

## 초심상담자의 정서적 어려움 극복을 위한 정서중심 집단상담 프로그램 개발 및 효과\*

김 주 연

전북대학교 심리학과 / 강사

이 영 순<sup>†</sup>

전북대학교 심리학과 / 교수

본 연구의 목적은 초심상담자의 정서적 어려움을 극복하기 위한 정서중심 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는데 있다. 이를 위해 상담심리전문가 자문을 받아 집단상담 프로그램 연구모형에 맞게 수정 및 보완하여 총 10회기로 구성된 프로그램을 개발하였다. 프로그램 효과 검증을 위해 초심상담자 20명을 대상으로 실험집단과 통제집단을 무선 배치하고 사전, 사후 및 추후 시점에 따라 비교·분석 하였다. 측정도구로는 정서인식 명확성, 정서조절 곤란, 자아탄력성 척도를 사용하였다. 연구결과 초심상담자의 정서인식 명확성, 정서조절 곤란, 자아탄력성 수준에 대하여 정서중심 집단상담 프로그램을 실시한 실험집단이 통제집단에 비해 효과가 유의하게 나타났다. 그리고 프로그램 참여 후 인터뷰를 바탕으로 한 합의적 질적 분석(CQR) 결과에서는 초심상담자의 상담 및 일상 장면에서의 변화 패턴을 분석하였다. 그 결과 참여자들은 상담에 대한 여유와 자신감을 갖고 내담자 정서에 대한 관심과 깊은 이해를 하고자 하고 자신의 정서적 어려움을 알아차리고 마주하여 극복하고자 하는 의지가 고취되었음을 보고하였다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점에 관해 논의하였다.

주요어 : 초심상담자, 정서적 어려움, 정서중심 집단상담 프로그램

\* 본 연구는 김주연(2020)의 전북대학교 박사학위논문 ‘초심상담자의 정서적 어려움 극복을 위한 정서중심 집단상담 프로그램 개발 및 효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 이영순, 전북대학교 심리학과, (54896) 전북 전주시 덕진구 백제대로 567

Tel : 063-270-2925, E-mail : leeys@jbnu.ac.kr



Copyright ©2023, The Korean Counseling Psychological Association  
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

상담자라면 상담 수련과 상담장면에서 ‘내담자에 대한 상담자의 마음은 어떠니?’, ‘그 정서에 잠시 머물러 보아라’, ‘상담자의 정서가 상담에 영향을 미치고 있구나’ 등의 질문과 피드백을 통해 상담자 자신의 정서에 대해 고민하고 생각하게 된다. 상담장면에서 상담자가 고민하는 정서는 상담자 문제로 야기되는 정서, 내담자 반응에 대한 정서, 상담 관계에서 비롯되는 정서 등이 있다. 대체로 문제를 야기하는 정서는 부정정서이고 상담자가 이 정서를 알아차리고 구분해야만 효과적인 상담 진행이 될 수 있으며 내담자에게 필요한 도움을 줄 수 있다. 이렇듯 정서는 내담자 뿐 아니라 상담자 자신을 이해하는 도구이기도 하고 정서를 바탕으로 호소문제를 해결하는데 도움이 되기 때문에 정서를 알아가는 것은 중요하다(김다희, 송미경, 2015; 임전옥, 2014).

이런 상담자 정서를 다루는 것에 대한 중요성은 많은 상담 이론과 상담자 연구에서 중요하게 강조되어온 주제이다. 인간중심 접근에서는 지금-여기의 경험에 충실하면서 정서를 있는 그대로 마주하고 수용하는 것과 상담자가 내담자의 욕구나 정서를 그의 입장에서 함께 느끼고 이해하는 공감적 이해가 좋은 관계를 촉진하여 상담 성과에 기여한다고 하였다(이수림, 조성호, 2010; 임전옥, 장성숙, 2015; Rogers, 1975; Wynn & Wynn, 2006). 정서중심 접근에서는 자신의 내면에서 일어나는 정서적 변화와 행위 경향성에 초점을 맞추어야 정서를 깊이 있게 다룰 수 있으며, 정서에 대한 자각이 이루어지지 않으면 정서 기저에 있는 욕구를 알 수 없으므로 상담과정에서 정서는 핵심 주제로 다루어야 한다고 하였다(Greenberg, 2010; Greenberg & Paivio, 2008). 최근 상담자의 자기돌봄에 관한 연구에서는 상

담자가 자신의 정서적 욕구를 자각 및 수용하여 자신의 정서적 안녕감을 스스로 유지하는 것이 전문상담자로 성장해 나가는 데 필요하고, 상담자가 자기를 자각하고 보호하는 것이 상담관계를 형성하거나 상담효과를 이끌어내는 데 중요한 영향을 미친다고 하였다(강현주, 이홍숙, 최한나, 2016; 홍기묵, 김광웅, 2012; Brucato & Neimeyer, 2009; Skovholt, 2001). 이처럼 상담자 정서에 대한 중요성이 부각되고 있는 가운데 정서 인식, 정서 경험, 정서 수용 및 정서를 적절히 다루어 나간다는 것은 상담자에게 중요하다는 것을 알 수 있을 뿐 아니라 상담관계 형성 및 상담 성과에도 긍정적으로 영향을 줄 수 있는 요소임을 추측할 수 있다.

특히, 초심상담자들은 상담에 입문한지 얼마 안 되어 상담 경험이 부족함으로 인해 자신의 정서에 대해 인식하고 이해하는데 어려움을 마주하기도 하고, 막상 자신의 정서를 인식하더라도 마주하여 정서를 이해하기보다는 정서에 압도되거나 무의식적으로 피하는 경우가 많다. 그렇기 때문에 자신이 경험하고 있는 정서가 어떻게 형성되고 무엇이 원인인지에 대해 인식하고 해결해 나가기 쉽지가 않다. 즉, 초심상담자는 자신이 해결하지 못한 정서를 인식하고 이해, 수용 및 대처하는데 미흡하여 정서적 어려움을 빈번하게 경험하게 된다. 초심상담자가 정서적 어려움을 경험하게 되면 내담자의 정서를 알아차리고 원활한 공감 반응을 못하여 상담 관계에 악영향을 줄 수 있으며, 상담 능력에 대한 회의감, 역전이, 높은 수행 불안, 상담자로서 역할 갈등, 정서적 혼란스러움 등을 경험하게 된다(김다희, 송미경, 2015; 김지연, 한나리, 이동귀, 2009; 송재영, 이윤주, 2014; 송수경, 구자경, 2017). 그

러나 초심상담자들이 이러한 어려움을 해결하기 위해 어떠한 경험과 노력이 필요한지에 대한 구체적인 대안과 상담자의 정서적 어려움을 해결해 줄 수 있는 관련 연구는 현재 부족한 상황이다. 이에 상담자의 정서적 어려움은 상담자 자신 뿐만 아니라 상담 및 내담자에게 미치는 영향을 고려해 볼 때 상담자의 정서적 어려움을 해결해 나가는 것은 초심상담자에게는 매우 중요한 일임을 알 수 있다. 이에 초심상담자들이 상담전문가로 성장하는 과정에서 마주할 수 있는 어려움에 대해 좀 더 구체적으로 탐색하고 해결하는 과정이 필요하다.

초심상담자가 경험하는 어려움 중 정서적 알아차림, 부정정서 처리에 미숙함, 공감, 역전이 등(강미정, 2013; 박지영, 김주연, 2016; 손은정, 이혜성, 2002; 윤정훈, 2017; 최신영, 2014)의 정서적 어려움은 사례 개념화의 어려움, 상담 기술 부족으로 인한 어려움, 대화기술 어려움 등(강진구, 2005; 박영선, 2009; 양명희, 2013; 유성경, 심혜원, 2005; 이명우, 연문희, 2004)의 인지적 어려움에 비해 이를 해결해 줄 수 있는 교육과정과 연구가 부족한 실정이다. 상담 장면에서 수많은 정서가 초심상담자와 내담자의 상호작용을 통해 느껴지고 초심상담자는 자신의 정서 뿐만 아니라 내담자의 정서를 인식하여 분리하고 정서 반응을 하면서 상담을 진행해야 하는데 정서중심의 교육 부족으로 초심상담자들은 자신의 정서를 모호하게 인식하거나 인식 자체가 안 되는 경우가 많다. 또는 내담자보다 상담자 자신에게 더 많은 주의를 집중하게 되면서 자신의 수행에 대한 불안감과 당혹감을 경험한다(이규미, 2017). 이런 경우 초심상담자는 자신의 정서에 압도되어 자신뿐 아니라 내담자의 상태를 제대로 반영하지 못하는 결과를 가져오고 내담

자에 대한 공감 능력이 떨어져 라포형성을 지속해 나가는 데에 부정적 영향을 준다(박지영, 김주연, 2016; 임전옥, 2014; Wynn & Wynn, 2006). 결국 상담 현장에서 조기 종결 또는 내담자에 대한 철수(withdrawal) 경험을 한다(송재영, 이윤주, 2014; 이나은, 2018; Robbins & Jolkovski, 1987). 그러므로 상담자는 자신이 느끼는 정서를 명확하게 인식하고 반응해야 하며 궁극적으로 내담자에게 민감하게 반응할 수 있는 능력을 갖추어야 한다(안혜정, 2019). 그만큼 상담자의 정서인식은 정서적 어려움을 대처하고 극복해 나가는 데 선행되어야 할 부분이다.

또한, 초심상담자들은 상담과정에서 내담자의 반응에 대해 화가 나거나 당황하는 등의 부정정서를 경험하는데 상담자가 내담자에게 갖는 다양한 정서들을 다루는 것을 어려워한다(이영순, 2010). 초심상담자는 자신이 느끼는 부정정서에 대한 이해가 없으면 내담자 정서에 자신의 정서가 옮겨가 정서를 분리하지 못하는 역전이의 부정적 영향을 받는다. 이에 상담자는 자신의 부적절한 정서로 인해 상담진행에 방해가 되는 것을 방지하기 위해서라도 자신의 정서에 대해 좀 더 면밀하게 살피고 깊이 있는 이해가 필요하다. 정서에 대한 이해는 충분한 정서 경험하기를 통해 정서에 수반되는 심리적·생리적 반응을 있는 그대로 맞이하면서 구체적으로 정서를 이해하는 과정이다. 그러나 정서에 대한 이해가 부족한 초심상담자들은 정서를 처리하고 대처해 나가는 과정에서 미숙함을 보인다(손은정, 이혜성, 2002). 즉, 견디기 힘들거나 고통스러운 정서는 수용하여 대처해 나가기보다는 오랫동안 사용한 자신만의 방어기제를 사용하거나 차단 또는 회피하는 소극적 대처를 하게 된다. 특

히, 자연스럽게 발생하는 정서가 부정적이고 위협적인 것으로 인식될수록 정서를 수용하여 다루어 나가는 것을 두려워한다. 이로 인해 상담장면에서 정서 주제를 회피하거나 부정정서에 압도되어 불만족스러운 상담 회기를 진행하여 자신을 비난하거나 내담자의 정서적 표현 이면의 근본적인 욕구를 파악하지 못하는 등(김길문, 정남운, 2004; 김미지, 2009)의 모습을 보인다. 이렇듯 초심상담자가 자신의 정서를 다루는 능력이 부족할 경우 실질적으로 상담 효과를 떨어뜨릴 뿐 아니라 내담자에게도 직접적인 피해를 준다. 그러므로 초심상담자들은 자신이 경험하고 있는 정서에 대해 이해할 뿐 아니라 적응적으로 정서를 다루어 나갈 수 있는 방법을 훈련받을 수 있어야 한다.

