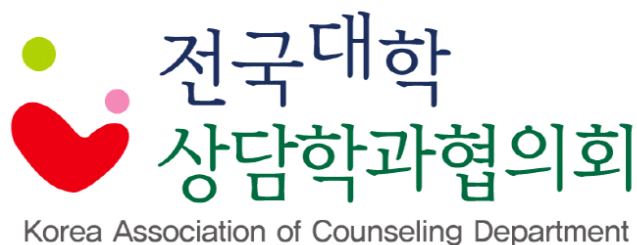


2021 전국대학상담학과협의회
학부생 논문 및 작품 발표대회
자료집

2021. 12. 20.



인사말

상담학과 학과장님 귀하



전국대학상담학과 협의회는 2021년 한해 COVID-19 속에서도 회원학과 학생들의 상담자로서의 역량 강화 및 취업 준비를 위한 프로그램들을 진행하였다. 5월 28일 제 5회 학생상담페스티벌 [커리어 마인드 PLUS]는 EAP 기업상담 분야 진출, 상담실 개업, 심리상담 창업이라는 주제로 진행되었습니다. 향후에도 학생상담 페스티벌은 회원 학과 졸업생들의 취업성공담을 통해, 졸업 후 다양한 상담분야 진출의 청사진을 제공할 예정입니다. 그동안 학생들을 지도해주시고 격려해주신 참여 학과 교수님들

께 감사드리며 당일 행사에 참여해 주신 여러 교수님들께 감사드립니다.

또한 9월 29일에는 한국청소년상담복지개발원과 [위기청소년지원을 위한 업무협약]을 맺어, 전국 청소년상담복지센터의 위기청소년멘토링 사업의 파트너로 활동을 할 수 있는 기반을 마련하였습니다. 회원학과 학생들이 멘토로 참여함으로 상담실습을 기회를 가질 수 있도록 향후 보다 구체적인 방안들을 마련하겠습니다.

본 자료집은 제 4회 『상담학과 학부생 논문 및 작품발표』에 학생들이 제출한 논문과 작품입니다. 상담전공 학부생들의 연구물과 작품을 발표할 수 있는 장을 만들고자 마련된 본 행사는 해를 더해가면서 연구에서도 그리고 상담 도구 제작에 있어서도 큰 성과를 올리고 있습니다. 올해 본 대회에 참여하기 위해 준비한 연구물들이 학술지에 게재되는 성과가 있었으며, 작년 대회에서 발표되었던 상담 도구는 상품으로 제작되었습니다. 본 대회를 통해 학부에서 상담을 전공하는 학생들이 역량이 향상되는 것을 확인하고, 여러 학교와 학과 간 공유하여 서로 격려하고 도전할 기회를 가지고 있습니다.

앞으로도 저희 전국대학상담학과협의회는 학부생의 역량강화와 진로개척, 교수님들의 교류와 연구활동을 촉진하는 다양한 프로그램을 진행하고자 하오니 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

2021. 12. 20.

전국대학상담학과협의회장 방기연 올림

학부생 논문 및 작품 발표자 명단

- 일 시: 2021년 11월 29일(월) ~ 12월 3일(금)
 - 장 소: 전국대학상담학과협의회 유튜브 채널 (QR코드 링크⇨)
1. 학부생 논문 발표자 명단



No.	소속대학	발표자	발표형태	주 제	지도교수
1	가톨릭 꽃동네 대학교	홍진수	포스터 논문	완벽주의적 자기제시가 경험회피에 미치는 영향 : 자기비난의 매개효과	배성훈
2	국제 대학교	이윤준 외 1명	포스터 논문	코로나(COVID-19)상황에서 대학생의 시험불안이 작업 기억에 미치는 영향에 대한 연구 : 경기도 K대학교 재학생 대상으로	이동석
3	인제 대학교	김소희 외 2명	포스터 논문	대학생의 불안정 성인애착과 대인관계만족도와의 관계: 무조건적 자기수용과 정서표현양가성을 매개로	김영근
4		박다윤 외 2명	포스터 논문	자기지향 완벽주의와 우울간의 분노표현방식의 조절효과	김영근
4개 대학 4개 팀 참가					

2. 학부생 작품 발표자 명단

	소속대학	발표자	발표내용	주 제	지도교수
1	국제대학교	남서현	프로그램	생각과 걱정이 너무 많은 내담자를 위한 집단상담 프로그램	이지혜
2		박재우	상담도구	삶의 흥미 증진을 위한 상담카드, <왜?>	이동석
3		유수연 외 5명	상담도구	행복한 psy다!	이지혜 김상호
4		조완재 외 2명	상담도구	라이프 밸류 카드	이지혜 김규옥
5		최수연	상담도구	차근차근 천천히 내 삶의 균형을 잡아주는, 라이프 밸런스 어플 <Resly>	이지혜
6	단국대학교	최관희 외 2명	프로그램	'계획된 우연이론'기반 대학생 취업스트레스 해소 프로그램: "어쩌다 발견한 우연"	유현실 김수임
7	삼육대학교	유영서 외 4명	상담도구	젠틸피플: 스스로 생각하고 판단하는 정중한 거절의 기술 및 의사 전달 방법	정성진
8		이지원 외 4명	상담도구	스트레스 어드벤처: 아동 및 청소년의 감정 표출 및 스트레스 대처 능력 향상	정성진
9	차의과학대학교	이서연 송채인	상담도구	애플리케이션을 활용한 상담치료의 연속성 확장	김하나
10		최영은 허유미	상담도구	마음챙김 훈련을 돕는 가상현실 콘텐츠 개발	김태원 윤정혜
4개 대학 10개 팀 참가					

목차

I. 인사말	i
II. 학부생 논문 및 작품 발표자 명단	iii
1. 학부생 논문 발표자 명단	iii
2. 학부생 작품 발표자 명단	iv
III. 논문영역	1
1. 완벽주의적 자기제시가 경험회피에 미치는 영향: 자기비난의 매개효과 (가톨릭꽃동네대학교 홍진수)	3
2. 코로나(COVID-19)상황에서 대학생의 시험불안이 작업 기억에 미치는 영향에 대한 연구: 경기도 K대학교 재학생 대상으로 (국제대학교 이윤준 외 1명)	10
3. 대학생의 불안정 성인애착과 대인관계만족도와와의 관계: 무조건적 자기수용과 정서표현양가성을 매개로 (인제대학교 김소희 외 2명)	16
4. 자기지향 완벽주의와 우울간의 분노표현방식의 조절효과 (인제대학교 박다운 외 2명)	25
IV. 작품영역	37
1. 생각과 걱정이 너무 많은 내담자를 위한 집단상담 프로그램 (국제대학교 남서현)	39
2. 삶의 흥미 증진을 위한 상담카드, <왜?> (국제대학교 박재우)	45
3. 행복한 psy다! (국제대학교 유수연 외 5명)	51
4. 라이프 밸류 카드(Life Value Card) (국제대학교 조완재 외 2명)	58
5. 차근차근 천천히 내 삶의 균형을 잡아주는, 라이프 밸런스 어플 <Resly> (국제대학교 최수연)	67
6. 어찌다 발견한 우연 (단국대학교 최관희 외 2명)	74
7. 젠틀피플 (삼육대학교 유영서 외 4명)	89
8. 스트레스 어드벤처 (삼육대학교 이지원 외 4명)	97
9. 애플리케이션을 활용한 상담치료의 연속성 확장 (차의과학대학교 이서연, 송채인)	105
10. 마음챙김 훈련을 돕는 가상현실 콘텐츠 개발 (차의과학대학교 최영은, 허유미)	114

논문영역

1

완벽주의적 자기제시가 경험회피에 미치는 영향 : 자기비난의 매개효과

홍진수

(가톨릭꽃동네대학교 상담심리학과)

본 연구는 완벽주의적 자기제시가 경험회피에 미치는 영향에서 자기비난의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 대학생을 대상으로 온라인 및 오프라인 설문 342개를 수집하였고, 이 자료로 상관관계 분석과 위계적 회귀분석을 통해 자기비난의 매개효과를 검증하였다. 그 결과 첫째, 완벽주의적 자기제시와 경험회피, 자기비난은 서로 통계적으로 유의미한 상관관계가 있었다. 둘째, 완벽주의적 자기제시와 경험회피 간의 관계에서 자기비난은 부분매개효과가 있었다. 본 연구 결과는 완벽주의적 자기제시, 자기비난, 경험회피의 구조적 관계와 영향 정도를 종합적으로 파악했다는데 의의가 있다. 더불어 본 연구 결과는 완벽주의적 자기제시 성향을 가진 대학생들의 경험회피 개선에 있어 자기비난을 효과적으로 다루는 심리적 개입이 필요함을 시사한다.

중심어 : 완벽주의적 자기제시, 경험회피, 자기비난, 대학생, 매개효과

I. 연구의 필요성 및 목적

사람은 다른 이와 함께 사회를 이루어 더불어 살아가는 것이 중요하다. 이는 유기체의 목적인 '생존'과 '번식'을 모두 높일 수 있는 방법이기 때문이다(Leary & Kowalski, 1995). 초·중·고등학교 시기가 가족이 아닌 다른 사회적 존재와 관계를 맺으며 기본적인 사회·인지적 기술을 배우고 연습하는 때라면, 대학생 시기는 추후 직업을 가지고 사회를 살아가는 데 있어서 실질적으로 도움이 되는 사회적 관계와 인프라를 만드는 데 매우 중요한 시기라 할 수 있다. 자신을 더 유능하고 건강하게 보이게 하고 이를 통해 타인에게 있어 자신의 가치를 더 내보일수록, 더 많고 유용한 사회적 관계와 인프라를 만들 가능성이 높아지는데, 이는 사회적 성공과 안녕에 더 빠르고 쉽게 도달할 수 있다는 것을 의미한다. 그러나 타인에게 있어 의미있는 가치는 공통적인 부분도 있고 다른 부분도 있으므로, 개인은 타인들이 공통적으로 중요하다고 생각하는 가치와, 자신에게 중요한 인물이 원하는 가치에 부합되는 모습을 타인에게 제시할 수 있어야 한다. 이렇게 자신의 인상을 통제하여 특정 기준에 부합되는 모습을 보이고자 하는 목표지향적 활동을 '자기제시'라고 한다(Baumeister & Leary, 1995). 그러나 이러한 자기제시가 극으로 치달게 되어 자신을 지나치게 완벽히 보이고자 하는 일이 발생하기도 하는데, 이를 Hewitt 등(2003)은 '완벽주의적 자기제시'라고 하였다. 완벽주의적 자기제시는, 완벽하고자 하는 욕구와 같은 개인적 성격과 태도와는 달리, 남에게 완벽하게 보이고자 하는 욕구에 의해 불완전한 자신의 모습을 언어적, 행동적으로 은폐하려는 시도를 한다. 그러나 인간 자체가 완벽하지 않으므로, 자신과 타인의 가치에서 '완벽'하게 판단하거나 대처할 수만은 없다. 의도하지 않거나 생각하지 못한 상황에 실수도 하고 원하는 만큼의 성취도를 얻지 못하기도 한다. 이 때문에 완벽주의적 자기제시 성향이 높

은 사람은, 처음에는 타인에게 좋은 인상을 남기고자 많은 노력을 하나, 그 과정과 결과가 조금씩 어긋나게 되어 결국 타인과의 관계를 차단해버리는 부정적인 결과를 낳기도 한다(Lee & Seo, 2010). 이 과정에서 완벽주의적 자기제시 경향이 높은 사람은, 자신의 목표나 의도에서 벗어난 부정적 결과들을 받아들이지 못하고, 자신에게서 발생하는 부정적 경험들을 거부하고 회피하기도 한다(Santanello, Gradner, 2007). 이 같은 경험 회피는 자신에게 발생한 문제를 거부하거나 부인하는 것으로, 실제적인 문제나 갈등은 계속적으로 남아 개인을 괴롭히는 결과를 초래한다. 특히 부정적 정서를 회피하는 방식으로 대처하는 것은, 일시적으로 가혹한 경험의 영향을 통제하거나 최소화하려는 노력일 수 있겠으나, 미해결 과제나 상황과 관련된 고통스럽고 불편한 감정들이 자신 안에서 해결될 때까지 다른 감정들에게도 영향을 주어, 결국 타인이나 자신과 효율적으로 접촉하는 것을 방해하고(Perl, Hefferline, Goodman, 1951/1994; Greenberg, Malcolm, 2002), 자신의 생각이나 감정을 무시하거나 억누르는 시도로 인해 오히려 관련된 생각을 활성화시켜 우울이나 불안과 같은 역기능적 결과까지도 초래한다(Gross, Levenson, 1997; Wenzlaff, Wegner, 2000).

한편, 높은 완벽주의적 자기제시는 스트레스 상황에서 스스로를 위로하는 능력이 부족하여 자기 비난을 하는 경우가 많다(하정희, 정은선, 송수민, 2010). 자기 비난이 높은 사람들은 경쟁적이고 성취지향적인 것이 특징인데, 특히 자신이 도달할 수 없을 정도로 완벽한 목표와 기준을 부과하고 이에 도달하지 못할 경우 실패감과 좌절감을 경험하며 자기 비난과 죄책감, 열등감을 경험하게 된다(Powers, Zuroff & Topciu, 2004). 심지어 만성적인 부정적인 정서는 결국, 기분을 우울하게 하여 자살사고, 신경성 폭식 증 등 심각한 정신 건강 이상과 극단적 행동까지 나타나게 한다(고은영, 최바울, 이소연, 이은지, 서영석, 2013; 손은정, 2011). 더불어 자기 비난 성향 높은 사람들은 자신의 부정적인 경험을 회피하고자 반추로 발현되는 경험 회피를 하는 경향이 있다(Watkins, 2015; 김내환, 김은정, 2020). 즉, 자기 비난을 많이 하는 사람은 자 자신에 대한 부정적인 사고와 감정을 많이 느끼며, 이러한 사고와 감정에서 벗어나고 싶지만 그럴 수 없다고 느끼는 내적 속박감을 지각하면서 인지적으로 반추적 반응을 주로 사용하고, 그럴수록 우울해진다.

이러한 선행 연구들을 볼 때, 완벽주의적 자기제시, 경험 회피, 자기비난은 서로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 보이고, 특히 자기비난은 완벽주의적 자기제시와 경험 회피에서 매개역할을 할 가능성이 높아 보인다. 즉, 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 사람들은 사소한 실수에도 자신을 부정적으로 바라보고 비난하는 자기 비난을 쉽게 하겠고, 원하는 목표에 이루지 못할 때마다 자신에 대한 죄책감, 무가치감, 열등감, 수치심 등을 느끼며 힘들어하다가 이를 피하고자 경험 회피를 하면서 더욱 힘들어 질 것으로 생각된다. 이러한 과정에서 자기 비난은 완벽주의적 자기제시와 경험 회피에서 주된 심리적 위험 요인으로 예상된다. 다행히도 이 세 가지 요인은 수용-전념치료(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)로 치료가 가능하다고 연구 되어진 변인들이다(Hayes, Strosahl, Wilson, 1999). 이러한 의미에서 세 변인의 구체적인 관계와 영향 과정을 보다 명확히 확인된다면, 수용-전념치료의 회기 구성과 그 과학적 근거를 만들고 보다 효과적인 치료 프로그램 제작에 도움이 될 것으로 여겨진다. 이에 본 연구에서는 대학생의 완벽주의적 자기제시가 경험 회피에 미치는 영향에서 자기 비난의 매개효과를 검증하고자 한다.

연구 가설은 다음과 같다. ‘완벽주의적 자기제시와 경험 회피의 관계에서 자기 비난은 통계적으로 유의미한 매개효과를 가질 것이다.’

II. 연구 방법

1. 연구 대상자

본 연구는 충청·경기 지역 4년제 3개 대학교에 재학 중인 1학년부터 4학년까지의 대학생 342명이다.
표 1. 인구통계학적 변인 통계 (n = 342)

변인	명(%)
성별	
여자	228(66.7)
남자	114(33.3)
학년	
1학년	59(17.3)
2학년	92(26.9)
3학년	66(19.3)
4학년	125(36.5)

2. 연구도구

1) 완벽주의적 자기제시 척도

Hewitt 등(2003)이 개발하고, 하정희(2011)가 재구성하고 타당화한 완벽주의적 자기제시 척도 (Perfectionistic Self-Presentation Scale; PSPS)를 사용했다. 총 19문항으로 구성되어 있으며, 문항의 총점이 높을수록 완벽주의적 자기제시 성향이 높음을 의미한다. 본 척도에서의 내적합치도 (Cronbach's α)는 .718이었다.

2) 경험 회피 척도

허재홍, 최명식, 진현정(2009)이 번안하고 타당화한 한국어판 수용-행동 질문지 II(K-AAQ-II)를 사용하였다. 총 8문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 경험 회피 경향이 크다는 것을 의미한다. 본 척도에서의 내적합치도(Cronbach's α)는 .697이었다.

3) 자기비난 척도

Ishiyama와 Munson(1993)이 개발하고, 이혜미(2009)가 타당화한 자기-비판적 인지양식 척도를 사용했다. 총 10문항으로 구성되며, 점수가 높을수록 자신에 대해 엄격한 기준으로 평가하고 비난하는 경향성이 높음을 의미한다. 본 척도에서의 내적합치도(Cronbach's α)는 .766이었다.

3. 자료수집

자료는 온라인 설문 방식으로 수집하였고 온라인은 구글 Docs 프로그램을 사용하였다. 표집 방법은 눈덩이 표집법이었다. 연구참여자들에게는 모두 연구에 대한 목적, 설명, 동의, 문제 발생 시 연락처에 대한 내용이 안내되어 있는 연구설명문을 제공하였고, 연구 동의란에 체크 한 설문 자료만 연구에 활용하였다. 그리고 설문에 참여할 시 소정의 사례품을 제공하였다. 설문지 검토 시 342개의 자료가 모두 타당하다고 판단되어, 자료분석에 342개의 자료 모두를 사용하였다.

4. 자료분석

수집된 자료의 분석은 IBM SPSS Statistics version 18.0와 PROCESS macro for SPSS v3.5.2를 사용하여 분석하였다. 먼저 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 내적합치도(Cronbach's α)를 구하였다. 완벽주의적 자기제시, 경험 회피, 자기비난의 평균, 표준편차 등의 기술 통계치를 확인하고, 각 변인 간의 상관관계를 살펴보기 위해서 Pearson 적률상관분석을 실시하였다. 또한, 독립변인으로 완벽

주의적 자기제시, 종속변인으로 경험 회피, 매개변인으로 자기비난을 설정하여 위계적 회귀분석을 실시하였고, SPSS Process Macro 3.5.2를 사용하여 Bootstrapping 방식으로 간접효과도 살펴보았다.

III. 연구 결과

1. 연구변수 기술통계

연구 참여자의 인구통계학적 특성은 다음과 같다. 전체 342명 중 여자가 228명(66.7%), 남자가 114명(33.3%)였다. 학년별로는 1학년 59명(17.3%), 2학년 92명(26.9%), 3학년 66명(19.3%), 4학년 125명(36.5%)이었다. 이는 표 1에 제시하였다.

2. 변인의 평균 및 표준편차, 왜도, 첨도, 상관관계

변인의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도, 상관관계의 자세한 내용은 표 2에 제시하였다. 구체적으로 살펴보면, 먼저 완벽주의적 자기제시의 평균점수는 88.68점, 표준편차는 12.95였고, 자기비난의 평균점수는 30.88점, 표준편차는 7.05였다. 그리고 경험 회피의 평균점수는 26.12점, 표준편차는 7.3였다. 각 변인의 정규성을 살펴보기 위해서 왜도와 첨도를 분석한 결과, 왜도의 경우 절댓값이 .17~.53, 첨도의 경우 .05~3.56로 나타나 절댓값 10 미만으로 정규분포 양상에서 크게 이탈하지 않는 것으로 나타났다. 한편, 각 변인 관계 모두에서 통계적으로 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로, 완벽주의적 자기제시는 자기비난($r = .214, p < .001$), 경험 회피($r = .238, p < .001$)와 통계적으로 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 자기비난은 경험 회피($r = .466, p < .001$)와 통계적으로 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

3. 완벽주의적 자기제시가 경험 회피의 관계에서 자기비난의 매개효과

완벽주의적 자기제시가 경험 회피에 미치는 영향에 있어서 자기비난이 어떠한 매개효과를 갖는지 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 회귀모형은 모두 통계적으로 유의미하게 나타났다. Durbin-Watson 통계량은 1.418로 통계적으로 유의한 값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제는 없는 것으로 평가되었고, 분산팽창지수(Variance Inflation Factor: VIF)도 모두 10 미만으로 작게 나타나 다중공선성 문제도 없는 것으로 판단되었다. 회귀계수의 유의성 검증 결과, 1단계에서 완벽주의적 자기제시가 자기비난에 통계적으로 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났고($\beta = .214, p < .001$), 2단계에서도 완벽주의적 자기제시가 경험 회피에 통계적으로 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .238, p < .001$). 3단계에서는 완벽주의적 자기제시와 자기비난을 독립변수로 경험 회피를 종속변수로 유의성을 검증한 결과, 완벽주의적 자기제시가 경험 회피에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고($\beta = .145, p < .001$).

표 3. 완벽주의적 자기제시와 경험 회피의 관계에서 자기비난의 매개효과

종속변수	독립변수	B	S.E.	β	t	R ²	adjR ²	F
자기비난	완벽주의적 자기제시	.117	.029	.214	4.039	.046	.043	16.316***
경험 회피	완벽주의적 자기제시	.134	.03	.238	4.511	.056	.054	20.348***
경험 회피	완벽주의적 자기제시	.082	.027	.145	2.977	.237	.232	52.618***
	자기비난	.45	.05	.435	8.953			

*** $p < .001$

표 4. 완벽주의적 자기제시와 경험 회피의 관계에서 자기비난의 매개효과 경로계수

경로	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	LLCI	ULCI
완벽주의적 자기제시 → 자기비난 → 경험 회피	.052	.017	.022	.086

자기비난도 경험 회피에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .435, p < .001$). 그리고 3단계에서 완벽주의적 자기제시와 자기비난을 동시에 투입했을 때 완벽주의적 자기제시의 영향력이 2단계에 비해 감소하였던 것으로 보아, 완벽주의적 자기제시와 경험 회피의 관계에서 자기비난은 부분 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 한편, 보다 명확한 자기비난의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2013)가 제안한 SPSS Process Macro 3.5.2를 통해 Bootstrapping 방식으로 간접효과를 검증하였다. 이때 사용된 표본추출 수는 5,000번이었다. 검증 결과, *B*값이 .052로 95% 신뢰구간이 .022에서 .086으로 0을 포함하지 않아 완벽주의적 자기제시와 경험 회피 사이에서 자기비난이 매개역할을 하는 것으로 검증되었다.

IV. 논의

본 연구에서는 대학생의 완벽주의적 자기제시가 경험 회피에 미치는 영향에서 자기비난의 매개효과를 검증하였다. 그 결과, 완벽주의적 자기제시와 경험 회피의 관계에서 자기비난이 부분매개하는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구 결과는 가설대로 검증되었다. 이는 대학생의 경험 회피에는 관련 변인들이 구조적으로 영향 관계가 있다는 것을 의미한다.

구체적으로, 완벽주의적 자기제시 성향은 지나치게 높은 목표와 과도하게 타인에게 맞추려는 경향에 의해 실제 타인의 욕구를 명확하게 파악하지도 못하게 할뿐더러, 타인이 원하는 정도와 적절한 방식으로 원하는 바를 제공하지 못하게 하는 것으로 보인다. 이는 타인의 긍정적 반응을 억제할 것으로 보이고, 오히려 완벽주의적 자기제시를 한 개인을 부담스럽게 여겨 관계를 멀어지게 하는 결과를 나타낼 것으로 짐작된다. 이러한 양상은 결국 실패와 좌절을 안겨주어 심한 자기 비난을 일게 하고, 자기 비난을 회피하고자 경험 회피를 하며 잠시나마 마음의 안정을 취하는 것으로 여겨진다. 그러나 경험 회피는 전략의 수정이나, 문제의 해결을 유도하지 않으므로, 결국 완벽주의적 자기제시라는 동일 전략을 지속적으로 사용하게 하여 자기 비난과 경험 회피를 악순환시키는 결과를 낳는 것으로 여겨진다. 김유미와 송미경(2017)의 연구를 보았을 때, 이 과정은 최종적으로 우울장애를 유도하고, 이는 자살이라는 극단적 행동까지 나타나게 할 것으로 여겨진다. 하지만 본 연구 결과에서 자기비난이 부분 매개하는 것으로 나타났듯, 완벽주의적 자기제시와 경험 회피에는 또 다른 매개변인이 존재할 것으로 보인다. 이 변인들의 영향 관계는 우울장애나 불안장애의 발생의 한 과정을 설명하는 것으로도 보이고, 이는 이 변인들에 대한 적극적 개입이 필요함도 시사한다.

한편, 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 정신병리학에서 최근 임상적 주제가 되고 있는 경험 회피 역할에 대한 이해를 높인 것으로 보인다. 경험 회피는 그것 자체로 심리적 부적응을 만들어낼 수 있는데, 이것에 영향을 주는 위험 요인들의 종류와 관계를 파악했다는 데서 큰 의의가 있다. 둘째, 수용-전념치료(Acceptance and commitment therapy; ACT)와 같이 경험 회피의 중요성을 크게 보는 이론을 활용하여 집단상담 프로그램을 만드는 경우, 본 연구 결과는 어떤 변인을 어떤 순서로 넣는 것이 좋은지에 대한 객관적 근거를 마련해 줄 수 있을 것으로 보인다. 반면, 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제안은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 지역적 다양성이 제한된 대학생들에 대한 연구로 전국 대학생들에게 모두 일반화하는 것에는 제한이 있다. 둘째, 대학생 한정으로 연구임

에 따라 본 연구 변인이 청소년과 아동, 노인에게도 일반화될 수 있는지에 대해서도 한계가 있을 수 있다. 따라서 추후에는 더 다양한 발달적 요인과 인구학적 배경, 지역을 배경으로, 연구를 확장 검증해야 하겠다.

참 고 문 헌

- 고은영, 최바울, 이소연, 이은지, 서영석 (2013). 사회부과적 완벽주의와 자살사고의 관계: 자기비난과 심리적 극통의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(1), 63-81.
- 김내환, 김은정 (2020). 대학생의 평가염려 완벽주의와 우울 간의 관계: 자기비난과 반추의 연속매개효과. 청소년학연구, 27(2), 225-252
- 김유미, 송미경 (2017). 대학생의 자기비난과 우울. 한국심리학회지: 건강, 22(4), 1055-1074.
- 서해나, 이동귀 (2010). 완벽주의적 자기제시성향이 높은 대학생과 낮은 대학생의 특성비교. 상담학연구, 11(1), 91-110.
- 손은정 (2011). 완벽주의, 자기비난, 자기의식, 신체불만족 및 신경성 폭식증 증상 간의 관계. 한국심리학회지: 일반, 30(1), 165-183.
- 이혜미 (2009). 수치심 경험과 우울과의 관계에서 자기-비판적 인지양식과 회피/철수 대처의 매개효과 검증, 아주대학교 박사학위논문.
- 하정희, 정은선, 송수민 (2010). 자기제시동기에 따른 수치심경향성과 대인관계와의 관계. 상담학연구, 11(3), 993-1006.
- 하정희 (2011). 한국판 완벽주의적 자기제시 척도(PSPS-K)의 개발과 타당화. 상담학연구, 12(4), 1211-1230.
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지 2 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(4), 861-878.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Greenberg, L. S., & Malcolm, W. (2002). Resolving unfinished business: Relating process to outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 406-416.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95-103
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. NY:Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2013). *An introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. NY:Guilford.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., ... & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325.
- Ishiyama, F. I., & Munson, P. A. (1993). Development and validation of a self-critical cogni

- tion scale. *Psychological reports*, 72(1), 147-154.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social Phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. NY: Guilford Press.
- Powers, T. A., Zuroff, D. C., & Topciu, R. A. (2004). Covert and overt expressions of self-criticism and perfectionism and their relation to depression. *European Journal of Personality*, 18(1), 61-72.
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951/1994). *Gestalt therapy: Excitement & growth in the human personality*. NY: The Gestalt Journal Press.
- Santanello, A. W., & Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 319-332.
- Watkins, E. (2015). Psychological treatment of depressive rumination. *Current Opinion in Psychology*, 4, 32-36.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59-91.

김혜진, 이윤준
(국세대학교 상담심리치료학과)

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

코로나바이러스(COVID-19)는 사람과 다양한 동물에 감염될 수 있고 유전자 크기 27~32kb의 RNA 바이러스이다[1]. 각 지역별 코로나19 감염 발생 현황에 따라 수업의 운영 방식을 조정하면서 전국 대학들은 학사를 운영하였다. 집단감염이 전국적으로 확산되면서 교육부는 코로나19가 안정화될 때까지 비대면 원격수업의 활용을 권고하였다[2]. 대학생을 대상으로 연구한 코로나 상황에서 온라인과 강의 관련된 두려움·스트레스 조사 결과에 따르면, ‘시험에 대한 불안감’ 요소가 49%로 전체에서 두 번째로 높았다[3]. Spielberg, Anton & Bedell(2015)의 분류에 의하여 불안은 특질불안과 상태불안으로 분류된다. 상태불안은 특수 상황에 의한 불안을 의미하며 대학교육과 관련한 상태불안 중 하나는 시험불안이다[4]. Hasher와 Zacks(1988)은 불안으로 인하여 과제와 관련 없는 정보가 정상적으로 차단되지 못하기 때문에 작업기억 용량이 제한됨으로 인지수행이 감소한다고 주장하였다[5]. 그럼에도 불구하고, 국내 시행된 연구에서는 시험불안과 작업기억과의 관계를 살펴보는 연구는 찾아보기 어렵다. 따라서 본 연구에서는 시험불안과 작업기억간의 관계를 조명한다. 코로나19라는 재난 상황에서 대학교 재학생의 시험불안이 작업기억에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 연구하고자 한다.

이에 본 연구는 다음과 같은 가설을 제시한다.

가설 1. 코로나19상황 이전보다 코로나19상황에서의 시험불안 정도가 더 높을 것이다.

가설 2. 시험불안을 느끼게 되면 작업기억의 용량이 감소할 것이다.

가설 3. 야기된 시험불안과 감소된 작업기억 용량으로 인해 사전 검사보다 사후 검사의 시험불안이 더 높을 것이다.

2. 이론적 배경

2.1 시험불안

불안은 생리적 긴장을 동반하는 정서 상태를 의미한다[6]. Spielberg, Anton & Bedell(2015)은 불안을 특질불안과 상태불안으로 분류하였다. 상태불안의 한 종류인 시험불안은 평가의 상황에서 발생하는 불안의 한 형태로 특수한 평가 장면에서 개인이 경험하는 걱정이나 두려움 등의 불안 경향성을 말한다(Spielberger, 1980)[4]. 이러한 불안 경향성은 어지럼증, 심박 수 증가와 같은 신체 증상을 유발하고 인지적 영역에는 자신감 감소, 타인과의 비교 등 영향을 미친다[7]. Liebert와 Morris(1967)는 시험불안의 구성요소를 Worry(걱정요인)와 Emotionality(정서요인)로 나누어 살펴보았다. 정서요인

은 시험 스트레스 상황에서 일어나는 자율반응으로 심장박동수 증가, 두통, 과도한 긴장 등으로 기억력이 감소되는 신체적 반응이다[8].

2.2 작업기억

기억은 머무는 장소(Atkinson and Shiffrin, 1971)나 처리수준에 따라 (Craik and Lockhart, 1972) 여러 단계로 구분된다. 이들에 의하면 기억은 감각기억, 단기기억, 장기기억으로 분류된다. Baddeley와 Hitch(1974)는 기억의 기능적인 측면에 초점을 맞추어 작업기억이라는 개념을 제안하였다. 단기기억은 정보를 의식 수준에 단기간에 담아두는 유지의 측면만을 강조하는 반면 작업기억은 정보의 유지뿐만 아니라 정보 통제와 조절하는 역할까지 포함한다[9]. Baddeley(1986)는 작업기억을 “이해, 학습, 추론과 같은 인지적 과제의 수행 중 정보의 일시적인 저장과 조작을 위한 체계”라고 정의 내렸다. 이러한 작업기억의 특징은 제한적인 용량을 지니며 짧은 기간 동안 처리된다는 것이다[8].

2.3 시험불안과 작업기억

Eysenck와 Calvo(1992)는 시험 상황에서 부정적 평가와 관련된 걱정으로 인하여 인지적 자원을 제대로 활용할 수 없다고 설명하였다. 시험이나 과제와 무관한 걱정이 제한된 작업기억의 용량을 차지하게 되어 수행과 인지과제 이행 시에 더 많은 노력이 필요함을 말하였다[8]. 시험불안이 높으면 시험과 관련 정보의 활성화로 이러한 정보가 한정된 작업기억 용량을 제한함을 선행연구를 통해 알 수 있다 [10]. 다른 연구들을 통해 불안과 작업기억과의 부적관계를 증명하였으며 이는 불안이 작업기억의 제한된 용량을 일부 차지함을 의미한다[8].

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 경기도 K학교 재학생 대상으로 연구를 실시하였다. 연구 동의서에는 연구 설명과 개인 정보 보호법을 주지하였다. 본 연구 참여 대상은 사전조사 참여자 20명을 포함하여 총 48명이다.

2. 측정 도구

2.1 개정된 시험불안 척도(The Revised Test Anxiety Scale: RTA)

본 연구에서는 Benson과 El-Zahhar(1994)가 개발하고, 조용래(2008)가 변안한 개정된 시험불안 척도(The Revised Test Anxiety Scale: RTA)를 사용하였다. 이 척도는 네 개의 하위 요인으로 긴장차원 5문항, 걱정차원 6문항, 신체증상차원 5문항, 시험무관사고차원 4문항으로 이루어져 있다[6]. 본 연구는 가설과 무관한 신체증상차원 및 시험무관사고차원 문항을 제외하고 긴장차원과 걱정차원의 11문항만 사용되었다. 척도는 4점 Likert형 척도로 거의 느끼지 않음(1점), 때때로 느낌(2점), 자주 느낌(3점), 거의 항상 느낌(4점) 중 가장 적합한 것을 선택하는 자기보고식 검사이다. 점수가 높을수록 시험 불안을 많이 경험하는 것을 의미한다. 선행연구들을 통한 개정된 시험불안 척도 전체 내적 일치도 계수(Cronbach's α)는 .91로 나타났다[6][11]. 본 연구에서 사용된 개정된 시험불안 척도의 내적 일치도 계수(Cronbach's α)는 사전 검사 .92, 사후 검사 .95의 신뢰도를 보였다.

[표1] RTA를 사용한 사전·사후검사 내적 일치도

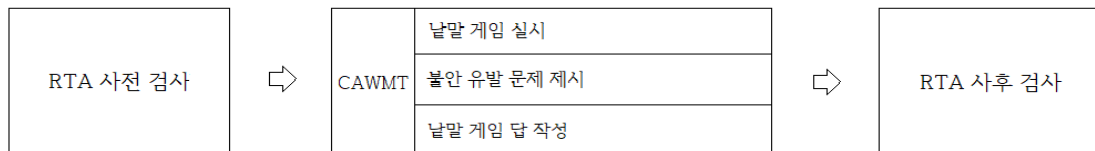
	Cronbach's α	항목 수		Cronbach's α	항목 수
사전 검사	.917	11	사후 검사	.951	11

2.2 불안 유발 및 작업기억 검사(Cause Anxiety and Working Memory Test: CAWMT)

CAWMT는 낱말 게임 실시, 불안 유발 문제 제시, 낱말 게임 답 작성 순으로 진행되는 설문이다. CAWMT는 작업기억 용량을 측정하기 위해 숫자 거꾸로 따라 외우기, 상태 불안 유도를 위한 산수 문제 해결 지시, 상태 불안을 측정한 권순덕(2014)의 연구와 시험불안과 작업기억에 관한 연구에서 불안을 측정한 민윤기(2004)의 연구를 참조하여 제작하였다[12][13]. 낱말 게임은 1초 간격으로 상호관계가 없는 낱말이 1개씩 제시된다. 낱말은 서울, 피자, 바다, 의자, 톱, 해왕성으로 구성되어 있다. 불안 유발 문제는 시험불안을 야기하는 상황을 제시한 후 대상자가 이러한 상황 속에서 어떻게 대처할지를 묻는 것이다.

3. 연구 절차

사전조사는 본 연구 대상자 중 20명을 무작위로 선정하여 본 연구 전에 진행되었다. 네이버 폼을 이용하여 설문조사 형식으로 조사하였으며 문항은 총 5문항이다. 문항의 주 내용은 코로나19상황에서 시험에 대해 느끼는 주된 감정, 코로나19상황 이전과 코로나19상황에서 시험불안 정도와 긴장도이다. 본 연구는 네이버 폼으로 11월 2일부터 3일까지 이틀간 진행되었다. [그림1]은 RTA 사전·사후 검사를 통해 CAWMT에서 제시한 시험불안이 효과적으로 적용되었는지 확인한다.



[그림1]

4. 자료 분석

수집자료는 SPSS 25.0 통계 프로그램을 사용하여 다중반응 분석, 신뢰도 분석, 대응표본 t분석, 상관분석, 기술통계분석을 실시하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 사전조사 결과

시험불안 관련 주된 감정을 다중반응 분석한 결과는 불안(18.9%), 걱정스러움(18.9%)으로 11가지 하위 요소 중 가장 높았다. 코로나19상황 이전과 코로나19상황에서 시험불안 정도 차이를 알아보기 위해 대응표본 t검정을 실시하였다. $t=2.85$, $p=.01$ 으로 유의수준 0.001 기준에서 통계적으로 유의하게 나타나지 않았다. 코로나19상황 이전과 코로나19상황에서 시험 긴장도 차이를 알아보기 위해 대응표본 t검정을 실시하였다. $t=-2.39$, $p=.03$ 으로 유의수준 0.001 기준에서 통계적으로 유의하게 나타나지 않았다.

2. 본 연구 결과

2.1 RTA 사전·사후 검사, CAWMT 결과

[표2] 사전 검사, 사후 검사, 작업기억 기술통계분석(N=48)

구분	N	최소값	최대값	평균(M)	표준편차(SD)	왜도	첨도
사전 검사	48	1.00	4.00	2.4015	0.75709	-.037	-.931
사후 검사	48	1.00	4.00	2.4394	0.88086	-.057	-1.029
작업기억	48	3	6	4.71	1.129	-.222	-1.353

[표3] RTA 사전·사후 점수 차이 비교 (N=48)

구분	기술통계량			t(p)
	N	평균(M)	표준편차(SD)	
사전 검사	48	2.4015	.75709	-.868(.390)
사후 검사	48	2.4394	.88086	

RTA 사전·사후 점수 차이를 알아보기 위해 대응표본 t검정을 실시하였다. $t=-.87$, $p=.39$ 으로 유의수준 0.001 기준에서 통계적으로 유의하게 나타나지 않았다.

[표4] RTA 사전 검사, 작업기억 / 사후 검사, 작업기억간의 상관관계(N=48)

	사전 검사	작업기억	사후 검사	작업기억
사전 검사	1		사후 검사	1
작업기억	.917	1	작업기억	.451*

* $p<.05$

사전검사, 작업기억 : $r=.02$

사후검사, 작업기억 : $r=-.11$

IV. 결론 및 제언

본 연구는 코로나19상황에서 대학생의 시험불안이 작업기억에 미치는 영향에 대해 알아보고자 하였다. 본 연구를 통해 내릴 수 있는 결론은 다음과 같다. 첫째, 사전조사 결과에 따르면 [표2]에서 코로나19상황 이전과 코로나19상황에 시험불안 정도의 차이는 $t=2.85$, $p=.01$ 으로 통계적으로 유의한 값이 나타나지 않았다. 그러므로 가설 1은 기각되었다. 둘째, 시험 관련 불안을 제시한 후 사전·사후 검사의 점수 차이를 비교하였다. [표3]에서 $t=-.87$, $p=.39$ 으로 유의수준 0.001 기준에서 통계적으로 유의하게 나타나지 않았으므로 가설 2는 기각되었다. 시험불안을 제시한 후 사전 검사와 작업기억 간의 상관관계와 사후 검사와 작업기억 간의 상관관계를 분석하였다. [표4]에서 사전 검사와 작업기억 간은 $r=.02$ 로 정적상관, 사후 검사와 작업기억 간은 $r=-.11$ 로 부적상관이 나타났다. 이는 시험불안, 작업기억, 학업수행간의 관계를 다룬 선행연구에서 불안과 작업기억과의 부적관계를 증명한 바와 일치한다[8]. 따라서 본 연구는 시험불안을 제시한 후, 작업기억의 용량이 감소할 것을 지지하며 가설 3이 입증되었다.

