

상담자의 타당화 개입이 자기수용, 관계맺음동기 및 부적정서에 미치는 영향: 모의상담영상 제시 실험*

고 유 립[†]

김 창 대

서울대학교

본 연구는 모의상담영상을 제시를 통해 타당화 개입이 자기수용, 관계맺음동기 및 부적정서에 미치는 영향을 알아보고자 수행된 연구이다. 참여자는 대학생 173명이었으며 세 집단으로 나누어 타당화 집단, 감정반영 집단, 통제 집단에 배정되었다. 모의상담영상을 관찰하는 연구 참여자가 상황에 이입할 수 있도록 가상의 시나리오를 읽고 이입하는 과정을 통해 사회적 배제를 경험하도록 하였으며, 이후 타당화, 감정반영, 통제의 세 가지 영상을 보여줌으로써 개입을 실시하였다. 종속변인으로는 자기수용, 관계맺음동기, 부적정서를 설정하였으며, 개입 이전과 개입 이후로 나누어 변화수준을 측정하였다. 분석결과, 자기수용에서는 타당화 집단이 감정반영 집단과 통제 집단에 비해 통계적으로 유의미하게 자기수용이 증가하였다. 관계맺음동기에서는 타당화 집단이 감정반영 집단과 통제 집단에 비해 통계적으로 유의미하게 관계맺음동기가 증가하였다. 마지막으로, 부적정서의 경우 요인분석을 실시한 결과 두 가지 요인으로 분석되어 분노정서와 두려움정서로 명명하고 각각의 정서에 대해 다변량 공분산분석(MANCOVA)과 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 분노정서의 경우에는 세 집단 간 차이가 없었으나, 두려움정서의 경우에는 타당화 집단이 통제 집단에 비해 두려움정서가 통계적으로 유의미하게 감소하였다. 결론적으로 상담자의 타당화 개입은 감정반영 개입에 비해 모의상담영상 관찰자의 자기수용 및 관계맺음동기를 향상시키고 두려움정서를 감소시키는데 효과적인 것으로 나타났다.

주요어 : 타당화, 감정반영, 치료적 개입, 상담기법

* 본 원고는 고유립(2012)의 서울대학교 석사학위논문을 일부 수정·요약한 것임.

† 교신저자 : 고유립, 서울대학교 교육학과, (우) 151-748 서울시 관악구 관악로1

E-mail : erm101@hanmail.net

상담과 심리치료가 추구하는 목표는 내담자의 문제 해결 및 바람직한 방향으로의 변화와 성장이며, 내담자의 이러한 변화와 성장은 대개 전문적인 훈련을 받은 상담자의 개입(intervention)을 통해 이루어진다. 상담에서 내담자를 변화하게 하는 요인이 무엇인지에 대해서 상담자들은 지속적으로 관심을 가져 왔다(김창대, 2009; Corsini & Wedding, 2000/2004). Corsini와 Wedding(2000/2004)은 사람을 변화시키기 위해 상담자가 다루어야 할 양식을 인지, 행동, 정서로 나누어 분류하고, 이론적 지향에 따라 인지, 행동, 정서 중 더 강조하여 다루는 양식이 있다고 보았다.

그 중 상담에서 내담자의 정서를 다루고 수용하는 것이 내담자의 변화에 결정적인 영향을 미친다고 보는 이론과 연구들이 보고되고 있다(Angus & Greenberg, 2011; Greenberg, 2002; Greenberg & Pavio, 1997/2008; Hayes & Smith, 2005/2010; Linehan, 1993; MacCluskie, 2010/2012; Rogers, 1961). Greenberg와 Pavio (1997/2008)는 내담자가 변화하기 위해서 내담자의 경험과 정서를 수용할 수 있도록 도와주는 것이 중요하다고 하였으며, MacCluskie(2010/2012)도 상담에서 내담자의 감정을 확인하고 완전히 인식하도록 돕는 것의 중요성을 강조하였다.

그런데 정서를 수용하는 접근에서는, 정서의 수용을 통해 자기의 발견과 수용이 함께 이루어짐을 가정하는 경우가 많다(Greenberg, 2002; Greenberg & Pavio, 1997/2008; Rogers, 1961; Rogers, 1980). 예를 들어 Rogers(1961)는 감정을 충분히 경험하는 것이 중요하다고 보았는데, 이는 감정을 경험하는 과정이 곧 자기 자신을 찾아가고 변화되어 가는 과정과 같다고 보았기 때문이었다. 정서적 경험의 수용을 강조한 Greenberg와 Pavio(1997/2008) 또한

정서수용 이후 내담자가 스스로 욕구와 소망을 발견하여 변화할 수 있다고 보았기 때문에 정서의 수용을 강조하였다.

그러나 Marra(2005/2006)는 내담자가 자신의 행동에 대한 정당한 이유를 설명할 수 없을 때 자신에 대한 역기능적인 수치심과 죄책감을 발달시킬 수 있다고 주장하였는데, 이는 상담에서 정서를 경험하게 된 이유를 발견하여 다루어주는 과정 없이 정서만을 수용하게 되면 자신에 대한 역기능적인 수치심과 죄책감을 발달시킬 가능성이 있다는 것을 알려준다. 즉 상담에서 내담자의 감정을 수용해주고 반영해주는 것도 중요하지만, 정서적 경험의 의미를 재발견하고 자신의 개념을 조직화하는 과정 또한 반드시 필요하다는 것을 보여준다.

상담에서 내담자가 자기 자신을 이해하며 자기의 개념을 조직하고 발견할 수 있도록 돕는 개입은 여러 상담이론가와 상담연구자들에 의해 중요시되어 왔다(김창대, 2009; Corsini & Rosenberg, 1955; Kohut, 1977; Rogers, 1986). Kohut(1977)은 '자기(self)'가 심리구조의 핵심이기 때문에 상담에서 내담자가 자신의 주관적인 세계를 조직하고 타당화할 수 있도록 도와야한다고 보았고, Rogers(1961)는 상담을 통해 참가기를 확인하고 발견하는 것이 중요하다고 보았다. 그리고 김창대(2009)는 상담에서 자기 경험을 조직하고 자기를 확인하는 것이 중요하다고 보았으며, 이를 돕기 위한 개입으로 "타당화(validation)"를 제시하였다.

타당화란 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy)의 주창자인 Linehan(1993)이 제안한 개념으로 내담자와 내담자의 반응에 내재된 이해가능성을 발견하고 이를 내담자에게 전달하는 것이다. 즉 타당화는 상담자가 내담자를 적극적으로 수용하면서 내담자의 감

정과 행동 이면에 있는 소망과 욕구를 찾아 이를 내담자에게 전달하는 것으로 정의될 수 있다(유성경 외, 2009). 내담자는 상담자의 타당화를 통해 자신의 경험을 새롭게 인식하게 되며 이를 정당한 것으로 받아들여 자기 개념을 조직화하고 수용할 수 있게 된다.

Linchan(1997)은 내담자의 행동이 비록 비합리적이고 비효율적이라 할지라도 상담자가 내담자의 경험, 사건의 맥락 속에서 내담자의 행동에 대한 근거들을 찾아내고 그 이해를 내담자에게 전달하면, 내담자는 상담자로부터 타당화 받는 것을 경험하며 스스로 자신 또한 타당화할 수 있게 된다고 하였다. 즉 타당화는 상담자의 공감을 기초로 내담자의 말과 행동을 이해하여 해석하여 주고, 이 해석을 통해 내담자를 정당화하는 상담자의 개입 기술이라고 볼 수 있다(성예경, 2011).

타당화는 공감을 전제조건으로 한다는 점에서 기존의 공감개입과 유사한 측면을 지니지만, 내담자의 경험에 공감하는 수준에서 나아가 내담자의 경험에 대한 정당성을 찾아 전달해주고 자기(self)를 수용할 수 있도록 돕기 때문에 공감과 구별되며, 보다 구체적인 전략을 제시해준다(Linchan, 1997). 상담자의 개입에 관한 많은 연구에서 공감은 상담성과를 가져오는 중요한 개입의 하나로 평가되어 왔다. 그러나 Rogers가 처음 제안한 공감의 개념은 치료적 기술이라기보다는 상담자의 태도라는 의미로 정의되었기 때문에(김은하, 2013; 배정규, 1995) 이후 공감의 효과에 대한 연구에서 공감을 각각 다른 방식으로 정의하여 측정함으로써 일관된 결과를 얻지 못하였고(박광석, 2001), 이러한 모호성으로 인해 상담자의 개입 기술로서의 공감은 상담자가 어떻게 개입할 수 있는지에 대한 구체적인 지침이나 대안을

제시하는데 한계가 있었다. 타당화 개입은 공감과 구분되면서도 이를 보완·개선하는 개입이므로 타당화 개입이 상담에 있어 어떤 성과를 가져오며 어떤 의의가 있는지 검증해볼 필요성이 있다.