초심상담자가 정서적 어려움을 적절하게 다룰 수 있는 능력을 향상시켜야 하는 중요한 이유는 반복적으로 경험하는 정서적 어려움을 해결하지 못하면 상담자로서의 역할을 유지하기 힘들게 되며 개인적으로는 심리적 부적응 또는 정서적 소진을 경험할 수 있기 때문이다(정주리, 임채원, 최승애, 이유정, 김은영, 2017). 즉, 초심상담자는 내담자와의 정서를 차단해 버림으로써 정서적 교류를 막고 더 이상 상담 진행을 이어갈 수 없게 된다. 이러한 부정적 영향을 최소화하기 위해서라도 자신을 힘들게 하는 정서를 마주할 때 회피하거나 억압하지 않고 자신을 둘러싼 문제 상황들을 잘 해결해 나갈 수 있는 자아탄력적인 상담자의 모습이 필요하다(박현주, 김봉환, 2010). 초심상담자들이 자신의 불편한 정서를 피하지 않고 접근하고자 할 때 자신의 불편한 정서를 느끼는 것 자체를 허용하게 되고 이를 수용하게 된다. 자신의 정서를 수용하게 되면 새로운 정서 상

태로 변화하여 적응적인 행동 경향성이 나타나게 된다. 그러나 현실적으로 초심상담자들은 전문성 및 기술 부족으로 자기수용이 힘들고 이에 대한 대처 능력이 충분히 발달하지 못한 관계로 인지적으로 압도되기 쉬울 수 있다(서은경, 유선경, 2012). 이러한 문제를 해결하기 위해 초심상담자들은 상담을 진행하면서 겪게 되는 부정적인 정서 경험들을 수용하고 자신이 가지고 있는 자신감, 낙관적 태도, 용기, 동료 등의 자원을 충분히 활용함으로써 문제 상황에 더 잘 대처할 수 있는 모습이 요구된다.

종합하면, 초심상담자가 경험하는 정서적 어려움은 지속적으로 자신의 내면을 들여다보고 자기에 대한 탐색과 이해 및 변화의 과정을 통해 해결될 수 있으므로 체계적으로 정서를 다루는 과정을 경험하고 활용할 수 있는 교육 및 훈련은 반드시 필요한 과정이다.

초심상담자들의 정서적 어려움을 해결하기 위한 교육 및 프로그램을 살펴보면, 상담자의 마음챙김, 알아차림, 자아성찰 등(김창훈, 2015; 박한나, 2017; 배선우, 2017; 정혜윤, 2019)의 교육 및 프로그램들은 상담자 정서를 인식하고 수용할 수 있게 도와준다. 하지만 초심상담자가 경험하는 정서적 어려움에 대한 생성 과정을 구체적으로 탐색하지 못하여 정서적 어려움에 대한 원인을 이해하는 데 부족함이 있으며 나아가 실제적이고 뚜렷한 대처 방안을 제시하는데에도 미흡하다. 이러한 미흡한 부분을 보완하기 위해 현재 초심상담자들은 자신이 겪고 있는 정서적 어려움을 해결하기 위해 개인분석 또는 수퍼비전을 가장 많이 활용하고 있는 실정이다(강나리, 이영순, 2017; 김길문, 정남운, 2004; 이원재, 정남운, 2018; 이은진, 이문희, 2015). 그러나 개인분석과 수

퍼미전은 초심상담자들이 상담 장면에서 빈번히 나타나는 정서적 어려움에 대해 깊이 있는 탐색 및 인식하고 대처할 수 있는 방법적 훈련을 제공해주지 못하고 있다. 또한, 빠르게 늘어나고 있는 초심상담자들의 수요를 개인분석과 수퍼비전 같은 개인의 노력만으로는 해결하는 데 한계가 있다(안세지, 2018).

이 같은 한계를 보완하기 위해 초심상담자들이 자신의 정서적 어려움에 대해 인식하여 충분히 체험하고 정서적 어려움을 수용하여 기능적으로 대처할 수 있는 체계적인 정서중심 집단상담 프로그램 개발이 필요하다. 정서중심 집단상담 프로그램은 정서경험에 담긴 의미를 발견하고 깊이 있는 정서 이해를 통해 변화를 이끌게 된다고 하였고(Greenberg, 2002, 2010), 상담자가 정서를 회피하지 않고 직면 체험으로 하면 결과적으로 정서를 수용하여 부정정서가 감소하고 긍정정서가 증가한다는 연구결과들이 있다(강나리, 이영순, 2017; Salovey & Mayer, 1990). 이런 정서중심 집단상담 프로그램은 초심상담자들이 정서적 어려움을 인식하고 다루어 나가는 데 도움을 줄 뿐만 아니라 초심상담자의 정서적 안정감을 증진시켜 상담과정에서 자신의 정서 뿐 아니라 내담자의 정서를 적응적인 방향으로 다룰 수 있는 능력을 향상하는 데 도움을 줄 것으로 시사된다.

그러나 기존 정서중심 집단상담 프로그램들은 몇 가지 한계점을 가진다. 프로그램 재구성이나 개발 과정에서 연구 대상자의 요구조사 및 타당화 과정이 이루어지지 않았거나(김은진, 2016), 불안, 우울 등 단일 정서로만 설정하여 다루어 졌다(김은진, 2016; 최주진, 2018). 그리고 집단원들과의 친밀한 교류를 중심으로 관계증진, 사회성 증진 등(김정은, 권

혁철, 2012; 이현진, 2016)에 초점을 두어 초심상담자의 정서적 어려움 극복을 위한 프로그램 개발과 효과 검증에 대한 한계점을 지닌다. 마지막으로 초심상담자를 대상으로 프로그램을 개발하고 효과를 검증한 연구가 이루어지지 않았다.

그러므로 본 연구에서는 선행 되어진 프로그램 연구의 한계를 보완하기 위하여 초심상담자가 쉽게 접근할 수 있고 일상생활 뿐 아니라 상담장면에서도 정서적 어려움을 극복하는데 도울 수 있으며, 프로그램 개발 과정에서 타당화 과정을 거친 프로그램을 개발하고자 한다. 또한, 초심상담자들이 현장에서 경험하고 있는 다양한 정서적 어려움을 바탕으로 연관된 집단상담 프로그램 활동을 구성하여 정서중심 집단상담 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하고자 한다. 따라서 본 연구의 목적은 초심상담자들이 경험하는 정서적 어려움을 극복하여 초심상담자의 정서적 안정감에 도움이 될 뿐만 아니라 상담 장면에서 정서적 어려움의 대처 능력을 배양하여 상담의 질을 향상하는 데 도움을 주고자 한다.

이를 통해 초심상담자가 경험하고 있는 정서적 어려움 극복을 위한 심리적 변인인 정서인식 명확성, 정서조절, 자아탄력성을 높임으로써 초심상담자들이 일상 및 상담 장면에서 경험하는 다양한 정서적 어려움을 대처하는데 기여 할 것이다. 또한, 초심상담자의 개인적인 삶의 질과 상담자의 자질을 높일 수 있는 프로그램의 개발 연구에 실제적인 도움을 줄 수 있을 것으로 기대한다.

## 방 법

## 연구 대상

초심상담자에 대한 정의는 연구마다 다소 차이는 있지만 본 연구에서는 초심상담자를 3년 미만의 상담 경력을 갖고 있는 상담자로 정의하였다. 구체적으로 살펴보면 석사과정을 수료시간으로 간주하여 3년 미만의 상담 경력, 5건 이상의 상담 사례를 50회기 이상 실시한 경험, 슈퍼비전을 10회 이상 받아본 경험이 있는 상담자를 말한다. 본 연구에 참여한 초심상담자는 J도 지역에서 활동 중인 초심상담자이며 정서적 어려움 극복을 위한 정서중심 집단상담 프로그램에 대한 메시지, 안내 전화, N 밴드 등을 사용하여 프로그램 홍보 후 참여 의사를 밝힌 20명이다. 참여자들에게 프로그램 실시 전 개별 면접을 통해 프로그램에 대해 안내하였고 예비모임을 통해 프로그램 운영 및 평가 방법에 대한 안내, 통제집단 참여자일 경우 추후검사가 끝난 후 본 프로그램 실시, 정서 관련 교육 등을 제공한다고 공지하였다. 참여자들은 무작위 할당하여 10명은 실험집단, 10명은 통제집단에 배정하였다.

## 프로그램 개발

본 연구에서는 초심상담자의 발달적 특징과 교육 및 훈련이 효과적으로 이루어질 프로그램을 개발하고자 하였기에 천성문, 김미옥, 박명숙, 차명정, 함경애(2017)가 제시한 프로그램 개발모형을 선택하였다. 천성문 등(2017)이 제시한 프로그램 개발모형 단계인 기획, 요구분석, 구성, 예비연구, 실행 및 평가의 단계를 바탕으로 프로그램 개발을 진행하였고 프로그램의 구체적 개발 과정은 표 1과 같다.

1단계 ‘기획’단계는 프로그램 개발의 준비

단계로 연구 대상, 목적, 연구 방법 등을 계획 및 기획하는 단계를 말한다. 프로그램의 참여자 범위와 목적 및 개발 방향성과 같은 프로그램의 큰 틀을 마련하고, 이와 관련된 문헌 자료 및 이론적 배경을 조사하였다.

2단계 ‘요구분석’단계는 심리학 전공 박사 2인과 심리학 전공 교수 1인의 타당성 검토를 받아 질문지를 구성하고 인터뷰 내용을 분석하였다. 면담 분석 결과는 상담심리전문가 2인에게 검토받았다. FGI(Focus Group Interview)는 총 상담 경력이 3년 미만인 초심상담자 9명과 상담심리전문가 6명을 대상으로 실시하였다. 초심상담자 FGI, 상담심리전문가 FGI 대상자의 인구통계학적 특성은 표 2, 3과 같다.

초심상담자의 FGI 면담 내용은 정서적 어려움의 인식, 원인, 영향, 대처 방식, 프로그램 내용 및 방향성으로 나누었고 면담 내용을 프로그램 개발에 반영하고자 하였다. 상담심리전문가 FGI 면담 내용은 초심상담자의 정서적 어려움 인식 정도, 인식이 어려운 이유, 정서적 어려움으로 인한 영향, 정서적 어려움을 겪는 이유, 극복 방법, 프로그램 개발 과정에서 운영방식과 내용에 대한 기초 자료 획득을 위한 질문으로 이루어졌다. 초심상담자와 상담심리전문가 FGI 결과 내용과 내용을 프로그램 구성에 반영한 사항은 다음과 같다.

첫째, 초심상담자들은 정서적 어려움에 대한 인식 부족과 중요성 부재로 상담과 일상생활에 부정적 영향을 초래하였다. 이에 프로그램 구성 시 상담자 정서의 중요성에 대한 인식, 정서적 어려움에 대한 정의, 기능, 영향 등에 대해 중요성을 인식하고 초심상담자 스스로 정서 인식 및 정서적 어려움을 인식할 수 있는 활동으로 구성하였다. 둘째, 초심상담자들이 정서적 어려움을 겪는 원인으로 내담

표 1. 초심상담자의 정서적 어려움 극복을 위한 정서중심 집단상담 프로그램 개발 과정

단계	프로그램 개발	주요 내용
1. 기획	프로그램 방향 및 목적 설정	- 정서적 어려움 극복을 위해 정서 관리 능력을 훈련하여 정서적 안녕감을 증진시키는데 초점을 둔 프로그램 개발 기획
	집단 대상 선정	- 전문상담자로 성장하기 위해 지속적인 교육과 훈련이 필요한 3년 미만의 초심상담자 선정
	문헌조사 및 이론적 배경 조사	- 초심상담자의 정서를 다루고 관리하기 위한 상담 교육 및 훈련의 부재로 인해 정서중심 집단상담 프로그램의 선행연구 및 문헌 조사 자료 분석을 통한 한계점과 제안점 분석
2. 요구 분석	대상자 요구조사	- 초심상담자들의 요구사항 설문 제작, 조사, 분석 - 초심상담자 9명을 대상으로 FGI 실시
	전문가 요구조사	- 상담심리전문가들의 요구사항 제작, 조사, 분석 - 초심상담자 대상으로 교육 및 수퍼비전 경험이 있는 상담심리전문가 6명을 대상으로 FGI 실시
요구조사를 통한 시사점 도출		
3. 구성	프로그램 목표 설정	- 초심상담자 요구조사 및 FGI 분석, 상담심리전문가 FGI, 문헌연구를 종합하여 목표를 설정
	변화원리에 따라 프로그램 모형 개발	- 프로그램을 구성하고 기본원리를 도출하기 위하여 선행연구와 요구분석을 통해 구성요소 및 구성원리를 확정
	프로그램 내용 조직 및 세부 활동	- 목표와 주제에 맞는 프로그램 내용, 활동 수집 - 목표를 달성할 수 있는 프로그램 내용을 수집된 활동 요소들 중에서 선별 - 프로그램 각 회기별 목표에 대한 하위 구성 요소를 진술
	프로그램 타당도 검증	- 전문가 피드백 및 평가 통해 프로그램 내용 타당도 검증 - 전문가 자문 결과 보완·수정
4. 예비 연구	지침서 작성	- 지침서 제작
	시범운영 계획안 작성	- 시범운영 실행계획서 작성 및 시범운영 평가서 제작
	시범운영 실시 시범운영 후 수정·보완 및 평가	- 시범운영 프로그램 실시 (초심상담자 5명을 대상, 2019년 6월 22일 ~ 23일 운영) - 참여자들의 피드백 및 평가를 바탕으로 활동요소 수정 및 보완
5. 실행	최종 프로그램 실행	- 완성된 최종 프로그램 개발
6. 평가	프로그램 효과 평가	- 양적 및 질적 분석을 병행하여 평가
	회기별 프로그램 내용 평가	- 회기별 만족도 조사를 통하여 평가

