한국심리학회지 : 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2011, Vol. 23, No. 4, 811-831

집단상담에서의 정서인식, 정서표현 및 정서수용이 상담성과에 미치는 영향

권 희 경† 서울발달심리상담센터

장 재 홍 중앙대학교

본 연구에서는 정서를 자각하여 그것을 잘 다루어나가는 일련의 과정을 '정서다루기'라 명명하고, 여기에는 '정서인식의 명확성', '적절한 정서표현' 그리고 '정서수용'의 3개 요소가 포함될 것으로 가정하였다. 본 연구의 목적은 대인역동의 집단상담에서 정서인식, 정서표현 그리고 정서수용의 정도가 어느 정도로 일어나는지, 그것이 실제로 상담성과에 긍정적인 영향을 주는지를 탐색하는 것이다. 연구대상은 집단상담에 참여한 집단원 44명으로, 그들은 집단상담 초기, 중기, 후기에 정서인식의 명확성, 정서표현, 정서수용의 정도를 재는 질문지와 회기영향척도를 실시하였고, 집단상담 사전·사후에 대인관계문제검사, 집착척도, 주관적 문제심각도를 실시하였다. 주요 결과를 기술하면 다음과 같다. 첫째, 집단원의 정서인식의 명확성, 정서표현, 정서수용 경험은 집단상담이 진행됨에 따라 유의미하게 증가하였다. 둘째, 정서인식의 명확성, 정서표현, 정서수용은 회기영향척도의 과제영향과 .37∽.66, 관계영향과 .57∽.67, 방해영향과는 -.41∽-.50의 높은 상관을 보였다. 셋째, 본 집단상담은 집단원의 대인과민성, 사회적 인정욕구, 사회성 부족을 감소시키고, 과거 및 미래집착, 주관적 문제심각도를 경감시켰다. 넷째, 정서인식의 명확성, 정서표현, 그리고 정서수용의 변화량이 클수록 대인과민성, 공격성, 사회적 인정욕구의 대인문제가 유의미하게 감소하였으며, 집착과 주관적 문제심각도 또한 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 본 연구의 의의와 제한점에 대해 논의하였다.

주요어 : 집단상담, 정서자각, 정서인식의 명확성, 정서표현, 정서수용, 대인관계, 집착.

† 교신저자 : 권희경, 서울발달심리상담센터, 서울시 중구 신당3동 349-69 유현빌딩 302호
Tel : 02-2252-9004, E-mail : heepsy@korea.ac.kr

www.kci.go.kr

정서의 조절은 상담 및 심리치료의 역사 이래로 인간의 심리적 변화에 매우 중요한 치료적 요소로 간주되었다. 정신역동적 접근에서는 문제가 되는 정서를 의식하고 치료자와의 관계에서 이전과 다른 새로운 방식의 정서체험을 하는 것을 중요하게 여겼으며(Alexander & French, 1946), 인본주의 접근에서는 경험에의 개방성을 강조하면서 지금-여기서의 감정을 그대로 만나고 수용하는 것에 중요성을 두었다(Rogers, 1961). 게슈탈트 접근에서는 미해결과제라는 개념으로 피하고 싶은 정서의 알아차림 과정과 직면을 통해서 심리적 변화가 일어난다고 하였다(김정규, 1995).

Greenberg의 정서 초점치료(Emotion Focused Therapy)에서는 정서를 체험하고 다루면서 정서를 변화시키는 것이 치료적 변화의 핵심으로 본다. 이 치료에서는 정서(emotion)와 과정(process)에 초점을 맞추면서, 알아차림, 공감, 탐색, 실험 등의 요소들을 통하여 내담자의 정서적 경험과 표현을 촉진하며, 상담 장면에서 새로운 정서적 체험과 통합을 유도한다(Greenberg, 2002; Greenberg & Paivio, 1997). Greenberg(2002)는 정서를 다루고 변화시키는 기본적 3가지 원리로 '정서의 자각(emotion awareness), 정서의 조절(emotion regulation) 그리고 정서로 정서를 변화시키기(changing emotion with emotion)'를 제안하였고, 치료자는 내담자의 정서적 지혜(emotional wisdom)를 발달시키는 정서 코치(coach)로서 이 3가지 정서 다루기의 기본 원리를 잘 학습시켜 나가야 한다고 하였다.

내담자로 하여금 정서를 잘 다루도록 그 방략을 학습시켜나가는 접근은 자기 스스로 책임감과 주도성을 갖고 정서조절과 정서관리를 한다는 측면에서 상담 및 심리치료 장면에서 상당히 유용할 것으로 여겨진다. 이러한 중요성과 맥을 같이하여 최근 국내에서는 정서를 다루는 것에 초점을 둔 방략에 대한 연구들을 보고하고 있다. 김정호(2001)는 마음챙김의 한 방법으로 '체계적 정서 마음챙김'을 제안하였으며, 이를 토대로 정서 마음챙김의 프로그램들이 개발되고 그 효과연구들이 진행되었다(전미애와 김정모, 2011; 신아영, 김정호 및 김미리혜, 2010; 정순중과 김유숙, 2006). 또한 국내에서 발표된 정서조절과 정서표현 훈련프로그램은 대학생(이지영과 권석만, 2010; 장정주, 2009)과 초등학생(최은실, 2010)대상의 연구에서 비교집단에 비해 정서자각 및 정서표현 능력을 향상시켰으며, 심리적 안녕감과 대인관계를 증진시키고(장정주, 2009), 우울과 불안을 감소(이지영과 권석만, 2010)시키는 것으로 확인되었다.

그러나 아직까지 집단상담의 대인관계 상호작용 맥락에서 이러한 정서다루기를 측정하고 그 과정과 성과를 밝힌 연구들은 거의 없다. 집단상담에서는 대인관계 상호작용에 따라 감정이 촉진되며, 이러한 상황에서 자신의 정서를 표현하고 수용할 수 있는 좋은 훈련장면이 된다. Yalom(1985)은 집단의 치료적 요인 중 '대인관계학습'이란 교정적 정서경험을 포함하는 것으로 집단치료의 진정한 핵심은 감정이 동반된 대인관계에서의 상호작용이라 하였다(최해림, 장성숙, 2008). 집단상담에서 '지금-여기'의 초점은 집단원의 체험수준을 더욱 깊게 하고 자기자각을 증진시킨다(이은하, 2001). 따라서 대인 상호작용이 함께 작용하는 집단상담 장면에서 정서 다루기의 요소들을 학습시켜 나갈 경우 정서자각, 표현 및 자기정서의 수용 등이 더욱 증진될 것이라 기대된다.

www.kci.go.kr

정서인식의 명확성, 정서표현 및 정서수용의 관계

정서를 잘 알아차리는 것은 자기의 정서를 조절하는 첫 단계다. 정서를 명확히 알아차림으로써 사람들은 자신의 정서를 어떻게 다룰지 그리고 어떻게 이것을 표현할지 등을 준비한다. Salovey, Mayer, Goldman, Turney 및 Palfai (1995)는 '정서 인식'을 정서를 알아차리고 언어적으로 정의하는 능력이라 보고, 이러한 능력이 정서를 다루는 기초가 된다고 하였다. 특히 정서에 '이름붙이기(naming emotion)' 혹은 정서를 단어로 표현하는 정서의 명명화과정은 정서조절에 매우 중요하다고 알려져 있다 (Greenberg, 2002; Swinkles & Giuliano, 1995).

Salovey와 Grewal(2005)에 의하면 정서표현의 적절성은 그 순간의 정서를 얼마나 명확하게 알아차렸는가에 좌우된다. 자신의 정서를 명확히 알아차리는 사람은 대인관계에서 정서전달 능력이 높고, 사회적 지지를 구하는 능력 또한 높다. 이에 비하여 자기의 정서를 잘 알아차리지 못하는 사람은 스트레스에 더 취약하고 신체화경향성과 정신 불건강의 위험성이 더 높으며(김정모, 2006; 이소연, 2001; 장수진, 2002; Salovey, Mayer, Goldman, Turney & Palfai, 1995), 자기불만족이 높고 자기개념이 부정적이기 쉽다(Mayer, Gaschke, Braverman & Evans, 1992). 이러한 연구결과들은 자신의 정서를 잘 인식하지 못하면 자기의 정서를 다룰 기회를 잃게 되면서 여러 가지 부작용이 발생하게 됨을 말해준다.

최근 국내에서 진행된 마음챙김에 기초한 프로그램 연구들(전미애와 김정모, 2011; 신아영, 김정호 및 김미리혜, 2010)에서도 프로그램을 통하여 정서인식의 명확성이 증진될수록 정서에 대한 주의집중과 수용수준 및 인지적 긍정적 정서조절력이 유의미하게 높아졌으며, 우울과 불안 및 반추적 반응은 유의미하게 낮아졌음을 보고하였다. 이상의 연구들을 볼 때 정서를 명확하게 인식하는 것은 정신건강과 적응에 매우 중요한 요소이며, 또한 훈련을 통하여 비교적 단기간에 개선될 수도 있는 심리적 속성이라 하겠다.