타당화의 효과를 비교하여 검증하기 위한 개입방법으로는 감정반영 개입을 설정하였는데, 타당화와 감정반영은 내담자의 경험을 수용해주고 인정해주는 개입이라는 공통점이 있지만(김은하, 2011) 내담자의 경험을 수용해준 뒤 자기조직화를 적극적으로 돕지 않는 감정반영과 달리 타당화는 내담자를 더 적극적으로 수용해주고 자기의 개념을 조직화할 수 있도록 도와주기 때문에 감정반영에 비해 타당화가 내담자의 변화에 있어 더 효과가 있을 것이라는 추론을 해볼 수 있다. 이에 따라 본 연구에서는 타당화의 효과를 감정반영과 비교하여 확인하고, 상담에서 내담자의 자기조직화를 돕는 타당화의 효과에 대해 구체적으로 검증해보고자 하였다.

상담에서 타당화 개입의 중요성에 대해 인식하고 그에 따라 수행되었던 타당화 관련 선행연구들을 살펴보면 다음과 같다. 먼저 김창대, 권경인, 한영주, 손난희(2008)는 상담 성과를 가져오는 한국적 상담자 요인을 분석한 연구에서, 상담 성과를 가져오는 중요한 상담자 요인의 하나로 타당화를 제시하였다. 이후 김창대(2009)의 인간변화를 촉진하는 조건에 대한 연구에서도 변화를 촉진하는 중요한 조건의 하나로 타당화를 제시하였다. 한편, 유성경 외(2009)는 이러한 타당화 개입의 중요성에 대한 인식을 바탕으로 상담자의 타당화 수준 평가 척도(Perceived Validation Scale: PVS)를 개발하고 척도를 타당화하는 연구를 수행하였다. 성예경(2011)과 허영주(2011)는 유성경 외(2009)

의 연구에서 개발된 타당화 수준 척도를 바탕으로 연구를 수행하였다. 성예경(2011)은 타당화 경험이 작업동맹과 회기평가에 미치는 영향을 살펴봄으로써 타당화의 효과성을 검증하고자 하였고, 허영주(2011)는 상담자의 경력, 인지적 복잡성 및 정서적 복잡성이 타당화 능력에 미치는 영향을 살펴봄으로써 상담자 발달수준을 측정하는 변인의 하나로 타당화 능력을 활용하였다. 마지막으로 실험연구를 통해 타당화의 효과를 처음으로 검증한 김은하(2011)의 연구에서는 Cyberball 게임을 활용하여 사회적 배제경험을 준 뒤 공감적 언어반응으로써 타당화와 감정반영 개입이 유대감, 자존감, 부정정서, 공격성에 어떠한 영향을 미치는가를 살펴보았다. 이처럼 선행연구를 통해 타당화 개입의 중요성과 효과성이 어느 정도 논의되어 왔지만, 다른 변인의 영향을 통제하면서도 보다 실제 상담상황과 유사한 상황에서 타당화 개입의 효과를 검증한 연구는 없었다.

이에 따라 본 연구에서는 모의상담연구방법의 하나인 모의상담영상 제시실험을 통해 타당화 개입의 효과를 비교하여 살펴보고자 하였다. 모의상담연구란 실제 상담 상황과 유사한 조건 하에서 수행된 상담연구를 의미한다(Hepner, Kivlighan, & Wampold, 2008). 모의상담 연구방법에는 상담장면을 녹화한 영상자료나 녹음한 음성자료를 제시하는 방법, 실제 상담자를 연습시켜 실험하는 방법 등이 있다. 모의상담연구는 조작을 정확하고 용이하게 할 수 있고, 모든 연구대상자들에게 동일한 조건을 제시할 수 있으며, 많은 연구대상자들을 확보할 수 있을 뿐만 아니라 실제 상담에서는 할 수 없는 조작이나 측정방법을 사용할 수 있다는 장점이 있다(김계현, 2002).

본 연구는 영상을 활용한 모의상담연구인

동시에 특정 상담기법의 효과를 분석하는 과정연구에 해당하는데, 상담심리학의 최근 연구동향을 분석한 김계원, 정종진, 권희영, 이윤주, 김춘경(2011)의 연구에 따르면 2000년에서 2009년 동안 수행된 연구 중 과정연구는 전체 연구주제의 5.8%만을 차지할 정도로 적으며 이 중 모의상담연구는 더 적기에 상대적으로 국내에서는 본 연구와 유사한 연구가 적은 실정이다. 국내에서 수행된 연구들을 살펴보면 이수민(2014)은 상담자의 개입방법을 달리한 모의상담 녹음자료를 준비한 뒤 대학생 관찰자들을 대상으로 하여 정서 및 상담효과에 미치는 영향을 측정하였고, 서영석과 안창일(2003)은 대학생을 대상으로 내담자의 사고 혹은 감정을 강조하는 상담대본을 읽게 하여 상담선호도 등 상담효과를 평가하게 하였다. 이영희, 박외숙, 고향자(1996)는 상담자가 추구하는 가치관에 따라 다르게 제작된 모의상담 영상을 일반 대학생들이 시청하도록 하여 예기되는 상담의 효과를 평정하도록 하였다.

모의상담영상이나 녹음자료, 대본 등을 제작하여 관찰자를 대상으로 상담자 반응의 효과나 영향을 평가하게 하는 연구는 국외에서는 보다 더 많이 수행되고 있는데, Roter 외(2014)는 우울증 환자와 정신과 의사가 대화하는 상황에서 의사의 언어반응을 다르게 조작한 영상자료를 제작하여 이를 일반인에게 시청하도록 한 뒤 추후 상담방문 가능성과 내담자의 자기개방 가능성에 대해 평가하게 하였다. Zane와 Ku(2014)는 녹음된 자료를 활용하여 상담자의 특성이 내담자의 자기개방에 미치는 영향을 분석하였다. Hillen, Van Vliet, Haes, & Smets(2013)은 비디오 영상자료를 활용한 18개의 연구를 분석하고 영상자료를 활용한 실험적 연구방법의 장점, 유의점, 영상을

제작하는 방법을 제시하는 연구를 수행하였다. 그에 따르면 영상자료를 활용하여 관찰자를 대상으로 수행하는 연구는 특정 의사소통방법을 사용하는 것에 대한 효과, 즉 인과관계를 명확하게 설명해주는 장점이 있으며, 실제 내담자를 대상으로 연구를 진행하는 경우 더 효과적인 개입이 있음에도 불구하고 개입을 하지 않거나 다른 개입방법을 사용하는 것이 비윤리적일 수 있지만 모의영상을 활용한 연구는 그러한 윤리적인 위협이 없는 좋은 연구방법이라 주장하였다. 또한 영상을 활용한 연구들을 분석한 결과 연구의 결론들이 타당하며 실험장면에서만 국한되는 것이 아니라 실제 장면에서도 효과적인 것으로 판단되어 활용되고 있다고 명시하였다. 따라서 본 연구에서는 이런 점들을 고려하여 연구를 설계하고 진행하였다.

한편 본 연구는 실제 상담 장면이 아니라 모의 상황을 제시하여 수행하는 연구이므로 피실험자들에게 부정적인 영향을 미칠 수 있는 상황을 설정할 필요가 있었는데, 이러한 부정적인 상황으로 선행연구인 김은하(2011)의 연구에서 설정했던 사회적 배제 상황을 설정하였다. 사회적 배제란 거절, 사랑했던 사람의 죽음, 강제적 분리 등 어떠한 이유로 개인이나 집단과의 관계에서 거절당하는 것을 의미한다(MacDonald, Kingsbury, & Shaw, 2005). 관계에 대한 문제는 내담자의 주요한 호소문제 중의 하나이며 상담에서 중요하게 다루어지고 있는 주제이므로(윤정순, 2010), 사회적 배제 상황을 피실험자가 이입하게 될 가상의 부정적인 상황으로 설정하였다. 사회적 배제로 인한 부정적인 영향은 여러 선행연구에서 언급되고 있으며, 배제를 받은 연구 참여자들은 유대감, 통제감, 자존감, 의미 있는 존재에 대

한 위협을 받고 부정적인 정서를 느끼는 등의 부정적인 영향을 받게 된다(김은하, 2011; 윤정순, 2010; 이정민, 2012). 만약 타당화 개입이 효과가 있다면 이러한 피험자가 받게 될 부정적인 영향이 감소할 것이기 때문에, 기존 연구에서 사회적 배제 상황의 영향을 받는다고 논의된 여러 변인들 중 본 연구의 모의상담 상황에 적합한 자기수용, 관계맺음동기, 부정정서를 연구의 종속변인으로 설정하였다. 이 세 개의 종속 변인은 타당화의 효과에 대해 경험적으로 언급한 Lynch, Champman, Rosenthal, Kuo와 Linehan(2006)의 연구에서 논의되었던 내용들과도 유사하므로 본 연구의 종속변인으로서 적합하다고 판단하였다.

