



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](#)

김 정 규 교수지도

석사학위 청구논문

게슈탈트 집단치료가 실연을 경험한
대학생들의 자아가치관과 부정적
정서에 미치는 효과

2008

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 묘 정

게슈탈트 집단치료가 실연을 경험한
대학생들의 자아가치관과 부정적
정서에 미치는 효과

김 정 규 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2007년 11월

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
김 묘 정

인 준 서

김묘정의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 연애관계에서 실연을 경험한 대학생들에게 게슈탈트 심리치료 이론을 적용한 프로그램을 실시하여, 치료 프로그램이 실연 후 유발되는 낮은 자아가치관을 증진시키고, 불안, 분노, 우울의 부정적 정서를 감소시키는지를 알아보려고 하였다.

본 연구의 대상은 서울 소재 대학의 대학생들이며 실험집단, 통제집단에 각 10명씩 배치하였으나 실험집단에서 2명이 탈락되어 최종적으로 실험집단 8명, 통제집단 10명으로 구성되었다. 실험집단에는 게슈탈트 집단치료 프로그램이 2시간씩 매주 2회, 총 10회기에 걸쳐 실시하였다. 집단치료 참여 전에 사전검사를 실시하고, 집단치료 종결 2주 후에 사후검사를 실시하였으며, 사후검사 3주 후에 추후검사를 실시하였다. 본 연구에서 사용한 척도는 자아가치관 검사, 불안척도, 분노척도, 우울척도이다.

게슈탈트 집단치료가 실연을 경험한 대학생들의 자아가치관과 부정적 정서에 미치는 효과를 알아보기 위해 t-test와 ANOVA를 한 결과, 게슈탈트 집단치료 후 실험집단의 사전 사후 점수에서 불안, 분노, 우울이 유의미하게 감소되었지만, 자아가치관은 유의미한 차이를 관찰할 수 없었다. 하지만 자아가치관의 사전 사후 평균점수는 상승되었고, 자아가치관의 하위유형인 자기존중감 척도는 유의미하게 상승되었음이 관찰되었다. 게슈탈트 집단치료 효과의 지속성을 보는 추후검사에서도 자아가치관의 지연된 효과가 관찰되었고, 불안, 분노, 우울의 감소가 지속되었음이 나타났다. 통제집단의 사전 사후 점수는 불안, 분노, 우울, 자아가치관 모두 유의미한 차이가 관찰되지 않았다.

결론적으로 본 연구는 게슈탈트 집단치료가 실연을 경험한 대학생들의 자아

가치관 향상에 효과적임이 관찰되었고, 부정적 정서인 불안, 분노, 우울수준 감소에 효과가 있음이 나타났으며 또한 그 효과가 지속됨이 관찰되었다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점, 추후연구를 위한 시사점에 대하여 논의하였다.

목 차

논문 개요

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	6
3. 용어정리	7

II . 이론적 배경

1. 청소년 연애폰계의 중요성	8
2. 연애폰계 상실 후 나타나는 부정적 영향들	9
1) 낮은 자아가치관	10
2) 신체적 반응	11
3) 행동적 반응	11
4) 인지적 반응	12
5) 정서적 반응	13
3. 게슈탈트 심리치료	14
1) 게슈탈트 집단치료	14
2) 게슈탈트 이론에서의 자아, 분노, 우울, 불안	16

III. 연구 방법

1. 연구 대상	20
2. 연구 절차	20
3. 프로그램의 구성 및 진행	20
1) 게슈탈트 집단치료 프로그램의 단계별 구성	20
2) 게슈탈트 집단치료의 진행	24
4. 측정도구	24
5. 실험설계	25

6. 분석방법	26
IV. 연구 결과	27
V. 논의 및 제언	34
1. 논의	34
2. 연구의 제한점	36

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

표 1. 게슈탈트 예술치료 프로그램의 전체 구성	21
표 2. 실험집단과 통제집단의 인구통계학적 변인 비교	27
표 3. 실험집단과 통제집단의 사전검사 비교	27
표 4. 게슈탈트 집단치료가 자아가치관에 미치는 효과검증	28
표 5. 실험집단 자아가치관 검사 하위요인 사전-사후 비교	28
표 6. 게슈탈트 집단치료가 부정적 정서에 미치는 효과검증	29
표 7. 자아가치관 검사의 사전-사후-추후 평균값 변화	30
표 8. 자아가치관 검사 하위요인의 사전-사후-추후 평균값 변화	31
표 9. 불안척도의 사전-사후-추후 평균값 변화	32
표 10. 분노척도의 사전-사후-추후 평균값 변화	32
표 11. 우울척도의 사전-사후-추후 평균값 변화	33

그림 목 차

그림 1. 실험집단, 통제집단의 자아가치관 사전-사후 변화	28
그림 2 .실험집단, 통제집단의 불안 사전-사후 변화	29
그림 3. 실험집단, 통제집단의 분노 사전-사후 변화	29
그림 4. 실험집단, 통제집단의 우울사전-사후 변화	30
그림 5. 자아가치관 검사의 사전-사후-추후 평균값 변화	31
그림 6. 불안척도의 사전-사후-추후 평균값 변화	32
그림 7. 분노척도의 사전-사후-추후 평균값 변화	33
그림 8. 우울척도의 사전-사후-추후 평균값 변화	33

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

사랑은 인간관계에서 경험할 수 있는 가장 행복하고 신비스러운 심리적 경험이다. 사랑하는 사람이 서로 행복해지고 성장하도록 도울 수 있는 아름다운 사랑을 하기 위해서는 사랑에 대한 올바른 이해가 필요하다(이기숙 외, 2001). Erich Fromm은 『사랑의 기술』이라는 저서에서 사랑은 목공기술이나 기계기술처럼 배워서 얻는 하나의 능력이라고 말한다. 따라서 그 능력에는 개인차가 있으며, 그 능력을 잘 습득하지 못한 사람은 사랑(특히 이성간의 사랑)을 잘할 수 없고, 특히 양질의 사랑을 받아보지 못한 경우에는 더욱 그렇다. 인간의 신체적 및 심리적 성장과정을 연구하는 발달심리학에서는 사랑의 능력이 저절로 생기는 것이 아니라 유아기에 부모와의 애착관계를 바탕으로 하여 아동기 및 사춘기를 통한 가족과 그 밖에 다른 사람들과의 인간관계에서 발달한다고 본다(김중술, 新 사랑의 의미, 1994).

Erikson(1959)은 성인기는 타인과의 관계에서 사랑과 보살핌을 주고받으며 관계 속에서 자신을 보다 심화시키는 시기라고 하였다. 또한 Havinghurst(1972)는 후기 청소년기와 성인기 초기의 주요한 발달과업 중의 하나가 이성과 친밀한 관계를 확립하는 것이라고 하였다. Levy(1998) 역시 청년기에 이성과 친밀한 관계를 형성하는 경험은 개인의 발달에 중요한 영향을 미친다고 하였는데 특히, 남녀 간의 데이트는 결혼을 위한 필수적인 단계로 인식되어 결혼하는 대다수의 여성과 남성은 데이트를 통해 친밀한 관계를 형성함은 물론, 이성 간의 기대되는 역할을 학습하며 궁극적으로는 결혼 역할을 사회화해 나가게 된다고 하였다. 데이트를 통해 서로 교제하는 남녀는 낭만과 친밀감의 경험은 물론 서로의 가치관을 비교해보고 의사소통하는 능력을 평가

하는 등의 서로가 상대방에 대해 잘 적응할 수 있는지를 시험해보는 기회를 갖게 되지만, 한편으로는 데이트라는 과정이 상호의존적이고 상호작용의 빈도가 많고, 영향력이 강한 친밀한 관계로 불일치가 일어날 기회가 더 많다(Gelles & Straus, 1979). 성인초기에 접어드는 대학생들은 이성교제와 연애프로세스에서 낭만적 사랑을 경험하는데 대학생들에게 이성교제는 큰 관심사이자 주요 스트레스원이기도 하다(유제민, 2002). 청년들은 자신이 사귀고 있는 이성의 의미 있는 존재로 여기고 있으므로(Shulman & Kipnis, 2001), 이성교제와 사귀는 것이나 헤어지는 것 모두 그들의 삶에서 중요한 일이 아닐 수 없다. 의미 있는 사람과 인간관계를 맺는다는 것은 한 사람의 삶과 그 사람의 개인적 발달에 매우 중요한 부분이다(Battaglia, Richard, Datteri, & Lord, 1998). 그래서 사람들은 자신에게 의미 있는 파트너를 상실했을 때 인생에서 겪을 수 있는 다른 어느 경험보다도 고통이나 상처를 심하게 받는다(Bowlby, 1980).

대학 상담에서도 이성교제문제가 차지하는 중요도가 높은 것으로 드러나고 있다(설기문, 1993). 상담소를 찾는 대학생들이 호소하는 여러 가지 문제들 중에서 상당수는 연애프로세스에서 파생된 것들이다(김계현, 1992). Kelly(1981)는 대학생들의 연애프로세스 상실에 관한 연구에서 일반적으로 그들은 연애프로세스가 끝나면 반드시 상실의 아픔과 슬픔을 경험하며, 개인마다 경험하는 정도가 다를 수 있으나 사랑하는 관계의 상실로 유발되는 공통적인 반응은 크게 4가지로 나누어 질 수 있다고 하였다. 이들은 각각 정서적(우울, 분노, 죄의식), 신체적(피로, 식욕상실, 불면), 행동적(수업 빠짐, 공부하기 힘들), 인지적(과잉 일반화, 흑백 논리적 판단 경향성)반응이다. 연애프로세스의 상실 후 경험하는 신체적, 행동적, 인지적, 정서적 부정적 반응과 더불어 주목할 만한 것은 청년기 동안의 연애는 이상화된 자아개념과 밀접하게 관련되어 있기 때문에 연애프로세스의 종결은 그들의 자아개념에 심한 타격을 준다는 것이다(Headington, 1981). Mathes, Adams와 Davies(1985)도 연애 관계의 상실은 자존감의 상실을 초래하며 이는 또 다시 분노나 불안으로 이어진다고 하였다. 따라서 일반적으로

개인적 상실로부터의 회복은 자아개념의 재수립과 관련된다(이일남 역, 1990; Schwab, 1979)고 할 수 있다.

Huggett(1985)는 관계를 끝내자는 결정이 일방적일 때 그 타격은 깊고 지속적인 고통을 유발시킬 수 있다고 했고, 실연경험자의 실연유형(수동적 실연, 주도적 실연, 합의된 실연)과 책임귀인 양식이 분노와 우울에 미치는 영향을 연구한 양금화(2007)의 연구에서도 수동적 실연이 다른 유형보다 더 높은 수준의 분노와 우울을 나타냈다고 보고하였다.

Bowlby의 애착이론은 성인의 사랑이 깨어졌을 때 일어날 수 있는 정서적 반응을 설명해 줄 수 있는 이점이 있다. 아이와 마찬가지로 성인의 분리불안은 집중의 어려움, 수면장애, 불안, 긴장, 화를 포함 한다(Shaver, Hazan & Bradshaw, 1987). 애정관계의 단절은 지금까지의 긍정적인 상호작용을 더 이상 제공해 주지 않으므로 사랑하는 대상의 상실이나 상실의 위험은 우울의 주요인이 되기도 한다(김기열, 1984; 안창규 외, 1986). 실제로 우울 증세와 사랑을 상실했을 때 일반적으로 보여주는 반응은 매우 유사하다(Kelly, 1981). 정말로 친밀한 관계가 깨어질 때 일어나는 일은 사람들이 사랑하는 사람과 사별했을 때 겪는 과정과 같다(정옥배 역, 1991).

다른 관계에 비해 연애 관계는 파트너의 잠재적인 상실 위험을 안고 있기 때문에 연애 관계의 상실 후 특히 상처받기 쉽다(Bowlby, 1980; Holmes & Rahe, 1967). 몇몇 청년들은 또 다른 실패를 두려워해서 이성교제하기를 아예 기피하거나 자신의 가치를 인정하지 않게 되고 이는 자신과 타인에 대한 불신으로 이어지기도 하며 (차승희, 1993), 연애 관계의 종결은 학업수행, 삶의 만족, 정신건강에까지 부정적으로 영향을 미치고, 심지어는 자살의 주요한 원인이 되기도 한다(Santrock, 1981; Kaczmarek, Backlund & Biemer, 1990).

이러한 이성교제는 그동안 다양한 연구접근들에 의해 조망되어 왔다. 발달심리학적 관점에서 애착을 연구하는 학자들은 아동기에 형성된 애착 유형이 어떻게 성인기의 대인관계들에 영향을 주는지를 밝히기 위해 성인애착과 이성교

제간의 관계에 대한 연구(Collins & Read, 1990)를 하였다. Fraley와 Shaver(2000)은 애착이라는 한 틀로서 성인의 애정관계 발달, 유지, 이별 현상을 설명할 수 있으며, 동시에 성격발달, 정서조절, 정신병리에 대한 새로운 조망을 제공할 수 있다고 하였다. Hazan등(1987)은 사랑과 관련된 배려, 친밀감, 신뢰 등의 긍정적 감정과 연애관계에서 겪는 질투, 감정의 기복, 친밀감에 대한 두려움 등의 부정적인 감정이 모두 애착의 관점에서 다루어질 수 있고, 애착의 상실과 분리의 개념은 사랑하는 과정에서 겪는 실연과 이별의 개념과도 매우 일치한다고 하였다. 사회심리학적 관점에서는 애정관계라는 이자관계의 속성을 파악하기 위하여 사랑의 구성요소와 유형, 배우자 선택행동에 초점을 맞추고 연구를 수행하였다(홍대식, 1996, 2000; Davis & Latty-Mann, 1987; Hendrick & Hendrick, 1989; Sternberg, 1986). 상담 및 임상적 관점에서는 상대방에 대한 강박적 집착(Hindy & Schwarz, 1994; Feeney & Noller, 1990)이나 데이트 중에 일어나는 폭력 및 강간을 포함한 공격성에 대한 것들(Bookwala & Zdaniuk, 1998, Roberts & Noller, 1998)을 주로 다루고 있다. 1981년에 미국의 상담관계 전문학술지인 The Personnel & Guidance Journal에서는 상실에 관한 연구특집을 싣고 있다. 이러한 연구들에 의하면 어떠한 상실이든 나름대로 슬픔이 따른다고 한다. 그리고 상실의 슬픔으로부터 회복되기 위해서는 일어난 상실을 받아들이는 것이 무엇보다 중요하며, 상실 후 이로부터 회복되기 위해 누구나 자연적으로 거치게 되는 몇몇 공통되고 보편적인 심리적 단계가 있다(Cheikin, 1981; Davenport, 1981; Frears, 1981; Headington, 1981) 그중 상실에 관한 연구를 토대로 Headington (1979)은 개인적 상실에 관한 개념적 모델을 제시하고 있는데 이러한 모델이 사랑하는 사람을 잃은 대학생들에게 적용될 때 특히 효과적일 수 있다고 하였다. 그 외에도 다양한 상실 극복 프로그램이 여러 연구자에 의해 제시되고 있다.

최근 몇 년간 공통된 어려움을 나누며 상호 도움을 주는 집단이 늘어나고 있는데 집단상담은 비교적 '정상범위'에 속하는 개인들로 하여금 보다 바람직한

자기 이해와 대인관계를 갖도록 도와주는 과정이다(이장호, 1992). 이러한 집단상담기법 중의 하나로 게슈탈트 집단상담 기법이 있으며, 집단상담의 게슈탈트적 접근은 Fritz Perls(1940)에 의해 창안되고 발전되었다. Perls(1951)는 상담 및 심리치료의 목표를 내담자 인격의 어떤 병적인 부분을 제거하거나 교정하는 것이 아니라, 내담자의 자생력을 북돋아 주어 스스로 혼란을 극복하고 새로운 변화와 성장을 향해 나아가도록 도와주는 데 있다고 했다. 또한 게슈탈트 치료는 강한 심리치료로써 짧은 기간 내에 빠른 해결책과 행동변화가 가능하여 매우 효율적이고, 전통적으로 감정을 억압하거나 우유부단한 사람, 대인관계를 회피하거나 소극적인 사람, 막연한 불안증상을 보이는 사람에게 효과적으로 적용되어져 왔다(김정규, 1995).

게슈탈트 예술치료는 게슈탈트 심리치료의 일환으로서 창조적인 미디어를 사용한다. 통합 동작치료, 예술치료, 음악치료, 무용치료, 시, 인형 및 가면을 사용한 통합적 치료 작업, 드라마 게임 및 판토마임 등의 프로그램으로 이루어져 있는 게슈탈트 예술치료는 치료적 관계에서 창조적인 미디어와 예술적인 방법을 사용하여 인간의 태도와 행동에 계획적으로 영향을 미치고자 한다.