한편 정서에 주의를 두고, 알아차리는 것이 경우에 따라서는 부정적인 결과를 초래할 수도 있다. 하현주와 권석만(2010)은 마음챙김 명상을 할 때 부정적 정서가 활성화될 수 있는데, 이때 부정적 정서에 주의만 두고 그 정서를 수용하지 않을 경우, 자아강도가 낮거나 추상적인 성향이 강한 사람들은 오히려 부정적 경험을 할 가능성이 크다고 하면서 인식된 정서를 수용하는 자세가 매우 중요하다고 하였다. 이에 대한 경험적 증거로 Cardaciotto, Herbert, Forman, Morita 및 Farrow(2008)도 정서자각과 정서수용의 두 요소가 함께 작용을 해야 마음챙김의 긍정적인 효과를 얻을 수 있다고 하였다. 이러한 결과들은 자기 마음이나 정서에 계속 주의하고 그것을 명료하게 인식한다하더라도 수용이 포함되지 않은 상태라면 정신건강에 해로울 수 있음을 말해주는 것이다.

위에서 언급한 정서인식의 명확성과 정서수용이 자기 내부적 작업이라면, 정서표현은 감정을 밖으로 드러내는 자기 외부적 작업에 해당된다. 기존의 연구들에 따르면 정서표현은 대인간 의사소통을 촉진할 뿐만 아니라 사회적 지지를 활용할 수 있도록 하여 적응에 도움을 준다(Emmons & Colby, 1995). 그리고 정서의 표현은 신경학적 연구에서도 그 긍정적 효과를 발견한 바, 부정적 정서를 표현하면

www.kci.go.kr

그 정서의 힘이 약화되고 심리적 안정감을 얻게 되는데 이것은 부정적 정서를 말로 표현할 때, 정서충동조절의 역할을 하는 뇌가 활성화되는 것과 관련된다고 하였다(Lieberman, Eisenberger, Crockett, Tom, Pfeifer & Way, 2007).

국내연구에서도 일관된 결과들이 보고되고 있는 바, 정서체험의 강도와 정서표현성은 대인관계에서의 정서적 지지를 얻는 것과 개인적 안녕감을 유지하는데 중요한 역할을 하고(한정원, 1997; 장수진, 2006), 대인관계의 만족감과 깊은 관련성이 있었으며(장정주와 김정모 2008), 정서인식과 정서표현성은 개인의 자아탄력성에 영향을 주어 대인불안을 감소시키는 효과가 있었다(이하나, 2006). 반대로 정서표현 갈등이 많은 사람들은 신체화 경향성이 높고, 심리적 안녕감이 낮았다(이소연, 2001; King & Emmons, 1990; Pennebaker, 1985).

이상의 연구들을 요약하면, 개인이 자신의 정서를 언어적으로 명명하고 그것을 명확하게 인식할수록 정서를 건설적으로 표현하거나 적절하게 다룰 수 있는 가능성이 높아지며, 경험된 정서를 수용하는 자세를 가질수록 정서표현에 대한 갈등은 줄어들고, 대인관계 및 정신건강이 더욱 증진될 수 있다. 이와 같이 정서인식, 정서수용 및 정서표현은 상호영향을 주면서 정서조절에 관여하는 것으로 보인다. 하지만 기존연구에서 이 요소들을 모두 포괄하는 경험적 연구들은 많이 부족한 상태이다.

상담에서 정서 개입(emotion intervention)의 효과와 본 연구의 과제

정서초점 치료에서 Greenberg(2002)는 정서를 잘 다루고 그것을 변화시키기 위해서는 내담자가 상담과정에서 자신의 정서를 잘 알아차리고 정서를 깊게 체험하는 것이 필수적이라 하였다. 이에 대한 경험적 연구들에서 과정-체험 치료는 인지행동치료에 비하여 내담자의 체험수준을 높였으며(Watson & Bedard, 2006), 내담자의 걱정과 불안수준을 낮추는데 효과적이었다(Newman, Castonguay, Borkovec, Fisher, Boswell, Szkodny & Nordberg, 2011).

또한 국내의 마음챙김에 기초한 프로그램 연구들에서도 정서자각과 정서조절을 돕는 집단 프로그램의 효과를 보고하고 있다. 장정주(2009)는 정서자각에 기초한 정서 표현훈련 프로그램을 실시한 결과, 정서자각과 정서표현성이 증가하고, 심리적 안녕감과 대인관계성이 향상되었음을 보고하였다. 그리고 정순중과 김유숙(2006)은 부모를 대상으로 정서 마음챙김과 해결중심접근을 통합한 정서관리 훈련 프로그램을 실시한 결과 참여자들은 자신의 정서 인식의 명확성이 증가하고, 정서표현의 갈등이 줄었다고 하였다. 마음챙김과 유사한 맥락에서 이지영과 권석만(2010)은 체험적 정서조절의 방략(정서자각하기, 정서 느끼기, 정서수용하기, 공감받기)을 훈련하는 프로그램을 구성하고 이 프로그램의 효과를 검증하였다. 그 결과 체험적 정서조절훈련은 대학생의 우울, 불안 및 분노수준을 감소시키는 것으로 나타났다. 그리고 그들은 논의에서 앞으로의 연구에서는 대인관계 역동이 활발하게 일어나는 치료 장면에서도 이러한 긍정적인 효과가 일어나는지 검증해보는 것이 필요하다고 하였다. 그러나 이상의 연구들은 정서를 알아차리고 표현하는 훈련이거나 문제해결 방법을 훈련에 한정 된 것으로, 대인상호작용이 있는 집단상담이라고 하기에는 어려움이 있다.

이상의 상술한 연구들을 종합해보면, 정서

www.kci.go.kr

인식의 명확성, 정서표현, 정서수용은 정서를 효율적으로 다룰 수 있게 하는 개별적 요소들로 보이며, 이 3요소의 적절한 균형은 심리적 건강과 대인관계 효능감에 직접적인 기여를 하는 것으로 보인다. 정서다루기의 이 3요소의 중요성은 Greenberg(2002)의 정서초점치료의 주요한 치료적 기제인 정서의 명명화 과정과 정서표현 및 정서조절과도 유사하다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 정서를 잘 다루고 그것을 자각하는 과정을 '정서다루기'라 명명하고, 정서 다루기에는 '정서인식의 명확성', '적절한 정서표현' 그리고 '정서수용'의 3개 요소가 포함되는 것을 가정한다. 그리고 이러한 정서다루기를 대인관계의 역동이 일어나는 집단상담에서 적용한다면 더욱 효과가 크리라 예상된다. 그러나 아직 대인관계 상호작용이 있는 가운데서 정서를 자각하고 그것을 다루도록 안내하는 집단상담에 대한 연구는 없는 상태이다.

따라서 본 연구에서는 '지금-여기'의 '대인간 상호작용'이 있는 집단상담의 장면에서 집단원의 정서다루기의 작업이 포함된 집단을 실시하고, 앞서 언급한 정서다루기의 3요소-정서인식, 정서수용, 정서표현-의 정도를 측정하고자 한다. 그리고 이것이 상담과정이 진행됨에 따라서 어떻게 변화하는지, 이 변화는 상담시간의 성과 및 최종성과에 어떤 영향을 미치는지 살펴보고자 한다.

정서 다루기 3요소가 상담 단계에 따라 어떻게 변화하는가를 탐색해보는 것은 성공적인 상담의 과정을 예측하는데 유용한 자료가 될 수 있다. 개인 상담의 과정을 연구한 선행연구들은 상담의 단계가 초기, 중기 후기로 갈수록 내담자의 정서적 경험들이나 체험수준이 직선적으로 증가하고(Kiesler, 1971), 정서자각 및 정서수용의 수준이 유의미하게 증가하였음(Kokovski, 등, 2009)을 보고하였다. 그러나 Watson 등(2006)에 따르면 내담자의 정서적 처리경험(emotion processing)의 수준이 초기에서 중기까지 유의미하게 증가하다가 후기에는 유의미한 증가가 없었다고 하면서, 정서적 처리의 경험수준의 직선적 변화를 가정할 수 없다고 하였다. 국내에서 게슈탈트 집단상담의 과정과 성과를 밝힌 연구(유계식, 2000)에서는 신체중심 게슈탈트 집단에서는 과정 체험수준이 중기, 초기, 후기의 순서로 높았는데, 관계중심 게슈탈트 집단 참여자들은 과정 체험수준이 초기, 중기, 후기에 이르기까지 유의미하게 증가함으로써, 각 집단의 전 과정에서 서로 다른 체험수준이 나타났다고 하였다. 그러므로 본 연구에서는 집단상담 과정에서 정서다루기의 3요소가 상담단계에 따라서 어떻게 변화하는지 살펴보고, 아울러 집단상담의 회기성과도 변화하는지 살펴보고자 한다.