이에 따라 본 연구에서는 가상의 사회적 배제상황 시나리오를 만들어 피험자가 상황에 이입하게 하고 모의상담 영상 제시를 통해 상담적 개입을 시도하였으며, 사회적 배제의 부정적인 영향을 나타내는 종속변인(자기수용, 관계맺음동기, 부정정서) 변화정도를 사전사후로 측정·비교함으로써 타당화 개입의 효과를 실험적으로 검증하고자 하였다.

본 연구를 통해 확인하고자한 연구문제는 “타당화 개입이 감정반영 및 통제 개입에 비해 더 효과가 있는가?”이다. 이러한 연구문제를 탐색하기 위해 본 연구에서 설정한 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 타당화 집단은 다른 집단(감정반영 집단, 통제집단)에 비해 자기수용이 증가할 것이다.

가설 2. 타당화 집단은 다른 집단(감정반영 집단, 통제집단)에 비해 관계맺음동기가 증가할 것이다.

가설 3. 타당화 집단은 다른 집단(감정반영

집단, 통제집단)에 비해 부정정서가 감소할 것이다.

나리오의 내용이 제시되었으며 “A의 입장이 되어 상상해보면서” 시나리오를 읽도록 안내되었다.

방 법

연구대상

본 연구는 서울 및 충남 지역의 4년제 대학에 재학 중인 학생 173명을 대상으로 이루어졌다. 연구 참여자의 성별은 남자 76명(43.9%), 여자 97명(56.1%)으로 분포되어 있었으며, 연령은 만 19세에서 29세($M = 21.1$, $SD = 1.9$)로 분포하였다. 타당화 집단은 57명, 감정반영 집단은 58명, 통제 집단은 58명으로 구성되었다.

변인 및 측정도구

연구자극 1: 가상 시나리오

본 연구는 피험자들이 직접 상담을 받는 것이 아니라 관찰자의 입장에서 영상을 시청하고 내담자의 입장에 이입하여 평가하게 하는 것이기 때문에, 피험자들이 쉽게 이입할 수 있는 상황을 반영한 시나리오가 필요했다. 이에 따라 시나리오를 제작할 때는 김은하(2011)의 연구에서 사용된 사회적 배제상황을 반영할 뿐만 아니라, 일반 대학생들에게 보편적이며 내담자의 성별에 관계없이 공통적으로 고민하는 문제를 담고자 하였다. 이를 위해 대학 학생상담소의 자문을 얻어 연구자가 시나리오의 초안을 작성하였다. 이 시나리오 초안을 토대로 상담전공 교수 1인, 박사 2인 및 석사 2인과의 논의 및 검토를 거쳐 최종 시나리오가 제작되었다. 피험자에게는 아래의 시

대학교 2학년인 A는 최근 “친구들과 어울리기 힘들다”라는 호소문제로 대학상담소에 상담을 받으러 왔고, 현재까지 상담자를 2번 만나 이야기를 나누었다. A는 동기들 중에서 편하게 이야기를 나누거나 정보를 공유할 사람이 없다. 동기들과 전공수업을 듣지만, 조별발표를 위한 조를 짤 때에도 A는 혼자 남게 되어 다른 학과 사람들과 조가 되는 경우가 많았다. A는 학과 사람들을 마주하는 것이 불편하여 학과방에도 잘 가지 않는다. 밥도 혼자 먹게 되는 경우가 많았다. 그러나 내심 A도 동기들과 잘 지내고 싶은 마음이 있었고, 함께 어울리기 위해 노력을 해야겠다는 생각을 하고 있었다. 그러던 중 학기 마지막 수업이 끝나는 날 A는 여름방학 때 동기들끼리 모여서 MT를 간다는 이야기를 듣게 되었다. A는 동기들 전체가 가는 행사이니 함께 참여하여 친해지는 기회를 만들어야겠다고 생각했다. 8월 중순에 MT를 가게 될 거라는 다른 동기의 말에 A는 방학이 시작된 뒤 8월 중순경의 일정을 비워놓고 기다리고 있었다. 그러나 A는 특별한 연락을 받지 못했고, A는 공식적인 행사가 아닌 동기들끼리의 친목여행이니 MT가 취소된 것이라 생각했다. 여름방학이 끝나 개강을 했고 좀 더 학과 사람들과 친하게 지내야겠다는 생각에 A는 평소와는 다르게 동기들에게 먼저 방학동안 무엇을 하며 지냈냐고 물어보았다. 동기들과 이야기를

하던 중 A는 동기들끼리 7월 말에 MT를 다녀왔다는 사실을 알게 되었다. 학과대표인 동기가 일이 생겨 7월 말로 일정이 바뀌었는데 A는 이러한 사실을 전달받지 못했던 상황이었다. 이 사건이 A에게는 충격으로 다가왔고 이를 계기로 A는 상담을 받으러 오게 되었다.

연구자극 2: 실험 자극(상담 영상)

영상 자극을 만들기 위한 준비단계로 모의상담 대본을 미리 만들어 검토를 하는 과정을 거쳤고, 내담자의 반응은 가능한 그대로 유지한 채 상담자가 타당화 반응, 감정반영 반응, 통제반응을 각각 다르게 하는 3가지 대본을 완성하였다. 이 대본을 기본으로 하여 연구자가 예비영상을 촬영하였고 예비영상을 활용한 예비조사에서 제공된 피드백을 반영하여 본 실험영상을 제작하였다. 본 실험영상을 촬영하기 위해 먼저 대본의 길이를 짧게 수정하였으며, 자연스러운 영상을 위해 여러 번의 대본 연습을 거쳤다. 또한 여러 개의 영상을 촬영하여 가장 자연스러운 영상을 본 실험영상으로 채택하였다. 영상이 사회적 배제상황을 잘 드러내고 있는지, 타당화와 감정반영이 제대로 반영되었는지 평정하기 위해 김원중(1993)의 연구에서 사용하였던 “모의상담사례 제작을 위한 상담자용 질문지”를 수정하여 평정질문지를 사용하였으며 질문지는 총 4문항으로 7점 척도로 구성되었다. 영상 제작 후 상담전공 박사과정 및 수료자 3인에게 영상에 대해 평정을 받은 결과, 모든 문항이 6점 이상으로 평정되었다. 따라서 제작한 모의상담영상이 대학생에게 자연스럽게 사회적 배제상황을 잘 드러내고 있으며 타당화 및 감정반영을 잘 반영하고 있다고 판단되었으므로 본 실험

에 영상을 사용하였다. 본 실험에 사용된 타당화 영상의 길이는 6분 20초이며, 감정반영 영상의 길이는 4분 30초이고, 통제 영상의 길이는 3분 33초이다. 각 영상의 상세한 축어록은 부록에 제시되었다.

측정 도구

조작확인

연구 참여자들이 영상에 적절히 이입했는지를 확인하기 위해 “영상 속 학생의 감정이나 생각이 잘 이해가 된다.”라는 문항에 7점 척도로 응답하게 하였으며, 이 문항을 3점 이하로 응답한 자료는 분석에서 제외하였다. 또한 관찰자들이 영상을 보고 타당화 또는 감정반영을 받았다고 지각하는지를 확인하기 위해 김은하(2011)의 연구에서 사용했던 조작 확인 문항 5개를 사용하였다. 5문항 중 감정반영에 대한 문항은 “상담자는 학생이 느꼈던 감정을 반영해 주었다.”, “상담자는 학생의 마음을 읽어주었다.”라는 2문항이며, 타당화에 대한 문항은 “상담자는 학생의 경험을 새롭게 이해하도록 도왔다.”, “상담자는 학생의 감정반응 뒤에 숨겨진 긍정적인 의미를 알게 해주었다.”, “상담자는 학생의 감정반응의 긍정적인 의미를 알려줌으로써 학생의 감정이 자연스러운 것임을 인정해주었다.”라는 3문항이다. 각 문항은 7점 척도로 응답하도록 되어 있다.

