

상담자의 회기 내 자기자각이 상담과정에 미치는 영향

박 정 민* 유 성 경

이화여자대학교

이 연구의 목적은 숙련 상담자들이 상담회기 내 갖는 자기자각이 상담과정에 미치는 효과를 분석하고자 하는 것이다. 여기서 상담과정변인은 상담자가 지각한 자기자각의 도움정도, 내담자에 대한 상담자의 대인관여 반응정도, 내담자가 지각한 도움정도로 측정되었다. 상담자-내담자 14쌍의 1회 상담과정이 녹화되었고, 상담직후 상담자와 내담자가 함께 상담과정 동영상을 보면서 상담자의 자기자각 도움정도에 대해 독립적으로 평정하였다. 분석결과, 상담자들은 자기자각을 많이 했다고 생각할수록, 자기자각이 상담에 도움이 되었다고 평가한 것으로 나타났다. 상담자의 자기자각 수준과 내담자에 대한 대인관여 반응은 비선형관계를 보였다. 즉, 상담자의 자기자각 수준이 아주 낮거나 높을 경우에는 대인관여 반응을 많이 보였지만, 자기자각 수준이 중간 정도일 때는 오히려 대인관여 반응이 감소했다. 상담자의 자기자각 수준과 내담자가 지각한 도움정도 또한 상담자의 자기자각 수준이 아주 낮거나 높을 경우에는 내담자가 도움을 많이 받았다고 지각하지만, 자기자각 수준이 중간 정도일 때는 오히려 내담자는 별로 도움을 받지 못했다고 지각했다. 자기자각 수준과 상담과정 변인 간의 비선형관계로 나타난 연구결과에 대해 논의하고, 시사점을 제안하였다.

주요어 : 자기자각, 숙련상담자, 상담자교육

* 교신저자 : 박정민, 이화여자대학교 학생상담센터, (120-750) 서울시 서대문구 대현동 11-1
Tel : 02-3277-3350, E-mail : monica@ewha.ac.kr

상담이란 매우 복잡하고 때로는 모호한 과정이다(Johnson & Heppner, 1989). 이러한 상담의 일반적 목표는 문제를 해결하는 내담자의 판단능력을 증진시키는 것이다(Fretz, 1982). 이 목표를 달성하기 위해, 복잡한 상담과정 속에서 상담자의 역할은 관심집중하기, 적극적으로 경청하기, 정확한 공감하기, 자료를 통합하기, 내담자에게 도전하고 영향주기, 목표 설정하기 등 매우 다면적이며 다양한 기술들을 포함한다(Egan, 1982). 숙련된 상담자는 이와 같이 다양한 상담개입기술에 숙달되어 있어야 할 뿐 아니라 내담자의 인지적, 정서적, 행동적 반응으로부터 나오는 광범위한 정보 및 내담자에 대한 상담자 자신의 반응을 민감하고 정확하게 알아차릴 필요가 있다(Johnson & Heppner, 1989). 자기자각(self-awareness)이 숙련된 상담자가 되기 위한 주요 요소라는 주장은 심리학자들 사이에서 지속적으로 있어왔다(Jennings & Skovholt, 1999). 자기자각은 일반적인 자각과는 그 개념이 다르다. 자각은 고통의 실제적인 감정이나 갈등을 느끼는 감각처럼 단순히 자신의 외부상황을 알아채는 것이다. 그러나 자기자각은 “나는 추위를 느낀다” 또는 “나는 만족스럽다”라고 생각하는 것처럼 스스로 자신의 내면을 느껴서 아는 것을 의미한다. 요컨대 자각을 주관적으로 경험하는 능력이 자기자각으로서, 자기자각은 우리가 어떤 것을 안다는 사실을 우리가 아는 것을 의미한다(이인식, 1999). 본 연구에서의 자기자각이란 ‘상담자 자신의 상담회기 내의 순간적인 생각, 감정, 행동이나 신체적 반응에 대한 알아차림 상태’를 의미한다(Williams, 2003). 상담자는 자기자각을 통해 자기성찰에 이르게 되며, 또한 새로운 자기성찰은 새로운 자기자각을 자극하게 된다. 자기자각이 증가하게 되면

환경에 대한 민감성이 촉진되고, 새로운 개념적 전망을 얻게 된다. 결과적으로 문제 상황에 대한 개념이 재구성되고 새로운 지식이 출현되며, 다양한 설명이 가능해지는 것이다. 이와 같이 상담자의 자기자각과 자기성찰능력은 상담자 전문성 발달의 기제로서 핵심적으로 중요한 요소이다.

정신분석 이론에서 자기자각은 역전이 현상에 성공적으로 대처하기 위한 방법으로 여겨졌다(Gelso & Hayes, 1998). 정신분석 분야에서 관심의 초점이 된 자기자각이란 일반적인 자기에 대한 지식이나 자기-통찰의 형태로, 인지적인 측면이 강조되었다. 그러나 상대적으로 상담자의 회기 내 자기자각은 이제까지 관심의 초점이 되지 못했다. 많은 수의 연구는 아니지만 상담 회기 내 상담자 자기자각에 관한 연구들은 상담자의 자기자각이 상담자 및 내담자에게 어떤 영향을 미치는지를 밝히고자 하였다. 예를 들어, 상담 회기 내 자기자각에 대한 Nutt-Williams와 Hill(1996)의 연구를 보면, 수련 중에 있는 상담자는 부정적인 자기대화(self-talk)를 자각할수록, 자기 자신이 상담과정에 도움이 될 되는 것으로 지각했고, 내담자의 반응을 더 부정적인 것으로 지각했다. Williams(2003)는 수련 중 상담자가 상담회기 동안 자기자각을 더 많이 했다고 보고할수록, 내담자는 상담자의 반응에 대해 도움이 될 되는 것으로 지각한다는 연구결과를 밝혔다. Nutt-Williams와 Hill(1996)의 연구에서는 상담자의 자기자각을 자기대화라는 특정영역에 초점을 두고 측정한 반면, Williams(2003)의 연구에서는 특정영역으로 제한하지 않고 전반적인 상담자의 자기자각 정도를 측정하였다. 이들 두 연구에서는 모두 초급 상담자들이 자기자각을 많이 할수록 상담과정평가는 좋지 않은

것으로 나왔지만, 그와 반대되는 연구결과도 있었다. Fauth와 Williams(2005)의 연구에서는 수련 중 상담자가 상담회기 동안 자기자각을 많이 할수록, 자기자각 경험이 스스로에게 도움 되었다고 보고했다. 또한, 상담자가 상담회기 동안 자기자각을 많이 할수록, 자기자각 경험이 도움 되었다고 보고할수록, 상담자는 내담자에 대한 대인관여 반응을 많이 하였으며, 내담자는 상담자의 개입이 도움 되었다고 평가하였다. Fauth와 Williams(2005)는 위의 두 연구와 비교해 보았을 때 자기대화나 전반적인 자기자각이 아닌, 상담자 각 반응마다의 자기자각을 측정하였다. 이와 같이 선행연구들을 보면 각각의 종속변인들이 일정하지 않았던 관계로, 아직 하나의 통합적인 결론을 내기에는 자료가 충분하지 않음을 알 수 있다. 따라서 한국 상황에서는 상담자의 자기자각이 미치는 영향이 어떤 것인지에 대한 점검을 할 필요가 있다.

상담심리학 분야에서는 상담과정에 대한 관심이 높아지면서, 상담자와 내담자간에 이루어지는 언어적 상호작용(communicational exchange)에 초점을 맞추는 연구들이 많아지게 되었다 (Strong & Claiborn, 1982). 상담과정에 대한 상호적 관점이 가지는 기본적 가정은 내담자의 변화란 상담자와 내담자간에 일어나는 언어적 상호작용의 기능으로 인해 일어난다는 것이다 (Lichtenberg & Barke, 1981). Henry, Schacht와 Strupp(1986)은 상담에서의 대인간 상호작용 (interpersonal transactions)을 긍정적/부정적 행동의 두 가지로 나누고, 성공적인 치료와 실패한 치료를 비교하였다. 이들은 긍정적인 상호작용이란 대인관여(involve)의 긍정적인 면에서 메시지를 주고받는 행동으로 정의하고, 부정적인 상호작용을 대인관여의 부정적인 면

에서의 상호작용으로 정의했다. 연구 결과 성공적인 치료에서 더 자주 나타난 것은 긍정적인 상호작용이라는 사실이 나타났다. 이러한 결과는 대인관여라는 개념이 상담과정에 있어서 매우 중요한 역할을 하고 있음을 보여주고 있다. 대인관여 반응이 상담성과에 주요한 기여를 하는 것을 보여준 국내 논문으로는 이장호와 조성호(1995)의 논문을 들 수 있다. 이 연구에서는 대인권력과 대인관여가 대인행동에 있어서 두 개의 기본적 차원이라는 전제하에 27개의 초기상담 회기들에서 상담자와 내담자의 언어적 상호작용 과정을 분석하였다. 그리고 여기에서 나타난 상호작용 패턴과 상담효율성과의 관계를 조사하였다. 연구결과 대인권력 차원에 비해 대인관여 차원이 상담효율성의 전체 변량 중 더 많은 부분을 설명한 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 주요한 상담과정 요소로 상담자의 대인관여 반응을 선택하고, 상담자의 자기자각 수준과의 관계를 분석하였다. 본 연구에서는 상담자의 ‘대인관여(involve) 반응’을 ‘내담자에 대한 우호성, 사회성, 동의, 결속 등’을 나타내는 반응으로 정의하고, 총 상담자 언어반응에서 대인관여 반응이 차지하는 비율을 측정하였다 (Penman, 1980).