표 2. 초심상담자 포커스 그룹 인구통계학적 특성 (N=9)

번호	성별	나이(만)	경력	사례 수(회기 수)	수퍼비전 경험
1	여	27	2년 6개월	50(450)	30
2	여	27	2년 3개월	18(150)	12
3	여	29	2년 3개월	70(250)	20
4	여	25	2년 10개월	8(95)	15
5	여	24	1년 3개월	15(80)	10
6	여	25	1년 3개월	12(76)	18
7	남	25	1년 3개월	8(60)	10
8	남	25	1년 6개월	13(67)	18
9	여	28	2년 9개월	35(175)	30

표 3. 상담심리 전문가 포커스 그룹 인구통계학적 특성 (N=6)

번호	성별	나이	소속	경력	자격증	교육 및 수퍼비전
1	여	50대	대학 상담센터	27년	상담심리사1급 전문상담사1급	500회
2	여	30대	공공기관 상담센터	12년	상담심리사1급 전문상담사1급	150회
3	여	50대	개인 상담센터	17년	상담심리사1급	100회
4	여	50대	대학 상담센터	20년	상담심리사1급 전문상담사1급	300회
5	여	40대	대학 상담센터	10년	상담심리사1급 전문상담사1급	80회
6	여	40대	대학 교수	15년	상담심리사1급	100회

자의 정서를 분리하지 못하거나 자기 이해 부족 및 정서적 어려움 수용 부족 등으로 나타났다. 이에 체험적 경험을 통해 자신의 정서적 어려움을 인식 및 표현, 생성 원인 파악하여 자신의 정서적 어려움을 깊이 있게 이해할 수 있는 활동으로 구성하였다. 셋째, 정서적 어려움에 대한 부정적 인식은 대체적으로 상담자의 회피 반응으로 나타나며 온전히 정서

적 어려움을 마주하기 힘들게 한다. 정서적 어려움을 안전하고 온전히 마주할 수 있도록 집단의 응집력과 정서를 충분히 공감받을 수 있는 경험 및 활동을 구성하였다. 또한, 동료 상담자들과 집단 나눔을 통해 정서적 어려움을 알아차리고 실제적인 대처 방안에 대해 의견을 나누면서 상담 장면 또는 일상생활의 정서적 어려움을 점검하고 대처 방법을 습득 및



학습할 수 있는 활동으로 구성하였다. 이러한 훈련은 일상 생활 뿐 아니라 상담 장면에서도 정서적 어려움을 편안하고 유연하게 마주할 수 있도록 도울 수 있다. 넷째, 초심상담자의 정서적 어려움을 극복하기 위한 정서중심 집단상담 프로그램의 운영 방식은 주 2회로 5주 또는 주말 집중식 요구가 높았으며, 실시 시간은 100분~120분 내외, 집단원 수는 8명~10명 내외로 프로그램을 구성하고 운영하는 것에 대한 요구가 높았음을 알 수 있다. 이에 실제 집단은 총 10회기로 회기 당 100분, 주 2회로 5주 운영되었고 10명의 집단원이 참여하여 프로그램을 운영하였다.

문헌연구와 초심상담자 FGI 결과 및 상담심리전문가 FGI 결과를 취합한 프로그램 구성방안 도식화 내용은 그림 1에 제시되었다. 3단계 요인별 구성 기준은 본 연구의 문헌연구 결과와 FGI 내용을 반영하여 총 4가지 요인으로 추출하였다.

3단계인 ‘구성’단계에서는 프로그램의 목표 설정과 운영 방식, 프로그램 회기별 목표와 세부적인 내용 및 활동을 구체화하는 단계이다.

본 연구에서 개발하고자 하는 초심상담자의 정서적 어려움 극복을 위한 정서중심 집단상담 프로그램의 목적은 초심상담자의 정서적 어려움을 이해하고 극복해 나가는 과정을 경험함으로써 초심상담자의 정서인식 명확성, 정서조절, 자아탄력성을 향상하는 데 있다. 프로그램 목적을 달성하기 위해 문헌 연구와 초심상담자 및 상담심리전문가의 FGI 분석 결과를 통합하여 목표를 선정하였다.

프로그램 모형 개발 단계에서는 초심상담자의 정서적 어려움 극복을 위한 정서중심 집단상담 프로그램에서 구현되어야 할 구인을 추

출하고, 각 구성 요소들의 관계를 도식화함으로써 초심상담자의 정서적 어려움 극복을 위한 정서중심 집단상담 프로그램 모형을 설정한다. 그리고 이 단계에서 구성된 정서중심 집단상담 프로그램 모형은 문헌 연구, 초심상담자 및 상담심리전문가 FGI 분석을 통해 가설적 모형을 설정하고 추후 모형 검증을 통해 타당화 작업을 실시하였다. 프로그램의 4단계 변화원리를 반영한 프로그램 모형은 그림 2와 같다.

1단계의 목표는 초심상담자는 스스로 정서적 어려움을 인식하는 것이 어려우므로 다양한 상황 속에서 정서적 어려움을 발견하는 구체적인 탐색이 필요하다. 또한, 정서적 어려움이 자신의 삶과 상담 및 상담 관계에 어떠한 영향을 미치는지 자각하지 못하는 경우가 많다. 이를 깨닫기 위해 정서의 중요성과 인식의 필요성을 알아차림으로써 자신의 정서적 어려움에 주의를 기울일 수 있도록 한다. 이는 정서와 사고를 구분함으로써 자신이 경험한 정서에 대한 명료화 작업 뿐 아니라 스스로 정서를 인식할 수 있도록 도울 수 있다.

2단계의 목표는 정서적 어려움을 이해하는 것이다. 이를 위해 정서적 어려움을 재경험함으로써 정서뿐 아니라 사고와 행동의 흐름을 살펴보고 정서적 어려움 상황에서의 욕구 및 기대를 알아차릴 수 있도록 한다. 이러한 과정은 정서적 어려움에 대한 원인을 탐색할 수 있고 정서를 다각도로 바라보는 조망능력을 키울 수 있으며 자신에 대한 이해를 높이는 데 도움이 될 수 있다.

3단계의 목표는 정서적 어려움을 온전히 받아들이는 수용단계이다. 초심상담자들은 정서적 어려움에 대한 대처 능력 미숙으로 정서적 어려움을 마주했을 때 해결하기보다는 억압하

조사방법	1단계 내용 분석	2단계 요인 추출	3단계 요인별 구성
<p><b>문헌고찰</b> (정서적 어려움에 영향을 미치는 요인)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정서 인식과 이해 부족</li> <li>· 부정정서 경험 및 정서 반응 억압</li> <li>· 정서적인 어려움을 제대로 인식하지 못함</li> <li>· 상담 장면에서 공감 및 반영의 어려움 경험</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정서를 인식할 수 있는 활동 구성</li> <li>· 정서 탐색을 할 수 있는 경험적 내용 구성</li> <li>· 정서적 어려움을 수용하여 융통성 있게 대처할 수 있는 방안 구성</li> <li>· 상담 장면에서 정서적 어려움을 분리하여 정서조절</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>정서적 어려움의 인식</b></li> <li>- 일상 및 상담 장면에서 정서적 어려움 인식 및 영향 탐색</li> </ul>
<p><b>대상자 FGI</b> (요구조사)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 일상 및 상담 장면에서 자기 정서 인식의 부족</li> <li>· 상담자 역할에 대한 자신감 저하 및 상담에 집중도 떨어짐</li> <li>· 부정정서의 수용 부족으로 대처 미흡</li> <li>· 상담자 정서에 대한 이해 부족 및 내담자와의 정서 분리 힘들</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 상담자의 정서 중요성에 대한 인식</li> <li>· 정서적 어려움을 스스로 인식할 수 있는 활동</li> <li>· 체험적 경험을 통해 부정정서를 조절해 나갈 수 있는 활동</li> <li>· 상담 장면에서 편안하고 유연하게 정서를 마주할 수 있는 훈련</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>정서적 어려움의 이해</b></li> <li>- 자신의 미해결 정서의 원인과 방해과정 탐색</li> <li>- 정서의 욕구 (기대)직면</li> <li>· <b>정서적 어려움의 수용</b></li> <li>- 정서적 어려움을 충분히 이해하고 있는 그대로 마주하여 받아들임</li> </ul>
<p><b>전문가 FGI</b> (요구조사)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정서적인 어려움을 잘 알아차리지 못함</li> <li>· 상담자 정서의 중요성 부재</li> <li>· 상담 장면에서 내담자의 문제 인식 및 이해 부족</li> <li>· 정서적 어려움의 이해 및 수용 과정 필요</li> <li>· 인간적 자질 향상 필요</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 상담자의 정서 중요성에 대한 인식</li> <li>· 정서적 어려움에 대한 명료화 작업</li> <li>· 정서적 어려움의 생성 원인 파악</li> <li>· 정서의 노출과 표현 및 수용 작업</li> <li>· 정서적 어려움이 자신의 삶이나 상담 과정에 미치는 영향 확인</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>정서적 어려움의 대처</b></li> <li>- 일상 및 상담 장면에서 정서적 어려움을 인식하고 분리 연습</li> </ul>

그림 1. 프로그램 구성방안 도식과 과정

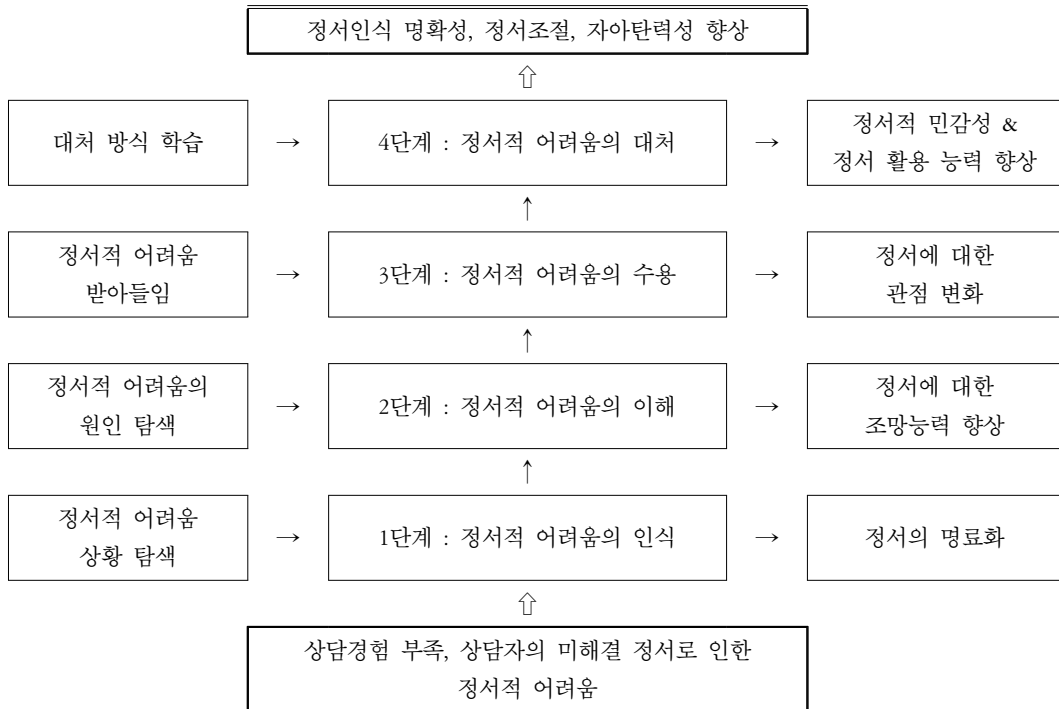


그림 2. 정서중심 집단상담 프로그램 모형

거나 회피하는 방법을 많이 사용한다. 이를 해결하기 위해 정서적 어려움을 경험 자체로 받아들이는 작업을 통해 정서 수용의 변화 체험을 할 수 있도록 한다. 이러한 작업을 통해 정서적 어려움에 대한 관점 변화 및 적응적 행동을 취할 수 있도록 도울 수 있다. 또한, 초심상담자로서 자신의 한계를 인정함으로써 정서적 어려움에 대한 활기분한 마음을 가질 수 있다.