자기수용

자기수용을 측정하기 위하여 Chamberlain과 Haaga(2001)가 개발한 무조건적 자기수용 질문지(Unconditional Self-Acceptance Questionnaire: USAQ)에서 서은경(2011)이 번안하고 요인분석을 통해 사용한 12문항을 사용하였다. 각 문

항은 7점 척도로 응답하도록 되어 있다. 서은경(2011)의 연구에서의 문항간의 내적합치도(Cronbach's α)는 .82로 나타났으며, 본 연구에서의 문항간의 내적합치도(Cronbach's α)는 .87로 나타났다.

관계맺음동기

관계맺음동기를 측정하기 위하여 윤정순(2010)이 개발한 관계맺음동기 측정문항을 수정을 거쳐 사용하였다. 표준화된 관계맺음동기 측정도구가 미비하기 때문에, 윤정순(2010)은 박사급 평정자 5인과 석사급 평정자 7인의 도움을 받아 관계맺음동기 사전측정 문항 3개와 사후측정 문항 4개, 총 7개의 문항을 개발했다. 그러나 개발된 문항들은 해당 연구에서 실시한 실험상황에만 적합하도록 개발된 문항이었으므로 본 연구에서 사용하기 위해서는 다소 수정을 거쳐야 했다. 이에 따라 윤정순(2010)이 개발한 7개의 관계맺음동기 측정문항 중 본 연구에서 사용하기 적절하다고 생각되는 사후측정 문항 3개를 연구자가 선택하여 본 연구 상황에 부합하도록 문항을 수정하였다. 그 후 박사급 평정자 5인과 석사급 평정자 3인의 도움을 받아 안면타당도를 확보하고, 2차례의 수정과정을 거쳐 관계맺음동기 측정 문항 3문항을 사용하였다. 각 문항은 “전혀 그렇지 않다(1)”에서 “항상 그렇다(7)”까지 7점 척도로 응답하도록 되어 있다. 윤정순(2010)의 연구에서의 문항간의 내적합치도(Cronbach's α)는 .74로 나타났으며, 본 연구에서의 문항간의 내적합치도(Cronbach's α)는 .95로 나타났다.

부적정서

부적정서를 측정하기 위하여 홍창희(2004)가 개발한 한국 정서경험척도를 사용하였다. 이

척도는 총 22문항으로, 정적 정서경험과 부적 정서경험의 2요인으로 나누어져 있는데 본 연구에서는 부적 정서경험에 관한 11문항을 사용하였다. 각 문항은 “전혀 그렇지 않다(1)”에서 “항상 그렇다(7)”까지 7점 척도로 응답하도록 되어 있다. 홍창희(2004)의 연구에서의 문항간의 내적합치도(Cronbach's α)는 .90으로 나타났으며, 본 연구에서의 문항간의 내적합치도(Cronbach's α)는 .89로 나타났다.

연구과정

실험 절차

실험은 표 1에서 제시된 절차에 따라 진행되었다. 연구결과에 불필요하게 영향을 미칠 수 있는 변인을 통제하기 위해 모든 실험은 본 연구자 1인에 의해 진행되었으며, 연구를 진행하는 데 걸린 총소요시간은 평균 20분이었다.

분석방법

자기수용 및 관계맺음동기는 사전점수를 공변량으로 통제하고 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 한편, 부적정서는 종속변인을 요인 분석하여 단일한 변인으로 측정되었는지 분석하던 과정에서 자기수용 및 관계맺음동기와 달리 두 개의 요인으로 분석되어 추출되었다. 추출된 요인의 문항구성을 살펴보고 Ekman(1971)이 정의한 인간의 기본 감정 분류를 참고한 결과 각 요인을 분노정서 요인과 두려움정서 요인으로 명명하였고 두 요인에 대해 다변량 공분산분석(MANCOVA)을 실시한 결과 세 집단 간에 차이가 있다고 판단되었으므로, 분노정서와 두려움정서 각각에 대해 사전점수를 공변량으로 통제하여 공분산분석(ANCOVA)

표 1. 실험 절차

순서	내용	자료	소요시간(분)
1	연구 소개 및 동의		1
2	시나리오 읽고 이입하기	시나리오 자료	3
3	사전측정	자기수용 질문지 관계맺음동기 질문지 부적정서 측정 질문지	3-5
4	집단별 영상 시청(타당화)	타당화 영상	6
	집단별 영상 시청(감정반영)	감정반영 영상	4
	집단별 영상 시청(통제)	통제 영상	3
5	사후측정	자기수용 질문지 관계맺음동기 질문지 부적정서 측정 질문지 조작 확인 질문지 인적사항 질문지	4-6
6	디브리핑		2

을 실시하였다. 자료분석에는 SPSS 18.0을 사용하였다.

결 과

조작 확인

가상의 시나리오 및 상담 상황에 잘 이입하였는지를 확인하기 위해 제시한 1문항을 분석한 결과 평균 5.81로 응답하여 피험자의 대부분이 상황을 잘 이해하고 있음을 알 수 있었다. 관찰자들이 영상을 보고 타당화 또는 감정반영을 받았다고 지각하는지를 확인하는 조작확인 문항 5문항에 대한 분석을 실시한 결과 세 집단 간 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 통제 집단은 타당화 또는 감정반영

집단에 비해 타당화 또는 감정반영을 적게 받았다고 지각하였으며, 타당화 집단과 감정반영 집단도 각각의 조작확인 문항에 더 반응하여 연구자극이 연구자의 의도대로 피험자에게 다르게 지각되었다. 분석결과는 표 2에 제시하였다.

자기수용 변화

집단 간 평균의 차이가 통계적으로 유의미한지 검증하기 위하여 사전 자기수용 점수를 공변량으로 하여 공분산분석(ANCOVA)를 실시하였으며 분석한 결과에 따르면 영상 시청 이후 집단별 자기수용 변화의 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($F_{(2, 169)} = 8.04, p < .01$). 이에 대한 효과크기(부분 η^2)는 .08로 사후 자기수용 수준의 총 변이(variation) 중

표 2. 조작 확인

문항	집단	M	SD	F
감정 반영	타당화(n=57)	5.74	.83	17.11**
	감정반영(n=58)	5.19	1.01	
	통제(n=58)	4.60	1.24	
	합계	5.18	1.14	
타당화	타당화(n=57)	5.43	.84	43.39**
	감정반영(n=58)	4.16	1.24	
	통제(n=58)	3.52	1.21	
	합계	4.36	1.36	

주. ** $p < .01$

8% 정도가 집단별 개입에 의해 설명되었다. Bonferroni 사후검증을 한 결과 타당화 집단은 감정반영 집단에 비해 통계적으로 유의미하게 높은 자기수용 점수를 나타냈으며($p = .036$) 통제 집단에 비해서도 통계적으로 유의미하게 높은 자기수용 점수를 나타냈다($p < .01$). 감정반영 집단은 통제 집단에 비해 높은 자기수용 점수를 나타냈으나 통계적으로 유의미하지는 않았다. 타당화 개입은 감정반영 개입과 통제 개입에 비해 자기수용의 변화에 효과적인 것으로 나타났다. 분석결과는 표 3에 제시하였다.

관계맺음동기 변화

집단 간 평균의 차이가 통계적으로 유의미한지 검증하기 위하여 사전 관계맺음동기 점수를 공변량으로 하여 공분산분석(ANCOVA)를 실시하였으며 분석한 결과에 따르면 영상 시청 이후 집단별 관계맺음동기 변화의 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($F_{(2, 169)} = 10.59, p < .01$). 이에 대한 효과크기(부분 η^2)는 .11로 사후 관계맺음동기 수준의 총 변이(variation) 중 11% 정도가 집단별 개입에 의해 설명되었다. Bonferroni 사후검증을 한 결과 관

표 3. 집단별 자기수용 점수의 기술통계 및 공분산분석

	집단	사전		사후		F	η^2
		M	SD	M	SD		
자기 수용	타당화(n=57)	35.52	10.28	45.68	8.04	8.04**	.08
	감정반영(n=58)	35.70	9.22	41.72	0.60		
	통제(n=58)	36.34	10.46	39.77	10.88		
	합계	35.86	9.95	42.37	10.18		

주. ** $p < .01$

표 4. 집단별 관계맺음동기 점수의 기술통계 및 공분산분석

집단	사전		사후		F	η^2	
	M	SD	M	SD			
타당화(n=57)	13.78	5.36	16.24	3.93			
관계맺음 동기	감정반영(n=58) 통제(n=58)	14.12 12.12	5.02 5.05	14.00 12.19	4.20 5.70	10.59**	.11
합계	13.34	5.19	14.13	4.94			

주. ** $p < .01$

계맺음동기는 집단별로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났으며 타당화 집단은 감정반영 집단에 비해 통계적으로 유의미하게 높은 관계맺음동기 점수를 나타냈고($p = .003$) 통제 집단에 비해서도 통계적으로 유의미하게 높은 관계맺음동기 점수를 나타냈다($p < .01$). 기술 통계 결과와는 달리 감정반영 집단은 통제 집단에 비해 높은 관계맺음동기 점수를 나타내었으나 통계적으로 유의미하지는 않았다. 타당화 개입은 감정반영 개입과 통제 개입에 비해 관계맺음동기의 변화에 효과적인 것으로 나타났다. 분석결과는 표 4에 제시하였다.

