



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

박사학위논문

상담자의 반복적 부정경험에 대한
정서수용과 자기자비훈련이 정서와
공감에 미치는 효과

제주대학교 대학원

교육학과

김 애 경

2020년 2월

상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련이 정서와 공감에 미치는 효과


지도교수 김성봉


김애경


이 논문을 교육학 박사학위 논문으로 제출함


2019년 12월


김애경의 교육학 박사학위 논문을 인준함

심사위원장 이 인 리 

위 원 박 정 환 

위 원 하 진 이 

위 원 김 대 영 

위 원 김 성 봉 

제주대학교 대학원

2020년 2월



The Effects of Emotional Acceptance and
Compassion Mind Training on Emotion and
Empathy for Repetitive Negative Experiences of
Counselors

Ae-Kyeong Kim
(Supervised by professor Sung-Bong Kim)

A thesis submitted for doctorate of education

2019. 12.

This thesis has been examined and approved.

Department of Education
GRADUATE SCHOOL
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

<국문초록>

상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련이 정서와 공감에 미치는 효과

김애경

제주대학교 대학원 교육학과

지도교수 김성봉

상담의 성과에서 상담자 요인이 내담자 요인과 더불어 중요하게 대두되고 있다. 상담자의 역할은 상담의 도구 그 자체이다. 상담자를 대상으로 하는 연구들은 상담자의 전문성 발달과 관련된 다양한 변인을 제시하고 있다.

상담자의 부정경험은 상담의 과정 및 성과에 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려짐으로써 이를 해결하기 위한 다양한 개입이 이루어진다. 그러나 어떤 변인을 개입하여야 더 효과적인지 지속적인 연구가 필요한 실정이다. 본 연구에서는 상담자의 부정경험을 상쇄하기 위한 변인으로 정서수용과 자기자비훈련을 제시하였다. 이는 상담자의 부정경험에 대해 정서수용과 자기자비훈련 처치가 상담자의 정서와 공감에 미치는 효과를 검증하는 데 있다.

연구의 목적을 달성하기 위해 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 상담자의 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로에 대해 반복 처치 시점의 차이와 집단 간 차이가 있을 것인가?

연구 문제 2. 반복적 정서수용과 자기자비훈련은 상담자의 정서수용과 자기자비 정도를 증가시킬 것인가?

연구 문제 3. 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련 참여자의 경험을 분석한다.

연구 문제를 검증하기 위해 실험적 모의상담 연구로 진행하였다. 먼저, 가상의 부정경험, 정서수용, 자기자비훈련 시나리오를 작성하여 상담 교수 1명과 상담 박사 수료생 2명이 시나리오를 검토, 수정하여 타당성을 확보한 후 완성하였다. 대상자 모집은 2019. 8. 13. ~ 2019. 9. 20.(28일) 기간에 3개의 전국 상담학회, J 지역 상담학회를 통해 연구 대상 모집을 알리고 눈덩이 표집으로 모집하였다.

연구의 전 과정은 참여자에게 메일로 보내어 온라인에서 진행하였다. 구체적인 연구 과정은 아래와 같다. 첫째, 실험집단과 비교집단을 분리한 후 같은 기간에 연구 참여가 가능하도록 연구 설계를 프로그램화하여 참여 동의서에 기재한 메일로 보냈다. 둘째, 1회기 실험 처치 이전에 상담자의 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로를 측정하였다. 가상의 부정경험 시나리오를 제시한 후 부정경험에 대한 정서를 수용하도록 한 후 정서수용을 측정하였다. 이어서 자기자비훈련을 처치한 후 자기자비를 측정하였다. 마지막으로 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로를 측정하였다. 이때 실험집단에는 정서수용에 이어 자기자비훈련을 처치하였고, 비교집단에는 정서수용만 처치하였다. 이러한 과정을 2회기는 1회기 측정 1주 후에 처치 및 측정하였다. 3회기는 2회기 측정 2주 후에 처치 및 측정하였다.

자료처리는 SPSS 20.0을 이용하여, 반복측정분산분석(Repeated measure ANOVA)으로 검증하였다.

연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 정적 정서에 대해 반복 처치 시점의 차이와 집단 간 차이가 통계적으로 유의하였다. 둘째, 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 부적 정서에 대해 반복 처치 시점의 차이와 집단 간 차이가 통계적으로 유의하였다. 셋째, 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 공감 만족에 대해 반복

처치 시점의 차이와 집단 간 차이가 통계적으로 유의하였다. 넷째, 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 공감 피로에 대해 반복 처치 시점의 차이와 집단 간 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 다섯째, 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련으로 정서수용과 자기자비의 정도가 증가하였다. 그리고 참여자의 부정경험, 정서수용, 자기자비훈련의 경험을 분석하였다.

본 연구의 의의와 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

연구 설계 측면에서는 실험적 모의상담 연구로 내적타당도를 높였다. 온라인 참여로 동일한 조건에서 반복 처치하여 장기적 효과를 예측할 수 있었다. 내용 측면에서는 상담자를 대상으로 어린 시절 부정경험의 연구가 미미한 시점에서, 상담자의 상처 치유에 대한 방안으로 정서조절과 공감 만족을 높일 수 있었다. 대상자 측면에서는 본인이 원하지 않으나 사회봉사나 프로그램과 같이 일정한 참여 활동이 필요한 사람에게 개입이 쉽다는 것이다.

다음에는 통제집단, 비교집단, 실험집단으로 집단을 더 세분화하여 검증할 필요가 있다. 그리고 처치 변인인 정서수용과 자기자비훈련의 인과적 관계가 명확하게 밝혀지지 못해, 변인 간의 인과성을 밝힐 수 있는 연구가 필요하다.

주요어: 부정경험, 정서수용, 자기자비훈련, 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	5
3. 용어의 정의	7
II. 이론적 배경	9
1. 상담자의 부정경험	9
2. 정서와 정서수용	11
3. 상담자의 자기자비훈련	19
4. 상담자 공감	26
5. 상담자의 부정경험, 정서수용, 자기자비, 정서 및 공감의 관계	30
III. 연구 방법	40
1. 연구 대상	40
2. 연구 설계	40
3. 측정 도구	43
4. 설계 내용 및 방법	48
IV. 연구결과	62
1. 연구의 전반적 절차 결과	62
2. 양적 분석 결과	67
3. 질적 분석 결과	85
V. 논의 및 제언	90
1. 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련이 상담자의 정서에 미치는 효과	90

2. 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련이 상담자의 공감에 미치는 효과	93
3. 반복적 정서수용과 자기자비훈련이 필요성	96
4. 연구의 의의	98
5. 연구의 제한점과 제언	99
참고문헌	101
Abstract	126
부록	129

표 목 차

표 1. 정서수용과 자기자비훈련이 반복 처치로 기대되는 효과	43
표 2. 정서 표현 갈등 측정 도구의 신뢰도	44
표 3. 한국판 정적 정서 및 부적 정서 측정 도구의 신뢰도	45
표 4. 상담자 공감 측정 도구의 신뢰도	46
표 5. 정서수용 측정 도구의 신뢰도	47
표 6. 자기자비 측정 도구의 신뢰도	47
표 7. 부정경험에 대한 응답자 인적 사항	53
표 8. 부정경험에 대한 인터뷰 질문과 주요 답변 내용	53
표 9. 가상의 부정경험 시나리오	55
표 10. 정서수용 시나리오	57
표 11. 자기자비훈련 시나리오	58
표 12. 예비 실험 후 반영 사항	60
표 13. 본 연구 실험 절차	60
표 14. 연구 대상자의 일반적 특성	63
표 15. 사전 동질성 검증	64
표 16. 연구 전반에 대한 동질성 검증 결과	66
표 17. 각 변인에 대한 Mauchly의 구형성 검증	68
표 18. 각 변인에 대한 Greenhouse-Geisser 피험자 내 효과 검증	68
표 19. 각 변인에 대한 집단 간 주효과 분석 결과	69
표 20. 정적 정서의 집단별, 측정 시기별 평균과 표준편차	71
표 21. 정적 정서에 대한 반복측정 시점별 대비 분석 결과	72
표 22. 정적 정서에 대한 다변량 분석 결과	73
표 23. 부적 정서의 집단별, 측정 시기별 평균과 표준편차	74
표 24. 부적 정서에 대한 반복측정 시점별 대비 분석 결과	75
표 25. 부적 정서에 대한 다변량 분석 결과	76
표 26. 공감 만족의 집단별, 측정 시기별 평균과 표준편차	77

표 27. 공감 만족에 대한 반복측정 시점별 대비 분석 결과	78
표 28. 공감 만족에 대한 다변량 분석 결과	79
표 29. 공감 피로의 집단별, 측정 시기별 평균과 표준편차	80
표 30. 공감 피로에 대한 반복측정 시점별 대비 분석 결과	81
표 31. 공감 피로에 대한 다변량 분석 결과	82
표 32. 정서수용의 집단별, 측정 시기별 평균과 표준편차	83
표 33. 자기자비의 측정 시기별 평균과 표준편차	84
표 34. 부적경험에 대한 참여자 경험 분석	87
표 35. 정서수용에 대한 참여자 경험 분석	88
표 36. 자기자비훈련에 대한 참여자 경험 분석	89

그림 목 차

그림 1. 정서를 정의하는 복잡한 사건 연쇄	12
그림 2. 정서의 다차원적 모델	13
그림 3. 정서의 입체면에 기초한 정서의 원형	13
그림 4. 고통스러운 경험의 허용과 수용 모형	32
그림 5. 다중양식 자기자비훈련(CMT)	36
그림 6. 가설적 연구 설계 모형	41
그림 7. 연구 절차	42
그림 8. 연구 집단 별 처치 변인	51
그림 9. 연구 집단 별 처치 설계	51
그림 10. 정적 정서의 집단 간 평균 점수의 변화 추이	72
그림 11. 부적 정서의 집단 간 평균 점수의 변화 추이	75
그림 12. 공감 만족의 집단 간 평균 점수의 변화 추이	78
그림 13. 공감 피로의 집단 간 평균 점수의 변화 추이	81
그림 14. 정서수용의 집단 간 평균 점수의 변화 추이	84
그림 15. 자기자비 평균 점수의 변화 추이	84

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

상담에서 정서와 공감은 불가분의 관계이다. 상담은 상담자와 내담자가 긍정적인 치료 관계를 형성하여, 내담자의 활성화된 정서에 초점을 맞추며 공감하는 과정의 연속이다. 내담자는 상담자가 자신의 정서 상태를 지각하고 공감받고 있음을 느낄 때 긍정적인 변화가 시작된다(Rogers, 1975). 그러므로 상담자의 정서 지각과 공감은 내담자의 문제에 직·간접적으로 개입하여 내담자의 변화를 이끈다.

상담자의 공감은 무조건적 긍정적 존중, 일치성과 함께 상담의 주요 3대 요인이며, 내담자에 대한 공감적 태도가 특히 중요시된다. 상담자는 공감을 통해 내담자의 심층적인 내면까지 들어가 내담자의 정서에 접촉하게 된다. 이 과정에서 상담자가 내담자의 어려움이나 외상경험을 반복적으로 대리 경험함으로써 심리적 어려움을 겪게 되는데(Figley, 2002; Stebnicki, 2007), 이는 공감 피로로 이어진다. 최해림(2009)도 내담자에 대한 지나친 책임감, 내담자의 끊임없는 묵시적 공감 요구는 공감 피로로 이어진다고 하였다. 이러한 공감 피로는 공감 만족으로 상쇄할 수 있다(Stamm, 2002).

공감 만족은 내담자에게 돌봄을 제공하면서 만족감을 느끼는 것으로 상담자의 정신적 안녕을 유지하는 보호기체이다(이자영, 유금란, 2010; Collins & Long, 2003; Friedman, 2002; Stamm, 2002). 상담자의 공감 만족을 높이는 것은 공감 피로를 낮추는 전략이기도 하다. 한편, 공감 피로는 상담자의 이전의 외상 경험과도 관계된다(박빛나, 손은정, 2016). 상담자가 성장 과정에서 부정경험이나 충족되지 못한 욕구 등은 미해결 상태로 남아(오제은, 2009) 직무 스트레스를 유발하고(박빛나, 손은정, 2016) 정서적 소모 등으로 이어진다. 그러므로 상담자가 자신의 문제를 자각하면서(안세지, 2018), 그 문제에 대해 정서적으로 명확하게 인식하고 수용하는 것은 상담자의 정서조절로 이어진다(권희경, 장재홍, 2011).

사회가 다양화되고 역동적으로 변화함에 따라 상담의 수요는 전 연령대에서 급격하게 증가하고 있다. 이러한 수요에 맞춰 상담자의 교육 및 훈련(황채운, 박

시아, 유성경, 강지연, 2009)과 상담자 역할도 더 중요시되고 있다(Aasheim, 2011). 그 이유는 상담자는 훈련을 통해 세상을 있는 그대로 보는 관점을 가지므로 내담자 개인뿐만 아니라 내담자의 사회적 관계망에도 긍정적인 영향을 미치기 때문이다(Yalom, 2005).

Skovholt(2003)는 치료적인 상담 관계를 맺는 데 있어 중요한 요인 중 하나가 상담자 자신이라고 하였다. Corey와 Corey(2002)도 상담에서 가장 중요한 도구는 상담자라고 하면서 상담자의 역할을 강조하였다. Wampold(2001)는 상담 성과에 대한 메타분석 결과, 상담자의 직접적 개입 효과는 전체 상담 성과의 약 13%이지만, 직접적 개입 외의 내담자와 상담자 변인, 상담 관계 변인 등은 더욱 높은 비율을 차지한다고 하였다.

상담자 요인의 초기 연구는 상담자 발달수준에 초점을 두었다(김계현, 1992; 심홍섭, 1998). 이후 상담자의 전문적 발달은 순차적이고 계층적이면서도 매우 역동적이고 통합적인 과정으로 알려지면서(김진숙, 2001; 최한나, 2005), 상담자의 자질 등과 같은 요인으로 그 범위가 확장되었다(김영근, 2013; 김창대, 권경인, 한영주, 손난희, 2008; 김창대, 한영주, 손난희, 권경인, 2009; 박수영, 최한나, 2013; Beutler et al., 2004; Corey & Corey, 2016). 이는 상담에서 상담자라는 자기(self)와 상담의 도구로서 자기는 각각 별개인 듯하지만, 상담의 실제에서는 상담자와 내담자가 마주하며 상담자의 자질이 드러나기 때문이다.

상담자의 자질은 상담자가 사용하는 어떤 이론이나 기법보다 상담 관계와 성과에 더 많은 영향을 미치고 있다(박성희, 2000; 박정민, 2006; 손난희, 2007; 정문주, 조한익, 2016; Crits-Christoph & Mintz, 1991; Corey & Corey, 2016; Kim, Wampold, & Bolt, 2006; Wampold, 2001; Weatherford, Brooks, & Allred, 2016). 이는 상담자가 상담에서 가교역할 하여(홍지선, 2018; Simon et al., 2006; Sprenkle, Blow, 2007) 내담자의 성장과 복지에 직접적인 영향을 미치기 때문이다(Mohr, Gelso, & Hill, 2005). 그러므로 상담자 요인 중 상담자 자질에 영향을 미치는 변인에 더욱 주목할 필요가 있다.

상담자 자질과 상담의 효과에 공통으로 관련되는 상담자의 역전이에 관한 연구들은 상담자의 어린 시절 부정경험에 관심을 두게 된다. 최명식(2005)의 연구에서는 초보 시절의 상담자는 상담의 기본적인 이해, 기법 및 수련 부족으로 상

담 진행에 어려움을 겪지만, 경력이 높아질수록 상담자 개인의 내적인 갈등과 문제로 어려움을 겪을 수 있다고 하였다. 이은진과 이문희(2015)의 연구에서도 상담자의 자기 문제에 대한 이해 부족은 결국 역전을 일으켜 자기효능감을 감소시키므로 상담에 부정적인 영향을 미친다고 하였다. 그러므로 상담자가 성장기의 부정경험이나 미해결 문제 등을 해결하기 위한 연구가 더욱 필요하다. 그러나 국내에서 상담자의 부정경험 해결에 관한 구체적인 연구는 소수에 불과하다(김애경, 김성봉, 2019).

많은 상담자가 치유의 동기와 호기심으로 상담을 접하다가 상담에 입문한다(이미정, 2015). 입문한 후에도 교육 훈련과 수련 과정을 통해 자기 이해, 미해결된 문제 해결 등을 거치며 다양한 측면에서 자신의 부정경험을 다루게 된다. 상담자가 어린 시절 상처나 고통을 성찰하며 그 치유에 대한 의미를 재인식할 때(이미정, 2015), 상담자는 ‘상처 입은 치유자’가 된다(Nouwen, 1999; Wheeler, 2002). 그러나 상담자의 치유가 잘 다루어지지 않으면 내담자와의 관계를 형성하는 과정에서부터 정서적 소모를 경험하게 된다. 이러한 정서적 소모는 무기력 등을 유발하며 상담자 소진으로 이어지고(김명아, 2010), 결국 상담자 스스로 보호를 어렵게 한다. 상담자가 발달 과정에서 부정경험이 미해결 과제로 남겨졌을 경우, 자신의 부정경험을 회피하기보다 수용의 관점을 취하는 것이 상담자의 자기 성찰과 성장을 촉진하는 계기가 된다(안세지, 2018; 이은진, 이문희, 2015; 황채운 외, 2009).

부정경험과 관련한 정서수용은 내담자의 자기 이해와 함께 초기 상담 성과 연구에서부터 주목되었다(이형득, 2003; Rogers, 1957, 1961). 이후 자신의 고통스러운 경험을 회피하는 것의 반대개념으로 받아들여지면서, 정서수용은 상담 성과의 긍정적인 요인으로 제시되었다(김영근, 김창대, 2015; 정하린, 김계현, 2017; Hayes, Strosahl, & Wilson, 2009, 2018; Greenberg & Paivio, 2008).

Blackledge와 Hayes(2001)의 연구에서는 생각은 생각이고 감정은 감정임을 받아들일 때 반응 선택의 범위가 넓어지기 때문에 그 과정에서 정서수용이 중요함을 제시하였다. Dougher와 Hackbert(1994)도 정서수용이 정신건강을 증진하고 상황에 대한 대처능력과 문제해결력을 증가시킴으로써 삶에 대한 적응력과 안녕감을 증진한다고 하였다. 이렇듯 정서수용은 인지치료 맥락에서 출발하였지만,

개인의 사고와 더불어 정서와 감정에 많은 초점을 맞추고 있으므로 단순히 인지적 사고를 다루는 것보다 훨씬 더 포괄적인 방향을 제시하고 있다(한은애, 2015).

상담자가 자신의 부정경험이나 정서에 민감하지 못할 때 자기방어적이거나 극단적인 자기수용으로 비합리적 태도를 갖게 된다. 자문화기술지 연구(김옥희, 김명찬, 2017)에서도 상담자가 다른 사람에게 지나치게 수용 받고자 할 때 오히려 자신을 제대로 수용하지 못한다고 하였다. 그러므로 스스로에 대한 긍정적인 태도만을 강조하는 자기수용에서 벗어나, 자신의 성향과 정서의 흐름을 인식하고 수용하는 보다 구체적인 접근이 필요하다(임전옥, 장성숙, 2012).

상담자가 자신의 어린 시절 부정경험을 인식하여 수용하는 과정은 자연스럽게 상담자의 발달로 이어지게 된다. 즉, 상담자 스스로 자기 성찰을 피하므로 더욱 전문가적인 정체성과 발달을 촉진하게 되는 것이다(오현수, 한재희, 2009; 황채운 외, 2009). Thompson과 Waltz(2008)의 연구에서는 자신의 정서를 수용하는 것은 전반적으로 심리적 건강에 유용하지만, 보호 요인으로서 심리적 자기수용의 독특한 개념과 특성을 찾아내는 것이 중요하다고 하였다.

상담자의 여러 보호 요인 중 자기자비는 개인이 심리적으로 괴로운 상황을 마주할 때 느끼는 여러 부정 정서를 완충하므로(Leary, Tate, Adams, Batts Allen, & Hancock, 2007) 보다 수용적인 자세로 이어진다. 자기자비 수준이 높은 사람은 자신의 심리적 고통, 실패한 자기 모습, 불완전한 자기 모습을 누구나 경험하는 보편적인 현상으로 수용하기 때문에(Neff, 2003b) 인생이 나쁘게 흘러갈 때도 긍정적인 자기감을 유지한다(Neff, 2003a). 그리고 타인의 평가나 외부의 결과에 크게 얽매이지 않으며(Neff, 2003a), 자기평가를 유지하기 위한 자기고양 전략을 덜 사용하므로(Peterson, 2014) 부정사건을 경험할지라도 그 충격에서 빨리 회복한다(고은정, 2014; 박세란, 이훈진, 2015). 자기자비는 개인이 심신의 치유와 삶의 만족감을 추구하는 과정에서 자기를 사랑하는 방법이며, 이를 통해 다른 사람도 사랑하는 방법이다(김완석, 박도현, 신강현, 2015; 김완석, 신강현, 김경일, 2014; 장지현, 김완석, 2014).

상담자가 자신의 정서를 수용하여야 자신을 객관적으로 볼 수 있고 자신에게 더 친절하게 자비를 베풀 수 있으며, 이때 타인인 내담자에게도 자비의 정서가 흘러 내담자의 안녕에 영향을 미치게 된다(박세란, 2016). 즉 상담자의 자기자비

는 자신뿐만 아니라 내담자를 더 수용하고 사랑할 수 있는 요인이다. 국내에서도 상담자를 대상으로 한 자기자비 연구들이 지속해서 보고되고 있다(김애경, 김성봉, 2019; 이은상, 2018; 이정은, 2016; 정주리 2017; 정주리, 임채원, 최승애, 이유정, 김은영, 2017; 조윤숙, 2018; 조현주, 노지애, 이현예, 정성진, 현명호, 2014).

그러나 상담자의 어린 시절 부정경험과 관련한 자기자비의 연구는 여전히 부족하다. 김영근(2004)의 연구에서는 과거의 외상과 같은 경험을 반복적으로 수용하는 것은 정적 정서가 증가하고 부적 정서는 감소하게 되는 효과를 검증하였다. 그리고 자신의 부정경험에 대해서 친절한 태도로 사랑을 주는 자기자비훈련을 정서적 수준에서 반복할 때에는 자신의 존재 방식을 새롭게 한다(Gilbert, 2014). 그러므로 상담자는 삶과 연관된 부정경험을 탐색하고 의미를 재해석하는 과정이 중요하게 다루어져야 할 때(이현진, 김명찬, 2018a), 정서수용과 자기자비 증진을 위한 자기자비훈련이 더 필요하다. 자기자비훈련은 상담자의 공감 만족을 높이고(조윤숙, 2018), 공감 피로를 낮추므로(이은상, 2018) 상담자에게 더 필요하다.

상담자의 부정경험에 대한 개입 변인으로써 정서수용과 자기자비훈련을 처치할 때 상담자의 정서뿐만 아니라 상담자의 공감에 긍정적인 변화가 있을 것이다. 그리고 단 회기 처치보다 반복적으로 처치하면 그 변화 과정과 장기적인 효과까지 검증할 수 있다. 즉 상담자의 부정경험에 대해서 정서수용과 자기자비훈련이 반복 처치는 긍정 요소인 정적 정서와 공감 만족은 향상되고 부정 요소인 부적 정서와 공감 피로는 감소할 것으로 예측할 수 있다.

연구 목적을 달성하기 위해 상담을 1년 이상 진행하고 있는 상담자를 대상으로 연구를 진행할 것이다. 첫째, 부정경험에 대해 처치 변인으로 정서수용과 자기자비훈련을 제시한다. 실험집단에는 정서수용에 이어 자기자비훈련을 처치하고, 비교집단에는 정서수용만 처치하는 과정을 3회 반복한다. 그리고 상담자의 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로에 대해 시점별 차이와 집단 간 차이를 검증한다. 둘째, 개입 변인으로서 정서수용과 자기자비훈련을 처치하는 과정에서 정서수용과 자기자비 변화를 제시한다. 셋째, 연구 참여자의 경험을 기술하도록 하여 그 내용을 분석한다. 이러한 연구 결과는 상담자의 정서와 공감에 미치는 영향을 세부적으로 검증한다. 아울러 처치 변인의 변화를 검증함으로써 상담자의 성장과 발달을 규명하는 변인 연구 자료로 활용할 수 있을 것이다.

2. 연구 문제 및 가설

본 연구의 목적은 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련이 상담자 정서 및 공감에 미치는 효과를 검증하고자 한다. 이를 위하여 다음과 같이 연구 문제를 설정하였다.

연구 문제 1. 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 상담자의 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로에 대해 반복 처치 시점의 차이와 집단 간 차이가 있을 것인가?

연구 가설 1-1. 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 상담자의 정적 정서에 대해 반복 처치 시점의 차이와 집단 간 차이가 있을 것이다.

연구 가설 1-2. 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 상담자의 부적 정서에 대해 반복 처치 시점의 차이와 집단 간 차이가 있을 것이다.

연구 가설 1-3. 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 상담자의 공감 만족에 대해 반복 처치 시점의 차이와 집단 간 차이가 있을 것이다.

연구 가설 1-4. 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 상담자의 공감 피로에 대해 반복 처치 시점의 차이와 집단 간 차이가 있을 것이다.

연구 문제 2. 반복적 정서수용과 자기자비훈련은 상담자의 정서수용과 자기자비 정도를 증가시킬 것인가?

연구 가설 2-1. 반복적 정서수용과 자기자비훈련은 상담자의 정서수용과 자기자비 정도를 증가시킬 것이다.

연구 가설 3. 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련 참여자의 경험을 분석한다.

3. 용어의 정의

가. 부정경험(Negative experiences)

부정경험은 어린 시절 양육자와의 관계에서 부정적으로 지각하거나 경험한 냉대, 학대, 무관심 등 대인 관계나 일상생활에서 지속해서 부정적인 영향을 미치는 경험을 말한다. 상담자의 부정경험은 상담 직무 수행 시 어린 시절 부정경험이 상담자에게 지속해서 부정적인 영향을 미치는 경험을 말한다. 이는 McCarthy와 Maughan(2010)가 제시한 부모자녀관계에서 경험한 부정경험 척도로 측정한다. 척도의 점수가 높을수록 성장 과정에서 부정경험이 높음을 의미한다.

나. 정서수용(Emotional Acceptance)

정서수용은 어떤 자극에 의해서 유발되는 다양한 개인적 사건이나 경험을 회피하거나 통제하려 하지 않고, 심리적으로 있는 그대로 알아차리고 경험하여 받아들이는 것을 말한다. 즉 내적 사건을 기꺼이 경험하려는 태도와 행동이다. 문현미(2006)가 번안한 AAQ-16(Acceptance & Action Questionnaire-16) 척도로 측정하며, 점수가 높을수록 정서수용이 높음을 의미한다.

다. 자기자비훈련(Compassion Mind Training; CMT)

자기자비는 자신에게 고통이 왔을 때 피하거나 단절하지 않으며 자신에게 친절함으로써 자신을 치유하려는 소망을 일으키는 것이다. 이때 상담자의 자기자비는 상담자가 자신을 비난하지 않고 있는 그대로의 자기에게 친절을 베풀고 자신의 고통을 인간의 보편적인 경험으로 받아들이면서 마음챙김하는 것이다. 그러므로 자기자비훈련은 자신에게 일어나는 일에 대하여 자기 진정과 안전 시스템을 유지하고 추동-활력 시스템을 활성화하여 긍정 정서를 일으켜 궁극적으로는 자기자비를 높이는 것이다. 김경의 등(2008)이 한국인을 대상으로 타당화한 자기자비 척도(Self-Compassion Scale; SCS)로 자기자비를 측정한다. 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높음을 의미한다.

라. 정서(Affect)

정서는 사람의 마음 상태를 강력하고 생생하게 나타낸다. 정서 문제 치유는 정서적 접근에 초점을 맞춘다. Watson, Clark과 Tellegen(1988)은 정서를 정적정서와 부적정서로 분류하였다. 정적 정서(positive affect)는 기쁨이나 즐거움, 만족, 행복과 같은 정서를 말하며, 높은 정적 정서는 높은 에너지, 완전한 집중, 즐거운 일 등의 상태로 나타난다. 부적 정서(negative affect)는 분노, 두려움, 슬픔, 죄책감, 혐오와 같은 정서를 말하며, 낮은 부적 정서는 차분하고 평온한 상태를 의미한다. 정서를 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 타당화한 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)로 정적 정서(PA)와 부적 정서(NA)의 수준을 측정한다. 각 측정 점수가 높을수록 해당 정서의 정도가 높음을 의미한다.

마. 상담자 공감(Counselor empathy)

상담자 공감은 상담자가 상담 직무를 수행하는 과정에서 내담자를 이해하고 내면을 연결하는 중요한 요건이다. 이때 직무 수행 시 공감 만족을 높이고, 공감 피로로부터 자신을 관리하는 것은 상담자에게 중요하다. 그러므로 상담자의 공감은 전문가로서 삶의 질과도 연결된다. 본 연구에서는 주혜선, 조윤화와 안현의 (2016)가 번안하고 타당화한 K-ProQOL-5(K-Professional Quality of Life Scale-5)로 상담자의 공감 만족과 공감 피로를 측정하며 측정 점수가 높을수록 해당 정서의 정도가 높음을 의미한다.

II. 이론적 배경

1. 상담자의 부정경험

가. 부정경험

상담 과정에서 내담자는 과거에서부터 겪어 왔던 고통스러운 경험을 드러내며 본인이 회피했던 경험을 자연스럽게 마주하게 된다(김영근, 김창대, 2015). 회피했던 경험들은 부정적인 생각이나 스트레스 사건들을 재경험하게 하여 내담자에게 심리적 문제를 유발한다. 이러한 심리적 문제를 해결하기 위해 상담자와 내담자는 지금-여기(here-and-now)에서 과거의 경험을 활성화하여, 고통스러운 경험에 담긴 의미를 재해석하며 회복하는 과정을 되풀이한다. 내담자가 과거에 겪은 부정경험은 심리적 외상에까지 이르기 때문에 치료 중심의 상담에서 주요 주제가 되고 있다.

애착 및 대상관계이론 관점에서는 어린 시절 주 양육자의 돌봄, 애정, 친밀감 결핍 등을 정서 발달의 일탈 원인으로 가정하기 때문에 어린 시절 부정경험의 의미를 중요시한다. 또한, 내적 작동 모델(internal working model)의 기반이 되므로 애착 유형의 분류 기준으로 제시된다(McCarthy & Maughan, 2010). Dayton(2015)은 어린 시절의 관계외상, 학대, 불화, 방임과 같은 부정경험은 쉽게 치유되지 않아 의식적인 노력을 기울여 그 상처를 치유하지 않으면, 억눌렀던 분노가 갑자기 폭발할 수 있고 대인관계에도 심각한 영향을 미친다고 하였다. Leary(2004)도 극단적인 부정경험은 그 사건과 경험을 자기가치에 대한 위협으로 받아들여 반추하고 파국화하여 부정 감정을 증폭시키고, 자신의 취약점에 대해 혹평하는 방식으로 반응한다고 하였다. 특히 어린 시절 보호자와의 분리, 거부, 수치심, 위협, 학대와 같은 원형적이고 선천적인 주제들은 성인기까지 장기간 영향을 미치게 된다고 하였다(Gilbert, 1989).

Adverse Childhood Experiences(ACE)에서 어린 시절 부정경험은 한 가지 부정적 경험에 노출되기보다는 여러 부정적 경험에 노출되는 경향이 있다고 알려져 있다. 그리고 노출되는 경험이 많아질수록 성인기 심리적 건강에 부정적이고

심각한 문제로 나타난다는 점(dose-response manner)이 폭넓게 받아들여지고 있다(Dube et al., 2001; Hughes et al., 2017). 이렇듯 어린 시절의 부정경험은 성장기를 걸쳐 성인기까지 우리가 예측하지 못하는 상황에 영향을 미칠 수 있으며, 정서적 스트레스, 대인관계 부적응, 심리적인 문제들로 이어지기 때문에 이러한 부정 경험을 제대로 인식하고 해결해야만 한다.

나. 상담자의 부정경험

진정한 상담자가 되려면, 상담자 자신이 어린 시절의 발달과정을 되돌아보고 각 발달단계에 따른 미해결 욕구와 과제를 발견하는 것이 가장 우선되어야 한다(오제은, 2009). 상담자 수련 과정은 이러한 미해결 욕구와 같은 과제를 해결하는 과정이기도 하다. 상담자의 내적 갈등이나 관계에 대한 어려움은 어린 시절 부모 관계와 같거나 유사한 패턴으로 나타나 상담에서 역전으로 이어지고 있음이 보고되고 있다(윤영선, 2013; 임고운, 김지현, 2008; 최명식, 2005; 윤희섭, 정현희, 2010; Gelso & Hayes, 2001; Hayes & Gelso, 2001). 그러므로 어린 시절 부정경험이 미해결 문제로 남겨졌을 때 상담자가 전문적 상담 활동을 함에 있어 내담자의 치유와 성장을 돕는 일이 어려울 수 있다.

한지예와 김명찬(2017)의 연구는 가정폭력 목격에서 오는 경험을 대인신경생물학 측면에서 기술하였다. 저자는 자신의 어린 시절 가정폭력, 외상 등과 같은 부정경험이 자신에게 암묵적 기억으로 저장되어, 침습적이고 무의식적인 차원에서 신체 감각으로도 재경험 되고 있음을 인식하였다. 또한, 외상 경험의 자각과 수용으로 인한 자기조절 능력 향상으로 외상 후 성장에 이르는 과정까지 기술하였다.

문혜리와 김명찬(2017)의 연구에서는 저자의 불안정 애착 경험을 기술하면서 가족 내에서 착한 아이의 역할을 할 수밖에 없는 상황과 가족 관계에서 오는 심리적 외상 경험을 인식하는 과정을 심층적으로 기술하였다. 그리고 공동 연구자가 좋은 자기 대상(self object)으로서 정서를 반복적으로 수용해주는 안전한 환경이 되어 자신의 존재가치를 깨닫는 과정을 기술하였다.

정명희와 김명찬(2018)의 연구는 가정폭력으로 인한 자기 표상과 정서적 고통의 경험을 기술하였다. 저자는 애착외상 생존자로서 신체 반응에 초점을 두어 정서 경험의 의미를 해석하고 자기 성찰 과정을 기술하였다. 그리고 성인이 된 지

금, 어린 시절 가정폭력 경험이 현재 부부관계나 자녀와의 관계에서 반복되어 세대 간 전이가 일어나고 있음을 알아차렸다.

김옥희와 김명찬(2017)의 연구는 상담이라는 ‘배움의 경험’을 통해 어린 시절 애착 결핍의 부정경험을 이해하는 과정을 기술하였다. 그리고 타인의 돌봄을 받는 것을 어려워하고 그러한 정서를 반복적으로 회피하는 자신을 알아차리고 있었다. 이때 공동연구자와 상호작용을 통해 자신에게 암묵적으로 저장되어 ‘알고 있었지만 생각해보지 않은 것’들을 인식하는 자아 성찰의 기회가 되었다. 그럼으로써 자기의 이차 정서와 그 이면에 있는 일차 정서를 알아차리는 기회가 되었다(이인재, 양난미, 2017).

자문화기술지를 통한 연구들은 상담자 자신의 부정경험을 재인식하는 과정을 다루며 자신의 삶에 대해 성찰과 수용으로 삶의 전환점을 제시하고 있다(문혜리, 김명찬, 2017; 박은영, 김명찬, 2018; 이은경, 2015; 이현진, 김명찬, 2017; 한지예, 김명찬, 2017). 상담자의 부정경험 대한 자각과 수용과정은 상담자의 개인적·전문적 측면에서 자기 자각, 탐색, 분석, 이해 및 변화로 이어지고 있다(황주연, 정남운, 2010). 이현진과 김명찬(2018b)이 2012년부터 2017년까지 상담학 분야의 질적 연구 동향을 분석한 결과, 상담자의 정서 경험에 대한 내용이 각각 26%로 모두 높은 비중을 차지하여 이러한 연구들이 중요하게 다루어지고 있음을 알 수 있었다. 이렇듯 상담자가 어린 시절 경험한 애착외상이나 관계외상과 같은 부정경험들로 인해 그 고통에 반복적으로 함몰될 때, 상담자는 그 부정경험이 상담 관계에 부정적인 영향을 미치지 않도록 자신의 경험을 해결하는 과정이 필요하다.

2. 정서와 정서수용

가. 정서의 의미와 기능

정서는 우리의 일상 경험을 주관적으로 느끼고 표현하는 다양한 체험 속에서 그대로 드러난다. Kagan(2009)는 정서를 의식적으로 탐지한 감정 상태를 평가적인 단어로 명명한 것이라 하였다. 즉 정서는 우리의 기분 상태나 행위 경향성이 이를 촉발한 상황 및 자기와 결합할 때 생겨나는 경험이다. Plutchik(2010)는 살아 있는 모든 유기체의 정서는 고도의 적응적 목적이 있다고 하였다. 그리고 정

서의 여러 수준이 처리 과정에서 통합되면서 일련의 성격 특질과 성격장애로 귀결된다는 극단적 성격 특질을 가정한다. 이렇게 정서를 정의하는 복잡한 사건 연쇄는 그림 1에 제시하였다.

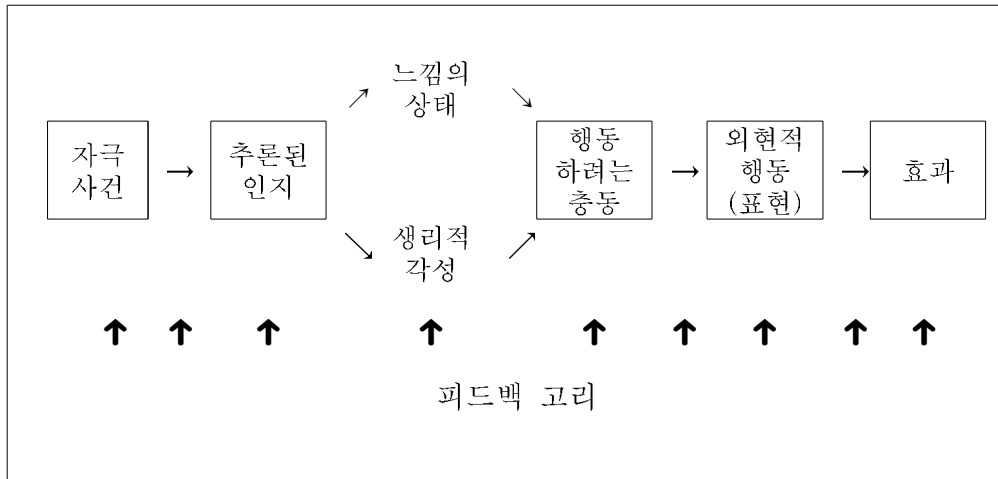


그림 1. 정서를 정의하는 복잡한 사건 연쇄
(Plutchik, 2010: 121)

Plutchik(2010)는 정서를 정의하는 속성을 다음과 같이 제시하였다.

첫째, 정서는 진화적 적응에 기초한 의사소통과 생존 기제다. 정서는 환경적 역경에 대한 적절한 반응을 통하여 개인의 생존 기회를 증가시킨다. 또한, 정서적 표현은 미래 행위의 의향에 대한 신호로 작용한다.

둘째, 정서는 유전적 기반을 갖는다. 개인이 정서를 표현하거나 억제하는 방법은 유전적 경향으로 나타나며 정서 표현의 기초가 된다.

셋째, 정서는 특정 수준의 행동적 항상성을 가져오려는 안정된 부적 피드백 고리를 가진 복잡한 사건 연쇄다. 이러한 사건 연쇄는 행동하려는 충동에 반응하는 억제력과 인지적 요소까지 포함한다.

넷째, 정서는 소수의 기본적인, 일차적 혹은 원형적 정서로 이루어진다. 모든 정서는 일차적 정서의 결합, 합성 혹은 혼합물이다. 이는 정서의 성격 특질 간의 기본적인 상호관계에 대해 인식하게 한다.

다섯째, 정서 간의 관계는 3차원의 구조적 모델에 의해 나타낼 수 있다. 수직

차원은 정서의 강도를 나타내고, 원 혹은 원형(circle or circumplex)은 일차적 정서 차원의 유사성 정도를 정의하며, 양극성은 정서 원(emotion circle)에서 반대편 정서로 나타낸다. 구체적인 내용은 그림 2, 그림 3에 제시하였다.

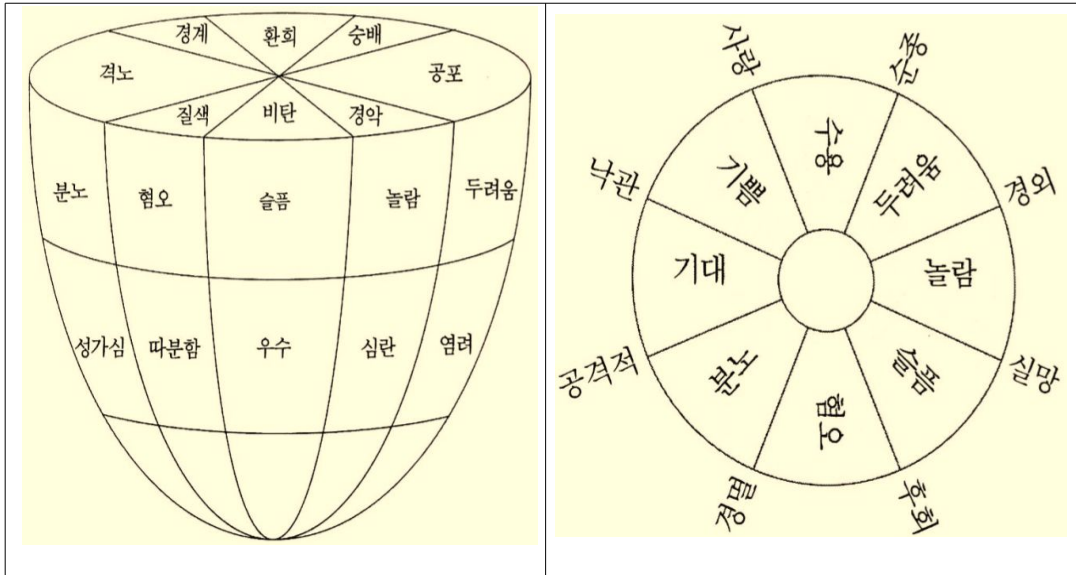


그림 2. 정서의 다차원적 모델 (Plutchik, 2010: 112)



그림 3. 정서의 입체면에 기초한 정서의 원형 (Plutchik, 2010: 113)

여섯째, 정서는 그 존재와 속성이 다양하고 간접적인 증거에 의해 결정되는 가설적인 구성체이다. 사람들은 한 가지 이상의 정서가 동시에 나타날 수 있기 때문에 어떤 사람이 정확히 어떤 정서를 가지는지 확신할 수 없다. 어떠한 정서 표현이든지 접근과 회피, 공격과 도피, 성과 공격성, 혹은 두려움과 즐거움 같은 복잡한 상태가 반영된다.

일곱째, 정서는 성격특질, 성격장애, 자아 방어, 대처방식과 같은 많은 파생적인 개념의 영역과 관련된다. 정서는 정서를 경험하고 있는 개인에게 항상 쉽게 접근하지 못하게 한다. 이는 우리의 무의식이 자신의 정서를 감추는 자기-보호적인 정신기제 역할을 하기 때문이다.

Kagan(2009)은 정서를 ‘뇌 활동이나 자율신경 활동의 생물학적 프로파일’, ‘감정에서 탐지된 변화’, ‘의미적 형태로 나타나는 감정의 상징적 평가’, ‘운동 반응의 결과’에 의한 복합적인 현상이라 하였다. 그러므로 정서는 의식을 장악하여

즉각적인 행위가 필요한 사건이나 신체 상태에 주의를 기울이게 만든다.

Stone(1996)은 정서와 정동은 실제 임상에서 광범위하게 적용되고 있으며, 정서의 영역을 간과한다면 정신의학, 심리학, 상담에서의 어떤 임상적 평가도 완전하게 할 수 없다고 하였다. 「정신장애 진단 및 통계 편람 제5판(DSM-5)」에서도 각 범주 안에 정서 상태와 관련한 증상을 적어도 하나 이상 명확하게 제시하고 있다. 또한, 상담에서 정서는 정서 드러내기와 삶의 어려움, 주요 사건들을 처리하는 것을 도와 치료적 의사소통을 가능하게 한다.

실제로 많은 내담자가 ‘유능감 상실’로 고통을 받는데, 이는 모두 자신의 정서를 부적절하게 처리하는 것과 관련된다(Vaillant, 1997). 상담에서 부정적인 정서를 느낀다는 것은 그 상황을 피하고 싶다는 것을 의미하거나 자신의 욕구와 소망을 실현하고자 하는 신호체계이므로 자신의 정서를 제대로 인식하는 것이 중요하다.

Greenberg와 Safran(1987)은 정서를 상담 과정의 4가지 측면에서 단계별로 제시하면서 정서의 중요성을 피력하였다. 첫째, 상담자와 내담자의 유대는 정서적 유대이다. 둘째, 내담자가 자신을 어떻게 생각하고 있는지를 확인하는 것은 정서 도식을 반영하는 정서 불러일으키기이다. 셋째, 상황이 내담자에게 부여하는 고유의 의미를 살펴봄으로써 정서 도식을 상세하게 탐색하기이다. 넷째, 다양한 상담적 개입을 통해서 정서를 재구성하기이다.

Plutchik(2010)도 상담 과정에서 내담자의 정서는 상담자가 드러내기 전략으로 활성화해야 한다고 하였다. 즉, 상담자가 내담자의 변화를 위한 강력한 원동력이 되기 위해서는 내담자의 강한 정서적 반응을 일으켜 협조를 받아야만 한다. 많은 내담자의 심리적 증상이 역기능적이거나, 공황이나 우울처럼 너무 강력하고 끈질기거나, 기쁨이나 신뢰와 같은 긍정적인 정서가 없거나 너무 약하게 작동하기 때문에 내담자의 정서를 인식하고 통합하는 전략이 필요하다. 그러므로 정서를 인식하고 설명하는 것은 상담 과정의 기본 기능이며, 어떤 형태의 정서일지라도 내담자가 정서를 수용하도록 하여 결국 내담자의 표현양식을 어느 정도 통제할 수 있도록 돕는 것이 상담자의 역할이다(Plutchik, 2010). 이처럼 정서는 부적응과 적응기제의 상호모순적인 역할을 하므로 정서가 갖는 그 의미를 인식하고 공유하여 해석해가는 것이 상담의 과정이라 할 수 있다.

나. 정적 정서와 부적 정서

정서는 학자에 따라 분류 기준의 차이가 있다. 정서를 ‘쾌-불쾌’의 2 요인으로 보는 견해(Watson, Clark, & Tellegen, 1988), ‘쾌-불쾌’, ‘각성-비각성’ 4 요인으로 보는 견해(Russel, 1980), ‘쾌-불쾌’, ‘각성-비각성’, ‘긴장-이완’의 6 요인으로 보는 견해(Matthews, Jones, & Chamberlain, 1990) 등이 있다. 김송이, 엄진섭, 노은여와 유성은(2013)은 정서는 2 요인 구조일 때 가장 안정적이라 했다. 본 연구에서는 Watson 등(1988)의 ‘쾌-불쾌’의 2 요인을 근거로 정적 정서(positive affect)와 부적 정서(negative affect)로 나누고자 한다. 2 요인 차원의 이분법적 분류는 윤리적 판단이 전제되어 있다. 그리고 분노, 공포, 슬픔을 부적 정서의 원형으로 보는 것은 부적 정서는 행복과 건강을 저해한다는 묵시적 판단이 있기 때문이다. 그러므로 인간의 감정 변화에서 정서의 명명은 필요조건이 된다(Kagan, 2009).

정적 정서(positive affect)는 기쁨이나 즐거움, 만족, 행복과 같은 정서를 말한다. 이는 개인의 건강을 증진하고, 다양한 신체적, 심리적, 사회적 변화를 가져올 수 있는 잠재력과 관련된, 더욱 긍정적인 측면에 초점을 둔다(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). 반면에 부적 정서(negative affect)는 분노, 두려움, 슬픔, 죄책감, 혐오와 같은 정서를 말한다. 부적 정서는 정신건강의 주요 지표로 사용되는데 우울과 불안, 분노, 걱정과 짜증 등을 정신건강을 결정하는 증상으로 간주하고 있기 때문이다. 그리고 정신병리, 자살, 폭행 및 스트레스와 같은 문제행동들과 관계가 높다고 보고되고 있다(성미영, 권기만, 2010).

정적 정서는 호기심이나 사회적 접촉과 연관하여 유기체를 세상과 타인들에게 접촉하게 하며, 경험에 생기를 북돋고 인간의 생존과 성장에 결정적인 역할을 한다. 그리고 행동을 유발하는 강력한 동기가 내재해 있어 수행과 학습을 향상하거나 부적 정서와 충동을 감소시키는 기능 외에도 그 자체가 하나의 보상으로 작용한다. 그런데도 부정적이고 불쾌한 정서가 생존과 적응에 훨씬 더 강력하게 영향을 미치는 이유는 두려움이나 소외감, 공허감 등의 부적 정서가 우리의 일상생활에 지속적인 불편함을 초래하기 때문이다.