본 연구는 Fauth와 Williams(2005)의 논리와 연구방법론을 기본으로 하여 상담자의 상담회기 내 자기자각의 효과를 분석하고자 하는 반복검증연구이다. 기존 연구에서는 초급 상담자들을 대상으로 하였던 것에 비해 본 연구에서는 자기자각을 효율적으로 사용할 수 있는 숙련 상담자들을 대상으로 하였으며, 상담자 자기자각의 효과를 상담자 자신, 내담자, 그리고 제3의 평정자들이 다각적으로 평가하도록 하였다. 본 연구에서 사용하는 ‘자기자각’의

개념은 ‘상담자 자신의 상담회기 내의 순간적인 생각, 감정, 행동이나 신체적 반응에 대한 알아차림 상태’를 의미한다. 또 ‘자기자각 수준’의 개념은 ‘상담자가 각 반응마다 자기 자신을 어느 정도 자각했는가’를 측정하는 것이다. 그리고 자기자각을 기반으로 이루어진 상담자의 행동(언어반응)을 나타내는 ‘대인관여 (involvement)’란 ‘내담자에 대한 우호성, 사회성, 동의, 결속 등’을 의미한다(Penman, 1980). 또한, 본 연구결과를 기반으로, 상담자들은 스스로의 전문적 발달과 보다 효율적인 상담운영을 위한 기초 자료를 얻을 수 있을 것이다.

본 연구의 연구문제는

문제 1. “상담자의 회기 내 자기자각 경험은 상담과정변인(상담자 스스로에게 도움준 정도, 내담자에 대한 상담자의 대인관여 정도, 내담자가 지각한 도움정도)에 어떤 영향을 미치는가?”

문제 2. “상담자의 자기자각내용에 따라 내담자가 지각한 도움정도는 어떤 차이를 나타내는가?”이다.

상담자의 자기자각과 상담효과에 대한 선행 연구를 검토한 결과, 본 연구에서 설정한 연구가설을 진술해보는다면 다음과 같다.

가설 1. 상담자의 회기 내 자기자각 수준이 높을수록 상담자는 상담자의 개입이 도움이 되는 반응이라고 평가할 것이다.

가설 2. 상담자의 회기 내 자기자각 수준이 높을수록, 내담자에 대한 상담자의 대인관여 정도는 높아질 것이다.

가설 3. 상담자의 회기 내 자기자각 수준이 높을수록, 내담자는 상담자의 개입에 의해 더 많은 도움을 받았다고 평가할 것이다.

그리고, 상담자가 자각한 생각과 감정의 내

용에 따라 내담자가 지각한 도움정도 간의 관계를 탐색적으로 분석하고자 한다.

방 법

연구대상

이 연구에서는 서울·경기 지역의 상담자 15명과 대학에 재학 중인 내담자 15명을 선정하였다. 이 연구에서 대상으로 한 상담자는 숙련상담자로서, 숙련상담자의 기준으로는 1) 상담관련 박사과정 재학 이상의 학력을 가지고 있거나, 2) 상담관련 자격증 1개 이상을 소지함으로써 하여 자격기준을 만족시키는 15명을 대상으로 하였다. 본 연구의 사례수가 적은 관계로, 산포도를 살펴보았을 때 결과에 결정적인 영향을 미칠 수 있는 극단적 반응(outlier)을 제외할 필요가 있었기 때문에, 최종 분석에는 극단적 반응을 보인 상담자 1명이 제외되어 상담자 14명의 자료가 사용되었다. 연구에 참가한 상담자의 성별은 남자가 5명, 여자가 9명이었다. 평균 연령은 38세이고 표준편차는 3.33이었다. 연령대를 살펴보면 최하 연령이 34세이고 최고 연령이 45세로서, 주로 30-40대의 상담자들이 참가하였다. 학력은 박사가 57.1%로 가장 많았다. 상담실무 경력은 평균 10년 7개월이었고, 표준편차는 2년 4개월이었다. 최하 경력은 7년이었고, 최고 경력은 16년이었다. 현재 소속기관은 청소년 상담기관이 42.9%로 가장 많았다. 상담자격증은 2개 이상 소지한 경우가 64.3%로 가장 많았다. 개인상담의 주요 방식을 살펴보면 정신역동이 35.7%로 가장 많았고, 그 다음으로는 절충적 상담이 28.6%로 많았다.

내담자는 상담관련 과목을 수강하는 대학 재학생 중에서 연구에 참여하겠다고 지원한 15명을 대상으로 하였다. 극단적 반응을 보인 내담자 1명이 제외되어, 최종 분석에는 내담자 14명의 자료가 사용되었고, 남자가 3명, 여자가 11명이었다. 평균 연령은 22.1세이고 표준편차는 1.46이었다. 학년은 3학년이 7명(50.0%)으로 가장 많았고, 호소문제 유형은 성격문제가 35.7%, 진로문제가 28.6%로 나타났다.

연구에 참여하는 상담자와 내담자에게는 일정 사례비를 제공하였다. 연구자는 먼저 연구에 참여할 상담자들에게 연구 참여 일정을 정하도록 하였고, 그 후에 내담자들에게 상담자에 대한 인적 정보가 없는 상태에서 상담자들이 가능하다고 표시한 날짜와 시간만을 기준으로 상담일정을 선택하도록 하는 방법으로 배치하였다.

연구도구

상담자용

연구 동의서와 경력수준 질문지. 이 연구에서는 실제 상담과정을 동영상으로 녹화하게 된다는 사실을 공지하고 사용허가를 받았다. 상담자 경력수준을 알아보기 위해서는 상담경력, 개인상담의 주요 방식, 소지하고 있는 자격증 등을 질문하였다.

회기 내 자기자각 평정 척도. 회기 내 자기자각 평정 척도는 자기자각 수준과 자기자각의 도움정도 평정의 두 가지로 나뉜다. 먼저, 회기 내 자기자각 수준 평정 척도는 Williams(2003)가 개발한 척도로서, 상담자가 상담회기를 회고하면서 회기 내 순간들의 자

기자각 수준을 평정하는 척도이다. 이때의 자기자각이란 일반적인 자기지식이나 자기이해가 아니라 ‘상담자 자신의 순간적인 생각, 감정, 행동이나 신체적 반응에 대한 알아차림 상태’를 의미한다. 자기자각 수준 측정 척도는 상담자가 스스로 자기 자신을 얼마나 자각했는지를 평가하는 단 문항으로 구성되어 있으며, 총 9점 척도이다(1점: 전혀 자기를 자각하지 않음 / 9점: 완전히 자기를 자각함). 문항 내용은 ‘자기자각이란 상담자 자신의 순간적인 생각, 감정, 행동이나 신체적 반응에 대한 알아차림 상태를 의미합니다. 상담자 반응 1번 - 20번까지 보시면서, 각 반응마다 스스로 자기 자신을 얼마나 자각했는지 평가해주세요’이다. 이때, 상담자의 반응 단위는 내담자가 다음의 이야기를 할 때까지 상담자가 한번 이야기하는 내용(speaking turn)으로 정하고, 상담초기의 별 의미 없는 대화나 상담중반의 ‘음, 그렇군요’ 등의 의미 없는 촉진적 반응은 제외한다. 자기자각 수준 평정 척도에서는 점수가 높을수록 상담자가 자기자각을 많이 했음을 의미한다.

두 번째로, 회기 내 자기자각의 도움정도 평정 척도는 Williams(2003)의 회기 내 자기자각 수준 척도를 Fauth와 Williams(2005)가 수정한 것으로서, 상담자가 자신의 자기자각이 도움 되는 정도를 평정하는 단 문항으로 구성되어 있다. 자기자각의 도움정도를 평정하는 문항은 상담자가 자기자각경험이 스스로에게 어떤 영향을 주었는지를 평가하는 것으로서 총 9점 척도이다(1점: 매우 방해되거나 주의 산만해짐 / 9점: 매우 도움 되거나 촉진적임). 문항 내용은 ‘상담자 반응 1번 - 20번까지 보시면서, 각 반응마다 자기자각 경험이 스스로에게 어떤 영향을 주었는지 평가해주세요’이다. 상

담자의 반응단위를 정하는 방법은 회기 내 자기자각 수준 평정 척도와 동일하다. 자기자각의 도움정도에 대한 평정 척도는 점수가 높을수록 상담자의 자기자각이 스스로에게 매우 도움이 되거나 촉진적이었음을 의미한다.

상담자 자기자각 내용 기록 용지. 상담자 자기자각 내용 기록 용지는 상담자 자신이 각 반응을 할 때 어떤 자각을 했는지, 자각한 구체적 내용을 기록하는 양식이다. 이때 상담자가 자기자각의 내용을 보다 쉽게 회고할 수 있도록, 기록용지는 생각, 감정이라는 2가지 범주로 나누어 기술하도록 하였다. 이는 상담자 자신의 순간적인 생각, 감정, 행동이나 신체적 반응에 대한 알아차림이 ‘자기자각’이라는, 자기자각의 정의에 맞춘 분류이다. 지시문은 ‘상담자 반응 1번 - 20번까지 보시면서, 각 반응마다의 자기자각 내용을 적어주세요’이다.