부적정서 변화

부적정서에 대한 요인분석을 한 결과, 두 개의 요인이 추출되었고 구성문항의 특성을 반영하여 요인 1을 분노정서, 요인 2를 두려움정서로 명명하였다. 분노정서와 두려움정서가 세 집단 간에 효과 차이가 있는지 확인하는 다변량 공분산분석(MANCOVA)을 실시한 결과 분노정서와 두려움정서에 있어 세 집단 간에 차이가 있다고 검증되었다($F_{(2, 168)} = 2.54, p = .039$). 보다 구체적으로 각 정서에 대한 집단 간 차이를 보기 위해 사전 분노정

서와 사전 두려움정서를 공변량으로 하여 각각의 정서에 대해 개별적으로 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였으며 분석한 결과에 따르면 영상 시청 이후 집단별 분노정서 변화의 차이는 통계적으로 유의미하지 않았지만($F_{(2, 169)} = .84, p = .430$), 집단별 두려움정서 변화의 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($F_{(2, 169)} = 5.08, p = .007$). 그러나 두려움정서에 대한 효과크기(부분 η^2)는 .05로 나타나 효과크기에 대한 일반적인 기준(Huck, 2012)을 참고하였을 때 이는 작은 효과크기에 해당되고, 사후 두려움정서 수준의 총 변이(variation) 중 5% 정도만이 집단별 개입에 의해 설명되었으므로 설명력이 높다고 볼 수 없다. 따라서 결과를 해석함에 있어 두려움정서에 대해 집단 간 차이가 명확하다고 단정지을 수 없으며 다소간의 연관성만이 있다고 해석하여야 한다. 정서에 대한 부분은 추후 후속연구를 통해 그 영향을 보다 확실하게 확인할 필요가 있다.

집단별 차이가 있었던 두려움정서에 대해 Bonferroni 사후검증을 한 결과 두려움정서는 집단별로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났으며 타당화 집단은 통제 집단에 비해 통계적으로 유의미하게 낮은 두려움정서 점수를

표 5. 집단별 분노정서 및 두려움정서 점수의 기술통계 및 공분산분석

	집단	사전		사후		F	η^2
		M	SD	M	SD		
분노 정서	타당화(n=57)	20.86	4.61	14.45	5.45	.84	.01
	감정반영(n=58)	21.65	4.00	15.70	5.15		
	통제(n=58)	21.36	4.81	15.69	4.56		
	합계	21.29	4.47	15.28	5.07		
두려움 정서	타당화(n=57)	20.52	2.85	15.94	4.65	5.08**	.05
	감정반영(n=58)	20.86	2.50	17.36	4.25		
	통제(n=58)	20.03	3.51	18.27	4.70		
	합계	20.47	2.99	17.20	4.61		

주. ** $p < .01$

나타냈고($p = .005$), 감정반영 집단은 통제 집단에 비해 낮은 두려움정서 점수를 나타내었으나 통계적으로 유의미하지는 않았다. 타당화 개입은 감정반영 개입과 통제 개입에 비해 두려움정서의 감소에 효과적인 것으로 나타났다. 분노정서와 두려움정서에 대한 분석결과는 표 5에 제시하였다.

논 의

연구결과 자기수용과 관계맺음동기는 타당화 집단이 감정반영 집단과 통제 집단에 비해 통계적으로 유의미하게 증가하여 가설과 일치하는 결과를 확인할 수 있었다. 부적정서는 요인분석을 통해 분노정서와 두려움정서로 나누어 분석하였는데, 분노정서는 타당화 집단과 다른 집단의 차이가 통계적으로 유의미하게 나타나지는 않았지만 두려움정서는 타당화 집단과 통제 집단의 차이가 통계적으로 유의미하게 나타나 부분적으로 가설과 일치하는

결과를 확인할 수 있었다. 한편, 감정반영은 효과적인 개입으로 널리 인정받고 있음에도 불구하고 본 연구에서는 종속변인을 유의미하게 변화시키지 못했는데 이에 대한 논의와 각 변인에 대한 논의를 해보면 다음과 같다.

감정반영은 내담자의 감정을 반복하여 말하거나 바꾸어 말하는 개입으로 공감을 표현하는 방법의 하나로 인정받아온 개입이다. 그러나 본 연구에서는 감정반영이 타당화 개입에 비해 자기수용, 관계맺음동기 및 부적정서 변화에 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 이러한 결과가 나온 원인으로 본 연구자가 생각하는 가설은 다음과 같은데, 감정반영은 내담자가 자신의 감정을 자각하도록 하여 내담자의 탐색을 돕는 기법이기 때문에 감정반영 기법을 사용한 직후에 직접적인 효과를 내기보다는 장기적인 상담성과에 긍정적인 영향을 미칠 가능성이 있어 본 연구에서는 감정반영의 효과가 잘 드러나지 않았을 수 있다.

자기수용은 감정반영 집단과 통제 집단에 비해 타당화 집단에서 유의미하게 높게 증가

하는 것으로 나타나 타당화 개입이 감정반영 개입과 통제 개입에 비해 자기수용을 증가시키는데 효과가 있다는 것을 확인할 수 있었다. 김은하(2011)의 연구에서는 자기수용 대신 자존감을 종속변인으로 측정하였고 타당화 개입을 하였을 때 자존감이 증가한다고 보고하였는데, 자기수용과 자존감이 자신에 대한 긍정적인 평가와 관련된 변인이라고 볼 때 본 연구결과와 김은하(2011)의 연구결과와 일치하는 면이 있다고 볼 수 있다. 또한 자기수용은 부정적인 평가에도 불구하고 자기 자신을 존중하고 수용하는 것과 관련된 개념이므로 자기수용이 증가한다는 것은 자기 자신에 대한 자기관이 긍정적으로 안정되는 것과 연관이 있다고 볼 수 있는데, 이는 타당화 개입이 자기관의 안정성을 증가시킨다는 Lynch 외(2006)의 연구결과와 일치한다. 한편, 감정반영 집단은 통제 집단에 비해 자기수용의 증가 정도가 통계적으로 유의미하지 않아 감정반영 개입과 통제 개입이 자기수용을 증가시키는데 있어 효과차이가 없는 것으로 나타났다. 김은하(2011)의 연구에서는 통제 개입보다 감정반영 개입을 해주었을 때 자존감이 통계적으로 유의미하게 증가한다고 보고하였는데, 자존감과 유사하게 자신에 대한 긍정적인 평가와 관련된 변인인 자기수용이 본 연구에서는 증가하지 않았다. 이러한 결과가 나온 원인을 여러 가지로 추측해볼 수 있겠지만 본 연구자가 생각하는 가설은 다음과 같다. Hill과 O'Brien(1999/2012)에 따르면 상담자가 이렇게 내담자의 이야기를 주의 집중하여 경청할 때, 내담자는 자신이 가치 있고 자신의 이야기가 주목받을 만하다고 느끼게 된다. 따라서 내담자의 이야기를 귀 기울여 듣는 상담자의 비언어적인 행동 때문에 관찰자들은 내담자의 자기수

용이 증가하였을 것이라 지각하였을 수 있으며, 감정반영 개입과 간단한 요약의 하여준 통제 개입 간에 효과의 차이를 크게 느끼지 못하였을 수 있다.

