



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](#)

교 육 학 박 사 학 위 논 문

심곡(心谷) 정방자 선생의 치료개입
특성에 대한 질적 사례 연구



2021년 2월

부 경 대 학 교 대 학 원

교육컨설팅협동과정

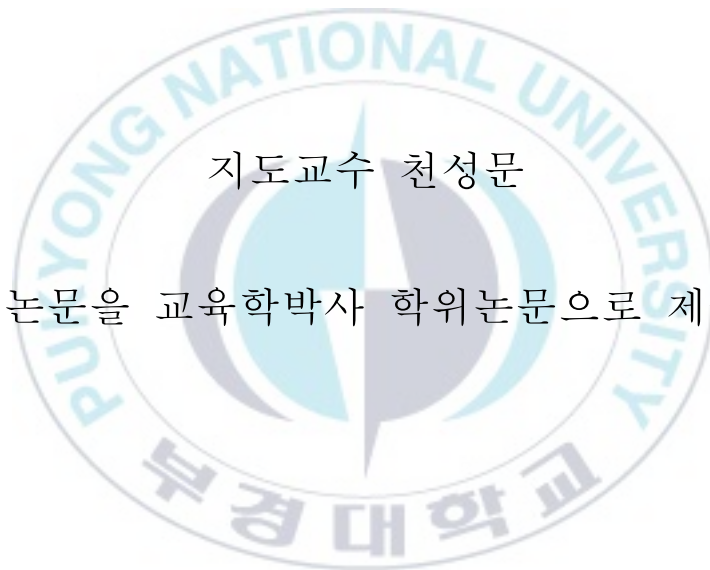
김 현 정

교 육 학 박 사 학 위 논 문

심곡(心谷) 정방자 선생의 치료개입
특성에 대한 질적 사례 연구

지도교수 천성문

이 논문을 교육학박사 학위논문으로 제출함



2021년 2월

부 경 대 학 교 대 학 원

교육건설팀협동과정

김 현 정

김현정의 교육학박사 학위논문을 인준함.

2021년 2월 19일

위 원 장 철 학 박 사 주 동 범



위 원 문 학 박 사 이 영 순



위 원 교 육 학 박 사 박 은 아



위 원 문 학 박 사 박 지 선



위 원 교 육 학 박 사 천 성 문



목 차

Abstract	v
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	9
II. 이론적 배경	10
1. 상담 영역에서의 전문성	10
2. 상담 대가에 대한 이해	16
3. 심곡 정방자 선생의 상담	23
III. 방 법	28
1. 질적 사례 연구	28
2. 자료 수집	30
3. 자료 분석 절차	33
4. 연구과정 평가	38
IV. 결 과	43
1. 자료 범주화 결과	43
2. 심곡 정방자 선생의 치료적 개입 핵심범주	111
3. 심곡 정방자 선생의 치료적 개입 모형 분석	113

V. 논 의	120
참고문헌	131
국문초록	139
부 록	141
부록 1. 범주별 사례 포함표	141
부록 2. 심곡 정방자 선생의 제자 인터뷰	142



표 목차

표 1. 심곡 정방자 선생의 경력	35
표 2. 문헌 목록	39
표 3. 감사자 자문 결과 및 수정·보완 사항	41
표 4. 자료 범주화 결과	43



그림 목차

그림 1. 연구 진행 절차	32
그림 2. 심곡 정방자 선생의 치료적 개입 모형	119



A Qualitative Case Study on the Quality of Chung Bangja's Therapeutic Interventions

Hyeon Jung Kim

Department of Educational Consulting, The Graduate School

Pukyong National University

Advisor : Seong Moon Cheon

Abstract

The study has a purpose to verify the distinctions of therapeutic interventions, core therapeutic intervention, and the model of therapeutic interventions of Chung Bangja as a master therapist.

Criterion-based sampling, peer-nomination and snowball sampling were used to select the master therapist. The first analysis data comes from the verbatim records of 77 cases from the 3 clients. Second analysis data is Chung Bangja's works, and many kinds of papers. These all data was analysed based on the qualitative case study approach(Merriam, 1988).

The results of the analysis are summarized 42 units, 11 sub-categories and 4 categories. The core intervention is 'Holding on the clients by letting them have an insight through answering the empathic questions, based on her mature personality'. Analyzing the relations among the categories is revealed Chung Bangja's therapeutic intervention model, which introduces the three stages. The three stages are 'the stage of confirming the origin of difficulties', 'being aware of displacement emotion,' 'the stage of re-experiencing the stable relationship', and 'the stage of performing the integrated self'. In addition, 'personal characteristics' and 'relational characteristics' were found as important characteristics that continuously affected all stages. The first step, 'Confirming the origin of difficulties' was 'letting the clients realize the resources by refreshing the time when they had strength,' 'extracting the emotions that had been lumped out,' 'helping the previous experiences unfold in detail in counseling,' and 'getting into the

history of the inner talker and looking into the in-depth to getting to the core.' The primary intervention of the therapist at this stage is to identify 'Conforming the origin of difficulties. The second phase is 'realizing the transference of emotions and re-experiencing the stable relationship, which includes 'letting the clients know their transference of infant needs', 'letting them frustrate their needs at the appropriate level'. 'gathering the strength to think objectively by forming an observational self', and 'encouraging them to integrate their realizations into the real life. At this stage, intervention is made to overcome transition feelings and to establish realistic target relationships. The third step is 'performing the integrated self', which includes emphasizing the self treatment to find the integrated self. Counselors focus their interventions on integrating what the clients realize into real life.

The above findings are meaningful in that they analyzed the actual treatment process of Chung Bangja the master of counseling. It also showed that to serve as a good parent with a mature personality, a process of continuous reflection is needed to expand the counselor's self-expansion.

Finally, Based on the results, the implications and limitations of this study were discussed, and the future research directions were suggested.

*Keyword: Therapist Chung Bangja, Therapeutic interventions,
Qualitative case study*

I. 서 론

본 장에서는 심곡 정방자 선생의 치료개입 특성에 관한 연구의 필요성과 목적을 명료화하고 연구문제를 제시하고자 한다.

1. 연구의 필요성 및 목적

상담 장면에서 내담자는 자신의 심리적 상처 경험을 털어놓고 문제를 해결하는 과정에서 고통스러운 기억을 마주하며 분노나 우울 등 부정적인 정서 상태에 놓이게 된다. 그럼에도 불구하고 내담자가 매주 약속된 시간에 상담자를 만나기 위해 오게 되는 치료적인 힘은 무엇일까? 상담자는 내담자가 표현한 자신의 억눌려진 문제와 감정을 표현하도록 할 뿐만 아니라 효율적으로 다루는 개입을 한다. 상담이 상담자가 인간을 대하는 태도적 측면과 상담이 추구하는 철학적 측면을 포함하여 상담자가 전문가로서의 도움을 주는 과정이며(김계현, 1999), 상담자가 내담자에게 어떠한 관점을 가지고 개입하는가에 따라 내담자의 변화와 성장에 중요한 영향을 미친다(김창대, 2009)는 점에서 실제 상담 장면에서 성과를 가져오는 상담자 개입 특성에 주목할 필요가 있다.

상담자 개입에 관한 초기의 연구들은 주로 상담 장면에서의 상담자의 행동(Hoyt, Xenakis, Marmar, & Horowitz, 1983), 상담자의 자기노출(Brunink & Schroeder, 1979), 개입유형(Hill, Thames, & Rardin, 1981)등 상담결과와 관련성 없이 상담자의 행동 그 자체만을 연구하였다. 그 이후 상담자의 개입행동을 단독으로 연구할 것이 아니라 그 행동이 상담결과에

어떠한 영향을 미치는지를 연구하는 방향으로 발전하였다. 이와 관련된 연구들로는 상담자의 정확한 해석과 개입이 상담결과에 긍정적 영향을 미친다는 연구(Curtis & Silberschatz, 1986; Piper, Debbane, Bienvenu, de Carufel, & Garant, 1986), 내담자 행동보다 상담자와 내담자의 작업동맹이 상담의 최종결과에 상당한 영향을 미친다는 연구(Bloom, 2000; Beutler, 1997; Krupnick et al., 1994), 내담자의 즉각적 요구에 응하는 상담자의 능력이 최종결과에 영향을 미친다는 연구(Casement, 1990; Gill & Hoffmans, 1982; Orlinsky & Howard, 1986), 상담 기술을 적용하는 상담자의 능력이 내담자의 진전에 미치는 영향에 대한 연구(Beutler & Mitchell, 1981; Luborsky, Mc Lellan, Woody, O'Brien, & Auerbach, 1985)등이 있었다. 이러한 연구결과는 상담자의 성공적 상담을 위한 개입의 유형들을 밝힌 것으로(Teyber & McClure, 2000), 상담자의 정확하고도 적절한 개입이 치료효과에 절대적 영향을 미친다고 볼 수 있다.

하지만 지금까지의 상담개입에 대한 연구들은 한 가지 또는 두 가지 정도의 개입변인만을 가지고서 1-3개의 회기만을 표집하고 일정 회기 내의 한 단면만을 선택하여 개입의 한 측면만을 살펴본 것이 대부분이어서 개입에 의한 변화과정에 대한 전체적인 이해를 얻기 어렵다(김계현, 1991; Wampold & Drew, 1990)는 한계가 있다. 이러한 문제점을 보완하기 위해 상담이 진행됨에 따라 내담자의 진전에 긍정적 영향을 미치는 상담자의 개입을 구체적으로 살펴보는 탐색 연구가 필요하다.

상담자 역할의 중요성과 관련하여 상담에서 가장 중요한 도구는 상담자 자신이며, 가장 강력한 기법은 상담자가 활기 있게 살아가는 모습과 현실을 직시하는 상담자의 능력이다(Corey & Corey, 2002). 이러한 견해들은 상담의 효과에서 중요한 것이 어떤 이론적 접근을 사용하였는지가 아니라 어떤 상담자가 상담을 하였는지가 중요함(이은진, 이문희, 2015)을 의미한다.

다. 이렇게 볼 때 상담은 성숙한 인간이자 전문가로서의 상담자가 내담자의 변화를 이끄는 것으로, 상담자의 역할은 효과적인 심리치료에 이르게 하는 중요한 요인임을 알 수 있다.

특히, 상담을 성공적으로 이끌어 가는 요인 중에서도 작업동맹은 효과적인 심리치료를 이끌어 내는데 있어서 가장 핵심이 되는 역할을 하며, 상담 관계의 특성은 성공적인 상담 성과에 가장 중요하게 영향을 미친다 (Sexton & Whiston, 1994). 이는 상담자의 개인적 특성이 작업동맹의 질에 영향을 준다는 것을 감안하면 숙련된 상담자가 상담에서 나타내는 개입 특성을 이해하는 것은 전문성 발달에 유용할 것임을 시사한다. 특히 상담자 발달의 최종 단계에 도달한 상담 대가(master therapist)에 대한 연구는, 한 사람의 상담자가 유능한 상담자가 되어가는 훈련 과정에 중요한 시사점을 제시한다(강민지, 2012)는 점에서 탁월한 전문성을 획득한 상담자에 대한 연구들은 상담자 발달과 진정한 전문성의 실체를 확인할 수 있는 근거 자료가 될 것이다.

치료적 전문성은 치료적 작업에서 정확성, 민감성, 섬세를 갖는 것이며 치료 회기 동안 순간순간 일어나는 역동을 이해하는 것이기 때문에 (Orlinsky, 1999) 실제 장면을 살펴봄으로써 상담 대가의 개입 특성을 이해하는 것은 중요한 배움이 된다. 특히 상담에서 전문성 획득이 ‘도제 관계’를 통해 이루어진다는 점을 고려한다면 전문상담자의 교육 및 양성을 위해 상담 대가의 상담과정을 연구하는 것은 매우 필요한 영역이라고 할 수 있다.

상담 대가에 대한 선행연구는 상담 대가와 의 면접을 통해 상담 대가의 관계 특성 및 개인적인 특성을 알아본 연구와 실제 대가들의 상담과정의 분석을 통해 그 특성을 확인한 연구로 구분할 수 있다.

상담 대가의 관계 특성을 ‘안전한 관계’와 ‘도전적인 관계’로 구분한 연

구(Sullivan, Skovholt, & Jennings, 1999)에서 안전한 관계 영역에는 '치료자의 민감한 반응', '내담자와의 적극적인 공조', '내담자와 깊이 있는 치료 관계 형성'이 포함되는 것으로 나타났다. 그리고 도전적인 관계 영역에서는 '치료 관계에서 대가 치료자 자신을 활용', '치료 관계를 활용하여 내담자에게 강하게 관여', '관계에서 객관적인 입장 유지'라는 특성을 보였다. 또한 상담 대가들의 개인적인 특성을 인지적, 정서적, 관계적 특성으로 구분한 연구(Jennings & Skovholt, 1999)에서는 대표적인 특성으로 '열정적인 학습자', '인지적 복잡성과 인간상황의 모호성에 대한 수용', '자기-자각', '반추적 특성', '피드백에 대한 개방적 특성', '정서적으로 건강하고 성숙함', '유능한 관계 기술', '특별한 관계 기술을 치료에 활용'하는 능력이 도출되었다. 상담 대가의 관계 특성 및 개인적인 특성을 알아본 연구(Jennings & Skovholt, 1999; Sullivan et al., 1999)는 기존의 상담 전문성 연구가 지나치게 인지적 특성에 초점을 두었다고 지적하면서 대가 상담자의 특성을 인지적, 정서적, 관계적 특성으로 구분하여 설명하였다는 점에서 그 의미를 찾을 수 있다. 하지만 상담 대가의 실제 치료 과정이 아닌 인터뷰한 자료를 분석한 결과라는 점에서 한계점을 지닌다.

상담 대가의 상담과정의 특성에 대한 연구로는 '인지-행동접근' 과 '정신역동-대인관계' 접근의 대가들이 그들의 치료적 초점과 유사한 특성을 보이는지 살펴본 연구(Goldfried, Raue, & Castonguay, 1998)가 있다. 연구 결과 '인지-행동' 상담 대가들은 상담 장면에서 상황에 초점을 두는 모습을 보였으며, '정신역동-대인관계' 상담 대가들은 내담자의 정서에 더욱 초점을 두는 것으로 나타났다. 이는 상담이론이 상담과정에서 치료적 초점이 되었음을 의미한다. 또한 다양한 이론적 접근을 가진 상담자들이 치료 내 중점을 두는 것이 다를 것으로 가설을 세우고 연구를 한 결과(Murphy, Cheng, & Werner-Wilson, 2006) 어떤 이론적 접근을 사용하느냐에 따라

상담 과정에서 사용하는 의사소통의 관계적 통제방식의 형태가 다른 것으로 나타났다. 이 연구들은 상담 대가의 실제 상담과정을 분석하였다는 의의가 있지만, 통계적인 자료 분석으로 이론의 비교에 초점에 두었기 때문에 결과에 나타난 수치들로는 실제 상담과정 및 치료적 개입에 대한 풍부한 이해를 제공하는 데는 분명한 한계점을 가지고 있다. 이상의 선행연구 고찰을 통해 내담자의 진전에 긍정적 영향을 미치는 상담자의 개입을 구체적으로 살펴보는 탐색 연구와 전체 맥락 차원에서 실질적인 상담자와 내담자의 상호작용을 통해 살펴보는 연구가 필요함을 확인할 수 있었다.

이러한 점을 보완한 국내연구로는 우리나라 1세대 상담 대가인 소암 이동식 선생의 개인상담 과정을 분석한 연구(이문희, 2009)와 상담 대가의 개인상담 사례를 중심으로 한 한국적 상담 사례연구(천성문, 2016)가 있다. 연구결과 소암 이동식 선생님의 치료개입의 핵심범주는 ‘성숙한 인격을 바탕으로 내담자의 핵심감정을 공감적으로 응답함’으로 도출 되었으며, 천성문(2016)의 연구에서 한국적 상담은 인간적 성숙을 중요시하며 내담자에 대한 이해와 사랑을 깔고 상담이 이루어진다는 특징이 나타났다. 이러한 연구는 우리나라 상담 대가의 실제 개인상담 장면을 사례로 하여 후배 상담자들에게 생동감 있는 지식을 전달하였고, 한국적 상담의 진수를 드러냈다는 의의가 있다. 하지만 상담 대가에 대한 합의된 정의가 부족하다는 점과 상담 대가들이 직접 수행한 치료과정을 연구 자료로 얻기 어렵다는 현실적인 어려움 등으로 상담 대가의 실제 과정을 분석하는 연구는 미비한 실정이다.

상담 대가는 심리 치료 분야 및 직업을 발전시키는 데 중요하고 지속적인 경력 공헌을 입증한 사람(APA, 2010)으로, 심리상담 분야에서 가르침과 실제에 있어 뛰어나며 동료 전문가들에게 대가라고 인정된 상담자를 의미한다. 이러한 상담 대가의 선정기준으로 세 가지를 생각해볼 수 있다. 첫

째, 경력 시간과 공식적인 자격과 같은 객관적인 지표, 둘째, 동료상담자들의 추천, 셋째, 교육과 실재에 있어 우수한 자를 상담 대가라고 볼 수 있다 (이문희, 2009). 본 연구에서는 이러한 조건을 만족시키는 상담 대가를 선정하기 위해 한국상담학회와 한국상담심리학회의 수련감독 자격이 있는 30명의 전문가들에게 '한국에서 상담 대가로 생각되는 사람', '전문가 중에 전문가'로 판단되는 사람을 선정 해 달라는 요청에 총 13명의 전문가가 지명되었으며 그 중 정방자 선생이 가장 많이 지목되었다.

심곡 정방자 선생의 경력과 학술활동을 살펴보면, 선생님은 정신치료에 대한 관심으로 이동식 교수에게 교육분석과 수퍼비전 그리고 서양의 화이트헤드 철학과 불교의 화엄사상을 공부하면서 서울대학교 심리학과에서 상담심리학전공으로는 최초로 박사학위를 취득하셨다. 또한 대구효성가톨릭대학교, 영남대학교 등에서 강의와 더불어 한 주에 20시간 이상 심리치료를 시행하셨으며 국내외 여러 후진 상담심리학자의 심리치료와 수퍼비전을 담당하시는 등 후진 양성에 힘쓰셨다. 심곡 선생님의 저서로는 생활지도(1973)를 비롯하여 성격이론과 임상실제(1988), 결혼의 정신분석적 이해(1996), 정신역동적 상담(1998)등의 저서를 출판하셨고, 동서양의 자기관과 자기 탐구의 길(1995), 정신역동적 상담과정에서의 상담자와 내담자의 언어 반응 변화 분석(1985) 등 정신건강과 심리치료 불교와 상담과의 관계 등 광범위한 분야에 걸쳐 논문을 집필하셨다.

심곡 선생의 상담에 대한 견해는 그의 제자들로부터 인터뷰한 자료를 통해 확인할 수 있었다. 정방자 선생의 상담의 철학적 바탕은 서양의 화이트헤드 철학과 불교이론 중 화엄사상으로 그는 동서양의 이론을 통합하고자 하였다. 화이트헤드 철학은 과정, 관계, 유기체 개념을 중심으로 전개하면서 모든 것이 관련되어 있다는 사고를 지니고 있다. 또한 화엄사상은 현실 세계의 만물이 서로 어떤 관계로 존재하는지 설명하는 사상으로 그 어떤

것도 홀로 독립적으로 존재하지 않으며 각 부분은 전체를 위한 원인이자 결과로써 상호작용한다는 관점을 가지고 있다. 두 사상은 심곡선생에게 사 고의 틀과 상담관을 형성하는 데 기여하였는데 이는 상담에서 내담자가 지 각하는 자신의 어려움의 근원이 어린 시절부터 주변 인물과의 경험, 그에 따른 주관적 해석과 연관됨을 알아가도록 개입하는 모습으로 나타난다.

심곡에게 상담이란 자기에게 이미 내재된 본성과 불성을 깨닫게 하는 것 으로 내담자로 하여금 진정한 그 사람 즉, 참된 자기를 발견하는 과정이었 다. 그리고 상담자는 번뇌망상(煩惱妄想)으로 가리워진 내담자의 본성과 불 성을 자각하도록 도와주는 역할을 하는 사람으로 보았다. 이를 위해 상담 자는 내담자가 느끼는 고통, 분노, 슬픔, 그 모든 것을 공감하고 수용하는 자세로 어떤 어려움도 인욕하고 정진하여 때 묻지 않는 진심(眞心), 자비 (慈悲), 지혜로써 내담자를 대하는 자비로움과 지혜는 곧 비심(悲心)으로 청정한 마음에서만 이를 수 있기에 상담자는 끊임없는 자기연찬(研鑽)을 통해 심리적 성숙을 추구하는 구도자 혹은 보살이어야 한다고 생각하였다. 이런 맥락에서 심곡 선생은 자신의 심리적 성숙을 위한 지관(止觀)수행을 강조하여 상담자의 지관수행을 통한 자기 수련과정이 필수적임을 강조하였 다. 이상의 자료를 검토한 결과 심곡 정방자 선생님은 상담 대가의 선정기 준인 경력과 동료 동료상담자들의 추천 및 교육과 실제에 있어 우수한 성 과를 확인할 수 있는 분이라 할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 상담 대가인 심곡 정방자 선생을 대상으로 다음과 같은 연구 목적을 가지고 치료 개입 특성을 확인하고자 한다. 첫째, 심곡 정방자 선생의 치료적 개입의 특성과 핵심적 개입을 확인하는 것이다. 기 존의 연구는 상담 대가의 인터뷰 자료를 분석하거나 상담장면에서의 개입 요소들을 통계적으로 분석하여 실제 상담과정 및 치료적 개입에 대한 풍부한 이해를 제공하는 데는 분명한 한계점이 있다. 이러한 제한점을 극복하

기 위해 본 연구에서는 정방자 선생의 실제 치료 사례를 분석하여 치료적 개입의 특성을 보다 직접적으로 이해하고자 하였다. 둘째, 분석결과에 근거하여 정방자 선생의 치료적 개입에서 나타나는 개입 모형을 개발하는 것이다. 이러한 과정을 통해 내담자가 심리장애에 이르게 되는 이유, 치료목표와 치료방법에 대한 정방자 선생의 견해를 함께 파악할 수 있을 것이다.

위와 같은 연구의 목적을 위해 본 연구는 질적 사례 연구를 방법론으로 선택하고자 한다. 질적 사례 연구법은 하나의 현상이나 맥락 내에서 하나 또는 그 이상의 사례를 통해 탐색된 주제에 대해 상세하고 심층적인 자료를 수집하고 사례에 기반을 둔 주제들을 기술하고 보고하는 방식으로 연구하는 방법이다(Creswell, 1998). 사례 연구의 강점은 맥락 속에서 발생하는 현상들을 절차와 과정, 상호작용에 대한 탐색을 통해 밝혀내는 것이다. 본 연구자가 연구할 상담에서의 치료 개입은 상담자와 내담자의 상호작용의 맥락 속에서 일어나는 것이므로 질적사례연구방법은 대가의 개입 특성을 탐색하기에 적합한 연구방법이라 생각된다.

본 연구를 통해 후배 상담자들은 상담 대가인 심곡 정방자 선생의 상담 과정을 구체적으로 살펴보면서 상담 진행 과정에서 대가의 개입 및 절차에 대한 이해뿐만 아니라 변화를 이끄는 치료과정, 상담자 개입 기법 등에 대해 확인하게 될 것이다. 그리고 자신의 치료적 개입이나 태도에 대해 점검해보고, 상담자로서의 자기 성장을 위한 수련에 대한 방향성을 설정할 수 있을 것이다. 또한 상담 대가가 수행한 상담의 실제 과정을 분석하여 치료 개입의 특성을 확인함으로써 한국 상담 대가의 고유한 치료개입 특성을 밝히는데 실증적 근거 자료가 될 수 있을 것으로 기대한다.

2. 연구 문제

본 연구는 심곡 정방자 선생의 사례를 분석함으로써 치료적 개입의 특성을 이해하고, 핵심적 개입 및 개입 모형을 확인하여 치료적 개입의 특성을 깊이 있게 이해하는데 목적이 있다. 이러한 연구 목적을 이루기 위해서 설정한 연구 문제는 '심곡 정방자 선생의 치료적 개입의 특성은 무엇인가?', '심곡 정방자 선생의 상담에서 개입 모형은 어떠한가?' 이다.



II. 이론적 배경

본 장에서는 상담의 전문성이라는 맥락에서 상담 대가의 개입 특성을 이해하는 것을 목적으로 상담 영역에서의 전문성, 상담 대가에 대한 이해, 심곡 정방자 선생의 상담을 살펴보려고 한다.

1. 상담 영역에서의 전문성

가. 상담 영역의 특수성

전문성이란 각 영역에서의 특수성을 반영하는 것으로 상담 전문성은 상담 영역의 특수성을 고려해야 한다(Shanteau & Weiss, 2014). 상담 영역의 고유하고 복잡한 특성은 상담자들에게 각자 나름의 방식으로 경험되고, 고정되지 않고 지속적으로 변화되는 특성이다. 그러므로 상담영역의 특수성을 고려하여 상담의 전문성은 이해되어야 한다. 상담 영역의 전문성은 분명하고 논리적인 기준을 적용하는 인지적인 수월성과는 다른 특성을 필요로 하는 영역이며, 이러한 차별적 상담 전문가 특성이 상담 대가들이 보여주는 치료적 인격이라 할 수 있다(유성경, 2018).

내담자를 변화시키는 것이 바로 치료자의 인격이며(이동식, 1974; Rogers, 1957), 치료자가 직접 체험한 것만큼 남을 도울 수 있다는 점(이부영, 2006)을 고려한다면 다른 영역과 구분된 상담영역의 전문성은 바로 상담자의 성숙한 인격과 밀접하게 관련되어 있다고 보여진다. 그러므로 성숙한 인격은 포괄적인 개념으로 바로 내면적인 안정감, 자율성, 통찰력, 수용,

자기성찰 등이 포함되며 오랜 경험으로 인한 자동적이고 빠른 수행, 상황적, 맥락적, 통합적 관점 등을 포함하는 개념이라 할 수 있다.

전문성과 관련한 또 다른 연구에서는 다른 영역의 전문성과 차별되는 상담에서의 독특한 특성을 발견하려 하였다. 상담영역에서의 전문성의 특성을 요약하여 살펴보면 전문성은 경험을 통해 이루어지며, 인지적 특성과 관련되어서 반추적 능력, 영역-구체적인 능력, 정보를 이해하고 처리하는 능력이 뛰어나다는 점이다. 또한 인격적 특성으로는 풍부한 통찰, 안정감, 전문성을 갖추고자 하는 높은 동기, 개방, 확신감과 자신의 한계에 대한 현실적 이해, 수용력, 자신의 끊임없이 되돌아보는 태도가 높은 것으로 나타났다(강민지, 2011).

전문상담사는 아니지만, 상담의 역할을 담당하고 있는 사회복지 분야의 전문성 연구(Fook, Ryan, & Hawkins, 1997)에서는 모호성을 다루고 관련 요인들을 빠르게 다루는 능력을 전문가들의 능력으로 밝혔지만 전문성을 정의하거나 표준화하기 어렵다는 결론을 지었다. 그 이유는 전문성이 발휘되는 상황이 가변적이고 예측 불가능하며 개인적인 가치나 이념에 의해 좌우되는 부분이 많았기 때문이다. 그들은 덜 구조화 된 영역에서의 전문성 발달은 분명한 이론적 틀의 사용보다는 직관이나 지혜와 같은 능력이 요구되며, 전문성은 불확실성과 불예측성을 다루고 문제들을 해결하기 위해 혼란스러운 상태에서 융통성을 보이는 능력이라고 보았다. 이 연구를 통해 상담에서의 전문성을 정의하기 위해서는 복잡하고 모호한 인간의 특성과 이러한 영역의 본질을 이해하는 것에서부터 시작해야 한다는 견해들이 나타났다.

종합해보면 상담영역에서의 전문가 특성은 인지적 능력과 상담자의 인격적 특성으로 크게 구분할 수 있으며 이들이 상호작용하면서 전문성 획득에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 즉, 상담자의 인격이 미숙하여 자기문제

가 해결되지 못한 상태라면 자신의 문제와 내담자의 문제를 서로 구분하기 어려워 상담 성과에 부정적인 영향을 미칠 수 있을 것이다. 이러한 측면에서 본 연구에서는 상담자란 끊임없는 자기연찬(研鑽)을 통해 심리적 성숙을 추구해야함을 강조한 심곡 선생의 사례를 분석함으로써 상담자의 인격적 특성이 상담 장면에서 어떻게 나타나는가에 대하여 살펴보고자 한다.

나. 상담영역의 전문성에 관한 선행연구

상담이 가지는 고유한 특성 때문에 상담과 심리치료 분야에서 전문성을 정의하는 것은 쉽지 않은 일이다. 또한 '전문가' 또는 '상담 대가'가 갖추어야 할 기준이나 합의된 정의, 그리고 이 분야에서 전문성을 성취하는데 필요한 명시된 과정도 없다(Dawes, 1994).

상담가의 전문성에 관하여 인식된 숙련과 경험의 관계를 통해 전문적인 의미에서 숙련을 정의하고자 한 연구(Orlinsky et al., 1991)결과 전문적 숙련이란 정확성과 기술을 가지고 생생한 치료적 역동을 이해하는 것으로 정의되었다. 또한 전문적 숙련은 치료 회기동안 순간순간 일어나는 것을 이해하고 치료적 작업에서 정확성, 민감성을 가지며 다른 치료자들의 발달을 안내할 수 있는 능력을 포함하는 것으로 나타났다.

상담자의 전문성을 정의하기 위한 선행 연구들은 대체로 숙련 상담자와 초보 상담자의 특성을 비교하는 연구, 상담자의 발달 모델과 수퍼비전 관련 연구, 상담 분야에서 '대가(master)'라고 여겨지는 상담자들에 관한 연구로 나뉜다.

첫 번째 주제는 상담자 전문성 연구의 초기에 이루어진 것들로 숙련 상담자와 초보 상담자의 특성을 비교하는 연구들로, 두 집단 간의 차이를 통해 전문성 개념에 접근하였다.

숙련 상담자와 초보 상담자의 특성을 비교하는 연구들에서 숙련 상담자들은 경험을 통해 효과적인 개념화, 문제 해결, 행동을 가능케 하는 방식으로 상황적 정보를 개념화하는 데 적절한 지식을 획득하는 것으로 나타났다(Martins, 1989). 숙련 상담자들은 초보 상담자들보다 더 일관적이고 상호작용적인 접근을 하였는데, 내담자 문제에 숨겨진 복잡한 사회적이고 대인관계적인 맥락을 더 잘 지각하고 있었고, 구체적인 개념들을 더 많이 사용하였다. 또한 숙련 상담자들은 상담 회기를 수행하는 방법에 치중하기 보다는 광범위하고 포괄적인 수준에서 더 추상적인 개념화를 하였으나, 초보 상담자들은 절차적인 지식을 사용하여 '방법'에 더 몰두하는 것으로 나타났다. 이 연구는 지식의 활용, 관계 형성과 활용, 내담자 정보의 활용, 사례 개념화 등 주로 인지적 측면에서 차이를 중심으로 이러한 특성들이 상담자의 전문성을 구성하는 요인들이라는 결과를 도출하였다는 점에서 의미가 있다.

두 번째로 상담자의 교육 및 훈련 과정을 위한 슈퍼비전과 상담자 발달 연구들을 중심으로 전문성에 대한 주제가 다루어졌다. 이는 상담자의 발달 모델과 슈퍼비전 관련 연구들로 상담자의 전문적 역량이 발달하는 과정과 이를 지원하는 교육과 훈련인 슈퍼비전을 중심으로 상담자의 전문성에 접근하였다. 여기서 상담자 발달이란 인간 발달 모델과 유사한 과정으로 가정하고 상담자가 한 사람의 전문 상담자로 되어가는 과정을 발달적 관점에서 보는 것으로 다수의 학자들에 의해 발달 모델이 제시되었다.

상담자 발달 모델은 Worthington(1987)에 의해 16개의 모델이 보고되었고 국내에서는 심홍섭(1998)이 국외의 선행 연구를 기초로 한국형 상담자 발달 모델을 제시한 바 있다. 80년대까지의 상담자 발달 모델들은 주로 대학원 과정 동안의 상담자 발달에 초점을 두었으나, 이후 Skovholt 와 Rønnestad(1992)의 연구를 시작으로 상담자의 전문성 발달이 전 생애를 거

쳐 이루어진다는 점이 강조되었다. 또한 상담자 발달 모델을 타당화하기 위한 연구와 발달 단계에서의 구체적 차이를 경험적으로 밝히려는 연구들(Dye & Borders, 1990; Leach, Stoltenberg, McNeill, & Eichenfield, 1992; Tryon, 1996)이 시도되어 왔다.

이러한 연구는 주로 Stoltenberg(1981)모델을 중심으로 이루어져 왔으며 경력과 발달 수준에 따른 사례개념화, 내담자 평가, 개입기술, 작업동맹의 차이를 밝히는 연구가 중심이 되어 왔다. 다른 한편으로는 상담자의 전문성 발달은 경험만으로는 충분하지 않다(Hill, Charles, & Reed, 1981)는 입장에서 상담자 발달을 촉진하는 교육으로서 슈퍼비전 연구가 확산되었고, 슈퍼비전 모델을 통해 상담자의 전문성에 접근하였다. 슈퍼비전 모델에서 제시하고 있는 슈퍼비전의 구성요소는 상담자의 전문성을 구성하는 요인을 탐색하는데 다음과 같은 시사점을 제공하고 있다.

Bernard(1979)의 모델과 Lanning(1986)모델에서는 과정 기술(개입 기술), 개념화 기술(지식 및 지식의 활용), 개인화 기술(치료자의 성격, 문화, 인종, 삶의 방식 등의 특성), 전문적 행동(윤리적 행동과 전문성)을 슈퍼비전의 구성요소로 포함하고 있으며, Robinson 등(2000)은 지식, 실제, 자기 인식 요인을 제시하였다. 지식은 상담 및 심리치료 이론과 연구에 대한 이론적이고 개념적인 지식을 의미하고, 실제는 전반적인 임상 수행에서 기술, 기법, 임상적 판단, 내용, 지식 등의 치료적 적용을 포함하며, 자기 인식은 치료자의 개인적 성격 특성과 치료관계 속에서의 자기 인식에 해당한다. 요약하면 슈퍼비전의 구성 요소는 지식, 기술, 개인적 자각의 세 가지로 정리할 수 있으며, 이것은 상담자의 전문성을 구성하는 중요한 요인이 될 수 있다. 이러한 상담자 발달과 슈퍼비전 연구를 통해 상담자의 전문성을 구성하는 요인을 설명하고 발달 단계에 따른 전문적 능력의 차이를 이해함으로써, 한 사람의 상담자가 전문적 능력을 갖추어 가는 과정을 확인하고

상담자의 교육과 훈련에 필요한 자료를 마련하고자 하였다.

세 번째는 최고 전문가 집단의 특성을 통해 상담자의 전문성을 정의하고자 상담 분야에서 '대가(master)'라고 여겨지는 상담자들을 연구하였다. 최고 전문가 집단을 표본으로 상담자의 전문성을 살펴보고자 한 연구(Jennings & Skovholt, 1999)에서는 상담 대가의 특성을 탐색하여 상담자의 전문성을 설명하고자 하였는데, 동료들로부터 최고의 상담자라고 추천된 10명의 대가 상담자들을 인터뷰하고 그들의 인지적, 정서적, 관계적 특성을 분석하였다. 이에 더하여 Skovholt 와 Jennings(2004)는 대가 상담자들의 특성을 좀 더 구체적으로 기술하였다. 인지적 특성으로 복잡한 모호성에 대한 포용, 축적된 지혜, 만족할 줄 모르는 호기심, 인간 환경의 심층적 이해, 배움을 놓지 않는 열정적인 학생의 태도를 유지한다는 점이 설명되었다. 정서적 특성은 깊은 자기 수용, 겸손, 높은 자기 자각, 성장에 대한 의지, 열정적으로 인생을 즐김, 조용하지만 강함, 활기 넘치는 생동감이 드러났다. 관계적 특성은 타인과 깊은 관계를 맺는 능력, 예민한 대인관계 지각, 민감한 윤리적 나침반, 경계가 있는 관대함, 관계적 통찰력, 피드백에 대한 개방성이었다. 이러한 연구는 상담자가 이상적 발달을 통해 대가의 경지에 도달할 경우 가지게 되는 전문적 특성의 큰 틀을 그려볼 수 있게 하였다.