회기성과는 각 상담시간의 즉시적 효과를 의미하는 것으로, Stiles(1980)는 이를 회기 영향(impact)이라 부르기도 하였다. Stiles에 따르면, 회기영향은 그 상담시간에 대한 전반적 평가, 그 상담시간 특징에 대한 평가, 그리고 상담후의 정서적 상태의 평가를 포괄하는 개념이다. 본 연구에서는 Elliott와 Wexler(1994)가 개발한 회기영향척도(Session Impact Scale)로 상담시간의 성과를 측정하고자 한다. 이 회기영향척도는 내담자가 의미 있게 여기는 치료적 사건에 대해 개방형으로 질문하고 그 응답을 군집분석과 내용 분석한 연구(Elliott, James, Reimschuessel, Cislo & Sack, 1985)에서 유래된 것이다. Elliott 등(1985)에 따르면 상담시간의 치료적 영향(therapeutic impact)은 크게 3부분으로 나뉘는데, ① 과제영향(task impact)은 내담

www.kci.go.kr

자가 현재 문제에서 어떤 진전을 경험하는 것, ② 관계 영향(relationship impact)은 치료관계에서 긍정적 느낌을 경험하는 것, ③ 방해영향(hindering impact)은 오해받은 느낌이거나 상담의 진전이 없는 것 등의 부정적 경험들이었다. 본 연구에서는 내담자가 그 상담시간에 경험한 정서인식, 정서표현, 정서수용의 정도가 이러한 상담시간의 즉시적 효과와 관련이 있는지를 살펴볼 것이다.

또한 본 연구에서 상담 최종성과로 대인관계문제, 주관적문제심각도, 집착의 개선정도를 살펴볼 것이다. 대인관계문제는 상담성과연구에서 널리 사용되는 것이다. 그리고 심리적 안녕감의 지표로 '주관적 문제심각도'를 사용하고자 한다. 주관적 문제심각도는 내담자들이 상담시간에 가져오는 심리적 고통의 가장 직접적인 지표이기 때문에, 문제심각도의 개선은 개인의 심리적 안녕감을 잘 반영해주는 것이라 가정한다.

또한 집착정도의 개선을 성과측정치로 삼고자 한다. 집착이란 현재성과 유연성 초연성이 결여된 상태로 어떤 것에 계속 달라붙어 무언가를 움켜쥐고 탐착하며, 자동적 습관적으로 그러한 상태에 휩싸여서 지금 현재에 존재하지 못하는 것이다(김은희, 2006). 윤호균(2001)에 따르면 심리적 고통의 핵심은 '집착'이라 하면서, 상담의 궁극적 목적은 집착으로부터의 해방이라 하였다. 집착은 자기 스스로는 알 수 없는 경우가 많은데, 집단상담의 대인관계맥락에서 자기 정서를 명확히 인식하고 수용하는 과정을 통해 자신이 매달리는 감정의 문제를 명확하게 볼 수 있을 것이며, 이는 자신의 집착을 통합적으로 이해하며 집착이 줄어들 것이다. 이러한 점은 선행연구에서도 밝혀진 바, 현재 경험을 회피하는 것은 집착수준을 증가시키며, 현재 경험을 인지하고 수용하는 것은 집착수준을 감소시켰다(김혜민, 2006). 또한 집착척도를 개발한 김은희(2006)의 연구에 따르면, 심리적 건강과 적응이 '집착'이라는 심리적 속성으로 간주될 수 있었는데, 본 연구의 집단과정에서 정서다루기를 하는 것은 이러한 집착정도를 감소시키는데 효과가 있을 것이라 기대한다.

종합하면, 본 연구의 목적은 첫째, 집단상담의 과정에서 일어나는 정서인식의 명확성, 정서수용 그리고 정서표현은 집단의 과정이 진행됨에 따라 의미가 있게 변화하는지를 검증한다. 두 번째 목적은 이러한 과정적 요소들이 집단상담의 성과로서 상담시간성과 그리고 최종성과에 영향을 주는지를 검증하는 것이다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 정서 다루기 3요소-정서인식, 정서표현, 정서수용-의 수준은 집단이 초기, 중기, 후기로 진행됨에 따라 어떻게 변화하는지 살펴본다.

연구문제 2. 상담시간의 성과측정치-과제요인, 관계요인, 방해요인-의 수준은 집단이 초기, 중기, 후기로 진행됨에 따라 어떻게 변화하는지 살펴본다.

연구문제 3. 정서 다루기 3요소-정서인식, 정서표현, 정서수용-는 상담시간 성과 측정치-과제, 관계, 방해요인-와 어떤 관련성을 갖는지 살펴보고자 한다.

연구문제 4. 정서 다루기 3요소-정서인식, 정서표현, 정서수용-의 변화는 대인관계의 문제와 주관적 문제심각도 및 과거 및 미래의 집착수준의 변화와 어떤 관련성을 갖는지 살펴보고자 한다.

www.kci.go.kr

방 법

연구대상

본 연구에 참가한 집단원은 2008년 2월부터 2009년 12월까지 서울소재 사설 상담센터 1곳과 경기도소재 시립상담센터 1곳에서 모집공고를 보고 집단상담을 신청한 내담자로, 총44명(남자 5명, 여자 39명)이었다. 이 기간 동안 총 5개의 집단이 운영되었는데, 집단원의 연령범위는 21세부터 46세, 평균연령은 33.5세(*SD*=*9.54*)였다. 집단은 폐쇄집단이었으며 평균 집단원의 수는 8.8명이었다. 그들의 직업은 직장인 14명, 주부 9명, 대학원생 6명, 상담관련 전문직 6명, 교사 5명, 대학생 2명, 무직 2명이었다. 집단원 44명 모두 집단을 정상적으로 완수하였다. 5개 집단을 운영한 집단리더는 본 연구진 중 1인으로, 상담전공 박사학위를 소지하고 있으며, 상담심리전문가이다.

집단상담의 방법과 접근방향

집단상담은 주 1회 3시간으로, 일주일 간격으로 총 12회, 36시간이 진행되었다. 집단상담의 접근방향은 정서 초점치료(Greenberg, 2002)에서의 '정서다루기 과정'과 Yalom(1985)의 '대인관계 학습', '교정적 정서체험', 및 '지금 여기서의 과정 초점' 의 원리(최해림과 장성숙 역, 2008)가 사용되었다.

집단은 비구조화 집단이며, 집단의 주요 목적은 지금-여기의 경험을 토대로 자기 정서의 자각과 함께 정서다루기를 학습하고 대인간 감정양식을 이해하는 것이었다. 집단의 개략적 과정을 기술하면 다음과 같다.

집단초기에는 집단원이 지금-여기에서 느끼는 자신의 정서인식에 초점을 맞추며 어떤 정서든 명명화하여 언어적으로 간단히 표현한다. 다른 집단원의 표현에 대하여도 집중하고 반영하도록 고무된다. 집단중기부터는 집단 상호작용 속에서 일어난 정서를 알아차리도록 조력하고 그것을 표현하도록 촉진한다. 이때 자신의 대인관계에서의 정서양식, 표현방식, 그 정서와 관련된 행동, 생각 등을 탐색하도록 조력한다. 집단원간의 상호 피드백을 촉진하여 서로 표현을 돕도록 조력한다. 필요한 경우 지금-여기의 감정에 머무르는 것을 방해하고 있는 개인사, 현재의 스트레스를 다룬다. 집단중반부터 후반기에 자기 정서를 수용하고 통합하는 과정이 일어난다. 일반적으로 자기 정서를 표현하고 상대방의 공감과 수용을 받은 이후에 자기 정서에 대한 온전한 수용이 일어난다. 이 단계에서 집단원들은 자기의 정서를 보다 떨어져서 바라보는 초감정 현상을 경험하며 이때 자신의 정서와 행동을 새로운 방식으로 바라볼 수 있게 된다.

참여자의 집단과정에서의 과제는 다음과 같다. 정서자각의 중요성을 알기, 말과 행동 없이 정서를 바라보기, 정서의 정도와 내용을 언어로 명명하고 표현하기, 정서에 이어지는 행동이나 반응들을 알아차리고 표현하기, 정서의 원인이나 심리적 배경을 탐색하고 표현하기, 이미 경험된 정서의 실체를 있는 그대로 인정하고 수용하기, 다른 참여자들의 정서에 주의를 기울이기, 표현된 정서에 대하여 반영하고 공감하기, 상담시간 이후 상담과정을 점검하는 일지작성하기.

집단상담 1회, 6회, 11회 이후에 그날의 집단상담 과정을 돌아보는 의미로 '과정점검일지'를 기록하도록 하였다. 과정점검 일지는 두 부분으로 구성되는데, 첫 번째 부분은 오늘 집단상담에서 경험한 정서경험을 되돌아보는

www.kci.go.kr

주관식 질문지로, 집단에서 경험한 정서와 그와 관련된 심리적 요소들(그 정서에 이어진 내 행동은?, 정서를 일으킨 요인들은?, 정서를 이해하고 받아들인 정도는?, 상대방에게 주의를 기울인 정도는?)을 묻는 질문들이다. 두 번째 부분은 정서다루기 3요소를 측정하는 자기보고형 질문지였다.