관계맺음동기는 감정반영 집단과 통제 집단에 비해 타당화 집단에서 유의미하게 높게 증가하는 것으로 나타나 타당화 개입이 감정반영 개입과 통제 개입에 비해 관계맺음동기를 증가시키는데 효과가 있다는 것을 확인할 수 있었다. 사회적 배제경험 이후 정서표현이 관계맺음동기에 미치는 영향을 보았던 윤정순(2010)의 연구에서는 정서를 말로 표현하는 처치를 하였을 때 관계맺음동기가 증가한다고 보고하였는데, 본 연구에서는 타당화 집단만 관계맺음동기가 증가하고 감정반영 집단과 통제 집단은 관계맺음동기가 증가하지 않았으며 사전 점수와 사후 점수가 거의 동일하여 윤정순(2010)의 연구결과와 일치하지 않았다. 이러한 결과가 나온 원인으로는 본 연구에서 피험자들이 겪은 사회적 배제경험이 윤정순(2010)이 연구에서 사용한 사회적 배제경험인 Cyberball 게임보다 더 위협적이었기 때문에 쉽게 관계맺음동기가 회복되지 않았을 가능성이 있다. 이처럼 본 연구에서 사용한 사회적 배제경험이 위협적이었음에도 불구하고, 타당화 개입은 피험자들의 관계맺음동기를 유의미하게 증가시켰는데 이는 사회적 배제경험에서의 회복에 대한 연구를 통해 설명될 수 있다. DeWall, Twenge, Gitter와 Baumeister(2009) 및 Twenge(2005)의 연구에서는 칭찬이나 정적 평가를 통해 자기-개념을 복원시켜주는 것이 사회적 배제 경험 이후의 공격행동 감소에 효과적임을 발견하였다. 이러한 연구결과에 비추어보았을 때, 타당화는 내담자의 합리성, 즉 내담자의 행동에 대한 긍정적인 이유를 찾아

내담자에게 전달해주는 개입이기 때문에 내담자의 자기-개념을 복원시켜주므로 위협적인 사회적 배제경험 이후의 부정적인 영향을 감소시킨 것으로 보인다.

부적정서는 요인분석을 통해 분노정서와 두려움정서로 나뉘어 분석되었으며 분노정서는 세 집단 간 차이가 없었지만 두려움정서는 차이를 보였다. 보다 구체적으로 두려움정서는 통제 집단에 비해 타당화 집단에서 통계적으로 유의미하게 감소하였으나, 감정반영 집단과 통제 집단, 타당화 집단과 감정반영 집단 간의 효과 차이는 없었다. 이를 통해 타당화 개입이 감정반영 개입과 통제 개입에 비해 두려움정서를 감소시키는데 효과가 있다는 것을 확인할 수 있었다. 김은하(2011)의 연구에서는 사회적 배제경험 이후 타당화 집단이 통제 집단에 비해 통계적으로 유의미하게 더 낮은 부정정서를 보고하지만 감정반영 집단은 통제 집단과 부정정서 감소에 있어 효과 차이가 없다고 보고하고 있는데, 이는 본 연구의 결과와 정확히 일치한다. 또한 본 연구의 결과는 타당화 개입이 정서적 각성을 감소시킨다는 Lynch 외(2006)의 연구결과도 일치한다.

본 연구가 상담 연구와 상담 실제에 주는 의의 및 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 모의상담영상 제시를 통해 상담개입의 효과를 실험적으로 확인하였다는 의의를 갖는다. 본 연구는 연구결과에 영향을 미칠 수 있는 변인들을 통제하여 현장연구에 비해 내적 타당도를 높이면서도, 상담개입을 실시한 기존 상담실험연구(김은하, 2011; 윤정순, 2010; 이정민, 2012)보다 더 상담상황과 유사한 상담개입인 모의상담영상을 사용하여 외적 타당도 또한 높였다는 점에서 의미가 있다. 둘째, 본 연구는 타당화 개입, 감정반영 개입, 통제 개

입을 나누어 제시하고 비교함으로써, 타당화 개입의 효과를 구체적으로 확인하였다는 의의를 갖는다. 타당화 영상과 감정반영 영상 외에 통제 영상을 제시함으로써 상담자와 내담자가 대화를 한다는 그 자체의 효과를 통제하고도 타당화 개입과 감정반영 개입이 효과가 있는지 살펴보았고, 통제 개입 외에 효과가 있다고 평가된 감정반영 개입을 제시함으로써 타당화의 효과의 차이를 더 명확하게 드러냈다. 셋째, 본 연구는 상담자들이 실제 상담을 할 때 사용할 수 있는 구체적인 개입을 자극으로 활용하여 상담실제에 활용할 수 있는 연구라는 점에서 의의가 있다. 본 연구는 상담실제에서 타당화 개입을 사용하는 것이 내담자에게 도움이 된다는 것을 알려주었으며, 모의상담영상 축어록을 제시하여 타당화 개입을 구체적으로 어떻게 실시하였는지를 보여줌으로써 실제 상담과정에 활용할 수 있도록 하였다.

본 연구가 가지고 있는 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 실제 내담자가 아닌 관찰자를 통해 개입의 효과를 검증하였다는 한계를 가지고 있다. 상담은 실제 내담자 자신의 경험을 바탕으로 하여 이루어지기 때문에 관찰자가 이입하여 지각한 효과와 내담자들이 실제로 지각하는 효과에는 차이가 있을 수 있다. 그러므로 추후 연구에서는 관찰자의 입장이 아닌 실제 내담자를 대상으로 한 연구를 진행하는 것이 필요하다. 둘째, 본 연구는 연구 대상자 선정에 있어 다양한 집단이 포함되지 못했다는 한계를 가지고 있다. 추후 연구에서는 다양한 집단을 대상으로 연구를 진행하는 것이 필요하다. 셋째, 본 연구에서 사용된 실험영상들은 길이가 달라 효과를 정확하게 비교하기 어려운 한계를

가지고 있다. 실험영상 제작 전 대본 제작 시에는 상담자와 내담자의 반응횟수를 동일하게 하고 반응의 길이 또한 가능한 유사하게 만드는 등 개입 간 차이를 줄이고자 하였으나, 실제 영상 촬영 시에는 완벽하게 동일한 영상을 제작하기 어려웠고 실험에 이입할 수 있을 만큼 자연스러운 대본과 영상을 우선적으로 선정하다 보니 영상의 길이가 계획보다 다소 달라지게 되었다. 영상 또는 녹음자료를 제작하는 모의상담연구의 특성상 선행연구에서도 자극의 길이가 완벽하게 동일하지는 않았으나 이를 감안하더라도 이는 본 연구의 한계점이므로 추후 연구에서는 비교 및 통제집단을 가능한 유사하게 구성하여 정확하게 비교할 수 있도록 할 필요가 있다. 마지막으로 본 연구는 모의상담영상을 제시한 연구이기에 실제 상담 상황에서의 효과로 일반화시키기에 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서는 모의상담영상 제시가 아닌 실제 상담 상황에서의 개입 효과를 보는 연구를 진행할 필요가 있다.

참고문헌

- 김계원, 정종진, 권희영, 이윤주, 김춘경 (2011). 상담심리학의 최근 연구동향: 상담 및 심리치료학회지 게재논문 분석(2000~2009). 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 521-542.
- 김계현 (2002). 카운슬링의 실제(2판). 서울: 학지사.
- 김원중 (1993). 상담자 자아개방이 관찰자의 상담 평가에 미치는 영향: 상담자의 성에 따른 차이를 중심으로. 서울대학교 박사학위 논문.
- 김은하 (2011). Comparative effects of empathic verbal responses on negative affect after social exclusion. 서울대학교 박사학위논문.
- 김은하 (2013). 상담학에서 공감 연구에 대한 고찰: 국내 주용 상담학술지를 중심으로. 상담학연구, 14(5), 2851-2867.
- 김창대 (2009). 인간변화를 촉진하는 다섯 가지 조건에 관한 가설: 상담이론의 관점에서. 인간이해, 30(2), 21-43.
- 김창대, 권경인, 한영주, 손난희 (2008). 상담 성과를 가져오는 한국적 상담자 요인. 상담학연구, 9(3), 961-986.
- 박광석 (2001). 내담자의 친애 및 지배수준과 상담자의 공감에 따른 작업동맹의 차이. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 배정규 (1995). 정신분석치료에서의 공감과 인간중심치료에서의 공감. 사회과학연구 1(1), 323-335.
- 서영석, 안창일 (2003). 문화가치에 대한 충실도, 성격유형 및 상담경험이 상담기법에 대한 인식에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(3), 403-421.
- 서은경 (2011). 슈퍼바이지의 완벽주의와 개인 수퍼비전 작업동맹의 관계: 수치심, 자기수용, 인지대처의 매개효과. 이화여자대학교 박사학위 논문.
- 성예경 (2011). 상담자의 타당화가 회기평가에 미치는 영향에서 작업동맹의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 유성경, 손난희, 김창대, 홍세희, 권경인, 한영주, 윤정숙, 윤정순 (2009). 상담자의 타당화 수준 평가 척도 개발 및 타당화. 상담학연구, 10(4), 1873-1889.
- 윤정순 (2010). 글쓰기 및 말하기의 정서표현이 대인불안 성향자의 관계맺음동기에 미치는

