



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 교수 지도  
박사학위 청구논문

게슈탈트 치료사례 질적 연구를 통한  
효과 및 의미 연구

- 4단계 절차를 중심으로 -

2016

성신여자대학교 대학원  
심 리 학 과  
임 정 원

게슈탈트 치료사례 질적 연구를 통한

효과 및 의미 연구

- 4단계 절차를 중심으로 -

김 정 규 교수 지도

이 논문을 박사학위논문으로 제출함

2016년 4월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

임 정 원

# 인 준 서

임정원의 박사학위논문으로 인준함

2016년 4월

심사위원장\_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원\_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원\_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원\_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원\_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 논문은 게슈탈트 치료 사례들의 특성과 다양한 현상들을 상세히 기술하고 그 의미들을 탐색하여 그 효과성을 밝히려는 초기 연구이다. 이 연구에서는 게슈탈트 치료의 이론적, 실제적인 토대들과 그 토대들을 포함하고 이끌어가는 큰 틀인 치료 절차(4단계 절차)를 매개로 하여 게슈탈트 치료 사례(5사례(시연 상담 4사례/실제 상담 1사례 및 2회기)들에 대해 연역적 질적 내용분석을 실시하였다. 4단계 절차는 입체적-단계적 관찰-분석 작업의 핵심적 분석 틀로 활용되었으며 코딩 작업을 위해 구체적인 코딩 체계가 마련되었다. 분석 틀은 크게 상담자 개입에 대한 범주와 내담자 반응에 대한 범주로 구분했고, 각 사례는 초기 단계, 중기 1단계, 중기 2단계, 후기 단계별로 개별 분석을 실시한 후 사례들 간의 분석을 통해 확장과 수정 및 취합하는 과정을 거쳤다.

연구 결과, 전체 상호 작용 단위(총 628개) 중 의미 있는 상호작용(침묵, 불일치 반응 포함, 561개)은 약 89%의 반응률로 나타났고 상담자 개입 및 내담자 반응의 빈도 및 변화 과정의 내용이 다양하게 도출되었다.

상담자의 전체적인 개입 양상은 초기에 다소 적은 개입(전체 대비 21%)으로 시작해서 이후 단계에서는 비교적 고른 개입 분포를 보였다(전체 대비 중기 1, 2단계 각 26%, 후기 단계 27%). 개입의 내용을 살펴보면, 전 단계를 거쳐서 지금 여기 활용적인 개입의 비중이 가장 높았으며(전체 대비 56%) 대화 관계 적용적 개입이 다음으로 높았다(전체 대비 20%).

상담자 개입의 단계별 내용에서는 모든 단계에서 '지금 여기 활용적인 개입'이 가장 많은 비중을 차지했다. '초기 단계'와 '중기 1단계'에서는 지금 여기 활용적인 개입과 주제 발견적인 개입의 빈도가 높았고, '중기 2 단계'와 '후

기 단계'에서는 지금 여기 활용적인 개입과 대화 관계 적용적 개입의 빈도가 높았다.

내담자의 전체적인 반응 양상(불일치 반응 포함)에 있어서는 초기에 다소 적은 반응으로 시작해서(전체 대비 22%) 이후 단계부터는 비교적 고른 반응 분포를 보였다(25%~27%). 내담자 반응의 내용을 살펴보면, 전 단계를 거쳐서 일치 반응(상담자 개입에 대해 내담자가 자각 반응을 보이는 경우) 중 지금 여기에서의 알아차림 반응의 일치율이 가장 높았고(전체 대비 52%)그 다음으로 주제 관련 반응이 27%로 나타났다. 내담자 반응의 단계별 내용을 보면, 전체 단계에서 지금 여기에서의 알아차림 반응이 가장 높은 빈도를 나타냈다. '초기 단계'에서 지금 여기에서의 알아차림 반응이 가장 높았고(49%) 주제 관련 반응과 배경 탐색 반응이 비슷하게 나타났다(23~24%). '중기 1 단계'에서는 지금 여기에서의 알아차림 반응이 가장 높게 나타났고(42%) 주제 관련 반응과 배경 탐색 반응이 비슷한 분포를 보였다(28~29%). '중기 2 단계'에서는 지금 여기에서의 알아차림 반응이 54%로 가장 높은 빈도를 나타냈으며 주제 관련 반응이 34%로 나타났다. '후기 단계'에서는 지금 여기에서의 알아차림 반응이 60%, 주제 관련 반응이 22%로 나타났다. 후기에는 특징적으로 대화 관계적인 반응이 16%로 나타났다.

**불일치 반응**(상담자의 개입에 대해 내담자가 자각하지 못하고 일치하지 않는 반응을 보이는 것)의 빈도에 있어서는 초기에 총 반응 대비 34%의 불일치율을 보이다가 중기 1과 중기 2 단계에서는 각각 42%, 41%의 비율을 나타냈고 후기에는 23%로 감소되는 양상을 보였다.

전체 단계에서 상담자의 개입 내용과 관계없이 내담자가 자각하지 못하는 빈도가 가장 높았던 반응은 주제 관련 반응이었다(평균 51%). 그 다음으로는 지금 여기에서의 알아차림 반응에서 자각하지 못하는 빈도가 높게 나타났다(평균 38%). 상담자의 개입과 연관지어보면, 상담자가 지금 여기에서의 활용

적 개입을 했을 때(특히 프로세스를 반영하는 개입을 했을 때) 내담자가 자각하지 못하는 반응을 보이는 빈도가 가장 높았고(전체 대비 48%), 주제 발견을 위한 개입을 했을 때(특히 내담자의 반복적인 패턴을 구체화하는 질문의 개입을 했을 때)가 26%로 나타났다. 덧붙여, 상담자가 알아차림이 전제된 대화적인 자세(예: 현전적 태도)를 취하면서 지금 여기에서의 반영적 개입을 하거나 반복되는 패턴을 자각시키는 개입을 할 때 내담자의 불일치 반응이 다소 높은 빈도를 나타내기도 했다.

이상의 분석 내용을 토대로 게슈탈트 치료의 효과성에 대한 측정을 시도했다. 효과성 측정에 대한 틀은 크게 알아차림의 변화 정도와 관계성의 변화 정도로 나누었다. 각각의 틀에 따라 내담자의 알아차림 반응 및 대화 관계적 반응의 추이(推移)를 각 회기별로 정리하고 그 내용들을 다시 전체적으로 취합하는 과정을 거쳤다. 알아차림의 변화 정도에서 내담자가 자각하는 반응의 빈도가 가장 높은 것은 '주제를 인식하는 반응'이었다(전체 알아차림 반응에 대한 자각 정도 중 31%). '알아차림 단일 반응'(예: 감정 알아차림, 신체 알아차림, 환경 알아차림 등)은 내담자가 자각하는 반응 중에서 두 번째로 빈도가 높았으며(23%) 특히 초기에 빈도가 높게 나타났다(특히 환경 알아차림, 감정 알아차림, 신체 알아차림). 내담자가 자각하는 반응 중에서 세 번째로 높은 빈도(21%)를 나타낸 것은 '반복적인 사고 및 행동 패턴에 대한 반응'이었다. 동시에 이 반응은 역설적으로 내담자가 자각하지 못하는 반응에서도 빈도가 높았다(57%). 관계성의 변화 정도에서는 상담자가 'I-Thou적 태도'의 개입을 했을 때 내담자가 관계에 대해 자각하는 반응의 빈도가 가장 높았고(72%) 이 반응은 특히 후기 단계에서 가장 많이 나타났다. '현전적 태도의 개입'은 내담자가 관계에 대해 자각하는 반응에서 두 번째로 높은 빈도(17%)를 나타냈다. 동시에 이 개입은 내담자가 관계에 대해 자각하지 못하는 반응에서도 빈도가 가장 높았다(81%). 이밖에도 상담자가 '복합적인 개입'(알아차

림과 관계성이 결합된 개입)을 했을 때 내담자가 자각하는 반응을 보이는 현상이 나타났다(전체 자각 반응 중 14%).

이같이 계슈탈트 치료는 기법으로서의 주요 특성(지금 여기에서의 알아차림의 활용)과 이를 실현시켜가는 치료적 자세(대화적 관계)가 서로 분리되지 않고 연속적 또는 동시에 활용되고 있음을 확인했다.

이번 연구에서는 기본적인 원리와 철학적 토대를 포함한 주요 원리로부터 실제적인 적용에 이르기까지 계슈탈트 치료에 대한 좀 더 확장된 전개도를 그려보고자 했다. 이를 바탕으로 계슈탈트 치료에 대한 체계적 연구가 더욱 보완되어 나갈 것을 기대해본다.

# 목 차

## 논문개요

I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 이론적 배경 .....	5
1) 계슈탈트 치료 .....	5
(1) 정의 및 출발점 .....	5
(2) 국내외 연구 현황 .....	6
(3) 계슈탈트 치료의 이론적 본질적 토대 .....	9
(4) 계슈탈트 치료의 실천적 매개적 방법 .....	25
(5) 계슈탈트 치료의 4단계 절차 .....	32
2) 질적 연구 및 질적 내용분석 .....	38
(1) 질적 연구 .....	38
(2) 질적 내용분석 .....	40
3. 연구 문제 .....	47
II. 연구 방법 .....	48
1. 연구 설계 .....	48
1) 연구 결과의 타당성 확보 .....	49
2) 연구 참여자에 대한 윤리적 고려 .....	53
2. 연구 대상 .....	54
3. 연구자 .....	54
4. 자료 수집 방법 및 절차 .....	55
5. 자료 분석 .....	72

1) 분석 과정 .....	76
2) 분석 틀 .....	77
III. 연구 결과 .....	80
1. 사례 개요 .....	80
2. 사례 분석 내용 .....	86
1) 상담자 개입의 빈도 및 변화 과정 .....	87
2) 내담자 반응의 빈도 및 변화 과정 .....	101
3) 시연 상담과 실제 상담의 비교 .....	118
4) 효과성 측정에 따른 결과 .....	120
IV. 논의 및 제언 .....	142

참고문헌

ABSTRACT

# I 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

계슈탈트 치료는 실존주의적이고 경험·체험 지향적인 심리치료 형태로써 인간의 심리 과정과 인격의 성숙을 통합시키는 것을 목표로 한다. 즉 계슈탈트 치료는 상담자와 내담자의 치료적인 만남의 직접성 속에서 자신을 드러내는 방식에 대해 기본적인 관심을 갖고 있으며(Zinker, 1977, pp. 85), 이 과정에서 나-너 관계적인 대화 및 현재 순간의 경험과 알아차림을 강조하고 더 큰 접촉의 장으로서 환경적/사회적 맥락, 유기체의 자기 조절적인 적응 등에까지 초점을 맞추고 있다.

이 같은 계슈탈트 치료는 60여 년의 짧은 역사에도 불구하고 그간 주목할 만한 성장을 해왔으며, 1960년대에 이르러서는 독자적인 치료 기법으로 인정받는 가운데 다른 심리치료 기법에도 많은 영향을 끼치게 되었다. 그러나 그 이면으로 다수의 연구자들은 Perls가 창안한 계슈탈트 기법들에 매혹된 채 모방하기에 집중했으며 그의 이론을 소화하여 독자적으로 발전시키려는 노력은 등한시하였다(김정규, 2015, p. 481-482). 계슈탈트 치료는 역할 놀이, two-chair 작업 또는 알아차림 연습과 같은 몇 가지 기법이나 구조적인 연습으로 자주 오해받았고, 현상학적인 알아차림, 대화, 실험 등의 계슈탈트 이론이 제대로 이해되지 못한 채 Perls의 반복적인 작업과 스타일의 모방이 곧 치료의 기법과 장치가 되는 경우가 많았다(김한규, 2013).

점차 이런 문제를 의식한 현대 계슈탈트 이론가들은 치료에서의 개인 대 개인 접촉의 중요성에 대한 Perls의 급진적인 문제제기를 발전시켜 왔으며

(김한규, 2013), 최근에는 상호주관성 이론가들과 게슈탈트 상담자들 사이에 이론적, 실제적 교류가 이루어지면서 관계성 개념에 관한 이론적 토대를 공유하는 움직임도 나타나고 있다(김정규, 2015).

그러나 게슈탈트 치료에 대한 다양하고도 심화된 연구 성과에도 불구하고 여전히 여러 문제점들이 지적되는데, 그것은 무엇보다 게슈탈트 치료가 현상학적인 입장을 고수하면서 임상 진단체계를 무시하는 경향이 많았기에 따라 체계적인 연구와 치료 활동을 등한시켰다는 점에 기인한다. Gold와 Zahm(2008)의 비판적 분석에 따르면, 게슈탈트 치료 연구에서는 토론, 설명, 타당화 작업이 부족하고, 치료에서는 예술적 방법의 적용이나 즉흥성을 중시한 나머지 수량화, 메뉴얼화, 처방 방법이 적으며, 특히 특정 기법이나 방법에 초점을 맞춘 협소한 수행에 주로 의존해왔다.

이런 문제점에 대해서는 지난 20 여 년 동안 게슈탈트 상담자들 사이에서도 자성이 일었고 이에 따라 몇몇 상담자들은 기존의 진단범주 체계(예: 자기애적 성격장애, 경계선 성격장애, 우울증 등)를 게슈탈트 이론으로써 설명하려고 시도하기도 했다(김정규, 2015, p. 485; Yontef, 1988; Corbeil, Desile, & Gagnon, 1994; Fromm, 1994; Williams, 2010; Knez, Gudelj, & Svesko-Visentin, 2013; Wardetzki, 2013, 각 재인용). 국내 연구의 경우 체계적인 치료 연구를 위한 좀 더 세분화된 치료 절차 마련의 시도로서 게슈탈트 치료의 네 단계 치료 절차가 제안된 바 있다(김정규, 2015). 『게슈탈트 심리치료』(김정규, 2015)에서 제시된 네 가지 단계는 게슈탈트 치료의 이론적 원리를 근간으로 하여 치료 절차를 세분화-체계화 시킨 것으로서 주제의 발견, 배경의 탐색, 지금-여기의 활용, 대화적 관계의 적용으로 구분된다. 이 네 단계는 반드시 각 단계별로 선후 순서에 따라 행해질 필요는 없으며, 경우에 따라 서로 순서를 바꾸거나 몇 번씩 반복하면서 진행될 수 있다. 각각의 단계는 서로 영향을 주고 받으면서 ‘해석학적 순

환<sup>1)</sup>을 통해 더 심화된 단계로 나아갈 수 있다(김정규, 2015).

이와 더불어 임상 현장에서의 치료 대상들(불안장애, 우울증, 조현병, 성격장애, 발달장애 등)에 대한 효과적인 치료를 위해서는 치료 경험을 활용하여 치료의 세부 전략을 개발하는 것이 필요하다는 인식도 자리 잡아 왔다. 구체적으로는 치료 과정에서 생긴 경험들을 정리해 자료화하고, 이런 경험 자료화를 통해 축적된 성과들을 바탕으로 장기적인 목표를 세우며, 각 진단에 맞추어진 연구들을 체계적으로 진행해가는 방식으로서, 이를 통해 역으로 치료 과정의 경험들을 체계적으로 정리하고 자료화 하는 작업의 비중(중요성)이 새롭게 인식되고 있다(김정규, 2015).

이런 방향에서 치료 과정의 경험에 대한 체계화의 중요성이 인식되는 가운데, 무엇보다 초기 연구의 형태로 게슈탈트 치료의 이론적 기본 원리와 기법들이 실제 치료 장면에서 구현되는 상세한 과정 및 그 의미에 대한 해명의 필요성이 제기되고 있다. 이를 위해서는 치료 장면의 총체적인 과정이 담긴 치료 사례들을 중심으로 각 사례별 전개도와 그들 간의 통합적 전개도를 입체적으로 구성하여 조명하는 작업이 필요하다.

이런 관심에서 출발하여 본 논문에서는 게슈탈트 치료의 이론적, 실제적인 토대와 그 토대를 포함하고 이끌어가는 큰 틀인 치료 절차를 매개로 하여 게슈탈트 치료 사례에 대한 질적 내용분석을 시도하고자 하였다.

이를 통해 게슈탈트 치료가 어떻게 진행되며 내담자의 중요한 경험 현상에서 그 맥락과 의미가 어떻게 연결되어 나타나고 궁극적으로는 게슈탈트 치료가 어떤 효과를 갖는지 밝히고자 한다.

본 연구가 취한 방법으로서 질적 내용분석은 자료를 분석하고 그 의미를 해석할 수 있는 질적 연구의 한 분야이며(pp. 1; Schreier, 2012, 재인용), 코딩하기와 주제나 패턴을 규명하는 체계적 분류 과정을 통해 텍스트 자

---

1) 텍스트 이해에 있어 부분을 이해하려면 전체 맥락을 참고해야 하고, 또한 전체를 이해하기 위해서는 그것을 구성하고 있는 부분을 살펴야 한다는 점에서 서로 순환 관계에 있음을 뜻한다.

료의 내용을 주관적으로 해석하기 위한 연구 방법이다(Hsieh & Shannon, 2005).

이런 질적 내용분석 방법은 내용 또는 텍스트의 맥락적 의미에 주의를 기울이는 소통으로서의 언어 특징에 초점을 맞춘다는 점에서(Hsieh & Shannon, 2005, pp. 1278; Budd, Throp, & Donohew, 1967; Lindkvist, 1981; McTavish & Pirro, 1990; Tesch, 1990, 재인용) 게슈탈트 치료 사례에 대한 분석의 틀로서도 적절히 활용될 수 있을 것이다. 즉 사례들에 대한 질적 내용분석을 통해 치료 과정에서 드러나는 구체적인 현상과 경험들을 분석하고 그 의미를 해석함으로써 게슈탈트 치료의 특성과 다양한 현상들 즉 사례들의 역동성과 실체가 온전히 드러날 수 있게 된다. 그 과정은 게슈탈트 치료의 이론적 토대 및 실천적 매개에 기초한 상담자 개입의 순간 및 그 의미 내용들과 그러한 상담자 개입으로 인해(그 영향과 상호 작용에 의해) 내담자에게서 발생하는 반응들을 상세히 기술, 해명(解明)하며 각각의 의미들을 탐색하고 연관 지으면서 통합해가는 작업으로 이루어질 수 있다.

이러한 질적 내용 분석 작업의 의의는 다음과 같다: 첫째, 게슈탈트 치료의 핵심적 이론과 방법들이 실제 치료 과정에서 어떻게 배치되어 있는지 확인한다. 둘째, 게슈탈트 치료의 이론과 방법들이 실제 치료 현장에서 내담자들에게 구체적으로 어떻게 작용, 촉발되어 나타나고 어떤 효과가 있는지 확인한다. 셋째, 게슈탈트 치료가 갖는 질적인 고유함을 확인한다.

본 논문이 추구하는 목적은 다음과 같다.

첫째, 실 사례를 통해 게슈탈트 치료 이론과 실제의 효과를 확인, 지지하며 양적, 질적으로 확장된 적용의 단초를 제공한다.

둘째, 상담 및 치료 분야의 초보자와 전문가 집단 모두에게 접근 가능한

계슈탈트 치료 현장의 주요 기록 자료를 제공함으로써 다양한 형태의 사례 연구에 간접적인 동력을 마련해준다.

## 2. 이론적 배경

### 1) 계슈탈트 치료

#### (1) 정의 및 출발점

계슈탈트 치료의 핵심 개념인 계슈탈트는 전체적인 지각적 형성/배열을 의미하며, 배경을 토대로 하여 통합적으로 상호작용하는 요소들로부터 형성된다. 즉 계슈탈트는 지각 속에서 개별 요소들을 최대한 의미 있는 전체로 연결하는 가운데 배경으로부터 구별되어 드러난다. 여기에서 전체는 개별 요소들의 단순한 총합과는 다른 그 이상이며 의미 있는 통일체로 만드는 그 무엇을 가리킨다(Yontef, 2008, pp. 218).

이러한 계슈탈트 개념으로부터 유추하여 계슈탈트 치료는 ‘매 순간마다 개인의 가장 중요한 욕구가 의식의 전경으로 나오게 된다’는 데에서 출발한다(전경/배경 및 계슈탈트 형성). 완결된 계슈탈트는 늘 다시 새로운 계슈탈트에 자리를 내주게 되는데, 건강한 유기체는 자신에게 가장 필요한 것을 매 순간 본능적으로 알아차리고 해결해 나갈 수 있다는 것이 계슈탈트 치료의 기본 입장이다(유기체<sup>2</sup>)의 자기 조절 능력(김정규, 2015, p. 39).

---

2) 유기체는 온전한 단위로서 기능하는 인간의 본질적인 측면들이나 부분들, 혹은 기관들의 전체를 아우르는 개념(van De Riet et al., 1980/1985, pp. 36, 재인용)이며 주관성, 생동성, 생물학적 뿌리를 의미한다(Clarkson, 2010, pp. 70).

## (2) 국내외 연구 현황

계슈탈트 치료에 대한 이론적 작업들로서 Yontef와 Jacobs(2014)의 분석에 따르면, 과거 10년 간 성격과 치료를 이해함에 있어 변화가 나타났고 특히 성장의 관점에서 관계적 상태에 대한 관심이 증가했다. 그로 인해 첫째, 상호 의존에 대한 인식이 증대되고, 둘째, 어린 시절에 수치심이 어떻게 만들어지는지 그리고 대인 관계 속에서 그것이 어떻게 유발되는지(Yontef & Jacobs, 2014, pp. 308; Fairfield & O'shea, 2008; Lee & Wheeler, 1996; Yontef, 1993, 각 재인용)에 대한 인식도 증대되었다. 이런 설명에 이어 Yontef와 Jacobs(2014)는 장이론이 내담자와의 현상학적, 경험적 탐색을 위한 강력한 토대라고 보고, 접촉과 알아차림 과정에 주의 기울이는 것과 이 과정들이 장의 상태에 의해 형성되는 방식을 분석했다. 이와 함께 강조되는 차원은 대화적 태도로서 그것에 따르면 상담자의 겸손한 태도와 대화적 태도가 중요해지는데, 겸손한 태도는 내담자로부터 영향 받고 변화되려는 의지를 내포하며, 대화적인 태도 속에서 상담자는 자신의 편견에 대해 더 많이 알게 되고 내담자가 경험하는 접촉을 촉진시킬 수 있게 된다.

한편 “Gestalt in the new age”(Levin, & Levine, 2012)에서 저자들은 계슈탈트의 존재 철학에 토대를 둔 계슈탈트 치료에 대해 설명한 바 있다. 그에 따르면 계슈탈트의 존재 철학은 성장을 통한 치유와 회복이라는 목표를 추구하며(p. 6), 또한 중요한 것이 “I-Thou”관계<sup>3)</sup>이다. 이 관계는 타인들의 공동체와의 관계성을 통해서만 존재하는데(= 대화적 만남), 이 공동체는 직접성이나 기대 없이 각 사람의 가치를 인정하는 것으로 연결된 사람들의 집합체라고 할 수 있다. 그런 점에서

---

3) 나-너 관계는 솔직하게 서로의 본질적인 인간성을 존중해 주는 고유한 두 사람 간의 진정한 만남이다(Clarkson, 2010, p. 49; Buber, 1958/1984, 재인용).

건강한 공동체는 건강한 삶을 위한 전제 조건이 되며 정치적이고 영적인 윤리를 수반한다(Levin, & Levine, 2012, pp. 7; Goodman & Goodman, 1960, 재인용). 이런 특성을 지닌 계슈탈트의 존재 철학을 활용하는 것은 특히 분화/분별, 다름, 개인, 공동체와 공존 등의 개념에 대한 검토를 촉진시켜 준다.

Hycner(2009)의 연구에서는 모든 개인적인 통찰은 타인과의 열린 대화 속에서 확인, 조정 그리고 변형되어야 하며(p. 8), 그 어떤 통찰도 우리의 상호적인 노력에서 일어날 수밖에 없기에 항상 진행 중인 대화를 필요로 한다는 점이 강조되었다(p. 9). 그런 관점에서 보면, 현상을 더욱 명료화하기 위해서는 무엇보다 우리 자신이 그 현상에 대한 기본적인 모호함(uncertainty, 알려지지 않은 것/불확실한 것을 탐색함 = 타인들과 관계하는 존재(상호 인간적인)로서의 기본적인 모호함)에 열중하는 것이 중요해진다(p. 8).

한편 Staemmler(2010)는 모든 주관성은 상호주관성을 내면화한 것으로서 개인적인 접촉과 유대감에 대한 경험의 내면화가 계속되는 관계성의 기초가 된다는 점을 분석하였다(p. 28-33).

Hycner, Yontef와 더불어 상호주관성에 대한 주요 이론을 제공한 Jacobs(2009)는 상호 주관적 체계 이론이 발달적인 열망과 “타자”에 대한 의미를 상술함으로써 주체 대 주체를 이해하는 데에 크게 이바지한다고 보았다. 그에 의해 상호 주관적 관계성은 공유 가능한 정서적인 삶, 소속감의 발달 그리고 공감적으로 타인과 관계 맺고 이해하는 능력의 발달을 경험할 수 있는 개념으로서 정립되었다(p. 134).

Yontef와 Schultz(2013)의 연구에서는, 관계적 접근과 행동주의적 접근 간의 이분법을 넘어 치료적 관계와 적극적인 기법들의 창조적 사용을 연합하는 접근 방법이 고찰되었다(p. 3). 이들의 분석에 따르면, 동시대

의 게슈탈트 치료는 내담자를 만나고 내담자에 관여하는 것과 행동 기법들을 사용하는 것 간의 거리를 메움으로써 내담자의 변화를 달성하기 위한 보다 적극적이고 행동적인 기법들을 사용하고 있다(p. 18). 이러한 통합을 위한 매개물로서는 게슈탈트 치료의 대화적 관계, 관계적인 인식론, 현상학적 방법과 실험적 태도가 중요하며(p. 3) 특히 모든 심리치료적인 상호작용에 본질적인 실험적 태도는 관계-지향적 심리치료에서 중요한 요소가 된다. 실험은 상담자와 내담자 간에 계속되는 대화의 일부 분이며 내담자를 고치거나 치료적 기법을 통해 치료 장면 및 내담자를 더욱 “흥분시키게”(exciting) 만드는 방법이 아니라 내담자의 경험 세계를 지속적으로 탐색해가는 방식이다(p. 22, p. 35). 따라서 실험은 내담자가 수행하기 어렵게 제안되거나 수행하는 자체를 목표로 삼기보다는, 내담자가 주의를 기울여 행해봄으로써 자신 안에서 무엇이 일어나고 있는지를 정확하게 알아가고 발견하도록 대화를 통해 상담자가 이끌어주는 것이 중요하다(Staemmler, 2009, p. 80).

이 같은 게슈탈트 치료에 관한 국외 연구 흐름과 함께 그간의 국내 연구 현황을 보면 2000년 이후 한국 임상심리학회 산하 게슈탈트 연구회(2002년), 한국 게슈탈트 포럼(2006년), 한국게슈탈트 치료학회(현 한국게슈탈트 상담심리학회, 2010년)의 설립과 활동을 통해 연구 성과들이 양적, 질적으로 성장, 축적되어 왔다. 게슈탈트 치료에 관한 다양한 경험적, 이론적 연구 결과물들 중 학술지 게재 논문의 대부분은 양적, 실증적, 경험적 연구, 특히 집단 상담을 통한 성과 연구에 집중되어 있다(이상하, 2014). 이런 연구물들을 통해 게슈탈트 치료의 활용 실제와 그 효과에 대한 검증이 전반적으로 이루어져 왔고 최근에는 소논문 형태로 게슈탈트 치료의 개인 사례 연구 및 치료 이론에 대한 문헌 연구가 수행되고 있다.4)

### (3) 게슈탈트 치료의 이론적 본질적 토대

#### ① 개요

게슈탈트 치료는 정신분석을 이론적 뿌리로 하고 있지만 근본적으로는 정신분석에 대한 비판 및 경계(설정)에서부터 발전해 왔다고 할 수 있다. 정신분석 이외에도 게슈탈트 치료에 영향을 끼친 학문으로는 게슈탈트 심리학, 장이론, 실존주의 현상학, 신(neo)-물리학, 동양의 종교, 유기체이론 등이 있다(Mackewn, 1997).

게슈탈트 치료는 게슈탈트 개념뿐 아니라 다른 중요한 연관 개념들을 포괄한다. 예를 들어 장과 접촉의 개념, 대화와 나-너 관계의 개념, 알아차림의 개념, 실험의 개념 등이 그것이다. 이러한 개념들은 서로 분리된 채 개별적으로 존재하는 것이 아니라 상호 밀접한 연관성 및 공통적인 맥락 하에서 역동적으로 때로는 고유하게 매 순간 중요한 특성을 드러내며 작용한다.

치료 과정에서는 지금-여기의 순간에 상담자-내담자 간의 관계를 중심으로 다양한 실험(대화 포함) 통해 접촉 경험을 늘려가고 이로써 내담자는 자기 자신과 환경에 대한 알아차림을 더욱 고양시키면서 좀 더 확장된 관계를 맺을 수 있게 된다. 이 과정에서 내담자는 매 순간 알아차림 능력을 매개로 하여 상담자와의 구체적인 상호 작용 속에서 직접 경험(대화 및 실험을 통해)을 쌓아감으로써 주체적으로 학습하고, 자신

---

4) 한국게슈탈트상담연구 학술지에 다음과 같은 4편의 논문이 게재되었다: (1) 김영주(2014). 게슈탈트 심리치료 이론의 자기 개념; (2) 김지양, 김정규(2012). 게슈탈트치료 개인사례연구: 만남, 신체 과정, 수치심; (3) 임정원(2014). 게슈탈트 치료 사례에 대한 현상학적 체험 연구의 고찰; (4) 김보중, 장현아(2015). 게슈탈트 치료 사례연구-네 가지 주요 이론적 토대의 적용을 중심으로-

의 발달 단계에 맞는 속도와 내용만큼의 변화를 향해 유기적으로 조절하며 나아간다.

이 같은 게슈탈트 치료는 일상 세계 내의 내담자들이 다양하게 겪는 '일상적인 경험'의 본질 구조와 삶 속에서의 개별 경험들의 의미를(이남인, 2014, p. 32) 상담자와 내담자가 함께 현상학적으로 탐색하는 과정이라고 볼 수 있다.

몇몇 게슈탈트 상담자들은 게슈탈트 치료에 대해 다음과 같이 집약적으로 설명하고 있다: 게슈탈트 치료는 대화적 관계 안에서 지속하고 반복되는 내담자의 관계적 과정을 다루며, 현상학적인 실험을 창조적으로 사용되도록 설계되었다(Yontef & Philippon, 2008, pp. 257); 게슈탈트 치료는 통일화하는 특징들을 갖고 있는데, 실존주의적이며 정신분석적인 통찰과 창의적인 절차를 통합하는 가운데 만남, 알아차림, 실험과 같은 중요한 방책들을 다룬다(Polster & Polster, 2009, pp. 52); 게슈탈트 치료에는 심리적인 교착 상태를 없애고 진부한 상황을 힘과 흥분으로써 극복하는 세 가지 치료적인 도구가 있는데, 그것은 알아차림, 접촉, 그리고 실험이다(Polster & Polster, 2009, pp. 102). 공통적으로 이런 견해들은 현상학적으로 현재 순간을 알아차리며 실험하기, 그리고 대화적 관계와 접촉을 통한 통합과 치유의 전체 과정을 중요하게 보고 있다.

게슈탈트 치료의 구성을 좀 더 구체적으로 살펴보면, 게슈탈트 치료는 이론적 본질적 토대와 실천적 매개적 방법으로 나누어 볼 수 있다. 이 중 이론적 토대는 장 이론적 관점, 현상학적 관점, 대화적 관계, 실험적 접근으로 세분화시켜 볼 수 있다(Brownell, 2008). 또 하나의 축인 실천적 매개적 기초는 알아차림과 접촉으로서, 이들은 게슈탈트 치료의 출현과 함께 형성된 실제적인 핵심 내용으로서 치료 현장에서 다양하게

활용되고 있다. 특히 알아차림은 게슈탈트 치료에서 지향하는 치료 목표 중 하나이기도 하다.

그 각각의 내용을 살펴보자면, 장이론은 개인과 전체 장 또는 환경 간에 상호작용하는 패턴들에 주목한다. 즉 인간은 결코 자신의 환경으로부터 분리, 고립된 채 이해될 수 없기 때문에 게슈탈트 치료는 “유기체-환경-장”을 불가분적인 기본 범주로 보며 치료 과정에서는 내담자가 자신을 둘러싼 복합적(시간적, 공간적으로)인 맥락이 자신의 행동 및 경험과 어떻게 연관되어 있으며 지금-여기에서 어떻게 영향 미치고 있는지 이해하도록 돕는다.

내담자를 둘러싼 모든 현상들은 영향을 미치는 다수의 힘들이 속한 전체 장과의 관계에 의해 구성되고 조직된다는(O'neil & Gaffney, 2008, pp. 184-185) 측면에서, 장 이론적 관점은 현상학적 관점과 연관될 수 있다. 현상학적 관점과 방법을 토대로 하여 진행되는 게슈탈트 치료는, 현재 내담자가 자신의 언어적, 비언어적 현상들 속에서 스스로를 어떻게 드러내는가에서 부터 시작한다. 현상학적 관점에 따라 탐색해가는 과정은 지금-여기에서 감각적 알아차림을 가지고 내담자와 상담자가 함께, 내담자의 생활과 경험의 조직화 패턴을 발견하고 체험하며 그 의미들을 추구하고 관여하는 것으로 나타난다. 그런 점에서 이 과정은 명백히 협력적이며 대화적인 방식으로 진행된다고 할 수 있다 (Crocker, 2008).

이러한 대화적 관계의 지향 또한 게슈탈트 치료의 주요 특징 중 하나이다. 대화적 관계는 한 사람과 다른 사람의 실존적 만남을 기본으로 하면서, 서로가 상대를 다른 상태로 변화시키려고 시도하거나 특정한 결과를 의도하지 않는다. 즉, 서로에 대해 다름을 인정하는 것이 출발

점이다. 대화적 관계를 균형감 있게 유지하면서 상호작용하는 양자는 각자 변화되면서 동시에 서로를 변화시킨다. 이런 대화적 관계를 체험하고 고양된 접촉을 치료 관계 속에서 경험해보는 것은 결국 알아차림을 향상시키고 자유로운 관계 맺기를 가능하게 하기 위함이다.

계슈탈트 치료의 이론적 토대의 마지막 특징은 실험적 방법론 또는 실험적 접근이다. 실험<sup>5)</sup>은 계슈탈트 치료의 목적에 이르기 위한 효과적인 방식이며, 특히 치료 과정 중에 내담자가 하나의 경험으로부터 어떻게 다른 데로 주의를 돌리는지 알아차리도록 돕는 것이 중요하다(Yontef, 1993). 실험은 (1) 행동 목록의 확장 (2) 미해결된 상황의 완결 (3) 양극성의 발견 (4) 성격 내에서 갈등하는 힘들의 통합 (5) 내사<sup>6)</sup>의 제거 및 재통합 (6) 내담자의 능력 강화(더 강하게 느끼고 행동하도록 함) (7) 내담자의 자기-지지적 태도 향상 (8) 적극적인 책임의식의 고취(Zinker, 1977) (9) 내담자의 생각이나 감정의 발견 등의 기능을 갖고 있다. 이런 계슈탈트 치료의 실험은 지적, 정서적, 행동적, 신체적 요소들을 통합하는 방식으로 탐색하고 경험하며 발견할 뿐 아니라 행위를 통해 학습하는 것까지 포함한다(Kim & Daniels, 2008). 이런 실험의 목적 또한 대화적 맥락 속에서 나타나는 지금-여기에서의 경험을 통해 알아차림을 증진시키는 것이다.

이러한 계슈탈트 치료의 본질적 토대와 함께 치료를 구성하는 실천적, 핵심적인 축이 알아차림과 접촉이다. 이 두 요소의 치료적 의미와 활용은 크고 다양하다.

- 
- 5) 상담자가 내담자로 하여금 추상적 언어 수준에서만 설명하고 분석하며 이해하는 것의 한계를 넘어 상담 과정에서 직접 무언가를 해 봄으로써 통찰을 얻도록 도와주기 위해 고안해 내는 행위를 뜻한다(Clarkson, 2010, pp. 56).
  - 6) 내사는 내면화된 ‘당위의 법칙’에 지배를 받는 것으로서 우리가 음식을 섭취하거나 중요한 타인으로부터 사상이나 가치 기준을 받아들일 때 사용하는 최초의 기제이다(Clarkson, 2010, pp. 110).

게슈탈트 치료의 실천적인 한 축이면서 치료 목표이기도 한 알아차림이 치료적으로 사용되는 경우에 내담자는 미해결과제를 알아차리거나, 현재 상황에서 매 순간 새롭게 일어나는 자신의 욕구, 감정을 알아차리게 됨으로써 게슈탈트를 형성하게 된다. 미해결 과제의 발견과 게슈탈트 형성이라는 이 둘은 서로 보완적인데 건강한 개체는 둘 중 더 시급한 것을 자연스럽게 알아차려 자기 삶의 중요한 주제에 집중하면서 단계적으로 접근하여 더 깊이 접촉할 수 있다(김정규, 2015). 즉, 개체는 알아차림을 통해 게슈탈트를 형성한 후 이를 해결하기 위해 유기체-환경 장에서 목표물을 찾아내고 그것을 향해 행동한다(접촉). 이 전체 과정은 장에 대한 알아차림과 운동 반응이라고 할 수 있다(김정규, 2015, p. 198; Perls, Hefferline, & Goodman, 1951, 재인용). 유기체로서는 지각, 체험, 행동 과정에 필수적으로 동반되는 알아차림과 접촉 과정이 부분적으로나 전체적으로 차단되었을 때 모든 심리적 어려움이 생겨난다. 따라서 차단이나 단절의 순간을 '장이론'적인 연속성의 토대 위에서 좀 더 초점화시켜 '현상학적'으로 관찰하고 '대화적 관계'를 포함하는 다양한 '실험'을 통해 단계적으로 이들을 해소해가는 것이 중요하다. 더불어 지금 중요하게 현상적으로 나타나는 내담자의 행동이나 전경 등이 어디에서 온 것 인지, 이들이 내담자에게 의미 있게 작용하게 하는 맥락이 무엇인지에 초점 맞추므로써, 치료 과정은 경험의 관계적 배경으로까지 확장된다. 이러한 전개를 통해 내담자와 상담자는 각자가 드러내는 전경들이 문화, 사상, 개인적 신념과 가정으로부터 결코 완전히 자유롭지 못하며, 이러한 가정들이 속한 배경(ground of assumptions)이 없으면 어떤 것도 인식하지 못할 것이라는 기본 전제를 다시금 확인하게 된다. 이 모든 과정은 결국 내담자의 다양한 경험을 이해하고 이러한 경험들이 어떻게 구성되는지를 면밀히 쫓아가려는

계슈탈트 치료의 지향성과 개방성을 보여준다(Wheeler, 2006).

## ② 계슈탈트 치료의 이론적 본질적 토대

### ㄱ. 장 이론적 관점

장이론의 관점에서 볼 때 모든 사건들은 다양하게 상호작용하는 힘들의 관계가 유기적으로 연결-표출된 것이다(Yontef, 2009, pp. 41). 이 관계성에 대한 체계적 접근을 시도하는 장이론은 무엇보다 한 사람의 맥락이 그의 경험에 어떻게 영향 미치는지 이해하고자 한다(Yontef & Jacobs, 2014, pp. 300). 즉, 개인과 환경(환경적 맥락)은 모두 “장에 속해 있고” 그에 따라 모든 과정, 개인의 문제, 창조적인 진보, 문제에 대한 해결 등은 “장에 속한”사람들과 전체로서의 장 사이의 관계 속에서 유기적으로 연결되어 존재한다는 점을 강조한다(Yontef, 2009, pp. 42).

장이론은 전체 상황을 바라보는 데 있어 우선 인간 현상들을 지각하고 조직화하는 것에서 출발하여, 이들이 상호 연결되고 상호작용하는 본질적인 전체 패턴으로 점차 주의를 기울여간다(Barber & Brownell, 2008, pp. 56). 이런 장 관점으로는, 내담자의 전경-배경 패턴을 알아차리기 시작할 때, 내담자와 상담자의 관계 패턴도 내담자가 어떤 경험을 하고 있고 이것이 상담자에게 어떻게 받아들여지는지를 확인하는 방향으로 발전하게 된다(김정규, 2015). 즉, 상담자는 내담자가 상담자를 어떻게 지각하고, 어떻게 평가하고, 어떤 상상을 하는지, 그리고 자신의 존재나 능력에 대해서는 어떻게 평가하고 있는지, 주변 환경이나 상황에 대해서는 어떻게 지각하고 있는지, 그에 따라 어떤 식으로 행동하는지 등을 관찰 또는 질문함으로써 자세히 탐색해 나간다(김정규, 2015, p. 30; Yontef, 2008, 재인용). 특히 내담자가 상담자와의 관계를 어떻게

경험해 나가는가는, 내담자의 과거의 관계 경험을 새롭게 재조직화 해 볼 수 있다는 점에서 좀 더 의미가 있다.

