

수용전념치료가 대학생의 대인관계문제 및 정서표현양가성에 미치는 효과: 화상통화 집단상담을 중심으로[†]

김민지

동명대학교 상담심리학과 석사졸업

최성진*

동명대학교 상담심리학과 교수

본 연구의 목적은 장기화된 코로나 시대에 화상통화 방식으로 실시한 ACT 프로그램이 대학생의 대인관계문제 및 정서표현양가성에 미치는 효과를 검증한 것이다. 연구 참여자는 부산 소재의 D 대학교 학생을 대상으로 하였고, 자발적으로 신청한 대상 중에서 무선 표집으로 30명을 선정해 10명은 온라인집단, 10명은 대면집단, 나머지 10명은 통제집단으로 무선 할당하였다. 온라인집단은 화상통화 집단상담으로 ACT 프로그램을 진행하였고, 대면집단은 직접 모임의 방식으로 ACT 프로그램을 진행하였다. 프로그램은 총 8회기로 구성되었으며, 매주 1회, 회기 당 60~90분씩 진행되었다. 그리고 대인관계문제 척도와 정서표현양가성 척도를 사용하여 사전-사후-추수 검사를 실시하였다. 사전검사에서 세 집단 간 동질성 검증을 위해 각 종속 변인의 사전점수를 일원배치 분산분석으로 실시하였다. 연구문제 검증을 위해 세 집단의 점수를 비교하는 이원배치 반복측정 분산분석을 실시하였다. 그리고 통제집단, 온라인집단, 대면집단의 사전-사후, 사전-추수, 사후-추수 측정치에 대한 대응표본 t검증을 실시하였다. 분석 결과, 프로그램에 참여한 온라인집단과 대면집단의 대학생은 통제집단 대학생에 비해 대인관계문제와 정서표현양가성이 유의하게 감소했고, 추수에도 그 효과가 지속되었다. 마지막으로 본 연구 결과의 의의와 제한점에 대해 논의하였다.

주요어 : 수용전념치료(ACT), 대학생, 대인관계문제, 정서표현양가성, 화상통화

[†] 이 논문은 김민지(2021)의 석사학위논문을 수정·보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author): 최성진, (48520) 부산광역시 남구 신선로 428, 동명대학교 상담심리학과 조교수, Tel: 051-629-2102, E-mail: sjchoi@tu.ac.kr

인간은 초기 양육자와의 관계를 시작으로 아동기와 청소년기를 거쳐 수많은 상호작용을 통해 대인관계 틀을 잡아가며 성장한다. 이런 타인과의 상호작용은 긍정적인 자기개념을 형성하고, 건강한 성격으로 발달시키는 데 중요하다(이형득, 1994). 특히, 심리사회적 발달단계에서 대학생에게 해당하는 초기성인기는 부모로부터 정서·심리·사회적으로 독립하고, 성숙한 대인관계를 구축하며, 폭넓고, 깊이 있는 관계를 형성하는 것이 중요한 발달과제로 주어지는 시기이다(Erikson, 1982). 대인관계는 정서 및 심리적 안녕감 등, 인간의 삶에 많은 영향을 미치기 때문에, 개인의 삶의 만족도를 높이기 위해서는 긍정적이고, 적응적인 대인관계 형성이 필요하다(장석진, 2007). 또한 대학생 시기의 친밀한 관계는 건강한 자기상을 발달시키는데 중요한 역할을 하여(조영재, 2012), 보다 완성된 인간으로 성장할 수 있게 한다.

이런 타인과의 효과적이고 만족스러운 관계는 대학생 시기에서 중요한 발달과제이지만, 문제를 많이 경험하는 영역이기도 하다. 이 시기는 수많은 상호작용 속 심리적 안정감을 주는 관계가 존재하는 동시에, 성장발달에 부정적인 영향을 주는 대인관계문제를 경험하기도 한다. 대인관계문제는 긍정적인 대인관계의 형성과 유지의 어려움을 겪거나, 부정적인 대인관계에 대처하지 못해 피해를 입는 현상을 말한다(박경애, 이재규, 권혜수, 1998). 이런 대인관계문제는 상담 장면에서 다루는 중요 핵심 문제의 하나로 내담자들이 가장 많이 호소하는 문제이다(조윤경, 2003). 개인은 불안을 피하고, 자신의 이미지를 보호하기 위해 방어적인 노력으로 부적응적 대인관계 패턴을 반복한다(전인수, 2017). 그 결과 개인의 적응에 심각한

영향을 미치며, 우울·사회적 불안 및 성격장애 등 여러 가지 유형의 병리적 증상과도 관련된다(전인수, 2017). 대인관계문제에 잘 대처하지 못하는 개인은 내적 소외감으로 인한 깊은 고독감, 우울감을 경험하고(이정화, 2006), 상대방에 대한 분노나 적개심을 느껴(정미리, 2005), 심리적 불편감이 더욱 증가하게 된다. 이처럼 상호만족적이고, 친밀하며, 효율적인 관계 형성에 실패하게 되면, 개인의 성장과 발달은 방해받게 되고, 사회적 공허감과 소외감을 느끼게 된다. 그리고 우울과 불안 등 다양한 심리적 부적응 및 장애를 일으키게 된다. 또한 대인관계문제는 원만한 대학생활과 이후 성인기의 사회생활에도 좋지 않은 영향을 미치게 된다(유은영, 윤치근, 양유정, 2012). 이렇듯 학생의 정신건강과 성공적인 발달에 대인관계가 상당한 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 따라서 초기 성인기인 대학생들이 대인관계문제를 잘 대처할 수 있는 경험을 통해 주어진 발달과업을 성취할 수 있도록 돕는 것이 중요하다.

