

청소년 자녀를 둔 학부모의 의사소통능력 증진을 위한 동기면담 훈련 경험 탐색

서난희¹ · 김희정²

맑음 아동청소년 심리상담센터 · 국제MI훈련가 전문상담사¹, 가천대학교 간호학과 교수²

Exploring the Experience of Motivational Interviewing Training to Improve Communication Skills in Parents of Adolescent Children

Seo, Nan Hee¹ · Kim, Hee Jung²

¹Counselor, Motivational Interview Network of Trainers · Malgeum Counseling Center, Seongnam

²Professor, Department of Nursing, Gachon University, Seongnam, Korea

Purpose: The study's aim was to describe the experience of motivational interviewing (MI) training for parents with adolescents. **Methods:** Focus group interviews were carried out with 12 mothers in 3 groups who participated in the MI training. The study had a qualitative descriptive design, and qualitative content analysis was used. **Results:** Data analysis was separated into 4 domains: acceptance, relational skills, self-reflection, and rebuilding relationships. Seven categories and 11 subcategories included (1) enhancing acceptance and empathy, (2) recognizing the importance of the MI spirit and applying core skills, (3) improving self-expression and self-control of negative emotions and behavior, (4) recognizing self-problems, and (5) true communication and recovery of trust. **Conclusion:** Through MI training, participants have experienced not only the enhancement of their communication skills but also personal modifications (in self-acceptance, self-reflection, and self-control) and positive interpersonal relationships (rebuilding relationships). In addition, participants have realized the importance of listening and reflection in such experiences. Reflection training has provided participants meaningful experiences. Our key insight from these findings is that skill is not most important in communication training. MI elements such as acceptance, collaboration, and a respectful attitude are more likely to be used than conventional communication skills.

Key Words: Motivational interviewing; Qualitative research; Adolescent; Parents

서론

1. 연구의 필요성

최근 청소년의 높은 우울 및 자살사고 경험률[1]과 함께 자녀와 부모 간의 갈등이 큰 사회적 문제로 대두되고 있어[2] 청소년의 정신건강을 증진하고 예방하기 위한 실제적이고 근본

적인 대안 마련이 필요한 상황이다. 청소년 정신건강에 있어 부모 자녀 관계는 중요한데, 특히 부모의 의사소통능력은 청소년의 정신건강의 중요 지표인 자아존중감, 자기효능감, 행복감 등을 지지하는 데 있어 매우 중요한 변수이다[3]. 따라서 부모가 자녀와의 갈등을 해결하고 자녀의 정신건강을 지지할 수 있는 역량을 강화하기 위해 부모에게 적합한 보다 실제적인 의사소통 훈련 프로그램 마련이 필요하다[2].

주요어: 동기면담, 질적 연구, 청소년, 부모

Corresponding author: Kim, Hee Jung <https://orcid.org/0000-0001-6555-1813>

Department of Nursing, Gachon University, 1342 Seongnam-daero, Sujeong-gu, Seongnam 13120, Korea.
Tel: +82-31-750-5978, Fax: +82-31-750-8859, E-mail: illine@paran.com

Received: Jun 22, 2018 | Revised: Jul 30, 2018 | Accepted: Aug 17, 2018

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

부모의 의사소통능력 증진과 관련하여 우리나라의 부모 대상 의사소통 훈련 현황을 살펴보면, 대부분 학부모 교육 프로그램 내에서 이루어지고 있으며, 보통 1~3회기 분량의 비교적 짧은 시간에 다뤄지고 있음을 알 수 있다[1]. 우선 의사소통 교육의 내용과 방법 측면에서 살펴보면, 당면한 갈등을 효과적으로 해결할 수 있는 수준으로의 능력 함양을 기대할 수 있는가 하는 면에서 몇몇 재고할 부분을 찾아볼 수 있다. 예를 들어, 반영적 경청의 경우, 대부분의 학부모 의사소통 교육에서 중요한 내용으로 다루지만, 기본적인 개념 소개와 1~2회기 정도의 짧은 연습에 그치는 경우가 대부분이어서 반영 방법과 개념에 대한 명확한 이해를 기반으로 한 충분한 훈련이 부족하며 실제 적용으로 이어지기 쉽지 않은 상황이다. 부모 의사소통 교육에 대부분 포함이 되는 나-전달법의 경우도 부정적인 감정이나 생각을 상대방이나 상황을 비난하지 않고 솔직하게 전달하는 데에는 효과적이지만 상황에 따라 상대방에게 공감을 충분히 전달하지 못하는 경우가 있어[4] 청소년과의 관계 형성에 도움을 주는데 효과가 미미할 수 있다. 기본 전제에 있어서도 대부분의 의사소통 프로그램들은 동기에 대해 간과하거나 혹은 이미 동기가 있다는 전제로 시작하고 있어 의사소통에서 동기가 차지하는 중요한 측면들이 간과되고 있으며, 사람들이 의사결정과 행동을 선택함에 있어 자연스럽게 갖게 되는 양가감정에 대해서도 고려하지 못하고 있음이 지적되고 있다[5]. 따라서 부모 대상 의사소통 훈련의 경우, 훈련의 내용이나 강도는 물론이고 청소년의 자율성과 관련하여 특히 중요한 동기와 양가감정, 그리고 자율성과 존중이 침해당할 때 나타나는 저항을 어떻게 구체적으로 다룰 것인가 하는 관점에서 프로그램이 보완될 필요가 있다.

한편, 동기면담(Motivational Interviewing, MI)은 대상자가 변화를 위한 내적 동기를 스스로 찾고, 양가감정을 해결하며, 스스로 변화에 대한 의지와 결단을 견고히 하도록 돕는 대상자 중심의 의사소통 유형으로[4,6], 지난 20년간 중독 문제를 포함한 다양한 문제 상황에서 효과성이 입증되어온 근거중심 실무이다. 동기면담은 실제적인 의사소통 기술로서 4개의 핵심기술인 OARS, 즉 열린 질문하기(open-ended question), 인정하기(affirmation), 반영하기(reflection), 요약하기(summary)를 제시한다. 또한 4개의 기본 정신(spirit)인 수용(acceptance), 협동(partnership), 유발(evocation), 동정(compassion)을 제시하며, 의사소통 기술을 적용함에 있어 반드시 4개의 정신이 수반되어야 함을 강조한다[4].

동기면담에서 의사소통 스타일은 면담자의 대화 방식을 일컬으며, 면담자가 어떤 대화방식으로 상대를 대하느냐 하는 점

이 대상자의 변화 동기와 행동실천에 영향을 준다는 의미를 내포하고 있다[6]. 이런 견지에서 부모가 동기면담 스타일로 자녀와 의사소통할 수 있다면, 자녀의 자율성과 자기효능감을 지지하면서 자녀 스스로 변화를 위한 내적 동기를 찾고, 문제 해결을 위한 결단을 이끌어 낼 수 있도록 영향을 줄 수 있을 것이다. 또한 동기면담은 대화 기술만을 강조하는 것이 아니라 수용, 협동, 유발, 동정의 4가지 정신을 강조하면서, 대화의 핵심 기술과 전략들이 정신에서 비롯되어야 하고, 항상 상호 보완적이어야 함을 강조[4]하고 있어, 기존 의사소통 훈련내용과 강조점에 차이가 있음을 알 수 있다. 특히 4개의 정신은 상대에 대한 정확한 공감과 존중, 무조건적 수용을 전달하는 태도의 근간을 이루는데, 이는 궁극적으로 부모의 양육 태도와 연결된다고 볼 수 있다. 즉, 자녀는 부모와의 상호관계뿐만 아니라 부모의 가치관이나 양육 태도 자체로부터도 큰 영향을 받는다는[7] 측면에서 볼 때, 동기면담의 정신은 자녀의 성장을 지지하기 위한 중요한 요소라고 하겠다. 이런 맥락에서 동기면담 기반의 의사소통 훈련은 특히 청소년을 자녀로 둔 부모의 의사소통능력 관점에서 청소년 자녀와의 관계에 실질적 방법을 제시한다고 볼 수 있다. 한편, 지금까지 부모에 대한 동기면담의 적용에 대한 선행연구들을 살펴보면, 자녀의 문제 해결 과정에서 부모 참여율을 증진시키기 위한 치료자 관점에서의 동기면담 적용[8]에 대한 국외 연구가 대부분이다. 특히 청소년 자녀를 둔 일반 부모를 대상으로 의사소통능력을 함양하기 위해 시도한 동기면담 기반 의사소통 훈련 및 이와 관련한 연구는 국내외 모두 찾아보기 어려운 상황이다.