아울러 대가 상담자들의 치료관계 형성에 관한 연구(Sullivan, Skovholt, & Jennings, 2005)에서는 상담과 치료에서 핵심적 기능을 하는 치료관계를 통해 전문성의 한 영역을 밝혔다. 상담 대가의 정서적 안녕과 전문적 적응 유연성 연구(Skovholt & Mullenbach, 2004)는 상담 대가들이 어떻게 자기 관리를 해왔는가를 통해 스트레스 요인들 속에서 긍정적인 업무 구조를 창조하고 정서적으로 자기를 성장시키는 과정을 설명하였다. 또한 상담 대가의 윤리적 가치관에 관한 연구(Jennings, Sovereign, Bottoreff, & Mussell,

2004)에서는 능력, 관계적 연계성, 무해성, 자율성, 선행의 개념이 도출되었으며, 상담 대가의 개인적 특성과 전문적인 발달사에 대한 연구(Skovholt & Jennings, 2004)는 상담자로서의 성장과 숙련 과정을 탐색하여 전문가로서의 초상을 그려볼 수 있는 원형적 자료를 제시하였다.

국내 연구에서도 효과적인 상담 성과를 가져오는 상담자 요인에 대한 연구(김창대, 한영주, 손난희, 권경인, 2009)가 진행 되었으며, 집단상담 대가의 발달과정 연구(권경인, 2007)를 통해 상담 전문가의 특성을 밝히고자 한 연구도 있었다. 이러한 연구는 상담 대가에 관한 연구가 상담이라는 숙련된 기술을 발휘하는 전문가들의 핵심 요소, 세부 내용 및 눈에 띄는 특징들을 발견함으로써 후배 상담자들이 그들의 방법을 배울 수 있고 높은 수준의 수행을 향해 나아갈 수 있다(Rønnestad & Skovholt, 2001)는 점에서 의미 있는 연구라 할 수 있다. 따라서 상담 대가로 지목된 심곡 정방자 선생의 축어록을 분석하여 인간적, 관계적 특성을 포함한 상담 개입 특성을 밝히는 것을 목적으로 하는 본 연구의 결과도 후배 상담자들에게 의미있는 자료로 활용 될 수 있을 것이다.

2. 상담 대가에 대한 이해

상담 대가에 대한 정의와 선정과 관련된 중요한 점을 확인하고 상담 대가에 대한 선행연구에서 나타난 특성을 살펴봄으로써 상담 대가에 대하여 전체적으로 이해하고자 한다.

가. 상담 대가의 정의

상담 대가에 대한 합의된 정의는 부족하지만 상담 대가를 연구한 몇몇

연구들을 살펴보면 상담 대가 정의 및 선정과 관련된 중요한 점을 확인할 수 있다. 상담 대가의 기준으로 '상담 대가로 간주되는 사람', '최고 중의 최고이기 때문에 가까운 가족이나 친구들의 치료자로 추천하는 사람', '누군가 치료를 위해 이 상담자를 만난다면 완전히 만족할 만한 사람'으로 "상담자 중의 상담자"로 보았다(Jennings & Skovholt, 1999). 이에 대해 Orlinsky(1999)는 Jennings와 Skovholt(1999)의 연구에 대한 논평에서 전문성과 치료의 효과성에 대해 언급하였지만, 상담 대가를 선발하는 과정에서 동료 상담자들에 의해서 추천되는 방식을 선택하여 '지역 안에서 동료들에 의해서 유명한 상담자로 선정된 사람이 곧 상담 대가가 될 수 있는가' 대해 의문을 제기하였다.

Orlinsky(1999)는 대가의 두 가지 특성으로 첫 번째는 '가르침에 있어 대가'이어야 하며, 두 번째로 '실제에 있어서의 대가'이어야 한다고 설명하였다. '가르침에 있어 대가'는 상담에 대한 분명한 지침을 전달할 수 있는 체계적이고 정교한 이론적 지식을 가지고 있음을 의미한다. 또한 '실제에 있어 대가'는 다른 상담자들의 실재를 향상시키기 위해 슈퍼비전과 상담시연을 통해 상담의 과정적 지식을 전달할 수 있는 사람으로 설명되었다.

상담 대가 연구에서 연구대상의 선정기준을 살펴보면 상담 대가의 기준에 대한 이해를 높일 수 있을 것이다. 인지행동주의 상담 대가 22명과 정신 역동-대인관계 상담 대가 14명으로 모두 36명의 상담 대가가 연구에 참여한 연구(Goldfried et al., 1998)에서 이들의 선정기준은 인지-행동 치료 혹은 정신역동-대인관계 치료에 관한 책을 저술한 적이 있고, 정신분석 혹은 인지-행동주의 기관에서 슈퍼비전이나 임상적 훈련을 이끈 경험이 있는 상담자들이었다. 이 중 졸업 후 5년 이상의 임상경력을 가진 치료자들이 자신의 가까운 친구와 친척을 의뢰하겠다고 2번 이상 언급한 상담자들을 중심으로 선발하였다. Murphy 등(2006)은 6명의 상담 대가들이 사용

하는 의사소통 통제의 수단으로서 지배력을 어떻게 사용하는지에 대해 탐색하였다. 상담 대가의 선발은 미국 심리학회 산하 '결혼과 가족 치료 분과'의 대가 비디오 시리즈(American Association for marriage and family therapy's master's series videotapes)를 검토하여 참여자를 선발하였으며 최종 선정은 '다양한 접근을 대표할 수 있는 상담자들'을 중심으로 이루어졌다.

우리나라의 경우 소암 이동식 선생의 실제 치료과정을 분석하여 치료개입 특성을 도출하고 모형화 한 연구(이문희, 2009)에서 세 가지 기준을 세워 상담 대가를 선정하였다. 세 가지 기준은 '객관적인 지표로 확인될 수 있는 오랜 경력 및 자격증을 소지'하고 '동료들의 추천방식을 통해 지명'되었으며 '상담자 교육, 상담시연 및 관련 분야의 저술활동을 꾸준히 수행'하고 있는 상담자였다. 이러한 정의는 단순히 동료들에 의해 추천된 상담자라는 정의를 넘어서서 치료자의 실제와 치료 성과를 보장할 수 있는 가르침, 슈퍼비전, 상담시연 및 저술활동을 함께 고려했다는 점에서 Jennings와 Skovholt(1999)의 정의보다 확장된 형태이다.

본 연구에서는 위 선행연구의 조건을 모두 포괄하고 있는 이문희(2009)의 대가 선정기준을 채택하여 상담 대가를 '객관적인 지표로 확인될 수 있는 상담 전문성을 가지고', '동료들의 추천방식을 통해 탁월한 상담자로 지명'되었으며 '상담자 교육, 상담시연 및 저술활동을 왕성하게 수행'한 자로 제한하고자 한다.

나. 상담 대가의 특성

상담 대가의 특성에 대한 연구는 주로 연구자가 상담 대가들을 면접하여, 그 결과를 질적으로 분석하는 형태로 많이 이루어져 왔다. 이들 연구는

상담 대가의 포괄적인 특성에 대해 깊이 있는 시각을 전달했다는 점에서 의의를 가지는데 주요 연구를 살펴보면 다음과 같다.

뛰어난 치료자라고 동료들에 의해서 추천된 12명의 정신과 의사를 인터뷰한 연구(Goldberg, 1992)에서 치료자들은 매우 민감하고 돌보는 특성을 가졌으며 그들 자신의 개인적 그리고 전문적 성장, 내담자의 복지에 대한 전념, 그들의 작업에 대해 만족을 느끼는 것처럼 보이며 유능한 멘토에 의해 도움을 받고 있다고 보고하였고 전문적으로 다른 사람들을 멘토링을 하면서 에너지를 회복하였다. 또한 유능한 임상가로서 동료들에게 지목된 12명의 정신과 의사를 인터뷰한 연구(Albert, 1997)결과, 융통성, 민감성, 내담자에게 안식처를 만들 수 있는 능력, 치료적 동맹을 맺을 수 있는 능력 등이 효과적인 치료를 제공하는데 중요한 것으로 나타났다.

상담 대가들의 치료관계의 특성은 2가지 영역(안전한 관계, 도전적인 관계)안에 각각 3개의 항목들로 나뉘진다(Sullivan et al., 1999). 안전한 관계 영역으로는 '치료자의 민감한 반응', '내담자와의 적극적인 공조', '내담자와의 깊이 있는 치료 관계 형성'이 포함되며, 도전적 관계의 영역에서는 '치료 관계에서 대가 치료자 자기(self)를 활용', '치료관계를 활용하여 내담자에게 강하게 관여하기', '관계에서 객관적 입장 유지'라는 특성이 이에 해당한다.

상담 대가의 개인적인 특성을 파악하기 위해 동료 전문가들에게 지목된 10명의 대가 치료자들을 면접한 후 질적 분석을 한 결과 인지적, 정서적, 관계적 영역으로 나누어 각각의 특성을 확인할 수 있었다(Jennings & Skovholt, 1999). 인지적 영역에서는 '열정적인 학습자', '축척된 경험', '인지적 복잡성과 인간 상황의 모호성을 수용하는 능력'이 해당되었다. 두 번째 정서적 영역에는 '자기-자각', '반추적 특성 및 피드백에 대한 개방성', '정서적으로 건강하고 성숙', '치료자 자신의 정신건강이 치료의 효과에 어

떻게 영향을 미치는지에 대한 정확한 이해'가 해당되었다. 마지막으로 관계적 영역에는 '유능한 관계 기술', '치료적 변화의 기초인 건강한 동맹을 형성', '특별한 관계기술을 치료에 활용하는 능력'이 있었다.

국내 연구에서는 우리나라 정신치료 1세대인 이동식 선생의 치료적 개입 특성과 핵심적 개입을 확인하고자 그의 개인상담 축어록과 관련 문헌을 분석하여 개입 모형을 제시한 연구(이문희, 2009)가 있다. 연구 결과 이동식 선생의 치료는 노이로제 확인, 핵심감정에 대한 공감적 응답, 핵심 감정에 대한 반복적 깨달음의 촉진, 주체성 회복 촉진의 단계로 이루어지는 것으로 나타났다. 이러한 치료의 배경의 바탕이 되는 치료자의 인격적 특성으로는 있는 그대로 존재하며 자연스럽고, 내담자를 위하는 마음이 크며 이들이 핵심감정에서 벗어날 수 있도록 돕는데 관심이 크다는 것이었고, 관계적 특성으로는 내담자의 저항과 전이에 대해서 깨닫는 수준에 맞추어 치료적 관계를 맺으며 전이감정 속에 핵심을 깨달아 극복하도록 돕고 자신을 드러내지 못하는 이유를 공감하여 현재 떠오르는 것을 작업한다는 것이었다. 이 연구는 대가로서 인정받는 이동식 선생의 실제 치료사례를 분석하여 선생의 인격적 특성과 더불어 치료과정과 치유기제를 확인하고 개인상담 장면에서 내담자에게 어떻게 개입해야 하는가에 대한 구체적 반응을 배울 수 있었다는 점에서 의의가 있다.

이상의 선행연구의 결과를 종합해 보면 상담 대가의 특성을 크게 인격적 특성과 전문적 특성으로 나누어 정리해볼 수 있다. 상담 대가는 인격적으로는 민감하고 내담자와 자신의 상담에 대해 깊은 관심을 가지고 정신적으로 건강하고 성숙한 면모를 보인다. 또한 전문적인 면에서는 인지적 복잡성, 모호함을 견디는 능력이 뛰어나 흔들리지 않으며 높은 학습의 동기와 같이 인지적 측면에서 뛰어나고 내담자와 깊은 치료적 관계를 맺을 수 있으며 건강한 동맹 관계를 맺는다는 특성이 있다. 즉, 뛰어난 관계형성 능력

과 이것이 가능하도록 돕는 상담자의 성숙한 인격이 상담 대가의 중요한 특성으로 부각됨을 알 수 있다.

본 연구에서는 심곡 정방자 선생의 사례를 분석하여, 상담 장면에서 대가로서의 인격적 특성과 전문적 특성이 어떻게 나타나고 있는가를 살펴보고자 한다. 이러한 연구를 통해 정방자 선생님의 치료개입의 특성을 이해하고 치료자의 인격적 성숙이 상담관계에서 어떻게 드러나고 있는지를 확인해 볼 수 있을 것이다.

다. 상담 대가의 상담과정 및 성과

상담 대가에 대한 상담과정 및 성과에 대한 연구는 매우 부족하며, 기존 연구의 대부분은 대가가 수행한 상담과정에 대해 초점을 두고 있다기보다는 특정 이론을 지향하는 대가들 간의 차이에 연구초점을 두고 있다. 이에 대한 몇몇 연구들을 살펴보면 다음과 같다.

내담자와 상담자 사이에 상호작용을 통해 정서, 인지, 합의의 언어반응을 평가하고 언어적 상호작용을 분석(Canfield, Walker, & Brown, 1991)한 결과 이론적 접근에 따라 다른 의사소통을 보이며 내담자가 이에 따라 다르게 반응하는 것으로 나타났다. 지향하는 이론에 따라 상담자들 사이에 긍정적 정서, 부정적 정서, 긍정적 인지, 부정적 인지, 긍정적 합의, 부정적 합의에서 모두 유의미하게 차이가 있었다. 예로 긍정적 정서, 긍정적 인지, 긍정적 합의의 표현은 Rogers가 가장 많았는데 이것은 의사소통 스타일이 상담자들의 접근방법에 따라 차이가 있었다는 것을 의미한다.

우수하다고 평가받은 상담자들의 역전이 관리 영역(자기-통찰, 통합, 공감, 불안관리, 그리고 개념화능력)에 관한 연구(Van-Wagoner, Gelso, Hayes, & Diemer, 1991)에서는 특정 이론을 지향하는 우수한 상담자들이

역전이 관리에 더 뛰어난가에 대하여도 함께 탐색하였다. 이론적 지향에 따른 차이를 살펴본 결과는 정신역동 치료자가 인간중심 치료자들보다 역전이 내 개념화 능력에서 더 긍정적인 것으로 나타났다.

'인지-행동주의'와 '정신역동-대인관계' 대가들의 치료적 초점에서 유사한 특성과 차이를 밝힌 연구(Goldfried et al., 1998)에서는 '인지-행동주의' 상담 대가들은 내담자가 처한 상황에 초점을 두고, 내담자의 기능과 다른 사람들의 기능을 비교하고 대비하는 모습을 높게 보였다. 이에 비해 '정신역동-대인관계' 상담 대가들은 내담자의 정서에 더욱 초점을 두었고, 어린 시절, 과거를 더 많이 언급하는 것으로 나타났다.

다양한 이론적 접근을 가진 상담자를 대상으로 한 또 다른 연구(Murphy et al., 2006)에서는 이론적 접근에 따라 상담자의 지배력 사용이 다른 형태를 보일 것이라는 가설을 가지고 6명의 가족 상담 대가들의 차이를 살펴보았다. 연구 결과 내담자가 상담자에게 영향을 주는 관계 지배력은 통계적으로 유의미하지 않았으며, 상담자가 내담자에게 영향을 주는 관계 지배력은 6명 모두에게 유의미한 것으로 나타났다. 내담자들은 상담자가 상담시간을 이끌어주기를 기대하였으며 특히 첫 번째 시간에 이러한 특성이 더 크게 나타났다. 상담자는 지배력을 가지고 있었고 이것은 치료에서 직접적인 대화를 통해 나타났으며, 흥미로운 점은 상담자들이 자신들의 이론적 접근과 일관적인 방식으로 통제를 나타낸다는 것이었다. 예를 들어, 구조적 입장을 취하는 Minuchin과 Cecchin 같은 치료자들은 대화를 통제적으로 안내하는 모습을 보였다. Minuchin은 면담시간을 통제하였고, 자신의 진술을 통해 내담자의 진술을 활성화시키기도 하고 비활성화 시키기도 하면서 내담자의 반응에 영향을 주었다. Cecchin의 경우 역시 내담자 반응에 영향력을 미쳤지만 그는 자신과 내담자 사이에 상보성을 격려하며 따라가는 치료자로서의 반응을 전달하며 내담자의 통제적인 반응을 활성화시켰다.

포스트모던을 강조하는 Anderson, White와 같은 상담 대가들은 면담 시간에 통제적 대화를 덜 보여주었다. White는 상담자가 자신의 지배력을 인식하여 내담자에 강요해서는 안 된다고 설명하면서도 한편으로 상담자 역할이 수반하는 힘 때문에 부분적으로 상담실 내에서 힘을 행사하지 않는 것은 불가능하다고 말하였다. 실제로 그는 상담실 내에서 내담자의 반응을 안내하는 방식으로 힘을 사용하였지만 구조적 입장을 취하는 상담자들에 비해서는 그 빈도가 현저히 낮은 것으로 나타났다.

지금까지 이루어진 상담 대가의 상담 과정 및 성과 연구를 살펴보면, 대부분 이론적 차이에 따른 상담 과정의 차이를 파악하려는 연구들이었다. 이러한 연구들은 상담과정에서 상담 대가의 인격적인 특성과 전문적 특성이 어떻게 발현되는가를 밝히는데는 한계가 있다. 따라서 상담사례를 통해 상담자 중의 상담가인 상담 대가의 치료적 개입을 이해하는 것은 상담 진행에 대한 이해뿐만 아니라 치료의 효과요인에 대한 관심도 동시에 자극할 수 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 이러한 선행연구가 시사하는 결과와 제한점을 기반으로 하여 한 명의 상담 대가(심곡 정방자 선생)를 선정하여 그의 치료개입의 구체적인 특성을 파악하고자 한다.

3. 심곡 정방자 선생의 상담

심곡 정방자 선생의 치료 개입 특성을 보다 깊이 있게 이해하기 위해 심곡 정방자 선생의 저서와 논문에서 설명하고 있는 상담에 대한 그의 이론을 중심으로 살펴보려고 한다.

가. 심리적인 문제의 원인

심곡 선생은 심리 적인 문제의 원인을 초기의 잘못된 대상관계로 보고, 이로 인하여 이들 욕구가 지나치게 결핍되거나 과잉충족 되면 이 욕구에 병적으로 고착된다고 보았다. 이러한 병적 고착은 중요 타인에 대한 의존심(dependency)과 적개심(hostility)의 두 가지 기본 동기를 만들고 일생동안 여기에 매달리게 한다. 욕구의 좌절이 적절한 수준에서 이루어지면 그로 인한 적개심과 충동정도가 적기 때문에 그 이유를 살피고 감정을 조절, 극복할 수 있는 힘이 자란다. 그러나 감정의 힘이 클 때는 통제하기 어렵고 또 자기가 사랑을 받으려는 대상에게 적개심을 갖기 때문에 심한 죄책감에 사로잡히게 된다. Freud는 모든 죄책감과 자학은 적개심에서 나오며 적개심은 통제하기가 가장 어려운 힘으로서 사회생활과 대상관계에 가장 큰 장애를 일으킨다고 갈파하고 있다(정방자, 1998). 적개심은 원시적인 환경에서는 자신의 생존과 보호를 위해 인간이 가져야 할 가장 중요한 자원이었다. 그러므로 적개심은 특정한 환경에서는 반드시 필요하며, 때로는 유용한 힘으로 인간은 살아가면서 적개심을 느끼지 않을 수 없다. 이러한 적개심은 중요 대상과의 공감적 상호작용을 통해 순화, 조절, 통제할 수 있으며, 이러한 과정을 통해 합리적으로 사용할 수 있게 된다. 하지만 성장하는 과정에서 부모가 적절한 공감을 하지 못하고 처벌과 강압을 통해 자녀들의 적개심을 통제하려 한 경우에는 순화되지 않은 채 억압되어 신경증적인 적개심을 가지게 되고, 이는 자녀의 주요한 핵심감정으로 자리 잡는다.

성장과정에서 욕구들이 적절하게(optimal) 해결되지 못하면 인간은 충동적이 되기 쉽다. 현실을 자기의 해결하지 못한 욕구에 비추어서 판단하고 요구에 맞으면 옳고 맞지 않으면 그르다고 생각한다. 따라서 이들은 애증(love and hate)의 변화가 심하고 세상을 흑과 백 두 가지로 구분해서 보는 경향이 많다. 그리고 자신의 요구가 유아적이고 비현실적이어서 현실에서 이루기가 불가능하다는 것을 깨닫지 못하고 한 대상에서 실망하면 또

다른 대상에게로 자신의 욕구를 옮기고 전전하면서 끝없이 헤매고 집착한다. 때로는 현실 인간관계에서 자신의 욕구가 채워지지 않을 때는 사물이나 동물 또는 외부에 신을 만들어 놓고 거기에 매달린다. 이러한 욕구는 성인이 되어 필요 없는 환경이 되어도 계속 되풀이해서 충족하려 하기 때문에 문제로 드러나게 된다.

나. 심리적인 문제의 극복과정

심리적 문제인 핵심감정을 파악하고 이해하기 위해 상담자는 우선 내담자와 신뢰로운 관계(rapport)를 형성해야 한다. 정방자 치료동맹을 강조하는데 이는 상담자가 내담자의 성격 중 건강한 부분을 중심으로 접근하여 협력해서 치료를 성공시키고자 노력하는 것을 말한다. 내담자의 성격 중에서 건강한 성인부분과 치료자가 동맹을 맺게 되면 내담자의 성격에서 신경증적이고 미성숙한 채로 고착되어있는 부분과 맞붙어서 투쟁을 할 수 있게 된다. 이러한 투쟁을 통해서 내담자의 내부의 적을 퇴치하고 전반적인 정신기능을 수정하고 변경하려 하는 데 이것을 치료동맹이라고 한다. 심곡 선생은 내담자의 어떠한 감정이나 동기, 사고에 대해서도 치료자가 비판하지 않고 수용하고 이해할 때 치료동맹은 더욱 깊어질 수 있다고 하였다. 상담자와의 치료동맹은 내담자의 ‘사랑받고’ ‘의지하려는’ 욕구를 충족시켜 주어 지금껏 이해와 사랑을 받지 못하여 생긴 병을 치유하는 경험을 제공함으로써 진정한 한 인간으로 성장하게 돕는다. 이러한 치료동맹은 내담자가 점점 더 상담자를 의지하게 하여 상담자가 자신의 욕구를 계속 만족시켜 주기를 기대하는 전이욕구를 가지게 한다. 그러므로 치료동맹은 내담자의 전이감정을 촉진하여 일상에서의 문제를 상담관계에서 확인해 볼 수 있도록 돕는 중요한 역할을 한다고 볼 수 있다.

정방자 선생은 전이감정을 과거에 좌절되었던 욕구를 현재에 와서 충족하고자 똑같은 반응양식을 반복하는 것으로 보았다. 치료동맹을 통해서 전이감정이 생기기 시작하면 내담자는 상담자를 어린 시절 자기에게 중요한 인물로 여기게 되면서 점차로 유아적(幼兒的) 전이욕구를 보이기 시작한다. 이때부터 내담자는 치료자와의 관계를 현실적인 관계(成人-成人關係)가 아니라 비현실적인 관계(父母-幼兒關係)로 끌고 가려한다. 즉 상담자를 과거 자신의 유아적 욕구를 좌절시킨 대상으로 여기기 시작한다. 이러한 전이 욕구는 집요하여 상담자로 하여금 계속 부모나 중요인물이 되어서 자기를 사랑하고 돌보아줄 대상이 될 것을 강요한다.

상담자는 이러한 욕구에 대해 끈기 있는 태도, 포용성, 존중하는 마음으로 참고 견딜 수 있어야 한다. 뿐만 아니라 내담자에게 자신을 치료대상으로 삼도록 허용한다. 여기에서 허용은 상담자 자신이 내담자의 부모가 되어 그가 원하는 유아적 욕구를 충족시켜준다는 뜻이 아니다. 오히려 상담자는 내담자의 요구에 대해 중립적 태도와 해석 및 참여적 관찰자의 역할을 하면서 이 욕구들을 좌절시킨다. 이러한 과정을 상담 과정에서 반복적으로 경험하면서 내담자는 자신의 경험에 대해 합리적이고 객관적으로 사고하는 힘을 가지게 된다. 그 결과 내담자의 자아기능은 분리되고 관찰적 자아가 성장할 기회를 갖게 된다. 관찰적 자아는 내담자의 행동을 관찰, 판단하여 부적절한 행동을 교정하는 중요한 자아기능이다.

심곡 선생은 상담을 내담자로 하여금 진정한 그 사람 즉, 참된 자기가 되도록 돕는 과정으로 보고 치료 목표로 자기의 모습을 온전히 받아들이는 진아(眞我)의 상태가 되는 것이라고 하였다. 통합된 자기는 자신을 직면하고 수용하기 때문에 순간순간 일어나는 사고, 감정, 기억, 충동 등을 외면하거나 기만하지 않고 자신의 것으로 솔직하게 받아들인다. 또한 자신이 행한 모든 행동은 좋은 나쁜든 스스로가 만들었다는 것을 자각하게 한다.

이처럼 외부에 탓을 돌리기에 앞서 자신의 내면을 살피고 반성하는 것은 평생에 걸쳐 지속적으로 행해야 하는 것으로 불교에서의 지관수행에 비유할 수 있다.



Ⅲ. 방 법

본 장에서는 연구의 목적을 달성하기 위해 사용한 연구 방법에 대해 기술하고자 한다. 먼저 질적 사례 연구방법에 대해 알아본 뒤 연구사례 선정 과정을 살펴보고, 주요한 연구 도구인 연구자에 대한 정보를 제시하고자 한다. 이어서 자료 수집과 분석 과정에 대해 살펴보고자 한다.

1. 질적 사례 연구

질적 사례 연구는 어떤 현상에 대한 특별한 관심을 가짐으로써 시작되며 ‘사례로부터 무엇을 배울 수 있을까?’에 대한 질문은 사례 연구의 출발점이 된다(고미영, 2009). 사례란 하나의 프로그램, 기관, 사람, 과정 혹은 사회 단위와 같이 경계가 분명한 현상처럼 한계가 있는 하나의 체계(a bounded system)로 정의될 수 있으며, 사례 연구는 특정 사례의 독특함과 복잡함에 대한 연구이자 중요한 상황들 속에서 사례가 전개되는 방식에 대해 이해하고자 하는 것이다(Stake, 2000). 또한 심리적 경험이 어떻게 변화해 가는지에 대한 자세한 서술을 하기 위해서는 사례 연구가 주로 활용되고 있다(Yin, 2011). 본 연구에서는 정방자 선생의 개입 특성을 이해를 밝히고자 하는데 상담사례가 상담자와 내담자 간의 다양한 상호작용 속에서 독특성과 복잡성을 띄며 상담자의 개입에 따라 내담자의 심리적 변화가 나타난다는 점에서 질적 사례 연구를 연구방법으로 선택하였다.

질적 사례 연구는 시간 경과에 따라 하나의 경계를 가진 체계(contemporary bounded system)인 단일 사례(a case) 또는 여러 개의 경

계를 가진 여러 체계들(multiple bounded system)인 다중사례들(cases)을 탐색하여, 다양한 정보원(관찰, 면접, 시청각 자료, 문서와 보고서 등)을 통한 심층적인 자료 수집을 거쳐 사례를 기술하고 사례의 주제를 보고하는 것이다(Creswell, 2013). 다양한 방법으로 자료수집을 하는 것은 복잡한 현상에 대한 잘못된 이해를 바로잡기 위한 것이다(이문희, 2009). 이처럼 같은 단위를 연구하기 위하여 면접, 관찰, 물리적 증거들과 같이 유사성이 없는 방법들을 연합하는 연구에서는 방법론적 삼각측정을 사용하면 관찰자들의 독특한 결점들을 극복하는 동시에 강점은 취할 수 있게 된다(Denzin, 1970). 삼각측정법에는 시각이나 장소, 사람들의 상호작용 방식이 바뀌어도 같은 현상을 관찰할 수 있는지를 보는 '자료원에 대한 삼각측정', 다른 연구자로 하여금 같은 장면이나 현상을 관찰하게 하는 '연구자 삼각측정', 다른 이론적 배경을 갖고 있는 사람을 공동 관찰자나 패널리스트, 검토자로 선택하는 방법인 '이론적 삼각측정', 우리가 제시하는 해석에 대한 신빙성을 높이기 위해서 직접적인 관찰 후에 과거의 기록들을 점검하는 방법을 사용하는 '방법론적인 삼각측정'이 있다. 본 연구에서는 자료원 방법론적인 삼각측정법에 근거하여 상담 축어록, 관련 문헌, 제자들과의 인터뷰 등 다양한 자료원으로부터 자료를 수집하고 분석하여 결과에 반영하였다. 또한 연구자 삼각측정을 채택하여 정방자 선생과 이론적 접근이 다른 1명의 상담 전문가를 축어록 분석 결과에 대한 검토자로 참여시켰다.

사례 연구는 연구의 목적에 따라 서술적 사례연구와 해석적 사례 연구로 나눌 수 있다. 서술적 사례 연구가 자료를 서술하는 것에만 그친다면, 해석적 사례 연구에서는 이 자료를 분석하여 어떤 개념적 정의 및 범주화의 단계를 거친다(Merriam, 1988). 이에 본 연구에서는 해석적 사례 연구방법에 따라 '심곡 정방자 선생의 상담'이라는 경계가 분명한 사례로부터 심리적 경험이 어떻게 변화해 가는지에 대한 자세한 서술과 더불어 개입 특성에

대하여 상황적 맥락을 고려한 범주화를 하고자 한다.

2. 자료 수집

가. 상담 대가 선정

질적 연구에서 최적의 표집은 의도적(Chein, 1981) 혹은 목적 있는 (Patton, 1980) 표집으로 본 연구에서는 Goetz와 LeCompte(1984)의 기준에 의한 표집(criterion-based sampling)을 사용하였다. 기준에 의한 표집을 위해서 연구자는 연구목적에 부합하는 기준들을 만들어야 한다. 기준 선정을 위해 상담 대가들과 관련된 선행연구들을 살펴본 후 중요한 기준 세 가지를 마련하였다. 첫째, 상담 대가는 객관적인 지표로 확인될 수 있는 오랜 경력 및 자격증을 소지하고 있는 이들이다. 둘째로, 대가로 선정된 상담자들은 동료들의 추천방식을 통해 지목된 이들이다. 셋째, 이들은 상담이론과 교육에 대한 지식과 상담의 실재를 알려줄 수 있는 과정적 지식을 알고 있는 이들이다.

이와 같은 기준에 따라 연구자는 오랜 경력과 자격증을 소지하고 있는 심리치료 전문가 집단을 대상으로 눈덩이 표집을 통한 지명방법(snowball sampling peer nomination)(Patton, 1990; Jennings & Skovholt, 1999)을 실시하여 ‘전문가 중에 전문가’를 선정하고자 하였다.

(1) 주요 정보제공자

본 연구에서 상담 대가를 선정하기 위해 눈덩이 표집을 통한 지명방법을

사용하였고 이는 주요 정보제공자에 의해서 시작되었다. 주요 정보제공자의 선정 기준은 한국상담학회 및 한국상담심리학회의 수련감독 자격을 가진 자, 상담자 훈련에 관여된 자, 잘 알려진 상담자로 명성을 가진 자로 하였다. 주요 정보제공자는 남자 1명, 여자 2명으로 구성되었으며 이들은 상담 전공 교수로 재직 중이며 평균 25년 이상의 임상적 경험을 가지고 있었다.

(2) 상담 대가 선정 절차

상담자 지목을 위해서는 Jennings와 Skovholt(1999)의 질문을 그대로 적용하였다. 동료 전문가들에게 '한국에서 상담 대가로 생각되는 사람', '이 사람은 최고 중의 최고이기 때문에 가까운 가족이나 친구들의 상담을 추천하고 싶은 사람', '누군가 치료를 위해 이 대가를 만난다면 완전히 만족할 만한 사람'으로 상담 분야에서 '전문가 중에 전문가'로 판단되는 사람을 선정하도록 요청하였다. 본 연구자는 주요 정보제공자에 의해 지명된 상담 전문가들과 메일과 전화를 통해 접촉하였다. 지명된 전문가들은 동일한 준거를 사용하여 3명의 다른 전문가를 지명하도록 요구되었다. 본 연구에서는 새로운 이름이 등장하지 않을 때까지 지명절차를 계속하여 총 13명의 전문가가 지명되었다. 그 중 총 5번으로 가장 많이 지목된 상담자인 정방자 선생을 연구참여자로 선정하게 되었다. 연구자는 심곡 정방자 선생의 제자를 방문하여 연구 내용을 소개한 후 동의를 얻었다.

(3) 심곡 정방자 선생의 주요 경력 및 교육활동

정방자 선생은 1980년대 전후로 국내의 여러 후진 상담심리학자의 심리

치료와 수퍼비전(supervision)을 담당하셨고, 대학 강의와 더불어 한 주에 20시간 이상 심리치료를 시행하여 후진들에게 귀감이 되셨다. 또한 1995년 한국상담심리연구소를 만들어서 대구지역을 중심으로 상담수련생의 교육에 힘쓰셨다. 선생님은 정신치료에 대한 관심으로 이동식교수에게 교육분석과 수퍼비전 그리고 서양의 화이트헤드 철학과 불교의 화엄사상을 공부하면서 대구효성가톨릭대학교, 영남대학교 등에서 상담심리 및 정신치료를 교육해 왔고 우리나라의 상담관련 여러 대학과 기관에서 강의 및 후진양성교육에 힘쓰셨다. 특히 한국정신치료학회, 한국상담심리학회 등의 학회에 주도적으로 참여하셨고, 영남상담 및 심리치료연구회와 한국동서정신과학회, 심리치료와 동서양 사상과의 접목모임인 화화회의 창립을 주도하셨다.

심곡 선생님은 1997년 불의의 사고로 세상을 홀연히 떠나시기 전까지 왕성한 집필활동을 하셨다. 저서로는 생활지도(1973)를 비롯하여 결혼의 정신분석적 이해, 성격이론과 임상실제 등의 저서를 출판하셨고, 동서양의 자기관과 자기 탐구의 길(1995), 정신역동적 상담과정에서의 상담자와 내담자의 언어반응 변화 분석(1986) 등 정신건강과 심리치료 불교와 상담과의 관계 등 광범위한 분야에 걸쳐 주옥같은 논문을 남기셨다.

경력 및 교육활동에 대한 내용은 표 1과 같다.

표 1. 심곡 정방자 선생의 경력

연도	경력
1968. 6.~1970. 2.	고려대학교 학생지도 상담실 카운슬러
1973. 3.~1974. 8.	서울대학교 학생지도연구소 상담심리전문가
1980. 3.~1997. 7.	대구효성가톨릭대학교 심리학과 교수
1982. 3.~1983. 2.	경북대학교 의과대학부속병원 신경정신과 임상심리전문가 자문
1982. 3.~1996. 2.	영남대학교 등 외래교수

연도	경력
1985. 3.~1986. 2.	서울대학교 사회과학대학 심리학과 교류교수
1990. 3.~1997. 7.	영남상담 및 심리치료 연구회 회장
1995. 1.~1997. 7.	한국상담심리연구소 소장

이상과 같은 경력 및 교육 활동은 대가 치료자의 선정 기준의 마지막 세 번째 기준인 교육과 실재에 있어 우수한자에 충분히 부합된다고 보인다. 따라서 본 연구에서는 상담 대가인 '심곡 정방자 선생'의 실제 치료 사례를 분석하여 개입 특성에 대한 질적 사례연구를 진행하고자 한다.

나. 사례의 선정

본 연구의 사례는 정방자 개입 특성이 잘 드러나는 사례를 선정하기 위해 의도적 표집(purposeful sampling) 방법을 사용하고자 한다. 의도적 표집(purposeful sampling)은 특정한 설정, 사람, 활동 등을 의도적으로 선택함으로써 다른 선택에서 얻을 수 없는 중요한 정보를 얻을 수 있다.

의도적 표집을 위해 30년 이상 상담 경험이 있는 정신역동 전문가 2인의 논의를 거쳤다. 내담자의 동의를 얻어 보관하고 있던 녹음파일이 남아 있는 상담 중 선생의 치료개입 특징이 잘 나타났다고 평가되는 상담을 본 연구의 사례로 선정하였다.

3. 자료 분석 절차

가. 축어록 분석

본 연구에서는 Merriam(1988)의 질적 사례연구 방법의 분석절차를 따랐다. 완전 축어록은 심곡 정방자 선생이 내담자들의 동의를 얻어 보관하고 있었던 것으로 정방자 선생의 제자의 허락을 얻어 사용하였다. 모두 단기 치료로 구성되어 있는데, 20년 혹은 30년 전의 치료 자료이기 때문에 각 사례들에서 모든 축어록을 구할 수는 없었다. 치료가 이루어진 구체적인 날짜, 시간은 자료에서 모두 생략되어 있으나 완전 축어록 형태였다. 연구자는 상담 장면을 직접 관찰할 수 없었기 때문에 상담 과정의 맥락을 이해하기 위해서 먼저 감정에 집중하면서 녹음 파일을 여러번 들었다. 다음으로 축어록을 보완하며 내용에 초점을 두고 녹음파일과 축어록을 함께 보았다. 축어록을 분석하는 중간 중간에 그 느낌을 되살려 반영하기 위해서 이해가 어려운 장면은 여러 번 반복해서 들음으로써 그 당시의 분위기를 읽어내는 데 도움이 되었다.

