



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

내재화문제 아동의 어머니를
대상으로 한 게슈탈트 집단상담
프로그램의 개발과 효과 검증

2017. 10

성신여자대학교 대학원
심리학과
김 나 리

내재화문제 아동의 어머니를
대상으로 한 계슈탈트 집단상담
프로그램의 개발과 효과 검증

김 정 규 교수 지도

이 논문을 박사학위논문으로 제출함

2017년 10월

성신여자대학교 대학원

심리학과

김 나 리

인준서

김나리의 박사학위 논문으로 인준함

2017년 10월

심사위원장 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구의 목적은 자녀의 내재화문제 감소를 위한 어머니 대상 계슈탈트 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 알아보는 데 있다.

구체적인 연구 방법을 살펴보면, 먼저 프로그램의 개발을 위하여 내재화문제 아동의 특성 및 그 어머니들의 특성에 대해 이론적으로 연구하고 1, 2차에 걸쳐 요구도 조사를 실시하였다. 그 결과와 기존의 프로그램을 참고로, 계슈탈트 접촉주기에 따라 내재화문제 아동의 어머니를 대상으로 한 계슈탈트 집단상담 프로그램을 개발하였다. 개발된 프로그램에 대하여 전문가 5인에게 프로그램의 목적 및 목표, 그리고 내용이 적합한지에 대해 타당도 평가를 받았으며 타당도 결과와 전문가 의견을 바탕으로 프로그램을 수정하였다. 본 프로그램을 실시하기에 앞서 두 명의 내재화문제 아동 어머니를 대상으로 예비 프로그램을 5주(2017년 7월 15일-8월 12일)에 걸쳐 실시하였다. 그 결과와 만족도 평가를 반영하여 최종적으로 본 프로그램을 확정하였다.

상담센터 등에 홍보를 통해 CBCL 6-18 결과 내재화 문제가 두드러진 자녀를 가진 어머니들을 모집하였고, 그 중 프로그램 참가 의사를 밝힌 6명의 어머니를 대상으로 주 1회 3시간씩 총 8주간 프로그램을 실시하였다. 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 전 회기의 축어록을 내용분석 하였다. 그 결과, 프로그램의 효과는 6개 범주, 27개의 하위영역으로 분류되었는데, 각각의 범주는 공감과지지, 자존감 증진, 이해결과제 다루기, 접촉경계혼란 감소, 알아차림 증진, 행동 변화이다.

먼저, 프로그램의 흐름에 따라 참가자 반응의 변화를 알아보기 위하여 전반부(1-4회기)와 후반부(5-8)회기로 나누어 반응의 내용을 살펴보았다. 그 결과, 전반부에 비해 후반부에 반응이 늘어나(135->184), 집단 활동이 점차 활발해졌음을 나타냈다. ‘공감과지지’, ‘자존감 증진’, 그리고 ‘알아차림 향상’ 범주는

전 후반에 상관없이 비슷한 수준의 빈도를 보여, 프로그램 전반에 걸쳐 고른 효과를 나타냈다. ‘미해결과제 다루기’는 미해결과제를 집중적으로 다루었던 전반부에 그 빈도가 월등히 많았으며, 미해결과제와 관련된 ‘접촉경계혼란 감소’는 후반에 두 배 가량 증가하였는데(7->15), 이는 자녀와의 관계에 대해 고찰하고 다루기 시작하면서 이와 관련된 알아차림이 증진된 것으로 보인다. ‘행동의 변화 범주’는 후반부에서 급격히 빈도가 늘었는데(18->84), 후반부에 자녀와의 관계를 본격적으로 다루기 시작하면서 행동의 변화가 적극적으로 나타나기 시작하였다고 할 수 있겠다.

또한 각 참가자는 프로그램을 통해 어떤 효과를 경험하였는지를 살펴보기 위하여 개인의 반응 내용을 살펴보았다. 대개의 참가자가 미해결과제를 알아차리고 미해결감정에 접촉하여 해소함으로써, 심리·정서적 문제가 감소한 것으로 나타났다. 이를 통해 자신의 미해결과제가 자녀의 문제행동에 끼친 영향력을 수용하게 되었으며, 자녀를 보다 긍정적으로 인식하고 문제행동에 대한 부정적인 감정도 감소한 것으로 나타났다. 더불어 긍정정인 양육태도가 증가하고 부정적인 양육태도는 감소하였으며, 의사소통 방식도 개선된 것으로 드러났다.

참가자 개개인의 변화과정을 보다 자세히 살펴보기 위하여 보조적으로 부모통찰척도, 접촉경계혼란 척도, 부모양육척도, 부모-자녀 관계 만족도, 자존감 척도를 사용하였으며, 각 척도의 사전·사후의 변화는 참가자들의 변화내용과 유사한 결과를 나타내었다. 각 참가자의 변화 외에도 참가자 자녀의 내재화 척도 점수 또한 평균적으로 10점이 하락하는 효과를 나타냈다.

주제어: 내재화 문제, 내재화 문제 아동, 게슈탈트 집단상담, 미해결과제, 알아차림, 양육행동, 부모-자녀 의사소통

목 차

논문개요

| | |
|-------------------------------|----|
| I. 서론 | 1 |
| 1. 연구의 필요성 및 목적..... | 1 |
| 2. 연구문제 | 7 |
| 3. 용어의 정리..... | 8 |
| II. 이론적 배경 | 10 |
| 1. 아동의 내재화 문제 | 10 |
| 1) 행동문제의 개념 | 10 |
| 2) 아동 내재화 문제의 특성..... | 13 |
| 3) 아동 내재화 문제에 영향을 미치는 요인..... | 18 |
| 4) 아동 내재화 문제에 대한 개입..... | 24 |
| 2. 게슈탈트 치료 | 30 |
| 1) 역사 | 30 |
| 2) 이론적 토대..... | 32 |
| 3) 목적..... | 34 |
| 4) 역기능과 장애..... | 37 |
| 5) 가족에의 적용..... | 44 |
| 3. 게슈탈트 집단 상담..... | 56 |
| 1) 목적과 과정..... | 56 |
| 2) 상담 성과..... | 58 |

| | |
|----------------------------|-----|
| Ⅲ. 연구 방법 | 62 |
| 1. 분석 방법..... | 62 |
| 2. 측정 도구..... | 65 |
| 1) 아동·청소년 행동평가 척도 부모용..... | 66 |
| 2) 부모 통찰 척도..... | 66 |
| 3) 접촉경계진단 검사..... | 67 |
| 4) 양육 행동 척도..... | 68 |
| 5) 부모-자녀 만족도 검사..... | 68 |
| 6) 자아존중감 검사..... | 69 |
| Ⅳ. 프로그램 개발 | 70 |
| 1. 프로그램 개발 모형..... | 70 |
| 2. 프로그램 개발 과정..... | 73 |
| 1) 1단계. 목표 수립..... | 73 |
| 2) 2단계. 프로그램 구성..... | 88 |
| Ⅴ. 예비연구 | 115 |
| 1. 방법 및 절차..... | 115 |
| 1) 연구 대상..... | 115 |
| 2) 진행자..... | 118 |
| 3) 예비 프로그램 구성 및 실시..... | 119 |
| 4) 측정 및 분석..... | 121 |

| | |
|-------------------------------------|------------|
| 2. 연구 결과..... | 122 |
| 1)프로그램 효과 분석..... | 122 |
| 2)개인 별 변화 결과..... | 131 |
| 3. 연구 결과 및 프로그램 개발과 내용에 관한 시사점..... | 153 |
| VI. 프로그램의 효과 분석..... | 147 |
| 1. 연구 방법..... | 155 |
| 1)연구 대상..... | 155 |
| 2)진행자..... | 158 |
| 3)프로그램의 구성 및 실시..... | 158 |
| 4)분석 방법..... | 159 |
| 2.연구 결과..... | 159 |
| 1)내용 분석 범주..... | 160 |
| 2)범주 별 내용 분석..... | 161 |
| 3)참가자 별 변화과정 분석..... | 192 |
| 4)참가자의 변화 과정 도식..... | 259 |
| 5)프로그램 만족도..... | 262 |
| V. 논의..... | 267 |
| 1. 프로그램 개발에 관한 논의..... | 267 |
| 2. 프로그램 효과에 관한 논의..... | 272 |
| 3. 연구의 의의..... | 286 |

| | |
|---------------------|-----|
| 4. 제언 및 연구의 한계..... | 288 |
| 참고 문헌..... | 290 |
| ABSTRACT..... | 307 |
| 부록..... | 310 |

표 목차

| | |
|--|-----|
| 표 1. 게슈탈트 가족치료 개요..... | 45 |
| 표 2. 부모-자녀의 접촉 방식..... | 53 |
| 표 3. 프로그램 개발 모형..... | 71 |
| 표 4. 내재화문제 아동의 어머니 대상 게슈탈트 집단상담 프로그램 개발과정..... | 72 |
| 표 5. 요구조사 대상 어머니의 배경 변인..... | 76 |
| 표 6. 상담 받는 자녀 특성..... | 77 |
| 표 7. 원가족 경험이 현재에 미치는 영향..... | 78 |
| 표 8. 프로그램 내용..... | 79 |
| 표 9. 양육 프로그램 경험여부 및 실행방법..... | 80 |
| 표 10 2차 요구조사 대상자..... | 82 |
| 표 11. 2차 요구조사 인터뷰 질문..... | 82 |
| 표 12. 문헌연구 및 요구조사의 시사점..... | 87 |
| 표 13. 부모 대상 게슈탈트 프로그램 요약..... | 91 |
| 표 14. 통찰 증진과 관련된 부모교육 및 훈련 프로그램 선행 연구.. | 94 |
| 표 15. 내재화문제 아동 어머니를 대상으로 한 게슈탈트 집단상담 예비 프로그램..... | 97 |
| 표 16. 프로그램 목적 및 목표의 타당도 검증 결과..... | 110 |
| 표 17. 프로그램 내용 타당성 검증 결과..... | 111 |

| | |
|---|-----|
| 표 18. 전문가 의견 및 수정 사항..... | 111 |
| 표 19. 내재화문제 아동 어머니 대상 계슈탈트집단상담 프로그램... | 112 |
| 표 20. 파일럿 프로그램 참가자 인적 사항..... | 116 |
| 표 21. 파일럿 프로그램 참가자 자녀의 CBCL 6-18결과, 호소 문제 및 참여 동기..... | 117 |
| 표 22. 예비연구 프로그램 내용..... | 119 |
| 표 23. 파일럿 프로그램 범주 별 코딩 수..... | 123 |
| 표 24. 참가자 1의 사전, 사후 측정 결과..... | 134 |
| 표 25. 참가자 1 자녀(9세 남아)의 CBCL 6-18 사전, 사후 측정 결과..... | 136 |
| 표 26. 참가자 2의 사전, 사후 측정 결과..... | 144 |
| 표 27. 참가자 2 자녀(12세 남아)의 CBCL 6-18 사전, 사후 측정 결과..... | 145 |
| 표 28. 프로그램 효과에 관한 만족도 결과..... | 151 |
| 표 29. 의미 있었던 활동과 이유..... | 152 |
| 표 30. 참가자 어머니의 배경 변인 (N=6)..... | 156 |
| 표 31. 프로그램 참가자 자녀의 CBCL 6-18결과, 호소 문제 및 참여 동기..... | 157 |
| 표 32. 범주별 코딩 빈도 수..... | 160 |
| 표 33. ‘공감파지지’ 범주의 하위영역 별 전반부, 후반부 코딩 수..... | 162 |
| 표 34. ‘자존감 증진’ 범주의 하위영역 별 전반부, 후반부 코딩 수..... | 166 |

| | |
|---|-----|
| 표 35. ‘미해결과제 다루기’ 범주의 하위영역 별 전반부, 후반부 코딩 수..... | 169 |
| 표 36. ‘접촉경계혼란 감소’ 범주의 하위영역 별 전반부, 후반부 코딩수..... | 174 |
| 표 37. ‘알아차림 향상’ 범주의 하위영역 별 전반부, 후반부 코딩 수..... | 179 |
| 표 38. ‘행동의 변화’ 범주의 하위영역 별 전반부, 후반부 코딩 수..... | 185 |
| 표 39. A 자녀(10세 남아)의 CBCL 6-18 사전 측정 결과..... | 194 |
| 표 40. 참가자 A의 사전, 사후 측정 결과..... | 197 |
| 표 41. A 자녀(10세 남아)의 CBCL 6-18 사전, 사후 측정 결과 ... | 198 |
| 표 42. B 자녀(9세 여아)의 CBCL 6-18 사전 측정 결과..... | 207 |
| 표 43. 참가자 B의 사전, 사후 측정 결과..... | 210 |
| 표 44. B 자녀(10세 남아)의 CBCL 6-18 사전, 사후 측정 결과..... | 211 |
| 표 45. C 자녀(8세 여아)의 CBCL 6-18 사전 측정 결과..... | 218 |
| 표 46. 참가자 C의 사전, 사후 측정 결과..... | 221 |
| 표 47. C 자녀(8세 여아)의 CBCL 6-18 사전, 사후 측정 결과..... | 222 |
| 표 48. D 자녀(10세 남아)의 CBCL 6-18 사전 측정 결과..... | 228 |
| 표 49. 참가자 D의 사전, 사후 측정 결과..... | 231 |
| 표 50. D 자녀(10세 남아)의 CBCL 6-18 사전, 사후 측정 결과..... | 232 |
| 표 51. E 자녀(12세 남아)의 CBCL 6-18 사전 측정 결과 | 240 |
| 표 52. E 자녀(11세 남아)의 CBCL 6-18 사전, 사후 측정 결과..... | 244 |
| 표 53. F 자녀(12세 남아)의 CBCL 6-18 사전 측정 결과..... | 251 |

| | |
|--|-----|
| 표 54. 참가자 F의 사전, 사후 측정 결과..... | 255 |
| 표 55. F 자녀(9세 남아)의 CBCL 6-18 사전, 사후 측정 결과..... | 256 |
| 표 56. 프로그램 효과에 관한 만족도 결과..... | 262 |
| 표 57. 프로그램 활동 만족도 결과..... | 263 |
| 표 58. 의미 있었던 활동과 이유..... | 264 |
| 표 59. 프로그램 운영 만족도..... | 265 |

그림 목차

| | |
|---|-----|
| 그림 1. 게슈탈트 접촉 주기..... | 36 |
| 그림 2. 참가자1 자녀의 CBCL 6-18 내재화 소척도의 사전, 사후 측정 결과..... | 136 |
| 그림 3. 참가자2 자녀의 CBCL 6-18 내재화 소척도의 사전, 사후 측정 결과..... | 145 |
| 그림 4. A 자녀 CBCL 6-18 내재화 소척도의 사전, 사후 측정 결과· | 199 |
| 그림 5. B 자녀 CBCL 6-18 내재화 소척도의 사전, 사후 측정 결과· | 212 |
| 그림 6. C 자녀 CBCL 6-18 내재화 소척도의 사전, 사후 측정 결과· | 222 |
| 그림 7. D 자녀 CBCL 6-18 내재화 소척도의 사전, 사후 측정 결과· | 232 |
| 그림 8. D 자녀 CBCL 6-18 내재화 소척도의 사전, 사후 측정 결과· | 244 |
| 그림 9. D 자녀 CBCL 6-18 내재화 소척도의 사전, 사후 측정 결과· | 257 |
| 그림 10. 참가자의 변화 과정 도식..... | 260 |

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

아동기는 정서적, 사회적, 인지적으로 급격히 성장하는 시기이다. 아동이 자신의 정서와 행동을 적절히 통제하고 학교생활에 잘 적응하는 등 정상적인 발달을 이루면, 이후 청소년 시기에 건강한 자아정체감을 형성할 수 있게 된다. 그러나 각종 이유로 인해 발달이 저해되면, 부적응과 행동문제를 나타내게 된다.

최근의 사회변화(이혼, 경제위기, 학대, 술/약물 등)에 따라 아동의 정서적·행동적 문제는 날로 증가하는 추세를 보이고 있다. 90년대 연구에서 대략 대상자의 10%가량에서 행동문제를 보였던 것에 비해(오경자, 이혜련, 홍강의, 하은혜, 1991; 민성길, 김한중, 오경자, 이혜련, 김진학, 신의진 외, 1997), 2007년 수행된 조사에서는 일반 아동의 25%가 정서적 부적응이나 문제행동을 겪고 있는 것으로 나타났다. 또한 이들 중 60%에서는 문제행동이 계속 유지되어(황혜정, 1996), 보다 심각한 청소년기의 비행이나 일탈로 이어질 수 있다는 점이 심각성을 더한다. 일단 문제가 만성적이 된 청소년들은 개입에 매우 저항적이어서 치료적 중재가 성공하기가 매우 어렵다(Goldstein, 1991). 그러므로 행동 문제가 보다 경미하여 중재가 가능한 아동기에 적극적으로 개입함으로써, 문제가 만성화되고 심각해지는 것을 예방할 필요가 있다.

아동의 행동문제는 불안, 우울, 심리적 위축, 신체증상 등을 나타내는 내재화 문제와 외부로 공격성, 반항, 규칙 위반 등의 행동을 표출하는 외현화 문제로 분류된다(오경자, 이혜련, 1990). 이 중 외현화 문제 집단은 외부 환경과 상호작용을 통해 자신의 욕구를 적극적으로 충족하려는 경향이 높아서 주변인들의 관심의 대상이 되기 쉽다(권명희, 2000). 또한 외부에서 명확하게 관찰이 가능

한데다 파괴적인 특성을 지닌 문제 행동을 드러냄으로써, 이른 시기에 치료의 대상으로 인식되는 경향이 강하다(최정은, 이소연 2017). 그러나 이와 달리 내재화 문제 집단은 문제 특성 상 겉으로 심각한 문제를 잘 드러내지 않기 때문에 관심의 대상이 되지 못하고, 문제행동을 수줍음이나 내성적인 성격으로 치부해 성장하면 나아진다는 식으로 방치되는 경우가 많다(이소연, 박지연, 2006).

그러나 우울·불안과 같은 내재화 문제는 수많은 아동 및 청소년이 호소하고 있는 심각한 문제로 외현화 문제 못지않은 큰 관심을 필요로 한다. 2012년에서 2014년까지 아동·청소년의 문제행동 및 주 호소문제 사례를 분석한 결과를 보면, 각각 69%, 82%, 79.9%의 대상자가 우울·불안을 호소하는 것으로 나타나 3년 연속 가장 높은 순위를 차지하였다(박미라, 2016). 우울·불안과 같은 내재화문제는 이 자체로도 큰 호소문제일 뿐만 아니라 또래관계에서 거부당하거나 학업 곤란에 처하고, 더 나아가 학업을 중단하는 것과 같은 학교 부적응을 일으켜 아동과 청소년의 적응에 심각한 해악을 끼치기도 한다(Parker, Rubin, Price, & DeRosier, 1995 ; Rubin, Bukowski, & Parker, 1998, ; 유고운, 2016, 재인용). 또한 아동기의 내재화문제는 스트레스가 지속될 경우 파괴적이고 충동적인 행동으로 발전하여 청소년기의 외현화 문제 발생에 영향을 끼치는 등 지속적인 부적응을 야기하므로, 개인의 특성으로 고정되기 전에 조기 개입하는 것이 바람직하다(신현숙, 2004, 유고운, 2016). 그러므로 본 연구에서는 아동기의 내재화문제에 관심을 기울임으로써, 심각성이 더해져 이후 더 큰 문제를 야기하기 전에 문제를 개선하는 데 초점을 두고자 한다.

내재화문제 개선을 위한 새로운 관점을 갖기 위해서는 지금까지의 내재화문제에 대한 치료적 개입에 대해 살펴볼 필요가 있을 것이다. 놀이치료 외에 행동문제 아동의 문제 개선을 위한 프로그램은 주로 행동수정이나 인지 행동적 접근, 그리고 미술치료 등의 예술치료적 접근이 주된 접근법이였다. 내재화문

제와 관련된 프로그램을 살펴보면, 분리불안이나 불안장애를 보이는 아동, 우울한 아동, 위축되어 사회적 기술이 부족한 아동 등을 대상으로 하고 있다. 방법론 면에서는 아동을 단독으로 치료하는 것 보다는 부모교육이나 가족치료, 학교 등에 대한 개입을 통해 아동을 둘러싼 체계를 지원하고자 하는 다중체계 중재가 더 효과적임이 밝혀졌다(오경자 외, 2006). 아무리 아동에게 효과적으로 치료적 개입을 하여도 아동이 속해있는 가정이나 학교라는 환경이 변하지 않으면, 그 효과가 지속되기 어렵기 때문이다. 특히 가정이라는 체계는 무엇보다 중요성을 가지므로, 이런 측면에서 내재화아동을 대상으로 하는 프로그램 또한 아동과 어머니, 혹은 아동과 부모 쌍을 대상으로 하는 경우가 점차 늘어나고 있는 것으로 보인다.

이와 같은 개입 방식은 부모로 하여금 자녀의 문제에 대한 이해를 넓히고 자녀에게 개입하는 방식을 배움으로써 일상생활 속에서도 적용할 수 있게 한다는 점과 프로그램 과정에서 부모와 자녀의 상호작용을 증진시킬 수 있다는 점에서 큰 이점을 지니고 있다. 그러나 이런 프로그램의 경우 어디까지나 부모가 관심의 대상이기보다는 자녀와 자녀의 문제행동이 관심의 대상이 되므로, 문제행동 자녀를 양육하는 부모로서의 고충이나 어려움 등을 집중적으로 다루기에는 적합하지 않다. 다중체계 중재의 관점에서 보면, 내재화문제 아동을 지원하기 위해서는 내재화아동에 대한 직접적 개입뿐만 아니라 부모에 대한 개입 또한 중요하다고 할 수 있다. 행동문제 아동의 부모로서의 경험을 살펴보면, 자녀의 문제를 인식하기까지는 혼란을 경험하다가 인정한 후에는 자녀가 문제를 일으킬까봐 노심초사하며 위축되고, 소외감과 우울을 느끼는가하면 심한 경우에는 자살 충동을 느끼기까지 하는 등 큰 고통을 호소하고 있는 것을 알 수 있다(강귀숙, 장혜림, 김성천, 2015). 이와 같은 상황을 살펴볼 때, 내재화문제 아동의 부모, 특히 주 양육자로서 비교적 더 큰 스트레스를 경험하고 있는 어머니를 지원하는 개입이 필요하다고 여겨진다. 또한 어머니에 대한 개

입을 통해 결국 궁극적으로는 자녀의 내재화문제를 개선하는 효과를 거둘 수 있을 것이라고 기대해 볼 수 있을 것이다.

그러므로 본 연구에서는 내재화 아동의 어머니를 지원하는 방안을 마련하는 것에 관심을 두고, 시간과 비용 대비 효율성, 그리고 집단의 형태가 주는 이점을 고려하여 집단상담 프로그램을 개발하고자 한다. 지금까지 수많은 부모교육이 있어왔지만 자녀의 문제행동에 대한 변화를 다룬 부모 대상 프로그램은 거의 없었고, 특히 내재화와 외현화 문제를 분류하여 적용한 프로그램은 찾아볼 수 없는 상황에서(박미라, 2016), 본 연구는 어머니를 지원함으로써 자녀의 내재화문제를 개선할 수 있는지 여부를 밝히는 새로운 시도가 될 수 있을 것이라고 여겨진다.

프로그램의 구성을 위해서는 내재화 문제 아동 어머니의 특성에 대해 고려해야 한다. 어머니, 혹은 부모와 아동의 내재화문제와 관련해서는 양육태도와 관련된 연구가 많이 수행되어 왔다. 부모의 양육태도는 아동의 문제행동과 매우 밀접한 관계가 있음이 드러났는데, 아동의 우울·불안은 부모의 거부·제재, 허용·방임적 양육태도와 정적 상관을 보였으며, 온정·수용적인 태도와는 부적 상관을 나타내었다(김찬홍, 2009 ; Osborne과 Fincham, 1996). 또한 아동의 자율성과 독립성을 존중하지 않는 통제적인 양육태도와 과보호적인 태도 또한 자녀에게 우울, 불안과 적대감 등을 불러일으키는 것으로 드러났다(오동재, 전성일, 장환일, 1993). 의사소통에 있어서도 부모-자녀 간에 개방적인 의사소통을 할수록 아동의 우울과 반사회적인 행동이 감소하였고(차은정, 1992, ; 최규련, 1999, ; 김애경, 2001), 의사소통이 역기능적일수록 우울과 불안이 증가하고 비행과 같은 외현화문제가 심각해지는 것으로 나타났다(정문자, 1995, ; 정나영, 이정숙, 1999, ; 김애경, 2001).

이렇듯 양육태도와 의사소통 방식이 아동의 내재화문제와 밀접한 관련이 있다고 보았을 때, 역기능적인 행동을 촉진하는 부모의 심리적 특성과 문제

에 대해서도 이해할 필요가 있다. 이와 관련된 연구를 살펴보면, 어머니의 우울은 일상적인 문제에서 심각한 행동문제에 이르기까지 아동의 문제를 가장 잘 예측하는 요인으로 나타났으며(Downey & Coyne, 신지현, 2008), 사회적 지지와 더불어 아동의 내재화 문제에 영향을 끼치거나(박형원, 2011), 부정적인 자아상을 통해 내재화문제에 영향을 미치는 것으로 드러났다(Hammen et al., 1990). 어머니의 불안 또한 학령 전 아동의 불안, 우울 및 외현화 문제 모두와 정적 상관을 나타냈다(김우경, 2012).

그런데 지금까지 살펴본 부모, 혹은 어머니의 양육행동이나 심리적 특징은 모두 어린 시절 자신이 양육 받은 경험에 의해 크게 영향을 받는다고 알려졌다. 많은 연구자들이 어머니의 과거 양육 경험이 현재의 양육행동에 직접 영향을 미치거나, 과거를 통해 형성된 어머니의 심리 특성을 매개로 현재의 양육행동에 간접적으로 영향을 끼치게 됨을 밝혀내었다(전현진, 박성연, 1999 ; 정미경, 김영희, 2003 ; 조성희, 2011). 결국 어머니의 양육 경험은 이 같은 과정을 통해 자녀의 문제행동에도 영향을 미칠 수밖에 없다. 관련 연구를 살펴보면, 불안정 애착인 부모들의 자녀에게서 주의집중문제를 비롯하여, 신체증상, 정서 불안정, 내재화 · 외현화 행동문제가 더 많이 발견되었으며(강차연, 1999; 유한익, 2004) 특히 내재화 문제의 경우, 어머니의 애착경험은 불안 다음으로 큰 설명력을 나타내었다(곽소현, 2005). 부모의 자기분화 또한 부모-자녀 간의 역기능적인 의사소통을 통해 아동의 내재화, 외현화 문제에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타나(전현진, 정문자, 2003), 부모의 과거 경험이 아동의 행동문제에 영향을 미치고 있음을 지지하였다.

지금까지 살펴본 것과 같이, 내재화문제를 비롯한 아동의 문제 행동은 어머니의 과거 양육경험과 그로 인한 다양한 심리정서적인 문제와 관련을 맺고 있다. 이 같은 점을 고려해 볼 때, 아동의 내재화문제 개선을 위해서는 어머니의 표면적인 양육태도나 의사소통 기술 등을 향상시키는 것 외에도

어머니 자체의 문제를 다루는 것이 반드시 필요해 보인다. 심리정서적인 변화가 없이는 행동의 변화가 유지되기 어렵기 때문이다. 바람직한 양육방식을 배우기 위한 부모교육 프로그램을 마친 후 많은 부모들이 ‘교육이 끝난 후 다시 습관적인 힘을 사용하게 되었다’, ‘감정이 정리되지 않을 때는 어떤 기술도 사용하기가 어렵다’, ‘후속 교육이 필요하다’는 의견을 솔하게 표현하는 상황도(Knight, 1975; Strupp, 1980), 일정기간이 지나 부모 자신의 문제가 다시 영향을 미쳐 예전의 방식을 반복하게 되기 때문으로 이해할 수 있다(정방자 외, 1995)

그러므로 효과적인 프로그램을 위해서는 어머니들이 드러내는 반복되는 방식을 이해하고, 개입하는 것이 반드시 필요해 보인다. 기존에도 지금과 같은 문제 인식에서 출발하여 부모의 통찰을 증진하고자 정신역동, 가족치료, 대상관계 이론 등에 근거한 부모교육 프로그램들이 개발되었으나(김영미, 2014 ; 김홍자, 2005 ; 이희백, 2007 ; 최경희, 1999 ; 현정희, 2011), 인지적 통찰을 주로 다룸으로써, 정서적 통찰과 해소에는 머무르지 못하는 한계가 있었다.

이러한 점을 보완하여, 어머니로 하여금 내적인 문제를 인지적으로 이해할 뿐만 아니라, 정서적으로도 접촉하고 해소하도록 돕기 위해서는 계슈탈트 치료 이론과 방법을 적용하는 것이 매우 효과적이라 생각한다. 어머니가 나타내는 반복되는 문제는 미해결과제라고 할 수 있다. 미해결과제는 완결되지 못한 계슈탈트를 의미하는데, 이는 만족스럽게 해결되지 못했거나 종결되지 못한 외상, 어려움과 같은 과거 상황과 관련이 있다(Joyce & Sills, 2010). 이러한 미해결과제는 배경으로 물러나지 못한 채 계속 전경으로 떠오르려하기 때문에 다른 계슈탈트가 형성하는 것을 방해한다. 내재화 문제 아동의 어머니 또한 자신의 양육경험에서 완결되지 못해 사라지지 못한 미해결과제를 자녀와의 관계에서 만족시키고자 반복하고 있는 것으로 이해할

수 있다. 애정 욕구나 소속의 욕구, 성취 욕구 등 중요한 욕구가 좌절되었기에, 자녀를 양육하는 상황에서도 이러한 욕구를 계속해서 채우려고 시도함으로써 자녀와의 관계에 문제가 생기게 되는 것이다. 결과적으로 자신의 문제를 자녀에게 투사하거나, 내사된 불합리한 기준을 요구하고, 때로는 자녀와 융합을 시도하기도 한다. 이를 해결하기 위해서는 무엇보다 자신의 미해결과제를 인지적으로 알아차리고, 빈의자 등을 통해 미해결된 감정을 접촉 및 해소하는 것이 필요하리라 여겨진다. 이를 통해 미해결과제와 그것이 자녀 양육에 미치고 있던 영향력에서 한결 자유로워진다면, 자녀와의 관계에서 반복되던 문제가 감소할 것이다. 이와 같은 바탕 위에서 효과적인 양육행동과 훈육방법을 익힌다면, 보다 지속가능한 변화를 이끌어 낼 수 있으리라 생각한다.

그러므로 본 연구에서는 이러한 미해결과제를 다루는 과정을 포함하며 기존의 연구에서 내재화문제에 영향을 미친다고 널리 알려진 양육태도 등의 요소와 요구조사를 통해 나타난 결과를 반영하여 프로그램을 개발하고 그 효과를 알아보고자 한다.

2. 연구 문제

본 연구는 ‘내재화 문제 아동의 어머니를 대상으로 한 계슈탈트집단상담 프로그램’을 개발하고 그 효과를 질적 분석 중 내용분석과 사례분석을 통해 알아보고자 한다. 연구문제는 다음과 같다.

1. 내재화 문제 아동 어머니를 대상으로 한 계슈탈트집단상담 프로그램을 개발한다.

1-1. 내재화 문제 아동 어머니를 대상으로 한 계슈탈트집단상담 프로그램

의 개발 절차 및 내용구성은 어떠한가?

2. 내재화 문제 아동 어머니를 대상으로 한 계슈탈트집단상담 프로그램의 효과는 어떠한가?

2-1. 프로그램 전반부와 후반부에 참가자들이 나타내는 어떠한 변화가 있는가?

2-2. 참가자 개개인과 그 자녀에게는 어떤 변화가 나타났는가?

3. 용어의 정의

1)내재화문제 아동

내재화 행동문제 아동은 우울, 불안, 위축을 비롯하여 신체 증상, 주의집중 문제 등 소극적이고 사회적으로 내재화된, 과잉 통제된 행동을 나타내는 아동을 의미한다. 본 연구에서 정의한 내재화문제 아동은 어머니의 호소나 상담센터의 진단을 통해 내재화문제가 있다고 여겨지는 초등학생으로, K-CBCL 6-18 검사에서 내재화 문제가 T점수 60점 이상으로 준임상 범위 이상에 해당하는 아동이었다. 행동문제 특성 상 내재화 및 외현화가 동시에 상승하는 경우가 많으나 본 연구에서는 내재화 문제가 두드러진 아동을 대상으로 하므로 내재화 문제 점수가 외현화 문제 점수보다 높은 아동을 내재화문제 아동으로 지칭하였다.

2)내용 분석

내용 분석은 질적 분석의 한 형태로, 텍스트 분석을 위한 양적 방법론으로부터 출발하여 현재는 이론적으로 도출된 범주 체계를 자료상에서 검증하고 비교하는 방법(Mayring, 2010 ; 임정원, 2016, 재인용)에 토대를 두되, 복합적인 정보를 텍스트로부터 추출할 수 있고 전체적인 분석과정에서 예측하지

못한 정보를 포괄할 수 있는 방식으로 발전되었다. 내용 분석은 귀납적이거나 연역적인 방식으로 전개될 수 있으며, Hsieh와 Shannon(2005)은 이를 전통적 내용분석, 지시적 내용분석, 부가적 내용분석으로 분류하여 제시하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 아동의 내재화문제

1) 행동 문제의 개념

내재화 문제에 대해 알아보기 위해서는 먼저 아동의 행동문제를 언급해야 할 것이다. 내재화 문제는 외현화 문제와 더불어 행동문제에 포함되기 때문이다.

행동문제에 대한 각 이론과 전문가들의 관점이 다양한 만큼 그에 대한 정의 또한 다양하다. 홍강의·홍경자(1986)는 문제행동이란 아동이 가정과 학교, 지역사회에서 생활하고 성장해 나가는 과정에서 그를 둘러싼 환경들에 대한 반응으로서 나타내는 정서적 부적응이나 장애 모두를 포함한다고 하였다. Ross(1974)는 아동의 행동이 사회 규범으로부터 벗어나, 주변의 어른들이 볼 때 그 행동의 발생 빈도나 정도가 너무 높거나 낮다고 판단될 때 이를 문제 행동으로 보았다. Kauffman(1993)은 교육적 상황에서 아동이 연령이나 적절한 문화, 인종적 기준을 크게 벗어난 행동적·정서적 반응을 보일 때 이를 행동문제라고 정의하여, 사회적 맥락과 문화적 규범을 중시하는 입장을 취하였다(문영숙, 박인숙, 박영옥, 2006에서 재인용). 이들의 정의와 유사하게, 한미현(1996)은 행동문제란 빈도와 표출정도를 고려할 때 사회적 기대나 규범에서 벗어난 행동으로 가정과 학교, 지역사회에서 생활하는 중에 여러 환경 요인들로 인해 유발된 행동적·심리적 부적응이라고 하였다.

또 성영혜(1992)와 이화옥(2009)은 아동과 환경과의 상호작용을 중시하였는데 성영혜(1992)에 따르면 행동문제란 심리 및 사회적 원인으로 형성된 복합적인 문제로서, 아동이 가정, 학교, 이웃 등의 환경과 상호작용 시 장애가

발생하여 생겨난다. 또 이화옥(2009)은 한 개인이 자신을 둘러싼 생태학적 환경 속에서 자신의 욕구를 충족시켜 나감에 있어서 환경의 욕구와 개인의 욕구 사이의 갈등을 원만하게 조절하지 못하여 일어나는 부적응적인 내재적, 외현적 행동 등을 의미한다고 정의 내렸다.

이상의 정의들을 살펴볼 때 행동 문제란 나이나 사회적 규범을 고려할 때 수용하기 힘든 행동이 빈번하게 일어나는 것으로, 아동이 그를 둘러싼 가정이나 학교 등의 환경과 상호작용을 하는 과정에서 나타내는 심리적·행동적 부적응의 결과라고 할 수 있을 것이다.

위와 같이 정의된 아동의 행동문제를 올바르게 진단하고 치료하기 위해서는 적절한 분류가 필요하다. Kauffman(1997)은 아동의 정서적·행동적 문제를 정신의학적 관점으로 분류하거나(Psychiatric Classification) 행동영역적 관점으로 분류(Behavioral Dimensions Classification)할 수 있다고 하였다. 정신의학적 분류는 임상장면에서의 문제행동 분류에 적합한 것으로(이화옥, 2009) 미국 정신의학협회의 ‘DSM-5(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)’가 가장 널리 알려진 분류체계이다.

행동영역적 분류는 비임상적 상황에서 유용한 것으로, 일반적으로 요인분석을 통해 서로 상관성이 높은 행동 목록끼리 유목화함으로써 행동문제의 유형을 경험적으로 검증하고자 하였다(김선희, 2000 ; 전연진 2002). Quay(1979)는 37개의 중다변인 분석 연구들을 개괄하여 아동, 청소년기의 행동장애를 행위 장애, 불안-위축, 미성숙, 사회화된 공격 장애 등 네 가지 차원으로 제시하였다(전연진, 2002에서 재인용).

Achenbach와 Edelbrock(1987)도 ‘아동행동 체크리스트(Child Behavior Checklist ; CBCL 6-18)’를 개발하여 아동의 행동을 공격성, 과잉행동, 비행, 사회적 위축, 우울 등을 측정하였다. 이후 Achenbach(1991)은 CBCL 6-18을 활용하여 아동, 청소년 4,455명의 자료를 수집, 요인분석하고 행동문

제의 유형을 분류하려는 시도를 하였다. 그 결과 크게 두 개의 요인이 추출되었는데, 각각 내재화 행동문제와 외현화 행동문제이다. 내재화 행동문제는 우울, 불안, 위축을 비롯하여 신체 증상, 주의집중 문제 등 소극적이고 사회적으로 내재화된, 과잉 통제된 행동을 말한다. 이와 반대로 외현화 문제는 감정이나 행동의 적절한 억제가 결여되어 비행이나 공격성 등의 과소 통제된 행동이 드러나는 것을 의미한다.

이러한 결과는 국내 아동을 대상으로 한 CBCL 6-18의 타당화 연구에서도 유사하게 나타나, 아동의 행동문제들이 내재화 행동문제와 외현화 행동문제로 구분되는 것을 확인하였다(오경자, 이해련, 1990 ; 김선희, 김경연, 1999). 오경자 등(1991)은 아동의 행동문제를 지나치게 세분화하기보다는 비교적 동시 발생적인 행동유형을 범주화하여 내재화 행동문제와 외현화 행동문제로 분류하여 살펴보는 것이, 행동문제의 원인을 파악하고 발달과정을 예측하는 데 더 도움이 될 것이라고 하였다.

이와 같이 분류된 내재화·외현화 문제의 관계에 대한 연구도 진행되어왔다. 그 모델 중 하나는 ‘공통 취약요인 모델(common vulnerability model)’로, 내재화와 외현화 문제가 서로 아무런 영향을 주고받지 않으나, 그 기저에는 동일한 원인이 존재하기 때문에 내재화 및 외현화의 여러 문제가 동시에 혹은 시간차를 두고 나타난다고 설명한다(Masten, Burt, & Coatsworth, 2006). 또 ‘인과적 방향 모델(causal direction model)’은 한 측면의 문제가 다른 측면의 문제에 영향을 미쳐서 결국 공존 발달이 이루어지게 된다는 입장이다(구현익, 노경란, 2012)으로, 외현화 문제 선행론과 내재화 문제 선행론, 그리고 상호 영향관점으로 구분할 수 있다. ‘외현화 문제 선행론’은 아동과 청소년이 드러내는 외현화 문제가 사회적 상황들에서 실패를 불러일으키며, 그 결과 점차 우울, 불안 등의 내재화 문제들을 경험하게 됨을 가정한다(이봉주, 민원홍, 2015). 또 ‘내재화 문제 선행론’에서는 아동과 청소년들이

기저에 있는 우울을 돌발적이고 과격한 행동으로 표현하는 등 다양한 반사회적 행동, 즉 외현화 문제 행동을 나타내게 된다고 주장한다(이봉주, 민원홍, 2015). 마지막으로 상호 영향관점에서는 외현화 문제는 내재화 문제를 일으킬 수 있고, 내재화 문제 또한 외현화 문제를 일으킬 수 있다는 이론이다. 이러한 관점들과 관련하여 이봉주와 민원홍(2015)은 종단 연구를 통해 초등학교 6학년부터 중학교 시기 내내 내재화와 외현화 문제가 시간이 지날수록 가속화되며, 외현화 문제가 지속적으로 다음 시기의 내재화 문제에 유의하게 영향을 끼친다고 밝혀, ‘외현화 문제 선행론’을 지지하였다.

국내의 경우 아동의 행동문제를 측정하는 도구로, ‘K-CBCL 6-18’과 ‘학생 정서·행동 특성 검사’를 들 수 있다. 오경자 등(1997)이 우리나라 실정에 맞게 번안, 표준화한 ‘K-CBCL 6-18(Korean-Child Behavior Checklist)’은 아동의 사회능력과 문제행동 증후군을 측정하고 있다. 또한 2003년 개발된 학생 정서·행동 특성 검사(허윤석, 안동현, 최준호, 강지윤, 김윤영, 오경자, 2003)는 2007년부터는 시범학교를 대상으로, 2012년부터는 전국의 초등학교 1, 4학년과 중학교 1학년, 고등학교 1학년을 대상으로 실시되고 있다. 특히 초등학생은 아동 정서·행동 특성검사지(CPSQ)를 통해 정상군과 관심군을 판별한다. 검사는 세부적으로 불안, 우울, 스트레스, 교우 관계와 같은 내재화 문제와 주의력결핍과잉행동장애(ADHD), 반항적 행동장애, 품행장애 등의 외현화 문제, 인지적 문제, 약물, 인터넷 등의 오남용 문제, 경련, 틱, 식이장애와 같은 정신신체 문제를 측정하고 있다(남선아, 2016).

2) 아동 내재화 문제의 특성

내재화 문제를 지닌 학생들은 감정적으로 위축되어 우울감이나 죄책감을 많이 느끼며, 불안한 감정과 걱정에 시달리기도 한다. 또한 사회적 상호작용

에 매우 소극적이어서 사회적 기술이 부족해지기 쉽고 혼자 백일몽에 빠져 지내는 등 고립될 수 있다. 또 이유 없이 무서워하고 자주 아프다고 호소하기도 한다(정대영, 2011 ; 정창숙, 2016, 재인용.). 이렇듯 내재화 문제 아동은 다양한 호소를 나타낼 수 있는데, 이와 같은 호소들을 대표적인 문제 행동 척도인 CBCL 6-18의 분류에 따라 불안/우울, 위축/우울, 신체증상으로 나누어 살펴보고자 한다.

먼저 불안/우울은 대부분의 사람들이 흔히 느낄 수 있는 감정이나 이를 너무 빈번하게, 혹은 심각한 수준으로 경험하는 것은 아동에게 큰 문제가 될 수 있다. 특히 불안과 우울은 지나친 경우 불안 장애와 우울장애로 진단 받을 수 있다. 먼저 불안은 일반적으로 부정적인 감정과 인지가 혼합된 기본 상태로 미래의 위협을 염려하여 앞서 보이는 반응이라고 할 수 있다(Craske, 1999 ; 이숙희, 2010, 재인용.). 즉 미리 걱정하고 염려함으로써 초래되는 긴장감과 강한 부정적 정서가 특징이다. 불안은 중요한 것을 하려고 할 때 찾아오며 어느 정도의 불안은 우리가 좀 더 효과적으로 생각하고 행동할 수 있도록 돕는다. 그러나 과도하고 통제할 수 없는 정도의 불안은 일상생활에 심각한 문제가 될 수 있다.

불안을 겪는 많은 아동이 학교, 사회, 가정에서 기능의 결함을 보이고 청소년기와 성인기에도 계속해서 불안 및 그 외의 문제를 나타내는데, 특히 아동 및 청소년기의 불안장애는 이후 대부분의 다른 정신장애의 강력한 지표 중 하나가 된다. 불안 장애는 평생 유병율이 8%-30%로 추정될 만큼 아동에게 흔하게 나타나는 정신건강 문제로, 불안 장애가 있는 아동의 절반은 8년 또는 그 이상 불안 문제를 지니며, 자녀의 불안 증상에 대한 부모의 보고는 24년 후의 불안 장애를 예측하는 것으로 나타나기도 하였다(Reef et al., 2010). 또한 불안을 호소하는 아동은 4-5년 뒤에도 약 50% 정도가 지속적인 불안을 나타냈으며(Cantwell & Baker, 1989), 불안으로 치료를 받는

성인의 61.5%는 아동기나 청소년기에 불안이 시작된 것으로 밝혀져 불안이 만성적이 되기 쉽다는 것으로 나타내고 있다(Newman, Moffitt, Caspi, Magdol, Silva, & Stanton, 1996 ; 이숙희, 2010, 재인용).

불안한 아동은 신체 체계, 인지 체계, 그리고 행동 체계를 통해 표현된다. 위협을 지각하거나 예견하면 뇌가 자율신경계로 메시지를 보내, 심박과 호흡의 수나 강도가 높아지거나 땀이 증가하는 등의 투쟁/도피 반응을 만들어 낸다. 이 때 숨이 차거나 가슴에 통증을 느끼고 흥조를 띠는 등의 경험을 하게 되는데, 이는 불안의 징후로서 흔히 나타나며 이후에는 피곤을 느끼게 된다(Eric J., & Mash·David A. & Wolfe, 2017).

또한 인지체계 면에서 불안한 아동은 잠재적인 위협이나 위협을 찾는 데 몰두하여 일상생활에 집중하지 못하며 위협의 증거를 찾지 못하는 경우에는 자신의 내부로 관심을 옮겨, 불안한 점을 찾을 수 없는 자신에게 문제가 있거나, 그것을 찾을 수는 없지만 분명히 존재한다고 믿음으로써 염려, 걱정, 집중곤란, 공포를 지속적으로 느끼게 된다(Eric J., & Mash·David A. & Wolfe, 2017). 불안한 아동이 많이 하는 생각으로는 다친다는 생각이나 괴물 등에 대한 상상, 신체의 상처에 대한 생각, 사랑하는 사람을 해친다는 생각, 또 무능함 등에 대한 자기 비난을 들 수 있다.

행동 체계에서는 위협적인 상황을 피하고자 각종 충동적인 행동을 하고자 하나 이는 보통 사회적인 제약을 통해 통제되곤 한다. 그러나 이런 충동은 말을 구르거나 끊임없이 움직이는 것, 성마른 행동으로 나타날 수 있으며, 때로는 회피(피병 등)를 통해 불안을 피하고자 한다. 대개 회피 행동은 강화되어 불안한 아동은 회피에 점점 더 몰두하게 되어 문제를 보다 심각하게 만든다(Eric J., & Mash·David A. & Wolfe, 2017). 이런 아동들은 대개 손톱을 깨물거나 손가락을 빨고 말을 더듬거나 목소리를 떨며, 눈 마주침을 피하는 등의 행동을 나타낸다.

DSM-5에서는 불안 장애를 7개의 범주로 나누고 있는데, 이는 각각 분리 불안장애, 특정 공포증, 사회불안장애(사회공포증), 선택적 함묵증, 공황장애, 광장 공포증, 그리고 일반화된 불안장애(범불안장애)이다. 일반적으로 유아기에는 분리불안장애를 많이 호소하며 다양한 불안장애를 나타내는 아동기를 지나 청소년기로 갈수록 사회불안장애가 두드러지는 것으로 나타났다.

다음으로 우울에 대해 살펴보면, 거의 모든 아동이 우울증의 증상을 경험하고, 대부분은 심각한 우울증을 경험할 때가 있다. 우울증이 있는 아동의 90%는 일상생활 기능에서 심각한 손상을 보이는데, 이러한 증상은 재발되거나 지속적으로 결함을 야기하는 것으로 나타났다(Eric J., & Mash·David A. & Wolfe, 2017). 우울한 아동은 슬픈 감정을 호소하거나 흥미의 상실을 나타내며 경우에 따라, 슬픔보다는 짜증이나 신경질 등 성마른 기분으로 우울을 표현하기도 한다(Stringaris, 2011). 슬픔이나 우울감을 털고 일어난 대개의 아동과 달리 우울한 아동은 일상생활 및 사회적 관계, 학업 수행, 전반적인 기능 수준에 방해를 받기 시작한다(Eric J., & Mash·David A. & Wolfe, 2017).

아동들은 그 연령에 따라 우울을 다르게 표현하고 경험한다고 볼 수 있는데, 학령기의 아동이 성마름, 파괴적 행동, 분노, 싸움 걸기, 침울함 등을 나타내며 청소년기에 들어서서는 이에 더해 자기 비난과 낮은 자존감의 표현, 지속적인 슬픔, 사회적인 억압을 보이게 된다(Eric J., & Mash·David A. & Wolfe, 2017).

우울증은 주요 우울장애(MDD), 지속적 우울장애(P-DD), 그리고 파괴적 기분조절 곤란장애(DMDD)로 분류할 수 있는데, 이들의 공통점은 아동의 기능을 방해하는 신체적·인지적 증상과 함께 슬픔, 공허함, 성마른 기분을 나타내는 것이다. 우울은 청소년들의 비행에 가장 잘 설명하는 변인으로 밝혀졌는데(김청송, 2007), 특히 주요 우울장애(MDD) 발달력이 있는 경우에는

성인기의 높은 자살 행동이나 성인 우울증 및 기타 정신과 질병, 알콜 남용, 낮은 교육적 성취, 고용 문제 등을 야기하는 것으로 나타나고 있어 (Fombonne et al., 2001) 아동기 우울 문제에 조기 개입하는 것이 반드시 필요하다 할 수 있겠다.

불안과 우울 사이에는 매우 밀접한 관련성이 있으며 인지행동적 측면에서 보자면, 이 두 감정 모두 과거에 상실이나 실패로 인한 상황이나 감정에 대해 조절능력을 잃은 적이 있기 때문에 부정적이지 않은 자극에 대해서도 경계적인 반응을 보일 때 나타나는 감정으로서, 동일 정신 병리의 서로 다른 측면이라고 말 할 수도 있다(Costello, Egger, & Angold, 2004).

다음으로 위축/우울은 사회적 관계에서 접촉을 회피하거나 벗어나고자 하는 일련의 행동으로(이준필, 2009), 낮은 자존감이나 지나친 억압의 문제를 나타낸다(김명희, 1997). 위축아동은 공격적인 아동보다도 더 많은 집단 따돌림이나 폭력의 피해자가 되기 쉬우므로, 때로 심각한 문제를 야기한다. 위축된 아동들은 대개 유아기부터 낯선 상황에 참여하지 않으며, 익숙하지 않은 사람과 교류하지 않으려는 행동을 보이고, 성장하면서도 억압하고 통제하는 행동과 부정적인 정서를 나타낸다(Calkins & Fox, 2002 ; 정창숙, 2016, 재인용). 위축된 아동들은 일반아동에 비해 학업성취도가 낮고 또래로부터 거부를 당하는 등, 학교생활에 부적응하기 쉽다. 외현화 문제와 달리, 이 아동들의 문제는 겉으로 직접적으로 잘 드러나지 않기 때문에 어른들의 관심을 덜 받기 쉽고 그로 인해 개입 시기를 놓치기 쉽다는 것 또한 이 문제를 심화시키는 원인이 된다.

마지막으로 신체화는, 한 개 이상의 신체증상을 나타내는 가운데 기질적, 병리적, 생리적 원인을 찾을 수 없어 적절한 진단이 어려우며, 원인이 있다 하더라도 신체증상 호소 및 사회적, 직업적 장애가 실제 이상이 나타날 수 있는 것 보다 훨씬 더 크게 나타날 경우를 의미한다(Keller, 1991, ; 정창숙,

2016, 재인용). 이러한 신체화 문제는 어린 시절이나 청소년기에 시작되는 경우가 많은데(류승희, 2013), ‘아프다’라는 호소를 통해 직면하기 싫은 일을 회피하거나 부모의 관심을 받게 되는 2차적 이득으로 인해 증상이 유지된다. 아동은 문제를 호소하며 고통스러워하나 신체적인 원인을 찾아서 치료할 수 없기 때문에 결국 부모나 주변 어른들은 지치고, 아동들은 해소되지 않는 불편함으로 인해 일상생활이나 학업 수행을 원활하게 하지 못하게 된다. 이러한 아동기의 신체화가 잘 해소되지 않으면, 신경증적인 경향성으로 굳어질 수 있으므로 아동기에 적절히 개입하는 것이 반드시 필요할 것이다.

3) 아동의 내재화 문제에 영향을 미치는 요인

(1) 아동 내재화 문제의 일반적 원인

행동문제를 설명하는 이론에는 생물학적 관점, 정신역동적 관점, 행동주의적 관점 등이 있으나(Kauffman, 1997), 최근에는 생태학적 관점의 유용성이 대두되고 있다(김선희, 2000). 생태학적 관점에 의하면 개인은 환경과 연속적이고 역동적인 상호작용에 의해 발달해나가며, 이런 과정이 원활히 이루어지지 않을 때 부적응이 일어난다(Bronfenbrenner, 1986). 여기서 환경이란 미시적으로는 아동에게 직접적으로 영향을 끼치는 가족, 학교, 또래집단 등을 의미하며, 거시적으로는 매스미디어, 부모의 직장이나 친구 등을 의미한다. 이와 같은 관점들을 종합해보면 행동문제에 영향을 미치는 요인으로는 생물학적인 요인, 개인적 요인, 사회학적 · 환경적 요인을 들 수 있다. 그러므로 내재화 문제 또한 이러한 생태학적 관점에서 이해할 수 있을 것이다.

생물학적 요인에 관한 연구에서는 아동의 선천적인 기질이나 지능과 같은 요인에 대해 연구하는데, 손소영(2003)은 새로운 환경에 잘 적응하지 못하며 자극에 민감하고 과도하게 반응하는 기질이 내재화 문제와 관련이 깊고, 기

분이 부정적이고 활동량이 많으며 산만하고 자극에 과도하게 반응하는 기질이 외현화와 관련이 있음을 제시하였다. 또 개인적 요인 중 자아존중감에 대한 연구에서는 암묵적 자존감(자기와 관련된 자동적이고 자발적인 반응)이 명시적 자존감(자신에 대한 전반적인 태도)에 비해 큰 집단에서, 두 자존감 간 차이가 커질수록 내재화 문제가 증가하는 것으로 나타났다(김지연, 2016). 성차에 대한 연구의 결과는 다소 상반되게 나타나 남아의 경우 과잉행동과 같은 외현화 문제가, 여아의 경우에는 걱정과 두려움 같은 내재화 문제가 많다는 입장이 있는 반면(Lahey et. al., 2000), 성별과 문제행동이 상관없이 없다는 연구결과도 있다(Nelson, 2007).

문제행동에 대한 사회학적 요인과 관련해서는 가정의 경제적 수준이나 부부 갈등, 부모의 양육 태도 등과 같은 가족환경과 관련된 연구들이 많이 수행되어 왔다. 경제적 빈곤은 부모의 스트레스를 유발하여 아동에게 덜 온정적이고 강압적인 상호작용을 증가시킬 수 있다(홍신아, 2002, ; 신지현, 2008). 부부 갈등 또한 아동의 행동문제에 영향을 미치는 요인으로서, 반복되는 부부 불화는 아동에게 스트레스를 줄 뿐만 아니라 감정적인 고통을 유발시켜(Emery, 1982), 우울, 불안, 철회와 같은 내재화 문제행동과 공격성, 불복종, 과잉행동 등의 외현화 문제행동 등, 아동의 역기능적인 행동을 발달시킨다(권영옥, 이정덕, 1999; Emery, 1982). 더불어 부모-자녀간의 관계도 아동의 심리적 환경으로서, 심리적 발달과 성인기의 관계형성 능력에 필수적인 조건이라는 면에서 큰 중요성을 가지는데, 양육태도나 의사소통과 같은 지표를 통해 평가할 수 있다(Bronfenbrenner, 1979).

부모의 양육행동이 아동의 심리적 적응과 문제행동에 영향을 미친다는 연구들은 Freud의 심리성적 발달이론이나 Erikson의 심리사회적 발달이론에서부터 최근까지 꾸준히 이루어져 왔다(이화옥, 2009). 양육에 있어서는 애정과 통제가 가장 중요한 개념이라고 할 수 있는데, 이 두 개념을 축으로

다른 극단에 있는 과보호와 방임을 포함한 네 가지 형태로 양육행동을 설명하는 경우가 많으며(조성희, 2011), 이러한 양육행동의 형태와 아동의 문제행동간의 관계에 관한 연구가 많이 되어왔다.

김찬홍(2009)의 연구에서는 초등 고학년 아동의 우울, 불안과 그들이 지각한 부모의 양육 행동 및 사회적지지 간에 높은 상관관계를 보였다. 정서적지지, 정보적지지, 평가적 지지를 포함하는 사회적지지 또한 우울과 불안과는 부적 상관관계를 보여, 부모의 태도와 행동이 자녀의 정서문제가 밀접한 관련을 갖고 있음을 나타내었다. 또한 여러 연구에서 통제적 양육태도가 아동의 문제행동과 깊은 관련이 있음이 드러났는데, 통제적 양육이란 아동의 흥미나 능력과 상관없이 부모의 기준에 맞추도록 요구하고 강요하는 태도를 의미하는 것이다. Osborne과 Fincham(1996)의 연구에서는 아동이 이성부모의 양육행동을 통제적으로 지각할수록 아동이 내재화 문제(불안, 우울)와 외현화 문제와(공격성) 성향을 더 많이 나타냈다.

또 어머니가 자율성과 독립성을 존중하지 않는 과보호의 양육태도를 취하는 경우, 자녀는 우울과 불안, 적대감, 강박, 편집증 등의 문제를 보였으며(오동재, 전성일, 장환일, 1993), 과보호와 더불어 거부적인 양육태도를 보일 때 자녀는 정서불안을 경험하였다(염숙경, 이영미, 1999).

부모-자녀간의 관계의 질을 알 수 있는 의사소통은 개방적인 방식과 역기능적인 방식으로 나누어 볼 수 있다. 개방적 의사소통이란 지지적인 태도로 정확하게 의사를 전달하며 효과적인 문제 해결 기술을 포함하는 방식이며, 역기능적인 소통은 부정적 평가나 비난의 내용은 감정적이고 침해적으로 표현하는 방식이라고 할 수 있다(전연진, 2002). 아동과 청소년을 대상으로 의사소통과 문제행동간의 관련성을 살펴보면, 부모-자녀 간에 개방적인 의사소통을 할수록 우울이 감소하고 반사회적인 행동을 적게 하였다(차은정, 1992, ; 최규련, 1999, ; 김애경, 2001). 또한 의사소통이 역기능적일수록 우

울과 불안이 증가하고 가출이나 도벽, 비행등의 행동문제가 나타나는 것으로 나타나(정문자, 1995, ; 정나영, 이정숙, 1999, ; 김애경, 2001), 역기능적인 의사소통과 문제행동이 정적 상관을 나타냄을 알 수 있다.

(2)아동의 내재화 문제에 영향을 미치는 어머니의 특성

아동의 심리적 적응 및 행동문제의 원인이 되는 많은 원인들 중, 부모의 양육행동이나 부모-자녀간의 의사소통의 질이 중요함을 살펴보았다. 특히 현실적으로 여전히 아버지보다는 어머니가 주 양육자가 되어 자녀와 밀접한 관계를 맺게 되는 현실을 고려해 볼 때, 어머니의 역할은 아무리 강조해도 지나침이 없을 것이다. 그런데 자녀의 문제행동을 야기 시키는 어머니의 역기능적인 양육태도나 의사소통 방식 등이 어머니가 가진 문제라고 한다면, 그 또한 환경이나 심리적인 이유 등에 의해 영향을 받을 것이라고 가정할 수 있다. 특히 아동의 행동문제와 관련이 있는 위험요인으로서 어머니의 심리적 문제는 널리 연구가 되어왔다.

그 중에서도 대표적으로 연구가 많이 되어 온 어머니의 우울은 적응상의 작은 문제에서부터 내재화, 외현화 문제 행동을 예측하는 중요요인으로서 (Downey & Coyne, 1990), 임상집단과 비임상집단 모두에서 뚜렷한 관련성을 나타내었다(Marchand & Ellen, 1998). 신지현(2008)의 연구에서도 어머니의 우울이 저소득층 아동의 내재화 문제행동과 전체 문제행동에 가장 유의한 영향을 미치는 것으로 드러났다. 어머니 자신에 대한 부정적인 자아상 또한 아동의 문제행동에 영향을 미치는 중요한 요소로서 우울과 같은 내재화 문제를 예측하였다(Hammen et al., 1990). 영국에 거주하는 105명의 한국 어머니를 대상으로 진행된 연구에서도, 아동의 내재화 문제는 어머니의 우울 및 사회적 지지와 관련이 있었다(박형원, 2011).

우울과 더불어 어머니의 불안 또한 자녀의 문제행동과 관련이 있는 것으로

나타났다. 김우경(2012)의 연구 결과, 어머니의 불안은 학령 전 아동의 불안/우울 및 외현화 문제 모두와 정적 상관을 나타냈다. 그런데 그 중 내재화 문제의 경우에는 모자간의 애착 안정성이 어머니의 불안이 갖는 부정적 영향을 완충하는 것으로 나타나, 모자간의 관계의 질이 매우 중요함을 드러냈다.

Belsky(1984)와 Vondra 등(1985)은 ‘자녀양육행동 결정요인 과정 모델’에서 자녀양육행동을 결정하는 요인으로서 이와 같은 어머니의 정서적·성격적 특성을 매우 중시하였다. 이 모델은 어머니의 자녀양육행동이 자녀의 성이나 기질과 같은 자녀 특성과 어머니의 애착경험, 성격특성 등의 어머니 특성, 배우자와의 관계, 직업, 지지체계 등의 특성에 의해 영향을 받는다고 하였는데, 그 중에서도 특히 어머니의 특성을 강조하였다. 특정한 육아행동이나 기술보다는 어머니의 성격구조나 인성이 자녀양육에 더 큰 영향을 미치는 데, 이렇듯 중요한 어머니 특성은 어머니 자신의 어린 시절 경험에 의해 형성된다고 보았다.

Belsky와 Vondra(1993)의 연구에서 우울증이 있는 성인은 어렸을 때 부정적이고 거부적인 양육을 더 많이 경험하였고, 부모의 애정과 양육에의 참여가 부족했다고 보고하였다. 또 송현정(2007)은 아동기 때 애정적 양육을 받지 못하고 과잉간섭을 많이 받은 어머니일수록 스트레스 대처 능력이 부족하고 의존적인 성향이 강하다고 하였다. 이와 같이 과거의 양육경험은 성인이 된 후의 정서 상태와 관련이 있을 뿐만 아니라, 현재의 양육 행동에도 영향을 끼친다. 어린 시절 부모의 애정적이고 수용적인 양육을 받은 어머니는 자신 또한 자녀에게 바람직한 양육행동을 보이는 반면, 거부적이고 통제적인 양육경험이 있는 어머니는 부적절한 양육행동을 보이게 된다는 것이다 (Bettes, 1988).

또한 같은 맥락에서, Bowen의 자기분화 개념을 활용해 어머니의 원가족 경험이 현재의 양육행동에 미치는 영향을 살펴본 연구에서는 원가족으로부

터 분화가 잘 된 어머니는 온정적이며 수용적인 양육행동을 하지만, 그렇지 않은 어머니는 지나치게 통제적이거나 거부적인 양육을 하는 것으로 나타났다(이미숙, 오영진, 김영희, 2009 ; 박찬옥, 조성희, 2011). 또 자기분화가 낮은 어머니들은 양육 상황에서 감정을 제어하기 힘들어하고 자녀를 분신으로 여겨 집착하며, 자신에 대한 확신이 부족해서 대세에 따른 양육을 하면서 인정욕구를 개입시키는 등의 문제를 보여 결국 과보호와 통제적인 양육행동을 취하게 되기도 하였다(조성희, 2011).

이와 같이, 어머니가 원가족에서 양육 받은 경험과 양육행동 간의 관계를 살펴 본 연구들은 과거의 경험이 현재에 직접적으로 영향을 미치거나, 양육 경험으로 인해 형성된 어머니의 심리 특성을 통해 양육행동에 다시 간접적으로 영향을 끼친다는 것을 밝혀내었다(전현진, 박성연, 1999 ; 정미경, 김영희, 2003 ; 조성희, 2011).

어머니의 아동기 양육경험이 자녀에 대한 자신의 양육행동에 영향을 미치는 만큼, 자녀의 행동문제와도 깊은 관련성을 나타내었다. 김민아와 이재신(2004)은 어머니의 부정적인 아동기 관계 경험이 양육행동을 통해 유아의 부적응행동에 간접적인 영향을 주는 것으로 나타났음을 밝히고 있다. 또 행동문제나 부적응으로 놀이치료를 받고 있는 임상군 아동의 어머니와 비임상군 어머니를 비교하는 연구에서는 임상군의 어머니들이 우울과 충동성, 불안, 적대감 등의 부정적 정서를 많이 느낄 뿐만 아니라, 자신의 어머니와의 관계에 대해 비일관성, 과잉간섭, 학대, 방치 등의 부정적 지각을 많이 보고 하였다(송현정, 김광웅, 2008).

또 어머니의 애착과 아동의 문제행동의 관계를 연구한 Crowell과 Feldman(1988, 1989)는 비임상 아동집단에서는 55%의 어머니가 불안정 애착인 반면, 임상아동집단의 경우에는 90%의 어머니가 불안정 애착으로 분류된 결과를 통해 어머니의 불안정한 애착이 자녀 행동문제에 위험요인이

됨을 밝혔다. 국내 연구에서도 임상아동집단의 어머니가 불안정 애 부모의 애착과 자녀의 내재화, 외현화 문제의 경로분석을 실시한 연구에서는 부모의 애착이 아동 행동문제의 예언변인이 된다고 하였는데, 특히 어머니의 애착은 불안 다음으로 아동의 내재화문제에 대해 설명력이 큰 요인으로 나타났다(곽소현, 2005).

어머니의 자기분화도 아동의 문제행동에 그에 직접적으로 영향을 미치거나 양육행동이나 의사소통방식을 통해 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다(박찬옥, 조성희, 2011). Shor(1998) 는 부모-자녀 관계에서 분화 수준이 높은 부모가 보이는 가장 중요한 특징은 '대화가 있는 관계'라고 주장하며, 문제행동 위험군에 속한 아동의 부모는 자녀와 거의 소통이 없다는 관찰결과를 제시하였다(조성희, 2011, 재인용). 전연진· 정문자(2003)의 연구에서도 부모의 분화 또한 아버지의 분화경험이 딸의 행동문제에서만 유의한 것과 달리 어머니의 분화경험은 아들과 딸, 모두에게서 유의한 결과를 나타내, 어머니 분화의 중요성을 확인할 수 있었다(정문자, 전연진, 김진이, 2002).

지금까지의 내용을 요약하면, 어린 시절에 부모로부터 받은 양육과 관계의 질은 어머니의 정서 상태, 성격특성 뿐만 아니라 현재의 양육행동에도 영향을 미쳐 자녀의 문제 행동에 직, 간접적으로 영향을 미친다고 할 수 있겠다.

4) 아동 내재화 문제에 대한 개입

아동의 문제행동 감소를 위한 개입은 각 이론에 따라 다양하게 존재하는데, 문제행동에 대한 정의나 중재전략과 기술, 방법, 절차 등에서 차이를 나타낸다(김미경 외, 2007 ; 정창숙, 2016, 재인용). 가장 빠른 방법은 약물 투여로 공격적 행동이나 활동성 감소에는 효과를 보이나 긍정적인 행동을 향상시키지 못하며, 아동이 성장함에 따라 효과가 감소하는 문제를 가지고 있다(김도연, 2003). 또 행동수정을 의미하는 행동적 중재 방식은 아동의 부적

응적인 행동을 적응적인 행동으로 대체하기 위하여 각종 강화를 통해 행동을 관리하는 것을 의미하는데, 아동을 관리의 대상으로 보던 것에서 점차 아동의 자발성을 강조하는 방향으로 나아가고 있다(정대영, 2011 ; 정창숙, 2016, 재인용). 그러나 이러한 행동수정 방식은 행동의 조절에는 효과를 발휘하나 우울이나 불안 등의 내재화문제에는 적용하기 어려운 점이 있어, 이후에는 인지-행동이 결합된 중재 모델이 나타나게 되었다(김정모, 2004). 이 같은 접근은 아동으로 하여금 자신의 생각과 믿음을 적극적으로 탐색하도록 하고 적절한 자기주장을 하도록 도우며, 문제가 되는 행동 대신 바람직한 사회적 행동을 드러내도록 하여 정서와 행동을 모두 변화시키고자 한다(신민섭 외, 2006).

위와 같은 접근법은 모두 각자의 강점을 가지고 있고 아동의 문제 행동 감소에 각각 효과를 나타내고 있다. 그러나 치료를 받은 아동이 결국 가정이나 학교에서 더 많은 시간을 보내게 되는 것을 생각해 볼 때, 아동의 문제 행동을 해결하기 위해서는 아동을 둘러싼 체계가 문제아동을 지원하는 방법과 전문성을 갖추는 것이 필요하다. 이와 같은 관점을 다중체계 중재라고 하는데, 특히 가족에 대한 접근을 중시한다. 이를 위해 전략적인 가족치료나 부모교육을 실시하고 인지행동 치료를 통합하기도 한다(정창숙, 2016). 문제 행동을 나타내는 아동들의 경우 약물과 아동심리치료, 가족치료 부부치료, 개인지도를 포함한 종합적 치료방법이 더 좋은 것으로 보고되고 있다(오경자 외, 2006). 이와 같은 관점에서 볼 때, 본 연구에서 개발하고자 하는 프로그램 또한 가족 체계, 그 중 특히 어머니를 지원하는 접근이라고 할 수 있을 것이다.

행동문제 아동의 문제 개선을 위한 프로그램은 주로 행동수정이나 인지행동 접근, 예술치료적 접근을 취하거나 또는 이들을 통합하여 사용하는 등 다양하게 개발되어 실시되고 있다. 그러나 최근에 들어서는 위와 같은 다중

체계 접근을 취하여 어머니와 아동, 부모와 아동 쌍을 대상으로 한 프로그램을 개발하고 적용한 사례가 늘어나고 있다. 즉 부모로 하여금 보다 적극적인 보조치료자(co-therapist)의 역할을 할 수 있도록 촉진하는 것이다. 부모에게 새로운 양육기술을 가르친 후 프로그램 내에서 실제로 적용해 보도록 함으로써 양육효능감을 증진시키고 결과적으로 가족 응집성과 자녀의 문제행동을 교정하는 것을 목적으로 하고 있다(하은혜, 2000). 행동적 부모훈련에서는 부모에게 적절한 행동관리 기술을 습득하도록 함으로써, 부모가 자녀에게 분명하고 시기적절한 지시를 하거나 바람직한 행동을 강화하도록 하는 등의 개입을 진행 하는데, 연구 결과 약물치료와 더불어 부모훈련을 병행한 경우 아동 문제행동 변화 및 양육스트레스 감소, 자녀에 대한 인식 개선의 효과가 나타났다(김세실, 안동현, 이양희, 1998). 또한 인지행동적 부모훈련은 자녀의 행동을 직접 변화시키거나(재조정: remediation), 자녀 행동에 대한 부모의 해석을 변화시키고(재정의: redefinition), 자녀를 향한 부모의 행동을 변화시키는(재교육: reeducation) 방식으로 진행된다. 자녀에게 행동문제가 있는 경우 부모는 대개 그 행동에 대한 역기능적 신념과 부정적인 귀인을 하게 되며 그것은 자녀의 행동문제를 야기하거나 심화시킬 수 있기 때문이다(Sameroff, 1987 ; 하은혜, 2000, 재인용).

초기에 행동문제 아동 부모를 대상으로 한 프로그램은 주로 반항문제나 공격 행동, 혹은 주의력 결핍 과잉활동 장애 아동 부모에게 실시되어 왔다. 그리고 이후에는 분리 불안장애 아동이나 발달장애 및 학대받은 아동 부모를 대상으로 하는 프로그램들이 개발되어 오고 있다(Briesmeister & Schaefer, 1998 ; 하은혜, 2000, 재인용). 외현화에 비해 내재화 문제 아동에 초점을 둔 부모대상 프로그램은 발견하기가 어려운데, 이와 같은 상황을 볼 때에 문제가 겉으로 적극적으로 드러나는 외현화 문제에 비해 내재화 문제가 관심의 대상이 되고 있지 못함을 확인할 수 있었다. 내재화 문제 아동의

어머니만을 대상으로 한 프로그램은 찾을 수 없었으며, 부모와 아동을 함께 대상으로 하는 경우에는 ‘내재화문제 아동-부모 상호작용미술치료 프로그램 효과연구(유고운, 2016)’와 ‘불안장애 아동을 위한 아동 CBT-모 CBT집단 간의 효과비교(이미영, 2011)’을 찾아볼 수 있었다.

유고운(2016)의 연구에서는 내재화영역에서 70T이상인 만 5세-7세인 아동과 어머니 다섯 쌍을 대상으로 10회기의 부모-자녀 상호작용 미술치료를 실시하였다. 이 프로그램은 기존의 부모-자녀 관계치료(Child Parent Relationship Therapy: CPRT)와 부모-자녀 관계 미술치료(Parent Child Dyad Art Therapy: PCDAT)를 연구자가 수정, 보완한 프로그램이다. 프로그램 결과 연구대상인 부모-자녀의 상호작용이 향상되었으며, 추후에도 그 효과는 지속적이었다. 또한 아동의 내재화 문제행동 감소에도 효과적인 것으로 나타났다.

또 이미영(2011)의 연구에서는 어머니의 불안과 자녀의 불안 간의 연관성을 전제로, 불안장애 아동 대상 CBT와 함께 해당 아동의 어머니 중 불안이 높은 어머니를 대상으로 한 CBT 프로그램을 개발 및 실시하여 아동 CBT 집단과 아동 CBT-모 CBT 집단 간의 효과를 비교·검증하였다. 어머니의 CBT 집단 프로그램은 아동의 CBT 기술을 도울 수 있는 보조치료사 역할을 어머니에게 부여함으로써 궁극적으로 아동의 불안을 감소시킬 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 10-11세의 불안 장애 아동과 어머니 24쌍을 대상으로 10회기에 걸쳐 프로그램을 실시한 결과, 아동 CBT 집단은 아동의 불안과 자동적 사고가 유의하게 감소하였고, 또래 관계 기술, 사회적 문제해결능력에서 유의한 증가를 보였다. 아동 CBT-모 CBT 집단 또한 이와 유사한 결과를 나타내었으나 사회적 기술과 어머니의 불안은 이 집단에서만 유의하게 증가한 것으로 나타나, 아동만을 대상으로 한 CBT집단에 비해 더 효과가 좋은 것으로 드러났다.

내재화문제 아동만을 대상으로 한 것은 아니나 문제행동아동과 그 어머니를 대상으로 인지행동 미술치료를 실시한 경우도 있었다. 정창숙(2016)은 9-10세 문제행동 아동과 어머니 세 쌍을 대상으로 20회기에 걸쳐 인지행동 미술치료를 실시하였으며, 그 결과 아동의 내재화 및 외현화 문제가 감소한 것으로 나타났으며 사회기술 또한 향상된 것으로 드러났다.

어머니만을 단독 대상으로 한 연구를 찾아보기 힘든 가운데, 하은혜(2000)는 문제행동 자녀를 둔 우울한 어머니를 대상으로 우울증상의 감소와 양육기술 증진을 목적으로 한 인지행동 집단치료를 실시하였는데, 그 결과 어머니의 우울이 감소하였고 자녀에 대한 처벌적 행동 또한 감소하였으며 자녀의 총문제행동 점수와 외현화 문제 점수가 하락하는 것으로 나타났다. 그러나 자녀기질에 대한 스트레스, 그리고 자녀와의 관계에 관련된 스트레스, 학업 관련 스트레스 등 양육스트레스에는 변화가 없었다. 또한 강압적이거나 처벌적인 양육행동은 줄어들었으나 정서적 애정 표현이나 자녀의 독립에 대한 격려 등에는 변화가 없었는데, 이는 부정적 행동은 감소하였으나 긍정적 행동이 증가하는 것으로 이어지지 않는다는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 또한 추수 검사에서는 우울이 다시 증가하는 추세를 나타냈으며, 참가자들의 반응에서는 전반적으로 인지의 재구조화 연습이 어렵다는 호소가 많았다는 점에서 한계를 지니는 것으로 보인다.

부모와 자녀를 함께 대상으로 하는 경우, 부모로 하여금 보다 효율적으로 자녀의 행동에 대처하는 방법을 가르칠 수 있다는 점에서 매우 효과적이거나 어디까지나 부모보다는 아동이 관심의 대상이기 때문에, 문제행동 부모로서 느끼는 큰 스트레스나 고충을 다루지 못한다는 한계를 지닌다. 행동문제 아동의 부모, 특히 어머니가 매우 심각한 정서적 어려움을 갖는다는 것을 감안할 때, 경우에 따라서는 그 부분을 간과한다면 어떠한 바람직한 기술이나 방법이라 할지라도 효과를 발휘하기 힘들 수 있을 것이다.

또한 어머니를 대상으로 한 하은혜(2000)의 연구에서도 보완할 점이 나타났는데 먼저, 프로그램을 통해 어머니들이 자녀의 문제 행동에 대처하는 방법을 익히고 실행할 수는 있게 되었으나 자녀에 대해 긍정적인 인식이나 감정을 갖게 되지는 못했다는 점을 들 수 있다. 즉 어머니들의 인지와 행동(부정적 행동 감소)은 어느 정도 변화가 가능했으나 자녀에 대한 부정적인 감정 자체는 달라지기가 어려운 것으로 보인다. 이를 인지적 통찰과 정서적 통찰의 개념을 통해 살펴볼 수 있을 것이다. 부모의 인지에 개입하여 변화를 야기하고자 하는 인지행동치료의 경우 어머니 자신의 인지적 특징 및 그것이 양육에 미치는 영향에 대한 인지적 통찰을 촉진할 수 있으나, 행동의 변화를 초래하는 것은 인지적 통찰을 바탕으로 한 정서적 통찰이라고 할 수 있다(정방자, 1986). 상담 과정에 대한 연구를 살펴보면 상담이 진행됨에 따라 인지적 통찰이 정서적 통찰로 변화되어 가는 시점이 생겨나며, 결국 정서적 통찰에 이르렀을 때 내담자는 긍정적인 자기표현을 많이 하게 된다고 하였다(정방자, 1986). 또한 Gelso(1997)는 정서적 통찰이 일어날 때만이 의미 있는 상담 성과, 즉 문제행동 감소 및 긍정적인 행동 변화에 이르게 된다고 주장하였다(김지영, 2012, 재인용).

이를 부모-자녀 관계에 대입하여 보면 부모-자녀 관계에 대한 인지적 통찰이 중요하나 이를 넘어서서 정서적 통찰에 이를 때, 비로소 부모는 자녀의 행동문제에 대한 자신의 책임을 절실히 인식하고 받아들임으로써 결국 자녀에 대해서는 보다 긍정적 시각을 갖게 되며 부정적 감정은 감소하게 된다. 그리고 이러한 정서적 통찰이 결과적으로 지속가능한 행동의 변화를 일으키게 된다. 많은 부모들이 자녀의 문제에 자신이 기여하는 바에 대해서는 인지적 통찰을 보여주고 있으나, 정서적 통찰에 이르지 못하는 것을 많이 볼 수 있는 상황에서, 정서적 통찰에 이르는 과정을 안내하는 것이 매우 필요할 것으로 보인다.

또 프로그램 후에도 어머니의 양육스트레스가 감소하지 않았고, 우울 또한 추후 다시 상승하는 것으로 보아 어머니가 느끼는 심리적 부담 및 스트레스, 정서적 어려움은 여전히 남아있는 것으로 보인다. 앞서 살펴본 행동문제 아동 어머니들의 특징(부정적인 아동기 경험)을 통해 볼 때, 자녀 양육에 방해가 되는 인지적 특징을 다루는 것과 더불어, 그것을 지니게 된 원인과 배경에 대해 보다 탐색함으로써 어머니의 심리적 문제를 다룰 필요가 있겠다.

이러한 점들을 살펴볼 때, 자녀에게 있어 가장 중요한 환경인 어머니의 고충과 어려움 문제에 보다 집중하며, 인지적 통찰 이상의 정서적 통찰에 이르게 함으로써 바라직한 행동의 변화를 추구하는 프로그램이 위와 같은 프로그램들의 한계를 보완할 수 있으리라 생각한다. 시간의 한계를 고려해야 하는 프로그램의 경우, 어머니들로 하여금 인지적 통찰을 넘어 효율적으로 정서적 통찰에 이르도록 돕기 위해에서는 게슈탈트 치료가 매우 적합한 것으로 보인다. 어머니들의 심리적 문제 미 자녀와의 관계 문제를 이해하기 위한 이론(미해결과제, 접촉경계혼란)뿐만 아니라 집단에서 효과적으로 사용할 수 있는 기법(빈의자 등)등을 통해 어머니들이 자신의 문제를 이해하고 해소하며 자녀와의 관계를 재정립하도록 도울 수 있을 것이다.

2. 게슈탈트 치료

1) 역사

게슈탈트 치료는 1940년대에 독일의 Fritz Perls에 의해 창안된 심리치료로, 정신분석학과 행동주의 심리학 이후의 '제 3세력'인 인본주의 심리학에 속한다. 20세기 들어 Freud의 '꿈의 해석'이 출간된 이후 심리학적 사고와 심리치료의 주류가 된 정신분석학은 인간행동이 자아, 초자아, 원초아의 총

동 간의 역학관계에 의해 기계적으로 결정된다고 보았다. 또 두 번째 주류인 행동주의의 Pavlov, Watson, Skinner 등의 학자들의 경우 인간 행동을 자극과 반응의 집합으로 보아, 어떤 행동도 처벌과 보상으로 조형할 수 있다고 보았다(김정규, 2015).

즉 정신분석과 행동주의 심리학은 인간을 능동적이고 주체적인 존재(being)로 인정하기보다는 내적인 힘의 관계에 의해 행동이 결정되는, 혹은 어떤 자극에 반응하여 행동하는 수동적인 대상(object)으로 보았다. 이와 같은 심리학의 흐름에 반대하여 Franz Brentano를 비롯한 Carl Stumpf, Edmund Husserl, Max Wertheimer와 같은 게슈탈트 심리학자들은 인간이 외부자극을 단지 수동적으로 받아들이는 것이 아니라, 자신의 필요에 따라 주체적으로 조직화하고 해석하며, 관계적 맥락 안에서 이해한다고 주장하였다. 즉 인간이 어떤 자극에 노출이 되면 그것들을 각각의 부분들로 보지 않고 완결성, 근접성, 유사성의 원리에 따라 자극을 하나의 의미 있는 전체나 형태, 즉 ‘게슈탈트’로 만들어 지각한다는 것이다(김정규, 2015).

‘구강적 저항’이라는 이론이 Freud에게 받아들여지지 않자 정신분석과 멀어졌던 Perls는, 위와 같은 게슈탈트 심리학자들의 생각을 받아들여 개체와 환경을 하나의 전체적인 통합체로 보는 관점을 확립해 나가기 시작했다(김정규, 2015). 그리고 1947년, ‘자아와 허기 그리고 공격성(Ego, Hunger and Aggression)’이라는 저술을 통해 ‘배고픔의 본능(hunger instinct)’이라는 개념을 사용하여 유기체의 심리발달을 설명함으로써, Freud의 ‘성적 본능(sexual instinct)’이론을 비판하였다(김지원, 2015).

게슈탈트 접근에서는 인간의 행동을 자신의 지각과 경험, 실존에 대해 의미를 부여하고자 하는 욕구라고 보았다(Clarkson; 1999; 김정규 등 역, 2010). 그리고 이를 성취하는 과정에서 건강한 유기체는 자신의 욕구와 환경의 요구 사이에서 균형을 맞추면서 적응해 나갈 수 있다고 하였는데, 이

과정을 일컬어 ‘창조적 적응 기제’라고 한다. 심리치료에서 내담자로 하여금 단순히 적응하도록 도와주기만 하는 것은 순응이나 정체를 초래할 뿐이며, 건강하게 기능한다는 것에는 창조적 적응이 포함된다(Yontef, 2008). 그러므로 게슈탈트 치료의 방법론 또한 이러한 창조적 적응을 돕는 방향으로 발전되어 왔다고 볼 수 있다.

2)이론적 토대

게슈탈트 치료는 현상학적 접근, 장이론적 접근, 대화적 접근, 실험적 접근을 토대로 하고 있으며, 이들은 서로 밀접하게 연관되어 있다(김정규, 2015). 현상학은 20세기 초, Husserl에 의해 창시된 이론으로, 즉각적이고 의식적인 경험의 본질을 무엇보다 중시하였다(임정원, 2016). 현상학적 접근에서 치료자는 선입견이나 기대, 혹은 일체의 의도를 내려놓고 존재하는 것들이 온전히 드러나도록 관찰된 행동이나 경험들을 있는 그대로 기술하기 위해 노력한다(Yontef, 2008). 구체적으로 치료자는 내담자가 치료 장면에서 느끼는 감정, 욕구, 신체상태 혹은 떠오르는 생각 등을 질문함으로써, 내담자로 하여금 지금-여기에서 무엇이 일어나고 있는지를 내담자 스스로 탐구하고, 깨닫고, 실험을 통해 자신의 문제에 대한 해결책을 직접 찾아 나가도록 안내한다. 또한 내담자의 이야기 내용보다는 그가 보여주는 비언어적 행동들(표정, 시선, 제스처, 말하는 방식 등), 즉 가장 진실하며 중요한 프로세스에 관심을 둔다(김정규, 2015).

장이론에 의하면 모든 물리적 현상은 따로 떨어져 단독으로 존재할 수 없으며, 모든 것들은 장 속에서 서로 영향을 주고받으면서 변화해 간다(Yontef, 2008). 이러한 장이론적 관점은 인간행동이나 심리현상에도 적용될 수 있는데, 즉 모든 개체는 유기체-환경 장의 관계성 내에서 존재하며, 개체

나 환경 모두 이러한 관계성을 떠나서 그 자체로는 존재할 수 없다. 이러한 측면에서 내담자의 행동은 그의 욕구, 흥미, 과거 경험, 처한 상황, 그리고 장을 조직화하여 지각하는 방식, 생각 등 다양한 요인들에 의해 영향을 받으며 치료자의 행동 또한 마찬가지이다. 그러므로 치료자는 내담자 문제에 대한 설명이나 해석보다는 지금-여기에서의 알아차림이나 실험, 대화과정을 통해서 내담자 스스로 자신의 지각이나 행동방식, 그리고 환경적 상황적 요소들을 직접 보고 알아차리고 통찰하거나, 행동 및 상황변화를 체험하도록 이끌어 주어야 한다(김정규, 2015).

게슈탈트 치료는 또한 치료자와 내담자가 서로 동등한 자격으로서 진솔하게 만나고 대화함으로써 이루어진다. 이때 서로를 수단이 아니라 목적으로 대하며 대상화시키지 않고 인격으로 대하는데, Buber가 제시한 ‘나-너 관계’와 같은 의미이다. Staemmler(2009)는 이를 일컬어, 열린 자세를 취하며 서로에게서 배울 수 있음을 믿고 나의 관점과 다를 때에도 거부하지 않고 인정하는 태도라고 하였다(임정원, 2016에서 재인용). Stern(2006)은 실존적 만남의 순간을 통해 내면의 해결할 수 없는 갈등에 치유적 변화가 일어난다고 한 바 있다. 이를 위해 치료자는 치료과정 중 ‘포함(inclusion)’과 ‘현전(presence)’을 실천해야 한다. 포함이란 치료자가 자신의 선입견이나 가치판단을 옆에 ‘제쳐두고(bracketing)’ 내담자의 현상학적인 세계로 조심스럽게 들어가면서 그의 경험을 존중하고 그것을 그 자체로 경험하며, 수용하는 것이다. 또한 현전은 역할로서가 아닌 진정한 자기 자신으로 치료에 임하는 것을 의미하는 것으로, 내담자에 대해 정확한 판단을 하여 그가 모르고 있는 자신의 잠재력이나 소외된 실존적인 면들까지도 수용해주는 ‘확인(confirm)’을 실천하는 것을 의미한다(김정규, 2015)..

실험적 접근은 ‘말하기 치료(talk therapy)’를 넘어서는 게슈탈트 치료의 가장 큰 특징 중의 하나로, 내담자는 실험적인 행동을 함으로써 중요한 경험

과 접촉을 하게 된다(Crocker, 1999; 임정원, 2016에서 재인용). 실험은 알아차림을 증진시키기 위한 현상학적 방법의 일부로써, 치료자는 이를 통해 내담자가 무엇을 느끼고 무슨 생각을 하는지를 심층적으로 접촉할 수 있도록 돕는다. 예를 들어, 어머니에 대한 양가감정에 ‘대해서(about)’ 말하는 내담자에게 빈의자에 앉아 있는 어머니‘에게(to)’ 직접 말하도록 시킴으로써 양가감정의 정서적, 신체적, 인지적 차원이 모두 경험되게 해 줄 수 있다. 의미 있는 실험이 되기 위해서 모든 실험은 대화적 맥락에서 나와야 하며, 끝난 다음 다시 대화적 맥락으로 돌아가야 한다. 게슈탈트 치료의 실험은 현상학적, 장이론적, 대화관계적 접근을 치료형장에서 구현하는 도구이자 과정으로서, 중요성을 갖는다고 할 수 있다(김정규, 2015).

3) 게슈탈트 치료의 목적

(1) 알아차림

알아차림(awareness)이란 유기체의 고유한 능력이자 반드시 필요한 생존도구로서, 삶에서 지금 일어나고 있는 현상들을 피하거나 방어하지 않고 있는 그대로 지각하고 체험하는 것을 의미한다. 다시 말해 현상을 분석하거나 통제하지 않고 일어나는 일을 자연스럽게 경험함으로써, 개체는 환경과의 유기체적인 관계 안에서 통합체로 머물 수 있게 된다(김정규, 2015)

알아차림은 새로운 게슈탈트를 창조하는 의미형성 기능을 한다(Clarkson, 2010). 자신의 중요한 내·외적 상황을 알아차릴 수 있어야만 주요 욕구나 감정을 게슈탈트로 형성하고 해소할 수 있기 때문이다. (김정규, 2015).

게슈탈트 치료 과정에서 치료자는 내담자로 하여금 현재 경험하고 있는 것을 알아차리도록 독려한다. 알아차림은 신체적, 감각적, 정서적, 인지적 차원 등 인간의 모든 영역에서 일어날 수 있는데, 여기에는 자신의 행동과 감정

에 대한 자신의 통제와 선택과 책임을 아는 과정 또한 아는 것이 중요하다. 즉 알아차리고 있는 사람은 자신이 무엇을 하고 있는지 그것을 어떻게 하는지를 알며, 다른 대안도 있지만 그렇게 하는 것을 자신이 선택한다는 것을 알아차리는 것이다.