이에 본 연구진은 한국 동기면담 훈련가(motivational interviewing network of trainers)들이 국내에서 시범적으로 적용하고 있는 청소년 자녀를 둔 학부모 대상 동기면담 훈련에 참여한 경험이 있는 학부모들을 대상으로 부모 의사소통 훈련으로서의 동기면담 훈련에 대한 경험을 탐색하고자 한다. 이는 우리나라 학부모들에게 의사소통 훈련을 제공함에 있어서 동기면담을 기반으로 하는데 필요한 실제적 자료를 제공할 것이다. 나아가 지역사회 정신보건 현장과 청소년 상담 관련 현장에서 관련 전문가들이 의사소통 훈련을 위한 실무를 개발함에 있어 한국형 부모 대상 동기면담 기반 의사소통 훈련 프로그램 개발에 필요한 구체적인 근거를 제공할 것이다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 청소년 자녀를 둔 학부모의 동기면담 훈련 경험을 탐색하고 서술하는 것이다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 청소년 자녀를 둔 학부모의 동기면담 훈련 경험을 이해하고자 포커스 그룹(focus group)을 이용해 시도한 질적 서술적 연구(qualitative descriptive study)이다.

2. 연구대상

연구대상자는 한국 동기면담 훈련가가 제공한 동기면담 훈련 프로그램에 참여한 경험이 있는 청소년 자녀를 둔 학부모들 중 연구참여에 동의한 12명을 대상으로 하였다. 대상자 모집은 한국 동기면담 협회를 통해 학부모 대상 동기면담 훈련을 시행 중인 동기면담 훈련가를 소개받아 본 연구의 목적을 설명한 후, 참여 의사를 밝힌 대상자들의 명단을 전달받았다. 연구진은 각 대상자들에게 우선 전화로 연구 취지와 목적을 설명하였으며, 15명이 구두 참여 의사를 밝혔으나 면담 당일 3명이 철회하여 총 12명이 면담에 참여하게 되었다. 훈련은 12회기가 한 세트 로 2015년 9월부터 2017년 12월까지 3세트가 진행되었는데, 본 연구에는 이 기간 중 한 세트(3개월) 이상 참여한 학부모가 포함되었다.

동기면담 훈련 프로그램의 구성은 동기, 자율성, 양가감정, 변화 준비도 등의 주요 개념 소개, 내적 동기 탐색, 4개 동기면

담 정신에 대한 소개와 동기면담의 과정, 핵심기술(열린 질문 하기, 인정하기, 반영하기, 요약하기)의 이해와 연습 8회, 변화 대화와 유지 대화, 유발적 열린 질문, 정보 교환하기 등의 내용 으로 구성되었다.

면담 대상자 그룹의 수와 크기는 포커스 그룹 연구방법에서 면담의 내용이 포화되는 데는 보통 3~5회의 면담으로 이루어 지며[9], 질문의 내용에 참여자가 충분히 생각을 표현할 수 있 고 동시에 부담이 되지 않는 최대 면담 시간을 고려하여, 그룹 당 4~5명의 크기로 계획하였다. 내용의 포화 수준을 고려하면 서 면담을 진행한 결과, 그룹 당 4명씩, 총 3개 그룹을 면담하였 으며, 면담 횟수는 그룹 당 1회씩, 총 3회에 걸쳐 진행하였다. 참 여자의 일반적 특성은 Table 1과 같다.

3. 자료수집

자료수집은 2017년 2월 1일부터 28일까지 진행하였으며, 면담은 연구진이 미리 작성한 질문을 기반으로 반 구조화된 면 담 형식으로 진행하였다. 면담 장소는 연구진의 근무지 내 면 담실에서 이루어졌으며, 면담 시작에 앞서 개인적 사항에 대 한 설문 작성, 면담 시 규칙 설명, 연구 주제와 목적, 용어를 설 명하였다.

훈련 참여 경험을 탐색하기 위하여 면담 질문은 관련 문헌 고찰을 통해 크게 2가지 질문을 중심으로 작성하였는데, 첫째 는 참여자들이 동기면담 훈련에 참여하면서 경험한 개인 내,

Table 1. General Characteristics of Participants

(N=12)

Participant	Gender	Age (year)	Number of adolescent children	Employed?	Duration of MI training (month [†])
P1	F	50	1	Yes	5
P2	F	46	2	No	7
P3	F	46	1	No	8
P4	F	46	2	No	5
P5	F	47	2	Yes	7
P6	F	44	2	No	8
P7	F	49	2	No	4
P8	F	45	2	No	9
P9	F	45	1	No	3
P10	F	48	2	No	9
P11	F	47	2	Yes	3
P12	F	48	2	No	9

[†] MI training was offered four times a month, a training set consists of 12 sessions for 3 months; MI=motivational interviewing.

외적 변화에 대한 질문과 둘째는 훈련 프로그램에 전반에 대한 자유로운 피드백에 초점을 두었다. 질문은 도입, 전환, 주요 질문과 마무리 질문으로 진행되었으며, 구체적인 질문의 내용은 다음과 같다. 도입 질문은 “훈련에 참여한 이유는 무엇인가요?”, 전환 질문은 “본 훈련에 참여하신 이후 자녀와의 관계에서 변화하고 있는 부분은 무엇인가요?”, 주요 질문은 “동기면담 훈련 내용 중 귀하에게 도움 혹은 변화된 부분은 무엇인가요?”, “동기면담 훈련 내용 중 자녀와의 관계에 도움이 된 부분은 무엇인가요?”, 마무리 질문은 “학부모를 위한 동기면담 훈련 프로그램의 발전을 위한 의견은 무엇인가요?”였다. 연구 질문에 대한 타당성 및 질문의 명확성 확보를 위해 연구참여에 동의한 참여자 5인으로부터 연구 질문에 대한 내용, 어휘, 이해 정도에 대한 피드백을 받아 반영하였다.

참여자들은 순서대로 자신의 생각을 진술하였으며, 면담 중에 연구자는 연구자의 편견이나 선입견에 주의하면서 참여자들이 최대한 자신의 생각을 이끌어 내도록 경청하고 반응하였다. 녹음한 면담 내용들을 참여자 진술을 그대로 필사하였으며, 3번째 그룹 면담을 진행하면서 더 이상 새로운 주제와 추가 내용이 나타나지 않아 포화상태에 이르렀다고 판단하였다. 그룹 당 면담 소요시간은 100~120분이었다.

4. 자료분석

자료분석은 자료수집과 동시에 진행하였으며 Downe-Wamboldt [10]의 내용 분석 8단계에 따라 진행하였다. 면담에 있어 연구자 한 명은 면담의 전체 진행을 맡았으며 경청하는 가운데 의미 파악과 주제 요약 등 메모를 진행하였다. 다른 연구자는 녹음과 면담에 필요한 제반 사항을 보조하면서 참여자 진술을 요약하고 의미 있는 내용들을 기록하는 등 메모를 함께 진행하였다. 각 면담 직후 연구자들은 각자 메모한 내용을 서로 비교하면서 면담에서 드러난 큰 주제와 주요 내용들에 대해 검토하였다. 녹음한 자료는 바로 필사하였으며, 연구자들은 각자 여러 차례 면담자료를 청취하면서 필사본에 대한 철저한 반복 읽기를 통해 진술의 정확한 의미 파악에 주력하였다. 구체적인 8단계 분석 과정은 다음과 같다.