마지막 4단계의 목표는 정서적 어려움의 대처단계이다. 앞선 작업들을 통하여 알아차린 정서적 어려움을 정리하고 일상 및 상담 장면 속에서 긍정적이고 적극적으로 해결해 나갈 수 있도록 하는 방안들이 필요하다. 이를 위해 정서적 어려움의 대처 방법을 프로그램 과정에서 참여자들이 생생한 체험을 하고 체험

한 것을 점검하는 과정을 통해 실제적인 상담 장면과 일상생활에서 초심상담자들이 정서적 민감성과 정서 활용 능력이 향상된 것을 자각할 수 있도록 도울 수 있다.

본 프로그램 운영원리는 첫째, 총 10회기로 회기 당 100분, 주 2회로 5주 운영되며 지도자 1명과 집단원 8명~10명이 참여하는 것으로 한다. 두 번째로 초심상담자의 정서를 일깨울 수 있는 활동을 매회기 도입 부분에 실시한다. 세 번째, 매 회기 자신의 정서적 흐름에 대해 탐색할 수 있는 시간을 가짐으로써 정서적 민감성을 향상시킬 수 있도록 한다. 네 번째, 집단 리더와 집단원의 지지적이고 수용적인 태도를 바탕으로 나눔 작업과 체험 활동에 대한 부담감을 최소화 할 수 있는 환경을 조성한다. 이러한 원리를 기초로 정서적 어려움을 극복

표 4. 초심상담자의 정서적 어려움 극복을 위한 정서중심 집단상담 프로그램의 실제

단계	회기	제목	목표	활동
도입	1	내 마음에 눈 뜨다!	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 프로그램 목적을 이해하고 친밀감을 형성하기</li> <li>▶ 정서에 대한 이해 및 중요성을 탐색하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램 목적 및 중요성 설명</li> <li>· 자기소개 및 친밀감 형성</li> <li>· 정서에 대한 이해 및 초심상담자가 경험하는 주요 정서 별 몸의 반응 알아차리기</li> <li>· 정서 노트 안내, 정서 다이어그램 작성</li> </ul>
	2	내 마음에 이름 붙여보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 다양한 정서의 종류를 알아보기</li> <li>▶ 정서와 특징을 매칭함으로써 명확하게 정서를 인식하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정서 노트 나누기</li> <li>· 지금-여기의 자신의 상태를 설명하고 그에 맞는 정서 찾기</li> <li>· 정서와 특징(정의, 신체 반응, 표현방법) 등을 매칭하여 명확하게</li> <li>· 새롭게 알게 된 정서 인식하기</li> <li>· 정서 다이어그램 작성 및 나누기</li> </ul>
정서적 어려움 인식	3	나를 힘들게 하는 당신	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 상담자가 맺고 있는 관계 안에서 자극하는 정서를 찾기</li> <li>▶ 정서적 어려움이 미치는 영향을 자각하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정서 노트 나누기</li> <li>· 상담자가 맺고 있는 관계(일상 및 상담관계) 안에서 힘들게 하는 자극 요인과 정서를 탐색하기</li> <li>· 관계에서 찾은 정서적 어려움이 관계를 맺어나가는데 미치는 영향 탐색하기</li> <li>· 정서 다이어그램 작성 및 나누기</li> </ul>
	4	나를 힘들게 하는 삶의 주제	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 상담자의 삶의 주제와 상담 주제(내용) 안에서 자극하는 정서를 찾기</li> <li>▶ 정서적 어려움이 미치는 영향을 자각하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정서 노트 나누기</li> <li>· 상담자의 삶의 주제와 상담 장면에서의 상담 주제 안에서 힘들게 하는 자극 요인과 정서를 탐색하기</li> <li>· 주제에서 찾은 정서적 어려움이 상담자의 삶에 미치는 영향 탐색하기</li> <li>· 정서 다이어그램 작성 및 나누기</li> </ul>
	5	내 삶의 강렬한 순간(1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 관계 안에서의 정서적 어려움에 대한 원인과 과정(패턴)을 이해하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정서 노트 나누기</li> <li>· 관계 안에서 탐색된 정서적 어려움의 초기경험 및 방해 과정(사고, 행동, 정서의 흐름 탐색)을 경험하기</li> <li>· 정서 다이어그램 작성 및 나누기</li> </ul>
정서적 어려움 이해	6	내 삶의 강렬한 순간(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 주제에서의 정서적 어려움에 대한 원인과 과정(패턴)을 이해하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정서 노트 나누기</li> <li>· 주제 안에서 탐색된 정서적 어려움의 초기 상황 및 방해 과정(사고, 행동, 정서의 흐름 탐색)을 경험하기</li> <li>· 정서 다이어그램 작성 및 나누기</li> </ul>
	7	내가 원하는 것은 무엇일까?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 정서적 어려움의 욕구를 탐색하기</li> <li>▶ 정서적 어려움을 다양한 관점에서 이해하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정서 노트 나누기</li> <li>· 정서적 어려움 내면에 숨어있는 자신의 중요 욕구(기대)를 알아차리기</li> <li>· 정서적 어려움을 정리하고 전반적으로 이해하기</li> <li>· 정서 다이어그램 작성 및 나누기</li> </ul>
정서적 어려움 수용	8	인정하고 표현하고 수용하라	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 정서적 어려움을 갖고 있는 자신을 있는 그대로 수용하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정서 노트 나누기</li> <li>· 정서를 하나의 존재로 표현함으로써 정서적 어려움이 나의 정서 세계의 일부라는 것을 받아들이기</li> <li>· 지금까지 노력한 자신을 인정하고 격려하기</li> <li>· 정서 다이어그램 작성 및 나누기</li> </ul>
정서적 어려움 대처	9	정서에 대처하는 나만의 자세	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 정서적 어려움에 대한 알아차림 및 대처방안을 획득하기</li> <li>▶ 상담자로서 자신감 높이기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정서 노트 나누기</li> <li>· 정서적 어려움에 대한 알아차림 및 인지적, 행동적인 대처 방안을 집단원과 함께 탐색하기</li> <li>· 정서적 어려움 경험 시 자신만의 이완 방법 탐색</li> <li>· 정서 다이어그램 작성 및 나누기</li> </ul>
	10	정서의 주인은 바로 나!	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 정서의 주인이 되기 위한 마음가짐을 점검하기</li> <li>▶ 프로그램 참여 전과 후의 정서적 변화에 대해 자각하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정서 노트 나누기</li> <li>· 정서의 주인이 되기 위한 마음가짐을 점검하기</li> <li>· 프로그램 통해 변화된 모습 나누기</li> <li>· 전반적인 프로그램 참여 경험에 대한 소감 나누기 및 전체 평가</li> </ul>

해 나가는 과정을 겪음으로써 초심상담자의 정서인식 명확성, 정서조절, 자아탄력성을 향상시키고자 하는 프로그램의 목적과 프로그램 회기별 목표가 적절한지, 프로그램이 적합하게 구성되었는지 알아보기 위해 프로그램 내용 타당도 검증을 실시하였다. 내용 타당도 검증 설문지는 5점 Likert 척도로 제작하여 상담심리 전공 교수 2명과 상담심리 전공 박사 3명에게 점검받았다. 결과는 Lawshe(1975)가 개발한 내적타당도 산출 공식을 적용하여 평정하였고 집단상담 프로그램 각 단계별로 명확성, 대표성, 포괄성에 대한 CVR을 산출하였다. 정서적 어려움 인식, 이해, 수용, 대처의 하위 항목의 대다수가 세 가지 기준을 통합적으로 고려한 평정 결과 평균 4.40 이상으로 확인되었고, CVR 또한 0.84~1.0을 나타냈다. 마지막으로 회기별 활동목표와 프로그램 운영지침 및 필요한 준비사항 등이 작성된 프로그램 지침서를 마련하였다.

프로그램 개발 4단계 ‘예비연구’ 단계는 J도에서 활동 중인 초심상담자 5명을 대상으로 본 연구자가 시범운영 프로그램 실시하였다. 실시 기간은 2019년 06월 22일부터 23일까지이며 60분씩 총 10회기 진행하였다. 프로그램 마지막 부분에 매 회기 집단원들의 소감 나누기를 통해 프로그램의 전반적인 의견을 나누고 피드백을 받았다. 마지막 회기에서는 전체 프로그램 구성, 내용 평가와 보완점 및 개선점에 관해 피드백을 받았다. 평가 및 수정·보완 내용으로는 활동 내용에 대한 구체적 설명 및 예시를 사용하여 프로그램 활동에 이해를 도울 수 있었으면 좋겠다는 부분, 나눔 작업에서 특정 집단원에 많은 시간을 할애하지 않고 모든 집단원이 골고루 나눌 수 있도록 시간을 배분하는 부분 및 3, 4회기 정서적 어

려움의 인식 부분을 일상 및 상담 관계 영역, 상담 주제 및 내용 영역을 구체화하는 부분으로 수정·보완하였다.

5단계 ‘실행’단계에서는 수정·보완한 프로그램은 4단계 정서적 어려움 인식, 정서적 어려움 이해, 정서적 어려움 수용, 정서적 어려움 대처로 구분하였다. 프로그램 회기 당 시간은 100분이며 총 10회기로 확정하였다. 확정된 프로그램의 실체는 표 4와 같다.

6단계 ‘평가’단계는 양적 및 질적 분석을 병행하여 프로그램 효과검증을 확인하였다. 양적 분석은 프로그램 참여 전 사전 검사, 프로그램 참여 후 사후 검사 및 프로그램 종결 4주 후 추후 검사를 실시하여 집단 차이를 비교하였다. 그리고 매회기 프로그램의 시행절차 및 내용에 대한 집단 참여자의 만족도 평가를 진행하였다. 질적 분석은 프로그램 종결 후 참여자들의 상담 및 일상 장면에서 변화사항을 구체적으로 확인하기 위하여 프로그램 1주일 후 60분씩 개별적으로 심층 면담을 실시하였다.

#### 측정 도구

##### 정서인식 명확성

초심상담자의 정서인식 명확성을 측정하기 위해 특질초기기분척도를 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey 및 Palfai(1995)가 개발하였고 이수정과 이훈구(1997)가 번안하였다. 정서인식 명확성은 총 11문항, 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록 정서인식의 명확성 정도가 높음을 의미한다. 이수정과 이훈구(1997)의 연구에서 신뢰도는 .94로 나타났으며, 본 연구에서는 .82로 나타났다.

### 정서조절 곤란

한국판 정서조절 곤란 척도는 Buckholdt, Parra 및 Jobe-shiede(2009)가 3개의 범주화한 개념에 따라 K-DERS를 사용하였다. 정서에 대한 주위 및 자각 부족은 '정서 모니터링의 어려움'으로 11문항, 정서조절에 접근하지 못할 것이라는 믿음과 정서를 수용하기보다는 부차적인 정서를 느끼는 것을 '정서 평가의 어려움'으로 13문항, 정서에 대해 통제하지 못하고 목표지향적인 행동을 하지 못하는 것을 '정서 조절의 어려움'으로 11문항으로 총 35문항으로 구성되었다.

본 설문지는 5점 Likert 척도로 각 문항에 평소 자신에게 얼마나 자주 해당되는지에 대한 정도를 체크한다. 조용래(2007)의 연구에서 전체 신뢰도는 .92로 나타났으며 본 연구에서는 .90으로 나타났으며 정서 모니터링의 어려움 .83, 정서 평가의 어려움 .78, 정서 조절의 어려움 .89로 나타났다

### 자아탄력성

자아탄력성 척도는 Klohene(1996)가 개발 및 타당화 하였고 박현진(1996)에 의해 변안 및 타당화 한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 29 문항으로 자신감 9문항, 낙관적 태도 10문항, 분노조절 2문항, 대인관계 효율성 8문항으로 구성되었다. 본 설문지는 5점 Likert 척도로 문항마다 초심상담자 자신이 느끼는 정도로 부여한다. 박현진(1996)의 연구에서 전체 신뢰도는 .88로 나타났으며 본 연구에서는 .89이고 자신감 .85, 대인관계 효율성 .80, 낙관적 태도 .78, 분노조절 .71로 나타났다.