만족스러운 대인관계를 형성하고, 유지하는데 기초가 되는 것이 정서적 소통이다. 타인과의 관계에서 정서적 정보처리는 관계의 질에 영향을 준다(Teyber, 2005). 따라서 자신의 정서를 적절히 표현하는 것은 긍정적인 대인관계 형성에 필수적이라고 할 수 있다. 개인은 관계를 형성하고, 유지해 가면서 자신의 감정을 적절하게 조절하고, 표현하며, 억제해야 한다는 것을 배운다. 일반적으로 우리나라 사람들은 정서표현에 대한 갈등을 느끼지 않아도 될 상황에서 갈등한다(김미진, 2009). 그리고 정서표현을 해야 하는 상황에서 억누르며, 통제하는데 많은 에너지를 소비하여 내적 긴장을 경험한다(김미진, 2009). 정서표현에 관한

선행연구를 살펴보면 정서를 잘 표현하지 못하고 습관적으로 억제하면, 부정적 감정을 많이 경험하고, 사회적응에 어려움을 겪게 된다고 하였다(Gross & John, 2003; Gross & Levenson, 1997). 정서표현 억제는 자아존중감 및 낙관주의, 심리적 안녕감과 같은 긍정적 지표들과 부적 상관성이 있었다(한아름, 2010). 반면, 정서를 표출하는 사람은 사고와 의사소통에 영향을 주어 갈등을 심화시켰고, 대인관계에서 더 많은 불안과 심리적 장애를 느끼며, 건강상의 문제가 나타났다(Bell & Byrne, 1978; Bonanno, Wortman, & Nesse, 2004; Jerome & Liss, 2005). 또한 부정적인 정서를 표현하는 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 대인관계에서 더 높은 불안을 경험하고 있었고(Jerome & Liss, 2005), 정서를 과도하게 표현하는 경우 심리적 장애를 악화시킨다(Gottman, 1993). 이런 상반된 결과는 정서표현의 억제 자체가 문제라기보다 정서표현을 어렵게 만드는 심리적 갈등상황에 주목하게 했고, 이후 '정서표현양가성'의 개념이 제안되었다(Emmons & Colby, 1995; King & Emmons, 1990).

정서표현양가성은 정서를 표현하고자 하는 욕구는 있지만, 이를 억제하고 갈등하는 것을 의미한다. 정서표현양가성이 높을수록 우울, 신체 증상, 불안, 강박적 성향, 분열적 사고 등과 같은 부정적 경향이 높은 것으로 나타났다(King & Emmon, 1990). 이러한 사람들은 정서표현을 적절히 할 자신이 없고, 정서표현을 하더라도 거부될 것이라는 두려움이 대인관계에 부정적인 영향을 준다. 문제가 발생하면 주변의 도움을 요청하는 것에 대해서도 부정적인 태도를 보였다(이경희, 김봉환, 2010; Emmons & Colby, 1995; Folkman,

Lazarus, Gruen, & Delongis, 1986). 그리고 정서표현양가성이 높은 사람들에게는 대인관계에서 바람직하지 못한 특성인 비판, 통제, 냉담, 의심, 회피, 고립, 소심 등이 나타났다(안희애, 2006). 또한 자기개방 및 상호작용에 소극적인 태도를 보였으며(오충광, 정남운, 2007), 대학생의 사회적응에 부정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(이정선, 2012). 또 다른 연구에서도 정서표현양가성은 대인관계에 부적적인 영향을 미친 것으로 나타났다(장정주, 김정모, 2008). 이는 정서를 자각하는 데 어려움이 있으면, 정서 표현에도 문제가 생겨 결국 관계를 맺는 과정에서 부정적인 결과를 초래하기 때문이라고 하였다. 이처럼 정서표현양가성이 높을수록 자신의 정서를 타인에게 표현하는 것을 어려워 하고, 타인의 반응을 왜곡해서 받아들여 더 많은 대인관계문제를 경험할 수 있음을 예측할 수 있다(정경아, 2015).

대인관계에서 표현을 조절하고, 억제하는 능력은 필요하고, 적응적인 것으로 타인과의 관계를 원활하게 지키기 위해 정서표현양가성을 겪기도 한다. 그러나 이를 지속적으로 경험한다면, 내적 갈등은 더욱 깊어지고, 환경으로부터 지지나 수용을 받지 못해 내적 긴장의 악순환을 경험하게 될 것이다(Mongraine & Vettese, 2003). 따라서 정서표현양가성을 감소시키는 경험을 통해 대학생들의 정서표현에 대한 내적 갈등을 낮추고, 심리적 안녕감을 높여 만족스러운 대인관계를 형성할 수 있도록 돕는 것이 필요하다.

이런 인지적, 정서적 경험의 회피와 갈등에 대한 심리적 접근으로 수용전념치료(Acceptance Commitment Therapy; 이하 ACT)가 있다. ACT는 인지행동치료의 제 3동향 내에서 활발하게 전

개되고 있는 치료형태이다. ACT는 인지행동 치료를 잇는 새로운 행동치료 모델로(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006), 여러 문제와 장애에 적용될 수 있는 포괄적인 치료 방법이다. ACT 연구자들은 특정한 사적 경험인 사고, 정서, 신체적 감각, 행동적 경향성, 기억 등에 접촉하지 않고, 그 상황을 바꾸려고 할 때 생기는 현상을 경험의 회피라고 하였다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). ACT에서는 경험 회피로 인해 생기는 통제 불가능한 생활 사건과 감정에 대한 내부 반응을 허용하는 것을 배우게 된다. 또한 심리적 사건 자체를 바꾸는 데 초점을 맞추지 않고, 마음챙김, 수용, 인지적 탈융합의 전략을 사용하여 사건과 관계를 맺는 방식을 변화시키는 개입을 한다(Hayes et al., 2006). 실제로 ACT는 우울 및 불안 감소에 효과를 보였으며, 대인관계문제의 감소, 심리적 유연성 증진, 부정적 사고 및 정서 감소 등 다양한 심리적 어려움에 긍정적인 효과를 보였다(고아름, 2012; 김채순, 2012; 노지윤, 강혜자, 손정락, 2016; 노푸른, 손정락, 2013; 문현미, 2006). 이처럼 ACT는 심리적 건강과 삶의 질 향상에 효과적이다. 그리고 수용을 통해서 부정적인 정서를 회피하거나 억제하기 위한 에너지를 낭비하지 않고, 있는 그대로 받아들이게 된다. 그로 인해 부정적 사건이나 사고의 본질을 변화시키지 않아도 그에 대한 태도가 변화하게 되어 스트레스가 감소하고 삶의 질이 향상될 수 있다(문현미, 2006). 따라서 부정적인 경험에 대한 회피와 통제가 아닌, 내적 경험을 있는 그대로 알아차리는 수용-중심적 접근은 대학생들의 정서적 어려움 및 대인관계문제를 감소시켜 개인의 삶의 질 향상에 도움이 될 것이다.

