

## 자립준비청년 상담 효과에 관한 혼합연구\*

최 해 연      백 지 성†

충북대학교 심리학과/교수

자립준비청년의 정신건강을 위한 근거기반 개입과 체계적인 정책 마련을 위한 실증적 근거가 요구되는데, 본 연구는 자립준비청년을 위한 전문적인 상담의 필요성과 효과성을 검토하였다. 연구 1에서는 자립준비청년 31명(평균 나이 21.81세, 여성 18명)이 상담심리사 1급 보유 상담자로부터 평균 9.90(SD=2.13)회 상담을 받은 전후의 변화를 검증하였다. 상담 후 자립준비청년의 심리증상이 유의하게 감소하였고, 자아정체감과 자아존중감이 유의하게 증가하였다. 주요 호소 문제 수준이 유의하게 감소하고 높은 상담만족도를 보고하였다. 연구 2에서는 자립준비청년의 상담 경험을 질적 연구하여 상담 효과의 임상적 의미를 탐색하였다. 연구 1에 참가한 자립준비청년 5명의 상담 경험을 분석하여 추출한 20개 개념을 공감적 관계에서 솔직함, 나를 알아가는 시간, 비합리적 신념에서 벗어남, 긍정성의 증가의 4개 범주로 구조화하였다. 공감적 상담 관계는 정서적 안정과 있는 그대로 자기표현을 가능하게 하고, 이는 알아차림, 의식적인 성찰, 수용과 통합을 촉진함으로써 심리증상 완화와 주체적인 자기개념을 강화하였다. 상담 효과의 핵심 요인으로서 상담 인력의 전문성 확보의 필요성을 논의하였다.

주요어 : 자립준비청년, 보호종료아동, 상담 효과, 상담인력 전문성 기준, 상담 요인.

\* 이 논문은 2022학년도 충북대학교 학술연구지원사업의 연구비 지원을 받아 수행된 연구이며, 연구 1은 교신저자의 석사학위 논문 자료를 사용하였다.

† 교신저자: 백지성, 성신여자대학교 성신인권센터 인권상담소 전문위원, (02844) 서울 성북구 보문로34다길 2, 성신여자대학교 수정캠퍼스 성신별관 102호, E-mail: jsbaek131@gmail.com



Copyright © 2024, The Korean Psychological Association. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial Licenses(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

보호자의 부재나 학대, 경제적 어려움 등으로 가정 내 보호를 받지 못하는 아동은 가정 외 보호 조치를 받게 되고, 만 18세에 보호가 종료되어 자립을 시작해야 한다. 이들은 보호 종료아동 등으로 불리다 2021년부터 자립준비 청년으로 명명되었다(보건복지부, 2021). 보호종료가 이루어지는 후기청소년기의 이들은 학업, 진로, 취업, 대인관계 등 수많은 삶의 과제를 스스로 결정하고 책임지는 적응 과정에서 많은 스트레스를 경험한다(Arnett, 2015). 특히 일반 가정에서 성장한 청년과 비교할 때 자립준비청년들은 초기 외상 및 취약한 삶의 조건으로 인해 더욱 극심한 스트레스를 겪을 수 있다(Cunningham & Diversi, 2013).

자립준비청년들은 보호종료 이후 자립 과정에서 주거, 학업, 취업, 경제적 문제로 생활고를 겪거나(정익중, 2007) 홀로 삶을 책임지는 부담, 자립에 실패할 수 있다는 불안과 우울을 경험한다(홍예영, 김유숙, 2020). 외로움은 이들이 직면하는 또다른 큰 어려움이다. 다양한 생활 문제를 겪어내는 과정에서 자립준비청년은 불안, 우울, 자살사고 등 심리정서상태의 취약성을 나타내지만, 시설 및 가족과의 관계가 단절되어, 취약성을 완화할 사회적 지지체계는 부족하다(이상정, 김지민, 안은미, 김무현, 2020).

한편, 원가족과 미해결 문제는 이들의 적응을 저해하는 위험요인이다(장혜림, 정익중, 2017; 장정은, 전종설, 2018). 보호아동 대부분은 부모의 빈곤, 이혼, 사망 등 고통스러운 가정환경을 경험하였고, 최근에는 학대나 가정폭력으로 인해 보호를 받게 된 경우가 더욱 증가하였다(통계청, 2020). 원가족과 관련된 심리적 외상, 부모로부터 버려졌다는 박탈감과 분리 경험으로 인한 정서적인 결핍, 사회적

편견과 반복된 대인관계 상처 등이 치유되지 못한 채 방치된 경우가 많으며(고수안, 2023; 박신애, 최옥채, 2018; 이정우, 이소연, 2023; 황수연, 2018) 이는 심리적 문제로 나타나고 건강한 성인기로의 전환을 방해한다. 자립준비청년은 자신이 자라온 환경을 숨기려는 등 심리적 위축을 나타내고, 정신건강의 위험성이 높다(정익중, 김주현, 2019; Reilly, 2003). 이러한 시기에 반복적인 외상 경험은 신체화, 해리와 같은 심각한 심리증상, 정체성의 병리적 변화에 영향을 미칠 수 있다(Herman, 1992). 자립준비청년의 자살사고가 일반 청소년보다 3배 높다(이상정 외, 2021)는 결과는 이들의 환경적, 심리적 취약성을 가늠하게 한다.

이러한 자립준비청년의 취약한 현실에 대한 국가적 관심이 쏠리며, 최근 자립준비청년 지원을 위한 법적 근거가 마련되고 보호기간 연장, 자립정착금 및 자립수당 확대, 주거 안정 등 지원 범위도 확대되고 있다(보건복지부, 2022a; 보건복지부, 2022b). 경제·주거·교육·일자리 분야의 지원이 강화된 것은 바람직하나, 한편으로 지원 정책들이 경제적 지원에 치우쳐 있어, 성인기 전이 과정을 조력할 심리서비스의 지원이 부족하다(이상정 외, 2019; 제철웅, 장영인, 2019)는 지적은 여전히 유효하다. 경제적 자립을 위해서도 심리적 역량은 뒷받침되어야 한다(김예성, 이경상, 2015). 심리적 문제를 효과적으로 다루지 못할 경우, 진로탐색과 취업의 어려움은 물론, 일자리 유지나 자산관리에 어려움을 겪을 수 있다. 또한, 심리적 문제의 방치는 정신장애의 중증화와 만성화를 초래하며, 이는 개인의 고통을 넘어 사회적 비용을 초래한다. 이에 자립준비청년의 건강한 성인기 전환을 위해서 심리치료가 필

요하다는 점은 지속적으로 강조되어 온 바이다(이정애, 2018; 장윤정, 2013).

최근 들어 정신건강의 중요성이 인식되며, 2022년부터는 청년마음건강지원사업(보건복지부, 2022b) 등, 청년의 정신건강을 지원하는 정책들이 제안되기 시작하였다. 국가 차원의 심리서비스 제공에 있어 근거기반 개입(Barkham, Hardy, & Mellor-Clark, 2010)은 필수적일 것이다. 상담이 심리증상을 개선하는 등 유의미한 효과를 나타내는지, 어떠한 경험을 통해 상담효과가 발생하는지를 밝히는 실증 연구는 실효성 있는 정책개발과 전문적인 서비스개입의 근거가 될 것이다. 이러한 맥락에서 본 연구에서는 2020년 민관협력 사업으로 수행되었던 자립준비청년 상담의 효과를 검증하고자 한다.

본 연구는 내담자 경험을 중심으로 객관적이고 신뢰로운 자료 수집, 상담 개입의 전문성 확보, 타당화된 측정도구 사용, 상담효과에 대한 통계적 분석을 통해 상담 효과를 실증적으로 확인하고, 질적연구를 병행하여 상담 효과의 함의를 구체화함으로써 상담 개입의 근거를 제시하고자 하였다.

첫째, 일반적으로 상담의 효과는 상담성도를 측정함으로써 파악된다. 상담성도는 상담 회기 중 나타나는 내담자의 체험, 통찰, 감정 표현 등의 변화뿐만 아니라 상담 진행 중이나 종결 후에 나타나는 내담자의 정서, 행동, 신념 및 사고의 변화 등을 포함한다(전용오, 2000). 그런데 상담의 효과는 직접 관찰이 어려우므로 상담자의 임상적 평가로 추정하는 경우가 많았다(손난희, 유성경, 2012). 그러나 상담자의 임상적 평가는 내담자 증상 악화를 정확하게 예측하지 못하거나(Lambert, 2007) 내담자가 평정한 상담 성과와 상관이 낮은

(Brown, Burlingame, Lambert, Jones, & Vaccaro, 2001) 등 정확성에 한계가 있었다. 이에 본 연구에서는 상담의 효과 검증을 위해 내담자 경험과 보고를 측정하였다. 또한, 자립준비청년이라는 동질 조건의 연구참가자를 대상으로 하며, 통계적 검증이 가능한 수의 자료를 수집하였다.

둘째, 상담 연구에서 전문성을 갖춘 상담자에 의한 전문적 상담을 제공하는 것은 무엇보다 중요하다(김계현, 2002). 상담과 같은 심리 서비스는 관련 인력의 전문 역량이 그 질을 결정하며(OECD, 2015) 고도의 전문성을 요구한다. 상담에서의 전문성은 제도적으로 공인된 상담교육과 검정 과정을 거쳐 자격을 취득한 상담자가 학문적 기초와 실증적 이론에 근거하며, 효과적인 절차와 방법을 활용하고, 윤리적인 규범을 준수하며 상담목표를 달성해 나가는 과정(김인규, 2021)이라 할 수 있다. 그런데 상담자 발달에 관한 수많은 연구에서 이러한 역량과 전문성을 구분하는 기준은 아직 명확하지 않다(금명자, 정상화, 2021). 따라서 상담 관련 교육 및 학력 검증과 함께 상담, 검사, 수퍼비전 등 다양한 수련 요소의 수준을 검증하는 제도적 장치인 자격증(윤희섭, 정현희, 2010)이 상담자의 전문성을 객관적으로 판단하는 대안으로 사용되고 있다. 국내 공신력이 인정된 상담 관련 자격증은 국가자격인 보건복지부 정신건강임상심리사와 여성가족부 청소년상담사와 더불어, 민간자격으로 (사)한국심리학회/한국상담심리학회에서 발급하는 상담심리사가 대표적이다(강창욱, 이동환, 정진영, 박장군, 2022). 상담심리사 자격제도는 상담심리학 유관 전공 석사학위 취득 후 최소 3년간 실무수련, 최소 400시간의 개인상담과 이에 대한 수퍼비전, 집단상담, 심

리평가 등 실무요건이 자세하게 명시되고 엄격한 자격증의 질 관리(안성희, 성현모, 김보람, 이상민, 2022)를 통해 상담자의 전문성을 확보하고 있다. 본 연구에서는 (사)한국심리학회/한국상담심리학회의 상담심리사 1급 자격증 취득자로 상담자 자격을 제한하여, 상담처치의 전문성을 확보하였다.