연구절차

집단상담을 시작하기 전 집단리더는 각 집단원을 사전면담하였으며, 질문지 실시에 대한 동의를 얻었다. 사전면담시간에 사전검사를, 그리고 집단종결 1주일 후 추수집단 모임에서 사후검사를 실시하였다. 사전·사후검사 측정치는 대인관계문제검사, 주관적 문제심각도, 집착척도가 사용되었다. 정서인식, 정서표현, 정서수용 및 회기영향척도는 1회, 6회, 11회 집단상담 이후 측정하였는데, 각각 초기, 중기, 후기 정서다루기 및 상담시간평가 측정치로 사용되었다.

측정 도구

정서다루기 3요소의 측정

정서인식; 집단상담에서 자신의 정서를 얼마나 명료하게 알아차리는가를 살펴보기 위하여 이수정, 이훈구(1997)가 Salovey 등(1995)의 특질 초기분 척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS)를 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 21문항으로 구성되어 있는데, 본 연구의 목적에 맞추어 제 1요인 '정서에 대한 인식의 명확성 요인' 11문항만을 사용하였다. 집단상담의 경험에 기초하여 반응할 수 있도록 문항내용을 일부분 수정을 하였다. 수정 예는 "나는 내가 늘 어떻게 느끼는지에 대해 혼란스럽다"를 "나는 오늘 내가 어떻게 느꼈는지에 대해 혼란스럽다"와 같은 방식이다. Likert 식 5점 척도(1점 전혀 그렇지 않다, 2점 거의 그렇지 않다, 3점 조금 그렇다, 4점 꽤 그렇다, 5점 매우 그렇다)로 점수가 높을수록 정서인식의 명확성이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도계수는 전체 *Chronbach* α=.768이다.

정서수용; 집단상담에서 경험한 정서를 얼마나 수용하는지를 알아보기 위하여 김영혜(2003)가 Mayer와 Stevens(1994)의 초기분 경험척도(Meta Mood Experience Scale: MMES)를 번안하고 타당화한 것을 사용하였다. 본 연구의 목적에 맞게 초기분 경험 척도의 7개의 하위요인들 중 정서수용요인 6 문항만을 사용하였다. 이 척도의 내용은 '내 감정에 대하여 창피하지 않다', '내 감정에는 문제가 있다' 등의 자신의 감정에 대한 평가들과 관련하여 수용하지 못하는 정도를 재고 있다. 이 척도는 Likert 식 5점 척도(1점 전혀 그렇지 않다, 2점 거의 그렇지 않다, 3점 조금 그렇다, 4점 꽤 그렇다, 5점 매우 그렇다)로 점수가 높을수록 정서를 수용하는 정도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도계수는 전체 *Chronbach* α=.745이다.

정서표현; 집단상담에서 자신이 인식한 정서를 얼마나 표현하였는가를 측정하기 위하여, 한정원(1997)이 King, Smith 및 Neale(1994)의 정서표현성 척도(Emotional Expressivity Scale: EES)를 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 17문항으로 구성되어 있는데, 본 연구의 목적에 맞게 집단상담 경험에 대하여 반응할 수 있도록 원문항의 내용을 약간 수정하였다. 수정된 문항의 예는 '나는 나의 감정을 잘 드

www.kci.go.kr

러내지 않는다'를 '오늘 집단에서 나의 감정을 드러내지 않았다'의 방식이다. 이 척도는 Likert 식 5점 척도(1점 전혀 그렇지 않다, 2점 거의 그렇지 않다, 3점 조금 그렇다, 4점 꽤 그렇다, 5점 매우 그렇다)로 점수가 높을수록 정서표현을 많이 했음을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도계수는 전체 *Chronbach* α=.885 이다. 본 연구에서는 정서다루기 3요소의 문항 평균점수가 기본 분석단위이다.

회기영향척도

집단상담 시간의 성과를 측정하기 위하여 장재홍과 안창일(1999)이 Elliot와 Welxer(1994)의 회기영향척도(Session Impact Scale)를 번안하여 타당화한 척도를 사용하였다. 회기영향척도는 총 16문항으로 구성되어 있으며, 과제영향, 관계영향, 방해영향의 3개 요인으로 나뉜다. 과제영향이란 자신이 그 상담시간을 통하여 자신의 문제를 좀 더 명료히 이해하고 앞으로 자신의 과제에 대하여 알아차린 정도를 측정하며, 관계영향은 상담시간에 내담자가 상담자와의 관계에서 긍정적 느낌을 경험하는 것을 측정한다. 방해요인은 상담시간에서 진보가 없어서 짜증이 나는 등의 부정적 경험들을 측정한다. 본 연구에서는 집단상담의 상황에 맞게 '상담시간' 대신에 '이번 집단상담'으로 수정하였다. 또한 관계영향 2 문항에서 '상담자에게 이해받은 정도'를 '집단원으로부터 이해받은 정도'로 수정하였다. 이 척도는 Likert 식 5점 척도이며, 과제영향과 관계영향은 점수가 높을수록 상담시간의 성과가 좋은 것을 의미하며, 방해영향은 점수가 높을수록 방해영향이 많았음을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도계수는 과제영향 .871, 관계영향 .788, 방해영향 .901이다. 본 연구에서는 회기영향척도 3요소의 문항 평균점수를 기본 분석단위로 사용하였다.

대인관계문제 측정

대인관계양상의 변화를 측정하기 위하여 김영환, 진유경, 조용래, 권정혜, 홍상황 및 박은영(2002)이 Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureno 및 Villasenor(1988)가 개발한 대인관계문제검사(Inventory of Interpersonal Problems)를 한국판으로 표준화한 한국형 대인관계문제검사(K-IIP)를 사용하였다. 본 연구에서는 K-IIP의 독립척도 중 하나인 대인관계문제 성격장애 척도를 사용하였다. 성격장애 하위척도는 5요인-대인과민성, 대인적 비수용성, 공격성, 사회적 인정욕구, 사회성 부족-으로 구성되며 총 47문항이다. 본 연구에서는 내담자의 대인관계 문제 심각도를 평가하기 위하여 5개의 요인의 T 점수를 산출하여 그 측정의 기본단위로 사용하였다.

주관적 문제심각도 측정

자신의 심리적인 어려움 정도와 주관적으로 경험하는 스트레스의 정도를 평가하기 위하여 금명자(1994)가 개발한 문제심각도 질문지를 바탕으로 연구자가 성인대상에 맞게 수정하여 사용하였다. 금명자의 원질문지는 대학 상담소의 내담자들에 맞춘 것이었는데, 본 연구에서는 전형적인 3가지 문제영역 - ① 정서 및 성격 영역, ② 대인관계 영역, ③ 학업, 진로 및 직업영역-에 대하여 평정하게 하였다. 평정은 3개 영역 모두에 대하여 자세하게 기술하도록 하였고, 기술된 것을 토대로 본인 스스로 1점에서 10점 사이에 그 정도를 평가하도록 하였다. 점수가 높을수록 주관적인 문제심각도가 높은 것이다. 본 연구에서는 주관적

www.kci.go.kr

문제심각도의 총점을 기본 분석단위로 사용하였다.

집착의 측정

자신의 과거와 미래를 걱정하고 반추하는 정도를 측정하기 위하여 김은희(2006)이 개발한 개정판 집착척도를 사용하였다. 이 척도는 6개 하위요인-미래중심성, 과거중심성, 현재성결여, 욕구중심성, 시각고정성, 상황고정성-을 측정하는 36문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 연구목적이 특정 시점에 고정되어 걱정하고 반추하는 정도를 알아보는 것이므로 과거중심성 6문항, 미래중심성 6문항, 총 12문항만을 사용하였다. Likert 식 5점 척도로, 점수가 높을수록 과거와 미래에 대한 집착정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도계수는 과거집착 .907, 미래집착 .874 이다. 본 연구에서는 과거집착, 미래집착의 총점을 기본 분석단위로 사용하였다.

결 과

정서인식, 정서표현 및 정서수용 그리고 상담시간 성과의 변화

먼저 집단상담이 초기, 중기, 후기로 진행됨에 따라 참여자들은 정서 인식이 더 명확해지는지, 정서를 더 수용하는지, 그리고 경험된 정서를 더 표현하는지를 살펴보았다. 그리고 상담단계에 따라서 집단 상담 시간의 성과도 변화하는지를 살펴보았다. 이를 위하여 정서인식, 정서표현 및 정서수용, 그리고 회기영향척도의 과제영향, 관계영향, 방해영향이 상담의 초기, 중기, 후기 상담단계에 따라 차이가 있는지 평균에 대한 차이검증을 하였는데, 이를 위하여 반복측정 일원변량분석을 실시하고 그 결과를 표 1에서 제시하였다.

