



자신이 당면한 문제에 대해 도움을 추구하는 것은 대다수의 사람들이 매일의 일상 속에서 취하는 자연스러운 과정이다(Hinson & Swanson, 1993). 사람들은 어려움이나 고통에 봉착하게 되어 자신의 감정과 상황이 문제로 판단되어 도움을 받으면 괴로움이 완화될 것이라고 믿을 때 상담을 받고자 한다. 하지만 많은 사람들이 전문적으로 상담 받기를 꺼린다(Gross & McMullen, 1983). 이렇게 광범위한 전문적 도움 서비스의 이용이 가능한데도, 심리적인 어려움을 겪고 있는 대다수의 사람들은 도움을 추구하지 않는 ‘서비스 갭(service gap)’ 현상(Brinson & Kottler, 1995; Kushner & Sher, 1991)은 상담이나 심리치료가 보편화된 서구권뿐만 아니라 우리나라에서도 발생하고 있다. 만약 이러한 ‘서비스 갭(service gap)’ 딜레마를 겪고 있는 사람들에게 적절한 심리적 조치가 적시에 이루어진다면 이들이 겪고 있는 문제로 인한 감정적, 사회적 부적효과는 급격하게 감소될 수 있을 것이다.

Kushner와 Sher(1989, 1991)는 상담을 받을 가능성을 증진시키는 요인과 그러한 결정을 감소시키는 요인을 정리하여 접근요인과 회피요인이라 개념화하였다. 상담과 같은 전문적 도움을 받으려는 경향성은 고전적인 접근-회피 갈등(Miller, 1944)을 구성하는 동기적, 억제적 영향력의 상충작용에 의해 영향을 받는데, 이러한 상충적인 동기요인과 억제요인의 변화에 따라 그 갈등의 결과가 상담을 받는 쪽으로 기여할 지, 아니면 회피하는 쪽으로 기여할 지를 결정하게 된다(Kushner & Sher, 1991). 접근요인은 심리적 불편감의 수준이나 그러한 고통을 경감시키려는 개인의 욕구와 같은 것으로 상담이나 심리치료와 같은 서비스를 받으려는 경향성을 증가시키는 요인을 말한다. 예를 들면, 사람들은 심리적 불편감이 어떤 동기 수준에 도달할 때 도움을 요

청하는 경향이 있다(Rickwood & Braithwaite, 1994). 회피요인은 이와는 반대로 상담이나 심리치료를 받을 기회를 감소시켜서 결국 상담을 회피하게 만드는 요인이다. 예를 들면, 고통스러운 사적 정보에 대한 자기 은폐의 욕구가 높을수록(Cepeda-Benito & Short, 1998; Kelly & Achter, 1995), 상담이나 심리치료에 대한 두려움이 높을수록(Deane & Chamberlain, 1994) 전문적 도움 추구 행동을 회피하게 된다.

도움 추구 행동에 대한 대다수의 연구는 심리적 불편감, 이전 상담 경험, 성차와 같은 접근경향성을 중심으로 이루어져왔으나, 이러한 접근요인이 도움 추구 행동을 설명하는 변량은 25%미만이다(Vogel & Wester, 2003). 최근에는 회피요인(자기 은폐, 상담에 대한 두려움 등)이 전문적 도움 추구 행동에 미치는 영향에 대한 연구가 이루어져, 회피요인이 실제로 잠재적 내담자들이 상담을 받으려는 결정을 하는 데 중요한 역할을 하고 있으며, 회피요인이 접근요인보다 더 많은 설명 변량(35%-40%)이 있는 것으로 나타났다(Vogel & Wester, 2003).

대체로 지금까지 전문적 도움 추구 행동에 대한 기존의 연구들을 살펴보면, 행동을 예측하기 위해 상담과 같은 전문적 도움 추구에 대한 태도를 종속변인으로 사용하였다. 태도는 어떤 개인이 다른 사람이나 집단 또는 사회적 논쟁거리에 대해 긍정적 또는 부정적으로 사고하고 느끼고 행동하게 하는 비교적 안정된 평가적인 성향이다(Gleitman, 1999). 상담에 대한 태도는 도움 추구 행동을 꽤 높게 예측하는 변인으로 보고되고 있다(예: Fisher & Turner, 1970; Kelly & Achter, 1995; Vogel & Wester, 2003). 하지만 태도로 실제 행동을 예측하는 데는 제한이 있다. 어떤 사람은 상담을 받는 것에 대해 부정적 태도를 갖고 있음에도 불구하고 문제가 생기면 실제

상담을 받으러 가기도 하고, 어떤 이는 상담에 대해 긍정적으로 생각하지만, 실제 어려움을 당하면 상담을 받으러 가지 않는다(Deane & Todd, 1996).

어떠한 행동에 대한 의도는 정해진 상황에서 일정한 행동을 수행하는 것으로, 예측되어지는 특별한 외현적 반응을 하는 것이 바로 의도라는 것이다(Ajzen & Fishbein, 1973). 의도는 많은 경험적 연구들을 통해 어떤 구체적인 행동을 가장 직접적으로 잘 예측하는 변인인 것으로 나타났다. 그리고 Ajzen과 Fishbein(1973)에 의하면, 행동에 대한 의도는 그러한 구체적인 행동에 대한 태도와 준거집단에서의 규범에 대한 기대, 그리고 그 사람이 규범에 순응하려는 동기로 구성된다. 그래서 본 연구에서는 기존 연구들을 바탕으로 전문적 도움 추구 행동을 예측함에 있어서 단지 태도만을 종속변인으로 사용하지 않고, 태도와 더불어 의도를 종속변인으로 설정하여 전문적 도움 추구 행동에 대한 예언력을 높이고자 하였다.

아직 국내에서는 도움 추구 행동에 영향을 미치는 다양한 변인들을 접근요인과 회피요인의 관점에서 통합적으로 연구한 자료가 없으므로, 전문적 도움 추구 행동을 예측함에 있어서 접근요인과 회피요인이 어떠한 영향을 미치는 지에 대한 탐색적 연구가 필요함을 알 수 있다. 그래서 본 연구에서는 기존의 연구 결과들을 바탕으로 남녀의 성차와 심리적 불편감, 사회적 지지망에 대한 조망을 접근요인으로, 자기 노출과 자기 은폐, 상담에서의 자기 노출에 따른 위험과 유용성 지각은 회피요인으로 설정하여 이러한 접근요인과 회피요인이 상담을 받으려는 의도와 상담에 대한 태도를 예측하는 데 있어 어떠한 영향을 미치며, 어느 정도의 설명변량을 가지는 지, 상대적 영향력은 어떠한지를 탐색적으로 연구하

고자 한다.

어떠한 요인들이 상담이나 심리치료와 같은 전문적 도움 서비스를 이용하는데 더 큰 영향력을 가지는지를 안다는 것은 앞으로 잠재적 내담자들의 전문적 서비스 이용 가능성과 상담 회기 지속을 높이기 위해 상담이나 심리치료 전문가들이 잠재적 내담자들에게 어떻게 접근하여야 할지를 알려줄 수 있다. 아울러 전문적 도움이 필요하지만 이러한 서비스를 이용하지 못하는 사람들에게, 또는 앞으로 이러한 전문적 도움을 필요로 하는 사람들에게 상담이나 심리치료가 무엇을 어떻게 도와줄 수 있는지를 홍보하는 전략도 효율적으로 세울 수 있을 것이다.

#### 전문적 도움 추구의 접근요인

##### 남녀의 성차

많은 연구에서 전문적 도움 추구에 있어서 남녀간의 성차가 나타난다고 보고하고 있다(유성경과 이동혁, 2000; 이상균, 2000; 장진이, 2001; Kelly & Achter, 1995; Komiya, Good, & Sherrod, 2000; Leong & Zachar, 1999; Rickwood & Braithwaite, 1994; Tata & Leong, 1994). 연구 결과 여자들이 남자들보다 상담에 대한 태도가 더 우호적으로 나타나고 있다.