셋째, 상담으로 인한 변화를 과학적으로 증명하기 위해서는, 스트레스 및 증상의 감소, 기능 수준의 향상 등과 같은 내담자의 실제적 변화를 개념화할 수 있는 객관적인 측정도구를 사용해야 한다(왕은자, 유정이, 김선경, 2018). 이에 본 연구는 체계적인 문헌검토를 통하여 자립준비청년의 적응과 밀접한 관련이 있는 심리적 변인을 선별하고, 신뢰도와 타당도가 검증된 측정도구를 사용하여 이를 측정하였다.

연구 1에서는 상담이 실제적인 효과가 있었는지를 검증하기 위하여, 상담만족도 및 호소문제 수준의 변화와 함께 심리증상, 자아정체감, 자아존중감의 변화를 확인하였다. 이어 연구 2에서는 질적연구를 실시하여 상담 과정에서 겪은 경험과 변화를 탐색하고 자립준비청년이 보고한 상담 효과의 구체적인 의미를 밝히고자 하였다. 상담이 자립준비청년에게 실제적인 도움을 주는지, 어떻게 도움이 되는지에 대한 깊이 있는 이해는 효과적인 정책 수립에 필수적인 뿐 아니라, 심리서비스를 제공하는 전문가에게도 구체적인 참고자료가 될 것이다.

### **연구 1. 자립준비청년의 상담 효과 검증: 심리증상, 자아정체감, 자아존중감의 변화**

(사)한국상담심리학회는 2019년 아동권리보

장원과 업무협약을 맺고, 자립준비청년 심리상담 지원 사업을 3년간 진행하였다. 사업 첫째는 15명의 자립준비청년이 상담을 지원받았다. 이후 자립준비청년을 위한 상담이 필요하다는 인식이 확대되어 2020년 57명이 상담 지원을 받았으며, 2021년은 국가 예산이 마련되며 102명의 자립준비청년이 상담을 받았다. 본 연구는 2020년 상담을 받았던 자립준비청년들을 대상으로 상담 경험과 변화를 확인하였다.

상담으로 인한 변화를 과학적으로 증명하기 위해서는 내담자의 변화를 개념화할 수 있는 변인과 이에 대한 객관적 측정도구가 필요하다(왕은자, 유정이, 김선경, 2018). 본 연구에서는 프로그램 효과 검증 연구들이 일반적으로 사용하는 상담만족도나 호소문제 수준의 변화와 함께, 성공적인 자립의 핵심적인 변수인 심리증상의 감소, 그리고 중장기 발달의 기초가 되는 자기개념의 변화를 측정하였다.

심리증상의 감소는 효과적인 상담의 성과로 일관되게 보고되는 지표(김계현, 2002)이며 자립준비청년 상담의 주요한 목표이다. 자립준비청년은 가족관계에서의 외상, 결혼가정 출신이라는 낙인감, 장기보호 과정에서의 심리적 취약성과 자립 과정에서의 어려움(이상정 외, 2020)으로 외로움, 분노, 불안, 우울, 자신감 상실, 자살사고 등 다양한 심리증상을 나타낸다(이태연, 최은숙, 이세정, 2019; 장혜림, 정익중, 2017). 이러한 심리증상은 그 자체로 부적응을 나타내며 성공적인 자립을 저해하는 위험요소이다(이정애, 2018; 장윤정, 2013). 이에 심리증상의 개선은 상담 효과성을 의미할 것이다.

대조적으로 자기개념을 대표하는 자아존중감과 자아정체감은 자립준비청년의 회복탄력

성(resilience)과 밀접하게 관련이 있고(강현아, 2010), 자립준비에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(김예성, 이경상, 2015; 이정애, 이화조, 정익중, 2017; 정선욱, 2015). 자아존중감은 자신에 대한 가치판단으로, 개인의 발달에 중요한 영향을 미친다(Coopersmith, 1981). 보호아동들의 불안정, 행동과잉, 집중력 결여, 관계문제, 학업성취 저조, 두려움, 과도한 애정 갈망 등의 심리행동 문제들은 낮은 자아존중감과 같은 취약한 자기개념과 연결된다(이미혜, 2002). 불확실한 자아정체감 역시 역할이나 가치관 혼란으로 인해 불안이나 우울 등 부적응과 연결된다(Erikson, 1968). 청소년기 자아정체감 형성은 현재의 적응뿐 아니라, 이후 성격발달과 성인기 사회적응에 영향을 미치는 중요한 변수이다(박아청, 2002).

이에 본 연구는 자립준비청년 자립의 위험요인인 심리증상과 함께 보호요인인 긍정적 자기개념 변인의 변화를 통해 상담의 효과를 검증하였다. 더불어 상담의 주요한 목표가 내담자가 호소하는 문제와 고통의 감소임으로 내담자의 호소문제를 반복 측정하여 호소문제 수준의 변화를 확인하고, 선행연구(강유임, 서선아, 2023; 김명찬, 이현진, 2016)에서 상담 효과성 지표로 사용되어온 상담만족도를 포함하였다. 2020년 상담을 받은 자립준비청년을 대상으로 연구참가자를 모집하는 목적적 표집 방법(purposive sampling)을 사용하였고, 단일집단 사전사후설계(one group pretest - posttest design)로 상담 효과를 검증하였다.

## 방 법

### 연구참가자

### 내담자

최초 57명 상담 신청자 중 35명(61.40%)이 10회기 만기종결, 5명(8.77%)은 합의 조기 종결하였다. 이 중 31명의 자립준비청년이 상담 사전, 사후 설문에 모두 응답하여 연구에 참여하였다. 상담 시작 전, 연구목적 및 연구참가자의 권리를 설명하고 연구참가동의를 받았다. 본 연구는 대학 기관윤리위원회의 심의를 거쳤다(20-3-R-12). 연구참가자의 평균 연령은 만 21.81세( $SD=2.58$ )이고, 18세부터 30세까지 분포하였다. 여성이 18명이고 남성이 13명이었다. 직업은 학생 11명, 무직 9명, 시간제 근무 7명, 전일 근무가 4명 순이었다. 학력은 대학교 졸업 이상 11명, 대학교 재학 11명이 가장 많았고 고등학교 졸업 11명, 중학교 졸업이 1명으로 나타났다. 상담회기는 8-10회기를 진행한 이가 22명, 4-6회기 조기종결이 5명, 11-15회기 참여한 이가 4명이었다.

### 상담자

본 연구에서 상담은 공인된 전문가에 의해 제공되었다. (사)한국심리학회/한국상담심리학회 상담심리사 1급 자격 취득자를 대상으로 자립준비청년 심리지원 상담자 모집공고를 하였고 42명이 상담을 진행하였다. 본 연구에 참여한 상담자는 26명이었다. 상담자들은 상담심리사 1급 자격 취득 이후 평균 6.43년( $SD=4.62$ )의 상담경력을 보유하고 있었다. 상담자 나이는 평균 46.04세( $SD=6.66$ )이고 여자가 24명(92%)이었다. 상담자에게 사업 및 연구와 관련된 설명문을 보내고, 상담경력 및 인구통계학적 정보에 대한 이용 동의를 받았다. 연구자는 상담 사업에 참여하여 연구참가자의 특성과 경험에 대한 민감성을 높였다. 연구자가 상담한 내담자의 자료는 연구에 포함되지

않았다.

## 측정 도구

### 심리증상

심리증상을 측정하기 위해 BSI-18(Brief Symptoms Inventory-18)을 사용하였다. Derogatis(2001)가 개발한 간이정신진단검사에서 18개 문항을 선별하여 국내 대학생을 대상으로 타당화한 단축본(박기쁨, 이상우, 장문선, 2012)이다. 측정하는 심리증상은 공황 3문항, 신체화 5문항, 불안 4문항, 우울 6문항으로 구성되어 있고, 5점 Likert 척도로 평정한다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .94이고, 하위요인의 내적합치도는 .71 ~ .80이다.

### 자아정체감

송현옥(2008)이 개발한 자아정체감 척도를 한국청소년정책연구원(2014)에서 보완한 수정본을 사용하였다. 자기수용성, 미래확신성, 목표지향성, 주도성, 친밀성을 측정한다. 총 8개 문항으로 구성되었으며, 5점 Likert 척도이다. 송현옥(2008)의 연구에서 내적합치도는 .93이었고, 본 연구에서는 .74이었다.

### 자아존중감

Rosenberg(1965)가 개발하였고 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 한국판 자아존중감 척도를 사용하였다. 문항은 '나는 내가 적어도 다른 사람들만큼 가치 있는 사람이라고 생각한다' 등을 포함한 10문항으로 구성되고, 5점 Likert 척도이다. 본 연구에서는 내적합치도는 .92이었다.

### 주요 영역 호소문제

상담을 받기를 원하는 주호소 문제를 영역별로 나누어 그 수준을 측정하였다. 대인관계, 가족, 이성·성, 정서, 성격, 행동·습관, 학업·진로·일, 건강, 경제 영역에 현재 스스로 문제가 있다고 느끼는 정도를 표시한다. 5점 Likert 척도(1 = '아주 좋음', 2 = ' 좋음', 3 = '보통', 4 = '나쁨', 5 = '매우 나쁨')이며, 본 연구에서 내적합치도는 .84이었다.

### 상담만족도

상담 종결 후 상담에 대한 전반적 만족도를 측정하였다. 본 연구를 위해 제작한 '상담에 대해 얼마나 만족하십니까?' 단일 문항으로, 5점 리컬트 척도('1=매우 불만족', '5=매우 만족')이다.

### 분석 방법

SPSS 21.0을 사용하여 자료를 분석하였다. 연구참가자의 인구사회학적 특성을 파악한 후 심리증상, 자아정체감 그리고 자아존중감이 심리상담 전후 차이가 있는지를 확인하기 위해 비모수 검정(Wilcoxon Signed Rank)을 실시하였다. 단일집단 사전사후 설계로 통제집단이 없기 때문에, 개입으로 인한 실질적 변화를 파악하기 위해 Cohen이 제안한 효과 크기(Effect Size;  $ES, d$ )<sup>1)</sup>를 구하였다. 효과 크기가 .80이상이면 효과가 매우 큰 것이며, .51-.79이면 중등도 유의성으로 해석한다(Cohen, 1988).