또한 장 관점에서는 서로 관련되어 있는 상담자와 내담자 사이에 어떤 연결점이 발생할 수 있으므로 내담자나 상담자 누구에게서든 전경이 일어나게 되면 이에 대해서도 주의 기울일 가치가 있게 된다(O'Neil & Gaffney, 2008, pp. 243-245). 따라서 장 관점을 취하는 상담자는 치료 과정을 통제하거나 내담자에게 일방적으로 영향 미치려는 태도에서 벗어나, 현전(presence)하면서 장 속에서 일어나는 것들을 더 민감하게 알아차리고 상호 반응적으로 교류하는 치료 공간이 형성되도록 움직여 간다(O'Neil, 2012, pp. 139-142). 상담자의 이런 태도는 장으로부터 그리고 내담자와의 대화 속에서 출현하는 전경을 충실히 따라가면 결국 좀 더 조직화된 의미 있는 패턴들이 나타나리라는 신뢰를 기반으로 한다. 여기서 의미 있는 패턴이란 내담자가 지금 여기에서 세계와 일어나는 사건들을 어떻게 바라보는가에 관한 것인데(O'Neil, 2012, pp. 144), 상담자는 단지 내담자의 과거 이야기 자체가 아닌 현재의 그의 태도와 행동(그 이야기를 왜 꺼냈는지, 꺼내면서 어떤 감정을 느꼈는지, 어떤 생각이 떠오르는지 등)에 대해 질문하면서 스토리를 지금-여기의 장과 연결시킬 수 있게 된다. 즉, 상담자는 현재 장에서 나타나는 내담자의 행동의 의미를 파악함으로써 내담자의 스토리가 현재 장으로부터 분리되는 것을 막을 수 있다(김정규, 2015, p. 30).

이처럼 장이론은 게슈탈트 치료를 지금-여기 중심으로 이끌어 준다(김정규, 2015, p. 31). 이때, 지금-여기의 기능은 두 가지 의미에서 중요하다. 첫째, 지금-여기를 강조함으로써 주의를 좁혀서(일종의 분리) 치료가 서서히 진행되도록 하고 내담자의 마음을 쇠약하게 만드는 많은 습관들을 차단하도록 돕는다(Polster & Polster, 2009, pp. 144). 둘

째, 사람들은 항상 사이(between)에 있으며 움직이고 있기 때문에, 노력 없이도 미래로 움직여 가는 것은 자연스러운 현상이다. 따라서 초점의 중심이 지금-여기로부터 지금과 다음 사이로 전환되고 변화되는 것 역시 자연스럽다(Polster & Polster 2009, pp. 151-152). 이때 지금-여기는 정지된 시간이 아니라 변화하는 과정으로서 과거와 연결되어 있고, 또한 미래를 향해서도 열려 있는 실존적 시간이다(Polster & Polster 2009). 이처럼 매 순간은 미래로 들어가는 도약대의 역할을 한다. 이 과정에서 상담자는 내담자가 “자연스럽게” 다음의(next) 표현이나 감정으로 들어가도록 이끌어서 새로운 경험의 형성을 도와야 하는데, 이를 위해서는 적절한 타이밍을 포착하는 복합적 식별력을 필요로 한다(Polster & Polster, 2009, pp. 165).

Polster는 이 과정을 빈틈없는 치료적 연속(Tight therapeutic sequences)이라고 표현했다. 이것은 상담자와 내담자가 공명(共鳴)하는 치료 과정이 진행되면서 경험의 한 순간으로부터 자연스럽게 다음 순간으로 움직여 감을 뜻한다. 이렇게 움직여 나가는 힘이 생길 때, 내담자는 주의력을 높여 집중하게 되고 자신의 무의식적인 습관에서 벗어나 본래 불가능하거나 강요된 것으로 여겼던 것을 좀 더 자유롭게 실행해 보게 된다(Polster & Polster, 2009).

끝으로 장 관점은 복잡성의 가치를 중요시한다는 점을 특징으로 한다(Yontef & Philippon, 2008). 이것은 무수한 요인들을 포함하는 전체적 맥락의 복잡성에 관한 것으로서, 이 요인들은 내담자 개인의 정서, 신체, 인지, 영적/윤리적 관심뿐 아니라 사회적 상호작용, 더 큰 집단 안에서의 상호작용, 체계, 전체로서의 사회/문화 등 맥락적이고 역사적인 변수들에까지 이른다. 이들에 대해 매순간 드러나는 전경과 배경의 흐름에 부합하는 적절한 알아차림과 탐색 과정이 수반될 때,

이를 통해 내담자의 생활공간(life space)<sup>7)</sup>의 복잡성과 치료적 상황의 복잡성 그리고 상담자 자신의 생활공간의 복잡성이 깊이 있게 이해될 수 있다. 그런 점에서 장 관점은 인간 생활의 복잡성을 보다 다각적으로 인식하기 위한 토대라고 할 수 있다(Yontef & Philippson, 2008, pp. 261-267).

상담자의 입장에서는 이런 장 관점을 취함으로써 개인의 내면을 탐색하는 치료 작업을 넘어서서 간접적으로 복합적이고 역동적인 한 시대의 책임 있는 시민으로서의 의무, 공동체의 구성원으로서의 책임감과 사명까지 직시할 수 있는 힘을 가지게 된다.

## ㄴ. 현상학적 관점

### ㄴ-1. 현상학

현상학은 주관적인 경험에 대한 연구이다. 구체적으로는 개인의 경험에 의해서 행동이 어떻게 결정되는지를 탐구하고 직접적인 지각, 관찰, 직관 그리고 경험적 관여에 초점을 맞춘다. 이 연구는 공통적으로 (1) 주관적 경험의 중요성과 우월성 (2) 의식의 적극성과 그에 대한 의미부여 (3) 자기-반성(의식의 본질적인 구조에 대한 지식 획득의 통로로서)의 중요성 등을 강조한다(Burley & Bloom, 2008, pp. 57; Black & Holford, 1999, 재인용).

철학적 움직임으로서의 현상학은 20세기 초에 Husserl에 의해 창시되었다. 인간 지식에 대한 새로운 접근을 주장한 이 학문은 철학에 대한 전통적 관심(형이상학, 인식론)과 과학적 인과 관계를 강조하는 현대의 관심 모두를 배제하고 즉각적 의식적인 경험의 본질에 대해 주의 깊게

---

7) 인간 행동에 언제나 영향을 미치는 모든 요인들의 연합을 뜻한다.

주목했다. 정신적 사건들은 신체 또는 외부 세계의 사건들과의 관계보다는 이들의 용어로 연구되고 기술되어야 한다는 것이다(APA Dictionary of Psychology, 2007).

현상학은 특히 당시를 주도했던 실증주의를 두 가지 점에서 비판하였다. 첫째, 물리학적 실증주의는 물리학적 방법을 통해서 파악될 수 있는 인간의 측면에만 주의를 기울임으로써 이 방법으로는 파악될 수 없는 인간의 다양한 측면을 간과하고 있는 점, 둘째, 실증주의는 자연 과학적 방법을 통해 모든 진리를 파악할 수 있다고 생각하지만 자연 과학적 연구가 체험을 해명할 수 있는 유일한 연구는 아니라는 점이다(이남인, 2014, p. 100-104).

요약하자면 현상학의 근본 입장은, 모든 이론(철학적 이론과 경험 과학적 이론을 망라하여)은 넓은 의미에서 구체적이며 생동하는 경험, 즉 사태 자체를 근원적으로 제시해줄 수 있는 경험을 토대로 전개되어야 한다는 것이다.

## ㄴ-2. 현상학적 심리학

19세기 후반에 자연과학적 방법을 사용하여 심리현상까지도 탐구하고자 하는 시도로 나타난 것이 Wundt가 개척한 실험심리학이다. 그러나 이러한 시도는 곧 난관에 봉착하게 되는데, 심리학이 일종의 실험심리학으로 전개되면서 우리가 일상의 생활세계에서 경험하는 다양한 체험들이, 조작적 정의를 통해 파악된 물리적 대상으로서의 심리현상의 그늘에 가려 철저하게 망각되었기 때문이다. 심리학이 다루어야 할 본래 대상은 실험심리학적 조작이 가해지기 이전 우리가 일상 생활세계에서 경험하는 생생하게 살아 움직이는 구체적인 체험이다. 이러한 체험을 우리에게 경험되는 그대로 파악하기 위해 현상학적 기술의 방법이 제시되었고

(이남인, 2014p. 39; Colaizzi, 1978, 재인용) 이를 통해 일상에서 드러나는 그대로 체험과의 원초적인 접촉을 유지하면서 그 정체를 파악해갈 수 있는 길이 열렸다(이남인, 2014).

이러한 흐름은 철학에서의 이전 흐름들, 즉 보편적이고 절대적인 진리를 강조하거나, 자연과학에서 실험과 객관성을 우선시하는 흐름들과는 다르게, 인간 고유의 주관적 체험과 일상성의 가치를 중시하는 새로운 흐름이었다.

이러한 현상학적 심리학(이남인, 2014, p. 32; Giorgi, 1970, 재인용)에 의해 심리현상은 비로소 계량적 심리학의 연구 대상과는 다른 것, 일상적인 삶 속에서 '인간'에게 나름의 고유한 의미를 지닌 것으로 간주될 수 있었다(이남인, 2014, p. 31-33).

### ㄴ-3. 현상학적 방법

게슈탈트 치료에서는 치료 회기에서 출현하는 전경(지향하는 대상)의 구조에 자연적 태도로써 주의 기울이는(Burley & Bloom, 2008, p. 160; Spagnuolo-Lobb, 2005, 재인용)것이 중요한데, 이것은 알아차림의 연속(Burley & Bloom, 2008, pp. 160; L. Perls, 1992, 재인용), 접촉의 연속(Burley & Bloom, 2008, pp. 160; Perls, Hefferlineand Goodman, 1951, 재인용)이거나 경험의 주기/연속(Burley & Bloom, 2008, pp. 160; Woldt and Toman, 2005; Melnick, Nevis & Shub, 2005, 재인용)으로 나타난다. 상담자와 내담자는 이러한 연속성의 흐름을 따라가며 지금-여기에서 나타나는 것을 초점화하는 방식으로 함께 관여해간다(Burley & Bloom, 2008, pp. 159; Ihde, 1977, 재인용).

이 과정에서는 원 경험 자체, 즉 현재 드러나고 있는 경험 및 드러나지는 않지만 내면에서 격렬히 진행되고 있는 내적 경험에 대한 탐색을 위

해 경험의 현상을 왜곡하지 않고 그 의미를 명확하게 이해하려는 현상학적 접근 방식이 중요해진다(Burley & Bloom, 2008, pp. 152). 그런 점에서 무엇보다 상담자의 자세가 강조되는데, 우선 상담자는 일체의 선입견이나 가치 판단, 평가를 내려놓고 내담자를 대해야 하며, 더 나아가 상담자가 내담자의 마음이나 행동을 세밀히 관찰하여 내담자의 실상을 제대로 볼 수 있어야 한다(김정규, 2015, p. 28).

이를 위해 현상학적 탐색 방법은 다음 세 가지 법칙을 따른다: (1) 판단중지의 법칙 (2) 기술(description)의 법칙 (3) 수평화의 법칙(Burley & Bloom, 2008, pp. 171; Spinelli, 2005, 재인용).

판단중지의 법칙은 상담자와 내담자 간 만남에서 나타나는 어떠한 최초의 이론도 괄호치기(bracket)할 것을 요구한다. 이 법칙을 따를 때 최초의 선입견과 편견이 최소화될 수 있다. 기술의 법칙은 해석이나 설명, 특히 임상 이론에서 형성된 것들은 자제하고, 그보다는 즉각적이고 구체적인 관찰을 포함하는 기술/묘사에 힘써야 함을 강조한다. 수평화의 법칙은 중요성에 대한 그 어떤 위계적인 배치도 피하고, 기술하는 각각의 항목에 동일한 가치나 중요성을 부여하려는 입장이다. 일반적으로 상담자는 현상과 관련하여 임상적인 평가를 할 수 있지만, 현상학적 방법의 법칙들을 취할 경우에는 그러한 평가에 대한 표현을 일시적으로 유예하게 된다(Brownell, 2009).

이와 같이 게슈탈트 치료는 현상학적 관점에 기초하여 지금-여기에서 분명하게 나타나는 것을 편견 없이 바라보고, 대화와 실험을 통해 발견-체험함으로써 점차 알아차림을 확장시켜간다.

#### ㄷ. 대화적 관계

게슈탈트 치료의 기본 원리들은 관계적인 접근을 바탕으로 실현되어간다.

즉 실존주의적 현상학, 대화적 만남, 그리고 장이론에 대한 이해와 실험적인 접근 등은 대화적인 관계가 적절히 유지되는 토대 위에서 활용되며 이를 통해 더욱 생동감 있게 드러난다.

계슈탈트 치료에서의 대화는 상담자와 내담자가 서로 영향을 주고받을 수 있는 열린 과정이며 서로를 목적이자 인격으로 대하는 것이다(김정규, 2015, p. 31-32). 이것은 Martin Buber의 실존주의적인 관계 철학 속에서의 나-너 관계와 같은 의미이다. 나-너 관계에서는 상대가 내게 말하도록 허용하면서 그가 내게 말할 타당한 것이 있다는 사실을 받아들이는 자세가 중요하다. 이것은 어떤 결과가 나올지 불확실하지만 열린 상태로 있으려는 의지이며 또한 서로에게서 배울 수 있고 나의 관점과 다를 때에도 거부하지 않고 인정하는 태도이다(Staemmler, 2009, pp. 93-94).

이런 나-너 관계를 실천하는 대화적 만남에서는 특히 포함과 현전이 중요하다. 포함은 상담자가 자신의 선입견이나 가치 판단을 괄호치기하고(한 옆에 '제쳐 두고') 내담자의 현상학적인 세계로 들어가 그의 경험을 존중하고 그것을 그 자체로 경험하며 (그 자체로) 수용하는 것을 의미한다(김정규, 2015, p. 33). 상담자가 포함을 실천하게 되면 내담자는 점차 자신의 경험과 스스로를 동일시하게 되고 자신에 대해 더 깊이 알아가면서 스스로를 이해하고 받아들여지게 된다. 그뿐 아니라 내담자는 상담자의 포함 행위를 통해 이제껏 알지 못했던 자기 안의 잠재력을 확인하기도 한다. 여기서 잠재력이란 내담자가 알아차리고 학습하며 성장하고 더욱 완전해질 가능성을 의미한다(Yontef & Bar-Yoseph, 2008, pp. 189).

현전이란, 상담자가 온전한 자신으로서 치료에 임하는 것을 뜻하는데(김정규, 2015, p. 33), 현전을 실천하는 상담자는 전체적이고 진정한 인간으로서 신중하게 자신을 드러낸다. 이는 상담자가 스스로의 구체적인 강점, 약점 또는 한계, 가치 등을 고려하고(Brownell, 2008, 2009) 내담자의 경험

에 항상 초점 맞추면서도 자신의 알아차림 경험을 소홀히 하지 않음을 의미한다.

이처럼 상담자의 포함과 현전이 실천되는 대화적 만남을 통해서 치유가 일어나게 되는데(김정규, 2015, p. 32), 특히 상담자는 대화에서 나타나는 것을 믿고 자신의 관점이 우세하지 않다는 것을 정확히 인식하며, 내담자와 더불어 동행자로서 만나며 이해받는 경험을 하면서 내담자와 조율해가는 과정을 거치게 된다(Jacobs, 2012, pp. 65-68). 이 과정을 통해 상담자는 내담자와 정서적으로 확장된 대화를 할 수 있게 되고 내담자가 배우고 변화하는 것과 동일하게 자신도 배우고 변화해간다. 특히 상담자의 변화는 내담자에 대한 상담자의 심상이 좀 더 세밀해지고 분화되며 완결되어간다는 의미에서 지평의 확장까지도 의미한다(Staemmler, 2009, pp. 95).

Levine(2012)은 상담자가 갖고 있어야 할 대화적 입장에 대해 다음과 같이 설명한다: 첫째, 상담자와 내담자는 정서적으로 서로에게 영향을 미치는 상호 관계에 있다. 둘째, 치료 과정 속에서 상담자와 내담자는 공유된 상황 안에 함께 존재하며 이것은 두 사람의 경험적인 역사까지 포함하는 것이다. 셋째, 상담자와 내담자가 공유하는 상황 속에서 일어나는 모든 경험은 둘 사이에서 발생한 현상이다. 이와 더불어 그는 “해야만 하는 것”을 막기 위해 상담자와 내담자가 서로의 다른 경험에 대한 대화에 참여하고 특히 두 사람에게 도전이 된다 해도 새로운 것을 배우려는 의도를 갖고 관여하는 자세가 중요함을 강조했다.

이렇듯 대화는 결과를 예측할 수 없는 상태로 공동의 세계에 참여하고 직접적으로 경험해 나간다는 점에서 그 자체로 실험하는 것과 같다(Yontef & Philippson, 2008, pp. 268). 이 과정에서는 어느 한 쪽도 일방적으로 통제하지 않는 상호작용에 기반하여, 항상 새로운 것을 실행할 수 있게 된다(Yontef & Philippson, 2008, pp. 273). 따라서 어느 일방의 입장이나 관

점 및 판단이 더 바람직하거나 진실하다고 할 수 없고 단지 열린 상태에서 서로 좀 더 협력적으로 교류하며 조율해가는 교정 및 탐색 작업이 중요해진다.

이 같은 대화 중심의 게슈탈트 치료는 실존주의적 만남의 원리를 기본 토대로 하는데, 이 원리는 상담자가 내담자를 만나고 내담자의 경험을 쫓아가며 내담자를 다른 상태로 변화시키려고 의도하지 않음을 전제로 한다. 즉, 내담자가 무엇을 어떻게 경험하는가에 상담자의 관심을 집중시키면서 (Yontef & Schulz, 2013) 대화를 통한 만남과 이에 기초한 관계 맺기를 지향한다. 그런 측면에서 게슈탈트 치료는 대화적 실존주의라고 할 수 있다 (김정규, 2015, p. 33).

대화적 실존주의는 개별적, 주체적이면서 고유한 존재로 실재하는 두 사람(실존)이 지금 여기에서 접촉하며 생겨나는 경험을 공유해가는 가운데 (대화) 얻게 되는 지금까지와는 다른 차원의 관계 맺기를 지향한다. 대화적인 접촉 경험을 통해 대화하는 주체들은 정적(靜的)이고 관념적인 추상에 빠지지 않고 대화에서 나타나는 것을 직접 체험하고 움직이게 된다. 즉, 게슈탈트 치료에서 대화적 만남을 통한 관계의 경험은 상호교류 속에서의 조화를 향한 자기 조절적인 기능을 발휘하게 하고 동시에 알아차림을 확장시키면서 치유의 길로 들어서게 한다.

### ㄴ. 실험적 방법론

알아차림의 확장이 주요 목표인 게슈탈트 치료는 실험(experiment)을 이용하는 것이 큰 특징이다(Bandín, 2012, pp. 57). 실험을 이용하면 내담자는 단지 이야기하기에 그치지 않고 행위 하는 가운데 중요한 경험과 접촉하게 된다(Crocker, 1999). 즉, 내담자가 지금-여기에서 일어나는 사건 속으로 들어감으로써 자신의 감각과 정서, 상상력을 이용하여 지금-여기의 생

생한 만남을 체험하고 생동감 있는 언어를 구사하면서, 예기치 않았던 통찰과 발견에 이를 수 있다(Kim & Daniels, 2008). 특히 게슈탈트 치료에서의 실험은 내담자의 현상학적인 경험(Yontef & Jacobs, 2014, pp. 319)을 협력적으로 탐색해가기 위한 적극적인 개입 기법으로서(Yontef & Schulz, 2013) 상담자와 내담자 사이의 상호작용 관계의 발전을 돕는 기능을 한다(Yontef & Jacobs, 2014, pp. 319). Zinker는 실험을 설계하는 데 있어서 내담자와 협상하는 과정으로서의 합의(consensus) 개념(1977)을 사용하기도 했다. 궁극적으로 대화적 접촉과 현상학적 탐색으로부터 내담자의 이해와 성장을 이끌어내기 위해 상담자는 내담자와 함께 공동 작업을 해나간다는 것이다(Yontef & Schulz, 2013).

여기서 함께 작업을 해나간다는 것은 다음과 같은 의미를 담고 있다. 즉, 상담자가 민감하게 포착한 어떤 지점에서 내담자에게 실험을 제안할 수 있지만, 그에 대한 내담자의 반응(긍정적이거나 부정적인 반응 모두 포함)에 어떤 제한을 둔다거나 내담자의 반응을 상담자에게 특정된 의미로 받아들이거나 하지 않고, 오로지 그것에서 중요한 정보를 찾기 위해 균형감을 갖고 탐색하는 자세를 취한다는 의미이다. 이런 자세는 게슈탈트 치료 이론의 곳곳에 내재되어 있는 ‘변화의 역설적 이론(paradoxical theory of change)’<sup>8)</sup>을 상담자가 실천하고 지금 드러나고 있는 현상을 가감 없이 바라보고 머물러 있게 하는 힘과도 통한다. 즉 내담자를 다른 상태로 변화시키거나 한 순간의 폭발적인 표출로써 고치려 하는 대신, 알아차림의 연속과 단절 과정을 끈기 있게 함께 발견하고 탐색하는 길 위에서의 치료자의 중심잡기와의 같다.

따라서 실험적 태도는 상담자에게는 명확하지 않은 길이지만, 그럼으로써

---

8) 자기 자신이 아닌 사람이 되려고 노력하면 할수록 인간은 더욱 같은 상태에 머물게 된다는 의미이다(Yontef, 2008, p. 48; Beisser, 1970, 재인용).

오히려 매 순간 내담자의 고유한 반응에 호기심과 관심 및 인내심을 갖고 작업(내담자의 경험에 대해 계속 탐색하기)의 주요 초점에 집중하게 만든다(Yontef & Schulz, 2013). 즉 상담자로서는 무엇이 나타날지 알 수 없지만 불확실성에 항상 열려 있는 자세로 일종의 ‘안전한 위기 상황(safe emergency)’<sup>9)</sup>을 마련해 줌으로써 내담자가 자유롭게 무언가를 시도하고 경험하도록 해주는 것이다(김정규, 2015, p. 34-36).

이때 발생하는 현상들 속에서 내담자는 새로운 존재 방식으로 이동하고 모험해보는 경험을 할 수 있지만, 다른 한편으로는 내담자가 그전까지 위험한 영역이라고 회피해왔던 힘들에 직면하게 되면서 반사적인 두려움을 느낄 수 있다. 이런 순간에 상담자는 내담자의 멘토이자 동료로서 경험의 안전함과 위기 사이에서 균형을 유지하도록 도움으로써, 내담자와 더불어 하나의 드라마를 창조해가는 협력자가 될 수 있다(Polster & Polster, 1974, ).

상담자의 이런 실험적 태도는 또한 치료 작업 중의 창조성(creativity)을 지지하고(김정규, 2015) 치료 과정에서 실험의 수많은 즉흥적인 가능성들을 실제 만들어보게 한다. 중요한 것은 창조성과 즉흥적인 가능성들 또한 철저하게 대화적 맥락을 토대로 하여 시도되어야 한다는 것이다. 이런 시도는 결국 내담자 개인의 알아차림 과정뿐만 아니라 그를 둘러싼 장의 구조와 장에서의 가능성에 대한 탐색과 통찰을 포함한(김정규, 2015, p. 35) 알아차림의 확장을 지향한다.

#### (4) 게슈탈트 치료의 실천적 매개적 방법

---

9) 안전한 환경에서 과거의 위협적인 상황과 비슷한 문제를 다루어 본다는 의미로서 집단 치료에서 ‘작업 환경(working environment)’을 만들어주어야 한다는 뜻이다(김정규, 2015 p. 395; Perls, 1975, 재인용).

## ① 알아차림

계슈탈트 치료의 핵심 개념들 중의 하나인 알아차림은 지각하고 느끼거나 사건, 대상, 사고, 또는 감각 패턴 등을 의식하는 능력이다. 여기에는 개체가 개체-환경의 장에서 일어나는 중요한 내적, 외적 사건들을 지각하고 체험하는 가운데 자기 행동의 주체가 자기 자신이라는 것을 깨닫고 특정 상황에서 자신이 선택할 수 있는 행동 반응을 알아내는 것 등이 모두 포함된다(김정규, 2015, p. 157-160). 알아차림은 개체의 활동 수준에 따라 생리적, 감각적, 감정적, 인지적, 지각적, 행동적 차원 등 개체 활동의 모든 영역에서 일어날 수 있는데(김정규, 2015, p. 158), 만일 어느 한 차원에서라도 알아차림이 차단될 경우에는 전체적인 알아차림도 그만큼 불완전해짐으로써 분명하고 강한 계슈탈트 형성에 이르기 어렵게 된다(김정규, 2015, p. 158; Resnick, 1990, 재인용).

이처럼 알아차림은 단지 정신적 통찰만이 아니라 한 사람의 전체적인 접촉 능력을 포괄하는 과정이다. 그런 능력은 감각적, 정서적 그리고 정신적 경험들을 모아 정보로서 처리하고 이를 자신 안에서나 세계와의 상호 작용에서 사용하게끔 한다(Yontef & Schulz, 2013). 자연히 알아차림의 과정에서는 선택이 이루어지게 되며 그 선택에 대한 책임까지 수반된다(Yontef & Schulz, 2013, pp. 8; Yontef, 1976, 1979/1993, 재인용).

계슈탈트 치료에서 알아차림에 대한 관심은 두 가지로 설명 가능하다. 하나는, 내담자가 자신의 행동을 바꿀 수 있기 전에 어떤 방식으로든 먼저 감각과 감정 차원을 내포해야 한다는 것이고, 또 하나는 개인의 기능이 전체적이고 통합적으로 통일되도록 도와야 한다는 것이다(Polster & Polster, 1974, pp. 210). 이 관점에서 볼 때 알아차림은 감각적인 기능에서 시작하여 점차 확대되고 깊어지며, 그 과정을 통해 인간의 기능이 점차 역동적으로 조화롭게 발전해가는 단초가 마련될 수 있다.

Polster는 감각적 알아차림의 중요성을 특히 강조했다. 초기 감각의 순수함은 아이와 성인을 전적으로 이분화하는 사회적 힘에 의해 비활성화된 상태이지만 아이-같은 감각은 새롭게 발전하는 실재들에 직면할 때 우리에게 활력을 주기 때문에, 실제 순환 과정에서는 최종적인 실현/완결을 추구하는 에너지들이 초기 존재의 가능성을 회복하는 방향으로 작용한다(Polster & Polster, 2009, pp. 67, 69). 이를 통해 우리 안에 있는 자발성, 상상력, 단순 명쾌한 알아차림, 그리고 조정 능력 등이 회복된다(Polster & Polster, 2009, pp. 67; Perls, Hefferlin, & Goodman, 1951, 재인용). 완결성을 지향하는 이런 감각에 의해 혼습 과정이 촉진되면서 오래된 경험의 복구가 이루어지는 것이다(Polster & Polster, 2009, pp. 69).

이처럼 일단 감각이 열리면 신체는 대부분의 상황 속에서 좀 더 막힘없이 기능하고 순환하는 흐름을 갖게 된다. 신체의 감각 기관을 통해 접촉되는 크고 작은 자극들은 경직되고 수축되어 있던 신체의 경계를 점차 넓혀 나가도록 돕는 윤향유 역할을 해준다. 신체의 이완과 자연스러운 순환을 시작으로 해서 알아차림은 연속체를 따라 존재하게 된다.

이 알아차림의 연속은 게슈탈트 치료에서 가장 중요한 기법 중의 하나이다. 지금-여기에서 자신과 환경에 일어나는 모든 것을 일어나는 그대로 연속해서 알아차리는 차원으로서, 이때에는 아무런 가치판단이나 비판 없이 그냥 알아차리면서 전 과정을 자연스럽게 따라가게 된다. 이것은 무엇보다 현재 순간에 중요한 유기체와 환경의 현상들을 자각하면서 이 현상들을 해결하려는 목적을 추구한다. 즉 최종 목표는 우리의 심신을 통합체로서 체험하면서 현재 일어나는 중요한 현상들을 억압하거나 회피하지 않고 모두 체험하는 데에 있다(김정규, 2015, p. 299-301).

또한 알아차림의 연속체를 따름으로써 단순히 어떤 것에 대해 아는 것과 자신이 무엇을 하고 있는지에 대해 소유하는(owning) 것이 구분될 수

있다. 즉, (1) 상황에 대해 충분히 느낌 (2) 상황이 어떻게 작용하고 있는지를 상세히 읽 (3) 자신들이 선택하고 있음을 충분히 읽 (4) 상황을 진정으로 통합하고 자신의 것으로 만듦 (5) 대안을 상상함 (6) 대안을 찾을 수 있다고 믿거나 대안을 가지고 실험으로 확인하는 방법을 읽(Yontef & Jacobs, 2014, pp. 318).

특히 알아차림의 연속적인 과정에서는 알아차려지지 않는 것에 대해 초점을 맞추는 것도 중요하다. 이것은 상담자가 내담자의 알아차림 연속의 결과에 대해서 세심하게 주의 기울이고 비언어적 행동을 관찰하며 대화하고 실험해감으로써, 내담자 스스로 접촉의 단절을 인식하고 알아차려지지 않았던 것을 알아차리도록 해주는 과정이다. 이러한 과정을 통해 내담자는 자신의 특정 감정을 억압하는 경향을 알아차림으로써 자기-점검 기술을 획득할 수도 있게 된다. 이것은 알아차림 과정에 대한 알아차림을 뜻한다(2차적 알아차림). 알아차림에 대한 알아차림 과정은 내담자가 자신에게 더욱 깊이 접근하고 혼란스런 과정들을 명료화하며 지각의 정확성을 향상시키고 이전에 차단되었던 정서적 에너지를 풀어낼 수 있는 힘을 갖추어 가는 과정이다(Yontef & Jacobs, 2014, pp. 302; Joyce & Sills, 2009, 재인용). 이 과정은 대화적인 관여와 함께 진행되며 접촉은 이러한 과정의 탐색을 위한 관계적인 매개체이다. 상담자의 지지 그리고 내담자의 실제 경험을 확인하는 상담자의 기술(skill)에 힘입어 내담자가 탐색을 시작하면서 점차 더 잘 알아차리는 방법을 배우게 되고 행동은 점차 주체/행위자 감각(sense of agency), 자기와 세계에 대한 더 깊은 감각에 기초해 실행되어 간다(Yontef, 2012, pp. 126-127).

## ② 접촉

접촉은 계슈탈트 치료에서 알아차림과 더불어 개체의 유기체적인 순환과

정을 이끄는 주요한 축을 이루고 있다(김정규, 2015, p. 197). 주관적인 경험과 “알아차림 연속”을 강조하는 게슈탈트 치료는(Sapriel, 2012, pp. 111) 관계적인 접근을 취하는 가운데, 사람들이 경험하고 있는 바에 대한 알아차림과 그들과의 실제적인 접촉(Perls, et al., 1951, p. 8, 재인용)을 중요시한다. 그 본질은 알아차림을 통해 세계(환경)와 접촉하는 자신의 능력 및 자신이 무엇과 접촉하고 있는지에 대해 알아가는 데에 있다(Yontef & Schulz, 2013).

일반적으로 개체와 환경의 교류와 접촉은 접촉경계에서 일어나며, 이런 접촉이 만들어지는 경계는 에너지가 침투하고 박동하는 중심지이다(Polster & Polster, 2009, pp. 105; Perls, Hefferlin, & Goodman, 1951, 재인용). 이 경계에서 유기체는 자신의 분리성을 유지하면서 동시에 동화와 연합을 추구한다(Polster & Polster, 2009, pp. 104-105). 즉 접촉경계 지점에서의 접촉을 통해 유기체는 “자신/나”가 아닌 것과의 관계 속에서 “자신/나”를 경험하는 것이다(Polster & Polster, 1974, pp. 102).

접촉 과정에 있어 건강한 개체는 접촉경계에서 환경과 교류하는 가운데 자신에게 필요한 것은 경계를 열어 받아들이고, 해로운 것에 대해서는 경계를 단음으로써 자신을 보호한다. 그러나 접촉경계에서 혼란이 생길 경우 개체와 환경의 유기적인 접촉은 방해받게 되고, 이로 인해 미해결과제에 둘러싸인 개체는 마침내 환경에 창조적으로 적응하는 데 실패하고 만다. 자신의 경계가 불명확해진 나머지 개체는 자신의 정체성을 확립하지 못하고, 자신이 과연 누구인지, 진정으로 무엇을 원하는지, 어디까지가 자기이고 어디서부터가 타인인지 구분하지 못한다(김정규, 2015, p. 59-61).

이런 접촉경계혼란은 부정적으로 작용하는 면이 크지만 Polster는 좀 더 적극적으로 이것의 긍정적 기능(자기조정기제)에 대해 밝힌 바 있다. 이 기제는 유기체가 자신의 정상적인 반응 능력을 넘어서 있는 감당하기 힘

든 상태에 처할 경우 스스로 조정능력을 발휘하여 그 상황에 대처하는 반응 방식을 보여준다. 개체가 이러한 수단을 동원하여 위기 상황을 극복하는 것은 지극히 자연스러운 행동이며, 더 나은 창조적인 대응방식이 그에 뒤따르게 된다(김정규, 2015, p. 99; Polster, 1974, 재인용). 그런 점에서 접촉경계혼란은 내담자들의 특정 행동을 역동적으로 이해하는 방편적 수단으로서 뿐만 아니라 내담자의 현재를 이해하며 치료적 방향을 수립하고 치료 효과를 평가하기 위해서도 활용될 수 있다(김정규, 2015, p. 100).

구체적으로 치료 과정에서의 접촉의 기능을 좀 더 살펴보면 다음과 같다. 치료 과정에서 상담자는 내담자의 비언어적인 언외(言外)의 의미(Yontef & Jacobs, 2014)를 감지하는 것이 중요하다. 이를 기초로 자신이 내담자를 어떻게 보고 있는지, 무엇이 중요한지 그리고 치료가 어떤 상태인지 등에 관해 내담자에게 많은 정보를 전달할 수 있다. 이 때 상담자는 내담자가 경험하는 것에 대해 깊은 주의를 기울이고 내담자의 주관적인 경험이 상담자 자신이 느끼는 “실재”만큼 타당하고 실재적이라는 것을 기본적으로 믿어야 한다. 상담자가 내담자를 정직함, 애정, 연민, 친절함, 그리고 존중하는 자세로 대하는 경우, 내담자는 알아차림 밖에 있던 것을 깊게 알아차려 가면서 상대적으로 안전한 분위기를 누리게 되고, 누군가와 공유하기에는 습관적으로 불안하다고 느꼈던 생각과 정서를 비로소 경험하고 표현할 수 있게 된다(Yontef & Jacobs, 2014, pp. 318-319).

이처럼 치료에서의 접촉은 타자와의 자각된 만남-대화적 접촉-속에서 이루어지기 시작하는데, 그러한 접촉은 "다름, 내가-아닌 것에 대한 알아차림"이 존재할 때에만 가능하다(Crocker, 2008, pp. 132; Yontef & Bar-Yoseph, 2008, pp. 187). 이때의 다름은 호기심과 끈기와 존중을 통한 이해로 연결되는 시발점과 같다.

치료에서 이루어지는 이러한 접촉의 순간들은 상담실 “밖에서” 수행할

필요가 있는 예행연습이거나 단지 반복하는 장으로서 만들어진 것은 아니다(Levin & Bar-Yoseph Levine, 2012, pp. 4). 그 순간은 내담자의 알아차림이 좀 더 확장되고 분리와 움직임이 자유롭게 관계 맺게 되는 순간으로서, 치료자와 내담자 모두에게 작용하여 치료 과정이 진전되는 방향으로 움직이게 하는 힘이 될 수 있다.

Polster는 좋은 질의 접촉을 하기 위한 다섯 가지의 핵심 요소들을 다음과 같이 설명하고 있다(Polster & Polster, 2009, pp. 127-133).

첫째, 새로운 상호작용적 분위기를 창조하기.

둘째, 상담자의 개성을 유지하기.

이것은 기법, 지식과 함께 치료 방향의 결정 요인으로서 큰 비중을 차지한다.

셋째, 나-경계(Polster & Polster, 2009, pp. 106; Polster & Polster, 1973, 재인용)를 확장하기.

나-경계는 어디로 갈지, 누구와 함께 있을지, 어떤 생각을 믿을지, 어떤 소망을 허용할지, 어떤 상상을 품고 있을지 등 자신이 감행하고자 하는 심리학적인 영역을 결정한다. 한 개인은 위협이 되거나 예측할 수 없는 가능성을 포함하는 접촉에 불가피하게 참여하게 되는데 낯설고 확인되지 않는 환경들의 위협성 때문에 나-경계에서는 어느 정도의 즉흥성과 용기가 필요하다.

넷째, 접촉 기능을 선명하게 하기.

기본적인 접촉 기능(말하기, 움직이기, 보기, 듣기, 만지기, 맛보기, 냄새 맡기)은 자신인 것과 자신이 아닌 것을 기본적으로 구별하면서, 자신의 정체감 그리고 접촉을 통해 자신이 만들어내고 유지하는 기능 사이의 리듬을 유지하게 해준다. 특히 상담자는 내담자의 이러한 기능에 초점 맞추면서 명료함, 타이밍, 단순 명쾌함과 유연성 등의 특징들을 개선시키는 노력

을 하게 된다. 또한 치료 중에 접촉 기능의 연습에 내재한 흥분과 성과에 대해 새로운 인식이 일어날 때마다 그러한 인식이 더 진전되도록 격려하기도 한다.

다섯째, 실험을 발전시키기.

위의 요소들 중 내담자의 나-경계 확장을 강조하는 부분에 대해 잠시 짚어보고자 한다. 내담자의 측면에서 보면, 모든 작업은 자신의 내면에서만 아니라 자신을 둘러싼 복합적 역동의 현실을 피하지 않고 잘 접촉하는 것에서부터 시작되며, 그 시작점으로부터 점차 지평을 넓혀 나가는 단초가 마련될 수 있다. 이 지점에서 ‘변화의 역설적 이론’에 대한 중요성이 감지된다. 그에 따르면, 우리는 자기가 아닌 상태로 되려고 할수록 더욱 동일한 상태로 남아 있게 되며 그 반대의 경우도 성립한다. 달리 표현하면, 변화는 “다른 상태가 되려는 노력에서보다 지금 있는 것에 대한 완전한 받아들임의 결과”로부터 오는 것이다(Polster & Polster, 2009). 그에 따라 상담자가 현재 일어나는 것에 열중하고 내담자의 주의를 현재 경험으로 돌리는 경우 아주 단순한 사건들에서도 활력적인 소생의 과정이 시작될 수 있으며(Polster & Polster, 2009, pp. 119) 이것은 곧 나-경계의 확장으로 연결될 수 있다.

이와 같이 접촉은 한 생명이 성장해 가기 위한 필수적인 요소로서, 자기 자신과 세계에 대한 경험이 변화되는 계기이자 수단이고(Polster & Polster, 1974, pp. 101), 이 기능을 통해서만 우리의 정체성에 대한 자각이 완전히 발현될 수 있다(Polster & Polster, 1974, pp. 99).

#### (5) 게슈탈트 치료의 4단계 절차

대부분의 치료 기법들은 실제 치료 과정에서 세분화된 절차에 따라 진행

되므로, 이런 절차를 체계화시켜 기술하는 작업 역시 중요하다고 할 수 있다. 특히 게슈탈트 치료는 대부분의 치료 기법들에 비해 과정 중심적이며 자유롭게 열린 치료 체계를 지향한다는 점에서(김정규, 2015, p. 326) 치료 절차의 세분화 및 체계화가 동시에 요구된다고 할 수 있다.

게슈탈트 치료의 이론적 원리들은 구체적인 치료 절차 속에서 각각의 형태와 내용을 담고 다양하게 발현된다. 특히 게슈탈트 치료의 기본 원리의 구현이라는 관점을 토대로 제안된 4단계 치료 절차는 이후 진행될 입체적-단계적인 관찰-분석 작업에서 중추적 역할을 하게 될 것이다.

4단계 치료 절차를 상술하면 다음과 같다:

구체적인 치료 과정의 첫 테마인 ‘주제 발견’은 치료 과정 전체의 가장 기본적인 출발점으로서, 이 단계에서는 내담자 삶에서의 주요 주제를 찾는 것이 핵심적인 과제이다. 여기서 주제는 무엇보다 내담자가 자기 삶에 있어 중요한 미해결과제를 해결하기 위해 의식적 또는 무의식적으로 끊임없이 노력하는 반복적인 과정에서 생겨난 것이다(김정규, 2015, p. 328-329). 과거의 고통스러운 시점으로부터 자기를 보호하기 위해 내담자 스스로 선택했던 행동들이 본래의 목적과 연관된 의미와 기능을 점차 상실하고 단지 무의식적인 행동으로 변질, 고착됨에 따라 내담자는 이들에 대한 알아차림이 거의 없는 상태가 된다. 즉 내담자가 과거의 고통스러운 상황에서 자기 보호를 위해 취했던 창의적 행동들은 애초에는 적응적으로 작용했던 효율적 전략이라는 의미를 갖지만(김정규, 2015, p. 330), 점차 내담자가 과거 맥락과 현재 장을 구별하지 못하게 됨으로써 주제 행동은 단지 무의식적으로 반복되는 비효율적인 패턴으로 자리 잡게 된다.