### 자료 분석

프로그램의 효과 검증을 위해 양적 및 질적 분석을 병행하였다. 양적 분석은 SPSS 18.0을 사용하여 *t*검증을 실시하였다. 이는 실험집단과 통제집단 간의 사전 동질성을 확인하기 위함이다. 소규모 표본일 경우, 비모수검증을 실시해야 하지만 집단 간 정규성 검정을 한 결과 정규분포를 따르기에 모수검증인 혼합설계 변량분석(mixed ANOVA)을 사용하여 연구문제를 검증하였다. 혼합설계는 구체적으로 집단(실험집단, 통제집단)과 시기(사전, 사후, 추후)에 따라 정서인식 명확성, 정서조절 곤란, 자아탄력성을 분석하기 위해 검사 시기를 반복 측정 변인으로 하여 실시하고 프로그램의 효과를 하위요인별로 검증하기 위해 혼합 변량 분석을 실시하였다. 또한 상호작용 효과가 나타나는 경우에는 단순주효과를 검증하고 집단과 측정시기별 효과를 비교하기 위해 사후검증(LSD)을 실시하였다. 그리고 프로그램 참여한 초심상담자들이 프로그램을 통해 상담 및 일상 장면에서 어떠한 변화를 경험했는지 구체적으로 알아보고 분석하고자 합의적 질적 연구 방법(Consensual Qualitative Research: CQR)을 사용하였다. 자료 수집 및 분석은 연구자의 편향을 보완하기 위해 평정자 3명과 감수자 1명을 질적분석팀으로 구성하여 연구가 진행되었다. 연구에 사용된 면담질문지는 질적 분석팀과 합의를 거쳐 반 구조화된 개방 질문지로 구성하였고 수집된 자료를 바탕으로 영역코딩, 중심개념 코딩, 감수과정 1, 교차분석 및 감수과정 2를 거쳐 자료를 분석하였다.

## 결 과

프로그램 사전·사후검사

정서중심 집단상담 프로그램에 참여하는 실험집단과 통제집단의 초심상담자들을 대상으로 프로그램 실시 전에 두 집단 간의 정서인식 명확성, 정서조절 곤란, 자아탄력성 수준이 동질한가를 확인하였다. 독립표본 *t*검증을 실시하여 집단 간 사전 동질성 검증을 하였다. 그 결과 정서인식 명확성, 정서조절 곤란, 자아탄력성 전체 점수 및 변인 별 하위변인들은 사전 점수에 있어서 .05 유의수준에서 실험집단과 통제집단 간의 통계적으로 유의한 차이가 없으므로 실험집단과 통제집단은 서로 동질한 집단을 것으로 나타났다. 그 결과는 표 5와 같다.

정서중심 집단상담 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 초심상담자들의 정서인식 명확성, 정서조절 곤란, 자아탄력성 수준의 평균과 표준편차를 집단(실험집단, 통제집단)과 측정시기(사전, 사후, 추후)로 나누어 살펴보았다. 각 변인별 실험집단과 통제집단의 평균과 표준편

차는 표 6에 제시하였다.

집단구분 및 측정시기에 따른 효과를 더 구체적으로 살펴보기 위해 집단별과 시기별로 단순주효과 및 다중비교(LSD) 분석을 실시하였다. 결과는 표 7에 제시하였다.

집단별 측정시기의 단순주효과를 검증한 결과 전체 정서인식 명확성, 정서조절 곤란, 자아탄력성 및 하위변인 점수가 실험집단의 경우 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의하였다. 측정시기들 간 점수를 비교한 결과 사후 및 추후 점수가 모두 높은 것으로 나타났다. 반면, 통제집단의 경우는 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의하지 않았다.

질적 분석 결과

초심상담자의 정서적 어려움 극복을 위한 정서중심 집단상담 프로그램 참여 후 변화 양상과 프로그램 만족도를 위해 추후검사 실시 후 참여자 개인별로 개인적인 경험을 심층면담을 실시하였다. 면담 자료를 합의적 질적

표 5. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증 결과 (N=20)

관련변인	실험집단(n=10)		통제집단(n=10)		등분산성 검증		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>P</i>		
정서인식 명확성	35.80	4.66	36.70	3.92	.44	.84	-.47	.65
정서조절 곤란 전체	101.30	9.53	107.10	5.15	3.61	.07	-1.69	.11
정서 모니터링의 어려움	28.90	4.38	32.00	1.94	9.43	.01	-2.04	.06
정서 평가의 어려움	38.30	5.31	40.90	4.32	.20	.66	-1.20	.25
정서 조절의 어려움	36.50	3.87	37.20	2.78	.88	.36	-.47	.65
자아탄력성 전체	94.00	8.52	89.60	10.17	.08	.93	1.05	.31
자신감	27.80	3.68	27.30	3.37	.66	.43	.32	.76
대인관계 효율성	24.30	3.27	23.10	4.28	.09	.77	.71	.49
낙관적 태도	36.60	4.72	34.70	2.79	4.41	.06	1.10	.29
분노조절	5.50	1.90	5.50	1.72	.26	.62	.00	1.00

표 6. 정서중심 집단상담 프로그램 집단 간 사전, 사후, 추후검사 점수의 평균과 표준편차 (N=20)

관련변인	시기	실험집단(n=10)		통제집단(n=10)	
		M	SD	M	SD
정서인식 명확성	사전	35.80	4.66	36.70	3.92
	사후	43.50	5.13	36.90	3.45
	추후	45.10	3.79	37.10	3.07
정서조절 곤란 전체	사전	101.30	9.53	107.10	5.15
	사후	62.40	11.24	109.00	6.27
	추후	63.90	24.35	110.80	6.05
정서모니터링의 어려움	사전	28.90	4.38	32.00	1.94
	사후	19.10	3.81	31.90	2.28
	추후	18.30	7.39	32.20	1.87
정서 평가의 어려움	사전	38.30	5.31	40.90	4.32
	사후	23.40	3.81	41.00	4.37
	추후	23.40	9.85	41.70	4.11
정서조절의 어려움	사전	36.50	3.87	37.20	2.78
	사후	19.90	5.40	36.10	2.28
	추후	22.20	8.02	36.90	2.51
자아탄력성 전체	사전	94.00	8.52	89.60	10.17
	사후	116.40	7.75	90.70	9.19
	추후	110.80	14.44	90.30	7.29
자신감	사전	27.80	3.68	27.30	3.37
	사후	35.30	3.40	27.40	3.24
	추후	33.60	4.12	27.40	2.50
대인관계 효율성	사전	24.30	3.27	23.10	4.28
	사후	32.00	4.03	23.20	4.05
	추후	30.90	5.34	23.00	3.80
낙관적 태도	사전	36.60	4.72	34.70	2.79
	사후	42.50	2.72	35.30	1.98
	추후	39.80	5.69	34.50	2.07
분노조절	사전	5.50	1.90	5.50	1.72
	사후	7.20	1.98	5.60	1.65
	추후	7.40	1.89	6.10	1.10



표 7. 정서인식 명확성, 정서조절 곤란, 자아탄력성 점수에 대한 단순주효과 및 다중비교 분석 결과

관련변인	Source	SS	df	MS	F	부분에타 제곱값	다중비교
정서인식 명확성	측정시기x실험	494.47	2	247.23	7.47**	.454	c < d, e
	측정시기x통제	.80	2	.40	.25	.027	
	집단구분x사전	4.05	1	5.05	.22	.012	
	집단구분x사후	217.80	1	217.80	11.42**	.388	b < a
	집단구분x추후	320.00	1	320.00	11.53**	.390	b < a
정서조절 곤란 전체	측정시기x실험	9714.07	2	4657.03	20.11***	.690	c < d, e
	측정시기x통제	68.47	2	34.23	18.75	.248	
	집단구분x사전	168.20	1	168.20	2.86	.137	
	집단구분x사후	10857.80	1	10857.80	131.13***	.878	b < a
	집단구분x추후	10998.05	1	10998.05	34.94***	.660	b < a
정서모니터링의 어려움	측정시기x실험	696.80	2	348.40	15.50***	.633	c < d, e
	측정시기x통제	.47	2	.23	.47	.050	
	집단구분x사전	48.05	1	48.05	4.18	.188	
	집단구분x사후	819.20	1	819.20	82.93***	.822	b < a
	집단구분x추후	966.05	1	966.05	33.20***	.648	b < a
정서 평가의 어려움	측정시기x실험	1480.07	2	40.03	14.16***	.848	c < d, e
	측정시기x통제	3.80	1.26	3.02	2.97	.072	
	집단구분x사전	33.80	1	33.80	1.44	.074	
	집단구분x사후	1548.80	1	1548.80	92.19***	.837	b < a
	집단구분x추후	1674.45	1	1674.45	29.42***	.620	b < a
정서조절의 어려움	측정시기x실험	1617.80	2	808.90	24.02***	.727	c < d, e
	측정시기x통제	6.47	2	3.23	2.98	.249	
	집단구분x사전	2.45	1	2.45	.22	.012	
	집단구분x사후	1312.20	1	1312.20	76.24***	.809	b < a
	집단구분x추후	1080.45	1	1080.45	30.56***	.629	b < a
자아탄력성 전체	측정시기x실험	2717.87	1.20	2264.09	16.72**	.650	c < d, e
	측정시기x통제	6.20	2	3.10	.70	.249	
	집단구분x사전	96.80	1	96.80	.22	.012	
	집단구분x사후	3302.45	1	3302.45	45.71***	.809	b < a
	집단구분x추후	2101.25	1	2101.25	16.06**	.629	b < a
자신감	측정시기x실험	309.27	2	154.63	16.90***	.652	c < d, e
	측정시기x통제	.07	1.19	.06	.04	.072	
	집단구분x사전	1.25	1	1.25	.10	.058	
	집단구분x사후	312.05	1	312.05	28.30***	.717	b < a
	집단구분x추후	192.20	1	192.20	16.57**	.471	b < a
대인관계 효율성	측정시기x실험	346.87	2	173.43	8.87**	.496	c < d, e
	측정시기x통제	.20	2	.10	.18	.020	
	집단구분x사전	7.20	1	7.20	.50	.027	
	집단구분x사후	387.20	1	387.20	23.74***	.569	b < a
	집단구분x추후	312.02	1	312.05	14.52**	.446	b < a
낙관적 태도	측정시기x실험	174.47	2	87.23	7.11**	.411	c < d, e
	측정시기x통제	3.47	1.27	2.73	3.97	.306	
	집단구분x사전	18.05	1	18.05	1.20	.063	
	집단구분x사후	259.20	1	259.20	39.34***	.686	b < a
	집단구분x추후	140.45	1	140.45	7.66*	.298	b < a

주. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

주. a=실험, b=통제, c=사전, d=사후, e=추후

표 8. 프로그램을 통한 변화에 대한 영역 및 교차분석

주제	영역	범주	빈도		
일상장면에서의 변화		부적응적 정서를 직면 및 수용 불편한 정서를 알아차리고 머물게 됨으로써 있는 그대로 정서를 느끼고 받아들임	일반적(10)		
		정서인식을 통한 자기이해 자기 정서에 대한 인식이 확장되면서 자기이해를 비롯하여 정서 인식의 필요성이 이전보다 증가됨	일반적(8)		
		정서에 따른 신체반응 알아차림 정서를 느낄 때 몸의 반응에 대한 민감성 및 변화를 경험함	일반적(8)		
		정서 안의 욕구 탐색 정서의 욕구 탐색을 통해 자기 이해의 폭이 이전보다 넓어짐	전형적(7)		
		원가족에 대한 미해결된 정서 이해 원가족 내에서 힘들었던 경험 및 정서들에 대한 이해를 통해 불편함이 감소됨	전형적(7)		
		핵심 정서에 집중 정서 민감성이 높아지면서 표면적 정서보다는 핵심 정서를 탐색하고자 함	전형적(6)		
		자기비판 경험의 감소 정서에 대한 비합리적 사고를 확장하지 않고 머무르기, 수용을 통한 자기비난이 감소함	전형적(6)		
		지속적인 수련 필요성 고취 정서에 대한 탐색 및 이해의 폭을 넓히기 위해 지속적인 배움이 중요하다는 것을 깨닫음	변동적(4)		
		타인 이해 능력 향상 정서를 인식하고 표현해 나감에 따라 관계에서의 타인을 이해하는 폭이 넓어짐	변동적(4)		
		프로그램을 통한 변화		상담 장면에서의 적용 가능성 정서의 흐름을 체험적으로 경험함으로써 상담 장면에서 활용하고자 노력함	일반적(8)
				상담자의 정서와 내담자의 정서 분리 상담자의 정서에 압도되지 않고 분리해야 된다는 것을 깨닫음	전형적(7)
				상담 개입방법의 변화 문제 해결적, 회피적 개입방법에서 벗어나 내담자의 정서적 흐름을 따라가려는 노력을 하게됨	전형적(6)
				상담에 대한 여유 및 자신감 상승 정서에 집중하여 머물고자 노력하면서 상담에 대해 조급하고 초조한 마음보다는 여유로움이 생김	전형적(6)
				상담 장면에서 자기정서 인식 이전보다 상담 장면에서 자신의 정서에 대해 알아차리고 이해하고자 노력함	전형적(5)
내담자 이해 관련 변화		내담자의 정서와 욕구에 초점 내담자의 정서를 이해하고 욕구를 알아차리고자 노력함	일반적(8)		
		내담자를 이해하는 시각 변화 프로그램에서 정서를 인식-이해-수용하는데 개인차가 존재한다는 것을 알고 내담자의 개인차도 이해하게 됨	일반적(8)		
		내담자에 대한 깊은 이해와 공감 내담자를 변화시키고자 하는 마음에서 벗어나 내담자의 삶을 존중하고 있는 그대로 이해하려고 노력함	전형적(5)		
		내담자 이해에 대한 자신감 상승 내담자 정서를 다루어 나가는데 자신감이 생김	변동적(4)		