연구 결과를 통해 연구자들이 제시한 시험불안이 실제로 의도한 것처럼 불안이 통계적으로 조작되지 않은 것으로 나타났다. 그럼에도 불구하고, 본 연구를 통하여 시험불안 조작 이후에 작업기억이 유의적으로 감소함을 알 수 있었다. 이를 통해 사전 검사에서는 불안의 정도가 일정한 수준이었으나 사후 검사에서는 미약했음에도 불안 조작으로 인해 작업기억 용량이 영향받음을 확인하였다. 코로나19상황 이전과 코로나19상황에서 시험불안 정도의 차이는 높지 않은 것으로 나타났다. 코로나19 초기보다 학생들이 코로나19상황에 적응하게 되어 코로나19로 인한 불안 정도의 차이가 감소한 것으로 보인다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 사전조사와 본 연구의 표본수가 적다. 이는 연구 결과를 일반화하기 어렵다는 한계가 있다. 둘째, 본 연구는 연구 기간을 연구 결과 도출의 기간을 고려하여 다소 짧게 설정하였다. 이와 더불어 단기간에 사전·사후검사를 실시하여 연구 대상에게 척도 문항이 노출됨에 따라 사후 검사에서 결과가 유의하게 나타나지 않았다. 셋째, 본 연구에서 제시된 시험불안 문제의 답안은 시험불안 관련 상황에서의 해결책을 작성하는 것이다. 이는 시험불안을 유발하기보다 불안을 완화하는 것으로 작용될 수 있다. 본 연구는 이러한 제한점으로 인해 시험불안과 작업기억간의 관계를 살펴봄에 있어 한계가 있었다. 그럼에도 불구하고, 본 연구는 시험불안과 작업기억의 관계에 대한 국내 연구 사례 수가 적음으로 본 연구가 하나의 사례가 될 수 있다. 시험불안이 작업기억에 미치는 영향을 살펴보기 위한 방법 중 하나로써 CAWMT라는 연구 모델을 제시하였다. 시험불안과 작업기억간의 관계를 살펴본 선행연구들과 달리 코로나19라는 재난 특수 상황에서 시험불안과 작업기억에 관한 연구함에 본 연구는 의의가 있다. 이와 관련한 관심과 후속 연구는 지속되어야 할 것이다.

후속 연구를 위한 제언을 다음과 같이 한다. 첫째, 본 연구는 대학생 48명을 대상으로 실시하였는데 이는 연구 가설을 입증하기에 부족한 표본수이다. 검증력을 높이기 위해 표본수를 늘릴 필요가 있다. 코로나(COVID-19)라는 특수 상황으로 표본 수집의 어려움이 있지만, 표본수를 늘려 연구문제를 보다 심도 깊게 검증할 수 있는 조건을 갖추는 것이 필요하다. 둘째, 시험불안과 작업기억간의 관계를 살펴봄에 있어 시험불안이 연구 대상에게 적용되었는지 살펴볼 필요가 있다. 시험불안이 유발됨을 검증하기 위해 실험집단과 통제집단으로 구분하여 연구를 실시한다. 이때 통제조건을 시험불안으로 적용하여 시험불안과 작업기억의 상관관계를 확인해야 할 것이다. 셋째, 검증된 작업기억 검사를 실시해야 할 것이다. 본 연구는 비대면으로 진행되어 작업기억 검사 프로그램을 적용하지 못하였지만, 후속 연구는 이를 보완하여 작업기억 검사를 실시해야 할 것이다.

참 고 문 헌

- [1] <http://ncov.mohw.go.kr/>
- [2] Im Hee Soo, and Im Eun Mi. The Mediating Effects of Academic Self-Efficacy in the Relationship between Learning Flow and Self-directed Learning that Influences College Online Classes in COVID-19. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 21, No. 9 (2021): 183-194.
- [3] Yo-han Hwang, Chang-soo Kim. Perceptions toward non-face-to-face online class operations during the COVID-19 pandemic: Focusing on university students' satisfaction and anxiety. *The Linguistic Association of Korea Journal*, Vol. 29, No. 1 (2021): 71-91.
- [4] Joe Susan, Ju Rachel. A Study of Factors Affecting University Students' Learning Flow in Overall Distance Learning Situation: The Moderating Effect of Coronavirus Anxiety. *Journal of Korean Association for Educational Information and Media*, Vol. 26, No. 4 (2020): 909-934.
- [5] Yoon-Ki Min, Chobok Kim, Chong-Wook Chung. The Age-Related Differences in Working Memory and Moderate Effects of State Anxiety and Cognitive Interference. *Journal of The Korean Data Analysis Society (JKDAS)*, Vol. 8, No. 3(2006): 1161-1173.
- [6] Gwang-hyuk Go. A study on test anxiety, smartphone overdependence and sleep quality of undergraduate students. *The Graduate school of Hannam University*, (2018): 5-36.
- [7] Kyong-min Park. Relationship between the Clinical Performance Examination scores and test anxiety. *The Graduate school of Hanyang University*, (2019): 1-40.
- [8] Yoon-sun Shin. Relationships between Test Anxiety, Working Memory, and Academic Performance in Elementary School Students. *The Graduate School Sookmyung Women's University*, (2019) : 1-53.
- [9] Hyun-kyu Lee. Activity and familiarity of memory contents influence selective attention. *The Graduate School Yonsei University*, (2003): 1-4.
- [10] Ju-Hyun Lee. The Information processing model of test anxiety : The spreading activation explanation of ACT. *Korean Journal of Educational Research*, Vol. 39, No. 3(2001): 145-164.
- [11] Yong-rae Cho. Confirmatory Factor Analysis of the Korean version of the Revised Test Anxiety Scale in a Sample of University Students. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, Vol. 11, No. 1(2011): 99-109.
- [12] Soon-Duk Kwon, Yun-Kyeong Choi. The influence of horizontal eye movements on anxiety and performance of working memory task. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 33, No. 2(2014): 387-394.
- [13] Yoon-Ki Min. Cognitive Mechanism Explaining the Effects of Anxiety on Working Memory. *Journal of Social Science*, Vol. 15, No. 2(2004): 55-80.

대학생의 불안정 성인애착과 대인관계만족도와 의 관계 : 무조건적자기수용과 정서표현양가성을 매개로

김소희, 윤채은, 조성무
(인제대학교 상담심리치료학과)

I. 서론

성인기 초기에 해당하는 대학생 시기에는 개인적 정체감과 더불어 안정된 관계를 맺는 능력이 발달하는 단계를 경험하게 된다. 또한 개인은 사람들과의 상호작용을 통해 정체성을 형성하기도 하며 원만한 대인관계는 개인에게 만족감을 느끼게 하는 자원이 되기도 한다. 이렇게 자신의 정체성을 타인과의 안정적이고 의미 있는 대인관계 형성을 통해 친밀감을 쌓게 된다면 성숙한 개인으로 성장해 나갈 수 있다.

그러나 실제로 이전과는 다른 낯선 환경과 폭넓은 대인관계 속에 놓여지게 되면서 대학생들은 큰 혼란과 불안을 경험하게 된다. 이러한 혼란으로 인해 친밀한 관계를 맺는데 실패할 경우 깊은 심리적, 사회적 고립감을 경험하게 된다. 따라서 성인 초기의 대인관계의 만족이란 핵심적인 발달과업이자 주관적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 중요한 요인인 것이다. 그리고 대학생들의 상담호소 중 정신건강 문제 다음으로 대인관계문제가 2위로 나타났다는 실태조사(통계청, 2018)와 다수의 대학생들이 '다른 사람들은 나에게 대해 어떻게 바라보는지' 등의 대인관계와 관련된 두려움을 경험하고 있다는 연구결과(권성혜, 2016)들이 이를 뒷받침한다. 그리고 최근 연구에서는 성인애착과 불안에 영향을 미치는 다른 변인들과의 상관성에 대한 중요성도 부각되고 있다(이기은, 조유진, 2009).

II. 본론

1. 불안정 성인애착

애착이란 개인이 의미 있는 대상과 관계를 맺는 과정에서 정서적으로 가지게 되는 결속과 유대감을 의미하는 개념이다(Bowlby, 1973). 성인애착은 안정애착과 불안정애착의 두 가지 유형으로 구분할 수 있다. 안정애착을 형성한 성인은 친밀하고 지지적인 대인관계를 형성하는데 필요한 능력을 함양할 수 있고(Mallinckrodt, 2000), 효과적으로 지속적인 대인관계를 맺는다(Hazan & Shaver, 1987). 또한 불안정 애착은 애착 회피와 애착 불안으로 나누어 살펴볼 수 있는데 이는 자신에 대한 지각과 대인관계 패턴에서 서로 다른 특성을 보여준다(Brennan, Clark, & Shaver, 1998). 또한, 전은숙(2012)의 선행연구에 따르면 애착불안은 타인과의 관계에서 지나치게 몰두하거나, 거절당하고 버림받는 것에 대한 두려움을 가지는 반면, 애착회피는 타인과의 관계를 친밀하게 지내는 것을 꺼려하거나 불편해하는 특성을 보이게 된다.

2. 대인관계만족도

대인관계는 인간이 삶을 살아가는 데 가장 중요한 영역 중 하나이며, 대다수의 사람들은 다양한 관계 속에서 어려움을 경험한다(심은정, 조영주, 박단비, 2019). 또한 청소년의 의미있는 대인관계에 영향을 미치는 타인들로는 친구, 부모, 교사 등을 들 수 있다(은혁기, 2000). 그러나 대다수의 대학생들은 대인관계에 대해 어려움을 겪고 있다. 대학생 시기에는 중·고등학생 시기와 같은 주어진 관계가 아닌 스스로 찾아 나서야만 하는 적극적인 대인관계가 요구되며(권경미, 2009, 권석만, 1995) 새로운 형태의 관계에 적응하기 어려운 학생들이 정서적인 어려움을 호소할 수 있기 때문이다. 이러한 대인관계의 어려움을 겪는 대학생들의 내담자의 심리적 어려움을 이해하기 위해서는 그들의 애착관계를 탐색하는 것이 중요하다고 볼 수 있다(강수진, 최영희, 2011).

3. 무조건적자기수용

무조건적자기수용이란 타인의 평가에 얽매이지 않고 자기 자신을 있는 그대로 받아들이는 것을 의미한다(Ellis, 1977). 개인이 무조건적자기수용을 통해 자기 자신을 있는 그대로 받아들이고 스스로를 하나의 독립된 개체로 인정하게 된다면(Maccines, 2006), 다른 사람들의 관심과 인정, 평가로부터 자유롭고, 자기 평가로부터 오는 우울과 불안으로부터 자신을 보호할 수 있다(Chamberlain & Haaga, 2001a). 높은 수준의 무조건적자기수용은 자신에 대한 타인의 평가나 인정으로부터 벗어나(Chamberlain & Haaga, 2001a) 타인관계에서 느낄 수 있는 불안을 현저하게 적게 경험하는 것으로 나타났다(Maccines, 2006). 자신을 보는 방식으로 타인을 바라보는 인간(Rogers, 1961)은 자신에게 좋은 기분을 느낄 때 타인에 대해서도 긍정적인 관심을 가지게 되는 것이다(Epstein & Feist, 1988). 이러한 맥락에서 자신과 타인을 수용한다는 것은 효과적인 대인관계를 형성할 것이며, 자신의 대인관계만족도에 보다 나은 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 예상할 수 있다.

4. 정서표현양가성

정서표현 양가성은 감정을 표현하고자 하는 욕구가 있음에도 불구하고 이를 억제하거나 통제할 때 경험하는 갈등을 말한다(King & Emmons, 1990). 이는 정서를 표현했을 때의 결과를 두려워하며, 표현을 회피하고 행동을 자제하는 차원으로 볼 수 있다(김은정, 김진숙, 2010). 또한 자신의 정서표현을 어떤 식으로 해야 할지 모르는 정서적 불능감과 정서표현 이후의 부정적 결과에 대한 두려움으로 인해 정서표현양가성을 경험하는 ‘자기방어적 양가성(self-defensive ambivalence)’이 있으며 타인과의 관계를 고려하고 자신의 체면을 유지하기 위해 정서표현갈등을 경험하는 ‘관계관여적 양가성(relationship-involved ambivalence)’으로 구분할 수 있다(최해연, 민경환, 2007).

5. 변인들 간 관계

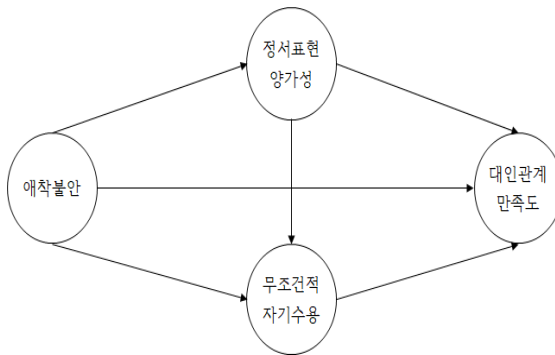
초기 애착관계는 성장과정 속에서 타인과의 관계를 통해 확대, 변화하기도 한다(Lopez & Gormley, 2002). 그러나 성인 애착과 대인관계만족도의 선행 연구는 상당 수가 대인관계가 아닌 이성 관계와 관련된 연구들이었다. 현대 사회에서는 대인관계만족도의 개념을 이성관계를 포함한 모든 사회적 관계 속에서의 소통의 중요성을 강조하고 있기 때문에 이를 인식하고 향상시키기 위해 그 범위를 넓혀야 할 필요가 있다.

성인들을 대상으로 진행된 불안정 애착유형별 정서표현과 억제에 관한 연구를 살펴보면 애착회피 차원의 사람들은 거절에 대한 두려움 때문에 자신을 나타내거나 표현하는 것이 부정적 영향을 미쳤으며, 사람들과 거리를 두는 방식을 사용하여 타인을 향한 감정적 개입을 최소화하며 자신의 감정을 억

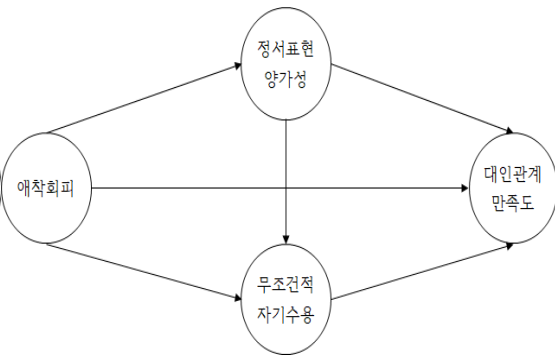
제하거나 부인하는 경향을 보였다(Lopez, Melendez, Sauer, Berger, & Wyssmann, 1998; Mikulincer & Orbach, 1995; Mikulincer & Shaver, 2003). 또한 애착불안 차원의 사람들은 대인관계 형성에는 적극적인 자기개방을 통해 애착 대상에게 지나친 집착이나 의존을 하게 되는데, 이는 타인에게 효율적인 지지를 이끌어내지 못하게 되고 상실과 거부로 인한 반복적인 경험이 형성되어 자신의 감정을 표현하지 않고 억제하는 모습을 보이게 된다(Mikulincer & Orbach, 1995; Shaver & Hazan, 1993). 이는 되려 상대로 하여금 거절 반응을 일으키고 결과적으로 친밀한 대인관계를 손상시키게 된다(Downey et al., 1998). 무조건적 자기수용과 불안정 성인애착의 관계를 조사한 선행연구에서 불안정 애착을 형성한 사람들은 타인의 반응이나 평가에 민감할 수 있고, 아무런 조건 없이 있는 그대로의 자기를 수용하는 것이 어려울 수 있다(김혜경, 2015). 성인애착의 의존, 불안, 친밀의 측면에서 무조건적자기수용을 간접 경로로 하여 부정적 평가의 두려움에 영향을 미치는 것으로 나타났다(이기는, 조유진, 2009). 이를 통해 자신을 있는 그대로 받아들이는 개인은 자신을 수용하는 것과 마찬가지로 타인을 수용할 수 있어 대인관계를 좀 더 유능하게 맺을 수 있다(Omwake, 1954; Rogers, 1951)는 것을 알 수 있다.

따라서 본 연구는 불안정 성인애착과 대인관계만족도 사이의 관계를 살펴봄으로써 상호작용 능력 향상을 위한 개인적 요인이 무엇인지 파악하고, 불안정 성인애착을 경험하고 있는 이들이 더 나은 삶을 살 수 있도록 도움을 주고자 한다. 상담 장면에서 불안정 성인애착이 높은 내담자가 호소하는 대인관계에 대해 개입전략을 제시할 수 있는 기초자료를 제공할 수 있을 것이라 기대하며 설정한 연구가설은 다음과 같다.

- 첫째, 애착불안과 정서표현양가성, 무조건적자기수용, 대인관계만족 간에 유의한 관계가 있을 것이다.
- 둘째, 애착불안이 대인관계만족에 미치는 영향에서 정서표현양가성과 무조건적자기수용의 매개효과는 유의할 것이다.
- 셋째, 애착불안이 대인관계만족에 미치는 영향에서 정서표현양가성과 무조건적자기수용의 이중매개효과는 유의할 것이다.
- 넷째, 애착회피와 정서표현양가성, 무조건적자기수용과 대인관계만족 간에 유의한 관계가 있을 것이다.
- 다섯째, 애착회피가 대인관계만족에 미치는 영향에서 정서표현양가성과 무조건적자기수용 매개효과는 유의할 것이다.
- 여섯째, 애착회피가 대인관계만족에 미치는 영향에서 정서표현양가성과 무조건적자기수용의 이중매개효과는 유의할 것이다.



그림[1] 애착불안 연구모형



그림[2] 애착회피 연구모형

Ⅲ. 연구방법 & 결과

1. 연구대상

전국에 있는 대학생 444명을 대상 (남학생 180명 40.5%, 여학생 264명 59.5%)으로 온라인 설문지를 배포하여 설문조사를 실시하였으며, 그 중 불성실히 응답한 4부를 제외한 440부를 분석에 사용하였다.

2. 측정도구

- 1) 성인애착 척도는 성인애착유형검사(ECR-R)를 김성현(2004)이 번안 및 타당화한 친밀관계경험 검사를 사용하였다. 내적 일관성 신뢰도 계수는 전체 .90으로 나타났다.
- 2) 정서표현양가성 척도는 정서표현에 대한 양가성 질문지(AEQ)를 최해연과 민경환이 우리나라의 문화적 성격을 참고하여 재구성한 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도(AEQ-K)를 사용하였다. 내적 일관성 신뢰도 계수는 전체 .90으로 나타났다.
- 3) 무조건적자기수용 척도는 추미례, 이영순(2014)이 한국판으로 개발하고 타당화한 무조건적자기수용 척도(USAQ-R)를 사용하였다. 내적 일관성 신뢰도 계수는 전체 .77으로 나타났다.
- 4) 대인관계만족도 척도는 Eun(1999)이 대학생의 실정에 맞게 재구성한 “인간관계만족도검사(TIRS)를 사용하였다. 내적 일관성 신뢰도 계수는 전체 .075으로 나타났다.

3. 자료분석

자료분석을 위하여 첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성과 수집된 자료들의 일반적인 경향성을 확인하기 위해 기술통계 분석을 실시하고 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 둘째, 자료의 특성을 알아보기 위하여 각 변인별로 Pearson 상관계수를 산출하였다. 셋째, 애착불안, 애착회피 차원 정서표현양가성, 무조건적자기수용, 대인관계만족의 구조적 관계를 확인하기 위해 구조방정식 모형 검증을 사용하였다. 넷째, 애착불안 차원, 애착회피 차원이 대인관계만족과의 관계에서 정서표현양가성과 무조건적자기수용의 매개효과를 검증하기 위해 팬텀변수를 이용한 부트스트랩 절차를 통해 최종모형의 유의성을 확인하였다.

4. 연구결과

1) 상관분석 결과

애착불안과 대인관계만족 간의 관계는 $r=-.68$ 로 부(-)적 상관관계를 나타냈다. 애착불안과 정서표현양가성 간의 관계는 $r=.19$ 로 정(+)적 상관관계를 나타냈다. 애착불안과 무조건적 자기수용 간의 관계는 $r=-.66$ 로 부(-)적 관계를 나타냈다. 애착회피와 정서표현양가성 간의 관계는 $r=.17$ 로 정(+)적 관계를 나타냈다. 애착회피와 대인관계만족 간의 상관관계는 $r=-.60$ 로 부(-)적 상관관계를 나타냈다. 애착회피와 무조건적자기수용 간의 관계는 $r=-.43$ 로 부(-)적 관계를 나타냈다. 대인관계만족도와 정서표현양가성 간의 관계는 유의하지 않다고 나타났다.

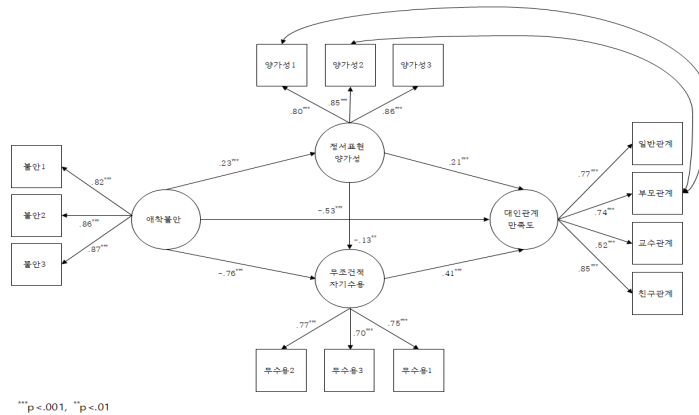
2) 측정모형 검증

본 연구에서 설정한 연구모형의 구조모형을 확인하기 전에 측정변인들이 잠재변인을 잘 설명하는지 확인하였다. 그 결과 애착불안의 확인적 요인분석 결과 ($df=57, N=437$)= 245.316 로 나타났고, $TLI=.921, CFI=.941, RMSEA=.087$ 로 적합도는 전반적으로 양호하게 나타났다. 애착회피의 확인적 요

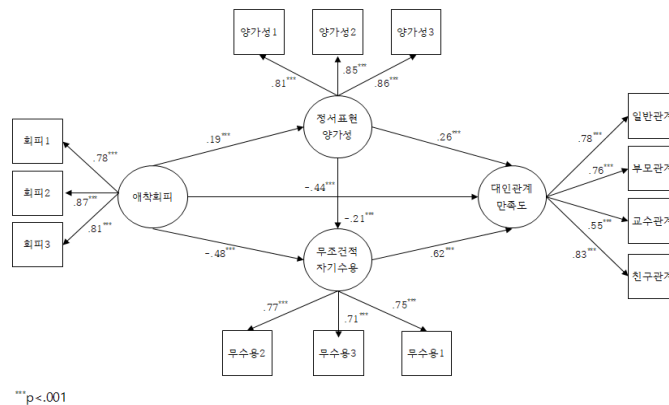
인분석 결과 엑스제곱(df=59, N=437)=217.62로 나타났고, TLI=.929, CFI=.946, RMSEA=.079로 적합한도는 전반적으로 좋은 것으로 나타났다.

3) 구조모형 검증

본 연구에서 설정한 애착불안 연구모형의 구조방정식 모형검증 결과 (df=57, N=437)=256.23로 나타났고, TLI=.917, CFI=.939, RMSEA=.090으로 전반적으로 수용할 만한 것으로 나타났다. 애착회피 연구모형의 구조방정식 모형검증 결과 (df=59, N=437)=217.62로 나타났고, TLI=.929, CFI=.946, RMSEA=.079로 전반적으로 양호하게 나타났다. 구조모형의 적합도가 양호하므로 각 변인들 간의 관계에 대한 경로계수를 검토하였다. 그 결과는 그림 3, 그림 4와 같다. 구조모형에 대한 검증결과, ‘애착불안 차원-대인관계만족’ 구조 모형 경로 중 정서표현양가성에서 무조건적자기수용에 이르는 직접경로($\beta=-.13$, $p<.05$)를 제외한 모든 경로가 유의하였다.



그림[3] 애착불안-대인관계만족 구조모형



그림[4] 애착회피-대인관계만족 구조모형

4) 매개효과 검증

본 연구에서는 애착불안 모형에서 변인들 간 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 부트스트랩을 실시한 결과 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 매개효과가 있는 것으로 확인하였다. 개별 간접효과를 확인하기 위해 패턴 변수를 통한 검증결과 모든 경로는 $p<.001$, $p<.01$ 수준에서 유의하게 나타났다. 또한 모든 경로는 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 유의한 개별 간접효과가 확인되었다.

본 연구에서는 애착회피 모형에서 변인들 간 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 부트스트랩을 실시한 결과 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 매개효과가 있는 것으로 확인하였다. 개별 간접효과를 확인하기 위해 팬텀 변수를 통한 검증결과 모든 경로는 $p < .001$, $p < .01$ 수준에서 유의하게 나타났다. 또한 모든 경로는 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 유의한 개별 간접효과가 확인되었다.

IV. 논의 및 제언

본 연구는 대학생들의 대인관계만족도 향상에 초점화 된 접근방법과 상담 전략의 경험적 근거를 마련하기 위한 탐색적 연구로 대인관계만족도에 영향을 주는 대인관계 관련 변인들을 확인하고, 이들 변인들 간의 관계 양상을 탐색하고자 하였다. 본 연구의 결과와 이에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 대인관계만족도와 관련 변수들의 관련성을 살펴본 결과, 정서표현양가성을 제외한 모든 변수들과의 관계가 유의하게 나타났으며, 이는 선행연구들과 다른 결과를 보였다. 이러한 결과는 정서표현양가성을 한국의 문화적 맥락으로 보지 않고 King과 Emmons(1990) 단일요인 척도로 측정하였다는 점에서 차이가 나타날 수 있다. 둘째, 애착불안과 애착회피가 대인관계만족도와와의 관계에서 정서표현양가성의 매개효과를 검증하였다. 그 결과 정서표현양가성은 대인관계만족의 관계에서 부분매개를 하는 것으로 나타났다. 이는 불안정 성인애착의 두 차원이 대인관계만족에 직접적인 영향을 미칠 수도 있지만, 정서표현양가성을 매개로 대인관계만족에 영향을 미치고 있음을 보여주는 것으로 불안정 성인애착의 두 차원이 정서표현양가성의 수준을 높이고 궁극적으로 대인관계만족도를 높이는 심리적 기제라는 것을 시사한다. 셋째, 애착불안과 애착회피, 대인관계만족도와와의 관계에서 무조건적자기수용의 매개효과를 검증하였다. 그 결과 무조건적자기수용 역시 애착불안과 애착회피가 대인관계만족의 관계에서 부분매개를 하는 것으로 나타났다. 이는 불안정 성인애착의 두 차원이 대인관계만족에 직접적인 영향을 미칠 수도 있지만, 무조건적자기수용을 매개로 대인관계만족에 영향을 미치고 있음을 보여주는 것으로 불안정 성인애착의 두 차원이 무조건적자기수용 수준을 낮추고 궁극적으로 대인관계만족도를 떨어뜨리게 되는 심리적 기제라는 것을 시사한다. 따라서, 다른 사람을 수용하기에 앞서 자기 자신에 대한 수용이 선행되어야 하며, 자신을 수용할 수 있는 사람이 타인을 수용한다는 것은 자신에 대한 수용적이고 호의적인 면을 타인에게까지 확장하는 것으로 볼 수 있다.

마지막으로, 정서표현양가성과 무조건적자기수용은 애착불안과 대인관계만족 간의 관계를 이중매개하는 것으로 나타났다. 이는 애착불안이 대학생의 대인관계만족에 직접적으로 영향을 미치기도 하지만, 정서표현양가성과 무조건적자기수용을 통해서도 대인관계만족에 간접적인 영향을 미친다는 것을 의미한다. 또한, 정서표현양가성과 무조건적자기수용은 애착회피와 대인관계만족 간의 관계를 이중매개하는 것으로 나타났으며 애착회피가 대학생의 대인관계만족에 직접적으로 영향을 미치기도 하지만, 정서표현양가성과 무조건적자기수용을 통해서도 대인관계만족에 간접적인 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이는 불안정 성인애착의 두 가지 차원인 애착불안과 애착회피 모두 정서표현양가성과 무조건적자기수용을 매개로 하여 대인관계만족도에 직/간접적인 영향을 주고 있음을 의미한다.

이러한 결과에 따라 자신의 정서를 올바르게 표현하지 못할수록 자신을 있는 그대로 받아들이지 못하게 되므로 자신이 느끼는 감정을 스스로 인정하고 표현하게 된다면 무조건적자기수용 경향을 높이는데 효과적인 개입이 될 것을 예측할 수 있다. 그러나 정서표현양가성은 대인관계만족도로 가는 경로에서 직접효과가 유의미한 정적 상관으로 나타났는데 이는 기존의 선행연구들과 일치하지 않는 결과이다. 개인이 지닌 정서표현양가성이 대인관계만족에 긍정적으로 작용한다면 오히려 대인관계만족도에 만족스러운 영향을 미칠 수 있다는 긍정적 측면의 가능성을 내포한 것으로 보인다. 본 연구의 결과를

바탕으로 정서표현양가성이 높을 때 개인의 대인관계에 부정적인 영향을 미칠 것이라는 정형화된 생각에서 벗어나 이를 검증할 수 있는 추가적인 연구가 필요할 것으로 보인다.

지금까지의 논의를 종합해 보면, 불안정 성인애착의 두 차원에 따른 무조건적자기수용과 정서표현양가성이 대학생들의 대인관계만족도의 향상과 개입에 효과적일 수 있다는 것을 알 수 있다. 따라서 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 대인관계 만족도에 영향을 미치는 변인으로서 불안정 성인애착의 두 차원 외에 무조건적자기수용과 정서표현양가성이 대인관계만족도에 미치는 영향을 경험적으로 검증했다. 둘째, 불안정 성인애착 두 차원이 대인관계만족도에 영향을 미치는 심리적 기제에 대한 이해를 높이고, 대인관계만족의 개입에서 자기 영역에서의 개인의 심리적 자원이라고 할 수 있는 무조건적 자기수용, 정서표현 양가성이 중요함을 검증하였다. 한편 이러한 의의에도 불구하고 본 연구에서는 몇 가지 한계점을 지닌다. 첫째, 무조건적자기수용과 타 변인과의 관계를 설명하는 선행연구가 부족한 실정하기에 추후 연구에 있어 무조건적자기수용과의 연관성을 보다 명료하게 확인하기 위해서는 관련 후속연구들의 추가적인 검증이 필요함을 시사한다. 둘째, 기존 선행연구들과 다르게 본 연구에서는 정서표현양가성에서 대인관계만족도간의 직접 효과가 정적 상관으로 나타났다. 본 연구는 정서표현양가성을 단일요인으로 설정하여 분석한 것에서 하위요인을 두고 진행한 기존 선행연구들과 차이가 있다. 이는 단일요인으로 설정한 정서표현양가성과 하위요인으로 설정한 정서표현양가성간의 결과 차이가 어떠한 요인에 의해 상반된 결과를 나타내는지에 대한 후속연구가 필요함을 시사한다.

참 고 문 헌

- 강수진, 최영희 (2011). 성인애착이 대인관계능력에 미치는 영향: 정서조절양식과 사회불안을 매개변인으로. *인간발달연구*, 18(3), 53-68.
- 권경미 (2009). 교양무용 참여 대학생을 위한 우울증 및 대인관계 척도개발과 적용. 원광대학교, 일반대학원 무용학과 박사학위 논문.
- 권석만 (1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지 행동적 설명모형. *학생 연구*, 30(1), 38-63.
- 권성혜 (2016). 대학생을 위한 대인관계증진 집단상담 프로그램 사례 연구-자기탐색 및 이해: 자아개념, 자기의식, 자기수용, 정서자각 및 표현. *청소년행동연구*, (21), 53-68.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구 : 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 김은정, 김진숙 (2010). 아동기 외상과 초기 성인 기 우울수준과의 관계: 초기부적응도식과 정서표현 양가성 및 회피대처방식의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(3), 605-630.
- 김혜경 (2015). 불안정 성인애착이 외상 후 성장에 미치는 영향: 무조건적자기수용과 정서조절곤란의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 심은정, 조영주, 박단비 (2019). 성인애착과 관계만족의 관계에서 대인관계문제의 매개효과. *상담학연구*, 20(6), 71-92.
- 은혁기 (2000). 대인관계능력향상을 위한 자기 조절 집단상담이 청소년의 자기인식 대인 기술 및 대인관계만족도에 미치는 효과. 성균관대학교 박사 학위논문.
- 이기은, 조유진(2009). 성인애착과 무조건적자기수용이 대학생의 사회불안에 미치는 영향: 사회불안 중 부정적 평가에 대한 두려움을 중심으로. *인간발달연구*, 16(2), 191-204.
- 전은숙, 홍혜영 (2012). 성인애착과 용서의 관계에서 인지적 정서조절전략의 조절효과. *상담학연구*, 13(3), 1159-1179.
- 추미래, 이영순 (2014). 무조건적자기수용 척도 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(1), 27-43.
- 최해연, 민경환 (2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 21(4), 71- 89.
- 통계청 (2018). 청소년상담지원현황. https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=154&tblId=DT_MOG_3000300025.
- Bowlby, J. (1973). *Separation: Anxiety and anger*, vol.2 of *Attachment and loss*. London: Hogarth Press.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationship*. (pp. 44-76). New York, NY: Guilford Press.
- Chamberlain, J. M., & Haggis, D. A. F. (2001a). Unconditional self-acceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 19(3), 163-176.
- Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B., & Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 545-560.
- Ellis, A. (1977). Psychotherapy and the value of a human being. In A. Ellis & R. Grieger (E

- ds.), Handbook of rational-emotive therapy. (pp. 99-112). New York, NY: Springer.
- Epstein, S., & Feist, G. J. (1988). Relation between self- and other-acceptance and its mediation by identification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(2), 309-315.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877.
- Lopez, F., & Gormley, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: Relations to self-confidence, coping, and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 355-364.
- Lopez, F. G., Melendez, M. C., Sauer, E. M., Berger, E., & Wyssmann, J. (1998). Internal working models, self-reported problems, and help-seeking attitudes among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 79-83.
- Maccines, D. L. (2006). Self esteem and self acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(5), 483-489.
- Mallinckrodt, B. (2000). Attachment, social competencies, social support and interpersonal process in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 10(3), 239-266.
- Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 917-925.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53-152.
- Omwake, K. T. (1954). The relation between acceptance of self and acceptance of others shown by three personality inventories. *Journal of Consulting Psychology*, 18(6), 443-446.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. *Advances in personal relationships*, 4, pp. 29-70. London: Jessica Kingsley.

4

자기지향 완벽주의와 우울 간의 분노표현방식의
조절효과

박다운, 최다연, 김예샘
(인제대학교 상담심리치료학과)

본 연구에서는 자기지향 완벽주의의와 우울 간의 분노표현방식의 조절효과에 대해 알아보고자 하였다. 이를 위해 전국에 있는 전문대 혹은 4년제 대학에 재학 중이거나 휴학 중인 대학생 431명에게 다차원적 완벽주의 척도(MPS), 우울 척도(CES-D), 분노표현방식 척도(STAXI-K)를 실시하였다. 수집된 자료를 바탕으로 상관분석과 위계적 회귀분석을 실시하여 자기지향 완벽주의와 우울의 관계에서 분노표현방식의 조절효과를 살펴보았다. 그 결과 자기지향 완벽주의와 우울의 관계에서는 분노표현방식의 하위요인인 분노억제와 분노표출의 조절효과가 유의미하지 않았다. 반면에 자기지향 완벽주의와 우울의 관계에서 분노표현방식의 하위요인인 분노조절의 조절효과를 살펴본 결과, 조절효과를 확인할 수 있었다. 이러한 결과들은 자기지향완벽주의가 우울에 미치는 영향과 이에 대한 분노조절방식의 조절효과를 밝힘으로써 상담 장면에서 자기지향 완벽주의를 호소하는 대학생의 우울 문제를 효과적으로 개입할 수 있는 자료를 제공하였다.

주요어 : 대학생, 자기지향 완벽주의, 우울, 분노표현방식

I. 서론

대학생 시기는 후기 청소년기에서 성인으로의 이행단계로서 과도기적 특징을 지녔으며, 다양한 스트레스에 노출되어 있다(김용희, 2017). 그들에게는 개인의 자율성과 책임감이 어느 때보다 요구되고 취업이나 진로로 인해 높은 학업성취가 강조되며, 남들보다 더 앞서지 않으면 치열한 경쟁 사회에 들어가기 어려운 상황에 처할 수 있으므로 그 어느 때보다 완벽주의 신념이 강해질 수 있다(서영숙, 2008). 스트레스에 노출된 대학생들에게서 보이는 강해진 완벽주의 신념은 상황이 요구하는 것보다 더 높은 수준의 수행을 자신 또는 타인에게 요구한다(Hollender, 1965). 그리고 완벽주의자들은 자신 또는 타인에게 과도하게 엄격한 기준을 부과하는데, '인정받기 위해 완벽해야 한다.', '실패한다면 나는 가치가 없다.'처럼 부정적인 신념과 함께 부정적 감정에 빠지기 쉽다.

'완벽주의'는 많은 학자에 의해 꾸준한 관심을 받으며 강박, 불안 등과 같이 다양한 심리적 문제와 정서적 문제를 유발하고 악화시키는 요인으로 연구되어 오고 있다. 그중에서도 완벽주의에 관한 과거 연구들에서는 완벽주의를 단일차원의 개념으로 부정적인 측면만 강조하여 연구하였다(선혜민, 2019). 그러나 1990년대 이후 완벽주의는 적응적인 측면도 포함하는 다차원적인 개념으로 인식되기 시작했고, 점차 과거와 대조적으로 완벽주의를 다차원적으로 이해하려는 연구들이 많아졌다. 또한, 완벽주의의 하위유형을 파악하기 위한 연구들이 진행되었다(이아람, 이정운, 2015). Hewitt과 Flett(1991a)은 완벽주의 성향을 개인적 측면과 사회적 측면을 가진 다차원적인 구성개념으로 보고, 완벽주의를 자신에게 엄격한 기준을 세워 자신의 행동을 평가하는 자기지향 완벽주의, 비현실적인 기

준을 타인에게 부과하여 평가하는 타인지향 완벽주의, 의미 있는 타인에 의해 자신에게 비현실적인 기대가 부여되는 것을 충족하고자 하는 사회적으로 부과된 완벽주의의 세 가지 차원으로 보았다(Hewitt & Flett, 1991b). 이러한 연구 동향은 완벽주의를 단일차원이 아닌 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의의 세 가지 하위유형으로 구성된 다차원적 완벽주의에 관한 연구의 필요성을 드러내고 있다. 부적응적인 측면에 초점을 맞춘 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의와 달리 완벽주의의 적응적 측면까지 다룬 하위요인으로는 자기지향 완벽주의를 대표적인 예라고 할 수 있다. 스스로 세운 기준을 만족시키기 위해 완벽을 추구하는 ‘자기지향 완벽주의’(Hewitt & Flett., 1991b)는 긍정정서, 삶의 만족도, 주관적 행복감, 목표지향성과 정적인 관련성을 나타내고 있다(신지은, 이동귀, 2010; 전명임, 이희경, 2011; 하정희, 장유진, 2011).

한편, 완벽주의 성향이 강해지는 대학생 시기는 다양한 스트레스에 노출돼있는 만큼 심리·정서적 문제 또한 안고 있다. 시기의 특성상 신체적, 생리적인 변화를 경험할 뿐만 아니라 자아정체감의 혼란, 현재의 생활과 학업 및 진로에 대한 불확실성으로 심리적 어려움을 겪기가 쉬우므로 우울감에 취약하다(신재훈, 김창대, 2015). 더불어 그들은 대학 생활 초기부터 취업난에 대한 걱정까지 겹쳐 우울과 같은 심리적 어려움을 경험하게 된다(이주영, 최희철, 2012). 이처럼 대학생 시기의 환경적 특성과 연관이 깊은 ‘우울감’은 2007년부터 2019년 사이 보편적으로 대학생 시기에 해당하는 19~29세의 우울감 경험률이 증가하는 경향을 보인다(정은경, 2020).

대학생 시기에 증가하는 부정적 정서인 우울감은 슬픔, 공허감, 짜증스러운 기분과 그에 의해 수반되는 인지적이고 신체적인 증상으로 인하여 개인의 기능이 현저히 저하되는 부적응 증상을 의미한다. 우울장애의 핵심증상으로는 우울한 기분, 일상활동에 대한 흥미나 즐거움의 저하, 체중이나 식욕의 감소 혹은 증가, 불면이나 과다수면, 정신운동성 초조나 지체, 피로감이나 활력 상실, 무가치감이나 과도하고 부적절한 죄책감, 사고력이나 집중력의 감소 혹은 우유부단함, 죽음에 대한 반복적인 생각이나 자살에 대한 구체적인 계획과 기도의 9가지의 증상 중 5개 이상의 증상이 거의 매일 연속적으로 2주 이상 나타나야 한다(권석만, 2014).