이렇게 자기변형적인 이력을 담고 있는 주제를 발견하는 과정에는 여러 가지 경로가 있다. 즉, 내담자에게서 유사하게 반복되는 패턴(사고, 정서, 행동, 관계 패턴 등) 찾기, 지금-여기에서 나타나는 내담자의 행동 관찰하

기, 지속적으로 공감하며 세부적으로 질문하기, 가설을 검증하기(내담자의 동기에 관한 상담자의 추측에 대해 내담자가 그 타당성을 확인해 주는 과정), 현상학적으로 초점을 맞춰 작업하기 등이 가능하다. 이같이 다양한 경로를 통해 주제를 발견하는 것은, 내담자가 삶의 특정한 지점에 고착되어 있던 자신의 주의를 삶의 다른 영역으로 자유롭게 돌릴 수 있게 됨으로써 새로운 대처 양식을 경험하고 배워가게 되는 첫 관문이라는 의미를 갖는다.

‘배경 탐색’ 작업은 이렇게 주제를 찾고 해결해가기 위해 필요한 또 하나의 단계이다. 특히 이 작업은 게슈탈트 치료에서의 기본 출발점인 ‘전경과 배경의 유기적인 관계’라는 대전제가 가장 분명하게 적용되는 절차라고 할 수 있다(김정규, 2015, p. 337).

치료 과정에서 주제가 해결되기 위해서는 내담자가 이에 대한 알아차림을 회복하는 일이 출발점이 되어야 하는데, 이는 주제가 되는 행동의 배경 탐색과 이해를 통해서 가능하다. 즉 이런 행동의 배경이 되었던 과거는 항상 현재 주제와 밀접한 연관성을 갖는 ‘의미 있는’ 과거라는 점에서 배경은 주제(전경)에 대해 맥락과 의미를 내포한다. 지금 여기의 생생한 현상들(전경)이 연계적으로 표출되는 흐름을 쫓아가는 가운데 그에 대한 탐색은 무엇보다 맥락 연관적이고 심층적으로 이루어져야 한다(김정규, 2015, p. 338; Polster & Polster, 1973, 재인용). 즉, 표면에 떠있는 명백한 것들(전경)에 주목하여 그들이 향해 있는 지점들을 쫓아가다 보면, 그들을 포함하는 중요한 무의식적 내용들을 발견할 수 있다. 그 과정에서 상담자는 내담자의 삶의 역사에 대한 진지한 경청과 함께, 지금 여기의 치료 장면에서 일어나고 있는 현상들(행동, 정서, 생각, 신체, 이미지 등을 중심으로)에 대해 질문하고 탐구해 가는 현상학적 초점화 작업을 수행하게 된다. 이 같은 작업이 진행되면서 내담자는 비로소 자신이 처한 현재 상황과

지금까지 습관적으로 취해왔던 주제 행동들이 맥락에 맞지 않게 실행되는 순간을 알아차리게 되고 그와 더불어 지금까지 고착되어 온 주제 행동의 배경을 이해하게 되면서 점차 새로운 행동을 실험하고 선택할 수 있게 된다. 즉 내담자가 과거에는 미지의 힘들에 의해 무의식적-반복적으로 행동했다면, 이제는 스스로가 행동의 주체라는 사실을 알아차리고 그 힘들을 자각하면서 비로소 그 힘을 자기가 원하는 방향으로 쓸 수 있게 되는 것이다(김정규, 2015, p. 344). 이처럼 배경 탐색은 내담자로 하여금 자신의 습관적(무의식적-반복적) 행동의 맥락과 의미를 알아차리도록 돕는다는 점에서 중요한 의미를 갖는다.

이런 주제발견 단계와 배경탐색 단계에서는 내담자의 이야기의 '내용'을 바탕으로 치료 과정이 진행되는 데 비해(김정규, 2015, p. 345), 지금-여기의 활용과 대화적 관계의 적용 단계에서는 상대적으로 지금-여기에서 내담자가 보이는 '현상' 또는 '과정'에 더 큰 관심과 비중이 주어진다.

'지금 여기의 활용' 단계에서는 다음과 같은 전제, 즉 무수히 반복되었던 과거 주제가 항상 지금 여기에서도 축약되어 재연된다는 전제가 중요하다(김정규, 2015, p. 349; Kim & Yontef, 2013, 재인용). 모든 주제는 항상 반복되며, 치료시간 내의 지금-여기에서도 예외적이지 않다. 구체적으로 내담자는 치료 시간 중에 깊이 있게 자신의 이야기를 표출하는 경험을 하는 한편, 상담자에 대해서는 그를 이상화시키거나 과거의 권위적 인물의 형상을 그에게 투사함으로써 스스로 많은 감정들에 직면하고, 때로는 주제행동을 재연할 수도 있다. 이 과정에서는 무엇보다 지금 여기에서 내담자에게 나타나는 현상들에 대한 알아차림이 중요하다. 이를 위해 상담자는 내담자에게 의미 있다고 여겨지는 현상들이 나타날 때마다 내담자의 신체 감각과 감정, 욕구를 자각시켜 주면서 지속적으로 경청하고 분별력 있게 공감해가야 한다. 이를 통해 내담자는 지금 여기에서의 알아차림의 수준을 높

이고 과거 사건이나 미래 상황에 '대해서 이야기하기'를 넘어 새로운 차원의 존재 방식을 익히고 실험해 나가게 되며, 지금 여기의 현상들에 좀 더 주목하고 집중적으로 체험하는 실존적 삶으로의 대전환을 이루어낼 수도 있다(김정규, 2015, p. 357).

이렇게 내담자가 상담자와 함께 연대하여 자신의 어려움을 극복하는 새로운 경험을 해나가는 과정에서는 지금껏 고착되어 있던 주제(전경)의 구조화된 방식도 자연스럽게 변화되어 간다. 즉, 지금 여기에서 이전과는 다른 행동을 실험해보거나 (상담자와의)새로운 관계를 체험함으로써 과거로부터 습득되어 고착화된 내사의 구조를 서서히 바꿔 나가고 자신의 행동 방식을 점차 주체적으로 변형하여 조절할 수 있는 힘을 회복해가는 것이다.

4 단계의 치료 절차 중 마지막 단계인 '대화적 관계의 적용'에는 앞선 세 단계들을 촉진시켜 주는 측면과 이들을 마무리하고 완결시켜 주는 측면이 존재한다. 상담자가 대화적 관계의 토대 위에서 치료를 시작함으로써 내담자는 처음부터 치료과정에 대해 충분한 신뢰를 갖고 주제 발견에 몰입할 수 있으며, 배경탐색이나 지금 여기의 활용 또한 대화적 관계의 기반 위에서 보다 효과적으로 진행될 수 있다.

대화적 관계 속에서 상담자는 무엇보다 내담자를 그 자체가 목적인 존재로 대하며 있는 그대로 수용하고 공감해줌으로써, 내담자가 신뢰와 안정감 속에서 진지하게 자기 탐색을 해나가도록 도와야 한다. 이 과정에서 내담자는 실존적인 존재로서 상담자를 만나기 시작하고, 자신의 경험에 대한 주의 깊은 관심과 상호 작용을 통해 획득한 스스로에 대한 통찰과 알아차림을 점차 타인과의 관계 차원으로까지 확장, 통합해갈 수 있다. 이때 치료자로서는 현상학적 초점화<sup>10)</sup>를 통해 내담자와 함께 지금-여기에서 명백

---

10) 현상학적 초점화(phenomenological focusing)란 어떤 현상을 조명하기 위해 현상학적 방법을 사용하는 것으로, 여기에는 경험되는 것을 기술하고, 해석이나 반응을 지각하며, 자신의 경험이 객관적이

하게 드러나는 현상들을 탐구하고, 필요한 경우 실험을 통해 알아차림을 증진시킴으로써(김정규, 2015, p. 364) 내담자에게 필요한 변화가 자연스럽게 진행되도록 도와주는 역할을 수행한다. 결국 상호 대화과정의 주체로서 상담자와 내담자는 순간순간 지금-여기에서의 알아차림과 접촉을 통해 서로 간의 연결과 분리를 경험하고 함께 성장해 가는데, 이는 현상학적 알아차림을 통해 서로의 진실을 발견하고 나누는 창조적인 과정으로서의 의미를 갖는다(김정규, 2015, p. 364).

상담 장면에서 4단계 절차를 활용하는 과정은 다음과 같이 전개될 수 있다.

#### **<상담 장면에서 4단계 절차의 활용>**

---

거나 절대적인 사실이라는 믿음을 괄호에 묶어 두는 것이 포함된다(Yontef, 2008, p. 71).

<b>출발점</b>	삶에서 고착된 지점	
<b>상담 과정 (해석학적 순환 과정)</b>	주제 발견	고착 지점의 발견
	배경 탐색을 통한 이해	주제 행동의 이유/목적/ 연관성 탐색
	지금여기에서의 활용	현재 상황을 알아차림/습관적으로 행동하는 순간을 알아차림
	대화적 관계의 적용	현전, I-Thou, 포함, 확인
<b>해소 및 마무리</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 새로운 행동을 실험하고 선택하기</li> <li>· 미해결 과제의 해소, 새로운 전경의 형성</li> </ul>	

## 2) 질적 연구 및 질적 내용분석

### (1) 질적 연구

질적 연구는 일어나는 사건들을 그대로 묘사하고 관찰하는 것에 초점을 맞추어 일상적인 행동에 담긴 풍요로움을 포착하고, 피상적 검토로는 놓칠

수 있는 현상을 발견하며 이해하기 위한 기술적(descriptive)인 연구이다. 특히 잘 알려지지 않은 분야에 대한 서술이 필요하거나 기존에 연구된 현상에 대해 새로운 해석이 필요할 경우에 활용 된다(Creswell, 2007/2010, p. 64-66; 이명선, 2014, 재인용).

무엇보다 인문사회과학의 영역에서 양적 분석의 방법이 지니고 있는 한계는 그동안 철학자들을 비롯해 이 분야 연구자들에 의해서 다양한 방식으로 지적되어왔다. 그 지적의 핵심은 양적 분석의 방법을 통해서 인문사회현상의 자연적인 측면, 즉 양으로 환원 가능한 측면만이 파악될 수 있다는 것이며 인문사회과학이 다루는 현상의 경우 질적 측면이 핵심적인 요소이므로 질적 측면을 파악하기 위해서는 양적 분석의 방법과는 구별되는 질적 연구방법을 사용해야 한다는 것이다(이남인, 2014, p. 18).

이런 문제의식을 바탕으로 2000년도 이후부터 과정 연구의 등장과 맥을 같이 하며 서서히 나타나기 시작한 질적 연구는 종전의 성과 연구와는 다르게 상담 과정 내의 실질적 내용에 대한 이해, 관심, 그에 대한 해석과 기술(description)에 초점을 맞추었다. 또한 각 개인의 주관적 경험(특정인들의 문제 및 상황에 대해)에 대한 풍부한 자료를 제공하면서 인간을 심층적으로 이해하는 측면이 중요해졌다(김봉환 외, 2012, p. 730).

이 같은 질적 연구의 증가 추세<sup>11)</sup>가 바람직한 이유는 첫째, 삶의 사건들과 개인적 의미의 연관성 속에서 인간 경험에 대한 연구를 심층적으로 할 수 있으며 둘째, 적은 샘플로도 참여자의 경험을 개별적으로 풍부히 기술할 수 있고(김봉환 외, 2012, p. 731; Heppner et al., 1992, 재인용) 셋째, 좀 더 다양한 연구 대상자와 문화 집단의 기능들을 연구하기 위해 방법론적으로 다양해질 수 있다는 점 등에 있다(김봉환 외, 2012, p. 731; Ponterotto, 2005, 재인용).

---

11) 질적 연구의 비율은 양적 연구에 비해 10~12.2%를 차지하였고 점진적으로 증가하고 있다(김봉환, 2012).

이런 질적 연구는 대개 자연주의적 연구를 위해 반복되는 특징을 갖고 있는데(Miles et al., 2009, p. 21; Wolcott, 1982, 재인용) 그 특징은 다음과 같다: (1) 질적 연구는 '현장' 또는 삶의 상황과 직접 접촉함으로써 수행된다. 이 상황은 개인, 집단, 사회, 조직의 일상생활을 반영하는 것이다 (2) 연구자의 역할은 연구 중에 있는 맥락에 대한 '전체적'(체계적, 포괄적, 통합적인) 관점을 얻는 것이다 (3) 연구자는 깊은 주의력과 감정 이입적인 이해력을 갖고 연구 주제에 대한 선입견을 고려하며 '내부에 있는' 참여자의 인식에 관한 자료를 수집해야 한다 (4) 연구의 주요 목적은 고유한 환경에 있는 사람들 자신이 일상생활의 상황에 대해 이해하고 설명하며 행동하는 방법을 밝히는 것이다 (5) 연구에서 주요한 '측정도구'는 연구자 자신이다 (6) 대부분의 분석은 단어를 가지고 수행되는데 이들을 비유하고 비교하며 분석하고 패턴을 부여하기 위해 연구자가 조직할 수 있다(Miles et al., 2009, pp. 21-22).

## (2) 질적 내용분석

자료 분석 방법으로서 내용 분석은 애초에 텍스트 분석을 위한 양적 방법론으로부터 출발했다. 그러나 양적 내용분석은 (1) 텍스트 요소의 다양한 의미 (2) 요소와 전체 맥락과의 관계가 범주 설정에 미치는 영향(복합성) 등을 축소하거나 간과한다는 점에서 비판을 받았다.<sup>12)</sup> 이에 Philipp Mayring이 1980년대 초 질적 내용분석 방법을 제안하면서 기존의 양적 내용분석에 해석학과 문예학 그리고 텍스트 심리학을 도입했다(Jochen & Laudel, 2012, pp. 15; Mayring, 2010, 재인용). Mayring의 질적 내용분석 방법은 이론적으로 도출된 범주 체계를 자료상에서 검증하고 비교한다는

---

12) 양적 내용분석과 질적 내용분석 간 차이(Jochen & Laudel, 2012, pp. 16)

점에서 기존의 양적 내용분석과는 차이를 보였는데 그의 분석 방법 또한 한계가 있었다. 그것은 더 이상 바꿀 수 없는 범주체계를 분석의 말미에 해당 텍스트에 적용함으로써, 궁극적으로 정보를 추출하는 것보다는 빈도를 분석하는 데 훨씬 많은 비중을 두었다는 점이다. 이에 따라 Mayring 이후의 분석 방식은 그가 제안한 구조화의 방법에 토대를 두면서도 복합적인 정보를 텍스트로부터 추출할 수 있고 전체적인 분석 과정에서 예측하지 못한 정보를 포괄할 수 있는 방식으로 전개되어 갔다(Jochen & Laudel, 2012, pp. 272-275).

이런 맥락에서 점차 질적 내용분석은 연구하는 현상에 대한 지식과 이해를 제공하고(Downe-Wamboldt, 1992, pp. 314; Hsieh & Shannon, 2005, pp. 1278) 외형적으로 나타난 메시지들의 이면에 있는 의미들을 탐색한다는 목적(Zhang & Wildemuth, 2005, pp. 1)이 분명해졌으며, 많은 양의 원 자료를 타당한 추론과 해석에 기초하여 범주들이나 주제들로 압축하고 특정한 원문 안에서 명백하거나 잠재적인 의미들 및 주제와 패턴들을 검토함으로써, 연구자들이 주관적이면서 과학적인 방식으로 실재를 이해하는데에 큰 영향을 끼치게 되었다.

양적 내용분석	질적 내용분석
명백한 의미에 초점 맞춤	잠재적 의미에 초점 맞춤
맥락이 거의 필요하지 않음	많은 맥락을 필요로 함
신뢰도에 대한 엄격한 처리	신뢰도에 대한 가변적인 관리
신뢰도 점검이 타당도 점검보다 중요함	신뢰도 점검과 타당도 점검이 동일하게 중요함
부분적으로는 개념으로부터 나옴	부분적으로는 자료로부터 나옴
맥락, 연구자(author) 등에 대한 추론이 적음	맥락, 연구자(author) 등에 대한 추론이 많음
단계가 정밀하게 연속됨	단계의 실행에서 변화가 많음

이런 흐름 속에서 질적 내용분석의 중요한 방법론적 원칙이 수립되었다. 그것은 첫째, 질적 내용분석은 전체 텍스트를 읽고 매 단락마다 중요한 정보가 들어 있는지의 여부를 판단하며 그 정보를 해당 평가 범주로 배열하고 추출하는 과정으로 진행되어야 한다는 것, 둘째, 질적 내용분석은 이론에 근거를 두고 이론적 검토 단계를 거쳐서 나온 변수나 인과적 메커니즘에 관한 가정들이 직접적으로 평가 범주의 기반이 되어야 한다는 것이다. 이로써 질적 내용분석 과정 속에서 연구 대상에 관한 지식과 연구를 구조화하는 이론적 검토 단계와의 연관성이 생겨났고, 이론적 검토 단계에서의 결과들은 전체 평가 과정에 필연적으로 포함될 수 있었다(Jochen & Laudel, 2012, pp. 282).

한편, 이 같은 질적 내용분석은 귀납적이거나 연역적 방식으로 전개될 수 있는데, Hsieh와 Shannon(2005)은 좀 더 정밀하게 전통적 내용분석, 지시적 내용분석, 부가적 내용분석이라는 3가지의 내용분석 방법으로 분류한 바 있다.

전통적 분석은 대개 하나의 현상을 기술하는 것이 목적일 때 사용하며, 현상에 대한 기존 이론이나 연구 문헌이 한정적일 때 유용하다. 전통적 분석은 귀납적 방식으로 전개되는데(Mayring, 2000), 이 분석으로부터 발생한 지식은 참여자의 고유한 관점을 토대로 하여 실제 자료에 바탕을 둔 것이다. 따라서 이 방법의 장점은 예상된 범주나 이론적 관점에 제약되지 않고 연구 참여자들로부터 직접 정보를 얻는다는 데 있다.

반면, 전통적 분석의 한계는 두 가지로 요약된다. 첫째, 전통적 분석은 맥락에 대해 충분히 이해하거나 중요한 범주들을 규명하는 데에 실패할 수 있다는 것, 둘째, 이 분석은 최초의 분석적 접근에서는 근거 이론이나 현상학 등과 유사하지만, 이론이나 경험의 전개 과정에서 더 깊은 이해로 나아가지는 못한다는 것이다(Hsieh & Shannon, 2005, pp. 1279-1281).

이에 비해 지시적 분석은 기존 이론이 이미 있는 경우, 연구하려는 현상에 대한 선행 연구가 있는 경우, 또는 기존 이론에 대해 좀 더 깊이 있는 기술이 필요한 경우(이명선, 2014)에 가능하다. 기존 이론이나 선행 연구는 흥미 변인들이나 변인들 간 관계에 대한 예측을 제공할 수 있기 때문에 최초의 코딩 도식이나 코드들 간 관계를 결정하는 것을 도울 수 있다(연역적 범주 적용: Mayring, 2000). 이 분석은 전통적 접근보다 더욱 구조적인 과정에 의해 안내 (Mayring, 2000; Hickey & Kipping, 1996, 재인용)된다는 점에서 기존 이론을 지지, 타당화 하며 개념적으로 확장시킬 수 있다는 장점을 갖는다.

그러나 비판적으로 보면, 이 분석 방법은 연구자가 이론에 대해 지지적이지 않은 증거보다는 지지적인 증거를 발견하도록 이끌고 이론에 대해 강조한 나머지 현상의 맥락적인 측면에 대해 맹목적이게 할 수 있다는 내적인 한계를 지닌다. 이에 대한 교정책으로서, 중성적 또는 편견 없는 결과를 얻기 위한 감사 추적과 감사 과정이 활용될 수 있다(Hsieh & Shannon, 2005, pp. 1281-1283).

부가적 분석의 목적은 어떤 단어나 내용을 양화하는 것, 혹은 내용의 맥락적 사용을 이해하는 데에 있다(김진아, 2015, p. 37). 이 분석 과정에서는 원문 속에서 단어나 내용을 확인하고 수량화하는 것을 넘어 잠재적인 내용 분석까지 이루어질 수 있으며, 이 때 초점은 단어나 내용의 기저를 이루는 의미들의 발견에 있다(Hsieh & Shannon, 2005, pp. 1284; Babbie, 1992; Catanzaro, 1988; Morse & Field, 1995, 각 재인용). 이 분석은 흥미로운 현상들을 연구하기 위한 무리 없는 방식이지만(Hsieh & Shannon, 2005, pp. 1285; Babbie, 1992, 재인용), 자료에 나타나는 광범위한 의미들을 놓치게 될 수도 있다(Hsieh & Shannon, 2005, pp. 1283-1285).

이런 3가지 분석 방법들은 다음과 같은 공통적인 분석 과정들을 필요로

한다: 연구 문제를 형성하기, 분석될 표본을 추출하기, 적용할 범주들에 대해 정의 내리기, 코딩 과정과 코딩자의 훈련 과정을 약술하기, 코딩 과정을 실행하기, 신뢰도를 확인하기, 코딩 과정의 결과를 분석하기(Hsieh, H.-F. 2004, pp. 42 ; Poole & Folger, 1981, 재인용).

또한 질적 분석에 공통적으로 존재하는 접근법과 분석 과정을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 모든 질적 연구에 적용할 수 있는 절대적인 분석 절차나 방식은 존재하지 않으며 실제 상황에서는 여러 분석 기법들을 복합적으로 활용하게 된다. 둘째, 거의 대부분의 질적 분석 작업은 순환적 분석 방법을 활용함으로써 일련의 질문-답변이 순환적으로 진행되고 귀납적, 연역적 절차를 동시에 거치게 된다. 셋째, 질적 분석은 수집된 자료가 내포하는 의미를 구체화하는 과정으로서 자료의 구체적인 부분과 추상적인 개념 사이 또는 귀납적 추론과 연역적 추론 사이 및 기술(description)과 설명 사이와 같이 대립되는 측면을 오고가는 복잡한 과정으로 전개된다. 넷째, 동일한 자료에 대해서도 서로 다른 측면에 초점을 맞추으로써 다양한 해석과 결론에 이르게 되며, 분석의 수준도 피상적인 서술로부터 이론적인 해석에 이르기까지 다양할 수 있다(문일경, 안경숙, 2015).

이를 토대로 한 구체적인 자료 분석 과정은 크게 3차 분석까지 진행될 수 있다. 1차 분석은 사례 내 분석으로서, 여기서는 원 자료의 의미 파악, 의미 단위의 구분 및 의미 요약(심리학적 변형) 등이 진행된다. 2차 분석은 사례 간 분석이며, 분석 과정은 사례 간 지속적 비교를 통한 범주화 작업으로 이루어진다. 끝으로 3차 분석은 종합 분석으로서, 자료 수집이 완료된 후 전체적/집중적 분석이 이루어지는 과정이다. 여기서는 임시 연구 결과들의 수정/재조직화(또는 자료의 재배치), 전체적인 구조(범주) 도출 및 부족한 자료의 보충 작업이 진행될 수 있다(문일경, 안경숙, 2015).

이런 질적 내용분석 방법은 다음과 같은 측면들을 통해 질적 연구로서의

정체성을 드러내고 있다(Schreier, M., 2012, pp. 30-35).

첫째, 질적 내용분석은 해석적이다:

(1) 질적 내용분석은 자료 안에 포함된 많은 특징들을 고려하지만 특징들 각각에 대해 하나의 의미가 정해진다. 즉 연구자가 의미의 잠재적 다양성으로부터 하나를 정하도록 요구된다(다른 질적 연구와 다른 측면임).

(2) 질적 내용분석은 해석이 필요한 상징적 자료에 적용된다

(3) 질적 내용분석은 개인적 의미 또는 사회적 의미에 초점을 맞춘다

둘째, 질적 내용분석은 자연주의적으로 접근한다:

질적 내용분석은 이미 현존하는 출처로부터 선택된 자료에 적용된다

(예: 신문, 인터넷, 고기록(古記錄) 등).

셋째, 질적 내용분석은 상황 또는 맥락을 고려한다

넷째, 질적 내용분석은 반응적이다:

(1) 질적 내용분석에서는 코딩 틀을 만들고 해석의 투명성에 대한 근거를 고안해냄으로써 다른 사람의 관점이 고려된다

(2) 반응성은 연구자 자신의 구체적인 배경과 가정의 한계를 극복하는 것에 도움이 된다

다섯째, 질적 내용분석에서는 유연성이 나타난다:

질적 내용분석은 1차적 요소(분석 방법의 단계들이 명확하게 연속되고 있음)와 순환적인 요소(코딩 틀이 수립되고 범주는 자료에서 도출됨)가 결합된다

여섯째, 질적 내용분석은 사례 지향적이다:

(1) 질적 내용분석은 사례들을 변수들로 나누며 이들의 렌즈를 통해 사례를 바라본다

(2) 질적 내용분석은 변화 지향적이며 동시에 많은 변수들을 결합함으로써 사례들에 대한 상세한 기술을 허용한다

일곱째, 질적 내용분석은 신뢰도와 타당도가 동일하게 중요하다:

- (1) 질적 내용분석은 코딩의 일관성을 유지하면서 코딩 틀의 특징에 대한 것을 제시한다
- (2) 분석이 체계적이고 투명하게 진행되기 위해 동일한 단계가 연속된다

본 연구에서는 이상과 같은 게슈탈트 치료의 이론적-실천적 특성들이 개별 사례에 대한 세분화된(4단계) 치료 절차 과정에 어떻게 반영되고 작용하는지 관찰하며, 그로부터 한편으로는 게슈탈트 치료의 기본 원리와 실제 수행되는 치료 절차 간의 이론적 실천적 상응성을 확인하고, 다른 한편으로는 “게슈탈트 치료”라는 기법이 갖는 치료 실제상의 의미와 의의를 좀 더 총체적으로 밝혀 보고자 한다. 게슈탈트 치료의 이론적-실천적 특성들과 4단계 절차와의 연관성에 관한 구체적인 도식은 다음과 같다.

#### **<게슈탈트 치료의 이론적-실천적 특성들과 4단계 절차와의 연관성>**

게슈탈트 치료의 이론적, 실제적 원리	주요 지향점	4단계 절차의 적용
현상학적 관점	알아차림, 지금 여기의 중요성, 유기체적 자기 조절, 자기 지지	주제 발견, 대화적 적용, 지금 여기 활용
장 이론적 관점	알아차림, 전체성, 연결(부분과 전체 또는 전경/주제와 배경), 유기체적 자기 조절, 자기 지지	배경 탐색, 대화적 적용, 지금 여기 활용
대화적 관점 및 접촉	알아차림, 실존적 만남, 유기체적 자기 조절, 자기 지지	대화적 적용, 지금 여기 활용
실험적 방법	알아차림, 체험(경험)하기, 움직임, 유기체적 자기 조절, 자기 지지	지금 여기 활용, 대화적 적용

이 같은 연관성을 토대로 하여 분석틀을 구성하고 그 틀을 통해 각 사례의 전개 과정을 살펴보며 게슈탈트 치료의 원리와 기법이 구현되는 중요한 순간들을 포착함으로써 그 원리와 기법이 갖는 의미들을 체계적, 통합적으로 해명하고 그 효과성을 밝혀 보고자 하였다.

### 3. 연구 문제

- 1) 게슈탈트 치료의 이론적-실천적 특성들이 4단계 치료 절차를 매개로 한 실제 치료 과정에 어떻게 반영되고 작용하는가?
- 2) 4단계 치료 절차로 구체화된 게슈탈트 치료의 원리와 기법에 담긴 의미 및 효과는 무엇인가?

## II. 연구 방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 게슈탈트 치료 사례들의 특성과 다양한 현상들을 상세히 기술하고 그 의미들을 탐색하여 효과성을 밝히려는 초기 연구로서, 질적 내용 분석 방법의 방식으로 치료 사례들을 분석해보려 한다.

질적 내용분석 방법은 특히 게슈탈트 상담자들에게 유용할 수 있는데 (Barber & Brownell, 2008, pp. 37), 이는 게슈탈트 치료의 기본적인 진행 과정을 검토함으로써 확인된다. 즉 게슈탈트 치료는 인간이 자신의 주관적인 세계에 대한 의미를 구성하기 위해 어떻게 정보를 감지하고 생각하며 상상적으로 투사하는지를 발견하고 수용하는 과정을 중시한다. 이를 위한 토대는 내담자와 상담자의 직접적인 상호 지각과 경험이다 (Barber & Brownell, 2008, pp.37; Barber, 2006; Barber, 1990, 재인용). 게슈탈트 치료의 이런 진행 과정에 상응하는 질적 연구방법의 과정에서는 객관적이고 독립적인 자료-사실들뿐 아니라 연구 과정에 영향 미치는 연구자의 주관성까지 폭넓게 연구 결과에 반영시키는 점이 확인될 수 있다(Barber & Brownell, 2008, pp. 40).

본 연구는 게슈탈트 치료의 이론적, 실제적 원리들을 상세히 고찰하는 작업에서부터 출발하였다. 그리고 이런 이론적 기초를 지닌 게슈탈트 치료 기법들 및 이들을 포함하고 안내하는 치료 절차를 실제적으로 살피고 확인해가기 위해 게슈탈트 치료의 사례들을 주요 연구 분석의 대상으로 삼았다. 이러한 사례 분석을 위해, 즉 게슈탈트 치료의 이론적 원리와 기법들 및 치료 절차가 실제 치료 장면에서 구현되는 상세한 과정 및 그 의미에 대한 해명을 위해, 가장 적합한 방법으로서 질적 내용분석의 방식

을 취하였다. 구체적으로 5사례(+2회기)의 게슈탈트 치료 사례들을 녹취한 자료들에 대한 질적 내용분석을 실시한 바, 이런 질적 내용분석을 통해 게슈탈트 치료의 핵심적 이론과 방법들이 실제 치료 과정에서 어떻게 구현되고 구체적으로 내담자들에게 어떻게 작용, 촉발되어 나타나며 그것이 궁극적으로 어떤 효과와 의미를 낳는지 확인함으로써, 본 연구의 출발점이자 목표 지점인 게슈탈트 치료의 실천적 함의와 효과성이라는 열린 문제로 되돌아가고자 했다.

#### 1) 연구 결과의 타당성 확보

질적 연구 결과의 타당성 평가에서는 Lincoln과 Guba(1985)가 발전시킨 질적 내용분석 평가 기준으로서의 진실성(trustworthiness)이 광범위하게 사용된다. 이들은 진실성 평가를 위해 신빙성(credibility), 확실성(dependability), 확증가능성(confirmability), 이전가능성(transferability) 등의 대안을 제시했다(1985, p. 2).

한편, Hsieh는 진실성을 확보하기 위해 사용된 기법들을 다음과 같이 요약하고 있다(2004, p. 64 ).

자연주의적 탐구	조작적 척도	전통적인 패러다임	기법
진리치	신빙성	내적타당도	1) 장의 활성화: 장기적인 관여, 다양한 출처들 2) 동료에게 보고하기 3) 부정적인(반대의) 사례 분석 4) 반성적인(reflexive) 기록
적용가능성	이전가능성	외적타당도	1) 목적 의식적인 표집을 포함하여 가능한 방대한 범위의 정보 수집 2) 거부율 3) 반성적인 기록
일관성	확실성	신뢰도	1) 동료에게 보고하기 2) 의견 합치 점검 3) 반성적인 기록
중립성	확증가능성	객관성	1) 의견 합치 점검 2) 반성적인 기록

### (1) 신빙성

신빙성을 위한 기법들 중 다양한 출처(자료)를 확보하는 것은 전사에서의 오류를 줄이기 위해 필요하다. 전사의 정확성을 위해 연구자는 자료 분석 전에 다양한 시청각 자료를 경청하고 점검해야 한다. 또한 동료에게 보고하기(또는 학제 간 검토와 피드백)는 연구자의 정직함, 편견의 조사, 작업 해석의 명료함 등을 유지하기 위한 기법(Hsieh, 2004, p. 64; Lincoln & Guba, 1985, 재인용)이다. 부정적 사례란 분석에서 확인되는 패턴이나 경향에 적합하지 않거나(Fossey, Harvey, Mcdermott, & Davidson, 2002; Lincoln & Guba, 1985, 재인용) 작업가설에 의해 설명될 수 없는(Finlay,

2002, 재인용) 사례들을 뜻하는데, 이런 사례들은 패턴에 대한 이해를 높이고 대안적 설명을 탐색하도록 하는 데에 중요한 자극을 제공한다(Hsieh, 2004, p. 65). 신빙성은 특히 자료 분석에 있어 가장 기본적이고 중요한 코딩에 대한 정의 내리기, 코딩 절차를 위한 작업 과정에서 불가결하며, 그만큼 연구자의 풍부한 지식과 경험을 필요로 한다(Zhang & Wilemuth, 2005, p. 6).

본 연구는 게슈탈트 치료 이론 및 현상에 대한 지지적인 증거를 발견하고 확인하기 위한 초기 연구라는 특성으로 인해, 신빙성을 위한 기법들 중 특히 부정적 사례 분석 면에서 한계가 있을 수 있다. 그에 대한 보완으로서 분석 과정에서 불일치 반응에 대한 코딩 작업을 실시하여 그 빈도 및 내용을 결과로 제시했다. 또한 타당도를 높이기 위해 게슈탈트 상담심리전문가, 상담심리전문가, 질적 연구 전문가 등을 평정자로 선택하고 1-2회의 검토 절차를 진행했다.

## (2) 이전 가능성

연구 참여자들의 수, 인구학적 특성 상 참여자들의 다양성, 최소한의 거부율 등이 제공되면 관점의 다양성이 확보될 수 있고 이런 확장된 다양성은 결과의 이전 가능성을 증가시킬 수 있다(Hsieh, 2004, p. 65). 이전 가능성을 확보할 수 있는 또 다른 기법으로는 충분히 기술하는 것이 있다(Zhang & Wilemuth, 2005, p. 6; Keenan, Busche, Chen et al., 1998; Vincent, 2001; Vincent, Parquier, et al., 1989, 재인용). 이를 통해 다른 연구자들이 연구 결과들에 대한 이전 가능성을 판단할 수 있게 된다.

본 연구의 대상은 시연 상담과 실제 상담의 상담자들과 내담자들이다. 특히 시연 상담의 경우에는 상담이 진행되는 배경의 특수성이 존재하므로, 분석 과정에서는 이런 측면들이 상담 과정에서 어떻게 드러나는지에 대해 기

술하였고 이후에 평정자들의 확인 과정 속에서 그 영향과 작용에 대해 검토했다.

### (3) 확실성

여기서는 연구자가 내적 과정이나 현상들 속에서 조건들의 변화를 설명하는 방식에 있어 일관성을 확보하는 것이 핵심적이며, 이를 위해서는 합의의 점검하는 과정이 중요하다(Hsieh, 2004, p. 66; Bradley, 1993, 재인용).

### (4) 확증 가능성

확증 가능성이란 자료의 정확성, 연관성 또는 의미에 대해 독립적인 둘 또는 그 이상의 사람들 간의 합치 가능성으로서의 객관성을 뜻한다(Elo, Kääriäinen, Kanste, Pölkki, Utrianinen, & Kyngäs, 2014, p. 1). 즉 연구자가 상정한 자료의 특징들이 연구 결과를 읽는 타인들에 의해 확인될 수 있는 정도(Zhang & Wilemuth, 2005, p. 6; Bradley, 1993, p. 437, 재인용)를 지칭하며, 연구 산물, 예를 들면 자료, 결과들, 해석, 제안 등의 내적 일관성을 점검함으로써 결정될 수 있다.

본 연구는 객관성을 높이고 타당도와 신뢰도를 확보하기 위해 분석 결과에 대한 효과를 측정하고 평정 절차를 수차례 진행했다. 효과성을 측정하기 위해 코딩 틀을 구성하고 적용하며 평정 절차를 진행하기 위해서 평정자들과 각각 1-2회의 점검 과정을 거쳤다. 평정자들은 분석틀에 따라 분석하기에 앞서, 게슈탈트 치료의 이론적 원리와 4단계 절차의 관계 및 그 연관성을 기초로 구성된 분석틀의 특성과 코딩 체계를 읽으며 개념들을 숙지했다. 또한 코딩 체계에 따른 사례 분석 결과들을 각각 검토하고 연구자와 불일치 지점들에 대해 논의해 나갔다.

특히 위의 네 가지 척도 중 확실성과 확증가능성을 수립하기 위한 주요한 기법은 연구 과정과 결과에 대한 감사이다. 감사/심사에서 사용될 수 있는 자료에는 원 자료, 場에 대한 기록, 이론적 기록과 메모, 코딩 매뉴얼, 과정 기록 등이 포함되며, 감사 과정은 다섯 단계로 나뉘어질 수 있다. 참가 전 단계, 감사 가능성을 결정하는 단계, 공식적인 동의 단계, 진실성(확실성과 확증 가능성)에 대한 결정 단계, 종결 단계 등이 그것이다(Zhang & Wilemuth, 2005, pp. 6-7; Lincoln & Guba, 1985, 재인용).

위의 네 가지 척도는 공통적으로 반성적인 기록이나 메모를 사용하는데(Hsieh, 2004, pp. 66; Glaser and Strauss, 1967, 재인용), 연구자는 자료 분석 동안 생생한 생각들, 예감, 숙고, 직관, 통찰 그리고 조사한 일련의 내용들을 메모하는 것이 일반적이다. 그 과정에서 특히 연구자의 자기-성찰 또는 자기-알아차림은 연구자 자신의 모순적인 반응들을 의식적으로 검토하게 하고 연구 과정에 대한 반성적인 대화에 적극적으로 관여하게 한다(Hsieh, 2004, pp. 66; Angus, Barnato, Linde-Zwirble et al., 2004; Prendergast & Luce, 1997, 재인용). 이 과정은 연구자의 끊임없는 자기-반성과 자기-비판을 포함하며, 이런 개인적 속성과 관점들은 분석 과정에도 중요한 영향을 미치게 된다(Elo, Kääriäinen, Kanste, Pölkki, Utrianinen, & Kyngäs, 2014, pp. 8; Whittemore et al., 2001, 재인용).

## 2) 연구 참여자에 대한 윤리적 고려

본 연구에서는 자료 수집을 위해 내담자들과의 직접적인 인터뷰를 실행하지는 않았으나, 실제 상담 사례 속의 참여 내담자가 연구의 목적을 이해할 수 있도록 설명하는 과정을 거쳤다. 또한 연구자는 녹취 자료의 보관과 정보 공개의 정도에 대해 참여 내담자가 납득하고 안심할 수 있도록 충분

히 기술하고 동의를 받았으며 녹취 필사본을 이메일로 발송했다.

## 2. 연구 대상

본 연구의 대상이 될 사례는 개인 상담 사례이며 시연 상담(4사례)과 실제 상담(1사례+ 2회기)이 각각 혼합되어 있다.

### 1) 시연 상담

시연 상담의 상담자는 30년 가까이 게슈탈트 치료를 연구하고 현장에서 적용해 온 국내 게슈탈트 치료의 전문가이다. 또한 시연에 참여한 내담자는 사전 서류 신청을 통해 선발되었거나 현장에서 직접 자원한 경우들이었다. 내담자 중 상당수는 상담 전공 관련 학위를 받았거나 학위 과정 중에 있고 현장에서 활동하고 있으며, 게슈탈트 치료가 아닌 여타의 심리치료를 받아본 경험을 갖고 있다. 내담자 선정에서는 성별, 나이, 학력 상의 특별한 제한 기준은 없었고 동영상 촬영에 대한 사전 동의가 서면 또는 구두로 이루어졌다.

### 2) 실제 상담

실제 상담의 상담자 또한 15년 가까이 치료 현장에서 활발하게 게슈탈트 이론을 적용하여 상담하고 있는 게슈탈트 치료 전문가이다. 내담자는 1사례(+2회기)에서의 동일인으로서 2008년 약 1년 간 상담을 받은 이후, 다시 동일한 상담자에게 2012년 12월부터 약 1년 간 지속적으로 상담을 받았다.

## 3. 연구자

본 연구자는 2010년 계슈탈트 관계성 향상 프로그램 지도자(GRIP) 자격 및 2012년 계슈탈트 상담심리사 1급 자격증을 취득한 후, 현장에서 지속적으로 계슈탈트 치료 관련 강의 및 개인/집단 상담을 진행해왔다.