우선 연구자들은 필사 자료를 기반으로 문장과 절을 하나의 분석 단위로 보면서 신뢰성 있는 분석이 되도록 여러 차례 정독하였으며(1단계), 필사 자료 전체를 정독하면서 초기 범주로 4개의 영역(수용, 대처, 인식, 관계)을 도출하였다(2단계). 자료 분석과 코딩을 위해서 Atlas. ti 6.0 프로그램을 사용하였으며, 코딩 과정에서 연구자들은 필요시 원 자료를 반복 청취하면서

의미의 저변을 이해하기 위해 노력하였고 1차 코딩의 적합성을 검토하기 위해 각자 3차례 이상 반복하여 자료를 검토하였다. 이후 각 연구자가 시행한 1차 코딩에 대한 상호 타당성 검토를 거쳤으며, 아울러 초기 범주에 대한 명명 수정(수용, 대처, 자기인식, 관계 형성)과 함께 범주와 코딩 자료와의 적합성을 검토하였다(3단계). 다음으로는 도출된 4개 범주와 1차 코딩 자료에 대한 타당성을 확보하기 위해 질적 연구 경험이 있는 간호 학자 1인에게 의뢰하여 검토 과정을 거쳤다(4단계). 이어서 분석의 타당성에 대한 전문가 피드백을 바탕으로 코딩과 범주에 대한 수정을 시행하였으며(5단계), 이상의 수정 내용을 바탕으로 연구자들은 다시 코딩과 범주를 한 번 더 수정하고 정련하였다(6단계). 그 결과 최종 4개의 상위 범주(수용, 관계 기술, 자기반영, 관계 회복)와 7개의 범주, 그리고 11개의 하위 범주로 모든 자료의 분석과 코딩을 마쳤다(7단계). 마지막으로 분석에 대한 2차 타당성을 확인하기 위해 4명의 연구참여자와 1인의 간호 학자에게 분석 결과를 검토 의뢰하였으며, 본 분석이 타당하며 면담 과정에서 드러난 원 자료의 내용을 충분히 담고 있음을 확인하고 분석을 마무리하였다.

본 연구는 연구의 진정성(trustworthiness)을 확보하기 위하여 Guba [11]가 제시한 4가지 측면을 고려하였다. 즉, 타당도(credibility) 확보를 위해 2명의 연구자가 디브리핑 및 지속적인 상호 검토 과정을 거쳤으며, 연구참여자와 4인과 간호학자 1인으로부터 피드백 과정을 거쳤다. 신뢰도(dependability) 있는 분석을 위해서는 Atlas. ti 6.0 프로그램을 이용하여 3차례에 걸쳐 분석을 하였으며, 연구의 전사성(transferability)을 위해 연구자들의 역할, 대상자 모집 및 자료수집방법과 자료분석방법을 명확하게 제시하였다. 또한 결과의 확증성(confirmability)을 위해서는 연구참여자와 4인과 간호 학자 1인에게 회의적 검토를 거쳤다. 마지막으로 국문학자 1인에게 의뢰하여 분석 결과에 대한 한글 어휘와 표현의 적절성을 확인하였다.

5. 윤리적 고려

본 연구를 시행하기 전에 연구자가 속한 대학의 연구 윤리심의위원회의 심의를 통과하였으며(IRB No: 1044396-201701-HR-007-01), 개별 연구대상자에게 개인 정보와 연구자료의 익명성 보장, 연구자료는 연구목적 이외에는 사용하지 않을 것 등을 설명하였다. 특히 자료수집 시 면담 내용의 녹음 과정에 대한 설명과 함께 이에 대한 개별 동의를 받았으며, 녹음 파일은 필사와 연구 종료 후에 파기할 것임을 설명하였다. 또한 면담 진행 중 녹음을 포함한 연구참여 동의는 언제든지 철회할 수

있음을 설명하였고, 면담 시작 전에 연구참여 동의서에 서명을 받았다. 면담이 끝난 후에는 소정의 사례금을 제공하였다.

연구결과

청소년 자녀를 둔 학부모의 동기면담 훈련 경험을 탐색하기 위해 면담 자료를 분석한 결과 4개 영역 7개 범주와 11개의 하위 범주가 도출되었다(Table 2). 4개 영역은 ‘수용’, ‘관계 기술’, ‘자기반영’, ‘관계 회복’으로 ‘수용’ 영역에는 ‘수용능력 향상’, ‘공감능력 향상’의 2개의 범주가 도출되었으며, ‘관계 기술’ 영역에는 ‘정신과 핵심기술의 중요성 인식과 시도’, ‘자기표현능력 향상’, ‘부정적 감정과 행동에 대한 자기통제력 향상’의 3개의 범주가 도출되었다. ‘자기반영’ 영역에는 ‘자기문제 인식’, ‘관계 회복’ 영역에는 ‘진정한 소통과 신뢰회복’이 도출되었다.

1. 수용

수용 영역에는 ‘수용능력 향상’과 ‘공감능력 향상’이 포함되었다. 수용능력과 관련하여 참여자들은 자녀는 물론 타인을 있는 그대로 수용할 수 있게 되었으며, 나아가 자기 자신을 있는 그대로 인정하고 수용할 수 있게 되었음을 보고하였다. 또한 공감능력에서는 자녀는 물론이고 타인의 입장과 상황, 행동의 이유들을 이해하게 되었으며, 특히 양가감정을 알아채어 상대의 마음을 깊게 공감하게 되는 변화를 경험하였다.

범주 1. 수용능력 향상

하위 범주 1. 자녀와 타인을 수용하게 됨

수용이 제일 큰 변화인 거 것 같아요. 수용 하나로 아이가 굉장히 편해진 표정이고요. 아이가 늘 무언가를 할 때 눈치를 보는데, ‘괜찮아. 안 해도 괜찮아. 못 할 수도 있어’ 하니까 아이가 안도하는 게 눈빛으로 전해지더라고요.(참여자 2)

저는 딸이랑 완전히 코드가 달라서 아예 말이 안 통했어요. 그런데 이제는 제가 서로 다름을 인정하게 됐어요. 지금은 저랑 스타일이 많이 다른 사람들도 있는 그대로 볼 수 있게 되었어요.(참여자 4)

저한테 생긴 가장 큰 변화는 다른 사람을 대하는 태도, 내 안의 마음가짐 이런 것들이예요. 사실 여전히 ‘나 같으면 안 그랬을 것 같은데 저 사람은 왜 그러지?’ 이런 생각들이 자동 반사적으로 떠오르지만, ‘뭐 저 사람 나름대로 개성이지’, ‘저 사람은 그렇게 생각할 수 있겠지’ 이렇게 생각할 수 있게 된 것 같아요.(참여자 5)

하위 범주 2. 자기 자신을 수용하게 됨

제일 큰 변화는 저 자신을 인정하게 된 거예요. 원래 저는 저 자신을 많이 비하하는 것도 있었고, 또 너무 자만한 것도 있었어요. 그런데 이런 왜곡된 시각들을 교정하는 계기가 되었다고 할까요? 시간이 지나면서 저 자신을 있는 그대로 인정하게 된 것 같아요.(참여자 7)

Table 2. Categories and Subcategories of Motivational Interviewing Training Experience in Parents with Adolescent Children

Domain	Categories	Subcategories
Acceptance	Enhancing acceptance	Accepting children and others Accepting myself
	Enhancing empathy	Recognizing ambivalence and understanding the heart of others
Relational skills	Recognizing importance of MI spirit and applying core skills	Recognizing the importance of MI spirit, open-ended questions, and listening Having positive experience with the empathic listening, reflection and trying to apply it
	Improving self-expression ability	Expressing sorrow and apology Expressing with prudence and honesty
	Improving self-control of negative emotions and behavior	Being able to control anger Reducing interference with children
Self-reflection	Recognizing self-problem	Recognizing the issue of directive and negative language use
Rebuilding relationship	True communication and trust recovery	Recovering trust and experiencing empathetic communication

MI=motivational interviewing.