이러한 우울과 같이 대학생 시기에 영향을 미칠 수 있는 정서적 변인 중에서는 ‘분노’가 존재한다. 분노는 대학생들이 일주일에 평균 한 번 이상 경험한다고 보고될 정도로(류준범 외, 2001) 일상에서 우리가 가장 흔히 경험하는 정서 중 하나이다(김용희, 2017; 안재희, 이아라, 2016). 또한, 기대되고 가능성이 있는 상태들이 타인의 행동 때문에 부정되었을 때 유발되는 정서라고 정의한다(구연익, 2010). 선행연구에 따르면, 국내 대학생 응답자의 78%가 일주일 동안 1회 이상의 분노를 경험하였고 분노의 대상은 잘 아는 사람이 73.3%였다(전경구, 1999).

이처럼 대학생에게 경험 빈도가 높은 정서적 변인인 ‘분노’를 표현하는 방법은 다양하다. 분노의 표현은 관계에서 의사소통을 촉진하며(Rothenberg, 1971), 잘못된 상황을 바로 잡기 위한 행동을 활성화함으로써 유기체가 그들의 대인관계와 환경을 관리하는 데에 중요한 역할을 한다(Scherer & Ekman, 1984). 더 나아가 이를 분류할 수 있는 변인으로 ‘분노표현방식’이라는 개념이 존재한다. 분노표현방식을 세 가지 하위유형으로 분류한 연구에 의하면(구연익, 2010; Spielberger et al, 1983) 먼저, 역기능적 분노표현방식인 분노억제는 분노를 타인에게 표출하지 않고 억누른 채 내부로 돌리며, 자신의 내적 분노상태에 집중하여 분노의 원인과 의미에 대해 지속해서 반추하는 것을 의미한다. 두 번째로, 분노표출은 분노를 외부로 표현하되 자신의 분노를 공격적이거나 폭력적인 행위가 아닌 부적절한 신체적 혹은 언어적 표현 등으로 전달하는 것을 의미한다. 세 번째로, 순기능적 분노표현방식인 분노조절은 분노를 조절하고 관리하려고 노력하며 상대의 권리와 감정을 존중하면서 공격적이지 않은 양식인 적절한 언어적 형태로 분노 감정을 전달하는 것을 의미한다(구연익, 2010). 분노의 표현방식에 따라서 정서, 행동, 건강상의 특징도 다르다. Beck(1967)의 인지이론에 의하면 분노를 내적으로 억제

하는 사람은 자신의 행동을 통하여 타인의 행동을 통제하거나 자신의 정서를 회복하는 것에 대한 상실과 실패의 감정을 갖게 된다. 이것이 부정적인 자기도식을 만들어 우울을 유발할 수 있음을 예측할 수 있다(고영인, 1994; 김상희, 1996). 또한, 분노의 내적 역제는 고혈압을 포함한 심혈관계 질환과의 상관관계를 보인다(Johnson, 1984; Williams, 1984).

대학생이 분노를 보다 성숙하게 표출하고 조절할 수 있는 능력을 향상하기 위해서는 분노표현방식과 상관관계가 존재하는 변인을 탐색하는 과정이 필요하다.

완벽주의와 우울 간의 선행연구 결과는 다음과 같다. 오래전부터 개인의 완벽주의 성향은 우울에 대한 중요한 취약성 요인으로 간주 되어왔다(이동귀 외, 2015; Egan et al, 2011). 또한, 완벽주의자들은 모든 것을 완벽하게 해내야 한다는 부담감 때문에 항상 불안과 우울을 경험할 가능성이 높다(정은숙, 안귀여루, 2018). 이는 완벽주의라는 성격 변인이 우울을 예측하는 위험 변인이 될 수 있음을 시사하고 있다. 선행연구에서는 우울이 어린 시절의 결핍 또는 상실 경험에서 비롯될 수도 있지만 한편으로는 만연된 실패감과 죄책감을 유발하는 엄격한 기준에서 발생한다고 봄으로써 완벽주의가 우울의 강력한 위험요인임을 제안하고 있다(유성은, 권정혜, 1997). 이처럼, 완벽주의 변인과 우울 변인 간에 연관성이 존재한다는 사실을 알 수 있다. 또한, 우울 문제를 예방하거나 치료하기 위해서 완벽주의의 부적응적인 성향으로 인한 내적 문제를 해결하는 것이 좋은 치료적 개입이 될 수 있음을 시사한다.

그러나 다차원적 완벽주의의 각 하위유형과 우울 간의 다양한 연구에서 두 변인의 관계가 다소 상이한 결과를 보이거나 일관적이지 않은 결과를 나타낸 경우가 존재한다. 완벽주의의 하위요인별로 나누어 살펴보면, 사회부과 완벽주의 수준이 높은 경우 타인들이 자신에게 너무 높은 기준과 목표를 부과했다고 인식하기 때문에 실패와 타인들의 부정적 평가에 대한 불안 및 두려움을 경험하고 이는 우울로 이어질 수 있다(Flett et al, 1997). 반면에 자기 지향적 완벽주의와 타인 지향적 완벽주의가 모두 우울증 점수에서 독특한 차이를 예측한 것으로 분석되었다(Hewitt & Flett, 1991b). 특히 자기지향 완벽주의를 지닌 사람들이 실제 자기와 이상적 자기 사이의 불일치로 인해 우울을 경험한다는 연구결과도 보고되고 있다(Higgins et al, 1986). 그러나 선행연구 간에도 상이한 결과를 보이기에 추가적인 연구가 필요하다.

또한, 완벽주의와 우울의 관계에 대한 국내 출간논문에 관한 동향 연구 결과(이동귀 외, 2015)에 의하면 조절변인을 확인한 논문은 2편(4.7%)으로 가장 적게 나타났으며 이를 통해 완벽주의와 우울 간 조절효과에 관한 연구가 부족한 실정임을 확인할 수 있다. 이러한 선행연구들을 바탕으로 완벽주의와 우울 변인 간 조절 효과를 시행할 수 있는 근거가 존재한다는 것을 알 수 있다.

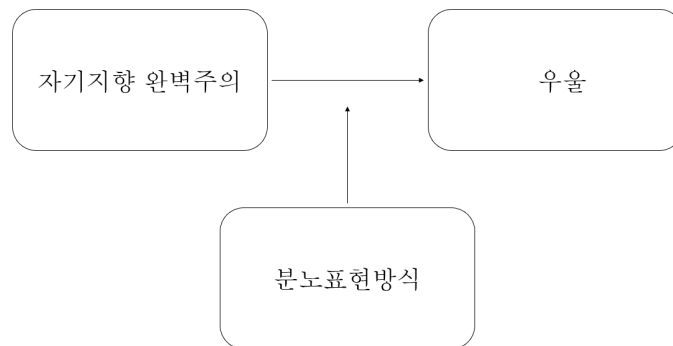
다음으로 완벽주의와 분노 간의 연관성을 나타내는 선행연구 결과이다. 완벽주의는 스트레스, 우울, 분노와 심리적 부적응 상태와 관련성이 있으므로 분노표출을 강화하는 위험요인으로 작용한다고 보고 되었다(구연익, 2010; 유경나, 강민주, 2011). 선행연구에 따르면, Hill 등(1997)의 연구에서는 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 높은 사람의 경우에 분노표출과 분노억제와 같은 부적응적인 분노표현양식을 보인다고 하였다. 더불어 자기지향 완벽주의 성향이 높을수록 적응적 분노표출 양식인 분노를 효율적으로 조절하여 표현하는 양식인 분노조절 수준이 높아지고, 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 높을수록 부적응적 분노표현양식인 분노표출이 높아지며, 사회적으로 부과된 완벽주의와 타인지향 완벽주의가 높고 자기지향 완벽주의가 낮을수록 분노억제의 분노표현양식이 향상될 수 있음을 의미하여 주고 있다(조현익, 소영호, 2010). 본 논문은 이러한 선행연구 결과 중 자기지향 완벽주의와 분노 간의 연관성에 집중하였다. 자기지향 완벽주의적인 특성을 포함하는 적응적 완벽주의 집단은 부적응적 완벽주의나 비 완벽주의 집단보다 더 많은 긍정 정서를 경험하고(김지현, 박기환, 2010), 더 적응적인 분노표출 양상을 보인다는 연구결과가 있다(고희경, 현명호, 2009). 따라서 자기지향 완벽주의 변인을 통해 긍정적인 결과를 기대할 수 있을 것이라 예상한다.

그러나 아동을 대상으로 한 이재연과 김광웅(2007)의 연구에서는 완벽주의 성향이 분노조절의 적응적 표현양식에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 자기지향 완벽주의 성향 또한 분노억제와 분노표출의 부적응적 분노표현양식에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인된 결과와 다소 차이를 보인다. 이와 같은 연구결과를 통해 연구 대상의 차이에 따라 완벽주의 성향이 분노표현양식에 다른 영향을 나타내는 것으로 판단된다.

결국, 완벽주의 신념이 강해지는 시기인 대학생들을 대상으로 한 분노표현방식의 조절효과 검증의 필요성이 대두된다. 이를 위해 본 연구는 대학생들을 대상으로 한 우울에 대한 상담학적 개입을 위해 우울을 조절할 수 있는 변인으로 분노표현방식을 설정하였다. 앞서 언급되었던 선행연구들을 바탕으로 완벽주의 하위요인들 간에 긍정적인 결과를 도출해낼 가능성을 비교하였을 때, 자기지향 완벽주의가 더 적응적임을 시사하고 있다. 즉, 타인에 의해 세워진 높은 기준은 부적응적일 수 있지만, 자신에 의해 세워진 높은 기준은 적응적으로 기능할 수 있음을 가정할 수 있다(한정숙 외, 2014). 따라서 자기지향 완벽주의와 우울의 관계에서 분노표현방식의 조절효과를 검증함으로써 대학생의 완벽주의로 인한 우울을 감소시키는 개입관점을 확인시키고 제시할 수 있을 것이다.

조절효과의 검증을 위해서는 우울과 분노의 연관성 파악 또한 필요하다. 우울과 상관이 높은 기분정서 중의 하나는 분노이며, 정신분석이론에서는 우울과 분노를 관련지어 설명해 왔다(Freud, 1986). 이와 관련하여 DSM-5에서는 우울장애의 하위 진단으로 파괴적 기분조절장애를 추가하여 정의하고 있다. 파괴적 기분조절장애는 18세 이전의 아동 청소년의 우울 증상에서 주로 발견되는 것으로, 폭언이나 공격성 등의 분노발작을 주로 보이며, 평소와 과민하고 화난 기분과 같은 분노와 우울함이 공존한다는 것이다(김용희, 2017). 또한, 분노해결의 실패는 여러 가지 심리적 장애나 신체화 증세를 가져오고 과도한 분노표출은 다른 사람의 권리를 침해하는 결과가 되기도 하며, 직접적인 분노를 적절하게 밖으로 증상하면 우울증의 증상이 호전될 가능성이 커진다(이규미, 1998). 결국, 분노표출이 제대로 이루어지지 못한다면 우울과 같은 부정적 정서를 유발할 수 있으며, 자신뿐만 아니라 타인에게도 피해를 줄 수 있다. 이처럼 본 연구는 다양한 연구들에서 나타나는 분노표현방식과 우울의 밀접한 연관성을 바탕으로 상담과 심리치료에서 완벽주의 성향을 지닌 내담자가 우울을 호소하지 않기 위해 분노표현방식을 적절하게 활용하는 방법에 대한 정보를 제공할 수 있을 것으로 예상된다. 따라서 본 연구에서는 완벽주의가 우울에 미치는 영향과 이 과정에서 분노표현방식의 조절효과를 살펴보고자 한다.

본 연구에서 제시하는 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 자기지향 완벽주의와 우울, 분노표현방식 간에 어떠한 관계가 있는가? 둘째, 자기지향 완벽주의가 우울에 미치는 영향에서 분노표현방식의 조절효과가 나타나는가?



[그림 1] 연구 모형

II. 방법

1. 연구대상

본 연구는 전국에 있는 전문대 혹은 4년제 대학에 현재 재학 중이거나 휴학 중인 대학생들을 대상으로 설문을 시행하였다. 회수한 설문지 431부 중, 불성실하거나 신뢰할 수 없는 설문지 14부를 제외하고 총 417부를 자료 분석에 사용하였다. 본 연구 대상에 참여한 대학생들은 남성 174명(41.7%), 여성 243명(58.3%)이었으며, 응답자의 평균 연령은 22세(SD = 22.113)였다. 본 연구의 응답자의 인구사회학적 특성은 표 1에 제시하였다.

특징	분류	n(%)
성별	남성	174명(41.7%)
	여성	243명(58.3%)
대학교 소재지	서울특별시	39명(9.4%)
	경기도	38명(9.1%)
	충청도	24명(5.8%)
	경상도	232명(55.6%)
	전라도	13명(3.1%)
	강원도	6명(1.4%)
	광역시	53명(12.7%)
	외국	5명(1.2%)
	기타	7명(1.7%)
현재 학년	1학년	53명(12.7%)
	2학년	75명(18%)
	3학년	102명(24.5%)
	4학년 이상	187명(44.8%)

2. 측정도구

1) 다차원적 완벽주의

본 연구에서는 Hewitt과 Flett(1991b)이 개발하고 한기연(1993)이 번안하고 홍혜영(1995)이 재요인 분석한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: HMPS)와 Frost 등(1990)이 개발하고 정승진(1999)이 번역한 다차원적 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS)를 측정도구로 사용하였다. 먼저 Hewitt과 Flett(1991b)이 개발한 MPS는 자기를 향해 완벽주의적 행동의 대상을 가지는 자기 지향적 완벽주의와 타인으로 인하여 부과되는 타인지향 완벽주의, 그리고 완벽주의 행동을 사회적으로 부과받은 것이라고 지각하는 사회부과 완벽주의의 3개 하위차원을 포함한다. 각 하위차원은 15문항으로 이루어져 있으며 총 45문항이다. 각각의 문항은 5점 Likert 척도로써, “전혀 아니다(1)”, “대체로 아니다(2)”, “보통 그렇다(3)”, “대체로 그렇다(4)”, “매우 그렇다(5)”로 측정되며 역문항은 4, 8, 9, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 44, 45문항이 해당한다. 홍혜영(1995)의 연구에서 하위요인들의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 자기지향 완벽주의 .81, 타인지향 완벽주의 .78, 사회부과 완벽주의 .67로 나타났으며 전체의 신뢰도 계수는 .86이었다. 본 연구에서 전체의 신뢰도 계수는 .88이고 자기지향 완벽주의 .88, 사회부과 완벽주의 .78로 나타났으며 본 연구에서는 다차원적 완벽주의의 하위요인 중 자기지향 완벽주의의 15문항만 적용하였다.

2) 우울

본 연구에서는 대학생의 우울 수준을 측정하기 위하여 Badloff(1977)가 개발한 ‘The Center for Epidemeologic Studies Depression Scale(CES-D Scale)’을 전경구 외(2001)가 우리나라에 맞게 번안하고 타당화한 ‘한국판 CES-D 척도’를 사용하였다. CES-D는 일반인들이 경험하는 우울을 더 쉽게 측정하기 위하여 개발되었으며, 우울 정서에 초점을 맞추어서 구성되어 있다. 척도의 실시는 면접용 또는 자기보고식으로 사용되고 있다(전경구 외, 2001). 척도는 총 20문항으로, ‘우울 정서(8문항)’, ‘긍정적 정서(4문항)’, ‘대인관계(4문항)’, ‘신체적 저하(4문항)’의 4가지 하위요인으로 구성되어 있다. 또한, 문항별로 지난 일주일 동안 경험했던 우울 증상의 빈도에 따라 우울 증상을 0점에서 3점까지의 네 단계의 수준으로 측정하는 4점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 긍정적 정서를 제외한 나머지 요인의 점수가 높을수록 우울한 경향이 높은 것을 의미한다(이홍숙, 2019). 전경구 외(2001)의 연구에서 척도의 내적 합치도는 .91로 양호하게 나타났으며 본 연구의 내적 합치도는 .94로 나타났다.

3) 분노표현방식

본 연구에서는 대학생의 분노표현방식을 측정하기 위해 Spielberger 등(1988)이 개발한 상태-특성 분노표현척도(State-Trait Anger Expression Inventory; STAXI)를 전경구 외(1997)가 한국판(STAXI-Korean Version)으로 개발한 것을 사용하였다. 이 척도는 특성분노(10문항), 상태분노(10문항), 분노표출(8문항), 분노억제(8문항), 분노조절(8문항)으로 총 54문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 특성분노와 상태분노 하위척도를 제외한 분노표현양식 3개 하위척도를 사용하여 총 24문항으로 구성되어 있다. 원척도의 문항은 Likert식 7점 척도로써, 1점 ‘전혀 그렇지 않다.’에서 7점 ‘매우 그렇다.’로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 그 특성이 높음을 의미한다(구연익, 2010). 7점 Likert 척도 형식을 사용한 구연익(2010)의 연구에서 내적 합치도는 분노표출 .81, 분노억제 .80, 분노조절 .83으로 나타났으며 본 연구의 내적 합치도는 분노표출 .81, 분노억제 .84, 분노조절 .84로 나타났다.

3. 자료분석

본 연구의 자료 분석을 위해 수집된 자료는 SPSS Statistics 22.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 변인 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 적률상관분석을 실시하였고, 자기지향 완벽주의가 우울에 미치는 영향에서 분노표현방식의 조절효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 첫째, 회귀분석에서 다중공선성의 문제를 감소시키기 위해 예측변인과 조절변인의 원점수를 평균중심화 하였으며, 중심화한 값으로 상호작용항을 생성하였다. 둘째, 1단계로 예측변인과 조절변인을 투입하여 주효과를 분석하고, 2단계에서 상호작용항을 투입하여 우울에 대한 설명량의 유의미성을 확인하였다. 마지막으로, 조절효과가 유의하게 나타났을 때 상호작용 패턴을 살펴보기 위해 Aiken과 West(1991)가 제안한 방식의 회귀방정식을 구하여 그린 그래프를 제시하였다.

Ⅲ. 결 과

1. 자기지향 완벽주의, 분노표현방식, 우울의 상관관계 분석

자기지향 완벽주의, 분노표현방식, 우울 간의 상관분석 결과를 표 2에 제시하였다. 자기지향 완벽주의와 우울과의 관계가 유의미하지 않은 것으로 나타났다($r=.078$). 자기지향 완벽주의는 분노표현방식의 하위요인인 분노억제와 유의미한 정적상관을 보였으며($r=.102$, $p<.05$), 분노조절과도 정적상관을

보였다($r=.275, p<.001$). 한편 분노표현방식의 하위요인인 분노표출은 자가지향 완벽주의와의 관계에서 유의미하게 부적 상관을 나타냈다($r=-.132, p<.001$). 다음으로 우울은 분노표현방식의 하위요인인 분노억제와 유의미한 정적 상관을 보였으며($r=.621, p<.001$), 분노표출과 유의미한 정적 상관을 보였다($r=.325, p<.001$). 분노표현방식의 하위요인인 분노조절은 우울과 유의미한 부적상관을 보였다($r=-.124, p<.05$).

<표 2> 변인들 간의 상관계수와 평균, 표준편차

	자가지향 완벽주의	우울	분노억제	분노표출	분노조절
1. 자가지향 완벽주의	1				
2. 우울	.078	1			
3. 분노억제	.102*	.621***	1		
4. 분노표출	-.132**	.325***	.299***	1	
5. 분노조절	.275***	-.124*	.035	-.507***	1
M	51.79	20.96	30.21	25.07	38.71
SD	9.24	13.46	9.92	8.52	7.89

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

2. 자가지향 완벽주의와 우울의 관계에서 분노표현방식의 조절효과

자가지향 완벽주의와 우울의 관계에서 분노표현방식의 하위요인인 분노억제의 조절효과 검증 결과를 표 3에 제시하였다. 표 3에 제시한 바와 같이, 분노억제를 조절변인으로 투입하였을 때 자가지향 완벽주의와 우울의 관계에서 분노억제의 상호작용항이 유의미하지 않았다. 구체적으로 살펴보면, 1단계에서 자가지향 완벽주의, 분노억제를 투입한 경우 우울에 미치는 자가지향 완벽주의의 주효과가 유의미하지 않았고, 분노억제와 우울의 주효과는 유의미하게 설명되었다($t=16.020, p<.001$). 2단계에서도 우울에 대한 자가지향 완벽주의의 주효과는 유의미하지 않았고, 우울에 미치는 분노억제의 주효과가 유의하게 설명되었으나($t=15.613, p<.001$) 상호작용항이 유의미하지 않아 조절효과가 설명되지 않았다.

<표 3> 자가지향 완벽주의와 우울의 관계에서 분노억제의 조절효과

단계	예측변인	우울			
		t	R ²	ΔR ²	F
1	자가지향 완벽주의(A)	.372	.386	-	130.356***
	분노억제(B)	16.020***			
2	자가지향 완벽주의(A)	.369	.389	.002	1.667
	분노억제(B)	15.613***			
	A×B	1.291			

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

다음으로 자가지향 완벽주의와 우울의 관계에서 분노표현방식의 하위요인인 분노표출의 조절효과 검증 결과를 표 4에 제시하였다. 표 4에 제시한 바와 같이, 분노표출을 조절변인으로 투입하였을 때 자가지향 완벽주의와 우울의 관계에서 분노표출의 상호작용항이 유의미하지 않았다. 구체적으로 살펴보면, 1단계에서 자가지향 완벽주의, 분노표출을 투입한 경우 자가지향 완벽주의가 우울에 미치는 주

효과와($t=2.640, p<.01$) 분노표출이 우울에 미치는 주효과는 유의미하게 설명되었다($t=7.341, p<.001$). 2단계에서도 자기지향 완벽주의가 우울에 미치는 주효과와($t=2.551, p<.05$), 분노표출이 우울에 미치는 주효과는 유의하게 설명되었으나($t=7.229, p<.001$) 상호작용항이 유의미하지 않아 조절효과가 설명되지 않았다.

<표 4> 자기지향 완벽주의와 우울의 관계에서 분노표출의 조절효과

단계	예측변인	우울			
		t	R ²	ΔR ²	F
1	자기지향 완벽주의(A)	2.640**	.121	-	28.368***
	분노표출(B)	7.341***			
2	자기지향 완벽주의(A)	2.551*	.126	.006	2.809
	분노표출(B)	7.229***			
	A×B	-1.676			

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

마지막으로 자기지향 완벽주의와 우울의 관계에서 분노표현방식의 하위요인인 분노조절의 조절효과 검증 결과를 표 5에 제시하였다. 표 5에 제시한 바와 같이, 분노조절을 조절변인으로 투입하였을 때 자기지향 완벽주의와 우울의 관계에서 분노조절의 상호작용항이 유의미하였다. 구체적으로 살펴보면, 1단계에서 자기지향 완벽주의, 분노조절을 투입한 경우 자기지향 완벽주의가 우울에 미치는 주효과와($t=2.402, p<.05$), 분노조절과 우울의 주효과는 유의미하게 설명되었다($t=-3.119, p<.01$). 2단계에서도 자기지향 완벽주의와 우울($t=2.332, p<.05$), 분노조절이 우울에 미치는 주효과가 유의하게 설명되었다($t=-2.860, p<.01$). 그리고 자기지향 완벽주의와 분노조절의 상호작용을 검증한 결과, 우울에 대해 3.0%를 추가로 유의미하게 설명하였고($F=-13.084, p<.001$), 자기지향 완벽주의와 분노조절의 상호작용($t=3.617, p<.001$)은 유의미하였다. 즉, 분노조절이 자기지향 완벽주의와 우울 간의 조절변인임을 확인하였다.

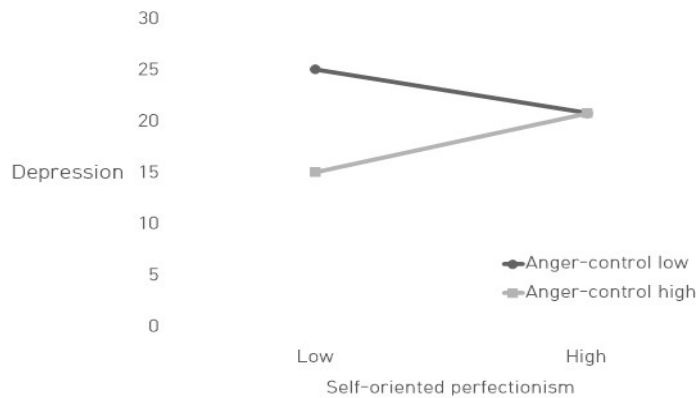
<표 5> 자기지향 완벽주의와 우울의 관계에서 분노조절의 조절효과

단계	예측변인	우울			
		t	R ²	ΔR ²	F
1	자기지향 완벽주의(A)	2.402*	.029	-	6.156**
	분노조절(B)	-3.119**			
2	자기지향 완벽주의(A)	2.332*	.059	.030	13.084***
	분노조절(B)	-2.860**			
	A×B	3.617***			

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

위에 검증된 상호작용 효과를 구체적으로 살펴보기 위해, 회귀예측선을 그림 2와 같이 제시하였다. 그림 2는 우울에 대한 자기지향 완벽주의와 분노조절의 상호작용항을 나타낸 것이다. 그림에서 보는 바와 같이, 자기지향 완벽주의가 낮은 경우에는 분노조절이 높으면 우울이 낮고, 분노조절이 낮으면 우울이 높게 나타난다. 하지만 자기지향 완벽주의가 높은 경우에는 분노조절의 높고 낮음에 따른 우울 수준의 차이가 없다. 이는 자기지향 완벽주의 성향이 낮은 사람이 분노조절을 많이 사용할수록 우울을 적게 경험함을 뜻하며, 자기지향 완벽주의 성향이 높은 사람은 분노조절의 사용 정도에 상관없이 비슷

한 우울 수준을 경험함을 뜻한다.



[그림 2] 우울에 대한 자기지향 완벽주의와 분노조절의 상호작용항

IV. 논 의

본 연구는 대학생을 대상으로 자기지향 완벽주의가 우울에 영향을 미치는지 알아보고, 분노표현방식이 자기지향 완벽주의와 우울의 관계에서 조절효과를 가지는지 살펴보고자 하였다. 본 연구결과를 바탕으로 도출한 결론은 다음과 같다. 첫째, 자기지향 완벽주의와 우울, 분노표현방식의 하위요인인 분노억제, 분노표출, 분노조절의 상관관계를 분석한 결과, 자기지향 완벽주의는 우울과 유의미하지 않은 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 선행연구에서 자기지향 완벽주의와 우울의 유의미하거나 유의미하지 않아 일관되지 않은 결과에 따른 조절효과 연구의 필요성을 상기시키는 결과이다. 다음으로 자기지향 완벽주의와 분노표현방식 간의 관계에 대해 살펴보면, 자기지향 완벽주의는 분노억제, 분노조절과 정적 상관을, 분노표출과 부적 상관을 나타내었다. 마지막으로 분노표현방식과 우울의 관계에서 분노억제와 분노표출은 정적 상관을, 분노조절은 부적 상관을 나타내었다. 즉, 분노억제와 분노표출을 많이 사용할수록 우울을 많이 경험하고, 분노조절을 많이 사용할수록 우울을 더 적게 경험한다는 것을 알 수 있었다. 두 번째, 자기지향 완벽주의와 우울의 관계에서는 분노표현방식의 하위요인인 분노억제의 조절효과가 유의미하지 않았다. 1단계에서 자기지향 완벽주의와 분노억제가 우울에 미치는 주 효과를 검증하였을 때, 자기지향 완벽주의와 우울은 유의미하지 않은 상관을, 분노억제는 우울과 모두 유의미한 상관을 보였다. 2단계에서는 상호작용항이 유의미하지 않아 조절효과가 나타나지 않았다. 세 번째, 자기지향 완벽주의와 우울의 관계에서는 분노표현방식의 하위요인인 분노표출의 조절효과가 유의미하지 않았다. 1단계에서 자기지향 완벽주의와 분노표출이 우울에 미치는 주 효과를 검증하였을 때, 자기지향 완벽주의와 분노표출이 우울과 모두 유의미한 상관을 보였다. 이는 앞서 살펴본 변인 간의 상관관계 중 자기지향 완벽주의와 우울이 유의미하지 않은 결과와 반대된다. 분노표출은 분노를 외부로 표현하되 자신의 분노를 공격적이거나 폭력적인 행위가 아닌 부적절한 신체적, 언어적 표현 등으로 전달하는 것을 의미한다(구연익, 2010). 따라서 이러한 상관은 분노표출이 우울에 미치는 영향이 더 크기 때문임을 추론할 수 있다. 2단계에서는 상호작용항이 유의미하지 않아 조절효과가 나타나지 않았다. 네 번째, 자기지향 완벽주의와 우울의 관계에서 분노표현방식의 하위요인인 분노조절의 조절효과를 살펴본 결과, 조절효과를 확인할 수 있었다. 하지만, 자기지향 완벽주의 성향이 낮을 때에는 우울과의 관계에서 분노조절방식의 조절효과가 유의함을 확인하였으나 자기지향 완벽주의 성향이 높을 때, 분노조절방식의 사용도에 상관없이 우울 수준이 비슷하였다. 이는 분노조절을 사용하는 것이

비교적 자기지향 완벽주의 성향이 낮은 개인의 우울을 낮추는 데 있어서 효과적인 대처방식이 될 수 있을 것을 시사한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 완벽주의와 우울의 관계에 대한 논문 중 조절변인에 관한 연구가 2편에 불과할 만큼 거의 없었다는 것을 고려해 볼 때, 본 연구는 자기지향 완벽주의와 우울, 조절변인인 분노표현방식의 관계성을 파악함으로써 자기지향 완벽주의에 대한 이해도를 증진하였다고 볼 수 있다. 또한, 다차원적 완벽주의의 연구 동향을 보았을 때, 사회부과 완벽주의와 자기지향 완벽주의에 초점을 맞춰 다양한 변인과의 관계를 알아본 연구는 존재하지만, 아직 자기지향 완벽주의 변인을 단독으로 설정하여 시행한 연구는 미비하다. 본 연구를 바탕으로 자기지향 완벽주의와 우울과의 관계에서 자기 자신에서 더 엄격한 기준을 세움으로써 자신의 행동을 평가하는 것에서 나타날 수 있는 우울과 같은 부정적인 정서를 분노표현방식의 하위요인인 분노조절 변인으로 조절할 수 있음을 알 수 있다. 따라서 완벽주의 성향이 높은 대학생을 대상으로 분노조절 성향을 향상할 수 있는 학교 차원의 프로그램을 개발하는 것의 필요성이 존재함을 나타낼 수 있다. 둘째, 상담 장면에서 대학생이 높은 우울을 호소할 때 상담자들이 자기지향 완벽주의에 주목할 필요가 있다. 본 연구에 따르면 자기지향 완벽주의와 우울 사이에 분노표현방식의 하위요인인 분노조절이 조절효과를 보이는데 자기지향 완벽주의의 성향이 낮을 때, 분노조절이 우울을 조절할 수 있다는 결과를 바탕으로 대학생이 높은 우울을 보이기 전에 예방적 차원의 조치를 할 수 있다. 또한, 상담자의 개입을 통해 대학생의 자기지향 완벽주의의 수준을 낮추는 방안을 탐색할 수 있음을 시사한다. 더불어 상담과 심리치료에서 자기지향 완벽주의를 경험하는 내담자와 관련하여 자기지향 완벽주의 성향을 지닌 내담자가 우울의 부정적 정서를 호소하지 않기 위해 분노표현방식을 적절하게 활용하는 방법에 대한 정보를 제공할 수 있을 것으로 예상된다. 따라서 완벽주의와 우울의 관계에서 분노표현방식의 조절효과를 검증함으로써 대학생의 자기지향 완벽주의로 인한 우울을 감소시키는 개입관점을 확인하고 제시할 수 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 표본이 경상도 지역에 편향되어 있으며, 대학생을 대상으로 조사를 시행하였으나 표집 학년이 4학년에 집중되어 있고 여성의 비율이 높다는 제한점이 있다. 따라서 후속 연구에서는 여러 지역의 다양한 학년과 성비를 충분히 고려하여 균형 있는 표집을 통해 자기지향 완벽주의와 우울의 관계에서 분노표현방식의 조절효과가 어떻게 달라지는지 비교하여 그 결과를 재검증할 필요가 있다. 둘째, 본 연구의 연구 대상자가 대학생에 한정되어 대학생이 아닌 다른 연령층을 대상으로 연구를 진행했을 때 결과가 상이하게 나올 수 있다. 대학생 시기는 환경적 영향으로 완벽주의 신념이 강해지기에 보다 높은 수준의 성과를 개인과 타인에게 요구한다. 이는 연구에서 설정한 완벽주의 변인이 대학생인 대상에게 해당하는 특성인 것을 알 수 있으며, 대학생 시기에 증가하는 부정적 정서 중 우울감과 평균적으로 증가하는 경향을 보이는 분노는 본 연구에 '대학생'을 대상으로 자기지향 완벽주의와 우울 간의 분노표현방식의 조절효과를 살펴보는 것이 적합하다는 것을 알 수 있다. 그러므로 다른 연령층 혹은 타 직업을 가지고 있는 대상이 본 연구의 결과와 연관이 있는지를 예상하기에는 한계가 존재한다. 따라서 이러한 연구의 한계점을 극복하기 위해서는 대상을 달리 한 후속 연구가 필요하다. 셋째, 본 연구에서는 자기보고식 설문도구를 사용하여 자료를 수집하였기 때문에 연구 대상자들의 주관적 감정이 들어가며 이상적인 모습을 반영하려는 사회적 바람직성을 배제하기 어렵다. 또한, 방어를 느끼거나 불성실하게 응답할 가능성이 있으며 진정성 수준을 측정하기에 한계가 있다. 이를 개선하기 위하여 후속 연구에서는 심층 인터뷰와 같은 연구 방법을 보조적으로 사용할 필요가 있다. 마지막으로, 본 연구는 자기지향 완벽주의 성향이 낮을 때에 한하여 우울과의 관계에서 분노조절방식의 조절효과가 유의함을 확인하였으나 자기지향 완벽주의 성향이 높을 때, 분노조절방식의 사용도에 상관없이 우울 수준이 비슷하다는 점에서 제한점이 있다. 이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구에서는 자기지향 완벽주의가 우울에 미치는 영향과 이에 대한 분노

조절방식의 조절효과를 밝힘으로써 상담 장면에서 자기지향 완벽주의를 호소하는 대학생의 우울 문제를 효과적으로 개입할 수 있는 자료를 제공하였다.

참 고 문 헌

- 권석만 (2014). 이상심리학의 기초: 이상행동과 정신장애의 이해. 서울: 학지사.
- 고희경, 현명호 (2009). 완벽주의와 분노 표현양상 간 관계에서의 인지적 대처전략의 매개효과 검증. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 28(1), 97-116.
- 구연익 (2010). 남녀 대학생의 완벽주의와 분노표출양식의 관계: 애착차원의 조절효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김상희 (1996). 대학생의 분노 표현방식과 우울 및 불안과의 관계. 효성카톨릭대학교 석사학위논문.
- 김용희 (2017). 대학생의 정신화 및 역기능적 분노표현방식이 우울에 미치는 영향에서 성인애착의 매개효과. *청소년학연구*, 24(10), 223-251.
- 김지현, 박기환 (2010). 완벽주의의 기능성: 완벽주의와 적응지표들의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 15(4), 765-780.
- 류준범, 전경구, 강혜자 (2001). 분노와 신체 건강: 다차원적 분석. *난청과 언어장애*, 24(1), 225-242.
- 서영숙 (2008). 대학생의 완벽주의가 심리적 부적응에 미치는 영향: 수치심과 대처방식의 매개효과. 경북대학교 박사학위논문.
- 선혜민 (2019). 완벽주의와 대인관계의 관계에 대한 메타연구: 2000-2018년 국내 출간논문에 대한 동향 및 메타분석. 경성대학교 박사학위논문.
- 신재훈, 김창대 (2015). 아동, 청소년상담: 반추방식이 우울한 대학생의 대인관계 문제해결에 미치는 영향. *상담학연구*, 16(5), 193-211.
- 유경나, 강민주(2011). 청소년의 적응적, 부적응적 완벽주의가 일상적 스트레스에 미치는 영향: 내적 통제성의 매개 효과. *청소년학연구*, 18(6), 55-74.
- 유성은, 권정혜 (1997). 완벽주의적 성향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 16(2), 67-84.
- 이규미 (1998). 청소년의 분노와 분노처리과정에서의 공격행동에 관한 체험분석. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 이동귀, 배병훈, 함경애, 천영아 (2015). 완벽주의와 우울의 관계. *한국심리학회지: 일반*, 34(1), 305-333.
- 이아람, 이정운 (2015). 대학생의 완벽주의 특성에 따른 군집유형. *상담학연구*, 16(3), 215-231.
- 이재연, 김광웅 (2007). 아동의 완벽주의 성향 및 스트레스 대처행동과 분노표현과의 관계. *놀이치료연구*, 10(2), 17-31.
- 이주영, 최희철 (2012). 대학생의 애착과 우울의 관계에서 희망의 매개효과 검증. *상담학연구*, 13(2), 819-838.
- 이홍숙 (2019). 대학생의 소외에 대한 두려움과 우울의 관계: SNS중독경향성과 시기심의 순차적 매개효과. *상담학연구*, 20(6), 137-157.

- 전경구 (1999). 분노에 관한 기초연구. *재활심리연구*, 6(1), 173-190.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전경구, 한덕웅, 이장호, Charles D. Spielberg (1997). 한국판 STAXI 척도 개발. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 60-78.
- 정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. *연세대학교 박사학위논문*.
- 정은경 (2020.12.31.). 2019국민건강통계. 국민건강영양조사. https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/sub04/sub04_04_01.do.
- 정은숙, 안귀여루 (2018). 다차원적 완벽주의와 청소년 수면의 관계. *청소년학연구*, 25(2), 37-59.
- 조현익, 소영호 (2010). 운동선수들의 완벽주의 성향과 스트레스 대처 및 분노표현 양식의 관계. *체육과학연구*, 21(2), 1235-1247.
- 하정희, 장유진 (2011). 대학생들의 완벽주의 성향과 주관적 행복감 및 사회적 지지제공의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(2), 427-449.
- 한정숙, 최승원, 김미리혜 (2014). 사회부과 완벽주의 및 자기지향 완벽주의와 사회불안의 관계: 자의식과 정서표현갈등의 매개효과: 여대생을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 19(3), 791-816.
- 홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. *이화여자대학교 박사학위논문*.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: testing and interpreting interactions*. London: Sage Publications.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Garshowitz, M., & Martin, T. R. (1997). Personality, negative social interactions, and depressive symptoms. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 29, 28-37.
- Freud, S. (1986). *Mourning and melancholia*. New York: University Press.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. J. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of personality and social psychology*, 51(1), 5-15.
- Hill, R. W., McIntire, K., & Bacharsh, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 257-270.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
- Rothenberg, A. (1971). On anger. *American Journal of Psychiatry*, 128(4), 454-460.
- Scherer, K. R., & Ekman, P. (1984). *Approaches to emotion*. New York: Psychology Press.
- Williams, R. B. (1984). An untrusting heart. *The Sciences*, 2, 147-159.

작품영역

1

**생각이나 걱정이 너무 많은 내담자들을 위한 집단상담 프로그램
: 문제 없어요, 근대 마음이 편하지는 않아요**

남서현
(국제대학교 상담심리치료학과)

I. 서론

1) 프로그램 개발 동기 및 필요성

세상을 살다보면 내가 계획했던 대로, 예상했던 대로만 흘러가지 않는다. 그리고 이렇게 내가 원했던 방향으로 인생이 흘러가지 않을 때, 또는 미리 이런 모든 일을 대비하고자 더 많이 고민할 때 우리는 스트레스를 받게 된다.

부모님이 돌아가신다거나 연인과 헤어졌다거나 지원한 대학교에서 떨어진다면 스트레스를 받는 것이 당연하다. 그러나 이런 문제들 외에도 우리는 일상속에서 끝없이 고민하고 생각한다. 배고파서 편의점에 갔는데 내가 먹고 싶은 상품의 재고가 없을 때, 필기를 하다가 볼펜이 나오지 않을 때, 어젯밤 사이 핸드폰이 충전되지 않았을 때 등 도저히 다 적을 수 없을 정도로 우리가 계획하지 않은 일들이 일어나고 곤란한 상황이 벌어지고 우리는 그것에 스트레스를 받게 된다.

또한 이런 습관은 문제의 해결방안을 모색하기보다는 문제 자체에 초점을 맞추고 끝없이 고민하고 스트레스받게 한다. 가령 친구와 싸웠을 때 앞으로 어떻게 할지, 화해할지 아니면 내 의견을 다시 한번 이야기 할지 등의 해결책을 찾아가기보단 ‘그 친구가 어떻게 나한테 그럴 수 있을까’, ‘내가 해준 것이 얼마나 많은데’, ‘다른 친구들도 나를 안 좋게 생각하는 것은 아닌가’ 등의 문제를 가지고 씨름을 하게 만든다.

이런 일상적인 문제들로 고민하고 스트레스를 받다보면 그 문제 하나하나를 볼 때는 중요하지 않고 자잘하다 보니 내가 힘들고 너무나도 스트레스를 지속적으로 받는 상황이지만 왜 힘든지, 무엇 때문에 힘든지는 잘 알지 못한다. 상담프로그램 자체도 가족이라던가 진로라던가 등등에 맞춘 문제에 대한 상담프로그램은 많은데, 이렇게 큰 문제는 없지만 일상속에서 생각과 걱정이 너무 많아서 힘들어하는 인원을 위한 상담프로그램은 부족한 것 같아서 개발하게 되었다.