질적 연구와 관련해서는 질적 연구 방법을 토대로 석사 학위 논문 (“Body psychotherapy에서 Body-Mind Centering을 통한 몸과 마음의 연결과 변화에 관한 체험 연구”)을 제출, 석사 학위를 취득하였고 질적 연구에 대한 집중 교육(‘적용과 실제’ 연수회, ‘질적 연구 프로포절을 위한 워크숍’, ‘질적 연구 자료 수집 및 분석 심화 워크숍’, ‘질적 연구 글쓰기 워크숍’ 등)을 51시간 동안 이수하였다. 아울러 2014년에 한국계슈탈트상담심리학회지에 “계슈탈트 치료 사례에 대한 현상학적 체험 연구의 고찰”이라는 부논문을 게재한 바 있다.

#### 4. 자료 수집 방법 및 절차

##### 분석을 위한 예비 작업

분석을 위한 가장 포괄적이고 핵심적인 틀은 『계슈탈트 심리치료』(김정규, 2015)에서 제시된 4단계 절차, 즉 주제의 발견, 배경의 탐색, 지금-여기의 활용, 대화적 관계의 적용으로 구성된 치료 절차이다. 본 연구에서는 이 4 단계 치료 절차에 입각한 분석틀을 통해 개별 치료 사례들을 계슈탈트 치료의 기본 원리의 구현이라는 관점에서 입체적-단계적으로 관찰-분석했다(김정규, 2015). 이러한 분석이 좀 더 구체적-체계적인 작업이 될 수 있도록 계슈탈트 치료의 기본 원리 및 네 단계 치료 절차에 입각하여 분석 틀을 만들고 이 틀을 총체적인 치료 과정에 대한 분석의 도구로 삼았다.

분석 틀의 구성에서 기본적인 초점은, 치료적으로 의미 있는 순간들은

상담자와 내담자의 상호작용 속에서 출현하고, 이 상호작용은 상담자의 개입과 내담자의 반응이 서로 교차하는 지점에서 일어나는 예측 가능하거나 예측 불가능한 현상들의 자연스러운 발현이라는 점에 맞추어져 있다. 치료 과정이란 상담자와 내담자 간의 상호 역동적인 주고받음 속에서 발생하는 일종의 화학 작용 내지 화학적 반응으로서, 이런 작용-반응들은 준비된 절차-예상된 반응과는 전혀 다른 열린 절차와 반응들의 연속이라고 할 수 있다. 특히 수평적 참가자로서 상담자와 내담자 간의 작용은 연속적이거나 불연속적이고, 예측 가능하거나 예측 불가능하며, 심층적이거나 즉흥적인 상호 관심과 반응들의 표출 과정으로 이해해볼 수 있다. 이런 맥락에서 치료 사례 분석의 틀은 크게 상담자의 측면(“상담자는 어떤 태도를 유지하며 어떻게 개입하고 상호작용 하는가?”)와 내담자의 측면(“내담자는 다양한 현상과 반응들을 어떻게 드러내며 상호작용 하는가?”)으로 나누어 볼 수 있다. 즉 상담자의 개입과 내담자의 반응이 서로 같은 목표와 방향을 향하면서 만났을 때(일치하는 경우)와 그렇지 않았을 때(일치하지 않는 경우) 어떤 현상이 나타나는지에 초점을 맞추고 그 각각의 현상들이 어떠한 의미를 갖는지 찾아내어 구성적으로 기술하는 방식을 취하였다. 그런 분석을 위한 기본 틀은 다음과 같이 설명될 수 있다.

#### 1. 상담자의 측면 - 상담자 개입 중심

- 1) 주제 발견을 위한 개입: 미해결 과제의 발견 및 해결을 위한 상담자의 기본적인 접근
- 2) 배경 탐색을 위한 개입: 주제 행동의 배경에 대한 맥락과 의미를 이해하기 위한 상담자의 장 이론적 접근
- 3) 지금 여기를 활용한 개입: 내담자의 특성 및 치료 상황의 특수성을

고려한 상담자의 현상학적 접근(실험, 질문, 반영 등)

- 4) 대화적 관계를 활용한 개입: 실존적인 상호 작용 속에서의 현재적, 즉각적인 접근

## 2. 내담자의 측면 - 내담자 반응 중심

- 1) 주제 발견 및 해결을 위한 상담자의 개입에 대한 내담자의 반응
  - (1) 상담자의 개입과 내담자의 반응이 일치할 때 나타나는 현상
  - (2) 상담자의 개입과 내담자의 반응이 불일치할 때 나타나는 현상
- 2) 배경 탐색을 위한 상담자의 개입에 대한 내담자의 반응
  - (1) 상담자의 개입과 내담자의 반응이 일치할 때 나타나는 현상
  - (2) 상담자의 개입과 내담자의 반응이 불일치할 때 나타나는 현상
- 3) 지금 여기를 활용한 상담자의 개입에 대한 내담자의 반응
  - (1) 상담자의 개입과 내담자의 반응이 일치할 때 나타나는 현상
  - (2) 상담자의 개입과 내담자의 반응이 불일치할 때 나타나는 현상
- 4) 대화적 관계를 활용한 상담자의 개입에 대한 내담자의 반응
  - (1) 상담자의 개입과 내담자의 반응이 일치할 때 나타나는 현상
  - (2) 상담자의 개입과 내담자의 반응이 불일치할 때 나타나는 현상

이러한 기본적인 분석 틀에 상응하는 내용은 다음과 같다.

<상담자-내담자 상호 작용 분류> (김정규, 2015)

반 응 개 입	일치(match)	불일치(mis-match)
주제 발견(반복적 패턴 질문, 관찰)	반복적인 감정/생각/욕구 / 행동, 미해결 과제	질문에 대한 답변 회피, 못 알아들음, 본인 주제 및 상 황과 무관한 질문 및 이야 기, 분석 등
배경 탐색(주제적 사건의 의미 질문)	트라우마 사건 기억, 트라 우마 감정/생각 기억	분석, 기억 불능, 주제와 무 관한 과거 이야기, 질문
지금- 여기 활용(지금- 여기 관련 질문, 지금-여기에서의 실험/ 초점화/ 반영)	생각, 감정, 욕구, 신체, 행동, 이미지 알아차림	못 알아차림, 억압, 투사, 회 피, 탄 소리, 분석, 편향
대화적 관계 적용(현전, 포함, 확인 등)	대화 관계 자각, 상대방자와 의 관계 언급, 관계 감정 표현	나-그것 방식의 대화, 자의 식, 분석, 질문, 무감각, 편 향
기타(도입, 명료화, 요약, 재구성, 유머 등)	적절한 반응, 관계적인 반 응	회피, 억압, 분석, 편향, 합 리화

이 같은 분류를 토대로 하여 항목별로 좀 더 세밀한 코딩 목록을 제시하  
면 다음과 같다:

### <분석틀에 대한 코딩 목록>

#### 1. 주제 발견

▶ 전제

: 개인의 욕구가 충족되어 그것에 의해 조직화되었던 게슈탈트가 완결되면 그 욕구는 더 이상 그 사람의 에너지를 지배하지 않는다. 그러나 게슈탈트의 형성과 파괴(=해소)가 차단되거나 경직되었을 때, 욕구가 인식되고 표현되지 않을 때, 충족되지 못한 욕구들이 불완전한 게슈탈트를 형성하고 관심을 요구하며 새로운 게슈탈트의 형성을 방해한다 (Yontef, 2008, pp. 218).

▶ 상담자 항목

	상담자 항목	상담자 항목의 정의	상담자 항목의 예
1. 주제 발견	1-1. 질문하기 1-2. 구체화시키기	1-1. 정의 : 내담자의 이야기 속에서나 상담자의 관찰을 통해 내담자에게서 반복적으로 나타나는 패턴(정서, 사고, 행동, 관계 패턴 등)이나 문제를 깨닫도록 도와주기 1-2. 정의 : 무엇이, 왜, 언제, 어떤 식으로, 어느 정도 문제가 되는지 명료화하기	1-1. 예 : 1) 자주/여러 번 ~하는 모습을 보이시거든요. 그게 느껴지세요? 2) 지금도 아까와 같은 표현을 하시네요. 1-2. 예 : 1) 왜/어떻게 그게 문제가 되지요? 2) 어느 정도로 문제가 되고 있나요?” 3) 무엇이 문제가 되나요?

▶ 내담자 항목

	내담자 항목	내담자 항목의 정의	내담자 항목의 예
1. 주제 발견	<p>1-1-1. 일치하는 반응</p> <p>1-1-2. 일치하지 않는 반응</p> <p>1-2-1. 일치하는 반응</p> <p>1-2-2. 일치하지 않는 반응</p>	<p>1-1-1. 정의 : 다뤄야 할 주제에 대해 명확히 표현하거나 본인에게서 나타나는 유사한 패턴에 대해 자각하는 현상</p> <p>1-1-2. 정의 : 어떤 주제를 다뤄야 할지 표현하지 못하고 반복되는 패턴에 대해 자각하지 못하는 현상, 이론적으로 분석하거나 질문하는 현상</p> <p>1-2-1. 정의 내담자가 겪는 주관적 고통의 정도나 빈도에 대한 예와 경험을 이야기하는 현상</p> <p>1-2-2. 정의 내담자가 겪는 주관적 고통의 정도가 상담자에게 공감되지 않거나 주관적 고통을 추상적으로 표현하는 현상</p>	<p>1-1-1. 예</p> <p>1) 오늘 ~~주제를 다루고 싶어요</p> <p>2) 오늘 보니 제가 자주 그렇게 하고 있는 것 같네요</p> <p>1-1-2. 예</p> <p>1) 뭘 다뤄야 할지 모르겠어요</p> <p>2) 제가 그런 모습을 자주 보인다는 말이 잘 이해가 안 돼요</p> <p>1-2-1. 예 : ~때 특히 그 감정이 강하게 느껴져서 힘들고 슬퍼요</p> <p>1-2-2. 예 : ~때 남들이 나를 좋지 않게 볼 것 같은 생각이 자주 들어요</p>

## 2. 배경 탐색

### ▶ 전제

: (1) 전경과 배경이 이분법적으로 양분되어 있으면, 남는 것은 맥락을 벗어난 전경이나 초점 없는 맥락이다(Yontef, 2008, pp. 178; Perls et al., 1951, 재인용).

(2) 내담자가 자신의 과거와 단절된 채로 지속되는 문제 행동을 과거와

의 연결성 속에서 이해하게 되면 그 행동이 현재 상황과 맥락에서는 더 이상 의미 없다는 것을 알게 된다(김정규, 2012, p. 11-14).

▶ 상담자 항목

	상담자 항목	상담자 항목의 예
2. 배경 탐색	2-1. 주제 행동의 이유나 목적 질문하기 2-2. 주제 행동의 시작점 묻기 2-3. 주제 행동의 출현 맥락 묻기 2-4. 주제 행동과의 연관성 묻기 2-5. 주제 행동에 대한 의미 묻기	2-1. 예 : 1) 그게 왜 그렇게 중요합니까? 2) ~면 어떤 일이 벌어질 것 같습니까? 3) ~하지 않으면 어떻게 될 것 같습니까? 2-2. 예 : 1) 언제부터 그렇게 하셨습니까? 2) 어떤 일이 있었기에 그렇게 행동하기 시작하 셨나요? 2-3. 예 : ~하는 게 항상 중요한가요? 아니면 특별한 경우에만 그런가요? 2-4. 예 : 그 행동과 ~생각이 무슨/어떤 관련이 있 나요? 2-5. 예 : ~한다는 게 어떤 의미가 있나요?

▶ 내담자 항목

	내담자 항목	내담자 항목의 정의	내담자 항목의 예
<b>2. 배경 탐색</b>	<p>2-1-1. 일치하는 반응</p> <p>2-1-2. 일치하지 않는 반응</p> <p>2-2-1. 일치하는 반응</p> <p>2-2-2. 일치하지 않는 반응</p> <p>2-3-1. 일치하는 반응</p> <p>2-3-2. 일치하지 않는 반응</p> <p>2-4-1. 일치하는 반응</p> <p>2-4-2. 일치하지 않는 반응</p> <p>2-5-1. 일치하는 반응</p> <p>2-5-2. 일치하지 않는 반응</p>	<p>2-1-1. 정의 : 질문에 상응하는 표현을 하는 현상</p> <p>2-1-2. 정의 : 대답을 회피하거나 무관한 이야기를 하는 현상</p> <p>2-2-1. 정의 : 질문에 상응하는 기억을 하고 이야기를 하는 현상</p> <p>2-2-2. 정의 : 기억을 전혀 하지 못하거나 무관한 과거에 대해 이야기하는 현상</p> <p>2-3-1. 정의 : 질문에 상응하는 맥락을 찾아내어 이야기하는 현상</p> <p>2-3-2. 정의 : 적절한 맥락을 찾지 못하고 무관한 이야기를 하거나 회피하는 현상</p> <p>2-4-1. 정의 : 연관성을 적절히 찾아내고 자각하면서 이야기하는 현상</p> <p>2-4-2. 정의 : 연관성을 찾지 못하고 무관한 이야기를 하는 현상</p> <p>2-5-1. 정의 : 의미를 찾아내고 적절히 표현하는 현상</p> <p>2-5-2. 정의 : 의미를 찾지 못하고 무관한 이야기를 하는 현상</p>	<p>2-1-1. 예 : 제 행동을 스스로 관찰하고 있지 않으면 저를 보호할 수 없을 것 같아요</p> <p>2-2-1. 예 : 열 살 때 엄마에게 크게 벌받은 이후로는 늘 행동을 조심하게 됐어요</p> <p>2-3-1. 예 : 특히 사람들이 많이 모인 곳에 가게 되면 더욱 불안해지고 주변을 경계하게 되요</p> <p>2-4-1. 예 : 예의 바르게 행동해야 주변 사람들에게 인정받을 것 같아서요</p> <p>2-5-1. 예 : 엄마에게 화를 내고 대드는 건 엄마와의 관계를 끊겠다는 것과 같은 의미예요</p>

### 3. 지금 여기 활용

#### ▶ 전제

- : (1) 지금 여기의 개념에서 과거나 미래는 배제되지 않는다. 중요한 것은 지금 여기의 시점 그 자체가 아니라 지금 여기에서의 기능과 집중 그리고 이때 발생하는 움직임 혹은 변화이다. 즉 하나의 지나간 사건으로서의 과거가 아니라, 지금 여기에서 그 사건을 새롭게 체험함으로써(예: 그 사건을 얘기하면서 지금 기분이 어떠신가요?) 그에 대한 새로운 의미를 발견하는 것이다(김정규, 2015, p. 119).
- (2) 게슈탈트 치료자는 지금-여기에서 작업하면서 내담자의 신체 자세, 습관, 신념 같은 과거의 잔재들이 지금-여기에 어떻게 포함되어 있는지에 민감하다(Yontef, 2008, pp. 157).

▶ 상담자 항목

	상담자항목	상담자 항목의 정의	상담자 항목의 예
<p>3. 지금 여기 활용</p>	<p>3-1. 실험하기 3-2. 알아차림 작업하기 3-3. 반영하기</p>	<p>3-1. 정의 : 내담자에게 의미 있는 현상이 나타났을 때 어떤 경험을 하고 있는지를 확인하고 발견하기 위해 ‘다르게 해보기’를 제안하기</p> <p>3-2. 정의 : 실험 직후 또는 중요한 순간에 내담자에게서 지금 나타나는 현상(생각, 감정, 욕구, 신체, 행동, 이미지 등)을 관찰하고 촉진하기</p> <p>3-3. 정의 : 내담자에게 의미 있는 현상이 나타났을 때 그 순간에 머물러서 내담자 상태를 비춰주기</p>	<p>3-1. 예 : 1) 그 사람이 되어서 하고 싶은 말을 해보시겠어요? 2) 그 아이가 뭐라고 대답할 것 같은지 상상해보시겠어요?</p> <p>3-2. 예 : 1) 그 말을 하면서/하고 나서 지금 기분이 어떠십니까? 2) 감정이 잘 안 느껴지면 신체 상태를 한 번 알아차려보시겠어요? 3) 그 얘기를 하시면서 지금 어떤 상상이 되시나요?</p> <p>3-3. 예 : 지금 그 얘기를 하시면서 스스로에 대해 허용하는 마음이 좀 생기는 거 같네요?</p>

▶ 내담자 항목

	내담자 항목	내담자 항목의 정의	내담자 항목의 예
3. 지금 여기 활용	3-1-1. 일치하는 반응	3-1-1. 정의 : 실험하는 상황 속으로 거부감 없이 동화되어 실연(enactment)하는 현상	3-1-2. 예 : 1) 그 말을 해서 무슨 소용이 있는지 잘 모르겠어요 2) 상상을 해보라고 하시는데 안 떠올려져요
	3-1-2. 일치하지 않는 반응	3-1-2. 정의 : 제안에 대해 머뭇거리거나 회피하기 또는 거리를 두고 분석하는 현상	3-2-1. 예 : 몸을 느껴보라고 하시니까 눌러서 작아지는 느낌이 들어요
	3-2-1. 일치하는 반응	3-2-1. 정의 : 현재 어떤 상태인지 자각하고 표현하는 현상	3-2-2. 예 : 기분이 어떠냐고 하시는데 잘 모르겠어요
	3-2-2. 일치하지 않는 반응	3-2-2. 정의 : 현재 어떤 상태인지 알아차리지 못하거나 특정 감정이나 상태를 억압하고 회피하는 현상	3-3-1. : 그렇게 말씀하시니까 점점 제 상태가 보이는 거 같아요
	3-3-1. 일치하는 반응	3-3-1. 정의 : 반영해주는 순간에 머물러 있거나 자각하는 부분을 표현하는 현상	3-3-2. 예 : 긴장된 것처럼 보인다고 하셨는데 전 오히려 이 상태가 더 편하게 느껴져요
	3-3-2. 일치하지 않는 반응	3-3-2. 정의 : 반영해주는 순간에 머무르지 못하고 딴 소리를 하거나 회피하는 현상	

4. 대화 관계 적용

▶ 전제

: (1) 지금 여기에서 주제와 관련하여 나타나는 현상 중 상담자와의 우호적인 상호작용은 과거에는 경험하지 못한 새로운 관계 경험이 될 수 있으며 이를 통해 배경적(과거 프로세스) 경험에 변화가 오게 된다. 따라서 현재 상담자와의 관계적 프로세스를 잘 알아차리는 것이 중요하다(김정규, 2012, p. 19).

(2) 대화와 알아차림은 둘 다 현재 중심적인 과정이다(Yontef, 2008, pp. 268). 대화를 토대로 상담자와의 실존적인 만남과 지금 여기에서의 실험이 수행되며 이를 통해 알아차림이 향상된다.

\* 현전<sup>13)</sup>(presence, 現前)

\* 포함<sup>14)</sup>(inclusion)

\* 확인<sup>15)</sup>(confirm)

---

13) 실존철학 용어로서 '앞에 와 있음'이라는 뜻이다. 선입견이나 망상 또는 잡념 없이 깨어 있으면서 마음으로 온전히 지금 이 순간에 대화 상대 앞에 와 있다는 의미이다(Yontef, 2008, pp. 25). 특히 게슈탈트 치료자는 자신을 내담자에게 주기적으로, 사려 깊게 그리고 분별력 있게 자신이 관찰한 것과 선호하는 것, 느낌, 개인적 경험, 생각 등을 치료적 관계의 일부로서 표현하는 것이 중요하다(Yontef, 2008, pp. 160).

14) (1) Martin Buber의 개념을 게슈탈트 상담에서 빌려 온 것으로 상담자가 자신의 정체성을 온전히 유지한 채 내담자의 관점에서 그의 지각을 공감해 주는 것을 의미함. 공감(empathy)과 비슷한 개념이지만 상담자의 독립성과 정체성을 좀 더 강조한다(Clarkson, 2010, 역자 주). (2) 판단, 분석 혹은 해석 없이 가능한 한 온전히 상대방의 경험으로 들어가면서 동시에 자신의 분리되고 자율적인 현전의 느낌을 유지하는 것이다(Yontef, 2008, pp. 159).

15) (1) 내담자 스스로는 아직 알아차리지 못하고 인정하고 있지 않은 자신의 능력, 성장 잠재력 및 소외된 실존적인 면들을 상담자가 미리 알아보고 긍정해 주는 것이다(김정규, 2015, p. 33). (2) 내담자의 현재 행동을 수호할 수는 없다고 말하면서 동시에 깊은 실존적 차원에서 내담자의 존재를 인정하고(recognize) 긍정하는(affirm) 것이다(Hycner & Jacobs, 1995).

▶ 상담자 항목

	상담자항목	상담자 항목의 정의	상담자 항목의 예
4. 대화 관계 적용	4-1. 포함 실천하기 4-2. 현전 실천하기 4-3. 확인 실천하기 4-4. 나-너 관계 실천하 기	4-1. 정의 : 이해, 존중, 수용, 공감하는 태 도 4-2. 정의 : 자기 개방, 투명성 (transparency) 또는 정직한 태 도 4-3. 정의 : 잠재력(성장 및 변화에 대한) 에 대한 긍정, 수용 4-4. 정의 : 현재 중심적 언어 사용하기, 상담자와 내담자의 직접적인 경 험을 중요시하기, 수평적인 교 류하기, 통합적인 존재로 존중 하기	4-1. 예 : 그런 생각을 했었 다면 정말 공포스럽 고 견디기 힘들었을 것 같네요 4-2. 예 : 그 얘기가 내게는 여전히 답답하게 들 리네요. 우리가 더 대화에 집중해서 문 제를 잘 볼 수 있으 면 좋겠어요. 4-3. 예 : 내게는 00씨가 다 시 상처 받을까봐 자신의 순수한 면을 많이 누르고 있는 것처럼 보여요. 4-4. 예 : 지금 웃는 것을 보 니 아까의 대화 과 정이 헛되지 않았고 그걸 피하지 않고 잘 대면한 00씨가 힘 있게 느껴져요.

▶ 내담자 항목

	내담자 항목	내담자 항목의 정의	내담자 항목의 예
4. 대화 관계 적 용	4-1-1. 일치하는 반응	4-1-1. 정의 : 긍정적으로 상호작용하며 관계성에 대해 자각하는 현상	4-1-2. 예 : 저를 이해하신다고 말씀하시지만 잘 와 닿지가 않아요. 4-2-2. 예 : 저를 지키면서 살기 위해서는 감정을 느끼기보다는 늘 관찰할 필요가 있어요. 4-3-2. 예 : 그 상황에서는 맞서는데 필요했지만 저의 그런 행동 때문에 주변 분위기가 더 악화된 것 같아요 4-4-2. 예 : 힘을 내라고 지금 따뜻하게 말씀해 주시지만 상담자니까 그렇게 얘기해주는 것 같아요.
	4-1-2. 일치하지 않는 반응	4-1-2. 정의 : 관계성에 대한 알아차림이 되지 않고 무감각한 상태로 있는 현상	
	4-2-1. 일치하는 반응	4-2-1. 정의 : 개방에 대한 감정을 나누고 적절히 상호작용하는 현상	
	4-2-2. 일치하지 않는 반응	4-2-2. 정의 : 관계에 대한 감정을 억압하거나 분석하는 현상	
	4-3-1. 일치하는 반응	4-3-1. 정의 : 긍정적으로 반응하고 진솔하게 상호작용하는 현상	
	4-3-2. 일치하지 않는 반응	4-3-2. 정의 : 내담자의 잠재력에 대한 상담자의 긍정적인 지지를 받아들이지 못하는 현상	
	4-4-1. 일치하는 반응	4-4-1. 정의 : 상담자와의 관계에 대한 감정이나 자각한 바를 표현하고 소통하는 현상	
	4-4-2. 일치하지 않는 반응과 예	4-4-2. 정의 : 나-그것 관계 <sup>16)</sup> 의 태도를 보이는 현상	

16) 나-그것 관계는 개체가 인간과 자연을 대하는 데에서 그들을 마치 고정적 형태를 지닌 물리적인

## 5. 기타

	항목	항목의 정의 및 예
5. 기타	5-1. 요약 5-2. 정보 제공하기 5-3. 유머 5-4. 재구성 5-5. anchoring	5-2. 예 : 상담자) 상담 과정에서는 애정보다 도움을 주는 부분이 더 중요할 수도 있죠. 5-3. 예 : 상담자) 지금 하신 표현이 참 훌륭하신 거 같네요 내담자) 아 정말요? (미소) 5-4. 정의 : 내담자의 표현에 대해 또 다른 측면에서 새로운 관점과 이해를 제공하는 현상 5-4. 예 : 내담자) “제 신체 중에서 손아귀 힘만 쎄다고 생각을 했어요” 상담자) “아, 발견을 하셨네요. 나한테 힘이 있구나” 5-5. 정의 : 회기의 끝 부분에서 과정 중 의미 있거나 중요한 부분을 내담자에게 다시 마음에 새겨보도록 안내하고 확인하는 현상 5-5. 예 : 내담자) (실험 직후에) “너무 복잡해서 뭐라고 표현해야 좋을지 모르겠어요” 상담자) “복잡한 얘기 다 할 필요 없어요. 이 실험을 마치면서 이 인형에게 마지막으로 가장 해주고 싶은 말을 한 문장으로 말해볼까요?”

대상인 것처럼 취급하는 태도: 재산, 지위, 학력, 권력 혹은 노동력 등을 수치화해서 평가하고 분석하여 그러한 값을 가진 사물로 보는 태도이다(김정규, 2015, p. 126).

이 같은 분류 틀을 토대로 하여 실제 상담 사례들에 대한 분석이 진행되었다. 아울러 분석 틀의 내용을 사례에 더욱 세밀하게 적용하기 위해 사례 별로 시간의 경과(초반, 중반, 후반)에 따라서 상담자 개입과 반응 및 내담자 반응들이 고유하게 또는 복합적으로 어떻게 변화하며 나타나는지에 대한 추이를 분석했다. 사례 분석을 위한 단계 구분은 다음의 두 과정을 거쳤다: 첫째, 시간 별로 구분(초기(도입부 포함)-중기 1-중기 2-후기 별로 각각 약 12분 50초 간격으로 구분)하기. 둘째, 시간 별로 구분된 단계마다 상담자와 내담자 간의 상호작용이 적절히 마무리 되는 시점 여부를 판단하며 융통성 있게 단계를 조절하여 재배치하기.

이를 통해 사례 별로 구성된 내용들을 다시 전체적으로 취합하여 의미를 찾아가는 과정이 반복적으로 수행되었다. 이런 분류는 분석을 위한 예비 작업으로서 구성되었는데, 이를 통해 치료 사례에서 나타나는 다양한 현상들을 각각의 맥락 속에서 좀 더 구체적이고 일관된 흐름에 따라서 파악해 갔다.

이후의 분석 과정에서는 게슈탈트 치료의 실제 사례 속에서 드러나는 다양한 개입, 반응-현상을 입체적으로 분석해보고, 그림으로써 게슈탈트 치료의 이론적 원리와 네 단계 절차가 구체적으로 적용-실현되는 맥락과 그 실천적 의미를 해명함으로써 게슈탈트 치료의 의의를 밝혀나가고자 했다.

### 자료 수집 과정

본 연구의 분석 자료는 기존의 녹취된 사례들이며, 치료 사례 수집 과정은 다음과 같다. 먼저 치료 사례 수집을 위한 구체적인 매체는 DVD, 실제 상담 사례 녹취 자료, 컴퓨터 동영상 등이었다. 본 연구자는 이들 매

체 중 치료 과정 전체를 좀 더 입체적이고 상세하게 관찰할 수 있는 매체로서 DVD와 실제 상담 사례 자료가 가장 유용하다고 판단하였다. 사례 선정의 기준은 본 연구가 특히 초기 연구인 점이 중요하게 작용했다. 게슈탈트 치료의 특성이 집약적이고 명료하게 드러날 수 있고 질적인 고유성을 체계적으로 확인할 수 있는 사례들 중심의 선별 작업이 진행되었다. 따라서 게슈탈트 치료 과정에서의 중심적인 개입과 그로 인한 반응의 양상들이 어떻게 작용하며 전개되는 지에 초점이 맞춰졌으며 그러한 특징들이 잘 나타날 수 있는 사례들을 중심으로 선택하게 되었다.

시연 상담의 경우에는 2006년부터 2014년까지 제작된 게슈탈트 치료 국제 학술대회 DVD들을 집중적으로 활용하였다<sup>17)</sup>. 특히 이 DVD매체는 국내에서 유일하게 게슈탈트 치료 사례의 전 과정들이 담겨 있는 기록물로서, 각각의 DVD마다 4~5명의 내담자들이 일회기(50분~1시간)의 치료 과정에 참여한 전체 내용들이 녹화되어 있다. 따라서 게슈탈트 치료의 원리들이 실제 치료 현장에서 구현되어가는 과정과 구체적인 의미를 발견하고 의의를 확인하기 위한 초기 연구로서 이런 사례들의 활용은 나름의 타당성을 가진다고 판단했다. 이 같은 시연 상담은 다음과 같은 측면에서 실제 상담의 배경과는 다른 점들이 존재한다. 첫째, 시연 상담은 다수의 청중들이 관찰하는 무대 위에서 상담이 진행된다는 점. 둘째, 상담이 진행되는 공간적인 특수성에 따라 상담자와 내담자의 긴장도가 상대적으로 높을 수 있다는 점. 셋째, 공개적인 시연에 참여하려는 내담자들의 자발적인 동기와 의지가 강할 수 있는 점. 넷째, 청중들의 반응에 다소 민감하게 영향을 받을 수 있는 점. 다섯째, 카메라와 음향기기 설치 등의 셋팅으로 인해

---

17) 게슈탈트 치료 학술대회: (1) Erving Polster 초청 “만남과 대화”(2006) (2) Gary Yontef 초청 “실험, 기법 그리고 대화”(2008) (3) Sylvia F. Crocker 초청 “게슈탈트 신체치료 작업과 꿈 작업”(2011) (4) Lynne Jacobs 초청 “정신분석과 게슈탈트 치료의 만남”(2012) (5) Gary Yontef 초청 “치료적 관계/수치심, 죄책감, 불안”(2013) (6) Philip Brownell 초청 “중독과 영성”(2014) (각각의 학술대회 촬영 장소는 성신여자대학교 제1, 제2 캠퍼스)

내담자가 상담 도입 및 초반부에 심적인 부담을 느낄 수 있고 이런 측면이 상담 과정에 영향을 미칠 수 있는 점 등이다. 이런 제한적인 요인들을 감안하며 분석 결과에서는 위의 요인들이 상담 과정 및 상담자와의 상호 작용 속에서 어떻게 드러나고 해소되어가는지에 대해 기술했으며, 동시에 실제 상담 사례들을 분석 자료에 포함시킴으로써 이에 대한 보완책을 마련하고자 했다. 이후 전체 코딩 작업에 대한 평정자들의 검토 절차를 통해 객관적인 분석 과정과 효과적인 측정 절차가 이루어지도록 했다.

분석을 위해 선택한 모든 사례들에 대해서는 연구자가 직접 녹취하였고, 반복적인 자료 검토를 수행하면서 내용의 정확도와 참여 내담자들에 대한 익명성이 보장되도록 하였다. 그밖에 추가적인 자료들로서 국내 계슈탈트 치료 전문가가 시행하고 있는 계슈탈트 치료 체험 및 전문가 워크숍 과정(심화 숙박 과정)에서의 참여 경험이 담긴 서면 기록들이 검토되었다. 워크숍 과정을 마친 참가자들이 참여 직후 작성한 소감문(공식 사이트에 게재된 자료들) 중 본문의 사례 분석 내용을 보강할 수 있는 부분들을 발췌하여 분석 작업에 활용하였다.

## 5. 자료 분석

본 연구는 자료 분석 방법으로서 질적 내용분석을 취하였는 바, 이는 계슈탈트 치료 사례에서 나타나는 현상과 경험들을 관찰하고 의미를 해석하여 계슈탈트 치료의 질적인 고유함과 그 효과를 확인하는 데에 적절한 방법이라고 판단되기 때문이다.

질적 내용분석 과정을 활용한 본 연구에서는 전통적 내용분석, 지시적 내용분석, 부가적 내용분석 등의 3가지 내용 분석 방법 중 연역적인 지시적 분석을 활용하였다. 이는 연구의 목적이 계슈탈트 치료 사례들의 분석

을 통해 이론과 실제의 효과성 확인하고 지지하며 확장된 적용을 모색하는 데에 있고, 그 출발점 및 토대가 게슈탈트 치료 이론이라는 점에 착안한 것이다. 따라서 게슈탈트 이론을 바탕으로 모든 분석 과정이 출발, 안내되었고 이 과정은 게슈탈트 치료 사례에서 나타나는 현상과 경험들을 관찰하고 의미를 해석하여 게슈탈트 치료의 질적인 고유함을 확인하고 그 효과를 측정하는 작업으로 진행되었다.

본 연구의 구체적인 질적 내용분석 절차는 다음과 같다.

첫째, 게슈탈트 심리치료 이론에 근거하여 분석을 위한 기본적인 범주 및 구체적인 분석틀을 설정한다. 기본적인 범주 및 분석틀은 게슈탈트 치료의 이론적 원리(장 이론적 관점, 현상학적 관점, 대화적 관계의 관점, 실험적 접근, 알아차림의 측면, 접촉의 측면) 및 네 단계의 치료 절차(주체의 발견, 배경의 탐색, 지금-여기의 활용, 대화적 관계의 적용)에 기초하여 이들을 활용해 구체적으로 구성된다.

둘째, 녹취 자료를 반복적으로 검토함으로써 그 전체적인 의미를 파악한다.

셋째, 전체적인 의미를 고려하면서 자료를 각 의미 단위로 나누어 명명한다(코딩의 실시).

넷째, 코딩한 것을 기본적인 범주에 준거하여 확인하고 분류한다.

다섯째, 기본적인 범주에 해당되지 않거나 새롭게 확인되는 의미 분석 내용에 대해서는 새로운 범주 구성을 시도한다.

위의 절차에 따라 분석 틀을 매개로 하여 질적 내용분석을 실시하고, 이후에 치료의 효과를 측정하는 작업을 진행했다.

효과 측정을 위한 기본 틀은 다음과 같이 구성되었다.

### <효과 측정을 위한 틀>

▶ 전제

: (1) 게슈탈트 치료에서는 우선 주어진 것- 즉, 자신이 누구이며 어떤 상태라는 것-을 분명히 알고 수용하는 것에 의해서 변화가 일어난다고 간주한다. 치료의 유일한 목표는 이러한 알아차림의 과정을 배우고 사용하는 것이다(Yontef, 2008, pp. 224-225).

(2) 게슈탈트 치료의 목표는 당면 문제의 해결이 아니라 자기 조절을 위해 필요한 알아차림을 학습하고 회복(Yontef, 2008)하는 것과 관계성을 향상시키는 것(김정규, 2010)이다.

▶ 기준 표

주요 기준	세부 항목	예
<p><b>1. 알아차림의 변화 정도</b></p>	<p>1-1. 정서에 대한 알아차림  1-2. 신체 상태에 대한 알아차림<sup>18)</sup>  1-3. 반복적인 사고패턴에 대한 알아차림  1-4. 반복적인 행동패턴에 대한 알아차림  1-5. 기타(이미지, 욕구 등) 알아차림  1-6. 정서, 신체, 생각, 행동 등의 상호 연결성에 대한 알아차림(김정규, 2010, p. 19)  1-7. 주제 인식(주제 관련 배경 및 맥락 포함)에 대한 알아차림</p>	<p>1-1. 예  : 이제까지는 내가 슬프기만 한 줄 알았는데 오랫동안 화가 쌓여 있었던 거 같아요</p> <p>1-2. 예  : 아까보다 몸 떨림이 훨씬 줄어들어 든 거 같아요</p> <p>1-3. 예  : 엄마가 나를 말없이 쳐다보면 나를 못마땅하게 여기고 있는 것 같은 생각이 들어요</p> <p>1-4. 예  : 질문을 해야 되는 상황이 되면 예전에 야단맞던 게 떠올려져서 자꾸 움츠러들게 돼요</p> <p>1-5. 예  : 예전에는 그냥 참고 넘어갔는데 이제는 내 의견을 분명하게 표현하고 싶어요</p> <p>1-6. 예  : 어린 시절의 외로움을 받아들이니까 눈물도 많이 나고 몸도 떨리면서 ‘그래도 괜찮다’는 말을 해주고 싶은 마음이 커졌어요</p> <p>1-7. 예  : 이젠 엄마로부터 떨어져서 자립하고 내 존재 자체로 살아가고 싶어졌어요</p>

18) 표정, 자세, 몸짓 등의 변화를 포함함

<p>2. 관계성의 변화 정도</p>	<p>2-1. 주변 환경과의 관계에 대한 알아차림과 변화 정도<sup>19)</sup>  2-2. 상대방과의 관계에 대한 알아차림과 변화 정도<sup>20)</sup>  2-3. 의미 있는 인물 또는 일상적 관계에 대한 알아차림과 변화 정도</p>	<p>2-1. 예  : 지금 무대 위에서 청중 쪽을 바라보니까 관심을 갖고 나를 쳐다보시는 거 같아서 좀 안심이 되고 긴장이 풀려요  2-2. 예  : 저에 대해서 그렇게 느끼고 계신 줄 몰랐는데 선생님 얘기를 들으니까 힘이 나고 저를 믿어주시는 거 같이 느껴져요  2-3. 예  : 그동안 엄마랑 많이 힘들었는데 엄마도 상처 받았을 거 같고 이젠 좀 더 편안하고 따뜻한 마음으로 엄마를 대할 수 있을 거 같아요</p>
----------------------	--	--

이상의 틀을 통해 계슈탈트 치료의 주요한 특성인 알아차림과 관계성의 변화 정도를 측정하고 그 결과를 평가하며 총체적인 의미에 대해 해명해 나갔다.

### 1) 분석 과정

분석은 총 3차로 진행되었다. 1차 분석에서는 각 사례 별로 의미 단위 나누기와 의미 요약 작업이 이루어졌고 한 사례 분석 후 계슈탈트 치료의 4단계 절차에 따라 구성한 코딩 절차를 적용하여 의미 분석과 종합

19) 사물, 소리에 대한 알아차림을 포함함(김정규, 2010, p. 19).

20) 대화적 상호작용 과정의 변화를 포함함(빈도, 질: 시선 접촉, 관계적 표현 등)

분석을 시험적으로 실시했다. 이후 2차 사례 간 분석을 통해 반복적인 범주화 작업을 수차례 진행하면서 추상화된 개념들을 도출했고 이를 바탕으로 분석 틀을 좀 더 명료하고 체계적으로 구성해나갔다. 3차 분석에서는 추가 수집을 고려하며 분석의 내용을 보완할 수 있는 일부 자료(내담자의 반응과 관련된 소감문)를 선별하여 채택하는 과정을 거쳤다.

## 2) 분석 틀

2차 분석 과정 속에서 반복적인 범주화 작업을 통해 각각 개입과 반응에 대한 분석틀을 구성했고 그에 따라 각각의 유형, 예, 전반적인 의미를 고찰했다.

### # 개입에 대한 기본 틀

#### (1) 주제 발견을 위한 개입

- ① 주제를 확인하는 질문하기
- ② 주제를 구체화하는 질문하기
- ③ 반복적인 패턴을 구체화하는 질문하기<sup>21)</sup>

#### (2) 배경 탐색을 위한 개입

- ① 주제 행동에 대한 이유와 목적 질문하기
- ② 주제 행동의 시작점 질문하기
- ③ 주제 행동의 출현 맥락 질문하기
- ④ 주제 행동과의 연관성 질문하기

---

21) 반복되는 패턴의 정도와 빈도를 확인하기 또는 패턴을 반복하는 이유와 목적을 질문하기

### (3) 지금 여기 활용적 개입

#### ① 알아차림 개입

- a. 감정 알아차림
- b. 신체 알아차림
- c. 반복적인 사고 및 행동 패턴 알아차림<sup>22)</sup>
- d. 이미지(상상) 및 욕구 알아차림
- e. 환경 알아차림
- f. 내적인 힘 알아차림
- g. 관계 알아차림
- h. 주제 인식 및 해소 알아차림
- i. 반영

#### ② 실험 개입

- a. 주제에 대해 실험하기
- b. 반복적인 사고 및 행동 패턴에 대해 실험하기

### (4) 대화 관계 적용적 개입

- ① 현전적 태도
- ② I-Thou적 태도
- ③ 포괄적 태도
- ④ 확인적 태도

### (5) 기타 개입

---

22) 생각 또는 행동을 무의식적으로 반복하는 순간에 어떤 상상/욕구/신체 상태/기분이 드는지 자각하도록 개입하기

## # 반응에 대한 기본 틀

### (1) 주제 관련 반응

- ① 일치 반응
  - a. 주제를 설명하고 확인하는 반응
  - b. 반복적인 패턴을 알아차리는 반응
- ② 불일치 반응

### (2) 배경 탐색 관련 반응

- ① 일치 반응
  - 배경을 설명하고 자각하는 반응
- ② 불일치 반응

### (3) 지금 여기에서의 알아차림 반응

- ① 일치 반응
  - : 알아차림 반응 전체
- ② 불일치 반응

### (4) 대화 관계적인 반응

- ① 일치 반응
  - : 상호작용 및 관계를 자각하고 표현하는 반응
- ② 불일치 반응

이상의 틀을 기본으로 하여 사례별, 사례 간 분석이 진행되었다.

