연구를 할 필요가 있다고 생각한다.

참 고 문 헌

- 곽윤정 (2010). 청소년을 위한 정서지능 프로그램의 효과분석: 정서지능과 심리적 안녕감을 중심으로. *청소년학 연구*, 17(4), 263-281.
- 권석만 (1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지행동적 설명모형. *학생연구*, 30(1), 38-63.
- 김선주 (2002). 유아의 정서지능과 대인간문제해결 능력 간의 관계. *연세대학교 교육대학원 석사학위 청구논문*.

- 김정은, 권혁철 (2012). 정서중심 집단상담 프로그램이 고등학생의 정서지능과 사회성에 미치는 효과. *재활심리연구*, 19(3), 653-678.
- 노혜미(2005). 정서노동 장면에서 정서상태, 정서지능이 정서노동 전략과 직무 관련태도에 미치는 영향. *광운대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 도기봉, 오현숙, 박명호 (2006) 현실요법집단 프로그램이 대학생의 자아존중감과 대인관계향상에 미치는 효과. *한국복지행정학*, 16(2), 101-120.
- 문용린 (1996). 한국에서의 정서지능 측정연구. 서울: 세종문화회관.
- 박성현 (2007). 위빠사나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료. *인지행동치료*, 7(2), 83-105.
- 박영숙, 임경희 (2010). 스트레스 경험과 정서지능이 신체적 증상에 미치는 영향. *상담평가연구*, 3(1), 15-29.
- 서미숙 (2004). 정서와 사고의 신경생리학적 기초. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 53-68.
- 심혜숙, 왕정희 (2001). 초등학생의 정서지능과 사회적 능력 및 대인 문제 해결력과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 13(1), 163-175.
- 육영숙 (2010). 정서를 표현하는 요가 프로그램이 여대생의 정서지능 및 자아탄력성에 미치는 효과. *한국스포츠심리학회지*, 21(4), 123-137.
- 이은주 (1998) 생활사건 스트레스와 사회적 지지가 청소년 비행에 미치는 영향. *한국청소년연구*, 28, 115-137.
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도(MHC-SF)의 한국어판 타당화연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 369-386.
- 정홍섭 (1996). 정서지능, 일반지능 및 정서안정도와 대학생의 적응과의 관계. *부산교육연구*, 9(1), 103-123.
- 조용래 (2012). 마음챙김에 기반을 둔 정서조절개입이 심리적 건강의 개선에 미치는 효과와 그 변화기제: 정서조절곤란과 마음챙김의 매개역할. *한국임상심리학회지: 임상*, 31(3), 773-799.
- 조운주, 박장희 (2005). 대학생의 개체화유형과 대인관계문제에 관한 연구. *인간발달연구*, 12(3), 89-108.
- 한덕웅, 전경구, 이창호 (1991). 한국대학의 생활환경변화와 대학생활 적응. *성균관대학교학생생활연구소: 학생생활연구*, 9(1), 5-169.
- 한선주 (2008). 불안이 높은 아동을 위한 정서지능 프로그램의 효과연구. *덕성여자대학교 석사학위 청구논문*.
- 한태영 (2005). 청소년의 학교장면 스트레스 : 성격 및 정서지능의 조절효과. *한국심리학회지: 학교*, 2, 177-197.
- 홍상황, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경 (2002). 한국형 대인관계문제 검사 원형척도의 단축형 (KIIP-SC) 구성. *한국심리학회지: 임상*, 21(4), 923-940.
- Austin, E. J., Farrelly, D., Black, C., & Moore. H. (2007). Emotional intelligence, machiavellianism and emotional manipulation: Does EI have a dark side? *Personality and Individual Differences*, 42, 179-189.
- Ben-Porath, D. D. (2010). Dialectical behavior parenting: The application of dialectical behavior therapy techniques to parenting. *Cognitive and Behavioral Practice*, 17, 458- 465.
- Dijk, S. V. Jeffrey, J., & Katz, M. R. (2013). A randomized, controlled, pilot study of dialectical behavior therapy skills in a psychoeducational group for individuals with bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, 143(3), 386 - 393.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Keng, S., Smoski, M. J., & Robin, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041 - 1056.
- Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive*

- psychology and the life well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association Press.
- LeDoux, J. (2012). Rethinking the emotional brain. *Neuron*, *73*, 653-676.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive - behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2007). 다이어렉티컬 행동치료. (조용범 역). 서울: 학지사. (원전은 1993년에 출판)
- Marra, T. (2006). 변증법적 행동치료. (신민섭, 박세란, 설순호, 황석현 역). 시그마프레스. (원전은 2005년에 출판)
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter(Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- McKee, I., Zvolensky, M. J., Solomon, S. E., Bernstein, A., & Leen-Feldner, E. (2007). Emotional - vulnerability and mindfulness: A preliminary test of association among negative affectivity, anxiety sensitivity and mindfulness skills. *Cognitive-Behavior Therapy*, *36*, 91-101.
- Montemayor, R. (1994). The study of personal relationships during adolescence. In R. Montemayor, G. Adams & T. Gullotta(Eds.), *Personal relationship during adolescence*, CA: Sage.
- Nelson-Gray, R. O., Keane, S. P., Hurst, R. M., Mitchell, J. T., Warburton, J. B., Chok, J. T., & Cobb, A. R. (2006). A modified DBT skills training program for oppositional defiant adolescents: promising preliminary findings. *Behavior Research and Therapy*, *44*, 1811-1820.
- Rajalin, M., Wickholm-Pethrus, L., Hursti, T., & Jokinen, J. (2009). Dialectical behavior therapy-based skills training for family members of suicide attempters. *Archives of Suicide Research*, *13*, 257-263.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, *9*, 185-211.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Santerre, C. (2002). Meditation and positive psychology. In C. R. Snyder and S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Shi, J., & Wang, L. (2007). Validation of emotional intelligence scale in Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, *43*, 377 - 387.
- Wong, C. S., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, *13*, 243 - 274.
- 원고접수일: 2014년 2월 3일
논문심사일: 2014년 2월 17일
게재결정일: 2014년 3월 21일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2014. Vol. 19, No. 2, 469 - 483

Effects of Dialectical Behavior Therapy(DBT) Skill Training on Emotional Intelligence, Interpersonal Problems, and Mental Health in College Students with Low Levels of Emotional Intelligence

ChoRong Choi ChongNak Son
Department of Psychology
Chonbuk National University

The purpose of this study is to explore the effects of Dialectical Behavior Therapy(DBT) Skill Training on emotional intelligence, interpersonal problems, and mental health in colleges students with low levels of emotional intelligence. A DBT Skill Training Program was implemented for a total of 12 sessions over 6 weeks. A follow-up test was conducted after 6 weeks. As a result of participation in this study, emotion intelligence and mental health of the group participating in the DBT Skill Training Program were significantly increased. Interpersonal problems in the group DBT Skill Training Program were also significantly reduced in some areas. However, no significant changes were observed in the control group. Finally, the implications and limitations of this study and suggestions for future study were also discussed.

Keywords: emotional intelligence, interpersonal problem, mental health, Dialectical Behavior Therapy (DBT) Skill Training