1)  $ES(d) = (\text{사후점수} - \text{사전점수}) / (\text{사전사후점수 차이의 표준편차})$

### 결 과

연구참가자는 평균 9.42회기( $SD=2.28$ ) 상담을 받았고, 평균 0.48회기( $SD=.89$ ) 사전연락 없는 결석을 하였다. 상담만족도는 평균 4.80점( $SD=.40$ )으로 높게 나타났다. 진행된 상담회기 및 상담만족도는 표 1과 같다.

표본수가 50명 미만이므로 정규성 검증을 위해 Shapiro-Wilk 검증을 적용하였다(D'Agostino & Stephens, 1986). 그 결과, 사전검사에서 심리증상, 자아정체감, 자아존중감 척도 모두에서 정규성이 충족되지 않았다. 이에 비모수검정을 실시하였다.

상담 사전검사에서의 각 변인의 평균 및 상관을 살펴보았다. 상관분석 결과 참가자의 나이는 어떤 변인과도 유의미한 상관을 나타내지 않았다. 심리증상은 내담자의 호소문제 수준( $r=.81, p<.001$ )과 유의한 정적 상관을 나

타냈고, 자아정체감( $r=-.54, p<.001$ ) 및 자아존중감( $r=-.75, p<.001$ )과 강한 부적 상관을 보였다. 자아정체감은 자아존중감( $r=.78, p<.001$ )과 강한 정적 상관을 나타냈다. 심리증상을 구성하는 불안, 우울, 공황, 신체화의 하위요인들 사이에 .71~.82의 강한 상관관계가 존재하였다. 변인 간 상관관계는 표 2에 제시하였다.

상담의 효과를 나타내는 사전사후 변화 정도를 구체적으로 살펴보았다. 사전검사서 심리증상은 평균점수 2.52( $SD=.93$ )였으나, 사후검사의 평균은 1.93( $SD=.89$ )로 나타나 심리증상의 감소가 유의하였다( $Z=-4.19, p<.001$ ). 상담 전후 자아정체감의 변화( $Z=-3.74, p<.001$ )와 자아존중감의 변화( $Z=-3.52, p<.001$ )도 유의하였다. 모든 상담 효과 지표에서 효과 크기는 매우 크게 나타났다( $d=.83\sim.97$ ). 상담 전·후 차이 검증 결과는 표 3에 제시하였다.

심리증상의 4가지 하위요인인 공황, 신체화, 불안, 우울에 대해 살펴본 결과, 상담 전후 공황의 변화( $Z=-3.31, p<.001$ )와 신체화의 변화( $Z=-2.84, p<.01$ ), 불안의 변화( $Z=-3.37, p<.001$ ), 우울의 변화( $Z=-4.26, p<.001$ )가 모두 유의하였다. 상담받기를 원했던 영역별 문제 수준도 유의하게 감소하였다( $Z=-4.21, p<.001$ ). 각각의 효과 크기 또한 크게 나타났다( $d=$

표 1. 연구 참가자의 상담회기 및 상담만족도 (N = 31)

| 구분   | 연구참가자 | 상담만족도 M(SD) |
|------|-------|-------------|
| 만기종결 | 27    | 4.77(.42)   |
| 조기종결 | 4     | 5.00(.00)   |
| 전체   | 31    | 4.80(.40)   |

표 2. 변인 간 상관관계(N = 31)

| 변수            | 1.   | 2.      | 3.      | 4.      | 5. |
|---------------|------|---------|---------|---------|----|
| 1. 나이         | -    |         |         |         |    |
| 2. 심리증상       | -.12 | -       |         |         |    |
| 3. 자아정체감      | .05  | -.54**  | -       |         |    |
| 4. 자아존중감      | .28  | -.75*** | .78***  | -       |    |
| 5. 주요 영역 문제인식 | -.19 | .81***  | -.68*** | -.79*** | -  |

주. \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$

표 3. 상담 전·후 효과 검증(N = 31)

| 영역         | 사전   |      | 사후   |      | Z        | ES(d' ) |
|------------|------|------|------|------|----------|---------|
|            | M    | SD   | M    | SD   |          |         |
| 심리증상       | 2.52 | .93  | 1.93 | .89  | -4.19*** | -.91    |
| 자아정체감      | 2.43 | .69  | 2.72 | .71  | -3.74*** | .83     |
| 자아존중감      | 3.07 | 1.00 | 3.59 | 1.00 | -3.78*** | .83     |
| 주요 영역 문제인식 | 3.25 | .69  | 2.75 | .69  | -4.21*** | -.97    |

주. \*\*\*  $p < .001$

표 4. 심리증상 하위요인의 상담 전·후 차이(N = 31)

| 영역  | 사전   |      | 사후   |      | Z        | ES(d' ) |
|-----|------|------|------|------|----------|---------|
|     | M    | SD   | M    | SD   |          |         |
| 공황  | 2.71 | 1.22 | 2.08 | 1.10 | -3.31*** | -.69    |
| 신체화 | 1.97 | .83  | 1.61 | .80  | -2.84**  | -.57    |
| 불안  | 2.48 | 1.08 | 1.95 | 1.05 | -3.37*** | -.69    |
| 우울  | 2.91 | 1.02 | 2.12 | 1.07 | -4.26*** | -1.01   |

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

표 5. 영역별 문제 수준의 상담 전·후 차이(N = 31)

| 영역      | 사전   |      | 사후   |      | Z        | ES(d' ) |
|---------|------|------|------|------|----------|---------|
|         | M    | SD   | M    | SD   |          |         |
| 대인관계    | 2.77 | .99  | 2.39 | .88  | -2.56*   | -.51    |
| 가족      | 3.45 | 1.21 | 3.03 | 1.14 | -2.70**  | -.55    |
| 이성·성    | 3.19 | .98  | 3.03 | .84  | -.68     | -.14    |
| 정서      | 3.42 | 1.15 | 2.71 | 1.10 | -3.25**  | -.71    |
| 성격      | 2.97 | 1.11 | 2.42 | 1.06 | -2.87**  | -.59    |
| 행동습관    | 3.32 | .98  | 2.74 | 1.00 | -2.52*   | -.51    |
| 학업·진로·일 | 3.58 | 1.06 | 2.68 | .91  | -3.96*** | -1.04   |
| 건강      | 3.03 | 1.02 | 2.65 | 1.14 | -2.22*   | -.42    |
| 경제      | 3.55 | .93  | 3.13 | 1.12 | -2.39*   | -.45    |
| 전체      | 3.25 | .69  | 2.75 | .69  | -4.21*** | -.97    |

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



.69~1.04). 심리증상 하위요인의 상담 전·후 차이는 표 4에, 삶의 주요 영역에서 내담자가 느끼는 문제의 상담 전·후 차이 비교는 표 5에 제시하였다. 연구참가자들이 호소하였던 영역별 문제 수준은 대부분 상담 이후 유의하게 감소하였다. 상담 전 연구참가자들은 학업·진로·일, 경제, 가족, 정서, 행동습관에 상대적으로 문제가 많고 어려움을 느낀다고 보고하였다. 상담 후, 학업·진로·일 영역에서 문제가 있다고 느끼는 정도가 가장 많이 감소하였고 가장 큰 효과크기를 나타냈다. 정서 영역에서도 큰 폭으로 문제의 감소를 보고하였고 그 외 성격, 가족, 행동습관에서 유의한 문제의 감소를 보고하였다. 대인관계, 행동습관, 건강, 경제 영역에서는 유의하지만 약한 문제의 감소를 보고하였다. 이성·성 영역에서는 변화가 유의하지 않았다.

## 연구 2. 자립준비청년이 경험한 상담 과정에서의 변화

연구 1은 양적 연구설계를 통해, 상담으로 인한 자립준비청년의 변화가 유효한지 검증하였다. 평균 9.42회의 상담을 받은 자립준비청년은 상담에 대한 높은 만족감, 주요 영역에서 문제 감소, 심리증상 감소, 그리고 자아정체감 및 자아존중감의 증가를 보고하였다.

상담효과 연구는 대부분 이처럼 상담 전후 또는 집단 비교의 연구설계를 사용하여 그 효과를 검증한다. 이는 상담효과를 입증하는 강력한 방법이지만, 한편으로 한계 역시 갖는다(Lambert & Vermeersch, 2008). 예를 들어, 상담을 받은 개별 참가자가 나타내는 반응의 다양성을 드러내거나, 상담 이후 나타난 효과의

임상적 의의를 제공하지 못한다(왕은자, 유정 이, 김선경, 2018). 이에 양적 연구설계 이외에도 임상적 관찰, 질적 연구, 체계적 사례 연구, 메타분석 등 다양한 연구법이 적용될 필요가 제기되어 왔다(임민경 외, 2013; Wampold, 2007). 따라서 연구 2에서는 연구 1에서 확인된 변화의 구체적인 내용, 그 임상적 의미를 질적 연구를 통해 확인하고자 한다.

상담의 효과가 무엇인지 깊이 있게 탐구하기 위해서는, 연구참가자의 경험을 직접 듣고 이해할 필요가 있다. 이에 연구 2에서는 연구 1의 연구참가자를 대상으로 상담 경험과 변화에 대한 심층면담(in-depth interview)을 실시하고, 연구주제에 대한 탐색적 이해에 적합한 귀납적 분석(Patton, 1990) 방식으로 면담자료를 분석하였다. 이를 통해 자립준비청년은 상담 과정에서 어떠한 경험을 하였으며, 어떤 인지, 정서, 행동상의 변화 과정을 통해 상담의 효과가 발생하였는지 구체적으로 이해할 수 있을 것이다.

