



저작자표시-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

김 정 규 교수지도

석사학위 청구논문

중년 여성의 우울 감소를 위한
게슈탈트 관계성 향상 프로그램의
개발 및 효과

2010

성신여자대학교 대학원

심리학과

고 일 다

중년 여성의 우울 감소를 위한
게슈탈트 관계성 향상 프로그램의
개발 및 효과

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2009년 12월

성신여자대학교 대학원

심리학과

고 일 다

인 준 서

고일다의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원_____인

심사위원_____인

심사위원_____인

성신여자대학교 대학원

논문 개요

본 연구에서는 중년 여성을 대상으로 게슈탈트 심리치료를 실시하고 게슈탈트 심리치료가 대상자의 우울과 자기개념에 미치는 효과를 알아보았다. 현재 개발 중인 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(Gestalt Relationship Improvement Program)(김정규, 2009) 요소 중 ‘알아차림 연습’과 ‘그립 카드 활용 작업’ 부분을 본 프로그램 내용에 포함시켰고, 나머지 활동 내용은 게슈탈트 집단 심리치료 이론을 바탕으로 한 통합예술치료 기법을 사용하여 본 연구자가 구성하였다.

연구 대상자 모집은 서울 모 정신보건센터를 통해 이루어졌다. 중년기 우울 강좌를 열고 강좌 참석자에게 BDI(한국판)와 자아가치관 검사(김정규, 2003)를 실시한 후, 우울 점수가 12점 이상인 대상자를 기준으로 집단 두 개를 구성하여 최종적으로 실험집단 8명, 통제집단 8명의 자료를 확보하였다.

첫 번째 실험집단에게는 프로그램을 5주간 주 2회, 2시간씩 총 10회기를 처치하였고, 두 번째 실험집단에게는 연구 일정상의 제약으로 인해 주 3회, 2시간씩 총 10회기를 처치하였다. 두 집단 모두의 처치 시간은 총 20시간으로 동일하다. 통제집단에는 아무런 처치를 하지 않은 상태에서 사전, 사후 검사를 실시하였다. 통계 분석과 집단원들이 2회에 걸쳐 작성한 프로그램 평가서를 토대로 프로그램의 효과에 대하여 논의하였다.

연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 게슈탈트 집단치료는 전반적인 우울과 그 하위척도 중, 우울 정서 및 신체증상, 자기비난과 죄책감 요인을 유의하게 감소시켰고 3주 후 추후 검사결과에서도 총 우울 수준 및 우울 정서와 신체증상 하위척도에서 그 효과가 지속적으로 유지됨이 나타났다.

둘째, 프로그램을 실시한 치료집단의 자아개념은 통제집단과 비교해서 유의미한 변화가 없었다. 3주 후 추후 검사 결과에서도 유의미한 변화는 나타나지 않았다.

이러한 결과에 대한 논의와 더불어 연구의 임상적 의의와 제한점, 후속연구를 위한 제언을 제시하였다.

주요어 : 계슈탈트 관계성 향상 프로그램, 중년 여성, 우울, 자기개념

목 차

논문개요

I. 서론

- 1. 연구의 필요성----- 1
- 2. 연구 문제----- 4
- 3. 용어의 정의----- 5

II. 이론적 배경

- 1. 중년 여성의 우울 ----- 7
- 2. 우울의 게슈탈트 치료 접근----- 9
- 3. 중년여성의 자기개념----- 12

III. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램 개요

- 1. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 전체 구조----- 14
- 2. 프로그램의 실제----- 15

IV. 연구 방법

- 1. 연구 대상----- 18
- 2. 실험 설계----- 18
- 3. 측정도구----- 19
 - 1) Beck의 우울 척도----- 19
 - 2) 자아가치관 검사----- 19
 - 3) 프로그램 평가서----- 20

4. 연구 절차-----	20
5. 자료 분석-----	21

V. 연구 결과

1. 연구 대상자들의 인구통계학적 특성-----	22
2. 실험 집단과 통제 집단의 사전 동질성 검증-----	22
3. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램 효과 분석-----	23
4. 프로그램 평가서 분석-----	30

VI. 논의 및 제언

1. 결과 및 논의-----	36
2. 연구의 제한점 및 제언-----	38

참 고 문 헌

ABSTRACT

□ 부 록

1. BDI(한국판)
2. 자아가치관 검사지
3. 인구통계학 질문지
4. 세부 프로그램과 진행 내용 요약

표 목 차

< 표 1-1 > 계슈탈트 관계성 향상 프로그램(첫째 집단)-----	14
< 표 1-2 > 계슈탈트 관계성 향상 프로그램(둘째 집단)-----	15
< 표 2 > 연구 대상자의 인구통계학적 특성-----	22
< 표 3 > 실험 집단과 통제 집단의 사전 동질성 비교-----	23
< 표 4 > 실험 집단과 통제 집단의 사전-사후 차이 비교-----	25
< 표 5 > 우울 효과의 지속성 검증-----	27
< 표 6 > 우울 척도 사전-사후-추후 평균값의 변화-----	28
< 표 7 > 실험집단의 자아가치관 검사 반복측정 분석-----	29
< 표 8 > 자아가치관 척도 사전-사후-추후 평균값의 변화-----	29
< 표 9 > 집단 구성원들의 프로그램 평가서 보고 내용-----	30

그림 목 차

< 그림 1> 우울 척도 사전-사후 차이 비교-----	26
< 그림 2> 자아가치관 척도 사전-사후 차이 비교-----	26
< 그림 3> 실험집단 우울 척도 사전-사후-추후 변화-----	28
< 그림 4> 실험집단 자아가치관 척도 사전-사후-추후 변화----	30

I. 서론

1. 연구의 필요성

여성의 중년기는 생의 발달 단계 중 성숙기와 노년기의 중간에 있는 과도기로서, 다양한 변화에 부딪히게 되는 시기이다. 가정 내에서는 자녀의 독립과 쇠약해진 노부모로 인해 동반되는 역할의 변화를 겪게 된다. 동시에 내적 삶과 자신의 가치를 돌아보게 되어 지금까지의 삶을 재평가하고 자신을 새롭게 설립하고자 하는 욕구가 강해진다. Levinson(1978)은 중년기를 자기 자신에 대한 재평가와 자기 비난의 시기로 보고, “나는 누구인가? 이것이 내 인생의 전부일까? 남은 나의 인생은 무엇을 하며 어떻게 보낼 것인가?” 등 사춘기 자아 정체감 확립 시 가졌던 비슷한 질문들이 중년기에도 중요한 문제로 대두된다고 하였다(변외진, 2007 재인용). 또한 오랜 기간 어머니, 아내, 며느리로서의 역할에만 몰입하고, 자신의 욕구와 감정을 돌보지 못하고 살아오면서 쌓인 심리적인 미해결 과제는 중년기 이후 신체적, 심리적 차원에서 심각한 역기능을 초래할 수 있다.

환경적, 심리적 변화와 더불어 신체적 변화도 겪게 된다. 중년기 여성들은 노화와 폐경에 따른 신체적 변화에 따라 여성으로서의 매력이 없어지고, 늙어가는 것에 대해 스트레스를 받고 깊은 상실감에 빠지게 되어 심리적으로 우울과 불안감이 유발되기도 한다(윤진, 1985; 홍미혜, 1999).

이처럼 중년 여성은 폐경기라는 생리적 변화와 중년이라는 정신적 과도기를 동시에 겪는다고 볼 수 있다. 이에 따라 쉽게 우울해지는 등 심리적 취약성을 보인다(김명자, 1989; 박금자, 1999; 신현철과 심혜숙, 2008)는 연구결과들이 보고되고 있어 관심을 기울여 파악해야할 연령계층으로 보인다.

신경림(1999)은 Beck의 우울측정도구를 사용하여 중년 여성의 우울 정도

에 대한 기초조사를 실시하여 대상자들의 우울 평균점수는 10.19로 경중 우울 범위에 속한 것으로 나타났음을 보고하였다. 이승미(2006)는 중년 여성의 정서인식 불능, 정서 표현에 대한 양가감정, 정서 표현성이 중년 여성의 우울, 불안, 신체화, 신체증상 등과 정적 상관이 있다고 보고하였다. 유성은(1997)은 중년 여성의 우울에 영향을 미치는 완벽주의적 성향, 사회적 지지 등의 심리사회적 특성과 대처방식의 역할을 논했다.

이와 같이 중년 여성의 우울과 관련된 선행 연구들은 우울 정도에 대한 기초조사 및 우울에 영향을 미치는 심리사회적 특성, 대처 방식의 역할, 정서 표현성 등 심리학적 변인들과의 관계에 제한되어 있다.

실제로 지역 정신보건센터 등 정신건강을 담당하는 기관에서 중년 여성의 정서적 문제 해결 서비스가 요구되고 있지만 이에 대한 체계적인 중재전략을 적용하고 효율성을 평가한 연구는 미미하다. 그동안 보고된 심리치료 중재전략에 관계된 선행연구를 살펴보면, 중년기 여성의 위기감 적응을 위한 사회교육 프로그램 개발(강정희, 1996), 중년기 우울 여성을 위한 대처자원 증진 프로그램 개발 및 효과 분석(차영남, 2001), MBTI 적용 집단상담이 중년 기혼 여성의 자가지각과 생활만족도에 미치는 영향(신현철, 심혜숙, 2008) 등이 있다. 이들 프로그램은 역기능적인 태도의 직접적인 변화를 유도하는 개입이 주가 되고 있으며 자가지각의 재구성 등의 인지적인 측면을 다루는 접근법을 사용하고 있다. 그러나 점차 우울 중재에 있어 인지적 접근의 한계가 지적되고(Greenberg, 2005; 이우경, 2008) 최근에는 단순히 심리적 증상이나 고통을 없애는 것을 넘어서 긍정적인 정서 함양과 긍정적인 정서체험을 목표로 한 개입들이 증가되고 있는 추세이다. 이우경(2008)은 마음 챙김에 기초한 인지 치료 프로그램(MBCT)을 사용하여 중년 여성이 호소하는 우울감과 적대감 등 부정적 정서 완화에 기여했다는 보고를 하고 있다. 마음 챙김은 곧 알아차림과도 비슷한 개념인데 이렇듯 알아차림 증진에 기초한 개입 기법들은 기존의 인지치료에서 핵심 작업으로 두고 있는

직접적인 인지 변화보다는 부정적 감정과 생각의 수용을 통해 문제가 되는 생각이나 감정을 자신과 분리시키는 것을 강조한다. 이와 같이 생각과 감정에 대한 거리두기를 통해 강렬한 감정이나 생각에 압도당하지 않게 해주고 문제 해결 상황에서 대안적인 사고와 행동을 가능하게 도와준다.

게슈탈트 심리치료는 실존주의적이고 현상학적이며, 지금-여기를 중요시 하면서 알아차림과 접촉을 통해 치료하는 정신분석의 뿌리를 갖고 있는 심리치료 방법 중의 하나이다(김정규, 1995). 게슈탈트 심리치료가 중년 여성을 대상으로 효과적일 수 있는 이유는 다음과 같다. 게슈탈트 치료는 동양의 도가사상과 선사상 등의 영향을 강하게 받으며 탄생했기 때문에 한국의 문화적 배경에 낯설지 않다(이순일, 1997). 또한 정서를 중요하게 다루기 때문에 중년 여성들이 오랜 세월 쌓아온 미해결 감정 해결과 현재의 심리적 부적응에 영향을 미치는 정서 자각의 어려움을 적극적으로 다룰 수 있다. 중년기 여성의 우울과 밀접한 관련이 있는 분노를 깊이 있게 다룰 수 있는 빈 의자 기법과 같은, 구체적이고 검증된 치료 기법들(Greenberg, 2002)을 사용해 볼 수 있는 것도 큰 장점이다. 예술 매체, 신체작업 등 언어 이외의 다양한 방법으로 접근하기 때문에 쉽게 자기 비난을 하고 좌절감을 많이 느껴온 상태로 에너지 수준이 떨어져 있는 중년 여성들에게 효과적이다.

최근 외국에서 우울증 환자를 게슈탈트 심리치료로 치료한 사례가 있으며(김정규, 1995), 게슈탈트 치료가 우울증 환자의 치료에 효과적인 것으로 보고되고 있다. 특히 Greenberg는 우울증 환자에게 빈 의자 기법을 사용하여 정서 작업을 한 경우, 우울 감소에 큰 효과가 있었음을 보고하였다(Greenberg, 2006).

게슈탈트 집단치료의 자기개념과 관련된 선행 연구는 다음과 같다. Foulds, Weight 및 Guinan(1970)은 마라톤 형태의 24시간 게슈탈트 집단 상담을 실시한 결과 자아 실현의 긍정적인 변화가 발견되었음을 보고하였고(김민정, 2006 재인용), 국내 연구로는 김두홍(1985)이 고등학교 2학년 25

명을 대상으로 게슈탈트 집단치료를 실시하고 자기개념의 향상 효과를 보고 하였다. 남녀 대학생 16명을 대상으로 한 노안영(1996)의 연구에서도 자존감과 자아개념의 변화에 효과가 있다는 결과가 있었다. 한기백(1995)은 게슈탈트 자각증진 집단상담에 의한 내담자의 체험 수준과 자아 정체감의 변화를 연구했다.

이와 같이 게슈탈트 집단치료의 효과에 대한 연구가 다양한 연령층을 대상으로 이루어지고 있으나 중년기 여성을 대상으로 한 연구는 없었다.

본 연구가 기존의 게슈탈트 치료 연구와 차별화되는 점은 게슈탈트 치료에서 중점을 두고 있는 알아차림에 대한 구조화된 연습을 프로그램 요소에 포함시켰고, 집단 치료 기법에 사용하는 지시문을 구체화시켜 통일한 것이다. 그 동안 여러 연구에서 사용된 게슈탈트 기법들 중 ‘어린 시절 집 그리기’, ‘가족 동물화 그리기’ 등은 구체적이고 명료한 지시가 주어지지 않으면 원래 의도한 작업이 아닌, 다른 작업을 하기 쉬워 치료 초점에서 벗어난 활동을 하기 쉽다는 지적이 있었다(김명식 외, 1993).