Woike(1995)의 연구에서는 대학생들에게 60일 동안 밤마다 그날 가장 기억에 남는 일을 두 가지씩 쓰라고 했더니 대개 현저한 감정과 연관된 사건이 아니라

들에 박힌 사회적 사건이나 공부와 연관된 일상적 사건을 기술했다. 이와 마찬가지로 평범한 중년 미국인에게 지금 어떤 정서를 느끼고 있는지 물었더니 대부분 자신이 평안하거나 조금 행복하다고 대답했다. 하지만 1년 뒤에 지난 열두 달을 보내면서 가장 기억에 남는 정서를 회상하라고 하자, 두 집단 모두 이런 평온한 상태가 아니라 공포, 분노, 슬픔을 일으킨 사건을 회상했다. 이는 사람들이 유쾌한 경험보다는 불쾌한 경험을 더 많이 기억하고 있음을 보여준다(Strauman, 1990).

그러므로 상담 과정에서는 부정 정서의 감소와 함께 정적 정서를 증가하는 데 초점을 두어야 한다. 왜냐하면 정적 정서는 내담자의 성장을 긍정하고 강화하는 핵심 요인이기 때문이다. 상담 과정에서 내담자는 상담자의 보살핌을 받으며 이해받고 존중받는다라는 즐거움이 생길 때 정적 정서를 경험한다.

여혜정, 손은정과 최가희(2019)의 연구에서는 상담자가 상담 회기 전에 긍정적인 정서를 가질 경우 더 높은 작업 동맹과 상담 성과로 이어지고 있음을 검증하였다. 반면에 부정적인 정서를 가질 경우 더 낮은 작업 동맹과 상담 성과로 이어졌다. 그러므로 상담 현장에서 내담자의 정적 정서를 향상할 수 있도록 노력하는 것은 상담의 목표이기도 하지만, 조력자인 상담자가 긍정적인 정서를 가질 때 내담자에게 더 긍정적인 변화가 가능할 것이다. 즉, 상담자가 정서를 관리하는 것은 내담자의 정서에도 영향을 미치므로 상담자의 정서 관리가 중요하다.

다. 정서수용

수용이란 개인적 사건, 자기, 역사 등에 대해 생각과 감정을 있는 그대로 경험하도록 개방하는 것을 말한다(Hayes, 1994). 수용은 자기 향상을 위한 욕구와 결합하며 자아실현이나 최적 경험(flow)과 같은 심리적 건강의 지표가 된다(Mayer & Stevens, 1994).

Rogers(1961)는 상담의 치료적 경험을 ‘현재 상태를 두려움이나 불안 없이 그대로 경험하는 것’, ‘자기 자신을 둘러싸고 있는 자신의 느낌이나 의미, 상황에 대해 명확하게 인식하는 것’이라고 하였다. 자신의 고통스러운 경험을 있는 그대로 받아들이지 못하고 그 경험을 가면 뒤로 숨기는 것은 진정한 자신을 찾고자 하는 노력으로부터 거리가 멀어지는 것이다. 그러므로 자신의 정서를 그대로 경험하는 과정이 곧 자기 자신을 찾아가고 변화되어 가는 인간성장의 핵심이다.

Maslow(2009)도 성숙한 성인의 특징으로 자신과 타인에 대한 수용을 공통적인 요소로 보았다.

정서수용(emotional acceptance)은 인지행동치료의 새로운 흐름인 수용-전념 치료(Acceptance Commitment Therapy; ACT)의 핵심 개념으로, 개인적으로 경험을 회피하지 않고 있는 그대로 자각하여 경험하고 알아차리는 것을 의미한다(Roemer & Orsillo, 2002). 즉 정서수용은 자신의 경험되는 정서, 생각, 감각을 있는 그대로 체험하는 것(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), 부정적인 자극이나 상황에 노출하여 직면하게 하는 것(Tabibnia et al., 2008), 불쾌한 정서를 의도적으로 줄이거나 없애려 애쓰지 말고 있는 그대로 지켜보고 관찰하고 수용하는 것(조용래, 2011), 감정과 신체 감각에 주의, 집중, 관찰하고 있는 그대로 머물러서 표현하는 것(김영근, 김창대, 2015), 직면하고 집중하여 있는 그대로 체험하는 것(유정이, 두경희, 이아라, 2014) 등 매우 다양하게 정의된다. 정서를 수용하는 사람들의 공통적인 특성은 감정표현과 억압 간의 갈등이 적으며 더욱 적응적인 방법으로 감정을 표현한다는 것이다(Hayes, Elliott, Andrew, Roberts, & Bennett, 2012).

일반적으로 정서수용은 부정 정서를 피하기보다 있는 그대로 수용함으로써 긍정적인 변화로 나아가게 하는 데 집중한다(Hayes et al., 2009). 불쾌한 경험이나 부정적인 경험을 떠올리고 있는 그대로 수용하도록 하였을 때, 불쾌한 감정의 강도와 빈도가 감소하므로(Blackledge & Hayes, 2001) 부정 정서와 우울 증상도 함께 낮아진다(Shallcross, Troy, Boland, & Mauss, 2010). 이러한 정서수용은 ‘물러남(resignation)과 견디기(tolerance)’와 같은 낮은 수준에서부터 ‘기꺼이 경험하기(willingness)’까지의 높은 수준으로 이어지는 연속 선상에 있는데, 정서수용이 높은 수준에 도달하게 되면 자신의 정서를 변화하려 하기보다 있는 그대로 수용하여 경험하려 한다(Hayes, 2004).

상담 과정에서 내담자가 경험되는 정서 자체를 회피하게 되면 자신의 정서 경험으로 인해 얻을 수 있는 이득을 취하지 못하게 되므로(Hayes & Melancon, 1989; Hayes et al., 2009), 내담자가 고통스러워했던 그 경험 안으로 다시 들어가서 이를 재경험하게 할 필요가 있다(김영근, 2014). 이는 내담자가 자신의 내적 경험을 회피해오기만 하던 것에서 벗어나 자신의 감정에 주의를 기울이고 접근한 후 정서수용이 이루어질 때, 이전에는 받아들이지 못한 경험과의 동화가 다시

이루어질 수 있다(김영근, 2014).

정서수용의 과정은 내담자뿐만 아니라 상담자에게도 동일하게 적용된다. Greenberg(1994)는 정서수용을 통하여 감정에 내재하는 반응 경향성에 대한 정보를 얻고, 자신의 경험이 생각보다 위협적이지 않으며 자기 생각이나 감정에 따라 사물을 구성할 수 있다는 것을 깨닫게 된다고 하였다. 윤호균(2005)은 정서수용으로 인하여 모든 경험을 있는 그대로 소중하고 가치 있는 것으로 받아들여지게 될 때, 자기 자신에게 도움이 되는 건설적인 방향으로 행동이 바뀐다고 하였다.

하현주와 권석만(2010)은 마음챙김 명상을 할 때 부적 정서가 활성화될 수 있다고 하였다. 이때 부적 정서에만 주의를 두고 그 정서를 수용하지 않을 경우, 자아 강도가 낮거나 추상적 성향이 강한 사람들은 오히려 부적 정서가 증가할 수 있으므로 인식된 정서를 수용하는 태도가 매우 중요하다고 하였다. 이러한 정서 수용의 태도는 부적 정서 및 불쾌감 감소와 정적 정서의 증가(김영근, 김창대, 2015), 불안 감소(김진미, 손정락, 2013; 황성옥, 박성현, 2010)에 효과가 있다고 보고되고 있다.

정서수용은 먼저 정서 인식과 정서 표현의 유기적 관계로 연결되어야 상담 성과에 영향을 미칠 수 있다(권희경, 장재홍, 2011). 변복수(2011)는 상담자는 삶의 여러 영역에서 인간을 존엄하게 대하며 관계 맺기를 위한 폭넓은 인식을 해야 한다고 하였다. 이때 자신의 부정경험에 대한 상담자의 수용적인 태도는 내담자와 관계 맺기를 수월하게 할 뿐만 아니라 내담자를 더 수용할 수 있을 것이다.

유혜원(2016)은 상담의 목적이 상담자가 내담자의 고통을 없애주거나 느끼지 못하게 돕는 것이 아니라 오히려 괴로운 경험을 통해 배우게 하는 것이라고 하였다. 그러므로 상담자는 정서 활성화를 통해 내담자에게 과거의 고통스러운 경험을 재경험하게 함으로써 그 정서에 직면하고 표현하는 정서수용을 도와야 한다(김영근, 김창대, 2015). 이렇듯 정서수용은 내담자가 과거에서 불러온 원-정서들을 접촉할 기회를 잃어버리지 않게 하며(유혜원, 2016) 자기의 발견과 성장을 촉진하게 된다(Greenberg, 2002; Greenberg & Pavio, 2008; Rogers, 1961).

상담자는 상담 관계에서 마주치는 자신의 정서와 내담자의 정서를 민감하게 바라보고 접촉하며 자신의 정서 경험의 의미를 재조직화하는 과정 또한 필요하다. 즉, 상담자가 자신의 정서를 수용할 때만이 자신의 고통스러운 정서를 있는

그대로 받아들이는 경험을 하게 되므로 그 안에 담겨 있는 자신의 욕구와 소망을 발견해나갈 수 있는 것이다(김영근, 김창대, 2015).

3. 상담자의 자기자비훈련

가. 자비(compassion)와 자기자비(self-compassion)

자비(compassion)란 단어는 ‘함께 고통을 나누는’이라는 뜻을 지닌 라틴어 ‘compati’에서 유래되었다. 자비는 ‘자신과 타인의 고통에 민감하고, 그 고통을 줄이기 위해 깊게 헌신하는 것’으로, 민감한 주의 자각과 동기가 결합한 것이다(Gilbert, 2014).

불교에서 자비(慈悲)는 慈(metta)와 悲(karuna)의 결합으로 ‘자신과 이웃하는 모든 사람이 고통에서 벗어나 평온하고 행복해지기를 바라는 마음’으로 정의되고 있다(조현주, 2014). Buddhaghosa(2004)는 마음의 해악을 피하고 자비를 증진하기 위한 실천적 측면인 수련의 방법으로 팔정도(八正道)를 제시하며, 실천을 강조하였다. 팔정도는 정견(定見, 바른 견해), 정사(正思, 바른 생각), 정어(正語, 바른 언어), 정업(正業, 바른 행동), 정명(正命, 바른 생활), 정정진(正精進, 바른 정진), 정념(바른 알아차림), 정정(正定, 바른 집중)을 말한다. 그리고 청정도론에 따르면 제일 먼저 자비의 대상으로 삼아야 할 사람은 자기 자신이다. 사랑을 충분히 받고 자란 사람이 주변 사람들에게 그 사랑을 줄 수 있듯이 자신에게 충분한 자비를 베푸는 사람이 다른 사람에게도 자비를 베풀 수 있기 때문이다(Buddhaghosa, 2004).

Dalai lama(2003)는 비(悲, karuna)를 고통을 공유한다는 의미로 compassion (com: shared, passion: suffering)으로 번역하였다. 그리고 지혜와 자비를 ‘새의 양 날개’에 비유하며 불가분의 관계라 하였다.

Germer(2009)는 팔리어 ‘metta’를 보편적인 이타심이란 의미를 지닌 lovingkindness로 번역하고, 우정(friendliness), 사랑(love), 호혜(benevolence), 선의(good will)의 마음이라고 하였다. Germer와 Siegel(2014)은 compassion을 연민심으로 번역하여 내담자에 대한 상담자의 연민심 배양을 강조하였다.

Neff(2003a, 2003b)는 티벳어 ‘tsewa’을 영어 compassion로 해석하여 자기자비(self-compassion)라고 번역하면서, 자기와 타인을 분리하는 불교의 방식과는 다

르다고 하였다. 그리고 모든 인간은 불완전하며 실수를 한다는 것을 인식하고 타인에 대한 인내, 친절, 무비판적인 이해를 포함하는 자기보고식 자기자비 척도(self-compassion scale)를 개발하였다. 이 척도는 타인보다 자신에게 초점을 맞추었으며 개인의 심리적 안녕에 미치는 긍정적인 효과들을 검증하는 도구로 사용되고 있다(MacBech & Gumley, 2012).

Gilbert(2005)는 자비(compassion)를 진정-안전 정서 조절 시스템과 연결된다고 하였다. 그리고 인간에게 내재화된 진화의 산물로 보아 심리적 안정을 회복하는 치료적 수단으로 보았다. 이는 진화심리학적 접근으로 어머니가 사랑하는 자녀를 돌보는 마음과 같은 것으로 보기 때문에, 불교의 자비(慈悲) 의미를 많이 포함하고 있다. 또한, 자기(self)와 자비(compassion)란 용어를 합쳐서 자기자비(self-compassion)라 하고, 자비중심치료(compassion focused therapy; CFT)을 개발하였다.

이처럼 선행연구들은 자비를 자신과 타인의 어려움이나 고통을 인지했을 때 이를 덜어주고자 하는 친절하고 따뜻한 마음으로 정의하며, 자비적 사랑(compassionate love), 공감(empathy), 연대감(cooperativeness), 이타심(altruism) 등으로 개념화하여 연구해왔다(박세란, 2016). 이는 타인을 향한 자비로운 마음은 우선 자신에게로 향할 수 있어야 한다는 것이 공통된 견해이다(Dalai lama, 2003; Gilbert, 2014; Ladner, 2013; Neff, 2003b).

상담자의 자비에 대한 정의는 타인의 고통에 대한 대리적 경험에서 시작한다(Hoffman, 1981). 연구자의 관점에 따라 전통적인 자비(慈悲) 명상에 초점을 두기도 하지만, Neff의 자기자비(고은정 2014; 박세란 2015; 이종수, 2019; 조윤숙, 2018; 조현주 외, 2014)와 Gilbert의 자기자비(이은상, 2018)의 이론에 근거하여 상담 프로그램을 개발하거나 처치 변인으로서 효과를 검증하고 있다. 이는 자비가 전통적인 불교의 수련 방법인 자비(慈悲) 명상에서 주는 심리적 유익에서 한 발 더 나아가 임상에 적용하여 심리치료 효과를 검증하는 단계로 넘어가며, 심리치료 이론으로 진화하고 있기 때문이다(조현주, 2014).

진화심리학에서는 자비를 타인의 고통을 목격했을 때 돕고자 하는 욕구를 동기화시키는 정서로 보고 있다(Goetz, Keltner, & Simmon-Thomas, 2010). 이러한 관점은 어머니가 아이를 보살피는 양육에서 진화한 것으로 설명하는 이타주의

관점이다(Decety & Jackson, 2004; Gilbert, 2005). 즉, 내담자가 혼란된 감정을 겪을 때, 상담자가 정서적으로 도움을 줄 수 있으려면 먼저 상담자가 차분하게 진정되어야 하며, 자신을 보살피기 위해 가장 좋은 방법은 자기자비를 수행하는 것이다(Germer & Siegel, 2014). 이렇듯 자기자비는 나와 타인의 고통에 대한 이해와 연민을 바탕으로 타인과 연결된다는 유대 속에서 나를 더 잘 돌보게 한다(Germer, 2009; Neff, 2011).

Neff(2003b)는 자기자비를 심리적으로 위협을 느낄 때도 자신에 대한 긍정 정서를 경험하도록 돕는 건강한 자기지각이라 하였다. 자기자비 수준이 높은 사람은 실패하더라도 자신은 행복하며 사랑과 애정을 받을만하다는 신념이 쉽게 흔들리지 않는다(Neff, 2005). 그러므로 자기자비를 지닌 사람은 자신을 가혹하게 비난하거나 판단하지 않고, 단점을 숨기지 않으며, 고통과 관련된 부정적인 기분을 긍정적인 정서적 상태로 변화시키려 한다(Neff, 2003a).

Neff(2003a, 2003b)의 자기자비 척도의 하위 요인은 자기친절-자기비난, 보편적 인간성-자기고립, 마음챙김-과동일시로, 3개의 긍정-부정 요인으로 짜지어져 있으며 그 내용은 다음과 같다. 첫째, 자기친절-자기비난이다. 이는 자기 자신에 대해 가혹하게 비난하는 대신, 자신을 친절한 마음과 태도로 대하고 이해하는 것이다. 둘째, 보편적 인간성-자기고립이다. 이는 자신이 고통이나 어려움, 부적절감을 보이는 것을 인간의 보편적인 경험(common humanity)으로 바라봄으로써 자기 자신만 그러한 경험을 하는 것이 아님을 인정하여 심리적 고립을 막는다. 셋째, 마음챙김-과동일시이다. 이는 자신의 고통스럽고 부적절한 경험에 너무 몰입하기보다는 비판단적인 자세로 있는 그대로를 바라봄으로써 균형 잡힌 시각을 갖는 것이다.

조용래와 노상선(2011)은 Neff(2003b)에 의해 자기자비가 체계적으로 개념화되고 측정 도구가 개발되면서 자기자비는 현대 심리학 분야의 두 가지 형태로 적용되고 있다고 하였다. 한 가지는 일종의 특질과 비슷한 성향변인으로서 자기자비 수준이 높아질수록 우울함이나 불안 증상이 감소하고 심리적 안녕감이 증가한다는 것이다. 다른 한 가지는 일종의 처치전략으로 유도된 상태의 자기자비 증진 전략으로서 자기자비훈련이다. 이는 자신에게 따뜻함과 안전감을 느끼도록 반복적으로 훈련하여 그 결과가 자기자비 증진으로 이어질 수 있도록 하는 데 초

점을 둔다.

이러한 맥락에서 Neff와 Gilbert의 자기자비를 종합하면 다음과 같다. 첫째, 자기자비는 스트레스 사건에서 자기 자신을 보호하려는 것이다. 자기자비 수준이 높을수록 개인의 정신건강과 심리적인 기능에 긍정적인 효과를 지니므로 스트레스를 완화하는 기능을 한다. 둘째, 자기자비는 개인이 고통스러운 상황에 직면했을 때 슬픔이나 분노, 좌절감이나 무력감을 현명하게 다루면서 주의 전환을 촉진하는 일종의 정서조절 기능을 한다(Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller, & Berking, 2014). 즉, 자기자비는 고통의 정도를 명료하게 바라보고 자신에게 비판하기보다 친절하게 반응하여 부정적 자기 정서를 긍정적 자기 정서로 바꾸도록 돕는다(김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경, 2008). 셋째, 자기자비는 자신의 결점에 대해 객관적으로 지각하며 역기능적인 행동 양식을 수정하도록 한다(Neff & Germer, 2013). 넷째, 자기자비는 자신의 경험을 보편적 인간 경험으로 받아들이고 타인과의 연결감을 유지할 수 있게 한다(Gilbert & Procter, 2006; Neff & Vonk, 2009). 다섯째, 높은 수준의 자기자비는 높은 자존감을 지닌 사람들의 특징인 자만, 자기애, 자기 고양적 착각과는 다르다(김경의 외, 2008).

나. 상담자의 자기자비(self-Compassion)와 자기자비훈련(Compassion Mind Training)

‘상담자의 인간적 자질을 증진하기 위해 배양해야 할 태도가 무엇인가’는 상담자 변인 연구에 있어서 가장 핵심적인 질문이다(심지은, 2008). 그중 하나는 상담자의 ‘따뜻한 마음’이며 이는 자신뿐만 아니라 타인인 내담자에게도 한결같이 따뜻한 마음을 지니는 자비의 마음일 것이다. Gilbert(2014)는 ‘자비(Compassion)’가 진정-안전 정서 조절 시스템과 연결되며, 진화론적으로 애착, 이타심에 근거한 본능적 동기라고 하였다.

자기자비는 마음챙김 명상을 통해 증진되기도 하고(Birnie, Speca, & Carlson, 2010), 마음챙김과 상보적으로 작용하여 시너지 효과를 낸다(Germer, 2009). 그리고 마음챙김에 비해 심리적 건강에 대한 설명력이 더 크며(Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine, 2011), 마음챙김과 심리적 건강을 매개한다(Kuyken et al., 2010). 또한, 마음챙김 이외에 자기친절, 보편적 인간성 요인으로 구성되어 있어(Neff, 2013b) 자기자비의 고유한 영향력이 점점 분명해지고 있다.

상담자가 Neff(2003a)의 자기자비 개념을 자신에게 적용하는 것은 내담자를 돌보는 태도에 영향을 준다. 상담자가 자기자비를 증진할수록 불안이나 방해되는 생각들을 구체적으로 인식하고 이해할 수 있기 때문에 내담자의 세계를 판단하기보다는 이해하는 데 보다 초점을 둔다. 그러므로 상담자는 내담자의 어려움과 고통스러운 감정들에 대하여 감당할 수 있는 심리적인 여유를 갖게 되어(김시내, 2014; 이미정, 박승민, 2015; Neff, 2003a) 안전함과 자비를 베풀어(노지애, 조현주, 2015; 박세란, 2016) 내담자를 더 잘 보살피게 된다. 또한, 부모가 자녀를 양육할 때 자신의 정서를 조절하면서 중심이 흔들리지 않고 안타까움을 느끼는 것처럼, 상담자는 내담자의 고통에 안타까움을 느끼며 그들이 건강하기를 바라는 사랑의 마음을 갖게 된다. 이때 자신과 타인인 내담자에게 베푸는 자비가 상담자의 자기자비(self-compassion)이다.

Gilbert(2014)는 자비치료(compassion therapy)가 아니라 자비중심치료(compassion-focused therapy; CFT)라고 분명하게 제시하면서 자기자비훈련(Compassion Mind Training; CMT)의 중요성을 강조하였다. 자기자비훈련은 우리가 새로운 근육조직을 배양하기 위해 반복적으로 운동을 해야 하는 것처럼 자기자비를 반복적으로 훈련하는 것이다. Gilbert(2005)는 상담자의 지적 수준이 아닌 정의적 수준의 자기자비훈련은 자신에게 새로운 존재 방식을 가능하게 하여 정서적으로 따뜻함, 안전감을 느끼기 때문에 자연스럽게 자비중심치료로 이어진다고 하였다. 그리고 자기자비훈련은 자기에게 친절과 따뜻함으로 심리적 안녕감, 사회적 관계에 영향을 주어, 자신을 희생자가 아닌 변화의 중추적 역할을 하게 한다(이은상, 2018; Crocker & Canevello, 2008; Gil, 2011).

Gilbert(2014)는 자기자비훈련으로 자비가 증진된 자비중심치료의 변화 기제를 다음과 같이 제시하였다. 첫째, 반추, 자기비난 혹은 분노와 같은 위협의 내적 자극제들에서 벗어나, 자비에 기초한 통찰 느낌에 주의를 돌리는 것이다. 둘째, 자비로운 마음으로 혼란스러운 내적 정서로부터 한 걸음 물러나 자기 생각과 정서에 휩쓸리지 않고 '있는 그대로' 관찰하고 지켜볼 수 있는 능력이다. 셋째, 자비재조점화와 심상화를 통해 자연적인 위협 조절자인 진정 시스템(soothing system)을 활성화하는 것이다. 넷째, 외상 기억이나 회피 정서와 같은 혐오적인 내적 경험들에 관여할 수 있는 능력을 증진하는 것이다. 자비중심치료는 수치심

과 자기비난이 높은 내담자들에게 도움이 될 뿐만 아니라 공격적인 사람들도 타인의 아픔에 공감하고 배려하는 마음을 증진할 수 있다. 특히 어린 시절의 부정 경험이나 상처를 치료하고자 자기 자신과 연민의 관계를 맺는 것이 필요할 때 자기자비가 유효하다는 것이다(Germer & Siegel, 2014). 이러한 자비로움은 자신을 넘어 타인의 안녕감으로 이어지므로(박세란, 2016) 상담자에게 더욱 필요한 자질이자 덕목이다.

상담자를 대상으로 한 자기자비의 선행 연구들은 자기자비가 개인의 심리적 안녕감을 높이고, 상담자의 역기능적 완벽주의, 자기비난, 자기의심을 낮춘다고 보고하고 있다(이정은, 2016; 이현주, 조성호, 2011). 자기자비는 상담 활동에서도 공감 반응 증진과 밀접한 관계가 있어 상담자의 공감 피로를 낮추고 자기효능감을 증진하며(이은상, 2018; 정주리 2017; 정주리 외, 2017; 조현주 외, 2014), 상담자의 회복 탄력성을 높여 직업적 스트레스와 소진을 덜 경험하게 한다(정주리, 2017; Barnard & Curry, 2011). Gilbert(2005)는 자기자비는 고정된 특성이라기보다는 훈련을 통해 증진할 수 있으며, 자기자비훈련은 상담자에게 매우 중요한 영역이라 하였다.

이은상(2018)의 연구에서는 상담자에게 자기자비훈련 프로그램을 주1회 3시간씩 8회기를 실시한 결과 상담자 소진, 공감 피로, 자비불안, 마음챙김이 통제집단과 실험집단 간 유의한 차이가 있음을 검증하였고, 프로그램 직후보다 추후에 더 효과가 높게 나타났다. 조윤숙(2018)의 연구에서는 상담자를 대상으로 마음챙김-자기자비(Mindful Self-Compassion: MSC) 프로그램을 주1회 120분씩 8회기를 실시한 결과 공감 만족은 통계적으로 유의미하게 증가하였고, 마음챙김, 자기자비, 공감 피로, 소진은 다소 긍정적으로 변화하였다.

Gilbert(2014)의 자기자비훈련(CMT) 과정은 진정-안전 시스템을 활성화하는데 주력한다. 즉, 대안적인 생각이나 글을 쓸 때 따뜻하고 위안이 되는 감정에 집중하도록 하거나 한 발짝 물러나 있는 그대로 관찰하여 자비를 심상화한다. 이때 자비로운 마음은 뇌의 안전감을 구축하여 마음의 이질적인 요소들을 탐색한 후 통합하도록 도우며, 나아가 자신과 타인의 마음을 이해하고 성찰할 수 있는 능력을 끌어낸다. 그러므로 자기자비훈련은 상담자가 스스로 자신을 돌보는 방식인 자기 상담 역할을 하고 있다(김인옥, 2019).

자기자비훈련(CMT)에 기반을 둔 Gilbert(2014)의 자비중심치료(CFT)는 우울, 불안, 성격장애, 뇌질환, 조현병, 섭식장애 등 다양한 임상 대상자에게 효과가 검증되었다. 자기자비훈련은 자신의 마음을 점진적이지만 압도되지 않는 방식으로 내적 관점의 변화를 유도하여 친화-초점 정서 체계를 자극한다. 즉, 애착외상과 같은 부정경험이 있을지라도 안전감을 유지하기 때문에 정신화 능력을 촉진하여 긍정적인 변화를 가져올 가능성이 높다.

Gilbert(2014)는 상담자가 먼저 자기자비훈련을 통해 자비심을 증진한 후 내담자에게 자기자비훈련을 가르치도록 하고 있다. 훈련의 구체적인 내용은 다음과 같다. 첫째, 감정에 대해 회피하거나 압도당하여 놀라지 않고 있는 그대로 수용하도록 한다. 둘째, 감정에 대해 자비롭게 이해하는 태도를 배우게 한다. 즉, 감정을 개인화시키지 않고 감정에 대해 수치심을 갖지 않는 것이다. 나만 이러한 감정을 갖는 것이 아니며, 감정이 위협적이라면 자비로운 마음 상태로 전환하는 법을 가르친다. 셋째, 자기비난은 도움이 되지 않는다는 것을 인식하고 자기에 대한 자비심으로 초점을 옮기도록 한다. 넷째, 자신의 감정에 대해 침습적 반추는 도움이 되지 않으므로 의도적 반추를 하게 한다. 내담자의 자기자비훈련은 내담자 스스로 안녕에 도움이 되는 정서나 안전 시스템으로 마음의 상태를 의도적으로 바꾸고 전환할 수 있게 하는 작업이다.

Neff(2003a)는 자기자비의 한 특성인 ‘인간의 보편성’을 강조하였다. 마음속의 환상, 공포, 걱정, 우울이 우리를 비정상적으로 만드는 것이 아니라 우리가 모두 인간 조건의 일부로 이것들을 공유하고 있다는 것을 인식해야 한다고 하였다. 그러므로 자기로 향한 자기비난도 우리의 보편성일 수 있다는 것이다. 그러나 자기비난이 병리적으로 되지 않기 위해서는 자신의 상황을 수용하면서 자기자비훈련을 지속해야 한다(Gilbert, 2014).

상담 현장에서는 내담자의 문제가 해결 불가능하거나 개인의 단점, 역량의 부족함에 직면할 때가 있다. 그리고 개인의 기질이나 주변 환경 등 변화시키기 어려운 문제들을 다룰 수 없어 고통스러울 때, 상담자는 자신과 세상의 불완전함을 수용할 수 있어야 한다. 이로 인해 상담자는 고통을 겪는 내담자뿐만 아니라 자기 자신에게도 온정적으로 대하게 된다. 그러므로 자기자비 수준이 높거나 자기자비훈련을 하는 상담자는 이러한 상황을 수용하여 내담자의 어려움에 공감하게

되므로 내담자를 자비로운 마음으로 대할 수 있다. 즉, 상담자의 자기자비는 자신과 내담자에게 친절, 연민, 돌봄으로 대하며 상담 과정에서 내담자가 겪는 고통스러운 감정을 있는 그대로 받아들이고 균형 잡힌 시각을 갖게 한다(고은정, 2014; Neff, 2011).

Patsiopoulos와 Buchanan(2011)는 상담자 15명을 대상으로 자기자비와 관련된 반구조화된 면접 연구를 진행하였다. 연구 결과, 자기자비는 상담자의 비현실적인 기대 수준을 낮추고 내담자의 요구뿐만 아니라 자신의 요구에 귀 기울이게 하며, 필요한 경우 주도적으로 자기 돌봄 활동에 참여할 수 있게 하는 것으로 보고되었다. 그러므로 상담자의 자기자비훈련은 자기 돌봄(홍기복, 2014)은 물론 내담자를 보호하고 상담자의 전문적·윤리적 책무를 모색하는 방안이 될 수 있다(강현주, 이홍숙, 최한나, 2016). 상담자가 자신에게 자비롭지 못할 때 내담자에게 지나치게 집중하게 되고 상담자의 전문성을 손상해 상담자 소진으로 이어지기 때문이다(이다슬, 2016).

4. 상담자 공감

가. 공감

공감은 다른 사람의 표정이나 몸짓을 모방하여 같은 정서 상태에 도달함으로써 상대방과 같은 정서를 공유하는 것이다. 공감을 심리치료의 주요한 요인으로 처음 도입한 사람은 내담자중심치료를 주장한 칼 로저스(Carl Rogers)이다. Rogers(1957)는 인간은 긍정적이며, 기본적으로 사회화되어 있고, 앞으로 나아가며, 이성적이고 현실적이라고 전제하면서 본성 실현을 중요하게 강조하였다. 그리고 상담자의 공감을 ‘내담자의 감정을 반영하는 것’으로 정의하였다. 이후 내담자중심치료 이론을 인간중심치료 이론으로 발전시키면서 공감의 영역을 공감적 태도까지 확대하였고 인간의 치유적 변화를 위한 필요충분조건인 핵심적인 요소로 제시하였다(Rogers, 1975).

인간중심상담에서는 상담자가 내담자를 공감적으로 이해하고 무조건적 긍정적 관심과 수용으로 대하면 내담자의 욕구와 본성을 실현하게 된다고 하였다. 이때 공감(empathic)은 상담자가 자신과 내담자를 동일시한다는 것을 의미하지 않고

객관적 이해를 바탕으로 “마치… 처럼”(as if)의 상태를 유지하는 것이다. 그리고 일치성(congruence), 무조건적 긍정적 존중(unconditional positive regard)과 함께 상담자의 3대 기본 요소로서 중요성이 더해졌다. 이후 공감은 인간 심리 연구와 치유의 방법론으로, 관계적 자아를 강조하는 이론적 토대로 발전하였다.

Kohut(1982)는 공감은 사람 간의 강력한 정서적 유대이며 공감의 현존 자체가 임상뿐만 아니라 인간의 삶에 유익하며 치유의 효과를 지닌다고 하였다. 그리고 공감 차원의 높고 낮음을 제시하였는데, 그 사람의 이해는 낮은 차원의 공감이며, 그 사람에 대한 설명은 높은 차원의 공감이다.

Meharabian과 Epstein(1972)은 공감 능력을 다른 사람이 겪는 정서적 경험에 자신도 대리적인 감정을 느끼고, 이에 대해 정서적 반응을 하는 것이라 하였다. 이렇듯 공감은 정서적 조력자의 역할을 하는 직업군에게 필수적인 역량으로 그 중요성이 더해지고 있다.

나. 상담자 공감

상담자 공감은 상담자가 갖추어야 할 요인이며, 공감 능력은 상담자의 역량과 관계한다. Kohut(1959)는 상담자의 공감을 상담자의 내면에서 자발적으로 일어나는 대리적 내성(vicarious introspection)이라 하였다. 상담자는 내담자의 준거틀에 의해 자신의 내적 경험에 기초한 공감을 하므로 상담자 자신이 중요한 도구가 되는 것이다. 그리고 효과적인 공감은 상담자가 자신의 관점과 가치관에 영향을 받지 않고 다른 사람의 세계로 들어가며 내담자의 지각 세계에서 길을 잃지 않는 것이다(Rogers, 1975).

상담자에게 공감은 내담자의 이해 차원을 넘어 마치 그 사람이 된 것처럼 요구되므로, 내담자의 정서 경험을 동반한다. Hackney(1978)도 상담자와 내담자의 정서는 공유된 정서, 대리적 정서로서 정서적 측면을 강조하였다. 상담자가 되기 위해 교육이나 수련을 받는 사람들은 정서적 민감성과 주의력이 타인에게 고정되는 경향으로 인해서 서로의 정서에 영향을 받기 때문에(Christakis & Fowler, 2010) 쉽게 정서전염(emotional contagion)으로 이어진다(김미애, 이지연, 2013). 이때 내담자의 변화는 상담자에게 정서적으로 자신의 감정 상태를 이해받는 공감 과정에서 시작된다. 그리고 상담자가 공감받는 내담자의 심리적 상태를 자각하

고 스스로 만족을 느낄 때 공감 만족(Compassion Satisfaction: CS)이 높다.

반면에 상담자는 내담자와 상호작용하는 과정에서 내담자의 우울, 불안과 같은 정서적 문제에 반복적으로 노출되기 쉬워(Gilroy, Carroll, & Murra, 2002) 공감 과정에서 내담자와 비슷한 부정적인 정서 경험을 하게 된다. 이때 내담자의 심리적 문제 또는 내담자가 겪은 외상에 관한 이야기를 들으며 간접 경험으로 인해(Figley, 2002; Stebnicki, 2007) 심리적, 신체적 질병까지 이르게 되는데 이를 공감 피로(Compassion Fatigue: CF)라 한다. 그러나 상담자의 공감 피로(CF)는 트라우마 생존자들을 대상으로 전문적 조력 활동을 하는 사람들이 경험할 수 있는 자연스러운 현상들을 포괄적으로 기술하는 개념으로, 병리적 상태를 기술하는 외상후 스트레스장애(PTSD)와는 다르다. 또한, 일시적이거나 단 회기의 부정경험과 노출 때문에 갑작스럽게 발생할 수 있다는 점이 일정 기간 축적되어온 과도한 수준의 스트레스로 인한 소진과도 다르다. Robins, Meltzer와 Zelikovsky(2009)도 공감 피로는 외상을 경험한 대상자를 돕는 일을 하는 사람에게만 발견되는 독특한 현상이지만 소진은 전반적인 업무환경이나 그 업무 자체에 의해 유발되는 정서적 고갈, 탈인간화, 성취 의욕 감소 등 보다 광범위하여 소진과 공감 피로를 구분하고 있다.

상담자를 대상으로 한 연구에서 상담자의 60% 이상이 스트레스, 우울과 같은 심리적 문제를 호소하고 있다(Gilroy, Carroll, & Murra, 2002; Pope & Tabachnick; 1994)는 것은 상담자가 상담 활동으로 인한 공감 피로를 무시할 수 없다는 것이다. 이자영과 유금란(2010)은 공감 피로가 증가하면 상담자는 신체적, 심리적 곤란을 경험하고 내담자에게 부정적인 영향을 받기 때문에, 공감 피로는 상담자라는 직업에서 간과해서는 안 된다고 하였다. 공감 피로의 개념은 간접외상 스트레스(Secondary Traumatic Stress, STS)와 소진(Burn-Out, BO)을 포함하는 상위 개념으로 Stamm(2010)의 정의가 가장 일반적으로 사용되고 있다. 본 연구에서는 공감만족 반대 개념인 공감피로에 간접외상 스트레스와 소진을 포함한다.

최해립(2009)의 연구에서도 상담자가 내담자에 대한 지나친 책임감, 일방적인 상담 관계로 인한 에너지 고갈, 끊임없는 공감에 대한 요구로 공감 피로가 누적된다고 하였다. 그럼에도 많은 상담자가 도움이 필요할 때가 있음을 인정하지 않거나 다른 사람에게 도움을 청하기 어려워한다고 하였다. 이렇듯 공감 피로로 인

한 부정적 결과들이 나타나면서 Stamm(2002)은 공감 피로를 상쇄할 수 있는 것으로 공감 만족(Compassion Satisfaction: CS)을 제시하였다. 공감 만족은 내담자에게 돌봄을 제공하면서 느끼는 기쁨이다. 그리고 동료들의 호의와 돌봄 제공자 자신이 스스로 도울 수 있는 능력을 갖추고 있고, 일을 잘 해낼 수 있다는 만족스러움에서 파생되는 감정이자 긍정적인 결과이다(Figley & Stamm, 1996). Collins와 Long(2003)은 상담자는 내담자가 심리적 문제를 회복하여 일상생활에 무리 없이 복귀할 때, 슈퍼비전이나 동료의 지지를 받을 때, 일하는 환경 내에서 강한 동료애를 느낄 때 공감 만족을 느낀다고 하면서, 공감 피로를 조절하는 요인이라 하였다.

Stamm(2005)은 공감 만족은 공감 피로의 위험성에 대하여 반대작용으로 균형을 맞춰주는 긍정적인 요소이며 인간 영혼의 회복력(resiliency of the human spirit)으로 여겨 공감 만족의 긍정성을 높이 평가하였다. 이자영과 유금란(2010)은 상담자의 공감 만족은 상담자 스스로 자아존중감을 향상하며, 상담자가 외상을 입은 내담자를 도울 수 있다는 자신감을 느낄 수 있게 하여 공감 피로를 해소하는 기능을 한다고 하였다. Friedman(2002)에 따르면 조력 활동자의 개인적 신념, 직업 소명감 등이 조력 전문가들에게 높은 공감 만족 수준을 느낄 수 있게 하며, 공감 만족은 자신의 ‘돌봄(care giving)으로 인해 만족감(gratification)을 얻을 수 있는 능력’이라 하였다. 또한, 공감 만족은 상담자 스스로 이차적 외상 스트레스에 굴하지 않고 정신적 안녕을 유지하기 위한 보호 기제가 된다(이자영, 유금란, 2010; Collins & Long, 2003; Friedman, 2002; Stamm, 2002; Stamm, 2005).

박희현(2005)의 연구에서는 아동 상담자의 의욕 상실 요인을 상담자의 심리 내적 변인, 상담 및 업무환경 변인, 부모 상담 변인, 사회적 지지 변인, 상담자의 인구학적 특성, 아동 변인, 전문적 경험 변인으로 분류한 결과 상담자의 의욕 상실에 가장 큰 영향을 미치는 변인은 상담자의 심리 내적 변인으로 나타났다. 심리 내적 변인 중에서도 자존감, A 성격유형, 자기 성찰, 공감 능력 순으로 정서가 소모가 높은 것으로 나타났다(박희현, 김광웅, 2006). 이 중 공감에서 오는 스트레스도 의욕 상실 요인으로 크게 작용하고 있었다. Skovholt(2010)는 내담자에 대한 과도한 몰입은 상담자의 스트레스를 증가시키고, 정서적 경계를 유지하기 어렵게 만든다고 하였다. 그러므로 상담자는 내담자의 긍정적 변화에 만족감을

느끼지만, 자신에게 돌아오는 부정적 정서에 대한 어려움에도 대처해야 한다(김수지, 2010). 그러므로 외부의 도움보다 상담자 스스로 공감 만족을 높이고 공감 피로를 낮출 수 있는 다양한 개입이 필요하다.

5. 상담자의 부정경험, 정서, 자기자비, 공감의 관계

상담은 상담자와 내담자와의 정서를 교류하는 전문적 활동이다. Eigen(2011)은 상담이 긍정적으로 기여하는 것 중의 하나는 내담자에게 경험을 위한 시간을 제공한다는 것이라 하였다. 즉, 상담자는 내담자의 정서적 영역에서 내담자와 상담자 자신을 함께하는 작업이다. 그러나 어떤 상담자도 인간 내면의 정서를 다루는데 익숙하지 않다. 상담 과정에서 내담자의 과거 경험을 떠올리고 이와 관련된 감정과 욕구를 탐색하게 되는데, 이전의 경험에는 정서적 관계에서 반복되는 상호작용 경험을 포함하여 온갖 종류의 경험이 다르게 저장되어 있다(김진숙, 2013). 이러한 경험 속에는 어린 시절 학대, 방임, 무관심 등의 부정경험뿐만 아니라 부정경험에서 오는 고통도 함께 내재되어 있다. 이는 내담자뿐만 아니라 상담자에게도 모두 포함되는 것이다. 상담자의 어린 시절 부정경험은 상담 관계에서 다양하게 작용할 수 있지만, 상담자의 미해결된 심리적 문제는 내담자와의 관계에서 역전을 일으키는 원인이 됨으로써(임고운, 김지현, 2008; 최명식, 2005; Hayes, 2002) 내담자뿐만 아니라 상담자에게도 부정적인 영향을 미치게 된다.

Brooks, Holtum과 Lavender(2002)는 어린 시절 냉대, 학대, 무관심과 같은 부정경험 속에서 성장한 경우 상담자가 되었을 때 스스로 성장 과정을 자각하여 상담에 활용할 수 있어야 한다고 하였다. 그러나 초보 상담자들은 상담에 대한 부담 등으로 이를 지각하지 못하여 상담에서 어려움을 호소하게 된다(이은진, 이문희, 2015; 안세지, 2018). 즉, 상담 과정에서 상담자가 자신의 부정경험을 제대로 인식하지 못할 때, 부정경험을 내담자에게서 오는 경험으로만 인식하여 해석을 서두르거나 내담자의 과거 탐색으로만 전환할 가능성이 높다(유혜원, 2016). 특히 상담자 교육 훈련에서도 자기 문제에 대한 깊은 성찰 과정이 필요하지만 실제로 이루어지는 경우가 드물다.

이미정(2015)은 상담자는 자신을 상처 입은 치유자로 바라볼 때, 자신의 상처

치유 경험처럼 내담자도 치유되리라는 확신으로 내담자에게 희망을 주게 된다고 하였다. 이러한 과정은 내담자의 경험을 더 이해하고 역지사지의 자세로 임하게 한다. 오현수와 한재희(2009)도 자신의 고통과 어려움을 이겨낸 상담자는 고통스러운 한 인간으로 앉아있는 내담자를 기쁨으로 변화시키려 하기보다는 내담자 마음에 들어가 공감하면서 내담자가 자신을 직면하면서 진정한 자신이 되도록 조력한다고 하였다. 이는 한 인간의 진정한 변화를 위해서는 상담자 자신이 먼저 변화의 경험이 있어야 하며 진정한 자기가 되어야 한다는 의미이다.

Bolger(1996)의 연구에서 인간의 정서적 고통은 단순한 스트레스나 슬픔의 결과가 아니라 일차적인 적응적 정서이자 관계의 상실 등 자기(self)의 중요한 측면을 손상당한 복합적인 감정 상태라 하였다. 이러한 정서적 고통은 격분이나 괴로움, 견딜 수 없는 고통이나 고민으로 경험된다. 그리고 심장이 터질 것 같거나 가슴이 깨질 것 같은 느낌과 신체적 고통을 동반하며, 결국 힘이 약해지고 기진맥진한 상태가 된다. 또한, 폭발할 것 같고 견딜 수 없을 뿐만 아니라 뿌리 깊고 심원한 어떤 것으로 느껴지며 공허감과 절망감에 이른다고 하였다. Dayton(2015)은 정서적 고통의 경험들은 자기 전체(whole self)에 대한 외상으로 몸에서 먼저 경험되며, 정서적으로 조절하기가 쉽지 않다고 하였다.

Greenberg와 Paivio(2008)는 정서적 고통을 회피할 때 오히려 문제가 더 커지는 이유로 첫째, 감정의 적응적 정보가 무시되어 방향 감각을 상실하기 때문이라고 하였다. 둘째, 감정의 고유한 효과가 사라지기 때문에 감정, 사고, 행위 간에 부조화가 일어난다는 것이다. 즉, 지속해서 정서를 회피하는 사람은 그 경험의 자각에서 오는 의미에 주의를 기울이지 못하게 되고, 정서를 의식 속에 상징화하지 못한다. 그에 따라 정서에서 오는 의미를 창조하거나 안녕감을 증진하기 위한 행위도 하지 못하게 된다. 그러나 정서를 수용하고자 하면 일시적으로 두려운 경험일지라도 자신에게 오는 정서의 총체적 반응을 바라보게 되므로 불안이나 흥분 수준을 스스로 조절하여 안정된 자기 경험으로 이어지게 된다. 이러한 경험이 반복되면 부정적인 경험일지라도 받아들이고자 하는 자세를 취할 수 있게 되어 대처능력이 더 강화된다.

그러므로 고통스러운 정서를 지각할지라도 자신이 희생자가 되었다고 느끼기 보다는 그 경험에 대해 허용과 수용 과정을 거치면서 주체성을 증진하게 되어,

고통스러운 경험을 조절하며 동화되게 한다. 즉, 이전에 충족하지 못한 욕구들을 다시 움직이며, 부적응적 인지와 신념에 도전하고 이를 변화시킬 수 있다. 이러한 일련의 고통스러운 경험의 허용 및 수용을 통한 변화 과정을 도식화하면 그림 4와 같다.

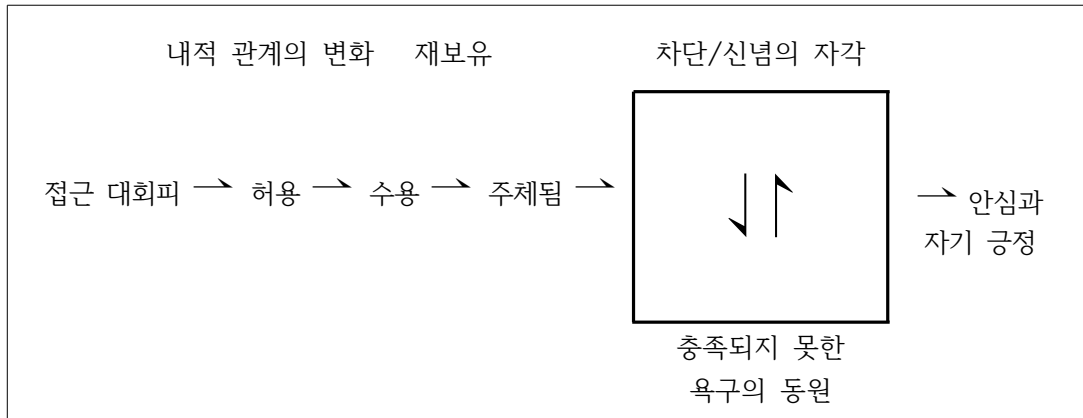


그림 4. 고통스러운 경험의 허용과 수용 모형

(Greenberg, Paivio, 2008: 140)

이렇듯 고통스러운 경험의 허용과 수용 과정은 이전에 보유하지 못했던 정서를 허락하는 내적 변화 과정의 일관된 핵심적인 요소이다(Greenberg & Safranm 1987; Greenberg, Rice, & Elliott, 1993). 내적 변화 과정이란 내적 경험을 회피하고 부정적으로 평가하기만 하던 위치에서 벗어나 이를 수용하는 관점으로 이동을 의미한다. 즉, 자신의 감정에 주의를 기울이고 접근하며 이를 수용할 때 이전에 받아들이지 못했던 경험들과 다시 관계를 맺고 동화와 조절이 이루어지는 것이다. 그러므로 자신을 방어하지 않고 사적 사건들과 경험을 있는 그대로 온전히 수용하는 것은(Hayes, 1994) 심리적 건강에 긍정적인 영향을 미친다(김영근, 김창대, 2015; 임전옥, 장성숙, 2012; Greenberg & Paivio, 2008). 이는 내담자뿐만 아니라 상담자에게도 해당한다. 상담자가 자기 자신에 대해 어떠한 평가나 비난 없이 있는 그대로 수용하게 되면 자기 문제를 이해하게 되고 내담자에게 부정적 영향이 줄어든다. 즉, 상담자의 자기 문제가 줄어들수록 내담자의 관점에서 문제를 이해하고 탐색하는 여유가 생기게 된다(안세지, 2018). 이는 상담자의 전문성 발달이 상담 실무와 연구뿐만 아니라 개인적인 삶의 경험을 통하여 통합적으

로 이루어지는 것과 맥락을 같이한다(황채운 외, 2009). 그러므로 상담자 부정경험의 치유는 부정경험에 대한 수용과 함께 이루어져야 한다.

Linehan(1993)은 경계선 성격장애 환자를 치료할 때 강한 정서에 대한 인내력과 경험의 수용을 강조하였다. 그러면서 자신의 경험이 힘들고 고통스러웠던 충분한 이유를 수용하고 타당화하는 태도를 취하는 것이 중요하다고 하였다(Linehan, 1993; Linehan, Bohus, & Lynch, 2007). Ehring과 Quack(2010)은 성장과정에서 외상이나 부정경험이 있는 사람들의 정서 인식의 명확성이 떨어지고 정서수용이나 조절의 어려움이 있는 이유는 정서에서 오는 고통스러운 경험을 통제하거나 회피하고자 하기 때문이라고 하였다. 즉, 자신의 정서를 지속해서 회피하게 될 경우, 정서 자체에 담겨 있는 적응적인 신호가 무시되며 적응으로 이어지게 될 방향감각을 상실하기 때문에(Greenberg, Paivio, 2008) 그 정서가 의미하는 바를 다르게 해석하게 되고 통제 불능의 상태가 될 가능성이 높다.