애인과 결별할 때 경험하게 되는 부정적 영향들, 예를 들면, 식욕상실, 과식, 불안, 불면, 울음, 자살생각, 무기력, 친구들로부터 멀어지는 것 등을 고려할 때, 연애관계의 종결에 관한 연구는 매우 중요한 의미를 지닌다(Larson, Clore, & Wood, 1999). 그러나 이성교제관계는 상호 책임성이 없기 때문에 서로가 서로에게 적합하지 않다고 판단될 때는 언제든지 그 관계가 깨어질 수 있다(Lloyd & Cate, 1985)는 이유로 친밀한 관계에 대한 연구 분야에서 결혼한 부부관계에 비해 그 중요성이 상대적으로 간과되어왔다. 또한 상실 극복과 관련된 프로그램들이 다소 제시되어 있으나 이들은 일반적인 상실을 다루고 있을 뿐 연애 관계의 실패로 인한 상실의 문제를 다룬 구조화된 프로그램은 현재까지 거의 마련되어 있지 않다.

이에 본 연구에서는 연애관계에서 실연을 경험한 대학생들을 대상으로 실연

후 유발되는 낮은 자아가치관을 증진시키고, 불안, 분노, 우울의 부정적인 정서를 감소시키는 게슈탈트 집단치료 프로그램을 개발하고 이 프로그램의 효과를 밝히고자 한다.

2. 연구문제

연구문제 1. 게슈탈트 집단치료 프로그램에 참여한 실험집단과 아무런 처치도 받지 않은 통제집단의 차이를 검증한다.

가설 1. 실험집단은 통제집단에 비해 자아가치관과 그 하위요인인 자기존중감, 정서안정성, 대인관계 능력, 문제해결능력, 대인신뢰감에서 사전-사후 검사 간의 유의미한 변화를 보일 것이다.

가설 2. 실험집단은 통제집단에 비해 불안에서 사전-사후 간의 유의미한 변화를 보일 것이다.

가설 3. 실험집단은 통제집단에 비해 분노에서 사전-사후 간의 유의미한 변화를 보일 것이다.

가설 4. 실험집단은 통제집단에 비해 우울에서 사전-사후 간의 유의미한 변화를 보일 것이다.

연구문제 2. 게슈탈트 집단치료를 받은 실연 경험자들은 치료 후에도 그 효과가 지속될 것이다.

가설 1. 게슈탈트 집단치료를 받은 실연 경험자들은 자아가치관과 그 하위요

인인 자기존중감, 정서안정성, 대인관계 능력, 문제해결능력, 대인신뢰감에서 치료 효과가 지속될 것이다.

가설 2. 계슈탈트 집단치료를 받은 실연 경험자들은 불안의 치료 효과가 지속될 것이다.

가설 3. 계슈탈트 집단치료를 받은 실연 경험자들은 분노의 치료 효과가 지속될 것이다.

가설 4. 계슈탈트 집단치료를 받은 실연 경험자들은 우울의 치료 효과가 지속될 것이다.

3. 용어의 정리

본 연구에서 연애관계는 파트너들 간에 두 사람만의 교제를 지속하기로 동의한 관계로 정의하고, 실연은 사랑의 해체와 종결로 의미화 한다. 실연의 유형은 두 사람이 서로 사랑하다가 한 사람의 일방적 요구에 의해 그 관계가 파기되는 경우와 서로 합의하고 헤어지는 경우, 이성에게 고백했으나 거절당한 경우로 정의한다.

II. 이론적 배경

1. 청년기 연애편계의 중요성

Erikson(1959)은 청년후기에 해당하는 대학생 시기는 한 개인이 생물학적, 심리적, 사회적 모든 측면을 통합하여야 하는 과도기이므로 이 시기의 성공적인 적응은 그 다음의 인생의 대비를 위해 매우 중요한 의미를 갖는다고 했다. 만약 대학생들이 이때 위기상태, 즉 적응상의 문제에 부딪혔을 때에는 주위의 조력과 협조가 반드시 필요하다(서봉연, 1992). 즉, 그들이 대학 생활을 하는 동안 청년기 특유의 심리적 발달과정에서 겪을 수 있는 여러 가지 문제를 잘 해결해 나갈 수 있도록 돕는 것이 필요하다(김현수, 1990).

이성에 대한 올바른 지식을 갖거나 적절한 태도를 확립하기 전에 갑자기 대학에 들어와서 경험하게 되는 이성 교제는 대학생들에게 있어 어떤 경우에는 학업 문제보다 더 심각한 문제가 될 수도 있다(김학수 외, 1973; 이정호, 1992). 최순남(1989)은 그의 개인상담 경험을 통해 이성과의 문제로 어려움을 겪는 대학생들의 짐의 무게가 실로 무겁다는 점과 그들의 대부분이 이성에 대해 낭만적이고 비현실적인 생각으로 일관하고 있음을 지적하고 있다.

대학생들은 일반적으로 많은 시간과 노력을 사랑하는 관계의 탐색에 쏟는다. 이러한 탐색을 통하여 그들은 사랑과 관련된 복잡한 감정과 그들 삶에서 성이 차지하고 있는 위치와 사랑에 있어 큰 부분이 되는 동반자 관계의 중요성을 알기 시작한다(Kelly, 1981). 아울러 이성과의 교제를 통해 자신의 진정한 감정, 서로를 보는 감정, 자신의 미래 계획, 희망, 그리고 기대에 관해 끊임없이 이야기함으로써 자신이 누구인가를 알아가고 발견하려고 한다(Erikson, 1959). 이성 교제는 단순한 이성에 대한 호기심으로써의 만남의 차원을 넘어 학생들의 자아정체성 형성이라는 차원의 관점에서 보아야 한다(최순남, 1989). 결국

그런 의미에서 데이트는 진정한 나를 발견하는데 매우 중요한 과정이라고 할 수 있다. 사실상 대인 관계에서 이성과 나누는 사랑만큼 즐거움과 고통, 두려움, 기쁨, 슬픔을 한꺼번에 그리고 강렬하게 맛보게 되는 경험은 별로 없을 것이다(홍숙기, 이인혜, 최윤미, 1992). 이성교제는 사랑의 기쁨과 본질을 알게 하고, 이성에 대한 욕구, 흥미, 관심을 표현하게 하며, 서로의 개성과 인격을 존중하면서 공동의 목표를 가지고 협동할 수 있는 자질을 터득하게 하고, 나아가 배우자 선택과 장차 결혼생활을 원만히 할 수 있도록 기초적 자질을 배양할 수 있는 기회가 된다(유영주, 김순옥, 김정신, 2000).

2. 연애관계 상실 후 나타나는 부정적 영향들

청년기에는 그들의 자아가 형성되어 가고 있기 때문에 상실에 대한 경험에 매우 민감하다. 상실을 상황적 위기 중에서 주관적인 고통을 수반하는 손실, 손상, 좌절 및 이별 등의 생활사변화라고 정의한다면(고영인, 1986) 젊은이들은 그들의 정체감과 밀접하게 관련된 상실이나 이별인 경우에 보다 상처받기 쉽다. 그런 의미에서 연애 관계의 종결은 그들의 생애에 있어 하나의 심각한 타격이 될 수 있다. 사실상 대부분의 대학생들은 연애 관계의 종결이 고통스럽고 중요한 생애 사건이라고 말한다(Headington, 1981).

친밀했던 관계의 상실을 경험한 사람들은 스트레스, 불안, 외로움이 증가하고 자아개념이나 자신에 대한 지각, 다른 사람에 대한 믿음, 미래에 있을 친밀한 관계 형성에 대해 부정적 시각을 가지는 등 심리적으로 변화된 증상을 나타낸다(Duck, 1982). 그리고 종종 연애관계의 상실 후 뒤따르는 고독과 함께 새로운 사람이 자기를 좋아하지 않을 것이라고 생각하는 동시에 자신도 친밀감을 가지지 않는 경우가 많다(Meer, 1985). 연애관계의 상실은 정리하는 과정동안 겪게 되는 부정적 영향과 스트레스로 인한 생활부적응의 심각성뿐만 아니라 그 후의 만남을 제한하거나 앞서 연애관계에서 했던 실수를 반복하여 관계 기술의 성장을 위축되게 하므로, 연애관계 상실 후의 과정을 얼마나 잘 견디고

대처하느냐가 중요하다.

Kelly(1981)는 대학생들의 연애관계의 상실에 관한 연구를 통해 일반적으로 그들은 헤어지고 나면 반드시 상실의 아픔과 슬픔을 경험한다고 하며, 사랑하는 관계의 상실로 유발되는 공통적인 반응을 신체적, 행동적, 인지적, 정서적 반응으로 분류하였고, 차승희(1993)는 Kelly(1981)의 4가지 분류와 대학생들의 연애관계의 상실 이후 나타나는 공통적인 반응인 낮은 자아개념을 포함하여 5가지로 분류하고 있다.

본 연구에서는 Kelly(1981)와 차승희(1993)의 분류를 기본으로 하여 연애관계 상실 후 나타나는 부정적 영향들을 살펴보고자 한다.

1) 낮은 자아가치관

자아가치관이란 한 개인이 자기 자신에 대해 어떻게 생각하고 느끼는지에 대한 종합적인 견해와 태도를 뜻한다. 즉 자기 자신이 누구인지, 어떤 사람인지, 어떤 사람이 될지, 얼마나 가치 있는 사람인지, 타인으로부터 얼마나 인정받는지라고 느끼는지에 대한 자신의 생각과 감정을 뜻한다. 요컨대, 자아가치관은 자기 자신에 대한 지각체계라고 말할 수 있다(김정규 2003).

Erikson(1968)은 자아가치관의 형성을 점진적인 통합이 이루어지는 과정으로 표현했다. 즉, 청소년기는 자아개념 정립을 위한 결정적 시기이지만, 아동기로부터 청소년기, 성인기에 이르는 자아의 통합과 재통합을 통해서 서서히 형성되어 간다. 청년들은 이성과의 상호작용을 통해 자신의 진정한 감정, 서로를 보는 감정, 자신의 미래 계획, 희망, 그리고 기대에 관해 끊임없이 이야기함으로써 자신이 누구인가를 알아가고 발견하려고 한다(Erikson, 1952).

자아가치관은 개인이 갖고 있는 과거의 경험과 미래지향적 목표의 소산으로써 그의 행동과 적응에 중요한 영향을 미친다. 개인적 상실에 처하게 되면 사람들은 자신에 대한 부정적 묘사를 쉽게 받아들여지게 된다(Heikkinen, 1979). 만약 그들이 나쁜 결과에 대해 내적 귀인을 함으로써 상실의 원인을 자신에게

돌릴 때는 상실 그 자체 때문에 고통을 받을 뿐만 아니라 그 자신의 결점을 발견하고 고통을 받게 된다. 시간이 경과함에 따라 이 부정적인 귀인은 자아 개념에 영향을 주어 이들은 자신을 묘사할 때 나쁜 특성만을 열거하게 되는 것이다(김정희, 1982). 즉, 그들의 정체성은 잃어버린 관계에 의존하는 경우가 많으며 청년기 동안의 연애는 이상화된 자아개념과 밀접하게 관련되어 있기 때문에 연애 관계의 종결은 그들의 자아개념에 심한 타격을 주게 된다(Headington, 1981). 아울러 사랑할 수 있는 능력은 개인의 자아구조(자아개념, 자아이상, 진자아)의 성질에 의해 영향을 받는다. 만약 이러한 자아구조와의 일치에 실패하는 경험을 하면 죄책감, 자기 증오, 열등감, 자궁심과 체면의 상처 등을 일으키며 이는 자기 가치의 부정을 야기할 수도 있다(한국 응용심리학회, 1988).

2) 신체적 반응

어려움에 봉착해 있는 대부분의 경우 그러한 자신의 현 상태를 먼저 감지하는 것은 감정보다는 신체이다. 어려움에 직면함으로써 인해 생기는 우리의 부정적 정서는 많은 경우 잠재되거나 표현되지 않은 탓에 신체적 장애를 통해 우리의 현재의 위기나 어려움이 표현된다. 단지 사람들이 자신의 신체에 대해 잘 알지 못하기 때문에 이러한 점을 깨닫지 못할 뿐이다(Banet, 1976).

연애 관계의 상실을 경험한 사람들은 신체적 장애의 문제를 경험한다는 점이 지적되고 있다. 대표적인 예로 피로감, 잠들기 곤란하거나, 숙면하기 어려움, 식욕 상실, 체중 감소, 소화 장애, 각종 통증, 가슴의 답답함, 손의 땀, 심장박동의 변화, 목과 어깨의 뻣뻣함, 얼굴 붉어짐 등이다(차승희, 1993).

3) 행동적 반응

친밀한 관계는 여러 시간 함께 하는 동안 다양한 활동들을 함께 해 왔기 때문에 서로의 일상생활에 빈번하고 강한 영향을 준다. 친밀한 관계에 있었던

개인들은 일상적인 상호작용패턴을 발달시키고 중요한 계획이나 목표를 서로 나누어 가지게 된다(Kelley, 1983). 사랑한다는 것의 일부는 일상생활의 상례적인 일들을 함께 결합시키는 것의 증가와 상호의존의 발전이라고 볼 수 있다(Duck, 1986). 이는 사랑한다는 것은 하나의 유쾌한 경험이지만 이것은 우리가 자신의 생활을 재구성하고 어떤 사람의 일상적 생활 스타일에 맞추어 순응하고 새로운 일상적인 일들을 채택하고 자신의 새로운 상대를 자기 자신의 일상적 생활패턴 속으로 끌어들여야 된다는 것을 의미한다. 즉, 사랑은 우리의 일상적인 일들을 재구성하도록 함으로써 우리의 생활에 영향을 미친다. 따라서 관계가 종결되면 함께 해왔던 여러 가지 상호작용패턴, 계획, 목표들이 더 이상 이루어 질 수 없으며 개인의 일상적인 활동이나 생활에까지 깊은 타격을 주게 된다(홍대식 편역, 1992). 의미 있던 사람으로부터 분리되는 동안 우리의 현실 체계는 심하게 동요되고 이로 인해 우리가 이제까지 믿어왔던 신념 체계가 무너짐과 동시에 우리의 현실서도 무너지게 된다. 따라서 우리는 이전과는 다른 새로운 현실체계를 구성해야만 하는 일상생활의 요구에 직면하게 된다(Cheikin, 1981).

연애관계의 상실로 인한 대표적인 행동적 반응으로는 수업 빠짐, 공부하기 힘들, 계속적으로 상대방에 대해 생각하거나 과거에 몰두함, 사람과 활동에 대한 흥미 상실, 몇몇 친구로부터 멀어짐, 다른 사람과 일들로부터의 도피, 실언, 갑작스런 부주의, 과식(술이나 음식에 대한 탐닉), 상대방과 관련 있는 모든 활동의 중단 등이 있다.

4) 인지적 반응

연애관계의 상실로 인한 대표적인 인지적 반응으로는 과대일반화, 흑백 논리적 판단 경향성, 자신에 대한 부정적 지각, 다른 사람에 대한 불신, 미래에 있을 친밀한 관계 형성에 대한 부정적 시각, 재앙화 등을 들 수 있다.

Kelly(1971)는 연애관계 상실의 위기를 경험한 내담자는 대개 비합리적인 사

고를 하고 있다고 지적한다. 대개 문제는 비현실적으로 높은 이상에 있다. 이러한 결점 있는 사고의 원인에 대한 설명으로 I.F.D.병을 제시하였다. 즉, 생에 대한 비현실적 이상(Idealism)이 원인이 되어 욕구좌절(Frustration)을 낳고, 이는 개인의 사기저하(Demoralization)로 이어진다. 그는 또 하나의 인지적 왜곡이 있다고 하면서, 어떤 내담자들은 자신과 관계에 대해 과대일반화 하거나 흑백 판단을 한다고 한다. 예를 들면 “내가 적당한 사람이었다면 파트너를 잃지 않는다.”와 같은 사고는 중국엔 균형을 잃어 “난 다시는 행복해질 수 없어”, “---없이는 내 삶은 아무런 의미를 가질 수 없어.”와 같은 사고를 낳는다. 그가 말하는 세 번째 인지적 왜곡은 과도한 비난의 특성을 취한다. 그런 사람은 “만일 이랬다면”과 같은 사고와 지난 과거를 논의하고 각 사건별 잘못된 것이 어떻게 일어났는지 생각한다. 그의 마지막 인지적 왜곡은 현재 위험 혹은 그들의 상황과 관련된 미래와 위험에 대해 정확한 평가를 하지 못한다는 것을 지적한다. “난 결코 거절을 다시는 견딜 수 없을 거야”와 같은 생각을 하면서 미래의 관계는 거절의 위기 때문에 의문스러워 진다. 이러한 사고패턴은 결국 무력감과 절망을 낳는다.

