

온라인 매체를 활용한 성찰적 글쓰기 프로그램이 자기인식, 자기성찰 및 자존감에 미치는 효과: 상담심리전공 대학원생을 대상으로*

김민경

이정미†

용문상담심리대학원대학교

본 연구는 온라인 매체를 활용한 성찰적 글쓰기를 통해 상담심리전공 대학원생의 자기인식, 자기성찰 및 자존감의 변화를 검증하고자 하였다. 본 연구의 구조화된 성찰적 글쓰기 프로그램은 자기성찰에 대한 문헌과 선행연구들을 고찰하여 Pennebaker의 치료적 글쓰기, Adams의 저널치료, Rashid의 긍정심리치료를 토대로 구성하였으며, 박사학위를 소지한 상담심리전문가 3인의 감수를 받은 후 주 1회 8주간 실시되었다. 프로그램 실시 전과 후, 그리고 프로그램 종결 후 8주 경과 후 사전-사후-추후 측정에서 수집한 자료를 통해 실험집단(N=12)과 통제집단(N=13)의 차이를 비모수검정으로 비교한 결과, 본 연구의 구조화된 성찰적 글쓰기 프로그램은 수련중인 상담심리전공 대학원생들의 자기인식과 자기성찰, 그리고 자존감의 증진에 유의한 효과를 나타내었다. 이러한 결과는 온라인 매체를 활용한 구조화된 글쓰기 프로그램이 상담수련생들의 자기성찰을 돕는 수련프로그램의 일환으로 활용 가능하다는 점과 시·공간의 제약 및 신체상의 불편으로 인해 대면상담서비스 접근에 있어 어려움을 겪는 잠재적 내담자들에 대한 대안적 접근으로서의 가능성을 시사하는 결과라고 하겠다.

주요어 : 성찰적 글쓰기, 자기인식, 자기성찰, 자존감, 비모수검정

* 본 연구는 김민경(2016)의 용문상담심리대학원대학교 석사학위논문 ‘온라인 매체를 활용한 성찰적 글쓰기 프로그램이 예비상담자의 자기성찰, 자존감 및 심리적 안녕감에 미치는 영향’을 수정한 내용임.

† 교신저자 : 이정미, 용문상담심리대학원대학교 상담심리학과, 종로구 율곡로 154

Tel : 02-763-7448, E-mail : bice0213@yongmoon.ac.kr

Corey(2012a)는 상담자로서의 기본요건 중 하나로 인간으로서의 자기 자신에 대한 이해를 강조하였다. 이러한 관점에서 볼 때 상담자 교육 및 훈련에서의 자기성찰은 지속적으로 반복되고 강조되어야 할 부분이다. 현재 우리나라에서 전문가로서의 역량개발 및 개인적 성숙을 위한 상담자훈련에서 성찰과 관련된 부분은 주로 전문가의 슈퍼비전이나 교육 분석을 통해 이루어지고 있어(배연옥, 조성호, 2009; 하정, 홍지영, 2011; 허재경, 김지현, 2009), 전문가에 의존하는 비중이 상당하다고 볼 수 있다. 이에 상담수련생들로 하여금 보다 자기주도적이고 실천적으로 자기이해와 성찰을 할 수 있도록 돕는 전문적인 개입이 필요하다고 하겠다.

상담자의 역량발달에 있어 자기성찰의 중요성은 국내외 여러 학자들이 주장해왔는데, 자기성찰은 상담자의 자기인식, 자기이해, 상담기술과 역량의 발달을 통해 역전이 행동 및 역전이 관리능력 증진에 도움을 준다는 점에서 매우 중요하다(황주연, 정남운, 2010). 이에 연구자들은 상담자의 역량발달에 있어 자기성찰의 중요성을 강조하며 주요 구성개념을 밝히고자 노력해왔다. 황채운, 박지아, 유성경, 강지연(2009)은 자각(자기인식), 자기수용, 문제직면, 자기개방 및 타인이해를 자기성찰의 주요 요소로 보았고, 허재경과 김지현(2009)은 제 3자 입장 보유, 자기탐색, 비판적 탐구, 자기역동인식, 자기개방을 주요 요소로 꼽았으며, 고윤희와 박성현(2014)은 문제자각, 미해결 과제 숙고, 관계패턴 이해, 자기신뢰, 의미의 재발견과 자기수용을 통한 타인수용 및 자기개방을 주요 요소로 보았다. 또한 Takano와 Tano(2009)는 자기성찰을 통해 상담자가 스스로에 대한 지식이 증가하면서 자신의 인격적

성숙과 정신건강 측면에서 도움을 받는다고 밝혔으며, 조유경(2012)은 상담자가 자신을 효율적인 상담도구로 활용하기 위해서는 자기자각이 중요하며 이를 위한 성찰훈련이 필요함을 강조하였다.

자기인식(self-awareness)이란 개인이 자신의 생각이나 감정에 주의를 집중하여 알아차리는 것으로서(Duval & Wicklund, 1973) 상담분야에서 중요한 개념으로 다루어지고 있다. 그 이유는 자기인식을 높임으로써 자기이해를 증진할 수 있고, 이를 통해 개인이 보다 잘 기능하는데 기여하기 때문이다(이정미, 박홍석, 2017). 자기인식의 증진은 상담의 주요 과정인 동시에, 상담을 통해 이루고자 하는 목표이기도 하다. 자기인식이 개인의 심리적·정신적 건강에 미치는 영향을 고려할 때 상담성과는 내담자의 자기인식 능력에 달려있다고 해도 과언이 아니다(Brodley, 1999). 그러나 이는 상담서비스를 받는 내담자뿐만 아니라, 이를 제공하는 상담자에게도 해당 된다고 볼 수 있다. 건강한 자기인식은 내면의 부분적 자기들을 통합하게 하고 자기에 대한 이해를 통해 모호함을 줄여 주며, 숙달감을 갖게 하고, 아울러 자신에게 최고의 이익이 되는 방향으로 행동을 이끌기 때문이다(Yalom & Leszcz, 2005).

상담자의 자존감(self-esteem) 또한 효율적인 상담도구로 활용할 수 있는데, 내담자의 성장을 돕는 상담에 있어 상담자의 자존감이 내담자와의 상담관계에 중요한 영향을 미치기 때문이다(김은실, 2015). 자존감은 그동안 건강한 개인의 발달에 있어 가장 중요한 지표 중 하나로 간주되어 왔으며(Harter, 1999), 이러한 이유로 심리학분야에서 오랫동안 많은 관심을 받아온 구성개념이다(박홍석, 이정미, 2015). Rosenberg(1965)에 의해 자존감 연구가 처음 시

작성 이래로 지금까지 자존감의 속성에 대해 학자들마다 다양한 의견이 있었다. 70년대에는 자존감을 안정적인 속성을 지닌 개념으로 간주하였고, 80년대에는 자존감을 상태적 속성을 지닌 개념으로 보는 견해가 등장하여 주목 받았으며, 2000년대 들어서는 어떤 사건이 개인에게 미치는 영향과 그 영향에 의한 자기 가치의 변이로 인해 자존감이 특질 수준 내에서 높아지거나 낮아지기도 한다는데 학자들의 의견이 모아지고 있다(Crocker & Wolfe, 2001; Greenier, Kernis, McNamara, Waschull, Berry, Herlocker, & Abend, 1999). 이를 바탕으로 볼 때 자존감은 어떤 계기로 인해 변화가능하며, 그것이 바람직한 전문적 개입의 결과로서 가능하다면, 상담자의 자존감 향상을 위한 개입을 고안하는 것이 필요하다 하겠다.

더불어 자기성찰이 자기인식(이우진, 김정애, 2016)과 자존감(고은숙, 2010; 이병준, 2011; 장희선, 2006)의 증진에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구들을 고려할 때, 자기성찰은 개인의 내적 성장을 위해 필요한 과정이라고 할 수 있으며, 특히 상담자의 자기인식과 자기이해 및 자존감의 증진에 도움이 된다는 가설이 가능하다. 자기성찰은 상담자 개인에게 매우 중요한 요인이다. 선행연구에 의하면 자기성찰을 촉진하는 방법으로 일지 및 자서전적 글쓰기(Brookfield, 1995; Stickel & Trimmer, 1994)가 연구자들의 주목을 받아왔는데, 전문가로서의 성장을 위한 교육과 훈련이 필요한 상담자들에게 수퍼비전이나 교육분석의 대안으로 활용할만한 가치가 있기 때문이다(Mackaskill, 1999). Daniels와 Feltham(2004)은 성찰적인 글쓰기 작업이 상담자의 개인적인 성장 및 전문가로서의 발달을 도와 자기인식과 자기수용을 향상시키고, 상담에서 활용 가능한 치료적 도

구로서 글쓰기를 학습하는데도 유용하다고 설명하였다. 또한 Dewey(1933)는 지식이나 기술을 가르치기보다 성찰습관을 발달시키는 것이 더욱 중요하다고 강조하였다. 이에 따라 상담자 교육과 훈련에 있어 이론과 기법교육 못지않게 상담자 개인의 성찰훈련이 필요하다고 여겨지며, 이러한 과정에서 글쓰기의 가치를 고려해볼 수 있을 것이다.