내담자용

연구 동의서와 내담자 인적사항 질문지. 이 연구에서는 실제 상담과정을 동영상으로 녹화하게 된다는 사실을 공지하고 사용허가를 받았다. 내담자의 성별, 연령, 학년과 상담 받고 싶은 문제를 기록하였다.

도움정도 평정 척도(Helpfulness Rating Scale: HRS). 도움정도 평정 척도는 Elliott(1985)가 개발한 척도로서, 내담자가 상담회기동안 경험한 도움정도를 측정하는 단 문항 척도이다. 내담자는 각 상담자의 반응에 대해 9점 척도로 자신에게 도움이 된 정도를 평가하게 된다 (1점: 매우 방해되었음 / 9점: 매우 도움 되었음). 문항 내용은 ‘상담자 반응 1번 - 20번까지, 각 반응이 스스로에게 얼마나 도움이 되

었는지를 평가해주세요’이다. Hill, O’Grady, Balinger, Busse, Falk, Rios와 Taffe(1994)는 HRS의 검사-재검사 신뢰도(2주 간격)를 .90으로 보고 하였다.

평정자용

상담자의 대인관계 반응 평정. Penman 분류도식(Penman, 1980)은 대인권력(power)과 대인관계(involve)라는 두 차원에 따라 언어 반응을 분석하도록 고안된 것이다. 여기서 대인권력은 대인관계에서의 영향력을 의미하고, 대인관계는 우호성, 사회성, 동의, 결속 등을 의미한다. Penman 분류도식은 상호작용을 하는 사람이 특정한 말을 한 의도가 무엇이었는지에 초점을 맞추어 참여자의 언어반응을 부호화한다. 따라서 Penman 분류도식은 상담 과정 중, 명시적으로 표현되지는 않았지만 언어 반응 속에 내포된 잠재적 의미를 반영한다는 점에서, 내담자의 상담 전 특성이 상담과정 내의 상호작용 속에 어떻게 반영되고 있는지를 탐지하는데 적합한 도구이다. 다른 여타의 대인행동 분류도식들이 언어행동의 외현적인 측면만을 부호화하는데 비해, 상담자의 대인관계 반응 평정 척도는 상호작용 참여자들의 내현적인 언어 교류를 충실히 반영할 수 있다 (Tracey, 1991; 신희천, 1995).

Penman 분류도식의 각 언어유목은 대인권력과 대인관계라는 두 차원에 따라 배열되는데 수직축은 대인권력을, 수평축은 대인관계 수준을 나타내는 행렬상에서 부호화된다(표 1). 잠재적 수준에서의 언어유목은 거부, 통제, 주도, 공유, 반대, 저항, 제의, 협력, 회피, 유보, 요구, 순종, 철회, 단념, 복종, 매달림 등 16개 유목으로 구성되어 있다(Penman, 1980). 평정자는 상담자의 모든 반응을 하나의 의도나 시도

표 1. 상담자의 자기자각 수준과 내담자에 대한 상담자의 대인관계 반응 간 관계

		대인관계(involvement)			
		부정적		긍정적	
대인 권력 (power)	고	거부(reject)	통제(control)	주도(initiate)	공유(share)
	↑	반대(counter)	저항(resist)	제공(offer)	협력(collaborate)
	↓	회피(evade)	유보(abstain)	요청(seek)	순종(oblige)
	저	철수(remove)	단념(relinquish)	복종(submit)	매달림(cling)

* 주. 굵은 테두리로 표시된 반응은 상담자의 높은 대인관계반응을 의미함.

를 포함하는 문장으로 단위화하여, 각 반응을 16개 유목 중 해당되는 유목 1개로 분류하는 작업을 하게 된다. 이 연구에서는 Fauth와 Williams(2005)의 연구와 같이 Penman 분류도식 중, 대인관계 비율을 구하여 사용하였다. 대인관계 비율은 상담자의 총 반응 수에서 공유/협력/순종(높은 대인관계) 반응이 차지하는 비율을 의미하는 것으로서, 유목들 중 공유/협력/순종에 속한 반응수를 총 반응수로 나눈 점수(0-1까지의 범위)를 가리킨다(Nelson & Holloway, 1990). 대인관계 비율을 구할 때에는 모의상담 30분동안 나온 상담자의 모든 반응들을 평정하여 그 중에서 높은 대인관계 반응들(공유/협력/순종)을 고르고, 그 수치를 상담자의 총 반응수로 나누게 된다.

상담자의 자기자각 내용(생각) 평정: 상담자 자기 대화 평정 목록. 상담자들이 자각한 생각을 평정하기 위해서 심혜원(2005)이 제작한 상담자 자기대화 평정 목록을 사용하였다. 상담자의 자기 대화 평정 목록은 심혜원(2005)이 실제 상담자들의 자기 대화 내용 분석 및 전문 상담자 평정을 통해 제작한 것으로서, 상담자 자기 대화 초점이 어디에 맞추어졌는가에 따라 자기, 내담자, 상담 계획이나 의도,

그리고 기타 네 범주로 분류되고 각 범주는 세부 영역들을 가진다. 이 연구에서는 ‘자기초점’, ‘내담자 초점’, ‘상담 계획이나 의도 초점’의 3가지 핵심범주를 분석에 사용하였고, 상담과정에 직접적으로 관련되지 않는 포괄적인 자기대화인 기타 범주는 제외하였다.

상담자의 자기자각 내용(감정) 평정: 상담자의 감정적 내면 평정 목록. Melton, Nofzinger-Collins, Wayne과 Susman(2005)은 34명의 상담 전공 석사 과정 학생들을 대상으로 모의 상담 회기 후에 자신의 내면 경험을 기록하도록 하였다. 감정적 내면 경험은 분노/좌절, 실망/후회, 불안/공포, 행복/흥분의 4가지로 분류되었다. 이 연구에서는 평정자들의 논의를 거쳐 ‘안스러움’과 ‘내담자에 대한 긍정적 느낌’의 2가지 분류를 추가하였다. 최종분석을 할 때에는 범주가 너무 많은 관계로 부정적 감정(분노/좌절, 실망/후회, 불안/공포), 긍정적 감정(행복/흥분, 안스러움, 내담자에 대한 긍정적 느낌)의 2가지 범주로 나누어 사용하였다.

연구절차

연구에 참여한 상담자와 내담자는 다음과

같은 절차를 수행하였다. 우선, 상담자와 내담자, 연구자가 동석한 자리에서 상담자와 내담자에게 상담 동영상 사용에 대한 연구 동의를 받았다. 그리고, 상담자에게는 상담자 경력 수준 질문지를, 내담자에게는 인적사항 질문지를 기록하도록 하였다. 상담은 주로 상담자가 근무하고 있는 기관의 개인 상담실에서 이루어졌다.

연구자는 상담과정을 녹화할 수 있게 캠코더 장치를 하고, 상담자와 내담자만 남아서 30분간 상담을 진행하도록 하였다. 실제 내담자의 문제를 이야기하는 상담임을 연구 참여자들에게 미리 공지하였고, 내담자는 실제 자신이 상담을 받고 싶은 이야기를 하도록 하였다. 30분간 이루어지는 상담은 정보수집만 주로 이루어지는 접수면접이 아니라, 실제 상호작용을 볼 수 있는 1회 상담을 진행하도록 상담자에게 요청하였다. 연구 참여 요청을 할 때와 상담을 시작하기 전에, 상담자나 내담자에게 이 연구의 목적에 대한 설명은 하지 않았고, 상담과정에 대한 연구이므로 상담회기를 녹화하고 녹화한 동영상을 보면서 척도를 기록한다는 내용만 공지하였다.

30분 후, 연구자가 다시 방에 들어와서 측정과정에 동석하였다. 상담자와 내담자는 방금 진행된 상담 동영상을 프로젝터를 통해 함께 보면서 상담자의 반응 1번 - 20번을 정하고 각 반응마다 각자의 척도를 사용해 평정하였다. 상담자와 내담자는 서로 논의하지 않았으며, 연구자는 동영상을 재생하는 역할만 하였다. 상담자의 반응 단위는 내담자가 다음의 이야기를 할 때까지 상담자가 한번 이야기하는 내용(speaking turn)으로 정했고, 상담초기의 별 의미 없는 대화나 상담중반의 ‘음, 그렇군요’ 등의 의미 없는 축진적 반응은 제외하였

다. 상담자 반응의 번호를 매길 때에는 연구자가 상담자가 한번 이야기하는 반응이 끝났을 때 동영상 재생을 멈추고 상담자 반응의 번호를 말하였다. 상담자의 척도는 회기 내 자기자각 수준 척도, 회기 내 자기자각의 도움정도 평가척도였고, 내담자의 척도는 도움정도 평가 척도(HRS)였다. 측정과정이 끝난 후에는, 내담자에게 추가 상담의 필요성을 점검하고, 대학 상담기관이나 청소년 상담기관에서 상담을 받을 수 있는 방법에 대해 정보를 주었다. 연구에 참여했던 내담자들 중 14명 중 1명은 짝 지워졌던 상담자에게 상담을 계속 받기로 하였다.