## 방 법

### 연구참가자

연구 1에 참여하였던 자립준비청년 31명을 대상으로 연구참가자를 모집하였다. 연구목적, 연구참가자 조건, 연구 목적 및 절차, 사례에 대해 안내문을 개별 발송하였다. 연구 참여 조건은 ‘자립준비청년 심리지원 사업 참가, 상담자와 내담자의 합의 종결한 상태’이었다. 연구 참가 의사를 밝힌 9명 중 최종 5명을 대상으로 연구가 진행되었다. 연구참가자는 남자 3명, 여자 2명이었고 학력은 대학 재학 4

표 6. 질적연구 참가자 특성

| 구분 | 성별 | 연령 | 학력    | 지역 | 응답한 문제 영역       | 상담기간/회수  |
|----|----|----|-------|----|-----------------|----------|
| A  | 여  | 21 | 대학 재학 | 경기 | 무응답             | 11주 10회기 |
| B  | 남  | 24 | 대졸 이상 | 경기 | 가족, 학업·진로·일, 경제 | 13주 10회기 |
| C  | 남  | 21 | 대학 재학 | 경기 | 학업·진로·일, 경제     | 17주 10회기 |
| D  | 여  | 20 | 대학 재학 | 서울 | 건강, 대인관계, 성격    | 21주 5회기  |
| E  | 남  | 21 | 대학 재학 | 부산 | 이성·성            | 9주 10회기  |

명, 대학 졸업 이상 1명이었다. 이들은 9주에서 21주 기간 동안 평균 9회( $SD=2.24$ )의 상담을 받았다. 연구참가동의 후 면담이 진행되었다. 상담 종결 후 2-3개월 경과 시점에 면담이 진행되었다. 연구참가자에 대한 세부정보는 표 6에 제시하였다.

#### 연구면담자

면담의 일관성과 전문성을 위하여 1명의 연구자가 면담을 진행하였다. 면담자는 심리학박사이며 상담심리사 1급 자격을 보유하고 있다. 면담자는 청소년 정신건강 및 자립 관련 연구 경험이 있으며, 자립준비청년의 실태에 관한 문헌연구 및 상담을 통해 연구참가자에 대한 민감성을 높였다.

#### 연구절차

자료 수집 기간은 코로나19로 인한 강력한 방역 정책이 시행되고 있었기 때문에, 안전을 위해 화상 면담을 진행하였다. 면담의 일관성을 위하여 사전 준비된 질문을 사용하여 반구조화 인터뷰를 하였다. “상담을 받기 전과 후 무엇이 달라졌나요?”, “어느 시점에, 어떤 계기로 변화를 느낄 수 있었나요?”, “변화하는

데(또는 변화하지 않은데) 영향을 미친 요인은 무엇인가요?”가 핵심질문이었다. 면담은 최소 34분에서 최대 1시간 44분에 걸쳐 진행되었다. 면담은 녹음 후 축어록으로 기록되었다.

#### 자료분석

반복적 비교분석(유기용, 정종원, 김영석, 김한별, 2012) 및 구체적인 관찰을 통해 일반적인 패턴을 찾아가는 귀납적 분석(inductive analysis)(Patton, 1990) 방법을 사용하였다. 분석을 위해 연구참가자 5명의 면담 축어록을 반복적으로 읽어 나가며 전체적으로 자료를 파악하였다. 자립준비청년의 상담 경험과 변화에 초점을 두고, 그 경험의 본질을 드러내는 진술문을 추출하였다. 유사한 진술문들을 개념을 가장 잘 드러내는 진술문 하나로 대표하였다. 추출한 진술문들의 공통점과 차이점을 파악하여 진술문들을 배치하고 재배치하는 지속적 비교과정을 거치며 범주화 작업을 하였다. 기본 의미단위인 개념을 구성하는 진술문들을 추출하였다. 개념들을 유사성에 따라 주제로 묶고, 주제들을 묶어 범주를 구성하였다. 분석 과정과 결과에 대한 객관성 및 다각적인 관점을 확보하고자 질적 연구자인 심리학 전

공 박사 1명에게 주제와 범주의 적절성을 중심으로 감수를 받았다.

## 결 과

본 연구는 자립준비청년의 상담 경험과 그 효과를 이해하는 데 목적이 있다. 연구참여자들의 상담 경험을 분석한 결과, 최종적으로 20개의 개념을 추출하였고, 9개의 주제가 나

타났으며, 이를 공감적 관계에서 솔직함, 나를 알아가는 시간, 비합리적 신념의 변화, 긍정성의 증가 4개 범주로 구조화하였다. 자립준비청년이 상담 과정에서 경험한 내용과 상담으로 인한 효과를 분석한 결과는 표 7과 같다.

### 범주 1. 공감적 관계에서 솔직함

자립준비청년은 대부분 마음 놓고 이야기 할 곳이 없어, 힘든 일이 있으면 혼자서 삭히

표 7. 자립준비청년의 상담 경험과 효과

| 범주           | 주제                 | 개념   |
|--------------|--------------------|--|
| 공감적 관계에서 솔직함 | 나누고 공감받는 관계의 힘     | 공감받지 못하는 고통에서 자유로워짐<br>대화를 나눌 사람이 있다는 편안함                                    |
|              | 있는 그대로 나를 드러내는 편안함 | 혼자 삭히고 묵히기보다 털어놓는 홀가분함<br>남이 어떻게 볼지에 대한 두려움의 변화                              |
| 나를 알아가는 시간   | 알아차림의 증가           | 자신의 몸과 감정에 대한 자각 증가<br>자기 생각과 행동에 대한 이해 증가                                   |
|              | 차분한 성찰의 증가         | 불안한 반추에서 차분한 성찰로<br>무기력한 방치에서 능동적인 대응으로                                      |
|              | 정체성의 재정립           | 자기에 대해 관찰하고 알아가는 과정<br>과거를 돌아보며 자신의 행동, 행동 배경 이해<br>자기 관찰과 상담사의 피드백에서 정체성 성찰 |
| 비합리적 신념의 변화  | 불완전함에 대한 수용과 이해    | 결핍이 부끄러워 회피하던 나로부터 변화<br>완벽주의와 집착 대신 여유로 편안해짐                                |
|              | 부정적 정체성의 변화        | 두려워하는 자아상과 현실의 자기를 구분<br>완벽하지 않아도 비정상이 아님을 알게 됨                              |
| 긍정성의 증가      | 관점의 전환             | 불행에도 불구하고 잘 살아온 나<br>자신의 강점에 주의하고 인정   |
|              |                    | 자신을 인정하지 않는 무력감에서 안정감으로  |
|              | 효능감과 주체성의 증가       | 지지 속에서 문제해결, 효능감과 활력<br>눈치 보기보다 내가 좋아하고 원하는 것을 선택                            |

고 해소하지 못하였다. 그러나 상담에서는 터놓고 이야기하고, 공감받고, 마음의 짐을 내려놓는 경험을 하였다. 점차 부끄럽거나 두렵게 느껴져도, 있는 그대로 자신을 드러내고, 이에 따르는 편안함과 안정감을 경험하였다.

### 나누고 공감받는 관계의 힘.

“가장 힘들었을 때가 언제였는가를 뒤 돌아보면 대부분 공감받지 못했을 때 심리적으로 가장 불안했었고, 힘들었고, 뭔가 크게 상처받았다는 생각이 들어요. (중략) 아, 나는 공감을 되게 중요하게 여기는 사람이구나.” (내담자 A)

“상담을 곱씹어보면서 옛날과 비교해 지금이 행복하다는 걸 느껴요. 혼자서 해도 쉽지 않잖아요. 그런데 대화를 나눌 수 있는 사람이 있다는 게 속이 편하더라고요.” (내담자 E)

### 있는 그대로 나를 드러내는 편안함.

“예전의 저는 힘든 일이 있으면 혼자서 삭히고 그랬지만 이제는 주변 사람한테 조금씩 더 얘기하려고 해요. 아무리 부끄러워도 한 번쯤 더 이야기하면서 조금씩 풀어나가는 것 같아요. 이야기를 터놓는 것이, 마음이 그렇게 홀가분할 수 있는 거구나를 심어준 계기가 됐어요. 나에게 그리고 누구에게도 솔직한 사람이 되었기 때문에 마음의 짐들을 항상 묵혀 놓고 살지 않는 계기가 되었어요.” (내담자 B)

“제가 사람 앞에 나가는 거를 두려워했

는데, (상담에서) 얘기가 잘 되어서 남에게 그렇게 보여도 상관없다 이렇게 마인드가 바뀌었어요.” (내담자 E)

### 범주 2. 나를 알아가는 시간

자립준비청년들은 스트레스를 받을 때 자신의 신체감각이나 생각을 잘 의식하지 못하고, 신체화, 무기력, 대인기피 등의 증상을 나타냈음을 보고하였다. 그러나 상담에서 보다 안정된 상태가 되어, 문제 상황과 자신의 반응을 주의깊게 관찰하고 표현하였다. 이를 통해 자신의 문제, 스트레스 반응, 부정적 사고, 행동의 이유나 배경 등을 더 잘 알아차리고, 성찰할 수 있게 되었다.

### 알아차림의 증가.

“스트레스에 무감각한 성격이어서 스트레스 받는 동안은 모르다가 마지막에 스트레스를 풀로 받았을 때 그때야 몸에 이상이 생기는 타입(이거든요). 상담을 받고 나서는 내가 스트레스를 받는 중이구나, 자아성찰 같은 걸 하게 되어요.” (내담자 A)

“대인기피증 있었거든요. 왜 내가 (대인기피증이) 있는 줄 몰랐는데, 같이 얘기하다 보니, 옛날엔 좋은 옷 이런 거 없어서 자존감이 낮아졌다고 생각했는데 저가 남들보다 약간 못났다는 (생각해서), 저 자체를 보이는 게 부끄럽다 이런 생각이 들었던 것 같아요.” (내담자 E)

### 차분한 성찰의 증가.

“저를 불안하게 만드는 결정 같은 것들

을 계속 생각하고 되풀이하고, 그게 불안으로 이어지니 일상생활이 잘 안 되더라고요. 어떻게 의논해야 하는걸 전혀 몰랐어요. 그러다 보니 내가 했던 행동들도 믿음이 안 가고 앞으로 내가 해야 하는 행동들도 믿음이 안 서는 거예요. 그런데 상담을 하고 나서 제가 했던 행동들에 대해서 그때 왜 그렇게 했는지에 대해서 좀 더 이성적으로 생각할 수 있게 된 것 같아요. 가장 크게 문제 삼았던 건 인간관계였는데 그 문제에 대해서 조금 더 차분하게 대할 수 있게 됐고, 전체적으로 이제 불안했던 생각을 너무 안고 있지 않게 되었어요.” (내담자 D)

“무기력한 상황이어서 생각을 정리할 시간이 선생님과 얘기하는 그 시간밖에 없었거든요. 너무 무기력해서 그냥 있었는데 (이제는) 문제도 파악해 보고, 앞으로 어떻게 행동 할 것인가 (생각해요). 그런 자세가 아예 없었던 마음에서 조금 해보자는 생각으로. 내 삶을 더 좋아지게 할 수 있는 것들에 대해서 더 적극적으로 생각하게 변화했어요.” (내담자 C)

**정체성의 재정립.**

“나의 행동에 어떤 배경이 있었는지를 이해할 수 있었고, 내가 평소에 어떤 걸 했는지 다시 생각할 수 있는 그런 시간이었던 것 같아요. 이야기를 들어준 것만으로도 다시 어떻게 살았는지 생각할 수 있게 된 거죠. 내가 뭘 얘기했고 다시 생각이 들고, 저를 발견하는, 저의 다른 부분을 발견하는 부분에서 설레는 게 생겼어요.”