문현미(2006)는 수용-전념 치료의 핵심으로 정서수용을 제시하면서 이전의 회피했던 경험을 독려하여 유연한 반응을 촉진하고 수용하는 것은 심리적 건강과 대처능력을 향상한다고 하였다. 이종수(2019)는 정서수용과 자기자비의 관계를 제시하면서 자신이 불완전한 사람임을 인식하고, 상처받은 영역에 대하여 자비로운 마음으로 대할 때 수용을 촉진할 수 있다고 하였다. 즉, 자신의 부정적 정서에 대한 에너지를 내려놓아야 자신이 원하는 삶을 사는 데 앞으로 나아갈 수 있다는 것이다. 그러므로 자기의 정서수용은 행복이나 삶의 만족도 등을 높일 수 있지만, 자기의 정서를 수용하는 능력의 부재는 분노와 우울을 포함한 정신건강 문제와 연관됨을 알 수 있다. 상담자의 정서수용은 개인의 심리적 안녕과 상담자의 성장과도 연결되므로 내담자를 돕기 위한 상담자의 자세이기도 하다. 또한, 상담자 자신의 정서수용은 상담자 발달과정과 극복 경험에 필수적이며(오현수, 한재희, 2009), 대가 치료자의 핵심 특징 중 하나로서 상담자로서의 성숙 요인이다(Skovholt & Jennings, 2005).

이때 자신의 정서를 더 건강하게 수용하는 개념으로 소개되고 있는 것이 ‘자기자비(Self-compassion)’이다. 자기자비는 자기수용과 긍정적 자기 정서와 관련이 높다(김경의 외, 2008). Leary 등(2007)은 불쾌하고 부정적인 사건에 대하여 자기에게 친절하게 대하는 자기자비의 완충작용에 관한 연구 결과를 5가지로 제시하

었다. 첫째, 위계적 선형 모형(HLM)을 활용한 종단연구로 자기자비가 일상생활의 부정적 사건에 대한 정서적 인지적 반응을 조절할 수 있음을 예측하였다. 둘째, 자기자비는 스트레스 사건을 심상화할 때 부정적 자기 기분에 반하여 완충작용을 하였다. 셋째, 자기자비는 자존감이 낮은 참가자들에게 양가적 피드백을 받고 난 후 부정적 정서를 조절하였다. 넷째, 객관적으로 녹화된 행동을 평가할 때 낮은 자기자비를 가진 사람들은 관찰자보다 상대적으로 그들의 행동을 과소평가하였다. 다섯째, 실험적으로 자기자비 관점을 유도한 결과, 부정적인 정서에 압도된 느낌 없이 부정적 사건에서 자신의 역할을 자각하도록 하였다.

박세란(2015)의 연구에서는 자기자비와 자존감의 자기조절과정을 비교하면서 자기자비 수준이 높은 사람은 부끄러운 사건을 상상한 후에도 무능감이나 모욕감을 덜 느꼈지만, 자존감 수준에 따른 정서 반응의 차이는 나타나지 않았다. 또한, 자신의 단점을 기술하게 한 결과 자기자비 처치는 불안에 대한 완충효과를 나타냈지만, 자존감 처치는 효과가 없었다. 이처럼 긍정적 자기평가가 위협받을 때 자존감은 보호 기능이 유효하지 않았지만, 자기자비는 유의한 조절 효과가 나타났다(박세란, 이훈진, 2013).

고은정(2014)의 연구에서는 긍정적 자기개념인 자존감과 자기자비의 공통점 및 차별성을 밝힘으로써, 자존감의 한계를 규명하고 이를 보완할 수 있는 자기자비의 고유성과 우수성을 다음과 같이 보고하였다. 첫째, 자기자비는 자존감과 높은 상관을 보이지만, 자존감과는 독립적으로 심리적 건강 변인임을 설명하고, 자존감이 설명하지 못하는 조망 확대와 부적응 정서들을 낮춘다고 하였다. 둘째, 자기자비는 모든 부정 정서를 낮춰주는 주 효과뿐 아니라, 성취 좌절과 같은 불안정한 상황에서 취약성을 보호해주는 정서조절 역할을 입증하였다. 특히 부정적 생활사건 경험 시 자존감은 부정 정서의 완화나 인지조절에 미흡하여 침착 및 조절 행동에 부적인 영향이 나타났으나, 자기자비는 부정 정서의 완화와 인지조절, 침착 및 조절 행동에 모두 통계적으로 유의하였다. 즉, 자기자비 수준이 높을수록 자신이 강점과 약점을 지닌 존재임을 받아들이고(Leary et al., 2007), 위협적이거나 보호가 요구되는 상황에서도 자기조절을 통하여 정서적 안정감으로 부정 정서를 해소하고 이겨낼 자원을 제공한다는 것이다.

상담 과정에서 상담자의 개인적인 걱정이나 자기 문제의 어려움은 매우 보편

적이지만 중요한 문제이다(Nutt-Williams, Judge, Hill, & Hoffman, 1997). 이때 자기자비 수준이 높은 경우에는 자기 고립, 반추와 달리 자기 성찰로 상황을 객관적으로 조망하게 된다. 이는 자기감정에 함몰되어 자신을 비난하거나 부정적 판단을 하지 않도록 돕는다는 점에서 그 의미가 크다. 즉, 상담자가 자신이 불완전한 사람임을 인식하고 상처받은 영역에 대하여 수용하고 자비심을 가지게 될 때(이종수, 2019), 부정경험 자체에 머무르지 않는다고 자신을 새로운 시각으로 보려는 자세를 가진다. 즉 자신의 부정경험이나 좌절 경험을 새롭게 해석하고 구조화하여, 자신의 전문성 향상을 위한 비전 추구와 함께 전문적인 상담자로서 성장하고 변화하는 자원으로 삼을 수 있다(오현수, 한재희, 2009). 따라서 자기자비는 조력 직군에 있는 사람들의 심리적 안녕감에 영향을 미치며 이타주의, 돌봄, 인간의 진화에서 차지하는 중요성에 대한 인식의 증가와 관련된다(Bowlby, 1969; Gilbert, 2005; Hrdy, 2009). Rein, McCraty와 Atkinson(1995)의 연구에서도 사람들이 자비를 심상화할 때는 면역기능(S-IgA)에 긍정적인 영향을 미치지만, 분노를 심상화할 때에는 면역기능(S-IgA)에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 자비는 면역기능까지 긍정적으로 변화하는 데 영향을 주게 되므로 자비와 관련한 명상이 심리적 안녕감에 영향을 미치고 있다는 연구들과 맥을 같이한다(이성준, 2014; Cozolino, 2007; Gilbert, 2009; Siegel, 2007).

인간중심상담에서는 성장하면서 겪는 현실과 이상 사이의 불일치로 인한 자기모순의 경험이 자기구조를 위협한다고 보았다. 상담자는 내담자가 있는 그대로의 자기(Self)가 될 수 있도록 무조건적 수용, 공감적 이해, 진솔한 태도로 대하게 된다(Rogers, 1957). 이때 내담자가 자기를 그대로 수용할 수 있도록 ‘따뜻한 마음’을 전달하는 것이 상담자의 자비일 것이다. 이러한 따뜻한 마음은 ‘돌봄 양육’으로 나타나는데, 양육은 돌봄의 필요에 대한 자각, 돌봄에 대한 동기, 돌보는 느낌의 표현, 돌봄을 위해 필요한 것에 대한 이해, 그리고 돌봄을 받는 사람들의 피드백에 맞추어 돌볼 수 있는 능력을 포함한다(Melson, Fogel, & Mistry, 1986). 그러므로 상담자의 자기자비는 상담자 자신에 대한 자비에 더하여 내담자를 돌봄의 대상으로 보살피고, 보호하고, 지켜 주고, 가르치며, 안내하고, 감정을 진정시키고, 수용과 소속감을 제공해 주는 목적을 가진 일련의 감정, 사고, 행동이다(Gilbert, 1989). 이러한 돌봄에 필요한 자기자비훈련은 그림 5로 제시하였다.

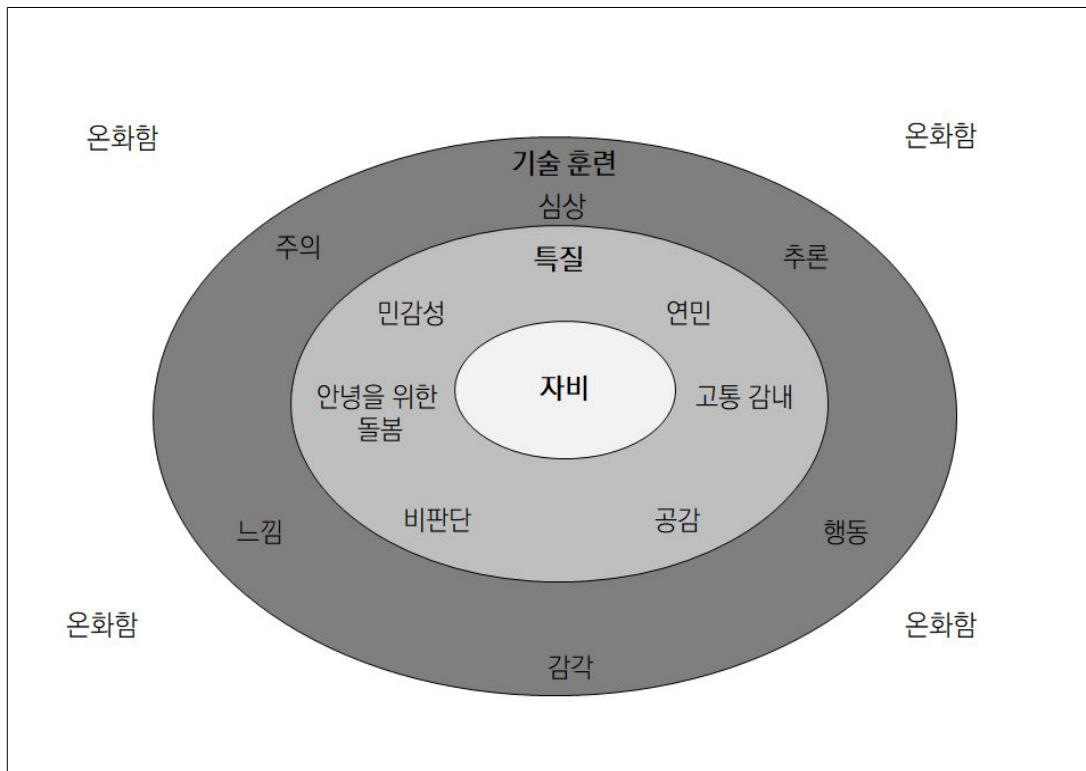


그림2. 다중양식 자기자비훈련(CMT) (Gilbert, 2014: 180)

Neff(2003a)는 자기자비를 자신의 고통에 마음이 움직이고 열려있는 것으로, 고통을 피하거나 단절하지 않으면서 친절함으로 자신의 고통을 경감시키고 치유하려는 소망을 일으키는 것이라 하였다. 즉, 고통을 경험할 때 ‘따뜻한 감정’(Gilbert & Procter, 2006)을 만들어내는 것이며, 이러한 긍정 정서는 부정사건으로부터 겪는 충격을 완화한다(Neff, 2011). 또한, 대체로 고통스러운 감정과 사고를 없애려 할 때 부정 정서가 증폭될 수 있는데(Hayes et al., 1999), 자기자비 수준이 높은 이들은 고통스러운 감정을 피하고 저항하기보다 인간의 경험 일부로 수용하는 경향이 높아서(Neff et al., 2005) 평정심을 유지할 수 있다.

Germer(2009)는 수용과 자기자비를 비교하면서 일반적으로 수용은 개인에게 무엇이 일어났는지 아닌지와 관련이 있지만 자기자비는 일어난 사건에 대해 수용하는 것으로서, 고통받고 있는 우리 자신을 수용하는 것이라고 하였다. 즉, 개인의 경험은 누구나 겪는 보편적인 인간 경험의 하나일 수 있다고 가정하기에 자기방어를 줄일 수 있고, 타인과의 연결감을 증진할 수 있다(Neff & Vonk, 2009).

Neff(2003a, 2003b)에 따르면 자기자비 수준이 높은 사람은 자신의 싫어하는 측면, 자신의 실수나 실패에 대해 더 온정적이고 수용적인 자세를 취하는 경향이 있다고 하였다. 이는 자신의 경험을 있는 그대로 관찰하고 자각하는 마음챙김으로, 자기를 방어하고자 하는 경향을 감소시키고 부정적 결과를 있는 그대로 수용하는 것이다(고은정, 2014; 김경의 외, 2008; 박세란, 이훈진, 2013; Neff, 2003b; Gilbert & Procter, 2006; Neff & Vonk, 2009). 자기자비는 하위변인인 자기친절(self-kindness), 보편적 인간성(common humanity), 마음챙김(mindfulness)의 세 요소가 상호작용할 때 더욱 긍정적인 시너지 효과를 본다(Neff, 2003b). 먼저 자신을 존재하는 그 자체로, 부족하고 결함 있는 한 인간으로 존중하여 실패의 두려움에도 불구하고 여러 상황에서 유능감을 유지한다(Neff et al., 2005). 그리고 고통과 실패를 인간 경험의 맥락에서 인식하기에 상호연대감을 증가시키고, 자신을 보살필 수 있는 정신적 여유 공간을 갖는다(Neff, 2003a, 2003b). 자기자비는 반추 및 사고억제를 낮추고 자기 처벌을 줄이는 등 경험 회피 경향을 줄이므로(이선영, 2010; Neff, 2003a) 고통스러운 경험일지라도 온정적으로 받아들이게 한다. 따라서 고통을 보다 명료하게 인식하고 수용하므로 자신과 환경을 바꾸는 행동을 더욱더 수월하게 하여 개인이 변화하고 성장하는데 강력한 동력으로 작용한다(Neff, 2003a).

단기역동심리치료에서도 내담자의 자기자비 증가는 내담자의 증상, 대인관계 문제, 성격장애, 병리 부분에 효과가 검증되기 시작하였다(Schanche, Stiles, McCullough, Svartberg, & Nielsen, 2011). 특히 심각한 수치심이나 자기 비난을 겪는 사람들은 고통에 대한 마음챙김을 온전하게 배우기 위해 자기자비가 우선되어야 심리적 안녕감을 취할 수 있다고 강조한다(Gilbert, 2014; Neff & Germer, 2017). 상담자가 자비의 태도를 취하면, 내담자의 부정적 경험이나 정서를 있는 그대로 받아들이게 된다. 내담자의 우울함이나 불안과 같은 부정적인 정서를 측은하게 대하면서 상담자의 정서가 성공적인 돌봄 체제로 바뀐다. 이때 두드러지는 변화는 돌봄과 애정, 안정과 같은 정서를 처리하는 기능들이 더욱 활성화되고 애착 시스템과 연결되어 자기자비가 발현된다는 것이다(Gilbert, 2014). 자기자비와 같이 돌보는 마음은 외상과 불가능성 장애뿐만 아니라 복잡한 자극에서 오는 고통을 더 많이 수용하게 된다. 즉, 돌봄 시스템은 정서적 자극에 반응

하고, 다양한 정서 정보를 처리하고 조절하는 영역인 전두엽, 측두엽, 후두엽 영역과 편도체, 선엽, 섬조체 등이 매우 활발해진다는 것이 기능자기공명영상법(functional magnetic resonance imaging; fMRI) 연구로 밝혀지고 있다(Barrett & Fleming, 2011).

김승민(2019)의 연구에서도 왜곡되거나 부적응적인 인지는 수정이나 변화 혹은 억압이 아니라, 마음챙김, 정서적 알아차림, 자기조절, 경청, 자비, 비판단적인 수용 등을 통해서 옥시토신과 관련된 뇌분비계 활동을 활성화하는 정서조절이 필요하다. 이때 자기자비의 긍정적인 자기조절 역할을 한다. 그리고 자기자비의 하위 요소인 자기친절과 보편적 인간성은 상담자의 자기 돌봄 태도와 행동을 촉진하게 된다(Barnett, Baker, Elman, & Schoener, 2007). 이는 상담자가 내담자가 겪고 있는 어려움을 인간이 겪는 보편적 경험이라는 관점에서 인식하므로 내담자의 어려움에 과몰입하지 않고, 친절함과 따뜻함을 내담자에게 전달하기 때문이다. 이때 자기자비는 상담자의 역기능적 완벽주의, 자기 비난, 자기 의심을 낮추는 역할을 하므로(Hannigan, Edwards, & Burnard, 2004) 직업적 스트레스를 낮추고 심리적 안녕감을 도모하게 된다. 그리고 상담자 자신을 상담의 도구로 활용하면서도 자신도 도움이 필요함을 인정하고 상담자 자신의 삶을 관리하게 된다(최해림, 2009; Skovholt, 2003).

상담자들은 전문가 수준이 높아질수록 자기 성찰 과정에서 더 많은 사색을 하게 되고 인간 삶의 본질과 정신 건강 향상에 대해 고민하는 가운데 인격을 성장시킨다(이동식, 2012). 소진선과 이영순(2015)의 연구에 의하면 상담자들은 상담 전문가로서 느끼는 한계와 어려움을 이겨내며 자기 성찰과 전문가적인 삶을 향해 노력해 나가고 있었다. 그러므로 이러한 어려움을 상담전문가로 성숙해가는 보편적인 경험으로 인식할 때, 자신에게 비난하지 않고 친절하게 대하는 자기자비가 더욱 필요하다.

공감은 상담자의 중요한 역량 중의 하나이다. 공감은 상대방의 눈으로 상대방의 마음을 읽는 것이다. 이러한 공감은 내담자를 한 인격체이자 존재로서 판단이나 평가 없이 그대로 바라보는 데서 시작된다. 그러므로 자기자비와 공감은 연속선상에 있다고 할 수 있다. 상담자의 자기자비가 높은 경우 자신의 고통에 대해서도 자기를 비난하지 않고 자기에게 친절하게 대하듯이, 타인인 내담자에게도 그대로

향하게 된다. 자기자비가 상담자의 심리적 소진에서 오는 공감 피로를 감소시키는 매개역할을 하는 것은(김시내, 2014; 이정은, 2016) 상담자의 자기자비가 상담자의 공감 만족을 높이는 것(조운숙, 2018)과 같은 맥락이다. 즉, 자기자비가 상담자 보호요인으로 작용하여 공감 만족을 높일 때 자연스럽게 공감 피로를 극복하게 될 것이다. 그러므로 상담자는 내담자에게 충분한 공감을 경험하여 자신의 상담에 만족스러운 느낌이 들 수 있도록 하는 것이 중요하다(Stamm, Higson-Smith, & Hudnall, 2001). 자기자비훈련은 자연스럽게 자비중심치료로 이어지므로 상담자의 공감 능력에 영향을 미쳐 공감 만족을 높이고 공감 피로를 낮출 것이다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구 대상은 대상자 모집 시점 기준으로 상담을 1년 이상 계속 진행하고 있는 상담자를 대상으로 하였다. 대상자 모집은 2019. 8. 13. ~ 2019. 9. 20.(28일) 기간에 연구자가 가입된 3개의 전국 상담학회와 J 지역 상담학회를 통해 연구 대상 모집을 알리고 눈덩이 표집으로 모집하였다. 참여 의사를 표명한 대상자들에게 연구 참여 동의서, 서약서와 사전 동질성 검사를 위한 정서 표현 갈등 척도 질문지를 동시에 보내어 회신을 받았다. 총 68명을 모집하였으며 실험집단 34명, 비교집단 34명으로 무선 배정하였다. 마지막 회기까지 참여자는 실험집단 31명, 비교집단 29명, 총 60명이다.

2. 연구 설계

본 연구는 상담자가 가상의 부정경험 시나리오에 의해 부정경험을 경험할 때 정서수용과 자기자비훈련을 처치하여 상담자의 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로의 변화를 반복측정으로 시점별, 집단 간 차이 검증과 처치 변인인 정서수용과 자기자비의 변화를 검증하고자 설계를 하였다. 이를 위해 먼저 가상의 부정경험 시나리오를 통해 부정경험을 경험하게 하였다. 다음으로 정서수용과 자기자비훈련을 처치하여 상담자의 정서와 공감을 측정하였다. 이때 실험집단에는 정서수용과 자기자비훈련을 처치하였고 비교집단에는 정서수용만 처치하였다. 이를 3회 반복측정하는 설계모형은 그림 6과 같다.

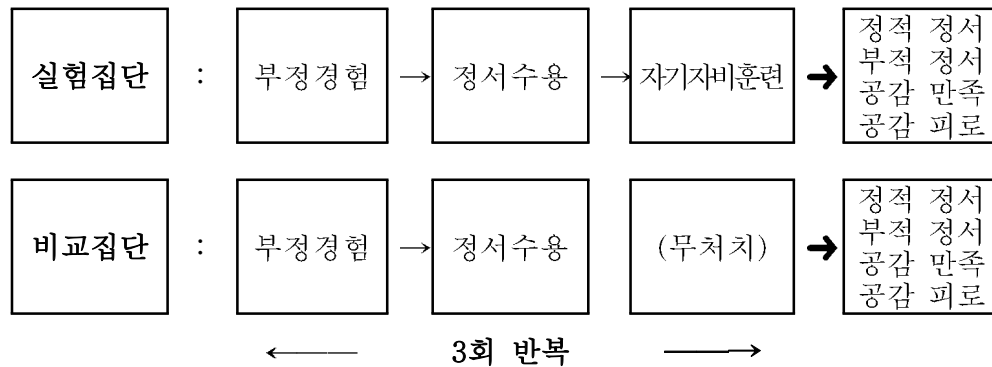


그림 6. 가설적 연구 설계 모형

그림 6의 설계 모형을 기반으로 하여 선행연구를 통해 문헌을 개관 → 시나리오 작성 → 시나리오 검토 및 수정 → 예비 실험 → 연구 참여자 모집 → 연구 참여자 동질성 검사 → 1회기 실험 → 2회기 실험 → 3회기 실험 → 자료 분석 및 결과 해석 단계의 절차로 진행되었다. 연구 절차에 대한 구체적인 내용은 그림 7에 제시하였다.

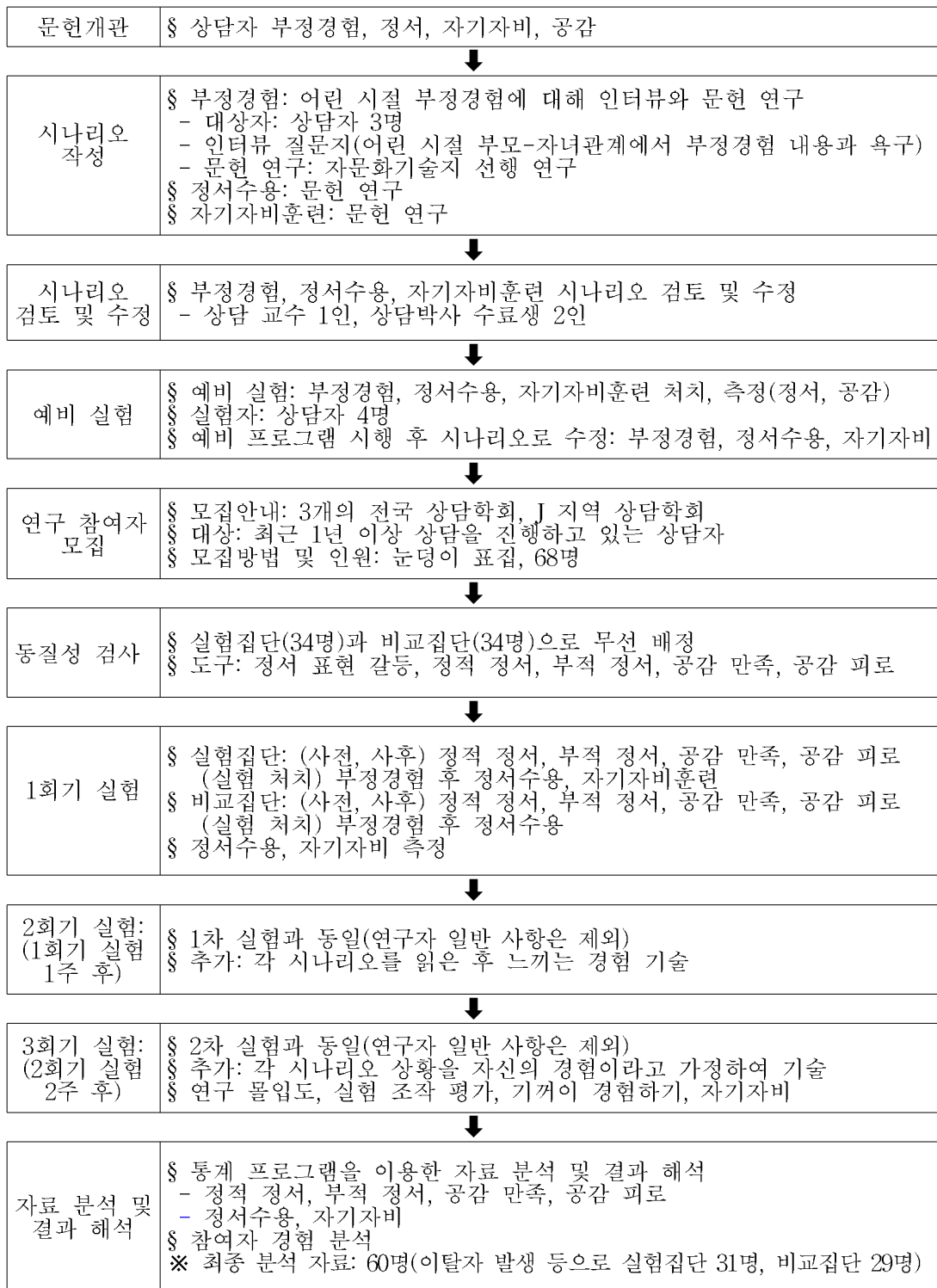


그림 7. 연구 절차

그림 7의 연구 절차에 의해 상담자의 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련을 처치했을 때와 정서수용만 처치했을 때 잠정적 기대효과는 표 1에 제시하였다.

표 1. 정서수용과 자기자비의 반복 처치로 기대되는 효과

처치변인	횟수	잠재적 과정	장기적 효과
정서수용+ 자기자비 (2개 변인)	3회 반복	<ul style="list-style-type: none"> - 핵심감정 경험 수용 - 경험에 담긴 의미와 발견 - 정서수용의 타당성 부여 - 정서 변화 및 자기 사랑 - 인지 재구조화 및 평가 	<ul style="list-style-type: none"> - 정서 인식 및 조절 향상 - 자기 및 타인 사랑과 연민 - 부정경험 수용 의미 재구성 - 정적 정서 증가 - 부적 정서 감소 - 공감 만족 증가 - 공감 피로 감소
정서수용 (1개 변인)	3회 반복	<ul style="list-style-type: none"> - 즉각적인 정서수용 - 경험에 담긴 의미와 발견 - 자기방어 해제 	<ul style="list-style-type: none"> - 정서수용 행동 - 기꺼이 경험하기 - 장기적 정서수용

3. 측정 도구

본 연구에서는 각 변인의 측정 도구는 기존의 측정 도구를 사용하였으며, 각각의 측정 도구는 자기보고식 질문지이며 Likert 척도를 사용하였다. 내적일치도는 Cronbach's α 값을 활용하였다.

가. 한국판 정서 표현 갈등 척도(AEQ-K)

상담자의 정서 표현 갈등 정도를 측정하기 위하여 King과 Emmons(1990)가 개발한 정서 표현 갈등 척도(Ambivalence Over Emotional Expressiveness Questionnaire; AEQ)를 최해연과 민경환(2007)이 한국의 문화적 맥락에 맞게 재구성하여 타당화한 한국판 정서 표현 갈등 척도(AEQ-K)를 사용하였다. AEQ는 원래 총 28문항으로 구성되어 있지만, 요인분석 과정을 통해 최해연과 민경환(2007)은 총 24개의 문항으로 재구성하였다. AEQ-K는 자기-방어적 갈등이 14문

항이고 관계-관여적 갈등이 10문항이다. 이 질문지는 연구 참여 동의서 및 서약서와 함께 배포하여 회수 후 실험집단과 비교집단에 무선배정하여 차이를 검증하였다. AEQ는 “전혀 아니다(1점)에서 매우 그렇다(5점)”로 반응하게 하였다. 응답한 점수가 높을수록 정서 표현 갈등 정도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach α 는 .91이다. 요인별 문항 구성 및 신뢰도 계수는 표 2와 같으며, 구체적인 문항 내용은 부록 3에 제시하였다.

표 2. 정서 표현 갈등 측정 도구의 신뢰도(N=68)

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
정서 표현 갈등	20	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	.91
전체	20		.91

※ Recode문항: 없음

나. 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(PANAS)

상답자의 정적 정서 및 부적 정서를 측정하기 위하여 이현희, 김은정과 이민규(2003)가 타당화한 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)를 사용하였다. PANAS는 Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 짧고 측정하기 쉬운 방식으로 정적 정서와 부적 정서를 측정하기 위해 고안되고 개발된 검사이다. 정적 정서(Positive Affect; PA)의 점수가 높으면 에너지가 높고 집중력이 높은 상태로 즐겁고 열정적임을 의미하고, 낮으면 무기력해지거나 슬퍼지는 상태를 반영한다. 부적 정서(Negative Affect; NA)의 점수가 높으면 불쾌한 정서와 주관적인 심리적 고통을 반영하고, 낮으면 평온하거나 차분한 상태를 의미한다. PANAS는 정적 정서(PA) 10문항과 부적 정서(NA) 10문항으로 구성되었다. PANAS는 “전혀 아니다(1점)에서 매우 그렇다(5점)”로 반응하게 하였다. 응답한 점수가 높을수록 해당 정서 정도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach α 는 정적 정서(PA)는 .78, 부적 정서(NA)는 .77이며 전체는 .88이다. 요인별 문항 구성 및 신뢰도 계수는 표 3과 같으며, 구체적인 문항 내용은 부록 4에 제시하였다.

표 3. 한국판 정적 정서 및 부적 정서 측정 도구의 신뢰도(N=64)

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
정적 정서(PA)	10	1, 4, 5, 8, 9, 12, 14, 17, 18, 19	.78
부적 정서(NA)	10	2, 3, 6, 7, 10, 11, 13, 15, 16, 20	.77
전체	20		.88

※ Recode문항: 없음

다. 상담자 공감 척도(K-ProQOL-5)

상담자 공감을 측정하기 위해서 K-ProQOL-5(K-Professional Quality of Life Scale-5)를 사용하였다. ProQOL은 Figley(1995)가 직무 수행 과정에서 외상에 직·간접적으로 노출될 수 있는 전문가의 간접외상 스트레스와 소진을 측정하기 위해 만든 CFST(Compassion Fatigue Self-Test; 공감 피로)를 시작으로 몇 번에 걸쳐 개정되었다. 이후 CFST에 공감 만족(compassion satisfaction) 요인을 측정하는 문항들을 추가하고 이후 2005년 ProQOL로 바뀌었다. ProQOL은 공감 만족(CS)과 공감 피로(CF)를 동시에 측정 가능하고, 전문적 조력자들의 전반적인 삶의 질을 평가할 수 있다는 장점이 있어 가장 널리 사용되고 있다.

ProQOL-5는 긍정적 영향을 측정하는 공감 만족(compassion satisfaction; CS)과 부정적 영향을 측정하는 공감 피로(compassion fatigue, CF)로 구성되었다. 공감 피로는 하위 척도로 소진(burnout, BO)과 간접외상 스트레스(secondary traumatic stress, STS)의 상위 개념으로 가장 일반적으로 사용되고 있다(Stamm, 2010). K-ProQOL-5 척도는 이자영과 유금란(2010)이 공감 피로 개념을 소개하는 개관 연구에서 국내 상담자들에게 ProQOL을 소개하며 연구와 임상 현장에서 활용도가 높을 것으로 예상하였고, 이후 주혜선, 조윤화와 안현의(2016)가 번안하고 타당화 하였다. 본 연구에서는 K-ProQOL-5을 공감 만족(CS) 10문항과 공감 피로(CF) 20문항으로 K-ProQOL-5는 “전혀 아니다(1점)에서 매우 그렇다(5점)”로 반응하게 하였다. 일부 역문항은 역채점하여 사용하였다. 각 하위변인의

점수가 높을수록 상담자의 공감 지각이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 상담자 공감 척도의 Cronbach α 는 공감 만족 .91, 공감 피로 .81이다. 전체는 .65이다. 요인별 문항 구성 및 신뢰도 계수는 표 4와 같으며, 구체적인 문항 내용은 부록 7에 제시하였다.

표 4. 상담자 공감 측정 도구의 신뢰도(N=64)

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
공감 만족	10	3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30	.91
공감 피로	20	1*, 2, 4*, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15*, 17*, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 29*	.81
전체			.65

※ Recode문항: * 표시

라. 정서수용 척도(AAQ-16)

상담자의 정서수용을 측정하기 위해 ACT 이론에 기초하여 Hayes 등(2004)이 개발한 척도를 문현미(2006)가 번안한 AAQ-16(Acceptance & Action Questionnaire-16)을 사용하였다. 이 척도는 내적 사건을 기꺼이 경험하려는 경향을 측정하는 ‘기꺼이 경험하기’ 요인과 원치 않는 내적 사건에도 불구하고 행동을 수행하는 능력을 측정하는 ‘행동’요인으로 구성되었다. 치료 과정에 내담자의 민감한 내용을 측정할 수 있다는 장점이 있다. 본 연구에서는 정서수용 시나리오에 대해 포괄적인 측정이 필요하므로 ‘기꺼이 경험하기’와 ‘행동’요인을 통합하여 사용하였다. AAQ-16은 “결코 그렇지 않다(1점)에서 항상 그렇다(7점)”로 반응하게 되어 있다. 그러나 예비 실험 후 연구 참여자의 혼란을 예방하기 위해 모든 척도를 동일한 척도로 사용하는 것이 바람직하다는 의견을 반영하여 김채순(2012)이 5점 척도로 변경한 것을 사용하였다. AAQ-16은 “전혀 아니다(1점)에서 매우 그렇다(5점)”로 반응하게 하였다. 일부 역문항은 역채점하여 사용하였다. 응답한 점수가 높을수록 정서수용 행동과 태도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach α 는 .82이다. 요인별 문항 구성 및 신뢰도 계수는 표 5와 같으며, 구체적인 문항 내용은 부록 5에 제시하였다.

표 5. 정서수용 측정 도구의 신뢰도(N=64)

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
정서수용	16	1, 2*, 3*, 4, 5, 6*, 7, 8*, 9*, 10, 11*, 12, 13, 14*, 15*, 16	.82
전체	16		.82

※ Recode문항: * 표시

마. 자기자비 척도(SCS)

상답자의 자기자비를 측정하기 위해서 Neff(2003a, 2003b)가 개발하고 김경의 등(2008)이 한국인을 대상으로 타당화한 자기자비 척도(Self-Compassion Scale: SCS)를 사용하였다. SCS는 “전혀 아니다(1점)에서 매우 그렇다(5점)”로 반응하게 하였다. 자기친절(5문항), 자기비난(5문항), 보편적 인간성(4문항), 고립(4문항), 마음챙김(4문항), 과동일시(4문항) 총 26문항으로 구성되었다. 일부 역문항(자기비난, 자기고립, 과동일시)은 역채점하여 사용하였다. 응답한 점수가 높을수록 자기자비의 하위 점수가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 자기자비 척도를 하나로 통합하여 사용하였으며, Cronbach α 는 .88이다. 요인별 문항 구성 및 신뢰도 계수는 표 6과 같으며, 구체적인 문항 내용은 부록 6에 제시하였다.

표 6. 자기자비 측정 도구의 신뢰도(N=64)

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
자기친절과 자기비난	10	1*, 5, 8*, 11*, 12, 16*, 19, 21*, 23, 26	.80
보편적 인간성과 자기고립	8	3, 4*, 7, 10, 13*, 15, 18*, 25*	.69
마음챙김과 과동일시	8	2*, 6*, 9, 14, 17, 20*, 22, 24*	.66
전체	26		.88

※ Recode문항: * 표시

4. 설계 내용 및 방법

가. 설계 및 절차

상담 과정 중에 발생한 사건들이 성과에 영향을 미쳤는지를 분석하는 것은 현대 상담심리학의 연구 주제이다(김계현, 2000). 최근의 상담 연구는 측정 도구가 다양화되고 상담 성과 측정이 상담자, 내담자, 보호자 등의 관점에 따라 다르게 밝혀지면서 더 세밀한 연구 방법으로 검증되고 있다. 즉, 프로그램 평가에서도 1회 평가보다는 2회 이상의 평가, 추후 평가까지 이루어지고 있고 실제 참여자의 경험을 생생하게 기술하는 연구들이 증가하고 있다(안세지, 2018; 이은상, 2018).

본 연구 설계는 측정 횟수의 변화를 적용하여 장기적 관점의 성과에 초점을 두었다. 즉, 1회 측정 시점과 이후 시점 간 일정한 간격을 두고 처치하여 변인의 반복측정 시점별 평균 변화의 차이를 검증하였다. 집단 간 차이 검증은 실험집단과 비교집단에 일부 처치 변인을 달리하는 건설 전략 설계를 하였다. 건설 전략이란 Kivlighan, Jauquet, Hardie, Francis와 Hershberger(1993)가 검증한 연구로서 Yalom의 집단치료에서 기본 처치에 목표설정 처치를 추가하여 치료 효과의 차이를 검증하는 데서 시작되었다. Yalom의 집단치료는 이미 그 효과가 검증되었다. 여기에 추가 처치를 함으로써 새로운 효과가 나타나는지를 알아보는 것이 목적이다. 표준처치에 더해서 다른 처치를 추가했을 때 어떤 효과가 생기는지를 측정하기 때문에 ‘건설 전략’이라고 명명하였다. Kivlighan 등(1993)은 세 집단으로 나누어 처치 결과를 비교하였다. 하나의 집단에는 표준처치만을 처치하는 집단, 다른 집단에는 표준처치에 이어 목표설정 연습을 처치하는 집단, 또 다른 집단에는 표준처치에 이어 안정화 면담을 처치하는 집단으로 나누어 집단 간 차이를 검증하였다.

또한, 불안장애의 치료를 위한 설계인 경우, 비교집단에는 심리치료의 효과로서 인지 재구조화만 처치하고 실험집단에는 인지 재구조화를 처치한 후에 행동치료인 이완훈련을 추가로 처치하여 집단 간 성과 차이를 검증한다. 2개의 변인을 처치한 집단이 1개의 변인만 처치한 집단보다 더 긍정적인 성과가 검증될 가능성이 높기 때문이다. 그러므로 건설 전략 설계는 어떤 처치 변인이 영향력이 더 큰지 그 차이를 비교 검증이 가능하다. 이러한 건설 전략은 처치요소 분할 전략과는

유사하지만 다르다. 처치요소 분할 전략은 한 세트의 처치 내의 어떤 요소가 주로 효과를 일으키는지를 분석하는 것이다. 건설 전략 연구 방법은 방법론적으로 더 정교한 연구 방법이다(김계현, 2000). 그 이유는 다음과 같다. 첫째, 종속 변인 측정을 위해 2개 이상의 도구를 사용하기 때문에 인과관계에 대한 타당성이 높다. 둘째, 추가된 처치가 제대로 수행되었는지를 확인하기 위한 조작 확인(manipulation check)이 가능하다. 셋째, 참여자가 단독으로만 처치해도 추가 처치의 효과가 발생하는지를 확인할 수 있다.

본 연구에서는 건설 전략 방법으로 가상의 부정경험 시나리오를 제시한 후 비교집단에는 1개의 변인인 정서수용만 처치하고 실험집단에는 2개의 변인인 정서수용과 자기자비훈련을 반복 처치한 후 측정 시점과 집단 간 차이를 검증하였다. 건설전략과 유사한 처치요소 분할 설계로 진행한 정하린과 김계현(2017)의 연구에서는 과거 고통스러운 경험을 떠올리게 한 후 수용의 준비단계인 통제 파헤치기와 본 단계인 기꺼이 경험하기로 분리하였다. 실험집단에는 통제 파헤치기와 기꺼이 경험하기를 처치하고 통제집단에는 준비단계인 통제 파헤치기 없이 바로 본 단계인 기꺼이 경험하기를 처치하여 준비단계의 실시 여부에 따라 사후 수용과 정서의 효과에 집단 간 차이가 있음을 검증하였다.

그리고 각 처치 변인을 시나리오화하여 모의상담 연구(analogue study) 방법을 적용하였다. 모의상담 연구란 연구목적을 달성하기 위해 실제 상담 상황과 유사하게 다양한 조건들을 조작한 실험 상황을 설정하고 수행하는 상담 연구이다(Heppner, Kivlighan, & Wampold, 1999; Heppner, Wampold, & Kivlighan, 2008). 연구의 장점은 실험 처치의 효과에 영향을 미치는 외생변수를 통제하기 때문에 현장연구보다 내적타당도가 높다(고홍월 외, 2013). Greenberg와 Paivio(2008)는 상담의 실제에서 무엇보다 내담자의 살아 있는 경험이 나오는데, 생생한 경험을 위해서는 모의실험을 통해 어떤 특정 경험과 연관된 다양한 측면들에 자동으로 주의를 기울이게 하는 방법을 활용할 수 있다고 하였다. 즉, 더 살아 있는 정서 경험을 위해 공감적 반영이나 기타 능동적인 개입 방법, 간접적인 방법, 구조화된 시험 등을 활용하는 것이다(Greenberg et al., 1993). 연구 방법에는 상담 장면을 녹화한 영상자료나 녹음한 음성자료, 가상의 시나리오를 제시하는 방법, 실제 상담자를 연습시켜 실험하는 방법, 역할 교대를 이용하는 방법 등이 있다. 이때 특정

변인을 조작하여 훈련받은 상담자가 진행하는 방법까지도 모의상담에 포함된다(김영석, 1993). 모의상담 연구는 상담의 과정을 보다 과학적으로 분석하고 상담 요인들의 인과관계를 밝히는데 쉬우며(김한별, 2019), 적용 대상도 다양화할 수 있다. 반면에 모의상담 연구에서는 참여자가 가상의 시나리오에 얼마나 이입하고, 몰입하였는가가 주요한 요인으로 작용할 수 있다(김계현, 2002).

이화실(2017)의 연구에서는 실제 이성 경험이 있는 대학생을 대상으로 상담의 특정 요소만을 시나리오화하여 이성 관계에서 경험한 분노를 회상하게 하였다. 그리고 회상 이후 생겨난 반응에 대한 자각을 촉진하고 표현하게 하는 처치요소 분할 설계를 하였다. 즉, 정서 이면의 욕구를 확인하기 위하여 정서를 세부적으로 검증하는 모의상담 방법을 적용하였다.

본 연구는 연구 처치 방법에서 타 연구 방법과 비교하여 타당성을 확보하고자 하였다. 김동일, 김형수, 최한나와 이순옥(2006)의 연구에서는 다양한 학습전략 프로그램의 처치 비교를 하면서 설계 방법을 면대면 학습전략, 웹 기반 학습전략, 면대면 학습과 웹을 혼합한 학습전략인 3개의 학습 측정전략으로 각각 7회기 학습기술 프로그램을 실시하였다. 연구 결과 처치집단 모두 프로그램 효과가 있었으며, 처치집단 간에는 유의한 차이가 없었다. 이러한 연구 방법과 결과에 비추어 볼 때 상담자를 대상으로 한 온라인(메일) 참여 실험 연구도 면대면 연구와 유의한 차이가 없을 것이라는 타당성을 확보하였다.

본 연구에서는 1회 프로그램이나 일정한 회기의 프로그램 처치 후 실험집단과 통제집단을 비교하는 사전, 사후 측정 프로그램과는 달리 실험적 상담 연구에 초점을 맞추었다. 집단별로 동일한 시점에서 반복 처치와 측정을 함으로써 측정 시점별 변화의 차이뿐만 아니라 집단 간 차이를 세부적으로 검증하였다.

정동빈과 박덕영(2007)은 반복측정설계가 피실험자 간의 차이에서 오는 영향을 제거하여 반응에서 설명할 수 없는 변동을 줄일 수 있어 오차 요소가 줄어들고 검증력이 높아지는 장점이 있다고 하였다. 즉, 피실험자에게 동일한 개수의 관측 값을 얻을 수 있을 뿐 아니라 피실험자의 차이에 따른 오차까지 줄이게 된다. 그러므로 시간의 흐름에 따라 피실험자들의 변화를 측정하는 연구에 유용하다.

본 연구의 집단별 처치 변인과 반복측정에 의한 처치 설계는 그림 8과 그림 9에 제시하였다.

구 분	가상의 부정경험 시나리오	정서수용	자기자비훈련
실험집단	○	○	○
비교집단	○	○	×

그림 8. 연구 집단 별 처치 변인

실험집단	O ₁	X ₁	O ₂	X ₃	O ₅	X ₅	O ₇
비교집단	O ₃	X ₂	O ₄	X ₄	O ₆	X ₆	O ₈

O₁, O₃: 정적 정서, 부적 정서, 공감 능력, 공감 피로 사전검사

O₂, O₄: 1회기 처치 후 정적 정서, 부적 정서, 공감 능력, 공감 피로 사후검사

O₅, O₆: 2회기 처치 후 정적 정서, 부적 정서, 공감 능력, 공감 피로 사후검사
(1회기 처치 후 1주일 후)

O₇, O₈: 3회기 처치 후 정적 정서, 부적 정서, 공감 능력, 공감 피로 사후검사
(2회기 처치 후 2주일 후)

X₁: 정서수용, 자기자비훈련 처치

X₂: 정서수용 처치

X₃: 정서수용, 자기자비훈련 처치

X₄: 정서수용 처치

X₅: 정서수용, 자기자비훈련 처치

X₆: 정서수용 처치

그림 9. 연구 집단 별 처치 설계

먼저 가상의 부정경험 시나리오를 제시하였다. 이는 연구 참여자마다 어린 시절 부정경험이 다르므로 모의상담 연구의 장점을 활용하였다. 연구 참여자들에게 동일한 상황을 설정할 수 있도록 부정경험, 정서수용, 자기자비훈련 시나리오를 제시하여 각각 처치하였다. 연구 과정은 상용사이트에서 구조화하여 온라인(메일) 참여 실험 연구를 하였다. 이는 참여자가 전국에 분포하여 참여가 쉽고, 실험 집단과 비교집단을 동일한 시간대에 처치하고 측정할 수 있다.

나. 연구 윤리

연구 참여자 모집 안내문으로 자발적 참여자를 모집한 후, 참여 동의서 및 서

약서, 사전 동질성 검사를 위한 설문지를 받았다. 연구 참여 동의서는 연구 참여 도중에 그만두어도 어떠한 불이익이 없음을 문구에 포함하였고 서면과 메일, 모바일로 받았다. 그리고 연구 참여 과정이나 참여 이후에 심리적으로 힘든 참여자가 있을 것으로 사료되어 참여자 모집 시 가상의 부정경험 시나리오에 의해 어려움이 있을 시 1시간의 상담 지원을 하겠다는 내용도 함께 안내하였다.

이후 3회까지 연구를 마치고 2일 후에 '일련의 과정의 연구 참여에 감사드립니다. 이번 연구 참여로 불편하신 분은 1시간의 상담을 상담센터에 의뢰하여 지원하겠습니다. 2019년 10월 20일까지 전화 메시지로 신청받습니다. 비용은 연구자가 부담합니다. 수고하셨습니다.'라는 메시지를 보내어 연구 참여자의 사후 관리와 연구자의 윤리를 지키고자 노력하였다. 연구 참여자 모집과 연구 참여자용 설명서 및 동의서는 부록 1과 부록 2에 제시하였다.

다. 연구 시나리오

1) 가상의 부정경험 시나리오

본 연구에서는 실제 상담 장면이 아니라 가상의 부정경험에 의해 수행하는 연구이므로 피실험자들에게 부정적인 영향을 미칠 수 있는 상황을 설정할 필요가 있다(고유립, 김창대, 2015). 그러므로 시나리오 내용은 부모-자녀 및 가족 관계에서 발생한 부정경험이 성인기에도 이어질 수 있는 내용을 제시하였다.

가상의 부정경험 시나리오를 작성하기 위해 현장에서 상담하는 상담자 3명과 어린 시절 부정경험에 대한 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰 내용은 어린 시절 부모-자녀 관계에서 힘들었던 내용과 그때 연결된 감정, 부모에게 원했던 것들을 기술하도록 하였다. 인터뷰 결과와 가정폭력과 같은 부정경험에 대해 기술한 자문화기술지(정명희, 김명찬, 2018; 한지예, 김명찬, 2017)의 내용 일부를 인용하여 가상의 부정경험 시나리오를 작성하였다.

부정경험에 대한 질문자 인적사항은 표 7에 제시하였다. 인터뷰 질문과 주요 답변 내용은 표 8에 제시하였다.

표 7. 부정경험에 대한 인터뷰 응답자 인적 사항

성명	연령	학력(전공)	상담 경력	비고
★★★	40대	박사 수료(상담심리)	12년	프리랜서 상담사
▲▲▲	50대	석사(상담심리)	11년	상담전문교사
●●●	60대	석사(상담심리)	15년	프리랜서 상담사 심리상담센터 운영

표 8. 부정경험에 대한 인터뷰 질문과 주요 답변 내용

□ 부정경험에 대한 인터뷰 질문과 답변

○ 선생님은 어린 시절 성장하면서 부모님이나 주 양육자와의 관계에서 많은 경험이 있을 것입니다. 이때 경험 중 좋은 경험도 있지만 좋지 않은 경험이 선생님의 삶과 상담자라는 직업에 영향을 미칠 수 있습니다. 특히 여러 경험 중 냉대, 무관심, 학대, 방임과 같은 부정경험이나 이와 유사한 경험이 있으시면 떠올려보시고 다음 질문에 자세하게 답해주시면 고맙겠습니다.