5) 정서적 반응

연애관계의 상실로 인한 대표적인 정서적 반응으로는 우울, 분노, 죄의식, 불안, 긴장, 화, 슬픔, 외로움, 불행감, 무가치감, 공허감, 실망, 그리고 Headington(1981)에 의하면 이런 감정들에 대한 부정, 표현된 혹은 말하지 않은 감정에 대한 죄책감, 포기감과 일상 사건에 대한 통제력 상실에 따른 분노, 외로움 직면에 대한 두려움, 변화에 대한 큰 저항 등으로 나타난다. 이러한 감정들은 미해결된 일로 남아있게 된다(Banet, 1976; 김정희 역, 1992)

개인의 상실에 의한 일반화된 슬픔에는 자연스런 과정이 있다. 이 과정은 생존, 긍정적 삶의 변화, 새로운 관계로의 접근을 향한다(Heikkinen, 1979). 그러

나 지나친 슬픔은 이에 수반되는 다른 정서적 반응을 낳고 인지적 왜곡은 이러한 부정적 정서반응을 더욱 심화시키기도 한다. 애정관계의 상실을 다루는 초기 단계에서 슬픔은 다양한 긴장을 야기하는 수많은 공통된 증상과 함께 나타난다.

3. 게슈탈트 심리치료

게슈탈트 심리치료는 매우 흥미롭고 창의적인 심리치료 기법으로 정신병, 신경증, 성격장애 등 다양한 정신병리 현상뿐만 아니라 각종 정신신체 질환 및 일상생활 속의 스트레스 그리고 대인관계의 양식까지 모든 정신적, 신체적, 사회적 활동을 그 대상으로 하고 있으면서도 체계적이고 창의적인 시각으로 문제를 접근해 들어간다. 게슈탈트 심리치료의 독창성은 내담자의 문제를 이해하고 해결하는 방법의 참신성에 있다. 즉, 게슈탈트 치료는 다양한 삶의 문제들을 하나씩 따로 떼어 보지 않고, 그것들이 서로 전체적이고 유기적으로 관련된 것으로 이해하는 새롭고 독특한 접근방법을 제시하고 있다. 또한 게슈탈트 치료는 신체와 정신 그리고 환경을 서로 불가분의 관계에 있는 통합적이고 유기적인 존재로 이해함으로써 재래의 심리치료 기법들의 이원론적 세계관을 극복했으며 내담자로 하여금 자신의 문제를 새로운 시각에서 바라보고, 독창적인 방법으로 해결하도록 해줌으로써 그들의 삶을 창조적이고 신선한 것으로 바꾸어준다. 게슈탈트 치료는 우리가 알지 못하는 무의식의 세계를 파헤치는 것을 목표로 하지 않는다. 오히려 우리 가까이 있는 것들을 좀 더 선명하게 알아차림으로써 점차 우리의 시야를 확장하여 새롭고 창의적인 삶을 살도록 도와준다(김정규, 1995).

1) 게슈탈트 예술치료

게슈탈트 심리치료의 일환으로서 창조적인 미디어를 사용한 예술심리치료는 통합 동작치료, 예술치료, 음악치료, 무용치료, 시, 인형 및 가면을 사용한 통

합적 치료 작업, 드라마 게임 및 판토마임 등의 프로그램으로 이루어져 있다 (Petzold, H., 2001, 이영이, 2001에서 재인용). 여기에서 미디어란 의사소통과정의 정보전달 매체 또는 시스템이다. 여러 가지 다양한 자료, 물건, 기계, 과정 행동 등이 미디어가 될 수 있는데, 그 자체가 미디어가 되는 것이 아니고 특정한 목적에 맞게 사용될 때 미디어의 기능을 하게 된다. 게슈탈트 집단치료에서 예술매체를 이용했을 때의 장점은 첫째, 비언어적인 표현가능성을 제공한다. 집단원은 언어로 표현할 수 없는 자신의 욕구나 분노, 슬픔을 자각할 수 있다. 둘째, 그림 그리기, 찰흙 작업 등 게슈탈트 집단치료는 우울감의 원인이 되는 집단원 개인적 사건이나 대상, 사물을 시각화해서 확인하고 통제할 수 있도록 한다. 셋째, 과거 경험했지만 의식하지 못했던 미해결된 과제를 기억나게 한다. 넷째, 가족이나 동료, 보고 싶은 이에 대한 그리움이나 상실감, 고독감과 같은 혼란스런 감정 상태를 작품으로 표현할 수 있게 되고, 이와 동일시하고 검증하고 통제할 수 있게 된다. 다섯째, 주요한 치료과정인 분노의 자각 및 표출을 위한 상징적인 의식을 할 수 있다. 여섯째, 우울한 상태를 표현하거나 자신의 성적 문제를 표현할 수도 있다(이영이, 1999).

게슈탈트 심리치료에서는 인간이 창조적인 존재로서 자신이 살아가는 특정한 사회적, 생태학적 맥락이 중요하다고 본다. 치료의 목표를 질병의 치유 및 완화와 더불어 인격의 성장에 두고 있는데, 게슈탈트 예술치료는 치료적 관계에서 창조적인 미디어와 예술적인 방법을 사용하여 인간의 태도와 행동에 계획적으로 영향을 미치고자 한다. 게슈탈트 상담에서 인간의 부적응 행동은 궁극적으로 자각이 결여된 상태(Yontef, 1989)라고 본다. 게슈탈트 치료는 지금 여기, 즉 현재에서 무엇이 일어나고 있는지 알아차리고 접촉해 가면서 경험하는데 주로 관심을 가진다. 현재 개인의 효과적인 기능을 방해하는 과거의 미해결 과제의 역할과 행동이 무엇인지, 어떻게 작용하는지 알아내어 개인의 인식을 확장시켜 완전하게 외적 지지에서 내적 지지로 옮겨갈 수 있도록 하는 치료과정이라고 할 수 있다(민현정, 2003).이러한 과정을 통해 개인은 심리적으로

로 건강한 상태로 돌아가 책임 있는 인간으로 성숙이 되도록 돕는 것이다.

2) 게슈탈트 이론에서의 자아, 분노, 우울, 불안

게슈탈트 이론에서 자아(ego)는 환경과의 접촉이 일어나는 경계선이라고 말할 수 있다. 이 때 자아의 기능은 자신과 자신이 아닌 것을 구별하는 것이다. 자아는 어떤 생화학적 성분을 가진 실체가 아니라 단지 동일시 기능일 뿐이다. 이러한 자아는 자기가 새로운 것을 만나는 순간 작동한다. 자아는 자기(self)를 동일시함으로써 자기를 체험할 수도 있고, 반대로 동일시하지 않음으로써 소외시킬 수도 있다. 예컨대, 개체가 매력적인 이성을 보고 흥분을 느끼는 순간, 이를 부도덕한 행위로 생각하여 자기의 성욕구 부분을 동일시하지 않음으로써 이를 자신으로부터 소외시킬 수 있다. 이때 개체가 접촉할 수 있는 자신의 측면 즉, 자기 자신의 부분이라고 인정하고 지각하는 범위를 ‘나 경계(I-boundary)’라고 말하는데, 개체는 나 경계 안에서는 쉽게 접촉활동을 할 수 있으나, 이 범위를 넘어서는 자신의 측면이나 타인의 낯선 행동에 대해서는 불안을 느끼고 접촉을 차단해버린다. 나 경계는 사람마다 차이가 있어서 어떤 사람은 넓은 경계를 갖고 있어 자유로운 활동을 하지만, 어떤 사람은 매우 좁은 테두리를 고수하면서 평생 동안 그 선을 넘지 않는다. 이러한 나 경계는 개체의 성장배경과 삶의 경험들에 의하여 형성된다(김정규, 1995).

게슈탈트 심리치료의 관점에서 볼 때에 우울증은 반전된 분노감과 관련하여 나타나는 증상이라고 하였다. 흔히 우울증 환자들은 사랑하는 사람에 대한 분노나 불만감을 표현하지 못하고 그것을 자기 자신에게 반전시킴으로써 죄책감에 빠지고 우울하게 된다. Tyson과 Range는 내담자가 자신으로부터 소외된 공격성의 측면을 상전에게 투사하고 다시 상전이 하인을 억압하면서 우울증이 생긴다고 하였다. 이때 하인은 굴종, 조종, 강요, 요구적 행동 등 갖은 수단을 사용하면서 스스로 자립하기를 거부함으로써 우울증을 일으킨다고 했다. 이들은 우울증의 특징을 전지전능한 상전과 무기력한 하인의 분열로 설명할 수 있

다고 했으며, 치료로는 우울증 뒤에 숨어있는 분노감을 먼저 다루어야 한다고 제안했다(Tyson & Range, 1981, 김정규, 1995 재인용). Perls 등(1951)에 따르면 심리장애는 개체가 자기지지를 하지 못하고 환경지지에 매달리는 현상이라고 하였다. 이는 개체가 자신에게 있는 힘을 알아차리지 못하기 때문에 나타나는 현상이라고 볼 수 있다. 우울증 환자는 특히 자신이 갖고 있는 힘을 알아차리지 못함으로써 긍정적인 체험을 가져올 행동을 시도하지 않고 그 결과로 항상 부정적인 감정 상태에 머물게 된다(김정규, 1995).

Perls에 따르면 불안이란 행동으로 옮겨질 수 없는 흥분, 또는 억제된 흥분 에너지라고 했다. 즉, 개체가 어떤 행동을 하고 싶은 욕구나 감정을 느낄 때 흥분 에너지가 동원되지만, 개체는 그 순간 흥분을 행동으로 옮겼을 때 초래되는 좌절상황을 예상해 호흡을 멈춤으로써 흥분을 억제하게 되는데, 그때 느끼는 감정이 불안이라는 것이다. 따라서 불안이란 흥분을 행동으로 옮기지 못하고 막아버림으로써 해소되지 못한 흥분 에너지로 인해 생기는 감정이다. Perls에 의하면 만일 개체가 미래를 생각하지 않고 지금 여기에 충실히 몰입할 수 있으면 흥분은 자연스럽게 행동으로 옮겨질 수 있게 되고 불안은 체험되지 않는다고 한다. 이런 의미에서 Perls는 “불안은 현재와 미래 사이의 간격이다.”라고 말했다. 즉, 개체가 지금 여기를 떠나 나중에 발생할 수 있는 부정적인 결과를 예상하면 그러한 예상행동이 지금 여기의 흥분을 억제하게 되고, 이때 행동으로 바뀌지 못한 흥분은 불안으로 체험된다. 따라서 개체가 미래로 달려가서 머무는 시간이 길어질수록 불안은 더욱 커지게 된다. 우리가 미래의 위험을 파국적으로 동일시하는 현상은 게슈탈트 치료 이론에서 볼 때 미해결 과제 및 접촉경계혼란과 연관되어 있다. 먼저 미해결 과제는 개체의 해결되지 않은 정서나 욕구를 의미하는데, 이들은 끊임없이 완결을 요구함으로써 개체로 하여금 현재 행동에 주의를 집중하지 못하게 만들며, 또한 새로운 상황을 지각할 때도 미해결 과제와 연관시켜 지각하게 만들으로써 상황을 왜곡 지각하게 만든다(김정규, 1995; Perls 등, 1951, Perls 1970; Polster & Polster, 1973;

Yontef, 1993). 미해결 과제는 해결되지 않은 상태로 남아 있는 무의식적 정서나 욕구들로써 공포, 분노, 슬픔, 죄책감, 수치심, 외로움, 무력감 등이며 개체에게 치유되지 않은 내면의 상처와 같은 것이다. 개체는 항상 이들을 해결하고 싶어 하는 동시에 다시 같은 상처를 반복하지 않으려는 동기 또한 무척 강하다. 그래서 중요한 미해결 과제를 가진 사람은 과거에 미해결 과제가 발생한 상황과 유사하게 보이는 상황에 처하게 되면 그 상황을 미해결 과제와 연관시켜 매우 예민하게 지각하게 된다. 즉, 같은 상처를 반복하지 않기 위해 상처를 받을 수 있는 조그만 단서에도 매우 민감하게 반응한다. 공포나 불안은 바로 이런 단서를 포착할 때 개체가 느끼는 정서반응이다.

만일 개체가 미래를 생각하지 않고 지금 여기에 충실히 몰입할 수 있으면, 흥분은 자연스럽게 행동으로 옮겨질 수 있게 되고 불안은 체험되지 않는다고 한다. 개체가 현재 상태에 머무르지 못하고 미래의 위험과 동일시함으로써 발생하는 불안은 미해결과제와 접촉경계혼란이 이러한 위험과 동일시하게 만드는 원인이라고 하였다. 따라서 불안장애의 치료는 미해결 과제의 해소와 접촉경계혼란의 완화를 통하여 가능하다(김정규, 2003)

다시 말해서, 게슈탈트 치료에서는 우울 뒤에 숨어있는 반전된 분노감에 주목하고 자신 내부에 자리 잡고 있는 요구하고 비난하는 강력한 상전과 이러한 상전에 의해 억압당하는 하인의 구조를 알아차리게 하도록 한다. 또한 환자들 스스로 자신 내부의 힘이 있음을 알아차리도록 한다. 흥분 에너지와 지지와의 함수 관계를 가지는 불안에 대해 게슈탈트 치료에서는 치료자-환자간의 신뢰감을 형성하고 ‘공감적 만남’과 ‘지지’를 통한 해결의 중요함을 강조한다(Hycner & Jacobs, 1995; Polster & Polster, 1973; Yontef, 1993, 1995 김정규 2003 재인용). 또한 어떤 감정이든 가로막거나 억누르지 않고 있는 그대로 받아들이며 수용하게 됨으로서 미해결과제를 점차 완결시켜나가게끔 한다(김정규, 1995; Levitsky & Perls, 1970; Perls 등, 1951, 1975; Polster & Polster, 1973; Yontef, 1993).

계슈탈트 치료에 관한 국외연구로는 Greenberg와 Webster(1982)가 계슈탈트 집단 상담이 어떤 일에 대한 결정, 상태 불안의 감소, 갈등의 해소, 행동의 변화 목적 달성, 불쾌의 감소 등에 효과가 있음을 보고하였고, Cook(2000)은 고등학교 여학생들을 대상으로 한 단기간의 계슈탈트 치료에서 우울과 불안의 점수는 감소시키고, 자기-개념의 점수는 증가시켰음을 보고하였다. Rosner등(2000)은 주요 우울증이 있는 환자를 대상으로 한 치료를 통해 표현적 계슈탈트 집단치료가 우울증 환자의 치료에 효과적으로 적용될 수 있음을 보고하였다. 국내연구에서는 민현정(2003)이 우울 성향 아동의 우울감과 불안감 감소에 계슈탈트 치료가 효과적이었음을, 이미영(1999)이 계슈탈트 집단상담을 통해 내적 통제성 및 자아존중감 향상에 효과적이었음을 입증하였으며, 권영미(1988)가 빈의자 기법을 이용하여 인간관계 증진에 효과가 있었다고 보고하였고, 남채홍(1992)은 계슈탈트 집단상담을 실시한 결과 적응강화 및 인간관계 증진에 효과가 있다고 보고하였다.

따라서 본 연구는 계슈탈트 집단치료 프로그램을 통해 ‘지금-여기’의 모습을 자각함으로써 자신에 대한 이해에서 더 나아가 왜곡됨이 없이 자신의 감정, 동기 등을 알아차리도록 하여 긍정적 자아개념을 형성하고, 부정적 정서반응을 감소하며, 이별 후 성장에 도움이 되고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구에 참여한 대상자들은 서울 소재의 대학생들로, 대학교 게시판에 ‘실연을 경험한 대학생들을 위한 집단상담 프로그램’이라는 제목으로 공고된 것을 보고 자발적으로 온 학생들과 주변 사람들의 권유로 참가한 학생들이다. 연령은 20~30세로 모두 여성으로 구성되었으며, 실험집단과 통제집단에 각각 10명씩 배치하였다. 실험집단에서 한명은 취업, 다른 한명은 개인적인 문제로 집단상담에 불참하게 되어 최종적으로 8명의 자료가 분석에 사용되었다.

2. 연구절차

본 연구는 실연을 경험한 대학생들에게 사전 검사를 실시하고 실험집단과 통제집단으로 나누었으며 실험집단에 게슈탈트 집단치료를 실시하고 통제집단에는 아무런 처치도 하지 않았다. 집단치료 종결 2주 후에 사후검사를 실시하였고, 사후검사 3주 후에 추후검사를 실시하였다.

3. 프로그램 구성 및 진행

1) 게슈탈트 예술치료 프로그램의 단계별 구성

김정규(1995)의 ‘게슈탈트 심리치료’와 Violet Oaklander의 ‘Windows to our children’ 등의 자료를 참고하여 연애관계에서 실연을 경험한 대학생들에게 적용 가능한 프로그램을 구성하였다.

① 초기 단계(1-2회기)

초기에는 주로 자신의 신체감각과 욕구를 자각하는 훈련을 통해 자기 자신에 대한 알아차림의 영역을 확장시키는 것과 집단원 간의 라포 형성에 중점을 두었다. 또한 신체작업을 통해 이후 작업을 위한 에너지를 동원할 수 있도록

록 한다. 상실에 대한 이야기를 나누고, 자기 인식을 시작하며, 자신의 미해결 과제를 알아차리도록 한다.