표 1에서 보는 바와 같이, 정서다루기의 정서인식($F(2, 86)=30.80, p<.001$), 정서표현($F(2, 86)=40.01, p<.001$), 정서수용($F(2, 86)=15.21, p<.001$)의 점수는 상담단계에 따라 유의하게 차이가 있는 것으로 나타났다. 그리고 초기, 중기, 후기점수 간을 개별비교를 하였을 때, 정서인식과 정서표현 점수는 초기, 중기, 후기 간에 유의미한 차이가 있었으며, 상담단계가

표 1. 상담단계에 따른 정서다루기 3요소와 회기영향척도의 평균에 대한 차이검증

		초기 M (SD)	중기 M (SD)	후기 M (SD)	*F*	비교
정서 다루기	정서인식	3.08(.57)[1)]	3.44(.65)	3.88(.67)	30.80***	후 > 중 > 초
	정서표현	3.07(.45)	3.38(.62)	3.87(.58)	40.01***	후 > 중 > 초
	정서수용	3.26(.48)	3.47(.75)	3.90(.59)	15.21***	후 > 중, 초
회기 영향	과제영향	2.75(.81)	3.36(.83)	3.75(.74)	20.63***	후 > 중 > 초
	관계영향	2.67(.68)	3.24(.92)	3.80(.79)	26.61***	후 > 중 > 초
	방해영향	1.87(.51)	1.66(.46)	1.42(.47)	11.56***	후 < 중, 초

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

www.kci.go.kr

발전함에 따라 정서인식과 정서표현이 점차 증가하는 것으로 나타났다. 정서수용 또한 상담단계가 발전함에 따라 점차 증가하였는데, 초기(*M=3.26*)와 중기(*M=3.47*)간에는 평균 간에 유의미한 차이가 없었지만 후기(*M=3.90*)에 와서는 전 단계에 비해 유의하게 더 점수가 증가한 것으로 나타났다.

다음으로 상담시간성과의 측정치인 회기영향척도 하위요인들의 변화를 살펴보았다. 회기영향척도의 과제영향(*F*(2, 86)=*20.63, p<.001*), 관계영향(*F*(2, 86)=*26.61, p<.001*), 방해영향(*F*(2, 86)=*11.56, p<.001*)의 점수는 상담단계에 따라 유의하게 차이가 있는 것으로 나타났다. 그리고 초기, 중기, 후기점수 간을 개별비교를 하였을 때, 과제영향과 관계영향은 초기, 중기, 후기 간에 유의미한 차이가 있었으며, 상담단계가 발전함에 따라 과제영향과 관계영향이 점차 증가한 것으로 나타났다. 방해영향은 상담단계가 발전함에 따라 점차 감소하였는데, 초기(*M=1.87*)와 중기(*M=1.66*)간에는 평균 간에 유의미한 차이가 없었지만 후기(*M=1.42*)에 와서는 전 단계에 비해 유의하게 점수가 낮아진 것으로 나타났다.

이상의 결과를 요약하면, 집단과정 중 나타난 정서다루기의 정서인식, 정서표현, 정서수용 점수들은 상담단계가 초기, 중기, 후기로 발전함에 따라 점점 더 상승하였다. 그리고 집단상담 시간의 성과측정치인 과제영향, 관계영향, 방해영향 또한 상담단계가 발전함에 따라 점점 성과가 더 커지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 집단이 진행됨에 따라 내담자들이 정서다루기 요소들을 보다 더 많이 체험하였으며, 상담시간의 효과도 점점 더 커졌음을 의미하는 것이다.

정서인식, 정서표현 및 정서수용과 상담시간 성과와의 관련성

다음으로 정서다루기 요소인 정서인식, 정서표현 및 정서수용이 상담시간 성과에 어떠한 관련성을 갖는지를 살펴보았다. 그리고 이를 위하여, 초기, 중기, 후기의 정서다루기 요소들의 점수와 회기영향척도 하위요소들의 점수간의 상관분석을 실시하고 표 2에서 이를

표 2. 정서다루기 3요소와 상담시간 성과와의 상관분석

	정서인식	정서표현	정서수용	과제영향	관계영향	방해영향
정서표현	.70***					
정서수용	.70***	.49***				
과제영향	.66***	.60***	.37***			
관계영향	.67***	.65***	.53***	.70***		
방해영향	-.50***	-.42***	-.41***	-.29***	-.30***	
평균	3.48	3.48	3.57	3.27	3.22	1.63
표준편차	.67	.63	.64	.91	.91	.50

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

www.kci.go.kr

제시하였다.

우선 표 2의 정서다루기 3요소와 과제영향과의 관계를 살펴보면, 정서인식, 정서표현, 정서수용은 과제영향과 각각 .66, .60, .37의 상당히 높은 정적상관을 보이고 있다. 이것은 집단상담 중 내담자가 정서인식을 더 많이 경험할수록, 정서표현을 더 많이 할수록, 그리고 자기 정서를 더 많이 수용할수록 자신의 문제를 잘 이해하고 상담에서 해야 할 과제를 더 잘 알게 되었다는 것을 의미한다. 다음으로 관계영향과의 관계를 살펴보면, 정서인식, 정서표현, 정서수용은 관계영향과 각각 .67, .65, .53의 상당히 높은 정적상관을 보이고 있다. 이것은 집단상담 중 자신의 정서를 더 많이 자각할수록, 집단원에게 자신의 정서를 더 많이 표현할수록, 그리고 자신의 정서를 더 많이 수용할수록, 그 상담시간에서 집단원들로부터 더 많이 이해받았다고 지각하는 것을 의미한다. 끝으로 방해영향과의 관계를 살펴보면, 정서인식, 정서표현, 정서수용은 관계영향과 각각 -.50, -.42, -.41의 부적상관을 보이고 있다. 이것은 집단상담 중 정서인식, 정서표현, 정서수용이 클수록, 상담에서 진보가 없다거나 짜증이 나는 등의 부정적 경험들은 줄어든다는 것을 의미한다.

이상의 결과들로 볼 때 정서다루기의 정서인식, 정서표현, 정서수용이 증가할수록 집단원들은 자신이 상담에서 해야 할 과제를 더 잘 알게 되고, 집단원들로 부터 더 많이 이해받고, 부정적 경험들은 줄어들었다고 결론내릴 수 있다.

정서인식, 정서표현, 정서수용과 상담성과와의 관련성

집단상담의 효과 검증

집단상담의 성과를 검증하는 것은 본 연구의 주목적은 아니나, 정서다루기의 영향을 구체적으로 파악하기 위해서 우선 이 요소들이 포함된 집단상담 자체의 성과를 검토할 필요가 있었다. 따라서 본 집단상담의 최종 상담성과를 살펴보았다. 이를 위하여 집단상담 사전·사후에 측정한 대인관계문제, 집착, 주관적 문제심각도 점수에 대하여 *paired t*검증을 실시하고 그 결과를 표 3에서 제시하였다.

표 3에서 보는 바와 같이, 집단원들은 집단상담 이후 대인관계문제 중 대인과민성($t(43)=3.76,\ p<.001$), 인정욕구($t(43)=2.92,\ p<.05$) 및 사회성 부족($t(43)=3.76,\ p<.001$)이 유의하게 감소하였다. 그러나 비수용성($t(43)=1.38,\ n.s.$)에서는 변화가 없었고 공격성($t(43)=1.73,\ p=.09$)은 감소하는 경향은 있었지만 통계적으로 유의하지는 않았다. 집착의 경우, 집단상담 이후 집단원의 과거에 대한 집착($t(43)=3.53,\ p<.001$), 미래에 대한 집착($t(43)=4.95,\ p<.001$) 모두 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 그리고 집단원의 주관적 문제심각도 또한 집단상담 이후 유의미하게 감소한 것으로 나타났다($t(43)=8.82,\ p<.001$).

추가적으로 성과측정치에서의 개선정도를 확인하기 위해서 Cohen(1988)의 효과크기(d)를 계산하고 표 4에 제시하였다. 여기서 효과크기(d)는 0.2 수준인 경우 작은 효과, 0.8이상인 경우 큰 효과를 의미하며 이 양 극단치 사이는 중간크기의 효과를 의미한다. 표 1에서 보는 바와 같이 집단상담 이후 대인관계문제 중 인정욕구의 감소는 작은 효과크기($d=.18$)였고, 대인과민성($d=.27$), 사회성부족($d=.27$)은 중간정도의 효과크기를 나타냈다. 과거집착($d=.28$)과 미래집착($d=.48$)의 감소 또한 중간정도의

www.kci.go.kr

표 3. 최종성과 측정치들의 사전 · 사후검사 차이검증 및 효과크기

척도	사전검사	사후검사	*paired t*	*d*
대인관계문제[1]				
대인과민성	62.42(9.27)	56.87(7.46)	3.76***	.27
비수용성	54.92(11.02)	53.55(9.36)	1.38	.04
공격성	55.55(11.65)	53.75(11.51)	1.73	.07
인정욕구	59.52(14.19)	54.22(9.33)	2.92*	.18
사회성부족	60.17(15.49)	55.40(9.97)	3.76***	.27
집 착				
과거집착	18.40(4.41)	15.81(3.67)	3.53***	.28
미래집착	19.03(4.50)	16.31(4.16)	4.95***	.44
문제심각도	19.34(5.47)	14.34(4.04)	8.82***	.62

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

효과크기였다. 집단원의 주관적 문제심각도 감소 또한 $d=.62$로 중간정도의 효과크기를 나타냈는데, 최종성과 측정치 가운데서 가장 큰 효과크기를 보였다.