남자들이 전문적인 도움 추구에 있어서 부정적인 태도를 보이는 것과 관련이 있는 것으로 확인된 특성들에는 제한적인 정서, 성공과 권력, 경쟁을 강조하는 것, 다른 남성에게 감정을 표현하는 것에 대한 염려, 남성 성역할에 대한 전통적 태도들을 들 수 있다(Blazina & Watkins, 1996). 만약 남성의 사회화 과정에서 권력이나 통제, 자립과 같은 덕목을 강조한다면, 남자들은 상담을 받는 것을 더욱 꺼릴 것이고, 아마도 조기 종결의 가능성도 높을 것이다(Nadler, Maler, &

Friedman, 1984).

국내 연구를 살펴보면, 유성경과 이동혁(2000)의 연구에서는 모든 연령집단(일반 성인, 대학생, 중/고등학생)에서 여자들이 남성들에 비해 상담에 대해 긍정적인 태도를 보여주었다. 장진이(2001)의 연구에서도 여자가 남자에 비해 도움 추구에 대해 더 긍정적인 태도를 보였다. 청소년들의 도움 추구 행동에 대한 이상균(2000)의 연구에서도 남자청소년들이 도움을 요청하는 행위에 대해 여자청소년에 비해 소극적인 것으로 나타났다. 이들 연구결과를 바탕으로 남녀의 성차, 즉, 여자 참가자들이 남자 참가자에 비해 상담에 대해 우호적인 태도를 가질 것으로 예측하여 이를 접근요인으로 설정하였다.

#### 심리적 불편감(Psychological Distress)

보통 사람들은 심리적 불편감의 수준이 높아질수록 전문적 도움을 추구할 가능성이 높아진다. 그리고 정신보건 전문가에게 도움을 구하고, 받는 것은 심리적 불편감을 줄일 수 있다(Bergin & Garfield, 1994; Ciarrochi, Wilson, Deane, & Rickwood, 2003에서 재인용).

Rickwood와 Braithwaite(1994), Goodmand, Sewell, & Jampol(1984), Kushner와 Sher(1989), Deane와 Chamberlain(1994)의 연구에서 심리적 불편감이 높은 사람이 상담을 받는 빈도가 높다는 결과를 보여주고 있다. Komiya 등(2000)도 연구 결과 심리적 불편감의 수준이 낮으면 상담이나 심리치료를 받지 않으려는 경향이 있음을 보여주고 있다. 기존의 연구 결과를 토대로 본 연구에서도 심리적 불편감을 접근요인으로 설정하여 심리적 불편감이 전문적 도움 추구 행동에 미치는 영향을 살펴보았다.

#### 사회적 지지망에 대한 조망(Social Network

#### Orientation)

Tolsdorf(1976)는 사회적 지지망에 대한 조망이라는 개념을 소개했는데, 사회적 지지망에 대한 조망이란 실제로 개인이 받는 지지나 지지적인 관계와는 구별되는 개념으로, 개인이 삶의 문제에 대처하는 데 도움이 되는 사회적 지지자원의 잠재적 유용성에 대한 신념, 태도, 기대를 말하는 것이라고 정의하였다. 여기에는 일반적으로 긍정적 조망, 부정적 조망 두 가지가 존재한다.

사회적 지지망에 대해 긍정적 조망(positive network orientation)을 가지고 있는 사람들은 지지자원이 신뢰롭고, 유용하다고 지각하기 때문에 문제가 발생하면 지지자원에 도움을 요청할 것이라 말하고, 실제 Tolsdorf의 연구 결과 긍정적 조망을 가진 사람들은 어떤 문제에 대해 혼자서 해결할 수 없었을 때 지지망에 있는 구성원들에게 지지와 도움을 요청했다고 보고했다. 하지만 부정적 조망(negative network orientation)을 가진 사람들은 문제가 발생할 경우 지지망의 구성원에게 조언이나 지지를 구하지 않았고, 앞으로도 그런 일이 발생할 경우 지지를 요청할 의도가 없다고 진술하였다.

Tata와 Leong(1994)의 연구에서 개인의 사회적 지지망에 대한 조망은 심리전문기관에 도움을 추구하는 행동을 예측하는데 유의한 변인으로 나타났다. 국내에서도 권순미(1996), 김주미와 유성경(2002)의 연구에서 사회적 지지자원의 유용성에 대한 믿음이 부정적일수록, 전문적 도움 추구 태도가 부정적이라는 결과가 나왔다.

우리가 사회적 지지망에 대해 어떠한 조망을 가지고 있는가 하는 것은 도움을 제공하는 심리전문기관에 대한 태도를 형성하는 데 영향을 끼칠 것이다. 지지자원에 대해 긍정적 조망을 가지고 있는 사람들은 부정적 조망을 가진 사람들에 비해 전문적 조력 기관을 포함한 사회적 지지자

원에 대해 우호적이며 유용한 것으로 지각할 것이다. 그래서 실제로 사회적 지지가 얼마나 존재하는 지보다는 그러한 지지망에 대해 긍정적으로 지각하는 것이 전문적 도움 추구 행동에 유의한 긍정적 영향을 주리라고 예상하여 이를 접근요인으로 설정하였다.

### 전문적 도움 추구의 회피요인

#### 자기 노출(Self-Disclosure)

상담은 내담자에게 어떤 변화를 일으키기 위해 거의 모든 경우에 언어를 매개로 하는 언어적 상호작용의 과정이다(김계현, 1996). 상담이나 심리치료는 이러한 언어적 상호작용을 통해 내담자가 자신의 가장 사적이고 괴로운 경험들을 노출하는 것이 그 초점이 된다. 즉 자기 노출은 상담 및 심리치료과정에서 중요한 역할을 한다.

지금까지의 연구는 자기 노출의 순기능에 초점이 맞추어져있었지만, 자기 노출이 유익이 되지 않는 경우도 있다. 다른 사람에게 자신의 고통스러운 개인적인 경험을 이야기 하는 것은 위험을 초래하기도 한다. 자신의 부정적인 감정을 드러내는 것은 노출하는 사람에게 일시적인 불편감을 야기하고, 듣는 사람을 혼란스럽게 하거나 당황하게 만들 수 있다. 그리고 만약 얘기를 들던 사람에게 좋지 않은 감정이 일어난다면, 이야기를 하던 사람은 거절당한 느낌을 받게 되는 위험성이 있다. 아직까지 자기 노출의 역기능에 대한 연구가 많이 이루어지지 않아 역기능과 관련된 경험적 연구는 제한적이다.

Vogel과 Wester(2003)는 자기 노출을 타인에게 자신에 대한 정보를 편하게 드러내는 정도로 규정하고 최근에서야 자기 노출이 가장 중요한 회피요인으로 여겨지고 있다며 상담의 회피요인으로서의 자기 노출에 대한 연구를 수행하였다. 이

들의 연구에 의하면 자기 노출을 포함한 회피요인이 전문적 도움 추구 태도의 유의한 예측 변인이었으며, 전문적 도움 추구 의도에 대해서는 도움 추구 태도와 자기 노출만이 유의한 변인이었다. Komiya 등(2000)도 사람들은 정서적으로 불편함을 야기하는 것들에 대해 이야기해야 한다는 불안감으로 인해 상담에 대해 부정적인 태도를 가지게 된다는 것을 발견하고, 사람들이 상담 과정에서 부정적인 감정을 드러내고 겪어야 한다는 것이 상담을 받으려고 하는 데 가장 큰 걸림돌이 된다고 하였다.

상담이나 심리치료는 기본적으로 자기 노출을 전제로 하고 있으므로, 자신의 속 깊은 이야기를 비교적 낯선 상담자에게 해야 한다는 것은 위험을 감수하는 행동임이 분명하다. 그래서 본 연구에서는 자기 노출의 위험에 초점을 맞추어 이를 회피요인으로 설정하고, 자기 노출에 대한 두려움이 상담을 받을지, 받지 않을 것인지의 결정에 어떠한 영향을 끼치는지를 살펴보고자 한다.