한편, 코로나바이러스감염증-19(약칭 코로나19)는 2019년 12월 중국 우한시에서 시작되어 중국 전역과 전 세계적으로 확산되었다. 이후, WHO(World Health Organization)는 2020년 3월 코로나19의 팬데믹(세계적 대유행)을 선포했다. 국내에서도 2020년 1월 첫 확진자가 발생한 이후, 전국적으로 확산세가 급증하였다. 현재, 전 세계적으로 지속적인 고강도의 사회적 거리두기를 시행하며, 백신접종도 시작되고 있으나, 코로나19의 종식 기미는 보이지 않고 있다. 이런 코로나19의 장기화로 전염에 대한 불안감과 대면 방식을 활용하는 분야에 어려움은 지속되고 있다. 이에 코로나19의 전염성을 차단하고, 예방하기 위한 비대면 활동은 계속해서 증가하여, ‘언택트(Untact)’ 문화가 사회 전반에 걸쳐 자리 잡게 되었다.

이는 심리 상담 영역에도 많은 변화를 주었다. 대부분 대면으로 진행해오던 심리치료 서비스 분야는 코로나19의 등장으로 온라인 심리치료의 필요성이 대두되었다. 온라인 심리치료의 방법 중 가장 보편적으로 접근할 수 있는 것이 화상통화를 활용한 상담이다. 화상통화 상담은 상담자와 내담자가 화면을 통해 서로의 모습을 보고, 대화하며, 심리치료를 하는 것이다. 이는 스마트폰 또는 인터넷 접속이 가능한 모니터를 통해 상담할 수 있다. 화상통화 상담의 장점은 첫째, 내담자의 움직임을 통해 시각적 단서를 얻을 수 있어 대면 상담과 유사하다(이희순, 2021). 둘째, 화상시스템의 활용으로 내담자가 상담실에 방문하지 않아도 돼 시간적·장소적 한계를 극복할 수 있어 편리성과 만족감을 충족시킬 수 있다. 셋째, 온라인 심리치료의 경우 공간비용과 인건비 등 부대비용의 감소분만큼 상담료를 낮출 수 있어(임성진, 이정

은, 한신, 2017) 금전적 비용을 절약할 수 있다. 넷째, 공황장애나 사회불안장애와 같이 대면 치료에 거부감이 있는 내담자에게 심리치료의 기회를 제공할 수 있다(Knaevelsrud & Maercker, 2010; Yuen, Goetter, Herbert, & Forman, 2012). 또한 외국의 화상통화와 관련된 심리치료 연구를 살펴보면, 화상통화를 이용한 심리치료가 대면 심리치료만큼 효과적이라고 하였다(Frueh et al., 2007; Germain, Marchand, Bouchard, Guay, & Drouin, 2010; Sepherd et al., 2006; Tuerk et al., 2010; Yuen et al., 2010). 이처럼 화상통화 상담은 정보시스템의 발달로 제한적이었던 시·공간의 한계점이 상당히 사라졌다고 할 수 있다.

따라서 본 연구는 장기화된 코로나19 시대 속 ACT 프로그램을 화상통화 방식으로 실시하여 대학생들의 대인관계문제 및 정서표현양가성에 어떤 영향을 끼치는지 알아보고자 한다. 그리고 화상통화 방식으로 진행되는 집단프로그램의 효과성을 검증하기 위해 비교집단을 두어 대면집단 프로그램을 실시하였다.

방 법

연구대상

본 연구참여자는 부산 소재의 D대학교 재학생에게 본 프로그램의 목적과 취지를 설명하여 자발적으로 신청을 받아 무선표집으로 30명을 선정해 10명은 온라인집단, 10명은 대면집단, 나머지 10명은 통제집단으로 무선할당 하였다. 그 중 온라인집단 2명, 통제집단 1명이 탈락하여 최종적으로 온라인집단 8명, 대면집단 10명, 통제집단 9명,

총 27명이 연구에 참여하였다.

측정도구

대인관계문제 척도. 본 연구에서는 대인관계문제를 평가하기 위해 홍상화, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경(2002)이 표준화한 한국판 대인관계문제검사 원형척도의 단축형(Short form of the KIIP Circumplex scales: KIIP-SC)을 사용하였다. 친애와 통제-지배의 2개의 하위요인으로 구성되어 있다. 친애요인은 타인에게 잘해주려 하고, 타인의 기분과 생각에 지나치게 민감함을 나타내는 것을 포함한다. 통제-지배요인은 타인을 통제 및 조종하려는 것과 관련된 문제나 독립성을 유지하지 못하고, 타인에게 쉽게 이용당하는 것을 포함한다. 각 요인은 20문항씩 총 40문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert식 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정하며, 점수가 높을수록 대인관계에서 느끼는 어려움이 크다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .94로 나타났다.

정서표현양가성 척도. 본 연구에서 대학생의 정서표현양가성을 측정하기 위해 King과 Emmons(1990)가 개발하고, 최해연과 민경환(2007)이 한국의 문화적 맥락을 고려하여 타당화한 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: AEQ)를 사용하였다. 총 21문항으로 구성되어 있으며, 정서표현 불능감과 표현 결과에 대한 두려움을 반영하는 '자기방어적 양가성' 요인과 인상관리 및 대인관계 민감성과 관련된 행동 통제를 반영하는 '관계관여적 양가성' 요인의

2가지 하위요인으로 구성되어 있다. 5점 Likert식 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정하며, 정서표현에서의 갈등과 억압하는 정도를 측정한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .95로 나타났다.

수용전념치료 프로그램. 본 연구의 ACT 프로그램은 『수용전념치료(ACT) 은유(메타포) 모음집』(Jill & Niloofar, 2016)과 문현미(2006)의 8회기 ACT 프로그램을 참고하여 재구성했다. 기존 ACT 프로그램은 1회기, 140분의 시간을 할애하여 진행되었으나 본 연구의 ACT 프로그램은 1회기, 60-90분으로 구성하였다.