이 프로그램을 통해서 먼저는 집단에 참여한 구성원이 본인을 힘들게 하는 생각이나 걱정의 패턴을 인지하고, 이러한 생각에서 벗어나 정말 고민해야 할 문제와 직면하게 함으로써 문제의 해결책에 초점을 맞추고 해결해나가며 일상 속 작은 일에 스트레스를 받지 않기를 기대해볼 수 있다.

2) 프로그램의 목표

이 프로그램은 집단에 참여한 구성원들이 자신이 자주 하는 생각과 걱정의 패턴을 확인하고, 이러한 패턴에서 벗어나 스트레스를 받지 않도록 도와주는 프로그램이다. 고민한다고 해결되지 않는 문제에 대해서 고민하거나, 자기비난에 빠져있거나, 당장 해결해야 할 문제와 동떨어진 문제에 대해서 고

민하고 있을 때 이런 문제들을 흘려넘길 수 있게 만들어주며 구성원 개개인이 직면해야 할 문제에 대해 에너지를 쏟을 수 있게 만드는 것이 목표이다.

II. 프로그램의 구성

- 1) **참여대상:** 중고등학생부터 20-30대 성인 남녀
- 2) **참여인원:** 3~10명
- 3) **프로그램 일정:** 주 1~2회씩 총 5주~10주
- 4) **프로그램의 진행절차(단계별 목표)**
 - ① 본인이 생각이 너무 많음을 인지하기
 - ② 습관적으로 하게 되는 생각, 많은 걱정을 하게 만드는 문제 찾기
 - ③ 생각에 얽매이지 않고 흘려보낼 수 있게 만들기
(진짜로 중요하고 해결해야 하는(심각한) 문제일 경우 다른 상담사와 매칭)
 - ④ 쓸데없는 고민들에서 벗어나 진정으로 신경 써야 할 중요한 문제들 찾기
(가치관 성립)

III. 프로그램의 실제

영역	회기	제목	활동 내용	
들어가기	1	자기소개하기	간단한 자기소개, 안내사항, 한계점 설정 등	
	2	나만의 방 꾸미기	부담감 내려주기, 각자 있는 그대로 소중함을 이야기해주기	
걱정과 생각의 패턴 파악하기	3	나의 생각 이름 지어주기	자신의 걱정/생각의 패턴에 명명하기	
		걱정의 장단점 적기	긍정/부정적 생각 구분하기	
걱정에서 벗어나기	4	생각 분리수거	주호소문제 찾기	
		5	'창문 넘어 도망친 100세 노인' 영화감상 / 독서	영화/독서 감상 후 나눔 진행하기
가치관 성립	6	걱정 탈출 메시지 꾸미기	내부 자원 활용하기	
		7	나의 머릿속 칠하기	주로 하는 고민 찾고 중요하게 생각해야 하는 문제 찾아보기
		8	나의 핵심 가치관 정하기	가치관 성립하기
인생 설계	9	벤다이어그램 그리기	나의 책임인 일과 타인의 책임인 일 구분하기	
		10	신경 쓰지 않을 것 정하기	쓸데없는 고민/생각에 빠지지 않도록 경계 설정하기
		10	총결	상담통해서 변화된 부분 나누기

<1회기>

- 활동 제목: 자기소개하기
- 활동 내용: 간단한 자기소개, 안내사항, 한계점 설정 등

<2회기>

- 활동 제목: 나만의 방 꾸미기
- 목표: 부담감 내려주기, 각자 있는 그대로 소중함을 이야기해주기
- * 생각이 많다는 것이 타인의 기대에 맞추려고 하고 자신의 흠을 보이지 않으려는 마음에서 오는 긴장 상태로 접근을 하여서 본 활동을 통해서 완벽주의에 대한 생각을 버리게 해주고 부담감을 내려주는 것을 목표로 함
- 준비물: 프린팅 된 종이 인당 2장(빈방 그림, 가구 그림들), 가위, 풀
- 활동 내용:
 1. 방 꾸미기 활동을 할 것이라면서 완성본 그림을 보여줌(각종 가구들이 채워져 있는 방)
 2. 빈방 그림을 나눠주고 앞서 제시된 방 그림 중에서 가장 먼저 들고 싶은 가구를 선택해서 넣으라고 하기(직접 그리는 것보다 스티커 형식이 더 좋을 것 같음)
 3. 다음으로 넣고 싶은 가구를 넣으라고 이야기하며 반복
 4. 맨 처음 제시한 그림(완성본)과 비교 했을 때 가구가 2~3개 남았을 차례에 멈추기“이런 돈이 다 떨어져서 더 이상 가구를 못 넣을 것 같네요”
 5. 결과물로 나온 방을 바라보며 다른 사람들의 작품과 비교
 6. 비록 방을 꽉 채우지는 못 했지만 덕분에 개성이 드러날 수 있었다는 것 이야기하기(완전하지 않아서 개성이 생기고 그 자체로 가치가 있음을 이야기해주기(Ex: 피사의 사탑: 약간 기울어져 있는 것이 매력으로 다가옴 등)

<3회기>

- 활동 제목: 나의 걱정 이름 지어주기&걱정의 장단점 적기
- 목표: 걱정 / 생각이 많음을 인지하고 이러한 걱정 / 생각들이 크게 도움은 되지 않음을 인지하기
- 준비물: A4용지, 연필, 지우개
- 활동 내용:
 1. 나도 모르는 사이에 습관적으로 하게 되는 걱정을 떠오르게 하고 이름 붙여주기
~~습관이라고 이름을 지어줘도 되고, 캐릭터화 해서 이름을 지어주어도 괜찮음
각자 개성에 따라서 짓게 만들어 주기
(Ex: '해도 안될꺼야' -> 먼저 포기하는 습관 / '나한테만 뭐라고 그래' -> 억울이)
 2. 각자 이름 지어준 걱정의 장단점을 적어보기
(걱정을 했을 때 얻을 수 있는 긍정적 경험 / 부정적 경험)
 3. 장단점을 비교하고 장점이 더 많은 고민인 경우 괜찮지만 단점이 더 많은 경우 쓸모없는 것이고 안 하는 게 낫다는 이야기 해주기
 4. 나눔

<4회기>

- 활동 제목: 생각 분리수거- 목표: 걱정/생각이 많음을 인지하고 가장 먼저 해결하고 싶어 하는 문제를 찾을 수 있게 만들기
- 준비물: 포스트잇(혹은 포스트잇 크기 정도의 종이), 네임펜, 생각분리수거 봉투
- 활동 내용:
 1. 나의 머릿속에 있는 생각들을 종이/포스트잇에 나눠서 막 적기 (하나에 한 생각씩)
 2. 종이에 적은 생각들이 무엇에 대한 생각인지, 어떤 주제인지 분류해서 앞에 있는 통에다 담기
 3. "이제 당신은 집을 나서면서 가득 차버린 이 쓰레기들을 비워야 합니다. 그런데 중요한 약속이 있어서 양손에 하나씩 총 두 개만 버릴 수 있는데요 어떤 쓰레기통을 먼저 버리시겠습니까?" -> "아, 이런 생각 해보니 약속장소에 가져가야 할 짐이 있어서 한 손으로는 짐을 들고 쓰레기는 하 나밖에 못 들고 가겠네요 어느 것을 제일 먼저 버리시겠습니까?"
 4. 나눔

<5회기>

- 활동1 제목: '창문 넘어 도망친 100세 노인' 영화감상/독서
- 목표: 여러 가지 깊게 고민 안 해도 괜찮음을 인지시켜주기
- 준비물: '창문 넘어 도망친 100세 노인' 영화/책
- 활동 내용:

"주인공 알란이 만약 일어나는 모든 일에 신경을 썼다면 이야기가 어떻게 되었을까요?"

* 아무데도 신경 쓰지 말라는 것이 아니라 알란은 '생존'이라는 목표를 위해서 '정치/이념'에 대해서 신경 쓰지 않았음을 이야기해주기
- 활동2 제목: 걱정 탈출 메시지 꾸미기
- 목표: 주기적으로 생각/걱정에서 벗어날 수 있게 만들어주기
- 준비물: 엽서 종이, 컴퓨터, 프린터(각자 원하는 이미지를 뽑을 수 있게), 가위, 풀, 여러 가지 색 네임펜
- 1. 앞선 회기들 통해서 알아차린 자신이 습관적으로 하게 되는 걱정이나 생각 다시금 생각해보기
- 2. 위와 같은 생각들에서 벗어날 수 있게 만들어주는 메시지 생각해보기 (자기계발서, 에세이 중 한 문장, 영화, 연극, 소설의 대사, 노래 가사, 주변 인물들이 했던 말, 본인이 직접 만들기 등) (Ex: "너무 걱정 하지마. 괜히 고민해봤자 도움이 안돼. 어찌피 일어날 일은 일어나는거고, 세상은 살아가게 되어있어" -창문 넘어 도망친 100세 노인 중- " 세상만사는 그 자체일 뿐이고, 앞으로도 무슨 일이 일어나든 그 자체일 뿐이란다" -창문 넘어 도망친 100세 노인 중- 등등)
- 3. 꾸미기 (콜라주, 포토샵 등 형식 자유)
- 4. 나눔
- 5. 완성본을 감상하며 쓸데없는 고민/생각에 빠지지 않겠다고 다짐하기

<6회기>

- 활동 제목: 나의 머릿속 칠하기
- 목표: 더 신경 써야 할 문제에 대해서 신경 써야됨을 인지시켜주기
- 준비물: 그림이 프린팅된 종이, 여러 가지 색 네임펜, 볼펜

- 활동 내용:

1. 머리가 그려져 있는 그림을 나눠준다
2. 최근에 / 지금 내가 가장 고민되는 것, 걱정되는 것을 생각하고 그 생각이 머릿속에서 얼마나 자리를 차지하고 있는지 영역을 정하게 만들기
- 2-2. 적은 고민이 너무 추상적이거나 포괄적일 경우 방금 정한 영역 안에서 또 세분화 할 수 있도록 돕기
(Ex: 고민을 '진로'라고 적은 경우: 진로에 관해서 어떤, 어떤 고민들이 있는지 물어본 뒤 그 고민들로 나눌 수 있게 만들어주기)
3. 일, 학교 등 실생활에서 신경 써야 할 것들 남은 부분에 채워주기
4. 내 인생에서 앞으로 이뤄가야 할 문제, 고민해가야 하는 문제, 성취하고 싶은 것을 남은 빈 공간에 적어 넣기
5. 완성된 그림을 보고 현재 본인은 발전 / 성장을 하는 중인지 아니면 멈춰있는 중인지 생각해볼게 하기
6. 나눔

<7회기>

- 활동 제목: 나의 핵심 가치관 정하기

- 목표: 신경 써야 할 문제가 무엇인지 너무 고민하지 않을 수 있도록 만들기

- 준비물: A4용지, 연필, 지우개, (질문지, 가치관 키워드 적혀있는 유인물)

- 활동 내용:

1. 사전질문

- 어떤 일을 할 때 즐거운가
- 어떤 일을 할 때 괴로운가
- 어떤 일을 할 때 괴롭긴 하지만 성취감을 느끼는가 / 계속 하게되는가 등등

2. 가치관에 관련된 여러 가지 키워드 제시하기

성취 / 조절 / 신뢰 / 동지애 / 헌신 / 즐거움 / 감사 / 이해 / 영감 / 일관성 / 소속감 / 인류애 / 희망 / 신의 / 훈련 / 창의성 등등

3. 본인이 가장 중요하게 여기는 가치를 고르기

* 충분히 고민해보라고 하고 회기가 끝날 때까지 정하지 못해도 되니 다음 회기 전까지 고민해보게 하기

4. 각자 선택한 가치관을 따라서 그 외 문제에 대해서 걱정하지 말라고 이야기해주기

5. 나눔

<8회기>

- 활동 제목: 벤다이어그램 그리기

- 목표: 자신의 책임과 남의 책임을 구분하기

- 준비물: A4용지(벤다이어그램 프린팅 미리 해서 줘도 괜찮음), 연필, 지우개

- 활동 내용:

1. 내담자가 현재 해야 할 일들 혹은 하고 싶은 일들 목록 적어보기
2. '나의 책임'과 '남의 요구' 두 가지 원을 그려 벤다이어그램 만들기
3. 1번에서 적어본 목록들을 분류하기

(Ex: 여행 가기 -> 나의 책임 / 가족들과 일주일에 한 번 저녁 먹기 -> 남의 요구 / 직장 -> 나의 책임과 남의 요구의 교집합)

4. '나의 책임'에 해당하는 목록들을 통한 과정과 결과는 본인의 책임임을 이야기해주기
(Ex: 여행 가기 -> 여행계획을 짜는 것, 여행경비를 모으기 위해서 알바를 하면서 스트레스받는 것, 여행에 갔더니 물가가 너무 비싼 것, 날씨가 안 좋은 것 등등)
5. 책임을 받아들이되 자기비난에 빠지지 않게 이야기하기
(과정중에 생기는 어려움은 목표를 생각하며 감수해야 하고, 결과에 대해서는 나중에 비슷한 것을 할 때 도움이 될 수 있는 점만 가져가기)
(Ex: 여행에 왔는데 생각보다 물가가 비쌌-> 왜 충분히 알아보지 못했을까X
-> 다음번엔 잘 알아봐야지 O)

<9회기>

- 활동 제목: 신경 쓰지 않을 것 정하기
- 목표: 의식적으로 신경 쓰지 않을 것을 정하고 쓸데없는 생각/걱정에 빠지지 않으며 더욱 중요한 문제에 집중하고 나아갈 수 있게 만들기
- 준비물: A4용지, 연필, 지우개
- 활동 내용:
 1. 이전 회기들을 통해 찾은 걱정 / 생각 패턴 돌아보기
 2. 신경 써야 할 문제와 신경 쓰지 않아도 될 문제 구분하기
 3. 신경 쓰지 않아도 될 문제 적어보고 그것을 신경쓰지 않도록 다짐하기
 4. 나눔
- 숙제: 이번 활동에서 정한 '신경쓰지 않을 것'을 절대로 생각하지 않기

<10회기>

- 활동 제목: 상담 마무리하기
- 활동 내용: 지난 10회기 동안 변화된 부분, 느낀점 나누고 앞으로 삶을 계획하기

VI. 추진 방법

소요 예산: 재료비 100,000 이내

홍보/마케팅: SNS 활용, 학교, 상담센터, 복지관, 도서관 등 기관에서 포스터 부착

실천하기 위한 필수요소: 컴퓨터와 프린터

2

삶의 흥미 증진을 위한 상담카드 [왜 ?]

박재우
(국제대학교 상담심리치료학과)



01. 이 상담도구의 작은 유래

사실 이 상담도구가 처음부터 [왜?] 는 아니었습니다. 처음은 '고통을 어떻게 받아들일 것인가' 로 부터 시작하였습니다. 가지각색의 내담자의 고통을 받아들이는 방식에 대해 나누고, 지금 내담자가 활

용하고 있거나 수동적으로 취하는 고통을 받아들이는 태도뿐만 있는 것이 아님을 인지시키고, 다양한 방법의 고통을 받아 들이는 방식이 있음을 제시하는 주제였습니다. 그러나 모두가 고통을 인지하지는 못하겠더군요. 저는 고통 자체를 인식하지 못했던 유년기 시절이 제게도 있었다는 사실을 알았습니다. 그렇다면 고통보다 더욱 보편적이면서 모두를 관통할만한 주제는 무엇이 있을까? 고민하던 도중 모두에게 잠재적으로 내재되어 있는 '호기심 혹은 흥미'을 채택했습니다.

'궁금증이 없는 인간은 죽은거나 마찬가지다'
라는 말이 있죠.

물론 제가 지어낸 말입니다. 이미 세상에는 죽은 송장처럼 걸어다니는 인간들을 매일 아침 출근길의 지하철에서 볼 수 있습니다. 색으로 비유하자면, 무채색입니다. 그래서 색을 좀 입혀보고자 합니다. 무거운 듯한 주제의 무게를 가볍게, 접근성은 낮고, 내용을 최소화 하여 복잡하지 않은 구성과 함께 궁금증을 불러일으킬만한 기획으로 변화를 주고자 합니다. 심리학적 또는 다양한 학문적 지식이 그다지 필요하지 않은, 혹은 대상에 따라 유동적으로 프로그램의 형식을 변화시킬 수 있는 손쉬운 도구가 되었으면 하는 바램입니다.

02. 취지와 목적, 호기심을 어떻게 이용할 것인가?

호기심은 누구에게나 있지만 매일 함께하지는 않습니다. 어쩌면 호기심 자체를 잃고 사는 사람도 있을테죠. 반복적이면서 당연한 일상을 사는 각자의 인생에 호기심은 끼어들 틈이 없습니다. 이게 기획의 취지입니다. 매일 달리는 이 쳇바퀴에서 내려올 순간을 제공하는 겁니다. 흥미의 사전적 의미는 흥을 느끼는 재미라고 합니다. 사소하거나 큰 모든 일에 궁금증을 부여하여 삶에서 흥미를 느낄수 있는 힘을 기르는 그런 기획이 될 것입니다. 삶에 대한 동기가 없는 사람들에게 가장 적합할 것이며, 살아갈 이유를 만드는 것이 이 기획의 목표이기도 합니다.

03. [왜 ?]의 프로필

제목 : 왜?

모집 대상 : 궁금증을 가질 수 있는 사람, 살아갈 이유가 없는 사람 (삶의 동기가 없는 사람)

진행방식 : 집단. 최소 3인 ~ 최대 6인

주제 : 집단에서 직접 결정 할 수 있음. 결정하지 못하거나 할 수 없는 경우 예시 주제를 제공. (여기서 저의 상담도구인 '의문카드'가 등장합니다.)

의문카드란?

- 총 31장으로 구성되어 있으며 한장을 제외한 30장의 카드는 제가 직접 선정한 질문이 카드에 기재되어 있습니다. 카드에 대한 자세한 사항은 그닥 큰 집중력이 요구되지 않는 아래 글들을 읽다 보면 등장합니다.

회기별 진행방식

첫번째 방식 - 하나의 회기로 시작하여 한가지 주제를 하나의 회기에서만 나눌 수 있음. 다반수의 동의 하에 연장할 수 있음.

두번째 방식 - 각자 한사람씩 한가지의 질문으로 번갈아가며 의논함.

세번째 방식 - 형식 없이 유동적으로 여러가지 질문을 사용하여 의논함.

이 세 가지 중 어느 것을 사용할 것인지 집단에서 직접 선택

목표 : 궁금증에 대한 대답 혹은 해답을 얻는 것이 아닌, 궁금증 혹은 호기심 자체를 발견하여 이 궁금증 혹은 호기심에 대해 탐구하고 알아나갈 동기를 만들어주는 것.

04. 변수에 대하여

궁금증이 없는 사람도, 궁금증을 가진 사람도 이 모임에 들어오게 되어 누군가는 주제를 생각할 것이고 누군가는 이조차 흥미를 느끼지 못할 것입니다. 흥미를 느끼지 못하는 사람에게는 질문 예시를 제공할 예정입니다.

또 다른 선택지가 있습니다.

나는 왜 _____ ?
우리는 왜 _____ ?

위 카드에서 직접 질문을 만들 수 있습니다.

'의문 카드' 31장 중 1장의 주인공이 위에 보이는 빈칸 카드입니다.

05. 개입

만일 집단에서 질문에 대한 이야기가 오가지 않거나 이야기를 이어갈 수 없는 상황이 된다면 진행자(상담사)가 개입할 수 있습니다. 또는 의견 충돌이 일어날 시 진행자가 제지할 수 있습니다.

06. 제안내용 및 추진방법

핵심자원 - 3명 ~ 6명의 인원 수용 가능한 공간. (테이블 하나와 인원수에 맞는 의자) 와 의문 카드 31개 (기존 질문 카드 30개와 직접 질문을 만들 수 있는 빈칸형 질문카드 1개), 자료수집 또는 공개를 위한 디스플레이 기기 [노트북, 또는 빔스크린 (큰 화면일수록 좋음)], 프로그램을 위해 교육 된 진행자.

활동요소 -

1. 아이스 브레이킹 : 초면에 만난 이용자들을 위해 서먹함과 긴장감 또는 이 프로그램을 방해 할 감정을 어느정도 제거시키기 위한 첫 단계
2. 프로그램 소개 : 이 프로그램이 어떻게 생겼는지, 왜 필요한지, 등 사용 방법에 대한 소개 진행자의 진행과 함께 ppt로 소개 예정
3. 본격적인 프로그램 돌입 : 1시간 가량의 토의시간.
4. 프로그램 종료 : 이번 이야기를 통해서 얻은 시사점, 혹은 쓰고싶은 의견을 적는 30분간의 시간을 가짐

이 상담도구를 통해 경험하게 될 기대 -

질문을 직접 만들거나 혹은 기존의 질문으로 일련의 토의 과정을 거치고 각자의 시사점을 얻는 것. 혹은 기존에 가지고 있던 궁금증을 해소하거나 일상적인 규칙을 벗어나 궁금증을 가지고, 탐구해보는 것

07. 기대효과 및 활용방안

제가 호기심을 유도하고 궁금증을 사용하려는 가장 큰 이유는 흥미를 전부 잃어버렸거나 더이상 세상에 대한 탐구욕, 의욕을 잃어버린 사람에게 작은 흥미로 시작하여 일상의 모험으로 초대하기 위해서입니다. 이 프로그램을 구성하면서 호기심 혹은 궁금증이 사람에게 끼치는 영향에 대한 공부가 필요하겠다는 생각이 들었습니다. 그 과정에서 담당 교수님께서 자기결정 이론을 소개 시켜 주셨습니다.

위키피디아를 참고한 바로는,

자기결정성 이론은, 책임과 실현화, 성장을 강조하는 인본주의적 전통에 그 기반을 두고 있다. 또한 인본주의가 개인을 성장과 발전을 위해 최선의 방법을 추구하는 유기체로서 성장을 실현하기위해, 긍정적 변화를 가져오도록 하는 동기를 자기 실현 경향성(actualizing tendency)이라고 주장하였다.

라고합니다.

여기서 말하는 자기 실현 경향성 에는 자율성과 유능성, 관계성이 있는데요,

저는 제가 구성한 프로그램에서 가장 필요한 자기 실현 경향성 요소는 자율성일 것이라는 확신이 들었습니다. 자, 자율성에 대해 위키피디아를 빌려 이해해보겠습니다.

자율성 (출처 - 위키피디아)

자율성은 개인들이 외부의 환경으로부터 압박 혹은 강요 받지 않으며 개인의 선택을 통해 자신의 행동이나 조절을 할 수 있는 상태에서 자신들이 추구하는 것이 무엇인지에 대하여 개인들이 자유롭게 선택할 수 있는 감정을 말한다. 자율성은 개인의 행동과 자기조절을 선택할 수있으며 감정이나 타인의 의지와 달리 본인의 선택으로 자신의 행동이나 향후 계획을 결정할 수 있는 감정을 의미한다.

자기결정성 이론에서는 자율성을 외부의 영향력에 의존하지 않는 개념인 독립성과는 다른 개념으로 보고 있다. 자율성과 의존성을 대립관계에 있는 것이 아닌 수직적 관계 즉 일부겹치는 부분이 있으나 전혀 다른 방향을 보는 것으로 인식하는 것이다. 독립성은 타인과의 관계에서 나타나는 개인 대 개인 간의 문제이지만 자율성은 내적인 것이며 이는 해당 개인의 의지와 선택이 반영되는 것이다. 따라서 자율성의 반대 개념은 타인에 대한 의존성이 아니라 통제되거나 조종당한다고 느끼는 타율성이 옳다

는 것이다. 즉, 자율성은 타인에 의존하거나 관계를 분리하는 개념이 아니며 자율성과 독립성은 서로 많은 부분에서 상관이 없는 개념이라고 볼 수 있다. 이 개념에 따라 자율성과 타율성의 4가지 조합이 나오는데 타율적 의존성, 타율적 독립성, 자율적 의존성, 자율적 독립성이 그것이며 자기결정성 이론에서는 타인에 대한 의존 역시 자유로운 선택에 의한 것으로 판단하여 그 선택이 자율성에 기반한 것으로 보고있다. 때문에 이러한 시각에 따라서 자율성과 선택을 동일하게 평가하지 않는다

제가 자율성에서 발견한 키워드는 자유의지, 독립체, 자의지 입니다.

그렇다면 자율성이 도대체 호기심과 궁금증에 무슨 연관성이 있을까요? 당신은 언제 호기심을 느끼니까? 언제 궁금해합니까? 궁금할 수 있는 의지는 도대체 어디서 올까요? 저는 궁금할 수 있는 여유와 자유가 주어질 때 가능하다고 생각합니다. 일상의 굴레에 있는 모든 사람들, 학생들과 직장인들 등등... 같은 루틴, 같은 일상을 반복하느라 궁금해 할 여유조차도 생기지 않는 사람들에게 일종의 틈을 제공하는겁니다. 질문을 직접 만들 수 있고, 그게 사소하든 거대한 궁금증이든 인간의 원초적인 본능인 궁금증을 가지고 살아갈 수 있었으면 하는 바램입니다.

이 활동을 통해서 평소의 루틴들, 반복들을 의심할 수 있는 힘이 생기리라 생각합니다. 왜 직장에서는 직급체계가 필요할까? 왜 나보다 나이가 많은 사람한테는 존댓말을 써야 하는가? 등의 여러가지 질문이 존재합니다. 이 질문들을 통해서 나도 모르고 경험해오고, 어쩌면 강제로 수반되는 수동적 태도를 조금씩 변화시키는 가능성을 키울 수 있으리라 생각합니다.

그렇게 환경에 지배되는 인간이 아니라 능동적으로 환경을 조성해나가거나 창조하는 인간으로써의 첫 발걸음을 내딛을 수 있을거라 봅니다.

이제 내담자들이 직접 선택 할 질문카드의 내용을 선정해보도록 하겠습니다. 31개의 카드 중 30개를 제외 한 1개의 카드는 직접 질문을 만들 수 있는 빈칸 카드입니다.

나머지30개의 카드는 이렇습니다.

1. 존댓말이 꼭 필요할까?
2. 유머 혹은 재치, 농담은 무엇인가? 꼭 필요한가?
3. 의무적으로 하고 있는 일이 있다면, 왜 나는 의무를 다 해야만 하는가?
4. 가족이 무엇인가? (꼭 혈육이 아니더라도) 어디까지가 가족의 역할이고, 왜 가족이어야 할까?
5. 친구는 무엇인가? 어디까지가 친구이고, 친구는 꼭 필요할까?
6. 유별난 장점 (예: 음악적 재능,미적 재능, 지능, 사회성 등등)이 없다면, 난 쓸모 없는 인간인가?
7. 당신에게 충분을 넘어, 엄청난 재산이 있다면 절대적인 만족을 느낄 수 있을까?
8. 당신에게 사랑이 무엇인가?
9. 보편적으로 사람은 바뀌지 않는다고 한다. 당신은 어떻게 생각하는가?
10. 당신에게 증오는 무엇인가?
11. 발언이 필요한 순간, 당신은 어떻게 했는가? 그 결과는 어땠는가?
12. 후회되는 순간이 있다면, 그 후회는 반드시 느껴야 했을까?
13. 눈물을 흘린다는 것은 그저 연약하고 나약한 것인가?
14. 궁극적인 만족은 언제 오는가?
15. 죄책감은 도대체 어디서 오는 것일까?
16. '아름다움'은 무엇인가?
17. 당신이 지금까지 배워오고 교육받아왔던 것들은 정말 필요했던 것인가?
18. 당신은 고립됐다. (심리적으로, 육체적으로 모두 포함) 이 고립을 탈출할 방법은 무엇일까?
19. 외로움은 사람을 통해서만 해결될까?
20. 모든 것을 잃었을 때, 당신을 다시 살아가게 할 어떤 것은 무엇인가?
21. 70년 80년 100년 몇 년의 수명이던 살아간다는 건 당신에게 무슨 의미인가?
22. 당신이 집착하는 게 있다면, 그 대상(물건, 사람, 그 어떤것이러도)에게 집착하는 힘은 어디서 오는가?
23. 어떤 상황으로부터, 사람으로부터 회피한 적이 있다면, 무엇이 당신을 도망치게 만들었는가?
24. 도대체 어디서부터 잘못됐는가?
25. 왜 욕심이라는 게 날까? (대상이 어떤것이든)
26. 죽음은 마냥 차게 식어가는 거름이 되는 과정인가.
27. 당신은 태어나고 싶지 않아도 태어났다. 삶이 만족스럽지 않다면, 그게 당신을 낳은 누군가의 탓일까?
28. 사는 게 재미가 없다면, 재미가 없는 가장 큰 이유는 무엇인가?
29. 고독함, 슬픔은 어디로부터 오는가
30. 불합리한 것은 왜 불합리해졌을까

3

행복한 psy다! (행복한 싸이다!)

유수연, 권민수, 노혜세드, 양해련, 오가은, 장진주
(국제대학교 상담심리치료학과)

1. 상담 도구 제목

행복한 psy다! (행복한 싸이다!)

의미: 제목에 쓰여진 '행복한'으로 이 상담도구를 활용함으로써 스트레스가 해소될 수 있다는 것을 암시한다.

psy는 심리(psychology)를 뜻한다.

'psy다! (싸이다!)'는 상담 도구 요소 중 하나인 사이다 카드와 사이다를 먹은 것처럼 속이 땡 뚫린다는 의미를 뜻한다.

2. 상담 도구의 필요성

성인이 되면서 대부분의 사람들은 경제적 자립을 하고자 아르바이트를 많이 하게 된다. 그러나 아르바이트를 하며 순탄하지 않은 생활을 하게 되고, 돌발 상황에 많이 맞닥뜨리게 된다. 이로 인해 환경적으로 적응하지 못하거나 스트레스를 많이 받아 그만두는 경우도 적지 않기도 하다. 사회적 약자가 될 수밖에 없는 20대~30대 초반의 아르바이트생에게 조금이나마 이 상담도구를 통해 스트레스 해소가 되고 돌발 상황이나 힘든 상황에 어떻게 대처하면 좋을지 해결 방안을 제시해 줄 수 있으며 자립심을 길러주고 자신감을 부여해 주기 위해 이런 상담도구를 만들게 되었다.

3. 상담 도구의 이론적 배경

게슈탈트 상담 이론 중 미해결 과제

내담자는 해결되지 않은 사건으로 인해 정서적 상처를 받음으로써 욕구를 해소하지 못하게 되고, 이로 인하여 심리적, 신체적 장애를 얻게 된다. 이 이론을 아르바이트와 연결하여 아르바이트를 하는 상황에서의 미해결과제를 찾아 다루어줌으로써 앞으로의 알바 상황에 조금이나마 대응을 할 수 있거나 스트레스를 해소할 수 있도록 한다.

4. 상담 도구의 특징·효과

이 상담도구를 활용함으로써 실제 아르바이트를 하며 일어날 수 있는 상황을 조성한다. 현실성을 반영하여 내담자의 아르바이트 상황을 반영할 수 있다는 특징을 지니고 있다. 결말 부분에는 스트레스 해소를 원하는지, 실질적인 조언을 원하는지 내담자가 스스로 선택하게 함으로써 내담자에게 좀 더 맞는 해결책을 제시해 줄 수 있다는 효과를 지니고 있다.

5. 상담도구의 구성

카드

이야기 카드, 비타민(피드백) 카드, 사이다 카드, 멈춰(특수 이야기)카드로 이루어져 있다.

(1) 이야기카드

이야기카드의 구성 요소는 인물, 장소, 감정, 사건의 총 4가지 요소로 이루어져 있다.

인물: 이야기에 등장하는 사람

손님	상사	직원	알바	가족
매니저	외국인	동료	스텝(STAFF)	단골

장소: 이야기에서 인물이 있을 장소

콜센터	음식점	주점	카페	노래방
백화점	편의점·마트	공장	pc방	영화관

감정: 이야기에 등장하는 인물의 감정

즐거움/재미	불편한	억울함	짜증나는/화나는	우울한
무기력감/지친	지루한	만족스러운	뿌듯한	괴로움/고통스러운
불쾌한	걱정하는/긴장되는	무서운	후회하는/죄책감이 드는	속상한

사건: 이야기에서 일어날 수 있는 사건

시간 및 상황에 압박	재량권이 없음	노력에 비해 보상이 적음	자신감이 없음	직장 내 성희롱
스토커가 생김	포기하고 싶음	관계에 갈등이 생김	출퇴근 거리 멀음	직장 내 따돌림
존재감/소속감이 없음	존중/배려가 없음	알바를 하다가 아는/사이가 안 좋은 사람을 만남	부담스러운 행위 강요	근로기준법 위반

(2) 멈춰(특수 이야기) 카드

영동한 요소가 포함된 방해 카드로, 이야기꾼은 멈춰 카드로 방해를 받았을 때 멈춰 카드에 적혀있는 단어로 이야기를 이어나가야 한다. 방해 성공시, 이야기꾼은 즉시 이야기를 중단하고 카드 2장을 가져간다. 순서는 다음사람으로 넘어가며, 이야기를 다시 새로 시작한다.

(3) 사이다카드

이야기를 결말지을 수 있는 카드로, 속에 쌓아두었던 말을 내뱉게 해주는 역할을 한다. 사이다 카드는 수위에 따라 제로 사이다, 더블 사이다로 나뉜다.

제로 사이다

1. 선 넘지 마시고 선 지켜주세요.
2. 그렇게 행동하시면 영업방해죄로 신고합니다.
3. 제가 그렇게 잘못했나요?
4. 제 권한 밖이라서 해결할 수 없어요.
5. 저도 누군가의 소중한 자식이에요.

더블 사이다(수위가 높은 더블 사이다 카드는 안전한 상담 환경에서 실시한다.)

1. 신고 갈기기 전에 꺼져
2. 사람 말 무시하는 게 취미세요?
3. 매니저님이 시키신 거라서 어쩔 수 없는데요
4. 입장을 바꿔서 생각해 보세요
5. 나이 먹고 할 짓 없어서 알바한테 갑질하냐?

(4) 비타민카드

이야기를 결말지을 수 있는 또 다른 카드로, 현실적인 해결 방안이 들어가 있는 카드이다.

비타민 카드 요소

1. 자신만의 소소한 행복(소확행)이 뭐가 있는지 찾아본다.
2. 자기 자신을 지지하는 말이나 자기격려를 할 수 있는 말을 스스로 해본다.
3. 스스로를 위한 선물을 해준다.
4. 알바가 없는 날에 충분한 휴식을 취하며 자기충전을 하는 시간을 가진다.
5. 알바를 함으로써 힘들었던 것들을 일기를 쓰며 자기표현을 해본다.

사이다 카드와 비타민 카드를 봤을 때 자신이 원하는 결말이 없을 시 “?” 카드를 사용하여 결말을 만들어 낼 수도 있다.

6.상세메뉴얼

“행복한 psy다! (싸이다!)” 매뉴얼

추천 인원

2인~6인

카드 구성품

이야기 카드, 비타민(피드백) 카드, 사이다 카드, 멈춰(특수 이야기)카드로 이루어져 있다.

이야기 카드

이야기 카드의 구성 요소는 인물, 장소, 감정, 사건의 총4가지 요소로 이루어져 있다.

인물: 이야기에 등장하는 사람

장소: 이야기에서 인물이 있을 장소

감정: 이야기에 등장하는 인물의 감정

사건: 이야기에서 일어날 수 있는 사건

멈춰카드

영똥한 요소가 포함된 방해 카드로, 이야기꾼은 멈춰 카드로 방해를 받았을 때 멈춰 카드에 적혀있는 단어로 이야기를 이어나가야 한다.

사이다카드

이야기를 결말지을 수 있는 카드로, 이야기를 마무리 지을 수 있는 카드로 사용된다. 수위에 따라 제로 사이다와 더블 사이다로 나뉜다.

비타민 카드

이야기를 결말지을 수 있는 또 다른 카드로, 현실적인 해결 방안이 들어가 있는 카드이다. 비타민 카드 속의 결말 내용은 정해져 있지 않으므로 이야기꾼 기준으로 적절한 것 같은 비타민 카드 1장을 고르면 된다.



왼쪽 상단부터 순서대로(앞면):
 사건, 감정, 장소, 인물
 멈춰, 비타민, 제로 사이다, 더블 사이다



왼쪽 상단부터 순서대로(뒷면):
 사건, 감정, 장소, 인물
 멈춰, 비타민, 제로 사이다, 더블 사이다

규칙 요약

멈춰 카드를 포함한 이야기 카드 더미에서 각 6장씩 나눠 갖는다. 이야기를 이어가며 카드를 빨리 소진하는 사람이 이기게 된다.

이야기꾼이라면?

이야기를 시작하거나, 이야기가 중단된 시점부터 이야기를 이어간다. 자신이 가진 카드들 중 언급된 단어는 책상 위에 내려놓으며 이야기를 이어간다. 방해가 성공하게 되면 이야기 카드 더미 속 2장을 뽑아가며 순서를 끝낸다.

이야기꾼이 아니라면?

이야기꾼의 이야기를 들으며 방해할 기회를 노린다. 이야기꾼이 이야기 카드를 내려놓을 때 요소가 같은 방해 카드를 손에 갖고 있다면, 카드를 내려 놓고 새로운 이야기꾼이 될 수 있다.

게임 진행

이야기 카드와 멈춰 카드를 잘 섞어 6장씩 나눠갖는다. 이야기 패스나 방해 실패 시 생기는 카드는 한쪽 공간에 따로 빼놓는다.

이야기 패스하기

이야기꾼이 이야기를 진행하다 중간에 막히거나 기억이 나지 않을시 최대 2번까지 “패스”를 선언하며 차례를 넘길 수 있다. 이때, “패스”를 선언한 이야기꾼은 자신이 지니고 있는 카드 중 1장을 버리고 이야기 카드 더미 속에서 1장을 뽑아간다.

이야기꾼 방해하기

이야기꾼이 아닌 다른 플레이어는 멈춰 카드를 사용해 이야기꾼을 방해하고 새로운 이야기꾼이 될 수 있다. 이야기꾼의 이야기 카드와 일치하는 요소의 멈춰 카드가 있을 시 방해를 할 수 있다. 방해 성공 시, 이야기꾼은 즉시 이야기를 중단하고 이야기 더미 카드에서 1장을 가져가게 되고 순서도 넘어 가게 된다.

실패한 방해

방해 실패시에는 방해를 건 카드를 한쪽 공간에 두고, 이야기 카드 더미에서 2장을 뽑아간다. 동시에 여러 사람이 방해하면, 책상에 가장 먼저 카드를 내려놓은 사람이 새로운 이야기꾼이 된다.

이야기 마무리하기

이야기꾼이 손에 든 모든 카드를 내려놓으면 승리하게 된다. 결말 카드에는 사이다 카드와 비타민 카드가 있는데, 이야기꾼이 스스로 카드들을 열람하여 이야기 맥락을 봤을 때 가장 적절할 것 같은 카드를 택하여 소리 내어 읽고 마무리 짓는다.

※이야기 카드 활용 예시

이야기꾼이 ‘손님’카드와 ‘서빙’카드를 뽑았다고 가정해보자.

이야기꾼: 레스토랑 오픈 준비를 하던 도중, ‘손님’이 갑작스레 찾아오게 되었습니다. 아직 오픈 시간이 되지 않았지만 ‘손님’을 오래 기다리게 해서는 안되겠다는 생각이 들어 양해를 구하고 ‘서빙’ 준

비도 동시에 하게 되었습니다.

이때, 이야기꾼은 이야기에 ‘손님’과 ‘서빙’이라는 단어를 언급하며 ‘손님’ 카드와 ‘서빙’ 카드를 내려놓을 수 있다.

※멈춰 카드 활용 예시

이야기꾼이 이야기 카드를 내려놓는 도중, 다른 플레이어와 일치하는 요소의 카드를 내려놓았다고 가정해보자. 이때, 다른 플레이어가 “멈춰!”를 외치며 이야기 카드와 같은 요소의 멈춰 카드를 제시할 수 있다.

멈춰 카드에 있는 단어가 ‘마스크’라고 했을 때, 이야기꾼은 “진상이 갑자기 ‘마스크’를 벗으며 막말을 했습니다”처럼 자연스럽게 문장을 이어나가면 된다.