또한 내담자가 언급하는 내용은 과거일지라도 알아차림의 행위는 항상 지금-여기에 있다(Yontef, 2008). 그러므로 미래를 걱정하거나 과거를 분석하는 데 익숙해져 있는 내담자들로 하여금 지금-여기로 돌아와 경험되는 정서나 생각, 신체 감각 등을 알아차릴 수 있도록 일깨워주는 것이 중요하다(김정규, 2015)

(2)접촉

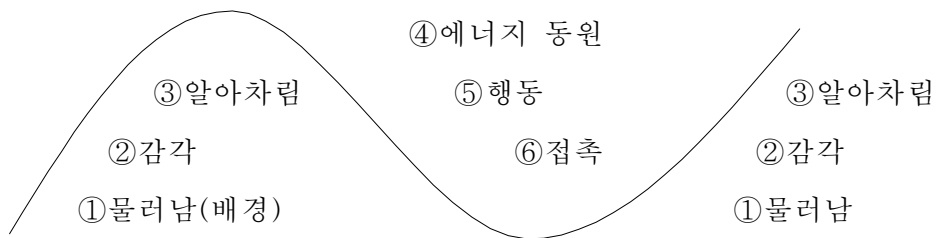
접촉이란 유기체가 알아차린 것을 환경으로 나아가 받아들이고 동화시켜서 개체 스스로 변화하고 성장하는 과정이다(김정규, 2015). 좋은 접촉은 계슈탈트의 핵심 개념으로, 지각적으로는 주의나 상호작용을 방해하는 외부자극이나 배경자극을 배제하고 개인에게 가장 중요한 면에 분명하고 생생하게 초점을 맞추는 것이다(Clarkson, 2010). 공항의 군중 속에서 사랑하는 사람만이 선명하게 눈에 들어오거나, 좋아하는 음악을 감상하는 동안 잠시 주변이 사라지는 경험 속에서 생생한 접촉의 순간을 발견할 수 있는 것이다.

건강한 유기체는 중요한 욕구에 따라 계슈탈트를 형성하여 전경으로 떠올린 후(알아차림) 환경과의 상호작용을 통해 이를 해결하여 배경으로 사라지게 한 다음, 또 다른 계슈탈트를 형성하여 전경으로 떠올리는 순환과정을 되풀이 한다(김정규, 2015). 펄스는 이를 일컬어 ‘계슈탈트 형성과 해소의 반복 순환’이라고 하며, 우리의 유기체적 삶은 이러한 계슈탈트의 끊임없는 반복 순환이라고 하였다(Perls, 1969a; Smith, 1990; 김정규, 2015에서 재인용).

들숨과 날숨을 자연스럽게 반복하는 호흡 패턴과 유사하게, 계슈탈트를 형

성하고 해소하는 것은 유기체의 건강한 흐름이다. 즉 인간의 욕구는 주기적으로 또는 파도와 같은 패턴으로 떠오르고 만족되는데, 이러한 체계적인 순환, 상호관계성, 전체성을 강조하기 위해 ‘주기’라는 개념을 사용한다 (Clarkson, 2010).

<그림 1>. 게슈탈트 접촉 주기(김정규, 2015, 51p)



<그림 1>의 접촉주기를 살펴보면, ①배경에서 ②어떤 유기체적 욕구나 감정이 신체감각의 형태로 나타나고 ③이를 개체가 알아차려 게슈탈트로 형성하여 전경으로 떠올리고 ④이를 해소하기 위해 에너지(흥분)를 동원하여 ⑤행동으로 옮기고 ⑥마침내 환경과의 접촉을 통해 게슈탈트를 해소한다. 그러면 해소된 게슈탈트는 배경으로 물러나 사라지고 개체는 휴식을 취하게 된다. 그런 후 새로운 욕구나 감정이 배경으로부터 떠오르고 이를 알아차려 게슈탈트를 형성하고 해소하는 새로운 알아차림-접촉 주기가 되풀이 된다 (김정규, 2015).

Perls(2013)는 환경과 접촉할 때 게슈탈트가 생기고, 게슈탈트를 집중하여 완성한 경우에는 환경에서 물러나게 된다고 하였다. 너무 오랫동안 접촉하고 있으면 충족되지 못한 상태가 지속되어 고통스러울 수 있고, 너무 오랫동안

동안 물러나 있으면 삶이 위축된다. 그러므로 위와 같은 주기적인 패턴의 접촉과 물러남은 우리의 욕구를 해결해주고 생명의 과정을 유지하는 방법이 된다.

4)역기능과 장애

계슈탈트 이론의 기본 개념 중 하나는 인간이 근본적으로 건강하고 자기조절력을 지니고 있으며 삶에 있어 균형과 건강 그리고 성장을 추구하는 존재라는 것이다. 그런데 접촉 주기의 어떤 단계에서 혹은, 단계들의 사이에서 방해들이 일어나면 개체는 장애를 일으키게 된다.

그러므로 계슈탈트에서의 치료는 자기실현의 과정을 막는 장애와 장벽, 방해물 제거를 촉진시키는 과정이라고 할 수 있다(Clarkson, 2010). 앞에서 어머니들이 아동의 행동문제에 영향을 미치는 과정을 내적작동모델이나 자기분화의 개념으로 표현한 것과 같이, 계슈탈트 이론에서는 아동기 경험을 통해 형성된 미해결과제와 접촉경계혼란이 어머니로 하여금 부적절하게 행동하게 하여 자녀와 역기능적으로 관계를 맺도록 한다고 설명할 수 있을 것이다.

(1)미해결과제

미해결 과제는 에너지가 어떻게 차단되고 방해받는지를 설명하는 계슈탈트 접근의 핵심개념이다. 건강한 상태에서는 욕구가 나타나면 에너지가 움직이고 접촉이 만들어지며 계슈탈트가 완성된다. 그러나 상황에 대한 이해나 지지와 같은 자원을 가지고 있지 않아 욕구가 해결되지 않은 채로 남겨지게 된다면 ‘미해결과제(unfinished business)’가 생기게 된다. 즉 미해결과제란 완결되지 못한 계슈탈트를 의미하는데, 이는 만족스럽게 해결되지 못했거나

종결되지 못한 외상, 어려움과 같은 과거 상황과 관련이 있다(Joyce & Sills, 2010).

이러한 미해결과제는 배경으로 물러나지 못한 채 계속 전경으로 떠오르려 하기 때문에 다른 게슈탈트를 형성하는 것을 방해한다. 배가 많이 고픈 상태로 공부를 하고 있는 학생이 있다면, 그는 배고픔이 해결될 때까지 책에 집중하지 못하거나 계속해서 음식을 떠올릴 가능성이 높다.

미해결과제는 과거의 만족스럽지 못했던 관계나 자기 자신의 잠재력을 충분히 충족시키지 못한 아쉬움을 수도 있다(Clarkson, 2010). 모든 욕구나 게슈탈트를 해결할 수는 없기 때문에, 누구나 미해결과제를 갖게 되기 마련이지만 건강한 개체는 어느 정도 이들을 소화해낼 수 있다. 그러나 ‘자기구조(self structure)’가 아직 공고하지 않은 아동기에 양육자로부터 반복적으로 거부당하는 경험을 하게 되면 만성적인 미해결과제가 쌓이게 되어 부적응을 초래한다(김정규, 2015).

인간은 기본적으로 완결에 대한 욕구를 가지고 있다. 건강한 접촉주기에서 배가 고픈 아기는 욕구를 완결 짓고자 에너지를 동원, 큰 소리로 우는 것을 통해 보호자를 부른다. 이 때 어머니가 젖을 주어 충분히 만족스러운 접촉이 일어나면 욕구는 완결된다. 그런데 아이가 우는데도 보호자가 아무 반응이 없고, 이것이 반복된다면 어느 순간부터 아이는 더 이상 울지 않고 포기하게 된다. 이와 같은 초기 외상이나 만성적 박탈 경험을 한 아이는 완결지으려는 본능적 욕구로 인해, 상황을 자기 수준에서 인지적으로 이해하고 종결지으려고 한다. 예를 들어 아이는, ‘내가 나쁜 아이이기 때문이다’라는 믿음과 느낌을 갖게 되어, 부정적인 자기 이미지를 형성하게 될 수 있다. 이러한 방식이 왜곡되고 병리적이라 할지라도, 그 다음에 떠오르는 욕구로 넘어가기 위해 현재를 완결 짓고자 하는 것이다(Clarkson, 2010).

이러한 아이의 태도는 자신의 보호자에게만 해당되는 것이 아니라 다른 어

른들, 혹은 세상에 대한 불신으로까지 발전할 수 있다. 자신에 대한 부정적인 자아상과 더불어 세상이나 다른 사람들은 자신에게 우호적이지 않으며 자신의 욕구를 충족시켜주지 않을 것이라는 부정적인 기대를 가짐으로써, 미해결과제를 늘려가게 된다(김정규, 2015).

또 다른 예로, 만약 아이가 어린 시절 꼭 필요했던 어머니의 무조건적인 관심과 애정을 충분히 받지 못했다면, 이후의 삶에서 그가 하는 모든 일은 엄마의 인정을 받기 위한 목표에 맞추어 진다. 엄마뿐 아니라 다른 사람들에게까지 어머니에게 받지 못한 인정을 받기 위해 현재의 자신의 중요한 욕구나 동기를 억누른 채, 과거의 미해결과제를 충족시키려는 방향으로 행동하게 되는 것이다. 이와 같이, 미해결과제를 해결하기 위한 목적에서 반복적으로 추구되는 행동동기를 ‘반복회귀 게슈탈트(recurrent gestalt)’라고 부른다. (김정규, 2015).

여기서 전이되는 것은 아이와 부모의 관계가 아니라 ‘반복회귀 게슈탈트’, 즉 또 다른 말로 주제이다. 성취욕구, 애정욕구, 소속 욕구 등 중요한 행동동기들이 반복적으로 좌절되면 거기에 고착이 일어나, 주관적으로 삶의 ‘주제’로 경험하게 되는 것이다(김정규, 2015). 이를 두고 Perls(2005)는 어떤 상황을 특정한 방식으로 지각하고, 조직화하며 동기화하려는 경향성이 전이된다고 하였다(김정규, 2015, 재인용).

(2)접촉경계혼란

접촉은 유기체와 환경간의 경계인 접촉경계에서 일어난다(Harman, 1982). 그런데 경계가 너무 단단하면 환경으로부터 자양분을 받아들이지 못하고, 경계가 너무 불분명하면 들어오는 해독을 막지 못하며, 만약 상실되면 개체의 정체감이 없어져 버리게 된다. 즉 이와 같이 접촉경계혼란은 개체와 환경간의 경계가 너무 단단하거나 불분명해질 때, 혹은 경계가 상실될 때 생

긴다(김정규, 2015).

개인이나 환경적 자원의 부족으로 인해 접촉과정이 일시적으로 방해받을 수 있는데, 이것이 개체의 알아차림과 선택에 의한 것이라면 이때의 접촉경계혼란은 정상적이며 건강한 기능을 위해 필수적이기까지 하다. 그러나 이 과정이 습관적이고 알아차리지 못한 상태로 진행된다면 병리적인 것으로 간주된다. 즉 접촉경계혼란이 개체와 환경 간의 유기적인 접촉을 지속적으로 방해함으로써 미해결과제를 발생시키고, 개체는 결국 창조적으로 적응하는데 실패하게 되어 심리적 장애를 겪게 되는 것이다(김정규, 2015). 게슈탈트 치료자들은 모든 정신 병리는 접촉경계혼란으로 인해 발생한다고 보기 때문에, 치료 과정에서도 접촉 경계에서 일어나는 내담자의 혼란을 주목하는 것이 중요하다고 하였다(Swanson & Lichtenberg, 1998).

Perls는 접촉경계혼란의 종류로 내사와 투사, 융합, 반전, 그리고 자의식을 언급하였는데, 이후 Polster는 자의식을 빼고 편향을 추가하였다(김정규, 2015). 여기서는 김정규가 개발하고 김지원(2015)이 요인구조를 확인한 접촉경계혼란척도의 7요인(내사, 투사, 반전, 융합, 자의식, 편향, 연결성)을 간략하게 설명하고자 한다.

먼저 내사는 우리가 음식을 섭취하거나 중요한 타인으로부터 사상이나 가치 기준을 받아들일 때 사용하는 최초의 기제이다(Clarkson, 2010). 펄스(2013)는 음식물을 제대로 씹지 않고 삼킴으로써 복통이나 설사를 일으키게 되는 것처럼 사회와 부모의 가치관을 비판을 통하여 자기 것으로 동화시키지 못하고, 그냥 무비판적으로 받아들임으로써 내면적인 갈등을 일으키는 현상이라고 했다. 즉 자신의 경험을 평가하는 스스로의 능력을 포기하는 것이다(Caffaro, 1989; 유계식 2001에서 재인용). 내사가 심한 사람은 자신의 진정한 욕구가 무엇인지 잘 모른 채 조급하게 타인의 기대나 생각에 따라 맞추어 사는 모습을 보인다(김정규, 2015). ‘남을 먼저 배려해야한다’, ‘감정

을 통제해야한다’, ‘성실해야한다’ 등의 가르침이나 ‘너는 게으른 아이야’, ‘너는 네 언니보다 능력이 부족해’ 와 같이 자신에 대해 규정짓는 말을 그대로 받아들이는 것이다.

투사는 자신의 생각이나 욕구, 감정, 가치관 등을 자신의 것으로 자각하고 접촉하는 것을 두려워한 나머지, 그것에 대한 책임소재를 타인에게 돌리는 현상이다(유계식, 2001). 자기가 자신을 부정적으로 보고 있으면서 타인이 자기를 그렇게 볼 거라고 생각하거나, 자신이 타인에게 애정이나 미움을 가지고 있으면서 타인이 자신에게 그런 감정을 갖고 있다고 지각하는 것이다.(김정규, 2015). 투사를 하는 개체는 욕구를 외부 대상에 돌리면서 자신과 맞닥뜨리지 않음으로 인해 자신의 인생을 활력 있게 살지 못하고 수동적으로 살면서 환경의 희생자가 된다(Perls, 2013). 편견이나 편집증은 극단적인 투사라고 할 수 있는데, 자기 내면에서 부인하고 싶은 부분을 멀리받는 인종이나 계층, 성별에게 전가하거나, 괴롭힘을 당한다고 호소하지만 본심에는 타인을 괴롭히고 싶은 욕구를 숨기고 있는 것이다(Perls, 2013; Clarkson, 2010).

융합이란 유기체와 환경이 서로 구별되지 않는 상태로, 융합관계에 있는 두 사람은 그들 사이의 경계가 서로 다르다는 것을 인식하지 못하고 서로의 생각과 감정에 차이가 없다고 믿는다(Clarkson, 2010). 이들은 겉으로는 서로 지극히 위해 주고 보살피 주는 사이로 보이지만, 실상은 자기 혼자서는 살아갈 수 없다고 생각하기 때문에 상대방을 놓아주지 않고 의존 관계에 빠져 있는 것이다(김정규, 2015). 융합을 깨려는 시도가 있을 때, 융합관계를 위반한 사람은 죄책감을, 상대에게 시정을 요구하는 사람은 짜증을 느낀다(Perls, 2013). 만성적인 경계선 성격장애가 있는 사람들에게서 만성적인 융합이 자주 일어난다(Clarkson, 2010).

반전은 개체가 타인에게 하고 싶은 행동을 자기 자신에게 하는 것, 혹은

타인이 자기에게 해주기를 바라는 행동을 스스로 자기 자신에게 하는 것을 뜻한다. 즉 타인과 상호작용하기보다는 자기 자신을 행동의 대상으로 삼는 것을 말한다(김정규, 2015). 사람들은 반복적으로 자신의 감정이나 생각이 가족들로부터 받아들여지지 않는다고 여길 때, 또는 자연스러운 감정 표현이 제지당할 때 반전을 배운다(Clarkson, 2010). 즉 자신의 욕구충족을 포기하고 자신의 감정이나 욕구를 억제하게 되는 것이다. 이때 밖으로 나가려는 내부의 에너지와 이를 통제하려는 에너지가 서로 대치되어 팽팽한 내적 긴장상태가 생기는데, 이런 힘은 신체적 긴장으로 나타난다. 개체는 양쪽의 에너지를 다 의식하지 못한 채 신체의 긴장과 통증으로만 느끼므로 치료자는 자신의 에너지가 신체적으로 변형되어 표출되고 있는 것을 접촉하도록 도와주어야 한다(김정규, 2015).

자의식은 개체가 자기 자신에 대해 지나치게 의식하고 관찰하는 현상으로, 이런 행동은 개체가 자신의 행동에 대한 타인의 반응을 지나치게 의식하기 때문에 생긴다. 이 상태에서 개체의 행동은 자연스러움이 없어지고 인위적인 것이 된다(김정규, 2015). 어떤 사람이 가을 공원을 산책하면서 자신이 얼마나 즐기고 있는지를 마음속으로 논평하고 있다면, 그는 진정으로 환경과 접촉하는 즐거움을 느끼지 못하고 있는 것이다(Clarkson, 2010). 자의식은 개체가 어떤 행동을 하려는 욕구나 감정이 있고 이를 알아차리고 있지만, 그 행동을 했을 때의 결과에 대해 확신을 하지 못하기 때문에 행동을 억제하여 엉거주춤하게 되고 그런 자기의 어색한 모습을 의식할 때 생기는 의식 상태라고 할 수 있다.

편향은 환경과의 접촉이 자신이 감당하기 힘든 심리적 결과를 초래할 것이라고 예상할 때, 이러한 경험에 압도당하지 않기 위해 환경과의 접촉을 피해 버리거나 혹은 자신의 감각을 둔화시켜 버림으로써 경험에 압도당하지 않기 위해 환경과의 접촉을 약화시키는 것이다. 말을 장황하게 하거나 초점

을 흐리는 것, 말하면서 상대를 바라보지 않거나 웃어 버리는 것, 추상적인 차원에서 빙빙 돌려 말하는 행동 등이 여기에 해당한다(김정규, 2015). 즉 간접적이고 주변적인 행동을 함으로써 직접적인 접촉을 피하게 되는 것이다(Caffaro, 1989; 유계식 2001에서 재인용). 편향이 습관이 되면 부정적인 감정은 덜 느끼게 되지만 동시에 긍정적인 감정 또한 차단되어 버리므로 삶의 활력과 생동감이 감소되어 무기력해지게 된다(김정규, 2015).

마지막으로 연결성은 다른 접촉경계혼란 행동과 달리 유기체의 적응적인 기능을 평가하는 개념이다. 게슈탈트 치료에서 연결성의 개념은 Polster(2006)가 처음으로 집중적으로 소개하였는데, 그는 연결성을 순간과 순간의 연결성(moment to moment), 사건과 사건의 연결성(event to event), 사람과 사람의 연결성(person to person), 그리고 자기와 자기의 연결성(self to self)으로 제시하였다. 김정규는 이에 근거하여 개인이 심리적 고통이나 적응의 어려움이 있을 때 타인과의 연결성으로 인해 자기 개방과 도움을 청할 기회로부터 소외되어 있지 않은 상태를 평가하는 문항으로 연결성 하위 척도를 추가하였다(김지원, 2015). 연결성을 통해 심리적 고통을 나눔으로써 심리적으로 이완이 되고 이해와 지지를 받을 수 있으므로(김정규, 2009), 게슈탈트 치료에서는 내담자로 하여금 치료자와의 연결성을 경험하고, 더 나아가 가족을 비롯한 타인들과의 연결성이 회복될 수 있도록 돕고자 한다.

접촉경계혼란과 관련해서는 김지원(2015)이 접촉경계혼란의 7가지 요인구조를 확인한 연구를 비롯하여 몇몇 연구가 진행되어 왔다. 박외숙(2004a)은 가정배경 변인에 따른 접촉경계혼란에 대해 알아보았는데, 부모의 양육방식에 대해 불만족스럽거나 어린 시절이 행복하지 못했다고 보고한 학생들이 투사와 반전을 많이 경험하고 있었다. 이에 반해, 내사와 융합은 오히려 가정배경이 긍정적인 학생에게서 더 높았는데, 이는 우리나라의 문화권 안에서는 어느 정도의 내사와 융합이 표면적으로는 좋은 관계를 유지하도록 하

는 역할을 하는 것으로 보인다. 이러한 결과는 정신건강과의 관련성 연구에서도 유사하게 나타나(박외숙, 2004b), 투사와 반전이 정신건강을 가장 잘 예측했으며, 내사만이 유일하게 정신건강의 어떤 하위척도와도 상관이 없었다. 또 성인을 대상으로 한 연구에서 접촉경계혼란이 높을수록 정서인식은 낮아지고, 대인관계 문제는 높아지는 것으로 나타났다(김기숙, 2016). 세부적으로는 연결성과 정서인식이 정적상관을 보여 연결성의 순기능을 알 수 있었으며 내사의 경우에는 다른 접촉경계혼란 하위요인 뿐 아니라 정서인식과도 상관을 보이지 않았다. 지금까지는 내사에 대한 결과가 분명히 드러나지 않으므로, 이에 대한 연구가 더 필요해 보인다. 심리적 수용을 촉진하기 위한 계슈탈트 관계성 향상 프로그램 실시 후에도 편향과 자의식이 줄어드는 효과를 보여 자기 자신과의 접촉이 향상되었음을 알 수 있었다(김진주, 2010).

5) 계슈탈트 치료의 가족에의 적용

본 연구는 계슈탈트 이론과 방법론을 사용하여, 행동문제 아동의 어머니를 대상으로 한 집단상담 프로그램을 개발하고 효과를 알아보는 목적을 지니고 있다. 그러므로 지금부터는 계슈탈트 치료 이론이 아동의 문제행동에 대해 어떤 시각을 가지고 있는지, 또 부모와 자녀의 관계를 어떻게 이해하며, 자녀의 문제행동 개선을 위해서 부모에게 어떻게 개입하는지에 대해 알아보고자 한다. 이를 위해, 계슈탈트 가족 치료이론과 부모 상담에 대한 관점을 제시할 것이다.

(1) 계슈탈트 가족치료

① 개요, 상호작용 접촉 주기

계슈탈트 가족치료는 Perls 및 기존의 계슈탈트 이론뿐만 아니라 다른 학

자들과 이론에도 영향을 받아 기틀을 잡았다. 2차 세계대전이 끝난 후 치료 현장에서는 각기 다른 이론들끼리 공통의 관심사를 갖거나 다른 이론을 받아들여 치료에 적용해보는 등의 새로운 시도들을 많이 찾아볼 수 있었다.

<표 1> 게슈탈트 가족치료 개요 (Zinker, 1994, p.20)

| 구분 | 내용 |
|----------------|---|
| 철학 | 실존주의, 현상학 |
| 영향력 | 학자: Peals, Whitaker, Minuchin, Bowen, Satir 이론: 체계이론 |
| 기능에 대한 관점 | · 게슈탈트의 형성이 상호작용 접촉주기를 따라 유려하게 진행되는 것 · 유연한 경계 · 가족 자원들(힘, 보살핌, 관심, 연결 등)의 신중한 분배 |
| 역기능에 대한 관점 | · 상호작용 접촉주기에서의 고착 · 경계의 심한 투과성 또는 불 투과성 · 가족 자원들(힘과 보살핌, 관심, 연결 등)의 불균형적인 분배 · 경직된 하위체계들-달라질 수 없는 흐름 |
| 알아차림에 대한 관점 | · 중요한 근간 · 변화를 위한 토대 · 알아차림 연속과 상호작용 접촉주기 근거한 알아차림이 중요함 |
| 변화에 대한 관점 | 알아차림의 변화에 달렸음 |

이런 분위기 속에서 Zinker(1994)는 게슈탈트 치료의 실존주의적이고 현상학적인 토대 위에서, 커플과 가족 상담에서 전문성을 발휘했던 정신과의사 Whitaker나 게슈탈트의 ‘실험’과 유사한 ‘실행(enactment)’을 가족치료에 적용

했던 Minuchin, 그리고 부부 및 가족체계에 정통했던 사회복지사 Satir 등의 아이디어를 받아들여 게슈탈트 가족치료를 정립해나가기 시작하였다. 특히 체계이론과 그 체계 이론적 관점에서 가족관계를 구조적이고 서로 맞물려있는 체계로서 정의한 Bowen에게서 큰 영향을 받았는데, 가족 내 힘의 균형의 중요성, 한 사람의 문제는 가족 전체가 영향을 미친 결과라는 것, 삼각관계의 발생, 문제가 세대를 통해 이어진다는 생각 등에 많은 부분 동의하였다.

게슈탈트 가족치료는 개인치료와 마찬가지로 알아차림과 접촉의 향상을 목적으로 한다. 가족 체계의 변화를 위해서는 알아차림이 무엇보다 필요한데 특히 ‘상호작용 접촉주기’에 따른 알아차림이 중요하다고 하였다(Zinker, 1994) 상호작용 접촉주기는 Zinker(1994)가 기존의 ‘알아차림-접촉주기(Zinker, 1977)’를 가족의 상호작용으로 확대하여 제시한 개념으로, 이 주기가 게슈탈트의 형성과 쇠퇴에 따라 잘 진행되는 경우 가족은 잘 기능하지만, 주기의 어느 단계에서 고착이 일어나면 역기능이 발생한다고 보았다.

그는 상호작용 접촉 주기 및 각 단계에서의 치료자의 역할을 다음과 같이 설명하였다. 상호작용 접촉주기는 ㉠알아차림 ㉡에너지동원/행동 ㉢접촉 ㉣해결/종료 ㉤물러남의 순서로 진행된다. 타인에 대해 주의를 기울이기 시작하면서 알아차림의 단계가 시작된다. 혼자 있다면 ‘가렵다’고 말 할 필요가 없이 그냥 ‘긁으면’ 되지만, 누군가와 함께 있을 때 우리는 ‘가렵다’고 표현을 한다. 즉 말하고 듣는 것, 보고 보여 지는 것, 만지고 만져지는 것, 알고 알려지는 것과 같은 상호작용을 통해 서로에 대한 알아차림이 증가되며 이는 배경으로부터 욕구나 소망이 출현할 수 있도록 에너지를 자극하게 된다. 이 단계에 고착된 관계의 경우, 치료자는 서로에게 주의를 기울여 보고, 듣도록 격려하며 알아차린 것을 최대한 정확하고 폭넓게 표현하도록 격려한다.

에너지 동원과 행동의 단계에서는 에너지나 자극이 점차 자라 알아차림을

조직화하기 시작하면서 욕구와 소망이 출현, 즉 게슈탈트가 형성된다. 부부나 가족 안에서 무언가에 대한 흥미나 관심이 나타나지만 서로 다른 것을 원하거나 다른 강도로 원할 수 있다. 그러므로 이 단계에서 중요한 것은 이러한 차이점을 다루는 과정에 충분한 에너지를 투자하는 것이다. Zinker(1994)는 이 기간의 좋은 상호작용은 장난스러운 싸움과 같다고 하였다. 예를 들어 집에서 저녁을 먹기로 원하는 남편과 외식을 하고 싶은 아내가 가벼운 실랑이 끝에 집에서 음식을 주문해먹기로 결정할 수 있다. 좋은 상호작용과는 다르게, 서로간의 차이가 발생하면 에너지나 관심이 저하되어 누군가의 선택에 순응하거나 혹은 저항하여 문제가 발생할 수 있다. 그러므로 치료자는 서로 존중하는 태도로 서로 다른 욕구와 소망을 탐색하고 협의해 나가도록 가족구성원을 격려할 필요가 있다.

다음 단계에서는 에너지와 행동 단계의 노력의 결실로서 집착이 발생한다. 서로 다른 욕구나 관심들이 상호작용에 의해 섞여서 새로운 전체로 창조되는데, 이때 전체는 그 부분들과는 다른 새로운 것이다. 즉 상호간에 서로 영향을 주는 과정에서 생겨난 것이기 때문에 어느 한 사람에게 속한 것이 아니라 가족 모두가 함께 소유하게 되는 것이다. 에너지가 충분하면 서로간의 합의가 실행된다. 위의 예시처럼 주문한 음식을 집에서 함께 즐길 수 있으며, 계획대로 파티를 연다거나 점심약속을 미루지 않고 지킨다.

그러나 만약 생각의 일치를 중시하는 가족이라면 갈등을 피하기 위해 지나치게 빠르게 합의에 도달함으로써, 문제를 해결하기 위한 창조적인 시도의 기회를 놓치게 될 수 있다. 이런 경우 합의는 이루어졌으나 흥미를 끌지 못하므로 계획은 잊히거나 무시되기 쉽다. 이런 가족들은 치료자와도 유사한 관계를 맺는 경향이 있는데, 치료자의 모든 제안이나 통찰에 쉽게 동의하나 아무것도 행동으로 옮기지 않는 것이다. 그러므로 치료자는 가족으로 하여금 이러한 저항적인 태도를 알아차리도록 하고 상호작용에 좀 더 충분한 에

너지를 투입하도록 격려하여야 한다.

해결과 종료 단계에서 부부와 가족들은 무슨 일이 있었는지 되돌아보고 자신의 경험을 표현하기 시작한다. “와, 너무 좋았어!”, “거기까지 가서 할머니를 방문하지 못한 것이 아쉬워.”, “다음 달엔 모두 절약해야 한다는 것을 기억해!” 등 합의대로 잘 실행이 되었는지에 대한 평가나, 상대에게 감사한 일이나 후회되는 심정 등을 서로 공유한다. 이렇게 집착 경험을 되새기는 (chewing over) 과정을 통해, 에너지가 점차 줄어들고 호기심이나 흥미, 감정들이 소멸되어 간다. 즉 주기의 종료가 가능해지는 것이다. 이 단계에서의 저항은 집착경험을 충분히 되새기지 않은 채 너무 빨리 사라지게 하거나, 혹은 너무 오래 붙들고 있는 현상으로 나타난다. 즉 경험으로부터 양분을 충분히 흡수하지 못하거나 반대로, 삼키고 동화시키는 대신 맛이 없는데도 끝없이 씹고 있는 것이다. 이 때 치료자의 역할은 해결을 위해 필요한 행동들이 일어나는지, 아닌지를 확인하는 것이다. 치료자가 보기에 상황이 완전하지 않다면 “방금 일어난 일에 대해 어떻게 느끼는지 이야기해 보세요.”, “이것으로부터 무엇을 배웠는지 말해 보세요.”와 같은 질문을 통해 경험한 것으로부터 양분을 흡수하도록 할 수 있다. 또는 반대로 되새기는 것을 중지하고 에너지를 갈무리하도록 도와야 한다.

충분한 집착 후에는 새로운 주기가 시작되기 전까지 물러남의 단계에 머무르게 된다. 이때 사람들은 타인에게서 분리되어 자기 자신에게로 주의를 돌린다. 물러난다는 것은 경계를 자기 자신, 혹은 가족 가까이로 좁혀 바깥 세상과 거리를 두는 것을 의미한다. 이것을 할 수 있어야 또다시 경계를 집착하고 다시 확장하는 새로운 주기를 시작할 수 있게 된다. 건강한 과정 안에서는 “만족스런 기분이 들어요.”, “편안하고, 아무것도 떠오르지 않아요.”와 같이 긍정적이거나 중립적인 진술들이 나타나고 길고 편안한 침묵이나 이완된 분위기가 찾아온다. 반대로 함께 있는 것의 가치를 과대평가하고 홀로

있는 것을 평가절하 함으로써 서로에게, 혹은 치료자에게 매달리거나 홀로 있기 힘들어할 때 저항이 발생한다. 치료자는 각자에게 나타나는 이와 같은 사인들을 관찰함으로써, 경험을 잘 마무리 할 수 있도록 개입해야 한다.

② 목표 및 기본 원칙

Melnick과 Nevis(1999)는 이성적, 감정적, 행동적, 그리고 관계적 차원을 아울러 게슈탈트 가족치료의 목표를 설명하고자 하였다. 첫째, 치료의 우선적 목표는 가족 구성원 서로 뿐만 아니라 주변인들에 대해서까지 알아차림을 확장시키는 것이다. 이를 위해 가족들이 이미 발전시킨 능력을 알아차리고, 필요한 경우 새로운 학습을 할 수 있도록 ‘실험’을 사용하여 돕는다. 둘째, 가족 구성원들과 전체로서의 가족 자체에 대해 호기심을 갖도록 독려한다. 서로를 위해, 그리고 가족 전체를 위해 어떻게 서로를 돌볼 수 있는지를 알려줌으로써 서로 감정적으로 친밀감을 발달시킨다. 셋째, 가족이 새로운 문제를 해결하는 것을 돕는다. 이때 가족들이 변화를 위한 새로운 알아차림과 시도로 씨름하는 것을 격려한다. 마지막으로, 상호작용 접촉주기를 통해 가족들로 하여금 좋은 접촉을 할 수 있도록 알려준다. 어떻게 감정을 교환하고 접촉을 시작할 수 있는지, 또 어떻게 경험에 적응하고 새로운 의미를 부여할 수 있는지를 알려준다.

Melnick과 Nevis(1999)는 또한 위와 같은 목표를 달성하기 위해서 치료자가 염두에 두어야 할 원칙들을 다음과 같이 제시하였는데, 이는 가족에 대한 체계이론적 이해 및 게슈탈트 치료의 장이론 및 현상학적 접근을 바탕으로 하고 있다.

- 가족이 치료자에게 도움을 청하는 것은 건강하고 용기 있는 것이며, 자기의 역할을 수행하는 행위이다.
- 가족이 겪는 갈등들은 변화의 과정에서 발생하는 실패한 시도들이다. 치

료는 변화를 다루는 가족의 능력을 향상시키는 것이다.

- 가족의 변화는 더 큰 복잡성과 다양성이라는 지향점을 내포하고 있다.
- 치료자는 가족의 하위체계 및 동맹관계의 구성과 해체 과정, 그리고 다른 하위체계와의 연결 등 구조에 관심을 갖는다.
- 치료자는 개인 간의 경계, 하위 체계 간의 경계, 그리고 가족과 그 주변인들 간의 경계에 주의를 기울인다. 또한 경계의 경직/유연성, 투과성/비투과성, 개방성/폐쇄성과 같은 특성을 관찰한다.
- 치료자는 사람들의 주관적인 경험을 존중하는 태도를 취하며, 일방적인 피드백이 아니라 열린 피드백을 통해 가족과 함께 작업한다.
- 치료자는 개인특성보다 개인 간의 상호작용에 집중하여 체계들 간의 효과적인 상호작용이 일어날 수 있도록 돕는다.

(2)부모 상담

①아동의 발달과 부모의 역할

정신분석이나 피아제의 발달 이론 등에서 발달을 개별적으로 일어나는 과정으로 본 것과 달리, 게슈탈트 치료는 발달에 있어 맥락과 관계를 중시하는 이론과 맥을 함께 하고 있다(McConvill, 2007). Wheeler(1998)는 게슈탈트 발달 모델을 제시하며 “성장하는 자기(self)는 발달의 결과이자 목적이다. 그러나 그것은 개별적인 것(individual itself)이 아니라 개인 밖의 전체장과 개인 안으로의 관점을 통합하는 응집력 있는 과정이다.”와 같이 언급하였다.

즉 아동은 역동적으로 발달해가는 관계적 장 안에서 성장을 이루어 가는데, 특히 가족과 부모-자녀 관계의 장이 무엇보다 중요하다(Zinker, 1994, McConvill, 2007). 부모와 자녀는 놀이상대에서부터 경쟁자로서, 또 멘토와 멘티, 교사와 학생의 관계 등 매우 다양한 형태로 서로 접촉한다. 그리고 이러한 부모-자녀 간의 접촉 에피소드들의 질이 아동의 발달에 매우 중요한

역할을 하게 된다(McConvill, 2007).

부모의 역할이 다양한 접촉을 통해 자녀의 삶을 조직하고 보호하며 지지하는 것이라고 한다면 아동의 긍정적인 발달을 위해서는 정확한 조직화가 필요하다. 즉 부모가 너무 많은 책임을 져서도, 너무 적은 책임을 져서도 안 된다는 것이다(Melnick & Nevis, 1999). 자녀에게 맞추어 정확하게 그의 삶을 조직화하기 위해서는 무엇보다 적절한 ‘힘’의 발휘와 ‘경계’ 유지가 중요하다.

McConvill(2007)은 힘과 경계를 중심으로 부모-자녀 관계의 발달 과정을 설명한 바 있다. 힘이란 아동의 행동과 발달에 영향을 끼칠 수 있는 능력을 의미하는 것으로, Perls와 Hefferline, Goodman(1951)이 언급한 자기(self)의 자아 기능(ego function)을 관계적 차원에서 지칭하는 것이라고 할 수 있다(McConvill, 2007에서 재인용). 힘은 선택과 결과에 대한 책임의 문제와 유사하다고 할 수 있는데, 6살 자녀가 집을 떠나겠다고 한다면 그것을 결정할 책임, 즉 힘은 부모에게 있는 반면, 성인 자녀의 경우에는 그것을 선택할 힘이 자녀에게 있을 수 있다. 또한 경계란 개인 간의 접촉 과정에서의 구별됨을 의미한다. 부모-자녀 관계가 발달함에 따라 힘이 재분배되며 경계가 변환되는 것을 특징적으로 볼 수 있는데, 그런 측면에서 가장 효율적인 양육이란 자녀의 능력과 필요에 따라 힘과 경계를 적절히 조절하는 것이라고 할 수 있다.

McConvill(2007)은 힘과 경계에 따른 부모-자녀 간 접촉의 장을 세 개의 방식으로 설명하였다. 먼저 ‘보살핌-관리(care taking-supervision)’방식은 부모와 자녀 관계의 첫 단계에서 나타나는 것으로, 유아의 생존에 있어 필수적으로 제공되어야 하는 방식이다. 자녀가 어리기 때문에 힘과 경계는 부모에게 집중되며, 부모의 역할에 따라 유아는 세상과 자신의 능력에 대해 기본적인 신뢰성을 발달시키게 된다. 이 때 유아나 어린 아동은 관계에 있어

단순히 받기만 하는 수동적인 참여자는 아니다. 유아가 수혜자이기는 하지만 자신의 필요를 알림으로써 관계의 상호작용을 시작하는 것도 유아이기 때문이다(Stern, 1985).

두 번째로 ‘대화-자문(dialogue-consultation)’ 방식에서는 결과를 결정할 힘이 자녀에게 있다. 이때 부모는 길을 안내 하기 보다는 정보와 조망을 제공함으로써 자녀가 자신의 힘을 사용하는 연습을 하도록 도와주는 역할을 한다. 둘 간의 경계는 분명하며, 부모는 자녀의 요청이 있을 때만 그들에게 영향을 끼칠 수 있게 된다. 이와 같은 과정을 통해 자녀는 자신의 ‘목소리’를 발달시킴으로써 건강한 자존감과 자기 확신을 발달시키게 된다. 그러나 이때 보살핌-관리 방식을 아예 사용하지 않는 것은 아니며, 이 두 방식들을 균형 있고 융통성 있게 사용하는 것이 필요하다.

마지막 방식은 ‘협상-책임(negotiation-accountability)’으로, 첫 번째와 세 번째 방식의 중간 단계를 의미한다. 이 방식에서는 부모와 자녀 모두 어느 정도 양보와 타협을 해야 한다. 또한 협상의 산물로서 책임에 대해서도 배우게 된다. 이 방식을 통해 아동은 관계에서는 반드시 협력이 필요하다는 것과, 협상과 책임을 통해 자신의 욕구와 목적을 타인의 것과 맞춰가며 때로는 갈등을 해결해 나가야 한다는 것을 배우게 된다. 예를 들어 아동이 tv를 더 오래 시청하기 위해 협상하는 과정에서 부엌일을 더 많이 돕기로(더 많은 책임을 지기로) 결정할 수 있다.

자녀가 어떤 발달 시기에 있든지, 부모-자녀 관계는 위와 같은 세 가지 접촉방식을 모두 포함한다. 그러나 자녀의 시기별로 두드러지게 중요한 접촉방식이 있으며, 이는 <표 2>에 나타나 있다. 생의 초기에 너무나 중요했던 보살핌-관리 방식은 날이 갈수록 점차 덜 중요해지고, 반대로 대화-자문은 관계의 중요 구성요소로서 아동기부터 점차 발달하기 시작한다. 그리고 이들 사이에 협상-책임 방식이 등장하여 효과적인 다리 역할을 하게 된다.

협상은 본래 모든 시기의 자녀와 가족 전체의 발달에 있어 매우 중요한 요소이나, 특히 청소년 시기에 발달에 대한 압력이 거세진다. 청소년 시기의 자녀는 가족 관계의 장에서 벗어나 고유한 자신에 대한 감각이나, 자신만의 계획과 영향력에 대해 관심을 갖기 시작하기 때문이다.

건강하게 기능하는 가족에서는 아이의 능력에 맞추어 접촉 방식이 점진적으로 전환되어 가며, 이는 매우 자연스럽게 발생한다. 반면에 어떤 가족은 패러다임 전환에 진통을 겪는다. 변화하려는 힘과 거부하는 힘들 간의 다툼 속에서 다양한 증상들과 행동 문제들이 출현할 수 있다.

<표 2> 부모-자녀의 접촉 방식(McConvill, 2007)

| 아동기 | 청소년기 | 초기 성인기 |
|---------------|--------------|--------------|
| 보살핌-관리 | 보살핌-관리 | 보살핌-관리 |
| 협상-책임 | 협상-책임 | 협상-책임 |
| 대화-자문 | 대화-자문 | 대화-자문 |

②아동의 행동문제 이해 및 부모 상담

상담소를 찾아오는 많은 부모들이 자녀에게 문제가 있음을 호소한다. 게슈탈트 가족치료에서는 가족이 호소하는 문제를 관계적인 관점과 발달적인 관점에서 살펴보아야 한다고 하였다(Salonia, 2009). Melnick과 Nevis(1999)는 아동의 행동문제는 아동이 가족의 상태를 스스로에게 드러내는 시도라고 보았다. 즉 아동이 보이는 증상은 아동에게만 속하거나 기인한 것이 아니라, 가족 전체가 어떤 식으로든 그에 관계하고 있다는 것이다(Zinker, 1994). 또한 발달적 관점에서 보면 아동의 증상은, 가족이 발달상의 다음 단계로 넘어가는 변화를 자연스럽게 수행하지 못할 때 생겨나는 실패한 시도이다(Melnick & Nevis, 1999 ; Salonia, 2009).

관계적인 관점으로 보든, 발달적인 관점에서 보든 아동의 행동문제는 부모 체계가 제대로 기능하지 못하는 경우 발생하기 쉽다. 앞의 부모-자녀 접촉 방식에서 언급했듯이 아동기는 아직까지 부모에게 힘이 편중되어 있고 경계가 확실하지 않은 시기이기 때문에 부모의 역기능이 자녀에게 그대로 영향을 끼치기 때문이다.

부모는 어린 시절 자신의 부모로부터 보호와 양육을 받은 경험을 통해 부모의 역할을 습득하였다. 그러나 그 역할의 많은 부분들이 자립하지 못한 채, 여전히 자신의 부모의 영향력 아래에 있게 된다. 물려받은 가족 이념이나 규범, 내적 투사, 생활방식, 가치, 힘과 경계에 대한 태도 등을 알아차림 없이 동화시켜 그대로 부부생활이나 부모역할을 수행하는 것이다. 즉 자신의 원가족과의 경험을 의식하지 않고 아무런 이해가 없이 자녀를 양육할 때 부모는 유년기에 겪었던 문제를 다시 되풀이할 수 있다(Melnick & Nevis, 1999).

이를 좀 더 구체적으로 살펴보면, 자녀가 생기면 부모는 자신의 초기 경험에 기반하여 특정한 양육 행동을 선택하거나 거절한다. 때로는 낯고 비효율적이며 폐기했던 것으로 여겼던 행동이 튀어나오지만, 대개는 이를 알아차리지 못한다. 즉 부모가 효율적인 양육 행동으로 옮겨가지 못하는 주요 이유는 그들의 미해결과제 때문이라고 할 수 있다. 부모가 서로에게 혹은 자녀에게 행동하는 방식은 그들 사이의 힘의 관계와 각자의 미해결과제에 의해 영향을 받게 된다(Melnick, 2014). 그러므로 부모를 상담하는 과정에서는 가족 체계뿐만 아니라 부모 개인의 미해결과제에 대한 알아차림을 촉진하여야 한다.

Lampert(2001)는 행동문제가 있는 아동과 부모를 상담함에 있어 그들에 대해 긍정적인 관점을 갖는 것이 중요하다고 강조하였다. 게슈탈트 치료에서는 행동문제를 나타내는 아동이라 할지라도 본질적으로는 잘못된 것이 없다

는 태도를 취한다. 손상되고 용납 받지 못할 만한 사람이라는 인식과 특정 행동에 변화가 필요할 뿐 그 자체로는 감탄스럽고 가치 있는 사람이라는 인식 간의 차이는 매우 크다. 이 같은 개념은 부모에게도 적용된다. 부모 또한 잘못된 것이 없으며 일터나 사회적 관계 등에서는 매우 적응적일 수 있다. 단지 그들이 자녀와 상호작용하는 방식이 달라질 필요가 있을 뿐이라는 것이다.

치료자는 부모를 존중하는 태도로 대화적 관계를 형성하며, 있는 그대로의 부모를 수용하고자 한다. 이런 태도는 ‘우리는 우리 자신이나 타인에 의해 강요받을 때가 아니라, 지금 이대로의 모습을 보다 확실하게 수용 받을 때 변할 수 있다’라는 ‘변화의 역설적 이론’에 근거하고 있다. 또한 치료자는 변화와 성장에 대한 욕구와 잠재력을 지닌 존재로서 부모를 바라보며, 그들의 소망과 꿈, 필요, 열망을 이해함으로써 치료에 대한 동기를 고무하고 적절한 치료적 방향을 설정한다(Lampert, 2001).

구체적인 양육 상담 과정은 Melnick(2014)이 제시한 부모코칭의 내용을 통해 살펴볼 수 있다. 그는 지난 10여 년 간 기업 등의 현장에서 널리 사용되어 온 게슈탈트적 코칭을 양육 상담에 적용하여 제시하였는데, 이 방식은 부모의 강점 발견과 기술의 발달을 목적으로 한다. 즉 부모가 이미 갖고 있으나 잘 알아차리지 못하거나 적게 사용하고 있는 긍정적인 태도 및 기술을 발견할 수 있도록 지지한다. 또 부모 자신들만의 양육 스타일을 이해하고 그 가치를 인정함으로써 자신감을 가질 수 있도록 돕는다. 자녀에 대해서 자신들이 할 수 있는 최대한의 관심을 가질 것을 격려하는데, 이 때 자신들이 발휘하는 힘이 자녀의 행동에 미치는 영향을 이해하고 그에 책임을 가지도록 한다. 또 가족 맥락 안에서 각 구성원들의 행동을 이해하고 초점을 맞추어 조직적이고 지속적인 변화를 세워나간다.

게슈탈트 부모 코칭은 접촉주기와 같은 일련의 주기에 따라 ㉠ 신뢰형성

(building trust) ㉠알아차림의 증진(increasing awareness) ㉡동원/행동(mobilizing & acting) ㉢통합/동화(intergration/assimilation)의 순서로 진행된다(Melnick, 2014). 먼저 신뢰형성의 단계에서는 부모의 욕구를 접수하여 현실적인 수준에서 상담 목표를 설정한다. 이 때 부모로 하여금 그간의 수고와 노력을 수용 받고 인정받는 경험을 할 수 있도록 한다. 알아차림의 증진단계에서는 개인 뿐 아니라 가족 간의 관계에서 발생하는 패턴을 알아차리도록 돕는다. 기본적으로는 강점에 대한 알아차림을 지지하되, 현재 문제가 되는 미해결과제와 그것이 자녀와의 상호작용에 미치는 영향을 알아차리도록 한다. 동원/행동의 단계에서는 부모로 하여금 가족 안에서 효율적인 리더로서 행동하는 법과 자녀들로 하여금 긍정적인 행동을 하도록 하는 방법을 배워야 한다. 인센티브를 고안하고 긍정적인 행동을 격려하며, 저항을 다루는 법 등이 포함된다. 마지막으로 통합(동화)단계에서는 한 주간의 경험을 보고하고 배운 것을 논의한다. 경험을 말로 표현하는 과정을 통해 배운 것을 되새기고 공고히 할 수 있게 된다.

3. 게슈탈트 집단상담

1)목적과 과정

게슈탈트 집단치료에는 어떤 정해진 형식이 따로 없으며, 집단의 성격이나 리더의 이론적 배경 및 창의적 능력에 따라 다양한 형태의 집단작업이 가능하다. 현재까지 여러 형태의 게슈탈트 집단치료가 개발되었고, 지속적으로 개발되고 있는 중이다(김정규, 2015).

게슈탈트치료의 창시자인 Pearls는 집단 속에서 집단원 한 사람을 선택하여 개인 작업을 하는 방식(hot seat)을 취하였다. 당시에는 정신분석적 집단

치료와 행동주의적 집단 치료에서도 집단의 역동보다는 개인 작업을 중시하던 상황이었다. 이 방식은 다른 집단원들의 집중적 관심을 받음으로써 에너지가 활성화되어 일대일 개인치료에 비해 집중도가 높고, 참여자들로부터 피드백을 받을 수 있는 장점이 있다. 그러나 집단의 역동을 충분히 활용하지 못한다는 면 때문에, 미국의 클리블랜드 연구소나 뉴욕연구소 등을 중심으로 집단 상호작용 중시하는 ‘집단프로세스 중심 집단상담’과 ‘지금-여기 중심의 프로세스 집단 상담’등이 개발하기 시작하였다(김정규, 2015). 게슈탈트 집단상담의 또 다른 형태는 집단이 때때로 구성원의 일부, 혹은 집단 모두의 주의를 끌 수 있는 전체가 되는 형태라고 할 수 있다. 즉 ‘집단 전체 (group as a whole)’ 모델이다(유계식, 2001).

최근의 게슈탈트 집단치료는 집단원들 간의 관계, 수용과 지지를 중시하고, 지금 -여기의 경험, 전체로서의 집단에 대한 감각, 집단프로세스 등을 더 많이 활용하는 방향으로 발전하고 있으나, 여전히 전통적인 방식을 혼합해서 사용하기도 한다. Frew(1988)가 미국 내 게슈탈트 상담자 251명을 대상으로 조사한 결과, 그들 중 91%가 집단을 활용한 적이 있다고 하였으며, 93%는 집단 상담이 효과적이라고 응답하여, 게슈탈트 집단치료가 널리 활용되고 있음이 나타났다. 또한 60%의 상담자들은 집단 내 개인작업과 집단 프로세스 모델, 그리고 전체로서의 집단 모델 모두를 사용하고 있다고 보고하였다.

어떠한 형태든지 게슈탈트 집단치료는 집단원들이 지금-여기에서 사고, 감정, 그리고 행동의 통합을 이루도록 촉진시킨다. 집단지도자는 집단원들이 모험을 시도할 수 있는 안전한 집단 분위기에서 게슈탈트 기법들을 통해 미해결된 감정을 알아차릴 수 있도록 촉진한다. 또한 장에서의 유기체와 환경의 접촉을 중시하는 게슈탈트 치료의 관점에서 볼 때, 집단은 집단원들이 접촉 장애를 일으키는 요인을 확인하고 극복할 수 있는 환경의 장으로서 활

용될 수 있다. 덧붙여, 나-너의 관계, 창의적 태도, 발견학습, 실존적 체험, 존재 수용적 자세, 양극성의 통합, 책임감, 그리고 접촉을 강조하는 것 또한 게슈탈트 집단치료의 중요한 특징이 된다.

게슈탈트 집단치료의 일반화된 절차는 없으나(노안영, 2013), Yontef(1995)는 두 단계의 과정을 제안하였다. 첫 번째는 집단지도자와 집단원이 진솔한 접촉에 근거하여 관계를 형성하고, 집단원으로 하여금 현재 무엇이 어떻게 진행되는가를 알아차리도록 촉진하는 단계이다. 그리고 두 번째는 집단원의 삶을 불편하게 하는 심리적 문제를 실험과 기법을 통해 경험하도록 함으로써, 통합과 균형을 이룰 수 있도록 하는 단계이다.

Polster(1987) 또한 집단치료의 세 단계 변화과정을 제시하였다. 첫 번째는 발견단계로서, 이 때 집단원들은 이전에는 깨닫지 못했던 자신과 문제, 상황에 대해 새로운 관점을 발견하게 된다. 다음은 조절단계로, 자신의 오래된 정체감을 바꿈으로써 새로운 선택을 새로운 방식으로 시도할 수 있다는 것을 알게 되는 단계이다. 세 번째는 동화단계이며, 새로운 행동을 선택하고 시도하는 과정에서 자신의 환경을 변화시키는 방법을 학습하는 방향으로 발전한다. 즉 이 단계에서 집단원은 타인에게서 자신이 원하는 것을 얻는데 필요한 적절한 자기표현을 하게 된다.

이 과정을 잘 진행하기 위해서 게슈탈트 집단지도자는 전문적 조력자, 관찰자이자 의사소통전문가, 창조자, 교사로서의 역할 등 다양하고 융통성 있는 모습을 갖추어야한다(Levin & Shepherd, 1974).

2) 상담 성과

게슈탈트 치료집단의 성과에 관한 외국연구를 살펴보면 우선, 다수의 연구들이 게슈탈트치료 기법 중 ‘두 의자 기법’이 효과가 있음을 지지하고 있다.

Greenberg등은, 알아차림의 변화와 체험수준, 그리고 갈등해결과 행동변화의 측면에서 볼 때 두 의자 기법과 공감적 반영 중 두 의자 기법이 더 의미 있는 향상을 가져왔다고 하였다(Greenberg & Higgins, 1980; Greenberg & Donpierre, 1981). 또한 Pavio와 Greenberg(1995)도 빈 의자 기법을 사용했을 때 대인간의 불만과 적대 행위가 감소하고, 대인관계에서 미해결된 과제에 대한 해결 능력과 대인간의 관계 및 알아차림이 향상되었으며, 이러한 효과는 4개월 후와 1년 후까지도 유지된다고 하였다.

신체 알아차림의 개입과 관련된 효과성 연구를 살펴보면, 2시간씩 4회에 걸쳐 근육 이완과 호흡, 지금-여기를 강조하는 계슈탈트 워크숍을 실시한 결과, 시험불안이 감소하는 효과가 나타났다(Serok, 1991). 또한 Hendricks 등(1993)과 Hershbell(1998)의 연구에서도 신체 알아차림을 촉진하는 여타의 집단치료 결과, 신체 이미지가 좋아지고, 긴장이 줄어들었으며, 과거의 상처가 자세나 몸짓, 억양, 호흡 패턴, 근육 긴장에 미치고 있는 영향을 알아차림으로써 자신에 대해 전체적이고 통합된 느낌을 갖게 되었다(유계식, 2001에서 재인용)

또한 O'Leary와 Page(1990)는 대학원 학생들을 대상으로 20시간의 인간중심 계슈탈트 집단치료를 실시하였는데, 그 결과 개인이 느끼는 감정이 긍정적으로 변화하였다. 이후에 진행된 24시간의 인간중심 계슈탈트 집단치료 실시 후에는, 공감, 일치성, 무조건적인 수용, 그리고 자아존중감이 유의미하게 향상되었다. 자기 자신과 배우자, 친구들의 보고에 의한 질적 연구에서도 신뢰, 자부심, 명확한 초점, 에너지의 증가가 나타나, 집단치료가 효과가 있었음을 보여주었다(O'Leary & Purcell, 1998).

국내에서는 다음과 같은 연구들이 수행되었다.

임상집단을 대상으로 한 연구에서는 계슈탈트 집단치료 실시 후, 대인공포증 환자의 증상이 감소되었고(김정규, 정연옥, 오강섭, 1994), 공황장애 환자

의 다면적 인성검사 점수와 행동 관찰, 약물 투여량 모두에서 긍정적 변화가 나타났다(김정규, 정인파, 이현수, 1996). 성폭력 피해자 대상 연구에서도 내용분석을 통해 접촉경계장애가 감소되고 접촉빈도가 증가되었으며, 다면적 인성검사 점수에서 긍정적인 변화가 있었음을 보고하고 있다(이혜정, 1998). 만성 조현병 환자를 대상으로 연극기법을 도입한 연구에서는, 정서인식능력과 정서표현능력, 대안관계가 유의미하게 향상되었으며 그 효과가 9주 후까지 유지되었다(국미, 2014).

또한 일반인들을 대상으로 한 연구에서는 게슈탈트 집단상담이 다양한 정서 및 행동 면에서 효과가 있음을 보고하고 있다. 우울을 먼저 살펴보면, 게슈탈트 예술치료에 참가한 노인들의 우울(긴장, 무기력, 의욕상실)이 감소한 데 반해, 참가하지 않은 노인들의 우울은 오히려 증가하는 것으로 나타났다(임정민, 2003). 실연을 경험한 대학생 연구에서도 치료 후에 우울 등의 부정적 정서가 줄어들고, 자기존중감은 증가하였다(김묘정, 2008).

불안감소를 위한 게슈탈트 집단상담 결과, 대학생들이 발표 상황에서 보이는 인지적, 생리적, 행동적 불안들이 유의미하게 감소하였고, 전반적인 상태불안과 특성 불안 또한 감소하였다(박대령, 2003). 또한 게슈탈트 꿈작업 프로그램을 진행한 후, 사회적 회피 및 불안이 유의미하게 줄었으며, 자아존중감과 대인관계능력의 향상을 나타내었다(오현석, 2009)

분노나 공격성과 관련해서는, 군병사를 대상으로 8회기의 집단상담을 실시한 결과, 관계적 공격성이 감소하였으며(김유덕, 2016), 중학생들의 경우에도 구조화된 집단치료와 비구조화된 집단상담 공히 공격성과 불안이 줄어드는 효과를 보였다(한혜영, 2000).

자존감 및 대인관계와 관련하여서는, 집단 참가 후에 자신과 타인에 대해 보다 개방적으로 되고 솔직하게 감정을 교류하고 접촉하게 되었고(김명식, 김정규, 1993), 집단원의 체험수준과 자아정체감이 향상되었다(한기백,

1995). 또한 이순일(1997)의 연구에서도 자존감 및 대인관계, 그리고 불안 수준이 긍정적으로 변화했다고 보고하고 있다.

신체적 개입을 특징으로 한 집단에서는 유계식(2001)이 신체중심의 집단상담과 관계중심의 집단상담을 비교한 결과, 신체집단이 의미 있게 더 높은 체험수준(내적 몰입 및 자기탐색)을 보고하였다.

여타의 집단치료와의 비교연구에서는, 참만남집단 보다 계슈탈트 집단이 자존감에서 더 나은 향상을 보였으며(노안영, 1996), 인지치료집단과의 비교에서는 계슈탈트 집단치료가 여성의 임파워먼트를 효과적으로 증진시키며, 집단 응집력과 집단에 대한 지각 역시 더 긍정적인 것으로 나타났다(김정미, 2004).

이상의 결과들을 요약하면, 계슈탈트 집단상담은 청소년 및 성인, 그리고 임상집단에 이르기까지 우울과 불안, 분노 및 공격성 감소에 효과가 있으며, 자존감과 체험 수준, 자기 개방 및 감정 접촉, 그리고 대인관계 향상에 도움이 되었음이 확인되었다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 분석 방법

본 연구에서는 집단상담 프로그램의 효과를 분석하기 위하여 질적 연구 중 내용분석과 사례연구를 사용하였으며, 특히 사례연구 시, 각 개인의 변화 과정을 좀 더 분명하게 알아보기 위하여 측정도구를 통한 결과를 보조적으로 활용하였다.

질적 연구는 피상적 연구로는 알아내기 어려운 현상을 발견, 이해하기 위해 일어나는 사건들을 그대로 묘사하고 관찰하는 것에 초점을 맞추는 기술적(descriptive)인 연구이다(임정원, 2016). 인문사회과학이 관심을 갖는 현상들은 양적으로 환원 가능한 측면 이외에 질적 측면이 핵심적이라고 할 수 있다는 문제의식을 바탕으로, 2000년대에 들어선 이후 질적 연구가 서서히 나타나기 시작하였다(이남인, 2014 ; 김봉환 외, 2012). 이 같은 질적 연구가 갖는 중요성은 삶의 사건들과 그것에 의미를 부여하는 개인의 경험에 대한 연구를 심층적으로 할 수 있으며, 적은 샘플로도 참여자의 경험을 개별적으로 풍부하게 기술할 수 있고, 좀 더 다양한 연구 대상자와 문화 집단의 기능들을 연구하기 위해 다양한 방법론을 사용할 수 있다는 점 등을 들 수 있다(김봉환 외, 2012 ; Ponterotto, 2005, 재인용).

질적 분석에는 여러 방법론이 가능하나 공통적으로 다음과 같은 분석과정을 거친다고 볼 수 있다. 첫째, 대개의 질적 분석은 순환적 분석 방법을 활용하므로 일련의 질문과 답변이 순환적으로 진행되는, 즉 귀납적-연역적 절차를 동시에 거치게 된다. 둘째, 자료의 구체적인 부분과 추상적인 개념 사이, 또는 귀납적 추론과 연역적 추론 사이, 그리고 기술(description)과 설명 사이와 같이 대립되는 측면을 오고가는 복잡한 과정으로 전개된다. 셋째, 동일한 자료에 대해서도 서로 다른 측면에 초점을 맞추므로써 다양한 해석과

결론이 가능하며, 분석의 수준 또한 피상적인 서술에서부터 이론에 이르기까지 다양할 수 있다(문일경, 안경숙, 2015).

게슈탈트 집단상담 프로그램을 내재화아동 어머니에게 처음 적용한 연구인 만큼 본 연구에서는 프로그램의 과정을 통해 어떤 현상과 경험이 나타나는지를 풍부하게 살펴보고자 질적 연구방법을 택하였다.

질적 방법 중 특히 내용 분석은 애초에 텍스트 분석을 위한 양적 방법론으로부터 출발하였다. 그러나 텍스트 요소의 다양한 의미나 요소와 맥락간의 관계가 갖는 영향성을 축소한다는 비판 등을 받은 이후(Jochen & Laudel, 2012 ; 임정원, 2016, 재인용), 일련의 변화 과정을 거쳐 왔다. 현재는 이론적으로 도출된 범주 체계를 자료상에서 검증하고 비교하는 방법(Mayring, 2010 ; 임정원, 2016, 재인용)에 토대를 두되, 복합적인 정보를 텍스트로부터 추출할 수 있고 전체적인 분석과정에서 예측하지 못한 정보를 포괄할 수 있는 방식으로 발전되었다.

이 같은 내용 분석은 귀납적이거나 연역적인 방식으로 전개될 수 있는데, Hsieh와 Shannon(2005)은 이를 전통적 내용분석, 지시적 내용분석, 부가적 내용분석으로 분류하여 제시하였다. 전통적 분석은 현상에 대한 기존 이론이나 연구 문헌이 한정적인 상황에서 하나의 현상을 기술하는 것이 목적일 때 주로 사용된다. 이 방법은 귀납적 방식을 취하며, 예상된 범주나 이론적 관점에 제약되지 않고 연구 참여자들로부터 직접 정보를 얻을 수 있다는 장점을 가지고 있다. 그러나 중요한 범주들을 규명하는 데 실패할 수 있으며, 이론이나 경험의 전개 과정에서 더 깊은 이해로 나가지 못한다는 한계를 갖는다(임정원, 2016).

이와 달리 지시적 분석은 기존 이론이나 선행 연구가 있는 경우, 그리고 기존 이론에 대해 좀 더 깊이 있는 기술이 필요한 경우에 가능하다(이명성, 2014). 이 분석은 전통적 접근보다 더욱 구조적인 과정을 거친다는 점에서

기존 이론을 지지하거나 타당화 하며 개념적으로 확장시킬 수 있다는 강점을 갖는다. 그러나 연구자가 이론에 대해 지지적이지 않은 증거보다는 지지적인 증거를 발견하도록 하며, 또는 현상의 맥락적인 측면을 경시한 채 이론을 강조할 수 있다는 한계를 갖는다. 그러므로 편견 없는 결과를 얻기 위해서는 감사 추적과 감사 과정을 활용할 필요가 있다(Hsieh, & Shannon, 2005).

마지막으로 부가적 분석은 어떤 단어나 내용을 양화하는 것, 혹은 내용의 맥락적 사용을 이해하는 데 있다(김진아, 2015). 이 분석 과정에서는 원문 속에서 단어나 내용을 확인하고 수량화하는 것을 넘어 잠재적 내인 내용 분석까지 이루어 질 수 있으나, 자료에 나타나는 광범위한 의미들을 놓치게 될 수도 있다(Hsieh, & Shannon, 2005 ; 임정원, 2016, 재인용).

내용분석의 접근법은 위와 같이 다를 수 있으나 자료 분석 방식에 있어서는 공통적으로 다음과 같은 3차 분석으로 진행된다. 1차 분석은 사례 내 분석으로, 원 자료의 의미 파악, 의미 단위의 구분 및 의미 요약(심리학적 변형)이 이루어진다. 2차 분석은 사례 간 분석이며, 사례 간의 지속적 비교를 통해 범주화를 진행한다. 마지막으로 3차 분석은 자료 수집이 완료된 후 전체적이고 집중적인 분석이 이루어지는 과정이다. 임시 연구 결과들의 수정, 재조직화, 재배치가 이루어지며, 전체적인 구조(범주) 도출 및 부족한 자료의 보충 작업이 진행되는 종합적인 분석 단계라고 할 수 있다(문일경, 안경숙, 2015).

본 연구에서는 1단계에서 연구자가 집단상담 과정 녹취록을 여러 차례 읽으며 참여자의 반응을 행간 분석하여 특정 개념적 틀이나 떠오르는 주제에 따라 범주로 분류하는 과정을 거쳤다. 그리고 계슈탈트 전문가이자 임상심리 박사 2명과 합의를 거쳐 분류된 범주들을 다시 상호배타적인 상위 범주들로 묶고 상위 범주 명을 결정하였다. 2단계에서는 합의된 범주화의 틀에

해당 문장을 분류해 넣는 부호화(코딩) 작업을 실시하였으며, 연구자의 주관 이 미치는 영향을 줄이고자 이 과정에서도 각 해당 문장이 적절히 분류되었 는지 위의 전문가 두 명에게 점검을 받았다. 마지막 단계에서는 각 범주 별 인용문과 함께 해당되는 반응들의 빈도를 함께 제시하였다.

내용분석을 통해 집단상담 과정 중 나타나는 중요한 반응들을 범주화하여 제시한다면, 각 참가자들에 대해 사례연구를 함으로써 각 참가자들이 지닌 문제가 집단상담 경험을 통해 어떤 변화를 나타내는지 알아보고자 한다. 질적 사례 연구는 독특하거나 관심을 받을 필요가 있는, 혹은 어떠한 문제를 잘 이해하기에 적합한 사례를 선택하여 철저하고 상세한 이해를 제시하 는 방법이다(Stake, 1995 ; 박재신, 2015, 재인용). 연구자는 이를 위해 면담 자료 등(관찰, 시청각 자료 등)의 질적 자료를 수집하여 자신의 관심이나 주제에 따라 다양한 형태로 연구 결과를 제시하게 된다. 대개는 사례들 간의 비교, 즉 유사성이나 차이를 기술함으로써 분석하며, 이러한 결과를 통해 도 출된 의미에 대한 연구자의 ‘주장(assertion)’을 제시하며 마무리를 하게 된다(Stake, 1995 ; 박재신, 2015, 재인용).

본 연구에서는 이러한 사례연구를 통하여 각 참가자들의 변화과정에 어떠한 공통점이 있거나 차이가 있는지를 분석, 연구함으로써 개발된 프로그램 이 가지는 효과와 적용에 대해 구체적인 정보를 얻고자 한다.

2. 측정 도구

아동의 내재화문제를 측정하여, 내재화 문제가 드러난 아동의 어머니를 참 가자로 확정짓기 위하여 CBCL 6-18 6-18을 사용한다. 그리고 본 프로그램 의 분석방법은 질적 분석 중 내용분석에 해당되므로, 아래의 측정도구들은 참가자들의 변화 추이를 알아보기 위한 보조 도구로서 함께 살펴볼 것이다.

1) 아동·청소년 행동평가척도 부모용(CBCL 6-18)

Achenbach와 Rescorla(2001)가 개발한 척도를 국내에서 번역, 표준화(오경자, 김영아, 2010 ; 이서정 외, 2015, 재인용)한 것으로, 총 120문항의 문제 행동 척도 문항과 14개의 적응척도 문항으로 이루어져 있다. 불안우울, 위축우울, 신체증상 척도의 점수를 합산한 내재화 문제 점수와 규칙위반, 공격 행동 점수가 합산된 외현화 문제 점수가 문제행동총점과 함께 제공된다. 평가 대상은 만 6세에서 18세이나, 우리나라에서는 생물학적 연령보다 교육 연력이 심리사회적 적응에 중요한 영향을 미칠 수 있다는 점을 감안하여 초등학교 1학년에서 고등학교 3학년에게 실시하고 있다. 문제행동총점 및 내재화, 외현화 척도의 경우, T점수 64점 이상이 임상범위, 60점 이상 64점 미만이 준임상범위에 해당한다. 소척도의 경우에는 T점수 70점 이상이 임상범위, 65점 이상 70점미만이 준임상범위이다.

미국 규준집단에서는 증후군 척도의 내적합치도가 .72에서 .97의 범위였으며, 한국판에서는 .62에서 .95의 범위를 나타내고 있다.

2) 부모통찰척도

양육행동에 대한 알아차림 변화를 측정하기 위해, 김지영(2012)이 개발한 부모통찰척도를 사용하였다. 이 척도는 총 51문항으로 이루어져 있으며, 인지적 통찰과 정서적 통찰, 그리고 행동 변화의 세 영역으로 구성되어 있다. 응답방식은 5점 Likert 척도로, 1점은 '전혀 그렇지 않다', 2점은 '그렇지 않다', 3점은 '보통이다', 4점은 '그렇다', 그리고 5점은 '매우 그렇다'를 의미한다. 각 구성요소들은 하위요인들을 포함하고 있는데, 인지적 통찰은 ①부모-자녀관계 지각, ②자녀문제 원인 이해, ③관련성 인식, ④반복성 인식 항목으로 이루어져 있다. 총 17문항으로 가능한 점수범위는 17점 - 85점이며 점수가 높을수록 인지적인 수준의 통찰을 잘 하고 있음을 의미한다. 정서적

통찰은 ①나의 원인 및 책임 수용, ②정서적 경험 체험 영역을 포함하는 14 문항으로 이루어져 있다. 14점-70점의 점수 범위가 가능하며, 점수가 높을수록 정서적 통찰 정도가 높다고 할 수 있다. 행동 변화는 20문항으로, ①문제 해결적 태도나 계획 설정, ②변화된 행동의 지속성을 각각 포함한다. 가능한 점수범위는 20점-100점으로, 점수가 높을수록 행동이 많이 변화했음을 나타낸다. 본 척도의 내적합치도는 인지적 통찰 .85, 정서적 통찰 .89, 행동변화 .92로 나타났다.

3)접촉경계진단 검사

접촉경계혼란 검사는 Carraro(1989)가 개정한 GCSQ-R(Therevised gestalt Contact Boundary Styles)을 참고하여 김정규(2009)가 한국 문화에 맞게 새롭게 개발한 것으로서, 기존 척도에 접촉경계혼란의 반대극에 존재하는 ‘연결성’ 척도를 포함시켜 총 80문항으로 구성되었다(서민정, 2010, 재인용). 본 프로그램에서는 연결성을 포함한 총 7개의 하위유형 중 자녀와의 관계에 특히 영향을 미칠 것이라고 예상되는 내사, 투사, 융합, 그리고 연결성 문항을 사용하였으며, 각각 8개, 7개, 8개, 11개의 문항을 6점 Likert 척도로 측정한다. 내사와 융합의 가능한 점수 범위는 8점-48점으로, 점수가 높을수록 각각 내사와 융합을 많이 하고 있음을 의미한다. 투사의 가능한 점수 범위는 7점-42점으로, 점수가 높을수록 투사가 많이 나타나고 있음을 의미하는 것으로 내사와 융합, 투사가 높을수록 결국 접촉경계혼란이 많이 나타나고 있다는 부정적인 결과를 의미한다. 긍정적인 접촉경계를 의미하는 연결성의 경우는 가능한 점수범위가 11점-66점으로, 점수가 높을수록 연결성을 더 많이 느끼는 것을 나타낸다.

서민정(2010)의 연구 결과 내적 합치도는 .87이었으며, 김지원(2015)의 연구에서는 .84였다.

4) 양육 행동 척도

Schaefer(1959)의 MBRI(Maternal Behavior Research Instrument)를 이원영(1983)이 번안하여 사용하였고, 그 이후 다시 고영미(1995)가 이를 수정, 보완하여 사용하였는데(강경애, 2010, 재인용), 본 연구에서도 이 검사지를 사용하였다. 양육태도의 두 개의 축을 이루고 있는 애정적, 거부적, 자율적, 통제적 태도를 측정하며 각 태도별로 12개의 문항으로 이루어져 있다. 그러나 통제적 태도의 경우, 우리나라의 문화를 고려할 때 긍정적으로 여겨질 가능성이 높은 문항들이 포함되어 있어, 강압적이고 억압적인 태도를 나타내는 4개의 문항만을 사용하여, 총 40개의 문항을 5점 Likert 척도로 측정하였다. 애정적, 거부적, 자율적 양육태도의 가능한 점수범위는 12점-60점이며 점수가 높아질수록 각각 애정적, 거부적, 자율적 양육태도를 많이 취하고 있음을 의미한다. 통제적 양육태도의 경우 가능한 점수범위는 4점-20점이며, 점수가 높을수록 통제적인 양육태도를 더 많이 나타낸다고 볼 수 있다.

강경애(2010)의 연구에서 내적합치도는 각각 애정적 태도 .85, 거부적 태도 .80, 자율적 태도 .77, 그리고 통제적 태도 .61로 나타났다.

5) 부모-자녀 만족도 검사

부모-자녀 관계 만족도를 측정하는 척도는 현온강, 조복희(1994)가 개발하고 변경화(1999)가 요인분석 후 수정하여 제시한 도구를 사용하였다. 심리적 만족도와 생활 문화 만족도, 그리고 의사소통 만족도의 하위영역으로 분류되며, 각각 8문항, 12문항, 10문항으로 이루어져 있으며 5점 Likert 척도로 측정하였다. 심리적 만족도는 부모와 자녀가 생활하면서 개인적으로 느끼는 감정을 중심으로 하여, 부모와 자녀가 잘 통하였는가, 서로에 대해서 어느 정도 알고 있나 등 내적인 면을 알아보는 내용으로 이루어졌다. 가능한 점

수범위는 8점-40점으로, 점수가 높을수록 부모가 자녀와의 관계에 대해 긍정적인 감정을 느끼고 있음을 의미한다. 생활문화 만족도는 12점-60점의 점수 범위를 가지며 자녀와의 공동생활에서 나타나는 생활방식의 차이나 자녀와 함께 시간 활용방법 등과 관련하여 부모가 느끼는 만족도를 알아보고 있다. 점수가 높을수록 서로의 생활방식 대해 부모가 만족하고 있음을 의미한다. 마지막으로 의사소통 만족도는 부모-자녀 간 대화 정도, 대화방식, 갈등이나 의견 차이를 해결하는 방식에 대한 만족도에 중점을 두었다. 가능한 점수범위는 10점-50점으로, 점수가 높을수록 부모가 자녀와의 전반적인 대화에 대해 만족하고 있음을 나타낸다.

강경애(2010)의 연구에서 심리적 만족도의 내적 합치도는 .78, 생활문화 만족도는 .69, 그리고 의사소통 만족도는 .86으로 나타났다.

6) 자아존중감

Rosenberg(1965)가 개발하고 Jon(1974)이 번안한 Self-Esteem Scale을 사용하여 어머니의 자아존중감을 측정하였다. 자아에 대한 태도를 측정하는 척도로서, 긍정형 문항 5개와 부정형 문항 5개로 구성되어 있다. 척도의 내용은 자신에 대한 가치, 만족감, 실패감 등을 나타낸다. 4점 Likert 척도로 응답하게 되어 있으며, 1점은 '전혀 그렇지 않다', 2점은 '그렇지 않다', 3점은 '대체로 그렇다', 4점은 '매우 그렇다'를 의미한다. 가능한 점수범위는 10점-40점으로, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미하며 광소현(2005)의 연구에서 내적합치도는 .83이었다.

IV. 내재화문제 아동의 어머니를 대상으로 한 계슈탈트 집단상담 프로그램의 개발

1. 프로그램 개발 모형

프로그램이라는 용어는 컴퓨터 프로그램이나 방송국 프로그램을 지칭하는 것에서부터 교육과정, 코스, 여러 기관에서 수행하는 일 등을 나타내는 등 수 많은 곳에서 사용되고 있다. 의미는 다양할지라도 그 속에는 ‘계획성’, ‘순서’라는 요소가 공통적으로 담겨있다. 이를 바탕으로 윤옥한(2014)은 프로그램이란 ‘일의 진행계획을 체계적으로 미리 설계한 목록’이라고 표현했으며, 황성철(2014)은 ‘특정한 목적을 달성하기 위해 자원과 기술이 투입되어 일정한 절차에 따라 이루어지는 조직의 계획적인 활동체계’으로 정의했다. 또한 이용교·임용택(2010)은 다양한 교육 활동을 유목적적이고 일반적이고 장기적인 활동내용으로 하여 시간적 순서와 장소, 내용, 방법, 대상자 등의 범주에 따라 체계적으로 나열한 구체적 계획이나 그중 어떤 하나의 내용을 좀 더 자세하게 순서대로 나타낸 단계적 활동이 프로그램이라고 하였다. 이와 같은 정의에 덧붙여 사회복지나 평생교육, 상담이나 심리교육처럼 사람들의 안녕과 복지를 증진하는 영역에서는 ‘심리사회적 안녕과 복지를 높이기 위한 적극적인 개입’이라는 의미도 함께 포함된다고 할 수 있다(김창대, 김형수, 신을진 이상희, 최한나, 2005).

프로그램에는 개발되는 과정이 반드시 수반된다. 김창대 등(2005)은 좋은 프로그램을 개발한다는 것은 목적이나 목표를 적절하게 설정하고, 체계적인 내용 및 활동구성의 원리에 따라 구체적인 내용 및 활동을 구성하는 것이라고 제시하였다.

<표 3> 프로그램 개발 모형

| 연구자 | 변창진 (1994) | 박인우 (1995) | Sussman (2001) | 한국청소년 상담원 (2001) | 김창대 (2002) | 이화정 등 (2003) |
|------|---------------|---------------|--------------------------|------------------------|----------------------------|-----------------|
| 개발절차 | | | | | | |
| 1단계 | 요구사정 | 조사 | 문헌연구 | 철학적 기초 수립 | 목표수립 | 프로그램 기획 |
| 2단계 | 계획수립 | 분석 | 활동의 수집 | 대상집단 파악 | 프로그램 구성 | 프로그램 설계 |
| 3단계 | 목표선정 | 설계 | 활동의 선정 | 기초자료 준비 | 예비연구/ 장기적 효과제고 노력 | 프로그램 마케팅 |
| 4단계 | 내용선정 | 구안 | 선정된 활동의 즉시 효과연구 | 요구조사 | 실시 및 개선 | 프로그램 실행 |
| 5단계 | 내용구성 | 실시 | 프로그램의 제작 및 예비연구 | 자료 확보 | | 프로그램 평가 |
| 6단계 | 도구작성 | 총괄평가 | 프로그램의 장기적 효과연구 | 구체적 설계 | | |
| 7단계 | 전략선정 | | | | | |
| 8단계 | 평가 | | | | | |
| 9단계 | 관리 | | | | | |

프로그램을 개발할 때는 특정한 개발 모형을 따르는 경우가 많은데, 이는 프로그램을 개발하는 과정 중에 단계적으로 진행해 나가야 할 절차를 명확하고 체계적으로 제시해 주는 개념 틀을 의미한다(김진화, 정지웅, 1997). 대표적인 개발 모형 몇 가지를 제시하면 다음과 같다. 변창진(1994)은 Tyler와 Soto등의 학자들이 고안한 교육과정이나 수업 설계 개발 모형들을 참고하여 9단계의 프로그램 개발모형을 만들었다. 박인우(1995)는 교육 공학에서 사용

하는 체계적인 개발방식을 도입하여 6단계의 개발모형을 제안하였으며, 김진화 등(1997)은 Boone와 Long, Herman등이 제시한 다양한 사회교육 프로그램 개발 모형들을 통합하여 4단계의 모형을 제시하였다. Sussman(2001)과 한국청소년상담원(2001)은 6단계의 진행 절차를 제시하였고, 김창대(2002)는 변창진, 박인우, Sussman의 모형을 통합 및 보완하여 4단계의 개발 절차를 제안하였다. 이화정, 양병찬, 변종임(2003)은 이전 모형들을 보완, 통합하여 6단계의 모형을 제시했다. 각 모형의 단계 및 절차는 <표 3>에 제시하였다.

<표 4> 내재화문제 아동의 어머니 대상 게슈탈트 집단상담 프로그램 개발과정

| 프로그램 개발단계 | 단계 1 목표수립 | 단계 2 프로그램 구성 | 단계 3 예비연구 | 단계 4 프로그램 실시 및 개선 |
|---------------|-----------------|-----------------|--------------|----------------------|
| | 기획 | 활동의 수집 | 예비 실행 | 프로그램 실시 |
| | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| 프로그램 개발의 하위단계 | 요구조사 | 내용에 대한 이론적 검토 | 평가 및 수정 | 목표달성 및 효과 평가 |
| | ↓ | ↓ | ↓ | |
| | 프로그램 목적 및 목표 정립 | 프로그램 구성 | 최종 모형 구성 | |
| | | ↓ | | |
| | | 전문가 타당도 조사 | | |

본 연구에서는 이들 중, 김창대(2002)의 4단계 프로그램 개발모형을 따라 프로그램을 개발하고자 하였다. 이 모형은 각 단계마다 순환적인 개발과 평가 과정을 포함하고 있으며, 프로그램의 목적과 성격에 따라 하위 과정을

선택적으로 적용하도록 하였다. 이에 본 연구에서도 <표 4>와 같이 하위과정을 적용 및 수정하고, 2단계에 전문가 타당도 조사를 추가하여 프로그램을 개발하였다.

2. 프로그램 개발 과정

1) 1단계, 목표 수립

(1) 기획 및 요구조사

대다수의 어머니들이 때때로 양육과 관련하여 스트레스를 경험한다. 한 조사에서는 450명의 어머니들에게 어머니 역할에 대해 스스로 평가 후 자신에게 성적을 매기도록 하였는데, ‘수’의 성적을 준 것은 불과 0.2%였으며, 대다수인 86.2%가 미와 양을 부여하여(마더쇼크 제작팀, 2012), 어머니 역할에 대해 자신감이 부족하고 스트레스 및 죄책감을 느끼고 있음을 나타내었다.

일반적인 경우도 이러한데, 자녀가 내재화 문제 등 행동문제를 나타내는 경우에 어머니가 경험하는 양육 스트레스는 더욱더 커질 수밖에 없다. 강귀숙 등(2015)은 행동문제로 치료를 받고 있는 아동들의 어머니 8명을 대상으로 부모경험에 관해 질적 연구를 하였는데, 이들은 아동의 행동을 문제라고 인식하지 못했다가 주변으로부터 확인을 받게 되면서 혼란을 경험하고, 그 이후부터는 자신의 자녀가 문제를 일으키지 않을까 노심초사하며 위축됨을 경험하는 것으로 드러났다. 또한 치료를 받는 과정에서도 주변인들로부터 이해받지 못하고 소외감과 부정적 정서를 갖게 되면서 심한 경우에는, 극심한 우울감을 느끼고 자살 충동을 느끼기까지 한다고 언급하였다.

그러므로 문제 아동 뿐만 아니라 그 부모, 특히 양육스트레스에 보다 더 노출되어 있는 어머니도 상담과 심리적 지원이 필요함에도 불구하고 현실적

으로는 비용문제 등으로 적절한 도움을 받고 있지 못하며, 받고 있는 경우에도 자녀의 상담 이후 보통 10여 분 간 지속되므로, 어머니의 고충과 문제를 다루기에는 턱없이 부족한 실정이다. 게다가 행동 문제를 지닌 아동의 어머니들은, 그들 또한 어린 시절 부정적인 양육경험을 한 경우가 많았다는(전현진, 박성연, 1999; 정미경, 김영희, 2003; 조성희, 2011) 결과를 고려할 때, 일반적인 어머니들보다도 미해결과제가 많고 심각하다고 추측할 수 있기 때문에, 더욱더 상담적 개입이 필요할 수밖에 없을 것이다.

그러므로 이러한 어려움을 지닌 어머니들을 돕고자 프로그램을 개발하게 되었다. 특히나 우울, 불안 등 내재화문제는 문제 행동이 겉으로 드러나는 외현화 문제에 비해 조기 발견이 어렵고 어머니로서도 개입의 필요성을 덜 느끼게 되므로 오랫동안 방치되는 경향이 많다. 그러나 일단 발현된 내재화 문제는 지속성을 가지고 갈수록 심각해지는 경향을 지니므로, 아동기의 내재화문제를 간과해서는 안 될 것이다. 또 행동이 과소 통제된 외현화 문제에는 행동수정이나 체계적 훈육 등의 접근을 통해 직접적으로 부정적 행동 통제하고 관리하여 긍정적 행동으로 변화시키는 개입이 효과가 있는 것과 달리(박미라, 2016), 정서가 억압되고 과도하게 통제된 내재화 문제의 경우에는 그 감정을 보다 자유롭게 표현하는 것을 허용하고 충분히 수용하는 개입이 적절할 것이다. 그런데 자녀의 감정을 충분히 받아주고 수용하는 태도를 취하는 것은 절차와 방법에 따라 행동 수정과 같은 행동 개입을 실시하는 것에 비해, 어머니의 정서 상태에 더 많은 영향을 받게 되리라고 생각할 수 있다. 즉 여기에는 어머니의 미해결과제가 더 많이 연관되리라 추측해 볼 수 있다.

그러나 지금까지 이렇듯 내재화와 외현화를 구분하여 개입하는 프로그램은 소수이며, 있다 해도 어머니의 심리정서적인 면을 이해하고 해소하는 데 초점을 맞추기보다는 어머니와 자녀의 상호관계에 초점을 맞추는 경우가 대다

수였다. 물론 상호관계가 매우 중요하고 결과적으로 자녀의 행동문제가 개선되는 효과가 있었으나, 어머니의 근본적인 정서문제에 대한 이해나 해소를 다루지 않음으로써 어머니의 문제가 재발될 가능성이 크다고 할 수 있다.

그러므로 어머니의 변화를 통한 내재화 아동의 문제 개선을 위해서는 어머니의 미해결과제를 먼저 다룸으로써 심리 정서적 문제를 해소하고, 그 바탕 위에서 보다 수용적이고 애정적인 양육행동을 촉진하는 방향으로 프로그램을 개발할 필요가 있겠다. 이런 필요성을 인식한 후, 요구조사를 실시하였다.

요구조사는 프로그램의 기획 단계에서 이루어져야 할 중요한 과제로, 이를 통해 특정 문제와 관련된 대상자의 요구를 파악함으로써 이후에 그것을 기초로 대상자의 요구를 충족시키기 위한 구체적 방안을 마련할 수 있게 된다(김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나, 2015). 요구조사는 프로그램이 필요한지의 여부에 대한 정보를 제공하며 프로그램 기획을 위한 초석이 된다. 즉 관련 집단의 요구와 현재 제공되고 있는 서비스 사이의 차이를 확인하고 이러한 차이를 줄일 수 있는 프로그램을 개발하기 위한 절차를 시작하게 되는 것이다. 또한 대상집단을 선별하고 향후 홍보와 보급의 방법을 탐색하는데도 필요한 정보를 제공할 수 있다. 프로그램의 개발자와 진행자에게 프로그램 대상자에 대한 정보를 제공하는 과정으로써도 의미가 있다. 그러므로 이러한 요구조사의 이점을 활용하고자, 본 연구에서도 두 차례에 걸쳐 요구조사를 실시하였다.

첫 번째 요구조사는 되도록 많은 어머니들의 생각을 들어보고자, 자녀가 내재화 및 외현화 문제로 상담을 받고 있는 어머니 51명을 대상으로 객관식으로 설문을 실시하였다. 또 그 이후에는 내재화문제에 보다 초점을 맞추어, 내재화문제로 상담을 받고 있는 아동의 어머니 네 명과 인터뷰를 실시하였

다.

가. 1차 요구조사

1차 요구조사는 자녀가 현재 상담을 받고 있는 어머니 다수를 대상으로 실시하였다. 어머니들을 대상으로 한 기존의 부모 훈련 및 부모 교육 프로그램에서 다룬 내용들을 참고하여 객관식으로 설문을 작성하였으며, 이를 통해 어머니들이 어떤 영역에서 도움을 필요로 하는지를 객관적인 비율을 통해 알아보고자 하였다.

<표 5> 요구조사 대상 어머니의 배경 변인 (N=51)

| 배경 변인 | 구분 | 사례 수 | 백분율 |
|-------|-----------|------|-------|
| 연령 | 20대 | 2 | 3.9% |
| | 30대 | 23 | 45.1% |
| | 40대 | 23 | 45.1% |
| | 50대 | 3 | 5.9% |
| 본인 | 주부 | 30 | 58.8% |
| | 회사원 | 9 | 17.6% |
| | 전문직 | 7 | 13.7% |
| | 자영업 | 2 | 3.9% |
| | 기타 | 2 | 3.9% |
| 직업 | 주부 | 1 | 2.0% |
| | 회사원 | 21 | 41.2% |
| | 전문직 | 6 | 11.8% |
| | 자영업 | 12 | 23.5% |
| | 공무원 | 5 | 9.8% |
| | 기타 | 5 | 9.8% |
| 학력 | 고졸 미만 | 1 | 2.0 |
| | 고졸 | 19 | 37.3% |
| | 대졸 | 27 | 52.9% |
| | 대학원 졸업 이상 | 4 | 7.8% |
| 자녀 수 | 1명 | 11 | 21.6% |
| | 2명 | 24 | 47.1% |
| | 3명 | 12 | 23.5% |
| | 4명 | 3 | 5.9% |

<표 6> 상담 받는 자녀 특성(N=62)

| 자녀 특성 | 구분 | 사례 수 | 백분율 |
|-------|-----------|------|-------|
| 성별 | 남자 | 45 | 72.6% |
| | 여자 | 17 | 27.4% |
| 연령대 | 4세 ~ 7세 | 21 | 33.9% |
| | 8세 ~ 13세 | 32 | 51.6% |
| | 14세 ~ 18세 | 9 | 14.5% |

2016년 8월 20일부터 9월 5일까지 인천 소재 상담센터와 이천 소재 아동상담센터에서 설문을 진행하였다. 현재 한 명 또는 두 명의 자녀가 위의 두 곳에서 상담을 받고 있는 51명의 어머니가 응답하였으며 그들의 배경변인은 <표 5>와 같다. 어머니들의 연령은 30대와 40대가 90.2%로 대다수를 차지하고 있으며 58.8%가 주부인 것으로 나타났다. 남편의 직업으로는 회사원이 41.2%, 자영업이 23.5%를 차지하였다. 학력은 대졸이 52.9%로 가장 많았고, 자녀의 수는 2명이 47.1%, 3명이 그 뒤를 이어 23.5%인 것으로 드러났다. 상담을 받고 있는 자녀들은 총 62명이었으며, 남자가 45명으로, 72.6%를 차지하였다. 연령대는 초등학생이 32명, 51.6%로 다수를 차지하였으며 유아 33.9%, 청소년 14.5% 순이었다. 또한 <표 6>에서는 상담을 받고 있는 자녀의 특성을 요약하여 제시하였다. 남아가 72.6%를 차지하여 대다수였으며, 연령대는 8에서 13세로, 초등학교에 해당하는 나이였다.