감정이나 생각, 경험 등을 각자의 방식으로 자유롭게 표현할 수 있는 글쓰기는 특별한 재능을 요구하지 않으며, 소통의 도구로서 누구든지 쉽게 활용 가능하다. 다만, 자신을 진솔하게 드러내는 글쓰기는 스스로의 마음이나 생각을 들여다보려는 자기성찰에 대한 의지가 필요하며, 이는 고통에 직면하고 견딜 수 있는 힘이 필요한 작업이다. Bolton, Howlett, Lago와 Wright(2004)는 자신이 작성한 글을 다른 사람에게 공개하지 않는다고 해도, 글을 썼다는 행위 자체가 치료행위라고 하였다. 즉 자신에 대한 글쓰기 작업은 자신의 이야기를 솔직하게 풀어내는 것과 같으며, 이는 상담 및 심리치료 과정에 있어 기본적인 치료요인이라고 할 수 있다(Pennebaker, 1997; Stiles, Shapiro, & Elliott, 1986). 또한 Adams(1998)는 그녀의 저서 *The Way of the Journal*에서 어디에서든 노트 한 권이면 치료작업이 가능하다는 의미로 글쓰기(저널)치료를 ‘2,000원짜리’라고 표현했다. 이렇게 치료적으로 활용 가능한 글쓰기는 또한 메타분석연구를 통해 상담 및 심리치료 장면에서 효과적인 도구로 인정받게 되었다(이예슬, 2014; Smyth, 1998).

현재 글쓰기 치료는 ‘저널치료’ 또는 ‘치료적 글쓰기’라는 명칭과 혼용되고 있다(김화중, 2012). 이봉희(2007)는 저널(journal)을 인생 또는 문제를 깊이 성찰하고 이해하기 위해 개인 내

면의 생각과 느낌을 글로 표현하는 반성적인 글쓰기, 즉 성찰의 개념으로 설명하였다. 성찰적 글쓰기는 자기 서사의 단순 나열이나 감정에 대한 추상적 기술이 아닌, 자신에 대한 탐구를 통해 지금까지의 나를 이해하고 새로운 나를 발견하며 변화의 동기 유발이 가능한 글쓰기 과정(오태호, 2012; 한래희, 2014)으로서 나와 타인, 외부 세상과의 관계를 성찰하게 한다(박세원, 2012; 한래희, 2014). 이와 같은 연구들을 근거로 상담 및 심리치료 장면에서 성찰적 글쓰기의 긍정적인 효과와 더불어 상담자를 위한 성찰교육 및 훈련의 한 방법으로 성찰적 글쓰기를 활용할 수 있을 것으로 판단된다.

성찰적 글쓰기에 관한 연구는 크게 자유로운 쓰기 작업인 Pennebaker의 표현적 글쓰기, 즉 치료적 글쓰기와 숙고적인 쓰기 작업인 Adams의 저널치료로 구분된다. Pennebaker(1997)는 자기표현의 수단으로 철자나 문법에 신경 쓰지 않고 쓰는 동안 쉬거나 멈추지 않는 글쓰기가 중요하다고 하였다. 이러한 자유로운 글쓰기가 스트레스 사건에 대한 생각과 감정을 반복적으로 표현하게 하여 부정감정 표현이 증가하면서 정서조절 능력이 향상되고, 결국 그 사건에 대해 직면하게 되어 인지를 재구조화할 수 있다는 것이다(Davidson, Schwatz, Sheffield, Moord, Lepore & Gerin, 2003; Pennebaker, 1997). 반면 Adams(1990)는 스스로를 돌보며 자신의 이해와 성장을 위한 자기발견의 도구로서 저널쓰기를 제안하였다. 이는 정신과 신체, 감정의 성숙과 건강을 위해 숙고하고 이해하며 수용하는 반성적인 글쓰기 작업으로, 쓰는 사람의 내적 경험과 이에 대한 반응 및 인식에 초점을 두고 있다(이봉희, 2007).

글쓰기의 치료적 효과를 검증한 국내 연구들을 살펴보면 다음과 같다. 이은정과 조성호(2000)는 글쓰기를 통한 심리적 상처의 고백이 신체증상과 부정정서 및 상처경험으로부터 받는 영향의 정도를 감소시키고 정적정서를 높인다고 밝혔다. 또한 외상 후의 감정과 생각을 글로 표현하는 작업을 통해 침투사고 및 회피 정도가 감소하고, 성장적 반추가 유의하게 증가했음을 보고한 연구들(백정미, 이민규, 2010; 장재혁, 2013)도 있다. 이정희와 김춘경(2011)의 연구에서는 온라인 글쓰기 프로그램을 통해 근육병 청소년의 자아개념이 향상되고 우울이 감소되었으며, 장현아(2011)는 인터넷을 매개로 한 글쓰기 치료를 통해 PTSD(Post Traumatic Stress Disorder) 증상이 개선되었음을 보여주었다. 또한 글쓰기 작업이 자존감의 향상에 효과가 있다는 연구결과들(문지혜, 2009; 장희선, 2006; 조명숙, 2010)은 꾸준히 보고되고 있다.

이상의 연구들을 고려할 때, 성찰적 글쓰기는 주로 병리적인 부분에 대한 치료적 개입으로 활용되어 온 것으로 보인다. 그러나 긍정심리치료적인 관점에서 특별한 심리적인 문제가 없는 사람들에게도 성찰적 글쓰기를 활용할 수 있을 것이다. Corey(2012b; 2015)는 상담자로서의 자신의 강점 및 개인적 특성에 대한 이해와 더불어 개인적 삶의 목적 및 상담자로서의 일의 의미를 연결 짓는 성찰의 중요성을 역설하였다. 이를 고려하면, 성격강점을 통한 긍정적인 자기이해와 정적정서 구축을 통한 자존감의 증진, 그리고 삶의 의미 발견과 추구를 통한 행복의 증진에 초점이 있는(Rashid, 2008) 긍정심리치료적인 측면에서 상담자의 자기성찰을 위해 성찰적 글쓰기를 적용해볼 수 있겠다.

글쓰기의 효과에 대한 최근 연구동향을 살펴보면 SNS(Social Network Service, 이하 SNS)나 블로그(Blog) 등의 온라인 매체를 활용한 글쓰기에 대한 연구들이 많이 진행되고 있는데, 글과 사진 게시 등의 콘텐츠 업로드를 통한 커뮤니케이션 및 다른 사람들과의 관계 맺기 유형, 그리고 SNS 사용동기 등과 관련된 것이 주를 이루고 있다(김성식, 2013; 신현기, 우지숙, 2011; 장현미, 2013; 황유선, 2011; Kathrin, Rainer, & Roland, 2015). 이처럼 온라인 매체와 글쓰기를 접목시킨 지금까지의 국내 연구들은 주로 기록되거나 업로드된 글 또는 사진 등에 내포된 메시지의 기능, 즉 커뮤니케이션의 방법과 그 목적에 주목해 왔다. 그러나 최근 연구들은 온라인에서의 글쓰기를 치료적으로 적용해보고자 하는 시도들을 하고 있다. Tao(2014)는 SNS를 활용한 상담적 접근에서 내담자와 치료자 상호 간의 페이스북(facebook) 글쓰기 교환 작업을 통한 상담 역시 대면상담과 같은 효과가 있다고 주장했다. 그에 따르면 심리치료 분야에 있어 컴퓨터를 매개로 한 기술적인 중재는 각 개인들 간의 관계와 경험을 직접적으로 다루는 것을 가능하게 한다고 설명했다. 또한 PTSD 증상을 가진 대상에게 이메일을 활용한 구조화된 글쓰기 치료를 적용한 장현아(2011)의 연구에서도 인터넷을 매개로 한 글쓰기 치료의 가능성을 보여주었다. 페이스북에서의 성찰일기 작성 및 상호 간 피드백은 대학생 동료 간의 상호작용을 높이며, 객관적인 자기탐색을 유도해서 적극적이고 성찰적인 진로탐색 작업을 이끌어낸다는 서주연과 이정민(2013)의 연구 역시 온라인 매체에서의 글쓰기 작업에 대한 치료적인 효과를 기대하게 한다.

이에 본 연구에서는 전술한 바와 같은 문헌

및 선행연구 고찰을 토대로 구조화된 성찰적 글쓰기 프로그램을 구성하고, 성찰작업의 일환으로 최근 연구자들 사이에 시도되고 있는 온라인 매체를 활용함으로써 그 효과를 검증해보고자 한다. 온라인 매체 중에서도 특히 사적인 일상이나 생각, 느낌 등을 자유롭게 기록할 수 있는 일지 형태의 글쓰기가 가능한 블로그를 글쓰기 작업 공간으로 활용하고자 하였다. 블로그는 타인과의 교류도 가능하지만 무엇보다도 사적 자료수집 및 일기 작성 등의 표현매체로서의 특징이 강하며, 이의 이용자들은 게시글 작성에 있어 신중함을 보인다(김은미, 이준웅, 장현미, 2011)는 점에서 본 연구의 목적과 부합되는 수단이라고 판단되었기 때문이다. 본 연구는 치료적 도구로서의 성찰적 글쓰기가 상담자의 인간적 자질 및 전문성 개발 교육에서 활용될 수 있는지를 검증하는데 주된 목적이 있으며, 특히 상담자 성찰훈련의 측면에서 수련중인 상담심리전공 대학원생을 대상으로 성찰적 글쓰기의 효과를 알아보고자 하였다. 본 연구목적을 위하여 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 온라인 매체를 활용한 성찰적 글쓰기는 상담수련생들의 자기인식을 증진시키는가?

둘째, 온라인 매체를 활용한 성찰적 글쓰기는 상담수련생들의 자기성찰을 증진시키는가?

셋째, 온라인 매체를 활용한 성찰적 글쓰기는 상담수련생들의 자존감을 증진시키는가?