(1) 사례 기록

사례기록은 연구자가 정보를 편집하고 불필요한 군더더기들을 분류해서 버리며 언제라도 쉽게 찾아볼 수 있도록 조직화하는 과정이다. 사례 기록을 위해 '내담자1'부터 '내담자3'까지의 치료 축어록과 문헌자료들을 구분하였다. '내담자1'~'내담자3'의 치료 축어록의 양이 방대하였으므로 원활한 조직화를 위해 각각의 내담자에게 '대번호'를 부여하였으며 각 내담자의 치료시간에 '중번호', 치료시간 안에서 단위별로 다시 '소번호'를 부여하였다(예:1-2-3은 사례1, 2회기, 의미단위 3번째를 가리킴).

(2) 자료들의 단위화

사례기록 작업이 수집된 자료를 크게 조직화하는 과정이라면 자료들의 단위화는 본격적인 분석단계의 초기단계로 볼 수 있다(Lincoln & Guba, 1985). 여기서 단위화란 범주들을 정의할 기초로 쓰일 정보의 단위들을 밝히는 일이다. 단위화 작업을 위해 연구자는 축어록을 처음부터 끝까지 몇 차례 걸쳐 읽으면서 상담의 전체 흐름을 이해하고자 하였다. 다음으로 정방자 선생의 치료적 개입과 관련된다고 판단되는 부분에 대해 단위를 부여하였다. 처음에는 최대한 정방자 선생이 진술한 단어를 그대로 인용하려 하였기 때문에 모든 단위에 이름을 다르게 붙여졌으며 이후 비슷한 단어가 포함된 단위들을 대조해가면서 동일한 개입 특성이라고 여겨지는 것들은 하나의 문구로 단위명을 정했다. 이 작업을 할 때 가장 어려웠던 점은 정방자 선생의 개입 특성이 잘 나타나면서도 독자가 정방자 선생의 상담에 대한 사전 지식이 없어도 이해될 수 있는 말로 변환하는 작업이었다.

(3) 범주의 개발

범주들을 고안하는 일은 대체로 매우 직관적인 작업으로 범주의 개발에는 자료들에게 정규적으로 반복되는 것들을 찾아내어 유목화 하는 일이다.

우선 단위화 단계에서 얻은 명명된 축어록들을 출력하여 각각의 단위별로 취합한 후 축어록 메모를 다시 읽어가며 단위화 단계를 한 번 더 점검하였다. 다음으로 각각의 축어록 메모들의 내용에 따라 분류화 하는 작업을 반복하면서 어떠한 범주에도 속하지 않고 새로운 범주도 도출하지 못하는 메모들은 따로 분리해 두었다. 마지막으로 모든 분석이 끝났을 때 따로 분리해 두었던 메모들을 다시 분석하여 분류하거나 최종적으로 제외시키기도 하였다.

이 과정을 계속 진행하면서 새로운 범주들이 출현하였으며, 출현한 범주

들의 유사점과 차이점을 발견하였다. 이 과정에서 떠오르는 생각이나 발견된 것들에 대해서 메모를 만들고 도표를 만들어 가며 수정작업을 계속 하였다. 또한 범주들 간에 연결 관계를 확인하는 과정을 통해 의미단위 단계에서 나온 결과물들이 하위범주, 범주, 핵심범주로 도출되었으며 이를 바탕으로 심곡 정방자의 치료적 개입에 대한 모형을 도출하였다.

나. 문헌 분석

문헌이 연구의 목적을 위해 개발된 것은 아니지만 연구문제와 관련된 문서들을 찾아내고 맥락을 분석함으로써 연구자는 이해를 발전시키고 연구문제에 적합한 통찰을 얻을 수 있었다. 본 연구에서는 심곡 정방자 선생과 관련된 다양한 문헌고찰을 수행하였다.

분석 대상이 된 문헌은 표 2와 같다.

표 2. 문헌 목록

제목	저자	출판년도
한국의 전통적 사상과 주체적 자아의식.	정방자	1973
대상관계와 심리치료	정방자	1979
치료자의 방어적 성격이 내담자의 감정표현에 미치는 영향.	정방자	1982
심리치료에서 치료자의 역전이 문제	정방자	1983
사례연구에 의한 상담과정 분석.	정방자	1984
정신역동적 상담과정에서의 상담자와 내담자의 언어반응 변화분석	정방자	1985
심리치료 과정 평가를 위한 고찰	정방자	1985
사례연구에 의한 상담과정 분석-상담자와 내담자의 반응유형을 중심으로	정방자	1986
심리치료과정에서 정서적 패턴 발견의 중요성.	정방자	1987
정신역동적 심리치료에서 치료관계의 문제	정방자	1988

제목	저자	출판년도
초기면담과 핵심감정의 진단	정방자	1994
심리치료에서 치료자의 자아의 확장이 내담자 치료에 미치는 영향.	정방자	1994
불교와 정신분석적 정신치료	정방자	1994
동서양의 자기관과 자기탐구의 길	정방자	1995

심곡 정방자 선생의 치료개입 특성을 밝히기 위해 사례 축어록과 문헌을 수집원으로 활용한 본 연구의 진행 절차는 그림 1과 같다.



그림 1. 연구 진행 절차

4. 연구과정 평가

가. 연구자의 준비도

연구자는 교육학으로 학사, 석사 학위를 취득했으며 석사과정은 상담심리를 세부 전공으로 이수하였고 2015년부터 현재까지 대학교 학생상담센터에서 상담원으로 근무하고 있다. 2014년 겨울 처음 정방자 선생의 사례를 접하였을 때의 감동은 지금까지 여운이 남는다. 내담자가 스스로 자신의 어려움에서 벗어날 수 있도록 든든하면서도 따뜻하게 버텨주는 정방자 선생의 면모에서 본 연구자는 참된 상담자의 모습을 찾을 수 있었다. 이러한 부분이 연구를 진행하면서 몰입하게 하는 자원이 되기도 하지만 왜곡된 시각으로 사례를 분석할 수도 있기에 이를 보완하기 다른 이론접근을 가진 연구 감사자를 두어 평정하였다.

사례 연구는 연구자의 학문적 성향과 재량에 의해 결정적인 영향을 받으므로 연구자는 충분한 증거를 제시하고, 깊이 있는 성찰을 바탕으로 수집된 자료를 분석하고 해석할 수 있어야 한다. 따라서 질적 연구 방법을 사용하는 연구자는 그를 위해 많은 이론을 고찰해야 하고, 다양한 자료를 축적해야 하며, 편견에 기초한 구조화된 접근이 아닌 개방적 태도를 취해야 하고, 자료로부터 중요한 의미를 분석해 낼 수 있는 통찰의 노력에 시간을 많이 할애해야 한다. 이에 본 연구자는 연구 수행에 앞서 질적 연구에 관심을 갖고서 준비를 하였다.

본 연구자는 연구를 수행하기 위하여 2015년 석사과정부터 지금까지 매년 2회 이상 질적 연구 관련 워크숍에 지속적으로 참여하고 있으며, 한국 질적탐구학회 정회원으로 학술대회에 참석하고 학술지를 구독하고 있다. 또한 <질적 연구자 되기(Glesne, 2015)>, <현상학과 심리학 연구(Giorgi,

2002)> 등의 저서와 질적논문을 면밀히 숙독하면서 질적 연구의 학문적 배경에서부터 철학적 배경까지 기본적인 연구법을 익혔다. 그리고 2016년 7월부터 연구가 끝나는 현재까지 질적 연구 전문가인 지도교수와 박사 5인, 석사 3인으로 구성된 질적 연구 스터디에서 매주 토요일마다 3시간 동안 질적 연구에 대한 이론을 공부를 계속해오고 있다. 스터디를 통해 6편 이상의 석박사 학위논문의 자료분석 과정에 간접적으로 참여하여 연구 활동에 협조하면서 질적 연구의 연구법을 실제적으로 경험하였고, 현재까지 질적 연구 관련 소논문을 2편 발표하였다.

나. 연구의 평가

모든 연구는 타당하고 신뢰할 만한 지식을 윤리적인 방식으로 생산하는 일에 관심을 가지듯 질적 사례 연구에서도 예외는 아니다. 질적 연구가 실제에 대한 다른 가정들, 다른 세계관, 다른 패러다임에 기초하고 있기 때문에(Kirk & Miller, 1986) 질적 사례연구에서 신뢰도와 타당도의 문제는 그것이 애초에 보고되는 양적 연구에서보다 더 크게 관심을 가져야 하는 주제이다.

(1) 신뢰도

질적 사례 연구에서 연구자가 연구의 신뢰성을 보증하기 위해 사용할 수 있는 몇 가지 기법들이 있다. 첫째, 연구자의 위치이다. 연구자는 그 연구 뒤에 있는 가정들과 이론, 연구되는 집단에 견주어 자신의 위치, 정보제공자들을 선택함에 있어서의 편견과 그들에 대한 서술, 그리고 자료들이 나온 사회적 맥락을 설명하는 것이 바람직하다(Goetz & LeCompe, 1984). 둘

째, 삼각측정법이다. 특히 자료수집과 분석의 복합적 방법들의 사용에 의해서 삼각측정법은 내적 타당도와 마찬가지로 신뢰도를 강화시킨다. 셋째, 감사자의 추적이다. 감사원이 하나의 사업보고서의 진정성을 밝히는 것과 같이 독립 판정원이 그 연구자의 행적을 좇음으로써 연구 발견점들의 진정성을 밝힐 수 있다(Guba & Lincoln, 1981). 본 연구에서는 Denzin(1970)이 제안한 방법론적 삼각측정법과 Guba와Lincoln(1981)이 설명한 '감사자의 평가'를 연구의 신뢰도 기준으로 삼았다. 신뢰도뿐만 아니라 내적 타당도도 함께 높이는 방안으로 질적 연구에서 빈번하게 활용되고 있는 방법론적 삼각측정을 위해 연구자는 심곡 정방자 선생의 실제 치료 축어록을 분석하는 것 이외에 심곡 정방자 선생과 관련이 있는 문헌들을 분석 하였다. '감사자의 평가'에서 감사원은 연구의 전체 과정을 추적함으로써 연구 발견의 진정성을 밝히게 된다. 본 연구에 참여한 감사자는 석사, 박사 논문을 모두 질적 연구로 수행한 20년 이상의 상담경험이 있는 숙련 상담자이다. 감사자는 연구 분석 초기에 1회, 연구 분석 결과가 도출된 후에 1회, 모두 2회 본 연구를 감사하였으며 감사과정에서 지적된 내용은 표 3과 같다.

표 3. 감사자 자문 결과 및 수정·보완 사항

구분	감사자 자문 결과	수정·보완 사항
의미 단위 분석 내용	• 의미단위에 사용된 용어를 일 반적인 용어가 많아 질적 연구의 특성인 생생한 장면이 드러나지 않음. • 범주가 불교용어로 되어 있어 독자들의 이해가 어려울 수 있어 수정이 필요함.	• 구체적인 상황이 반영된 용어로 수정함. Ex) 내담자의 편을 들어줌=> 자책하는 내담자에게 '그럴수도 있지'라는 표현으로 편이 되어줌 • 함축된 의미의 고유함이 나타나도록 수정함. Ex) 무애로 내담자를 비취줌=> 내담자를 오롯이 감싸 안아 줌

구분	감사자 자문 결과	수정 · 보완 사항
	• 범주의 범위가 광범위하여 상 담의 흐름이 명확하게 나타나 도록 수정이 필요함. • 개입모형에 순환적인 과정이 나타나도록 수정이 필요함.	• 동기를 부여하고, 표현을 촉진 시키고, 전이감정을 다루는 단 계로 세분화하고 배열 순서를 조정함. • 모형의 모양을 수정함

(2) 타당도

질적 사례 연구에서 연구자가 내적 타당도를 보증하기 위하여 사용할 수 있는 여섯 가지 기본 전략이 있다. 첫째, 삼각측정법이다. 나타나는 발견점들을 확인하기 위해 여러 조사자들, 여러 가지 자료 출처들 혹은 여러 가지 방법들을 사용한다. 둘째, 구성원들의 검토이다. 자료와 해석들을 주었던 사람들에게 결과를 다시 되돌려주고, 그 결과들의 적합성을 묻는다. 셋째, 연구 장소에서의 장기적 관찰, 혹은 같은 현상에 대한 반복적 관찰이다. 발견점들의 타당도를 증가시키기 위하여 일정 기간에 걸쳐 자료들을 수집한다. 네 번째, 동료검토이다. 발견 점들이 나타남에 따라 연구자의 동료들에게 그것들에 대한 논평을 구한다. 다섯 번째, 연구의 참여자들을 연구를 개념화하는 일로부터 발견 점을 서술하는 일에 이르기까지 연구의 모든 국면에 개입시킨다. 마지막으로 연구자의 가정들, 세계관, 그리고 이론적 경향성을 연구시초에 명료화한다(Merriam, 1988).

본 연구의 내적 타당도를 위해서 삼각측정법 이외에 구성원의 검토를 활용하였다. 내적 타당도란 연구의 발견이 얼마나 실재를 잘 반영하는지에 대한 내용이다. 본 연구에서는 참여자(정방자 선생)의 제자들에게 연구의 발견이 실재를 잘 드러내고 있는지를 검토하는 면접을 거쳤다. 면접에서는

구체적으로 연구자가 분석한 단위, 하위범주, 범주, 핵심범주, 개입모형, 문헌분석 결과를 참여자(정방자 선생)의 제자들과 함께 검토한 후 필요한 부분에 대해 수정 작업을 거쳤다. 면접내용은 연구 결과 평가에 제시하였다.

연구의 외적 타당도를 확보하기 위해 본 연구에서는 심곡 정방자 선생에게 치료받은 경험이 있는 내담자 2인을 선정하여 자신의 경험이 비추어 연구결과가 본인에게도 적용 가능한지 검토하도록 요청하였다. 그 결과 범주 및 단위가 심곡 정방자 선생의 치료적 개입을 잘 보여주고 있다는 긍정적인 피드백을 받았다.



IV. 결 과

1. 자료 범주화 결과

본 연구 자료에 대한 단위화 과정에서는 정방자 선생의 3개의 치료 사례를 반복해서 읽어가면서 의미 단위들을 분석하고 이들을 통합하여 하위범주, 범주, 핵심범주로 발달시켜 보았다. 그 결과 42개의 단위, 11개의 하위범주, 4개의 범주가 도출되었다. 그 결과를 제시하면 표 4와 같다.

표 4. 자료 범주화 결과

단위	하위범주	범주
- 평가나 판단없이 들어줄 준비가 되어있음을 표현함 - 자신을 드러내는 것에 대한 경직된 마음을 풀어줌 - 상담에 대한 양가감정을 확인함 - 상담에 오기 싫어하는 마음을 나눔	자애롭고 허용적인 분위기를 조성함	내담자를 오롯이 감싸 안아줌
- 내담자가 느끼는 불안함이 상황상 당연히 그럴 수 있음을 표현함 - 자책하는 내담자에게 ‘그럴수도 있지’라는 표현으로 편이 되어줌	의지하려는 욕구를 충족시킴	
- 부적응적 행동패턴은 나를 버티게 하는 힘으로 작용했음을 강조함 - 현재 겪는 심리적 어려움이 없었던 이전 경험을 회상하여 내담자의 강점을 찾음	내담자가 힘이 있었을 때를 상기시켜 스스로 자원을 깨닫도록 함.	

단위	하위범주	범주
• 자기 감정에 쌓여있으면 자신을 발견하지 못함을 설명함 • 참는 것이 능사가 아님. 자기 표현을 해야 함을 강조함	몽쳐서 덮어놓은 감정을 밖으로 끄집어냄	
• 중립적인 태도로 내담자가 죄책감을 느끼지 않고 이야기 할 수 있도록 함 • 내담자가 현재 느끼는 감정을 현재 여러 상황과 연결 지을 수 있도록 자연스럽게 환기 시킴 • 표현함으로써 자기를 스스로 찾아갈 수 있도록 안내함	이전경험이 상담 장면에서 구체적으로 펼쳐질 수 있도록 촉진함	
• 첫 기억에 대한 질문으로 핵심감정과 연결된 내담자의 기억을 활성화함. • 시기를 확인함으로써 과거 경험이 현재 어떠한 모습으로 나타나고 있는가를 자각하게 함. • 핵심과 연결되는 감정을 이야기하면 놓치지 않고 근원을 살펴봄 • 주변인물이 현재 나의 모습에 어떠한 영향을 미쳤는지 연결지음	내담자의 삶에 들어가 심층적으로 살펴 핵심에 접근함	어려움에 대한 막연함의 근원을 내담자가 스스로 알아갈 수 있도록 안내함
• 유아적 욕구를 충족시켜줄 수 있는 전이대상을 찾아왔음을 알아차리게 함. • 유아적 욕구를 충족하기 위함이 어떤 모습으로 드러났는가를 알아차리게 함 • 초기의 잘못된 대상관계로 인한 의존심을 상담자에게 전이하고 있었음을 알아차리도록 도움.	유아적 욕구를 전이해 왔음을 알아차리게 함	
• 상담은 스스로 정리하면서 자기 것으로 받아들이는 것임을 알려줌 • 자신을 반영하는 역할, 스스로 변화하게 하는 역할을 하기를 촉구함	상담자에게 전이하는 유아적 욕구를 적절한 수준에서 좌절시킴	
• 성장환경과 내담자의 어려움을 연결하여 안내함 • 현재의 어려움은 축적된 경험에 의한 것임을		

단위	하위범주	범주
설명함 - 과거 감정과 현재 나를 분리하기가 중요함을 강조함 - 나의 단점과 문제점이 전체라고 생각하는 것에서부터 착오가 시작됨을 알려줌 - 상담은 숨겨져 놓은 자기 모습을 직면하는 작업임을 안내함 - 나의 좋지 않은 면을 수용하면서 통합이 됨을 강조함. - 자기를 드러내는 것은 용기가 필요함을 강조함 - 스스로 문제해결을 적극적으로 해결하기를 요청함 - 노력하는 모습을 구체적으로 짚어가며 격려함	관찰적 자아를 통해 객관적으로 사고하는 힘을 키움	서서히 깨달으면서 조금씩 실천할 수 있도록 도움
- 반복해서 자기를 탐색하며 깊이 들어가기로 요청함 - 진정한 자기를 찾기 위한 과정은 전진과 후퇴가 반복됨을 설명함 - 통찰한 것과 행동이 일치가 되는 변화가 생기려면 훈련을 해야함을 촉구함	통찰한 것을 현재 생활에서 통합할 수 있도록 격려함	
- 외부 자극에 제일 취약한 부분이 핵심감정임을 다시 한번 알려줌 - 나의 욕구, 나의 느낌을 순간순간 들여다보는 것이 자기통찰임을 강조함 - 유아적 욕구를 자각하게 되면 자기 조절이 가능함을 안내함. - 드러난 과거보다는 현재가 중요함을 강조함. - 자기 조절의 중요함을 알려줌 - 진아를 알아가는 과정은 평생 해야하는 작업임을 강조함. - 내가 통제하고 조절할 수 있어야 치료가 된 것임을 강조함 - 통찰한 것을 유지하는 방법을 안내함	자신이 자기의 생명력을 깨어나게 하여 스스로 성장할 수 있는 힘을 길러줌	통합된 자기를 찾아가도록 촉진함

가. 내담자를 오롯이 감싸 안아줌

‘오롯이 감싸 안아줌’은 포용(包容)으로 명명될 수 있으며 이는 심곡 정방자 선생의 인격적 면모를 잘 드러내는 부분이다. 포용의 ‘포(包)’는 ‘勺(사람이 몸을 웅크린 상태) + 巳(뱀 혹은 배 속의 아기)’를 형상화하고 있다. 즉 몸을 웅크려 배 속의 아기를 보호하는 어미의 모습을 뜻한다. 치료에서 정방자 선생은 자신을 들여다보기를 주저하는 내담자에게 따뜻하고 공감적인 동시에 부당한 적개심을 보이지 않는다. 이야기하는 것을 저항할 때 치료자의 이러한 포용의 태도는 편안하게 견고한 치료동맹을 맺게하며 내담자로 하여금 자기감정을 내어 놓을 수 있는 준비를 하게 한다.

(1) 자애롭고 허용적인 분위기를 조성함

원자료로부터 도출된 단위는 ‘평가나 판단없이 들어줄 준비가 되어있음으로 표현함’, ‘자신을 드러내는 것에 대한 경직된 마음을 풀어.’, ‘상담에 대한 양가감정을 확인함’, ‘상담에 오기 싫어하는 마음을 나눔’이었다. 이를 ‘자애롭고 허용적인 분위기를 조성함’으로 추상화한 후 ‘내담자를 오롯이 감싸 안아줌’으로 범주화하였다.

(가) 평가나 판단없이 들어줄 준비가 되어있음으로 표현함

사례 1, 2회기에서 치료자는 상담에 와서는 하고 싶은 이야기를 마음껏 할 수 있음을 이야기하여 어떠한 평가나 판단없이 들어줄 준비가 되어있음으로 표현한다.

상 1: 왔어? 생각나는 대로 뭐.. 여기 앉아서 드는 생각도 좋고 또 다른 것도.. 꿈도 좋고.. 그 다음 생각한 거라든지.. **뭐라도 좋으니까 니가 하고 싶은 이야기를 꼭 해봐.**

(사례 1-2회기)

(나) 자신을 드러내는 것에 대한 경직된 마음을 풀어줌

사례 1, 4회기에서 내담자는 상담자에게 ‘다 말씀 드린거 같아요(내 2)’라며 이야기하기를 주저한다. 이에 대해 상담자는 제한된 이야기가 있는 것이 아니라 떠오르는 느낌이라든지 뭐든지 이야기하기를 안내하여 내담자가 자신을 드러내는 것에 대한 경직된 마음을 풀어준다.

내 1: 꿈..에 대해서 별로.. <웃음> 생각해왔는데 꿈은 별로 안 꾸는 것 같아요.저는. (침묵 5초) 꿈.. (침묵 4초) 꿈은 별로 안 꾸는데..

상 1: 으흠. 옛날에 뭐 꿈을 꾸는 거..

내 2: 옛날에 꿈을 꾸는 거 그 한개 있잖아요. 선생님한테 이야기 드렸는거요. 그거.. 그거 그거하고.. 그라고 **다 말씀 드린거 같아요.** (음) 아버지 꿈 꾸는 것도 이야기했고, (음) 방학 때 꿈 꾸는 거.. 예.. <웃음>

상 2: 뭐 꼭 뭐 제한되는 거 뭐 있나. 구체적으로 뭘 딱 가져와서 이야기하고 이런 거.. 여기는 그런 거.. 제한돼가지고 하는게 아니니까 그지? **그저 생각나는 거 뭐라도. 떠오르는 느낌이라든지 뭐라든지. 그런 걸 이야기하면 되지.**

(중략)

내 4: 예, 지금은... 참 이제 할 이야기가 많아 가지고요. 그랬는데 선생님 저번시간에 이제 이번 시간에는 꿈에 대해서 좀 이야기하도록 하자 그랬었잖아요?

(사례 1-4회기)

사례 3, 21 회기에서 내담자는 상담자에게 ‘상담할 이야기는 별로 없는데..(내14)’ 라며 이야기하기를 반복하여 거부한다. 이에 대해 상담자는 상담을 거부하는 내담자의 감정을 담담하게 읽어준다.

내 14: (침묵 5초) 상담할 이야기는 별로 없는데...

상 15: 뭐 그런 거 저런 거 이야기하면 되지.

내 15: 뭐... 할 이야기가 별로 없을 것 같아요..

상 16: **상담 오기가 좀 부담스러운가 보다.**

(사례 3-21회기)

(다) 상담에 대한 양가감정을 확인함

사례 1, 4회기에서 내담자는 ‘이야기도 이제 다 한거 같은데, 아직 많이 더 해야될텐데 무슨 이야기를 할까 싶은 생각도 들고요(내6)’라며 상담에 대하여 부담감을 표현한다. 이에 대해 상담자는 내담자가 느끼는 부담이 무엇인가에 대해 이야기를 해야하는 것과 연관된 것인지, 상담자와 관련이 있는 것인지를 질문을 한다. 내담자는 자신이 상담에서 말한 내용에 대해 느끼는 부정적 감정 경험과, 자신을 꿰뚫어 보고 있을 것 같은 상담자에 대한 조심스러움으로 상담에 대한 부담감을 느끼지만 자신이 성장하기 위해서 상담이 필요하다는 상담에 대한 양가 감정을 솔직하게 표현한다.

내 6: 네.. 그리고 아휴 이야기도 다 이제 다 했는 거 같은데, 아직 많이 더 해야될 텐데.. 무슨 이야기를 해야하나 싶은 생각도 들고. 그런 생각 들어요.

상 6: **나에 대해서는 어떻게?**

내 7: (침묵 10초) 좀 나를 꿰뚫어 보는 부분이 있는 거 같아요. 내가 이야

기를 하면 선생님은 말씀도 잘 안하시고.. 그런데도.. 이미 벌써 내가 어떤지.. 나에 대한 내가 어떻게 때문에 지금 이런지에 대해서 선생님은 벌써 알고 계실 것 같은 생각이 들어요. <둘다 웃음>

상 7: 니가 이야기를 해야 알지

내 8: <하하> 그런가. 다.. 아실 것 같아요. 선생님한테 선생님 앞에 이렇게 있으면은 이야기가 잘 나오는 편인데.. 그렇게 푸근하게 느끼는 것도 아닌 것 같은데. 이야기가 잘 나오네요.

상 8: 음. 조심스럽나?

내 9: 예. 조심은 스어워요. 조심스럽고.

상 9: 니를 꿰뚫어볼 것 같다 거기에 대해서는?

내 10: 그거는.. (침묵 7초) 그런 생각이 듭니다. <웃음>

상 10: 보통.. 누군가 나를 꿰뚫어 보거나 이러면 그럼 상대방한테는 보통 사람들이 다 좀 무섭다 그럴까, 두렵다 이런 걸 느끼는 사람들이 많거든?

내 11: 근데 그거하고는 그렇게.. 그쪽에는 그렇게 무섭다거나 이렇게는 별로 안 느끼예. 내가 선생님님을 이렇게 똑바로 바라볼 수 있는 것도 별로 안 무섭기 때문에 이렇게 바라볼 수 있잖아예.. 근데도 선생님은 뭔가 다 알고 계실 것 같아요. <웃음>

상 11: 그럼 니가 그렇게 속내를 보여서 그지? 허탈감이 든다..

내 12: 예 그거는.. 음.. 내가 이렇게.. 이야기를 하면 있잖아요. 좀 이렇게.. 너무 다 나쁜 쪽으로만.. 별로 좋은 건 이야기 안하고 이렇게 나쁜 것만 이야기한 데서 오는 그런 기분인 것 같아요. (으음) 이렇게 하고 돌아가면은 다시 그 상황을 다시 체험하는 기분이 드는 것 같아요. 한번 더 그런 기분을 겪는 거 같아서. 상담을 하고나면 좀 기분이 안 좋아요. (음..) (침묵 10초) 근데 그런 기분 들면서도 내가 지금 이 상태보다는 나아져야 된다 하는 생각이 절실하기 때문에 계속 상담을 하고 싶고요. (음..) (침묵 57초) 근데 상담을 한다는게 조금 부담은 오는 거 같아요. (음) 상담 해야 한다 부담은 조금..

상 12: 음. 어떤 부담이?

내 13: (침묵 4초) 계속 내가 말을 해야 하니까..

상 13: 상담 시간 어떻게 끌고 갈까 하는...

(사례 1-2회기)

(라) 상담에 오기 싫어하는 마음을 나눔

사례 3, 18회기에서 상담에 오기 싫어하는 마음에 대하여 상담자는 자기 모습을 들여다 보는 자기 직면의 과정이며 처음에는 힘들지만 그런 과정을 거쳐 점점 바뀌어 갈 수 있다는 희망의 메시지를 준다. 이에 대해 내담자는 그동안 상담을 받으면서 긍정적인 변화에 대해 이야기하며 상담에 대한 거부감을 누그러뜨린다.

내 28: 네 괜히 뭐 이야기하고 싶고 그런데.. (할 예기 없어) 하 별로.. 뭐 처음에는 호기심에서 왔지만 신통찮고 뭐 그렇고 그예요.

상 28: 이야기가?

내 29: 예. 이야기를 해도 뚜렷한 그런 것도 없고 선생님도 별로 이야기도 안 해주고 그러니까 그래요 예 <흐 흐> 참 좀 그렇데요 오기 싫고, 가서 무슨 이야기를 해야하나싶고..나는 이런 말하면 이런 말 하면 안 되는건가? 그런거 묻고 싶고.. 내가 어떤가 싶고.. 마음이 참 그랬어요.

상 29: 차차 바뀌지.

내 30: 정말 진짜 그래예. <흐흐>

상 30: 조금 나왔다가 그래 (침묵 15초) 결국 상담은 자기가 자기 직면이라.. 그 속래 자기모습이 다 있잖아.

내 31: 예 그래 그러니까 혼자서 아무리 그래도 잘 모르거든예 잘 생각해도 잘 모르고 그러는데 확실히 이야기를 하면 마음이 가볍고.. 아! 내가

지금 이럴 때는 이렇고 그런거 자꾸만 깨닫고요 파헤치면서 내가 와
이러는고 싶고 그지에 확실히 그런걸 느끼겠데예.

상 31: 정리가 되지.

내 32: 예 상담하기 전에는 막연히 생각하고 그랬는데 확실히 정리가 딱 되
고.. 요럴 때는 이렇구나 막 이러고 이런 생각을 많이 하게 되더라구
요.

(사례 3-18회기)

(2) 의지하려는 욕구를 충족시킴

원자료로부터 도출된 단위는 ‘내담자가 느끼는 불안함이 상황상 당연히
그럴 수 있음을 이야기 함’, ‘자책하는 내담자에게 ‘그럴수도 있지’라는 표
현으로 편이 되어줌.’이었다. 이를 ‘의지하려는 욕구를 충족시킴’으로 추상
화 한 후 ‘내담자를 오롯이 감싸 안아줌’으로 범주화하였다

(가) 내담자가 느끼는 불안함이 상황상 당연히 그릴 수 있음을 표현함

사례 1, 1회기에서 내담자는 ‘지나치게 예민하고, 뭐 이렇게 항상 좀 이
런 무서운 게 지나치게 많고요, 불안도 심하고...’라며 자신이 정상이 아닐
것 같다는 표현을 한다. 이에 대해 상담자는 자신에게 문제가 있어서이기
보다는 환경의 영향을 받아 그런 것임을 알려주어 내담자가 느끼는 불안함
이 상황상 당연히 그릴 수 있음을 이야기 해주어 내담자를 안심시킨다.

내 1 : 예.. 근데 뚜렷하게 뭐 꼬집어서 고민되고 이런 건 없는데... 아무튼
전체적으로 내가 좀 정상이 아닐 거란 생각이 들어요.

상 2 : 어떤 점에서?

내 2 : 음... 지나치게 예민하고, 뭐 이렇게 항상 좀 이런 무서운 게 지나치게 많고예, 불안도 심하고...

상 3 : 막연한 불안감이 자꾸 오는구나!

내 3 : 예.

상 4 : 언제부터 그런 걸 느꼈노 그래?

내 4 : 대학 들어오고 부터 그랬던 것 같아요.

상 5 : 음.. 들어오기 전엔 괜찮았고?

내 5 : 예..

상 6 : 대학 와서는?

내 6 : 제가 집이 시골이거든요. (음) 그래서 이렇게 집에서 나오기는 이제 대학 들어오고 처음으로 집을 나왔는데 그때부터 그렇게 무섭고 (음) 좀 그런 게 심해요. (음). 또 아파트에 오빠하고 둘이 사는데요. 오빠가 집에 일찍 안 들어오고해서 항상 혼자 있어야 되는 거라예. 그래 그거 막 하튼 굉장히 무서워요.(음) 지나칠 정도로..

상 7 : 처음 떨어지니 더하다. 그게

(사례 1-1회기)

(나) 자책하는 내담자에게 ‘그럴수도 있지’라는 표현으로 편이 되어줌

사례 1, 1회기에서 내담자는 ‘세상에서 이런 애가 제일 문제다면서.. 어떤 자기 뚜렷한 주관도 없으면서 그랬다고..(내 55)’라며 자신을 자책하는 표현을 한다. 이에 대해 상담자는 상황 위주로 이야기하는 내담자가 그때 느꼈을 감정으로 ‘억울함’으로 반영해주고 ‘그럴수도 있지’라는 표현으로 현재 내담자가 기억하는 만큼 부족하거나 잘못했었던 일이 아니었음을 전달한다.

내 53 : 휴~ 그리고, 중학교 1학년 때 선생님한테 맞았던 거 기억나고요

상 54 : 와?

내 54 : 그때 아무튼 그때 굉장히 많이 맞았어요. 내가 태어나가 그렇게 많이 맞긴 참인 것 같아요. (음) 내 친구 소○라는 애가 있는데 개가 중학교 때 친구였는데, 개가 고등학교 때 ○○으로 갔었거든요. 제가 지난번에 선생님한테 말씀 드렸지요. 누구를 처음으로 죽이고 싶다는 생각이 그때 처음으로 들었던 게 그애예요. <중략>소○가 수업시간에 저보고 자기가 ○자하고 싸웠는데 자기 편 들어달라고 해서 내가 개 편을 좀 들었거든요. 쉬는시간에 애들 둘이 막 싸우고 수업시간에 막 엎드려서 울었요. 그 때 선생님이 들어오셨는데 가정 선생님이 우리 선생님한테 뭐라고 하셨던 거예요. 그래서 우리 선생님이 전부 교실 앞으로 다 불러 내어서 저랑 내 친구, 친구랑 싸우던 애랑 셋이 교단에 올라가라 해서 그래서 교단에서 막 때렸어요. 반 아이들 전부 단체로 다 맞았는데, 우리는 특히 더 심하게 맞았죠. (음) 근데 그때랑 반성문을 쓰고 있는거를 같이 피아노를 배우는 애들이 그거를 지나가면서 보는거예요.(흐느낌)

상 55 : 너는 그러면 억울하게 맞았다는 거 아니가?

내 55 : 그런 셈이죠. 나는 그렇게 뚜렷한 주관도 없었죠. 확실히 소○편도 아니고 ○자편도 아니면서 그냥 소○가 내 친구니깐 소○편만 들어줬는 거 뿐인데. 그래 선생님이 그때 저에게 그러시데요. 하여튼 세상에서 이런 애가 제일 문제다면서.. 어떤 자기 뚜렷한 주관도 없으면서 그랬다고..

상 56 : 중학교 1학년 학생이 무슨 주관이 있다고 뚜렷하게 어떻게 있노?

내 56 : 그때 하이튼 많이 맞았고, 그라고 교회 나간다고 아버지한테 맞은 기억도 있고예.

(사례 1-1회기)

나. 어려움에 대하여 막연함의 근원을 내담자가 스스로 알아갈 수 있도록 함께함

어려움에 대하여 막연함의 근원을 내담자가 스스로 알아갈 수 있도록 함께함은 동행(同行)을 의미하는 것으로 심곡 정방자 선생의 관계적 특성이 드러나는 부분이다. 내담자가 자신의 이야기를 마음껏 펼칠 수 있도록 기다려 주고, 때론 조금 앞서서 해석과 직면으로 이끄는 모습은 함께 목적지를 향해 같이 걸어가는 동반자와 같다. 내담자는 든든하게 옆을 지켜주는 상담자와 함께 하기에 그동안 자신을 힘들게 했던 막연한 감정들의 근원에 대해 서서히 알아가게 된다.

(1) 내담자가 힘이 있었을 때를 상기시켜 스스로 자원을 깨닫도록 함

원자료로부터 도출된 단위는 ‘부적응적 행동패턴은 나를 버티게 하는 힘으로 작용했음을 강조함’, ‘현재 겪는 심리적 어려움이 없었던 이전 경험을 회상하여 내담자의 강점을 찾음’ 이었다. 이를 ‘내담자가 힘이 있었을 때를 상기시켜 스스로의 자원을 깨닫도록 함’으로 추상화 한 후 ‘막연함의 근원을 내담자가 스스로 알아갈 수 있도록 함께함’으로 범주화하였다.