‘나란 인간이 이 정도였구나.’라는 생각을 하게 되었고 이젠 ‘내 자신이 그렇게 창피하지도, 그리고 그렇게 나쁘고 모자란 사람도 아니다.’라는 생각을 갖게 되었어요.(참여자 1)

남 하교의 관계에서 항상 제가 너무 완벽하려고 애를 썼던 거 같아요. 그런데 그런 거를 좀 내려놔다 그럴까? 나의 나약함을 인정했어요. 나의 버거움도 인정을 하고요.(참여자 5)

범주 2. 공감능력 향상

하위 범주 1. 양가감정을 알아채고 타인의 마음을 이해하게 됨

가장 도움이 된 부분은 양가감정을 알아차리는 거였던 것 같아요. 전에는 한(다른) 마음은 아예 무시하고 들리는 것만 들었는데, 양가감정이라는 단어를 알고 나서 ‘아, 이런 마음 또 이런 마음(상반된 두 마음이 있구나).’ 그제 가장 크게 다가왔던 것 같아요.(참여자 11)

예전에는 ‘기분 나빠’ 이러면 그냥 ‘기분 나빠’로만 들었는데, 그렇게 말한 이면에 다른 의도(그와 반대의 마음)가 있다는 걸 알게 되었어요. 아이가 나를 공격하는 것이 아니라 속상해서 그런 거라는 걸 알겠더라고요.(참여자 7)

아이 마음 속에 양가감정이 있다는 걸 인식하게 되었어요.(참여자 10)

예전에는 아이가 고민하는 것을 답답하게 봤었는데, 지금은 아이 마음에 저거 말고 양가감정(저 마음과는 상반된 마음)이 있다는 걸 읽어주게 되었어요.(참여자 8)

2. 관계 기술

관계 기술 영역에는 ‘정신과 핵심기술의 중요성 인식과 시도’, ‘자기표현능력 향상’, ‘부정적 감정과 행동에 대한 자기통제력 향상’이 포함되었다. 참여자들은 동기면담 정신은 물론 핵심기술이 매우 중요함을 인식하였으며, 특히 경청과 반영의 긍정적 효과를 경험하면서 직접 시도할 수 있었다. 또한 미안한 마음과 사과의 마음을 표현하고, 말에 있어서 좀 더 신중하고 진솔하게 표현할 수 있게 되었다. 또한 부정적인 감정(화)을 조절하고, 자녀에 대한 간섭을 줄일 수 있는 자기통제력이 향상되었음을 보고하였다.

범주 1. 정신과 핵심기술의 중요성 인식과 시도

하위 범주 1. 정신과 열린 질문, 경청의 중요성을 인식함

제일 좋았던 훈련이 동기면담 정신이에요. 정신없이 기

술만 연습한다면 오히려 상황을 악화시키게 될 것 같아요.(참여자 5)

훈련에서 둘이 짝을 이뤄서 열린 질문을 연습하는 데, 열린 질문이 엄청 어렵더라고요. 뭘 물어봐야 할지를 모르는 저를 발견했어요.(참여자 7)

경청이 되게 중요한 것 같아요. 집안일을 하다 보면 애들하고 얘기를 잘 안 하게 되거든요. 근데 요즘은 중요하다는 생각에 아이 얘기를 되도록 들어주려고 해요.(참여자 8)

하위 범주 2. 공감적 경청과 반영의 효과를 경험하고 시도함

훈련 시간에 상대가 나를 반영해줄 때 인정받는 느낌이 들고 엄청 기분이 좋았어요. 그래서 ‘아이런 느낌이구나.’ 하면서 그걸 둘째 아이한테 시도해 볼 수 있었어요.(참여자 7)

여기서 연습했던 반영하기를 한 마디씩 해보게 되고, 일상과 연결이 돼서 도움이 되었어요.(참여자 10)

전에는 듣기가 잘 안 됐는데, 이제는 다른 사람의 말에 집중을 하게 되더라고요.(참여자 4)

내가 얘기를 많이 하게 되면 내 생각을(상대에게) 자꾸 주입하려고 한다는 걸 알게 되니, 대신 반영을 하게 되고 내 말을 줄이게 되더라고요.(참여자 11)

범주 2. 자기표현능력 향상

하위 범주 1. 미안함을 표현하고 사과함

아이가 물건을 자꾸 잃어버려서 엄청 잔소리를 했는데, 한편으로 아이가 얼마나 힘들었을까 하는 생각이 들더라고요. 그래서 “너도 많이 힘들었을 텐데 잔소리해서 너무 미안해.”라고 했더니 아이가 “하나도 힘들지 않았고 다음부터 절대 안 잃어버릴 거야. 엄마, 걱정 많이 했지?” 하더라고요. 아이한테 내 속 마음을 표현할 수 있게 되니 아이 마음을 듣게 되더라고요.(참여자 12)

제가 함부로 추측하고 아이한테 말실수를 한 적이 있어요. 그래서 제가 문자를 보냈죠. ‘네 마음을 못 읽었구나. 엄마가 말실수를 해서 미안하다(라고요).’ 미안하다는 말을 한 번도 해본 적이 없었는데, 한참 있다 답이 오더라고요. 그 사과를 해줘서 고맙다고. 그래서 아, 이렇게 표현을 하고 살아야겠다(라고 느꼈어요).(참여자 11)

그동안은 아이한테 미안한 마음이 있으면, ‘그냥 맛있는 거 해주면 되지 뭐.’ 이렇게 생각했었어요. 그런데 그 미안함을 말로 표현했을 때 그게 더 좋다는 걸 알게 되었

어요.(참여자 10)

하위 범주 2. 신중하고 진솔하게 표현함

말을 할 때 생각하는 시간을 갖게 된 것 같아요. 예전에는 그냥 말을 탁 뱉었는데, 지금은 정리를 좀 하고 신중하게 말을 한다는 걸 느껴요. 그게 도저히 안 되는 사람이었는데 그게 되고 있는 거예요.(참여자 11)

제가 변한 건 솔직해진 거예요. 제가 솔직해지니까 아이가 ‘아! 엄마가 지금 힘들구나.’라고 느끼는 거 같았고, 뭘 부탁했을 때 전에는 ‘싫어. 엄마가 해.’ 이런 반응이 많았는데, 요즘은 ‘알았어요.’라고 아이가 순응적으로 반응을 하는 거예요.(참여자 2)

범주 3. 부정적 감정과 행동에 대한 자기통제력 향상

하위 범주 1. 화를 조절할 수 있게 됨

저의 큰 변화는 (감정의) 적정선을 지키지 못하고 넘어서었을 때 다시 돌아오는 것이 어느 정도 빨라졌다는 거예요.(참여자 3)

아이가 아직도 크든 작든 간에 저항을 해요. 그럴 때 저도 원심으로 확 돌아가 잊었던 화들이 가끔 올라오는데, 그래도 변화된 건 예전보다는 좀 누르고 있다는 거예요.(참여자 6)

며칠 전에 딸하고 또 부딪혔어요. 그런데 예전 같으면 쫓아나가서 ‘들어오지 마!’ 이렇게 했거든요. 그런데 그걸 참았어요. 그랬더니 나중에 ‘엄마, 아까 화내서 미안. 들어가서 밥 먹을 게.’ 이렇게 문자가 온 거예요. 예전 같으면 꿈도 못 꾸는 문자거든요.(참여자 11)