주. 일반적: 거의 모든 사례에 나타남(8~10사례), 전형적: 50% 이상에서 나타남(5~7사례), 변동적: 50% 미만 사례에서 나타남(2~4사례)

연구방법(CQR)을 적용하여 분석하였고 그 결과 2개의 주제가 도출되었다. 2개의 주제는 ‘프로그램을 통한 변화’, ‘프로그램 만족도 관련’이며 각 주제에 따른 영역 분석을 살펴보면 다음과 같다. 프로그램을 통한 변화에서는 일상 장면에서의 변화, 내담자 이해 관련 변화, 상담 장면에서의 변화로 3개 영역에 18개 범주가 도출되었고 프로그램 만족 관련에서는 만족한 점과 보완점 및 아쉬운 점의 2개 영역

에 10개 범주로 도출되었다. 분석은 초심상담자 대상 개인·집단 상담 및 슈퍼비전 진행 경험이 있는 3명의 평정자와 상담심리 전문가(상담심리사 1급, 전문상담사 1급 소지자)로 질적 연구 수행 경험 및 질적 연구 지도 경험이 있는 1명의 감수자에 의해 합의된 결과이다. 2개 주제에 따른 영역과 교차분석 결과는 표 8과 표 9에 제시하였다.

참여자들은 프로그램을 통해 자신에 대한

표 9. 프로그램 만족도 관련 부분에 대한 영역 및 교차분석

주제	영역	범주	빈도		
프로그램 만족 관련	만족한 점	정서 도구의 다양한 활용 정서를 인식하고 이해할 수 있는 다양한 도구를 활용할 수 있게됨	일반적(9)		
		정서인식의 도움 자신의 정서에 관심을 가지면서 현재 느껴지는 정서에 접촉하고자 함	일반적(8)		
		신체 자각의 중요성 정서와 신체적 반응이 함께 일어나고 신체적 반응에 따라 정서를 인식하는 것에 대해 알	일반적(8)		
		자기이해 및 정서 수용 초심상담자로서 자신을 이해하고 느끼고 있는 정서에 대해 거부감없이 마주하게 됨	전형적(7)		
		표현에 대한 허용적 분위기 집단원의 공감과 위로에 표현할 수 있는 용기를 느낌	전형적(6)		
		동질집단의 안도감 초심상담자라는 동질감이 집단 안에서 안정감을 줌	전형적(6)		
		정서의 중요성 향상 프로그램의 회기 구성이 전반적인 정서의 흐름을 이해하는데 도움을 주었으며 정서의 중요성을 인식함	변동적(4)		
		보완할 점 및 아쉬운 점	아쉬운 점	인원 수 많음으로 인한 집단원의 상호작용의 아쉬움 집단원간의 상호작용 역동이 좀 더 많았으면 하는 아쉬움이 있음	전형적(6)
				짧은 운영 시간에 대한 아쉬움 초심상담자가 경험할 수 있는 어려움과 그에 대한 대처를 좀 더 공감하고 이야기할 수 있는 시간이 부족함에 대한 아쉬움이 있음	변동적(4)
				충분하지 않은 정서 해소 시간 특정 활동에 좀 더 머무를 수 있는 시간이 부족하여 아쉬웠음	변동적(3)

주. 일반적: 거의 모든 사례에 나타남(8~10사례), 전형적: 50% 이상에서 나타남(5~7사례), 변동적: 50% 미만 사례에서 나타남(2~4사례)

관심을 바탕으로 정서에 대한 인식과 반응, 이해, 수용 등을 학습해 나가면서 일상생활과 상담 장면에서 적용해보고 자신뿐 아니라 내담자를 이해하고자 하는 노력을 지속적으로 하고 있음을 확인되었다. 집단원들을 프로그램 참여 전후로 비교하여 살펴보면, 자신에 대한 관심을 더 많이 갖게 되었고 불편하게 생각했던 부정정서에 대한 인식을 변화시킴으로써 정서를 직면하여 수용해 나갔다. 또한, 상담에 대한 불안함과 초조함 등의 정서가 줄어들어 여유로움, 안정감 및 자신감의 긍정 정서가 높아짐을 확인하였다. 한 번의 프로그램 참여로 정서적 어려움을 극복하거나 해결했다고 할 수 없지만 정서적 어려움을 어떻게 인식하고 이해하여 수용 및 대처해야 하는지에 대한 과정을 깨닫게 된 계기를 프로그램이 제공하였다.

## 논 의

연구의 목적은 초심상담자의 정서적 어려움 극복을 위한 정서중심 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하는 데 목적이 있다. 이를 위해 연구의 목적을 달성하고자 정서중심 집단상담 프로그램을 개발하여 초심상담자에게 적용한 후 프로그램에 참여한 초심상담자의 정서인식 명확성, 정서조절 그리고 자아탄력성에 미치는 효과를 검증하였다. 이에 대하여 프로그램 결과를 요약하고 프로그램 개발 및 효과성에 대해 논의하고자 한다.

첫째, 프로그램 개발에 대해 논의하면 본 연구는 집단상담 프로그램의 특징을 반영하여 천성문 등(2017)의 프로그램 개발 및 평가모형 절차를 따랐으며 초심상담자들이 경험하는 정

서적 어려움에 대한 선행연구 고찰 및 초심상담자의 포커스 그룹 인터뷰 결과를 프로그램 운영하는데 적극적으로 반영하였다. 그리고 상담전문가의 타당도 검증을 바탕으로 수정·보완 절차를 거쳐 시범 운영 프로그램 개발하였고, 이를 초심상담자들에게 실시한 후 최종으로 프로그램을 수정·보완하였다. 이러한 체계적인 절차에 따라 프로그램 모형 및 프로그램 내용으로 구성된 초심상담자의 정서적 어려움 극복을 위한 정서중심 집단상담 프로그램은 초심상담자의 정서인식 명확성, 정서조절, 자아탄력성 능력을 향상하는 데 영향을 미쳤을 것으로 판단됨으로 본 프로그램의 개발절차 및 내용구성은 적절하다고 할 수 있다.

둘째, 프로그램의 효과성에 대해 논의하면 정서적 어려움 극복을 위한 정서중심 집단상담 프로그램은 초심상담자들의 정서인식 명확성 수준을 향상시키는 데 효과가 있었다. 즉, 본 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단에 비해 정서인식 명확성에서 효과가 있는 것으로 나타났다. 정서중심 집단상담 프로그램을 실시한 실험집단의 효과는 사후와 추후의 집단 간 차이에서도 통제집단에 비해 효과가 있는 것으로 나타났다. 프로그램의 효과가 프로그램이 종결된 추후까지 영향을 미치고 있음을 보여주기 때문에 실험집단의 정서인식 명확성 수준 향상에 효과적이었음이 확인되었다.

프로그램 실시 후 정서인식 명확성 수준이 향상된 구체적인 내용을 살펴보면, 프로그램을 통하여 집단원들은 정서에 대한 중요성을 인식할 뿐만 아니라 프로그램 장면 및 일상생활에서 자신의 정서에 더욱 집중하고 정서와 신체 반응도 경험하였다. 또한, 매 회기 마무리 과정으로 정서 다이어그램을 작성하여 지

금-여기의 정서를 주의하고 느끼는 과정을 겪었다.

참여자들의 소감을 통해 초심상담자들은 자신의 정서에 매순간 집중하는 경험을 통해 정서를 인식하고 명료화하는 능력을 향상시켰다. 이는 상담자로서 정서 인식에 대한 중요성을 알아차리고 매 순간 자신의 정서에 관심을 기울이고 집중해야 풍부한 정서를 인식할 수 있다는 선행연구(손진희, 2002; 임전옥, 2014; Martin, Eston, Wilson, Takemoto, & Sullivan, 2004)와 일치한다.

이와 같은 요인을 향상시킬 수 있었던 이유는 프로그램 과정 뿐 아니라 일상생활과 상담 장면에서도 끊임없이 정서를 인식하여 정서노트를 작성하게 하여 정서에 주의를 기울이도록 도왔기 때문이다. 정서노트를 통해 정서에 대한 신체 반응, 정서 자극 상황 작성 등을 활용하여 정서를 인식하는 작업을 스스로 할 수 있게끔 하였다. 이는 정서노트 활용이 정서에 대한 인식과 명확성에 도움을 준다는 선행연구(최광호, 이연숙, 이영순, 2016)와 부분적으로 일치하는 결과이다.

셋째, 본 프로그램은 초심상담자의 정서조절 곤란 수준을 낮추는데 효과가 있었다. 즉, 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단에 비해 정서조절 곤란 수준 전체와 하위 영역 모두 정서를 더 잘 조절하는 것으로 확인되었다. 프로그램 실시 후 정서조절 수준이 향상된 구체적인 내용을 살펴보면, 프로그램 실시 전에는 집단원들이 부정적이거나 마주하기 힘든 정서에 대해서는 회피하고 억압하는 대처방식에 익숙했는데 프로그램 통해 자신의 정서적 어려움을 깊이 있게 이해하고 마주하는 경험을 반복함으로써 부정적 정서 및 대처방식이 적응적 대처방식으로 변화할 수 있게 하였다.

이는 정서적 어려움을 경험하게 했을 때 결과적으로 부정 정서가 감소한다는 연구 결과(Perlman, Salomons, Davidson, & Lutz, 2010; Tabibnia, Lieberman & Craske, 2008)와 같은 맥락이며, 정서적 어려움을 극복하기 위해서 정서적 어려움에 대한 재경험 작업이 중요하다는 점을 시사하는 것이라 여겨진다.

또한, 정서적 어려움 상황들을 구체적으로 재경험해 나감으로써 정서 이해 폭을 넓힐 수 있었을 뿐만 아니라 상담과정에서 자주 방해했던 자신의 역전이 정서를 인식 및 이해할 수 있는 계기를 마련하여 현재의 정서적 어려움을 해결하고자 하는 의지를 높였다. 다시한 번 집단원들의 변화를 이끌어내기 위해서는 정서를 활성화시키고 이를 허용하는 단계가 필요하다(김영근, 김창대, 2015)는 것을 알 수 있다. 이 과정을 통해 집단원들은 이전보다 정서를 마주하여 조절하고 다루어 나가는 과정을 경험함으로써 정서적으로 안녕감을 향상시키는데 기여할 수 있음을 시사한다.

넷째, 본 프로그램은 초심상담자의 자아탄력성 수준을 향상시키는데 효과가 있었다. 즉, 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단에 비해 자아탄력성 수준 전체와 분노 조절 영역을 제외한 나머지 하위 영역에서 효과가 높은 것으로 확인되었다. 자아탄력성은 어려움이 있음에도 불구하고 어려운 상황을 받아들이고 해결해 나갈 수 있도록 도와주는 적응적 자원이다. 적응적 자원인 자아탄력성은 상담자가 상담 장면 뿐 아니라 일상생활에서 정서적 어려움을 겪었을 때 상황을 수용하고 대처해 나갈 수 있도록 도움을 주는 요소라고 할 수 있다. 이러한 측면에서 자아탄력성은 상담자가 상담 장면 및 일상생활에서 적응적으로 문제를 해결해 나갈 수 있도록 도와줄 수 있는 자

원임을 예측할 수 있다.