#### 자기 은폐(Self Concealment)

자기 은폐란 Larson과 Chastain(1990)에 의해 처음 소개된 개념으로, Larson과 Chastain(1990)은 자기 노출과 별도의 구성개념으로 자기 은폐를 ‘개인이 고통스럽거나 부정적이라 지각하는 사적인 정보를 타인에게 적극적으로 감추려는 경향성’으로 정의하고, 자기 은폐는 매우 부정적이고 은밀한 개인적 정보(사고, 감정, 행동 또는 사건)를 의식적으로 감추는 것이라고 하였다. 자기 은폐는 다양한 신체적, 심리적 증상들과 관련이 있었는데, 예를 들면 자기 은폐는 봉사 관련 분야 종사자들의 우울, 불안, 신체적 증상과 관련이 있는 것으로 밝혀졌다(Larson & Chastain, 1990).

Kelly와 Achter(1995)는 자기 은폐 수준이 높은 사람을 수수께끼 같은 집단 사람들로 명명하였

다. 왜냐하면 자기 은폐 경향이 높은 사람은 자기 은폐 경향이 낮은 사람에 비해 전문적 도움 추구 태도에는 부정적이지만, 실제 상담을 받고자 하는 의도는 높은 것으로 나타났기 때문이다. 한편, Cepeda-Benito와 Short(1998)는 자기 은폐 경향이 높은 사람은 자기 은폐 경향이 낮은 사람보다 상담에 대한 필요성은 3배나 높게 보고 하지만 상담을 추구하기 보다는 회피하는 경향이 있다고 하였다. 이들은 Kelly와 Achter의 결과와는 달리 자기 은폐는 사회적 지지와 상호작용하여 전문적 도움 추구 행동을 예측한다고 하였다. Cepeda-Benito와 Short는 높은 수준의 자기 은폐는 이중으로 해롭다고 하였는데, 이는 자기 은폐가 심리적 불편감은 증가시키고, 사람들이 치료를 받는 것은 회피하게 하여 회복의 가능성을 감소시키기 때문이라고 하였다.

우리나라에서도 최근에 자기 은폐가 전문적 도움 추구 행동에 미치는 영향에 대한 연구가 시행되어 자기 은폐가 높을수록 전문적 도움 추구 태도가 부정적이라는 사실이 밝혀졌다(김주미와 유성경, 2002; 장진이, 2001). 그리고 이규태(1983)는 한국인의 심리적 특성으로 열등의식, 서열의식, 상향의식, 집단주의, 은폐의식, 금욕의식, 가족의식, 체면의식, 내향의식, 공공의식 등을 열거하였다. 조궁호(2003)는 한국인을 이해하는 개념틀로서 세 가지 차원을 제시하고 있는데, 첫째 차원은 주의의 초점 차원으로 한국인들은 사회적 관계 유지와 조화 지향성이 강하고, 두 번째 차원은 통제의 소재 차원으로 자기억제와 자기 은폐 지향성이며, 마지막 세 번째 차원은 자기향상의 방안차원으로 단점수용 및 자기개선 지향성으로 나타나고 있다.

이와 같이 선행연구들을 통해 자기 은폐가 전문적 도움 추구에 미치는 영향은 일관되지 않고, 자신의 가장 사적인 속마음을 털어놓는 것이 접

근·회피의 갈등을 불러일으켜 상담을 받는데 방해요인으로 작용하고 있다. 그리고 특히 이규태(1983)와 조궁호(2003)의 연구에서 살펴본 바와 같이 한국인의 심리적 특성 중 하나가 자기 은폐로 나타났으므로, 이러한 자기 은폐의 특성이 한국인들이 전문적 도움 추구 행동에 있어 어떠한 영향을 끼치는지, 타 문화권의 연구 결과와는 차이가 나타나는 지에 대한 경험적 연구가 더 필요함을 알 수 있다. 그래서 본 연구에서는 자기 은폐를 회피요인으로 설정하고, 자기 은폐가 전문적 도움 추구 행동에서 미치는 영향과 다른 변인들과의 상대적 관계를 파악해 보고자 한다.

### 상담에서의 자기 노출에 따른 유용성과 위협 기대

상담과 심리치료는 기본적으로 ‘고통스러운 개인적 경험에 대한 털어놓기 작업’이다. 김교현(1992b)의 연구 결과 자기 노출의 이유 중 전체 반응의 16%를 차지하는 것은 ‘답답하거나 고통스러워서’이다. 이렇듯 상담 과정은 기본적으로 자기 노출을 포함하고 있다. 답답하고 고통스러운 마음이 심해질수록 그 마음을 전문가에게 털어놓고 도움을 받고 싶은 생각이 간절해지기도 하지만, 상담이나 심리치료를 받는 것에 대한 두려움도 발생하게 된다. Lin(2002)의 연구에서 보면 만약 내담자가 상담의 유용성과 유익함에 대해 부정적인 태도를 가지고 있다면, 이러한 태도가 상담을 받으러 가는 결정을 회피하게 만든다고 한다. 자기 노출을 기본 가정으로 삼는 상담에서 결국 자기 노출에 대한 위협과 유익의 지각은 자기 노출에 따르는 두려움과 연결되어 있어 회피요인으로 작용한다고 볼 수 있다.

Omarzu(2000)는 자기 노출에 대한 결정 모델(Disclosure Decision Model)을 제시하면서 자기 노출 결정에 따르는 주관적 위협과 보상의 이익을

설명하고 있다. 사람들은 상담자에게 자기 노출을 할 때 상황적 맥락을 평가해서 어느 정도로, 그리고 어느 정도 깊이까지 자신을 개방할 지를 전략적으로 결정해서 보상을 얻고자 한다. 상담의 효용을 믿어야 상담을 받으러 온다는 것이다. 위험에 대한 지각은 거절이나 배신을 당하면 어쩌나, 혹은 이야기를 듣는 사람에게 불편감을 유발하면 어쩌나 하는 두려움을 가지는 것을 말하는 것으로 위험에 대한 주관적 지각이 노출 행동을 더 조심스럽게 만들게 된다.

이와 같이 자기 노출을 기본으로 하는 상담이나 심리치료에서 자기 노출에 대한 유용성이나 위험의 지각이 전문적 도움 추구 행동을 예측하는데 유의한 변인임을 짐작할 수 있다. 그래서 본 연구에서는 자기 노출에 따르는 위험과 유용성에 대한 지각도 회피요인으로 설정하여 도움 추구 행동에 대한 설명량을 확인해 보고자 한다.

## 방 법

### 연구 참가자

본 연구는 부산 소재 대학교의 남녀 대학생 394명을 대상으로 설문을 실시하였다. 이중 문항의 누락으로 인한 15명의 자료를 제외한 총 379명의 자료가 분석에 포함되었다. 이중 남학생은 207명(54.6%), 여학생은 172명(45.4%)이었다. 전체 참가자의 평균연령은 21.99세( $SD=2.42$ )였고, 남학생의 평균연령은 22.90세( $SD=2.48$ ), 여학생의 평균연령은 20.91세( $SD=1.83$ )였다. 이들 참가자에게 전문적 도움 추구 태도, 상담에 대한 의도, 자기 노출, 자기 은폐, 상담에 대한 유용성과 위험 기대, 심리적 불편감, 사회적 지지망에 대한 조망과 간단한 인구통계학적 질문이 포함된 설문지

에 답하도록 하였다.

