



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](#)

2018년 02월

석사학위 논문

# ACT에 기반한 집단프로그램이 대학생의 가치발견 및 전념행동 촉진에 미치는 효과

조선대학교 대학원

상담심리학과

박 현 지

# ACT에 기반한 집단프로그램이 대학생의 가치발견 및 전념행동 촉진에 미치는 효과

The Effect of the ACT-Based Program  
on Value exploration and committed action

2018년 2월 23일

조선대학교 대학원

상담심리학과

박 현 지

# ACT에 기반한 집단프로그램이 대학생의 가치발견 및 전념행동 촉진에 미치는 효과

지도교수      권 해 수

이 논문을 상담심리학 석사학위신청 논문으로 제출함

2017년 10월

조선대학교 대학원

상담심리학과

박 현 지

## 박현지의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 김택호 (인)

위 원 조선대학교 교수 정승아 (인)

위 원 조선대학교 교수 권해수 (인)

2017년 11월

조선대학교 대학원

## 목 차

I. 서론 .....	1
A. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
B. 연구문제 .....	5
II. 이론적 배경 .....	6
A. 수용-전념치료 .....	6
1. 발달배경 .....	6
2. 구성요소 .....	7
a. 가치 .....	8
b. 전념행동 .....	10
3. 가치 및 전념행동의 은유적 기법 .....	11
B. 가치발견 및 전념행동촉진을 위한 프로그램 .....	15
III. 연구방법 .....	17
A. 연구대상 .....	17
B. 가치발견 및 전념행동 촉진 프로그램 .....	17
C. 연구절차 .....	22
D. 측정도구 .....	24
E. 자료분석 .....	26
IV. 연구결과 .....	27

A. 조사 대상자의 인구통계학적 특성 ..... 27

B. 실험집단과 통제집단의 사전 검사에 따른 동질성 검사 · 28

C. 가치발견 및 전념행동 촉진 집단프로그램의 효과분석 · 29

D. 프로그램에 대한 참여자들의 반응 ..... 31

  

V. 결론 및 논의 ..... 34

  

참고문헌 ..... 38

부록 ..... 44

## 표 목 차

표 1. 가치와 관련한 치료적 기법 .....	12
표 2. 전념행동과 관련한 치료적 기법 .....	14
표 3. 프로그램 하위 목표 .....	18
표 4. 프로그램 구성요인 .....	20
표 5. 본 연구의 프로그램 구성내용 .....	20
표 6. 가치관명료도 검사의 하위영역별 문항구성 및 의미 .....	24
표 7. 전념행동척도의 문항구성 .....	26
표 8. 집단별 일반적 특성 .....	27
표 9. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증 .....	28
표 10. 주요변인의 사후검사점수에 대한 실험 및 통제집단 간 맨 휘트니 U 검증 .....	29
표 11. 주요변인에 대한 Wilcoxon의 검증결과 .....	30



## ABSTRACT

### The Effect of the ACT-Based Program on Value exploration and committed action

HYEON JI PARK

Advisor : Prof. Kweon Hae Soo, Ed.D.

Department of Counseling psychology

Graduate School of Chosun University

The purpose of this study was to restructure program and verify its effect based on Acceptance and commitment therapy to find out values of university students and execute the committed action according to the value. For this purpose, this study set research questions and used before, after, and follow up test designs for test and control groups. 16 students from C University in G City volunteered and the group was formed with 8 for the test group and the rest 8 for the control group and total of 8 sessions were given to the test group for 4 weeks. The effect of program was verified according to Valued Learning Questionnaire, Value clarity, the evaluation tool for Commitment Questionnaire, session evaluation form, and the qualitative material collected during the close interview. According to the research results, ACT program had significant influence in improving the Index of valued life, Value clarity and Commitment. Lastly, the study suggested the significance of the study and for the later studies.

# I. 서론

## A. 연구의 필요성 및 목적

대학생 시기는 삶을 살아가는데 있어 방향성을 제시해 주는 가치가 정립되는 중요한 시기이다(김용미, 이창식, 2008). 대학생 시기에 정립된 가치는 전공공부, 이성교제, 성생활, 친구관계, 진로선택, 취업준비 등과 같이 직면한 다양한 문제를 해결하는데 영향을 미치며, 가치에 따라 이후 삶의 중요한 문제들을 선택하게 되므로(최현경, 이성희, 2014) 대학생 시기에 가치를 정립하는 것은 중요하다고 할 수 있다. 그러나 우리나라 대학생들은 이전의 수동적이고 의존적인 생활방식에 익숙해져 있어(김성경, 2003; 이은희, 2004) 자신의 가치에 대해서 구체적으로 생각해 보지 않은 경우가 많다(이정애, 최응용, 2008). 그리하여 가치 혼란과 목표 상실은 대학생들이 경험하는 스트레스 원인 중 하나가 된다(김진희, 2016; 박선실, 2005; 서경현, 오경희, 2009). 대학생들이 경험하는 가치 혼란은 우유부단하고 비생산적인 삶을 살아 가게 하고(서혜석, 2007), 우울, 불안, 공허, 소외감 등 과 같은 심리적 부적응 상태에도 영향을 미치기 때문에(Wilson, DuFrence, 2009; Wilson, Sandoz & Kitchens, 2010) 대학생 집단에서 가치를 발견하고 이를 추구하는 행동을 할 수 있도록 돕기 위한 적극적인 개입이 필요하다.

그동안 가치와 관련된 연구는 가치의 개념과 구조를 밝히고 측정하는 것으로부터(Rokeach, 1973; Schwartz, 1992), 가치와 개인의 다양한 태도, 특성, 사회적 행동 간의 관계를 예측하고(Schwartz, 1996; Verplanken & Holland, 2002), 심리적 증상과 가치와의 관련성을 살펴보는 것(Menesini, Nocentini & Camodeca, 2013)에 이르기까지 그 관심 영역이 확대되고 있다. 이처럼 가치가 한 개인에게 미치는 영향이 다양하며, 그에 따른 중요성은 강조되었지만, 국내에서 대학생 집단을 대상으로 가치를 위한 개입은 진로와 관련된 영역으로 국한되었다. 그러나 어떠한 가치를 추구하느냐에 따라 행동의 결과가 달라지는 것은 한 영역에만 국한되는 것이 아닌 삶에 전반적으로 영향을 미치기 때문에(김현진, 고장완, 김명숙, 2012) 개인이 삶에서 어떠한 가치를 중요하게 여기는지 발견하는 일은 중요하다.

그동안 가치의 실현과 삶의 의미 발견은 심리치료 장면에서도 중요하게 다뤄져 왔다. 특히 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy: 이하 ACT)는 체험 회피와 인지적 융합에서 벗어나 개인이 가치를 두는 삶을 살아갈 수 있는 심리적 유연성

을 갖는 것을 주된 변화 기제로 보며(박세란, 이훈진, 2012), 가치를 추구하는 삶을 사는 것을 궁극적인 목표로 하고 있다(Jill, Niloofa, 2016). 여기서 가치를 추구하는 삶을 실현하기 위해 실천하는 것은 ACT에서는 전념행동이라고 정의된다.

ACT는 기꺼이 경험하기와 수용을 중심으로 하는 모듈과 가치와 전념행동을 중심으로 하는 모듈로 구성되어 있는데, ACT의 가치와 전념행동 모듈을 통해서 대학생에게 가치를 발견하고 이를 추구하는 행동을 할 수 있도록 돕는 개입은 다음 같은 몇 가지 이유로 적절하다고 할 수 있다. 첫째, ACT에서 사용되는 다양한 기법들은 은유로 구성되어 있으며, 이러한 은유적 기법은 가치를 발견하는데 있어 경계해야 되는 측면을 유용하게 다뤄준다(Jill, Niloofa, 2016). 가치는 사회적, 성장환경에 영향을 받기 때문에 간혹 내가 중요하다고 여기는 것이 내가 선택한 것인지 다른 사람에게 사랑받거나, 인정받고 싶은 욕구들에 기인한 것인지를 구분하는 것이 어려울 때가 있다. 그러나 ACT의 은유적 기법들은 직접적이지 않고 암시적이며, 직접 경험하는 방식으로 스스로 깨달을 수 있도록 하는 장점이 있다. 둘째, ACT의 기법들은 직접적으로 체험할 수 있어 일상생활에 적용해 볼 수 있기 때문에 유용하다(Jill, Niloofa, 2016). 즉 내담자들이 일상생활에 직접 적용해 볼 수가 있어 프로그램 종료 이후 효과가 유지되는 측면에서 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 기대된다. 셋째, ACT에서는 ACT에서 정의하는 가치를 실현하는 정도를 측정하는 도구로 가치로운 삶 질문지(Valued Living Questionnaire : 이하 VLQ)를 사용하고 있는데, 이러한 가치측정 도구를 통해서 프로그램의 효과를 직접적으로 측정할 수 있다는 장점이 있다. 이러한 측정도구는 가치개입의 효과를 직접적으로 밝힐 수 있을 것으로 기대된다.

이와 같은 이유로 ACT를 활용한 가치 개입 집단프로그램은 다양한 문제 영역과 대상들에게 효과가 있는 것으로 증명된 바 있다. 먼저, ACT를 활용한 집단프로그램은 우울(김무신, 2013; 김혜은, 2013; 김효정, 2015; 이보민, 2016; 양수연; 2013), 불안(김미옥, 2013; 김유리, 2016; 김진미, 2012; 이규복, 2016), 외상후스트레스(강경화, 2016; 주수진, 2013), 중독(이정화, 2010; 유화경, 2013) 등의 부정적인 변인을 감소시키는데 효과가 있음이 검증되었다. 다음으로 ACT 집단프로그램은 긍정적인 심리적 요인을 함양하는데 효과가 있는 것으로 검증되었다. 그 예로 심리적 안녕감(강경화, 2016; 김미하, 2007), 수용(김유리, 2016), 긍정사고와 삶의 만족(정희연, 2015), 삶의 질(유미라, 2011), 자기효능감(김효정, 2015; 김미옥, 2013), 자아존중감(이현아, 2010) 등이 있다. 마지막으로 불안을 경험하는 집단(김미옥, 2013; 이규복, 2016; 이준석, 2016), 우울을 경험하는 집단(김효정, 2015; 김혜은, 2013), 자살사고 경향성이 높은 집단(김무신,

2013) 등에게 ACT프로그램이 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.

위에서 언급한 바와 같이 ACT 집단프로그램의 유용성과 그 효과는 다양한 영역과 대상에게서 검증되었으나, 기존의 ACT프로그램을 가치혼란으로 힘들어 하는 대학생에게 그대로 적용하기에는 내용적인 측면에서 다음과 같은 문제가 있다. 첫째, 기존의 ACT 집단프로그램은 임상집단을 대상으로 주로 개발되었기 때문에 정신건강과 삶의 질을 향상시키고자 하는 일반 대학생들에게 그대로 적용하기에는 제한적이다. ACT를 국내에 소개하고 프로그램을 개발한 문현미(2006)는 정신병리가 심한 환자집단 뿐만 아니라 일반 내담자를 위해서도 ACT가 개발될 필요가 있다고 제한하였다.

둘째, 가치를 발견하는 일은 쉬운 일이 아님에도 불구하고 가치발견 및 전념행동을 촉진하기 위한 개입으로 프로그램 회기가 제한적이거나 다뤄지지 않았다. 문현미(2006), 양수연(2013), 노지운(2012), 이준석(2016) 연구에서는 총 8회기 중 2회기만 가치발견과 전념행동을 위한 회기로 구성되어 있다. 박세란, 이훈진(2012)의 연구에서도 총 9회기 중 7회기에 걸쳐 가치를 중점적으로 다루었으나 전념행동을 다루지 못하였다는 한계가 있다.

셋째, 가치와 전념행동을 위한 개입이 주로 프로그램 후반부에 이뤄져 집단원들에게 가치에 대한 이해도가 없는 상태에서 기법들이 적용되었다는 한계가 있다. 가치는 추상적인 개념으로 프로그램 운영자와 참여자 간에 상이한 이해를 하고 있다면 프로그램의 효과를 왜곡할 수 있다(이준석, 2016). 따라서 가치발견을 위한 ACT의 기법이 활용되기 이전에 가치에 대한 개념, 속성, 특성에 대한 이해가 필요하다.

넷째, ACT 프로그램의 효과를 검증하는 도구로서 가치와 전념행동을 직접적으로 측정하는 경우는 매우 드물었다. ACT프로그램에서는 가치발견과 전념행동을 직접 측정하기보다는 심리적 안녕감, 수용 등의 증가 혹은 우울, 불안 등 부정적인 변인의 감소로 효과를 측정하였다(강경화, 2016; 김무신, 2013; 김미하, 2007; 김효정, 2015; 양수연, 2013; 김혜은, 2013; 이규복, 2016). 그리하여 ACT프로그램이 가치를 발견하고 전념행동을 촉진시키는 데 어떠한 영향을 미쳤는지 정확히 알 수 없다.

위에서 살펴본 바와 같이 가치발견과 전념행동이 중요함에도 불구하고 가치발견과 전념행동을 집중적으로 다루는 프로그램이 제한적임을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 가치가 다양한 선택의 순간에 판단기준이 되고, 목표를 설정하여 삶을 주체적으로 나아가는데 있어 대학생들에게 중요하므로, 대학생 집단을 대상으로 하여 가치발견 및 전념행동 촉진 프로그램을 개발하고 효과를 검증하고자 한다.

본 연구에서 선행연구의 한계점을 보완한 재구성 방향은 다음과 같다. 첫째, 정신병

리가 심각한 임상집단이 아닌 일반 대학생을 대상으로 프로그램을 구성하고 효과를 검증하였다. 둘째, 프로그램의 전 회기를 가치 발견과 전념행동 모듈로 구성하여 참여자가 스스로 가치를 발견하고 전념행동을 일상생활에서 실행할 수 있도록 충분한 시간을 확보하였다. 셋째, 프로그램을 통해 가치를 다루는데 있어 혼란을 줄이기 위하여 가치와 전념행동에 대한 안내와 필요성 등에 대하여 정확하게 안내하고 다양한 은유기법을 개입하였다. 넷째, 본 프로그램의 효과를 검증함에 있어 가치와 전념행동을 측정하는 도구인 지용근(2012)이 개발한 가치명료도와 Wilson과 Groom(2002)가 개발한 Valued Living Questionnaire(VLQ), Hayes(2004)가 개발한 전념행동질문지 측정도구를 활용하여 가치의 발견과 전념행동을 양적으로 측정하였다.

본 연구의 목적은 가치혼란으로 어려움을 겪고 있는 대학생을 대상으로 ACT에 기반하여 가치발견 및 이에 부합한 구체적인 전념행동의 실행을 촉진 할 수 있도록 돕는 집단프로그램을 재구성하고 효과를 검증하는 것이다. 위에서 제시한 한계점 등을 보완한 ACT를 기반으로 한 집단프로그램을 통해 다음과 같은 효과를 기대할 수 있다. 첫째, 임상장면에서 주로 활용되었던 ACT를 정신건강과 삶의 질 향상을 위한 관점에서 일반 내담자까지 확대하여 적용할 수 있음을 경험적으로 밝힐 수 있다. 둘째, 가치를 발견하는데 충분한 시간을 확보하여 내담자 스스로 자신이 삶에서 소중하게 여기는 것이 무엇인지 탐색 할 수 있고, 발견한 가치를 실현하기 위한 전념행동을 통해서 내담자의 일상생활에서 직접적인 변화를 만들 수 있다. 셋째, 다양한 은유적 기법을 통해서 타인에게 영향을 받는 가치가 아닌 내가 스스로 선택한 가치를 발견할 수 있다. 넷째, 가치와 전념행동의 직접적인 평가를 통해 가치-전념행동이 ACT에서 기여하는 고유한 효과를 경험적으로 밝힐 수 있다. 마지막으로 본 연구는 대학생이 당면한 여러 가지 대학 생활 어려움을 극복하는데 가치가 상담 장면에서 유용하게 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

## B. 연구문제

본 연구의 목적은 대학생의 가치발견 및 이에 부합한 구체적인 전념행동의 실행이다. 따라서 본 프로그램이 참여자의 가치발견과 전념행동 실행을 가능하게 하였는지 알아보고자 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

연구문제 1. 가치발견 및 전념행동 촉진 프로그램은 대학생의 가치발견에 유의한 영향을 미치는가?

연구문제 2. 가치발견 및 전념행동 촉진 프로그램은 대학생의 전념행동 촉진에 유의한 영향을 미치는가?

## II. 이론적 배경

### A. 수용-전념치료

#### 1. 발달배경

수용전념 치료 모델(Hayes, 1999)은 마음챙김, 수용, 전념과 행동변화를 통하여 개인의 심리적 유연성을 증가시키는 행동치료의 제 3의 물결로(노지윤, 2016), 인지행동치료의 한계점을 보완하여 15년간의 경험적 연구를 통해 발전시켜온 모델이다(문현미, 2006). 수용전념치료는 정신건강을 정상적인 것과 비정상적인 것으로 구분하는 전통적인 의학적 접근의 한계를 지적하면서 등장하였다. 비정상적인 것에는 심리적 고통이 해당이 되는데 Hayes 등(1999)은 심리적 고통은 인간 생활에서 보편적인 현상으로 심리적 고통을 경험하는 것은 오히려 정상이라고 보았으며 임상연구자들이 심리적 고통의 비정상적인 원인을 찾는 데 시간을 너무 많이 낭비한다고 지적하였다(문현미, 2006). 따라서 수용전념치료(ACT)에서는 심리적인 고통을 그것이 발생한 상황과 역사적인 배경에서 이해되어야 한다고 강조한다.(Hayes, Reese, & Sarbin, 1993; Robert 2013). 이를 철학적으로는 맥락주의(contextualism), 구체적으로는 행동 변화에 영향을 미치는 실용적인 목표를 강조하는 기능적 맥락주의(functional contextualism)라고 한다(Biglan & Hayes, 1996; Hayes, Hayes, & Reese, 1988; Robert, 2013: 24-25.). 따라서 ACT는 내적 경험의 형태를 바꾸기 보다는 맥락을 바꾸는데 초점을 둔다(양수연, 2013).