프로그램 실시 후 자아탄력성 수준이 향상된 구체적인 내용을 살펴보면 자신의 정서적 어려움을 어떠한 태도로 바라보고 있는지 더 붙어 어느 정도의 심리적 거리감을 갖고 자신의 정서적 어려움을 마주하고 머무르는 과정을 겪었다. 8회기, 10회기에서 정서에 머무르면서 정서에 대한 주인이 자신이라는 것을 깨닫는 작업을 통해 집단원들이 정서적 어려움에 대한 부담감을 낮추고 정서를 있는 그대로 받아들일 수 있게 되었다.

이런 수용 과정을 통해 자신의 정서적 어려움을 해결하고자 하는 의지도 높아졌으며 이는 자신의 정서에 머무를 때 문제를 해결하려는 의지와 확신이 높아진다(Salovey & Mayer, 1990)는 연구와 부분적으로 일치하며, 실질적으로 정서적 어려움을 해결하려는 자신감 역시 향상되었다. 또한, 집단원들은 자신의 부정 정서를 수용하게 되면서 정서의 강도가 낮아지고 새로운 정서 상태로 변화되어 감에 따라 정서적 어려움 상황에 적응적으로 해결하고자 하는 모습을 보였다. 이는 심각한 역경이나 어려움 상황에 처할 때 긍정적 마인드로 상황에 적응해 나가는 자아탄력성의 특성(Masten & Reed, 2002)과 일치한다.

이상의 프로그램 효과는 초심상담자의 정서적 어려움 극복을 위한 정서중심 집단상담 프로그램을 활동을 통하여 상담자의 정서인식 명확성, 정서조절, 자아탄력성을 향상시킨 것이다. 이러한 향상은 상담 장면 및 일상생활에서 정서적 어려움 상황에 대한 인식, 이해, 수용 및 대처의 경험을 통해 초심상담자들이 정서를 다루어 나가는데 어려움을 줄이고 상담에 대한 부담감을 줄이고 자신감을 부여할 수 있음을 보여준다. 아울러 정서의 재경험을 통

해 자신의 내면에 있었던 상처를 돌보고 극복 경험을 통해 상담 장면에서 내담자의 상처 또는 호소문제에 대해서도 깊이 있는 이해와 공감할 수 있는 계기가 된 것으로 보인다. 그리고 프로그램 참여를 통해 초심상담자로서 가지고 있는 어려움들이 혼자만의 어려움이 아니고 비슷한 어려움을 경험하는 사람들이 함께 한다는 것을 그룹 작업을 통해 알아차리면서 자신에 대한 부정적 평가를 덜하게 되고 정서적 안녕감을 찾는 계기를 마련한 것으로 보인다.

다섯째, 프로그램을 참여한 초심상담자들은 추후면담을 실시하고 면담 분석한 자료를 근거로 정서중심 집단상담 프로그램을 참여함으로써 경험한 변화양상을 논의하면 다음과 같다. 프로그램 참여를 통한 참여자들의 변화 부분에 대하여 일상장면, 상담장면, 내담자 이해 측면에서 변화가 있었음을 보고하였다.

먼저 일상생활 변화에 대한 보고 중 절반 이상의 보고를 한 결과의 특징을 살펴보면, 자신의 정서에 대해 늘 인식함으로써 정서의 근본적인 원인을 탐색, 정서 머물기를 통해 정서를 회피하지 않고 마주함으로써 자신을 이해하고자 하는 태도가 높아졌음을 알 수 있다. 아울러 프로그램 전보다 정서에 대한 관심이 깊어지고 사람에 대한 이해 뿐 아니라 타인의 삶도 이해하려는 태도 역시 높아졌음을 알 수 있다.

이러한 결과는 참여자들이 억압하고 회피했던 정서적 어려움을 알아차리고 마주하여 극복하고자 하는 의지가 고취되었음을 알 수 있다. 이는 초심상담자들이 겪고 있는 정서적 어려움들을 마주하고 받아들여야 긍정적인 변화를 추구할 수 있다는 연구(김영근, 김창대, 2015; 안주현, 2005)에 비추어 볼 때, 정서를

수용하고 대처하기 위해서는 정서에 대한 명확한 인식이 먼저 선행되어야함을 알 수 있다. 이에 초심상담자가 정서적 어려움을 극복해 나가는 과정의 첫 걸음으로써 본 프로그램이 기여하였다고 본다. 또한, 프로그램을 매회기 진행되었던 정서를 인식하는 훈련이 초심상담자들의 일상생활에까지 영향을 주며 매 순간 자신의 정서에 관심을 갖고 집중해 나가는 태도는 궁극적으로 초심상담자의 삶을 윤택하게 만드는데 일조할 수 있음을 시사한다. 이는 기존의 상담자 훈련 프로그램이 상담자의 상담 기술 훈련 등의 인지적 부분의 어려움을 해결하는데 국한하여 도움을 주었던 것과 달리 차별화된 결과로 자아성장적인 수련을 통해 지속적으로 성장해 나가는 데에 도움이 된다는 점에서 의의가 있다.

상담장면에서의 변화에서는 프로그램을 통해 정서에 대한 전반적인 이해, 적용 과정들이 상담장면에서 다양한 변화를 이끌어 내었다고 볼 수 있다. 이러한 분석 결과는 프로그램 개발 시 초심상담자 및 상담심리전문가 요구조사 결과에서 확인된 어려움을 극복했을 때 나타나는 결과임을 알 수 있다. 상담자의 정서 인식 부족과 분리 부족으로 나타날 수 있는 문제들을 프로그램을 통해 해결해 나감으로써 상담장면에서 자신의 정서를 인식하고 내담자와의 정서를 분리해나가는 효과를 가져왔다. 이는 요구조사에서 확인된 초심상담자의 기대를 충족했음을 알 수 있다.

또한, 프로그램을 통해 상담에 대한 여유와 자신감을 가지게 되었는데 정서에 대한 개입 방법, 다양한 도구를 사용하여 체험적으로 경험해 나감으로써 실질적으로 상담에 적용해 나갈 수 있는 방향성을 제시해 주었음을 알 수 있다. 더불어 프로그램이 끝난 이후 상담

현장에서 정서에 대한 개입방법 및 다양한 도구 사용을 적용하면서 이전보다 상담에 대한 만족감과 자신감이 높아질 수 있음을 시사한다.

마지막으로 내담자 이해 관련 변화에서는 프로그램을 통해 초심상담자들이 내담자의 정서에 집중함으로써 내담자 입장에서 이해하고자 하는 노력이 이어지고 내담자의 깊이 이해하고자 하는 태도가 향상되었음을 보여준다. 이는 요구조사에서 확인되었던 부적응적인 상담자의 태도를 프로그램을 통해 해결해 나감으로써 상담장면에서 온전히 내담자에게 집중하여 상담자 역할을 할 수 있게 도움이 되었음을 알 수 있다.

본 프로그램을 통한 참여자들의 변화를 정리해보면, 정서에 대한 인식, 이해, 수용 및 대처과정을 통해 일상뿐 아니라 상담에서 겪는 정서적 어려움과 프로그램에서 기대하는 바를 충족시켜주었음을 알 수 있다. 또한, 자신뿐 아니라 내담자에 대한 깊이 있는 이해의 계기를 마련해주었다는 부분에서 기존의 상담자 훈련 프로그램과 차별화됨을 확인할 수 있다.

일반적인 반응으로 보고된 항목의 특성을 살펴보면, 프로그램 회기 내내 정서를 중심으로 집단이 이루어졌고 정서와 신체 반응에 대한 관련성을 체험함으로써 연관성을 있다는 것을 깨달았다. 또한, 정서 노트, 정서 카드, 아이클레이 등 도구를 활용하여 안정적이고 정서에 쉽게 다가갈 수 있도록 활용한 것은 초심상담자들이 자신의 정서 뿐 아니라 상담 장면에서 내담자의 정서를 다룰 때 유용하게 활용할 수 있는 기회와 방법을 제공하였음을 알 수 있다. 전형적 반응에서는 동질 집단으로 운영된 프로그램에서 정서적 어려움을 표

현함에 있어 자기 개방을 할 수 있게 도와주었고 동시에 이해받고 위로받는 기회를 제공하였다. 자신만 정서적 어려움을 겪고 있지 않을까 하는 불안과 걱정을 해소시켜 줌으로써 심리적 안정감을 느끼는데 도움이 된 것으로 확인되었다.

보완할 점과 아쉬운 점으로는 집단원들이 원활한 상호작용을 하기에 시간이 다소 부족함과 몇몇 집단원들에게는 정서적 어려움을 해소해 나가는 데에 시간이 충분하지 않았음을 알 수 있다. 이는 적은 인원수를 구성하여 집단원 한 사람에 대한 개입 시간 및 충분한 정서 해소 시간을 마련하는 것이 중요함을 시사한다.

이상의 연구 내용을 종합하면 다음과 같은 연구 의의가 있다.

첫째, 초심상담자들이 겪고 있는 정서적 어려움에 대한 개념을 보다 명확하게 밝히고 이에 대한 개입의 필요성을 높였다. 상담자 정서는 상담에서 중요하다는 것이 선행연구 및 본 연구에서 확인되었고 이에 상담자의 정서적 어려움은 필히 해결되어야 할 문제로 요구되고 있다. 그럼에도 불구하고 정서적 어려움을 해결할 수 있는 직접적인 연구로는 이어지지 않았다. 본 연구를 계기로 앞으로 초심상담자의 정서적 어려움을 해결하고 극복함과 관련하여 더 많은 후속연구가 이루어질 수 있는 기회를 제공하였다.

둘째, 초심상담자들의 발달 수준과 상담 현장에서의 실제 요구를 확인하여 프로그램을 개발 및 적용하였다는 점에서 의의가 있다. 초심상담자들이 실제로 현장에서 경험하고 있는 어려움을 인터뷰 통해 파악하고 분석한 특성을 반영한 프로그램은 실질적으로 부족하였다. 본 연구는 현장에서 활동하고 있는

초심상담자 및 상담심리 전문가의 요구조사를 거쳐 타당한 개발절차에 따라 프로그램을 개발하여 대상 개입에 대한 타당성을 높였다.

셋째, 정서적 어려움을 극복해 나가는 과정은 실제적으로 초심상담자들이 상담 장면과 일상생활에서 경험한 사례를 활용하여 정서를 다루어 나갈 수 있게 했다는 점에서 의의가 있다. 이는 초심상담자들이 정서적 어려움으로 인해 삶에 어떠한 영향을 받는지 알아차리게 도울 뿐만 아니라 정서적 어려움에 대처하지 못하는 한계를 해소하는데 도움이 되었다. 더 나아가 상담 장면에서 내담자의 삶에 대해 깊이 있게 이해할 수 있는 계기를 마련하여 상담을 진행하는 데 있어 정서적인 안정감과 상담자의 자신감을 상승시키는 데 기여하였다.

넷째, 본 프로그램은 초심상담자들의 상담 장면 뿐만 아니라 일상생활에서도 효과적이었던 점에서 의의가 있다. 프로그램 효과에서 확인된 바와 같이 프로그램은 초심상담자의 일상에서도 변화가 함께 나타나는 것을 확인하였다. 이는 정서적 어려움이 특정 상황에서 발생하는 것이 아닌 인간의 삶 자체에서 지속적으로 발생될 수 있음을 의미한다. 본 연구를 계기로 앞으로 초심상담자가 경험하고 있는 다양한 정서적 어려움의 인식과 이해, 정서 중요성 및 정서적 어려움을 극복하고 정서를 건강한 대처 자원으로 활용할 수 있도록 도울 정서 중심의 교육과 훈련이 필요하다는 것을 깨닫는 기회가 되었다.

본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에 참가한 초심상담자들은 모두 J도에 소재를 둔 초심상담자만을 대상으로 연구하였으므로 결과에 대해 일반화하는데 한계가 있다. 향후 연구에는 전국적으로 다양한 기관에 근무하고 있는 초심



상담자를 대상으로 프로그램 효과성을 검증해 볼 필요가 있다.