절차

온라인집단, 대면집단, 통제집단을 선정하여 사전-사후-추수의 통제집단 설계(Pretest-Posttest Control Group Design)방법을 사용하였다. 온라인 집단과 대면집단에 본 프로그램을 실시하였고, 통제집단은 무처지 대기집단이였다. 측정 도구별로 온라인집단, 대면집단, 통제집단 간 사전검사, 사후검사, 추수검사 결과를 비교하였다. 추수검사는 프로그램이 끝난 후 4주 뒤에 진행하였다.

프로그램은 총 8회기로 구성되었으며, 매주 1회, 회기 당 60-90분으로 진행되었다. 온라인집단은 화상 프로그램인 줌(ZOOM)으로 10명의 집단원을 초대하여 화상통화 방식으로 진행되었고, 대면집

표 1. ACT 프로그램

회기	주제	내용
1회기	오리엔테이션 및 심리적 안녕의 장애물	<ul style="list-style-type: none"> ▪ OT 및 프로그램 구조화 ▪ 심리적 안녕의 장애물 찾기, 기꺼이 경험하기 일지 I
2회기	창조적 절망감	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 전 회기 복습 및 과제 ▪ 비유 및 알아차림 명상 ▪ 매일 경험 일지 I
3회기	통제의제 및 기꺼이 경험하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 전 회기 복습 및 과제 ▪ 통제의제 비효과성 알아차리기 ▪ 통제의 대안 : 기꺼이 경험하기 ▪ 알아차림 명상, 매일 경험 일지II, 기꺼이 경험하기 일지II
4회기	인지적 탈융합	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 전 회기 복습 및 과제 ▪ 생각과 거리두기 및 알아차림 명상 ▪ 매일 경험 일지III
5회기	현재 순간 '나' 찾기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 전 회기 복습 및 과제 ▪ 자기개념 기록지, 현재 경험 자각하기 ▪ 알아차림 명상
6회기	가치 선택하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 전 회기 복습 및 과제 ▪ 비유 및 가치 평정하기 ▪ 목표, 행동, 장애물 기록지, 알아차림 명상
7회기	행동적 전념	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 전 회기 복습 및 과제 ▪ 장애물에 대한 기꺼이 경험하기, 알아차림 명상
8회기	프로그램 총정리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 전 회기 복습 및 정리 ▪ 믿음으로 자기 수용하기

단은 직접 모임 방식으로 진행되었다. 프로그램 시작 전 예비모임을 가졌으며, 수용전념치료 매뉴얼은 SNS단체방, 대면 방식을 통해 전달하였다. 프로그램은 매뉴얼에 있는 활동자료에 따라 진행했고, 연구자는 활동 전후 집단원들에게 피드백을 하였다. 그리고 사후 분석을 위해 집단원의 동의를 얻은 후 전체 프로그램을 녹화하였다. 아울러 온라인 설문 방식으로 작성한 설문지는 SNS단체방을 통해 주고 받았다. 또한 연구 참여자로부터 수집된 정보, 프로그램 진행 시 기록 및 연구 결과의 보호를 위해 비밀번호를 설정한 파일로 보관하여 정보가 노출되지 않도록 하였다.

분석방법

ACT 프로그램이 대학생의 대인관계문제 및 정서표현양가성에 미치는 효과를 알아보기 위해 SPSS WIN 25.0 통계 프로그램을 사용하여 다음과 같이 통계분석을 실시하였다. 세 집단의 대인관계문제 및 정서표현양가성의 동질성은 일원배치 분산분석(One-Way ANOVA)으로 분석하였다.

ACT 프로그램 실시 후 온라인집단, 대면집단, 통제집단의 측정시기별 종속변인인 대인관계문제 및 정서표현양가성 점수 차이는 이원배치 반복측정 분산분석(Two-Way RM ANOVA)으로 확인하였다. 이러한 결과를 구체적으로 알아보기 위해 세 집단의 사전-사후, 사전-추수, 사후-추수 측정치에 대한 대응표본 *t*검증을 실시하였다.

결과

집단 간 사전 동질성 검증

통제집단, 온라인집단, 대면집단에 참여한 대학생의 대인관계문제 및 정서표현양가성 수준이 ACT 프로그램에 참여하기 전 동질한 집단인지 확인하기 위해 통제-온라인-대면의 각 종속변인의 사전점수를 일원배치 분산분석으로 검증하였다. 검증결과에 따르면, 대인관계문제($F=.001, p>.05$), 정서표현양가성($F=.079, p>.05$) 변인의 분산성에서 유의한 차이는 없었다. 즉, 세 집단의 사전검사의 동질성이 확보되었다.

표 2. 대인관계문제의 사전-사후-추수 평균값, 대응표본 *t*검증 및 이원배치 반복측정 분산분석 결과

변인	집단	사전	사후	추수	사전-사후	사전-추수	사후-추수	집단*시기
		<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>				
친애	통제	53.33(9.87)	52.78(15.25)	52.67(8.34)	.13	.37	.03	
	온라인	56.88(11.15)	46.75(14.36)	44.38(14.79)	3.69**	5.18***	1.43	3.69*
	대면	56.40(10.59)	48.50(9.22)	53.00(12.97)	5.98***	2.58*	-2.26	
통제-지배	통제	52.33(12.28)	49.67(15.15)	49.56(7.99)	.61	.86	.03	
	온라인	48.38(12.19)	39.50(10.43)	35.88(12.26)	2.84*	5.46***	2.80*	1.55
	대면	48.80(9.15)	41.90(9.69)	44.20(12.81)	2.48*	2.38*	-.76	
대인관계문제	통제	105.67(21.62)	102.44(30.21)	102.22(16.06)	.38	.73	.03	
	온라인	105.25(22.07)	86.25(22.72)	80.25(25.72)	3.62**	6.16***	2.25	2.86*
	대면	105.20(18.98)	90.40(16.39)	97.20(24.68)	4.95**	2.79*	-1.58	

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

대인관계문제에 미치는 효과 검증

ACT 프로그램이 대학생의 대인관계문제에 영향을 주는지 검증하기 위해 이원배치 반복측정 분산분석과 대응표본 *t*검증을 실시하였으며 그 결과는 표 2에 제시하였다.