수용전념치료에서는 인간의 고통의 핵심에 언어가 자리 잡고 있다는 견해에 기초한다. 따라서 ACT는 관계 틀 이론(Relational Frame Theory: 이하 RFT)으로 불리는 인간 언어와 인지에 대한 기본적인 행동주의 연구의 연장선상에 기초하고 있다(Steven, Strosahl, 2015). RFT에서는 인간의 고통이 언어로서 규정되어지기 때문에 언어는 양면성을 가지고 있다고 한다. 언어는 인간의 고통을 명명, 구분, 평가하여 진보하는데 기여했지만, 반대로 명명되어짐으로 인해서 다른 면은 더 이상 볼 수 없게 된다. ACT에서는 이를 심리적 경직성이라고 말하며, 언어가 가질 수 있는 위험성을 경계하기 위해 치료적 개입으로 비유, 역설, 경험적 훈련과 같은 덜 직면적이고, 지시

적인 형태의 언어적 상호작용을 사용하는 것이 특징이다(양수연, 2013).

이러한 발달배경, 철학 사조, 이론적 기초를 바탕으로 하여 다양한 치료적 기법들과 상담전략들이 개발되었고, 치료적 효과가 입증되고 있다. ACT의 치료적 과정은 다음과 같다.

## 2. 구성요소

수용전념치료는 크게 6가지의 치료적 과정을 통해 그 목표를 이루는데, 수용(acceptance), 인지적 탈융합(cognitive defusion), 맥락으로서의 자기(self as context), 현재에 머무르기(being present), 가치(value), 전념행동(committed action)등으로 구성된다(Hayes, 1999). 이 치료적 과정은 어떠한 고정된 단계로 구성되어 순차적으로 이뤄지는 것이 아니라 상호 연관되어 유동적으로 작용한다(김수인, 2011). 즉, ACT의 치료적 개입을 하는데 있어서 반드시 먼저 시행되어야 하는 과정이 존재하는 것이 아니며, 내담자의 문제 원인에 따라 강조되어지는 과정이 달라진다(Robert, 2013). ACT의 주요한 목표는 심리적 유연성 증진인데, 심리적 유연성과 심리적 비유연성(경직성)을 구분하는 기준은 가치추구적인 행동과정에 기능적으로 기여하는 정도이며(Robert, 2013), ACT에서는 궁극적으로 치료성과를 “유연하고 가치 일치적인 행동”이라고 보아 가치와 전념행동을 강조하고 있다. 더불어 이선영(2010)은 인지적 탈융합, 현재에 머무르기, 수용 등의 치료적 과정들이 그 자체가 목적이 아니라 가치지향적인 행동을 증진시키기 위한 단계라고 하였다. 이처럼 수많은 국내외 선행연구에서 가치와 전념행동이 치료과정 중 핵심이라고 언급되고 있다(이선영, 2010; 김수인, 2011; Jill, Niloofa, 2016; Hayes, Strosahl, Wilon, 1999; Eifert, 2007). 따라서 본 연구에서는 내담자의 삶에서 가치를 발견하고 명료화하며 이를 실현하는 전념행동을 하는 것에 의미를 두며 가치와 전념행동의 개념 및 특성에 대해서 검토하고자 한다.



## a. 가치

ACT에서 정의하는 가치란 “선택한 삶의 방향”이다(Hayes, Smith, 2010). 개인이 중요하고 의미 있는 것으로 규정하는 선택된 길로 가치는 행동이며 단순한 언어적 사건이 아니기 때문에 명사나 형용사가 아닌 동사로 잘 표명이 된다(김수인, 2011). 가치는 우리가 되고 싶어 하는 사람의 유형, 우리가 살아가고 싶은 방식, 우리가 누구인지, 우리가 무엇을 나타내고 싶어 하는지를 분명히 밝혀주고 삶을 살아가는데 로드맵을 제공해 주기 때문에(Jill, Niloofar, 2016) 내 삶의 근본적인 가치를 아는 것은 중요하다.

가치가 중요한 또 다른 이유는 심리적 문제의 다양한 경로를 설명할 수 있기 때문이다(Hayes, Smith, 2010). 첫 번째 유형은 가치와 불일치한 목표를 추구하는 경우로, 이러한 사람들은 목표를 달성하더라도 공허함, 무기력함, 소진을 경험하게 된다. 따라서 가치를 발견하는 것이 가장 필요한 유형이라고 볼 수 있다. 두 번째 유형은 가치와 일치하는 목표 달성에 실패하는 경우이다. 이 경우는 자신의 가치가 무엇인지는 알고 있으나 이것을 실행하는 동기가 부족한 경우이다. 치료적 장면에서는 가치를 명료화 하는 자체 보다는 어떠한 이유로 행동하지 못하는지 그 기저에 어떤 심리적 장애물이 있는지를 검토하는 것이 우선시 되어야 한다. 마지막 유형은 가치에 부합하는 목표를 성공적으로 달성하는데 너무 좌절하여 가치를 추구하는 것 자체를 포기하는 유형이다. 치료적 장면에서 이러한 내담자는 어떠한 가치도 없다는 듯이 말하지만 ACT에서는 이것을 심각하게 받아들이지 말고 간접적인 수단을 통해서 가치를 발견하는데 힘써야 한다고 한다. 이 세 가지 유형을 통해서 알 수 있듯이 가치를 발견하는 것이 가장 중요하나 그것이 전부는 아니라는 사실이며, 지속적으로 추구되어야 한다는 것이다.

반복적으로 삶을 살아가는데 있어 가치를 아는 것이 중요하다고 강조되고 있다. 여기서 가치를 안다는 것은 무엇은 가치이고 무엇은 가치가 아닌 지를 모두를 명확히 구분하는 것을 의미한다(Jill, Niloofar, 2016). 우리가 가치를 추구하고 있다고 착각할 수 있게 하는 것을 살펴보면 다음과 같다. 첫 번째 요소는 목표이다. 목표는 목적에 이르는 수단으로 가치에 기여하는 반면, 가치는 그 자체가 목적이며 결과적으로 그 자체에 기여한다(Robert, 2013). 즉, 목표가 결과라면 가치는 계속 추구되어야 하는 과정인 것이다. ACT에서 가치와 목표를 구분하는 이유는 목표의 추구는 그것들이 성취되기 만 하면, 가치를 둔 길을 따라 움직이는 것이 멈출 수도 있기 때문이다(Jill,

Niloofar, 2016). 두 번째 요소는 ‘사람들이 우리를 어떻게 대하느냐’와 관련된 것이다. 이는 다른 사람에게 사랑받거나, 존경받거나, 인정받고 싶은 욕구들을 가치라고 하는 경우인데 이러한 것들은 다른 사람에게 통제가 있기 때문에 개인이 선택하는데 의미를 두는 가치와는 구분되어야 한다. 더불어 가치는 부모가 기대하는 가치를 따른 것(응종), 부모의 가치에 정반대로 하는 것(반항), 사회적으로 바람직하다고 하는 것과도 구분 되어야한다(Hayes, Smith, 2010). 이상의 내용을 검토해 볼 때 가치를 발견하고 추구하는 것은 쉬운 일이 아니다. 또한 치료과정에서도 치료자의 바람직성에 맞춰 가치가 탐색될 수 있기 때문에 ACT에서는 이를 경계해야 한다고 한다. 이는 본 연구가 집단상담의 형태로 운영 되는 데 있어 진정한 가치 발견이 사회적 바람직 성이나 다른 집단 원들에게 좋게 보이고자하는 것에 영향을 받을 수 있음을 경계해야 함을 의미한다.

또한 ACT에서는 전념행동이 최적의 치료효과를 얻기 위해서는 가치와 일치해야 하기 때문에 내담자의 가치를 평가하고, 확인하고 명료화하는 과정이 중요하다고 한다. 이러한 과정속에서 내담자는 진정한 가치를 발견할 수 있게 된다. 가치를 평가하고 명료화를 방법으로는 직접적인 평가와 간접적인 평가가 있다. Hayes(2010)는 이 두 방법을 통합하는 것이 중요하다고 하였는데, 그 이유는 이러한 통합을 통해서 최종적으로 전념 행동에 이르게 할 치료과정의 다음 단계(목표설정하기)로 이끌 수 있는 내담자의 핵심 가치에 대한 그림을 그릴 수 있게 하기 때문이다. 특히, ACT에서 가치를 탐색하기 위한 다양한 은유적 기법들은 가치를 탐색하기 위한 간접적인 방법으로 내담자가 가치라고 착각하고 쫓고 있는 것들을 구분 할 수 있게 해준다.

치료적 장면에서 가치를 발견하기 위한 메시지는 다음 과 같다(문현미, 2006) “당신의 삶이 어떻게 나타나기를 원하는가?” 그리고 지금 그것을 행하고 있는가?, 당신이 삶의 방향을 선택할 수 있는 세상에 있다면, 무엇을 선택하겠는가? 가치를 둔 목적을 향해 나가기 위해 필요한 것을 기꺼이 행하겠는가?“ 이러한 메시지를 통해서 치료자들은 내담자의 가치 탐색을 촉진 할 수 있고 목표나 부모의 가치를 그대로 따르는 응종들을 구분할 수 있다.

이상의 내용을 종합해 볼 때 삶을 살아가는데 있어 가치를 발견하는 것은 매우 중요한 일이나 가치라고 착각할 수 있는 여러 가지 요소 들이나 사회적, 성장환경에 영향을 받기 때문에 가치를 발견하는 일은 쉬운 일이 아님을 알 수 있다. 따라서 한 개인이 자신의 근본적인 가치를 발견할 수 있도록 도울 수 있는 적절한 개입이 필요함을 시사한다.

## b. 전념 행동

ACT에서 정의하는 전념행동이란 한 사람이 가치 방향으로 나아가는 외현적인 행동이며, 능동적이고 목적 있는 참여이다(Jill, Niloofar, 2016). 가치가 목적지를 가리키는 이정표라면 전념행동은 그 방향으로 향해 한 걸음 내딛는 것을 의미한다고 할 수 있다. ACT가 행동치료라는 점에서 전념행동은 가장 핵심적인 과정이라고 볼 수 있으며(Robert, 2013), 전념행동에서 중요한 것은 ‘행동하는 것’ 그 자체이다. Hayes(1999)는 전념행동의 이러한 차원에 대하여 설명하기 위해 전념행동을 스키점프하는 것(절반만 뛰어내릴 수 없음)에 비유하였다. 행동을 강조하는 다른 행동치료와 ACT의 전념행동이 다른 점은 행동을 통해서 성취한 성과가 결과가 아닌 가치에 기반한 행동에 참여하는 과정자체가 결과가 된다는 점이다(Jill, Niloofar, 2016). ACT에서 결과가 아닌 과정에 전념하는 것을 강조하는 이유는 과정은 통제가 개인에게 있지만 결과의 통제는 개인에게 있지 않을 수 있기 때문이다. 가치를 설명하는데 있어 ‘선택’을 강조한 것처럼 전념행동 또한 개인이 선택한 행동임을 강조한다.

전념행동의 개념을 정의한 다양한 선행연구들을 살펴보면, 전념행동과 가치, 목표는 분리되어 설명될 수 없다는 것을 알 수 있다. Robert(2013)는 목표가 가치를 실현해나가는 하나의 수단이라고 하였으며, 많은 목표들이 동일한 가치에 기여할 수 있다고 하였다. 또한 해당 목표를 도달하는데 있어서 여러 가지 구체적인 행동들을 통해서 잠재적으로 달성될 수 있다고 하였다. 전념행동을 촉진하는데 있어 고려되어야 하는 내용을 요약하자면 첫째, 내담자가 행하는 행동이 가치에 부합하는 것인가. 둘째, 그러한 행동이 능동적인 선택인가. 셋째, 내담자는 결과가 아닌 과정에 의미를 두고 있는가이다. 이러한 내용은 본 연구에서 전념행동을 촉진함에 있어 고려되어야 함을 시사한다.

국내에서 전념행동만을 살펴본 선행연구는 제한적이었으나, 김경희(2014) 연구에서는 전념행동을 스트레스로 인해 생겨나는 불필요한 감정과 생각을 회피하지 않고 기꺼이 경험하는 적극적인 스트레스 대처라고 보았으며 전념행동수준에 따라서 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감의 관계가 달라짐을 설명하였다. 그리하여 대학생들의 정신건강과 심리적 안녕감을 높이기 위한 방안으로 전념행동을 강조하였으나, 이를 위해서는 가치에 대한 작업이 선행되어 져야 됨(김수인, 2014; Louma, Hayes, Walser, 2012)을 강조하였다.

이상의 내용을 종합해보면 전념행동을 행하기 위해서는 가치를 명료화 하는 것이 선행되어야 하며 이를 실현하기 위한 실현가능한 목표와 구체적인 행동을 계획해야 한다. 이러한 과정은 독립적인 것이 아니며 모두 협력적으로 행해진다. 목표를 세우는 위해서는 모호한 목표, 자신의 능력을 넘어서는 목표, 타인에 의해 강요되는 목표는 경계해야 하며, 전념행동을 구축하는 전략은 과정은 작고 다루기 쉬운 행동에서 점차 큰 행동으로 확장해 나가야 한다(Jill, Niloofar, 2016).

따라서 본 연구에서는 발견된 가치를 전념행동에 이룰 수 있도록 회기가 구성되어야 하며, 가치를 탐색하고 전념행동에 이르는 과정에서 경계해하 하는 것들을 고려하여 프로그램이 진행되어야 함을 시사한다. 또한, 전념행동은 행하는 것 자체의 의미를 뒀으로 가치추구를 하는 과정에서 실패와 좌절을 경험한 자들에게 다시 행동하도록 촉진하는데 유용할 것이라고 생각 된다.

### 3. 가치 및 전념행동의 은유적 기법

가치와 전념행동이 무엇인지 그리고 가치를 발견하고 전념행동을 행하는 삶이 개인에게 어떠한 영향을 미치는지에 대해서 살펴보았다. ACT에서는 이를 촉진하기 위하여 다양한 체험 기법들이 치료과정 전반을 통하여 활용 된다. 체험 기법들 중 다수가 은유로 구성이 되어있는데, 은유란 전달할 수 없는 의미를 표현하기 위하여 유사한 특성을 가진 다른 사물이나 관념을 써서 표현하는 어법이다(교육학용어사전, 서울대학교 교육연구소, 1995). 은유는 직접적이지 않으며, 암시적이라는 점에서 다른 비유법들과 차이가 있다. 이러한 은유를 선호하는 이유는 이는 체험적 실습을 통해서 언어가 가질 수 있는 위험성을 우회하고자 하기 때문이다. 언어가 가질 수 있는 위험성이란 언어가 갖는 속성 때문이며 이러한 것들이 진정한 가치와 전념행동을 촉진하는데 방해가 되기 때문이다. 인간이 어떤 문제에 의해서 고통 받을 때는 반드시 언어로 규정 이 된다. 언어는 상징적인 것으로 규칙에 의해 학습되어 내담자들을 고통스럽게 하는데, 은유는 이러한 고통에서 해방시켜준다(Jill, Niloofar, 2016). 즉, 내담자에게 직접적으로 안내하고 교수하기 보다는 은유를 사용하는 것은 내담자가 스스로 은유를 통해서 깨닫고 다른 관점을 채택하게 함으로써 고통해서 벗어나게 해주기 때문이다. 특히, 가치는 사회적 바람직성이나 부모의 가치에 의해서 영향을 받기 때문에 언어적 학습에 더 영향을 많이 받는다. 따라서 가치를 발견하고 전념행동을 촉진하는데 있어

ACT의 다양한 은유적 기법은 필수적이다.

JIII(2016)은 은유가 특별한 목적을 위해서 사용 되어야 한다고 하였는데, 그러한 이유는 은유가 치료적으로 효과가 있으려면 내담자들이 제시된 상황에서의 자신들의 행동에 대한 구체적인 결과를 스스로 관찰하고, 정서적으로 환기시키며 기억할만한 것이어야 하기 때문이다. 이러한 이유로 ACT에서 은유기법을 사용할 때에는 목적이 분명해야 하고, 내담자의 특성이나 사회문화적으로 생생한 상상이 가능한 것이어야 한다. 이를 위해서 대부분의 은유는 현재시제로 제시된다. 이처럼 ACT에서는 은유적 기법을 매우 강조하고 있고, 치료적 효과를 극대화하기 위해서는 국내외에 소개된 다양한 은유적 기법들을 목적과 기대효과를 정확히 알고 맥락에 맞게 사용해야 함을 시사한다.

따라서 국내외에 소개된 다양한 기법들을 살펴보고 어떠한 목적을 가지고 활용되는 것인지 검토되어야 할 필요가 있다. 가치와 관련한 은유적 기법들은 <표 1>과 같으며, 전념행동과 관련한 것은 <표 2>에 제시되었다.