이상의 결과를 요약하면, 본 집단상담은 집단원의 대인과민성, 인정욕구, 사회성 부족을 감소시키고, 과거 및 미래집착 그리고 주관적 문제심각도를 감소시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 그 효과크기는 주관적 문제심각도, 미래집착, 과거집착, 대인과민성, 사회성 부족 순이며, 이들 측정치들에서 중간정도의 효과크기를, 그리고 인정욕구에서는 작은 효과크기를 나타내었다. 주관적 문제심각도의 효과크기가 가장 크고 일반적 대인관계문제의 효과크기가 비교적 작게 나온 것은 집단구성원들이 유사한 대인관계문제를 갖고 있는 것이 아니고 상호이질적인 개인문제를 갖고 집단을 시작하였기 때문인 것으로 보인다.

정서인식, 정서표현, 정서수용의 변화량과 성과측정치 변화량 간의 관련성

다음으로 집단원의 정서인식, 정서표현, 정서수용의 변화량이 상담의 최종성과에 어떻게 영향을 미치는지를 검증하였다. 정서다루기 요소의 변화량으로 집단상담의 성과를 예측하게 된 것은, 정서다루기 3요소가 집단상담의 단계가 발전함에 따라 뚜렷하게 증가하고 있어서 평균값보다는 변화 값이 집단에서의 경험을 더 대표한다고 믿기 때문이다.

정서다루기 3요소의 변화량은 집단 1회에 측정한 점수에서 집단 11회에 측정한 점수를

1) 내담자의 대인관계문제 점수는 대인관계문제검사 매뉴얼(김영환 등, 2002)에서 기록된 일반인의 평균점수와 비교할 때, T점수로 5점에서 12점정도 더 높음.
대인관계검사의 성격장애요인의 성인 남녀 평균, T 점수(원점수): 대인과민성 50점(13.80), 비수용성 50점(15.09), 공격성 51점(9.66), 사회적 인정욕구 50점(13.09), 사회성부족 51점(16.28)

www.kci.go.kr

표 4. 정서다루기 요소들의 변화량과 최종성과 측정치간의 관계

	정서인식 변화	정서표현 변화	정서수용 변화	대인과민 변화	인정욕구 변화	사회성 변화	비수용성 변화	공격성 변화	과거집착 변화	미래집착 변화	문제심각 변화
대인과민 변화	-.51***	-.32*	-.55***								
인정욕구 변화	-.41**	-.30*	-.28	.59***							
사회성 변화	-.17	-.20	-.22	.45**	.51***						
비수용성 변화	-.11	-.21	-.06	-.06	-.12	-.04					
공격성 변화	-.40**	-.47**	-.42**	.33*	.36*	.22	.23				
과거집착 변화	-.36*	-.16	-.22	.39*	.22	.25	-.11	-.04			
미래집착 변화	-.32*	-.25	-.28	.33*	.18	.44*	.19	.11	.49**		
문제심각 변화	-.31*	-.23	-.39*	.48**	.42**	.28	.09	.38*	.12	.11	
평균	-.80	-.80	-.64	5.31	5.09	4.79	0.73	1.70	2.37	2.66	5.00
SD	.68	.50	.61	9.32	11.46	8.03	6.28	6.54	4.14	3.10	3.93

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

뺀 점수인데, 11회 값이 1회 값보다 크기 때문에 대개 (-)의 값을 갖는다. 최종성과 측정치는 각 척도의 사전검사 점수에서 사후검사 점수를 뺀 점수로, 사전검사에 비해 사후검사의 점수가 작아진 경우 (+)의 값을 갖는다. 각 변수의 변화량 평균과 표준편차 그리고 변수들 간의 상관계수를 표 4에서 제시하였다.

우선 정서 다루기 3요소가 대인관계문제의 상담성과와 어떤 관련성이 있는지 살펴보겠다. 대인과민성의 경우, 정서인식 정서표현 정서수용의 변화량은 대인과민성의 변화와 각각 -.51, -.32, -.55 의 부적성관을 보였다. 이것은 정서인식 정서표현 정서수용을 많이 경험할수록 집단상담 이후 대인과민성이 줄어들었다는 것을 의미한다. 인정욕구의 경우 정서인식과 정서표현의 변화량은 인정욕구의 변화량과 각각 -.41, -.30의 부적상관을 보였는데, 이는 정서인식과 정서표현을 많이 경험할수록 인정욕구는 줄어들었다는 것을 의미한다. 공격성의 경우에도 정서인식 정서표현 정서수용의 변화량은 공격성의 변화량과 각각 -.40, -.47, -.42의 부적 상관을 보였다. 그러나 정서다루기 3요소는 사회성부족 및 비수용성과는 유의한 관련이 없는 것으로 나타났다.

집착의 경우 정서인식의 변화량만이 과거집착과 -.36, 미래집착과 -.32의 유의미한 부적 상관을 보였으며 정서표현과 정서수용의 변화량은 집착과 관련이 없는 것으로 나타났다.

www.kci.go.kr

이는 집단상담 중 자기 정서에 대해 더 명확히 알아차릴수록 과거 및 미래집착이 줄어들었다는 것을 의미하는 것이다.

주관적 문제심각도의 경우 정서인식과 정서수용의 변화량만이 문제심각도의 변화량과 각각 -.31, -.39 의 부적 상관을 보였는데, 이는 집단과정에서 정서인식과 정서수용을 많이 경험할수록 집단 이후 주관적 문제심각도가 감소했음을 의미한다.

논 의

본 집단상담의 주요 목적은 '지금-여기'의 대인 상호작용의 맥락에서 정서의 자각과 함께 정서 다루기의 3요소-정서인식, 정서수용, 정서표현-를 학습하고 자신의 감정양식과 대인양식을 이해하고 변화시켜나가는 것이었다. 이러한 집단 목적의 달성을 위하여 본 집단상담과정에서는 정서 요소를 다루는 작업과 함께 이해와 통찰을 돕는 인지적 작업도 진행되었지만, 본 연구는 집단상담에서의 정서적 작업에만 초점을 두고 수행되었다. 그러므로 본 연구의 목적은 정서 다루기 3요소 - 정서인식, 정서수용, 정서표현 - 가 집단상담 과정에서 효과적으로 학습이 되는지, 그리고 이 3요소의 변화는 상담시간성과에 영향을 미치는지, 그리고 집단원의 상담성과 측정치인 대인관계성, 집착, 그리고 주관적 문제심각도에 긍정적인 영향을 미치는지를 탐색하는 것이었다.

본 연구의 주요 결과를 요약하고 그에 대한 논의를 하면 아래와 같다.

첫째, 집단원들의 정서인식, 정서표현, 정서수용 정도는 집단상담이 초기, 중기, 후기로 진행됨에 따라 유의하게 증가하였으며, 과제영향, 관계영향, 방해영향 또한 상담단계가 발전함에 따라 점점 성과가 더 커지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 집단이 진행됨에 따라 내담자들이 정서를 더욱 명확하게 인식하고, 경험된 정서를 더욱 수용하며, 그리고 경험된 정서에 대하여 더욱 잘 표현하고 있음을 의미한다. 또한 집단상담의 회기 성과도 더욱 긍정적으로 증진되고 있음을 의미하는 것이다. 이 결과는 성공사례의 경우 정서자각 및 정서수용 그리고 체험적 요소들이 상담이 진행됨에 따라 유의미하게 증가했다는 개인상담의 선행 연구결과들(Kokovski, 등, 2009; Kiesler, 1971)과 일관된다. 또한 이것은 국내의 정서 마음챙김 훈련이나 정서 조절훈련의 결과로 정서자각과 표현 및 수용이 증진된 기존연구들의 결과(신아영, 김정호 및 김미리혜, 2010; 전미애와 김정모, 2011; 장정주, 2009; 정순중과 김유숙, 2006)와도 일관된다.

본 연구에서 집단원의 정서인식, 정서표현, 정서수용 수준은 집단초기에 비해 집단후기에 유의하게 증가하였는데, 그 효과크기를 추가적으로 분석한 결과 정서인식은 $d=.54$, 정서표현은 $d=.68$, 정서수용은 $d=.50$로 중간정도의 효과크기를 나타냄으로써 3요소 모두 의미있는 변화였음을 확인할 수 있었다.