- 영향. 서울대학교 석사학위 논문.
- 이수민 (2014). 상담자의 개입방법이 정서 및 상담효과에 미치는 영향. 한국교원대학교 석사학위 논문.
- 이영희, 박외숙, 고향자 (1996). 상담자-잠재적 내담자의 가치관 유사성과 기대되는 상담의 효과에 관한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 8(1), 27-45.
- 이정민 (2012). 사회적 배제 경험 이후 빈 의사 대화를 활용한 체형 치료적 개입의 효과. 서울대학교 석사학위 논문.
- 허영주 (2011). 상담자의 경력, 인지적 복잡성 및 정서적 복잡성이 타당화 능력에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 홍창희 (2004). 한국 정서경험척도의 개발과 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 23(3), 771-787.
- Angus, L. E., & Greenberg, L. S. (2011). *Working with narrative in emotion-focused therapy: Changing stories, healing lives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self acceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 177-189.
- Corsini, R. J., & Rosenberg, B. (1955). Mechanisms of group psychotherapies. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51, 406-411.
- Corsini, R. J., & Wedding, D. (2004). 현대 심리치료 (김정희 역). 서울: 학지사. (원전은 2000에 출판).
- DeWall, C. N., Twenge, J. N., Gitter, S. A., & Baumeister, R. F. (2009). It's the thought that counts: The role of hostile cognition in shaping aggressive responses to social exclusion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1), 45-59.
- Ekman, P. (1971). Universals and cultural differences in facial expressions of emotion. *Nebraska Symposium on Motivation*, 19, 207-283.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotional-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., & Pavio, S. C. (2008). 심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가 (이홍표 역). 서울: 학지사. (원전은 1997에 출판).
- Hayes, S. C., & Smith, S. X. (2010). 마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라 (문현미, 민병배 역). 서울: 학지사. (원전은 2005에 출판).
- Heppner, P. P., Kivlighan, D. M. Jr., & Wampold, B. E. (2008). *Research design in counseling (3rd ed.)*. Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Hill, C. E., & O' Brien, K. M. (2012). 상담의 기술 (주은선 역). 서울: 학지사. (원전은 1999에 출판).
- Hillen, M. A., Van Vliet, L. M., Haes, J. C. J. M., & Smets, E. M. A. (2013). Developing and administering scripted video vignettes for experimental research of patient-provider communication. *Patient Education and Counseling*, 91, 295-309.
- Huck, S. W. (2012). *Reading statistics and research (6th ed.)*. Boston, MA: Pearson Education.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York, NY: International Universities Press.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, NY: Guilford press

- Linehan, M. M. (1997). Validation and psychotherapy. In A. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in Psychotherapy* (pp. 353-392). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lynch, T. R., Champman, A. L., Rosenthal, M. Z., Kuo, J. R., & Linehan, M. M. (2006). Mechanisms of change in dialectical behavior therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of Clinical Psychology, 62*(4), 459-480.
- MacCluskie, K. (2012). 현대 상담기술 (홍창희, 이숙자, 정정화, 정민 역). 서울: 학지사. (원전은 2010에 출판).
- MacDonald, G., Kingsbury, R., & Shaw, S. (2005). Adding insult to injury: Social pain theory and response to social exclusion. In K. D. Williams, J. P. Forgas, & W. von Hippel (Eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (pp. 77-90). New York, NY: Psychology Press.
- Marra, T. (2006). 변증법적 행동치료 (신민섭 외 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2005에 출판).
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1986). Carl Rogers on the development of the person-centered approach. *Person-Centered Review, 1*(3), 257-259.
- Roter, D. L., Erby, L. H., Adams, A., Buckingham, C. D., Vail, L., Realpe, A., Larson, S., & Hall, J. A. (2014). Talking about depression: An analogue study of physician gender and communication style on patient disclosures. *Patient Education and Counseling, 96*(3), 239-345.
- Twenge, J. M. (2005). When does social rejection lead to aggression? The influences of situations, narcissism, emotion, and replenishing connections. In K. D. Williams, J. P. Forgas, & W. von Hippel (Eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (pp. 201-212). New York, NY: Psychology Press.
- Zane, N., & Ku, H. (2014). Effects of ethnic match, gender match, acculturation, cultural identity, and face concern on self-disclosure in counseling for Asian Americans. *Asian American Journal of Psychology, 5*(1), 66-74.

원 고 접 수 일 : 2014. 06. 01

수정원고접수일 : 2014. 09. 25

게재결정일 : 2014. 11. 26

The Effects of Counselor's Validation on the Self-Acceptance,
the Interpersonal Reconnection Motivation, and
the Negative Emotions: By showing Video of Counseling Situation

Yoo-Lim Koh

Chang-Dae Kim

Seoul National University

This study aimed to examine experimentally the effects of validation by showing video of counseling situations. Participants were undergraduate students of 173. They were divided into three groups in terms of conditions, which were a validation group, reflection group, and control group, respectively. Firstly, participants in the validation group reported significantly higher levels of self-acceptance. Secondly, participants in the validation group reported significantly higher levels of interpersonal reconnection motivation. Lastly, for negative emotions, factor analysis was used to understand the negative emotions clearly. Factor analysis revealed two types of emotions: the emotion of anger and the emotion of fear. There was no difference in the emotion of anger among three groups. However, participants in different groups were different on the levels of the emotion of fear. In conclusion, validation is more effective than other methods in increasing self-acceptance and interpersonal reconnection motivation and reducing emotion of fear.

Key words : Validation, Reflection, Therapeutic Intervention, Counseling Skills, Analogue Study

부 록

타당화 영상 축어록

- 상1: 그러면 친구들이 은정씨 앞에서 MT 다녀온 이야기했을 때 그때 마음이 어땠어요?
- 내1: 처음에는 당황스럽고 별로 기분이 안 좋았어요 진짜. 나도 같은 동기인데 어떻게 연락을 할 때 나한테만 연락을 안 할 수가 있나? 연락을 할 때 내가 그렇게까지 생각이 안 나나? 그런 생각이 드니까 이게 너무해 뭐 이런 걸 넘어서 좀 약간 아 진짜 나를 무시하나 그런 생각이 들더라구요. 근데 제가 뭐 그 당시에 화를 내지는 못했는데 생각해보면 진짜 좀 화가 났었던 것 같아요 그때.
- 상2: 맞아요. 사람을 없는 사람 취급을 하구요 연락도 안 주면 무시 받는다는 느낌이 들고 또 그 과정 속에서 화가 날 수 있을 것 같아요. 그런데 내가 은정씨 얘기를 들으면서 이렇게 느껴지는 건. 그 무시 받을 때 화가 난다 라는 건 사실은 나 여기 있어, 나 진짜 괜찮은 사람이야, 나 되게 중요한 사람이야 그런 것들을 그 사람들에게 좀 알리고 싶은 그런 마음이 있는 것 같아요.
- 내2: 네. 맞아요. 그래서 제가 처음에 그렇게 화가 났던 것 같기도 해요. 그런데. 제가 처음에는 그래서 화가 났는데요. 갈수록 제가 혼자서 생각을 해보니까. 이제는 뭐 개네들에게 어떻게 화가 난다기보다는요 오히려 제가 잘 어울리지 못해서 애들이랑 제가 이렇게 상황을 만들었던 생각이 자꾸 드는 거예요. 그래서 진짜 제가 너무 소심하고 제가 너무 바보 같고. 저한테 계속 화가 나는 거예요. 왜 나는 더 애들한테 다가가서 친해지고 말도 걸고 왜 내가 그런 걸 못했을까 후회가 되고.
- 상3: 상황을 이렇게 만든 내가 싫은가 보다. 내가 막 스스로 바보 같았다, 나한테 화가 난다 이런 말 하는 거 보니까 지금 은정씨 안에 나 바보 아니고 싶고, 바보 같지 않고 굉장히 괜찮은 사람이면 좋겠다는 그런 바람이 굉장히 큰 것 같아요. 근데 지금 일이 그렇게 안 됐잖아. 근데 그 바람이 너무 크니까 그래서 지금 이렇게 많이 속상한 것 같아요.
- 내3: 제가 그렇게는 생각을 못했었는데 선생님이 말씀해주시니까 진짜 좀 그런 것 같아요. 근데 선생님 그러면요 제가 뭘 이제 어떻게 해야 될지 잘 모르겠어요. 애들이 MT 갔다왔다 이렇게 얘기를 처음 딱 했을 때. 제가 그때 느낌이에요 되게 사람들이 있는데 그 사람들 사이에 제 자리는 없는 거예요. 저는 진짜 혼자 있는 거예요. 진짜 그런 느낌 다시 경험하고 싶지는 않아요 절대로. 근데 제가 한 번 이렇게 되니까 이제 다시 말을 건다 그런 걸 상상만 해도 일단 딱 긴장이 되고 애들한테 다시 다가가는 건 걱정이 되는 것 같아요. 애들도 제가 먼저 막 이렇게 다가가는 거를 별로 좋아할 것 같지도 않고. 제가 그렇게 했을 때 애 뭐야 왜 이래 이렇게 안 좋게 생각할까봐. 근데 그러면 저도 아 진짜 괜히 얘기했다 그런 생각이 들 것 같아요.
- 상3: 사람들이 내가 막 무슨 말 했는데 나를 재미없는 사람 또는 좀 어 이상해 이렇게 생각한