[참고문헌 및 출처]

이야기 카드 그림 출처

<https://www.pexels.com/ko-kr/>

<https://pixabay.com/ko/>

멈춰 카드 그림 출처

<https://kr.123rf.com/%EC%9D%BC%EB%9F%AC%EC%8A%A4%ED%8A%B8/stop.html?sti=m4q67lxfczat2sul2f>

제로 사이다 카드 출처

칠성사이다 - 비건편의점 Wiki - 위키독(wikidok.net)

더블 사이다 카드 출처

<http://mitem.gmarket.co.kr/Item?goodsCode=1486747007&jaehuid=>

비타민 카드 뒷면 출처

<https://www.shutterstock.com/ko/search/%ed%9e%90%eb%a7%81>

계슈탈트 미해결 과제

한국임상심리학회 (kcp.or.kr)

라이프 밸류 카드 (Life Value Card)

조완재, 이우빈, 진승우
(국제대학교 상담심리치료학과)

1. 도구 이해

가. 라이프 밸류 카드 이해

많은 사람들은 자신만의 '인생관(life value)과 가치관'을 찾아내고 추구하길 원한다. 이는 자신의 생활 행동에 영향을 미쳐(이영란, 2003) 개인의 능력이나 잠재력을 최대한 발휘하거나, 개인이 원하는 가장 이상적인 자기가 되는 '자아실현'의 밑바탕이 되기 때문이다(송영숙, 2012).

'라이프 밸류 카드'는 인간의 주체성에 대한 탐색을 목표로 하는 '실존주의 상담이론'을 바탕으로 제작되었다. '지적 가치관, 감정적 가치관, 의지적 가치관, 행동적 가치관'으로 구성된 라이프 밸류 카드는 자신의 선호 가치를 탐색하는 데 도움을 줄 것이다. 또한 '워크지 작성'을 통해 선호 가치 추구에 방해가 되는 요인을 탐색하고 이를 해결하기 위한 전략을 세우게 되며, 죽음에 대한 직면을 통해 현재 자기 삶의 절박성을 점검함으로써 새로운 결단을 하도록 만들 수 있다(김대동, 2004).

결과적으로 라이프 밸류 카드는 내담자가 자신의 삶에 자신감을 가지고 주도적인 삶을 살아가도록 도우며, '지금-여기'의 자기 자신을 발견하고 신뢰하도록 함으로써 자신만의 고유한 인생을 살아가도록 돕는 것을 목표로 한다. 적정 대상자는 청소년 이상 및 장년 이하(만 13세 이상 ~ 만 63세 이하)로 설정하였다.

나. 라이프 밸류 카드 효과

1) 자신에 대한 이해를 바탕으로 세우는 인생 전략

내담자는 지적, 감정적, 의지적, 행동적 내용으로 이루어진 가치관에 대한 탐색을 통해 내가 좋아하는 것은 무엇이고, 싫어하는 것은 무엇인지 등 나에 대한 이해도를 높이게 된다. 이를 바탕으로 내담자는 자신에게 적합한 인생 전략을 스스로 세우게 되어 주도적인 삶을 영위하는 데 도움이 된다.

2) 죽음에 대한 직면을 통해 현재 삶에 대한 가치 발견

인간이라면 누구에게나 찾아올 수 있는 죽음이 더 이상 나와 무관한 것이 아닐 수 있다는 직면을 통해 삶에 대한 절박성을 점검할 수 있으며, 이를 바탕으로 자신의 남은 인생을 계획하고 충실히 살아가는 데 있어 도움이 될 수 있다.

3) 생각, 감정, 의지, 행동에 대한 자기 표현능력 향상

표현하는 것에 어려움이 있거나, 어휘력이 부족하거나, 자기 내면을 인식하는 것에 어려움이 있는 내담자들도 카드를 통해 자기 생각과 감정, 의지와 행동을 쉽게 표현함으로써 자기 표현능력 향상에 도움이 된다.

4) 교육/ 상담/ 치료 장면에서의 효율성·효과성 증진

내담자의 생각과 감정, 태도와 욕구 등을 상담자의 견해로 유추하여 짐작하는 것이 아니라 카드라는 매개체를 활용하여 내담자의 내면에 대해 보다 빠르고 구체적으로 이해할 수 있다. 다양한 장면에서의 상황과 목적에 맞게 적절히 사용함으로써 교육/ 상담/ 치료 장면에서의 효율성과 효과성을 높일 수 있다.

5) 개인, 가족, 학교, 직장, 지역사회 등의 소통을 촉진

사적인 모임이나 만남 시에 어색하고 서먹서먹한 분위기를 깨뜨리는 일명 ‘아이스브레이킹’ 용도로 활용할 수 있다. 또한 다양한 사회적 관계에서 공감 훈련, 표현 훈련, 의사소통 훈련, 자기주장 훈련 등에 활용할 수 있으며, 라포 형성을 통한 개인, 가족, 학교, 직장, 지역사회 등의 소통을 촉진할 수 있다.

2. 도구 구성

가. 카드

1) 카드 :

- ① ‘지적 카드(♠), 감정 카드(♥), 의지 카드(◇), 행동 카드(♣)’로 구성되어 있다. 1)
- ② 주제별 각 카드에는 제시된 카드 단어 외에 내담자가 선택하고 싶은 단어를 채울 수 있는 ‘백지 카드’가 한 장씩 포함되어 있다.
- ③ 문화체육관광부에서 제작한 ‘한국인의 의식·가치관 조사’ 등을 참고하여 한국인에게 사용 빈도가 높은 단어로 구성하였으며, 이후 상담·심리 전공 대학생 3명/ 상담·심리 전문 교수 2명/ 일반 청소년 4명, 청년 4명, 장년 4명의 삼각검증 과정을 통해 단어 선정의 신뢰성과 타당성을 갖추 고자 노력하였다.

<표1> 카드 종류

지적 카드	지식이나 지성에 관한 것. 사물의 이치를 밝히고 그것을 올바르게 판별하고 처리하는 능력. 백지 카드 1장 포함 총 26장의 카드로 구성되어 있다.
감정 카드	마음이나 기분에 의한 것. 어떤 현상이나 일에 대하여 일어나는 마음이나 느끼는 기분. 백지 카드 1장 포함 총 26장의 카드로 구성되어 있다.
의지 카드	어떠한 일을 이루고자 하는 마음. 선택이나 행위 결정에 대한 내적이고 개인적인 역량. 어떠한 목적을 실현하기 위하여 자발적으로 의식적인 행동을 하게 하는 내적 욕구. 백지 카드 1장 포함 총 26장의 카드로 구성되어 있다.
행동 카드	몸을 움직여 동작을 하거나 어떤 일을 하는 것. 내적, 또는 외적 자극에 대한 생물체의 반응을 통틀어 이르는 말. 분명한 목적이나 동기를 가지고 생각과 선택, 결심을 거쳐 의 식적으로 행하는 인간의 의지적인 언행. 백지 카드 1장 포함 총 26장의 카드로 구성되어 있다.

1) 가치의 사전적 정의를 활용하여 가치를 ‘지적 카드, 감정 카드, 의지 카드’로 세분화하였으며, 가치의 사전적 정의 중 ‘행동’은 포함되지 않았지만, 전문가의 의견을 통해 ‘행동 카드’를 새로 추가하였다.

<표2> 지적 카드 종류

지적 카드 (♠)				
결과	경험	계획	교육/ 배움	규칙/ 질서
기술/ 기능	능력/ 실력	문제 해결력	문화	법
분류/ 판별	사고력	성숙	슬기	이성/ 논리
전문성	정의	지성	지식/ 학식	지혜
창의성	추리력	탐구	판단력	학습력
(백지 카드)				

<표3> 감정 카드 종류

감정 카드 (♥)				
감동	겸손	고마움/ 감사	공감	관심
긍정	낭만	덕/ 선	따뜻함/ 포근함	만족/ 흡족
보람	사랑	설렘	솔직함	수용/ 포용
신뢰	여유	열정	용기	이해
인정	자신감/ 자존감	즐거움/ 기쁨	평안/ 평화	행복
(백지 카드)				

<표4> 의지 카드 종류

의지 카드 (◇)				
공존	균형/ 조화	극복	근면/ 성실	노력
도전/ 모험	목표	반성	발전/ 성장	배려
변화	부지런함	성공	성취/ 달성	신중
예의/ 예절	완벽	의리	인내/ 끈기	자발적
절제/ 절약	정직	존중/ 존경	책임/ 의무	평등/ 공평
(백지 카드)				

<표5> 행동 카드 종류

행동 카드 (♣)				
건강/ 운동	경청	공경	관계	기다림
놀이	대화	돌봄/ 양육	리더십	봉사
사과	소통	약속	양보	연애
용서	위로/ 격려	자기개발/ 자기계발	자아실현	자유
정리/ 정돈	취미생활	친절	협동	화해
(백지 카드)				



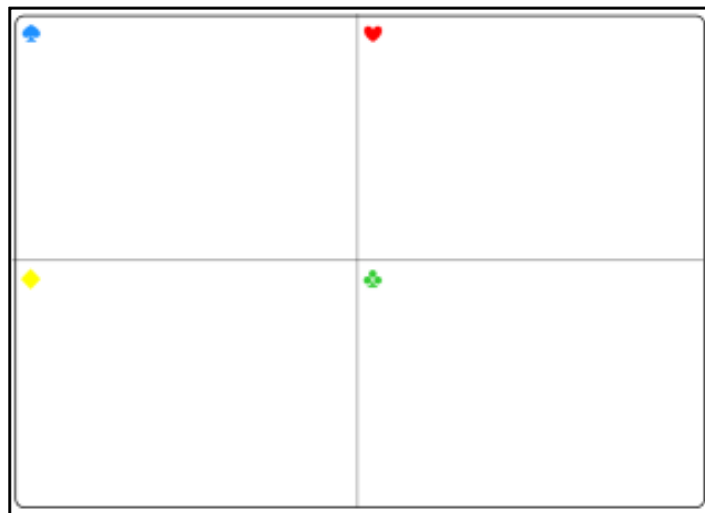
[그림 1] 카드 디자인 예시

나. 워크지

두 가지의 워크지로 구성되어있다. 첫 번째 '가치 매트릭스 & 문제 해결' 워크지는 지금 당면한 상황에서의 문제를 해결하기 위한 워크지이며, 두 번째 '인생 가치 곡선 그리기' 워크지는 자신이 현재에 이르기까지의 모습을 돌아보고 좀 더 미래를 상상하고 계획해보는 워크지이다. 두 가지 워크지를 함께 또는 개별적으로도 활용 가능한 모듈식 워크지이다.

1) '가치 매트릭스 & 문제 해결' 워크지

'가치 매트릭스 & 문제 해결' 워크지는 자신의 선호 가치와 이를 추구하며²⁾ 살아가는 데 있어 방해되는 요인을 탐색하며, 그 방해 요소를 줄이고 자신의 선호 가치를 추구하며 살아갈 수 있는 전략을 세우게 되는 워크지이다.



[그림 2] 가치 매트릭스 1번

2) 가치를 '추구'한다는 표현은 일반적이거나, 가치를 '선호'한다는 표현 그렇지 않을 수 있다. 그럼에도 '선호'라는 표현을 사용한 이유는 내담자가 고르는 가치 카드는 자신이 '추구'하고자 하는 가치이자 '선호'하는 가치를 의미하고 있음으로 가정하기 때문이다. 또한 과거의 가치관을 돌아볼 때 특정 가치를 '선호'하였다는 표현이 적합하며, 앞으로의 가치관을 이루고자 할 때는 '추구'한다는 표현이 어울리므로 '추구'와 '선호'의 표현을 함께 사용하기로 하였다. 이는 전문가의 자문을 통해 설정한 표현이다.

	내게 있었으면 하는/ 내가 좋아하는 (나의 장점)	내게 없었으면 하는/ 내가 싫어하는 (나의 단점/ 나의 문제)	나에게 요구 되는/ 내가 필요한 (나의 자진감)
내가 가지고 있는			
내가 가지고 있지 않은	(나의 욕구)		(나의 부족함)
내가 가질 수 있는	(나의 목표)		(개선 사항)
내가 가질 수 없는	(나의 문제)		(문제 해결 필요)

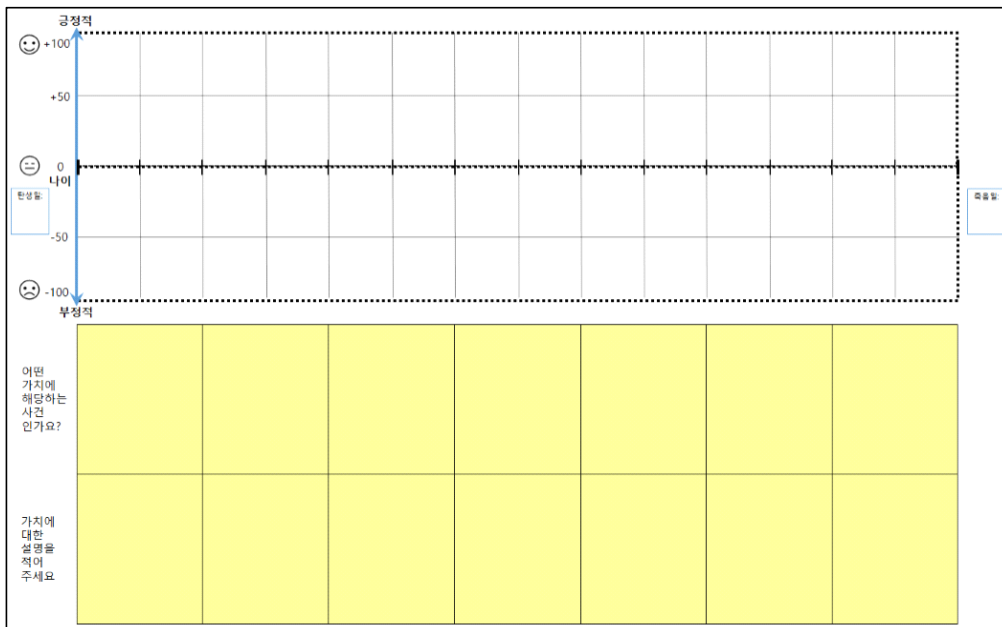
[그림 3] 가치 매트릭스 2번

추구 가치	방해 요소	해결 방법
1.		
방해 심리 차단	대침	
추구 가치	방해 요소	해결 방법
2.		
방해 심리 차단	대침	

[그림 4] 문제 해결

2) '인생 가치 곡선 그리기' 워크지

'인생 가치 곡선 그리기' 워크지는 자신이 어떤 과거를 통해 지금에 이르게 되었는지를 탐색하며, 죽음에 대한 직면을 통해 자신의 미래를 대비하고 현재의 인생을 충실하게 살아가도록 도움을 주는 워크지이다.



[그림 5] 인생 가치 곡선 그리기

3. 도구 활용 방법

가. '가치 매트릭스 & 문제 해결' 워크지

1) 가치 매트릭스

목표 내가 선호(추구)하는 가치와 내가 선호(추구)하지 않는 가치 등을 탐색할 수 있다. 가치 매트릭스 1번을 활용해 내담자가 어떠한 영역의 가치를 더 선호하는 지 알 수 있으며, 가치 매트릭스 2번을 통해 각 가치별로 가지고 있는 생각을 심화적으로 구분하는 데 활용할 수 있다.

방법

- ① 가로축과 세로축으로 형성된 4개 + 12개의 칸에 각각 해당하는 내용의 가치 카드를 선택하여 올려놓는다.
- ② 모든 칸에 반드시 카드를 올려 놓아야 하는 것은 아니며, 또한 한 칸에 두 장 이상의 카드를 올려놓을 수도 있다. (내담자의 상황에 따라 모든 칸을 전부 사용하거나, 일부 칸만을 사용하는 형태로 활용이 가능하다.)
- ③ 올려놓은 16개 가량의 카드들을 상담자와의 이야기를 통해 내담자 자신의 선호 가치와 이를 추구하는 데 있어 방해되는 요소들을 탐색한다.

※ 이후 '문제 해결' 워크지로 연결하여 사용 가능

2) 문제 해결

목표 ('가치 매트릭스' 워크지를 통해 알게 된) 나에게 문제라고 생각되는 방해 요소를 제거하거나 줄이고, 내가 선호하는 가치를 추구하기 위한 전략을 모색할 수 있다.

방법

- ① (가치 매트릭스 워크지에 올려둔 가치 카드 중) 내가 가장 선호하거나 추구하길 원하는 1, 2가지 가치 카드를 선택하여 '추구 가치' 칸에 올려 둔다.
- ② 올려둔 가치 카드에 적혀 있는 가치를 추구하는 데 있어 방해되는 요소를 생각하여 '방해 요소' 칸에 적는다.
- ③ 방해 요소에 해당하는 요소를 줄이거나 제거하기 위한 방법에는 무엇이 있는지 고민하여 '해결 방법' 칸에 적는다.
- ④ 선호 가치를 추구하기 위해 방해되는 심리를 차단하고, 선호 가치 추구를 위한 노력을 꾸준히 유지하게 만들어주는(나에게 동기를 부여해주는) 사진이나, 명언 등을 '방해 심리 차단' 칸에 붙이거나 적는다.
- ⑤ 앞으로 어떤 마음으로 자신의 선호 가치를 추구하기 위해 살아갈 것인지 다짐하는 문장을 '다짐' 칸에 적는다.
- ⑥ 완성된 워크지를 자신에게 잘 보이는 책상이나 벽면 등에 붙여두고, 문제 해결과 자신의 선호 가치를 추구하는 삶을 살아가기 위해 노력한다.

나. '인생 가치 곡선 그리기' 워크지

1) 인생 가치 곡선 그리기

목표 '인생 곡선 그리기'는 상담 장면에서 흔히 사용되는 기법이다. 하지만 '인생 가치 곡선 그리기'는 자기 인생의 특정 시점에서 어떤 가치로 인해 행복하고 긍정적이었는지, 또는 어떤 가치로 인해 불행하고 부정적이었는지를 탐색하는 형태로 기존의 '인생 곡선 그리기'와는 차별성이 있다. '인생 가치 곡선 그리기'는 자신의 인생에서 일어나는 특정 이벤트에 관련한 가치 곡선으로써 인생에는 굴곡이 있듯이 인생에 따른 가치에도 굴곡이 존재한다는 것을 의미한다. 즉 생애 발달기적 가치 탐색을 목적으로 한다.

방법

- ① 먼저 명상 음악 등을 통해 자신의 지난 인생을 생각할 수 있는 분위기를 만든다.
- ② 나의 탄생일을 적는다. 또한 죽음의 날은 알 수 없지만 예상되는 죽음의 시기를 적게 하므로써 유한한 삶에 대한 상기를 할 수도 있다(메멘토 모리).
- ③ 행복하다고 느꼈던 날들이었으면 중심의 가로선 보다 더 위쪽에, 불행하다고 느꼈던 날들이었으면 가로선 보다 아래쪽에 곡선을 그린다.
- ④ 그래프에 해당하는 가치 카드를 활용하여 어떤 가치로 인해 내가 행복하고 아름답음을 느꼈는지, 어떤 가치로 인해 내가 불행하고 의미 없는 날들을 경험했는지를 돌아 본다.
- ⑤ 현재부터 자신이 예상한 죽음일까지 앞으로 살아갈 날들을 그려보며 새로운 결단을 한다.
- ⑥ 완성된 인생 가치 곡선의 스토리를 주변 사람(가족, 친구, 동료 등)에게 이야기하고 지난 인생과 앞으로의 인생에 대한 도움과 격려의 말을 듣는다.

다. 그 외의 사용법

1) 10년 후의 나

목표 자신이 생각하는 최고의 자아상을 10년 후의 나로서 가정하고, 이를 이루기 위한 계획을 '현재, 5년 후, 10년 후'의 관점으로 각각 작성해봄으로써 자신의 선호 가치를 추구하기 위한 자기 삶의 방향성을 구체화 할 수 있다.

방법

- ① 자신이 10년 후에 이루고 싶은 최종적 목표를 설정하고, 그 목표를 이뤄낸 나의 모습을 상상해 본다.
- ② 그 목표를 이뤄가는 과정에서 나는 어떤 가치관을 가져야 하는지, 또한 주변 환경과 관계 등은 어떻게 변화될 것인지 예상하며 '현재, 5년 후, 10년 후'의 나를 계획해 본다.
- ③ 작성된 워크지를 자신에게 잘 보이는 책상이나 벽면 등에 붙여두고 이를 이루기 위한 노력을 한다.
- ④ 자신의 목표를 이뤄가는 과정에서 워크지의 내용을 수정·보완해 가며 자신이 생각하는 최고의 자아상을 이루기 위해 노력한다.

이름: _____ 날짜: _____		현재	5년 후	10년 후
배우자/파트너 (M/M) (M/M)	나이			
	종/목표			
	직업			
주거/공간 (M/M) (M/M)	역할			
	주거 공간			
	일 공간			
가족 (M/M) (M/M)	나만의 공간			
	가족			
	친구/동료			
연인 (M/M) (M/M)	연인			
	문화			
	아이템			
기타 (M/M) (M/M)	기타			
	시스템			
	관심사			
상식 (M/M) (M/M)	상식			
	공식 업무			
	개인 직업			
기타 활동 (M/M) (M/M)	기타 활동			

(그림 6) 10년 후의 나

2) 라이프 밸류 저널 쓰기

목표 카드 단어를 활용하여 문장을 만듦으로써 제공된 단어 외의 자기 선호 가치를 탐색하며, 그 문장이 포함된 짧은 일기 작성을 통해 자신의 선호 가치 습득을 위한 전략을 구체화할 수 있다.

- 방법**
- ① 지적 카드, 감정적 카드, 의지적 카드, 행동적 카드에서 각각 마음에 끌리는 단어를 1~2장 선택한다.
 - ② 선택한 단어들을 살펴봄으로써 자신이 떠오르는 특정 상황이나 일에 대해 선택한 단어들을 모두 포함하여 문장을 작성한다.
 - ③ 문장을 작성하는 과정에서 자신이 이 단어를 선택한 이유를 알게 되며, 자신이 어떤 가치를 선호하는지 알게 되거나 자신에게 방해되는 요인을 발견하는 인지력을 기르게 된다.

[참고문헌 및 출처]

- 이영란(2003) **가치관과 성격특성에 따른 한국인의 생활행동**, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문
- 송영숙(2012) **라이프스타일 유형에 따른 여가만족 차이와 자아실현 간의 관계 연구**, 우송대학교 경영대학원 석사학위논문
- 김대동(2010) **실존주의 상담에서의 죽음의 의미와 상담교육적 기능에 관한 연구**, 연세대학교 대학원 박사학위논문
- 문화체육관광부(2019) **한국인의 의식·가치관 조사 결과 보고서**.
- 한선혜(2016) **연극치료 기법을 활용한 실존주의 집단상담 프로그램이 중학교 남학생의 자아개념과 자아정체감에 미치는 효과**, 창원대학교 교육대학원 석사학위논문
- 한덕응·이경성(1994) **인생관으로 측정한 한국 대학생의 가치관 변화**, 성균관대학교 사회과학연구소 社會科學(Social science review)
- 한상철·김영한(2003) **청소년 가치관 조사: 인생관, 가정관, 교육관, 직업관**, 대경교육학회 교육학논총
- 김기연(2001) **한국인의 세대별 가치관에 따른 생활행동**, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문
- Emmy van Deurzen · Martin Adams 공저, 이동훈·이정기·윤영선 외 공역 (2020) **실존주의 상담 및 심리치료의 기술**, 학지사.

[참고 사이트]

- “네이버 지식백과, “가치”, [https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1529494&cid=60657&categoryId=60657\(2021.10.20\)“](https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1529494&cid=60657&categoryId=60657(2021.10.20)“)
- “네이버 국어사전, “지적”, [https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/7b3150d44cd2497a914e57d882e40960\(2021.10.20\)“](https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/7b3150d44cd2497a914e57d882e40960(2021.10.20)“)
- “네이버 국어사전, “지”, [https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/1860e34afdad4030b6f39f17de7948c3\(2021.10.20\)“](https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/1860e34afdad4030b6f39f17de7948c3(2021.10.20)“)
- “네이버 국어사전, “감정적”, [https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/5b84d010f14a47bfb9b316d2ec9f3581\(2021.10.20\)“](https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/5b84d010f14a47bfb9b316d2ec9f3581(2021.10.20)“)
- “네이버 지식백과, “감정”, [https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1056649&cid=40942&categoryId=31531\(2021.10.20\)“](https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1056649&cid=40942&categoryId=31531(2021.10.20)“)
- “네이버 국어사전, “의지”, [https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/fe2e16adb8044bf2932d3f7004995738\(2021.10.20\)“](https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/fe2e16adb8044bf2932d3f7004995738(2021.10.20)“)
- “네이버 국어사전, “행동”, [https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/551e19d8304345289554f536a0aab7f9\(2021.10.20\)“](https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/551e19d8304345289554f536a0aab7f9(2021.10.20)“)
- “네이버 국어사전, “아이스브레이킹”, [https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/d083cfdbbec94b5f9e6edb9222054420\(2021.10.20\)“](https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/d083cfdbbec94b5f9e6edb9222054420(2021.10.20)“)

5

차근차근, 천천히 내 삶의 균형을 잡아주는 라이프 밸런스 어플 <ReSly>

최수연

(국제대학교 상담심리치료학과)

1. 도구의 이해

가. 도구의 배경

인간은 각자 자신만의 방식과 형태를 가지고 삶을 살아간다. 누군가는 자신의 삶을 주도적이고 규칙적이고, 통제하며 살아간다. 하지만 그와 반대로, 누군가는 자신의 삶을 살아가는 것에 어려움을 느낀다. 원하는 방향으로 나아가는 것이 어렵고, 실패를 두려워하거나 자신에 대한 확신이 없어 도전조차 하지 못한다. 이전에 겪은 실패로부터 비롯된 두려움과 좌절감, 자신에 대한 불신으로부터 그들은 학습됐고, 이 학습이 반복되고 쌓여서 그들의 삶을 방해한다. 학습된 무기력과, 낮은 자기 효능감은 결국 삶의 균형을 망가뜨리고, 자신감 역시 떨어트려 아무런 의지나 도전정신이 생길 수 없도록 만든다. <ReSly>는 그렇게 학습된 무기력과, 낮은 자기 효능감을 가지고 있는 사람들을 위해 개발되었다. 이 애플리케이션이 추구하는 것은, 무기력에서 벗어나서 자신의 삶을 조금이라도 균형 있고 규칙적인 삶을 살아갈 수 있도록 돕는 것이다. 일상 속에서 느끼는 부담감이나 압박에서 벗어나, 자기 삶의 방향을 잡아갈 수 있도록 작은 도움을 주는 것이 <ReSly>의 역할이라고 생각한다.

나. 도구의 목적

일상생활을 하면서 해야만 하는 일들이 있지만, 무기력하거나 혹은 실패와 좌절을 두려워하는 사람들에게 작은 성취감과 자기 효능감을 느끼게 하고, 일상이 부담스럽고 두려운 일만 가득한 것이 아닌, 작은 퀘스트를 해결해 나가는 게임처럼 느끼도록 하는 것이 주요 목표이며, 더 나아가 그들이 앞으로의 삶에서도 균형과 용기, 성취감, 자신에 대한 믿음을 가지면서 살아가는 것이 궁극적인 목표이다.

2. 도구의 구성

가. 도구의 형태

1) 게임과 애플리케이션

처음 <ReSly>의 시작은 체크리스트 형태였다. 초기에는 단순한 형태였기에 큰 효과를 기대할 수 없었다. 스마트 폰과 컴퓨터, 태블릿 PC가 발달한 시대 속에서 점점 종이로 된 체크리스트를 들고 다니는 사람이 적은 시대이기에, 현대인들의 삶에 가깝고 빼놓을 수 없는 스마트 폰을 이용한 도구를 생각하게 되었다. 체크리스트를 애플리케이션으로 만드는 것은 큰 의미가 없다고 생각되었고, 사람들이 한 번이라도 더 접근하고 싶은 마음이 들 수 있게 게임이라는 요소를 접목했다. 게임은 누구나 접근하기 쉽고, 게임의 특성상 추가적으로 보상과 재미, 성취감 등을 얻을 수 있다. <ReSly>는 위험요소나 폭력

적인 요소가 전혀 없는 게임에 해당하기 때문에 전 연령이 사용 가능하며, 실패를 각인시키는 요소 또한 없어 좌절하거나 낙담할 일도 없다.

게임 형태로 선택한 이유 중 가장 큰 요소는 보상이었다. 보상은 인간의 심리를 자극하여 더 많은 것을 원하게 만든다. 이현흠(2019)에 따르면, 보상은 새로운 동기로 변화하여, 정신적인 원동력의 형태로 이용자를 자극한다. 또한, 과정에 대한 보상일 경우엔 돈이 게임 속에서 가지는 의미를 이용해, 원동력으로 작용할 수 있다고 하며, 이는 반복해서 임무를 완료하여 보상을 얻으려는 패턴을 강화한다. 이용자는 게임에서 보상을 얻을 시, 주동성을 확인할 수 있어 훌륭한 보상전환 방식이라 표현했다.

2) 로고

로고는 녹색의 <ReSly> 글자와 함께 슬로건이 함께 하고 있다. 로고를 녹색으로 선택한 이유는, 녹색이 가진 색의 의미 때문이다. 오승진(2020)에 따르면, 녹색은 긍정적인 힘을 가지고 있는 색이자, 균형의 색이다. 이는 감정을 진정시키고, 올바른 판단에 도움이 되는 색이다. 그뿐만 아니라 편안한 느낌과 평화, 조화, 새로운 부활에 대한 신호를 상징하는 색이라고 한다. 균형을 이루는 색이자 새로운 부활이라는 의미에서 도구의 방향성과 잘 맞는다고 판단하여 녹색으로 대표색을 정했고, 로고의 색으로 이어졌다. 또한 “작은 움직임부터 차근차근 함께해요”인 슬로건은 애플리케이션이 이용자들에게 가까운 존재로서, 그들의 과정을 함께하겠다는 의미를 담고 있다.

3) 나무의 의미

애플리케이션의 핵심적인 요소이자 특징인 나무는, 미술치료의 나무 그림 검사에서 비롯되었다. 나무 그림 진단은 바람직한 자기 인식과 자기 개념, 자아 정체감, 자아존중감 여부를 파악하는 진단적 도구이자, 자아상과 자아 상태를 나타낸다. 또한, 이를 통해서 무의식적 자아상과 성숙도, 현실과의 접촉과 내면의 조화를 알 수 있는 검사이다(이은영, 2009).

이처럼 그림 검사에서 나무는 자아상을 뜻하는 요소로, 그림을 그리는 사람 자체를 상징하기도 한다. <ReSly>에서도 마찬가지로 나무는 게임의 이용자를 상징한다. 이용자를 위한 캐릭터가 있지만, 본질적인 이용자의 상징은 그들이 선택하는 나무이다. 그들이 선택한 나무는 자신들을 상징하며, 자신들이 선택한 일을 완료하여 얻은 보상으로 나무를 키워나간다는 점에서 스스로를 성장시키는 것이다. 이는, 그들이 단순하게 나무를 성장시키는 것이 아닌, 또 다른 자신을 성장시키고 가꾸고 있다는 의미로 해석할 수 있다.

4) 리슬리의 의미

<ReSly>는 슬로건인 “작은 움직임부터 차근차근 함께해요”에서 비롯되었다. 이 문구는 리슬리가 가진 방향성을 의미하며, 작은 일부터 매일 차근차근 <ReSly>와 함께하자는 의미를 지닌다. 그래서 차근차근을 의미하는 Regularly와 천천히를 의미하는 Slowly를 합쳐서 Re+Sly가 되었다. <ReSly>는 이 두 단어의 의미를 포함하고 있으며, 동시에 듣기(Listening)와도 유사한 발음을 하고 있으므로, 이는 곧 당신의 이야기에 귀를 기울이겠다는 의미를 부여할 수 있다.

나. 사용 방법

1. 애플리케이션을 설치한다.
2. 애플리케이션을 실행시키면, <ReSly> 로고와 함께 대표하는 사과 캐릭터, 그리고 “작은 움직임부터 차근차근 함께해요”라는 슬로건이 떠오르며 로딩 화면이 진행된다.
3. 자신의 대표 캐릭터의 세부사항을 설정한다.

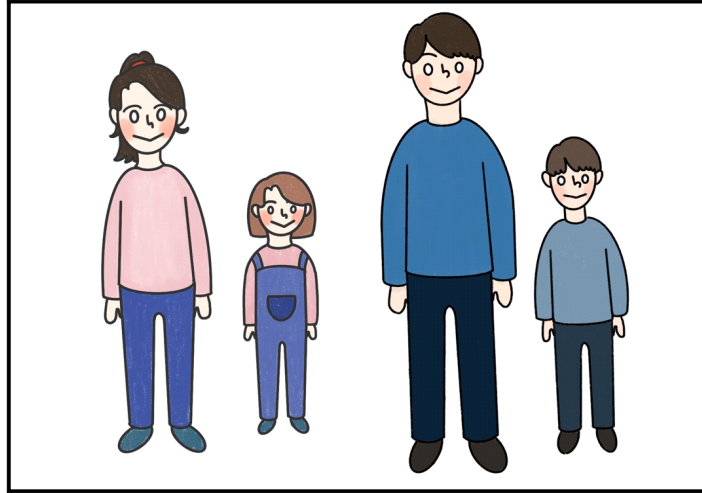
- ① 남, 녀 성별
 - ② 성인과 아이
 - ③ 이름
4. 캐릭터를 클릭해 달력을 연다.
 5. 달력에서 오늘의 날짜를 선택하고, 자신이 해야 할 일을 설정한다.
 6. 해야 할 일을 완료했다면 언제든지 애플리케이션이나 위젯에서 완료 표시를 할 수 있다. 완료 후에는 각 완료 항목마다 10포인트씩 지급된다.
 7. 일정 금액의 포인트가 모였다면, 상점에서 자신이 원하는 나무를 선택할 수 있다. 각 나무의 종류는 성장까지 각각 다른 기간이 존재(최소 3주부터 최대 2달)한다.
(예시- 소나무, 감나무, 사과나무, 벚나무, 등)
 8. 자신이 선택하고 구매한 나무에게 이름을 지어줄 수 있다.
 9. 모아온 포인트를 이용해 상점에서 햇빛, 영양제, 비료 등을 구매해 성장을 촉진할 수 있고, 또한 캐릭터의 외형을 꾸밀 수 있는 아이템을 구매할 수 있다.
 10. 나무를 키워가는 동안, 일정 기간마다 나무가 고마움을 표현하거나, 안부를 묻는 내용의 편지를 보내온다. (이를 통해서 나무와의 친근감을 느끼고 보람을 느낄 수 있다.)
 11. 자신의 나무가 성장을 끝냈다면 사라지는 것이 아닌, 자신의 정원에서 원하는 곳에 배치할 수 있다.
 12. 배치가 끝난 후에는 새로운 나무를 구매해 새로운 성장을 다시 할 수 있다.
 13. 퀘스트를 완료할 때 매번 어플에 들어가야 하는 번거로움을 줄이기 위해서 위젯을 제공하며, 이를 통해 퀘스트의 완료와 수정, 일정 옮기기 등이 가능하다.

다. 예시 이미지











1) 로딩 이미지-로고, 슬로건













2) 기본 캐릭터



3) 나무 구매 화면

	361P	나무	의상	장식	부스터
					
		사과나무 20P		벚나무 25P	소나무 25P
					
	단풍나무 30P		배나무 30P	감나무 35P	
					
	은행나무 40P		버드나무 50P	느티나무 60P	

4) 장식 구매 화면

	25P	나무	의상	장식	부스터
					
		밀짚모자 5P	볼캡 10P	안경 15P	
					
	스카프 20P	백팩 30P	별망토 30P		
					
	하트 가방 30P	귀걸이 40P	별 피어싱 50P		

5) 위젯

2021/11/8	Risely
○ 물 1L 마시기	🍎
○ 계란 사르기	🍎
○ LMS 강의 듣기	△
○ 선물 전달	×
○	
○	
MEMO	

3. 도구의 활용

가. 기대 효과

1) 자아 효능감과 도전

자아 효능감이란, 모호하고 예측할 수 없는 긴장감을 주는 요소들이 있는 상황에서, 개인의 행동을 얼마나 잘 조직하고 바르게 이행할 수 있는가에 관한 판단이며, 결과를 얻으려는 행동을 성공적으로 조직하고 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 신념이자, 구체적인 자신감을 의미한다(권미경, 전우천 2012). 자아 효능감은 곧 주도적인 삶을 계획하고 실행하는 부분에도 영향을 끼치는 중요한 요소이다. 자신이 설정한 일을 통해서 실천하고, 완료를 통한 보상을 얻으면서 이용자는 성취감과 재미를 느끼면서, 해낼 수 있다는 자신감을 회복할 수 있고, 이는 곧 자아 효능감을 단단하게 키우는 것에 영향을 줄 것이다. 또한, 더 나아가 도전해보지 않았던 일들을 두려워하지 않고 실행에 옮길 수 있는 생활로 나아갈 수 있게 도와줄 것이다.

2) 일상의 재미

<ReSly>는 게임 형태의 애플리케이션 도구이다. 게임은 시간과 공간을 초월하여 영화나 다른 예술보다 자유롭게 구성될 수 있고, 재미로 인한 놀이적 특성을 갖고 있다. 놀이적 특성은 주의를 집중시키고, 긴장을 유발하는 요인이고, 감성이나 지적인 면을 자극하는 강도가 커지고 긴장의 해소나 휴식이 주어진다. 또한, 미지의 대상에 대한 도전을 가능하게 해준다고 한다(최삼하, 김경식 2002). <ReSly>가 추구하는 방향성 역시 해야 할 일을 하면서 스트레스나 압박을 받지 않고, 일상의 작은 퀘스트처럼 할 일을 즐기길 바라고 있다. 게임 형태로 인해서 할 일을 수행하고, 그를 통해서 보상과 성취심리를 경험하길 바라며, 삶을 조금 더 재미있고 유쾌하게 바라볼 수 있다고 생각한다.

3) 주체적인 삶

퀘스트는 이용자 스스로 정하는 것이다. 애플리케이션이 이용자에게 어떤 일을 하도록 제시하지도 않고, 압박 또한 없다. 온전히 이용자 스스로 자신에게 필요한 일, 해야 할 일 등을 정해서 입력하는 것이다. 그들이 자신의 생활에서 필요한 부분을 찾고, 그것을 해야겠다고 마음먹는 것, 그리고 실천하

고 완료하는 것까지 모든 과정이 그들의 주체적인 삶을 찾아가는 과정의 일부분이다. 이러한 과정이 반복될수록 이용자는 점점 자신에게 필요한 것을 빠르고 정확하게 찾아갈 수 있을 것이며, 자기 효능감과 자신감이 함께 뒷받침되어 온전하게 기능하는 삶을 살아가는 데 도움이 될 것이다.

4) 자기통제

스스로 규칙과 할 일을 정하고, 그 일들을 우선순위로 두어 처리해 나가는 과정을 자기통제 과정이라고 볼 수 있다. 자기통제는 감정적인 부분뿐만 아니라 행동적인 부분을 통제하는 것 역시 포함하기 때문에 미루던 습관이나 포기하는 일을 스스로 해결해 나가는 연습 또한 자기통제 능력이라고 볼 수 있다.

나. 활용 방안

<ReSly>는 자기 효능감이 낮은 사람이나, 무기력한 사람뿐만 아니라 아래의 유형에 해당하는 사람들에게도 긍정적인 효과를 기대할 수 있다고 생각한다.

1) ADHD

이신희와 김윤희(2016)에 따르면, 과잉행동 장애 아이들은 학습적인 부분에서 스스로 계획하고 점검, 조직화하는 과정에 상당한 어려움을 느낀다고 한다. 아이들은 숙제를 기록하지 못하거나 잊거나, 늦게 제출하는 등의 문제를 보이는데, 이는 자기조절 능력의 결함 때문에 독립적이고 자율적인 학습이 어렵기 때문이라고 한다. 또한, 이들이 제시한 방법 중에는 ‘숙제 이행 행동 관찰 평가지’라는 것이 있는데, 이는 숙제가 무엇인지 적어왔음, 숙제에 필요한 준비물을 가져왔음, 책상에 앉아서 숙제하였음, 숙제를 다 했음, 등의 목표 행동을 설정하고 평가지 하단에 실천한 이행 행동의 수를 기록하고 그 행동에 대해 평가를 하는 활동이다. 이는 체크리스트 시스템을 가진 <ReSly>와 비슷한 형태를 지니고 있다고 본다. 이러한 자기관리 전략을 통해 ADHD 아동의 숙제문제를 효과적으로 감소시켰고, 학교 및 가정생활에 긍정적인 영향을 주었다는 결과를 제시했기 때문에, 유사한 형태인 애플리케이션 역시 아이들에게 효과적이고 긍정적인 결과를 만들어내는 데 큰 영향을 끼칠 것으로 생각한다.

2) 자폐증

김설아와 김은경(2019)은 자폐성 장애 아이들의 경우엔 중앙응집력 결함과 실행기능의 결함으로 자기관리와 일상생활 적응에 어려움이 있다고 하였다. 자기관리 전략은 자폐성 아이들이 행동을 스스로 관리하고 조절할 수 있는 전략이며, 새로운 기술을 습득하고 그 기술을 다른 환경에 일반화시키는데 용이한 전략이라고 한다. 이 전략은 동기를 유발함으로써 스스로 행동을 관리하고 통제할 수 있으며, 통제력과 체계를 갖는 데 유용하다고 하였으며, 그 전략에는 체크리스트를 사용하여 자기 점검을 시행하는 방법을 제시하였다. 이 역시 위의 ADHD 아동과 같은 치료법을 제시하고 있으며, 애플리케이션 활용이 가능할 것으로 보인다.