하위 범주 2. 자녀에 대한 간섭 행동을 줄일 수 있게 됨

요즘 큰 애를 보면서 느끼는 게 아무리 말을 해도 절대 안 하던 애가 아무 말 안 하고 지켜보니까 스스로 찾아서 하는 거예요. 좀 건너편에서 지켜보니까 저도 편하고 애가 혼자 알아서 하니까 서로 분쟁이 없어졌어요.(참여자 1)

변화된 건 여기서 이 정도로 하면(계속 참견하면) 뭔가 논쟁의 여지가 있겠다 싶으면 제가 잠시 피한다는 거예요.(참여자 3)

변화는 제가 아이와 거리를 두고(너무 깊이 개입하지 않고) 아이를 자연스럽게 이해하려고 노력한다는 거예요. 딸아이는 그런 저를 알아차리고 행복해하는 것 같아요.(참여자 4)

예전과 달리 지금은 ‘아, 좀 분리해서 봐야 되겠다.’ ‘아

이 문제를 내가 너무 끌어안고 있구나.’ 이렇게 바뀌었고, 아기도 되게 부드러워지고 자유로워진 걸 느껴요.(참여자 8)

3. 자기반영

자기반영 영역에는 ‘자기 문제 인식’이 포함되었다. 참여자들은 의사소통 훈련과정을 통해 자기 자신을 돌아보게 되었으며, 자신의 태도와 언어 사용의 문제가 무엇인지 인식하게 되었다.

범주 1. 자기문제 인식

하위 범주 1. 지시적 태도와 부정적 언어 사용의 문제를 인식하게 됨

나의 비난하고 지적하는 말이랑, 아무리 친절하게 100개를 말해도 0.1개 부정적인 말을 한다면 그건 독가스가 된다는 걸 알게 되었고 그게 정말 엄청 도움이 되었어요.(참여자 4)

남편이 하는 얘기를 딱딱 끊으면서 ‘이건 잘못된 거잖아’ 했던 게 너무 미안한 거예요. 그래서 요즘은 제가 먼저 전화를 걸고 물어보기도 하고.(참여자 1)

예전에는 ‘내가 왜 미안해야 해?’라는 생각이 되게 컸는데, 지금은 제 말과 행동에 대해 돌아보고 내 문제를 인정할 수 있게 된 거 같아요.(참여자 2)

4. 관계 회복

관계 영역에는 ‘진정한 소통과 신뢰 회복’이 포함되었다. 참여자들은 훈련을 받으면서 자녀와의 관계에서 상호 간에 공감을 주고받는 진정한 의사소통 경험 및 신뢰가 회복되는 것을 경험하였다.

범주 1. 진정한 소통과 신뢰 회복

하위 범주 1. 공감적 의사소통과 신뢰 회복을 경험함

정말 엄청난 변화인 게 아이에게 내 고달픈 얘기도 하게 되고, 아이지만 서로 간에 깊은 속 얘기를 할 수 있게 되었다는 거예요.(참여자 6)

처음으로 아이가 좋아하는 일을 진심으로 허락했어요. 그랬더니 아이가 제 진심을 진짜로 받아들여더라고요. 그러면서 아이가 행복해하는 걸 보면서.(참여자 11)

아이가 아빠를 훨씬 더 좋아하는데, 요즘은 저한테 뭐 이것저것 해 달라고 하는 걸 보면서 저에 대한 신뢰가 생긴 걸 느꼈어요. 저도 아이와 서로 마음이 많이 풀어졌고

상처들이 좀 희석이 된 거 같이 느껴요.(참여자 7)

늘 큰 애랑은 뭔가 나랑 맞지 않는다는 생각에 많이 힘들었는데, 어느 날 아이가 나한테 자기 이야기를 털어놓더라고요. 그때 아이한테 너무 고맙다는 생각이 들었어요.(참여자 5)

논 의

청소년 자녀를 둔 학부모들의 동기면담 훈련 경험 내용을 분석한 결과 ‘수용’, ‘관계 기술’, ‘자기반영’, ‘관계 회복’의 4가지 영역 즉, 개인 내적, 대인 관계적, 기술적 측면에서 의미 있는 변화 경험들이 도출되었다. 이러한 결과들을 통해 동기 면담에 기반한 의사소통 훈련이 이끌어 낼 수 있는 의사소통 훈련의 새로운 관점과 몇몇 의사소통 기법의 향상을 넘어 개인 내·외적 측면에서 의미 있는 변화들을 기대할 수 있음을 확인하였다.

‘수용’과 관련하여 참여자들은 ‘수용능력 향상’과 ‘공감능력 향상’을 보고하였다. 참여자들은 자녀는 물론 타인에 대한 수용적 자세와 자기 자신을 있는 그대로 받아들이고 인정하는 자기 수용을 할 수 있게 되었으며, 양가감정을 포함하여 상대의 마음을 읽고 이해하는 공감능력이 향상되었음을 보고하였다.

타인 수용은 상대의 특정 행동은 그 사람이 특정 믿음이나 바람, 의도를 가지고 있기 때문이라고 해석하고 상대를 있는 그대로 받아들이려는 태도와 능력[12]을 말한다. 타인 수용과 관련하여 부모의 자녀에 대한 수용적 태도에 대한 연구를 살펴보면, 부모의 수용적 태도는 청소년 자녀의 공감 발달을 촉진하고, 자존감, 자율성 및 내적 통제감과 유의미한 관련이 있는 것으로 보고되었다[13]. 이런 견지에서 참여자들의 자녀 및 타인에 대한 수용적 태도 변화는 특히 자녀의 심리 사회적, 대인 관계능력 등에 대해 긍정적인 변화를 줄 수 있는 경험임을 알 수 있다. 또한 자기 수용이란 자신의 장단점, 생각, 행동 등을 조건 없이 있는 그대로 받아들이고 인정하는 것으로[14], 관련 연구들은 자기 수용이 개인의 전반적인 적응과 대인관계에 영향을 주는 주요 요인이며[15], 자기 수용적인 사람일수록 타인에 대한 관심이 높고, 공감능력이 좋다고 보고되고 있다[16]. 자기 수용은 자존감보다 일반적인 정신건강과 더 높은 관련성이 있어 간호중재 시 자기수용능력 향상에 초점을 두는 것이 효과적임이 강조되는 변수이기도 하다[15]. 실제로 참여자들은 자기 수용 경험 과정에서 자신의 부정적 측면을 있는 그대로 인정하고 자존감이 회복되었다고 진술하고 있어, 관련 연구들이 보고하는 자기수용의 긍정적 효과를 경험한 것을 알 수 있었다. 따라서 향후 동기면담 기반 의사소통 훈련을 실무에 적용함에 있

어 타인 수용뿐 아니라 참여자들의 자기수용에 대해 관심을 둘 필요가 있다고 보며, 훈련의 어떤 요소들이 자기 수용 경험과 관련이 있는지 함께 탐색해 볼 필요가 있다고 하겠다.