### Ⅲ. 연구 결과

본 연구에서는 전체 사례들에 대한 질적 분석 과정에 앞서 각 사례들에 대한 기본적인 개요를 정리하여 조망하고자 하였다. 그 내용은 다음과 같다: 각 상담의 진행시기, 내담자에 대한 최소한의 정보, 주요 호소(표면적, 심층적), 상담 과정에서 드러난 중요한 배경 정보, 반복적으로 드러나는 내담자의 주요 패턴, 주제 해소 방향.

#### 1. 사례 개요 - 5사례(+ 2회기)

##### <시연 상담 사례 1>

1. 진행시기  
: 2006년 10월
2. 내담자 정보  
: 30대 초반 여성
3. 주요 호소(주제)  
: 1) 하고자하는 것에 집중하지 못함(표면적)  
2) 혼자 알아서 다 하는 것에서 오는 힘겨움  
3) 관계에 대한 불신(조종/통제 당할 것에 대해 경계하고 두려워하는 마음)
4. 주요 배경  
: 1) 가족으로부터 이른 나이에 독립함  
2) 남자 친구와의 갈등 경험이 크게 남아 있음
5. 주요 패턴

- : 1) 완벽주의 경향이 강함, 생각이 많고 추상적으로 사고하고 분석, 설명을 많이 함
- 2) 쉽게 만족하지 못하고 자기 비난을 하거나 외로움과 불안감을 느끼고 혼란스러워 함
- 6. 주제 해소 방향
  - : 1) 완벽주의 및 욕심을 내려놓고 스스로를 받아들이며 감정 접촉하기
  - 2) 관계에서의 신뢰감 및 접촉 경험하기

### <시연 상담 사례 2>

1. 진행시기
  - : 2011년 10월
2. 내담자 정보
  - : 20대 초반 여성
3. 주요 호소(주제) 및 현상
  - : 1) 신체적으로 건강하고 강해지고 싶음(표면적)
  - 2) 긴장하는 현상
4. 주요 배경
  - : 1) 잦은 병치레
  - 2) 예절을 중시하는 부모님
5. 주요 패턴
  - : 1) 신체적인 긴장, 걱정과 불안
  - 2) 심리적
    - (1) 내사(예의 중시, 타인의 시선이 중요함), 긴장, 조심스러움
    - (2) 직접적인 대면과 감정 접촉의 어려움
6. 주제 해소 방향

- : 1) 이완하기
- 2) 자기 자신을 수용하고 접촉하기(대면하고 감정 느끼기)
- 3) 경계 짓기(내사로부터 분리하기)

### <시연 상담 사례 3>

1. 진행시기
  - : 2012년 5월
2. 내담자 정보
  - : 30대 후반 여성
3. 주요 호소(주제) 및 현상
  - : 1) 연장자에게 맞추는 행동을 줄이고 싶음(표면적)
  - 2) 생각/태도/행동 등이 양가적임
4. 주요 배경
  - : 가족(큰 오빠), 조직 안에서 겪은 상처의 경험들
5. 주요 패턴
  - : 1) 윗 사람에게 맞추고 눈치 봄, 머리로 이해하고 분석하며 장황하게 설명하고 초점화 시키지 못하는 모습
  - 2) 분노와 억울함이 내재되어 있고 힘(자리, 위치)에 대한 욕구가 강하며 불신하는 모습(타인의 능력과 수준을 믿지 못하거나 타인으로부터 도움을 잘 받지 못함)
  - 3) 책임지지 않고 벗어나고 싶어 하는 태도, 걱정하며 머뭇거리는 태도
6. 주제 해소 방향
  - : 1) 생각하고 분석하는 작업을 줄이고 직접 감정을 접촉하며 생각을 초점화하는 연습하기

2) 타인에게 도움을 요청하고 받아들이는 연습하기

**<시연 상담 사례 4>**

1. 진행시기

: 2014년 6월

2. 내담자 정보

: 40대 후반 여성

3. 주요 호소/현상

: 1) 아프신 엄마와의 이별 준비를 잘 하고 싶음(표면적)

2) 다양한 감정 접촉(① 죽음을 접하고 싶지 않고 막막하며 두렵고 힘든 마음 ② 안타깝고 아프며 애절한 마음 ③ 내재된 분노, 억울함, 원망감 ④ 외로움, 슬픔, 수치심 등)

4. 주요 배경

: 많이 아프신 엄마

5. 주요 패턴

: 다양한 감정에 대한 양가적이거나 분석적(추상적 또는 합리화 포함)인 모습

6. 주제 해소 방향

: 1) 있는 그대로의 감정을 접촉하기

2) 스스로의 감정과 엄마에 대해 받아들이기

3) 이후 건강하게 자립해가기 위한 에너지/힘/잠재력 접촉하기

**<실제 상담 사례 5-1회기>**

1. 진행 시기

: 2013년 1월

2. 내담자 정보

: 1) 30대 중반 여성

2) 2008년 약 1년 간 상담을 받은 이후, 동일한 상담자에게 2012년 12월부터 다시 상담을 받기 시작하여 이후 약 1년 간 지속적으로 상담 받음

3. 주요 호소(주제)

: 상담자로서의 유능감(품성, 능력)을 높이고 싶음

4. 주요 배경

: 상담하면서 다운되거나 과도한 책임감을 느끼는 현상이 자주 일어남

5. 주요 패턴

: 1) 기준과 기대치가 높고(완벽주의) 비교하며 열등감을 느끼거나 자기 비난, 자책 경향이 높음

2) 긴장과 불안, 우울, 불만족의 상태를 보임

3) 추상적으로 사고하거나 승화하는 경향이 나타남

4) 양가감정의 상태를 보임

6. 주제 해소 방향

: 1) 있는 그대로의 나를 수용하기

2) 내면의 긍정적인 힘을 확인하고 접촉하기

<실제 상담 사례 5-2회기>

1. 진행시기

: 2013년 2월

2. 내담자 정보

: 실제 상담 사례 5-1과 동일함

3. 주요 호소/현상

- : (1) 연장자에 대한 불편감과 두려움을 줄이고 싶음(표면적)
- (2) 해고의 위협을 덜 느끼고 싶음(표면적)
- (3) 유능해지고 싶음

4. 주요 배경

- : 초등학교 때 여자 담임교사로부터 존재를 인정받지 못하고 큰 상처를 받음

5. 주요 패턴

- : 1) 기준과 기대치가 높고(완벽주의) 비교하며 열등감을 느끼거나 자기 비난, 자책 경향이 높음
- 2) 긴장과 불안, 우울, 불만족의 상태를 보임
- 3) 추상적으로 사고하거나 승화하는 경향이 나타남
- 4) 양가감정의 상태를 보임

6. 주제 해소 방향

- : 1) 보편적인 삶의 모습, 공동체 속의 소속감 알아차리기
- 2) 스스로를 인정하고 받아들이기

<실제 상담 사례 5-3회기>

1. 진행시기

- : 2013년 3월

2. 내담자 정보

- : 실제 상담 사례 5-1, 5-2와 동일함

3. 주요 호소/현상

- : 상담자로서 유능해지고 싶음(상담자로서의 완벽함을 갖추고 모든 내담자들에게 동등한 애정을 갖고 싶음)

4. 주요 배경

- : 1) 상담이 자주 중단되는 문제로 조직 내에서 지적을 받은 경험
- 2) 내담자 부모가 상담실에서 소란을 피워 난처한 상황에 처했던 경험
- 3) 여행에서 스토킹을 당했던 경험

#### 5. 주요 패턴

- : 1) 기준과 기대치가 높고(완벽주의) 비교하며 열등감을 느끼거나 자기 비난, 자책 경향이 높음
- 2) 긴장과 불안, 우울, 불만족의 상태를 보임
- 3) 추상적으로 사고하거나 승화(예: 이상화)하는 경향이 나타남
- 4) 양가감정의 상태를 보임

#### 6. 주제 해소 방향

- : 잠재적인 에너지를 확인하고 접촉하기(성숙한 성인의 모습)

## 2.. 사례 분석 내용

위의 분석틀을 토대로 하여 총 5사례(총 3회기)를 분석한 결과, 전체 상호 작용 단위의 수는 628개였으며 이 중 의미 있는 상호작용(침묵, 불일치 반응 포함) 단위의 수는 561개로 약 89%의 반응률을 보였다. 또한 시연 상담과 실제 상담의 반응률에서는 시연 상담의 상호 작용 반응률이 93%였고 실제 상담은 84%를 나타냈다. 단계별로는 각각 초기 단계에서 58%, 중기 1단계에서 81%, 중기 2단계에서 75%, 후기 단계에서 86%의 상호 작용 반응률을 보였다. 이를 토대로 하여 진행된 구체적 분석 내용은 다음과 같다.<sup>23)</sup>

23) 구체적인 예와 그 출처는 각각 번호로 표기했다. 예를 들어 사례 1~4는 사례 개요에서 밝힌 시연 상담 케이스 4개(1~4)를 순서대로 나타낸 것이고 사례 5-1~5-3은 실제 상담 1사례 3회기(1~3) 3개를 순서대로 밝힌 것이다.

## 1) 상담자 개입의 빈도 및 변화 과정

전체적인 개입 양상은 초기에 다소 적은 개입으로 시작해서 이후 단계에서는 비교적 높은 개입 분포를 보였다(전체 대비 초기 단계 21%, 중기 1단계 26%, 중기 2단계 26%, 후기 단계 27%).

### (1) 상담자 개입의 세부 내용과 예

전 단계를 거쳐서 지금 여기 활용적인 개입이 가장 큰 비중을 차지했으며 대화 관계 적용적 개입이 다음으로 높았다.

그 각각의 내용은 다음과 같다.

#### a. 지금 여기 활용적인 개입의 내용과 예

: 이 개입에는 크게 알아차림 개입과 실험 개입이 포함되었고 이 중 알아차림 개입이 압도적 비중을 차지했다. 알아차림 개입에는 총 9가지의 개입이 나타났으며 이 중 반영 개입이 가장 많이 나타났고 (58%) 그 뒤를 이어 감정 알아차림 개입, 주제 인식 및 해소 알아차림 개입, 반복적인 사고 및 행동 패턴에 대한 알아차림 개입, 신체 알아차림 개입의 순으로 나타났다. 특히 주제 인식 및 해소 알아차림 개입은 중기 2단계와 후기 단계에 집중되었다.

#### <예문 1>

상: 그 웃을 때는 웃을 때는 좀..느낌이 어때요,

내: ..어....느낌이요?..

상: 몸이 쭉 어떻게 되는 거 같아요, 웃으면은..

내: (고개 숙이며)약간 이완되는 거 같..

상: ...(중략)너무 긴장되기 때문에 한 번씩 이렇게 어색하면 웃어 버리고 웃음으로 인해서 이렇게 조금 긴장을 푸는 그게 그..이해가

되네요..

(사례 2)

<예문 2>

상: 자기 자신이 음..나쁜 사람이라는 얘기를 하시면서 기분이 어떠세요?

내: (울먹이는 표정).....더러워요..

상: 더러워요?

내: (끄덕이며) 기분이 더러워요

상: 더럽다라는 게 어떤 뜻인지 좀 더 다른 말로 설명해주시겠어요?

내: 음..아주 나빠요.....네 네..(잠시 침묵)

상: 나쁘다라는 게 뭐 슬프다는 얘긴지 우울하다는 얘긴지 화가 난다  
라는 얘긴지..

내: .....화가 나고...그러면서 슬.퍼.요..

(사례 4)

-> 예문 1과 2에서는 차례로 다음과 같은 개입의 내용을 보여주고 있

다: 첫째, 비언어적 단서에 대한 감정 자각시키기(웃을 때 느낌 묻기), 둘째, 감정 자각이 안 될 때 신체에 대해 먼저 자각시키기, 셋째, 내담자가 중요한 진술을 하고 있는 지금 여기에서의 감정을 자각시키기, 넷째, 막연하고 모호한 내담자의 감정 표현에 대해 좀 더 실제적이고 생생한 감정 자각이 되도록 구체화시키기 등.

감정 자각은 알아차림 개입 중에서 아주 많이 활용되는 범주 중의 하나이다. 내담자가 중요한 진술을 하고 있는 중이거나 자기표현을 하고 난 직후의 느낌을 묻는 것은 계슈탈트 치료 과정에서 자주 접할 수 있는 장면이다. 그러나 때로는 내담자가 감정을 느끼고는 있지만 그 감정에 정확히 이름을 붙이거나 어느 범주에 해당하는지

알아차리기 어려울 때도 있다. 그럴 때 상담자는 내담자가 더 명확하고 쉽게 자각할 수 있는 신체 감각 단서를 활용할 수 있다. 내담자가 자신의 신체 감각에 접촉하고 자각해가면서 다시 감정 자각을 향한 과정이 열리고 촉진되는 것이다.

<예문 3>

상: 엄마가 나에게 무슨 말을 했었는지 그 말을 한 번 들려주세요,

내: (고개 약간 옆으로 젖히고 살짝 아래로 떨구듯이) ...(약간 미소)  
갑자기 그 말을 할려니까 부끄러워요..네...호으...으으....

상: 그 말을 할려고 하니깐 부끄러워졌네요,

내: 네에..

상: 그래서 하기 싫어져요, 아니면은 ..못할 거 같아요, 아니면은...어떤 말이었길래, 그 말을 할려고 하니깐 내가 부끄러운 느낌이 들죠,

내: (울먹거리는 표정)...년 인간도 아니야(작은 소리로).. (사례 4)

-> 예문 3에서는 내담자가 보이고 있는 의미 있는 현상에 상담자가 함께 머물러서 집중하며 내담자의 반응을 촉진시키는 개입이 나타났다. 내담자가 비효율적인 반복 패턴을 보이거나 단절 또는 회피하는 순간을 상담자가 놓치지 않고 그 과정을 그대로 비추며 함께 머물러 있게 되면 내담자에게서 에너지가 생겨날 수 있다. 이럴 때 상담자의 반영적 개입은 부드럽게 내담자를 직면시키면서 동시에 내담자의 알아차림을 촉진시키는 자극제가 될 수 있다. 이 과정 속에서 내담자는 점차 가치 판단이나 당위성 또는 무의식적인 반작용(reaction)이라는 자동반사적인 순환로를 벗어나서 상담자의 안내

를 받으며 서서히 동원되는 내적 에너지를 접촉하며 다음(next) 지점으로 향해 갈 수 있게 되는 것이다.

b. 대화 관계 적용적 개입의 내용과 예

: 중기 2단계부터 높은 개입 양상을 보인 대화 관계 적용적 개입에서는 특히 현전적 태도가 가장 많은 비중을 차지했고 그 다음으로 I-Thou적 태도가 많았다.

현전적 태도와 포합적 태도는 반복적인 사고 및 행동 패턴에 대해서 개입할 때 가장 많이 나타났고 I-Thou적 태도는 내담자와의 직접적인 관계성 속에서 가장 높은 빈도를 나타냈으며 확인적 태도는 주제 해소를 위해 개입할 때 많이 출현했다.

<예문 4>

상: 상담을 하면서 애정이 없으면 참, 그...괴로운데..나는 오히려 내가 애정이 없다는 그 한계에 이렇게 도달하면서 어..그..조금 더 이제 뭐 영성을 더 찾게 됐던 거 같구, 그런 어..한계에 이제 도달하는 게 되게 중요하다 라는..그 부분을 이렇게 했던 경험이 생각이 나네요.. (사례 5)

<예문 5>

상: 지금 아까보단 훨씬 더 자유롭게 편하게 얘길 하는 거 같아서.. 나는 이게 더 좋아요..나한테 이렇게 예의 차리고 뭐 조심조심 하는 그런 00씨 모습보다는 지금 훨씬 더 자연스럽게 나를 볼 때 웃는 거도 그냥 피하는 웃음이 아니라 굉장히 자연스럽게 그냥 이렇게 사랑스럽게 느껴지거든요.. (사례 2)

<예문 6>

상: ...어떤 일이 벌어지는지 한 번 봅시다, 설명하지 말아 보세요,  
나는 00씨하고 대화를 하고 싶거든요, 설명을 듣고 내가 그거를  
뒤 머릿 속에 그리고 그러면 00씨와 나와의 연결성이 끊어져요,  
...그 차라리 나한테 물어보세요, 내가 설명을 안 하면은 나를..그  
거부하실 거 같다 라든가 뭐든지 나한테 직접.. (사례 1)

-> 위의 경우에는 각각 다음과 같은 개입이 나타났다: 내담자의 경험  
과 관련된 상담자의 자기 경험을 개방하며 상호작용하기(예문 4),  
상담이 진행되는 지금 여기의 장으로 대화적 관계를 초점화 시키  
기(예문 5), I-Thou적 태도로 내담자와의 대화적인 관계성을 촉진  
시키기(예문 6). 상담자는 상담이 진행되고 있는 지금 이 순간에  
내담자에게서 일어나고 있는 모든 내적, 외적 과정들을 가장 가까  
이에서 친밀하게 목격하며 진심을 다해 함께 현전하고 있는 존재  
이다. 아직까지 내담자는 자각하지 못하고 있지만 그 내면에서 움  
트고 있는 생명력을 상담자가 한 발 앞서 느낄 수 있게 되면 상  
담자는 이것을 내담자가 성장해 나갈 수 있는 동력으로 비춰주고  
그 힘을 확인하며 격려해가게 된다. 또한 상담자는 완전무결한 존  
재가 아니고 자신의 장점과 단점, 한계를 자각하고 매 순간 성찰  
적인 삶을 살고자 노력하는 존재이기도 하다. 상담 과정에서도 상  
담자는 때로 내담자의 경험과 유사한 자기 경험이나 느낌을 솔직  
한 자세로 개방하고 교류함으로써 내담자는 이를 통해 수평적인  
관계를 체험하거나 자각의 단서를 포착할 수 있다.

대화 관계 속에서 나와 너의 연결성을 신뢰한다는 것은 나와 너  
사이에서(between) 일어나는 것을 편견 없이 기다리며 나타나는

것에 대해서 책임진다는 의미를 포함한다. 상담자가 양방향적인 소통을 촉진하고 격려하는 것은 상담 과정 중에서 나타나는 수많은 불확실한 순간에 대해 호기심을 가지고 내담자의 실존적인 잠재력을 믿으며 끈기 있게 미지의 탐색을 이어가는 의지를 보여주는 것일 수 있다.

c. 주제 발견을 위한 개입의 내용과 예

: 전체 개입의 13%를 차지하는 이 개입 안에서는 반복적인 패턴을 구체화하는 개입이 가장 많았고 그 밖에 주제를 구체화하는 개입과 주제를 확인하는 개입이 비슷한 정도를 보였다.

<예문 7>

상: 네, 이제 조금 더 명료해졌으면 좋겠거든요..(중략) 제가 세 번째 묻고 싶은데요, 도움 받고 싶은 부분이 뭔지 좀 명확하게 얘기를 해주시겠어요?

내: 어, 잘 모르겠어요, 일단은 그..굉장히(상담자, 그렇지요?) 네..

상: 잠깐요, 잘 모르겠으면은 잠깐 좀 기다려보면서..한 번 내가 지금 뭘 좀 필요로 하지, 이런 걸 좀 알아차릴 때까지 잠깐 침묵을 지켜볼까요?

내: .....일단 어떤 불편함..을 느꼈었어요, 처음에..

상: ...우리가 한 30분 정도 남아 있는데, 이 시간을 어떻게 활용하고 싶으신지 조금 자기 욕구를 한 번 집중해보시겠어요?

내: 어 침에 어 갑자기 기존에 내담자께서 어..cancel이 돼서..

상: 어 맞습니다, 그건 설명 안 하셔도..본인의 욕구를 지금 한 번.. 예..지금 이 순간 욕구를 한 번 알아차려보시면 어떨까 싶어요,

(사례 3)

-> 예문 7에서는 현재 다루고 싶은 주제에 대해 자각하고 표현하도록 내담자를 촉진시키는 개입을 보여주고 있다. 상담과정에서는 첫 물꼬를 어디에서, 어떻게 터서 그 단서를 놓치지 않으면서 유연하게 잘 흘러가게 할 것인가의 문제가 가장 중요한 부분 중 하나이다. 상담자는 내담자가 자기 주제에 대한 기본적인 확인과 자각이 될 때까지 지속적으로 반영하고 촉진시키게 되는데 그 과정 자체가 내담자로 하여금 점차 자기 문제에 집중하며 자각하도록 만들 수 있다.

d. 배경 탐색적 개입의 내용과 예

: 전체 개입의 7%를 차지하는 이 개입 안에서는 주제 행동과의 연관성을 묻는 질문이 가장 많이 나타났고 그 다음으로는 주제 행동의 출현 맥락에 대한 질문이 많았다.

<예문 8>

상: 고마운 감정을 인제 많이 느끼는데 그거를 표현을 못 하네요, 표현을 하면 어떤 일이 벌어질 거 같아요? (사례 2)

-> 예문 8에서는 상담자가 내담자의 주제 행동의 이유나 목적을 질문하는 개입을 했다. 내담자에게 지금 현재 전경으로 나타나는 주요 문제의 배경에는 항상 오래된 상처의 역사가 자리하고 있다. 전경과 배경의 원리에 의해서 의미 있게 드러난 현상을 주축으로 그것을 복합적으로 둘러싸고 있는 배경에 대한 탐색이 시작된다. 내담자가 그 당시에 그렇게 행동해야만 했던 이유와 출현 맥락에 대한 스토리를 함께 따라가면서 그 과정 속에서 내담자 스스로

개발하고 찾아냈던 주제 행동의 타당성과 고통이 동시에 밝혀질 수 있다. 이러한 탐색과 교류 과정 자체가 내담자에게는 자기만의 방식으로 삶을 살아냈던 스스로를 위로하고 상담자에게 수용 받으면서도 동시에 다시금 현재의 행동을 좀 더 새로운 시각으로 이해해 볼 수 있게 하는 단초로 작용할 수 있다.

e. 기타 개입의 내용과 예

: 기타 개입은 전체 개입의 4%를 차지했다. 개입에는 설명, 정보 제공, 구체화, 해석, 추상화, 유머, 재구성 등이 각각 나타났고 이 중 설명 개입이 가장 많았다.

<예문 9>

상: 그래서 유능감..이렇게 성취하고 관련된 그 시스템하고는 다른 시스템이 가동이 되는 거죠, 이제 상상을 통해서 그러면서 이제 결국 내가 나를 대하는 걸로 이렇게 연결해서 작업을 하면은 좋죠, 근데 일단은 그런 경험..이 별로 없으시니까..그 경험을 이렇게..그..하시는 걸, 일단은 처음이 중요하거든요,

내: 음..아..내가 나한테 바로 하기 전에..어떤 대상..을 받는 걸 이케 연습하고 하다가 나중에 내가 나를 이렇게 하는 걸루 나아가는..프로세스인가요? (사례 6)

<예문 10>

상: 어떻게 보면은 시들기 때문에 없어질 것이기 때문에..사라질 것이기 때문에 더 아름다운 거예요, 더 소중한 거고..난 이 순간이 너무 아름답고 소중하게 느껴지거든요, 이걸 붙들려는 경향은 인간의 집착이예요, 그러나 우린 잡을 순 없어요,..어떻게 보면 잡으려

는 그 마음을 놓아 버리는 순간..(미소)다시 찾아올 거예요...음, 고개를 끄덕이시네요... (사례 1)

-> 예문 9에서는 내담자의 추후 혼습 작업을 돕기 위해 상담자가 그 의미에 대해 설명하는 개입을 했고 예문 10에서는 내담자의 이해를 깊게 하기 위해 철학적으로 추상화(抽象化)하는 개입이 나타났다. 예문 9에서처럼 상담 과정의 말미에 그 날 함께 작업한 과정을 돌아보며 중요한 지점에 대해서 상담자가 다시 한 번 그 의미를 설명하며 강조하는 것은 내담자의 이후 혼습 과정을 위해서 필요하다. 또한 예문 10에서는 상담자가 중요한 내용을 음미하며 되새기는 과정을 보여주는데 이를 통해 내담자는 이후 자신의 실제 삶 속에서 이 순간을 긍정적으로 떠올리며 반성적으로 살아갈 수 있는 학습 경험을 하는 것이다. 즉 상담을 마무리하는 시점에 상담자가 내담자와 서로의 가치관이나 철학적 이해를 나누는 것은 작업 이후에도 내담자가 자신의 삶을 돌아보고 성찰해 나가게 되는 연속성을 위해서도 중요한 것일 수 있다. 상담자와 내담자가 서로 간의 실존적인 체험을 진심으로 소통하며 철학적인 의미를 음미해 봄으로써, 상담의 과정은 실용적인 차원을 삶에 대한 좀 더 근본적인 문제까지 돌아보게 하는 동력으로 작용하게 될 것이다.

## (2) 상담자 개입의 단계별 내용과 예

모든 단계에서 지금 여기 활용적인 개입이 가장 높은 비중을 차지했다. 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

### a. 초기 단계

: 지금 여기 활용적인 개입이 가장 많이 나타났고 그 뒤로 주제 발견적인 개입이 많았다.

<예문 11>

상: 나는 좀 멀리 느껴지는데..이 정도가 좋겠습니까

(중략)

상: 어디가 더 좋을 거 같은지 한 번..

(중략)

상: 네에...기분이 어떠신가요, 여기 올라오시니까? (사례 2)

-> 예문 11에서는 어떤 욕구가 느껴지고 더 큰지에 대해 내담자를 자각시키기(어디가 좋을 거 같은지)와 현재 느껴지는 내담자의 감정을 자각시키는 개입을 보여주고 있다. 특히 시연 상담의 경우에는 상담자와 내담자가 실제 상담보다 좀 더 많은 긴장감을 느끼며 상담을 시작하게 된다. 무대, 객석 등 상담이 진행되는 모든 상황이 공개적이고도 특수하므로 상담의 시작 지점에서 특히 내담자의 긴장을 완화시켜 주기 위한 상담자의 감각과 배려는 매우 중요하다. 상담자는 좀 더 자연스러운 분위기를 조성하고 내담자의 이완을 돕기 위해 환경에 대한 자각(예: 서로 마주보고 앉는 의자의 거리 조절)을 활용했고 내담자는 스스로 더 편안하게 느껴지는 거리를 점차 자각하면서 표현할 수 있었다.

b. 중기 1 단계

: 지금 여기 활용적인 개입이 가장 많았고 주제 발견을 위한 개입이 그 뒤를 이었다.

<예문 12>

상: ...00씨 속에 있는 다른 목소리예요, (중략) 그 순간에 내가 멈췄거든요, 멈추게 했거든요, 자기 목소리를 한 번 느껴보라..그런 뜻에서..그래요, 내 얘기가 지금 어떻게 들리세요? (사례 1)

-> 예문 12에서는 상담자가 현재 드러나고 있는 내담자의 양가감정 상태를 비추면서 이런 모순된 내면의 목소리를 판단하지 않고 내담자로 하여금 내면과 접촉하도록 개입하고 있다. 또한 이 같은 상담자의 반영적 개입에 대한 내담자의 느낌을 확인하고 나누는 모습이 나타났다.

게슈탈트 치료에서는 내담자가 양가적인 모습을 보이거나 언어 표현과 비언어적인 메시지가 일치하지 않는 모습이 나타나는 순간에 중요한 현상이 출현하고 있다고 간주한다. 즉 내담자의 내면에 존재하는 각각의 상반된 목소리는 내담자의 역사, 경험, 현재 상태를 그대로 담고 있는 실체로서 의미를 갖는다. 치료 과정에서 그런 현상이 나타날 때 상담자는 이유나 원인을 캐며 과거를 탐색하는 방향으로 가기보다는 위의 개입에서처럼 다른 목소리들이 나오는 순간에 내담자를 멈추게 해서 지금 어떠한 현상이 일어나고 있는지 반영해주고 그 과정을 내담자가 자각할 수 있도록 안내해준다.

<예문 13>

상: ...근데 어느 정도로 지금 거리를 두고 있는 거예요?

(중략)

상: 근데 그럴 때 어느 정도로 불편한 거예요? (사례 6)

-> 예문 13에서는 주제에 대해 내담자가 느끼는 주관적 고통의 정도

나 빈도에 대해 상담자가 확인하는 개입을 보여주고 있다. 내담자가 호소하는 주요 문제에 대해 상담자 자신이 충분히 공감하고 이해할 수 있을 때까지 문제를 구체적으로 명료화 시키는 것은 이후 상담 과정의 전개와 주제 해소를 향한 방향 정립을 위해서 기본적인 토대가 된다. 또한 상담 과정에 대해 책임감과 애정을 가지고 지속적으로 관여해가는 상담자의 진정성과도 연결될 수 있다.

c. 중기2 단계

: 지금 여기 활용적인 개입이 가장 많았고 중기 2단계부터는 대화 관계 적용적 개입이 그 뒤를 이어 높게 나타났다.

<예문 14>

상: 네, 음.....흐음 어떻습니까? 상담자인 나는 좀 믿음이 갑니까?

내: (미소)흐음 처음에 봤을 때보다 훨씬(웃음)..

상: 아하(웃음) 그래요? 하지만 여전히 온전히는 잘 안 믿으시네요.

(사례3)

-> 예문 14에서는 상담자가 I-Thou적 태도로 내담자와의 직접적인 경험에 초점 맞추는 개입을 하고 있다. 상담자의 I-Thou적 태도는 상담 진행 과정 속에서 둘 간의 만남과 경험을 생생한 현재 중심으로 이끌 수 있다. 대부분의 내담자는 자신이 처한 객관적인 상황이나 사람에 대한 이야기(talking about)를 하는 것에는 익숙하지만, 지금 바로 이 현장에서 대면하는 대상과 직접 이야기하기(talking to)는 낯설고 불편한 상황으로 느낄 수 있다. 동시에 상담자가 대화 관계적으로 개입할 때의 현재 중심적인 언어와 직접적인 경험으로의 안내는 상담자와 내담자 모두에게 또 다른 호기심과 흥분

이 느껴지는 대면의 순간이 될 수 있다.

d. 후기 단계

: 지금 여기 활용적인 개입이 압도적으로 많았고 대화 관계 적용적 개입이 그 뒤를 이었다. 지금 여기 활용적인 개입이 후기에 좀 더 높게 나타나는 것은 회기를 마무리해가면서 내담자가 주제를 인식하고 해소해가는 반응과 그에 대한 상담자의 개입이 상호적으로 이루어졌기 때문이다.

<예문 15>

상: ...혼잣말을 청중들이 들을 수 있게 크게 말하는 게 그게 방백이  
    잖아요, 그걸 한번 해보는 거예요,

내: ...나 이제 더 이상 음...엄마의 그늘에서 살지 않아도 되는..어른이  
    야..독립할 수 있어...

상: 우리 한 번 일어서볼까요, 자리에서, 지금 한 연습을 실제로 우리  
    가 이제 흠..청중들이 많이 모였는데, 정말 방백처럼 한 번 해보는  
    거예요, 조금 전에 했던 그대로..한 번 해볼까요 (중략)

상: 얘기하시면서 약간 좀 울먹거리는데 독립할 준비가 아직 완전히  
    안 된 느낌이 좀 들거든요

내: (눈물 닦으며, 웃을 듯이) 그런가 봐요,

상: 다시 한 번 해봅시다, 이번에는 울먹울먹하지 말고.. (사례 4)

-> 예문 15에서는 지금 여기에서 어떤 현상이 나타날지 그리고 내담자가 무엇을 경험하고 있는지 발견하기 위해 알아차리면서 실험하는 개입을 보여 주었다. 지금 여기에서 활용되는 실험은 카타르시스를 느끼거나 도달해야 할 목표 지점을 정해 놓고 실행되지 않았다.

상담자는 내담자에게 의미 있는 장면에서 머물러서 내담자가 실제 에너지를 동원하고 표현하며 새롭게 실연(enactment)해봄으로써 나타나는 것에 현전하고 있다. 특히 후기 단계에서 행해지는 실험은 현상을 자각하는 것과 함께 주제를 해소하면서 새롭게 방향성을 잡아나가는 측면도 존재한다. 상담 장면이 아닌 실제 삶의 현장에서 내담자가 방향을 잡고 스스로 혼슈해나가는 다지기(anchoring)의 측면으로도 볼 수 있을 것이다.

<예문 16>

상: (중략)내가 좀 소외되는 느낌이 들면서 어..뭘랄까요, 좀 무력감 같은 그런 느낌도 들고 어떤 대목에선 좀 답답하기도 하고..좀 화가 나기도 하고 그랬어요,..왜냐면은 같이 이렇게 좀 하면 좋을 텐데..그..마치..내가 이렇게 아무 소용이 없는 사람인 것처럼 취급하는 거 같아서 그거 조금 씩씩하기도 하고 더 나아가서는 화가 나기도 하고 좀 그랬거든요,

(중략)

상: 제 애길 들으니까 기분이 어떠신가요?

내: ...으음...마음이 편안한데요!...

(사례 3)

-> 예문 16에서는 대화 관계 적용적 개입 중 상담자의 현전적 태도와 I-Thou적 태도를 통해 내담자와의 상호 작용을 촉진시키는 개입이 나타났다. 상담자의 현전적 태도와 I-Thou적 태도는 내담자를 비난하거나 대상화시키지 않고 지금 여기에서의 실존적 만남을 극대화시킬 수 있다. 양자 관계 속에서 상담자가 현재 체험하고 있는 감정을 솔직한 자기 개방을 통해 내담자에게 전달함으로써 내담자

는 잠시 당황할 수도 있지만 점차 상담자에 대한 깊은 신뢰감을 느끼면서 동시에 수평적 교류에 대한 상호적 체험을 하게 되고 이를 바탕으로 다시금 자신의 상태를 자각해가는 전환점을 맞이할 수 있다.

## 2) 내담자 반응의 빈도 및 변화 과정

전체적인 반응(불일치 반응 포함) 양상은 초기에 다소 적은 반응으로 시작해서(전체 대비 22%) 이후 단계부터는 비교적 고른 반응 분포를 보였다(전체 대비 25%~27%).

### (1) 일치 반응

#### ① 내담자 반응의 세부 내용과 예

: 일치 반응 중 지금 여기에서의 알아차림 반응에 대한 자각 정도가 가장 높았고 주제 관련 반응이 그 다음으로 나타났다.

그 각각의 내용은 다음과 같다.

#### a. 지금 여기에서의 알아차림 반응의 내용과 예

: 알아차림 반응 내에서는 주제 인식 및 해소에 대해 알아차리는 반응이 가장 많이 나타났고 상담자가 프로세스를 반영하는 개입을 했을 때 자각하는 반응이 그 다음으로 많았다. 그 외에 감정에 대한 알아차림 개입 및 신체 알아차림 개입에 대해 자각하는 반응도 자주 나타났다. 또한 실험에 대한 알아차림 반응은 주제 관련한 개입일 때 알아차리는 반응이 많이 나타났다.

<예문 17>

상: ...중요한 얘기는 항상 간단해요..애한테 정말 켈 핵심적인 문장을 한 번 얘기해봐주시겠어요? 한 문장으로 딱..

내: ..음.....허어..어, 이제는 너를 위해서 살아두 괜찮아(끄덕이며)....(내담자, 눈물)

상: 아, 다시 또 감정이 올라오시네요, 쯤 한 번 느껴보실래요(내담자, 작게 흐느끼며..) 그 얘길 하는데 굉장히 쯤..강한 북받쳐 오르는 감정..을 이렇게 함께 느끼시네요,

내: 네..으흐으.. (사례 2)

-> 여기서는 내담자가 주제를 인식하고 해소하도록 하기 위해 상담자가 개입하고 그에 대해 내담자가 반응하는 상호작용이 나타나고 있다. 이것은 내담자가 진정으로 자신을 위해 살고 싶은 마음 속의 깊은 욕구를 마주하게 되면서 비로소 자신이 원하던 것을 허용하고 접촉하는 순간과도 같다. 내담자에게 상담 과정은 때론 어둡고 긴 터널을 통과해 나오는 모험의 길이 될 수 있다. 보이지 않는 길을 걸으며 상담자와 함께 헤맬 수도 있고 어느 때는 잠시 어둠 속의 희미함과 고요함에 머무르며 익숙해지기도 하면서 다시금 상담자와 함께 앞을 향해 묵묵히 나아가게 된다. 마침내 여정의 마무리 시점에서 내담자는 스스로의 내면에서 살아 숨쉬고 있는 근기(根氣)를 회복할 수 있다.

<예문 18>

상: 그 정도로 그러면 그 만족이 됩니까, 아니면 쯤 더 도전을 더 해보고 싶어요, 지금,

내: ...할게요..지금 이 말을 하면서 ..제가 되게 두려워한다는 걸 알

왔어요, 엄마에게서 벗어나는 걸..(시선을 위로)..진짜 어른이 된 걸..두려워(약간 떨리는 듯한)한다는 걸 알았어요, 네..말할게요..

(사례 4)

-> 예문 18에서 상담자는 어떤 목표 행동을 만들어내기 위해 내담자를 일방적으로 이끌어가지 않고 행동에 대한 선택권을 내담자에게 줌으로써 내담자의 주체적인 의지와 자각을 촉진시키고 있다. 상담이 진행되는 동안 내담자는 지혜롭고 용기 있게 자신을 마주하는 순간들을 체험하게 된다. 내면 깊숙이 자리하고 있는 두려움을 피하지 않거나 때로는 가학적이고 강고한 자신의 내면 구조를 발견하며 좌절과 애통함을 겪기도 한다. 이 어려운 순간들을 상담자와 통과해 가면서 내담자는 점차 지금 순간에서 다음(next)의 순간을 향해 서서히 도약해갈 수 있게 된다.

#### b. 주제 관련 반응의 내용과 예

: 주제 관련 반응 안에서는 반복적인 패턴을 알아차리는 반응이 가장 많이 나타났다.

<예문 19>

상: 그래서 괴롭고, 그런 것들을 줌..위로를 받을..수 있는..그런..이제 사람을 떠올리는 게 도움이 돼요(중략)

내: ...온전히 다 그냥 수용 받고 있는 느낌...잘은 떠오르진 않는 거 같애요..

상: 그렇군요..그러면은..만들어내야 되겠네요..에..혹은 뭐 책 속에서 만났던 사람..음...어 신화 속에 나오는 사람들도 괜찮고,..그런 인물을 한 번 떠올려 보세요..그런 느낌을 받았던 적이 있는 사

람..

내: 으음.....어 근데 제가 떠올리는 게 쉽지가 않는 걸 보니까..

제 실수나 이케 뭔가 무능감을 느낄 때 확실히 냉혹한.. 거 같

네요

(사례 6)

-> 위의 예에서는 주제 해소를 위해 상담자가 실험을 제안했을 때 내담자가 자신의 반복적인 패턴을 알아차리는 반응을 보였다. 내담자가 실험적인 행동을 해보기에 앞서 자신의 내면에서 작동하는 고유한 과정을 억누르거나 피하지 않고 자각하는 모습을 보이고 있다.

c. 배경 탐색 반응의 내용과 예

: 배경 탐색 반응은 초기, 중기 1단계에서 20%대의 자각 반응을 보이다가 중기 2단계부터는 급감하는 현상(개입과 반응에서 모두 낮아짐)이 나타났다.

d. 대화 관계적인 반응의 내용과 예

: 내담자의 자각 반응이 가장 낮았고 후기에 집중되는 특징이 나타났으며 이 반응 내에서는 I-Thou적인 반응이 가장 많았다.

<예문 20>

상: ...지금, 지금 마음을 얘기하면 되요

내: 네..선생님,..음...제가요..이제 어른으로서 음...제 삶을 독립적으로 살아가고..엄마의 그늘에서..네..벗어 날려구 노력하고 그렇게 살아 갈려구 해요..네....

상: 그 말이 되게 와 닿거든요, 그리고 그게 믿어지고 오..되게 반갑

고...(중략)잘 하실 거라고 믿어요...지금까지 잘 해 오신 것처럼 앞으로도 잘 해나갈 것을 알아요...

내: 선생님이 저 믿어주시는 거 같아서..더 잘하고 싶고 잘....할 수 있을 거 같아요...네.. (사례 4)

-> 예문 20에서 보여지듯이 상담자 개입과 내담자 반응의 여러 유형들 중 대화 관계 적용적 개입과 대화 관계적 반응의 생생한 상호작용은 상담의 순간들을 가장 생생하게 지금 여기로 집중시키는 효과를 가진다. 내담자가 자신의 아픈 배경에 대한 이야기나 내면의 고통에 대해서 자각하며 이야기를 하는 순간뿐 아니라 상담자와의 직접적인 관계성 속에서 느끼고 체험한 것을 나누는 것은 그 자체가 치유적인 힘을 발휘할 수 있다. 대부분의 심리적 문제는 오랜 시간에 걸쳐 다양한 종류의 관계들 속에서 겪은 상처와 고통에서 비롯된 것일 수 있기에, 내담자는 이전에 겪어 보지 못했던 (상담자와의) 관계성 경험을 통해서 관계에 대한 시각을 점차 넓혀 가고 신뢰를 회복해 갈 수 있게 된다.

## ② 내담자 반응의 단계별 내용과 예

### a. 초기 단계

: 지금 여기에서의 알아차림 반응이 가장 많이 나타났고 주제 관련 반응과 배경 탐색 반응이 그 다음으로 나타났다.