본 연구에서는 이러한 배경 하에 현재 개발 중인 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(Gestalt Relationship Improvement Program : GRIP)을 중년 여성의 우울 증재에 맞게 재구성하여 대상자의 우울과 자기개념에 미치는 효과를 알아보고 임상현장의 적용 가능성을 알아본다.

2. 연구 문제

본 연구에서 설정한 연구 문제 및 가설은 다음과 같다.

[연구문제] 게슈탈트 관계성 향상 프로그램이 중년 여성의 우울 감소에 효과가 있을 것인가?

첫째, 게슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 실험집단의 우울 수준이

유의미하게 감소될 것이다.

둘째, 계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 실험집단의 자아 개념이 유의미하게 향상될 것이다.

셋째, 계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 실험집단은 프로그램 종료 후에도 효과가 지속적일 것이다.

3. 용어의 정의

1) 중년 여성

본 연구에서 중년기 여성은 생활연령과 한국 가족에 적합한 가족생활주기 개념을 동시에 고려하여, 김명자(1989), 유지영(1996)이 제시한 40세부터 59세에 해당하는 전업주부 여성으로 정의한다.

2) 우울

신체적인 양상으로는 식욕 부진, 요통, 변비, 현기증, 두통, 수면장애, 오심, 구토, 월경 변화 등이 있고 정서적인 양상으로는 슬픔, 무감동, 낙담, 죄의식, 외로움, 무가치감, 자존감 저하 등이 있으며, 인지적인 양상으로는 비판, 흥미 상실, 주의 산만, 자해사고 등이 있다. 행동적인 측면에서는 의존 심 증대, 정신운동성지연, 위축, 사회적 고립, 약물과 알콜 의존, 자발성 결핍 등을 들 수 있다(이정균, 1985). 본 연구에서는 BDI(Beck Depression Inventory) 우울 측정도구로 측정한 점수를 의미한다.

3) 자기개념

김정규(2003)는 자기개념을 한 개인이 자기 자신에 대해 어떻게 생각하고 느끼는지에 대한 종합적인 견해와 태도를 뜻하는 것으로 정의하였다. 즉, 자기 자신이 누구인지, 어떤 사람인지, 어떤 사람이 될지, 타인으로부터 얻

마나 인정받는다고 느끼는지 등에 대한 자신의 생각과 감정을 뜻한다고 하였다. 본 연구에서는 김정규의 자기개념 정의에 따르며 자기개념을 자기 존중감, 정서 안정성, 대인관계 능력, 문제해결 능력, 대인 신뢰감의 다섯 개 하위 요소로 나누어 보다 포괄적으로 측정할 자아가치관 검사점수를 의미한다.

II. 이론적 배경

1. 중년 여성의 우울

우울은 중년 여성에게 가장 흔히 나타나는 부정적인 정서로서(오복자, 1993), 심리적, 신체적, 사회적 역할 변화와 이에 따른 부정적인 사고의 과정들이 우울을 야기한다. 중년 여성이 우울증에 취약해질 수 있는 변화를 세 가지 측면으로 나누어 살펴볼 수 있다.

첫째, 심리적 변화 또는 발달단계 상의 심리적 과업이다. Jung은 인간의 발달 단계에서 중년기는 우울증과 성격의 변화가 오는 시기로 보았다. 중년에 이를 때까지 대개 가족형성과 자녀양육, 부의 축적, 사회적 성취 등을 달성하기 위해 노력해 왔고 그 결과 안정된 지위와 가정을 이루게 되나 중년에 들어서면서 그동안 추구했던 생의 목표와 성취의 절정이 한계가 있음을 인식하고, 자신이 늙어가고 있다는 사실과 죽음에 대한 필연성이 의식적인 수준에서 현실로 인식되기 시작하면서 정신적 혼란을 겪는다는 것이다. 이에 따라 중년기에 다다른 여성의 경우 가족관계, 직업, 사회적 역할을 재평가하여 삶의 의미를 찾는 시기이고, 양극성의 통합(젊음과 노화, 파괴와 창조, 여성성과 남성성, 애착과 분리)이라는 발달상의 과제를 안게 된다(신희석, 2000 재인용). 이러한 과정을 잘 겪게 되면 개인이 보다 성숙해 지고 외부 환경과의 상호작용이 효율적으로 이루어질 수 있지만 그렇지 못할 경우 혼란과 좌절을 경험하고 우울감에 빠지게 된다고 했다(박금자, 1999).

Beck도 인간 발달 단계에서 중년기의 발달 과업을 수행하지 못하면 신경증적 성향을 갖게 되어 우울 성향이 높고 비탄에 빠지게 되며 인생에 만족감을 느끼지 못한다고 하였다(신희석, 2000 재인용).

둘째, 신체적 변화이다. 여성은 중년기에 접어들게 되면서 피부는 탄력을 잃어가고 특별히 아픈 곳이 없는데도 몸이 아프다고 느끼며 신체적 활동이나 성욕이 감퇴하면서 신체적 변화를 의식하게 된다. 폐경과 더불어 호르몬 변화와 자율신경계 과민반응이 나타나게 되고 성적 매력 저하 등에 대한 지각에 따라 자존심, 무가치감, 자신감의 부족 등을 느끼게 된다(조현주, 2006). 이에 따라 불안과 우울 등 정서적인 위기를 경험하게 되며, 이들은 신체 자각증상으로 표현되기도 한다(Beck, 1979, Notman, 1979). Lesse(1968)과 Serry(1969)는 우울 상태는 특히 신체적 증상으로 나타남으로써 내과적 질병과 감별진단이 어렵다고 하였으며, 때로는 이러한 증상들을 내과적 증세로 간과해 버리기도 한다고 하였다(이규은과 최의순, 재인용). 한국인의 우울증에서는 신체증상이 두드러지게 높게 나타난다는 김광일(1977)의 보고도 이를 뒷받침한다고 하겠다.

마지막으로 사회적 변화이다. 이는 자녀의 성장에 따른 어머니로서의 역할 감소와 관련이 있다. 남편은 여전히 사회생활로 바쁘고 자녀들이 엄마 품을 떠나 독립하기 시작하기 때문에 지금까지 에너지를 집중시켰던 어머니로서의 역할이 감소하면서 자신의 정체성에 회의를 느끼고 우울감과 공허감을 경험하기 쉽다(신현철과 심혜숙, 2008). 또한 자녀들이 독립하기 시작하면서 부부 관계의 재정립 과정을 거치게 된다(조현주, 2006). 부부가 오랜 시간 대부분을 자신의 일과 자녀의 양육에만 시간을 쏟고 서로 의사소통을 못하다가 중년기에 자녀가 독립해가면서 갑작스럽게 둘만의 시간이 주어지면서 그동안 배우자에게 쌓아 왔던 감정적 미해결 과제들을 돌아보게 되고 갈등을 느끼게 된다. 더불어 관계를 어떻게 형성해야 할 지 당혹스러움과 긴장감을 느끼게 되어 심리적으로 취약해진다.

이상의 문헌과 연구에서 보면, 중년여성의 우울은 폐경이라는 큰 신체적 변화를 기점으로 갱년기 증상과 함께 개인의 사회, 심리적 요인이 복합적으로 작용하는 것을 알 수 있다.

2. 우울의 게슈탈트 치료 접근

게슈탈트 치료적 관점에서 우울은 반전, 내사 등의 접촉경계 혼란의 개념을 사용하여 이해할 수 있다. 이와 더불어 자기 지지(self-support)의 상실과 연결성(connectedness)의 손상을 우울의 원인으로 보고 이에 대한 치료적 접근에 대해 살펴보도록 하겠다.

1) 우울과 접촉경계혼란

우울과 관련이 있는 접촉경계혼란으로 반전(retroflexion)을 들 수 있다. 반전이란 개체가 다른 사람이나 환경에 대하여 하고 싶은 행동을 그 대상물 향해 직접 하지 못하고 자기 자신에게 하거나, 혹은 다른 사람이 자기에게 해주기를 바라는 행동을 자기 자신에게 하는 행위를 말한다. 게슈탈트 치료에서는 분노와 불안감을 그 대상에게 정당하게 표현하지 못하고 그것을 자신에게 반전시킴으로써 죄책감에 빠지고 우울하게 된다고 본다(김정규, 1995). 긴장한 개체는 화가 날 때, 화가 나는 것과 동시에 누구 때문에 화가 나는지도 알아차린다. 그리고 자신에게 그 화를 해결할 수 있는 힘이 있다는 것을 알아차린다. 개체가 분노 에너지를 제대로 사용하지 못하고 반전을 하면, 신체 긴장이 심해지면서 그 결과로 두통, 위장장애, 근육 경색, 가슴 부분의 통증, 불면증 등의 여러 가지 신체 증상이 생기게 된다.

치료자는 반전을 보이는 내담자에게 반전을 하고 있는 행위를 알아차리도록 도와주어야 한다. 반전을 하게 되는 원인을 탐색하고 내담자의 억압된 에너지를 외부의 적합한 대상을 찾아 건설적으로 사용하도록 도와주어야 한다(김정규, 1995).

다음으로 우울과 관련된 접촉경계혼란으로 내사(introjection)를 꼽을 수 있다. Tyson & Range는 우울증을 상견(top-dog)과 하인(under-dog)의 무

의식적 대결로 보았다. 치료는 내담자가 상전의 역할을 거부하고 스스로 자기 자신을 되찾을 수 있도록 격려하고 도와주는 것이다. 흔히 빈 의자 기법이 유용하게 쓰인다. 빈 의자 기법을 통해 상전과 하인이 서로 대화를 하게 하고 이러한 과정에서 내담자는 내사된 부분을 자각하고 자신의 진정한 욕구와 접촉하게 된다.

2) 우울과 지지의 상실

지지에는 자기 지지와 타인 지지가 있다. 자기 지지란 자신의 내적인 힘을 말한다. 우울한 사람은 내적인 힘을 알아차리지 못하므로 어떤 행동을 실천에 옮기지 못하고 환경과의 접촉에 실패한다(김정규, 1995). 즉, 자신에게 분노를 적절하게 표현할 힘이 있다는 것을 알아차리고 표현을 함으로써 분노의 대상과 접촉하고 이로써 미해결 감정을 해소하는 것이다. 또한 자신이 가지고 있는 힘을 잘 알아차리지 못하기 때문에 긍정적인 체험을 가져올 어떠한 행동도 시도하지 않아 결과적으로 항상 부정적인 감정 상태에 머물게 된다(김정규, 1995). 타인 지지는 사회적 지지를 말한다. 존중이나 사랑의 표현, 개인의 행동이나 태도의 적절성을 인정해 주는 것, 실제적으로 일의 수행을 도와주는 직접적인 도움 등이 사회적 지지에 포함될 수 있다. 여기서 사회적 지지는 객관적인 지지 자원이 있는 것보다 개인이 지지를 받았다고 지각하는 것이 더 중요하다. 지지와 우울의 관계에 대한 게슈탈트 치료 관점과 상통하여 변외진(2007)은 중년 여성의 우울에 가장 설명력이 있는 변인은 사회적 지지라는 연구 결과를 보고하였다.

3) 연결성(connectedness)의 손상

게슈탈트 치료에서는 우리 존재의 본성을 ‘연결성(connectedness)’이라고 본다. 즉, 자연스럽게 건강한 상태에서는 우리는 모두 우리 자신의 내면이나 타인, 사회, 공동체, 역사, 자연, 우주, 신과 연결되어 있고, 통합되어

있으며, 그것들과 조화롭고 평화로운 일치 관계에 있다는 것이다(김정규, 2008).

우울 여성들은 미해결 감정이 쌓인 상태에 있기 때문에 과거의 사건을 반추하고 우울을 일으키는 생각에 빠져있다. 이렇듯 ‘생각’에 빠져 버렸기 때문에 자기 내면의 여러 영역들 즉, 욕구, 감정, 신체에 대한 자각이 잘 되지 않고 이들의 연결성도 자각하지 못하게 된다. 전체적인 유기체로서 자신의 생각-감정-신체 상태와의 연결성이 끊어지고 주변 사람들과의 연결성도 끊기게 된 상태라고 할 수 있다. 치료의 목표는 우울에 빠지게 하는 생각을 알아차리게 하고, 생각과 감정, 신체, 욕구, 행동의 연결성을 깨닫게 하는 것이다. 더 나아가 주변 사람들과의 연결성, 지금 여기에서의 알아차림을 통해 과거와 미래 그리고 현재의 연결성을 회복하도록 하는 것이다.

계슈탈트 집단치료는 미해결 과제를 해결함으로써 치유할 뿐 아니라, 다른 사람과의 접촉 즉, 관계적 대화를 통해 대인관계를 형성하고 함께 살아가는 것을 배우게 함으로써 치료가 완성된다고 본다(김정규, 1995). 계슈탈트 치료에서 우울이란 내사, 반전, 편향 등 소위 접촉경계 혼란들에 의해 이러한 연결성이 일시적으로 끊어진 상태를 말하며, 따라서 치료란 치료자가 내담자로 하여금 이러한 단절된 연결성을 회복하는 것에 있다. ‘생각-정서-신체-행동’의 연결성에 대한 알아차림, 그것들이 지금 여기의 장에서 타인과 서로 불가분적으로 연결되어 있다는 것을 알아차리게 하는 것이다.

생각 속에 빠지는 것은 미해결 과제 때문이기 때문에 스토리텔링(story telling)을 통해 지금 여기에서 미해결 과제의 해결을 돕는다. 미해결 과제에 대한 스토리텔링, 이에 대한 타인의 공감과 지지 그리고 이에 대한 지금 여기에서의 체험 알아차림이 치료의 프로세스라고 할 수 있다. 집단 치료를 통해 집단원들과의 상호작용에서 나타나는 자신의 접촉경계혼란 행동을 알아차리고 그런 행동을 어떻게, 왜 하게 되는지를 알아차리고, 그 행동

을 계속 할 것인지, 새로운 행동을 시도해 볼 것인지 선택할 수 있다.