설문에서는 원가족 경험이 현재의 양육이나 대인관계에 영향을 미치고 있다고 생각하는지에 관해서도 질문하였다. 설문은 5점 척도로 이루어졌는데 1점은 전혀 동의하지 않음, 2점은 별로 동의하지 않음, 3점은 보통, 4점은 약간 동의함, 5점은 매우 동의함을 의미한다. <표 7>에서 나타난 것과 같이 두 가지 질문에 대한 답변은 공통적으로 평균 4.08점을 보였으며, 이는 어머니들이 자신들의 원가족 경험이 현재의 생활에 영향을 끼치고 있음을 인식

하고 있다는 것을 의미한다.

<표 7> 원가족 경험이 현재에 미치는 영향(N=51)

| 문항 | 평균 | 표준편차 |
|-------------------------------------|------|------|
| 어린 시절의 양육경험이 현재 자녀를 양육하는 데 영향을 미친다. | 4.08 | 1.01 |
| 어린 시절의 양육경험이 현재 대인관계나 갈등에 영향을 미친다. | 4.08 | 1.01 |

프로그램 내용에 관한 요구를 파악하기 위하여 우선 기존의 많은 부모교육 관련 프로그램에서 다룬 내용 등을 참고하여 11개의 항목을 선정하여 조사하였다. 각 항목이 얼마나 중요하다고 생각하는지 5점 척도로 질문하였으며 1점은 전혀 중요하지 않음, 2점은 중요하지 않음, 3점은 보통, 4점은 중요함, 5점은 매우 중요함을 각각 나타내었다. <표 8>의 결과를 살펴보면 11개의 내용이 모두 평균 4점 이상을 받아, 어머니들이 각 내용을 모두 중요하다고 생각하고 있다는 것을 알 수 있다.

결과를 구체적으로 살펴보면, ‘자녀에 대한 이해’가 4.82로 1위이고 ‘감정 조절 방법’이 4.78로 뒤를 이었다. 자녀 양육 프로그램에 관해 자유롭게 쓰도록 한 주관식 답안을 볼 때 어머니들이 자녀의 행동과 그 이유, 또 마음을 이해하지 못해 답답해하는 경우가 많았으며, 이해하지 못하기 때문에 그에 대해 적절한 대처를 못한다는 응답도 종종 있었다. 또한 감정조절에 관해서는 부모 상담 및 교육 시 공통적으로 어려움을 토로하는 부분이었는데, 요구조사에서도 위 순위를 차지하여 어머니들이 그만큼 해결하고 싶은 부분이라는 것을 다시 한 번 알 수 있었다. 뒤를 이어 자녀의 자존감 증진, 의사소통 향상, 자녀와의 관계 회복이 수위를 차지하였다. 자녀와 좋은 관계를 유지하고 자존감이 높은 자녀로 키우고 싶은 어머니들의 소망이 잘 드러난

것으로 보인다.

<표 8> 프로그램 내용(N=51)

| 내용 | 평균 | 표준편차 | 순위 |
|-----------------------|------|------|----|
| 자녀지도에 관한 구체적인 기술 훈련 | 4.41 | .60 | 10 |
| 양육 스트레스 관리 | 4.53 | .61 | 6 |
| 부모로서의 자신감 회복 | 4.53 | .61 | 6 |
| 감정 조절 방법 (화, 불안 등) | 4.78 | .41 | 2 |
| 자녀에 대한 이해 | 4.82 | .38 | 1 |
| 자녀 양육에 대한 전반적인 교육 | 4.43 | .64 | 9 |
| 부모 자신에 대한 깊이 있는 이해 | 4.47 | .61 | 8 |
| 양육 어려움에 대한 공감과 이해, 회복 | 4.37 | .66 | 11 |
| 자녀와의 의사소통 향상 | 4.73 | .45 | 4 |
| 자녀와의 관계 회복 | 4.71 | .50 | 5 |
| 자녀의 자존감 증진 | 4.76 | .42 | 3 |

자녀와의 관계에 대한 관심 이후로 ‘어머니로서의 자신감 회복’과 ‘양육 스트레스 관리’, 그리고 ‘어머니 자신에 대한 깊이 있는 이해’가 뒤를 따랐다. 이를 통해 볼 때 어머니들은 자녀를 제대로 잘 이해하고 자녀의 자존감을 키워줌으로써 관계를 회복하기 원하고 있으며, 이를 위해서 어머니 자신의 감정을 조절하는 것을 시급한 문제로 생각하고 있음을 알 수 있다.

설문에 참여한 어머니들의 52.9%는 양육 관련 교육에 참여한 적이 있다고 답변하였는데, 대개 유치원이나 학교, 구청 등에서 마련한 특강 위주의 교육인 것으로 나타났다. 교육에 참여해 본 적이 없는 경우에는 시간을 내기 어렵거나 관련 정보를 접하지 못해서라고 응답하였다. 또한 어머니들을 위한

게슈탈트 집단상담 프로그램이 양육에 도움이 될 것이라고 생각하느냐는 질문에 모두 도움이 될 것이라고 답하여, 프로그램에 대한 필요와 기대를 나타내었다.

<표 9> 양육 프로그램 경험여부 및 실행방법

| 경험 및 실행 방법 | 구분 | 사례 수 | 백분율 |
|-----------------------|-------------------|------|-------|
| 경험 여부 (N=51) | 있다 | 27 | 52.9% |
| | 없다 | 24 | 47.1% |
| 경험이 없는 이유 (N=24) | 정보 부족 | 11 | 44.0% |
| | 시간 부족 | 13 | 52.0% |
| 프로그램에 대한 기대 (N=51) | 도움이 될 것이라고 생각 한다 | 51 | 100% |
| 프로그램 회기 (N=53) | 1주 1회 3시간씩 (총 8주) | 33 | 62.3% |
| | 1주 2회 3시간씩 (총 4주) | 13 | 24.5% |
| | 1주 1회 8시간씩 (총 3주) | 2 | 3.8% |
| | 기타 | 5 | 9.4% |
| 프로그램 시간대 (N=60) | 오전 9시 - 12시 | 14 | 23.3% |
| | 오전 10시 - 오후 1시 | 29 | 48.3% |
| | 오후 1시 - 4시 | 2 | 3.3% |
| | 오후 2시 - 오후 5시 | 5 | 8.3% |
| | 오후 3시 - 오후 6시 | 2 | 3.3% |
| | 오후 7시 - 10시 | 8 | 13.3% |

구체적인 실행 방법에 있어서는 62.3%의 어머니가 1주에 3시간씩, 총 8주에 걸쳐 진행하는 것을 가장 선호하였다. 또 시간대에 있어서는 오전에 시작하는 것을 선호하여 오전 10시부터 오후 1시가 48.3%를 차지하였고, 오전 9시부터 시작하는 경우도 23.3%의 응답을 보였다. 응답자의 대다수를 차지하는 주부들의 경우에 자녀들이 학교 등 교육 기관에 가 있는 경우에 시간

을 내기가 좋은 것으로 여겨진다. 또 오후 시간대의 경우에는 7시부터 10시 까지를 선호하였는데, 이는 일하는 어머니들이 퇴근 후 시간을 고려하여 응답한 것으로 추측할 수 있다.

나. 2차 요구조사

1차 요구조사를 통해 다수의 문제행동 아동 어머니들이 도움을 받고자 하는 영역을 확인하였다면 2차 요구조사는 소수의 내재화문제 아동 어머니를 대상으로 실시하였다. 1차 요구조사가 내재화, 외현화 문제를 구분하지 않고 실시하였다면, 2차 요구조사는 본 프로그램이 대상으로 하는 내재화 아동 어머니를 대상으로 실시하였다. 1차 요구조사에서 나온 결과를 바탕으로 질문지를 작성하여 4명의 어머니들을 대상으로 심층 인터뷰를 실시함으로써 1차 요구조사 결과를 확인하거나 수정하며, 더 깊은 수준에서 호소문제 및 필요를 이해하고자 하였다.

2차 요구조사는 2017년 3월 6일부터 3월 10일에 걸쳐 인천 북부교육청 wee센터에서 이루어졌다. 내재화문제로 wee센터에서 상담을 받고 있는 초등학생의 어머니 4명과 2명의 상담사를 대상으로 각각 개별 인터뷰를 진행하였다. 어머니들의 평균 연령은 40세에서 47세 사이로, 모두 40대였으며, 주부와 회사원이 각각 2명씩 이었다. 상담을 받고 있는 자녀는 초등학교 5학년이 2명, 6학년이 2명이었으며 남자가 3명이고 여자는 1명이었다. 인터뷰 질문은 <표 11>에 제시하였으며, 각 질문별로 응답의 내용을 정리하였다. 연구 대상자들의 자녀를 상담하고 있는 두 명의 상담사에게도 어머니 상담의 고충 및, 프로그램에서 다루어야 한다고 생각하는 내용 등을 질문하였으며, 답변을 함께 제시하였다.

<표 10> 2차 요구조사 대상자 (N=4)

| 배경 변인 | 구분 | 사례 수 | 백분율 |
|----------|-----|------|------|
| 연령 | 40대 | 4 | 100% |
| 직업 | 주부 | 2 | 50% |
| | 회사원 | 2 | 50% |
| 자녀 학년 | 초 5 | 2 | 50% |
| | 초 6 | 2 | 50% |
| 자녀 성별 | 남 | 3 | 75% |
| | 여 | 1 | 25% |

<표 11> 2차 요구조사 인터뷰 질문

| 인터뷰 질문 |
|-----------------------------------|
| 1. 자녀가 겪고 있는 문제는 무엇인가? |
| 2. 양육 상의 어려움은 무엇인가? |
| 3. 자녀의 문제에 영향을 미치는 가정 내 요인은 무엇인가? |
| 4. 상담이 자녀와 어머니에게 어떤 도움이 되고 있나? |
| 5. 프로그램에 포함되면 좋을 내용은 무엇일까? |

①자녀가 겪고 있는 문제는 무엇인가?

- 자신감이 낮고 소극적이며 위축되어 있다.
- 학교와 집에서 자기표현을 잘 하지 않고 교우관계가 좋지 않다.
- 또래와 어울리는 법을 잘 몰라서 안어울리다보니 점점 더 미성숙하게 행동하게 되는 것 같다.
- 우울, 불안, 화를 오가며 표현하는 등, 정서가 불안정하게 느껴진다.
- 사소한 일에 불안을 쉽게 느끼고, 하고 있는 일에 집중하지 못한다.

- 우울해하면서 많은 관심을 원한다.
- 무기력하고 공부에 관심이 없고 성적이 나쁘다.
- 학교 선생님이 상담의 필요성을 강조하였다.

②양육 상의 어려움은 무엇인가?

- 좋은 양육 방법을 익혀도 꾸준히 유지되지 않는다.
- 내가 잘 하는 부분보다 못하고 있는 부분에 대해 생각을 많이 하게 되면서 어머니로서 자신감이 떨어지고 죄책감을 많이 느낀다.
- 감정조절이 어렵다. 잘 참지 못하고 아이를 비난하거나 화를 내는 일이 자주 있다.
- 너무 바빠서 아이들에게 충분히 관심을 가져 줄 시간이 부족하다.
- 내가 달라지려고 노력을 해도 아이가 바로 변하는 모습이 안보이니 좌절되고 화가 나서 노력을 그만두게 된다.
- 아이의 행동이 별나거나 못나게 보이는 등 아이를 이해할 수가 없다.
- 아이들이 나에게 지나치게 많은 것을 요구하는 느낌이 들어서 힘이 든다.

③자녀의 문제에 영향을 미치는 가정 내 요인은 무엇인가?

- 남편과 관계가 좋지 않다보니 스트레스가 많고 남편의 도움이 없이 어머니 노릇을 하는 것이 어렵다고 느껴진다.
- 직장이나 집에서 많이 느끼는 스트레스를 아이들에게 푸는 느낌이 든다.
- 억압적인 어머니 밑에서 억눌려 자라서 나 자신이 본래 자존감이 낮고 우울한 면이 있는데, 아이들에게도 어머니가 나에게 한 행동을 반복하는 경향이 있는 것 같다.
- 내가 갖고 있는 수많은 기준과 틀이 문제인 것 같다. 아이들이 그 기준을 어기면 화가 나서 비난하거나 잔소리를 하게 된다. 아이들도 스트레스를

받고 결국 나 자신도 화병이 날 것 같다.

- 어린 시절에 사랑을 받아본 기억이 없다. 어릴 때부터 늘 불만족스럽고 불안정한 느낌이 들고, 아이들에게 어떻게 사랑을 주고 관심을 주는지를 몰라서 혼란스럽다. 남편도 마찬가지로 자기가 받기만을 바라지, 아내나 아이들에게 주는 방법은 모르는 것 같다.
- 남편이 굉장히 엄격하고 체벌을 심하게 한다. 그 영향으로 아이들이 평소에도 위축되고 우울과 불안이 심해지는 것 같다. 시아버지가 매우 폭력적이었다고 하는데, 남편도 그 영향을 받은 것 같다.

④ 상담이 자녀와 어머니에게 어떤 도움이 되고 있나?

- 아이가 집에서 할 수 없는 속 이야기를 상담사에게 하면서 많이 밝아진 것 같다. 그것을 보면서 나 또한 상담사처럼 아이의 이야기를 잘 들어봐야겠다는 생각이 든다.
- 아이가 상담사에게 이해받는다고 느끼는 것 같다. 상담에서 감정들도 많이 해소가 되면서 마음이 풀려서인지, 친구들과의 갈등이 줄고 있다.
- 상담사가 아이의 좋은 점을 많이 이야기해 주어서 아이가 자신감이 더 생긴 것 같다.
- 상담사가 어머니인 나에게 과제를 내 주는 게 도움이 된다. 혼자라면 잘 되지 않는데, 과제라고 생각하면 좀 더 하게 되는 것 같다.
- 잠깐이지만 어머니로서의 고충을 얘기할 수 있어서 마음이 좀 풀린다.
- 몰라서 못 하는 점도 있기 때문에 구체적인 행동 지침을 이야기 해주는 것이 도움이 된다.

⑤ 프로그램에 포함되면 좋을 내용은 무엇일까?

- 아이는 부모에 따라서 얼마든지 달라질 수 있다고 생각한다. 결국 나 때

문에 아이가 문제가 생긴 것 같기 때문에, 나의 문제를 찾고 치유하는 게 중요한 것 같다.

- 내가 문제가 많다는 것을 알고 있다. 내 우울증이나 화병, 많고 까다로운 기준들이 아이에게 문제를 일으킨다고 생각한다. 내 상태가 나아져야 양육방식도 변할 수 있을 것이기 때문에 나의 문제를 먼저 다뤄주면 좋겠다.
- 과거에 양육 받은 경험을 꺼내서 드러내는 것이 필요한 것 같다. 그리고 필요하다면 치료를 받아야 할 것 같다. 부모의 인성이 곧 아이에게 직접적으로 영향을 미치는 것 같다.
- 내가 우리 부모에게 양육을 받았던 방식이 지금도 내 행동에 살아있다는 것을 느낀다. 내가 받아온 교육을 나도 아이들에게 반복하고 있다는 것을 발견하고 놀랄 때가 있다.
- 새로운 양육 방식을 배울 때 실습을 통해서 직접 해보는 것이 중요할 것 같다.
- 배운 것을 직접 해볼 수 있도록 일지 등을 쓰고 자주 점검을 받으면 좋겠다.
- 화를 참거나 감정을 조절하는 방법을 배우고 싶다.
- 아이들에게 칭찬이나 격려를 잘 하는 법을 알고 싶다. 받아본 적이 없는 만큼, 하는 것도 어렵게 느껴진다.
- 지금은 내가 하고 싶은 대로 아이에게 말을 하는데, 제대로 잘 말하는 법을 다루면 좋겠다.
- 상담사 1. 부모들이 정서적 어려움이 많을수록 아이들도 변화가 어렵다는 것을 많이 느낀다. 부모의 문제를 먼저 다루는 것이 필요할 것 같다. 자기들의 문제에 빠져있어 자녀에게 갖는 관심이 적은 것으로 보이므로, 이후에는 자녀에게 관심을 가져주는 방법을 다루면 좋겠다.

- 상담사 2. 내재화 문제 아동의 어머니 또한 유사한 문제가 많은 것 같다. 이런 경우, 부모 상담도 원활하게 이루어지기가 어렵다. 어머니의 문제를 먼저 다루고, 감성코칭이나 의사소통에 대한 실습을 위주로 구성하면 좋겠다.

(2) 프로그램 목적 및 목표 정립

<표 12>에 제시된 문헌연구 및 요구조사의 시사점을 고려하고 게슈탈트 치료의 특성을 반영하여 본 프로그램의 목적과 목표를 설정하고자 하였다. 본 프로그램은 어머니들의 알아차림과 접촉을 향상시키고 적절한 양육행동을 습득함으로써 자녀와의 관계를 긍정적으로 변화시키고 결과적으로 아동의 내재화문제를 감소시키는 데 목적을 둔다. 이를 목적과 목표의 관계로 다시 표현하면, 자녀의 내재화 문제의 감소가 목적이며, 알아차림과 접촉의 증진, 긍정적인 양육행동 습득이 각각 목표가 된다고 볼 수 있다. 보다 구체적으로 본 프로그램의 목적과 목표를 기술하면 다음과 같다.

- 목적: 어머니와 자녀의 관계를 향상시킴으로써, 자녀의 내재화 문제를 감소시킨다.
- 목표 1. 미해결 과제를 발견하고 그 영향력을 알아차림으로써, 자녀와 건강한 방식으로 접촉할 수 있도록 한다.
- 목표 2. 어머니의 양육태도와 어머니-자녀간의 소통방식을 향상시킨다.

프로그램의 목적과 구체적인 목표는 다음과 같다. 프로그램을 개발, 실시한 후에는 내용분석과 더불어 관련척도를 통해 목표 달성 여부를 확인하게 될 것이다.

<표 12> 문헌연구 및 요구조사의 시사점

| 항목 | 내용 |
|--------------------------------------|---|
| <p>내재화문제 아동 어머니 특성에 관한 문헌연구의 시사점</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 임상군 아동의 어머니는 불안, 적대감 등의 부정적 정서를 많이 느끼며, 자신의 어머니에 대해서도 부정적인 지각을 많이 나타냄 · 어머니의 우울은 아동의 내재화문제를 예측하는 중요 요인이며, 어머니 자신에 대한 부정적인 자아상이 우울을 예측함 · 내재화문제 아동의 대부분은 어머니와 불안정 애착을 형성하고 있음. 이런 경우, 어머니 또한 자신의 어머니와 불안정 애착을 맺고 있는 경우가 많음 · 어머니의 과거 경험은 현재 양육에 직접적으로 영향을 미치거나, 그것을 통해 형성된 심리 특성을 통해 양육행동에 간접적으로 영향을 미침 · 부모가 통제적인 양육행동을 많이 보일수록 아동의 우울, 불안 등 내재화문제가 커짐. · 아동의 내재화문제는 부모의 거부,제재 및 허용, 방임적 양육태도와 정적 상관을 보이며 온정,수용과는 부적 상관관계를 나타냄 · 아동이 느끼는 지지는 내재화문제와 부적 상관관계를 보임 |
| <p>1차, 2차 요구조사 결과의 시사점</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 어머니들은 자녀와의 관계 회복을 기대함 · 어머니들은 자녀의 자존감 향상에 관심이 많음 · 어머니들은 감정조절의 어려움을 호소함 · 어머니들은 원가족 경험이 현재 자신의 자녀 양육에 영향을 미치는 것을 인정함 · 어머니들은 자녀의 문제 개선을 위해서는 어머니 자신의 문제를 알고 해결하는 것이 중요하다고 생각함 · 어머니들은 구체적인 양육 행동 및 의사소통법을 배우기 원함 · 실습을 통해 배우기 원하고, 과제 등을 통하여 자신의 방식을 점검 받기 원함 |

2) 2단계. 프로그램 구성

(1) 활동의 수집

① 기존 프로그램 조사

ㄱ. 부모 대상 게슈탈트 집단상담 프로그램

게슈탈트 치료는 개인과 집단으로 널리 진행되는 치료임에도 불구하고 효과성에 대한 연구는 적은 편인데(Little, 1986) 특히 부모와 자녀관계에 관한 경험 연구나 문제행동 아동을 대상으로 한 프로그램 연구는 그 중에서도 찾기가 매우 어렵다.

이와 같은 배경에서 Little(1986)은 행동문제가 있는 아동의 부모 23명을 대상으로 집단 상담을 실시하였는데, 한 번에 한 내담자와 작업을 한 후, 그 내용을 집단원이 함께 공유하고 나누고 욕구가 떠오르는 또 다른 사람과의 작업으로 이행해 가는 전통적인 게슈탈트 집단상담의 형식을 취하였다. 참가한 부모들은 일반부모에 비해 역기능적인 양육행동을 하는 것으로 드러났는데, 집단상담이 종결된 후에는 이러한 양육행동이 크게 개선되는 효과가 나타났다. 비난하고 벌을 주는 거부적인 양육행동과 부모의 기준에 자녀를 맞추려는 태도가 크게 줄었으며, 자녀의 능력과 특성을 있는 그대로 인정하려는 양육행동은 큰 폭으로 증가하였다.

상담의 과정을 살펴보면, 집단 상담을 통해 부모들은 여전히 자신이 삶을 통제할 수 없고 자기주장을 할 수 없는 아이들처럼 느끼고 있음을 알아차렸다. 이와 관련하여 자신의 부모들에게 분노를 느끼지만 죄책감으로 인해 수동공격적인 방식을 취해왔음을 알게 되었다. 많은 부모들이 빈 의자 작업을 통해 자신의 부모와 관련된 미해결과제를 다룸으로써, 자신의 문제와 부모의 문제를 분리하였다. 또한 자녀에 대한 분노와 좌절도 많이 표현되었다. 이 때, 자녀가 부모를 미워하며 일부러 화가 나도록 만든다고 생각하는 등 아이들이 어른 수준에서 논리적으로 생각하여 행동한다는 착각을 많이 보였

는데, 이런 생각은 자녀를 학대하는 부모들에게서 많이 나타나는 오류중 하나이다. 치료자는 이런 부모들로 하여금 그들이 싫어하는 자녀의 모습을 그들 안에서 발견하도록 함으로써, 투사를 멈추고 자기 자신과 자녀를 수용하도록 격려했다. 결론적으로 계슈탈트 치료는 비판하지 않고 방향을 제시하지도 않는 상태에서, 지금-여기를 알아차리고 표현하도록 부모를 격려하는 과정을 통해 부모들이 많이 사용하는 인지적 오류들을 지양시킬 뿐 아니라 미해결과제를 해결하는 등의 효과를 거둘 수 있었다.

대상을 문제행동을 보이는 아동의 부모에 국한하지 않은 연구도 있다. Haugstvedt 등(2012)은 계슈탈트 이론과 개인적 구성이론에 입각하여 자기 이해 증진을 위한 부모대상 집단 상담을 실시하였다. 그 결과 부모들은 알아차림과 성찰을 통해 자신에 대한 이해의 폭이 넓어진 것으로 나타났는데, 이와 같은 변화는 자신의 가치와 새로운 행동방식을 발견하는데 도움이 되었다. 이와 함께 대화에 대한 동기 향상, 자신을 긍정적인 언어로 새롭게 묘사함, 감정을 경험하는 능력이 신장함, 즐거움을 보다 쉽게 느낌, 상황에 책임을 짐, 새로운 단계를 수용함으로써 변화가 생김 등의 경험 또한 보고되었다.

또 Simone(2011)은 미국 Oranjemund에 거주하는 광부 아버지 12명과 18명의 아동기 자녀(8세~12세)를 대상으로 계슈탈트 이론에 기반한 ‘대화적 관계 증진’ 연구를 수행하였다. 그는 아버지와 자녀의 대화적 관계가 증진되면 그 경험을 통해 자녀가 학교에서 보다 잘 적응하며 학업에 대한 자신감 및 자기지지 또한 향상되리라 기대하였다.

인터뷰 및 관찰을 통해 이들 관계의 문제를 분석한 후, 아버지들에게 알아차림과 접촉을 증진시킬 수 있는 가이드라인을 제시하였다. 이 가이드라인의 네 가지 주제는 각각 계슈탈트의 주요 개념인 ‘대화에 집중(commitment to dialogue)’, ‘현전(presence)’, ‘포함(inclusion)’, ‘확인(confirmation)’으로, 각

개념은 문화적 특성과 자녀의 발달적 특성을 고려하여 자녀와의 관계를 표현하는 하위 영역 및 행동 지침으로 구체화 되었다.

아버지와 자녀의 관계를 중심으로 각 주제를 살펴보면, ‘대화에 집중’한다는 것은 서로 상대방이나 결과를 통제하려고 하지 않고 대화를 통한 접촉을 기꺼이 받아들이는 것으로, 언어적 대화와 비언어적 대화로 구분할 수 있다. 또한 ‘현전’은 아버지와 자녀가 상대의 필요를 알아차리고 그것을 함께 이뤄나가는 과정이라고 할 수 있는데, 이때 시간을 함께 보내거나 아동의 발달상의 요구를 부모가 알아차리는 것이 중요하다. ‘포함’은 매일의 삶 속에서 아버지와 자녀가 각각 자신의 세계에 상대방을 포함시키고 서로 영향을 주고받는 것을 허용하는 것을 의미하는데, 이때에는 책임지는 태도가 중요하므로 아버지는 자녀가 자신의 일이나 집안일에 대해 책임감을 가질 수 있도록 교육하도록 안내하였다. 마지막으로 ‘확인’은 조건 없이 상대방을 수용하는 것으로, 그러기 위해서 아버지들은 자녀를 한 개인으로서 존중하는 태도로 자녀가 경험하고 있는 장을 이해할 필요가 있다. 그럼으로써 그들의 발달상의 욕구나 정서적 필요(소속감, 애정 등)를 알아차리고 확인해주어야 한다.

연구자는 부모와 자녀의 관계를 직접 관찰하며 대화방식을 개선하는 개입을 진행하였으며, 평상시에는 네 개의 주제에 관련된 행동지침으로 이루어진 워크시트지 및 평가서를 통해 아버지가 스스로 자신의 대화방식 및 자녀와의 관계를 평정하도록 하였다. 연구 결과, 대화적 태도에 있어 아버지들의 알아차림 감각과 자녀와 온전히 접촉하는 능력이 크게 향상되었으며, 평가서 등을 통해 제공된 가이드라인을 활용함으로써 그 효과가 지속되었다.

국내의 계슈탈트 이론을 적용한 부모 대상 프로그램은 정현주(2017)의 연구가 유일하다. 유아를 둔 어머니들의 정서지능 향상을 위해 계슈탈트심리 치료를 적용한 부모교육프로그램을 개발하고 효과를 검증한 결과 배경탐색

을 통한 양육행동 알아차림이 증진된 것으로 나타났다. 즉 어머니들은 자신의 양육행동이 미해결과제의 영향력 아래에 있었음을 알아차리게 되었으며, 이는 반복되는 부정적인 양육행동을 멈추고 긍정적인 양육행동으로 전환될 수 있는 계기가 되었다. 또한 정서인식 및 표현과, 감정이입, 사고촉진, 정서 활용, 정서 조절 등 정서지능 또한 향상되었다.

<표 13> 부모 대상 게슈탈트 프로그램 요약

| 연구자 | 프로그램 | 특징 | 효과 |
|--------------------|--------------------------------|--|---|
| Little (1986) | 행 동 문 제 아동 부모 대상 게슈탈트 집단 상담 | <ul style="list-style-type: none"> · 전통적인 hot seat 형태 · 한 집단원의 작업을 본 후, 함께 이야기를 나누며 자연스럽게 감정이 올라오는 다른 집단원으로 작업이 옮겨감. | <ul style="list-style-type: none"> · 자기의 부모와의 미해결감정 표현, 해소 · 수용적 양육태도 증가, 거부와 통제적 양육태도 감소 · 자녀에 대한 투사 감소 |
| Haugstvedt 등(2012) | 자 기 이 해 부모집단상담 | <ul style="list-style-type: none"> · 게슈탈트이론과 개인적 구성이론에 기반을 두고 있음. | <ul style="list-style-type: none"> · 자기 알아차림 증진 · 대화에 대한 동기 향상 · 전반적 감정, 즐거움에 대한 민감성 증진 · 책임과 변화 수용 |
| Simone (2011) | 게 슈 탈 트 이론에 기반한 ‘대화적 관계 증진’ 연구 | <ul style="list-style-type: none"> · 광부 아버지와 딸을 대상으로 8주간 과제 수행을 통해 진행 | <ul style="list-style-type: none"> · 대화적 태도에 대한 아버지의 알아차림 증진 · 자녀와 접촉하는 능력 향상 |
| 정현주 (2017) | 게슈탈트심리 치료를 적용한 부모교육 프로그램 | <ul style="list-style-type: none"> · 유아 부모 대상 정서지능 향상 및 알아차림 향상을 목적으로 함. | <ul style="list-style-type: none"> · 미해결과제가 양육에 미치는 영향 알아차림 · 정서인식 및 표현과, 감정이입, 사고촉진, 정서활용, 정서 조절 등 정서지능 향상 |

ㄴ. 부모훈련 프로그램, 부모 대상 통찰 증진 프로그램

본 프로그램은 내재화 문제 아동의 어머니로 하여금 미해결과제를 알아차리고 접촉, 해소하며, 내재화 문제 감소를 위한 바람직한 양육태도를 습득하도록 하는 것을 목표로 하고 있다. 그러므로 이와 관련하여 통찰에 초점을 둔 부모교육 프로그램과 바람직한 양육 행동 및 기술을 습득하는 데 목적을 둔 부모 훈련 프로그램을 살펴봄으로써, 본 프로그램을 개발하는 데 시사점을 얻고자 하였다.

그런데 통찰 관련 부모 프로그램은 기존의 양육행동이나 부모 역할을 향상시키는 일반적인 부모교육 프로그램을 보완하고자 출현하게 되었으므로, 먼저 일반적인 부모교육 프로그램을 먼저 살펴보겠다.

부모나 어머니를 대상으로 한 집단 프로그램들은 주로 ‘부모교육’이라는 명칭으로 행해져 왔다. 1970년대 미국에서 행동수정기법을 도입한 부모교육과 Gordon의 PET(Parent Effectiveness Training)가 널리 행해진 이후, 우리나라에서도 1980년대에 들어 다양한 부모교육 프로그램들을 도입하여 사용하기 시작하였다(최경희, 1999). 한국심리상담연구소를 중심으로 한 한국심리교육센터의 APT(Active Parenting Today), 그리고 STEP(Systematic Training for Effective Parenting)이 대표적인 프로그램이라 할 수 있다. 또한 국내에서도 1990년대 이후 청소년대화의 광장의 ‘자녀의 힘을 북돋우는 부모’, ‘자녀 지도를 위한 부모교육’이나 지역사회교육 중앙협의회 ‘부모에게 약이 되는 프로그램’, 한국청소년상담원의 ‘이음 부모교육’등이 개발되어 시행되고 있다.

관련 연구들은 위의 프로그램들이 의사소통수준, 양육태도, 부모역할에 대한 인식, 자녀의 자아존중감 및 자아개념, 그리고 자녀의 정서적·성격적 측면에 긍정적인 영향을 미친다고 여전히 활발하게 보고하고 있다. 장성애(2007)는 우리나라에서 활발하게 진행되고 있는 ‘적극적 부모 훈련(APT)’을

실시한 후, 어머니의 양육효능감과 의사소통이 향상되고 양육스트레스는 감소하고 있음을 보고하였고, 유은선(2017)은 STEP프로그램 실시 후 양육 효능감, 양육태도, 의사소통이 전반적으로 향상되었음을 밝혔다.

그러나 교육을 통해 자녀를 양육하는 바른 태도와 방법을 학습하는 것은 큰 의미가 있으나, 교육 후 일정기간이 지나면 부모 자신의 문제가 다시 자녀에게 투사되어 예전의 방식을 반복하게 되는 문제는 여전히 남아 있다(정방자, 최경희, 1995). 교육이 끝난 후, 많은 부모들이 ‘교육이 끝난 후 다시 습관적인 힘을 사용하게 되었다’, ‘감정이 정리되지 않을 때는 어떤 기술도 사용하기가 어렵다’, ‘후속 교육이 필요하다’는 의견을 표현하는 것도 이와 같은 맥락에서 이해할 수 있다(Strupp, 1980, ; 최경희, 1995 재인용). 이러한 문제의식에서 출발하여 기존의 훈련 중심의 부모교육을 보완하고자, 정신역동이론과 가족치료이론에 근거한 통찰을 중심 부모교육 프로그램들이 고안되기 시작하였다.

최경희(1999)는 정신역동이론에 근거하여 부모-자녀 관계의 핵심은 기술적인 문제가 아니라 감정적인 문제이며, 자기 자신에 대한 이해가 바탕이 되지 않으면 결국 습득한 기술 또한 적절히 사용할 수 없다고 하며 통찰증진 프로그램을 개발, 실시하여 어머니들의 정신건강이 증진되었음을 밝혔다. 같은 맥락에서 동서심리상담소(2004)에서는 부모 자신의 핵심 감정을 발견하도록 안내하는 건강한 부모훈련(Healthy Parents Training, HPT)을 개발하여 시행하고 있는데, 김홍자(2005)의 연구 결과, 프로그램 실시 후 어머니의 자기표상이 증진되고 공격적·거부적 양육태도는 감소하는 것으로 나타났다.

정신역동이론 중 대상관계이론을 기반으로, 과거 경험으로 인해 어머니들이 가지게 된 부정적인 대상표상을 변화시키고자 시도한 부모교육프로그램도 있다. 그 중 김영미(2014)의 연구에서는, 부모교육 후 어머니들의 대상관계수준과 분리개별화 수준 및 긍정적 양육태도가 증진되는 것으로 나타났

다.

정신역동이론 외에 정성경(2005)은 가족을 하나의 역동적인 체계로 보는 Bowen의 가족치료 이론을 바탕으로 가족관계증진 집단상담을 진행하였다. 어머니의 경우 원가족과의 관계 문제를 자녀와의 관계에서 반복하는 경향이 있으므로, 이를 깨닫고 원가족으로부터 분화하는 것을 목적으로 하였으며, 시행 결과 참가자들의 자기분화와 가족 내 의사소통이 증진되었으며, 불안 수준은 낮아졌다.

<표 14> 통찰 증진과 관련된 부모교육 및 훈련 프로그램 선행 연구

| 연구자 | 이론적 근거 | 프로그램 | 회기 제목 및 목표 | 시간 | 결과 |
|---------------------|-------------|---------------------------|--|--------------|----------------------------|
| 부모 훈련 장성애 (2007) | 적극적 부모역할 훈련 | 적극적 부모역할 훈련 프로그램 | 1. 적극적 부모란 무엇인가? 2. 용기와 자기존중감을 불어넣기 3. 자녀의 행동 이해하기 4. 책임감을 발전 시키기 5. 협동심을 구하기 6. 민주사회에서의 적극적 부모 | 8회기 24시간 | 양육 효능감, 양육스트레스 감소, 의사소통 증진 |
| 프로그램 유은선 (2017) | STEP 부모교육 | STEP 부모교육 프로그램 | 1. 자녀 행동의 이해 2. 자녀와 부모 자신의 이해 3. 격려-자신감과 자아존중감 길러주기 4. 의사소통 - 반영적 경청 5. 의사소통 - 대안 찾기와 나 전달법 6. 책임감 훈육 방법 7. 자연적 · 논리적 결과의 활용 8. 가족모임 9. 자신감 개발 및 잠재력 발휘 | 9회기 18시간 | 양육 효능감, 양육태도, 의사소통 증진 |
| 통찰 증진 최경희 (1999) | 정신역동적 상담이론 | 정신역동적 상담이론을 활용한 부모교육 프로그램 | 1. 부모의 감정인식 능력 향상 2. 아동기 대상관계 중요성 인식 3. 전이감정의 이해 4. 기존의 대처방식과 그 영향 5. 감정수용력과 표현력 증진 6. 내부의 힘의 증진 7. 부모의 주요 정신역동의 이해 및 탐색 8. 꿈의 연상과 통찰의 중요성 9. 교정적 사후 교육 10. 왜곡된 시각에서 건강한 시각으로의 전환 | 10회기 30시간 | 정신건강 증진 / 통찰 수준 향상 |
| 정성경 (2005) | Bowen 가족치료 | Bowen이론을 활용한 가족 | 1. 오리엔테이션 및 신뢰감 형성 2. 나의 가족관계 패턴 알아보기. 가족관계 유형 파악 | 12회기 46시간 | 자기분화 가족사정 (문제해결, |

| | | | | | | |
|---------|------------|------------|----------------|---|-------------|--------------------------------|
| | | | 관계 증진 집단 상담 | 3~4. 나의 가족 탐색. 가계도 작성과 분석을 통한 가족사 탐색 5~11 관계 재정립하기. 역기능적 가족관계 패턴 파악, 기능적 가족관계를 위한 실행 계획 수립 및 실천. 자기분화, 동질화 및 개성화와 12. 희망 심기. 피드백 나누기 및 스스로의 힘 북돋우기 | | 의사소통, 역할) 증진, 불안 감소 |
| 부모 프로그램 | 김홍자 (2005) | 정신역동적 상담이론 | 건강한 부모교육 (HPT) | 1. 오리엔테이션. 건강한 부모상 2. 현재 자신의 갈등 탐색 및 대처방식 파악 3. 자녀의 문제 행동 이해 및 정서표현 4. 핵심감정 찾기 5. 핵심감정을 통한 자기 이해 6. 마무리. 나에게 쓰는 편지, 공감나누기 | 6회기 18시간 | 자기표상 증진/ 공격적 및 거부적 양육태도 감소 |
| | 김영미 (2014) | 대상관계이론 | 대상관계 부모교육 프로그램 | 1. 대상관계 기본개념 이해 2. 대상표상과 자기표상의 개념이해 및 표상 찾기 3. 말리의 발달 단계 4. 환경에 대한 이해 5. 위니컷의 충분히 좋은 엄마 되기 6. 내재화 7. 대상항상성 8. 좋은 어머니 역할 연습 | 8회기 24시간 | 분리개별화 수준, 대상관계 수준, 긍정적 양육태도 증진 |

②기존 프로그램의 시사점

기존의 부모대상 게슈탈트 프로그램을 살펴보았을 때, Little(1986)이 집단에서 부모의 개인 작업을 진행하며 미해결과제를 다룸으로써 부모의 양육태도와 자녀에 대한 수용적 태도가 향상되었음을 알 수 있었다. 본 프로그램에서도 이와 같이 과정 중에 어머니 각자의 미해결과제를 다루는 시간을 충분히 가지는 것이 효과적이라 생각하나, 비구조화 집단상담으로 진행한 Little(1986)과는 달리, 구조화된 프로그램의 중요한 활동으로써 진행하는 것이 좋을 것이라 여겨진다. 한 사람의 작업에 자극을 받아 다음 사람의 작업으로 옮겨가는 방식보다는 그림상황카드를 활용하여 개별 작업으로 연결시킨다면 진행 속도가 빨라질 것으로 기대되며, 미해결과제 작업에 이르기까지의 워밍업 과정 또한 구조화된 활동으로 제시하여야 할 것이다. 또 자녀와의 대화 증진을 위한 Simone(2011)의 연구를 통해, 게슈탈트 이론을 기반

으로 자녀와의 대화를 증진할 수 있음을 확인하였다. 대화적 관계를 맺기 위해 대화 가운데 자녀에게 집중하고 자녀의 필요를 알아차리고 공감하며(현전), 개방적인 자세를 취하며(포함), 자녀의 의견을 수용하는 태도(확인)를 갖는 것의 중요성은 본 프로그램에서도 중요하게 다룰 필요가 있을 것이다.

기존의 내재화 문제 아동 부모 대상 프로그램을 살펴본 결과, 행동수정 및 인지행동 치료나 미술치료나 이들을 통합한 치료를 아동과 부모 쌍을 대상으로 많이 실시하고 있음을 알게 되었다. 이와 같은 다중 체계적 접근은 부모를 준 치료자로 훈련시킬 수 있으며 상호작용을 증진시킬 수 있다는 등의 장점이 많으나, 그러한 장점이 오히려 어머니 자신의 문제에 더 집중하는 데에는 방해가 될 수도 있겠다. 그러므로 본 프로그램과 같이 그 목적을, 부모로 하여금 충분히 좋은 부모로 기능하지 못하도록 하는 그들이 가진 한계나 미해결과제에 집중하여 해소하는 것에 두는 경우에는, 자녀와 함께보다는 부모, 혹은 어머니 개인을 단독 대상으로 하는 것이 바람직할 것으로 여겨진다.

또한 부모훈련 프로그램과 통찰 증진 프로그램을 살펴보았다. 부모훈련 프로그램은 오랜 기간 동안 부모의 양육 효능감 및 양육태도, 의사소통 개선에 많은 효과를 보여 왔다. 아동의 내재화 문제와 부모의 양육행동이나 의사소통 방식과 매우 밀접하게 관련되어 있으므로, 그 개선을 위하여 이와 같은 부모훈련 프로그램의 내용을 참고할 수 있을 있을 것이다. 통찰 증진 프로그램들을 살펴본 결과, 어머니 개인 문제에 대한 이해와 더불어 자신의 문제가 양육에 어떻게 영향을 미치고 있는지에 관해 주로 인지적 통찰을 촉진하는 데 머무르는 경향이 있었다. 개발하고자 하는 프로그램은 이와 같은 인지적 통찰에 머무르지 않고 정서적인 면에서의 접촉과 해소를 목표로 하므로 이와 같은 면에서 차이가 있을 수 있겠다.

(2) 예비 프로그램 구성

이론과 문헌 조사, 요구조사 등을 토대로 <표15>와 같이 예비 프로그램을 구성하였다.

<표 15>내재화문제 아동 어머니를 대상으로 한 계슈탈트 집단상담 예비 프로그램

| 단 계 | 회 기 | 주 제 | 목 표 | 활 동 내 용 |
|------------------|--------|-------------------------|---|--|
| 신 뢰 형 성 | 1 | 공감과 인정 | 양육과정 중의 고충을 서로 공감 하고, 노력을 인 정해줌으로써, 서 로간의 신뢰를 형 성한다. | ①집단리더 및 집단원 소개 ②집단 규칙 안내, 프로그램 안내 ③프로그램에 대한 기대 나누기 ④알아차림 연습 1단계 ⑤자녀의 내재화문제의 이해, ⑥가족상징화, 문장완성검사를 통해 양육의 고충 나누기 ⑦소감 나누기 · 과제: 양육 상황에서 일어나는 사건과 그때의 자신의 상태 에 대해 알아차려 보기 |
| | 2 | 강점의 발견 | 지지적인 분위기 속에서 각자의 인 생을 나누고, 강 점을 탐색함으로 써 자존감을 높인 다. | ①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 ②알아차림 연습 1단계 ③지금까지의 인생사를 떠올리며, 문장완성 질문지에 응답하고 나누기 ④나의 인생에서 지금까지 힘이 되어준 나의 강점 찾기 ⑤나에게 쓰는 편지 ⑥소감 나누기 · 과제: 1회기 과제+자신의 강점을 상기하기 |
| 알 아 차 림 | 3 | 미해결 과제 알아 차림 1 | 삶에서 지속적으 로 영향을 미치 고 있는 미해결 과제를 발견한다. | ①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 ②알아차림 연습 1, 2단계 ③미해결과제 설명 ④어린 시절을 생각하며 마음에 와 닿는 그림상황카드를 선택하고 나누기 ⑤개인별 빈의자 작업 ⑥소감 나누기 · 과제: 1회기 과제 + 양육 상황 중 미해결과제가 떠오르는 순간 을 알아차려보기 |
| | 4 | 미해결 과제 알아 차림 2 | 삶에서 지속적으 로 영향을 미치 고 있는 미해결 과제를 발견한다 | ①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 ②알아차림 연습 1, 2단계 ③미해결과제 설명 ④어린 시절을 생각하며 마음에 와 닿는 그림상황카드를 선택하고 |

| | | | |
|-----------------------|---|--|--|
| 중 진 | | | <p>나누기</p> <p>⑤개인별 빈의자 작업</p> <p>⑥소감 나누기</p> <p>· 과제: 1회기 과제 + 양육 상황 중 미해결과제가 떠오르는 순간을 알아차려보기</p> |
| | 5 | <p>자녀에 대한 새로운 인식</p> <p>미해결과제가 자녀 양육에 미치는 영향을 알고, 있는 그대로의 자녀를 이해한다.</p> | <p>①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기</p> <p>②알아차림 연습 1, 2단계</p> <p>③미해결과제가 자녀양육에 미치는 영향 탐색하기 -자녀의 모습 중 내가 싫어하는 모습 탐색(투사) / 자녀에 대해 갖고 있는 기대나 신념 탐색(내사) 등</p> <p>③새로운 양육신념 세우기</p> <p>④빈의자를 통해 자녀와 대화하기</p> <p>⑤소감 나누기</p> <p>· 과제: 1회기 과제 + 일상생활 중 미해결과제가 떠오르는 순간을 알아차려보기</p> |
| 동 원 · 행 동 | 6 | <p>자녀를 존중하는 대화</p> <p>자녀의 마음을 공감하고 존중하는 대화의 태도를 갖추며, 알아차림을 통해 감정조절을 하는 법을 익힌다.</p> | <p>①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기</p> <p>②알아차림 연습 1, 2, 3단계</p> <p>③내재화문제와 부모-자녀 간 의사소통과의 관계 설명</p> <p>④감정카드 활용 공감 게임</p> <p>⑤감정 코칭을 통해 자녀 마음 공감 연습</p> <p>⑥알아차림을 통한 감정 조절 연습, 나-전달법</p> <p>· 과제: 1회기 과제 + 감정조절, 감정 코칭 순간 기록해 오기</p> |
| | 7 | <p>긍정적 양육 태도</p> <p>자신의 양육태도를 점검하고, 애정적, 자율적 양육태도를 촉진한다.</p> | <p>①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기</p> <p>②알아차림 연습 1, 2, 3단계</p> <p>③내재화 문제와 양육태도간의 관계 이해, 자녀 행동의 이해(STEP)</p> <p>④자신의 양육태도 이해(애정/거부/자율/통제)</p> <p>⑤애정적 양육태도 증진: 자녀가 태어난 순간부터 지금까지 사랑스러웠던 순간 나누기, 아이의 강점 찾기/ 애정, 칭찬, 격려 표현하기 실습 /서로 손 마사지 해주기</p> <p>⑥자율적 양육태도 이해: '나-그것' 관계와 '나-너' 관계 이해, 자녀를 존중하는 태도를 취하기 위해 변화해야 할 나의 행동 점검</p> <p>⑦효과적인 훈육법(APT)</p> <p>⑧소감 나누기</p> <p>· 과제: 1회기 과제 + 실천하기로 한 긍정적인 행동 실천해 보기</p> |
| 통 합 · 동 화 | 8 | <p>새로운 관계 모색</p> <p>그동안의 긍정적인 변화를 확인하고 함께 나눈다.</p> | <p>①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기</p> <p>②알아차림 연습 1, 2, 3단계</p> <p>③문장완성검사 실시 후, 1회기 결과와 비교</p> <p>④아이에게 편지쓰기</p> <p>⑤프로그램을 통해 얻은 마음 자세 나누기, 선물하기</p> <p>⑥전체 프로그램 소감 나누기</p> |

(3) 프로그램 내용에 대한 이론적 근거

Melnick(2014)은 계슈탈트 접촉주기에 따라 계슈탈트 부모 상담을 할 것을 제안한 바 있는데, 본 연구에서도 이 주기에 따라 회기를 구성하였다. 그 순서는 ㉠신뢰형성 ㉡알아차림의 증진 ㉢동원, 행동 ㉣통합, 동화의 단계이다. 신뢰형성의 단계는 참가 동기 및 고충을 나누며 공감대를 형성하고 현실적인 목표를 설정하는 단계로, 1, 2회기를 포함한다.. 또한 참가자로 하여금 그간의 수고와 노력을 수용 받고 인정받는 경험을 할 수 있도록 함으로써, 집단과 지도자에 대한 신뢰를 키운다. 알아차림의 증진단계에서는 현재 문제가 되는 자신의 미해결과제 뿐만 아니라 그것이 자녀와의 상호작용에 미치는 영향을 알아차리도록 촉진하며 3, 4, 5회기가 해당된다. 6, 7회기를 아우르는 동원/행동의 단계에서는 어머니로 하여금 행동의 변화를 일으켜 자녀와의 관계에서 효율적이고 긍정적으로 행동할 수 있도록 각 양육방식들을 습득하고 실습한다. 마지막으로 통합(동화)단계인 8회기에서는 그간의 프로그램 과정을 돌아보고 배운 것을 자신의 것으로 수용하고 자신의 성장을 충분히 누리보는 시간을 갖는다. 또한 매주 과제를 통해 배운 것을 실천하고 그것을 말로 표현함으로써 배움을 공고히 하는 것 또한 반복되는 통합(동화)의 단계라고 할 수 있겠다. 이 같은 접촉 주기에 따라 회기를 제시하고, 회기의 주제 및 목표와 관련된 이론적 근거를 제시하고자 한다.

①신뢰형성의 단계

| 회기 | 주제 | 목표 |
|----|--------|--|
| 1 | 공감과 인정 | 양육과정 중의 고충을 서로 공감하고, 노력을 인정해줌으로써, 서로간의 신뢰를 형성한다. |
| 2 | 강점의 발견 | 지지적인 분위기 속에서 각자의 인생을 나누고, 강점을 탐색함으로써 자존감을 높인다. |

▶ 지지

본 프로그램을 통해 참가자들이 성공적으로 자신의 미해결과제를 접착하고 해소하거나, 자녀와의 관계에서 새로운 변화를 시도하기 위해서는 상당한 에너지가 필요하다. 이때 필요한 것이 충분한 ‘지지’이다. Laura Peals는 지지를 ‘환경적 지지(environmental support)’와 ‘자기지지(self support)’로 구분하였는데, 환경적 지지는 개인이 어려움에 처했을 때 도움을 제공해주는 각종 인적, 물적, 제도적, 사회적 지지체계들을 의미하며, 자기지지는 스스로 자신을 지지하는 지원시스템을 의미한다. 자기 지지는 개인이 소유한 신체 상태, 지식, 과거 경험, 대인관계 기술 등을 포함하는데, 특히 어려운 상황으로부터 달아나지 않고 그 상태에 머물러 있을 수 있는 능력이 중요한 요소가 된다(김정규, 2015). 또한 자기지지는 자신을 믿고 존중하는 태도로서, 자아존중감과 밀접한 관계가 있다고도 말할 수 있다.

특히 내재화문제 자녀를 가진 어머니들은 일반적인 경우보다 훨씬 양육스트레스를 크게 경험하고, 자존감이 낮으며 지지가 부족하다고 느끼고 있을 가능성이 크다. 그러므로 지도자와 참가자들로부터 언어적·비언어적으로 충분한 지지를 받는 경험이 매우 중요할 것이다. 또한 이러한 환경적 지지를 바탕으로, 자기 스스로를 지지할 수 있는 에너지와 능력을 발달시켜 자기 수용을 촉진하고 결과적으로 자존감이 향상되는 결과를 낼 것이라고 기대해 볼 수 있을 것이다. 1회기는 이러한 환경적 지지에 초점을 맞추고 있어, 서로의 고충을 나누는 가운데 서로 공감하고 지지할 수 있는 기반과 분위기를 만들고자 한다. 또한 강점발견을 주제로 한 2회기를 통해, 참가자들이 자신들의 삶을 되돌아보며 자신에게 도움이 되었던 강점을 발견하고 스스로 수용함으로써 자기 지지를 촉진할 수 있을 것이라고 여겨진다.

이러한 환경적 지지와 자기 지지는 프로그램의 초반뿐만 아니라 프로그램 전체를 통해 계속 필요하며, 유지될 수 있다. 프로그램에서 얻은 지지는 집

단 내부에서 뿐만 아니라 가정으로 돌아간 후에도 좋은 접촉을 시도할 수 있는 원동력이 되어 줄 것이라고 예상할 수 있다.

②알아차림 증진 단계

| 회기 | 주제 | 목표 |
|----|------------------|-----------------------------------|
| 3 | 미해결과제 알아차림 1 | 삶에서 지속적으로 영향을 미치고 있는 미해결과제를 발견한다. |
| 4 | 미해결과제 알아차림 2 | 삶에서 지속적으로 영향을 미치고 있는 미해결과제를 발견한다. |
| 5 | 자녀에 대한 새로운 인식 | 삶에서 지속적으로 영향을 미치고 있는 미해결과제를 발견한다. |

▶ 미해결 과제에 대한 알아차림 및 해소

본 프로그램에서는 여러 관계 및 양육행동에 영향을 미치고 있는 어머니의 미해결 과제를 발견하고 해소하는 과정을 매우 중요하게 여긴다. 내재화문제 아동 어머니는 비임상군 아동 어머니에 비해 미해결과제가 심각할 가능성이 크기 때문이다. 미해결 과제는 해결되기 전까지 사라지지 않으며, 계속 전경 근처에 머물면서(김정규, 2015), 어머니의 정서 및 행동에 지속적으로 영향을 끼치기 때문이다.

그러므로 어머니 자신의 미해결과제가 현재의 양육행동 및 자녀와의 관계에 미치는 영향에 대해 알아차리는 것이 매우 중요하다. 이러한 미해결과제가 나타내는 주제를 발견하는 방법으로 김정규(2015)는 네 가지 방법을 제안한 바 있다. 첫째는 내담자의 이야기를 들으며 발견하는 방법이며, 둘째는 내담자가 스스로 제안하는 방법, 셋째는 내담자의 행동 관찰을 통해 발견하는 방법, 그리고 마지막은 그림도구를 통해 발견하는 방법이다. 본 프로

그램에서는 그림도구 중 그림상황카드 등을 활용하여 편안하고 자연스러운 스토리텔링 가운데 미해결과제를 알아차릴 수 있도록 진행할 계획이다. 또한 미해결과제를 해결하는 과정에서는 ‘빈의자 기법(empty chair technic)’을 사용함으로써, 미해결감정의 대상이 되는 사람에게 ‘직접(talking to)’ 하거나 상전과 하인의 대화를 통해 자신에 대한 알아차림을 촉진하고 미해결된 감정의 해소를 도울 것이다. 원하지 않는 경우를 제외하고는, 3, 4 회기에 걸쳐 모든 참가자들이 미해결과제 작업을 할 수 있도록 안내한다.

▶ 접촉경계혼란

또한 5회기에서는 미해결과제가 자녀와의 관계, 혹은 양육행동에 어떤 영향을 미치고 있는지를 알아차리는 활동으로 구성된다. 특히 용납하기 어려운 자녀의 행동이 있다면 이는 어머니가 자신에게서 받아들이지 못하는 부분을 자녀에게 투사하고 있을 가능성이 높다. 또한 어머니에게 다양한 내사가 존재한다면, 그 내사에 입각해서 자신이나 자녀에게 높은 기준을 요구하게 되는데, 그 기준에 합당하지 못하다고 느낄 때 자책하거나 자녀를 비난을 하게 된다. 자신의 부모와 제대로 분리되지 못하는 어머니가 있을 수 있으며, 자신의 자녀와 융합을 시도하는 경우도 존재한다. 이런 경우에는 자녀를 고유한 특징, 자신만의 생각이나 감정, 개성을 가진 존재로 보기보다는 자신의 분신으로 여기며 동일시하여 자녀의 상황이나 상태에 따라 자신의 행·불행이 결정되는 등의 모습을 보이기도 한다.

이 모든 경우, 어머니는 자신의 자녀를 있는 그대로 제대로 보고 있지 못하고 있는 상태이다. 즉, 자녀를 접촉하는 경계에 투사, 내사, 융합 등으로 인해 혼란이 발생한 것이다. 특히 자녀가 행동문제를 나타내는 경우라면, 어머니가 일반적인 경우보다 더 심한 접촉경계혼란을 경험하고 있을 가능성이 크다. 그러므로 자신의 미해결과제를 발견한 후에는 자신이 어떤 접촉경계

혼란으로 인해 자녀를 객관적으로, 그리고 있는 그대로 보고 있지 못한지에 대해 알아차리는 것이 매우 중요하다. 이를 통해 접촉경계혼란에서 벗어난다면, 자녀와의 관계에서 느끼는 혼란스러운 감정이 많은 부분 해소되고, 자녀와 한결 편안하고 안정된 접촉을 경험할 수 있게 될 것이다. 이를 통해 어머니뿐만 아니라 자녀 또한 어머니와의 관계에서 긍정적인 관계 경험을 함으로써, 결국 내재화 문제의 감소를 야기할 수 있을 것이다.

▶ 계슈탈트 인간관

내재화 문제를 비롯하여 행동문제를 지닌 자녀는 어머니에게 있어 심각한 문제가 있어 반드시 고쳐야만 하는 대상으로 여겨지기 쉽다. 그리고 어머니가 자녀를 바라보는 관점은 결국 자녀에게 전달되기 마련이다. 이런 부정적인 믿음을 바탕으로 어머니가 자녀에게 행동한다면, 돌아오는 자녀의 행동 또한 부정적이게 되며 결국 어머니는 자신의 믿음을 확인하는 악순환을 거듭할 수 있다. 이러한 악순환을 깨기 위해서는 우선 자녀를 바라보는 시각에 변화가 필요하다. 계슈탈트치료에서는 모든 사람을 독특하고 가치 있는 존재로 생각하며, 각자 자신의 삶을 최대한 창조적으로 꽃피워 나갈 수 있는 능력이 있다고 믿는다(김정규, 2015). 즉 내재화 문제가 있는 자녀라도 손상되고 모자란 존재가 아니라, 행동에 변화가 필요하지만 그 자체로는 가치 있고 소중한 존재라는 것이다. 이와 같은 태도는 바람직한 부모-자녀 관계를 형성한 부모들의 공통적인 특징으로도 확인된 바 있다(Rolfe, 1998).

이러한 시각의 변화는 어머니의 노력에 의해서 찾아올 수도 있으나, 미해결과제를 발견, 해소하고 접촉경계혼란이 개선되면, 있는 그대로의 자녀를 보고 수용하는 것이 한결 쉬워질 수 있다. 그러므로 알아차림 증진 단계의 5회기에서는 이제껏 자녀를 바라보던 관점을 점검하고, 적절한 기대와 관점으로의 변화를 시도하게 된다.

결국 이 시각은 어머니 자신에게도 적용될 수 있다. 즉 어머니 또한 현재 특정한 도움이 필요할 뿐, 어머니로서는 이미 충분한 자질을 가지고 있다는 관점을 갖는 것이 중요하다. 그러므로 어머니의 강점이나 이미 갖고 있으나 잘 알아차리지 못하거나 적게 사용하고 있는 긍정적인 태도 및 기술을 발견 하도록 도움으로써, 어머니 자신에 대해 자긍심을 갖도록 도울 수 있다.

③동원, 행동의 단계

| 회기 | 주제 | 목표 |
|----|-------------|--|
| 6 | 자녀를 존중하는 대화 | 자녀의 마음을 공감하고 존중하는 대화의 태도를 갖추며, 알아차림을 통해 감정조절을 하는 법을 익힌다. |
| 7 | 긍정적 양육태도 | 자신의 양육태도를 점검하고, 애정적, 자율적 양육태도를 촉진하며, 효과적인 훈육법을 익힌다. |

▶ 방법론: 구체적 양육 기술의 체험적 학습

계슈탈트치료에서는 학습에 있어 ‘체험’과 ‘접촉’이 중요하다고 강조한다. Perls(2013)는 체험하는 과정을 통해 학습이 일어난다고 하였으며, Buber는 교육적인 의도가 효과를 발휘하는 것이 아니라, 교육적인 만남이 의미 있는 효과를 낳는다고 하였다(Suoboda, Scala & Gut, 2012). 독일에서 많은 결실을 맺고 있는 계슈탈트 교육학에서는, 배움이란 신체적·사회적·정서적·지적인 모든 차원에서 일어나는 것으로, 어떠한 교류, 즉 접촉 과정에서 이루어지는 것이라고 말하고 있다. 참다운 학습은, 욕구와 호기심을 바탕으로 스스로가 적극적으로 탐구하고 깨닫는 체험을 통해 일어나며, 이를 통해 사람은 성장에 이르게 된다(Suoboda et al., 2012).

학습은, 학습자 자신이 존중받고 있다고 느끼며 가르치는 사람의 선한 의도가 느껴질 때 가장 잘 일어나기 때문에, 가르치는 사람의 인격과 태도가

매우 중요하다. 뇌 과학자인 휘터는 “치료자나 교사는 관계 능력이 인격 가운데 갖춰져 있어야 한다.”고 주장하며 학습은 결국 관계를 통해 이루어지며, 양자가 함께 성장하는 비밀 또한 여기에 있다고 하였다(Suoboda et al., 2012).

또 게슈탈트 교육학에서는 인지적인 학습의 한계를 지적하며, 학습에 있어 신체와 정서적 경험이 중요함을 강조하였다. 그러므로 여러 창의적인 도구와 방법을 활용하여 직접 체험을 하고, 또 그것을 서로 나누고 상호작용함으로써 학습을 촉진시킬 것을 제안하였다.

이와 같은 맥락에서 본 프로그램에서도 관계와 체험에 중점을 두고 학습과정을 진행하고자 한다. 게슈탈트 양육코칭에서는 실제적인 양육기술을 발달시키는 것을 중요 목표 중 하나로 여긴다. 또한 실제 어머니들도 모호하기보다는 구체적인 양육방법을 알기 원하므로, 본 연구에서도 자녀와의 관계 증진과 문제 해결을 위한 방법들을 제안하고자 한다. 이 과정에서 무엇보다 집단 지도자가 어머니들의 욕구와 가능성에 관심을 가지고, 그들을 존중하고 돕고자 하는 태도를 지니는 것이 중요하리라 생각한다. 또한 역할 연습이나 그림, 글쓰기, 신체 작업 등 다양한 매체를 적극적으로 활용함으로써 인지적인 차원을 넘어서 정서적, 신체적인 차원으로 체험을 확대할 수 있도록 돕고자 한다.

▶ 6회기: 감정코칭, 감정조절, 나 전달법

아동의 내재화문제는 과잉 통제된 심리적 문제를 의미하는 것으로 지나치게 억제되고 통제된 감정을 겉으로 표현하도록 하는 개입이 도움이 된다. Dunn, Brown과 Bearsall(1991)은 부모의 양육태도 중에서 자녀의 행동에 가장 직접적이고, 일차적인 영향을 미치는 태도가 자녀의 정서표현에 대한 수용태도임을 강조한 바 있다(정진아, 2004, 재인용). 정서표현 수용태도란

자녀의 정서표현, 자녀의 화, 슬픔, 두려움, 불안, 호기심, 행복, 혐오감 등에 대한 어머니의 반응을 의미하는데, 애정·수용적인 태도와 엄격·통제적인 태도로 나눌 수 있다. Hoffman(1983)은 자녀의 부정적 감정에 대해 어머니가 부정적 반응을 보일 경우, 부적응적 조절, 비건설적 행동이 증가할 가능성이 커진다고 하였다(정진아, 2004, 재인용). 특히 내재화문제 아동의 경우, 짜증을 내거나 징징대는 표현을 통해 우울이나 불안한 감정을 드러내는 일이 많은데, 이러한 감정을 충분히 수용해준다면, 아동의 과잉통제된 심리적 문제가 겉으로 드러나고 해결될 수 있는 계기가 될 것이다. 이와 같은 어머니의 수용적인 태도를 증진시키기 위하여 현재 널리 활용되고 있는 감정코칭(조벽, 최성애, 2011)의 기법들을 활용하였다.

다음으로 7회기에서 다룬 감정 조절법은, 사전 요구조사에서 가장 높은 순위를 차지한 바 있다. 그만큼 많은 어머니들이 감정 조절에 대한 어려움을 호소하는 것으로 볼 수 있다. 어머니의 정서지능이 아동에게 미치는 영향에 관한 연구들을 살펴본 최창수(2014)에 의하면, 어머니의 정서지능(정서조절 포함)은 어머니 자신의 양육효능감과 자아개념과 관련이 있을 뿐 아니라, 자녀의 자아개념과도 정적 상관관계를 나타내었다. 또한 어머니의 정서지능은 자녀가 느끼는 우울과 불안한 감정과는 부적 상관관계를 나타내어, 자녀의 내재화문제와 관련 있음을 알 수 있다. 특히 최창수(2014)는 정서지능 중에서도 정서조절능력이 중요함을 강조하였는데, 본인의 연구를 통해서도 어머니의 정서조절능력이 자녀의 문제행동과 부적상관이 있음을 밝혔다. 이와 같은 연구 결과를 통해 볼 때, 어머니들의 정서조절 학습 요구는 아동의 내재화 문제 개선을 위해서도 매우 타당한 요구라고 할 수 있을 것일다. 정서조절 관련 내용은 알아차림을 기반으로 정서조절 방법을 안내한 정서조절코칭북(이지영, 2011)의 내용을 참고하여, 정서조절을 위한 인지적 방법, 체험적 방법, 행동적 방법을 제시하였다.

또한 자신의 폭발적인 감정을 다스린 후, 자신의 감정을 자녀에게 효율적으로 전하기 위한 방법으로 나-전달법을 배우고 실습하도록 하였는데, 그 내용은 적극적 부모역할 훈련(APT)의 내용(노안영 외, 2007)을 참고하여 제시하였다.

▶ 7회기: STEP의 아동행동 이해, 긍정적인 양육태도(나-너 관계), 효과적인 훈육(APT)

8회기의 활동은 긍정적인 양육태도 증진과 효과적인 훈육법을 익히도록 구성되었다. 이 내용은 일반적으로 알려진 양육태도의 네 유형의 제시와 더불어 기존에 효과가 검증되었던 STEP과 APT를 참고하였다. 이와 같은 양육행동 및 기술을 익히고 적용하기 위해서는 기본적으로 자녀를 대하는 긍정적인 태도가 필요하다고 보았다. 그러므로 게슈탈트 이론 중 ‘나-너 관계’ 설명을 통해 어머니 자신이 자녀에 대해 갖고 있는 관점을 먼저 점검하도록 하였다.

게슈탈트 치료는 대화를 통한 만남과 ‘관계 맺기’를 지향한다. 물론 어머니-자녀사이에는 이미 대화가 존재한다. 그러나 어머니-자녀 사이에서는 보통 어머니가 어떠한 결론을 정해놓고 자녀를 설득하는 형태의 대화를 많이 찾아볼 수 있다. 이와 달리 게슈탈트 치료에서 말하는 대화는 다음 순간에 무엇이 일어날지 미리 정하지 않고, 장에서의 나타남‘을 신뢰하면서 함께 춤을 추는 것을 의미한다(김정규, 2015).

이와 같은 대화적 관계를 일컬어 부버는 ‘나-너 관계’라고 칭하며, 상대를 수단으로 대하지 않고 목적으로 대하며, 대상화시키지 않고 인격으로 대하는 관계라고 설명하였다. 이를 어머니-자녀 관계에 적용해본다면, 자녀를 부모의 뜻을 이뤄주어야 하는 소유물이나 부모의 말에 절대적으로 따라야 하는 통제 대상으로 취급하는 것이 아니라, 자신의 생각과 감정이 있는 고

유한 인격체로 여기고 자율성을 존중해주는 것을 의미한다고 할 수 있다. 이때 어머니와 자녀는 서로의 존재에 대해 관심을 갖고 대화하며, 서로 영향을 주고받아 함께 변화하고 성장해가는 동반자가 된다. Buber(1998)가 언급했듯이 나는 너를 통해 확인받고, 너는 나를 통해 존재를 실현하는 ‘나-너 관계’를 추구할 때 인간을 참다운 자신의 존재를 회복할 수 있다(김정규, 2015). 그러므로 본 프로그램에서는 이와 같은 대화적 관계 및 나-너 관계의 태도를 기반으로 필요한 양육기술들을 익히도록 안내할 것이다.

먼저 어머니들에게 S.T.E.P.에서 제시한 기본적인 아동의 문제 행동 이해(최인숙, 2006)와 내재화문제의 이해, 그리고 이러한 아동의 문제 행동과 양육태도와의 관계에 대해 설명하였다. S.T.E.P.에서는 아이 행동의 네 가지 목적(접촉/소속감, 힘, 보호, 물려서기)을 기반으로 이 목적이 좌절되었을 때 부정적으로 행동(부당한 관심 끌기, 반항, 앙갚음, 과도한 회피)을 하게 된다고 설명하고 있다. 내재화 아동이 나타내는 이 같은 유형의 행동들에 대해 살펴보고 그에 대한 대처법을 익히는 것이 도움이 될 것이다.

또한 내재화문제와 양육태도간의 관계를 살펴보고, 자신의 양육행동을 점검하며 보다 애정적이고 자율적인 양육태도를 증진시킬 수 있도록 촉진하는 개입 또한 제시하였다. 자녀에 대한 애정의 감정을 다시금 느껴보고, 격려나 칭찬, 스킨십을 통해 애정을 표현하고, 나-너 관계를 바탕으로 자녀가 가진 내적인 힘과 강점을 인정함으로써 자율성을 인정해주는 태도를 가질 수 있도록 촉진할 것이다.

아동의 내재화문제는 부모의 거부적이거나 통제적인 양육태도 외에도 방임적인 양육태도에 의해서도 야기된다고 알려져 있다. 임지연 등(2009)은 아동이 표현한 행복감에 대해 엄격하고 통제적으로 수용하는 경우에 오히려 아동의 불안이 줄어들었음을 보고하였는데 이를, 애정을 바탕으로 하되 적절한 요구와 제한을 하는 권위주의적 양육행동이 아동의 사회적 능력, 문제해

결능력과 관계가 있었다는 결과(권윤정, 1999 ; 손승희, 2002 ; 임지연, 2009, 재인용)와 함께 살펴볼 때, 적절한 제한과 한계를 설정해주는 양육태도가 오히려 자녀의 부정적 감정을 낮추고 긍정적인 행동을 증진시켜 줄 수 있다고 할 수 있겠다.

그러므로 자녀의 의견과 자율을 존중하되, 적절한 한계를 설정하고 타협하는 양육방식을 취하는 것이 내재화 아동에게 도움이 될 수 있으리라 생각하여 효과적인 훈육방식으로써, APT의 논리적 결과 부과(행위에 뒤따르는 결과를 체험시키는 것)나 느슨한 대결(힘겨루기를 피하되, 양보하지도 않는 타협의 과정) 과 같은 방안(노안영 외, 2007)을 배우고 익히도록 하고자 한다.

③동화, 통합의 단계

| 회기 | 주제 | 목표 |
|----|--------------|----------------------------|
| 8 | 새로운 관계 모색 | 그동안의 긍정적인 변화를 확인하고 함께 나눈다. |

Perls(2013)는 환경과 접촉할 때 계슈탈트가 생기고, 계슈탈트를 집중하여 완성한 경우에는 환경에서 물러나게 된다고 하였다. 집단의 과정도 마찬가지로, 8회기에 이르기까지 에너지를 동원하여 자기 자신과, 혹은 다른 참가자들과 충분히 접촉하였다고 할 수 있다. 그러므로 접촉을 통해 완결되고 성취된 계슈탈트에 머물러 충분히 누리며 휴식을 취하는 시간이 필요하다. 이 시간에 그동안의 경험을 통합하고 자신에게 동화하고 접촉해 본다. 종결 이후에는 휴식을 취하며 다음의 접촉을 기다리는 것이 필요하다.

(4)프로그램에 대한 전문가 타당도 조사

프로그램의 목적과 목표를 달성하는데 있어 그 내용 및 활동이 적합하게 구

성되어 있는지를 파악하기 위하여, 전문가 그룹에게 타당성을 확인하는 과정을 거쳤다. 이를 위해 최윤정(2009)의 전문가 타당도 검사지를 신인수(2015)가 수정한 것을 참고하여 질문지를 작성한 후, 5점 Likert 척도로 평가하도록 하였다. 평가에 참여한 그룹은 상담경력 10-15년을 지닌 임상심리학(계슈탈트 치료 전공) 박사 4명, 임상심리학(계슈탈트 치료 전공) 수료 1명 등 계슈탈트 치료 전문가들로 구성하였다. 보유하고 있는 자격증과 인원은 임상심리전문가 2명, 상담심리 전문가 1명, 계슈탈트상담심리사 1급 2명이었다.

질문지는 크게 두 가지 단계로 구성하였다. 첫 번째는 프로그램 목적 및 하위 목표의 타당도를 검증하는 단계로 프로그램 목적 및 목표가 구체적으로 진술되었는지, 실현 가능한지, 또 각 세부 목표가 프로그램의 목적을 달성하는데 도움이 되는지를 평가였다. 두 번째 단계에서는 프로그램의 내용 타당도를 검증하기 위해, 회기별 세부목표와 회기 내용의 관련성을 측정하였다. 5명에게서 수집한 자료를 통해 각 타당도의 평균을 산출하여 타당성 여부를 살펴보았으며, 전문가의 주관적 의견을 수렴하여 향후 프로그램에 반영하였다.

① 프로그램 목적 및 목표의 타당성 검증 결과

계슈탈트 치료 전문가들에게 프로그램의 목적 및 목표의 구체성 및 실현가능성에 대해 타당성을 검증 받았으며, 그 결과는 <표 16>에 제시하였다. 각 타당도는 4.4에서 4.8에 이르는 분포를 보이고 있으며, 특히 하위 목표가 프로그램의 목적을 이루는 데 도움이 되는지를 평가한 ‘목적과 목표의 연관성’은 평균 4.8의 높은 점수를 나타내었다.

<표 16> 프로그램 목적 및 목표의 타당도 검증 결과 (N=5)

| 구분 | 목적 | 목표 1 | 목표 2 | 목적과 목표의 연관성 |
|----|-----|------|------|----------------|
| 평균 | 4.4 | 4.5 | 4.5 | 4.8 |

② 프로그램 내용 타당성 검증 결과

본 프로그램 내용의 타당도를 검증받기 위하여 전체 프로그램 내용을 각 활동별로 세분화하여 제시하였으며, 결과는 <표 17>과 같다. 3회기와 4회기는 내용이 같았으므로 한꺼번에 평정을 받았다. 각 회기 별 타당도는 4.4에서 4.8에 이르는 분포를 보이고 있으며, 회기별 타당도의 평균은 약 4.6으로 나타났다. 이를 통해 볼 때, 프로그램의 회기별 내용들은 각 목표를 달성하는 데 적당하게 구성되었다고 판단할 수 있겠다. 단 4.5 이하의 다소 낮은 점수를 보이고 있는 8회기의 내용은, 전문가들의 견해를 바탕으로 수정하여 실시하고자 한다.

<표 17> 프로그램 내용 타당성 검증 결과 (N=5)

| 회기 | 1 | 2 | 3, 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| 평균 | 4.8 | 4.6 | 4.6 | 4.6 | 4.8 | 4.6 | 4.4 |

③ 전문가 의견 및 수정 · 보완 사항

타당도 점수와 전문가들의 주관적인 의견을 바탕으로 프로그램의 목적, 목표 및 내용을 다음과 같이 수정 · 보완하여 제시하였다.

<표 18> 전문가 의견 및 수정 사항

| 구분 | 내 용 |
|--------|---|
| 전문가 의견 | <ul style="list-style-type: none"> • 전 회기에 신체이완과 에너지 발산할 수 있는 작업이 포함되면 좋겠음. • 2회기-인지적인 활동은 기억에 오래남지 않을 수 있음. 집단원과의 관계에서 구체적인 지지방법이 언급되어 있는 것이 필요할거 같음. • 3회기-작업 전이나 혹은 후에 자신의 문제행동에 대한 인식이 있어야 미해결과제의 의미를 잘 이해하고, 작업도 생산적이 될거 같음. • 5회기-프로그램 후반에 나의 미해결과제의 해소가 아동의 양육에 왜 중요한지를 충분히 이해시키면 좋을 것 같음. |

| | |
|-------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 7회기-자녀의 강점이 부부의 어떤 강점을 닮았는지도 같이 작업을 하면 자존감 향상에 도움이 될 것 같음./자녀의 강점을 마음자세카드로 골라서 소개하는 활동도 좋을 듯. • 8회기-변화된 나에 더 초점을 맞추어서 나에게 편지쓰기가 참여하지 않은 아이에게 쓰는 것보다 자연스럽게 느껴짐./갖고 싶은 마음 자세 중에 갖게 된 것을 점검하면 자존감에 좋을 것 같음./가족 상징화를 한 번 더 그리면 좋겠다. |
| 수정 사항 | <ul style="list-style-type: none"> • 2회기-자신의 인생사를 되돌아보며 신체동작으로 표현해 보고 신체감각 느껴보기 활동 추가. 강점 발견 작업 후 다시 신체 감각 느껴보고 동작 취해 보기. • 2회기-지금 여기에서 발견할 수 있는 서로의 강점 찾아서 표현해 주기 활동 추가 • 3회기-작업 전, 자신에게 미해결과제(일반적인 용어로 설명할 예정)가 존재한다고 느끼는지 나눠보기 활동 추가 • 5회기-미해결과제와 양육간의 관계에 대한 설명 강조 • 7회기-자녀의 강점과 부부의 강점 비교해보는 활동으로 변형 • 8회기-가족상징화 작업 추가 |

전문가의 의견을 수용하고 내용을 수정하여 다음과 같이 프로그램을 확정하였다.

<표 19> 내재화문제 아동 어머니 대상 계슈탈트집단상담 프로그램

| 단 계 | 회 기 | 주 제 | 목 표 | 활 동 내 용 |
|------------------|--------|-----------|--|--|
| 신 뢰 형 성 | 1 | 공감과 인정 | 양육과정 중의 고충을 서로 공감하고, 노력을 인정해줌으로써, 서로간의 신뢰를 형성한다. | ①집단리더 및 집단원 소개 ②집단 규칙 안내, 프로그램 안내 ③프로그램에 대한 기대 나누기 ④알아차림 연습 1단계 ⑤자녀의 내재화문제의 이해, ⑥가족상징화, 문장완성검사를 통해 양육의 고충 나누기 ⑦소감 나누기 · 과제: 양육 상황에서 일어나는 사건과 그때의 자신의 상태에 대해 알아차려 보기 |
| | 2 | 강점의 발견 | 지지적인 분위기 속에서 각자의 인생을 나누고, 강점을 탐색함으로써 자존감을 높인다. | ①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 ②알아차림 연습 1단계 ③지금까지의 인생사를 떠올리며, 문장완성 질문에 응답하고 나누기 ④작업 후 느껴지는 감정을 동작이나 자세로 나타내 보기. ⑤나의 인생에서 지금까지 힘이 되어준 나의 강점 찾기 |

| | | | |
|--------------------------------|-----|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> ⑥강점을 찾은 후, 다시 몸으로 표현해 보고 감정 느껴보기. ⑤나에게 쓰는 편지 ⑥소감 나누기 · 과제: 1회기 과제+자신의 강점을 상기하기 |
| 알 아 차 림 중 진 | 3 | 미해결 과제 알아 차림 1 | 삶에서 지속적으로 영향을 미치고 있는 미해결 과제를 발견한다. <ul style="list-style-type: none"> ①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 ②알아차림 연습 1, 2단계 ③미해결과제의 존재에 대한 알아차림이 있는지 확인. 미해결과제 설명 ④어린 시절을 생각하며 마음에 와 닿는 그림상황카드를 선택하고 나누기 ⑤개인별 빈의자 작업 ⑥소감 나누기 · 과제: 1회기 과제 + 양육 상황 중 미해결과제가 떠오르는 순간을 알아차려보기 |
| | 4 | 미해결 과제 알아 차림 2 | 삶에서 지속적으로 영향을 미치고 있는 미해결 과제를 발견한다 <ul style="list-style-type: none"> ①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 ②알아차림 연습 1, 2단계 ③미해결과제 설명 ④어린 시절을 생각하며 마음에 와 닿는 그림상황카드를 선택하고 나누기 ⑤개인별 빈의자 작업 ⑥소감 나누기 · 과제: 1회기 과제 + 양육 상황 중 미해결과제가 떠오르는 순간을 알아차려보기 |
| | 5 | 자녀에 대한 새로운 인식 | 미해결과제가 자녀 양육에 미치고 있는 영향을 알아차리고, 있는 그대로의 자녀를 이해한다. <ul style="list-style-type: none"> ①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 ②알아차림 연습 1, 2단계 ③미해결과제가 자녀양육에 미치는 영향 탐색하기 -자녀의 모습 중 내가 싫어하는 모습 탐색(투사) / 자녀에 대해 갖고 있는 기대나 신념 탐색(내사) 등 ③새로운 양육신념 세우기 ④빈의자를 통해 자녀와 대화하기 ⑤소감 나누기 · 과제: 1회기 과제 + 일상생활 중 미해결과제가 떠오르는 순간을 알아차려보기 |
| | 6 | 자녀를 존중 하는 대화 | 자녀의 마음을 공감하고 존중하는 대화의 태도를 갖추며, 알아차림을 통해 감정조절을 하는 법을 익힌다. <ul style="list-style-type: none"> ①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 ②알아차림 연습 1, 2, 3단계 ③내재화문제와 부모-자녀 간 의사소통과의 관계 설명 ④감정카드 활용 공감 게임 ⑤감정 코칭을 통해 자녀 마음 공감 연습 ⑥알아차림을 통한 감정 조절 연습, 나 전달법 · 과제: 1회기 과제 + 감정조절, 감정 코칭 순간 기록해 오기 |
| 7 | 긍정적 | 자신의 양육태도 <ul style="list-style-type: none"> ①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 | |

| | | | |
|-----------------------|---|-----------------|---|
| · 행 동 | | 양육 태도 | <p>를 점검하고, 애 정적, 자율적 양 육태도를 촉진한 다.</p> <p>②알아차림 연습 1, 2, 3단계 ③내재화 문제와 양육태도간의 관계 이해, 자녀 행동의 이해(STEP) ④자신의 양육태도 이해(애정/거부/자율/통제) ⑤애정적 양육태도 증진: 자녀가 태어난 순간부터 지금까지 사랑 스러웠던 순간 나누기, 아이의 강점 찾기(부부의 강점과 비교)/ 애정, 칭찬, 격려 표현하기 실습 /서로 손 마사지 해주기 ⑥자율적 양육태도 이해: '나-그것' 관계와 '나-너' 관계 이해. 자녀 를 존중하는 태도를 취하기 위해 변화해야 할 나의 행동 점검 ⑦효과적인 훈육법(APT) ⑧소감 나누기 · 과제: 1회기 과제 + 실천하기로 한 긍정적인 행동 실천해 보기</p> |
| 동 화 · 통 합 | 8 | 새로운 관계 모색 | <p>그동안의 긍정적 인 변화를 확인하 고 함께 나눈다.</p> <p>①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 ②알아차림 연습 1, 2, 3단계 ③가족상징화, 문장완성검사 실시 후, 1회기 결과와 비교 ④아이에게 편지쓰기 ⑤프로그램을 통해 얻은 마음 자세 나누기, 선물하기 ⑥전체 프로그램 소감 나누기</p> |

V. 예비연구

프로그램을 확정된 후에 바로 프로그램을 시행하기보다는 예비연구 단계를 거치는 것이 필요하다고 할 수 있다. 예비연구란 상대적으로 적은 표본 수를 대상으로 완성된 프로그램의 초안을 검증해 보는 것으로, 이를 통해 프로그램이 잘 실행될 수 있는지, 참여자가 프로그램의 활동 내용을 잘 수용할지, 기대했던 효과를 거둘 수 있을지 등을 살펴볼 수 있다(김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나, 2015). 그러므로 본 연구에서도 다음과 같은 목적을 가지고 예비연구를 실시하고자 하였다.

첫째, 프로그램의 목적과 목표를 실현할 수 있는가?

둘째, 참가자는 프로그램의 내용을 잘 수용하는가?

셋째, 운영상의 어려움은 없는가?

넷째, 참가자들의 만족도는 어떠한가?

다섯째, 예비프로그램 실행을 통해 얻을 수 있는 시사점은 무엇인가?

예비프로그램의 방법 및 절차, 그리고 결과는 다음과 같다.

1. 방법 및 절차

1)연구 대상

파일럿 프로그램 참석자를 모집하기 위해 먼저 2017년 5월과 6월에 걸쳐, 주변 아동 대상 상담센터에 관련 내용을 담은 홍보문을 발송하였다. 참여 의사를 밝힌 네 명의 어머니들을 대상으로 자녀의 CBCL 6-18을 측정하였으며 그 결과, 내재화 문제가 외현화 문제에 비해 두드러지고 면담에서 자녀의 내재화 문제 개선을 바라고 있다고 밝힌, 두 명의 어머니를 최종적으로 선택하였다. 각 참가자의 인적사항은 <표 20>에 정리하였다

<표 20> 예비 프로그램 참가자 인적 사항

| 구분 | 참가자 1 | 참가자 2 |
|----------------------------|-------------|----------------|
| 연령 | 만 40세 | 만 44세 |
| 자녀 연 및 성별 (내재화문제 아동 출표) | 9세 아들, 6세 딸 | 12세 아들, 11세 아들 |
| 교육 수준 | 대졸 | 고졸 |
| 결혼 상태 | 결혼 유지 | 결혼 유지 |
| 직업 | 공무원 | 전업 주부 |
| 가족 월수입 | 500만원 이상 | 500만원 이상 |

또한 <표 21>을 보면, 각 참가자가 호소한 자녀 문제 및 CBCL 6-18결과와 어머니의 호소문제, 그리고 참여 동기가 나타나 있다. 참가자 1, 2의 자녀는 모두 문제행동은 준임상 범위에 속하며 내재화문제는 임상 및 준임상, 그리고 외현화 문제는 정상 범위에 해당되어 외현화 문제에 비해 내재화문제가 두드러진다는 것을 알 수 있다. 두 참가자 모두 공통적으로 자녀가 속으로는 상처나 분노와 같은 감정을 담아두고 있는 것 같으며, 자신감이 부족해 보인다는 점을 문제시 하였다. 참여 동기에 있어서도, 어머니인 자신이 먼저 변함으로써 자녀의 변화를 이끌고 싶다는 기대가 공통적으로 드러났다.

<표 21> 예비 프로그램 참가자 자녀의 CBCL 6-18결과, 호소 문제 및 참여 동기

| 구분 | 참가자 1 | 참가자 2 |
|-----------------------|--|---|
| CBCL 6-18결과 | <ul style="list-style-type: none"> · 문제행동 총점: 62점 준임상 · 내재화 척도: 63 준임상 · 외현화: 58점 정상범위 | <ul style="list-style-type: none"> · 문제행동 총점: 62점, 준임상 · 내재화 척도: 65점, 임상 · 외현화 척도: 53점 정상 |
| 내재화 소척도 | <ul style="list-style-type: none"> · 불안/우울: 70점 임상 · 위축/우울: 54 정상 · 신체: 55점 정상 | <ul style="list-style-type: none"> · 불안/우울: 68점 준임상 · 위축/우울: 59점 정상 · 신체증상: 63점 정상 |
| 어머니가 느끼는 자녀의 문제 | <ul style="list-style-type: none"> · 최근 자녀가 분노 표현을 하는 일이 잦아졌다. · 스스로 결정하는 것을 어려워해 부모가 결정을 해주기를 원한다. 우유부단하다. · 자신감이나 자신에 대한 확신이 부족해 보인다. | <ul style="list-style-type: none"> · 친구들과 잘 어울리지 못하고 항상 손해를 보는 역할을 하게 되는 것 같다. · 항상 불안해 보이고 집중력이 부족하고 산만해 보인다. · 자녀가 학교폭력 등의 피해자가 될 것만 같아 매우 불안하다. · 자신감이 부족하다. |
| 상담 경험 | <ul style="list-style-type: none"> · 2017년 초, 상담센터에서 심리검사 실시. 문제가 경계선에 위치해 상담은 받지 않기로 함. | <ul style="list-style-type: none"> · 2013년(초 1)부터 2015년(초 3)까지 틱 증상으로 3년 여간 상담센터 및 소아정신과에서 놀이치료를 받음. 틱은 완화되었으나, 더 이상 좋아지는 부분은 없는 것 같아 중지함. |
| 참여 동기 | <ul style="list-style-type: none"> · 육아서대로 양육을 해 보려고 해도 혼자 잘 되지 않기 때문에 도움을 받고 싶다. · 어린 시절에 내가 자라온 방식이 자녀 문제에 영향을 미친다고 생각해서 그 부분을 명확하게 알고 싶다. | <ul style="list-style-type: none"> · 자녀가 놀이치료를 받을 때 (현재 종결 상태), 부모상담을 받고 가면 확실히 내가 달라진 것을 느낀다. 그런데 종결한 후에는 혼자 변화를 시도하기가 어렵다. · 상담을 통해 내가 먼저 마음 |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> · 첫째와 둘째를 똑같이 대한다고 생각을 하는데도, 첫째가 좀 더 상처를 받을 때가 있는 것 같다. 아이마다 차이가 있기 때문에 그에 맞는 양육법을 알고 싶다. · 내가 배우고 먼저 달라져서 자녀와 더 좋은 관계를 맺고 결과적으로 아이의 문제도 나아졌으면 좋겠다. | <p>이 풀리고 위로받는 경험을 하면 자녀에게도 더 좋은 엄마역할을 할 수 있을 것 같다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 개인상담보다 집단으로 하는 상담에 참여해서 다른 어머니의 이야기를 들어보고 싶었다. · 나의 변화를 가장 기대하고 있으며, 그것이 이루어지면 자녀도 자연스럽게 좋아지게 될 것 같다. · 감정조절을 잘 해서 아이를 때리지 않았으면 좋겠다. |
|--|---|

2)진행자

예비 프로그램은 연구자가 단독으로 진행하였다. 연구자는 상담심리사 1급 소지자로, 석사를 마친 이후 대학 상담센터 및 기업 상담 센터 등에서 약 15여년간 상담을 해 온 경력이 있다. 또한 청소년과 대학생을 비롯하여 일반 성인, 그리고 부부, 부모와 자녀 등 다양한 대상에 대한 상담 경력을 가지고 있는데, 특히 최근 들어서는 기업 내 상담을 통해 자녀 문제를 상담 주제로 다루는 일이 증가하여 연구주제로서도 특히 관심을 가지게 된 바 있다.