② 중기 단계(3-7회기)

중기에는 자신의 감정에 대한 알아차림을 훈련하고, 상실로 인한 분노를 표출하며 그 분노감정에 머물러 있는 경험을 한다. 집단 상호작용을 통해 관계 속에서의 자신을 알아차리고, 자신이 가지고 있는 상실로 인한 인지적 왜곡들을 살펴본다. 자신이 생각하는 사랑을 알아차리고, 슬픔, 상처의 감정을 나눈다. 상실감을 탐색하고, 상실의 경험에 대해 이야기 한다. 자신이 관계를 맺는 방식을 탐색하며 개인 작업을 통해 상실을 수용하도록 한다.

③ 후기 단계(8-10회기)

후기에는 지금 여기에서의 감각과 감정의 알아차림이 생활화할 수 있도록 돕는다. 자신의 긍정적 자원을 탐색하고, 자아의 수용을 통하여 상실의 아픔을 극복하도록 한다. 상대방과 타인에 주의를 주는 것이 아니라 자기 자신에게 주의를 줌으로써 성공적인 적응 및 인생의 전체적인 조망을 갖도록 한다.

<표 1> 게슈탈트 예술치료 프로그램의 전체 구성

회기	단계	회기별 목표	작업
1회기	감각 알아차림	-집단의 목적과 성격 알기 -프로그램 참여에 대한 이해 -자기개방을 통한 신뢰 감과 친밀감 형성	-프로그램 안내 -별칭지어 자기소개 -나의 기분 표현하기 (지금-여기에서의 알아차림) -상실에 대한 이야기 나누기 -집단 규칙 정하기 -소감 및 기대(목표 설정) 나누기
2회기		-라포 형성	-지금, 여기에서의 알아차림 -신체 작업(긴장/이완)

		-신체자각과 환경접촉 -자기 인식의 시작 -미해결 과제 알아차림	-환상 여행, 그림에 대한 이야기 -소감 나누기
3회기	감정 알아차림	-감정 알아차림 -상실로 인한 분노표출 -머물러 있기	-지금, 여기에서의 알아차림 -찰흙 작업 찰흙 느껴보기, 만들기, 이야기나 누기 -소감 나누기
4회기		-감정 알아차림 -상실로 인한 분노표출 -집단 상호작용 (관계 속의 나 알아차리기) -집단으로부터의 수용 -예기불안 다스리기	-지금, 여기에서의 알아차림 -신문 찢기 신문 공동작업 (주제는 사랑) 신문작업에 대한 이야기 나누기 -소감 나누기
5회기		-자신이 관계를 맺는 방식 탐색 -상실의 수용 -집단원의 지지	-지금, 여기에서의 알아차림 -인형 작업 자신이 선택한 인형이 되어 자기 소개하기, 헤어진 사람을 생각나게 하는 인형을 선택하고 자유롭게 떠오르는 대로 이야기하기 -소감 나누기
6회기		-감정 알아차림 -자신이 생각하는 사랑 알아차림	-지금, 여기에서의 알아차림 -집단상담 -빈의자 기법

		-슬픔, 상처의 감정 나누기 -상실의 수용 및 극복	-소감 나누기
7회기		-알아차림의 생활화 -상실의 수용 -자아의 수용	-지금, 여기에서의 알아차림 -자작시 짓기 -자작시에 대한 이야기 나누기 -소감 나누기
8회기	에너지 동원, 행동, 접촉	-에너지 동원 -자신의 긍정적 자원 탐색 -자아의 수용 및 통합	-지금, 여기에서의 알아차림 -폴라쥬 (잡지) -폴라쥬 작업으로 이야기 나누기 -소감 나누기
9회기	(통합과수 용)	-상실의 극복 -자신에게 주의	-지금, 여기에서의 알아차림 -집단 상담 -소감 나누기
10회기	물러남	-자신에게 주의 -성공적인 적응 및 인생의 전체적인 조망 갖기	-지금, 여기에서의 알아차림 -지난 회기 돌아보기 -칭찬주고 받기 -전체적인 회기 소감 나누기

2) 게슈탈트 예술치료의 진행

실험집단에는 연구자의 진행에 따른 프로그램이 실시되며 1주 2회, 각 2시간씩 총 10회기로 실시하였다. 프로그램의 진행은 본 연구자가 주 치료자로, 심리전공 대학원생 한명이 보조진행자로 참여하였다.

4. 측정도구

1) 자아 가치관 검사

연애관계의 상실 후 경험하는 낮은 자아가치관이 어떻게 변화하는지 알아보기 위해 김정규(2003)가 개발한 표준화 자아가치관 검사를 사용하였다. 자아가치관 검사는 피검자가 타인과의 관계 속에서 자신을 어떻게 생각하고 느끼는지를 알아보는 검사이다. 이 검사의 하위요인은 자기 존중감, 정서 안정성, 대인관계 능력, 문제해결 능력, 대인 신뢰감으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert척도로 점수가 높을수록 자아가치관이 높다고 해석할 수 있다.

2) 불안 검사 척도

본 연구에서는 불안을 측정하기 위해 Spielberger등 (1970)이 개발한 STAI(State-Trait Anxiety Inventory)를 김정택(1978)이 한국형으로 표준화시킨 것을 사용하였다. 본래 이 검사는 특성불안척도와 상태불안척도로 구성되어 있으며, 특성불안척도는 개인의 성격적 특성으로 비교적 안정되고 일관성 있는 개인의 긴장, 걱정의 성향을 나타내며, 상태불안척도는 위험한 상황에 대한 일시적 반응을 나타낸다. 본 연구에서 알아보고자 하는 불안은 상태불안이므로 상태불안척도 20문항만을 사용한다. Likert방식의 4점 척도로 구성되어 있고, 개인이 얻을 수 있는 점수 범위는 20점에서 80점까지이며 점수가 높을수록 불안수준이 높은 것을 의미한다. 이 검사는 이영자(1996)의 연구에서 Cronbach $\alpha = .89$ 로 나타났다.

3) 분노 검사

분노의 정도를 측정하기 위하여 Spielberger와 그의 동료들이 제작한 ‘분노척도검사’를 김백영(1997)이 수정한 것을 사용한다. 44개 문항으로 되어있으며 5개의 하위영역(상태분노, 특성분노, 분노억압, 분노표출, 분노통제)으로 구성되어 있다. 이 연구에서는 상태분노와 특성분노를 통한 분노경험을 측정하였다. 상태분노는 다양한 강도로서 경험되는 주관적인 느낌들의 일시적인 정서 상태인 반면에 특성분노는 대부분의 상황과 장소에서 경험되는 지속적인 정서적 경향성을 지칭한다. 특성분노가 높은 사람은 광범위한 상황들을 빈번히 분노 유발의 상황으로 지각하여 높은 상태분노로써 반응하기 쉽다. 즉 특성분노가 높은 사람은 보다 쉽고 강하게 상태분노가 상승하는 것을 경험할 것이다. 따라서 본 연구에서는 실연 사건에 대한 분노경험 수준이 어느 정도인가를 알아보기 위한 것으로 상태분노와 특성분노 두 측정값을 합하여 분노수준을 알아본다.

4) 우울 검사

Aron Beck(1967)이 개발한 우울증 척도를 사용한다. 이는 21문항의 자기보고식 질문지로 되어있다. 본 연구에서는 이영호와 송종용(1993)이 번안한 BDI 한국판을 사용한다. 우울증상에 따라 기술되어진 4개의 문장 중에서 하나를 선택하도록 구성된 각 문항은 0-3점 척도로 채점된다. 이 척도의 신뢰도는 Cronbach α = .84이다.

5. 실험 설계

본 연구에 적용될 실험 설계를 도식화 하면 다음과 같다.

G1	O1	X1	O2	O3
G2	O4		O5	

G1: 실험집단

G2: 통제집단

O1, O4: 사전검사 (자아가치관검사, 불안검사, 분노척도, 우울척도)

O2, O5: 사후검사 (자아가치관검사, 불안검사, 분노척도, 우울척도)

O3: 추후검사 (자아가치관검사, 불안검사, 분노척도, 우울척도)

X1: 실험처치 (계슈탈트 집단치료 프로그램)

6. 분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS WIN 12.0을 통해 분석되었다.

그 절차는 다음과 같다.

- 1) 실험집단과 통제집단의 동질성 여부를 알아보기 위해 독립표본 t검증을 실시하였다.
- 2) 실험집단과 통제집단의 집단 간 차이를 비교하기 위해 대응 표본 t검증을 실시하였다.
- 3) 계슈탈트 심리치료에 따른 처치효과를 알아보기 위해 사전-사후 검사의 대응 표본 t검증을 실시하였다.
- 4) 계슈탈트 심리치료에 따른 처치효과의 지속성을 알아보기 위해 반복측정 ANOVA를 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 동질한지에 대한 인구통계학적 변인은 <표 2>에 제시하였다. 연령과 이별기간, 관계에 대한 몰입정도는 두 집단의 분산이 동질하였으나 교체기간은 차이가 있었다. 누가 이별을 선고했는지에 대한 이별주체를 묻는 질문에서 두 집단은 동질했다. 사전 검사에 대한 비교는 자아가치관 검사, 불안 척도, 분노 척도, 우울 척도에서 실험집단과 통제집단 간 유의미한 차이가 보이지 않았다. 이 결과는 <표 3>에 제시되어 있다.

<표 2> 실험집단과 통제집단의 인구통계학적 변인 비교

평가치	실험집단(n=8) M(SD)	통제집단(n=10) M(SD)	전체(n=18) M(SD)
연령	21.88(1.959)	25.40(2.221)	23.83(2.728)
교체기간	10.63(6.927)	22.50(11.208)	17.22(11.096)
몰입정도	5.38(.744)	5.70(.675)	5.56(.705)
이별기간	7.00(5.318)	9.10(6.967)	8.17(6.205)

<표 3> 실험집단과 통제집단의 사전검사 비교

	실험집단(n=8) M(SD)	통제집단(n=10) M(SD)	t	p
자아가치관	254.63(11.84)	250.50(11.23)	-.756	.736
불안	43.25(6.27)	43.50(4.90)	.095	.269
분노	42.25(9.74)	42.80(12.77)	.100	.539
우울	12.50(7.67)	11.50(5.30)	-.327	.063

2. 프로그램 실시 사전과 사후의 비교

계슈탈트 집단치료가 실연을 경험한 대학생들에게 효과가 있었는지 알아보기 위해 대응표본 t-검증을 실시하였다.

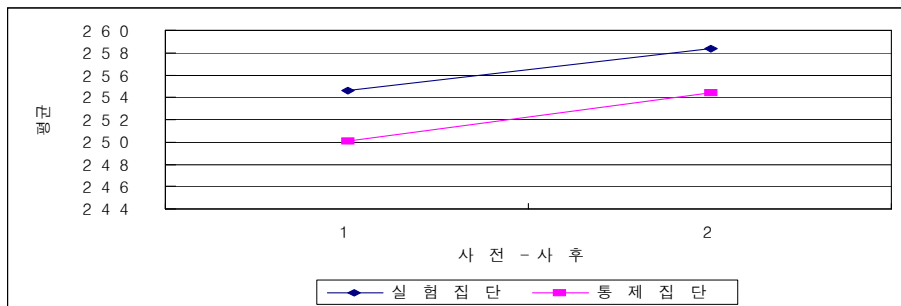
1) 자아가치관에 미치는 효과

자아가치관 검사의 실험집단과 통제집단의 사전 사후검사 결과 및 대응표본 t-검증 결과는 <표 4>와 <그림 1>에 제시하였다.

<표 4> 계슈탈트 집단치료가 자아가치관에 미치는 효과검증

		사전검사	사후검사	t	p
		M(SD)	M(SD)		
자아가치관	실험	254.63(11.84)	258.38(16.72)	-1.072	.319
	통제	250.50(11.23)	254.80(15.27)	-1.721	.119

<그림 1> 실험집단, 통제집단의 자아가치관 사전-사후 변화



계슈탈트 집단치료 후 실험집단의 사전 사후 점수에서 자아가치관의 유의미한 차이를 관찰할 수 없었다. 하지만 자아가치관의 사전 사후 평균점수는 상승되었고, 자아가치관의 하위유형인 자기존중감 척도는 유의미하게 상승되었음이 관찰되었다. 실험집단 자아가치관 검사 하위요인에 대한 사전-사후 비교는 <표 5>에 제시되어 있다.

<표 5> 실험집단 자아가치관 검사 하위요인 사전-사후 비교

	사전검사	사후검사	t	p
	M(SD)	M(SD)		
자기존중감	49.88(3.09)	53.88(4.26)	-2.646	.033*
정서안정성	49.75(7.87)	49.00(6.89)	.475	.649
대인관계능력	51.00(3.42)	51.12(3.14)	-.084	.935
문제해결능력	49.37(3.20)	49.75(5.18)	-.204	.844
대인신뢰감	54.62(5.93)	55.00(6.65)	-.296	.776

*P<.05

2) 부정적 정서에 미치는 효과

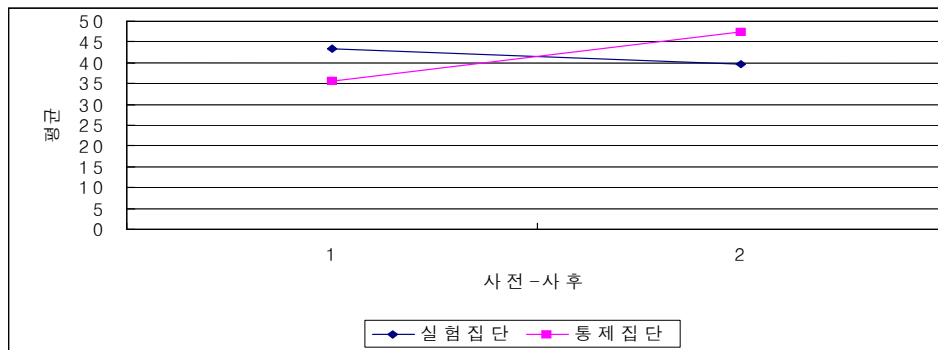
불안, 분노, 우울의 실험집단과 통제집단의 사전 사후검사 결과 및 대응표본 t-검증 결과는 <표 6>와 <그림 2>, <그림 3>, <그림 4>에 제시하였다.

<표 6> 계슈탈트 집단치료가 부정적 정서에 미치는 효과검증

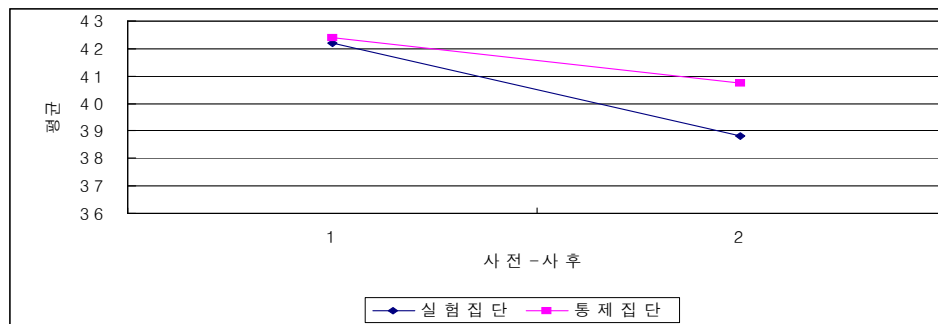
		사전검사	사후검사	t	p
		M(SD)	M(SD)		
불안	실험	43.25(6.27)	39.50(6.57)	2.682	.031*
	통제	43.50(4.90)	48.90(12.09)	-1.358	.207
분노	실험	42.25(9.74)	38.63(8.12)	2.542	.039*
	통제	42.80(12.77)	40.60(12.70)	.709	.497
우울	실험	12.50(7.67)	5.88(3.98)	2.902	.023*
	통제	11.50(5.30)	11.20(6.76)	.231	.823

*P<.05

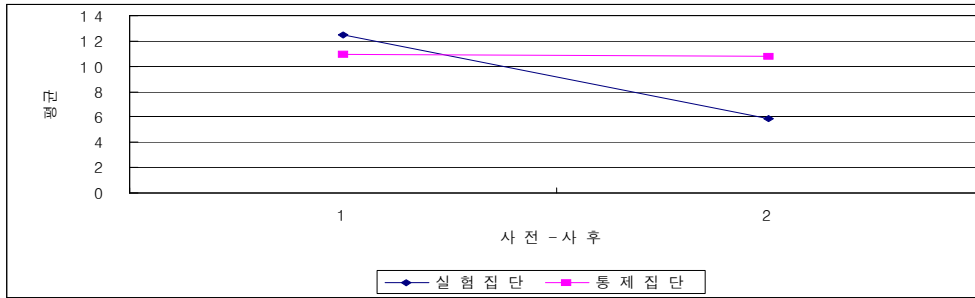
<그림 2> 실험집단, 통제집단의 불안 사전-사후 변화



<그림 3> 실험집단, 통제집단의 분노 사전-사후 변화



<그림 4> 실험집단, 통제집단의 우울 사전-사후 변화



계슈탈트 집단치료 후 실험집단의 사전 사후 점수에서 불안, 분노, 우울의 점수가 유의미하게 감소되었지만 통제집단의 사전 사후 점수는 불안, 분노, 우울 모두 유의미한 차이가 관찰되지 않았다.