3. 중년 여성의 우울과 자기개념

Targ(1979)는 중년기 여성은 어머니로서의 역할 상실로 인해 공허감, 허탈감을 겪음으로써 자아 개념이 낮아진다고 했다(신현철과 심혜숙, 2008 재인용). Levinson(1978)은 사춘기 자아 정체감 확립 시 가졌던 비슷한 질문들이 중년기에도 중요한 문제로 대두된다고 하였다. 자아정체감의 획득은 Erickson이 제시한 청년기 후기의 발달과제이다. 그러나 개인의 자아정체감은 청년기 이후에도 여러 가지 심리, 사회적 변화를 겪으면서 재확인되어 성숙해간다. 특히 중년기가 지닌 그 특유의 외적 심리적 변화로 인하여 중년기는 자아정체감의 변화가 가장 일어나기 쉬운 시기라고 할 수 있다. 중년기 여성의 자아정체성 변화에 대한 연구결과들은 중년 여성들이 자아정체성의 변화를 의식하고 있으며, 중년기에 자아정체성의 변화가 일어나기 쉽다는 것을 보여주고 있다(김정엽, 1997; 박금자, 1999; 변외진, 김춘경, 2007).

중년기의 발달과업은 개인적 요구나 필요성뿐 아니라 유기체 내부의 변화나 환경적 압력에 의해 생겨난 것들이 많아서 중년의 전환기에는 청소년기의 문제보다 훨씬 심각하고 근본적인 문제가 대두된다. 구체적으로 살펴보면, 체력의 쇠퇴, 자기에게 남은 생이 적은 것에 대한 초조감, 자신이 하는 일에 대한 한계, 늙어가는 것과 죽음으로 향하는 것에 대한 불안감 등 그 이전 발달시기에서는 의식하지 못했던 여러 가지 심신의 부정적 변화가 나타나 심리적으로 불안정한 상태이며, 큰 질병이나 자식의 결혼과 자립, 노화해가는 부모들에 대한 적응 등 급격한 변화의 경험을 계기로 자아에 대한 성찰이 증가하게 된다. 중년기의 이러한 특성은 남녀 모두가 겪는 것이지만, 여성은 남성에 비해 상대적으로 독립적 자아정체성 수립이 지연된 채, 성인

초기에 이르기 때문에 실존적 공허와 자아정체감 위기를 경험한다.

우리나라 중년 여성들은 일반적으로 독립성을 격려받기보다 전통적으로 여성성으로 여겨지는 특성들이 장려되는 사회 교육적 환경 속에서 독자적인 정체성 수립이 어려운 환경에서 자랐다. 그래서 청소년기에 이루어야 할 자아정체감 역할 혼미의 위기에서 지연된 채 성인초기에 이른다(이경희, 2005). 그러나 결혼 후 10 여 년 이상이 경과한 중년기에 이르러, 다시금 자기 실존에 대한 의문을 제기하게 된다. 자아정체감이 더 이상 아내, 어머니 역할과 관련된 것이 아니라는 것을 지적하기 시작하면서 중년기 여성은 독자적 자아정체감을 수립하고자 하는 욕구에 직면하게 된다(윤기덕, 2004). 그러므로 중년기에 이른 여성의 가장 중요한 발달과업 중의 하나가 자아정체감의 확립이라 할 수 있다. 이러한 자아에 대한 재조명의 과정에서 불안과 우울을 경험하기 쉽다. 이러한 우울은 일생동안의 삶 전반에 걸쳐 개인의 행동과 가치, 신념, 인격에 강한 영향력을 가진 자아정체감의 변화를 반영한다(김혜영, 고효정, 1996).

고인균(1987), 이경혜(1996)등은 우울 정도가 높을 수록 자아정체감 수준이 낮다고 보고하였고 변외진, 김춘경(2007)등은 우울이 자아정체감에 대한 유의미한 예측변인임을 보여주었다.

Ⅲ. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 개요

‘게슈탈트 관계성 향상 프로그램(Gestalt Relationship Improvement Program ; 이하 GRIP)’은 게슈탈트 치료 이론에 근거하여 일반 아동, 청소년, 성인 및 각종 심리장애를 가진 집단들의 성장과 치유를 돕기 위한 게슈탈트 치료 기법과 절차를 구조화시키기 위해 현재 개발 중(김정규, 2009)인 프로그램이다.

1. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 전체 구조

GRIP의 전체 구조는 알아차림 연습, 각종 매체와 그림도구들을 활용하는 집단 활동, 그림 프로그램의 평가, 결과정리 순으로 되어 있으며, 각 프로그램의 시행 과정과 교육 목표 및 효과는 다음과 같다.

매회기 집단 초반에 알아차림 연습을 실시한다. 알아차림 연습은 6단계로 나뉘어져 있다. 1단계에서는 신체, 소리, 생각, 사물, 욕구 등 개인 내적 외적 현상의 알아차림을 연습하고, 2단계에서는 생각과 감정, 그리고 신체의 상호 연결성 알아차림을, 3단계에서는 타인과의 관계성 속에서의 알아차림을, 그리고 4단계에서는 대화 속에서의 알아차림과 교류를 연습하고, 5단계에서는 대화 과정 속에서의 공감적 교류를, 그리고 마지막 6단계에서는 대화 과정을 통한 미해결 과제의 해결을 연습한다.

알아차림 연습의 교육 목표는 일차적 현상들에 대한 알아차림을 통해 개인의 내적 현상들에 대한 자각을 증진시키도록 도와주고 다음으로 생각과 감정 그리고 신체 등의 중요한 내적 현상들의 상호연결성을 깨닫도록 도와주며, 타인과의 관계성 속에서 나타나는 개인의 내적 현상들에 대한 자각을 증진시켜 주고, 좀 더 일상적인 형태의 자연스런 대화 속에서 나-너 관계를 체험하고, 공감을 통한 타인과의 연결성을 경험하도록 도와주며, 과거의 미해결 과제를

지금 여기의 관계성 속에서 효율적으로 해결하도록 돕는 데 있다.

두 번째, 각종 예술매체와 그림 도구들을 활용하는 집단 활동에서는 집단 놀이, 창작 활동, 집단 상호작용, 상호 피드백 등이 이루어진다. 이 과정을 통해 집단성원들은 자신의 미해결 과제를 탐색하고 지금 여기의 집단과정에서 집단 성원들의 지지와 공감 속에 미해결 과제의 해결에 도달할 수 있다. 이 과정에서 타인과의 상호작용을 통해 관계성의 향상을 경험하는 것에 궁극적인 목적이 있다. 그림 도구란, 상황 카드, 품성함양 카드, 말판 놀이, 감정 목록 카드 등을 지칭한다.

세 번째, 그림 프로그램의 평가 시간에는 집단 활동의 세부적인 과정에서 체험하고 느낀 것에 대해 나누게 된다.

마지막으로 프로그램에 대한 전체 평가를 통해 체험과 깨달음에 대한 인지적 정리 기회를 갖은 후 회기를 마치게 된다.

2) 프로그램의 실제

이 연구에서 사용한 계슈탈트 관계성 향상 프로그램은 총 10회기로 이루어졌으며 매주 2회, 두 시간씩 5주간 진행하도록 구성하였다. 중년 여성 중재에 적합하도록 재구성한 본 프로그램의 특징은, 대상자의 특성상 알아차림 연습의 목표 단계를 3단계까지 두고 생각과 감정을 분리해서 알아차리고, 우울을 일으키는 부정적인 생각을 떼어놓는 반복 연습에 중점을 두며, 집단 활동의 내용에서도 ‘자아의 5기둥 그리기’, ‘생애 회상’ 등 자신의 내면에 집중하도록 하는 활동 보다는 상호작용을 촉진하는 활동을 통해 외부로 시선이 나갈 수 있도록 도와주는 방향으로 구성하였다. 그리고 신체를 이용한 비언어적 커뮤니케이션 등 신체와 관련된 활동을 보강하여 신체를 통한 심리적 통찰에 더불어 집단 작업에서 즐거움을 경험할 수 있도록 하였다.

본 프로그램의 구성내용은 <표 1-1>과 <표 1-2>에 제시되었으며 프로그램 세부 진행 절차와 집단 프로세스에 대한 요약은 ‘부록’에 제시하였다.

두 번째 집단의 프로그램 내용은 집단원의 라포 형성 수준 및 집단 프로세스의 흐름에 따라 집단 중기 프로그램 활동 내용과 순서를 조절하였다.

<표 1-1> 중년 여성 우울 증재를 위한 계슈탈트 관계성 향상 프로그램
(첫 번째 집단)

회기	프로그램 내용	목표
1	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개 집단 규칙 설명 별칭 짓고 소개하기 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개 라포 형성
2	<ul style="list-style-type: none"> 알아차림 1단계 어린 시절 집 그리기 	<ul style="list-style-type: none"> 생각/감정/신체 알아차림 라포 형성 및 자기개방
3	<ul style="list-style-type: none"> 알아차림 1단계 찰흙작업(분노의 대상 만들기) 	<ul style="list-style-type: none"> 생각/감정/신체 알아차림 분노 알아차림과 접촉
4	<ul style="list-style-type: none"> 알아차림 2단계 집단화 그리기 	<ul style="list-style-type: none"> 생각, 감정, 신체의 상호연결성 알아차림 라포 형성 행동 패턴 알아차림
5	<ul style="list-style-type: none"> 알아차림 2단계 빈 의자 작업 	<ul style="list-style-type: none"> 생각, 감정, 신체의 상호연결성 알아차림 분노 알아차림과 접촉
6	<ul style="list-style-type: none"> 알아차림 2단계 가족 동물화 그리기 	<ul style="list-style-type: none"> 생각, 감정, 신체의 상호연결성 알아차림 가족 구성원과의 미해결과제 접촉
7	<ul style="list-style-type: none"> 알아차림 2단계 GRIP 카드 피드백 	<ul style="list-style-type: none"> 생각, 감정, 신체의 상호연결성 알아차림 자기 지지자원 확보 라포 형성
8	<ul style="list-style-type: none"> 알아차림 3단계 Hot-seat(집단 내 개인작업) 	<ul style="list-style-type: none"> 타인과의 관계성 속에서의 알아차림 미해결과제 알아차림
9	<ul style="list-style-type: none"> 알아차림 3단계 집단 미해결과제 	<ul style="list-style-type: none"> 타인과의 관계성 속에서의 알아차림 집단 미해결과제 해결
10	<ul style="list-style-type: none"> GRIP 카드 피드백 마무리 	<ul style="list-style-type: none"> 자기 지지자원 확보 체험 확인, 확장

<표 1-2> 중년 여성 우울 증재를 위한 계슈탈트 관계성 향상 프로그램
(두 번째 집단)

회기	프로그램 내용	목표
1	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개 집단 규칙 설명 별칭 짓고 소개하기 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개 라포 형성
2	<ul style="list-style-type: none"> 알아차림 1단계 	<ul style="list-style-type: none"> 생각/감정/신체 알아차림

	<ul style="list-style-type: none"> • 어린 시절 집 그리기 	<ul style="list-style-type: none"> • 라포 형성 및 자기개방
3	<ul style="list-style-type: none"> • GRIP 카드활용 집단참석 목표 설정 • 신체활동- '신뢰의 산책' 	<ul style="list-style-type: none"> • 집단 참석 목표 설정 • 라포 형성
4	<ul style="list-style-type: none"> • 알아차림 1단계 • 가족 동물화 그리기 	<ul style="list-style-type: none"> • 생각/감정/신체 알아차림 • 가족내 미해결과제 알아차림과 접촉
5	<ul style="list-style-type: none"> • 알아차림 1단계 • 찰흙작업(분노의 대상 만들기) I 	<ul style="list-style-type: none"> • 생각/감정/신체 알아차림 • 분노 알아차림과 접촉
6	<ul style="list-style-type: none"> • 비언어적 커뮤니케이션-신체 활동 • 찰흙작업(5회기 이어서) 	<ul style="list-style-type: none"> • 집단 역동 파악 • 분노 알아차림과 접촉
7	<ul style="list-style-type: none"> • 알아차림 2단계 • 인형 작업 	<ul style="list-style-type: none"> • 생각, 감정, 신체의 상호연결성 알아차림 • 자신의 행동패턴 자각
8	<ul style="list-style-type: none"> • 알아차림 2단계 • Hot-seat(집단 내 개인작업) 	<ul style="list-style-type: none"> • 타인과의 관계성 속에서의 알아차림 • 분노 알아차림과 접촉
9	<ul style="list-style-type: none"> • 알아차림 3단계 • 집단 미해결과제 	<ul style="list-style-type: none"> • 타인과의 관계성 속에서의 알아차림 • 집단 미해결과제 해결
10	<ul style="list-style-type: none"> • GRIP 카드 피드백 • 마무리 	<ul style="list-style-type: none"> • 자기 지지자원 확보 • 체험 확인, 확장

IV. 연구 방법

1. 연구 대상

서울 S구 정신보건센터를 통해 우울감을 호소하는 40세에서 59세 사이의 중년 여성을 모집하였다. 사전 모임에서 우울증에 대한 강의를 진행하고 심리검사를 실시하였다.

본 연구에서는 Beck의 우울척도 한국판(이영호, 송종용, 1991)과 자아가치관 검사(김정규, 2003)를 사용하였다. 여성 우울에 대한 계슈탈트 치료개입의 효과를 검증한 국내 선행 논문(장경혜, 2004)에 근거하여 본 연구에서도 우울 절단 점수를 12점으로 삼았다. 우울 척도가 12점 이상이면서 집단 치료 참여를 원하는 17명을 대상으로 실험 집단 9명, 통제집단 8명으로 나누어 실험을 실시하였다. 그러나 집단 4회기에 이르러 4명의 탈락자가 발생하였다. 연구 대상을 추가하기 위해 새로운 집단원 7명을 모집하여 두 번째 집단을 진행했다. 두 번째 집단에서 다시 3회기 이후 3명의 집단원이 탈락하였다. 집단에 끝까지 참석했으나 3회 이상 결석했던 집단원 1명의 자료는 제외시키게 되어 두 개의 집단을 진행하여 실험집단 8명, 통제집단 8명에 대한 자료를 확보하고 분석하였다.

2. 실험 설계

본 연구는 실험집단과 통제집단에 사전-사후 검사를 실시.비교하는 사전-사후 검사 통제집단 설계(pretest-posttest control design)의 방법을 사용하였다. 그리고 실험 집단에 한해 추후검사를 실시하였다.