<예문 21>

상: 음 칭찬을 받으니까 또 좀 잘해야지 이런 생각 잘하고 싶다는 생각이 또 다시 나신 거네요

내: 다시 막 이게 확...강렬한 욕구가 확(주먹 쥐고 아래에서 위로 올

리며) 올라와요 이게, 내가 더 열심히 해서...그니까..고민이죠,  
 상: 좋습니다 다 좋은데 오늘 근데 도움 받고 싶은 부분이 뭐라 그러  
셨지요?  
 내: 인제 진짜 원하는 게 있는데 그걸 하지 않고 자꾸 다른 거에 대  
해서 자꾸 이케 집중하는 거.. (사례 1)

-> 위의 예문에서와 같이 상담의 초기 단계에서는 내담자가 상담 과정 속에서 지금 현재 가장 해소하고 싶은 문제가 무엇인가를 스스로 명확히 자각하고 표현하며 상담자와 함께 탐색하는 여정을 시작하게 된다. 상담이 진행되면서 때로는 다른 의미 있는 주제가 발견되어 내담자가 애초에 제기했던 주제와 달라질 수도 있지만 출발점을 명료하게 확인하는 과정은 생략될 수 없다. 그러한 과정은 의례적으로 행해지는 절차가 아니라 내담자가 자신의 문제를 스스로 알아차리고 선택하며 책임져 나갈 수 있도록 상담자가 조타수(操舵手)의 역할을 수행하는 과정과도 같다.

#### b. 중기 1 단계

: 지금 여기에서의 알아차림 반응이 가장 높게 나타났고 주제관련 반응과 배경 탐색 반응이 그 다음으로 나타났다.

<예문 22>

상: 말은 잘 안 하고 몸은 긴장하고..그래요..(끄덕이며)...자기 삶에서  
그런 사람들을 좀..많이 가까이서 좀 만난 사람들이 있나요?

내: 권위가 있고 나이가 있고 남자(웅얼거림)..어..어..선생님들..

상: 선생님들,

내: 학교 선생님들이나..아버지두 그렇구..아빠두 권위가 있으시죠..권

위가..어..선생님들두 ..다 그러..남자 선생님들 응, 또..여자 선생님들보다 남자 선생님들이 좀 권위..이케 더 세우셨던 거 같아요..그 뭔가 좀 더 어렵고..(중략)좀 그런 경험이 좀 있는 거(아주 작게)같아요..(응얼거림) (사례 2)

<예문 23>

상: 음, 뭐 이상적인 상담자 때문에도 그렇고 그..실제로 그로 인해서, 느껴지는 죄책감..굉장히 상담이 힘들 거 같으네요 지금 떠오르는..(함께 웃음)마음이 되게 무거울 거 같은..

내: (중략)막 책임감 죄책감 부담감 그런 게 느껴지니까 중간중간 한숨이 나와서 (웃으며)상담 시간..오는 게, 막 부담스러운?..그런 또 제 모습이, 아 왜 이렇게..쫓 이 일을..즐겁게..하면..좋은 거 같은데, 왜 이렇게 부담감을 가지면서...할까..부담을 갖고 일을 하는 나를 보면서..정말 이 상담.....의 길이 내 길인가?...이런 생각까지..도 막 하게 되고..하아 그렇게 자꾸 되는 거 같아요(소리 작아지며).. (사례 5)

-> 예문 22에서는 주제 행동의 출현 맥락을 물으면서 그 연관성을 찾아 나가는 개입과 그에 대한 반응이 나타났고 예문 23에서는 내담자가 지금 여기에서의 감정을 느끼며 동시에 반복되는 패턴에 대해 자각하는 반응이 나타나고 있다. 상담이 진행되면서 내담자는 상담실 밖의 세상에서 긴장하고 무장하며 살아오던 삶의 압박감을 서서히 자연스럽게 내려놓고 상담자와 함께 솔직하게 들여다보기 시작한다. 내담자가 무의식적으로 채택해왔던 일상적이고 반복적인 생각과 행동 습관들, 삶의 맥락과의 연관성을 구체적으로 찾아 나

가며 얼마나 스스로의 삶이 무겁고 힘들었는지를 실제로 느끼고 인정해가게 된다. 그 과정은 이제까지 자신을 유지시켜 주었던 모습의 일부를 떠나보내며 슬픔과 감사를 느끼는 순간이 될 수도 있다. 그런 순간에 상담자는 일방적으로 내담자를 해소의 방향으로 이끌어 가지 않으며 친밀하고 분별력 있게 함께 머물러서 그 순간을 목격하며 내담자의 심리적 보폭을 조용히 따라간다. 그런 상담자의 존재와 에너지는 내담자에게 가장 신뢰할 만한 안식처와 같이 느껴질 수 있다.

c. 중기 2 단계

: 지금 여기에서의 알아차림 반응이 가장 자주 나타났으며 주제 관련 반응이 그 뒤를 이었다.

<예문 24>

상: (끄덕임과 함께)그래서 조금 진정이 되신 것처럼 보이네요,

내: (끄덕이며) 네에..네...

상: 어떻게 하니까 진정이 되시는가요?

내: ...그니까 엄마 생각을 떠올리지 않고 지금 내가 어떤 상태이구나 저한테 질문하셔서 아, 내가 되게 슬프구나, 그러구 입이 되게 쓰고..하아, (침을 삼키며)숨을 쉬기가 쯤 힘들구나 그게 알아차려질 때 쫄쫄씩 가라앉는 거 같아요. (사례 4)

<예문 25>

내: 인제 이 아이가 상담 동기도 전혀 없고..그러니까 드랍, 분명히 될 거 같은데,

상: 음, 그...그건 누구 생각이예요?

내: 제 생각이요, 드랍이 될 거 같아요..(중략)왜 상담 드랍을 빨리 시켜버렸나..비난 당할 거 같은..(웃으며)평가받을 거 같은..

상: 네 그러게요 근데 그...뭐 마음 속에 있는, 그 사람에 대한 그림이 좀 되게 두렵고 굉장히 힘을 많이 가진 사람처럼..지금..느껴지네요,

내: 네 맞아요,..그 사람이 저에 대해서 맘먹고 걱정하고 이간질을 하면..해고당할 수도 있고 그니까 사실은 이제 그 두려움의 끝은 '아! 나 여기서 해고당하면 어떡하지? 인 거 같아요,

(사례 6)

-> 예문 24에서 상담자는 내담자의 감정 자각 현상이 나타난 과정을 구체화시키기 위해 반영했고 예문 25에서는 상담자가 내담자의 반복적인 사고에 대한 패턴을 반영함으로써 내담자가 주제와 연관된 핵심적인 사고와 감정 반응을 드러냈다. 위의 예에서처럼 상담자의 민감한 반영 개입은 두 가지의 반응을 불러일으킬 수 있다. 하나는 내담자가 자신의 긍정적인 힘에 대해 알아차림의 길로 나아가게 되는 반응이다. 내담자가 방해 받지 않고 내면의 깊은 감정 에너지를 충분히 접촉하고 나면 감정의 파도가 높게 치고 지나간 후의 잠시의 공백으로부터 또 다른 에너지가 스며 나올 수 있다. 이것은 에너지의 전환 또는 자각의 순간이다. 필요한 순간 에너지가 바깥으로 향하지 않고 내 안에서 온전히 차오르게 할 수 있을 때 내담자는 자신의 내적인 힘과 잠재력을 발견해갈 수 있게 된다.

또 하나의 반응은 내담자가 자신의 사고 패턴과 감정의 연결 고리 속에서 자신의 현재 상태의 한계치와 마주하게 될 때 나타난다. 그 고통스런 직면 속에서 내담자는 또 다른 방식으로 자신의 내적

인 힘을 회복하거나 또는 반복의 순환 고리를 벗어나지 못한 상태가 좀 더 유지될 수도 있다. 많은 경우에 내담자의 근본(핵심) 주제는 지속되며 다양한 형태 및 패턴으로 나타나게 되는데 그럴 때 내담자의 상태에 대해 자각하면서 끈기와 호기심을 가지고 버텨주고 함께 탐색해가는 상담자의 자세가 무엇보다 중요하다.

d. 후기 단계

: 지금 여기에서의 알아차림 반응이 압도적으로 많이 나타났고, 주제 관련 반응이 그 뒤를 이었다. 후기에는 특히 앞 단계들에서와는 달리 특징적으로 대화 관계적인 반응이 많이 나타났다.

<예문 26>

내: ...제가 막연하게 느꼈었던..그것들을 또 한 번 이렇게 말로 정돈을 해서 주시니까(끄덕임) 어...제 문제가 더 많이 보이고 편안해지는 느낌이 들어요, 정확하게..그런 문제였던 거 같애요

상: 네에, 그렇게 말씀을 해주시니까 저는 좀 걱정을 했었는데 쪼끔 안심도 되고요, 또 이렇게 잘 받아주시는 거 같아서 좀 고마운 마음도 좀 듭니다...(중략) 혹시 이렇게 좀 상처로 받아들이지 않으실까 염려가 됐었거든요,

내: ..아..그렇진 않아요, 전혀, 에...(중략)그니깐 내가 그렇게 말을 하면 아..정말 도움을 구할 수 없을 수도 있다 라고..받아들이는 부분이 또..작용을 막 했던 거 같애요, 제 흥분에 더해서, 답답하다, 이게 안 통하는 거 같다...그렇게 말씀해주시니까 상처가 아니라 오히려 훨씬..이해해주시는 거 같아서 저는 더 이렇게(손을 목에서 아래로 내리며)안정이 되거든요, 네... (사례 3)

-> 여기서는 상담의 마무리 시점에 상담자와 내담자가 그간의 치열했던 과정을 정리하며 약간의 갈등이나 오해의 지점에 대해 분별력 있게 공유하는 장면이 나타나 있다. 상담자가 I-Thou적 태도와 현전적 태도를 보임으로써 내담자는 더욱 안전감을 느끼며 솔직하게 자신의 상태를 돌아보고 지금 여기에서의 감정을 나눌 수 있다. 상호 작용 속에서 치열하고 진정성 있는 시간들에 직면하고 함께 경험한 직후 그 체험의 여정을 되돌아보며 만남의 의미를 되새기는 과정은 다소 어렵고 막막했던 지점들을 통과하면서 서로의 존재에 대해 좀 더 깊은 이해와 신뢰를 발견하는 순간이기도 하다. 이는 낯선 존재들이 만나 대화의 끈을 놓지 않고 내면 현상과 다양한 장들을 체험하는 가운데 함께 일궈낸 작은 수확물과도 같다.

## (2) 불일치 반응

### ① 불일치 반응의 단계별 빈도

: 초기에 총 반응 대비 34%의 불일치율을 보였고 중기 1과 중기 2 단계에서는 각각 42%, 41%의 비율을 나타냈으며 후기에는 23%로 감소되는 양상을 보였다.

### ② 불일치 반응의 세부 내용과 예

a. 전체 단계 중에서 상담자의 개입 내용과 관계없이 내담자가 자각하지 못하는 빈도가 가장 높았던 반응은 주제 관련 반응이었다. 그 다음으로는 지금 여기에서의 알아차림 반응에서 자각하지 못하는 현상이 자주 나타났다.

<예문 27>

상: 근데 내가 질문했던 거는..아까 얘기하면서 웃었기 때문에 그 웃

음이 어떤 의미가 있느냐 그걸 물었는데 주욱 그 어떤 생각을 말씀해주시는 게 도움은 되기는 하는데..내가 질문한 것을 약간 좁  
피해가는 듯한 느낌이 있거든요,

내: 아 까먹었는데요..그 이런 거가 생각나서 웃었어요 그니까 저 알고  
있었..

상: 그게 생각이 나는데 그게 왜 우스워요?

내: 머..아..이거를 굳이 또 다시 말하네 이렇게..생각..네..

상: 그걸 얘기하는 게 싫으세요?

내: 싫었다기보다 알고 있는 건데 얘기를 해야 되나? 이런 생각이 들  
었어요(작게)..

상: 음..공감이 잘 안 되는데...그 웃음이..왜 웃었을까..난 잘 공감이 안  
되거든요.. (사례 2)

-> 여기서는 내담자의 주요 주제(신체적/심리적인 긴장감)와 관련하여 내담자에게서 반복적으로 드러나는 패턴에 대해 내담자가 자각할 수 있도록 상담자가 현전하며 촉진시키는 개입과 그에 대한 내담자의 반응이 나타나 있다. 중요한 순간에 나타난 내담자의 비언어적 메시지(웃음)를 포착하여 그 현상과 의미에 대해 적극적으로 질문하고 상담자의 느낌을 개방하는 것은 내담자에게는 직면의 순간으로 느껴질 수 있다. 이 지점에서 내담자는 익숙하게 해오던 방식대로 합리화(“..까먹었는데요..”)와 자의식적인 태도(“굳이 또 말해야하나, 알고 있는 건데 얘기해야 되나?”)로 반응했지만, 상담자가 흔들림 없이 호기심과 현전적 태도를 유지함으로써 이후에 내담자의 내면으로부터 또 다른 에너지가 생겨날 수 있었다.

<예문 27의 후속 반응 및 상호 작용 과정>

내: 네..어...그런..방금 얘기한 것도 ..그렇기도 하구 그냥 지금 제가 어색하고 불편하면은 웃어요(상 아아아아) 네..(미소) 그냥 쫘 풀라구(상, “아 풀라구”)네..그래서 처음부터 계속 그게 약간..원래 잘 안 웃는데 잘 못 웃구(상 으음) 그랬었는데(상 아하아)(시선 아래로) 쫘 어색하면.. 잘 웃고 약간 쫘 뭔가..네 쫘 그래서(미소, 시선 위로)

상: 그 웃을 때는 웃을 때는 쫘..느낌이 어때요,

내: ..어....느낌이요?..

상: 몸이 쫘 어떻게 되는 거 같아요, 웃으면은..

내: (고개 숙이며)약간 이완되는 거 같..

상: 이완되는 거 같지요..지금 그 얘길 들으니까 쫘 이해가 되거든요 (내 웃음)..너무 긴장되기 때문에 한 번씩 이렇게 어색하면 웃어 버리고(내, 네)웃음으로 인해서 이렇게 쫘끔 긴장을 푸는 그게 그..이해가 되네요..어..본인이 어떤 방법을 그래도 터득한 거 같으네요, 자기 긴장을 쫘 푸는 방법을..

내: ..쫘 불편해서..(상 네에)늘 뭐 늘은 아니지만 새로운 사람을 만나야 되구(상 음)앞에서 발표두 해야 되구 수업이든 뭐든(상 음)해야 되는데 너무..불편하다보니까

상: 그래요, 늘 너무 긴장해야 되는 그게(내, “긴장..”)너무 불편하고 하니까..

-> 여기에서는 내담자의 주요 주제(심신의 긴장)와 관련한 쫘 더 구체적인 의미와 내용이 드러나고 있다. 상담자의 질문에 대해 내담자가 웃음으로 회피하는 현상을 포착하는 것에서 나아가 내담자 웃음의 상징적인 의미와 그 역할에 대해 상담자가 놓치지 않고 탐색하면서 내담

자의 삶과 연관된 상황과 중요한 기저의 생각들이 나타나고 있다.

- b. 상담자의 개입 내용과 연관시켰을 때 내담자의 불일치 반응 빈도가 가장 높게 나타나는 경우는 상담자가 지금 여기에서의 활용적 개입을 했을 때(특히 프로세스를 반영하는 개입을 했을 때)였다. 이 때 내담자가 자각하지 못하는 반응의 빈도가 가장 높았고, 주제 발견을 위한 개입 중 특히 내담자의 반복적인 패턴을 구체화하는 질문의 개입을 했을 때가 그 다음으로 높았다.

<예문 28>

내: ...많은 문제들이 처음에는 막 팽창돼서, 도대체 뭘 꺼내야 될지도 모르게 있었다가..그 상태에 머물러 보라고 그러셨잖아요, 그니까..내가 뭐 별 문제 없는 거 아닌가(웃으며)그런 생각도 들구..그러면서..되게 편안하면서(끄덕이며)...너무 지나치게 생각이 많다는 생각이 들고(웃으며)쭈 별 것도 아닌 문제에 대해서 너무 심리적으로 접근해서..(중략)다 심리적인 거에 초점을 맞췄거든요, 그래서 어떤 때는 너무 머릿속이 혼란스러워서 내가 심리적으로 취약한 사람이 아닌가 인제 그런 두려움이 있었어요, (중략)그래서 저는..(입술 깨물며)

상: 지금 다시 뭔가를 하고 있죠?..지금 본인이 뭘 하고 있는지 한번 알아 차려 보시겠어요?

내: (눈을 좀 크게 뜨며)제가 지금 무엇을 하고 있는지요?..제가 이제 제 문제에 대해서 포커스를 맞춰서 생각을 하고 있죠

상: 설명을 하고 있죠, 나한테..왜 지금 설명을 하고 있죠?

(사례 1)

<예문 29>

상: 슬플 수 있을 거 같다 라는 생각이 들지 슬픈 감정이 탁 이렇게  
느껴지는 거는 아니네요,

내: ..느끼는 게 타인이 봤을 때보다..제가 봤을 때 안 된 거..그래서....(끄덕이며)

상: 그래요, 자기...가 봤을 때는 이란 말이 나는 조금 이상하게 들리  
거든요, 자기일 뿐인데..내가 어쩡다 이렇게 애길하면 되는데 내  
가 봤을 때는..이렇게 얘기하니까 마치 자기 속에 안 들어가 있  
고 밖에서 자기를 보면서 얘기하는 것처럼 느껴지거든요,

내: 그렇게..어..뭔가 지키면서 할려면 밖에서 보는 제가 필요하  
니까... (사례 2)

-> 위의 예문들에서와 같이, 상담자는 현재 진행되고 있는 과정을 그대로 비춰주면서 내담자의 자각을 촉진시키기 위해서 정확하고 섬세하게 지금의 과정을 반영하는 개입을 할 수 있다. 이런 반영 개입이 현재 진행되고 있는 내담자의 내면의 흐름과 적절히 조율되지 않으면 오히려 상담 과정의 자연스러운 흐름을 끊거나 방해하는 요인이 될 수도 있다. 이를 최소화하기 위해 상담자는 특히 내담자의 반복적이고 역기능적인 사고 및 행동 패턴을 세밀히 관찰하고 따라가면서 그 현상이 가장 두드러지게 나타나는 순간 현재의 흐름을 잠시 끊고 탐색해 보게 된다. 예문 28에서 내담자는 분석적이고 설명이 많은 경향성을 드러냈기 때문에, 어떤 내용에 대해 다소 장황하게 설명하는 지점에서 상담자가 그 프로세스를 비춰주며 어떤 역동이 지금 나오고 있는지를 보여 주었다. 또한 예문 29에서는 내담자가 긴장이 많고 내사가 심하므로 상담자는 조심스럽게 경계하는 내담자의 모습을 비추

면서 내담자가 자신의 감정을 좀 더 깊이 접촉할 수 있도록 촉진시켜 주었다. 이런 과정은 내담자에게 큰 직면의 순간이 되어 내담자로 하여금 더 큰 저항과 긴장을 불러일으키게도 하고 또는 강고하게 유지됐던 내면의 시스템이 순간 약화되면서 또 다른 내면 탐색의 길에 들어서게도 한다. 이 때 중요하게 영향을 미치는 것이 상담자의 현전적 자세이다. 자신의 느낌과 생각을 잘 알아차리며 개방하고 내담자가 보이는 현상에 대해 호기심을 갖고 함께 경험해가려는 상담자의 자세는 내담자의 내면에서 낯설지만 긍정적인 자극을 촉발(觸發)할 수 있다. 이런 상담자의 현전적 자세는 내담자로 하여금 특정 결과를 만들어 내도록 하거나 상담자의 의도와 목표에 맞춰 내담자를 이끌어가지도 않는다. 이것은 또한 계슈탈트 치료에서 강조하는 대화적 자세의 주요 원리이기도 하다.

<예문 28의 후속 반응 및 상호 작용 과정>

내: 어...(흐읍)이제 일단 상담하는 자리구요, (상 음)제가 상..어..상담하는 자리구 제가 얘기해야 되는 자리구,(상 “그래요?”)예,

상: 난 다르게 생각하는데요,(내 “어떻게 생각하세요?”)내담자가 뭔가를 해야 되는 자리는 아니라구 생각해요(내 음)00씨가 뭐 뭔가를 해야 되는 자리는 아니고, 본인이 원하면은 뭐든지 할 수 있어요, 본인이 원하지 않으면 설명하지 않아도 되요,

내: 근데 인제(...웃으며)(스읍, ㄱ)(시선 옆으로 떨어뜨리고)제가 인제 살아오면서 (다시 정면 보며)가장 힘든 부분이(상 예)제가 항상 어느 순간에도 이케(약간 울먹이는 듯한 소리)뭘 해야 된다는 그런 거거든요 (상 예)..(눈물 한 가닥이 흘러 내리는 상태로)

상: 잠깐 느껴보세요, 뭔가 지금 감정이 올라오죠?

내: 예, 올라오죠,(상 “느껴보세요, 어떤 감정이세요?”)의 억울하죠, 삶  
삶이 억울하죠 좀(상 “네 느껴보세요 설명하실 필요 없어요”).....  
(양 눈에 눈물 맺힌 상태로).....

-> 여기서는 내담자가 중요한 문제에 초점을 잘 맞추지 못하고 설명을 많이 하는 패턴과 연관된 맥락과 의미가 나타나고 있다. 상담자는 당위적인 사고와 역할에 젖어 있는 내담자로 하여금 지금 이 순간의 자신의 욕구와 감정에 머물러서 표현하도록 하고 있다. 이를 통해 내담자의 정형화된 삶의 패턴에 서서히 균열이 가면서 또 다른 체험의 장이 열리게 된다.

<예문 29의 후속 반응 및 상호 작용 과정>

상: 뭔가 지키면서 살려고 하면(내 네) 밖에서 자기를 보는 것이 낫다

내: (상담자 쪽을 돌아보며) 필요해요, (상 “필요하다..”) 네

상: 뭔가 지킨다는 게 뭘 지킨다는 얘기에요,

내: 모....규칙?(상 “규칙?”)음 네..

상: 규칙을..어..지키려면은 어..나를 직접 느끼는 것보다는 밖에서 바라보는 것이 필요하다(내 네)네..

내: 속에선 하고 싶은..그런..몸이나 이런 데가 하고 싶은 데라니까(상 네).. 그런 걸 조금 자제? 할려면..음..객관적인 게 필요하니까..

상: 그러네요..자제하기 위해서 오히려 조금 떨어져서 밖에서 자기를 보는 것이 필요했네요(내 네)어...그렇게 해서 살아왔는데 애길하다보니까 지금 이 자리에 자기도 모르게 이 자리에서 눈물이 주욱 나왔네요, (내 네, 으허허)그래요, 웃으시네요(내, 네)

내: 생각을 많이 이런..생각을 했었어요(상 으음)..쭝 풀어주고 싶다는 생각(상 아하아)..네, 그래서 막 노력도 하구..

상: 풀어주고 싶다는 것을 생각을, 생각은 했네요

내: 음..생각을..좀 오래 전은 아닌데...음..좀 해왔어서..(상 네)실천을 한  
거는 얼마 안 됐구요, 쪼끔씩

상: 그래요, 아 좋아요 좋아요..뭐 많은 설명이 필요한 것 같진 않..(내  
네)아요..

-> 여기서는 내담자의 내사 기제 및 심신을 억압해온 맥락에 대한 내용  
과 현상이 나타나고 있다. 지금 여기에서의 감정 및 주요 생각에 대  
한 알아차림 작업으로 들어가기 전에 상담자는 반영과 공감을 표현  
하며 내담자가 좀 더 자신의 내면과의 접촉이 잘 일어날 수 있도록  
도와주고 있다. 현상에 대한 이유나 원인을 탐색하기 보다는 지금 이  
순간에 나타나는 내담자의 생생한 눈물과 이야기들에 집중하면서 가  
능성의 작은 단서와 힘이 느껴지는 지점을 찾아내고 나누는 과정으  
로 볼 수 있다.

이상의 전체적인 불일치 반응들의 예에서 보여지듯이, 상담자가 알아차  
림이 전제된 대화적인 자세를 취하면서 지금 여기에서의 반영적 개입을  
하거나 반복되는 패턴을 자각시키기 위한 개입을 했을 때, 내담자의 불일  
치 반응이 다소 높게 나타났다. 따라서 이 같은 현상들이 종결 시점으로  
갈수록 어떻게 달라지는지에 대한 확인 작업을 거치면서 상담자와 내담  
자 간의 상호 작용 및 내담자의 반응 정도에 있어서의 변화의 단서를 좀  
더 구체적으로 찾아볼 수 있을 것이다.

### 3) 시연 상담과 실제 상담의 비교

상담이 진행된 맥락과 여건, 치료자의 경력, 내담자의 상태 등 여러 가  
지 요인들의 차이로 인해 상담 진행 과정 및 결과에서 시연 상담과 실제

상담 간의 차이점들이 도출되었다.

구체적인 내용은 다음과 같다.

(1) 전체적인 개입과 반응의 빈도 비교

a. 1회기 당 평균 개입의 수

: 시연 상담에서는 약 90회, 실제 상담에서는 약 63회 개입하는 것으로 나타났다.

b. 1회기 당 평균 반응의 수

: 시연 상담에서는 약 59회의 반응, 실제 상담에서는 약 44회의 반응을 하는 것으로 나타났다.

(2) 개입의 내용 비교(1회기 평균)

가장 큰 차이가 나타난 개입 내용은 지금 여기 활용적 개입이었다.

a. 지금 여기 활용적 개입은 시연 상담에서 54회, 실제 상담에서 35회의 빈도를 나타냈다.

- 시연 상담과 실제 상담 모두 반영적 개입이 가장 많았으며 다음으로 감정 알아차림 개입 빈도가 높았다.

- 실험 개입은 실제 상담보다(1회기 평균 2회 개입)시연 상담(5회 개입)에서 많이 나타났다.

b. 대화 관계 적용적 개입은 시연 상담에서 20회, 실제 상담에서 13회 개입하는 것으로 나타났다.

: 시연 상담과 실제 상담 모두 현전적 태도의 비중(약 9회 개입)이 가장 높았으며 특히 시연 상담에서는 I-Thou적 태도가 두드러지게 높았다(1회기 평균 7회 개입).

c. 주제 발견적 개입(평균 10회)과 배경 탐색적 개입(5~8회)에서는 거의 유사한 빈도로 개입이 이루어졌다.

: 주제 발견적 개입에서는 시연 상담과 실제 상담 모두 반복적인 패턴

을 구체화하는 질문의 빈도가 높았다.

(3) 반응의 내용 비교(1회기 평균)

큰 차이가 나타난 반응 내용은 지금 여기에서의 알아차림 반응이었다.

- a. 지금 여기에서의 알아차림 반응은 시연 상담에서 33회, 실제 상담에서 20회 반응하는 것으로 나타났다.
- b. 대화적 관계의 반응은 시연 상담에서 5회, 실제 상담에서 2회 반응하는 것으로 나타났다.
- c. 주제 관련 반응과 배경 탐색 반응은 시연 상담과 실제 상담에서 각각 유사한 반응 수를 보였다(주제 관련 반응 약 13~15회, 배경 탐색 반응 약 8회).

(4) 불일치율

시연 상담과 실제 상담 모두 공통적으로 약 35%의 불일치율을 나타냈다.

(5) 기타

시연 상담의 경우에는 상담이 진행되는 환경과 단 회기로 종결되는 특수성이 전제되어 있으므로 이 부분에 대한 상담자의 초기 개입이 특히 중요했다. 4개의 시연 상담 중 3개 사례의 과정에서 상담자는 내담자와의 첫 대면 시점부터 감정 알아차림 및 환경 알아차림 개입을 하면서 상담자의 현전적 태도를 유지하는 모습을 보였다. 수많은 관찰자들(청중)과 특수한 상담 상황에 대한 접촉(청중 둘러보기, 무대 살펴보기 등)을 자연스럽게 안내했고 동시에 서로의 긴장 상태를 솔직하게 공유하고 이완해 나가면서 내담자와 섬세하게 조율해가는 과정을 거쳤다.

4) 효과성 측정에 따른 결과

효과성 측정에 대한 틀은 크게 '알아차림의 변화 정도'와 '관계성의 변화 정도'로 분류했다. 각각의 틀을 토대로 하여 내담자의 알아차림 반응 및 대화 관계적 반응의 추이(推移)를 각 회기별로 정리하고 그 내용들을 다시 전체적으로 취합했으며 알아차림과 관계성 변화에 대한 내담자 반응의 예를 각각 제시했다.

아울러, 상담 과정 속에서 내담자의 변화가 나타나기 시작하는 지점에서 상담자의 어떤 개입과 반응이 이루어졌으며 그에 대한 내담자의 반응을 포함한 둘 간의 역동적인 대화적 관계 또는 상호 작용이 드러나는 예와 그 의미를 고찰했다. 이를 통해 게슈탈트 치료의 효과성을 좀더 구체적이고 입체적으로 제시하고자 했다.

#### (1) 알아차림의 변화 정도에 대한 내용

- ① 알아차림 반응에서 내담자가 자각하는 반응의 빈도가 가장 높은 것은 주제를 인식하는 반응이었다. 특히 이 반응은 후기 단계에서 가장 많이 나타났으며 이는 곧 내담자가 보이는 변화의 단서와 연결되는 것으로 예상할 수 있다.
- ② 내담자가 자각하는 반응 중에서 두 번째로 많이 나타난 것은 알아차림 단일 반응(예: 감정 알아차림, 신체 알아차림, 환경 알아차림 등)이었다. 이것은 특히 초기에 자주 나타났으며(환경 알아차림, 감정 알아차림, 신체 알아차림 등)내담자가 이런 반응을 하면서 비교적 짧은 시간 안에 점차 상담자와 자연스럽게 라포를 형성하게 되고 이를 통해 긴장을 풀며 상담 과정으로 들어 오게 되는 것으로 추측할 수 있다. 또한 알아차림 단일 반응은 중요한 순간마다 촉매 또는 촉진적인 역할을 하면서 내담자의 에너지가 다음 단계로 자연

스럽게 전환되도록 하는 주요 동인(動因)으로 작용했다.

- ③ 내담자가 자각하는 반응 중에서 세 번째로 많이 나타난 것은 반복적인 사고 및 행동 패턴에 대한 자각 반응이었다. 이 반응은 중기 1 단계부터 후기 단계까지 비교적 고르게 나타났다. 내담자가 자신의 반복적인 패턴을 알아차려가는 반응 또한 주제를 인식하고 해소하는 변화 반응에 지속적으로 영향을 미치고 연관되어 있음을 예상해 볼 수 있다.
- ④ 알아차림 반응의 추이에서 내담자가 자각하지 못하는 반응의 빈도가 가장 높은 것은 반복적인 사고와 행동 패턴에 대한 것이었다. 특히 이 반응은 초기부터 중기 1 단계, 중기 2단계에 걸쳐 아주 높게 나타났으며 후기에 다소 낮아지는 양상을 보였다. 이 반응은 자각 반응에서도 세 번째로 높은 빈도를 나타냈는데 이런 역설적인 현상은 자신의 패턴에 대한 자각이 가장 어렵고 힘든 영역이지만 동시에 지속적으로 탐색되어야 하는 부분임을 보여준다고 할 수 있다.

<예문 30>

내: 이 느낌은 처음 느끼는 느낌이거든요.. 뭐 최선을 다 하고 있지 않다는 그런 느낌이 아니라, 내가 뭘 하지 않아도 된다는 느낌이거든요,

상: 아주 참 정말 멋있게 표현하신 거 같아요,

내: 이게 느낌이 다른데 이건 한 번도 바깥에서 느껴보지..단 한 번도 제 인생을 살면서 이런 느낌을 느껴본 적이 없어요.. (사례1)

<예문 31>

내: 안 그럴 거라고 생각을 했어요, 그래서 저두 아까 안, 얘기 안 하고 싶었다고 한 게..똑같은 거 같아서..이미 알고 있던 내용이구, 남한테 그렇게 맨날 얘기했는데, 이렇게 생각을 했었어요..근데 그렇게 꺼내는 게 좀 다르구나(웃음)..생각이 들어요... (사례2)

<예문 32>

내: 마음 한 켠에는 이거 시연 이렇게 한 시간 가랑해서..나한테 뭐가 그렇게 달라질까 생각을 했거든요..근데...그동(약간 떨림)..안 가장 나를 힘들게 했었던 그 부분에 있어서....어...약간의 전환점이 된 거 같아요, (사례 4)

-> 앞의 일치 반응들의 예에서 확인할 수 있듯이, 내담자들의 문제에는 대부분 그들 내면에서 오랜 시간에 걸쳐 수없이 고민하고 나름의 방식으로 풀어내기 위해 노력해왔던 역사가 고스란히 담겨 있다. 무의식적으로 되풀이되면서 순환되고 있는 듯한 자신의 역사를 서서히 해체해가고 내담자 스스로 다시 새롭게 써나가 보려는 의지를 회복하는 순간들이 위의 예문들에서처럼 표현될 수 있다. 신뢰감 있는 타인(상담자)과의 접촉을 통해, 처음 겪어 보는 경험으로서, 예상치 못하게 뜻밖에 주어지는 선물처럼 그런 순간들을 맞이하는 놀라움과 설렘이 담긴 것으로 이해할 수 있다.

<예문 33>

내: 처음에 선생님이 어떻게 지냈냐고 물어봤을 때 별 일 없었다 그랬잖아요..근데 생각해보니까 별 일이 많이 있었네요.. 제가 좀 그거를 힘들었던 일을 조금 이케 생각 안 하려고 했던 거 같아요..

(사례7)

-> 위의 예문에서와 같이 내담자가 반복적인 사고와 행동 패턴을 자각하는 현상은 상담의 마무리 시점까지 중요한 전경이 된다. 상담 과정을 충분히 거친 후 상담에서 다루어진 내용 자체보다 스스로 주제를 떠올리고 탐색 작업을 해나가며 마치는 과정까지의 자신의 모습을 떠올리며 자각할 수 있는 것 또한 다음(next)을 향해 나아가는 동력이 될 수 있다.

<예문 34>

상: 아아, 그래요....(양 쪽 함께 작게 끄덕이며)지금 몸 상태를 한 번 알아차려 보시겠어요?

내: (고개를 위 쪽으로 향하고 상체를 좀 더 쭈욱 펴며).....스윙 올어서 그런지 열이 나는데..(미소) (사례 2)

-> 위의 예에서처럼 내담자의 주제에 대한 핵심 감정이나 주요 경험을 다루는 결정적 순간을 지나고 난 직후에 상담자는 내담자가 신체 상태나 에너지의 변화를 자각하도록 촉진할 수 있다. 긴장의 완화, 신체적인 가벼움, 신체에서 느껴지는 열감의 증가, 복잡한 사고 과정이 일시적으로 정지되는 듯한 느낌 등 비언어적으로 나타나는 내담자의 메시지를 상담자가 함께 공유하고 확인하는 작업은 중요한 피드백 과정의 일부이다.

<예문 35>

내: 어 제가 손들어서 나오길 잘했다, 이렇게 생각이 듭니다, 그 그 아

까 막 상승되었던 그 압력이 짝악 그(위에서 아래로 손을 내리며)  
그..가라앉고 적어도 손들었을 때 제가 해결받고자 했던 문제는  
해결된 거 같은 느낌(미소)?네.. (사례3)

<예문 36>

내: ..어..네, 그동안은 사실 저 혼자서 숨어서 많이 울었어요...음..버스  
에서도 울고 이렇게..근데 제가 이렇게 얘기하는데..그 청중들을 의  
식하지는 않았지만 어쨌건 남들이 다 보는 앞에서 이렇게 울고 나  
니까 어...쫄 속이 ..후련하기도 하고..(중략)어 그래 많이 슬펐고 아  
팠구나 라는 거를 이제 선생님이 저한테 질문해주시기도 하고 제  
가 울면서 저도 느껴서 조금..맘이 시원한 게 있고 그리고 음..저한  
테 그렇게 실험해보라고, 말해보라고 하신 거..하면서 그게 무슨 의  
민지 ..하면서 느꼈어요...아, 내가 음..어떻게 마음을 먹고 어떻게  
이 상황을 받아 들이구 지내야겠구나..라는 생각을 알게 돼서 음...  
이..자리가 저한테는 되게 의미 있었던 거 같아요.. (사례4)

-> 상담을 마무리하며 과정에 대한 소감 및 현재의 느낌을 확인하는  
것은 내담자가 그 다음의 삶의 향해를 이어가기 위해 잠시 머물러  
오늘의 여정을 돌아보고 스스로의 방식으로 anchoring(닻 내리기)  
작업을 해보도록 촉진하는 것일 수 있다. 예문 35에서는 지금 여기  
에서 자신에게 전경으로 떠오른 문제를 해소해 나가면서 일단락 맺  
는 것에 대한 홀가분함이 표현되었고 예문 36에서는 상담 과정의  
의미와 자신의 삶이 나아갈 방향에 대해 성찰하는 모습이 나타나  
있다.

## (2) 관계성의 변화 정도에 대한 내용

- ① 관계성 반응의 추이에서 상담자가 I-Thou적 태도의 개입을 했을 때 내담자가 관계에 대해 자각하는 반응의 빈도가 가장 높았다. 이 자각 반응은 초기부터 중기 2 단계까지는 거의 나타나지 않다가 후기 단계에서 압도적으로 많이 나타났다. 상담의 마무리 시점에서 상담자와 내담자가 그간의 느낌과 지금 여기에서의 직접적 관계 체험을 자각하며 나누는 장면을 대표적인 예로 들 수 있다.
- ② 내담자가 관계에 대해 자각하는 반응의 빈도가 두 번째로 높았던 것은 상담자가 현전적 태도의 개입을 했을 때였다.
- ③ 관계에 대한 자각 반응의 추이에서 내담자가 자각하지 못하는 반응의 빈도가 가장 높은 것 또한 현전적 개입을 했을 때였다. 앞서 알아차림 반응의 추이에서 나타났던 현상과 유사하게, 현전적 개입을 했을 때 자각 반응과 자각하지 못하는 반응의 빈도가 모두 높은 현상이 나타났다. 초기를 제외한 중기 1단계부터 후기 단계에 이르기까지 현전적 개입을 했을 때의 자각 반응은 낮게 나타났다.

현전적 태도를 통해 상담자는 지금 이 순간에 분별력을 갖고 자신의 경험과 느낌, 생각 등을 내담자에게 개방하게 되므로 내담자의 반응에 따라 둘 간의 관계가 어떤 상태인지 가늠해볼 수 있다. 즉 상담자가 내담자와의 관계 경험 자체에 상호 작용적으로 직접 관여함으로써 이에 대해 내담자가 좀 더 신뢰와 친밀감을 갖는 방향으로 반응하거나 그 반대의 상황이 전개될 수도 있다. 상담자가 내담자와의 직접적인 관계에 대한 느낌과 경험 등을 지금 여기에서 있는 그대로 나누고자 손을 내미는 것은 그 자체로 내담자에게 직면으로 느껴지거나 무의식적으로 긴장과 방어 패턴을 드러내도록 하는 요인으로

작용할 수 있다. 다른 한편으로 내담자에게 그 순간은 이제껏 거의 경험해보지 못한 새로운 관계적 체험의 지평이 열리는 것으로 경험될 수도 있다.

<예문 37>

상: 그래요 음 고통의...이 망망대해에서 같이 힘 모아서 잘 생존을 해 나가지요(웃음)...

내: (웃음), 네...선생님이랑두 같은..또..동질감이 느껴지는 부분이 있네요.. (사례6)

<예문 38>

내: 그니까 더 정확하게 이해해주길 바래서..그것도 맞는데 그 정확하게는 그게 아니라 요거다라고..더 많이 이해를 요청하느라구 했던 표현인데..이케 말, 처음 만나다보니까 말투가 이렇게.. 예, 언어가 좀 다르게 이케 다르게 구사가 되니까..예..그런 거였던 거 같아요, (사례3)

-> 예문 37에서는 내담자가 이 순간 상담자와 비슷한 경험을 하며 살아 가고 있는 공동체 속의 일원이라고 느끼고 있음을 보여주었고, 예문 38에서는 서로의 다름에 대해 인식하고 이해를 나누는 현상이 나타나 있다. 이것은 내담자가 상담자에 대해 한층 깊은 신뢰감을 느끼면서 상담자와의 진정한 수평적 관계를 체험하고 성숙한 실존적 존재로서 교류해가는 차원을 보여준다.

<관계성 변화 반응에 대한 소감문의 예>

타인에게 부담이 되기 싫은 마음과 함께, 약해보이고 싶지 않은 마음이 늘 나눔의 소중한 경험을 막아왔던 건 아닌지...이제는 내 짐을 나눠지는 소중한 경험에 누군가를 초대하고 싶다.

(2011년 1월 계슈탈트 치료 지도자 과정 참여 후 소감문 중)

살아 있는 사람들 간의 접촉이 얼마나 살맛나게 하는 건지, 죽을 것 같던 사람도 살아나게 하는 이 힘이 어떤 건지 나는 진심으로 잘 소화시켜 가려고 준비하게 된 것 같다...