### 측정 도구

#### 전문적 도움 추구 태도

전문적 도움 추구 태도를 측정하기 위해 Fisher와 Turner(1970)가 개발한 전문적 도움 추구 태도 척도(Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale; ATSPPH)를 사용하였다. ATSPPH는 전통적인 상담에 대한 태도를 측정하는 척도로 총 29문항과 4개의 하위 척도로 구성되어 있으며 응답자들은 각 문항에 대해 자신의 도움 추구 태도를 잘 나타내는 정도를 4점 척도(1=전혀 아니다, 4=매우 그렇다)로 응답하게 되어 있으며, 총점이 높을수록 심리적 문제에 대해 전문적 도움을 추구하는 데 긍정적 태도를 가지고 있음을 나타낸다. 본 연구에서 사용된 질문지는 유성경(1997)이 번역한 것을 다소 수정하여 사용하였다.

본 척도의 전체 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 .80-.84였으며(김주미와 유성경, 2002; Fisher & Turner, 1970), 본 연구에서의 Cronbach  $\alpha$ 는 .78이었다.

#### 전문적 도움 추구 의도

전문적 도움 추구에 대한 의도를 측정하기 위해 Cash, Begley, McCon과 Weise(1975)에 의해 개발된 상담 의도 목록(Intentions to Seek Counseling Inventory; ISCI)이 사용되었다. ISCI는 최근에 상담을 받고자 하는 의도를 측정하는 척도로 여러 연구에 사용되었다(예: Cepeda-Benito & Short, 1998; Cramer, 1999; Kelly & Achter, 1995; Vogel & Wester, 2003). 이 질문지는 총 17문항으로 이루어져 있으며, 응답자들이 열거된 문제들을 겪을 때 어느 정도 상담을 받고 싶을 지를 1점(절대 아니다)에서 6점(매우 그렇다)의 6점 척도로 응답

하게끔 되어있다. 본 연구에서는 Vogel과 Wester (2003)가 4점 척도로 수정한 질문지를 채택하여 사용하였다. 질문지에 실린 문제들은 대인관계문제, 우울, 개인적인 걱정거리, 약물복용문제와 같은 것들이다. ISCI의 17문항에 대한 점수는 합산되어, 점수가 높을수록 상담을 받고자 하는 경향이 높음을 나타낸다.

ISCI는 꽤 안정적인 신뢰도를 나타내고 있다 (*Cronbach  $\alpha$*  = .84-.95). 본 연구를 위해 연구자가 ISCI를 번역하여 전체 척도로 사용하였고, 본 연구에서의 *Cronbach  $\alpha$* 는 .89였다.

### 자기 노출

자기 노출의 측정을 위해 Kahn과 Hessling (2001)에 의해 개발된 심리적 불편감 노출 척도 (Distress Disclosure Index; DDI)가 사용되었다. DDI는 총 12문항으로 구성되어 있고, 자신의 사적인 불편감을 노출하는지 또는 은폐하는지의 경향성을 측정하도록 되어있다. DDI는 5점 척도로 구성되어 있는데, 각 문항에 대해 어느 정도 동의하는 지에 따라 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)으로 응답하게 되어있다. 12문항 중 절반은 역채점 문항으로 구성되어있고, 점수를 합산한 총점이 높을수록 불편감을 느끼는 정보를 노출하는 경향이 높음을 의미한다.

DDI는 안정적인 검사-재검사 신뢰도를 가진 것으로 나타났으며( $r$  = .80과 .81 / 2달, 3달 간격, Khan & Hassling, 2001), 신뢰도도 .92-.95로 꽤 높은 편으로 나타났다. 본 연구에서는 연구자가 DDI를 번역하여 사용하였고, *Cronbach  $\alpha$* 는 .92로 나타났다.

### 자기 은폐

자기 은폐를 측정하기 위해서 Larson과 Chastain (1990)에 의해 개발된 자기 은폐 척도(Self

Concealment Scale; SCS)가 사용되었다. SCS는 고통스러운 정보를 타인에게 적극적으로 숨기는 경향성을 측정하는 것으로, 총 10문항으로 구성되어 5점 척도(1점= 전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다)로 응답하게끔 되어 있는 자기 보고형 질문지이다. 총점이 높을수록 자기 은폐 경향성이 높은 것을 나타낸다. Larson과 Chastain(1990)의 연구에서 보고된 신뢰도(*Cronbach  $\alpha$* )는 .83이고, 4주간격의 검사-재검사 신뢰도는 .81이었다. 다른 검사에서 보고된 신뢰도는 .85-.87로 나타났다(김주미와 유성경, 2002; 장진이, 2001, Vogel & Wester, 2003).

자기 은폐 척도는 원래 두개의 요인, 즉 제 1 요인인 자기와 관련된(self-directed) 비밀의 은폐(예: 나에게 어떤 나쁜 일이 생겼을 때, 그것을 다른 사람으로부터 감추는 편이다)와 제 2 요인인 자기와 꼭 관련되지 않은(not necessarily self-directed) 비밀의 은폐(예: 나의 비밀은 너무 은밀한 것이어서 그것에 대해 누군가가 묻는다면 거짓말을 할 것이다)로 구성되어 있으나, 하위 척도의 구분 없이 단일 차원의 척도로 사용되어 왔다. 본 연구에서는 장진이(2001)가 빈안한 질문지를 토대로 연구자가 재 번역하여 전체 척도로 사용하였고, 이 연구에서의 *Cronbach  $\alpha$* 는 .85로 나타났다.

### 상담에서의 자기 노출에 대한 유용성과 위험 기대

상담자에게 자신의 정서적인 것과 연관된 자료들을 노출할 때 예기되는 위험과 유용성을 측정하기 위해서는 Vogel과 Wester(2003)가 개발한 노출 기대 척도(Disclosure Expectations Scale; DES)를 사용하였다. DES는 위험 기대와 유용성 기대의 두 가지 하위 요인으로 구성되어 있고 각 요인은 4문항씩으로 구성되어 있다. 위험 기대는

상담자에게 어떤 문제에 대한 사적인 정보를 드러내는 것이 얼마나 위험하다고 생각하는지를 묻는 문항들로 구성되어 있고, 유용성 기대에는 어떤 문제에 대해 사적인 정보를 상담자에게 털어놓는 것이 얼마나 도움이 되는지를 묻는 문항들로 구성되어 있다. 위험 기대에 대한 신뢰도는 .74, 유용성 기대에 대한 신뢰도는 .83으로 나타났다.

본 연구에서는 연구자가 DES 척도를 번역하여 각 하위 척도별로 사용하였으며, 위험 기대에 대한 *Cronbach alpha*는 .77, 유용성 기대에 대한 *Cronbach alpha*는 .81로 나타났다.

### 심리적 불편감

심리적 불편감을 측정하기 위해서는 Bartone, Ursano, Wright, & Ingrahm(1989)이 개발한 증상 체크리스트(Symptom Checklist; SC)를 사용하였다. SC는 20문항으로 구성된 질문지로 정신과적 증상의 빈도를 측정하기 위한 도구이다. SC는 Hopkins Symptoms Checklist와 Stouffer의 Psychosomatic Complaints Scale을 포함한 이전 질문지들의 문항을 기초로 하여 작성되었다. 요인분석 결과 우울/절수, 과다각성, 범불안, 신체적 호소의 4가지 요인이 변량의 48%를 설명하였고, 보통 SC는 전체 점수를 참조하여 단일 척도로 사용된다.

SC는 4점 척도로 응답하게 되어있고, 0점(전혀 없음)에서 3점(매우 자주)으로 자신이 지난 몇 주간 열거된 20개 문항을 경험하였는지의 여부를 답하게 되어있다. SC의 신뢰도는 .90-.93으로 아주 신뢰로운 편이다. 본 연구자가 SC 척도를 직접 번역하여 사용하였으며, 본 연구에서의 *Cronbach alpha*는 .88이었다.