3. 계슈탈트 집단치료가 미치는 효과의 지속성

계슈탈트 집단치료가 미치는 효과의 지속성 여부를 알아보기로 하여 추후검사를 사후검사 3주 후에 실시하였다. 각 척도에 대한 사전, 사후, 추후의 변화를 분석하였다.

1) 자아가치관에 미치는 효과

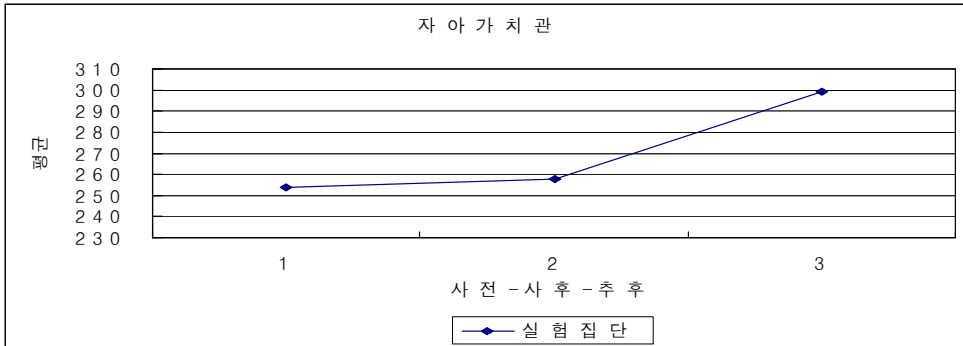
자아가치관에 대한 사전, 사후, 추후 검사결과를 반복측정 분석하여 계슈탈트 집단상담의 지속적 효과를 분석하였다. 실험집단의 자아가치관 하위요인들은 사전검사를 기준으로 볼 때, 치료 종결 2주 후에는 평균점수의 상승은 관찰되었으나 유의미한 변화가 나타나지는 않았다. 하지만 사후검사로부터 3주 후에 실시한 추후검사 시에는 지연된 효과가 관찰되었다. 사전-사후-추후 평균값의 변화를 <표 6>과 <그림 5>에 제시하였다.

<표 7> 자아가치관 검사의 사전-사후-추후 평균값 변화

	사전 M(SD)	사후 M(SD)	추후 M(SD)	df	F	유의확률
자아가치관	254.62(11.84)	258.38(16.71)	299.88(28.53)	2	19.71	.002**

*P<.05, **P<.01, ***P<.001

<그림 5> 자아가치관 검사의 사전-사후-추후 평균값 변화



1.1) 자아가치관의 하위요인에 미치는 효과

자아가치관의 하위요인에 대한 사전-사후-추후 평균값의 변화를 <표 7>에 제시하였다. 추후검사에서 자기존중감, 대인관계능력, 문제해결능력, 대인신뢰감은 유의미한 차이가 관찰되었다.

<표 8> 자아가치관 하위요인의 사전-사후-추후 평균값 변화

	사전 M(SD)	사후 M(SD)	추후 M(SD)	df	f	유의확률
자기존중감	49.88(3.09)	53.88(4.26)	70.00(7.54)	2	35.19	.000***
정서안정성	49.75(7.87)	49.00(6.89)	49.87(8.51)	2	.059	.846
대인관계능력	51.00(3.42)	51.13(3.14)	58.13(3.44)	2	11.647	.001***
문제해결능력	49.38(3.20)	49.75(5.18)	59.25(6.78)	2	10.29	.002**
대인신뢰감	54.62(5.93)	55.00(6.65)	62.62(7.52)	2	9.44	.003**

*P<.05, **P<.01, ***P<.001

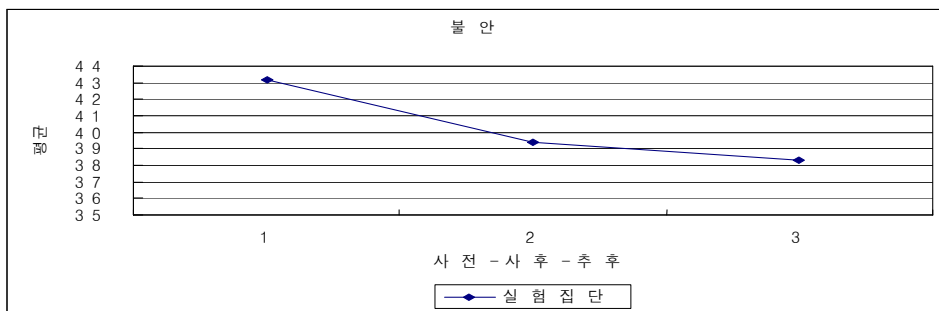
2) 불안에 미치는 효과

불안에 대한 사전, 사후, 추후 검사결과를 반복측정 분석하여 계슈탈트 집단 상담의 지속적 효과를 분석하였다. 불안수준은 사후, 추후에서 평균점수가 지속적으로 감소되었지만, 유의미한 변화는 관찰되지 않았다. 사전-사후-추후 평균값의 변화를 <표 8>과 <그림 6>에 제시하였다.

<표 9> 불안 척도의 사전-사후-추후 평균값 변화

	사전 M(SD)	사후 M(SD)	추후 M(SD)	df	f	유의확률
불안	43.25(6.28)	39.50(6.57)	38.87(3.76)	2	2.069	.163

<그림 6> 불안 척도의 사전-사후-추후 평균값 변화



3) 분노에 미치는 효과

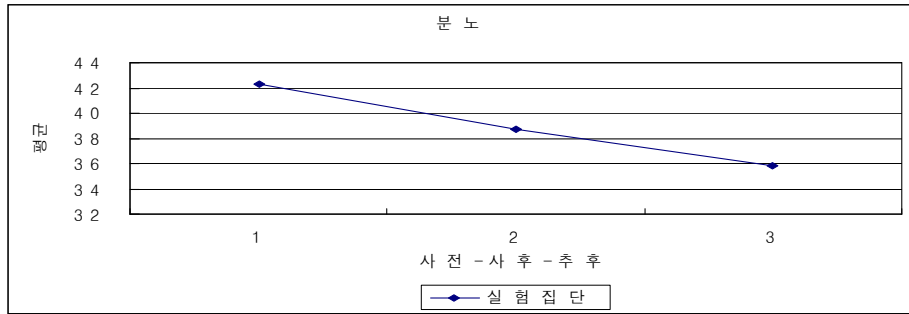
분노에 대한 사전, 사후, 추후 검사결과를 반복측정 분석하여 계슈탈트 집단 상담의 지속적 효과를 분석하였다. 분노수준은 사후, 추후에서 지속적으로 감소되는 유의미한 변화가 관찰되었다. 사전-사후-추후 평균값의 변화를 <표 9>과 <그림 7>에 제시하였다.

<표 10> 분노 척도의 사전-사후-추후 평균값 변화

	사전 M(SD)	사후 M(SD)	추후 M(SD)	df	f	유의확률
분노	42.25(9.74)	38.63(8.12)	36.00(4.84)	2	3.83	.047*

*P<.05

<그림 7> 분노 척도의 사전-사후-추후 평균값 변화



4) 우울에 미치는 효과

우울에 대한 사전, 사후, 추후 검사결과를 반복측정 분석하여 게슈탈트 집단 상담의 지속적 효과를 분석하였다. 우울수준은 사후, 추후에서 지속적으로 감소되는 유의미한 변화가 관찰되었다. 사전-사후-추후 평균값의 변화를 <표 10>과 <그림 8>에 제시하였다.

<표 11> 우울 척도의 사전-사후-추후 평균값 변화

	사전 M(SD)	사후 M(SD)	추후 M(SD)	df	f	유의확률
우울	12.50(7.67)	5.88(3.98)	5.25(4.98)	2	5.63	.016*

*P<.05

<그림 8> 우울 척도의 사전-사후-추후 평균값 변화



V. 논의 및 제언

1. 논의

본 연구에서는 연애편계에서 실연을 경험한 대학생에게 게슈탈트 심리치료 이론을 적용한 프로그램을 개발하고 이를 10회기에 걸쳐 실시하여, 자아가치관 검사와 불안척도, 분노척도, 우울척도를 통해 그 효과를 알아보고자 하였다.

본 연구에서 실시한 집단치료 프로그램은 초기에는 주로 자신의 신체감각과 욕구를 자각하는 훈련을 통해 자기 자신에 대한 알아차림의 영역을 확장시키 연습을 하였다. 또한 신체작업을 통해 이후 작업을 위한 에너지를 동원할 수 있도록 하였으며 연애편계에서의 실연에 대한 이야기를 나누고, 자기 인식을 시작하며, 자신의 미해결 과제를 알아차리도록 하였다. 중기에는 집단원과의 접촉과 자신만의 안전지대를 찾는 과정을 통해 실연으로 인한 분노를 표출하며 그 분노감정에 머물러 있는 경험을 하였다. 집단 상호작용을 통해 자신이 관계를 맺는 방식을 탐색하며 개인 작업을 통해 상실을 수용하도록 하였다. 그 후 미해결 과제와 투사 및 내사를 다룰 수 있는 회기를 대상자에게 적합하도록 구성하여 실시하였고, 후기에는 집단원이 서로에게 지지체계가 되어줄 수 있는 작업과 자신의 긍정적 자원을 탐색하고 자신에게 주의를 줌으로써 성공적인 적응 및 인생의 전체적인 조망을 갖도록 하였다.

본 연구 결과를 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 게슈탈트 집단치료는 실연 경험자들의 자아가치관 향상에 효과적임이 나타났다. 자아가치관 검사의 결과를 살펴보면 사후검사에서 평균점수의 상승이 관찰되었고, 자아가치관의 하위요인 중에서 자기존중감이 유의미하게 상승되었다. 자아가치관에 대한 사전, 사후, 추후 검사결과를 반복측정 변량 분석

하여 계슈탈트 집단치료의 지속적 효과를 분석한 결과, 사후검사로부터 3주 후에 실시한 추후검사 시에는 지연된 효과가 관찰되었다. 추후검사에서 자아가치관의 하위요인인 자기존중감, 대인관계능력, 문제해결능력, 대인신뢰감은 유의미한 차이가 관찰되었다. 이는 계슈탈트 집단치료의 과정 동안 타인들로부터 상호 지지와 수용을 경험하고, 신체 및 내적 과정들에 대한 알아차림을 강조한 측면들이 자신에 대한 긍정적인 가치인식, 신뢰감, 만족도 등의 긍정적 자아가치관에 영향을 미쳐 자기에 대한 총체적인 가치판단이 시간이 지남에 따라 잠재적으로 증가되었음을 의미하는 것으로 보인다. 또한 타인들의 평가를 부정적으로 왜곡하여 인식하지 않으며, 타인들로부터 주어지는 사랑과 존중을 있는 그대로 받아들일 수 있고, 이러한 대인신뢰감을 바탕으로 타인들과 좀 더 공고하고 안정된 대인관계를 형성하고 유지할 수 있는 것으로 보인다.

둘째, 계슈탈트 집단치료는 실연 경험자의 부정적 정서인 불안, 분노, 우울 수준 감소에 효과가 있음이 나타났다. 불안척도와 분노척도, 우울척도의 유의미한 감소가 관찰되었고, 이러한 효과가 지속되었다. 계슈탈트 집단치료의 과정 동안 다른 집단원과의 상호작용을 통해서 그들이 겪고 있는 분노나 두려움, 슬픔, 걱정, 좌절 같은 감정이 본인 혼자만이 겪고 있는 감정이 아님을 인식하고 자기 이해와 타인 이해를 통해 안정감을 찾고 불안을 감소시킨 것으로 보인다. 또한 자신 내부에 자리 잡고 있는 요구하고 비난하는 강력한 상전과 이러한 상전에 의해 억압당하는 하인의 구조를 빈의자 작업과 여러 매체를 통해 알아차리게 함으로써 우울 뒤에 숨어있는 반전된 분노감을 표현하도록 도왔다. 그리고 자신이 가지고 있는 힘을 알아차리지 못함으로써 긍정적인 체험을 가져올 행동을 시도하지 않고 그 결과로 항상 부정적인 감정 상태에 머물게 되는 우울감을 감소시키기 위해 집단원 스스로 자신 내부의 힘을 알아차리도록 도왔다. 또한 지금 여기에서의 감정에 솔직해져서 스스로 과거의 미해결과제를 현재 직접적으로 경험함으로써 자신의 부분들을 통합할 수 있게 한 경험은 해결되지 않은 정서와 욕구를 해소하고 ‘물러남’의 단계로 이어지게 하였

다. 이는 민현정(2003)의 연구에서 게슈탈트 집단치료 프로그램이 우울수준의 감소에 효과적이었다는 결과와 일치하며, 자기존중감의 향상에 긍정적인 효과를 나타냈다는 결과와도 일치한다. 또한 김민정(2003)의 연구에서 게슈탈트 집단치료가 자기개념에 긍정적 영향을 미치며, 불안, 우울의 감소에 효과가 있다는 결과와도 일치한다.

2. 연구의 제한점

본 연구에서의 제한점과 후속 연구를 위한 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 연구결과에 대한 일반화의 문제이다. 연구 대상자가 모두 여성이고, 연구 대상자가 총 18명으로 통계적 검증력이 약화되었으며, 결과를 일반화시키는 것에 한계가 있다. 보다 정교한 효과검증을 위해 성별을 고려하고, 탈락 사례를 예상하여 초기에 보다 많은 구성원으로 실시하거나, 여러 집단을 구성하고 실시하여 피험자 수를 많이 확보하는 연구가 필요하다.

둘째, 연구대상자를 무선 표집하지 않고 연구를 위한 모집공고를 내어 자발적으로 참여한 대상자들로 구성되었기 때문에 적극적인 성격특성이 연구에 끼칠 영향을 통제하지 못하였다. 후속 연구에서는 연구대상자들의 성격특성변인을 고려할 필요가 있다고 생각한다. 또한 실험집단과 통제집단을 무선할당하지 않고 대상자들의 연구 참여 가능한 시간을 조율함으로써 집단을 나누었기 때문에 이에 대한 고려가 필요하다. 그러나 교체기간을 제외한 인구통계학적 변인과 사전검사에서 두 집단이 동질한 것으로 나타났다.

셋째, 연구 대상자들의 교체기간에 있어 실험 집단과 통제집단이 동질하지 않았다. 동질하지 않은 교체기간이 실험집단과 통제집단에 끼칠 영향을 통제하지 못하였다. 그러나 교체기간에 따른 실연의 고통에 대한 선행연구가 미비하므로 이에 대한 연구가 요구된다.

넷째, 본 연구는 실험집단과 통제집단만으로 구성되어 집단치료의 효과를 다른 치료와 비교할 수 없었다. 따라서 후속연구에서는 게슈탈트 집단치료의 고

유한 효과인지 일반적인 치료의 효과인지를 입증하기 위해 비교집단을 구성할 필요성이 있겠다.

참 고 문 헌

- 고영인(1986). 성격특성, 상실 및 대응행동유형에 따른 그 상실극복의 효과. 부산대학교 석사논문.
- 김계현(1992). 거꾸로 배우는 사랑과 결혼. 서울: 김영사.
- 김기열(1984). 위기개입론. 서울: 대왕사.
- 김정규(1995). 게슈탈트 심리치료. 학지사
- 김정희(1982). 우울의 인지적 접근에 관한 개관, 학생연구, 18권 1호, 48-62.
- 김중술(1994). 新 사랑의 의미, 서울대학교 출판부
- 김학수 외(1973). 학생의 개인적 문제에 대한 고찰. 학생지도 연구, 5권 1호, 경북대학교 학생지도연구소, 40-41.
- 김현수(1990). 대학생과의 대화 어떻게 할 것인가? 학생지도연구, 제 11호, 원광대학교 학생생활연구소, 19-36.
- 민현정(2003). 우울 성향 아동에 대한 게슈탈트 집단 치료 프로그램 개발 및 효과. 성신여자대학원 석사학위 논문.
- 서봉연 역(1992). 발달의 이론. 서울: 중앙적성출판사
- 설기문(1993). 우리나라 대학상담의 이론적 모형-청소년 상담이론 모형의 모색. 한양대학교 학생생활연구소(편) 1-38
- 양금화(2007). 실연경험자의 실연유형과 책임귀인양식이 분노와 우울에 미치는 영향. 전북대학교대학원 석사학위 논문.
- 유영주, 김순옥, 김경신(2000). 가족관계학. 서울: 교문사.
- 유제민(2002). 대학생의 스트레스와 그 관리 방안. 학생생활연구, 9,97-108. 강남대학교 학생생활연구소.
- 이기숙 외(2001). 결혼의 기술. 서울: 신정
- 이일남 역(1990). 당신도 유능한 카운슬러가 될 수 있다. 서울: 인간사랑.