질문1. 그때 부모님과 무슨 일이 일어났습니까? (가급적 6하 원칙으로 자세하게 기재하여 주시면 고맙겠습니다.)

- 답변(★★★) 어머니가 일하러 나가는데 내가 어머니에게 매달리는 행동으로 어머니도 놀랐던 일, 저녁 늦게까지 어머니를 기다리며 울다가 잠들었던 일.
- 답변(●●●) 초등학교 때 어머니가 나에게 가족 관계의 일을 말해 주지 않고 계모와 사는 아버지에게 일방적으로 보내져서 어머니와 헤어져 사는 동안 부모님을 이해하기 힘들고 너무 외로웠음. 가족에게 이해받지 못함.
- 답변(▲▲▲) 어머니의 쌀쌀한 행동에 배신감을 느낌.

질문2. 그 때 선생님께서 느꼈던 감정은 어떠하셨습니까?

- 답변(★★★) 공포감, 두려움.
- 답변(▲▲▲) 배신감, 배척감.
- 답변(●●●) 미움, 외로움, 소외감.

질문3. 그 상황에서 선생님이 부모님에게 다른 것을 원했다면 어떤 것이 있습니까?

- 답변(★★★) 자식의 엄마를 그리워한다는 것을 인정받고 싶었음.
- 답변(▲▲▲) 공포감에 대해 엄마가 충분한 위로를 해 주었으면 함.

질문4. 원가족의 부모-자녀관계에서 자녀로서 선생님이 원하지 않은 부모님의 모습은 어떤 것이 있습니까?

- 답변(★★★) 자녀의 고통을 이해하거나 공감하지 못하는 부모의 태도.

□ 부정경험에 대한 인터뷰 질문과 답변

- 답변(●●●) 강한 통제와 지시를 하는 부모.
 - 답변(▲▲▲) 해결하기 어려운 상황을 자녀들에게만 맡기는 부모의 모습이 계속 남음.
- 질문5. 선생님이 이상적인 부모라고 여기는 부분이 있다면 기재하여 주십시오.
- 답변(▲▲▲) 적절한 규율로 자녀를 관리하는 부모.
 - 답변(●●●) 따뜻함, 자녀가 자신감을 가질 기회를 제공하는 부모.
 - 답변(★★★) 실패해도 비난하지 않고 격려해주는 자애로운 부모.
-

부정경험 시나리오를 작성하기 위해 선행연구에서 참고한 내용은 아래와 같으며 본 연구 시나리오의 내용에 포함하였다.

▷ 작고 초라한 ‘나’

아빠: 회야(엄마를 부를 때 호칭)! 당장 주산학원 보내라!

엄마: 왜요?

아빠: 이걸 점수라고 받아오나! 내일부터 당장 보내라!

(1983년 초등 1학년 때를 회상한 자료)

초등 1학년 때 처음으로 친 산수(수학)시험점수를 보고 아버지는 곧바로 화를 내셨다. 주산학원을 당장 가야 할 만큼 형편없는 점수인지 잘 모르지만 8살의 어린 나는 아버지가 시키는 대로 할 수밖에 없었다. 왕복 1시간이 넘는 거리를 혼자서 다니면서 내가 무엇 때문에 먼 거리를 혼자서 다녀야 하는지 몰랐다. 가뜩이나 그 누구도 대적할 수 없었던 아버지 때문에 작고 초라했던 나였는데 학원 다니기 싫다고 말하지 못하고, 억지로 다니면서 점점 자신감은 사라지고 오히려 위축되어 갔다. 아버지를 만족시킬 수 없는 형편없는 아이였다.

▷ 폭력에 짓눌린 ‘나’

아빠: 야, ○○년아! 지금 뭐라 그랬어? 어!! 지금 죽고 싶어 환장했나?

어디서 말 대꾸를 하노. 니가 집구석에서 하는 게 뭐가 있노?

니가 그러니까 내가 밖에서 하는 일이 이모양이지.

(1986년 초 4학년 때를 회상한 자료)

<정명희, 김명찬, 2018에서 발췌>

엄마가 맞는 소리를 들을 때마다 그 소리가 채찍이 되어 내 몸 구석구석을 때리고 후비고 아주 뜨겁고 날카롭게 몸을 핏고 갔다. 이 영화 같은 현실 속에서 도망갈 수 없다는 것을 말해주듯 나의 몸은 그저 싸늘하게 굳어버려 숨조차 쉬기도 힘들었다. 아무것도 할 수 없다는 무력감은 그저 눈물을 만들 뿐이었다. (중략) 나는 아프다고 말할 수 없는 내가 불쌍했다. 이를 악물고 살아가려는 내 모습이 안타까우면서 애처로웠다. 그 상황에 대한 분노감정보다 나를 토닥여 주지 못했던 아쉬움과 스스로를 질책했던 시간들에 대한 슬픔이 올라왔다.

(회상 기록 자료 2016년 10월 15일)

<한지예, 김명찬, 2017에서 발췌>

가상의 부정경험 시나리오를 작성한 후 상담 교수 1명과 상담 박사 수료생 2명이 시나리오를 검토, 수정하여 타당성을 확보하였다. 가상의 부정경험 시나리오의 표 9에 제시하였다.

표 9. 가상의 부정경험 시나리오

□ 가정폭력으로 인한 가상의 부정경험 시나리오

◇ 최초의 기억들

<5세쯤으로 기억하고 있다. 동네 사거리에서 영화의 한 장면처럼 울며불며 나도 데려가 달라고 엄마의 바짓가랑이를 놓지 않았다. 그러나 끝내 엄마는 나를 두고 횡단보도를 건넜다. 떨어져 가는 엄마의 뒷모습에 눈물이 맺혀 보이지 않을 때까지 쳐다보다 뒤돌아서서 집으로 왔다. 이렇게 내가 기억하는 최초의 기억은 엄마가 나를 떠나가는 장면이다. 그 후로 나는 참 많이 울기도 하고 오빠에게 엄마 보고 싶다고 얼마나 많이 즐랐는지 오빠는 나를 데리고 엄마를 만나러 가는 길을 찾아 나섰다. 그리고 내가 그토록 보고 싶은 엄마였지만 내가 기대했던 엄마가 아니었다. 막상 만나고 나니 밋고 배신감이 올라왔다. 이후 엄마와의 반복되는 만남과 이별로 인해 나는 점점 얼굴에 표정이 없는 아이가 되어가고 있었다. 그리고 집으로 온 엄마는 점점 술주사가 더해지는 폭력적인 아빠에게 속수무책이었다. 매번 되풀이 되는 상황에 나도 무감각해지고 있었다. 뭐가 우울한 지도 모른 채 우울한 아이가 되어 있었다.>

□ 가정폭력으로 인한 가상의 부정경험 시나리오

◇ 초등학교 때 기억

아빠: 이랄라꼬 내가 이 미친 짓을 하고 있나!! 이리 나와!!!

아이: (침묵, 내가 정말 바보인가 봐).

아빠: 당장 주산학원 그만 뒤라. 이걸 점수라고 받아오나!

엄마: 앞으로 잘 할 겁니다.

아빠: 야. 이년아! 지금 뭐라 그랬어? 어!! 지금 죽고 싶어 환장했나? 어디서 말대꾸 하
노, 니가 집구석에서 하는 게 뭐가 있노? 니가 그러니까 ○○도 이모양이지.

<또 아빠는 고성과 함께 엄마에게 육과 신체적인 힘을 가했다. 나와 오빠는
돌덩어리가 된 것처럼 그 자리에 얼어붙었다. 이때 나는 내가 산수(수학) 점수
를 조금만 더 받았어도 아빠가 이 정도까지는 아니었을 것인데, 또 자기비난
과 함께 모든 게 내 책임인 것 같았다. 아빠의 고성과 온 신체로 휘두르는 몸
짓은 무서운 칼날처럼 나에게 박히면서 외상으로 각인되어졌다. 그리고 활화
산처럼 분노의 화염에 휩싸인 것 마냥 아빠는 가족들을 초토화시켰다.>

아빠: 대답 안 하나? 하나, 둘, 셋! 회초리 가져와야겠다.

아이: 아니야.

아빠: 너도 엄마 닮아서 그러나. 아빠가 점점 목소리가 올라가면 화가 난다고 했지,
그러면 회초리 가져온다 했나. 안 했나?

아이: 했어.

아빠: 눈치껏, 아빠가 회초리 가져오기 전에 말 잘 들어야지.

언제 괴수가 될지 모르는 아빠한테 나는 맞을지도 몰랐다. 나에게 아빠의 존
재는 언제 화를 낼지, 어떤 반응을 할지 예측할 수 없는 두려운 존재이다. 아
빠는 아빠 생각에 조금이라도 어긋나는 상황이면 불같이 화를 내어 나를 움짱
달짝 못 하게 만들었다. 그리고 이로 인한 화풀이는 엄마, 나, 오빠에게까지
이어졌다. 아빠가 아무런 말을 하지 않아도, 단지 옆에만 와도 나의 뇌는 위협
적인 순간으로 인식하고 얼어붙기, 헤리, 도망가기 방식을 취하고 있었다.>

2) 정서수용 시나리오

정서수용 시나리오는 가상의 부정경험에 대해 심리적으로 정서를 수용하도록 한 시나리오로, 선행 연구를 검토하여 작성하였다. 시나리오를 작성한 후 상담 교수 1명과 상담 박사 수료생 2명이 시나리오를 검토, 수정하여 타당성을 확보하였다. 정서수용 시나리오는 표 10에 제시하였다.

표 10. 정서수용 시나리오

□ 정서수용 시나리오

< 부정경험의 수용 >

앞서 부정경험 시나리오에서 경험한 기억들은 당신이 떠올리고 싶지 않을 수도 있습니다. 그러나 이러한 경험들이 지금-현재 당신에게 느껴지는 감정이나, 신체 감각에 대하여 있는 그대로 바라보고 느껴지도록 하십시오. 의도적으로 줄이려고 하거나 차단하려고 애쓰지도 마십시오. 그냥 있는 그대로 바라보고 느끼면서 당신의 마음속에서 있을 수 있도록 그 감정에 머물러 있어 보십시오. 지금까지 회피했던 경험들도 의식의 장으로 떠오르게 되고 소중한 가치 있는 것들로 여겨지게 될 것입니다. 매 순간의 경험들이 이해되고 수용하도록 노력하십시오. 이 경험 자체가 당신에게는 매우 소중한 가치 있게 하십시오.

그러면서 이런 경험에 대해서 주의 깊게 살피면서 자신의 욕구가 무엇인지를 알아 채십시오. 그것은 기꺼이 그 상황을 수용하는 것입니다. 부정경험에 대한 정서수용은 지금-여기에서 경험을 비판단적이고 적극적으로 껴안는 것이며, 생각, 감정, 신체적 감각에 방어 없이 직접적으로 '노출'하는 것을 포함합니다. 즉, 개인적 경험들에 접촉하고 이를 있는 그대로 경험하는 것입니다. 이것은 경험에 대한 '내용'을 바꾸려 하는 것이 아니라 그 경험에 대해 심리적 경험의 '기능'을 확대하여 수용하는 것입니다.

수용 자체가 고통스러울 수 있으나 고통은 경험을 회피하려는 순간에 존재하는 것입니다. 기꺼이 경험하여 수용할 때는 고통이 있다고 할 수 없는 것입니다. 그러므로 고통의 경험은 바꿀 수는 없지만, 그 고통을 대하는 우리의 태도는 바꿀 수 있습니다. 1~2분 동안 편안한 마음으로 고통에 대한 수용적인 태도를 가지십시오.

3) 자기자비훈련 시나리오

자기자비훈련 시나리오는 자기자비 증진을 위한 것으로, 상담자가 자신에 대한 자비뿐만 아니라 상담 과정에 내담자에게 자비를 베풀 수 있도록 작성하였다. 시나리오를 작성한 후 상담 교수 1명과 상담 박사 수료생 2명이 시나리오를 검토, 수정하여 타당성을 확보하였다. 자기자비훈련 시나리오는 표 11에 제시하였다.

표 11. 자기자비훈련 시나리오

□ 자기자비훈련 시나리오

< 상담자의 자기자비 >

상담자는 자비로운 내적 자기를 개발할 필요가 있습니다. 상담자의 자비는 상담자뿐만 아니라 내담자에게도 전달되어 상담의 성과를 높인다고 밝혀지고 있습니다. 상담자는 타인을 돌보는 직업 특성상 상담자 자신의 돌봄도 중요하기 때문에 상담자에게 자비로운 마음훈련이 필요한 것입니다.

자비는 자신으로부터 흘러 타인에게 흘러 들어갑니다. 그리고 그 자비가 다시 자신 안으로 흘러오게 됩니다. 그러므로 자비로운 느낌, 생각, 자비로움 경험을 증진하는 것이 중요합니다. 자기자비 증진은 자기자비훈련으로 가능합니다.

< 자기자비훈련 >

1. 먼저 자신이 ‘존경하는 사람, 존경할만한 사람, 고마운 사람, 평화로운 사람’을 떠올립니다. 그분은 따뜻한 미소로 당신을 너그럽게 바라보면서 잘 살아왔다고 격려하고 있습니다. 당신은 그동안 모든 짐을 내려놓습니다. 그분이 존재로 인해 당신에게 일어나는 평안함을 바라봅니다. 그리고 그분에게 하고 싶은 말을 충분히 합니다. (1분~2분), 그동안 도와주셔서 감사합니다.
 2. 자신에게 자비의 마음을 보냅니다. 내가 고통에서 벗어나길 바랍니다. 내가 집착에서 벗어나길 바랍니다. 내가 분노에서 벗어나길 바랍니다. (2회 반복) 그리고 자신을 따뜻하게 위로합니다.
 3. 타인에게도 따뜻한 미소로 자비의 말을 반복합니다. 당신의 고통과 슬픔에서 벗어나길 바랍니다. 당신의 하시는 일이 모두 잘 이루어지길 바랍니다. 당신의 건강하고 행복하길 바랍니다.(2회 반복)
-

□ 자기자비훈련 시나리오

< 상담 활동에서 상담자의 자기자비훈련 >

- ◇ 다음은 여러분의 상담 활동에서 오는 어려움을 조절하고 스스로 성장하게 될 자기자비훈련입니다. 이해하고 반복적으로 연습함으로써 자기자비를 높일 수 있습니다.
 - 상담자는 대부분 복잡한 고통과 비극을 다루기 때문에 어떤 내담자들을 치료하는 것은 어려울 수 있으므로, 이는 이해할 만하다.
 - 나는 상담자라는 나의 직업을 통해 좋은 결과를 얻은 내담자들을 기억할 수 있다.
 - 나는 상담자로서 불안과 걱정을 안내하는 법을 배우는 것이 나에게 중요하다.
 - 나는 상담자로서 어려움에 처해 있을 때 수퍼비전이나 충고, 도움을 얻기 위해 다른 사람을 찾는 것이 중요하기 때문에 도움받는 것을 허용할 것이다.
 - 상담자로서 나의 문제를 해결하지 못하는 것에 대해 수치심에 빠지지 않고, 자기비난을 하지 않을 것이다.
 - 자기비난은 무의식 속에서 어린 시절 주 양육자와의 관계에서 분노 처리의 한 방법이었던 것을 알아차리고 자기비난을 멈추는 것이 중요하다.
 - 상담자는 자기 비난이나 반추를 하기 보다는 자신에게 따뜻함과 안정감을 주는 자기자비훈련으로 자연스럽게 연민과 공감능력을 높일 수 있다.
 - 그러므로 상담자의 자기자비훈련은 자신과 내담자를 보호할 수 있다.
-

라. 예비 실험

연구 설계의 타당성 확보를 위해 상담자 4명(박사수료 3명, 석사 1명)을 대상으로 예비실험을 하였다. 그 결과 첫째, 질문지 척도를 동일한 기준으로 하는 것이 참여자에게 혼란을 줄일 수 있다고 하여 정서수용 척도(AAQ-16)는 7점 척도를 5점 척도로 재구성하여 반영하였다. 둘째, 상담자의 부정경험 시나리오, 정서수용 시나리오, 자기자비훈련 시나리오에 대한 이미지 파일을 선명하게 수정하였다. 셋째, 상담자의 일반사항 중 상담 사례 수 개념이 연구 참여자가 혼란을 일으킬 수 있다고 하여 상담 사례 수 문항은 삭제하였다. 예비 실험 후 반영 사항은 표 12에 제시하였다.

표 12. 예비 실험 후 반영 사항

피드백	반영 사항
- 설문지 척도에 따라 5점 척도, 7점 척도가 있어 설문 시 혼란스럽다고 함	- 설문지 척도에 따라 연구 참여자가 혼란스러울 수 있다고 하여 정서수용 척도(AAQ-16) 7점 척도를 김채순(2012)이 5점 척도로 변경한 것을 사용함.
- 시나리오의 내용 문구의 선명도가 낮다고 함	- 시나리오 문구가 이미지 파일로 저장 시 더 선명한 글씨체로 변경 <ul style="list-style-type: none"> · 부정경험 시나리오 선명도 수정 · 정서수용 시나리오 선명도 수정 · 자기자비훈련 시나리오 선명도 수정
- 상담자의 일반 사항 중 상담사례 수는 상담자마다 해석이 다를 수 있음. 예) 1회기 끝나는 사례수도 1사례일 수 있고 10회기에 끝나는 사례수도 1사례로 해석할 수 있음	- 상담자의 일반사항 중 상담사례 수는 해석하는 것에 따라 차이가 많을 수 있으므로 상담사례 수 문항은 삭제함

마. 본 실험

연구의 실험조작은 중립성을 확보하기 위해 사전에 온라인 상용사이트 프로그램을 이용하여 구조화하였다. 구조화한 실험 프로그램을 온라인(메일)으로 동일한 기간에만 할 수 있도록 연구 참여 날짜를 통제하였다. 그리고 메일과 전화 메시지로 연구 참여를 안내하면서 가능한 조용한 시간에 PC 버전에서 참여하도록 협조를 구했다. 본 연구의 1차 실험은 9월 7일, 2차 실험은 9월 14일, 3차 실험은 9월 30일에 진행하였다. 연구 실험 절차는 표 13에 제시하였다. 그리고 연구 과정은 부록 11에 제시하였다.

표 13. 연구 실험 절차

구분	내용	시간(분)	측정
안내 및 사전 측정	- 상담자 일반사항 - 측정: 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로	7	실험집단 비교집단
부정경험 유도 및 측정	- 가상의 부정경험 시나리오 제시	8	실험집단 비교집단

구분	내 용	시간(분)	측정
정서 수용 및 측정	- 부정경험에 대한 정서수용	8	실험집단 비교집단
	- 측정: 정서수용	3	
자기자비 훈련 및 측정	- 자신의 경험에 대하여 자기자비훈련 (비교집단은 자기자비훈련 처치 안함)	8	실험집단
	- 측정: 자기자비	4	
사후 측정	- 측정: 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로	5	실험집단 비교집단
계		43	

※ 2회기, 3회기는 안내 및 사전 측정은 없음

바. 자료 처리

본 연구 설계는 2개의 집단으로 나누어 변인들을 반복 처치하는 혼합 설계(Mixed design)이다. 자료는 SPSS 20.0을 처리하였으며, 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로에 대해 시점별 차이와 집단 간 차이를 반복측정분산분석(Repeated measure ANOVA)으로 검증하였다.

첫째, Mauchly의 구형성 검증 결과에 따라 합동대칭성 가정의 파기에 대한 Greenhouse-Geisser의 ϵ 값을 활용하여 보정방안을 확인하였다. 둘째, 각 변인의 집단 간 주효과 분석을 하여 반복측정 분석에 대한 전제조건인 충족여부를 확인하였다. 셋째, 각 변인의 기술통계와 집단 간 모형 식별을 위해 처리 평균을 연결한 그래프를 확인하였다. 넷째, 반복측정 시점별 대비 분석(contrast analysis)과 다변량 분석을 하였다.

그리고 참여자가 각 시나리오를 읽은 후 기술한 내용을 분석하였다. 분석 방법은 참여자의 경험 자체를 근거로 해서 현상을 기술하고 결론을 도출하는 귀납적 분석방식인 합의적 질적 연구(Consensual Qualitative Research: CQR)로 하였다(Hill, 2016). CQR 분석은 3명의 평정자와 1명의 감수자를 분석팀으로 구성하여 진행하였으며, 분석 과정의 타당도 확보를 위해 평정자에 연구자 1인을 포함하고 분석 결과를 지도교수와 논의하고 확인하였다.

IV. 연구 결과

1. 연구의 전반적 절차 결과

가. 연구 대상자의 일반적 특성

본 연구의 최초 참여자는 총 64명으로 실험집단 32명, 비교집단 32명이다. 참여자의 일반적인 특성은 성별, 학력, 경력, 자기 분석 시간, 슈퍼비전 사례 수, 상담 접근 이론, 상담 접근법, 최상의 자격증을 자기 보고식 문항으로 구성하였다. 연구 대상자의 일반적 특성은 표 13에 제시하였다. 그리고 구체적인 내용은 부록 9에 제시하였다.

구체적으로 제시하면, 성별은 남 7.8%, 여 92.9%로 나타났다. 연령은 만20대 7.8%, 30대 18.8%, 40대 35.8%, 50대 31.3%, 60대 6.3%이다. 학력은 대졸 17.2%, 석사과정 32.8%, 석사 23.4%, 박사 과정 20.3%, 박사 수료 4.7%, 박사 1.6%이다. 경력은 3년 미만 14.1%, 3~5년 미만 20.3%, 5~10년 미만 46.8%, 10~20년 미만 14.1%, 20년 이상 4.7%이다. 자기 분석 시간은 분석 시간이 없는 사람 4.7%, 10시간 미만 26.6%, 11~50시간 미만 32.7%, 51~100시간 17.2%, 100시간 이상 18.8%이다. 슈퍼비전 사례 수는 없는 사람이 39.0%, 10사례 미만 29.7%, 10~50사례 미만 17.2%, 50~100사례 미만 7.8%, 100사례 이상 6.3%이다. 상담접근 이론으로는 정신역동(대상관계) 접근 14.1%, 인간중심 접근 12.5%, 게슈탈트 접근 3.1%, 인지행동치료 접근 15.6%, 통합적 접근 54.7%이다. 상담 접근법은 개인상담 50.0%, 집단상담 0%, 개인상담과 집단상담 병행 50.0%이다. 최상의 자격증 보유는 2급 상담 75.0%, 1급 상담 6.2%, 수련전문가 6.2%, 기타 12.6%이다. 구체적인 사항은 표 14에 제시하였다.

표 14. 연구 대상자의 일반적 특성

	구분	실험집단: 인원(%)	비교집단: 인원(%)	계: 인원(%)
성별	1. 남	3(9.4)	2(6.3)	5(7.8)
	2. 여	29(90.6)	30(93.7)	59(92.2)
연령	1. 20대	2(6.3)	3(9.4)	5(7.8)
	2. 30대	6(18.8)	6(18.8)	12(18.8)
	3. 40대	9(28.1)	14(43.8)	23(35.8)
	4. 50대	12(37.4)	8(25.0)	20(31.3)
	5. 60대	3(9.4)	1(3.1)	4(6.3)
학력	1. 대졸	2(6.3)	9(28.1)	11(17.2)
	2. 석사 과정	17(53.0)	4(12.5)	21(32.8)
	3. 석사	3(9.4)	12(37.5)	15(23.4)
	4. 박사 과정	8(25.0)	5(15.7)	13(20.3)
	5. 박사 수료	2(6.3)	1(3.1)	3(4.7)
	6. 박사	0(0.0)	1(3.1)	1(1.6)
상담 경력	1. 3년 미만	4(12.5)	5(15.6)	9(14.1)
	2. 3~5년 미만	6(18.8)	7(21.8)	13(20.3)
	3. 5~10년 미만	16(50.0)	14(43.8)	30(46.8)
	4. 10~20년 미만	5(15.6)	4(12.5)	9(14.1)
	5. 20년 이상	1(3.1)	2(6.3)	3(4.7)
자기 분석 시간	1. 없음	2(6.3)	1(3.1)	3(4.7)
	2. 10시간 미만	7(21.9)	10(31.3)	17(26.6)
	3. 10~50시간 미만	11(34.4)	10(31.3)	21(32.7)
	4. 50~100시간 미만	6(18.7)	5(15.6)	11(17.2)
	5. 100시간 이상	6(18.7)	6(18.7)	12(18.8)
수퍼 비전 사례	1. 없음	18(56.3)	7(21.9)	25(39.0)
	2. 10사례 미만	7(21.8)	12(37.5)	19(29.7)
	3. 10~50사례 미만	6(18.8)	5(15.6)	11(17.2)
	4. 50~100사례 미만	1(3.1)	4(12.5)	5(7.8)
	5. 100사례 이상	0(0.0)	4(12.5)	4(6.3)
상담 접근 이론	1. 정신역동/ 대상관계 접근	3(9.4)	6(18.8)	9(14.1)
	2. 인간중심 접근	6(18.8)	2(6.3)	8(12.5)
	3. 게슈탈트 접근	1(3.1)	1(3.1)	2(3.1)
	4. 인지행동 접근	3(9.4)	7(21.8)	10(15.6)
	5. 통합적 접근	19(59.3)	16(50.0)	35(54.7)
상담 접근	1. 개인상담	14(43.7)	18(56.3)	32(50.0)
	2. 집단상담	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
	3. 개인상담+집단상담	18(56.3)	14(43.7)	32(50.0)
최상의 자격증	1. 상담사 2급 상당	28(87.5)	20(62.5)	48(75.0)
	2. 상담사 1급 상당	1(3.1)	3(9.4)	4(6.2)
	3. 수련전문가	2(6.3)	2(6.3)	4(6.2)
	4. 기타	1(3.1)	7(21.9)	8(12.6)

나. 집단 간 사전 동질성 검증

본 연구의 참여서 및 동의서 작성 시 한국판 정서 표현 갈등 설문지를 동시에 작성하게 하였다. 그리고 사전 측정된 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로로 집단 간 독립 표본 t-검증을 하였다. 검증 결과 모두 통계적으로 유의한 차이가 없어 집단 간 동질성이 확보되었다. 검증 결과는 표 15에 제시하였다.

표 15. 사전 동질성 검증

변인	집단	N	M	SD	t	p	비고
정서 표현 갈등	실험집단	34	2.34	.57	-111	.447	
	비교집단	34	2.36	.61			
정적 정서	실험집단	34	2.50	.49	.827	.415	
	비교집단	34	2.42	.59			
부적 정서	실험집단	34	2.47	.55	1.188	.245	
	비교집단	34	2.38	.58			
공감 만족	실험집단	34	3.23	.41	1.467	.154	
	비교집단	34	3.08	.46			
공감 피로	실험집단	34	1.98	.37	-.656	.517	
	비교집단	34	2.04	.45			

다. 실험 처치 조작 및 전략

본 연구에서는 상담자의 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로의 회기별 변화와 집단 간 차이를 검증하고자 하였다. 구체적인 과정은 가상의 부정경험 시나리오를 제시하고 부정경험에 대한 정서수용에 이어 자기자비훈련을 처치한 후 정서와 공감을 측정하도록 구조화하였다. 이 과정을 3회 반복 처치하였다. 이와 같은 과정은 각 집단에 처치 변인 수를 달리하여 처치하는 설계로 비교집단에는 하나의 요소만 처치하고, 실험집단에는 비교집단 처치와 같은 요소와 하나의 처

치를 추가하는 건설(constructive) 전략이다.

Heppner 등(1999)은 상담 성과 연구전략을 Kazdin(1995)이 제시한 성과 연구 질문들을 참고하여 처치 패키지 전략, 처치요소 분할(dismantling) 전략, 건설(constructive) 전략, 처치구조 변경(parametric) 전략, 성과 비교 전략, 내담자와 상담자 변경 전략 등으로 6가지를 요약하여 제시하였다(김계현, 2000). 본 연구에 적용한 건설 전략은 각 집단에 처치 변인 수를 달리하여 더욱 향상된 성과를 내 고자 하거나 집단 간 비교 검증 시 어떤 변인의 영향을 더 미치는지를 검증하기 위한 연구 설계이다.

본 연구는 일련의 과정을 구조화하여 참여자가 온라인(메일)으로 참여하도록 하였다. 먼저 사전에 상담자 인적 사항과 상담자의 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로를 측정하였다. 다음으로 1회기를 시작함을 알리고, 제시된 가상의 부정경험 시나리오를 읽도록 하였다. 부정경험에 대하여 참여자가 의도적으로 정서수용을 하게 한 후 정서수용 정도를 측정하였다. 다음으로 자기자비훈련을 하도록 한 후 자기자비 정도를 측정하였다. 그리고 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로를 측정하여 1회기 처치 및 측정을 마쳤다. 단, 이때 실험집단에는 정서수용에 이어 자기자비훈련을 처치하였고, 비교집단에는 정서수용만 처치하였다. 사전 측정을 제외하고 1회기와 같은 과정으로 2회기는 1회기 실시 후 1주 후에, 3회기는 2회기 실시 후 2주 후에 처치 및 측정하였다.

이와 함께 회기마다 참여자가 시나리오를 읽은 후 자신의 경험을 기술하도록 하였다. 1회기에는 참여자가 자율적으로 기술하도록 하였고, 2회기, 3회기에는 필수항목으로 넣어 기술하도록 하였다. 예를 들어 3회기에는 연구 참여자들에게 각 시나리오 경험을 자신의 경험처럼 질문 요지를 아래와 같이 수정하여 기술하도록 하였다.

(주관식) 부정경험 시나리오에 기술된 내용이 실제 자신의 경험한 것이라고 가정하여 선생님의 마음을 자세히 기재하여 주십시오.

(주관식) 앞의 부정경험을 자신의 경험이라고 생각하고 적극적으로 수용하여 선생님의 마음을 자세히 기재하여 주십시오.

(주관식) 상담자로서 자비로운 마음을 갖게 되는 것입니다. 선생님의 마음을 자세히 기재하여 주십시오.

그리고 3회기가 끝난 후 연구 전반에 대한 이해도, 부정경험 시나리오 몰입도, 기꺼이 경험하여 수용하기, 자기자비훈련 참여 정도를 5점 척도로 측정하였다. 이는 연구 마지막까지 참여자의 참여 정도에 집단 간 차이가 있는지 확인하기 위함이다. 사후 동질성 여부를 검증한 결과는 표 16에 제시하였다. 구체적인 문항 내용은 부록 8에 제시하였다.

표 16. 연구 전반에 대한 사후 동질성 검증 결과(N=64)

내용	집단	N	M	SD	t	p
연구의 이해도	실험집단	31	3.75	.80	2.034	.051
	비교집단	29	3.31	1.03		
부정경험 시나리오 몰입도	실험집단	31	3.81	.99	-.373	.712
	비교집단	29	3.84	.88		
기꺼이 경험하여 수용하기	실험집단	31	3.75	.98	1.328	.194
	비교집단	29	3.47	.98		
자기자비훈련	실험집단	31	2.66	1.10	-	-
	비교집단	-	-	-		

※ 자기자비훈련은 실험집단만 측정, 최종 참여 인원은 60명임

구체적으로 연구 전반 사항에 대한 적절성을 확인하기 위해 1점으로 갈수록 ‘전혀 아니다’이고 5점으로 갈수록 ‘잘 이해하였다’로 응답하게 하였다. 각 질문과 질문에 대한 결과는 아래와 같다.

먼저 ‘귀하는 실험의 전 과정의 사항들에 대한 이해도는 어떠하였습니까?’ 그 결과 실험집단($N = 31, M = 3.75, SD = .80$)과 비교집단($N = 29, M = 3.31, SD = 1.03$) 모두 대체로 잘 이해한 것을 알 수 있으며, 두 집단의 이해도 차이는 통계적으로 유의하지 않았다($t = 2.034, p = ns$).

둘째, ‘귀하는 부정경험 시나리오에 가급적 몰입하라고 하였을 때 얼마나 몰입했습니까?’ 그 결과 실험집단($N = 31, M = 3.81, SD = .99$)과 비교집단($N = 29, M = 3.84, SD = .88$) 모두 대체로 잘 몰입하였다는 것을 알 수 있으며, 두 집단의 몰입도 차이는 통계적으로 유의하지 않았다($t = -.373, p = ns$).

셋째, ‘귀하는 시나리오의 부정경험을 자신의 이야기인 양 기꺼이 경험하여 수

용하였습니까?’ 그 결과 실험집단($N = 31, M = 3.75, SD = .98$)과 비교집단($N = 29, M = 3.47, SD = .98$) 모두 대체로 기꺼이 경험하여 수용한 것을 알 수 있으며, 두 집단의 기꺼이 경험하여 수용하기 차이는 통계적으로 유의하지 않았다($t = 1.328, p = ns$).

넷째, ‘귀하는 자신에게 자비로움을 베풀라고 했을 때 어느 정도로 베풀었습니까?’ 그 결과 실험집단($N = 31, M = 2.66, SD = 1.10$)으로 나타나 평균보다 높게 자비를 베풀었다는 것을 알 수 있었다. 비교집단은 자기자비훈련을 처치하지 않았으므로 집단 간 비교는 없었다. 이러한 사후 동질성 검사 결과는 실험집단과 비교집단의 연구 이해도나 적절성이 연구 마지막 회기까지 동일하게 적용되고 있는 것이다. 그러나 전반적으로 실험집단이 평균 점수가 비교집단이 평균 점수보다 높게 나타난 것은 3회기 까지 진행되면서 실험집단이 자기자비훈련을 추가하여 선순환 작용이 나타난 결과라 할 수 있다.

2. 양적 분석 결과

본 연구는 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련이 상담자의 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로에 대해 반복 처치 시점 차이와 집단 간 차이를 검증하였으며 그 결과를 다음과 같다.

가. 반복측정 분석을 위한 사전 검증

먼저 반복측정의 전제조건인 합동대칭성 가정의 충족되는지 확인하기 위해 Mauchly의 구형성 검증을 하였고, 결과는 표 17에 제시하였다.

표 17. 각 변인에 대한 Mauchly의 구형성 검증

변인	피험자 내 효과	Mauchly's W	χ^2	df	유의확률	Greenhouse-Geisser ϵ
정적 정서	측정 시점	.748	16.487	5	.006	.844
부적 정서	측정 시점	.728	17.968	5	.003	.825
공감 만족	측정 시점	.541	34.851	5	.000	.765
공감 피로	측정 시점	.250	78.584	5	.000	.696

반복측정에서 Mauchly의 구형성 가정은 각 집단의 표본평균의 차이에 대한 분산이 동일함을 의미하는 등분산성을 이룬다는 것을 전제한다. 그러나 구형성 가정 검증 결과가 유의할 경우에는 각 변인에 대한 집단 간 차이가 있는 것이므로($p < .01 \sim p < .001$) 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로에 대한 반복측정의 구형성 가정인 합동대칭성 가정이 충족되지 않는 것이다.

구형성 가정의 충족되지 않는 경우 보정방안으로 피험자 내 효과 검증을 한다. 이때 피험자 내 효과 검증은 Mauchly's W 값인 Epsilon(ϵ)을 근거로 $\epsilon \geq .75$ 일 경우 Huynh-Feldt 추정치를 사용할 것을 권하며, $\epsilon < .75$ 일 경우 Greenhouse-Geisser 값을 권장한다(강상진, 2014). 본 연구에서는 각 변인의 Mauchly's W 값인 $\epsilon < .75$ 이므로 Greenhouse-Geisser의 상수 ϵ 값을 근거로 구형성 가정을 보정 하였다. Greenhouse-Geisser의 상수 ϵ 값은 분자 자유도와 분모 자유도에 각각 곱해준 값을 이용하여 F 분포의 임계치로 확인한다. 각 변인에 대한 Greenhouse-Geisser 피험자 내 효과 검증 결과는 표 18에 제시하였다.

표 18. 각 변인에 대한 Greenhouse-Geisser 피험자 내 효과 검증

변인	변산원	자승합	df	평균자승	F	유의확률
	정적 정서	21.710	2.532	8.575	22.959	.000
정적 정서	정적 정서× 집단유형	4.034	2.532	1.593	4.266	.010
	오차(시점)	54.846	146.844	.373		

변인	변산원	자승합	df	평균자승	F	유의확률
	부적 정서	11.632	2.476	4.698	10.976	.000
부적 정서	부적 정서× 집단유형	5.647	2.476	2.281	5.328	.003
	오차(시점)	61.466	143.594	.428		
	공감 만족	21.710	2.532	8.575	22.959	.000
공감 만족	공감 만족× 집단유형	4.034	2.532	1.593	4.266	.010
	오차(시점)	54.846	146.844	.373		
	공감 피로	.361	2.088	.173	.589	.564
공감 피로	공감 피로× 집단유형	945	2.088	.452	1.542	.217
	오차(시점)	35.541	121.131	.293		

Greenhouse-Geisser의 ϵ 값을 활용한 수정 방법에 근거하여 각 변인의 피험자 내 효과를 검증한 결과 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족에 대한 평균이 차이($p < .01 \sim p < .001$)와 집단 유형 간 차이($p < .01 \sim p < .001$)는 모두 통계적으로 유의하였다. 실험집단과 비교집단의 차이 결과를 해석하기에 앞서 합동대칭성 가정의 파기에 대한 보정방안이 확립되었다. 그러나 공감 피로에 대한 평균의 차이와 집단유형 간 차이는 모두 통계적으로 유의하지 않아($p = ns$) 합동대칭성 가정의 파기에 대한 보정방안이 확립되지 않았다.

다음은 피실험자에 따라 측정값이 영향을 받을 수 있다는 전제를 확인하기 위해 각 변인에 대한 집단 간 주효과 분석을 했으며, 결과는 표 19에 제시하였다.

표 19. 각 변인에 대한 집단 간 주효과 분석 결과

변인	변산원	자승합	df	평균자승	F	유의확률
	절편	472.316	1	472.316	4909.631	.000
정적 정서	집단유형	1.048	1	1.048	10.898	.002
	오차	5.580	58	.096		

변인	변산원	자승합	df	평균자승	F	유의확률
	절편	1237.143	1	12.7.143	2593.935	.000
부적 정서	집단유형	2.822	1	2.822	5.917	.018
	오차	27.662	58	.477		
	절편	674.230	1	674.230	11922.433	.000
공감 만족	집단유형	1.298	1	1.298	22.950	.000
	오차	3.280	58	.057		
	절편	238.585	1	238.585	3917.978	.000
공감 피로	집단유형	.282	1	.282	4.630	.036
	오차	3.532	58	.061		

각 변인에 대한 집단 간 주효과 분석을 하는 이유는 피실험자에 따라 측정값이 영향을 받을 수 있다는 전제로, 피실험자 간 차이를 확인하여 차이가 없다면 반복측정 분산분석 설계를 적용할 필요가 없을 수 있다는 의미가 된다. 각 변인에 대한 집단 간 주효과에 관한 분석결과를 살펴보면 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로는 절편($p < .001$)과 집단유형($p < .01 \sim p < .001$)이 모두 통계적으로 유의하여 반복측정분산분석이 가능함을 보여주고 있다. 반복측정 분석에 대한 사전 전제조건들이 충족되었으므로 종속 변인인 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족에 대해 검증 결과를 제시하고자 한다. 단, 공감 피로는 구형성 검증에서 합동대칭성 가정이 보정되지 않아 검증이 전제조건이 충족되지 않았다. 그러나 집단 간 주효과 분석에서 평균 점수 증가의 선 차이가 평행하지 않아 집단 간 상호작용이 존재하므로 다변량 분석 결과를 제시할 것이다.

나. 정적 정서에 대한 분석

상답자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련이 상답자의 정적 정서의 변화를 검증한 결과를 제시하고자 한다.

가설 1-1. 상답자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 상답자의 정적 정서에 대해 반복 처치의 시점과 집단 간 차이가 있을 것이다.

첫째, 정적 정서에 대한 집단 간 평균과 표준편차는 다음과 같다. 실험집단의 사전 점수는 $M=2.50$, $SD=.49$, 1회기 점수는 $M=3.18$, $SD=.66$, 2회기 점수는 $M=2.67$, $SD=.37$, 3회기 점수는 $M=3.40$, $SD=.64$ 이다. 비교집단의 사전 측정은 $M=2.42$, $SD=.59$, 1회기 점수는 $M=2.49$, $SD=.44$, 2회기 점수는 $M=2.63$, $SD=.50$, 3회기 점수는 $M=3.14$, $SD=.81$ 이다. 이 분석은 기초 통계 결과이면서 집단 간 변화 차이와 집단의 모형 식별을 확인하기 위함이다. 그 결과는 표 20에 제시하였다.

표 20. 정적 정서의 집단별, 측정 시기별 평균과 표준편차

집단	사전		1회기		2회기		3회기		차이 (3회기-사전)
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
실험집단 (n=31)	2.50	.49	3.18	.66	2.67	.37	3.40	.64	0.90
비교집단 (n=29)	2.42	.59	2.49	.44	2.63	.50	3.14	.81	0.72
평균	2.46	.54	2.84	.66	2.65	.43	3.28	.73	0.82

정적 정서에 대한 실험집단의 평균 점수는 사전 시점에서 1회기 시점에 증가하고, 2회기 시점에 감소하다가 3회기 시점에는 더 증가하였다. 그러나 비교집단의 평균 점수는 사전 시점부터 3회기 시점까지 완만하게 증가하였다. 즉, 사전 시점부터 3회기 시점까지 실험집단과 비교집단 모두에서 평균 점수가 증가하였으나 실험집단(0.90)이 비교집단(0.72)보다 평균 점수가 더욱 증가하여 집단 간 차이가 나타났다. 이를 근거로 집단 간 모형 식별을 위해 평균 점수를 연결한 그래프는 그림 10으로 제시하였다. 이 그래프는 비교집단의 평균 점수 차이가 평행하지 않기 때문에 집단 간 반복측정 시점에 대해 상호작용이 존재함을 알 수 있다.

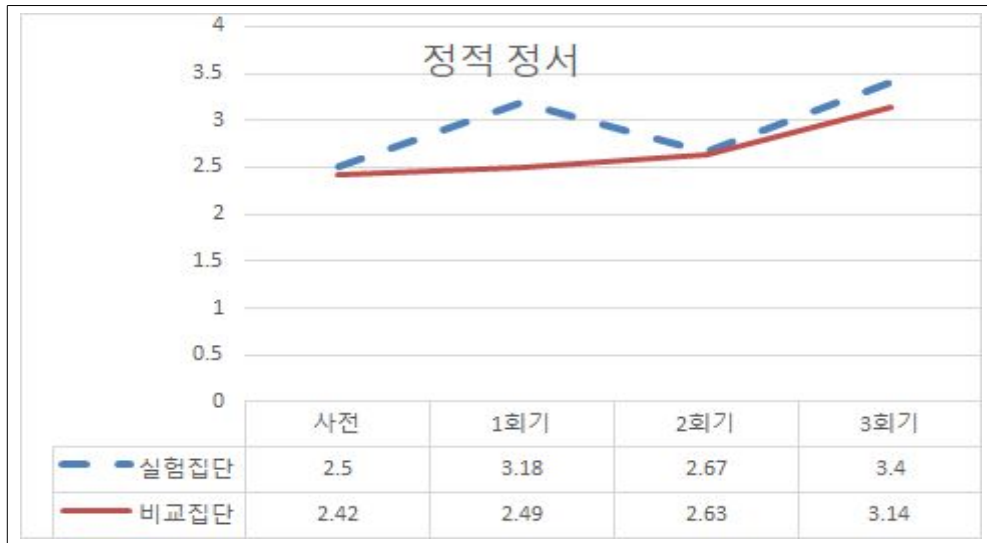


그림 10. 정적 정서의 집단 간 평균 점수의 변화 추이

둘째, 정적 정서에 대해 시점마다 변화의 차이를 검증하기 위해 피험자 내 대비 분석을 하였고, 결과는 표 21에 제시하였다.

표 21. 정적 정서에 대한 반복측정 시점별 대비 분석 결과

변산원	측정 시점	자승합	df	평균자승	F	유의확률
정적 정서	사전 vs. 시점1	8.337	1	8.337	18.337	.000
	시점1 vs. 시점2	1.925	1	1.925	5.060	.028
	시점2 vs. 시점3	23.023	1	23.023	33.761	.000
정적 정서× 집단유형	사전 vs. 시점1	5.793	1	5.793	12.742	.001
	시점1 vs. 시점2	6.293	1	6.293	16.543	.000
	시점2 vs. 시점3	.673	1	.673	.988	.324
오차	사전 vs. 시점1	26.370	58	.455		
	시점1 vs. 시점2	22.061	58	.380		
	시점2 vs. 시점3	39.554	58	.682		

정적 정서의 시점별 대비 분석 결과는 사전 vs. 시점1에서는 [$F = 18.337, p < .001$], 시점1 vs. 시점2에서는 [$F = 5.060, p < .05$], 시점2 vs. 시점3에서는 [$F = 33.761, p < .001$]로 모두 통계적으로 유의하였다. 그리고 정적 정서와 집단유형

간의 상호작용 결과에서도 사전 vs. 시점1에서는 [$F = 12.742, p < .01$], 시점1 vs. 시점2에서는 [$F = 16.543, p < .001$]로 유의하였다. 시점2 vs. 시점3에서만 [$F = .988, p = ns$]로 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 반복측정에 따른 천장 효과(ceiling effect)가 반영된 결과라 할 수 있다.

이러한 결과는 정적 정서의 반복측정 시점별 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이를 보이면서 집단 간 차이가 통계적으로 유의하였다.

셋째, 정적 정서에 대해 여러 시점에서 얻어진 각 관찰값을 다변량 자료로 간주하여 처리하는 다변량 분석을 하였다. 다변량 분석은 구형성 가정에 대해 구애받지 않고 주어진 자료가 다변량 정규분포를 따르면 적용할 수 있고, 피실험자 내 분석에 의미가 있다. 정적 정서에 대한 집단 유형 간(실험집단, 비교집단) 다변량 분석 결과는 표 22에 제시하였다.

표 22. 정적 정서에 대한 다변량 분석 결과

구분	효과	값	F	유의확률
정적 정서	Pillai's 트레이스	.532	21.220	.000
	Wilks' 람다	.468	21.220	.000
	Hotelling's 트레이스	1.137	21.220	.000
	Roy's 최대근	1.137	21.220	.000
정적 정서× 집단유형	Pillai's 트레이스	.285	7.450	.000
	Wilks' 람다	.715	7.450	.000
	Hotelling's 트레이스	.399	7.450	.000
	Roy's 최대근	.399	7.450	.000

다변량 분석 결과 정적 정서의 주효과는 Pilla의 트레이스, Wilk의 람다, Hotelling의 트레이스, Roy의 최대근 모두 [$F = 21.220, p < .001$] 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 그리고 집단유형 간 상호작용에 대한 결과도 Pilla의 트레이스, Wilk의 람다, Hotelling의 트레이스, Roy의 최대근 모두 [$F = 7.450, p < .001$] 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 그러므로 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련 처치는 실험집단과 비교집단의 차이가 통계적으로 유의하였다.

나. 부적 정서에 대한 분석

상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련이 상담자의 부적 정서의 변화를 검증한 결과를 제시하고자 한다.

가설 1-2. 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 상담자의 부적 정서에 대해 반복 처치의 시점과 집단 간 차이가 있을 것이다.

첫째, 부적 정서에 대한 집단 간 평균과 표준편차는 다음과 같다. 실험집단의 사전 점수는 $M=2.47$, $SD=.55$, 1회기 점수는 $M=1.77$, $SD=.58$, 2회기 점수는 $M=2.59$, $SD=.41$, 3회기 점수는 $M=1.82$, $SD=.71$ 이다. 비교집단의 사전 측정은 $M=2.38$, $SD=.58$, 1회기 점수는 $M=2.38$, $SD=.62$, 2회기 점수는 $M=2.51$, $SD=.53$, 3회기 점수는 $M=2.26$, $SD=.89$ 이다. 이 분석은 기초 통계 결과이면서 집단 간 변화 차이와 집단의 모형 식별을 확인하기 위함이다. 그 결과는 표 23에 제시하였다.

표 23. 부적 정서의 집단별, 측정 시기별 평균과 표준편차

집단	사전		1회기		2회기		3회기		차이 (3회기-사전)
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
실험집단 (n=31)	2.47	.55	1.77	.58	2.59	.41	1.82	.71	-0.65
비교집단 (n=29)	2.38	.58	2.38	.62	2.51	.53	2.26	.89	-0.12
평균	2.42	.56	2.06	.67	2.55	.47	2.03	.83	-0.27

부적 정서에 대한 실험집단의 평균 점수는 사전 시점에서 1회기 시점에 감소하고, 2회기 시점에 증가하다가 3회기 시점에는 감소하였다. 그러나 비교집단의 평균 점수는 사전 시점부터 3회기 시점까지 완만하게 약간 증가하였다. 즉, 사전 시점부터 3회기 시점까지 실험집단과 비교집단 모두에서 평균 점수가 감소하였으나 실험집단(-0.65)이 비교집단(-0.12)보다 평균 점수가 더욱 감소하여 집단 간 차이가 나타났다. 이를 근거로 집단 간 모형 식별을 위해 평균 점수를 연결한 그래프는 그림 11로 제시하였다. 이 그래프는 비교집단의 평균 점수 차이가 평행하지 않기 때문에 집단 간 반복측정 시점에 대해 상호작용이 존재함을 알 수 있다.