<표 1> 가치와 관련한 치료적 기법

번호	기법	내용 및 목적	출처
<가치 연습 - 자신의 가치를 규명하고 명료화하게 하는 것을 도와주기 위한 기법>			
1	영웅 연습	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가치에 대한 대화를 시작하는 수단으로써 중요한 개인적 특질을 확인하게 하는 방법</li> <li>- 당신의 인생에서 직접적인 역할을 했던 사람들을 떠올리게 한 뒤, 영웅의 모든 특질을 작성 함. 그리고 어떠한 방식으로 이 사람과 같게 되는 것을 지향하고 싶은지 탐색함.</li> </ul>	(Rob Archer, 2013)
2	최고의 순간	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 내담자의 평가를 초월하게 함으로 가치 작업초기에 활용이 됨.</li> <li>- 내담자가 경험한 최고의 순간을 상상하게 하며, 공유된 최고의 순간에 그들에게 중요할 수 있었던 것들을 알아차리도록 하는 방법</li> </ul>	(Wilson, 2009)
3	자서전 쓰기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 이를 통해 내담자가 어디에 가치를 두고 왔는지 탐색할 수 있음</li> <li>- 내담자에게 만족스러운 삶, 충만한 삶을 살아왔다고 상상할 것을 권유하고 그 상태에서의 자서전을 쓰도록 함.</li> </ul>	(Mark J. Stern, 2013)

4	가치 편성표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가치를 명료화하고 전념행동으로 나아가게 함.</li> <li>- 목표, 행동, 장애물양식(Hayes et al.,1999)를 바탕으로 만들어 진 것으로 중요한 영역, 어떻게 되고 싶은가, 내가 할 수 있는 것, 방해 요인...등을 작성하게 함.</li> </ul>	(jill Stoddard, 2013; 문현미, 2006)
5	개인적 구인광고	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 특히 진로를 고심하는 사람들에게 유용함</li> <li>- 관계를 찾고 있는 사람들을 위해서도 각색되어 활용될 수 있음</li> </ul>	(Rob Archer, 2013)
<가치 은유 - 가치가 무엇인지 속성을 이해하는데 도움을 주는 기법>			
6	강의실 교수	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 과도하게 목표에 집착할 때 사용하는 은유</li> <li>- 목표와의 균형을 토의하기 위함</li> </ul>	(Jill Stoddard, 2013)
7	자전거 경주	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 인생에서 한 가지 주요한 가치를 규명하게 함</li> <li>- 가치가 전념행동과 어떻게 연결되는지 알려줌</li> </ul>	(Philippe Vuile, 2013)
8	나침반 비유	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 목표와 가치를 구별할 때 이용되는 기법</li> </ul>	(Hayes et al., 1999)
9	텃밭 가꾸기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가치가 인생에서 어떠한 역할(방향안내)을 하는지 알려주는 기법. (가치를 텃밭에 비유하여 인생에서 어떠한 태도를 취해야 하는지 안내함)</li> </ul>	(문현미, 2006)
10	스키타기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 우리가 행하는 것이 단순히 목표를 달성하기 위함이 아닌 가치를 실행하기 위한 것임을 깨닫게 함.</li> </ul>	(문현미, 2006)
11	산 정상 오르기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 인생에서 목표를 달성한다는 것이 어떤 의미인지 깨닫게 함. 목표를 추구하는데 집중하면 전체적인 것을 볼 수 없음</li> </ul>	(문현미, 2006)

<표 2> 전념행동과 관련한 치료적 기법

번호	기법	내용 및 목적	출처
<전념행동을 지지하기 위한 기법 및 은유>			
1	외계인 조르그	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가치가 명료화된 후 행동을 생성한 후 제시되는 연습</li> <li>- 예시에서 외계인은 내담자의 행동을 평가하는 제 3자로서 역할을 하게 됨</li> </ul>	(Nuno Ferreirara, 2013)
2	비눗방울	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 내담자가 전념행동을 실행한 이후 활용됨</li> <li>- 삶을 확장시키는 행동 경험과 삶을 위축시키는 행동경험을 대조시킬 수 있게 함</li> </ul>	(Luoma et al., 2007. 167-168; 문현미, 2006 등)
3	과감한 조치	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 과제목록을 만들어 가치를 실행하는데 활용할 수 있음</li> <li>- 명료화된 가치에 대한 충분한 표현을 할 수 있는 과제 목록을 재미있게 만들어 내는 것</li> </ul>	(Martin Wilks, 2013)
4	버스에 탄 승객 비유	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전념행동을 하는데 있어 탐색된 장애물(환경적 어려움, 심리적 어려움)들을 극복하고 기꺼이 경험하도록 촉진하는 기법</li> </ul>	(Hayes, 1999: 157-158; 문현미, 2006 등)
5	잘못된 기차 기다리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가치방향으로 나아가지 못하고 갇힌 느낌이 들 때 행한다는 것의 의미를 깨닫게 하는 기법</li> </ul>	(Aidan Hart, 2006)
6	바람 빠진 타이어 비유	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가치방향으로 나아가지 못하고 갇힌 느낌이 들 때 행한다는 것의 의미를 깨닫게 하는 기법</li> </ul>	(Robert, 2013: 190)
7	밧줄다리	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가치와 목표에 대한 명확한 계획을 가지고 있지만 무의미한 심리적 장벽과 싸우고 있을 때 유용함</li> </ul>	(David Gillanders, 2013)
8	길 따라 걷기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 새로운 행동을 유지하려고 싸우고 있으며, 더 오래되고 더 회피적이고 융합된 관계 형태로 물러나고 있는 내담자들에게 유용함</li> </ul>	(David Gillanders, 2013)
9	자전거 공장	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 치료가 종료된 후에도 행동 변화를 계속 유지하게 하기 위함. 치료의 끝부분에 사용되는 것이 유용함.</li> <li>- 전념행동을 계속 추구할 때 의미가 있음을 알게 함</li> </ul>	(David Gillanders, 2013)

본 고에서는 각 기법들의 목적과 활용성에 대해서는 제시하였으나 모든 기법들의 자세한 내용과 진행방법은 제시하지 않았다. 각 기법들을 사용하고자 한다면 출처에 제시된 원문을 살펴거나 정리하는데 활용된 참고도서들을 통해서 정보를 제공받을 수 있을 것이다. 덧붙여 이러한 은유적 기법들은 고정된 것이 아니기 때문에 치료대상자나, 사회문화적 배경을 고려하여 각색될 수 있다.

## B. 가치발견 및 전념행동 촉진 프로그램

본 연구의 목적은 대학생의 가치발견 및 가치에 부합하는 전념행동의 실행이다. 따라서 그동안의 선행연구 된 가치와 전념행동을 다루고 있는 수용전념치료(ACT) 집단 프로그램 구성 내용을 검토하여 효과와 한계점을 살펴보고자한다. 수용전념치료(ACT) 모델은 가치발견 및 전념행동 촉진자체를 목표로 두고 있는 것이 아니기 때문에 대부분의 수용전념치료(ACT)프로그램은 ACT에서 언급하는 6가지 핵심과정(수용, 인지적 탈융합, 맥락으로서의 자기, 현재에 머무르기, 가치, 전념행동)을 모두 다루고 있었다. 유일하게 박세란과 이훈진(2012)만이 가치의 중요성을 강조하며 ACT에 기반하여 가치 탐색 집단프로그램 효과를 연구하였다. 수용전념치료 프로그램은 아동, 청소년, 중년여성, 특정 직업군(소방관 및 간호사등)등 활용범위가 광대하나 본 연구대상은 대학생 집단임으로 대학생을 대상으로 개입한 수용전념 집단프로그램을 검토하였다.

양수연(2013)은 수용전념 집단프로그램이 우울한 대학생의 심리적 수용, 우울 및 자살생각 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하였다. 전체 8회기로 구성되었으며 가치선택 및 명료화는 6회기에, 전념행동은 7회기에 구성되어 있다. 그러나 7회기 전념행동은 계획만 세웠을 뿐 실행하는 것은 다뤄지지 않았다는 한계가 있다. 또한 본 프로그램의 운영기간은 3~4주로 모든 회기를 다루고 있기 때문에 가치와 전념하기 회기 또한 깊이 다뤄지지 않았을 가능성이 크다. 가치와 전념행동을 직접적으로 평가한 것이 아님으로 프로그램이 가치발견 및 전념행동이 기여하였는지는 정확히 알 수 없었다.

이준석(2016)은 수용전념치료를 통하여 대학생의 사회불안 증상과 삶의 질에 미치는 효과를 검증하였다. 본 프로그램을 통하여 사회불안 수용, 회기내 노출, 가치명료화 및 행동전념이 목적이었으며 전체 8회기로 구성되었다. 가치명료화와 행동전념은 각각 7회기와 8회기에 구성되었다. 본 연구에서는 가치로운 삶 질문지(VLQ)를 사용하여 프



프로그램을 평가하였으나 가치로운 삶은 프로그램전반에서 유의미한 변화가 없었다. 이러한 이유는 프로그램 개입 전과 후 시점에서 중요하게 생각하는 가치가 달라짐에 따라 실천도 또한 달라졌기 때문이다. 연구자는 이러한 차이를 연구 초반에 가치회기를 다루지 못했기 때문이라고 하였다. 따라서 가치를 평가하기 이전에 가치의 명료화과정 이 반드시 있어야 함을 시사한다. 한계점에도 불구하고 참여자들은 질적 평가에서 가치프로그램 이후에 자신의 삶에서 무엇인지를 생각해보고 앞으로 어떤 행동을 해야 할지 방향을 잡을 수 있게 되어서 의미가 있다는 보고를 통해서 본 연구의 가치 프로그램이 대학생의 삶의 질 향상에 기여할 것이라고 예상해 볼 수 있다.

노지윤(2016)은 수용전념치료가 과도하게 걱정하는 대학생들의 걱정, 불안, 불확실성에 대한 인내력, 정서조절 및 경험회피에 미치는 효과를 검증하였다. 한 회기당 100분씩 진행되며 전체 10회기로 구성되었다. 가치 찾기와 기꺼이 경험하기 및 전념행동은 각각 8회기와 9회기에 구성되었다. 본 프로그램에서는 가치평가도구(VLQ)를 효과 검증하는 도구로 사용하지 않았기 때문에 프로그램 회기가 가치 발견 및 전념행동에 어떠한 기여를 하는지는 파악하기 어려웠다.

박세란과 이훈진(2012)은 본 연구에서 지향하는 바와 유사하게 가치에 초점을 맞추어서 프로그램을 구성하였다. 따라서 가치를 발견하기 위하여 충분한 시간을 할애하였으나 본 연구에서는 전념행동까지 실행하는 것은 다루지 못하였다. 그러한 이유로 집단참여자 중 일부는 오히려 가치탐색에 혼란과 현실과의 괴리감을 가중시킨다는 피드백도 있었다. 따라서 본 연구에서는 가치를 탐색을 통하여 가치를 발견하는 것에서 그치지 않고 전념행동까지 실행할 수 있도록 프로그램 회기를 구성하고자 한다.

이상의 선행연구들을 살펴보면 가치발견 및 전념행동 촉진을 목적으로 한 집단 프로그램은 없었다. 또한 ACT의 핵심과정 6단계를 모두 다루다 보니 가치발견 및 전념행동을 촉진하기 위해서 활용되는 시간이 매우 제한적이었다. 또한 가치평가도구를 직접적으로 사용하여 가치발견을 측정하는 경우는 매우 드물었으며, 있다하더라도 ‘가치’개입 시기가 적절하지 않아 측정이 어려웠다. 따라서 본 연구에서는 이상의 한계점을 보완하여 프로그램을 구성하고자 한다.

### Ⅲ. 연구방법

#### A. 연구대상

본 연구의 대상은 G광역시에 소재한 4년제 대학교에 재학 중인 1~4학년학생들을 대상으로 진행하였다. 본 연구의 목적은 가치를 발견하고 이에 부합한 전념행동을 실천하는 것으로 가치혼란으로 어려움을 겪고 있다고 호소하는 일반 대학생 모두가 연구대상에 해당된다. 참여 대상자는 대학교 홈페이지 및 포스터부착을 통해 프로그램을 홍보하여 모집하였으며, 이들 중 자발적으로 신청한 학생들을 대상으로 사전면담을 통해 프로그램에 대한 안내를 하고 참여의사를 밝힌 학생들을 대상으로 연구를 진행하였다.

#### B. 가치발견 및 전념행동 촉진 프로그램

##### 1. 프로그램 재구성 준거

본 연구에서는 대학생의 가치발견과 전념행동촉진을 위한 일환으로 문현미(2006)가 개발한 수용전념치료(ACT)에 기반하여 연구자가 상담심리 전공 지도교수의 검토를 받아 대상 및 목적에 맞게 재구성 하였다. 재구성 기준은 다음과 같다.

첫째, ‘가치’란 단어가 일상적인 용어가 아님으로 탐색하는데 어려움이 있을 것을 고려하여 집단원들이 생각하는 가치를 자유롭게 나누고 가치의 개념을 정리하는 시간을 확보하였다.

둘째, 가치를 발견하고 전념행동을 촉진하기 위하여 은유적 기법을 적극적으로 활용하였으며, 은유적 기법의 목적과 효과를 정확히 파악하고 이를 회기의 목적에 맞게 실시하였다. 또한 은유적 기법을 사회문화적, 대상의 맥락에 맞게 재구성하였다.

셋째, 가치 탐색의 과정을 통해서 참여자의 일생생활에 가치가 어떠한 영향을 미치는지, 그것이 전념행동이라고 할 수 있는지 평가하기 위하여 1주간의 일상을 나누는 시간을 확보하였다.

## 2. 프로그램 목표와 구성 요소

본 집단프로그램 목표는 가치를 발견하고 명료화하며, 가치를 실현하는 장애물을 탐색하고 구체적인 목표를 세워 전념행동을 행하는 것이다. 따라서 가치발견 및 전념행동 집단프로그램을 통해 기대하는 효과는 가치를 발견하고 가치를 추구하는 행동을 실질적으로 행하는 것이며 <표 3>은 본 프로그램의 각 회기별 하위 목표를 제시한 것이다.

<표 3> 프로그램 하위 목표

회기	주제	목표
사전	사전면담	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 목적 및 프로그램 진행방식을 이해 할 수 있다.</li> <li>- 가치와 관련한 집단 원들의 이해정도를 파악한다.</li> <li>- 가치란 무엇인지에 대해서 생각해 볼 수 있는 기회를 갖는다.</li> </ul>
1	OT 가치탐색 <가치인식>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단의 참여 기대와 목표를 확인한다.</li> <li>- 라포를 형성한다.</li> <li>- 나의 삶의 경험들을 재구성함으로써 나의가치를 탐색할 수 있다.</li> <li>- “최고의 순간”속에서 내가 추구하고자 하는 가치를 인식할 수 있다.</li> </ul>
2	가치탐색 <가치평가>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가치의 속성에 대해서 알고 진정한 가치가 무엇인지 탐색 해 볼 수 있다.</li> <li>- 나의 삶과 가치가 불일치하는 이유에 알 수 있다.</li> </ul>
3	가치탐색 <가치명료화>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 내담자의 평가를 초월하여 가치를 명료화할 수 있다.</li> <li>- 삶에서 가치가 주는 의미를 알 수 있으며, 구체적으로 가치를 이룬 나를 상상해 봄으로써 동기를 고취시킬 수 있다.</li> </ul>
4	전념행동에 이르는 목표설정	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가치에 부합하는 목표를 단, 중, 장기 목표로 세울 수 있다.</li> <li>- 목표를 행동 가능한 것으로 구체화할 수 있다.</li> <li>- 은유를 통해서 목표가 가치가 되는 것을 방지 할 수 있다.</li> <li>- 한 주간 목표를 실천한다(이후 8회기까지 지속).</li> </ul>
5	전념행동을 방해 하는 장애물탐색	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전념행동을 방해하는 장애물이 무엇인지 탐색할 수 있다.</li> <li>- 장애물이 심리적인 것인지, 환경적인 것인지 등 타당성을 평가할 수 있다.</li> </ul>

6	전념행동을 행하게 하는 강점탐색	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애물을 극복했던 경험에 대해서 나눔으로서 나에게 장애물을 극복 할 수 있는 힘이 있음을 알도록 한다.</li> <li>- 긍정적인 경험을 나눔으로서 집단응집력을 통해 힘을 얻을 수 있다.</li> </ul>
7	전념행동 행하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전념행동을 실천한 것을 나누고 장애물과, 강점이 어떠한 역할을 했는지 알 수 있다.</li> <li>- 전념행동을 “실천”하는 중요성의 비유를 통해서 실천하는 것 자체의 의미를 깨달을 수 있다.</li> <li>- 장애물로 인해 실천(행동)하지 못하고 있는 나의 모습 발견하고 실천할 수 있는 가장작은일 만들기</li> </ul>
8	마무리	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단의 경험을 나누고 미해결된 과제를 다룬다.</li> <li>- 사후검사를 실시한다.</li> </ul>

### 3. 프로그램 재구성 내용

본 연구에서 사용한 가치발견 및 전념행동 촉진 프로그램은 심리적 수용촉진 프로그램의 개발효과(문현미, 2006; 이현아, 2010; 박세란, 2012; 이준석, 2016)를 바탕으로 구성하였으며 국내에 번안된 수용전념치료(ACT) 도서<sup>1)</sup>에 소개된 기법들을 목적에 맞게 사용하였다. <표 4>에 프로그램의 구성요인을 제시하였으며, 구체적인 내용은 다음 <표 5>과 같다.

- 1) 우울증을 위한 ACT-우울증 치료에 활용하는 수용전념 치료 지침서. Robert D. Zettle (2013). (문현미 역). 학지사.
- 2) 수용전념치료(ACT) 은유(메타포) 모음집. (송정락 역). Jill A. Stoddard, Nioofar Afari, Stecen C. Hayes (2016). 시그마프레스(원제는 The Big Book of ACT Metaphors).
- 3) 마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라. (문현미, 민병배 역). Hayes, S. C. & Smith, S. (2010). 서울 : 학지사(원전은 2005년에 출판).