공감능력 향상의 경우, 공감은 타인의 생각과 정서를 상대의 입장에서 인지적, 정서적으로 이해하고 반응하는 능력으로[17], 이해한 내용들을 말로 상대에게 되돌려주는 의사소통 영역까지 포함한다. 공감은 타인 수용에 있어서는 필수 능력으로, 상대가 나를 공감한다고 느낄 때 수용은 전달된다[4]. 동기면담은 수용의 중요한 한 측면으로 공감의 정확성을 강조하는데, 정확한 공감을 위해서는 경청을 통한 정확한 이해는 물론, 그 이면에 존재하는 양가감정까지 알아채는 것이 중요하다[18]. 수용에 있어서 공감은 깊이 또한 중요한데, 양가감정은 상대의 두 마음을 이해한다는 관점에서 공감의 깊이와 관련하여 중요한 개념이다[19]. 따라서 참여자 진술을 통해 볼 때, 참여자들은 평소 의사소통에서는 인식하지 못하였던 양가감정의 중요성을 인식하고 실제 알아차리게 됨으로써, 상대에 대해 보다 정확하고 깊게 공감하는 경험을 하였음을 알 수 있으며, 이를 통해 상대를 깊이 수용하게 되는 내면의 변화를 경험하였음을 알 수 있었다. 즉, 의사소통 훈련을 이끌어감에 있어 양가감정의 개념은 중요하게 다뤄질 필요가 있다고 보며, 이를 정확히 전달하기 위한 훈련(반영과 경청)도 함께 중점을 둔다면, 상대를 수용하기 위한 실제적 공감능력을 함양하는데 도움이 될 것이라 생각한다.

관계 기술의 경우, 참여자들은 동기면담 정신과 열린 질문, 경청에 대한 중요성을 인식하고, 경청과 반영의 긍정적 효과들(아이의 태도 변화, 안심, 인정받음, 기분 좋음)을 경험하고 이를 시도할 수 있었다. 또한 소통 시 상대에 대한 미안한 마음과 사과를 표현하고, 말에 있어 보다 신중하고 솔직하게 표현할 수 있게 되었으며, 자녀를 간섭하고 통제했던 자신의 역기능적 행동과 화(anger)를 조절할 수 있는 자기통제력을 갖게 되는 등 관계 기술 측면의 실제적인 변화들을 경험하였다.

참여자들은 의사소통 시 동기면담 정신이 배제된 기술사용은 오히려 위협할 수 있으며, 열린 질문과 경청이 어렵고도 중요하다라는 인식을 하게 되었다. 동기면담의 4가지 정신은 자율성을 존중하는 가운데 상대를 있는 그대로 받아들이고(수용), 스스로 내적 동기를 유발하도록 돕고(유발), 상대의 안녕을 바라는 마음으로(동정) 문제 해결 과정에 파트너로서 함께 하는 것(협동)이다[18]. 정신의 중요성과 관련하여, 최근 한 메타분석 연구[20]는 동기면담 정신에 기반한 면담이 그렇지 않은 면담에 비해 동기가 담긴 진술(변화 대화)을 더 많이 유발한다고 보고하였으며, Miller와 Rollnick [6]은 동기면담 정신을 위배

할 경우 더 이상 동기면담이라고 부르지 않는다고 언급한 바 있다. 이는 정신에 기반 하지 않은 기술은 상대가 스스로 변화하도록 진정한 도움을 주지 못한다는 점을 시사한다. 한편, 동기면담 훈련이 다른 의사소통 훈련과 가장 큰 차이는 이러한 4개의 정신이 훈련 내내 기술과 함께 훈련된다는 점이며, 궁극적으로 면담자로 하여금 상대를 존중, 수용, 동정, 협력할 수 있는 태도를 견지하도록 훈련한다는 점이다. 이와 같은 훈련의 측면들이 참여자들로 하여금 기술을 효과적으로 담아내기 위한 태도 요소로서 정신에 대한 중요성을 인식하게 하는 부분이었음을 짐작해 볼 수 있다. 또한 참여자들은 훈련을 통해 열린 질문의 빈도와 연속성의 이슈, 닫힌 질문과의 차이점, 내적동기를 이끄는 데 있어 열린 질문과 경청의 중요성[18]을 경험하게 되는데, 이러한 과정에서 열린 질문과 경청이 매우 어렵고도 중요한 기술이라는 인식을 갖게 되었음을 알 수 있다. 동시에 ‘동기 유발을 위해 어떻게 질문할 것인가?’에 대해 지속적으로 고민하는 시간을 갖게 되는데[18], 이러한 훈련 경험들이 열린 질문의 가치와 효용성에 대해 깊이 인식 하는데 도움을 주었을 것이라 생각한다. 참여자들은 이러한 경험적 요소들을 통해 기존에 경험하지 못했던 동기면담 정신 대한 인식을 제고하고, 열린 질문과 경청을 보다 비중 있고 중요한 의사소통 기술로 인식하게 되었을 것이라 생각한다.

참여자들은 경청과 반영에 대한 긍정적인 경험(인정받는 느낌과 안심, 기분 좋음, 아이의 성숙한 태도변화)과 함께 이를 직접 시도하는 경험을 하였다. 이는 훈련의 목적이 면담 기술을 익히는 것뿐 아니라 실제 적용하여 변화를 이끌어 내는 것[21]임을 볼 때, 참여자들이 경청과 반영을 시도할 수 있게 된 것은 참여자들의 실제적, 행동적 변화 경험임을 알 수 있다. 특히 참여자의 진솔에서 알 수 있듯이 경청과 반영을 통해 참여자 본인은 물론 자녀에게 나타난 긍정적 경험들이 경청과 반영을 시도하는 데 있어서 동기가 되었음을 알 수 있었다. 이러한 결과를 바탕으로 향후 훈련 프로그램 적용 시 경청과 반영 경험, 이에 대한 시도 경험을 확인하고 나누는 과정을 갖는다면, 훈련받은 기술을 적용하는데 대한 자신감과 기술사용에 대한 동기를 유발하는데 도움이 될 것이라 생각한다.

참여자들은 자녀에게 미안한 마음을 말로 표현하고 잘못에 대해 사과할 수 있었으며, 말에 있어 보다 신중하고 진솔하게 표현하는 자기표현능력이 향상되었다. 사과는 잘못을 인정하고 용서를 구하는 것으로 자신의 위신과 체면의 일부 혹은 전부를 포기하는 행위[22]이다. 동기면담은 대상자와의 관계 형성 과정에서 면담자가 상대를 부정확하게 이해를 하거나 잘못을 했을 때, 즉각 이를 인정하고 사과하는 것이 상대에게 존중을

전하고 신뢰를 구축하는데 중요한 요소[4]임을 강조한다. 이는 동기면담이 면담자의 민주적이고 비권위적인 태도와 협동 정신, 즉 대상자를 자신의 문제에 대한 최고의 전문가로 인정하는 태도를 중시하는 데에 기반을 둔다고 볼 수 있다. 즉, 이러한 존중과 협동 정신들이 참여자들로 하여금 자신의 위신이나 명분을 내세우기보다 탈권위적이고 진솔한 언어로 상대에게 다가갈 수 있는 변화를 경험하는데 토대가 되었을 것이라 생각한다. 신중하고 진솔한 표현이란 ‘가볍지 않고 조심스러우며 거짓이나 꾸밈이 없는 바른 표현’으로 의식적으로 포장하지 않고 속과 겉이 일치됨을 말한다. 동기면담은 상대를 비판단적으로 이해하고 정확하게 반영하는 기술이 매우 중요하며, 이를 위해 반드시 존중하는 자세와 경청이 따라야 한다. 훈련과정을 살펴보면, 참여자들은 상대의 말을 정확하게 경청하기 위해 집중하게 되며, 자연히 신중해지는 모습을 관찰할 수 있다. 이렇듯 동기면담은 상대와의 상호 신뢰에 기반 한 관계 맺기를 가장 중요시하는데, 이러한 관계 형성 과정에서 상대를 인정하고 이해하려는 노력들이 자신의 의사를 보다 솔직하고 진실되게 표현하는 경험으로 이어진 것이라 생각한다. 따라서 동기면담의 민주적이고 탈권위적인 협동 정신에 대한 강조와 신뢰 구축을 위한 경청과 반영의 훈련 요소들이 생각을 표현함에 있어 사과와 진솔함, 신중함 등의 성숙한 자기표현의 경험으로 이어지는 데 근간이 되었을 것이라 생각한다.