박사과정에 입학한 후에는 게슈탈트 상담을 전공하며 개인상담 및 집단상담에 대한 수퍼비전을 꾸준히 받아옴으로써, 게슈탈트 이론 및 실제에 대해 필요한 지식과 경험을 습득하였으므로 본 연구의 프로그램을 진행하는 데 무리가 없으리라 판단하였다.

3) 예비 연구 프로그램 구성 및 실시

예비 연구 프로그램은 전문가 타당도 확인을 받은 이후 수정된 프로그램을 8회기에서 5회기로 축소하여 진행하였다. 이는 참가자가 2명으로 적은 관계로 한 회기에 3시간씩 진행하는 경우, 8회기의 내용을 5회기 안에 담는 것이 가능하다는 판단에 따른 것이다. 그러나 각 회기의 내용을 연습하고 자신의 것으로 동화시키는 데는 충분한 시간이 필요하기 때문에 5회기를 진행하는 것과 8회기를 진행하는 것에는 효과 면에서 차이가 존재할 것이란 예측이 가능했다. 그러므로 이러한 점을 감안하여 결과를 분석해야 할 것이다. 다음은 5회기로 재구성된 예비 프로그램 내용이다.

<표 22> 예비연구 프로그램 내용

| 회기 | 주제 | 목표 | 활동 내용 |
|----|--------|--|---|
| 1 | 공감과 인정 | 양육과정 중의 고충을 서로 공감하고, 노력을 인정해줌으로써, 서로간의 신뢰를 형성한다. | ①집단리더 및 집단원 소개 ②집단 규칙 안내, 프로그램 안내 ③프로그램에 대한 기대 나누기 ④내가 이미 가지고 있는 마음자세카드, 자녀와의 관계에서 갖고 싶은 마음자세카드 고르기 ⑤알아차림 연습 1단계 ⑥내재화 문제의 이해 ⑦가족상징화, 문장완성검사를 통해 양육의 고충 나누기 ⑧소감 나누기 · 과제: 알아차림, 자녀와의 관계에서 꼭 실천하고 싶은 한 가지를 정해, 실천하기 |
| 2 | 강점의 발견 | 지지적인 분위기 속에서 각자의 인생을 나누고, 강점을 탐색하고 수 | ①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 ②알아차림 연습 1단계 ③지금까지의 인생사를 떠올리며, 문장완성 질문지에 응답하고 나누기 ④나의 인생에서 지금까지 힘이 되어준 나의 강점 찾기 |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>⑤나에게 쓰는 편지</p> <p>⑥소감 나누기</p> <p>· 과제: 알아차림, 자녀와의 관계에서 꼭 실천하고 싶은 한 가지를 정해, 실천하기</p> |
| 3 | <p>미해결 과제</p> <p>알아차림</p> <p>삶에서 지속적으로 영향을 미치고 있는 미해결 과제를 발견하고 해소한다.</p> | <p>①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기</p> <p>②알아차림 연습 1, 2단계</p> <p>③미해결과제 설명</p> <p>④어린 시절을 생각하며 마음에 와 닿는 그림상황카드를 선택하고 나누기</p> <p>⑤빈의자 작업</p> <p>⑥소감 나누기</p> <p>· 과제: 이전 과제 유지 및 일상생활에서 미해결과제가 떠오르는 순간을 알아차려보기</p> |
| 4 | <p>양육 태도 점검</p> <p>미해결과제가 자녀 양육에 미치는 영향을 알아차린다.</p> | <p>①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기</p> <p>②알아차림 연습 1, 2, 3단계</p> <p>③양육태도의 이해(애정, 거부, 자율, 통제)</p> <p>④미해결과제가 나의 양육태도에 미치는 영향 탐색하기(내사, 투사의 영향력 등)</p> <p>⑤나에게 필요한 양육태도에 대해 나누기</p> <p>⑥인형작업 혹은 빈의자를 통해 자녀와 대화하기</p> <p>⑦소감 나누기</p> <p>· 과제: 이전 과제 유지 및 양육 상황에서 미해결과제가 떠오르는 순간을 적어오기</p> |
| 5 | <p>자녀에 대한 새로운 인식</p> <p>있는 그대로의 자녀를 수용하고 긍정적인 관계를 위한 대화법을 익힌다.</p> | <p>①과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기</p> <p>②알아차림 연습 1, 2, 3단계</p> <p>③자녀가 태어난 순간부터 지금까지 사랑스러웠던 순간 나누기, 아이의 강점 찾기</p> <p>④대화법(나 전달법) 실습</p> <p>⑤자녀를 떠올리며 서로 손 마사지해주고 애정을 표현해보기</p> <p>⑥1회기와 동일한 문장완성검사, 가족상징화 실시하고 변화를 알아차려보기</p> <p>⑦마음자세 카드 선물하기</p> <p>⑧소감 나누기</p> <p>⑧마무리, 만족도 검사 및 사후 검사 실시</p> |

예비연구 프로그램은 2017년 7월 8일부터 8월 12일까지(여름 휴가기간으로 인해 한 주 휴강) 5주 간 토요일 오전 10시부터 오후 1시까지 모 상담센터의 집단 상담실에서 실시하였다.

4) 측정 및 분석

집단상담 프로그램의 효과를 분석하기 위하여 앞서 연구방법에서 제시한대로 질적 연구 중 내용분석을 사용하였으며, 각 개인의 변화과정을 좀 더 분명하게 알아보기 위하여 측정도구를 통한 결과를 보조적으로 활용하였다.

내용 분석 1단계에서 연구자가 집단상담 과정 녹취록을 여러 차례 읽으며 참여자의 반응을 행간 분석하여 특정 개념적 틀이나 떠오르는 주제에 따라 범주로 분류하는 과정을 거쳤다. 그리고 게슈탈트 전공 임상심리 박사 1명과 합의를 거쳐 분류된 범주들을 다시 상호배타적인 상위 범주들로 묶고 상위 범주 명을 결정하였다. 2단계에서는 합의된 범주화의 틀에 해당 문장을 분류해 넣는 부호화(코딩) 작업을 실시하였으며, 연구자의 주관이 미치는 영향을 줄이고자 이 과정에서도 각 해당 문장이 적절히 분류되었는지 위의 전문가 한 명에게 점검을 받았다. 마지막으로 각 범주 별로 반응의 빈도수를 제시하였다.

또한 사례분석을 위하여 참가자의 사전 면담 및 초기 회기에서 호소한 문제와 그것에 대한 연구자의 개념적 이해, 그리고 집단상담에 참가하면서 나타내는 반응들을 토대로 한 변화과정을 제시하였다.

측정도구와 관련해서는, 파일럿 프로그램이 시작되기 한 달여 전인 6월 5일부터 10일 사이에 두 참가자에게 CBCL 6-18을 실시하도록 하였고, 7월 8일에 1회기가 시작하기 전 다른 검사들을 사전 실시하였다(부모 통찰, 접촉 경계혼란, 양육태도, 자존감, 부모-자녀만족도). 또한 파일럿 프로그램 종결 회기(8월 12일)를 마친 후 심리검사를 사후 측정하였다. 자녀의 CBCL 6-18

은 온라인상으로 측정하였기에, 프로그램이 종결된 후 일주일 안에 재측정하도록 하였다.

2. 연구 결과

연구결과는 우선 반응빈도가 표시된 범주화 표와 각 범주별 참가자들의 주요 반응을 제시하여 파일럿 프로그램을 통한 전반적인 변화 내용을 살펴볼 것이다. 또한 참가자 개인별 변화 내용을 알아보기 위해, 심리검사 결과와 자녀 CBCL 6-18 결과의 사전 사후 비교와 더불어 프로그램 과정 중의 참가자의 언급과 연구자의 관찰 내용을 제시할 것이다.

1) 프로그램 효과 분석

파일럿 프로그램의 축어록을 내용분석 한 결과, 총 4개의 범주 아래, 15개의 하위 영역이 분류되었다. 각 범주 하위영역별 코딩 수와 전체반응 대비 비율을 <표 23>에 제시하였다. 범주는 자기 및 집단의 지지와 관련된 ‘지지’ 범주와 미해결감정 해소 및 그 영향력에 대한 알아차림과 관련된 ‘미해결과제 다루기’, 그리고 다양한 알아차림과 감정조절과 연관된 ‘알아차림 향상’, 실제적인 행동의 변화를 나타내고 있는 ‘행동의 변화’로 분류 및 명명되었다. 다음은 각 범주별로 하위영역 및 대표적인 반응을 제시하고 그 의미를 살펴볼 것이다.

<표 23> 예비 프로그램 범주 별 코딩 수

| 범주 | 하위 영역 | 코딩수 (전체대비 %) |
|--------------|--------------------------------|-----------------|
| 지지 | • 자기 지지 | 9 |
| | • 집단의 지지 | 5 |
| | 합계 | 14(21%) |
| 미해결과제 다루기 | • 미해결감정 접촉과 해소 | 4 |
| | • 미해결과제의 영향력 알아차림 | 2 |
| | • 미해결과제가 양육행동에 미치는 영향 알아차림 | 11 |
| | 합계 | 17(26%) |
| 알아차림 향상 | • 상태 알아차림 | 3 |
| | • 행위 알아차림 | 6 |
| | • 신체, 감정, 생각, 행동 등의 상호연결성 알아차림 | 6 |
| | • 알아차림을 통한 감정 조절 | 2 |
| | 합계 | 17(26%) |
| 행동의 변화 | • 긍정적 양육태도(애정, 자율) 증가 | 6 |
| | • 부정적 양육태도(거부, 통제) 감소 | 2 |
| | • 자녀 이해, 공감 | 2 |
| | • 자녀에 대한 새로운 인식 | 3 |
| | • 대인관계 접촉 향상 | 5 |
| | 합계 | 18(27%) |
| 총 합 | | 66 |

(1) 지지

지지 범주는 자기 지지와 집단의 지지라는 하위영역으로 분류되었으며, 14개의 반응 수로 전체 반응 대비 21%를 차지하였다. 게슈탈트 이론에서 지지는 크게 환경적 지지와 자기 지지로 나눌 수 있는데, 집단프로그램에서 환경의 지지는 곧 집단의 지지를 의미하는 것으로 보았다. 지지를 통해 개인은 새롭고 긍정적인 변화를 시작할 수 있으므로, 예비 프로그램을 통해

지지와 관련된 반응이 나타난 것은 매우 중요한 의미를 갖는다고 할 수 있겠다.

먼저 환경 지지에 비해 더 중요한 지지로 여겨지는 자기 지지를 살펴보면, 참가자들은 프로그램을 통해 자기 스스로의 강점이나 장점을 인정하거나 자책하던 태도에서 자기 수용적인 태도로 변한 모습을 보여주고 있으며, 자신을 이전보다 더 소중하고 사랑스럽게 여김을 표현하고 있다.

▶ 자기 지지

“힘들 때도 많았는데, 잘 견뎠다. 그랬으니까 지금의 행복한 내가 있을 수 있는 거니까, 과거를 지우고 싶지는 않아요. 내가 대견한 거지.” (참가자 1)

“ ‘참 너는 맨날 게으르다고만 생각했는데 이렇게 얘기하다보니까 잘 살아왔고, 잘 버텼고 살아남은 것 같다. 잘 사는 것만이 성공이 아니라 잘 버텼던 것만 해도...네가 힘들면 하나님의 힘을 의지해서라도 행복한 삶만 남은 것 같다.’ 너무 너무 뿌듯하네요. 제가 너무 대단한 것 같아요. 어떻게 이렇게 살았지?” (참가자 2)

또 집단의 지지를 느끼는 순간들도 다양하게 표현을 하고 있다. 이와 같은 지지는 특히 미해결과제를 탐색하며 개인사를 털어놓고 감정을 표현하는 과정에서 서로에 대한 이해와 공감을 표현하는 장면에서 두드러졌다. 또한 서로의 고충과 실수에 대해서도 공감하고 수용함으로써 평가하기보다는 지지하는 분위기가 시종일관 유지되었다.

▶ 집단의 지지

“듣으면서 공감이 되는 부분이 있고, 그 속에 또 나도 육아하면서 힘든 순간들이 도움이 되는 거죠. 아, 비슷하구나. 내 마음을 위로 받을 수 있었던 것 같아요.” _참가자 1

“너무 감사하고, 제 마음을 이렇게 알아주신 것만으로도 저에게는 힘이 되니까. 저에게 큰 힘을 주셨으니까.” (눈물) _참가자 2

(2)미해결과제 다루기

예비 프로그램에서 미해결과제를 다루는 것은 프로그램의 목표 및 목적을 달성하는 데 있어 매우 중요한 과정이었다. 참가자들 모두 미해결과제를 발견하고, 빈의자를 통해 미해결된 감정을 접촉, 해소하는 과정에 대해 매우 큰 관심을 가지고 적극적으로 참여하였으며, 이를 ‘어디에서도 할 수 없었던 경험’이라고 말하기도 하였다. 이 범주에는 ‘미해결감정 접촉과 해소’, ‘미해결과제의 영향력 알아차림’, 그리고 ‘미해결과제가 자신의 양육행동에 미치는 영향 알아차림’의 하위영역이 포함되었으며, 17건의 빈도를 나타내어 전체의 26%를 차지하였다.

먼저 빈의자를 통한 ‘미해결감정 접촉과 해소’ 영역에서는 참가자들의 슬픔이나 속상함, 억울함과 분노 등 다양한 감정의 표현과, 이런 과정에서 감정이 많은 부분 해소되었다는 언급이 나타났다. 특히 참가자 2는 빈의자를 통해 어린 시절 신체적 폭력을 당하였던 분노를 표현하고 접촉하고 그 영향력으로부터 극복해가는 의미 있는 과정을 표현하였다.

▶ 미해결감정 접촉과 해소

“눈물부터 나오네요 (눈물, 잠시. 침묵) 얼마나 힘들었은 텐데, 나도 내가 힘들고 외로울 때 내 마음 속 이야기를 들어주는 사람이 없어서 속상하고 많이 외로웠어. 얼마나 힘들니까 내가 이런 얘기 하면 엄마가 더 힘들 것 같아서 참고 말을 하지 않은 적도 많았어. 그래도 그 때 내가 말을 하고 엄마가 들어줬으면 얼마나 좋았을까? (눈물)” _참가자 1

“ ‘(목소리가 커지며, 울먹이며) 지금 이 순간부터 영원히 **이와 나는 피해자가 아니야. 너희들의 벌은 지금 충분히 받고 있어. 그건 내 상관할 바 아니야. 지금부터 나는 내 인생을 더 멋지게 살고 행복하게 살 거고, 내 아이를 위해서라도 더 행복한 엄마가 될 거야. 너희들같이 그렇게 비굴한 인생 살지 않아. 그런 비굴한 사람들이 나를 낳았어도, 나를 길렀어도 괜찮아. 왜? 너희 같은 쓰레기 짓을 내 아이들한테 절대 안하거든. 그렇기 때문에 나는 너희들하고 달라. 난 피해자도 아니고 **이도 피해자가 아니야.’ 속이 다 후련하네요.” _참가자 2

참가자들은 미해결과제가 전반적인 자신의 삶에 영향을 미쳐왔음을 알아차리기도 하였다. 남편과의 관계나 타인과의 관계에서 반복해 온 욕구나 행동이 결국 자신의 미해결과제와 관련이 있다는 알아차림이 둘 모두에게 나타났다.

▶ 미해결과제의 영향력 알아차림

· 타인과의 관계: “늘 반복해 왔던 게 이거구나 정확히 알아차린 거죠. 사람들하고 있을 때 거절 잘못 하고, 표현 잘못 하고” _참가자 1

· 남편과의 관계: “제가 남편한테 사랑을 갈구했는데, 남편이 저한테 “공주야?” 그러더라고...왜 그렇게 사랑을 받고 싶어 하냐고? 지금 보니까 사랑을 받고 싶어 하는 **이가 내 안에 잠재 되어 있는 거예요 사랑을 계속 갈구 하는 **이로 멈춰있어. 그랬던 적이 없으니까. 근데 주려고 하면 못 받아. 어떻게 받아야 할지름 모르니까” _참가자 2

마지막으로 본 연구의 목적과 깊이 연관되어 있는 영역인 ‘미해결과제가 양육행동에 미치는 영향 알아차림’을 살펴보겠다. 양육 상황의 반복이라는 특수성으로 인해 자녀와의 관계에 있어서의 미해결과제의 영향력은 무엇보다 크다고 볼 수 있다. 그런 만큼 이 영역의 반응은 11건에 이르러, 전체 66건 중 가장 많은 수를 차지하고 있다. 이 영역에 대한 알아차림을 갖게 되었다는 것은 향후 긍정적인 행동의 변화를 위해서도 매우 중요하다고 할 수 있겠다. 참가자들은 자신의 미해결과제로 인해 자녀의 행동에 대해 지나치게 불안을 느끼게 되거나, 자신이 경험한 방식으로 자녀를 대하게 된다는 점을 표현하고 있다. 또한 이와 같은 투사가 완화되어 가는 것을 언급하기도 하였다.

▶ 미해결과제가 양육행동에 미치는 영향 알아차림

“너무 많이 닳아 있어서, 나처럼 너무 참나? 나처럼 살게 될까봐 싫은 때가 있어요 그래도 자기대로 잘 살고 있는 것 같은데, 마음에 걸릴 때가 많이 있었던 것 같아요...애가 말을 안 하고 있으면 제가 불안하니까. 아이가 표현하기가 얼마나 어려운지를 알아줘야 하

는데. 제가 속상해서 흥분해서 막 말을 할 때도 있었고.” _참가자 1

“안타까운 건 맞은 저의 몸이나 동생들을 때리면서 익숙해진 게 아이들한테 쉽게 나오는 게, 이게 숙제인거죠. 나는 복수하고 용서했다고 했지만, 내 몸은 아직도 용서를 못하고 있는 거죠. 저는 그게 아닌 걸 알면서 고스란히. 둘째를 때리면서 드는 생각이 ‘애를 딱 때려서 큰 소리, 욕, 때로 애를 제압하지 않으면 안 돼’ 라는 생각이 있어요. 제가 어렸을 때 워낙 심한 매질이 있었을 때 제가 멈췄던 기억이 있거든요, 그래서 그런지. 때리고 나서 하루 종일 자책하면서 몸은 기억하고 있나보다 그런 생각을 했어요. 다른 방식으로는 아이를 멈추는 방법을 모르니까.” _참가자 2

· 투사의 원화: “저도 아이한테서 저를 자꾸 겹쳐 보고 있었던 것 같아요. 근데 이제 이게 좋은 게 아니라는 걸 느꼈을 때부터는 나는 나고 애는 애고, 애는 애대로 잘 살고 있는 것 같다. 그러면서 요즘은 조금씩 아이 자체로 보려고 노력하는 거죠. 못하는 부분이 유독 나인 것 같은 거예요. 그러니까 더 속상했던 거고” _참가자 1

(3)알아차림 향상

알아차림은 게슈탈트 치료의 핵심개념으로, 게슈탈트 치료의 모든 것이라 할 만큼 중요한 요소이다. 회기마다 꾸준히 알아차림 연습을 실시하고, 과제를 통해 평상시에도 자녀와의 관계에서 알아차림을 해보도록 지지하였던 만큼, 여러 영역에 걸쳐 참가자들의 알아차림이 나타나고 있다. 이 범주에 해당하는 하위 영역은 ‘상태 알아차림’, ‘행위 알아차림’, ‘신체, 감정, 생각, 행동 등의 상호연결성 알아차림’, 그리고 마지막으로 ‘알아차림을 통한 감정 조절’ 로, 17건의 빈도를 나타내어 전체의 26%를 차지하였다.

먼저 상태 알아차림은 욕구가 감정 등, 자신의 상태에 대한 알아차림을 의미한다. 참가자들이 알아차림이 매우 효과적임을 보고하는 일이 종종 있었는데, 예를 통해 보면, 지금 여기에서 내가 어떠한 감정을 느끼고 있는 ‘상태’라는 것을 알아차리고, 감정에 적절한 이름을 붙일 수 있게 되었음을 표현하고 있다.

▶ 상태 알아차림

“알아차림 효과가 너무 좋은 게 정말 알고 모르는 차이가 엄청난 거예요. 집에 가서 적 용을 했을 때 깜짝 놀란 거죠. 화는 똑같았어요. 화난 감정이나 색깔은 똑같았는데 예를 들면 딱지가 날아왔을 때 억울함과 그 화는 똑같았지만, 적어도 지금 내가 되게 화가 나 있는 상태구나, 내가 지금 짜증이구나. 화의 색깔도 구분이 되고.” _참가자 2

또한 행위 알아차림은 사고패턴이나 행동 패턴에 대한 알아차림으로, 파일럿 프로그램 결과에서는 이 중 행동 패턴에 대한 알아차림만이 나타났다. 알아차림 범주 안에서는 이와 같은 행동 패턴에 대한 알아차림이 가장 활발하게 나타났는데, 이 알아차림이 결과적으로 행동 변화로 이어지는 계기가 되었을 것이라 생각한다.

▶ 행위 알아차림

“제가 참는 쪽이잖아요. 좋은 때 표현하는 건 쉬운데 싫거나 거절하거나 표현하는 게 더 어렵잖아요. 그런 걸 적절히 하지 못했던 것 같아요. 어른스러워야 했었고 그래야 얼마나 편하실 것 같고 나때때 신경 떨 쓰고 그러다 보니까 그런 걸 참는다든지, 싫다는 말을 하는 게 어렵고 두렵고 너무 힘들면 저는 못 하겠어요 하고 거절하는 게 어렵고.” _참가자 1

“근데 제가 밤늦게까지 인터넷 서핑을 하다가 늦게 자고, 다음날 일정이 미뤄지고 혼자서 바쁘다 보니까 아이들한테 계속 닦달을 하게 되는 거예요. 원인은 딱 내가 늦게 자는 거. 다음날 내가 약속이라도 있으면 애들을 쥐 잡듯이 잡게 되는 거죠.” _참가자 2

또 상호연결성에 대한 알아차림도 많이 나타난 알아차림으로, 행동 패턴 알아차림과 더불어 자녀와의 관계 면에서의 자신에 대한 알아차림이라는 면에서 의미가 있겠다.

▶ 신체, 감정, 생각, 행동 등의 상호연결성 알아차림

“알아차린 건 내가 이 순간이 지나면 후회를 하겠지만, 또 이 순간에 못 참고 있구나. 무

손 일이 저질러져도 컨트롤이 안 되는구나. ... 그리고 제가 욕심이 있었던 거예요. 애는 졸딱 끊어도 안 죽는데, 내 욕심에 그걸 해놓고 나가면 기분이 좋으니까, 먹였다, 좋은 엄마가 된 것 같은. 내 욕심이 있으니까 애가 안 먹겠다는 거를 용납을 못하는 거예요.” (욕구-감정)_참가자 2

“이렇게 불안해해서 상황이 나아진다면 불안하겠는데, 그냥 불안을 눈덩이 키우듯이 키우지 말라고 하더라고요 근데 불안한 생각을 계속 하고 하니까 결국에 불안이 계속 커지는 거죠.” _참가자 2

또한 참가자들은 알아차림을 통해 감정을 조절한 성공 경험에 대해서도 언급하였는데, 감정조절을 위해서는 먼저 자신의 감정에 대한 알아차림이 필수적이므로, 이를 행동 변화에 넣지 않고 알아차림 범주에 포함하여 제시하였다.

▶ 알아차림을 통한 감정 조절

“아이들하고 힘든 시간에 이것 좀 해보려고 했었던 것 같아요. 둘째는 아침마다 요즘에 옷을 골라 달래요. 근데 마음에 안 든대요, 둘째, 셋째도 다 싫대요. 그럼 좋다, 다 가져왔는데 마음에 안 드니까, 같이 가서 골라보자. 그것도 싫다는 거예요. 그러니까 아침에 화가 나는 거예요. 그래서 제가 얘기를 했어요. ‘네가 자꾸 이러면 엄마가 실수를 할 것 같아.’ 제가 비난을 하거나 목소리를 높이지 않고 최대한 차분하게 내 기분을 얘기하고, 내 기분을 내가 알고 차분하게 전달만 해도 아이가 알아듣는 것 같더라고요. _참가자 1

(4)행동의 변화

행동의 변화 범주는 주로 실제로 양육행동에 있어 어떤 변화가 있었는지를 나타내고 있다. 5개의 하위 영역은 각각 ‘긍정적 양육태도 증가’, ‘부정적 양육태도 감소’, ‘자녀 이해와 공감’, ‘자녀에 대한 새로운 인식’, 그리고 ‘대인관계 접촉 향상’이며 전체의 27%에 해당하는 18개의 반응수를 나타내고 있다.

먼저 양육태도의 변화를 먼저 살펴보면, 부정적 양육태도 감소가 2건인데

비해 긍정적 양육태도의 증가는 6건 언급되었다. 애정적 태도와 자율적 태도가 증가한 것으로 나타나고 있으며, 부정적 태도 중 특히 통제적 태도의 감소가 나타났다.

▶ 긍정적 양육태도 증가, 부정적 양육태도 감소

애정: “중고등학교 때는 또 다른 형태로 사랑을 계속 주면서 친한 친구처럼 노력하고 싶어요. 지금까지는 제가 애쓴다고 생각을 했는데, 이제는 정말 같이 행복하자, 같이 아픔을 나누고, 같이 행복한 거. 지금까지 제가 깨달은 거예요 이런 마음을 아이를 볼 수 있어서 편안해요.”

_참가자 2

자율: “아이가 자기 마음대로 못 하는 거예요. 그러지를 못하는 거예요. 요즘에는 니가 알아서 해, 니가 알아서 해 라는 말을 자주 해야 될 것 같아요. 이 애한테는 내가 정해주는 게 아니라 ‘네가 하고 싶은 대로 해라!’ 를 하려고 해요. 잘 되지는 않는데, 이 아이한테는 필요한 것 같아서 하고 있어요.” _참가자 1

통제: “내 기준을 내려놓아야 되는 것 같아요. 서로 조율이 되는 건 조율을 하지만, 큰 일이 일어나는 게 아니면 아, 그래! 그게 아이한테도 좋은 것 같고, 나도 아이랑 실랑이해서 마음이 좋지 않잖아요. 크게 문제 되는 거 아니면 그래, 해봐라. 아이가 경험도 해보고 그래서 다르게 갈 수도 있는 거니까.” _참가자 1

또한 자녀의 마음이나 입장에 대한 이해와 공감의 태도가 나타났다. 이제까지는 어머니 자신의 기준과 잣대로 자녀 행동의 잘 잘못을 따지는 일이 많았다면, 아이는 어떻게 생각하고 느낄지에 대해 이해해보려는 노력을 기울이게 된 것이다. 또한 이와 더불어 이전에는 비교적 부정적으로 바라보던 아이를 고유의 강점이 많은 아이로서 존중하려는 태도 또한 나타나고 있다.

▶ 자녀 이해와 공감, 자녀에 대한 새로운 인식

자녀 공감: “아이 입장이 돼서 실습을 해보니깐, 애는 너무 재밌으니까 계속 하고 싶은 것 같아요. 5분 됐는데 조금만 더 조금만 더. 이런 때 원래는 ‘나를 무시하나?’ 그런 생각이 들었는데, 해보니깐 그건 아닌 것 같아요. 애는 그냥 하고 싶겠구나. 나랑 상관없이.”

_참가자 1

자녀에 대한 새로운 인식: “어제 아들이 ‘싫어, 그냥 놔둬’ 그런걸 보니까, ‘아, 애 봐라. 이런 표현도 하네.’ 자기 표현을 할 수 있는 애인 거예요. 그리고 잘 보면 강점도 많은 말이에요.” _참가자 1

지금까지는 자녀와의 관계를 위주로 행동변화를 서술하였으나, 자녀와의 관계 이외의 관계에서도 접촉의 질이 향상된 경험이 함께 나타났다. 평상시에 타인과 맺던 관계의 모습이 달라지거나 남편을 비난하기만 했던 것에서 변화가 일어나 남편의 입장을 헤아리는 모습을 나타내기도 하였다.

▶ 대인관계 접촉 향상

“저도 또 조금 크다고 그래야 하나. 제가 어떤 사회에서 다른 사람과의 관계에서 다 거절을 못했다고 한다면 요즘에는 전보다는 알아차린 게 있으니까, 내가 얘기를 하는 것이 서로를 위해서도 좋으니까, 꼭 노를 해야 될 때는 하려고 해요.” _참가자 1

“근데 제가 순간순간 과하게 모진 말을 화살을 쏘어요. 제 아픔을 (화살로 해서) 남편을 맞춘 격인 거죠. 그래서 이 사람은 벽을 쌓은 거예요. 그러니까, 남편은 받아들이는 게 힘든 거예요. 아마 남편은 저에 대해서 벽이 있을 거예요. 남편이 나를 안 사랑한다고 화를 내지만, 남편도 그럴만하겠다. 남편만 잘못이 아니다.” _참가자 2

2) 개인 별 변화 결과

앞에서는 프로그램 과정을 통해 나타난 참가자들의 변화를 범주별로 살펴 보았다면, 이제부터는 참가자 개개인에게 어떤 변화가 있었는지를 알아보고자 한다. 먼저 참가자별로 호소문제에 대한 연구자의 이해를 기술하고, 측정

도구를 통한 참가자와 자녀의 변화와 프로그램 중 나타난 진술을 통해 알아낸 변화 내용을 기록할 것이다.

(1)참가자 1의 변화

①호소 문제의 이해

참가자 1은 올해 2학년이 된 자녀가 갑작스레 분노를 표현하고 짜증을 내는 등 이전과는 다른 행동을 보이자, 심리 상담센터를 방문해 자녀의 검사를 의뢰하였다. 검사 결과 자녀의 문제는 경계선에 해당되어 부모의 판단에 따라 놀이치료를 받아도 좋겠다는 전문가의 소견을 들었다. 경계선이라는 것은 자녀의 문제행동 총점과 내재화문제 점수가 준 임상범위에 해당하는 것을 지칭한 것으로 보인다. 참가자 1과 남편은 일단 부모의 변화시킴으로써 자녀의 문제를 개선하고자 자녀의 놀이치료는 시작하지 않았다. 그러던 중 상담사에게 본 연구에 대해 듣고 흔쾌히 신청하였다.

참가자 1은 프로그램 참여에 매우 적극적이었으며, 자녀와의 관계 개선 및 자녀의 문제 개선을 위한 노력을 기울일 마음과 의지가 충분하였다. 프로그램 과정과 일상 중의 과제를 열심히 수행함으로써, 회기 내용을 적극적으로 적용하고 동화시키기 위해 노력하였다.

참가자 1이 호소한 자녀의 문제를 살펴보면, 우유부단하여 스스로 결정을 내리기 어려워하며, 내면에 잠재된 문제가 있는 것 같다는 것이었다. 자신의 욕구와 생각은 분명해보이나 이를 표현하기 어려워하는 모습을 볼 때, 참가자 1의 자녀는 자신의 생각이 지지되고 받아들여질 것이라는 기대가 적고 이에 불안을 느끼는 것으로 여겨졌다. 또한 적극적으로 표현하지는 않으나 인정받고자 하는 욕구가 크기 때문에, 그렇지 못할 것 같은 상황에서는 자신의 생각과 마음을 드러내지 않는 것 같았다. 게다가 자기의 욕구와 필요를 아주 적극적이고 까다롭게 표현하는 동생에게 부모의 관심이 몰리는 상

황에 대한 불만도 있는 것으로 파악이 되었다.

어머니 또한 이런 자녀가 자신을 닮았다고 할 만큼, 사회적 상황에서 자기 표현과 주장을 잘 하지 않으며 거절을 하는 대신, 참는 방식을 주로 택하는 편이었다. 프로그램 중 드러난 내담자의 미해결과제를 고려해 볼 때, 일찍 돌아가신 아버지 대신 힘들게 일하며 두 자녀를 키워온 친정어머니가 힘들지 않도록 어려움을 호소하는 대신 모든 일을 스스로 해결하고 혼자 감당해 왔던 배경이, 현재까지도 참가자의 이런 수동적인 태도에 영향을 미치고 있는 것으로 판단되었다. 그리고 참가자 1은 이런 자신의 모습에 불만을 가지고 있었다.

이와 같은 상황에서 자녀가 자신과 유사한 모습을 드러내자 참가자 1은 그것을 확대 지각하고 지나치게 불안을 느끼게 된 것으로 보였다. 물론 자녀도 인정과 수용에 대한 불안 문제가 있는 것으로 보이기는 했으나, 이 또한 참가자 1이 자녀에게 은연중 자신이 해 왔던 것처럼 스스로 알아서 하도록 요구하면서도 일정한 자신의 기준에 합당하게 행동하기를 바라는 태도를 보임으로써, 자녀의 불안 문제를 키운 것으로 볼 수 있었다.

그러므로 참가자 1이 자신의 미해결과제가 미치는 영향, 자신과 유사하게 느껴지는 자녀의 문제에 대해 지나치게 불안을 느끼고 과하게 반응하게 되는 패턴을 알아차리는 것이 무엇보다 필요해 보였다. 그럼으로써 자녀의 문제에 대해 과하게 불안을 느끼는 것이 아니라 충분히 개선의 여지가 있는 부적응이라는 시각을 가지게 된다면 참가자 1과 자녀 모두 한결 편해질 것이라 여겨졌다. 또한 자녀가 자신과 유사해 보이더라도 분명히 다른 존재이므로, 자녀가 어떤 생각을 하고 어떤 감정을 느끼는지, 자녀 자체에 대해 더욱 관심을 가지고 반응해주는 것 또한 자녀의 문제 개선을 위해 필요한 노력으로 여겨졌다. 그러므로 예비 프로그램을 통해 자기의 문제는 자신의 미해결감정을 다룸으로써 해소하고, 어떤 기준이나 투사 없이 자녀는 자녀

그대로의 모습을 지켜봐 주는 것이 무엇보다 중요한 과제일 것이다.

② 프로그램을 통한 변화

가. 측정 도구를 통해 본 참가자의 변화

<표 24> 참가자 1의 사전, 사후 측정 결과

| 측정도구 | 하위영역 | 사전 | 사후 |
|----------------|------------|----|----|
| 부모 통찰 | 인 | 33 | 34 |
| | 지 | 17 | 20 |
| | 긍정적 시각의 변화 | 16 | 20 |
| | 정서 | 20 | 20 |
| | 부정적 정서 | 13 | 6 |
| 접촉경계혼란 | 내사 | 34 | 24 |
| | 투사 | 20 | 12 |
| | 융합 | 25 | 20 |
| | 연결성 | 41 | 46 |
| 양육태도 | 애정적 양육태도 | 49 | 52 |
| | 거부적 양육태도 | 26 | 19 |
| | 자율적 양육태도 | 51 | 56 |
| | 통제적 양육태도 | 7 | 7 |
| 자존감 | | 29 | 38 |
| 부모-자녀 관계만족도 | 심리적 만족도 | 32 | 37 |
| | 생활문화 만족도 | 49 | 54 |
| | 의사소통 만족도 | 39 | 44 |

참가자 1의 사전, 사후 검사 결과를 <표 24>에 제시하였다. 표를 살펴보

면, 목표 1에서 달성하고자 한 바를 측정하기 위하여 부모통찰검사와 접촉 경계혼란 검사를 실시하였고, 목표 2를 위해서는 양육태도를 측정하였다. 또한 집단 과정을 통해 참가자의 자존감이 향상 되었는가와 자녀와의 관계에 대해 보다 긍정적으로 지각하게 되었는지의 여부를 알아보기 위하여 각각 자존감과 부모-자녀 관계만족도를 부가적으로 실시하였다.

우선 부모 통찰검사를 살펴보면 인지적 통찰부분, 즉 관련성 인식과 문제원인 이해 점수가 사전에 이미 거의 만점에 가까워(각각 30점, 20점), 사후에는 증가폭이 크지 않음을 알 수 있다(관련성 인식 33->34. 문제 원인 이해 17->20). 즉 참가자 1은 인지적으로는 이미 자녀와의 관계에 대해 자신에게서 비롯된 문제가 있음을 통찰하고 있었음을 알 수 있다. 정서적 통찰 면에서는 자녀에 대한 긍정적 시각의 변화는 만점으로 증가하고(16->20), 부정적 정서는 13점에서 6점으로 큰 폭의 하락을 보였다.

또한 접촉경계혼란 검사의 경우에는 내사, 투사, 융합 모두 하락하였으며 연결성은 상승하여 매우 긍정적인 변화를 보여주었다. 특히 내사와 투사가 크게 감소하여, 참가자 1이 자녀와의 문제에서 자신의 문제를 분리함으로써 자녀와의 접촉의 질이 향상되었다고 볼 수 있겠다.

양육태도 중에서는 특히 거부적 양육태도가 줄어들고(26->19), 자율적 양육태도는 증가세를 나타내었다(51->56).

29점을 나타내던 자존감 또한 40점 만점에 38점으로 매우 크게 상승하여, 프로그램을 통해 자신을 보다 수용하고 자신감을 갖게 되었다고 추측할 수 있을 것이다.

마지막으로 부모-자녀 관계만족도에서도 심리적 만족도(32->37), 생활문화 만족도(49->54), 의사소통 만족도(39->44)가 모두 향상된 것으로 나타나, 참가자 1이 프로그램 후 자녀와의 관계에 대해 보다 만족감을 느끼게 되었다고 볼 수 있겠다.

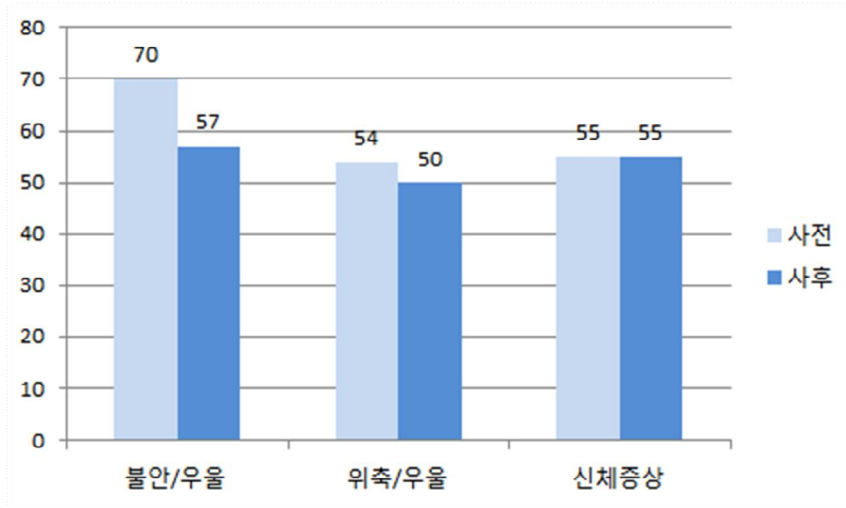
나. 참가자 1 자녀의 CBCL 6-18 결과의 변화

프로그램을 통한 참가자 1의 변화가 확인된 가운데, 자녀의 문제 행동 또한 감소하였는지를 알아보기 위하여 <표 25>를 통해 CBCL 6-18결과를 비교해 보았다. 그 결과, 문제행동 총점과 내재화 척도, 외현화 척도에서 모두 점수 하락을 보였으며, 특히 준임상범위였던 문제행동 총점과 내재화 척도의 경우 점수가 십 여점 감소하여 정상범위에 진입하게 되었다.

<표 25> 참가자 1 자녀(9세 남아)의 CBCL 6-18 사전, 사후 측정 결과

| 구분 | 문제행동 총점 | 내재화 척도 | 외현화 척도 |
|----|-----------|-----------|----------|
| 사전 | 62점 준임상범위 | 63점 준임상범위 | 58점 정상범위 |
| 사후 | 51 정상범위 | 54 정상범위 | 53 정상범위 |

<그림 2> 참가자1 자녀의 CBCL 6-18 내재화 소척도의 사전, 사후 측정 결과



또한 <그림 2>를 통해 내재화 소척도의 변화를 살펴보면 불안/우울은 70점에서 57점으로, 위축/우울은 54점에서 50점으로 감소하였으며, 신체화는

점수 변동 없이 55점을 유지하였다. 원래 임상수준으로 문제가 되었던 불안/우울 수준이 정상범위인 57점으로 하락하여, 문제가 크게 개선되었다고 볼 수 있겠다.

다. 참가자 1의 변화 내용

측정도구의 사전, 사후 비교를 통해 참가자 1의 변화를 먼저 살펴보았다면, 앞으로는 프로그램 중 참가자 1의 언급과 연구자의 관찰 내용을 토대로 변화의 내용을 살펴볼 것이다. 크게 두 부분으로 나누어, 첫 번째는 자기 자신, 그리고 자녀와의 관계에 대한 알아차림의 향상에 대해서 살펴보고, 두 번째로는 양육행동 등, 실제로 자녀와의 관계에서 어떤 행동이 변화했는지를 알아볼 것이다.

▶ 미해결과제 관련 알아차림 향상

참가자 1은 자신이 양육 받은 경험이 어떤 식으로든 현재의 자녀 양육에 부정적인 영향을 끼친다는 것을 인지적으로 충분히 이해하고 있었다. 그러나 그 영향력에 대해서 구체적으로는 알지 못하였는데, 이를 알기 위해서는 먼저 자기 자신에 대해 구체적으로 파악할 필요가 있었다.

예비 프로그램의 미해결과제 발견과 빈의자 작업을 통해 참가자 1은 아버지, 어머니에 대한 미해결된 감정을 접촉하고 해소하게 되었다. 돌아가신 아버지의 통제와 억압적인 태도가 너무 답답했지만 그것을 아버지에게 표현하거나 누군가에게 털어놓는다는 것은 생각조차 못한 채 혼자 감당했던 것, 때로 정말 참지 못하는 순간에는 혼자서 허공에 소리를 지르던 일 등을 떠올리고 눈물을 흘리며 그 감정에 접촉하였다. 또한 아버지가 돌아가신 후에는 어머니가 힘들까봐 투정을 부리거나 무언가를 요구한 적이 없었으며, 무엇이든 혼자 감당하려 했던 자신의 마음을 스스로 알아주고 수용해줌으로

써, 감정이 해소되는 경험을 하였다.

“쌘였다가 가끔 그 어렸을 때 악 하고 소리를 몇 번 지른 적이 있었어요. 그게 제가 할 수 있었던 최고의 그게 아니었을까. 아빠랑 있으면 답답하고, 아빠가 이렇게 이렇게 몇 시에 밥을 먹고 규칙적으로 생활을 하시니까 우리한테도 그런 걸 계속 (요구하시니까), 답답하고 그래서 그랬던 것 같아요. (눈물) 어렸을 때지만 솔직히 어렸을 때는 나한테 왜 그러니 하고 물어봐준 사람이 없었던 것 같아요. 그래서 답답해도 혼자 힘들어하고, 어떻게 해야 할 줄을 모르고. 근데 지금 이렇게 물어봐주시니까 너무 좋아요. 이제라도 말 할 수 있어서 너무 시원해요.”

“내 마음 속 이야기를 들어주는 사람이 없어서 속상하고 많이 외로웠어. 엄마도 힘들니까 내가 이런 얘기 하면 엄마가 더 힘든 것 같아서 참고 말을 하지 않은 적도 많았어. 그래도 그 때 내가 말을 하고 엄마가 들어줬으면 얼마나 좋았을까? (눈물)”

참가자 1은 이와 같은 미해결과제로 인해 자신이 여전히 자기주장을 하거나 자기표현을 하기보다는, 어떤 상황을 수동적으로 받아들이고 묵묵히 감당함으로써 인정을 받고자 한다는 것을 알아차리게 되었다. 또한 미해결과제와 양육행동과의 관련성을 탐색하는 과정에서, 자신의 이러한 특성이 지금도 여전히 자녀와의 관계에서 영향을 끼치고 있음을 알아차리게 되었다. 즉 표현하지 않는 자녀의 모습을 보면서, 이유는 달라도 아빠에게도 엄마에게도 하고 싶은 이야기를 하지 못했던 자신의 모습을 투사하여 보고 있었음을 알게 되었고, 이를 프로그램 참여의 가장 큰 성과로 언급하기도 하였다.

“제가 큰 아이와의 관계에 있어서 속상하고 그랬던 것이 아이가 속상할 때 친구관계에서 표현하지 못하고 그랬던 것들 제가 아빠와의 관계에서 아빠는 강하고 자기 표현하기 힘들고, 아빠가 미운 거죠. 제가 어릴 때 다 표현하지 않고 참고 이러면서 속상하기도 하고 상처받기도 한 때가 있었으니까, 내 아이는 안 그러면 좋겠는데 비슷하게 그러고 있네. 아이라 반복되는 게 뭔지 알아차린 것 같아요. 아이가 유약해 보이고 운동도 못하는 것 같고. 결국에는 내가 그러지 못해서 아이가 그러지 않았으면 하니까 속상하고 치밀어 오르고 그래

서 그런 걸 명확히 알았다는 게 큰 깨달음인 것 같아요.”

▶ 행동의 긍정적 변화

위에서 기술한 알아차림을 바탕으로 참가자 1은 바람직한 양육태도나 대화법 등을 실제 삶에서 적용하기 위해 많은 노력을 기울였다. 그런 노력이 결실을 맺어 실제로 자녀 및 타인과의 관계에서 많은 변화를 보고하였다.

자녀가 결정을 잘 하지 못하거나 화나는 마음을 잘 표현하지 못하는 등의 문제를 나타내는 것을 보아도, 이전처럼 그것을 너무 힘들고 불안하게 느끼는 나머지 자녀를 책망하거나 다그치지 않게 되었다고 하였다. 대신에 안정된 태도로 지켜봐주고 격려해 주니, 자녀도 한결 편안해진 모습을 나타내게 되었음을 보고하였다.

“아이가 화난 거를 표현도 못하고 오니까 ‘죽이고 싶다’ 그럴 때도 있어요 그래서 그냥 ‘너 속상 하겠다’ 라는 마음으로 지켜보고. 죽이고 싶다는 것도 놀라지 않고 ‘그만큼 속상하고 그랬구나.’ 아빠가 들어주고 내가 들어주고 아이스크림도 사주고 놀이터도 가고. 그러면서 그냥 다했더니 괜찮고 친구들이랑도 잘 지내더라고요. 내가 걱정하지 않아도.”

또한 참가자 1은 양육태도에 있어서도 이전에 비해 애정적이고 자율적인 태도를 취하는 데 노력을 기울이는 모습을 보여주었다. 프로그램이 진행되는 기간 중, 화가 날 때는 표현해도 괜찮다는 등 자신의 감정을 표현해도 된다는 수용적인 태도와 애정을 풍부하게 표현하는 태도를 보여주었다. 또한 자신의 통제나 기준에 익숙해져 스스로 결정하지 못하는 자녀로 하여금 스스로 결정할 수 있는 기회를 주고 기다려주는 노력 또한 기울이게 되었다. 또한 이전에는 자신의 내사된 기준으로 자녀를 통제하고자 하였다면, 이제는 그것을 내려놓을 필요가 있음을 깨닫고 자녀와의 관계에 이를 적용해 보게 되었다.

애정 증가: “화가 날 때는 표현을 해도 된다는 내용의 책을 많이 읽어주고 해도 된다고

하고, “엄마가 너 얼마나 사랑하느냐 하면 진짜로 너와 함께 살아가는 게 항상 감사해.” 말 해주고.”

자율 증가: 자기 마음대로 못 하는 거예요. 그러지름 못하는 거예요. 그럴수록 네가 알아서 해, 네가 알아서 해 라는 말을 자주 해야 될 것 같아요. 이 애한테는 내가 정해주는 게 아니라 ‘네가 하고 싶은 대로 해라!’ 를 하려고 해요. 잘 되지는 않는데, 이 아이한테는 필요한 것 같아서 하고 있어요.

통제 감소: “내 기준을 내려놓아야 되는 것 같아요. 서로 조율이 되는 건 조율을 하지만, 큰 일이 일어나는 게 아니면 아, 그래! 그게 아이한테도 좋은 것 같고, 나도 아이랑 실랑이 해서 마음이 좋지 않잖아요. 크게 문제 되는 거 아니면 그래, 해봐라. 아이가 경험도 해보고 그래서 다르게 갈 수도 있는 거니까.”

또한 참가자 1은 자녀와의 관계뿐만 아니라 타인과의 관계에서도 변화가 생겼음을 나타내고 있다. 자신에 대한 직면을 통해 가족뿐만 아니라 타인과의 관계에서도 문제에 직면할 수 있게 된 것을 큰 성과로 들고 있으며, 실제로 직장 내 문제에서 이전처럼 갈등을 피하기 위해 회피하거나, 타인의 눈치를 보지 않고, 보다 자신에게 집중하는 모습을 보여주었다.

“저에 대해서 직면할 수 있었던 것이 가장 큰 것 같아요. 제가 어떤 불편한 사람과의 관계, 남편이나 아이들과의 관계에서 견디기 힘든 상황에 대해서 알아차리고 할 수 있었던 것은 직면했기 때문에 할 수 있었던 것 같아요. 앞으로 피하지 않고, 또 직면하는 게 “중요한 거니까 매 순간 회피하지 않고 직면하고 그것을 슬기롭게 해결할 수 있는 방법을 고민해야겠죠. 직장에서 되게 불편한 사람이 있었는데, 제가 그 사람한테 말을 안 걸거나 인사를 안 하거나 하는 게 되게 신경이 많이 쓰였거든요. 내가 자기를 싫어하는 걸 알면 어떡하지? 근데 이제는 그 사람이 또 나의 이런 것 때문에 불편하더라고 그건 내 책임이 아니고 일을 이렇게 만든 그 사람 일이고. 그러니까 많이 편다더라고요. 속이 후련하고, 스스로도 잘 하고 있어 그렇게 말 해주고 싶고.”

(2)참가자 2의 변화

①호소 문제의 이해

참가자 2는 자녀의 문제에 대해 매우 큰 불안을 느끼고 있었다. 자녀가 친구들에게 따돌림을 당하거나 학교 폭력의 피해자가 되어서 크게 상처받을 것만 같은 불안이 가장 컸다. 매체를 통해 그와 같은 사건을 알게 될 때마다, 반드시 그 피해자에 자신의 아들을 대입해보고 크나 큰 불안을 느끼게 되는 것이다. 그럴 때는 몇 날 며칠 동안 식욕이 없어지고 심장이 불규칙하게 뛰며 잠도 못 자고 무기력감에 손가락 하나 들어 올릴 수가 없다고 하였다. 너무 불안한 나머지 프로그램에 참석 전에 담임선생님을 찾아갔으나 자녀 보다는 어머니인 참가자 2가 더 문제가 있는 것 같다는 이야기를 들었다. 참가자 2의 자녀는 다소 산만하여 학업 성적이 좋지 않은 것이 문제라고 볼 수 있으나 성격이 순진하고 착한 것을 크게 문제가 되지 않으며, 오히려 자녀에 대해 지나치게 집착하고 문제를 크게 보는 참가자 2의 불안이 문제이므로 자녀 이외에 관심을 둘 만한 것을 찾는 것이 좋겠다는 것이었다. 어머니의 불안이 아니면 오히려 자녀가 더 잘 성장할 수 있을 거라는 이야기였다. 그 말에 참가자 2는 큰 충격을 받았으나, 자신의 불안을 다루는 방법을 전혀 알지 못해 혼란스러운 가운데 프로그램에 신청을 하게 되었다.

사전 면담이나 프로그램 1회기를 통해 연구자가 관찰 및 파악한 사실도 교사의 의견과 크게 다르지 않았다. 즉, 참가자 2가 지나치게 자녀의 문제를 심각하게 지각하고 파국적인 상상을 함으로써 스스로 불안에 시달리고, 자신을 불안하게 만든 자녀를 탓하고 비난하는 것이 가장 큰 문제로 여겨졌다. 자녀가 보이는 소극적이고 자신감 없는 행동이나 불안 증세(지금은 호전됨)는 참가자 2가 염려 하는 대로 교우 관계에서 비롯된 것이 아닌, 어머니의 비난이나 폭발적인 화, 비 일관적인 양육행동 때문인 것으로 여겨졌다. 그러나 참여자는 이와 같은 알아차림이 전혀 없는 상태였다. 그저 씩씩하고

강한 면모를 지닌 자신과는 너무나도 다르게 아들은 나약하고 여러모로 부족하므로 걱정을 할 수 밖에 없다는 것이다.

참가자 2는 불안 외에도 자신의 아들을 아픈 손가락이 아닌 아픈 손목이라고 칭할 정도로 애뜻하고 진한 애정을 느낀다고 하였는데, 지나친 불안이나 집착에까지 이르는 애뜻함 등의 감정을 볼 때, 단순한 걱정과 애정을 넘어 미해결과제가 관련되어 있다고 판단되었다.

미해결과제를 다루는 과정에서, 참가자 2가 바쁜 부모님을 대신해 자신을 포함해 여섯 자매를 돌봐주던 할머니와 삼촌에게 청소년기까지 지속적으로 물리적인 폭력을 당했음이 드러났다. 그들은 참가자 2가 너무나 반항적이고 자신들의 말에 순종하지 않아서 때릴 수밖에 없다고 합리화 하였지만, 장녀로서 참가자 2는 동생들을 지키고 보호하기 위해서 자신이 희생자 역할을 자처했음을 밝히기도 하였다. 반복되는 폭력 속에서 참가자 2는 죽음의 공포를 수차례 느꼈으며, 자신이 죽어야 이 상황이 끝난다는 깊은 좌절에 시달려왔다. 상대방을 원망하고 분노를 느끼면서도 한편으로는 그들의 말을 받아들여, 정말 자기가 나빠서 맞는 것이라는 죄책감 또한 느끼게 되었다.

미해결과제를 다루는 과정에서 참가자 2는 빈의자를 통해 자신의 억울하고 화나는 감정을 충분히 접촉하고 표현하였다. 또한 이 과정에서 자신이 과거에 죽음의 공포를 느낄 정도로 심각한 폭력의 피해자였음을 알아차리고, 약해 보이는 자신의 자녀가 언젠가는 자신과 같은 폭력의 피해자가 되지 않을까봐 지나치게 불안을 느꼈음 또한 알아차리게 되었다. 게다가 그런 일을 당했더라도 자신은 강한 면을 지니고 있었기에 살아남았으나, 나약해보이기만 한 아들은 이와 같은 상황에서 절대로 극복하지 못하리라고 믿고 있었던 것이다.

실제로 참가자 2의 아들이 나약하다기 보다는, 이 또한 강한 면모 아래 자리하고 있는 자신의 나약함이나 열등감 등의 부정적인 면모를 자녀에게 투

사하고 있는 것으로 보였다. 그러므로 참가자 2로 하여금 이와 같은 상황을 객관적으로 알아차리고, 자신과 자녀의 문제를 분리할 수 있도록 돕는 것이 무엇보다 중요해 보였다. 미해결된 감정을 충분히 접촉하고 표현함으로써 해소하고, 자신이 현재 더 이상 피해자가 아니며 생존자라는 사실을 받아들일도록 돕는 것이 필요할 것이다. 그럼으로써 자신이 피해자가 아니듯 아들 역시 피해자가 아니라는 것을 인식하고, 투사를 통해서가 아니라 자녀를 있는 그대로 인식함으로써 과도한 불안을 조절할 수 있게 될 것이다.

② 프로그램을 통한 변화

가. 측정도구를 통해 본 참가자의 변화

먼저 측정도구의 사전, 사후의 비교를 통해 참가자 2의 변화를 살펴보면, 그 결과가 다소 혼란스럽게 보인다. 전체적으로 변화의 폭 자체가 크지 않은 와중에 대체로 긍정적인 방향으로의 변화가 있지만 간혹 부정적인 지표가 상승하는 경우도 있기 때문이다.

그럼에도 불구하고 척도를 하나씩 살펴보면, 부모 통찰 척도의 인지적 통찰 중 ‘관련성 인식’은 23점에서 35점, 만점으로 큰 폭 상승하였다. 이는 미해결과제를 다룸으로써 자신의 문제와 자녀의 문제 간의 관련성을 깊이 인식하게 되었기 때문이라고 볼 수 있겠다. 이외의 부모통찰의 하위 척도들에서도 작지만 자녀에 대한 긍정적 시각은 증가하고 부정적 감정은 줄어드는 등의 긍정적인 변화가 나타나고 있다.

접촉경계혼란 척도에서는 투사는 22점에서 18점으로 다소 줄었으나 융합은 31점에서 35점으로 늘어나는 등의 변화를 보였다. 융합의 경우에는 정황상 자녀와의 관계에 대한 것이라기보다는 프로그램 후반부에 제기된 어머니와의 갈등 및 미해결감정 등이 관련이 있겠다는 조심스러운 추측이 가능하다.

양육태도에서도 다소 혼란스러운 결과가 도출되었는데, 애정적 태도가 줄

어 들 면 서 그 반 대 편 에 위 치 한 거 부 적 태 도 또 한 감 소 하 였 고 자 율 적 태 도 가 증 가 하 는 한 편 통 제 적 태 도 또 한 증 가 하 여 일 관 성 없 는 결 과 가 나 타 났 다.

<표 26> 참가자 2의 사전, 사후 측정 결과

| 측정도구 | 하위영역 | 사전 | 사후 | |
|----------------|----------|------------|----|----|
| 부모 통찰 | 인 | 관련성 인식 | 23 | 35 |
| | 지 | 문제원인 이해 | 17 | 19 |
| | 정 | 긍정적 시각의 변화 | 11 | 14 |
| | | 책임 및 원인 수용 | 4 | 9 |
| | | 부정적 정서 | 28 | 24 |
| 접촉경계혼란 | 내사 | 35 | 35 | |
| | 투사 | 22 | 18 | |
| | 융합 | 31 | 35 | |
| | 연결성 | 51 | 52 | |
| 양육태도 | 애정적 양육태도 | 38 | 35 | |
| | 거부적 양육태도 | 49 | 44 | |
| | 자율적 양육태도 | 36 | 42 | |
| | 통제적 양육태도 | 11 | 13 | |
| 자존감 | | 23 | 26 | |
| 부모-자녀 관계만족도 | 심리적 만족도 | 17 | 24 | |
| | 생활문화 만족도 | 27 | 34 | |
| | 의사소통 만족도 | 23 | 23 | |

그 밖 에 자 존 감 은 다 소 증 가 하 였 으 며 (23->26), 부 모-자 녀 관 계 만 족 도 중 심 리 적 만 족 도 와 생 활 문 화 만 족 도 도 증 가 하 였 다. 이 는 참 가 자 2 가 자 녀 와 생 활 상 에 서 부 딛 치 는 문 제 가 줄 었 고, 자 녀 와 의 관 계 에 대 해 더 긍 정 적 으 로

지각하고 있음을 의미한다.

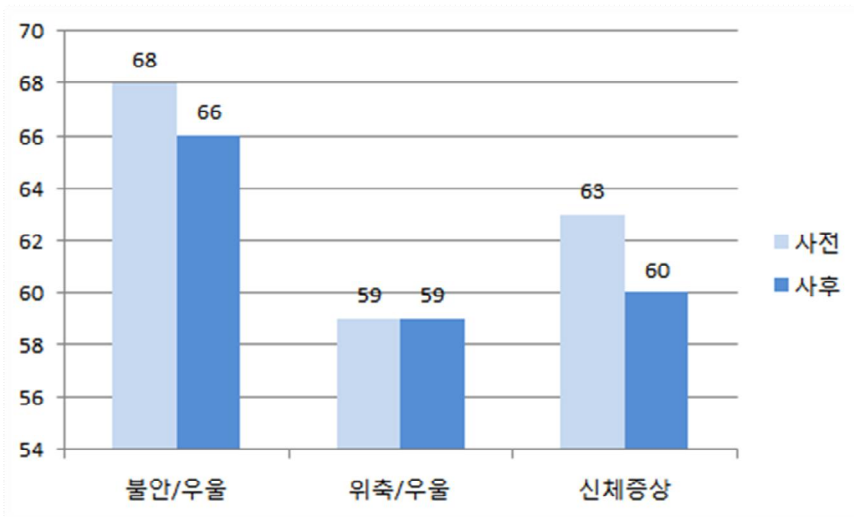
긍정적인 부분의 변화를 요약하면, 참가자 2가 자신의 문제와 자녀의 문제 간의 관련성을 더 잘 알아차리게 되었고 자녀 문제로 인한 부정적 감정 및 갈등이 줄어들었다. 또한 자녀에 대해 보다 긍정적으로 지각하게 되었고 자녀와의 관계에 대해 느끼는 감정 또한 보다 긍정적으로 변화하였다고 할 수 있겠다.

나. 참가자 2 자녀의 CBCL 6-18 결과의 변화

<표 27> 참가자 2 자녀(12세 남아)의 CBCL 6-18 사전, 사후 측정 결과

| 구분 | 문제행동 총점 | 내재화 척도 | 외현화 척도 |
|----|----------|----------|---------|
| 사전 | 62 준임상범위 | 65 임상범위 | 53 정상범위 |
| 사후 | 61 준임상범위 | 63 준임상범위 | 51 정상범위 |

<그림 3> 참가자2 자녀의 CBCL 6-18 내재화 소척도의 사전, 사후 측정 결과



참가자 2 자녀의 CBCL 6-18 결과를 살펴보면, 각 척도가 사전에 비해 사후에 근소한 차이로 감소하는 경향을 보여주고 있다. 문제행동 총점은 62점에서 61점으로, 내재화 척도는 65점에서 63점으로 하락하였으며 외현화 척도 또한 53점에서 51점으로 감소를 보였다. 특히 내재화척도는 매우 근소한 차이의 하락이긴 하나, 이를 통해 임상범위에서 준임상범위로 진입한 것으로 나타났다. 또한 내재화 소척도들을 살펴보면, 불안/우울이 68점에서 66점으로 하락하였으며, 위축/우울은 59점을 그대로 유지하였고 신체화는 63점에서 60점으로 감소를 보였다.

다. 참가자 2의 변화 내용

측정 도구를 통한 결과를 볼 때, 참가자 2의 변화는 크게 두드러지지 않은 것으로 나타났다. 그러나 그 결과의 폭이 크지 않고, 다소 혼란스럽더라도 프로그램 과정을 통해 볼 때, 참가자 2에게 의미 있는 변화가 없었다고 할 수는 없을 것이다. 다만 집단상황에서 모두 다루기에는 미해결과제 및 그 대상이 많았고, 참가자가 보인 알아차림이 많음에도 불구하고 그것을 실제 자녀와의 관계에 적용하해 볼 만한 시간이 충분치 않았던 점에서 아쉬움이 남는다.

참가자 1의 경우와 마찬가지로 먼저 목표 1과 관련하여 미해결과제와 관련된 알아차림 향상과 행동의 긍정적 변화 측면으로 구분하여 참가자 2의 변화를 살펴볼 것이다.

▶ 미해결과제 관련 알아차림 향상

앞서 호소문제의 이해에서 보았듯이, 참가자 2의 미해결과제는 그 정도나 대상의 수를 고려해보았을 때, 단시간 내에 모두 작업하기가 어려운 면이 있다. 폭력의 가해자인 할머니나 삼촌을 제외하더라도 프로그램 후반부에

이르러서는 결국 그와 같은 상황을 방치한 부모님에 대한 분노를 느끼고 접촉하게 되기도 하였고, 애정과 인정을 갈구하는 자신을 원하는 만큼 사랑해주지 않는 남편에 대한 원망과 화를 접촉하기도 하였다. 이와 같은 일련의 작업이 참가자 2에게 충분히 의미가 있었다고 여겨지나, 그러한 미해결된 감정들이 많이 올라오게 된 것으로 인해 자녀와의 새로운 관계를 모색하고 시도하는 데에는 충분한 시간과 여유를 할애하지 못한 것으로 보여, 아쉬움이 남았다. 그럼에도 불구하고 참가자 1이 행동변화를 시도하는 점에서 강점을 보였다면, 참가자 2는 여러모로 명민하게 여러 영역을 잘 알아차리고 알아차린 것을 잘 표현해 내는 강점이 있었기 때문에 실제적인 변화를 모색하기 위한 기반을 다지는 데는 부족함이 없는 것으로 여겨졌다.

미해결과제 작업 중 참가자 2에게 가장 의미 있었던 작업은 어린 시절 홀로 폭력을 겪으면서도 깨끗하게 살아남은 어린 시절의 자신을 위로하고 공감하는 과정을 통해, 결국 자기 자신을 보다 수용하고 존중하게 된 과정이라고 생각한다. 참가자 2는 작업 후에, 어린 시절의 자신이 여전히 자기 안에 있다고 하며, 그런 자기를 더 돌보고 사랑해주고 싶다는 소망을 표현하였다. 또한 자기 안의 어린 자신을 보살피는 동안에는 자녀의 문제에 덜 집착하게 된다면 일상생활에서의 그 효과를 언급하기도 하였다.

“큰 내가 작은 나를 위해서 투자하고 싶다는 생각. 사랑해 주고 싶다는 생각. 왜냐면 작은 **이가 또 다른 동생이었다면 그런 걸 겪었다면 40년을 보상해 주고 싶은 생각. 그 때 너무 힘들었을 것 같아서. 사랑해 주고 보상해 주고 싶은 생각이예요.”

“사랑받는 아이로 인해서 내 존재감이 상승을 하더라고요 큰 애가 속을 막 썩일 때도, “야, 안 돼. 너보다 우선인 애가 있어.” 이러면서 아이한테 화를 안내고. 내 존재감이 상승하더라고요 내 안에 나를 꺼내서 나를 이쁘게 돌보고. 어느 순간부터 제 안에 있는 저를 닦아냈거든요. 나를 위해서 투자도 하고 감정도 나를 위해서 소모를 하고.”

이와 같은 자기 자신에 대한 이해 및 수용을 바탕으로, 참가자 2는 자신의 문제가 현재의 자녀 관계에 밀접한 관련이 있다는 점을 알아차리고 있다. 이전에는 남편 탓만 했다면, 이제는 그 책임을 수용하는 태도 보여주게 되었다.

“내 기준에서 저는 복수를 다 했다고는 생각을 했지만 내 아이를 키우면서는 이런 게 계속 문제가 될 줄 몰랐죠. 알 수가 없죠. 남편 탓만 한 거예요. 제가 도저히 알 수가 없으니까, 알 수 없는 걸 남편한테서 온 건가 한 거죠. 어떻게든 이해를 해야지 방법을 찾으니까. 근데 그게 나한테서 온 거라는 걸 알게 되니까 답답함은 없어요.”

또한 자신이 폭력 가해자들을 그렇게 원망하면서도, 자신 또한 감정을 주체할 수 없을 때는 자녀에게 물리적 폭력을 행사하게 되는 점에 대해 직면하면서 변화를 다짐하게 되었다.

“할머니가 그렇게 했을 때 그렇게 야만인으로 봤는데, 그걸 욕하면서 닳는다고. 그렇게 죽도록 싫었으면서 사랑하는 내 아이들한테 한다는 게, 어휴. 정말 그러면 안돼요. 나보다 큰 사람이 나를 제압하기 위해서 쓰던 방식이 그거니까 저도 그 방법을 쓰는 것 같아요. 이게 제일 내가 변해야 되는 부분이구나.”

또한 참가자 2의 주 호소였던 부분인, 자녀가 언젠가 학교폭력 등의 피해자가 될 것만 같다는 불안도 투사되었음을 알아차리게 되었고, 그 영향력으로부터 벗어나고자 선언을 하기도 하였다.

“지금 이 순간부터 영원히 **이라 나는 피해자가 아니야. ... 나는 내 인생을 더 멋지게 살고 행복하게 살 거고, 내 아이를 위해서라도 더 행복한 엄마가 될 거야. 너희들같이 그렇게 비굴한 인생 살지 않아. 그런 비굴한 사람들이 나를 낳았어도, 나를 길렀어도 괜찮아. 왜? 너희 같은 쓰레기 짓은 내 아이들한테 절대 안하거든. 그렇기 때문에 나는 너희들하고 달라. 난 피해자도 아니고 **이도 피해자가 아니야.” 속이 다 후련하네요!

▶ 행동의 긍정적 변화

위의 알아차림을 기반으로 참가자 2는 아들에 대한 불안감이 느껴지는 상황에서 자신의 미해결과제의 영향력임을 알아차린 후, 불안해지지 않기를 선택함으로써, 불안감을 조절하는 데 성공한 경험을 나누었다. 내담자가 가장 크게 문제시하고 심각하게 느끼던 호소문제에 있어 답을 찾아가게 된 것으로 보여, 연구자로서도 매우 의미 있게 여겨졌다.

“둘째 친구가 우리 첫째랑 막 놀더니 갑자기 둘째한테, ‘야, 너네 형 원래 이렇게 만만해?’ 그런 거예요 그 순간에 내가 또 숨이 턱 막히고 심장이 뛰고. 그래서 알아차린 게, 이야기를 듣고 내가 불안해지고 심장이 두근거리기 시작하는구나, 알아차렸어요. 그리고 나서 거기서 딱 잘랐어요. 계속 안 불안하고. 그래서 그 아이한테도 물어볼 수 있었던 것 같아요. 왜 그런 말을 했냐고. 좋아서 그랬다는데, 어디까지 알아차렸냐하면 저 아이가 우리 아이가 좋아서 그랬더라도 어느 한 편에서는 만만하다는 단어가 먼저 튀어 나왔을 거야, 했다가 바로 아니라잖아, 그리고 딱 잘라서 잊어버렸어요.”

또한 참가자 2는 또 다른 주 호소였던 감정 조절과 폭력 사용 부분에서도 의식 없이 감정을 터트리기 이전에, 감정 등 자신의 상태에 대해 알아차리고 스스로의 감정을 수용해 줌으로써, 조금씩 변화를 이뤄내고 있었다.

“어느 순간 화를 막 내고 거울을 봤더니, 독이 막 쌓이다보니까 사람이 무섭게 보이니까. 조금만 화를 내도 아이들은 공포스러워 해요. 우리 애들이 이 얼굴을 매일 보겠구나. 화가 딱 나서 소리 지르려고 할 때 내가 어떤 얼굴을 하고 있는지를 의식을 하게 되더라고요.”

“또 화가 나서 매를 딱 들었더니, 아이가 쟁싸게 도망을 갔어요. 내가 애를 못 잡으면 안 된다는 생각이 막 들어서 쫓아가려다가 알아차림을 했죠. 근데 이전에 애랑 상관없는 짜증이 두 건이 있었어. ... 화가 난 내 감정도 억울한데 애까지 때리면 그 다음에 내 마음은 어떻게 상처가 치유가 되나. 도망간 게 오히려 이해지는 거예요. 안 쫓아간 것도 잘 했고. 십 오분 후에 알아차리고 기분이 다시 좋아졌어요.”

“때리고 싶으면 속으로 중얼거려요. 애들이 맞아서 상처가 났던 걸 기억을 해야지 멈출 것 같아서. 옷걸이, 옷걸이, 손가락, 손가락. 그게 생각이 나면 그래도 감정이 추슬러져요. 그 순간에는 절대로 후회하지 않을 거라고 믿지만, 나는 반드시 후회하게 될 거라는 걸 아니까.”

자녀와의 관계가 아니더라도, 참가자 2는 남편에 대한 인식의 변화도 나타내었다. 첫 빈의자 대상으로 남편을 선택 했을 만큼, 참가자 2에게 남편은 큰 존재라고 할 수 있다. 여전히 사랑하고 있고 사랑받고 싶음에도 불구하고, 스스로 사랑받지 못할 방식으로 행동하게 되는 자신의 행동 패턴을 알아차림으로써, 남편의 입장과 마음을 이전보다 공감할 수 있게 되었다. 또한 다른 관계에서도 타인의 행동에 대해 자신에게서 이유를 찾던 패턴에서 벗어나서 편해진 경험을 보고하기도 하였다.

“근데 제가 순간순간 과하게 모진 말을 화살을 쏘어요. 제 아픔을 (화살로 해서) 남편을 맞춘 격인 거죠. 그래서 이 사람은 벽을 쌓은 거예요. 그러니까, 남편은 받아들이는 게 힘든 거예요. 아마 남편은 저에 대해서 벽이 있는 거예요. 남편이 나를 안 사랑한다고 화를 내지만, 남편도 그럴만하겠다. 남편만 잘못이 아니다.”

“저도 아이들 친구들이 지나가다가 나를 본 것 같은데 인사를 안 하고 가면 예전에는 나를 무시하나? 그런 생각이 들고 기분이 나빴는데, 이제는 재가 못 났을 수도 있지, 피곤한가 보다. 그렇게 알아차릴 수 있는 것 같아요. 그러면 마음이 안 쓰이게 되고.”

2) 만족도 조사

프로그램을 종결 후, 만족도 조사를 실시하였다. 만족도는 각각 프로그램의 효과에 대한 만족도와 활동에 대한 만족도, 그리고 프로그램 운영에 관한 만족도로 구분하여 실시하였다. 먼저 <표 28>를 통해 프로그램 효과에 대한 만족도를 살펴보면 6개의 문항 중 4개의 문항, 즉 프로그램이 얼마나 도움이 되었는지 또 자신감과 자녀와의 관계에 대한 통찰, 그리고 새로운 양

육태도 학습에 얼마나 도움이 되었는지에 대해 두 참가자가 모두 ‘매우 도움이 되었다’고 평가하여 높은 만족도를 나타내었다. 어머니 자신에 대한 이해 증진과 자녀의 문제 감소에 대해서는 ‘조금 도움이 되었다’와 ‘매우 도움이 되었다’에 각각 한 명씩 응답하였다.

<표 28> 프로그램 효과에 관한 만족도 결과 단위: 명(%)

| 문항 | 전혀 도움이 안됨 | 별로 도움이 안됨 | 조금 도움이 됨 | 매우 도움이 됨 | 평균 |
|---|-----------|-----------|----------|----------|-----|
| 1.본 프로그램이 어머니에게 얼마나 도움이 되었습니까? | | | | 2(100%) | 4 |
| 2.본 프로그램을 경험하고 나서 어머니로서의 자신감이 증진되었습니까? | | | | 2(100%) | 4 |
| 3.본 프로그램을 경험하고 나서 어머니 자신에 대한 이해가 증진되었습니까? | | | 1(50%) | 1(50%) | 3.5 |
| 4.본 프로그램을 경험하고 나서 어머니와 자녀 관계에 대한 이해(통찰)가 증진되었습니까? | | | | 2(100%) | 4 |
| 5.프로그램이 자녀에 대한 양육 태도와 행동을 배우는데 도움이 되었습니까? | | | | 2(100%) | 4 |
| 6.본 프로그램이 자녀의 문제 감소에 도움이 되었습니까? | | | 1(50%) | 1(50%) | 3.5 |

또 의미 있었던 활동에 대한 질문에는 참가자 모두 공통적으로 미해결과제를 다루었던 빈의자 작업을 꼽았다. 빈의자를 통해 감정을 표현함으로써 후련해질 수 있었고(참가자 2), 타인이나 자녀와의 관계에서의 갈등을 미해결과제 측면에서 이해할 수 있었다는(참가자 1) 이유에서 의미가 있었다고 하였다. 또한 알아차림 훈련과 대화법 실습, 그리고 손 마사지를 통한 접촉 활

동 또한 개인적으로 의미가 있었다고 밝히고 있다.

<표 29> 의미 있었던 활동과 이유

| 활동명 | 이유 |
|--------------------|---|
| 미해결과제 알아차림, 빈의자 | ·내가 살아오면서 관계에서 힘들었던 부분이나 아이들과 실랑이를 벌이는 지점이 미해결과제 때문임을 알게 된 것이 큰 성과라고 느끼기 때문(참가자 1). ·나도 몰랐던 어렸을 때의 감정을 표현해서 후련함(참가자 2). ·남편과의 애정문제에 대한 불만을 표현할 수 있어서 후련했음(참가자 2). |
| 알아차림 훈련 | ·아이를 양육하는 데 있어서 화를 식힐 수 있어서 좋고 내 자신도 모르게 후회하는 일이 줄어들어 너무 좋다. 평생 적용하며 살겠다(참가자 2). |
| 자녀를 존중하는 대화법 | ·아이들에게 감정적으로 대하는 것이 아닌 내 감정을 솔직히 전달하는 기술적인 방법이 아이와의 관계 개선에 도움이 될 것이라고 생각해서(참가자 1). |
| 손 마사지 | ·관심과 사랑이 생각만으로 그치지 않도록 스킨십하는데 제일 효과적인 방법을 배운 것 같다(참가자 2). |

프로그램 운영에 대해서도 높은 수준의 만족도를 나타내었다. 프로그램에 대한 전체적인 느낌을 비롯하여 지도자의 전문성 및 운영방식이나 시설 등에 대해 모두 매우 만족한다고 하였다. 단, 프로그램 실시 기간과 회기 진행 시간에 대해서는 ‘보통’ 또는 ‘만족’에 표시를 하였는데, 참가자 모두 회기가 늘어나고 각 회기의 진행 시간도 증가하기를 바랐다. 참가자들은 배우고 깨달은 점을 실제 자녀와의 관계에 적용할 기간이 더 필요하다고 느끼고 있었다. 본 프로그램을 진행할 때는 이와 같은 점을 고려하여 8회기가 적합할 것인지, 3시간의 진행시간은 적절할지 등에 대해 더 심사숙고해야 할 것으로 여겨졌다. 이 밖의 항목에서는 자신이 받은 도움에 대해 매우 만족하며

다른 사람에게도 적극적으로 권할 마음이 있음을 표현하였다.

<표 30> 프로그램 운영 만족도

단위: 명(%)

| 항목 | 매우 불만 | 불 만족 | 보통 | 만족 | 매우 만족 | 평균 |
|--------------------------------|----------|----------|------------|-------------|-------------|-----|
| · 프로그램에 대한 전체적인 느낌은 어떠했습니까? | | | | | 2 (100%) | 5 |
| · 지도자의 전문성에 대해서는 어느 정도 만족하십니까? | | | | | 2 (100%) | 5 |
| · 지도자의 운영방식에 대해서 어느 정도 만족하십니까? | | | | | 2 (100%) | 5 |
| · 프로그램 실시 시간(5주)은 적당하였습니까? | | | 1 (50%) | 1 (50%) | | 3.5 |
| · 프로그램 진행시간(3시간)은 적당하였습니까? | | | | 2 (100%) | | 4 |
| · 프로그램이 실시된 시설에 대해 만족하십니까? | | | | | 2 (100%) | 5 |
| · 프로그램 참여 인원수에 대해 만족하십니까? | | | | | 2 (100%) | 5 |
| · 본인이 받은 도움에 만족하십니까? | | | | | 2 (100%) | 5 |
| · 다른 사람에게 프로그램을 권할 의향이 있으십니까? | 전혀 없음 | 별로 없음 | 보통 | 권함 | 매우 권함 | 평균 |
| | | | | | 2 (100%) | 5 |

3. 연구 결과 및 프로그램 개발과 내용에 관한 시사점

연구 결과가 예비 연구의 목적을 얼마나 잘 반영하고 있는지를 살펴보고자 한다. 각각의 목표와 결과는 아래와 같다.

첫째, 프로그램의 목적과 목표를 실현할 수 있는가? 예비 프로그램 결과, 두 참가자 자녀의 내재화 문제가 감소하였을 뿐만 아니라 각자의 미해결과제의 알아차림 및 해소, 그리고 양육행동의 변화가 나타나, 개발된 프로그램이 목적과 목표를 실현할 수 있는 것으로 나타났다.

둘째, 참가자들은 프로그램의 내용을 잘 수용하는가? 일단 미해결과제를 다루는 것에 참가자들이 큰 관심을 보이고 적극적으로 참여하였다. 이를 통해 볼 때, 어머니들에게 자신의 문제를 이해하고 해결하고자 하는 기본적인 욕구가 있는 것을 알 수 있었다. 또한 실제로 적용할 수 있는 양육법 학습 또한 매우 필요로 하는 모습을 나타내며 적극적으로 참여하는 등, 참가자들이 프로그램의 내용을 잘 수용하는 것으로 나타났다.

셋째, 운영상의 어려움은 없는가? 미해결과제의 경우 참가자에 따라 그 심각성이 각자 달라, 시간의 한계를 고려할 때 모든 참여자가 만족스러운 작업을 하지 못할 가능성이 있어보였다. 또한 예비프로그램에서는 과제를 충분히 활용하지 못하여, 알아차림이나 훈육법의 적용에 관해 서로 논의하는 과정이 부족했던 것으로 보인다. 그러므로 본 프로그램에서는 과제 및 과제 나눔에 더 관심을 두고 시간을 할애함으로써, 배운 것을 통합하고 동화할 수 있도록 촉진할 필요가 있을 것이다.

넷째, 참가자들의 만족도는 어떠한가? 전반적으로 프로그램에 대한 만족도가 매우 높았음에도 불구하고 두 참가자 모두 5회기는 짧다는 의견을 보였다. 이는 연구자도 동의하는 바, 본 프로그램은 8회기로 진행되므로 이와 관련된 불만은 적으리라 생각하나 더 많은 인원이 참가하는 만큼, 8회기가 충분할지에 대해서도 고려해 보아야 할 것이다. 이상의 내용을 통해 살펴볼 때, 개발된 프로그램은 목적 및 목표를 달성하기에 적합하며 참가자들의 수용과 만족도도 충분한 것으로 나타났다. 또한 이와 함께 드러난 과제 활용 방안 등 보완할 점을 감안하여 본 프로그램을 진행하는 것이 필요할 것이다.

VI. 내재화문제 아동 어머니를 대상으로 한 게슈탈트 집단상담 프로그램의 효과 분석

본 연구에서는 앞서 개발된 프로그램을 참가자들을 대상으로 실시하여, 그 효과를 알아보고자 하였다. 이와 관련된 연구문제는 다음과 같다.

1. 내재화 문제 아동 어머니를 대상으로 한 게슈탈트집단상담 프로그램의 효과는 어떠한가?
 - 1-1. 프로그램 전반부와 후반부에 참가자들이 나타내는 어떠한 변화가 있는가?
 - 1-2. 참가자 개개인과 그 자녀에게는 어떤 변화가 나타났는가?

1. 연구 방법

1)연구 대상

본 프로그램 참석자를 모집하기 위해 2017년 6월부터 7월에 걸쳐 주변 상담센터에 홍보하거나 어머니들이 많이 방문하는 대표적인 인터넷 카페에 홍보한 후, 관심을 보인 29명의 어머니들에게 CBCL 6-18검사를 실시하였다. 구체적인 연구 대상의 선정 절차는 다음과 같다.

-상담센터 및 인터넷 카페에 자녀의 우울, 불안, 위축, 낮은 자존감 등의 문제로 고민하고 있는 어머니들을 대상으로 무료로 CBCL 6-18을 실시 및 해석을 제공하며, 향후 원하는 경우 프로그램에 참가할 기회를 부여한다고 홍보.

-29명의 어머니에게 CBCL 6-18 검사를 실시. 모든 신청자에게 전화로 해석상담 실시.

-검사 결과 문제행동이 정상범주에 속하는 경우는 8명, 내재화점수가 준임상범위 이상이나 외현화 점수가 그 보다 높은 경우는 13명, 내재화점수가 준임상범위 이상으로 외현화점수보다 높은 경우는 8명으로 나타남.

-내재화 문제가 두드러지게 나타난 8명에게 프로그램 참가 의사 타진함.
 그 중 6명이 참가 의사를 밝혀, 프로그램 시작 전 전화로 사전 면담을 실시하였으며, 프로그램 및 연구에 대해 안내.

<표 30> 참가자 어머니의 배경 변인 (N=6)

| 배경 변인 | 구분 | 사례 수 | 백분율 |
|----------|-------------|------|------|
| 연령 | 만 36세-40세 | 4 | 67% |
| | 만 41세 - 45세 | 2 | 33% |
| 자녀수 | 1명 | 2 | 33% |
| | 2명 | 4 | 67% |
| 자녀 학년 | 초등 5 | 1 | 13% |
| | 초등 4 | 1 | 13% |
| | 초등 3 | 2 | 22% |
| | 초등 2 | 1 | 13% |
| | 초등 1 | 1 | 13% |
| | 7세 | 1 | 13% |
| | 6세 | 1 | 13% |
| 학력 | 전문대졸 | 1 | 17% |
| | 대졸 | 5 | 83% |
| 결혼 상태 | 유지 | 6 | 100% |
| 직업 | 전업 주부 | 4 | 67% |
| | 회사원 | 2 | 33% |
| 가족 월수입 | 200-299만 | 1 | 17% |
| | 300-399만 | 2 | 33% |
| | 400-499만 | 1 | 17% |
| | 500-599만 | 2 | 33% |

<표 31> 프로그램 참가자 자녀의 CBCL 6-18결과, 호소 문제 및 참여 동기

| 참가자 | 내재화 아동 | 자녀 CBCL 6-18 결과 | 자녀문제 | 상담경험 | 참여동기 |
|------------------|-----------|--|--|--|--|
| A (40) 주부 | 초 3 남아 | ·총점 72 임상 ·내재화 76 임상 ·외현화 64임상 | ·불안할 때 틱 재발 ·죄책감, 자책 ·완벽주의 ·의존적 | ·초 1때 8개월간 놀이 치료 경험 ·심각한 틱이 호전 되어 치료 중단 | ·현재도 자녀의 문제가 지속되고 있음 ·어머니 자신의 문제가 심각하여 자녀에게 문제가 생긴 것 같아, 도움을 받고 싶음. |
| B (38) 회사원 | 초 2 여아 | ·총점 75 임상 ·내재화 70임상 ·외현화 69 임상 | ·초기 애착문제 ·어머니의 애정을 갈구, 의존적 ·낮은 자존감 ·신체 에너지 많음 | ·7세 때 1년 여간 놀이치료 ·문제의 호전과 비용 문제로 중단 | ·최근 다시 자녀의 불안이 커짐 ·치료 받을 때의 경험이 좋아서 다시 경험 하고 싶음. ·나의 문제를 알고 싶음. |
| C (40) 주부 | 초 1 여아 | ·총점 63 준임상 ·내재화 66 임상 ·외현화 6준임상 | ·불안과 겁이 많음 ·짜증, 신경질 ·자기 주장이 적음 | 없음 | ·양육에 대한 부담감, 혼란과 무력감을 느껴, 도움을 받고 싶음. ·딸의 문제를 해결 하고 싶음. |
| D (38) 회사원 | 초 3 남아 | ·총점 87 임상 ·내재화 91 임상 ·외현 73 임상 | ·겁, 불안이 높음 ·자기 주장이 적음 ·자신감이 없어 보임 | 없음 | ·감정조절법을 알고 싶음. ·자녀과 공감적인 대화를 나누고 싶음. |
| E (42) 주부 | 초 4 남아 | ·총점 70 임상 ·내재화 67 임상 ·외현화 66 | ·우울, 불안 ·낮은 자존감 ·미성숙한 행동 ·의존 ·애착인형에 집착 | ·7세 이후 4년 가 까이 놀이치료 진행 중 | ·어머니인 나 자신이 변해야 함에도 잘 되지 않음. ·자녀에 대해 거부적인 태도를 취하게 되는 것을 개선하고 싶음. ·게으름과 무력감이 문제가 됨. |
| F (44) 주부 | 초 2 남아 | ·총점 61 준임상 ·내재화 64준임상 ·외현화 62준임상 | ·감정에 예민함 ·때로 에너지가 지나 치게 많은 것 같음. ·고집이 셸 | 없음 | ·감정 조절법을 배우고 싶음. ·감정적으로 무뎌서 아들의 감정을 받아주기가 어려움. ·아들을 다루는 법을 알고 싶음. |

위의 과정을 통해 선정된 각 참가자들의 인적사항은 <표 30>과 같다. 또한 <표 31>에서는 각 참가자가 호소한 자녀의 문제와 CBCL 6-18 결과와 어머니의 호소문제, 그리고 참여 동기를 간단히 요약하여 제시하였다.

2)진행자

연구자가 단독 진행했으며 연구자의 경력 및 교육배경은 예비연구의 연구방법에서 진술한 바와 일치한다.

3)프로그램의 구성 및 실시

본 프로그램은 타당도 확인 후 수정 보완하여 확정된 프로그램을 그대로 사용한다. 예비프로그램을 통해 얻은 시사점은 프로그램의 내용 수정에는 반영하지 않았으며 과제의 활용이나, 미해결과제의 빈의자 작업 등을 진행하는 과정에 적용하였다. 프로그램은 주 1회 3시간씩(오전 10시-오후 1시) 8주간 토요일에 무료로 진행되었다. 구체적으로는 8월 26일에 시작하여 추석 연휴가 있는 한 주를 휴강 후(10월 14일) 10월 21일에 종결하였다.

개발된 프로그램이 매 회기 제대로 실시되었는지, 또한 계슈탈트 치료의 접근을 적합하게 사용하고 있는지에 대해 평가하기 위하여 프로그램 실시 후 축어록을 작성하여 수퍼비전을 받으며 프로그램 과정을 진행하였다. 임상전문가이자 상담전문가이며 계슈탈트치료 수련감독자로서 30년 이상 개인 및 집단 상담 분야에 종사해 온 수퍼바이저에게 지도자의 개입 및 참가자 이해, 집단 역동에 대한 자문을 받았다. 자문의 내용을 회기 진행 과정에 반영하기 위해 노력하였으며, 대개 무리 없이 프로그램을 잘 진행하였다는 평가를 받았다.

4) 분석 방법

집단상담 프로그램의 효과를 분석하기 위하여 앞서 연구방법에서 제시한대로 모든 회기 축어록에 대해 내용분석을 사용하였으며, 각 개인의 변화과정을 좀 더 분명하게 알아보기 위하여 측정도구를 통한 결과를 보조적으로 활용하였다.

예비 연구와 동일하게 내용분석의 1단계부터 3단계까지의 과정을 밟았으며, 연구자의 주관이 미치는 영향을 줄이고자 이 과정에서도 각 범주와 하위영역의 분류, 그리고 각 해당 문장이 각 하위영역에 적절히 배치되었는지에 대해 계슈탈트 전문가이자 임상심리 박사 두 명에게 점검을 받았다.

프로그램 1회기와 8회기에 각각 부모 통찰, 접촉경계혼란, 양육태도, 자존감, 부모-자녀만족도를 측정하였으며, 자녀의 CBCL은 프로그램 종결 후 일주일 안에 온라인을 통해 측정하였다.