<표 4> 가치발견 및 전념행동 촉진을 위한 ACT프로그램 구성요인

구성 요인	하위범주	문현미 (2006)	이현아 (2010)	박세란 (2012)	이준석 (2016)	본 프로그램 적용여부
도입	프로그램안내	○	○	○	○	○
	가치속성의 이해	○				○
가치 발견	가치탐색	○	○	○	○	○
	가치평가			측정도구*	측정도구*	○
	가치명료화	○		○		○
전념 행동 실행	가치실현을 위한 목표설정	○	○	○	○	○
	전념행동을 방해하는 장애물 인식	○		○	○	○
	부정적인 감정의 인식과 수용			○		
	전념행동을 위한 기꺼이 경험하기	○	○		○	○
	장애물 극복 경험 나누기			○		○
마무리	소감나누기	○	○	○	○	○

\* 박세란, 이훈진(2012), 이준석(2016)에서 효과 검증을 위한 측정도구로만 사용됨

<표 5> 본 연구의 프로그램 구성 내용

회기	주제	내용
사전	사전면담	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램의 목적과 진행방식에 대한 소개</li> <li>- 프로그램 참여를 통해 얻을 수 있는 이익과 손실 고지</li> <li>- 본 회기 참여에 도움이 될 수 있도록 가치에 대해 나누기</li> <li>- 사전검사 실시하기</li> </ul>
1	OT 가치탐색 <가치인식>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단에 대한 전반적인 소개 및 구조화</li> <li>- 집단참여 기대와 목표 나누기</li> <li>- 가치카드를 통해서 가치가 무엇인지 인식하고 접촉하기</li> <li>- 가치혼란으로 인한 어려움 나누기</li> <li>- “최고의 순간”을 통해 나의 삶의 경험들을 재구성하기</li> </ul>

2	가치탐색 <가치평가>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “가치평가(VLQ)” 활용하여 나의 삶과 가치가 불일치하는 이유 탐색</li> <li>- “가치평가(VLQ)” 활용하여 가치갈등과 가치 우선순위 다룸</li> </ul>
3	가치탐색 <가치명료화>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 고통을 통해 가치를 탐색하기 : 당신의 삶이라는 동전</li> <li>- 만약에 ~라면(상상하기)</li> </ul>
4	전념행동에 이르는 목표설정	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가치를 실현하기 위한 목표설정하기(활동지)</li> <li>- 강의실 교수기법 활용하여 목표와 가치에 대해서 알기</li> <li>- 과제 : 한 주간 작성한 목록을 실행하기</li> </ul>
5	전념행동을 방해하는 장애물탐색	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 버스에 탄 승객비유를 통해 장애물 탐색</li> <li>- 장애물 타당성 평가</li> <li>- 과제 : 4에서 세운 목표를 다시 실행하기</li> </ul>
6	전념행동을 행하게 하는 강점탐색	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전념행동을 행하는데 있어 장애물을 극복한 성공경험에 대해서 나누기(구체적으로 탐색)</li> <li>- 강점카드를 활용하여 극복경험을 통한 강점 발견하기</li> <li>- 발견한 강점이 전념행동에 나에게 미칠 수 있는 영향 나누기</li> </ul>
7	전념행동 행하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4회기 이후부터 7회기까지 전념행동을 했던 경험에 대해 나누기(장애물과 강점이 어떻게 영향을 미쳤는지)</li> <li>- 바람 빠진 타이어 비유기법 활용(전념행동의 중요성)</li> <li>- 잘못된 기차 기다리기 기법 활용(전념행동의 중요성)</li> <li>- 현재 행하는 것이 중요하나 그러지 못하고 있는 일이 무엇인지 나누기</li> <li>- 그 일을 실천하기 위해 한 주간 내가 실천할 수 있는 가장 작은 일은 무엇인지 탐색하기</li> </ul>
8	마무리	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 탈융합 및 현재순간과의 접촉(시냇물위의 나뭇잎 기법) 활동으로 다루기</li> <li>- 가치가 실현된 자신의 삶에 대해서 나누기</li> <li>- 사후검사 실시</li> </ul>

## C. 연구절차

### 1. 집단 구성

본 연구에서는 가치혼란으로 문제를 겪고 있는 일반 대학생을 대상으로 가치발견 및 전념행동 촉진 프로그램 홍보글을 대학홈페이지 및 단과대학에 포스터를 게시하여 참여 학생을 모집하였다. 신청한 학생들 중 연구 참여에 동의한 18명을 대상으로 무선 할당하여 각 집단을 9명으로 구성하였다. 실험집단에서는 개인사정으로 중도탈락 한 참여자 1명을 제외하였고 통제집단에서는 불성실한 응답을 한 참여자 1명을 제외하여 최종적으로 실험집단 8명과 통제집단 8명으로 총 16명의 자료를 분석하였다.

### 2. 집단프로그램 실시

실험집단 9명에게 2017년 9월 7일부터 2017년 09월 28일까지 약 4주 동안 총 8회기의 프로그램을 실시하였다. 프로그램 운영장소는 C대학교 학생상담센터에 마련된 집단상담실이다. 사전 측정은 1회기를 시작하기 이전 사전면담 때 실시하였고, 사후측정은 8회기 프로그램이 모두 종결된 후에 실시하였다. 또한 종결 후 프로그램에 대한 회기 평가지를 통하여 본 프로그램의 질적 자료를 수집하였으며, 인터뷰가 가능한 3명의 참여자를 대상으로 종결면담을 진행하였다.

프로그램은 운영은 지속적인 슈퍼비전이 가능한 연구자가 직접 실행하였다. 본 연구자는 상담심리사 수련 과정의 석사생이며 수용-전념치료를 한 학기 수업으로 수강한 경험이 있으며, 2017년 02월 23일 C대학교 학생상담센터에서 주관하는 마인드풀니스 ‘마음챙김의 기술(수용-전념치료)’ 워크숍에 참가한 경험이 있다. 또한 대학 내 상담센터에서 2년간 인턴상담원으로 근무하였고 집단상담 참여경험은 75시간이며, 집단 실시 경험은 36시간이다.

프로그램 참여자들에게는 본 연구에서 수집된 자료를 연구이외의 목적으로 사용하지 않을 것이며 연구 참여로 인해 얻을 수 있는 이득과 손실에 대해서 설명하였고, 연구 내용 및 방법을 안내 하였다. 또한 비밀보장의 중요성에 대하여 설명하였으며 도중에 연구 참여를 원하지 않을 시에는 언제라도 중도 하차할 수 있으며 모든 자료는 폐기 될 것에 대하여 안내하였다. 이와 같은 내용에 대해서 서면으로 동의서를 작성함으로

서 참여자에 대한 윤리적 측면을 고려하였다.

프로그램 종료 이후 실험집단과 비슷한 시점에 통제집단의 사후검사를 진행하였다. 통제집단을 대상으로 본 프로그램 종료이후 원하는 자를 대상으로 단회개인상담을 제공하였고, 원하지 않는 자에게는 본 프로그램에서 사용되었던 회기 내용 및 활동지들을 워크북 형식으로 제작하여 제공하였다.



## D. 측정도구

### 1. 가치관명료도

이 척도는 대학생의 가치관 명료화 정도를 알아보고 상담 및 진로교육에 도움을 얻기 위하여 지용근(2002)이 제작한 것으로 하위요인 6요인, 총 45문항으로 구성되어 있다. 척도는 4점 리커트 척도이며 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘그렇지 않다’, ‘그렇다’, ‘아주그렇다’로 평정하도록 되어 있고 점수가 높을수록 가치관 명료도 및 각 하위요인별 의미정도가 높음을 의미한다. 6개의 하위요인은 자율성, 합리성, 개방성, 수용성, 실천성, 일관성이며 가치관 명료도 검사의 하위영역별 문항 구성 및 의미는 <표6>과 같다. 본 연구에서 사용한 가치관명료도 검사는 지용근(2002) 연구에서는 내적합치도 Cronbach’s는 .91였으며, 본 연구에서는 .95을 나타냈다.

<표 6> 가치관명료도 검사의 하위영역별 문항구성 및 의미

하위영역	의미	문항수	문항번호
자율성	- 가치를 자발적이고 능동적으로 선택하고 결정하는 차원	5	1,2,3,4,5
합리성	- 가능한 많은 대안을 탐색하고, 다양한 정보를 수집 및 계획을 수립한 후 각 대안의 결과를 신중히 고려한 후 선택하는 정도를 측정하는 차원	8	6,7,8,9,10,11,12,13
개방성	- 가치를 선택, 결정한 것에 대해 스스로 만족하고 자랑스럽게 여기며 또한 그 선택과 결정을 확신하는 정도를 측정하는 차원	8	14,15,16,17,18,19,20,21
수용성	- 자신과 다르지만, 타인의 가치를 수용하고 존중하며 아울러 타인을 배려하는 정도를 측정하는 차원	8	22,23,24,25,26,27,28,29
실천성	- 선택한 가치를 행동으로 옮기는 정도를 측정하는 차원	8	30,31,32,33,34,35,36,37
일관성	- 일관된 가치를 적용하여 한번 선택한 것에 지속적인 노력과 관심을 보이는 정도	8	38,39,40,41,42,43,44,45

\*역채점 문항: 1,2,4,5,38,39,40,41,42,43,44,45(총12문항)

## 2. 가치로운 삶 질문지(VLQ)

이 척도는 ACT의 맥락에서 일상생활에서 개인이 선택한 가치에 접촉하고 실천하는 정도를 측정하는 것으로 Wilosn과 Groom(2002)에 의해서 개발 되었다. 10개의 가치 영역에 대해 각각 중요도(importnace)와 실천도(consistency)를 10점 척도로 구성되어 있다. 10개의 하위영역은 (1) 부부/커플 관계 (2) 부모되기 (3) 가족 (4) 사회적 관계 (5) 직업/직장 (6) 레크레이션 (7) 교육과 훈련 (8) 영성 (9) 시민의식 (10) 건강/신체적 웰빙이며 10점에 가깝게 체크 될수록 매우중요한 정도, 가치에 부합하는 행동을 실현하며 살아가는 정도이다. 이 척도는 Wilson, Sandoz와 Kitchens(2010)의 방식에 따라 가치로운 삶의 지표점수를 산출한다. 산출과정은 첫째, 각 영역별로 중요도 점수와 실천도 점수를 곱한 값을 산출하여 이를 각 영역의 지수(composite)로 명명하였다. 둘째, 각 영역의 지수(composite)들의 평균을 산출하여 이를 개인의 ‘가치로운 삶 지수(vauled lining composite)’라고 명명하였다. 중요도와 실천도를 곱한 값(지수, composite)으로 가치로운 삶 지수를 산출하는 이유는 개인이 가치를 실천하는 정도인 실천도에 가중치를 부여하기 위함이다. 결과적으로 가치로운 삶 지수가 높을수록 가치를 실현하는 삶을 살고 있음을 의미한다.

## 3. 전념행동척도

이 척도는 Hayes와 그 동료들(2004)이 개발한 수용행동 질문지(AAQ-16) 16문항 중 전념행동을 측정하기 위한 9문항을 김채순(2012)에서 사용하고 이를 다시 김경희 외(2013)에서 요인분석을 통해 추출된 2개의 요인으로 구분한 것이다. 2개의 하위요인은 전념행동1, 전념행동2로 명명하였으며 문항내용은 다음과 같다. 전념행동1은 ‘문제가 생겼을 때 무엇이 옳은 지 확실하지 않아도 나는 행동을 할 수 있다.’, ‘불확실하더라도 삶의 방향을 정할 수 있다고 느끼며 그에 전념한다.’, 등의 문항이 포함되고, 전념행동2의 문항은 ‘우울하거나 불안하면 나는 책임을 다 할 수 없다’, ‘걱정이 나의 성고에 방해가 된다.’ 등으로 구성되어 있다. 문현미(2006)에서 수용행동 질문지의 내적합치도는 .82이고, 김채순(2012)에서 내적합치도는 .89였다. 본 연구에서 사용된 전념행동 질문지의 내적합치도는 .72이며, 전념행동척도의 문항구성은 <표 7>과 같다.

<표 7> 전념행동척도의 문항 구성

하위영역	문항번호	문항수
전념행동1	1, 7, 10, 12, 13, 16	6
전념행동2	2, 14, 15	3

\*역채점 문항: 2.14.15(총3문항)

## E. 자료분석

본 연구에서는 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전, 사후, 추후검사 실험설계를 사용하였다. 실험집단의 처치는 가치발견 및 전념행동 촉진 프로그램이며, 종속변인은 가치로운 삶 질문지(VLQ), 가치관명료도, 전념행동질문지의 각 점수이다. 분석하는데 SPSS 23.0을 사용하였으며, 표본의 크기가 적어 모수검증을 하는데 한계가 있어 수집된 자료 분석을 위하여 비모수검증을 사용하였다. 먼저 맨-휘트니 U검증 통하여 실험집단과 통제집단의 동질성을 확인하였고, 프로그램의 효과검증을 위하여 주요 변인의 사후점수에 대한 실험 및 통제집단 간 맨 휘트니 U 검증을 실시하였다. 다음으로 실험집단의 사전, 사후, 추후검사 비교를 위하여 주요변인에 대한 Wilcoxon의 검증 결과를 실시하였다. 또한 통계적 검정에 따른 양적 분석 및 가치를 측정하는 평가 도구의 한계를 보완하기 위해 프로그램 종결 후 실시되는 회기 평가지와 참여자 종결면담을 통하여 프로그램의 효과를 분석하였다.

## IV. 연구 결과

### A. 조사 대상자의 인구통계학적 특성

본 연구에서는 집단별 일반적 특성을 살펴보았으며, 그 결과는 <표 8>과 같다.

<표 8> 집단별 일반적 특성

구분	집단형태						
	실험집단		통제집단		합계		
		명(%)	명(%)	명(%)	명(%)	명(%)	명(%)
성별	남자	2	25.0	3	37.5	5	31.3
	여자	6	75.0	5	62.5	11	68.8
학년	1학년	4	50.0	3	37.5	7	43.8
	2학년	1	12.5	1	12.5	2	12.5
	3학년	1	12.5	3	37.5	4	25.0
	4학년	2	25.0	1	12.5	3	18.8
나이	20	5	62.5	4	50.0	9	65.3
	21	1	12.5	2	25.0	3	18.8
	22	1	12.5	1	12.5	2	12.5
	23	0	0	0	0	0	0
	24	0	0	1	12.5	1	6.3
	25	1	12.5	0	0	1	6.3
학과	경상대학	2	25.0	1	12.5	3	18.8
	법과대학	0	0	1	12.5	1	6.3
	공과대학	4	50.0	2	25.0	6	37.5
	자연대학	0	0	1	12.5	1	6.3
	보건과학대학	0	0	3	37.5	3	18.8
	의과대학	2	25.0	0	0	2	12.5

<표 8>에 제시한 바와 같이 성별은 실험집단이 남자가 25.0%, 여자가 75.0%였으며, 통제집단은 남자가 35.7%, 여자가 62.5%였다. 학년은 실험집단이 1학년이 50.0%로 가

장 많았으며, 2학년, 3학년, 4학년이 각각 12.5%, 12.5%, 25.0%로 나타났고, 실험집단과 마찬가지로 통제집단도 1학년이 43.8%로 가장 많았으며 2학년, 3학년, 4학년은 각각 12.5%, 25.0%, 18.8%로 나타났다. 나이는 실험집단이 20세가 62.5%로 가장 많았고 21세, 22세, 25세 모두 12.5%분포하였으며, 통제집단 또한 1학년이 50.0%로 가장 많았고, 다음으로 21세는 25.0%, 22세, 24세는 각각 12.5%로 나타났다. 학과는 실험집단은 경상대학, 공과대학, 의과대학이 각각 25.0%, 50.0%, 25.0%였으며, 통제집단은 경상대학, 법과대학, 공과대학, 자연대학, 보건대학이 각각 12.5%, 12.5%, 25.0%, 12.5%, 37.5%로 나타났다.

## B. 실험집단과 통제집단의 사전 검사에 따른 동질성 검사

본 연구에서는 프로그램의 효과 검증에 앞서 실험집단과 통제집단의 동질성 검증을 실시하였다. 동질성 검증을 통해 맨-휘트니 U검증을 실시하였으며 결과는 <표 9>와 같다. <표 9>에서 보는 바와 같이 가치관명료도, 가치로운 삶 지수, 전념행동에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나지 않아 실험집단과 통제집단이 동질적임을 알 수 있다.

<표 9> 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

변인	집단구분	N	평균순위	순위합	U	Z
가치관 명료도	실험	8	8.69	69.50	30.50	-.16
	통제	8	8.31	66.50		
가치로운 삶 지수	실험	8	8.63	69.00	31.00	-.11
	통제	8	8.38	67.00		
전념행동	실험	8	8.13	65.00	29.00	-.32
	통제	8	8.88	71.00		

## C. 가치발견 및 전념행동 촉진 집단프로그램의 효과분석

### 1. 가치관명료도, 가치로운 삶 지수, 전념행동에 대한 효과검증

본 프로그램이 가치관명료도, 가치로운 삶 지수, 전념행동에 미친 영향을 분석하기 위하여 실험집단과 통제집단의 평균 순위 차이를 알아보기 위해 맨 휘트니 U검증(Mann-Whitney U test)를 실시하였으며, 그 결과는 <표 10>에 제시하였다. <표 10>에서 보는 바와 같이, 실험집단과 통제집단 간의 사후검사를 비교한 결과 가치관 명료도, 가치로운 삶 지수, 전념행동에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(각각,  $Z=-2.37, p<.05, Z=-2.01, p<.05, Z=-2.43, p<.05$ ). 즉, 실험집단 참여자들은 통제집단 참여자에 비하여 프로그램을 통하여 가치로운 삶을 실현하고 있는 수준이 증가하고, 가치관명료도와 전념행동 수준이 높아졌음을 확인 할 수 있다.