방 법

연구대상

본 연구는 상담수련 중에 있는 상담심리전

공 대학원생 25명을 대상으로 하였다. 상담심리학을 공부하는 사람들의 온라인모임인 카페에 연구 참여 모집공고를 내고, 자율적으로 연구 참여에 동의한 34명을 실험집단과 통제집단에 각 17명씩 무선할당하였다. 총 34명으로 시작하였으나, 주 1회 성찰적 글쓰기를 진행해야 하는 프로그램 절차를 이행하지 못한 실험집단 5명과 사후 및 추후측정에서 설문에 응하지 않은 통제집단 4명을 제외하고 최종적으로 25명으로부터 자료를 수집하여 분석하였다. 그리하여 본 연구에서 최종적으로 분석에 포함된 참여자는 실험집단 12명, 통제집단 13명이었고, 성별구성은 남자 2명(8%), 여자 23명(92%)이었으며, 평균연령은 35.08($SD=8.44$)세였다.

측정도구

자기인식척도

자기인식의 변화를 측정하기 위해 Govern과 Marsch(2001)의 다차원모델에 근거하여 이정미와 박홍석(2017)이 개발한 자기인식척도를 사용하였다. 내적 자기인식(“나는 내 안의 감정에 대해 잘 알아차린다”, “나는 내 삶에 대해 깊이 생각한다” 등), 대인관계적 자기인식(“나는 내가 어떻게 보여지는지 잘 알고 있다”, “나는 다른 이들이 나를 어떻게 생각하는지 잘 알아차린다” 등), 환경적 자기인식(“나는 내 주변에서 어떤 일들이 일어나고 있는지 잘 알고 있다”, “나는 내 주변의 모든 대상들을 잘 인식하고 있다” 등)의 3요인으로 구성되었으며 각 3문항, 총 9문항의 7점 Likert 척도이다. 이정미와 박홍석(2017)의 연구에서 자기인식척도의 내적일치도(Cronbach's α)는 내적 자기인식 .80, 대인관계적 자기인식 .89, 환경적 자기인

식 .85이었으며, 본 연구에서는 .85, .93, .88, 전체 .90으로 나타났다.

자기성찰척도

성찰수준의 변화를 측정하기 위해 황주연(2011)이 개발한 자기성찰척도를 사용하였다. 자기탐색(“나는 화가 나면 무엇 때문에 화가 났는지 생각해본다”, “나를 불편하게 하는 경험들은 어떤 의미가 있는지 궁금하다” 등), 자기이해(“내가 하는 걱정이 나에게 어떤 영향을 미치는지 이해한다”, “힘든 일을 겪으면서 나에게 대해 새롭게 알게 된 적이 있다” 등), 타인탐색(“상대방과 의견이 다를 때, 그가 원하는 것이 무엇인지 생각해본다”, “상대방에게 서운할 때 상대방이 보인 태도가 무엇을 뜻하는지 생각해본다” 등), 타인이해(“상대방과 의견이 달라도 마음 편하게 그를 배려한다”, “상대방이 보인 행동에 대해 곰곰이 생각하면 그의 마음이 심정적으로 이해가 간다” 등)의 4요인으로 각 5문항씩 총 20문항, 5점 Likert 척도로 제작되었다. 자기성찰척도의 내적일치도(Cronbach's α)는 자기탐색 .86, 자기이해 .82, 타인탐색 .79, 타인이해 .70, 전체 .90이며 본 연구에서는 .85, .80, .88, .86, .89로 나타났다.

자존감척도

자존감의 변화를 측정하기 위해 Rosenberg(1965)의 Self-Esteem Scale(RSES)를 전병재(1974)가 변안한 척도를 사용하였다. ‘나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다’, ‘나는 자랑할 것이 별로 없다’ 등의 질문으로 구성된 총 10문항, 5점 Likert 척도이며 서수균과 권석만(2002)의 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 .89, 본 연구에서는 .80으로 나타났다.

연구절차

Pennebaker(2004), Adams(1998) 그리고 Rashid(2008)의 연구를 참고하여 본 연구의 대상에 맞게 프로그램을 구성하고, 이에 대한 지도 및 감수를 박사학위를 소지한 상담심리전문가 3인에게 받았다. 전체 8회기로 구성된 성찰적 글쓰기 프로그램 시행에 앞서, 프로그램의 적절성 및 참여자의 흥미와 동기 등을 점검하기 위해 먼저 예비프로그램을 시행하였다. 본 프로그램과 동일한 조건으로 실시하기 위해 상담심리전공 대학원생 4명을 대상으로 2015년 6월 넷째 주부터 8월 셋째 주까지 주 1회, 총 8회기를 진행하였다. 회기 중 예비프로그램 참여자들에게 프로그램에 대한 소감을 묻고 진행 시간 및 회기별 주제의 연속성과 연구주제와의 연결성 등에 대한 의견을 수집할 수 있었으며 이를 통해 본 프로그램의 내용 및 진행과정을 수정·보완하였다.

이후의 본 프로그램은 예비프로그램에 참여하지 않은 서울시 거주 상담심리전공 대학원생을 대상으로 하였다. 본 프로그램을 실시하기 전에 먼저 연구참여자와의 첫모임에서 성찰훈련으로서의 글쓰기 작업의 의의를 설명하고 프로그램 진행 방법 및 과정 전반에 대해 구조화하는 오리엔테이션을 진행하였다. 오리엔테이션은 90분가량 진행되었으며, 연구자가 제안한 3회의 오프라인 모임 중 참여 가능한 날을 선택해서 참석하도록 하였다. 오리엔테이션에서는 프로그램에 대한 내용 이외에도 각자의 글쓰기 작업 공간, 즉 개인블로그를 인터넷포털사이트를 이용해서 제작하도록 하고 개인정보의 노출을 원하지 않을 경우 비밀번호 사용을 권유하였으며, 블로그 게시판 비공개 설정이 가능하므로 이에 대해 참여자 스스

로 선택할 수 있음을 고지하였다. 이후 참여자들을 실험집단과 통제집단으로 나누었으며, 통제집단은 무처치 통제집단으로서 실험집단이 회기에 참여하는 동안 특별한 활동에 참여하지 않았고, 사전-사후-추후 측정에만 참여하도록 하였다.

본 연구는 성찰적 글쓰기 프로그램에 참여하는 실험집단과 참여하지 않은 통제집단에게 사전-사후-추후검사를 실시하여, 각 집단 간 실험처치 결과를 시기별로 비교하였다. 프로그램의 효과 검증을 위해 프로그램 마지막 회기 종결 후에 실험집단과 통제집단 참여자들에게 사전 설문지와 동일한 설문지로 사후검사를 실시하였다. 또한 프로그램 종결 후의 효과 지속 여부를 알아보기로 프로그램 종료 8주 경과 시점에 사전·사후검사 설문지와 동일한 설문지로 추후검사 자료를 수집하였다.

성찰적 글쓰기의 회기별 주제 및 내용은 매 주 월요일 오전에 실험집단 참여자들의 메일로 발송하고 이에 대해 해당 주 금요일을 마감기한으로 하여 각자의 블로그에 내용을 포스팅하는 방식으로 진행하였다. 또한 글쓰기 작업을 진행함에 있어서 분량 및 진행시간에 대해 제한은 없지만, 최소 20분의 시간은 할애하도록 하였다. 다만 본 연구는 프로그램 진행을 위해 회기별로 연구참여자들을 직접 만나지 않고 각자의 자발성에 맡기는 만큼 실험집단이 글쓰기 프로그램에 충실히 참여했음을 확인하는 과정이 필요했다. 이에 연구참여자가 ‘쓰기 과제를 충분히 이해했는지, 글쓰기 중 방해요인은 없었는지, 시간은 어느 정도 걸렸는지, 자신의 생각이나 감정을 솔직하게 표현했는지, 쓰는 동안 부정적서와 정적서서가 1점(전혀 그렇지 않다)~10점(매우 그렇다) 중 몇 점인지’ 등의 질문에 체크하고 이를 매

회기마다 연구자에게 메일 발송을 하게 함으로써 프로그램 참여에 대한 확인을 하였다. 본 프로그램은 집이나 학교 등 인터넷을 사용할 수 있는 환경 어디에서든지 참여가 가능했는데, 사후설문 및 추후설문을 진행할 때 면담을 통한 연구자의 구두질문에 의하면 주로 집에서 참여하였다고 응답하였다.

참여자들의 개인일정을 고려하여 전체 참여자들을 3개의 집단으로 구분하고 프로그램 시작 일자에 차등을 두었다. 이에 따라 2015년 8월 둘째 주부터 10월 넷째 주까지 총 12주 내에서 구분된 집단에 따라 각각 8회기 프로그램이 진행되었으며 최종 추후설문은 12월 둘째 주에서 넷째 주 사이에 이루어졌다.

성찰적 글쓰기 프로그램

본 연구에서 활용한 성찰적 글쓰기 프로그램은 표현적 글쓰기, 저널치료, 긍정심리치료 프로그램의 내용을 조합하고 자기성찰의 주요 구성요소에 대한 선행연구를 참고하여 표 1과 같이 구성하였다. 표현적 글쓰기는 경험, 감정, 생각에 대해 제한이나 한계 없이 드러내는 것으로 Pennebaker(2004)의 저서 *Writing to Heal*을 참고하였다. 이는 외상경험에 대한 노출작업의 일환으로 글쓰기를 위해 기본적으로 요구되는 자세이며 특히 초반 작업에 필요한 요소이다. 쓰는 사람의 내적 경험과 이에 대한 반응 및 인식에 초점이 있는(이봉희, 2007) 저널쓰기의 요소는 Adams(1998)의 *The Way of the Journal*을 활용하였다. 이는 정신과 신체, 감정의 성숙과 건강을 위한 목적을 가진 반성적인 글쓰기로 특히 숙고하고 이해하며 수용하는 작업에 필요하다. Rashid(2008)가 체계화한 긍정심리치료 프로그램은 성격강점과 정적 정서

구축 및 삶의 의미 증진을 목적으로 하는데, 이 중에서도 문제와 거리를 두고 새롭게 대처하거나 해석하는 등 낙관성과 희망을 주제로 한 긍정적인 자기이해와 의미증진의 내용을 성찰적 글쓰기 프로그램의 일부로 적용하였다.