또한 본 연구의 참여자들의 정서인식명확성 점수와 그 변화량은 다른 연구들과 비교하여 주목할 만하다. 특질 초기분 척도(TMMS)를 번안하고 타당화한 이수정과 이훈구(1997)에 따르면, 정서인식 정상인의 평균은 3.60, 감정부전자의 평균은 3.05였다. 그런데 본 연구 참여자들의 집단초기 정서인식 평균은 3.08 로, 이수정 등(1997)의 기준에 비추어 볼 때 감정부전자의 평균과 유사했지만 집단후기에는 3.88로 정상인의 수준으로 변경되었다. 또한

www.kci.go.kr

TMMS를 사용한 신아영 등(2010)의 연구에서 나타난 정서인식의 훈련초기 값(3. 31)과 후기 값(3.56), 그리고 장정주(2009)연구에서 나타난 정서인식의 훈련초기 값(3.35)과 후기 값(3.60)과 비교해 보았을 때, 본 연구에서 나타난 정서인식의 변화량(3.08에서 3.88)은 상당히 큰 폭의 변화였다. 비록 집담상담의 회수가 달라 직접적으로 비교하기는 불가능하지만, 이러한 결과는 집단상담의 대인관계 상호작용 맥락에서 정서 다루기를 훈련하는 것이 보다 효과적일 수 있음을 시사하는 것이라 하겠다.

둘째, 집단상담시간에 평가한 정서다루기 3요소들은 상담시간의 성과와 어떠한 관련성이 있는 지를 살펴보았다. 정서인식의 명확성, 정서수용, 그리고 정서표현은 회기영향척도의 과제영향과 .37∽.66, 관계영향과 .57∽.67, 방해영향과는 -.41∽-.50의 비교적 높은 상관을 보였다. 집단상담에서 상담시간 성과의 측정치로 회기영향척도를 사용한 기존연구가 없어 비교할 준거는 없을지라도, 이러한 결과는 정서 다루기 3요소가 상담시간성과에 주요한 영향을 미친다는 것을 보여주는 결과이다. 즉 집단원들은 집단시간에서 자신의 감정을 명확하게 인식할수록, 자기 정서를 집단원에게 표현하고 공유할수록, 경험된 정서를 있는 그대로 수용할수록 자기문제와 자신이 해야 할 과제를 더 잘 이해하고, 집단원들로부터 더 많은 이해를 받고, 집단이 난관에 부딪혔다는 생각을 덜 하는 것으로 나타났다.

셋째, 정서다루기 3요소의 변화량은 집단의 최종 성과측정치의 변화량과 어떠한 관련성이 있는지를 살펴보았다. 먼저 대인관계 문제를 살펴보면, 정서인식, 정서표현, 정서수용 수준이 더 많이 변화될수록 대인과민성은 감소하고(*r*의 범위 -.32∽-.55), 공격성은 줄어들었다(*r*의 범위 -.40∽-.42). 또한 정서인식과 정서표현을 더 많이 할수록 사회적 인정욕구(*r*의 범위 -.41∽-.30)는 더욱 감소하는 것으로 나타났다. 그러나 대인관계 문제 중, 비수용성과 사회성 부족은 정서다루기 요소들의 변화와 통계적으로 무관한 것으로 나타났다.

특히 사회성 부족의 문제는 집단상담 이후에 유의하게 감소된 성과요인이었지만, 정서다루기의 요소와 관련성이 없는 것으로 나타났다. 사회성 부족은 타인과의 어울림을 불편해하고 자기표현을 잘 하지 못하는 것을 의미하는데, 연구자는 정서인식, 정서표현, 정서수용 등의 경험이 내담자의 사회성 부족을 감소시킬 것이라 기대하였다. 이렇듯 예상과 다른 결과는 아마도 본 연구에 참여한 내담자들이 사회성 부족차원에서 상호 이질적이었던 것에 기인한 것으로 보인다.

그래서 이 논의를 위해, 사회성부족의 사전검사에 기초하여 집단원을 사회성 부족집단(T>60, n=20)과 사회성 정상집단(T<60, n=24)으로 구분하고, 정서다루기 3요소의 변화량과 사회성 부족의 변화량간의 관계를 추가적으로 살펴보았다. 그 결과 비록 통계적으로 유의하지는 않았지만, 사회성 부족집단에서는 정서표현 증가량(*r=-.34, p=.15*), 정서수용 증가량(*r=-.35, p= 15*)은 사회성 부족의 감소량과 상관의 경향성을 드러냈다. 즉 사회성 부족의 집단에서는 정서표현을 더 많이 할수록 그리고 자기감정을 있는 그대로 수용할수록 대인관계의 불편함이 줄어들 가능성이 있다는 것이다. 하지만 본 집단에 사회성이 높고 대인관계 불편감이 없는 집단원이 포함되어서 이러한 관계가 모호해져 버린 것으로 보인다. 따라서 이들 변인간의 관계가 추후연구에서 자세히 탐색되기를 희망한다.

www.kci.go.kr

다음으로 성과측정치의 집착 요인과 정서다루기 3요소의 변화량의 상관을 살펴보면, 집착요인은 정서 인식의 명확성요인과 유의미한 관련성이 나타난 바, 자기감정에 대해 더 명확히 알아차릴수록 과거집착(r=-.36)과 미래집착(r=-.32)이 줄어드는 것으로 나타났다. 이 결과는 문제 인식의 명확성이 증가할수록, 그리고 체험수준의 증가에 따라 집착의 수준이 감소한다는 선행연구들(김혜민, 2006; 김민정, 2005)의 결과와 일관된다. 과거와 미래의 집착요인은 현재성을 잃어버리고 계속 과거를 반추하고 비난하며, 미래를 걱정하고 불안해하는 내용인데, 본 집단상담에서 경험한 정서다루기의 3요소는 이러한 집착의 요소를 줄여주는 것으로 판단된다.

성과측정치의 주관적 문제심각도를 살펴보면, 이것은 정서인식의 명확성(r=-.31)과 정서수용(r=-.39)의 변화량과 유의미한 관련성을 나타낸 바, 정서인식의 명확성과 정서수용의 변화량이 클수록 주관적 문제심각도, 곧 자신의 대인관계 영역, 정서 및 성격적 영역, 그리고 직업 및 학업의 영역에서 심리적 고통의 수준이 더 많이 감소했다는 것을 의미한다.

결론적으로 본 연구는 집단의 '과정-성과' 연구로서 정서다루기 3요서의 정서인식, 정서수용 그리고 정서표현을 집단상담 과정에서 평가하고 그것의 변화가 성과와 관련있는지를 검증했다는 점에서 의의가 크다고 할 수 있다. 집단상담이 대인관계 학습이라는 치료적 요인을 갖고 있고, 노출(exposure)의 효과와 경제적인 상담방법의 잇점(Heimberg & Becker, 2002)이 있음을 감안할 때, 대인관계 상호작용을 바탕으로 정서 다루기의 학습과정이 포함된 집단상담은 상담 성과에 유용할 것으로 기대한다.

이상의 연구결과의 의의에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 한계를 지닌다. 첫째, 본 연구결과에서 정서다루기 3요소는 상담시간성과 및 최종성과에 영향을 주는 단독의 변인으로 연구되었지만, 본 집단상담의 또 하나의 중요한 치료요소인 '감정양식 및 대인양식에 대한 통찰'의 부분은 탐색되지 못했다. 효과적으로 정서를 다룬다는 것은 인지와 정서의 통합적인 처리 과정을 포함한다는 주장(Greenberg, 2002)을 고려한다면, 정서다루기와 함께 추후 이러한 통찰의 측면이나 인지적 작업을 함께 다룬 연구가 수행되기를 희망한다.

둘째, 본 연구에서는 상담성과를 비교할 통제집단이 없었던 제한점이 있다. 본 연구에서 통제집단을 두기 어려웠던 이유는 집단구성원들이 모두 시급한 당면문제를 가진 내담자들이라 윤리적 측면에서 통제집단에 배치하기 어려웠기 때문이었다. 이에 엄격하게 말해서 정서다루기 집단상담의 성과가 본 연구로 증명되었다고는 말할 수 없다. 따라서 추후 보다 정교한 실험설계를 바탕으로 정서다루기 집단의 상담성과를 밝히는 연구가 나오길 희망한다. 셋째, 본 연구의 집단은 증상 측면에서 동질적이지 않았다. 정서다루기가 각 대인관계문제 및 증상 호전에 미치는 영향을 검토하기 위해서는 향후 증상측면에서 동질적인 집단원을 대상으로 정서다루기 요소들의 효과를 확인하는 것이 필요하겠다.