다고 가정해보면 충분히 그렇게 말을 하는 사람들이 무섭고 걱정될 것 같아요. 그런데다가 우리 지난 시간에도 얘기했지만 은정씨한테 있어서 사람들에게 내 자리를 찾는다는 건 굉장히 중요한 일이잖아요. 그런데 그런 사람한테는 그 상황이 얼마나 무섭겠어요. 그러니까 그렇게 무섭고 긴장되는 상황에서 지난번에도 용기내서 막 얘기하고. 그런데 MT도 이렇게 이번에 이런 일도 발생하고. 나 같았으면 포기했을 것 같은데 은정씨가 또 이번에 그래도 뭔가 무섭지만 이렇게 좀 시도를 해보려고 하는 그런 것들을 보면 자기 안에 그래도 나 친구들하고 정말 가깝게 지내고 싶은 그렇게 해서 내 자리를 만들고 싶은 그런 뭐랄까 마음? 소망 그런 게 진짜로 있는 것 같아요.

내3: 네. 진짜 그런 것 같아요.

감정반영 영상 축어록

상1: 그러면 친구들이 그렇게 은정씨 앞에서 MT 다녀온 이야기했을 때 그때 기분이 어땠어요?

내1: 음. 처음에는 진짜 좀 당황했구요. 기분이 많이 안 좋았어요. 나도 같은 동기인데 어떻게 나한테만 이렇게 연락을 안 할 수가 있나. 연락을 이렇게 다 돌릴 텐데. 내가 그렇게 생각이 안 났나? 그런 생각이 들었구요. 좀 너무한다는 걸 넘어서 약간 아 나를 무시한다 그런 생각이 들었어요. 뭐 근데 그 당시에 제가 애들 앞에서 화를 내지는 못했었는데. 근데 확실히 좀 화가 났었던 것 같기는 해요.

상2: 친구들이 나한테만 연락을 안 해주니까 내 생각은 하나도 안하고 나를 좀 무시하는 것 같은 느낌이 들었을 것 같아요. 화도 좀 났을 것 같구요.

내2: 네. 진짜 그랬어요. 근데 처음에는 그렇게 애들한테 화가 났는데요. 갈수록 이제 좀 생각을 해보면서 이제는 개네들한테 제가 화가 난다기 보다는 오히려 뭐랄까. 결국은 제가 잘 애들이랑 어울리지 못했고 이 상황을 만든 게 저라는 생각이 드니까 제가 너무 소심하고 제가 너무 바보같고 저한테 진짜 화가 나는 거예요. 아 진짜 왜 더 애들한테 진작에 친하게 다가가지 못해서 지금 이렇게 되었나. 저한테. 많이 후회스럽고 그랬어요.

상3: 지금의 이 상황을 내가 만들었다고 생각하니까 나한테 화가 나는 것 같아요. 그런데 내가 은정씨 입장이면 더 혼란스러울 것 같아요. 앞으로 어떻게 해야 될지 좀 무기력할 것 같기도 하구요.

내3: 네. 그런 것 같아요. 선생님, 근데 제가 어떻게 할지 잘 모르겠어요. 애들이 이제 처음 자기네들끼리 MT 갔다왔다 했을 때 제 느낌이에요. 사람들 사이에 이렇게 있는데 그 안에 제 자리가 없는 거. 진짜 제가 혼자라는 그런 느낌이었는데요. 이제는 아 진짜 그런 느낌을 제가 또 느끼고 싶지는 않거든요. 근데 한 번 이런 일이 생기고 나니까 이제는 애들한테 먼저 제가 말을 건다 이런 걸 생각만 해도 일단 딱 긴장이 되는 거예요. 먼저 다가간다는 게 너무 걱정이 되구요. 제가 또 먼저 다가가는 거를 개네도 별로 좋아할 것 같

지도 않고 애들이 이렇게 어우 애 뭐야 왜이래 이런 반응을 보일까봐. 그러면 저도 아 진짜 괜히 얘기했다 후회가 될 것 같고.

상3: 사람들에게 내가 말을 걸면서 다가가려고 하는데 혹시나 이상한 애나 아니면은 좀 재 미없어 이렇게 생각하지나 않을까 좀 그런 상황이 무섭다는 얘기로 들려요. 그리고 내가 친구들 앞에서 말했다가 분위기 썰렁해질까봐 염려도 좀 되고. 그리고 사람들이 그런 나 를 싫어할까봐 걱정된다는 얘기로 들려요.

내3: 네. 그런 것 같아요.

통제 영상 축어록

상1: 친구들이 은정씨 앞에서 그 MT에 다녀왔다는 이야기했을 때 마음이 어땠어요?

내1: 음. 처음에는 좀 당황했구요. 기분이 안 좋았어요. 나도 같은 동기인데. 어떻게 나한테만 이렇게 연락을 안 해주나? 연락을 돌릴 때 내가 그렇게까지 생각이 안 나나 싶어서. 너 무한다는 걸 넘어서 나를 좀 무시한다 그런 느낌이 들었어요. 당시에 제가 애들 앞에서 화를 표현하지는 못했지만. 근데 그때 확실히 좀 화가 좀 났던 것 같아요.

상2: 그러게요. 확실히 상황이 좀 어떻게 그렇게 된 것 같아요.

내2: 네. 근데 또 처음에는 그렇게 애들한테 화가 났는데요. 나중에 갈수록 점점 생각을 해보 면. 지금은 개네들한테 제가 화가 난다기보다도. 오히려. 제가 결국은 애들이랑 잘 못 어 울리고 제가 상황을 이렇게 만든 거니까요. 내가 진짜 소심하고 내가 진짜 바보 같고 저 한테 화가 나고 그런 거예요. 왜 나는 애들한테 더 다가가서 더 친하게 노력하고 그러지 않았을까 후회가 됐어요.

상3: 그렇구나. 내가 상황을 그렇게 만들었다고 생각이 드나 봐요.

내3: 네. 그런 것 같아요. 그런데. 이제는 진짜 어떻게 해야 될지를 잘 모르겠어요. MT를 갔다 왔다 이 얘기를 처음 들었을 때 그 느낌이에요. 사람들 사이에 있는데 그 안에 제 자리가 없는거. 저 혼자 진짜 혼자인거 그런 느낌이었는데. 진짜 그 느낌을 두 번 다시 느끼고 싶지는 않아요. 근데 이렇게 한 번 이런 일이 있고 나니까 이제는 애들한테 다시 말을 건다는 생각만 해도 긴장이 되고 제가 먼저 다가가는 게 되게 걱정이 되는 거예요. 애 들도 제가 먼저 다가가는 거를 별로 좋아할 것 같지도 않고. 애 갑자기 뭐야 왜 이래 이 렇게 안좋게 생각할까봐 그렇게 되면은 저도 아 진짜 괜히 얘기했다 이렇게 될 것 같아 서 걱정이 돼요.

상3: 앞으로 어떻게 행동해야할 지 고민이 좀 되는 것 같아요.

내3: 네. 고민이 돼요.