전체 회기별 프로그램 내용은 ‘자각-탐색-이해 및 수용-의미의 재발견’의 4단계로 구성되었다. 우선 자각단계(1, 2회기)는 ‘지금-여기’에서 자신을 인식하고 이와 관련한 경험을 표현하는데 도움이 될 수 있는 작업으로, 현재의 자신을 발견하고 이를 통해 세상을 바라보거나 살아가는 자신의 방식을 알아차릴 수 있도록 하였다. 이를 위해 제시된 문장의 뒤를 이어 작성하는 쓰기 과제와 자신이 보는 나와 타인이 보는 나, 자신의 양면성에 대한 옹호와 논박 등에 대한 쓰기 과제를 제시하였다.

탐색단계(3, 4회기)에서는 문제 및 감정의 원인 등에 대한 숙고의 과정을 주제로 하였다. 이를 통해 기존의 갈등양상이나 경험을 다시 생각해볼 수 있으며 다양한 관점으로 나와 타인, 세상을 탐색하게 하는데 도움이 되도록 하였다. 이를 위해 여러 상황 속의 다양한 자신의 모습과 반복되는 갈등양상 및 자신을 둘러싼 환경의 영향과 변화를 바라는 점 등에 대한 쓰기 과제를 제시하였다.

이해 및 수용단계(5, 6회기)에서는 자신의 관계, 상황적 한계 등에 대해 이해하고 이에 대한 자신의 반응을 수용하는 것을 주제로 하였다. 표현하지 않았던 감정 등을 자신과 타인에게 피해가 되지 않도록 표출하고 감정적인 정화과정을 거쳐 나의 마음뿐 아니라 타인 및 갈등상황에 대해 재구성해보고 서로의 한계를 인정하고 수용할 수 있도록 하였다. 이를 위해 지금까지의 삶을 회고하면서 인상적인 경험을 떠올려보고 그것이 현재의 나와

표 1. 성찰적 글쓰기 프로그램의 회기별 내용

주 제		내 용
0	오리엔테이션	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램의 목적과 과정 및 프로그램 실시 규칙에 대한 안내 · 개인 블로그 제작 및 사전설문조사
	문장완성하기	<ul style="list-style-type: none"> · 제시된 문장의 뒤를 이어 완성하기
1	자각	<ul style="list-style-type: none"> · 내게 보는 나; 나는 누구인가? 내가 원하는 것은? - 자신에 대해 다양하게 질문하고 이에 대해 답하기 · 남이 보는 나; 드러내고 싶은 나; 숨기고 싶은 나 등
	내적 대화하기	<ul style="list-style-type: none"> · 현재의 나와 내 안의 타자가 서로의 모습을 옹호-반대 의견
2	자각	<ul style="list-style-type: none"> · 자신에 대한 통념 발견하기 - 통념을 거스를 수 있는 제3의 시선 설정 - 제3의 시선으로 나에 대해 작성해보기
3	탐색	<ul style="list-style-type: none"> · 일상생활 속 갈등상황 및 경험과의 대화 또는 인물, 감정 묘사 - 갈등상황 속 자신과의 대화 및 모습 묘사 - 신체(일부), 생각, 감정 등과의 대화 - 상황 속 다른 인물(가족, 친구 등)과의 대화 및 인물 묘사 - 장애물과의 대화 및 장애물의 모습 묘사하기 등
4	탐색	<ul style="list-style-type: none"> · 주위 환경(상황) 및 그 안의 나 - 나를 둘러싼 환경 탐색 - 그 속의 나의 위치에 대한 생각이나 마음 - 내가 원하는 환경(사회, 문화 등)에 대한 기대 - 원치 않는 환경 속에서 내가 할 수 있는 것
5	이해 및 수용	<ul style="list-style-type: none"> · 성찰에세이 · 지금까지 자신의 삶에서의 절정기, 침체기, 전환기 · 어린 시절의 경험과 현재의 나 · 가족과의 관계와 내 삶
6	이해 및 수용	<ul style="list-style-type: none"> · 가상의 이야기 · 새로운 시선으로 경험 바라보기 - 가상의 독자를 위한 글쓰기 - 가상의 독자에게 쓴 동일한 경험에 대해 나에게 다시 쓰기 · 경험의 재구성 - 자신의 실제 경험을 새롭게 써보기
7	의미의 재발견	<ul style="list-style-type: none"> · 하나의 문이 닫히면 또 다른 문이 열린다 · 낙관성과 희망에 초점. 사건 및 상황의 의미를 긍정적이고 건설적인 방향으로 다시 보기 - 인생에서의 중요 경험에 대한 또 다른 가능성 - 또 다른 가능성을 방해하는 요인 - 나의 비전
8	의미의 재발견	<ul style="list-style-type: none"> · 나에게 쓰는 편지 · 지난 회기 정리 · 미래의 나에게 쓰는 편지 - 미래의 내 모습에 대한 구체적인 상상 - 지금까지의 나를 격려하는 편지

어떤 관련이 있는지, 재구성한 경험이 자신에게 어떤 의미인지에 대한 쓰기 과제를 제시하였다.

의미의 재발견 단계(7, 8회기)는 낙관성과 희망을 주제로 경험 또는 감정의 새로운 의미를 발견하고 ‘가지 않은 길’에 대한 가능성과 훗날의 자신에 대해 긍정적으로 상상하고 현실적인 실천에 대해 생각해보도록 구성하였다. 이를 위해 원치 않는 상황에서의 제2, 제3의 대안을 생각해보고 바라는 미래를 위해 실천할 수 있는 것에 대한 쓰기 과제와 마무리 작업으로 그간의 쓰기 과제를 통해 알게 된 자신을 위로하고 스스로를 격려하는 쓰기 과제를 제시하였다. 이상의 각 단계별 일부 참여자의 작성내용을 일부 발췌하여 표 2에 제시하였다.

분석방법

개입 전과 후에 실험집단과 통제집단 간 차이에 대한 통계적 유의성 검증은 크게 모수검정과 비모수검정으로 구분할 수 있는데, 모수검정을 하기 위해서는 자료의 정규분포 가정이 충족되어야 한다(성태제, 2004). 그러나 모집단의 정규분포가정이 타당하지 않을 경우에는 표본수가 크더라도 비모수검정기법을 사용해야 하고, 그러한 가정이 타당할 경우에는 표본의 수가 작더라도 모수검정기법을 사용할 수 있다(박광배, 엄진섭, 2001). 학계에서는 통상 표본의 크기가 중요한 기준으로 통용되는데, 모수검정기법을 위해 권장되는 표본의 최소 크기는 사회과학분야에서는 최소한 30 이상을 기준으로 삼고 있다(서진환, 2010).

표 2. 성찰적 글쓰기 프로그램 참여자의 작성 사례

단계	주 제	프로그램 참여자의 작성 내용 발췌문
자각	나에 대한 브레인스토밍/ 내적 대화하기/ 제 3의 시선	다른 사람들은 나를 힘이 넘치고 호기심이 많은 사람으로 생각한다. 나는 남자들에게 매력적으로 보이고 싶고 남을 위하는 삶을 사는 사람이고 싶다. 인간에 대한 예의가 친절함이라고 생각해서 하는 행동이 나를 나쁜 사람으로 보이게도 하지만 포용력 있는 사람으로 보이게도 한다. 친절함이 뭐가 문제인가? 진심이 중요하기에 결국은 내가 하고 싶은 대로 하게 되는 것 같다.
탐색	자기고백적 글쓰기 및 회고와 대화/ 환경 속 나의 위치	늘 외롭고 공허함을 느낀다. 마음이 거미줄처럼 얽히고설켜 혼란스럽다. 웬지 타인으로부터 소외된 것 같다. 아닌척하지만 사람들과의 사이에서 벽이 느껴진다. 삶에 대해 진지하게 반응하면 웃는다. 진지한 것이 웃긴가? 내가 너무 심각하게 표현하고 있는 걸까?
이해 및 수용	성찰에세이/ 가상의 이야기	내 생애 최고의 순간은 고등학생 때 교회에서 인정받은 것이다. 나의 노력과 성실성을 믿고 지지해주었던 그 일을 평생 잊을 수 없다. 반면, 그 이후 결혼 전까지는 하루하루를 대충 살았다. 정말 최악이었다. 그러나 남편을 만나고 아이를 낳아 기르는 지금은 책임감이라는 무거운 짐이 있음에도 행복이라는 것을 느끼게 되었다.
의미의 재발견	하나의 문이 닫히면 또 다른 문이 열린다/ 나에게 쓰는 편지	다른 사람을 신경 쓰는, 특히 남자와 가족에 대한 마음에 대해 다가가면서 혼란스럽기도 하고 정리되는 부분도 있었다. 어디까지가 나를 위한 것이고, 어디까지가 가족을 위한 것인지 역지로 구분하려 했던 것도 필요 없는 것 같다. 그저 주어지는 상황에 최선을 다하려고 한다. 그러다보면 일상 속에서 자연스러워지는 것들이 생길 것 같다.

본 연구의 참여자는 실험집단 12명, 통제집단 13명으로 정규분포가정을 충족하기에 무리가 있는 작은 표본이므로 비모수검정통계를 사용하여 자료를 분석하였다. 먼저 실험집단과 통제집단 간 동질성 검증을 위해 사전검사 점수를 이용하여 맨-휘트니 U 검정(Mann-Whitney U Test)을 실시하였다. 그리고 프로그램 실시 직후에는 각 집단(실험집단, 통제집단)과 검사 시기(사전, 사후, 추후)에 따른 변화를 분석하기 위해 윌콕슨 부호-순위 검정(Wilcoxon Signed-Ranks Test)을 실시하였다. 자료의 분석은 IBM SPSS Statistics 19 프로그램을 이용하였다.