3) 스마트 교육 시스템

권미경과 전우천(2012)이 제시한 스마트 러닝 러닝은, 정보통신 기술을 기반으로 교육체계의 혁신이라 불리는 새로운 교육 방법이 있다. 스마트 러닝은 자기 주도적 학습을 제공하며, 스마트 교육으로 흥미를 제공하고, 교육체계의 유연성이 강화되어 있고, 개별화된 학습을 지원하며, 정보기술의 활용을 통해 다양한 학습 선택권을 보장해 준다는 특징이 있다. 현재 코로나 19 상황에서 더욱 적극적으로 활용되고 있고, 미래에는 현재보다 더욱 많은 사용이 예상된다. 이 시스템이 <ReSly>의 활용과 연관

시킬 수 있는 부분은 스마트 기기를 이용한다는 점과 아이들에게 위험이나 폭력적 요소가 없으며, 자기 주도적 학습 관리에 효과적이라는 점이다. 이 점은 애플리케이션의 장점이자, 스마트 교육과 접목한다면 아이들이 단순하게 학습을 완료하는 것이 아니라, 나무를 키우면서 성취감과 재미 등을 함께 느낄 수 있는 방향으로 나아갈 수 있을 것이다.

다. 홍보 및 대중화

<ReSly>가 추구하는 방향성을 담은 애니메이션을 제작해 SNS 또는 동영상 플랫폼 (예-Youtube) 등에 올려 대중들에게 게임을 노출하고, 또한 동영상 플랫폼에 짧은 애니메이션 광고를 선전한다. 또한, SNS 플랫폼에 게임의 계정을 만들어 고유한 해시태그(#)를 사용하여 다른 사용자들이 자신의 캐릭터와 식물을 공유하는 사진을 올릴 수 있도록 홍보하며 소통할 수 있다.

참 고 문 헌

- 김설아, 김은경(2019) 자폐성장애 학생을 위한 자기관리 중재연구 관련 국내 연구 동향 분석, 한국 정서행동 장애 학회 정서,행동 장애연구 Vol. 36 No.3 PP289-316
- 권미경, 전우천(2012) ADHD 아동의 자아효능감 증진을 위한 MLE 기반 스마트 교육 시스템 개발 및 적용, 한국정보교육학회 논문지 제16권 제3호
- 이은영(2009) 나무그림을 통한 심리진단의 전문가시스템 방법론, 고려대학교 경영정보 대학원 석사학위 논문
- 이신희, 김윤희(2016) 자기관리전략이 ADHD 아동의 숙제이행행동에 미치는 영향, 한국 상담협회 상담학 연구 Vol. 17 No.2
- 이현흠(2019) 인본주의 게임에서의 데시효과를 활용하는 심리적 측면에서 분석 및 연구, 디지털융복합 연구 제18권 제1호
- 오승진(2020) 미술디자인 전공, 미술치료를 위한 색채심리, 57P
- 최삼하, 김경식(2002) 인간의 욕구분석을 통한 게임의 흥미요소연구, 한국 게임학회 논문집 제2권 제2호

6 어쩌다 발견한 우연

김아영, 임채영, 최관희
(단국대학교 상담학과)

I. 서론

1. 프로그램 개발의 필요성 및 목적

2019년 12월, 중국 우한에서 발생한 COVID-19는 예기치 못한 사건의 막대한 영향력을 매우 강력하게 보여주고 있다. 왜냐하면 코로나는 한 개인의 삶 뿐 아니라, 전 세계의 정치, 경제, 사회, 문화, 기술 등 사회 구조의 모든 측면을 뒤바꿔 놓았기 때문이다. 누구도 예상하지 못했던 전염병이라는 우연상황이 세상의 흐름을 완전히 뒤집어 놓은 것이다. 이에 따라 남녀노소, 빈부격차와 무관하게 모든 이들이 코로나의 영향에서 벗어나지 못하고 있다.

이러한 코로나의 막대한 영향력을 강하게 경험하는 이들 중, 청년층은 코로나로 인해 취업시장에서 설 자리를 잃어버려 어려움을 겪고 있다. 실제로 잡코리아에 따르면 신입직 취업생 1731명을 대상으로 '코로나19가 취업준비에 미치는 영향'에 대해 설 문조사를 진행한 결과, 63.5%가 '부정적인 영향을 미치고 있다'고 응답했다.(이데일리, 2020.02.22) 뿐만 아니라, 통계청의 '연령 계층별 고용률 10월 자료'에 따르면 코로나19의 영향으로 인해 20대 취업자가 21만명이 줄어들었는데, 이를 통해서도 청년층의 취업난을 확연히 체감할 수 있었다.(월요신문, 2020.11.11)

더욱 심각한 문제점은 취업난이 청년층의 심리적인 어려움으로 이어지고 있다는 것이다. 구인구직 매칭 플랫폼 사람인의 자료에 따르면 구직자 2187명을 대상으로 심리적인 어려움에 대해 조사한 결과, 구직자의 97.1%가 취업난으로 스트레스를 받고 있으며 이들 중 85%는 스트레스로 인한 질병도 겪고 있었는데(뉴스1, 2020.11.23), 이를 통해 취업난으로 인한 심리적인 어려움이 얼마나 심각한지 체감할 수 있었다.

그런데 현재 청년들의 취업난으로 인한 스트레스를 집중적으로 다루고 돕기 위한 움직임은 그다지 많지 않으며, 찾아보기 쉽지 않다. 가령, 고용노동부에서 진행하는 '취업성공패키지'처럼 청년들의 취업 자체를 돕는 프로그램들은 많이 시행되고 있으나, 청년 취업생들의 스트레스를 주요하게 다루는 프로그램들은 거의 찾아볼 수 없다. 청년 취업생들의 취업난 스트레스가 중요하게 대두되고 있음에도 이를 돕기 위한 움직임은 현저히 적은 것이다.

따라서 청년들이 취업난으로 인해 겪는 스트레스를 이겨낼 수 있도록 돕는 프로그램을 개발하는 것은 현 사회적 상황에서 매우 시의 적절하다고 할 수 있다. 특히, 코로나라는 우연상황으로 인해 발생

한 취업 스트레스를 다루기 위해서 우연 활용 능력을 향상시키는 프로그램은 필히 개발될 필요가 있다. 왜냐하면 우연을 활용하는 기술을 갖추게 되면 스트레스를 경감시킬 수 있기 때문이다. 선행연구들에 따르면 우연활용능력은 개인의 진로적응성을 높이고 진로 효능감을 향상시키는데, 진로적응성과 진로 효능감의 향상은 스트레스를 낮추는 주요한 요인이다.(권성은, 안진아, 2020; 고경필, 심미영, 2014.) 따라서 청년들에게 우연활용기술을 갖추도록 도와주는 것은 그들이 우연상황을 헤쳐 나갈 수 있는 발판을 제공함과 동시에 그들의 심리적 어려움을 경감시킬 수 있다.

이와 더불어 취업 스트레스를 겪고 있는 청년들이 서로의 이야기를 들으며 공감하고, 서로를 지지해 줄 수 있는 프로그램 역시 청년들의 취업스트레스를 경감시키기 위해 꼭 필요하다. 왜냐하면 우연활용기술과 마찬가지로 사회적 지지 역시 취업스트레스를 경감시키는 요인이기 때문이다.(김민정, 2019.) 따라서 사회적 지지를 적극적으로 활용하는 시간을 제공하는 프로그램 역시 현 사회를 살아가는 청년들에게 적합하다고 할 수 있다.

이에 따라 본 개발진은 우연활용기술과 사회적 지지를 함께 활용함으로써 취업스트레스를 낮추는 것을 목표로 하는 비대면 집단 상담 프로그램을 개발하였다. 현시국을 반영하여 대면으로 프로그램을 진행하기 보다, 온라인을 활용하여 비대면으로 프로그램을 진행할 예정이다. 이를 통해 취업난으로 인해 심리적 어려움을 겪고있는 청년들에게 도움이 될 수 있길 바란다.

II. 이론적 배경 및 선행연구

1. 대학생과 스트레스

취업의 어려움은 대학생들이 가지고 있는 스트레스를 가중시키는 요인이 된다. 취업 스트레스는 졸업을 앞둔 대학생들에게만 해당되는 단기적 스트레스가 아니라 신입생 시기부터 직면하게 되는 중장기적 스트레스이다. 대학생들은 취업 스트레스로 인해 불안, 분노, 우울감 등의 정서를 경험하는데, 대학생의 취업 스트레스가 우울감에 유의한 상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 취업 스트레스가 자살 생각에는 직접적인 영향을 미치지 않지만, 우울감을 가중시켜 간접적으로 영향을 미친다. 다시 말해, 대학생들의 취업 스트레스는 부정적 감정을 심화시켜 우울감을 야기하고, 이 우울감이 결국은 자살생각 및 행위로 이어지게 한다. 또한 본인의 기대와 야망에 비해서 취업의 현실과 기대간 괴리가 있으며 이에 따라 스트레스가 발생하기도 한다.

자기효능감, 적극적 대처, 우울은 취업스트레스의 영향요인이 될 수 있다. 여기서 자기효능감이 가장 강력한 요인이 될 수 있는데, 자기효능감이 높은 사람은 외부 환경의 요구를 도전적으로 평가하는 경향이 있어 스트레스를 덜 지각하게 되고 긍정적인 대처방안을 모색할 가능성이 높아지기 때문이다. 대학생의 스트레스 관련 선행연구에서도 자기효능감이 스트레스 대처에 미치는 직접효과가 매우 크고, 스트레스로 인한 우울을 간접적으로 감소시키며, 스트레스 증상의 강력한 예측요인이 자기효능감으로 밝혀진 바 있다. 따라서 효과적인 취업스트레스 관리 프로그램을 개발하기 위해서는 반드시 자기효능감을 향상시키기 위한 전략을 포함해야 할 것이다.

1) 대학 4 학년과 취업스트레스

“졸업 후 무엇을 할 것인가, 어떻게 될 것인가 미래가 불확실하다.”라는 항목에서 1 학년을 제외한

2,3,4 학년 모두 높은 스트레스 수준을 보였는데, 특히 졸업을 앞둔 4 학년이 가장 많은 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다. 또한, 4 학년이 우울감과 취업 스트레스, 자살생각이 가장 높은 것으로 나타났다. 취업스트레스의 원인은 성격, 가족환경, 학업, 학교환경, 취업불안의 다섯 가지 하위 항목으로 나눌 수 있다. 대학 4 학년의 스트레스 하위 항목의 순위는 가족환경과 학업, 성격과 학교환경, 취업불안 순으로 높았다. 이를 통해 부모의 자녀 진로에 대한 기대가 대학생이 인지하는 학업·취업 스트레스에 유의한 영향을 미치며, 많은 대학 학생들이 취업을 준비하며 가족구성원으로부터 취업 압박과 부담감을 느끼게 됨을 알 수 있다. 또한, 자취를 하는 대학생들이 하숙·기숙사 생활을 하는 대학생들보다 취업 스트레스 수준이 더 높았는데 이것은 사회적 지원이 부족하기 때문이며, 가족 월수입이 낮은 집단이 더 높은 취업 스트레스를 경험하고 있는 것에서 경제적 부담으로 인해 취업에 대한 압박감과 불안을 더 많이 느끼고 있음을 알 수 있다. 따라서 대학생이 인지하는 취업 스트레스에서 가족 환경적 요인도 중요하게 다뤄야 할 필요가 있다.

2. 계획된 우연이론

1) 계획된 우연

계획된 우연은 의도적으로 사용된 모순적 표현으로, 각 개인이 우연의 기회를 창출하고 수용할 계획을 세워서 행동하는 것을 의미한다. 다시 말해, 인생에서 경험하는 예기치 않는 사건들이 개인의 진로에 긍정적으로 작용할 수도 있고 부정적으로 작용할 수도 있는데, 개인의 노력으로 이러한 다양한 사건들을 긍정적인 진로 기회로 만드는 경우를 계획된 우연이라고 한다.

우연학습이론을 적용한 진로상담의 목적은 개인 스스로가 우연사건을 일으키고, 이로 인해 발생된 새로운 기회에 주의를 기울여 이를 유리하게 활용하는 행동양식을 학습하도록 촉진시켜 개인이 급격히 변하는 직업 환경에 적응하고 만족스러운 삶을 영위하도록 돕는 것이다. 이를 위해서는 적극적인 탐색이 선행되어야 하고, 탐색된 우연사건들을 진로에 유리한 기회로 전환하기 위해서는 낙관성, 호기심, 유연성, 인내심, 위험감수의 5 가지 우연대처 기술이 필요하다.

낙관성은 예상치 못한 상황을 겪게 되었을 때, 이것이 자신에게 기회가 될 것이라고 긍정적으로 바라보는 것을 의미한다. 호기심은 우연한 사건을 새로운 학습의 기회로 여기고 흥미롭게 접근하는 것으로, 학업수행이나 자발적 직업 선택과 같은 행동적 변인과 정적상관을 보이고, 새로운 학습기회를 탐색하고 우연한 사건으로 생겨난 기회를 추구하는데 사용된다. 유연성은 환경이 나 직업 상황이 변할 때 이에 적절히 맞추어 대응하는 것으로, 변화된 상황에 대한 빠른 적응을 가능하게 하며, 무슨 일이 일어날지 예측할 수 없기 때문에 변화 자체를 조절할 수는 없지만 상황을 인지하고 그에 유연하게 대처하면서 일정한 방향과 양식을 정하는 데 중요하게 작용한다. 인내심은 자신에게 주어진 상황을 포기하지 않고 노력을 지속하는 것이며, 위험 감수성은 결과가 불확실하더라도 용기를 가지고 행동하는 것이다.

우연대처 기술은 개인이 단순히 환경에 대응하여 변화한다는 것을 넘어서 자신의 진로발달에 도움이 되는 기회를 만들어간다는 점에서 큰 의미가 있다. 이러한 기술들은 학습이 가능하며, 활용함으로써 우연 사건이 기회로 바뀔 수 있으므로 단순한 '우연 사건'이 아닌 '계획된 우연'이라고 지칭한다.

계획된 우연기술은 진로적응성에 영향을 미친다. 대학생의 계획된 우연기술 수준이 높을수록 진로적응성이 높다. 뛰어난 계획된 우연기술(호기심, 인내심, 유연성, 낙관성, 위험감수)은 변화에 잘 대처하

고 변화에 유연하게 대처하여 진로적응성을 높이는 데 도움이 될 수 있을 것이다.

2) 진로 적응성과 자기효능감 및 스트레스

진로 적응성과 자기효능감 및 스트레스는 유의미한 부적 상관성을 지닌다. 즉, 진로적응성과 자기효능감이 높아질수록 스트레스는 경감되는 것이다. 따라서 스트레스를 낮추기 위해서는 진로적응성과 자기효능감을 다루는 것이 중요하다.

Ⅲ. 프로그램 개발과정

1. 요구조사

1) 전문가 집단 인터뷰

인터뷰 기관 목록은 아래와 같다.

대학생활상담센터

단국대학교(죽,천)
중앙대학교
인천재능대학교
한양대학교
인하공전
청운대학교

취창업센터

경기대학교
단국대학교
건국대학교

공공기관

용인시 정신건강센터

민간기관

노량진청년일자리센터
무중력시대 광진구청년 일자리센터
문정비즈벨리 일자리허브센터
서울청년센터 금천오랑
어울림취업상담센터

전문가 집단 인터뷰 결과 첫째, 취업스트레스 중점의 프로그램보다 진로상담 프로그램이 더 많다는 인터뷰 의견이 있었다. 둘째, 코로나로 인해 참여자들의 취업스트레스가 증가하고 무기력감과 우울감이 증가하였으며 비대면 수업으로 인한 학습의 어려움이 있다는 인터뷰 의견이 있었다. 셋째, 코로나로 인한 비대면 상담으로의 진행은 모두 zoom 온라인 툴을 활용하고 있었으며 참여자의 수요도와 만족도가 높았으나 온라인 상담에 따른 어려움인 접속불량, 상호작용 어려움, 집중력 저하 등의 문제가 나타났다는 의견이 있었다. 넷째, 이론을 적용할 때에 이론에 치우치기 보다는 대상자의 상황과 특성에 맞는 개발이 필요하다는 의견이 있었다. 다섯째, 효과적인 활동을 위해 영상물이나 검사, 수기를 활용하면 좋을 것이라는 의견이 있었다. 여섯째, 해당 프로그램이 신선하지만 효과성이 우려된다는 의견이 있었다. 일곱째, 운영자금 부분에서 민간기관의 경우 바우처로 운영자금을 확보하는 것을 추천한다는 의견이 있었다.

2) 잠재적 대상자 설문

잠재적 대상자에 대한 요구조사 결과는 크게 A그룹, B그룹, 기타그룹의 세 그룹으로 나누어 분석되었다. A그룹은 2021,2022 년 졸업예정자로 인원은 60명이었으며, B그룹은 그 이외 대학생으로 14명이었으며 졸업자 등 6명은 기타 그룹으로 분류하였다.

설문 진행 결과 첫째, 스트레스 분야에 있어서 A그룹에서의 취업 스트레스가 28명, B그룹에서의 취업스트레스가 2명으로 결과가 나타났다.

둘째, A그룹에서의 진로 스트레스가 25명, B그룹에서의 진로 스트레스가 10명으로 결과가 나타났다. 두 결과를 통하여 A와 B 그룹 모두 진로와 취업 스트레스의 비율이 높았으므로 해당 프로그램의

주제와 대상에 적합하다는 결론이다.

셋째, 취업스트레스 점수의 평균 부분에서 A그룹이 3.77점, B그룹이 3.35점으로 A그룹인 졸업 예정자의 취업스트레스가 평균 점수가 더 높다는 결과가 있었다.

넷째, 취업 스트레스 하위요인 부분에서 A그룹은 취업불안 스트레스(24명), 학업 스트레스(15명), 우연상황 스트레스(9명) 순 서로 응답하였으며, B그룹은 학업 스트레스(9명), 취업불안 스트레스(3명), 우연상황 스트레스(1명)의 순서로 응답하였으므로 두 그룹 모두 어느 정도 우연상황을 부정적으로 생각한다는 결과가 있었다.

다섯째, A그룹과 B그룹 모두 우연활용기술 점수의 평균이 3.5점 내외로 결과가 나왔으므로 두 그룹 모두 우연활용기술이 높지 않으며 우연상황에 대해 부정적으로 생각하는 경향이 있어 우연이론이 적합할 것이라는 결과가 있었다.

여섯째, 프로그램 참여 경험 설문 부분에서 프로그램에 참여하지 않았다는 응답이 가장 많았으므로 프로그램 개발 시 홍보가 필요하다는 결과가 있었다.

일곱째, 프로그램 참여 가능성 설문 부분에서 프로그램이 무료라면 참가하겠다는 응답이 70%, 시간이 없다는 이유 등으로 참여하지 않을 것이라는 응답이 나머졌으므로 무료 진행과 짧은 회기와 짧은 시간으로 프로그램 구성이 필요하다는 결과가 있었다.

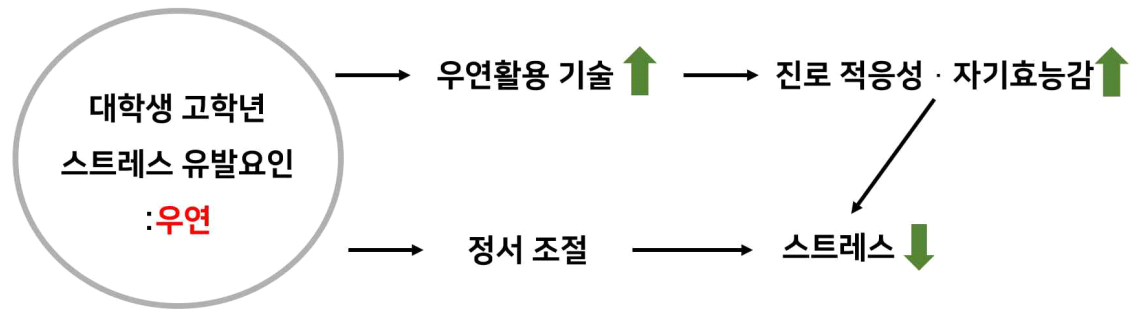
여덟째, 프로그램 희망 회기 설문 부분에서 6회기 이내의 응답이 가장 많았으므로 6회기 이내로 진행을 고려한다는 결과가 있었다.

아홉째, 프로그램 희망 구성 설문 부분에서 시간은 30분에서 1시간, 참여자 수는 4명-6명의 응답이 가장 많았으므로 시간은 1시간 이내와 참여자 수는 4명에서 6명으로 구성을 고려한다는 결과가 있었다.

2. 프로그램 주제 및 모델

프로그램의 주제는 “계획된 우연이론을 기반으로 한 취업스트레스 해소”이며 모델은 <그림 1>과 같다. 이러한 주제를 연구하기 위해 2가지 이론을 중심으로 하여 프로그램을 기획해보았다. 첫 번째는 계획된 우연이다. 진로 선택 과정에서 개인이 통제하지 못하는 예기치 않은 우연을 기회로 만들도록 함으로 취업스트레스를 해소하는 것이다. 두 번째는 집단 상담을 통해 서로 위로하고, 공감하면서 취업 스트레스로 지친 내담자들에게 사회적 지지를 제공해주는 것이다.

코로나19와 같이 우연한 상황으로 인해 취업으로 스트레스를 겪고 있는 대학생 고학년들에게 그 우연을 기회로 전환시킬 수 있도록 우연활용 기술을 높여 줌으로써 진로적응성과 자기 효능감을 높여주고, 사회적인 지지를 통해 정서조절을 도와줌으로써 결과적으로는 스트레스를 낮추는 것이 프로그램의 모델이다.



<그림 1> 프로그램 모델

3. 프로그램 참여대상

졸업 후 미래가 불확실하다고 느끼는 정도가 가장 심한 사람은 취업 준비생들이다. 그 중에서도 우리는 3,4학년들 혹은 대학교 졸업을 앞두고 취업을 걱정하고 있는 대학생들을 프로그램의 참여 대상으로 선정하여, 집단상담의 형식으로 프로그램을 진행하려 한다.

4. 프로그램 구성

1) 0회기: “사전 준비”

0회기는 참여자들이 본격적인 회기를 시작하기 전 참여자들에게 프로그램의 정보에 대해 안내하고, 사전 공지 및 필요한 정보 수집을 세밀하게 한다. 참여자들이 계획된 우연 이론을 활용한 취업 스트레스 해소 프로그램을 통해 기존에 누적 되어있던 심적 상처와 피로도가 회복되도록 유도해야 한다.

1.1) 회기 목표

첫 번째, 참여자들에게는 프로그램을 진행하기 이전 필요한 동기부여, 자기 이해 및 성찰을 할 수 있는 기회를 제공한다. 두 번째, 리더는 본격적인 프로그램 진행 전 필요한 참여자들의 개인 정보와 프로그램을 진행하기 위한 서류적 자료(동의서 등)를 사전에 수거한다. 세 번째, 프로그램을 보조하는 진행 팀은 원활한 진행을 위해 참여자들과 소통할 수 있는 연락망을 사전에 구축해야 한다.

2) 1회기: “그건 아마 우리의 잘못은 아닐 거야”

회기는 참여자들이 과거 있었던 우연 상황에 대해 인식을 하게 되며 우연의 기본 개념이 형성되는 회기이다. 또한 기본 개념이 생성됨과 동시에 우연을 자연스러운 것으로 인식하게 되고, 우연 상황과 관련된 지난 대처 방식을 스스로 인지하게 된다. 따라서 본회기는 참여자들의 지난 대처방식을 보다 긍정적인 방향으로 성장시킬 수 있도록 돕는다.

2.1) 회기 목표

첫 번째, 리더는 회기를 시작하면서 프로그램에 대해 전반적으로 설명함으로써, 참여자들이 프로그램을 이해할 수 있도록 돕는다. 또한, 참여자들이 스스로 목표를 세움으로써 프로그램 참여에 대한 동기를 촉진시킨다. 두 번째, Ice-Breaking 활동을 통해 어색한 분위기를 깨고, 참여자들간 유대감을 형성할 수 있다. 뿐만 아니라, 참여자들 간 사회적 지지 또한 기대할 수 있다. 세 번째, 참여자들은 과거 그리고 현재의 진로 방향을 인식할 수 있고, 과거 진로에 미쳤던 우연 사건들에 대해 발견할 수 있다. 이를 통해 우연을 자연스러운 것으로 받아들이게 되며, 잠재적인 우연 대처능력을 자각하게 된

다.

2.2) 회기의 전반적 흐름

본격적인 첫 회기인 만큼 초면인 참여자들끼리 모여 있는 긴장된 분위기를 깨는 “5글자로 말해요” 활동을 Ice-Breaking 으로 진행한다. 참여자들은 차례로 코로나로 인해 느낀 점을 다섯 글자로 말하게 되는데, 이 때 다른 사람들의 이야기를 들으면 서로 공감을 하건, 새로운 시각을 발견할 수 있게 된다. 이후 인생 그래프를 그리고, 그 안에서 자신에게 영향을 미친 우연상황에 대해 탐색한다. 그래프를 그린 후 소감을 다른 참여자들과 리더 앞에서 발표한다. 이후 리더는 참여자의 발표내용을 경청하여 참여자들이 과거의 우연상황에 대해 긍정적인 시각으로 바라보고, 미래를 위해 우연활용기술을 향상시킬 수 있는 촉진적인 질문을 해야 한다. 2회기를 위한 사전 과제로 장단점표 그려요기를 전달 후 회기를 마무리한다.

3) 2회기: “괜찮아도 괜찮아”

참여자들은 1회기에서 우연을 자연스러운 것으로 인식하고, 자신이 우연상황에서 어떻게 대처했는지 인지하였다. 2회기에 서는 구체적인 상황을 제시함으로써 실질적으로 우연을 기회로 활용하기 위한 우연활용기술을 향상시킬 수 있는 활동을 한다. 이 와 동시에 참여자들이 가지고 있는 취업스트레스를 경감시킬 수 있는 힘을 기를 수 있는 실용적인 회기라고 할 수 있다.

3.1) 회기 목표

첫 번째, Ice-Breaking 프로그램 캐치마인드를 회기 초반에 진행함으로써 참여자들이 게임을 통해 우연상황과 관련된 주제를 파악할 수 있도록 한다. 두 번째, What if 활동을 통해 구체적인 방법으로 참여자들의 우연활용기술을 향상시킨다. 세 번째, 프로그램 전반에 걸쳐 사회적 지지관계를 활용함으로써 정서적으로도 도움을 받을 수 있도록 한다.

3.2) 회기의 전반적 흐름

Ice-Breaking 프로그램인 캐치마인드 게임을 회기 초반에 경험함으로써 참여자들 간 유대 관계를 결속화하고, 자기 개방을 촉진하며, 더 나아가 본격적인 활동에서 적극적으로 참여할 수 있도록 유도한다. 이후 What if 활동을 통해 참여들이 우연 상황에 서 어떤 방식으로 대처를 할 것인지, 그리고 바라는 모습은 무엇인지에 대해 설문 결과와 과제였던 장단점표를 활용하여 구체적으로 이야기하도록 한다. 이렇게 함으로써 참여자들은 자신이 현재 사용하고 있는 우연활용기술과 부족한 부분에 대해 인지할 수 있게 되고, 우연활용기술 능력을 향상시킬 수 있다. 참여자들끼리 서로의 프로그램 관련 소감을 말하고 회기를 마무리 짓는다.

4) 3회기: “수고했어 오늘도”

회기는 후반부 회기로서 참여자들의 취업 스트레스를 다룸과 동시에 참여자들이 취업상황에서 마주할 수 있는 우연에 대해 다룬다. 한 주간의 스트레스를 함께 나누고 공감하며, 취업상황 속 우연에 대한 이야기를 나눔으로써 우연 활용 능력을 향상시킬 뿐 아니라, 서로를 격려하고 스스로를 위로하는 회기가 되었으면 한다. 이에 따라 회기의 제목을 “수고했어 오늘도”로 결정하게 되었다.

4.1) 회기 목표

본 회기의 목표는 3가지로 구분된다. 첫번째 목표는 참여자에게 각 개인이 가진 스트레스 정도와 요인에 대해 인식시키는 것이다. 0회기 때 시행했던 사전 척도 검사에 대한 결과를 알려줌으로써 자신이 현재 어떤 상태인지 스스로 인식할 수 있도록 돕는 것이 목표이다. 두번째 목표는 참여자들 간의 정서적 상호작용을 통해 유대감을 형성하고, 개인의 스트레스 해소를 돕는 것이다. 다시 말해 참여자들이 서로 이야기를 나누며 공감하고 지지하는 시간을 제공함으로써 각 개인의 스트레스가 감소될 수

있도록 도와주는 것이 목표이다. 세번째 목표는 What if 활동을 통해 우연 상황에서의 대처 능력을 향상시키는 것이다. 2회기와 마찬가지로 구체적인 우연상황에 대해 함께 이야기 나눔으로써 자신의 우연활용 기술이 어떠한 상태인지 파악하고, 현재보다 더욱 긍정적인 방향으로 우연활용기술이 성장할 수 있도록 돕는 것이 목표이다.

4.2) 회기의 전반적 흐름

본회기는 회기 전 활동 한 가지와 회기 중 활동 세가지로 구성된다. 회기 전 활동은 0회기때 시행했던 스트레스 척도 검사 결과를 확인하는 활동이다. 프로그램을 시작하기에 앞서서 참여자들의 이메일 혹은 카카오톡 등으로 스트레스 척도 검사 결과를 미리 전송한 후, 각자 이에 대해 확인하고 파악하는 시간을 갖게 한다. 본 검사 결과의 제공은 단순히 개인의 상태에 대한 인식을 목적으로 하기 때문에 검사 결과에 대해 따로 깊게 다루진 않을 예정이다. 회기 중 첫번째 활동은 아이스 브레이킹이다. 아이스 브레이킹은 약 10분 정도로 진행될 예정이다. 이후 진행되는 회기 중 두번째 활동은 본회기의 주축인 What if 활동이다. What if 활동은 약 40분 정도로 진행될 예정이다. 회기 중 마지막 활동은 종결단계로서 마무리하는 활동이다. 마무리 활동은 약 10분정도로 진행될 예정이다.

5) 4회기: “우린 다 괜찮아”

회기는 종결 회기로써 참여자들의 미래 우연상황에 대해 다룸과 동시에 참여자들이 스스로를 돌아보고 위로하며, 마음을 편안히 가질 수 있도록 돕는다. 이를 통해 지금 겪고 있는 우연 상황에서도, 앞으로 겪을 우연상황에서도 ‘우리 모두는’ 괜찮을 것이라는 생각과 각 개인이 우연상황을 잘 활용할 수 있다는 자신감을 가지는 회기가 되었으면 한다. 이에 따라 회기의 제목을 “우린 다 괜찮아”로 결정하게 되었다.

5.1) 회기 목표

본 회기의 목표는 크게 3가지로 구분된다. 첫번째 목표는 참여자들의 우연활용기술을 향상시키고, 우연활용에 대한 자신감과 우연에 대한 호기심을 고양시키는 것이다. 다시 말해, 지금까지 학습한 우연활용기술을 실제 삶에서 잘 적용할 수 있도록 도우며, 우연에 대해 관심을 갖고 접근할 수 있도록 돕는 것이 목표이다. 두 번째 목표는 참여자들이 분주했던 마음을 내려놓고 편안한 마음을 가질 수 있도록 돕는 것이다. 회기 중 활동을 통해 스스로를 위로하고 편안하게 돌아보는 시간을 가짐으로써 참여자들이 편안한 마음상태를 가질 수 있도록 돕는 것이 목표이다. 세번째 목표는 참여자들이 스스로 프로그램 시작 전과 종결 후의 자신의 변화를 파악하도록 돕는 것이다. 0회기때 사용했던 척도 검사를 다시 한번 시행함으로써 개인에게 어떠한 변화가 있었는지 알아보고, 개인 소감문을 제출함으로써 그 외 긍정적인 변화에 대해 인지할 수 있도록 돕는 것이 목표이다.

5.2) 회기의 전반적 흐름

본회기는 회기 중 활동 세 가지와 회기 후 활동 한 가지로 구성된다. 회기 중 첫 번째 활동은 미래 인생 그래프 그리기 활동이다. 본 활동은 본 회기의 중심이 되는 활동으로서 약 40분 정도 진행될 예정이다. 이후 진행되는 회기 중 두 번째 활동은 명상활동이다. 명상활동은 약 10분정도 진행될 예정이다. 회기 중 마지막 활동은 종결단계로서 마무리하는 활동이다. 마무리 활동은 약 10분정도로 진행될 예정이다. 회기 후 활동은 사후 척도 검사 및 프로그램 만족도 조사 활동이다. 본 활동은 회기가 다 끝난 이후, 참여자들에게 제출기한을 명시하여 기한 내에 제출하도록 할 예정이다.

IV. 프로그램 실행계획

1. 파일럿

1) 실행계획

‘어쩌다 발견한 우연 (부제: 우연사냥꾼)’ 파일럿 프로그램은 2021년 3월 11일부터 2021년 4월 1일까지 계획되어 있으며, 취업 스트레스를 가장 많이 받는 3학년과 4학년을 대상으로 진행된다. 본 프로그램은 우연하게 일어나는 일들을 기회로 활용하여 개인이 발전하고, 취업 스트레스를 해소할 수 있도록 돕기 위해 매주 목요일 1시간씩 총 4주동안 진행된다. ZOOM을 활용한 비 대면 집단상담으로 진행되며 선착순으로 4명을 모집한다. 포스터에 있는 QR 코드를 통해 참가신청서를 받는다. 주리더는 전반적인 집단상담 진행 역할을 수행하며 부리더는 집단상담을 하게 될 줌 링크를 열고, 필요시 활동 중 기록 등의 보조 역할을 수행한다. 관리자는 프로그램 홍보, 각 회기 별 과제 부여, 참가자 명단 정리 등의 역할을 수행하며 매 회기 피드백 및 평가와 회기 별 설문지, 최종 설문지 결과 취합의 역할을 수행한다. 본 프로그램의 회기 시작 전에는 이메일 혹은 연락처로 간단한 설명과 함께 카카오톡 오픈채팅방 링크를 공유한다. 이 후, 카카오톡 오픈 채팅방을 활용하여 프로그램에 대한 집단상담 서약서와 비밀 보장 서약서를 작성한다. 또한 이론 설명 카드뉴스를 활용하여 프로그램에 대한 전반적인 설명을 한다.

2) 홍보방법

파일럿 프로그램의 홍보 수단은 포스터이다. 포스터에는 본 프로그램을 소개할 수 있는 간략한 키워드와 본프로그램의 시행 시기 그리고 참가 신청을 위한 QR코드가 포함되어 있다. 이러한 홍보 포스터는 단국대학교 에브리타임 커뮤니티에 게재될 예정이다.

V. 프로그램 평가계획

1. 프로그램 과정평가

프로그램 과정 평가는 시행시기에 따라 두 가지로 구분된다. 첫 번째는 매 회기가 마무리된 후 시행되는 회기 별 만족도 조사이며, 두 번째는 전체 회기가 종결된 후 시행되는 프로그램 만족도 조사이다.

1) 회기 별 만족도 평가

회기 별 만족도 평가는 프로그램 회기의 각각의 활동에 대한 참여자들의 피드백을 받기위해 실시된다. 매 회기 종료 후 진행 되는 설문이기 때문에 문항수가 적고, 비교적 가볍게 응답할 수 있는 문항들로 구성되어 있다. 크게 프로그램과 회기의 효과성에 대해 다루고 있다.

프로그램에 대한 질문은 활동이 재미있었는지, 깊이 있었는지 그리고 진행에 관련한 것들이다. 첫 번째 질문은 참여자들이 활동에 흥미를 느꼈는지, 지루하지는 않았는지를 물어보기 위한 질문이고, 깊이 있었는지는 재미만을 추구하는 가벼운 활동이 아니라 참여자들에게 실질적으로 도움이 될 수 있는 구성인가에 대한 질문이다. 프로그램이 순조롭게 진행되었는가 하는 질문은 진행 속도, 리더와 참여자 간의 상호작용, 참여자 간 상호작용 등을 포함하고 있는 포괄적인 문항이라고 할 수 있다.

회기 효과성에 대한 질문들은 참여자가 활동을 통해 느끼고, 성취한 것들에 대한 질문으로써, 회기 내 진행했던 활동들로 목표(예를 들어 우연 상황 인식, 우연기술 향상 등)를 달성하였는지를 묻기 위한 질문이다.

2) 프로그램 최종 만족도 평가

최종적으로 시행하는 프로그램 만족도 평가 설문지는 리더, 집단 상호작용, 프로그램, 좋았던 활동과 아쉬웠던 활동, 소감 등으로 구성되어 있다.

리더에 대한 평가는 열정과 전문성으로 이루어져 있다. 아무래도 리더가 상담학과의 졸업예정자이기 때문에 다른 기관에서 접할 수 있는 프로그램의 진행자보다 집단상담 진행 자체에 대한 능력은 떨어질 지도 모른다. 하지만, 리더가 프로그램 개발 전 과정에 적극적으로 참여하여 프로그램 자체에 대한 이해도가 매우 높고, 공감적이면서도 열정적인 태도로 참여자들을 대하며 프로그램을 운영해 갈 수 있을 것이다. 리더의 전문성과 열정은 분명히 구분될 수 있는 영역이기 때문에 각기 다른 질문을 만들었다.

집단상담의 가장 큰 장점들 중 하나는 참여자들 간 상호작용을 통해 공감이나 위로와 같은 정서적 지지가 이루어지고, 자신 이 접해보지 않았던 새로운 생활양식을 습득할 수 있다는 것이다. 하지만 본 프로그램은 전 회기가 비대면으로 진행되기 때문에 대면 집단 상담과 동일한 상호작용 효과를 기대할 수 없을지도 모른다. 따라서 본 문항을 통해 비대면 집단 상담이라는 특수한 상황에서도 집단에서의 역동이 효과적으로 이루어지는지를 평가하고자 한다.

프로그램에 대한 문항에서는 집단원 수와 프로그램 운영 수, 회기, 과제, 정서적 도움에 관해서 다루고 있다. 이를 통해 실제 참여자들의 반응을 검토함으로써 보다 나은 방향으로 프로그램을 개선하고자 한다.

프로그램 활동에 대한 만족도는 회기 별 만족도 평가에서 다루고 있기 때문에, 최종 평가에서는 가장 좋았던 활동과 아쉬웠던 활동, 다른 사람에게 추천하겠는가 하는 질문, 프로그램을 마친 소감을 통해 활동의 만족도에 대한 질문을 대체하고 있다.

2. 프로그램 성과평가

프로그램 성과 평가는 본격적인 프로그램 시작 전인 0 회기와, 4 회기 종결 이후 미리 준비해둔 네이버 폼 링크를 오픈채팅방에 올려 진행한다. 이때 동일한 양식을 사용하되, 설문지의 제목을 “사전설문지”에서 “사후설문지”로 변경하고, 설명 등에 대해 수정이 이루어질 예정이다. 프로그램에 참여한 4인의 사전설문지와 사후설문지의 각 척도 별 점수를 비교하여 프로그램의 성과 및 효과성을 확인할 수 있다. 과정 평가 설문에 비해 문항수가 많고 개인정보를 요구하지만, 깊게 생각하지 않아도 되는 문항들로 구성되어 있다.

성과평가를 위한 설문은 크게 설문에 대한 간단한 설명과 연락처 혹은 메일 주소, 취업스트레스 척도, 계획된 우연기술 척도, 진로결정 자기효능감 척도로 구성되어 있다.

본 설문 중 취업스트레스 척도와 계획된 우연기술 척도검사 결과는 각각 참여자들이 2 회기와 3 회기 활동을 할 때 활용되기 때문에, 참여자들의 연락처 혹은 메일주소를 통해 간단한 검사 결과를 송부할 것이다.

1) 취업스트레스 척도

취업스트레스 척도는 코넬 대학의 스트레스 측정법을 참고하여 황성원(1998)이 대학생의 취업스트레스를 측정할 수 있는 72 문항의 검사로 제작하였으며, 이를 수정·보완한 강유리(2006)의 ‘취업스트레스 설문지’를 사용하였다. 성격 스트레스 6 문항 (1,2,3,4,7,8), 가족환경 스트레스 5 문항 (10,11,12,13,14), 학업 스트레스 4 문항(19,20,21,22), 학교환경 스트레스 4 문항(15,16,17,18), 취업불안 스트레스 3 문항(5,6,9)으로, 다섯 가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 총 22 문항이다. 점수가 높을수록 취업스트레스가 높은 것으로 볼 수 있다.