(가) 부적응적 행동패턴은 나를 버티게 하는 힘으로 작용했음을 강조함

사례 1, 8회기에서 내담자는 친구들에게 솔직해지고 싶지만 그러지 못해서 대인관계에 어려움을 호소하는 내담자에게 상담자는 ‘지금까지 니가 고집으로 버텨왔었구나.’(상 11)라고 지지해줌으로써 내담자는 자신의 행동패

턴에 대해 자각하게 된다.

내 11: 그래도 애들이 싫어 하잖아요. 근데 (침묵 17초) 내가 참 그런 거는 좀 더 솔직해져서 애들한테 미안하다는 생각이 들면 참 미안하다 그러고.. 이려고 싶은데 못 그라는 내 성격이 참 분〇이 가 말했듯.. 하아--(침묵 7초)

상 11: 지금까지 니가 고집으로 버텼었구나.

내 12: 예. 힘도 별로 없고 외형적으로도 그래서 내가 오직 있는 거는 깡다구 하나 밖에 없다고 그런 생각이 들었어요. 참 몸도 약하고 체구도 적지만은 하여튼 뭐든지 깡으로 해내긴 했어요. 그런게 어떤 고집하고 연관이 있지 않을까요.

상 12: 그렇게 해서 지금까지 통해 왔구만 그래도.. 집에서나..

내 13: 집에서는 그 성격을 알죠. 내가 그렇다하는거를.. 뭐 식구들한테도 조금도 안 질라고 하니까.. 그래 그게 뭐 잘못된 헛된 자존심 이잖아요. 너무 안 굽힐라고 하는게.. 그래서 친척 식구들한테는.. 식구들한테까지는 그럴 필요 없다고 오빠한테 말을 듣고 하거든요.

(사례 1-8회기)

(나) 현재 겪는 심리적 어려움이 없었던 이전 경험을 회상하여 내담자의 강점을 찾음

사례 1, 1회기에서 내담자가 현재 자신의 겪는 어려움에 대하여 ‘고등학교 때는 별로 그런 거 생각이 없었는데’(내 11)라며 이전에는 그렇지 않았음을 이야기 한다. 이에 대해 상담자는 ‘고등학교 때하고, 지금 대학 와서 하고, 집 시골에서 OO로 나온 거 하고 무슨 다른 차이가 있노?(상 12)라고 구체화시켜 질문을 함으로써 촉발사건을 찾아나간다.

내 10 : 그리고 친구들 관계도 좀.. 같이 이전에 똑같이 했던 말인데.. 저는
그거를 참 못 잊어요. 그냥 그것도 내가 먼저 했던 말이 나쁜 말이
아니고, 어떤 친구가 이야기가 사소하게 이야기 한걸며칠동안 못 잊
어가지고.. 참 가슴 아프고요. 그리고 참 이런 게 많아요.. 음.. 이래
<말 더듬> 상대방이 이렇게 앉아 있다면 그제야. 이 사람이 흰 옷이
나 그런 걸 입고 있고 내가 뭐 커피나 뭐 그런걸 들고 있다면 그런
감정을 참 많이 느껴요. 불쑥불쑥. 이게 그게 흰 옷에 커피 막 뿌리고
싫다는 생각도 들고요. 그리고 택시 그런 걸 타면 이렇게 타고 있으
면 가다가 갑자기 문이 열려서 뒷바퀴에 내가 치이는 이런 것도 상상
이 들고요 (음) 아무튼 그런 류의 상상이 참 많이 들어요. 가만히 있
으면 (음)

상 11 : 그것도 계속 대학 와서가?

내 11 : 네. 그런 것 같아요. 고등학교 때는 별로 그런 거 생각이 없었는데

상 12 : **고등학교 때하고, 지금 대학 와서 하고, 집. 시골에서 00으로 나
온 거 하고 무슨 다른 차이가 있노?**

<중략>

내 13 : <울음> 그리고 아버지가 고3때 돌아 가셨거든요. 그것도 (어, 그랬
나..) 좀 그런 것 같고요.

상 14 : 고3 언제 돌아가셨나?

(사례 1-1회기)

사례 3, 3회기에서 자신에 대한 실망감으로 기가 죽는다는 내담자에게
상담자는 이전의 예외적인 경험을 이야기하게 함(상58, 상59)으로써 내담자
가 자신의 강점을 찾아나갈 수 있도록 돕는다. 내담자의 목소리에 힘이 실
려있음이 전해진다.

내 58: 예 그래. 거기에서 내가 너무 실망감 같은걸 많이 느끼고 기가 팍

죽었지 싶어요. 내가 생각하기에.

상 58: 음... 그 **이전에는 안 그랬었나?**

내 59: (침묵 6초) 그 이전에는... (침묵 23초) 중학교 때 중3 때 나는 나를 공부 안 해도 공부 잘하는 걸로 생각을 해서 그런 생각이라기 보다는 항상 공부 안해도 뭐 뭐 반에서 (잘나오는) 잘한다 잘한다 이런 소리 듣고 나는 공부를 안해도 잘하는 걸로 이렇게 생각했는데.. 중3 2학기 쯤 되니까 성적이 팍. (음) 늘 안 하고 노니까 성적이 팍.. 다른 애들 보면 고등학생 된다고 열심히 하고 그러는데 나는 에이 뭐 떨어지겠나 생각을 했는데 그리고 막상 탁 떨어지고 나서 공부하려고 하니까 성적이 갑자기 올라가겠습니까. 맨날 놀아버렸는데. 그래서 그 때 기가 팍 끊어졌고.

<중략>

2학기가 되어서 용쓰본다고 막 공부를 해봤는데 그때 정말 미치겠더라고요. 뭐. 아는게 있어야지 뭐 원서를 보지. 할 생각은 안하고 미리 겁부터 먹고. 공부를 해보려고 하면 미리 겁부터 먼저 나고요.

상 59: **뭐 초등학교 이럴 때는?**

내 60: 초등학교 이럴 때는 글도 못읽는 이런 애들에게 제가 공부도 가리키고 청소걸은것도 자주 시키고 아무튼 초등학교 1학년때 뭐 내도록 6학년때까지 실장 부실장 중에 안해본적이 업었거든요..(침묵 9초) 그 때는 모든 게 자신 만만했지요.. (침묵 9초) 매일 놀면서도 저는 초등학교 3학년 때부터 5학년 때만 빼고 모두 도서관을 매일 다했거든요. 특별한건 안했지만 늘 그렇게 하고 하니까 제 댕에는 우울감이 있었겠지예. 그러다가 이제 제가 남보다 못하다고 생각을 하니까..늘 못하다가 이래 좀 그렇게 됐으면 모르는데 그쵸.

(사례 3-3회기)

(2) 뭉쳐서 덮어놓은 감정을 밖으로 끄집어냄

원자료로부터 도출된 단위는 ‘자기 감정에 쌓여있으면 자신을 발견하지 못함을 설명함’, ‘참는 것이 능사가 아님. 자기 표현을 해야 함을 강조함’이었다. 이를 ‘뭉쳐서 덮어놓은 감정을 밖으로 끄집어냄’으로 추상화 한 후 ‘막연함의 근원을 내담자가 스스로 알아갈 수 있도록 함께함’으로 범주화하였다.

(가) 자기 감정에 쌓여있으면 자신을 발견하지 못함을 설명함

사례 2, 3회기에서 내담자는 자신의 진짜 모습이 무엇인지 잘 모르겠다고 표현한다. 이에 대해 상담자는 누구나 참된 모습이 있고 억압된 감정을 밖으로 표현하다보면 감정의 근원을 알 수 있고 근원을 알고 깨닫기 시작하면 자기 본 모습을 볼 수 있음을 안내한다.

내 38: (침묵 5초) 평소에는 뭐, 어떤 때는 엄마가 고등학교 때는 너는 뭐가 잘나서 자신감이 있니하고 하셨거든요 (하하) 내가 엄마한테 이야기 할 때도 더 더욱 그랬어요. 자신감 있게 무슨 일이든지 자신 넘쳐 하고 이랬거든요. 지금도 약간 그런 반응을 부리기도 하는데.

상 38: 자신감이 영 없는 너 모습도 너 모습이 아닐 거고, 너무 지나치게 넘치는 것도 너 모습이 아닐 거고, 그 어느 중간이나 어느 한 위치에 **너 참된 모습이 있을 건데.**

내 39: 그런데 어느 순간에는 정말로 자신이 없을 때가 많거든요. 정말로 너무 자신 없고. 그러니까 제가 너무 아무 것도 아닌 것처럼 느껴지는 거예요.

상 39: 그 쪽에서 어느 것이 너의 본래 모습인지, 그것을 찾아서 들어가고, 그래서 너 자신에 대한 객관적인 정말로 너를 평가하고 거기서부터 너 앞으로 성장을 위해서 방법이 나올거야. **상담에서 자꾸 표현을**

하는 것이 중요한 이유가 거기에 있기 때문이야. 그런 감정들 때문에 얽혀 가지고 자기 본 모습을 대개는 못 봐. 감정 억압이라든지 감정을 억누른 다는 것이 굉장히 우리 자신을 약화시켜버린다고. 감정에 소용돌이 친다면 아무리 웬만한 지적 판단도 그게 제대로 안 되는 경우가 참 많아.

(사례 2-3회기)

사례 3, 25회기에서 내담자가 언니와의 관계에서 변화되고 있는 부분을 이야기한다. 이에 대해 자신의 감정에서 벗어나면 바르게 볼 수 있는 객관적인 시각이 생김을 설명한다.

내 56: 그것도 가만히 생각해보니깐 그럴 필요성이 없는 거예요. 내가 뭐 때문에 언니한테 의지해 가지고 뭐때문에 돈 한푼 뜯어 쓰려고하는지.. 내가 스스로 하던지 부모한테 용돈을 타서 쓰던지 하지 뭐때문에 언니한테 그래 생각을 하는가 싶고 그런 생각이 <웃음> 들어요.

상 56: 그렇지 (네) 그래 니가 그런 감정을 벗어나면 언니를 바르게 볼 줄도 알게 되지 그럼 고마움도 진짜 고맙게 보이게고 (침묵 3초) 그래 의존심 통찰, 잘 보이고 싶다 그게 핵심이다만은 그 다음에 또 어떤 통찰이?

내 57: 너무 너무 성질 급해가 뭐든지 팍팍 할라카고 이렇거든요. 이카다도 그지에 상담하니깐 내가 이렇게 좀 있더라 그런 생각 들고 그 쓸데 없는 신경을 안써야지 생각이 참 많이 들어예.

(사례 3-25회기)

(나) 참는 것이 능사가 아님, 자기 표현을 해야 함을 강조함

사례 3, 10 회기에서 내담자는 부에게 자기 마음을 표현하지 못함을 이

야기한다. 이에 대해 상담자는 깊이 뭉쳐있는 감정들이 문제를 일으키기 때문에 그 감정이 밖으로 빠져나오도록 표현해야 함을 언급한다.

내 106: 아버지, 그게, 아버지한테는 말을 잘 못했다고 했잖아요. 어릴 때는. 아버지한테 무조건 성만 내가지고, 나 혼자서 저랬다 막 올라오다가 (음) 아버지 뭐라고 하실까 싶어서, 못가고 그냥. 가만히 있고. 아버지 뭐라 할까 싶어 못가고... 그래서 엄마한테 내려가서 아버지한테 요런 요런 이야기해야지 하고 이야기 하고는 이래이래 다시 가서는 텔레비전보고 가만히 앉아있다가 버리기만 버리고 못하고 오고..(침묵5초) 그래도 부모라서 그렇는지 그런기 무치뿔고 막 생각이 잘 안나대예.

상 106: 근데 그런 걸 다 털어내야해. 특히 너는 지금 엄마하고 싸운 이거 때문에 지금 굉장히 그런 걸 표현하고 나서 해보고 연장을 해보고 생각을 해보고 이 감정을 밖으로 끄집어 나와야해. 그게 지금 안 나오기 때문에... 그런 거하고 그런 감정이 밖으로 밖으로 자꾸 연결, 연결돼야 이래야 되거든. 하여튼 이런데서 느꼈던 거는 무서운 감정, 어떤 감정, 화나는 감정 이런 것들이 다 빠져나와야 해. 그게 지금 너는 깊이 뭉쳐있단 말이야, 자꾸 좋게만 보고 좋게만 생각하고.. 근데 쓸데없는 감정 이렇게 자꾸 앞으로 문제를 일으킨다 말이야. 자꾸 불안하게 만들고...

(사례 3-10회기)

(3) 이전 경험이 상담 장면에서 구체적으로 펼쳐질 수 있도록 도움

원자료로부터 도출된 단위는 ‘중립적인 태도로 내담자가 죄책감을 느끼지 않고 이야기 할 수 있도록 함’, ‘내담자가 현재 느끼는 감정을 현재 여러 상황과 연결 지을 수 있도록 자연스럽게 환기시킴’, ‘표현함으로써 자기를 스스로 찾아갈 수 있도록 안내함’ 이었다. 이를 ‘이전 경험이 상담 장면

에서 구체적으로 펼쳐질 수 있도록 도움'으로 추상화한 후 '막연함의 근원을 내담자가 스스로 알아갈 수 있도록 함께함'으로 범주화하였다.

(가) 중립적인 태도로 내담자가 죄책감을 느끼지 않고 이야기할 수 있도록 함

사례 3, 11회기에서 내담자는 자신이 집에 가기 싫은 마음이 부와 연관됨을 표현한다. 이에 대해 상담자는 내담자가 부에 대해 느끼는 감정에 공감하기보다는 상황을 재언급하는 중립적인 태도를 취하며 계속 이야기할 수 있도록 한다.

내 62: 그래 아버지한테 말도 하기 싫은 거예요 그러가서.

상 62: 그래 기본적 아버지가 엄마를 못살게 굴고 엄마를 사람 취급 잘 안하는 이게 나는 참 싫다. 직접 나한테 뭐하는 것도 없고 아무것도... 음...

내 63: 직접 내한테 이런 것은 없어도... (으...음) 참 그게 참 많이 걸리더라구요.. 굉장히 아버지가 너무너무 그렇게 하실 때 아버지가 뭐 그렇노하고... 엄마만 불쌍하다는 그런 생각이 참 많이 들어요.

상 63: 엄마만 맨날 감싸돌고...

내 64: 아버지에게는 뭐 그런 생각 많이 들고... (으...음) 엄마는 그러니 엄마는 내가 호강시켜 드려야지 (으..음) 엄마만큼은 그렇게 해야지 뭐 그런 생각 참 마이 들었어요... 그래서 집에 내려 갈때도 아버지한테는 내가 돈이 있어도 아버지 드리려고 돼지고기 안사가고.. 뭐 엄마는 못 먹는데 돼지고기 말라 사갈끼고 엄마 먹게 소고기 사 가지고 가지 그러면서 그런 생각도 들거든요. 언니들은 아버지를 마이 생각하는 데 저는 안 그래요.

상 64: 주로 그때 받았던 영향이 다르니까 그런. 항상 나는 아버지가 얼마를 어떻게 할 것 같은 생각을...

내 65: 그래서 집에 들어가기 싫고 불안하고 그래서 그런거 같아요. 내가 생각 생각하기로요.

(사례 3-11회기)

(나) 내담자가 현재 느끼는 감정을 현재 여러 상황과 연결 지을 수 있도록 자연스럽게 환기시킴

사례 2, 10회기에서 아버지에 대해서 느끼는 감정을 이야기하자 상담자는 다른 관계로 확장하여 생각할 수 있도록 개입을 한다. 이에 내담자는 영향력 있는 사람에게 비슷한 감정을 느끼고 있음을 알아차리게 된다.

상 22: 그래, 아버지 반응에 대해서 민감한 이런 게. 다른 인간관계에서도 많이 나오나? 상담할 때 나한테 느낀거라든지?

내 23: 근데, 그런 문제는 비교할 수 없기 때문에(응) 참 그렇긴 한데 제 생각에는 참 민감한 것 같아요. 다른 사람들 반응에.

상 23: 남이 나를 싫어하나 하는 이런 데 신경을 많이 두는 가보다.

내 24: 예, 네, 영향력이 있는 그야말로 (응) 사람들 (응) 그니까 이모, 이모 부모도 그렇고요. (응) 그런 사람들이 하여튼 일단 지금 현재로서는 제가 그런 사람들이 나를 싫어하고 있을 것이다 (응) 이렇게 생각을 하고 있거든요. 하여튼 그게 참, 고치기가 힘들고, 그렇게 생각 안하기가

(2-10회기)

(다) 표현함으로써 자기를 스스로 찾아갈 수 있도록 안내함

사례 2, 10회기에서 상담자는 솔직한 자기표현이 중요함(상 6)을 강조한다. 이에 대해 내담자가 자기의 느낌을 있는 그대로 받아들이면 극복하는 힘이 생길 수 있는가에 대해 의문을 가지자 자기를 있는 그대로 받아들이고 표현함으로써 자기 정체를 스스로 찾아갈 수 있음을 자세하게 설명(상 9)한다.

상 6: 으음. 니가 그동안 니 이야기를 겉으로 이렇게 지나치면서 괜히 딴
사람들한테 맞추는 것보다는 **실제로 니가 느끼는 것을 솔직하게 자
기 표현하는게 그게 중요한 거지.**

내 7: 근데 그게 그렇잖아요 (응) 저는 분명히 그렇게 생각하거든요. 제 느
낌은 항상 그렇게 불만하고 있지만 제 생각은 또 그래서 안된다고
생각하거든요. 그래서.

상 7: 그래서 안 된다는 거는 남들의 생각이라든지 니가 피상적으로 느끼
는 거, 생각하는 거고. 실제 느끼는 게 중요해. **실제 자기가 진정하
게 느끼는 느낌이 어떤지 그거를 자기가 수용하고 받아 들여야만
이 그 다음이 그거에서 벗어날 수가 있어.**

내 8: 예, 그럼, 제가 그건 나의 그런 생각들을 받아들이잖아요 (으음) 그러
면.

상 8: 근데 아직은 받아들이려고 하는 준비 상태가 이제 조금 되어 가지고,
표현도 자꾸 하는데 아직은 잘 이루어지지 않을 것 같은 거든. 정말 중요
한 자기 느낌이 어떤 건지.

내 9: 만약에 그 <흠> 받아들이면은(음), 과연 받아들인다면요. 제 안에서
제 안에서부터 그걸 극복하는 힘이 생길 수 있을까요?

상 9: 그럴 수밖에 없겠지. 왜냐하면 거기 그걸 막기 위해서 들어가는 에너
지가 쓸데없이 자꾸 낭비가 될 필요가 없잖아. 중요한건 그걸 안 받
아들이려고 자꾸 하다 보니까 그쪽으로 자꾸 정신이 다 쏠아져 버리
고. 그 마음을 막으려는 하는 생각이라든지 그런데 소비할, 그 뭐고,

에너지가 다른 쪽으로 아하 참 내가 이랬구나. 진정한 내가 이런 거구나. 그럼 다른 쪽으로 참 아 이제 그런 거는 이왕 지난 거고 거기에 이제 사로잡혀 있을 필요가 없잖아. 이미 지난 과거고.. 그래서 새로운 생각이라든지, 새로운 어떤 방법, 자기를 발전시키는 방법, 이런 것들이 자연스럽게 나오게 되겠지. 그리고 표현하는 거에 대해서고, 니 자신을 솔직하게 표현한다든지, 느낌을 표현하는 것 이것에 대해서는 어떻게 느끼고 어떻게 생각하노?

내 10: 그거는 인제는 좋아요.(음) 그리고 이렇게 나에, 내, 그런 이런 문제 있잖아여.(음) 이런 콤플렉스나 이런 문제에 대해서는 아무래도 왜곡돼서 표현되는 것이 많겠지만(으응) 보통은 그러니까 내 자신을 표현하려고 노력하고 또 표현하는 편인 거 같아예.

(2-10회기)

(4) 내담자의 삶에 들어가 심층적으로 살펴 핵심에 접근함

원자료로부터 도출된 단위는 ‘첫 기억에 대한 질문으로 핵심감정과 연결된 내담자의 기억을 활성화함’, ‘시기를 확인함으로써 과거 경험이 현재 어떠한 모습으로 나타나고 있는가를 자각하게 함’, ‘핵심과 연결되는 감정을 이야기하면 놓치지 않고 근원을 살펴봄’, ‘주변 인물이 현재 나의 모습에 어떠한 영향을 미쳤는지 연결지음’, 이었다. 이를 ‘내담자의 히스토리에 들어가 심층적으로 살펴 핵심에 접근함.’으로 추상화한 후 ‘어려움의 대하여 막연함의 근원을 내담자가 스스로 알아갈 수 있도록 함께함’으로 범주화하였다.

(가) 첫 기억에 대한 질문으로 핵심감정과 연결된 내담자의 기억을 활성화함

사례 1, 1회기에서 내담자가 다른 사람이 나를 동정한다고 느낄 때 열등감을 느끼는 것을 확인하자 곧 이와 연결된 첫 기억에 대한 질문으로 바로 들어간다.

상 41 : 너는 인제 이런 거..남들이 동정해준다는 거 이런 게 받기 싫어 가지고 그게 싫어 가지고 일부러 또 음..

내 41 : (침묵 10초)

상 42 : 그럼 지금까지 쪽 살면서 이게 내 인생에 맨 처음 기억 같다고 생각되는 게 첫 기억이 어떻게 돼?

내 42 : 첫 기억..어릴 때.. 언니 시집갈 때 그게 첫 기억 같기도 하고 (음. 초등학교 때). 아니다, 아니. 초등학교 아무튼 어릴 때 이제 학교를 갔는데 제가 그때 학교가 정말 가기 싫었어요. 난 지금 또래보다 1살 어린데다가 (음) 또 생일이 음력으로 10월 30일이거든요. 그러니까 만으로 하면 2살이 적은 셈이죠. 그래서 그런데 학교를 참 일찍 들어가는 편이거든요. 그래서 학교를 참 안 갈라 했어요. (음) 근데 하루는 학교를 안 가려고 하니까 엄마가 막 번쩍 들었다가 막 그 돼지우리통에 막 집어넣으려고 하는 거예요. 제가 학교 안 간다 한다고. (음) 그래서 막 번쩍 들어서 밑을 내다보니까 돼지들이 꿀꿀하고 있는거예요. 그래 (음) 그때 그 기억이 참 오래 남아 있어요. 그래서 지금도 그때 이야기를 더러 하거든요. 엄마한테 하면 엄마는 전혀 그런 기억 없다고 하면서 그런 적이 있었던 것 같아요. 그거 말고 어릴 때 기억은 별로 없어요.

상 43 : 그게 몇 살 때고?

내 43 : 그게.. (지금 이야기했던 이게 대개 몇 살 때쯤이었어?) 예. 초등학교 1학년 때였나 그렇겠죠. 그래 3학년까지는 개근상이란 걸 타 본 적이 없어요. 하도 학교를 안 가려고 해서 (침묵 5초) 그때 기억이 참

생생하게 남아 있어요. (초등학교 1학년 때였네 그게..) 예.

상 44 : 그 전에 뭐 6살이나 그전에 뭐 기억나는 건?

(사례 1-1회기)

(나) 시기를 확인함으로써 과거 경험이 현재 어떠한 모습으로 나타나고 있는가를 자각하게 함

사례 3, 14회기에 항상 남들에게 칭찬, 인정을 받고 싶어 하며 그렇게 되지 않을 때는 허전함을 느끼는 내담자에게 칭찬을 받은 시점부터 에피소드를 확인함으로써 어린 시절 부모로부터 타인을 의식하며 부정적인 감정을 표현하지 못하고 억누르는 자신의 모습을 자각하게 된다.

내 7: 네... 착한 딸이 되고 싶고 이제 아무튼, 칭찬 듣고 싶고... 그래서 나는 좀 나쁜 일이 있으면 그만 놀라버리고.. (그렇지) 칭찬 듣는 쪽으로 이래 생각하고마 그랬지요.

상 7: 으음... 자기를 마이 죽였다. (네) 자신을 쪼끔...

<중략>

상 8: 으음... 거 칭찬을 언제부터 받아오기 시작했노? 기억나는 거는?

내 9: 기억나는 거, 유치원 다닐 때 그랬지요. 내 혼자 요런 글씨를 배웠으며 이야기하고 그러면 잘한다고 그치예. 그때부터 뭐든지 잘하고... 춤 같은 거 배워오면 추고 그러면 많이 잘한다고 하셨거든요. 참 영리하다 하시면서. 어릴 때 그런 이야기를 들은 기억이 참 많이 나요. 잘한다고 하고...

상 9: 이 인제 올 엄마가... (침묵 2초) 주로 누구한테 마이 들었노?

내 10: (침묵 25초) 엄마는 잘한다는 이야기를 크고 나서는 그런 이야기를 별로 안 한 거 같아요. 뭐 그래가 되나, 엄마한테는 그런 이야기 마이 들었는데... 아버지가 가끔 그런 소리를 한 거 같고. (음) 제 바로 위

에 언니가 저에게 잘 한다고. 진짜 많이 언니가 참 귀여워 했거든요.
나이가 다섯 살 차이나고 그래서. 언니가 참 많이 그래.. (음) 항상 내
가 하는걸 남이 잘한다고 하면.. 내 자신은 사실은 안 그런데.. 내가
돌아보니까 하나도 안 그런데.. 남이 잘한다고 하면. 잘하긴 뭐 잘해.
(음) 그런 생각이 들고 이렇게...

상 10: 음.. 그래, 잘 하는 게 실제면 내가 잘하긴 잘해하고 생각했겠지. 근
데 그 잘하는 것 자체가 니 자신 보다는 남에 맞춰가지고 했으니까.
그기 니 자신 꺼로 털 오고, 그런 데서 자신감이 줄어드는 거지.

내 11: (침묵 10초) 그래서 하여튼 3학년 성적이 팍 내려가는 거예요. 1, 2
학년 때는 다 같이 공부 안 하니깐 뭐 그 때는 성적 좋다가, 3학년
때 남들 공부하는데, 나는 안 해도 되니까. (음) 안 해도 된다는 생각,
그 생각이 그래서 그랬는지 안 해도 잘하는데 뭐 때문에 해?

상 11: 으음... 그 **3학년이라는 게 뭐 언제 3학년?**

내 12: 고3, 중3. 때요. 남들 시험 친다고 공부할 때 있지요. 그럴 때면 성적
이 좀 떨어지는 거예요. (음) (침묵 3초) 가만히 생각 해보니 너무 우
물 안에 개구리였던 거예요. 도시는 생각은 전혀 안하고, 거기서만 잘
하는 애들은 다 나가고 이런 생각은 전혀 안하고, 있는 애들 중에서
잘 하니깐 잘하는 길로 그렇게 인식하고, 맨날 그렇게 생각을 했지요.
(침묵 5초) 가만히 보면 초등학교 때부터 제가 선생님들한테 귀염도
반에서 제일 독차지 하고 쉼 많이 받은 것 같아요. 뭐든지 쯤 많이
그런 거 같애예.

상 12: 집에서도 귀염 독차지지 하고 나가서도 그렇고....

내 13: (침묵 4초) 그래, 초등학교 1학년 때부터 이렇게 선생님들 다 떠올려
보니 참 귀여워해준 거 같고.. 너무 막 그랜 거 같아요. (음) 그래서
남한테 뭐 나쁜 소리 듣고 하는 거는 참 싫어요. 항상 잘 하는 거....

상 13: 칭찬만 받는거에(예) 익숙해져가지고.

<중략>

상 17: **대학교 들어오면서는 왜?**

내 18: (침묵 10초) 솔직히 가고 싶은 대학에 못 들어갔다 싶고.. (음) 그래, 대학 들어올 때는 OO과가 2지방이었거든요. 그래 들어왔고... 이래서 이제 나는 남보다는 못하다 이런 생각을 참 많이 했거든요. (음) 그래서 처음에 학교 다니기 참 싫었거든요. 그래서 그랬는지 커서는 커판 사람들하고 이렇게 비교가 되잖아요. 말을 한다든지, 노래를 부른다는지, 뭐 장기거튼 거, 그런걸 생각해보면 저는 너무 참 잘하는 거 하나도 없고 남들한테 웃기고 장난 잘 치고 하는 거는 내가 뭐든 그런걸 감추기 위해서, 이래 내가 못하는 걸 다 감추기 위해서 그렇게 한 것 같고. (침묵 29초)

상 18: 칭찬에 니가 마 짓눌렸다.

<중략>

상 20: 그 칭찬 받는 쪽으로만 자꾸... (예) 맞추다 보니까 실제 니 자신이 하고 싶은 거라든지, 실제 니가 원하는 거, 실제 니가 꼭 해야 하는 이런 게 별로 안 다져졌다. (예) (침묵 9초) 그래 이 칭찬 듣는 거 때문에 니가 실제 하고 싶은 그런 거, 뭘 하면 이렇게 해보지 못하고, 그래서...

내 21: (침묵 2분 35초) 그렇다고 못 해본 거, 그런 거는 없는 거 같아요. 없는데...음 (침묵 8초) 신경질이 나는 일이 있고 이런... 이런 일이 있었을 때 그냥 참아버리고 (음) 이야기 안 하고. 그런 게...썸 있어 가지고.

상 21: 니 감정 표현을 제때 제때,

내 22: 제때 제때...

상 22: 못한다.

(사례 3-14회기)

(다) 핵심과 연결되는 감정을 이야기하면 놓치지 않고 근원을 살펴봄

사례 1, 14 회기에서 내담자는 ‘그런 게 큰 문제가 되는지는 모르겠어요’라며 회피하는 모습을 보인다. 이에 대해 상담자는 ‘조금 더 깊이 새겨 보는 거는 어떻겠노’라고 개입하여 핵심을 놓치지 않는다. 이를 통해 부와의 관계가 소원한 것이, 자신이 아버지에게서 충분히 사랑받고 있지 못하다고 느끼고 있는 것과 연결됨이 밝혀진다.

내 20: <중략> 아버지가 그렇게 말씀하시면, 그게 그래야 되겠다 이런 생각이 안 들고 그냥 무관심하게 흘려버리는 거 것 같아요 제가, 그래서 그냥 빨리 다른 일을 아버지께 말씀드리면 이렇게 이야기를 할려면 서로 오고가고 이래야 되는데 저는 가만히 듣고 있는 거예요. 가만히 듣고 있다가 말씀이 끝난다 싶으면 다른 이야기를 해요. 내가 원래 하려고 했던 그런 일들을, 그렇지만 그런 게 큰 문제가 되는지는 모르겠어요.

상 20: 그런데 아버지하고의 관계는 **조금 더 깊이 새겨 보는 거는 어떻겠노. 그리고 반응이라는 거는 어떤 거고. 좀 구체적으로 한번 이야기해봐라.**

내 21: 반응요?

상 21: 아버지가 그런 이야기하고 그런 상황이 왔을 때 아까 반항적으로 하는.

내 22: 음, 그러니까 제가 생각하기에는 항상 그런 거예요. <중략> 단지 그런 아버지와 관계가 참 좀 그렇다는 그런거 때문에 괴로워 하면서요. 그걸 가지고 별로 그걸 개선시키려고 안하는 거예요.

상 22: 의식하고 싶질 않지.

내 23: 그냥 피하고 싶은 그런 거. 아버지하고 저하고의 관계는, 그러니까 다른 사람랑 같이 있으면 제 동생이 있다거나 아니면 언니가 있다거나 아버지가 제가 생각하기에 나보다는 아버지가 언니나 동생을 더 좋아하실 거니까 같이 있으면 편안한 거라예 아버지가. 아버지도 편

하실 꺼니까. 꼭 그게 아버지를 위해서 아버지 마음이 편안하신가 안
하신가 이런 걸 살펴서라서 그렇다기 보다 아버지가 나 때문에 편안
하지 않다고 하시면 저도 마찬가지로 기분나쁘잖아요. 그러니까.

상 23: **너 아버지 마음속에 니가 제 1의 위치를 차지하면 좋겠지만. 못차
지한다 이런 생각을 갖고 있구나.**

내 24: 네. 그래예.

(사례 1-14회기)

사례 2, 23회기에 무기력함을 호소하는 내담자에게 상담자가 ‘오늘 같은
이런 무기력감은 어떨 때 평소에 많이 느끼노? 니 어떤 불안이라든지 우울
과 일치하면서?’(상 28)라며 현재 느끼는 감정의 연결고리를 찾아간다..

내 28: 만약에 거기서 제 생각대로 그렇게 행복하다거나 그렇게 안되고 어
떤 어려움이 닥치면, 참, 오늘 그런 것들이 생각도 막 드는거예요. 전
혀 어떻게 해결할 능력이 없는거 같아요. 그 순간에 갑자기 모든 일
이 잘못되었다고 느끼거나 그렇게 하면서. 오늘처럼 오늘의 내 지금
기분처럼 내가 이거 하, 이렇게 무기력하게 그런 생각하면서 그런 상
태가 계속될 것 같으니까.

상 28: **오늘 같은 이런 무기력감은 어떨 때 평소에 많이 느끼노? 니 어떤
불안이라든지 우울과 일치하면서?**

내 29: 만약에 이런 무기력감이 내가 있다면, 계절적으로 이때가 좀 잘 그
랬던 거 같아요. (으응) 이때랑 가을 아무튼 환절기 있잖아요. <호
호> 환절기에 정신병이 걸린다면서요. <호호>

상 29: 환절기에 **특별하게 기억나는거 없나? 무기력감과 관련되어서?**

내 30: (침묵 16초) 잘 모르겠는데요. 환절기는 항상 좀. 봄, 초봄하고 이때
는 항상 좀 괴로운 일이 많았었어요. 항상요. (응) 대학교 들어와서는
적응하기가 너무 힘들었었고요예. 그때. (대개가 초봄이니까?) 예, 뭐

든지 학기가 시작되거나 하면 (으응, 새로운 적응에서) 예, 적응하기가 힘들고, 날씨가 항상 날씨가 그런게 불안정 하잖아요. (으응) 좀 따뜻한 것도 아니고 좀 춥고 이때가 추위도 많이 느끼고 하는데. 참 그래요. 이럴 때 무기력하고 힘도 없고. 하여튼.

(사례 2-23회기)

(라) 주변인물이 현재 나의 모습에 어떠한 영향을 미쳤는지 연결지음

사례 3, 3회기에서 상담자는 주변인물에 대하여 상황위주로 이야기하는 것에 대해 그것이 현재 나의 모습에 어떠한 영향을 미쳤는지 연결지을 수 있도록 전환하는 질문을 한다. 이러한 개입을 통해 내담자는 자신이 자신감이 없어지게 된 것이 아버지와 연결됨 알게된다.

내 56: 예 중들 되게 부리고 살았다 많이 부리고 그렇게 살고 이랬는데 근데 이제는 같이 중들하고는 같이 안 있어도 이제 형님들하고 삼촌 형님들 자기들 이불 다 깔고 자고 아버지는 이불 다 안 주고 그랬다는 이야기를 들으니깐요. 아버지 일하시고 이런 거 보면 저런 아버지도 저래 저렇다 아부지같다 싶다는 생각도들고. 그래서 참 엄마 아버지를 너무너무 탄 사람들도 물론 그렇게 생각하겠지만 제 같은 경우에는 너무너무 그렇게 늙어서까지 저렇게 고생을 하니까 더 막 그런거예요.

상 56: 그래서 아버지 성격이 조금 충동적일 때가 있으시나 (침묵 8초) **그런게 니 자신감 없는 거 하기도 좀 관계가 되나?**

내 57: 그게 친척들이 있을 때는 아무래도 좀 그런게 안 있겠습니까. (침묵 39초) 그러니까 제가 생각하기에는 그때 내가 자신감이 탁 탁 없어지게 된 이런 동기는 이렇게 (침묵 6초) 그때 왜 굉장히 욕 얻어먹고 싸웠다고 이야기 했잖아요.

상 57: (음...음) 고등학교 때.

내 58: 예 그래. 거기에서 내가 너무 실망감 같은걸 너무 많이 해가지고 기
가 짝 죽었지 싫어요. 내가 생각하기에.

(사례 3-3회기)

(5) 유아적 욕구를 전이해 왔음을 알아차리게 함

원자료로부터 도출된 단위는 ‘유아적 욕구를 충족시켜줄 수 있는 전이대
상을 찾아왔음을 알아차리게 함’, ‘유아적 욕구를 충족하기 위함이 어떤 모
습으로 드러났는가를 알아차리게 함’, ‘초기의 잘못된 대상관계로 인한 의
존심을 상담자에게 전이하고 있었음을 알아차리도록 도움’ 이었다. 이를
‘유아적 욕구를 전이해 왔음을 알아차리게 함’으로 추상화한 후 ‘어려움에
대한 막연함의 근원을 내담자가 스스로 알아갈 수 있도록 안내함’으로 범
주화하였다.