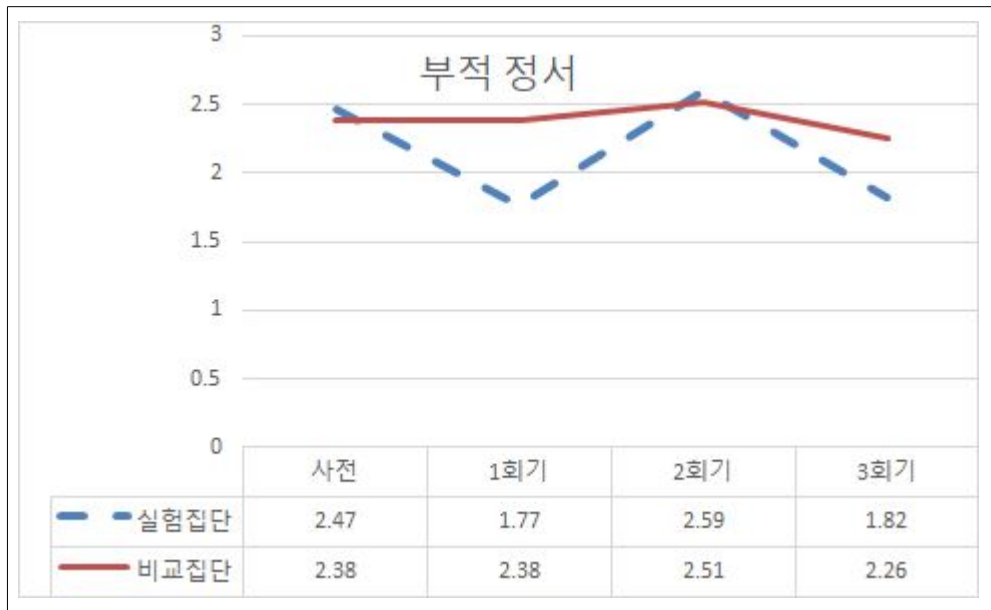


그림 11. 부적 정서의 집단 간 평균 점수의 변화 추이

둘째, 부적 정서에 대해 시점마다 변화의 차이를 검증하기 위해 피험자 내 대비 분석을 하였고, 결과는 표 24에 제시하였다.

표 24. 부적 정서에 대한 반복측정 시점별 대비 분석 결과

변산원	측정 시점	자승합	df	평균자승	F	유의확률
부적 정서	사전 vs. 시점1	7.279	1	7.279	17.353	.000
	시점1 vs. 시점2	13.540	1	13.540	27.900	.000
	시점2 vs. 시점3	15.744	1	15.744	14.780	.000
부적 정서× 집단유형	사전 vs. 시점1	7.136	1	7.136	17.012	.000
	시점1 vs. 시점2	6.962	1	6.962	14.345	.000
	시점2 vs. 시점3	3.970	1	3.970	3.727	.058
오차	사전 vs. 시점1	24.328	58	.419		
	시점1 vs. 시점2	28.147	58	.485		
	시점2 vs. 시점3	61.781	58	1.065		

부적 정서의 시점별 대비 분석 결과는 사전 vs. 시점1에서는 [$F = 17.353, p < .001$], 시점1 vs. 시점2에서는 [$F = 27.900, p < .001$], 시점2 vs. 시점3에서는 [F

= 14.780, $p < .001$]로 모두 통계적으로 유의하였다. 그리고 부적 정서와 집단유형 간의 상호작용 결과에서도 사전 vs. 시점1에서는 [$F = 17.012, p < .001$], 시점1 vs. 시점2에서는 [$F = 14.345, p < .001$]로 통계적으로 유의하였다. 시점2 vs. 시점3에서는 [$F = 3.727, p = ns$]로 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 반복 처치에 따른 바닥 효과(floor effect)가 반영된 결과라 할 수 있다. 이는 반복측정에 따른 천장 효과(floor effect)가 반영된 결과라 할 수 있다. 이러한 결과는 부적 정서의 반복측정 시점별 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이를 보이면서 집단 간 차이가 통계적으로 유의하였다.

셋째, 부적 정서에 대해 여러 시점에서 얻어진 각 관찰값을 다변량 자료로 간주하여 처리하는 다변량 분석을 하였다. 다변량 분석은 구형성 가정에 대해 구애 받지 않고 주어진 자료가 다변량 정규분포를 따르면 적용할 수 있어 피실험자 내 분석에 의미가 있다. 부적 정서에 대한 집단 유형 간(실험집단, 비교집단) 다변량 분석 결과는 표 25에 제시하였다.

표 25. 부적 정서에 대한 다변량 분석 결과

구분	효과	값	F	유의확률
부적 정서	Pillai's 트레이스	.435	14.362	.000
	Wilks' 랏다	.565	14.362	.000
	Hotelling's 트레이스	.769	14.362	.000
	Roy's 최대근	.769	14.362	.000
부적 정서× 집단유형	Pillai's 트레이스	.320	8.778	.000
	Wilks' 랏다	.680	8.778	.000
	Hotelling's 트레이스	.470	8.778	.000
	Roy's 최대근	.470	8.778	.000

다변량 분석 결과 부적 정서의 주효과는 Pilla의 트레이스, Wilk의 랏다, Hotelling의 트레이스, Roy의 최대근 모두 [$F = 14,362, p < .001$] 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 그리고 집단유형 간 상호작용에 대한 결과도 Pilla의 트레이스, Wilk의 랏다, Hotelling의 트레이스, Roy의 최대근 모두 [$F = 8,778, p < .001$] 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 상담자의 부적 정서에 대해 실험집단과 비교집단의 차이가 통계적으로 유의하였다.

다. 공감 만족에 대한 분석

상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련이 상담자의 공감 만족의 변화를 검증한 결과를 제시하고자 한다.

가설 1-3. 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 상담자의 공감 만족에 대해 반복 처치의 시점과 집단 간 차이가 있을 것이다.

첫째, 공감 만족에 대한 집단 간 평균과 표준편차는 다음과 같다. 실험집단의 사전 점수는 $M=3.23$, $SD=.41$, 1회기 점수는 $M=3.64$, $SD=.53$, 2회기 점수는 $M=3.34$, $SD=.30$, 3회기 점수는 $M=3.79$, $SD=.49$ 이다. 비교집단의 사전 측정은 $M=3.08$, $SD=.46$, 1회기 점수는 $M=3.13$, $SD=.43$, 2회기 점수는 $M=3.23$, $SD=.46$, 3회기 점수는 $M=3.38$, $SD=.58$ 이다. 이 분석은 기초 통계 결과이면서 집단 간 변화 차이와 집단의 모형 식별을 확인하기 위함이다. 그 결과는 표 26에 제시하였다.

표 26. 공감 만족의 집단별, 측정 시기별 평균과 표준편차

집단	사전		1회기		2회기		3회기		차이 (3회기-사전)
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
실험집단 (n=31)	3.23	.41	3.64	.53	3.34	.30	3.79	.49	0.56
비교집단 (n=29)	3.08	.46	3.13	.43	3.23	.46	3.38	.58	0.30
평균	3.15	.43	3.40	.54	3.29	.39	3.59	.57	0.44

공감 만족에 대한 실험집단의 평균 점수는 사전 시점에서 1회기 시점에 증가하고, 2회기 시점에 감소하다가 3회기 시점에는 더 증가하였다. 그러나 비교집단의 평균 점수는 사전 시점부터 3회기 시점까지 완만하게 증가하였다. 즉, 사전 시점부터 3회기 시점까지 실험집단과 비교집단 모두에서 평균 점수가 증가하였으나 실험집단(0.56)이 비교집단(0.30)보다 평균 점수가 더욱 증가하여 집단 간 차이가 나타났다. 이를 근거로 집단 간 모형 식별을 위해 평균 점수를 연결한 그래프는 그림 12로 제시하였다. 이 그래프는 비교집단의 평균 점수 차이가 평행하지 않기 때문에 집단 간 반복측정 시점에 대해 상호작용이 존재함을 알 수 있다.

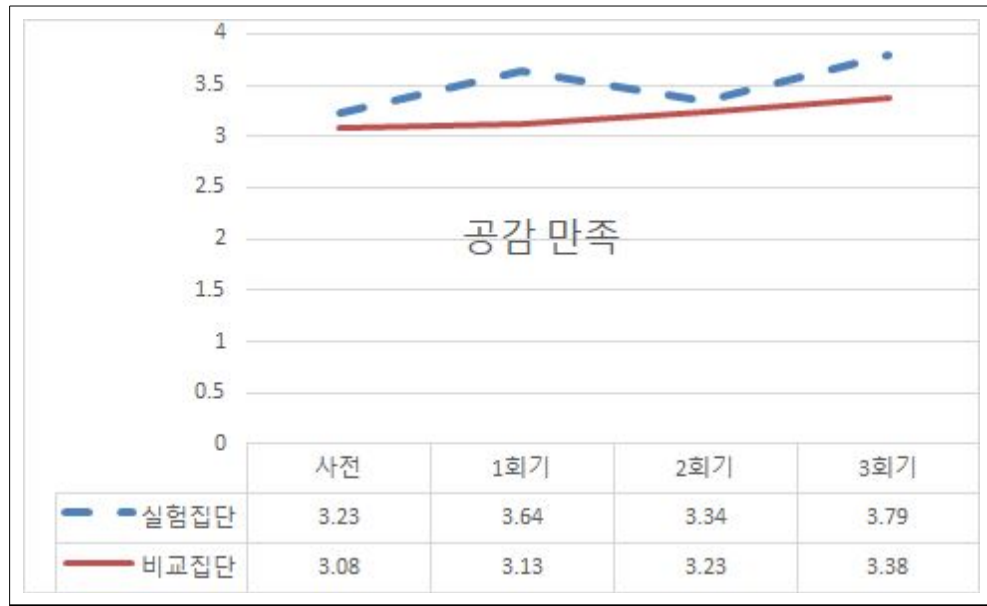


그림 12. 공감 만족의 집단 간 평균 점수의 변화 추이

둘째, 공감 만족에 대해 시점마다 변화의 차이를 검증하기 위해 피험자 내 대비 분석을 하였고, 결과는 표 27에 제시하였다.

표 27. 공감 만족에 대한 반복측정 시점별 대비 분석 결과

변산원	측정 시점	자승합	df	평균자승	F	유의확률
공감 만족	사전 vs. 시점1	3.353	1	3.353	24.289	.000
	시점1 vs. 시점2	.559	1	.559	1.300	.259
	시점2 vs. 시점3	5.149	1	5.149	11.069	.000
공감 만족× 집단유형	사전 vs. 시점1	1.934	1	1.934	14.009	.000
	시점1 vs. 시점2	2.440	1	2.440	5.669	.010
	시점2 vs. 시점3	1.475	1	1.475	3.172	.074
오차	사전 vs. 시점1	8.006	58			
	시점1 vs. 시점2	24.964	58			
	시점2 vs. 시점3	26.979	58			

공감 만족의 시점별 대비 분석 결과는 사전 vs. 시점1에서는 [$F = 24.289, p <$

.001], 시점1 vs. 시점2에서는 [$F = 1.300, p = ns$], 시점2 vs. 시점3에서는 [$F = 11.069, p < .001$]로 시점1 vs. 시점2를 제외하고 통계적으로 모두 유의하였다. 그리고 집단유형 간 상호작용 결과에서도 사전 vs. 시점1에서는 [$F = 14.009, p < .001$], 시점1 vs. 시점2에서는 [$F = 5.669, p < .01$]에서는 통계적으로 유의하였다. 그러나 시점2 vs. 시점3에서는 [$F = 3.172, p = ns$]로 통계적으로 유의하지 않았다. 그리고 공감 만족의 평균 점수가 전반적으로 통계적으로 유의미한 차이를 보여 집단 간 차이가 검증된 것이다.

셋째, 공감 만족에 대해 여러 시점에서 얻어진 각 관찰값을 다변량 자료로 간주하여 처리하는 다변량 분석을 하였다. 다변량 분석은 구형성 가정에 대해 구애받지 않고 주어진 자료가 다변량 정규분포를 따르면 적용할 수 있어 피실험자 내 분석에 의미가 있다. 공감 만족에 대한 집단 유형 간(실험집단, 비교집단) 다변량 분석 결과는 표 28에 제시하였다.

표 28. 공감 만족에 대한 다변량 분석 결과

구분	효과	값	F	유의확률
공감 만족	Pillai's 트레이스	.405	12.714	.000
	Wilks' 람다	.595	12.714	.000
	Hotelling's 트레이스	.681	12.714	.000
	Roy's 최대근	.681	12.714	.000
공감 만족× 집단유형	Pillai's 트레이스	.227	5.478	.002
	Wilks' 람다	.773	5.478	.002
	Hotelling's 트레이스	.293	5.478	.002
	Roy's 최대근	.293	5.478	.002

다변량 분석 결과 공감 만족의 주효과는 Pilla의 트레이스, Wilk의 람다, Hotelling의 트레이스, Roy의 최대근 모두 [$F = 12.714, p < .001$] 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 그리고 집단유형 간 상호작용에 대한 결과도 Pilla의 트레이스, Wilk의 람다, Hotelling의 트레이스, Roy의 최대근 모두 [$F = 5.478, p < .01$] 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 상담자의 반복적 부

정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 상담자의 공감 만족에 대해 실험집단과 비교집단의 차이가 통계적으로 유의하였다.

라. 공감 피로에 대한 분석

상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련이 상담자의 공감 피로의 변화를 검증한 결과를 제시하고자 한다.

가설 1-4. 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 상담자의 공감 피로에 대해 반복 처치의 시점과 집단 간 차이가 있을 것이다.

첫째, 공감 피로에 대한 집단 간 평균과 표준편차는 다음과 같다. 실험집단의 사전 점수는 $M=1.98$, $SD=.37$, 1회기 점수는 $M=1.87$, $SD=.42$, 2회기 점수는 $M=1.98$, $SD=.49$, 3회기 점수는 $M=1.88$, $SD=.45$ 이다. 비교집단의 사전 측정은 $M=2.04$, $SD=.45$, 1회기 점수는 $M=2.02$, $SD=.45$, 2회기 점수는 $M=1.98$, $SD=.49$, 3회기 점수는 $M=2.21$, $SD=.56$ 이다. 이 분석은 기초 통계 결과이면서 집단 간 변화 차이와 집단의 모형 식별을 확인하기 위함이다.

표 29. 공감 피로의 집단별, 측정 시기별 평균과 표준편차

집단	사전		1회기		2회기		3회기		차이 (3회기-사전)
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
실험집단 (n=31)	1.98	.37	1.87	.42	1.98	.49	1.88	.45	-0.10
비교집단 (n=29)	2.04	.45	2.02	.45	1.98	.49	2.21	.56	0.17
평균	2.01	.41	1.94	.44	1.98	.49	2.04	.53	0.03

실험집단은 실험 처치 후 사전 1회기 시점에는 빠르게 감소하였으나 이후 2회기에 증가하였다가 3회기에는 다시 감소하였다. 비교집단은 2회기까지 감소하다가 3회기에는 급격하게 증가하였다. 즉, 실험집단과 비교집단 모두 1회기 측정에서부터 3회기 측정 시점까지 변화가 일관되지 않아 차이를 해석하기가 어렵다.

둘째, 공감 피로에 대한 집단 간 모형 식별을 위해 처리 평균을 연결한 그래프는 그림 13으로 제시하였다.

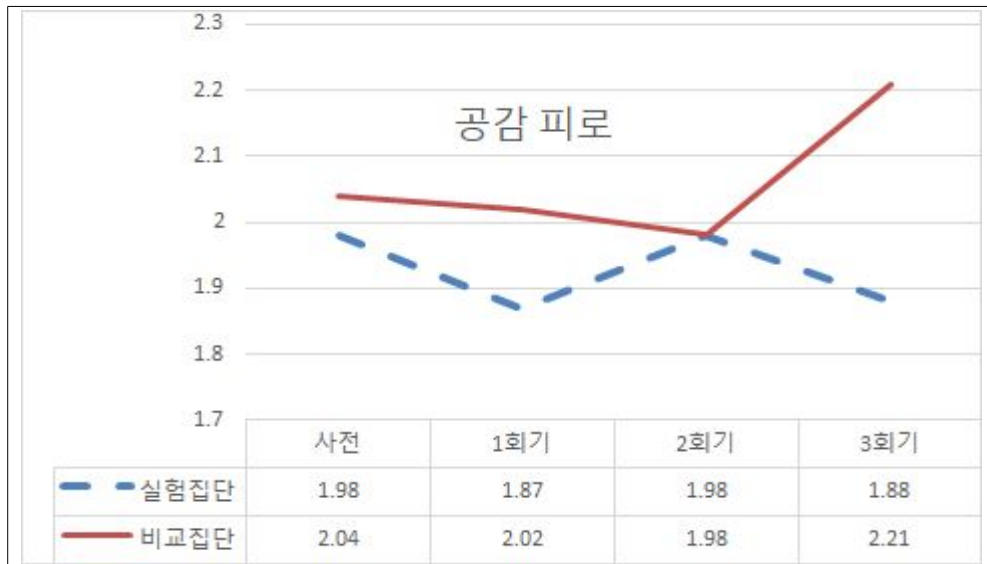


그림 13. 공감 피로의 집단 간 평균 점수의 변화 추이

이는 실험집단과 비교집단의 측정선이 평행하지 않을 때 집단과 실험 시기에 대해 상호작용이 존재한다고 볼 수 있으나 집단의 측정선이 일관되지 않아 상호작용이 존재한다고 하기는 어렵다.

셋째, 공감 피로에 대해 시점마다 변화의 차이를 검증하기 위해 피험자 내 대비 분석을 하였고, 결과는 표 30에 제시하였다.

표 30. 공감 피로에 대한 반복측정 시점별 대비 분석 결과

변산원	측정 시점	자승합	df	평균자승	F	유의확률
공감 피로	사전 vs. 시점1	.303	1	.303	5.503	.022
	시점1 vs. 시점2	.077	1	.077	.148	.702
	시점2 vs. 시점3	.278	1	.278	.589	.446
공감 피로 × 집단유형	사전 vs. 시점1	.113	1	.113	2.059	.157
	시점1 vs. 시점2	.326	1	.326	.628	.431
	시점2 vs. 시점3	1.660	1	1.660	3.522	.066
오차	사전 vs. 시점1	3.189	58	.055		
	시점1 vs. 시점2	30.160	58	.520		
	시점2 vs. 시점3	27.343	58	.471		

공감 피로의 시점별 대비 분석 결과는 사전 vs. 시점1에서는 [$F = 5.503, p < .05$] 로 유의하였다. 그러나 시점1 vs. 시점2에서는 [$F = .148, p = ns$], 시점2 vs. 시점3에서는 [$F = .589, p = ns$] 로 모두 통계적으로 유의하지 않았다. 그리고 공감 피로와 집단 간 상호작용 결과에서는 사전 vs. 시점1에서는 [$F = 2.059, p = ns$], 시점1 vs. 시점2에서는 [$F = 628, p = ns$], 시점2 vs. 시점3에서는 [$F = 3.522, p < .05$] 로 모두 통계적으로 유의하지 않았다.

넷째, 공감 피로에 대해 여러 시점에서 얻어진 각 관찰값을 다변량 자료로 간주하여 처리하는 다변량 분석을 하였다. 다변량 분석은 구형성 가정에 대해 구애받지 않고 주어진 자료가 다변량 정규분포를 따르면 적용할 수 있고, 피실험자 내 분석에 의미가 있다. 공감 피로에 대한 집단 유형 간(실험집단, 비교집단)의 다변량 분석 결과는 표 31에 제시하였다.

표 31. 공감 피로에 대한 다변량 분석 결과

구분	효과	값	F	유의확률
공감 피로	Pillai's 트레이스	.117	2.473	.071
	Wilks' 람다	.883	2.473	.071
	Hotelling's 트레이스	.132	2.473	.071
	Roy's 최대근	.132	2.473	.071
공감 피로 × 집단유형	Pillai's 트레이스	.077	1.547	.213
	Wilks' 람다	.923	1.547	.213
	Hotelling's 트레이스	.083	1.547	.213
	Roy's 최대근	.083	1.547	.213

다변량 분석 결과 공감 피로의 주효과인 Pilla의 트레이스, Wilk의 람다, Hotelling의 트레이스, Roy의 최대근 모두 [$F = 2,473, p = ns$] 통계적으로 유의하지 않았다. 그리고 집단유형 간 상호작용도 Pilla의 트레이스, Wilk의 람다, Hotelling의 트레이스, Roy의 최대근 모두 [$F = 1,547, p = ns$] 통계적으로 유의하지 않았다.

공감 피로의 검증 결과가 시점별, 집단 간 차이가 모두 통계적으로 유의하지 않은 것은 반복측정 분산분석의 전제조건인 구형성 검증에서부터 합동대칭성 가정이 충족되지 않는 결과와도 일치하는 맥락이다.

마. 정서수용과 자기자비의 변화

참여자에게 반복적 부정경험에 대해 정서수용과 자기자비훈련을 처치한 후 회기마다 측정된 정서수용과 자기자비 정도의 변화를 제시하고자 한다.

가설 2-1. 반복적 정서수용과 자기자비훈련은 상담자의 정서수용과 자기자비 정도를 증가시킬 것이다.

정서수용과 자기자비의 평균과 표준편차는 다음과 같다. 먼저, 정서수용의 평균과 표준편차이다. 실험집단의 1회기 점수는 $M=3.44$, $SD=.55$, 2회기 점수는 $M=3.58$, $SD=.46$, 3회기 점수는 $M=3.91$, $SD=.58$ 이다. 비교집단의 1회기 점수는 $M=3.50$, $SD=.50$, 2회기 점수는 $M=3.60$, $SD=.50$, 3회기 점수는 $M=3.60$, $SD=.61$ 이다. 다음은 자기자비의 평균과 표준편차이다. 자기자비는 실험집단만 측정하였다. 실험집단의 1회기 점수는 $M=3.68$, $SD=.41$, 2회기 점수는 $M=3.72$, $SD=.49$, 3회기 점수는 $M=3.97$, $SD=.48$ 이다. 이러한 결과는 표 32, 표 33에 제시하였다.

표 32. 정서수용의 집단별, 측정 시기별 평균과 표준편차

집단	1회기		2회기		3회기		차이 (3회기-사전)
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
실험집단 (n=31)	3.44	.55	3.58	.46	3.91	.58	0.47
비교집단 (n=29)	3.50	.50	3.60	.50	3.60	.61	0.10
평균	3.47	.52	3.59	.48	3.76	.64	0.39

표 33. 자기자비의 측정 시기별 평균과 표준편차

집단	1회기		2회기		3회기		차이 (3회기-사전)
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
실험집단 (n=31)	3.68	.41	3.72	.49	3.97	.48	-0.10

상답자의 정서수용과 자기자비훈련 후 정서수용과 자기자비 정도를 측정한 결과에 대한 변화 추이는 그림 14, 그림 15에 제시하였다.

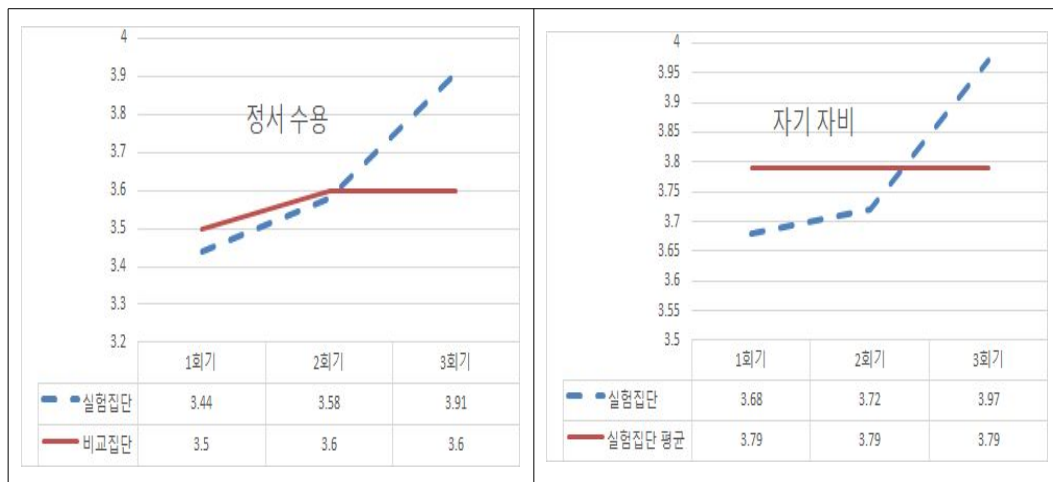


그림 14. 정서수용의 집단 간 평균 점수의 변화 추이

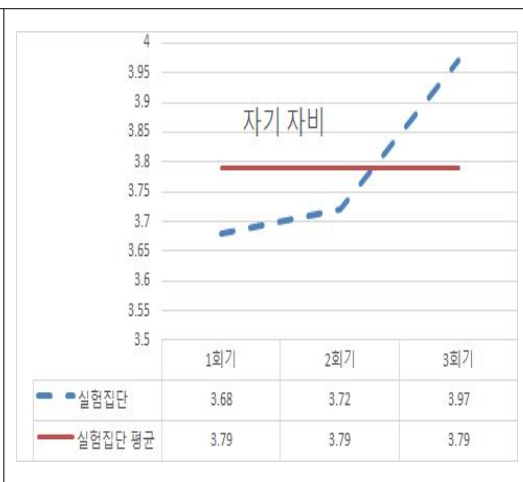


그림 15. 자기자비 평균 점수의 변화 추이

먼저, 정서수용의 평균 점수는 두 집단 모두 완만하게 증가하다가 2회기와 3회기에서 비교집단보다 실험집단이 더 증가하였다. 정서수용만 처치한 집단은 정서수용 정도의 증가세가 지속하지는 않았지만, 정서수용에 이어서 자기자비훈련을 처치한 집단은 증가세가 더 커졌다.

다음으로 자기자비의 변화이다. 자기자비훈련은 실험집단만 처치하였으므로 집단 간 비교가 어렵다. 1회기에서 2회기의 증가보다 2회기에서 3회기의 증가폭이 더 더 커졌다. 이러한 결과는 정서수용과 자기자비훈련이 서로 상보적인 관계로 선순환으로 작용과 반복 처치로 정서수용과 자기자비가 체화되어 점수가 더 증가한 것이라 할 수 있다.

3. 질적 분석 결과

가. 질문 요지

본 연구에서는 회기마다 반복적 부정경험. 정서수용, 자기자비훈련을 처치한 후 자신의 경험을 기술하도록 하였다. 1회기에는 참여자에게 자율적으로 기술하도록 하였으나 참여자가 기술한 내용이 거의 없었다. 2회기에는 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련을 반복 처치하면서 참여자의 경험 기술을 필수항목으로 넣었다. 그리고 3회기에는 더 간곡하게 요청하여 각 시나리오 경험을 자신의 경험처럼 기술하도록 하였다. 각 질문 문장은 아래와 같다.

(주관식) 부정경험 시나리오에 기술된 내용이 실제 자신의 경험한 것이라고 가정하여 선생님의 마음을 자세히 기재하여 주십시오.

(주관식) 앞의 부정경험을 자신의 경험이라고 생각하고 적극적으로 수용하여 선생님의 마음을 자세히 기재하여 주십시오.

(주관식) 상담자로서 자비로운 마음을 갖게 되는 것입니다. 선생님의 마음을 자세히 기재하여 주십시오.

그리고 위의 질문에 대한 참여자 경험 내용은 부록 10으로 제시하였다.

나. 질적 분석 방법

양적 분석의 한계를 보완하기 위하여 참여자의 경험 기술내용을 합의적 질적 연구(Consensual Qualitative Research; CQR)로 분석하였다. CQR은 현상을 기술하고 결론을 도출하는 귀납적 분석방식이다(Hill, 2016).

CQR은 심리학 분야의 근거이론, 현상학적 접근, 포괄적인 과정 분석을 보완하는 질적 연구 방법으로 그 특징은 다음과 같다. 첫째, CQR 연구자들은 반 구조화된 면담 계획을 만들고 참가자에게 질문하며, 면담 자료에 개인적인 정보가 드러나도록 참가자를 격려한다. 둘째, 미리 연구 참여자를 정하고 자료를 수집한 후 다양한 연구자의 자문과 함께 합의점을 찾는다. 셋째, 영역을 먼저 구성한 후 핵심 개념을 구조화하여 영역과 카테고리, 하위 범주의 계층 구조를 개발한다. 넷째, 연구자들은 각 목록과 하위 목록이 '전형적인지, 일반적인지, 일반적이지 않은지(드문)'를 명시한다. 다섯째, 분석팀을 구성하여 비교적 자료 분석에 고정된 방식을

적용하고, 평정자, 감수자가 합의를 거쳐 결과를 도출한다. 그러므로 CQR은 타 질적 연구 방법보다 비교적 접근이 쉬우면서도 더 정밀하여 연구자들이 쉽게 배우고 연구 분석에 적용할 수 있다.

다. 질적 분석 결과

본 연구에서 두 번째 연구 문제로 제시된 상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련 참여자의 경험 기술내용을 분석하고자 한다. 각 질문 요지는 앞서 제시하였다.

먼저, 참여자의 경험을 분석하기 위해 CQR의 분석 절차에 따라 분석팀을 구성하였다. 분석팀은 연구자를 포함하여 총 3명의 평정자와 1명의 감수자가 참여하였다. 3명의 평정자는 연구자를 포함하여 상담학 박사 수료 2명으로 구성하였으며, 1명의 감수자는 H 상담학회 질적 연구 심사자이다. 분석과정은 CQR의 절차대로 영역코딩, 중심개념 구성, 교차분석의 순서로 진행하였다. 먼저, 분석 과정은 참여자가 경험한 기술에 근거하여 1차로 본 연구자가 영역별로 나누었다. 연구 영역별로 중심 내용을 구성하여 평정자 모두가 중심개념에 대하여 합의한 후 감수자의 피드백을 받았다. 감수자의 피드백을 통하여 연구자가 중심개념을 수정하였고, 교차분석을 통해 범주 간 유사한 중심개념들을 확인하고 최종 범주를 정하였다. 이 최종 범주에 대한 사례 빈도는 Hill(2016)의 제안에 따라 표시하였다. 빈도가 12~13사례에 나타난 범주는 “일반적”, 6~11사례에 나타난 범주는 “전형적”, 2~5사례에 나타난 범주는 “일반적이지 않은(드문)”으로 평정자들이 분류하였다. 그리고 감수자가 검토한 후 최종적으로 수정하였다. 마지막으로 타당성 확보를 위해 상담 교수 1인을 포함하여 분석 결과를 확인하였다.

부정경험, 정서수용, 자기자비훈련에 대한 참여자 경험을 CQR로 분석한 결과 총 20의 영역, 30개 범주로 나타났다.

첫째, 부정경험에 대한 참여자 경험 내용을 총 8개 영역 16개 범주로 분류하였다. 참여자들은 부정경험 시나리오에 의해 부정경험을 그대로 경험하고 있으며, 가족 관계에서 지속하여 나타난 불안한 상황으로 앞날의 예측이 어려워 몸과 마음이 힘든 경험을 하고 있다. 그리고 수학 성적이 낮은 것에 대해서 자기비난, 수치심은 절망감으로 이어지고 있다. 그러면서 엄마, 아빠에 대한 분노, 배신감과 함께 자

신이 대항할 수 없는 무력감을 느낀다. 또한, 누구에게도 의지할 수 없는 초라하고 불쌍한 자신을 표현하고 있다. 엄마가 돌아올 것이라는 기대감과 안전에 대한 소망, 엄마가 집을 나갈 것 같은 불안함을 해소하기 위해 착한 아이가 되고자 한다. 엄마, 아빠에게는 보호받고 싶은 욕구를 나타내고 있다. 한편으로는 기적이 일어나서 힘든 상황에서 벗어나고 모든 게 나아졌으면 좋겠다는 유아기적인 소망을 간직하고 있다. 이때 참여자는 상담자로서 어린아이를 도울 수 없는 답답한 심정과 내담자의 트라우마를 이해하고자 하였다. 반면에 오빠가 같이 있어서 오빠에게 동질감과 고마움을 느끼고 있다. 부정경험에 대한 참여자 경험 분석 결과는 표 34에 제시하였다.

표 34. 부정경험에 대한 참여자 경험 분석

주제	영역	범주	사례
부정 경험	부정경험 그 자체	- 부정경험 그 자체를 그대로 경험하고 있음.	일반적 (12 이상)
		- 몸과 마음이 모두 힘들.	일반적 (12 이상)
	자기비난	- 자기 비난, 수치심, 무력감.	일반적 (12 이상)
	자기비하 절망	- 절망스러움, 모든 것에 대해 자신을 탓함.	전형적 (9)
	분노 자기연민 양가감정	- 엄마, 아빠에 대한 분노, 배신감, 그러나 대항할 수 없음.	전형적 (11)
		- 누구에게도 의지할 수 없는 초라하고 불쌍함.	드문 (4)
		- 엄마와 대해 양가감정으로 혼란스러움.	전형적 (10)
	안전소망	- 내가 할 수 있는 일이 전혀 없다는 것이 힘들.	드문 (2)
		- 자신만의 안전 추구, 안전에 대한 소망.	전형적 (7)
		- 엄마에 대한 막연한 기대와 엄마가 집을 나갈 것 같은 불안함을 해소하고자 착한 아이가 되고자 소망.	드문 (2)
가족에 대한 기대		- 엄마에 대한 기대와 힘들.	전형적 (11)
		- 아빠에 대한 기대와 힘들.	드문 (3)

주제	영역	범주	사례
	유아기적인 소망	- 기적이 일어나 힘든 상황에서 벗어나고자 기적인 소망을 담은.	유아 전형적 (6)
	상담자로서 바라봄	- 어린아이에게 어쩔 수 없이 닦친 현실에 마음 아프고 도울 수 있기를 바램. - 상담자로서 현실적으로 도울 수 있는 게 없어 속상함.	드문 (3) 드문 (3)
	오빠와 동질감	- 오빠가 함께 있어서 동질감과 고마움을 느낌.	드문 (4)

둘째, 정서수용에 대한 참여자 경험 내용을 총 6개 영역 7개 범주로 분류하였다. 정서수용 단계에서도 자신에게 남아 있는 부정경험을 인정한다. 수용은 스스로 선택하는 것으로 다양한 감정을 느끼는 자신이 불편하지만 그대로 받아들이는 용기가 필요함을 알아차린다. 정서수용으로 감정이 누그러지면서 평화로움과 편안함을 느끼며 초연해진다. 지금까지 잘 견뎌온 자기에겐 연민과 위로를 하면서 자신과 비슷한 아픔이 있는 내담자를 공감할 수 있는 자원이 되고 있다. 그러면서 내담자에게 집중하고 돕고 싶은 마음으로 상담자 역할에 충실히 하고자 한다. 한편 모든 것을 수용하기가 쉽지 않음을 나타내고 있다. 정서수용에 대한 참여자 경험 분석은 표 35에 제시하였다.

표 35. 정서수용에 대한 참여자 경험 분석

주제	영역	범주	사례
정서 수용	부정경험이 이어짐	- 정서수용 단계에서도 부정경험이 계속 남아 있음. 자신에게 남아 있는 부정경험을 인정함.	일반적 (12 이상)
	스스로 선택하는 수용	- 수용은 스스로 선택하는 것. 자신이 느껴지는 감정이 불편하지만 그대로 받아들임. - 평화롭고 편안함. 감정이 누그러짐. 초연해짐.	일반적 (12 이상) 일반적 (12 이상)
	자기연민	- 지금까지 잘 견뎌온 자신에게 연민과 위로.	일반적 (12 이상)
	상담자 역할 충실	- 나의 비슷한 아픔이 있는 내담자를 공감할 수 있는 자원이 됨. 상담자로서 내담자에게 집중하고 돕고 싶음	전형적 (7)
	자부심과 자기위로	- 자부심과 함께 자기위로 시간이 됨.	일반적 (12 이상)
	수용이 쉽지 않음	- 모든 것에 수용하기가 쉽지 않음.	드문 (3)

셋째, 자기자비훈련에 대한 참여자 경험 내용을 총 6개 영역 7개 범주로 분류하였다. 참여자의 자기자비훈련은 자기 삶의 신호에 귀 기울이면서 자기를 자각하는 계기가 되고 있다. 자기자비훈련으로 자비로움은 자기 돌봄으로 이어지고, 상담자의 한계를 자각하고 있다. 그리고 상담자로서 다짐한다. 상담자의 자비로움은 다양하게 표현되고 있으며, 자신의 존재와 자기자비가 연결된다. 자신에게 상담자로서 격려와 지지를 보내고 감사함을 느낀다. 한편으로는 참여자는 자비로운 마음 훈련이 필요한 것을 알지만 너무 어렵다는 것을 느끼고 있었다. 자기자비훈련에 대한 참여자 경험 분석은 표 36에 제시하였다.

표 36. 자기자비훈련에 대한 참여자 경험 분석

주제	영역	범주	사례
자기 자비 훈련	자기자각	- 자신의 삶에 신호에 귀 기울임. 그리고 든든함.	전형적 (6)
	자기돌봄	- 자비로움과 자기돌봄의 연결.	일반적 (12 이상)
	다짐, 객관화	- 상담자로서 다짐.	전형적 (7)
	자기자비	- 상담자의 자비로움이 표현됨.	일반적 (12 이상)
		- 자신의 존재와 자기자비가 연결됨.	일반적 (12 이상)
	감사와 지지	- 상담자로서 자신에게 격려와 지지를 보냄. - 감사함을 느낌.	일반적 (12 이상)
	자비훈련이 어려움	- 자비로운 마음 훈련이 필요한 것은 알지만 어려움.	드문 (2)

V. 논의 및 제언

본 연구는 상담자의 반복적 부정경험에 대해 정서수용과 자기자비훈련이 상담자의 정서와 공감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 실험적 모의상담 연구를 하였다. 연구 문제 검증을 위해 부정경험에 대해 정서수용에 이어 자기자비훈련을 처치한 실험집단과 정서수용만 처치한 비교집단으로 나누어 3회 반복 처치한 후 시점별 반복 처치 효과와 집단 간 차이를 검증하였다. 연구 문제 검증 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

1. 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련이 상담자의 정서에 미치는 효과

상담자의 반복적 부정경험에 대해 정서수용과 자기자비훈련이 정적 정서 및 부적 정서에 미치는 효과에 대해 시점별 반복 처치 효과와 집단 간 차이로 나누어 논의하고자 한다.

인간의 성장 과정에서 경험한 부정경험은 성장기뿐만 아니라 그 이후에도 지속해서 부정적인 영향을 미치게 된다. 이 경험들은 무의식 속에 잠재되어 있다가 스트레스 상황에서 반복적으로 재연되어 대인관계 문제, 부적응 문제 등으로 생활 전반에 영향을 미친다. Felitti(2002)는 부정적인 생애 경험들은 이전에 학대, 방임, 가정폭력, 가족원의 우울, 음주, 약물, 가족기능 장애 등 여러 부정적 경험을 포괄한다고 하였다. 이러한 경험들은 중복되는 경향이 높지만, 성장기의 학대, 방임, 가정 폭력과 같은 부정경험은 가족기능 장애보다 성장기 이후의 정신 건강 문제와 더욱 밀접하게 연결된다(Holt et al., 2017; Roos et al., 2016; Shin et al., 2018). 보통 18세 미만에 해당하는 어린 시절의 부정경험은 무의식에 감각 기억으로 저장된다. 그러므로 자신의 정서 경험에서 오는 느낌을 제대로 파악하기가 어려워 정서조절과 대인관계 문제 또는 더 심각한 문제를 야기한다.

어린 시절 부정경험은 상담자에게도 예외는 아니다. 많은 상담자가 자기문제 해결이나 호기심으로 상담에 입문한 뒤 상담자라는 직업을 택한다. 이때의 상담자는 ‘상처 입은 치유자’로 통용한다(Nouwen, 1999). 상처 입은 치유자는 자신의

상처를 깊이 인식하여 그 상처를 자원으로 바꾸는 사람이므로, 자신의 상처 치유 경험을 통해 내담자들도 치유될 수 있다는 희망을 준다.

상담자의 상처는 정서로 나타나는데, 이는 정서가 자신의 내적 상태가 어떠한지를 자신과 다른 사람들에게 표현하고 싶어 하는 기능을 하기 때문이다(김영근, 2014). 즉, 정서는 내면에 잠재되어 있다가 일종의 신호체계로서 불편한 상황에서 재연된다. 상담 현장에서는 내담자의 원-정서를 탐색하는 과정(유혜원, 2016)에 상담자의 정서도 함께 접촉된다. 상담자가 자신의 정서 상태를 인식하여 내담자의 정서와 분리하고 조절하는 노력이 필요하다. 자신의 정서를 수용하여 조절할 수 있는 보호기제가 자기자비이며, 자기자비훈련을 통해 자기자비를 증진할 수 있다.

첫 번째 연구 가설인 상담자의 정적 정서 변화에 대해 시점별 반복 처치 차이와 집단 간 차이에서, 실험집단의 변화가 비교집단의 변화보다 더 증가하였다. 이러한 결과는 3회의 반복 처치에 따른 시점별 차이뿐만 아니라 정서수용에 이어 자기자비훈련을 처치한 실험집단과 정서수용만 처치한 비교집단과의 집단 간 차이도 함께 검증되어 연구 가설이 채택되었다.

회기별 반복 처치는 자신의 부정경험에 대해 인식하고 수용하는 것은 일시적으로는 정적 정서를 감소시키지만, 장기적으로는 정적 정서를 증가시킨다는 연구(김영근, 2014)를 지지한다. 정서를 회피하지 않고 수용하는 것은 처음에는 어려울 수 있다. 그러나 반복적인 정서수용은 부정적인 생활 사건에 대해 둔감화가 이루어지면서, 실제 생활에서 그 정서의 의미를 재인식하고 수용하기 때문에 장기적으로는 더 긍정적인 변화가 이루어진다. 또한, 정서 그 자체를 체험하고 수용하게 되면 회피하는데 사용하는 에너지를 긍정적인 방향으로 전환하므로 긍정 정서를 더 경험할 수 있다는 연구(Greenberg, 2002)와 일치한다. 이는 어린 시절 부정경험에 대해 자각하고 받아들이는 과정은 자신에게 긍정적 감정의 변화를 경험한다(Fosha, Siegel, & Solomon, 2013)는 결과와도 같은 의미이다. 즉, 반복적인 정서수용은 자신의 경험이 고통스럽고 힘들었을 만한 충분한 이유가 있다는 점을 인정하는 타당화 작업이기도 하다(Linehan, 1993; Linehan et al., 2007). 그리고 정서적 고통에 관심을 가지면 가질수록 고통에 더 많이 개방된다(Eigen, 2011)는 것과는 일맥상통한다. 초보 상담자를 대상으로 한 안세지(2018)의 자각

증진 프로그램 검증에서 실험집단이 통제집단보다 무조건적 자기수용 수준 전체 뿐만 아니라 각 하위영역에서도 모두 효과가 있음이 밝혀져 초보 상담자의 무조건적 자기수용은 자기 문제와 관련한 불안을 낮추고 상담 장면에서 안정감을 부여할 수 있다는 것과 유사하다.

그리고 반복 처치에 따른 집단별 차이가 있는 것은 상담자의 부정경험에 대해 정서수용에 이어 자기자비훈련을 처치하면 그 경험을 수용하면서 부정경험이 누구에게나 보편적임을 받아들이는 자세가 된다. 그럼으로써 자기비난과 비하보다는 더 자신을 긍정적으로 대하게 된다. 즉, 정서수용과 자기자비훈련이 선순환으로 작용하여 정적 정서가 높아진 것이다. 이러한 정적 정서의 증가는 상담자의 긍정적인 요소를 더 증가시키는 데 영향을 미치는 것이다.

두 번째 연구 가설인 상담자의 부적 정서 변화에 대해 시점별 반복 처치 차이와 집단 간 차이가 있는지 검증한 결과, 실험집단의 변화가 비교집단의 변화보다 더 감소하였다. 이러한 결과는 3회의 반복 처치에 따른 시점별 차이뿐만 아니라 정서수용에 이어 자기자비훈련을 처치한 실험집단과 정서수용만 처치한 비교집단과의 집단 간 차이도 함께 검증되어 연구 가설이 채택되었다.

회기별 반복 처치는 자신의 부정경험에 대해 그 경험을 인식하고 수용하는 것은 일시적으로는 부적 정서를 증가시키지만, 장기적으로는 부적 정서를 감소시킨다는 연구(김영근, 2014)를 지지한다. 그리고 정서수용이 높을수록 부정경험에 대한 부적 정서가 감소한다는 연구(정하린, 김계현, 2017; Blackledge & Hayes, 2001; Shallcross et al., 2010)를 지지한다. 이러한 결과는 불안장애 및 기분장애 환자를 대상으로 부정 정서를 불러일으키는 영상을 보여준 후 회복 기간에 부정 정서를 측정된 결과 정서수용 집단이 정서 억제 집단보다 부정 정서가 낮아진다는 연구(Campbell-Sills, Barlow, Brown, & Hofmann, 2006)와 일치한다. 그리고 정서인식, 정서 표현, 정서수용을 연계한 집단상담 연구에서도 회기가 증가할수록 부정 정서를 더 수용한다는 연구(권희경, 장재홍, 2011)는 정서를 반복적으로 경험할수록 정서수용을 할 수 있다는 것을 의미한다. 그리고 부정경험에 대해 자각하여 표현하고 수용하는 과정에서도 초기에는 그 경험을 회피하고자 하여 오히려 부적 정서가 일시적으로 증가하지만, 반복 경험이 되었을 경우 오히려 부정경험에 대해 둔감화가 이루어져 부적 정서가 감소한다는 결과(김영근, 김창대, 2015;

Perlman, Salomons, Davidson, & Lutz, 2010; Tabibnia et al., 2008)와 일치하는 것이다.

상담자가 전문가로 발달하려면 과거의 성장기 경험 등에 대해서 의도적인 자기 성찰 노력이 필요하며(Skovholt, Rønnestad, 1995), 상담에도 영향을 미쳐 상담 성과를 높인다는 연구(김창대, 권경인, 한영주, 손난희, 2008; 김창대, 한영주, 손난희, 권경인, 2009; 길미현, 2017)와도 일맥상통한다. 또한, 상담자의 역전이를 부정적으로만 인식하여 부정적 영향에 초점을 맞추는 것에서 벗어나, 상담자의 모든 정서는 상담에서 활용이 가능하다는 절충적 접근(Blanck & Blanck, 1979)을 취하는 것이 중요하다는 맥락이다. 즉, 상담자가 자신의 부정경험에 대해 인식하고 수용하는 과정은 상담자뿐만 아니라 상담의 효과에도 긍정적인 영향을 미친다는 것이다.

그리고 반복 처치에 따른 집단별 차이가 있는 것은 상담자의 부정경험에 대해 정서수용에 이어 자기자비훈련을 처치하면 그 경험을 수용하면서 부정경험이 누구에게나 보편적임을 받아들이는 자세가 된다. 그럼으로써 자기비난과 자기비하보다 더 자신을 긍정적으로 대하게 된다. 즉, 정서수용과 자기자비훈련이 선순환으로 작용하여 부적 정서가 낮아진 것이다. 이러한 부적 정서의 감소는 상담자의 긍정적인 요소를 더 증가시키는 데 영향을 미칠 것이다.

2. 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련이 상담자의 공감에 미치는 효과

상담자의 반복적 부정경험에 대해 정서수용과 자기자비훈련이 공감 만족 및 공감 피로에 미치는 효과에 대해 시점별 반복 처치 효과와 집단 간 차이로 나누어 논의하고자 한다.

Collins과 Long(2003)은 다른 사람을 조력하는 일을 하는 사람의 심리적 안녕과 자기 보호를 위해 공감 만족을 제시했다. 그리고 Conrad와 Kellar-Quentner(2006)는 상담자의 정신적 안녕을 유지하기 위한 보호 원리로서 공감 만족을 언급하면서 공감 만족 수준이 높은 경우 공감 피로와 소진의 위험성을 조정한다고 하였다. Stamm(2002)은 공감 만족이 스트레스가 심한 상황에서도 공감 피로와 스트레스를 낮추어 줄 수 있다고 하였다. 국내에서도 상담자를 대상으로 자기자비 프로그램 효과를 검증하면서 공감 만족 증진(조윤숙, 2018)과 공감 피로 감소(이은상,

2018; 이정은, 2016; 조현주 외, 2014)를 위한 연구들은 공감에서 오는 어려움을 보다 심층적으로 검증하고자 하였다. 이자영과 유금란(2010)은 상담자의 공감 피로 예방이 중요함을 제시하면서, 전문적, 정서적, 영적인 영역에서 상담자의 균형 있는 삶을 강조하였다. 특히 상담자 스스로 삶의 질을 높이기 위해서라도 자기 돌봄과 공감 만족에 대한 구체적인 개입이 필요하다.

세 번째 연구 가설로 상담자의 공감 만족 변화에 대해 시점별 반복 처치 차이와 집단 간 차이가 있는지 검증한 결과 실험집단의 변화가 비교집단의 변화보다 더 증가하였다. 이러한 결과는 3회의 반복 처치에 따른 시점별 차이뿐만 아니라 정서수용만 처치한 비교집단과 정서수용에 이어 자기자비훈련을 처치한 실험집단과의 집단 간 차이도 함께 검증되어 연구 가설이 채택되었다.

회기별 반복 처치는 자신의 부정경험에 대해 관심을 가지면 가질수록 고통에 더 많이 개방되므로(Eigen, 2011) 다른 사람의 고통에도 관심을 가질만한 충분한 이유가 되는 것이다. 즉, 고통스럽고 힘들었던 자신의 경험이 타인인 내담자를 더 공감할 수 있고 자신에게도 공감 만족을 가져온다. 그리고 상담자가 정서적, 영적, 개인적, 전문적 영역 간의 균형을 이루는 것(이자영, 유금란, 2010)은 공감 만족을 증진하기 위한 가장 효과적인 방법이다. 이는 상담자의 자기 보호, 자기 돌봄 등 자기관리(self-care) 노력이 필요하다는 연구(강현주, 이홍숙, 최한나, 2016; 김보나, 임나영, 2018; Alkema, Linton, & Davies, 2008)와도 일맥상통한다.