2. 연구 결과

내용 분석 결과는 먼저 범주 및 의미 있는 내용의 반응 수를 제시하고 다음으로 각 범주 별로 내용을 분석하였다. 본 프로그램의 전반부는 ‘신뢰형성’과 ‘알아차림 증진’단계로, 참가자들이 고충을 나누고 강점을 인식하며, 미해결과제를 알아차리고 해소하는 등 어머니 자신에 초점을 맞추는 과정이다. 또한 후반부는 ‘동원, 행동’과 ‘통합, 동화’의 단계로, 새로운 양육 방식과 의사소통 방식을 배우고 실습함으로써, 직접적으로 자녀와의 상호작용을 변화시키고자 하는 과정으로 진행된다. 그러므로 이러한 프로그램의 흐름에 따라 참가자들의 반응이 어떻게 달라지는지를 알아보기 위하여 크게 전반부(1-4회기)와 후반부(5-8회기)로 나누어 결과를 제시하였다. 마지막으로 프로그램을 통해 각각의 참가자가 무엇을 경험하고 어떤 효과를 느꼈는지에 대해 알아보았다.

1)내용 분석 범주

<표 32> 범주별 코딩 빈도 수

단위: 개(%)

| 범주 | 하위 영역 | 전반부 코딩수 | 후반부 코딩수 | 합 |
|----------------|--------------------------------|------------|------------|----------|
| 공감과 지지 | • 공감대 형성 | 10 | 4 | 14 |
| | • 위로를 얻음 | 2 | 3 | 5 |
| | • 새로운 시도를 할 수 있는 힘을 얻음 | 2 | 5 | 7 |
| | • 솔직한 자기 개방 | 4 | 3 | 7 |
| | • 집단에 대한 신뢰 형성 | 1 | 4 | 5 |
| | 합계 | 19(50) | 19(50) | 38(100) |
| 자존감 증진 | • 자기지지 · 자기수용 향상 | 20 | 13 | 33 |
| | • 자신감 향상 | 1 | 6 | 7 |
| | • 자기 돌봄 증진 | 4 | 3 | 7 |
| | 합계 | 25(53) | 22(47) | 47(100) |
| 미해결과 제 다루기 | • 미해결감정 접촉과 해소 | 25 | 4 | 29 |
| | • 미해결과제의 영향력 알아차림 | 7 | 3 | 10 |
| | • 미해결과제가 양육행동에 미치는 영향 알아차림 | 3 | 6 | 9 |
| | 합계 | 35(73) | 13(27) | 48(100) |
| 접촉 경계 혼란 감소 | • 내사 알아차림과 감소 | 3 | 5 | 8 |
| | • 투사 알아차림과 감소 | 1 | 6 | 7 |
| | • 융합 알아차림과 감소 | 3 | 4 | 7 |
| | 합계 | 7(32) | 15(68) | 22(100) |
| 알아차림 향상 | • 감정 알아차림 | 2 | 1 | 3 |
| | • 욕구 알아차림 | 3 | 1 | 4 |
| | • 사고패턴 알아차림 | 1 | 0 | 1 |
| | • 행동패턴 알아차림 | 11 | 17 | 28 |
| | • 신체, 감정, 생각, 행동 등의 상호연결성 알아차림 | 9 | 6 | 15 |
| | • 알아차림을 통한 감정 조절 | 5 | 3 | 8 |
| | 합계 | 31(53) | 28(47) | 59(100) |
| 행동의 변화 | • 긍정적 양육태도(애정, 자율) 증가 | 2 | 12 | 14 |
| | • 부정적 양육태도(거부, 통제) 감소 | 2 | 11 | 13 |
| | • 자녀 이해, 공감 | 6 | 17 | 23 |
| | • 자녀에 대한 새로운 인식 | 1 | 14 | 15 |
| | • 의사소통의 변화 | 1 | 12 | 13 |
| | • 자녀의 행동 변화 | 1 | 9 | 7 |
| | • 대인관계 접촉 향상 | 5 | 9 | 14 |
| | 합계 | 18(18) | 84(82) | 99(100) |
| 총 합 | | 135(43) | 181(57) | 316(100) |

내용 분석 결과, 집단상담 프로그램의 효과는 크게 6범주 아래에 27개의 하위 영역으로 분류되었다. 각 범주는 각각 공감과지지, 자존감 증진, 미해결과제 다루기, 접촉경계혼란 감소, 알아차림 향상, 행동의 변화였으며, 각 세부영역은 <표 32>에 나타난 바와 같다. 또한 각 범주별 의미 있는 개념 및 반응의 수를 프로그램의 전반부(1회기-4회기)와 후반부(5회기-8회기)로 나누어 제시하였는데, 전반부의 코딩 빈도수는 135개, 후반부는 181개로 전체 코딩 수는 316개에 달했다. 전반부 보다는 후반부에 반응 수가 늘어났으며, 특히 행동의 변화가 18개에서 84개로 매우 큰 폭으로 상승하였음을 알 수 있다.

2)범주 별 내용 분석

(1)공감과 지지

‘공감과 지지’ 범주는 공감대 형성, 위로를 얻음, 새로운 시도를 할 수 있는 힘을 얻음, 솔직한 자기 개방, 집단에 대한 신뢰 형성이라는 5개 하위 영역으로 분류하였다. 집단상담은 개인상담이 가지지 못한 분명한 이점을 가지고 있다. 내담자의 행동을 집단원의 상호작용적인 맥락에서 직접적으로 관찰할 수 있으며, 서로가 서로를 통하여 자신의 모습을 발견할 수 있기도 하다(Resnick, 1990 ; 김정규, 2015, 재인용). 또한 집단은 학습의 장이 되어 준다. 내담자는 자신이 평소에 해 보지 못한 행동을 집단원들을 상대로 실험해 보면서 새로운 행동영역을 개척해 볼 수 있는데, 이는 단순히 적응을 학습하는 것에서 더 나아가 자신의 알아차림을 넓히고, 나-경계를 확장하며, 타인과 공동체적 조화를 이루면서 서로 협동적으로 사는 것을 배우는 것이다(김정규, 2015).

그러나 이러한 학습은 참가자가 집단과 거기서 일어나는 프로세스를 신뢰롭고 안전하게 느낄 때만이 가능해진다. 이를 위해서는 집단이 공감적, 지지

적인 분위기에서 진행되는 것이 무엇보다 필요하다. 특히나 본 프로그램에 참여한 어머니들은 자녀를 잘 키우지 못하고 있다는 죄책감이나 수치심을 가진 상태로, 그런 자신을 표현하는 것에 긴장감을 느끼고 있었다. 그런 만큼 집단을 안전하고 편안하게 느끼도록 함으로써 프로그램에 적극적으로 참여할 수 있도록 이끄는 것이 중요하게 여겨졌다. 이에 연구자는 집단 초기에 참가자들이 어머니로서의 고충과 어려움을 충분히 이야기 할 수 있도록 함으로써, 서로 간에 동질감을 느끼거나 공감 할 수 있는 기회를 제공하였다. 이와 같은 연구자의 개입과 더불어 참가자들의 자녀가 공통적으로 내재화 문제를 보이고 있다는 공통점이 작용하여 집단 초기부터 다양한 ‘공감과 지지’ 관련 반응들이 나타났으며 이는 집단 후기에 이르기까지 일관되게 유지 되었다.

<표 33> ‘공감과 지지’ 범주의 하위영역 별 전반부, 후반부 코딩 수

| 범주 | 하위 영역 | 전반부 코딩수 | 후반부 코딩수 |
|--------|------------------------|------------|------------|
| 공감과 지지 | • 공감대 형성 | 10 | 4 |
| | • 위로를 얻음 | 2 | 3 |
| | • 새로운 시도를 할 수 있는 힘을 얻음 | 2 | 5 |
| | • 솔직한 자기 개방 | 4 | 3 |
| | • 집단에 대한 신뢰 형성 | 1 | 4 |
| | 합계 | 19 | 19 |

‘공감과 지지’ 범주의 코딩 수는 프로그램 전 후반 모두 19개로 같은 수를 보였으나, 그 하위영역의 코딩 수에는 다소 차이가 있다. 공감대 형성의 경우 전반부에 10회, 후반부에는 4회를 기록하여, 집단 초기에 특히 서로 간에 공감대를 많이 느낀 것으로 나타났으며, 이는 초기에 집단을 신뢰하고 응집력을 형성하는 데 도움이 된 것으로 보인다. 공감대를 느낀다는 반응은 빈도 외에 그 내용에 있어서도 전반부와 후반부 간에 차이가 나타나는 것으로

보인다.

-전반부 ‘공감대 형성’ 반응 예

“이렇게 비슷한 경험, 비슷한 아픔, 경험이 있는 사람들을 만나면서 안개가 확 걷히는 느낌이 참 좋은 것 같아요.” (A)

“공통점이 참 많네요. 제가 들어본 소리를 많은 분들이 들으셨다니까 신기해요.” (B)

“저만 힘들다고 느꼈던 것을 다 이야기 해주시니까 그것도 의미 있었고.” (D)

-후반부 ‘공감대 형성’ 반응 예

“제가 보기엔 문제가 보이는데 다른 친구들은 문제의식이 없고 문제를 삼지 않으니까. 그런데 이 문제에 대해서 우리는 문제의식을 느끼고 문제 제기를 하고 해결책을 찾는다는 게 좋았던 것 같아요.” (B)

전반부의 공감대 형성 반응은 주로 각자가 느끼는 고통에 공통점이 있는 것을 알고 반갑고 답답함이 가시는 느낌을 보고하고 있다면, 후반부의 반응에서는 단순히 공통점이 있는 것에서 더 나아가 문제 해결을 위해 서로 노력하고 있는 부분에서 공통점을 찾고 있는 것으로 보인다.

또 새로운 시도를 할 수 있는 힘을 얻었다는 반응은 전반부 2회에서 후반부 5회로 늘어, 집단 후반부에 이르러 전반부에 비해 지지를 통해 새로운 행동을 더욱 모색하게 되었음을 알 수 있었다. 또한 집단에 대한 신뢰를 느끼고 있다는 직접적 표현은 전반부 1회에서 후반부 4회로 나타나, 집단이 진행될 수록 집단에 대한 신뢰도 깊어 감을 알 수 있었다.

-전반부 ‘집단에 대한 신뢰 형성’ 반응 예

“가족 안에서 꺾었던 것이 여기에서 같이 할 수 있다는 것이 감사하다고 느껴집니다.” (A)

- 후반부 ‘집단에 대한 신뢰 형성’ 반응 예

“우리가 십년을 알고 지내도 이해가 안 되면 이런 이야기들이 상처가 되는 일이 많을 수 있는데, 여기는 안전지대처럼 느껴졌어요.” (A)

“아무리 친한 친구들이라도 애하고 일을 말하면, ‘니가 그렇게 행동을 하니깐 그런 거야.’ 라는 질책을 들으니까 정보교류는 되지만 마음 교류가 안됐었거든요. 여기에서는 마음 교류가 다 되니까 너무 좋았어요. 신뢰도가 높았어요.” (B)

이 밖에도 참가자들은 집단 상담을 통해 위로와 새로운 시도를 할 수 있는 힘을 얻고, 솔직하게 자기를 개방할 수 있게 되었음을 다양한 표현을 통해 보고하고 있다.

(2) 자존감 증진

‘자존감 증진’ 범주는 자기지지· 자기수용 향상, 자신감 향상, 자기 돌봄 증진이라는 3개의 하위 영역으로 분류되었다. 각각의 하위영역들은 참가자 자신의 가치나 능력에 대한 긍정적인 평가나 느낌, 자신을 있는 그대로 받아들이는 태도, 그리고 스스로를 돌보는 행위와 관련된 반응을 포함하고 있으며, 사전(25개)과 사후(22개)에 고르게 나타나고 있다.

‘자존감 증진’ 범주는 참가자가 자기 자신을 보다 긍정적으로 경험하게 되었음을 보여주고 있다. 이는 개인상담이든 혹은 집단상담이든, 그리고 내담자의 문제 유형이 무엇인지와 관계없이 대개의 상담이 공통적으로 지향하고 있는 바라고 할 수 있을 것이다. 그런데 이와 같은 자기 자신에 대한 인식의 변화는 결국 관계 안에서만 일어날 수 있다. 사람들을 떠나서 독립적으로 존재하는 분석, 독립적인 통찰과 깨달음, 독립적인 정서체험은 불가능하

며, 설령 가능하더라도 그것들은 ‘사이의 존재’인 인간에게는 아무런 의미가 없다(김정규, 2015). 즉 진정한 치유와 해방, 그리고 자기 자신에 대한 인식 또한 사람들 사이에서만 가능하기 때문에, 집단상담이 필요하며 의미가 있다고 할 수 있다. 그러므로 본 프로그램에서는 지금까지의 삶에서 자신에게 힘이 되어준 강점을 찾아보는 개인적인 활동 이외에도, 수시로 집단 상담 중이나 과제 보고에서 발견한 참가자들의 강점이나 잘한 점을 연구자가 피드백 해주는 모습을 보여주고, 서로 간에도 활발한 피드백이 오갈 수 있도록 개입하였다. 이러한 개입의 효과가 나타나, 이후에는 연구자의 특별한 개입 없이도 이와 같이 서로 지지하고 격려하는 분위기가 잘 형성된 채 집단이 진행되었다.

집단상담 체험 보고를 살펴보면, 집단 안에서 사람들이 자기를 잡아 주고 보살펴주는 것을 느끼면서 역설적으로 자기 자신을 느낄 수 있게 되고, 자기를 표현할 수 있게 되었으며, 온몸으로 자기 존재를 접촉하게 되면서 결국 자기 밖으로 나와 사람들을 만나고 그들과 자기가 하나로 연결되었음을 깨닫게 되었다는 표현이 다수 발견된다(김정규, 2015). 본 프로그램에서도 다른 집단원들로부터 있는 그대로의 모습을 인정받고 수용 받는 경험을 통해 참가자들 스스로도 자신을 지지하고 받아들이게 되었음을 다수 표현하고 있다.

<표 34>를 통해 전반부와 후반부를 비교해 보면, ‘자기지지·자기수용 향상’에 해당하는 반응이 전반부에 20회, 후반부가 13회로 전반부에 더 많은 반응이 있었음을 알 수 있다. 이는 미해결과제를 발견하고 해소하기 위한 개입(그림상황카드 활동, 빈의자)이 전반부(3, 4회기)에 실시되어, 그와 관련한 자기지지·자기수용 반응이 많았기 때문이라고 볼 수 있다. 특히 지지적인 분위기에 힘입어 용기를 내고 도전한 빈의자 작업을 통해 참가자들이 지금까지 억압하거나 외면하고 있었던 감정을 표현하거나 접촉하는 과정을 통

해, 진정한 자기 자신을 만나고 표현하며 받아들이는 경험을 많이 한 것으로 나타났다.

<표 34> ‘자존감 증진’ 범주의 하위영역 별 전반부, 후반부 코딩 수

| 범주 | 하위 영역 | 전반부 코딩수 | 후반부 코딩수 |
|--------|------------------|------------|------------|
| 자존감 증진 | • 자기지지 · 자기수용 향상 | 20 | 13 |
| | • 자신감 향상 | 1 | 6 |
| | • 자기 돌봄 증진 | 4 | 3 |
| 합계 | | 25 | 22 |

-전반부 자기지지·자기수용 반응 예

“여기 오면 ‘괜찮아, 나도 그래.’ 그런 얘기를 들을 수 있어서 오히려 이런 사람도 있고 전혀 다른 사람도 있고 나 같은 사람도 있을 수 있지 하는 생각이 들면서 마음이 편해져요” (C)

(빈의자) “난 괜찮아. 엄마 때문에 힘들어하지 않을 거야. 엄마가 맨날 내 탓하고, 내 핑계 대는 거 받아들이지 않을 거야. 나는 내 가족하고 행복하고 이쁘게 살 거야. 싸우지 않고, 살 부비면서 잘 살 거야. 난 괜찮아. (큰 목소리로) 나는 괜찮아.” (눈물) (B)

“저 자리에 앉았을 때는 너무 단단하게 뭔가 있는 것 같았는데, 이 자리에 앉으니까 ‘조금 나약해도 괜찮아, 약해도 괜찮고 표현해도 돼!’ 라는 마음이 들어요 너무 신기해요” (E)

-후반부 자기지지·자기수용 반응 예

“이걸 어디서 잘 했다고 듣겠어? 아하하, 어휴 민망해. 어떡해. (받아들여보세요) 원래 성

질대로 안하고 잘 넘어간 것 같아요. 저 참 잘했죠? 제가 잘 해요. 기분이 좋스러워요. 근데 기분은 좋아요.” (A)

“저는 다른 엄마들처럼 묵고 빨고가 잘 안돼요. 죄책감도 있고...근데 그냥 이대로도 내가 이렇게 지켜봐주고 든든하게 있어주는 것도 괜찮다.”

전반부와 후반부의 자기지지·자기수용의 예를 살펴보면, ‘나도 있는 그대로 괜찮다’라는 느낌을 보고하거나 빈의자 작업을 통해 나에게 죄책감과 부적절감을 느끼게 하는 상전의 목소리에서 벗어나 자기 자신을 그대로 인정해 주는 태도가 드러나고 있다. 이와 같이 빈의자를 통해 지금까지 외면했던 감정을 접촉하고 표현해 본 경험이나, 칭찬을 전혀 받아들이지 못했던 참가자가 다른 사람들의 칭찬을 받아들이고 머무르며 스스로 인정하며 좋은 기분을 느끼게 된 것은 좋은 자기지지의 예가 될 수 있다.

계슈탈트 치료에서 자기지지만 스스로 자신을 지지하는 지원 시스템을 의미하는 것으로, 어떤 상황에 처했을 때 달아나지 않고 그 상황에 머물러 있을 수 있는 능력을 의미한다. 참가자 A의 경우, 자기지지 과정을 통해, 즉 칭찬을 받았을 때 피하지 않고 좋스러운 기분상태에 계속 머물러 봄으로써 칭찬을 받아들이고 흡수하여 새로운 활력을 얻게 되었다.

‘자신감’의 경우에는 전반부 1회에서 후반부에 이르러 6회로 반응 빈도가 늘었다. 프로그램이 진행됨에 따라 참가자들이 점차 더 자신감을 갖게 되었다고 볼 수 있을 것이다.

-전반부 자신감 반응 예

“그리고 나니까 우리 애들이 또 고맙게 느껴지고. 엄마가 큰 일 하고 나서 뿌듯해져서 아이들한테 ‘걱정 하지 마, 엄마가 다 지켜줄게.’ 엄마가 자신감 있는 모습을 보여주고 싶더

라고요.” (C)

-후반부 자신감 반응 예

“저는 /회기 때는 아마 내용이 엄마로서 나는 빵점이고 능력이 없고 아이는 나를 힘들게 하는 아이고 그런 내용이었던 것 같아요. 근데 지금은 쓰면서 나는 최고의 엄마고 아이는 사랑스럽고, 너무 큰 변화라서 쓰면서 ‘어, 뭐지?’ 놀란.” (B)

“처음에 왔을 때는 어, 내가 뭘 잘 해서 엄마노릇을 잘 할 수 있을까 이런 불확실한 마음으로 썼다면, 지금은 방향이 잡혀서 내가 열심히 노력하면 잘 되겠다 하는 느낌이 들어요.” (E)

전반부에서는 참가자 C가 다른 학부모와의 관계에서 벌어진 문제를 회피하지 않고 알아차리면서 적극적으로 잘 해결한 후, 어머니로서의 자신감이 상승한 것을 표현하였다. 후반부에 들어서는 어떤 문제를 해결한 후의 자신감 상승보다는 집단상담 과정을 통해 갖게 된 자신감과 미래에 대한 희망에 대해 표현을 하고 있으며, 이와 같은 반응은 모든 참가자에게서 나타났다.

(3)미해결과제 다루기

‘미해결과제 다루기’ 범주의 하위영역은 미해결감정 접촉과 해소, 미해결과제의 영향력 알아차림, 미해결과제가 양육행동에 미치는 영향 알아차림으로 분류되었다. 미해결과제를 다루는 것은 본 프로그램 전반부의 핵심적인 내용으로, 어머니들에게 지속되어 온 문제, 즉 미해결과제와 그것이 삶의 전반과 양육에 미치고 있는 영향력을 알아차릴 수 있도록 진행되었다. 그런 만큼 이와 관련된 반응은 전반부 35회, 후반부 13회로 전반부에서 주로 많이 나타났다.

<표 35> ‘미해결과제 다루기’ 범주의 하위영역 별 전반부, 후반부 코딩 수

| 범주 | 하위 영역 | 전반부 코딩수 | 후반부 코딩수 |
|--------------|----------------------------|------------|------------|
| 미해결과제 다루기 | • 미해결감정 접촉과 해소 | 25 | 4 |
| | • 미해결과제의 영향력 알아차림 | 7 | 3 |
| | • 미해결과제가 양육행동에 미치는 영향 알아차림 | 3 | 6 |
| | 합계 | 35 | 13 |

이 과정은 계슈탈트 집단치료의 전통적인 방식인, 집단 안에서의 개인 작업으로 이루어졌다. 2회기에 걸쳐 6명 중 5명의 참가자들이 각각 차례로 그림상황카드를 고르고 빈의자 작업을 통해 미해결과제를 발견하고 해소하는 과정을 경험 했으며, 다른 집단원들은 관심을 갖고 지켜보며 작업 도중이나 후에 피드백을 주고받았다. 이러한 방식은 개인작업을 하는 참가자는 온전한 관심과 집중 속에서 보다 효과적으로 자신을 개방하고 접촉하도록 도우며, 그것을 관찰하는 집단원들도 대리만족이나 정화효과를 얻거나 타인의 문제해결 과정을 통해 자기작업도 함께 할 수 있는 이점이 있다(김정규, 2015). 실제 본 프로그램에서도 개인 작업을 하는 참가자뿐만 아니라, 지켜보는 다른 참가자들도 작업에 몰입하여 다양한 감정에 접촉하며 자신의 작업을 준비하거나 스스로 진행하는 것을 관찰할 수 있었다. 또한 깊은 속내를 드러내는 개인 작업을 통해 서로를 깊이 이해하고 공감하게 됨으로써 서로간의 신뢰가 증가하고 집단 응집력이 공고해질 수 있었다. 이와 같은 작업 끝에 참가자 A가 표현한 “가족 안에서 꿈꿨던 것을 여기에서 할 수 있었다는 것이 감사하다.”는 말이 이를 잘 나타내고 있다고 생각한다.

계슈탈트 집단치료에서 참가자들은 집단 상담에서 많은 것들을 경험하지만 궁극적으로 그들이 의미 있다고 여기는 것은, 미해결과제 혹은 주제를 배경으로 해서 집단에서 일어나는 사건들을 조직화하는 방식으로 이루어진 경험

들이라고 할 수 있다(김정규, 2015). 이를 본 프로그램에 대입하여 보면, 자녀와의 관계를 증진하고자 하는 참가자들로서는 자신들의 미해결과제를 배경으로 집단 내에서, 혹은 외부의 자녀와의 관계에서 일어나는 일들을 조직화 하는 것, 즉 그 일들과 미해결과제와의 관련성을 알아차리는 것이 무엇보다 중요할 수 있다. 이와 관련하여 참가자들은 미해결과제 및 미해결감정 자체와 그것의 영향력에 대해 알아차린 바를 여러 모로 표현하고 있다.

참가자들은 미해결과제를 이야기하는 과정이나 빈의자 작업을 통해 미해결된 감정을 접촉하고 해소하는 과정을 경험하였다.

-전반부 ‘미해결감정 접촉과 해소’ 반응 예

(빈의자) “엄마, 나는 엄마가 오빠는 아들이라서 챙기고 언니는 큰딸이라고 챙기고, 남동생은 막내라고 챙기고 나는 맨날 할아버지한테만 가있고, 아줌마한테만 가있고 학교 갔다 오면 엄마만 찾았는데, 엄마는 맨날 없고, 아줌마들이 너는 얘기냐고, 왜 엄마만 찾느냐고 그래서 나는 정말 주워온 앤 중 알았어.” (눈물) …… “엄마, 그때 왜 그랬어? 왜 맨날 없었어? 나는 엄마가 학교 갔다 왔어 한 마디를 듣고 싶었어. 학교 갔다 와서 나 잘 한 거 다 사랑하고 싶었는데. 엄마는 왜 없었어?” (눈물) (B)

(빈의자) “엄마도 힘들었겠지만 내가 왜 자꾸 내성적이 되고 작아졌는지 한 번만 생각해줬으면. 엄마한테 이런 저런 일을 이야기 할 수 있었을 것 같아. 그냥 엄마가 아니라, 내 엄마로 나만 바라보고 나한테만 환하게 웃어주는 그런 엄마였으면 좋았을 것 같아. 그렇게 걱정 근심 담은 얼굴 말고, 환하게 예쁘게 웃는 모습을 보고 싶어. 한번만 나를 돌아봐줬으면 좋았을 것 같아.” (눈물) (D)

“이제 뚫렸어요. 내가 찾아야 되는 사람이 엄마가 아니고, 내 남편이고 딸이란 생각이 한 번 더 확실히 알았어요. 이제는 새로 거듭난 것 같아요. 내가 받은 사랑이 없는데 애한

테 뭘 해줘야 할지 몰라서 힘들었는데 이제는 엄마를 배제하고 내가 엄마보다 더 멋진 엄마니까 진심으로 **이를 사랑해 라고 웃으면서 안아줄 수 있을 것 같아요.” (B)

“얘기할 때는 힘들었는데, 계속 무거웠거든요. 근데 지금은 후련해졌어요 저는 이제 진정이 된 것 같아요. 아까 E님 얘기할 때 계속 힘이 들어가지고. 속이 정말 힘들었는데 하고 나니까 이렇게 가벼울 수가 없어요. 하기 전에는 정말 심장이 벌렁벌렁하고 힘들었거든요. 너무 후련해요.” (D)

-후반부 ‘미해결감정 접촉과 해소’ 반응 예

(빈의자) “엄마가 전화하거나 우리 집에 와서 내가 한 거 항상 모자라다고, 아이들한테도 대충하고 집도 엉망이고 살림도 너무 못한다고, 너는 돈이나 벌라고 할 때 내가 얼마나 속상한 줄 알아?……아무것도 하기 싫고, 무기력해져 버리고 정말 더 못한 사람이 돼 버리고 싶어. 그래서 내가 얼마나 더 못날 수 있는지 보여주고 싶어.” (눈물) (C)

미해결감정을 접촉하며 표현할 때는 대부분 눈물이 동반되었다. 어린 시절을 표현하고 싶었으나 하지 못했던 속내를 털어 놓거나 원망과 분노의 감정을 표출하기도 하였다. 그 과정을 통해 참가자들은 자신도 미처 알지 못했던 묵은 감정들을 깊이 접촉하고 받아들였다. 전반부의 참가자 B와 C는 이런 미해결감정을 충분히 표현하고 난 후 ‘뚝뚝다’, ‘후련해졌다’라는 표현을 통해 감정이 해소되었음을 보고하였는데, 실제로 표정이 밝아지고 이후 훨씬 가벼워진 마음으로 집단에 참여하는 것을 관찰 할 수 있었다.

또한 참가자들은 미해결과제가 삶에 대한 태도나 타인과의 관계에 미치는 영향에 대해서도 여러모로 언급 하고 있다. 참가자 A는 미해결과제의 영향력에 대해 ‘미해결과제는 선글라스와 같다. 이걸 통해서 보니 세상이 어둡게 보이고, 이게 없으면 다르게 보일 것 같다’라고 표현하였다. 미해결과제의

영향력에 대한 알아차림은 후반부에 이르러 다소 감소하고 있으며, 양육 행동에 미치는 영향 알아차림은 증가하였다. 이는 후반부로 갈수록 자녀와의 관계와 양육행동에 대한 주제를 다룸으로써, 이에 대한 알아차림과 언급이 많아졌기 때문인 것으로 여겨진다.

아래의 미해결과제의 영향력 알아차림에 대한 반응 예를 살펴보면, 참가자들은 미해결과제의 영향력이 자기 자신에 대한 낮은 평가나(전반부 C) 타인에 대한 불합리한 기대(전반부 A), 혹은 미해결과제를 해소하기 위한 반복적인 시도(후반부 C)로 나타나고 있다는 알아차림을 각각 표현하고 있다.

-전반부 ‘미해결과제의 영향력 알아차림’ 반응 예

“지금도 남편이나 아들이 제 수고를 안 알아주면 너무 서운한데, 오늘 생각을 해 보니까 엄마한테 인정을 못 받은 걸 애한테까지 징징 하는 게 있는 것 같아요 확실히 미해결과제 때문에. 나는 생존을 위해서 살았고, 열심히 살았고 그런 걸 알아주지 않는 마음을 없어서. 감정적으로 화를 내고, 식구들은 되게 항당하겠죠.” (A)

“아빠한테서 받는 죄책감, 통제……제가 원하는 걸 찾으면 계속 무시당하고. 지금 남편도 그런 식으로 보고 계시고. 그러다보니까 다른 사람이 봤을 때의 모습보다 저 자신이 평가하는 제가 더 낮은 것 같아요.” (C)

-후반부 ‘미해결과제의 영향력 알아차림’ 반응 예

“누가 뭐가 누군가 나를 오해하는 거 너무 힘들어하고, 자꾸 나에 대해서 설명하려고 하고 말하려고 하고 상황을 파악하고 말을 해야 하나 말아야 하나를 판단하기 이전에 자꾸 말을 하고 싶어지는데, 정작 해야 되는 건 친정 엄마와 아빠인데 아직까지도 어떤 감정이 나 전혀 말하지 않으니까 자꾸 다른 사람한테 표현을 하려고 하는 것 같아요.” (C)

마지막으로 미해결과제가 양육행동에 미치는 영향 알아차림의 반응 예를 살펴보면, 미해결과제를 통해 부모가 나를 바라보던 시선과 동일하게 자녀를 바라보거나(후반부 A) 어린 시절의 나와 현재 자신의 아이를 동일선상에 놓고 불안해하거나(후반부 D) 부적절한 기대를 갖게 되었음을(전반부 E) 표현하고 있다.

-전반부 ‘미해결과제가 양육행동에 미치는 영향 알아차림’ 반응 예

“애들이 저한테 뭘 요구를 하면 ‘왜 자꾸 요구를 하는 걸까?’ 해주는 게 싫어요 짜증이 막 나요. ‘애들은 이미 가진 게 많은데 왜 나한테 해달라고 하지? 왜 불만이야?’ 나는 얼마 없이 내가 다 알아서 했는데, 너네는 왜 자꾸 그래? 이래서 내가 안 해 주려고 그런 가하는 생각이 들어요.” (E)

-후반부 ‘미해결과제가 양육행동에 미치는 영향 알아차림’ 반응 예

“저도 부모에게 비난을 많이 받아오다보니까 애도 그렇게 보이는 것 같아요. 우리 아이도 뭘 못할 것 같고. 제대로 못 해낼 것 같고.” (C)

“아이가 나한테도 미주알고주알 해줬으면 좋겠는데 안 해줄 때. 하고 싶은 얘기를 갖고 있는데, 내가 엄마한테 못했을 때처럼 그럴까봐. 내가 자꾸 아이한테 무슨 일 없느냐고 캐묻는 거예요. 의사 작업 하면서 많이 깨달은 것 같아요.” (D)

(4)접촉경계혼란 감소

접촉경계혼란 감소 범주는 내사와 투사, 그리고 융합의 알아차림과 감소 영역으로 분류되었다. 건강한 개체는 게슈탈트를 형성하고 이를 환경과의 상호작용을 통해 완결시키며 살아간다. 그런데 이러한 자연스러운 게슈탈트

의 형성과 해소과정을 방해하는 정신병리 현상을 ‘접촉경계혼란’이라 한다. 접촉경계혼란은 개체와 환경의 유기적인 접촉을 지속적으로 방해하고 그 결과로 개체에게는 미해결과제가 쌓이게 되어 환경에 창조적으로 적응하는 데 실패한다(김정규, 2015). 접촉경계혼란은 의식에 안개가 낀 것과 같은 현상으로, 우리는 이 안개 때문에 자신과 세계를 바로 접촉하지 못하고 헤매며, 가지고 있는 에너지를 효율적으로 사용하지 못하고 헛된 곳에 분산시켜버리게 된다.

본 프로그램의 참가자들에게서도 이와 같은 접촉경계혼란에 대한 언급이 나타났다. 미해결과제를 찾고 그것의 영향을 알아차리는 과정에서 접촉경계혼란에 대해서도 발견하게 된 것이다.

<표 36> ‘접촉경계혼란 감소’ 범주의 하위영역 별 전반부, 후반부 코딩 수

| 범주 | 하위 영역 | 전반부 코딩수 | 후반부 코딩수 |
|----------------|---------------|------------|------------|
| 접촉 경계 혼란 감소 | • 내사 알아차림과 감소 | 3 | 5 |
| | • 투사 알아차림과 감소 | 1 | 6 |
| | • 융합 알아차림과 감소 | 3 | 4 |
| | 합계 | 7 | 15 |

자녀와의 관계에서 주로 문제가 되리라 예상했던 접촉경계혼란의 형태인 내사, 투사, 융합에 관한 표현이 나타났으며, <표 36>에 의하면 후반부에 이르러 빈도가 두 배(7회→15회)로 증가하였다. 이는 프로그램 후반부에 자녀와의 관계에 관한 내용을 본격적으로 다루면서 이와 관련된 접촉경계혼란에 대한 알아차림이 증가하였기 때문이라고 할 수 있겠다. 모든 접촉경계혼란 행동이 후반부에서 늘어나는 양상을 보였으나 그 증가폭은 투사에서 특히 두드러졌다(1회→6회). 즉 어머니들이 자녀와의 관계에서 투사를 많은 빈도로 사용하고 있다고 볼 수 있겠다.

아래 ‘내사 알아차림과 감소’반응 예를 살펴보면, 참가자들이 ‘어떠어떠한 사람이 되어야한다’는 강박적인 생각이나(참가자 E), ‘어머니라면 어떠어떠해야 한다.’라는 높은 기준을(참가자 A, B) 가지고 있었음을 알아차리고 있다. 그리고 자신이 갖고 있는 강한 신념이나 기준이 너무 지나치며, 그것의 폐해 및 완화의 필요성에 대해서도 인식하고 있음을 표현하고 있다.

-전반부 ‘내사 알아차림과 감소’ 반응 예

“저도 모르게 착한 사람이어야 한다는 강박 같은 게 있어요. 이제 좀 놓기 시작한 것 같아요. 남들이 그렇게 박주는 게 중요한 게 아니구나. 내가 중요한 거구나.” (E)

-후반부 ‘내사 알아차림과 감소’ 반응 예

“저는 참 오해를 해왔던 것 같아요. 엄마는 그 한계를 뛰어넘어야 하는 존재라고 항상 생각을 했던 것 같아요. 항상. 엄마는 힘들다고 하면 안 되는 거라고 생각을 했는데, 그게 아니라 오히려 그 한계를 알고 내려놓을 수도 있는 게 지혜인데 희한하게 생각을 했던 것 같아요.” (A)

“저도 좋은 엄마의 경험이 없으니까 엄마는 다 해줘야 돼. 모든 걸 다 감싸 안아 줘야 돼. 이 강박적인 생각 때문에 체력이 끝난다는 것도 모르고 막 밤늦게까지 막 놓아주다가 힘들면 학 폭발을 해 버리는 거죠.” (B)

또한 투사의 경우에는 참가자 C의 언급이 많았다. 연구자의 판단에 의하면 참가자 C는 사전 면접 내용이나 프로그램 참여 동기를 말하는 과정에서도 딸에게 자신을 동일시하며 투사를 일으키고 있는 모습을 많이 드러냈는데, 집단 상담을 통해 이 같은 현상을 알아차리게 되었다. 반응 예를 통해 보면, 딸에게 자신의 약점을 투사하여 지나치게 염려하는 모습을 보이거나, 타인

과의 관계에서도 스스로 용납하기 어려운 약점을 상대에게서 찾고 불편함을 느꼈음을 표현하고 있다. 또 참가자 D 또한 자녀에게 지나치게 화를 낼 때는 그 속에서 자신의 모습을 볼 때였다는 알아차림을 보고하였다.

-전반부 ‘투사 알아차림과 감소’ 반응 예

“애 친구 엄마랑 불편한 경우가 있어요. 그게 뭘까 생각을 해보면 결국 어쨌든 닳은 모습 일 수도 있겠다 그런 생각이 들어요. 내가 그 엄마에게 불편하게 느끼는 모습이 결국엔 내가 내 모습에서 불편하게 느끼는 모습이 아닌가 하는 걸 느꼈어요.” (C)

-후반부 ‘투사 알아차림과 감소’ 반응 예

“애가 학교를 가는데 제가 아이한테 ‘너, 나가서 다른 사람들한테 말 못하고 그러면 안 돼.’ 그런 게 결국 제가 저한테 하는 말이었던 것 같아요.” (C)

“아이가 발표를 못해가지고 제가 거기서 울었었는데, 여기 와서 보니까 내가 이 아이에게 비춰서 나를 보고 있구나. 내 약한 모습을 아이한테 투사해서 그래서 아이가 이렇게 보였구나.” (C)

“저 형이랑은 놓고 싶은데, **정도 있으니까 안 나갈래. 근데 저는 속상한 거예요. 거기서 제 모습을 보는 것 같아요. 내가 슬쩍 피하는 모습. 자기감정이나 의견을 잘 표현하지 못할 때, 아빠가 부당하게 뭐라고 할 때 아무 말도 못하고 있을 때 되게 화가 나더라고요. 제 모습이 거기서 보여서 되게 싫었던 것 같아요.” (D)

마지막으로 융합에 관한 언급은 참가자 A에게서만 찾아볼 수 있었다. 반응 예를 통해 보면, A는 엄마의 병을 자신에게 달라는 기도를 할 만큼 어머니와 밀착되어 있었고, 자신이 아이를 낳은 이후에는 아들과 그 관계를 반복

하였고 프로그램 전반부에 이미 그것을 알아차리게 되었다. 그리고 후반부에 이르러서는 실제로 아들과 거리를 두고 독립시키는 것이 점차 되고 있음을 표현하였다.

-전반부 ‘융합 알아차림과 감소’ 반응 예

“십 수 년 동안 ‘엄마에게 생길 병이 있으면 나에게 주세요,’ 라는 기도를 맨날 했거든요. 그래서 내가 이렇게 끔찍한가. 스스로를 잘못된 방향으로 아프게 했던 것 같아요. 정말 내가 엄마의 엄마도 아닌데, 정신을 차리고, 좀 더 냉정을 찾고, 엄마의 병은 엄마 거고 나는 나고.” (A)

“항상 ‘우리는 사랑의 줄로 연결되어 있어.’ 우리는 밥도 같은 시간에 먹고 똥도 같은 시간에 싸고. 굉장히 밀착되게 살아왔어요. 근데 이제 거리를 좀 뒤야 되는 것이 아닐까, 너무 지나친 것 아닐까하는 생각이 들고요.” (A)

-후반부 ‘융합 알아차림과 감소’ 반응 예

“아이에 관한 모성본능이 너무 강해서 아이가 자기 친구랑 관계가 안 좋으면 내 삶이 흔들리는 것 같은 위기감, 불안장애가 오는 느낌, 공포감이 느껴져서 집 밖에 나가기 싫을 정도로. 근데 애에 대한 거는 양보다 질로, 집착이나 시간적인 개입은 줄이자. 최근부터 이게 좀 되는 것 같아요.” (A)

(5)알아차림 향상

알아차림의 범주는 현상 알아차림에 속하는 감정, 욕구 알아차림 영역과 행위 알아차림에 해당하는 사고패턴, 행동 패턴 알아차림, 그리고 각 알아차림 간의 상호연결성에 대한 알아차림, 마지막으로 알아차림을 통한 감정 조

절 영역으로 분류되었다.

계슈탈트치료의 가장 핵심적인 개념이자 목표가 되는 알아차림을 향상시키기 위해, 본 프로그램에서는 매 회기의 초반에 알아차림 연습 1번에서 3번을 실시하였다. 알아차림 연습을 처음 시행했던 1회기의 소감문을 살펴보면, 참가자 중 네 명이 ‘알아차림’이 매우 인상적이었으며 자녀와의 관계에 직접적으로 도움이 될 것 같다는 기대를 표현하였다. 실제로 참가자들이 과제 나눔 시간에 자녀와의 다양한 에피소드들을 보고할 때, 적극적으로 알아차림을 떠올리고 활용하는 것을 볼 수 있었다. 참가자들의 반응을 보았을 때, ‘알아차림’이라는 개념을 일단 한 번 알게 된 후에는 그것을 모를 때로 돌아가는 것이 오히려 어렵게 보일 정도였다. 참가자 C는 알아차림을 알지 못했을 때는 자기 주변이나 자기 자신에게 일어나는 다양한 현상들을 그저 일어나고 흘러가게 놔둔 채, 몇몇 개의 인상적인 일들만을 이후에 떠올렸었다고 하였다. 그러나 알아차림을 알고 난 후에는 일들이 흘러가게 놔두는 것이 아니라 그 순간에 포착하고 느끼고 생각하고 의미를 되새길 수 있어, 자신의 삶에 큰 변화가 일어났다고 표현하였다. 또한 참가자 D는 자녀와의 관계를 개선하기 위해 어떤 방향으로 나아가 할지 모호했는데, 그 순간에 알아차리고 행동을 선택하는 것이 중요함을 알게 되어 방향과 목적을 얻은 것 같다고 언급하기도 하였다. 예상보다 컸던 알아차림에 대한 관심과 긍정적인 반응이 놀라운 만큼, 이를 통해 알아차림의 중요성을 다시금 확인할 수 있었다.

집단상담 전반을 통해 알아차림과 관련된 언급은 매우 많았으나, 앞에서 정리한 미해결과제나 접촉경계혼란과 관련된 범주에 분류된 반응이 많아 알아차림 자체에 관한 언급은 다소 적게 느껴질 수 있겠다. <표 37>을 통해 보면, 전반부에 비해 후반부에서 알아차림과 관련된 반응들이 전반적으로 다소 줄었으나, 행동패턴 알아차림은 11회에서 17회로 늘어난 것을 알 수

있다. 후반부로 갈수록 양육행동과 관련된 내용을 많이 다루게 됨에 따라 자녀와의 관계에서 자신이 어떻게 행동을 하고 있는지 패턴을 알아차리는 것이 증가된 것으로 보인다. 즉 순수하게 자신에게 일어나고 있는 감정이나 욕구 등의 현상을 알아차리는 경우 보다, 자녀에게 영향을 미치고 있는 자신의 행동 패턴과 같은 행위를 알아차리는 경우가 늘어난 것이다. 또한 단일 범위의 알아차림보다는 감정, 생각, 행동 등의 상호 연결성에 대한 알아차림 보고가 많은 것도 특징적이었다. 이는 과제나 회기에서 나누는 내용이 주로 자녀와의 관계에 초점을 두고 있어, 어떤 양육행동을 하게 되는 일련의 과정에 대해 알아차릴 기회가 많았기 때문으로 보인다.

<표 37> ‘알아차림 향상’ 범주의 하위영역 별 전반부, 후반부 코딩 수

| 범주 | 하위 영역 | 전반부 코딩수 | 후반부 코딩수 |
|---------|--------------------------------|------------|------------|
| 알아차림 향상 | • 감정 알아차림 | 2 | 1 |
| | • 욕구 알아차림 | 3 | 1 |
| | • 사고패턴 알아차림 | 1 | 0 |
| | • 행동패턴 알아차림 | 11 | 17 |
| | • 신체, 감정, 생각, 행동 등의 상호연결성 알아차림 | 9 | 6 |
| | • 알아차림을 통한 감정 조절 | 5 | 3 |
| | 합계 | 31 | 28 |

각 하위영역별 반응 예를 살펴보면, 먼저 감정 알아차림에서는 아이에게 짜증을 내기 전에 자신의 감정을 알아차림으로써 기분이 환기되는 경험을 하거나(D), 감정 알아차림을 통해 우울한 감정을 조절하였던(A) 경우를 볼 수 있다. 특히 A는 갑상선 문제로 종종 호르몬의 급격한 변화로 인해 며칠에 걸쳐 깊은 우울감에 빠지곤 하는데, 프로그램 기간 중에는 이 기간이 하루로 단축되었으며, 이를 감정 알아차림의 효과라고 보고하고 있다. 또한 욕구 알아차림의 경우, 시어머니를 향한 자신의 행동 아래에 인정받고 싶었던

욕구가 있었음을 알게 되었다는 언급(C)과 더불어, 상대방에게는 자동적으로 부인하였으나 실제로는 상대방을 공격하고 싶은 욕구가 있었다는 것을 알아차리고 인정하는 모습(E)을 보여주고 있다.

-전반부 ‘감정, 욕구 알아차림’ 반응 예

“보통 때 같으면 짜증내면서 ‘너 왜 그래? 아, 나는 못하니까 그냥 집에가’ 그랬을 것 같은데, 배웠으니까 알아차려야겠다, 제 상태를 알아차리니까, 저는 기분이 되게 괜찮았는데, 애가 나한테 자꾸 쿡쿡 찌르니까 기분이 나빠진다는 걸 알았어요” (D, 감정 알아차림)

“시어머니랑 가깝게 살 때 왜 그렇게 힘들게 살았을까 지금 생각을 하면, 큰며느리로서 인정을 받고 싶었던 것 같아요 저한테는 인정받는 게 너무 중요하니까.” (C, 욕구 알아차림))

-후반부 ‘감정, 욕구 알아차림’ 반응 예

“제가 호르몬이 안 좋다보니까 독감 앓을 때 반응이 오는 것처럼 정서상으로도 딱 오는 때가 있어요 이번에도 그랬는데 원래 며칠을 가요 너무 우울하고 자각이 없는 사람은 이럴 때 뛰어들어 내리겠구나. 근데 하루 만에 괜찮았어요. 알아차림을 계속 하니까 감정이 지나가는데 도움이 된 것 같아요” (A, 감정 알아차림)

“얼마 전에 무슨 말을 했는데, 그 사람이 바르르 하는 거예요. 저는 이해가 안돼서 일단 ‘니가 화가 났다니 미안하다, 근데 나는 그런 의도가 없었다.’ 근데 집에 와서 그 상황을 곰곰이 생각을 해 봤더니, 제 마음 속에 그 사람을 비난하고 싶은 마음이 있었던 거예요 ‘아, 있었네. 개가 바르르 떨어도 내가 서운할 일이 아니었구나.’ (E, 욕구 알아차림)

참가자들은 행동 패턴 알아차림을 가장 많이 다양하게 표현하고 있다. 자녀와의 관계에서의 행동 패턴으로는 강하게 보이기 위해 자꾸 화를 내는 행동을 하거나(A), 아이의 말을 계속 들어주다가 결국 화를 내는 것을 반복하는(D) 예를 들 수 있다. 이 외에 자신이나 아이의 행동 패턴을 알게 된 경우도 있어, 갈등이 생겼을 때 표현하지 않고 회피하는 행동을 해왔던 것을 알아차리게 되었고(C), 첫째 아이를 비난하면 둘째가 언니를 만만히 보고 행동하여 결국 싸움에 이르게 되는 패턴을 발견하기도 하였다(B).

-전반부 ‘행동 패턴 알아차림’ 반응

“저는 슬픔을 많이 느끼는 것 같은데, 그걸 방어하려고 화를 많이 써요. 화를 내면 강해지는 것 같고, 가족들이 나를 강하게 보니까 자꾸만 화를 내요.” (A)

“저는 계속 아이 말을 들어주고 들어주다가 밤에 목욕할 때쯤 되면 폭발하거든요. 너무 힘이 드니까. 그게 반복 이예요. 진짜 등짝 때리고 그러거든요. 그걸 알아차렸어요.” (D)

-후반부 ‘행동 패턴 알아차림’ 반응 예

“첫째를 비난을 하면 둘째가 그걸 보고 ‘만만히 봐도 되겠구나.’ 하고 큰 애한테 깐죽거 리더라고요. 그러다가 또 큰 싸움이 되고. 그래서 안 그러려고.” (B)

“저는 좀 문제를 해결을 못 했어요. 저는 직장을 많이 옮겼는데, 상사가 이상한 사람인데 해결을 못하고 일 년을 울고 욕하고 다른데서 해소를 하다가 확 그 사람 앞에서 “너랑은 도저히 일 못하겠어.” 그러고 옮기고. 근데 10년이 지나고 나서 보니까 그게 저한테 독이었더라고. 계속 표현을 못하다가 피해버리니까 이룰 수 있는 게 별로 없는 거죠.” (C)

신체, 감정, 생각, 행동 등의 상호연결성 알아차림을 예를 살펴보면, ‘밥에 대한 욕심이 인생을 사는 욕심’, 혹은 ‘내 말대로 안하면 나를 무시하는 것’이라는 생각을 하고 있기 때문에 화라는 감정을 느끼게 된다는 알아차림을 표현하고 있다(C, E). 또한 ‘무너지면 안 된다’라는 생각으로 인해 감정을 참는 행동을 하게 되거나(A), 역할 연습에서 자녀의 역할이 되어 강압적인 어머니의 명령을 들은 후 느껴지는 감정이 신체 반응으로 이어지는 경험을 보고하기도 하였다(A).

-전반부 ‘신체, 감정, 생각, 행동 간의 상호연결성 알아차림’ 반응 예

“남을 위해서는 마음껏 울 수 있을 것 같은데, 스스로를 위해서는 무너지면 안 되니까 냉정하게 판단해야 한다는 생각이 있어서 감정을 참으려고 하는 것 같아요.(생각-행동) (A)

“아이가 밥을 먹고 있는 걸 보면, 이면에 어떤 게 화가 나냐 하면 저 밥에 대한 욕심이 공부에 대한 욕심, 인생을 사는 욕심일 텐데 하는 생각이 들어요.” (생각-감정) (C)

-후반부 ‘신체, 감정, 생각, 행동 등의 상호연결성 알아차림’ 반응 예

“강압적인 기분이 참 안 좋네요. 신체적인 변화가 느껴져요. 짝 죄는 것 같은 (팔을 서로 교차하여 짝 껴안으며)” (감정-신체) (A)

“제가 화가 나는 순간을 딱 보면 항상 아이들 태도 때문에. 특히 버릇없음, 예의 없음, 순응하지 않음. 이럴 때 나를 무시한다는 생각이 드니까 화가 확 나는 거예요.” (생각-감정) (E)

프로그램 개발 전, 사전 요구 조사에서부터 많은 어머니들이 감정조절의 어려움을 호소하며 이 부분에서의 도움을 요청한 바 있다. 많은 어머니들이 순간 감정을 참지 못해 심하게 화를 내거나 자녀를 비난하고, 심하면 체벌을 하

고 난 후에는 죄책감을 느끼며 후회에 빠지는 패턴을 반복하곤 한다. 본 프로그램에서는 처음부터 과제를 통해 알아차림을 통해 감정 조절을 해 보도록 격려하는 한 편, 6회기에서는 보다 구체적으로 감정 조절법에 대해 다루었다. 감정 조절의 가장 중요한 요소는 자신의 감정이나 신체 상태를 알아차림으로써 화가 나고 있음을 자각하고 일단 거기서 멈추는 것이다. 그 후 기분을 전환하거나 화가 나게 된 배경에 대해 스스로 이해함으로써 화를 누그러뜨리고, 바람직한 선택을 할 수 있게 된다. 이에 대해 참가자 B는 ‘3초 사이에 몽둥이를 들 것인가, 아닌가 결정 된다’고 말을 하기도 하였다. 즉 자신의 상태를 알아차리는 3초의 여유가 있다면 후회할 선택을 하지 않을 수 있다는 것이다. 알아차림을 통한 감정조절 영역의 반응 예에서도 이와 같은 점이 잘 드러나고 있다. 뭐가 화가 났는지를 알아차림을 한 후에는 화를 낼 것인지, 아이에게 뭘 잘못했는지를 알려줄 지에 대한 선택이 가능하였고(B), 짜증이 나고 있음을 알아차린 후에 거기서 멈추고 화를 내는 것 대신 다른 대안을 찾음으로써(D) 아이를 비난하거나 지나치게 화를 내지 않고 상황을 잘 마무리 할 수 있었다. 이와 같은 성공 경험 후에 어머니들은 뿌듯함과 자신감을 느꼈으며, 유사한 상황이 다시 발생했을 때, 이 경험을 다시 상기시킴으로써 다시 감정 조절에 성공할 가능성이 높아졌음을 보고하기도 하였다.

-전반부 ‘알아차림을 통한 감정 조절’ 반응 예

“애한테 따다다다 하려다가 제가 알아차림을 하고, 내가 뭐가 걱정이 되고 화가 났는지를 알아차림을 하고 내가 이 아이한테 화를 푼 것인가 아니면 뭘 잘못했는지를 알려줄 것인가. 부르르하지 않고 차분하게 대응을 하면서 ‘아, 내가 알아차림을 하면서 대응을 하니 까 내 생활에 이런 변화가 있구나.’ 하는 것을 다시 한 번 알아차린 것 같아요.” (B)

-후반부 ‘알아차림을 통한 감정 조절’ 반응 예

“밖에 나와 있는데 애가 전화를 해서 혼자 방에서 숙제를 못하겠다고 하는데 제가 이걸

게 할래? 저렇게 할래? 그래도 모르겠다고만 하고...근데 제가 짜증이 나려고 하는 걸 알아차리고 거기서 멈추고 그냥 방법을 찾아줬더니 아이가 나중에 전화 와서 자기가 알아서 잘 했다고 기분 좋게 그러더라고요.” (D)

(6) 행동의 변화

‘행동의 변화’ 범주는 주로 자녀와의 관계에서 참가자들이 나타낸 변화와 관련된 영역들로 분류되었다. 각각의 영역은 긍정적 양육태도 증가, 부정적 양육태도 감소, 자녀 이해·공감, 자녀에 대한 새로운 인식, 의사소통의 변화이며, 참가자의 변화에 따른 자녀의 행동 변화도 여기에 추가하였다. 또한 자녀와의 관계 이외에 다른 관계에서의 접촉 향상 부분도 함께 살펴보았다.

<표 38>을 통해 보면, 이 범주에 해당하는 코딩 수는 전반부에 18회에서 후반부에 84회로 매우 급격하게 늘어났다. 프로그램 흐름 상, 전반부에는 어머니 자신에 대한 이해에 초점을 두었다면 후반부에는 본격적으로 자녀와의 관계와 양육행동 개선과 관련된 내용을 다루었으므로, 후반에 이르러 행동 변화와 관련된 반응이 늘었으리라 예상할 수 있다. 또는 프로그램이 진행됨에 따라 알아차림 능력이나 여러 면에서 통찰이 깊어지면서 그 결과로서 행동의 변화가 활발하게 일어나게 된 것으로도 볼 수 있을 것이다. 모든 영역에서 반응이 늘었으나 특히 ‘자녀 이해·공감’은 6회에서 17회로, ‘자녀에 대한 새로운 인식’에 관한 반응은 1회에서 14회로 가장 큰 폭으로 증가하였다. 이는 참가자들이 자신의 마음을 이해하고 알아차리는 것에서 더 나아가 자녀를 이해하고 공감할 수 있게 되었으며, 스스로에 대한 인식이 긍정적이 되어감과 같이 자녀에 대해서도 보다 긍정적인 지각이 가능해진 것이라고 추측할 수 있겠다. 이와 같은 태도의 변화를 바탕으로 실제로 양육행동이 변화하고 의사소통이 변화할 수 있었을 것이다.

<표 38> ‘행동의 변화’ 범주의 하위영역 별 전반부, 후반부 코딩 수

| 범주 | 하위 영역 | 전반부 코딩수 | 후반부 코딩수 |
|--------|-----------------------|------------|------------|
| 행동의 변화 | • 긍정적 양육태도(애정, 자율) 증가 | 2 | 12 |
| | • 부정적 양육태도(거부, 통제) 감소 | 2 | 11 |
| | • 자녀 이해, 공감 | 6 | 17 |
| | • 자녀에 대한 새로운 인식 | 1 | 14 |
| | • 의사소통의 변화 | 1 | 12 |
| | • 자녀의 행동 변화 | 0 | 9 |
| | • 대인관계 접촉 향상 | 5 | 9 |
| | 합계 | 18 | 84 |

먼저 긍정적 양육태도(애정, 자율)의 영역을 예를 통해 살펴보면, 다른 때 라면 그냥 지나갔을 상황에서 자녀의 행동을 칭찬해주거나(B), 자녀가 과거 에 비해 잘 할 수 있는 것들을 이야기 해 주며 격려해주는(A) 애정적 양육 태도에 관한 언급이 있었으며, 식사와 관련해서 아이가 스스로 선택하는 것, 즉 자율적인 행동을 허용하자 갈등이 줄어들었음을 이야기하기도 하였다 (C). 특히 C의 경우는 식사시간마다 아이와 정해진 식사량을 다 먹이는 문 제로 3시간씩 실랑이를 벌이게 되어 매우 스트레스를 받고 있는 상황이었는 데, 아이의 선택을 존중해주고자 결심을 하고 실행에 옮긴 결과, 문제가 훨 씬 감소하였음을 보고하였다.

-전반부 ‘긍정적 양육태도 증가’ 반응 예

화장실이 깨끗해져서 제가 기분이 좋았던 거예요. 그래서 “너무 깨끗해져서 얼마나 기분이 너무 좋다.” 그랬더니 애가 갑자기 “엄마, 으응 안아줘!” 그러면서 다가오는 거예요. 내 가 얼마나 평소에 칭찬을 안 해줬으면 작은 칭찬 하나에 그럴까. 그래서 반성이 되더라고 요(애정, B)

-후반부 '긍정적 양육태도 증가' 반응 예

“요즘에 어릴 때라 비교해서 지금을 북돋아줄 때가 있어요 아기였고 할 수 있는 게 없었는데, 이제는 이렇게나 (할 수 있는 게 많구나). 그러면 둘 다에게 도움이 되는 것 같아요.”
(애정, A)

“최근까지도 2주전까지도 제가 둘째 아이 먹이는 문제 때문에 스트레스를 엄청 받았잖아요. 아이가 “엄마, 나 그냥 크래커 먹고 갈래.” 제가 그냥 “오케이” 잼을 바르더니 “맛 있어.” 그러면서 값어요 근데 값다 와서 배고프다고. 엄청 많이 먹는 거예요. ‘이거 다 먹어야 돼’ 안하니까 지가 다 알아서 다 먹는구나.’ ” (자유, C)

부정적 양육태도 감소에 있어서는 거부적이거나 통제적인 행동이 감소하였음이 여러 언급을 통해 드러났다. 자신의 통제적인 행동을 알아차리고, 그것을 줄이는 노력을 하게 되었으며(B), A 또한 자신이 지나치게 높고 많은 기준을 가졌음을 깨닫고 노력함으로써 실제로 통제적인 행동이 많이 줄었음을 이야기하고 있다. 또 E의 경우는 초등학교 고학년 아들이 어린 시절부터 지금까지 푸우 인형을 늘 가지고 다니면서 인형의 입을 빌려 이야기 하곤 하는 행동을 매우 싫어하고 거부해 왔다. 낯은 인형에 숨을 넣어달라는 자녀의 요청을 이제까지 늘 거절하거나 모른 척 해왔는데, 프로그램 참여 중 아이의 행동을 수용해보고자, 숨을 넣어 주는 제안을 스스로 하는 등 노력하는 모습을 보이고 있다.

-전반부 '부정적 양육태도 감소' 반응 예

“제가 너무 강하고 특에 박힌 것에 맞추게끔 한 건 아닌가. 아이에게 좀 더 자유를 주는 것이 좋을 것 같아요 그걸 더 노력하고 싶어요.” (통제, B)

-후반부 ‘부정적 양육태도 감소’ 반응 예

“아이에 대한 기준이 되게 잘 하는 여자 아이의 기준보다 높은 거죠. 되게 높아요. 그것 때문에 양치 안한다고 죽는 거 아닌데, 잘 풀어주지를 못하고 많이 잡았거든요. 이제는 좀 줄긴 했잖아요. 그런 일상적인 게 많이 줄었어요.” (통제, A)

“드디어 꾸우한테 숨을 넣어줬어요 애가 말하는데도 제가 절대 싫다고 했었는데, 이야기를 듣고 보니까 이걸 인정을 해주면 아이가 수용 받는다고 느끼겠구나. 해줬더니 또 혀 짹은 소리로 놓고 있더라고요.” “좋니?” 물어봤더니 “응, 좋아.” (거부, E)

자녀 마음 이해, 공감의 영역의 반응도 후반부에 들어 6회에서 17회로 매우 큰 폭으로 늘어났다. 오줌 싼 아이의 심정을 떠올리고는 화가 가라앉거나(B), 생전 처음으로 벌 받은 아이를 비난하지 않고 팔이 아팠겠다고 아이 심정을 알아준 후, 자기 자신에게 놀라기도 하였다(A). 다른 참가자의 경험과 심정을 들음으로써, 아들의 마음을 간접적으로나마 알게 되어 공감을 표현하기도 하였고(C), 사소한 것에 집착하는 아들이 이해는 되지 않으나 아이 입장에서는 ‘그럴 수도 있겠다’는 것을 인정하는 것의 중요성을 깨닫기도 하였다(E).

-전반부 ‘자녀 이해, 공감’ 반응 예

“수요일 밤에 애가 오줌을 싼어요. 다른 때였으면 제가 엄청 짜증이 나서 애한테 화를 막 냈을 것 같은데, ‘오줌 싼 애도 다 커서 얼마나 부끄러울까.’ 하는 생각이 했더니 화가 별로 안 나더라고요.” (B)

“D님 이야기(어린 시절 자기표현을 하지 못했음)를 들으니까, 우리 큰 애가 나중에 저런 말을 할까봐 걱정이 돼요. 애가 말을 잘 듣고 잘 하니까 아이한테 나도 모르게 자꾸 뭐 기

대를 해요. 애가 부담감, 책임감. 제가 직장을 그만둔다고 했을 때 ‘왜 내가 뭐 잘못했어? 나 문제없는데? 잘하고 있는데?’ 그러더라고요. 우리 애도 무거운 수 있겠다.” (C)

-후반부 ‘자녀 이해, 공감’ 반응 예

“애가 “우리 모듬이 다 같이 벌섯어.” 근데 나답지 않게 깨어있었어요. 원래 형사처럼 파고들면서 그러는 건데. 생전 처음으로, “야, 딸 되게 아팠겠다.” (박수) 나답지 않았어. 내가 말 해놓고 놀랐잖아. 그 순간에 알아차림이 됐던 것 같아요. 그리고 나서 나 혼자 너 무 뿌듯한 거예요.” (A)

“저는 말은 일단은 “야, 니가 해야 되지 않겠니?” 대놓고 이거 해 이거 아닌데, 아이 입장에서는 더 답답할 것 같아요. 말의 내용은 강압적인 게 아닌데, 분위기는 숨 막히고 ‘이거 안하면 나 죽일 거잖아.’ 개도 뭔가 강압을 느끼니까 말로 거부 표현은 안 해도, 뒤에서는 하기 싫으니까 대충 획 하는 거죠.” (C)

“너무 사소한 문제라고 생각을 하니까 아이가 이해가 안 되고 답답했는데, 말씀 들어보니 가 사소하지만 아이한테는 중요한 것일 수 있다는 걸 읽어주는 게 포인트 같아요. 내 판단 말고 아이라면 어떨까? 그러면 아이가 ‘그럴 수도 있겠다(속상할 수도 있겠다)’” (E)

자녀에 대한 새로운 인식 영역도 전반부 1회에서 후반부에는 14회로 늘어, 대개의 반응이 후반부에 몰려 있었다. 이제까지 알지 못했던 자녀의 강점과 능력을 새롭게 인식하고 인정하게 되었으며(D, C), 자녀에 대한 기대를 아이다운 수준으로 조정하고(A) 나와 다른 자녀의 취향과 선호를 인정해 주게 되었다(B).

-전반부 ‘자녀에 대한 새로운 인식’ 반응 예

“내가 오히려 신경을 안 쓰니까 자기가 챙기는구나. 내가 너무 이렇게 하지 않아도, 자기가 할 거 하는 아이구나라는 생각이 들더라고요.” (D)

-후반부 ‘자녀에 대한 새로운 인식’ 반응 예

“아이가 아이답게 보이는 게 어른스러워야 할 대상이 아니라 아이다운 수준으로 기대치가 내려가고 조금 더 정상적으로 내려간 것 같아요.” (A)

“저는 정말 공주같이 컸는데 애는 무슨 남자애처럼 추리닝만 입고. 그게 너무 화가 나고. 이제는 **이가 어린 내가 아니라 그 아이라고 줌 구분이 되는 것 같아요 아이는 자기 취향이 있는 거고, 좋아하는 게 있는 거고.” (B)

“선생님이 우리 둘째가 잘 한다는 거예요. 친구들이 눈치 채지 못하게 배려를 잘 하고 친구들이랑 잘 지내고. 제가 “정말요?” 놀라서 그랬는데, 제 생각에 애가 약하고 못 할 거라고 생각하는 거지 잘 하는 아이인 거예요.” (C)

자녀와의 의사소통에도 긍정적 변화가 있었는데, 전반부에서 1회였던 반응이 후반부에 들어 12회로 크게 늘어났다. 자녀의 부정적 감정에 그대로 반응해서 짜증을 내지 않고 ‘나-전달법’을 통해 먼저 자녀의 감정을 읽어 준 후, 자신의 감정 또한 표현하여 갈등이 생기기 전에 대화로 풀었고(D), 우울해 하는 아이에게 자신의 경험을 개방함으로써 위로를 전하기도 하였다(B). 또한 계속 참다가 어느 순간 감정조절을 하지 못해 자녀에게 화를 내게 되는 패턴을 알고, 그렇게 되기 전에 자녀와 대화를 시도하기도 하였다(D).

-전반부 ‘자녀와의 의사소통의 긍정적 변화’ 반응 예

“‘아, 그것 때문에 화가 났구나.’ 읽어 준거죠. 읽어줬더니 아이가 내려놓더라고요. 그러고 제 마음을 얘기했죠. ‘나는 너랑 기분 좋게 물건 사고 맛있는 거 먹은 생각에 기분이 좋

았는데, 네가 짜증을 내니까 얼마나 기분이 안 좋다.’ 이렇게 해서 잘 나갔다 왔어요.”
(D)

-후반부 ‘자녀와의 의사소통의 긍정적 변화’ 반응 예

“애가 못생겼다는 말만 들으면 하루 종일 우울해해요. 별 것도 아닌 거라고 했을 텐데,
‘엄마도 어렸을 때, 그런 얘기 들었을 때 속상했어...담임선생님이 똑배기보다 장맛이란 말
을 들어서 위로가 됐어.’ 알아주니까 서로 좋더라고요.” (B)

“약간 내가 애한테 떠부지 않으려면 (참다 못 참게 되기 전에)미리 이야기를 하는 게
좋겠다. 아이가 당장은 기분이 나쁘지 몰라도 문제가 나중에 안 생기니까 그게 서로 편하더
라고요.” (D)

자녀의 행동변화에 관해서는 전반부에 언급이 없던 반면, 후반부에 들어 9 회 의 반응이 나타났다. 참가자 A와 B의 자녀의 경우, 공통적으로 쉽게 불안을 느끼고 애정을 확인하려는 행동을 지나치게 보였는데, 화를 덜 내고 애정을 더 표현하려는 참가자들의 노력으로 인해 이전보다 눈에 띄게 덜 불안해하며 안정을 찾는 모습을 보이고 있다. 또한 어린 시절 어머니에게 자신의 이야기를 전혀 하지 못했던 탓에, 자신의 자녀도 자신에게 그런 말을 하지 못할까봐 늘 노심초사했던 참가자 D의 경우, 조급함을 내려놓자 아들이 스스로 자신의 이야기를 편하게 꺼내놓게 되었다는 변화를 보고하였다.

-후반부 ‘자녀의 행동 변화’ 반응 예

‘좀 덜 화내자!’ 하고 노력은 좀 하고 있어요. 그랬더니 아이가 좀 더 안정적이에요. 덜
치대고, 덜 어둡고, 덜 매달리고. 예전에는 더 치대고 불안하니까 자꾸 확인하려고 하고. 근
데 지금은 잘 때만 좀 찾고.(A)

아이가 이전에 비해서 정말 많이 안정됐어요. 불안한 모습도 거의 잘 못 보게 되고(B)

아이가 저한테 말을 못하는 걸까봐 제가 걱정을 하니까 자꾸 물어 보게 된단 말이에요. 근데 제가 묻었을 때 얘기가 나오는 게 아니라. 자기가 편할 때 하더라고요. 그래서 애가 이 얘기를 할 때 좀 더 들어주려고 그러다보니까 좀 더 자기 얘기를 잘 하게 된 것 같아요(D)

프로그램이 진행될수록 자녀와의 관계를 제외한 다른 관계에서도 접촉의 형태가 향상되는 것을 알 수 있었다. 참가자 E의 경우에는 남편과의 관계에 대한 어려움을 많이 호소하였는데, 자신의 욕구(인정받기)에 부합하지는 않더라도 남편이 자신의 방식대로 애정을 표현하고 있음(선물하기)을 인정하고 감사를 표현할 수 있게 되었다. 또한 A는 프로그램을 통해 묵은 감정을 표현한 후, 몇 년 째 발걸음을 하지 않던 친정어머니를 명절에 찾아뵙 수 있게 되었고, B는 가족들에게 애정을 받고만 싶었던 욕구에서 벗어나 자신이 주고 싶고, 또 줄 수 있다는 새로운 인식을 갖게 되었다. 참가자 C의 경우에는, 프로그램 중 대인관계에서 있었던 일들과 대처 방식에 대해 많은 이야기를 나누었는데, 프로그램이 진행되어 갈수록 점차 투사는 줄어들고 타인의 입장을 있는 그대로 이해하고 인정하는 모습을 보이게 되었다.

-전반부 ‘대인관계 접촉 향상’ 반응 예

“남편이 다이슨 청소기를 사준대요. 남편은 원래 이런 소리를 잘 해요. 나는 인정해주는 게 필요하지, 이런 건 필요 없어. 근데 이것도 남편 표현방법이라는 얘기를 듣고 가니까 ‘고맙다.’ 가 나오더라고요.” (E)

-후반부 ‘대인관계 접촉 향상’ 반응 예

“이 프로그램은 효과가 너무나 좋았다는 것을 인정합니다. 그게 제 스타일 정말 아닌 건데도 이걸 한다는 게 후 툄어나보고, 이번에 추석 때도 엄마 집에 갔다 오고, 큰 충돌 없이 잘 있다 왔는데, 이걸 했으니까 갔다 올 수 있었겠다. 안 그랬으면 감정이 막 쌓여있어서 얼 굴 보면 올라오니까 힘든것은 것 같은데. 한 번 김은 뺐었기 때문에 가능했다.” (A)

“예전에 남편한테 토끼 같은 마누라, 여우같은 자식들을 낳고 싶다고 얘기를 했었어요. 토끼 같은 마누라는 늘 예쁨 받고 귀여움 받으면서 살고 싶은 마음이고 자식은 또 나한테 애교를 부려주고 그런 느낌이었는데, 돈 다한테서 받고 싶은 마음이었는데 이제는 내가 여기에도 주고 저기에도 주고 싶구나, 줄 수 있겠구나. 주고 있구나. 여유가 생겼어요. 지금 좋은 가족 같아요.” (B)

“빈의자 하면서 “나는 괜찮은 사람이야.” 그리고 내가 그런 느낌을 받는 건 어떤 미해 결과제 때문이야. 나 스스로를 공감해야겠다는 걸 알게 된 후 부터는, 그 전에는 날 인정하지 않는 사람들은, ‘날 인정하지 않아도 괜찮아.’ 쿵 한 척 하면서 뒤돌아서서 그 사람들을 욕했어요. ‘저 사람들은 왜 나를 인정해 주지 않아? 왜 자기 방식대로만 해?’ 욕을 했는데 지금은 ‘저 사람도 저 사람의 미해결과제가 분명히 있을 거고 그것에 따라서 자기 하는 행동이나 아이를 키우는 방식도 다 다른 거야’ 라고 받아들이면서 다른 사람에 대해서 다른 사람의 아이 키우는 방식에 대해서 내가 뭐라고 할 수 없는 부분이고, 내가 침해를 받거나 어떤 코멘트나 지적을 받기 싫은 것처럼 저 사람의 영역을 지켜주는 것이 맞을 거야라는 생각을 하게 됐죠.” (C)

3)참가자 별 변화과정 분석

본 프로그램에 참가하는 동안, 각각의 참가자에게는 어떤 변화가 있었는지를 알아보고자 하였다. 측정도구를 활용한 사전, 사후 측정결과와 참가자들의 진술 및 기록, 그리고 연구자의 관찰을 토대로 참가자의 변화를 다각도

로 살펴 볼 것이다. 또한 자녀의 CBCL 6-18 결과를 함께 제시하여, 자녀의 내재화문제에 어떤 변화가 있는지 알아볼 것이다.

(1)참가자 A (만 40세, 주부/ 자녀: 10세 아들)

①사전 면담과 1회기를 통해 본 참여 동기와 호소 내용

참가자 A는 만 40세의 주부로, 초등학교 3학년인 외아들을 양육하고 있다. 아들이 초등학교 1학년 때 8개월 간 틱 장애 및 불안, 우울 감소를 목적으로 놀이치료를 받은 경험이 있다. 틱 자체가 많이 호전되어 치료를 종료하였으나, 여전히 불안과 우울 문제는 남아있는 것 같다고 하였다. 치료 종료 후에도 스트레스를 받는 상황이 되면 때때로 1-2주일에 걸쳐 틱 증상을 다시 보이기도 하는데, 부모가 싸움을 한 직후 불안을 느낄 때 특히 재발하는 것으로 보인다. 또한 스스로에 대해 낮은 평가를 하고 죄책감을 쉽게 느끼며 완벽주의 성향을 보이는 문제와 종종 불안해하고 걱정이 많으며 스스로 결정하지 못하고 어머니에게 의존하는 문제 등이 여전히 존재한다고 하였다. 자녀가 틱 증상을 보이는 데 대해 A는 매우 스트레스를 받고 수용하기 힘들어 하였으나, 한편으로는 그로 인해 자신의 양육방식에 대해 되돌아보고 심사숙고하는 시간을 가진 것으로 보인다. 자신이 문제가 많은 사람이기 때문에 자녀에게 현재의 문제가 생긴 것이라고 생각하고 있으며, 특히 매우 통제적이고 까다로운 기준으로 자녀를 대하는 것이 자녀 문제의 원인이 되고 있는 것 같다고 언급하였다. 그러므로 자신이 변하는 것이 답일 것이나, 자기 스스로는 변하기가 어려워 프로그램에 신청하게 되었다고 하였다. 쉽지 않겠지만 프로그램을 통해 조금이라도 변화가 있다면 좋겠고, 그로 인해 자녀의 문제가 개선되었으면 좋겠다는 바람을 표현하였다.

<표 39> A 자녀(10세 남아)의 CBCL 6-18 사전 측정 결과

| 구분 | 문제행동 총점 | 내재화 척도 | 외현화 척도 |
|----|---------|---------|---------|
| 사전 | 72 임상범위 | 76 임상범위 | 64 임상범위 |

<표 39>를 통해 A 자녀의 CBCL 6-18결과를 살펴보면, 내재화와 외현화 문제는 각각 76, 64점으로 모두 임상범위에 해당하나 내재화 점수가 외현화에 비해 두드러지는 것으로 나타났다. 또한 문제행동의 총점 또한 72점으로 임상범위에 해당하였다.

②호소 문제의 이해

본인 스스로에 대한 평가나 연구자의 관찰에 의하면, 참가자 A는 매우 이성적인 사람으로, 빠르고 합리적인 판단능력을 지니고 있었다. 그러한 판단 능력과 학습(육아서적 탐독, 각종 강좌 참여)을 통해 얻은 지식으로 자신의 양육행동의 문제점, 즉 자녀에게 지나치게 높은 기준을 요구하고 강하게 비난하는 패턴과 그것이 자녀에게 미치는 영향에 대해 많은 부분 인식을 하고 있는 상황이었다. 그러나 행동의 변화를 매우 어렵게 느끼고 있었으며, 자신은 절대 변하기 어려운 사람이라는 강한 신념을 프로그램 중에 여러 차례 피력하기도 하였다. 이러한 신념의 배경에는 부모님과 미해결과제가 영향을 미치는 것으로 보였다. 참가자 A는 어린 시절 폭력적인 아버지를 피해 어머니가 아무 말도 없이 여동생을 데리고 집을 나간 일로 인해 어머니에게 버림받았다는 생각으로 오랫동안 고통을 받았다. 이후에도 어머니는 이에 대해 사과하지 않았고, 아버지를 닮았다는 이유로 A를 비난하고 거리를 두는 행동을 함으로써, A는 크게 상처를 받았다. 융합이 추측될 정도로, 불쌍한 어머니를 위해 살겠다고 결심하고 최선을 다해 어머니를 보호하고자 하

있던 A로서는 어머니에게 배신을 당했다는 생각에 여전히 분노하고 있으며 몇 년 째 직접적인 왕래를 피하고 있는 상태였다(남편과 자녀는 가끔 어머니를 방문함). A는 자신이 사랑받지 못했다는 결핍감을 강하게 느끼고 있었으며, 그렇기 때문에 자신은 자녀에게 제대로 된 사랑을 주기 어려운 사람이라는 믿음을 갖고 있는 듯 했다. 아버지 또한 A에게 매우 높은 기준을 제시하며 무조건적으로 복종할 것을 요구하였으며 기준에 닿지 못했을 때에는 혹독하게 비난을 퍼부었다. 이런 아버지에게 분노하면서도 결국 A도 자기 자신에 대해 높은 기준을 갖다 대며, 이를 만족시키지 못하는 자기 자신은 매우 부족한 사람이며 절대로 훌륭한 사람이 될 수는 없다는 견고한 생각을 갖게 된 것으로 보인다.

자녀를 양육하는 과정에서도 이러한 미해결과제가 많은 부분 작용하고 있었다. ‘나는 매우 이성적인 성격인데다 어머니에게 사랑을 받은 경험이 없으므로, 자신은 자녀를 사랑해주기 어렵다. 그러므로 내가 할 수 있는 모든 물리적인 봉사를 함으로써, 어머니 역할을 완벽하게 해 내야 한다.’는 생각을 여러 차례 표현한 A는, 이것이 지나치게 높은 기대라는 것을 알면서도 내려놓을 수가 없다고 하였다. 이와 같은 노력 아래에는 완벽한 어머니로서 인정과 애정을 받고자 하는 큰 욕구가 있는 것으로 보였다. 프로그램에 참가할 당시 A는 남들이 100%를 할 때, 자신은 200%를 해 내야 한다며 자녀만을 바라보고 모든 시간과 노력을 투자하다가, 결국 자신의 수고가 보답 받지 못한다고 느껴질 때는 남편과 자녀에게 지나치게 서운해 하고 분노하는 패턴을 되풀이 하고 있었다. 게다가 갑상선 문제로 인해 감정과 신체 컨디션이 급변하는 상황에서는 특히나 감정조절에 실패해 남편과 자녀를 몰아붙이고 날카롭게 비난하는 행동을 반복하게 되면서 자신감이 매우 떨어져 있는 상황이었다.

연구자의 판단으로는 참가자 A는 먼저 ‘완벽해야한다’는 자기 자신에 대한

높은 기준을 완화할 필요가 있어 보였다. A는 또한 자신에게와 마찬가지로 자녀에게도 매우 높은 기준을 요구하였는데, 자녀가 그것에 응하지 못할 때에는 자녀에게 죄책감을 불러일으키는 방식으로 비난을 하고는 하였다. 자존감의 회복과 더불어 있는 그대로의 자녀를 수용하기 위해서라도, 완벽한 어머니가 아니더라도, 지금의 자신도 충분히 괜찮은 사람이자 어머니라는 자기 수용적인 인식이 필요할 것이다. 자신을 수용할 수 있을 때만이 상대방 또한 있는 그대로 수용할 수 있기 때문이다.

A는 또한 자신의 어머니에게 융합을 시도하였듯이, 자신의 자녀에게도 지나치게 밀착된 융합적인 태도를 보이고 있었다. 자신과 아들은 사랑의 뗏줄로 연결되어 있으며, 자녀는 자신의 분신이라는 것이다. 자녀를 한 몸처럼 대하는 것이 자녀를 사랑하는 방식이라고 생각 하고 있는 듯 했는데, 이 부분에서 바람직한 관계란 서로 독립된 존재로서 적절한 거리를 유지할 때 성립한다는 새로운 인식을 갖는 것이 필요해 보였다. 이를 위해서는 자녀는 자신과는 다른 구별된 독특한 존재이며 스스로 자율적인 판단을 할 수 있는 충분한 능력을 가진 존재라는 것을 알아차림이 선행되어야 할 것이다.

③ 프로그램을 통한 변화와 과정

가. 측정도구를 통해 본 A의 변화 과정

연구자의 관찰과 본인의 언급을 통해 볼 때, 참가자 A는 프로그램 참가 후, 많은 변화를 나타내었다. 먼저 목표 1(미해결과제 알아차림, 접촉 향상)과 관련된 척도를 살펴보면, 부모통찰 척도 중 인지적 통찰에서는 크게 차이가 없었으나 정서적 통찰에서는 긍정적인 변화를 보였다. 인지적 통찰에서는 이미 사전검사에서 문제인식 34점과 문제 원인 이해 29점으로 각각 만점에 근접한 점수를 받았기 때문에(문제인식 만점 35점, 문제 원인 이해 만점 30점), 사후에도 별 차이가 나타나지 않은 것으로 보인다.

<표 40> 참가자 A의 사전, 사후 측정 결과

| 측정도구 | 하위영역 | 사전 | 사후 | |
|----------------|----------|------------|----|----|
| 부모 통찰 | 인 | 관련성 인식 | 34 | 34 |
| | 지 | 문제원인 이해 | 19 | 20 |
| | 정서 | 긍정적 시각의 변화 | 11 | 20 |
| | | 책임 및 원인 수용 | 9 | 16 |
| | | 부정적 정서 | 24 | 18 |
| 접촉경계혼란 | 내사 | 41 | 29 | |
| | 투사 | 26 | 21 | |
| | 융합 | 26 | 20 | |
| | 연결성 | 28 | 31 | |
| 양육태도 | 애정적 양육태도 | 40 | 42 | |
| | 거부적 양육태도 | 44 | 29 | |
| | 자율적 양육태도 | 35 | 37 | |
| | 통제적 양육태도 | 17 | 12 | |
| 부모-자녀 관계만족도 | 의사소통 만족도 | 31 | 40 | |
| | 생활문화 만족도 | 35 | 35 | |
| | 심리적 만족도 | 25 | 30 | |
| 자존감 | | 21 | 39 | |

그러나 정서적 통찰에서는 긍정적 시각의 변화가 11점에서 20점으로, 책임 및 원인 수용이 9점에서 16점으로 상승하였으며, 부정적 정서가 24점에서 18점으로 하락하였다. 또한 접촉경계혼란 중 내사, 투사, 융합에서 모두 감소를 보였으며, 특히 48점 만점에 41점이라는 높은 점수를 보였던 내사에서

큰 폭의 하락을 나타내었다(41->29).

다음으로 목표 2(양육태도, 의사소통 개선)와 관련된 척도를 살펴보면, 양육태도 검사에서도 애정적, 자율적 양육태도는 증가하고 거부적, 통제적 양육태도는 감소하는 긍정적 변화를 보였는데, 특히 긍정적 태도의 상승보다는 부정적 태도의 하락이 눈에 띈다. 거부적 양육태도의 경우 44점에서 29점으로 큰 폭으로 감소하였으며, 통제적 양육태도는 17점에서 12점에서의 하락을 보였다. 또 부모-자녀 관계만족도 검사에서도 의사소통 만족도의 상승이 눈에 띈다(31->40).

또한 함께 측정한 자존감에 있어서도 사전검사에서는 21점이었던 것이 사후검사에서는 만점인 40점에 근접한 39점의 점수를 보여 큰 폭으로 상승하였음을 알 수 있다.

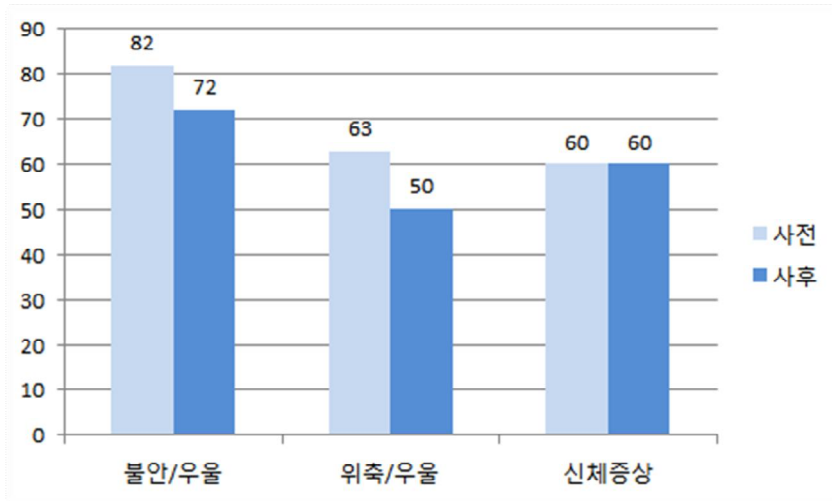
이 결과들을 통해 보면, 연구자가 참가자 A에게 필요한 변화라고 기대하였던 자기 수용 증진 및 내사, 융합의 감소가 프로그램을 통해 이루어졌다고 볼 수 있겠다.

나. A 자녀의 CBCL 6-18 결과 변화

<표 41> A 자녀(10세 남아)의 CBCL 6-18 사전, 사후 측정 결과

| 구분 | 문제행동 총점 | 내재화 척도 | 외현화 척도 |
|----|----------|---------|----------|
| 사전 | 72 임상범위 | 76 임상범위 | 64 임상범위 |
| 사후 | 63 준임상범위 | 64 임상범위 | 61 준임상범위 |

<그림 4> A 자녀 CBCL 6-18 내재화 소척도의 사전, 사후 측정 결과



프로그램 종결 1주일 후, 측정한 자녀의 CBCL 6-18 결과를 보면, 문제 행동 총점은 72점 임상범위에서 63점 준임상범위로 감소하였다. 또한 내재화 척도도 76점 임상범위에서 64점 임상범위로 하락을 보였으며, 외현화 척도 또한 64점 임상범위에서 61점 준임상범위로 감소하였다. <그림 4>를 통해 내재화 소척도들을 살펴보면, 불안/우울과 위축/우울, 그리고 신체증상에서 모두 증상이 완화되었으며, 그 폭은 위축/우울(63->50)에서 가장 두드러졌다.

자녀의 변화와 관련하여서 A는 프로그램 중에 몇 차례 언급하였는데, 전반적으로 불안한 정서와 행동이 줄어들고 편안해졌으며, 어머니에게 덜 의존하고 스스로 하려는 독립심이 커졌다고 하였다. 이와 같은 언급이 CBCL 6-18의 결과를 뒷받침하는 것으로 보인다.

“ ‘쭈뼌 화내자!’ 하고 노력을 쭈 하고 있어요 그랬더니 아이가 쭈 더 안정적이예요. 덜 치대고, 덜 어둡고, 덜 매달리고. 예전에는 더 치대고 불안하니까 자꾸 확인하려고 하고. 근데 지금은 잘 때만 쭈 찾고,”

“엄마한테 혼날 것 같은 걸 스스로 잣대로 평가하고, 불안해하면서, 바닥인 상태에서는 그런 불안감이 엄청 심했거든요. 근데 그런 지적이나 비난이 좀 줄어서 아이는 좀 살만해진 것 같아요. 요즘 편안해 보여요.”

“독립적으로 하려고 하는 부분이 많아졌어요. 샤워도 혼자 하겠다고 하고. 그런 게 되게 많아졌던 말이에요. 애한테 독립적 기반만 주면 독립적으로 하고 싶은 아이구나. 자아가 강한 아이구나. 그래서 내가 정말 기반만 제공해주면 잘 하겠구나.”

다. A의 변화 내용

▶ 목표 1: 미해결과제의 발견과 접촉의 향상

-내사, 융합의 완화

어머니의 부재로 인해 오히려 이상적인 어머니 상을 내사하고 스스로를 압박했던 A는 자신이 상정했던 높은 기준을 오해나 환상이라고 표현하며, 그것들을 내려놓고 있음을 여러 차례 언급하였다(내사 41->29).

“저는 참 오해를 해왔던 것 같아요. 엄마는 그 한계를 뛰어넘어야 하는 존재라고 항상 생각을 했던 것 같아요. 항상. 엄마는 힘들다고 하면 안 되는 거라고 생각을 했는데, 그게 아니라 오히려 그 한계를 알고 내려놓을 수도 있는 게 지혜인데 희한하게 생각을 했던 것 같아요.”

융합 또한 감소하였는데(26->20), A는 폭력적인 아버지로 인해 불행했던 어머니에게 지나치게 동일시를 했던 것과 같이, 자신의 자녀에게도 융합을 시도하였던 것으로 보인다. 어머니의 경우에는, 상황에 의해 융합관계가 깨지게 되었으나(어머니가 A를 아버지에게 두고 동생만 데리고 집을 나감, A는 배신당했다고 느끼고 분노), 아들과의 관계에서는 스스로 융합의 문제점을 알아차리고 자녀를 독립시키고 분리하려는 시도를 하게 되었다.

“어떻게 엄마를 보호해주지? 앞으로 엄마를 위해서 어떻게 살아야할까, 엄마가 너무 분상

해 보이는 거지, 여자의 인생이. 안됐고...만나는 남자마다 엄마를 모시고 살아야 된다고 말하고 다니고. 그게 제대로 된 생각이 아니었던 거예요.”

“항상 “우리는 사랑의 줄로 연결되어 있어, 너는 나의 분신이야.” 우리는 밥도 같은 시간에 먹고 똥도 같은 시간에 싸고. 굉장히 밀착되게 살아왔어요. 근데 이제 거리를 좀 뒤야 되는 것이 아닐까, 너무 지나친 것 아닐까하는 생각이 들고요.”

이렇듯 자녀와 자신을 분리하고 자녀의 독립성을 인정하는 태도를 취하게 됨으로써, A자신도 한결 편안해진 모습을 나타냈다. 부모통찰 척도 중 정서적 통찰과 관련해서 살펴봐도, 이와 같은 변화가 잘 나타나고 있다. 정서적 통찰 영역에서 큰 차이가 나타났는데, 먼저 긍정적 시각의 변화 면에서는 11점에서 20점으로 향상되어, 이전보다 자녀에 대해 더 긍정적이고 만족스런 감정을 느끼게 되었음을 알 수 있었다. 반대로 자녀에 대해 느꼈던 짜증이나 걱정 등의 부정적 정서는 24점에서 18점으로 감소하였다. 또한 책임 및 원인 수용 점수는 9점에서 16점으로 향상되었는데, 이는 자녀의 문제 행동에 대해 조급하거나 힘든 마음을 덜 느끼게 되고 보다 편안해졌음을 의미한다. 이와 관련하여 참가자 A는 전반부에는 이와 관련된 언급을 한 차례도 하지 않았으나, 후반부에 들어서서는 수많은 표현을 하고 있다. 연구자의 관찰과 내용 분석을 통해 보면, 전반부에는 자기 자신에게 많은 관심을 쏟은 후, 후반부에 들어서서는 자녀와의 관계에 대해 본격적으로 관심을 갖게 된 것으로 보인다. 후반부의 관련 언급을 통해 보면, A는 자신의 아들에 대해 보다 긍정적이고 공감적인 태도를 갖게 되었으며, 자녀의 문제 행동에 대해서도 객관적으로 판단하여 좀 더 담담하게 받아들이는 모습을 보고하였다.