(가) 유아적 욕구를 충족시켜줄 수 있는 전이대상을 찾아왔음을 알아차
리게 함.

사례 2, 32회기에서 상담자는 ‘내내, 크면서 내내 그래 이해해 줄 사람
이런 걸 많이 찾았나?’(상 46)라며 질문을 한다. 이 질문을 통해 내담자는
집에서 지지를 받지 못하면 외부에서 충족하려고 했음을 알게 된다.

상 46: 내내, 크면서 내내 그래 이해해 줄 사람 이런 걸 많이 찾았나?

내 47: (침묵 8초) 이해해 줄 사람.. (침묵 6초) 내 그렇다고 봐야지요. 이해
해줄 사람 찾고 나를 하여튼 지지해 줄 사람 찾아서

상 47: 중학교 때는 그런 게 잘 안 돼서..

내 48: 중학교 때는.. 중학교 때는.. (침묵 7초) 저는 참 이상하게 행동했던
게 중학교 때는 제가 어떤.. 중학교 때는 선생님들이 제 지지의 대상
이었던.. (으음, 움지) 선생님들이..

상 48: 고등학교 때는 친구들이고..

내 49: 예.

상 49: 초등학교 때는?

내 50: 초등학교 때는 저는 참 자신만만하게 잘 지냈거든요.

상 50: 그 때 집에서 지지를 받았고..

내 51: 그 때는 친구들.. 친구들을 그 하여튼 꺼썰고 다니면서 좀 독단적인
행동을 하면서..

상 51: 그 때는 또 집에서도 지지를 받았잖아.

내 52: 예. 그 때는 괜찮았어요. 나름대로 좀 괜찮은데 중학교..

상 52: 집에서 지지가 사라지면서 이제 밖으로.. 대상을 찾았다.

내 53: 예. 그래 저는 잘 몰랐지만 내가 추접게 다니고 중학교 때 추접게
다니고 말 안 듣고 하여튼 반항하고 이런 것이 집안 식구들이 참 싫
었던가봐요. (음) 하여튼 그런 미운 거지 괜히 미운 일곱 살 때처럼
싫었던 가봐요. 그러니까 분명히 어떤 지지가 안 왔을 거라. 계속 오
던 지지가 안 왔으니까 제가 그런 식으로..

상 53: 그건 지 꺼꾸론 지 뭐..

내 54: <웃음>

상 54: 안 오니까 이제 그런 식으로 되겠지.

(사례 2-32회기)

(나) 유아적 욕구를 충족하기 위함이 어떤 모습으로 드러났는가를 알아
차리게 함

사례 2, 22회기에서 상담자는 ‘같이 만나가 편함을 느끼고 이런 대상은

어떤 대상들이고?’(상 10)라며 질문을 하고, 내담자의 답에 ‘무조건 너를 좋아하는 타입들이가?’(상 11), ‘충분히 또 보상적인 역할을 해 줬고.’(상 12)하며 해석을 한다. 이에 내담자는 자신이 친구에게도 의존하고 있음을 알아간다.

상 10: 주로 음.. 같이 만나가 편함을 느끼고 이런 대상은 어떤 대상들이고?

내 11: 음. 고등학교 친구는 다 그런데요. 다 편안하고(그 친구들 특별히 너하고) 딱 두 종류가 있거든요 그러니까 물론 다들. 다들 저한테 물론 굉장히 친밀도가 굉장히 높고 또 호의도 가지고 있고 음... 어떤 면에서는 제가 이케 항상 뒤편지 끌고 갈려는 형식이..

상 11: (음) 무조건 너를 좋아하는 타입들이가?

내 12: 예 좋아하는 타입... 그러니까 물론 저도 가들을 좋아하기 때문에 그냥 한 그런데 대한 의심이 없었어요 친구니까 당연히 서로 좋아하는 거 당연하고 참 착하거든요 (음) 기본적으로 참 착하고(음) 또 성실하고요(침묵 10초)<코 훌쩍이는 소리> 얌전하고요. 음 제일 처음에 애○ 봤을 때는 좀 말하자면 야하고 그런 스타일있잖아예 그런 지금은 애○가 그렇치않타는게 아는데 지금 안그렇거든요 애○는 그렇치는 아는데 애들한테서는 잘 모르긴 하지만 (침묵 18초) 그라고 고등학교 때에 생활하면서 저는 한 반 70%는 친구들하고 지냈는데 음.. 하여튼 제 생활의 전부였거든요 친구들하고 편지를 주고받는다거나 아니면 뭐 하여튼 밤늦도록 이야기하고 그런 하여튼 친구들과 얹힌 그런 그 다정하고 어찌면은 그냥 더 과장해서 서로 고등학교때 그런거 있잖아요. <기침소리> 그런 항상 그런그서 연관돼 있었고 제가 친구에 비해서 그런게 많은 것 같아요. 친구에 의존하는 그런게 많은 것 같아요.

상 12: 충분히 또 보상적인 역할을 해 줬고..

(사례 2-22회기)

사례3, 28회기에서 내담자는 ‘나는 안된다는 생각을 참 많이 했거든요. 그 얼마든지 안하려고 많이 피했... 피했거든요.’(내 2)라고 표현한다. 이에 대해 상담자는 ‘진짜 안되서 안되는게 아니라 안 하려고하는 핑계구먼.(상 2)이라며 직면시킨다. 이러한 반응은 내담자가 항상 누군가에게 의지하고자 하는 유아적 욕구를 자각하도록 돕는다.

내 1: 이때 까지는 참... 뭐든지 난... 내가 해가꼬 천지 되는 게 없다고요 참 이리 생각 많이 했거든요. 참 뭐 나는 하나하나 똑같다 하다가 전부 전부 다 중단하고, 하나하나 똑같다 싫어가꼬. 그런 생각이 참 많이 들었거든요. (음...) 내가 해 가꼬는 되는 게 아무것도 없다 생각을 참. 이 대학 올라와서 참 그런 생각을 좀 많이 했거든요. (음) 나는 내가 해서는 되는게 없다고 생각을 참 많이 했는데... 요새는 이래 생각해서는 안 되겠단 싶은 생각이 참 많이 들거든요.

상 1: (침묵 6초) 뭘 해서 안된다...는 그런 생각

내 2: (침묵 4초) 모르겠어요. 제 내가 해가꼬는 내가 하는 일은 천지 되는 기 없다 싶은 생각이 많이 들데예. 뭐 거진 하다가 중간에 말고 뭐든지 하다가 중간에 말고 머, 그 공부 같은 경우에도 할 때 조금 하다가 그만두고 하다가 때려치우고 뭐 끝까지 다하는 경우가 참 힘들거든요 (음...) 그래... 그래 나는 하든 안된다는 생각을 참. 해도 나는 안된다는 생각을 참 많이 했거든요. 그래서 안하려고 많이 피했...피했거든요.

상 2: 그래. 음... 안...안. **진짜 안되서 안되는게 아니라 안하려고하는 핑계구만.** (흐음) 음?

내 3: (침묵 7초) 마이 의지하려고해서.. 그래 그래서.

상 3: 언제부터 그랬어? 대학교... 음... 대학교부터 그랬다... 그 이전에는?

내 4: 그 이전에도 그랬는가는...하여 뭐든지 무슨 일이든지 남보다 먼저 먼저 하려고 하긴 하거든요, 그런데 이제 끝까지 다 못하는 그런 경향

이 (음) 참 많았었거든요. 뭐든지 남 하는거는 다하고 싶어하고 다 할
라고 하긴 하거든요.

상 4: 꺾적거리놓고 (예) 뒤에 마무리는 안한다.

내 5: 뒷마무리를 하기 좀 두려워 가지고 그래 (어...)

상 5: (침묵 11초) 그래 이제는 시도는 해보나?

내 6: 이제는 그래. 그러지 말아야지. 이젠 의지 안하고 그래야지 싶은 생각
이... 요새는 점점 갈수록 그런 생각이 참 많이 들데요 (음) 참 내가
이 때까지 내 알게 모르게 참 많이... 내가 뭘 모르고도 내가 스스로
모르고도 그냥 그리 한 것도 있고.. 알면서도 그리 한 것도 있고 참
(음) 많이 그랬구나 싶은 생각이 참 많이 들데요.

상 6: 그래 어린 시절 고등학교부터

내 7: 내가 안해도 남이 해준다는 생각을 좀 많이 했었던거 같아요.

(사례 3-28회기)

(라) 초기의 잘못된 대상관계로 인한 의존심을 상담자에게 전이하고 있
었음을 알아차리도록 도움.

사례3, 6회기에서 내담자는 ‘내 쪼끄만한 일이 있으면 선생님이 다 풀어
주고 이런 걸로 생각했거든요’(내 105)라고 표현한다. 이에 대해 상담자는
엄마에게 의존을 한 것럼 상담자에게도 그러한 것을 바라고 있음을 알아차
리도록하자 내담자는 상담자에 대한 자신의 요구가 비현실적인 것임을 자
각하게 된다.

내 89: 엄마...엄마가 이래 중학교 때 이럴 때도 다른 아들 다 전학시킬 때
도 아들 공부시킬라면 전학시키야 된다하고 전학시켜 주려고하고 아
버지는 안 시키주데예. 엄마는... 엄마한테는 부담 없이 무슨 이야기든
지 다 하고 엄마한테는 별로...

상 89: 엄마한테는 무슨 요구든지 다 요구가 잘 먹히들어 갔구만은.

내 90: 네. 엄마한테는 하여튼 해도 카면 뭐든지 잘 해줬거든요.

<중략>

내 105: 내가 생각할 때는 상담이 참 억수로 내 쪼끄만한 일이 있으면 선생님이 다 풀어주고 이런 걸로 생각했거든요. 근데 막상 이야기하고 하니깐 그것만은 아닌... 그런 거는 아닌 거 같아서..

상 105: 그래서 어떻게 생각하노?

내 106: 내 문제는 다 내가 생각해서 내 스스로 해결해야 되는 거를... 조금만 그거하면 내 스스로 하는거를 이렇구나...

상 106: **처음에 와 가지고 내가 뭘 해주리라고 생각했는데 잘 안되니까... 이제 안되니까..**

내 107: 잘 안되니까 이제 내가 해야 되는 거구나. 내가 해야 하는 생각하고.. 아.. 상담이 이런거구나 이렇게 생각을 좀 하고...

상 107: 나한테 대해서는...

내 108: 선생님에 대해서는 좀 뭘 야기든지 확실하게 쫓 (으으음) 이래 이거는 니 요래서 그렇다 그런 야기들을 원하고 싶은데에 <웃음> 아닌 거거든요...

상 108: 안 해줘서 그래. 너무 니 혼자 하도록 맡겨놓는 거 같았었나? (침묵 25초) 좀 답답나?

(사례 3-6회기)

사례 2, 12회기에 내담자는 본인이 상담자에게 의존하고 있음을 표현한다. 이에 대해 상담자는 의존하고 있는 근원을 찾아가기를 촉구한다.

내 34: 그런데 선생님께, 뭘 그러니깐 이런거예요. (응, 예뻐) 선생님하고 상담관계에 있어서는 선생님이 제가 선생님한테 상담하는 것이(응) 선생님 기대잖아요.(으응) 그러니까 그기에 무조건.

상 35: 그런데 상담받으러 와서 나한테 느끼는 기분. 뭐 실제 나는 뭐 니가
꼭 계속 이야기를 한 두 시간씩 나눈다 해서 그것이 중요한 것이 아
니거든. 그런데 왜 그런걸 왜 자꾸 그걸 느끼는가. 그런 감정이 왜
생기게 되는가 그거를 니가 자꾸 찾아 들어가면 되는 거지. 너희아버
지. 어머니 기대에 충족을 덜 시켜서 부모님이 좀 싫어하는 것 같다.
이런 것처럼 나도 어느 것은 다 싫어할 것 같다.

(사례 2-12회기)

(6) 상담자에게 전이하는 유아적 욕구를 적절한 수준에서 좌절시킴

원자료로부터 도출된 단위는 ‘상담은 스스로 정리하면서 자기 것으로 받
아들이는 것임을 알려줌.’, ‘자신을 반영하는 역할, 스스로 변화하게 하는
역할을 하기를 촉구함’, 이었다. 이를 ‘어려움에 대한 막연함의 근원을 내담
자가 스스로 알아갈 수 있도록 안내함’으로 범주화하였다.

(가) 상담은 스스로 정리하면서 자기 것으로 받아들이는 것임을 알려줌

사례 3, 20회기에서 내담자는 자신의 핵심감정에 대해 직접적으로 이야
기해줄 것을 상담자에게 요구한다. 이에 대해 ‘앞에 나온 것도 부정하고 싶
은데 받아들여지겠나?’라며 핵심감정은 상담자가 찾아주는 것이 아니라 스
스로 정리하면서 자기 것으로 받아들이는 것임을 알려주어 내담자의 유아
적 의존 욕구를 좌절시킨다.

내 66: 내가 굳이 애를 먹은 거는 별로 없는데. 아무래도 좀 영향이 많이
크잖아요. 엄마 아버지 싸우니까 나는 아버지 미워하고 좀 그렇게 많
잖아요 (응). 나한테는 그게 참 내 좀 별로데요. 그거는 원래 뭐 엄마

아버지 많이 싸우는 집 사람이면 결혼해도 많이 싸운다 카데요. 흐흐.
부부클리닉 때문에 (으응). (침묵 20초) 저한테 문제점이라든가 이런
좀 핵심적인거 선생님이 체크한거 어떤 점인데요? 어떤 점?

상 66: 니가 어떻게 생각되노? **니가 느끼는거 정리해야지. 내가 해준다고
해서 니꺼로 받아들여지지 않아.** 앞에 나온 것도 부정하고 싶는데
받아들여지긔나? 어떻게 니 큰 문제라 생각되는데? 뭐가 잘했는지 잘
못했는지 한번 체크해봐. 일단 체크해보고 다음 시간 쪽 애길 하자.
니 원래 핵심 문제, 니 원래 성격이 형성되는데 어떤 영향이 있었고
뭐가 문제가 되어 이렇게 됐는지?

(사례 3-20회기)

(나) 자신을 반영하는 역할, 스스로 변화하게 하는 역할을 하기를 촉구
함

사례 3, 28 회기에서 내담자는 ‘처음 시작할 때는 상담하면은 내 성격 완
전히 바뀌고, 문제 한개도 없고 그리 그리 생각했었거든에’(내 18)라며 상
담에 대한 기대를 표현한다. 이에 대해 상담자는 ‘그건 의존심... (하하하)
남이 해줄라고. 자기가 해야지. 니가 노력해봐야지’(상 19)라고 언급하면서
스스로 노력해보기를 촉구하며 내담자의 의존심을 만족시켜주지 않는다.

내 18: (침묵 4분4초) 상담 끝나고 나면 이런 생각 다 통찰했던거 다 잊어
버리고 또 그러면<호>...

상 18: 결국은 상담이라는 거는 니 자신을 한번 돌이켜 봐서 반영하는 그
역할만 하는 거지. **상담만으로 완전히 본격적으로 변화게 하는 역
할은 결국은 자기가 해야지.**

내 19: 처음 시작할 때는 상담하면은 내 성격 완전히 바뀌고, 문제 한개도

없고 그리 그리 생각했었거든요 (기대를 했네) 기대를 참 마이 했었
거든요.

상 19: 그건 의존심... (하하하) 남이 해줄꺼라고. 자기가 해야지. 니가 노력
해봐야지. 불안하고 신경이 예민하고, 니 스스로 아닌 척 하려고 하는
거...

(사례 3-28회기)

다. 서서히 깨달으면서 조금씩 실천할 수 있도록 도움

서서히 깨달으면서 조금씩 실천할 수 있도록 도움은 점오점수(漸悟漸修)
를 의미하며 이는 심곡 정방자 선생의 상담과정에 대한 관점을 나타내는
것이다. 완전한 통찰은 이루어지지 않았지만 깨달은 것을 조금씩 실천해
가는 내담자를 아낌없이 격려해주면서 앞으로도 계속해보기를 안내하니 내
담자는 외적 통제에서 내적 통제로, 의존상태에서 독립상태로 방향을 전환
시켜 나가는 변화를 보인다.

(1) 관찰적 자아를 통해 객관적으로 사고하는 힘을 키움

원자료로부터 도출된 단위는 '성장환경과 내담자의 어려움을 연결하여
안내함', '현재의 어려움은 축적된 경험에 의한 것임', '과거 감정과 현재
나를 분리하기가 중요함을 강조함', '나의 단점과 문제점이 전체라고 생각
하는 것에서부터 착오가 시작됨을 알려줌', '상담은 숨겨져 놓은 자기 모습
을 직면하는 작업임을 안내함' '나의 좋지 않은 면을 수용하면서 통합이 됨
을 강조함' '자기를 드러내는 것은 용기가 필요함을 강조함', '스스로 문제
해결을 적극적으로 하기를 요청함', '노력하는 모습을 구체적으로 짚어가며

격려함' 이었다. 이를 '관찰적 자아를 통해 객관적으로 사고하는 힘을 키움'으로 추상화한 후 '서서히 깨달으면서 조금씩 실천할수 있도록 도움'으로 범주화하였다.

(가) 성장환경과 내담자의 어려움을 연결하여 안내함

사례3, 4회기에서 내담자는 아버지가 어머니를 무시한 상황에 대해서 이야기 한다. 이에 대해 상담자는 '그런기 니 눈치 마이 보는 거하고 관계가 있을 것 같다. 예민한 거하고..'라며 내담자의 어려움과 연결짓는다.

상 99: 와 ,아버지가 그래 엄마를 그케 무시하시노?

내 100: 모르겠어요. TV 보다가도 그래... 뭐 아이고 저게 뭐꼬 하시면 아버지는 알고 엄마는 모르잖아. 그러면 아이고 저것도 모르면서 TV 보나 하시면서 아버지가 그러시거든요. (으음...) 그러니 (아이고, 자존심 마이 상하겠다.) 그래, 엄마 성질에 막 팍 하면서.. 엄마도 막 팍 하는 성질이거든요. 그러니 그래 엄마가 뭐라하노 이렇게 화... 뭐 핫병이라 하기 까지는 아니라도 신경을 그런데 많이 쓰고 그러서서 위에 빨강게 염증이 있다고..위에. 그것도 뭐 신경을 많이 써서 핫병에서 오는 거다 하면서.. (빨간 거?) 예 요게. 요... 좀... 저는 잘 모르겠던데 엄마는 그렇다고 하시데요.

상 100: 으음.. 그런게 니 눈치 마이 보는 거하고 관계가 있을 것 같다. 예민한 거하고..

내 101: 제가 생각해도 그런데서 좀 그런 것 같기도 하데요. 내가 신경을 바짝바짝 세워 있잖아요. 집에 있어도 뭐 어떻게 하지는 않나 뭐 (침묵 6초) 그리고 우리 형제들이 보면, 참 오빠는 별로 안 그랬는데 이제 보면 참신경이 참 예민하거든요, 전부 다요. 뭐..

상 101: 오빠는 오래 나가 있으니 그렇고...

내 102: (침묵 11초) 근데 내가 제일 심하긴 내가 제일 심한 것 같아요. 그런 거 막.. 예...

상 102: 뭐가 제일 심해?

내 103: 제일 예민하게 깜짝깜짝 놀라고 뭐... 이런 거는 제일 심하고. (으음) 그리고 언니들은 심한지 잘 모르겠고.. 내 생각에

(사례 3-4회기)

(나) 현재의 어려움은 축적된 경험에 의한 것임을 설명함

사례 3, 4회기에서 스스로 자신감이 없다는 생각을 하게된다고 이야기하는 내담자에게 상담자는 ‘자기 마음속에서 무슨 어떤 경험들이 있어가지고 그게 문제시 되가지고 그래 생각이 오지’(상 127)라고 반응한다. 내담자가 현재의 어려움이 축적된 경험에 의한 것임을 알아갈 수 있도록 과거의 어떤 경험을 상기시킨다.

상 126: 그래 집에서는 막내고 귀염도 받고 했다면은 보통 자신감 있고 이라는데...

내 127: (침묵 4초) 요새는... 그런 생각이 자꾸 들데요 그래. 그래서 그렸는 거. 내가 스스로 내가 스스로 자신이 없다 없다 이래 생각해서 어디 가서...

상 127: **그거는 자기 마음속에서 무슨 어떤 경험들이 있어가지고 그게 문제시 되가지고 그런 생각이 오지. 생각이 뭐 하루 아침에 또 생각으로 되나**

내 128: 성격 같은 거 공부해보면 그렇다 이런 이야기가 나오잖아예. 그래서 내가 이런건가 싶기도 하고 그렇데요. (침묵 5초) 내가... 지금도 너무너무 부족하고 너무 나는 안하는 거 같고. 아 이렇게해서 내가 대학 4년 졸업했다고 누구한테 가서 말할 수 있을까... 너무 그런 게

참 많아요. 나는 너무... 너무 못한다. 뭐든지 나는 천치라서 나는 잘 하는 게 없구나. 나는 와이라노...

상 128: 초등학교 까지는 잘 했다면서 학교 때는?

내 129: 그런데 그 때는 그래 왔는데 내 과거에 이제 과거에는 그랬는데 지금은 왜이렇지 왜이렇지 하는 생각이 더 많이 드는거예요. 옛날엔 안 그랬는데 지금은 왜이라노. 옛날엔 안 그랬는데. 이런 생각이 자꾸만 더 많이 드는기라예.

상 129: 그럼 대학 와서는 무슨 일이 있는데 그래?

(사례 3-4회기)

(다) 과거 감정과 현재 나를 분리하기가 중요함을 강조함

사례 1, 16회기에서 내담자는 ‘너무나 생생하고 그런 일들이 너무 선명하게 나를 계속 따라다니고...(내73)’라며 과거에 경험했던 정서가 여전히 남아 지금도 남아 있음을 표현한다. 이에 대해 상담자는 ‘계속 감정을 갖고 있으니까 그걸 자꾸 크게 생각하거든.’, ‘과거가 중요하다고 하면 이런기 자꾸 살아남으니까 중요한 거지.’라고 언급한다. 실제 체험을 함으로 인해서 그런 감정을 약화시키켜 과거의 감정과 현재 나를 분리할 수 있도록 돕는다.

상 72: 사실 어떻게 보면 그런 게 아닐 수도 있는데 지금 나이에는 그지?

내 73: 네. 그래서 저는 아직도 그걸 잘 못잊어요. (음) 뭐 할튼 크면서 안 맞고 크는 애들이 어디 있겠어요? 근데 저는 한 번씩 맞으면 너무 속상한 거 있죠? 너무나 생생하고 그런 일들이 너무 선명하게 나를 계속 따라다니고

상 73: 그런 악몽을 못 벗어나다, 자꾸.

내 74: (침묵 21초)

상 74: 상담하고 나서 계속 그런게 연상이 되어가지고.

내 75: 예

상 75: 그러니깐 상담이 계속 두려워지고.. 여기와서 또 니 그 모습을 자꾸 보게되고.. 니 그 모습이 중요한 기 아니라 그런게 그때 그기 지금은 어느 정도 나이가 들었으니깐 이제는 그런 감정에 실제 니 자신이 자신에게 중요하고 힘만 그대로 살아나있으면 이것 때문에 이래 있지 않고 살아만 있으면은 지금 그런 게 사실 큰 문제가 안 되거든. 안되면 현실관계에서는 오히려 남들은 실제로 니가 생각하는 만큼 그러지 않는 경우가 많아. 근데 니가 계속 감정을 갖고 있으니깐 그걸 자꾸 크게 생각하거든. 그 감정을 그때 거 하고 지금 꺼하고 좀 다르다 하는 거를 니가 왜 자꾸 계속 그렇게 느끼는지 이것을 응? 남들보다 크게 느끼게 되면 그것은 니 자신이 갖고 있는 어떤 니 마음의 감정 때문에 그렇거든. 그래서 그 감정을 알면은 거기서 니가 분리를 할 수 있잖아. 아 그래서 니가 조금 지나치게 마음에 두는 것 같은데. 실제로 관계를 해보니깐 실제로 그렇지 않다. 이런 실제 체험을 함으로 인해서 그런 감정을 약화가 되게 시작을 하지. 그런 게 상담이 있는 거고 상담에서 중요한 목표로 삼는 거고 그런 점이거든. 니 과거에 가족관계는 상관 할 바가 아니지. 니 과거가 중요하다고 하면 이런기 자꾸 살아남으니깐 중요한 거지. 어떻게 보면 그건 아무 것도 아닌 거지. 지나간 기를 어젯밤에 뭐를 먹었든지 배불렀으면 됐지.

(사례 1-16회기)

사례 3, 24회기에 내담자는 불안의 근원이 어릴 적 엄마 아빠의 싸움이
라도 이야기 한다. 이에 대해 상담자는 현재는 영향을 받을 일이 아닌데도
과거에 연결이 되어 불안을 느끼고 있음을 설명하고 분리를 해야 함을 강

조한다.

내 33: 어디서 그런 불안이 자꾸 생길까. 불안하니까 신경이 예민한거 아님
니까 (음) 어디서 그렇게 불안한지.

상 33: 그래, 어디선지.

내 34: 저는 잘 모르겠어요. 어디서 그렇게 생겨서 신경이 예민해졌는지.

상 34: 그래 뭐가 불안해서 니가 그렇는데?

내 35: 최고 근본은 엄마 아버지가 한번씩 싸우고 그러면 거기서 불안하고
(으음) 겁나고 그런데 최고 원인이고 (으음) 그게 하루아침에 이제 그
래 신경 안써야지 한다고 안써지는게 아니잖아요. (그래) 그게 내 어
릴때부터 내 모든 일을 그래 신경 써가지고 오고 이랬는데.

상 35: 그래, 그게 그런 연유에서 그렇다고 하면 그래 자꾸 알고 하면 지금
현재의 문제에는 아까 니가 말한 딸랑거리던지 말던지 그게 니한테
큰 관계를 주는게 아니잖아. 근데 그런 것이 자꾸 연결이 되니까 항
상 그러니까 줄리는 마음 갖고 있으니까 쪼끄만 그런거에도 내가 자
꾸 신경이 쪼이게 되는거야. 신경이 부모싸움과 연관이 있다고 하더
라도 이제야 영향을 받을거 없잖아. 그거하고 이거하고는 분리를
시켜야 되거든.

(사례 3-24회기)

(라) 나의 단점과 문제점이 전체라고 생각하는 것에서부터 착오가 시작
됨을 알려줌

사례 1, 16회기에 다른 사람에게 좋은 모습만 보이고 싶어하는 내담자에
게 상담자는 약점을 받아들이면 약점을 감추는데 쓸데없이 보내는 에너지
가 강점을 부각하는 쪽으로 감으로써 건강해질 수 있음을 구체적으로 설명
(상 93)하는 개입을 한다. 단점을 없애버는데 집중하기 보다 강점을 키움으

로써 두가지 모두를 온전한 자기로 통합시켜야 한다고 표현하는 것에서 진
아로 나아갈 수 있도록 안내하는 모습이 보인다.

내 92: 선생님은 특별하니깐 보이지에. 남들은 못 보는데요. <하하하>

상 92: 못 보더라도 그걸 느끼잖아. 느끼긴 느끼거든 진정한 밝음이 아니라
는 거를 느낀다고 누구든지 간에 그걸 느끼거든 그걸 정확히 뭐라고
표현을 못해서 그렇지.

내 93: 근데 선생님은 보실 줄 알았어요. 그래서 제가 상담을 시작한 거지
요.

상 93: 그건 너뿐이 아니라 다 그렇잖아. 약점 없는 사람이 어딴노? 다 장
점과 약점이 다 있지. 근데 그 약점을 용감하게 이것을 개선하려고
하는 노력 그게 중요한거야. 상담을 시작하는 것도 그런 거고 그런
장점도 있는 거라. 이 약점을 **자꾸 약화시킴으로 해가지고 장점이
더 부각되고**, 이 약점을 안 노출하려고 막 애쓰는 그 노이로제라든지
그 에너지 있잖아, 이런건 쓸데없는 데 보내는 에너지거든. 그 **약점
은 사람 누구든지 있는데, 좀 내놓으면 어떻노. 내놓으면 자기가
편하단 말이야**. 그럼 그 에너지는 이 쪽 좋은 점을 발전시키도록 다
오게 되있는거든. 근데 약점이 노출되면 무슨 큰일이 날 것처럼 생각
하거든 <내담자 웃음> 젤 상담에서 중요한 거는 **약점을 그거를 자
꾸 숨길려고 하지 말고 이걸 자기 것으로 받아들이게 하는 거**. 받
아들인다는 의미는 **받아들임로서 그것을 그렇게 심각하게 크게 안
느껴지거든 받아들이면은 그러면은 이쪽에 쓸데없이 보내는 에너
지를 이쪽으로 보낸단 말이야**. 그러면 점점 더 건강해지는 자기가
될 수 있고 점점 커지지. 너는 네 약점이 드러날까봐 다른 큰 장점
이 있는데도 불구하고 적은 약점이 드러날까봐 여기에 너 온 생을 다
바쳤다. <내담자 웃음> 그러니 힘이 들지 앓싸리 이걸 보여버리고
이걸 키울 생각을 해야지 좋은 점을?

내 94: 그런 생각도 들고 내가 이걸 안 보일라 하면서도 한 번씩 그런 생각이 들잖아요. 있는 거 다 보여버리고 나를 싫어하면 그만이다 이런 생각이 드는거예요. 뭐 남자를 만나도 나는 나갈 때는 이렇게 꾸미고, 나갔을 때는 그 시간만 어떻게해서든 좋게 보이려고 하고, 어떤 내 내면을 보이기 싫어하는데, 근데 그걸 다른 쪽에서는 이런 이야기를 하는거에. 니 모습 그대로 보이라고. (음) 그런 소리를 자주 듣고.

상 94: 오히려 자연스러운 자기 모습을 보이면 훨씬 남들이 매력을 느끼지 인간적이다 해가지고.

내 95: 예 그래서 이제는 있는 그대로 보여주고 싫어하면 그만이다. 근데 그대로를 보여 주니까 싫다 카는 사람이 많을 것 같으니깐.

상 95: 그러니 자연스리 안 나온다.

내 96: 그러니깐 자꾸 인자 숨길라 그러지예,

상 96: 그것도 한꺼번에 뭐 한다고 그게 되나? 서서히 현실을 탐색을 해가면서 조금조금 내가면서 ‘아 좀 진행이 괜찮구나’ 그렇게 되면 사람을 강해지잖아. 그게 자꾸자꾸 쌓이고 쌓이면은 나중에는 뭐 이쪽 그런 과정 동안에 긍정적인 면이 자꾸 커지거든. 그런 니 장점이 자꾸 커진다고. 그럼 그 장점이 돋보이지 이거는 별거 아닌 거로 보인다고.

<중략>

상100: 너는 자기에 대해 좋지 않은 면이 니 전체라 생각하는데 남들은 그걸 니 전체라고 안본다고. 안 그런 부분 그걸 더 많이 보고, 이걸 또 이거대로 보고 그러는 거지. 근데 너는 너의 단점이 전부인 줄 알고.. **니가 갖고 있는 문제점 이게 전체라고 생각을 하니깐 거기에 착오가 있는 거라.**

(사례 1-16회기)

(마) 상담은 숨겨져 놓은 자기 모습을 직면하는 작업임을 안내함.

사례1, 26회기에 내담자는 자신이 친구 이야기를 듣는 것이 지겹듯이 상담자도 자신의 이야기를 듣는 것이 지겨울 것 같다고 한다. 이에 대해 상담자는 ‘자기 이야기할 땐 자기 문제와 연결 되는 거고, 그거를 인제 표현하고 자꾸 함으로써 자기 정체를 자기가 찾아가는 거지’, ‘뚜껑 하나씩 하나씩 떠올릴 때마다 괴로워하고 고통스러워하고 다 그런.. 그리고 하나 그래 가지고 쯤 그 하다가 안정이 되고, 그 자기 꺼풀 하나 벗겨봤다는 이야기라. 가다 쯤 더 한 꺼풀 벗기고, 자꾸 이래... ’고 상담은 숨겨져 놓은 자기 모습을 직면하는 작업임을 구체적으로 설명하며 상담을 구조화한다.

내 55: 그리고 이런 생각도 들어요. 나는 친구하고 이야기할 때도 내가 이야기할 때는 내가 내 이야기에 신나고 또 내 일이니까 있는데, 들어주기 참 지엽거든요. 들어줄라카든. 안 지겨워요? <헤헤>

상 56: 별루 그거는... 엉뚱한 이야기가 너무 많이 나올 때는 카트를 하지. 그래서 자기 이야기를 할 때는 앞아가지고 쓸데없이 내 친구 이야기만 한다든지 자기하고 큰 관계없는 (예) 그거는 상담하고 별 관계가 없거든. 상담을 왜 이 아까운 시간을.. 한 50분은 그런 식으로 보낸다는 거는 그건 너무 비생산적이라. 그리고 그 자체가 그거는 하나의 문제이기도 하고, 그런 거는 카트를 시켜, 내 듣기를 원치 않는 거니까. 그렇잖아, 본인들 자기 이야기할 땐 자기 문제와 연결 되는 거고, 그거를 인제 표현하고 자꾸 함으로서 자기 정체를 자기가 찾아가는 거지. 상담이 딱 게 아니야. 자기 전체 모습을 숨겨져 놓은 자기 모습을 한 번 직면하는 작업이니까. 숨겨놨으니 뭐 크게 좋은 거는 별로 숨겨놓지는 않았을 거고, 그 뚜껑을 열 때마다 한 단계 들어가 가지고 뚜껑이 맨 처음에는 뚜껑 위에 얹은 수준 아니가? 갈수록 이 깊이 들어가잖아. 뚜껑 하나씩 하나씩 떠올릴 때마다 괴로워하고 고통스러워하고 다 그런.. 그리고 하나 그래 가지고 쯤 그 하다가 안정이 되고, 그 자기 꺼풀 하나 벗겨봤다는 이야기라. (네)

가다 쏘 더 한 꺼풀 벗기고. 자꾸 이래...

(사례 1-26회기)

(바) 나의 좋지 않은 면을 수용하면서 통합이 됨을 강조함.

사례3, 17회기에 내담자는 상담장면에서 자신을 드러내는 것에 대하여 상담자가 자신에 대해 좋지 않은 인상을 가지게 되지는 않을까하는 마음을 표현한다. 이에 대해 상담자는 자신의 좋지 않은 면을 덮지 않고 밝혀내고 통합하면서 나의 좋지 않은 면도 내것으로 수용하고 있는 그대로 받아들일 수 있게 됨을 안내한다.

내 26: 그 좀 주저해지데요. 나를 밝힌다는게 좀 아무래도 좀 그렇잖아요.

(음 나를 밝힌다는 게) 네. (음) 항상 이래 내한테는 남들이 좋은 인상을 가지기를 바라는데 음...

상 26: 근데 니 자신이 갖고 있는 그대로를 밝히면은 그런 인상이 지워질 것 같나?

내 27: 그런 기분도 좀 들고(음) 안그러겠지 싶으면서도 혹시나 그런 마음, 그렇지 않을까 이런 생각을 가져지고 이렇게.

상 27: 음음. 그럼 내가 (네) 니한테 대한 인상이 좀 좋지 않는 쪽으로...

내 28: 가지 않을까? 혹시나 (아~) 뭐 괜히 그런 생각이 들데요.(음음)

상 28: 근데 이렇게 이제 나와야지. 상담은 자기 좋은 것 밝히기 위해서 상담을 오면은 상담은 필요가 없지. (침묵 2초) **내가 내 자신의 좋지 않은 면을 내가 수용을 해야 되거든. 자꾸 덮으면 덮으면 그게 수용이 되는 게 아니라 내가 피하게 되는 거지. 내가 그걸 밝히고 그것을 같이 이야기도 하고 이러면 자꾸 자꾸 통합되나 내 것으로 내가 받아드릴 수 있게 돼.**

(사례 3-17회기)

(사) 자기를 드러내는 것은 용기가 필요함을 강조함

사례 1, 15회기에서 내담자는 자신에 대해서 다른 사람들이 아는 것에 대한 불편한 마음(내 58)을 표현한다. 이에 대해 상담자는 성장하는 자기로 나아가기 위해 발버둥 치려는 동기가 필요함(상 63)을 설명하며 현재에 안주하지 않고 노력하는 내담자를 격려한다.