대인관계문제에서 집단과 측정 시점 간 상호작용 효과는 유의한 것으로 나타났다($F=2.86, p<.05$). 이러한 결과를 구체적으로 알아보기 위해 통제집단, 온라인집단, 대면집단의 사전-사후, 사전-추수, 사후-추수 측정치에 대한 대응표본 *t*검증을 실시한 결과, 대인관계문제에서 온라인집단은 사전-사후 차이 값($t=3.62, p<.01$)과 사전-추수 차이 값($t=6.16, p<.001$), 대면집단의 사전-사후 차이 값($t=4.95, p<.01$)과 사전-추수 차이 값($t=2.79, p<.05$)에서 유의한 차이가 있었고, 두 집단의 사후-추수의 차이 값에서는 유의한 차이가 없었다. 반면, 통제집단에서는 사전-사후와 사전-추수, 사후-추수 차이 값에서 유의한 차이가 없었다. 즉, 화상통화 방식으로 실시한 ACT 프로그램에 참여한 대학생들은 참가하지 않은 통제집단 대학생들

보다 대인관계문제가 감소했고, 추수에도 그 효과가 지속되었다. 그리고 대인관계문제의 하위요인(친애, 통제-지배)도 통제집단에 비해 유의하게 감소했고, 추수에도 그 효과가 지속되었다. 따라서 대인관계문을 감소하기 위한 효과적인 방안으로 화상통화를 이용한 ACT 프로그램이 대학생에게 유용하게 활용될 수 있음을 시사한다.

정서표현양가성에 미치는 효과 검증

ACT 프로그램이 대학생의 정서표현양가성에 영향을 주는지 검증하기 위해 이원배치 반복측정 분산분석과 대응표본 *t*검증을 실시하였으며 그 결과는 표 3에 제시하였다.

정서표현양가성에서 집단과 측정 시점 간 상호작용 효과는 유의한 것으로 나타났다($F=3.20, p<.05$). 이러한 결과를 구체적으로 알아보기 위해 통제집단, 온라인집단, 대면집단의 사전-사후, 사전-추수, 사후-추수 측정치에 대한 대응표본 *t*검증을 실시한 결과, 정서표현양가성에서 온라인집단은 사전-사후 차이 값($t=4.23, p<.01$)과 사전-추

표 3. 정서표현양가성의 사전-사후-추수 평균값, 대응표본 *t*검증 및 이원배치 반복측정 분산분석 결과

변인	집단	사전	사후	추수	사전-사후	사전-추수	사후-추수	집단*시기
		<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>				
자기방어적 양가성	통제	44.00(8.12)	39.22(13.16)	39.56(8.47)	1.56	1.87	-1.11	
	온라인	43.25(13.96)	33.38(11.99)	31.25(14.87)	3.53**	4.93**	.54	1.83
	대면	44.10(9.23)	39.20(8.19)	41.80(10.96)	2.60*	1.10	-1.33	
관계관여적 양가성	통제	28.44(4.88)	27.22(8.06)	28.89(6.60)	0.52	-2.20	-7.44	
	온라인	30.38(4.21)	25.50(5.07)	22.88(6.66)	2.81*	3.43*	1.26	3.49*
	대면	31.00(6.09)	24.90(5.69)	29.20(5.07)	4.33**	2.38*	-4.45**	
정서표현 양가성	통제	72.444(12.61)	66.44(20.25)	68.44(13.45)	1.17	1.04	-4.60	
	온라인	73.63(16.82)	58.88(15.96)	54.13(20.64)	4.23**	5.99**	1.06	3.20*
	대면	75.10(14.43)	64.10(13.53)	71.00(15.15)	3.75**	1.60	-3.12*	

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

수 차이 값($t=5.98, p<.001$), 대면집단의 사전-사후 차이 값($t=3.75, p<.01$)과 사후-추수 차이 값($t=-3.12, p<.05$)에서 유의한 차이가 있었고, 온라인집단의 사후-추수 차이 값과 대면집단 사전-추수 차이 값에서는 유의한 차이가 없었다. 반면, 통제집단에서는 사전-사후와 사전-추수, 사후-추수 차이 값에서 유의한 차이가 없었다. 즉, 화상통화 방식으로 실시한 ACT 프로그램에 참여한 대학생들은 참가하지 않은 통제집단 대학생들보다 정서표현양가성이 감소했고, 추수에도 그 효과가 지속되었다.

정서표현양가성의 하위요인별로 결과를 살펴보면, 화상통화를 이용한 ACT 프로그램에 참여한 온라인집단 대학생들은 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성이 통제집단에 비해 유의하게 감소했고, 추수에도 그 효과가 지속되었으나, 대면집단 대학생들의 자기방어적 양가성에서는 그 효과가 지속되지 않았다. 이러한 결과를 전체적으로 보면, 화상통화를 이용한 ACT 프로그램에 참여한 대학생의 정서표현양가성은 통제집단에 비해 유의하게 감소하였다. 따라서 정서표현양가성을 감소하기 위한 효과적인 방안으로 화상통화를 이용한 ACT 프로그램이 대학생에게 효과적으로 활용될 수 있음을 시사한다.

논 의

본 연구는 장기화된 코로나19 시대 속 교차 감염을 피할 수 있는 화상통화 방식으로 실시된 ACT 프로그램이 대학생의 대인관계문제 및 정서표현양가성에 미치는 효과를 알아보았다. 그리고 화상통화 방식으로 실시한 ACT 프로그램의 효과

성을 알아보기 위해 비교집단을 두어 프로그램을 실시하였다. 본 연구에서 나타난 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, ACT 프로그램이 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향을 살펴본 결과, ACT 프로그램에 참여한 온라인집단($t=3.62, p<.01$)과 대면집단($t=4.95, p<.01$)의 대인관계문제는 통제집단에 비해 유의하게 감소하였고, 추후에도 지속되었다. 특히 온라인집단의 대인관계문제는 추후에 더욱 감소하였다($t=6.16, p<.001$). 이는 줌(ZOOM)으로 실시한 프로그램 진행 시 다양한 소그룹 활동과 알아차림 명상에 집중할 수 있는 안정적인 환경에서 진행하여 프로그램 효과가 더욱 나타난 것으로 보인다. ACT 프로그램의 특성상 집단 내의 상호작용 중심보다 개인 내적의 알아차림에 집중하는 것으로 안정적인 개인적 공간에서 진행한 것이 추후 변인의 감소에도 영향을 미친 것으로 보인다. 따라서 ACT 프로그램은 대학생의 대인관계문제를 감소시키는 프로그램으로 타당함을 나타낸다. 이 결과는 ACT 프로그램이 대인관계문제를 감소한다는 연구와도 일치한다(노푸른, 2014). 그리고 온라인집단의 대인관계문제 감소는 대면집단과 유사하게 나타났다. 이는 화상통화 심리치료가 대면 심리치료와 유사한 효과를 가진다는 연구와도 일치한다(Frueh et al, 2007; Quarto, 2011; Simpson & Reid, 2014). 더불어 온라인 심리치료에 관한 연구물을 살펴본 결과, 심리적 문제를 감소시키는데 온라인 심리치료가 전반적으로 효과적이었다는 연구와도 일치한다(이동훈, 김주연, 김진주, 2015). 또한 다양한 질환의 내담자에게 적용한 결과, 화상상담이 대면상담만큼 효과적이었고, 내담자들이 전반적으로 만족했다는 결