- 이장호(1992). 집단상담의 원리와 실제. 서울: 범문사
- 정옥배 역(1991). 데이트와 사랑의 미학, Huggett(1985), 한국 기독교학생회출판부.
- 차승희(1993). 대학생의 이성관계 문제해결을 위한 집단상담 효과분석. 동아대학교 대학원 석사학위 논문.
- 최순남(1989). 대학생의 이성의식에 관한 조사연구-한신대학생을 중심으로-학생생활연구, 17,31-67. 한신대학교 학생생활연구소.
- 홍대식 역(1992). 인간관계의 심리-호감, 우정, 사랑, 행복. 서울: 양영각.
- 홍숙기, 이인혜, 최윤미(1992). 젊은이의 정신건강. 서울: 박영사.
- Banet, A. G.(1976). *Creative Psychotherapy: A Source Book*. California; *University Associates*
- Battaglia, D., Richard, F., Datteri, D., & Lord, C(1998). Breaking up is (relatively) easy to do: A script for the dissolution of close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 829-845
- Bowlby, J.(1980). *Attachment and Loss: Vol.3. Loss*. New York: Basic Books.
- Cheikin, M. L.(1981). Loss and reality. *The Journal of Personal & Guidance*, 335-338.
- Collins, N. L., & Read, S. J.(1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-633.
- Cook DA.(2000). *Dissertation Abstracts International* 60(08B), U Kentucky, US, 4210.
- Duck, S. W., (1982). A Topography of relationship disengagement and dissolution. In S.W.Duck(ed.), *Personal relationship 4:*

Dissolving personal relationships, London & New York: Academic Press.

Erich Fromm(1956). The Art of Love.

Erikson, E. H.(1959). Identity and the life cycle. New York: International Universitie Press.

Gelles, R. J. & M. A. Straus. (1979). Determinants do violence in the family, Contemporary theories about the family, vol(1).

Havinghurst, R. (1972). Development tasks and education. New York: David McKay.

Hazan, C., & Shaver, P. R.(1987) Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Heikkinen, C.A.,(1979). Counseling for personal loss. *The personne and Guidance Journal*, Semtember, 46-49.

Huggett J.(1985). Date and the Aesthetics of Love.

Headington, B. J. (1981). Understanding a core experience: Loss. *the Personnel & Guidance*, 321-330.

Kelly, G. F.,(1981). Loss of Loving: A Cognitive Therapy. *The Journal of Personal & Guidance*, 1981, 401-404.

Larson, R., Clore, G., & Wood, G.(1999). The emotions of romantic relationship: Do they Wreak havoc on adolescents? In W. Furman, B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 19-49). New York: Cambridge University Press.

Levitsky, A. & Perls, F. (1970). The Rules and games of Gestalt Therapy.

Levy, B.(1998). Dating Violence: Young Women in Danger. Seal Press,

Seattles.

- Mathes, E.W., Adams, H.E., & Davies, R.M.,(1985). Jealousy: Loss of relationship rewards, loss of self-esteem, depression, anxiety, and anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 6, 1552-1561.
- Meer, J.,(1985). Loneliness. *Journal of Psychology Today*, p32
- Perls, F. S.,(1951). *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Delta.
- Polster, E. & Polster, M.(1973). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Vintage Books.
- Rosner R, Beutler LE and Daldrup RJ (2000). Vicarious emotional experience and emotional expression in group psychotherapy. *journal of Clinical Psychology* 56: 1-10.
- Santrock, J.,(1981). *Adolescence(2nd ed.)*. Dubuque, IA: Brown.
- Shulman, S., & Kipnis, O. (2001). Adolescent romantic relationships: A look from the future. *Journal of Adolescence*, 24, 337-351.
- Yontef, G. M. (1993). *Awareness Dialogue & Process*. New York: *The Gestalt journal Press. Inc*

ABSTRACT

Effect of Gestalt Group Therapy on the negative emotions and self-concept caused by break up of Romantic Relationship.

Kim, Myojeong

Department school of

Sungshin Women's University

The purpose of this study is to develop a program which is applied Gestalt group therapy and to help college students who have experienced breakup-type of romantic relationship via this program, and to verify whether this program is helpful to improve self-concept, and to reduce negative emotions such as anger, anxiety, depression or not.

The Object of the study was college students in seoul. The experimental group and the control group respectively consisted of ten undergraduates. However, during the period, two students in this experimental group had been dropped, As a result, the experimental group had eight undergraduates and the controled group had ten undergraduates.

The experiments were conducted ten times, twice a week, and every experiment took two hours. They were taken pre-test before conducting group therapy. They also were taken post-test after two weeks since this program finished. Lastly I examined them again as a final test. The measures were self-concept test, anxiety scale, anger scale, depression scale in this study.

T-test and ANOVA were conducted to find out the effectiveness of the Gestalt Group Therapy on those who experienced "breakup of romantic relationship". Consequently, anxiety, anger and depression were

meaningfully diminished after the therapy but there was no meaningful change in one's self-concept observed after the therapy. In particular, the before and after average score of the self-concept test increased and the measure of self-respect as a subcategory of the self-concept rose meaningfully.

In final-test which is for durability of group therapy of effectiveness, I could find out delayed effectiveness on self concept and the fact that anxiety, anger and depression were diminished . On the contrary, there was no difference among all of measures such as anxiety, anger, depression, self-concept in before and after score of controled group.

In conclusion, this study provided an indication that Gestalt Group Therapy can be effectively applied to improve someone's self-concept who experienced breakup of romantic relationship, and that it is effective in diminishing negative emotions of anxiety, anger and depression.

Eventually, the following will discuss the signification, limitation of this study, and propose for the further study.

부 록

부록 1. 질문지

- 1) 자아가치관 검사
- 2) 불안척도 (STAI)
- 3) 분노척도
- 4) 우울척도 (BDI)

부록 2. 프로그램 진행과정 및 일지

1. 성별에 O표 하십시오.

남 () 여 ()

2. 나이를 적으십시오.

만 ()세

3. 최근의 이성 파트너와 헤어진 지 얼마나 됐습니까?

()개월

4. 위의 파트너와 얼마나 교제하다 헤어졌습니까?

()개월

5. 위의 파트너와의 관계에 얼마나 몰입했습니까? 자신과 일치하는 정도의 숫자에 O표 하십시오.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

전혀	보통	매우
그렇지	이다.	그렇다.
않다.		

6. 위의 파트너와의 관계에서 누가 먼저 헤어지자고 했습니까?

자신 () 상대방 () 상호 합의 ()

7. 현재 다른 이성 파트너와 교제하고 있습니까?

예 () 아니오 ()

1. 자아가치관 검사

다음은 당신의 일상생활에 대한 질문들입니다. 누구나 자신의 생활방식이 있기 때문에 맞고 틀린 답은 따로 없습니다. 읽어보시고 자신에게 해당되는 정도에 따라 대답해주시면 됩니다. 답은 아래의 다섯 가지 중에서 하나를 골라 O표 하십시오. 망설이지 마시고 떠오르는 대로 답하시면 됩니다.

	내용	전혀 아니다	아니다	중간이다	그렇다	아주 그렇다
1	나는 쉽게 감정이 잘 상한다.					
2	사람들 앞에서 말을 잘 못 꺼내겠다.					
3	자주 긴장되고 불안하다.					
4	사람들이 내 의견을 존중한다.					
5	나는 내 친구들보다 못하다.					
6	나는 신경이 좀 예민한 편이다.					
7	나도 다른 사람들만큼 똑똑하고 능력 있다.					
8	때로는 내 자신이 무가치한 사람같이 느껴진다.					
9	친구들의 성공소식을 들으면 나는 패배자가 된 것 같다.					
10	나보다 똑똑한 사람을 보면 피해버린다.					
11	나는 미래를 자신감 있게 바라본다.					
12	나는 소중한 사람이다.					
13	어려운 일이 생기면 피해버린다.					
14	나는 대체로 사람을 잘 믿는 편이다.					
15	나는 사람들과 어울리는 기술이 있다.					
16	어려운 일을 당하면 어찌할 바를 모른다.					
17	나는 내 자신이 싫다.					
18	앞으로 내게 닥칠 일을 해낼 자신이 있다.					
19	여러 사람 앞에서 내 주장을 펴기가 힘들다.					
20	나는 가족들로부터 사랑 받는다고 느낀다.					
21	내 자신에 만족하는 편이다.					
22	어떤 사람들에게는 주눅이 들어서 다가가기 어렵다.					

23	일을 제대로 해보지도 않고 포기해버린다.					
24	사람들이 나를 대수롭지 않게 보는 것 같다.					
25	내 문제는 내가 해결할 수 있다.					
26	사람들과 쉽게 어울리는 편이다.					
27	하려고 마음먹은 일은 해내는 편이다.					
28	차라리 태어나지 않았더라면 하는 생각을 가끔 한다.					
29	할 말이 있어도 여러 사람 앞에서는 못하겠다.					
30	내가 할 수 있는 일과 내가 할 수 없는 일을 잘 판단한다.					
31	친구와 생각이 달라도 반대의견을 말하지 못한다.					
32	이제까지 실패보다는 성공했던 일이 더 많았던 것 같다.					
33	혹시 사람들에게 나쁜 인상을 줄까봐 신경을 많이 쓴다.					
34	우리 가족들은 나를 믿어준다.					
35	나는 사람들에게 호감을 주는 것 같다.					
36	사람들이 내 생각을 지지해주지 않아도 소신을 굽히지 않는다.					
37	나는 지금까지 뭐든 성공한 경험이 별로 없다.					
38	사람들이 내 말에 귀를 기울이지 않는다.					
39	나는 어떤 일을 결정할 때 자주 이랬다 저랬다 한다.					
40	나는 내 자신이 자랑스럽다.					
41	나도 다른 사람들만큼 잘 생겼다.					
42	나는 별로 친구가 없다.					
43	사람들이 어떻게 볼까 많이 의식하며 행동하는 편이다.					
44	여러 사람들과 함께 이야기할 때 대화에 끼어 들기 어렵다.					
45	여러 사람 앞에서 발표를 하는 것이 어렵다.					
46	생각이 다르면 상대가 높은 사람일지라도 말하는 편이다.					
47	무슨 일을 해도 끝까지 해내는 일이 별로 없다.					
48	사람들의 신뢰를 별로 받지 못한다.					
49	내가 처리한 일들에 대해서는 만족하는 편이다.					
50	나는 대체로 행복하다.					
51	가끔 사소한 일로 잘 빠친다.					
52	다른 사람의 도움 없이도 중요한 결정을 내릴 수 있다.					

53	모임에 나가면 다들 나보다 똑똑한 것 같아 가만히 있다.					
54	누가 내게 말을 걸어오면 불안해진다.					
55	누가 나와 다른 의견을 말하면 불안해진다.					
56	어디를 가든 내 밥그릇은 찾아 먹을 수 있다.					
57	어려운 상황이 되면 친구들이 나를 외면할 것이다.					
58	나는 대범하지 못하고 너무 예민하다.					
59	대부분 내가 선택한 행동에 대해 후회가 없다.					
60	문제가 생길 때마다 겁부터 난다.					
61	충분히 생각하고 나서도 결정을 잘 못 내리겠다.					
62	사람들이 나를 좀 대하기 어려워하는 것 같다.					
63	다른 사람의 말에 따라 내 행동이 많이 좌우된다.					
64	친구들에 비해 나는 성공한 편이다.					
65	왠지 모르게 늘 불안감을 느낀다.					
66	관계가 나빠질까봐 상대의 무리한 요구도 들어준다.					
67	자주 까닭 모르게 우울해진다.					
68	나도 다른 사람만큼 맡은 일을 잘 해낼 수 있다.					
69	내 주장을 하기가 어렵다.					
70	사람 만나는 것이 두렵고 피하고 싶다.					
71	나는 제법 괜찮은 사람인 것 같다.					
72	처음 보는 사람들과 만나도 불안하지 않다.					
73	어떤 일이 있어도 쉽게 좌절하지 않는다.					
74	사람들이 나를 좋지 않게 보는 것 같다.					
75	가족들과 함께 있으면 마음이 즐겁고 편하다.					
76	비판적인 말을 들어도 쉽게 상처받지 않는다.					
77	다른 사람들만큼 나도 쓸모 있는 사람이다.					
78	시험이 다가오면 마음이 불안하다.					
79	나는 내가 남자(여자인 경우는 여자)인 것이 좋다.					
80	할 수만 있다면 내 자신을 완전히 뜯어 고치고 싶다.					
81	나는 무엇이든 해낼 자신감이 있다.					
82	내 자신에 대해 종종 창피하게 생각한다.					
83	나도 다른 사람들만큼 건강하고 튼튼하다.					
84	갑자기 놀라고 당황하는 일이 자주 있다.					
85	나는 대체로 걱정하거나 고민하지 않는다.					
86	우리 가족들은 내 심정을 잘 이해해준다.					

II. 불안척도

여러분이 지금 이 순간에 바로 느끼고 있는 상태를 가장 잘 나타내주는 문항에 ○표 하십시오. 어느 한 문항에 너무 오래 머무르지 마시고 바로 답을 해주시면 됩니다.

	내용	그렇지 않다	조금 그렇다	보통 이다	대단히 그렇다
1	나는 마음이 차분하다.				
2	나는 마음이 든든하다.				
3	나는 긴장되어 있다.				
4	후회스럽고 서운하다.				
5	나는 마음이 편안하다.				
6	나는 당황해서 어찌할 바를 모르겠다.				
7	나는 앞으로 불행이 있을까봐 걱정하고 있다.				
8	나는 마음이 놀인다.				
9	나는 불안하다.				
10	나는 편안하게 느낀다.				
11	나는 자신감이 있다.				
12	나는 짜증스럽다.				
13	나는 마음이 조마조마하다.				
14	나는 극도로 긴장되어 있다.				
15	내 마음은 긴장이 풀려 푸근하다.				
16	나는 만족스럽다.				
17	나는 걱정하고 있다.				
18	나는 흥분이 되어 어쩔 줄 모르겠다.				
19	나는 즐겁다.				
20	나는 기분이 좋다.				

III. 분노척도

실연 당시의 느낌에 충실하셔서 답변해주시기 바랍니다.

☞ 실연 그 당시 나는 어떻게 느꼈는가?

	내용	전혀 아니 다	약간 그렇 다	어느 정도 그렇 다	아주 그렇 다
1	나는 그 당시 화가 머리끝까지 났다.				
2	나는 그 당시 화가 나고 초조했었다.				
3	나는 그 당시 일시적으로 약간 화가 났었다.				
4	나는 누군가에게 소리치고 싶었다.				
5	나는 그 당시 물건을 부수고 싶었다.				
6	나는 그 당시 미칠 정도로 화가 났었다.				
7	나는 그 당시 탁자를 꺾 치고 싶었다.				
8	나는 그 당시 누군가를 때리고 싶었다.				
9	나는 그 당시 너무 화가 났었다.				
10	나는 그 당시 누군가에게 욕을 퍼붓고 싶었다.				

☞ 나는 평소에 어떻게 느끼는가?

	내용	전혀 아니 다	약간 그렇 다	어느 정도 그렇 다	아주 그렇 다
1	나는 화가 쉽게 잘 난다.				
2	나는 불같은 성격이다.				
3	나는 성격이 급한 사람이다.				
4	나는 다른 사람의 실수로 내가 방해로 받을 때는 화가 난다.				
5	나는 내가 잘한 일에 대해서 인정을 못 받을 때는 화가 난다.				
6	나는 흥분을 잘하는 성격이다.				
7	나는 화가 많이 나면 심한 욕을 하기도 한다.				
8	나는 다른 사람들 앞에서 비난을 받으면 좌절감을 느낀다.				
9	나는 좌절감을 느끼면 누군가를 때리고 싶다.				
10	나는 좋은 일을 하고도 나쁜 평가를 받으면 화가 머리끝까지 난다.				

IV. 우울척도

다음에 질문들은 여러분이 일상생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 각 문항은 모두 네 개의 문장으로 되어 있는데 이 네 개의 문장들을 자세히 읽어 보시고, 그 중 요즈음(오늘을 포함하여 지난 일주일 동안)의 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 하나의 문장을 선택하여 그 번호를 괄호 안에 써주십시오.

- () 1. 0) 나는 슬프지 않다.
- 1) 나는 슬프다.
 - 2) 나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다.
 - 3) 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.
- () 2. 0) 나는 앞날에 대해서 별로 낙담하지 않는다.
- 1) 나는 앞날에 대한 용기가 나지 않는다.
 - 2) 나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무 것도 없다고 느낀다.
 - 3) 나의 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.
- () 3. 0) 나는 실패자라고 느끼지 않는다.
- 1) 나는 보통 사람보다 더 많이 실패한 것 같다.
 - 2) 내가 살아온 과거를 뒤돌아보면 실패 투성이인 것 같다.
 - 3) 나는 인간으로서 완전한 실패자라고 느낀다.
- () 4. 0) 나는 전과 같이 일상생활 속에 만족하고 있다.
- 1) 나는 일생 생활은 예전처럼 즐겁지 않다.
 - 2) 나는 요즘 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다.
 - 3) 나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증난다.
- () 5. 0) 나는 특별한 죄책감을 느끼지 않는다.