2) 계획된 우연기술 척도

계획된 우연기술 척도는 Krumboltz(1999)의 계획된 우연 이론에 근거하여, Kim, Jang, Jung, Lee,

Rhee, Cho 및 Lee(2014)가 개발한 ‘계획된 우연 척도’를 사용하였다. 이는 김보람(2012)의 ‘계획된 진로 우연 척도’의 버전을 개정한 것이다. 호기심 5 문항 (1,2,7,20,21), 유연성 5 문항(3,8,9,15,24), 인내심 5 문항(4,10,14,16,22), 낙관성 5 문항(5,13,17,18,23), 위험감수 5 문항(6,11,12,19,25) 으로 총 25 문항이며, 다섯 가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 진로상황의 우연적 사건을 긍정적, 적극적으로 활용하려는 경향을 보인다고 할 수 있다.

3) 진로결정 자기 효능감 척도

진로결정 자기효능감 척도는 Crites(1978)의 진로 성숙도에 대한 모형을 기초하여 구성된 CDMSES (Career Decision Making Self-Efficacy Scale Taylor & Betz, 1983)라는 척도의 50 문항 중에서 Betz와 Voyten(1997)이 새로 구성된 진로결정 자기효능감 단 축형 척도(SDMSES)를 이상민 외 3 인 (2007)에 의해 재구성한 단축형 진로결정 자기효능감 척도를 사용하였다. 진로결정 6 문항 (1,2,3,5,8,11), 문제해결 3 문항(4,9,13), 진로탐색 4 문항(6,7,10,12)으로, 총 세 가지 하위요인으로 구성된 13 문항으로 이루어져 있다. 점수가 높을 수록 진로결정 자기 효능감이 높은 것이라고 할 수 있다.

VI. 기대되는 결과

선행연구결과와 이론에 근거하여 본 프로그램의 기대되는 결과를 예측해 보고자 한다. 먼저 좀 더 양적인 측면을 중시하는 성과 평가는 앞서 언급했던 것 처럼 스트레스 척도와 우연 기술 척도 그리고 진로 자기효능감 척도로 구분된다. 이 중, 스트레스 척도 수치는 이전 보다 낮아질 것이고 우연 기술 은 수치는 이전보다 높아질 것이며 진로자기효능감 척도는 높아질 것으로 기대 된다. 다시 말해, 프로그램을 참여하기 이전에 겪었던 스트레스가 프로그램 참여 이후에는 보다 경감될 것이며, 프로그램을 참여 하기 이전의 우연활용능력보다 프로그램 참여 이후의 우연활용 능력이 좀 더 높아질 것이고 프 로그램 참여 전 이전의 진로자기 결정효능감 보다 참여 이후의 진로자기결정효능감이 높아질 것이다. 왜냐하면 앞서 언급했던 것처럼 프로그램을 통해 사회적 지 지를 경험함으로써 스트레스가 경감될 수 있으며, 우연활용능력에 대해 학습하고, 우연활용능력을 발달시킴으로써 스트레스가 경 감될 수 있기 때문이다. 뿐만 아니라 우연활용능력이 발달은 진로자기결정효능감의 발달로 이어지므로 위와 같은 결 과가 기대된 다.

이와 달리 좀 더 질적인 측면을 중시하는 과정 평가는 프로그램 자체에 대한 만족도 평가와 프로그 램을 경험하며 개인이 느낀 점으로 구분된다. 이 중, 프로그램 자체에 대한 만족도 평가는 참여자 개개 인의 고유한 생각이므로 기대되는 결과를 예측하기 어 렵다. 따라서 이론에 근거하여 참여자들이 우연 과 관련하여 느낄 수 있을 것에 대해서만 예측해보고자 한다. 우연이론에 따르면 우연에 대한 태도의 변화가 일어나는 경우, 우연을 활용할 수 있는 5가지 정도의 기술을 갖출 수 있게 된다. 5가지 변인은 호기 심과 낙관성, 유연성과 위험감수성 그리고 인내심이다. 필자는 본 프로그램을 통해 참여자들이 이러한 다섯가지 변인 중, 적어도 하나 이상을 갖추게 될 것이라고 기대한다. 즉, 본 프로그램을 통해 우연상황을 기회로 활용하기 위한 발판을 갖출 수 있기를 기대한다

VII. 프로그램 제한점 및 후속제언

본 프로그램은 다음과 같은 네 가지의 제한점을 지닌다.

첫 번째로 요구조사에서 선정된 표본집단인 대학생 80명은 우리나라 전체 대학생을 대표한다고 보기 어렵다. 즉, 요구조사의 표본집단이 모집단을 완벽하게 대표하지 못하는 것이다. 따라서 요구조사의 결과를 일반화할 수 없다는 한계점을 지닌다.

두 번째로 개발진들의 전문성이 부족하다는 한계점을 지닌다. 본 프로그램을 개발한 개발진들은 모두 학부생으로서 아직 숙련된 전문성을 지니지 못했으며, 상담을 배워가는 단계에 있는 학생들이다. 이에 따라 부족한 경험과 숙련도로 인해 프로그램이 깊이 있는 전문성을 갖추는 것에 한계가 있다.

세 번째로 비대면으로 진행됨에 따라 리더와 참여자간 상호작용의 부재 가능성이 존재한다. 같은 공간에서 진행되는 것이 아니라, 각자의 공간에서 서로 떨어져 진행되기 때문에 상호작용의 어려움이 발생할 수 있는 것이다.

마지막으로 기대되는 결과의 신뢰성이 부족하다는 한계점을 지닌다. 왜냐하면 아직 비대면으로 진행되는 프로그램에 대한 연구가 많이 부족하며, 비대면으로 본 프로그램과 비슷한 주제를 가지고 시행된 프로그램들도 거의 없기 때문이다. 즉, 본 프로그램이 실질적인 효과성에 대해 타당하게 예측하기 어려운 것이다.

이러한 제한점을 보완하기 위해 첫 번째로 더 많은 대학생 집단에 대한 수요조사가 필요하다. 즉, 표본의 타당성을 높이기 위한 노력이 필요한 것이다. 표본이 많을수록 모집단과 동일시 할 수 있는 가능성이 커진다. 따라서 이후에 대학생들의 실질적인 수요에 대해 좀 더 깊게 조사해볼 필요가 있을 것이다.

두 번째로 개발진들의 전문성을 보완하기 위한 노력이 필요시 된다. 가령, 이론에 대해 좀 더 깊게 공부하는 시간을 가진다거나, 숙련된 전문가들에게 지속적으로 피드백 및 교육을 받는다거나, 프로그램과 관련한 다양한 경험을 쌓는 등의 노력을 통해서 전문성을 키울 필요가 있을 것이다.

세 번째로 비대면에 따른 상호작용의 어려움을 극복해 나가기 위한 연구가 이루어져야 할 것이다. 숙련된 전문가들에게도 비대면으로 상담을 진행하는 것은 매우 생소하며 쉽지 않다. 따라서 이러한 어려움을 극복해 나가고 변화한 세상에서 적응해 나가기 위해 비대면 상담에 대한 깊이 있는 연구가 필요하다.

마지막으로 기대되는 결과의 신뢰성을 높이기 위해서 본 프로그램을 여러 번 시행해볼 필요가 있다. 즉, 한두번의 프로그램 시행으로 프로그램에 따른 결과를 일반화하는 것이 아니라 지속적으로 프로그램을 시행해 봄으로써 프로그램에 따른 결과를 좀 더 타당하고 신뢰성 있게 만들어야 하는 것이다. 이를 통해 취업으로 인해 심리적인 어려움을 겪는 청년들에게 효과적인 도움을 줄 수 있기를 바란다.

VIII. 파일럿 프로그램 시연 후 느낀 점

프로그램 시연 계획을 바탕으로 2021년 3월 11일부터 2021년 4월 1일까지 총 4회기의 파일럿 프로그램 시연을 진행하였다.

집단원의 개인사정으로 인해 처음의 계획과는 달리 총 3명의 참가자와 함께 프로그램 시연을 마무리하게 되었다.

개발자의 입장에서 시연을 하며 가장 중요하게 느낀 점은 매 회기의 피드백과 피드백의 적용이 매우 중요하다는 것이다. 의 도한 것과 실제 상황이 다르게 흘러가는 경우가 많아 의도대로 진행하기 어려웠음에도 피드백의 적용을 통하여 바로잡을 수 있었기 때문이다. 먼저, 비대면으로 진행하다 보니 기술적인 측면에서 돌발상황들이 있었다. 화상회의도구 ZOOM을 통해 프로그램을 시연하였는데 내담자가 본 도구에 익숙하지 않아 초반 회기 프로그램 진행에 차질이 있었다. 뿐만 아니라 사전 리허설을 진행해 보았음에도 불구하고 상담자 역시 네트워크 문제가 발생하여 회기가 매끄럽게 진행되지 못하는 문제들이 있었다. 이에 따라 이후 회기부터는 프로그램을 진행하기 이전에 내담자들과 상담자의 기술적인 측면에 대해 미리 파악하고 준비해야 함을 깨닫고 피드백을 적용한 결과, 기술적인 문제로 인한 방해요인 없이 매끄럽게 회기를 진행할 수 있었다. 뿐만 아니라 내용적인 측면에서도 돌발상황들이 있었다. 내담자들의 개인이슈들이 드러나면서 취업스트레스를 해소하고자 하는 본 프로그램의 목적과 다소 어긋나는 방향으로 프로그램이 진행되었기 때문이다. 우연기술을 성장시킴과 동시에 집단원들과의 지지와 위로를 통해 취업스트레스를 경감하는 것이 본 목적이었으나 프로그램이 진행될수록 스트레스 해소보다는 자기 탐색이 주된 활동의 흐름이 되고 있었던 것이다. 따라서 프로그램을 보다 목적에 부합하는 방향으로 진행하기 위해 프로그램의 목적을 명확히 고지해야 한다는 피드백이 있었고, 이를 적용한 결과 개발자들과 집단원들이 모두 프로그램 목적에 대해 분명히 알고 회기에 임하게 되었다. 이를 통해 좀 더 우연활용기술향상과 상호지지에 힘쓰게 되어 본 프로그램의 목적성에 부합하는 방향으로 회기가 진행될 수 있었다.

참 고 문 헌

- 권성은, 안진아 (2020). 취업준비생의 지각된 상황적 제약과 취업스트레스 간 관계:진로적응성의 매개 효과와 진로통제소재의 조절효과. 한국진로교육학회
- 고경필, 심미영 (2014). 대학생의 자기효능감, 취업스트레스, 진로성숙 및 진로준비행동의 구조관계분석. 한국진로교육학회
- 전인철 (1993). 스트레스 원리와 대처 방안 -심리적 스트레스를 중심으로-.
- 고미자, 유숙자, 김양곤 (2003). 해결중심 집단상담이 비행청소년의 스트레스 반응과 대처방식에 미치는 효과.
- 신이미 (2003). 중학생이 지각하는 스트레스 원인과 대처 방식에 관한 연구
- 이면수 (2003). 초등학생의 스트레스 원인과 대처방식에 관한 연구 이영균 (2004). 스트레스의 원인과 대처방안에 관한 탐색. 이춘희 (2007). 대학생의 스트레스 요인과 대처방식.
- 최승애 (2007). 인지재구조화와 집단상담 프로그램이 대학생의 스트레스 감소에 미치는 효과.
- 지경구 (2008). 대학생들의 스트레스 대처방식에 대한 비교 연구.
- 강동아 (2013). 공대생들의 수용전념 집단상담이 대인관계 스트레스 및 대처전략에 미치는 영향.
- 권용현, 박재원, 서수교 (2013). 대학생의 스트레스의 원인과 인식.
- 유현실 (2013). 진로탄력성 개념에 대한 이론적 검토와 성인 진로상담에 대한 시사점.
- 장수미, 경수영 (2013). 대학생의 취업스트레스와 중독행동의 관계: 불안의 매개효과를 중심으로.
- 천만봉, 이종구 (2013). 대졸 취업예정자들의 스트레스 요인에 관한 연구 : 진로의식성숙과 자기 효능감의 조절효과를 중심으로.
- 조선희, 전경숙 (2015). 대학생 취업스트레스와 영향요인.
- 윤우석 (2016). 대학생의 취업스트레스가 우울감 및 자살생각에 미치는 영향: Agnew의 일반 긴장이론의 논의에 기초하여.
- 조은진, 손정락 (2016). 인지행동 집단치료 프로그램이 대학생의 취업스트레스, 역기능적 태도 및 우울에 미치는 효과.
- 권기남, 유순화, 윤경미 (2017). 지각된 진로방법과 우연대처기술이 대학생의 진로적응성에 미치는 영향.
- 신상수 (2017). 대학생 진로상담프로그램개발 및 효과 -계획된 우연이론을 중심으로-.
- 신숙희 (2017). 스트레스 이론과 대처방식에 관한 연구.
- 김종상, 김남조 (2018). 진로준비행동, 직업선택과정에서의 계획된 우연기술의 역할, 진로 적응성에 대한 탐색적 연구.
- 나미현 (2018). 진로 적응성 개념에 대한 이론적 고찰과 진로상담에의 적용.
- 박은규, 이서정 (2018). 대학생 진로적응성 관련 영향 변인에 관한 메타분석.
- 신주영 (2018). 성인 ADHD 대학생을 위한 인지행동치료와 마음챙김기반 스트레스 감소 개입의 효과 비교.
- 이혜선 (2018). 취업 스트레스를 경험하는 대학생을 위한 문제해결치료 연구: 사례연구.
- 곽수미 (2019). 우연학습이론을 적용한 대학생 진로상담 프로그램 개발 및 타당성 검증.
- 오은주 (2019). 대학생의 계획된 우연기술이 진로적응성에 미치는 영향 -진로결정 자기효능감의 매개효과를 중심으로-.
- 이승희, 조민아 (2019). 마음챙김명상 집단상담 프로그램 사례연구: 중학교 여학생의 스트레스 반응, 정서조절 능력에 미치는 영향을 중심으로.

이재길, 「취준행 63.5%, '코로나19'로 취업준비차질…'채용축소 우려」, 『이데일리』2020.02.22, <https://www.edaily.co.kr/news/read?newsId=0110208662>

5673144&mediaCodeNo=257&OutLnkChk=Y

윤서영, 「10월 취업자 수 42만명 감소…코로나19여파에 '고용한파」, 『월요신문』2020.11.11, <http://www.wolyo.co.kr/news/articleView.html?idxno=111842>

김현철, 「하반기 체감 구직난 5년래 최악…취준생 절반"눈높이 낮춰 지원"」, 『뉴스1』2020.11.23, <https://www.news1.kr/articles/?4126778>

7

젠틀피플

스스로 생각하고 판단하는 정중한 거절의 기술 및 의사 전달 방법

유영서, 김재영, 이호진, 이승남, 진병준

(삼육대학교 상담심리학과)

1. 상품명 및 상품 소개

저희가 개발한 상품의 이름은 젠틸피플(Gentle people)입니다. 말 그대로 정중한 사람들이라는 의미입니다. 거절하는 것에 대해 어려움을 느끼거나 거부감이 있는 사람들에게 '정중'이라는 단어의 의미가 가지고 있는 긍정적인 느낌을 심어주어 거절하는 것이나 거절당하는 것에 대한 부정적인 인식을 줄이는 것을 목적으로 하였습니다. 또한 거절을 정중하게 하거나 자신이 거절당하는 경험을 수용적 분위기에서 경험함으로써 자신이 거절 상황에서 어떤 한계를 가지고 있는지 인식하고 타인과의 상호작용을 통해 어떻게 하면 타인의 감정을 다치지 않게 거절을 할 수 있는가에 대한 학습을 목표로 저희 상품 '젠틀피플'을 제작하게 되었습니다.

또한 거절은 누군가에게는 아주 쉬운 일이지만 또 누군가에게는 아주 어려운 일이 될 수 있습니다. 우리가 삶을 살아가면서 누군가에게 부탁이나 권유를 받는 일은 아주 흔합니다. 누군가는 자신이 할 수 있는 능력의 선에서 부탁이나 권유를 수용하고 타인을 위해 기꺼이 행동하고, 누군가는 자신이 할 수 없는 능력의 선에서 부탁이나 권유를 받는다면 단호히 거절하는 모습을 보입니다.

그러나 현재의 몇몇 청소년들은 자신에 대한 인식이 부족하여 자신에게 주어지는 부탁이나 권유에 대해 자신의 능력 안에서 해결할 수 있는지 판단하지 못하고 거절하지 못하거나, 거절하는 것이 익숙하지 않아서 자신의 능력 밖의 일이란 것을 알고 있어도 거절하지 못하는 상황에 놓이곤 합니다. 또한 자신이 거절을 함으로써 부탁을 한 사람과의 대인관계가 틀어지지 않을까 걱정을 하고 제대로 된 거절을 못하기도 합니다.

우리는 이러한 청소년들에게 자신이 거절하지 못해 후회했던 상황이나 그때의 감정, 다시 그러한 상황이 온다면 어떻게 할 것인지를 심층적으로 탐색하도록 도우며, 더 나아가 효과적으로 거절을 하는 방법을 훈련하고 자신도 거절을 당해보며 거절을 하는 것이 어렵고 거절을 당하는 것이 두려운 일이 아니라는 것을 깨닫게 하는 목적을 가지고 있습니다.

저희 상품은 거절상황 카드, 1~3 눈 주사위, 거절 공식판, 점수판 찬스카드 등으로 구성되어 있습니다. 위의 구성품으로 거절 야구와 거절 시뮬레이션, 총 2가지의 게임을 진행할 수 있습니다. 자신이 과거에 겪었던 거절상황을 회상하고 타인의 경우에는 어떤 방식의 대처를 하는가를 알아보면서 자신의 경우와 비교하며 발전할 수 있는 경험을 제공합니다. 또한 자신이 겪었거나 겪을 수 있는 상황을 가정하고 타인과 연습함으로써 거절이 필요한 상황에서 정중하고 효과적으로 거절할 수 있게 됩니다.

<구성품>

 아르바이트 아르바이트 카드 8장	 학교(친구) 학교(친구) 카드 16장	 사용 설명서 1부
 가족 가족 카드 10장	 찬스 찬스 카드 6장	 거절 공식 표 1부
 연인 연인 카드 8장	 1,2,3 주사위	 유성매직
		 점수판 4개

<카드 내용>

아르바이트	고된 일을 다 떠넘길 때	불쾌한 스킨십	일터에서 말 놓는 위/아랫 사람
대신 하루를 일 해달라는 부탁	불쾌한 스킨십	스케줄 변경 부탁	업무 외 사적인 연락
	타인을 욕하는 경우		

가족	돈을 빌려달라고 할 때	나의 취향을 존중하지 않을 때	술 마시자고 할 때
다른 집 자녀와 비교할 때	거짓말 해달라고 할 때	통금시간을 과하게 통제할 때	진로 선택을 강요할 때
심부름 시킬 때		프라이버시를 존중 안 해줄 때	

연인	상대방이 이성친구 문제로 갈등을 일으킬 때	내가 말하고 싶지 않은 과거 이성 경험에 대해 물어볼 때	내가 원하지 않는 스킨십을 강요할 때
	내가 듣고 싶지 않은 과거 이성경험에 대해 계속 말할 때	나의 의견과 생각이 무시될 때	상대방에 무조건 자신에게 맞춰주기를 원할 때
연락에 과하게 집착할 때			
연인과 헤어지는 상황에서 나를 붙잡을 때			

학교(친구)	친구 험담을 할 때	물건을 빌려달라고 할 때	조별과제에서 역할을 하라고 강요하는 경우
	도서관 자리를 맡아달라고 할 때	과제를 도와달라고 할 때	수업시간에 필기한 것을 보여달라고 할 때
돈을 빌려달라고 할 때	다른 친구를 같이 따돌리자고 할 때	선생님의 무리한 부탁	무단 결석을 같이 하자고 할 때

이번 시험에서 같이 계획하여 컨닝하자고 할 때	술 또는 담배 권유	청소 당번을 바꿔달라고 할 때
---------------------------	------------	------------------

일정이 있는 날 놀자고 할 때	심부름을 시킬 때
------------------	-----------

찬스	거절 상황에서의 감정을 더 구체적으로 표현해주세요.	부탁을 들어주기 위한 심리적, 육체적 노력은 어느 정도인가요?
	거절 상황이 발생한 장소는 어디인가요?	거절 상황에서 타인과 본인은 무슨 관계였나요?
	거절 상황이 얼마나 자주 일어나나요?	
	거절 상황에서의 표정을 보여주세요.	

2. 상품 목적과 특징

우리는 종종 자신의 이야기가 받아들여지지 않을까, 타인이 자신의 주장을 거절하지 않을까를 걱정하고, 상처를 받게 될까 두려워합니다. 이러한 걱정과 불안이 심해질 경우 사회적 관계를 회피하고 점점 혼자 있게 되면서 급기야 대인기피증이나 거절민감성, 사회불안장애로 이어지기도 합니다. 그 중에서도 “거절민감성”(rejection sensitivity)이란 다른 사람으로부터 자신이 거부당할 것 같아 불안해하고 사소하고 모호한 단서까지 거부의 신호로 지각하여 이에 과민하게 반응하고 경계하는 기질입니다. 거절민감성이 높은 사람들은 타인이 자신의 주장이나 표현에 대해서 거절당하는 것을 두려워하여 사람을 만나는 것을 불안해하고 대인기피증이나 사회불안장애로 겪을 수 있다는 것입니다.

거절당한 경험이 많을수록 미래의 관계에서 거절당할 것 같은 불안을 지속적으로 갖게 되고, 소속감이 없는 집단에서나 처음 만나는 사람과의 만남에서 거절당할 것 같은 두려움을 더 많이 갖게 됩니다. 지나치게 타인을 의식하고 두려움과 불안에 집착하게 되어 관계 맺기가 어려워지는 것입니다. “또 거절당하면 어떡하지?, 아마 나는 그 사람에게 거절당할 거야, 나에 대해서 안 좋게 대하면 많이 힘들어질 것 같은데..” 이런 부정적인 생각들이 자신을 괴롭히게 되어 인간관계를 회피하게 됩니다.

발달단계에서 청소년 시기는 어떤 단계에서보다도 자기애가 뚜렷하게 나타나며 기존 연구에서 거절민감성은 공격행동과 관련이 높은 것으로 나타나고 있습니다. 또한 Luterek, Harb, Heimberg와 Marx(2004)의 연구는 어린 시절 성적 학대를 받았던 사람 중 거부민감성이 높은 사람이 분노를 표출하는 것에 더욱 어려움을 겪고 있음을 증명하였습니다.

또한 거절민감성이 높은 사람은 거부에 대해 과도하게 경계하고 타인의 모호한 행동까지도 의도적인 거부로 받아들이기 때문에 강한 분노정서를 느끼고 관계적 공격성을 나타내기도 합니다. 특히 거절민감성이 높은 아동들은 겉으로 공격성을 나타내면 또래들로부터 비난을 받고 거부를 당할 가능성이 있기 때문에 결과에 대한 책임이 상대적으로 낮고 은밀하면서도 교묘한 관계적 공격을 하여 공격성을 드러냅니다.

또한 이런 상황이 지속되면 Erikson(1963)에 의하면 성인기에 달성해야 하는 발달과업인 친밀한 대인관계 형성에 실패하여 사회적으로 고립되고 소외되어 대인관계 어려움을 가진 대학생들은 동료들로부터 받는 부정적인 평가에 민감하고 대인관계에 대한 불안과 두려움으로 인하여 심각한 우울을 경험할 수 있습니다.

그러므로 발달단계에서 자기애가 뚜렷하게 나타나는 청소년 시기에 거절민감성을 건강하게 바로 잡아야 합니다. 사회적 지지를 얻는 것, 대인관계에서 갈등을 적게 경험하는 것, 관계에 대해 만족하는 정도 등을 포함하는 내용인 관계의 질 역시 거부민감성과 밀접한 관련을 가지고 있다고 합니다.³⁾

한편 흥미나 관심 도구를 사용하여 프로그램 자체가 딱딱하고 지루하고 죄책감을 심어주는 교육 또는 계도 같은 분위기가 아니라 즐겁고 재미있어서 반복 수행하는 동안 자신도 모르게 행동이 변화⁴⁾로 유도하고자 했습니다. 김성동, 이면재, 송경애(2012)는 교육이나 수업 등이 게임화가 되기 위해 필요한 다섯 가지 요소로 자기표현, 보상으로, 지위, 성취, 경쟁입니다. 이 중 성취와 경쟁을 중점으로 하였습니다.

이에 본 상담도구를 통해 관계에서의 내용의 질을 개선하고 거절하는 것과 받는 것을 두려워하지 않고 그것을 건강하게 다루고 연습할 수 있는 도구가 있다면 좋겠다는 생각으로 이 게임을 개발하게 되었습니다.

3) 임정민, 오경자. (2016). 거부민감성이 관계의 질에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 2(2), 183-195.

4) 배성훈, 유성은 (2019). 청소년의 비행 문제 감소를 위한 롤플레이팅게임형식 인지행동 집단치료 프로그램의 개발. 한국심리학회지: 학교, 16(3), 471-499

게임이라는 모두에게 친숙하고 부담이 없는 상황에서 거절을 주제로 서로 이야기를 나누고 이를 통해 집단 내에서 형성된 충분히 받아들여질 수 있는 공간을 만들 수 있으며 행동기법 중 하나인 모델링 및 행동형성을 통해 거절을 연습하고 대인관계 향상을 도모할 수 있을 것입니다.

1) 거절 야구

우리는 왜 다른 사람을 거절하지 못하는 걸까? 괜히 죄책감을 느껴서? 다른 사람의 자신을 보는 시선을 신경을 쓰여서? 다른 사람의 인정을 받고 싶어서?

사람을 거절하는데 필요한 힘은 자기의식에서 나온다. 자기의식이란 경험의 여러 가지 면에서, 경험에 수반되어 그것을 통일하는 자아에 대해 갖는 반성적의 총칭이다. 자기의식을 제대로 알지 못하면 이 문제를 해결하기가 쉽지 않다.

이 게임을 통해 다른 사람의 부탁을 거절하지 못했을 때 어떤 감정인지에 대해 회상 및 인지하면서 자신이 거절 못 하는 원인과 거절의 중요성을 인식하게 해 준다. 앞으로 같은 상황이 일어나면 어떻게 처리할지 습득할 수 있게 된다.

2) 거절 시뮬레이션

명확하게 다른 사람을 거절하는 것은 어떤 사람에게는 말하기 어렵다. 친구, 가족, 이성 혹은 동료 등 사이의 관계에 많은 시간과 돈을 쓰는데 자시의 감정이나 경험을 상대방에게 개방하고 소통하려 하기 보다는 생각과 감정을 억제하고 상대방을 실망시키지 않기 위해 그리고 상대를 화나지 않게 하기 위해 자신의 정서적 경험에 대한 표현을 억제하며 자신을 희생한다(Ayduk, May, Downey, & Higgins, 2003; Dodge & Someberg, 1987; Impett, Gables, & Peplau, 2005)⁵⁾ 때로는 이런 ‘친절’ 때문에 우리를 끊임없이 양보하고 자기희생의 지경에 이르게 한다. 거절로 인한 부담을 자신이 짐으로 관계의 지속을 도모하고자 하지만 제 살을 깎아 만든 친절은 상대방에게 인위적이고 기시감을 주고 자신을 소모하는 데는 한계가 있는 법이다.

이 게임은 이런 ‘착한 사람’을 위해서 만든 것이다. ‘거절 공식’을 통해서 거절을 연습하면서 상대방에게 상처를 주지 않으면서도 단호하게 거절할 수 있는 효율적인 방법을 배울 수 있게 된다. 이런 방법들을 통해서 불합리한 부탁에 대처할 수 있게 되면 자신의 권리를 더욱 잘 보호할 수 있게 될 것이다. 또한 지속 가능하고 건강한 관계에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이다.

3. 활용장면과 대상

1) 활용장면

- 거절을 하지 못하는 것에 대한 어려움을 겪고 있는 내담자와의 상담 장면
- 본인의 의사를 전달함에 어려움을 호소하는 상황
- 거절을 연습하고 싶은 집단

2) 마케팅 타겟(판매 대상)

- 집단상담의 리더
- 고등학교 위클래스 상담교사
- 거절을 연습해 보고 싶은 모든 사람
- 대학 상담센터
- 회사 등의 성인집단

5) 고은영, 김미경. (2020). 거부민감성과 이성관계 만족의 관계에서 인지적 정서조절과 갈등해결전략의 이중매개 효과. 한국심리학회지: 학교, 17(2), 181-198.

3) 사용 대상: 고등학교 2학년 ~ 대학생, 성인

4. 활용방법

- 1) 학교 현장에서 실제로 학교 교우들과 지내며 일어날 수 있는 거절상황을 놀이로 익히고 접근함으로써 거절에 대한 거부감을 줄일 수 있습니다.
- 2) 연인과 함께 게임을 하며 본인의 정확한 의사를 전달하고 의사를 존중하는 훈련을 할 수 있습니다.
- 3) 가족과 직장 및 아르바이트라는 인간의 삶에서 떼어놓을 수 없는 관계에서 상대방에게 상처를 주지 않고, 서로의 감정에 영향을 주지 않으면서 거절하는 것을 배울 수 있습니다.
- 4) 거부에 대해 과도하게 경계하는 사람에게 거절상황을 노출 시키고 거절에 대한 남의 생각을 알게 함으로써 거절을 둔감화 시킬 수 있습니다.

▶ 게임 구성 및 게임방법

본 게임은 <거절야구>이고 거절야구를 활용한 두 번째 게임은 <거절 시뮬레이션> 게임입니다.

<거절야구>

인원: 4명

대상: 고등학교 2학년 ~ 대학생, 성인

소요시간: 약 50~60분

준비물(상품 구성품): 거절상황 카드, 1~3 눈 주사위, 거절공식 안내판, 점수판, 메모지, 유성펜, 찬스카드

규칙

1. 거절상황카드를 책상에 펼쳐놓는다.
2. 각자 자신이 겪었거나 기억에 남는 상황, 맘에 드는 상황을 3가지 골라 1,2,3 순서로 배치한다.
(카드를 가져가는 것이 아님, 메모지에 유성펜으로 메모할 수 있다.)
3. 고른 상황을 카드의 어느 카테고리에서 골랐는지 순서대로 말한다.
4. 4라운드부터 정답을 맞추는 것이 가능하다. (추측이 되는 사람을 지목하여 맞출 수 있음)
5. 정답을 맞출 때에는 자신의 힌트를 제공하지 않는다.
6. 2명의 거절상황이 모두 공개되면 게임을 종료한다.
 - 1라운드-첫번째 배치 카드 상황에서의 자신의 감정을 돌아가면서 말한다.
 - 2라운드-두번째 배치 카드 상황에서의 자신의 감정을 돌아가면서 말한다.
 - 3라운드-세번째 배치 카드 상황에서의 자신의 감정을 돌아가면서 말한다.
 - 4라운드-첫번째 배치 카드 상황에서 자신이 어떻게 대처했는지 말한다.
 - 5라운드-두번째 배치 카드 상황에서 자신이 어떻게 대처했는지 말한다.
 - 6라운드-세번째 배치 카드 상황에서 자신이 어떻게 대처했는지 말한다.
 - 7라운드-첫번째 배치 카드 상황이 다시 일어난다면 어떻게 할지 말한다.
 - 8라운드-두번째 배치 카드 상황이 다시 일어난다면 어떻게 할지 말한다.
 - 9라운드-세번째 배치 카드 상황이 다시 일어난다면 어떻게 할지 말한다.

점수판(스트라이크, 볼, 아웃 설명)

스트라이크: 거절상황카드와 배치를 모두 맞췄을 때

볼: 거절상황카드를 맞추고 배치는 틀렸을 때
아웃: 거절상황카드와 배치 모두 틀렸을 때

점수 배점

- 기본적으로 부여된 점수: 10점
- 3 스트라이크: 15점
- 2 스트라이크: 10점
- 1 스트라이크: 5점
- 3 볼: 9점
- 2 볼: 6점
- 1 볼: 3점
- 아웃: 감점 3점

찬스카드

- 각 라운드에서 받은 힌트로 도저히 맞추기 어렵거나 힘든 경우 사용 가능하다.
- 1인 3회 사용 가능하다.
- 찬스 사용 시, 리더나 집단원이 카드를 섞어 랜덤으로 뽑도록 한다.
- 거절 상황에서의 표정을 보여주세요.
- 거절 상황에서 타인과 본인은 무슨 관계였나요?
- 거절 상황이 얼마나 자주 일어나나요?
- 거절 상황이 발생한 장소는 어디인가요?
- 부탁을 들어주기 위한 심리적, 육체적 노력은 어느 정도인가요?
- 거절 상황에서의 감정을 더 구체적으로 표현해주세요.

<거절시뮬레이션>

인원: 4명

대상: 고등학교 2학년 ~ 대학생, 성인

소요시간: 약 40~50분 소요

준비물(상품 구성품): 거절상황 카드, 1~3 주사위, 거절공식 안내판

규칙

1. 주사위를 돌려서 각각의 거절상황 카드에 점수를 배정한다.
2. 거절상황카드를 종류별로 나눠서 책상에 둔다.
3. 한 명씩 돌아가며 거절상황카드를 뽑고 카드 내용을 본다. (남에게 보여줘도 상관없다)
4. 거절당할 사람을 지목해 카드를 준다.
5. 카드를 받은 후 그 사람은 받은 카드의 내용을 보고 해당하는 내용의 부탁을 한다. (자신의 경험을 토대로 부탁할 것, 없을 경우 지어내기)
6. 카드를 뽑은 사람은 그 부탁을 거절하는 말을 거절공식에 맞게 한다. (거절공식에 나온 요소들이 반드시 다 나타나지 않아도 됨)
7. 거절의 말이 생각나지 않는다면 패스를 선언한다.
8. 거절당한 사람(거절상황 카드를 보고 그 내용의 부탁을 한 사람)은 거절한 사람의 거절하는 말을

- 듣고 피드백(거절하는 말을 들었을 때의 기분이나 거절문장에 대한 조언 등)을 구체적으로 한다.
9. 돌아가면서 카드를 뽑는다. 카드를 전해줄 때 한 바퀴 안에서는 지목당하지 않았던 사람을 지목하도록 한다.
 10. 5라운드를 기본으로 하고 go & stop으로 자율 진행하여 종료한다.

점수 배정

- 카드마다 점수를 무작위로 학생들이 주사위를 던져 1~3으로 배정한다.
- 각 카드마다 있는 점수를 거절한 사람과 거절당한 사람이 받는다.
- 거절의 말을 하지 못한 사람은 점수를 얻지 못하고 거절당할 예정이었던 사람만 점수를 얻게 된다.

찬스

- 거절의 말이 잘 떠오르지 않을 때 집단원들에게 도움을 요청한다.
- 이 게임이 진행되는 동안 단 한 번만 사용할 수 있다.

8

스트레스 어드벤처**: 아동과 청소년의 건강한 스트레스 대처 및 해소 상담 도구**

이지원, 김지윤, 인수지, 채지연, PIAO YANLING
(삼육대학교 상담심리학과)

I. 도구 개발의 의의

코로나 상황이 1년 이상 지속됨에 따라 스트레스에 취약한 아동 및 청소년들은 건강한 감정 표출과 스트레스 대처에 어려움을 겪고 있다. 또한, 최근 많은 플랫폼을 형성하고 있는 다양한 미디어 매체가 유행을 하며 청소년들의 미디어 시청은 그들의 삶에 많은 비중을 차지하고 있다. 하지만 단순한 미디어 소비를 통한 스트레스 해소는 장기적인 효과를 내기 어렵고, 아동과 청소년들은 적절한 가치관 성립에 근본적인 도움을 받기 어려운 상황에 처해있다.

감정 표출과 스트레스 대처를 목적으로 한 도구를 통해 아동과 청소년들은 다양한 감정 표출 방법의 습득 및 긴장 완화와 더불어 내적 자아 성장을 촉진시키며 스스로 스트레스를 잘 다룰 수 있는 능력을 향상시킬 수 있을 것이라는 기대를 하며 본 도구를 개발하였다.

II. 이론적 배경**1. 라자루스와 포크만의 대처이론**

라자루스와 포크만의 대처이론에는 세 가지 쟁점이 존재한다. 스트레스는 개인과 환경 간의 관계이며 교류의 핵심은 심리적 상황에 대한 개인의 평가라는 것이다. 또한, 상황이 개인에게 위협적이거나 도전적 또는 해로운 것어야 스트레스가 발생한다는 것이다. 라자루스와 포크만의 관점에서, 스트레스 사건에 대한 해석은 사건 자체보다 더 중요하고, 심리적 상황에 대한 개인의 지각이 더 중요하다고 볼 수 있다.

스트레스를 평가하는 데에 있어 세 가지 평가 즉, 일차평가, 이차평가, 재평가가 존재한다고 말한다. 일차평가는 시간적 개념으로서의 최초의 평가로, 일차평가에서는 이미 일어난 손상인 해로움과 해로움의 예측인 위협, 어려운 요구를 극복하는데 있어서의 확인인 도전의 여부를 평가한다. 마주한 사건이 해로움과 위협 그리고 도전을 초래해야 스트레스가 되기 때문이다. 이차평가에서는 일차평가를 통해 해로움, 위협 그리고 도전해야 한다는 것으로 평가한 후 개인이 통제하거나 대처할 수 있는지 자신의 능력에 대한 평가를 한다. 즉, 스트레스원을 통제 및 대처할 수 있는지의 능력을 평가하는 것이다. 재평가는 말 그대로 능력에 대한 평가를 다시 하는 것이다. 재평가를 통해서 더 많은 스트레스가 유발되지는 않으며 때때로는 스트레스를 감소시키기도 한다.

스트레스는 중요하게 여기는 사건이나 상황에서 대처할 수 있는 자원이 모자랄 때 가장 쉽게 발생한다. 사건에 대한 중요성은 그 사건 및 상황에 대한 지각과 평가와 같은 심리적 요인에 의해 결정되

며, 자원의 부족이 잠재적으로 위협적인 상황을 만들어낼 때 나타난다. 스트레스 대처는 개인의 자원에 부담을 주거나 자원을 넘어서는 것으로 평가되는 특정한 요구를 처리하고자 끊임없이 변화하는 인지적 그리고 행동적인 노력을 의미한다.

스트레스 대처에는 네 가지의 쟁점이 존재한다. 첫째, 대처는 과정이므로 자신의 노력이 얼마만큼 성공적인가에 대한 평가에 따라 지속적으로 변화한다. 둘째, 대처는 자동적인 것이 아니고, 스트레스 상황에 대한 학습된 반응 패턴이다. 또한, 상황을 관리하려는 노력을 요구하며 통제하거나 상황을 완벽하게 처리하는 것이 필수적이지는 않다는 것이다.

<스트레스 어드벤처>를 통해 아동 및 청소년들이 카드에 적힌 질문에 응답을 하며 스트레스를 인지하고 상황과 대처 방법을 학습 및 공유하며 건강한 대처 방법과 내적 성장을 이루어가는 과정을 찾을 수 있다. 본 도구에서는 위와 같은 과정을 기반을 라자루스와 포크만의 대처이론을 도구 개발의 이론적 근거로 삼고자 한다.

2. 교육적·상담적 기능

감성지능이란 자신과 타인의 감정을 인지하는 능력을 말한다. 감성지능은 타인을 배려하는 행동에 영향을 주며, 이는 공감능력과 관련이 있다(김우영, 김영옥, 2014). 따라서 감성지능은 자신의 감정을 조절하고 타인의 감정을 이해하고 공감하는 사회적 능력이라고 볼 수 있다. 본 도구인 <스트레스 어드벤처>는 이야기를 기반으로 진행되는 카드 질문에 응답을 하는 과정을 바탕으로 진행하는데, 이야기의 주인공이 되어 진행되는 보드 게임은 아동 및 청소년의 감정 인지능력 향상과 감성지능 발달에 효과가 있고, 감성지능의 하위요인인 '정서지각', '정서의 사고촉진', '정서 이해', '정서조절' 발달에 긍정적인 영향이 있다(박상희, 임영숙, 2019).

따라서 본 연구에서는 설정된 스토리를 따라 카드에 적힌 질문에 답변을 하며, 자신의 정서를 인지 및 표현하는 활동과 스트레스 대처 방법을 탐색 및 연습함으로써 아동 및 청소년의 감성지능 발달에 도움을 줄 것으로 기대한다. 이러한 효과를 바탕으로 집단상담 장면에서 정서를 지각하고 이해하고 조절하는 법을 훈련하는 도구로 활용할 수 있고, 사회적 능력 개발에 효과적인 도구로 활용될 수 있을 것이라고 기대한다.

Ⅲ. 주요특징 및 목적

1. 주요특징

본 상담 도구는 설정된 스토리를 기반으로 하여, 카드의 질문에 응답함으로써 스트레스 상황에 대한 합리적인 평가와 대처를 내리는 연습을 할 수 있음과 동시에 시각적 흥미를 유발한다. 또한, 스토리와 카드를 사용함으로써 주인공이 되어 문제를 해결한다는 가상 상황과 문제해결과정을 통해 집중력, 사고력, 창의력 등을 증진시킬 수 있다. 상담장면에서 사용하는 규칙들을 사용하여, 일상 생활에서도 경청과 이해, 비밀 준수의 자세를 적용할 수 있다.