상담자의 대인관계 반응 평정은 상담심리사 1급 자격증을 소지한 상담심리전공 박사 과정 학생 2명이 실시하였고, 상담자의 자기자각 내용(생각/감정)은 상담심리사 2급 자격증을 소지한 상담심리전공 석사 과정 학생 2명이 실시하였다. 이들은 평정 전에 평정 기준에 대한 자료를 읽고 숙지한 뒤 2개의 축어록으로 함께 연습하였다. 각 반응들을 기준에 맞춰 평정하고, 평정자간에 불일치한 부분에 대해서는 평정자들과 연구자가 함께 논의하여 세부적인 기준을 정하였다. 평정자들의 모임은 평정실습을 위해 1일, 비교토론을 위해 1일이 소요되었으며, 독립적 평정은 개인별로 1주일 정도의 기간이 소요되었다. Cohen(1960)의 κ (kappa)계수를 사용하여 평정자간 일치율 .78을 확보한 후 평정자들은 각각 독립적으로 무기명으로 제시된 축어록으로 평정을 하였다. 평정 결과를 비교하여 불일치한 부분은 토론을 통해 일치시켜 나갔는데, 이는 모두 1차 토론을 통해 일치되었다.

자료처리

우선, 상담자의 자기자각 수준과 자기자각의 도움정도간의 관계에 대해 상관분석을 실시하였다. 이 분석에서는 전체 상담자 14명이 각각 20개씩 한 총 280개 반응을 대상으로 하였고, 피험자 쌍 효과를 통제하기 위해 편상관분석(partial correlation analysis)을 사용하였다.

상담자의 회기 내 자기자각 수준과 내담자에 대한 상담자의 대인관계 반응정도, 내담자가 지각한 도움정도와의 관계를 보기 위해 먼저 선형 회귀분석을 실시하였으나, 선형적인 관계는 의미있는 결과가 나오지 않았다. 하지만 산포도를 살펴보았을 때, 비선형적 관계가 추정되어 그 다음으로는 다항회귀분석(polyomial regression analysis)을 사용하였다. 단순회귀모형에서는 독립변수와 종속변수가 직선의 관계라는 가정을 한다. 이러한 가정은 주어진 각각의 독립변수 X_{pi} 에 대하여, 다른 독립변수들의 값을 고정시켰을 때, X_{pi} 의 단위량 증가에 따른 종속변수 Y_i 의 변화가 X_{pi} 의 수준에 상관없이 항상 일정하다는 것을 의미한다. 이 변화량은 X_{pi} 에 대한 회귀계수 β_p 로 측정된다. 그러나 독립변수 X_i 의 단위량 증가에 따른 종속변수 기대 값의 변화량이 X_i 의 수준에 따라 달라진다면, 이 독립변수는 종속변수에 대하여 비선형의 관계를 지닌다고 할 수 있다. 다항회귀분석이란 이와 같이 종속변수와 독립변수 사이에 선형관계가 아닌 비선형관계가 성립한다는 가정 하에 회귀모형을 추정하는 방법이다(Hays, 1994). 이때에는 상담자-내담자 14쌍의 평균값을 이용하여 14개의 사례를 대상으로 분석하였다.

상담자의 자기자각 내용(생각)과 내담자가 지각한 도움정도와의 관계를 보기 위해서는

반복측정법(repeated measures with one within subject variable)을 사용하였다. 이 때에는 14명의 상담자 중 생각의 3가지 분류 중 한 분류의 결측치가 있는 2명의 상담자를 제외하여 상담자-내담자 12쌍의 평균값이 반복측정법을 사용하여 분석되었다. 상담자의 자기자각 내용(감정)과 내담자가 지각한 도움정도와의 관계를 보기 위해서는 종속 t-검증(dependent t-test)을 사용하였다. 이 때에는 상담자-내담자 14쌍의 평균값을 이용하여 14개의 사례를 대상으로 분석하였다. 위 자료에 대한 모든 통계분석은 SPSS 11.5를 이용하였다.

결 과

상담자 자기자각이 상담자 자신에게 준 도움정도 평가

상담자의 회기 내 자기자각이 스스로에게 어느 정도 도움을 주었는지를 평가하기 위해 개별 반응에 대한 자기자각 수준과 자기자각이 도움된 정도와의 상관분석을 실시하였다. 이때에는 전체 상담자 14명이 각각 20개씩 한 총 280개 반응을 대상으로 하여, 피험자 쌍의 효과를 통제하기 위해 편상관분석을 사용하였다. 자기자각 수준의 평균은 6.72, 표준편차는 1.55이었고, 상담자가 평가한 자기자각의 도움정도의 평균은 6.61, 표준편차는 1.61이었다. 상담자 자기자각의 수준과 자기자각의 도움도 간의 관계를 분석하기 위해 편상관계수(pr)를 산출한 결과, 정적상관관계를 나타냈다($r=.65, p<.01$). 즉, 상담자들은 스스로 자기자각을 많이 했다고 생각할수록, 자기자각이 스스로에게 도움이 되었다고 평가하였다.

상담자의 자기자각 수준과 상담과정 요소간의 관계 분석

상담자의 회기 내 자기자각 수준과 내담자에 대한 상담자의 대인관계 반응정도 및 내담자가 지각한 도움정도와의 관계를 알아보았다.

상담자의 자기자각 수준과 내담자에 대한 상담자의 대인관계 반응정도

상담자의 대인관계 반응정도는 대인관계 반응이 전체 상담자 반응에서 차지하는 비율이다. 이 분석을 할 때에는 상담자 14명의 자기

자각 수준과 대인관계 반응간의 관계를 측정하였다. 본 연구에 참여한 상담자들이 30분간의 상담 회기 중 초기 20개 반응에서 보인 자기자각 수준의 평균은 6.72였으며 표준편차는 0.90이었고, 범위는 2.90으로서 5.35에서 8.25를 나타냈다. 내담자에 대한 대인관계 반응비율은 평균이 0.55이고 표준편차는 0.13이었으며, 범위는 0.49로서 0.30에서 0.79를 나타냈다. 상담자들의 대인관계 반응의 예로는, ‘말하고 싶지 않은가보네 / 실망이 컸겠네(공유)’, ‘어떤 상처를 주는데요, 주로? / 쓸데없이 걱정을 하는 거네(협력)’, ‘그래요, 정말. 그러네 / 그렇

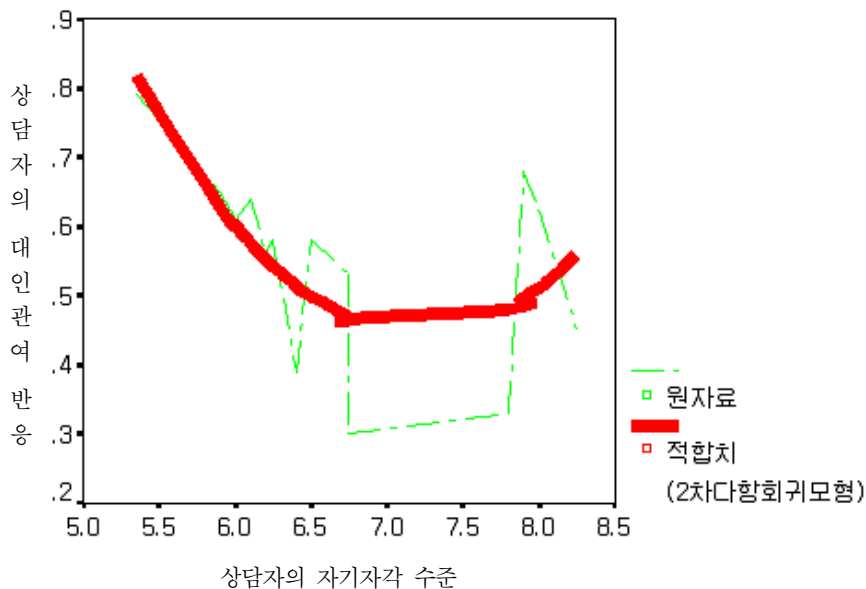


그림 1. 상담자의 자기자각 수준과 내담자에 대한 상담자의 대인관계 반응 간 관계

표 2. 상담자의 자기자각 수준과 내담자에 대한 상담자의 대인관계 반응 간 관계

변인	B	SE B	Beta	t	Sig t
자각수준	-1.55	0.64	-10.12	-2.41	0.03
자각수준**2	0.10	0.04	9.75	2.32	0.04
(Constant)	6.04	2.20		2.74	0.01

지, 그렇지(순종) 등이 있었다. 상담자의 자기자각 수준과 내담자에 대한 상담자의 대인관계 정도 간 관계는 그림 1과 같이 2차다항회귀모형을 나타내었으며, 이는 유의확률 .05에서 유의미하게 나타났다. 즉, 상담자의 자기자각 수준이 아주 낮거나 높을 경우에는 대인관계 반응이 많지만, 자기자각 수준이 중간 정도일 때는 오히려 대인관계 반응이 감소한다는 것이다.

상담자의 자기자각 수준과 내담자가 지각한 도움정도

상담자 14명의 자기자각 수준과 그에 따른 내담자 14명이 지각한 도움정도간의 관계를 측정하였다. 본 연구에 참여한 상담자들이 30분간의 상담 회기 중 초기 20개 반응에서 보인 자기자각 수준의 평균은 6.72였으며 표준편차는 0.90이었고, 범위는 2.90으로서 5.35에서 8.25를 나타냈다. 내담자가 지각한 도움정도의 평균은 6.68이며 표준편차는 1.08로 나타났다. 상담자의 자기자각 수준과 내담자가 지각한 도움정도간의 관계는 그림 2와 같다.