상담자가 자신의 정서를 수용하는 과정은 자신을 더 심층적으로 바라볼 수 있다. 이는 공감 과정에서도 내담자의 심리를 더 지각할 수 있어 공감 만족을 향상시킬 수 있다. 특히, 공감 만족은 상담자가 상담 활동에서 오는 어려움을 자기 스스로 고양할 수 있는 요인이므로, 상담자의 의도적인 노력이 필요하다.

그리고 반복 처치에 따른 집단별 차이가 있는 것은 상담자의 부정경험에 대해 정서수용에 이어 자기자비훈련을 처치하면 이전의 부정경험을 수용하면서 부정경험이 누구에게나 보편적임을 받아들이는 자세가 된다. 이는 내담자의 아픔을 자신의 아픔처럼 느끼는 과정이 더 공감하게 될 뿐만 아니라, 궁극적으로는 상담자의 공감 만족을 증가시키는 요인이 된다.

공감 만족은 상담자가 타인을 돌보는 자로서 자신이 도울 수 있는 능력과 그 일을 잘할 수 있다는 만족스러움에서 파생되는 긍정적인 감정이므로(Figley &

Stamm, 1996) 본 연구 결과인 정적 정서 증가와도 관련된다. 또한, 동료의 지지나 강한 동료애를 느낄 때 더 높아지므로(Collins, Long, 2003) 상담 현장에서 동료들 따듯하고 온정적으로 대하는 자비의 마음은 동료들에게도 전달되어 동료들이 공감 만족을 높이는 역할도 하게 된다. 그러므로 자신의 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련은 궁극적으로 개인뿐만 아니라 동료 상담자들의 공감 만족에도 영향을 준다.

네 번째 연구 가설로, 상담자의 공감 피로 변화에 대해 시점별 반복 처치 차이와 집단 간 차이가 있는지 검증한 결과, 3회기의 시점 간 차이가 없어 연구 가설이 기각되었다. 집단 간 차이 검증에서도 차이가 없어 연구 가설이 기각되었다. 이러한 결과는 상담자의 부정경험에 대해 정서수용과 자기자비훈련이 상담자의 공감 피로 감소에 영향을 미치지 않음을 의미한다.

상담자를 대상으로 마음챙김-자기자비(Mindful Self-Compassion: MSC) 프로그램을 주 1회 120분씩 8회기를 실시한 결과 공감 만족은 유의하였지만 공감 피로는 유의하지 않았다는 연구(조윤숙, 2018) 결과와 유사하다. 반면에 상담자의 자비로운 마음 훈련은 공감 피로에 유의하다 연구(이은상, 2018) 결과는 지지되지 않았다. 그러므로 공감 피로에 대해서는 더 깊은 연구와 논의가 필요하다.

Stamm(2002)은 공감 만족이 높을 경우에는 스트레스가 심한 상황에서도 공감 피로와 스트레스를 낮추어 줄 수 있다고 하였다. 그러나 본 연구에서는 부정경험에 대해 정서수용과 자기자비훈련으로 공감 만족은 증가하였지만, 공감 피로는 낮아지지 않았다. 이러한 결과는 내담자의 외상 후 스트레스와 같은 외상경험을 공감 하면서 느끼는 공감 피로는 상담자의 내적인 부정경험에서 오는 공감 피로와는 차원이 다를 수 있다. 한편으로는 상담자의 부정경험은 상담자의 내적인 문제가 많이 작용하기도 할 수도 있고, 공감 만족보다 더 다양한 요인들이 작용할 수 있음을 시사한다. 예를 들면, 상담자의 개인적, 사회적 지지 체계가 없거나 개인 내적인 문제 등이 복합적으로 작용하여 공감 피로가 증가할 수 있는 것이다. 그러므로 상담자의 공감 만족 증가에 맞추는 공감 피로 감소 전략보다 더욱 전문적인 공감 피로 감소 전략이 필요하다.

3. 반복적 정서수용과 자기자비훈련이 필요성

본 연구는 상담자의 반복적 부정경험에 대해 정서수용과 자기자비훈련이 상담자의 정서 및 공감에 미치는 영향을 검증하였다. 실험집단에는 정서수용에 이어 자기자비훈련을 처치하였고, 비교집단에는 정서수용만 처치하여 상담자의 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로를 회기별로 측정하여 회기별 변화와 집단 간 차이를 검증하였다. 이때 처치요인으로서 정서수용과 자기자비 정도의 변화에 대하여 논의하고자 한다.

먼저 정서수용 측면에서 보면 회피보다는 반복적으로 수용할 때 일시적으로는 부적 정서가 증가하고 정적 정서는 감소하지만, 장기적으로는 정적 정서는 증가하고 부적 정서는 감소한다는 연구(김영근, 김창대, 2015; Tabibnia, Lieberman, & Craske, 2008)를 지지하면서 단 회 측정보다는 반복측정이 더 세밀한 검증과 영향력을 확인할 수 있음을 알 수 있다. 또한, 반복 처치에서 얻을 수 있는 장점은 자신이 경험했던 정서로 돌아가서 온전히 재경험하며 그 경험에 수반되는 정서의 의미를 확인할 수 있는(Paivio, Hall, Holowaty, Jellis, & Tran, 2001) 기회가 제공되었다.

이렇듯, 3회기에 걸쳐 정서수용과 자기자비훈련을 반복 처치함으로써 연구 참여자의 정적 정서와 공감 만족은 더 높아지고, 부적 정서는 더 낮아졌다. 즉, 각 변인에 대하여 정서 상태와 공감 만족이 전반적으로 양(+의 방향으로 증가하고 실험집단이 비교집단보다 더 증가하였다. 이는 정서수용에 이어 자기자비훈련을 개입한 집단이 더 긍정적인 효과가 나타났다. 자기자비 프로그램과 수용-전념 치료 프로그램의 효과 비교에서도 자기자비 프로그램이 더 효과적인 것으로 밝혀지고 있어(이종수, 2019), 장기적으로는 자기자비훈련이나 자기자비 프로그램 개발이 더 필요하다. 이렇듯, 자기자비훈련이 마음챙김 자기자비 프로그램 개발(강재연, 장재홍, 2017; 문정순, 2017; 조윤숙, 2018; 조현주 외, 2014)과 자비로운 마음훈련을 위한 프로그램 개발(이은상, 2018;)로 이어지는 것은 매우 긍정적이다.

자기자비는 ‘인간의 역경을 어떻게 대처해 왔는가’의 질문에 대한 설명 중 하나로써 자비의 역할을 찾기도 한다. 사람이 자신을 위로하면서 따뜻한 심상을 떠올리면 뇌에서 옥시토신이 분비되어 정서적으로 안정화되고 적응적 대처를 할 수

있게 된다(Rockliff, Kral, McEwan, Gilbert & Matos, 2011). 또한, 역경으로 인해 자동으로 위협 대처 반응이 활성화된 상태에서 자비로운 마음을 가지는 것은 자기진정 상태로 전환을 도우며 생존전략이 된다. Gilbert(2014)는 자기자비는 인간을 포함한 포유류가 보이는 돌봄 행동의 신경생물학적 기반인 ‘진정, 만족 및 안전 체계(Soothing, Contentment and Safeness System; 진정 체계)’에 초점을 둔다. 진정 체계가 다른 두 정서조절 체계인 ‘위협 및 자기 보호 체계(Threat and Self Protection System; 위협 체계)’와 ‘이득과 자원추구 및 추동 활력 체계(Incentive and Resource Seeking, Drive Excitement System)’의 과잉 활성화를 조절하여 정서적 균형을 이루는 데 핵심적인 역할을 한다. 이처럼 자비는 자신을 지킬 수 있는 수단이며, 자신에게 베푸는 것으로 시작해야 타인에 대한 자비의 마음을 가질 수 있기에(강원경, 2018) 상담자에게 더 요구되는 마음이다. 상담자의 자기자비는 타인인 내담자의 고통을 피하거나 단절하지 않고 함께 느낌으로써 그들의 고통이 경감되기를 바라는 친절함의 마음이 전달되는 것이다(Wispé, 1991). 특히 내담자를 판단하거나 평가하지 않고 그대로 수용해주는 것은 내담자에 대한 상담자의 자비의 마음이다.

그리고 자기자비가 ‘수용(Acceptance)’과 밀접한 연관이 있다는 일부 연구 결과가 있다. Costa와 PintoGouveia(2011)는 만성통증 환자를 대상으로 한 연구에서 자기자비 수준이 높은 환자들이 통증에 대한 수용 정도가 높았으며 통증에 얽매이지 않고 외부 활동에 참여하는 빈도도 높다고 하였다. 한편, Neff(2003a)는 Hayes의 수용 개념을 직접 언급하지는 않았으나 자기자비의 하위 요인인 자기진정, 보편적 인간성 및 마음챙김이 고통을 회피하지 않는 행동, 즉 수용을 촉진한다고 가정하였다. 인간이라면 누구나 고통과 실패를 겪는다는 보편적인 사실을 환기하면 부정적 경험도 인정하고 받아들이기 쉬워진다. 이러한 관점에서 보면 자기자비는 순간순간의 경험을 기꺼이 체험하는 수용 ‘행동’이 가능하도록 선행하는 ‘태도’ 변인일 가능성이 높다(백소영, 하현주, 권석만, 2018). 이렇듯 정서수용과 자기자비는 서로 상보적인 관계에 있다고 할 수 있다. 그럼에도 정서수용에 이어서 자기자비훈련을 처치한 집단이 긍정적인 변화가 더 높은 것은 정서수용과 함께 자기자비훈련이 필요성을 시사한다.

특히 상담자는 내담자의 부정경험과 자신의 미해결된 상처에서 오는 부정경험을

내담자에게서 오는 정서와 분리하여 스스로 자신의 정서를 조절함으로써 공감 만족을 높이고 공감 피로를 줄일 수 있을 것이다. 왜냐하면 상담자의 자기자비 수준이 높아질수록 자신을 더 잘 돌볼 수 있고 공감 능력을 높이고(정주리 외, 2017) 기쁨을 느끼게 되므로(Neff, Germer, 2013) 상담자에게 자기자비훈련이 더 필요하다. 그리고 상담자의 정서수용과 자기자비훈련 처치는 긍정 변인인 다른 변인들의 관계에서도 긍정적으로 작용하여 긍정성이나 심리적 안녕과 관련되는 기제를 증진하거나 촉진 또는 매개 변인이 역할을 할 것이다.

4. 연구의 의의

본 연구는 가상의 시나리오를 작성하여 연구 참여자인 상담자에게 부정경험에 대해 동일한 부정경험을 제시하였다. 실험집단에는 정서수용에 이어 자기자비훈련을 처치하였고 비교집단에는 정서수용을 3회 반복 처치하여 상담자의 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족, 공감 피로의 변화 과정을 시점별, 집단 간 차이를 검증하였다. 본 연구의 의의 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 연구방법 측면에서는 모의상담 연구를 통해 내적타당도를 높일 수 있었으며, 온라인 참여로 모두 동일한 시간에 참여가 가능하였다. 실험적 모의상담 연구로 하나의 변인만 처치한 비교집단과 두 개의 변인을 처치한 실험집단으로 나누어 상담자의 정서와 공감의 변화를 검증하였다. 즉 3회의 시점별 평균 점수 차이와 변화의 과정을 검증하여 반복 처치의 효과와 건설 전략 설계의 효과를 동시에 검증하였다는데 의의가 있다.

둘째, 연구 내용 측면에서 보면 상담자의 어린 시절 부정경험에 대한 연구가 소수(김애경, 김성봉, 2019)에 불과한데, 연구 범위를 확장하여 상처 치유에 대한 방안으로 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련을 개입하여 상담자의 정서와 공감에 긍정적인 변화를 검증하였다. 즉, 상담자가 상담 장면에서 자신의 부정경험이 상담에 부정적인 영향을 미칠 수 있을 때, 이에 대한 대처전략으로 정서수용과 자기자비훈련 처치 과정을 구체적으로 제시하여 검증하였다는 데 의의가 있다.

셋째, 연구 참여자의 변화 과정을 회기별로 자세하게 측정할 수 있었다. 상담

과정에 긍정적 변인을 반복적으로 처치함으로써 반복측정에 따른 변화의 차이와 참여자의 부정경험, 정서수용, 자기자비훈련에 대한 경험 내용을 분석하였다. 이는 상담 과정의 다양한 요인들을 조작하고 적용하여 개입함으로써 변화 과정을 확인할 수 있음을 시사한다. 아울러 상담의 단기적 효과뿐만 아니라 장기적 효과를 확인하였다는 데 의의가 있다. 그리고 자신의 경험을 기술하도록 하여 참여자와 연구자가 연구의 진행을 확인하는 과정이 되었다.

종합적인 측면에서 보면, 실험적 연구를 적용하면서 대면 참여가 아닌 온라인 참여 방식으로 일정한 시간 간격을 두고 참여할 수 있도록 프로그램화하였다. 이는 상담 분야에서도 다양한 방법의 연구가 가능함을 시사한다. 대상자 측면에서는 본인이 원하지 않으나 프로그램에 일정한 참여해야 하는 사람에게 방법적으로 개입이 용이하다. 과정적인 측면에서는 대상자마다 필요한 변인을 설정하여 개인별 처치와 집단별 처치 결과를 변인별로 동시에 세부적으로 비교할 수 있다.

5. 연구의 한계와 제언

본 연구의 제한점과 제언은 다음과 같다. 본 연구는 개입의 효과를 높이기 위해 이미 효과가 검증된 변인에 추가로 검증된 다른 변인을 처치하는 건설 전략의 실험적 상담 연구이다. 이에 대한 연구의 한계와 제언은 다음과 같다.

첫째, 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련을 처치 변인으로 설정하고, 실험집단과 비교집단으로 나누어 반복 처치와 측정을 하였다. 시점별 차이와 집단 간 차이를 검증한 결과, 공감 피로를 제외하고 정적 정서, 부적 정서, 공감 만족은 통계적으로 유의하게 나타났다. 즉, 본 연구에서는 통제집단 없이 비교집단과 실험집단만으로 구분하였다. 추후 연구에서는 통제 집단, 정서수용 집단, 자기자비훈련 집단, 정서수용과 자기자비훈련을 처치한 집단으로 더 세분화하여 검증할 필요가 있다.

둘째, 일반적인 실험적 연구는 대면 실험으로 진행되지만, 본 연구는 비대면으로 실험 연구를 진행하였다. 즉, 비대면으로 참여자가 직접 일련의 실험 과정 시나리오를 읽고 진행하였다. 연구 시나리오를 자세하게 읽지 않거나 흥미하지 않고 응답할 가능성이 있다. 이러한 한계를 보완하기 위해 영상제작물 시청이나 녹

음 청취를 활용한 연구 설계가 필요할 것이다.

셋째, 두 집단의 일반적 특성의 차이로 인해 일반화하는 데 한계가 있다. 연구 참여자의 연령대, 자기 분석 등 두 집단의 차이와 제한된 참가자 수로 대상자별로 세부적인 특성을 밝히지는 못하였다. 추후에는 상담자의 연령대, 상담에 입문하게 된 동기 등으로 상담자에게 직접적인 영향을 미치는 다양한 요인과 더 많은 모집단을 대상으로 연구를 진행할 필요가 있다.

이와 같은 한계에도 불구하고 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 상담이 필요하지만, 본인의 참여가 어렵거나, 대면 참여를 원치 않는 개인 또는 집단에 적극적으로 온라인 참여를 독려하여 상담의 효과를 제고할 수 있다. 예를 들면, 사회봉사가 필요한 청소년, 성인 또는 법규에 의하여 커리큘럼을 이수해야 하는 사람들에게 비대면 처치효과를 제고할 수 있다.

둘째, 부정경험에 대해 정서수용에 이어 자기자비훈련을 처치하였지만, 정서수용과 자기자비훈련의 인과적 관계를 명확하게 밝히지는 못하였다. 추후에는 변인간의 인과성을 밝힐 수 있는 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- 강원경(2018). 자기자비 (Self-Compassion)에 관한 연구 동향 분석. **Journal of Counseling and Research**, 1(2), 79-96.
- 강재연, 장재홍(2017). 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생들을 대상으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 29(2), 335-356.
- 강현주, 이홍숙, 최한나(2016). 상담자의 자기 돌봄(self-care) 인식에 관한 개념도 연구. **상담학연구**, 17(2), 25-45.
- 고유림, 김창대(2015) 상담자의 타당화 개입이 자기수용, 관계맺음동기 및 부정정서에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 27(1), 1-21.
- 고은정(2014). 자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험시 정서에 미치는 영향. 고려대학교 대학원, 박사학위논문.
- 고홍월, 권경인, 김계현, 김성희, 김재철, 김형수, 서영석, 이형국, 탁진국, 황재규. (2013). **상담연구방법론**. 서울: 학지사.
- 권희경, 장재홍(2011). 집단상담에서의 정서인식, 정서 표현 및 정서수용이 상담 성과에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(4), 811-831.
- 길미현(2017). 상담수련과정에 있는 초보상담사의 자기 성찰 경험. 연세대학교 대학원, 석사학위논문.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 1023-1044.
- 김경희, 이희경(2011). 긍정정서와 자기결정성 요인이 삶의 의미에 미치는 영향. **상담학연구**, 12(4), 1353-1370.
- 김계현(1992). 상담교육방법으로서의 개인 슈퍼비전 모델에 관한 복수 사례연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 4(1), 19-53.
- 김계현(2000). **상담심리학 연구: 주제론과 방법론**. 서울: 학지사.
- 김계현(2002). **카운슬링의 실제(개정판)**. 서울: 학지사.
- 김동일, 김형수, 최한나, 이순옥(2006). 처치비교에 따른 초등학생 학습전략 프로그램의 적용 효과. **아시아교육연구**, 7(3), 53-76.
- 김명아(2010). 집단자존감과 역전이 관리능력이 초심 상담자의 심리적 소진에 미치는 영향. 가톨릭대학교 상담심리대학원, 석사학위논문.

- 김미애, 이지연(2013). 상담 과정에서의 정서전염에 대한 이해와 임상적 활용. **상담학연구**, 14(2), 1067-1092.
- 김보나, 임나영(2018). 미술심리상담사의 발달수준과 심리적 소진의 관계: 자기 돌봄과 자기 성찰의 매개효과를 중심으로. **한국예술치료학회지**, 18(2), 1-21.
- 김송이, 엄진섭, 노은여, 유성은(2013). 개별정서척도의 개발과 타당화. **한국심리학회지: 일반**, 32(1), 63-89.
- 김수지(2010). 가족상담자의 상담관련 전문성이 부부관계와 가족의 심리적 건강에 미치는 영향: 자기효능감과 심리적 안녕감의 매개 효과. 연세대학교 대학원, 박사학위논문.
- 김승민(2019). ACT의 맥락으로서의 자기와 양육행동과의 관계: 정서조절곤란과 자기자비의 매개효과. 서울여자대학교 특수치료전문대학원, 박사학위논문.
- 김시내(2014). 상담자의 직무스트레스와 소진의 관계에서 자기자비와 사회적 지지의 조절효과. 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문.
- 김애경, 김성봉(2019). 상담자의 부정경험과 발달수준과의 관계에서 자기자비의 매개효과 연구. **교류분석상담연구**, 9(1), 1-22.
- 김영근(2013). 치료적 요인으로서의 상담자 요인에 대한 내담자의 인식 차원. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 25(2), 203-226.
- 김영근(2014). 상담 과정에서 정서의 활성화 및 반복적 수용의 역할. 서울대학교 대학원, 박사학위논문.
- 김영근, 김창대(2015). 상담 과정에서 정서의 활성화 및 반복적 수용의 역할에 관한 이론적 고찰. **상담학연구**, 16(6), 1-23.
- 김영석(1993). 공감과 직면의 반응순서가 상담 성과에 미치는 영향: 모의상담 관찰자의 지각을 통한 연구. 서울대학교 대학원, 박사학위논문.
- 김옥희, 김명찬(2017). 상담대학원생의 '배움 경험'에 대한 협력적 자문화기술지. **질적탐구**, 3(2), 271-297.
- 김완석, 박도현, 신강현(2015). 자기연민과 타인연민, 마음챙김, 그리고 삶의 질: 대안적 인과모형 비교. **한국심리학회지: 건강**, 20(3), 605-621.
- 김완석, 신강현, 김경일(2014). 자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점. **한국심리학회지: 건강**, 19(2), 509-535.
- 김완석, 이성준, 유연재(2013). 자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의

- 매개효과 검증. **한국심리학회지: 건강**, 18(1), 219-238.
- 김인옥(2019). 자기상담 경험 분석을 통한 삶의 변화 과정 연구. **한국질적탐구학회 학술대회자료집**, 2019(-), 297-300.
- 김준혜, 안현의(2013). 상담자 발달수준, 마음챙김 및 역전이 관리능력과의 관계. **人間理解**, 34(2), 95-109.
- 김진미, 손정락(2013). 수용전념치료(ACT)가 발표불안이 있는 대학생의 사회적 회피와 자기-초점적 주의에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 18(2), 267-286.
- 김진숙(2001). 상담자발달모형과 청소년상담자발달연구의 필요성. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 13(3), 19-37.
- 김진숙(2013). 애착이론의 내적 작동 모델과 상담적 적용점. **상담학연구**, 14(4), 2485-2507.
- 김창대, 권경인, 한영주, 손난희(2008). 상담 성과를 가져오는 한국적 상담자 요인. **상담학연구**, 9(3), 961-986.
- 김창대, 한영주, 손난희, 권경인(2009). 상담전공 내담자가 지각한 효과적인 상담자 요인. **상담학연구**, 10(1), 83-107.
- 김채순(2012). 수용전념 및 인지행동 심리치료 프로그램이 청소년의 우울증, 심리적 수용 및 자기통제에 미치는 영향. 창원대학교 대학원, 박사학위논문.
- 김택준, 신희천(2016). 역전이 관리능력이 작업동맹에 미치는 영향: 상담자 상태 불안의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 28(2), 291-309.
- 김한별(2019). 상담자의 비언어적 공명에 따른 내담자가 지각한 공감과 정서강도의 차이. 한국교원대학교 대학원, 박사학위논문.
- 김혜미, 오인수(2016). 숙련상담자의 좌절경험 및 극복과정의 구조 분석. **상담학연구**, 17(5), 159-180.
- 노지애, 조현주(2015). 상담자의 자기자비, 마음챙김, 긍정적 사고가 작업동맹에 미치는 영향. **청소년학연구**, 22(4), 49-72.
- 문은주, 최혜연(2015). 정서처리과정에서 자기자비의 역할: 정서인식명료성의 효과를 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 20(1), 1-16.
- 문정순(2017). 마음챙김 자비훈련 프로그램이 심리적 안녕감에 미치는 영향. **인문사회** 21, 8(5), 357-372.

- 문현미(2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원, 박사학위논문.
- 문혜리, 김명찬(2017). 불안정 애착으로 인한 '관계외상'에 관한 협력적 자문화기 술지. *가족과 가족치료*, 25(2), 155-179.
- 박빛나, 손은장(2016). 상담자의 직무스트레스가 공감 피로에 미치는 영향: 공감 방식과 외상경험의 조절효과. *한국심리학회 학술대회자료집*, 246-246.
- 박성희(2000). 상담 효과를 가져오는 상담 관계의 특성. *초등교육연구*, 14(1), 167-180.
- 박세란(2015). 자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과 검증. 서울대학교 대학원, 박사학위논문.
- 박세란(2016). 자기자비가 타인의 안녕에 대한 관심에 미치는 영향. *인지행동치료*, 16(2), 187-212.
- 박세란, 이훈진(2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(1), 123-139.
- 박세란, 이훈진(2015). 부정사건에 대한 자기조절과정에서 자기자비의 역할: 자존감과 비교. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 34(4), 877-907.
- 박수영, 최한나(2013). 상담자가 지각한 상담 성과를 가져오는 상담자 요인에 대한 개념도 연구. *상담학연구*, 14(5), 2969-2986.
- 박은영, 김명찬(2018). 관계적 표상으로서 기억의 형성과 변환과정에 관한 협력적 자문화기술지. *질적탐구*, 4(2), 97-129.
- 박정민(2006). 상담자의 회기 내 자기자각이 상담 과정에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원, 박사학위논문.
- 박희현(2005). 아동상담자의 의욕상실(burnout) 요인 연구. 숙명여자대학교 대학원, 박사학위논문.
- 박희현, 김광웅(2006). 아동상담자의 의욕상실에 대한 상담자 개인적 특성의 영향. *아동학회지*, 27(3), 29-51.
- 백소영, 하현주, 권석만(2018). 자기자비가 사회불안에 미치는 영향: 사회불안수용의 매개효과 및 자기자비 처치효과 탐색. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 4(3), 337-357.
- 변복수(2011). 기독교철학과 상담심리와의 만남; 인간의 존재 방식과 관계에 대한

- 고찰-마틴 부버의 [나와 너] 와 에리히 프롬의 [소유냐 존재냐] 를 중심으로. **기독교철학**, 12, 1-28.
- 성미영, 권기남(2010). 유아의 긍정적, 부정적 정서성이 내면화 및 외현화 행동문제에 미치는 영향: 대인관계지능 및 개인이해지능의 매개효과를 중심으로. **Family and Environment Research**, 48(2), 39-49.
- 소진선, 이영순(2015). 상담전문가의 주관적 삶의 질에 대한 현상학적 연구. **상담학 연구**, 16(6), 65-82.
- 손난희(2007). **상담 수퍼비전에서 초심상담자들의 자기고양적 성향과 위협 지각**. 이화여자대학교 대학원, 박사학위논문.
- 심지은(2008). **상담자의 마음챙김, 공감 및 역전이 관리 능력의 관계**. 가톨릭대학교 대학원, 박사학위논문.
- 심홍섭(1998). **상담자 발달수준 평가에 관한 연구**. 숙명여자대학교 대학원, 박사학위논문.
- 안세지(2018). **초보상담자의 자기문제 극복을 위한 자각증진 프로그램 개발 및 효과**. 경성대학교 일반대학원, 박사학위논문.
- 여혜정, 손은정, 최가희(2019). 상담 회기 전 상담자의 정서가 회기 성과에 미치는 영향: 정서조절전략의 조절효과. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 219-219.
- 오제은(2009). **오제은 교수의 자기 사랑 노트**. 서울: 산티.
- 오현수, 한재희(2009). 상담전문가 발달과정에서의 좌절극복경험 분석. **상담학연구**, 10(1), 109-124.
- 유정이, 두경희, 이아라(2014). 상담기록의 필수 목록 개발을 위한 상담전문가의 인식에 대한 델파이 연구. **상담학연구**, 15(5), 1695-1715.
- 유혜원(2016). 존재감을 위한 답아주기 기능에 대한 연구. **목회와 상담**, 27, 99-138.
- 윤영선(2013). 자기에 이해와 교류분석을 적용한 치료적 성찰. **교류분석상담 연구**, 3(1), 1-20.
- 윤호균(2005). 심리 상담의 치료적 기제. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(1), 1-13.
- 윤희섭, 정현희(2010). 상담자의 애착유형과 발달수준에 따른 역전이 관리능력의

- 차이. **상담학연구**, 11(2), 485-505.
- 윤희섭, 정현희(2012). 내담자의 애착과 전이애착, 상담자의 애착과 역전이 관리능력이 작업동맹과 상담 성과에 미치는 영향. **상담학연구**, 13(5), 2463-2482.
- 이다슬(2016). 초심상담자의 자기효능감과 공감 피로의 관계에서 슈퍼비전의 조절효과. 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문.
- 이동식(2012). **현대인의 정신건강**. 서울: 도서출판 한강수.
- 이미정(2015). ‘상처입은 치유자’로서의 상담자 발달경험에 대한 현상학적 연구. 가족과 상담, 5(1), 39-59.
- 이미정, 박승민(2015). 상담수련과정에서 상담자의 자기 발달 경험에 대한 현상학적 연구. **상담학연구**, 16(1), 1-29.
- 이선영(2010). 수용-전념 치료에서 과정변인이 불안에 미치는 매개효과. 고려대학교 대학원, 박사학위논문.
- 이성준(2014). 자비명상의 효과: 이타성과 안녕감. 아주대학교 대학원, 박사학위논문.
- 이은경(2015). 어린 시절 부모로부터 상처를 경험한 위기부부의 치유과정에 대한 자문화기술지. 인제대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 이은상(2018). 상담자를 위한 자비로운 마음훈련이 상담자 소진, 공감 피로, 자비불안에 미치는 효과. 서울불교대학원대학교, 박사학위논문.
- 이은진, 이문희(2015). 초심상담자의 자기문제 이해 및 극복과정. **상담학연구**, 16(3), 1-24.
- 이인재, 양난미(2017). 성인 애착 불안과 외상 후 성장의 관계에서 경험회피와 정서인식명확성의 매개효과 검증-외상경험을 한 대학생들을 대상으로. **상담학연구**, 18(1), 329-348.
- 이자영, 유금란(2010). 공감 피로에 대한 고찰: 상담자를 위한 제언. **상담학연구**, 11(1), 19-36.
- 이정은(2016). 상담자의 정서전염에 대한 민감성이 공감 피로에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문.
- 이종수(2019). 수치심성향 여성을 위한 마음챙김: 자기자비 프로그램과 수용-전념 치료프로그램의 효과 비교. 덕성여자대학교 대학원, 박사학위논문.

- 이현주, 조성호(2011). 관조적 자기-자비(Self-Compassion)와 스트레스 통제 지각에 따른 대처방식의 차이. **가톨릭대학교 학생생활상담**, 29, 5-33.
- 이현진, 김명찬(2017). 복합외상 경험자의 자녀양육 경험에 대한 자문화기술지. **질적탐구**, 3(2), 329-353.
- 이현진, 김명찬(2018a). 정서기반 자문화기술지의 방법론적 탐색: 상담학 분야를 중심으로. **질적탐구**, 4(1), 31-58.
- 이현진, 김명찬(2018b). 상담학 질적 연구 동향분석(2012년-2017년): 상담 관련 국내 학술지 및 Journal of Counseling Psychology 게재논문 비교중심으로, **상담학연구**, 19(3), 73-96.
- 이현희, 김은정, 이민규(2003). 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화연구. **한국심리학회지: 임상**, 22(4), 935-946.
- 이형득(2003). **본성실현상담**. 서울: 학지사.
- 이화실(2017). **정서중심 심리상담에서 정서 이면 욕구 확인의 치료적 효과**. 서울대학교 대학원, 박사학위논문.
- 임고운, 김지현(2008). 상담자 발달수준 및 역전이 활용과 상담 성과. **상담학연구**, 9(3), 987-1006.
- 임전옥, 장성숙(2012). 자기수용 연구의 동향과 제언. **인간이해**, 33(1), 159-184.
- 장지현, 김완석(2014). 단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 20(2), 89-105.
- 정동빈, 박덕영(2007). **치학 반복측정설계 및 분석의 실제**. 서울: 대한나래출판사.
- 정명희, 김명찬(2018). 애착외상 생존자의 자기표상과 정서경험에 대한 협력적 자문화기술지. **상담학연구**, 19(6), 337-357.
- 정문주, 조한익(2016). 상담자 발달과 관련 요인에 대한 국내 연구동향 및 상관관계 메타분석. **상담학연구**, 17(6), 141-164.
- 정주리(2017). 상담자의 자기자비 불안과 소진의 관계: 자기자비와 공감능력을 매개로. **인간이해**, 38(1), 1-16.
- 정주리, 임채원, 최승애, 이유정, 김은영(2017). 상담자의 자기자비가 공감능력, 자기효능감, 소진에 미치는 영향: 연령과 상담자경력을 조절변인으로. **상담학연구**, 18(2), 61-80.

- 정하린, 김계현(2017). ACT에서 준비단계를 실시한 수용 실습이 수용과 정서에 미치는 영향. **상담학연구**, 18(6), 101-114.
- 조용래(2011). 자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 30(3), 767-787.
- 조용래, 노상선(2011). 자기 자비 대 주의분산 처치와 특질 자기 자비가 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. **한국심리학회지: 일반**, 30(3), 707-726.
- 조윤숙(2018). 마음챙김-자기자비(Mindful Self-Compassion: MSC) 프로그램이 상담자의 공감 피로, 공감 만족, 소진에 미치는 영향. **한국명상학회지**, 8, 45-65.
- 조현주(2014). 자비 및 자애명상의 심리치료적 함의. **인지행동치료**, 14(1), 123-143.
- 조현주, 노지애, 이현예, 정성진, 현명호(2014). 초보 상담자들의 자기 성장을 위한 마음챙김 자비 프로그램 개발 및 효과. **청소년학연구**, 21(12), 25-47.
- 주혜선, 조윤희, 안현의(2016). 정신건강전문가용 한국판 전문가 삶의 질 척도(K-ProQOL 5)의 타당화. **인지행동치료**, 16(3), 269-298.
- 최명식(2005). **역전이 활용 척도의 개발 및 타당도 연구**. 연세대학교 대학원, 박사학위논문.
- 최한나(2005). 상담자 발달 연구의 동향과 과제. **상담학연구**, 6(3), 713-727.
- 최혜림(2009). 상담자의 자기 돌봄. **인간이해**, 30(1), 1-19.
- 최혜연, 민경환(2007). 한국판 정서 표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 21(4), 71-89.
- 하현주, 권석만(2010). 마음챙김 명상의 심리치료적 적용을 위한 제언. **불교학보**, 56, 241-271.
- 한은애(2015). **외상후 성장에 대한 두 가지 반추 양식의 영향: 심리적 수용의 조절효과를 중심으로**. 서울대학교 대학원, 석사학위논문.
- 한지예, 김명찬(2017). 가정폭력 외상 후 성장에 대한 협력적 자문화기술지: 대인 관계신경생물학을 중심으로. **상담학연구**, 18(6), 523-541.
- 홍기묵(2014). **아동상담자의 자기 돌봄 척도 개발**. 숙명여자대학교 대학원, 박사

학위논문.

- 홍기목, 김광웅(2012). 상담자의 자기돌봄에 대한 개념과 관련변인에 대한 연구고찰. *한국놀이치료학회지 (놀이치료연구)*, 15(2), 153-177.
- 홍지선(2018). 상담자가 상담 관계에서 경험한 진정성 발현과정. 서울대학교 대학원, 박사학위논문.
- 황성옥, 박성현(2010). 수용전념치료(ACT) 프로그램이 중학생의 시험불안에 미치는 효과. *동서정신과학*, 13(2), 83-95.
- 황주연, 정남운(2010). 상담자 자기 성찰(Self-Reflection)에 대한 고찰. *한국심리학회지: 일반*, 29(2), 241-263.
- 황채운, 박지아, 유성경, 강지연(2009). 상담전공 대학원 석사과정 경험에 대한 질적 연구. *상담학연구*, 10(3), 1359-1382.
- Aasheim, L. (2011). *Practical clinical supervision for counselors: An experiential guide*. NY: Springer Publishing Company.
- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self - compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(10), 1120-1144.
- Alkema, K., Linton, J. M., & Davies, R. (2008). A study of the relationship between self-care, compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout among hospice professionals. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 4(2), 101-119.
- Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4) 289-303.
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 603-612.
- Barrett, J., & Fleming, A. S. (2011). Annual research review: All mothers are not created equal: Neural and psychobiological perspectives on mothering and the importance of individual differences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(4), 368-397.

- Beutler, L. E., Malik, M., Alimohamed, S., Harwood, T. M., Talebi, H., Noble, S., & Wong, E. (2004). Therapist effects. *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change, 5*, 227-306.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self compassion and empathy in the context of mindfulness based stress reduction (MBSR). *Stress and Health, 26*(5), 359-371.
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of clinical psychology, 57*(2), 243-255.
- Blanck, G., & Blanck, R. (1979). *Ego psychology II: Psychoanalytic developmental psychology (Vol. 2)*. Columbia University Press.
- Bolger, E. A. (1997). *The subjective experience of transformation through pain in adult children of alcoholics*. Unpublished doctoral dissertation, York University.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Vol. 1: Attachment*. London: Hogarth press.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Adine.
- Bradshaw, J. (2004). 상처받은 내면아이 치유[*Homecoming: Reclaiming and championing your inner child*] (오제은 역). 서울: 학지사. (원전은 1990에 출판).
- Brooks, J., Holttum, S., & Lavender, A. (2002). Personality style, psychological adaptation and expectations of trainee clinical psychologists. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 9*(4), 253-270.
- Buddhaghosa, B. (2004). 청정도론[*The path of purification (vol. 1)*]. (대림 역). 서울: 초기불전연구원. (원전은 1975에 출판).
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour research and therapy, 44*(9), 1251-1263.

- Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2010). 행복은 전염된다[*Connected*]. (이충호 역). 경기: 김영사. (원전은 2009에 출판).
- Collins, S., & Long, A. (2003). Working with the psychological effects of trauma: consequences for mental health care workers - a literature review. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 10(4), 417-424.
- Conrad, D., & Kellar-Guenther, Y. (2006). Compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among Colorado child protection workers. *Child abuse & neglect*, 30(10), 1071-1080.
- Corey, M. S. & Corey, G. (2002). *Becoming a helper*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2016). 좋은 상담자 되기(제7판)[*Becoming a Helper, 7th ed*]. (이지연, 김아름 역). 서울: 사회평론아카데미. (원전은 2015에 출판).
- Costa, J., & Pinto Gouveia, J. (2011). Acceptance of pain, self compassion and psychopathology: Using the Chronic Pain Acceptance Questionnaire to identify patients' subgroups. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(4), 292-302.
- Cozolino, L. (2007). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain*. NY: Norton & Company.
- Crits-Christoph, P., & Mintz, J. (1991). Implication of therapist effects for the design and analysis of comparative studies of psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(1), 20-26.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of personality and social psychology*, 95(3), 555-575.
- Dalai Lama (2003). *Lighting the path: The Dalai Lama teaches on wisdom and compassion*. South Melbourne, Australia: Thomas C. Lothian.
- Davis, J. I., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2011). Psychological distance and emotional experience: What you see is what you get. *Emotion*, 11(2), 438-444.

- Dayton, T. (2015). 관계외상의 치유: 마음의 상처로부터 해독[*Emotional sobriety: From relationship trauma to resilience and balance*]. (김태형, 김현주, 김평호 번역). 안양: 아카데미아. (원전은 2010에 출판)
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and cognitive neuroscience reviews*, 3(2), 71-100.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour research and therapy*, 58, 43-51.
- Dougher, M. J., & Hackbert, L. (1994). A behavior-analytic account of depression and a case report using acceptance-based procedures. *The Behavior Analyst*, 17(2), 321-334.
- Dube, S. R., Anda, R. F., Felitti, V. J., Croft, J. B., Edwards, V. J., & Giles, W. H. (2001). Growing up with parental alcohol abuse: exposure to childhood abuse, neglect, and household dysfunction. *Child abuse & neglect*, 25(12), 1627-1640.
- Ehring, T., & Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior therapy*, 41(4), 587-598.
- Eigen, M. (2011). 감정이 중요해[*Feeling matters*]. (이재훈 역). 서울: 한국심리치료연구소. (원전은 2007에 출판).
- Felitti, V. J. (2002). The relationship of adverse childhood experiences to adult health: Turning gold into lead. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 48(4), 359-369.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder*. NY: Brunner/Mazel.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of clinical psychology*, 58(11), 1433-1441.
- Figley, C. R., & Stamm, B. H. (1996). Psychometric review of compassion fatigue self test. *Measurement of stress, trauma, and adaptation*, 127-130.

- Fosha, D. (2009). Emotion and recognition at work: Energy, vitality, pleasure, truth, desire, and the emergent phenomenology of transformational experience. *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development & clinical practice*, 172-203.
- Fosha, D., Siegel, D., Solomon, M. F. (2013). 감정의 치유력[*The Healing Power of Emotion: affective neuroscience, development, & clinical practice.*] (노경선, 김건중 역). 서울: NUN. (원전은 2019에 출판)
- Friedman, R. (2002). The importance of helping the helper. *Best Practice/Next Practice*, 3(1), 16-21.
- Gelso, C. J., & Hayes, J. A. (2001). Countertransference management. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 418-422.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Feeling yourself from destructive thoughts and emotions*. NY: The Guilford Press.
- Germer, C. K., & Siegel, R. D. (2014). 심리치료에서 지혜와 자비의 역할 [*Wisdom And Compassion In Psychotherapy: Deepening Mindfulness In Clinical Practice*]. (서광스민, 김나영 공역). 서울: 학지사. (원전은 2014에 출판).
- Gil, E. (2011). *Helping abused and traumatized children: Integrating directive and nondirective approaches*. NY: Guilford Press.
- Gilbert, P. (1989). *Human Nature and Suffering*. Hove, UK: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert(Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*(pp.9-74). London: Brunner-Routledge.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. London: Constable and Robinson.
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료[*Compassion Focused Therapy*]. (조현주, 박성현 공역). 서울: 학지사. (원전은 2010에 출판).
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An*

- International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., and Rockliff, H.(2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 182-191.
- Gilroy, P. J., Carroll, L., & Murra, J. (2002). A preliminary survey of counseling psychologists' personal experiences with depression and treatment. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33(4), 402-407.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological bulletin*, 136(3), 351-374.
- Greenberg, L. S. (1994). Acceptance in experiential therapy. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher. (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*(pp. 53-67). Reno, NV: Context Press.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy integration*, 12(2), 154-189.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2008). 심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가[*Working with Emotions in Psychotherapy*]. (이홍표 역). 서울: 학지사. (원전은 1997에 출판).
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition, and the process of change*. NY: Guilford Press.
- Greenberg, L. S., Rice, L., & Elliott, R. (1993). *Facilitating emotional change: The moment by moment process*. NY: Guilford Press.
- Gurman, A. S. (1973). The Effects and Effectiveness of Marital Therapy A Review of Outcome Research. *Family process*, 12(2), 145-170.
- Gurman, V. I. (1972). Optimally controlled processes with unbounded derivatives. *Automation and Remote Control*, 33(12), 1924-1930.

- Hackney, H. (1978). The evolution of empathy. *The Personnel and Guidance Journal*, 57(1), 35-38.
- Hannigan, B., Edwards, D., & Burnard, P. (2004). Stress and stress management in clinical psychology: Findings from a systematic review. *Journal of Mental Health*, 13(3), 235-245.
- Hayes, J. A. (2002). Playing with fire: Countertransference & clinical epistemology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(1), 93-100.
- Hayes, J. A., & Gelso, C. J. (2001). Clinical implications of research on countertransference: Science informing practice. *Journal of Clinical Psychology*, 57(8), 1041-1051.
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher. (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 13-32). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., & Melancon, S. M. (1989). Comprehensive distancing, paradox, and the treatment of emotional avoidance. In M. Ascher(Ed.), *Paradoxical procedures in psychotherapy*(pp. 184-218). NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2009). 수용과 참여의 심리치료 [Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior] (문성원, 김은선 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 1999에 출판).
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2018). 수용과 참여의 심리치료 [Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change, 2/e]. (문성원 옮김). 서울: 시그마프레스. (원전은 2011에

출판).

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The psychological record, 54*(4), 553-578.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. NY: Guilford Press.
- Hayes, S. J., Elliott, D., Andrew, M., Roberts, J. W., & Bennett, S. J. (2012). Dissociable contributions of motor-execution and action-observation to intramanual transfer. *Experimental brain research, 221*(4), 459-466.
- Heppner, P. P., Kivlighan, D. M., Jr. & Wampold, B. E. (1999). *Research design in counseling*(2nd ed). Pacific Grove, CA: Brook/Cole.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., & Kivlighan Jr, D. M. (2008). *Research design in counseling (3rd.)*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Hill, C. E. (2016). 합의적 질적 연구[*Consensual qualitative research*]. (주은선 역). 서울: 학지사. (원전은 2012에 출판).
- Hoffman, M. L. (1981). Is altruism part of human nature?. *Journal of Personality and social Psychology, 40*(1), 121-137.
- Holmes, E. A., & Mathews, A. (2005). Mental imagery and emotion: A special relationship?. *Emotion, 5*(4), 489-497.
- Holt, M. K., Felix, E., Grimm, R., Nylund-Gibson, K., Green, J. G., Poteat, V. P., & Zhang, C. (2017). A latent class analysis of past victimization exposures as predictors of college mental health. *Psychology of violence, 7*(4), 521-532.
- Horvath, A. O., Del Re, A. C., Flückiger, C., & Symonds, D. (2011). Alliance in individual psychotherapy. *Psychotherapy, 48*(1), 9-16.
- Hrdy, S. B. (2009). *Mothers and Others: The Evolutionary Origins of Mutual*

Understanding. Amherst, MA: Harvard University Press.

- Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., . . . Dunne, M. P. (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 2(8), e356-e366.
- Kagan, J. (2009). 정서란 무엇인가? [*What is emotion?*]. (노승영 옮김). 서울: 아카넷. (원전은 2007에 출판).
- Kazdin, A. E. (1995). Methods of psychotherapy research. In B. m. Bongar & L. E. Beutler (Eds.), *Comprehensive textbook of psychotherapy: Theory and practice*. NY: Oxford Universities Press.
- Kim, D. M., Wampold, B. E., & Bolt, D. M. (2006). Therapist effects in psychotherapy: A random-effects modeling of the National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program data. *Psychotherapy Research*, 16(2), 161-172.
- 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.
- Kivlighan, D. M., Jauquet, C. A., Hardie, A. W., Francis, A. M., & Hershberger, B. (1993). Training group members to set session agendas: Effects on in-session behavior and member outcome. *Journal of Counseling Psychology*, 40(2), 182.
- Kohut, H. (1959). Introspection, empathy, and psychoanalysis an examination of the relationship between mode of observation and theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 7(3), 459-483.
- Kohut, H. (1982). Introspection, empathy, and the semi-circle of mental health. *International Journal of Psycho-Analysis*, 63, 395-407.
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. *The regulation of emotion*, 359-385.
- Kross, E., & Mischel, W. (2011). The effect of self-distancing on adaptive versus maladaptive self-reflection in children. *Emotion*, 11(5), 1032-1039.

- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., ... & Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work?. *Behaviour research and therapy*, 48(11), 1105-1112.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., and Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887-904.
- Leary, T. (2004). *Interpersonal diagnosis of personality: A functional theory and methodology for personality evaluation*. Wipf and Stock Publishers.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. NY: Guilford Press.
- Linehan, M. M., Bohus, M., & Lynch, T. R. (2007). Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation. Theoretical and practical underpinnings. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 581-605). NY: Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803-855.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
- Maslow, A. H. (2009). 동기와 성격[Motivation and personality, Third Edition]. (오혜경 역). 파주: 북이십일. (원전은 1970에 출판).
- Matthews, G., Jones, D. M., & Chamberlain, A. G. (1990). Refining the measurement of mood: The UWIST mood adjective checklist. *British journal of psychology*, 81(1), 17-42.
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. *Journal of research in personality*, 28(3), 351-373.
- McCarthy, G., & Maughan, B. (2010). Negative childhood experiences and

- adult love relationships: The role of internal working models of attachment. *Attachment & Human Development*, 12(5), 445-461.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy 1. *Journal of personality*, 40(4), 525-543.
- Melson, G. F., Fogel, A., & Mistry, J. (1986). The study of nurturant interactions: From the infant's perspective. *Origins of nurturance: Developmental, biological and cultural perspectives on caregiving*, 69-90.
- Mohr, J. J., Gelso, C. J., & Hill, C. E. (2005). Client and Counselor Trainee Attachment as Predictors of Session Evaluation and Countertransference Behavior in First Counseling Sessions. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 298-309.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2017). *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. In J. Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Chap. Oxford University Press.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self compassion versus global self esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.