둘째, 본 프로그램은 참여자들과 프로그램 일정을 조율하였고 10회기 프로그램을 주 2회기 씩 총 5회기로 진행하였다. 짧은 시간 프로그램 과정 중에 학습한 내용을 상담 장면과 일상생활에서 충분히 재경험 할 수 있는 기회가 제한되어 있었다. 이를 보완하기 위해 매주 프로그램 1회 실시하는 것을 권장한다. 또한, 프로그램 지속효과를 보기 위해 추후검사 및 질적 분석을 3개월 이상 간격을 두고 프로그램 효과 검증 할 것을 제안한다.

셋째, 효과 검증을 위해 사용된 측정 도구들이 초심상담자의 정서적 어려움을 극복하였는지를 직접 검증하는데 제한이 있었다. 이는 측정 도구들이 정서를 전반적으로 다루는 과정에 대해 측정하는 것이 아닌 정서를 다루는 일부분을 측정하는 도구로 사용되었기에 프로그램의 효과를 보였다고 일반화하기 어렵다. 그러므로 향후 프로그램에서는 정서적 어려움의 극복 정도 또는 여부를 확인할 수 있는 척도 개발이 우선되어야 할 것이며 이를 토대로 프로그램의 효과를 검증할 것을 제안한다.

넷째, 본 프로그램의 리더는 연구자가 맡아 진행하였다. 연구자가 프로그램 진행에 대한 전문성을 갖추었다고는 하지만 프로그램을 진행함에 있어서 연구자의 기대가 집단원들에게 영향을 미쳤을 가능성을 배제할 수 없다. 이러한 제한점을 보완하기 위하여 리더는 내담자라고 할 수 있는 집단원을 바라보는 태도가 집단원에게 미치는 영향을 반드시 자각하고 개입할 것을 권장한다. 추후 연구에서는 리더와 연구자를 구분하고 연구자는 집단 관찰자로서 집단에 참여하여 프로그램을 통한 변화 양상에 대해 좀 더 객관적으로 바라

보고 프로그램에 대한 효과성 검증을 할 필요가 있다.

## 참고문헌

- 강나리, 이영순 (2017). 상담자의 교육분석 경험에 대한 현상학적 연구. *교육치료연구*, 9(1), 109-135.
- 강미정 (2013). 참만남 집단상담을 통한 초보상담자의 자기성찰과 전문성 발달에 대한 현상학적 연구. *전북대학교 석사학위논문*.
- 강진구 (2005). 단기상담 훈련프로그램의 개발과 효과 연구. *연세대학교 박사학위논문*.
- 강현주, 이홍숙, 최한나 (2016). 상담자의 자기 돌봄(Self-Care) 인식에 관한 개념도 연구. *상담학연구*, 17(2), 25-45.
- 김길문, 정남운 (2004). 초보상담자가 회기 내에 경험하는 어려움과 대처과정: 질적분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 16(1), 1-20.
- 김다희, 송미경 (2015). 초심상담자의 심리적 소진 유형에 따른 상태불안과 정서인식의 차이. *교육치료연구*, 7(2), 229-248.
- 김미지 (2009). 초보상담자가 상담에서 경험하는 어려움: 문항개발. *청소년상담연구*, 17(2), 21-37.
- 김영근, 김창대 (2015). 상담과정에서 정서의 활성화 및 반복적 수용의 역할에 관한 이론적 고찰. *상담학연구*, 16(6), 1-23.
- 김은진 (2016). 정서중심치료 프로그램이 중학생의 우울 성향에 미치는 효과. *한국교원대학교 석사학위논문*.
- 김정은, 권혁철 (2012). 정서중심 집단상담 프로그램이 고등학생의 정서기능과 사회성

- 에 미치는 효과. *재활심리연구*, 19(3), 653-678.
- 김지연, 한나리, 이동귀 (2009). 초심상담자와 상담전문가가 겪는 어려움과 극복방법에 대한 개념도 연구. *상담학연구*, 10(2), 372-792.
- 김창훈 (2015). 초심상담자들의 알아차림 향상 프로그램 효과 연구: NLP와 MBSR을 기반으로. *한국상담대학원 석사학위논문*.
- 박영선 (2009). 초심상담자를 위한 공감교육프로그램 개발 및 효과 검증. *경남대학교 박사학위논문*.
- 박지영, 김주연 (2016). 상담자의 애착유형과 공감능력: 초심상담자와 경력상담자와의 비교를 통해서. *상담학연구*, 17(2), 47-60
- 박한나 (2017). 상담자 자기성찰을 위한 포커싱 프로그램의 탐색적 연구: 포코스 그룹 인터뷰를 중심으로. *덕성여자대학교 석사학위논문*.
- 박현주, 김봉환 (2010). 상담자의 성인애착유형과 자아탄력성 및 심리적 소진과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 33-52.
- 박현진 (1996). 자아탄력성에 따른 지각된 스트레스, 대처 및 우울. *고려대학교 석사학위논문*.
- 배선우 (2017). 상담수련생을 위한 알아차림 훈련이 상담성과에 미치는 영향. *단국대학교 박사학위논문*.
- 서은경, 유선경 (2012). 슈퍼바이저의 평가염려 완벽주의와 개인 슈퍼비전 작업동맹의 관계-수치심, 자기수용, 인지대처의 매개효과와 상담수련생과 상담자격증 소지자 집단 비교. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(1), 1-26.
- 손은정, 이혜성 (2002). 상담자 발달 수준별 사례 개념화의 차이: 개념도를 통한 인지구조를 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(4), 829-840.
- 손진희 (2002). 상담자 경력별 알아차림 방해 요소 지각 정도. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(3), 563-580.
- 송수경, 구자경 (2017). 초심상담자에 관한 연구 동향. *상담학연구*, 18(5), 1-19.
- 송재영, 이운주 (2014). 초심상담자와 경력상담자의 공감유형의 차이 분석. *상담학연구*, 15(1), 125-144.
- 안세지 (2018). 초보상담자의 자기문제 극복을 위한 자각증진 프로그램 개발 및 효과. *경성대학교 박사학위논문*.
- 안주현 (2005). 상담과정 중 내담자의 자기 정서 수용에 관한 질적 연구. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 안혜정 (2019). 상담자의 경력과 역전이 관리능력과의 관계: 정서인식 명확성의 매개효과. *숙명여자대학교 석사학위논문*.
- 양명희 (2013). 상담자 자기효능감 프로그램 개발. *경북대학교 박사학위논문*.
- 유성경, 심혜원 (2005). 상담자 전문성 발달 수준에 따른 자기 대화 내용의 차이 분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 789-812.
- 윤정훈 (2017). 건강한 상담자되기 훈련프로그램이 초보상담자의 어려움, 자기성찰 및 상담자 자기효능감에 미치는 영향. *경성대학교 석사학위논문*.
- 이규미 (2017). 심리상담의 전문성과 고유성. *철학과 현실*, 114, 115-132.
- 이나은 (2018). 상담자 발달수준, 정서인식 명확성, 자기자비 및 공감능력의 구조적 관계.

- 인제대학교 석사학위논문.
- 이명우, 연문희 (2004). 상담사례개념화 교육 프로그램 개발 연구. *청소년상담연구*, 12(1), 143-155.
- 이수림, 조성호 (2010). 상담자의 지혜가 상담 과정 및 상담성가에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 71-94.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 대한 연구: 정서지능의 하위요인에 대한 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1), 95-116.
- 이영순 (2010). 초보 상담자들이 어려움과 역전이 관리능력 및 상담성과 간의 관계. *상담학연구*, 11(3), 1021-1035
- 이원재, 정남운 (2018). 개인 상담을 통한 상담자의 인간적 자질 변화에 대한 질적 연구. *인간이해*, 39(2), 127-147.
- 이은진, 이문희 (2015). 초심상담자의 자기문제 이해 및 극복과정. *상담학연구*, 16(3), 1-24.
- 이현진 (2016). 정서중심 집단상담 프로그램이 청소년의 감정표현불능증, 우울, 신체화 증상 및 대인관계에 미치는 영향. *인제대학교 석사학위논문*.
- 임전옥 (2014). 상담자의 정서지능과 상담관계 및 성과에 관한 연구. *가톨릭대학교 박사학위논문*.
- 임전옥, 장성숙 (2015). 상담자의 정서지능과 상담관계 및 성과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(3), 491-518.
- 정주리, 임채원, 최승애, 이유정, 김은영 (2017). 상담자의 자기자비가 공감능력, 자기효능감, 소진에 미치는 영향: 연령과 상담자 경력을 조절변인으로. *상담학연구*, 18(2), 61-80.
- 정혜윤 (2019). 마음챙김 명상 집단상담 참여경험에 관한 현상학적 연구: 초보상담자의 경험을 중심으로. *한국상담대학원 석사학위논문*.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. *한국심리학회지: 임상*, 26(4), 1051-1038.
- 천성문, 김미옥, 박명숙, 차명정, 함경애 (2017). *집단상담 이론과 실제*. 서울: 학지사.
- 최광호, 이연숙, 이영순 (2016). 느낌노트 쓰기가 대학생의 정서에 대한 주의, 정서인식 명확성, 정서개선 기대 및 인지적 정서조절에 미치는 영향. *재활심리연구*, 23(1), 203-215.
- 최신영 (2014). 초보상담자의 어려움과 작업동맹의 관계에서 정서지능의 조절효과. *광운대학교 석사학위논문*.
- 최주진 (2018). 정서중심 집단상담 프로그램이 아동의 불안과 심리적 안녕감에 미치는 효과. *서울교육대학교 석사학위논문*.
- 홍기묵, 김광웅 (2012). 상담자의 자기돌봄에 대한 개념과 관련변인에 대한 연구고찰. *놀이치료연구*, 15(2), 153-177.
- Brucato, B., & Neimeyer, G. (2009). Epistemology as a predictor of psychotherapists's self-care and coping. *Journal of Constructivist Psychology*, 22(4), 269-282.
- Buckholdt, K. E., Parra, G. R., & Jobe-shielde, L. (2009). Emotion regulation as a mediator of the relation between emotion socialization and deliberate self-harm. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 482-490.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological

- Association.
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: A clinical synthesis. *The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*, 8(1), 32-42.
- Greenberg, L. S. & Paivio, S. C. (2008). 심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가 (이홍표 역). 서울: 학지사. (원전은 1997에 출판).
- Klohene, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067-1079.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575.
- Martin, Jr. W. E., Eston, C., Wilson, S., Takemoto, M., & Sullivan, S. (2004). Salience of emotional intelligence as a core characteristic of being a counselor. *Counselor Education & Supervision*, 44(1), 17-30.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). *Resilience in development*. IN: C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) *Handbook of positive psychology* (pp. 74-88). New York: Oxford University Press.
- 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.
- Robbins, S. B., & Jolkovski, M. P. (1987). Managing Countertransference feeling: An theoretical interactional model using awareness of feeling and theoretical framework. *Journal of Counseling Psychology*, 34(3), 276-282.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5(2), 2-10.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, P. (1995). *Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale*. *Emotion, Disclosure, and Health*. Washington, D. C: APA. 125-154.
- Skovholt, T. M. (2001). *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- 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.
- Wynn, R., & Wynn, M. (2006). Empathy as an interactionally achieved phenomenon in psychotherapy: Characteristics of some conversational resources. *Journal of Pragmatics*, 38(9), 1385-1397.

원 고 접 수 일 : 2022. 08. 03

수정원고접수일 : 2022. 10. 11

게재결정일 : 2022. 11. 14

## The Development and Effects of an Emotion Focused Group Counseling Program for Beginning Counselors with Emotional Difficulties

Ju Youn Kim

Chonbuk University Lecturer

Young Soon Lee

Chonbuk University Professor

The purpose of this study was to develop and verify the effectiveness of an emotion-focused group counseling program to help beginning counselors overcome their emotional difficulties. After receiving consultation from counseling psychologists, a 10-session program was developed based on the group counseling program research model. Twenty beginning counselors were randomly assigned to either a control group or an experimental group. To assess the program's effectiveness, pre- and post-assessments of emotional clarity, ego-resiliency, and emotion dysregulation were compared. In addition, participants were interviewed after the program and change patterns in their counseling and daily life scenes were analyzed using the consensus qualitative analysis (CQR) method. The experimental group had significantly better outcomes than the control group, and reported a greater motivation to overcome their emotional difficulties. Limitations and suggestions for future studies are discussed.

*Key words* : beginning counselors, emotional difficulties, emotion focused group counseling program