3. 측정 도구

1) Beck의 우울증 척도(Beck Depression Inventory : BDI) 한국판

BDI는(Beck Depression Inventory, Beck, 1961)는 우울증의 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 영역의 증상을 나타내는 21개 문항으로 구성되어있다. 각 문항에 0점에서 3점까지 점수가 주어지게 되며, 점수가 높을수록 우울 증상이 심함을 나타낸다. 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)의 BDI 요인구조 분석 결과에서 밝혀진 요인1 우울 정서와 신체증상, 요인 2 실패 및 자신에 대한 불안요인, 요인 3 자기비난과 죄책감을 하위 요인으로 사용하였다. 본 연구에서의 Cronbach alpha는 .85로 검증되었다. 이 검사는 사전과 사후, 추후 세 차례에 걸쳐 사용하였다.

2) 자아가치관 검사

김정규(2003)가 Deusinger(1986)의 ‘프랑크푸르트 자기개념검사(Frankfurter Selbstkonzeptskalen)’와 Battle(1992)의 ‘문화 영향이 없는 자존감 척도(Culture Free Self Esteem Inventory)’에 근거하여 한국 실정에 맞게 새롭게 제작한 자아가치관 검사를 사용하였다.

검사는 총 86문항으로 자기존중감(19문항), 정서안정성(16문항), 대인관계능력(16문항), 문제해결능력(17문항), 대인신뢰감(18문항)의 5가지 하위 요인으로 구성되어 있다.

문항형식은 ‘매우 그렇다(1점)’에서 ‘전혀 아니다(5점)’의 리커트 방식의 5점 척도로 구성되어 있다. 결과는 각 하위척도 점수와 이를 합산한 총 점수로 계산되며 역방향으로 채점된 문항은 역으로 점수 계산을 한다. 점수가 높을수록 자아가치관이 높은 것으로 해석한다. 각 하위 척도별 신뢰도 Cronbach alpha는 다음과 같다(김정규, 2003). 자기존중감 $\alpha=.91$, 정서안

정성 $\alpha=.87$, 대인관계능력 $\alpha=.90$, 문제해결능력 $\alpha=.89$, 대인신뢰감 $\alpha=.83$ 으로 높은 신뢰도를 보인다.

이 검사는 사전과 사후, 추후 세 차례에 걸쳐 사용하였다.

3) 프로그램 평가서

프로그램 평가를 위해 집단 4회기와 9회기에 집단원들에게 평가서를 나눠주고 작성하도록 했다. 프로그램의 어떤 부분이 도움이 되었는지에 대한 개방식 질문으로, 자신의 변화와 관련된 구체적인 생각을 적도록 하였다. 구체적인 내용은 부록에 제시하였다.

4. 연구 절차

2009년 6월 예비연구를 통해 중년기 우울을 경험하고 있는 여성들을 대상으로 게슈탈트 집단치료 프로그램을 실시하여 운영 경험을 가졌다.

프로그램 신청자 모집은 서울 S구 정신보건센터를 통해 진행되었다. 첫 번째 집단은 2009년 8월부터 2시간씩 매주 2회, 총 10회기를 실시하였다. 9명의 집단원으로 시작한 집단은 4회기에 이르러 탈락자가 총 4명 발생하여 5명으로 진행되었다. 두 번째 집단을 같은 방식으로 공고한 결과 7명의 집단원이 구성되었으나 3회기까지 3명의 탈락자가 발생하여 4명으로 진행되었다. 두 번째 집단은 2009년 10월부터 2시간씩 매주 3회, 총 10회기를 실시하였다. 두 집단 모두 20시간의 실험 처치를 하였다. 통제 집단에는 추후 실시를 약속하였다.

프로그램 진행은 지도 교수와 게슈탈트 전문가의 수퍼비전 하에 본 연구자가 담당하였으며, 프로그램의 보조와 평가를 위해 임상심리사가 보조치료사로 참여하였다.

프로그램 실시 전과 후에 각 각 사전, 사후 검사가 실시되었고 3주 후에

추후 검사가 실시되었다.

5. 자료 분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS WIN 16.0을 통해 분석하였다.

- 1) 실험 집단과 통제 집단의 동질성을 비교하기 위해 독립표본 t-검정을 실시하였다.
- 2) 프로그램 효과성 검증을 위해서 대응표본 t-검정을 실시하였다.
- 3) 실험 집단의 프로그램 효과 지속성을 검증하기 위해 반복측정을 실시하였다.

V. 연구 결과

1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

<표2> 연구 대상자의 인구통계학적 특성

인구통계학적 변인		실험집단 빈도(%)	통제집단 빈도(%)
나이	40-44세	3(37.5)	2(25.0)
	45-50세	2(25.0)	3(37.5)
	50-54세	2(25.0)	2(25.0)
	55-59세	1(12.5)	1(12.5)
결혼상태	기혼	5(62.5)	6(75.0)
	미혼	1(12.5)	0(0.0)
	별거	0(0.0)	1(12.5)
	사별	2(25.0)	1(12.5)
학력	초등학교 졸	0(0.0)	1(12.5)
	중학교 졸	0(0.0)	1(12.5)
	고등학교 졸	5(62.5)	2(25.0)
	대학교 졸	3(37.5)	4(50.0)
경제상태	매우 어렵다	0(0.0)	1(12.5)
	조금 어렵다	2(25.0)	2(25.0)
	보통	4(50.0)	3(37.5)
	대체로 여유롭다	2(25.0)	2(25.0)
전체		8(100.0)	8(100.0)

2. 실험 집단과 통제 집단의 사전 동질성 비교

실험-통제 집단간 사전 동질성을 비교하기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였다. 결과는 <표 3>에 제시하였다.

우울 측정치에서 실험집단과 통제집단 간의 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났고($t=-2.03$, $p>.05$) 자아가치관 측정치에서도 실험집단과 통제집단

간의 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=-1.02, p>.05$). 따라서 두 집단의 피험자들이 동질하게 구성되었다고 볼 수 있다.

<표 3> 우울과 자아가치관의 실험-통제 집단 간 사전 동질성 비교

		실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	t
BDI	우울증상과 신체증상 요인	8.50(2.73)	12.00(6.23)	-1.46
	실패 및 자신에 대한 불안 요인	4.13(2.70)	6.50(2.39)	-1.86
	자기비난과 죄책감 요인	4.63(1.60)	7.00(3.63)	-1.70
	총 우울	17.25(0.20)	25.50(0.51)	-2.03
자아가치관	자기 존중감	56.00(3.85)	54.50(8.04)	0.48
	정서 안정성	50.00(7.37)	55.75(8.15)	-1.48
	대인관계능력	48.00(7.35)	49.13(6.53)	-0.32
	문제해결능력	52.63(3.42)	54.25(5.09)	-0.75
	대인신뢰감	51.75(4.53)	53.88(6.24)	-0.78
	총 자아가치관	56.00(3.85)	54.50(8.04)	-1.02

3. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 치료 효과 분석

1) 실험집단과 통제집단의 사전-사후 차이 비교

실험집단과 통제집단 각각에서 치료 전과 후에 심리적 측정치에서 차이가 나는지와 집단 간 차이를 알아보기 위해 대응표본 t-검증을 실시하였다.

결과는 아래의 <표 4>와 같다.

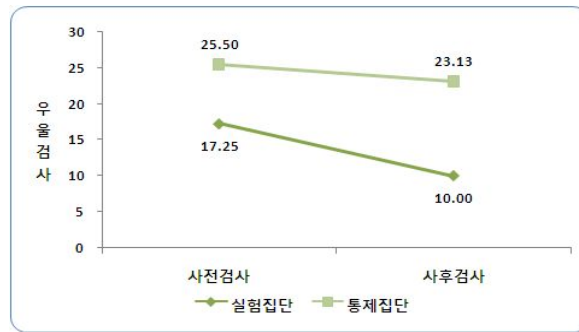
우울검사는 통제집단의 사전과 사후에 큰 변화가 나타나지 않았지만 실험집단에서는 사전 검사에 비해 사후 검사의 우울검사 측정값이 낮아지는 것으로 나타났으며 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($t=3.04$, $p=0.01$). 우울검사의 하위요인인 우울정서와 신체증상 요인이 실험집단에서 사전검사에 비해 사후검사 점수가 낮아졌으며 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($t=4.37$, $p=0.00$). 또한 자기비난과 죄책감 요인도 실험집단에서 사전·사후에 통계적으로 유의미하게 낮아진 것으로 나타났다($t=2.43$, $p=0.04$).

자아가치관은 통제집단에서 사전과 사후에 측정값이 큰 변화가 없는 것으로 나타났다. 실험집단에서도 사전-사후 측정값의 변화는 거의 없었다($t=-0.03$, $p=0.97$). 자아가치관의 하위요인인 자아존중감, 정서안정성, 대인관계능력, 문제해결능력, 대인신뢰감에서 실험집단과 통제집단에서 사전검사에 비해 사후검사에 큰 변화가 없었으며 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

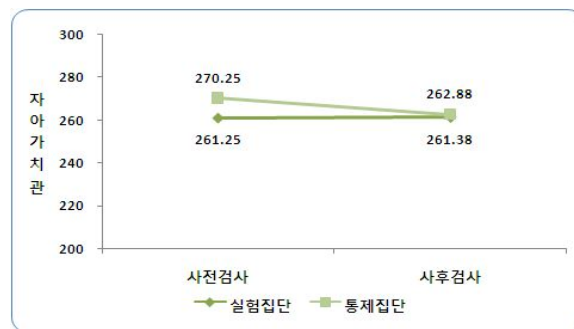
<표 4> 실험집단과 통제집단의 사전-사후 차이 비교

	집단	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	t
BDI	우울정서와 신체증상 요인	실험집단 8.50(2.73)	통제집단 5.00(4.44)	4.37**
	실패 및 자신에 대한 불안 요인	실험집단 12.00(6.23)	통제집단 10.63(4.90)	1.25
	자기비난과 죄책감 요인	실험집단 4.13(2.70)	통제집단 2.50(2.14)	1.60
		실험집단 6.50(2.39)	통제집단 5.88(2.23)	1.00
		실험집단 4.63(1.60)	통제집단 2.50(2.00)	2.43*
		실험집단 7.00(3.63)	통제집단 6.63(3.89)	1.43
	총 우울	실험집단 17.25(4.13)	통제집단 10.00(7.95)	3.04*
		실험집단 25.50(10.74)	통제집단 23.13(10.08)	2.04
자아가치관	자아 존중감	실험집단 56.00(3.85)	통제집단 57.88(5.77)	-1.14
		실험집단 54.50(8.04)	통제집단 53.13(7.81)	2.02
	정서 안정성	실험집단 50.00(7.37)	통제집단 48.00(6.23)	1.06
		실험집단 55.75(8.15)	통제집단 53.63(8.26)	2.07
	대인관계능력	실험집단 48.00(7.35)	통제집단 49.50(4.00)	-0.74
		실험집단 49.13(6.53)	통제집단 48.75(7.11)	0.35
	문제해결능력	실험집단 52.63(3.42)	통제집단 52.50(2.88)	0.11
		실험집단 54.25(5.09)	통제집단 52.25(3.85)	1.69
	대인 신뢰감	실험집단 51.75(4.53)	통제집단 50.75(3.20)	0.74
		실험집단 53.88(6.24)	통제집단 52.13(5.38)	1.25
총 자아가치관	실험집단 261.25(18.10)	통제집단 261.38(11.19)	-0.03	
	실험집단 270.25(17.05)	통제집단 262.88(15.78)	2.08	

* p< .05, ** p< .01



<그림1 > 우울검사의 사전·사후의 변화량



<그림2> 자아가치관의 사전·사후의 변화량

2) 실험집단의 사전-사후-3주 추수 차이 비교

치료 효과의 지속성을 알아보고자 프로그램 종료 후 3주 후에 추후 검사를 실시하였다. 8명의 실험집단 중 추후 검사에는 5명의 자료만 수집되었다. 추후 검사 결과 분석에 빠져있는 3명의 집단구성원 중 한 명은 추후 모임에 참석하지 않아, 검사를 실시하지 못했고, 2명의 집단원은 추후 모임에 참석하였으나 세 번째 반복되는 검사 실시에 거부감을 보여 검사를 실시하지 않았다. 거부감을 보인 이유는 검사와 우울 감정의 연합 때문이었다. 즉, 검사를 처음 실시했을 당시 우울감이 매우 높은 상태였기 때문에 검사지를 보면 그 때의 힘들었던 감정이 떠오른다는 것이었다. 치료 후 맞이한 일상에서의 변화에 대해 이야기를 나누고, 다른 집단구성원들의

안부가 궁금해서 추후 모임에 나왔기 때문에 현재의 좋은 기분을 유지하기 위해 검사를 하고 싶지 않다고 했다. 연구자도 윤리적인 이유로 검사 수행을 더 이상 강요하지 않았다.

1) 실험집단의 우울 수준과 우울척도 하위요인 효과의 지속성 검증

우울검사에 대한 사전-사후-추후 검사결과의 반복측정 분석을 한 결과는 아래의 <표5>과 같다.

실험집단의 우울 검사에 대하여 사후 검사에서는 유의미한 변화가 있는 것으로 나타났으나 추후검사에서는 유의미한 변화는 나타나지 않았다. 그리고 시간 경과에 따른 변화에 대해서도 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 이는 사후 검사 결과에서 나타났던 치료집단의 총 우울 감소와 그 하위요인 우울증상과 신체증상, 자기비난과 죄책감 요인의 감소 효과가 지속적으로 유지되고 있음을 보여준다고 할 수 있다. 사전-사후-추후 평균값의 변화는 <표6>과 <그림3>으로 제시하였다.