### 사회적 지지망에 대한 조망

사회적 지지망에 대한 조망을 측정하기 위해 Vaux(1985)가 Tolsdorf(1976)의 사회적 지지망에 대한 조망을 참조하여 개발한 Network Orientation Scale(NOS)를 권순미(1996)가 번안한 것을 참조하여 본 연구자가 재 번역하여 사용하였다. NOS는 사회적 지지망에 대한 긍정적 조망 10문항과 부정적 문항 10문항의 총 20개 문항으로 구성되어 있으며, 권고/독립성(Advisability/Independence), 내력(History), 불신(Mistrust)의 3개 하위 요인으로 구성되어 있다.

NOS는 5점 척도로 구성되어 있는 자기 보고형 질문지로, 응답자들은 각 문항을 읽고 자신이 느낀 정도를 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)중 하나에 응답하게 되어있다. NOS는 보통 긍정적 진술문을 모두 역점수로 환산하여 총점을 계산해서 총점이 사회적 지지망에 대한 부정적 조망을 의미하는 것으로 사용된다. 하지만 본 연구에서는 부정적 문항을 역점수로 환산하여 총점이 긍정적 조망을 나타내도록 하였다. 즉 총점이 높을수록 그 사람이 사회적 지지망에 대해 긍정적 조망을 가지고 있음을 나타낸다.

NOS의 신뢰도(*Cronbach a*)는 .60-.88범위이었고(김주미와 유성경, 2002; Vaux, 1985), 본 연구에서의 *Cronbach alpha*는 .78로 나타났다.

### 연구 절차 및 분석 방법

설문 조사는 연구자가 직접 실시하였고, 대학생들에게 설문지 세트를 나눠주기 전에 설문지 작성 시 유의사항과 모든 것이 무기명으로 실시되며, 연구의 목적 외에는 결과 자료가 사용되지 않음을 설명하였다. 그리고 연구의 개요에 대해 간략히 언급한 다음 의문점이나 절차에 대해 질문을 받는 시간을 가지고, 혹시 연구에 참가하고 싶지 않은 학생은 참가하지 않아도 된다는 언급

을 하였다. 설문 조사가 끝난 후, 혹시 연구 참가로 인해 심리적 어려움을 겪게 되거나, 연구의 결과가 궁금한 사람은 연구자에게 연락을 할 수 있도록 독려했다.

자료 수집 후 각 측정 도구의 신뢰도를 검증하기 위해 신뢰도 분석을 실시한 뒤, 모든 변인들의 기술 통계치와 상관관계를 구하였다. 그리고 각 변인들간에 성차가 발생하는지를 확인하기 위해 *t* 검증을 시행하였다. 전문적 도움 추구 태도와 의도에 대한 접근변인과 회피변인의 영향을 알아보기 위해서는 표준 중다회귀분석과 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 자료 분석은 SPSS WINDOWS 10.0 프로그램을 이용하였다.

## 결 과

### 각 변인들의 성차

전문적 도움 추구에 대한 태도, 상담을 받고자 하는 의도, 자기 노출, 자기 은폐, 상담에서의 자기 노출에 따른 유용성과 위험 기대, 심리적 불편감과 사회적 지지망에 대한 조망에 있어서 남녀간의 차이가 있는지를 살펴보기 위해 남녀 대학생을 두 집단으로 나누어(남=0, 여=1) *t*검증을 실시하였다. 그 결과는 표 1에 제시된 바와 같다.

전문적 도움을 추구하는 태도에서는 예측한 바와 같이 남녀간의 성차가 유의한 것으로 나타났다며, 여자 대학생이 남자 대학생보다 전문적 도움 추구에 있어 더 우호적인 태도를 보였다( $t = -5.10, p < .001$ ). 그리고 상담을 받고자 하는 의도에 있어서도 성차가 유의하여 여자 대학생이 남자 대학생보다 상담을 받고자 하는 의도가 높은 것으로 드러났다( $t = -7.73, p < .001$ ). 접근요인에 있어서는 심리적 불편감에서, 회피요인에서는 자기 노출에서 남녀간의 성차가 유의한 것으로 나타났다. 이는 본 연구에 참여한 여자 대학

표 1. 전문적 도움 추구 태도, 상담에 대한 의도, 그리고 접근요인과 회피요인에 대한 남녀간의 성차 (N=379)

	남(N=207)		여(N=172)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
<b>접근요인</b>					
심리적 불편감	13.75	8.51	19.28	8.66	-6.24***
사회적 지지망에 대한 조망 <sup>a</sup>	44.25	6.06	44.89	6.57	-.98
<b>회피요인</b>					
자기 노출	37.08	9.15	40.86	10.00	-3.84***
자기 은폐	28.27	7.17	29.34	7.67	-1.40
위험 기대	9.64	2.99	9.67	2.90	-.12
유용성 기대	13.42	2.81	13.46	2.70	-.14
<b>전문적 도움 추구 태도</b>	78.64	8.68	83.08	8.09	-5.10***
<b>상담에 대한 의도</b>	35.96	9.16	43.02	8.45	-7.73***

주. 사회적 지지망에 대한 조망<sup>a</sup> = 점수가 높을수록 사회적 지지망에 대한 조망이 긍정적임을 의미

\*\*\*  $p < .001$

생들이 남자 대학생들보다 심리적 불편감이 높고( $t = -6.24, p < .001$ ), 자기 노출도 많이 하는 것( $t = -3.84, p < .001$ )을 나타낸다고 볼 수 있다.

변인들 간의 상관관계

전문적 도움 추구 행동에 미치는 접근요인과 회피요인의 상대적 중요성에 대한 분석에 앞서 각 변인들 간의 상관관계를 살펴보았는데, 상관 분석 결과는 다음의 표 2와 같다.

대체로 각 변인들과 상담에 대한 태도와 의도에 대한 상관은 기존 연구들에서 예측되는 방향으로 유의미하게 나타나고 있다. 우선 상담에 대한 의도는 전문적 도움 추구 태도와 통계적으로 유의한 정적 상관을 나타내고 있다. 접근요인과 회피요인에서는 자기 노출 경향이 높고, 노출에 대해 유용성을 기대하며, 사회적 지지망에 대해 긍정적 조망을 가지고 있는 것이 상담에 대한 태도와 유의한 정적 상관을 나타내고 있으며, 자기 은폐가 높고, 자기 노출에 따른 위험을 기대할수록 상담에 대한 태도와 부적인 상관을

보이는 것으로 나타났다. 한편 심리적 불편감과 상담에 대한 태도는 본 연구에서는 상관이 유의하지 않았다. 그리고 상담을 받고자 하는 의도는 자기 은폐, 노출에 따른 유용성 기대, 심리적 불편감과 유의한 정적 상관을 보여주고 있다.

접근요인과 회피요인이 전문적 도움 추구 태도의 예측에 미치는 상대적 중요성

상담과 같은 전문적 도움 추구 행동에 대한 태도를 예측하는데 있어 접근요인과 회피요인의 상대적 중요도를 알아보기 위해 첫 단계로 회피요인을 투입하고, 두 번째 단계에서 접근요인을 추가로 투입하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 표 3에 제시된 바와 같다.