내 58: 네.. 그건.. 네 그렇고. 선생님 다 알고 계시잖아요. 저에 대해서 꼭 그런 거를.. 그러니까..또 그런.. 다 알고 있는데 앞에 가면은 자꾸 주눅들 것 같아요. 또 수업시간에도 저랑 비슷한 사례가 나오면 고개를 못 들어요. 분명히 저런 보통 대부분 이런 경우가 많으니까 저건 내 샘플이 아니다 싶으면서도 저는 고개를 못 들어예. 막 주눅이 들고요.. 하이튼.. 그래 제가 옛날에도 그랬어요. 뭐 일기장을 이제껏 썼는 걸 다 태웠는데 누군가 볼 것 같아서 놔두지를 못하는 거라예. 일기장 애들 그냥 열쇠 해놓고 서랍 안에 넣어놓고 책꽂이 놔두고 막 이상하던데.. 저는 막 열쇠 꼭 잠가도 누가 볼까 싶어 태웠고, 하이튼 제 모든 것을 철두철미하게 감싸고 이랬다가 선생님한테 탁 이랬는 게...

상 58: **그거이 용기지..그게**

내 59: 그래서... 선생님 앞으로 만나가 그럴 거 같아가지고 상담을 참 하고 싶었는데.. 편하기야 상담할 동안에는 편하고 또 내가 마이 나아지겠지.. 나아야지겠지..

상 59: 점차점차 좀 더 표현하고.. 됐어.

내 60: 제발 그래야 할텐데..

<중략>

상 63: 응 근데 이제 하나 알았거든. 니가 그 문제를 들고 하면서 그 속에 빠져있지 않고 거기서 빠져나오려고 하는 게 어떤.. 그게 지금 중요한

거라. 본인이 계속 그대로 감싸가지고 둘러싸가지고 거기 꼭 들어
앉아있지 않고 굳이 니가 발버둥 치면서 벗어날려고 하잖아. 그게
지금 노력인 거고 그게 지금 중요한 동기지.

내 64: (10초 침묵)

상 64: 상담을 봐라. 그걸 찾고 그기에 같이.. 힘들여 같이 가는 길이지.. 힘
들지.다 있어도 거기서 떨쳐 나오려고하는 힘이.. 힘을 낼려고 하고
동기를 가지고 노력을 하는 사람이 있는가 하면은 문제가 적은데도
불구하고 거기에서 그대로 안주하려는 사람이 있어. 문제가 비록 적
다하더라도 거기서 안주해가지고 안 벗어나려고 하면 이게 오히려 나
중에 더 바람직하지 않는 거야. 지금 현재 자기가 중요한 게 여기서
앞으로 벗어나서 앞으로 어떻게 성장하는 자기로 끌고 가려 하느냐
이기 힘이 중요한 거지.

(사례 1-15회기)

(아) 스스로 문제해결을 적극적으로 해결하기를 촉구함.

사례 3, 9회기에서 내담자는 불안을 많이 느끼지만 불안의 근원에 대해
서는 모르겠다고 이야기한다. 이에 대하여 상담자는 막연하게 생각하는 것
만으로는 진전이 안되며 반복해서 검토하고 생각해보아야 핵심감정에서 벗
어날 수 있음을 강조한다.

상 48: 그거 니가 뭐 불안한거는, 뭐 불안이니 그런 마음이 뭐시 그렇게 불
안이 많아.

내 49: 항상 내 혼자 집에 있기 싫어하고, 막 좀 그래가꼬 음... 내가 음... 그
불안이, 이 마음이 안정이 안됐는강... (침묵 8초) 그, 트, 특히 시험칠
때 같은 때 그런 거 같은기라요.

상 49: 으음... 니 시험칠 땐?

내 50: 시험 칠 땐 같은 땐, 참, 딴 사람 비해 내가 불안을 많이 느끼는 거 같애요.

상 50: 음... 뭐?

내 51: 잘 모르겠어요... 항상 내가 불안을 많이 느끼는 거 같애예.

상 51: 그럼 자꾸 생각을 해봐야지. 이유가 뭔가... 아주 막연하게 뭐 불안하다. 막연하게 뭐 들어가지고는 뭐 문제 해결이 안되지. 뭐 때문에 그러는지를 자꾸 신경을, 검토를 해보고 내 문제가 어디서 왜 이렇게 자꾸 발생이 돼서 자꾸 이렇게 나를 괴롭히는지 뭐. 지금 뿌리를 뽑을 생각을 해야지, 막연하게 그냥 막연하게 이이 이래가지고는 진전이 안돼, 맞제? 꼭 자기 자신을 더듬고 막 탐색하고 어? 그런 문제를 어디서 왜 그런건지 자꼬... 열심히 나 자신 안에 대해서 열심히 이래야돼... 자꼬 자기를 탐색해볼라 그러고 막 잘해볼라 그러고 자꾸 막 이렇게 노래를 불러야지.

(사례 3-9회기)

(자) 노력하는 모습을 구체적으로 짚어가며 격려함.

사례1, 29회기에서 내담자는 자신의 변화에 대하여 ‘참 대견하고’(내 42)라고 표현을 한다. 이에 대해 상담자는 ‘성공경험이라는 게 그리 중요한 거라’(상 42), ‘위치를 이제 점차 찾아간다. 그게 되야 이제 주인공이 되는 거라’(상 47), ‘지금 계속 노력하고 있구나. 진보되고 있고.’(상 48)라며 반응을 한다. 자신의 변화가 사소한 것에 한정되어 있다고 여기는 내담자에게 성장하고 있음을 구체적으로 표현하며 힘을 실어준다.

내 41: 그래 그런 거는 내가 전번에 시험, 그때 재시, 그때 놓쳐 가지고, 다시 신청했을 때 (음) 그때 나는 나도 할 수 있구나 싶은 마음이 들고.. 그때.. 그 사람이 정말 역수로 그럴 때는 완전 포기해버리자 하는

마음이 천번 만번 더 들던데. (음) 그래서 포기했으면 내 스스로도 비참하고.

상 41: 또 좌절되고.

내 42: 또 좌절을 느끼지예. 그런데 거서 내가 넘을 수 있었다는 게 참 대견하고. 그런 게 사소한 게 뭐 반복되고 하니깐.

상 42: 성공경험이라는 게 그렇게 중요한 거라. 그게 쌓이면 나중에는 별대수롭지 않게 여기고 잘 한다고, 그런 일은. 음 계속 그거부터는 그 비슷한 일에서는 적극적으로.

내 43: 예. 평소에는 내가 그거를 하고 있을 때는 내가 모르는 데예. 하고 탁 끝나고 난 뒤에, 아하 내가 이게 내가 옛날 과거엔 이랬는데 이리했구나 싶은 게 (음) 사소하게 느껴지고예.

상 43: 자신감을 키우잖아. 음 주로 어떤 일에서 그렇노? 그리 잘 되노?

내 44: 그리 뭐 내가 뭐 시험공부 같은 거 할 때도 그랬어요. 그리고 혼자 잘 못하고, 항상 누가 옆에서 도와주고, 공부를 해도 이래됐는데. 이제는 내가 혼자 이리 하고, 안 되면 치아뿌고 내일 좀 보여 달라 하지 뭐, 이런 사소한 거까지 난 그런 게 있는 거예요. (음) 근데 내가 계속 이래 왔던 게 다시 그런다는 게 이제는 분한 거예요. 내가 알고 다시 또 그리 된다고 하는게. 아예 내가 모르면.. 그래 내가 뭐 해봐야 되겠다 싶은 게 뭐 (음) 그래서 한 과목을 내가 정리해서 애들 보여주고 이랬을 때 그게 남들 보기에는 참 하찮고, 또 남들 보기에는 다 그렇지만 나는 안 그렇거든요.

상 44: 내가 중요한 거지.

내 45: 예. 그런 사소한 거..

상 45: 음. 스스로 한다.

<중략>

내 47: 예. 내가 할 수 있는 걸 했구나 싶은 게, 그런 사소한 거에서 느껴지는 거지요.

상 47: 음. 그 니 위치를 이제 점차 찾아간다. 그게 되야 이제 주인공이

되는 거라. 음 그런 걸 내가 자유롭게 할 수 있어야.

내 48: 예.

상 48: 그래야 우수리 취급 안 받지. 응? 이제 공부하면 대인관계에서 그러면 또 권리 주장. (예) 또 그렇게 쓸데없이 억울하게 안 당하는 이런 면에서는 지금 계속 노력하고 있구나. 진보되고 있고.

(사례 1-29회기)

(2) 통찰한 것을 현재 생활에서 통합할 수 있도록 격려함

원자료로부터 도출된 단위는 ‘반복해서 자기를 탐색하며 깊이 들어가기’를 요청함., ‘진정한 자기를 찾기 위한 과정은 전진과 후퇴가 반복됨을 설명함’, ‘통찰한 것과 행동이 일치가 되는 변화가 생기려면 훈련을 해야 함을 강조함’이었다. 이를 ‘통찰한 것을 현실생활에서 통합할 수 있도록 격려함.’으로 추상화한 후 ‘서서히 깨달으면서 조금씩 실천할 수 있도록 도움’으로 범주화하였다.

(가) 반복해서 자기를 탐색하며 깊이 들어가기를 요청함

사례 3, 6회기에서 내담자는 상담을 하는 것에 대한 회의감을 표현한다. 이에 대해 상담자는 ‘자꾸 자기를 탐색을 하고 해야 되는데... 굳이 내한테 위의 이렇게 이야기만 이렇게 슬쩍슬쩍하고 지나가지... 질문을 해도 깊이 안 들어 가거든’(상 34), ‘...이런게 니한테는 진짜 과연 문제인데 그것을 연결을 계속 못하고 있으니’(상35)라며 내담자가 상담에서 보이는 모습을 직면시킨다. 반복해서 자기를 탐색하며 깊이 들어가야 함을 촉구하니 내담자는 다시 자기탐색을 시작한다.

내 33: 뭐... 하여튼 뚜렷한 문제는 없어도 그냥 이렇게 이런 거는 내가 이렇게구나 이래... 이래생각하는데... 상담은 뭐 하는공? 내가 이래 생각이 들데에. 별로 할 말도 없다 싶고...

상 33: 말을 잘 안 할려고 하는...

내 34: 제가요? 별로 안 그렇지 싶은데... 내가 하려고 하는거 같은데...

상 34: 깊이... 이렇게... **자꾸 자기를 탐색을 하고 해야 되는데... 굳이 내한테 위의 이렇게 이야기만 이렇게 슬쩍슬쩍하고 지나가지... 질문을 해도 깊이 안 들어 가거든...지금...**

내 35: 그런 거는 잘 모르겠는데요...

상 35: 특하면 나는 뭐 죽음 이런 관계... 혼자 되는 죽음... 이렇게 **너한테는 진짜 과연 문젠데 그거 연결을 계속 못하고 있으니...**

내 36: 뚜렷하게 뭐 죽으마... 뭐 이런거보다 고마... 줌... 하여튼... 엄마 아픈데 그런데서 관련이 많은 거 같아요.

상 36: 엄마 죽으면 니 혼자되면 우야노? 그런 걱정이 있었나?

내 37: 네 그런 걱정했었어요.

상 37: 태어나면서부터 그치? 여섯까지 경험을 대충 한번 생각해봐라... 그 당시 네게 기분이 어땠었는지? 감정 경험이 어땠었는지...

내 38: 어릴 때... 쪼맨할 때... 그때는 누가 아프면요. 하여튼 집에서 언니든지 누가 아프다고 하면 그게 뭐 말인지... 지금 생각해 보면 항충제 가라 항충제 가라 이런 소리를 했거든요.

(사례 3-6회기)

(나) 진정한 자기를 찾기 위한 과정은 전진과 후퇴가 반복됨을 설명함

사례1, 17회기에 내담자는 상담을 통해 변화한 것에 대한 퇴행에 대하여 불안함을 표현한다. 이에 대해 상담자는 방향을 바꾸어 전진하기까지 끊임 없는 노력이 필요함을 강조(상37)하며 진정한 자기를 찾기 위한 과정은 전

진과 후퇴가 반복되는 과정임을 이해하기 쉽도록 설명(상43)하여 내담자의 불안을 낮춰준다. 또한 ‘그게 다져지면 된다’며 지금의 변화를 인정해주고 앞으로 할 수 있다는 희망의 메시지를 전한다.

내 36: <웃음> 근데 아후, 하이튼 내가 마음이 참 못뻔한 거는 사실인 거 같아요. 마음이 이렇게 항상 막 날카로운 거 같아요. 쯔름 그런 거를 봤던, 그러면서도 이제 내가 그렇게 막 그러면서도 자꾸 주위에서, 이제 주위에서는 또 안 그러니까 요새는 주위에서 안 그런 걸 내가 자꾸 느끼는데, 그러면 내가 다시 쯔름 이케 누그러워졌다가 또 또 이래 팍 날카로워지는 거 같은 느낌을 받겠어요. 그라고 또 똑 돌아서면 그게 참 후회스럽잖아요.

상 37: 응, **반복, 반복하면서 서서히** 금방 그래 고쳐지는 건 아니거든. 계속 계속 가져가면서 **이쪽 길로 가려는 걸 방향을 바꾸어서** 지금 들어가는 중이니까. **이쪽 방향이 완전 이쪽으로 바꾸려면 많은 노력과 시간이 필요하지.** 끊임없이

내 38: 그 뭐 변화하다가 다시 또 퇴행할 수도 있고예. 또 그런, 또 그런 걸 실제로 한번씩 탁탁 느끼고요. 느끼고 또 이, 제 단계에 제때 제때 이렇게 하지 않고 그지예? 또 뭐 늦어진다든지 빠졌어진다든지 다시 흐트러질 거 같은 그런 생각도 자꾸 드는 거라예. 그래 지금 상담에 대한 불안감은 그런 거라요.

상 39: 응, 하다가 또 이제 (예) 없어지면 어떡하냐.

내 39: 예, 빠질어질 거 같은 생각 드는 거요. 그라고 상담을, 상담을 하면은 또 이렇게 다 잘될 것도 같았는데, 그렇지만 안 될 수도 있고..

<중략>

내 42: (침묵 14초) 상담에 대한 문제가 그런 게 있었어요. (불안하다.) 예. (잘못되면 어찌느냐 하는 거?) 예. 또 발전되기도 그 나름대로 또 흐트러지면 어떡하냐 싶은 그런.

상 43: 응, 끊임없이 자기를 성찰을 하고 자기를 돌아보고, 지금 상담에서 얻었던 여러 가지 통찰들 있잖아. 이것을 쥐고 여러 행동이 이런 게 작용을 하잖아. 아, 내가 어떤 행동, 행동이 금방 간단히 막 이렇게 고쳐지기는 어려우니까. 어떤 행동이 예를 들어서 막 화가 났다, 또는 내가 너무 너무 그 해가지고 내가 피해버렸다, 그럼 왜 내가 피했느냐 그건 돌아볼 수 있잖아, 아, 내가 또 이런 문제 때문에 내가 예를 들어 시○같은 경우는, 아, 시○가 나를 미워하는 게 아니고 개 성격인데, 아 내가 그래서 피했구나, 이런 거를 자꾸 결부시키고 결부시키고. 점차 그런 게 선택이 되어가지고 내가 부정적으로 보게 되는 눈이 바뀌게 되잖아. (예. 그거는,) **그게 다져지면 돼. 그래서 항상 자기 통찰하는 게 중요하지. 통찰한 그걸 가지고 다시 현실에 부딪쳐보고.** 그래 뭐 와해되고 자시고도 없지 뭐, 나쁜 방향으로 갈 수가 없는 거지. 그렇게 되면.

(사례 1-17회기)

사례 2, 21 회기에서 자신이 개선된 것으로 인해 더 혼란스러워하는 내담자에게 변화가 생기려면 고비가 있을 수 밖에 없음을 담담히 이야기한다. 내담자의 성장과정을 재촉하지 않고 천천히 기다려주는 내담자에 대한 상담자의 믿음이 보인다.

내 64: 대학교 4학년이 되고 이렇게 되어가고 있잖아요. 그.. 아유 맨날 그냥 하여튼 그냥 제가 상담..상담 하니까 음.. 그래.. 하여튼 선생님.. 갑자기 제가 선생님 생각하면 휴.. 선생님이 어떻게.. 제.. 저를 이래 보실 때 예.. 참 불쌍하다.. 이렇게 느끼실 것 같은 거예요. (음) 제가 생각해도 그런데 제가 요새 너무 불쌍해 죽겠어요. 왜 이렇게 됐는가 싶은게. (흑)

상 64: 그런 과정을 통해서 나아야지. 순조롭게 순조롭게 그렇게만 가지면

되나..

내 65: 그래 참 대학교 4학년 되면 벌써 다 컸잖아요. 어른이잖아요. 근데 제가 이런 문제 가지고 이렇게 막 생각 할 때에는 아유.. 이럴 땐 정말 열등감도 느껴져요. 내가 다른 사람들에 비해서.. 그리고 참 중요한 시기에 너무 어떤.. 너무 정체되어 있었다라는..이런 거 있잖아요. 너무 발전을 했어야 했는 시기에 너무 가만히 있었던 거 있잖아요. 오히려 뒷걸음 치고..

상 65: 늦었다 하는.. 늦었다 하는 그 순간이..부터가 바로 시작이라고 이제.. 늦다고 늦다고 하면서 계속 계속 가만히 있으면 아무런 도움이 안 되지만 늦다고 하는 그 순간부터 시작을 하면 거기서부터 출발이 되지.

내 66: 이제는.. (침묵 5초) 그 생각에.. 그라고 그니까.. 지금 몇 가지 그냥.. 제가 확신만 할 수 있어도 괜찮은데 그냥 잘 모르겠으니까요 뭐.. (음) 음.. (침묵 6초) 그냥 하여튼 별로 제 문제가 뚜렷하게 그냥 그니까 이런 친구관계 그렇다하면 제가 애○ 가한테 굉장히 문제가 있다 라던가 이러면 괜찮은데 제.. 잘 모르잖아 예. 지금에 가가 또 그런것 같지는 않고.. 그렇게 생각을 하면.. 그러니까 (침묵 7초) 선생님.. 제 기억력이 없는건가에 방금 무슨 이야기를..

상 66: 자꾸 표현하다 보면 그.. 자기 자신이 종합이 되기도 하더라

내 67: 근데 (음) 이래 막 금방 이야기 할려고 생각했던 것을 금방 까먹고 이래요. 선생님

상 67: 음 그 누구나 다 그렇지

(사례 2-21회기)

(다) 통찰한 것과 행동의 일치가 되는 변화가 생기려면 훈련을 해야 함을 강조함

사례 3, 28회기에서 내담자는 ‘행동에는 별로 변화가 별로 안생기는 것 같아요. 마음으로 뻔한, 그 이긴 하면 안되는데 싫어도 하게되고 그렇네요.(내 14)’라며 상담을 통해 생각은 변화했지만 행동으로 실천하는 것에 대한 어려움을 호소한다. 이에 대해 상담자는 통찰한 것과 행동의 일치가 되는 변화가 생기려면 훈련을 해야 함을 강조한다.

내 13: 참 그런 생각이 참 많이 들어요. 들었었는데, 내가 아 요런거는 요래 조절하면 되겠구나 싶은 생각이 그 상담하고 나서는 선생님도 했잖아요. 그 다 그런게 아니고 인자 그런 경향이 많다는거죠. 그래 생각하니까 그런 것도 그래도 되구나 싶고 뭐 그렇데예. 너무 과하게 안하고 어느 정도 내 그 하든....내가 내 피해를 안 입는 상태에서는 이래도 되구나 내를 내 내 자신은 버리고 계속 남한테만 내이카는게 아니고. 내를 버리지 않고 내 내 할 것은 내가 하면서 인자 그리 하는 거구나 싶고.

상 13: 그래 알긴 알았는데 행동적으로 어떤 식으로?

내 14: 행동적으로 참 안, 안되는 것 같아요. 하고 나면은 참 이리 안해도 되는데 싶은 생각이 들고.. 행동에는 별로 변화가 별로 안생기는 것 같아요. 마음으로 뻔한, 그 이긴 하면 안되는데 싫어도 하게되고 그 해요.

상 14: 그게 **굉장한 훈련을 해야지**. 그 노력에는 각자가 하면서 어떻게 하느냐에 또 상담 효과 많이 볼 수도 있고 그냥 볼 수도 있고. (침묵 6초) 그 상담에서는 나온 뭐 통찰한 그거는 그 첫 단계고 그걸 통해가지고, 그 이제 생각도 하고 통찰한거 행동하고 이게 일치가 되도록 자꾸 변화가 와야지.

(사례 3-28회기)

라. 통합된 자아를 찾아가도록 촉진함

통합된 자아를 찾아가도록 촉진함은 심곡 정방자 선생의 상담 목표이다. 통합된 자아는 자신의 힘으로 통제하며 독립적인 인간으로 성장하는 것으로 유아적 욕구의 통제를 받아오던 감정을 점차 자신의 힘으로 통제하게 되고 벗어나게 됨을 의미한다. 통합된 자아를 찾아가도록 하는데 있어 심곡 선생은 치료는 상담자가 하는 것이 아니고 내담자 자신이 자기의 생명력을 깨어나게 하여 스스로를 치료하는 것임을 강조한다.

1) 자신이 자기의 생명력을 깨어나게 하여 스스로 성장할 수 있는 힘을 길러줌

원자료로부터 도출된 단위는 ‘외부 자극에 제일 취약한 부분이 핵심감정임을 다시 한번 알려줌’, ‘나의 욕구, 나의 느낌을 순간순간 들여다보는 것이 자기통찰임을 강조함’, ‘유아적 욕구를 자각하게 되면 자기 조절이 가능함을 안내함’, ‘드러난 과거보다는 현재가 중요함을 강조함’, ‘자기 조절의 중요함을 알려줌’, ‘진아를 알아가는 과정은 평생 해야하는 작업임을 강조함’, ‘내가 통제하고 조절할 수 있어야 치료가 된 것임을 강조함’, ‘통찰한 것을 유지하는 방법을 안내함’이었다. 이를 ‘자신이 자기의 생명력을 깨어나게 하여 스스로 성장할 수 있는 힘을 길러줌’으로 추상화한 후 ‘진아(眞我)를 찾아가도록 촉진함’으로 범주화하였다.

(가) 외부 자극에 제일 취약한 부분이 핵심감정임을 다시 한번 알려줌

사례1, 28회기에 내담자는 ‘이상하듯이 그렇지요’라며 무시당한다는 생각이 들면 본인이 과하게 반응하는 것에 대하여 이야기 한다. 이에 대해

상담자는 그 이유가 핵심감정과 연결되었음을 다시 한번 알려준다. 이를 통해 내담자는 자신의 핵심감정이 건들렸을 때 자신의 모습을 돌아켜보게 된다.

내 11: 이상하듯이 그러지요. 또 내가 그러면은 나는 충분히 흥분하고 나면은 남들이 보면 또 내가 이상할 거라고. 그래 그거는 내가 먼저 색안경을 끼고 보는 기고. 성격이 일단 좀..

상 11: 그래 사람마다 다 약점이 있잖아. 남 그 약점이라는 것은 사람마다 달라. 약간 비슷한 경우도 있지만은 기본으로서는 사람마다 다르거든. 그러이 **별일 아닌데 왜저러지 (예) 느끼는 것은 자기한테 약점이거든. 제일 취약점이야. 그 부분이 건들리면 사람마다 고게 이제 핵심감정이지.**

내 12: 그것도 그건 너무 내가 자지러지게 반응하면 또 오히려 약점을 노출하는 거지요.

상 12: 그렇지 그렇지. 노출하는 거 맞지. 근데 그거를 본인도 모르지 그걸 하고 있으면서도.

내 13: 그렇지요. 그런데 보통 파르르 반응하게 되면 속상하다카는 감정에 빠져 가지고 뭐 다른 것은 아무것도 모르잖아요.

상 14: 항상 누가 자기를 무시 하지 않나 하는게 내 머릿속에 있는데 그게 자극되면 폭발해. 그러면 뭐 전에 당했던 그 감정이 다 쏟아 올라오지. 실제로 밖에서 자극한 사람은 요만큼 밖에 안했는데도 자기 속에 화약이 들어있다고. 화약에 불붙이는 격이지. 다 터지 나오고, 그래 인간관계 다 꺼지고. 부부 사이 같으면 그렇게 잘 해결 안 되지.

(사례 1-28회기)

(나) 나의 욕구, 나의 느낌을 순간순간 들여다보는 것이 자기통찰임을 강조함

사례1, 28회기에 내담자는 현실적으로 그렇게 될수 없다는 것을 알면서도 여전히 독점적으로 확고한 존재가 되고 싶어하고 있음을 이야기 한다. 이에 대해 상담자는 핵심감정에서 벗어나기 위해서는 나의 욕구, 나의 느낌을 순간순간 들여다보아야 하며 이러한 과정을 통해 자기성장으로 나아감을 안내한다.

내 63: 자꾸 생각을 하고 생각하고 생각하고 하는데. 충분히 못 받았어.. 근데 저는 그랬어요. 이렇게, 아휴. 좀 내가 없어서는 안 될 존재, 그렇게 좀 되고 싶은 거예요. (음) 그래 될 수.. 그래 내가 항상 만이를 부러워하는 게 그건데. 나를 안 놓으려고 했는데 놓았고, 다리 밑에서 주워 왔고 그러는 거예요. 그러니 뭐.. 있으나 마나 뭐 또 내가 그랬고 태어날 때부터 그랬는데. 안 놓으려고 하다가 놓았다. 커오면서도 내가 약했기 때문에 이쪽이 그러면 이쪽으로 가고, 저쪽이 그러면 저쪽으로 가고, 이런 식으로 그랬던 게, 그런 작용이 지금 내가 전부 독점을 하고 싶은 거라. 내가 확고한 그런 존재가 되고 싶은 거예요. 없어서는 안 될 확고한 존재가 되고 싶은 거예요. (음) 그래 이렇게 참 친구관계에서도 그게 너무 작용을 해가지고서.

상 63: 그게 오히려 친구 관계에서는 그 니 자리를 굳히지 못하는 원인이 된다. 그 감정 때문에. 오히려 꾸준 꾸준히 지속적으로 니 자리를 꾸준히 지키는 편찮은데, 그거를 너무 받으려 하니깐 남들 오히려 부담을 주게 한다든지.

내 64: 예. (침묵 12초) 이제 받아들이야지요. 그러려고 자꾸 하려고 하는데.

상 64: 감정이 그래 잘 안되지. (예) 음음. 자꾸 그 감정에서 벗어나야 하는데. 계속 계속 그런 자리 그런 상황에서 마다 **내가 뭘 느끼고 있는지, 이 상황에서 내가 뭘 원하는지, 자꾸 스스로 살펴보마 감정이 자꾸자꾸 약화되지, 감정이.**

(사례 1-28회기)

(다) 유아적 욕구를 자각하게 되면 자기 조절이 가능함을 안내함

사례3, 17회기에서 내담자는 어리광을 부리던 그 상태로 머무르기를 바라는 마음을 표현한다. 이에 대해 상담자는 ‘너무 너무 많이 받아도 너무 안 받아도 다이래. 크는데는 별로 안좋아. 계속 고 상태에 머물러 있을라고’(상 63), ‘그러이 이리 받았는 걸 친구들한테랑 모든 다른 사람들에게 자꾸 이런걸 받고 싶어하지. 이기 안오면은 항상 허전하고’(상 70)라고 언급한다. 이는 부모와의 관계에서 형성된 유아적 욕구가 자기성장을 저해하고 있으며, 지금도 친구들을 비롯하여 모든 다른 사람들에게 어리광을 부리고 싶어하고 받아주지 않으면 허전함을 느끼게 되는 문제에 대한 깨달음을 추구한다.

상 62: 너무 받아가지고 어린아이 같으다.

내 63: <웃음>

상 63: 그래서 너무 너무 많이 받아도 너무 안 받아도 다이래. 크는데는 별로 안좋아. 계속 고 상태에 머물러 있을라고 그래. 더 이상 클려고 안하고.

내 64: 참 그래예. 나 참 크기 싫은거 있지예. 이자 고마 컸으면 싶다, 참 크기 싫고 이 상태로 있었으마 막, 물론 졸업하고 뭐하고 싶어서 뭐 학생 상태로 있고 싶은 마음도 있지만은 내가 나가서 뭐하겠노 싶은 이런 생각도 이런 생각도 마이 들거든요. 취직 못하는 그런 문제도 물론 그런 문제도 있겠지만은 참 요대로 가만히 내버려두고 고대로 늙지말고 고대로 가만히 있었으면 그런 생각이 참 많이.. 이제 그만 컸으면 좋겠다는 생각이...

<중략>

상 67: 늘 그 상태로 있고 싶다 그래.

내 68: 시집 어떻게 갈꼬. <웃음>

상 68: <웃음>

내 69: 내 시집가면 엄마 아버지 진짜 많이 울 것 같고 나 시집 어떻게 가지..

상 69: 시집가면 또 신랑한테 그러겠지.

내 70: 예이 그러면 안되지요. 엄마 아버지 만큼 그래요. (침묵 2초) 맨날 엄마, 아버지만 모시고 살았으면...

상 70: 그러니 이렇게 받았던 걸 친구들한테랑 모든 다른 사람들에게 자꾸 이런걸 받고 싶어하지. 그게 안오면은 항상 허전하고..

내 71: 항상 내가 뭐 잊어버렸나 왜이리 허전하노? 가슴 텅빈 것 같고. 뭐 바쁘게 쫓아다니고 그러다가 한가한 시간이 되고 그러면 하... 이것도 아닌데... 허전하니 텅빈거 같이.. 뭐가 뭐라도 오면 탁 내 가슴 채워 줄꺼같은데... 별로 안 채워 주는거 같고 그러다가 제풀에 꺾기고 제풀에 꺾기고 맨날 그런. (침묵 11초)

상 71: 이렇게 알고 부모하고의 관계에서 그런 게 판데로 확산이 됐다는 걸 살펴보면서 차츰 자기를 살펴봐야지. 그러면서 또 조절을 하고, 알게되면 좀 조절하기 쉽잖아.

내 72: 전혀 몰랐는데.

상 72: <웃음>

내 73: 내가 왜이리 허전하고 밖에 나가고 싶어하는지 전혀 몰랐거든요. (침묵 4초) 상담에서 완전히 이르기.<웃음>

(사례 3-17회기)

(라) 드러난 과거보다는 현재가 중요함을 강조함

사례 1, 27회기에서 내담자는 상담자가 자신을 어떻게 볼 것인가에 대해 걱정을 했지만 지금은 수궁이 간다고 표현한다. 이에 대해 상담자는 상담

장면에서 노력해서 현재의 어려움의 뿌리인 과거를 알고나면 현재 생활에서 올바르게 판단을 하고 극복해서 뚫고 나가는 것이 중요함을 강조한다.

내 53: 전에는 그랬어요. 내가 상담을 하면서 제일 그랬던 것이, 음.. 내가 상담을 하면서 어떻게 선생님을 볼 것인가, 하고 나서 어떻게 선생님을, (음음) 그게 나는 제일 걱정이었거든요. 선생님은 다 알고 있을, 그게 나는 제일 걱정이었어요. 하이튼. (음) 그런데 나는 뭐 하, 졸업하는데. 인제 그래 위로를 하고. <중략> 지는 선생님이 지에 대해서 모든 걸 다 아니까 오히려 선생님 앞에 오면 편하다는 거지요. (음) 그래 그게 참 이상하다 싶었는데, 지금은 그 말이 충분히 수궁이 가는 거 있지요. (음) 앞으로는 더 할 것 같아요. 그러니까 선생님이 OO 가시는 게 그렇게 서운하지. 안려면 그 때 감정이 남아있으면 속으로 잘 됐다 싶지요 (침묵 5초) 근데 그래 아무렇지도 않아요. <헤에>

상 53: 그래, 거기서 좀 벗어나면 인제 더 솔직해질 수 있어. 딴 데 가서도. 뭐 니 그 전이나 지금이나 무슨 뭐 그렇다고 해서 니 드러났다고 해서 니가 니 스스로 노력해서 이런 걸 알아내가지고 극복해야겠다 하는 그 힘이 중요한 거지, 이미 드러난 그 과거가 그게 뭐 중요해, 현재가 중요한거지. (예) 그리고 노력해서 니가 밝혀냈고, 그 밝혀낸 걸 이제 다른 데 가서 다른 인간관계에 가서 이것을 현실이 그렇지 않은거구나 하는 걸 올바르게 판단을 하고 그게 노력을 해서 극복을 해서 뚫고 가는 그게 중요한거, 그 힘이. 그 쓸데없는데 막 그 숨길려고 그 소비했던 그 많은 에너지를 어, 이런 거 다 타게해서 다른 쪽으로 보내봐, 그게 얼마나 건설적으로 작용할 수 있드노.

(사례 1-27회기)

(마) 자기 조절의 중요함을 알려줌

사례 3, 25회기에 내담자는 전부 다 잘보이려고 정작 자기 자신을 위해서 아무것도 하지 않는 자신의 모습을 이야기한다. 이에 대해 상담자는 ‘사람마다 뭐든지 기본적으로 잘보이고 싶고 그런게 다 있지’(상 47)라며 공감 반응을 하는 한편 신경을 쓸데 없는데 과하게 쓰면 자기가 하는 일에는 신경을 못쓰게 되고 주객이 전도되면 자신이 상처를 입게 됨을 알려주어 적절한 자기조절을 안내한다.

내 47: 네 전부 다 뭐 전부 다 다 잘 보이기 위해서는 그러면 천지간에 다 잘할게 하나도 없는 거잖아요 (어) 그 생각이 너무 많이 드는건 이상담이고 전부 다 잘 보이고 내가 조금이라도 다 <웃음> 잘 보일라고 하고 <웃음> 모두에게 잘 보일려고 하면 그러믄 천지 잘할게 뭐 있노 싶구요. 그럼 내자신을 위해서 아무것도 안하고 그러면 전부다 남한테 다 못나게 보여야 되고 그러믄 잘 못해야 되고 이런 생각이 막 들어예.

상 47: 사람마다 뭐든지 기본적으로 잘보이고 싶고 그런게 다 있지. 사람마다 다 있는거 아니까 그 그정도가 너무 심해지면은 (네) 아까 니 시험 칠때도 그런 현상이 생기는거잖아. 적당하게 잘 보이는 거는 적당하게 뭐 그까지것 남이 봐주던지 안봐주던지 상관없이 내가 하고 싶은걸 하면 자연스럽게 잘되는데 안 그러고 남을 너무 의식해서 그게 심해지면 꼭 시험 불안처럼 이 몸이 굳어져버리고 이게 올바른 자기 힘이 그 다 뺏기 가지고 자기 올바른 힘이 자기 하고자하는 일에 안 간다니깐.

내 48: 그거 보면 그지 내가 이래 누구한테 친구들한테 잘하고 뭐 남이야 다 좋다고 하지만.. 잘하고 뭐 이래 뭐든지 다 주고 싶어하고 가만히 생각해보면 내가 안해도 될 짓을 한것도 많아요. 내가 나서서 안해도 될 일을 친구가 충분히 할 수 있는 건데 내가 억지로 해주고 그런 것도 있었어요. (음) 그런거 보면 내가 뭐 때문에 그리 했던가 싶고..

상 48: 지나친 그것만 되돌아보고 쓸때 없이 할 필요없는 거는 안하면 되는 거고.

내 49: 괜히 뭐 사서 고생하고, 아무것도 내가 안해도 충분히 되는 것도 한 것도 참 많거든요. 그런면에서 생각해보니 내가 좀..

상 49: 그런게 **조절만 되도, 굉장히 네가 신경을 덜 필요하지**

내 50: 아무튼 조선천지 걱정은 다 혼자 다해서 <중략> 나는 별 때 신경을 다 쓴다는 말을 영O한테 많이 들어요. 쓸때 없는데 왜 신경을 쓰노 그런 소리 많이 들어도 그게 나는 당연한 걸로 그렇게 생각 했거든요. 너무 지나친 걸로 생각안하고, 내 생각이 다 당연하지 뭐 누가 <웃음> 자기 생각을 틀렸다고 누가 생각합니까?

상 50: 음.

내 51: 그랬는데...

상 51: 그래 남먼저 생각해주는거 다 좋지 좋은데 내 생활을 방해한다지 내 신경을 너무 쓸때 없는데 너무 과함으로써 내가 하고자 하는 일에는 신경을 못쓰게 되는 거야 (그전에는 그랬어요) 진짜 주객이 전도 되어 버리면 나는 나대로 상처입고 그렇다고 내가 뭐해주는게 남한테 정말 크게 뭐 큰도움이 되고 그런것도 아니거든 (맞아예) 그런 거를 조절한다는 뜻이지.