(내담자 E)

“장단점 이런 걸 정리하고, 그 재료들을 꺼내놓고 말하는 시간이 많다 보니까 왜 이런 현상이 일어났는지 여러 가지 견해를 들어볼 수 있고, 그런 재료를 놓고 선생님의 피드백에서 나온 답변을 하나의 가설과 증거로 삼고? 정체성? 정체성을 좀 더 확인하고 검증하는 시간이 된 것이 컸던 거 같아요.” (내담자 C)

**범주 3. 비합리적 신념의 변화**

연구참가자들은 상담 과정에서 다양한 비합리적 사고, 특히 자신의 정체감과 관련된 비합리적 사고와 두려움을 인식하고 이에 도전하였다. 자신이 결핍되고 비정상적인 존재라는 인식, 이로 인한 수치심과 두려움으로 인해 회피하고, 강박관념에 몰두하느라 상황을 다각적으로 보지 못함을 자각하였다. 상담 과정에서 그러한 사고의 비합리성을 인식하고 대안적 사고를 하였으며, 자신의 불완전함에 대해 수용적 태도가 강화되었다.

**불완전함에 대한 수용과 이해.**

“남들보다 약간 못났다, 좋은 옷 이런 거 없어서 자존감이 낮아졌다, 밖에 나가면 나를 보이는 게 부끄럽다 이런 생각이 들었던 것 같아요. 근데 상담하고 없어졌어요. 앞으로는 피하거나 부끄러워하지 말자 이렇게 하죠.” (내담자 E)

“인간관계는 완벽해야 한다는 생각이 있거든요. 인간관계가 완벽해야 하고 그만큼 다른 일들도 완벽하게 잘해야 한다고

생각을 했거든요. 그런데, 하나에 집착을 버리니까, 나머지도 잘 안 돼도 그럴 수도 있지 하게 됐고 전체적으로 사람들에게도 여유를 많이 가지게 된 것 같아요. 그냥 편해요. 뭘 해야 한다고 막 시달리지도 않고 그냥 덜 괴로워서 좋아요.” (내담자 D)

#### 부정적 정체성의 변화.

“진짜 오리지널 고민을 이야기하게 되더라고요. 제가 아빠를 닮아갈까 무서워했던 그 순간에 관해서 이야기했는데, 상담자가 ‘그러면 스스로에 대한 장점을 한 번 이야기해 보시는 게 어때요?’라고 했고, ‘나는 책임감이 강한 사람이구나’를 처음으로 깨닫게 되었어요.” (내담자 A)

“아, 나는 이제 비정상이 아니구나. 사람이 아무리 완벽해지려 해도 완벽하지가 않잖아요? 완벽해지려고 왜왜왜를 파 봐도 파고들수록 행복도가 막 낮아지는 느낌? (상담 후에는) 어떤 행동을 하면서, 잘 안 되면 그냥 그럴 수 있구나 하고 그냥 상황을 이해하고 받아들이는 습관을 들이려고 막 노력을 하고 있어요. 장점은 챙기고, 어떻게 더 단점을 보완할까? 생각을 해보게 된 거 같아요.” (내담자 C)

#### 범주 4. 긍정성의 증가

연구참가자들은 결핍이 있다는 자기인식을 가졌고, 이 때문에 자신의 실수나 부족한 점에 과민하고, 완벽해지려 과도하게 노력하며, 그렇지 못할 때 스스로 비난하며 무기력해지는 패턴을 나타내었다. 그러나 상담 과정에서, 불행이나 결함 이면에 이를 극복하는 노력과

강점, 걱정과 달리 잘 살아낸 자신의 모습, 완벽하지 않다고 비정상은 아니라는 인식, 실수와 같은 불완전함을 수용하며 대처해갈 수 있다는 인식이 생겨났다고 보고하였다.

#### 관점의 전환.

“제가 참 불행하고 재미없는 삶을 살았다고 이야기했거든요. 그런데 상담 선생님이 그 상황에서 나쁜 범죄 안 하고 비행 청소년 안 되고 산 것에 칭찬을 해주셨거든요. 그래서 내가 잘살았구나!” (내담자 E)

“책임감이 강하다는 아주 좋은 말이 있는데도 불구하고 강박관념이라는 생각에 시달렸어요. 이제는 스스로한테 책임감이 강해서 그래(라고 생각해요. 책임감은) 좋은 점이잖아요” (내담자 A)

“제가 느꼈던 불안, 실수, 생각 그리고 그 외의 것들도 생각하게 되고 그걸 가지고 다른 사람도 이해하게 된 것 같아요. 실수나 이런 거를 비판하거나 걱정하는 마음에서 좀 이해하는 마음으로 바뀌었어요.” (내담자 D)

#### 효능감과 주체성의 증가.

“상담에서 인생계획을 한 번 짰었는데, 제가 인생계획을 얘기할 때 힘들어하는 모습이 있으면, (상담자가) 같이 옆에서 이런 다른 방법도 있다고 같이 설명해주고. 바로 실행 안 해도 1년 단위씩 계획이라서 부담 없이 할 수 있었어요. 벌써 한 개 해결했거든요. 더 빨리 목표를 이루었을 때

더 일찍 계획을 당겨보자 이런 욕심도 있고, 자신감이 생긴 것 같고 좀 더 열심히 하려고 하는 것 같아요. 앞으로 어떻게 해야 할지 막막했는데, 상담하면서 좀 더 틀을 잡게 됐어요.” (내담자 E)

“결핍도 있다 보니, 껍데기를 쫓아가는 것, 스스로 부정하고 있었는데 상담을 통해서 알게 되더라고요. ‘외적인 시선보다 나를 위해서 살아야겠다’ 그런 생각을 할 수 있는 시간이었어요. 나다운 게 뭔가에 대해서 생각할 수 있었던 좋은 시간. 내가 진짜 좋아하는 것을 하는 게 저의 행복, 제 마음의 안정에 훨씬 더 도움이 된다고 생각이 들어요.” (내담자 B)

전체 결과를 정리하면 다음과 같다. 연구참가자 상당수는 자신이 다른 사람들에 비해 결핍되었고 비정상적 존재라는 인식을 했다. 이때문에 자신의 실수나 부족한 점에 과민하고, 남들의 시선에 민감하며, 과도하게 걱정하거나 무기력해지는 패턴을 보고하였다. 이는 우울, 불안과 초조함, 두려움과 강박관념, 무감각, 무기력과 회피, 신체화 등의 심리증상 및 낮은 자존감과 함께 부정적이고 혼란스러운 자기정체감과 연결되었다.

상담이라는 공감적 관계에서 연구참가자들은 터놓을 곳이 있다는 안정감을 가지고, 점차 자신을 있는 그대로 자신을 드러내게 되었다. 점차 외부 시선이나 고정관념에 집착하기보다 자신에 대한 조절된 관찰과 알아차림이 일어났다. 상담자와 주고받는 상호소통과 피드백의 과정에서 자신의 비합리적 신념을 깨닫고 관점을 넓혔다. 자신이 살아온 과정, 자신의 행동 배경과 이유, 생각과 감정, 장단점

등에 관해 이야기하며 자신에 대한 이해를 넓혀갔다. 자신이 겪은 불행이나 결함 이면에 이를 극복하는 노력을 가지 있게 생각하게 되고, 불안전함을 수용하였다. 자신의 욕구를 알아차리고 존중하는 마음이 생겨남에 따라 주체성을 강화되었다. 문제해결자로서 자기, 강점에 대한 인식도 증가하였다. 이러한 인식들은 긍정적 자아정체감으로 통합되고, 자기 존중감을 높이는 역할을 하였다.

### 종합논의

본 연구는 자립준비청년 대상 상담이 실효성이 있는지, 이러한 효과는 어떠한 경험으로 인한 것인지를 밝히고자 하였다. 연구 1에서는 (사)한국상담심리학회 상담심리사 1급으로부터 평균 9.9회 상담을 받은 31명의 자립준비청년의 상담 전후 변화를 비교하였다. 연구참가자들은 상담에 대해 높은 만족도를 보고하였고, 상담 전후 삶의 주요 영역에서 호소문제가 유의하게 감소하였음을 보고하였다. 상담 이후, 우울과 불안을 비롯한 심리증상이 유의하게 감소하고, 자아존중감과 자아정체감의 자기개념 역시 유의한 개선을 나타내었다. 이 중 5명의 자립준비청년을 대상으로 실시된 질적연구는 연구 1에서 검증된 심리증상 완화 및 자기개념 변화의 의미를 구체화하였다. 연구1과 연구2의 결과를 종합하여 살펴보면 다음과 같다.

첫째 상담은 심리증상을 개선한다. 연구 1에서 상담 전과 비교할 때 상담 후, 심리증상은 큰 효과크기로 개선되었다. 상담전후 결과를 통제집단과 비교할 수 없다는 본 연구의 한계를 보완하는 방안으로, 상담 후 변화된

심리증상 수준을 같은 척도를 사용한 선행연구 결과와 비교하였다. 불안과 우울을 비롯한 심리증상의 경우 본 연구에서 상담 후 1.93점으로 감소하였는데, 이는 같은 척도를 사용한 심리문제가 없는 일반 대학생 집단의 평균점수 1.68-2.05점(김은정, 김진숙, 2020; 봉은주, 하운주, 2013)와 유사하다. 즉, 상담의 효과로 심리증상으로 인한 고통과 기능 저하가 개선되었다 할 수 있다. 또한, 연구 1의 양적연구 결과와 일치하게, 연구 2의 질적연구 결과도 상담이 우울, 불안과 초조함, 두려움과 강박관념, 무감각, 무기력과 회피, 신체화 등 다양한 심리증상을 개선함을 재확인하였다. 이러한 심리증상의 감소는 성공적 자립을 저해하는 위험요인이 감소하였음을 의미하며, 상담의 효과성을 확인하는 일반적 지표이다(김계현, 2002; 이정애, 2018).