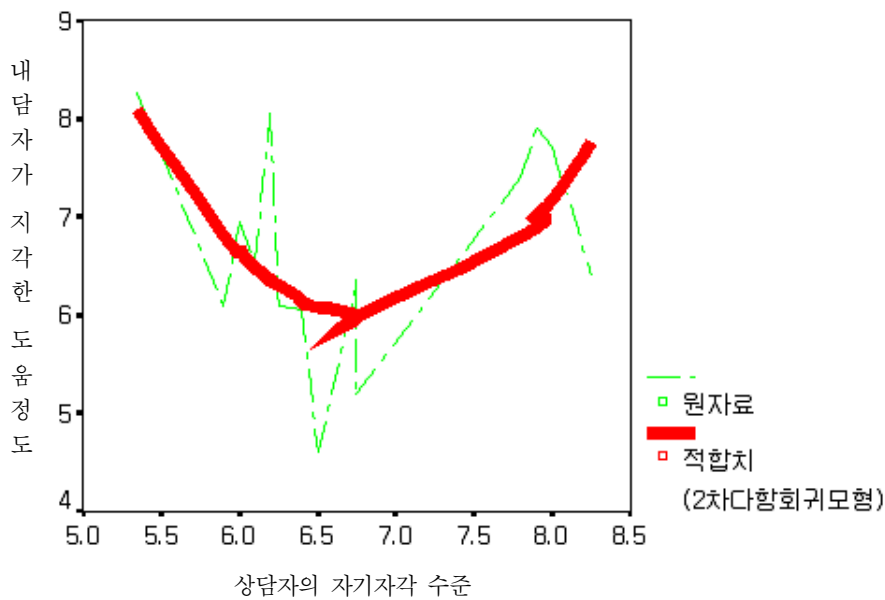


그림 2. 상담자의 자기자각 수준과 내담자가 지각한 도움정도 간 관계

표 3. 상담자의 자기자각 수준과 내담자가 지각한 도움정도 간 관계

변인	B	SE B	Beta	t	Sig t
자각수준	-12.77	5.35	-10.67	-2.38	0.03
자각수준**2	0.93	0.38	10.80	2.41	0.03
(Constant)	49.77	18.34		2.71	0.02

상담자의 자기자각 수준과 내담자가 지각한 도움정도는 그림 2와 같이 2차다항회귀모형 관계를 보였으며, 이는 유의확률 .05에서 유의미하게 나타났다. 즉, 상담자의 자기자각 수준이 아주 낮거나, 높을 경우에는 내담자가 도움을 많이 받았다고 지각하지만, 자기자각 수준이 중간 정도일 때는 오히려 내담자는 별로 도움을 받지 못했다고 지각한다는 것이다.

상담자의 자기자각 내용에 따라 내담자가 지각한 도움정도

상담자의 자기자각 내용을 생각과 감정으로 구분하고, 각 상담자 반응시 상담자가 어떤 생각과 감정을 자각했는지를 구체적으로 기록하도록 하였다. 상담자들이 자각하였다고 기록한 생각과 감정을 평정자로 하여금 내용 분석하도록 하고, 분석한 결과 나타난 몇 개의 범주에 따라 상담과정 요소가 차이를 보이는지를 탐색하였다.

상담자가 자각한 생각의 내용에 따라 내담자가 지각한 도움정도

상담자가 자각한 생각은 생각의 초점에 따라 3가지로 분류하였다: 자기에게 초점을 둔 생각, 내담자에게 초점을 둔 생각, 상담계획이나 의도에 초점을 둔 생각. 14명의 상담자 중 생각의 3가지 분류 중 한 분류의 결측치가 있는 2명의 상담자는 제외하여 상담자 12명의 사례가 반복측정법을 사용하여 분석되었다. 세부적인 상담자 생각 내용을 보면, 상담자 12명이 20개씩 한 반응 중 특정한 생각 내용을 자각하지 못했다는 반응 5개를 제외하여 총 235개 반응이 있었다. 상담자들이 자각한 생각 내용에 따른 빈도는 표 4와 같다.

상담자가 자기에게 초점을 둔 생각, 내담자에게 초점을 둔 생각, 상담계획이나 의도에 초점을 둔 생각을 할 때 그에 따른 내담자 도움정도의 기술 통계치는 표 5와 같다. 상담자가 자기초점 생각을 할 때 내담자가 지각한 도움정도의 평균은 7.05, 표준편차는 1.08이었고 범위는 3.60으로 5.40 - 9.00의 점수를 나타냈다. 상담자가 내담자초점 생각을 할 때 내담자가 지각한 도움정도의 평균은 6.33, 표준편차는 1.24이었고, 범위는 4.03으로 4.57 - 8.60의 점수를 나타냈다. 그리고 상담자가 상담계획이나 의도초점 생각을 할 때 내담자가 지각한 도움정도의 평균은 6.46, 표준편차는 1.10이었고, 범위는 4.13으로 4.00 - 8.13의 점수를 나타냈다.

표 5의 평균점수를 비교해 볼 때, 상담자가 자기에게 초점을 둔 생각을 할 때 내담자가 지각한 도움정도는 가장 높음을 알 수 있다. 하지만 분석결과 상담자가 자각한 생각의 초점에 따라 내담자가 지각한 도움정도에서 유의미한 차이는 발견되지 않았다(표 6).

상담자가 자각한 감정의 내용에 따라 내담자가 지각한 도움정도

상담자가 자각한 감정은 내용에 따라 긍정적 감정자각과 부정적 감정자각의 2가지로 분류하였다. 처음에는 Melton, Nofzinger-Collins, Wayne과 Susman(2005)의 연구와 같이 6개의 감정(분노/좌절, 실망/후회, 불안/공포, 행복/흥분, 안스러움, 내담자에 대한 긍정적 느낌)으로 분석을 시도하였으나, 결측치가 많아 분석이 불가능하였으므로, 결측치를 없애기 위해 분노/좌절, 실망/후회, 불안/공포를 '부정적 감정'으로 묶고, 행복/흥분, 안스러움, 내담자에 대한 긍정적 느낌을 '긍정적 감정'으로 묶어서

표 4. 상담자가 자각한 생각의 내용에 따른 빈도분석

영역	세부분류	n	%
자기 초점	1	불안/자기의심	10
	2	교정적 자기피드백	8
	3	긍정적 자기피드백	1
	4	내담자에 대한 반응/기대	18
	5	자기질문	12
전체		49	20.9
내담자 초점	6	행동관찰	1
	7	내담자 초점 질문	34
	8	요약, 공감, 평가	23
	9	관련성	1
	10	추론이나 가설	7
전체		66	29.1
상담 계획이나 의도	11	상담범위 및 계획 수립	44
	12	정보수집	27
	13	지지	15
	14	명료화	26
	15	통찰 및 변화 유도	8
전체		120	51.0
총합		235	100

표 5. 상담자가 자각한 생각의 내용에 따른 내담자가 지각한 도움정도의 기술 통계치

상담자(n=12)	자기초점	내담자초점	상담계획이나 의도초점
상담자 1	7.67	8.60	7.22
상담자 2	7.63	6.00	7.36
상담자 4	6.75	5.79	6.50
상담자 5	8.67	6.33	5.13
상담자 6	6.00	7.00	5.92
상담자 7	9.00	8.50	8.13
상담자 8	6.57	5.60	6.67
상담자10	5.40	4.57	4.00
상담자11	6.50	5.80	6.62
상담자12	6.00	7.00	6.00
상담자13	7.50	5.80	6.69
상담자14	7.00	5.00	7.38
평균	7.05	6.33	6.46
표준편차	1.08	1.24	1.10

표 6. 상담자가 자각한 생각의 내용에 따라 내담자가 지각한 도움정도 차이 비교

Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig
Pillai's Trace	.35	2.74	2.00	10.00	.11
Wilks' Lambda	.64	2.74	2.00	10.00	.11
Hotelling's Trace	.54	2.74	2.00	10.00	.11
Roy's Largest Root	.54	2.74	2.00	10.00	.11

표 7. 상담자가 자각한 감정의 내용에 따른 빈도분석

영역	세부분류	n	%	
부정적 감정	1	분노/좌절	24	11.7
	2	실망/후회	10	4.89
	3	불안/공포	75	36.6
	전체		109	53.2
긍정적 감정	4	행복/흥분	66	32.2
	5	안스러움	23	11.2
	6	내담자에 대한 긍정적 느낌	7	3.41
	전체		96	46.8
총합		205	100	

종속 t-검증을 하였다. 이 분석시에는 상담자 14명의 사례가 사용되었다. 세부적인 상담자 감정 내용은 특정한 감정을 자각하지 못했다는 반응 75개를 제외하여 총 205개의 반응이 있었으며, 상담자가 자각한 감정의 내용별 빈도는 표 7과 같다.

상담자가 자각한 감정의 내용에 따른 내담자가 지각한 도움정도의 기술 통계치는 표 8과 같다. 상담자가 긍정적 감정을 자각할 때 내담자가 지각한 도움정도의 평균은 7.01, 표준편차는 1.14이었으며 범위는 3.75 - 9.00의 점수를 나타냈다. 그리고 상담자가 부정적 감정을 자각할 때 내담자가 지각한 도움정도의 평균은 6.81, 표준편차는 1.19이었으며,

범위는 3.79로서 4.50 - 8.29의 점수를 나타냈다.