과가 있다(Simpson, 2009; Yuen et al., 2010). 이처럼 화상통화 상담은 대면상담만큼 효과적이며, 다양한 대상에게 활용할 수 있다는 장점이 있다. 내담자의 높은 만족으로 코로나19의 장기화뿐 아니라 다른 감염병의 장기화 시 대면상담의 대안으로 활용될 수 있음을 시사한다.

본 연구에서 대인관계문제 감소에 영향을 미친 요인을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 1회기 심리적 안녕의 장애물(대인관계 및 정서표현)을 주제로 집단원들로 하여금 현재 자신의 대인관계와 정서표현을 방해하는 장애물을 인지할 수 있게 하였다. 그리고 그 사적 경험들을 어떻게 다루어왔고, 효과성은 어땠는지 파악할 수 있도록 작업하였다. 1회기부터 4회기까지 매일 경험 일지와 가까이 경험하기 일지를 통해 자신의 감정, 생각, 신체적 감각, 내적 경험에 대해 인식할 수 있도록 하였다. 그리고 4회기, 5회기를 통해 개념화된 나를 파악하고, 개념에서 벗어날 수 있도록 도왔다. 오롯이 '나'를 바라보고, 수용할 수 있는 연습을 하며, 이제껏 해왔던 대인관계 방법의 비효과성을 알아차릴 수 있었다. 6회기 가치 찾기를 통해 영역별 가치 방향을 설정하도록 도와 더욱 건강한 가치 목표를 설정할 수 있도록 하였다. 이는 결과적으로 자신만의 대인관계 법칙의 비효과성을 알아차리게하여 더욱 건강하고 적응적인 법칙을 형성할 수 있도록 하였다. 따라서 대인관계문제를 감소하기 위한 효과적인 방안으로 ACT 프로그램은 대학생들에게 유용하게 활용될 수 있음을 시사한다.

둘째, ACT 프로그램이 대학생의 정서표현양가성에 미치는 영향을 살펴본 결과, ACT 프로그램에 참여한 온라인집단($t=4.23, p<.01$)과 대면집단

($t=3.75, p<.01$)의 정서표현양가성은 통제집단에 비해 유의하게 감소하였다. 특히 온라인집단의 정서표현양가성은 추후에 더욱 감소하였다($t=5.98, p<.001$). 이는 앞서 언급했듯이, 프로그램에 더욱 집중할 수 있었던 안정적인 환경에서 진행하여 그 효과가 더욱 나타난 것으로 보인다. 사람들과 대면하여 대화하는 것이 어려운 집단원은 안정적인 개인적 공간에서 자신의 내적 경험의 알아차림에 더욱 집중할 수 있었고, 이후 자신의 뚜렷한 주관의 생기는 경험을 하였으며, 관계에서 표현의 두려움이 사라진 것으로 보고하였다. 이는 ACT 프로그램에 더욱 집중할 수 있는 개인적 공간에서의 참여가 관계형성에 대한 불안과 정서표현양가성의 감소에 더욱 영향을 미친 것으로 보인다. 따라서 ACT 프로그램은 대학생의 정서표현양가성을 감소시키는 프로그램으로 타당함을 나타낸다. 이 결과는 ACT 프로그램이 부정적 사고 및 정서를 감소한다는 연구와(고아름, 2012) 정서인식과 정서표현이 증가했다는 연구(서민정, 김도연, 2012)와도 일치한다.

본 연구에서 정서표현양가성 감소에 영향을 미친 요인을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 대인관계와 마찬가지로 1회기에 심리적 안녕의 장애물을 주제로 하여 집단원들로 하여금 현재 자신의 정서표현을 방해하는 장애물을 인지하게 했다. 그리고 이런 사적 경험들을 어떻게 다루어왔고, 효과성은 어땠는지 파악할 수 있도록 작업하였다. 1회기부터 4회기까지 기록지를 통해 자신의 감정, 생각, 신체적 감각, 내적 경험에 대해 가까이 경험하기, 의제의 비효과성에 대해 인식할 수 있도록 도왔다. 그리고 다양한 비유글과 4회기 생각과 거리두기, 생각과 느낌이란 말 붙여 말하

기 연습을 통해 부정적 정서는 '나'가 아닌 감정일 뿐이고, 그 감정을 그저 알아차리며, 수용할 수 있는 작업을 진행하였다. 또한 집단원들과 자신의 사적 경험을 나누어, 내가 느끼는 감정과 생각이 잘못된 것이 아니며, 부정적 감정을 나와 떨어뜨려 그저 바라볼 수 있게 되었다. 이는 결과적으로 자신의 부정적 정서와 표현의 욕구, 갈등에 대해 알아차릴 수 있게 되었다. 또한 기꺼이 경험할 수 있는 연습을 통해 이를 직면하고, 수용할 수 있도록 하였다. 따라서 정서표현양가성을 감소하기 위한 효과적인 방안으로 ACT 프로그램은 대학생을 대상으로 유용하게 활용될 수 있음을 시사한다.