둘째, 상담은 자립준비청년의 심리적 고통을 완화할 뿐 아니라, 스트레스에 기능적으로 대처하고 건강한 성인기의 기반이 되는 자아기능을 강화함을 확인하였다. 연구참가자의 자아존중감과 자아정체감의 자기개념은 상담 전후 모두 큰 효과 크기로 변화하였다. 자아존중감은 보호시설 퇴소 후, 발달과 적응에 긍정적인 영향을 미치고(김예성, 이경상, 2015) 자아정체감 역시 대인관계에서의 안정감, 자아존중감, 스트레스 저항력과 관련된다(Marcia, 1980). 자아정체감과 자아존중감의 발달은 자립 과정에서의 적응력과 깊이 관련되며, 특히 청소년기에는 성격발달의 기초이며, 삶의 방향을 결정하는 중요한 과제이다(박아청, 2002; 원재순, 2018; 최정호, 한영주, 2020). 연구 2는 상담으로 인한 연구참여자들의 자기개념 변화 과정을 구체화하였다. 연구참가자들은 상담자와 상호작용 속에서 자신의 경험을 탐색하고,

의식적으로 자각하고, 재해석하였다. 자기와 관련한 낙인과 비합리적 사고 및 그 영향을 더욱 명료히 알아차리며, 이를 현실적인 자료를 바탕으로 수정해 나갔다. 자신이 비정상이라는 비합리적 신념으로 빠져들며 무기력감으로 현실을 회피하는 대신, 불안전함과 고통을 수용하였다. 즉, 불안정한 자기와 함께 긍정적 자기의 측면도 자각하며 자기의 요소들을 보다 유연하게 통합해 나갔다. 이러한 자기정체성의 재인식 과정은 자기에 대한 인정과 존중을 강화하였다. 상담자의 존중적 태도와 긍정적 반응 역시 내담자의 자존감을 자극하고 강화하는 것으로 보인다. 더불어 새로운 발견과 성장의 느낌은 활력과 긍정성을 초래하고 이 역시 자존감을 높이는 역할을 하였다.

셋째, 본 연구에서는 상담 효과를 가져온 상담 요인들을 탐색할 수 있었다. 본 연구에서 나타난 상담의 효과에는 내담자 요인과 상담자 요인이 모두 작용한 것으로 보인다. 상담을 신청한 자립준비청년들은 문제의식을 느끼며 스스로 도움을 요청하는 자발성(Dean, 1958)을 가졌다. 그런데도 연구 2의 분석결과를 살펴보면, 상담에 대한 긍정적인 기대와 변화에 대한 희망(Frank & Frank, 1991)은 상담자와의 상호작용을 통해 유지되고 강화된 것으로 보인다. 자립준비청년은 상담 초기에는 자기를 숨기거나 상담효과에 대한 의구심을 가진 경우가 많았지만, 상담자의 공감적이면서도 전문적 개입에 신뢰감을 형성한 것으로 보인다. 상담에서 자립준비청년의 변화를 촉진하는 핵심적인 요인은 상담자와의 관계였다. 본 연구에서 상담이라는 공감적 관계가 주어지자 연구참가자들은 안정감을 경험하게 되고, 점차로 자신을 숨기거나 꾸미기보다 있는 그대로 표현할 수 있었다. 이러한 개방성



은 자기에 대한 조절된 관찰과 알아차림으로 이어지고 자기인식을 확장할 수 있게 하였다. 상담자의 경청, 전문적인 질문과 피드백은 내담자들이 자신의 경험에 집중함으로써, 비합리적 사고를 다룰 뿐 아니라 주의하지 않았던 자신의 강점과 긍정적인 정체성을 발견하고 통합하도록 도왔다. 또한, 삶의 어려운 문제들은 새로운 방식으로 접근하며 단계적으로 풀어가는 방법을 익히게도록 도왔다. 지지와 공감적 태도로 대안적 관점과 행동을 촉진하는 개입, 알아차림과 자기수용을 촉진하는 개입, 문제와 패턴 이해를 위한 개입 등 효과적인 상담자 요인(김은하, 김현준, 김이윤, 김주영, 2018)을 본 연구결과에서 확인할 수 있었다. 교류 대상이 없고 정서적 지지를 받지 못하여 자신감이 저하되고 불안과 두려움을 경험하는 이에게 상담자는 강력한 보호 요인이다(김미연, 2010). 홀로 세상에 적응해가는 자립준비청년에게 경제적 지원만큼이나 애착을 형성하고 지지를 제공하는 심리적, 사회적 안전망이 필요할 것이다. 본 연구는 상담자가 자립준비청년에게 이러한 사회적 안전망의 하나로 작동하는 동시에, 방치되었던 외상의 치유와 성격의 발달을 촉진함을 확인하였다.

상담의 실효성을 확인한 본 연구결과는 상담 역량이 검증된 전문인력의 개입이 전제되었다는 점을 다시 한번 강조할 필요가 있다. 내담자의 상태를 정확히 평가하고 긍정적인 치료 결과를 가져올 수 있는 임상적 전문성(APA, 2006)은 상담 효과를 결정하는 핵심 조건이다(홍은택, 김현진, 박수현, 최기홍, 2023). 이는 국가 심리서비스에 전문인력이 투입되어야 함을 강력히 시사한다. 그러나 국내 심리서비스 관련 법과 제도를 살펴보면 상담을 비롯한 심리서비스의 정의와 전문성을 규

정하는 기본 모범이 부재하고, 이로 인해 정책중복, 사각지대, 비전문성으로 서비스의 비효율성이 존재한다. 또한, 국내 상담 수요가 폭발적으로 증가하며 비전문가의 서비스 제공 역시 기하급수적으로 급증하고(상담인적자원개발위원회, 2019), 이에 따른 피해 역시 속출하고 있다(강창욱, 이동환, 정진영, 박장군, 2022). 전문성이 결여된 상담은 단순히 효과 없음을 넘어, 내담자의 문제를 악화시키고 또 다른 심리적 외상을 만들어낼 수 있다. 심리서비스가 급증하는 현 상황에서, 실효성 있는 서비스가 가능하도록 상담 인력의 전문성 기준과 관련 법령의 정비가 필요하다(원성두, 장은진, 2022; 홍은택, 박수현, 최기홍, 2023).

본 연구의 의의와 한계를 정리하면 다음과 같다. 증거기반 개입이 강조됨에 따라 상담 개입의 효과를 검증하는 연구들이 다양하게 이루어지고 있다. 그러나 국내 연구들은 집단 상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 입증하려는 시도가 다수이며, 개인상담의 효과 검증 연구는 드물다. 표준화된 처치의 어려움, 상담 효과 측정의 합의 결여, 충분한 자료 수집의 어려움이 그 현실적인 이유이다(김동민, 2021). 이러한 맥락에서 본 연구는 엄격한 상담자 자격 기준을 설정하여 상담 처치의 타당성을 확보하고, 타당화된 측정도구를 사용하고, 자립준비청년이라는 동질성을 기반으로 통계적 검증이 가능한 수의 연구참가자를 확보하고, 양적 연구에서 검증된 상담 효과를 질적 연구를 통해 그 임상적 함의를 구체화했다는 점에서 근거기반 개입을 위한 상담 연구로서 의의가 있을 것이다.

그러나 본 연구는 상담 효과 검증 연구로서 설계상 한계 역시 가진다. 첫째, 본 연구는 단일집단 사전사후 설계로 설계되었다. 상담

전후 변화의 효과크기가 크고, 질적연구 결과가 양적연구 결과와 부합하는 등의 요소를 고려할 때 연구의 내적타당도를 확보하였다 볼 수 있으나, 그럼에도 통제집단이 설계되지 않았기 때문에 성숙요인이나 검사요인 등이 작용하였을 가능성을 완전히 배제할 수 없다. 또한, 연구 기간 내 발생가능한 외생변수를 영향 역시 완전히 배제하지 못한다. 추후 연구에서는 상담 미신청 또는 대기 조건의 통제집단을 계획함으로써 연구의 내적타당도를 높이는 노력이 필요할 것이다.

둘째, 본 연구는 구체적으로 어떠한 상담 개입이 이루어졌는지 확인할 수 있는 상담자 요인이 변인으로 포함되지 않았다. 질적연구를 통해 상담 효과에 상담자 요인이 작용하였음을 간접적으로 확인할 수 있지만, 이를 직접 검증한 것은 아니다. 이에 상담 개입의 구체적인 특성이나 상담 효과가 나타난 정확한 기전을 파악하기 어렵다. 향후 연구에서는 구체적으로 어떠한 상담 이론이나 기법의 처치가 적용되었는지, 또는 처치 외 성과에 영향을 미치는 요인이 무엇인지(김동민, 2021)를 세심하게 측정할 필요가 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 상담이 비교적 성공적으로 진행되고 합의 종결한 내담자의 경험을 담고 있다. 본 연구에는 상담의 취소, 중도탈락 등으로 합의 종결하지 않은 사례들이 포함되지 않았기 때문에, 탈락률이나 악화율과 같은 성과지표(Castonguay et al., 2013)를 확인할 수 없다. 자립준비청년은 보호종료 5년 이내 20.2%가 연락이 끊어지고 사후관리에서 누락되는 특성이 있다(아동권리보장원, 2022). 즉 다양한 자립지원이 마련되어도, 일부 자립준비청년에게는 여전히 지원을 활용할 접근성, 동기, 생활기술이 부족할 수 있다. 또는 상담에 편견

을 갖거나 그 유용성에 대한 기대가 낮아, 상담을 받지 않을 수 있다. 이에 상담을 원하지 않거나 중단한 사례, 효과가 없거나 역기능적으로 작용한 사례들에 대한 파악과 연구가 필요하다. 이러한 이해는 자립준비청년이 상담을 이용하지 않는 상담서비스갭을 줄이고, 상담 효과를 높이는 데 도움이 될 것이다.