참여자들은 화를 조절할 수 있게 되었고, 자녀와 거리를 두고 논쟁을 피하며, 자녀와 자신을 분리해서 생각하려고 노력하는 등 부정적 감정과 행동을 다루는 데 있어 자기통제력이 향상되었음을 보고하였다. 부모가 자녀에게 개입하려는 간섭 행동은 청소년 자녀의 독립을 저해하고 정신건강에 부정적인 영향을 미치며[23] 부모의 분노 표출은 자녀를 더 공격적, 반항적으로 만드는 등, 부모 자녀 간의 관계에서 가장 문제가 되는 갈등 요소다[24]. 훈련을 통해 참여자들이 화 감정과 간섭 행동에 대해 통제력이 향상된 것은 부모-자녀 관계에 긍정적인 태도 변화라고 볼 수 있다. 실제 참여자들은 통제력이 향상됨으로써 자녀와 논쟁이 줄고 자녀도 행복해하고 자유로워하는 등 자녀와의 관계에 있어서 긍정적인 경험을 보고하였다. 자기통제력은 즉각적인 욕구와 행동을 억제하고 의식적으로 보다 바람직한 행동을 하려는 조절능력을 말한다[25]. 동기면담은 면담자의 중요한 몫으로 상대와의 관계에서의 불화, 즉 관계에서의 마찰이나 부조화를 잘 알아채고 해결할 것을 강조한다[4]. 불화(discordance)란 면담자와의 관계에서 생긴 불만으로 인해 내담자에게서 관찰되는 관계 부조화를 알리는 신호(방어적, 논쟁적, 무시, 대화 흐름 방해)로 동기면담은 이러한 불화의 원인

이 면담자의 태도에 있음을 강조한다[6]. 즉, 불화의 원인은 면담자의 충고나 지적하는 태도와 같은 상대의 저항을 불러일으키는 태도[26]인데, 자녀에 대한 지나친 간섭과 조언, 논쟁, 그리고 화 표출은 불화의 원인적 속성과 유사한 행동들로, 참여자들이 이러한 행동에 대해 통제력을 갖게 된 것은 이들 개념에 대한 인식이 이끌어낸 의미 있는 경험임을 알 수 있다. 따라서 향후 연구에서 어떤 훈련 요소와 과정들이 자기통제력 형성과 관련 있는지 확인한다면 관계 맥락에서의 불화를 다루기 위한 전략을 구체화하는데 의미가 있을 것이다.

‘자기반영’과 관련하여 참여자들은 자신이 지시적이고 배려 없이 앞지르며, 비난하고, 지적하는 부정적인 언어를 사용해왔다는 문제들을 인식하게 되었다. 지시하고, 앞지르는 태도는 교정 반사적 태도로, 교정 반사(righting reflex)란 상대의 문제를 고쳐주기 위해 상대가 변화해야 할 목표 행동을 조급하게 일방적으로 가르치거나 지시하는 행동들을 말한다[27]. 교정 반사적 태도는 상대로 하여금 선택과 자율성을 존중받지 못한다고 느끼게 하여 변화보다는 오히려 저항을 불러일으키게 되므로, 교정 반사 억제제는 동기면담에서 매우 중요한 요소다[28]. 또한 지적하고, 비난하며, 부정적인 말들은 효과적인 의사소통의 걸림돌들[29]로 대상자의 자율과 수용, 협동 정신을 저해하는 요소들이다. 참여자들은 교정 반사와 이에 따르는 저항을 다루기 위한 개념과 기술들을 훈련하게 되는데, 이 과정에서 자신의 교정 반사적 태도와 언어 사용에 문제가 있음을 인식하였음을 알 수 있다. 즉, 동기면담 훈련이 단순히 원칙과 개념을 이해하고 기술을 훈련하는데 그치는 것이 아니라, 참여자들 자신의 태도와 언어 사용에 대한 문제들을 돌아보게 하는 자기반영을 이끌어 내는 효과가 있음을 알 수 있다. 따라서 향후 실무에서 훈련 적용 시 훈련 참여자들의 자기반영 경험들을 나누는 과정을 포함하는 것은 의미 있다고 보며, 이러한 자기반영의 경험이 추후 의사소통 변화에 어떤 영향을 미치는지 탐색해보는 연구 또한 의미 있을 것이라 생각한다.

‘관계 회복’과 관련하여 참여자들은 자녀와의 관계에서 진정한 의사소통과 신뢰 회복을 경험하였다. 참여자들은 자녀가 마음을 열어 다가오고, 참여자 본인도 자녀를 이해하고 자녀 중심으로 행동하게 되면서 서로를 받아들이는 신뢰 회복을 경험하였고, 자녀가 속 이야기를 털어놓는 등 진정한 공감적 소통을 경험하면서 자녀와의 관계가 회복되는 것을 경험하였다. 신뢰감은 동기면담의 정신이 백분 드러나고 전달될 때 가능한데[4] 동기면담 정신은 면담자의 태도에 영향을 주며, 태도와 핵심기술(열린 질문하기, 인정하기, 반영하기, 요약하기)이 서로 조화를 이룰 때 상대와의 진정한 신뢰감이 형성될 수 있다

[28]. 아울러 동기면담은 신뢰가 핵심인 관계 형성 단계를 가장 중요시하며, 모든 만남은 항상 관계 형성 단계의 신뢰감 형성에서부터 출발해야 함을 강조한다[4]. 이런 맥락에서 참여자들이 자녀와의 관계에서 진정한 소통과 신뢰 회복을 통해 관계 회복을 경험한 것은 이러한 관계 형성과정과 정신, 핵심 기술의 조화를 목표로 하는 훈련과정 전반이 효과적이었음을 짐작케 하는 결과이다. 따라서 관계 회복의 경험은 전 훈련 과정의 성과를 엿볼 수 있는 하나의 지표가 될 수 있을 것이라 생각하며, 훈련 적용 시 관계 회복에 대한 경험들을 나누고 동시에 동기면담 정신과 핵심기술이 어떻게 내재화되고 조화를 이루어 나가는지 탐색하는 것은 의미 있을 것이라 생각한다.

이상의 논의를 통해 볼 때, 청소년 자녀를 둔 학부모들의 동기면담 훈련 경험은 크게 개인적 측면과 기술적 측면으로 요약해 볼 수 있다. 즉, 참여자들은 동기면담 훈련을 통해 수용능력과 자기반영의 개인적 변화와 함께, 관계 회복이라는 대인관계 맥락에서의 긍정적인 경험을 하였다. 기술적 측면에서는 특히 정청과 반영이 훈련 전반에 걸쳐 매우 중요한 경험임을 알 수 있었으며, 공감능력, 자기표현 및 자기통제력 향상과의 관련뿐 아니라 반영 그 자체가 의미 있는 경험이었음을 알 수 있었다. 기술의 적용에 있어서도 반드시 동기면담 정신에 기반해야 한다는 점과 열린 질문이 참여자들에게 매우 중요하면서도 쉽지 않은 부분임을 알 수 있었다.

이상을 토대로 다음과 같은 몇 가지 제언을 하고자 한다. 첫째, 개인적, 기술적 측면의 경험들(자기수용, 자기통제력, 자기반영)에 대해 향후 질적, 양적으로 탐색하고, 이러한 경험들이 정청과 반영하기 훈련과 어떤 연관성이 있는지 확인하는 것은 의미 있을 것이다. 또한 동기면담 정신이 중요한 만큼 훈련 전후 참여자들에게 내재화 되는 정도와 어떤 훈련과정과 방법들이 이에 영향을 주는지에 대한 탐색이 의미 있을 것이다. 둘째, 실무와 관련하여, 반영과 정청이 중요하고 매우 영향력이 큰 기술인만큼, 훈련 시 잘 습득되기 위해 보다 정밀하게 다뤄질 필요가 있으며, 훈련 대상에 적합한 훈련 방법을 개발하고 경험 나누기 세션 등을 포함할 것을 제언한다. 셋째, 동기면담 기본 개념에 대한 교육에 있어서 동기면담 정신은 물론 면담자의 비치료적인 태도와 관련된 개념들(교정 반사와 걸림돌, 불화)에 대한 내용들이 훈련 초반에 강조되고 구체적으로 교육할 필요가 있다.