이상의 결과를 종합하여 볼 때, 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 현재 ACT 프로그램을 화상통화를 활용하여 실시하는 집단프로그램의 개입이 많지 않다. 이러한 상황에서 ACT 프로그램을 대학생들에게 효과성 검증을 진행했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 대면 활동의 어려움이 지속되는 코로나 장기화 시대 속 대학생을 대상으로 실시된 집단상담이다. 대학생 시기는 친밀한 대인관계를 발달 과업으로 삼고 있는 중요한 시기로, 코로나 장기화 속 대인관계문제와 정서표현양가성과 같은 심리상태에 변화가 있다는 것을 검증했다는 점에서 의의가 있다. 따라서 본 결과는 추후 감염병 유행의 장기화 시 나타나는 반응의 연구를 위한 자료를 제공할 것으로 여겨진다.

셋째, 본 연구는 ACT 프로그램을 온라인집단과 대면집단을 비교하여 효과성 검증을 했다는 점에서 의의가 있다.

본 연구결과는 통제집단, 온라인집단, 대면집단 간 사전-사후-추수 통계적 유의성을 통해, 장기화

된 코로나19 시대 속 대학생을 대상으로 화상통화 방법으로 실시한 ACT 프로그램이 대인관계문제와 정서표현양가성에 효과가 있음을 입증하였다. 향후 또 다른 감염병 장기화 시대를 대비해 화상통화 방법으로 실시하는 ACT 프로그램의 적극적인 도입이 필요함을 시사한다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 부산에 거주하고 있는 대학생을 대상으로 선정하였기 때문에 결과를 일반화시키기에는 한계가 있다. 그러므로 후속연구에서는 전국적 표집에 따라 프로그램 개입이 가능한지 살펴보고, 그 개입으로 인한 효과성을 검증하는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구는 온라인 방식으로 진행되었기 때문에 직접 모임에 비해 온라인 특유의 개인정보 보호 및 비밀 보장의 어려움이 다수 발생할 수 있다. 후속 연구에서 온라인을 활용하여 집단상담을 실시할 경우, 집단원들의 개인정보 보호와 비밀 보장을 고려하여 집단의 구조화를 엄밀히 하는 것이 필요하다.

셋째, 본 연구가 실시된 시점은 장기화된 코로나 시기였기 때문에 대학생들의 정신건강이 코로나의 영향을 많이 받았을 가능성이 있다. 그러므로 후속 연구에서는 대학생을 대상으로 실시한 ACT 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 코로나의 영향을 배제하고, 감염병이 없는 시기에 실시할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서는 ACT 프로그램이 회기당 60~90분, 주 1회, 총 8회기로 8주간 시행되었다. 이는 기존의 ACT 프로그램의 시간의 절반밖에 되지 않은 시간으로 진행하였기에 후속 연구에서

는 ACT 기법을 충분히 익히고, 전념할 수 있도록 더욱 긴 시간을 잡아 프로그램을 진행할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 고아름 (2012). 수용-전념 치료가 죽음관련 외상경험이 있는 청소년들의 심리적 고통, 부정적 정서수준 및 외상 후 성장에 미치는 영향. 덕성여자대학교 석사학위 청구논문.
- 김미진 (2009). 여대생의 자기침묵과 우울과의 관계에서 정서표현에 대한 양가성과 정서인식명확성의 매개 효과. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 김채순 (2012). 수용전념 및 인지행동 심리치료 프로그램이 청소년의 우울증, 심리적 수용 및 자기통제에 미치는 영향. 창원대학교 박사학위논문.
- 노지윤, 강해자, 손정락 (2016). 수용-전념치료(ACT)가 과도하게 걱정하는 대학생들의 걱정증상, 상태 및 특성불안, 불확실성에 대한 인내력, 정서 조절 및 경험회피에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 21(4), 909-923.
- 노푸른, 손정락 (2014). 수용전념치료(ACT)가 아동기 외상 경험이 있는 청소년의 자아존중감, 대인관계 문제 및 자아탄력성에 미치는 효과. 한국심리학회지, 19(4), 885-910.
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 박경애, 이재규, 권혜수 (1998). 대인관계향상 프로그램 개발연구. 청소년상담연구, 63, 1-281.
- 서민정, 김도연 (2012). 수용-전념 치료가 아동기 정서적 학대 경험이 있는 대학생의 정서인식과 표현 및 부정적 신념에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 17(3), 557-572.
- 안희애 (2006). 애착과 정서표현갈등에 따른 대인관계 특성. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 오충광, 정남운 (2007). 정서표현갈등과 상담자 지각이 작업동맹에 미치는 영향. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 13(1), 115-136.
- 유은영, 윤치근, 양유정 (2012). 일부지역 대학생들의 자아존중감과 정신건강 간의 관계. 한국산학기술학회, 13(1), 274-283.
- 이경희, 김봉환 (2010). 정서표현양가성과 정서조절이 대인관계에 미치는 영향: 정서명확성, 정서강도 및 정서주의의 군집 비교. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(2), 369-384.
- 이동훈, 김주연, 김진주 (2015). 온라인 심리치료의 성과 한계에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(3), 543-582.
- 이정선 (2012). 정서표현 양가성, 정서조절 양식 및 대학생들의 사회적 적응의 관계. 아주대학교 석사학위 청구논문.
- 이정화 (2006). 우울 취약성에 따른 정서조절 양식과 대인관계 양상. 전남대학교 석사학위 청구논문.
- 이형득 (1994). 청소년상담을 위한 상담학의 과제와 전망. 청소년상담연구, 2, 1-18.
- 이희순 (2021). 온라인 화상시스템을 활용한 정서발달 지연 청소년 미술치료 단일 사례연구. 차의과대학교 석사학위 청구논문.
- 임성진, 이정은, 한신 (2017). 화상통화를 이용한 심리치료에 대한 인식 및 필요성 연구. 대한스트레스학회, 25(1), 57-67.
- 장석진 (2007). 애착이론에 근거한 인계 증진 집단상담 프로그램 개발과 효과 연구. 연세대학교 박사학위 청구논문.
- 장정주, 김정모 (2008). 정서적 자각, 표현 및 정서표현에 대한 양가성과 대인관계간의 관계에 대한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 697-714.
- 전인수 (2017). 대학생의 정서표현양가성이 대인관계문제에 미치는 영향: 갈등해결전략의 매개효과. 군산대학교 석사학위 청구논문.
- 정경아 (2015). 정서표현 양가성이 대인관계문제에 미치는 영향: 기본 심리적 욕구 만족의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.