<표 5> 우울 척도 효과의 지속성 검증

우울검사 요인	집단	평균	표준편차	Wilks의 랏다	
				값	F
우울정서와 신체증상 요인	사전-사후	3.50	2.27	0.25	12.25*
	-추후	4.20	2.68		
실패 및 자신에 대한 불안요인	사전-사후	1.63	2.88	0.40	2.24
	-추후	2.80	3.56		
자기비난과 죄책감 요인	사전-사후	2.13	2.47	0.50	1.53*
	-추후	2.60	3.58		
총 우울	사전-사후	7.25	6.76	0.27	4.11*
	-추후	9.60	8.93		

* p < .05

<표 6> 우울척도 사전-사후-추후 평균값의 변화

	사전검사(N=8)	사후검사(N=8)	추후검사(N=5)
	M(SD)	M(SD)	M(SD)
우울	17.25 (4.13)	10.00(7.95)	7.20(8.93)

<그림 3> 실험집단의 우울척도 사전-사후-추후 변화



2) 실험집단의 자아가치관과 자아가치관 하위척도 추후 검사 결과

자아가치관검사에 대한 사전-사후-추후 검사결과에 대한 반복측정 분석을 한 결과는 아래의 <표 7>과 같다.

실험집단의 자아가치관 검사에 대하여 사후 검사에서는 유의미한 변화가 없는 것으로 나타났으며 추후검사에서도 유의미한 변화는 없는 것으로 나타났다. 그리고 시간이 경과한 후의 변화에 대해서도 유의미한 변화는 나타나지 않았다. 사전-사후-추후 평균값의 추이는 <표 8>와 <그림4>에서 제시하였다.

<표7> 실험집단의 자아가치관 검사 반복측정 분석

자아가치관 요인	집단	평균	표준편 차	Wilks의 람다	
				값	F
자아 존중감	사전-사후	-1.88	4.64	0.67	0.74
	-추후	-4.40	7.20		
정서 안정성	사전-사후	2.00	5.35	0.53	1.32
	-추후	3.60	4.39		
대인관계능력	사전-사후	-1.50	5.73	0.56	1.17
	-추후	0.00	6.16		
문제해결능력	사전-사후	0.13	3.23	0.82	0.32
	-추후	0.40	3.78		
대인신뢰감	사전-사후	1.00	3.82	0.83	0.31
	-추후	0.60	3.97		
총 자아가치관	사전-사후	-0.13	12.76	0.97	0.04
	-추후	0.20	14.92		

<표8> 자아가치관의 사전-사후-추후검사 평균값

	사전검사(N=8)	사후검사(N=8)	추후검사(N=5)
	M(SD)	M(SD)	M(SD)
자아가치관	261.25 (18.10)	261.38(11.19)	260.80(8.64)

<그림4> 실험집단의 자아가치관 사전-사후-추후 평균값



4. 프로그램 평가서 분석

프로그램 평가서의 보고 내용과 연구자와 보조치료자의 관찰과 토론, 회기 기록지를 바탕으로 프로그램 내용에서 효과가 있었던 요소에 대해 논의하고자 한다. 3회기와 10회기, 2회에 걸쳐 집단구성원들이 작성한 프로그램 평가서를 <표 9>에 제시하였다.

<표 9> 집단 구성원들의 프로그램 평가서 보고 내용 요약

프로그램 평가서 내용	집단원 보고
1. 지금까지의 집단작업에서 가장 인상적이었거나 도움이 되었던 활동은 무엇이었습니까?	3회기 평가
	A: 어린 시절 집 그리기 B : 찰흙 형상을 향해 원망하고 때리기도 하는 장면 C : 찰흙 작업 D : 찰흙 작업 E : 찰흙 작업 F : 장님 되어보기 G : 알아차림 연습 H : 찰흙 작업
	10회기 평가

	<p>A : (그립) 카드 주고받기, 다른 구성원들의 삶에 대해 들었던 것.</p> <p>B : 찰흙 작업, 알아차림 연습</p> <p>C : 알아차림 연습, 사람들의 말하는 방식</p> <p>D : 카드 놀이를 통해서 자신의 부족한 점을 인식하고 타인의 장점을 이야기하는 장면에서 인상적.</p> <p>E : 카드 놀이</p> <p>F : 빈 의자 작업, 카드 놀이</p> <p>G : 카드 놀이</p> <p>H : 찰흙 작업, 카드 놀이</p>
<p>2. 그 이유는 무엇인가요?</p>	<p>3회기 평가</p> <p>A : 내가 어린 시절을 떠올렸을 때 눈물이 날거라고는 전혀 예상하지 못했었다.</p> <p>B : 내 마음 속 분노에 대한 진솔하고 감추어진 기억들이 되살아났기 때문. 그리고 미움의 대상을 구체화 할 수 있는 계기가 됐다.</p> <p>C : 각자의 개인사가 무척 강하게 느껴짐. 저마다 다 아픔을 갖고 있다는 것에 안도감을 느낌.</p> <p>D : 손에 찰흙을 쥐고 등을 맞대고 음악을 감상할 때의 느낌. 음율에 의해 반응되는 감각적인 몸의 상태. 등을 맞대었을 때 살아있는 따뜻한 느낌... 생명력 없는 찰흙의 차가운 느낌.</p> <p>E : 늘 머릿 속에 복잡하게 꽂 차 있었던 생각을 직접 꺼내서 본 듯하다. 형상을 만들어가는 과정에서 나를 괴롭혔던 생각을 보는 듯 했고, 차차 생각이 정리되면서 마음이 홀가분해졌다.</p> <p>F : 그런 활동으로 사람들 성격이 단번에 드러나 보이는 게 신기했다.</p> <p>G : 생각과 감정을 분리해서 알아차리기가 어려웠다.</p> <p>H : 내가 생각이 많은 줄은 알았지만 이렇게 늘 생각에 빠져있는지 몰랐는데 알게 되었다.</p> <p>10회기 평가</p> <p>A : 나에 대해 다른 사람들이 어떻게 생각하는지 알게 되었다. 모두들 젊어지고 사는 삶의 무게가 있음을 느꼈고</p>

	<p>인생에 대해 다시금 생각하게 됨.</p> <p>B : 감정인지 생각인지 욕구인지 감각인지를 세분화하는 연습을 하고나니 머리가 맑아졌다. 사람들이 말하는 것을 들으면서 편견이나 고정관념은 생각보다 단단하구나 하는 걸 느꼈기 때문.</p> <p>C: 내가 한 행동이 타인에게 부러움의 대상이 되었다는 것. 칭찬을 들으니 기분 좋았다.</p> <p>D : 가족에게도 말 할 수 없었던 마음의 분노를 해소했다.</p> <p>E : 대부분의 사람들이 자기가 되고 싶은 모습이 이미 형성되어 있는데도 그걸 모르고 있거나 인정하지 않고 있다는 사실 발견.</p> <p>F : 내가 미워하던 사람을 찰흙으로 직접 만들어 보니 생각이 정리되어 머리가 맑아지고 더 이상 신경을 쓰지 않게 되었다.</p> <p>G : 내가 그렇게 말을 길게 하고 설명을 많이 해서 상대방이 듣기 싫겠구나 하는 걸 깨달았다.</p> <p>H : 미워하는 사람을 만들고 나니 신기하게 미움이 식고 마음이 가벼워졌다.</p>
<p>3. 지금까지의 집단 작업을 통해 실생활에 조금이라도 변화된 점이 있다면 무엇일까요?</p>	<p>3회기 평가</p> <p>A : 가족의 필요가 아닌 나의 욕구가 뭔지 알아차리려 함.</p> <p>B : 내가 원하는 것이 무엇인지 알아차리지 못했는데 욕구가 느껴진다. 내 정체성을 찾을 수 있을 것 같다.</p> <p>C : 자신의 내면을 바라볼 수 있는 알아차림 방법을 알게 된 점.</p> <p>D : 알아차림 연습을 해보려하는데 잘 안된다.</p> <p>E : 알아차림 연습</p> <p>F : 잘 모르겠다.</p> <p>G : 알아차림 연습을 집에서 해 본다.</p> <p>H : 심호흡</p> <p>10회기 평가</p> <p>A : 내가 다른 사람의 칭찬을 받아들이지 못하는 걸 알았고, 칭찬을 받을 때 기분을 알아차리는 연습을 하게 됐다.</p> <p>B : 감정을 조절할 수 있는 힘이 생긴 것 같다. 화가 날 때 왜 화가 나는지 알 수 있다. 나의 문제를 정면에서 바</p>

	<p>라보는 용기를 길러서 해결하겠다. 나를 필요로 하는 대인 관계에서도 피하지 않고 도와준다. 나를 깊이 살펴보는 시간을 가지고 내가 몰랐던 나를 찾을 수 있었다.</p> <p>C : 슬플 때 알아차림 연습을 해본다.</p> <p>D : 내 마음 속 미움을 해소하고 나니, 다른 사람들의 이야기가 귀에 들리고 관심이 간다.</p> <p>E : 내 말과 행동이 상대방에게 어떻게 비쳐지는지 알게 되었고 행동과 말을 바꾸어 보았다.</p> <p>F : 사람들이 다양한 생각을 갖고 있는걸 알았고 내가 공감할 못하는걸 알았다.</p> <p>G : 말하는 방식을 바꾸어 보았다. 짧게 내가 원하는 것만 이야기 했더니 그동안 대꾸가 없던 가족들이 내 말에 반응을 해준다.</p> <p>H : 내 감정을 알아차리려 하고, 화가 나면 화를 표현한다.</p>
--	---

이상의 집단원 보고 내용에 근거하여 프로그램의 효과가 있었던 요소에 대해 정리하면 다음과 같다.

첫째, 구조화된 알아차림 연습의 효과이다. 처음에는 ‘생각-감정-신체 상태’를 분리해서 알아차리는 것을 어려워하고 잘 하지 못했으나 점차 자신의 생각, 감정, 신체 등을 세분화시켜서 알아차리고 표현하면서 이들의 관계성을 깨닫기 시작했다. 특히 부정적인 생각으로 곧잘 빠지게 되는 사고 패턴과 이에 따른 감정의 변화를 알아차리게 되었다. 구조화된 알아차림 연습은 일상생활에서 알아차림을 훈련하는데 도움을 주었다. 단, 첫 번째 집단과 두 번째 집단 구성원들이 알아차림 연습을 소화하는데 차이를 보였다. 첫 번째 집단은 알아차림 연습을 단계별로 진행시키는데 무리가 없었으나 두 번째 집단은 알아차림 1단계가 이루어지는데 시간이 많이 걸렸다. 즉, 첫 번째 집단원들에 비해 두 번째 집단원들이 생각과 감정을 분리시켜 알아차리는 걸 더 어려워했고, 감정 접촉이 되지 않는 집단원들이 상대적으로 많았다.

둘째, GRIP 카드 활용이 도움이 됐다. 우울감이 높은 여성들의 경우 지나치

게 생각에 빠져 있기 때문에 내면에 집중하기보다는 자꾸 외부로 시선이 나갈 수 있도록 도와주어야 한다. 그러자면 프로그램 도중에도 참가자들과 상호작용하면서 서로에게 관심을 갖고 접촉하도록 도와주어야 하는데 이 때 그림 카드의 활용도가 매우 높았다. 서로에 대한 관심의 바탕 위에 지금여기에서 반복적으로 나타나는 자기 자신의 행동패턴을 자각하고 집단구성원들과의 관계 속에서 새로운 행동실험을 해 볼 수 있는 작업으로 연결 시켜주는데 그림 카드는 큰 역할을 했다고 생각한다. 집단원의 보고에서도 타인과의 접촉 경험이 강렬한 기억으로 남았음을 알 수 있다.

셋째, 예술 매체의 활용이다. 그림 그리기, 찰흙 작업 등을 통해 우울의 원인이 되는 집단원 개인적 사건이나 대상, 사물을 시각화해서 확인하고 통제할 수 있었다. ‘늘 머릿 속에 복잡하게 짝 차 있었던 생각을 직접 꺼내서 본 듯하다. 형상을 만들어가는 과정에서 나를 괴롭혔던 생각을 보는 듯 했고, 차차 생각이 정리되면서 마음이 활기분해졌다’라는 보고가 있었다. 찰흙으로 분노의 대상을 만들어 보는 체험만으로도 미해결 감정이 해소되었다는 이 구성원의 경우, 평소 표현이 매우 분석적이고 이야기의 결가지가 많아 대화에 집중하기 어려웠다. 이런 경우 분노 대상에 대한 이야기가 언어로만 진행되었을 경우, 짧은 시간 안에 심리적 통찰과 미해결 감정의 해소에 이르기가 어려웠을 것이다. 듣고 있는 집단원들도 이 집단원의 감정과 욕구를 시각적으로 볼 수 있었기 때문에 장에 집중할 수 있었다. 중년 여성 집단원들 대부분 말을 장황하게 하고 이야기가 추상적이고 분석적으로 흘러 장이 쉽게 지루해지는 점이 가장 힘들었는데 이런 점에서 매체의 활용은 매우 큰 도움이 되었다. 또한 집단원들이 자신의 감정이나 욕구 자각 자체를 어려워했고 자각을 하고 있어도 모호해서 언어로 표현하기 어려워했는데 예술매체의 활용으로 감정이나 내적 욕구 자각을 효율적으로 촉진할 수 있었다. 그림을 그리면서, 찰흙을 만들면서 자신의 내적인 상태를 자각하면서 울음을 터뜨리는 경우가 많았다. 예술 매체를 사용한 작업에서는 자신의 마비되었던 감정을 느끼고 무의식적인 갈등을 자각

하는 것이 가능하다(이영이, 2001).

넷째, 실험의 도움을 많이 받았다. 빈 의자 대화 기법을 통해 자신의 내부로만 돌리던 분노를 분노의 대상에게 정당하게 표현해보는 작업, 새로운 행동을 실험해보는 작업을 도움 받은 작업으로 꼽았다. 분노를 느끼게 하는 어떤 대상에 대해 이야기를 하는 대신('talking about'), 빈 의자에 그 대상을 앉혀놓고 직접 대화를 시도하고 분노를 직접 표현할 수 있게 한다. 이러한 작업은 강력하고 즉각적인 정서를 표현하고 해묵은 느낌을 다시 경험하게 해주어 지금 여기에서 완결할 수 있도록 도와준다.

V. 논의 및 제언

1. 결과 및 논의

본 연구에서는 우울한 중년 여성을 대상으로 게슈탈트 관계성 향상 프로그램을 실시하여 대상자의 우울과 자기개념에 미치는 효과를 알아보았다. 프로그램 실시 결과, 본 프로그램이 중년 여성의 전반적인 우울감을 감소시켰고 그 하위 요인 중 우울정서 및 신체증상, 자기비난과 죄책감 감소에 효과가 있는 것으로 나타났으며 3주 후 추후 검사에서도 효과가 지속되고 있음이 나타났다. 그러나 자기개념에는 유의미한 변화를 가져오지 못했으며 3주 후 추후 검사 결과에서도 역시 유의미한 변화를 보이지 않았다.