- Neff, S. C. (2005). *War and the law of nations: A general history*. Cambridge University Press.
- Norcross, J. C. (2000). Psychotherapist self-care: Practitioner-tested, research-informed strategies. *Professional Psychology: Research and Practice, 31*(6), 710-714.
- Nouwen, H. (1999). 상처 입은 치유자[*The wounded healer*]. (최원준 역). 서울: 두란노. (원전은 1972년에 출판).
- Nutt-Williams, E., Judge, A. B., Hill, C. E., & Hoffman, M. A. (1997). Experience of novice therapist in prepracticum: trainees', clients', and supervisors' perceptions of therapists' personal reactions and management strategies. *Journal of Counseling Psychology, 44*(4), 390-399.
- Paivio, S. C., Hall, I. E., Holowaty, K. A., Jellis, J. B., & Tran, N. (2001). Imaginal confrontation for resolving child abuse issues. *Psychotherapy Research, 11*(4), 433-453.
- Patsiopoulos, A. T., & Buchanan, M. J. (2011). The practice of self-compassion in counseling: A narrative inquiry. *Professional Psychology: Research and Practice, 42*(4), 301-307.
- Pearlman, L. A., & Saakvitne, K. W. (1995). Treating therapists with vicarious traumatization and secondary traumatic stress disorders. *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized, 23*, 150-177.
- Perlman, D. M., Salomons, T. V., Davidson, R. J., & Lutz, A. (2010). Differential effects on pain intensity and unpleasantness of two meditation practices. *Emotion, 10*(1), 65-71.
- Petersen, L. E. (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Personality and Individual Differences, 56*, 133-138.
- Plutchik, R. (2010). 정서와 상담의 실제[*Emotions in the practice of psychotherapy: Clinical implications of affect theories*]. (이지연, 윤숙경,

- 이인숙 공역). 서울: 학지사. (원전은 2000에 출판).
- Pope, K. S., & Tabachnick, B. G. (1994). Therapists as patients: A national survey of psychologists' experiences, problems, and beliefs. *Professional Psychology: Research and Practice, 25*, 247-258.
- Radeke, J. T., & Mahoney, M. J. (2000). Comparing the personal lives of psychotherapists and research psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice, 31*(1), 82-100.
- Rein, G., McCraty, R. M., & Atkinson, M. (1995). Effects of positive and negative emotions on salivary IgA. *Journal for the Advancement of Medicine, 8*(2), 87-105.
- Robins, P. M., Meltzer, L., & Zelikovsky, N. (2009). The experience of secondary traumatic stress upon care providers working within a children's hospital. *Journal of Pediatric Nursing, 24*(4), 270-279.
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation, 5*, 132-139.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance based approaches with existing cognitive behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9*(1), 54-68.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting psychology, 21*(2), 95-103.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The counseling psychologist, 5*(2), 2-10.
- Roos, L. E., Afifi, T. O., Martin, C. G., Pietrzak, R. H., Tsai, J., & Sareen, J. (2016). Linking typologies of childhood adversity to adult incarceration:

- Findings from a nationally representative sample. *American journal of orthopsychiatry*, 86(5), 584-593.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of personality and social psychology*, 39(6), 1161-1178.
- Schanche, E., Stiles, T. C., McCullough, L., Svartberg, M., & Nielsen, G. H. (2011). The relationship between activating affects, inhibitory affects, and self-compassion in patients with Cluster C personality disorders. *Psychotherapy*, 48(3), 293-303.
- Shallcross, A. J., Troy, A. S., Boland, M., & Mauss, I. B. (2010). Let it be: Accepting negative emotional experiences predicts decreased negative affect and depressive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 921-929.
- Shin, S. H., McDonald, S. E., & Conley, D. (2018). Patterns of adverse childhood experiences and substance use among young adults: A latent class analysis. *Addictive behaviors*, 78, 187-192.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. WW Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. WW Norton & Company.
- Simon, C. E., Pryce, J. G., Roff, L. L., & Klemmack, D. (2006). Secondary traumatic stress and oncology social work: Protecting compassion from fatigue and compromising the worker's worldview. *Journal of psychosocial oncology*, 23(4), 1-14.
- Skovholt, T. M. (2003). 건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다[*The Resilient Practitioner*]. (유성경, 유정이, 이윤주, 김선경 역). 서울: 학지사. (원전은 2001에 출판).
- Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (1995). *The evolving professional self: Stages and themes in therapist and counselor development*. John Wiley & Sons.
- Skovholt, T., & Jennings, L. (2005). *Mastery and expertise in counseling*.

- Journal of Mental Health Counseling*, 27(1), 13-18.
- Sprenkle, D. H., & Blow, A. J. (2007). The role of the therapist as the bridge between common factors and therapeutic change: More complex than congruency with a worldview. *Journal of Family Therapy*, 29(2), 109-113.
- Stamm, B. H. (2002). Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: Developmental history of the compassion satisfaction and fatigue test. In C. R. Stamm, B. H. (2005). *The ProQOL manual: The professional quality of life scale: Compassion satisfaction, burnout & compassion fatigue/secondary trauma scales*. Baltimore, MD: Sidran.
- Stamm, B. H. (2010). The concise ProQOL manual. Retrieved March 22, 2016, from http://www.proqol.org/uploads/ProQOL_5_Korean.pdf.
- Stebnicki, M. A. (2007). Empathy fatigue: Healing the mind, body, and spirit of professional counselors. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 10(4), 317-338.
- Stone, A. M. (1996). Clinical assessment of affect. *Knowing feeling: Affect, script, and psychotherapy*, 22-36.
- Strauman, T. J. (1990). Self-guides and emotionally significant childhood memories: A study of retrieval efficiency and incidental negative emotional content. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 869-880.
- Tabibnia, G., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2008). The lasting effect of words on feelings: words may facilitate exposure effects to threatening images. *Emotion*, 8(3), 307-317.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 119-126.
- Vaillant, L. M. (1997). *Changing character: Short-term anxiety-regulating psychotherapy for restructuring defenses, affects, and attachment*. Basic Books.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011).

- Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, 25(1), 123-130.
- Wampold, B. E. (2001). Contextualizing psychotherapy as a healing practice: Culture, history, and methods. *Applied and Preventive Psychology*, 10(2), 69-86.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Weatherford, P. C., Brooks, D., & Allred, L. B. (2016). Keeping up with the times: improving the modern counselor through professional identity development, technological policy, and positive risk taking. *Journal of Counseling and Psychology*, 1(1), 2-25.
- Wheeler, S. (2002). Nature or nurture: Are therapists born or trained?. *Psychodynamic Practice*, 8(4), 427-441.
- Wispé, L. (1991). *The psychology of sympathy*. Springer Science & Business Media.
- Woike, B. A. (1995). Most-memorable experiences: Evidence for a link between implicit and explicit motives and social cognitive processes in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(6), 1081-1091.
- Yalom, I. D. (2005)). 치료의 선물[*The gift of therapy: An open letter to a new generation of therapists and their patients*]. (최웅용 등 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2002에 출판).

<Abstract>

**The Effects of Emotional Acceptance and Compassion Mind
Training on Emotion and Empathy for Repetitive Negative
Experiences of Counselors**

Kim Ae-Kyeong

Department of Education Graduate School of Jeju National
University

Supervised by professor Sung-Bong Kim

In the performance of the consultation, the factors of the counselor are becoming important along with the factors of the caller. The role of a counselor is itself a tool of consultation. Studies of counselors suggest a variety of variables related to the professional development of counselors.

The experience of the counselor's by bringing them known to have a negative impact on performance and the process of consultation to resolve the various intervention is made. However, some variables more effective intervention and ongoing research is needed. In this study, compassion mind training and emotional acceptance for offset the negative experience of the counselor suggested. This is to verify the effectiveness of emotional expropriation and self-discipline training on the therapist's experience of dishonesty.

The research issues established to achieve the objectives of the study are as follows.

Research Question 1. Will the emotional acceptance and compassion mind training of counselors' repeated experiences of negative experiences differ between groups and the time of repeated treatment for counselors' positive affect, negative affect, empathy satisfaction, and empathy fatigue?

Research Question 2. Will repetitive emotional acceptance and compassion mind training increase the degree of emotional acceptance and self-compassion of counselors?

Research Question 3. It analyzes the experience of the participants in emotional acceptance and compassion mind training for the counselor's repeated experience of irregularity.

An experimental simulation consultation study was conducted to verify the research problem. First, a scenario was written for virtual negative experiences, emotional acceptance, and compassion mind training. One counselor and two doctoral students reviewed and modified the scenario to ensure its validity and completed. In the 2019. 8. 13 ~ 2019. 9. 20 (28 days), three national counseling institutes and J regional counseling institutes were informed of the recruitment of the study and recruited as a list.

The entire process of the study was e-mailed to participants and proceeded online. The specific research process is as follows. First, after separating the experimental group from the comparison group, the research design was programmed to allow participation in the study in the same period and sent to the e-mail provided in the consent form for participation. Second, before the first session of the experimental procedure, the counselor's positive affect, negative affect, empathy satisfaction, and empathy fatigue were measured.

After presenting a hypothetical negative experience scenario, the emotion level was measured after the emotion was accepted. Afterwards, compassion mind training was performed and the degree of self-compassion was measured. Finally, positive affect, negative affect, empathy satisfaction, and empathy fatigue were measured. At that time, the experimental group was treated with compassion mind training, followed by emotional acceptance, and only the comparison group was treated with emotional acceptance. This process was treated and measured one week after the first session of the second time. The third session was treated and measured two weeks after the second session.

Data processing was verified by the Repeated Measure ANOVA using the SPSS 20.0.

The study results are as follows. First, there is difference between groups and the timing of repeated treatment for the counselor's positive affect. Second, there is difference between groups and the timing of repeated treatment for the counselor's negative affect. Third, there is difference between groups and the timing of repeated treatment for the counselor's empathy satisfaction. Fourth, there is no difference between groups and the timing of repeated treatment for the counselor's empathy fatigue. Fifth, Repeated emotional acceptance and compassion mind training have increased the degree of emotional acceptance and self-compassion of counselors. And the participants' experience of negative experiences, emotional acceptance, and compassion mind training were analyzed.

The significance of this study and its suggestions for further study are as follows. In terms of research design, internal equivalence was increased through experimental simulated consultation studies. Online participation allowed us to predict long-term effects by repeating them under the same conditions. In terms of content, at a time when the research on childhood experiences for counselors was minimal, emotional control and empathy could

be enhanced as a way to heal the wounds of counselors. In terms of subjects, it is easy to intervene for those who do not want to but need certain participation activities, such as community service or programs.

Later, it is necessary to further refine and verify the group as a control group, a comparison group, and an experimental group. And because the causal relationship between emotional acceptance and compassion mind training, the interventionists, cannot be clarified, research is needed to reveal causality between the two.

Key word: negative experiences, emotional acceptance, compassion mind training, positive affect, negative affect, empathy satisfaction, empathy fatigue, counselor

부록

부록 1. 연구 참가자 모집 안내

연구 참여자로 모집합니다.

본 연구는 가상의 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비훈련이 상담자의 정서와 공감에 관한 연구이며, 온라인 연구에 참여하시면 몇 가지 활동과 설문을 하게 됩니다. 아래의 사항을 참조하여 많은 분들의 참여 신청을 부탁드립니다.

1. 자격 및 대상자 선정

- 자격: 최근 1년 이상 상담을 진행하고 있는 상담자
- 선정: 연구 참여자 모집 후 메일을 이용한 사전 설문으로 대상자 선정

2. 참여 시기: 2019년 8월 ~ 9월 (3회 동안 미리 안내된 시간, 1회 1일 이내)

3. 신청: 연구 안내서에 의해 온라인(메일)로 참여자 신청, (신청 시 개인 정보 보호를 위해 가명 기재 가능)

4. 내용 및 참여 방법

- 가상의 부정경험에 대해 정서수용과 자기자비훈련
- 참여 방법

절차1. 참여자 메일로 사전 설문

절차2. 연구자가 참여자에게 온라인(메일)로 안내하는 절차에 따라 참여
단, 3회 참여하여야 함(부득이한 경우 포기 가능)

5. 소요 시간: 1회 당 40~45분(설문 포함)

6. 신청 방법 및 문의: 이메일 회신(ak○○○○@○○○○.○○○)

〈신청 서식〉

성명 (가명 가능)	핸드폰	이메일	자격 충족 여부 (○, ×)	3회 참석 가능 (○, ×)

※ 자격 충족 여부와 3회 참석 가능 여부는 꼭 필요한 사항이니 반드시 표시하여 주십시오.
※ 혜택 1회당 10,000원 상당의 상품권 제공

2019. 8. .

감사합니다.

제주대학교 교육학과 상담심리전공 박사수료 김애경

부록 2. 연구 참여자용 설명서 및 동의서

본 연구는 가상의 부정경험에 대해 정서수용과 자기자비훈련이 상담자의 정서와 공감에 관한 연구입니다. 이 연구는 자발적 참여 의사를 밝히신 분에 한하여 수행할 것이며, 연구의 내용에 대해 아래와 같이 안내해 드립니다. 추가적인 안내를 원하시면 ○○○(ak○○○○@○○○○.○○)으로 문의하면 자세하게 안내해 드리겠습니다.

1. 이 연구는 어떤 내용입니까?

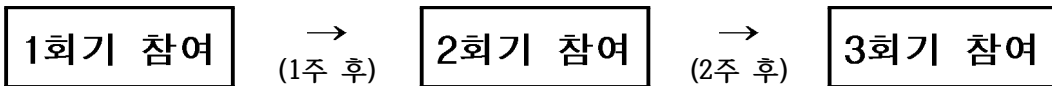
가상의 부정경험에 대해 정서수용과 자기자비훈련이 상담자의 정서와 공감에 관한 연구입니다.

2. 만일 연구에 참여하면 어떤 과정이 진행됩니까?

설문 → 가상의 부정경험 시나리오 제시 → 정서수용 후 설문 → 자기자비훈련 후 설문으로 진행됩니다. (단, 집단을 나누어 진행되므로 한 집단에는 자기자비훈련은 제외하여 진행됩니다.)

3. 연구 참여는 어떻게 하며 몇 회로 진행됩니까?

모든 참여는 온라인으로 진행되며, 아래와 같이 진행됩니다.



4. 참여 도중 그만두면 불이익이 있습니까?

귀하는 언제든지 어떠한 불이익 없이 참여 도중에 그만둘 수 있습니다. 이때는 연구자에게 알려주시면 되겠습니다.

5. 이 연구에 참여 시 참여자에게 이득, 부작용이나 위험요소는 있습니까?

귀하가 이 연구에 참여하면서 얻는 이득은 상담자로서 부정경험에 대해 정서수용과 자기자비훈련으로 정서 조절과 공감 능력을 도모하는데 있습니다. 본 연구와 유사한 선행 연구들은 참가자에게 긍정적인 도움을 주는 것으로 밝혀져 부작용이 없을 것으로 예상됩니다.

6. 연구에서 얻은 모든 개인 정보의 비밀은 보장됩니까?

이 연구를 통해 참여자의 모든 개인 정보에 대한 비밀 보장을 위해 최선을 다할 것입니다.

7. 이 연구에 참가하면 댓가와 사후관리는 어떻게 됩니까?

귀하가 연구에 참여해 주시는 경우 1회당 10,000원 상당의 상품권을 지급할 것입니다. 그리고 연구 참여 과정에서 가상의 부정경험 시나리오에 의해 어려움이 있을 시 1시간의 상담 지원을 하겠습니다.

2019년 월 일
참여자(동의자) (인)

연구자 귀하

부록 3. 한국판 정서 표현 갈등 척도(AEQ-K)

귀하의 정서 표현과 관련된 내용입니다. 평소 생각과 일치하는 곳에 √표 해 주십시오.					
내 용	전혀 아니 다	약간 아니 다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1. 종종 내가 느끼는 바를 다른 사람에게 보여주고 싶지만, 웬지 망설여진다.	1	2	3	4	5
2. 내 문제들에 대해 다른 사람들과 정말 이야기하고 싶지만, 때때로 그러지 못한다.	1	2	3	4	5
3. 내 감정을 솔직하게 표현하고 싶지만 그로 인해 나 자신이 당황하게 되거나 상처받게 될까 걱정된다.	1	2	3	4	5
4. 종종 내가 실제로 느끼고 있는 것을 표현할 수가 없다.	1	2	3	4	5
5. 사랑한다는 말을 해 주고 싶지만, 적당한 말을 찾기가 어렵다.	1	2	3	4	5
6. 두려움이나 분노 같은 부정적인 감정을 표현하면 다른 사람이 나를 받아주지 않을까 걱정된다.	1	2	3	4	5
7. 정서적 반응을 좀 더 즉각적으로 드러내고 싶지만, 그러지 못할 것 같다.	1	2	3	4	5
8. 내가 실제로 느끼고 있는 것을 다른 사람에게 표현할 적당한 말을 찾기가 어렵다.	1	2	3	4	5
9. 다른 사람에게 그들이 내게 얼마나 소중한지 말하지 못하는 것을 종종 느낀다.	1	2	3	4	5
10. 계획한 대로 일이 진행되지 않았을 때 실망감을 드러내고 싶지만 상처받기 쉬운 사람으로 보이고 싶지 않다.	1	2	3	4	5
11. 나의 애정을 좀 더 겉으로 표현하고 싶지만, 다른 사람이 오해할까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
12. 내가 그들에게 진심으로 관심을 가지고 있었다는 것을 말했더라면 하고 회상할때가 있다.	1	2	3	4	5
13. 내 속에 있는 두려움과 감정들을 감춰두려 하지만, 때때로 다른 사람들에게 이야기하고 싶다.	1	2	3	4	5
14. 나는 화를 참으려 하지만, 다른 사람들이 내가 어떻게 느끼는지 알았으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
15. 화를 낼까 하다가도, 그렇게 하지 않으려 한다.	1	2	3	4	5
16. 때때로 기분에 따라 행동하고 싶더라도 나는 언제나 기분을 다스리려 노력한다.	1	2	3	4	5
17. 누군가 나의 신경을 건드릴 때, 느끼는 바를 말하고 싶더라도 아무렇지 않은 듯 보이려 한다.	1	2	3	4	5
18. 화나서 말하고 싶지 않은 기분이 들더라도, 말없이 부루퉁해 있는 것은 피하려 한다.	1	2	3	4	5
19. 때로는 다른 사람들이 진실을 알아야 할 때조차, 나는 그들에게 걱정을 끼치지 않으려고 한다.	1	2	3	4	5
20. 누군가에게 화를 내고 나면, 그것이 계속마음에 걸린다.	1	2	3	4	5
21. 비록 가까운 사람들에게 온당한 일은 아니지만, 다른 사람 앞에서는 나의 부정적인 느낌을 드러내지 않으려 한다.	1	2	3	4	5
22. 내가 상처받고 있다는 것을 이성 친구(배우자)가 알았으면 하면서도, 질투심을 억누르려 한다.	1	2	3	4	5
23. 누군가에게 화를 내고 나면 죄책감을 느낀다.	1	2	3	4	5
24. 실제보다 더 행복하게 보이기 위해, 항상 웃음을 유지하려 애쓴다.	1	2	3	4	5

부록 4. 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(PANAS)

각 단어를 읽고 현재 당신이 느끼는 기분의 정도를 가장 잘 나타낸 곳에 √표 해 주십시오.

내 용	전혀 아니다	약간 아니다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1. 흥미를 느끼는	1	2	3	4	5
2. 짜증스러운	1	2	3	4	5
3. 피로운	1	2	3	4	5
4. 정신을 바짝 차린	1	2	3	4	5
5. 흥분된	1	2	3	4	5
6. 수치스러운	1	2	3	4	5
7. 마음이 상한	1	2	3	4	5
8. 충만한 (생각, 아이디어 등)	1	2	3	4	5
9. 강한	1	2	3	4	5
10. 긴장한	1	2	3	4	5
11. 죄책감 드는	1	2	3	4	5
12. 결의에 찬	1	2	3	4	5
13. 겁에 질린	1	2	3	4	5
14. 주의 깊은	1	2	3	4	5
15. 적대적인	1	2	3	4	5
16. 남을 의식하는	1	2	3	4	5
17. 열정적인	1	2	3	4	5
18. 활기찬	1	2	3	4	5
19. 자랑스러운	1	2	3	4	5
20. 두려운	1	2	3	4	5

부록 5. 정서수용 행동 척도(AAQ-16)

다음의 각 항목의 내용을 읽고, 수용 정도를 가장 잘 나타낸 곳에 √표 해 주십시오.					
내 용	전혀 아니 다	약간 아니 다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1. 어떤 문제가 생겼을 때, 무엇이 옳은지 확실치 않아도 나는 행동을 취할 수 있다.	1	2	3	4	5
2. 우울하거나 불안하면, 나는 책임을 다할 수가 없다.	1	2	3	4	5
3. 원치 않는 생각이나 감정이 들면, 이를 생각지 않음으로써 억제하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
4. 우울하거나 불안해도 괜찮다.	1	2	3	4	5
5. 불안, 걱정 및 감정을 통제하는 것에 대해 별로 염려하지 않는다.	1	2	3	4	5
6. 중요한 일을 하려면, 나는 모든 불확실함을 해결해야 한다.	1	2	3	4	5
7. 내 감정을 두려워하지 않는다.	1	2	3	4	5
8. 우울하거나 불안하지 않으려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
9. 불안은 나쁘다.	1	2	3	4	5
10. 불확실하더라도 삶의 방향을 정할 수 있다고 느끼며, 그에 전념한다.	1	2	3	4	5
11. 내가 인생에서 겪은 모든 고통스런 경험을 없앨 수만 있다면, 나는 그렇게 할 것이다.	1	2	3	4	5
12. 내 삶을 잘 통제하고 있다.	1	2	3	4	5
13. 과업이 지겹더라도, 마무리할 수 있다.	1	2	3	4	5
14. 걱정이 나의 성공에 방해가 될 수 있다.	1	2	3	4	5
15. 나는 그 순간의 감정대로 행동한다(내 행동은 감정의 지배를 받는다).	1	2	3	4	5
16. 무엇을 하기로 다짐했다면, (나중에 하고 싶지 않더라도) 나는 그것을 한다.	1	2	3	4	5

부록 6. 자기자비 척도(SCS)

다음은 귀하의 생각이나 행동을 가장 잘 나타낸 곳에 √표 해 주십시오.					
내 용	전혀 아니 다	약간 아니 다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.	1	2	3	4	5
2. 나는 기분이 처질 때 잘못된 모든 일들을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
3. 나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.	1	2	3	4	5
4. 나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.	1	2	3	4	5
5. 나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
6. 나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면, 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.	1	2	3	4	5
7. 나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람들이 많다고 생각한다.	1	2	3	4	5
8. 나는 정말로 힘들 때는, 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
9. 나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
10. 나는 뭔가 부족한 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 거라는 생각을 떠올리려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
11. 나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디거나 참기 어렵다.	1	2	3	4	5
12. 나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대한다.	1	2	3	4	5
13. 나는 기분이 처져 있을 때, 대부분의 다른 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
14. 나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형 잡힌 시각을 가지려고 노력한다.	1	2	3	4	5
15. 나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
16. 나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면, 스스로를 비난한다.	1	2	3	4	5
17. 나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 그 상황을 가급적 균형잡힌 시각으로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
18. 내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때, 다른 사람들은 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 지내고 있을 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
19. 나는 고통을 겪고 있을 때, 나 자신에게 친절하게 대한다.	1	2	3	4	5
20. 나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화가날 때, 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
21. 나는 고통을 겪을 때는 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
22. 나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	1	2	3	4	5
23. 나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	1	2	3	4	5
24. 나는 고통스러운 일이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
25. 나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다.	1	2	3	4	5
26. 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견디어내려고 한다.	1	2	3	4	5

부록 7. 상담자 공감 척도(ProQoL)

다음은 귀하가 상담자로서 평소 생각과 일치하는 곳에 √표 해 주십시오.					
내 용	전혀 아니 다	약간 아니 다	보 통 이 다	약간 그 렇 다	매우 그 렇 다
1. 나는 행복하다.	1	2	3	4	5
2. 나는 내담자 한 사람 이상에 대한 생각에 사로잡혀있다.	1	2	3	4	5
3. 나는 내가 누군가를 상담할 수 있다는 사실에 만족을 느낀다.	1	2	3	4	5
4. 나는 다른 사람들과 연결 되어있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
5. 나는 예상치 못한 소리에 깜짝 놀라거나 필쩍 땀다.	1	2	3	4	5
6. 나는 내담자들을 만난 후 활기를 얻는다.	1	2	3	4	5
7. 나는 상담자로서의 삶과 내 개인적인 삶을 분리시키기 어렵다.	1	2	3	4	5
8. 나는 나의 내담자가 겪은 외상 경험 때문에 잠을 이루지 못해 일에 생산적이지 못하다.	1	2	3	4	5
9. 나는 나의 내담자들이 받은 외상 스트레스에 영향을 받았을지도 모른다고 생각한다.	1	2	3	4	5
10. 나는 상담자로서 내 직업에 간혀 있음을 느낀다.	1	2	3	4	5
11. 나의 상담활동으로 인해, 나는 여러 일에 있어 “초조함”을 느낀다.	1	2	3	4	5
12. 나는 상담자로서 나의 일을 좋아한다.	1	2	3	4	5
13. 나는 나의 내담자들이 겪은 외상 경험 때문에 우울하다.	1	2	3	4	5
14. 나는 나의 내담자가 겪은 외상을 경험하는 것처럼 느낀다.	1	2	3	4	5
15. 나는 나를 지탱해주는 신념을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
16. 나는 시대에 맞는 상담 기술과 프로토콜에 따라 상담을 할 수 있음에 만족한다.	1	2	3	4	5
17. 나는 현재, 내가 늘 되고 싶어 했던 사람이다.	1	2	3	4	5
18. 내 일은 나에게 만족을 준다.	1	2	3	4	5
19. 나는 상담자로서의 일 때문에 지쳤다고 느낀다.	1	2	3	4	5
20. 나는 나의 내담자들과 내가 어떻게 그들을 도울 수 있었는지에 대한 행복한 생각과 느낌을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
21. 나는 내가 맡은 사례[업무]의 양이 끝이 없는 것처럼 보여 어찌할 바를 모르겠다.	1	2	3	4	5
22. 나는 나의 일을 통해 변화를 만들 수 있다고 믿는다.	1	2	3	4	5
23. 나는 나의 내담자들이 겪은 무서운 경험들이 생각나게 하는 특정 상황이나 활동들을 피한다.	1	2	3	4	5
24. 나는 내가 누군가를 상담할 수 있다는 것이 자랑스럽다.	1	2	3	4	5
25. 내가 하고 있는 상담의 결과로, 나는 침습적이고 두려운 생각들을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
26. 나는 체제에 의해 “꿈쩍할 수 없다.”	1	2	3	4	5
27. 나는 상담자로서 “성공한 사람”이라는 생각을 한다.	1	2	3	4	5
28. 나는 외상 내담자에 대한 내용의 중요한 부분을 회상할 수 없다.	1	2	3	4	5
29. 나는 배려심이 깊은 사람이다.	1	2	3	4	5
30. 나는 이 일을 선택한 것으로 인해 행복하다.	1	2	3	4	5

부록 8. 연구 전반에 대한 평가 척도

다음은 연구 절차 조작에 대한 평가입니다. 해당되는 점수에 √표시하여 주십시오.
(5점 척도)

1점	2점	3점	4점	5점
----	----	----	----	----

1. (연구의 이해도)

귀하는 실험의 전 과정의 사항들에 대한 이해도는 어떠하였습니까?

2. (부정경험 시나리오 몰입도)

귀하는 부정경험 시나리오에 가급적 몰입하라고 하였을 때 얼마나 몰입했습니까?

3. (기꺼이 경험하여 수용하기)

귀하는 시나리오의 부정경험을 자신의 이야기인양 기꺼이 경험하여 수용하였습니까?

4. (자기자비훈련)

귀하는 상담자로서 자신에게 자비로움을 베풀라고 했을 때 어느 정도로 베풀었습니까?

부록 9. 상담자의 일반 사항

다음은 상담자의 일반사항입니다. 해당되는 곳에 √표시하여 주십시오.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남 ② 여

2. 귀하의 연령은?

- ① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 ⑤ 60대

3. 귀하의 학력은?

- ① 대졸 ② 석사 과정 ③ 석사 ④ 박사 과정 ⑤ 박사 수료 ⑥ 박사

4. 귀하의 상담 경력은?

- ① 3년 미만 ② 3~5년 미만 ③ 5~10년 미만 ④ 10년~20년 미만 ⑤ 20년 이상

5. 귀하의 자기 분석 시간은?

- ① 없음 ② 10시간 미만 ③ 10~50시간 미만 ④ 50~100시간 미만 ⑤ 100시간 이상

6. 귀하의 슈퍼비전 사례수는?

- ① 없음 ② 10사례 미만 ③ 10~50사례 미만 ④ 50~100사례 미만 ⑤ 100사례 이상

7. 귀하의 주요 상담접근 이론은?

- ① 정신역동/대상관계 접근 ② 인간중심 접근 ③ 게슈탈트 접근
④ 인지행동 접근 ⑤ 통합적 접근

8. 귀하의 주요 상담 접근법은?

- ① 개인상담 ② 집단상담 ③ 개인상담+집단상담

9. 귀하가 보유하고 있는 최상의 상담 자격증은?

- ① 상담사 2급 상당(임상심리사 2급, 청소년상담사2~3급, 전문상담교사 2급)
② 상담사 1급 상당(임상심리전문가, 청소년상담사 1급 등, 전문상담교사 1급)
③ 수련전문가
④ 기타

부록 10. 참여자 경험 기술 내용

영역	부정경험에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
부정경험 그 자체	<p><2회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴이 멎는 것 같은, 갑갑함, 고독감, 고립감, 고초를 느낌, 고통스러운, 공포감을 느끼는(3), 피로운(2), 그리운(2), 긴장되는(3), 끔찍한, 나약하고 하찮은, 냉소적인, 냉정함, 눈치 보는, 답답한(8), 두려운(11), 마음이 아픈(2), 막막한(2), 멍멍한, 몸이 굳은, 무감각한(2), 무기력한(2), 무능력한, 무력감, 무서운(5), 미운, 반항하고 싶은, 버거운. 보호받을 수 없는, 복수하고 싶은, 분노(4), 불쌍한(2) 불안한(5), 상실감을 느끼는, 상황을 벗어나고 싶은(2), 서러운(2), 속상한(4), 슬픈(9), 신경질 나는, 실망한(2), 아픈. 안절부절, 안타까운(2), 암담한, 애처로운(3), 어려운(2), 어쩔 수 없는, 어쩔 줄 모르는, 억울한(2), 열나는, 외로운(3), 우울한(5), 울고 싶은. 움직일 수 없는, 원망스러운(4), 위협적인, 자책하는, 적개심을 느끼는(2), 절망스러운(5), 절박한, 좌절하는, 죄책감(3), 죽고 싶은, 증오하는, 지겨운, 짜증나는(4), 체념한, 초조한, 충격적인. 허탈한, 혐오스러운. 혼란스러움(2), 화나는(11), 보호받지 못한, 돌봄 받지 못함. - 아빠의 폭력과 고성으로 심한 상처를 받은 듯 가슴이 저리는 느낌이 들어서 움츠러들고 어깨가 축 처지면서 아무것도 하기 싫은 무력감을 느낌. - 문제 틀려서 혼나는 장면은 씁쓸하고 두려움으로 다가옴, 슬픔, 아빠에 대한 적대감과 두려움. - 불안한 상황들이 언제 일어날지 예측하기 힘들어서 늘 긴장하고 초조하고, 불안한 상태가 내 몸과 마음을 불편하게 만들. - 답답하고 마음이 멍멍해지면서 가슴이 저림. 앞이 캄캄함. - 내가 어떻게 해결해야 할지 모르겠고 막막하기만 함. - 그냥 얼어붙음. 머리도 멍해져서 생각이 안 남. <p><2회기 비교집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴이 뛰는, 가슴이 미어지는, 공포감을 느끼는, 공허한. 긴장한, 내 편이 없는 것 같아 외로운, 답답한(6), 당황스러운, 두려운(7), 막막한(2), 무감각한, 무기력한(3), 무력감을 느끼는, 무서운(4), 미안한, 미운, 버림받은 듯한, 벗어나고 싶은, 부당한, 분노(4), 불안한(3), 불행한, 비참한, 살고 싶지 않은(2), 서글픈, 서러운, 성질나는, 속상한, 숨고 싶은, 숨이 막히는, 슬픈(5), 안쓰러운(2), 안타까운(5), 어찌할 바를 모르는. 억울한(2), 예민한, 외로운(2), 우울한, 원망스러운, 위축되는, 절망적인(2), 조심스러운, 죄책감이 드는, 초조한(2). 침울한, 헤어나올 수 없는, 혼란스러운, 화가 난(5), 맞을까 봐 불안하고 두렵다. 감정이 얼어붙은, 욕설을 듣는 것이 무서움. 	

영역	부정경험에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
	<ul style="list-style-type: none"> - 서로의 아픔을 바로 보지 못하는 상황에서 벗어나고 싶음. - 부정경험 시나리오 속 5세 아이가 겪었던 최초의 기억들과 초등학교 때의 기억 장면에서 많이 측은함. 폭력적인 아빠를 통제할 수 없는 가정사가 안타까움. 아빠와 대등한 관계로 있지 못했던 엄마가 가엾고 딱함. 막상 엄마를 만났으나 엄마가 밋고 배신감이 올라옴. 아이의 감정이 이해됨. - 어린아이들을 놔두고 혼자서 도망치듯 집을 나가버렸던 엄마가 무척 밋고 아이의 믿음과 엄마로서 아이들을 지켜야 할 바른 도리를 저버린 것에 대한 불쾌함. - 두려움에 대한 트라우마가 자신의 감정을 표현하지 못하고 모든 일에 부정적일 것임. - 사랑을 갈구하였으나 거부되는 상처가 세상에 대한 불신, 불안을 키우며 희망을 잃어버리는 삶이 안타깝고 그 마음속 외로움과 절망감이 안쓰러움. - 아무것도 할 수 없는 무력함에서 탈출하고 싶음. - 아버지로부터 매를 맞아야 하는 두려움과 무서움, 긴장되는 상황이 슬픔. - 폭력을 당한 듯한 느낌에 가슴이 답답함. - 아버지의 술주사와 폭력이 예상될 때 공포와 분노, 안쓰러움의 정서가 일어나는 경험을 함. 움짱달짝 못 하게 만들었다는 대목에서 무력감과 수치심이 느껴짐. <p><3회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 고통스러운, 공포감을 느끼는(2), 기분이 가라앉는(2), 긴장한(2), 꺼질 듯한, 내가 사라지는 듯한, 내가 뭔가 할 수 없고 소용없는, 눈물보다 화가 더 나는, 답답한(3), 도망가고 싶은, 두려움(4), 막막하고 슬픔, 머리가 멍해지는, 멍멍한, 모든 것이 싫은, 무가치한(2), 무감각한(3), 무기력한, 무서운(3), 반항하고 싶은, 배신감이 드는, 버려질 것 같은, 상실감을 느끼는, 부끄러운, 분노를 느끼는, 불쌍한, 불안한(6), 비수가 꽂히는 듯한, 살얼음판을 걷는 듯한, 상실에 대한 두려움, 소리 지르고 싶은, 수치스러운, 순종적으로 되는, 슬픈(2), 실망한, 쓸모없는, 씩씩한, 안타까운, 얼어붙은(4), 우울한(4), 원망스러운(2), 위축된, 위협적인, 자책하는, 절망하는, 죄책감을 느끼는, 죽고 싶은(2). 혼자 남아서 슬픔, 화가 나는(2), 힘이 빠지는. - 기쁨도 못 느끼고 감각도 없음. - 계속 몸이 떨리고 심장이 두근거림. - 몸이 긴장되어 온몸이 굳어있음. - 내일을 생각할 겨를도 없이 머리가 쭈뼛쭈뼛하고 의자에 앉지도 	

영역	부정경험에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
	<p>못하여 구석에 몸을 숨기는 나.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 회초리라는 말을 듣는 순간 몸이 긴장되고 무서워서 꼼짝달싹할 수 없음. - 아빠의 폭력이 있을 때마다 아무것도 할 수 없이 얼어붙음. - 계속되는 아빠의 폭력으로 우리 가정은 앞으로 어떻게 될지 모른다는 불안한 마음과 아빠와 함께 살고 싶지 않다는 생각이 들지만, 할 수 있는 것이 하나도 없기 때문에 당장 어떻게 할 수 없음. - 트라우마로 남을 것 같은 기억은 자존감을 무너뜨리고 초라한 자신의 모습으로 살아가게 될 것 같음. <p><3회기 비교집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 공포감을 느끼는(3), 답답한, 두려운(6), 떠나고 싶은, 무감각한, 무기력한(2), 무서운(2), 버거운 마음이 드는, 불안한(2), 비참한, 숨 막히는, 슬픈, 심장 박동이 빨라지는, 아무것도 믿을 수 없는, 우울한(3), 살고 싶지 않은, 절망적인(2), 초긴장되는, 가슴이 딱딱하고 온몸이 굳는 듯한, 숨 쉬는 것 말고는 아무것도 할 수 없는, 무기력한, 모든 게 무감각한, 희망이 없는, 내 편이 아무도 없는, 너무 슬픈. - 집에서의 생활의 매 순간 긴장되고 조마조마한 삶의 연속. - 불안감이 엄습해서 숨을 쉴 수 없을 정도로 초조하고 긴장한. - 빠져나올 수 없는 웅덩이에 빠진 듯. - 전쟁터에서 들키지 않으려고 숨이 막히게 숨어있는 모습을 느낌. - 아버지를 향한 미움, 원망, 분노가 하늘을 찌를 듯 가지지 않는 그 무언가로 마음에 남음. - 아버지의 술주사와 폭력행위에 시달리는 엄마의 모습을 보는 우리 자녀들의 기억 속에는 생각하고 싶지 않은 부모의 모습에 화가 남. - 아빠 앞에서 신체적인 학대를 당하고 있는 엄마를 보면서도 아무것도 할 수 없는 무기력감에 손 하나 움직일 수 없는 어린아이의 눈 속에 눈물이 가득 고이지만, 눈물이 흘러내릴 힘조차도 없음. - 세상 모두에 대한 미움과 불신을 키울 것 같은. - 불안, 초조, 위축으로 점점 삶에서의 자신감을 잃어가는 듯한. - 언제 맞을지 모르는 상황에서의 아이의 두려움. - 어찌지 못하는 것에 대한 막막함. - 죽고 싶은 마음과 어찌지 못하는 무기력감이 올라옴. 	
자기비난 자기비하 절망	<p><2회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 무력감과 낮은 자존감, 우울감 등으로 보편적인 일상을 힘들어 할 것 같으며 대인관계에서 주변을 의식하면서 수동적이고 자기주장을 안 할 것 같음. 자기 비난과 모든 게 자신의 책임. <p><2회기 비교집단></p>	

영역	부정경험에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
	<ul style="list-style-type: none"> - 수학 성적이 낮은 자책과 수치심. <3회기 실험집단> - 모든 게 내 탓인 것 같아 무섭고 죽고 싶은 마음. - 나 때문에 부모님이 싸우니 죄책감이 들. - 자신이 좀 더 수학 공부를 잘했으면 이런 고통도 없었을 것 같음. 수학을 못 하는 아이에 대해 너무 화가 나고 짜증. 죄책감과 자기연민. - 내가 공부를 잘하면 아빠의 폭력은 없었을 것 같음. - 수학 점수를 올리지 못한 자신에 대한 자책. - 자기 탓인 것 같은 자기 비난과 낮은 자존감(2). - 혼자 남겨진 자신은 사랑받지 못하는 무가치한 존재. - 착한 아이가 되기 위해 있는 힘을 다해 노력하였지만, 모든 것을 자신 탓으로 생각됨. - 내가 바보 같음, 얼어붙고 아무런 행동도 할 수 없는 내가 너무 밋고, 창피함. - 내 책임인 것 같은 죄책감, 나에 대한 수치심. <3회기 비교집단> - 난 왜 이리 못났을까? 잘하는 게 없는 걸까? 하고 생각됨. - 무기력한 나 자신이 싫음. - 아마 난 어느 곳에서도 사랑받지 못하는 사람인 것 같음. - 아무도 날 사랑하지 않아, 난 사랑받을 자격이 없어 날 두고 떠나는 거야. - 부모로부터 사랑을 받지 못하는 것도 자신 때문이고 자신을 지켜줄 엄마가 아빠로부터 폭행을 당하는 것도 자신 때문이고 가족들의 불행한 삶은 모두 자신 때문인 것 같음. 	
분노 자기연민 양가감정	<ul style="list-style-type: none"> <2회기 실험집단> - 엄마 아빠 모두에게 배신감과 미운 감정이 들고 원망이 생김. 이럴 거면 나를 왜 낳았는지. - 아빠에 대한 분노가 생기다가도 아빠를 대항할 수 없음에 대한 무기력감이 생김, - 안타깝고, 불쌍하고, 슬픔. 그러나 술을 먹고 주먹을 휘두르는 아버지가 두렵고, 무섭고, 미움. 또한, 엄마는 나를 보호하고 문제해결을 할 수는 없었는가? 서럽고, 외롭고, 미움. - 누구에게도 의지할 수 없는 자신이 초라했으며 왜 나에게 이러한 고통을 주는지 어떻게 하면 이 고통에서 벗어날 수 있는지 답을 찾지 못하는 자신이 불쌍함. - 가족애를 느끼는 애뜻함보다 엄마에 대한 배신감과 무능함. <2회기 비교집단> 	

영역	부정경험에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
	<p>- 나를 떠나가는 엄마, 보고 싶은 엄마, 기대했던 엄마, 밋고 배신감 등 분노와 갈등의 감정이 엄마를 향한 그리움과 애증으로 혼재.</p> <p><3회기 실험집단></p> <p>- 제가 할 수 있는 일이 전혀 없다는 것이 너무 힘들어 마음이 찢어지고 슬픔.</p> <p>- 어찌할 수 없는 상황에 분노.</p> <p>- 혼자 남겨진 슬픔, 자신에 대한 슬픔이 올라옴. 초라함.</p> <p>- 자신을 이해받고 싶고 가치를 인정받고 싶음. 자신감과 가능성을 가질 힘을 얻고 싶고 할 수 있다는 격려와 지지를 원함. 의지하고 싶음.</p> <p>- 엄마를 찾지 않았으면 이런 고통도 없을 텐데, 엄마가 떠날 것 같은 두려움.</p> <p>- 엄마가 집으로 돌아와서도 바보같이 살고 우리를 보호해 주지도 못함.</p> <p>- 엄마를 만날 수 있다는 생각에 날아갈 듯 기쁘고 손꼽아 기다림. 나의 기대와 다른 엄마의 모습에 실망. 그러한 기대가 엄마를 만나면서 무너지고, 엄마에 대한 배신감.</p> <p>- 나를 보호해줘야 할 엄마가 떠나가는 것이 더 미움.</p> <p>- 아버지에 대한 원망, 분노와 더불어 무능한 어머니에 대한 원망도 함께 양가감정이 있음(2).</p> <p>- 엄마의 불쌍함. 안타까움 그리고 미움으로 혼란스러운 마음.</p> <p>- 아빠의 화, 폭력보다 더 싫은 건 엄마의 무능력. 왜 엄마는 힘이 하나도 없는지, 왜 나를 보호해 주지 못하는지 정말 너무 싫음.</p> <p>- 엄마는 왜 그렇게 아무런 소리도 못 하고 무작정 집을 나가는지 매정함.</p> <p>- 엄마한테 버림받은 마음, 기대했던 엄마와 다른 엄마의 모습에 배신감, 무기력감.</p> <p>- 어린아이의 손을 뿌리치고 가는 엄마에 대한 원망.</p> <p>- 두려움, 불안과 함께 늘 그리워하는 엄마를 만나기는 했지만, 자신의 기대치와는 다른 엄마의 모습에 실망함(2).</p> <p><3회기 비교집단></p> <p>- 어머니의 모습을 보면서 어떻게 할 수 없는 엄마의 무능감으로 몹시 분노.</p> <p>- 아빠한테 맞을 때 엄마가 나를 보호해주지 않았다는 것에 분노와 화가 남.</p> <p>- 무서운 아버지에게 우리를 두고 혼자서 빠져나가는 것 같아 엄마가 원망스럽고 밋고 야속함.</p>	

영역	부정경험에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
	<ul style="list-style-type: none"> - 돌아온 엄마는 나를 지켜줄 거라 기대하고 상상을 했는데. 우리를 지키지도 못해 화가 나고 답답함. - 엄마에게 버림받은 서러움, 억울함, 좌절, 절망 등과 애증. - 엄마에 대한 원망과 미움, 혼자라는 쓸쓸함과 외로움을 혼자서 감당해야 함. - 내가 믿었던 엄마가 나를 버렸다는 배신감이 올라옴. 내가 수학 점수를 잘 받지 못해도 아빠가 나에게 화를 내도 엄마만큼은 나를 지켜줘야 하지 않았나. 내 존재가 무너지는 것 같음. - 계속되는 상황이 짜증과 가슴이 팍 막혀있는 듯함. 초라함. 	
안전 소망	<p><2회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 그간 아빠의 폭력과 엄마의 무능함으로부터 자신을 보호해야 했던 내담자는 스스로 감정을 억누름. 이로 인해 자기 직면을 회피하고 자기기만, 해리와 도망가기 방식을 취함으로써 자신만의 안전함을 취함. <p><3회기 비교집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 어떻게 살아갈 수 있을지 막막하고 세상이 무서움. 기어이 나를 두고 가버린 엄마가 미움. 엄마가 나를 보호해줬어야 함. - 너무나 두렵고, 세상이 안전하지 않다는 것을 느낌. - 나를 보호해 줄 사람이 아무도 없음. 보호받고 싶음. - 위협적이고 아무것도 할 수 없는 이 상황에서 빨리 벗어나고 싶음. - 나를 보호할 수 없을 것 같은 마음, 안전하지 못함. - 떠나가는 엄마의 뒷모습에서 버려지는 것 같은 서글픔. - 엄마가 또 집을 나가면 어찌지 하는 불안과 두려움. - 어머니는 나를 버리고 떠난 것이 아니라, 돈을 많이 벌고 나를 찾으러 올 것이라는 막연한 기대를 하고 착한 아이가 되기를 소망. 	
가족에 대한 기대	<p><2회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 아이가 참 불쌍하다. 엄마가 얼마나 보고 싶으면서도 원망스러울까... 한편으로는 엄마도 안됐고... - 아빠는 왜 폭력적인 행동을 보일까. 참 안타까움. - 엄마와 강제 분리되는 장면, 엄마 찾아갔는데 기대했던 엄마 모습이 아니었던 장면이 떠오름. - 엄마와 함께하고 싶은 마음이 있는데 하지 못하는 상황에서 오는 절망감, 슬픔, 외로움을 느낄 수 있음. 같이하지 못하는 것에 대해 몸과 마음으로 체화되고, 무기력한 느낌이 느껴짐. - 6살 때 엄마가 나를 두고 버스를 타고 간 장면, 내가 울다가 다락에서 잠든 장면이 떠오름. <p><2회기 비교집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 엄마가 나를 두고 떠나는 상황에서 슬픔과 애처로움으로 막막한 	

영역	부정경험에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
	<p>심정이 느껴짐.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 떠나는 엄마를 보며, 그리워하며 눈물을 흘려야만 했던 아이를 생각하면 마음이 너무 아픔. - 아빠 곁에 남겨진 아이들의 삶을 생각하면 눈물이 남. 부모님의 따뜻한 보살핌 없이 힘겹게 살아갈 아이들을 생각하면 마음이 힘들어지고 무거움. - 아빠는 폭력만이 가정을 이끌어갈 무기였을까 생각을 하며 안타까움을 느낌. - 나를 떠나가는 엄마, 보고 싶은 엄마, 기대했던 엄마, 그러나 불안하고 무섭고 두려운 존재의 아빠와 반복된 폭언, 폭행, 공포 등이 보이고 분노와 무기력, 회피와 수치심 등으로 인한 깊은 좌절이 느껴짐. <p><3회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 엄마가 돈을 많이 벌어서 자신을 데리러 올지도 모른다는 막연한 기대감. - 엄마에 대한 불쌍한 마음. - 엄마가 떠난 후, 한동안 버스를 따라가 울고 또 울면서 엄마를 기다리는 마음이 안타까움. - 나를 따뜻하게 안아주고 지지해주고 격려해주는 엄마를 기다리며 그리워함. 	
유아기적인 소망	<p><3회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 아버지가 없어졌으면 좋겠다고 생각함. - 내가 원하는 환상을 품고 현실 세계가 아닌 자신만의 꿈꾸는 세계에서 살고 있을 것임. - 우리 아빠 엄마가 사이좋게 지내게 되기를, 싸우지 않기를 꼭 이루어 주실 거야. - 우리 가족이 서로 사랑하며 살아갈 수 있도록 돈도 많이 벌고 마음 좋은 사람으로 살아갈 수 있으면 좋겠음. - 기적처럼 모든 게 서서히 나아졌으면 좋겠음. <p><3회기 비교집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 부정경험 속 아이가 성장하는 과정에서 적극적으로 아이의 편이 되어줄 삶의 멘토 또는 삶의 반려자 또는 삶 속의 친구, 이웃 등을 만나길 기원함. 	
상담자로서 바라봄	<p><2회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 아빠, 엄마에 대한 과거 형 기억으로만 풀어놓은 문장들로 내담자의 현재 삶의 상황(어떤 환경, 나이)을 알 수 없어 내담자가 안고 있을 트라우마를 이해할 수 있을 정도로 표현하게 됨. - 이 사례를 통해 내담자가 안고 있을 그간의 깊은 상처를 포용해 	

영역	부정경험에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
	<p>주는 마음으로 꼭 안아주고 싶으며 감정 전이를 조심하면서 내담자의 상처를 치유할 수 있는 상담이 이어지면 좋겠음.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 어린아이에게 어쩔 수 없이 닦친 현실들이 마음 아프고 도울 수 없어 답답한 마음이 들. 슬프고 무거움. <p><2회기 비교집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 어렸을 때 모와의 분리로 인한 부정적 경험이 회상되어 아이의 불안과 참담함이 느껴짐. 그리고 성인기 가정 내에서 부의 입장에서 자녀들에게 비쳤을 내 모습과 자녀들이 이해하지 못한 아빠의 답답한 마음 한편을 경험할 수 있었으며 그 이후 어느 한 사람에 대한 부분만이 아닌 구성원 전체 각각의 아픔과 어려움, 아쉬운 부분들이 있어 조정해 주고 상담해 주고 위로해 주고 싶다는 생각이 강하게 들. - 답답하고 막막한 느낌. 도와주고 싶지만, 현실적으로 할 수 있는 일이 없어 자괴감이 들었던 경험이 있어 속상한 마음이 들. 	
오빠와 동질감	<p><3회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 오빠에게 느끼는 동질감이 위로되면서 가족의 화합을 간절히 바람. - 엄마를 만나러 가고픈 마음을 온전히 알아준 오빠가 고마움. <p><3회기 비교집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 오빠와 함께 있어 어려움을 이겨내는 장면이 선함. 어려움 극복을 위한 동고동락하기. - 오빠가 같이 있어서 다행임. 혼자였더라면 견디기가 힘들었을 것임. 	

※ ()의 숫자는 참여자의 경험수임.