표 8의 평균점수를 비교해 볼 때, 상담자가 긍정적 감정을 자각했을 때 내담자가 지각한 도움정도가 더 높음을 알 수 있다. 하지만 분석결과, 상담자가 자각한 감정의 내용에 따라 내담자가 지각한 도움정도 간에는 유의미한 차이가 발견되지 않았다(표 9).

논 의

이 연구에서는 숙련상담자의 회기 내 자기 자각의 효과에 대하여 분석해 보고자 하였다.

표 8. 상담자가 자각한 감정의 내용에 따른 내담자가 지각한 도움정도의 기술 통계치

상담자(n=14)	긍정적 감정	부정적 감정
상담자 1	8.20	7.20
상담자 2	8.00	7.80
상담자 3	8.11	8.29
상담자 4	6.00	5.67
상담자 5	6.00	6.75
상담자 6	6.71	6.60
상담자 7	8.36	8.00
상담자 8	9.00	8.00
상담자 9	5.67	4.92
상담자10	5.25	4.50
상담자11	6.47	6.25
상담자12	6.50	6.13
상담자13	7.00	7.50
상담자14	7.00	7.80
평균	7.01	6.81
표준편차	1.14	1.19

‘자기자각’의 개념은 ‘상담자 자신의 상담회기 내의 순간적인 생각, 감정, 행동이나 신체적 반응에 대한 알아차림 상태’로 정의하였다. 상담자의 회기 내 자기자각이 상담자 자신에게 준 도움정도를 평가하였고, 상담자의 회기 내 자기자각 수준이 상담과정 요소들(상담자 자기자각에 대해 상담자가 지각한 도움정도/내담자에 대한 상담자의 대인관계 반응정도 /

상담자의 개입에 대해 내담자가 지각한 도움 정도)에 미치는 효과를 비교하였다.

연구 결과를 요약하면, 첫째, 상담자들은 스스로 자기자각을 많이 했다고 생각할수록, 자기자각이 스스로에게 도움이 되었다고 평가하였다. 이는 상담수련생들을 대상으로 하였던 Fauth와 Williams(2005)의 연구결과와 일치하는 것으로서, 숙련상담자들도 회기 내 자기자각을 하는 것이 상담과정에 도움이 된다고 평가하고 있는 것으로 나타났다.

둘째, 상담자의 자기자각 수준과 내담자에 대한 상담자의 대인관계 반응정도는 2차다항 회귀모형 관계를 나타냈다. 즉, 상담자의 자기자각 수준이 아주 낮거나 높을 경우에는 대인관계 반응이 많이 나타나지만, 상담자의 자기자각 수준이 중간 정도일 때는 오히려 대인관계 반응이 적게 나타났다. 이러한 결과는 상담자가 회기 중에 자기자각이 도움 되었다고 지각할수록, 상담자의 회기 내 대인관계 반응이 많이 나타난다고 보고한 Fauth와 Williams(2005)의 연구와는 다른 결과이다. 이러한 연구결과의 차이는 두 연구에 참여한 상담자의 발달수준의 차이에서 기인한 것으로 조심스럽게 해석할 수 있겠다. Fauth와 Williams(2005)의 연구 대상은 학부과정과 석사/박사과정의 학생들인 초급상담자들이었고, 본 연구의 연구 대상은 박사학위 소지자이거나 상담관련 자격증 소지자인 숙련상담자들이었다. 두 연구 모두에서 상담자들의 자각 수준이 높은 반응이 긍정적으로 평가된 것은 동일하지만 자각 수

표 9. 상담자가 자각한 감정의 내용에 따라 내담자가 지각한 도움정도 차이 비교

	평균	표준편차	t값	자유도	유의도
상담자가 자각한 감정내용에 따른 내담자가 지각한 도움정도	-.20	.58	-1.29	13	.21

준이 낮은 상태에서 상담자가 보이는 언어반응에 대한 평가가 상반되게 나타난 것은 아마도 발달 수준이 높은 상담자와 발달 수준이 낮은 상담자들이 자각 수준이 낮은 상태에서 하는 반응이 질적으로 다를 수 있음을 시사한다. 예컨대, 높은 발달 수준에 도달한 숙련상담자들이 자기자각이 낮은 상태에서 하는 반응은 내담자 및 상담과정에 완전히 집중한 상태에서 치료적 자기(therapeutic self)로 자동화된 반응으로서 이러한 반응은 내담자에게 깊이 관여된 반응일 가능성이 있다.

숙련 상담자가 자각이 낮은 수준에서 하는 치료적 반응에서 내담자에 대한 대인관계 반응비율이 높다는 것은 Gagne, Yekovich와 Yekovich(1993)가 주장한 '절차적 지식의 자동화' 개념으로 설명할 수 있을 것 같다. 절차적 지식은 지식 그 자체가 아니라, 일을 어떻게 하는가에 대한 지식이다. 그 중 특히 영역-특수한(domain-specific) 절차적 지식은 전문가들이 자동화되어 사용하는 것이다. 자동화된 절차는 많은 주의를 기울이지 않고도 과업을 수행할 수 있게 해준다. 자동화된 절차란 정보-처리 체계의 인지적 자원을 거의 사용하지 않는 것으로서, 이 절차는 거의 인식을 하지 않거나 주의를 기울이지 않고 이루어지는 것이므로, 자동화된 절차지식을 수행할 때 상담자의 자기자각 수준은 낮아진다고 볼 수 있다. 물론 상담이란 복잡하고 세부적인 목표와 전략을 필요로 하는 작업이므로 모든 과정에서 자동화된 반응을 할 수는 없지만, 대인관계와 같은 반응은 영역-특수한 기본 기술로서 숙련상담자들에게는 자동화되어 수행될 수 있는 것이라고 보여진다. 대인관계 반응과 같은 절차적 지식은 숙련상담자에게는 몸에 배어 있는 자동화된 반응일수 있지만, 초보상담자에

게는 자각수준이 매우 높아야만 수행할 수 있는 의식적 과정일수 있는 것이다. 따라서, 숙련상담자의 높은 자각수준과 초보상담자의 높은 자각수준은 내용이나 활용되는 방법상 차이가 있으리라 추측되며, 이 부분은 추후 연구에서 다를 필요가 있다. 그렇다면 숙련 상담자에게 있어서 자기자각은 낮지만 자동화된 반응을 보이는 상황은 언제이며, 자기자각의 수준을 높여서 그 내용을 완전하게 활용하는 상황은 언제인가 라는 문제가 제기될 수 있을 것이다. 이 부분은 상담자의 자기자각 내용 분석에서 결과를 얻을 수 있을 거라 기대하여 본 연구에서 추가 분석을 실시하였으나 유의미한 결과를 얻지 못했다. 추후 연구에서는 상담자들의 자각 수준뿐만 아니라 자각의 내용을 평가하여 구체적인 자각의 내용에 따라 상담자 자기 자각이 어떻게 차별적인 효과를 보이는지를 분석할 필요가 있다. 예를 들어, 자기자각 수준이 높은 경우와 낮은 경우에서 상담자의 실제 언어적 반응과 외면적 태도가 어떻게 나타나는지, 그 순간 상담자에게 자각된 내용은 무엇인지, 그리고, 내담자는 어떻게 평가하는지, 같은 자각 수준이라도 상담자 발달 수준에 따라 자각하는 내용에 구체적인 차이가 있는지 등을 비교해 볼 필요가 있다.

셋째, 상담자의 자기자각 수준과 내담자가 지각한 도움정도 역시 2차다항회귀모형 관계를 나타내었다. 상담자의 자기자각 수준이 아주 낮거나 높을 경우에는 내담자가 도움이 많이 받았다고 보고했지만, 상담자의 자기자각 수준이 중간 정도일 때는 오히려 내담자가 별로 도움을 받지 못했다고 지각한 것이다. 반면, Fauth와 Williams(2005)의 연구에서는 상담자가 상담회기 동안 자기자각을 많이 할수록, 자기자각 경험이 도움 되었다고 보고할수록,

내담자는 상담자의 개입에 대해 도움 되었다고 평가했다고 하였다. 이는 상담자 자기자각 수준과 관여반응이 보이는 관계 패턴과 방향이 동일한 결과로서 내담자들은 상담자들이 관여적 수준이 높은 반응을 표현하였을 때 이를 긍정적으로 평가한 것으로 해석할 수 있겠다. 위에서 설명하였듯이 숙련 상담자들은 자기자각 수준이 낮은 상태에서도 자동화된 절차지식으로 대인 관여적 반응을 보이게 되고 이것이 내담자들에게는 긍정적으로 지각된 것으로 보인다.

넷째, 상담자의 자기자각 내용(생각/감정)은 그 내용의 차이에 따라 내담자가 지각한 도움 정도에 있어서 유의미한 차이를 보이지 않았다. 유의미한 결과가 나오지 않은 이유로는 첫째, 본 연구의 대상이 상담자가 자기자각에 많은 에너지를 투여하기 어려운 첫 회기를 대상으로 하고 있다는 것을 들 수 있겠다. 실제 상담 장면에서의 첫 회기는 내담자에게서 나오는 정보를 잘 듣고 평가하는 작업을 주로 하기 때문에, 상담자의 자기자각 내용에 있어서 충분한 자료가 나오지 않았다고 해석할 수 있겠다. 둘째, 본 연구가 실제 상담 장면에서 자신의 문제를 상담 받고 싶어서 찾아온 내담자를 대상으로 한 것이 아니라, 실험에 자원한 내담자의 문제를 다룬 모의상담연구인 점도 하나의 이유가 될 수 있을 것이다. 내담자들이 물론 상담 장면에서 참여해서 자신의 문제를 이야기하는 것에 자발적으로 지원하기는 했지만, 정말 상담을 원하는 것이 아니라 실험에 참가하는 것에 자원을 한 것이었다. 따라서 내담자들은 오랫동안 자신이 고민해온 문제를 실제 상담상황에서처럼 이야기하는 것이 아니기 때문에, 이 시간에 무슨 이야기를 해야 할지에 대해 어려워했을 가능성이 높다.