마지막으로 본 연구의 주제와 관련하여 앞으로의 연구방향은 '정서다루기 3요소'를 촉진하는 상담자 개입들을 탐색하는 것이 되었으면 한다. 상담자 개입이 성과에 미치는 영향에 대한 '과정-성과'연구는 상담연구에서 상담의 치료 요인을 과학적으로 밝히는데 매우 중요한 점으로 부각되는 바(권희경, 장재홍,

www.kci.go.kr

2003; 신희천, 2002, 등), 본 연구도 '과정-성과' 연구 방향을 지니고 있으므로, 앞으로의 연구에서도 정서인식, 정서표현 및 정서수용을 촉진하고 방해하는 치료자 역할이나 전략을 밝힘으로써, 또 하나의 과정-성과 연구로 이어지길 소망한다.

참고문헌

권희경, 장재홍(2003). 상담자의 개입적절성 및 긍정적 태도가 내담자 저항에 작용하는 방식. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 15(2). 161-177.

김민정 (2005). 동작을 통한 자각증진 집단상담 프로그램에 다른 체험수준과 집착수준의 변화관계 분석. 부산대학교 대학원. 석사논문

김영혜 (2003). 정서인식의 명확성, 정서의 수용과 정서적지지 그리고 심리적 안녕과의 관계. 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문.

김영환, 진유경, 조용래, 권정혜, 홍상철, 박은영(2002). 한국형 대인관계문제검사 매뉴얼. 서울 학지사

김은희 (2006). 개정판 집착척도의 타당화. 가톨릭대학교 대학원, 박사학위논문.

김정규 (1995). 게슈탈트 심리치료. 학지사

김정모 (2006). 한국판 켄터키 마음챙김기술 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 25(4) 1123-1139.

김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스 관리: 정서마음챙김을 중심으로. 한국심리학회지: 건강 6(1) 23-58.

김혜민 (2006). 상위정서, 경험수용, 및 집착과의 관계. 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문.

김혜은, 박 경 (2010). 우울, 정서조절, 마음챙김이 폭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상 29(2), 541-557.

신아영, 김정호, 김미리혜 (2010). 정서마음챙김이 여대생의 정서인식의 명확성, 인지적 정서조절과 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강. 15(4). 6135-652.

신희천 (2002). 내담자의 핵심적 갈등관계에 대한 해석과 작업동맹이 상담성과에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 14(2). 285-299.

유계식 (2000). 신체중심 게슈탈트 집단상담 프로그램 개발과 효과에 관한 연구. 홍익대학교. 박사학위논문

윤호균 (2001). 공상, 집착 그리고 상담: 상담 접근의 한 모형. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 13(3). 1-18.

이서경 (2005). 정서인식의 명확성, 인지적 정서조절 및 정신건강의 관계. 중앙대학교 대학원, 석사학위논문.

이소연 (2002). 정서인식, 스트레스 지각, 통증민감도가 신체화 경향성에 미치는 영향. 고려대학교 대학원, 석사학위논문.

이수정, 이훈구 (1997). Trait meta- Mood Scale의 타당화에 관한 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 95-116.

이지영, 권석만 (2010). 체험적 정서조절의 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22 (1), 95-116.

이은하 (2001). 집단 상담에서 지금-여기의 개입요소가 집단원의 체험수준과 자기 자각증진에 미치는 효과. 순천향대학교 석사학위.

이하나 (2006). 정서인식의 명확성, 정서표현 및 갈등과 대인불안의 관계: 자아탄력성의 매개효과 검증. 연세대학교 대학원 석사논문.

www.kci.go.kr

장수진 (2002). 직장인의 정서자각, 표현과 정신건강의 관련성. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.

장정주, 김정모. (2008). 정서적 자각, 표현 및 정서표현에 대한 양가성과 대인관계간의 관계에 대한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 697-714.

장정주 (2009). 정서 자각에 기초한 정서표현훈련이 심리적 안녕과 대인관계에 미치는 효과. 영남대학교 대학원, 박사학위논문

장재홍, 안창일 (1999). 계획공식화 방법에 의한 심리치료 과정분석. 한국 심리학회지: 상담 및 심리치료. 11(2). 85-113.

전미애, 김정모 (2011). 정서 조절을 위한 MBCT가 임상군 환자에게 미치는 효과. 한국심리학회: 임상, 30(1), 113-135.

정순중, 김유숙 (2006). 학부모 정서관리 훈련 프로그램의 개발 및 효과. 한국심리학회지: 건강, 11(4) 817-838.

최은실 (2010). 정서인식 및 표현능력 향상 프로그램 효과연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문

최해림, 장성숙 (2008). 집단정신치료의 이론과 실제(역). 제5판. 하나의학사.

하현주, 권석만 (2010). 마음챙김 명상의 심리치료적 적용을 위한 제언. 불교학보, 56, 241-265.

한정원 (1997). 정서표현성이 건강 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. 서울대학교 대학원, 석사학위논문.

Alexander, F. & French, T. M. (1946). *Psychoanalytic Therapy: principles and application.* The Ronald Press Company.

Cardaciotto, L., Herbert, J. d., Forman, E. M., Morita, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance. *Assessment. 15*(2). 204- 223.

Cohen. J. (1998). *Statistical power for the behavioral sciences(2nd.).* Hillsdale, NJ:

Elliot, R., James, E., Cislo, D., & Sack, N. (1985). Significant events and the analysis of immediate therapeutic impacts. *Psychotherapy, 22*(3), 620-630.

Elliot, R., & Wexler, M. M. (1994). Measuring the impact of sessions in Process-Experiential Therapy of depression: The Session Impacts Scale. *Journal of Counseling Psychology, 41*(2), 166-174.

Emmons, R. A., & Colby, P. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(5), 947-959.

Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in Psychotherapy.* New York: Guilford Press.

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings.* Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/10447-000

Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2002). *cognitive and behavioral group therapy for social phobia.* New york, Guilford Press.

Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureno, G., & Villasenor, V. S. (1988). Inventory of Interpersonal Problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(6), 885-892.

King, A. M., & Emmons, R. A. (1990). Individual

www.kci.go.kr

differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(5), 864-877.

Kiesler, D. J. (1971). Patient experiencing level and successful outcome in individual psychotherapy of schizophrenics and psychoneurotics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 37*(3), 370 – 385.

Kocovski, N. L., Fleming, J. E., & Rector, N.A. (2009). Mindfulness and acceptance-based group therapy for social anxiety disorder: an open trial. *Cognitive and Behavioral Practice. 16* (3), 276-289.

Lieberman, M. D., Eisenberg, N, I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feeling into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Association for Psychological Science, 18*(5), 421-428.

Mayer, J. D., Gaschke, Y. N., Braverman, D. L., & Evans, Y. W. (1992). Mood congruent judgment is a general effect. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(1), 119-132.

Newman, M. G., Castonguay, L. G., Borkovec, T. D., Fisher, A. J., Boswell, J. F., Szkodny, L.E., & Nordberg, S. S. (2011). A Randomized Controlled Trial of Cognitive-Behavioral Therapy for Generalized Anxiety Disorder With Integrated Techniques From Emotion-Focused and Interpersonal Therapies, *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79* (2), 171-181.

Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles behavioral inhibition, obsession and confiding. *Canadian Psychology, 26*, 82-95.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton-Mifflin.

Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Direction in Psychological Science, 14*(6), 281-285.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L, Turvey, C., & Palfai, P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. Emotion, Disclosure, and Health. Washington, D. C. APA. 125-154.

Stiles, W. B. (1980). Measurement of the impact of psychotherapy sessions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 48*(2), 176-185.

Swinkles, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Attention directed toward one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(9), 934-949.

Watson, J. C., & Bedard, D. L. (2006). Client's Emotional Processing in Psychotherapy: A Comparison Between Cognitive-Behavioral and Process-Experiential Therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(1), 152-159.

Yalom, I. D. (1985). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Third Edition. Basic books.

원 고 접 수 일 : 2011. 5. 25
수정원고접수일 : 2011. 7. 29
게 재 결 정 일 : 2011. 11. 24

www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2011, Vol. 23, No. 4, 811-831

Impacts of Emotional awareness, Emotional expression, and Emotional acceptance on Counseling outcomes in Group counseling

Hee-Kyung Kwon
The Seoul Psychological Counseling center for development

Jae-Hong Jang
Chung-Ang University

The aim of present study was to test the impacts of emotional processing factors, which the clients experienced in group, on the session outcomes and counseling outcomes. Subjects were 44 who participated in a group counseling. This current study showed four findings of interest: 1) a client's emotion processing increased as group counseling progressed; 2) the ranges of correlation between emotion processing and session impacts were highly correlated(i.e., .37∽.66 for task impact, .57∽.67 for relationship impact, and -.41∽-.50 for hindering impact); 3) after receiving group counseling, participants reported decreases in interpersonal sensitivity, need for social approval, lack of sociability, attachment to the past and future, and perceived problem severity; 4) as the residual of emotion processing factors increased, interpersonal sensitivity, aggression, need for social approval, attachment to the past and future, and perceived problem severity decreased.

Key words : emotional awareness, emotional expression, emotional acceptance, group counseling, outcome

www.kci.go.kr