표 3에 나타난 것처럼 1단계로 회피요인을 투입하였을 때 회피요인이 전문적 도움 추구 태도를 예측하는 총 설명량은 40%였으며,  $F(4,374) = 65.19, p < .001$ , 2단계에서 접근요인을 추가하여 살펴본 결과, 접근요인이 첨가되어 추가로 증가된 설명량은 7%로 나타났고, 접근과 회피요인

표 2. 각 변인들 간의 상관관계 (N = 379)

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	M	SD
1. 전문적 도움추구 태도	1								80.65	8.69
2. 상담에 대한 의도	.310***	1							39.16	9.51
3. 자기 노출	.328***	.065	1						38.80	9.72
4. 자기 은폐	-.142**	.269***	-.298***	1					28.75	7.41
5. 노출에 따른 위험 기대	-.451***	.073	-.262***	.377***	1				9.65	2.95
6. 노출에 따른 유용성 기대	.545***	.227***	.214***	-.041	-.312***	1			13.44	2.76
7. 심리적 불편감	.037	.375***	-.030	.412***	.223***	-.050	1		16.26	9.00
8. 사회적 지지망에 대한 조망 <sup>a</sup>	.458***	-.059	.580***	-.436***	-.475***	.414***	-.235***	1	55.46	6.29

주. 사회적 지지망에 대한 조망<sup>a</sup>:점수가 높을 수록 사회적 지지망에 대한 조망이 긍정적임을 의미

\*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

표 3. 전문적 도움 추구 태도에 대한 회피요인과 접근요인의 위계적 중다회귀분석 ( $N = 379$ )

예 측 변 인	B	SE	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	F (df1,df2)
<b>1 단계</b>						
자기 노출	.16	.04	.17***	.40		65.19*** (4,374)
자기 은폐	.04	.05	.04			
노출에 따른 위험 기대	-.85	.13	-.29***			
노출에 따른 유용성 기대	1.32	.13	.42***			
<b>2 단계</b>						
자기 노출	.02	.04	.03	.47	.07	49.55*** (7,371)
자기 은폐	.02	.05	.01			
노출에 따른 위험 기대	-.75	.13	-.26***			
노출에 따른 유용성 기대	1.20	.13	.38***			
참가자의 성별	4.04	.71	.23***			
심리적 불편감	.08	.04	.09 <sup>a</sup>			
사회적 지지망에 대한 조망	.28	.08	.20***			

주. a;  $p = .051$

\*\*\*  $p < .001$

의 태도에 대한 총 설명량은 47%였다,  $F(7,371) = 49.55, p < .001$ . 1단계에서 회피요인만을 고려했을 때는 전문적 도움 추구 태도에 대해 고유의 설명변량을 가졌던 자기 노출이 접근요인을 추가하여 회피요인과 접근요인이 전문적 도움 추구 태도를 예측하는 정도를 살펴본 2단계에서는 유의하지 않은 것으로 나타났는데, 이는 자기 노출이 사회적 지지자원에 대한 조망과 상관( $r = .58, p < .001$ )이 높기 때문인 것으로 생각된다. 그리고 독립변수의 상대적 중요도를 알게 해주는 표준화된 회귀계수  $Beta$ 를 살펴보면 노출에 따른 유용성 기대가 가장 강력한 예측변인( $\beta = .38$ )이었고, 회피요인(위험 기대:  $\beta = -.26$ , 유용성 기대:  $\beta = .38$ )이 접근요인(성별:  $\beta = .23$ , 지지망에 대한 조망:  $\beta = .20$ )보다 상대적으로 기여도가 많은 것으로 나타났다.

상담에서 자기 노출이 위험하다고 기대하는 경향이 높으면 상담에 대한 태도가 부정적인 방향으로 증가하고, 상담에서의 노출에 대한 유용성을 지각하는 경향이 높고, 사회적 지지자원에 대해서 도움이 되고, 권할만하며, 믿을 만한 것으로 생각하는 긍정적 조망이 높으면 상담에 대한 태도가 긍정적인 방향으로 증가한다고 볼 수 있다.

접근요인과 회피요인이 상담을 받고자하는 의도의 예측에 미치는 상대적 중요성

상담을 받고자하는 의도를 예측하는 데 있어 접근요인과 회피요인들이 어떠한 영향을 끼치는지를 알아보기 위한 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 1단계에서 선행 연구 결과(예: Kelly &

표 4. 상담에 대한 의도 예측을 위한 회피요인과 접근요인의 위계적 중다회귀분석 ( $N = 379$ )

예측 변인	$B$	$SE$	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$ ( $df1, df2$ )
<b>1 단계</b>						
전문적 도움 추구 태도	.34	.05	.31***	.10		40.00*** (1,377)
<b>2 단계</b>						
전문적 도움 추구 태도	.40	.07	.36***	.22	.13	21.23*** (5,373)
자기 노출	.05	.05	.06			
자기 은폐	.35	.07	.28***			
노출에 따른 위험 기대	.56	.18	.17**			
노출에 따른 유용성 기대	.28	.19	.08			
<b>3 단계</b>						
전문적 도움 추구 태도	.28	.07	.25***	.33	.11	22.57*** (8,370)
자기 노출	.03	.05	.03			
자기 은폐	.18	.07	.14**			
노출에 따른 위험 기대	.33	.17	.10 <sup>a</sup>			
노출에 따른 유용성 기대	.58	.18	.17**			
참가자의 성별	4.18	.92	.22***			
심리적 불편감	.22	.05	.21***			
사회적 지지망에 대한 조망	-.14	.10	-.10			

주. a;  $p = .051$

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

Achter, 1995; Vogel & Wester, 2003) 의도를 가장 잘 예측해주는 변인으로 지목된 전문적 도움 추구 태도를 투입하여 분석한 결과, 상담에 대한 태도는 의도를 예언하는 데 있어 10%의 설명량을 가지고 있는 것으로 나타났다,  $F(1,377) = 40.00, p < .001$ .

그리고 2단계로 회피요인을 추가로 투입하여 살펴본 결과, 상담에 대한 태도( $\beta = .36$ ), 자기 은폐( $\beta = .29$ ), 그리고 노출에 따른 위험 기대( $\beta = .17$ )가 유의한 변인이었고, 태도와 회피요인의 총 설명변량은 22%로 나타났고, 회피요인을 투입하여 증가된 설명량은 13%였다,  $F(5,373) = 21.23, p < .001$ .

마지막으로 전문적 도움 추구 태도와 회피요인에 더하여 접근요인을 추가로 투입하여 분석한 결과, 상담을 받고자 하는 경향성을 예측하는 데 유의한 변인으로 전문적 도움 추구 태도( $\beta = .25$ ), 자기 은폐( $\beta = .14$ ), 노출에 따른 유용성 기대( $\beta = .17$ ), 참가자의 성별( $\beta = .22$ ), 심리적 불편감( $\beta = .21$ )이 고유의 설명량을 가지는 것으로 나타났으며, 이러한 변인에 의한 총 설명량은 33%, 증가된 설명량은 11% 였다,  $F(8,370) = 22.57, p < .001$ . 그리고 노출에 따른 위험 기대는  $p = .051$  수준에서 유의한 변인( $\beta = .10$ )으로 나타났다. 이 결과를 요약하자면, 상담에 대한 태도가 우호적이고, 자기 은폐가 높고, 상담에서

노출에 대한 유용성을 높게 기대할수록, 여자일수록, 그리고 심리적 불편감의 정도가 높을수록 상담을 받고자 하는 의도가 증가함을 알 수 있다. 또한 상담에 대한 의도를 예측함에 있어서는 상담에 대한 태도와 접근요인이 회피요인보다 영향력이 더 크다는 것을 나타낸다.

## 논 의

본 연구는 상담이나 심리치료와 같은 전문적 도움 추구 행동에 대한 선행연구의 결과를 바탕으로 전문적 도움 추구 행동에 영향을 미치는 변인들을 접근요인(성별, 심리적 불편감, 사회적 지지망에 대한 조망)과 회피요인(자기 노출, 자기 은폐, 노출에 따른 위험 기대, 노출에 따른 유용성 기대)으로 설정하고 이러한 접근요인과 회피요인들이 상담에 대한 태도 및 의도에 어떠한 영향을 미치는지, 그리고 이 두 변인군이 전문적 도움 추구 행동에 미치는 상대적 중요성을 탐색하고자 하는 것이었다. 그 결과를 종합적으로 살펴보면 다음과 같다.