<표 10> 주요 변인의 사후검사점수에 대한 실험 및 통제집단 간 맨 휘트니 U 검증

변인	집단구분	N	평균순위	순위합	U	Z
가치관 명료도	실험	8	11.38	90.50	9.50	-2.37*
	통제	8	5.69	45.50		
가치로운 삶 지수	실험	8	11.00	88.00	12.00	-2.10*
	통제	8	6.00	48.00		
전념행동	실험	8	11.38	91.00	9.00	-2.43*
	통제	8	5.63	45.00		

\*  $p <.05$

### 2. 실험집단의 사전-사후-추후결과 비교검증

실험집단의 사전-사후-추후결과를 비교하기 위하여 비모수 통계 Wilcoxon의 짝을 이룬 부호 순위검증(Wilcoxon Matched-pairs Signed-ranks Test)를 실시하였으며, 그

결과는 <표 11>과 같다. <표 11>에서 보는 바와 같이 실험집단 참여대학생의 가치관 명료도, 가치로운 삶 지수, 전념행동의 사전-사후 검사를 비교한 결과 모든 변인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(각각,  $Z=-2.52, p<.05, Z=-2.52, p<.05, Z=-2.40, p<.05$ ). 이는 프로그램이 참여자들에게 가치관명료도, 가치로운 삶을 실현하는 수준, 전념행동이 효과적이었음을 의미한다. 또한 프로그램 효과의 지속성을 알아보기 위해 프로그램 참여 전에 실시한 사전검사 점수와 프로그램 종료 후 2개월 후의 추후검사를 비교한 결과 가치관명료도, 가치로운 삶 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(각각,  $Z=-2.31, p<.05, Z=-2.24, p<.05$ ). 이는 프로그램 효과가 2개월 후에도 유지되고 있다는 것을 보여주며, 가치관련 영역에서 프로그램 효과가 지속되고 있음을 의미한다. 그러나 전념행동에서는 효과가 지속되지 않았다.

<표 11> 주요 변인에 대한 Wilcoxon의 검증 결과

변인	실험집단	음의순위			양의순위			동률 Nc	Z
		Na	평균 순위	순위 합	Nb	평균 순위	순위 합		
가치관 명료도	사전-사후	0	0	0	8	4.50	36.00	0	-2.52*
	사전-추후	1	1.50	1.50	7	4.93	34.50	0	-2.31*
가치로운 삶 지수	사전-사후	0	0	0	8	4.50	36.00	0	-2.52*
	사전-추후	1	2	2.00	7	4.86	34.00	0	-2.24*
전념행동	사전-사후	1	1.00	1.00	7	5.00	35.00	0	-2.40*
	사전-추후	1	4.50	4.50	7	4.50	31.50	0	-1.89

\*  $p <.05$

- a. 사전점수>사후점수
- b. 사전점수<사후점수
- c. 사전점수=사후점수

## D. 프로그램에 대한 참여자들의 반응

본 연구에서는 프로그램의 양적 분석을 통해 알 수 없는 효과 및 참여자들의 만족도를 알아보기 위하여 질적 자료를 수집하고 정리하였다. 수집된 자료는 종결 후 프로그램 회기 평가지 및 프로그램 종료 후 실시한 종결면담 시 보고된 내용이다. 이를 통하여 프로그램이 참여자들에게 미친 효과를 심층적으로 분석할 수 있었다.

첫째, 종결면담을 통하여 참여자들은 노력·몰입, 새로움 추구, 안정성, 배움, 경험, 관계, 재미 등의 가치를 발견하였고, 프로그램의 ‘내 삶의 최고의 순간’, ‘가치평가’, ‘강점 탐색’ 등의 활동이 가치를 탐색하는데 도움이 되었다고 보고하였다. 또한 이러한 가치를 발견하기 위해서 참여자가 직접 겪은 과거경험, 현재 일상생활, 강점 등을 적극적으로 탐색하고 이 영역에서 공통적으로 참여자에게 만족감과 활력을 주었던 요소가 무엇인지 탐색하는 과정이 가치를 발견하는데 기여한 것으로 보인다.

“제가 탐색한 가치는 몰입과 노력이었어요. 첫 번째 시간에 가치를 찾기 위해서 내 삶에서 가장 만족감, 활력을 느꼈던 최고의 순간을 이야기 했는데, 모든 이야기의 공통점이 몰입과 내가 얼마나 최선을 다했는가 였어요. 저는 지금 취준생이라 결과를 내야만 되고, 떨어지면 다 부질없다는 생각에 엄청 스트레스를 받고 있었는데 결과보다 시간이 지나서 생각했을 때 내가 얼마나 지금 순간에 최선을 다하고 있는지가 더 나한테는 중요하다는 걸 알았던 것 같아요” (참여자1)

“좋았던 기억을 통해(최고의 순간) 제가 중요하게 생각했던 가치에 대해 알아보았던 활동이 좋았어요. 상담을 하면 내가 힘들어 하는 것에 대해서 이야기해야 되니까. 그런 것을 모른 사람들 앞에서 이야기해야 된다고 생각하니까 처음에 올 때 걱정이 많았는데 그렇지 않아서 좋았고, 이야기를 하다 보니 나는 관계를 참 소중하게 생각하는 사람이라는 걸 알게 됐던 것 같아요.” (참여자6)

“저는 경험, 배움이었어요.” 다들 최고의 순간 이야기 할 때 기분이 좋아보였는데, 저는 그냥 그랬던 것 같아요. 오히려 두 번째 시간에 가치평가질문지로 활동하는 게 도움이 됐어요. 저는 제가 중요하다고 생각하는 영역에서는 실천도가 낮고 반대로 중요하다고 생각하지 않는 영역에서 실천도가 높았어요. 그래서 ‘힘들었나?’ 하는 생각이 들더



라고요. 이야기 하다 보니 가족관계, 친구관계가 소중하지 않다는 건 아닌데, 지금 저한테는 저를 개발하고 새로운 도전을 하는데 중요하다는 걸 알았어요. (참여자4)

둘째. 종결면담을 통하여 가치를 탐색하고 실행까지 이어지는 과정을 통해 가치혼란과 목표가 없는 듯한 부정적인 느낌은 감소되었고, 이를 통해 자신에 대한 이해, 계획을 세움에 있어 효과적인 에너지 분배, 동기부여, 인식의 전환, 새로운 시도 등 개인에게 도움이 되었음을 보고하였다.

**새로운 시도 :** “망설이고 고민하고 있던 일을 시도해 볼 수 있게 되었습니다.” (참여자2), “하고 싶은 일을 해야겠다는 확신이 생겼습니다.” (참여자4)

**인식의 전환 :** “취업준비 하느라 스트레스를 많이 받았는데 “노력”과 “몰입”이 결과에 집착하기 보다는 지금 얼마나 최선을 다하고 있는지 생각해 보게 되었습니다.” (참여자1)

**자기 이해 :** “신입생 때 적응하느라 힘들었는데 내가 안정성, 평온함을 추구했기 때문이란 걸 알게 되니까 내가 좀 이해가 되는 부분이 있었던 것 같아요.” (참여자3), “친구관계에서 스트레스를 많이 받는 편인데, 내가 소중하게 여기고 있기 때문에 다른 사람들보다 더 민감하다는 것을 알게 되었습니다.” (참여자6)

**미래 계획 :** “앞으로 구체적으로 대학생활을 어떻게 해야 되는지 생각해 보는데 도움이 되었습니다.” (참여자5)

셋째. 종결면담을 통해서 참여자들이 취업지원센터 방문, 자기소개서 작성 등과 같은 구직활동, 자격증 취득을 위한 인터넷 강의 수강, 서적 구입, 친한 친구에게 먼저 연락하기, 다이어트를 위한 식단 관리하기등과 같은 구체적인 행동의 변화에 대해서 보고하였다. 이러한 변화는 프로그램에서 전념행동의 중요성을 강조하기 위한 ‘노력하기와 행동하는 것의 비교’, ‘바람 빠진 타이어 기법’ 등과 같은 은유적 기법들이 참여자들에게 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다.

“저는 목표-행동기록지 작성이 도움이 되었어요. 내가 소중하다고 생각하는 가치를

실현하기 위해서 장기, 중간, 단기 목표까지 쪼개서 세우는 과정이 현실적으로 느껴져서 좋았습니다. 또 지금 내가 해야 되는 일만 생각하면 하기 싫을 수도 있고 부담될 수도 있었을 텐데, 내가 소중하게 생각하는 것을 이루기 위해서 해야 되는 것이라고 생각하니 책임감이 더 생겼던 것 같습니다.”, “내가 발견한 가치는 배움, 경험이었는데, 프로그램 참여하면서 일본어 배우는 것에 도전하게 됐고, 겨울방학에 여행도 가야겠다고 다짐하게 됐어요. 지금 티켓도 구체적으로 알아보고 있어요.” (참여자4)

“행동의 중요성을 알려주는 이야기 같은 것이 있었는데, 흥미롭고 신선했어요. 평소에 노력한다는 말을 정말 많이 하는데, 노력 한다는 건 노력일 뿐이지 행동한다는 것과는 차이가 있다는 걸 느꼈어요. 그래서 그런지 ‘노력해볼게’ 라는 말을 하려고 하게 되면 내가 진짜 하려고 하는 건지, 아니면 그냥 말로 때우려고 하는 건지 생각해 보게 된 것 같아요.” “구체적으로 목표랑 제가 실행하는 것들을 이야기 하다보니까 아침시간을 낭비하고 있었어요. 아침에 10시까지의 중도에 가자가 잘 지켜지고 있는 것 같아요.”, “취업지원센터도 방문하고, 자기소개서 교정도 받았어요.” (참여자1),

넷째. 참여자들은 전념행동을 실행하는데 있어 평소의 습관, 완벽하게 해야 될 것 같은 마음, 빨리 결과가 나왔으면 하는 마음, 경제적인 문제 등을 방해요인이라고 보고하였고, 이를 극복하는데 있어 목표-행동기록지 작성을 통한 실행여부 평가, 한 주간의 경험을 공유하는 시간, 강점탐색 등이 도움이 되었다고 보고하였다.

“빨리 결과가 나왔으면 하는 조금한 마음이 방해가 되는 것 같아요.”, “집단원들과 같이 강점을 찾았는데, 제 조금함 마음에 ”열정“카드를 선물해 준 집단원이 있었어요. 안절 부절하고 빨리 취업되고 싶고 이런 마음을 스스로 잘 다스리게 해준 계기가 된 것 같아요.” (참여자1)

“그동안 이렇게 살아왔으니까. 이게 익숙하니까. 평소에 제 습관이 제일 방해가 되죠. 그래도 시작하고 직접 하는 게 중요하다고 해서 프로그램을 하는 동안에는 제가 계획한 것들을 꼭 지키려고 다짐한 것들이 실행하는데 도움이 됐어요. 구체적으로 쪼개서 계획을 세우니까 가능했던 것 같아요.” (참여자8)

## V. 결론 및 논의

본 연구의 목적은 대학생의 가치발견과 가치에 부합한 전념행동의 실행을 위해 가치와 전념행동 모듈에 중점을 두어 ACT프로그램을 재구성하고 그 효과를 검증하기 위한 것이다. 가치의 중요성은 임상적 측면에서 강조되고 있으나(Jill, Niloofa, 2016), 이를 탐색하고 행동까지 실행하거나 이를 직접적으로 평가한 경우는 매우 드물었다. 따라서 본 연구에서는 선행연구(문현미, 2006; 박세란, 2012; 이준석, 2016; 이현아, 2010) 분석을 통해 가치와 전념행동을 위한 개입으로 회기가 부족하고, 가치에 대한 구조화가 이뤄지지 않은 채 기법이 적용되었으며, 가치와 전념행동을 직접적으로 측정하지 않았다는 한계점을 보완하여 프로그램을 재구성하였다.

본 연구에서는 각 90분씩 총 8회기의 프로그램을 완성하였다. 본 프로그램을 실험집단 8명에게 2017년 9월 7일부터 2017년 09월 28일까지 약 4주 동안 프로그램을 실시하였다. 또한 재구성된 ACT프로그램이 대학생의 가치발견 및 전념행동을 촉진하는지를 알아보기 위하여 가치관명료도, 가치로운 삶 지수, 전념행동에 대한 실험집단과 통제집단의 사전, 사후, 추후검사의 점수를 토대로 자료를 분석하였으며 종결 후 실시한 회기 평가지 및 종결면담을 통하여 질적 분석 자료로 사용하였다. 본 연구 결과를 요약하자면 다음과 같다.

첫째, 가치발견 및 전념행동 향상을 위한 ACT프로그램이 대학생의 가치관명료도 증가에 유의한 영향을 미쳤으며, 일정 기간 그 효과가 유지된 것으로 나타났다. 진정한 가치발견은 가치를 탐색하고 이를 명료화하는 과정이 포함되어야 하는데(박세란, 이훈진, 2012), 이를 통해서 본 프로그램이 가치발견에 효과적이었음을 확인할 수 있다. 본 프로그램이 가치관 명료도에 긍정적인 영향을 미친 이유를 살펴보면 가치를 발견하기 위하여 4회기 동안 충분한 시간을 할애하였으며, 개인이 경험한 ‘내 삶의 최고의 순간’, ‘현재 겪고 있는 심리적 문제’ 등을 충분히 이야기 하게 하고 그 속에서 공통적으로 나에게 만족감과 고통을 주는 영역이 무엇이었는지를 찾는 과정이 가치를 발견하는데 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다.

둘째, 가치발견 및 전념행동 향상을 위한 ACT프로그램이 대학생의 가치로운 삶 지수에 유의하게 영향을 미쳤으며, 일정 기간 그 효과가 유지된 것으로 나타났다. 이는 본 프로그램이 대학생의 가치발견에 효과적임을 의미하며, 가치탐색프로그램이 가치로운 삶 수준을 향상시킨다는 연구(박세란, 이훈진, 2012)와 일치된 결과이다. 그러나

ACT 프로그램을 중년여성의 화병집단에 적용한 연구(김수희, 2015), 사회불안 대학생 집단에 적용한 연구(이준석, 2016)에서는 가치로운 삶 수준에 유의한 변화가 없었는데, 이러한 결과가 나온 이유를 살펴보면 가치로운 삶 수준에서 효과가 있었던 박세란, 이훈진(2012)연구와 본 연구는 특정한 임상적 문제를 가지지 않은 집단을 대상으로 개입하였고, 효과가 나타나지 않은 김수희(2015), 이준석(2016)연구에서는 특정한 임상적 문제를 가지고 있는 집단에게 개입하였다는데 차이가 있다. 따라서 ACT에서 가치-전념 행동 모듈 중심의 개입은 임상적인 문제를 가진 집단 보다는 특정한 심리적 문제를 가지지 않은 대상에게 성장을 목적으로 개입하는 것이 더 적절할 것으로 보인다. 또한 본 프로그램이 가치로운 삶 지수에 긍정적인 영향을 미친 이유를 살펴보면, 가치라는 추상적인 개념에 접근하기 위하여 사전면담 시 가치에 대한 충분한 정보를 제공하였고 이를 초기에 충분히 다루었으며, 가치로운 삶 질문지(VLQ)를 한 회기로 활용하여 중요도와 실천도를 통해서 가치를 직접적으로 평가 한 점이 가치를 발견하는데 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다.

셋째, 가치발견 및 전념행동 향상을 위한 ACT프로그램이 대학생의 전념행동 증가에 유의한 영향을 미친 것으로 나타났다. 이는 ACT의 과정적 변인으로 대학생에게 미치는 효과를 살펴본 연구(김경희, 2014)를 지지하는 결과이다. 전념행동의 증가를 위해서 가치를 실현하기 위한 목표를 세울 수 있도록 목표-행동기록지를 작성하는 시간을 가졌으며, 가치의 속성에 대해서 이야기를 나눔으로써 목표와 가치가 혼동 되는 것을 방지할 수 있도록 하였다. 또한 버스에 탄 승객비유, 노력의 함정기법, 바람에 빠진 타이 어기법등을 통해서 행동하는 것의 중요성에 대해서 강조하였고, 전념행동을 하는데 있어서 방해물과 이를 극복한 경험을 나눈 점이 전념행동 증가에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다. 한편, 전념행동 영역은 일정시간 후에 효과가 유지되지 않는 것으로 나타났다. 이는 ACT프로그램이 폭식행동, 문제행동 및 다양한 행동영역에서 유의한 효과가 유지된 선행연구(김아름, 손정락, 2015; 장서윤, 손정락, 2012)와는 일치되지 않는 결과이다. 그 이유를 살펴보면 전념행동의 지속적인 추구를 위해서는 ACT의 다른 과정인 기꺼이 경험하기를 추구하고, 인지적으로 융합된 것을 발견하고 탈융합하는 과정들이 필요한데 본 연구에서는 가치발견과 전념행동 자체에만 중점을 두어 다른 과정들을 충분히 다루지 못하였고, 결과적으로 전념행동이 지속적으로 이어지는 데는 다소 한계가 있었던 것으로 보인다.

본 연구를 통하여 얻을 수 있는 의의는 다음과 같다. 첫째, 그동안 임상적으로 중요하게 다뤄져 왔으나, 이를 실질적으로 활용하는데 제한적이었던 ‘가치탐색 및 전념행

동'을 주제로 ACT프로그램을 재구성하고 그 효과를 검증했다는 데 의의가 있다. 그동안 국내에서 '가치'를 주제로 한 집단프로그램은 진로영역에만 국한되어 있었으나 본 연구에서는 '가치로운 삶'을 주제로 하여 인생에서 자신에게 소중한 가치가 무엇인지를 발견하고 이를 실행할 수 있는 구체적인 목표들을 세울 수 있도록 하였다.