연구의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 우울감과 관련하여 치료 전후 비교에서, 치료 집단의 경우 치료 전과 비교하여 총 우울 수준과 그 하위 요인 중, 우울 정서 및 신체증상, 자기비난과 죄책감이 유의미하게 감소하였다. 구조화된 알아차림 연습을 통해 우울 감정을 적극적으로 알아차리고, 수용하는 반복 연습을 통해 부정적 감정을 다스릴 수 있는 실질적인 방법을 배울 수 있었던 점이 우울 정서의 감소에 직접적인 영향을 끼친 것으로 판단된다. 또한 우울하게 만드는 부정적인 생각에 자주 빠지게 되는 행동패턴을 알아차리게 된 것도 우울 정서 경감에 기여한 것으로 여겨진다. 그림카드를 활용한 적극적인 상호 작용 활동이 의미 있는 경험으로 남아 우울 상태의 고립에서 벗어나 타인과의 연결성을 회복한 것도 주요 요소였다. 우울의 하위 요인 중, 자기 비난 감소는 그림카드를 활용한 피드백 주고받기 활동 등을 통해 자신에 대한 구체적이고 실질적인 긍정적 평가를 받아 본 경험, 집단 내에서 공감과 지지를 받은 경

험 등이 영향을 준 것으로 분석된다. 이는 가출 청소년을 대상으로 실시한 계슈탈트 집단치료에서 집단원의 상호 지지와 자신의 긍정적인 측면을 수용하는 경험을 통해 자기를 비하하는 행동이 감소했음을 보고한 김민정(2004)의 연구 결과와 내용적인 면에서 맥락을 같이 한다.

둘째, 프로그램을 실시한 치료집단의 총 자아개념 변화는 통제집단과 비교해서 유의미한 변화가 없었다. 자아 존중감, 정서 안정성, 문제 해결 능력, 대인관계 능력, 대인신뢰감의 하위 척도에서도 변화가 없었다. 이는 계슈탈트 집단치료가 여중생의 자아 개념에 긍정적인 영향을 미친다는 장영향(2000)의 연구, 중학생 학급을 대상으로 한 계슈탈트 상담이 학생들의 자아 개념을 유의미하게 변화시킨다는 김근혜(2000)의 연구, 대학생의 자아 개념의 유의미한 향상을 보고한 박종옥(1993)의 연구, 계슈탈트 집단치료를 받은 아동들의 자아 존중감이 의미 있게 향상되었다는 김수진(2003) 등의 연구결과와 일치하지 않는다. 본 프로그램 전후의 자아개념의 변화를 보이지 않는 이유를 두 가지 측면에서 분석할 수 있다. 먼저, 자아 개념의 긍정적인 변화를 보고한 연구들은 주로 성인기에 이르기 전 발달단계에 있는 대상자를 상대로 한 것이었다. 본 연구의 대상자인 중년기 여성들의 경우 20시간의 집단치료 경험으로 근본적인 자아 개념의 변화를 갖기에는 한계가 있을 것으로 판단되며 추후에는 회기와 기간을 늘려 연구할 필요가 있을 것으로 판단된다. 실제로 Reasoner(1992)는 자아존중감은 장기간에 걸친 처치를 통해서만 변화를 보인다고 전제하고 54회에 걸친 프로그램을 개발하고 실시하였다. 다음으로, 연구자의 역량 부족으로 자아 개념에 대한 충분한 개입이 이루어지지 못한 점을 들 수 있다. 집단구성원들은 대인관계에서 나타나는 모습보다 자신을 더 부정적으로 지각하는 경향을 보였다. 집단 활동에서도 긍정적인 면에 대한 피드백을 받고도 칭찬으로 받아들이지 못하는 경우가 많았다. 자아가치관은 타인들의 실제적인 평가와는 상당히 불일치할 수 있는데 이러한 현상은 성인들의 자아가치관이 대부분 어린 시절의 성장

경험을 많이 반영하고 있기 때문이라는 설명(김정규, 2003)을 감안할 때, 자아가치관에 변화를 주기 위해서는 어린 시절의 소외된 경험이나 돌봄을 받지 못했던 경험에 대한 개입이 이루어져야 한다. 집단구성원들끼리 주고받았던 긍정적인 피드백만으로는 내면화된 부정적인 자아상에 영향을 주기에는 한계가 있었다고 판단된다.

셋째, 집단원들의 소감, 프로그램 평가서에서 집단원들은 일관되게 알아차림 연습과 그림 카드를 활용한 피드백 주고 받기, 찰흙 작업과 그림 작업을 도움이 됐던 활동으로 꼽았다. 치료자가 치료적 개입에 중점을 두었던 알아차림을 집단원들도 치료요인으로 지각하고 있음을 보여준다. 이는 본 프로그램의 구성 내용의 타당성을 지지해 준다고 하겠다.

2. 연구의 제한점 및 제언

본 연구가 갖는 제한점은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상이 서울의 한 지역구에 한정되어 있고 실험집단 8명, 통제집단 8명으로 참가자의 수가 적었다. 제한된 사례 수가 결과를 일반화시키는 데 무리를 준다. 연구 결과의 일반화를 위해서는 여러 지역의 피험자를 대상으로 하고 대상자 수를 늘릴 필요가 있다.

둘째, 연구자가 게슈탈트 심리치료 경험이 풍부하지 않았기 때문에 프로그램 운영 과정에서 수퍼비전을 받는다 하더라도 치료기법 적용에 서툰 점이 있을 수 있다.

셋째, 본 연구에서는 비교 집단이 무처치 집단이라 치료 효과가 게슈탈트 집단 치료의 고유한 효과 때문인지 입증하기 어렵다. 이는 본 연구의 치명적 결점일 수 있다. 후속 연구에서는 게슈탈트 치료에 대응하는 치료 기법을 적용한 비교 집단의 구성 하에 게슈탈트 치료 효과를 논의하는 것이 타당하다고 본다.

넷째, 게슈탈트 집단 치료의 치료 요인에 대한 연구 도구의 개발이 필요하다. 게슈탈트 집단 치료에서 치료 요인으로 규정하는 알아차림, 지지, 연결성 등의 개념을 적용한 활동에서 집단구성원들도 실제로 이들 개념을 치료요인으로 지각하는지 등에 대한 구체적인 자료가 보완된다면 좀 더 타당한 치료 효과에 대한 논의가 가능할 것이다.

마지막으로 게슈탈트 관계성 향상 프로그램을 우울 여성에 적용하기 위한 추후 프로그램에 대한 시사점은 다음과 같다.

매체 선택에 더욱 주의를 기울일 필요가 있겠다. 중년 우울 여성 집단의 경우 인형매체의 활용 기여도가 떨어졌다. 인형 놀이 자체를 불편해한 집단원이 많았고 이는 도시 우울 빈곤 여성을 대상으로 한 장경혜(2004)의 프로그램 진행 보고 와도 일치하는 부분이다. 신체 활동의 보강도 필요하다. 게슈탈트 심리치료에서는 모든 심리적 문제는 반드시 신체현상과 함께 나타나며, 모든 신체증상은 동시에 심리적 측면을 내포하고 있다고 본다. 그러므로 진정한 문제의 해결을 위해서는 이 둘을 항상 함께 다루어야 한다. 본 프로그램에서는 신체자각 및 신체를 활용한 비언어적 반영 기법 등을 사용하였으나 우울 여성들의 경우 호흡의 질이 매우 떨어져 있는 것을 고려할 때 추후 프로그램 구성에서는 호흡과 관련된 요소를 강화할 필요가 있다고 생각된다. Hendricks와 Hendricks(1993)는 자신이 직접 치료한 신경질환자들의 치료사례를 보여주었는데, 스트레스, 공포, 분노 및 슬픔 같은 정서질환 환자와 우울증 환자, 신경성 천식 환자, 만성적인 피로증후군 환자 등의 치료에 깊고 이완된 호흡이 뚜렷한 효과를 보여주었다.

이와 같은 연구의 제한점에도 불구하고, 본 연구가 갖는 의의는 다음과 같다.

첫째, 급증하는 중년기 여성의 우울증에 대한 심리적 지원 프로그램이 요

구되는 실정에서 이들을 대상으로 한 게슈탈트 집단 심리치료 프로그램을 실시하고, 그 효과를 검증해 보았다는 점에 의의를 찾을 수 있다. 요컨대, 매체 활용이 어색할 수 있는 중년기 여성들을 대상으로 예술 매체 활용의 가능성과 효과성을 보여주었다.

둘째, 게슈탈트 관계성 향상 프로그램 요소 중, 구조화된 알아차림 연습과 그림 도구의 효과를 검증하였다. 그동안 게슈탈트 치료 효과와 관련된 선행 논문들이 꾸준히 나오고 있었지만 ‘알아차림을 통한 알아차림의 회복’이라는 게슈탈트 치료 목표에 따라 알아차림을 증가시킬 수 있는 구체적인 연습이나 교육에 관련된 활동이 포함된 프로그램을 검증한 연구는 없었다.

마지막으로 본 연구에서 얻은 결과가 향후 중년 여성들을 위한 치료 프로그램 연구 개발에 기초 자료로 활용될 수 있을 것으로 기대한다.

참 고 문 헌

- 강정희 (1996). 중년기 여성의 위기감 적응을 위한 사회교육 프로그램 개발. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 고인균 (1987). 중년 여성의 자아개념과 우울증에 관한 상관연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김근혜 (2000). 학급 대상의 게슈탈트 집단상담이 자아개념에 미치는 효과. 대구가톨릭대 교육대학원 석사학위 논문.
- 김명자 (1989). 중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위 논문.
- 김두홍 (1985). 게슈탈트 치료 기법에 의한 집단 상담이 자아개념의 변화와 그 특성에 미치는 효과. 국민대학교 석사학위 논문.
- 김명식, 김정규 (1993). 게슈탈트 집단치료에 관한 연구, 광운대학교 학생생활연구소, 4.
- 김민정 (2006). 게슈탈트 집단치료가 가출청소년의 자기개념, 우울, 불안에 미치는 영향: 여자 가출청소년을 중심으로, 한국심리학회지: 일반, 25(2), 41-57
- 김수지, 고성희 (1989). 우울 발생요인에 관한 이론적 고찰, 대한간호학회지, 19(2), 173-190.
- 김수진 (2003). 자각중심 게슈탈트 집단상담 프로그램이 초등학생의 자기효능감 향상에 미치는 효과. 한국 교원대 교육대학원 석사학위 논문.
- 김정규 (1995). 게슈탈트 심리치료. 서울: 학지사.
- 김정규 (1998). 정신현상과 신체현상의 상호관련. 프랑스문화 읽기 - 몸의 이해, 프랑스문화 연구회, 30-49.

- 김정규 (2003). 자아가치관 실시요강. 서울: 한국가이던스
- 김정규 (2008). 게슈탈트 심리치료와 종교성, 한국심리학회지: 임상, 27(2), 481-498.
- 김정엽 (1997). 중년 여성의 자아개념과 우울에 관한 연구. 여성건강간호학회지, 3(2), 103-116.
- 김혜영, 고효정 (1997). 중년기 여성의 자아정체감에 관한 연구. 여성건강간호학회지, 3(2), 117-138.
- 강정희 (1996). 중년기 여성의 위기감 적응을 위한 사회교육 프로그램 개발. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 노안영 (1996). 게슈탈트 집단상담 프로그램의 개발과 효과검증. 전남대학교 대학상담연구, 7(1), 79-106.
- 박금자 (1999). 중년기 여성의 우울 구조모형. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박종옥 (1993). 게슈탈트 집단상담이 자아개념 변화에 미치는 효과. 건국대학교 석사학위 논문.
- 변외진, 김춘경 (2007). 중년여성의 자아정체감에 관련된 심리사회적 요인분석, 한국심리학회지: 여성, 12(3), 255-276.
- 신경림 (1999). 중년여성의 우울 증상 실태조사 연구, 성인간호학회지 제 11권 제 4호.
- 신현철, 심혜숙 (2008). MBTI적용 집단상담이 중년 기혼 여성의 자기지각과 생활 만족도에 미치는 영향, 여성연구, 75(2), 93-133.
- 신희석 (2000). 생의 의미가 중년 주부의 우울 성향에 미치는 영향, 한국심리학회지: 여성, 7(1), 29-45.
- 유계식 (2001). 신체중심 게슈탈트 집단상담의 효과에 관한 연구, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(2), 121-141.
- 유계식 (2002). 신체중심 게슈탈트 집단상담 프로그램 개발에 관한 연

- 구, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(4), 901-918.
- 유성은, 권정혜 (1997). 완벽주의적 성향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향, 한국심리학회지 : 임상, 16(2), 67-84.
- 유지영 (1996). 중년기 부인의 사회적 지원과 생활만족도에 관한 연구. 숙명여자 대학교 석사학위 논문.
- 윤기덕 (2004). 중년기에 나타나는 가정의 위기와 극복을 위한 방안연구. 목원대학교 석사학위 논문.
- 윤진 (1985). 성인.노인심리학. 서울: 중앙적성 출판사.
- 이순일 (1997). 게슈탈트 집단상담이 자존감과 대인관계 변화 및 불안 감소에 미치는 효과 - 집중적 형태의 집단을 중심으로. 서강대학교 석사학위 논문.
- 이승미, 오경자 (2006). 정서인식불능, 정서표현에 대한 양가감정, 정서 표현성이 중년 기혼 여성의 심리적 부적응에 미치는 영향, 한국심리학회지: 임상, 25(1), 113-128.
- 이영이 (2001). 통합 예술심리치료. 대학 생활연구, 15, 63-77.
- 이영이 (2001). 성폭력 피해자를 위한 예술치료 기법. 성폭력 상담 전문가 교육과정 자료집, 한국여성 상담센터.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구, 한국심리학회지: 임상, 10(1), 98-113.
- 이우경 (2008). 중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-慈愛, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구. 이화여자대학교 박사학위 논문.
- 이정균 (1985). 정신의학, 서울 ; 일조각
- 장경혜 (2004). 도시 빈곤여성의 우울 감소를 위한 게슈탈트 집단 심리 치료프로그램 개발과 효과 연구. 성신여자대학교 석사학위 논문.