(사례 3-25회기)

(바) 진아를 알아가는 과정은 평생 해야하는 작업임을 강조함

사례 1, 29회기에서 내담자는 상담이 끝나가는데 자신이 통찰한 수준이 상담자의 기대에 못미치는 것에 대한 두려움을 표현한다. 이에 대하여 상담자는 정해진 수준이 없으며 진전되는 것이 중요하며 평생을 해야하는 작업임을 강조하는 한편 내담자가 느끼는 두려움이 전이감정과 연결됨을 이야기한다.

내 28: (침묵 5초) 상담에 하는 데 있어서 이렇게 상담을 해나가는 데 있어 내가 뭐 지금 뭐 이제 29회째라면 어느 수준쯤 와 있어야 되는데, (음) 내가 그 수준까지 못 와 있어서 내가 이런 수준으로 머물러야 하는 거 모르잖아요. 근데 선생님은 알지요. 내가 밑까지 이만큼 되면 와야 하는데, 아직 이만큼 밖에 못 왔다는 하면, 선생님이 나를 뭐 참 한심스럽게나 생각하지는 않을까 하는 그런 생각이 들어요.

상 28: 음. 그 수준이라 하는게, 정해진 수준이 있을 수 있는가 각자 사람마다 다르거든. 사람마다 다르고 처음 자기가 문제 출발되 있는 거 어떤 식으로 진전이 되는 지가 중요하지, 어떻게 공통점이라는 기준이라는 게 있을 수 없어. 다른 애들 수준에 맞춰 가지고 다른 애들보다 이게 안 올라갔으면 어떻게 하는 이런 두려움이야?

내 29: 예. 그러니까 뭐 지금 상담을 다해 가면은, (음) 다해 간다 이러면 내가 어떻게 통찰이 되고 좀 이런 수준 말입어요 그러니까 뭐 이렇게 내가 다 인제는 어떻게 다 할 수 있고 그런 거..

상 29: 그거는 평생에 해야 하는데, 상담 몇 회 했다고 그게 다 조정되고 다 됐으면, 상담 뭐 누워서 식은 죽 먹게. 그게 안됐을 때에 내 쪽에서 어떤 반응이 올까? 이게 지금 니가 두렵구나.

내 30: 예. 나야 뭐.

상 30: **평생을 해야 되는 작업이야. 마음을, 자기 마음을 찾아 들어가고 하는 거는.** 다만 이제 고 핵심적인 게 되게 어떤가 하는 거는 찾아가지고, 고걸 알면 그거를 바탕으로 해가지고 계속 밑에서 통찰하고, 또 부딪혀봐서 또 실패할 수도 있고 성공할 수도 있고. 현실에 자꾸 부딪혀 보고 적용해보고. 상담 30회가 모든 문제 다 해결되고 뭐 다 그렇게 되겠나? 그거 공짜 바라는 거지. 그거는 음.

(사례 1-29회기)

(사) 내가 통제하고 조절할 수 있어야 치료가 된 것임을 강조함

사례 3, 31회기에서 상담자는 상담을 마무리 하면서 ‘어떤 게 좀 통제가 되고 어떻게 좀 조절이 되고’라며 내담자의 변화에 대해 점검하는 직접적인 질문을 한다. 이에 대해 내담자가 여전히 부모와 연결된 유아적 욕구에서 벗어나지 못하고 있음을 이야기하자 치우치면 괴로우니 적절히 조절하기를 제안한다.

상 27: 그래 뭐 이런 것 중에서 어떤 게 좀 통제가 되고 어떻게 좀 조절이 되고. 음 뭐가 아직까지 그대로 남아가지고 힘들어지게 만든다든지.

내 28: 뭐든지 좀 성급하게 하려는거 있지요. 그런거는 조금 나아진거 같거든요(응). 좀 뭐든지 느긋하게 좀 마음을 먹으려고 좀 그러는데. 신경을 별로 안쓰면은 내가 신경이 별로 예민한지 별로 못느끼는데 조그만한 일이라도 신경쓰는 일으면 밤 잠 많이 못자고 바짝바짝 일어나 버리고 그러거든요. 그런것도 조금은 나아진거 같은데, 신경 또 많이 쓸일 있고 뭐 집에 한번씩 잤다오고 그런 머...

상 29: 주로 집에 일이가?

내 30: 하여튼 집에 엄마 아버지 (관계?) 모든 내 문제는 엄마 아버지하고 다 관계되는 일인 것 같아요.

상 30: 엄마 아버지한테서 분리가 덜 됐다. 응?

내 31: 너무 엄마 아버지 생각에 너무너무 안됐고 좀 그런기 너무 많아요.

상 31: 막내가 너무 책임을 지려고 하네

내 32: 마음이지 뭐요 (웃음).

상 32: 마음쓰는 거는 좋은데 너무 그게 심해지면은 니가 아주 괴롭지. 같이 뭐 형제 오빠도 있잖다 형제가 의논해가 모두 같이 부모를 도와야지.

(사례 3-31회기)

(아) 통찰한 것을 유지하는 방법을 안내함.

사례3, 31회기에서 내담자는 상담종결에 대한 불안함을 표현한다. 이에 대해 상담자는 ‘그걸 계속 계속 끊임없이 마음속에서 그걸 쥐고 있어야 돼. 그래 어떤 행위를 뭐가 이렇게 생기면 그거하고 연결지워보고 모든 행동은 다 이런거하고 관계가 있는거니, 왜 이런 행동이 나오게 되었나.’라고 통찰한 것을 유지하는 방법을 안내하고 계속해보기를 격려한다.

내 55: 그래 좀 신경이나 예민하고 좀 이라면 내가 내 조절을 하면 괜찮은데, 신경은 예민하제. 뭐 좀 마음은 급하고 그러니까 더 합동으로 돼 갖고 뭐 그래 더 한 거 같아요.

상 55: 그럼 이렇게 통찰했는거를 가지고 앞으로 니가 계속 생활해 나가는 데에 계속 특히 뭐 의존심 의기심 이런 계통, 계속 নিজ신을 돌아보고 그 통찰된 게 안없어지도록 계속 노력을 하고 그래야지.

내 56: (침묵 16초) 상담하고 생각하니 내가 내 자신이 어떤 사람인가를 참 많이 생각하게 되대요. 안했을 때는 뭐 별로 그렇게 깊게 생각을 안 해봤거든요. 그런데 상담 시작하고 하니 참 선생님도 그런거 많이 하라고하고 그런 생각을 참 많이 생각들고, 내 스스로해야 된다는게, 참 많이많이 들었어요 (응). 끝마친다고 하니까 통찰했던걸 다 잊어버리고 원래대로 돌아가면 어떻게 하나 싶고 그래요.

상 56: 안그래 되도록 니가 오늘 쪽 통찰 뒤에 대해서 통찰을 했고 이런거 쪽 알고 있으니까. **그걸 계속 계속 끊임없이 마음속에서 그걸 쥐고 있어야 돼. 그래 어떤 행위를 뭐가 이렇게 생기면 그거하고 연결 지워보고 모든 행동은 다 이런거하고 관계가 있는거니까. 왜 이런 행동이 나오게 되었나.**

<중략>

상 58: 제일 중요한게 의지할려는 마음, 독립적으로 스스로 한다는 거, 그런

마음을 지금도 고쳐가고 이렇게 하고 있으니까, 그런 **성실하니까 니
가, 계속해서 계속 해보고,**

(사례 3-31회기)

2. 심곡 정방자 선생의 치료적 개입 핵심범주

모든 범주들을 포괄하고 심곡 선생의 치료적 개입을 함축하고 있는 핵심 범주로는 '성숙한 인격을 바탕으로 공감적 해석을 통해 내담자가 스스로 통찰할 수 있도록 든든하게 버텨줌'으로 나타났다. 심리치료에서 해석은 내담자의 성찰과 함께 실제 행동 변화를 동반한다. 내담자가 자기 경험의 의미를 해석하지 못하거나 병리적인 해석에 빠져있는 상태에서 상담자와 함께 새로운 의미 체계를 구성하고 이를 통해 자기 경험의 의미를 보다 실제에 부합하고, 자신에게 긍정적인 방향으로 해석하는 것은 여러 측면에서 긍정적이다. 또한 해석이 정답 찾기의 과정이 아니라 열려있는 개연성 있는 이야기를 구성해 나가는 과정이라는 점에서 경험의 실체는 이미 종료된 사건이지만 그것의 의미 해석은 내담자의 주체적 선택에 의해 지속적으로 확장되고 통합될 수 있다는 점에서 내담자의 주체성 발현의 단초를 마련해 준다(유성경, 2018)는 점에서 연구자는 공감적인 해석이라는 용어를 사용하였다. 핵심범주를 중심으로 하여 다른 범주들을 체계적으로 연관시키고 그들 간의 관련성을 확인해 보면 다음과 같다.

정방자 선생은 내담자가 지각하는 심리적 어려움을 경청하면서 상담을 시작한다. 상담자는 유아적 욕구로 인한 자기감정에 쌓여있으면 자신을 발견하지 못함을 설명하며 자기표현을 해야 함을 강조한다. 이 때 내담자가 자신의 이야기를 구체적으로 펼쳐 놓을 수 있도록 중립적인 태도를 취하며, 내담자가 하는 이야기를 놓치지 않고 유아적 욕구와 연결시킨다. 이러

한 심곡 선생의 치료 개입은 내담자로 하여금 현재 자신의 어려움의 근원을 깨닫고 치료에 적극적으로 참여할 수 있는 동기를 부여한다.

심곡 선생은 첫기억을 비롯한 내담자의 삶에 들어가 심층적으로 살펴봄으로써 내담자가 유아적 욕구를 스스로 깨닫도록 돕는다. 내담자가 느끼는 어떠한 감정이나 생각, 동기 등에 대해서도 치료자가 무비판적으로 대하고 그것을 수용함으로써 내담자들은 마음껏 자신을 드러내게 되는 것이다. 또한 정방자 선생은 유아적 욕구를 충족시켜줄 수 있는 전이대상을 찾아왔음을 알아차리게 하고 초기의 잘못된 대상관계로 인한 의존심을 상담자에게 전이하고 있었음을 자각하게 돕는다. 이러한 상담자의 개입은 내담자로 하여금 자신의 행동을 관찰하고 판단하여 부적절한 행동을 교정할 수 있는 관찰적 자아의 힘을 기르도록 한다.

또한 치료가 되기 위해서는 유아적 욕구가 현재 자신에게 어떠한 모습으로 나타나고 있는지 반복적으로 자기를 탐색하며 깊이 들어갈 것을 강조한다. 이러한 과정에서 상담자는 내담자에게 성장 변화를 촉구하기 보다는 내담자 근기에 따라 서서히 깨달으면서 실천할 수 있도록 묵묵히 버티고 기다려주는 모습을 보인다.

심곡 선생은 통찰한 것을 현재 생활에서 통합하고 진정한 자기, 통합된 자기를 찾는 과정은 지속적으로 해야 함을 강조한다. 유아적 욕구를 알아차리면서 내담자는 자신을 통합하려는 노력들을 조금씩 시도하게 되고 전진과 후퇴의 과정을 반복한다. 이러한 내담자에게 상담자는 통찰한 것과 행동이 일치해 되는 변화가 생기려면 훈련을 해야 함을 안내하면서 노력하는 모습을 구체적으로 짚어가며 격려한다. 또한 진아를 알아가는 과정은 평생 해야 하는 작업임을 강조하며 지속적인 수행으로 주체적인 삶을 영위할 수 있도록 돕는다.

이상으로 기술한 치료의 전 과정에는 심곡 선생의 인격적 특성과 관계적

특성이 강력하게 영향을 미친다. 정방자 선생은 온정적인 부모처럼 내담자를 있는 그대로 수용하며 내담자가 막연함의 근원을 스스로 알아갈 수 있도록 기꺼이 전이대상이 되어주면서 함께한다.

3. 심곡 정방자 선생의 치료적 개입 모형 분석

치료적 개입의 모형 분석에서는 범주화 결과를 기반으로 심곡 정방자 선생의 개입과정을 확인하였다. 그 결과 심곡 정방자 선생의 치료적 개입은 '어려움의 근원 확인단계', '전이감정의 알아차림과 안정적 관계 재경험 단계', '통합된 자기로의 수행 단계'인 3가지 하위단계가 특징적으로 발견되었으며, 치료 전체에 중요하게 영향을 미치는 주요 요인으로 치료자의 '인격적 특성' 과 '관계적 특성'은 개입 모형의 중심으로 자리를 잡고 있다.

상담과정은 순환적인 특성을 가지고 있기 때문에 시간의 흐름에 따라 직선적인 단계로 표현하기에는 한계가 있다. 예를 들어, 어려움의 근원 확인은 치료 전체를 통해 반복되면서 그 수준이 깊어진다. 하지만 상담이 내담자의 변화를 위한 과정이라는 측면에서 살펴보면 주요 개입들의 무게중심이 상담 과정에서 차별적으로 이동하는 것을 발견할 수 있었다. 심곡 정방자 선생은 내담자와의 만남 후 유아적 욕구를 확인하고, 유아적 욕구의 근원을 찾아 막연함의 근원을 내담자가 스스로 알아갈 수 있도록 안내한다. 다음으로 유아적 욕구 좌절 인한 전이감정을 알아차리고 안정적 관계 재경험을 통해 내담자가 서서히 깨달으면서 조금씩 실천하여 통합된 자기를 수용해 가는 과정을 함께한다. 통합된 자기로의 수행단계에서는 통합된 자기를 반복적 수용하여 자기본성에 대한 깨달음을 얻는 최고 경지에 도달하도록 독려하는 개입이 돋보인다. 상담과정은 직선적인 과정으로 표현하기에

는 매우 순환적인 특성을 가지고 있기 때문에 정방자 선생의 상담을 을 시간적 '과정'이나 '단계'로 간주하기에는 무리가 따른다. 예를 들어, 전이감정의 알아차림과 관계 재형성은 모든 단계에서 행해질 수 있으며 통합된 자기로의 수행을 위한 개입 또한 치료 전체를 통해 이루어질 수 있기 때문이다. 하지만 변화를 위한 과정이라는 측면에서 살펴보면 주요 개입들의 무게중심이 치료 과정에서 차별적으로 이동하는 것을 발견할 수 있다. 즉, 상담자와 내담자의 만남 후 어려움의 근원 확인이 일어나며 이후 치료자는 핵심감정을 진단하며 전이감정의 알아차림과 관계 재형성 단계가 이어진다. 상담자의 이러한 개입은 내담자가 관찰적 자아를 통해 객관적으로 사고하는 힘을 키울 수 있게 한다. 이후 상담자는 내담자가 자신이 통찰한 것을 현재 생활에서 통합할 수 있도록 안내한다. 그리고 통합된 자기로의 수행단계는 진리의 본체를 알 때 까지 지속적으로 수행하는 것으로 지관(止觀)수행의 자세를 의미한다. 심곡 정방자 선생의 상담은 이러한 흐름이 반복적으로 되풀이 되면서 내담자의 통찰 수준이 깊어진다는 점에서 치료 개입 모형은 순환적인 구조를 이루고 있다.

가. 치료 개입 단계

(1) 어려움의 근원 확인단계

이 단계에서 치료자의 주요 개입은 '어려움의 근본 원인'을 확인하는 것이다. 우선 고착된 유아적 욕구의 근본 원인에 대해 정방자 선생은 의존심과 적개심으로 설명한다. 초기의 잘못된 대상관계로 인하여 이들 욕구가 지나치게 결핍되거나 과잉 충족되면 이 욕구에 병적으로 고착되고 이것이 의존심(dependancy)과 적개심(hostility)의 두 가지 기본 동기를 만들어 일

생동안 여기에 매달리게 함을 설명한다. 이러한 개입은 심리장애의 원인에 대한 정방자 선생(1998)의 견해를 명확히 드러낸다.

이 단계에서 심곡 정방자 선생의 주요한 치료적 개입으로는 뭉쳐서 덮어 놓은 감정을 밖으로 끄집어냄, 이전경험이 상담 장면에서 구체적으로 펼쳐질 수 있도록 도움, 내담자가 힘이 있었을 때를 상기시켜 스스로 자원을 깨닫도록 함, 내담자의 삶에 들어가 심층적으로 살펴 핵심에 접근함이 있다. 각각의 개입은 내담자의 근기에 맞추어 자연스럽게 진행된다. 이 단계의 핵심은 억눌려져 표현하지 못했던 여러 대상에 대한 감정을 표현할 수 있도록 격려하는 것이다. 이 때 상담자에 대한 감정(적개심)과 기타 주위인물에게 갖고 있는 감정을 안심하고 모두 표현 할 수 있도록 분위기를 조성하며, 그 감정의 원인과 기원에 대해 다양한 관점에서 세밀하고 철저하게 파악을 한다. 유아적 욕구가 어린 시절 부모와의 건강하지 못했던 관계에서 형성된다고 보기 때문에 정방자 선생은 치료 초기에 부모와의 관계를 찬찬히 파악하며 내담자의 신체적 정신적 발달에 부정적 영향을 미쳤을 것으로 짐작되는 중요한 정황에 대해서 철저하게 이해하고 공감한다. 그리고 주요 증상 및 문제가 되는 감정의 근원에 대하여 ‘첫 기억은?’, ‘언제부터?’, ‘그 전에는?’ 등의 치료적 반응을 통해 심도 있게 파악하여 내담자의 모습이 구체적으로 드러나도록 돕는다.

‘어려움의 근원 확인단계’에서 정방자 선생은 내담자가 자신의 경험을 스스로 표현할 수 있도록 도우며 함께 그 경험 속으로 들어가 어려움의 근원을 확인하는 개입을 시도하는 것으로 나타났다. 좋은 부모의 자세로 내담자를 따뜻하게 수용하면서 내담자가 막연한 정신적인 어려움의 근원을 내담자가 스스로 알아갈 수 있도록 안내하면서 정방자 선생의 치료적 개입이 시작된다.

(2) 전이감정의 알아차림과 안정적 관계 재경험 단계

유아적 욕구를 확인한 이후 전이감정을 극복하여 현실적인 대상관계를 맺을 수 있도록 개입을 한다. 심곡 정방자 선생의 주요한 치료적 개입으로는, 유아적 욕구를 전이하고 있었음을 알아차리게 함, 유아적 욕구를 적절한 수준에서 좌절시킴, 관찰적 자아를 형성하여 객관적으로 사고하는 힘을 키움, 통찰한 것을 현재 생활에서 통합할 수 있도록 독려함이 있다.

이 단계에서는 정방자 선생은 내담자의 건강한 힘을 바탕으로 하여 부정적인 요소를 제거하려는 노력이 돋보인다. 상담을 긍정적인 자원에 초점을 두고 회복의 과정이 아니라 본래의 자기로 돌아가는 임을 강조하는 정방자 선생의 상담에 대한 견해가 드러나는 부분이다.

‘유아적 욕구를 전이하고 있었음을 알아차리게 함’은 성장 과정에서 적절하게 해결되지 못한 욕구가 현재 어떤 모습으로 드러나는지 해석하는 개입을 의미한다. 이에 내담자는 현실을 자신이 충족되지 못한 욕구에 비추어서 판단하고 요구에 맞으면 옳고 맞지 않으면 그르다고 생각하고 있음을 이해하게 된다. 심곡 선생은 내담자가 스스로 자신의 유아적 욕구를 탐색하고 이를 깨닫도록 돕기 위해 내담자가 이야기한 과거 일화를 유아적 욕구와 연결 지을 수 있도록 개입을 한다. 심곡 정방자 선생은 전이관계란 ‘자신의 요구가 유아적이고 비현실적이어서 현실에서 이루기가 불가능하다는 것을 깨닫지 못하고 한 대상에서 실망하면 또 다른 대상으로 전전하면서 끝없이 헤매고 여기에 집착하는 것으로 설명한다.

‘유아적 욕구를 적절한 수준에서 좌절시킴’은 대상관계를 교정시키기 위해서 심곡 정방자 선생은 내담자로 하여금 어릴 때 중요인물과의 관계를 상담자에게 재형성하도록 허용함과 동시에 내담자의 무절제한 욕망과 충동을 무제한 충족(과잉충족)도 시키지 않고 또한 무자비하게 좌절(지나친 결

핍)도 시키지 않는다. 또한 내담자 자신이 상담자를 왜곡되게 지각한 사실을 의식하게 하고, 내담자에게 과거와 현재 사이를 구별할 수 있도록 도와준다. 이러한 개입을 통해 여러 가지 감정들이 유아적이고 애정적인 욕구가 좌절된 데서 비롯했다는 것을 내담자가 스스로 알아가게 된다.

‘관찰적 자아를 통해 객관적으로 사고하는 힘을 키움’은 내담자에게 객관적인 자기관찰 상태에 자신을 두고 감정, 사고, 기억 등을 일어나는 대로 보게 하는 개입이다. 관찰적 자아는 주로 해석을 통해서 활성화 되는데 해석은 자아를 관찰되어지는 경험적 자아와 관찰적 자아로 분리시키게 된다. 이것을 자아의 치료적 분열이라 하며 관찰적 자아는 경험적 자아의 비합리적인 성질을 판단하고 이를 반성하는 역할을 한다(Dewald, 1974).

‘통찰한 것을 현재 생활에서 통합할 수 있도록 독려함’은 내담자가 깨달은 것을 현실 생활에 통합하는 것에 개입의 초점을 두는 것이다. 정방자 선생은 ‘통찰한 것과 행동이 일치가 되는 변화가 생기려면 훈련을 해야한다’, ‘방향을 바꾸어 전진하기까지 끊임없는 노력이 필요하다’고 강조하면서 깨달은 것을 조금씩 실천해갈 수 있도록 독려하는 모습을 보인다. 또한 이 단계에서는 정서적인 힘이 나타날 때 그것을 직면하고 조절하는 용기와 능력에 대해서 평가하고 격려한다. 이를 통해 내담자는 현재 생활에서 안정적 관계를 재경험 함으로써 변화된 자신의 모습을 발견하게 된다.

이 단계에서 심곡 정방자 선생의 내담자에 대한 관심과 사랑은 좌절 속에 빠져있는 내담자에게 강력한 힘이 되어 치료에 대한 동기를 자극하고, 자기직면에 따른 불안과 고통을 견디면서 상담을 계속하게끔 만든다.

(3) 통합된 자기로의 수행단계

통합된 자기는 진아를 의미하는 것으로 진아란 불교에서 개인적 자아(小

我)를 넘어선 우주적 자기(大我)를 진정한 자기를 의미한다. 진아를 찾아가는 것은 자기를 통합함으로써 이루어진다. 심곡 정방자 선생은 상담 전반에 걸쳐 나의 좋지 않은 면을 수용하기를 격려한다. 또한 통합된 자기로의 수행단계에서 정방자 선생의 특징은 자신이 자기의 생명력을 깨어나게 하여 스스로를 치료하는 것임을 강조하며 통합된 자기를 알아가는 과정은 평생 해야 하는 작업임을 강조한다. 이는 진리의 본체를 알 때 까지 지속적으로 수행하는 것으로 지관(止觀)수행의 자세를 의미한다.

나. 치료 배경의 특성

정방자 선생의 인격적 특성은 ‘내담자를 오롯이 감싸 안아줌’으로 나타났다. 심곡 선생은 좋은 상담자는 좋은 부모의 속성을 갖추고 있으며 내담자가 느끼는 어떠한 감정이나 생각, 동기 등에 대해서도 상담자가 무비판적으로 대하고 그것을 수용하고 이해할 때 치료동맹은 깊어진다고 보았다. 이는 굳건한 치료적 관계는 상담자의 성숙한 인격을 바탕으로 ‘내담자에 대한 사랑과 이해’를 통해 이루어짐을 의미한다. 심곡 선생의 성숙한 인격적 특성은 상담 장면에서 자애롭고 허용적인 분위기를 조성하고, 내담자의지하려는 욕구를 충족시키는 모습으로 나타난다.

정방자 선생의 관계적 특성은 ‘막연함의 근원을 내담자가 스스로 알아갈 수 있도록 안내함’으로 나타났다. 상담자는 내담자의 좌절된 유아적 욕구를 1회기부터 간파하고 있지만 처음부터 무엇이 문제인지 직접적으로 이야기하지 않는다. 상담자에 대한 감정뿐만 아니라 주위인물에게 갖고 있는 감정을 정직하게 자신을 표현할 수 있는 분위기를 자연스럽게 조성한다. 또한 내담자가 자신의 유아적 욕구를 외면하면 공감적 해석으로 순간순간 일어나는 사고, 감정, 기억을 외면하지 않고 자신의 것으로 솔직하게 받아들

이게 한다. 내담자의 내부의 소리에 항상 귀를 기울이고 자신의 요구가 어떤 것인지를 살피며 그것을 자연스럽게 솔직하게 표현하도록 격려한다.

이상의 내용을 종합하여 도출한 심곡 정방자 선생의 치료적 개입 모형은 그림 2와 같다.

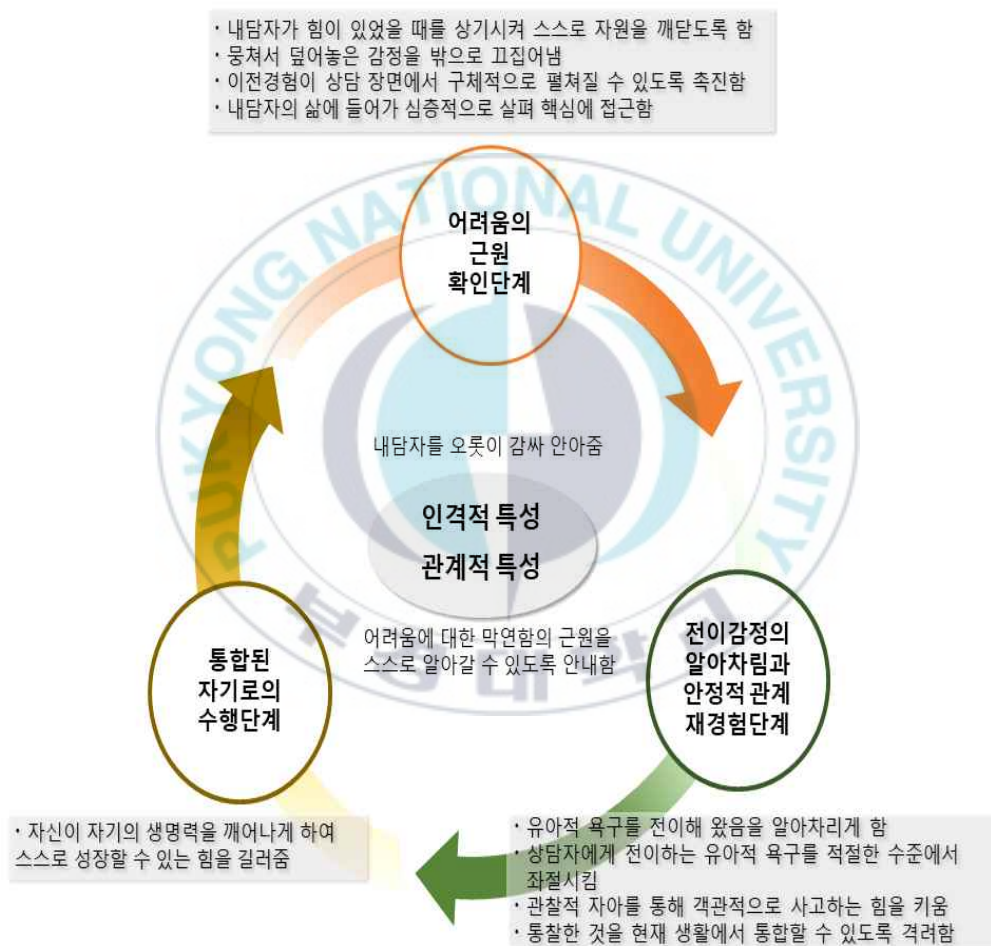


그림 2. 심곡 정방자 선생의 치료적 개입 모형

V. 논 의

본 연구는 대가 치료자로서 심곡 정방자 선생의 치료 개입의 특성을 확인하는 것에 목적이 있다. 치료사례 분석과 문헌 분석을 통해 확인된 심곡 정방자 선생의 치료적 개입 특성 중 특징적인 부분을 중점적으로 논의해보면 다음과 같다.

첫째, 심곡 정방자 선생은 내담자를 오롯이 안아주는 모습을 보인다. 심곡 선생은 좋은 부모처럼 인간에 대한 믿음과 사랑으로 편견 없이 내담자를 대한다. 이는 깊고 진정하면서도 상대에 매이지 않고 동시에 상대도 자기에게 매어두지 않는 모습으로 나타난다. 이러한 좋은 부모의 속성은 상담자-내담자 관계적 특성으로 이는 부적응적인 관계패턴을 재정립하게 하는 원동력으로 작용한다. 상담자가 내담자의 관계 욕구에 맞추어 상담관계를 적절하게 유지하는 것이 강력한 상담관계를 형성하는데 있어 유용하다는 연구(Kivlighan, Patton, & Foote, 1998)에서처럼 정방자 선생은 내담자에 따라 유연성 있고 민감한 상담관계 환경을 만든다. 상담 장면에서 심곡은 애정적이고 성숙한 부모처럼 내담자의 유아적 욕구를 초기에는 충분히 충족시킨다. 이러한 충족감은 상담자에 대한 신뢰감으로 이어진다. 다음으로 부모가 아이가 성장함에 따라 연령에 맞게끔 적절한 과업을 부과하여 독립적이고 자율적인 인간으로 성장하도록 하듯이 정방자 선생은 내담자의 근기에 맞추어 개입을 한다. 이는 나무의 특성을 정확하게 이해하고 자연적으로 형성된 나무의 형태나 결을 그대로 살린 작품을 만드는 목공 장인의 모습과 흡사하다. 이러한 개입은 내담자가 자신과 타인 및 세계에 대한 신뢰감을 회복하게 되고 본성을 간직한 채 새로 태어날 준비를 하게 한다.

특히 정방자 선생은 내담자를 이해하고 공감 수용하는 능력이 무한히 넓어지기 위해서는 상담자의 자아확장이 필요함을 강조한다. 상담 장면에서 심곡은 내담자를 깊이 이해하고 공감 수용하며 첫 면담에서부터 내담자의 유아적 욕구의 핵심들을 구체적으로 파악하고 깊은 이해를 하는 모습을 보인다. 이는 상담 대가는 자기자각을 하고, 정서적 감수성을 가진다 (Jennings & Skovholt, 1999)는 대가의 정서적 특성을 보여주는 부분이라 생각된다.

상담자의 자아확장에 대한 정방자 선생의 견해는 사례 축어록 분석보다는 문헌분석을 통해 그 강조점을 확인할 수 있었다. 자아의 확장은 상담자의 역전이와 관련된 것으로 성숙한 인격을 위해 상담자는 먼저 자신의 무의식적 역동과 그것의 지배로부터 벗어나 자유로울 수 있어야 한다. 만약 이 과정에서 자신이 알 수 없는 무의식의 지배를 받게 되면 내담자에 대한 따뜻하고 공감적인 이해 대신 부당한 적개심과 파괴성을 보이게 되고 치료에 많은 방해가 받게 된다. 상담자 자신의 자아확장을 위해서는 먼저 치료에 방해가 주는 역전이 반응과 병리적인 역동을 교육분석을 통해 제거하고 수도 과정을 통하여 자신의 자아를 계속 확장시켜 나가야 함을 강조한다 (정방자, 1994). 이는 치료자가 내담자의 어떠한 요구와 감정에 흔들리지 않고 경치를 구경하는 것과 같은 안정된 마음을 가질 때 비로소 성숙한 치료자가 되며 치료자의 자아가 확장되고 인격이 성숙될수록 내담자의 자아도 그 정도로 높은 수준으로 이끌 수 있다고 피력하는 이동식(1990)과 맥을 같이 하는 것으로 볼 수 있다. 자비와 지혜는 상담자에게 특히 요구되는 덕목으로 자비로써 수행하고 공감하며, 지혜로써 내담자에게 맞는 상담 개입을 할 수 있는데 이러한 자비와 지혜는 청정한 마음에서만 이룰 수 있다. 또한 내담자에게 있어 상담자는 하나의 모범으로 상담자는 자신이 성숙한 만큼 내담자를 이끌 수 있다. 인터뷰 과정에서 제자들은 이에 대해

‘훌륭한 지도자로서 성장하기 위해 자신을 끊임없이 지관 하시던 선생님의 모습을 뵈오면서 구도자의 모습을 떠올렸고, 내담자의 마음을 깊이 있게 이해하시던 선생님의 모습을 뵈오면서는 참된 상담자의 모습을 떠올렸다.’고 하였다.

둘째, 심곡 정방자 선생은 자신의 문제에 대한 막연함의 근원을 내담자가 스스로 알아갈 수 있도록 안내한다. 이는 서양의 화이트헤드 철학과 불교이론 중 화엄사상 이론을 통합한 정방자 선생의 철학적 바탕이 반영된 부분이다. 화이트헤드 사상의 인과성과 화엄 사상의 연기설은 ‘과거 경험은 내담자의 현재 모습의 원인이 되며, 내담자가 자신이 처한 어려움의 근원을 알아챌 수 있는 연결고리로 작용한다’ 공통점을 지닌다. 이러한 상담에 대한 철학은 내담자의 발달력에 대해서 광범위하면서도 면밀하게 살펴봄으로써 현재의 어려움이 유아적 욕구와 연결됨을 내담자가 자각하도록 개입하는 모습으로 나타난다. 내담자가 유아적 욕구에서 벗어나도록 돕기 위해 매회 내담자의 삶을 심층적으로 살피면서 과거에 좌절되었던 욕구를 현재에 와서 충족하고자 똑같은 반응양식을 하고 있음을 알아차리도록 하는 데에는 무비판적이고 구체적으로 이끄는 모습을 보이고 있었다. 정방자 선생은 내담자가 가진 어려움의 근원에 집중하며 내담자를 기다려주지만 핵심에서 벗어날 경우에는 방향을 되돌리는 적극적 개입자로서의 역할을 한다. 이는 다양한 내담자의 욕구와 환경에 효과적으로 반응할 수 있는 유연성을 갖춘상담자의 역량은 상담자의 전문성과 경험에 달려있으며(Mahony & Norcross, 1993), 상담 대가는 치료관계에서 내담자에게 강도 깊게 관여함(Jennings & Skovholt, 1999)을 반영하는 모습이다.

정방자 선생은 유아적 욕구는 초기의 잘못된 대상관계로 인하여 이들 욕구가 지나치게 결핍되거나 과잉 충족되면 이 욕구에 병적으로 고착되며, 이것이 의존심과 적개심의 두 가지 기본 동기를 만들고 일생동안 여기에

매달리게 한다고 설명하였다. 즉 적절히 충족되지 못한 유아적 욕구가 현재 관계에서의 문제점으로 나타나고 있다고 본다. 이와 유사하게 Saul(1958)은 인생 초기에 부모에 의해 애정욕구가 심히 좌절되면 이것을 얻기 위해 대상에 비참하게 의존하고 그 결과 열등감이 발생하고 열등감은 다시 적개심을 불러일으킨다고 보았다. 적개심은 죄의식과 자기 징벌적인 자학을 하게 만드는데 그 이면에 유아적 욕구좌절이 있다고 하였다. 유아적 욕구와 유사한 개념으로는 아동기 감정양식(Saul, 1977), 초기부적응도식(Young, 2003), 열등감(Adler, 1972), '콤플렉스(Jung, 1970), 비합리적인 신념(Ellis, 1979), 핵심감정(이동식, 1974)을 들 수 있다. 유아적 욕구를 포함하여 위에 제시된 개념들은 모두 생애 초기에 형성되며 부모와의 상호작용에서 형성된다는 점에서 일치점을 보이고 있다. 하지만 정방자 선생의 유아적 욕구는 비합리적인 신념(Ellis, 1979)에 비해 내담자의 감정에 분명하게 초점을 두고 있으며, 부정적인 측면에만 초점을 두지 않고 통합해야 하는 것으로 바라본다. 이러한 견해는 내담자가 힘이 있었을 때를 상기시켜 스스로 자원을 깨닫도록 하는 개입으로 상담 장면에서 나타난다. 심곡에게 상담이란 자기에게 이미 내재된 본성과 불성을 깨닫게 하는 것으로 내담자로 하여금 진정한 그 사람 즉, 참된 자기를 발견하는 과정이었다. 제자의 인터뷰 내용에 따르면 심곡 정방자 선생은 내담자를 '씨앗'으로 비유하였다고 한다. 작은 씨앗이라도 그 속에는 이미 생명의 원기 넘치는 잠재력과 성장의 힘을 담고 있어 환경이 잘 갖추어지면 밖으로 자라나와 세상에 온전한 모습을 드러내듯 상담자는 내담자의 본성을 발현할 수 있도록 하여야 한다는 의미이다. 이는 인간에 대해 큰 믿음을 가지는 상담 대가(Jennings & Skovholt, 1999)의 면모가 돋보이는 부분이며 후배 상담자들에게 내담자를 어떤 시각으로 보아야 하는가에 대한 시사점을 준다.