첫째, 스토리: 설정된 이야기 속 주인공이 되어 문제를 해결하는 과정을 통해 상상력, 창의력, 이해력을 증진시킬 수 있고, 자신의 이야기를 하는 것이 아닌 다른 사람으로서 하기 때문에 조금 더 쉽게 자기개방을 할 수 있다. 또한 게임이 종료된 후, 괴물(스트레스)를 처치할지 받아들일지를 결정함으로써 스트레스를 없애야만 하는 것이 아닌 받아들일 수도 있다는 새로운 정보를 습득할 수 있다.

둘째, 방패카드: 일상생활 및 스트레스 상황에서의 감정과 관련된 질문들에 대한 대답을 통하여 표현하는 방법 및 인지한 감정을 스스로 확인하고 되돌아볼 수 있다.

셋째, 칼카드: 제시된 스트레스 상황을 대처할 수 있는 방법 생각하고 연습하며, 다른 방법들을 확인 및 학습할 수 있다. 또한, 스트레스 대체 자원에 대한 질문들을 통해 현재 개인이 가지고 있는 스트레스 대체 자원들을 확인하며 채워갈 수 있는 계기가 될 수 있다.

넷째, 포션카드: 다른 참여자들의 이야기를 귀기울여 들을 수 있는 계기를 마련하여 자신뿐만 아니라 타인에게 집중할 수 있는 환경을 만들며, 게임을 함께 진행한다는 협동심을 느끼게 할 것이다.

2. 목적

본 도구의 목적은 아동 및 청소년이 건강한 스트레스 대처를 학습하고 수행하는 것을 돕는 것에 있다. 게임을 시작하기에 앞서, 참여자들은 주요 용어인 스트레스와 스트레스 대처의 의미를 먼저 학습하여 게임의 주제를 확립할 수 있다. 또한 자신의 이야기를 게임의 스토리에 맞춰 진행함으로써, 자기 개방에 대한 거부감을 줄이고 좀 더 쉬운 방법으로 자신의 이야기를 다룰 수 있다. 게임에서 사용하는 카드들에 대답함으로써 심리적 사건 및 상황에 대한 합리적인 평가를 내리는 연습을 할 수 있고, 현재 수행하는 스트레스 대처 방식을 인식할 수 있다. 또한, 스트레스 대처 방식을 학습 및 연습하며 스트레스 대체 자원을 확인하고 채워 나갈 수 있다는 기대를 하며 이 도구를 개발하였다.

3. 기대효과

첫째, 스트레스 사건 및 상황에 대한 합리적 평가를 내릴 수 있다.

둘째, 자신이 가지고 있는 감정을 확인하고, 과거의 행동과 감정을 인지할 수 있다.

셋째, 자신이 수행한 스트레스 대처 방식을 인지할 수 있다.

넷째, 새로운 스트레스 대처 방식을 학습 및 연습할 수 있다.

다섯째, 스트레스 대체 자원을 확인하고 학습할 수 있다.

4. 활용계획

지역아동센터 및 아동, 청소년 상담센터, 학교상담센터 등에서 아이들이 스트레스와 감정에 대해 서로의 경험을 나누며 공유하고, 새로운 정보들을 학습할 수 있는 도구로 활용할 예정이다. 상담장면에서 사용한 규칙을 게임에 적용함으로써, 타인을 배려하고 경청하는 자세를 익힐 수 있다.

IV. 게임의 구성 및 방법

1. 도구 설명

(1) 대상: 아동 및 청소년

(2) 게임 인원: 2-4명

(3) 게임 시간: 메인 게임 40-50분 보조게임 약 20-30분

(4) 목표: 아동 및 청소년에게 현재 경험했던 감정과 사용했던 스트레스 대처 방안을 되돌아볼 수 있는 계기를 제공하며, 새로운 스트레스 대처 방식을 학습 및 연습하고 교류함으로써 건강한 감정 표출과 스트레스를 해소하고 내적 자아 성장을 촉진한다.

(5) 제작 내용: 본 상담 도구는 게임판과 단계에 따른 카드의 질문들을 이용하여 보드게임을 진행해 현재의 스트레스 대처 및 감정을 확인하고, 새로운 스트레스 대처 방법을 학습하고 연습하는 것이다. 또한, 스트레스를 대체할 수 있는 자원들을 확인하고 갖춰 나갈 수 있는 계기를 제공한다. 방패카드

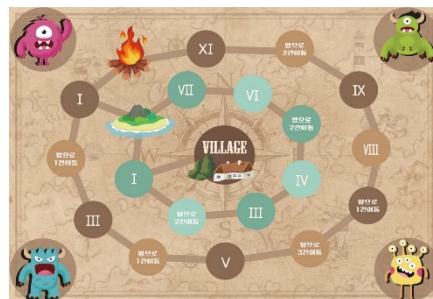
의 질문들은 현재의 자신을 돌아볼 수 있는 질문들을 사용하여 스스로 방법을 인지할 수 있도록 제작하였다. 칼카드의 질문들은 스트레스 상황의 예시를 첨부하여 상황을 설정하고, 청소년들이 상상을 통해 새로운 대처 방법을 학습할 수 있도록 작성하였다.

2. 도구 구성

(1) 표지



(2) 게임판

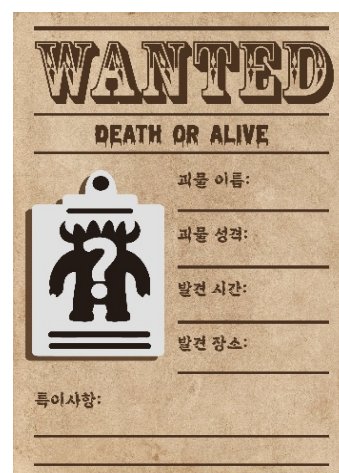
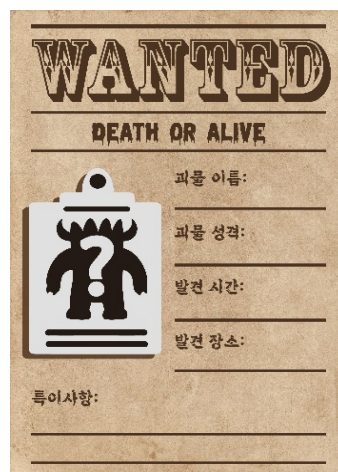


메인 게임 게임판 1개

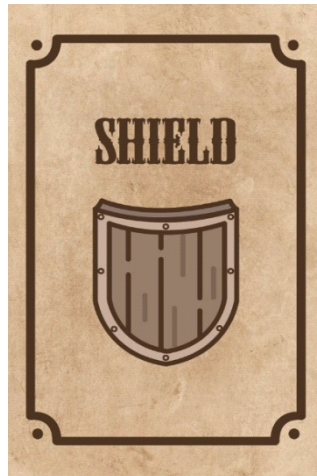


보조 게임 게임판 1개

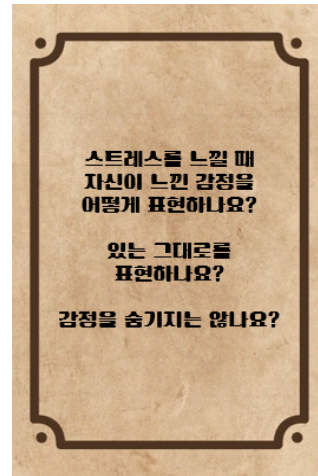
(3) 활동지 2장



(4) 방패카드

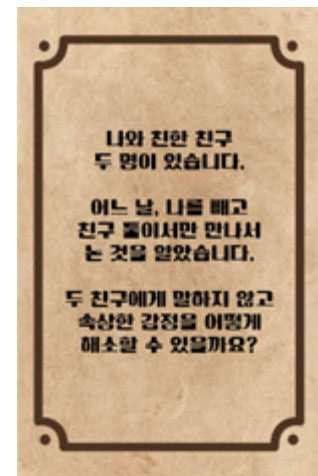


1세트 23장



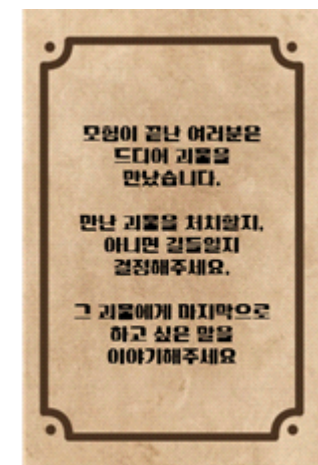
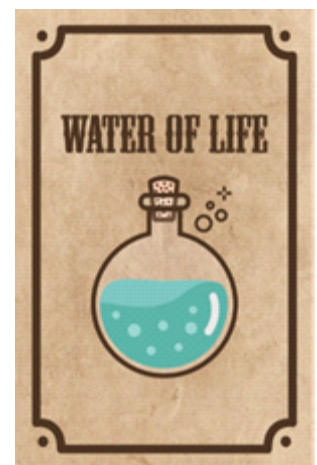
(4) 칼카드

1세트 34장



(5) 포션카드

2세트 12장 (각 6장)



(6) 게임말 4개



(7) 주사위 1개



3. 카드구성

(1) 방패카드 질문 예시

- 스트레스를 느낄 때 자신이 느낀 감정을 어떻게 표현하나요? 있는 그대로를 표현하나요? 감정을 숨기지는 않나요?
- 나를 가장 희망차게 하는 것을 알려주세요. 부모님의 칭찬이나, 자신의 꿈과 같은 상황으로 설명해주세요.
- 한가지 스트레스를 해소하는데 얼마나 시간이 걸리나요? 가장 빨리 해소했던 시간은? 가장 오래 걸렸던 시간은?
- 스트레스를 풀기 위해서 친구나 선생님과 같이 누군가의 도움을 받은 적이 있나요? 없다면, 도움을 받아야겠다고 생각해 본 적이 있나요?
- 스트레스를 털어놓고 싶을 때 주로 누구(가족, 친구, 선생님, 연인 등)를 찾나요? 누구에게 스트레스를 말할 때 가장 마음이 편해지나요?
- 스트레스를 풀기 위해서 자주 사용했던 방법은 무엇인가요? 그 중에서 가장 효과적인 방법은 무엇이었나요?
- 힘들었던 스트레스가 오히려 자신에게 도움이나 힘이 되었던 경험이 있나요?
- 스트레스가 해결된다면 어떤 감정이 들 것 같은지 이야기해주세요.
- 최근 한 달 이내에 스트레스에 대해 심각하게 고민한 적이 있나요? 있다면, 언제인가요?

(2) 1단계 포션카드 질문 예시

- 뽑은 방패 카드 중 가장 마음에 들었던 카드는 무엇인가요? 그리고 그 이유에 대해서 설명해 주세요.
- 내가 뽑지는 못했지만, 대답하고 싶었던 다른 사람들이 뽑은 방패카드가 있었나요? 그 카드는 무엇인가요? 간단하게 대답해 봅시다.
- 다른 사람들이 뽑은 카드에 대해서 이야기했을 때, 공감되었던 답변이 있었나요? 공감이 들었을 때 어떤 감정이 느껴졌나요?

(3) 칼카드

- 선생님께 혼나서 기분 안 좋는데 친구가 그걸 알고 놀렸습니다. 안 좋은 기분을 풀기 위해 어떤 방법을 사용할 수 있을까요?
- 성적을 잘 받고 싶어서 공부를 열심히 했는데 원하던 점수를 받지 못했습니다. 이 때 느낄 수 있는 감정을 어떻게 해결하는 것이 좋을까요?
- 친구가 말도 없이 내 물건을 빌려 쓰는 것을 보았습니다. 이 상황이 불편하다면 친구에게 어떻게 표현해야 할까요? 그런 방법을 선택한 이유는 무엇인가요?
- 제일 친한 친구와 말다툼을 해서 사이가 멀어졌습니다. 친구와의 관계를 어떻게 하고 싶나요? 친구와 화해를 하고 싶다면 혹은 다른 방향을 선택한다면 어떻게 대처하고 싶나요?
- 나를 불편하게 하는 말을 계속해서 하는 친구가 있습니다. 친구 혹은 누군가에게 나의 생각을 어떻게 표현할 수 있을까요? 이 상황을 어떻게 대처할 수 있을까요?
- 우리는 몸이 아프게 되면 병원을 갑니다. 하지만 마음이 아프게 되면 눈에 보이지 않아 잘 알지 못하는 경우가 있습니다. 만약 여러분의 마음이 아파서 병이 생기게 된다면 여러분은 어디를 가야 할까요? 어떻게 마음의 병을 치료할 것 같은가요?
- 여러분을 우울하게 만들었던 일을 경험한 적이 있나요? 그 상황의 원인은 누구에게 있었나요? 그 상황속에서의 다른 원인을 찾아봅시다.

4) 2단계 포션카드

- 이제 모험이 끝난 여러분은 드디어 괴물을 만났습니다. 만난 괴물을 처치할지, 아니면 길들일지 결정해주세요. 그 괴물에게 마지막으로 하고 싶은 말을 이야기해주세요. (필수카드)
- 모험을 하면서 새롭게 배운 스트레스 대처 방법이 있나요?
- 여러분의 스트레스가 해결된다면 가장 먼저 하고 싶은 일을 말하지 않고, 행동으로 표현해주세요.
- 모험을 끝낸 용사들에게 격려의 메시지를 전해주세요! (필수카드)

5. 게임방법

(1) 게임 스토리

1. 평화로운 마을에는 정의로운 용사들이 마을을 지켜주고 있었습니다.
2. 어느 날 사람들이 마을에 괴물이 나타났다고 용사들을 찾아왔어요.
3. 사람들을 도와주려는 용사들은 마을사람들이 전해준 정보를 얻어 작성했어요.
4. 괴물에 대한 정보를 획득한 용사들은 괴물을 마주하러 모험을 떠나려고 합니다.
5. 여러분이 직접 용사가 되어서 괴물을 만나러 떠나볼까요?

(2) 주요 용어

- 스트레스란? 우리가 쉽게 이겨낼 수 없는 상황이 주는 불안함과 위협감
- 스트레스 대처란? 스트레스가 되는 문제나 감정을 관리하는 방법

(3) 메인 게임 진행 방법

1. 진행자는 게임의 참여자에게 스토리와 주요 용어를 설명합니다.
2. 수배지를 작성한 후 다른 참여자들에게 발표합니다.
3. 순서와 말을 선택합니다. (단, 게임 순서는 진행자 시계방향으로 진행)
4. 주사위를 굴려 나온 수만큼 말을 움직입니다.
5. 말을 이동한 후, 카드에 쓰여 있는 질문을 소리내어 읽고 답변합니다.
포션 카드에서는 참가자 모두가 함께 진행합니다.
6. 마지막 목적지에 도착하면 괴물을 처치할지 또는 데려갈지 결정합니다.
7. 게임을 끝낸 참여자들은 무사히 게임을 끝낸 서로에게 격려와 칭찬의 메시지를 전해줍니다.

(4) 보조 게임 진행 방법

- 메인 게임과 같은 방법으로 진행
- 행동 지시가 추가되었으며, 뒤로 이동이 가능하다는 점이 상이
- 현재의 감정 및 대처와 관련된 카드(방패카드)는 진행하지 않음

9 애플리케이션을 활용한 상담치료의 연속성 확장

전국대학상담학과협의회
2021 학부생
논문 및 작품발표 대회

애플리케이션을 활용한
상담치료의
연속성 확장

상담도구 개발 보고서

- 차의과학대학교 상담심리학과 이서연
- 차의과학대학교 상담심리학과 송채인

Counseling
—
p s y c h o l o g y

상담 도구 개발의 배경

1

상담치료의 한계

대부분의 내담자들은 심리상담 이외의 시간에 스스로 부정적인 감정을 다루거나 완화하는 데 있어 어려움을 겪고 있습니다. 즉, 상담치료의 중점적인 효과가 상담시간 내에 진행될 때 발생하기 때문에 상담치료의 연속성이 끊기게 될 수 있습니다.

이러한 상담치료의 한계로 인해 저희는 상담도구의 개발을 생각하게 되었고, 상담치료의 연속성 확장을 위한 상담도구의 개발을 위해 설문조사를 진행하게 되었습니다.

설문조사의 결과

부정적인 감정으로 인해 고통받는 빈도가 얼마나 된다고 생각하시나요?	자주 있음 - 35.1% 항상 있음 - 26.3%
상담을 받고 있지 않을 때, 부정적인 감정을 얼마나 잘 극복한다고 생각하시나요? (내담자 대상)	혼자서는 극복하기 어려움 - 56.1%
부정적인 감정을 스스로 극복해낼 수 있도록 돕는 프로그램이 필요하다고 생각하시나요?	필요하다 - 80.7%
앞서 언급한 프로그램을 잘 구현할 수 있는 도구의 형태는 무엇이라고 생각하시나요?	애플리케이션 - 54.4%

[전체 응답자 수 57명 통계]

상담도구의 필요성

설문조사 결과에서 알 수 있듯이 많은 사람들이 스스로 부정적 감정을 완화하기 어렵다고 응답하였고, 이는 상담치료의 연속성 확장을 위한 도구가 필요하다는 근거가 될 수 있다고 보았습니다. 따라서, 저희는 설문조사를 바탕으로 내담자 스스로가 부정적 감정을 완화할 수 있도록 돕는 상담도구로서 애플리케이션이 적합하다고 생각하였기에, 애플리케이션을 개발하게 되었습니다.

상담 도구의 소개

2

애플리케이션 '판도라'

'판도라'는 저희가 개발한 상담도구로서의 애플리케이션입니다.

앞서 진행한 설문조사의 결과와 같이 상담치료 시간 이외에도 내담자 스스로 부정적인 감정을 완화할 수 있는 도구로서는 내담자가 밀접하게 접근할 수 있는 유용성을 가진 애플리케이션이 가장 적절하다고 생각하였습니다.

처음에는 '상담도구는 상담시간에만 오로지 쓰여야 하는 것이 아닌가?'하는 의문이 들 수도 있습니다. 우선, 사전에 설명되어 있는 상담의 정의를 살펴보면 '카운슬러가 도움을 필요로 하는 사람에게 전문적 지식과 기능을 가지고 내담자 자신과 환경에 대한 이해를 증진시키며, 합리적이고 현실적이며 효율적인 행동양식을 증진시키거나 의사결정을 내릴 수 있도록 원조하는 활동'이라고 나와 있습니다. 이와 같이 상담은 한 마디로 내담자를 돕는 과정입니다. 그렇다면 만약에, 전문적 상담 지식을 기반으로 만들어진 애플리케이션이 내담자를 도울 수 있다면 어떨까요? 이것 또한 상담도구로서의 가치가 뛰어나지 않을까요?

이러한 생각으로 저희는 '판도라'를 개발하게 되었습니다.

지금부터 '판도라'에 대한 더욱 자세한 설명을 시작하겠습니다.

c o u n s e l i n g p s y c h o l o g y

애플리케이션 '판도라'



앱 이름 소개

'판도라'의 상자를 아시나요?

판도라의 상자 안에는 부정적인 감정 등의 인간에게 해가 되는 온갖 것들이 담겨져 있었습니다. 그런데, 판도라가 이 상자를 열게 되면서 인간 세상에 부정적인 것들이 퍼져 나가게 되었습니다. 저희는 이러한 이야기를 모티브로 삼아 내담자의 부정적인 감정들을 '판도라'라는 상자 안에 담아 놓았다가, 시간이 지나면 다시 그 상자를 열어 부정적인 감정들을 벗어나게 해주는 애플리케이션이 되었으면 하는 바람으로 이름을 '판도라'로 짓게 되었습니다.

앱 기획 구성

저희는 앱을 개발하기 전, 먼저 육하원칙을 바탕으로 기획해보았습니다.

기획 내용은 밑의 표를 참고해주시면 감사하겠습니다.

WHO	누가 핵심 고객인가?	심리상담사 및 상담을 받고 있는 내담자
WHEN WHERE	그 핵심 고객이 언제, 어디에서 이 앱을 사용할 것인가?	자신의 감정에 부정적인 영향을 주는 사건이 발생했을 때
WHY	사용자에게 전달할 핵심가치는 무엇인가?	내담자가 상담을 받고있지 않을 때, 내담자 스스로 부정적인 감정과 생각을 기록할 수 있게 함으로써 상담치료의 연장선을 높임
WHAT	제공할 앱의 컨셉은 무엇인가?	인지행동치료를 기반으로 한 질문을 제공함으로써 답변을 기록하게 함
HOW	어떤 방식으로 사용자에게 앱을 어필할 것인가?	인스타그램과 페이스북 등의 SNS나 정신건강 심리상담 주제로 하는 유튜브 채널을 통해 마케팅을 진행할 것임

상담 도구의 사용설명

상담도구의 구성 질문

저희가 개발한 상담도구의 구성은 총 7단계로 구성됩니다.

이 중 여섯 단계는 내담자가 애플리케이션을 사용하면서 진행되고, 남은 한 단계는 상담 시간 내에 상담자와 함께 진행됩니다.

상담도구의 각 단계별로 인지행동치료를 기반으로 스스로 자신의 사고를 평가할 수 있도록 유도하는 소크라테스식 질문 기법을 사용하였으며, 인지행동치료만으로는 약간의 한계점을 느껴 수용전념치료의 기제를 일부 단계에 추가하였습니다.

상담도구의 구성 1단계

- 상황 기록하기

첫 번째 단계는 '상황 기록하기'입니다.

내담자는 자신의 기분 변화에 영향을 주는 사건이 발생했을 때, 곧바로 애플리케이션 '판도라'를 열어서 상황에 대한 기록을 할 수 있습니다. 이 때 주의해야 할 점은 상황을 기록할 때, 감정이 섞여서 들어가면 안된다는 것입니다. 오로지 상황만을 객관적으로 적어야 합니다.

c o u n s e l i n g p s y c h o l o g y

상담 도구의 사용설명

상담도구의 구성 2단계

- 그 상황에서 느낀 당시의 감정 기록하기

두 번째 단계는 '그 상황에서 느낀 당시의 감정 기록하기'입니다.

내담자의 기분 변화에 영향을 주는 사건이 발생했을 당시, 어떤 기분과 감정이 들었는지 예를 들어, 우울이나 분노 등과 같이 간단하게 작성할 수 있습니다.

상담도구의 구성 3단계

- 그 상황에서 떠오른 생각(자동적 사고) 기록하기

세 번째 단계는 '그 상황에서 떠오른 생각(자동적 사고) 기록하기'입니다.

대부분의 사람들은 누구나 상황에 부딪히면 자신의 의지를 거치지 않고 자동적으로 불현듯 드는 생각이 있습니다. 그런데, 만약 자동적 사고가 부정적인 생각이거나 인지적인 오류라면 그것은 내담자를 고통스럽게 할 수 있습니다.

따라서, 먼저 자동적 사고를 기록한 후 그것을 객관화시킬 수 있을 정도의 시간이 지난 다음에 다시 판결하기 위해 3단계를 거쳐야 합니다.

상담 도구의 사용설명

상담도구의 구성 4단계

- 상담자와 그 상황에 대해 현재 느끼는 감정 공유하기

네 번째 단계는 '상담자와 그 상황에 대해 현재 느끼는 감정 공유하기'입니다. 내담자가 애플리케이션에 기록했던 1~3단계를 기반으로 상담시간에 상담자와 공유하게 됩니다. 이 때, 상담자는 내담자에게 기분 변화를 주었던 상황에 대해 현재 느끼는 감정은 어떠한지 물어봄으로써 내담자가 보다 객관적으로 상황을 바라볼 수 있도록 도움을 줍니다. 즉, 4단계는 내담자의 인지적 탈융합을 위한 과정으로, 상담자의 도움이 필요하기 때문에 상담시간 안에서 진행될 수 있도록 하였습니다.

상담도구의 구성 5단계

- 앞서 적었던 자동적 사고가 맞는 증거, 틀린 증거 찾아보기

다섯 번째 단계는 '앞서 적었던 자동적 사고가 맞는 증거, 틀린 증거 찾아보기'입니다. 상담자와의 상담 이후로 어느정도 인지적 탈융합이 되어가는 과정 중에 있는 내담자는 자신의 기분을 부정적으로 만든 범인인 자동적 사고를 판결하기 위해 증거를 수집하여 기록할 수 있습니다. 먼저, 스스로 검사가 되어 자동적 사고가 진실이라는(범인이라는) 증거를 수집하고, 이번엔 변호사가 되어 자동적 사고가 거짓이라는(범인이 아니라는) 증거를 수집합니다. 5단계는 내담자가 이후 단계에서 스스로 자동적 사고를 재판결할 수 있도록 밑바탕이 되는 과정입니다.

c o u n s e l i n g p s y c h o l o g y

상담 도구의 사용설명

상담도구의 구성 6단계

- 앞서 적었던 자동적 사고 재판결하기

여섯 번째 단계는 '앞서 적었던 자동적 사고 재판결하기'입니다.

내담자는 앞서 적었던 증거들을 바탕으로 자동적 사고를 재판결해볼 수 있습니다.

간단하게, '~한 생각이 몇 %정도 옳았다.'라는 식의 %으로 판결해볼 수도 있고,

말로 되풀이해서 '내가 그때 했던 생각은 너무 지나치게 일반화시켰던 것 같다.'와 같이 판결할

수도 있습니다. 이 과정에서 내담자는 자신이 어떠한 인지적 오류를 가지고 있는지

파악해볼 수 있습니다.

상담도구의 구성 7단계

- 다음에 비슷한 상황으로 고통받는다면 미래의 나에게 어떠한 조언을 해줄 수 있는지 기록하기

일곱 번째 단계는 '다음에 비슷한 상황으로 고통받는다면 미래의 나에게 어떠한 조언을 해줄 수 있는지 기록하기'입니다.

자동적 사고는 쉽게 인지되지 않을 뿐더러 쉽게 고쳐지지 않습니다. 따라서, 내담자는 미래에 비슷한 상황으로 또다시 부정적인 감정을 경험할 가능성이 높습니다.

7단계는 그러한 내담자가 미리 미래를 예상하여 대처할 수 있도록 도움을 주는 과정입니다.

미래의 나에게 조언을 해줌으로써 행동을 패턴화시킬 수 있으며, 탈자동화에 도움을 줄 수

있습니다. 또한, 7단계에 작성한 내용을 기반으로 애플리케이션에서 주기적으로 사용자에게 알림이

가기 때문에 내담자가 더욱 더 자신의 인지적 오류에 신경을 쓰고, 부정적 감정을 대비할 수 있습니다.

상담 도구의 기대효과 및 확장

4

상담도구의 기대효과

상담도구로서의 '판도라'는 접근 유용성이 높은 애플리케이션이기 때문에 자신의 감정에 영향을 주는 사건이 발생하였을 때 언제 어디서나 사용할 수 있습니다. 따라서, 자신의 생각과 상황에 대한 해석을 들여다보고 애플리케이션의 알림 서비스를 통해 합리적인 인지행동패턴으로 바꿀 수 있도록 도와줍니다. 또한, 자신을 불편하게 하는 상황과 감정 자체를 수용할 수 있도록 도움을 줌으로써 이는 결국 상담치료의 연장선으로 작용할 수 있습니다.

상담도구의 확장

애플리케이션 '판도라'는 상담을 받고 있는 내담자뿐만 아니라, 상담을 받고 있지 않은 사람들도 또한 부정적 감정을 완화하는데에 사용될 수 있습니다.

또한, 아직은 코딩 없이 애플리케이션을 개발할 수 밖에 없기에, 저희가 구현하고자 했던 알림 서비스를 명확하게 드러내지는 못했습니다. 다음에 본격적으로 앱을 개발하게 된다면, 그때는 사용 대상을 넓혀서 각 대상자에 따라 다른 질문이 던져지도록 할 것입니다.

참고 문헌

김기환 (2019), *그래, 나 상처 받았어*, 학지사

심지은, 윤호균.(2008).상담자 교육에서의 마음챙김 적용.한국심리학회지: 건강,13(2),307-328.

이선영, 안창일.(2012).불안에 대한 수용-전념 치료의 치료과정 변인과 치료효과.한국심리학회지: 상담 및 심리치료,24(2),223-254.

홍창배, 김종수.(2021).인지행동치료를 기반 한 온라인 심리상담 단일 사례연구: 양궁선수 대상으로 코칭능력개발지,23(2),156-169.

10 마음챙김 훈련을 돕는 가상현실 콘텐츠 개발

최영은, 허유미
 (차 의과학대학교 상담심리학과)



정서조절을 위한 (DBT) 마음챙김 VR 콘텐츠

.....

- DBT의 마음챙김 기술 중 시·청각에 집중하는 '관찰하기'로 구성 되는 VR 콘텐츠
- 궁극적으로 대학생의 정서조절력 향상 및 정신건강 증진에 기여
- VR 프로세스를 활용하여 일반 사용자의 사용성 극대화 (추후 연구 후 개인/기관의 사용성 고려)



디지털 기반의 몰입과 훈련 DBT 효과성 극대화

.....

- 기존의 DBT '마음챙김' 방법을 디지털 프로세스로 전환
- 인터랙티브 VR 개발 도구인 '엔리얼 엔진'을 통한 현실감 있는 가상공간 연출
- 자연요소의 사실/초현실의 시각요소를 융합, 명상적 세계관으로 사용자를 몰입



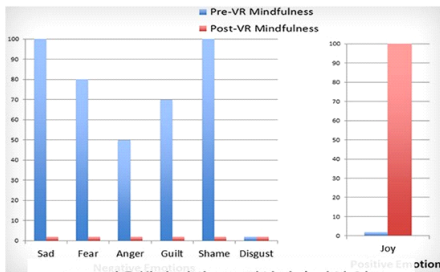
시공간의 제약이 없는 반복훈련이 가능한 'VR 마음챙김 콘텐츠'

.....

- VR 기기를 활용하여 시공간의 제약없이 훈련 일정한 형식으로 지속적 연습 가능
- 추후 연구를 통해 VR 기반 '마음챙김의 관찰하기' 효과 확인, 심리상담 보조 수단으로 활용가능성 검증
- 대학생/일반인의 학교 및 회사 내 휴게실 및 대기공간을 활용하여, 가깝게 접근 가능한 콘텐츠로 확장

콘텐츠 연구 개발 배경

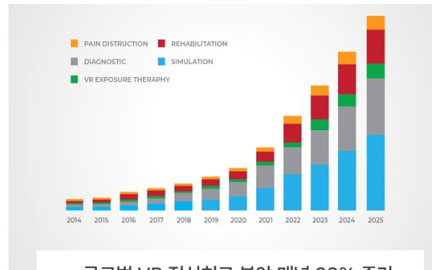
.....



DBT 마음챙김 기반 VR 명상의 효과성 연구

사용자의 주의집중을 돕고 명상훈련의 효과를 높임

The Use of Virtual Reality Facilitates Dialectical Behavior Therapy® "Observing Sounds and Visuals" Mindfulness Skills Training Exercises for a Latino Patient with Severe Burns: A Case Study



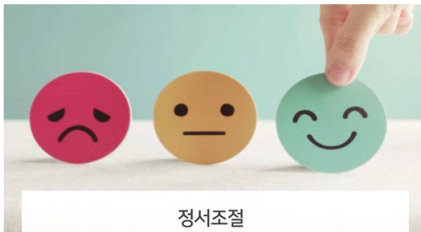
글로벌 VR 정신치료 분야 매년 29% 증가

정신치료 분야의 AR/VR 콘텐츠의 전세계의 수요 증가

Virtual Reality in Therapy Market Research Report - GlobalForecast to 2023 Marketresearchfuture, 2019

콘텐츠 연구 개발 배경

.....



정서조절

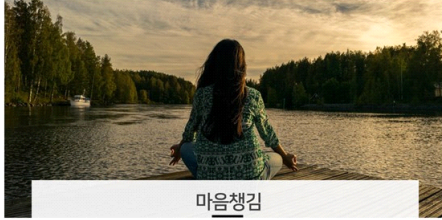
정서가 환경에 맞게 발휘할 때는 적응적이지만, 그렇지 않으면 부적응적일 수 있다. 정서는 적절하게 조절되고 통제될 필요가 있다



"정서조절은 자신의 정서를 명확하게 인식하는 것으로부터 시작"

콘텐츠 연구 개발 배경

.....



마음챙김

현재 순간에 주의를 기울이고
호기심과 수용적 태도로 경험에 머무르는 방식



“마음챙김을 통한 정서 조절 개입은
실시 시간에 비례하여 효과를 나타냄”

“마음챙김을 자주 접하고 실시할 수 있는 환경이
마음챙김의 효과성을 더욱 증진 시킬 수 있음”

콘텐츠 연구 개발 배경

.....



가상현실 (VIRTUAL REALITY)

실제와 유사하지만 실체가 아닌 인공 환경
사용자의 오감에 직접적으로 작용하여 실제에 근접한
공간적, 시간적인 체험을 가능케 하는 기술

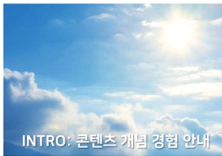


가상현실 기반의 마음챙김 개입

- 접근성을 높여 내담자의 물리적, 심리적 부담감 감소
- 흥미성은 훈련 프로그램에 몰입하게 하여 수행에 도움
- 자동화되고 표준화된 프로그램을 통해 일관성 있게 제공

콘텐츠 경험 프로세스

.....



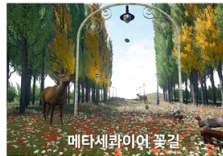
INTRO: 콘텐츠 개발 경험 안내

안전하게 의자에 앉은 채로
상체와 고개를 돌려가며 체험



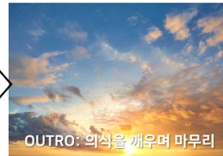
바닷가의 피크닉

사용자의 선택에 따라
바닷가 가상환경 경험 가능



메타세콰이어 꽃길

사용자의 선택에 따라
숲속 가상환경 경험 가능

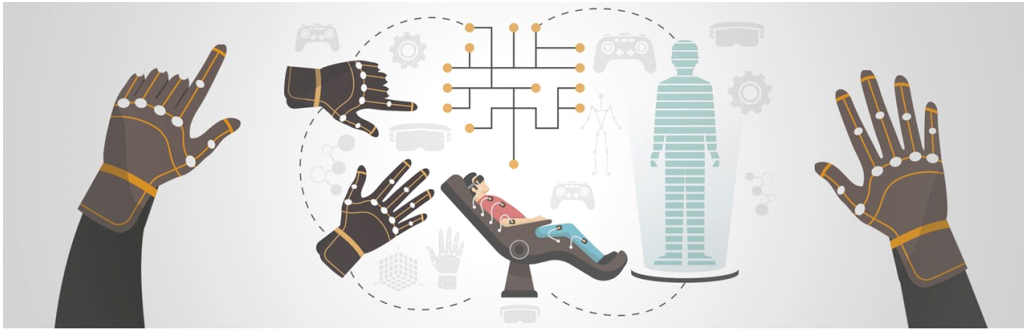


OUTRO: 의식을 깨우며 마무리

안전하게 의자에 앉은 채로
상체와 고개를 돌려가며 체험

“사용자는 바닷가/숲속의 가상공간을 선택 가능”

- 무엇을 보고 관찰할지 안내 (시선, 소리)
- 외부 관찰 뿐만 아니라 생각과 감정, 신체 반응을 알아차릴 수 있도록 지시
- 중간중간 관심을 현재로 되돌리도록 도움



콘텐츠 경험 프로세스



채험시간: 4~5분

+



채험장비: PC+오쿨러스VR

+



연구대상: 차 의과학대학교 학생
훈련 기간: 4주

+



검사: 사전-사후 검사 진행

콘텐츠 제작 히스토리

.....



9월: VR 가상현실 제작 학습

VR 가상현실 제작 도구 언리얼 엔진 4 학습
언리얼엔진 4 블루프린트 프로그래밍



10월: DBT기반 콘텐츠 기획

마음챙김 XR 콘텐츠 연구/기획
콘텐츠 아이디어의 개념화 경험프로세스 구축



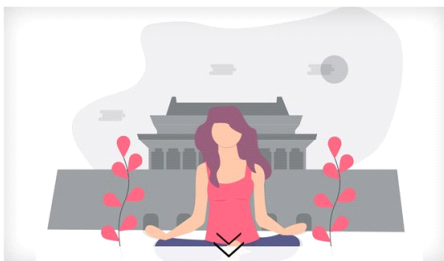
11월: MINDANDAN 콘텐츠 제작

연구/기획을 바탕으로 XR 콘텐츠 제작
XR 하드웨어 시연 테스트를 통한 사용성 검토

연구 주제 & 목표

.....

“대학생의 정서조절을 위한 DBT 마음챙김 가상현실 콘텐츠의 효과성”



가상현실 기술을 활용하여
'마음챙김'의 효과 확인



심리상담의 보조 수단으로서
활용가능성을 검증

연구 문제

.....



Research 01

VR을 활용한 마음챙김 명상이 대학생의 **스트레스 수준**에 어떠한 영향을 미치는가?

Research 02

VR을 활용한 마음챙김 명상이 대학생의 **마음챙김 수준**에 어떠한 영향을 미치는가?

Research 03

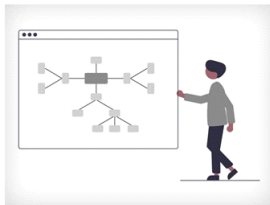
VR을 활용한 마음챙김 명상이 대학생의 **정서조절 수준**에 어떠한 영향을 미치는가?

Research 04

대조군(마음챙김 명상)과 **실험군(마음챙김 VR 체험)**의 **스트레스, 마음챙김, 정서조절 수준**에서 어떠한 차이를 나타내는가?

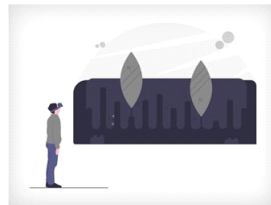
연구 방법

.....



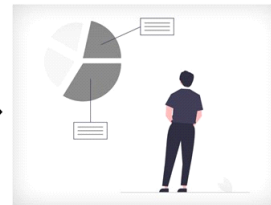
SCALE TOOL

- 자각된 스트레스 척도 (PSS)
- 마음챙김 (Mindfulness)
- 정서조절 (Emotion Regulation)
- 스트레스 자율신경검사 (HRV)



VR PRODUCTION

- 자연 풍경을 배경으로 시청각 중심의 DBT '마음챙김 관찰하기' 가상현실 콘텐츠 제작
- 콘텐츠 사전 테스트 실시
- 테스트 내용 반영하여 수정 보완

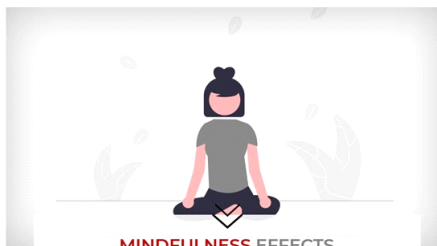


RESEARCH ANALYSIS

- 실험군 및 대조군 대상자 모집
- 사용자 체험 연구 실시
- 사용자 체험 연구결과 분석

기대 효과

.....



MINDFULNESS EFFECTS

- 대학생들의 스트레스와 마음챙김 수준의 긍정적 영향
- 정서반응의 명료성과 정서의 적응적 관여 촉진



VR EFFECTS

- 시공간의 한계를 넘어, 몰입 가능한 마음챙김 경험 가능
- 많은 학생들에게 보급할 수 있어 활용 가치가 높고, 동일한 인력으로 더 많은 사용자들에게 치료 제공이 가능

기대 효과

.....



FUTURE TASKS

상담심리학과 주도 XR 콘텐츠 제작의 지속적인 연구 환경 마련
 마음챙김-디지털 제작 전환을 통한 심리적 개입 방법 다양성 탐구
 향후 심리학자의 주도적 가상현실치료 콘텐츠 보급의 가능성 탐색

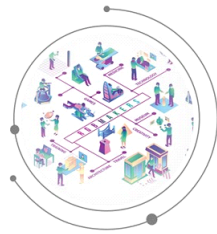


SUSTAINABLE DEVELOPMENT

디지털 멘탈케어 분야 기반의 지속가능한 발전전략을 모색
 DBT 마음챙김을 기반으로 다양한 심리적 사회문제를 해소
 디지털 프로세스를 기반한 진료 비용의 절감, 효과 극대화

프로젝트 연구/개발 팀

.....



RGBMAKERS

의료홍보미디어학과 김태원 교수/CEO
 VR 이론/콘텐츠 제작/콘텐츠 플랫폼 구축



CHA UNIV

상담심리학과 허유미, 최영은
 콘텐츠 기획 및 제작/콘텐츠 효과성 연구 및 발표



CHA BIO COMPLEX

차 의과학대학교 여은정 박사과정
 실감 콘텐츠 연구 및 심리상담 콘텐츠 자문
 DBT(변증법적 행동치료) 이론 수업
 콘텐츠 사용성 및 효과성 평가



차 의과학대학교 상담심리학과: 허유미, 최영은

DBT(마음챙김) 지도교수: 윤정혜, 김하나, 여은정 / XR 지도교수: 김태원, 오현정