상담자 또한 내담자와의 라포를 형성하기에도 짧은 30분이라는 시간동안, 모의 내담자를 대상으로 하여 상담을 진행하기란 쉽지 않았을 것이고, 집중적으로 자기 자신의 내면에서 들리는 소리에 귀를 기울이기가 어려웠을 거라 생각된다. 셋째, 자기자각 내용을 회고하라는 요청에 있어서 상담자들은 ‘생각’ 부분에서는 대부분 회고가 쉽게 이루어졌지만, ‘감정’ 부분에서는 회고하기를 어려워했다. 물론 본 연구에서는 긍정적 감정과 부정적 감정으로 이분화만 하였지만, 감정의 회고에 익숙하지 않은 상담자들에게서 나온 자기자각의 감정적 내용은 분석하기에 충분한 자료가 아니었다고 볼 수 있겠다. 이와 같은 제한점을 바탕으로, 추후 연구에서는 상담자의 자기자각내용을 보다 자연스럽게 끌어낼 수 있는 연구방법론이 필요하다. 모의상담상황이 아닌 실제 상담 장면에서의 실제 내담자를 대상으로 하고, 첫 회 상담이 가지는 제한점을 극복하기 위해 몇 회에 걸쳐 상담이 진행되는 동안 여러 번의 측정을 거치도록 하는 것이 바람직할 것이다. 또한 상담자의 자기자각 내용을 측정할 수 있는 도구 또한 자기보고식 설문지 이외에 인터뷰와 같은 추가 도구를 활용해 볼 수도 있을 것이다.

이 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 상담자를 교육하고 훈련하는데 있어서 상담자의 외적 언어반응 만을 기계적으로 교육, 훈련하는 것의 한계가 지적되면서 숙련 상담자의 내면에서 어떠한 과정이 일어나는지를 알아보고, 이러한 과정이 상담자 교육, 훈련에서 키우려는 욕구가 날로 높아지고 있다. 이 연구는 그러한 욕구를 충족시킬 수 있는 기초 자료를 제공하였다고 할 수 있다.

둘째, 상담자의 내면반응을 측정하는 선행 연구들에서는 상담과정을 녹음한 음성테이프를 이용하는 경우가 많았다. 음성테이프들은 대부분 최근 일주일 전이나 한 달 전에 진행한 것이었기 때문에 피험자들은 사실 제대로 상담 회기 중 일어난 이벤트들을 제대로 회고하기가 어려웠었다. 그러나, 이 연구에서는 상담진행상황을 동영상으로 녹화하고, 상담이 끝난 직후 방금 마친 상담회기를 평가하도록 하였기 때문에, 상담자와 내담자들 모두 상담 회기 내에 일어났던 자신의 내면상황을 생생히 기억할 수 있었다. 그리고, 음성테이프와 같이 소리만을 듣는 것이 아니라 영상을 보는 것이기 때문에, 상담자와 내담자의 몸 움직임이나 표정, 헛기침 소리나 이야기 속도 등을 보면서 좀 더 정확한 결과를 기록할 수 있었다.

셋째, 상담을 하는데 있어서 상담자가 기초적인 상담기술을 활용하기 위해서는 우선적으로 기본적인 민감성과 알아차리는 능력이 필요하다(김계현, 1998). 그러나 이제까지 상담자를 대상으로 자기자각에 대해 이루어진 선행 연구는 손진희(2001)의 연구 외에는 찾아보기가 어렵다. 따라서 본 연구에서는 상담자의 자기자각이 효율적인 상담을 진행하는데 필수적인 요소라는 가설을 가지고, 상담자의 자기자각에 대해 상담자 스스로 평가하도록 하고, 내담자가 지각하는 도움정도를 평정하고, 평정자를 통해 상담자 대인관계 반응정도를 평정하도록 했다. 이를 통해 이제까지 그 중요성이 강조되어왔던 상담자의 자기자각의 효과를 경험적으로 확인함으로써, 상담자 교육과정에 있어서 자기자각 훈련의 필요성을 실제적으로 부각시켰다는데 의의가 있다.

넷째, 상담관련 연구들의 대상을 보면 심리

학을 전공하는 대학 학부 재학생이나 석사과정에 있는 초급상담자들을 피험자로 삼은 경우가 대부분이었다. 이는 연구대상을 모집하는데 있어서의 편리성과 경제성 때문이지만, 사실 실제 내담자들이 현재 주로 만나고 있는 사람들은 중급 이상의 숙련상담자들이므로 상담현장에 도움이 될 연구대상은 숙련상담자들이다. 이 연구에서는 박사학위를 소지하거나 상담전문가 자격증을 소지한 숙련상담자를 대상으로 하였기 때문에, 상담실무자들에게 도움을 줄 수 있는 실제인 결과를 얻을 수 있다고 하겠다.

이 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제한점은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 숙련상담자의 상담상황에 대한 연구인만큼, 피험자를 많이 구하기가 어려웠다. 추후 연구에서 상담자-내담자 쌍을 보다 더 많이 모집할 수 있다면, 본 결과에 대한 타당화 작업이 이루어질 수 있을 것이다. 본 연구에서 측정한 상담자들의 자기자각 수준점수의 범위는 2.90이었고, 최하점수가 5.35이며 최고점수가 8.25였다. 자기자각 수준척도는 총 9점 척도였기 때문에 5.35 - 8.25라는 범위를 가지고 점수가 아주 낮고 아주 높다고 말하기는 어려운 것이 사실이었다. 이러한 점도 피험자의 수가 14명밖에 되지 않는 것에서 원인을 찾을 수 있으므로, 추후 연구에서는 충분한 수의 피험자를 통해 본 연구 결과를 확인할 필요가 있다.

둘째, 상담자 변인에 있어서 특히 개인상담의 주요 방식을 보면, 상담자 자기자각의 중요성을 강조하는 정신역동이나 게슈탈트 기법을 주로 사용하는 상담자와, 내담자의 변화목표 설정과 행동연습을 강조하는 행동주의 상

담자에 있어서 자기자각 수준과 활용도는 차이가 있을 거라 생각된다. 따라서, 상담자의 경력이나 개인상담의 주요 방식, 상담자가 슈퍼바이저로서 슈퍼비전을 받았거나 내담자로서 개인상담을 받았던 횟수 등과 같은 변인별로 분류할 수 있다면 보다 다양한 연구결과를 얻을 수 있을 것이다.

셋째, 이 연구에서는 상담 1회기를 전제로 하여 30분 동안 상담을 진행하고 상담자 반응 1번에서 20번까지를 분석하였다. 하지만 실제 상담 장면에서 첫 회기는 상담자 자기자각보다는 내담자에 대한 탐색과 계획에 더 많은 에너지가 사용되는 경우가 대부분이다. 따라서 상담이 단회로 끝나는 것이 아니라 몇 회에 걸쳐 진행되는 경우, 상담자의 자기자각이나 그에 대한 내담자의 평가는 변화양상을 보이게 될 것이다. 따라서 추후 연구에서는 10회 정도의 단기상담을 진행하고, 초기-중기-말기의 상담회기를 나누어 상담자의 자기자각과 내담자의 평가양상을 측정할 수 있다면 좀 더 상담현장에 도움이 될 수 있는 실용적인 결과를 얻을 수 있을 것이다.

넷째, 이 연구에서는 대학생 내담자만을 대상으로 하였으나, 청소년이나 성인들과 같이 보다 다양한 내담자로 대상을 넓힐 수 있다면 각 대상들에 따라 상담자의 자기자각이 갖는 효과 간 차이가 있는지를 탐색해 볼 수 있을 것이다. 그리고 가능하다면 본 연구와 같은 모의상담연구가 아니라, 자신의 문제를 상담 받고 싶어서 상담실을 찾은 실제 내담자를 대상으로 한다면 더욱 실제적인 결과를 얻을 수 있을 것이다. 모의상담연구에서는 상담자와 내담자 간의 라포 형성이 제대로 되어 있지 않은 상태에서 연구에 참여하게 되기 때문에 원하는 변인 측정이 쉽지 않으므로, 추후 연

구에서는 개인상담이 진행 중인 내담자를 참여시키는 것이 바람직할 것으로 생각된다.

다섯째, 숙련상담자를 대상으로 했던 이 연구에서는 초보상담자를 대상으로 한 선행연구(Fauth & Williams, 2005)와 다른 결과가 나왔다. 초보상담자를 대상으로 한 연구에서는 자기자각 수준이 높을수록 대인관계 반응정도나 내담자가 지각한 도움정도가 컸지만, 본 연구에서는 자기자각 수준과 상담과정요소들이 비선형관계를 나타낸 것이다. 그렇다면 추후연구에서는 초보상담자와 숙련상담자에게 동일한 상담환경과 연구조건을 제공하여 자기자각 수준의 영향을 다시 비교해봄으로써 연구결과에 대한 타당화 작업을 할 수 있을 것이다.