- 조현주 (2006). 중년 여성의 우울증과 통합적 부부치료. 한국 심리학회지 : 여성, 11(3), 363-376.
- 차영남 (2001). 중년기 우울 여성을 위한 대처자원 증진 프로그램 개발 및 효과 분석. 충남대학교 대학원 박사학위 논문.
- 최의순, 이규은 (1999). 일부지역 중년여성의 우울 정도와 영향 요인에 관한 연구. 여성건강간호학회지, 5(3), 299-312.
- 한기백 (1995). 계슈탈트 자각증진 집단 상담에 의한 내담자 체험수준과 자아 정체감의 변화. 부산대학교 석사학위 논문.
- 홍미혜 (1999). 생활사건 스트레스와 삶의 의미수준이 중년기 여성의 위기감에 미치는 영향. 서강대학교 석사학위논문.
- Beck, C. (1979). *The occurrence of depression on women and the effect of the women's movement. Journal of Psychiatric Nursing. 17(11), 14-19.*
- Carr, D (1997). The Fulfillment of Career Dreams at Midlife: Does it matter for women's Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior. 38, 331-344.*
- Gannon, L. (1988). The potential role of exercise in the alleviation of menstrual disorders and menopausal symptoms. *Women & Health. 14(2), 105-127.*
- Greenberg, L.S and J.C. Watson. (2005). *Emotion-focused therapy for depression.* Washington: American Psychological Association.
- Greenberg, L., & Paivio, S. (1997). *Working with emotion in psychotherapy.* New York: Guilford Press.
- Greenberg, L., Watson, J. C., & Goldman, R. (1998). Process experiential therapy of depression. In L. S. Greenberg, J. C. Watson & G. Lietaer (Eds), *Handbook of experiential*

psychotherapy (pp. 227 - 248). New York: Guilford Press.

Rhonda N. Goldman, Leslie S. Greenberg, & Lynne Angus (2006).
The effects of adding emotion-focused interventions to the
client-centered relationship conditions in the treatment of
depression. *Psychotherapy Research*, 16(5): 537-549.

Matthews KA., (1992). Myth and Realities of the Menopause,
Psychosomatic Medicine, 54, 1-9.

Tyson, G. M., & Range, L. M. (1981) Depression: A comparison
and other views. *The Gestalt Journal*, 4(1), 57-64.

Stemer (1992). Female-specific Mood Disorders, 35(5)., 599-606

Wasaha S., Angelopoulos FM, (1996). What Every Woman Should
Know About Menopause, *AJN*, 96(1)., 25-32.

ABSTRACT

A study on the effect of Gestalt Relationship Improvement
Program for depression of middle-aged women

Ko, Il-da

Department of Psychology

Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of the study is to develop Gestalt Relationship Improvement Program and to test its effect on the treatment of the depression of middle-aged women.

The study subjects are 16 whose BDI scores are above 12. 8 subjects are treated with the Gestalt Relationship Improvement Program of 20 hours and the rest 8 are given no treatment.

Beck Depression Inventory(BDI, Korea edition) is used for the measurement of the depression level. And Self Value

Correspondence Inventory by Jung-Kyu Kim is used to measure the level of self-esteem, emotional stability, personal relationship ability, problem solving and personal trust.

The result of the study are as follow:

First, the level of depression of the group members who attended therapy lowered significantly.

Second, the level of the subscale of BDI of the group members who attended therapy is lowered significantly.

Third, the level of Self Value Correspondence Inventory of the group members who attended therapy is not improved significantly.

The present finding support the hypothesis, which states that the Gestalt Relationship Program has a positive effect on the treatment of the depression.

부 록

1. Beck 우울 검사지 (BDI 한국판)
2. 자아가치관 검사지
3. 인구통계학적 질문지
4. 프로그램 평가서
5. 세부 프로그램 및 집단 진행 내용 요약

1. BDI 한국판

다음은 여러분이 일상생활에서 경험하는 생각, 기분, 신체상태 등에 대한 문장입니다. 각 번호에 속한 문장들을 잘 읽어보시고, 그 중 요즘(오늘을 포함하여 지난 일주일 동안)의 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 하나의 문장을 선택하여 ()안에 V표를 해주십시오.

1. 0) 나는 슬프지 않다. ()
 1) 나는 슬프다. ()
 2) 나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다. ()
 3) 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다. ()

2. 0) 나는 앞날에 대해서 별로 낙심하지 않는다. ()
 1) 나는 앞날에 대해서 용기가 나지 않는다. ()
 2) 나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무 것도 없다고 느낀다. ()
 3) 나는 앞날을 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다. ()

3. 0) 나는 실패자라고 느끼지 않는다. ()
 1) 나는 보통 사람들보다 더 많이 실패한 것 같다. ()
 2) 내가 살아온 과거를 되돌아보면, 실패투성인 것 같다. ()
 3) 나는 인간으로서 완전한 실패자인 것 같다. ()

4. 0) 나는 전과 같이 일상생활에 만족하고 있다. ()
 1) 나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지 않다. ()
 2) 나는 요즘에는 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다. ()
 3) 나는 모든 것이 다 불만족스럽고 싫증난다. ()

5. 0) 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다. ()
 1) 나는 죄책감을 느낄 때가 많다. ()
 2) 나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다. ()
 3) 나는 항상 죄책감에 시달리고 있다. ()

6. 0) 나는 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다. ()
 1) 나는 어쩌면 벌을 받을 지도 모른다는 느낌이 든다. ()
 2) 나는 벌을 받을 것 같다. ()
 3) 나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다. ()

7. 0) 나는 나 자신에게 실망하지 않는다. ()
 1) 나는 나 자신에게 실망하고 있다. ()
 2) 나는 나 자신에게 화가 난다. ()

- 3) 나는 나 자신을 증오한다. ()
8. 0) 내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다. ()
 1) 나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓하는 편이다. ()
 2) 내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다. ()
 3) 일어나는 모든 나쁜 일들은 다 내 탓이다. ()
9. 0) 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다. ()
 1) 나는 자살할 생각은 가끔 하지만, 실제로 하지는 않을 것이다. ()
 2) 나는 자살하고 싶은 생각이 자주 든다. ()
 3) 나는 기회만 있으면 자살하겠다. ()
10. 0) 나는 평소보다 더 울지는 않는다. ()
 1) 나는 전보다 더 많이 운다. ()
 2) 나는 요즈음 항상 운다. ()
 3) 나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만, 요즈음은 울어야 울 기력조차 없다. ()
11. 0) 나는 요즈음 평소보다 더 짜증을 내는 편은 아니다. ()
 1) 나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아진다. ()
 2) 나는 요즈음 항상 짜증을 내고 있다. ()
 3) 너무 지쳐서 전에는 짜증스럽던 일이 짜증조차 나지 않는다. ()
12. 0) 나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다. ()
 1) 나는 전보다 다른 사람들에 대한 관심이 줄었다. ()
 2) 나는 다른 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다. ()
 3) 나는 다른 사람들에 대한 관심이 완전히 없어졌다. ()
13. 0) 나는 평소처럼 결정을 잘 내린다. ()
 1) 나는 결정을 미루는 때가 전보다 더 많다. ()
 2) 나는 전에 비해 결정 내리는 데에 더 큰 어려움을 느낀다. ()
 3) 나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수가 없다. ()
14. 0) 나는 전보다 내 모습이 더 나빠졌다고 느끼지 않는다. ()
 1) 나는 나이 들어 보이거나 매력 없이 보일까봐 걱정한다. ()
 2) 나는 매력이 없어져버린 것 같은 느낌이 든다. ()
 3) 나는 내가 추하게 보인다고 믿는다. ()
15. 0) 나는 전처럼 일을 할 수 있다. ()

- 1) 어떤 일을 시작하는 데 전보다 더 많은 노력이 든다. ()
- 2) 무슨 일이든 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질해야만 한다. ()
- 3) 나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다. ()
16. 0) 나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다. ()
- 1) 나는 예전만큼 잠을 자지는 못한다. ()
- 2) 나는 전보다 한 두 시간 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다. ()
- 3) 나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고, 한번 깨면 다시 잠들 수 없다.
()
17. 0) 나는 평소보다 더 피곤하지는 않다. ()
- 1) 나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다. ()
- 2) 나는 무엇을 해도 피곤해진다. ()
- 3) 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다. ()
18. 0) 내 식욕은 평소와 다르 없다. ()
- 1) 나는 요즘 전보다 식욕이 좋지 않다. ()
- 2) 나는 요즘 식욕이 많이 떨어졌다. ()
- 3) 요즘에는 전혀 식욕이 없다. ()
19. 0) 요즘 체중이 별로 줄지 않았다. ()
- 1) 전보다 몸무게가 2Kg 가량 줄었다. ()
- 2) 전보다 몸무게가 5Kg 가량 줄었다. ()
- 3) 전보다 몸무게가 7Kg 가량 줄었다. ()
- * 나는 현재 음식 조절로 체중을 줄이고 있는 중이다. -----(예, 아니오)
20. 0) 나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다. ()
- 1) 나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적인 문제로 걱정하고 있다. ()
- 2) 나는 건강이 매우 염려되어 다른 일은 생각하기 힘들다. ()
- 3) 나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 아무 것도 생각할 수 없다. ()
21. 0) 나는 요즘 성(Sex)에 대한 관심에 별다른 변화가 있는 것 같지는 않다.
()
- 1) 나는 전보다 성(Sex)에 대한 관심이 줄었다. ()
- 2) 나는 전보다 성(Sex)에 대한 관심이 상당히 줄었다. ()
- 3) 나는 성(Sex)에 대한 관심을 완전히 잃었다. ()

2. 자아가치관 검사

다음 문장들은 사람들이 종종 자신을 표현하는데 사용하는 내용입니다. 각 문항을 잘 읽고, 각 문항의 오른 편에 있는 5개의 항목 중에서 여러분이 “평상시에 일반적으로 느끼고 지내 온 상태”를 가장 잘 나타내는 문항에 V표 하시기 바랍니다. 너무 오래 생각하지 마시고, 떠오르는대로 답하시면 됩니다.

문 항	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	아니다	전혀 아니다
1. 나는 쉽게 감정이 잘 상한다.					
2. 사람들 앞에서 말을 잘 못 꺼내겠다.					
3. 자주 긴장되고 불안하다.					
4. 사람들이 내 의견을 존중한다.					
5. 나는 내 친구들보다 못하다.					
6. 나는 신경이 좀 예민한 편이다.					
7. 나도 다른 사람들만큼 똑똑하고 능력 있다.					
8. 때로는 내 자신이 무가치한 사람같이 느껴진다.					
9. 친구들의 성공소식을 들으면 나는 패배자가 된 것 같다.					
10. 나보다 똑똑한 사람을 보면 피해버린다.					
11. 나는 미래를 자신감 있게 바라본다.					
12. 나는 소중한 사람이다.					
13. 어려운 일이 생기면 피해버린다.					
14. 나는 대체로 사람을 잘 믿는 편이다.					
15. 나는 사람들과 어울리는 기술이 있다.					
16. 어려운 일을 당하면 어찌할 바를 모른다.					

17. 나는 내 자신이 싫다.				
18. 앞으로 내게 닥칠 일을 해낼 자신이 있다.				
19. 여러 사람 앞에서 내 주장을 펴기가 힘들다.				
20. 나는 가족들로부터 사랑 받는다고 느낀다.				
21. 내 자신에 만족하는 편이다.				
22. 어떤 사람들에게는 주눅이 들어서 다가가기 어렵다.				
23. 일을 제대로 해보지도 않고 포기해버린다.				
24. 사람들이 나를 대수롭지 않게 보는 것 같다.				
25. 내 문제는 내가 해결할 수 있다.				
26. 사람들과 쉽게 어울리는 편이다.				
27. 하려고 마음먹은 일은 해내는 편이다.				
28. 차라리 태어나지 않았더라면 하는 생각을 가끔 한다.				
29. 할 말이 있어도 여러 사람 앞에서는 못하겠다.				
30. 내가 할 수 있는 일과 내가 할 수 없는 일을 잘 판단한다.				
31. 친구와 생각이 달라도 반대의견을 말하지 못한다.				
32. 이제까지 실패보다는 성공했던 일이 더 많았던 것 같다.				
33. 혹시 사람들에게 나쁜 인상을 줄까봐 신경을 많이 쓴다.				
34. 우리 가족들은 나를 믿어준다.				
35. 나는 사람들에게 호감을 주는 것 같다.				
36. 사람들이 내 생각을 지지해주지 않아도 소신을 굽히지 않는다.				
37. 나는 지금까지 뭐든 성공한 경험이 별로 없다.				

38. 사람들이 내 말에 귀를 기울이지 않는다.				
39. 나는 어떤 일을 결정할 때 자주 이랬다 저랬다 한다.				
40. 나는 내 자신이 자랑스럽다.				
41. 나도 다른 사람들만큼 잘 생겼다.				
42. 나는 별로 친구가 없다.				
43. 사람들이 어떻게 볼까 많이 의식하며 행동하는 편이다.				
44. 여러 사람들과 함께 이야기 할 때 대화에 끼어들기 어렵다.				
45. 여러 사람 앞에서 발표를 하는 것이 어렵다.				
46. 생각이 다르면 상대가 높은 사람일지라도 말하는 편이다.				
47. 무슨 일을 해도 끝까지 해내는 일이 별로 없다.				
48. 사람들의 신뢰를 별로 받지 못한다.				
49. 내가 처리한 일들에 대해서는 만족하는 편이다.				
50. 나는 대체로 행복하다.				
51. 가끔 사소한 일로 잘 토라진다.				
52. 다른 사람의 도움 없이도 중요한 결정을 내릴 수 있다.				
53. 모임에 나가면 다들 나보다 똑똑한 것 같아 가만히 있다.				
54. 누가 내게 말을 걸어오면 불안해진다.				
55. 누가 나와 다른 의견을 말하면 불안해진다.				
56. 어디를 가든 내 밥그릇은 찾아 먹을 수 있다.				
57. 어려운 상황이 되면 친구들이 나를 외면할 것이다.				
58. 나는 대범하지 못하고 너무 예민하다.				