결 과

실험집단과 통제집단 간 사전 동질성 비교

성찰적 글쓰기 프로그램을 실시하기에 앞서 사전검사 점수를 바탕으로 실험집단과 통제집단의 동질성을 살펴볼 필요가 있었다. 본 연구의 참여자 수는 실험집단 12명, 통제집단 13명으로 집단별 사례수가 모수검정의 최소 기준인 30명이 되지 않으므로 비모수 검정인 맨

-휘트니 U 검정(Mann-Whitney U Test)을 실시하였고, 결과는 표 3에 제시하였다. 표 3을 보면 프로그램 실시 전 두 집단은 자기인식, 자기성찰, 자존감에서 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으므로 두 집단이 동질적임을 확인할 수 있다.

성찰적 글쓰기 프로그램의 효과

성찰적 글쓰기 프로그램 적용 이후 자기인식, 자기성찰, 자존감에 대한 집단별, 검사시기별 평균과 표준편차는 표 4에 제시하였다. 표 4를 보면, 실험집단의 경우 각 변인들의 평균점수가 모두 사전에 비해 사후에 상승하였고 추후에는 사후점수보다 증가하거나 약간 감소하는 양상을 보인다. 통제집단의 경우 각 변인들의 평균점수가 사전에 비해 사후에 낮아지거나 일부 상승하였으나 추후에는 감소하는 양상을 보인다.

실험집단과 통제집단 간 사전-사후검사 비교

실험집단과 통제집단 내 각 변인의 사전-사후검사 점수의 차이를 검증하기 위해 윌콕슨 부호-순위 검정을 실시하였고 변인별 결과표

표 3. 집단 간 동질성 검사 Mann-Whitney U Test

구분	집단	N	평균순위	순위합	U	Z
자기인식	실험	12	10.88	130.50	52.50	-1.39
	통제	13	14.96	194.50		
자기성찰	실험	12	13.75	165.00	69.00	-0.49
	통제	13	12.31	160.00		
자존감	실험	12	10.42	125.00	47.00	-1.69
	통제	13	15.38	200.00		

표 4. 집단 및 검사시기별 각 변인의 평균과 표준편차

구분	실험집단(N=12)			통제집단(N=13)		
	사전	사후	추후	사전	사후	추후
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)
자기인식 총점	4.72(0.72)	5.36(0.48)	5.33(0.35)	5.25(0.84)	5.02(0.74)	4.85(0.66)
환경적 자기인식	4.78(0.67)	5.28(0.62)	5.19(0.44)	5.21(0.97)	5.00(0.79)	4.90(0.67)
내적 자기인식	4.81(1.13)	5.83(0.77)	5.78(0.52)	5.46(0.91)	5.28(0.80)	5.13(0.80)
대인관계적 자기인식	4.58(0.93)	4.97(0.73)	5.03(0.52)	5.08(1.08)	4.77(0.89)	4.54(0.87)
자기성찰 총점	3.91(0.50)	4.13(0.51)	4.29(0.38)	3.82(0.46)	4.02(0.26)	3.77(0.61)
자기탐색	3.97(0.62)	4.42(0.61)	4.48(0.45)	3.91(0.66)	4.14(0.39)	4.00(0.89)
자기이해	3.72(0.61)	4.00(0.35)	4.15(0.44)	4.11(0.56)	4.18(0.36)	3.89(0.73)
타인탐색	4.25(0.76)	4.20(0.85)	4.47(0.53)	3.62(0.66)	3.98(0.37)	3.71(0.62)
타인이해	3.70(0.58)	3.92(0.66)	4.05(0.56)	3.66(0.68)	3.77(0.56)	3.49(0.71)
자존감 총점	3.47(0.49)	3.54(0.44)	3.78(0.35)	3.77(0.39)	3.71(0.35)	3.52(0.61)

를 표 5에 제시하였다. 각 변인별 사전-사후 검사 집단차이검증 결과는 다음과 같다.

첫째, 실험집단에서는 자기인식 총점($z=-2.36, p<.05$)에서 사전점수에 비해 사후점수가 통계적으로 유의한 증가를 보였다. 또한 자기인식의 세 하위요인 중 환경적 자기인식($z=-2.68, p<.01$)과 내적 자기인식($z=-2.96, p<.01$) 두 요인에서도 사전점수에 비해 사후점수가 통계적으로 유의한 증가를 나타내고 있다. 그에 비해 통제집단의 자기인식 총점 및 하위요인에서는 유의한 변화가 나타나지 않았다. 둘째, 실험집단에서 자기성찰 총점($z=-2.81, p<.01$)이 유의한 증가를 보였으며 네 하위요인 중에서는 자기탐색($z=-2.52, p<.05$)에서만 유의한 결과를 나타내었고 자기이해, 타인탐색, 타인이해에서는 유의한 변화가 나타나지 않았다. 한편, 통제집단에서는 자기성찰 총점 및 네 하위요인 모두에서 유의한 변화가

나타나지 않았다. 셋째, 자존감에서는 실험집단과 통제집단 모두에서 유의한 변화가 나타나지 않았다.

실험집단과 통제집단 간 사전-추후검사 비교

실험집단과 통제집단 내 각 변인의 사전-추후검사 점수의 차이를 검증하기 위해 윌콕슨 부호-순위 검정을 실시하였고 변인별 결과표를 표 6에 제시하였다. 각 변인별 사전-추후검사 집단차이검증 결과는 다음과 같다.

첫째, 표에서 보듯이 실험집단에서는 자기인식 총점($z=-2.55, p<.05$)이 사전점수에 비해 추후점수가 통계적으로 유의한 증가를 보였다. 또한 자기인식의 세 하위요인 중 대인관계적 자기인식을 제외한 환경적 자기인식($z=-1.99, p<.05$)과 내적 자기인식($z=-2.77, p<.01$)에서 사전점수에 비해 추후점수가 통계적으로 유의

표 5. 사전-사후 Wilcoxon Signed-Rank Test

구분	집단(N)	음의순위 (순위합계)	사례수	양의순위 (순위합계)	사례수	동률 사례수	Z
자기인식 총점	실험(12)	3.25(6.50)	2 ^a	6.61(59.50)	9 ^b	1 ^c	-2.36*
	통제(13)	7.69(61.50)	8 ^a	5.90(29.50)	5 ^b	0 ^c	-1.13
환경적 자기인식	실험(12)	3.50(3.50)	1 ^a	6.25(62.50)	10 ^b	1 ^c	-2.68**
	통제(13)	5.10(25.50)	5 ^a	3.50(10.50)	3 ^b	5 ^c	-1.07
내적 자기인식	실험(12)	0.00(0.00)	0 ^a	6.00(66.00)	11 ^b	1 ^c	-2.96**
	통제(13)	5.94(53.50)	9 ^a	8.17(24.50)	3 ^b	1 ^c	-1.16
대인관계적 자기인식	실험(12)	4.00(16.00)	4 ^a	5.80(29.00)	5 ^b	3 ^c	-0.77
	통제(13)	5.33(32.00)	6 ^a	4.33(13.00)	3 ^b	4 ^c	-1.13
자기성찰 총점	실험(12)	1.50(1.50)	1 ^a	6.45(64.50)	10 ^b	1 ^c	-2.81**
	통제(13)	2.88(11.50)	4 ^a	7.79(54.50)	7 ^b	2 ^c	-1.91
자기탐색	실험(12)	3.00(3.00)	1 ^a	5.78(52.00)	9 ^b	2 ^c	-2.52*
	통제(13)	3.25(6.50)	2 ^a	4.92(29.50)	6 ^b	5 ^c	-1.62
자기이해	실험(12)	3.17(9.50)	3 ^a	6.50(45.50)	7 ^b	2 ^c	-1.85
	통제(13)	3.88(15.50)	4 ^a	5.90(29.50)	5 ^b	4 ^c	-0.84
타인탐색	실험(12)	6.67(20.00)	3 ^a	5.00(35.00)	7 ^b	2 ^c	-0.77
	통제(13)	4.25(8.50)	2 ^a	5.81(46.50)	8 ^b	3 ^c	-1.95
타인이해	실험(12)	3.67(11.00)	3 ^a	6.29(44.00)	7 ^b	2 ^c	-1.70
	통제(13)	4.20(21.00)	5 ^a	6.80(34.00)	5 ^b	3 ^c	-0.68
자존감 총점	실험(12)	3.83(11.50)	3 ^a	5.58(33.50)	6 ^b	3 ^c	-1.33
	통제(13)	6.08(36.50)	6 ^a	4.63(18.50)	4 ^b	3 ^c	-0.94

주. * $p < .05$, ** $p < .01$

주. a. 사후<사전 b. 사후>사전 c. 사후=사전

하게 증가했다. 반면에 통제집단의 자기인식 총점 및 하위요인에서는 유의한 변화가 나타나지 않았다. 둘째, 실험집단에서는 자기성찰 총점($z = -2.75, p < .01$)이 유의한 증가를 보였으며 네 하위요인 중 타인탐색을 제외한 자기탐색($z = -2.61, p < .01$), 자기이해($z = -2.44, p < .05$),

타인이해($z = -2.06, p < .05$)에서도 유의한 결과가 나타났다. 반면에 통제집단의 자기성찰 총점 및 하위요인에서는 유의한 변화가 나타나지 않았다. 셋째, 자존감에서는 실험집단($z = -2.86, p < .01$)과 통제집단($z = -1.96, p < .05$)에서 모두 유의한 변화가 나타났다. 그러나 변화의 양상