둘째. 가치를 발견하는 것에서 그치지 않고 전념행동의 실행까지 할 수 있도록 회기를 구성하여 그 효과를 살펴본데 의의가 있다. 기존의 가치관련 프로그램들은 자신의 가치가 무엇인지 탐색하고 명명하는 것을 통해 나를 이해하는 데 중점을 두었다면 본 프로그램에서는 전념행동과 관련된 회기를 다룸으로써 가치를 발견하는 것이 실제로 참여자의 일상 상황에 구체적인 변화를 가져다 줄 수 있음을 확인할 수 있었다. 실제로 참여자들은 ACT의 기법인 '버스에 탄 승객', '바람 빠진 타이어 비유', '노력의 함정 비유' 등을 통해서 행동하는 것이 중요하다는 것을 알 수 있었다고 보고하였으며, 구체적으로 목표를 설정해 보고 집단프로그램이 운영되는 동안 실제로 해보는 경험을 통해서 개인에게 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다.

셋째. 가치 관련척도를 활용하여 가치를 측정하고 직접적으로 효과를 검증했다는 데 의의가 있다. 그동안 연구에서는 가치탐색의 프로그램 효과를 심리적 안녕감, 삶의 의미, 수용 등의 증가와 우울, 불안 등 부정적인 변인의 감소로 효과를 측정하였으나 본 연구에서는 VLQ와 가치관명료도 척도를 사용하여 프로그램이 참여자의 가치로운 삶 지수와 가치관 명료도에 효과적임을 확인할 수 있었다. 특히 VLQ는 삶의 10개의 영역에 삶의 중요도와 실천도를 체크를 하고 실천도에서 중요도를 뺀 편차 점수를 가지고 소감을 나누고 나를 되돌아보는 시간을 집단프로그램의 한 회기로 활용하였다. 실제로 참여자들이 보고한 내용에 따르면, 편차 점수를 살펴봄으로써 지금 내가 에너지를 쏟아야 되는 부분이 어디인지 알 수 있었고 내 일상생활을 더 객관적으로 살펴볼 수 있는 기회가 되었다고 보고 하였다. 이는 '가치'를 상담 장면에서 다루는 것이 내담자에게 의미있는 활동이라고 볼 수 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이 ACT에 기반한 집단프로그램의 효과성 검증에 관한 연구는 대학생들이 직면한 다양한 문제를 극복하는 방안으로 가치발견과 전념행동 축진이 상담 장면에서 다양하게 활용 될 수 있을 것으로 기대된다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 향후 연구방향에 대해서 고려할 점을 제언하면 다음과 같다. 첫째, 실험집단과 통제집단이 G광역시에 거주하는 대학생으로 제한하였기 때문에 전체 대학생에게 일반화시키기에는 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서는 보다 광범위한 표집을 통하여 일반화의 가능성을 검증할 필요가 있다. 둘째, 연구자가 직접

ACT 집단프로그램을 진행하였기 때문에 연구자 편향의 오류를 통제하지 못했을 가능성이 있다. 따라서 후속연구에서는 연구자 편향을 고려한 설계를 한다면 더 정확한 결과를 얻을 수 있을 것이다. 셋째, 가치는 발달단계마다 의미와 활용이 다르게 쓰일 수 있으나 본 연구에서는 전 학년을 대상으로 하여 발달단계상 겪고 있는 문제에 가치가 효과적으로 활용될 수 있도록 접근하지 못하였다. 따라서 추후연구에서는 가치가 대학생의 발달단계에 따라서 어떤 의미를 갖는지에 대해 연구한 뒤 학년을 구분하여 프로그램의 효과검증을 할 필요가 있다. 넷째, 본 연구에서는 비교집단으로 통제집단만을 사용하여 연구에서 얻어진 결과들을 폭넓게 해석하고 가치-전념행동 모듈 중심의 ACT프로그램만의 특별한 효과를 논의하는데 어려움이 있었다. 따라서 추후연구에서는 기존의 가치와 관련된 프로그램과 ACT에 기반한 집단프로그램을 비교하여 ACT프로그램만의 효과에 대해서 면밀한 검토가 이뤄질 필요가 있다.

## 참고 문헌

- 강경화 (2016). 수용전념치료(ACT)가 소방공무원들의 외상 후 증상, 불안, 통제감, 수용 행동 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문
- 김경희, 박주영, 권재환 (2016). 한국형 수용태도 척도 개발 및 타당화. 한국콘텐츠학회 논문지, 16(8), 132-146
- 김경희, 염시창, 권재환 (2014). 대학생활 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 전념행동의 조절효과 분석. 상담학연구, 15(5), 1937-1956
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39
- 김무신 (2013). 수용전념치료가 자살사고 경향이 높은 청소년들의 자살사고, 우울 및 역기능적 충동성에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김미옥 (2013). 수용전념치료(ACT)가 대인 불안이 있는 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처방식 및 사회적 자기효능감에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문
- 김미하 (2007). 수용-전념 집단치료가 발달장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 박사학위논문
- 김성경 (2003). 대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구. 청소년학연구, 10(2), 215-237
- 김수인 (2011). 수용전념치료의 가치와 전념에 대한 소고. 명상치료연구, 6, 57-77
- 김아름, 손정락 (2015). 수용 전념 치료(ACT)가 폭식장애 경험이 있는 대학생의 폭식 행동, 경험회피, 심리적 안녕감에 미치는 효과, 한국심리학회지: 건강, 20(2) 407-423.
- 김용미, 이창식. (2008). 대학생의 가치관이 생활양식에 미치는 영향. 청소년학연구, 15(5), 133-156
- 김유리 (2016). 수용전념치료(ACT)가 사회불안과 내현적 자기에 높은 대학생들의 내현적 자기에, 사회불안, 내면화된 수치심 및 수용행동에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문
- 김진미, 손정락 (2013). 수용 전념 치료(ACT)가 발표불안이 있는 대학생의 사회적 회

- 피와 자기-초점적 주의에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 18(2), 267-286  
 김진희 (2016). 대학생이 지각한 스트레스와 대학생활적응의 관계: 자기통제력과 건강  
 증진 생활양식의 매개효과. 한국심리유형학회, 17, 81-100  
 김채순 (2012). 수용전념 및 인지행동 심리치료 프로그램이 청소년의 우울증, 심리적  
 수용 및 자기통제에 미치는 영향. 창원대학교 대학원 박사학위논문  
 김현진, 고장완, 김명숙 (2012). 대학생의 가치 유형에 따른 학습경험과 학습성과 분석.  
 한국교육, 39(2), 109-127  
 김혜은 (2013). 여성의 우울에 대한 수용전념치료(ACT)의 효과: 과정변인을 중심으로.  
 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문  
 김효정 (2015). 수용전념치료 프로그램이 휴대폰 판매원의 우울, 직무소진 및 자기효능  
 감에 미치는 효과. 경성대학교 임상약학보건대학원 석사학위논문  
 노지윤, 강혜자, 손정락 (2016). 수용-전념치료(ACT)가 과도하게 걱정하는 대학생들의  
 걱정증상, 상태 및 특성불안, 불확실성에 대한 인내력에 미치는 영향. 한국심  
 리학회지: 건강, 21(4), 909-923  
 문성호 (2009). 고등학생의 가치관 명료도와 지각된 정서적 유능성 간의 관계. 고려대  
 학교 교육대학원 석사학위논문  
 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중  
 심으로. 가톨릭 대학교 박사학위논문  
 문현미 (2005). 인지행동치료의 제3동향. 한국심리학회지, 17(1), 15-33  
 박선실 (2005). 집단 의미요법이 대학생의 삶의 의미발견과 내적 의미실현에 미치는 효  
 과. 교육학논총, 26(2), 87-108  
 박세란, 이훈진 (2012). ACT 기반 가치탐색 집단 프로그램의 효과연구. 인지행동치료  
 학회지, 12(1), 1-20  
 서경현, 오경희 (2009). 대학생의 스트레스와 건강에 대한 삶의 기대의 중재효과. 한국  
 심리학회지: 건강, 14(3), 633-648  
 서혜석 (2007). 집단 치료프로그램이 성폭력 가해자의 인생가치명료화 훈련변화에 미치  
 는 영향. 인권복지연구 창간호, 123-141  
 양수연 (2013). 수용-전념 집단프로그램이 우울한 대학생의 심리적수용, 심리적 안녕감,  
 우울 및 자살생각에 미치는 효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문  
 양수연, 신현균 (2013). 수용-전념 집단프로그램이 우울한 대학생의 심리적 수용, 심리  
 적 안녕감, 우울 및 자살생각에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 32(4),



761-782

- 유미라 (2011). 수용 전념 치료(ACT)가 여대생의 월경 불편감, 월경에 대한 태도 및 삶의 질에 미치는 효과. 전북대학교 일반대학원 석사학위논문
- 유화경, 손정락 (2016). 수용전념치료(ACT)가 스마트폰 중독을 보이는 대학생의 스마트폰 중독 수준, 자기 조절 및 불안에 미치는 효과. 디지털융복합연구, 14(2), 415-426
- 이규복 (2016). 수용전념치료가 대인불안이 있는 대학생의 주장성과 대인불안에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문
- 이보민 (2016). 수용전념치료(ACT)가 불안 애착 대학생의 우울, 반추, 무조건적 자기수용 및 불안 애착에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문
- 이선영 (2010). 수용-전념 치료에서 과정변인이 불안에 미치는 매개효과. 고려대학교 대학원 박사학위 청구논문
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울. 한국심리학회지: 건강, 9(1), 25-48
- 이정애, 최용용 (2008). 진로가치명료화 프로그램이 대학생의 진로정체감, 진로결정수준, 진로결정 자기효능감 및 진로성숙에 미치는 영향. 상담학연구, 9(1), 129-146
- 이정화 (2010). 수용-전념 집단치료가 알코올중독 입원환자들의 심리적안녕감과 경험회피 및 인지적융합에 미치는 효과. 조선대학교 일반대학원 박사학위논문
- 이준석 (2016). 수용전념치료가 사회불안 대학생의 사회불안 증상과 삶의 질에 미치는 효과: 사회불안 수용의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문
- 이현아 (2010). 수용-전념 집단 프로그램이 부모의 문제음주를 경험한 대학생의 자아존중감, 스트레스, 우울 및 수용에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문
- 장서운, 손정락 (2012). 수용전념치료(ACT)프로그램이 학교부적응 청소년의 분노, 문제행동 및 자아존중감에 미치는 효과. 한국심리학회지 : 임상, 31(4), 1059-1076
- 정희연 (2015). 긍정사고와 삶의 만족의 관계에서 수용, 인지적 탈융합의 매개 효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문
- 주수진, 손정락 (2015). 수용 전념 치료가 대인 외상 경험이 있는 대학생의 외상후 스트레스 증상과 복합 외상후 스트레스 증상에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 34(2), 353-374

- 지용근 (2002). 가치관 명료도 측정도구의 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(4), 951-968
- 최정원, 이영호 (2014). 개정된 가치묘사질문지(PVQ-R) 한국판 타당도 연구. *한국심리학회지: 일반*, 33(3), 553-593
- 최현경, 이성희 (2014). 대학생의 자녀관에 영향을 주는 요인. *한국간호교육학회지*, 20(4), 587-595
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지 : 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 867-878
- Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (2001). A positive revolution in change: Appreciative inquiry. *Public Administration and Public Policy*, 87, 611-630
- Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (2005). *Appreciative Inquiry: A Positive Revolution in Change*. SanFrancisco: Barrett-Koehler Publishers
- Cooperrider, D. L., Whitney, D., & Stavros, J. M. (2008). *Appreciative inquiry handbook: For leaders of change (2nd ed)*. Francisco: Berrett-Koehler Publishers
- Cooperrider, D., & Sricastca, S. (1987). Appreciative inquiry in organizational life. *Research in Organizational Chanegen and Development*, 1(1), 129-169
- Dahl, J. C., Plumb, J. C., Stewart, I., & Lundgren, T. (2009). *The art & science of valuing in psychotherapy*. Oakland: New Harbinger Publication, Inc
- Davis, C. G., Wottman, C. B., Lehman, D. R., & Silver, R. C. (2000). Searching for Meaning in Loss: Are clinical assumption correct. *Death Studies*, 24, 497-540
- Debats D. L., Droast, J., & Hansen, P. (1995). Experience of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86, 359-374
- Hayes, S. C. & Smith, S. (2010). 마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라. (문현미, 민병배 역). 서울 : 학지사(원전은 2005년에 출판)
- Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationship*. New yourk: Springer
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & wilon, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behacior change*. New York: Guilford

- Jill A. Stoddard, Nioofar Afari, Stecen C. Hayes (2016). 수용전념치료(ACT) 은유(메타포) 모음집. (송정락 역). 시그마프레스(원제는 The Big Book of ACT Metaphors)
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2012). 수용전념치료 배우기[*Learning ACT*]. (최영희, 유은승, 최지환 공역). 서울: 학지사(원전은 2007년에 출판)
- Menesini, E., Nocentini, A., & Camodeca, M. (2013). Morality, values, traditional bullying, and cyberbullying in adolescence. *British Journal of Developmental psychology, 31*, 1-14
- Robert D. Zettle (2013). 우울증을 위한 ACT: 우울증 치료에 활용하는 수용전념 치료 지침서. (문현미 역). 학지사
- Robert, D. Z (2007). *ACT for depression*. Okland: New harbinger publication, Inc.
- Rokeach, M. (1973). The nature of human values. *New York: Free Press*
- Ryan, R. M., & Deci, F. I. (2001). On happiness & human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166
- Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality, 65*, 529-565
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psyhological well-being recisited. *journal of Psychology, 73*, 549-559
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1989). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1-28
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna(Ed.), *Advances in experimental social psychology, 25*, 1-65. New York: Academic Press
- Schwartz, S. H. (1996). Values priorities and behavior: Applying a theory of integrated values systems. In C. Seligman, J. M. Olson, & M. P. Zanna(Eds.), *The psychology of values: The Ontario Symposium, 8*, 1-24. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Stever C. Hayes, KIRK D. STROSAL (2015) 수용전념치료 실무지침서. 학지사(원제는 A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy)

- Strosahl, k. D. (2004). ACT with the multi-problem patient. In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp.209-245). New York: Springer
- Verplanken, B., & Holland, R. W. (2002). Motivated decision making: Effects of activation and self-centrality of values on choices and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 434-447
- Wilson, K. G., & Sandoz, E. K. (2008). Mindfulness, values, and the therapeutic relationship in acceptance and commitment therapy. In S. Hick & T. Bein (Eds.), *Mindfulness and the therapeutic relationship* (pp.89-106). New York: Guilford Press
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., & Kitchens, J. (2010). The valued living questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The psychological Record*, 60, 249-272
- Write, L. S., Forst, C. J., & Wisecarber, S. J. (1993). Church attendance, meaningfulness of religion, depressive symptomatology among adolescents. *Journal of Youth and Adolescent*, 22, 559-568
- Zettle, R. D. & Hayes, S. C. (2002). Brief ACT treatment of depression. In F. W. Bond & W. Dryden (Eds.), *Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy* (pp35-53). John Wiley & Sons, Ltd

## 부 록

부록 1. 가치관명료도

부록 2. 가치로운 삶 질문지(VLQ)

부록 3. 수용전념 행동질문지(AAQ-16)

부록 4. 집단프로그램 운영의 실재

## 부록 1. 가치관 명료도

다음 질문을 읽고 나의 평소 생각, 느낌, 행동, 습관에 비추어 해당란에 ○해 주세요.