“지금 보면, 우리 애는 객관적으로 나 어릴 때 보다 낫다. 그게 위안이 돼요. 문제행동이 훨씬 적어요.”

“며칠 계속 ‘싫어요’ 를 잘 하더라고요. 갑자기. 너무 많이 하더라고요. 그래서 나한테 쌓인 게 터졌다. 내가 요즘 안 무서웠으니까 하고 싶었던 게 나오나보다. 아니면 내가 좀 잔소리를 좀 해서 그런가보다 그러려니.”

▶ 목표 2: 양육태도와 의사소통 방식 개선

-부정적 양육태도의 감소

참가자 A는 양육태도 중 긍정적 양육태도가 소폭 상승한 것에 비해 부정적 양육 태도는 보다 두드러지게 감소한 것으로 나타났다. 프로그램 과정 중에는 특히 자녀에 대한 기준을 완화하고, 심한 통제를 줄여야겠다는 인식에 관해 여러 차례 언급하였다. 이는 프로그램에 참가하기 이전부터 A 스스로 자신의 문제라고 인정하고 있었으나, 변화가 어려운 영역이었다. 그러나 역할 연습 시 자녀의 입장이 되어 상대(어머니 역할)의 강압적이고 명령하는 듯 하는 태도를 경험 한 후에는 충격을 받아, 자신의 행동을 되돌아보게 되면서 변화가 뒤따른 것으로 보인다. 또한 자신이 통제를 줄여도 자녀가 스스로 필요한 결정을 할 수 있는 아이라는 믿음을 갖게 된 것도 양육태도를 변화시킨 중요한 요소라고 할 수 있겠다.

“아이가 혼자 해보고 싶다는 게 요즘 많아요. 그런 걸 말하기가 힘들텐데 얼마나 잘 치고 들어오는지, 내가 맞다고 믿었는데 아이의 방법도 장점이 있더라고요. 허용해 줘보면, 썩 나쁜 게 아니구나.” (자유 증가)

“아이에 대한 기준이 되게 잘 하는 여자 아이의 기준보다 낮은 거죠. 되게 높아요. 그것 때문에 양치 안한다고 죽는 거 아닌데, 잘 풀어주지 못하고 많이 잡았거든요. 이제는 좀 줄긴 했잖아요. 그런 일상적인 게 많이 줄었어요.” (통제 감소)

“되게 짧지만 강렬한 경험이에요. 저는 정말 타당한 논리를 가지고 아이한테 말을 하거든요.....아이가 하는 게 당연하다고 생각을 했거든요. 근데 아까 입장 바꿔보니까 당위성 아니야. 그거 아니고 정말 그러면 안 될 것 같아요.” (통제)

-의사소통 만족도 향상

참가자 A는 본래 매우 강압적이고 명령하는 태도로 자녀와 대화를 해 왔다. 스스로도 밝혔듯이, 자신의 말을 듣지 않으면 너무 화가 나고 양갈음을 해 주고 싶은 마음이 들기까지 하였다. 그러나 프로그램이 진행되는 기간 동안, 이전에 비해 보다 자녀의 입장을 고려하며 대화를 진행하거나 대화를 통해 자녀의 불안을 누그러뜨려주고 안심시키는 대화를 시도하는 등의 의사소통 변화를 드러낸 바 있다.

“아이 책임인데 반납 좀 해달라고 그랬더니 학원 늦는데 지금 할 수가 없다는 거예요 저는 남편이나 아들이 거절을 하면 엄청 화가 나거든요 근데 애가 “엄마, 내가 태권도 가야 해서. 미안해요” 그 말을 들으니까 확 떨어지면서 ‘아니야, 괜찮아, 엄마가 할게.’ 그랬어요. 아이 입장에서는 태권도에 늦기 싫어서 그러겠구나 이해가 되더라고요.”

“기분이 너무너무 안 좋는데 울 수도 없고 참을 수도 없고 누워만 있고 싶은데 아이는 눈치를 보더라고요. 자기 때문이 아닐까 의심하니까. “이건 정말 너 때문이 아니야, 이건 엄마 호르몬 때문이야,” 그걸 강조하고. 그러니까 애가 안정을 찾더라고요. 그걸 말을 해 주니까.”

▶ 기타변화

-자존감 향상

참가자 A는 프로그램 과정 중 집단에 대한 신뢰를 가장 많이 표현하며 열심히 참여한 만큼 타인의 지지와 공감도 많이 받았으며, 이를 통해 스스로를 지지하고 수용하는 기회를 많이 가짐으로써, 자존감의 향상에 이른 것으로 보인다. 연구자가 관찰하기로 A는 초반부터 여러 알아차림을 표현하는 등 차근차근 변화를 보이기 시작하였는데, 자기 스스로는 이 같은 점을 인정하지 않을 뿐만 아니라 적극적으로 부인하였으며, 3회기에 이르기까지 다른 참가자들의 변화와 새로운 시도를 응원하면서도 자신은 절대 쉽게 변화

는 사람이 아니므로 일상에서 아무런 변화가 없음을 여러 차례 강조하였다. 그리고 4회기에 어느새 새로운 시도를 하게 되었을 때에는 자신의 행동이 별것 아니며 더 잘 하지 못한 것이 후회된다는 반응을 보이며 스스로를 인정하지 못하는 모습을 보였는데, 결국에는 다른 참가자들의 전폭적인 호응과 지지에 힘입어 자기를 지지하고 수용하는 태도를 취할 수 있게 되었다.

“이걸 어디서 잘 했다고 듣겠어? 아하하, 어휴 민망해. 어떡해. (받아들여 보세요) 원래 성질대로 안하고 잘 넘어간 것 같아요 저 참 잘했죠? 제가 잘 해요 기분이 쑥스러워요 근데 기분은 좋아요.”

참가자 A는 자녀에 대한 기준이 너무 높은 것이 자신의 문제라고 하였으나, 스스로에 대한 기준 또한 매우 높은 모습을 보였다. 이상적인 어머니 상을 기준으로 자신을 비교하므로 자기 자신이 늘 부족하게 여기는 면이 많았는데, 프로그램 과정 중 다른 참가자들의 이야기를 통해 기준이 완화되어, 이후 여러모로 자기를 인정하고 수용하는 태도를 여러 차례 나타내었다.

“엄마로서 부족하다는 죄책감을 많이 느끼는데 다른 분들이 비슷한 부분에서 비슷하게 잘못도하고 힘들어하는 것을 보면서 제가 덜 초라하게 느껴지는. 그래, 나도 이럴 수도 있지 하는 생각이 들어서 마음이 가벼워짐을 알아차립니다.”

“저는 자기평가가 되게 낮은 사람인데 ‘이정도면 잘 산거야’ 라는 생각도 듣고, 좀 더 생각해보니까 ‘나는 내 부모보다 나은 엄마야. ‘ 라는 말을 저한테 해주고 싶어요.”

이와 같이 자기지지, 수용이 향상되고 자기 자신에 대한 기준이 완화되었으며, 자녀에게 매몰되기 보다는 자신을 더 돌보게 되는 등의 변화로 인해(마음관리를 위해 파스텔화를 시작하게 됨) 결과적으로 자존감의 향상이 뒤따른 것으로 보인다.

▶ 감정 알아차림, 대인관계 접촉 향상

이밖에도 A가 나타낸, 알아차림을 통한 감정 조절과 대인관계 접촉 향상과 같은 변화가 인상적이었다. 갑상선 이상으로 A는 본래 한두 달에 한 두 번씩 급격하게 우울한 시기를 보내게 된다고 하였다. 우울한 기간이 며칠에 걸쳐 이어지며, 이때는 너무 무력하고 예민하기 때문에 남편과 아들이 살얼음판을 걷는 시기라고 하였다. A는 판단이 빠르고 언변이 좋으나, 반면에 감정에 관해서는 잘 표현하지 않았으며 감정을 드러내는 것이 두렵다고 말하기도 하였다. 그러던 A가 우울한 시기에 접어들자 자신의 감정을 알아차리기 시작하였으며 그 도움으로 하루 만에 감정을 회복한 경험을 언급하였다. 이 시기가 오랜만에 찾아온 것과 하루밖에 유지되지 않은 것 모두 프로그램의 도움인 것 같다는 생각을 밝히기도 하였다.

“제가 호르몬이 안좋다보니까 독감 앓은 때 반응이 오는 것처럼 정서상으로도 딱 오는 때가 있어요. 이번에도 그랬는데 원래 며칠은 가요. 너무 우울하고 자각이 없는 사람은 이럴 때 뛰어 내리겠구나. 근데 하루만에 괜찮았어요. 알아차림을 계속 하니까 감정이 지나가는 데 도움이 된 것 같아요.”

또한 프로그램 기간 중 찾아온 추석에 몇 년 만에 친정어머니를 만나기도 하였는데, 어머니와 분리되어 자기 스스로를 보다 인정하고 수용하게 되면서 이와 같은 행동의 변화가 가능했으리라 생각한다. A 스스로는 빈 의자를 통해 그간 쌓여있었던 어머니에 대한 감정을 표현했기 때문에 가능했다고 언급하고 있다.

“이 프로그램은 효과가 너무나 좋았다는 것을 인정합니다. 그게 제 스타일 정말 아닌 건데도 이걸 한다는 게 혹 털어타보고, 이번에 추석 때도 엄마 집에 갔다 오고, 큰 충돌 없이 잘 있다 왔는데, 이걸 했으니까 갔다 올 수 있었겠다. 안 그랬으면 감정이 막 쌓여있어서 얼굴 보면 올라오니까 힘들었을 것 같은데. 한 번 김을 뺐었기 때문에 가능했다.”

(2)참가자 B (만 38세, 회사원/ 자녀: 9세 딸)

①사전 면담 및 1회기를 통해 본 참여 동기와 호소 내용

참가자 B는 만 38세의 회사원으로 두 딸 중 초등학교 2학년인 첫째 딸을 양육하는 어려움을 호소하였다. B의 딸은 유치원을 다닐 때, 불안해 보이는 행동이나 친구와의 잦은 다툼 등 부적응적인 모습을 나타내어 7세 때 1년 여간 놀이치료를 받은 경험이 있다. 놀이 치료를 통해 자녀뿐만 아니라 부모 상담을 받으며 큰 도움을 받았다고 하였다. 자녀의 상태가 어느 정도 호전되어 치료를 종결하였으나, 최근 들어 다시금 자녀가 불안해하는 모습이 많이 보이게 되어 치료를 재개할지를 고민하고 있던 상황에서 프로그램에 신청하였다.

B는 첫 아이를 낳고 키우는 양육스트레스가 매우 커 산후우울증에 이르렀었다고 호소하였다. 아이를 낳자마자 의무라고 생각해서 젖은 24개월을 먹였지만, 아이의 눈을 바라보고 안아주는 것과 같은 정서적인 행동을 하는 것은 닭살이 돋을 정도로 힘들었으며 그로 인해 자녀에게 애착 문제가 생긴 것 같다고 하였다. 친정어머니에게 받은 것이 없기 때문에, 자신이 아이한테 뭘 해줘야 할지를 도무지 몰랐으며, 자신이 할 수 있는 것은 돈을 들여 물리적인 환경을 제공해주는 것 밖에는 없었다고도 하였다.

게다가 아이는 또래보다도 신체적인 에너지가 많고 어머니에게 요구하는 것까지 많아 자녀가 커 갈수록 참가자 B는 더더욱 힘겹다고 느끼게 되었으며, 짜증과 분노와 같은 감정을 조절하지 못해 수시로 아이를 비난하고 때리는 행동이 반복되었다. 놀이치료와 부모 상담을 받으면서 결국 자녀의 문제가 자신으로부터 비롯되었으며, 친정어머니와 자신의 관계가 자신의 딸과의 관계에서 반복되고 있다는 것을 알게 되었다고 하였다. 자녀의 놀이치료 중에는 변화를 위한 노력을 기울여, 상담을 하는 날만이라도 천사가 될 수 있었으나 치료 종결 후에는 같은 노력을 계속 기울이기가 어려워, 프로그램

을 통해 노력을 지속할 수 있기를 기대하였다. 또 프로그램은 매 주 하나의 주제에 집중하며 따라갈 수 있어서 좋은 결과가 있을 것 같다고 희망을 표현하기도 하였다.

<표 42> B 자녀(9세 여아)의 CBCL 6-18 사전 측정 결과

| 구분 | 문제행동 총점 | 내재화 척도 | 외현화 척도 |
|----|---------|---------|---------|
| 사전 | 75 임상범위 | 70 임상범위 | 69 임상범위 |

<표 42>를 통해 A 자녀의 사전측정 CBCL 6-18결과를 살펴보면, 내재화와 외현화 문제는 각각 70, 69점으로 모두 임상범위에 해당하며 문제행동의 총점 또한 75점으로 임상범위에 해당하였다. 내재화 문제와 외현화 문제가 유사하게 나타나, 특별히 내재화문제가 두드러지지 않는었으나, 참가자 B는 외현화 문제에 비해 내재화 문제를 더 시급하고 심각하게 느끼고 있었으며, 문제 해결을 위한 방법을 알기도 더 어렵다고 생각하고 있었다. 그러므로 본 프로그램을 통해 자녀의 우울이나 불안을 감소시킬 수 있는 방법을 알고 자신의 태도를 변화시키기를 원하였다.

②호소 문제의 이해

B는 결핍되었던 애정을 계속해서 갈구하며 B의 표현처럼 ‘무대에서 공연을 하듯이’ 살아온 것으로 보인다. 타인으로부터 받는 관심과 주목, 애정이 너무 중요했던 B로서는 자신이 전폭적으로 애정을 쏟아 부어야 하는 양육 상황이 매우 버겁고 견디기 어려웠던 것으로 보인다. 자신은 아직도 일방적으로 애정을 더 받아야만 하는데 자신이 주어야만 했던 상황에 맞닥뜨리게 된 것이다. 자녀에게 닿을 때 닭살이 돋을 만큼 큰 감정적인 동요를 느꼈고, 현재도 강도

는 약해졌으나 여전히 그러한 감정을 종종 느끼는 B를 볼 때, 이같은 문제는 미해결과제와 관련이 있다고 여겨졌다.

B또한 이를 어느 정도 지각하고 있어, 자신의 친정어머니와의 관계가 자신의 자녀와의 관계에 영향을 미치고 있으며, 이를 해결하는 것이 반드시 필요하다고 생각을 하고 있었다. 어머니가 자신을 충분히 사랑해주지 않아서, 자신도 자녀를 사랑하기 힘들며 본능적으로 거부하게 되었다며 문제 간의 연결성을 막연히 알고는 있으나 이러한 묵은 문제를 해결할 수 있는 방법을 알지 못하는 것에 대해 답답함을 느끼는 상태였다.

B는 어머니에게 관심과 애정을 받기 위해 공부와 무용을 열심히 하는 등 매사에 노력을 하였으나, 긍정적인 관심을 받은 적이 없었다. 늘 바쁜 어머니는 B를 할아버지에게 맡겨놓고는 오히려 오빠나 동생을 챙기도록 강요하고 비난하기 일쑤였다. 어린 시절 밤늦게 들어오는 어머니의 얼굴을 보기 위해 식탁에서 잠을 청하였으나, 그런 B를 본 어머니는 늘 짜증을 내며 귀찮아하였다고 한다. 이와 같은 어머니의 무시, 거부와 그로 인해 상처를 받은 경험이 매우 많은 것으로 보이는데, 싫은 기억을 잊어버림으로써 회피하려고 하며 그런 기억이 떠오르려 할 때는 매우 불안해하는 모습을 보였다 (미해결과제 작업이 예정된 일주일 전부터 저혈압 쇼크 등 불안 증세를 나타냄).

또 B는 쉬지 못하고 한꺼번에 두 세 개의 일을 처리하는 등 끊임없이 움직이는 행동 패턴을 가지고 있었는데, 이 또한 불안을 느끼지 않으려는 행동처럼 보였다. 실제로 알아차림 연습을 하며 고요하고 조용하게 멈추어 있을 때 심장이 빠르게 뛰고 숨쉬기가 답답해지는 등의 불안 증상을 호소하기도 하였다.

이와 같은 반응을 볼 때, B에게는 미해결된 감정을 알아차리고 표현함으로써 해소하는 것이 매우 필요해 보였다. 집단 상담에 왔을 당시에도 이미 미

해결과제를 다루고자 하는 욕구와 불안을 느끼고 덮어두고자 하는 욕구가 서로 갈등을 일으키고 있는 상태였으므로 B를 격려하여 작업에 이르도록 하는 것이 중요할 것으로 여겨졌다.

B는 이미 잘 하고 있는 점이 많아 보임에도 불구하고 “나는 받은 것이 없으니까 줄 수가 없다, 엄마와 나의 관계를 딸과 반복하고 있다”와 같은 언급을 여러 차례 반복하였다. 일견 타당해 보이는 말이었으나 연구자의 판단으로는 B가 지나치게 어머니와 자신을 동일시하여, 자녀를 사랑할 수 있는 자신의 능력을 제한하고 있다는 인상을 받았다. 그러므로 미해결과제를 해소하기 위한 작업을 통해 어머니와 자신이 다른 존재이며, 충분히 받지 못했어도 자신은 어머니와 다른 선택을 할 수 있다는 인식을 갖는 것이 중요해 보였다.

③ 프로그램을 통한 변화

가. 측정도구를 통해 본 B의 변화

먼저 목표 1(미해결과제 알아차림, 접촉 향상)과 관련된 척도를 살펴보면, 부모통찰 척도에서 인지적으로 자녀문제와 나의 문제 간의 관련성을 인식하고 원인을 이해하는 면에서 모두 증가세를 보였으며, 정서적 통찰에서는 특히 이전보다 자녀에 대한 긍정적 인식을 갖게 된 것으로 나타났다(15->23). 또 접촉경계혼란 중에서는 융합의 감소가 눈에 띈다(32->24). 미해결과제를 다루는 과정에서 어머니와 자신이 서로 다른 존재임을 인식하고 어머니와는 다른 삶을 살 수 있다는 자신감을 보인 바 있는데, 그와 관련하여 융합이 완화된 것으로 보인다.

다음으로 목표 2(양육태도, 의사소통 개선)와 관련된 척도를 살펴보면, 자녀에 대한 애정적 태도가 증가하고(42->47), 거부적인 태도는 감소하여(42->37), 자녀에 대한 긍정적 태도 및 행동이 증가하고 부정적인 감정과 태도는 줄어들었음이 드러났다.

<표 43> 참가자 B의 사전, 사후 측정 결과

| 측정도구 | 하위영역 | 사전 | 사후 | |
|----------------|------------|----|----|----|
| 부모 통찰 | 인 | 31 | 35 | |
| | 지 | 15 | 20 | |
| | 긍정적 시각의 변화 | | 15 | 23 |
| | 정 | 14 | 17 | |
| | 서 | 22 | 19 | |
| 접촉경계혼란 | 내사 | 38 | 37 | |
| | 투사 | 8 | 8 | |
| | 융합 | | 32 | 24 |
| | 연결성 | | 42 | 42 |
| 양육태도 | 애정적 양육태도 | | 42 | 47 |
| | 거부적 양육태도 | | 42 | 37 |
| | 자율적 양육태도 | | 50 | 50 |
| | 통제적 양육태도 | | 11 | 8 |
| 부모-자녀 관계만족도 | 의사소통 만족도 | | 38 | 36 |
| | 생활문화 만족도 | | 41 | 42 |
| | 심리적 만족도 | | 34 | 36 |
| 자존감 | | 40 | 40 | |

마지막으로 자존감을 살펴보면, 사전과 사후 모두 만점을 나타내었다. B는 활달하고 개성 있는 성격으로 사회생활을 통해 충분히 호감을 끌며 능력을 인정받고 있는 직장인으로 보였다. 사회적인 상황에서 자신감 있고 당당하게 행동할 것으로 보여, 자존감에 문제가 없어보였다. 또한 자녀가 놀이치료를 받은 후에는 어머니로서도 크게 달라져 체벌을 전혀 하지 않고, 폭발적으로 화를 내는 것도 많은 부분 줄어들어, 양육과 관련하여서도 자신감이

이미 많이 향상된 상태로 보인다.

나. B 자녀의 CBCL 6-18 결과 변화

프로그램 종결 1주일 후, 측정한 B 자녀의 CBCL 6-18 결과를 보면, 문제 행동 총점은 75점 임상범위에서 65점 임상범위로 10점 감소하였다. 내재화 척도의 감소가 매우 두드러지는데, 70점 임상범위에서 58점 정상범위로 떨어졌다. 외현화 척도 또한 69점 임상범위에서 66점 임상범위로 소폭 감소하였다. <그림 5>를 통해 내재화 소척도들을 살펴보면, 불안/우울과 위축/우울, 그리고 신체증상에서 모두 증상이 완화되었으며, 특히 위축/우울에서 가장 큰 폭으로 변화를 보였다(65->50)

<표 44> B 자녀(10세 남아)의 CBCL 6-18 사전, 사후 측정 결과

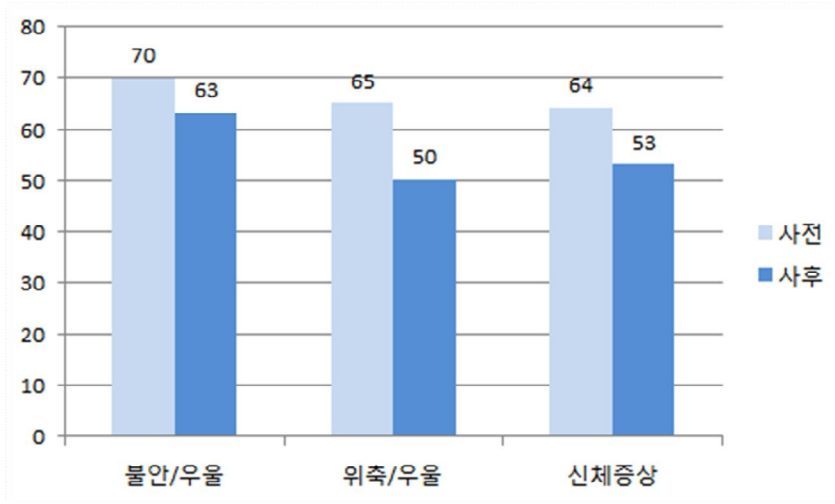
| 구분 | 문제행동 총점 | 내재화 척도 | 외현화 척도 |
|----|---------|---------|---------|
| 사전 | 75 임상범위 | 70 임상범위 | 69 임상범위 |
| 사후 | 65 임상범위 | 58 정상범위 | 66 임상범위 |

자녀의 변화와 관련하여서 B는 주변 사람들로 부터 아이가 많이 좋아지고 밝아졌다는 말을 여러 차례 듣고 있다고 하였으며, 본인 또한 자녀가 이전 보다 안정되었다고 느끼고 있음을 언급하였다.

“아이가 이전에 비해서 정말 많이 안정됐어요. 불안한 모습도 거의 잘 못 보게 되고”

“첫째가 자기가 원하는 걸 저한테 눈치를 좀 덜 보고 말을 하는 것 같아요. 뭐, 내일 아침에 일어나면 안아주세요, 그런 거. 예전에는 제가 싫은 표정이 딱 나오니까 눈치를 좀 봤던 거 같은데.”

<그림 5> B자녀의 CBCL 6-18 내재화 소척도의 사전, 사후 측정 결과



다. B의 변화 내용

▶ 목표 1: 미해결과제의 발견과 접촉의 향상

-융합의 감소

과거 A는 어머니의 관심과 애정을 받지 못하고 온갖 비난을 받고 상처를 많이 받았다(내가 아빠를 꼬드겨서 집 돈을 다 썼다, 너 때문에 네 아빠가 나를 안 찾는다, 그렇게 춤춰 봐야 밤무대에서 춤이나 추게 된다 등). 그럼에도 불구하고 어머니와의 관계를 회복하고 싶은 욕구가 강해, 어머니에게 다가가가지도 물려서지도 못하는 갈등을 느끼는 것으로 보였다. 어머니가 자신을 비난하는 것이 불합리하고 억울하다고 생각은 하면서도, 막상 빈의자 작업에서는 어머니의 목소리에 대항하지 못하고 어머니의 말이 다 맞는 것 같으며 죄책감을 느끼는 모습을 보였다. 어머니의 관심이 아직 필요하기 때문에 심하게 말하기도 어렵다고 하였다. 그런 입장에서 한동안 어머니의 비난을 내사한 상전의 목소리에 대항하지 못하던 상태가 유지됐으나, 지속적인 작업을 통해 점차 그것에서 벗어나서 자신의 목소리를 낼 수 있게 되었다.

*B: 태어나자마자 할아버지 품에 있었고, 24시간을 할아버지랑 있는데 내가 뭘 어떻게 해? 할아버지랑 계속 있다 보니까 할아버지가 사랑해줬는데, 내가 어떻게 해? 엄마가 나를 할아버지한테 보냈잖아. 젓만 먹이고 목욕탕 카운터에 할아버지랑만 있게 했잖아. 나도 엄마랑 더 있고 싶었어. 엄마가 보내놓고, 나한테 왜 그래? (어린아이같은 목소리, 바닥만 쳐다 보고 있음)

*지도자: 고개를 들고 엄마 눈을 보고 좀 더 크게 말해 보세요.

*B: 엄마가 나를 할아버지한테 보내놓고, 할아버지가 나를 이쁘하다고 나를 미워하면 어떻게 해?(목소리가 좀 더 커지고, 앞을 바라봄) 엄마가 그렇게 말 하면 내가 어떻게 해야 할지 모르겠고, 화가 나. 나는 잘못된 게 없고, 엄마가 나를 탓하는 거야. 나는 잘못된 게 없어, 내 탓 하지마. 나는 잘못된 게 없어. 내 탓 하지마. (목소리가 커짐, 눈물)

*지도자: 지금 마음이 어때요?

*B: 좀 후련해요. 다시 말 하고 싶어요. 엄마, 내 탓하지 마, 엄마가 보낸 거잖아. 나는 할아버지 사랑보다 엄마 사랑을 더 찾았다고. 난 잘못된 게 없어. 내 핑계 대지마. 엄마가 잘못해서 그런 걸 내 핑계 대지마... 난 괜찮아. 엄마 때문에 힘들어하지 않은 거야. 엄마가 맨날 내 탓하고, 내 핑계 대는 거 받아들이지 않은 거야. 나는 내 가족하고 행복하고 이쁘게 살 거야. 싸우지 않고, 살 부비면서 잘 살 거야. 난 괜찮아.

B는 딸을 사랑해주지 못한 어머니처럼 자신도 딸을 사랑해줄 수 있는 능력이 없다는 불안을 지니고 있는 것으로 보였는데, 이는 어머니에게 여전히 애정을 구하고 있는 나머지 많은 부분 융합이 되어 있는 것으로 보였다. 그러나 어머니의 관심과 애정을 받고 싶어서 차마 인정하지 못했던 자신의 솔직한 미해결된 감정(분노)을 인정하고 난 후 B는 어머니와 분리되는 모습을 보였으며, 어머니와 달리 자신의 딸을 진심으로 사랑해주고 안아 줄 수 있다는 자신감 있는 모습을 나타내게 되었다.

“이제 뚫렸어요. 내가 찾아야 되는 사람이 엄마가 아니고, 내 남편이고 딸이란 생각이 한 번 더 확실히 알았어요.....이제는 새로 거듭난 것 같아요. 내가 받은 사랑이 없는데 애한

테 뭘 해줘야 할지 몰라서 힘들었는데 이제는 엄마를 배제하고 내가 엄마보다 더 멋진 엄마니까 진심으로 **이를 사랑해 라고 웃으면서 안아줄 수 있을 것 같아요.”

또한 이러한 자신감의 증가는 가족에 대한 전반적인 태도의 변화로도 이어진 것으로 보인다. 이전에는 남편에게나 자녀에게 애정을 받고만 싶었던 욕구를 느꼈다면 이제는 자신이 가족에게 주고 싶고 줄 수 있을 것 같다고 표현을 하고 있다. 여전히 애정을 받아야만 하는 ‘어린아이’가 아니라 이제는 성숙한 ‘어른’의 면모를 갖추게 된 것으로 보인다.

“예전에 남편한테 토끼 같은 마누라, 여우같은 자식들을 낳고 싶다고 얘기를 했었어요 토끼 같은 마누라는 늘 예쁨 받고 귀여움 받으면서 살고 싶은 마음이고 자식은 또 나한테 애를 부려주고 그런 느낌이었는데, 둘 다한테서 받고 싶은 마음이었는데 이제는 내가 여기에도 주고 저기에도 주고 싶구나, 줄 수 있겠구나. 주고 있구나. 여유가 생겼어요. 지금이 좋은 가족 같아요.”

▶ 목표 2: 양육태도와 의사소통 방식 개선

-자녀에 대한 긍정적 시각과 공감 증가

참가자 B는 프로그램이 진행됨에 따라 자녀를 자신의 시각으로 판단하기 보다는 고유한 존재로서 인정하는 태도를 많이 나타내게 되었다. 자녀가 자신과는 다르며, 자신만의 생각과 욕구, 선호가 있다고 생각하기 시작하면서, 자녀가 자신의 기대에 반하는 행동을 할 때에도 담담히 받아들일 수 있게 되었다.

저는 정말 공주같이 컸는데 애는 무슨 남자애처럼 추리닝만 입고. 그게 너무 화가 나고. 이제는 **이가 어린 내가 아니라 그 아이라고 좀 구분이 되는 것 같아요 아이는 자기 취향이 있는 거고, 좋아하는 게 있는 거고.

또한 아이의 심정을 보다 공감하고 잘 이해하게 됨으로써 거부적인 행동은

줄어들고, 자녀가 필요로 하는 애정적인 행동을 보다 더 취하게 되었다.

“근데 애 눈을 딱 봤는데, 애 눈이 겁에 질린 눈,,,그래서 일단 ‘아이가 지금 겁을 많이 먹었구나’ 라고 아이의 상태가 눈에 들어오더라고요. 마음이 어떨지가.”

“엄마 내 눈을 바라봐줘, 사랑한다고 해줘, 내 복에 뽀뽀 한번만 해줘, 이거를 내가 아이한테 줘 해줘야겠다. 아이가 나처럼 이런 미해결과제를 갖지 않게끔. 우리 아이는 나처럼 외롭지 않게, 내 등 뒤에서 나만 바라보지 않게.”

-감정 조절

B가 나타낸 변화 중 감정 조절 또한 매우 두드러진다. 상황을 객관적으로 판단하고 자신의 상태와 자녀의 상태를 민감하게 알아차리고, 보다 바람직한 행동을 선택하는 성공 경험을 많이 나누었으며, 이를 통해 다른 참가자들이 많은 자극을 받기도 하였다. B스스로도 이러한 자신의 변화에 매우 뿌듯해하였으며, 이를 자신의 큰 변화로 꼽기도 하였다.

(둘째가 놀다가 오줌을 쌌) “애가 저한테 묻는 거예요. “엄마, 화난거야?” ‘아, 애가 지금 내 눈치를 보고 있구나.’ 내가 애한테 다그칠 일이 아니라, 빨래하게 한 건 짜증이 나지만, ‘이 일이 잘 넘어가면 애가 안정을 찾겠구나.’ 하고 그냥 잘 넘어 갔어요.”

“애한테 따다다다 하려다가 제가 알아차림을 하고, 내가 뭐가 걱정이 되고 화가 났는지를 알아차림을 하고 내가 이 아이한테 화를 푼 것인가 아니면 뭘 잘못했는지를 알려줄 것인가. 부끄러하지 않고 차분하게 대응을 하면서 ‘아, 내가 알아차림을 하면서 대응을 하니 까 내 생활에 이런 변화가 있구나.’ 하는 것을 다시 한 번 알아차린 것 같아요.”

▶ 기타변화

-자신감 증가

자존감 측정 결과는 사전과 사후 모두 만점으로 별다른 변화가 없었다. 사

전 검사에서도 만점을 기록한 것과 달리 1회기 때의 B는 어머니로서의 자신에 대해 ‘능력이 없고 자신도 없다.’고 문장을 완성하거나, ‘받은 것이 없어서 잘 해낼 자신이 없다’고 여러 차례 표현하였다. 이를 통해 보면, 한 사람으로서의 자기 인식은 높으나, 어머니로서의 자신감은 이에 미치지 못한 것으로 보인다.

연구자의 관찰에 따르면 참가자 B는 프로그램 내내 참가자들로부터 긍정적인 반응을 이끌어내며 독보적으로 돋보이는 존재였다. 매우 다양하고 유용성 있는 자신만의 양육 팁을 재미있게 표현하거나 다른 이들의 이야기에 신선한 반응을 보여 큰 지지를 받았으며 몇몇 참가자들은 B를 자신들의 롤 모델이라고 칭하기도 하였다. 수치로 드러나지는 않으나, 이와 같은 분위기 속에서 B는 매우 고무되고 자신감이 상승되는 모습을 보였으며, 이를 원동력으로 매 주 성실하게 과제를 수행하고 배운 것을 적용해 봄으로써, 누구보다 빠르게 행동 변화를 이뤄냈다. 또 성공경험을 통해 얻은 자신감을 바탕으로 다시 새로운 시도를 할 수 있는 힘을 얻는 선순환의 과정이 진행된 것으로 보인다.

“이 프로그램을 하면서 하나하나 내가 알고 있는 지식과 여기서 주어지는 숙제와 내용은 하나하나 맞춰가면서 이제 막 이만큼 쌓여있던 것을 정리하는 것과 같은, 이런 상황에서 이 지식을 가지고 이렇게 활용을 하고, 저럴 때는 또 다르게 해보고 이런 것들이 맞춰지는 느낌이에요. 그러니까 잘 할 수 있겠다.”

“저는 1회기 때는 아마 내용이 얼마로서 나는 빵점이고 능력이 없고 아이는 나를 힘들게 하는 아이고 그런 내용이었던 것 같아요. 근데 지금은 쓰면서 나는 최고의 엄마고 아이는 사랑스럽고, 너무 큰 변화라서 쓰면서 ‘어, 뭐지?’ 놀란.”

(3)참가자 C (만 40세, 주부/ 자녀: 8세 딸)

①사전 면담 및 1회기를 통해 본 참여 동기와 호소 내용

참가자 C는 만 40세의 주부로 5학년 아들과 1학년 딸 중, 딸과의 관계 문제로 프로그램에 신청하였다. 딸이 아주 예민하고 짜증을 많이 내며 자신에게 때를 많이 쓰는 한편, 학교생활 등에서는 지나치게 긴장하고 겁을 내는 등 자신감 없는 모습을 많이 보인다고 호소하였다. 일에 의미를 두고 열심히 직장생활을 하던 C가 5년 전 일을 그만 둔 계기도 딸의 행동문제 때문이라고 하였다. 둘째는 둘째대로 자신의 마음을 힘들게 하고, 첫째는 무던한 아이지만 속으로는 상처를 받고 있는 것 같아서 어찌해야 할지를 모르겠다고도 하였다.

사전면담에서는 딸의 문제 및 자신의 고충을 많이 토로하였다면 프로그램 1회기에서는 딸 보다는 오히려 자신의 문제를 많이 표현하며 눈물을 보이기도 하여 매우 도움이 필요한 상태로 보였다. 자신이 잘 살아온 것인지 모르겠고 앞으로의 삶도 막막하게 느껴지고 혼란스럽다고 하였으며, 이런 무기력한 자신의 모습에 죄책감을 느끼는 일이 반복된다고 하였다. 이에 대해 자신이 엄마역할을 지나치게 잘 하려고 부담을 느끼고 있는 탓이라고 생각하고 있었으나 그 부담감을 내려놓기를 힘들어하였다. 이런 중 불평과 불만이 많은 자녀의 행동이 자신을 탓하고 나무라는 듯이 느껴져서 괴로움이 가중되는 것으로 보였다.

C가 밝힌 프로그램 참여 동기는 아이들과의 관계에서 자녀들의 문제를 자신이 끌어당겨 지나치게 염려하고 걱정하게 되는 패턴을 해결하고자 하는 것이었으며, 자녀의 문제 감소보다는 자신에게 있는 문제를 알고 해결하고 싶다는 의지를 표현하였다.

자녀의 CBCL 6-18을 살펴보면, 문제행동 총점(63)과 외현화 척도(61)이 준임상범위에 해당되는 중, 내재화척도가 66점 임상범위를 나타내었다. 내재

화 척도 중에서는 특히 불안/우울이 69점을 나타내어, C의 호소내용을 뒷받침하였다.

<표 45> C 자녀(8세 여아)의 CBCL 6-18 사전 측정 결과

| 구분 | 문제행동 총점 | 내재화 척도 | 외현화 척도 |
|----|----------|---------|----------|
| 사전 | 63 준임상범위 | 66 임상범위 | 61 준임상범위 |

② 호소문제의 이해

참가자 C는 자신이 문제가 많으며, 어머니 역할을 제대로 해 낼 수 있는 힘과 능력이 부족하다고 생각하는 등 무력하고 좌절된 모습을 보였다. 어머니 역할을 제대로 해 내야 한다는 큰 부담감을 느끼고 있었으며, 실제로 자녀들을 뒷받침하기 위한 활동들을 매우 열심히 하고 있었다. 그러나 이런 행동 끝에 만족감을 느끼기 보다는 목표 없이 헛된 일을 하고 있는 것은 아닌가 하는 불안과 혼란을 느끼고 있는 것으로 보였다. 즉 주부나 어머니로서 자신이 하고 있는 일에 대해 스스로 가치부여나 인정을 하지 못하고 있는 상태였다.

게다가 딸의 투정과 신경질적인 행동은 C에게는 ‘송곳으로 찌르는’듯이 느껴져 무력감을 가중시키는 것으로 보였다. 그러나 C는 고통스런 와중에 자신을 힘들게 하는 자녀를 무조건 비난하기보다는 자신에게 문제가 있다면 그것을 찾아서 해결하고자 하였으며, 이를 위해 평소에도 자신에 대해 돌아보는 노력을 하고 있었다. 그렇기에 자녀들의 문제에 지나치게 동일시하고 예민하게 받아들이고 있다거나, 자신이 받아들이기 힘든 자기의 일부 모습이 느껴지는 다른 사람을 싫어하게 된다는 등, 자신의 투사 행동을 알아차리고 있기도 하였다.

참가자 C의 알아차림처럼 연구자가 보기에 C는 자녀에게 자신을 지나치게 투사하여 힘들어하는 것처럼 보였다. 자녀가 학교에서 발표를 하는 상황에서 떨며 잘 해내지 못하는 모습을 본 후 눈물을 터뜨리거나, 자녀의 행동 문제에 단호하게 대처하지 못하고 끌려다니는 행동 등을 통해 그러한 문제가 드러나고 있었다. 그러나 연구자가 보기에는 이와 같은 문제 이전에 C가 스스로를 인정하건 수용하지 못하고 부족하다고 느끼며 자책하는 것이 더 문제가 되고 있는 듯 했다. 결국 투사도 자신이 수용할 수 없는 것을 상대에게 투영하는 행위이기 때문이다.

이와 같은 문제는 C와 C의 부모님과의 관계를 통해 보다 명확하게 이해할 수 있었다. C의 아버지는 장녀인 C에게 매우 큰 기대를 갖고 그 기대에 부합하기를 늘 요구해왔다. C의 욕구나 생각은 전혀 용납되지 않았으며, 그것들을 드러낼 때는 매우 가혹하게 비난을 퍼부었다. 그 때의 ‘아버지의 눈동자’는 아직까지도 내사되어 C를 따라다니고 있어, 매사에 아버지의 눈동자를 통해 자신을 보고 스스로를 비난하는 패턴을 갖게 되었다. 가끔씩 이 눈동자가 떠오를 때마다 C는 무기력해져 이유 없이 지친 상태로 눈물을 흘리곤 한다고 하였다. 게다가 어머니는 어린 시절 동생들에게 에너지를 쏟으며 C를 등한시하였으며, 성인이 된 후에는 아버지와 같이 높은 기준을 가지고 내담자의 행동을 매사에 평가하며 비난하였다. 이런 부모님에게서 독립하고자 하는 욕구가 있으나, 부모님은 여전히 C와 C의 가족의 삶에 밀착되어 간섭을 하고 있었다.

C는 자신이 갖고 있는 어머니로서의 기준이 높다는 것을 인식하고 있었으나, 줄곧 주부로서의 능력이나 어머니로서의 능력을 의심하며 트집을 잡고 비난하는 부모님으로 인해, 그러한 기준을 낮추기가 어려움을 호소하였다. ‘넌 주부로서도 빵이고 애들도 잘 케어 못하니, 나가서 돈이나 벌어라.’는 평가에 수시로 노출되고 있어, C는 자기 자신조차 자신의 노력과 수고를 인

정하고 알아주지 못하는 상태였다.

부모님과과의 관계가 고통스러우면서도 부모님에게 인정받고자 하는 욕구를 포기하지 못해 그 관계를 되풀이하는 C에게 있어서는, 부모님에게 인정받는 것을 기다리기 보다는 자신이 스스로를 인정해주는 것이 필요해보였다. 이를 위해서는 무엇보다 집단의 지지와 수용이 큰 도움이 되리라 생각되었다. 이를 기반으로 부모님과의 관계에서 미해결된 감정을 표현하고 접촉하며, 자신의 목소리를 키워가는 작업이 수반된다면 C에게 도움이 될 것이라고 여겨졌다.

③ C의 변화 내용

가. 측정도구를 통해 본 C의 변화

먼저 목표 1(미해결과제 알아차림, 접촉 향상)과 관련된 척도를 살펴보면, 부모통찰 척도에서는 정서 통찰 중 책임 및 원인 수용 점수가 두 배로 상승하였는데(8->16), 이는 C가 자녀가 보이는 문제 행동에 대해 보다 편안하게 느끼게 되었음을 의미하는데, 투사의 완화와도 서로 관련이 있다고 여겨진다. 접촉경계혼란의 경우에는 내사(38->21), 투사(27->18), 융합(34->24) 모두 큰 폭으로 감소하였다.

다음으로 목표 2(양육태도, 의사소통 개선)와 관련된 척도를 살펴보면, 양육태도 중 애정적 태도가 매우 크게 상승하고(25->45), 거부적 태도는 하락하여(40->28), C가 이전보다 자녀에게 수용적이고 애정 어린 행동을 많이 취하게 되었음을 알 수 있었다. 또한 의사소통 만족도 역시 다소 상승한 것으로 나타났다(32->36).

마지막으로 자존감도 27점에서 38점으로 상승을 보였다. C는 프로그램 종결 시 자신의 변화는 이제부터이며 그 방향을 명확히 알게 된 것이 성과였다고 말한 바 있다. 그러므로 충분한 자기 이해를 바탕으로, 자녀와의 관계

를 해 나가다면 훨씬 더 긍정적인 변화를 기대해 볼 수 있으리라 생각한다.

<표 46> 참가자 C의 사전, 사후 측정 결과

| 측정도구 | 하위영역 | 사전 | 사후 | |
|----------------|----------|------------|----|----|
| 부모 통찰 | 인 | 관련성 인식 | 33 | 34 |
| | 지 | 문제원인 이해 | 15 | 16 |
| | 정서 | 긍정적 시각의 변화 | 20 | 20 |
| | | 책임 및 원인 수용 | 8 | 16 |
| | | 부정적 정서 | 19 | 21 |
| 접촉경계혼란 | 내사 | 38 | 21 | |
| | 투사 | 27 | 18 | |
| | 융합 | 34 | 24 | |
| | 연결성 | 38 | 33 | |
| 양육태도 | 애정적 양육태도 | 25 | 45 | |
| | 거부적 양육태도 | 40 | 28 | |
| | 자율적 양육태도 | 47 | 39 | |
| | 통제적 양육태도 | 10 | 8 | |
| 부모-자녀 관계만족도 | 의사소통 만족도 | 32 | 36 | |
| | 생활문화 만족도 | 40 | 41 | |
| | 심리적 만족도 | 29 | 31 | |
| 자존감 | | 28 | 37 | |

나. C 자녀의 CBCL 6-18 결과 변화

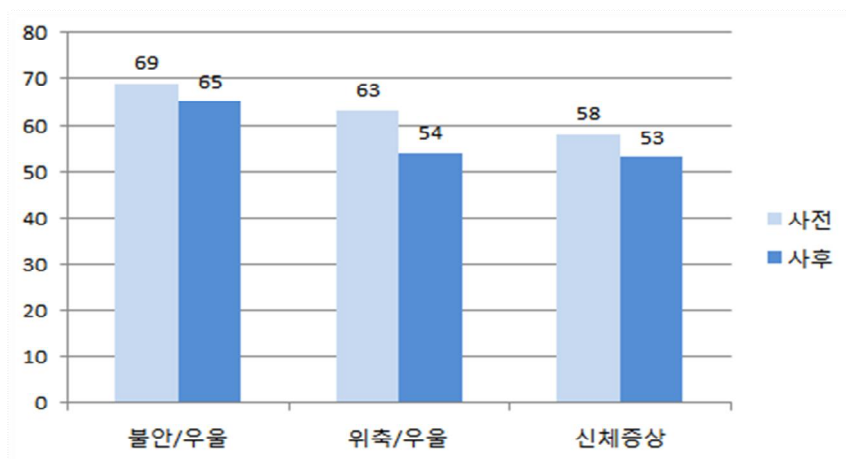
<표 47>을 통해 C자녀의 CBCL 6-18 측정 결과를 살펴보면, 사전에 비해 사후에 문제행동 총점 및 내재화, 외현화 척도가 모두 감소하였다. 내재화 척도는 66점 임상범위에서 60점 준임상범위로, 외현화 척도는 61점 준임상

범위에서 58점 정상범위로 하락하여 외현화에 비해 내재화척도의 하락이 두드러지게 나타났으며, 문제행동 총점은 준임상범위에서 정상범위로 진입하였다(63→59).

<표 47> C 자녀(8세 여아)의 CBCL 6-18 사전, 사후 측정 결과

| 구분 | 문제행동 총점 | 내재화 척도 | 외현화 척도 |
|----|----------|----------|----------|
| 사전 | 63 준임상범위 | 66 임상범위 | 61 준임상범위 |
| 사후 | 59 정상범위 | 60 준임상범위 | 58 정상범위 |

<그림 6> C자녀의 CBCL 6-18 내재화 소척도의 사전, 사후 측정 결과



또한 내재화 소척도들도 모두 하락세를 나타냈는데, 특히 위축/우울이 63점에서 54점으로 가장 많은 감소를 보여, 소극적이고 자신감 없는 모습이 다소 향상되었음을 알 수 있다. C의 언급을 통해서도, 자녀의 변화를 알 수 있다.

“똥쟁이가 짜증을 부리는 시간이 좀 줄어든 것 같아요 제가 좀 더 다르게 행동을 해서일 수

있는데, 밥상 앞에서 실랑이 하는 게, 이제는 그 시간이 줄었다고요. 징징대는 시간도 줄고”

다. C의 변화 내용

▶ 목표 1: 미해결과제의 발견과 접촉의 향상

-접촉경계혼란 감소, 자기수용 향상

C는 미해결과제와 관련하여 다양한 접촉경계혼란을 나타내었는데, 프로그램 종결 후 내사, 투사, 융합이 모두 완화되는 변화를 보였다. ‘아버지의 눈’으로 상징되는 내사된 기준을 통해 자신을 판단함으로써 늘 상 자책이 많았으며, 부모님이 요구하는 것을 이뤄줌으로써 인정받고 사랑받고자 하는 융합적인 태도를 보이고 있었다. 또한 둘째 딸에게 자신의 약점을 투사하여, 자녀를 지나치게 약하고 상처받기 쉬우며 반드시 지켜줘야 할 존재로 인식하고 있었다. 이와 같은 미해결과제를 다루기 위해 빈의자를 통한 작업을 실시하였는데, 강한 내사로 인해 작업이 더디게 진행되어 두 차례에 걸쳐 다른 참가자에 비해 긴 시간을 할애하게 되었다. 상전의 목소리를 나타내는 아버지나 어머니와의 작업을 통해 자신이 이제껏 전혀 표현하지 못했던(버림받을지도 모른다는 공포로 인해) 분노와 바람, 좌절과 슬픔을 충분히 표현함으로써 점차 자신의 힘을 되찾고 하고 싶은 말을 분명히 전할 수 있게 되었다. 이와 같은 작업을 통해 부모님의 기대를 충족시키는 ‘수단’으로서의 자기가 아니라 자기만의 생각과 감정, 욕구를 가진 ‘목적’으로서의 자기를 발견, 수용하고 주장할 수 있게 되었다.

C(하인): 내가 아빠 딸로 태어난게 그렇게 잘못이야? (흐느낌) 뭘 그렇게 내가 잘못했는데? 나한테 자꾸 죄책감 주는 말만 하는데? 그런 말이 나한테 어떤 굴레가 되는지 알아요?...
...나는 꼭 아빠가 하라는 대로 하는 꼭두각시가 돼야 되요? 내가 아빠 인형이냐구요? (화난 목소리가 커짐, 흐느낌/ 분노 감정 접촉)...내 인생, 내 삶에 더 이상 끼어들지 않았으면

좋겠어. 내 인생에 아빠 자리 없어. 내 남편, 내 아이들 아빠 마음대로 평가하고 그렇게 험한 말 할 거 같으면, 난 더 이상 아빠 옆에 있을 수 없어. 옆에 있고 싶으며 그냥 잠자코 그냥 보고만 계셨으면 좋겠어요.

*C(상전): 너는 그래서 어떻게 살려고?.....어? 대책을 세워야 될 거 아니야. 대책은 정신이 있니 없니? 니가 지금 갖고 있는 게 뭐야? 집이 있길 해? 직장이 있길 해? 니가 가진 게 뭔데? 아빠한테 뭐라고 하고, 아빠 저리가라고 밀쳐내는 거냐?

*C(하인): ...남편이 내 힘이 돼 줄 거고, 애들이 나를 응원해주니까 걱정하지 마세요. 내 인생은 내가 살 거예요. (흐느낌) 힘든어도 좋은 거 못 먹고, 좋은데 못가고 부자들 틈에 끼어있지 않아도 괜찮아. 나 그냥 나대로 내 똘대로 내 인생 살 거야. 그냥 이대로 나를 내버려둬. (흐느낌).....지금 난 생각보다 가진 게 있어. 오히려 아빠가 채워주려고 했을 때보다 지금 채우고 있는 거에 만족하고, 정말 내가 갖고 있는 기분이야. 지금 난 나를 사랑해주고 위해주는 남편이 있고 지금 난 나를 사랑하고 내 사랑을 받고 싶어 하는 귀여운 아이들이 있고, 지금 나는 내가 뭘 관심 갖는지 내가 원하는 게 뭔지 적어도 남이 원하는 거, 남이 인정하는 거 말고 내가 원하는 게 뭔지 나랑 계속 이야기하고 있고, 찾아가려고 노력하는 내가 있어요.....아빠 엄마가 나를 평가한다고 내가 좋거나 나쁜 사람이 되지 않아. 나는 나로서 충실히 살고 싶어. 지금 이대로도 나는 충분히 괜찮은 사람이야. 아빠 엄마가 생각하는 것 이상으로 충분히 괜찮은 사람이야. (부모님의 평가를 거절하고 자기를 수용하는 태도가 나타남)

C는 타인과의 대인관계에서의 접촉경계혼란 또한 알아차리게 되었다. C는 부적절해 보이는 상황에서도 자신의 감정을 상대방에게 반드시 이야기 하고 싶어 하는 욕구를 느끼곤 했는데, 이는 정작 표현해야 될 대상인 부모님에게 하지 못하고 있기 때문에 그러한 욕구를 자주 강하게 느끼게 된다는 것을 알아차리게 되었다. 또한 자기 자신을 공감하고 수용할 수 있게 됨으로써, 자신의 기대에 맞지 않는 타인 또한 있는 그대로 존중하는 태도를 취할 수 있게 된 것도 의미 있는 변화라 할 수 있겠다.

“빈의자 하면서 “나는 괜찮은 사람이야.” 그리고 내가 그런 느낌을 받는 건 어떤 미해

결과제 때문이야. 나 스스로를 공감해야겠다는 걸 알게 된 후 부터는, 전에는 날 인정하지 않는 사람들을, ‘날 인정하지 않아도 괜찮아.’ 쿡한 척 하면서 뒤돌아서서 그 사람들을 욕했어요. ‘저 사람들은 왜 나를 인정해 주지 않아? 왜 자기 방식대로만 해?’ 욕을 했는데 지금은 ‘저 사람도 저 사람의 미해결과제가 분명히 있을 거고 그것에 따라서 자기가 하는 행동이나 아이를 키우는 방식도 다 다른 거야’ 라고 받아들이면서 다른 사람에 대해서 다른 사람의 아이 키우는 방식에 대해서 내가 뭐라고 할 수 없는 부분이고, 내가 침해를 받거나 어떤 코멘트나 지적을 받기 싫은 것처럼 저 사람의 영역을 지켜주는 것이 맞을 거야라는 생각을 하게 됐죠.”

▶ 목표 2: 양육태도와 의사소통 방식 개선

-양육태도의 변화

C는 자녀가 보이는 문제 행동에 지나치게 몰두하고 심각하게 생각하여 스스로 고통을 초래하는 경향이 있었는데, 자신의 문제와 자녀의 문제를 차차 분리할 수 있게 되면서 이전보다 편안하게 자녀의 문제를 대하고 적절하게 대처할 수 있게 된 것으로 보인다.

“오늘 아침에 아이가 또 밥을 안 먹겠다고 떼쓰는 모습을 참지 못하고 잔소리를 했는데, 하다보니까 ‘엄마는 니가 뭘 포기하고, 못하게 되는 게 싫어.’ 이런 말이 나오는 거예요. 근데 ‘아 이건 나한테 하는 말이구나.’ 하는 게 딱 느껴졌어요.

-> “밥을 안 먹겠다고 칭얼 칭얼대는 거예요. 그래서 “지금 해 줄 수 있는 게 없어”대신 스탬프 캔디를 보여주면서 “밥을 먹고 이것 먹자,” 그랬더니 허겁지겁 먹기 시작하는 거예요. 그 전 같으면 뭐해줄까? 뭐해줄까? 그러면서 동동거리고. 거기에 끌려가지 않고 좀 더 단호하게 행동을 하니깐 훨씬 수월하더라고요.”

또한 자기 자신을 부족한 존재로 바라보던 대로 자녀 또한 지나치게 나약하고 쉽게 상처받을 존재로 느끼고 있던 것에서 서서히 벗어나, 자녀의 강점과 장점을 인정하게 되기도 하였다. 그럼으로써 이전의 어머니는 모든 것을 알아서 해결해줘야 한다는 역할 기대에서 벗어나 자녀를 공감하고 지지

해주는 적절한 선에서 머무르는 태도를 취할 수 있게 된 것으로 보인다. 결과적으로, 자녀와의 관계에서 이전보다 편안함을 느끼게 됨으로써 측정 결과와 같이, 전반적으로 거부적이고 부정적이던 양육행동이 줄어들고 애정적인 행동은 증진되었을 것이라고 추측할 수 있다.

“선생님이 우리 둘째가 잘 한다는 거예요. 친구들이 눈치 채지 못하게 배려를 잘 하고 친구들이랑 잘 지내고. 제가 “정말요?” 놀라서 그랬는데, 제 생각에 애가 약하고 못 할 거라고 생각하는 거지 잘 하는 아이인 거예요.”

“주변에서 공감을 해 주는 게 힘이 되나 봐요. 아이들이 힘을 받고 엄마한테 해소를 하고 스스로 추스르는 게 너무 신기했어요. 아이들이 그렇게 할 수 있더라고요.”

▶ 기타변화

-자신감 향상

C는 자녀와의 관계 외에도 자녀들의 각종 활동이나 친목도모를 위한 모임에 활발하게 참여하면서 관계에 관한 여러 에피소드들을 집단에서 많이 나누었다. 여러 갈등 상황을 처리하는 과정에서 C가 자신의 욕구나 감정을 알아차리며, 합리적이고 현명하게 판단하고 선택하는 모습을 종종 보였는데, 이는 다른 참가자들의 큰 지지와 호응을 얻었다. 이 같이 인정과 격려를 받는 경험을 통해 C는 점차 자신감을 키워가는 모습을 보여주었다. 또 자신에 대한 높은 기준을 가지고 있던 C가 다른 참가자들의 이야기들을 들으며 기준을 완화하며 보다 자신을 더 수용할 수 있게 된 것으로 보인다.

“그 때 내 마음이 뭐였을까? 이 기분 나쁜 이 마음은. 그 언니가 그 장면을 봐서 내가 부끄럽고 창피하고... 그 사람이 나를 위로해준 게 아니고, 그걸 약점으로 잡으니까 내가 화가 났구나. 그 때 나도 위로받고 싶은 마음이 있었는데, 이 사람은 나를 비난하니까.....그 상황에 있어서의 내 마음, 나의 욕구, 저 여자가 셋업했으면 좋겠어, 내 아이가 이런 일 때문에 문제가 생기지 않았으면 좋겠어, 이런 걸 다 알아차려보니까 어떤 액션을 취해야 할

지를 알게 되더라고요…… 그리고 나니까 우리 애들이 또 고맙게 느껴지고. 엄마가 큰 일 하고 나서 뿌듯해져서 아이들한테 “걱정하지마, 엄마가 다 지켜줄게.” 엄마가 자신감 있는 모습을 보여주고 싶더라고요.”

“여기 오면 ‘괜찮아, 나도 그래.’ 그런 얘기를 들을 수 있어서 오히려 이런 사람도 있고 전혀 다른 사람도 있고 나 같은 사람도 있을 수 있지 하는 생각이 들면서 마음이 편해져요.”

(4)참가자 D (만 38세, 회사원/ 자녀: 10세 아들)

①사전 면담 및 1회기를 통해 본 참여 동기와 호소 내용

참가자 D는 자녀가 매우 쉽게 불안을 느끼며 자신감이 부족한 것 같으며 객관적으로 아이의 상태를 알고 싶다고 심리검사를 신청하였다. 자녀는 종종 악몽을 꾸고 어둠이나 머리를 감는 일 등을 무서워하여 D를 찾고 매사 의존하는 경향이 있었다. 또한 불안하거나 무서운 이야기를 들으면 그것에 집착하여 쉽게 잊지 못하기도 하였다. 또 D는 자신과의 관계에서 자녀가 생각이나 감정 등을 이야기 하지 않고, 물어도 답을 잘 하지 않는 것이 염려되고 불안하다고 호소하였다. 인정의 욕구가 강하여 인정을 받기 위하여 싫은 일을 억지로 하거나 무리를 하는 점 또한 많이 걱정하고 있는 상태였다.

이와 같은 자녀 문제의 배경으로 D는 자신의 감정기복을 꼽았는데, 아이를 챙기다가 몸이 힘들게 되면 소리를 지르고 등짝을 때리는 등 감정을 폭발시키는 행동 패턴이 있다고 하였다. 이 때문에 아이가 엄마의 눈치를 보며 불안해지는 것이 아닌가 생각하게 되어, 무엇보다 감정 조절을 하는 법을 배우고 싶다고 프로그램을 신청하였다.

또한 D는 무엇보다 자녀와 공감적인 대화를 나누고 싶다고 하였는데, 부모님에게 공감을 받아본 적이 없어 자녀의 마음을 공감하는 법을 모른다고 하며 답답함을 호소하였다. 자녀는 자신의 이야기를 집에 와서 자유롭게 하고, D는 해결해 줄 수 없다 하더라도 그 이야기를 공감적으로 잘 들어줌으로써, 결

과적으로 이러한 대화를 통해 자녀가 건강하게 잘 자라게 되기를 무엇보다 바라고 있었다.

<표 48>을 통해 D자녀의 CBCL 6-18 결과를 살펴보면, 내재화 척도가 91점 임상범위로 매우 높은 수치를 기록하고 있다. 외현화 척도 또한 73점으로 임상범위였으며, 문제행동 총점 또한 87점 임상범위로 매우 높은 점수였다. 물론 D의 자녀가 불안을 쉽게 느끼고 두세 달에 걸쳐 눈 깜빡임이 종종 나타나는 등의 문제가 있긴 하였으나, 위와 같은 수치를 나타낼 만큼 심각한 수준이라는 인상을 받지는 않았기 때문에, 혹시 D가 자녀의 문제를 지나치게 심각하게 인지하고 있는 것은 아닌지 관찰이 필요해 보였다.

<표 48> D 자녀(10세 남아)의 CBCL 6-18 사전 측정 결과

| 구분 | 문제행동 총점 | 내재화 척도 | 외현화 척도 |
|----|---------|---------|---------|
| 사전 | 87 임상범위 | 91 임상범위 | 73 임상범위 |

②호소 문제의 이해

참가자 D는 조용하고 다소 소극적인 인상으로, 말을 할 때에도 목소리가 다소 떨리는 등 다소 불안을 느끼는 모습이었다. 적극적으로 나서지는 않으나 다른 참가자들에게 호감을 주었으며, 권유를 받는 경우에는 자신의 생각을 차분하지만 분명하게 표현을 하였다.

자녀의 문제에 대해 다소 과도하고 심각하게 지각하고 있다는 인상을 받았는데, 이는 자신이 엄마 역할을 잘 하지 못하고 있다는 불안과 죄책감이 작용하기 때문이라고 생각 되었다. D는 결혼 후 남편과의 불화로 인해 힘든 시간을 보냈으나, 자녀를 낳은 후부터는 자녀를 잘 키우기 위해서라도 남편을 이해하고 수용하기 위해 많은 노력을 기울인 것으로 보인다. 직장생활을

하며 남편과 자녀에게 최선을 다하려고 애를 써온 것은 격려 받아 마땅해 보였으나, 가끔씩 감정적으로 폭발을 하게 됨으로써 스스로에 대한 평가는 다소 낮아보였다.

게다가 자녀의 마음과 상태에 대해 지나치게 자의적인 추측을 하는 것 또한 자녀의 문제를 과도하게 지각하는 원인으로 보였다. 자신이 어린 시절 어머니에게 차마 힘든 이야기를 하지 못했던 것이 문제가 되었던 것처럼, 자녀가 지금 자신에게 충분히 마음을 표현하지 않는 것 또한 문제라는 것이다. 즉 자기처럼 속으로는 힘든데도 말하면 안 된다는 두려움으로 인해 말하지 못하고 있으리라 짐작을 하고 있는 것이다.

D는 함께 살던 시대 식구들을 챙기느라 늘 지치고 힘들어했던 어머니를 힘들게 해서는 안 된다는 생각으로, 어머니에게 도움을 요청하거나 힘든 이야기를 하는 등의 관심을 요구한 적이 없었다. 원하는 관심과 애정을 충분히 받지 못했기 때문에 D는 위축되고 소심하며 자신감이 없는 어린 시절을 보냈다. 그만큼 자신의 자녀에게 만큼은 관심을 많이 기울이고자 노력하였으나, 자신이 관심을 기울인 만큼 자녀의 반응이 뒤따르지 않는 상황을 받아들이기 힘든 것 같았다. 즉 자신이 바래왔던 이상적인 대화적 관계, 자녀가 편안한 마음으로 마음껏 자신의 감정과 생각을 표현하고 자신은 공감적으로 받아주는 관계에 미치지 못하는 상태에 대해 불만족과 불안을 느끼는 것이다.

D의 생각처럼 모자 관계가 더욱 편안해진다면 아들이 보다 자신의 이야기를 더 자유롭게 하게 될 수 있을 것이다. 그러나 어머니와 자녀 관계라고 할지라도 모든 것을 속속들이 말 할 필요는 없으며, 말하지 않는 것 또한 자녀의 자유이고 선택이므로 조급함을 버릴 필요가 있어 보였다. 그러기 위해서는 D가 자녀에게 자신의 미해결과제를 투사하는 것을 멈추고, 자녀가 자신과는 다른 존재라는 인식을 갖는 것이 무엇보다 필요하리라 생각되었

다.

또한 D는 감정 조절이 어렵다는 문제를 호소하였는데, 감정조절 방법을 익히는 것과 더불어 자신의 한계를 알고 자신을 돌보는 것이 필요해 보였다. 자녀를 잘 돌보고자 자신의 한계나 상태를 알아차리지 못하고 무리하게 노력함으로써 결국 지친 상태에서 감정을 폭발하는 행동 패턴을 가지고 있기 때문이다. 그러므로 지나치게 자녀에게 향해 있는 에너지와 초점을 자신에게 돌려 보다 관심을 가지는 것이 도움이 될 것이라고 생각하였다.

③ 프로그램을 통한 변화

가. 측정도구를 통한 D의 변화

먼저 목표 1(미해결과제 알아차림, 접촉 향상)과 관련된 척도를 살펴보면, 부모통찰 중 문제원인 이해(인지적 통찰)과 책임 및 원인 수용, 부정적 정서(정서적 통찰)이 눈에 띈다. 이와 같은 결과는, 자녀의 문제의 원인과 그것에 대처할 수 있는 방법을 보다 잘 알게 되었으며(문제 원인 이해 12->17), 자녀의 문제 행동을 보아도 이전처럼 힘들거나 조급해하기 보다는 보다 편안해졌음을 의미한다(책임 및 원인 수용 11->20). 더불어 부정적 정서가 크게 감소하여(23->8) 자녀의 문제 행동을 다루는 일에 보다 자신감이 생기고 덜 염려되며 감정적으로 흔들리지 않게 되었음을 나타내고 있다.

다음으로 목표 2(양육태도, 의사소통 개선)와 관련된 척도를 살펴보면, 양육태도에서는 애정적 양육태도가 28점에서 46점으로 크게 증가하여, 자녀에게 보다 긍정적인 반응을 하고 있음이 드러났다. 반면 거부적인 양육행동은 줄어들었다(36->30). 의사소통 만족도도 다소 상승한 것으로 나타났다(29->33).

<표 49> 참가자 D의 사전, 사후 측정 결과

| 측정도구 | 하위영역 | 사전 | 사후 | |
|----------------|----------|------------|----|----|
| 부모 통찰 | 인 | 관련성 인식 | 34 | 33 |
| | 지 | 문제원인 이해 | 12 | 17 |
| | 정서 | 긍정적 시각의 변화 | 16 | 19 |
| | | 책임 및 원인 수용 | 11 | 20 |
| | | 부정적 정서 | 23 | 8 |
| 접촉경계혼란 | 내사 | 41 | 45 | |
| | 투사 | 29 | 27 | |
| | 융합 | 38 | 36 | |
| | 연결성 | 43 | 39 | |
| 양육태도 | 애정적 양육태도 | 28 | 46 | |
| | 거부적 양육태도 | 36 | 30 | |
| | 자율적 양육태도 | 40 | 44 | |
| | 통제적 양육태도 | 8 | 8 | |
| 부모-자녀 관계만족도 | 의사소통 만족도 | 29 | 33 | |
| | 생활문화 만족도 | 42 | 26 | |
| | 심리적 만족도 | 29 | 31 | |
| 자존감 | | 27 | 29 | |

나. D 자녀의 CBCL 6-18 결과 변화

참가자 D 자녀의 CBCL 6-18 점수는 큰 폭의 변화를 보였다. 내재화 척도는 무려 25점의 하락을 보였으며(91->66), 외현화 척도는 9점 하락하여(73->64), 결과적으로 문제행동총점이 24점 감소하였다(87->63). 이는 D와 자녀의 관계의 변화와 더불어, D가 자녀를 보다 긍정적으로 지각하게 된 영향이라고 추측해 볼 수 있겠다. D 또한 자신의 변화로 인해, 그 자녀 또한

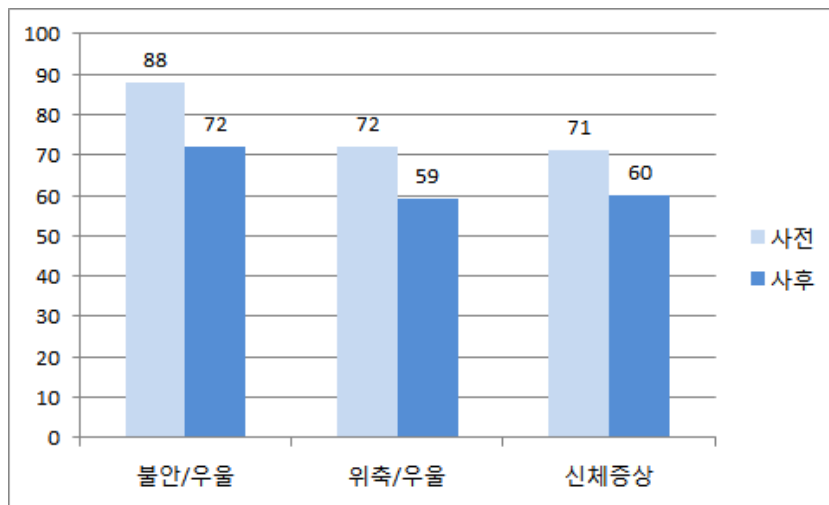
이전보다 부정적인 감정을 드러내는 일이 줄었음을 언급하고 있다.

“제가 좀 짜증이 난 상태에서 ‘아, 왜?’ 그러는데도 아이는 기분이 괜찮은 거예요. 그 전에 제가 좀 잘 해 준 게 효과가 있나 봐요. 아이는 기분이 좋으니까 제가 별로 안 좋게 해도 그거에 영향을 안 받을 수 있는 거죠.”

<표 50> D 자녀(10세 남아)의 CBCL 6-18 사전, 사후 측정 결과

| 구분 | 문제행동 총점 | 내재화 척도 | 외현화 척도 |
|----|----------|---------|---------|
| 사전 | 87 임상범위 | 91 임상범위 | 73 임상범위 |
| 사후 | 63 준임상범위 | 66 임상범위 | 64 정상범위 |

<그림 7> D자녀의 CBCL 6-18 내재화 소척도의 사전, 사후 측정 결과



다. D의 변화 내용

▶ 목표 1: 미해결과제의 발견과 접촉의 향상

-투사 감소, 감정 조절 증진

D의 측정 결과를 살펴보면 부모 통찰과 관련된 점수의 증가가 눈에 띄는데, 다시 말하면 미해결과제가 자녀와의 관계에 미치는 영향력에 대한 알아차림이 증가한 것과 관련이 있다고 볼 수 있겠다. D는 미해결과제를 다루는 과정에서 미해결된 감정을 해소하고, 여러 알아차림을 갖게 되었다. 이를 통해 어머니 역할에 대한 과도한 부담감이 완화되었고, 자신을 더 돌보게 됨으로써 결과적으로 감정조절을 더 잘 할 수 있게 되었다. 또한 자녀의 문제에 자신을 투사하는 행동패턴이 줄었으며, 자녀에 대해 보다 긍정적인 시각을 갖게 된 것으로 보인다.

먼저 D가 갖고 있었던 역할에 대한 높은 기대(‘자녀에게 무조건적으로 많은 관심을 보여 주어야 한다.’)는 생각은, 어린 시절의 어머니의 관심의 결핍으로부터 비롯되었을 것이다. 어린 D에게는 어머니의 관심이 너무나 필요했으나 시댁 뒤치다꺼리와 살림에 지친 어머니는 그럴 여력이 없었다. 성인이 된 D는 자신이 그토록 바라던 것을 자녀에게 해 줌으로써, 자녀를 만족시키고 좋은 어머니로서 인정을 받고 싶은 욕구를 갖게 된 것으로 보인다. 그러므로 결국 크나큰 관심을 바랐던 것은 자기 자신이었다는 것을 알아차림으로써 자신과 자녀를 분리시켜 볼 필요가 있었다. D는 자신의 욕구를 빈의자를 통해 직접 어머니에게 표현하며 접촉하고 해소함으로써, 차차 자신과 자녀를 분리하여 볼 수 있게 되었다.

<미해결감정 접촉과 해소>

“엄마도 힘들었겠지만 내가 왜 자꾸 내성적이 되고 작아졌는지 한 번만 생각해줬으면. 엄마한테 이런 저런 일을 이야기 할 수 있었을 것 같아. 그냥 엄마가 아니라, 내 엄마로

나만 바라보고 나한테만 환하게 웃어주는 그런 엄마였으면 좋았을 것 같아. 그렇게 걱정 근심 담은 얼굴 말고, 환하게 예쁘게 웃는 모습을 보고 싶어. 한번만 나를 돌아봐줬으면 좋았을 것 같아...나도 왜 그렇게 어렸을 때부터 어른인척 했을까? 나도 떼도 쓰고 어린애처럼 굴 거.” (눈물)

“얘기할 때는 힘들었는데, 계속 무거웠거든요. 근데 지금은 후련해졌어요. 저는 이제 진정이 된 것 같아요. 아까 D님이 얘기할 때 계속 힘이 들어가지고. 속이 정말 힘들었는데 하고 나니까 이렇게 가벼운 수가 없어요. 하기 전에는 정말 심장이 벌렁벌렁하고 힘들었거든요. 너무 후련해요.”

<투사의 완화> “저는 제 문제, 미해결과제 얘기하면서 나도 인정받고 싶었고, 저를 돌아보게 됐잖아요. 아이한테 객관적으로 동일시하지 않고 내가 막 개를 판단하려고 했던 걸 좀 더 안하게 되는 것 같아서 좋은 것 같아요. 갈수록.”

미해결과제를 다룰 수 있게 되면서 D는 무조건적으로 노력함으로써 자녀의 인정을 받으려고 하기 보다는 자기 스스로가 자신을 인정하고 돌보는 것이 중요함을 인식하게 되었다. 그럼으로써 자신의 상태를 알아차리고 돌보게 됨으로써, 한계에 맞닥뜨리기 이전에 감정을 조절하는 데 성공할 수 있었다.

<자기 알아차림 증진> “나에 대해서 정말 돌아보는 시간이 필요한 것 같아요. 지금 내가 나를 알아주는 것 같아서 울컥했어요.” (눈물)

<자기 돌봄 증진> “알아차림도 중요한데, 나 스스로 내 마음을 다독이고, 돌보는 건 잘 못했던 것 같아요. 내 마음을 좀 인정하고, 나를 다독여주는 것 너무 중요한 것 같아요. 돌보는 것.”

<감정 조절> “그날은 너무 피곤하고 마음도 힘들니까 청소도 안하고 그냥 나 하고 싶은 거, 내 마음 내려놓으려고, 피아노 치고 씻고, ‘엄마는 지금 좀 힘들니까 들어가서 잘 거다’ 내가 나를 알아주니까 아이한테 화를 안냈어요. 아이가 깜짝 놀라긴 했는데, 혼자서 결국 잘 하더라고요.”

또 D는 자녀에 대해 매우 불안하고 부정적인 시각을 가지고 있었다. 이 또한 자녀의 문제와 자신의 문제를 분리하여 보지 못함으로써 지나치게 문제시켰기 때문으로 여겨졌다. 일례로, 프로그램 시작 전에는 자녀가 자신감이 부족하여 자기주장을 잘 하지 못하고 자신의 생각을 분명히 표현하지 못한다며 걱정하였고, 프로그램 진행 중에는 공개 수업에서 자녀가 활발히 질문을 하고 자신의 생각을 말하는 모습을 본 후에는 너무 ‘나댄다’며 걱정을 하였다. 이러한 행동에 대해 비취주자 D는 아들이 어떠한 모습을 보이든 수용하기 어려워하는 자신의 모순된 행동에 대해 인식하고, 아이의 모습에 자신의 모습을 자꾸 겹쳐보게 됨을 알아 차렸다. 아들이 자기주장을 못하는 모습을 보일 때는 소심하고 자신감 없던 자신의 모습이 떠올라 너무 안타깝고 속이 상한다. 반면에 아들이 자기를 활발히 표현할 때는, 엄마를 귀찮게 하거나 비난받을만한 일을 해서는 안 된다는 내사된 생각으로 자기를 억압해 왔듯이 자녀를 억압하려고 하는 것이다. 이 같은 알아차림을 통해 D는 자녀가 문제가 아니라, 자녀를 문제시 하는 것이 문제라는 것을 인식하게 되었으며, 자녀에 대해 안심하고 긍정적으로 지각하게 되는 변화에 이르게 되었다.

“저 형이랑은 놓고 싶은데, **정도 있으니까 안 나갈래. 근데 저는 속상한 거예요 거기서 제 모습을 보는 것 같아요. 내가 슬쩍 피하는 모습. 자기감정이나 의견을 잘 표현하지 못할 때, 아빠가 부당하게 뭐라고 할 때 아무 말도 못하고 있을 때 되게 화가 나더라고요. 제 모습이 거기서 보여서 되게 싫었던 것 같아요.”

“아이 성당 수업을 같이 들어갔는데, 질문은 엄청 해서 수업진행이 어려울정도로. 너무 싫은 거예요. 아이한테서 제 모습을 본 걸까? 자꾸 표현을 하면 지적받을 것 같고 나쁜 평가를 받을 것 같고 틀릴까봐.....아이는 문제가 없는데, 제가 그렇게 생각하고 있는 것 같아요.”

▶ 목표 2: 양육태도와 의사소통 방식 개선

1회기의 문장완성검사에서 자녀에게 주로 느끼는 감정이 ‘무언가 해주어야 할 것 같은 책임감’이라고 기록하였는데, 이와 같은 부담감 아래에서 D는 자신이 잘 해내지 못한다는 생각이 들 때 미안함과 죄책감을 느끼게 되고, 이 감정이 다시 자녀에 대한 화로 표현이 되곤 하였다. 그러나 8회기에서는 ‘애뜻하고 사랑스러운 마음’을 자녀에게 주로 느낀다고 답하여, 부담감을 내려놓은 후, 오히려 자녀에 대한 긍정적인 감정을 보다 잘 접촉할 수 있게 되고 자녀가 가진 강점을 인정하게 되었으며, 어머니로서의 자신감도 더 생긴 것으로 보인다.

<긍정적인 시각> “내가 오히려 신경을 안 쓰니까 자기가 챙기는구나. 내가 너무 이렇게 하지 않아도, 자기가 할 거 하는 아이구나라는 생각이 들더라고요.”

“늘 나가서 에너지 발산하고, 운동 많이 하고. 불합리하다고 생각하는 숙제도 하려고 하고 책임감이 강하고. 새로운 시도는 좀 어려운데, 빨리 배우고 집중을 잘 해요. 조금씩 자신감도 올라오는데 잘난 척 같아서 걱정이 됐거든요. 그런데 별님(지도자) 이야기 듣고 그것도 안심이 되고.”

“이쁘게 보이니까 스킨십을 많이 해주려고 하고 있어요. 막 아침에 일어나기 힘들어 할 때 “우리 귀여운 인절미!” 그러면서 만지고 뽀뽀하고 안아주고”

<자신감 증진> “좀 더 자신감 있게 아이에게 해주고 싶고, 아이도 느낄 수 있게 좀 더 자신감 있게 당당하게. 맨날 못해줘서 미안해가 아니라 같이 힘을 내고 싶다는 마음이 들었어요.”

“처음에 왔을 때는 어, 내가 뭘 잘 해서 엄마노릇을 잘 할 수 있을까 이런 불확실한 마음으로 썼다면, 지금은 방향이 잡혀서 내가 열심히 노력하면 잘 되겠다 하는 느낌이 들어요.”

또한 D는 자녀와의 의사소통 방식이 달라진 점에 대해 여러 차례 언급하기도 하였다. 이전에 D는 자녀가 말을 잘 하지 않는 것에 대해, 어린 시절에 자신이 엄마에게 못 했던 것처럼 자녀도 그런 것일까 봐 지나치게 걱정하고 그것에 집착하였었는데, 이 부분에서 많이 편안해지니 오히려 자녀가 자신의 이야기를 더 잘 하게 되었다고 하였다.

“아이가 나한테도 미주알고주알 해줬으면 좋겠는데 안 해줄 때. 하고 싶은 얘기를 갖고 있는데, 내가 엄마한테 못했을 때처럼, 그럴까봐. 내가 자꾸 아이한테 무슨 일 없느냐고 캐묻는 거예요. 의사 작업 하면서 많이 깨달은 것 같아요.”

“아이가 저한테 말을 못하는 걸까 봐 제가 걱정을 하니까 자꾸 물어보게 된단 말이에요. 근데 제가 물었을 때 얘기가 나오는 게 아니라. 자기가 편할 때 하더라고요. 그래서 애가 이야기를 할 때 좀 더 들어주려고 그러다보니까 좀 더 자기 얘기를 잘 하게 된 것 같아요.”

D는 프로그램의 내용을 평상시에도 많이 적용해보려고 노력을 하는 편이었다. 그러면서 자신이나 자녀에 대해 알아차림이 증진되었고 이를 바탕으로 ‘감정코칭’이나 ‘나-전달법’ 등을 활용함으로써 보다 긍정적이고 우호적인 대화를 할 수 있게 되었다.

“약간 내가 애한테 퍼붓지 않으려면 미리 이야기를 하는 게 좋겠다. 아이가 당장은 기분이 나쁘지 몰라도 문제가 나중에 안 생기니까 그게 서로 편하더라고요.”

“보통 때 같으면 짜증내면서 ‘너 왜 그래? 아, 나는 못하니까 그냥 집에가’ 그랬을 것

같은데, 배웠으니까 알아차려봐야겠다, 제 상태를 알아차리니까, 저는 기분이 되게 괜찮았는데, 애가 나한테 자꾸 쿡쿡 찌르니까 기분이 나빠진다는 걸 알았어요 그러고는 ‘아, 그것 때문에 화가 났구나, 아침에 챙겼어야지.’ 읽어 준거죠. 읽어줬더니 아이가 내려놓더라고 요. 그리고 제 마음을 얘기했죠. ‘나는 너랑 기분 좋게 물건 사고 맛있는 거 먹을 생각에 기분이 좋았는데, 네가 짜증을 내니까 얼마나 기분이 안 좋다.’ 이렇게 해서 잘 나갔다 왔어요.”

“아침에 깨웠더니 숙제가 너무 하기 싫다, 우리 선생님은 왜 이래, 나 전학 갈 거야. 그러면서 울더라고요. ‘그러게 숙제를 하고 놀지’ 그런 생각이 들면서 혈압이 확 올랐는데, 그걸 알아차리고는 ‘애 마음을 먼저 알아주자!’ 그러고는 화를 안냈어요. 그러니까 애가 금세 괜찮아지더라고요. 신기했어요.”

프로그램 후반부에서 D는 자신이 자녀에게 더 친절하게 대해준 뒤, 오히려 자녀가 전보다 더 까칠하게 행동하는 것이 걱정되고 심란하다고 표현하였다. 처음에는 자신의 노력이 보답 받지 못하는 것 같아서 화가 나, 자녀와 똑같이 빠진 상태로 까칠하게 대했다고 하였다. 그러나 똑같은 수준에서 빠지기 보다는 자녀가 어떤 마음으로 그렇게 행동을 하는 것인지를 이해하게 되면서, 성숙한 어른으로서 자신의 행동을 선택하는 모습을 보여주었다.

“애가 자꾸 이랬다저랬다 하고 이것 때문에 그동안 엄청 힘들었거든요. 어제 이야기를 하면서 죽 돌아봤어요. 그랬더니 아이 행동이 왜 그런지도 생각이 들고. 엄마가 요즘 잘 해주니까 오히려 저를 쿡쿡. 그러니까 제가 뻔죽하게 받아주지 않고 아이랑 똑같이 행동하지 말고 제가 일관되게 아이가 시험하는 거에 넘어가지 말고 그러자 그렇게 생각을 하니까 마음이 편해지는 것 같아요.”

(5)참가자 E (만 42세, 주부/ 자녀: 11세 아들)

①사전 면담 및 1회기를 통해 본 참여 동기와 호소 내용

참가자 E는 각각 11세, 7세 아들을 키우는 만 42세 주부로, 첫째 자녀와의 관계가 너무 나쁘고 개선될 여지가 안 보여 답답하다며 프로그램에 신청을

하였다. E의 아들은 7세 때 불안하고 위축된 모습과 수업에 잘 집중하지 못하는 모습을 보여 놀이치료를 받기 시작하였으며, 이는 현재에 이르고 있다. E는 오랫동안 놀이 치료를 받았음에도 불구하고 증상이 감소되는 것 같지 않아 놀이치료 센터를 옮겨야하는지를 고민하고 있었는데, 면담 중 센터의 문제라기보다는 결국 자신이 변하지 않아서 자녀의 문제 행동도 줄어들지 않는 것 같다고 말을 하였다. 내재화 못지않게 외현화 또한 문제가 되어 보였는데, E는 겉으로 드러나는 자녀의 문제 행동은 우울과 불안과 같은 내적인 문제가 발단이 된다고 생각하기 때문에 먼저 이 부분에서 도움을 받는 것이 필요하다고 하며, 프로그램에 참가하고 싶은 의지를 나타내었다.

자녀와의 관계에서 가장 문제가 되는 것은 자녀가 사랑스럽게 느껴지지 않아 거부하는 태도를 취하게 되는 것이라고 하였는데, 자녀 또한 둘째(사랑스럽게 느껴짐)와 자신을 다르게 대하는 어머니의 행동에 매우 민감하다고 하였다. 자녀는 평상시에 어머니가 자신의 이야기를 들어주지 않는다는 불만을 토로하며 반항적인 태도를 자주 보이기도 하였다. 이런 태도 아래에는 매우 자심감이 부족하고 자존감이 낮은 문제가 있는 것으로 보인다고 하였으며, 어머니에게 맞기라도 하면 ‘창문으로 뛰어내리고 싶다’고 표현하기도 하여 어머니로서 매우 걱정을 하고 있었다. 자녀가 청소년기가 되어 문제가 더 심각해지기 전에 변화가 필요하다고 생각은 하고 있으나, 어떻게 변해야 할지를 모르겠고 자신이 변화할 의지를 충분히 갖고 있는지도 잘 알 수가 없다고 하였다.

E는 자신의 문제로 무력감과 게으름을 언급하였다. 남편과의 사이에서 인정받거나 사랑받는다는 느낌을 전혀 받을 수가 없고, 늘 평가 받는 기분을 느낀다고 하였다. 이 같은 상황이 반복되자 아무것도 하기 싫어지고 자녀 또한 자신을 귀찮게 하는 대상으로 보여, 관계 회복을 위한 노력을 기울이기 힘들다고 하였다. 변화를 스스로 일으키기 어렵기 때문에 부모 교육이나

워크샵을 많이 찾아다니지만, 집에 들어가 자녀의 얼굴을 보는 순간 다시 부정적인 감정이 밀려온다고도 하였다. E는 지금까지 변화가 힘들었던 만큼 이번이 변화를 시작할 수 있는 좋은 기회가 되기를 바라는 마음으로 프로그램에 신청한 것으로 보였다.

<표 51>을 보면, E 자녀는 내재화 척도와 외현화 척도, 그리고 문제행동 총점 모두 임상범위에 해당한다. 1점 차이가 있기는 하나, 내재화와 외현화가 서로 비슷한 수준의 문제 양상을 보이고 있다고 할 수 있겠다.

<표 51> E 자녀(12세 남아)의 CBCL 6-18 사전 측정 결과

| 구분 | 문제행동 총점 | 내재화 척도 | 외현화 척도 |
|----|---------|---------|---------|
| 사전 | 70 임상범위 | 67 임상범위 | 66 임상범위 |

②호소문제의 이해

참가자 E의 언급과 연구자의 관찰을 통해 보면, E는 자녀와의 문제 개선을 매우 원하고 있기는 했으나 그 이전에 남편에게 인정을 받지 못하고 있는 문제로 인해 더 큰 고통을 받고 있는 것 같았다. 남편으로부터 애정과 인정을 받으면 그 힘으로 자녀에게 잘 대해줄 수 있을 것이라는 가정 아래, 남편의 인정이 없으므로 자신은 무기력에서 벗어나 일어서고 변화할 수 없다는 생각을 갖고 있는 것으로 보였다. 즉 자기 자신만으로는 자녀를 잘 키울 만한 충분한 힘이 없다고 믿고 있는 것이다. 이처럼 자신이 가지고 있는 힘을 인정하고 수용하지 못하는 것이 E에게 문제가 된다고 보았다.

E가 인정과 애정에 몰두하고 있는 것은 성장 배경과 관련지어 이해해 볼 수 있었다. E는 두 살 때 아버지가 돌아가신 후 일용직으로 일하며 어렵게 4남매를 키워 오신 어머니 밑에서 아무런 관심을 받지 못하고 자랐다. 어머

나 가족과 무언가를 함께 나누고 공유했던 경험이 없으며, 학교에 다녀오면 밤늦도록 혼자서 시간을 보내야만 했다. 학교에서도 부모님의 관심과 사랑을 받는 아이들 틈에서 자신은 다르다는 생각을 가지고 있어 늘 위축되고 외로움을 느꼈다고 한다. 힘든 가정 형편이 들킬까봐 친한 친구를 사귀는 것도 주저하였다. 이 같은 상황이 어쩔 수 없고, 어머니 또한 최선을 다 한 것이라는 사실을 알면서도 관심과 애정의 결핍으로 인해 우울하고 위축된 상태로 성장기를 보내야만 했다. 그렇기에 E는 빨리 가족을 꾸리고 누구보다 행복하게 살고 싶은 마음에 서둘러 결혼을 했으나, 남편은 E에게 빈틈없이 살림을 하고 아이들을 훌륭하게 키우기를 요구하며 매사 평가적인 태도를 보였다. 처음에는 그런 기대에 부응하고자 노력을 하였으나, 노력을 인정해주기보다는 부족한 부분을 다시금 질책하는 남편에게 좌절하고 반감을 느끼며 살림이나 자녀 양육에 이전만큼 에너지를 쏟지 않게 된 것으로 보인다.

게다가 자라면서 누구의 도움도 받지 않고 자력으로 살아와야만 했던 E는 자기주장이 강하고 많은 관심을 요구하는 첫째의 모습에 큰 반감을 느끼게 되어 양육이 더 힘겹게 느껴지는 듯 했다. 이 같은 모습은 E가 가진 다양한 내사된 신념 때문인 것으로 보였는데, ‘자신의 일은 스스로 해결해야 한다, 남에게 흠 잡힐 일을 해서는 안 된다, 남에게 좋은 사람으로 보여야 한다, 폐를 끼쳐서는 안 된다.’ 등과 같은 내용을 예로 들 수 있다. 이 같은 내사로 인해 바르고 합당하게 잘 자라 수 있었으나, 여전히 이 신념을 자기 자신과 자녀에게 요구하는 것은 다양한 문제를 일으키게 되었다. 즉 기준에 미치지 못하는 자신을 자책하거나 그런 자녀를 비난하고 거부하고 있는 것이다. 그러므로 자신이 가진 내사와 그것의 영향력을 알아차리고 벗어나려는 노력이 필요하며 그것을 통해 차차 자신과 자녀를 있는 그대로 수용할 수 있게 되리라 생각하였다. 더 나아가 남편의 인정과 애정이 충분치 않더

라도 스스로 자신을 지지할 수 있게 된다면 더할 나위 없을 것이다.