표 6. 사전-추후 Wilcoxon Signed-Rank Test

구분	집단(N)	음의순위 (순위합계)	사례수	양의순위 (순위합계)	사례수	동률 사례수	Z
자기인식 총점	실험(12)	3.25(6.50)	2 ^a	7.15(71.50)	10 ^b	0 ^c	-2.55*
	통제(13)	5.89(53.00)	9 ^a	6.50(13.00)	2 ^b	2 ^c	-1.78
환경적 자기인식	실험(12)	3.00(6.00)	2 ^a	5.57(39.00)	7 ^b	3 ^c	-1.99*
	통제(13)	5.86(41.00)	7 ^a	4.67(14.00)	3 ^b	3 ^c	-1.39
내적 자기인식	실험(12)	2.00(2.00)	1 ^a	6.40(64.00)	10 ^b	1 ^c	-2.77**
	통제(13)	5.56(44.50)	8 ^a	5.25(10.50)	2 ^b	3 ^c	-1.75
대인관계적 자기인식	실험(12)	4.50(9.00)	2 ^a	5.14(36.00)	7 ^b	3 ^c	-1.62
	통제(13)	6.56(59.00)	9 ^a	6.33(19.00)	3 ^b	1 ^c	-1.58
자기성찰 총점	실험(12)	2.00(4.00)	2 ^a	7.40(74.00)	10 ^b	0 ^c	-2.75**
	통제(13)	5.58(33.50)	6 ^a	6.50(32.50)	5 ^b	2 ^c	-0.05
자기탐색	실험(12)	2.00(2.00)	1 ^a	5.89(53.00)	9 ^b	2 ^c	-2.61**
	통제(13)	9.17(27.50)	3 ^a	5.61(50.50)	9 ^b	1 ^c	-0.91
자기이해	실험(12)	2.00(2.00)	1 ^a	5.38(43.00)	8 ^b	3 ^c	-2.44*
	통제(13)	6.25(37.50)	6 ^a	4.38(17.50)	4 ^b	3 ^c	-1.03
타인탐색	실험(12)	4.70(23.50)	5 ^a	7.08(42.50)	6 ^b	1 ^c	-0.85
	통제(13)	5.14(36.00)	7 ^a	8.40(42.00)	5 ^b	1 ^c	-0.24
타인이해	실험(12)	3.25(13.00)	4 ^a	8.13(65.00)	8 ^b	0 ^c	-2.06*
	통제(13)	6.20(31.00)	5 ^a	3.50(14.00)	4 ^b	4 ^c	-1.01
자존감	실험(12)	1.50(3.00)	2 ^a	7.50(75.00)	10 ^b	0 ^c	-2.86**
	통제(13)	7.86(55.00)	7 ^a	2.75(11.00)	4 ^b	2 ^c	-1.96*

주. * $p < .05$, ** $p < .01$

주. a. 추후<사전 b. 추후>사전 c. 추후=사전

을 살펴보면, 실험집단에서의 변화는 추후점수가 높아진 경우가 10사례, 사전점수가 높은 경우가 2사례이며 동률 사례수가 없는데 반하여, 통제집단에서의 변화는 추후점수가 높아진 경우는 4사례, 사전점수가 높은 경우는 7사례, 동률 2사례인 것을 볼 수 있다. 이는 실험

집단에서의 유의한 변화는 추후측정에서 자존감의 증가를 의미하는 반면, 통제집단에서의 유의한 변화는 추후측정에서 자존감의 감소를 의미함을 알 수 있다.

논 의

본 연구는 온라인 매체인 블로그를 활용한 성찰적 글쓰기를 통해 상담심리전공 대학원생의 자기인식, 자기성찰 및 자존감의 변화를 알아보고자 했으며 연구결과를 요약하고 논의를 전개하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 Rashid(2008)의 긍정심리치료와 Pennebaker(2004)의 표현적 글쓰기, 그리고 Adams(1998)의 반성적 글쓰기의 주요요소들을 성찰적 글쓰기 프로그램으로 구조화하였고, 이것이 수련중인 상담전공 대학원생들의 자기인식과 성찰, 그리고 자존감 증진에 효과적임을 확인하였다. 본 프로그램에 참여한 실험집단의 경우 사전-사후-추후검사에서 자기인식 총점 및 자기성찰 총점에서 유의한 향상을 보인 반면, 통제집단은 유의한 변화가 없었다. 사전-사후검사 결과 자기인식 총점 및 하위요인 중 환경적 자기인식, 내적 자기인식과 자기성찰 총점 및 하위요인 중 자기탐색이 통계적으로 유의한 증가를 나타내었다. 마찬가지로 사전-추후검사에서 자기인식 총점 및 하위요인 중 환경적 자기인식, 내적 자기인식에서 유의한 변화가 있었으며 특히 자기성찰의 경우 총점 및 하위요인 중 자기탐색뿐만 아니라 사전-사후검사에서는 변화를 보이지 않았던 자기이해 및 타인이해에서도 통계적으로 유의한 향상이 나타났다. 이에 따라 성찰적 글쓰기 프로그램은 자기인식 및 자기성찰에 효과적인 것으로 밝혀졌다.

이러한 결과는 글쓰기 작업이 성장적 반추에 유의한 효과가 있고(백정미, 이민규, 2010; 장재혁, 2013), 객관적인 자기탐색을 유도하며(서주연, 이정민, 2013), 지금까지의 나를 이해하고 새로운 나를 발견하면서 변화 동기가 유

발되는 과정(오태호, 2012; 한래희, 2014)이라는 선행연구결과들을 지지하는 결과라고 볼 수 있다. 또한 성찰적 글쓰기 작업이 자신과 타인 및 외부세상과의 관계를 성찰하게 하고(박세원, 2012; 한래희, 2014), 갈등상황으로 인해 회피하고 분노를 투사하며 살아온 삶을 자각하게 한다(이병준, 2011)는 연구들과 맥을 같이 하는 결과라 하겠다. 이는 Brookfield(1995), Daniels와 Feltham(2004), 그리고 Stickel과 Trimmer(1994)가 제안한 것처럼, 성찰적인 글쓰기 작업이 상담전문가로 성장하기 위해 필요한 자기성찰역량 개발에 기여할 수 있다는 것을 시사한다. 또한 성찰적 글쓰기가 깊이 있는 비판적 사고력을 높여 인생 전반에서 직면하는 도전적 상황과 문제들을 극복해 나가는 내적 능력을 높여준다는 이숙정과 신정혜(2014)의 견해와 맥을 같이 하는 결과라 하겠다.

둘째, 본 연구에서 실시한 성찰적 글쓰기 프로그램은 상담심리전공 대학원생의 자존감 변화에 있어 사전-사후검사 비교에서는 유의한 변화를 확인하지 못했지만, 사전-추후검사에서 유의한 변화를 보였다. 이는 본 연구에서 사용한 Rosenberg 자존감척도가 시간의 흐름에 따라 꽤 안정적인 속성을 지니는 ‘특질로서의 자존감’을 측정하는 것(박홍석, 이정미, 2015)으로서 8주 간격의 사전-사후 측정에서 변화를 포착하기에는 다소 어려움이 있었을 것으로 풀이된다. 그러나 프로그램 종결 후 8주가 더 지난 시점에서 실시한 추후검사에서는 Rosenberg 자존감 점수가 통제집단에서는 유의하게 감소한 반면, 실험집단에서는 오히려 유의하게 증가된 것을 볼 때 성찰적 글쓰기 프로그램이 참여자들의 특질자존감 향상에 효과적임을 확인할 수 있었다.

자기인식 수준의 향상은 자존감을 높이고 (고은숙, 2010), 자신의 학습과정을 성찰한 학생들의 자존감이 향상되며(이진욱, 2010), 갈등부부의 낮은 자존감이 회복되었다(이병준, 2011)는 실증적인 연구결과들과 비교해볼 때, 본 연구 참여자들도 성찰적 글쓰기를 통해 자기인식과 자기성찰 수준이 높아지면서 자존감 향상으로 이어졌을 가능성을 고려해볼 수 있겠다. 글쓰기를 통한 자존감 변화와 관련한 국내 선행연구들을 중심으로 살펴보면 글쓰기가 자존감 향상에 효과가 있다는 연구보고들이 많은 반면, 드물게 글쓰기가 자존감 증진에 유의한 변화를 이끌어내지 않았다는 연구(김은정, 2009) 보고도 있다. 자존감에 기여한다고 보고한 연구들(문지혜, 2009; 장희선, 2006; 정정숙, 배지현, 2013; 조명숙, 2010)을 보면, 모두 긍정적 과거 경험 혹은 자기이해와 성찰을 돕기 위한 탐색적 작업으로서의 글쓰기가 참여자들의 자존감 향상에 효과적이었음을 밝히고 있다. 반면, 자존감에 유의한 변화가 없었다고 보고한 김은정(2009)의 연구에서는 중년여성을 대상으로 고통스러운 심리적 상처경험에 대한 고백적 글쓰기를 한 결과 자존감에 유의한 변화가 없었던 것으로 밝히고 있다. 이를 미루어볼 때, 글쓰기 작업 자체가 자존감에 기여한다기보다 어떠한 내용을 작업하느냐가 자존감에 기여하는 것으로 보인다.

이상과 같은 연구결과를 종합해볼 때 본 연구의 의의는 다음과 같다. 먼저, 상담수련 중인 상담심리전공 대학원생을 대상으로 성찰적 글쓰기 프로그램을 실시한 결과 글쓰기를 통한 자기성찰이 가능하다는 것을 확인하였다. 전문가로서의 성장을 위해서는 다양한 교육과 훈련은 물론, 자기 자신에 대해서도 잘 이해하고 있어야 하는데, 시간 및 금전적인 문제

등의 현실적인 부분으로 인해 지속적인 자기성찰 및 수련에 어려움이 따를 수 있다. 본 프로그램은 이러한 어려움의 해결에 도움이 될 만하며, 전문가로서의 성장을 위한 자기성찰 및 수련의 하나의 대안으로 활용할 만하다고 볼 수 있겠다.