마지막으로 보호아동과 자립준비청년의 건강한 발달을 위하여, 상담 등 심리서비스가 전문화, 다각화, 다양화될 필요성을 다시 한번 강조하고자 한다. 자립준비청년은 부모와 분리 외에도 다양한 심리적 외상에 노출되었을 위험이 있다(황수연, 2018). 아동 및 청소년기의 심리적 외상은 심리증상뿐만 아니라 성격에도 부정적인 변화를 일으킨다(김은희, 이인혜, 2016; Herman, 1992). 성격은 오랜 시간에 걸쳐 형성되는 것처럼, 변화 역시 오랜 시간이 걸릴 수 있다. 자립준비청년의 호소문제와 상담자의 전문적 평가를 바탕으로 장기 상담 등 다양한 형태의 지원책이 마련될 필요가 있다. 또한, 자립준비청년의 어려움은 단순히 퇴소 전·후에 발생하는 것이 아니라 의지할 곳을 찾지 못한 총체적 문제가 누적된 것이다. 따라서 예방적 관점에서 보호 과정 전 단계에서 시의적절하게 전문적 상담 지원이 이루어질 필요가 있다.

## 참고문헌

- 강유임, 서선아 (2023). 청소년을 위한 언택트 스트레스 관리 집단상담 프로그램 효과성 연구. *청소년상담연구*, 31(1), 183-211.  
<http://dx.doi.org/10.35151/kyci.2023.31.1.009>  
강창욱, 이동환, 정진영, 박장군 (2022. 5. 23.)

- “무조건 합격이세요” 영터리 심리상담사, 기자도 뺏다[이슈&탐사]. 국민일보.  
<https://www.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0017103881>
- 강현아 (2010). 시설 퇴소청소년의 레질리언스에 영향을 미치는 요인. *청소년학연구*, 17(2), 155-179.  
<https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=2825762>
- 고수안 (2023). 자립준비청년의 시설 퇴소 후 자립 과정에서의 어려움에 대한 질적연구: 정책 수혜자의 입장에서. 서울대학교 대학원 석사학위논문.  
<https://www.riss.kr/link?id=T16865579>
- 금명자, 정상화 (2021). 국내 상담자 발달 연구 동향. *교육문화연구*, 27(2), 483-508.  
<https://doi.org/10.24159/JOEC.2021.27.2.483>
- 김계현 (2002). 교육상담에서의 효과성 연구와 메타분석. *아시아교육연구*.  
<https://hdl.handle.net/10371/88945>
- 김동민 (2021). 무엇이 상담효과를 산출하는가?: 상담의 효과성에 관한 경험적 증거의 함의. *상담학연구*, 22(5), 59-75.  
<https://doi.org/10.15703/kjc.22.5.202110.59>
- 김명찬, 이현진 (2016). 정서중심 집단상담 프로그램이 청소년의 감정표현불능증, 우울, 신체화 증상 및 대인관계에 미치는 영향. *상담학연구*, 17(6), 223-239.  
<http://dx.doi.org/10.15703/kjc.17.6.201612.223>
- 김미연 (2010). 그룹홈 청소년의 자립의지에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *청소년문화포럼*, 24(1), 7-38.  
<https://kiss.kstudy.com/DetailOa/Ar?key=51097628>
- 김예성, 이경상 (2015). 시설청소년의 자립준비 정도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *청소년문화포럼*, 42, 7-32.  
<https://doi.org/10.17854/ffyc.2015.04.42.7>
- 김은정, 김진숙 (2020). 아동기 정서적 외상경험과 성인기 정신병리 및 대인관계 문제의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과: 정서적 학대와 정서적 방임의 차별적 경로를 중심으로. *상담학연구*, 21(3), 23-44.  
<https://doi.org/10.15703/kjc.21.3.202006.23>
- 김은희, 이인혜 (2016). 아동 청소년기 외상경험과 경계선 성격 특성의 관계: 대상적 자기 손상의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(4), 1003-1022.  
<https://accesson.kr/kcpa/assets/pdf/20892/journal-28-4-1003.pdf>
- 김은하, 김현준, 김이윤, 김주영 (2018). 내담자가 인식하는 효과적인 상담자의 행동, 반응, 태도에 관한 개념도 연구: 대학상담센터를 중심으로. *상담학연구*, 19(1), 1-21.  
<https://doi.org/10.15703/kjc.19.1.201802.1>
- 김인규 (2021). 한국 상담이 나아갈 방향. *상담학연구*, 22(4), 29-38.  
<https://doi.org/10.15703/kjc.22.4.202108.29>
- 박기쁨, 이상우, 장문선 (2012). 대학생 집단을 통한 단축형 간이정신진단검사-18(BSI-18)의 타당화 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 31(2), 507-521.  
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2012.31.2.006>
- 박신애, 최옥채 (2018). 아동양육시설 퇴소 청소년의 외상후성장 경험. *사회과학연구*, 34(2), 127-153.  
<https://doi.org/10.18859/ssrr.2018.05.34.2.127>
- 박아청 (2002). 정체감 교섭 과정과 정신적 건강과의 관련에 관한 연구. *교육심리연구*, 16(4), 207-228.  
<https://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nod>

- eld=NODE06763365  
보건복지부 (2021). 자립준비청년 자립의 길, 따뜻한 포용정책으로 동행 [보도자료].  
[https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503010100&bid=0027&act=view&list\\_no=366425&tag=&nPage=207](https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503010100&bid=0027&act=view&list_no=366425&tag=&nPage=207)
- 보건복지부 (2022a). 부모의 마음으로, 따뜻하게 동행하겠습니다 [보도자료].  
<https://www.korea.kr/docViewer/skin/doc.html?fn=c09a05f59ae98544928998d566b865b0&rs=/docViewer/result/2023.02/13/c09a05f59ae98544928998d566b865b0>
- 보건복지부 (2022b). 2022년 청년마음건강지원 사업 실시 [보도자료].  
[http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=04&MENU\\_ID=0403&page=1&CONT\\_SEQ=371023](http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&page=1&CONT_SEQ=371023)
- 봉은주, 하윤주 (2013). 대학생의 인터넷중독과 성인아이 성향, 정신건강과의 관계. 한국산학기술학회 논문지, 14(10), 5037-5047.  
<https://doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.10.5037>
- 손난희, 유성경 (2012). 상담성과 측정을 위한 상담성과 척도(Outcome Questionnaire-30: OQ-30)의 타당화. 상담학연구, 13(1), 1-15.  
<https://doi.org/10.15703/kjc.13.1.201202.1>
- 송현옥 (2008). 청소년기의 자아정체감에 영향을 미치는 관련변인 간의 구조분석. 계명대학교대학원 박사학위논문.  
<https://www.riss.kr/link?id=T11598966>
- 아동권리보장원 (2022). 2021년 아동자립지원 통계현황보고서. 서울: 아동권리보장원.  
<https://www.ncrc.or.kr/ncrc/na/ntt/selectNttInfo.do?mi=1469&bbbsId=1127&nttSn=4135&catalogName=all&tabName=all>
- 안성희, 성현모, 김보람, 이상민 (2022). 실무실습, 실무수련, 실무교육, 실무경력: 심리상담사의 실무능력배양의 방향성. 상담학연구, 23(3), 39-49.  
<https://doi.org/10.15703/kjc.23.3.202206.39>
- 이정우, 이소연 (2023). 자립준비청년 내담자의 심리상담 경험에 대한 내러티브 탐구. 한국청소년연구, 34(3), 129-158.  
<https://doi.org/10.14816/sky.2023.34.3.129>
- 양은별, 김태우, 박은혜, 이소연, 정익중 (2015). 청소년의 학교적응에 영향을 미치는 요인: 일반청소년 및 가정외 보호 청소년 비교를 중심으로. 학교사회복지, 31, 311-331.  
[https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti\\_id=ART002020265](https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti_id=ART002020265)
- 왕은자, 유정이, 김선경 (2018). 국내 개인상담 성과의 측정 및 평가에 대한 분석: 학술지 <상담학연구>와 <한국심리학회지: 상담 및 심리치료>를 중심으로. 상담학연구, 19(5), 1-23.  
<https://doi.org/10.15703/kjc.19.5.201810.1>
- 원성두, 장은진 (2022). 대한민국 심리서비스 관련 법령 및 적용 현황. 한국심리학회지: 일반, 41(3), 257-270.  
<https://doi.org/10.22257/KJP.2022.8.41.3.257>
- 원재순 (2018). 청소년 집단상담 프로그램 효과에 대한 메타분석: 국내 프로그램 개발 논문 중심으로. 경북대학교 대학원 박사학위논문.  
<https://www.riss.kr/link?id=T14916043>
- 유기웅, 정종원, 김영석, 김한별 (2012). 질적연구방법의 이해. 서울: 박영사.  
<https://doi.org/10.979.11303/50899>
- 윤희섭, 정현희 (2010). 상담일반: 상담자의 애착유형과 발달수준에 따른 역전이 관리