③ 프로그램을 통한 변화

가. 측정도구를 통해 본 E의 변화

<표 52> 참가자 E의 사전, 사후 측정 결과

| 측정도구 | 하위영역 | 사전 | 사후 | |
|-----------------|-----------------|-------------------|-----------|-----------|
| 부모 통찰 | 인 | 관련성 인식 | 33 | 34 |
| | 지 | 문제원인 이해 | 15 | 16 |
| | 정서 | 긍정적 시각의 변화 | 10 | 16 |
| | | 책임 및 원인 수용 | 8 | 8 |
| | | 부정적 정서 | 26 | 23 |
| 접촉경계 혼란 | 내사 | 40 | 39 | |
| | 투사 | 23 | 22 | |
| | 융합 | 40 | 29 | |
| | 연결성 | 28 | 35 | |
| | 양육태도 | 애정적 양육태도 | 25 | 33 |
| 거부적 양육태도 | | 40 | 38 | |
| 자율적 양육태도 | | 25 | 37 | |
| 통제적 양육태도 | | 15 | 15 | |
| 부모-자녀 관계만족도 | | 의사소통 만족도 | 25 | 27 |
| | 생활문화 만족도 | 25 | 32 | |
| | 심리적 만족도 | 18 | 25 | |
| 자존감 | | 23 | 30 | |

먼저 목표 1(미해결과제 알아차림, 접촉 향상)과 관련된 척도를 살펴보면,

부모 통찰척도에서는 그리 변화를 나타내지 않았는데, 정서적 통찰 중 긍정적 시각의 변화가 10점에서 16점으로 향상되었다. 또 접촉경계혼란 중에서는 융합이 특히 큰 폭으로 감소하였다(40->29). 이는, 자녀들을 위해 희생하고 노력한 어머니를 지나치게 이상화하고 그런 어머니를 걱정시키고 있다는 자책에 빠져있던 E가, 저마다 다른 삶의 무게가 있으며 그것을 감당하며 살아가고 있다는 인식함으로써 가능했다고 생각된다.

다음으로 목표 2(양육태도, 의사소통 개선)와 관련된 척도를 살펴보면, 양육태도에서는 부정적 양육태도가 줄어든 것은 눈에 띄지 않았으나 대신 긍정적인 양육태도는 증가한 것이 특징적이었다(애정적 25->33, 자율적 25->37).

그 밖에는 자존감이 23점에서 30점으로 상승하였고 부모-자녀 관계 만족도에서 심리적 만족도(18->25)와 생활문화 만족도(25->32)도 증가세를 나타내었다.

나. E 자녀의 CBCL 6-18 결과 변화

<표 53>을 통해 보면, E자녀의 CBCL 6-18점수는 사후에 내재화 척도가 3점 감소하고 외현화 척도는 1점 상승했으며, 문제 행동 총점은 3점 감소한 것으로 나타났다. 내재화 척도와 문제행동 총점이 다소 하락하였으나 그 폭이 적은 편이었다.

내재화 소척도의 변화를 나타낸 <그림 8>을 보면, 위축/우울과 신체화는 감소하였으나 불안/우울은 68점에서 70점으로 2 상승한 것으로 보여, 불안/우울의 측면이 감소한 효과는 나타나지 않은 것으로 보인다.

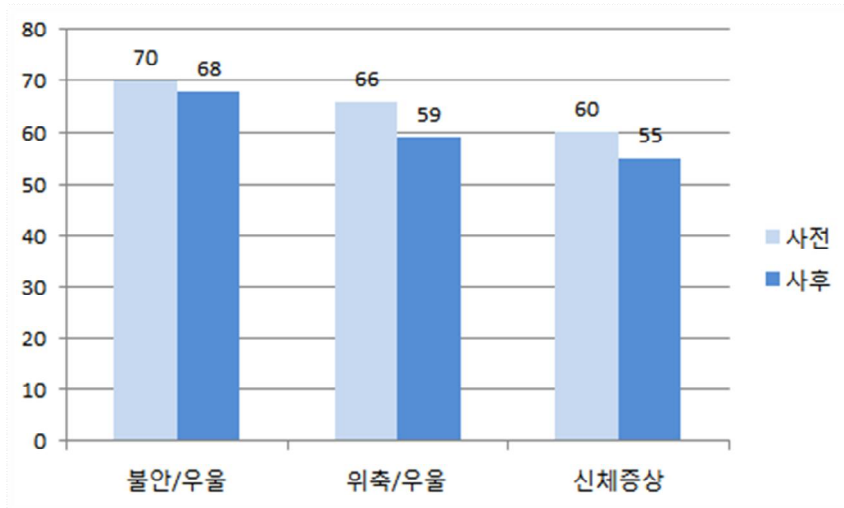
‘가’에서 살펴본 E의 변화와 더불어 생각을 해 보면, 어머니인 E가 보다 긍정적인 태도를 보이게 됨으로써 위축/우울이 다소 감소했을 수 있겠다. 그러나 부정적인 양육태도에는 별 변화가 없으므로, 거부나 통제를 당하는 자녀

입장에서는 여전히 불안을 느낄 수밖에 없으리라 추측할 수 있겠다.

<표 53> E 자녀(11세 남아)의 CBCL 6-18 사전, 사후 측정 결과

| 구분 | 문제행동 총점 | 내재화 척도 | 외현화 척도 |
|----|----------|---------|---------|
| 사전 | 70 임상범위 | 67 임상범위 | 66 임상범위 |
| 사후 | 67 준임상범위 | 64 임상범위 | 67 정상범위 |

<그림 8> D자녀의 CBCL 6-18 내재화 소척도의 사전, 사후 측정 결과



다. E의 변화 내용

▶ 목표 2: 양육태도와 의사소통 방식 개선

-자녀에 대한 불합리한 기대 수정

E는 수많은 당위적인 신념을 가지고 있었다. 자기 자신에 대해서는 좋은 인상을 주고 호감을 얻어야만 한다는 기준을 가지고 있었으며, 자녀에 대해서는

예의바르게 인사나 사과를 잘 해야 하며, 자신의 일은 자기 스스로 하여야 하며, 동생과 싸우지 말아야한다 등의 많은 기준들을 가지고 있었다. 그 기준에 맞지 않으면 화가 나서 자녀를 비난하게 되었는데, 자신의 높고 많은 기준을 깨닫고 완화하려는 노력을 시도하게 되었다.

“아이 선택을 수긍해줘야 되는데 못해줬구나 근데 그걸 들어주면 그건 내 기준에 못 미치는 선택을 아이가 하니까 그건 안 돼 그랬던 것 같아요 내 기준이 중요 했던 거죠. 자꾸 내 권력을 키우려고 하고, 내 기준을 인정받으려고 하는 마음이 자꾸 드는 거 그게 문제인 것 같고. 제가 여유를 좀 더 갖는 게 필요한 것 같아요.”

“제가 화가 나는 순간을 딱 보면 항상 아이들 태도 때문에. 특히 버릇없음, 예의 없음, 순응 하지 않음. 이럴 때 나를 무시한다는 생각이 드니까 화가 확 나는 거예요. 제가 기준이 높 다라는 얘기는 원래 많이 들었는데 인정이 잘 안됐었거든요 근데 오늘 이야기를 듣다보니 까 다들 저한테 기준이 높다고. 다시 한 번 생각을 하게 됐고, 정말 제가 기준이 많고 높은 것 같긴 해요. 그게 나도 힘들고 아이들도 힘들게 하는구나.”

-긍정적인 양육태도 증가

E는 부정적인 양육태도나 행동에 있어 변화를 보이지는 않았으나, 긍정적인 태도와 행동은 이전보다 증가한 것으로 나타났다. 즉 부정적인 양육태도가 유지되는 상황에서 애정적이고 허용하는 태도 또한 증가하게 된 것이다. 그러므로 앞으로는 자녀의 문제에 대해 느끼는 부정적인 감정과, 부정적인 양육태도를 감소하는 데 노력을 기울여야 할 것으로 보인다.

그럼에도 불구하고 바람직한 변화에 대해 보다 더 살펴보자면, 자기 자신에 대한 수용적인 태도가 증가하였듯이, 자녀에 있어서도 보다 수용적이고 긍정적인 시각, 희망을 가질 수 있게 된 것으로 보인다.

“우리 큰 애의 경우에 동생이랑 막 싸우고 나서도 “**야, 우리 뭐하고 놀까?” 그러면서 금세 풀려서 이야기를 걸어요. 빨리 전환이 돼요. 이게 저는 너무 가벼운 것 같아서 기분이

나봤는데 장점이라고 볼 수도 있는 것 같아요. 그래서 요즘에 좋게 보려고 노력하고 있어요.”

“큰 아이가 떠오르잖아요. 그러면 답답하다, 어떡하나 그런 느낌이였다면 지금은 좀 더 가벼운 느낌. 현재 이 시간의 저는 가볍다, 긍정적인 것 같다는 생각이 들어요. 큰 아이를 떠올리는데.”

또한 양육태도에 있어서는 보다 애정적인 태도가 증가하였다. 특히 E는 자신의 자녀가 아직도 어린 시절의 인형을 손에서 놓지 못하고 집착하는 행동을 참지 못하고 크게 비난하였는데, 그 바탕에는 자신이 제대로 엄마 노릇을 하지 못해 아이가 그런 행동을 보이게 되었다는 죄책감이 자리하고 있기 때문이라는 것을 알게 된 후에는 보다 수용적인 태도를 취할 수 있게 되어 자녀가 오랫동안 요청해왔던 대로 푸우 인형에 숨을 넣어주기도 하였다.

“큰 애가 아직도 인형을 끼고 있잖아요. 병신같이 그거 들고 다닌다고. 너무 싫어요. 그걸 붙들고 있는 게 내가 잘못하고 있구나 라는 증거를 눈앞에서 보는 느낌이라서 죄책감이 들어요. 주로 나쁜 감정을 표현할 때 그걸 붙들고 하니까.”

“드디어 푸우한테 숨을 넣어줬어요. 애가 말하는데도 제가 절대 싫다고 했었는데, 이야기를 듣고 보니까 이것 인정을 해주면 아이가 수용 받는다고 느끼겠구나. 해줬더니 또 혀 짧은 소리로 놓고 있더라고요. “좋니?” “응, 좋아.”

또 자신과 아들의 갈등을 재현하는 상황에서 아들 역할을 했던 참가자가 E의 말에 매우 큰 압박감을 느끼며 동물이 된 느낌이라고 한 말을 들은 후 매우 큰 충격을 받고 자녀가 느꼈을 감정에 보다 공감하게 되기도 하였다.

자신의 지나친 통제성과 자율을 보장해 주는 것의 중요성 또한 인식하게 되어 노력하는 모습을 보여주기도 하였다.

<자녀입장 공감> “지난주에 제가 얼마 역할 했을 때 압박감이 느껴진다고 하셨잖아요. 그래서 이번 주에는 제가 어떤 이야기를 하면서, ‘아, 애가 압박감을 느끼겠구나’ 하는 걸 알아차렸어요. 아이가 막 몸을 움츠리고 하는 게 너무 꼴 보기가 싫었었는데, ‘아, 아이가 압박감을 느끼니까 위축이 되면서 저런 자세가 되나보다’ 하는 생각을 하게 됐죠.”

<애정> “저는 부정적인 것에 관심을 갖고 했을 때 칭찬을 안 하는데 저한테는 반대가 필요한 것 같아요. 부정적인 것일 때 관심을 안 갖고, 잘 했을 때 반응을 해주는 거. 그걸 과제로 삼고 싶어요.”

<자율> “아까 B님이 아침에 아이를 놓아도 된다고 내 보냈다는 이야기를 듣고 놀랐거든요. 왜냐하면 제가 지향하는 반대, 잘 안 되는 거거든요. 허용할 수 있다는 거, 저도 그 쪽으로.”

<통제> “아직까지 아이들이 제 허락을 받고 냉장고를 열어야 돼요. 근데 내가 너무 강압적으로 애들한테 대하는 게 아닐까. 너무 통제를 하나 하는 생각이 들어요. 어릴 때부터 간식을 주면 밥을 안 먹는다고 해서, 절대 절대 통제를 했죠. 이제 이것 줄여야겠다.”

위와 같이 자기 자신과 자녀에 대한 태도의 변화와 더불어, E는 남편에 대한 몇몇 인식의 변화도 함께 보고하였다. 이제까지 자신이 원하는 ‘인정’을 주지 않는다고 남편을 원망하며 자신을 사랑하지 않는다고 생각하고 있었는데, 남편이 자신의 방식대로 애정을 표현하고 있음을 이해하고 인정할 수 있게 된 것 또한 남편과의 관계가 매우 중요한 E에게 있어서는 의미 있는 변화라고 할 수 있을 것이다.

신랑이 수요일 날 “돈 줄까?” 뜬금없이 그러더라고요. “응, 쥐. 돈도 주네? 고마워! 수고해!” 전에 같으면 내가 달라는 것도 아니고 별로 고맙지도 않고 그랬는데, 이번에는 고맙다고 표현을 했어요.

저는 그나마 행복하게도 운이 좋게도 수상스키를 탔어요. 신랑의 전폭적인 지원이겠죠. 지금도

일하고 좀 일찍 끝났다고 찍업해서 간다고 연락이 왔어요. 고맙죠. 예전에는 당연히 생각했을 텐데.

▶ 기타 변화

-자기 수용, 자기 지지 향상

참가자 E는 프로그램 중 ‘부럽다’는 표현을 자주 사용하였다. 다른 참가자들이 성공적으로 감정 조절을 해 내거나 알아차린 것을 나누는 상황에서 자신은 주로 실패담을 나누면서 다른 참가자들을 향해 진심으로 부러움을 표현하곤 하였다. 프로그램 초반에는 이와 같이 자신이 얼마나 제대로 해 내고 있지 못하는지, 잘 할 자신이 없는지를 토로했다면 시간이 갈수록 자신을 비난하기보다는 마음을 알아주고 수용하는 태도를 취할 수 있게 되었다. E는 자신의 이야기를 길고 다소 장황하게 말하는 편이었는데, 그럼에도 불구하고 다른 참가자들이 비판하기보다는 귀 기울여 들어주고 공감해주는 등 일관되게 지지적인 태도를 보여 준 것이 우선 중요했다고 생각한다.

“왜 나는 게으르지? 나의 단점이 뭐지?” 생각을 할 때가 많으니까 나도 힘들고 애드립한테 짜증나고, 그런데 그걸 알아차린 거죠. ‘아, 엄청 게으른 게 아니라 내 마음에 힘이 없는 거구나. 지지를 받으면 할 수 있을 것 같은데 그게 없어서 힘든 거구나.’ ”

저 자신이 제가 하고 있는 게 너무 마음에 안 드는 거예요. 노는 것만 잘 하는 사람이 된 것 같은 거예요. 그럼에도 불구하고 지금 얘기 하면서 그래도 ‘가정을 지키는 게 어디야, 헛짓거리 안하는 게 어디야’ 스스로 그런 마음이 들기도 해요.

‘그래도 참 잘 했어. 잘 컸어. 정말 잘 큰 거야. 었나갈 수 있는 기회가 많았는데도 었나가지 않았고, 바르게 자라려고 애썼고, 미래를 위해서 참을 수 있었던 것 같애. 잘 참았어. 잘 컸잖아. 잘 했어.’ 마음이 뿌듯해요.

또한 이와 같은 변화는 미해결과제를 다룸으로써 가능했다고 생각한다. E는 이제까지 차마 아무에게도 말하지 못했던 자신의 어린 시절 이야기를 집

단에서 처음으로 털어놓았으며, 자기의 심정이 어떠했는지 또한 처음으로 접촉하고 표현할 수 있었다. E의 경우에는 빈의자 작업을 진행하는 것이 다소 어려웠는데, E는 어머니가 너무 불쌍하기 때문에 빈의자에서 조차 자신의 마음을 토로할 수 없다고 하였다. 대상을 바꾸어 어린 시절의 자신의 마음을 알아주는 작업으로 전환한 후에야 미해결된 감정을 표현하고 접촉할 수 있게 되었다. 그러면서도 여전히 엄마는 더 힘들었으니 당연히 참고 살아야 했다는 상전의 목소리가 강하게 드러났다. 그러나 그런 상전의 목소리에 대항하여 하인의 목소리 또한 자신의 심정을 드러내며 주장을 함으로써, E가 자신의 심정을 보다 수용하게 되었음을 나타내었다.

E : 너는 아빠가 없는 것도 부끄럽고, 집이 너무 가난한 것도 부끄러웠고, 그래서 다가가고 싶은 친구한테도 다가가 수 없었고, 용기 내서 무언갈 하고 싶은 때도 해볼 엄두를 내 보지 못했고, 힘들었겠다(눈물).....그 마음을 알아준 사람은 없잖아요. 당연히 참았어야 하고, 당연히 했었어야만 했던 일이잖아요. 되게 외로웠죠. 외롭게 컸어요.....

E: 그런데 아직도 당연시가 너무 큰 것 같아요 너무 당연한 거라서, 이게 그렇게 알아주고 보듬어 줘 일이 아니라는 게 너무 큰 것 같아요.

지도자:당연하다고 저 의자에 앉아 있는 나한테 말을 해 주세요.

E(상전): 그 시절에 다 그렇게 살았어. 엄마는 더 힘들었어. 당연히 참고 살아야지. 니가 거기서 바꿀 수 있는 게 없잖아. 그 상황을 어떻게 바꿔? 니가 엄마를 바꿀 수 있는 것도 아니고, 집을 바꿀 수 있는 것도 아니고. 어떻게 할 거야?

E(하인): 맞아. 그래도 나는 외로웠어(눈물) 기대고 싶었고, 절친도 있었으면 좋겠고, 아...엄마한테 사랑한다는 말도 들어봤으면 좋겠고. 오빠도 나를 챙겨주고, 같이 놓고 웃으면서 친했으면 좋겠고. 자신감 있게 살고 싶었어. (흐느낌)

E는 상전과 하인의 자리에 따라 자신의 마음가짐이 달라지는 것이 신기하다고 하였는데 하인의 자리에서는 조금 나약하거나 약해도 괜찮고, 상전의 자리

에 앉았을 때는 강해야 하는 기분이 느껴진다고 하였다. E는 하인의 자리가 더 편안하다고는 하였으나, 하인의 자리에 머물기보다는 빠르게 상전의 자리로 다시 돌아가는 경향이 있음을 관찰할 수 있었다. 이 같은 현상을 프로그램 내내 동일하게 관찰할 수 있었는데, E가 자기 수용이나 의미 있는 알아차림에는 잘 다다른데 그것에 충분히 머무르고 접촉함으로써 온전히 자신의 것으로 소화시키는 것은 힘들어 보였다. 머무르고 접촉하는 대신 다른 국면으로 자꾸 전환하려는 패턴이 나타났으며 이 때문에 E가 자주 호소했듯이, ‘자꾸 잊어버리고 이전으로 돌아가는’ 상황이 반복되는 것으로 보였다. 본 프로그램 내에서는 시간과 여건상 이 점을 충분히 다루지 못했으나, E 자신과 자녀와의 관계 향상을 위해서는 이 부분을 다루는 것이 반드시 필요해 보인다.

(6)참가자 F(만 44세, 주부 / 자녀: 9세 아들)

①사전 면담 및 1회기를 통해 본 참여 동기와 호소 내용

참가자 F는 5학년인 딸과 2학년인 아들을 키우고 있는 주부로, 둘째인 아들의 행동문제에 도움이 되고자 프로그램에 신청 하였다. 참가자에 의하면 아들은 매우 예민하고 세심하면서도 다양한 욕구와 관심이 많아 행동이 크고 많다. 첫 아이와 많이 다름에도 불구하고 이전의 양육방식을 그대로 취하였는데 그것이 아이에게는 적합하지 않았는지, 자존감이 낮은 위축된 모습을 보이고, 유아기에는 간혹 눈 깜빡임을 보이기도 했는 등 불안 증세도 있는 것 같다고 하였다. 드러내는 행동은 고집이 센 장난꾸러기면서 속으로는 예민하기 때문에, 어머니로서 어디에 초점을 맞추어야 할지 혼란을 느끼고 있는 것으로 보였다.

자신의 표현에 의하면 F는 다소 둔감한 편이기 때문에 자신의 아들이 예민하거나 섬세하게 감정을 느끼고 있다는 것조차 알기가 어려웠으며, 그것을 안 이후에도 자녀의 마음을 읽어주고 공감하는 방법은 잘 알지 못하겠다

고 하였다. 자녀와의 상호작용이 중요하다는 것을 알고 있으나, 성인이 아닌 자녀와는 어떻게 해야 할지 몰랐기 때문에 그런 면에서 정서적으로 충분히 공감하지 못한 것도 문제였던 것 같다고 하였다. 또 F는 자신이 때로 화를 주체하지 못하여 아들에게 퍼붓는 일이 있는데, 이 같은 행동에 대해 아들이 상처를 받고 자신을 크게 비난하기 때문에 이 부분에서 도움을 요청하였다. 현재 자녀는 자신의 말을 잘 안 듣는 것 같아서 힘이 드는데, 고학년이 되기 전에 이러한 문제가 줄어들기를 바라는 마음을 표현하기도 하였다.

<표 53> F 자녀(12세 남아)의 CBCL 6-18 사전 측정 결과

| 구분 | 문제행동 총점 | 내재화 척도 | 외현화 척도 |
|----|----------|----------|----------|
| 사전 | 61 준임상범위 | 64 준임상범위 | 62 준임상범위 |

F의 자녀는 문제총점과 내재화, 외현화 척도 모두에서 준임상범위에 해당하는 문제 행동을 나타내었다. 외현화(62)에 비해 내재화(64)가 높기는 하나 비슷하 수준으로 어머니로서는 내재화문제나 외현화문제가 유사하게 문제가 된다고 느끼고 있을 것이다.

② 호소문제의 이해

F는 학부모회에서 주축이 되어 일을 하는가하면, 독서모임 등 각종 교육이나 모임에 적극적으로 참여하는 등 매우 열정적으로 살아가는 사람으로 보였다. 자녀와의 관계 개선에도 관심이 커, 사전 면담에서도 프로그램 참여에 대해 적극적이었다. 그러나 F가 호소하는 자녀의 문제는 다소 선명하지 않아 이해하기가 어려운 부분이 있었다. F의 이야기를 들어보면, 이야기를 길고 유창하게 하는 듯 보였지만 핵심이 무엇인지는 잘 알 수 없는 느낌을 받곤 하였다. 그래서 다른 참가자들에 비해 연구자의 이해도도 부족할 수밖에

없었던 것 같다.

그럼에도 불구하고 F의 언급과 연구자의 관찰을 통해 호소 문제를 살펴보면, F는 자녀를 위한 뒷바라지, 즉 물리적인 뒷받침과 각종 활동을 열심히 하고는 있으나 자녀는 자신의 감정은 민감하게 알아주지 않는 것에 대해 서운해 하거나 때로 비난하는 것으로 보인다. 예를 들어, 집에서 오랫동안 키우던 고슴도치가 밤새 고통스러워하다가 결국 아침에 죽어, 자녀들이 슬픔에 잠긴 적이 있었다. 이때 F는 자신이 옆에 있어도 할 수 있는 일이 없다며 잠을 청했는데, 두 자녀는 밤새 고슴도치를 지켜보며 힘들어했다고 한다. 다음날 아침 고슴도치가 죽자 아들은 고슴도치에게나 슬퍼하는 자신들에게나 관심이 없다며 F를 비난하였다. F의 말 대로, 옆에 있어도 고슴도치에게 도움은 안 되었을지언정 잠을 못 잘 정도로 힘들어하는 자녀들의 마음은 공감해줄 수 있었겠으나, 사건 당시의 F는 그 필요성에 대해 전혀 생각하지 못했던 것으로 보인다. 이런 자신의 태도를 일컬어 F 스스로도 ‘무덤덤한, 둔감한’ 이라고 평하였는데, 이와 같은 점에 있어 아들이 어머니에게 불만을 느끼고 있는 것으로 보였다. 그러나 F는 사건이 일어난 순간에는 아무런 감정을 느끼지 못했지만, 시간이 지나 집단 상담에 참여한 후 이야기를 나눌 때는 가슴 아파하며 눈물을 흘렸다. 이와 같은 모습을 볼 때 F는 감정을 느끼지 못한다기보다는, 사건이 일어난 순간에 힘든 감정을 느끼지 않으려고 억압하고 회피하는 시도를 하는 것으로 보였다. 이 같은 행동 패턴이 자기 스스로 생각하기에, 또는 자녀가 받아들일 때 둔감해 보인다는 평가를 받게 되는 것이다.

이 같은 행동 패턴은 집단 장면에서도 관찰할 수가 있었다. 이타적인 면이 많은 F는 다른 참가자들의 이야기를 열심히 잘 들어주었으나, 그 감정에 공감하거나 자신의 감정을 드러내는 일 보다는 자신의 입장에서 도움이 될 만한 이성적인 조언을 해주거나 조금은 동떨어진 이야기로 초점을 흐리는 경

우가 많았다. 이를 볼 때에 F가 자신의 감정이나 상태를 잘 알아차리지 못하고 접촉하지 못하고 있는 것으로 여겨졌다.

이와 같은 F의 모습은 자라고 살아온 배경과 무관치 않은 것 같다. 외향어선 선원으로 거의 집을 떠나 있는 아버지와 시골에서 늘 일에 쫓기던 어머니 아래, 여섯 자매 중 넷째로 자란 F는, 스스로 자랐다고 말할 정도로 아무런 관심을 받아본 적이 없다고 한다. 매일 매일을 살아갈 뿐이었던 F는 결혼 이후엔 ‘롤러코스터와 같은 삶(F의 표현)’을 살았는데, 신혼 직후 생긴 아이와 더불어 아픈 시아버지와 두 시누이, 두 여동생을 데리고 살림을 꾸려야만 했다. 게다가 남편은 타지로 전근을 가, 혼자서 모든 살림과 사람들을 챙겨야 했기 때문에, 생각하거나 감정을 느낄 새도 없이 닥쳐오는 일을 처리하고 감당하는 것만으로도 너무나 힘겨웠다고 한다. 그 순간들을 회상할 때, ‘덤덤하게 받아들이지 않았으면 해낼 수 없었을 것’이란 연구자의 공감에 F는 눈물을 쏟았는데, 어린 시절부터 외롭거나 힘들다고 느꼈다면 자신에게 맡겨진 일들을 감당할 수 없었을 것이라며 수용적인 태도를 보였다.

F가 호소한 감정조절 문제도 자녀와의 관계에 악영향을 미치는 것으로 보였다. F는 자라오면서 훈육을 받은 경험이 없기 때문에 아들을 키울 때 하고 싶은 대로 그냥 놔두었다고 하였다. 자녀를 어떻게 키워야 할지 막막하여 수많은 양육서를 탐독하였는데, 억압하고 통제하는 것이 나쁜 것이라는 내용이 많아 무조건적으로 자녀의 의견을 들어주려고 노력을 한 것이다. 그러나 자신의 상태를 잘 알아차리지 못하는 F로서는 한계상황이 되어 자기도 모르게 자녀에게 크게 화를 내고 비난을 하고 나서 후회하는 패턴을 반복하게 되었다. 게다가 F의 말에 의하면, 자녀를 훈육해야 하는 상황에서도 아들과 ‘친구끼리 싸우는 것처럼’ 다투게 되어, 아들에게 어머니로서 충분히 존중을 받지 못하고 있는 것으로 보인다.

문제 개선을 위해서는 우선 F가 자신의 감정이나 생각, 신체 상태에 대해

보다 민감하게 알아차릴 필요가 있을 것이다. 자신의 상태를 알아차릴 수 있어야만 자신을 조절할 수 있으며, 자녀의 상태 또한 알아차릴 수 있을 것이기 때문이다. 또한 훈육 시 자녀와 같은 수준에서 감정적으로 대처하기보다는 권위를 가지고 어른스럽게 대처함으로써 자녀로서는 안정감을 느끼고 어머니를 인정할 수 있도록 하는 것 또한 필요한 변화일 것이다.

③ 프로그램을 통한 변화

가. 측정도구를 통해 본 F의 변화

<표 54>를 통해 보면, F의 측정 결과는 여러모로 부정적인 변화를 반영하고 있다. 먼저 목표 1(미해결과제 알아차림, 접촉 향상)과 관련된 척도를 살펴보면, 부모 통찰 중 관련성 인식은 35점에서 29점으로 하락하였는데, 35점이 만점인 것을 고려하면 프로그램 이전에는 자녀의 문제와 자신의 문제간의 관련성을 100퍼센트 인정하였다면, 참가 후에는 그 정도가 약해졌다. 정서적 통찰 면에서는 책임 및 원인 수용이 19점에서 9점으로, 부정적 정서가 13점에서 22점으로 상승하였는데 이것은 F가 자녀의 문제에 대해 이전보다 더 자녀의 탓으로 돌리며, 감정적으로 짜증이나 불안 등의 부정적 정서를 더 크게 느끼게 되었다는 것을 의미한다.

접촉경계혼란에서도 긍정적인 변화가 나타나지 않아, 전반적으로 자신 및 자신과 자녀 관계에 대한 알아차림이 저하되었다고 볼 수 있겠다.

다음으로 목표 2(양육태도, 의사소통 개선)와 관련된 척도를 살펴보면, 이러한 부정적인 변화 양상은 양육태도 면에서도 드러났는데, 소폭이긴 하나 애정적 양육태도가 감소하고 통제적 양육태도는 증가하였다. 의사소통 만족도 역시 40에서 38로 다소 하락하였다.

또 자존감 또한 36점이라는 높은 점수에서(40점 만점) 29점으로 하락했으며 관계만족도 중 생활만족도도 감소하였다(53->39). 심리적 만족도는 이와

는 다르게 다소 상승하였다(33->40)

<표 54> 참가자 F의 사전, 사후 측정 결과

| 측정도구 | 하위영역 | 사전 | 사후 | |
|----------------|----------|------------|----|----|
| 부모 통찰 | 인지 | 관련성 인식 | 35 | 29 |
| | | 문제원인 이해 | 20 | 18 |
| | 정서 | 긍정적 시각의 변화 | 19 | 19 |
| | | 책임 및 원인 수용 | 19 | 9 |
| | | 부정적 정서 | 13 | 22 |
| 접촉경계혼란 | 내사 | 39 | 41 | |
| | 투사 | 16 | 14 | |
| | 융합 | 13 | 17 | |
| | 연결성 | 47 | 41 | |
| 양육태도 | 애정적 양육태도 | 46 | 42 | |
| | 거부적 양육태도 | 38 | 38 | |
| | 자율적 양육태도 | 42 | 42 | |
| | 통제적 양육태도 | 11 | 14 | |
| 부모-자녀 관계만족도 | 의사소통 만족도 | 40 | 38 | |
| | 생활문화 만족도 | 53 | 39 | |
| | 심리적 만족도 | 33 | 40 | |
| 자존감 | | 36 | 29 | |

이러한 결과의 원인에 대해 고찰해보면, 우선 참가자 F가 프로그램에 그리 충실히 참여하지 않은 것이 이유가 될 수 있을 것 같다. 프로그램 전반부에서 핵심적인 내용으로 2회기에 걸쳐 진행되었던 미해결과제 발견과 빈의자 작업에 모두 참여하지 않았으며, 대부분의 회기마다 늦어 알아차림 연습과

과제를 나누는 시간에도 잘 참여 하지 못했다. 알아차림을 실습하지 못하고, 과제를 통해 자녀와의 관계에 대해 나누고 알아차려 볼 기회를 얻지 못함으로써, 필요한 도움을 받지 못한 것으로 볼 수 있다. 특히 미해결과제 작업을 한 후 다른 참가자들이 자녀의 문제나 자녀에 대해 보다 긍정적이고 편안한 느낌을 보고한 것으로 보아, 이 같은 알아차림이 부족한 F로서는 자녀와의 관계가 좋고 나쁨에 따라 자신의 감정과 생각이 일관성 없이 움직였을 가능성이 있겠다. F 또한 이후 진행 내용에서 다른 참가자들이 미해결과제를 많이 언급한 것을 듣고는, 작업을 하지 못한 아쉬움을 많이 표현하였고 상담사에게 개인적으로 상담을 요청하기도 하였다.

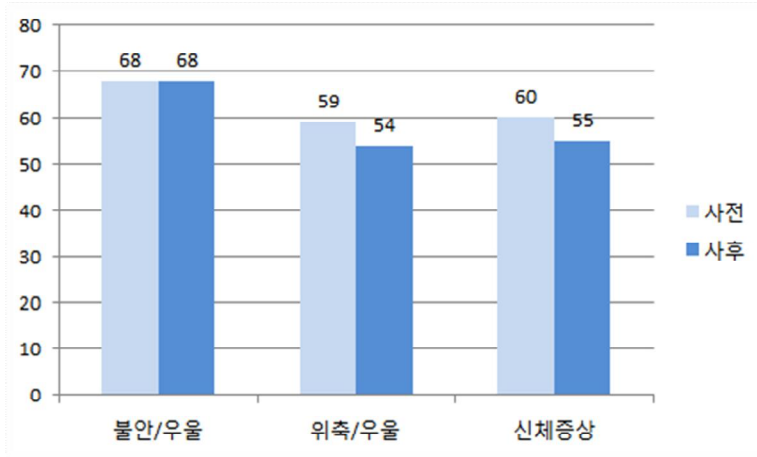
또, 프로그램 후반부에 이르러 자녀와 관련하여 여러 문제가 발생한 것도 악화 요인이라고 생각된다. 자녀의 행동으로 인해 다른 아이의 어머니들에게 불평을 여러 차례 듣게 되고, 그때까지 나를 자신감이 있었던 양육방식에 대해 의심을 품고 혼란을 느끼게 된 것으로 보인다. 속상한 마음에 자녀가 앞으로는 문제를 일으키지 않도록 이전과 달리 자녀를 강하게 통제해야겠다는 생각에 단호하게 훈육을 하기 시작하였는데 이 같은 행동이 자녀에게 반감을 일으켜 갈등이 매우 증폭되었다. 이 갈등은 서로 간의 힘 싸움으로 번지는 듯 했으며 자녀를 권위로 굴복시켜야겠다는 생각을 하게 되면서 자녀에 대한 부정적인 태도를 취하게 된 것으로 보인다.

나. F자녀의 CBCL 6-18 결과 변화

<표 55> F 자녀(9세 남아)의 CBCL 6-18 사전, 사후 측정 결과

| 구분 | 문제행동 총점 | 내재화 척도 | 외현화 척도 |
|----|----------|----------|----------|
| 사전 | 61 준임상범위 | 64 준임상범위 | 62 준임상범위 |
| 사후 | 57 정상범위 | 62 준임상범위 | 59 정상범위 |

<그림 9> D자녀의 CBCL 6-18 내재화 소척도의 사전, 사후 측정 결과



F의 측정 결과는 부정적인 변화를 보였으나, 자녀의 CBCL 6-18결과는 오히려 소폭 감소하여 문제행동 총점이 준임상범위에서 정상범위로 하락되었다. 내재화와 외현화 척도 모두 감소하였으며 특히 외현화는 정상범위에 들게 되었다. 이와 같은 결과를 볼 때, F가 느끼는 자녀의 문제행동 수준은 그리 달라지지 않았으나(오히려 감소하였으나) 그 문제를 바라보는 F의 감정과 생각이 보다 부정적으로 바뀌었다고 할 수 있겠다.

내재화 소척도들도 근소하게 감소된 것으로 나타났으며, 특히 그 중 신체증상이 가장 많이 감소하였다.

다. F의 변화 내용

측정 도구를 통한 지표에서는 오히려 부정적 변화의 결과를 나타내었으나, 프로그램 상에서는 긍정적인 변화를 보이기도 하였다. 여러 일을 하다 보니 사람들과 많이 부딪히곤 했던 F가 자신의 강점을 스스로 인정하고 수용하는 모습을 보여주었다. 눈치 없음이 진솔성으로, 무덤덤함이 든든함으로 받아들여짐으로써, 있는 그대로의 자신도 괜찮다는 생각과 감정을 갖게 되었다.

“맞아요 그 점을 진솔성이라고 해 주시니까 인정이 좀 돼요. 제가 좀 진솔성이 있어요. 가끔은 오해를 받을 때도 있는데 시간이 많이 흘렀을 때 사람들이 알게는 되는 것 같아요.”

“저는 다른 엄마들처럼 물고 빨고가 잘 안돼요. 죄책감도 있고...근데 그냥 이대로도 내가 이렇게 지켜봐주고 든든하게 있어주는 것도 괜찮다.”

“사람을 볼 때 단점을 잘 못 봐요. 장점을 많이 보고. 다른 사람들이 나쁜 점 아홉 개를 봐도 저는 좋은 점 한 가지를 봐요. 사람과의 관계에 있어서 그런 마음이 있어요.”

또 양육 상황에서 자신의 행동 패턴을 알아차릴 수 있었다. 자신의 한계와 상태를 알지 못한 채, 심부름꾼 부모라고 불리울 만큼 계속 자녀의 요구와 바람을 들어주다가 결국 분노를 폭발하는 패턴을 발견함으로써 그 이전에 적절한 개입이 필요함을 인식하게 되었다.

“저는 받아줄 거 다 받아주고 나서 자르지 못하다가 마지막에 가서 꼭 아이와 문제가 생기는 패턴이 있는 것 같아요.”

“아이가 원하는 걸 다 해줘야 된다고 생각을 했어요. 그동안 책이나 강의에서 아이를 존중하고 아이가 원하는 걸 들어줘라 그러니까 그렇게 해야 된다고 생각을 하고 막 원하는 대로 다 풀어준 거예요...나온 말 중에 심부름꾼 부모처럼. 그러다 보니까 계속 참다가 참다가 감정 폭발하게 되고. 그래서 그 전에 적절한 한계를 주고 적당하게 훈육을 해야 되는데. 그래서 그 부분을 신경을 쓰면서 하고 있어요.”

또한 자녀에게 사랑스럽다는 감정을 잘 못 느낀다고 하였던 F가 그런 순간을 찾아보려는 노력을 한 끝에 자녀를 사랑스럽다고 느끼고 애정을 표현하기 위해 노력을 하기도 했다.

“자기가 못해도 자꾸 도전하고 시도하는 점이 사랑스럽더라고요. 그걸 말로 표현해주려고 노력을 했던 것 같아요.”

“생각을 해 보면, 제가 그 순간에 민감하게 잘 반응을 해주지 못한 거지, 아이들은 순간순간 예쁜 행동을 많이 하고 어질고 착한 아이들인 거예요.”

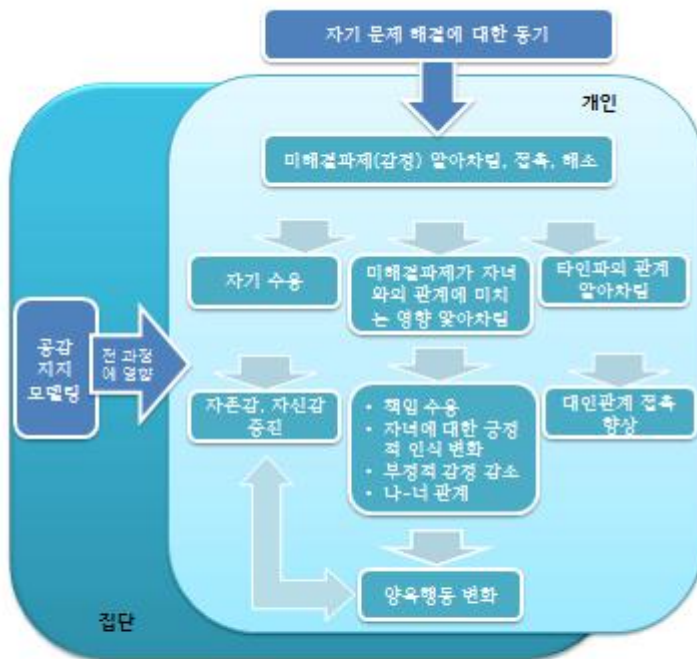
F는 여러 가지로 어려운 난관과 상황을 깨끗하게 이겨온 경험이 있다. 그것이 F에게는 힘이자 자신감으로 작용하고 있는 듯 했으며, 자녀와의 관계 또한 현재는 어려워도 앞으로는 더욱 긍정적으로 변화할 것이라는 희망을 품게 되었다.

아이들한테 특별히 뭔가를 기대하지 않고, 그냥 지켜봐주고 기다려주면 어느새 커 있고, 잘 자라 있지 않을까 하는 생각이 들어요. 생각해보면 지금까지도 잘 해 왔거든요. 걱정을 안 해도. 근데 자꾸 걱정을 하고 굳이 그렇지 않아도 될 것 같아요.

4)참가자의 변화 과정 도식

지금까지의 내용분석과 사례연구를 통해 파악한 집단 참가자들의 변화의 과정을 <그림 10>에 도식화하여 제시하였다. 이를 구체적으로 살펴보면, 대개의 참가자들은 프로그램에 참가하기 이전에 자녀의 내재화문제에 자신이 기여하는 바가 있다는 것을 어느 정도는 인식하고 있었다. 그리고 어떤 참가자의 경우에는 자녀의 문제를 야기, 혹은 심화시키는 양육행동의 문제점을 잘 파악하고 있었으며, 자신의 양육배경이 거기에 영향을 미치고 있다는 것에 대해서도 어렵듯이 인식하고 있기도 하였다. 이런 이해를 바탕으로 참가자들은, 자녀를 돕기 위해서는 먼저 자신의 문제를 해결하고 변화해야 한다는 인식과 동기를 가지고 프로그램에 참가하였다.

<그림 10> 참가자의 변화 과정 도식



집단에 참가하는 동안 참가자들이 나타낸 다양한 변화의 전 과정에는 집단의 지지와 공감이 영향을 미치고 있다고 할 수 있다. 즉 참가자들이 미해결과제를 발견하는 생소한 작업에 용기를 내어 적극적으로 참여할 수 있었던 것은 그 자신의 동기 외에도 다른 참가자들이 표현해준 격려와 지지 덕분이었던 것으로 보인다. 개인상담에서 미해결과제를 다루는 빈의자와 같은 작업을 실시하기 위해서는 라포형성을 거쳐 내담자가 준비 될 때까지의 적절한 시간이 필요하다. 개인상담에서보다 집단상황에서 미해결과제를 다루게

되는 시점이 훨씬 빠름에도 불구하고 참가자들의 준비도는 개인상담의 내담자들 못지않은 것을 볼 때, 상담자 한 사람의 지지보다 집단의 지지가 얼마나 힘이 있는지를 느낄 수 있었다. 또한 이러한 지지와 공감은 참가자들이 자기 수용을 할 수 있도록 촉진하거나 새로운 양육행동을 할 수 있도록 힘을 주는 등 참가자들이 나타내는 모든 변화에 중요한 영향을 미치고 있는 것을 확인할 수 있었다. 또 다른 집단의 이점으로는, 어떤 참가자의 행동이 다른 참가자들에게 좋은 본보기가 될 수 있다는 것을 들 수 있을 것이다. 누군가가 용기를 내는 모습을 보고 자신도 미해결과제를 다루기 위해 용기를 내거나, 긍정적인 양육행동의 예를 경험하고 자신도 시도하게 되는 등 모델링의 효과가 프로그램 전반에 걸쳐 나타났다.

다음으로 집단의 지지를 바탕으로 한 개인의 변화에 대해 구체적으로 살펴보면, 참가자들은 미해결과제를 알아차리고 미해결감정을 접촉, 해소함으로써 자신에 대한 알아차림과 수용적인 태도가 증진하였다. 이 변화를 통해 참가자는 (내사로 인한)죄책감이나 자책 대신 자기 자신에 대해 긍정적인 태도와 감정을 가지게 됨으로써 개인으로서나 어머니로서의 자존감과 자신감이 향상될 수 있게 된 것으로 보인다.

또한 자녀와의 관계에 미해결과제가 미치는 영향, 그리고 프로그램에서 적극적으로 의도하지는 않았으나 타인과의 관계에 미치는 영향에 대한 알아차림이 모두 향상하게 되었다. 즉 미해결과제의 영향으로 인한 투사나 내사 등 접촉경계혼란에 대해 알아차림으로써 자녀와 타인 및 그들과의 관계를 왜곡 없이 있는 그대로 지각하게 되는 효과가 나타났다고 할 수 있다.

이런 과정을 통해 참가자들은 인지적인 수준뿐만 아니라 정서적 수준에 이르기까지 자녀와의 문제에 있어서의 자신의 책임을 수용함으로써 자녀에 대한 긍정적인 인식과 감정이 증가하는 결과를 낳게 되었다. 그리고 이것은 양육행동 변화의 원동력이 되어 자발적인 변화에의 동기를 높이는 효과가

있었다고 볼 수 있겠다. 또 이러한 양육행동 변화는 또다시 어머니로서의 자신감 상승으로 이어지는 것 또한 관찰할 수 있었다. 지금까지 기술한 변화의 과정을 통해 결국 참가자와 자녀간의 관계에 보다 긍정적인 변화가 나타나고 이는 결과적으로 아동의 내재화문제 감소로 이어지는 것으로 볼 수 있겠다.

5) 프로그램 만족도

프로그램 만족도를 측정하기 위해 프로그램 활동과 프로그램 운영에 대한 만족도 조사를 실시하였다. 프로그램 만족도 설문지는 부록에 제시하였다.

(1) 프로그램 효과 만족도 분석 결과

<표 56> 프로그램 효과에 관한 만족도 결과 단위: 명(%)

| 문항 | 전혀 도움 안됨 | 별로 도움 안됨 | 조금 도움 됨 | 매우 도움 됨 | 평균 |
|---|----------|----------|---------|---------|-----|
| 1.본 프로그램이 어머니에게 얼마나 도움이 되었습니까? | | | 2(33.3) | 4(66.7) | 3.7 |
| 2.본 프로그램을 경험하고 나서 어머니로서의 자신감이 증진되었습니까? | | | 1(16.7) | 5(83.3) | 3.8 |
| 3.본 프로그램을 경험하고 나서 어머니 자신에 대한 이해가 증진되었습니까? | | | 2(33.3) | 4(66.7) | 3.7 |
| 4.본 프로그램을 경험하고 나서 어머니와 자녀 관계에 대한 이해(통찰)가 증진되었습니까? | | | 2(33.3) | 4(66.7) | 3.7 |
| 5.프로그램이 자녀에 대한 양육 태도와 행동을 배우는 데 도움이 되었습니까? | | | 2(33.3) | 4(66.7) | 3.7 |
| 6.본 프로그램이 자녀의 문제 감소에 도움이 되었습니까? | | | 3(50) | 3(50) | 3.5 |

프로그램의 효과, 즉 집단상담 프로그램이 도움이 되었는지를 조사한 결과를 <표 56>에 제시하였다. 모든 항목에서 총 6명 중 4, 5명이 매우 도움이 되었다고 응답하였으며 특히 대부분의 어머니들이 프로그램을 통해 어머니로서의 자신감이 증진되었다고 하였다. 모든 항목에서 4점 만점에 평균 3.3에서 3.8의 점수를 보여 모든 참여자가 도움이 되었음을 나타내고 있다.

(2) 프로그램 활동에 대한 만족도

<표 57 > 프로그램 활동 만족도 결과

단위: 명(%)

| 회기 | 활동주제 | 전혀 도움 안됨 | 별로 도움 안됨 | 보통 | 도움이 됨 | 매우 도움됨 | 평균 |
|----|-------------|-------------|-------------|---------|----------|-----------|-----|
| 1 | 공감과 인정 | | | 1(16.7) | 3(50) | 2(33.3) | 4.2 |
| 2 | 강점의 발견 | | | 1(16.7) | 3(50) | 2(33.3) | 4.2 |
| 3 | 미해결과제 알아차림 | | | | | 4(100) | 5.0 |
| 4 | 미해결과제 알아차림 | | | | 1(20) | 4(80) | 4.8 |
| 5 | 미해결과제와 자녀양육 | | | | 2(40) | 3(60) | 4.6 |
| 6 | 자녀를 존중하는 대화 | | | | 3(60) | 2(40) | 4.4 |
| 7 | 긍정적 훈육법 | | | | 2(50) | 3(50) | 4.6 |
| 8 | 새로운 관계 모색 | | | | 2(33.3) | 4(66.7) | 4.7 |

각 회기 별 활동에 관한 만족도를 조사한 결과, 대부분의 회기가 도움이 된 것으로 나타났다. 특히 미해결과제를 알아차리고 미해결감정을 접촉하는 과정으로 이루어진 3, 4회기에 대한 만족도가 평균 4.9점(5점 만점)으로 매우 높았다. 이를 통해 볼 때 참가한 어머니들이 자기 자신을 깊이 이해하는 시간을 매우 의미 있게 여기고 있음을 알 수 있었다. 초반을 지나 회기가

진행됨에 따라 만족도가 상승하고 유지되고 있다. 단, 자녀를 존중하는 대화법을 다룬 6회기의 경우에 만족도가 소폭 감소하였는데, 당시의 소감문을 통해 볼 때 시간상의 문제로 충분히 실습을 하지 못한 것이 이유가 되는 것으로 보인다.

<표 58> 의미 있었던 활동과 이유

| 활동명 | 이유 |
|------------------------|---|
| 미해결과제 알아차림 / 빈의자 | <ul style="list-style-type: none"> · 평소엔 의식을 하지 않던 부분을 꼼꼼이 생각해보고 묵은 감정을 해소할 수 있었다. · 미해결과제를 알아차리고 표현하는 과정을 통해 나를 위로하고 공감하는 과정이 좋았다. · 나의 문제와 타인의 문제를 분리하여 해결해 나갈 수 있을 것 같다. · 내가 싫어하는 아이의 행동이 나의 미해결과제로 인한 것임을 알아차린 것이 의미 있었다. · 이제까지 표현하지 못했던 속 깊이 묻혀 있던 미해결과제를 해소하면서 막힌 속이 뚫린 느낌이다. · 내가 잊고자 했던 어린 시절의 나를 만남으로써 나를 좀 더 사랑해야겠다는 생각이 들었다. |
| 알아차림 훈련 | <ul style="list-style-type: none"> · 나에 대한 감정, 이해도가 높아졌다. · 고요함이 두려웠고 가만히 있는게 불편했는데 알아차림 연습을 통해 내 상태를 알아가면서 편안해졌다. · 앞으로도 아이의 마음과 나의 마음을 알아차림으로써 서로에 대해 강압적이지 않고 소통하면서 지낼 수 있을 것 같다. |
| 자녀를 존중하는 대화법 / 훈육방법 | <ul style="list-style-type: none"> · 내 감정을 앞서 드러내지 않고 긍정적인 훈육이 가능해졌다. · 자녀와의 관계가 앞으로 긍정적으로 변화해 나갈 것이 기대가 된다. · 허용적이고 관용적인 태도로 남편과 아이를 대해야겠다는 생각이 들었고, 그 방법을 알아가게 된 것 같다. |

덧붙여 <표 58>에서는 각 참가자들이 모든 활동 중 자신에게 의미 있었던 활동을 주관적으로 작성한 내용을 정리하여 제시하였다. 프로그램 활동 만족도가 가장 높았던 3, 4회기의 미해결과제 알아차림에 관한 언급이 가장 많았다. 이 활동을 통해 묵은 감정을 해소하여 시원했고, 나 스스로를 위로

하고 공감할 수 있었으며 미해결과제의 영향력을 알아차릴 수 있었다고 하였다. 또한 알아차림 훈련이 자신과 자녀의 감정과 상태를 알아차리고 행동을 선택하는 데 도움이 되었다고 하였으며, 대화법과 훈육법을 통해서는 새로운 태도와 방법을 알고 사용할 수 있게 된 것을 성과로 꼽았다.

(3) 프로그램 운영에 관한 만족도

<표 59> 프로그램 운영 만족도

단위: 명(%)

| 항목 | 매우 불만 | 불만족 | 보통 | 만족 | 매우 만족 | 평균 |
|--------------------------------|----------|----------|---------|---------|----------|-----|
| · 프로그램에 대한 전체적인 느낌은 어떠했습니까? | | | | 1(16.7) | 5(83.3) | 4.8 |
| · 지도자의 전문성에 대해서는 어느 정도 만족하십니까? | | | | | 6(100) | 5 |
| · 지도자의 운영방식에 대해서 어느 정도 만족하십니까? | | | | | 6(100) | 5 |
| · 프로그램 실시 시간(8주)은 적당하였습니까? | | 2(33.3) | | 1(16.7) | 3(50) | 3.5 |
| · 프로그램 진행시간(3시간)은 적당하였습니까? | | 1(16.7) | 1(16.7) | 2(33.3) | 2(33.3) | 3.8 |
| · 프로그램이 실시된 시설에 대해 만족하십니까? | | | | 1(16.7) | 5(83.3) | 4.8 |
| · 프로그램 참여 인원수에 대해 만족하십니까? | | | | 1(16.7) | 5(83.3) | 4.8 |
| · 본인이 받은 도움에 만족하십니까? | | | | 1(16.7) | 5(83.3) | 4.8 |
| · 다른 사람에게 프로그램을 권하실 의향이 있으십니까? | 전혀 없음 | 별로 없음 | 보통 | 권함 | 매우 권함 | 평균 |
| | | | | 1(16.7) | 5(83.3) | 4.8 |

프로그램 운영에 관한 만족도는 대체로 양호한 것으로 나타났다. 특히 지

도자의 전문성과 운영방식에 관한 만족도는 평균 5점(5점 만점)으로, 높은 만족을 보여주었다. 본인이 받은 도움이나 시설, 참가 인원수에 관한 만족도도 모두 높은 가운데, 프로그램 실시 시간(3시간)과 기간(8회기)수에 대한 만족도는 3점대로 나타나 만족도가 다소 낮음을 나타내었다. 주관적인 의견을 볼 때, 회기에 대해서는 8회기가 짧다고 생각하여 불만족을 나타낸 것으로 보이며 시간에 관해서는 더 길어야 한다는 의견과 더 짧아야 한다는 의견이 비슷하게 드러났다. 이후 프로그램에서는 시간과 회기에 관해 더 면밀한 요구도 조사가 필요할 것으로 보인다. 또 프로그램 추천여부에 대한 질문에서는 6명 중 5명이 매우 권하겠다는 응답을 하여, 프로그램에 대해 만족하고 있음을 나타내었다.

VII. 논의

본 연구의 목적은 내재화 아동의 문제 감소를 위해 그 어머니를 대상으로 한 게슈탈트 집단상담 프로그램을 개발하고 효과를 알아보는 데 있다. 그 목적을 달성하고자 먼저 프로그램을 개발하고 실시한 후, 그 효과를 질적 분석 중 내용분석을 통해 알아보았다. 본 장에서는 먼저 프로그램 개발에 관한 논의를 한 후, 프로그램의 효과를 살펴보고자 한다.

1. 프로그램 개발에 관한 논의

본 연구의 첫 번째 연구문제는 ‘내재화 문제 아동 어머니를 대상으로 한 게슈탈트집단상담 프로그램의 개발 절차 및 내용구성은 어떠한가?’ 로, 프로그램 개발 과정을 제시함으로써 개발 절차와 내용 구성에 대해 논의하고자 한다.

내재화 아동 어머니를 대상으로 한 게슈탈트 집단상담 프로그램 개발을 위해 먼저 프로그램 개발 모형을 확정하였다. 여러 개발 모형들 중, 각 단계마다 순환적인 개발과 평가과정을 포함하고 있는 김창대의 프로그램 개발 모형을 선택하고 수정하였으며 이에 따라 개발 과정을 진행하였다.

먼저 1단계인 목표수립 단계에서는 프로그램 기획 및 요구조사를 실시하고, 이를 바탕으로 프로그램이 목적과 목표를 정립하였다. 요구조사는 1차와 2차에 걸쳐 진행되었는데, 1차는 인천과 인천 소재 상담센터 2곳에서 상담을 받고 있는 아동의 어머니 51명을 대상으로 설문을 실시하였으며, 2차는 인천소재 상담센터에서 특히 우울과 불안 등의 문제로 상담을 받는 아동의 어머니 4명과 2명의 상담사를 대상으로 면담을 실시하였다.

1차 요구조사의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 어머니들이 바라는 교육의 내용으로는, ‘자녀 행동의 이해’, ‘감정 조절’, ‘자녀의 자존감 증진’, ‘의사소통 향상’이 높은 순위를 나타내었다. 이를 통해 볼 때, 어머니들은 문제 행동을 보이는 아동을 이해하기 어려워하고 있으며, 그런 자녀를 대할 때 특히 감정 조절이 되지 않는 문제를 호소하고 있다. 바라기는 자녀와 좋은 관계를 맺고 자녀의 자존감을 향상시켜 주고 싶으나, 현실적으로는 어려움을 느끼고 있는 것으로 나타났다. 둘째, 어머니들은 과거에 자신이 양육 받은 경험이 현재 자신의 대인관계 및 자녀 양육 행동에 영향을 미치고 있다는 것을 대개 인정하고 있었다.(5점 리커트, 4.08점). 셋째, 어머니를 대상으로 한 프로그램이 도움이 될 것이라는 생각에는 100%의 어머니가 동의하였다.

2차 요구 조사를 통해서 1차 요구조사에서 나온 내용을 바탕으로 면담을 진행하였다. 자녀가 겪고 있는 문제에 대해서는 우울, 불안과 더불어 위축된 관계 등 다양한 내재화문제를 나타내고 있음을 호소하였다. 어머니들이 느끼는 어려움은 아이의 행동을 이해할 수 없고, 감정을 조절하지 못해 자녀를 비난하게 되며 그런 자신의 모습에 죄책감이 느껴지는 것, 그리고 좋은 양육행동을 배워도 지속되지 않는 점 등으로 나타났다. 또 이와 같은 문제에 영향을 미치는 요인으로는, 부부 갈등과 같은 스트레스, 부부 각자가 가지고 있는 심리적 문제, 과거 자신이 받아온 양육방식이 반복되는 것을 꼽았다. 상담의 효과에 대해서는 주로 어머니 자신이 주지 못하는 공감과 이해를 상담사를 통해 받음으로써 자녀의 문제가 개선되고 있음을 느끼고 있었으며, 가정에서도 어머니로서 상담사와 같은 역할을 해주어야 할 필요성에 대한 인식을 드러내기도 하였다. 또 어머니 자신이 짧은 시간이나마 고충을 털어놓고 지지를 받을 수 있어서 도움이 된다고도 하였다. 마지막으로 바라는 프로그램의 내용에 대해서는 네 명의 어머니 모두 과거 양육 경험으로 인한 자신의 문제를 해결해보고 싶다는 욕구를 나타냈으며, 효과적인 양

육 방식을 배운 후에는 과제나 일지를 통해 구체적으로 점검을 받아보고 싶다고 하였다. 2차 요구조사에서도 자녀에 대한 이해 욕구나 감정조절의 어려움, 어머니로서 자존감이 낮아지는 문제, 긍정적인 행동이 유지되지 않는 어려움, 어머니 자신의 심리적 문제 등에 대한 언급이 나타나, 프로그램 개발에 이러한 부분을 반영해야 함이 나타났다.

내재화 아동 및 어머니에 대한 이론적 배경 탐색과 요구조사 결과를 바탕으로 다음으로는 프로그램의 목적과 목표를 설정하였다. 내재화 아동의 어머니를 대상으로 하는 만큼, 아동의 내재화문제 감소를 목적으로 하였으며, 이를 위하여 크게 두 가지의 목표를 세웠다. 그 하나는 어머니의 과거 경험이 현재 양육에 미치는 영향을 알아차리고 거기서 벗어나므로써, 보다 긍정적으로 자녀와의 관계 경험을 할 수 있도록 하는 것이며, 다른 하나는 내재화문제와 관련이 깊다고 알려진 양육태도 및 소통방식을 개선하는 것이다.

- 목적: 어머니와 자녀의 관계를 향상시킴으로써, 자녀의 내재화 문제를 감소시킨다.
- 목표 1. 이해결 과제를 발견하고 그 영향력을 알아차림으로써, 자녀와 건강한 방식으로 접촉할 수 있도록 한다.
- 목표 2. 어머니의 양육태도와 어머니-자녀간의 소통방식을 향상시킨다.

다음 2단계에서는 기존의 프로그램들을 조사함으로써 활동을 수집하고 그 내용에 대해 이론적으로 검토하여 프로그램을 구성하며, 전문가의 타당도 조사를 통해 예비프로그램을 확정하는 과정을 거쳤다. 먼저 활동을 수집하고자, 기존의 부모 대상 게슈탈트 프로그램과 내재화문제 아동 부모를 대상으로 한 프로그램, 그리고 일반적인 양육기술 향상을 위한 부모훈련 프로그램과 어머니 자신의 문제를 다루고 있는 통찰 증진 프로그램을 각각 살펴보았다. 이후, 기존의 프로그램을 통해 얻은 시사점을 반영하여, 게슈탈트 접

촉주기(Melnick, 2014)에 따라 예비프로그램을 구성하였다. 프로그램은 3시간에 해당하는 내용으로 8회기를 구성하였다.

프로그램의 구성을 살펴보면, 1-2회기는 신뢰형성의 단계로 참가 동기 및 고충을 나누며 공감대를 형성하고 현실적인 목표를 설정하는 단계라고 할 수 있다. 또한 참가자로 하여금 그간의 수고와 노력을 수용 받고 인정받는 경험을 할 수 있도록 함으로써, 집단과 지도자에 대한 신뢰를 키운다. 3-5회기는 알아차림의 증진단계로, 현재 문제가 되는 자신의 미해결과제를 알아차리고, 빈의자를 통하여 관련 감정을 접촉, 해소 할 뿐만 아니라 그것이 자녀와의 상호작용에 미치는 영향을 알아차리도록 촉진하는 단계로, 본 프로그램에서 큰 중요성을 갖는 단계라고 할 수 있다.

또 6-7회기를 아우르는 동원/행동의 단계에서는 어머니로 하여금 행동의 변화를 일으켜 자녀와의 관계에서 효율적이고 긍정적으로 행동할 수 있도록 각 양육방식들을 습득하고 실습한다. 마지막으로 통합(동화)단계인 8회기에서는 그간의 프로그램 과정을 돌아보고 배운 것을 자신의 것으로 수용하며 1회기 때와 지금을 비교해봄으로써, 자신의 성장을 충분히 누리보는 시간을 갖도록 하였다.

이러한 회기 진행을 통해 전반부에는 어머니 자신에 대한 알아차림 및, 자녀와의 관계에 대한 알아차림을 증진시키고, 이 같은 변화를 바탕으로 긍정적인 양육행동 및 의사소통 방식을 다룸으로써, 이후의 학습의 효과를 증진시키고자 하였다.

프로그램 개발 2단계의 마지막에는 연구자가 구성한 예비프로그램에 대해 전문가들로부터 타당도 조사를 받았다. 타당도 조사는 임상심리학 박사4명과 박사수료생1명으로 구성된 계슈탈트 치료 전문가 집단이 맡아주었으며, 프로그램의 목적과 목표의 타당도, 그리고 각 회기별 내용의 타당도를 평가하였다. 먼저 목적, 목표1, 목표2가 구체적으로 진술되었는지 그리고 실현

가능한지, 또한 목적과 목표 간에는 연관성이 있는지를 평가한 결과, 5점 만점에 4.4에서 4.8에 이르는 타당도를 나타내었다. 또한 다음 단계에서 회기별 목표와 내용이 타당하게 구성되었는지에 관해서는 4.4에서 4.8에 이르는 타당도 결과가 도출되었다. 프로그램과 관련된 타당도는 적절하게 나타난 것으로 보아 크게 수정을 가하지는 않았으며, 전문가의 주관적 의견을 바탕으로 세부내용은 보완하였다.

이 후, 3단계인 예비연구 단계에서는 2명의 내재화문제 아동의 어머니를 대상으로 프로그램을 실행하였다. 적은 인원을 고려해 8회기의 내용을 5회기로 압축하여 실시하였다. 프로그램을 통해 나타난 참가자들의 반응을 내용분석을 통해 코딩한 결과 지지, 미해결다루기, 알아차림 향상, 행동의 변화 4개 범주와 14개의 하위영역이 도출되었으며, 총 66개의 의미 있는 반응이 나타났다.

참가자들의 반응을 살펴보면, 참가자 1과 2 모두 목표 1에 해당하는 미해결과제 알아차림과 자녀와의 접촉의 개선과 관련된 효과를 나타냈으며, 이와 관련된 작업이 매우 의미 있었으며 만족스러웠다고 평가하였다. 또한 목표 2에 있어서는 참가자 1의 경우 자녀에 대한 긍정적 시각이 증가하고 부정적 감정은 줄어들었으며, 자녀와의 관계에서 감정조절을 이전보다 잘 할 수 있게 되었음을 표현하였다. 거부적 양육태도가 줄어들고 의사소통 만족도가 증가하는 등의 변화 또한 나타내었다. 9세 남아인 자녀의 CBCL 6-18 결과도 내재화 척도가 63점에서 54점으로 하락하는 효과를 나타내었다.

참가자 2의 경우에는 참가자 1에 비해 미해결과제가 보다 심각한 경향이 있었으며, 회기 중 미해결과제를 다루는 것에 보다 집중하였다. 이를 통해 자기 자신을 보다 이해하고 수용하게 되었으며, 스스로 이것에 큰 의미를 두었다. 또한 그림으로써 자신의 미해결과제가 자녀와의 어떻게 관련되는지에 대해 큰 알아차림을 얻게 된 것으로 보인다. 목표 2와 관련해서도 거부

적 양육태도가 줄고 자율적 양육태도가 증가한 모습을 나타내기는 했으나, 상대적으로 양육 행동의 변화에는 그만큼 집중하지 못한 것으로 보였다. 12세 남아인 자녀의 CBCL 6-18결과는 내재화 처골 65점에서 63점의 변화를 나타내었다.

이와 같은 예비연구의 결과 및 만족도를 살펴볼 때, 본 프로그램의 개발 의도에 참가자들이 동의하고 적극적으로 참여하였으며 만족도 또한 높은 것을 알 수 있었다. 그러나 짧은 회기로 인해, 일상생활에서 양육행동의 변화를 시도하고 경험하는 것에 한계가 있어 참가자와 연구자 모두 아쉬움이 남는 점이 있었다. 또한 미해결과제가 다소 심각할 때는 그 작업이 충분히 이루어지지 않는 경우, 심리적 저항이나 어려움 탓에 그 다음 단계인 양육 행동 변화 단계에서 충분히 효과를 거두기 어려울 수 있음이 나타났다.

프로그램 개발 4단계에서는 이와 같은 예비연구의 결과를 바탕으로 본 프로그램을 확정 짓고, 실시하였다. 본 프로그램 마지막 회기에서 실시한 만족도 조사를 살펴보면, 프로그램의 목적과 목표가 달성되었는지를 묻는 6개의 항목에서 4점 만점에 3.6점의 높은 만족도를 나타내었으며, 각 회기에 대한 만족도 또한 5점 만점에 4.5점으로 나타나, 프로그램의 구성 및 진행이 적절하였다고 판단내릴 수 있었다.

지금까지의 개발 과정을 통해 보면, 김창대의 프로그램 개발 단계를 준수하여 무리 없이 프로그램이 개발하였으며, 참가자들이 느끼는 프로그램의 효과 및 만족도 또한 높은 것으로 나타나, 전반적인 프로그램 개발 과정이 적절하였다고 볼 수 있을 것이다.

2. 프로그램 효과에 관한 논의

프로그램의 효과를 논의하기 위해서 먼저 결과를 요약하여 제시하고자 한다. 본 프로그램의 전반부는 ‘신뢰형성’과 ‘알아차림 증진’단계로, 참가자들이

고충을 나누고 강점을 인식하며, 미해결과제를 알아차리고 해소하는 등 어머니 자신에 초점을 맞추는 과정이다. 또한 후반부는 ‘동원, 행동’과 ‘통합, 동화’의 단계로, 새로운 양육 방식과 의사소통 방식을 배우고 실습함으로써, 직접적으로 자녀와의 상호작용을 변화시키고자 하는 과정으로 진행된다. 그러므로 이러한 프로그램의 흐름에 따라 참가자들의 반응이 어떻게 달라지는지를 알아보기 위하여 크게 전반부(1-4회기)와 후반부(5-8회기)로 나누어 결과를 비교하는 것이다. 그 다음에는 프로그램 참가자 각 개인과 자녀에게는 어떤 변화가 나타났는지를 대략 살펴보고, 변화의 과정에 대해 개괄하고자 한다.

본 프로그램은 국내외적으로 별로 연구되어 온 적이 없는 어머니(부모) 대상 계슈탈트 집단상담 프로그램으로서, 그 효과의 내용을 중점적으로 살펴보기 위하여 질적 분석 중 내용분석과 사례연구를 통해 분석하였다. 모든 회기의 축어록과 각 회기 소감문, 과제지 등을 3단계에 걸쳐 분석하여 내용을 범주화 하고 그에 해당하는 반응을 코딩하여 결과에 제시하였다. 분석 결과, 6개의 범주와 27개의 하위 영역이 도출되었으며, 각 범주는 각각 공감과 지지, 자존감 증진, 미해결과제 다루기, 접촉경계혼란 감소, 알아차림 향상, 행동의 변화였다. 전체 코딩수는 316개로 나타났으며, 전반부의 코딩 빈도수는 135(43%)개, 후반부는 181(57%)개로 후반부에 반응의 수가 크게 상승하였음을 알 수 있었다.

먼저 ‘공감과 지지’ 범주는 공감대 형성, 위로를 얻음, 새로운 시도를 할 수 있는 힘을 얻음, 솔직한 자기 개방, 집단에 대한 신뢰 형성이라는 5개 하위 영역으로 분류되었다. 공감과 지지는 집단 상담이 갖는 가장 큰 이점 중 하나로, 이를 통해 참가자들은 자신의 문제에 직면하고 새로운 시도를 할 수 있는 새로운 힘을 얻을 수 있다. 특히 본 프로그램 참여자들은 자녀를 잘 키우지 못했다는 죄책감이나 수치심을 가진 상태로, 그런 자신을 표현하는

것에 긴장감을 느끼고 있었다. 그런 만큼 집단을 안전하고 편안하게 느끼도록 함으로써 프로그램에 적극적으로 참여할 수 있도록 이끄는 것이 매우 중요했다. 전반부와 후반부 모두에서 19개의 반응이 나타났는데, 참가자들의 자녀가 공통적으로 내재화 문제를 보이고 있다는 공통점이 작용하여 집단 초기부터 다양한 ‘공감과지지’ 관련 반응들이 나타났으며 이는 집단 후기에 이르기까지 일관되게 유지 된 것으로 보인다. 그러나 그 내용에 있어서는 차이를 보이는데, 전반부에서는 각자가 느끼는 고통에 공통점이 있는 것을 알고 반갑고 답답함이 가신다는 공감대의 표현이 19개 중 10개로 주를 이뤘다면, 후반부에서는 ‘공감대’에 대한 반응이 줄고 ‘새로운 시도를 할 수 있는 힘을 얻음’, ‘집단에 대한 신뢰 형성’ 하위 영역의 반응이 증가하여, 갈수록 집단을 신뢰롭게 느끼고 지지를 받음으로써 변화를 모색할 수 있는 힘을 얻고 있음을 나타내고 있다.

다음으로 ‘자존감 증진’ 범주는 자기지지· 자기수용 향상, 자신감 향상, 자기 돌봄 증진이라는 3개의 하위 영역으로 분류되었으며, 사전(25개)과 사후(22개)에 비교적 고르게 나타나고 있어 프로그램 전반을 통해 이와 관련된 변화가 유지되고 있는 것으로 보인다. ‘자존감 증진’ 범주는 참가자가 자기 자신을 보다 긍정적으로 경험하게 되었음을 보여주고 있다. 이와 같은 자기 자신에 대한 인식의 변화는 결국 관계 안에서만 일어날 수 있다. 사람들을 떠나서 고립적으로 존재하는 분석, 고립적인 통찰과 깨달음, 고립적인 정서 체험은 불가능하기 때문이다(김정규, 2015). 실제로도 집단 과정을 통해 다른 참가자들로부터 있는 그대로의 모습을 인정받고 수용 받는 경험을 통해 참가자 스스로도 자신을 지지하고 받아들이게 되었다는 표현이 다수였다. ‘자기지지·자기수용 향상’ 에 해당하는 반응이 전반부에 20회, 후반부가 13회로 전반부에 더 많은 반응이 있었음을 알 수 있다. 이는 미해결과제를 발견하고 해소하기 위한 개입(그림상황카드 활동, 빈의자)이 전반부(3, 4회기)

에 실시되어, 그와 관련한 자기지지·자기수용 반응이 많았기 때문이라고 볼 수 있다. 또 ‘자신감’의 경우에는 전반부 1회에서 후반부에 이르러 6회로 반응 빈도가 늘어나, 프로그램이 진행됨에 따라 참가자들이 점차 더 자신감을 갖게 되었다고 볼 수 있을 것이다.

세 번째 범주는 ‘미해결과제 다루기’로, 미해결감정 접촉과 해소, 미해결과제의 영향력 알아차림, 미해결과제가 양육행동에 미치는 영향 알아차림으로 분류되었다. 미해결과제를 다루는 것은 본 프로그램 전반부의 핵심적인 내용으로 어머니들에게 지속되어 온 문제, 즉 미해결과제와 그것이 삶의 전반과 양육에 미치고 있는 영향력을 알아차릴 수 있도록 진행되었다. 그런 만큼 이와 관련된 반응은 전반부 35회, 후반부 13회로 전반부에서 주로 많이 나타났다. 이 과정은 계슈탈트 집단치료의 전통적인 방식인, 집단 안에서의 개인 작업으로 이루어졌는데, 작업을 하는 참가자뿐만 아니라, 지켜보는 다른 참가자들도 작업에 몰입하여 다양한 감정에 접촉하며 자신의 작업을 준비하거나 스스로 진행하는 것을 관찰할 수 있었다. 또한 깊은 속내를 드러내는 개인 작업을 통해 서로를 깊이 이해하고 공감하게 됨으로써 서로간의 신뢰가 증가하고 집단 응집력이 공고해진 것을 관찰할 수 있었다.

미해결감정을 접촉하며 표현할 때는 대부분 눈물이 동반되었다. 어린 시절을 표현하고 싶었으나 하지 못했던 속내를 털어 놓거나 원망과 분노의 감정을 표출하기도 하였다. 그 과정을 통해 참가자들은 자신도 미처 알지 못했던 묵은 감정들을 깊이 접촉하고 수용하였으며, 작업 후 ‘뚫렸다’, ‘후련하다’ 등의 표현을 통해 감정 해소를 나타내었다. 또한 참가자들은 미해결과제가 삶에 대한 태도나 타인과의 관계에 미치는 영향에 대해서도 여러모로 언급하였는데, 이 중 미해결과제의 영향력에 대한 알아차림은 후반부에 이르러 다소 감소하고 있으며, 양육행동에 미치는 영향 알아차림은 증가하였다. 이는 후반부로 갈수록 자녀와의 관계와 양육행동에 대한 주제를 다룸으로써,

이에 대한 알아차림과 언급이 많아졌기 때문인 것으로 여겨진다.

네 번째 범주는 ‘접촉경계혼란 감소’ 범주는 내사와 투사, 그리고 융합의 알아차림과 감소 하위 영역으로 분류되었다. 접촉경계혼란은 마치 의식에 안개가 낀 것과 같은 현상으로, 이 안개 때문에 우리는 자신과 세계를 바로 접촉하지 못하고 헤매며, 가지고 있는 에너지를 효율적으로 사용하지 못하고 헛된 곳에 분산시켜버리게 된다. 즉 자녀와의 관계에서도 이와 같은 접촉경계혼란이이 문제가 되는 경우, 있는 그대로의 자녀를 알고 접촉하기보다는 투사, 내사, 융합 등을 통해 관계에 왜곡이 생기게 된다.

본 프로그램의 참가자들에게서도 이와 같은 접촉경계혼란에 대한 언급이 나타났는데, 미해결과제를 찾고 그것의 영향을 알아차리는 과정에서 이에 관해서도 발견하고 있다. 자녀와의 관계에서 주로 문제가 되리라 예상했던 접촉경계혼란의 형태인 내사, 투사, 융합에 관한 표현이 실제로도 나타났으며, 후반부에 이르러 빈도가 두 배(7회->15회)로 증가하였다. 이는 프로그램 후반부에 자녀와의 관계에 관한 내용을 본격적으로 다루면서 이와 관련된 접촉경계혼란에 대한 알아차림이 증가하였기 때문이라고 할 수 있겠다.

다섯 번째 범주는 ‘알아차림 향상’으로 현상 알아차림에 속하는 감정, 욕구 알아차림 영역과 행위 알아차림에 해당하는 사고패턴, 행동 패턴 알아차림, 그리고 각 알아차림 간의 상호연결성에 대한 알아차림, 마지막으로 알아차림을 통한 감정 조절 영역으로 분류되었다. 게슈탈트치료의 가장 핵심적인 개념이자 목표가 되는 알아차림을 향상시키기 위해, 본 프로그램에서는 1회기에서부터 알아차림을 적극적으로 소개하고, 매 회기마다 연습을 반복하였으며, 매주 과제를 통해 알아차림을 향상시키도록 개입하였다. 실제로 참가자들이 과제 나눔 시간에 자녀와의 다양한 에피소드들을 보고할 때, 적극적으로 알아차림을 떠올리고 활용하는 것을 볼 수 있었다.

알아차림에 대한 반응은 전반부에 31회, 후반부 28회로 비슷한 정도로 나

타났다. 집단상담 전반을 통해 알아차림과 관련된 언급이 많았던 것과 비교해 빈도가 많아보이지는 않는데, 이는 앞에서 정리한 미해결과제나 접촉경계혼란과 관련된 범주로 분류된 반응이 많기 때문으로 여겨진다. 전반부와 후반부에서 다른 하위영역들이 서로 비슷한 빈도를 나타내는 반면, 행동패턴 알아차림은 11회에서 17회로 가장 큰 폭으로 늘어났다. 후반부로 갈수록 양육행동과 관련된 내용을 많이 다루게 됨에 따라 자녀와의 관계에서 자신이 어떻게 행동을 하고 있는지 패턴을 알아차리는 것이 증가된 것으로 보인다. 또한 단일 범위의 알아차림보다는 감정, 생각, 행동 등의 상호 연결성에 대한 알아차림 보고가 많은 것도 특징적이었다. 이는 과제나 회기에서 나누는 내용이 주로 자녀와의 관계에 초점을 두고 있어, 어떤 양육행동을 하게 되는 일련의 복합적인 과정에 대해 알아차릴 기회가 많았기 때문으로 보인다. 프로그램 개발 전, 사전 요구 조사에서부터 많은 어머니들이 감정조절의 어려움을 호소하며 이 부분에서의 도움을 요청한 바 있는데, 이와 관련해서도 프로그램 전반을 통해 8회의 성공사례를 나타내고 있다.

마지막으로 ‘행동의 변화’ 범주는 주로 자녀와의 관계에서 참가자들이 나타난 변화와 관련된 영역들로 분류되었으며, 각각 긍정적 양육태도 증가, 부정적 양육태도 감소, 자녀 이해·공감, 자녀에 대한 새로운 인식, 의사소통의 변화, 자녀의 행동 변화, 그리고 타인과의 접촉 향상이다. 코딩수는 전반부 18회에서 후반부에 84회로 매우 급격하게 늘어났다. 프로그램 흐름 상, 전반부에는 어머니 자신에 대한 이해에 초점을 두었다면 후반부에는 본격적으로 자녀와의 관계와 양육행동 개선과 관련된 내용을 다루었으므로, 후반에 이르러 행동 변화와 관련된 반응이 늘었으리라 예상할 수 있다. 모든 영역에서 반응이 늘었으나 특히 ‘자녀 이해·공감’은 6회에서 17회로, ‘자녀에 대한 새로운 인식’에 관한 반응은 1회에서 14회로 가장 큰 폭으로 증가하였는데, 자녀에 대한 이와 같은 태도의 변화를 바탕으로 실제로 양육행동이 변화하

고 의사소통이 변화할 수 있었을 것이라 생각한다. 또한 자녀의 마음과 감정을 이해함으로써, 감정조절을 할 수 있게 되는 결과가 따라오기도 하였다. 후반부에서 나타난 변화는 긍정적 양육태도의 증가와 부정적 양육태도의 감소가 12회, 11회로 비슷하게 나타났는데, 이는 전반부에 각각 2회였던 것과 비교해서 매우 큰 증가세였다. 자녀와의 의사소통에도 긍정적 변화가 있었는데, 전반부에서 1회였던 반응이 후반부에 들어 12회로 크게 늘어났다. 이와 관련하여 자녀의 부정적 감정에 그대로 반응하기보다는 먼저 자신의 감정과 상태를 알아차리고 필요한 경우, 나-전달법을 통해 자신의 감정을 알아주게 되었다는 것과 같은 반응을 많이 찾아볼 수 있었다.

자녀의 행동변화에 관해서는 전반부에 언급이 없던 반면, 후반부에 들어 9회의 반응이 나타났다. 자녀들은 쉽게 불안을 느끼고 애정을 확인하려는 행동을 지나치게 보였던 자녀가 눈에 띄게 덜 불안해하며 안정을 찾는 모습을 보이거나 아이 스스로 어머니에게 접근해 오는 등의 변화를 나타냈으며, 주변에서도 이런 아이의 변화에 대해 크게 언급하기도 하였다.

지금까지 살펴본 바를 요약하자면, 프로그램 전반부에 비해 후반부의 반응이 늘어난 것으로 나타나(135->184), 프로그램이 진행됨에 따라 집단이 보다 활발하고 적극적으로 변모해간 것으로 보인다. 공감과 지지나 자존감 증진 범주는 전, 후반에 상관없이 비슷한 수준의 빈도를 보여, 프로그램 전반에 걸쳐 고르게 효과가 나타난다고 할 수 있겠다. 미해결과제 다루기는 미해결과제를 집중적으로 다루었던 전반부에 그 빈도가 월등히 많았으며, 미해결과제와 관련된 접촉경계혼란 감소는 후반에 두 배로 증가하였는데, 이는 자녀와의 관계에 대해 고찰하고 다루기 시작하면서 이와 관련된 알아차림이 증진된 것으로 보인다. 알아차림 향상 또한 전반부와 후반부에 비슷한 수준으로 나타났는데, 전반부에는 상태 알아차림이, 후반부에는 행동패턴과 상호연결성에 대한 알아차림이 많이 나타났다. 그러나 이러한 행동의 변화

를 설명하는 과정에서 전반부에서 알게 된 알아차림의 개념이나 미해결과제, 접촉경계혼란 등을 활용하게 됨으로써, 행동변화가 단독으로 존재하기 보다는 각각의 범주가 서로에게 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다.

다음으로는 참가자 6명의 변화를 통해 프로그램의 효과에 대해 알아보고자 한다. 먼저 참가자 A는 여러 면에서 크게 변화를 보여주었다. 자녀의 CBCL 6-18 또한 내재화 척도가 76점에서 64점으로 감소하였으며, 문제총점은 72점에서 63점으로, 외현화 문제는 64점에서 61점으로 감소하였다. 프로그램 중 나타난 A의 변화 모습에 대해 살펴보면, 미해결과제를 다루는 과정을 통해, 자신이 이상적인 어머니상을 내사하고 지나치게 높은 기준을 갖고 있었음을 알아차리고 그것을 내려놓음으로써 자기 자신과 자녀에 대해 보다 긍정적인 인식을 가지게 되어, 결과적으로 자존감이 향상되고 자녀를 수용하는 태도가 발달된 것으로 보인다. 또한 어린 시절 어머니에게 융합되었던 자신이 현재는 아들과 융합하고 있었음을 알아차린 후, 아들의 독립 욕구를 인정하고 자신의 에너지를 좀 더 자신을 돌보는 데에 사용하게 되면서 전반적으로 자신의 삶에 대해 만족하게 되었다. 프로그램 전반부에서는 절대 자녀의 마음을 이해할 수 없다고 하였던 A는 차차 자녀의 입장에 대해 고려하고 알아주게 되어, 명령하고 억압적이던 의사소통 방식에 많은 변화가 생겼으며 이와 같은 변화에 자기 자신조차 놀라기도 하였다. 그 밖에도 호르몬 변화로 감정조절이 어려워 며칠에 걸쳐 우울한 감정을 느끼던 A는 감정 알아차림을 통해 하루 만에 감정을 극복하거나, 오랫동안 왕래를 끊었던 친정어머니를 다시 찾아가 뵙는 등의 극적인 변화를 나타내기도 하였다.

참가자 B 또한 프로그램 중 많은 변화를 나타내고 큰 만족도를 표현하였다. B의 자녀는 내재화 척도가 70점에서 58점으로 감소하여 정상범위에 진입하였으며, 문제행동은 75점에서 65점으로, 외현화 척도는 69점에서 66점으로 하락을 나타내었다. B는 딸에게 사랑을 줄 수 없었던 어머니와 자신을 동일

시하여 자기 또한 딸을 사랑해줄 수 있는 능력이 없다는 불안을 호소하였는데, 빈의자 작업을 통해 어머니에게 차마 표현하기 어려웠던 자신의 감정을 솔직하게 표현할 수 있게 됨으로써, 어머니와 자신을 분리할 수 있게 되었다. 즉, 자신은 어머니와 다른 사람이자, 나은 사람이기 때문에 얼마든지 사랑을 줄 수 있는 존재라는 것을 스스로 수용하게 되었다. 자신의 힘과 능력을 수용할 수 있게 된 B는 자녀 또한 자신의 기준으로 판단하는 것이 아닌, 있는 그대로를 수용하고자 하는 태도의 변화를 느끼게 되어 자녀에 대해 보다 긍정적인 감정을 느낄 수 있게 되었다. 또한 민감한 알아차림을 통해 감정 조절을 하는 데 있어서도 많은 성공경험을 보고하기도 하였다.

참가자 C는 자녀와의 문제보다 자신의 힘든 감정을 더 많이 토로하였는데 프로그램 전반을 통해 문제가 감소하고 가벼워졌음을 보고하였다. C의 자녀의 CBCL 6-18 결과를 살펴보면, 내재화문제가 66점에서 60점으로 감소하였고, 문제행동 총점은 63점에서 59점으로, 외현화 문제는 61점에서 58점으로 하락하였다. C가 호소하는 문제의 가장 큰 원인은 ‘아버지의 눈’으로 상징되는 내사된 높은 기준을 통해 스스로를 낮게 평가하는 것이라고 판단되었다. 부모에게 사랑받고 인정받고자 매사에 노력하나 비난과 질책을 받은 C가 자기 스스로에게도 그 같은 태도를 취함으로써 문제가 되는 것이었다. 프로그램 중 두 차례의 빈 의자 작업을 통해, 차차 부모님에게 자신의 미해결된 감정과 자신의 생각을 주장할 수 있게 됨으로써, 부모님의 기대를 충족시키는 ‘수단’으로서의 자기가 아니라 자기만의 생각과 감정, 욕구를 가진 ‘목적’으로서의 자기를 발견, 수용할 수 있게 되어 내사가 감소하였다. 또한 내재화문제를 보이는 자녀에 대한 융합과 투사가 강하게 드러났는데, 자신의 약한 부분을 자녀에게 투사하고 동일시함으로써 자녀를 약하고 부족한 존재로 여기고 지나치게 보호하려는 태도를 취하여 자녀의 문제를 악화시키고 있다는 것을 알아차리고 분리하려는 노력을 기울이게 되었다. 이런 과정에서 전

반적으로 자신감과 자존감이 증진되었으며, 자녀 뿐 아니라 타인과의 관계에서의 접촉경계혼란까지도 개선되는 효과를 나타내 보였다.

참가자 D의 경우, 자녀의 CBCL 6-18의 변화가 매우 큰 폭으로 나타났다. 여전히 임상범위에 속하기는 하지만, 내재화척도가 91점에서 66점으로 크게 하락하였으며, 문제행동 총점 역시 87점에서 63점으로, 외현화 척도는 73점에서 64점으로 감소하였다. D는 자신이 자녀에게 지나치게 헌신적으로 잘 해주려고 하고 관심을 가지려고 하는 것은, 어린 시절 어머니에게 받지 못한 관심이 미해결과제로 남아있기 때문이라는 것을 알아차렸다. 그래서 자신의 한계를 고려하지 않고 무조건적으로 노력을 하다가 지치는 순간 감정 조절에 실패 하게 되는 패턴을 반복하게 된다는 것 또한 중요한 알아차림이었다. 이러한 미해결된 과제와 감정을 어머니에게 직접 표현함으로써 해소하고 시원해졌음을 보고하였는데, 이후 지나치게 잘 하려고 노력하기보다는 자기 스스로에게 더 관심을 가지고 위하는 것이 결국 자녀를 위한 길임을 알아차리고 변화를 위해 노력을 기울이게 되었다. 또한 자녀에 대해 매우 불안하고 부정적인 시각을 가지고 있는 것이 D의 큰 문제였는데, 이 또한 자신이 실수하고 질책당할 것 같은 불안이 아들에게 투사된 것임을 알고, 자신의 문제와 자녀의 문제를 분리하려고 시도함으로써, 자녀에 대해 한결 긍정적인 시각을 지니게 되었다. 알아차림을 통한 감정조절과 애정의 표현이 증가하였고 대화에 집착하며 자녀를 추궁하던 패턴에서 벗어나 한결 편안하게 자녀를 대함으로써 오히려 자녀가 대화를 시도해 오는 일이 증가하기도 하였다.

참가자 6명 중 4명(A,B,C,D)은 스스로의 보고, 연구자의 관찰, 그리고 측정 도구를 통하여 볼 때 여러 모로 프로그램의 목표를 달성한 모습을 보여주었다. 즉 프로그램을 통해 미해결과제를 알아차리고 해소함으로써 자신의 문제와 자녀의 문제를 구분할 수 있게 되었으며, 그럼으로써 보다 긍정적인

시각으로 자녀를 바라보고 그 기반 위에서 보다 긍정적인 양육태도를 취할 수 있게 된 것으로 보인다. E와 F의 자녀 또한 내재화문제 점수는 다소 하락하였으나 점수 하락폭이나 참가자들의 변화는 기대에 미치지 못한 것으로 보인다. 그 이유로 생각해 볼 수 있는 것은 먼저, 두 참가자 모두 두 차례 프로그램에 결석을 하고 시각을 하는 경우가 잦았으며 과제 또한 성실히 이행하지 못했다는 점이다. 충분한 효과를 나타낸 다른 네 명의 참가자 중 두 명이 시각없이 모두 출석하였고, 다른 두 명은 각각 한 번씩 결석한 것을 볼 때, 적극적으로 성실한 참여가 결국 효과로 이어진다고 할 수 있을 것이다. 특히나 미해결과제를 다루는 회기나 미해결과제가 자녀 양육에 미치는 영향력을 다루는 회기에 결석을 함으로써, 자신에 대한 이해가 다른 참가자들에 비해 부족하거나 거의 없었는지 하였다는 점이 아쉬움으로 남는다.