둘째, 본 연구에서는 성찰적 글쓰기 프로그램을 일정한 시간과 장소를 정한 오프라인 모임을 통하지 않고 블로그와 이메일 등의 온라인 매체를 활용하여 진행하였다. 이에 따라 프로그램 참여자들은 부담감을 느끼지 않으면 거리를 이동할 필요 없이, 또한 경제적 비용 부담 없이 자신이 자유롭게 활용할 수 있는 시간에 프로그램에 참여할 수 있었다. 따라서 본 연구는 시공간의 제약, 경제적 비용으로 인한 문제 또는 신체상의 불편으로 인해 대면상담에의 접근이 어려울 경우 생각해볼 수 있는 대안으로 온라인 매체의 활용을 제시했는데 의의가 있다고 하겠다.

셋째, 본 프로그램은 긍정심리이론에 근거하여 자신의 성격강점에 대한 이해, 낙관성 및 희망에 초점을 둔 정적 정서 구축과 긍정적인 자기이해를 바탕으로 삶의 의미를 추구할 수 있도록 내용을 구성하였다는 점과 성찰적 글쓰기를 활용한 구조화 프로그램이라는 점에서 특징을 찾을 수 있으며, 이러한 특징을 지닌 본 프로그램이 상담자 훈련의 또 다른 대안으로 활용될 수 있음을 시사하는 결과를 얻었다는 데 의의가 있다. 또한, 상담자에게 있어 자기성찰이 매우 중요한 변인임에도 불구하고, 이를 증진시키고자 하는 개입방법을 고안하고 그 효과를 검증하는 연구가 그동안 드물었다는 점에서 본 연구의 의의가 있다고 하겠다. 그동안 상담자 발달에서 자기성찰의 변화과정을 탐색한 질적 연구들(유성경, 심

혜원, 2005; 허재경, 김지현, 2009)과 자기성찰을 매개변인으로 하여 상담모형을 검증한 양적 조사연구들(안미순, 정민선, 2017; 전경옥, 하정, 2015)을 통해 상담에 있어 상담자의 자기인식과 성찰의 중요성을 경험적으로 밝혀내려 시도한 연구들은 있었으나, 체계적인 전문적 개입을 통해 상담자의 자기성찰과 자존감을 증진시키고자 한 시도는 찾기 어려웠다. 본 연구가 앞으로 상담자의 자기성찰을 증진하기 위한 개입방법을 다양하게 구안하고 효과를 꾸준히 검증해가는 데 미약하게나마 기여할 수 있게 되기를 바란다.

이러한 의의에도 불구하고 본 연구에는 아래와 같은 제한점이 있으며, 이를 바탕으로 후속연구를 위한 제언을 하자면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 참여자들이 쓴 글의 내용에 대한 분석을 제공하지 않았으며, 참여자들에게 실제 상담장면에서와 같은 상담자의 반응이나 피드백 등을 제공하지 않았다. 본 연구에서 실시한 성찰적 글쓰기 프로그램은 대면 또는 사이버상담이 목적이 아니라, 상담심리전공 대학원생 스스로의 개인내적인 측면에서의 성찰활동을 촉진하는 것이 주목적이었기 때문이다. 그러나 대면상담과 사이버상담은 상담자와 내담자가 주고받는 언어(말 또는 글)를 통해 각자의 반응이 오고가면서 상호작용이 일어난다는 점에서 장점이 있다. 따라서 후속연구에서는 참여자가 작성한 글의 내용과 상담자의 반응을 질적 연구를 통해 분석하여 성찰적 글쓰기의 효과를 검증할 수 있다면 보다 정교한 결과를 얻을 수 있을 것이다. 또한 글쓰기 내용을 분석한 집단과 분석하지 않은 집단을 비교하여 효과를 검증하는 연구 또한 이루어진다면 좋을 것이라 생각된다.

둘째, 본 연구의 참여자는 애초에 실험 및

통제집단에 각 17명씩으로 총 34명이었으나, 주 1회 성찰적 글쓰기를 해야 하는 절차를 이행하지 못한 실험집단 참여자 5명과, 사전검사는 실시하였으나 사후 및 추후 검사에 응하지 않은 통제집단의 4명 등 총 9명의 탈락자가 발생하여 탈락율이 약 26.5%에 이르는 결과를 낳았다. 따라서 본 연구의 결과는 이러한 탈락자들과 탈락하지 않은 참여자들 간의 체계적인 차이가 프로그램의 효과에 영향을 미쳤을 가능성이 있을 것으로 보인다. 본 연구의 성찰적 글쓰기 프로그램은 구조화되어 있어 참여자들 스스로 행할 수 있도록 구성되어 있고, 매주 연구자의 꾸준한 동기부여와 독려가 개별적으로 이루어졌다. 그럼에도 불구하고 실험집단 참여자 17명 중 5명이 마지막까지 이행을 하지 못한 것은 아마도 본 프로그램이 온라인 매체를 활용한 성찰적 글쓰기 프로그램인 만큼 자기성찰에 관한 참여자 스스로의 의지와 자기조절이 상당히 요구되기 때문인 것으로 풀이된다. 후속연구에서는 이러한 문제를 해결하기 위해 프로그램을 오프라인 모임과 병행하는 방법을 대안으로 고려해볼 만하다. 또한 자기성찰에 대한 참여자들의 내적 동기와 자기조절 수준에 있어서의 개인차를 통계적으로 통제하는 것이 바람직할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 성찰적 글쓰기의 수단으로 블로그를 활용하였으나, 실제로 활용 가능한 온라인 매체는 스마트폰 애플리케이션 등을 포함해서 여러 가지가 있다. 온라인 매체별로 각각의 장·단점이 있으며 성별이나 연령에 따라 선호하는 온라인 매체가 다를 수 있다. 이에 따라 매체에 제한을 두지 않고 연구참여자들이 개인적으로 친숙한 온라인 매체를 활용하도록 하여 성찰적 글쓰기 프로그램을

을 진행했을 때 본 연구 결과와 다소간 다를 수도 있을 것이다. 따라서 후속연구에서는 참여자들에게 다양한 온라인 매체를 제안하고, 정교한 연구설계를 통해 각 매체별로 동일한 대상에게 성찰적 글쓰기를 적용했을 때의 차이, 또는 매체별 효과의 차이 등을 비교분석하는 연구를 실시한다면, 디지털 정보화시대에 맞는 보다 효과적인 성찰수련방법을 제안할 수 있을 것으로 보인다.

넷째, 본 연구는 전체 표본의 크기가 작다는 것과 성비 불균형의 문제로 인해 연구결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 추후에 보다 많은 표본으로 성비의 균형을 맞추어 프로그램을 확대 실시하여 성찰적 글쓰기의 효과를 검증할 수 있다면 좋을 것이다. 또한 여성과 남성 집단을 구분하여 성별로 인한 특성이 드러나는지 비교해보는 연구도 가능할 것으로 보인다. 이외에도 연령대나 직업군 등으로 구분한 다양한 집단 간의 비교 연구나 글쓰기 프로그램과 더불어 다른 치료적 접근과 조합한 연구도 가능할 것으로 사료된다.

참고문헌

- 고윤희, 박성현 (2014). 상담자의 전문성 발달 과정에 대한 연구: 자기성찰 경험을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(4), 805-839.
- 고은숙 (2010). 성인의 자기 인식을 위한 ERP 연극치료 기법활용에 관한 연구. 용인대학교 석사학위논문.
- 김성식 (2013). 소셜 네트워크 서비스(SNS)의 사소통 유형 분류에 따른 커뮤니케이터 특성 연구: 페이스북과 트위터의 비교를 중심으로. 공주대학교 석사학위논문.
- 김은미, 이준웅, 장현미 (2011). 블로그 동기와 이용자 규모에 대한 인식이 블로그 운영과 지속의사에 미치는 영향. 한국방송학보, 25(6), 162-203.
- 김은실 (2015). 교사 및 상담자의 자존감 회복을 위한 Self-up 프로그램. 한국카운슬러협회, 50, 321-330.
- 김은정 (2009). 고백적 글쓰기 치료 프로그램이 중년 여성의 우울 및 자아존중감에 미치는 효과. 평택대학교 석사학위논문.
- 김화중 (2012). 긍정적 글쓰기 치료 프로그램이 초등학생의 심리적 안녕감에 미치는 효과. 성균관대학교 석사학위논문.
- 문지혜 (2009). 암묵적 자존감에 대한 정서적 글쓰기의 효과. 경북대학교 박사학위논문.
- 박광배, 엄진섭 (2001). 변량분석사용의 잘못된 관행. 한국심리학회지: 20(1), 179-194.
- 박세원 (2012). 존재론적 탐구로서의 저널쓰기: 예비교사의 자기 정체성 형성 이야기. 교육인류학연구, 15(1), 1-58.
- 박홍석, 이정미 (2015). 한국판 상태자존감척도(K-SSES)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 일반, 34(1), 133-158.
- 배연옥, 조성호 (2009). 상담자 발달 과정에 대한 연구: 자기성찰 및 수퍼비전을 중심으로. 학생생활상담, 27, 19-42.
- 백정미, 이민규 (2010). 스트레스 예방 훈련적 글쓰기를 통한 자기노출이 외상 경험에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 29(1), 125-145.
- 서수균, 권석만 (2002). 자존감 및 자기에 성향과 공격성의 관계. 한국심리학회지: 임상, 21(4), 809-827.
- 서주연, 이정민 (2013). 페이스북 기반의 성찰