내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 중요한 결정은 나 스스로 하기가 힘들어 다른 사람이 결정해 주는 것이 편하다.	①	②	③	④
2. 내 의견을 내세우기보다는 다른 사람의 의견을 받아들이는 것이 차라리 마음이 편할 때가 많다.	①	②	③	④
3. 중요한 결정은 내 가치 기준에 따라 나 스스로 한다.	①	②	③	④
4. 내 생각이 옳다고 생각되지만 상대방에 이끌리어 가는 경우가 많다.	①	②	③	④
5. 나만의 확실한 기준이 없어 나 스스로 중요한 결정을 내리기가 어렵다.	①	②	③	④
6. 나는 중요한 결정을 해야 할 때 우선 충분한 시간을 갖고 계획을 세워 실천할 일들을 신중하게 생각한다.	①	②	③	④
7. 문제를 여러 관점에서 생각해보고 다양한 해결책을 찾는다.	①	②	③	④
8. 내가 진정으로 원하는 것인지를 생각해보고 결정한다.	①	②	③	④
9. 어떤 일을 하기 전에 그 일에 대한 사전 지식을 얻기 위해 노력한다.	①	②	③	④
10. 감정이나 기분에 휩싸이지 않고 구체적인 계획을 세워 일을 추진한다.	①	②	③	④
11. 먼저 해야 할 일과 나중에 해야 할 일을 알고 일처리를 한다.	①	②	③	④
12. 물건을 살 때 필요한지 여부를 꼼꼼히 생각해 보고 물건을 산다.	①	②	③	④
13. 사전에 치밀한 계획을 세워 그 계획에 따라 일처리를 한다.	①	②	③	④
14. 내가 한 방식이 좋다고 사람들에게 터놓고 말한다.	①	②	③	④

내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
15. 내가 소중히 여기는 것을 다른 사람에게 기꺼이 옹호하고 설명한다.	①	②	③	④
16. 내가 가치 있다고 생각되는 것은 자랑스럽게 다른 사람에게 이야기 한다.	①	②	③	④
17. 나 자신의 의견을 자신 있게 표현한다.	①	②	③	④
18. 다른 사람들에게도 나의 생각과 결정에 대해 이야기한다.	①	②	③	④
19. 내가 선택하고 결정한 일은 긍지를 가지고 자랑스럽게 말한다.	①	②	③	④
20. 친구들과 어울릴 때 하고 싶은 얘기를 스스럼없이 한다.	①	②	③	④
21. 무엇을 하기를 원하는가를 다른 사람에게 분명하게 밝힌다.	①	②	③	④
22. 남의 입장이나 처지를 잘 이해해 주는 편이다.	①	②	③	④
23. 남의 비판하기에 앞서 이해하려고 애쓴다.	①	②	③	④
24. 남의 약점보다는 장점을 높이 평가한다.	①	②	③	④
25. 다른 사람의 의견이나 생각이 나와 다를 수 있다는 것을 알고 존중하려고 한다.	①	②	③	④
26. 타인의 감정이나 느낌을 잘 이해하고 받아준다.	①	②	③	④
27. 다른 사람의 생각이나 경험을 존중한다.	①	②	③	④
28. 여러 가지 일로 사람이 찾아오지만 귀찮지 않으며, 성의껏 대한다.	①	②	③	④
29. 사람들은 누구나 자기 나름대로의 장점을 가지고 있다고 생각하며 다른 사람들을 대한다.	①	②	③	④
30. 어떤 일을 하기로 결정하였을 경우 곧장 실천에 옮긴다.	①	②	③	④

내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
31. 한 번 하기로 마음먹은 일은 반드시 행한다.	①	②	③	④
32. 나는 결심을 하면 그 결심대로 밀고 나갈 수 있다.	①	②	③	④
33. 내가 스스로 선택하고 결정한 일은 주위사람 눈치를 보지 않고 끝까지 완수한다.	①	②	③	④
34. 나는 한번 선택한 일은 장애요인이 있더라도 극복하고 실천하려고 노력한다.	①	②	③	④
35. 나는 결심을 하면 꼭 지키려고 노력한다.	①	②	③	④
36. 한번 계획한 일은 계획대로 일 처리를 한다.	①	②	③	④
37. 옳다고 판단되며 어떤 장애가 있어도 밀고 나가는 추진력이 있다.	①	②	③	④
38. 많은 것에 관심을 보이거나 금방 다른 것으로 관심을 돌린다.	①	②	③	④
39. 나는 많은 것에 흥미를 느끼나 오랫동안 가지는 못한다.	①	②	③	④
40. 관심을 두는 시간이 짧고 어떤 일을 시작하면 계속하는 일이 거의 없다.	①	②	③	④
41. 나는 시작할 수는 있으나 끝까지 해내는 것 같지 않다.	①	②	③	④
42. 일상생활에서 마음을 정하지 못하고 변덕스럽고 일관성이 없다.	①	②	③	④
43. 나는 지나가는 일시적인 변덕에 의해 또는 아무런 생각 없이 행동을 하곤 한다.	①	②	③	④
44. 어떤 일을 마음먹고 행동에 옮겼을지라도 계속하기 어려우면 쉽게 중단하다.	①	②	③	④
45. 내가 중요하다고 생각했던 것도 주변상황 등에 쉽게 흔들리는 것 같다.	①	②	③	④



## 부록 2. 가치로운 삶 질문지(VLQ)

※ 아래에는 사람들이 중요시하는 삶의 영역이 있습니다. 우리는 이러한 각각의 영역에 대한 당신 삶의 질에 관심을 가집니다. 삶의 질을 나타내는 하나의 측면으로서 삶의 다양한 영역들에 대해 개인이 매기는 중요도가 있습니다. 각 영역의 중요도를 1에서 10까지의 척도상으로 평가하세요(숫자에 ○를 표시하세요). 1은 그 영역이 전혀 중요하지 않음을 의미합니다. 10은 그 영역이 매우 중요함을 의미합니다. 모든 사람이 이 모든 영역을 중요시하거나 모든 영역을 똑같이 중요시하지는 않을 것입니다. 각 영역에 대해 당신 자신의 개인적인 중요도를 평가하세요.

내 용	전혀 중요하지 않다										매우 중요하다
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
1. 가족관계 (결혼, 자녀양육을 제외한 가족관계)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
2. 커플 / 부부	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
3. 자녀 양육하기	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
4. 친구 / 사회적 관계	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
5. 하고 있는 일 (직장, 직업, 그 외 업무 등)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
6. 배움 / 교육	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
7. 휴식과 여가생활	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
8. 영성	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
9. 사회참여 / 시민의식	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
10. 건강관리 (다이어트, 운동, 수면 등)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	

뒷 페이지 계속...

※ 아래 부문에서는 당신의 행동이 각 가치에 얼마나 일치했는지를 평정하기를 바랍니다. 각 영역에서 당신의 이상을 묻고 있는 것은 아닙니다. 또한 다른 사람들이 당신에 대해 생각하는 것을 묻고 있는 것도 아닙니다. 모든 사람은 어떤 영역에서 다른 사람보다 더 잘 행동합니다. 또한 사람들은 다른 때보다 어떤 때에 또한 더 잘 합니다. **지난 주 동안에 당신이 행해 왔던 것에 대해 어떻게 생각하는지 알고자 합니다.** 1에서 10까지의 척도로(숫자에 ○ 표시하여) 각 영역을 평가하세요. 1은 당신의 가치와 전혀 일치하지 않게 행동했음을 의미합니다. 10은 당신의 가치와 완전히 일치하게 행동했음을 의미합니다.

내 용	전혀 중요하지 않다										매우 중요하다
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
1. 가족관계 (결혼, 자녀양육을 제외한 가족관계)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
2. 커플 / 부부	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
3. 자녀 양육하기	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
4. 친구 / 사회적 관계	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
5. 하고 있는 일 (직장, 직업, 그 외 업무 등)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
6. 배움 / 교육	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
7. 휴식과 여가생활	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
8. 영성	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
9. 사회참여 / 시민의식	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
10. 건강관리 (다이어트, 운동, 수면 등)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	

### 부록 3. 수용전념 행동질문지(AAQ-16)

다음 항목들을 읽고, 당신에게 해당되는 정도를 평정해 주십시오.  
해당되는 숫자에 ○표시 하면 됩니다.

내 용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇지 않다	거의 항상 그렇다	항상 그렇다
1. 어떤 문제가 생겼을 때, 무엇이 옳은지 확실치 않아도 나는 행동을 취할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 우울하거나 불안하면, 나는 책임을 다할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 원치 않는 생각이나 감정이 들면, 이를 생각하지 않음으로서 억제하려고 애쓴다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 우울하거나 불안해도 괜찮다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 불안, 걱정 및 감정을 통제하는 것에 대해 별로 염려하지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 중요한 일을 하려면, 나는 모든 불확실함을 해결해야 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 내 감정을 두려워하지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 우울하거나 불안하지 않으려고 애쓴다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 불안은 나쁘다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 불확실하더라도 삶의 방향을 정할 수 있다고 느끼며, 그에 전념한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. 내가 인생에서 겪은 모든 고통스런 경험을 없앨 수 있다면, 나는 그렇게 할 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. 내 삶을 잘 통제하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. 과업이 지겹더라도, 마무리 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

내 용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇지 않다	거의 항상 그렇다	항상 그렇다
14. 걱정이 나의 성공에 방해가 될 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15. 나는 그 순간의 감정대로 행동한다(내 행동은 감정의 지배를 받는다.)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
16. 무엇을 하기로 다짐했다면, (나중에 하고 싶지 않더라도) 나는 그것을 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

## 부록4. 집단프로그램 운영 실재

1회기		
준비물	싸인펜, 명찰, 목표 카드, 가치카드, 가치탐색활동지	
활동목표	프로그램의 목적을 이해하고 친밀감 형성 및 집단 규범 설정	
활동절차	들어가기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 지도자가 먼저 본 프로그램에 대한 설명을 한다.</li> <li>- 회기제목에 대한 설명</li> <li>- 목적과 의미에 대해서 오리엔테이션을 한다.</li> </ul>
	활동하기	<p><b>1. 별칭정하기 및 프로그램 참여 소감, 기대 나누기</b>            : 사전면담 때 나눈 이야기를 중심으로 전체 나누기            ※) 집단의 역동을 고려하여 위와 같은 시간을 마련함</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 이 프로그램에서는 이름이 아닌 별칭을 사용하도록 한다. 별칭은 자신이 이 집단에서 불리고 싶은 것, 이루고 싶은 것 등 자유롭게 정하도록 한다.</li> <li>• 별칭을 정한 이유와 프로그램에 참여하게 된 동기, 소감, 기대에 대해 나눈다.</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>“이번 프로그램은 가치를 발견하고, 이를 실현하기 위한 목적을 가진 프로그램입니다. 「가치」라는 것이 굉장히 낯설고 추상적이지만, 살면서 중요한 역할들을 합니다. 의식하지는 않지만 가치를 우리는 매일 실현하면서 살고 있습니다”            사전면담 때 저와 함께 어떠한 이유로 집단을 신청하였는지, 가치 발견을 통해서 삶의 일부 중 어디에 도움을 받고 싶은지, 마지막으로 내가 생각하는 나의 가치는 무엇인지에 대해서 이야기를 나누었습니다. 먼저 집단 원들과 함께 이것에 대해서 이야기를 나누려고 합니다.”</p> </div> <p><b>2. 개인적인 목표 설정하기</b>            이 프로그램을 통해서 얻고 싶은 것이 있는지 개인적인 목표를 설정하게 하고, 카드에 적어서 제출하게 한다. (마지막 회기 때 돌려주고 자신이 처음에 원한만큼 이루었는지 확인해보는 시간을 갖는다.)</p>

		<p>3. 규칙정하기</p> <p>4. ice breaking : 그림-이어그리기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 목적 : 어색한 분위기를 깨고, 집단원들의 친밀도를 높인다.</li> <li>• 방법 : 지금 기분을 잘 나타낼 수 있는 그림을 떠올리고 일부를 그린다. → 시계방향으로 일부가 그려진 도화지를 집단원들에게 넘긴다. → 집단 원들은 제한시간(약 5초) 동안 그 그림을 완성 시킨다 → 집단 원들은 최종적으로 내가 그린 도화지를 받는다. → 완성된 그림을 보고 이야기를 나눈다. ☞ (소감, 느낌, 가장 마음에 드는 것, 궁금한 부분 등)</li> </ul> <p>5. 내 삶의 최고의 순간 best3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 최고의 순간을 탐색하는 이유 및 가치와의 관련성 안내</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>“가치”를 실현하는 삶은 강한 활력, 접촉, 존재감, 목적의식을 느꼈던 과거의 경험과 매우 관련이 있습니다. 내가 큰 만족감을 느꼈다는 것은 “가치”와 연결되어 있다는 것입니다. “당신의 삶에서 ( )을 느꼈던 적은 언제 입니까? “구체적으로 어떤 점이 당신에게 만족감을 줬나요?”</p> <p>※NOTE: 단순히 ‘행복해 졌어요’ 등 이러한 느낌이나 상태는 안 됨. 참여자가 그 상태에 접촉하고, 다른 집단원들도 충분히 공감할 수 있을 만큼 생생하게 말할 때 집단역동 및 프로그램 효과를 기대할 수 있음.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-1. 최고의 순간 떠올리고(명상), 작성하기</li> <li>• 5-2. 가치카드를 통해 가치 인식 및 접촉 : 가치카드를 배부하여 그 순간에 내가 추구하고자 했던 가치는 무엇인지에 대해서 인식 및 접촉할 수 있도록 한다.</li> </ul>
	정리하기	소감을 나누고 집단을 마무리 한다
유의사항		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사전면담 때 나눈 이야기에 대해서 잘 나눌 수 있도록 촉진하기</li> <li>• 가치란 주제가 다소 추상적이고 개인마다 생각하는 가치가 다를 수 있으므로 이 부분을 고려하여 집단상담을 진행하기</li> <li>• 최고의 순간에 대해서 나눌 때 구체적으로(기분, 정서, 생각)등 이야기를 할 수 있도록 하여 그 순간에 생생하게 접촉할 수 있도록 질문하기</li> </ul>

2학기		
준비물	종이, 색연필, 싸인펜, 명찰, 가치평가질문지(VLQ)	
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가치의 속성에 대해서 알고 진정한 가치가 무엇인지 탐색해 볼 수 있다.</li> <li>- 나의 삶과 가치가 불일치하는 이유에 대해서 알 수 있다.</li> </ul>	
활동절차	들어가기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 회기 프로그램에 대한 안내하기</li> <li>- 가치를 탐색하는 과정이 좋은 것만 아니라 혼란스러운 부분도 있다는 것을 안내하기</li> </ul>
	활동하기	<p><b>1. 가치평가 질문지(VLQ) 실시 소감 나누기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가치평가 질문지 실시 소감 나누기</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지난 사전면담 때 중요도와 실천도에 대한 설문지를 체크한 것이 기억나시나요?</li> <li>- 중요도와 실천도에 차이가 난다는 것만 알아도 의미가 있습니다. 이것을 하고 난 뒤의 여러분들의 소감이 궁금합니다.</li> <li>- 중요도와 실천도 차이가 나는 영역이 있다면 그러한 차이가 왜 생겼다고 생각하나요?</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가치로운 삶 지수 계산하기 (중요도*실천도) 각 영역 총합 ÷ 10 = 가치로운 삶 지수</li> <li>• 생활편차 점수(중요도-실천도) 확인하기</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 생활편차 점수는 중요합니다.</li> <li>- 그 점수가 높을수록 당신의 진정한 관심과 실제 삶의 모습을 일치시키기 위해서 그 영역에서 더 많은 변화가 요구된다.</li> <li>- 높은 생활 편차 점수는 괴로움의 지표이자 근원이다. 가치의 중요도와 실제 삶에서의 실현도 사이에 가장 큰 격차를 보이는 점수에 동그라미를 하라</li> </ul> </div>

		<p>2. 가장 많이 차이 나는 영역과 나의 집단 목표 확인하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>가장 많이 차이 나는 영역이 내가 집단에 참여한 목표인가?             <ol style="list-style-type: none"> <li>일치하는 경우 : 그 영역에서 실천한다는 것은 당신의 삶에서 어떻게 나타나는가?</li> <li>일치하지 않는 경우 : 그 차이에 대해서 특수한 상황이 있는지 확인하기(예. 취업준비를 해야 하는 4학년인 경우, 다른 영역을 중요하게 여기거나 취업준비라는 특수한 환경 때문에 다른 영역에서 집단 참여 동기를 얻을 수 있다)</li> </ol> </li> </ul>
	정리하기	- 소감나누기 및 다음 회기 예고 및 마무리
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>가장차이가 많이 나는 영역이 상의할 때 집단 원들 참여가 저조할 수 있으므로 모든 집단원이 적극적으로 참여할 수 있도록 해야 함</li> </ul>	



3회기	
준비물	종이, 색연필, 싸인펜, 명찰, 활동지
활동목표	- 삶에서 가치가 주는 의미를 알 수 있으며, 구체적으로 가치를 이룬 나를 상상해 봄으로써 동기를 고취시킬 수 있다.
활동절차	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> <p>들어가기</p> </div> <div style="width: 85%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 회기 프로그램에 대한 안내하기</li> <li>- 가치를 탐색하는 과정이 좋은 것만 아니라 혼란스러운 부분도 있을 수 있다는 것을 안내하기</li> <li>☞ 어떤 부분이 있는지 이야기 나누기</li> </ul> </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> <p>활동하기</p> </div> <div style="width: 85%;"> <p><b>1. 집단회기에 대한 안내</b></p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>“지난주에 어떤 활동 했었는지 기억나나요? 지난주에 각자 내가 활력을 느꼈던, 존재감, 행복감을 느꼈던 순간을 떠올리고, 그 속에서 내가 삶에서 소중하게 생각하는 가치와 연결시켜보는 활동을 했습니다. 기억나시나요?”</p> <p>“이번 주에는 현재 어떤 문제를 가지고 있고, 그 문제가 어떻게 가치와 연결되어 있는지를 탐색하여 조금 더 내 가치가 무엇인지를 알아보는 시간을 가져보겠습니다.”</p> </div> <p><b>2. 고통을 통해 가치를 탐색하기: 당신의 삶이라는 동전</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-1. 탐색하고 나누기               <ul style="list-style-type: none"> <li>: 현재 겪고 있는 어려움 무엇인지, 이 집단을 통해서 나누고 싶은 해결하고 싶은 문제 영역이 무엇입니까?</li> </ul> </li> <li>• 2-2. 탐색추진하기</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 어려움에 대해서 이야기 하는 것은 당신이 힘들어 하는 부분은 당신이 삶에서 소중하게 생각하는 것과 관련이 있습니다. 예를 들어, 관계에서 다른 사람이 나를 싫어하면 어찌지? 하는 걱정이 늘 나를 따라다니고 있다면 이는 “좋은 관계를 맺기”가 나에게 소중할 가치 일 수 있습니다.</li> <li>- 왜냐하면 당신이 그것을 소중하게 여기지 않았다면 그렇게 상처를 받지 않았을 것이기 때문입니다.</li> </ul> </div> </div> </div>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3. 고통과 가치 연결하기 :지난주에 혹시 찾았던 가치를 기억하시나요? 그것과는 어떤 관련이 있는 것 같나요?</li> </ul> <p><b>3. 만약에 ~라면(상상하기)</b> : 어떤 가치를 실현하는 것을 다양한 이유대기로 미루고 있거나 회피를 할 때 효과적인 접근이며, 활동을 통해서 내담자가 고통을 회피하기 위해서 내가 진정으로 원하는 것에서는 점점 멀어지고 있음을 깨닫게 할 수 있다.</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 당신도 만약 ‘                    하기만 하다면,                    할 텐데!’라는 생각을 해 본적이 있나요? 첫 번째 빈칸은 내가 불가능하다고 생각하는 것이고 두 번째 빈칸은 만약 그 불가능한 일이 벌어지면 당신의 삶이 어떻게 달라질지에 관한 것입니다. 이것은 과거의 사건일 수도 있고 미래의 사건일 수도 있습니다.</li> <li>- 활동1에서 어려움을 겪고 있는 것들이 해결이 된다면 당신은 무엇이 당신의 삶에서 더 나아지리라 기대하나요?</li> <li>- “~라면 ~할 텐데에서 ~할 텐데가 우리의 가치와 연결이 되어 있을 수 있어요.” 그런데 그 ~ 할 텐데는 오직 그것으로만 이뤄질 수 있는 건가요? 아니면 다른 것으로도 이뤄질 수가 있는 건가요?</li> </ul> </div> <p><b>4. 가치의 속성에 대해서 알도록 하기</b></p>
	정리하기	- 소감나누기기 다음 회기 예고 및 마무리
유의사항		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가치영역에서 집단원들이 차이가 많이 나면 서로 공감되지 않을 수 있음</li> <li>• 지난시간과 발견된 가치들과 본 시간에 탐색된 가치를 연결하고, 혹 차이가 있다면 그 이유에 대해서 나누는 것이 필요함</li> </ul>