영역	정서수용에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
정서수용 단계에서도 부정경험이 이어짐	<p><2회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 가라앉는, 가슴이 두근거리는, 경직되는, 공포감을 느끼는(2), 공허한, 긴장되는(2), 답답한(2), 도망치고 싶은, 두려운, 목덜미가 뼈근한, 막막한, 무가치한(2), 무기력한(2), 무능력함, 무력한, 무서운(2), 무책임한, 반항하는, 벗어나고 싶은, 분노하는(2), 불안한, 서글픈, 서러운(3), 성난, 속상한, 슬픈, 아파하고 아픔을 느끼는, 안타까운, 어지러운, 어쩔 줄 모르는, 억울한(2), 온몸이 무거운, 외로운(3), 울고 싶은, 원망하는, 원통한. 위협적인, 잊고 싶은, 적개심을 느끼는, 통증을 느끼는, 피하고 싶은, 화나는, 힘들고 힘이 없는. - 가슴이 답답하고, 서럽고, 숨이 턱 막힐 것 같은 두려움. 아버지에 대한 분노. 어쩌면 좋을지 몰라 숨이 막힐 것 같은 감정이 올라옴. 이러한 환경에서 벗어날 수는 없는지 고민과 답을 찾게 됨. - 이 상황을 피하고 싶은 마음과 함께 억울함도 동시에 느껴지면서 괜히 화가 나고 짜증도 함께 몰려옴. 이런 상황을 받아들이니 그래 	

영역	정서수용에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
	<p>도 엄마와 아빠가 있다는 그 자체가 나쁘지만은 않은 듯한 느낌. 의문이 듦.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 나는 이런 상황에서 무기력함을 느끼고 있구나, 내가 통제하지 못하는 상황을 나는 몸으로 받아내고 있구나, 화가 나고 복수하고 싶은 마음을 가지고 있구나, 가슴이 답답해짐이 느껴진다. 이런 나를 가만히 보고 수용하니 마음이 가벼워지기 시작함. <p><2회기 비교집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 안타까운, 겁나는, 외로운, 미안한, 고민스러운, 우울한, 공허한, 답답한, 두려운(2), 공포감을 느끼는. - 이런 상황을 회피하고 싶은 경험만을 느낄 수 있다. - 그런 아빠에 대한 두려움이 나에게 있었구나. 나를 제대로 보호해 주지 못한 어머니에 대한 원망과 답답함이 나를 힘들게 했던 것이었구나. 그래서 내가 살고 싶지 않은 마음을 갖고 있었던 거고, 내가 할 수 있는 일이 아무것도 없다는 생각이 나를 무기력하게 했던 거네, 이런 나를 인정하는구나. 	
스스로 선택하는 수용	<p><2회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 희망적, 긍정적, 살고 싶은. - 사랑받고 싶은 마음. 내가 나를 받아들이는 것이 좋음. - 숨통이 트이는, 절망감에서 빠져나와 현재 할 수 있는 것을 생각하기 위해 집중하려고 노력하는. - 진지하고 위로하는. - 까맣게 잊고 있던 어린 시절 부모님의 행동이 생각남. 왜 그렇게 살아야만 했는지. 답답함과 무지의 삶. 나에게 대한 무지와 공허함이 서러움으로 북받쳐옴. 참 어리석음에 한숨만 나옴. 그런 상황을 그대로 수용하고 수긍할 수밖에 없음. - 처음은 마음이 딱딱하고, 가슴이 저리며 머리가 멍함. 가슴 안에서 뭔가 꿈틀거리며 웬지 모를 눈물을 쏟아 내리기도 함. 그 마음을 계속 천천히 살핌. 내가 이런 감정을 느끼게 되는 진짜 감정은 서러움. 한스러움. 딱딱함. 억울함. 내 진짜 욕구는 나도 내 모습 그대로 존중받고 사랑받고 싶은 사람인데. 무섭고 도망가고 싶고 마음이 다시 올라옴. 원망하는 마음이 생김. 그대로 봄. 지금의 내가 과거의 나를 보고 있음. 과거의 나는 힘이 없었지만, 지금의 나는 힘이 있음. 그 감정들이 서서히 사라짐. 무서웠던 아버지가 불쌍히 여겨짐. 사실 계속 혼란스러움. 밟고 원망스럽고. 그 마음이 다시 올라옴. 그 마음을 계속 가만히 살핌. 내가 감정에 빠져있음을 알아차림. 내가 감정에서 빠져 허우적거릴 게 아니라 감정을 볼 수 있어야 함을 알아차림. 감정을 가만히 봄. 그리고 수용함. 다양한 감정을 느끼는 나 	

영역	정서수용에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
	<p>를 봄. 감정에 빠진 내가 아니라 감정을 그대로 보는 나를 봄. 덩덤해지고 있으나 감각이 무뎠다는 것이 아닌. 그런 감정을 느끼는 나. 아, 이런 방식으로 감정을 선택할 수도 있다고 하고 알아차림.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴 아프지만 견뎌내야 함. 천천히 호흡하고 인내심을 갖자. 그러니 안정되고 편안하다. 수용되고 평화로움 느끼니 뿌듯하고 개운함. - 체념, 허탈함, 허전하지만 무거워진 마음이 시간과 함께 지나감. 후련함, 대견함, 안정(2), 평화(2). - 편안한(3). 안도감이 느껴져 안심됨. 의미가 있다는 생각이 들면서 홀가분함. - 엄마가 시장에 데리고 갈 수 없어서 나를 두고 갔다가 나를 찾아서 행복해했던 일이 생각나고. 다락방에서 잠든 나를 데리고 내려와 잘 눕게 해 준 일이 편안한 느낌이 음. - 시간이 지나니 마음이 편안해짐. <p><2회기 비교집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 복잡한 마음에서 단순해지며 받아들임이 있으니 불안이 적어지는 것 같음. <p><2회기 비교집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 홀가분한, 희망이 보임. - 희망감, 흥분, 설렘, 호뭇함, 고마움, 반가움, 자랑스러움, 뿌듯함. - 차분함, 침착해짐. 편안함(4), 여유로움. - 고통스러움과 평온함이 함께 음. - 안정감, 가벼움, 감사함, 만족스러움. <p><3회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 부정경험에 나오는 감정들을 그대로 계속 보고 있으니, 그냥 어느순간 사라짐을 느낌. 생각하지 않으려고 했을 때는 오히려 더 생각이 났는데, 그냥 두고 보다 보니 저절로 사라짐. 수용하니, 감정에 빠진 내가 아닌 있는 그대로 바라보고 있는 나를 보게 됨. 이런 상황이라면 내가 감정을 선택할 수도 있겠구나. - 마음이 편안해지고 이완됨. 점차 감정이 누그러짐. 내가 어쩔 수 없는 상황에 대해서 받아들이게 됨. 좀 더 초연해지고 편안해짐. - 신체의 반응이 느껴지며 조금 마음이 편안해짐. 수용하려고 노력하니 조금 전보다 안정적으로 생각을 다시 하는 기회가 됨. - 어떻게 다른 방법이 있을까 생각해보는 기회가 됩니다. 상황에서 잠시 벗어나서 객관적으로 바라볼 수 있는 여유가 생김. - 가슴 한쪽이 아려오고 답답하지만 잠시 후 편해지리라 생각하면 이 순간의 아픔도 곧 지난 것 같음. - 부모님이 싸우는 건 내 책임은 아닌 부분도 있다. 부모와 나를 분 	

영역	정서수용에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
	<p>리하고 수용함.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ‘나는 단지 엄마 옆에 있고 싶었구나!’라는 내 욕구를 자각하였고, 엄마는 나를 두고 갈 수밖에 없는 사정이 있었나 생각하니 출렁이던 감정이 서서히 가라앉고 차분해지며 편안한 느낌이 들. <p><3회기 비교집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1~2분 동안 편안한 마음으로 고통에 대한 수용적인 태도를 취하니 처음의 부정적인 감정들이 조금씩 가라앉으며 편안해지기 시작함. - 힘든 감정에 대한 기존의 가치를 무용화시키고 이를 적극적으로 수용하는 경험에서 심리적 편안함과 그 고통스러운 감정을 거부하려 하지 않는 태도에서 감정의 수치가 더 가열되지 않고 머무는 듯한 경험을 하게 됨. 또한, 부정 감정이 머무는 시간도 짧아지는 것 같음. - 그 상황에서 나는 내가 할 수 있는 최선을 다함. 내 책임이라고, 내 잘못이라고 나를 탓하지 않겠음. 	
자기연민	<p><2회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 안타까움, 불쌍함, 연민을 느끼는. - 차분해지는, 수용되는. <p><2회기 비교집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 부정경험을 수용하면서 느끼는 감정은 안타까움임. - 슬프다, 애처롭다, 어찌할 수 없을 만큼 절망적이다. 용기를 주고 싶다. 내담자가 빨리 어른이 되어 독립하고 힘을 길렀으면 함. <p><3회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 불안한 마음이 안정됨. 고통이 누그러짐. 어쩔 수 없는 상황에 대해 받아들여지게 됨. - 나에 대해 안쓰러움과 연민이 생김. - 자신 앞에 놓인 상황을 적극적으로 수용하면 어떤 일이 일어날까 생각해봄. 받아들이는 용기가 매우 필요함. - 호흡과 함께 떠오르는 이미지를 있는 그대로 바라보고, 받아들임으로써 마음의 평온한 상태가 됨. - 스스로 수용하고, 보듬어줌. 한결 내 안의 깊은 욕구와 연결되면서 편안해지고, 흥분해짐. - 내 생각과 신념으로 잣대를 재지 않고 넓은 마음으로 그대로를 받아들이니 마음의 답답함과 무거움이 덜함. <p><3회기 비교집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 내가 가진 가치관이나 고정관념의 틀에서 벗어나서 있는 그대로를 수용하는 과정에서 한 사람, 한 사람의 입장에 서서 보니 그 사람이 그럴 수밖에 없다는 것을 알게 됨. - 그 사람의 행동보다는 마음을 보게 되는 부분들이 있고 제가 직면 	

영역	정서수용에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
	<p>하고 싶은 부분에 대해서는 회피하는 부분들을 알게 됨. 어떠한 부분에 있어 그 고통을 감당하고 감수하는 과정이 됨.</p>	
<p>상담자 역할에 충실</p>	<p><2회기 비교집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 부정경험 시나리오에 등장하는 아이가 가엾다는 생각에 내가 만날 아이(학생들)에게 적극적으로 아이의 부정경험을 경청하고 도움을 줄 통합적 방법들을 찾아봐야겠다는 생각이 들. - 가능하다면 보호자 상담도 병행해서 도움을 주고 싶음. - 힘겨운 상황들 속에서도 다시 아이들을 돌보려고 가정으로 돌아왔던 엄마를 지지하고 격려하고 싶고 힘이 될 삶의 선택을 하실 수 있도록 돕고 싶다는 생각이 들. - 나의 과거의 경험이 되살아나 부정하고 싶은 부분과 기억하지 않으려는 내 안에 감정을 발견하게 되어 회피하게 되었으나 부정경험을 통해 구성원들의 아픔을 이해하려 하는 자신을 보게 되고, 있는 그대로의 모습과 내 경험이 아닌 내담자의 문제임을 상기하여 내담자의 문제에 집중할 수 있게 됨. - 상담자로서 우울함에서 벗어나 활기찬 삶을 살고 싶음. - 내담자에 대한 수용. 상담자의 자리로 돌아오기. 즉 객관적인 나로 깨어나기. - 나의 삶을 잘 인내하며 견뎌낸 온 경험은 내가 상담자로서 비슷한 아픔이 있는 내담자들을 온전히 수용하고 공감할 수 있는 자원이 되기도 함. 	
<p>자부심과 자기위로</p>	<p><3회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 잘 견뎌온 내가 대견한 마음. 이만하면 괜찮다는 자부심이 생김. - 부정적인 기억을 떠올리면 가슴이 뻘. 순간순간의 기억과 겹쳐짐. - 다독여주는 마음의 여유가 있는 지금의 내가 좋음. - 힘들게 산 어린 시절의 나를 위로하는 시간임. - 아픔의 경험이 어차피 겪어야 할 자신을 더욱더 강하게 단련시키는 과정이라 생각하며. 사소한 기쁨을 배로 누릴 수 있는 여유가 생김. - 괜찮아, 조금만 견디자, 다 지나갈 거야. - 편안해지는, 수용되는 듯한, 다운되었던 기분이 올라가고 힘이 나는 듯한 마음. - 고통을 감내하고 있는 나에 대해 안쓰러움과 연민이 느껴짐. - 답답함을 느꼈다. 고통이라고 다가오는 것의 세세한 감정이 어떤 것인지 궁금해짐. 이 고통의 시간도 흘러가겠지. 나를 위로함. <p><3회기 비교집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 그동안 잘 버텼다고 나를 토닥토닥 안아주어야지. - 힘들었을 나를 받아들이고 위로하며 응원함. - 엄마와 아이를 충분히 위로함. 	

영역	정서수용에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
	<ul style="list-style-type: none"> - 우울하고 무서운 기분이 계속 들지만, 차분해지는 느낌. - 자신에 대한 위로가 크게 느껴짐. - 혼란스러움에 대해 이해하게 됨. 	
수용이 쉽지 않음	<p><2회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 상담 장면 중 내담자의 감정 표현에서 보이는 표정, 언어사용(억양과 떨림), 태도 등에 따라 상담자 반응 역시 달라질 수 있기 때문에 상담자의 수용을 제대로 표현하기 어려움. <p><2회기 비교집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 여전히 인정하고 싶지는 않다. 체념하게 된다. 받아들여야 하는 상황이 서글프다. - 고통과 직면하는 것 또한 고통이지만 기꺼이 받아드리는 과정과 노력의 여정을 통해 성장하는 과정이라고 생각함. 	

※ ()의 숫자는 참여자의 경험수입.

영역	자기자비에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
자기자각	<p><2회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 마음을 편하게 가지니 소통의 신호에 귀 기울일 수 있음. - 내가 누군가를 온전히 돕는다는 것은 어려울 때가 많다. 그러나 결과를 떠나서 내가 누군가를 온전히 돕고 싶다는 의지를 갖는 자체는 의미 있고 중요한 일임. - 나는 나에 대해 있는 그대로 사랑하고 존중한다. 어떤 불확실한 상황에서도... 상황은 그대로 흘러갈 것이고, 그 상황에서 내가 할 수 있는 일을 계속 추진해 나갈 수 있음. 혹여나 내가 바라던 대로 일이 되지 않았더라도... 그 결과가 나쁜 결과라 단정 짓지 않음. 그것은 후에 좋은 영향이 될 수도 있기에... 모든 일이 순조롭게만 진행되는 않음. 그 부분 역시 수용하고... 내 능력과 때를 기다리며, 현재 내가 할 수 있는 일에 집중함. 삶에는 사이클이 있으며, 발달기에 따른 과업들은 있지만 그게 그대로 지켜지지 않을 수 있음. 내 삶에 쉽이 필요한 시기가 올 수도 있고, 바쁘게 움직여야 하는 시기가 올 수도 있고. 어떤 상황에서도 나는 흔들림 없이 나는 나아갈 수 있음. - 전에는 뭔가 인내와 애를 쓰기도 했지만, 이제는 애를 쓰지 않아도 됨을 알고 있음. 모든 일은 과거의 내 업이 현재의 모습을 만들며, 현재의 내 모습을 어떻게 선택할지에 따라 미래가 달라질 수 있음. 나 개인이 아니라 전체 우주 차원에서 흘러가고 있음을 앎. 우주 전체를 포용하는 마음에 가장 기본적인 시작은 나를 사랑하는 것임. - 코로 들어가는 바람의 느낌이 갑자기 조금은 더 따뜻하게 느껴짐. 나로 존재하고 있는 나에게 괜찮다고 말해주는 나를 느낌. 	

영역	자기자비에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
자기돌봄	<p><2회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 내가 그 누구보다도 나를 감싸고 다독여줘야 함. - 상담자로서 나의 문제를 해결하지 못하는 것에 대해 수치심에 빠지지 않고, 자기 비난하지 않을 것. 내가 모든 것을 해결할 수 있다고 생각하지 않고, 내담자를 돌보듯 나를 돌볼 것임. - 자신의 고통과 몸 감정을 알아차리고 따뜻하고 부드러운 마음으로 자신을 위로하기. - 자비의 글을 읽는 순간 감정이 올라오는 것을 알아차리고 온전한 마음으로 차분하게 하는 게 자비의 마음이라는 생각이 들. 절망스러움, 막막함에 대한 생각에서 위로가 됨. 스스로 자책하는 생각에서 빠져나올 수 있음. 스스로 존중할 수 있는 생각을 하게 됨. - 나 자신에게 집중된 생각에서 타인과의 긍정적이었던 측면을 떠올릴 수 있게 됨. 편안해짐. 모든 짐을 내려놓는다고 할 때 마음이 한결 가벼워진 느낌. <p><3회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 자비롭고 평화로운, 편안한, 안정된, 따뜻한, 수용적인, 존중하는, 감사함이 올라오는, 미소 지어지는, 따뜻함이 느껴지는, 편안해지는, 밝아지는, 가벼워지는 듯한, 나의 자비는 나를 편안하게 함(2). - 상담자는 내담자에게 자비로운 마음을 베푸는 사람임을 앎. - 고마운 사람으로 어머니를 떠올리니 마음이 편안해지고, 편안해지고, 기대어 쉬는 듯한 편안한 마음과 여유가 생김(3). - 나에 대한 자비의 마음을 느끼니 좀 더 나에 대해 관대해지고 스스로 위로받는 기분이 들. 타인에 대한 자비의 말을 반복하니 타인에 대한 염려와 연민, 잘 됐으면 하는 소망이 들. 나와 타인이 서로 연결되어 위로하고 위로받는 기분이 들어 마음이 따뜻하고 온화해짐. - 나 스스로 자비의 마음을 보내니 나의 모습을 돌아보게 되고 너그럽고 관대한 마음을 갖게 됨. 타인에 대해 자비의 말을 보내니 그에 대한 마음이 깊어지고, 연민의 마음이 들. 서로가 연결되어 지지받고 격려받는 마음이 들. - 존경하는 이에게서 위로와 격려의 마음을 전달받으니 그동안의 외로움과 고통이 사라지는 것처럼 편안해짐. 거기다가 스스로에게도 자비로운 마음을 전해주니 이 또한 마음이 안정되면서 고요해짐. 자비로운 마음으로 내담자를 대하니 그들의 고통이 느껴지며 이해와 수용이 가능해짐. 이러한 자연스러움이 공감 능력을 향상하고 내담자와 진실한 마음의 교류가 이루어지고 내담자의 내면적인 성장에 기여할 수 있을 것이라 봄. - 상담자란 스스로 돌볼 줄 알아야 내가 아닌 다른 사람을 돌볼 수 	

영역	자기자비에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
	<p>있고 그때 비로소 상담자와 내담자 모두가 성장할 수 있으리라 봄.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 상담자로서 자비로운 마음을 유지하기 위해 있는 그대로의 감정을 수용하고, 자신의 욕구가 충족되었던 경험이나 에너지 상태에 머물며 온전한 에너지 상태로 되돌아옴. - 자기자비가 각자 존재로서 소중함을 인식하게 되고, 자연스럽게 연민과 공감하는 삶의 태도를 갖게 됨. 상황에 대한 자기 비난과 평가보다 있는 그대로를 수용하는 마음을 가지게 됨. - 나 자신을 새롭게 단장 할 수 있어 속이 시원함. 한결 편안하고 안정적으로 되는 느낌이 옴. - 힘들고 고통을 통해 우리는 서로를 더 잘 알게 되고 같은 고통을 느끼기에 연민의 정을 더 느낄 수 있게 됨. 측은지심. 아마도 서로를 존재하게 하는 마음의 근본일 것임. 서로를 안쓰럽게 생각하는 마음. 이를 통해 서로를 이해하게 되고 서로를 존중하게 되는 것으로 생각함. - 자비로운 마음은 상담자의 필수 덕목임. 따뜻한 마음, 배려, 공감, 함께 있어 주기, 신체적 접촉, 마음으로 드리는 기도, 그 사람에게 필요한 것을 줄 수 있는 여유로움, 자기 공간에서의 자기와의 만남과 성찰을 하며 자비로움으로 성장하기를 바람. - 개인적인 갈등에서 상대방에게 자비로움으로 다가가고 최선을 향한 지혜를 모아야겠다고 생각함. - 자비로운 마음 훈련을 통해 호기심, 용기, 현재 삶에 심포를 넣을 수 있는 마음이 생김. 이로 인해 편안한 마음을 지닐 수 있음. - 변태기에서 나비가 되어 내려놓을 수 있는 작업을 함. 훌가분한, 무엇인가를 볼 수 있는, 그냥 가지 않고 있지 않아도 될 만큼의 편안함. - 나의 고통의 경험을 의미 있게 승화시킬 수 있고 내담자의 외로움이나 고통을 잘 이해하고 공감할 수 있음. 	
다짐과 객관화	<p><2회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 상담자의 자비로운 마음에서는 나에 대한 편견, 타인에 대한 배려, 틀리다가 아니라 다름을 볼 수 있음. - 팬찮아, 그만하면 잘한 거야, 그럴 수도 있어, 힘들면 힘들다고 말해도 돼, 넌 최선을 다한 거야. - 나의 삶을 비교적 충실하게 살아온 나에게 존경과 존중을 보냄. 상담 활동에서 내담자의 어려움을 다 해결해 주지 못하는 한계에 대해 받아들이고 상황을 이해할 수 있음. 삶의 실수에 대해 비난하기보다는 그것을 발판 삼아 교훈을 얻을 수 있는 것에 더 초점을 맞춤. 나에게 좀 더 너그러워짐. <p><3회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 상담을 통하여 내담자가 자신의 문제를 해결하여 현실에서 일상생 	

영역	자기자비에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
	<p>활을 잘 영위하고 살면서 스스로 좋아졌다고 자신을 신뢰하도록 하는 공기 같은 상담자가 되고자 함.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 상담자로서 자비로운 마음을 가지려고 노력함(2). - 나 자신을 믿고, 세상을 믿고, 내 삶을 믿어보자고 다짐. - 앞으로의 내 삶은 내가 선택하면서 살 것이고, 점점 더 희망으로 변해갈 것이라는 믿음이 나를 미소 짓게 함. - 새까맣게 멎든 내 마음을 여린 내 손으로 토닥여줌. 	
자기자비	<p><2회기 실험집단></p> <ul style="list-style-type: none"> - 고마움, 평화로움(3), 연민(2), 자비로움, 편안함(2), 따뜻한(2), 안심, 자기 성찰, 자기 이해, 위로하는, 고마운, 평화로운, 따뜻한, 인정하는, 칭찬하는, 해방감, 자유로운, 안정적인, 행복한, 생기 있는, 건강한, 성장하는, 허용하는, 시원한, 감사한, 안심되는, 수용되는, 사랑이 솟아나는. - 있는 그대로 바라보려고 하는 것. 가치평가나 판단을 내려놓고 내 답자를 존재 그 자체로 바라봄. - 상담자로서 내담자의 고민을 들어주고 해결하기 위한 방법들을 찾아가는 것이 힘들지만 잘 해내고 있음. 내담자의 답답한 마음이나 아픈 마음을 편안하게 잘 얘기할 수 있도록 도움을 줄 수 있어 다행임. - 자기자비란 자기를 사랑하는 마음, 존중하는 마음, 수용하는 마음. - 나는 상담자로서 내담자의 이야기와 비언어적인 것에 대해서 편견 없이 다가감. - 상담자로서 또한 개인으로서 내 존재가 참 소중함. - 인생의 동반자가 되어 주는 soul-mate, 내 존재를 충만하게 하는 하느님, 건강한 신체, 비교적 균형 잡힌 판단을 할 줄 아는 사고 능력, 때때로 넓고 깊고 높게 순리를 알아듣는 통찰력, 사람에 대한 애정, 자연에 선순환하려는 선한 의지, 의식을 확장해 가고 있는 자아실현 경향성, 생명 있는 모든 것을 향해 있는 성체 성사, 편안함을 전해주는 좋은 미소임. - 자비로운 마음 훈련은 나라는 존재의 틀에서 아등바등하기보다는 내려놓는 작업이 우선되어야 함. - 상담 활동에서 자비로운 마음은 나 중심이 아닌 상대방에게 조력자, 중재자, 안내자 역할. - 타인의 관점에서 이해하는 기회를 가짐. 자신이 인지적인 측면에서 옳고 그름을 판단하는 경향이 다소 많은 편이라 좀 더 여유로운 마음을 가질 기회가 됨. - 상담자가 지녀야 할 덕목으로 자비는 무척 중요하며 자비는 자신을 잘 다스릴 수 있는 덕목임. - 상담자로서 내담자에 대한 무조건적인 수용과 공감 덕목은 자비로움과 일맥상통함. 	

영역	자기자비에 대한 참여자 경험 기술 내용	비고
	<ul style="list-style-type: none"> - 상담자의 자비로운 마음은 상대방의 입장에 서서 공감하고 이해해주는 것임(2). - 나의 이런저런 괴로운 생각과 마음들을 그대로 받아들이는 수용과 나 자신에게 비난하기보다 인정해주니 자비로워지는 것 같음. - 고통에서 벗어나고 자비의 마음을 가지려 함. 팬찮아 내가 한 만큼 했어. 잘했어. 팬찮아. 내가 힘들어하지 않았으면 좋겠어. 	
감사와 지지	<3회기 실험집단> <ul style="list-style-type: none"> - 내 어릴 적 경험이 상담자로서 소중한 경험이 됨. - 상담자로서 누군가의 인생 여정에 잠시 따뜻한 사람으로 머물 수 있고 영향력을 미칠 수 있는 존재가 된다는 것이 참으로 감사함. - 많이 편안해지고 여유로워진 현재의 내가 좋고 소중함을 느낌(2). - 나는 나의 상담자로서 격려와 지지를 보냄. - 자비로움이란 단어가 마음에 무척 둠. 상담자는 자비로운 마음을 지켜야 하고, 그러면 마음이 편안해지고 안정적으로 되니 너그러움이 자연스럽게 따라서 옴. - 상담자로서 내담자를 대할 때 있는 그대로의 인정이 자비로운 마음의 첫걸음이란 생각이 둠. 자신을 먼저 이해하고 안아주는 자비로움이 우선시 되어야 한다는 것을 배우게 됨. - 나를 돌봐주는 사람을 생각하지 못하다가 주변에서 도움을 주는 사람을 생각하니 지지를 받는다는 생각이 둠. 자신을 비난했던 마음에서 벗어나 수 있음. - 자비로운 마음 훈련을 하니 불안의 완화되고 부정적 생각에서 스스로 자원을 찾음에 따라 자존감의 회복되는 것 같고 상담자로서 자부심을 느낌. - 상담자의 자비로운 마음은 내담자가 겪는 어려움을 함께 공감해주고 이해해주는 데 많이 도움이 된다고 생각함. 또한, 내담자에게 도움을 주지 못하더라도 상담자가 상담의 결과나 죄책감에 사로잡히지 않도록 함. - 내 부족함으로 때로는 불안감에 휘둘려 자신 없는 마음이 들기도 함. 그래도 내가 상담자로서 내담자 가까운 곳에 기꺼이 그들의 고통을 마주하며 도울 수 있음에 내 직업에 자부심을 느낌. 참 감사한 일임. - 깨어진 관계 속에서 고통스러움이 올라오지만, 어느 정도는 통제할 수 있다는 자신감이 둠. 미소. 이런 경험들이 신기하다는 느낌이 들면서 내가 앞으로 새롭게 살아갈 날이 존재한다는 사실이 다행스럽고 감사함. 	
자비훈련이 어려움	<3회기 실험집단> <ul style="list-style-type: none"> - 자비로운 마음 훈련이 필요한 것은 알지만, 너무 어렵게 느껴짐. - 착잡하고, 슬프고, 답답하고, 미안함. 	

1회기 연구 참여

안녕하십니까?

귀중한 시간을 내어 참여해 주셔서 감사합니다. 본 연구는 상담자의 부정경험, 정서, 정서수용, 자기자비, 공감에 대한 연구입니다. 모든 응답에는 맞거나 틀린 답이 없습니다. 여러분의 자신을 잘 나타낸다고 생각되는 곳에 응답하시면 되겠습니다. 마지막 3회까지 참여해주시기를 진심으로 부탁드립니다.

2019. 9.

연구자 제주대학교 대학원 교육학과 박사과정 수료 김애경, 지도교수 김성봉

응답기간 : 2019.09.09(월) - 2019.09.09(월)

*는 필수항목입니다.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남
- ② 여

2. 귀하의 연령은?

- ① 20대
- ② 30대
- ③ 40대
- ④ 50대
- ⑤ 60대

3. 귀하의 학력은?

- ① 대졸
- ② 석사 과정
- ③ 석사
- ④ 박사 과정
- ⑤ 박사 수료
- ⑥ 박사

4. 귀하의 상담 경력은?

- ① 3년 미만
- ② 3~5년 미만
- ③ 5~10년 미만
- ④ 10년~20년 미만
- ⑤ 20년 이상

5. 귀하의 자기 분석 시간은?

- ① 없음
- ② 10시간 미만
- ③ 10~50시간 미만
- ④ 50~100시간 미만
- ⑤ 100시간 이상

6. 귀하의 수퍼비전 사례수는?

- ① 없음
- ② 10사례 미만
- ③ 10~50사례 미만
- ④ 50~100사례 미만
- ⑤ 100사례 이상

7. 귀하의 주요 상담접근 이론은?

- ① 정신역동/대상관계 접근
- ② 인간중심 접근
- ③ 계슈탈트 접근
- ④ 인지행동 접근
- ⑤ 통합적 접근

9. 귀하가 보유하고 있는 최상의 상담 자격증은?

- ① 상담사 2급 상당(임상심리사 2급, 청소년상담사2~3급, 전문상담교사 2급)
- ② 상담사 1급 상당(임상심리전문가, 청소년상담사 1급 등, 전문상담교사 1급)
- ③ 수련전문가
- ④ 기타

정서(사전 측정)*

여러분의 상태를 잘 나타낸 곳에 표시하여 주십시오.(5점 척도)

1전혀 아니다 2약간 아니다 3 보통이다 4약간 그렇다 5매우 그렇다

1. 흥미를 느끼는	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 짜증스러운	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 피로운	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 정신을 바짝 차린	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 흥분된	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 수치스러운	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 마음이 삼한	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 충만한(생각, 아이디어 등)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 감한	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 긴장한	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 죄책감 드는	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 결의에 찬	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 겁에 질린	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 주의 깊은	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 적대적인	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 남을 의식하는	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. 열정적인	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. 활기찬	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. 자랑스러운	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. 두려운	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

공감(사전 측정)*

여러분의 상태를 잘 나타낸 곳에 표시하여 주십시오.(5점 척도)

1전혀 아니다 2약간 아니다 3보통이다 4약간 그렇다 5매우그렇다

1. 나는 행복하다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 나는 내담자 한 사람이 상에 대한 생각에 사로잡	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

해있다.

3. 나는 내가 누군가를 상담할 수 있다는 사실에 만족을 느낀다.

4. 나는 다른 사람들과 연결되어 있다고 느낀다.

5. 나는 예상치 못한 소리에 깜짝 놀라거나 필쩍 된다.

6. 나는 내담자들을 만난 후 활기를 얻는다.

7. 나는 상담자로서의 삶과 내 개인적인 삶을 분리시키기 어렵다.

8. 나는 나의 내담자가 겪은 외상 경험 때문에 잠을 이루지 못해 일에 생산적이지 못하다.

9. 나는 나의 내담자들이 받은 외상 스트레스에 영향을 받았을지도 모른다고 생각한다.

10. 나는 상담자로서 내 직업에 감춰 있음을 느낀다.

11. 나의 상담 활동으로 인해, 나는 여러 일에 있어 "초조함"을 느낀다.

12. 나는 상담자로서 나의 일을 좋아한다.

13. 나는 나의 내담자들이

겪은 외상 경험 때문에 우울하다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 나는 나의 내담자가 겪은 외상을 경험하는 것처럼 느낀다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 나는 나를 지원해주는 신념을 갖고 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 나는 시대에 맞는 상담 기술과 프로토콜에 따라 상담을 할 수 있음에 만족한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. 나는 현재, 내가 늘 되고 싶어 했던 사람이다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. 내 일은 나에게 만족을 준다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. 나는 상담자로서의 일 때문에 지쳤다고 느낀다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. 나는 나의 내담자들과 내가 어떻게 그들을 도울 수 있었는지에 대한 행복한 생각과 느낌을 가지고 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. 나는 내가 맡은 사례[업무]의 양이 끝이 없는 것처럼 보여 어찌할 바를 모르겠다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. 나는 나의 일을 통해 변화를 만들 수 있다고 믿는다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. 나는 나의 내담자들이 겪은 무서운 경험들이 생각나게 하는	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

특정 상황이나 활동들을 피한다.					
24. 나는 내가 누군가를 상담할 수 있다는 것이 자랑스럽다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. 내가 하고 있는 상담의 결과로, 나는 침습적이고 두려운 생각들을 갖고 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. 나는 상담 체제에서 "꿀 짹할 수 없다".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. 나는 상담자로서 "성공한 사람"이라는 생각을 한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. 나는 외상 내담자에 대한 내용의 중요한 부분을 회상할 수 없다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. 나는 배려심이 깊은 사람이다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. 나는 이 일을 선택한 것으로 인해 행복하다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

부정경험

여러분의 아래의 부정경험 시나리오를 읽고 선생님의 마음을 자세히 기재하여 주십시오.

□ 기침폭력으로 인한 부정경험 시나리오

◇ 최초의 기억들

〈5세 때쯤으로 기억하고 있다. 동네 사거리에서 영화의 한 장면처럼 울며불며 나도 데려가 달라고 엄마의 바짓가랑이를 놓지 않았다. 그러나 끝내 엄마는 나를 두고 횡단보도를 건넜다. 멀어져 가는 엄마의 뒷모습에 눈물이 맺혀 보이지 않을 때까지 쳐다보다 뒤돌아서서 집으로 왔다. 이렇게 내가 기억하는 최초의 기억은 엄마가 나를 떠나가는 장면이다. 그 후로 나는 참 많이 울기도 하고 오빠에게 엄마보고 싶다고 얼마나 많이 졸랐는지 오빠는 나를 데리고 엄마를 만나러 가는 길을 찾아 나섰다. 그리고 내가 그토록 보고 싶은 엄마였지만 내가 기대했던 엄마가 아니었다. 막상 만나고 나니 믿고 배신감이 올라왔다. 이후 엄마와의 반복되는 만남과 이별로 인해 나는 점점 얼굴에 표정이 없는 아이가 되어가고 있었다. 그리고 집으로 온 엄마는 점점 술주사가 더해지는 폭력적인 아버지에 속수무책이었다. 때변 되풀이 되는 상황들에 나도 무감각해지고 있었다. 뭐가 우울한 지도 모른 채 우울한 아이가 되어 있었다.〉

◇ 초등학교 때 기억

어빠: 이걸라보 내가 이 미친 짓을 하고 있나!! 어리 나와!!!

아이: (침묵, 내가 정말 바보인가 봐).

어빠: 당장 주산학원 그만 뒤라. 이걸 점수라고 받아오니!

어빠: 명으로 잘 할 겁니다.

어빠: 야, 이년아! 지금 뭐라 그랬어? 어!! 지금 죽고 싶어 할정했나? 어디서 말 대꾸를 하노, 니가 징구석에서 하는 게 뭐가 있노? 니가 그러니까 ○○도 이모양이지.

〈또 아빠는 고성과 함께 엄마에게 욕과 신체적인 임을 가했다. 나와 오빠는 돌덩어리가 된 것처럼 그 자리에 얼어붙었다. 이때 나는 내가 산수(수학) 점수를 조금만 더 받았어도 아빠가 이 정도까지는 아니었을 것인데, 또 자기비난과 함께 모든 게 내 책임인 것 같았다. 아빠의 고성과 온 신체로 휘두르는 몸짓은 무서운 칼날처럼 나에게 박히면서 화상으로 각인되어졌다. 그리고 활화산처럼 분노의 화염에 휩싸인 것 마냥 아빠는 가족들을 초토화 시켰다.〉

어빠: 대답 안 하나? 하나, 둘, 셋! 회초리 가져와야겠다.

아이: 아니야.

어빠: 너도 얼마 달아서 그러니. 아빠가 침침 목소리가 올라가면 화가 난다고 했지, 그러면 회초리 가져온다했나, 안했나?

아이: 했어.

어빠: 눈치껏, 아빠가 회초리 가져오기 전에 말 잘 들어야지.

〈인제 과수가 될지 모르는 어빠한테 나는 맞을지도 몰랐다. 나에게 아빠의 존재는 언제 화를 낼지, 어떤 반응을 하지 예측할 수 없는 두려운 존재이다. 아빠는 아빠 생각에 조금이라도 어긋나는 상황이면 불 같이 화를 내어 나를 움푹달락 못하게 만들었다. 그리고 이로 한 화풀이는 엄마, 나, 오빠에게까지 이어졌다. 아빠가 아무런 말을 하지 않아도, 단지 옆에만 봐도 나의 뇌는 위협적인 순간으로 인식하고 얼어붙기, 해리, 도망가기 방식을 취하고 있었다.〉

정서 수용

앞의 '부정경험'을 자신의 경험이라고 생각하고 적극적으로 수용하였다면, 선생님의 마음을 자세히 기재하여 주십시오.

□ 부정경험의 수용

앞서 부정경험 시나리오에서 경험한 기억들은 당신이 떠올리고 싶지 않을 수도 있습니다. 그러나 이러한 경험들이 지금-현재 당신에게 느껴지는 감정이나, 신체 감각에 대하여 있는 그대로 바라보고 느껴보도록 하십시오. 의도적으로 줄이려고 하거나 차단하려고 애쓰지도 마십시오. 그냥 있는 그대로 바라보고 느끼시고 당신의 마음속에서 있을 수 있도록 그 감정에 머물러 있게 보십시오. 지금까지 회피했던 경험들도 의식의 장으로 떠오르게 되고 소중하고 가치 있는 것으로 여겨지게 될 것입니다. 때 순간의 경험들이 이해되고 수용하도록 노력하여 주십시오. 이 경험 자체가 당신에게는 매우 소중하고 가치 있게 하십시오.

그러면서 이런 경험에 대해서 주의 깊게 살피면서 자신의 욕구가 무엇인지를 알아채십시오. 그것은 기꺼이 그 상황을 수용하는 것입니다. 부정경험의 수용은 지금-여기에서 경험들을 비판단적이고 적극적으로 써안는 것이며, 생각, 감정, 신체적 감각에 방어 없이 직접적으로 '노출'하는 것을 포함합니다. 즉, 개인적 경험들에 접촉하고 이를 있는 그대로 경험하는 것입니다. 이것은 경험에 대한 '내용'을 바꾸려 하는 것이 아니라 심리적 경험의 '기능'을 확대하여 수용하는 것입니다.

즉, 수용 자체가 고통스러울 수 있으나 고통은 경험을 회피하려는 순간에 존재하는 것입니다. 그러므로 기꺼이 경험하여 수용할 때는 고통이 있다고 할 수 없는 것입니다. 그러므로 고통의 경험은 바꿀 수는 없지만, 그 고통을 대하는 우리의 태도는 바꿀 수 있습니다. 1~2분 동안 편안한 마음으로 고통에 대한 수용적인 태도를 가지십시오.

점서수용*

여러분의 상태를 잘 나타낸 곳에 표시하여 주십시오.(5점 척도)

1전혀 아니다 2약간 아니다 3보통이다 4약간 그렇다 5매우 그렇다

1. 어떤 문제가 생겼을 때, 무엇이 옳은지 확실치 않아도 나는 행동을 취할 수 있다.

2. 우울하거나 불안하면, 나는 책임을 다할 수가 없다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 원치 않는 생각이나 감정이 들면, 이를 생각지 않음으로써 억제하려고 애쓴다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 우울하거나 불안해도 괜찮다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 불안, 걱정 및 감정을 통제하는 것에 대해 별로 염려하지 않는다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 중요한 일을 하려면, 나는 모든 불확실함을 해결해야 한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 내 감정을 두려워하지 않는다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 우울하거나 불안하지 않으려고 애쓴다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 불안은 나쁘다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 불확실하더라도 삶의 방향을 정할 수 있다고 느끼며, 그에 전념한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 내가 인생에서 겪은 모든 고통스런 경험을 없앨 수만 있다면, 나는 그렇게 할 것이다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 내 삶을 잘 통제하고 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 과업이 지겹더라도, 마무리할 수 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 걱정이 나					

의 성공에 방해가 될 수 있다.

15. 나는 그 순간의 감정대로 행동한다(내 행동은 감정의 지배를 받는다).

16. 무엇을 하기로 다짐했다면, (나중에 하고 싶지 않더라도) 나는 그것을 한다.

자기자비훈련*

심담자의 자기자비훈련입니다. 시나리오를 읽은 후 선생님의 마음을 자세히 기재하여 주십시오.

□ 상담자의 자비로운 마음

상담자는 자비로운 내적 자기를 개발할 필요가 있습니다. 상담자의 자비는 상담자뿐만 아니라 내담자에게도 전 달되어 상담의 성과를 높인다고 밝혀지고 있습니다. 그리고 상담자는 타인을 돕는 직업 특성 상 상담자 자신 의 웰빙도 중요하기 때문에 상담자에게 자비로운 마음훈련이 필요한 것입니다.

즉, 자비는 자신으로부터 빠져나와 타인에게 흘러 들어갑니다. 그리고 그 자비가 다시 자신 인으로 흘러오게 됩니다. 이러한 자비로운 느낌, 생각, 자비로운 경험을 증진하는 것이 중요합니다. 자비심 증진은 자비로운 마음 훈련으로 가능합니다.

(자비로운 마음 훈련)

1. 먼저 자신이 '존경하는 사람, 존경할만한 사람, 고마운 사람, 평화로운 사람'을 떠올립니다. 그분은 따뜻한 미소로 당신을 너그럽게 바라보면서 잘 살아 왔다고 격려하고 있습니다. 그리고 당신은 그 동안에 모든 짐을 내려놓습니다. 그 분이 존재로 인해 당신에게 일어나는 평안함을 따라옵니다. 그리고 그 분에게 하고 싶은 말을 충분히 합니다. (1분~2분), 그 동안 도와주셔서 감사합니다.
2. 자신에게 자비의 마음을 보냅니다. 내가 고통에서 벗어나길 바랍니다. 내가 짐에서 벗어나길 바랍니다. 내가 분노에서 벗어나길 바랍니다. (2회 반복) 그리고 자신을 따뜻하게 위로합니다.
3. 타인에게도 따뜻한 미소로 자비의 말을 반복합니다. 당신의 고통과 슬픔에서 벗어나길 바랍니다. 당신의 하시는 일이 모두 잘 이루어지길 바랍니다. 당신의 건강하고 행복하길 바랍니다. (2회 반복)

< 상담 활동에서 자비로운 마음 >

◇ 다음은 여러분의 상담 활동에서 오는 어려움을 조율하고 스스로 성장하게 될 자비로운 마음 훈련입니다. 이해하고 반복적으로 연습함으로써 자비심을 높일 수 있습니다.

- 상담자는 대부분 복잡한 고통과 비극들을 다루기 때문에 어떤 내담자들을 치료하는 것은 어려울 수 있으므로, 이는 이해할 만하다.
- 나는 상담자라는 나의 직업을 통해 좋은 결과를 얻은 내담자들을 기억할 수 있다.
- 나는 상담자로서 불안과 걱정을 안내하는 법을 배우는 것이 나에게 중요하다.
- 나는 상담자로서 어려움에 처해 있을 때 슈퍼비전어나 종교, 도움을 얻기 위해 다른 사람을 찾는 것이 중요하기 때문에 도움 받는 것을 허용할 것이다.
- 상담자로서 나의 문제를 해결하지 못하는 것에 대해 수치심에 빠지지 않고, 자기비난을 하지 않을 것이다.
- 자기비난은 무의식 속에서 어린 시절 주 양육자와의 관계에서 분노 처리의 한 방법이었다는 것을 알아차리고 자기비난을 멈추는 것이 중요하다.
- 상담자는 자기 비난이나 반주를 하기 보다는 자신에게 따뜻함과 안정감을 주는 자비로운 마음 훈련으로 자연스럽게 열린자 공감능력을 높일 수 있다.
- 그러므로 상담자의 자비로운 마음 훈련은 자신과 내담자를 보호할 수 있습니다.

자기자비

여러분의 상태를 잘 나타낸 곳에 표시하여 주십시오.(5점 척도)

1전혀 아니다 2약간 아니다 3보통이다 4약간 그렇다 5매우 그렇다

1. 나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.

○ ○ ○ ○ ○

2. 나는 기본

이 저질 때 잘못된 모든 일들을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면, 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람들이 많다고 생각한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 나는 정말로 힘들 때는, 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 나는 원가					

부족한 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 거라는 생각을 떠올리려고 애를 쓴다.

11. 나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 건디거나 참기 어렵다.

12. 나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 내게 필요한 도움과 부드러움으로 나를 대한다.

13. 나는 기분이 처져 있을 때, 대부분의 다른 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.

14. 나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형잡힌 시각을 가지려고 노력한다.

15. 나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이란 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.

16. 나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면, 스스로를 비난한다.

17. 나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 그 상황을 가급적 여러 각도로(

균형 잡힌 시각으로) 보려고 한다.					
18. 내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때는, 다른 사람들은 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 지내고 있을 거라고 느끼는 경향이 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. 나는 고통을 겪고 있을 때, 나 자신에게 친절하게 대하려고 한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. 나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화가 날 때, 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. 나는 고통을 겪을 때는 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. 나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. 나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. 나는 고통스러운 일이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서 생각하는 경향이 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. 나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

든다.

26. 내 성격
중에서 마음
에 들지 않는
부분에 대해
이해하고 건
디어 내려고
한다.

정서(사후 측정)*

여러분의 상태를 잘 나타낸 곳에 표시하여 주십시오.(5점 척도)

1전혀 아니다 2약간 아니다 3 보통이다 4약간 그렇다 5매우 그렇다

	1	2	3	4	5
1. 흥미를 느끼는	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 짜증스러운	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 피로운	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 정신을 바짝 차린	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 흥분된	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 수치스러운	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 마음이 상	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

한	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 충만한(생각, 아이디어 등)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 강한	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 긴장한	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 죄책감 드는	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 결의에 찬	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 겁에 질린	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 주의 깊은	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 적대적인	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 남을 의식하는	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. 열정적인	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. 활기찬	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. 자랑스러운	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. 두려운	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

공간(사후 측정)*

여러분의 상태를 잘 나타낸 곳에 표시하여 주십시오.(5점 척도)

1전혀 아니다 2약간 아니다 3보통이다 4약간 그렇다 5매우 그렇다

1. 나는 행복하다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 나는 내담자 한 사람 이상에 대한 생각에 사로잡혀있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 나는 내가 누군가를 상담할 수 있다는 사실에 만족을 느낀다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 나는 다른 사람들과 연결되어 있다고 느낀다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 나는 예상치 못한 소리에 깜짝 놀라거나 필쩍 뿜	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

다.					
6. 나는 내담자들을 만난 후 활기를 얻는다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 나는 상담자로서의 삶과 내 개인적인 삶을 분리시키기 어렵다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 나는 나의 내담자가 겪은 외상 경험 때문에 잠을 이루지 못해 일에 생산적이지 못하다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 나는 나의 내담자들이 받은 외상 스트레스에 영향을 받았을지도 모른다고 생각한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 나는 상담자로서 내 직업에 감히 있음을 느낀다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 나의 상담 활동으로 인해, 나는 여러 일에 있어 '초조함'을 느낀다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 나는 상담자로서 나의 일을 좋아한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 나는 나의 내담자들이 겪은 외상 경험 때문에 우울하다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 나는 나의 내담자가 겪은 외상을 경험하는 것처럼 느낀다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 나는 나를 지탱해주는 신념을 갖고 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 나는 시대에 맞는 상담 기술과 프로					

토론에 따라 상담을 할 수 있음에 만족한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. 나는 현재, 내가 늘 되고 싶어 했던 사람이다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. 내 일은 나에게 만족을 준다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. 나는 상담자로서의 일 때문에 지쳤다고 느낀다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. 나는 나의 내담자들과 내가 어떻게 그들을 도울 수 있었는지에 대한 행복한 생각과 느낌을 가지고 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. 나는 내가 맡은 사례(업무)의 양이 끝이 없는 것처럼 보여 어찌할 바를 모르겠다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. 나는 나의 일을 통해 변화를 만들 수 있다고 믿는다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. 나는 나의 내담자들이 겪은 무서운 경험들이 생각나게 하는 특정 상황이나 활동들을 피한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. 나는 내가 누군가를 상담할 수 있다는 것이 자랑스럽다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. 내가 하고 있는 상담의 결과로, 나는 침습적이고 두려운 생각들을 갖고 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. 나는 상담 제제에서 “끔 찍할 수 없다”	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. 나는 상담 자로서 “성공 한 사람”이라 는 생각을 한 다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. 나는 외상 내담자에 대 한 내용의 중 요한 부분을 회상할 수 없 다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. 나는 배려 심이 깊은 사 람이다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. 나는 이 일을 선택한 것으로 인해 행복하다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

연구 전반 사항에 대한 적절성을 확인하기 위한 설문*

연구 전반 사항에 대한 적절성을 확인하기 위한 설문입니다. 해당되는 점수에 표시하여 주십시오.(5점 척도)

	1	2	3	4	5
1. 귀하는 실 험의 전 과정 의 사항들에 대한 이해도 는 어떠하였 습니까?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 귀하는 부 정경험 시나 리오에 가급 적 몰입하라 고 하였을 때 얼마나 몰입	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

했습니까?

3. 귀하는 시나리오의 부정경험을 자신의 이야기 인양 기꺼이 경험하여 수 용하였습니까 ?

4. 귀하는 상담자로서 자신에게 자비로움을 베풀라고 했을 때 어느 정도로 베풀었습니까 ?

수고하셨습니다.*

연락처를 남겨주시면 2일후에 소정의 기프트폰을 보내드리겠습니다. 연구결과에 대해 궁금한 점이 있으시면 메일로 연락주시면 최대한 답변해 드리겠습니다. ak? ??? @? ??? .? ??

- -