- 정미리 (2005). 분노와 스트레스 사건에 대한 반추가 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위 청구논문.
- 조영재 (2012). 남자 전문대학생의 내현적 자기애성향이 대인관계문제에 미치는 영향에 있어서 분노표현의 매개효과. 부산대학교 석사학위 청구논문.
- 조윤경 (2003). 한국인의 나 의식-우리의식과 개별성-관계성, 심리사회적 성숙도 및 대인관계문제와의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(1), 91-109.
- 최혜연, 민경환 (2007). 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들간 비교연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 21(4), 71-89.
- 한아름 (2010). 정서억제와 심리적 안녕감 및 우울 간의 관계에서 자기해석 양식의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 홍상화, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경 (2002). 한국형 대인관계문제검사 원형척도의 단축형(KIIP-SC)구성. 한국심리학회지: 임상, 21(4), 923-940.
- Bell, P. A., & Byrne, D. (1978). Repression-sensitization. In H. London & J. E. Exner (Eds.) *Dimensions of Personality*. (pp. 449-485) New York: Wiley.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and Aging, 19*(2), 260-271.
- 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 Psychosomatic Research, 68*(5), 947-959.
- Erickson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 571-579.
- Frueh, B. C., Monnier, J., Grubaugh, A. L., Elhai, J. D., Yim, E., & Knapp, R. (2007). Therapist adherence and competence with manualized cognitive-behavioral therapy for PTSD delivered via videoconferencing technology. *Behavior Modification, 31*(6), 856-866.
- Germain, V., Marchand, A., Bouchard, S., Guay, S., & Drouin, M. S. (2010). Assessment of the therapeutic alliance in face-to-face or videoconference treatment for posttraumatic stress disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13*(1), 29-35.
- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(1), 6-15.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effect of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology, 106*(1), 95-103.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation processes: Implications for Affect, Relationships and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(2), 348-362.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Jerome, E. L., & Liss, M. (2005). Relationships between sensory processing style, adult attachment, and coping. *Personality and Individual Differences, 38*(6), 1341-1352.

- Jill, A. S., & Niloofar, A. (2016). 수용전념치료(ACT) 은유(메타포) 모음집. [*The Big Book of ACT Metaphors*]. (손정락 역 2016). 서울: 시그마프레스.
- Knaevelsrud, C., Maercker, A. (2010). Long-term effects of an Internet -based Treatment for Posttraumatic Stress. *Cognitive Behaviour Therapy, 39*(1), 72-77.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression : Psychological and physical correlate. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 864-877.
- Mongraine, M., & Vettese, L. C. (2003). Conflict over emotional expression: Implications for interpersonal communication. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*, 545-555.
- Quarto, C. J. (2011). Influencing College Students' Perceptions of Videocounseling. *Journal of College Student Psychotherapy, 23*(4), 311-325.
- Shepherd, L., Goldstein, D., Whitford, H., Thewes, B., Brummell, V., & Hicks, M. (2006). The utility of videoconferencing to provide innovative delivery of psychological treatment for rural cancer patients: Results of a pilot study. *Journal of Pain and Symptom Management, 32*(5), 453-461.
- Simpson, S. (2009). Psychotherapy via Videoconferencing: A Review. *British Journal of Guidance & Counseling, 37*(3), 271-286.
- Simpson, S. G., & Reid, C. L. (2014). Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy: A review. *Australian Journal of Rural Health, 22*(6), 280-299.
- Teyber, E. M. (2005). *Interpersonal process in psychotherapy: An Integrative model* (5th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Tuerk, P. W., Yoder, M., Ruggiero, K. J., Gros, D. F., & Acierno, R. (2010). A pilot study of prolonged exposure therapy for posttraumatic stress disorder delivered via telehealth technology. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 23*(1), 116-123.
- Yuen, E. K., Herbert, J. D., Forman, E. M., Goetter, E. M., Juarascio, A. S., Rabin, S. J., & Bouchard, S. (2010). Using Skype video conferencing and Second Life virtual environments to deliver acceptance-based behavior therapy for social anxiety disorder. In 44th Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies, San Francisco, CA.
- Yuen, E. K., Goetter, E. M., Herbert, J. D., & Forman, E. M. (2012). Challenges and opportunities in internet-mediated telemental health. *Professional Psychology: Research and Practice, 43*(1), 1-8.

원고접수일: 2021년 7월 9일

논문심사일: 2021년 7월 28일

게재결정일: 2021년 9월 13일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology

2021. Vol. 26, No. 6, 1025 - 1039

Effects of Acceptance Commitment Therapy on Interpersonal Problems and Ambivalence over Emotional Expressiveness of College Students : Focusing on Video Call Group Counseling

Min-Ji Kim

Tongmyong University, Master Graduate,
Dept. of Counseling Psychology

Seong-Jin Choi

Tongmyong University, Assistant Professor,
Dept. of Counseling Psychology

The purpose of this study was to verify the effect of the Acceptance Commitment Therapy (ACT) conducted with a video call method in the prolonged COVID-19 era on interpersonal problems and emotional expression quantities of college students. Participants of this study were students of University D in Busan. From voluntarily applied subjects, 30 people were selected by random sampling. Of them, 10 people were randomly assigned to each of the following three groups: an online group, a face-to-face group, and a control group. The online group received the ACT through video call group counseling, and the face-to-face group received the ACT program in the form of a direct meeting. ACT program consisted of a total of 8 sessions. It was conducted once a week, for 60-90 minutes per session. Preliminary, post and later inspection tests were conducted using the interpersonal problem scale and the emotional expression ambivalence scale. In order to verify the homogeneity among the three groups in the prior test, the prior scores of each dependent variable were compared with one-way analysis of variance (One-Way ANOVA). To verify the research problem, a two-way repeat measurement analysis of variance (Two-Way RMANOVA) was used to compare scores of the three groups. Paired t-test was performed for the Pre, Post, and Post-F/U test measurements of the three groups. As a result of the analysis, interpersonal problems and emotional expression ambivalence of college students in the online group and in the face-to-face group participating in the program were significantly reduced compared to those of college students in the control group. The effect of ACT continued. Limitations and implications of this study for future research are also discussed.

Keywords: acceptance commitment therapy (ACT), college student, interpersonal problems, ambivalence emotional expressiveness, video communication.