4회기		
준비물	종이, 색연필, 싸인펜, 명찰, 목표-행동기록지	
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가치에 부합하는 목표를 단, 중, 장기 목표로 세울 수 있다.</li> <li>- 목표를 행동 가능한 것으로 구체화할 수 있다.</li> <li>- 은유를 통해서 목표가 가치가 되는 것을 방지 할 수 있다.</li> </ul>	
활동절차	들어가기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 회기 프로그램에 대한 안내하기</li> <li>- 가치를 탐색하는 과정이 좋은 것만 아니라 혼란스러운 부분도 있다는 것을 안내하기</li> </ul>
	활동하기	<p><b>1. 집단회기에 대한 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 회기 흐름에 대한 요약</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “우리는 지금까지 낯설지만 인생에서 소중하게 여기고 있는 것이 무엇인지에 대해서 이야기를 해왔습니다. 가치평가를 통해서 그것이 어떻게 생활속에서 드러나고 있는지도 객관적으로 평가해 보는 시간도 가졌습니다.”</li> <li>- “지난시간에 우리는 각자 어떤 영역에서 어떻게 실현하고 싶은지에 대해서 구체적인 목표를 밝혔습니다.”</li> <li>- 이번시간에는 그것을 더 잘 실행할 수 있도록 구체적으로 계획을 가져보는 시간을 가지려고 합니다.</li> </ul> </div> <p><b>2. 강의실 교수기법- 가치속성에 대해알기</b> : 목표를 세우는 회기로 가치와 목표를 혼돈하지 않도록 다시 한 번 가치의 속성에 대해서 활동을 통해 은유적으로 알도록 한다.</p> <p><b>3. 목표-행동 기록지 작성하기</b></p>

	정리하기	- 소감나누기기 다음 회기 예고 및 마무리
유의사항		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과제: 한 주간의 목표 실천해보기</li> <li>• 목표를 세우되 가치의 속성에 대해서 나눔으로써 목표와 가치를 반드시 구분할 수 있도록 해야 함.</li> </ul>

5회기	
준비물	종이, 색연필, 싸인펜, 명찰, 목표행동기록지, 영상물, 활동지
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전념행동을 방해하는 장애물이 무엇인지 탐색할 수 있다.</li> <li>- 장애물이 심리적인 것인지, 환경적인 것인지 등 타당성을 평가할 수 있다.</li> </ul>
활동절차	들어가기
	활동하기
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 회기 프로그램에 대한 안내하기</li> <li>- 과제 점검</li> </ul>
	<p><b>1. 집단회기에 대한 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 회기 흐름에 대한 요약</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지난주에 어떤 활동 했었는지 기억나나요?</li> <li>- 지난주에는 내가 현재 겪고 있는 어려움이 어떻게 가치와 연결되어 있는지 이야기를 나눠보고, 다른 사람들의 시각에서 바라본 내가 고민하고 있는 문제를 조금 객관적으로 바라볼 수 있는 시간을 가졌던 것 같아요.</li> <li>- 1) 이번 주에는 지난주에 숙제로 내준 “목표-행동기록지”를 통해서 내가 이루고자 하는 것을 방해하는 장애물이 무엇인지 이야기를 나눠 보고</li> <li>- 2) 그 장애물을 평가하는 시간을 가져보려고 합니다.</li> </ul> </div> <p><b>2. 목표행동 기록지 과제 점검하기</b></p> <p><b>3. (영상시청) 버스에 탄 승객비유</b></p> <p>※ 참고(URL): 수용전념치료 Facebook 페이지에서 발췌  <a href="https://ko-kr.facebook.com/mbact/videos/847958761901182/">https://ko-kr.facebook.com/mbact/videos/847958761901182/</a>        : 영상을 시청한 뒤 소감을 나눈다.</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “이 영상을 보고 어떠셨나요?” (경험에 대해서 나누기) “이 영상에서 말하는 승객을 여러분들이 원하는 것을 방해하는 장애물이라고 볼 수 있습니다.</li> <li>- 이번 한 주동안 지난시간에 목표한 것을 실천하면서도 여러분들이 무언가를 하도록 방해하는 승객들이 있었을 텐데요.</li> </ul> </div>

		<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>지금부터 한번 여러분들의 삶에서 앞으로 나아가는 것을 방해하는 승객들은 어떤 것들이 있는지 탐색해 보는 시간을 갖도록 하겠습니다. 🗨️ 이야기 나누기)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “그 승객들에 대처하는 당신의 모습은 어땠나요?” (어떤 운전기사 였나요?)</li> <li>- “지금 까지는 그 승객들이 어떻게 해결되기를 바라는 이야기를 주로 하였는데,”</li> <li>- “당신은 앞으로 어떤 운전기사가 되기를 원하나요?”</li> </ul> </div> <p><b>4. 장애물 평가</b> : 장애물이 심리적인가 환경적인가에 대해서 평가하기</p>
	정리하기	- 소감나누기기 다음 회기 예고 및 마무리
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 목표를 구체적이고 세부적으로 계획할 수 있도록 해야함.</li> <li>• 본 목표를 집단이 종료할 때까지 지속적으로 할 수 있도록 독려하고, 실천(전념행동) 한 후 경험에 대해서 나눌 수 있는 시간을 마련해야 함.</li> </ul>	

6회기	
준비물	종이, 색연필, 싸인펜, 명찰, 강점카드
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애물을 극복했던 경험에 대해서 나눔으로서 나에게 장애물을 극복 할 수 있는 힘이 있음을 알도록 한다.</li> <li>- 긍정적인 경험을 나눔으로서 집단응집력을 통해 힘을 얻을 수 있다.</li> </ul>
활동절차	들어가기
	활동하기

- 회기 프로그램에 대한 안내하기
- 과제점검 및 소감나누기

**1. 집단회기에 대한 안내**

- 회기 흐름에 대한 요약

- “지난 시간에는 우리를 힘들게 하는 승객, 장애물에 대해서 이야기를 나누었습니다. 하지만 이 승객에게 매번 끌려다니는 운전기사는 아닌 것 같습니다.”
- “여러분이 생활하면서 이것을 잘 극복했던 때는 언제 인가요? 그것에 대해서 나눠보고 여러분들의 장애물을 극복할 수 있는 강점이 무엇인지 탐색해보는 시간을 가지려고 합니다.”
- “이 강점을 찾는 활동은 추후 집단이 종료된 이후에도 여러분들이 가치를 실현하면서 살아가는데 좋은 자원이 될 것입니다.”

**2. 장애물 극복 성공기념 나누기(강점카드)**

- 성공경험에 대해서 집단 원들끼 자유롭게 이야기를 나눌 수 있도록 촉진한다.
- 이를 바탕으로 추후 강점을 찾을 수 있도록 연결한다.
- **강점카드 활용방법**  
 ※ 참고: 본 방법은 C대학교 원스톱학생상담센터에서 여대생강점캠프, 성적경고자 집단프로그램에서 사용하던 것으로. 연구자가 실제 운영한 경험을 바탕으로 본 집단에 활용한 것이다.

- ① 집단원 수 만큼 강점이 적힌 카드를 배부한다.
- ② 그 카드 중 나를 제외한 다른 집단 원들에게 각자가 그 집단의 강점이라고 생각하는 카드를 선물 한다.
- ③ 예를 들어, 총 집단원이 8명이라면 활동 종료 후 각 집단원 앞에는 7개의 강점 카드가 있다.

		<div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px;"> <p>④ 소감나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강점을 받았는데 어떠한가? 평소에 많이 듣거나 내가 생각했던 강점은 무엇이고, 의아한 카드는 무엇인가?</li> <li>- 각자(모든 집단 원이) 왜 이 카드를 주게 되었는지 나눌 수 있도록 장을 마련한다.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 강점은 “가치”와 어떻게 연결되어 있는지 이야기 나누기</li> <li>• 발견한 강점이 이후 내가 가치를 실현하는데 있어 어떤 영향을 미칠 수 있는지 이야기 나누기</li> </ul> </div>
	정리하기	- 소감나누기기 다음 회기 예고 및 마무리
유의사항		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강점 카드 활동 시 한 집단원에서 1개의 카드만 줄 수 있음에 대해서 정확히 안내하기(한 집단 원에게 물리는 현상을 방지하기 위함.)</li> <li>• 강점 카드 활동 시 원활한 소통을 위하여 어떤 카드를 선물 하였는지 기억하도록 해야함(활동 중 간혹 잊어버리는 경우가 많음)</li> </ul>



7회기					
준비물	종이, 색연필, 싸인펜, 명찰, 목표 카드				
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전념행동을 실천한 것을 나눔으로서 장애물과 강점이 어떠한 역할을 하는지 알 수 있다.</li> <li>- 전념행동을 “실천”하는 중요성의 비유를 통해서 실천하는 것 자체의 의미를 깨달을 수 있다.</li> <li>- 장애물로 인해 실천(행동)하지 못하고 있는 나의 모습을 발견하고 실천할 수 있는 가장 작은 일을 만들 수 있다.</li> </ul>				
활동절차	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 15%;">들어가기</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 회기 프로그램에 대한 안내하기</li> <li>- 지난 한 주 동안 전념행동 경험에 대해서 나누기</li> <li>- 가치를 탐색하는 과정이 좋은 것만 아니라 혼란스러운 부분도 있다는 것을 안내하기</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">활동하기</td> <td> <p><b>1. 집단회기에 대한 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 회기 흐름에 대한 요약</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “우리는 목표를 세워봤고 또 한주 동안 실천해보는 시간을 가졌습니다. 어떤 건 잘 되고 어떤 건 잘 되지 않았습니다. 우리는 평소에 ~을 노력한다는 말을 많이 하는데요. 한 가지 실험을 해보려고 합니다.”</li> </ul> </div> <p><b>2. (전념행동의 중요성) - 노력하기 vs 행하기 연습</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 기법1: 바람빠진 타이어 비유기법</li> <li>• 기법2: 노력의 함정 기법</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “당신 앞에 있는 탁자 위에 놓인 펜을 집도록 노력하세요.” 아니요. 펜을 집으라고 말하지 않았습니다. 펜을 집도록 노력하라고 말했습니다. 다시 펜을 집도록 노력하세요. 아니요, 펜 쪽으로 손을 움직이라고 말하지 않았으니 멈추세요. 펜을 집도록 노력하라고 말했습니다. 그렇게 할 수 있나요? 아니면 당신이 단지 펜을 잡는 것을 선택하거나 잡지 않는 것을 선택하는 것입니까? 만일 당신이 무언가를 노력한다고 하는 일이 당신이 펜을 집도록 노력하는 것과 같은 일이라고 한다면 어떤 것 같나요?</li> </ul> </div> </td> </tr> </table>	들어가기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 회기 프로그램에 대한 안내하기</li> <li>- 지난 한 주 동안 전념행동 경험에 대해서 나누기</li> <li>- 가치를 탐색하는 과정이 좋은 것만 아니라 혼란스러운 부분도 있다는 것을 안내하기</li> </ul>	활동하기	<p><b>1. 집단회기에 대한 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 회기 흐름에 대한 요약</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “우리는 목표를 세워봤고 또 한주 동안 실천해보는 시간을 가졌습니다. 어떤 건 잘 되고 어떤 건 잘 되지 않았습니다. 우리는 평소에 ~을 노력한다는 말을 많이 하는데요. 한 가지 실험을 해보려고 합니다.”</li> </ul> </div> <p><b>2. (전념행동의 중요성) - 노력하기 vs 행하기 연습</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 기법1: 바람빠진 타이어 비유기법</li> <li>• 기법2: 노력의 함정 기법</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “당신 앞에 있는 탁자 위에 놓인 펜을 집도록 노력하세요.” 아니요. 펜을 집으라고 말하지 않았습니다. 펜을 집도록 노력하라고 말했습니다. 다시 펜을 집도록 노력하세요. 아니요, 펜 쪽으로 손을 움직이라고 말하지 않았으니 멈추세요. 펜을 집도록 노력하라고 말했습니다. 그렇게 할 수 있나요? 아니면 당신이 단지 펜을 잡는 것을 선택하거나 잡지 않는 것을 선택하는 것입니까? 만일 당신이 무언가를 노력한다고 하는 일이 당신이 펜을 집도록 노력하는 것과 같은 일이라고 한다면 어떤 것 같나요?</li> </ul> </div>
들어가기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 회기 프로그램에 대한 안내하기</li> <li>- 지난 한 주 동안 전념행동 경험에 대해서 나누기</li> <li>- 가치를 탐색하는 과정이 좋은 것만 아니라 혼란스러운 부분도 있다는 것을 안내하기</li> </ul>				
활동하기	<p><b>1. 집단회기에 대한 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 회기 흐름에 대한 요약</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “우리는 목표를 세워봤고 또 한주 동안 실천해보는 시간을 가졌습니다. 어떤 건 잘 되고 어떤 건 잘 되지 않았습니다. 우리는 평소에 ~을 노력한다는 말을 많이 하는데요. 한 가지 실험을 해보려고 합니다.”</li> </ul> </div> <p><b>2. (전념행동의 중요성) - 노력하기 vs 행하기 연습</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 기법1: 바람빠진 타이어 비유기법</li> <li>• 기법2: 노력의 함정 기법</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “당신 앞에 있는 탁자 위에 놓인 펜을 집도록 노력하세요.” 아니요. 펜을 집으라고 말하지 않았습니다. 펜을 집도록 노력하라고 말했습니다. 다시 펜을 집도록 노력하세요. 아니요, 펜 쪽으로 손을 움직이라고 말하지 않았으니 멈추세요. 펜을 집도록 노력하라고 말했습니다. 그렇게 할 수 있나요? 아니면 당신이 단지 펜을 잡는 것을 선택하거나 잡지 않는 것을 선택하는 것입니까? 만일 당신이 무언가를 노력한다고 하는 일이 당신이 펜을 집도록 노력하는 것과 같은 일이라고 한다면 어떤 것 같나요?</li> </ul> </div>				

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소감 나누기</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이 것은 우리가 평소에 많이 사용하는 “노력할게”라는 말 속에 들어있는 함정을 알려줍니다. 어떠셨나요?</li> <li>- 무언가에 전념한다는 것은 점프하는 것과 같습니다. 뛰어낼 수는 있지만 어떤 것도 반쯤만 점프할 수는 없습니다.</li> </ul> </div> <p><b>3. 나의 생활과 위 활동 연결하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 이처럼 현재는 실제 행하는 것이 중요하나 그러지 못하고 있는 일은 무엇이 있나요?</li> <li>• 앞으로 살면서 이 시간에 나는 활동들이 어떤 영향을 미칠 것 같나요? 어떤 도움을 줄 것이라고 기대하나요?</li> </ul>
	정리하기	- 소감나누기기 다음 회기 예고 및 마무리
유의사항		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 익숙하지 않은 비유와 활동이라 참여자들이 낯설어 할 수 있으나 적극적으로 할 수 있도록 조력하기</li> <li>• 직접 경험할 수 있도록 하기</li> </ul>

8회기		
준비물	종이, 색연필, 싸인펜, 명찰, 사후검사지	
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단의 경험을 나누고 미해결된 과제를 다룬다.</li> <li>- 사후검사를 실시한다.</li> </ul>	
활동절차	들어가기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 회기 프로그램에 대한 안내하기</li> <li>- 지난 한 주 동안 전념행동 경험에 대해서 나누기</li> <li>- 가치를 탐색하는 과정이 좋은 것만 아니라 혼란스러운 부분도 있다는 것을 안내하기</li> </ul>
	활동하기	<p><b>1. 집단회기에 대한 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 회기 흐름에 대한 요약</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “우리는 지금까지 어려운 주제에 대해서 이야기를 해왔습니다. 오늘은 마지막 시간입니다. 지금까지 집단 활동을 통해서 다루었던 것들에 대해서 정리하는 시간을 가져보려고 합니다.”</li> </ul> </div> <p><b>2. 지난 한 주 동안의 목표-행동기록지 점검하기</b></p> <p><b>3. 4회기부터 작성한 목표-행동기록지의 변화 살펴보기</b></p> <p><b>4. 목표달성 점검하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 사후검사 목록중 VLQ는 미리 작성하고 사전검사의 가치로운 삶 지수와 사후검사의 가치로운 삶 지수 및 각 영역의 평가를 비교해 보는 시간을 갖는다.</li> </ul> <p><b>5. 목표점검 및 미해결된 과제 다루기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 미해결된 과제 다루기 : 수용전념치료에서 제시하고 있는 탈융합 기법들 중 하나를 활용한다.</li> <li>• 탈융합 기법 및 시넛물 위의 나뭇잎(Strosahl et al. 2004:44) 활용함</li> </ul>

	정리하기	6 집단 종결 다루기 7. 사후검사 및 질적 평가 질문지 작성하기
유의사항		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 새로 적용되는 ACT의 핵심기제(탈융합 및 현재 순간과의 접촉)가 낯설게 느껴질 수 있으므로 간략하게 이 기법들이 주는 효과를 잘 안내해야함.</li> </ul>