먼저 상담이나 심리치료와 같은 전문적 도움을 받으려는 태도나 의도, 자기 노출과 심리적 불편감에 남녀간의 성차가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 본 연구에 참여한 여자 대학생들이 남자 대학생들에 비해 심리적 불편감 정도가 높았고, 자신의 개인적인 감정이나 불편감을 노출하는 정도도 여학생이 더 높았으며, 상담에 대한 태도도 남자 대학생에 비해 더 긍정적이며, 실제 심리적 어려움이나 문제를 겪게 될 때 상담을 받고자하는 의도가 더 높은 것을 의미한다. 이러한 결과는 성별이 전문적 도움 추구 태도와 의도를 예측하는 데 있어 중요한 변인임을 보고하고 있는 대부분의 연구 결과들과 일치하는 것이

다(예: 유성경과 이동혁, 2000; 장진이, 2001; Kelly & Achter, 1995; Komiya, Good, & Sherrod, 2000).

둘째로 전문적 도움 추구 태도를 예측함에 있어 접근요인과 회피요인의 상대적 중요도를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 접근과 회피요인이 전문적 도움 추구 태도를 예측하는 총 설명량은 47%였고, 노출에 따른 위험과 유용성 기대, 참가자의 성별, 사회적 지지망에 대한 조망이 유의한 예측변인으로 나타났다. 노출에 따르는 위험과 유용성에 대한 기대는 성별과 사회적 지지망에 대한 조망보다 효과의 크기가 상대적으로 큰 것으로 나타나 전문적 도움 추구 태도를 예측함에 있어서 회피요인이 적어도 접근요인 이상의 설명량을 가짐을 알 수 있다.

마지막으로 상담에 대한 의도를 예측하는데 있어 접근요인과 회피요인의 영향과 상대적 중요도를 살펴봤을 때, 선행 연구의 결과(Kelly & Achter, 1995; Deane & Todd, 1996; Vogel & Wester, 2003)와 마찬가지로 상담에 대한 태도가 가장 많은 설명량을 가지고 있는 것으로 나타났다. 상담에 대한 태도 및 접근요인과 회피요인이 상담을 받으려는 의도를 예측하는 설명량은 총 33%이고, 회피요인 중 자기 은폐와 노출에 따른 유용성 기대, 접근요인 중 성별과 심리적 불편감, 그리고 전문적 도움 추구 태도가 유의한 예측변인으로 드러났다. 상담을 받고자하는 의도를 예측하는 데 있어서는 태도와 접근요인이 회피요인보다 상대적으로 더 큰 설명변량을 가지고 있는 것으로 나타났다.

이는 아주 흥미로운 결과로 전문적 도움 추구 태도를 예측하는 데 있어 유의하지 않았던 자기 은폐와 심리적 불편감이 의도를 예측하는 데는 유의한 변인으로 나타난 것이다. 아마도 이는 기

본적으로 자신의 비밀이나 내적 감정을 잘 드러내지 않고 숨기려는 경향성이 높은 사람들은 자기 노출을 전제하는 상담에 대해서는 부정적인 태도를 가지지만, 제한된 지지자원과 적극적인 비밀유지와 억제로 인한 심리적 불편감의 증가로 실제 상담을 받으려는 의도는 높은 것으로 생각되어 진다. 이는 Kelly와 Achter(1995)의 연구결과와 일치하는 것으로, 이들은 자기 은폐가 높은 사람들은 아마도 상담이라는 것이 자신의 가장 깊은 생각과 느낌까지도 드러내도록 요구할 것이라는 두려움을 느끼기 때문에 상담에 대한 태도는 부정적이지만, 제한된 사회적 지지자원으로 인해 실제 상담을 받고자 하는 의도는 높을 것이라는 설명을 하고 있다. 그리고 심리적 불편감이 높을수록 상담을 받고자 하는 의도는 높아짐을 알 수 있다.

이상의 결과와 덧붙여 본 연구가 가지는 의의는 우선 전문적 도움 추구 행동을 예측하는 데 있어 어떠한 변인들이 영향을 미치는 지를 종합적으로 살펴보면, 특히 변인들을 선행연구를 바탕으로 접근요인과 회피요인으로 설정하여 그 상대적 중요성을 살펴본 것이라 할 수 있다. 그리고 선행 연구에서는 상담과 같은 전문적 도움 추구 행동을 예측하기 위해 보통 상담에 대한 태도를 종속변인으로 설정하고 연구를 하였지만, 본 연구에서는 실제 행동을 보다 잘 예언할 수 있는 의도를 측정하여 태도로 행동을 예언하는 제한점을 좀더 보완했다고 할 수 있다.

상담이 점점 보편화되어가고 있지만, 아직 상담에 대한 사람들의 인식과 이용률이 저조하여 어떠한 요인들이 상담을 받게끔 하는 지를 살펴본 것은 여러 가지 시사점을 제시한다고 할 수 있다. 우선 상담에서 기본 전제로 하고 있는 자기 노출, 특히 자신의 고통스러운 감정을 노출하는 것이 상담에 대한 태도와 의도를 유의미하게

예측하지 못한다는 것은 아마도 일반인들이 상담이 무엇인지에 대한 이해가 부족하기 때문이 아닐까 하는 생각을 한다. 아직도 대다수의 사람들이 막연히 상담이란 것이 내가 겪고 있는 문제에 대해 육하원칙에 근거하여 사건 진술하듯 묘사하기만 하면 상담자가 조언을 통해 해결책을 제공해주는 것으로 생각하는 것은 아닐까? 상담과정은 내담자 스스로가 자신을 더 깊이 이해하도록 하고 세상 밖으로 끄집어내면서 문제를 극복할 수 있도록 한다(Carkhuff, 1969; Carkhuff & Anthony, 1979; Hill & O'Brien, 1999에서 재인용). 그렇게 하기 위해서는 단순한 사건의 진술보다는 고통스럽고, 어쩌면 마주 바라보고 싶지도 않은 자신의 깊은 내면의 감정과 생각들을 끄집어내는 자기 노출이 필요한데, 이러한 필요를 잘 모르기 때문이 아닐까 하는 생각이 든다. 그리고 아직도 우리에게 '부적응적인 사람이 적응을 위해 치료를 받는 것이 상담'이라는 인식이 팽배하고, '정상적인 사람이 보다 나은 발달과 성장을 지향할 수 있다는 것'이라는 인식은 저조하기 때문이 아닐까 생각된다.

덧붙여 본 연구가 가지는 상담에서의 함의는 사람들이 실제로 상담을 요청하기 위해서는 상담이라는 과정에 대해 위험이 적고 도움이 된다고 하는 기대를 가지고 있어야 하며, 이러한 지지자원이 궁극적으로 유용하고 믿을만한 것으로 바라보아야 한다는 것이다. 그러기 위해서는 일반인들의 상담에 대한 인식을 증가시키는 노력이 필요하다. 상담을 통해 어떤 도움을 받을 수 있을 지, 그리고 상담을 받으러 오기까지 자꾸 발걸음을 부여잡는 막연한 두려움에 대해서는 대중 홍보를 통해 상담의 유용성을 인식하도록 돕고, 상담 장면에서 그들의 두려움과 주저함을 충분히 공감해주고 지지해주는 것이 필요하다. 그래서 상담 추구 행동은 증가시키고, 조기 종결의

비용은 낮추는 전략을 수립하여 서비스 갭(service gap)을 줄이고, 도움이 필요한 사람이 적시에 도움을 받을 수 있도록 하는 것이 필요하다고 생각된다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 우선 가장 중요한 제한점으로는 전문적 도움 추구 행동을 예측하는데 있어 응답자의 보고에 의존하는 자기보고식 측정도구를 이용하였다는 것이다. 이로 인해 연구 참가자들이 사회적으로 바람직한 방향으로 응답하였을 가능성을 배제할 수 없다. 자기 보고를 통한 고통스러운 정보에 대한 자기 노출과 은폐의 경향성이 실제 노출과 은폐 행동을 예언하는 데 유의하였다고 하는 결과가 보고되었고(Kahn, Lamb, Champion, Eberle, & Schoen, 2002), 비록 행동에 대한 의도의 측정이 실제 행동을 잘 예측하는 경향이 있지만(Ajzen & Fishbein, 1975), 자기보고식 측정만으로 행동을 예측하는 데는 제한이 있고, 상담을 받고자 하는 의도와 실제 상담실로 상담을 받으러 오는 실제 행동은 다를 수 있다는 점이다. 이러한 제한점을 극복하기 위해서는 자기보고식 설문조사와 더불어 실제 상담을 받으러 오는 내담자들의 행동이 연구에 포함되어야 할 것으로 생각된다.