- 1) 나는 죄책감을 느낄 때가 많다.
 - 2) 나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다.
 - 3) 나는 항상 죄책감에 시달리고 있다.
- () 6. 0) 나는 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다.
- 1) 나는 어쩌면 벌을 받을지도 모른다는 느낌이 든다.
 - 2) 나는 벌을 받을 것 같다.
 - 3) 나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다.
- () 7. 0) 나는 나 자신에게 실망하지 않는다.
- 1) 나는 나 자신에게 실망하고 있다.
 - 2) 나는 나 자신에게 화가 난다.
 - 3) 나는 나 자신을 증오한다.
- () 8. 0) 내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다.
- 1) 나는 나의 약점이나 실수에 대해서 내 자신을 탓하는 편이다.
 - 2) 내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다.
 - 3) 일어나는 나쁜 일들은 모두 내 탓이다.
- () 9. 0) 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.
- 1) 나는 자살할 생각을 가끔 하지만 실제로 하지는 않을 것이다.
 - 2) 자살하고 싶은 생각이 자주 든다.
 - 3) 나는 기회만 있으면 자살하겠다.
- () 10. 0) 나는 평소보다 더 울지는 않는다.
- 1) 나는 전보다 더 많이 운다.
 - 2) 나는 요즈음 항상 운다.
 - 3) 나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만 요즈음은 울래야 울 기력조차 없다.
- () 11. 0) 나는 요즈음 평소보다 더 짜증을 내는 편이 아니다.
- 1) 나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아진다.

2) 나는 요즘 항상 짜증을 내고 있다.

3) 전에는 짜증스럽던 일이 요즘은 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다.

() 12. 0) 나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다.

1) 나는 전보다 사람들에 대한 관심이 줄었다.

2) 나는 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다.

3) 나는 사람들에 대한 관심이 완전히 없어졌다.

() 13. 0) 나는 평소처럼 결정을 잘 내린다.

1) 나는 결정을 미루는 때가 전보다 더 많다.

2) 나는 전에 비해 결정 내리는데 더 큰 어려움을 느낀다.

3) 나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수 없다.

() 14. 0) 평소보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다.

1) 나는 매력 없어 보일까봐 걱정한다.

2) 나는 내 모습이 매력 없이 변해버린 것 같은 느낌이 든다.

3) 나는 내가 추하게 보인다고 믿는다.

() 15. 0) 나는 전처럼 일을 할 수 있다.

1) 어떤 일을 시작하는데 전보다 더 많은 노력이 든다.

2) 무슨 일이든 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질해야만 한다.

3) 나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다.

() 16. 0) 나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다.

1) 나는 전에 만큼 잠을 자지는 못한다.

2) 나는 전보다 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다.

3) 나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고 한 번 깨면 다시 잠들 수 없다.

() 17. 0) 나는 평소보다 더 피곤하지는 않다.

- 1) 나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다.
- 2) 나는 무엇을 해도 피곤해진다.
- 3) 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.

() 18. 0) 내 식욕은 평소와 다름없다.

- 1) 나는 요즈음 전보다 식욕이 좋지 않다.
- 2) 나는 요즈음 식욕이 많이 떨어졌다.
- 3) 요즈음에는 전혀 식욕이 없다.

() 19. 0) 요즈음 체중이 별로 줄지 않았다.

- 1) 전보다 몸무게가 2kg가량 줄었다.
- 2) 전보다 몸무게가 5kg가량 줄었다.
- 3) 전보다 몸무게가 7kg가량 줄었다.

*나는 현재 음식조절로 체중을 줄이고 있는 중이다. 예() 아니오()

() 20. 0) 나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다.

- 1) 나는 여러 가지 통증, 소화불량등과 같은 신체적 문제로 걱정하고 있다.
- 2) 나는 건강이 염려되어 다른 생각을 하기 힘들다.
- 3) 나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 아무것도 생각할 수 없다.

() 21. 0) 나는 요즈음 성(sex)에 대한 관심에 별다른 변화가 없다.

- 1) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 줄었다.
- 2) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 상당히 줄었다.
- 3) 나는 성(sex)에 대한 관심을 완전히 잃었다.

계슈탈트 예술치료 회기별 프로그램 내용

1회기

프로그램 목표 및 과정	<p>목표 1. 집단의 목적과 성격 알기</p> <p>2. 프로그램 참여에 대한 이해</p> <p>3. 자기개방을 통한 신뢰감과 친밀감 형성</p> <p>-연애관계에서 상실을 경험하여 이별 후 현재 생활에 적응하는데 어려움을 겪고 있는 집단원에게 본 프로그램의 목적은 서로의 공감대를 통해 자기 자신 뿐만 아니라 서로 간에 도움을 주고 받으며 이를 통해 우리의 경험과 자신에 대해 이전보다 더욱 넓어진 시야를 갖고, 성공적인 적응을 하여 성장의 기회가 되도록 하는데 있음을 설명한다.</p> <p>-첫 만남의 어색함을 줄이고, 친밀함과 집단의 응집력을 높이기 위한 라포형성 시간을 마련한다.</p> <p>-지금, 여기에서의 기분과 감정을 알아차리는 연습을 한다.</p> <p>-상실에 대한 이해를 돕기 위해 상실의 단계나 사랑에 대한 이야기를 나눈다. 상실로 인한 아픔과 슬픔은 정상적인 반응이며 치유의 과정임을 설명한다.</p> <p>-각자의 사랑과 아픔에 대해 이야기를 나눈다.</p>
준비물	명찰, 종이
실시 내용	<ul style="list-style-type: none"> ● 프로그램 안내 (10분) (오리엔테이션) ● 별칭지어 자기소개(30분)

	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 기분 표현하기(20분) • 상실에 대한 이야기 나누기(40분) • 집단 규칙정하기(10분) • 소감 및 기대 나누기(10분)
--	---

2회기

<p>프로그램 목표 및 과정</p>	<p>목표 1.라포 형성</p> <p style="padding-left: 2em;">2.신체자각과 환경접촉</p> <p style="padding-left: 2em;">3.자기 인식의 시작</p> <p style="padding-left: 2em;">4.미해결 과제 알아차림</p> <p>- 연애관계 상실을 경험한 사람들은 신체적 장애의 문제를 경험하는데, 어려움에 봉착해 있는 대부분의 경우 그러한 자신의 현 상태를 먼저 감지하는 것은 감정보다는 신체이다. 어려움에 직면함으로 인해 생기는 우리의 부정적 정서는 많은 경우 잠재되거나 표현되지 않은 탓에 신체적 장애를 통해 우리의 현재의 위기나 어려움이 표현된다. 단지 사람들이 자신의 신체에 대해 잘 알지 못하기 때문에 이러한 점을 깨닫지 못한다. 따라서 본 회기에서는 긴장과 이완을 반복하는 신체작업을 통해 신체를 자각할 수 있도록 돕는다.</p> <p>- 음악을 배경으로 하고 리더가 간단한 지시문을 던져 집단원의 감정을 촉진한다(환상 여행). 그리고 떠오르는 감정을 자유롭게 그림으로 표현한다.</p> <p>- 그림을 그린 후 그림 속의 모양, 색채와 같은 부분들을 이용하여 이야기를 한다. 이를 통해 자신의 내면들, 자신의 부분간의 대화가</p>
-----------------------------	---

	이루어지도록 한다. (왜 나는 지나치게 아파하는지, 왜 내가 버림받았다고 생각하는지에 대한 이야기를 나누고 집단원에게 피드백 받기)
준비물	스케치북, 크레파스, 색연필
실시 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 지금, 여기에서의 알아차림 (10분) • 신체 작업(긴장/이완) (20분) • 환상 여행 (30분) • 그림에 대한 이야기 (50분) • 소감 나누기 (10분)

☞ 후기

지금 여기에서의 감정에 대해 이야기를 나눈 후 , 긴장과 이완을 통한 신체 작업을 했다. 화가 났던 일을 연상하고 주먹에 힘을 싣고 주먹을 확 쥐었다가 갑자기 확 편다. 또한 어깨를 있는 힘껏 위로 올려본 후 하나 둘 셋하고 확 내려 본다. 그리고 숨을 들이시고 참을 수 있을 만큼 참아본다. 이를 반복한 후 신체가 긴장되었을 때와 이완되었을 때의 느낌에 대해 이야기를 나눈다. 긴장되었다가 갑자기 이완되니 몸에 뭔가 흐르는 느낌이 들었다는 집단원과 이완의 상태가 편안했다, 몸이 시원하다는 이야기가 나왔다.

치료자가 환상을 돕는 이야기를 한 후, 환상 여행 마지막에서 본 자기만의 공간을 그림으로 그렸다. 어떤 이는 끝없이 펼쳐진 바다를 홀로 바라보고 있는 여자의 뒷모습을 그렸는데, 외롭다는 느낌이 들지만 다른 사람을 그려 넣고 싶지 않았다고 하며, 남자친구도 가족도 영원히 함께 할 수 없으니까 강해지고 싶다고 이야기 했다. 다른 집단원은 빈 방을 그리며 자신도 빈 방처럼 비어있는 느낌, 혼자 있는 느낌이라고 했다. 세상과 떨어져 관찰자가 된 느낌

을 표현했다. 또 다른 집단원은 어두운 동굴을 그리고 반짝반짝 빛나는 보석과 그 옆에 몇 개의 해골을 그려 넣고, 잠겨진 문과 문 밖에서 동굴 안을 지켜보고 있는 검은 사람을 그렸다. 자신은 동굴에 갇혀서 죽은 해골 같다고 표현했다. 문 밖에는 나에게 상처를 준 사람이 숨어있는데, 그는 헤어진 남자친구 같다고 이야기하였다. 또 다른 집단원은 동굴 속에서 다리가 나무에 묶여 꼼짝 못하고 있는 자신을 그렸는데, 동굴에는 자신 혼자만 있고, 남자친구와 가족의 사진이 담긴 액자만 있다고 이야기했다. 다리가 묶여있는 자신의 표정은 웃고 있다. 묶인 다리를 풀고 싶지 않고 그냥 그대로 있고 싶다고 이야기했다.

자신의 그림을 설명하면서 자신도 의식하지 못했던 감정들에 대해 알게 되었고, 집단원의 작품을 보면서 언어가 아닌 그림이 가진 힘에 대해 신기해하였다. 그림이 말해주는 여러 이야기들, 내게 상처를 준 남자친구, 외로운 자신, 힘들지만 그냥 이대로 있고 싶은 무력감 등에 대해 알게 되었고, 자신의 상태와 미해결 과제에 대해 인식하였다.

3회기

<p>프 로 그 램 목표 및 과정</p>	<p>목표 1.감정 알아차림 2.상실로 인한 분노 표출 3.표출된 감정에 머물러 있기 (자신의 미해결 감정들을 회피하지 않고 직면하여 견디어냄으로써 이를 해소하도록 도와준다.)</p> <p>-찰흙 작업을 통해 연애관계 상실로 인한 분노감정을 표출한다. 자신이 싫어하는 것들, 자신을 화나게 하는 것들을 생각하며 찰흙을</p>
--------------------------------	---

	<p>치기도 하고 꺾꽂이도 하고, 던지기도 한다. 그 과정에서 분노 감정을 자각하고 그 감정을 조금씩 증진시킨다.</p> <p>-자리에 둘러앉아 자신의 분노감정에 대해 조용히 머물러 있어본다. 그 감정을 회피하지 않고 직면한다.</p> <p>-자유롭게 떠오르는 것을 찰흙으로 만들고, 자신이 만든 작품에 대해 서로 이야기를 나눈다.</p>
준비물	찰흙
실시내용	<ul style="list-style-type: none"> • 지금, 여기에서의 알아차림 (10분) • 찰흙 작업 <p>찰흙 느껴보기 (15분)</p> <p>만들기 (20분)</p> <p>이야기나누기 (30분)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 소감 나누기 (10분)

☞ 후기

흙의 질감이 편안하고 이완되는 느낌이었고, 어렸을 때 찰흙으로 장난쳤던 에피소드도 떠오른다는 이야기들이 나왔다. 마음먹은 대로 잘 움직여 주는 찰흙의 부드러움이 좋았고 재미있었다는 이야기들도 있었다. 나에게 상처를 준 사람을 생각하며 찰흙을 던지고, 손으로 꺾 누르고, 치고, 찢고 하는 작업이 시원하고 통쾌한 느낌을 주었다고들 했다. 한참을 이러한 분노 상태에서 찰흙을 만지다가 조금씩 조용해지자 치료자가 음악을 들려주면서 자유롭게 지금 여기에서 떠오르는 것을 찰흙으로 표현해보라고 지시했다. 내게 상처를 준 사람의 마음을 마음대로 할 수 있는 요술봉을 만든 집단원도 있었고, 내 스스로 내 상처를 치유하고 싶은 큰 마음을 갖고자 그릇을 만든 집단원, 또 입술모양을 만든 후 입술은 신의 선물이며 가장 아름답기도 하지만, 가장 잔인하기도

한 것이라면서 자신의 감정을 개방하였다.

4회기

<p>프 로 그 램 목표 및 과정</p>	<p>목표 1.감정 알아차림 2.상실로 인한 분노표출 3.집단 상호작용(관계속의 나 알아차리기) 4.집단으로부터의 수용 5.예기불안 다스리기</p> <p>-미해결된 감정이 많은데 관계가 끝났을 경우 그 관계 자체가 미해결된 것이기에 미처 표현되지 못한 감정이 우리를 더욱 혼란스러움에 빠뜨린다. 신문을 찢는 작업을 통해 표현되지 않은 감정을 표출하고, 그 신문을 큰 전지에 각자가 생각하는 사랑이라는 주제로 표현한다. 내 작품만 만드는 것이 아니라 집단원의 작품에도 도움이 될 만한 부분이 있으면 첨가한다. 이 작업을 통해 집단 상호작용을 살펴보고 관계 속에서의 나를 알아차린다. 내 작품을 이야기하면서 집단으로부터 수용. 지지받는다는 것을 알아차린다.</p> <p>-사랑의 상처로 인해 다시 또 누군가로부터 사랑받는 것과 친밀한 관계형성에 대한 두려움, 불안한 감정에 대해 이야기 나누며 집단원이 서로 지지가 되어준다.</p>
<p>준비물</p>	<p>신문지, 전지, 풀</p>
<p>실시 내용</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 지금, 여기에서의 알아차림 (15분) • 신문 찢기 (15분)

	<ul style="list-style-type: none"> • 신문 공동작업 (20분) (주제는 사랑) • 신문작업에 대한 이야기 나누기 (60분) • 소감 나누기 (10분)
--	--

☞ 후기

헤어진 남자친구에게서 전화가 와서 한숨도 못 잤다는 집단원이 지금 여기에서도 그가 생각나 작업에 집중할 수 없어했다. 다른 집단원에게 자신의 현재 감정 상태에 대해 개방하고 집단원들의 지지로 힘을 얻었다. 그 후 신문을 찢는 작업으로 이어졌는데, 신문이 결대로 잘 찢어져 시원하고, 짹짹 찢어지는 소리도 개운했다고 이야기하였다. 신문이 마음먹은 대로 잘 찢어져 재미있다는 반응이었다. 찢어진 신문조각과 가위로 오린 신문을 이용하여 전지에 자신이 생각하는 사랑에 대하여 표현하였다. 어떤 분은 전지 구석에 조그맣게 ‘답답함’을 표현하며, 사랑은 틈도 없이 막혀 답답한 것이라는 설명을 하였다. 또 다른 집단원은 햇살을 그리며 그 빛은 사랑으로 채워지는 것이고, 사랑받고 싶은 욕구대로 햇살이 뻗어간다고 이야기하였다. 또 다른 집단원은 ‘사랑의 유형’에 대해 표현하며 세상엔 힘든 사랑, 예쁜 사랑, 하나의 감정으로 시작해서 다양한 감정의 뭉텅이로 연결되는 사랑, 꼬이는 사랑 등이 있으며 자신은 이 유형 중에서 꽃처럼 화려하고 예쁜 사랑을 하고 싶다고 이야기하였다. 집단원들이 서로의 작품에 도움이 될 요소를 붙여주고 만들어주었지만 기대만큼 활발한 상호작용이 일어나지는 않았다. 상대방의 경계를 침범하는 것에 대해 조심스러워하는 것을 볼 수 있었다.