- 저널 적용사례 연구. 한국컴퓨터교육학회 하계 학술발표논문지, 17(2), 313-318.
- 서진환 (2010). 가족치료 연구-실천의 통합을 위한 성과연구 분석: 한국가족치료학회지에 발표된 연구를 중심으로. 한국가족치료학회지, 18(2), 1-25.
- 성태제 (2004). 현대 기초통계학의 이해와 적용 (개정판). 서울: 학지사.
- 신현기, 우지숙 (2011). 트위터에서 일어나는 정치적 담론활동에 대한 탐색적 연구. 언론과 사회, 19(3), 45-76.
- 안미순, 정민선 (2017). 상담자의 영성과 상담성과 간의 관계에서 자기성찰과 자기효능감의 매개효과. 한국기독교상담학회지, 28(2), 119-146.
- 오태호 (2012). 자기 성찰적 글쓰기의 이론과 실제 -경희대 '글쓰기 1' 교재 『나를 위한 글쓰기』와 수업 사례를 중심으로. 우리어문연구, 43, 65-99.
- 유성경, 심혜원 (2005). 상담자 전문성 발달 수준에 따른 자기대화 내용의 차이 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 789-812.
- 이병준 (2011). 저널치료를 통한 갈등부부들의 자기자각 경험에 대한 연구. 백석대학교 박사학위논문.
- 이봉희 (2007). 저널치료: 새로운 일기쓰기. 새국어교육, 77, 235-264.
- 이숙정, 신정혜 (2014). 성찰적 글쓰기 활동이 여대생의 Self-authorship 발달에 미치는 영향. 교양교육연구, 8(6), 337-374.
- 이예슬 (2014). 글쓰기 치료의 효과 연구에 대한 메타분석. 서울대학교 석사학위논문.
- 이우진, 김정애 (2016). 미술치료 전공자의 저널쓰기 체험의 의미. 미술치료연구, 23(5), 1447-1468.
- 이은정, 조성호 (2000). 심리적 상처 경험에 대한 글쓰기 고백의 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(2), 205-220.
- 이정미, 박홍석 (2017). 자기인식척도(SAS)의 개발 및 타당화 연구. 상담학연구, 18(5), 1-20.
- 이정희, 김춘경 (2011). 온라인 글쓰기치료 프로그램이 근육병 청소년의 자기개념과 우울에 미치는 효과. 특수교육재활과학연구, 50(4), 221-242.
- 이진욱 (2010). 자기주도학습을 위한 교사의 역할에 관한 문화기술연구: 함께 작업장 학교 교수-학습활동을 중심으로. 성균관대학교 박사학위논문.
- 장재혁 (2013). 글쓰기 프로그램의 효과: 상실 외상 경험이 있는 대학생을 대상으로. 영남대학교 석사학위논문.
- 장희미 (2013). SNS 글쓰기는 다정한 사람을 만드는가?: 페이스북에서 글쓰기가 공감경험과 친사회행동에 미치는 효과. 서울대학교 박사학위논문.
- 장현아 (2011). 심리적 외상에 대한 인터넷 매개 글쓰기 치료의 효과: 사례 연구. 인간이해, 32(2), 71-88.
- 장희선 (2006). 고등학생의 자아성찰적 글쓰기를 통한 자아존중감과 대인관계능력의 변화. 인제대학교 석사학위논문.
- 전경옥, 하 정 (2015). 상담자의 역전이 관리능력이 역전이 행동에 미치는 영향: 자기성찰의 매개효과. 인간이해, 36(2), 41-53.
- 전병재 (1974). Self-esteem: A test of its measurability. 연세논총, 11, 109-129.
- 정정숙, 배지현 (2013). 글쓰기프로그램을 중심으로 한 중년기여성들의 집단상담이 자아

- 존중감과 자아정체감에 미치는 효과. *교류 분석상담연구*, 3(1), 53-72.
- 조명숙 (2010). 긍정적 과거쓰기가 자아존중감에 미치는 영향 연구. *상명대학교 석사학위논문*.
- 조유경 (2012). 초심상담자의 사적자의식, 자기 개념 명확성, 불확실성에 대한 인내력 부족과 역전이 활용과의 관계. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 하 정, 홍지영 (2011). 집단 수퍼비전 경험을 통한 상담자의 발달적 변화 과정. *아시아 교육연구*, 12(3), 279-303.
- 한래희 (2014). 자아 이미지와 서사적 정체성 개념을 활용한 자기 성찰적 글쓰기 교육 연구. *작문연구*, 20, 335-378.
- 허재경, 김지현 (2009). 성찰 중심 수퍼비전을 통한 상담자 발달의 변화과정 탐색연구. *상담학연구*, 10(2), 719-740.
- 황유선 (2011). 트위터 이용이 사회 정치 참여에 미치는 영향. *한국언론학보*, 55(6), 56-81.
- 황주연 (2011). 자기성찰 척도개발 및 자기관과 자기성찰, 안녕감 간의 경로모형 검증. *가톨릭대학교 박사학위논문*.
- 황주연, 정남운 (2010). 상담자 자기성찰에 대한 고찰. *한국심리학회지: 일반*, 29(2), 241-263.
- 황채운, 박지아, 유성경, 강지연 (2009). 상담진공 대학원 석사과정 경험에 대한 질적 연구. *상담학연구*, 10(3), 1359-1382.
- Adams, K. (1990). *Journal to the self: Twenty-two paths to personal growth - open the door to self-understanding by reading, writing, and creating a journal*. New York: Warner Books.
- Adams, K. (1998). *The way of the journal*. Baltimore: Sidran Institute Press.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K.(Eds.) (2004). *Writing cures*. NY: Brunner Routledge.
- Brodley, B. T. (1999). Reasons for responses expressing the therapist's frame of reference in client-centered therapy. *The Person-Centered Journal*, 6(1), 4-27.
- Brookfield, S. D. (1995). *Becoming a critically reflective teacher*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Corey, G. (2012a). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*(9th ed.). CA: Cengage Learning.
- Corey, G. (2012b). *The art of integrative counseling*(3rd Ed.). MA: Cengage Learning.
- Corey, G. (2015). *Becoming a helper*(7th Ed.). MA: Cengage Learning.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623.
- Daniels, J., & Feltham, C. (2004). Reflective and therapeutic writing in counsellor training. In G. Bolton, S. Howlett, C. Lago, & J. K. Wright (Eds.) *Writing cures: An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy* (pp. 181-188). NY: Brunner Routledge.
- Davidson, K., Schwatz, A. R., Sheffield, D., Moord, R. S., Lepore, S. J., & Gerin, W. (2003). Expressive writing and blood pressure. In S. J. Lepore & J. Smyth (Eds.) *The writing cure* (pp. 17-30). Washington, DC: American Psychological Association.
- Dewey, J. (1933). *How we think*. Boston D. C.: Health and company.

- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1973). Effects of objective self-awareness on attribution of causality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9(1), 17-31.
- Govern, J. M., & Marsch, L. A. (2001). Development and validation of the situational self-awareness scale. *Consciousness and Cognition*, 10(3), 366-378.
- Greenier, D. D., Kernis, M. H., McNamara, C. W., Waschull, S. B., Berry, A. J., Herlocker, C. E., & Abend, T. A. (1999). Individual differences in reactivity to daily events: Examining the roles of stability and level of self-esteem. *Journal of Personality*, 67(1), 187-208.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. NY: Guilford Press.
- Kathrin, H., Rainer, B., & Roland, I. (2015). Affiliation or power: What motivates behavior on social networking sites? *Swiss Journal of Psychology*, 74(1), 37-47.
- Mackaskill, A. (1999). Personal therapy as a training requirement: The lack of supporting evidence. In C. Feltham (Ed.), *Controversies in Psychotherapy and Counselling*. London: Sage.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W. (2004). *Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma & emotional upheaval*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Rashid, T. (2008). Positive psychotherapy. In S. J. Lopez (Ed.) *Positive psychology: Exploring the best in people*. (Vol. IV; pp. 188-217), CT: Praeger.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. NJ: Princeton University Press.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect size, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174-184.
- Stickel, S. A., & Trimmer, K. J. (1994). Knowing in action: A first-year counselor's process of reflection. *Elementary School Guidance & Counseling*, 29(2), 102-109.
- Stiles, W. B., Shapiro, D. A., & Elliott, R. (1986). Are all the psychotherapies equivalent? *American Psychologist*, 41(2), 165-180.
- Takano, K., & Tano, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behavior Research and Therapy*, 47(3), 260-264.
- Tao, K. W. (2014). Too close and too far: Counselling emerging adults in a technological age. *Psychotherapy*, 51(1), 123-127.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. C. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. NY: Basic Books.

원고접수일 : 2017. 08. 01

수정원고접수일 : 2017. 09. 11

게재결정일 : 2017. 12. 07

The Effects of an Online Reflective Writing Program on Self-Awareness, Self-Reflection, and Self-Esteem among Graduate Students Majoring in Counseling Psychology

Mingyeong Kim

Jeong Mi Lee

Yongmoon Graduate School of Counseling Psychology

This study aimed to verify the influence of an online reflective writing program on self-awareness, self-reflection, and self-esteem among counseling psychology graduate students. In total, 25 students participated; 12 students were allocated to the experiment group and 13 students to the control group. The program was carried out in 8 weekly sessions; both groups conducted the pre-, post-, and follow-up tests. The experimental group showed statistically significant improvement over time in all three areas; no significant differences were found in the control group. These results demonstrate that the structured reflective writing program, utilizing online media, effectively improves self-awareness, self-reflection, and self-esteem among graduate students studying counseling psychology. The significance and limitations of this are discussed.

Key words : Reflective writing program, Self-Awareness, Self-Reflection, Self-Esteem, Non-parametric Statistics