- 능력의 차이. *상담학연구*, 11(2), 485-505.  
<https://doi.org/10.15703/kjc.11.2.201006.485>
- 이미혜 (2002). 시설보호형태에 따른 보호청소년의 자아개념 비교 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.  
<https://s-space.snu.ac.kr/handle/10371/38307>
- 이상정, 김지민, 안은미, 김무현 (2020). 보호종료(예정)아동 심리정서 실태조사.  
<https://www.ncrc.or.kr/ncrc/na/ntt/selectNttInfo.do?mi=1176&bbsId=1048&nttSn=2953&catalogId=all&tabName=Gori>
- 이상정, 류정희, 김지연, 김무현, 김지민 (2019). 가정 외 보호 아동의 자립 준비 실태와 자립 지원 체계 개선 방안 연구.  
<https://repository.kihasa.re.kr/bitstream/201002/34541/1/1/EC%97%B0%EA%B5%AC%EB%B3%B4%EA%B3%A0%EC%84%9C%202019-22.pdf>
- 이상정, 김지민, 류정희, 조정우, 홍문기, 안은미 (2021). 자립준비청년 지원 강화를 위한 보호서비스 전달체계 개선 연구.  
[repository.kihasa.re.kr/en/bitstream/201002/39742/2/연구보고서%202021-30.pdf](https://repository.kihasa.re.kr/en/bitstream/201002/39742/2/연구보고서%202021-30.pdf)
- 이정애 (2018). 가정외보호 퇴소청소년의 자립에 관한 혼합연구. 이화여자대학교 사회복지학과 박사학위논문.  
<https://www.riss.kr/link?id=T14886248>
- 이정애, 이화조, 정익중 (2017). 가정외보호 퇴소아동의 자존감과 사회적 지지가 자립생활기술에 미치는 영향: 공동체의식의 매개효과. *지역과세계(구사회과학연구)*, 41(1), 181-207.  
<https://doi.org/10.33071/ssricb.41.1.201704.181>
- 이종원, 황진구, 모상현, 정은주, 강현철, 한영근, 허효주, 문은옥, 이영화 (2014). *한국아동·청소년패널조사 V: 사업보고서*. 한국청소년정책연구원연구보고서, 1-208.  
[https://nypi.re.kr/brdrr/boardrrView.do?menu\\_nix=409771b7&brd\\_id=BDIDX\\_PJk7xvf7L096m1g7Phd3YC&cont\\_idx=483&seltab\\_idx=0&edomweivgp=R](https://nypi.re.kr/brdrr/boardrrView.do?menu_nix=409771b7&brd_id=BDIDX_PJk7xvf7L096m1g7Phd3YC&cont_idx=483&seltab_idx=0&edomweivgp=R)
- 이태연, 최은숙, 이세정 (2019). 아동양육시설 퇴소 후 청소년들의 생활경험과 자립간의 관계에 대한 사례 연구. *청소년학연구*, 26(4), 293-322.  
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2019.04.26.4.293>
- 이훈진, 원호택 (1995). 자기개념과 편집증적 경향. *심리과학*, 4, 15-29.  
<https://scholar.kyobobook.co.kr/article/detail/4010009105071>
- 임민경, 이지혜, 이한나, 김태동, 최기홍 (2013). 근거기반 실천과 심리치료. *한국심리학회지: 일반*, 32(1), 251-270.  
<https://accesson.kr/kpageneral/assets/pdf/15871journal-32-1-251.pdf>
- 장윤정 (2013). 아동양육시설 청소년의 자아존중감, 사회적지지, 우울, 공격이 자립에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.  
<https://www.riss.kr/link?id=T13093505>
- 장정은, 전종철 (2018). 양육시설 퇴소청소년의 초기 자립 경험. *청소년복지연구*, 20(2), 95-125.  
<https://doi.org/10.19034/KAYW.2018.20.2.05>
- 장혜림, 정익중 (2017). 가정외보호 퇴소 대학생의 생활 경험. *청소년복지연구*, 19(2), 47-80.  
<https://doi.org/10.19034/KAYW.2017.19.2.03>
- 전용오 (2000). 대학상담에서 상담자-내담자 동맹관계와 상담성과 간의 연계적 관계.

- 서울대학교 박사학위논문.  
<https://www.riss.kr/link?id=T7863259>  
정선욱 (2015). 대학에 진학한 시설 퇴소 청년의 진로준비행동 영향요인 - 사회적 지지와 자아정체감을 중심으로. *사회복지연구*, 46(1), 191-214.  
<https://doi.org/10.16999/kasws.2015.46.1.191>  
정익중 (2007). 미국 요보호아동의 퇴소 후 자립 관련 프로그램과 시사점. *사회과학연구*, 13, 35-52.  
<https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=2672313>  
정익중, 김주현 (2019). 가정위탁종결청소년의 자립 경험. *한국가족복지학*, 64, 131-163.  
<https://doi.org/10.16975/kjfs.2019..64.005>  
제철웅, 장영인 (2019). 성인기 전이과정에 있는 보호 대상 청소년 지원 방안-특별법제정의 필요성을 중심으로. *서울법학*, 27(1), 35-77.  
<https://doi.org/10.15821/slr.2019.27.1.002>  
조한익, 김영숙 (2016). 청소년의 미래지향목표와 자아정체감, 공동체의식 및 진로정체감의 종단적 구조관계. *교육심리연구*, 30(4), 783-810.  
<https://doi.org/10.17286/KJEP.2016.30.4.06>  
최미혜 (2015). 부모의 헬리콥터형 양육태도가 대학생 자녀의 친구관계, 공동체의식에 미치는 영향 연구: 자아정체감의 매개효과를 중심으로. 자아정체감의 매개효과를 중심으로. *GRI 연구논총*, 17(2), 181-205.  
[https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti\\_id=ART002021471](https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti_id=ART002021471)  
최정호, 한영주 (2020). 심오통합집단상담에 참여한 중학생들의 체험 연구: 해석학적 현상학 방법을 적용하여. *질적탐구*, 6(2), 131-166.  
<http://dx.doi.org/10.30940/JQI.2020.6.2.131>  
통계청. KOSIS 국가통계포털. 보호대상아동 현황보고.  
[https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=117&tblId=TX\\_117341138&conn\\_path=I3](https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=117&tblId=TX_117341138&conn_path=I3). 에서 2020.12.06.인출  
홍예영, 김유숙 (2020). 아동양육시설 퇴소를 앞둔 청소년의 심리적 경험에 대한 질적 연구. *청소년학연구*, 27(2), 275-304.  
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2020.02.27.02.275>  
홍은택, 김현진, 박수현, 최기홍 (2023). 국내 심리서비스 관련 민간자격 현황 연구. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 9(3), 481-505.  
<https://doi.org/10.15842/CPKJOURNAL.PUB.9.3.481>  
홍은택, 박수현, 최기홍 (2023). 국가 차원의 근거기반 심리서비스 제도의 필요성. *한국심리학회지: 일반*, 42(4), 287-307.  
<https://doi.org/10.22257/kjp.2023.12.42.4.287>  
황수연 (2018). 아동양육시설 퇴소성인들의 가족생활 어려움과 극복 경험 연구. *한국사회복지학*, 70(1), 33-61.  
<https://doi.org/10.20970/kasw.2018.70.1.002>  
Arnett, J. J. (Ed.). (2015). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press.  
APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. (2006). Evidence-based practice in psychology. *The American Psychologist*, 61(4), 271-285.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>  
Barkham, M., Hardy, G. E., & Mellor-Clark, J. (Eds.). (2010). *Developing and delivering practice-based evidence: A guide for the psychological therapies*. John Wiley & Sons.

- Brown, G. S., Burlingame, G. M., Lambert, M. J., Jones, E., & Vaccaro, J. (2001). Pushing the quality envelope: A new outcomes management system. *Psychiatric Services, 53*, 925-934.  
<https://doi.org/10.1176/appi.ps.52.7.925>
- Castonguay, L. G., Barkham, M., Lutz, W., & McAleavey, A. A. (2013). Practice-oriented research: Approaches and application. In M. J. Lambert (Ed.). *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (6th ed., pp.85-133). New York, NY: Wiley.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences, 2nd ed.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.  
<http://dx.doi.org/10.1080/00401706.1989.10488618>
- Coopersmith, S. (1981). *Self-esteem inventories*. Consulting Psychologists Press.
- Cunningham, M. J., & Diversi, M. (2013). Aging out: Youths' perspectives on foster care and the transition to independence. *Qualitative Social Work, 12*(5), 587-602.  
<https://doi.org/10.1177/1473325012445833>
- D'Agostino, R. B., & Stephens, M. A. (1986). *Goodness-of-fit techniques*. New York: Marcel A.
- Dean, S. I. (1958). Treatment of the reluctant client. *American Psychologist, 13*(11), 627-63.
- Derogatis, L. R. (2001). *BSI 18, Brief Symptom Inventory 18: Administration, scoring and procedures manual*. NCS Pearson, Incorporated.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (No. 7). New York, W. W. Norton & company.
- Frank, J. D., & Frank, J. B. (1991). *Persuasion and healing* (3rd ed.). Baltimore: Johns Hopkins Press.
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic Stress, 5*, 377-391.  
<https://doi.org/10.1002/jts.2490050305>
- Lambert, M. (2007). Presidential address: What we have learned from a decade of research aimed at improving psychotherapy outcome in routine care. *Psychotherapy Research, 17*, 1-14.  
<https://doi.org/10.1080/10503300601032506>
- Lambert, M. J., & Vermeersch, D. A. (2008). Measuring and improving psychotherapy outcome in routine practice. *Handbook of counseling psychology, 4*, 233-248.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology, 9*(11), 159-187.  
[https://www.researchgate.net/publication/233896997\\_Identity\\_in\\_adolescence](https://www.researchgate.net/publication/233896997_Identity_in_adolescence)
- OECD (2015). 정신보건의료의 중요성에 대한 인식증대: 정신보건의료 문제를 방치한 결과 발생하는 사회경제적 비용. OECD 대한민국 정책센터.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*(2nd ed.). Newbury Park, CA: Sage.
- Reilly, T. (2003). Transition from care: Status and outcomes of youth who age out of foster care. *Child welfare, 727-746*.  
[https://thomreillypublications.com/docs/2003\\_Transition\\_From\\_Care.pdf](https://thomreillypublications.com/docs/2003_Transition_From_Care.pdf)
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy.

한국심리학회지: 일반

*Measures package*, 61(52), 18.

<https://integrativehealthpartners.org/downloads/ACTmeasures.pdf#page=61>

1차원고접수 : 2023. 11. 28

2차원고접수 : 2024. 05. 21

최종게재결정 : 2024. 07. 22

Wampold, B. E. (2007). Psychotherapy: the humanistic (and effective) treatment. *American Psychologist*, 62(8), 857.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.8.857>



## Mixed Methods Research on the Effectiveness of Counseling on Youth who are in Readiness for Self-Reliance\*

HaeYoun Choi      JeeSung Baek

Professor, Department of Psychology, Chungbuk National University,

Given the need for empirical evidence to inform evidence-based interventions and systematic policy development for the mental health of Youth who are in Readiness for Self-Reliance(YRSR), this study examined the need for and effectiveness of professional counseling for YRSR. Study 1 examined the changes in 31 young adults (mean age 21.81 years, 18 females) before and after receiving a mean of 9.90 (SD=2.13) counseling sessions from a counselor with a first-level license as a counseling psychologist. After counseling, there was a significant decrease in psychological symptoms and a significant increase in self-identity and self-esteem. They reported significantly lower levels of major complaints and higher levels of counseling satisfaction. Study 2 explored the process of counseling effectiveness through a qualitative study of the counseling experiences of YRSR. We analyzed the counseling experiences of five young adults who participated in Study 1 and organized the 20 concepts into four categories: empathic honesty, time to get to know me, freedom from irrational beliefs, and increased positivity. An empathic counseling relationship allows for emotional stability and self-expression as it is, which in turn promotes mindfulness, conscious reflection, acceptance, and integration, leading to the reduction of psychological symptoms and the strengthening of an empowered self-concept. The need to secure the professionalism of counseling personnel was discussed as a key factor in the effectiveness of counseling.

*Key words : Youth in readiness for self-reliance, Counseling effectiveness, Counseling Professional Qualification Standard, Therapeutic factors.*

---

\* This work was supported by the research grant of the Chungbuk National University in 2022