셋째, 정방자 선생은 내담자가 서서히 깨달으면서 조금씩 실천할 수 있

도록 돕는다. 심곡은 상담이 진행되어 가면서(漸修) 점차 자기문제의 핵심을 깨닫게 되며(頓悟) 따라서 치료과정은 점수점오에 해당한다고 보았다. 이러한 견해는 내담자가 관찰적 자아를 통해 객관적으로 사고하는 힘을 키우고 통찰한 것을 현재 생활에서 통합할 수 있도록 독려하는 개입으로 나타난다. 이는 치료관계에 있어서 객관적인 입장을 고수함으로써 내담자의 경험에 대한 더 넓은 안목을 가질 수 있도록 하여 내담자가 자신의 삶에서 나타나는 관계 패턴에 대해 자각할 수 있도록 하는 상담 대가(Jennings & Skovholt, 1999)의 모습과 맥을 같이한다.

상담 장면에서 심곡은 내담자의 정체에 대하여 진정한 자기를 찾기 위한 과정은 전진과 후퇴가 반복됨을 강조하며 다시 진전할 수 있도록 버텨준다. 조금씩 깨달아가는 것은 실천과 돌아보기가 순환하는 과정으로 지속적인 구성-재구성 과정을 거치게 됨(Schon, 1983)을 경험을 통해 이미 알고 계셨기에 재촉하지 않는 모습으로 나타난다. 이러한 과정을 통해 내담자는 깨달은 것을 현재 삶에 적용하고, 그러한 경험이 또 다시 깨달아가는 과정에 영향을 미치게 되는 학습의 과정을 통해 통찰로 나아가게 함을 알 수 있다.

넷째, 상담의 궁극적인 목표인 통합된 자기를 찾아갈 수 있도록 자신이 자기의 생명력을 깨어나게 하여 스스로를 치료하는 것임을 강조하는 개입을 한다. 통합된 자기는 순수한 통합자로서 인간에게 전체감과 일체감을 갖도록 인도하여 몸과 마음, 행위와 사고 및 감정들은 서로 조화롭게 작용하므로 심한 내적 갈등이나 긴장 없이 기능할 수 있는 상태이다. 이는 Kutter(2004)가 제시한 스스로를 자신의 욕망으로부터 자유롭게 하는 것, 우주에 맞추어 들어가는 것, 완전한 비움, 스스로를 해소하여 어떤 긍정적인 무가 되는 것과 맥을 같이한다. 또한 동양사상을 받아드린 융의 자기 역시 정신의 전체성을 표현하는 것으로 의식과 무의식을 총괄한 하나 즉

그 사람 전체 개성을 뜻한다. 즉 자기는 의식에 나타나 있는 일회성이나 특수성을 말하는 것이 아니라 ‘그 사람 있는 그대로의 전부’(이부영, 1988) 즉 그의 본성을 의미하는 것이다.

심곡 정방자 선생은 통합된 자기를 진아(眞我)로 표현하였으며 촉진적 개입을 통해 내담자 자신이 자기의 생명력을 깨어나게 하여 스스로를 치유하기를 강조하고 있다. 이는 인간은 누구나 태어날 때부터 로저스의 자기 실현의 가능성을 가지고 있다는 관점, 인간은 모두 불성을 지니고 있다는 화엄사상과 맥을 같이한다. 불교에서는 참다운 자기를 진아(眞我)라 하며, 진아를 찾기 위해서는 마음을 고요히 안정하여 진리를 관(觀)하는 지관(止觀)수행을 해야하는데 이는 깨달음이 선행되어야 한다. 상담 전반에서 나타나는 선생의 불교에 대한 관심은 단순히 개인의 종교적 철학적 입장이 아니라 우리 전통과 관련시킨 접근법으로 이해할 필요가 있다. 심곡 선생은 정신분석 및 상담이론의 틀을 깨고 한계를 극복하기 위해서 불교사상과 동양철학을 공부하였다. 심곡 정방자 선생은 인간존재에 대한 근원적 물음에 대하여 ‘나 (自己, 人間)’를 궁극적으로 어떻게 보는가 하는 자기관에 따라 달라질 수 있다고 보았다(정방자, 1998). 정신분석의 핵심은 자신의 어려움에 대한 통찰에 이르게 하는 것으로 통찰의 원동력은 관찰적 자아이다. 관찰적 자아는 자아의 치료적 분열에 의하여 생기며, 이 자아의 주기능은 경험적 자아의 비합리적이고 모순된 측면을 찾아 분석하고 조정하는 일이다. 정방자 선생(1995)은 정신분석의 자아관과 치료목표의 한계를 관찰적 자아가 대상적 자기를 관찰하고 분석하는 기능을 넘어서서 자신을 온전히 수용하는 초월적인 기능이 관과 되었음을 지적했다. 즉 분리된 두 개의 자아가아님을 수행을 통해서 인식하고 통합해 가야함을 강조하며, 불교의 자기관과 지관을 수용하여 관찰적 자아를 지관으로 승화시키는 것이 정신분석의 한계를 넘어설 수 있는 한 방안이라는 견해를 피력하였다. 이는 정방

자 선생에게 상담이란 내담자의 관찰적 자아 기능의 수준 향상을 통해 경험적 자아의 왜곡을 깨닫는 부분적인 통찰을 초월하여, 존재의 근원에 대한 깨달음을 얻음으로써 통합된 자기를 있는 그대로 수용하게 하는 것임을 의미한다. 이처럼 정방자 선생은 서구의 이론을 그대로 답습하는 단계를 넘어서 한국인에게 적합한 상담의 형태를 만들어 내는데 많은 관심과 노력을 기울다.

다섯째, 심곡 선생의 치료적 개입을 함축하고 있는 핵심범주로는 '성숙한 인격을 바탕으로 공감적 해석을 통해 내담자가 스스로 통찰할 수 있도록 든든하게 버텨줌'으로 나타났다. 내담자의 경험에 대한 공감적 해석은 정방자 선생의 치유 요인이다. 경험에 대한 공감적 해석은 내담자에게 전이 욕구를 표현하도록 요구하고, 다른 한편에서는 이 요구에 대해 중립적 태도와 해석을 가함으로써 적절히 좌절을 시켜놓으며 이루어진다. 심곡 정방자 선생은 문헌에서 내담자의 통찰을 유발함에 있어서 가장 중요한 상담자의 반응은 해석임을 제시하고 있다. 상담자의 공감적인 해석은 내담자가 자신의 유아적 욕구를 면밀히 검토하고 그 원인에 대해서 생각을 하게 된다. 이와 같은 과정을 통해서 내담자의 전이감정은 보다 생생하게 의식되고 체험될 수 있다.

공감에 대해 Rogers(1957)는 순간순간 그 사람 속에 흐르고 느껴진 의미의 변화와 두려움, 분노, 상냥함, 혼란 또는 그가 경험하는 모든 것에 민감함을 의미한다고 보았다. 이는 일시적으로 그 사람의 삶을 살며, 판단하지 않고 그 속에서 부드럽고 섬세하게 옮겨 다니면서 그가 거의 인식하지 못하는 의미까지도 감지함을 말한다. 또한 공감은 내담자가 특정 감정이 자신에게 너무 위협적이어서 느낌을 드러내려고 노력하지 않을 경우 그 개인이 두려워하는 요소를 겁먹지 않은 눈으로 바라보면서 상담자가 감지한 그의 세계를 전달해 주는 것도 포함한다고 설명한다. 이는 상담자가 내담자

가 회피하려고 하거나 미처 알아채지 못한 모습을 해석하는 심곡 정방자 선생의 공감적 해석과 맥을 같이한다.

여섯째, 정방자 선생의 개입모형의 하위 단계는 '어려움의 근원 확인단계', '전이감정의 알아차림과 안정적 관계 재경험 단계', '통합된 자기로의 수행 단계'로 나타났다.

'어려움의 근원 확인단계'는 내담자가 자신의 경험을 스스로 표현할 수 있도록 도우며, 함께 그 경험 속으로 들어가 어려움의 근원을 확인하는 단계이다. 심곡은 내담자가 자기감정을 최대한 표현할 수 있도록 보장하여 주면 대화가 재개되고, 관계가 수립되고, 이해와 사랑을 회복하게 된다(정방자, 1994)고 보았다. 상담 장면에서는 표현하기를 주저하는 내담자에게 자기감정에 쌓여있으면 자신을 발견하지 못함을 설명하면서 재촉하지 않고 스스로 이야기를 꺼낼 수 있도록 오랜 침묵을 기다려주는 모습으로 나타난다. 상담 초기에 내담자의 문제 및 감정을 언어적으로 잘 표현하지 못한다는 것을 알고 기다린다는 한국적 상담자 요인(김창대 외, 2008)과 일치점을 찾을 수 있다. 또한 고통에 대한 탐색을 위해서는 내적인 고통을 드러내는 작업, 즉 '안의 것을 겉으로 드러내는(inside out)'작업이 필요하다(유성경, 2018)는 개입 원리와 맥을 같이한다.

정방자 선생은 첫 기억에 대한 질문으로 핵심감정과 연결된 내담자의 기억을 활성화함과 동시에 핵심과 연결되는 감정을 이야기하면 놓치지 않고 근원을 살펴보며 내담자의 삶에 깊이 들어간다. 이는 상담자가 맑은 거울이 되고, 빈 마음(empty myself)으로, 평가하지 않은 상태에서 내담자의 현상학적 장으로 들어가는 상담전문가들의 모습(김창대 외, 2008)과 같은 태도이다. 더 나아가 심곡은 내담자의 삶의 역경과 강점을 동시에 바라보는 대가의 면모를 보인다.

'전이감정의 알아차림과 안정적 관계 재경험 단계'는 자신의 고착된 유아

적 욕구를 전이하고 있었음을 깨닫도록 도우며 성숙한 관계를 맺을 수 있도록 조력하는 단계이다. 정방자 선생(1998)은 고착된 유아적 욕구는 의존심이 강하여 타인과의 관계에서 끝없는 사랑과 정서적인 지지를 받고자 원하기 때문에 이들의 관계패턴은 성인과 성인의 성숙한 관계를 유지하지 못하는 것으로 보았다. 이는 상담자를 전이대상으로 삼아 자신의 유아적 욕구를 충족시키려는 내담자를 끈기 있는 태도로 버티며 중립적 태도로 직면과 해석을 반복하고 이러한 욕구들을 좌절시키는 모습으로 나타난다. 이러한 과정을 상담 과정에서 반복적으로 경험하면서 내담자는 자신의 경험에 대해 합리적이고 객관적으로 사고하는 힘을 가지게 된다. 정신분석적 입장과 정방자 선생은 공통적으로 훈습과정에서의 반복적인 깨달음과 자신의 문제에 대한 통찰을 강조하고 있다. 하지만 정방자 선생의 깨달음은 훈습을 통한 어려움 해결에 국한되는 것이 아니라 통합된 자기로 본성을 찾아가는 예비단계로 본다(정방자, 1995)는 점에서 차이가 있다.

‘통합된 자기로의 수행 단계’는 내담자에게 자아를 통합함으로써 스스로를 치료해 갈 수 있음을 강조하는 단계이다. 이는 상담이 종결된 후에도 어려움의 근원에 대한 깨달음을 얻을 수 있도록 설명을 하여 치료결과를 극대화 시키는 모습으로 나타난다. 상담은 내담자 자신이 자기의 생명력을 깨어나게 하여 스스로를 치료하는 것(정방자, 1995)이라는 심곡의 견해가 드러나는 단계이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 상담 대가의 실제 치료과정을 분석 자료로 삼았다는 점이다. 심곡 정방자 선생은 우리나라 심리치료자 1세대로서 동료 상담심리학자들과 내담자들에게 대가로 인정받으며 심리상담을 지속적으로 수행한 상담자이다. 한국 대가의 특성연구를 살펴보면 접근성의 문제와 상담사례를 공유하는 것에 있어 윤리적인 문제 등 여러 가지 어려움으로 인해 상담 실제장면이 많이 공유되고 있지 못한 것이 사실이다.

따라서 본 연구는 대가로서 인정받는 심곡 정방자 선생의 실제 치료사례를 분석하여 예비 전문 상담자들에게 생생한 사례를 제공함으로써 상담 대가에 대한 실제적인 이해를 도왔다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 심곡 정방자 선생의 치료이론에 대한 경험적 연구를 실행했다는 점이다. 심곡의 인간관, 치료개입에 대한 견해가 실제 상담 장면에서 어떻게 나타나는가를 살펴보았다. 이를 통해 후배 상담자들에게 치료적인 개입이 어떻게 이루어지는지 구체적인 반응을 배울 수 있다는 점에서 의미가 있다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 살펴보면 다음과 같다.

본 연구의 제한점은 첫째, 사례와 문헌조사 방법에 의존한 결과로 방법론상의 내재적 한계를 지니고 있으며, 본 연구에 포함된 사례들은 연구자에 의해 선정된 사례로 부분적 자료라 할 수 있다. 자료보관의 한계점으로 인해 분석된 사례의 전체 회기를 포괄하지 못하고 누락된 부분이 있다.

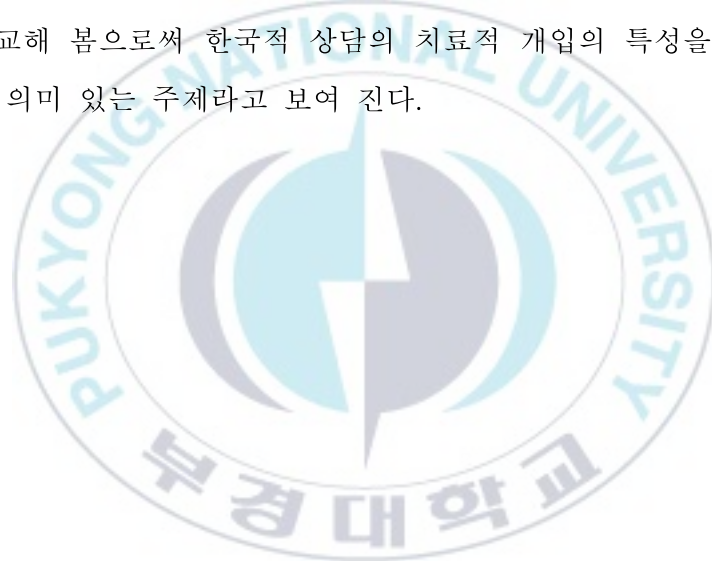
둘째, 하나의 큰 덩어리로 묶어내는 과정에서 하위단위들이 포함되었을 수 있다. 개입의 특징을 전체적인 맥락을 통해서 살펴볼 수 있도록 연구자의 주관적 해석에 근거하여 많은 양의 축어록을 추출하였기 때문이다. 따라서 제시된 축어록의 내용이 여러 개의 단위로 구성되었을 수도 있다는 제한점이 있다. 연구자의 주관적 해석으로 추출된 단위는 축어록에서 가장 특징적으로 나타나는 치료자 개입에 우선권을 두면서 결정하였다.

셋째, 심곡 정방자 선생님이 타계한 후 이루어진 연구이기 때문에 분석내용에 대한 직접적인 평가가 이루어지지 못했다. 이를 보완하기 위해 심곡 선생의 문헌을 면밀히 분석하고 실제 상담 장면을 관찰한 제자에게 연구자의 해석에 대한 평가를 받았다.

넷째, 우리나라에서 '상담 대가'에게 갖는 내담자들의 영향력을 확인하지 못했다. 상담자에게 느껴지는 '권위감'은 상담 효과를 촉진하기도 방해하기도

도 할 수 있기 때문에 치료 참여나 동기에 미치는 영향을 간과할 수 없다는 점은 본 연구의 제한점으로 지적될 수 있다.

후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 분석 자료와 숙련 상담자, 초보 상담자와의 상담사례를 비교함으로써 상담자의 전문성 발달 과정에 대한 시사점이 확인될 수 있을 것이다. 이러한 결과는 초보 상담자와 숙련 상담자에게 적합한 전문성 향상 프로그램을 구안하는데 기초적 자료가 될 것으로 생각된다. 둘째, 한국 상담 대가들의 실제 치료사례 연구를 활성화할 수 있는 계기가 되기를 기대한다. 한국의 상담 대가들의 사례를 비교해 봄으로써 한국적 상담의 치료적 개입의 특성을 비교, 확인하는 것도 의미 있는 주제라고 보여 진다.



참고문헌

- 강민지 (2011). **근거이론에 의한 아동상담자의 전문성 발달 연구**. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 고미영 (2009). **질적 사례연구**. 서울: 청록출판사.
- 권경인 (2007). **한국집단상담 대가의 발달과정 분석**. 서울대학교 박사학위논문.
- 김계현 (1999). 청소년상담자의 전문적 자질. 박경희, 조은경 편저, **청소년 상담자론**(pp. 77-109). 서울: 한국청소년상담원.
- 김창대 (2009). 인간변화를 촉진하는 다섯 가지 조건에 관한 가설: 상담이론의 관점에서. **인간이해**, 30(2), 21-43.
- 김창대, 한영주, 손난희, 권경인 (2009). 상담전공 내담자가 지각한 효과적인 상담자 요인. **상담학연구**, 10(1), 83-107.
- 심홍섭 (1998). **상담자 발달수준 척도 개발 연구**. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 이동식 (1974). **노이로제의 이해와 치료**. 서울: 일지사.
- 이동식 (1990). **현대인의 정신건강**. 서울: 한강수.
- 이문희 (2009). **소암 이동식 선생의 치료개입 특성에 대한 질적 사례 연구**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 이부영 (2006). 정신치료와 종교. **의학행동과학**, 5(1), 37-41.
- 이은진, 이문희 (2015). 초심상담자의 자기문제 이해 및 극복과정. **상담학연구**, 16(3), 1-24.
- 유성경 (2018). **상담 및 심리치료의 핵심 원리**. 서울: 학지사
- 정방자 (1968). 한국아동의 내재적 사고 발달에 관한 연구. **한국심리학회지:**

- 일반, 1(1), 20-23.
- 정방자 (1973). 한국의 전통적 사상과 주체적 자의의식. **교육발전연구**, 1, 61-74.
- 정방자 (1979). 대상관계(對象關係)와 심리치료(心理治療). **인간이해**, 1, 48-62.
- 정방자 (1982). 치료자의 방어적 성격이 내담자의 감정표현에 미치는 영향: 심리치료를 중심으로. **여성문제연구**, 11, 243-254.
- 정방자 (1987). 심리치료과정에서 정서적 패턴 발견의 중요성. **생활지도**, 5, 25-36. 효성여자대학교 학생생활연구소.
- 정방자 (1994). 초기면담과 핵심감정의 진단 **생활지도**, 10, 75-82. 효성여자대학교 학생생활연구소.
- 정방자 (1984). 사례연구에 의한 상담과정 분석: 문헌고찰. **한국심리학회지: 임상**, 5(1), 451-460.
- 정방자(1995). 동서양의 자기관과 자기탐구의 길. **정신치료** 9(1), 80-92.
- 정방자 (1985). **정신역동적 상담과정에서의 상담자와 내담자의 언어반응 분석**. 서울대학교 박사학위논문.
- 정방자, 송영숙. (1991). 대인불안에서 주의방향이 대인관계 수행기대와 상태불안에 미치는 영향. **정신치료**, 5(1), 14-23.
- 정방자 (1998). **정신역동적 상담**. 서울: 학지사.
- 천성문 (2016). 한국적 상담 사례 연구: 상담 대가의 사례를 중심으로. **상담학 연구: 사례 및 실제**, 1(1), 19-37.
- Adler, A. (1972). *The neurotic constitution*. NY: Books for Libraries Press.
- Albert, G. (1997). What are the characteristics of effective psychotherapists? The experts speak. *Journal of Practical Psychology and Behavioral Health*, 3(1), 36-44.
- APA (2010). <https://www.americanpsychotherapy.com/mastertherapist/>에서

2020년 10월 29일에 받침함.

- Bernard, J. M. (1979). Supervisor training: A discrimination model. *Counselor Education and Supervision, 19*(1), 60-68.
- Canfield, M. L., Walker, W. R., & Brown, L. G. (1991). Contingency interaction analysis in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59*(1), 58-66.
- Chein, I. (1981). Appendix: An introduction to sampling. In L. H. Kidder (ed.), *Selltiz, Wrightsman & Cook's Research Methods in Social relations*(pp. 418-441). NY: Free Press.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2002). *Becoming a helper*. CA: Brooks/Cole.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions approaches*(3rd ed). CA: Sage.
- Curtis, J. T., & Silberschatz, G. (1986). Clinical implications of research on brief dynamic psychotherapy I: Formulating the patient's problems and goals. *Psychoanalytic Psychology, 3*(1), 13-25.
- Dawes, R.. (1994). *House of cards: Psychology and psychotherapy built on myth*. NY: Free Press.
- Denzin, N. K. (1970). *Problems in analyzing elements of mass culture: Notes on the popular song and other artistic productions*. NY: Chicago University Press.
- Fook, J., Ryan, M., & Hawkins, L. (1997). Towards a theory of social work expertise. *The British Journal of Social Work, 27*(3), 399-417.
- Goetz, J. P., & Compton, D. M. (1984). *Ethnography and qualitative design in educational research*. FL: Academic Press.
- Goldberg, C. (1992). *The seasoned psychotherapist*. NJ: Lawrence Erlbaum

Associates.

- Goldfried, M. R., & Raue, R. J., & Castonguay, L. G. (1998). The therapeutic focus in significant sessions of master therapists: A comparison of cognitive behavioral and psychodynamic interpersonal interventions. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 66*(1), 803-810.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1981). *Effective evaluation*. CA: Jossey-Bass.
- Hill, C. E., Charles, C., & Reed, K. G. (1981). A longitudinal analysis of changes in counseling skills during doctoral training in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology, 28*(5), 42-436.
- Jennings, L., & Skovholt, T. M. (1999). The cognitive, emotional, relational characteristics of master therapists. *Journal of Counseling Psychology, 46*(1), 3-11.
- Jennings, L., Sovereign, A., Bottoroff, N., & Mussell, M. (2004). Ethical values of master therapists. In T. M. Skovholt & L. Jennings (Eds.). *Master therapists* (pp. 107-124). NJ: Pearson Education.
- Jung, C. G. (1970). *The development of personality*. NY: Vintage Books.
- Kirk, J., & Miller, M. L. (1986). *Reliability and validity in qualitative research: Qualitative research methods series*. NY: Ssge.
- Kivlighan, D. M., Jr., Patton, M. J., & Foote, D. (1998). Moderating effects of client attachment on the counselor experience - working alliance relationship. *Journal of Counseling Psychology, 45*(3), 274 - 278
- Kutter, P. (2004). Meet Prof RHEE, the Founder of Taopsychotherapy: East and West Dialogue in Psychotherapy, *International Forum on Tao Psychotherapy and Western Psychotherapy, 210-211*.

- Lanning, W. (1986). Development of the supervisor emphasis rating form. *Counselor Education and Supervision, 25*(3), 191-196.
- Leach, M. M., Stoltenberg, C. D., McNeill, B. W., & Eichenfield, G. A. (1997). Self efficacy and counselor development: Testing the integrated developmental model. *Counselor Education and Supervision, 37*(2), 115-124.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. CA: Sage.
- Luborsky, L., McLellan, A. T., Woody, G. E., O'Brien, C. P., & Auerbach, A. (1985). Therapist success and its determinants. *Archives of General Psychiatry, 42*(6), 602-611.
- Merriam, S. B. (1997). 질적사례연구법. [*Qualitative research and case study applications in education*]. (허미화 역). 서울: 양서원(원저는 1988년 출판).
- Murphy, M. J., Cheng, W., & Werner-wilson, R. J. (2006). Exploring master therapists' use of power in conversation. *Contemporary Family Therapy, 28*(4), 475-484.
- Orlinsky, D. E. (1999). The master therapist: Ideal character or clinical fiction? Comments and questions on Jennings and Skovholt's "The Cognitive, Emotional, and Relational Characteristics of Master Therapists.". *Journal of Counseling Psychology, 46*(1), 12 - 15.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.). CA: Sage.
- Piper, W. E., Debbane, E. G., Bienvenu, J. P., de Carufel, F., & Garant, J. (1986). Relationships between the object focus of therapist interpretations and outcome in short term individual psychotherapy.

British Journal of Medical Psychology, 59(1), 1-11.

- Robinson, B., Bradley, L. J., & Hendricks, C. B. (2000). Multicultural counselling supervision: A four-step model toward competency. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 22(2), 131-141.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. MA: Houghton Mifflin.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2001). Learning arenas for professional development: Retrospective accounts of senior psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(2), 181-187.
- Saul, L. J. (1977). 인격형성에 미치는 아동기 감정양식. [*Childhood emotional pattern: The key to personality, its disorders and therapy*]. (이근후, 박영숙, 문홍세 공역). 서울: 하나의학사(원저는 1997에 출판).
- Schön, J. (1983). *Petrophysik: Physikalische eigenschaften von gesteinen und mineralen*. Berlin: Akademie-Verlag.
- Sexton, T. L., & Whiston, S. C. (1994). The status of the counseling relationship: An empirical review, theoretical implications, and research directions. *The Counseling Psychologist*, 22(1), 6-78.
- Shanteau, J., & Weiss, D. J. (2014). Individual expertise versus domain expertise. *American Psychologist*, 69(7), 711-712.
- Skovholt, T. M., & Jennings, L. (2004). *Master therapists: Exploring expertise in therapy and counseling*. MA: Allyn & Bacon.
- Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and

- counselor development. *Journal of Counseling & Development*, 70(4), 505-515.
- Stake, R. E., (2000). 질적사례연구. [*The art of case study research*]. (홍용희, 노경주, 심종희 공역). 서울: 창지사(원저는 1995에 출판).
- Stoltenberg, C. (1981). Approaching supervision from a developmental perspective: The counselor complexity model. *Journal of Counseling Psychology*, 28(1), 59-65.
- Sullivan, M. F., Skovholt, T. M., & Jennings, L. (2005). Master therapists' construction of the therapy relationship. *Journal of Mental Health Counseling*, 27(1), 48-70.
- Sullivan, M., Skovholt, T. M., & Jennings, L. (1999). Master therapists' construction of the therapy relationship. In T. M. Skovholt & L. Jennings (Eds.). *Master therapists* (pp. 53-76). LONDON: Pearson Education.
- Teyber, E., & McClure, F. (2000). Therapist variables. In C. R. Snyder & R. E. Ingram (Eds.), *Handbook of psychological change: Psychotherapy processes & practices for the 21st century* (pp. 62 - 87). NY: John Wiley & Sons Inc.
- Tryon, G. S. (1996). Supervisee development during the practicum year. *Counselor Education and Supervision*, 35(4), 287-294.
- Van Wagoner, S. L., Gelso, C. J., Hayes, J. A., & Diemer, R. A. (1991). Countertransference and the reputedly excellent therapist. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 28(3), 411-421.
- Wampold, B. E., & Drew, C. J. (1990). *Theory and application of statistics*.

NY: McGraw-Hill.

Worthington, E. L. (1987). Changes in supervision as counselors and supervisors gain experience: A review. *Professional Psychology: Research and Practice*, 18(3), 189 - 208.

Young, J. E. (2003). *Schema therapy*. NY: Guilford.

Yin, R. K. (2011). 사례연구방법. [*Case study research*]. (서아영, 신경식 공역). 서울: 한경사(원저는 2002에 출판).



심곡(心谷) 정방자 선생의 치료개입 특성에 관한 질적사례연구

김 현 정

부경대학교 대학원 교육컨설팅학과

지도교수: 천성문

요 약

본 연구는 상담 대가로서 심곡 정방자 선생의 치료적 개입의 특성, 핵심적 치료개입, 치료개입 모형을 확인하는 것에 목적이 있다.

상담 대가의 선정은 기준에 의한 표집과정과 눈덩이 표집-동료지명 방법을 사용하였다. 심곡 정방자 선생의 치료적 개입의 분석은 3명의 내담자에게서 얻은 총 77회의 사례 축어록을 1차 분석 자료로 활용하였다. 2차 분석 자료는 심곡 정방자 선생의 저서 및 각종 학술자료집 문헌들이다. 이들 자료를 Merriam(1988)의 질적사례연구에 근거하여 분석하였다.

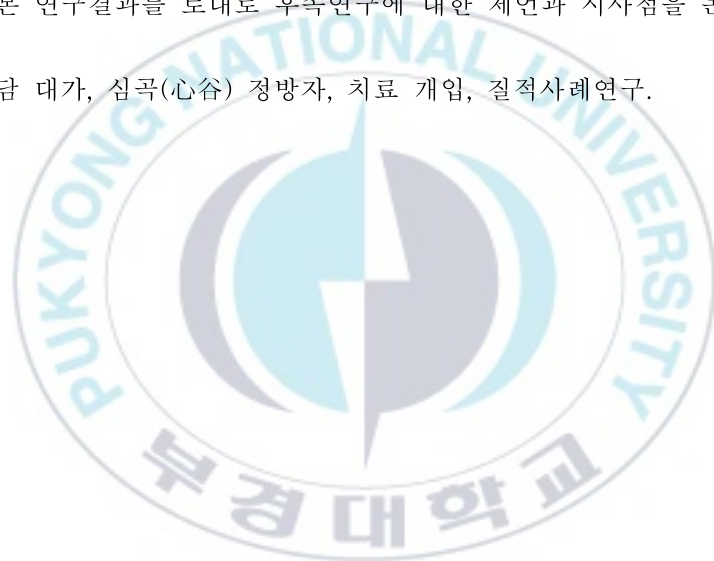
연구결과 범주화 분석에서 42개의 단위, 11개의 하위범주, 4개의 범주가 도출되었으며 모든 범주들을 포괄하면서 정방자 선생의 치료적 개입을 함축하고 있는 핵심범주로는 '성숙한 인격을 바탕으로 공감적 해석을 통해 내담자가 스스로 통찰할 수 있도록 든든하게 버텨줌..'으로 나타났다. 범주화 결과를 기반으로 하여 정방자 선생의 치료적 개입 모형을 분석한 결과, '어려움의 근원 확인단계', '전이감정의 알아차림과 안정적 관계 재경험 단계', '통합된 자기로의 수행단계'로 나타났다. 또한 모든 단계에 지속적으로 영향을 미치는 중요한 특성으로 '인격적 특성'과 '관계적 특성'이 발견되었다. 첫 번째 단계인 '어려움의 근원 확인단계'는 '내담자가 힘이 있었을 때를 상기시켜 스스로 자원을 깨닫도록 함', '뭉쳐서 덮어놓은 감정을 밖으로 끄집어냄', '이전경험이 상담 장면에서 구체적으로 펼쳐질 수 있도록 도움', '내담자의 히스토리에 들어가 심층적으로 살펴 핵심에 접근함'으로 나타났다. 이 단계에서 치료자의 주요 개입은 '어려움의 근본 원인'을 확인하는 것이다. 두 번째 단계로는 '전이감정의 알아차림과 안정적 관계 재경험 단계'로 '유아적 욕구를 전이했음을 알아차리게 함', '유아적 욕구를 적절한 수준에서 좌절시킴', '관찰적 자아를 통해 객관적으로 사고하는 힘을 키움', '통찰한 것을 현재생활에서 통합할 수 있도록 격려함'이 이에 해당한다. 이 단계에서는 전이감정을 극복하여 현실적인

대상관계를 맺을 수 있도록 개입을 한다. 세 번째 단계로는 ‘통합된 자기로의 수행단계’로 ‘통합된 자기를 찾기 위해서는 스스로를 치료하는 것임을 강조함’이 이에 해당한다. 상담자는 깨달은 것을 현실 생활에 통합하는 것에 개입의 초점을 둔다.

이상의 연구 결과는 상담 대가인 정방자 선생의 실제 치료과정을 분석 자료를 삼았다는 점에서 의의를 찾을 수 있다. 또한 성숙한 인격을 가진 좋은 부모역할을 하는 상담자가 되기 위해서는 상담자의 자아확장을 위해 지속적인 성찰의 과정이 필요함을 알 수 있었다. 본 연구의 의의는 상담 대가의 치료 개입 및 반응을 구체적으로 살펴봄으로써 상담자 교육, 상담 대가 및 전문성 연구에 경험적 자료가 된다는 데 있다.

끝으로 본 연구결과를 토대로 후속연구에 대한 제언과 시사점을 논의하였다.

주요어: 상담 대가, 심곡(心谷) 정방자, 치료 개입, 질적사례연구.



부록 1. 범주별 사례 포함표

하위 범주	해당되는 대표 사례번호
자애롭고 허용적인 분위기를 조성함	1-1-8, 1-2-2, 1-4-5, 1-7-2, 2-2-6, 2-2-12, 3-18-2, 3-21-2,
의지하려는 욕구를 충족시킴	1-1-5, 1-1-2, 2-1-6, 2-11-1, 2-19-4, 2-18-3,
내담자가 힘이 있었을 때를 상기시켜 스스로 자원을 깨닫도록 함.	1-4-11, 1-8-4, 1-1-10, 2-6-2, 2-10-2, 3-3-2,
몽쳐서 덮어놓은 감정을 밖으로 끄집어냄	1-13-2, 1-20-1, 1-25-4, 2-3-2, 2-3-5, 3-10-4, 3-25-4
이전경험이 상담 장면에서 구체적으로 펼쳐질 수 있도록 도움	1-2-3, 1-5-3, 1-12-3, 2-10-3, 2-10-4, 3-14-2
유아적 욕구를 알아차리게 함	2-10-1, 2-12-3, 2-22-2, 2-32-8, 3-28-1, 3-6-2
유아적 욕구를 적절한 수준에서 좌절시킴	1-15-2, 1-29-4, 2-25-2, 3-20-7, 3-28
내담자의 히스토리에 들어가 심층적으로 살펴 핵심에 접근함	1-1-4, 1-6-4, 1-8-5, 1-17-1, 1-30-2, 2-1-1, 2-14-3, 2-16-2, 2-23-1, 3-3-5, 2-18-2, 3-4-2, 3-11-1, 3-20-2
관찰적 자아를 형성하여 객관적으로 사고하는 힘을 키움	1-4-3, 1-15-2, 1-16-5, 1-16-6, 1-26-2, 3-4-2, 3-17-4
통찰한 것을 현재생활에서 통합할 수 있도록 독려함	1-30-5, 2-21-3, 3-6-10, 3-9-4, 3-28-6
자신이 자기의 생명력을 깨어나게 하여 스스로를 치료하는 것임을 강조함.	1-27-6, 1-28-8, 1-28-11, 1-29-5, 2-31-1, 3-17-5, 3-25-9, 3-31-10, 3-31-12

부록 2. 심곡 정방자 선생의 제자 인터뷰

선생님께서서는 제자나 내담자들에게 참 스승이자 참다운 어머니였다. 스승으로서 선생님께서서는 늘 걸림 없이 하고 싶은 대로 하시면서도 참 스승의 모습에 어그러짐이 없으셨다. 강단에 서면 선생님께서서는 엄격하고도 활기 넘치는 스승으로서의 면모를 보이셨고, 정신치료를 공부하는 제자들에게 한 치의 허점도 용납하지 않으시고 끝까지 바른 길로 가도록 지도하시는 선생님의 모습에 제자들은 자신이 나아가야 할 길을 찾곤 하였다. 가까이에서 따르는 사람들의 대모로서, 그리고 훌륭한 스승으로 때로는 살아 있는 부처님으로서 인자한 사랑을 베푸셨고, 정신치료에 남다른 열정을 가지고 몸소 정신치료자의 본모기를 보여주셨다. 또한 정신적으로 고통 받는 많은 이들에게 선생님은 빛이셨으며 따뜻한 손길로 그 아픔을 어루만지는 참다운 어머니의 모습이셨다.

제자들은 훌륭한 지도자로서 성장하기 위해 자신을 끊임없이 지관 하시던 선생님의 모습을 뵈오면서 구도자의 모습을 떠올렸고, 내담자의 마음을 깊이 있게 이해하시던 선생님의 모습을 뵈오면서는 참된 상담자의 모습을 떠올렸다. 또한 동서양의 정신세계를 융섭하여 통합함으로써 상담의 새로운 지평을 열기를 열망하시던 모습을 뵈오면서 참된 학자로서의 모습을 떠올렸다.