(2011년 7월 계슈탈트 치료 지도자 과정 참여 후 소감문 중)

혼자 보낸 수많은 시간들 속에서 외로움을 달래기 위해 덜 느끼기를 선택했던 제가 진정으로 원하는 것은 타인과의 교감과 소통이었음을 알아차립니다.

(2014년 2월 계슈탈트 치료 지도자 과정 참여 후 소감문 중)

### (3) 상담자의 복합적 개입에 따른 변화 정도에 대한 내용

① 상담자가 알아차림과 관계성이 결합된 복합적인 개입을 했을 때 내담자가 자각하는 반응을 나타냈다(전체 자각 반응 중 14%).

: 복합적인 개입은 상담자가 대화 관계 적용적인 태도를 취하면서 관계성을 유지하고 동시에 내담자가 지금 드러나 있는 현상을 자각할 수 있도록 질문하거나 반영하는 경우를 들 수 있다.

② 복합적 개입은 다음과 같은 현상으로 나타났다.

: 현전적 태도를 취하면서 내담자가 주제를 자각하도록 질문할 때, 포함적 태도를 취하면서 내담자가 반복적인 사고 및 행동 패턴을 자각하도록 질문할 때, 확인적 태도를 취하면서 내담자가 주제를 자각하도록 질문할 때 등.

- ③ 복합적 개입에서 내담자의 자각 반응이 가장 높았던 경우는 상담자가 현전적 태도 또는 확인적 태도를 취하면서 내담자가 주제를 자각하도록 질문하는 경우였다. 그 다음으로는 상담자가 현전적 태도를 취하면서 내담자가 반복적인 패턴을 자각하도록 질문했을 때 내담자의 자각 반응이 높았다.

<예문 39>

상: 그런 걸 알아차리고..이제부터 다르게..공정적으로 상상을 해볼 수 있겠지요..처음엔 잘 안되고, 조금씩 조금씩 알아차리면서 그 순간은 필요한 거예요, 나한테...

내: 제가 다른 부분은 어쩌면 자책하는 게 줄었다면, 일과 관련해서는 되게 여전히 엄하고 강한 거 같아요, 상담가로서, 이상적인 딱 모델을 두고...그래서 그게 뭔가 아닌 거 같으면 하, 이건 내 길이 아니다, 자동적으로 들구 그러면..일을 하고 있는데 자꾸 이런 회의가 들면..인생 자체가 지금 어떻게 뭐..그래서..안 좋은 거 같아요,

상: 다른 영역에서 이렇게 그..했던 것처럼 이 영역에서도 마찬가지로 이 주제에 대해서, 물론 이게 더 중요하고 더 불안하고 그래서 잘 안 될 수 있죠, 그치만 어..연습하면 되죠.. (사례 5)

<예문 40>

상: 난 다르게 생각하는데요, 지금 이 자리는 내담자가 뭔가를 해야 되는 자리는 아니라구 생각해요..00씨가 뭐 뭔가를 해야 되는 자리는 아니고, 본인이 원하면은 뭐든지 할 수 있어요, 본인이 원하지 않으면 설명하지 않아도 되요,

내: 근데 인제(시선 옆으로 떨어뜨리고)제가 인제 살아오면서 (다시 정면 보며)가장 힘든 부분이..제가 항상 어느 순간에도 이케(약간 울먹이는 듯한 소리)뭘 해야 된다는 그런 거거든요..(눈물 흘러내림) (사례 1)

-> 상담자와 내담자 사이의 직접적인 관계성에 대한 개입을 했을 때 (상담자가 I-Thou적인 태도를 취하면서 둘 사이에서 현재 일어나고 있는 경험을 소통함)와는 달리, 복합적 개입에서는 상담자가 현전적인 태도를 취했을 때 내담자의 자각 반응의 빈도가 가장 높았다. 즉 위의 예에서처럼 내담자에게 의미 있는 현상이나 주제에 대해 다루게 될 때에는 상담자가 내담자의 방어와 저항을 최소화 할 수 있는 가교(架橋)로서 진정성을 가지고 현전적, 포괄적 또는 확인적 태도를 취하는 것이 효과적으로 작용할 수 있다. 예문 39에서는 상담자가 확인적 태도를 취하면서 주제의 해소를 위한 개입을 했고 예문 40에서는 상담자가 현전적 태도를 취하면서 내담자의 반복되는 패턴에 대해 반영하는 개입을 했다. 상담자가 확인적 태도를 취하게 되면 내담자의 잠재적인 능력을 미리 알아보고 긍정해주게 되며, 현전적 태도를 취하게 되면 자신의 생각이나 감정을 사려 깊게 표현하면서 내담자에게 다가가고 주요 현상에 대해 자각하도록 도울 수 있다.

<알아차림과 관계성을 복합적으로 경험한 소감문의 예>

내 감정을 알아차리고 내가 하는 말을 알아차리면서 사람들과 대화 하는 것과, 내 감정에 휩싸여 대화하는 것의 차이를 확실히 알게 되었다.

(2006년 2월 계슈탈트 치료 지도자 과정 참여 후 소감문 중)

나-너 관계와 나의 '욕구 알아차림'은 서로 연결이 되며 나-너 관계를 통해 나의 욕구가 어떻게 일어나는가를 생생하게 체험했다. 종속 관계가 아닌 진정한 나-너 관계를 통해 진정한 자유를 느끼게 되었고, 생생한 관계를 접촉할 수 있었다.

(2009년 8월 계슈탈트 치료 지도자 과정 참여 후 소감문 중)

- (4) 상담자와 내담자 간의 역동적인 대화적 관계에 따른 변화 정도에 대한 내용

<예문 41>

상18; 어..그것보다도 지금 우리가 이 대화에서 어떻게 집중할 수 있는지 거기에 좀 더 초점 맞춰보면 어떨까요? 지금, 나하고 대화를 하는데, 나는 지금 00씨가 오늘 본인이 다루고 싶어하는 부분에 쫓 바로 딱 직면해서 딱 데로 가지 않고 딱 얘기로 가지 않고 바로 이 부분을 딱 다뤘으면 하는 마음이거든요, (중략) 지금 이 자리에서 다룰 수 있는 한 가지만 한번 딱 그냥 짚어서 한번 초점을 맞춰보죠,

내20; 음.....아 그게 어렵네요, 생각..보다 (상 “네?”)어려워요(상 “어려워요?”) 그 찾는 게 예 어렵구(상 예)또 다른 문제가 생

각이 나요, 이케 많은 문제들이(피식 웃으며)(상 으음)일단 제 머릿 속에 이케 딱 있고...

상18-1; 어떤 문제가 떠오르는지 한 번 말씀해보세요(내 “다른 문제 데요”)에, 다른 문제 말씀해보세요

내20-1; .....(옆으로 시선 돌리고 고민하는 듯한 모습으로)

음.....호읍 (상담자 바라보며)어렵네요 선생님,(웃음 터 뜨리며)(상 네?)하아...제가 이제 계속 정신분석만 해서 자유연상적인 그것만 계속 얘기하구 (상 음)그러다가 어디에 자꾸 포커스를 맞추시니까요,(상 네)어 갑자기 제가 꼼짝달짝을 못하는 느낌 이에요(상 “음, 그 꼼짝달짝”)내가 그 생각이 정지 돼버리는 느낌이에요

상19; 네 그 꼼짝달짝 못 하겠는 그 느낌에 한 번 머물러 보십시오  
오...

내21; 그냥 백지 상태예요,(상 네)머리가 백지구 정지돼있어요 진짜  
상19-1; 백지 상태가 한 번 되어보세요,

내21-1; .....(시선 옆으로 돌리고 있다가 다시 상담자 바라보며)편  
안해요, 호읍(상 으음)편안해요,

상20; 네 편안함, 그 편안함을 한 번 느껴보세요, 그대로

내22; .....(시선 옆으로 하고 고개 돌리고 있다가 다시 정면을 보며)....한 번도 요즘 이런 느낌을 받아본 적이 없거든요,  
(상 으음)제가 사실 상담을 되게 많이 했는데,

상21; 음 그 느낌을 한 번 꼬끔 더 머물러 보시겠어요, (내 ....)느껴  
보세요,

내23; .....(작게 끄덕이는 듯이)....(미소 지으며)..(작은 끄덕임)

상22; 음 지금 웃으시네요, 왜 왜 웃으시죠?

내24; 음..아 인제(좀 더 크게 웃으며)아까는...문제가 너무 많은 거 같았거든요, 그리구 인제 계속 말하는 중에 자꾸 이렇게 뭔가 저를 압박하는 그런 느낌이 들면서 어.. 많은 문제들이 처음에는 막 팽창돼서 있었다가 도대체 뭘 꺼내야 될 지도 모르게 막 있었다가...그 상태에 머물러 보라고 그러셨잖아요(상 네)그니까 뭐 또..내가 뭐 별 문제 없는 거 아닌가(웃으며)(상 음)그런 생각도 들구 (상 음)문제가 생각이 안 나요(상 네)그러면서..근데 편안은 해요 (사례 1)

-> • **낮선 여정의 시작 그러나 외롭지 않은...**

: 내담자는 하고자 하는 것에 집중하지 못하는 문제를 우선적으로 호소했다. 초기 단계에서 내담자가 주제를 표현하는 것은 어렵지 않았으나 이후 좀 더 주제에 집중하고 구체화하는 과정에서 공전(空轉)을 거듭하며 상담자는 직면적인 형태의 개입을 시작했다. 상담자는 지금 여기의 순간에 머물러 전면으로 떠오르는 주요 주제를 초점화 시켜서 그 순간의 감정 상태에 집중해가도록 안내하고 있다. 상담자가 안내하려는 그 길이 내담자에게는 거의 한 번도 가 보지 않은 낯설고 두려운 노정(路程)으로 느껴질 수 있다. 따라서 그 과정은 머릿 속에서 떠오르는 생각의 편린(片鱗)들을 언어로 걸러내는 시스템에 익숙한 내담자에게는 불편하고 불안한 순간으로 경험될 수 있다. 동시에 그 순간은 내담자가 사고의 회로 작동을 잠시 멈추고 내면의 에너지를 느끼며 지금 서 있는 자신의 실존적 좌표를 확인해가는 여정의 시작점이 될 수도 있다. 그 길의 초입에는 내담자 혼자만 있지 않다. 누군가 함께 그 여정을 시작하려는 사람이 옆에 있다. 그 존재는 지금

내담자의 바로 옆에서, 그 길을 가볼 수 있겠는지, 힘들면 천천히 가도 좋다고, 격려하고 물어보며 손 내밀어 주고 있다.

• **낮설음의 끝에서 마주한 가벼움**

: 내담자는 마치 갓 걸음을 떼는 어린 아기처럼 아주 천천히, 조심스럽게 그 여정을 시작하려고 한다. 옆에서 함께 해주는 존재로 인해서 외로움도 덜어지고 호기심도 생겨나며 에너지가 흐르기 시작한다. 내면의 기운이 느껴지면서도 동시에 역설적으로 외적으로는 말이 끊어지고 미동도 없는 듯한 순간에 내담자에게서 문득 가볍고 여유로워지는 체험이 일어나게 된다. 그 순간은 내면의 평화와 고요함이 깃드는 시간일 수도 있고 나아가 명상적이면서 종교적인 영성의 체험을 포함하며 그 찰나에 더 큰 존재와 잠시 연결되는 경험이 될 수도 있다.

<예문 42>

상52; 도움을 요청을 해야 될 일이 자주 발생하는데..(중략) 될 수 있으면 그런 상황이 안 오도록 이렇게 말을 좀 피해 버리고 오..  
(내, “나중에..”) 나중에 문자로 보내고..

내52; 상대방 반응이..(중략) 지금..안 보이니까 그케..(상, 음) 당장 그 사람이 자기가 좀 힘들더라두 숨길 수 있(상 “음 그러네요”)어.. 표정 같은 거..

상53; 음, 그러네요, 바로 직접 면대 면으로 하면은 그 표정 같은 게  
(내, “못 감추니까 으흐흐”) 드러나면은 내가 너무 상처받을 거 같으니까 고런 장면은 상황을 피하시네요, 어.....지금 이런 얘길 나누면서 지금 기분이 어떠신가요,

내53; ...어...이런 얘길 할 줄 몰랐어요, (상 음..)...아니 몸이 아프다고

해서 아 근데 몸이 아픈 거 여기에서 얘기하면 안 되나(상 으음)  
생각했다가 갑자기 (고개 숙인 채) 이렇게 흘러가니까 예상치 못  
한 거라 ..(상 음..) 이케 너무..머..너무 상처받기 두려워하는 거  
같아서 (상 음..) ..어..기분이 좀 이상해요, (상, “이상해요?”) 갑자  
기 어떤 (시선 위로) 뭘지 잘..(가우똥하며) ..어떤 명확한 감정은..  
떠오르지가 않네요(아주 작은 소리로)...

상53-1; 명확하진 않지만 좀 이상하네요, (내, 네)그 이상한 감정이 어  
떤 건지 한 번 조금 더 잠깐 살펴볼까요, .....몸에서 느낌이 있  
으신가요, ....(내, 웅얼거리듯이..) 음음..신체 어디가 긴장된 부  
분이 있는지 한 번 좀 살펴보실래요,

내54; 어으 긴장은 지금 전부 다 이케..(상 “아 전부 다 느끼고 있  
는...”)(웃으며) 이케이케 경직됐어요,(상 음음) 네에..쫘 떨..리는  
거랑 (상 음)다행히 제가 무대 공포증이나..그니까 떨림증..이케  
앞에 나오면 그런 게 있는데(상 ㄲ) 다행히 지금 앞엘 안 봐서  
(상 으음) 떨 떨리는데..그래서 이 정돈 거 같아요, 제가 원래  
심하거든요(상 음)

상54; 지금 굉장히 긴장하고 있네요, (내, 네)음...몸을 지금 딱 이렇게  
죄고 있네요,

내54-1; (허벅지 쪽 내려다보며) 네..허리 때문..도 있긴 한데 (상 음)..  
약간 쫘끔 굳어 있는(손바닥 한 번 뒤집어보며) 거 같긴 해요..

상55; 아마 그렇게 죄면은 긴장을 이렇게 하면은 어떤 감정이 좀 잘  
안 느껴질 수도 있겠다 싶은데요, (내, 네.....)몸이 지  
금은 어떠신가요,

내55; 음..모..쫘끔 나아요, (상 음)(ㄲ) ..

상56; 낫다 라는 게 어떤 건가요,

내56; 어(시선 위로)..굳음..이 꼬끔 풀렸..(상 으음)(시선 아래로, 끄)  
(중략)

상60; 근데 자주 평소에 이렇게 좀 긴장하는 게 아닌가 싶은데(내, 네)  
그쵸? (내, 네) 아까 내가 손을 잡았을 때도 (주먹 쥐고 흔들며)  
되게 긴장된 게 느껴졌거든요, ..

내60; 예상치 못한 다 다 그렇지만 모든 사람이(웃으며)저 저두, (상  
끄덕임)예상치 못한..못 하나까(상 음)그런 상황에서 스읍, 쫘 사  
람들보다 쫘 더 긴장을 많이 하는 건지 모르겠는데(상 으음)쫘끔  
많이 긴장하면서 살아요, (상, 끄덕임, 음)...익숙해지기가 쫘끔..

상61; 음..새로운 상황을 만나면 긴장을 하시네요, (내, 네)어...어  
떤 상황에서 주로 긴장을 많이 하세요,

내61; 어....새로운 사람 만났을 때, (상 으음)서로 처음 이렇게 인사를  
하구 지금..협..(상 “아아 이런 상황처럼..”)지금처럼..처음에 모  
즐거울 때두 가..꿈 있어요, (상 음)근데 그런 때는 상대방이  
어...제가 편하게 얘기할 수 있을 때, 그니까 나이가 좀 어리다  
거나 저보다..어..음..여자거나(상 음)..그러면 쫘끔 그건 쫘 편하  
게 할 수 있는 거 같아요(아주 작게).... (사례 2)

-> • **나만의 방식으로 버티고 적응해온 시간들...**

: 신체 관련 주제가 주 호소인 내담자는 특히 반전과 내사의 경향을 강하게 내보였다. 이러한 내담자에게 필수적으로 따르는 심신의 긴장은 삶의 전반적인 부분에 많은 영향을 끼치게 된다. 초기 단계부터 내담자의 긴장 상태를 주의 깊게 살펴본 상담자는 억지로 이완시키려고 의도하거나 직면시킴으로써 경화(硬化)되게 만드는 개입을 하지 않았다. 일상에서 내담자가 방어적인 자기 보호

기능을 사용하는 것에 대해서 상담자는 어떠한 가치 판단도 하지 않으며 내담자의 상태를 그대로 반영해 나갔다. 삶에서의 어둡고 외로운 순간들마다 내담자가 스스로 채택하여 자기만의 방식으로 최선을 다해 버티며 지탱해온 시간들에 대한 연민과 이해의 과정 일 수 있다. 살아나온 삶의 궤적이 가볍게 치부되거나 평가받지 않고 그에 대해 존중받음으로써 내담자의 내면으로부터 다음(next)의 과정은 서서히 열리고 시작될 수 있다.

• **내 삶의 역사를 오롯이 담고 있는 내 영혼의 그릇, 몸**

: 이제 상담자는 내담자가 힘들고 외로운 순간들을 온전히 겪으며 그 흔적들을 고스란히 담아두고 있을 감정과 신체 상태를 자각시키고자 했다. 이 때 내담자는 공감 받는 경험을 하면서 동시에 자신의 상태에 대해 상담자의 깊은 관심과 편견 없는 질문을 받으며 감정의 응고와 신체의 무장 상태가 서서히 녹아내리기 시작했다. 언제부터 시작되었는지, 얼마만큼의 더께가 얹어져 있는지 알 수 없지만 지금 이 순간에 나타나는 내담자의 신체 싸인(sign)은 그 어떤 언어적 표현보다 생생하고 강렬한 내면의 소리이며 이미 지일 수 있다. 이후의 과정에서 내담자는 배경 탐색과 좀 더 심층적인 긴장의 역사를 연관시켜 이해하고 실험해보면서 자신의 내면과 따뜻하게 접촉하고 수용해가는 모습을 보였다.

<예문 43>

내41: 그 때 저두 좀 얼었던 거 같애요, 그래 가지구(상 예) 제가 거기서 뭔가 말을 해야 되는데 말이 안 나오더라구요(상 음음), 데스크에서...그냥 말을 못 하겠더라구요,(상 “얼어서..”) 얼어 가지구 계속 말을 못 하고 있으니까 아마 원장님도 안에서 듣다듣다...

(중략)좀 이렇게 배려하는(상 음) 말로 이렇게 정리를 조금 해주  
셔가지구 (상 “그래요”)..내담자 아버님도 좀 풀리시고...

상41: 지금 그 순간에 장면 떠올리면서 지금..얘기하면서는 몸에 어떤  
감각 같은 게 느껴져요?

내42: 약간 제가 다리에 힘이 확 들어가구요, 다리가..좀 긴장되는 거  
같아요(상 “긴장이 되고 어”)네..

상42: 발에 힘이 가요?

내43: 다리, 종아리에(상 “종아리에”)힘을 주구 있어서(상 “힘을 주고  
있어요?”)에...(작게 웃음 터뜨리듯이)..네..

상43: 힘을 풀면은 어떻게 될 거 같아요?

내43-1; 힘을 풀어두...

상43-1; 힘을 더 쥐 보세요, 힘을...좀...

내44: 도망칠려고 그러나?..흐음..(상 “그래요?”)모르겠어요...

상43-2; 좀 피하고 싶어요?

내44-1; 네 피하고 싶은 거 같아요, 그 분이 소리 지르고 그래 가지  
구...

상43-3; 피하고 싶은 마음이, 참, 에...중요한 거 같아요, 그 사람..너무  
싫으니까(내 “네..”)너무 싫으니까 에.. 가까이 있고 싶지 않았  
네요..

내45: 아, 네 너무 싫어요, 그 분이(목소리 작아지며)네..

상45: 심호흡 좀 해보세요(심호흡하며)..

내46: 아 정말 싫어요, 진짜 싫은 거 같아요, (사례 5-3)

## -> • 아프다고 소리치기 시작하는 내 몸

: 여기에서는 트라우마 상황을 겪은 내담자가 상담자와의 만남 속에

서 그 상황을 다시 표현하고 재경험하며 감정에 접촉하는 과정이 나타나고 있다. 내담자가 감정을 자각하고 표현하는 것이 어렵거나 감정 자체에 압도되는 듯한 순간에, 신체 상태를 점검하며 출발하는 것은 안정적이고 확실한 경로를 따라가는 것일 수 있다. 신체 감각에 온전히 머물러서 그 상태에 이름 붙이고 주요 동력으로 활성화 시키면 지금 여기에서의 에너지가 집중되면서 움직임이 일어나게 된다. 긴장, 얼어붙음, 창피함이 한꺼번에 몰려드는 순간에 몸은 마치 “도망치자!”고 소리치며 혼자만의 공간으로 숨어 들어가거나 무섭고 외로운 마음을 다독이며 소리 없이 상처를 지워버리려고 애썼을 수 있다. 그러나 몸 속 깊은 곳에서의 눈물과 외침은 몸을 통해 흘러 나오려하거나 누군가에게 상처의 깊은 흔적을 보여 주며 나누고 싶었을 수 있다. 그 무의식적인 상흔(傷痕)들이 이제 비로소 세상 밖으로 나오려 하고 있다. 따뜻하게 그 기억을 서서히 끄집어내주면서 ‘더 이상 위험하지 않아요, 예전처럼 꼭꼭 숨기거나 지우려 하지 말고 나에게 보여 주어도 괜찮아요’라는 무언의, 그러나 강렬하게 진동하는 또 다른 존재의 에너지가 내담자의 바로 옆에서 온전히 느껴지고 있다. 그 속에서 마침내 몸은 제대로 숨을 쉬기 시작하고 각각의 기능이 되살아나면서 지금 이 순간에 감정의 회로와 강하게 연결되었다.

<예문 44>

상65; 무슨 애긴지 알겠는데요,(내 “불편한 느낌이..”) 굉장히 말을 어렵게 지금 서로 하고 있는 게 아닌가 싶은 생각이 들거든요

내63-1; 네에, 저도 어렵네요...말하면서도(미소)

상65-1; 그렇죠? 예에, 나는 쫘 그..00씨를 쫘 도와주고 싶은 마음인데

- 내64; 네..에...저 요즘 정말 도움이 많이 필요한 상태예요
- 상66; 네 그런데 제 느낌은 도움을 필요로 하지 않는 사람처럼 얘기하는 거 같거든요
- 내65; 근데 도움을 필요로 하는데 도움을 정말 줄려고 할 때 잘 못 받는다..그 그..뭐죠? 그 딜레마 속에 제가 있는 거 같아요
- 상67; 그니까요, 그 부분을 지금 우리가 다루고 있는 거 같아요(내 네) 지금 인제 말을 좀 쉽게 하시면은 내가 좀 더 도움을 드리기가 수월할 거 같은데(내 네에)말씀 되게 어렵고 복잡하고 내가 인제 이렇게 거의 인제 이해한 거 같으면은 또 내가 이해한 게 정확한 게 아니다 이런 식으로 얘기해버리니까 난(내 으음)어떻게 따라가야 할지 잘 모르겠어요,
- 내66; 으음..저두 어떻게 말을 해야할지...(웃음)...아 제가 그렇게 어려움을 드리고 있구나 라는 걸 알려 주시니까(상 네)제가 굉장히 지금 어려운 상태에 있구나 라는 걸 깨닫게 되는 거 같아요

(사례 3)

#### -> • 삶의 여백 그리고 창조

- : 여기에서는 후기 단계에 이르러 비로소 상담자와 내담자 간의 대화적 관계가 직접적으로 순환되기 시작하는 현상이 나타나고 있다. 이 순간에 가장 유효한 상담 도구는 상담자 자신이다. 기록치 않은 상담 과정을 함께 통과해 나오면서 내담자에 대해 경험한 상담자 자신의 감각과 감정들. 이들을 포함한 상담자의 존재 자체가 그 순간에 가장 정확하고 섬세한 측정기기(器機)로 작동하는 것이다. 특히 이 장면에서는 상담자가 그간 나타난 내담자의 다소 장황하고 분석적이면서 양가적인 사고 및 언어 패턴에 대해서 상담자 자

신의 마음 상태를 솔직하게 개방하면서 내담자의 패턴에 대한 자각을 돕고 있다. 지금 이 순간에 상담자가 느끼는 답답함, 혼란스러움과 내담자를 도와주고 싶은 마음이 함께 표현되면서 서서히 내담자가 자신의 상태를 자각하는 현상이 나타나고 있다. 내담자는 상담자가 어떤 순간에도 내려 놓지 않고 내담자 자신을 향해 비추고 있는 내면의 거울을 비로소 찬찬히 들여다보며 쉬지 않고 치열하게 삶을 살아내고 있는 스스로에 대해 연민을 느끼기 시작했다. 잠시의 돌아봄도 허용치 않고 자신에게 가장 가혹한 존재로 군림해온 내담자는 스스로의 삶의 조각에 작은 균열이 일어나는 경험을 하게 되는 것이다. 당혹감, 혼란스러움, 공허함...이 시간은 반복적이고 고정적이었던 내담자의 삶의 사이클이 잠시 멈춘 듯한 순간이며 막다른 골목(*impasse*)<sup>24</sup> 체험을 하는 것과도 같다. 하지만 그러한 내면의 공백 체험으로부터 존재의 깊숙이에서 새로움을 배태한 씨앗이 발아되기 시작한다. 그것은 인간 존재에 내재한 생래(生來)의 생명력 또는 삶의 근기(根氣)에서 잉태되는 산물일 수 있다. 이 상담 과정 또한 이후 마무리 과정에 이르기까지 상담자와 내담자 간의 적극적인 대화적 관계가 지속되면서 내담자가 자신의 행동 패턴(특히 언어 사용 패턴)에 대한 자각과 상담자와의 새로운 관계 체험에 대한 반응을 솔직하고 진정성 있게 나누는 과정을 확인할 수 있었다.

이상과 같이 사례 분석의 틀을 제시하고 이를 바탕으로 분석 과정과 그 결과에 대한 내용 및 각각의 예를 제시해 보았다.

24) 게슈탈트 치료에서 설명되는 다섯 개 층의 성격 변화 단계 중 세 번째 층에 해당한다. 이 단계에서는 내담자가 지금까지 유지해 왔던 역할연기를 멈추려고 하지만 또 한 편으로는 아주 깊은 두려움을 경험하면서 이리지도 저리지도 못하는 총체적 어려움에 빠지게 되는 상태를 뜻한다.

## IV. 논의 및 제언

### 1. 논의

본 논문은 게슈탈트 치료 사례들의 특성과 다양한 현상들을 상세히 기술하고 그 의미를 탐색하여 효과성을 밝히려는 초기 연구이다. 이 연구에서는 게슈탈트 치료의 이론적, 실제적인 토대와 그 토대를 포함하고 이끌어가는 큰 틀인 치료 절차(4단계 절차)를 매개로 하여 게슈탈트 치료 사례(5사례, +2회기)들에 대해 연역적 질적 내용분석을 실시하였다. 4단계 절차는 입체적-단계적인 관찰-분석 작업의 핵심적 분석 틀로 활용되었으며 코딩 작업을 위해 구체적인 코딩 체계가 마련되었다. 분석 틀은 크게 상담자 개입에 대한 범주와 내담자 반응에 대한 범주로 구분했고 각 사례는 초기 단계, 중기 1단계, 중기 2단계, 후기 단계로 나누어 개별 분석을 실시한 후 사례들 간의 분석을 통해 확장과 수정 및 취합의 과정을 거쳤다.

연구 결과, 전체 상호 작용 단위(총 628개) 중 의미 있는 상호작용(침묵, 불일치 반응 포함, 561개)은 약 89%의 반응률로 나타났고, 상담자 개입 및 내담자 반응의 빈도 및 변화 과정의 내용이 다양하게 도출되었다.

**상담자의 전체적인 개입** 양상은 초기에 다소 적은 개입(전체 대비 21%)으로 시작해서 이후 단계에서는 비교적 고른 개입 분포를 보였다(전체 대비 중기 1, 2단계 각 26%, 후기 단계 27%). 개입의 내용을 살펴보면, 전 단계에 걸쳐 지금 여기 활용적인 개입의 비중이 가장 높았으며(전체 대비 56%) 대화 관계 적용적 개입이 다음으로 높았다(전체 대비 20%). 이는 상담 장면에서 게슈탈트 치료의 기본적인 특성인 알아차림과 관계성의 활용을 적극적으로 구현해나가는 측면을 보여주는 것이다.

‘지금 여기 활용적인 개입’에는 크게 알아차림 개입과 실험 개입이 포함되었고 이 중 알아차림 개입이 압도적 비중(92%)을 차지했다. 알아차림 개입에서는 총 9가지의 개입 범주(감정, 신체, 반복적인 사고 및 행동 패턴, 주제 인식 및 해소, 욕구 및 이미지, 환경, 내적인 힘, 반영 등)가 나타났고 이 중 반영 개입의 빈도가 가장 높았다(58%). 그 외에 감정 알아차림 개입(19%), 주제 인식 및 해소 알아차림 개입(14%), 반복적인 사고 및 행동 패턴에 대한 알아차림 개입(9%)과 신체 알아차림 개입(8%)이 부분적으로 나타났다. 이 중 주제 인식 및 해소 알아차림 개입은 특히 중기 2 단계와 후기 단계에 집중적으로 나타났다.

여기서 반영 개입은 내담자에게 중요한 현상이 나타났을 때 현재 내면에서 무엇이 일어나고 있으며 언제, 어떻게 다른 방향으로 내담자의 에너지가 움직여 가는지를 그대로 머물러서 바라보게 한다. 따라서 상담자는 반영 개입을 통해 내담자로 하여금 중요한 현상이 일어났을 때 자신의 문제와 융합되지 않으면서 자각 상태를 유지하도록 촉진시키게 된다. 이것은 상담 과정 내내 지속되며 반영이 알아차림 개입 중에서 가장 높은 빈도를 나타낸 것보다도 깊은 연관성을 가진 것이다.

‘대화 관계 적용적 개입’은 중기 2 단계부터 높은 개입 양상을 보였고 현전적 태도가 가장 많은 비중을 차지했다(51%). 그 다음으로는 I-Thou적 태도가 많았다(26%). 이 개입에 포함되는 4가지 범주는 그 순간에 어떤 현상이 주요하게 나타나는지에 따라서 각각 다르게 적용되었다. 즉 현전적 태도와 포함적 태도는 반복적인 사고 및 행동 패턴에 대해서 개입할 때 가장 많이 나타났고, I-Thou적 태도는 내담자와의 직접적인 관계성 속에서 대화 관계를 자각하며 둘 간의 관계를 언급하고 감정을 교류할 때 가장 높은 빈도를 나타냈으며, 확인적 태도는 주제 해소를 위해 개입할 때 많이 출현했다. 특히 확인적 태도는 내담자의 잠재적인 능력이나 소외된 실존적인 면을 적극적으로

반영하고 긍정해준다는 측면에서 주제를 해소하고 새롭게 나아가려는 순간에 유용하게 작용했을 것이다.

‘주제 발견을 위한 개입’은 전체 개입의 13%를 차지했고 이 개입에서는 반복적인 패턴을 구체화하는 개입(58%)의 빈도가 가장 높았고 주제를 구체화하는 개입과 주제를 확인하는 개입은 비슷한 분포를 보였다(20~22%). 반복적인 사고와 행동 패턴을 구체화하는 개입은 내담자의 반응 빈도에도 많은 영향을 끼쳤다. 이는 오래도록 습관처럼 굳어진 패턴이 단 몇 회기의 상담 과정을 통해 완전하게 해소될 수 없다는 것을 보여주는 부분적인 현상이라고 할 수 있다. 그러나 내담자가 무의식적으로 자동적인 사고 및 행동 패턴을 반복할 때마다 상담자는 그 지점에서 반영하고 질문하며 그 상태를 자각할 수 있도록 끊임없이 개입하게 된다. 상담 과정에서 고착된 패턴이 나타나는 순간에 대한 상호 자각의 노력은 이처럼 가장 지난(至難)한 작업이 될 수 밖에 없음을 보여준다.

‘배경 탐색적 개입’은 전체 개입의 7%를 차지했고 이 개입에서는 주제 행동과의 연관성을 묻는 질문의 빈도가 가장 높았으며(66%) 그 다음은 주제 행동의 출현 맥락에 대한 질문이 많이 나타났다(18%). 시연 사례들 속에서는 일회기 동안 완결 지어야 한다는 여건 때문에 배경에 대한 스토리가 충분히 드러나진 않았다. 중기 2단계나 후기 단계에서도 맥락에 대한 이해가 좀 더 보완적으로 필요할 때에는 배경 탐색에 대한 상담자의 개입이 이루어졌다.

‘기타 개입’은 전체 개입의 4%를 차지했고 이 개입에서는 설명, 정보 제공, 구체화, 해석, 추상화, 유머, 재구성 등이 나타났고 이 중 설명 개입이 가장 많았다(35%). 특히 설명은 후기 단계의 주제 해소 과정에서 주로 이루어졌다. 즉 상담자가 이후 내담자의 혼습 과정을 염두에 두면서 상담 과정에서의 실험 또는 해소 과정에 대한 의미를 환기시키고 부연하는 지점에서 나타났다.

**상담자 개입의 단계별 내용**에서는 모든 단계에서 ‘지금 여기 활용적인 개입’이 가장 많은 비중을 차지했다. ‘초기 단계’와 ‘중기 1단계’에서는 지금 여기 활용적인 개입과 주제 발견적인 개입의 빈도가 높았고, ‘중기 2 단계’와 ‘후기 단계’에서는 지금 여기 활용적인 개입과 대화 관계 적용적 개입의 빈도가 높았다. 시연 상담의 경우 초기 단계와 중기 1단계에서 주제를 발견하는 개입이 자주 나타났다(무엇을 다루고 싶은지를 질문하는 개입이 한 회기에 3~4회 이루어지는 현상도 나타남). 내담자가 자신의 주제를 확인하고 표현하는 과정은 스스로의 내면에 집중하여 자발적으로 핵심적인 문제를 초점화 시키는 경험을 하는 것이므로 상담자가 주제를 확인하는 개입은 꼭 필요한 단계로 보였다.

**내담자의 전체적인 반응 양상**(불일치 반응 포함)은 초기에 다소 적은 반응으로 시작해서(전체 대비 22%) 이후 단계부터는 비교적 고른 반응 분포를 보였다(25%~27%). 내담자 반응의 내용을 살펴보면, 전 단계를 거쳐서 일치 반응(상담자 개입에 대해 내담자가 자각 반응을 보이는 경우) 중 지금 여기에서의 알아차림 반응의 일치율이 가장 높았고(전체 대비 52%)그 다음으로 주제 관련 반응이 27%로 나타났다.

‘지금 여기에서의 알아차림 반응’ 내에서는 주제 인식 및 해소에 대한 알아차림 반응의 빈도가 가장 높았고(51%) 프로세스를 반영하는 개입에서의 반응률이 그 다음의 빈도를 나타냈다. 그 외에 감정에 대한 알아차림 개입 및 신체 알아차림 개입에서도 일치 반응이 자주 나타났다. 상담 장면에서 상담자는 다양한 개입을 통해 내담자의 미해결 과제가 해소되도록 돕게 되는데 이런 맥락에서 주제 인식 및 해소에 대한 알아차림 반응의 일치율이 높게 나타난 것은 내담자가 주제에 대한 대안을 찾아 나가려는 자발적인 의지를 회복해 가면서 상담자와 공조해나간 결과로 볼 수 있다. 즉 전반적인 상담 과정이 미해결 과제를 해소해가는 방향으로 나아가면서 양자 간의 상호

작용이 협력적으로 이루어졌음을 보여주는 지표로 간주할 수 있다. 또한 신체 알아차림 반응은 특히 감정 알아차림 반응을 하기에 앞서 종종 나타났는데, 이것은 내담자가 감정에 대한 자각이 안 될 경우 상담자가 신체 상태에 대해 질문하게 되면 더 쉽게 자각을 했고 그 지점으로부터 다시 서서히 감정 자각을 촉진시키는 과정으로서 나타났다. 이 과정은 알아차림의 출발점과도 같은 신체 감각의 중요성과 심신의 통합체로서의 인간 존재를 강조하는 게슈탈트 치료의 기본 원리와 연결되는 지점으로 보였다.

‘주제 관련 반응’ 안에서는 반복적인 패턴을 알아차리는 반응이 가장 높게 나타났다(73%). 동시에 이 반응은 자각하지 못하는 반응에서도 높은 빈도를 나타냈다.

‘배경 탐색 반응’은 초기에 23%로 다소 높았고 중기 1단계에서 29%로 가장 높은 반응률을 보이다가 중기 2단계부터 급감하는 현상을 보였다. 중기 2단계의 작업부터는 좀 더 집중적으로 주제 해소를 향해 초점화하며 실험과 대화가 진행되므로 배경에 대한 정보를 교류하는 빈도가 더 적어지는 것과 관련이 있을 것으로 보인다.

‘대화 관계적인 반응’은 전체적으로 가장 낮은 반응률을 보였고(7%) 후기에 집중됐으며 이 반응 내에서는 I-Thou적인 반응이 가장 많이 나타났다. 상담 과정 속에서의 상호적인 대화 관계는 내담자에게 다음과 같이 여러 형태의 양가적인 감정과 경험을 일으킬 수 있다: (1) 내담자 자신의 문제에 온전히 집중하며 만남을 시작하는 타인(상담자)의 존재에 대한 기대 對 두려움 (2) 지금 여기의 장에서 나타나는 경험을 통해 즉각적이고 직접적으로 교류하는 것에 대한 호기심 對 머뭇거림 (3) 시간 경과에 따라서 두 사람이 점차 “함께 되어가며(becoming)” 변화하는 것에 대한 기쁨 對 불안. 이런 감정과 경험이 복합적으로 교차하며 내담자에게 중요한 현상으로 나타날 때마다 상담자는 특정한 결과가 나오도록 내담자를 이끌려는 의도를 내려놓고 알아차림

과 대화 관계에 더욱 집중했다. 여러 번의 굴곡 과정과 간단치 않은 조율 작업을 거치면서 내담자는 점차 상담자를 신뢰할 수 있는 존재로 바라보게 되고 그 지점으로부터 양자 간의 진정한 접촉 과정이 새롭게 열리기 시작했다.

**내담자 반응의 단계별 내용**은 다음과 같았다. 전체 단계에서 지금 여기에서의 알아차림 반응이 가장 높은 빈도를 나타냈다. '초기 단계'에서 지금 여기에서의 알아차림 반응이 가장 높았고(49%) 주제 관련 반응과 배경 탐색 반응이 비슷하게 나타났다(23~24%). 초기 단계에서의 알아차림 반응은 특히 시연 상담의 경우에 상담자가 내담자와의 라포 형성을 위해 서로 현재의 기분 상태를 편안하고 솔직하게 나누는 현전적 태도를 취하거나 주변 환경(청중, 무대 장치 등)과 접촉하고 자각하도록 돕는 개입을 통해서 표현되었다. 이 과정을 통해서 내담자는 점차 몸과 마음을 이완시켜가며 안전감을 느끼고 자연스럽게 상담 과정 속으로 들어가기 시작했다. '중기 1 단계'에서는 지금 여기에서의 알아차림 반응이 가장 높게 나타났고(42%) 주제 관련 반응과 배경 탐색 반응이 비슷한 분포를 보였다(28~29%). '중기 2 단계'에서는 지금 여기에서의 알아차림 반응이 54%로 가장 높은 빈도를 나타냈으며 주제 관련 반응이 34%로 나타났다. '후기 단계'에서는 지금 여기에서의 알아차림 반응이 60%, 주제 관련 반응이 22%로 나타났다. 후기 단계에서는 특징적으로 대화 관계적인 반응이 16%로 나타났다. 특히 후기 단계에서의 대화 관계적인 반응은 상담 과정을 마무리하면서 자연스럽게 상담자와 내담자 간에 그 간의 소감을 나누고 현재 감정에 대해 솔직하게 개방하고 교류하는 것과 연관이 있을 것이다. 이는 둘 간의 직접적인 경험을 나누고 수평적으로 소통하면서 알아차림과 관계성이 자연스럽게 통합되는 순간으로 볼 수 있다.

**불일치 반응**(상담자의 개입에 대해 내담자가 자각하지 못하고 일치하지 않는 반응을 보이는 것)의 빈도는 초기에 총 반응 대비 34%의 불일치율을 보이다가 중기 1과 중기 2 단계에서는 각각 42%, 41%의 비율을 나타냈고

후기에는 23%로 감소되는 양상을 보였다.