본 연구의 제한점으로는 연구대상이 의사소통에 대한 변화 요구가 어느 정도 있는 학부모들이라는 점에서 훈련 요구도가 없는 대상에게 확대 해석하는데 신중하여야 하며, 국내 동기면담 훈련 참여 학부모의 수가 제한적이어서 참여자들 마다 총 혼

련 참여 기간의 차이를 고려하지 못하였다는 점이다. 따라서 참여자들의 다양한 변수들을 고려할 수 있기 위해 학부모를 대상으로 한 실무차원의 훈련 기회 확대가 필요하며, 이를 토대로 향후 훈련 요구도 및 동기 수준, 훈련 참여 기간 등에 따른 의사소통 스타일의 변화를 확인하는 연구가 시행된다면 훈련 전략 마련과 효과성 연구 등의 측면에서 의미가 있을 것이다.

결론

동기면담 훈련은 중독분야를 시작으로 상담, 정신건강 전문가, 최근에는 간호대학생, 의대생, 교사 등 다양하게 훈련 대상이 확대되고 있는 바, 청소년 자녀를 둔 학부모를 대상으로 훈련 경험을 탐색한 것은 부모를 대상으로 한 첫 시도로 의미가 있다고 하겠다. 청소년에게 있어 자율성과 자기효능감 지지는 매우 중요하며, 동기면담은 이를 지지하는데 꼭 필요한 개념과 기술, 원칙들을 제시한다. 본 연구참여자들은 훈련을 통해 의사소통의 기술적 변화는 물론 내적 태도 변화까지 경험하였음을 알 수 있었다. 따라서 동기면담 훈련이 부모의 의사소통 역량을 키우고 내적으로 긍정적인 영향을 미치는 만큼, 향후 정신건강 증진 차원에서 일반 학부모를 대상으로 보다 적합하고 효과적인 의사소통 훈련이 되도록 훈련 과정과 방법, 수단들을 정련하고 개발해 나가야 할 것이다.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflicts of interest.

ORCID

Seo, Nan Hee <https://orcid.org/0000-0002-7255-3822>
Kim, Hee Jung <https://orcid.org/0000-0001-6555-1813>

REFERENCES

1. Mo SH, Kim HJ, Lee SY. A study on supporting measures for promoting mental health for children and adolescents III. General report. Seoul, Korea: National Youth Policy Institute; 2013. Report No. 13-R16.
2. Yoo HJ, Cho BE. Development and application of a teaching and learning plan and practical performance assessment tools to promote communication between teenagers children and their parents: focusing on conversation analysis of real conversation in UCC video projects. Korean Home Economics Education Association. 2011;23(3):139-160.
3. Jeong SH, Lee KH. The effects of parental over-control and over-expectation on adolescent mental health: focusing on depression, aggression, self-esteem and life satisfaction. Korean Journal of Family Social Work. 2016;52:313-342.
4. Shin SK, Cho SH. Motivational interviewing easy to learn. Seoul: Hakjisa; 2016. 446 p.
5. Herman KC, Reinke WM, Frey A, Shepard S. Motivational interviewing in schools: strategies for engaging parents, teachers, and students. New York: Springer Publishing Company; 2013. 286 p.
6. Miller W, Rollnick S. Motivational interviewing: helping people change. New York: The Guilford Press; 2013. 482 p.
7. Youn YA. Parental child rearing practices perceived by parent themselves and by adolescents self efficacy of adolescents. Journal of Adolescent Welfare. 2014;16(4):123-148.
8. N'zi AM, Lucash RE, Clionsky LN, Eyber SM. Enhancing parent-child interaction therapy with motivational interviewing techniques. Cognitive and Behavioral Practice. 2017;24(2): 131-141. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2016.03.002>
9. Morgan DL, Krueger RA. Focus group kit 2 (six book set). 1st ed. Thousand Oaks, California: Sage; 1998. 139 p.
10. Downe-Wamboldt B. Content analysis: method, application, and issues. Health Care Women International. 1992;13(3):313-321. <https://doi.org/10.1080/07399339209516006>
11. Guba EG. Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. Educational Communication and Technology. 1981;29(2):75-91.
12. Kim HR, Lee JH. Mind reading and bullying. The Korean Journal of Developmental Psychology. 2006;19(2):1-19.
13. Kim SI. Parental acceptance perceived by university students and their development empathy. Korean Journal of Educational Research. 2003;41(3):167-190.
14. Chamberlain JM, Haaga DAF. Unconditional self-acceptance and psychological health. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy. 2001;19(3):163-176. <https://doi.org/10.1023/a:1011189416600>
15. Macinnes DL. Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing. 2006;13(5): 483-489. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2006.00959.x>
16. Huh TS, Choi SM. The mediation effects of empathy in the relationship of self-acceptance and interpersonal competence. The Korea Journal of Youth Counseling. 2017;25(2):45-63.
17. Decety J, Jackson PL. A social-neuroscience perspective on empathy. Current Directions in Psychological Science. 2006;15(2):54-58. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2006.00406.x>
18. Shin SK, Cho SH. editors. Motivational interviewing: professional training. Miller DVD handbook. Seoul: Sigma Press; 2009. 446 p.
19. Rollnick S, Miller WR. What is motivational interviewing. Behavioral and Cognitive Psychotherapy. 1995;23(4):325-334.

- <https://doi.org/10.1017/S135246580001643X>
20. Magill M, Apodaca TR, Borsari B, Gaume J, Hoadley A, Gordon REF, et al. A meta- analysis of motivational interviewing process: technical, relational, and conditional process models of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2018; 86(2):140-157. <https://doi.org/10.1037/ccp0000250>
 21. Handmaker NS, Hester RK, Delaney HD. Videotaped training in alcohol counseling for obstetric care practitioners: a randomized controlled trial. *Obstetrics & Gynecology*. 1999;93(2):213-218. [https://doi.org/10.1016/S0029-7844\(98\)00377-9](https://doi.org/10.1016/S0029-7844(98)00377-9)
 22. Park SH. Same words and different expectations: a cross-cultural analysis of the genre of apologia as public discourse. *Ewha Journal of Social Sciences*. 2001;7:215-234.
 23. Becker KD, Ginsburg GS, Domingues J, Tein J. Maternal control behavior and locus of control: examining mechanisms in the relation between maternal anxiety disorders and anxiety symptomatology in children. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2010;38(4):533-543. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9388-z>
 24. Fanning P, Landis D, McKay M, Paleg K. When anger hurts your kids: a parent's guide. 1st ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications Incorporated; 1996. 176 p.
 25. Baumeister RF, Vohs KD, Tice DM. The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*. 2007;16(6):351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
 26. Westra HA, Norouzian N. Using motivational interviewing to manage process markers of ambivalence and resistance in cognitive behavioral therapy. *Cognitive Therapy and Research*. 2018;42(2):193-203. <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9857-6>
 27. Hall K, Gibbie T, Lubman DI. Motivational interviewing techniques-facilitating behaviour change in the general practice setting. *Australian Family Physician*. 2012;41(9):660-667.
 28. Rollnick S, Butler CC, Kinnersley P, Gregory J, Mash B. Competent novice: motivational interviewing. *BMJ: British Medical Journal*. 2010;340(7758):1242-1245.
 29. Gordon T, David M. Teacher effectiveness training. 1st ed. New York, NY: Crown; 1975. 384 p.