또한 E와 F의 경우, 자녀들에게는 내재화뿐만 아니라 외현화문제도 다른 참가자 자녀에 비해 두드러지는 것으로 보였다. 물론 연구자는 프로그램의 목적을 사전에 고지하였고, 참가자들 또한 자녀의 내재화문제 개선이 보다 시급하다는 생각으로 프로그램에 참여하였다. 그러나 외현화 문제가 내재화 못지않게 혹은 그보다 두드러지는 경우, 부모가 자녀의 반항과 같은 직접적인 부정적인 행동에 의해 감정적으로 촉발됨으로 인해, 자녀에 대한 부정적인 태도를 개선하기가 어렵다. 게다가 두 참가자 모두 자신의 문제가 자녀의 문제에 미치는 영향력에 대한 알아차림이 부족하고, 자녀의 문제에 대한 자신의 책임을 수용하지 못하는 상황이기 때문에 자녀의 문제 행동에 대해 이전과 같은 감정적인 대응을 했으리라 짐작해 볼 수 있다. 외현화 문제의 경우에는 기존의 행동문제 아동에 대한 주된 접근인 행동수정이나 인지행동적 접근이 주로 행해져왔고 효과가 검증되어 온 만큼, 먼저 행동적 개입을 통해 문제 행동을 줄이는 접근이 보다 효과적일 수 있겠다.

마지막으로 참가자들의 변화 과정에 대한 이해를 살펴보면, 자녀를 돕기

위해 우선 자신의 문제를 해결하고자 하는 동기가 있는 참가자들이 프로그램에 함께 참여하여 서로를 적극적으로 공감하고 지지함으로써 각 변화의 과정이 가능한 것으로 보인다. 이를 통해 이른 시기임에도 불구하고 미해결과제를 알아차리는 작업을 시도, 몰입함으로써 그 효과를 충분히 누릴 수 있게 되었다. 미해결과제를 알아차리고 미해결감정을 접촉, 해소함으로써 자신에 대한 알아차림과 수용적인 태도가 증가하였으며, 이를 통해 자존감이 향상됨과 함께 자녀와의 관계에 미해결과제가 미치는 영향을 알아차릴 수 있게 되었다. 접촉경계혼란이 감소하게 됨에 따라 자녀와 더불어 경우에 따라서는 여타의 다른 관계에서까지도 접촉이 향상되는 결과를 나타내었다. 있는 그대로의 자녀에 대해 인식하게 됨으로써 자녀에 대한 긍정적 인식 및 감정이 증가하였으며, 이를 원동력으로 자발적으로 양육행동의 변화를 시도하게 되어 결국 참가자와 자녀간의 관계 및 아동의 내재화문제 감소라는 결과가 나타나게 된 것으로 보인다.

위의 결과들을 통해 살펴볼 때, 내재화 아동 어머니를 대상으로 한 계슈탈트 집단상담 프로그램이 갖는 강점들을 발견할 수 있다. 기존의 행동문제 아동을 대상으로 하거나 부모-자녀 모두를 대상으로 한 프로그램의 경우 주로 행동수정, 인지행동 치료적 개입이 많이 진행되어 왔는데, 특히 공격적 행동 등의 외현화문제의 경우에 그러하였다. 이와 같이, 외현화 문제는 아동의 문제 행동이 극적으로 드러나고 그로 인해 여러 갈등이나 문제를 빚게 되기 때문에 아동의 행동을 감소시키는 데 먼저 초점을 둘 필요가 있기 때문에 이와 같은 접근 방식이 적절할 수 있다. 하은혜(2000)의 연구에서 우울한 어머니를 대상으로 인지행동 프로그램을 실시한 결과, 자녀의 외현화문제가 감소하는 반면 내재화문제는 변함이 없는 것을 살펴보았을 때, 내재화문제에 대해서는 또 다른 접근이 보다 효율적일 수 있음을 알 수 있다. 내재화문제는 외현화문제와 달리, 그 문제가 행동적으로는 잘 드러나지 않기

때문에 문제시 되는 행동을 발견하고 그에 대한 구체적인 개입을 하는 것이 어려울 수 있으므로, 결국 자녀에 대한 태도의 변화를 통해 자녀의 변화를 이끌어내는 것이 필요하다. 그런데 이는 단순히 그 필요성을 강조하거나 좋은 양육기술을 학습하도록 하는 접근만으로는 성취하기가 어렵다. 왜냐하면 행동의 변화를 이끌어내는 것은 결국 인지적 통찰을 바탕으로 한 정서적 통찰이기 때문에(정방자, 1986 ; Gelso, 1997), 지속적인 변화를 위해서는 자녀와의 관계에 대한 정서적 알아차림이 수반되어야만 한다.

이런 측면에서 정서적 알아차림을 촉진하기 위해 게슈탈트의 미해결과제 및 접촉경계혼란 개념과, 그것의 알아차림 및 해소를 위한 빈의자라는 기법의 활용은 집단 프로그램에 매우 효과적이라고 할 수 있다. 언어적 대화를 통해 정서적 알아차림(혹은 통찰)에 이르도록 하는 것에는 많은 시간과 노력이 필요하나 빈의자를 활용하는 경우 미해결된 감정을 직접적으로 접촉하고 표현할 수 있으므로, 회기의 제한이 있는 프로그램의 경우에는 매우 효율적인 방법이 될 수 있다. 특히 공감과 지지, 또 모델링의 효과를 기대할 수 있는 집단상담의 특성 상, 참가자들은 빈의자 작업에 대해 저항하기보다는 용기를 가지고 적극적으로 임하는 태도를 보여주어, 이 개입이 적절하였음을 확인할 수 있었다. 미해결과제를 다룸으로써 위에서 언급한 중요한 변화들이 수반된 것으로 나타나, 빈의자를 활용한 Littel(1986)의 집단상담 연구에서 부모들의 양육행동이 감소하고 있는 그대로의 자녀를 존중하는 태도가 증진된 것과 유사한 결과를 보였다. 이 개입의 효과에 대해서는 연구자의 관찰과 판단뿐만 아니라 집단원들의 반응을 통해서도 확인할 수 있었다. 예비연구와 본 연구 모두에서 참가자들은 가장 인상적이고 도움이 되었던 활동으로 ‘빈의자를 통한 미해결과제 작업’을 꼽았으며, 만족도 평가에서도 만점에 달할 만큼 큰 만족을 나타내었다. 참가자들은 미해결과제를 다루는 경험이 다른 부모 교육 프로그램이나 훈련에서는 전혀 접해보지 못했던 것

으로, 어떻게 해결해야 할지 몰랐던 자신의 문제가 해소되고 감소하는 경험을 하게 된 것에 대한 놀라움을 다각도로 표현하였다.

미해결과제에 대한 개입은 참가자들로 하여금 인지적인 수준을 넘어서는 정서적 수준의 경험을 하도록 이끌어, 자녀와의 관계에 대해 인지적으로 알아차릴 뿐만 아니라 문제라고 여겼던 자녀에 대해 보다 긍정적이고 애정 어린 감정을 느끼게 되었다는 점에서 큰 의미가 있겠다. 이러한 감정의 변화는 노력을 해서 이루어지기가 매우 어려운 영역의 변화로, 참가자들이 자신들의 큰 변화로 꼽은 부분이기도 하다. 이와 같은 경험은 자연스럽게 행동변화를 위한 원동력으로 작용하여 양육행동이나 훈육법 학습의 효율성을 높이는 효과도 있었던 것으로 보인다. 상담에서의 정서적 통찰은 결국 행동의 변화를 목적으로 하는 만큼(김지영, 2012), 본 프로그램에서도 정서적 알아차림을 통해 양육행동의 변화를 일으키고자 하였으며, 참가자들의 행동변화에 대한 수많은 반응을 통해 볼 때 이는 달성되었다고 할 수 있을 것이다.

계슈탈트 치료에서는 알아차림과 접촉을 가장 핵심적인 개념이라고 일컫는다. 본 프로그램에서도 알아차림 훈련을 통해 참가자들이 자신의 상태 및 행위, 또 관계에 대해 알아차릴 수 있도록 도왔는데, 참가자들이 보여준 ‘알아차림’에 대한 반응은 연구자가 놀랄 만큼 처음부터 매우 긍정적이었다.

모든 순간을 알아차릴 수는 없더라도, ‘알아차림’이라는 개념을 아는 것과 알지 못하는 것은 하늘과 땅의 차이라고 표현할 만큼, 참가자들은 ‘알아차림’을 자녀와의 관계 개선과 자기 성찰을 위한 핵심적인 개념으로 받아들이는 모습을 보여주었다. 알아차림이라는 공통된 개념을 사용하여 경험을 나눔으로써, 보다 쉽게 서로의 경험을 공유하고 표현할 수 있게 되었으며 어떤 경험을 나누더라도 ‘알아차림의 증진’이라는 목표로 귀결됨으로써 집단이 같은 목표를 공유하고 결속되는 효과를 가져 온 것으로 보인다. 즉 집단프로그램을 통해 개인의 알아차림이 증진되었을 뿐만 아니라 집단 응집력의

항상에도 도움이 되었다고 할 수 있겠다.

또 접촉의 측면에서 살펴보자면, 프로그램의 초반부터 같은 문제를 공유한 참가자들 간에 집단 초기라고는 느껴지지 않을 정도로 활발한 접촉 시도가 나타났다. 어디에서도 꺼내놓지 못했던 자신의 어려움(자녀의 문제, 양육의 실패, 수치심, 죄책감)이 자기만의 문제가 아니었다는 것을 알게 되면서 참가자들은 허심탄회하게 자신의 심정을 개방하기 시작했고, 다른 참가자의 경험을 통해 위로받는 모습을 보였다. 이는 현재 많이 실시되고 있는 문제행동 아동-어머니 대상 프로그램에서는 일어나기 힘든 반응으로, 어머니만을 대상으로 한 집단의 이점이 무엇인지를 여실히 보여주었다고 할 수 있다. 참가자들은 집단에 대해 빠르게 신뢰하는 모습을 보여주었는데, 다른 곳에서와는 다르게 자유롭게 느껴지고 어떤 이야기든 솔직하게 할 수 있다는 마음을 표현하였다. 특히 미해결과제를 나누는 과정을 통해 서로의 아픔과 상처를 공유하게 되면서 신뢰와 접촉이 더욱 깊어지는 모습을 나타내었다. 결국 집단에서의 긍정적인 접촉 경험은 참가자 개인이 자신의 문제를 해결해나가는 데 힘이 되었을 뿐만 아니라, 자녀나 기타 다른 관계에서의 접촉에 있어서도 긍정적인 작용을 한 것으로 보인다.

이와 같은 결과를 종합해 볼 때, 본 프로그램은 미해결과제 해소를 통한 인지적, 정서적 알아차림을 통해 참가자 자신 및 자녀에 대한 긍정적인 수용을 촉진하였으며 이는 양육행동을 개선과 자녀와의 관계 개선을 이어져 자녀의 내재화 문제를 감소시키는 데 도움이 된다고 볼 수 있을 것이다.

3. 연구의 의의

현재 실시되고 있는 아동 문제행동 개선을 위한 부모 대상 프로그램은 주로 아동과 부모 쌍을 대상으로 하고 있다. 그러나 이러한 프로그램의 경우

부모 자녀간의 상호작용을 촉진하고, 부모로 하여금 효과적으로 자녀에게 개입하는 방법을 익히도록 하는 데 효과가 있으나(이미영, 2011), 어디까지나 아동이 관심이 대상이 되므로 자녀 양육의 주체인 부모의 고충이나 어려움, 문제에 대해 집중하기는 어렵다. 그러나 행동 문제 아동의 부모의 경우, 일반 아동의 부모에 비해 원가족에서 비롯된 심리·정서적 어려움이 많다는 것을 염두에 둘 때(전현진, 박성연, 1999 ; 정미경, 김영희, 2003 ; 조성희, 2011), 근본적으로 양육방식을 개선하고 자녀의 행동문제를 개선하기 위해서는 부모 자신이 가지고 있는 어려움을 해소하여야만 한다.

그러나 기존에는 자녀의 문제행동에 대한 변화를 다룬 부모대상 프로그램이 거의 없으며, 특히 자녀의 문제를 내재화와 외현화로 구분하여 적용한 프로그램은 더욱더 희박한 실정이다(박미라, 2016). 그러므로 이런 상황을 고려할 때, 본 연구가 가진 의의는 다음과 같다.

첫째, 아동과 청소년이 가장 많이 호소하는 문제임에도 불구하고(박미라, 2016), 외현화 문제에 비해 상대적으로 덜 관심을 받았던 우울, 불안 등 내재화 문제 개선에 초점을 두고 있다.

둘째, 특히 아동의 내재화문제에 관심을 기울임으로써, 향후 청소년기에 들어 내재화문제가 굳어지거나 외현화 문제를 야기하기 전에 조기 개입할 수 있다.

셋째, 아동의 주 양육자인 어머니의 미해결과제를 다루어, 어머니로 하여금 자신의 문제가 자녀의 문제에 미치는 영향을 알아차리고 책임을 수용하도록 촉진함으로써, 자녀에 대해 보다 긍정적인 인식을 가지도록 도울 수 있다.

넷째, 기존의 인지적 통찰에 머물던 통찰 지향 부모프로그램에서 더 나아가, 인지적 알아차림뿐만 아니라 미해결감정의 해소를 도움으로써 심리·정서적인 문제가 반복되는 것을 줄일 수 있다.

다섯째, 미해결과제를 먼저 다루어 어머니의 심리·정서적 문제가 개선된

후 아동의 내재화문제에 영향을 미치는 양육행동과 의사소통기술 등을 배움으로써, 그 효과를 높일 수 있다.

여섯째, 프로그램의 효과의 내용분석을 통해, 프로그램 과정에서 나타난 참가자들의 변화과정과 프로그램의 효과를 생생하고 풍부하게 이해할 수 있었다.

4. 제언 및 연구의 한계

본 프로그램이 기대했던 효과를 나타내고 있으며, 연구로서도 의의를 가지고 있음에도 불구하고, 여러 한계 또한 지니고 있다. 그러므로 본 연구의 한계를 밝힘과 더불어 향후 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 프로그램 효과를 알아보기 위하여 질적 분석 중 내용분석을 선택함으로써, 프로그램에서 나타난 다양한 효과와 반응들을 생생하게 알 수 있었다는 의의가 있음에도 불구하고, 양적으로 그 효과를 객관적으로 평가하지 않았다는 한계를 갖는다. 프로그램으로서 정착되고 사용되기 위해서는 더 많은 수의 참가자를 대상으로 각각 실험집단, 비교집단, 그리고 통제집단을 선정하여 실행해봄으로써 양적으로도 그 효과를 검증할 필요가 있다.

둘째, 새로운 양육행동과 의사소통 기술 등을 습득하고 실습해 보는 시간이 3회기로, 상대적으로 시간이 부족하다는 아쉬움이 남는다. 8회기 안에서 회기의 조정을 통해 더 많은 회기를 확보하거나 8회기가 아니라 10회기 정도로 확장한다면, 미해결과제를 다루고 새로운 훈육법을 학습하는 것에 보다 균형을 찾을 수 있으리라 생각한다.

셋째, 본 프로그램은 내재화문제 아동에 관심을 둔만큼, 집단을 구성할 때 CBCL 6-18 측정이나 면담을 통해 내재화가 주된 문제라고 판단되는 어머니를 대상으로 하는 것이 바람직할 것이다. 본 프로그램의 효과가 충분히

드러나지 않은 두 참가자의 경우, 자녀에게 외현화 문제가 내재화 못지않게 두드러지는 것으로 나타나는 것이 공통점 중 하나로 드러났다. 그러므로 집단 동질성을 충분히 고려함으로써, 프로그램의 효과를 보다 객관적이고 정교하게 파악해볼 수 있을 것이다.

넷째, 내재화문제 뿐만 아니라 외현화 문제를 나타내는 아동의 어머니 또한 비임상 아동의 어머니에 비해 심리·정서적 문제가 두드러진다고 볼 수 있다. 그러므로 어머니의 미해결과제를 다루는 것은 내재화뿐만 아니라, 외현화 문제 아동의 경우에도 효과를 나타낼 것으로 보인다. 그러나 외현화 문제는 내재화에 비해 부정적인 행동의 수정이 필요하므로, 그에 관한 내용이 구성되어야 할 것이다. 향후, 미해결과제를 다루는 기초를 유지하되, 외현화 문제 아동에게 보다 적합한 프로그램을 개발, 실시하는 것도 의미가 있을 것으로 여겨진다.

참고문헌

- 구현익, 노경란 (2012). 내재화, 외현화, 내-외 혼재 장애를 가진 아동들의 기질 및 성격에 대한 비교 연구. **한국심리학회지: 발달**, 25(4), 1-20
- 국미 (2014). 만성 조현병 환자를 위한 연극 활용 계슈탈트관계성향상프로그램의 개발과 그 효과에 대한 연구, 성신여대 대학원 석사학위청구논문.
- 국희영 (2011). PET프로그램이 결혼이주여성의 양육태도와 부모효능감에 미치는 영향, 목포대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 곽소현 (2005). 어머니의 아동기 애착, 정서, 양육행동과 아동의 문제행동의 경로모형분석 - 문제군과 일반군 대상. 성균관대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 권명희 (2000). 자기주장훈련이 위축아동의 위축행동 및 또래 수용도에 미치는 효과. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 권양이 (2013). 청소년 프로그램 개발과 평가. 서울: 박영사.
- 권영덕, 이정덕 (1999). 부부갈등과 아동의 행동문제. **아동학회지**, 20(1), 115-133.
- 김기숙 (2016). 성인의 정서인식, 접촉경계혼란과 대인관계 문제와의 관계, 성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김도연 (2003). 주의력 결핍 과잉행동장애아동의 인지행동 놀이치료 · 부모훈련 병합치료의 효과. 이화여자대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 김명식, 김정규 (1993). 계슈탈트 집단치료에 관한 연구, **학생생활연구**, 4, 광운대학교 학생생활연구소, 29-36.
- 김묘정 (2008). 계슈탈트 집단치료가 실연을 경험한 대학생들의 자아가치관과 부정적 정서에 미치는 효과. 성신여대 대학원 석사학위청구논문.

- 김미옥 (2011). 부모코칭 프로그램이 부모의 분노, 양육스트레스 및 부모효능감에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김민아, 이재신 (2004). 어머니 특성 및 유아의 기질과 유아의 부적응 행동과의 관계에 대한 연구. **유아교육학회**, 24(5), 145-167.
- 김선희 (2000). 학령기 아동의 행동문제 유형에 따른 위험요인과 보호요인의 인과모형 탐색. 박사학위 청구논문. 부산대학교.
- 김선희, 김경연 (1999). 아동의 행동문제와 관련변인간의 인과관계. **한국가정관리학회지**, 17(1), 155-166.
- 김세실, 안동현, 이양희 (1998). 주의력 결핍/과다 활동장애(ADHD) 아동에 대한 약물-부모 훈련 병합치료의 효과. **신경정신의학**, 37, 683-699.
- 김영미 (2014). 대상관계 부모교육 프로그램이 어머니의 분리-개별화, 대상관계수준 및 양육태도에 미치는 효과 검증, 국제신학대학원대학교 석사학위 청구논문.
- 김애경 (2001). 아동과 초기 청소년의 사회적 행동: 부모와의 의사소통, 자아존중감 및 우울과의 관계. **아동학회지**, 22(3), 271-285.
- 김우경(2012). 어머니 불안과 학령 전 아동의 불안/우울 및 외현화 문제 행동간의 관계: 아동 애착 안정성의 조절 효과, 이화여자대학교 대학원 석사 학위 청구논문.
- 김유덕(2016). 군병사의 관계적 공격성 감소를 위한 계슈탈트 집단상담 프로그램 개발 및 효과. 홍익대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 김유정 (2007). 분노조절 부모교육 프로그램의 개발과 효과 검증. 전남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김정규 (2015). **계슈탈트 심리치료: 창조적 삶과 성장**, 서울: 학지사.
- 김정규, 정연옥, 오강섭 (1994). 대인공포증 집단의 계슈탈트 심리치료, **학생생활연구**, 17, 성신여자대학교 학생생활연구소

- 김정규, 정인과, 이현수 (1996). 공황장애 환자집단의 계슈탈트 치료. **학생생활연구**, 19, 성신여자대학교 학생생활연구소.
- 김정미(2004). 여성임파워먼트 증진을 위한 인지행동 집단상담과 계슈탈트 집단상담 비교. 경북대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 김정모 (2004). 인지행동치료의 역사와 최근의 경향. **정서·행동장애 연구**, 20(4), 393-409.
- 김지연 (2016). 아동의 암묵적 자존감, 명시적 자존감과 정서행동문제 간의 관계. 이화여자대학교 대학원, 박사학위청구논문.
- 김지영 (2012). 아동상담에서의 부모통찰척도 개발 및 타당화 연구. 서울여자대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 김지원 (2015). 계슈탈트 접촉경계진단검사의 타당도 연구. 성신여자대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 김진주 (2010). 심리적 수용 촉진을 위한 계슈탈트 관계성 향상 프로그램의 개발 및 효과, 성신여자대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 김진화, 정지웅 (1997). 사회교육 프로그램 개발의 이론과 실제. 서울: 교육과학사.
- 김찬홍 (2009). 아동의 귀인성향, 부모양육행동, 사회적 지지가 아동의 우울·불안에 미치는 영향. 연세대학교 생활환경대학원 석사학위 청구논문.
- 김창대, 김형수, 신을진 이상희, 최한나 (2005). 상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가, 학지사, 서울: 학지사.
- 김홍자 (2005). 건강한 부모교육(HPT)이 자기표상과 부모의 양육태도에 미치는 효과, 서울불교대학원대학교 석사학위청구논문.
- 남선아 (2016). 초등학교 ‘관심군’ 아동의 정서발달을 위한 미술활동 지도 방안 연구. 석사학위 청구논문. 한국교원대학교 교육대학원.

- 노안영 (1996). 계슈탈트 집단상담 프로그램의 개발과 효과 검증, **대학상담 연구**, 7(1), 79-106.
- 동서심리상담소(2004). **이제는 부모자격증 시대**, 서울: 동서심리상담소.
- 류승희 (2013). 가정환경특성과 학교환경특성이 청소년의 신체화에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 마더쇼크 제작팀 (2012). **마더쇼크**, 서울: 중앙 북스.
- 민경란 (2004). 적극적 부모역할훈련(ATP)에 의한 초등학교 자녀 어머니의 양육태도변화가 자녀의 학업적 자기효능감에 미치는 영향. 광주대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 문영숙, 박인숙, 박영옥 (2006). 학령기 아동의 아동행동문제 예측모형. **아동간호학회지**, 12(4), 514-522.
- 박대령 (2003). 발표불안 감소를 위한 계슈탈트 집단치료 프로그램 개발과 효과 연구: 내사의 표현과정과 자기수용을 중심으로. 성신여대 대학원 석사학위청구논문.
- 박미라 (2016). 아동·청소년 내담자의 문제행동에 대한 분석과 부모상담의 탐색적 연구: 심리교육 접근을 중심으로. **기독교교육정보**, 48, 93-119
- 박성연, 이숙 (1990). 어머니의 양육행동 척도 표준화를 위한 예비 연구. **Family and Environment Research**, 28(1), 141-156.
- 박외숙(2004a). 가정배경과 계슈탈트 접촉경계 유형 간의 관계 분석, **교육심리연구**, 18(4), 1-15.
- 박외숙(2004b). 대학생들의 계슈탈트 접촉경계 유형과 정신건강과의 관계, **상담학연구**, 5(4), 941-954.
- 박재신 (2015). 외현적 자기애성향 청소년에 관한 자기심리학적 미술치료 사례연구. 영남대학교 대학원 박사학위 청구논문.

- 박형원 (2011). 아동의 행동문제에 영향을 미치는 어머니 관련 변인에 관한 연구: 해외 이주 어머니와 아동을 대상으로. *아동과 권리*, 15(2), 205-225
- 변창진 (1994). 프로그램 개발. 홍익출판사.
- 송현정 (2007). 어머니의 아동기 모-자녀 관계 및 성격특성이 현재 모-자녀 관계에 미치는 영향.
- 송현정, 김광웅 (2008). 놀이치료군과 비놀이치료군 어머니의 모-자녀 관계, 성격특성 및 양육행동에 대한 비교연구. *한국놀이치료학회지*, 11(4), 23-34. 숙명여자대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 서민정 (2010). 비행 청소년의 가정환경과 성격 및 심리적 특성 변인에 관한 연구. 성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 성영혜 (1992). 부모의 사회적 지지체계가 아동의 행동에 미치는 영향에 관한 연구. 박사학위 청구논문. 이화여자대학교.
- 신민섭, 김상선, 오경자 (2006). 아동청소년 정신건강에 대한 인지행동치료. *인지행동치료*, 6(2), 145-161.
- 신인수(2015). 발달장애 아동 부모의 행복증진 부모교육프로그램 개발 및 효과. 경성대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 신지현 (2008). 저소득 가정 아동의 문제행동에 대한 자아존중감 및 자기통제력과 환경변인의 중재효과. 박사학위 청구논문. 숙명여자대학교.
- 신현숙 (2004). 가정환경 역경에 적응유연한 청소년의 보호요소에 관한 연구 : 학교적응, 내재화 및 외현화 문제를 중심으로. *한국상담학회지*, 5(1), 141-161.
- 염숙경, 이영미 (1999). 내재화 증상아동의 모 양육관련 변인에 관한 탐색적 연구. *놀이치료연구*, 2(1), 1-12.
- 오경자, 이혜련 (1990). 한국 아동 청소년의 문제행동증후군 연구 I : 4-5세,

- 6-11세, 12-16세 남아 CBCL 6-18 자료의 분석. **한국심리학회지: 임상**, 9(1), 33-55.
- 오경자, 이혜련, 홍강의, 하은혜 (1991). 문항분석을 통한 한국판 CBCL 6-18의 임상 유용도 검증. **소아 청소년 정신의학**, 2(1), 138-149
- 오경자, 이혜련, 홍강의, 하은혜 (1997). 아동 · 청소년 행동평가척도 (K-CBCL 6-18). 중앙적성연구소.
- 오경자, 이기학, 지승희, 노일석, 박주미, 송미경, 신의진, 윤철수, 이상선, 홍성대, 신호정, 양현정 (2006). 청소년동반자 활동 매뉴얼. 청소년위원회.
- 오현석 (2009). 계슈탈트 그룹 꿈작업 프로그램 개발 및 효과 연구: 사회불안 감소 및 자아가치관 향상을 중심으로. 성신여대 대학원 석사학위 청구논문.
- 오동재, 전성일, 장환일 (1993). 부모의 양육태도가 청년의 정신병리에 미치는 영향에 대한 연구. **신경정신의학**, 32, 896-903.
- 유고운 (2016). 부모-자녀 상호작용미술치료 프로그램 효과연구: 내재화 문제행동 아동과 어머니를 대상으로. 대구대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 유계식 (2001). 신체중심 계슈탈트 집단상담 프로그램 개발과 결과에 관한 연구. 홍익대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 유은선 (2017). STEP 부모교육 프로그램이 어머니 양육태도, 효능감, 자녀와의 의사소통에 미치는 영향. 우석대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 유한익 (2004). 부모의 애착유형과 아동의 정신병리. 서울대학교 대학원 석사청구논문.
- 윤옥한 (2014). 평생교육 프로그램 개발론. 경기: 양서원.

- 윤혜영 (2006). P.E.T. 프로그램이 어머니와 자녀간의 의사소통 증진에 미치는 효과. 아주대학교 교육대학원 석사학위청구논문.
- 원지현 (2008). STEP 부모교육 프로그램이 어머니의 양육태도와 자아개념에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위청구논문.
- 이경숙, 신의진, 김혜연 (1999). 아동의 정신병리와 어머니의 성인애착표상 유형(AAI)에 관한 연구. **한국심리학회지: 발달**, 12(1), 103-115.
- 이미영 (2011). 불안장애 아동을 위한 아동CBT 집단과 아동CBT-모CBT 집단 간의 효과비교. 명지대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이봉주, 민원홍 (2015) 아동, 청소년기 내재화 문제와 외현화 문제 간의 종단적 인과관계. **청소년학연구**, 22(8), 335-361.
- 이서정, 신민섭, 김봉년, 윤현수, 신예주, 김영아, 오경자 (2015). ADHD 아동·청소년에 대한 한국판 CBCL 6-18의 진단 변별력. **한국심리학회지 : 임상**, 34(4), 829-850.
- 이숙희 (2010). 아동 불안 선별도구 개발 연구. 중앙대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이순일 (1997). 게슈탈트 집단상담이 자존감과 대인관계 변화 및 불안감소에 미치는 효과: 집중적 형태의 집단을 중심으로. 서강대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 이순형, 민하영, 권혜진, 정윤주, 한유진, 최윤경, 권기남 (2010). 부모교육, 서울: 학지사.
- 이준필 (2009). 주의력결핍 과잉행동장애 유아에게 미술치료가 미치는 교육적 효과. **미래유아교육학회지**, 16(2), 293-317
- 이지영 (2011). **정서 조절 코칭북**. 서울: 시그마프레스.
- 이혜정 (1998). 성폭력피해 집단의 게슈탈트 심리치료, 성신여자대학교 대학원 석사학위청구논문.

- 이화옥 (2009). 문제행동이 감소한 아동을 둔 어머니의 가족 내 역할 경험에 관한 연구. 숭실대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이화정, 양병찬, 변종임 (2003). 평생교육 프로그램 개발의 실제. 서울: 학지사.
- 임정민 (2003). 노인 우울 감소 게슈탈트 집단치료 프로그램 효과에 관한 연구. 성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 임정원(2016). 게슈탈트 치료사례 질적 연구를 통한 효과 및 의미 연구: 4단계 절차를 중심으로. 성신여자대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 임지연, 이정숙(2009). 어머니의 정서표현 수용태도, 언어통제 유형에 따른 아동의 문제행동의 차이. **한국아동심리치료학회지**, 4(2), 55-77.
- 손소영 (2003). 취학 전 아동의 내재화·외현화 문제행동에 따른 기질 특성과 부모 양육태도의 차이.
- 장성애 (2007). 적극적 부모역할 훈련 프로그램이 어머니의 양육효능감과 양육 스트레스에 미치는 영향. 계명대학교 유아교육대학원 석사학위 청구논문.
- 전연진 (2002). 삼세대 가족관계 경험과 아동의 스트레스 대처행동이 아동의 행동문제에 미치는 영향. 박사학위 청구논문. 연세대학교.
- 전주성, 임경미, 김미자 (2016). 교육복지 프로그램 개발의 이론과 실제. 경기: 공동체.
- 전현진, 박성연 (1999). 부모의 아동기 경험, 인성 및 결혼 만족도가 양육행동에 미치는 영향. **아동학회지**, 20(3), 153-169.
- 정나영, 이정숙 (1999). 아동의 행동문제, 부모-자녀간 의사소통과 가족의 응집 및 적응. **한국가정관리학회지**, 17(4), 61-71.
- 정문자 (1995). 십대소녀의 가족치료에 적용된 해결중심적 치료기법 및 내용 분석. **한국가족치료학회지**, 3, 1-20.

- 정문자, 이미라, 전연진 (2007). 내재화와 외현화 행동문제 임상집단과 정상 집단 아동의 인구학적, 가족 기능적 특성의 차이. **아동학회지**, 28(2), 320-321.
- 정문자, 전연진, 김진이 (2002). 부모의 원가족 경험과 자녀양육행동이 아동의 행동문제에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 42(2), 133-150.
- 정미경, 김영희 (2003). 어머니의 아동기 양육 경험, 우울, 부부갈등 및 양육 행동과 학령기 아동의 부적응. **대한가정학회지**, 41(8), 123-137.
- 정방자 (1986). 정신역동적 상담과정에서의 상담자와 내담자의 언어반응 변화 연구. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 정방자, 최경희(1995). 건강한 부모-자녀 관계를 위한 정신역동적 접근, 영남대학교 학생생활연구소 제 26권 1호.
- 정성경 (2005). 보웬 이론을 활용한 가족관계증진 집단상담의 효과와 과정분석. 전북대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 정진아 (2004). 유아의 기질과 어머니의 저서표현 수용태도와의 관계. 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정창숙 (2016). 부모 참여 인지행동 미술치료프로그램이 정서·행동장애 위험군 아동의 문제행동, 사회적 기술 및 부모의 양육행동에 미치는 영향. 창원대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 정현주 (2017). 계슈탈트심리치료를 적용한 부모교육프로그램 개발. 경남대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 조들연 (2006). 체계적 부모역할 프로그램의 훈련 효과에 관한 연구. 경남대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 조벽, 최성애 (2011). **내 아이를 위한 감정코칭**. 서울 : 한국경제신문, 한경 BP.
- 조성희 (2011). 보웬의 자기분화 개념에 근거한 어머니의 양육경험 탐구. 중

- 양대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 조윤숙 (2012) 감수성 훈련을 적용한 한국형 부모교육 프로그램의 개발과 효과. 영남대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 차은정 (1992). 청소년의 스트레스와 가족체계 및 의사소통에 관한 연구-울산시 중학생을 중심으로. 울산대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 최경희 (1999). 정신역동적 상담이론을 적용한 부모교육 프로그램 개발 연구. **한국 동서 정신 과학회지**, 2(1), 127-176.
- 최규련 (1999). 가족체계의 가능성, 부모 및 자녀요인, 부모-자녀관계가 청소년 자녀의 심리적 복지수준에 미치는 영향, **대한가정학회지**, 37(2), 99-111.
- 최인자 (2006). 적극적 부모역할훈련(APT) 집단 프로그램이 부모의 양육태도와 부모자녀 인간관계 및 모-자 상호작용에 미치는 효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최창수 (2014). 어머니의 정서지능이 유아의 정서조절 능력 및 문제행동에 미치는 영향. 경기대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 하은혜 (2000). 문제행동 자녀를 둔 우울한 어머니에 대한 인지행동 집단치료의 효과. 연세대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 한기백 (1995). 게슈탈트 자각증진 집단상담에 의한 내담자 체험수준과 자아정체감의 변화. 부산대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 한미현 (1996). 아동의 스트레스 및 사회적지지 지각과 행동 문제. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 한혜영(2000). 게슈탈트 집단상담이 불안과 공격성 감소에 미치는 효과. 충남대학교 박사학위 청구논문.
- 현은강, 조복희 (1994). < 부모의 역할만족도 척도 > 의 개발. **Family and Environment Research**, 32(1), 103-117.

- 황성철 (2014). 사회복지 프로그램 개발과 평가. 경기: 공동체.
- 황혜정, 강성빈, 윤명희 (2001). 초등학생용 문제 행동 진단검사의 개발연구. **초등교육연구**, 14(3), 369-389.
- 홍강의, 홍경자 (1986). 초등학교 아동의 행동문제 연구(Ⅱ). **서울의대 정신의학**, 11(1), 39-47.
- 홍신아 (2002). 저소득층 아동과 일반아동의 학대경험과 공격성에 관한 연구. 석사학위 청구논문. 전주대학교.
- 허윤석, 안동현, 최준호, 강지윤, 김윤영, 오경자 (2003). 아동용 문제 행동 선별 검사의 개발. **신경정신의학**, 42(6) 724-735.
- Belsky, J. & Vondra, J. (1993). Developmental origins of parenting: personality and relationship factors. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Bettes, B. A. (1988). Maternal depression and motherese: Temporal and international features. *Child development*, 59, 1089-1096.
- Blumenthal, M. M. (2007). The mother-adolescent daughter relationship: finding common ground through dialogic process, *British Gestalt Journal*, 16(2), 13-18.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology* 22(6), 723-742.
- Buber, M. (1998). 나와 너(표재명 역), 서울: 문예출판사.
- Cantwell, D. P., & Baker, L. (1989). Stability and natural history of DSM-III childhood diagnoses. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29, 691-700.
- Cedar, B., & Levant, R. F. (1990). A meta-analysis of the effects of parent effectiveness training. *American Journal of Family*

- Therapy*, 18(4), 373-384.
- Clarkson(2010). 게슈탈트 상담의 이론과 실제(김정규, 강차연, 김한규, 이상희 공역). 서울: 학지사.
- Cliffs, N. J., & Prentice-Hall. (1997). 사회교육 프로그램 개발론(권두승, 김미숙 공역). 서울: 교육과학사.
- Crowell, J. A., & Feldman, S. S. (1988). Mother's internal models of relationships and children's behavioral and developmental status : A study of mother-child interaction. *Child Development*, 59, 1273-1285.
- Crowell, J. A., & Feldman, S. S. (1989). Assessment of mother's working models of relationships : some clinical implications. *Infant Mental Health Journal*. 10(3), 173-237.
- Downey, G., & Coyne, J. C. (1990). Children of depressed parents: an integrative review. *Psychological Bulletin*, 108, 50-76.
- Emery, R. E. (1982). Interparental conflict and the children of discord and divorce. *Psychological Bulletin*, 86, 574-595.
- Eric J., & Mash·David A. & Wolfe. (2017). 아동 이상심리학(송영혜, 김귀남, 한중수 공역). 서울: 박학사.
- Fombonne, E., Wostear, G., Cooper, V., Harrington, R., & Rutter, M. (2001). The Maudsley long-term follow-up of child and adolescent depression: 1. Psychiatric outcomes in adulthood. *British Journal of Psychiatry*, 179, 210-217
- Frew, J. E. (1988). The practice of gestalt therapy in groups. *The Gestalt Journal*, 9(1), 79-99.
- Greenberg, L., & Donpierre, L. (1981). Specific effects of Gestalt

- two-chair experiment and empathic reflections at a conflict maker. *Journal of Counseling Psychology*, 26, 1-9.
- Greenberg, L., & Higgins, H. (1980). Effects of two-chair dialogue and focusing on conflict resolution. *Journal of Counseling Psychology*, 27, 221-225.
- Harman, R. (1982). Working at the contact boundaries. *The Gestalt Journal*, 5(1), 39-48.
- Hammen C., Burge, D., & Stansbury, K. (1990). Relationship of mother and child variables to child outcomes in a high-risk sample: A casual modeling analysis. *Developmental Psychology*, 26(1), 24-30.
- Haugstvedt, K. T. S., Graff-Iversen, S., Bukholm, I. R. K., Haugli, L., & Hallberg, U. (2012). Processes of enhanced self-understanding during a counselling programme for parents of children with disabilities. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 108-115.
- Joyce, P. & Sills, C.(2010). 계슈탈트 상담과 심리치료 기법(가족연구소 마음, 박의순 공역). 서울: 시그마프레스.
- Kauffman, J. M. (1993). *Characteristics of emotional and behavioral disorders of children and youth(5thed.)*. New York: Macmillan.
- Kauffman, J. M. (1997). *Characteristics of emotional and behavioral disorders of children and youth(6thed.)*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Lahey, B. B., Schwab Stone, M., Goodman, S. H., Waldman, I. D., & Canino, G., Rathouz, P. S. (2000). Age and gender differences

- in oppositional behavior and conduct problem: A cross-sectional household study of middle childhood and adolescence. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 488-503.
- Lampert, R. (2001). Working with Parents: The dialogic challenge. *The Gestalt Journal*, 24(1), 133-150.
- Levin, L. S., & Shepherd, I. L. (1974). The role of the therapist in Gestalt therapy, *The Counseling Psychologist*, 4, 20-27.
- Little, L. F. (1986). Gestalt Therapy with Parents when a Child is Presented as the Problem, *Family Relations*, 35, 489-496.
- Marchand, J. F., & Ellen, H. (1998). The relation of problem behaviors in preschool children to depressive symptoms in mothers and fathers. *Journal of Genetic Psychology*, 159, 353-367.
- Masten, A. S., Burt, K. B., & Hogansen, J. M.(2006). Competence and psychopathology in development. *Developmental psychopathology*, 3, 696-738.
- McConvill, M. (2007). Relational modes and the evolving field of parent-child contact: a contribution to a Gestalt theory of development. *British Gestalt Journal*, 16(2), 5-12.
- Melnick, J. (2014). Gestalt Parent Coaching: A New Model for Intervening In Family Systems. *Gestalt Review*, 18(2), 130-145.
- Melnick, J., & Nevis, S. M. (1999). Gestalt family therapy, *British gestalt journal*, 8(1), 47-54.
- Michael H. Popkin (2007). 부모코칭 프로그램 적극적인 부모역할 Now! (노안영, 차영희, 홍경자 공역). 서울: 학지사
- Nelson, J. R., Stage, S., Duppig Hurley, K., Synhorst, L., & Epstein, M.

- H. (2007). Risk factor predictive of the problem behavior of children at risk for emotional and behavioral disorders. *Council for Exceptional Children, 73*(3), 367-379.
- O'Leary, E., & Page, R. (1990). An evaluation of a person-centered Gestalt group using the semantic differential. *Counseling Psychology Quarterly, 9*(1), 13-21.
- O'Leary, E., & Purcell, U. (1998). The cork person centered gestalt project: Two outcome studies. *Counselling Psychology Quarterly, 11*(1), 45-71.
- Osborne, L. N., & Fincham, F. D. (1996). Marital conflict, parent-child relationships, and child adjustment: Does gender matter? *Merrill-Palmer Quarterly, 42*(1), 48-75.
- Pavio, S. C., & Greenberg, L. S. (1995). Resolving "unfinished business": Efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue, *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 63*(3), 419-425.
- Perls, F. (2005). 펄스의 게슈탈트 심리치료(최한나, 변상조 공역). 서울: 학지사.
- Polster, E. (2006). *Uncommon Ground*. phoenix: Zeig, Tucker, & Theisen.
- Polster, E. (1987). *Every person's life is work a novel*. New York: Gestalt Journey Press.
- Reef, J., van Meurs, I., Verhulst, F. C., & van der Ende, J. (2010). Children's problems predict adults' DSM-IV disorders across 24 years. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 49*, 1117-1124.
- Rosenberg, M., Schooler, C., & Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and

- adolescent problem: modeling reciprocal effects. *American Sociological Review* 54, 104-118.
- Ross, A. O. (1974). *Psychological Disorders of Children: A Behavioral Approach of Theory, Research and Therapy*. NY: McGraw-Hill.
- Salonia, G. (2009). Letter to a young Gestalt therapist for a Gestalt therapy approach to family therapy. *British Gestalt Journal*, 18(2), 38-47.
- Serok, S. (1991). The application of Gestalt methods for the reduction of test anxiety in students. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 16(2), Summer, 157-165.
- Simone, B. (2011). *Gestalt guidelines assisting worker fathers living in Oranjemund to enhance a dialogical relationship with their children in middle childhood*. Master Dissertation University of South Africa, USA.
- Snow, J. N., & Kern, R. M., & Curlette, W. L. (2001). Identifying personality traits associated with attrition in systematic training for effective parenting groups. *The family Journal: Counseling and Therapy for couples and Families*. 9(2), 102-108.
- Stringaris, A. (2011). Irritability in children and adolescent: A challenge for DSM-5. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 20, 61-66.
- Suoboda, U., Scala, E., & Gut, J. (2012). *Gestalt padagogisch lernen und beraten*, Berlin: dohrmann Verlag,
- Swanson, C. & Lichtenberg, P.(1998). Diagnosis in Gestalt Therapy: A Modest Beginning. *Gestalt journal*, 21(1), 5-18.
- Wheeler, G. (1998). Towards a Gestalt Developmental Model, *British Gestalt Journal*, 7(2), 115-125.

- Wood, C., & Davidson, J. (2003). Helping families cope: a fresh look at parent effective training. *Family Matters*, 65, 28-33.
- Yontef, G. (2008). *알아차림, 대화, 그리고 과정*(김정규, 김영주, 심정아 공역). 서울: 학지사
- Yontef, G. (1995). *Gestalt therapy. Essential psychotherapies*. New York: Guilford Press.
- Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Zinker, J. (1994). *In search of Good Form*. San Francisco: Jossey-Bass.

ABSTRACT

The Development and Effectiveness Verification of Gestalt Group
Counseling Program for Mothers of Children with Internal
Behavioral Problems

Kim, Nari

Department of Psychology

Graduate School of

Sungshin University

The purpose of this study is to develop and identify the Gestalt Group counseling programs for mothers aimed at reducing the internal behavioral problems of children. For the program development, firstly, a study on the characteristics of the internal behavioral problems of children and their mothers was carried out. And then request survey were conducted twice. Refer to the results and the existing programs, gestalt group counseling programs were developed for the mothers of the children with internal behavioral problems according to the Gestalt Contact cycle. The developed program was assessed by five experts on purpose, goals, and whether the content was appropriate and the modifications were made based on the results and expert opinion. To identify the effects of the program, the pilot study was carried out on two mothers of the children with internal behavioral problems. And the program was finalized, reflecting the results

and satisfaction assessment.

To determine the effectiveness of the established program, first of all, the mothers with internalized child were recruited in several counseling center. and six of them were chosen. And Gestalt Group Counseling Program for Mothers of children with Internal Behavioral Problems were carried out for 3 hours a week in 6 weeks on them. To determine the effectiveness of the program, member's dialog script was analyzed by content analysis method. As a result, the effectiveness of the program was classified into 6 domains and 27 categories. The 6 domains were referred to as 'empathy and support', 'enhancement of self-esteem', 'dealing with unsolved problem', 'reduction of contact boundary disturbance', 'enhancement of awareness', 'behavioral change'.

firstly, to identify changes of the response of the participant according to the program flow, responses were divided into the first half (1-4 sessions) and the latter (5-8 session) and compared. As a result, the reaction increased in the latter half and this means that group activity has become increasingly. In the case of 'empathy and support', 'enhancement of self-esteem', 'enhancement of awareness', a similar frequency occurred regardless of the period.

'Dealing with unresolved problem' was the dominant priority in the first half, because it was focused on then. And 'reduction of contact boundary disturbance' has doubled in the latter half. This seems to have resulted in a review of the relationship with children and the increased awareness associated with this. 'Behavioral change' was also exploded in latter half. It is possible that the change in behavior started actively after studying

the positive parenting skills.

The responses of individuals were also examined to see how each participant worked through the program. Firstly, by awareing the unsolved problem and contacting unresolved emotions, the psychological and emotional problems of the most participants have decreased. This has led to acceptance of the influence of their unsolved problem on their child's behavior problem, they have become more positive about their child and their negative feelings against behavior problems has also decreased. In addition, their positive parenting attitudes and negative parenting have decreased, and communication styles have also improved.

In order to further scrutinize individual changes, parental insight scale, contact boundary disturbance scale, MBRI, parent-child relationship scale, and self-esteem scale. The change in the pre - and post-cost changes of each scale has resulted in similar changes to the participants' changes. In addition to each participant's change, the average internalization score of the participants' offspring also has fallen 10 points.

key words: the internal behavioral problems, child with the internal behavioral problems, gestalt group therapy, unfinished business, awareness, parenting behavior, parent-child communication

부록 1.

연구 참여 동의서

연구제목: 내재화 문제 아동의 어머니를 대상으로 한 게슈탈트 집단상담 프로그램의 개발과 효과 분석

지도교수: 김 정 규 (성신여자대학교 심리학과)

연구자: 김 나 리 (성신여자대학교 임상심리학 박사과정 수료, 상담심리사 1급)

연락처: 010 - 7311 - 6621 / nalari1013@naver.com

소중한 시간을 내어 주셔서 대단히 감사합니다.

본 연구는 우울이나 불안 등의 내재화 문제를 지닌 아동의 어머니들의 어려움을 공감하고 정서적, 실제적으로 지원하기 위한 프로그램을 개발하고 그 효과를 분석하고자 하는 데 목적이 있습니다.

연구에 동의하실 경우, 논문의 기초자료 수집을 위하여 사전 검사와 사후 검사를 받게 되시며 5주 간 프로그램에 참여하시게 됩니다. 프로그램의 진행 내용은 녹음될 것이며, 녹음된 내용은 연구의 자료로 활용된 후 폐기될 예정입니다. 그 내용 중 개인의 신상에 관련된 내용은 익명으로 처리하며, 모든 내용은 철저히 비밀을 유지할 것입니다. 또한 언제라도 원하지 않은 경우, 연구에 참여하는 것을 중단하실 수 있으며, 어떠한 불이익도 돌아가지 않을 것입니다.

본인은 자발적으로 이 연구에 참여하였고 연구의 목적과 내용에 대한 설명을 들어 알고 있습니다. 이 연구에 참여하는 동안 원하지 않을 경우 언제든지 참여를 철회할 수 있음을 이해하였습니다. 또한 연구에 관한 궁금한 사항이 있으면 질문을 하고 적절한 답변을 들을 수 있음을 알고 있습니다.

본인은 연구에 응할 것과 프로그램에 참여하는 동안의 녹음과 기록을 허락하며, 이것이 연구 자료로 사용될 것을 알고 동의하였습니다. 또한 본인이 말한 내용을 연구자의 녹취 기록물을 보고 확인할 수 있으며, 연구과정 중에 드러나는 본인의 신분은 익명으로 보장된다는 사실을 알고 있습니다. 연구가 종료된 후 모든 내용은 파기된다는 사실도 들었습니다. 따라서 본 연구에 참여할 것을 동의합니다.

2017년 월 일 연구 참여자 (인)
부록 2.

프로그램 사전, 사후 설문지

어머님께

안녕하십니까? 저는 계슈탈트 집단상담 프로그램을 진행하는 김나리상담사입니다. 본 설문지는 어머니들의 정서와 행동, 양육 태도 등을 알아보기 위한 것으로, 프로그램의 개발 및 발전을 위해 귀한 자료로 활용될 것이므로 협조를 부탁드립니다.

본 설문은 무기명으로 실시되며, 어머니의 응답은 본 연구 이외의 어떤 다른 목적으로도 사용되지 않을 것임을 약속드립니다. 협조에 감사드리며, 어머니와 가정에 건강과 행복이 넘치시길 기원합니다.

감사합니다.

2017년

성신여자대학교 심리학과

박사과정 김 나 리

지도교수 김 정 규

*어머니께서 평소에 자기 자신에 대해 느끼고 생각하시는 것을 잘 나타낸 곳에 √표 해주십시오.

| 번호 | 문항 | 매우 그렇다 | 대체로 그렇다 | 그렇지 않다 | 전혀 그렇지 않다 |
|----|---------------------------------|--------|---------|--------|-----------|
| 1 | 나는 내가 다른 사람만큼 가치 있는 사람이라고 느낀다. | | | | |
| 2 | 나는 내가 여러 가지 좋은 점을 가지고 있다고 생각한다. | | | | |
| 3 | 대체로 나는 내가 실패한 사람이라는 느낌을 갖는다. | | | | |
| 4 | 나는 대부분의 다른 사람들만큼은 어떤 일을 할 수 있다. | | | | |
| 5 | 나는 나에게 자랑할 것이 별로 없다고 느낀다. | | | | |
| 6 | 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 갖고 있다. | | | | |
| 7 | 대체로 나는 내 자신에 대해 만족한다. | | | | |
| 8 | 나는 내 자신에 대한 존중감이 더 있었으면 좋겠다. | | | | |
| 9 | 나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라고 느낀다. | | | | |
| 10 | 때때로 나는 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다. | | | | |

*어머니께서 평소에 생각하시는 것을 잘 나타낸 곳에 √ 표 해주십시오.

| 번호 | 문항 | 전혀 그렇지 않다 | 대체로 그렇지 않다 | 조금 그렇지 않다 | 조금 그렇다 | 대체로 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|---------------------------------|-----------|------------|-----------|--------|---------|--------|
| 1 | 착하게 살아야 한다. | | | | | | |
| 2 | 이기적으로 살아서는 안된다. | | | | | | |
| 3 | 남에게 약한 모습을 보여서는 안된다. | | | | | | |
| 4 | 남에게 욕들을 일은 하지 말아야 한다. | | | | | | |
| 5 | 주변 사람들로 부터 인정받아야 한다. | | | | | | |
| 6 | 맡은 책임은 반드시 완수해야만 한다. | | | | | | |
| 7 | 자기가 한 약속은 반드시 지켜야 한다. | | | | | | |
| 8 | 타인에게 폐를 끼쳐서는 안 된다. | | | | | | |
| 9 | 주변 사람들 때문에 피해를 많이 본 것 같다. | | | | | | |
| 10 | 사람들이 정말 나를 안다면 나에게서 떠나 갈 것이다. | | | | | | |
| 11 | 불편한 감정을 내보인다면 상대방과의 관계는 끝날 것이다. | | | | | | |
| 12 | 내 자랑을 한다면 사람들은 나를 미워할 것이다. | | | | | | |
| 13 | 상대방의 부탁을 거절한다면 관계가 어색해질 것이다. | | | | | | |
| 14 | 약한 모습을 보인다면 사람들은 나를 무시할 것이다. | | | | | | |
| 15 | 사람들이 나와 친해지고 싶어 하지 않을 것 같다. | | | | | | |
| 16 | 가까운 사람이라면 서로 의견이 달라서는 안 된다. | | | | | | |
| 17 | 가까운 사람의 청은 거절하기가 어렵다. | | | | | | |
| 18 | 내가 좋아하는 사람들이 하는 일은 따라 하는 편이다. | | | | | | |
| 19 | 혼자 있는 것은 내버려진 느낌이 든다. | | | | | | |
| 20 | 홀로 서는 것이 두렵다. | | | | | | |

->앞에 이어서 계속됩니다.

| 번호 | 문항 | 전혀 그렇지 않다 | 대체로 그렇지 않다 | 조금 그렇지 않다 | 조금 그렇다 | 대체로 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|--|-----------------|------------------|-----------------|-----------|------------|-----------|
| 21 | 가족의 기대에 맞춰 살려고 노력한다. | | | | | | |
| 22 | 나의 부모님은 자식들을 위해 희생하셨다. | | | | | | |
| 23 | 부모님의 기대에 맞춰드리지 못한 것 같아 죄송하다. | | | | | | |
| 24 | 지금 내게 어려움이 생기면 함께 걱정하고 도와줄 친구가 있다. | | | | | | |
| 25 | 어릴 때 내 속 이야기를 털어놓을 수 있는 형제자매가 있었다. | | | | | | |
| 26 | 어려운 일이 생기면 친구나 가족에게 부탁할 수 있다. | | | | | | |
| 27 | 지금까지 내게 무슨 일이 생기면 의논할 친구가 항상 있었다. | | | | | | |
| 28 | 힘든 일이 있어도 항상 혼자 해결하려고 한다. | | | | | | |
| 29 | 어릴 때 내게 무슨 일이 생겨도 부모님께 걱정하실까봐 말하지 않았다. | | | | | | |
| 30 | 아무에게도 말하지 못하는 비밀이 있다. | | | | | | |
| 31 | 나의 부모님은 어릴 때 내 이야기를 잘 들어주셨다. | | | | | | |
| 32 | 직장상사에게 나의 어려움을 이야기하고 도움을 청할 수 있다. | | | | | | |
| 33 | 내게 힘든 일이 생기면 항상 가족들에게 알리고 도움을 받았다. | | | | | | |
| 34 | 사람들을 믿는 것이 어렵다. | | | | | | |

*어머니의 현재 생각이나 감정, 행동에 가장 가깝다고 생각하시는 곳에 √표 해주십시오.

| 번호 | 문항 | 전혀 그렇지 않다 | 대체로 그렇지 않다 | 조금 그렇지 않다 | 조금 그렇다 | 대체로 그렇다 |
|----|---|-----------|------------|-----------|--------|---------|
| 1 | 아이의 문제를 해결하기 위해서는 내 문제부터 해결해야 한다. | | | | | |
| 2 | 나의 양육태도, 성격 등이 아이의 문제행동과 관련이 있다. | | | | | |
| 3 | 나는 내가 다른 곳에서 생긴 부정적인 감정(화, 짜증 등)을 아이에게 표출했었다고 생각한다. | | | | | |
| 4 | 아이의 문제는 나와도 관련되어 있다고 생각한다. | | | | | |
| 5 | 아이 문제를 통해 내 자신을 돌아보게 되었다. | | | | | |
| 6 | 아이의 문제는 나의 도움이 있어야 해결 될 수 있다고 생각한다. | | | | | |
| 7 | 나는 아이의 문제를 좀 더 객관적으로 파악하는 것이 좋다고 생각한다. | | | | | |
| 8 | 나는 아이에게 왜 이런 문제가 생겼는지 알고 있다. | | | | | |
| 9 | 나는 현재 아이가 보이는 문제의 원인에 대해서 알고 있다. | | | | | |
| 10 | 내가 아이에게 무엇을 잘못했는지 알고 있다. | | | | | |
| 11 | 나는 아이의 문제를 대처할 수 있는 적절한 방법을 알고 있다. | | | | | |
| 12 | 나는 아이에게 현재 문제가 있음을 알고 있다. | | | | | |
| 13 | 나는 내가 아이 문제로 어려움을 겪고 있다고 생각한다. | | | | | |
| 14 | 아이는 내가 달라지기를 바라고 있다고 생각한다. | | | | | |
| 15 | 나는 내가 아이와의 관계에서 어려움을 겪고 있다고 생각한다. | | | | | |
| 16 | 나는 아이가 지금 어려움을 겪고 있다고 생각한다. | | | | | |
| 17 | 나는 아이의 문제가 상당히 오랫동안 지속되어 왔다고 생각한다. | | | | | |
| 18 | 이전에 비해 아이의 장점이 더 많이 보인다. | | | | | |
| 19 | 이전보다 아이가 더 예쁘고 사랑스럽게 느껴진다. | | | | | |
| 20 | 이전보다 아이의 좋은 점이 더 많이 보인다. | | | | | |

-> 앞에 이어서 계속됩니다.

| 번호 | 문항 | 전혀 그렇지 않다 | 대체로 그렇지 않다 | 조금 그렇지 않다 | 조금 그렇다 | 대체로 그렇다 |
|----|---|-----------|------------|-----------|--------|---------|
| 21 | 나와 아이와의 관계가 만족스럽다. | | | | | |
| 22 | 아이가 문제행동을 보여도 쉽게 화, 짜증이 나지 않는다. | | | | | |
| 23 | 아이가 문제행동을 보여도 예전처럼 마음이 힘들지 않다. | | | | | |
| 24 | 아이가 문제행동을 보여도 조급한 마음이 들지 않는다. | | | | | |
| 25 | 아이가 문제행동을 보여도 쉽게 흥분하거나 화가 나지 않는다. | | | | | |
| 26 | 아이가 문제행동을 보이면 어떻게 대처해야 할지 몰라서 불안하다. | | | | | |
| 27 | 아이가 문제행동을 보이면 마음이 편하지 않다. | | | | | |
| 28 | 아이가 화를 내거나 짜증내는 모습을 보면, 나도 화가 난다. | | | | | |
| 29 | 아이의 부정적인 모습 때문에 여전히 화가 난다. | | | | | |
| 30 | 아이와의 관계에서 어려움을 느낀다. | | | | | |
| 31 | 아이의 문제가 더 나아질 것 같지 않아서 걱정된다. | | | | | |
| 32 | 아이의 부정적인 모습을 보면, 내 모습을 보는 것 같다. | | | | | |
| 33 | 아이의 문제행동이 나 때문인 것 같아서 속상하다. | | | | | |
| 34 | 예전의 내 모습을 떠올리면 나를 반성하게 된다. | | | | | |
| 35 | 예전의 내 모습을 떠올리면, 아이에게 미안한 마음이 든다. | | | | | |
| 36 | 부모님이 나에게 했던 안 좋은 방식들을 나도 아이에게 하고 있다고 느낀다. | | | | | |
| 37 | 내가 달라지면 아이도 달라질 것이라는 마음이 든다. | | | | | |

*어머니의 실제 행동에 가장 가깝다고 생각하시는 곳에 √표 해주십시오.

| 번호 | 어머니께서는... | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 보통이다 | 그런 편이다 | 매우 그렇다 |
|----|--|-----------|------------|------|--------|--------|
| 1 | 자녀의 요구를 다 들어주시는 편입니까? | | | | | |
| 2 | 사물에 대한 판단을 잘하고 이해도 빠른 편이라고 생각하십니까? | | | | | |
| 3 | 자녀가 속을 썩이는 행동을 보일 때, 자녀의 행동을 못 본체 할 수 없어 야단을 치거나 비평을 하시는 편입니까? | | | | | |
| 4 | 자녀가 잘못했을 경우 일부러 쌀쌀맞게 대하고 따끔하게 이야기 하시는 편입니까? | | | | | |
| 5 | 자녀에게 문제되는 행동이 있을 때 거리낌 없이 다른 사람에게 의논하고 도움을 받으십니까? | | | | | |
| 6 | 자녀의 잘못된 행동을 끄집어내지 않으시는 편입니까? | | | | | |
| 7 | 자녀가 보이는 흥미, 관심에 대해서 자녀와 이야기를 자주하여 도움을 주십니까? | | | | | |
| 8 | 자녀들과 사귀는 친구와 자녀들이 하는 말을 잘 살피서 나쁜 친구나 나쁜 일에 빠지지 않도록 적극 도와주시는 편입니까? | | | | | |
| 9 | 자녀가 마음대로 하게 되면 버릇들이기가 힘들게 되기 때문에 표현이나 움직임을 엄격히 제한할 필요가 있다고 생각하십니까? | | | | | |
| 10 | 자녀가 놀거나 공부할 때 되도록 집안에서 하도록 하십니까? | | | | | |
| 11 | 자녀가 할 수 있다면 비록 힘든 일이라도 혼자서 하도록 하십니까? | | | | | |
| 12 | 자녀가 마음대로 행동하도록 자유를 주실 용의가 있으십니까? | | | | | |
| 13 | 자녀를 일일이 돌봐주지 않고 자기 혼자서 자리를 찾아 놀게 하는 편입니까? | | | | | |
| 14 | 다른 사람이 어머니를 대할 때 어려워하거나 까다로운 면이 있다고 생각하는 편입니까? | | | | | |
| 15 | 자녀가 다른 자녀나 어른과 잘 사귀었다고 생각하십니까? | | | | | |
| 16 | 직장(가정)일을 하다가 권태롭거나 지겹다는 생각을 하실 때가 있습니까? | | | | | |
| 17 | 자녀가 클 때까지 다른 사람이 좀 키워주었으면 좋겠다는 생각을 하실 때가 있습니까? | | | | | |
| 18 | 자녀에게 가능한 원대한 꿈과 포부를 갖도록 격려하여 보다 더 성공할 수 있게끔 격려해 주신 적이 있습니까? | | | | | |
| 19 | 자녀를 양육하려면 어쩔 수 없이 근심걱정이 많이 생긴다고 이야기한 적이 있습니까? | | | | | |
| 20 | 자녀가 되도록 사회적으로 성공했으면 하고 바라는 편입니까? | | | | | |
| 21 | 자녀의 학교생활에 관심을 갖고 자주 살피시는 편입니까? | | | | | |
| 22 | 가정 내의 질서를 유지하기 위해 규칙과 규율을 많이 설정해야 한다고 생각하십니까? | | | | | |
| 23 | 슬하에 자녀를 둔 것이 꼭 기쁘다고 자녀에게 말해주십니까? | | | | | |
| 24 | 자녀의 행동이나 자녀가 성취해낸 일(그림, 만들기 등)에 늘 관심을 갖는 편입니까? | | | | | |

-> 앞에 이어서 계속됩니다.

| 번호 | 어머니께서는... | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그저 그렇다 | 그런 편이다 | 매우 그렇다 |
|----|--|-----------|--------|--------|--------|--------|
| 25 | 자녀에게 애정표현을 겉으로 잘 하십니까? | | | | | |
| 26 | 자녀와 보내는 시간을 많이 갖는 편이라고 생각하십니까? | | | | | |
| 27 | 자녀를 존중하고 신뢰하며 허물없이 이야기를 나누는 편입니까? | | | | | |
| 28 | 자녀들이 무언가 해낼 것이라는 기대감을 강하게 갖고 계십니까? | | | | | |
| 29 | 자녀양육이 즐거울 때보다 짐스러운 때가 많다고 생각하십니까? | | | | | |
| 30 | 자녀의 행동 및 태도에 고쳐야 할 점이 많다고 생각하십니까? | | | | | |
| 31 | 자녀가 속을 썩이는 행동을 보일 때 어머니께서는 참으려 하다가 와락 화를 내거나 큰소리를 치는 때가 있습니까? | | | | | |
| 32 | 자녀로 인해 속상하고 화나는 일이 많으십니까? | | | | | |
| 33 | 어머니께서 자녀에 대해 별로 아는 것이 없다고 생각하십니까? | | | | | |
| 34 | 어머니께서 자녀의 요구를 무시하는 편입니까? | | | | | |
| 35 | 자녀와 함께 보내는 시간을 즐겨워하시는 편입니까? | | | | | |
| 36 | 자녀들의 행동이 자랑스럽게 느껴지고 또 칭찬도 하시는 편입니까? | | | | | |
| 37 | 자녀들과 놀고 있을 때 자녀들이 노는 방식으로 허물없이 함께 놀아주십니까? | | | | | |
| 38 | 자녀의 정서적 특성이나 성격이 바람직하다고 생각하십니까? | | | | | |
| 39 | 자녀양육에 대한 지식을 넓히기 위하여 독서도 하고 강연회 등에 참석하여 사람들에게 묻기도 하십니까? | | | | | |
| 40 | 정치, 경제, 사회문제 및 여러 방면에 대해 폭넓은 흥미를 갖고 계십니까? | | | | | |
| 41 | 집이나 어머니를 떠나 자녀가 혼자 행동하는 것을 관대하게 봐주시는 편입니까? | | | | | |
| 42 | 자녀 스스로 행동하는 것을 관대하게 봐주시는 편입니까? | | | | | |
| 43 | 어머니의 도움을 거절하고 자녀 혼자 무엇을 하겠다고 할 때 그대로 내버려 두시겠습니까? | | | | | |
| 44 | 자녀들이 생각하고 있는 것이나 말하고자 하는 것은 무엇이든 어머니가 알고 있어야 제대로 교육할 수 있다고 생각하십니까? | | | | | |
| 45 | 자녀들에게 귀중한 존재라는 것을 깨닫게 하려고 노력하십니까? | | | | | |
| 46 | 자녀가 바르게 자라려면 부모를 어렵게 알고 두려워할 줄 알아야 한다고 생각하십니까? | | | | | |
| 47 | 자녀가 버릇없이 굴 때 벌을 주겠다고 엄포를 놓으신 적이 있습니까? | | | | | |
| 48 | 자녀들은 부모의 말에 절대적으로 순종해야 한다고 생각하십니까? | | | | | |

*어머니와 자녀와의 관계를 가장 잘 나타낸 곳에 √표 해주십시오.

| 번호 | 문항 | 전혀 아니다 | 그렇지 않은 편이다 | 보통 이다 | 그런 편이다 | 매우 그렇다 |
|----|---|-----------|------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | 어머니는 자녀와 잘 통한다고 생각하십니까? | | | | | |
| 2 | 어머니는 자녀의 친구들에 대해서 잘 알고 있다고 생각하십니까? | | | | | |
| 3 | 내 자녀는 고민이 있을 때 나에게 털어놓는 편이라고 생각하십니까? | | | | | |
| 4 | 나는 자녀들이 외출하면 잘 돌아오려 하지 않는 것 같다고 생각하십니까? | | | | | |
| 5 | 내 자녀는 불만이 있으면 대부분 표현하는 편입니까? | | | | | |
| 6 | 나와 자녀는 유행 때문에 의견차이가 많이 생기는 편입니까? | | | | | |
| 7 | 내 자녀는 항상 명랑하다고 생각하십니까? | | | | | |
| 8 | 나는 내 자녀와 이야기를 하다가 연성을 높일 때가 많으십니까? | | | | | |
| 9 | 내가 얘기를 할 때 내 자녀들은 잘 듣는 편입니까? | | | | | |
| 10 | 어머니는 자녀와 생활방식의 차이를 많이 느끼고 있다고 생각하십니까? | | | | | |
| 11 | 자녀들이 학교에서 돌아오는 시간이 무척 기다려지십니까? | | | | | |
| 12 | 나는 자녀와 함께 시간을 보내는 것이 즐겁다고 생각하십니까? | | | | | |
| 13 | 나는 자녀와 이야기를 많이 나누는 편이라고 생각하십니까? | | | | | |
| 14 | 내 자녀들은 나와 함께 식사하는 것을 즐거워한다고 생각하십니까? | | | | | |
| 15 | 나는 자녀와의 갈등이나 의견 차이를 잘 해결한다고 생각하십니까? | | | | | |
| 16 | 내 자녀가 유명 연예인을 좋아하는 것에 대해 실망을 느끼시나요? | | | | | |
| 17 | 나는 내 자녀에게 인정받고 있다고 생각하십니까? | | | | | |
| 18 | 나는 내 자녀의 장래희망에 대해서 잘 알고 있다고 생각하십니까? | | | | | |
| 19 | 내 자녀는 자신의 의견을 어머니에게 잘 이야기한다고 생각하십니까? | | | | | |
| 20 | 어머니는 자녀들이 시청하는 TV프로를 잘 알고 계십니까? | | | | | |

-> 앞에 이어서 계속됩니다.

| 번호 | 문항 | 전혀 아니다 | 그렇지 않은 편이다 | 보통 이다 | 그런 편이다 | 매우 그렇다 |
|----|---------------------------------------|-----------|------------------|----------|-----------|-----------|
| 21 | 자녀와 나는 이야기를 깊이 생각하는 편입니까? | | | | | |
| 22 | 내가 속상해하면 자녀들은 나를 위로하려고 노력하나요? | | | | | |
| 23 | 나는 내 자녀의 학교생활이 만족스럽다고 생각하십니까? | | | | | |
| 24 | 나는 내 자녀를 칭찬해 주는 경우가 많으십니까? | | | | | |
| 25 | 나는 내 자녀의 마음을 잘 이해하는 편입니까? | | | | | |
| 26 | 내가 자녀와 갈등이 있을 때는 대부분 자녀 때문이라고 생각하십니까? | | | | | |
| 27 | 내 자녀의 성격 때문에 내가 많이 힘들다고 생각하십니까? | | | | | |
| 28 | 나는 내 자녀의 학업성적 등 때문에 항상 걱정하고 계십니까? | | | | | |
| 29 | 내 자녀들은 나의 도움이 필요하면 즉시 요청한다고 생각하십니까? | | | | | |
| 30 | 내 자녀는 나의 결정사항에 대해 불만스러워 할 때가 많습니까? | | | | | |

부록 3.

내재화아동의 어머니를 대상으로 한 계슈탈트 집단상담 프로그램

1회기: 공감과 인정

| | | | |
|--------|---|---|--|
| 단계 | 신뢰 형성 | | |
| 주제 | 공감과 인정 | | |
| 목표 | 양육과정 중의 고충을 서로 공감하고, 노력을 인정해줌으로써, 서로간의 신뢰를 형성한다. | | |
| 과정 | 시간 | 활동내용 | 자료 |
| 도입 | 60분 | -집단리더 및 집단원 소개 -집단 규칙 안내, 프로그램 안내 -사전 검사 -별칭 짓기 | 유인물 사전 검사지 이름표 크레파스 |
| 전개 | 100분 | -프로그램에 대한 기대 나누기 -알아차림 연습 1단계: 환경, 신체 알아차림 -자녀의 내재화문제의 이해: 내재화 문제에 대한 전반적으로 설명하고 질문에 응답한다. -가족상징화: 문제 아동과 참가자뿐만 아니라 가족 전체의 문제나 구조를 조망해 보도록 한다. -문장완성검사: 어머니로서의 자신, 양육의 고충 등을 충분히 나눈다. | 이름표 유인물 펜 도화지 크레파스 그립 매뉴얼 |
| 정리 | 15분 | -소감 나누기: 처음 프로그램에 참여한 소감과 각 활동을 하며 느낀 점에 대해 서로 나눈다. | 소감문 |
| 과제 | 5분 | 양육 상황에서 일어나는 사건과 그때의 자신의 상태에 대해 알아차려 보기 | 과제지 |
| 회기 주의점 | 문제 아동 어머니의 특성상 죄책감, 수치심, 낮은 자존감과 같은 문제가 있어 초반에는 자기 개방이 적거나 혹은 자신의 문제에 너무 매몰되어 분위기가 너무 어둡고 심각해 질 수 있다는 점을 감안해서 집단을 진행해야 하겠음. | | |

2회기: 공감과 인정

| | | | |
|--------|--|---|------------------------|
| 단계 | 신뢰 형성 | | |
| 주제 | 강점의 발견 | | |
| 목표 | 지지적인 분위기 속에서 각자의 인생을 나누고, 강점을 탐색함으로써 자존감을 높인다. | | |
| 과정 | 시간 | 활동내용 | 자료 |
| 도입 | 60분 | -과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 -알아차림 연습 1단계: 환경, 신체 알아차림 | 그립 매뉴얼 |
| 전개 | 100분 | -문장완성 검사: 지금까지의 인생사를 떠올리게 하는 질문에 답을 해 봄으로써, 어머니로서만이 아니라 한 사람으로서의 자신의 삶을 되돌아본다. -신체작업1: 작업 후 느껴지는 상태를 동작이나 자세로 나타내고 변화시켜 봄으로써 신체를 통해 감정과 욕구를 접촉하고 표현해본다. -강점 찾기: 어려움이나 고난이 있었음에도 불구하고 나의 인생에서 지금까지 힘이 되어준 강점을 스스로 찾아보거나, 서로 찾아준다. -신체작업2: 강점을 찾은 후, 다시 몸으로 표현해 보고 변화된 감정을 느껴본다. -나에게 쓰는 편지 | 이름표 유인물 빈종이 펜 |
| 정리 | 15분 | -소감 나누기 | 소감문 |
| 과제 | 5분 | -양육상황에서 자신의 상태 알아차리기, 자신의 강점을 상기하기 | 과제지 |
| 회기 주의점 | 과제를 통해 각자의 고충과 어려움 및, 서로에게 배울 점 등을 충분히 나눔으로써, 프로그램의 영향력이 일상생활에 미치도록 해야 함. 문장완성검사는 강점 찾기뿐만 아니라, 이후의 미해결과제 작업을 위한 워밍업의 목적도 있음. 강점 찾기 등을 통해 집단 리더 뿐만 아니라 서로 간의 피드백을 활성화시켜 집단이 활발해 질 수 있도록 해야 함. | | |

3회기: 미해결과제 알아차림1

| | | | |
|--------|------|---|-------------------------------|
| 단계 | | 알아차림 증진 | |
| 주제 | | 미해결과제 알아차림 | |
| 목표 | | 삶에서 지속적으로 영향을 미치고 있는 미해결과제를 발견한다. | |
| 과정 | 시간 | 활동내용 | 자료 |
| 도입 | 60분 | -과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 -알아차림 연습 1, 2단계: 환경, 신체, 감정, 생각, 욕구 | 그립 매뉴얼 |
| 전개 | 100분 | -미해결과제의 존재에 대한 알아차림이 있는지 확인: 대인관계나 자녀 양육 상황에서 자신의 미해결된 문제가 어떤 영향을 미치고 있는지에 대해 자유롭게 나눈다. -미해결과제 설명: 미해결과제의 개념 및 영향력, 접촉경계혼란에 대하여 쉽게 설명한다. -그림상황카드 선택: 각자 어린 시절, 혹은 미해결과제를 떠올리며 마음에 와 닿는 그림상황카드를 선택 -빈의자 작업(3명): 그림상황카드의 내용을 먼저 나눈 참가자부터 파악된 미해결과제를 중심으로 작업, 미해결된 감정에 접촉하고 표현하도록 한다. | 이름표 유인물 빈종이 펜 빈의자 |
| 정리 | 15분 | -소감 나누기: 미해결과제 작업 경험이나 관찰자로서의 경험을 서로 나누고 피드백한다. | 소감문 |
| 과제 | 5분 | -양육상황에서 자신의 상태 알아차리기, 미해결과제가 떠오르는 상황 알아차려보기 | 과제지 |
| 회기 주의점 | | 미해결과제 작업은 대다수의 참가자가 처음 경험하는 것이므로 세심하게 과정을 안내할 필요가 있으며, 각 참가자들의 준비도나 저항 등을 고려하여 진행하는 것이 필요함. 관찰자들의 피드백과 참여를 활용할 수 있음. | |

4회기: 미해결과제 알아차림2

| | | | |
|--------|------|--|-------------------------------|
| 단계 | | 알아차림 증진 | |
| 주제 | | 미해결과제 알아차림 | |
| 목표 | | 삶에서 지속적으로 영향을 미치고 있는 미해결과제를 발견한다. | |
| 과정 | 시간 | 활동내용 | 자료 |
| 도입 | 60분 | -과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 -알아차림 연습 1, 2단계: 환경, 신체, 감정, 생각, 욕구 | 그립 매뉴얼 |
| 전개 | 100분 | -미해결과제에 대한 질의응답: 지난 회기의 활동이나 일상생활 속에서 느낀 미해결과제에 대한 의문 등에 대해 자유롭게 나누고 질문에 응답한다. -빈의자 작업(3명): 지난 시간에 작업하지 않은 참가자들을 대상으로 그림상황카드 내용을 파악하고 빈의자 작업을 실시한다. 미해결된 감정을 충분히 접촉하고 표현할 수 있도록 촉진한다. | 이름표 유인물 빈종이 펜 빈의자 |
| 정리 | 15분 | -소감 나누기: 미해결과제 작업 경험이나 관찰자로서의 경험을 서로 나누고 피드백한다. | 소감문 |
| 과제 | 5분 | -양육상황에서 자신의 상태 알아차리기, 미해결과제가 떠오르는 상황 알아차려보기 | 과제지 |
| 회기 주의점 | | 미해결과제 작업은 대다수의 참가자가 처음 경험하는 것이므로 세심하게 과정을 안내할 필요가 있으며, 각 참가자들의 준비도나 저항 등을 고려하여 진행하는 것이 필요함. 관찰자들의 피드백과 참여를 활용할 수 있음. | |

5회기: 자녀에 대한 새로운 인식

| | | | |
|--------|------|---|------------------------|
| 단계 | | 알아차림 증진 | |
| 주제 | | 자녀에 대한 새로운 인식 | |
| 목표 | | 미해결과제가 자녀 양육에 미치고 있는 영향을 알아차리고, 있는 그대로의 자녀를 이해한다. | |
| 과정 | 시간 | 활동내용 | 자료 |
| 도입 | 60분 | -과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 -알아차림 연습 1, 2단계: 환경, 신체, 감정, 생각, 욕구 | 그립 매뉴얼 |
| 전개 | 100분 | -미해결과제와 자녀양육에 대해 자유롭게 논의 하며 서로 질의응답 해보는 시간을 가짐. -미해결과제가 자녀양육에 미치는 영향에 대한 설명 -미해결과제가 자녀양육에 미치는 영향 탐색: 질문지에 응답을 함으로써 자녀의 모습 중 내가 싫어하는 모습(투사)이나 자녀에 대해 갖고 있는 기대나 신념(내사, 융합)을 탐색한다. -새로운 양육신념 세우기: 미해결과제의 영향을 배제한 새롭고 적절한 기대를 세운다. -빈의자를 통해 자녀와 대화하기: 각 활동을 통해 떠오른 감정이나 생각을 자녀에게 표현해본다. | 이름표 유인물 펜 빈의자 |
| 정리 | 15분 | -소감 나누기: 자신의 문제가 자녀에게까지 영향을 미치고 있었다는 것을 알아차린 경험에 대해 서로 나누기 | 소감문 |
| 과제 | 5분 | -양육상황에서 자신의 상태 알아차리기, 미해결과제가 떠오르는 상황 알아차려보기 | 과제지 |
| 회기 주의점 | | 자신의 문제가 자녀, 혹은 자녀의 문제에 영향을 미치고 있음을 알아차리되, 그것이 죄책감으로 변질되지 않도록 자기 수용적인 태도를 유지하도록 할 필요가 있음. 서로간의 지지와 격려가 매우 중요하겠음. | |

6회기: 자녀를 존중하는 대화

| | | | |
|--------|---|--|------------------------|
| 단계 | 동원 / 행동 | | |
| 주제 | 자녀를 존중하는 대화 | | |
| 목표 | 자녀의 마음을 공감하고 존중하는 대화의 태도를 갖추며, 알아차림을 통해 감정조절을 하는 법을 익힌다. | | |
| 과정 | 시간 | 활동내용 | 자료 |
| 도입 | 40분 | -과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 -알아차림 연습 1, 2, 3단계: 환경, 신체, 감정, 생각, 욕구, 상호 연결성 알아차림 | 그립 매뉴얼 |
| 전개 | 125분 | -내재화문제와 의사소통: 내재화문제와 부모-자녀 간 의사소통의 관계 및 바람직한 의사소통태도, 방식을 설명한다. -감정카드 활용 공감 게임: 감정 코칭을 배우기 전에 공감법에 대해 연습한다. -감정 코칭을 통한 자녀 마음 공감 연습: 과제 나눔을 통해 드러난 참가자들의 경험을 토대로 감정코칭을 실습한다. -감정 조절 연습: 감정 알아차림을 통한 감정조절 방법에 대해 설명하고, 필요시 자신의 감정을 '나-전달법'을 통해 전달할 수 있도록 연습한다. | 이름표 유인물 펜 빈의자 |
| 정리 | 10분 | -소감 나누기: 실제 활용가능한 방법을 실습해본 경험에 대해 소감을 나눈다. | 소감문 |
| 과제 | 5분 | -양육상황에서 자신의 상태 알아차리기, 바람직한 대화법 적용해 보기 | 과제지 |
| 회기 주의점 | 실습이 중요한 만큼 내용을 다 다루기에 시간이 부족할 수 있으므로, 시간 분배에 신경을 써야 함. 고르게 기회가 돌아가도록 할 것. | | |

7회기: 긍정적 양육태도

| | | | |
|--------|---|--|------------------------|
| 단계 | 동원 / 행동 | | |
| 주제 | 긍정적 양육태도 | | |
| 목표 | 자신의 양육태도를 점검하고, 애정적, 자율적 양육태도를 촉진한다. | | |
| 과정 | 시간 | 활동내용 | 자료 |
| 도입 | 40분 | -과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 -알아차림 연습 1, 2, 3단계: 환경, 신체, 감정, 생각, 욕구, 상호 연결성 알아차림 | 그립 매뉴얼 |
| 전개 | 125분 | -내재화 문제와 양육태도: 양육태도가 내재화문제에 미치는 영향력을 설명한다(자녀 행동의 이해(STEP) 활용). ④자신의 양육태도 탐색: 자신의 양육태도를 이해하고 탐색해 본다(애정/거부/자율/통제). ⑤애정적 양육태도 증진: 자녀가 태어난 순간부터 지금까지 사랑스러웠던 순간 나누기, 아이의 강점 찾기(부부의 강점과 비교)/애정, 칭찬, 격려 표현하기 실습 /서로 손 마사지 해주기 ⑥자율적 양육태도 이해: ‘나-그것’ 관계와 ‘나-너’ 관계를 이해하고, 자녀를 존중하는 태도를 취하기 위해 변화해야 할 나의 행동을 점검한다. ⑦효과적인 훈육법(APT) 설명 및 실습 | 이름표 유인물 팬 빈의자 |
| 정리 | 10분 | -소감 나누기: 실제 활용가능한 방법을 실습해본 경험에 대해 소감을 나눈다. | 소감문 |
| 과제 | 5분 | -양육상황에서 자신의 상태 알아차리기, 대화법이나 양육태도에 대해 알아차리기 | 과제지 |
| 회기 주의점 | 실습이 중요한 만큼 내용을 다 다루기에 시간이 부족할 수 있으므로, 시간 분배에 신경을 써야 함. 고르게 기회가 돌아가도록 할 것. | | |

8회기: 새로운 관계 모색

| | | | |
|--------|---|--|------------------------------|
| 단계 | 동화 / 통합 | | |
| 주제 | 새로운 관계 모색 | | |
| 목표 | 자신의 양육태도를 점검하고, 애정적, 자율적 양육태도를 촉진한다. | | |
| 과정 | 시간 | 활동내용 | 자료 |
| 도입 | 40분 | -과제 점검 및 한 주간의 경험 나누기 -알아차림 연습 1, 2, 3단계: 환경, 신체, 감정, 생각, 욕구, 상호 연결성 알아차림 | 그립 매뉴얼 |
| 전개 | 90분 | -가족상징화 그리기: 가족상징화를 그리고 1회기의 가족상징화와 비교하여 어떤 변화가 생겼는지를 나눔. -문장완성검사 실시: 문장완성검사에 응답하고, 그 내용을 1회기의 결과와 비교하여 어떤 변화가 생겼는지를 나눔. -자신과 아이에게 편지쓰기: 프로그램에 잘 참여한 자기 자신에게, 또 자녀에게 간단히 하고 싶은 말을 편지로 작성하고 나누기 -마음자세카드 선택: 프로그램을 통해 얻은 마음 자세를 나누고, 다른 참가자에게서 발견한 마음자세를 선택하여 선물하기 | 이름표 유인물 펜 빈의자 |
| 정리 | 50분 | -소감 나누기: 전체 프로그램 참여 경험에 대한 소감 나누기 -사후 설문 실시 -프로그램 평가 실시 | 소감문 사후 설문지 프로그램 평가지 |
| 회기 주의점 | 긍정적인 경험을 충분히 나누고 느낌으로써 긍정적인 변화를 자신의 것으로 충분히 수용할 수 있도록 한다(동화, 통합). | | |

부록 4.

집단상담 프로그램 활동 만족도

1. 본 프로그램이 어머니에게 어떤 영향을 주었다고 생각하십니까?

- ① 많이 도움이 되었다
- ② 조금 도움이 되었다
- ③ 별로 도움이 되지 않았다
- ④ 전혀 도움이 되지 않았다

2. 본 프로그램을 경험하고 나서 어머니로서의 자신감이 증진되었습니까?

- ① 매우 증진되었다
- ② 조금 증진되었다
- ③ 별로 증진 되지 않았다
- ④ 전혀 증진 되지 않았다

3. 본 프로그램을 경험하고 나서 어머니 자신에 대한 이해가 증진되었습니까?

- ① 매우 증진되었다
- ② 조금 증진되었다
- ③ 별로 증진 되지 않았다
- ④ 전혀 증진 되지 않았다

4. 본 프로그램을 경험하고 나서 어머니와 자녀 관계에 대한 이해(통찰)가 증진되었습니까?

- ① 매우 증진되었다
- ② 조금 증진되었다
- ③ 별로 증진 되지 않았다
- ④ 전혀 증진 되지 않았다

5. 프로그램이 자녀에 대한 양육태도와 행동을 배우는 데 도움이 되었습니까?

- ① 매우 도움이 되었다
- ② 조금 도움이 되었다
- ③ 별로 도움이 되지 않았다
- ④ 전혀 도움이 되지 않았다

6. 본 프로그램이 자녀와의 관계 개선에 도움이 되었다고 생각하십니까?

- ①매우 도움이 되었다
- ②조금 도움이 되었다
- ③별로 도움이 되지 않았다
- ④전혀 도움이 되지 않았다

6. 다음은 각 활동에 대한 만족도입니다. 해당되는 것을 골라 V표 해주세요.

| 활동이름 | | 만족도 | | | | | |
|---------|------------------|-------------------------------------|-----------------|----|----------|----------------|--|
| | | 전혀 도움이 안됨 | 별로 도움이 안됨 | 보통 | 도움이 됨 | 매우 도움이 됨 | |
| 1 | 공감과 인정 | 참여 동기 나눔 | | | | | |
| | | 문장완성: 어머니로서 나는... | | | | | |
| | | 가족상징화 | | | | | |
| 2 | 강점의 발견 | 강점찾기 문장완성: 어린시절 회고 | | | | | |
| | | '나 사랑' 명상 | | | | | |
| 3 | 미해결과제 알아차림 | 미해결과제 설명(이해) | | | | | |
| | | 원가족(엄마,아빠 등) 빈의자 작업 | | | | | |
| 4 | 미해결과제 알아차림 | 원가족(엄마, 아빠 등) 빈의자 작업 | | | | | |
| 5 | 자녀에 대한 새로운 인식 | 미해결과제와 '허용이 안 되는' 자녀의 행동의 관계 | | | | | |
| | | 자녀에게 갖고 있는 불합리한 기대를 합리적인 수준으로 변화시키기 | | | | | |
| | | 자녀의 강점 찾기 | | | | | |
| 6 | 자녀를 존중 하는 대화 | 감정조절 법 배우기 | | | | | |
| | | I-메시지 배우기 | | | | | |
| | | I-메시지 실습 | | | | | |
| 7 | 긍정적 양육태도 | 나의 양육태도 점검 | | | | | |
| | | 훈육 방법(요청 -> 단호한 지시 등) | | | | | |
| | | 자녀의 문제 행동 이해 | | | | | |
| | | 긍정적 시간 쌓기(사랑의 언어 등) | | | | | |
| 8 | 새로운 관계 모색 | 문장완성 검사 (변화 나누기) | | | | | |
| | | 가족상징화 (변화 나누기) | | | | | |
| | | 소감 나누기 | | | | | |
| 알아차림 연습 | | | | | | | |

7. 지금까지의 활동 중 자신에게 가장 의미 있었거나 새로운 것을 깨달았거나 즐거웠던 활동을 찾아보시고 그 이유를 적어보세요

| 인상 깊은 활동이나 즐거웠던 활동 | 이유 |
|-----------------------|----|
| | |
| | |
| | |

8. 그동안의 활동을 통해 자신에게 생긴 변화나 자녀와의 관계에서 생긴 변화, 혹은 앞으로 예상되는 변화가 있다면 무엇입니까?

프로그램 운영에 관한 만족도

| 항목 | 평가 | | | | |
|---|-----------|----------|----|----|----------|
| | 매우 불만족 | 불만족 | 보통 | 만족 | 매우 만족 |
| 프로그램에 대한 전체적인 느낌은 어떠했습니까? | | | | | |
| 지도자의 전문성에 대해서는 어느 정도 만족하십니까? | | | | | |
| 지도자의 전체적인 운영방식에 대해서 어느 정도 만족하십니까? | | | | | |
| 프로그램 실시 시간(8주)은 적당하였습니까? | | | | | |
| 프로그램 진행시간(3시간)은 적당하였습니까? | | | | | |
| 프로그램이 실시된 장소 및 시설에 대해 만족하십니까? | | | | | |
| 프로그램 참여 인원수에 대해 만족하십니까? | | | | | |
| 본인이 받은 도움에 만족하십니까? | | | | | |
| 다른 사람에게 프로그램을 권하실 의향이 있으십니까? | 전혀 없음 | 별로 없음 | 보통 | 권함 | 매우 권함 |
| | | | | | |
| *프로그램 진행방법에 대해 불만족하시거나 건의하실 점을 적어주시면 감사하겠습니다. | | | | | |

♥수고 많으셨습니다. 함께 할 수 있어서 행복했습니다!