여섯째, 본 연구에서 상담자의 대인관계 반응도와 내담자가 지각한 도움정도는 상담자의 자기자각 수준이 아주 낮거나 아주 높을 때 높게 나타나는 2차다항회귀모형 관계를 나타냈다. 그렇다면, 추후 연구에서는 자기자각 수준이 아주 낮아서 자동화된 반응이 나올 때와, 자기자각 수준이 아주 높아서 효율적으로 자각된 내용을 활용할 때의 차이점이 변별되어야 할 것이다. 본 연구에서 사용하지 않았던 면접법을 활용하여 보다 세부적인 상담자의 내면과정을 탐색할 수 있다면 좀 더 심층적인 결과를 낳을 수 있을 거라 생각된다.

일곱째, 자각 수준 및 도움정도를 측정하기 위해 단일문항 척도를 사용하였으며, 이 도구의 신뢰도를 구할 수 없었던 점은 본 연구의 중요한 한계점이다. 본 연구는 Fauth와 Williams(2005)의 연구를 연구 대상만 달리하여 차이를 비교하고자 하였던 것으로 단일문항 측정도구의 한계점을 감수하고 이전 연구에서 사용한 방법론을 그대로 사용하였다. 또한 상담자의 자기 자각 측정도구의 신뢰도를 구하

기 위해서는 다수의 실제 상담자들이 상담과정 직후 자기자각 수준을 평가하여야 하므로 현실적으로 신뢰도 측정을 위한 자료 수집을 할 수가 없었다. 이에 추후연구에서는 자기자각의 수준과 도움정도, 내용을 측정하는데 있어서 다양한 측정도구를 활용해볼 필요가 있을 것이다.

여덟째, 연구에 참여한 상담자들은 자기자각 수준을 평가하는 과정에서 자기자각을 많이 하는 것이 바람직하다는 것을 이미 알고 있으므로 이러한 바람직성에 대한 기대가 자신의 자기 자각 수준 평가에 영향을 줄 수 있었을 것이다. 물론 이러한 반응의 편파성을 통제하기 위해 연구가설에 대한 아무런 설명도 하지 않았지만 평가 과정에서 측정 변인이 무엇인지 충분히 알아차릴 수 있었을 것이다. 추후 연구에서는 자기자각 수준을 평정하는데 있어서 보다 다양하고 정교한 방법을 새로이 개발할 필요가 있을 것으로 생각된다.

아홉째, 본 연구에서는 상담자의 각 반응별 자기자각 정도를 상담자별로 평균 계산하여 분석하였는데, 이러한 방법으로는 각 반응별 자기자각 정도의 효과정도를 측정하기가 어렵게 된다. 따라서 추후연구에서는 상담자의 각 반응별 자기자각 정도의 변화 형태를 측정할 수 있는 분석방법을 적용해 볼 필요가 있을 것이다.

열 번째, 본 연구에서는 상담자의 자기자각 내용과 상담과정요소와의 관계에 대한 분석에서 별다른 차이점이 발견되지 않았다. 상담자의 자기자각이 상담과정에 미치는 효과를 측정하기 위해서는 자기자각의 수준뿐 아니라 자기자각의 내용도 파악할 필요가 있다. 상담 과정에 도움이 되는 자각은 많이 하는 것이 도움이 되겠지만, 그렇지 않은 경우에는 오히려

자각을 많이 하는 것이 더 방해가 될 수 있기 때문이다. 추후연구에서는 상담자의 자기자각 내용을 구체적으로 분류할 수 있는 도구를 사용하여, 자기자각의 내용 및 질(quality)을 자각의 수준과 더불어 측정해볼 필요가 있겠다.

참고문헌

- 김계현 (1998). *상담심리학(개정 증보판)*. 서울: 학지사.
- 손진희 (2001). *상담과정에서 상담자의 알아차림 방해요소 연구*. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 신희천 (1995). *내담자의 특성에 따른 상담상호작용 패턴과 작업동맹과의 관계-방어성과 자아강도를 중심으로*. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 심혜원 (2005). *상담자 발달 및 불안 수준에 따른 자기 대화 내용의 차이 분석*. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이인식 (1999). *제2의 창세기(이인식 과학칼럼집)*. 서울: 김영사.
- 이장호, 조성호 (1995). 초기상담에서 대인권력과 대인관여에서의 상호작용 패턴과 상담효율성과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 7, 138-155.
- Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement*, 20, 37-46.
- Cummings, A. L., Slemmon, A. G., & Hallberg, E. T. (1993). Session evaluation and recall of important events as a function of counselor experience. *Journal of Counseling Psychology*,

- 40(2), 156-165.
- Dewey, J. (1933). *How we think*. Boston: Health and Company.
- Egan, G. (1982). *The skilled helper(2nd ed.)*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Elliott, R. (1985). Helpful and nonhelpful events in brief counseling interviews: An empirical taxonomy. *Journal of Counseling Psychology, 32*, 307-322.
- Fauth, J., & Williams, E. N. (2005). The In-Session Self-Awareness of Therapist-Trainees: Hindering or Helpful? *Journal of Counseling Psychology, 52*(3), 443-447.
- Fretz, B. R. (1982). Perspective and definitions. *The Counseling Psychologist, 10*, 15-19.
- Gagne, E. D., Yekovich, C. W., & Yekovich, F. R. (1993). *The cognitive psychology of school learning*. LONGMAN.
- Gelso, C. J., & Hayes, J. A. (1998). *The psychotherapy relationship: Theory, research, and practice*. New York: Wiley.
- Hays, W. L. (1994). *Statistics*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Henry, W. P., Schacht, T. E., & Strupp, H. H. (1986). Structural analysis of social behavior: Application to a study of interpersonal process in differential psychotherapeutic outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*, 27-31.
- Hill, C. E., O'Grady, K., Baling, V., Busse, W., Falk, D., Rios, P., & Taffe, R. (1994). A methodological examination of videotape-assisted reviews in brief therapy: Helpfulness ratings, therapist intentions, client reactions, mood, and session evaluation. *Journal of Counseling Psychology, 41*, 236-247.
- Jennings, L., Skovholt, T. M. (1999). The cognitive, emotional, and relational characteristics of master therapists. *Journal of Counseling Psychologist, 46*, 3-11.
- Johnson, W. C. Jr., & Heppner, P. P. (1989). On reasoning and cognitive demands in counseling: Implications for counselor training. *Journal of Counseling and Development, 67*, 428-429.
- Lichtenberg, J. W., & Barke, K. H. (1981). Investigation of transactional communication relationship patterns in counseling. *Journal of Counseling Psychology, 28*, 471-480.
- Loganbill, C., Hardy, E., & Delworth, U. (1982). Supervision: A conceptual model. *The Counseling Psychologist, 10*, 3-42.
- Melton, J. L., Nofzinger-Collins, D., Wynne, M. E., & Susman, M. (2005). Exploring the affective inner experiences of therapists in training: The Qualitative interaction between session experience and session content. *Counselor Education & Supervision, 45*, 82-96.
- Nelson, M. L., Holloway, E. L. (1990). Relation of gender to power and involvement in supervision. *Journal of Counseling Psychology, 37*, 473-481.
- Nut-Williams, E., & Hill, C. (1996). The relationship between self-talk and therapy process variables for novice therapists. *Journal of Counseling Psychology, 43*, 170-177.
- Penman, R. (1980). *Communication processes and relationships*. New York: Academic Press.
- Scher, M. (1975). Verbal activity, sex, counselor experience, and success in counseling. *Journal of Counseling Psychology, 22*, 1-10.

- of Counseling Psychology*, 22, 97-101.
- Strong, S. R., & Claiborn, C. D. (1982). *Change Through Interaction: Social Psychological Process of Counseling and Psychotherapy*. New York: Wiley.
- Stoltenberg, C. D., & Delworth, U. (1987). *Supervising counselor and therapist*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Tracey, T. J. (1991). The structure of control and influence in counseling and psychotherapy: A comparison of several definitions and measures. *Journal of Counseling Psychology*, 38, 265-278.
- Ward, C. C., & House, R. M. (1998). Counseling Supervision: A Reflective Model. *Counselor Education & Supervision*, 38(1), 11-23.
- Williams, E. N. (2003). The relationship between momentary states of therapist self-awareness and perceptions of the counseling process. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33, 177-186.
- 원 고 접 수 일 : 2006. 8. 10
수정원고접수일 : 2007. 1. 15
게 재 결 정 일 : 2007. 2. 2

The Effects of Counselors' In-Session Self-Awareness on the Counseling Process

Chung-Min Park

Sung-Kyung Yoo

Ewha Womans University

We conducted this study to explore the effects of experienced counselors' in-session self-awareness on the counseling process. We videotaped 14 counselor-client pairs conducting their first counseling session. Immediately following the session, the counselor and the client watched the tape together and each independently evaluated the helpfulness of counselor in-session self-awareness. In addition, two raters judged the involvement level of the counselors' verbal responses. There were three major findings. First, counselors with higher self-awareness rated that self-awareness as more helpful. Second, when the level of counselor self-awareness was relatively lower or higher, counselor involvement was judged as high. Third, when level of counselor self-awareness was relatively low or high, client perceived helpfulness was higher. These findings indicate that the effects of counselors' self-awareness may be maximized in the two different conditions. In the first condition, counselors show automatic involved responses with low self-awareness. In the second condition, counselors intentionally use their self-awareness to benefit the counseling process.

Key words : Self-awareness, experienced counselors, counselor education