전체 단계 중에서 상담자의 개입 내용과 관계없이 내담자가 자각하지 못하는 빈도가 가장 높았던 반응은 주제 관련 반응이었다(평균 51%). 그 다음으로는 지금 여기에서의 알아차림 반응에서 자각하지 못하는 빈도가 높게 나타났다(평균 38%). '주제 관련 반응'에서 자각하지 못하는 빈도가 높은 것은 주제 관련 반응의 범주 중에서 특히 내담자가 자신의 반복적인 사고와 행동 패턴을 자각하지 못하는 비율이 높았기 때문이다. 즉 상담자가 어떤 개입을 하더라도 내담자는 그 상태를 자각하지 못하고 분석하거나 회피하거나 딴 소리를 하는 등 스스로의 익숙한 패턴을 나타내며 그 순간의 현상과 단절되거나 차단되는 상태를 보이는 현상을 예로 들 수 있다. 상담 과정에서 내담자의 문제나 주 호소에 대해서는 한 회기 내에 해소 및 완결되는 경우가 많았던 반면, 자각이 안 되는 상태에서 고정적으로 되풀이되는 사고방식이나 행동 패턴에 대해서는 이후 지속적이고 심층적인 탐색의 과정이 반드시 수반되어야 할 것으로 보였다.

상담자의 개입과 연관지어보면, 상담자가 지금 여기에서의 활용적 개입을 했을 때(특히 프로세스를 반영하는 개입을 했을 때) 내담자가 자각하지 못하는 반응을 보이는 빈도가 가장 높았고(전체 대비 48%), 주제 발견을 위한 개입을 했을 때(특히 내담자의 반복적인 패턴을 구체화하는 질문의 개입을 했을 때)가 26%로 나타났다. 상담자가 지금 나타나는 프로세스를 반영했을 때 내담자가 자각하지 못하는 현상이 나타나는 것은, 내담자가 이 순간의 중요한 현상과 분리되어(과거의 고통스러웠던 기억이나 상처가 되살아나는 순간) 자기만의 생각이나 상상 속에 빠져 접촉이 끊어지는 상태라고 할 수 있다. 그 현상을 포착한 상담자는 알아차림을 활용하여, 내담자의 의식에서 단절된 현재 상황과 동시에 습관적으로 패턴에 빠지는 순간을 자각하도록 받쳐 주고 버텨 주는 모습을 보였다.

덧붙여, 상담자가 알아차림이 전제된 대화적인 자세(예: 현전적 태도)를 취하면서 지금 여기에서의 반영적 개입을 하거나 반복되는 패턴을 자각시키는 개입을 할 때 내담자의 불일치 반응이 다소 높은 빈도를 나타내기도 했다. 상담자가 내담자의 문제를 정면에서 바라볼 수 있도록 초점화 시켜서 머무르게 하는 순간이 내담자에게는 직면이 될 수 있고, 이 지점에서 내담자는 자기 앞에 놓인 두 갈래의 길 중에서 어느 하나를 선택해 나아가게 된다. 즉 분석적으로 설명하거나 질문을 하고 그 순간을 회피하는 모습을 보일 수 있다. 또는 상담자가 대화적 자세를 견지(堅持)하며 현상을 자각하도록 돕는 모습을 통해 내담자가 안정감과 신뢰를 느끼며 두려움을 무릅쓰고 접촉해보는 용기를 낼 수도 있다. 따라서 종결 시점으로 갈수록 상담자와 내담자 간의 상호 작용 및 내담자의 반응 정도에 대한 변화 과정을 확인하는 작업이 유의미해졌다.

이상과 같이 분석 틀에 따른 코딩 절차를 거친 후, 효과성 측정을 위한 틀을 토대로 게슈탈트 치료의 **효과성에 대한 측정**을 시도했다. 효과성 측정에 대한 틀은 크게 알아차림의 변화 정도와 관계성의 변화 정도로 나누었다. 각각의 틀에 따라 내담자의 알아차림 반응 및 대화 관계적 반응의 추이(推移)를 각 회기별로 정리하고 그 내용들을 다시 전체적으로 취합하는 과정을 거쳤다.

**알아차림의 변화 정도**에서 내담자가 자각하는 반응의 빈도가 가장 높은 것은 '주제를 인식하는 반응'이었다(전체 알아차림 반응에 대한 자각 정도 중 31%). 특히 이 반응은 후기 단계에서 가장 많이 나타났으며 이는 상담 과정 내에서 내담자의 주요 호소가 일정 정도 해소된 단서로 파악할 수 있다. 또한 한 회기 내에서 주제를 완결 짓는 경험을 통해 내담자는 다시 새로운 전경을 형성해 나가는 자발성과 힘을 가져나갈 수 있다고 보였다.

'알아차림 단일 반응'(예: 감정 알아차림, 신체 알아차림, 환경 알아차림 등)

은 내담자가 자각하는 반응 중에서 두 번째로 빈도가 높았으며(23%) 특히 초기에 빈도가 높게 나타났다(특히 환경 알아차림, 감정 알아차림, 신체 알아차림).

내담자가 자각하는 반응 중에서 세 번째로 높은 빈도(21%)를 나타낸 것은 '반복적인 사고 및 행동 패턴에 대한 반응'이었다. 동시에 이 반응은 역설적으로 내담자가 자각하지 못하는 반응에서도 빈도가 높았다(57%). 이 현상은 앞서 서술되었듯이 자신의 고착된 패턴에 대한 자각이 가장 어렵고 힘든 영역이지만 동시에 지속적으로 탐색되어야 하는 부분임을 보여주는 것이다.

**관계성의 변화 정도**에서는 상담자가 'I-Thou적 태도'의 개입을 했을 때 내담자가 관계에 대해 자각하는 반응의 빈도가 가장 높았고(72%) 이 반응은 특히 후기 단계에서 가장 많이 나타났다. 이것은 상담자와 내담자가 다소 복잡하고 힘든 상담 과정의 터널을 통과해 나온 그 마무리 지점에서 진솔하게 접촉해가는 순간의 현상일 것이다. 이 순간에 상담자와 내담자는 서로 어떤 것(예: 내담자의 문제나 주제)에 대한 이야기가 아니라 둘이 직접 경험한 관계성 속에서의 느낌과 생각을 함께 정리하고 진솔하게 나누며 개방함으로써 알아차린 상태에서의 대화적 관계를 가장 생생하게 체험한다고 볼 수 있다.

'현전적 태도의 개입'은 내담자가 관계에 대해 자각하는 반응에서 두 번째로 높은 빈도(17%)를 나타냈다. 동시에 이 개입은 내담자가 관계에 대해 자각하지 못하는 반응에서도 빈도가 가장 높았다(81%). 현전적 태도를 통해서 상담자는 스스로의 생각, 느낌, 경험 및 관찰한 바 등을 직접적이고 솔직하게 전하며 내담자에게 다가가게 된다. 이 때 내담자는 무의식적인 긴장과 방어적인 태도를 보이면서 자각하지 못하는 반응을 보일 수도 있고 다른 한편으로 상담자의 손 내뻐미 새로운 관계적 지평이 열리는 것으로 체험되면서 자각하는 반응으로 향할 수도 있다. 이런 측면들이 내담자에게서 매순간 자각 반응과 자각하지 못하는 반응이 교차하여 나타나도록 작용했을 수 있

다. 이후 상담의 말미에서는 내담자가 주제를 인식하는 반응을 보이거나 상담자와의 I-Thou적인 경험을 함으로써 서서히 관계성을 자각하고 해소해가는 과정을 보임으로써 변화의 단서를 찾을 수 있었다.

이밖에도 상담자가 '복합적인 개입'(알아차림과 관계성이 결합된 개입)을 했을 때 내담자가 자각하는 반응을 보이는 현상이 나타났다(전체 자각 반응 중 14%).

복합적인 개입은 상담자가 대화 관계 적용적인 태도를 취하면서 관계성을 유지하고 동시에 내담자가 지금 드러나 있는 현상을 자각할 수 있도록 질문하거나 반영하는 경우(예: 현전적 태도를 취하면서 내담자가 주제를 자각하도록 질문할 때, 포괄적 태도를 취하면서 내담자가 반복적인 사고 및 행동 패턴을 자각하도록 질문을 할 때 등)를 들 수 있다. 이 개입에서는 상담자가 현전적 태도 또는 확인적 태도를 취하면서 내담자가 주제를 자각하도록 질문을 할 때 내담자의 자각 반응이 가장 높았다. 또한 상담자가 현전적 태도를 취하면서 내담자가 반복적인 패턴을 자각하도록 질문을 했을 때에도 자각 반응이 높게 나타났다. 이처럼 상담자가 내담자에게 의미 있는 현상이나 주제를 주의 깊게 다루면서(초점화 시켜서 질문하기 또는 반영하기 등) 동시에 진정성 있는 대화적 자세를 유지해 갈 때 내담자의 방어와 저항을 최소화할 수 있다. 지금 드러나고 있는 중요한 현상이나 주제를 자각하는 것이 쉽지 않은 순간에도 상담자는 내담자를 떨어뜨려 놓지 않고 호기심과 관심을 갖고 함께 탐색해가는 마음과 태도를 유지해가야 한다. 내담자가 이런 관계적 경험을 반복적으로 하게 되면서 점차 자기 내면의 잠재적인 에너지가 회복되고 발견될 수 있는 것이다.

전체적으로 복합적인 개입의 빈도가 높게 나타나지는 않았지만 알아차림과 관계성이 결합된 개입은 게슈탈트 치료의 효과성을 단적으로 확인할 수 있는 주요 단서로서 이후 심도 깊은 탐색이 필요하다고 여겨진다.

다음으로 게슈탈트 치료의 **효과성**에 대해 고찰해보고자 한다.

상담 성과를 가져오는 한국적 상담자 요인 연구(김창대 외, 2008)에서는 효과적인 상담자 특성이 무엇인가를 주제로 전문가들의 면담 내용을 귀납적으로 분석하여 5개의 범주를 찾아냈다(내담자에 대한 이해 범주, 상담 관계 범주, 상담자 태도 범주, 상담 기법 범주, 상담자 자기 관리 범주). 이 범주들은 다시 각각 공통 요인과 한국적 요인으로 나누어 설명되었다. 본 연구에서는 이들 범주 중 특히 상담자 태도 범주(공통 요인과 한국적 요인) 및 상담 기법 범주(공통 요인)에 초점을 맞추었다. 상담자 태도와 상담 기법은 게슈탈트 치료의 고유한 특성과 직접적으로 연관될 수 있으며 고찰 과정을 통해 게슈탈트 치료의 의의에 대한 조망으로 나아갈 수 있다고 보았다.

위의 연구 결과에서 상담 기법 범주에서의 공통 요인은 5가지로 나타났다. 이 중 ① '정서에 초점을 두기'와 ② '지금 여기를 활용하기'가 포함되었고 정서에 초점을 두기는 지금 여기에서의 느낌이 매우 중요한 자료로 활용되며 지금 여기를 활용하기에는 정서, 신체, 사고 등의 범주가 모두 포함되었다(김창대 외, 2008, p. 975-976). 이 부분은 게슈탈트 치료의 중요한 질적인 특성과 일치하면서 특히 4단계 절차 중 지금 여기 활용적 개입과 그 맥을 같이 하는 것으로 보였다.

또한 상담자 태도 범주에서의 공통 요인은 총 4가지로 서술되었는데 이 중 '내담자의 현상학적 장으로 들어가 함께 함'과 한국적 요인으로서 '높은 관여와 적극적 태도를 취함'이 언급되었다. 내담자의 현상학적 장으로 들어가 함께 함의 항목에서는 누군가 자신의 경험 세계에 함께 들어와 자신과 함께 하는 것 자체가 매우 중요한 상담적 효과를 가져 오며 내담자의 새로운 자기 인식 및 수용과 이해를 가능하게 한다고 보았다. 또한 높은 관여와 적극적 태도를 취함의 항목에서는 결혼 전 연애 관계, 재테크나 실제적인 행동에 대한 지침 등이 내담자에게 필요하다고 생각 될 경우 적극적인 개입을 시도

하여 중요한 성과를 가져왔다고 제시되었다(김창대 외, 2008, p. 973-974). 이것 또한 크게는 게슈탈트 치료의 주요 원리들이 활용되는 측면과 깊게 연관됨을 알 수 있다. 즉 전자는 게슈탈트 치료의 전경과 배경의 원리 속에서 현상학적 관찰을 통해 매 순간 드러나는 현재의 전경에 집중하며 대화적 자세로 실험과 접촉을 해나가는 흐름과 무관하지 않다고 보였다. 반면, 높은 관여와 적극적 태도를 취함의 항목에서는 게슈탈트 치료의 대화 관계적 자세와는 다소 차이가 있음을 볼 수 있다. 게슈탈트 치료에서는 내담자에게 필요하다고 여겨지는 실제적인 지침을 상담자가 직접 일방적으로 전달하는 관계 방식을 취하지 않는다. 그보다는 불확실한 상태라 하더라도 그대로 머무르며 내담자 내면으로부터 스스로 선택한 결과를 도출해내는 자각이 생길 때까지 기다리고 반영하는 가운데 그 과정 중에서 무엇이 일어나고 있는지에 대해 교류하는 과정을 훨씬 중요하게 다룬다. 게슈탈트 치료에서 치료자가 적극적으로 관여하는 자세를 갖는다는 것은 문제 해결을 위해 이끌고 개입하는 측면보다는 실존적인 만남을 시작하고 둘 사이에서 나타나는 현상들에 대해 직접적으로 함께 경험하고 그 의미를 찾아 나가는 대화적인 태도의 측면을 강조하는 것이다.

따라서 게슈탈트 치료에서는 기법으로서의 주요 특성(지금 여기에서의 알아차림의 활용)과 이를 실현시켜가는 치료적 자세(대화적 관계)가 서로 분리됨 없이 연속적 또는 동시적으로 활용되며 이런 특성들이 더욱 정교하게 확충되고 보완될 때 효과적인 측면은 더 확대될 수 있을 것으로 보인다.

끝으로, 이러한 결과들이 도출되기까지 주요 매개로 활용된 **4단계 절차의 개입 효과**를 살펴보고자 한다. 게슈탈트 치료의 이론적 원리는 기본적으로 철학적 토대를 기반으로 하는 추상성이 강하기 때문에 실제 사례에의 영향 및 효과를 직접적으로 포착하는 과정은 쉽지 않다. 그로 인해 실제 치료 현장에서 게슈탈트 치료의 효과성은 객관적이거나 논리적인 절차에 의해 규명

하기 어려운 영역으로 비춰지기도 했다. 이런 한계를 극복하기 위한 일환으로 제시된 4단계 절차는 현상학적 관점, 장 이론적 관점, 알아차림, 접촉, 실험 등의 원리를 구현하고 동시에 실제 치료 과정을 이끌어가는 매개로서 작용한다. 특히 이번 연구의 5사례(+2회기)에 대한 질적 내용 분석 과정에서 4단계 절차의 분석 틀은 유용하게 활용되었다. 즉 상담의 첫 출발부터 기본적인 상담 과정의 진입과 이후 해소 과정을 포괄적으로 점검할 수 있었고(주제 발견/확인 및 해소 과정, 다각적인 배경 탐색 과정), 진행되는 상담 과정에서 나타나는 개입과 그에 대한 반응의 다양성 및 특성(지금 여기의 장에서 활용되는 다양한 개입과 그에 대한 반응 및 내담자의 패턴 양상, 대화 관계적인 질적인 특성)을 찾아낼 수 있었다. 결국 4단계 절차의 매개를 통해 미해결 과제가 해소되고 새로운 전경이 형성되는 상담 과정의 기본적인 흐름에 대한 포착뿐만 아니라 게슈탈트 치료의 고유성을 반영하는 알아차림과 관계성 측면에 대한 실제적인 효과를 확인할 수 있었다.

이런 맥락에서 초기 연구로서 이번 연구에서는 게슈탈트 치료의 기본적인 원리와 철학적 토대를 포함한 주요 원리로부터 실제적인 적용에 이르기까지의 전개도를 좀 더 확장시켜 그려보고자 했다. 이 전개도를 발판으로 하여 이후에는 더욱 정밀하게 보완된 이론적-실천적 연구가 이어지기를 기대해본다.

## 2. 제언

### 1) 한계

이 연구는 다음과 같은 한계를 갖고 있다.

첫째, 이 연구에 활용된 자료들은 시연 상담의 경우 일회기 상담이거나 실제 상담의 경우 한 달 간격으로 이뤄진 상담의 사례들이다. 시연 상담의 경우에는 한 회기 안에서 집약적으로 드러나는 게슈탈트 치료의 전반적인 특성들을 확인해볼 수 있다는 장점도 있는 반면, 각 현상들 내에 내재되어 있는 복잡하고 상세한 과정들이 시간적 제약 하에 진행된다는 한계가 있다.

둘째, 이 연구에서는 게슈탈트 치료 사례들에 대한 분석 방법으로서 연역적인 질적 내용분석 방법을 활용했다. 이 방법은 치료의 이론적 원리와 실제에서 활용되는 측면 간의 연관성을 고찰하기 위한 초기 연구의 방법으로서는 적절했지만 게슈탈트 치료 과정에서 생생하게 일어나는 풍부하고 정밀한 현상들을 내담자와 상담자의 직접적인 묘사와 체험 과정으로 담아 내지 못한 한계가 있다.

셋째, 이 연구는 연구 결과를 제외한 부분에서 내용이 다소 추상적이고 난해하게 기술된 측면이 있다. 게슈탈트 치료 이론의 원리가 명확하고 근거 있게 해명되기 위해서는 철학적 추상성에 대한 깊은 이해와 명료한 기술(description) 능력이 요구되는데 그 부분에서 연구자가 보완해갈 지점으로 보인다.

넷째, 이 연구에서는 여타 치료의 과정 및 특성들과 게슈탈트 치료와의 비교 작업이 이루어지지 못했다. 따라서 각 치료들에 대한 이론적인 검토 및 실제 상담 장면에서의 공통점과 차이점을 분류하고 고찰하는 것에서의 작업이 향후 이루어져야 할 것이다.

## 2) 제언

이런 한계들을 토대로 이후 게슈탈트 치료의 확장 및 심화를 위한 후속

연구에 대해 제안하고자 한다.

첫째, 동일한 상담자와 내담자가 좀 더 여러 회기동안 지속적으로 만나면서 경험하는 과정들에 대해 심층 탐색할 필요가 있다. 그 과정 속에서 나타나는 중요한 현상들을 초점화 시키는 가운데 좀 더 다양하고 복합적인 변화 과정을 세밀하게 탐색할 수 있을 것이다.

둘째, 게슈탈트 치료의 이론적 특성 및 토대를 고려하며 진행되는 귀납적인 질적 연구 방법을 통한 해명 작업을 제안한다. 이것은 질적 인터뷰 과정을 통해 내담자 또는 상담자의 생생한 자기 경험과 상호 경험이 드러나고 그 의미가 확인되는 과정으로 구체화 될 수 있을 것이다.

셋째, 게슈탈트 치료의 중요한 특성 중 하나인 대화적인 관계성은 집단 상담 과정 속에서 더욱 선명히 드러날 수 있다. 집단 상담 내에는 개인 상담에서의 상담자와 내담자 간의 범주보다 훨씬 복잡하고 다양한 관계성의 범주가 포함되어 있다. 이에 집단 상담 과정 속에서 일어나는 역동성과 그 변화 과정에 대한 연구의 필요성을 강조하고자 한다.

끝으로, 게슈탈트 치료와 다른 치료와의 비교 및 그 경험에 대한 연구 작업을 제안하고자 한다. 그 과정은 게슈탈트 치료의 이론적인 특성과 다른 치료들과의 공통점 및 차이점을 검토하는 것과 더불어, 게슈탈트 치료를 포함하여 각 치료에서의 내담자 경험을 기술하고 비교하는 작업까지 필요로 할 것이다. 이를 통해 게슈탈트 치료의 특성에서의 고유성과 보편성을 확인하고 재조명하는 계기가 마련될 수 있을 것으로 생각한다.

## 참고문헌

- 김봉환, 배주연, 오효정, 윤영선, 제갈원 (2012). 상담 분야의 질적 연구 동향 분석(2002~2011). 한국 심리학회지 상담 및 심리치료, 24(3), 729-752.
- 김영주 (2014). 게슈탈트 심리치료 이론의 자기 개념. 한국게슈탈트 상담 연구, 4(1), 1-25.
- 김정규 (2010). 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP) 매뉴얼. 서울: 게슈탈트 미디어.
- 김정규 (2012). 김정규 교수의 게슈탈트 상담 사례집: 2012 GRIP 심화과정 워크샵. 서울: 게슈탈트 미디어.
- 김정규 (2015). 게슈탈트 심리치료[2판] : 창조적 삶과 성장. 서울: 학지사(1판은 1995에 출판).
- 김지양, 김정규 (2012). 게슈탈트치료 개인사례연구: 만남, 신체 과정, 수치심. 한국게슈탈트치료연구, 2(1), 55-81.
- 김진아 (2015). [그림상황카드]에서 나타나는 청소년들의 반응패턴 분석. 성신여자대학교 박사학위 청구논문.
- 김창대, 권경인, 한영주, 손난희 (2008). 상담 성과를 가져오는 한국적 상담자 요인. 상담학 연구, 9(3), 961-986.
- 김한규 (2013). 퍼얼스이즘과 퍼얼스 이후의 게슈탈트 치료. 한국게슈탈트 상담연구. 3(2), 39-55.
- 문일경, 안경숙 (2015). 질적 연구 자료수집 및 분석 심화 워크숍. 한국 ILP연구소.
- 이남인 (2014). 현상학과 질적 연구. 응용 현상학의 한 지평. 서울: 한길

사.

- 이명선 (2014). 질적내용분석. 대한질적연구학회 학술대회, 1, 1-8.
- 이상하 (2013). 한국 게슈탈트 치료의 연구 동향: 학술지 게재 논문을 중심으로. 3(2), 11-25.
- 임정원 (2014). 게슈탈트 치료사례에 대한 현상학적 체험연구의 고찰. 한국게슈탈트상담연구, 4(2), 49-68.
- 조남정, 최은미, 최희진, 장선철 (2010). 상담학의 연구동향 분석. 상담학연구, 11(2), 507-524.
- Angus, D. C., Barnato, A. E., Linde-Zwirble, W. T. Watson, R. S., Rickert, T., et al. (2004). Use of intensive care at the end of life in the United States: An epidemiologic study. *Critical Care Medicine*, 32(3), 638-643.
- APA Dictionary of Psychology. (2007). Washington, DC: American Psychological Association.
- Babbie, E. (1992). *The Practice of social research*. New York: Macmillan.
- Barber, P. (1990). *The facilitation of personal and professional growth through Experiential Groupwork and Therapeutic Community Practice*. Doctoral thesis, Department of Educational Studies, University of Surrey.
- Barber, P. (2006). *Becoming a practical-researcher: A gestalt approach to holistic inquiry*. London: Middlesex University Press.
- Barber, P., & Brownell, P. (2008). Qualitative Research. In: Brownell, P. (Ed.), *Handbook for Therapy, Research, and Practice in Gestalt Therapy*. New Castle: Cambridge Scholars Publishing.

- Catanzaro, M. (1988). Using qualitative analytical techniques. In N. F. Woods & M. Catanzaro(Eds.), *Nursing research: Theory and practice* (pp. 437-456). St. Louis, MO: C. V. Mosby.
- Barber, P., & Brownell, P. (2008). Qualitative Research. In: Brownell, P. (Ed.), *Handbook for Therapy, Research, and Practice in Gestalt Therapy*. New Castle: Cambridge Scholars Publishing.
- Bradley, J. (1993). Methodological issues and practices in qualitative research. *Library Quarterly*, *63(4)*, 431-449.
- Brownell, P. (2008). Practice-Based Evidence. In: Brownell, P. (Ed.), *Handbook for Therapy, Research, and Practice in Gestalt Therapy*. New Castle: Cambridge Scholars Publishing.
- Buber, M. (1958/1984). *I and Thou*. Edinburgh: T. and T. Clark (first published 1937, second edition first published 1958).
- Budd, R. W., Throp, R. K., & Donohew, L. (1967). *Content analysis of communications*. New York: Macmillan.
- Burley, T., & Bloom, D. (2008). Phenomenological Method. In: Brownell, P.(Ed.), *Handbook for Therapy, Research, and Practice in Gestalt Therapy*. New Castle: Cambridge Scholars Publishing.
- Camén Vázquez Bandín (2012). Personality: co-creating a dynamic symphony. In: Talia Bar-Yoseph Levine (Ed.), *Gestalt Therapy. Advances in Theory and Practice*. Routledge.
- Clarkson, P. (2010). 계슈탈트 상담의 이론과 실제(김정규, 강차연, 김한규, 이상희 공역). 서울: 학지사.
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologists view it. In: R.Valle/M. King(eds.), *Existential Phenomenological*

- Alternatives for Psychology*, Oxford: Oxford University Press.
- Corbeil, J., Desile, G., & Gagnon, J. (1994). long term psychotherapy and Gestalt therapy. *The Gestalt Journal*, 17(2), 19-61.
- Creswell, J. W. (2010). 질적 연구방법론. (조홍식, 정선욱, 김진숙, 권지성 역). 서울: 학지사. (원전은 2007년에 출판).
- Crocker, S., F. (2008). A Unified Theory. In: Brownell, P. (Ed.), *Handbook for Therapy, Research, and Practice in Gestalt Therapy*. New Castle: Cambridge Scholars Publishing.
- Downe-Wamboldt, B. (1992). Content Analysis: Method, applications, and issues. *Health Care for Women International*, 13, 313-321.
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utrianinen, K., & Kyngäs, H. (2014). Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness. *SAGE Open*, 4(1), 2158244014522633.
- Fairfield, M., & O'Shea, L. (2008). Getting beyond individualism. *British Gestalt Journal*, 17(2), 24-38.
- Finlay, L. (2002). “ Outing“ the researcher: The provenance, process, and practice of reflexivity. *Qualitative Health Research*, 12(4), 531-545.
- Fossey, E., Harvey, C., Mcdermott, F., & Davidson, L. (2002). Understanding and evaluating qualitative research. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36(6), 717-732.
- Fromm, I. (1994). Reflections on Gestalt therapy after thirty-two years of practice: A requiem for Gestalt. *The Gestalt Journal*, 17(2), 7-17.
- Giorgi, A.(ed.)(1970). *Psychology as a Human Science: A*

*Phenomenologically Based Approach*, New York: Harper and Row.

Gold, E., & Zahm, S. (2008). The Need for Gestalt Therapy Research. In: Brownell, P.(Ed.), *Handbook for Therapy, Research, and Practice in Gestalt Therapy*. New Castle: Cambridge Scholars Publishing.

Goodman, P. and Goodman, P. (1960). *Communitas: Means of Livelihood and Ways of Life*. New York: Vintage Books.

Heppner, P. P., Carter, J. A., Claiborn, C. D., Brooks, L., Gelso, C. J., Fassinger, R. E., et al. (1992). A proposal to integrate science and practice in counseling psychology. *Counseling Psychologist*, 20(1), 107-122.

Hickey, G., & Kipping, C. (1996). Issues in research. A multi-stage approach to the coding of data from open-ended questions. *Nurse Researcher*, 4, 81-91.

Hsieh, H.-F. (2004). *Deductive content analysis of end-of-life decision-making in the ICU. Doctorial Dissertation*. University of Washington, Washington. USA.

Hsieh, H.-F., & Shannon, S. E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*. 15(9), 1277-1288.

Hycner, R. (2009). Preamble to a Relational Approach: A Plea for Existential Fluidity In: Jacobs, L., & Hycner, R. (Ed.), *Relational Approches in Gestalt*.

Ihde, W. (1977). *Experimental phenomenology: An introduction*. New York: G. P. Putnams Sons.

- Jacobs, L. (2009). Attunement and Responsiveness. In: Jacobs, L., & Hycner, R. (Ed.), *Relational Approches in Gestalt Therapy*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group. *Therapy*.
- Jacobs, L. (2012). Critiquing projection: supporting dialogue in a post-Cartesian world. In: Talia Bar-Yoseph Levine (Ed.), *Gestalt Therapy. Advances in Theory and Practice*. Routledge.
- Jochen, G., & Laudel, G. (2012). 전문가 인터뷰와 질적 내용분석. (우상수, 정수정 역). 서울: 커뮤니케이션북스.
- Joseph, M., Nevis, S. M., & Shub, N. (2005). Gestalt therapy methodology. In Ansel Woldt and Sarah Toman, eds., *Gestalt therapy history, theory and practice*. Thousand Oaks, London, and New Delhi: Sage Publications.
- Joyce, P., & Sills, C. (2009). *Skills in Gestalt counselling & Psychotherapy*(2nd ed.). London: Sage.
- Keenan, S. P., Busche, K. D., Chen, L. M., & Sibbald, W. J. (1998). Withdrawal and withholding of life support in the intensive care unit: A comparison of teaching and community hospitals. The Southwestern Ontario Critical Care Research Network. *Critical Care Medicine*, 26(2), 245-251.
- Kim, J. K., & Daniels, V. (2008). Experimental Freedom. In: Brownell, P. (Ed.), *Handbook for Therapy, Research, and Practice in Gestalt Therapy*. New Castle: Cambridge Scholars Publishing.
- Knez, R., Gudelj, R., & Svesko-Visentin, H. (2013). Gestalt psychotherapy in the outpatient treatment of boderline personality disorder: a case report. *African Journal of Psychiatry*, 2013, 16,

52-64.

- Lee, R., & Wheeler, G. (Eds.). (1996). *The voice of shame: Silence and connection in psychotherapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Levin, J., & Talia Levine Bar-Yoseph (2012). Gestalt in the new age. In: Talia Bar-Yoseph Levine (Ed.), *Gestalt Therapy. Advances in Theory and Practice*. Routledge.
- Lincoln, Y., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Lindkvist, K. (1981). Approaches to textual analysis. In K. E. Rosengren(Ed.), *Advances in content analysis*(pp. 23-41). Beverly Hills, CA:Sage.
- Mackewn, J. (1997). *Developing Gestalt Counselling*. London, UK: Sage publications; Bowman, C. & Brownell, P. (2000). Prelude to Contemporary Gestalt Therapy. *Gestalt!*, vol. 4, no. 3.
- Marying, P. (2000). Qualitative content analysis. *Forum: Qualitative Social Research*, 1(2). Retrieved March 10, 2005, from <http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/2-00/02-00marying-e.htm>.
- Matthew, B., Miles, A., Michael Huberman (2012). 질적자료분석론. (박태영, 박소영, 반정호 외 역). 서울: 학지사. (원전은 2009년에 출판).
- McTavish, D.-G., & Pirro, E.-B. (1990). Contextual content analysis. *Quality and Quantity*, 24, 245-265.
- Morse, J., & Field, P. A. (1995). *Qualitative research methods for health professionals* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- O'Neil, B., & Gaffney, S. (2008). Field-Theoretical Strategy. In:

- Brownell, P. (Ed.), *Handbook for Therapy, Research, and Practice in Gestalt Therapy*. New Castle: Cambridge Scholars Publishing.
- O'Neil, B. (2012). Gestalt family therapy: a field perspective. In: Talia Bar-Yoseph Levine (Ed.), *Gestalt Therapy. Advances in Theory and Practice*. Routledge.
- Perls, F. S., Hefferline, R. E., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Delta.
- Perls, L. (1992). *Living at the Boundary*. Highland, NY: The Gestalt Journal.
- Polster, E., & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Vintage Books.
- Polster, E. (1987). *Every Person's Life is Worth a Novel*. New York: Norton.
- Polster, E., & Polster, M. (2009). From the Radical Center: *The Heart of Gestalt Therapy*. Routledge(Reprinted): Taylor & Francis Group.
- Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative Research in Counseling Psychology: A Primer on Research; *Paradigms and Philosophy of Science*. 52(2), 126-136.
- Poole, M. S., & Folger, J. P. (1981). Modes of observation and the validation of interaction analysis schemes. *Small Group Behavior*, 12, 477-493.
- Prendergast, T. J., & Luce, J. M. (1997). Increasing incidence of withholding and withdrawal of life support from from the critically ill.

- American Journal of Respiratory and *Critical Care Medicine*, 155(1), 15-20.
- Resnick, R. (1990). Interview with Robert Resnick, In: R. L. Harman.(Ed.) *Gestalt Therapy Discussions with the masters*. Springfield: Charles C Thomas Pub.
- Sapriel, L. (2012). Creating an embodied, authentic self: integration mindfulness with psychotherapy when working with trauma. In: Talia Bar-Yoseph Levine (Ed.), *Gestalt Therapy. Advances in Theory and Practice*. Routledge.
- Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. London: SAGE.
- Spagnuolo Lobb, Margherita. (2005). Classical gestalt therapy theory. In *Gestalt therapy history, theory and practice*, Ansel Woldt and Sarah Toman, eds., 21-40. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Spinelli, E. (2005). *The Interpreted world: An introduction to phenomenological psychology, 2nd edition*. Thousand Oaks: Sage Publications Inc.
- Staemmler, Frank-M. (2009). The Willingness to Be Uncertain: Preliminary Thoughts About Interpretation and Understanding in Gestalt Therapy. In: Jacobs, L., & Hycner, R. (Ed.), *Relational Approches in Gestalt Therapy*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Staemmler, Frank-M. (2010). Contact as first reality: Gestalt therapy as an intersubjective approach. *British Gestalt Journal*, 19(2), 28-33.
- Tesch, R. (1990). *Qualitative research: Analysis types and software*

- tools*. Bristol, PA: Falmer.
- Van De Riet, V., M. P. Korb & J. J. Gorrell (1980/1985). *Gestalt Therapy, An Introduction*. New York: Pergamon Press.
- Vincent, J.-L., Parquier, J. C., Brimiouille, S., & Kahn, R. J. (1989). Terminal events in the intensive care unit: Review of 258 fatal cases in one year. *Critical Care Medicine*, *17(6)*, 530-533.
- Vincent, J.-L. (2001). Cultural differences in end-of life care. *Critical Care Medicine*, *29(2 Suppl)*, N52-N55.
- Wardetzki, B. (2013). Narzissmus-zwischen Normalität und Persönlichkeitsstörung. *Gestalttherapie*, *27(2)*, 96-107.
- Wertz, Charmaz, McMullen. "Five Ways of Doing Qualitative Analysis: Phenomenological Psychology, Grounded Theory, Discourse Analysis, Narrative Research, and Intuitive Inquiry". p. 16-18. The Guilford Press: March 30, 2011. 1st ed. Print.
- Wheeler, G. (2006). New directions in Gestalt theory and practice: *Psychology and Psychotherapy in the Age of Complexity*. *International Gestalt Therapy*, *29(1)*, 9-41.
- Whittemore, R., Chase, S. K., & Mandle, C. L. (2001). Validity in qualitative research. *Qualitative Health Research*, *11*, 522-537.
- Williams, L. (2010). Making Contact with the Self-Injurious Adolescent: Borderline Personality Disorder, Gestalt Therapy, and Dialectical Behavioral Therapy Interventions, *Gestalt Review*, *14(3)*, 250-274.
- Wolcott, H. F. (1982). Differing styles of on-site research, or, "If it isn't ethnography, what is it?" *The Review Journal of Philosophy and*

*Social Science*, 71&2), 154-169.

Woldt, A., & Toman, S. (2005). Prologue-goreword. In Ansel Woldt and Sarah Toman, eds., *Gestalt therapy history, theory and practice*. Thousand Oaks, London, and New Delhi: Sage Publications.

Yontef, G. (1976). Gestalt therapy. Clinical phenomenology. In Binder, V. Binder, A. & Rimland, B. (Eds.), *Modern Therapies*. New York: Prentice-Hall.

Reprinted:

(1979) *The Gestalt Journal*, 2(1), 27-45.

Yontef, G. (1988). Assimilating diagnostic and psychoanalytic perspectives into Gestalt therapy. *The Gestalt Journal*, 11(1), 5-32.

Yontef, G. (1993). Awareness, Dialogue, and Process, essays on Gestalt therapy. Highland, NY: The Gestalt Journal Press, Inc.

Yontef, G. M. (2008). 알아차림, 대화, 그리고 과정(김정규, 김영주, 심정아 공역). 서울: 학지사.

Yontef, G., & Bar-Yoseph, T., L. (2008). Dialogical Relationship. In: Brownell, P. (Ed.), *Handbook for Therapy, Research, and Practice in Gestalt Therapy*. New Castle: Cambridge Scholars Publishing.

Yontef, G., & Philippon, P. (2008). A Unified Practice. In: Brownell, P. (Ed.), *Handbook for Therapy, Research, and Practice in Gestalt Therapy*. New Castle: Cambridge Scholars Publishing.

Yontef, G. (2009). The Relational Attitude in Gestalt Therapy & Practice. In: Jacobs, L., & Hycner, R. (Ed.), *Relational Approches in Gestalt Therapy*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Yontef, G. (2012). The four relationships of Gestalt therapy couples

- work. In: Talia Bar-Yoseph Levine (Ed.), *Gestalt Therapy. Advances in Theory and Practice*. Routledge.
- Yontef, G., & Scultz, F. (2013). *Dialogical Relationship and Creative Techniques: Are They on the Same Team?*. Pacific Gestalt Institute.
- Yontef, G., & Jacobs, L. (2014). *Gestalt Therapy*. In: Wedding, D., & Corsini, R. J. (Ed.) *Current Psychotherapies*. CA: Brooks/cole.
- Zhang, Y., & Wilemuth, B. M. (2005). Qualitative Analysis of Content. *PhilPapers, philosophical research online, Social Sciences, 9(2)*, 1-12.
- Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.

# ABSTRACT

## Qualitative Study on the Meaning and Effectiveness of Gestalt Therapy Cases

–Using the 4 Stage Procedure Model–

Lim, Jeongwon

Department Psychology

Graduate School of

Sungshin University

This dissertation is a preliminary study describing the characteristics and the process of Gestalt therapy cases, exploring the underlying meaning, and examining the effectiveness of Gestalt therapy. Deductive qualitative analysis was carried out on Gestalt therapy cases (5 cases (a total of 7 sessions: 4 demonstrations and 1 real life case)) using the 4 Stage Procedure Model developed by J. Kim(2015). The 4 Stage Procedure Model was used as the main framework for analysis and a specific coding system was also developed and used. The framework for analysis included 2 categories: therapist intervention and client response. Each case was divided into 4 stages –early stage, middle stage 1, middle stage 2, and late stage. Analysis was carried out for each stage and the results of various cases were collected, modified, and expanded.

Analysis showed that among the total interaction units (628 total), meaningful interactions were 561, including silences and incongruous responses. Therefore, response rate was about 89%. The frequency of therapist interventions and client responses, and the content of the change process were examined in various ways. The number of therapist interventions was relatively low (21% of the total number of interventions) in the early stage and then stayed even afterwards (26% of the total in middle 1 and middle 2 stages, and 27% in the late stage). Analysis of the content of therapist interventions revealed that the 'Use of here-and-now' was highest (56% of the total), followed by the 'Application of the dialogical relationship' (20% of the total).

The number of client responses (including incongruous responses) was relatively low (22% of the total) in the early stage and then stayed even afterwards (25~27%). Analysis of the content of client responses showed that the number of 'Awareness in the here-and-now' responses (52% of the total) was highest among the congruous responses (where clients responded to the therapist intervention with awareness), followed by 'Theme-related responses' (27%).

The number of incongruous responses was 34% of the total number of client responses in the early stage, 42% and 41% of the total in the middle 1 and middle 2 stages, and 23% in the late stage. The frequency of the incongruous reaction was highest among 'Theme-related reactions' (51%), followed by the 'Awareness in the here-and-now' responses (38%). Clients tended to respond incongruously when the therapist utilized 'Here-and-now related intervention' (48%), especially when they reflected on the process. Incongruous responses were also high during 'Theme-discovery interventions' (26%), especially when the therapist asked a question specifying a repeated

pattern displayed by the client.

This study also sought to measure the effectiveness of the examined Gestalt therapy cases using a framework that included 'Change in awareness level' and 'Change in relationality'. The change in client's level of awareness and dialogical relational reactions were summarized for each session and collected altogether for further analysis. In the 'Change in the awareness level', clients responded most in 'Theme awareness responses' (31% of all awareness responses), followed by 'Single awareness responses' (23%) (eg. awareness of emotions, awareness of the body, awareness of the environment). 'Single awareness responses' were especially frequent in the early stages. Among the client awareness responses, 'Response to repetitive thought and behavior patterns' was third most frequent (21%). Paradoxically, this response was most frequent among the incongruous responses (57%). In case of the 'Change in relationality', clients responded with awareness of the relationship most frequently when the therapist used 'I-Thou attitude intervention' (72%). This was especially apparent in the late stages. The second most frequent relationship-aware responses occurred when the therapist used 'Presence intervention' (17%). At the same time, this intervention resulted in the highest incongruous responses (81%). Furthermore, the client responded with awareness 14% when the therapist used 'mixed interventions' (in which awareness and relationality were combined). In this way, it was found that Gestalt therapy used the main characteristic intervention of 'the use of awareness' and the therapeutic attitude of dialogical relationship in sequence or simultaneously.

This dissertation examined actual Gestalt therapy cases in detail in order to analyze the content and the process of the interaction

between the therapist and the client. It is hoped that more systematic studies of Gestalt therapy will follow this study.