둘째로는 본 연구는 특정 지역의 대학생 집단만을 대상으로 하였기 때문에 그 결과를 전체로 일반화시키기에는 제한이 있다. 후속 연구에서는 여러 지역의 다양한 연령과 사회 계층의 집단을 연구에 포함시키는 것이 필요하다고 생각된다.

### 참고문헌

권순미 (1996). 문제의 원인 소재, 변화 가능성 지각 및 사회적 지지 수용도가 심리 전문 기관에 대한 도움 추구 태도에 미치는 영향. 가

톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.

- 김계현 (1996). 카운슬링의 실제. 서울: 학지사.
- 김교현 (1992b). 친교 관계에서 자기노출의 기능. 한국심리학회지: 임상, 11, 196-222.
- 김주미, 유성경 (2002). 전문적 도움 추구 행동에 영향을 미치는 심리적, 문화적 요인. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14, 991-1002.
- 유성경, 이동혁 (2000). 한국인의 상담에 대한 태도에 관한 분석적 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12, 55-68.
- 이규태 (1983). 한국인의 의식구조. 서울: 신원문화사.
- 이상균 (2000). 청소년 도움요청행위와 그 장애요인에 대한 연구. 한국아동복지학, 9, 153-175.
- 장진이 (2001). 자기은폐와 정서표현 성향, 지각된 사회적 지지 그리고 도움 추구 태도간의 관계. 이화여자대학교대학원 석사학위논문.
- 조공호 (2003). 한국인 이해의 개념틀. 서울: 나남출판.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1973). Attitudinal and normative variables as predictors of specific behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27, 41-57.
- Bartone, P. T., Ursano, R. J., Wright, K. M., & Ingrahm, L. H. (1989). The impact of a military air disaster on the health of assistance workers. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 177, 317-328.
- Blazina, C., & Watkins, Jr., E. (1996). Masculine gender role conflict: Effects on college men's psychological well-being, chemical substance usage, and attitudes toward help-seeking. *Journal of Counseling psychology*, 43, 461-465.
- Brinson, K. A., & Kottler, J. A. (1995). Minorities' underutilization of counseling centers' mental

- health services: A case for outreach and consultation. *Journal of Counseling Psychology*, 17, 371-385.
- Cash, T. F., Begley, P. J., McCown, D. A., & Weise, B. C. (1975). When counselors are heard but not seen: Initial impact of physical attractiveness. *Journal of Counseling Psychology*, 22, 273-279.
- Cepeda-Benito, A., & Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 58-64.
- Ciarrochi, J., Wilson, C. J., Deane, F. P., & Rickwood, D. (2003). Do difficulties with emotions inhibit help-seeking in adolescence? The role of age and emotional competence in predicting help-seeking intentions. *Counseling Psychology Quarterly*, 16, 103-120.
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 381-387.
- Deane, F. P., & Chamberlain, K. (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help-seeking. *British Journal of Guidance and Counseling*, 22, 207-217.
- Deane, F. P., & Todd, D. M. (1996). Attitudes and perceived likelihood of seeking professional help for personal problems or suicidal thinking. *Journal of College Student Psychotherapy*, 10, 45-59.
- Fisher, E. H., & Turner, K. L. (1970). Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79-90.
- Gleitman, H. (1999). 심리학 [Basic Psychology, 4/e]. (장현갑, 안신호, 이진환, 신현정, 정봉교, 이광오, 도경수 공역). 서울: 시그마프레스. (원전은 1995에 출판).
- Goodman, S. H., Sewell, D. R., & Jampol, R. C. (1984). On going to the counselor: Contributions of life stress and social supports to the decision to seek psychological counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 306-313.
- Gourash, N. (1978). Help-seeking: A review of the literature. *American Journal of Community Psychology*, 6, 413-423.
- Hill, C. E., & O'Brien, K. M. (2001). 상담의 기술 [Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action]. (주은선 역). 서울: 학지사. (원전은 1999에 출판).
- Hinson, J. A., & Swanson, J. L. (1993). Willingness to Seek Help as a Function of Self-Disclosure and Problem Severity. *Journal of Counseling & Development*, 71, 465-470.
- Kahn, J. H., & Hessling, R. M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 41-65.
- Kahn, J. H., Lamb, D. H., Champion, C. D., Eberle, J. A., & Schoen, K. A. (2002). Disclosing versus concealing distressing information: linking self-reported tendencies to situational behavior. *Journal of Research in Personality* 36, 531-538.
- Kelly, A. E., & Achter, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 40-46.
- Komiya, N., Good, G. E., & Sherrod, N. B. (2000).

- Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 138-143.
- Kushner, M. G., & Sher, K. J. (1991). The relations of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22, 196-203.
- Kushner, M. G., & Sher, K. J. (1989). Fear of psychological treatment and its relation to mental health service avoidance. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20, 251-257.
- Larson, D. G., & Chastain, R. L. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 439-455.
- Leong, F. T. L., & Zachar, P. (1999). Gender and opinions about mental illness as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help. *British Journal of Guidance and Counselling*, 27, 12-132.
- Lin, Y. (2002). Taiwanese university students' conceptions of counseling. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 31, 199-211.
- Nadler, A., Maler, S., & Friedman, A. (1984). Effects of helper's sex, subject's androgyny, and self-evaluation on males' and females' willingness to seek and receive help. *Sex Roles*, 10, 327-339.
- Omarzu, J. (2000). A disclosure model: Determining how and when individuals will self-disclose. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 174-185.
- Rickwood, D. J., & Braithwaite, V. A. (1994). Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems. *Social Science and Medicine*, 36, 563-572.
- Tata, S. P., & Leong, F. T. L. (1994). Individualism-collectivism, social network orientation, and acculturation as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Chinese Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 280-287.
- Tolsdorf, C. C. (1976). Social networks, support, and coping: An exploratory study. *Family Process*, 15, 407-417.
- Vaux, A. (1985). Factor structure of the Network Orientation Scale. *Psychological Reports*, 57, 1181-1182.
- Vogel, D., & Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 351-361.

원고접수일 : 2004. 11. 30  
수정원고접수일 : 2005. 1. 18  
게재결정일 : 2005. 2. 3

## **The Relative Importance of Approach Factors and Avoidance Factors in Predicting Professional Help Seeking Behavior**

**Yeon-Hee Shin**

**Hyun-Nie Ahn**

**Pusan National University**

The purpose of this study was to examine the relative importance of the avoidance factors (self-disclosure, self-concealment, anticipated risk and utility of self-disclosure) and approach factors (participants' biological sex, psychological distress, and social network orientation) on the perceived likelihood of seeking psychological services and attitudes toward seeking professional psychological help. The participants were 394 undergraduates students (male=207, female=172) in Pusan. Gender differences in self-disclosure, psychological distress, attitudes toward seeking professional psychological help and intentions to seek counseling found significant. The results of hierarchical multiple regression analysis revealed that avoidance factors predicted the attitudes toward seeking psychological help more than the approach factors did. Specifically anticipated risk, anticipated utility of self-disclosure, participant's biological sex, and social network orientation were the significant predictors for help seeking attitudes. However, the results also suggested that the approach factors (biological sex and psychological distress) and the attitudes toward counseling have more important implication for predicting the intent to seek counseling than the avoidance factors. Implications for counseling and further research are discussed.

*Key Words : professional help seeking behavior, approach factors, avoidance factors, attitude toward counseling, Intent to seek counseling*