5회기

<p>프 로 그 램 목표 및 과정</p>	<p>목표 1.자신이 관계를 맺는 방식 탐색 2.상실의 수용 3.집단원의 지지</p> <p>-인형작업을 통해 내가 사람들과 관계를 맺는 방식과 연애 패턴, 개인 성장 과정을 탐색한다. 왜 버림받았는가를 탐색할 수 있는 기회도 마련한다. 인형작업을 통해 자신이 연애하는 방식이 드러날 수 있도록 하고 이를 역할 연기한다. 자신의 방식을 점검하고, 이해하고 그 패턴을 끊을 수 있게 한다. (자신이 좋아하는 사람, 끌리는 사람이 어떤 사람인지, 극복 못하는 사람들 보면 잘 맞지 않는데 그런 상대만 골라서 매달리고 하는 패턴이 있을 수 있다. 그를 선택하는 이유가 무엇인가. 자기 주체가 드러나고 개인 성장과정과 연결된다.)</p> <p>-인형작업을 통해 상실을 받아들이고, 집단원들의 지지로 힘을 얻는다.</p> <p>-상실한 대상에 대한 감정들(분노, 죄책감, 우울)을 이야기함으로써 카타르시스를 경험하며 충분한 애도를 통해 상실을 받아들인다.</p>
<p>준비물</p>	<p>인형 (손에 끼워 사용할 수 있는)</p>
<p>실시 내용</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 지금, 여기에서의 알아차림 (15분) ● 인형 작업 <p>자신이 선택한 인형이 되어 자기소개하기 (30분)</p> <p>헤어진 사람을 생각나게 하는 인형을 선택하고</p> <p>자유롭게 떠오르는 대로 이야기하기 (60분)</p>

	• 소감 나누기 (15분)
--	----------------

☞ 후기

원하는 인형을 선택한 후, 인형의 목소리가 되어 자신을 소개했다. 집단원 각자의 소개를 듣고 자유롭게 떠오르는 대로 이야기를 나누며 인형작업에 대한 워밍업을 하였다. 인형이 되어 이야기 하면서 자신이 사람들과 관계를 맺는 방식과 연애 패턴, 개인 성장 과정이 나타났다. 한 집단원은 어렸을 때 부모님이 많이 싸우시는 모습을 보고 자라 감정이 무뎠던 것 같다고 말하며 자신의 그런 무덤덤한 모습이 연애스타일뿐만 아니라 대인관계에도 그대로 나타나는 것 같다고 이야기하였다. 그 후, 자신에게 아픔을 준 상대방을 떠오르게 하는 인형을 하나 고른 후 이야기를 이어나갔다. 주도적으로 이야기를 이끄는 집단원이 있어 그 집단원의 작업으로 초점을 맞췄다. 거절당한 상황에 대해 이야기를 한 후, 화가 나고, 황당했던 감정이 표출되자 다른 집단원이 그 집단원의 남자친구 역할을 맡아 역할극을 하였다. 간접화법이 아닌 직접화법으로 이야기하게 함으로써 생생하게 그 당시의 상황으로 돌아가 감정을 표현하였다. 처음엔 남자친구 사귀는 것 자체를 포기했었는데 작업을 마친 후 감정을 표현해서 후련하고 시원하다고 하였다. 차츰 자존감도 회복하여 이제 남자친구를 만드는 '노력'을 해보겠다고 이야기했다.

6회기

프 로 그 램	목표 1.감정 알아차림
목표 및	2.자신이 생각하는 사랑 알아차림
과정	3.슬픔, 상처의 감정 나누기
	4.상실의 수용 및 극복

	<p>- '내가 생각하는 사랑에 대하여'라는 주제로 자유롭게 이야기하며, 집단원의 생각도 들어본다. 예술매체를 사용하지 않고 집단상담의 형식으로 작업을 한다. 집단상담 과정에서 빈의자 작업을 요청하는 집단원에게 기회를 준다.</p>
<p>실시내용</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 지금, 여기에서의 알아차림 (15분) • 집단상담 (60분) • 빈의자 작업(30분) • 소감 나누기 (15분)

☞ 후기

자신이 생각하는 사랑에 대해 자유롭게 이야기를 시작하였다. 자신이 바라는 이상형과 그 이유를 즐겁게 이야기하다가 자연스럽게 한 집단원의 이야기에 집중되었다. 화를 내지 못하는 대인관계문제가 연애상황에서도 나타나 언제나 참기만 했던 자신을 알아차렸고, 이해와 대화기술에 문제가 있어 제대로 소통이 되지 않았던 관계를 자각했다. 대화가 제대로 되지 않아 오해가 많아지고 의심하게 되며, 자존심 때문에 시시콜콜 따지지 못하고 눌러왔던 감정에 대해 이야기하다 눈물을 흘렸다. 치료자와 그 집단원의 대화가 개인상담 형식으로 이어졌다. 빈 의자를 놓고 자신에게 상처를 준 대상이 거기에 앉아있다고 상상하며 하고 싶은 말을 직접 할 수 있도록 하였다. 자신의 문제에 집착한 나머지 상대방의 감정이나 행동에 대한 이해가 부족하였는데, 빈 의자에 앉아 봄으로써 상대방의 심정을 이해하는 기회가 되었다고 말하였다.

7회기

프로그래밍 목표 및 과정	<p>목표 1.알아차림의 생활화</p> <p>2.상실의 수용</p> <p>3.자아의 수용</p> <p>- 자작시를 지어봄으로써 사랑의 상처로 인한 마음을 시적 언어로 표현하는 기회를 갖는다. 시로 나타난 자신의 감정에 대해 알아차리고 관계의 상실을 수용하며 관계속의 자아를 받아들인다.</p>
준비물	종이, 연필
실시내용	<ul style="list-style-type: none"> • 지금, 여기에서의 알아차림 (15분) • 자작시 짓기 (30분) • 자작시에 대한 이야기 나누기 (60분) • 소감 나누기 (15분)

☞ 후기

지금, 여기에서의 알아차림이 생활화되어 순간순간 자신의 감정과 신체 및 환경을 느끼는 것이 굉장히 의미 있음을 이야기하였다. 지금 여기에서의 자신을 알아차리는 것이 현재에 살아있다는 느낌을 주고, 과거와 미래로부터 자유로워 온전히 현재에 집중할 수 있다고 하였다. 자신의 욕구와 감정의 흐름, 환경적 변화들을 놓치지 않고 따라가는 것이 이제는 많이 훈련이 된 것 같다고 하였다.

치료자가 당신과 나라는 단어가 한번 이상씩 들어가도록 자작시를 지어달라고 하였다. 언어를 통해 드러나는 존재에 대해 체험하고, 자신의 깊은 내면세

계를 자극하며 사랑의 상처로 인한 마음을 시적 언어로 표현하는 기회를 갖았다. 자신이 사랑하는 사람에게 지은 죄를 사죄하는 내용의 시도 있었고, 어린 시절의 아픔으로 인해 성인이 된 지금까지 방해받고 있는 자신의 감정에 대해 시를 쓴 집단원도 있었으며, 사랑하는 사람에게 맞춰왔던 자신을 깨닫고 이전 그 아픔을 그만하겠다는 내용의 시도 있었다. 각자 지은 시로 피드백을 주고 받으며 마무리하였다.

8회기

<p>프로그램 목표 및 과정</p>	<p>목표 1.에너지 동원 2.자신의 긍정적 자원 탐색 3.자아의 수용 및 통합</p> <p>- 풀라쥬작업을 통해 자신이 해온 사랑과 미래에 하고 싶은 사랑을 알아차리고, 자신이 가진 긍정적 자원을 탐색한다. 작품 속에 나타난 자신의 이야기들을 수용하고 통합한다.</p>
<p>준비물</p>	<p>잡지, 풀, 스케치북(도화지)</p>
<p>실시내용</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 지금, 여기에서의 알아차림 (15분) ● 풀라쥬(잡지) (30분) ● 풀라쥬 작업으로 이야기 나누기 (60분) ● 소감 나누기 (15분)

☞ 후기

여러 잡지를 빠르게 넘겨보면서 자신이 표현하고 싶은 것과 비슷한 내용을

찢어 모은 후에 도화지에 붙이는 꼴라쥬 작업을 했다. 이 작업의 주제는 사랑으로 자신이 해온 사랑과 하고자 하는 사랑, 하고 싶은 사랑에 대한 표현을 잡지 속의 사진이나 색채, 모양, 형태, 문자 등 여러 가지를 이용하여 나타낸다. 치료자는 집단원이 도화지에 어떤 것부터 어떤 순서로 시작하는지 살펴보고, 마음에 가장 드는 그림과 싫은 그림, 자신의 사랑을 표현한 부분과 앞으로 하고 싶은 사랑을 표현한 부분, 작업 과정 동안 어떤 생각을 했는지 등을 질문하였다. 약한 부분을 숨기고 싶어 강인한 모습으로 생활하는 어떤 집단원은 고독하고 외로워 보이는 여성이 도도하고 강렬한 시선으로 한 방향을 고정하여 바라보는 모습을 만들었고, 어떤 집단원은 색의 심도를 표현한 사진을 이용하여 사랑이 점차 깊어짐을 표현하고 싶었다고 했다. 오른쪽에는 사랑할 때의 행복감을 표현하며, 사랑할 때의 신뢰와 안정감으로 혼자 있어도 즐겁고 환하게 웃을 수 있는 자신을 표현하였다. 또 다른 집단원은 화가 났을 때 말도 안하고 무표정하고, 생각을 많이 해서 관계 속으로 빠지기 힘들었던 지난 사랑을 표현하고 외로운 현재 상태와 미래의 원하는 사랑을 위한 준비가 필요하다는 것을 표현하였다. 상대방을 위한 노력, 사랑을 잘 키워나가하고자 하는 마음 등 사랑이란 준비가 필요한 것 같고 지금은 잘 할 수 있을 것 같다고 하였다. 그림 중앙에는 ‘사랑이란 정말 신나는 일이지!’ 라는 글자를 오려붙여 사랑에 빠지면 아침에 일어나면서부터 그 사람이 보고 싶어지는 것이라고 이야기하였다. 집단원들이 사랑이라는 즐겁고 설레는 감정에 다시 빠지고 싶다는 이야기로 마무리 하였다.

9회기

프로그램	
목표 및	목표 1.상실의 극복
과정	2.자신에게 주의

	<p>-내가 하고 싶은 사랑에 대해 이야기 나누기, 깨어진 관계와 상대방에게 초점을 두지 말고 자기 자신에게 주의를 기울인다. 자신의 감정을 이해한다.</p> <p>-새로운 도전에 대한 자신감을 향상한다. 연애엔 실패했으나 인생에 실패한 것은 아니다. 이를 계기로 삼고 자신을 수용하며 성장의 기회로 삼는다.</p>
<p>실시 내용</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 지금, 여기에서의 알아차림 (15분) • 집단 상담 (90분) • 소감 나누기 (15분)

10회기

<p>프로그램 목 표 및 과정</p>	<p>목표 1.자신에게 주의 2.성공적인 적응 및 인생의 전체적인 조망 갖기</p> <p>- 처음 집단프로그램을 시작하게 한 그 초기의 실연 상처가 지금은 어떤지, 어떻게 달라졌는지에 대해 이야기 나눈다. 지난 회기들 중에서 자신에게 인상 깊었던 작업과 자신에게 의미 있었던 작업에 대해 이야기 나누며 달라진 지금 모습에 자신감을 갖고 성장한 자신에게 칭찬을 해준다.</p>
--------------------------	---

실시내용	<ul style="list-style-type: none"> • 지금, 여기에서의 알아차림 • 지난 회기 돌아보기 • 칭찬 주고받기 • 소감 나누기
------	---

☞ 후기

10회기에 걸친 집단 상담 프로그램이 집단원 각자에게 어떤 의미가 있었고 자신이 어느정도 변화했는지 정리해보는 시간을 갖았다. 처음에 집단상담을 시작하던 자신을 떠올려보며 그 때의 낮아진 자신감, 불안, 분노, 우울했던 감정을 이야기했고, 프로그램을 해오면서 그러한 부정적인 감정들이 해소되는 것을 느꼈다고 이야기했다. 집단원 각자에게 의미 있었던 작업은 다들 달랐지만 서로의 공통점을 발견하고, 자신을 개방하면서 갖게 된 힘과 집단원의 지지는 모두 비슷하게 느껴진 것으로 보였다. 집단원과 치료자가 서로가 가진 장점에 대해 칭찬을 주고 받는 시간을 갖았다. 집단프로그램동안 고마웠던 일과 집단원이 가진 긍정적인 측면을 이야기해주면서 자신도 몰랐던 장점과 자원에 대해 알게 되어 앞으로 성공적인 적응에 도움이 될 것이라는 이야기를 나누었다.

매 회기가 작은 선물 같았다는 집단원은 프로그램에 올 때마다 하나씩 얻고 돌아가는 기분이었고, 집단분위기가 편안해서 어떤 이야기도 할 수 있었다고 하였다.

또 다른 집단원은 그 사람과의 관계나 그에 초점을 두는 것이 아닌 자기 자신에게 주의를 두게 되었고, 집단 프로그램을 통해 더 깊이 자신의 문제와 그 감정을 알아차릴 수 있게 되었다고 하였다. 이렇게 앞으로도 자신에게 주의를 주며 살아가겠다고 이야기하였다.

또 다른 집단원은 집단 상담이 자신을 변화시킬 수 있는 계기가 되었다며 자신이 마음속으로만 가지고 있던 상처를 언어로, 그림으로, 또 다른 매체로 표현함으로써 속 시원히 자신의 감정을 풀어냈다고 하였다. 울기도 많이 울었지만 그만큼 성장한 느낌이고, 앞으로 새로운 사랑을 만나면 잘 할 수 있을 것 같다고 희망어린 말로 마무리하였다.

감사의 글

마지막 학기, 논문을 쓰는 과정에서 여러 개의 험난한 산을 넘어 왔다는 생각이 스칩니다. 긴 여행이 될 것이라는 것과 힘든 여정이 될 것이라는 예상은 되었으나 직접 그 시간들을 견디어 내는 것은 정말 쉽지 않았습니니다. 주제를 정하고, 연구 대상을 모으고, 프로그램을 실시하고, 결과를 분석하는 모든 과정에서 예기치 않은 어려움이 생겨 앞이 안보이고, 걱정과 불안에 고생했던 시간들이 이제는 지나가 조금씩 여유를 찾아갑니다. 하지만 그 힘들었던 시간조차 더 머물고 싶고, 아쉽게 느껴지는 건 아마도 제 옆에서 힘이 되어 주셨던 고마운 분들이 있었기 때문이겠지요.

학부시절부터 대학원에 이르는 시간동안 학자로서, 연구자로서, 치료자로서, 그리고 따뜻한 한 인간으로서 가슴 뛰는 열정을 갖게 해주신 김정규 교수님 정말 감사합니다. 교수님의 학문을 뛰어넘는 예술적 가르침은 앞으로도 평생 제 마음속에 살아 있을 것입니다. 바쁘신 가운데서도 저의 논문을 걱정해주시고, 방도를 찾아주신 채규만 교수님 감사드립니다. 교수님의 따뜻한 배려와 지지 잊지 못할 거예요. 연구자로서의 분석적 눈을 키워주신 장재윤 교수님께도 감사드립니다. 그리고 이번에 퇴임하시는 홍대식 교수님께서 감사의 마음을 전합니다.

부족한 치료자인 저를 믿고 따라주며 아픈 마음을 열고 함께 울고 웃었던 저의 집단원에게 감사한 마음을 전하고 싶습니다. 자신의 눈물이 하는 이야기를 잘 들을 수 있고, 자신이 소중한 존재임을 언제나 기억하길 바라며, 또한 기대하는 멋진 사랑에 빠지길 바랍니다.

오래도록 긴 인연이 되고 싶은 나의 동기들, 현주언니, 유경언니, 윤미언니, 성훈오빠, 현옥언니, 주희, 진영, 현아, 린아, 윤희, 선화, 은영, 혜영언니에게도 감사한 마음을 전합니다. 집단을 구하지 못해 받을 동동 거릴 때 큰 힘이 되

어준 경희와 연주언니도 정말 고맙습니다. 진실된 희정언니와 아이같기도 선생님 같기도 한 희성언니, 감동적인 상담으로 많은 것을 느낄 수 있게 한 박주연, 임자성 선생님께도 감사한 마음을 전합니다.

제 인생의 소중한 보석 4개, 재희, 혜진, 현주, 은혜, 그리고 밝고 사랑스러운 모습으로 보는 이까지 힘이 나게 하는 수진이와 석 고맙습니다. 같은 공간에 있지만 자주 만날 수 없어 아쉬웠던 섭과 민에게도 내 마음이 전달되길 바랍니다.

무엇보다도 항상 그 자리에서 따뜻하게 딸을 보듬어 주시고, 걱정해주는 부모님과 물심양면으로 도움을 준 지애, 귀엽고 사랑스러운 쌍둥이 동생과, 재양과 같은 시기에 촉촉한 단비가 되어 나타나 어느새 제 인생에 깊이 스며든 내 사람 임성수에게도 감사와 사랑의 마음을 전합니다. 마지막으로 이 모든 것 예비하시고 허락하신 하나님께 감사드립니다.