59. 대부분 내가 선택한 행동에 대해 후회가 없다.				
60. 문제가 생길 때마다 겁부터 난다.				
61. 충분히 생각하고 나서도 결정을 잘 못 내리겠다.				
62. 사람들이 나를 좀 대하기 어려워하는 것 같다.				
63. 다른 사람의 말에 따라 내 행동이 많이 좌우된다.				
64. 친구들에 비해 나는 성공한 편이다.				
65. 왠지 모르게 늘 불안감을 느낀다.				
66. 관계가 나빠질까봐 상대의 무리한 요구도 들어준다.				
67. 자주 까닭 모르게 우울해진다.				
68. 나도 다른 사람만큼 맡은 일을 잘 해낼 수 있다.				
69. 내 주장을 하기가 어렵다.				
70. 사람 만나는 것이 두렵고 피하고 싶다.				
71. 나는 제법 괜찮은 사람인 것 같다.				
72. 처음 보는 사람들과 만나도 불안하지 않다.				
73. 어떤 일이 있어도 쉽게 좌절하지 않는다.				
74. 사람들이 나를 좋지 않게 보는 것 같다.				
75. 가족들과 함께 있으면 마음이 즐겁고 편하다.				
76. 비판적인 말을 들어도 쉽게 상처받지 않는다.				
77. 다른 사람들만큼 나도 쓸모있는 사람이다.				
78. 시험이 다가오면 마음이 불안하다.				
79. 나는 내가 남자(여자인 경우는 여자)인 것이 좋다.				

80. 할 수만 있다면 내 자신을 완전히 뜯어고치고 싶다.					
81. 나는 무엇이든 해낼 자신감이 있다.					
82. 내 자신에 대해 종종 창피하게 생각한다.					
83. 나도 다른 사람들만큼 건강하고 튼튼하다.					
84. 갑자기 놀라고 당황하는 일이 자주 있다.					
85. 나는 대체로 걱정하거나 고민하지 않는다.					
86. 우리 가족들은 내 심정을 잘 이해해준다.					

4. 프로그램 평가서

____ 월 ____ 일

1. 다음은 지금까지 진행되었던 집단 활동에 관한 여러분의 생각과 느낌을 묻는 내용입니다.

1) 지금까지의 집단작업에서 가장 인상적이었거나 도움이 되었던 장면 또는 활동은 무엇이었습니까?

2) 그 이유는 무엇인가요?

3) 그 장면이 여러분의 실제생활과 어떤 관계가 있을 수 있을까요?

2. 지금까지의 집단 활동을 통해 여러분께 실생활에서 조금이라도 변화된 점이 있다면 어떤 것일까요?

3. 변화를 가져온 중요한 요인은 무엇이라고 생각하세요?

4. 지금까지의 집단 활동을 통해 자신이 느낀 점이나 더 하시고 싶은 말씀이 있으시면 자유롭게 적어주세요.

5. 세부 프로그램 및 진행 과정 요약

첫째 집단 1회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	프로그램 목표
1 회기	1. 프로그램 소개 (30분)	① 게슈탈트 치료 ② 우울증의 게슈탈트 치료적 접근 ③ 집단규칙, 전체 프로그램 소개	프로그램 소개
	2. 자기소개 (40분)	① 방안 돌아다니면서 만나는 사람과 눈 접촉, 악수, 인사. ② 옆 사람과 짝 짓고 자기소개(별칭, 집단참석 목적, 걱정되는 부분) ③ '내 짝궁을 소개합니다'	자기 소개 및 라포 형성
	3. 신뢰의 산책 (30분)	① 장님 인도하기 ② 체험 나누기	라포 형성
	4. 마무리 (20분)	체험에 대한 소감 나누기	체험에 대한 인지적 정리

* 준비물: 명찰, 매직펜, 자기소개판(칠판), 안대

<프로그램 세부 진행>

1. 프로그램 소개

- 1) 목적: 집단 상담과 게슈탈트 치료적 접근 방식에 대한 이해를 돕고 집단규칙을 정한다.
- 2) 내용: 게슈탈트(Gestalt), 알아차림과 접촉, 미해결과제 개념과 게슈탈트 치료의 우울에 대한 치료 접근.

참고:

* 구체적인 예를 들어 설명한다. 오래 집중하기 어려워하므로 주요 개념만 짧게 설명한다. 집단 전개 과정 중 유용한 개념들을 설명한 기회가 생긴다. 예를 들어, 빈 의자 작업 후 분노가 가라앉고 마음의 여유가 생겨서 비로소 다른 사람의 생각을 들어볼 여유가 생겼다고 하는 집단원 보고가 있을 경우, '미해결과제'와 '변화의 역설적 이론'등의 개념으로 심리적 변화과정 설명해줄 수 있다.

2. 자기소개

- 1) 목적: 별칭 짓고 자기 소개. 둘 씩 짝지어 서로에게 소개하고 나서 집단 전체에 짝을 소개하는 방식으로 심리적 부담을 덜어 줄 수 있다. 자신의 역할이 묻어있는 기존의 이름 대신 별칭을 사용하는 것이 집단 활동에 효과적이다. 집단은 하나의 새로운 사회라고

할 수 있고, 새로운 행동과 생각을 실험하는 것을 쉽게 하기 위해 새로운 아이디어를 만들어 사용하는 것이 집단 진행에 효과적이다. 또한 상대방을 소개하는 방식이므로 다른 사람 이야기에 경청해보는 경험을 해볼 수 있다.

2) 진행과정:

- a. 활동의 목적 간략 설명
- b. 방안을 돌아다니면서 만나는 사람과 눈 접촉, 악수.
- c. 짝 짓기
- d. (2인 1조) 별칭 짓기, 자기 소개, 집단 참석 목적, 집단에서 걱정되는 부분. “자신의 역할이 묻어있는 기존의 이름 대신 별칭을 사용해보도록 하겠습니다”
- e. (전체) 짝궁 소개하기.

참고:

* 나중에 집단 전체가 모여서 자신의 짝을 소개해야 하므로 짝이 얘기하는 것을 잘 듣고 기억을 잘 해두도록 미리 강조해서 언급. 다른 사람의 얘기를 잘 듣고 기억을 하는 연습이 곧 경청 연습이 될 수 있다.

3. 신뢰의 산책

1) 목적: 라포 형성

2) 진행과정:

- a. (말없이) 들썩 짝. 한 사람이 눈을 가린 짝 인도 (5분) - 방안의 물건 두 개씩 만져보고 화장실 앞까지 다녀오기.
- b. 역할 바꾸기 (5분)
- c. 짝과 체험한 것들에 대해 대화 - 장님 역할, 인도자 역할하면서 어떤 기분이었는지. (10분)
- d. (전체) 체험 나누기(5분)

참고:

* 활동 중 말은 하지 않는다. 말을 하지 않음으로써 신체감각, 감정 상태에 대한 체험을 심화할 수 있다.

4. 마무리 소감

1) 목적: 정서 경험과 체험의 인지적 정리

* 참고:

마무리 시간을 충분히 확보하여 집단 체험에 대해 정리하는 시간을 갖는 것이 매우 중요

하다. 작업에 급급해서 마무리할 시간을 확보하지 못하면 미진한 느낌으로 끝나게 되고, 작업 도중 체험했던 것을 정리하지 못하고 흘러버리게 될 수 있다. 체험에 대해 그 의미를 이해하고 인지적으로 정리하는 작업이 중요하다.

<프로그램 실제>

장은 긴장감으로 딱 들어차있었다. 서로 말을 걸거나 눈인사를 하는 분들도 없고 무표정한 얼굴로 연구자를 대했다. 상호작용이 없었다. 아홉 명 집단원 중 두 서너명 정도가 눈을 마주치자 살짝 웃는 정도였다. 집단 상담이 어떤 식으로 진행되는지 잘 모르는 집단원들이 대다수였다. 집단 진행 방식, 프로그램 소개, 계슈탈트 치료와 우울증에 대한 간단한 설명을 했다. 긴장을 좀 풀기위해 방안을 돌아다니면서 서로 눈 접촉과 인사를 해보았다. 옆 사람과 짝을 지어 자기소개하기를 끝내고 전체 집단원이 다시 모였다. 자신의 짝 소개가 잘 되지 않았다. 기억을 잘 하지 못했다. “들을 때는 들은 것 같았는데, 지금 얘기하려니까 기억이 나질 않네요”등 잊어버렸다는 집단원들이 많았다. 또는, 한 사람 이야기가 길어져서 다른 사람이 충분히 자신에 대한 얘기하지 못한 경우도 있었다.

집단에 참석하게 된 동기는 ‘하고 싶은 대로 하고 싶어 왔다’, ‘별일 아닌 일에 짜증이 너무 많이 나서 왔다’, ‘틀을 버리고 싶어 왔다. 가족들에게 틀을 들이대니까 모두 힘들어 한다’, ‘일상을 마음 편하게 살고 싶어 왔다’등이었다.

집단 상담 효과에 대한 의구심과 마음 속 이야기를 할 수 있을까하는 불안감에 대한 이야기를 집단원 두 세 명이 독점하다시피 했다. “이런데 모여서 신변잡기를 얘기하는게 무슨 의미가 있나하는 생각이 들어요”, “이게 과연 효과가 있을까하는 생각이 드네요?”, “여기서 사람들이 무슨, 얼마나 솔직한 얘기들을 할 수 있겠어요?”. 연구자에게 공격적인 말투라 당황하고 기분도 상했지만 어떤 마음에서 저런 말들을 쏟아내는지에 집중하려 했다. 연구자는 집단원들이 의구심이나 불안감을 느끼는 것에 충분히 공감해주고, 의미가 있는 모임이 되기를 바라는 마음을 반영해주었다. 그리고 그런 모임이 되기 위해서 집단원들 서로가 어떻게 하면 좋을지 질문을 던졌다. 그렇지만 집단원들은 적극적으로 대화에 동참하지 않았다.

집단에 대한 불안감을 다루는데 예상외의 시간이 걸려서 계획했던 신체활동(‘신뢰의 산책’)은 하지 못했다. 집단 첫 날, 집단원들은 높은 불안감과 의구심을 나타냈다.

첫째집단 2회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목적
2 회기	1. 지금 여기 알아차림 (10분)	지금 여기 기분 나누기	지금 여기 상태 자각
	2. 알아차림 1단계 (20분)	신체, 소리, 생각, 사물, 욕구 알아차림	내적 일차 현상들에 대한 알아차림 증진
	3. 어린 시절 집 그리기 (70분)	① (음악) Guided fantasy (5분) ② 그리기 (15분) ③ (2인1조) 그림 소개 및 체험 나누기(15분) ④ (전체) 그림 소개 및 체험 나누기 (35분)	자기개방을 통한 친밀감 형성 긍정적 정서 경험
	4. 마무리(20분)	체험에 대한 소감나누기 집단 참여 염려, 궁금한 점 나누기	체험의 인지적 정리

* 준비물: 8절지, 크레파스, 음악(즐거운 기분에 어울리는 가볍고 경쾌한 음악)

<프로그램 세부 진행>

1. 지금 여기 알아차림

- 1) 목적: 지금 여기에서의 상태 자각. ‘무엇에 대하여 말하기(talking about)’를 멈추고 지금 여기에서의 장으로 모이기.

2. 알아차림 1단계

- 1) 목적: 신체, 소리, 생각, 사물, 욕구 등의 일차적 현상 알아차림 증진
- 2) 진행과정:
 - a. (시연) 두 사람이 앞에 나와 마주 앉은 채, 지시문에 따라 알아차림 연습 시연
 - b. 이어서 전체 집단원이 두 사람씩 짝지어서 동일한 연습. 한 사람이 1분 동안 계속 말을 하고 난 후, 다음 사람이 1분 동안 말을 하는 방식

지시문:

(1) 잠시 눈을 감으세요. 그리고 몸을 느껴보세요. 몸이 어떻게 앉아 있는지 알아차려 보세요. 몸 전체를 느껴보세요. 몸의 감각을 알아차려 보세요. 몸이 긴장되어 있는지, 이완되어 있는지도 알아차려 보세요. 몸이 긴장된 곳이 있으면 알아차리고 놓아버리세요. 몸이 숨을 쉬고 있는 것을 알아차려 보세요. 몸의 움직임과 변화과정을 알아차려 보세요. 이제 매 순간 변화하는 몸의 상태, 신체 감각, 몸의 움직임을 “나는 지금

나의 신체가 _____을 알아차립니다.”의 형식에 맞춰서 한 분씩 차례로 말로 표현해보세요.

(2) 다음은 소리를 알아차려 보세요. 어떤 소리들이 들리는지 알아차려 보세요. 소리가 나타났다가 사라지는 과정을 잘 알아차려 보세요. 새로운 소리가 들리면 알아차려 보세요. 소리의 변화를 잘 알아차려 보세요. 이제 한 분씩 매순간 들리는 소리를 “나는 지금 _____소리가 들리는 것을 알아차립니다.”라는 형식에 맞춰 말로 표현해보세요.

(3) 다시 몸으로 돌아오세요. 몸을 느껴 보세요. 몸의 감각을 알아차려 보세요. 몸이 어떤 상태에 있는지 알아차려 보세요. 긴장되어 있는지, 이완되어 있는지, 어디가 가려운지 알아차려 보세요. 긴장된 곳이 있으면 알아차리고 놓아 버리세요. 몸이 숨을 쉬고 있는 것을 알아차려 보세요. 몸의 움직임과 변화과정을 알아차려 보세요. 이제 한 분씩 매순간 변화하는 몸의 상태나 신체감각, 신체의 움직임을 “나는 지금 나의 신체가 _____을 알아차립니다.”라는 형식에 맞춰 말로 표현해보세요.

(4) 이제는 마음 속에 어떤 생각들이 일어나는지 알아차려 보세요. 생각이 일어났다 사라지는 것을 알아차려 보세요. 생각 속에 빠지지 마시고, 그냥 알아차리기만 하십시오. 새로운 생각이 일어나면 그것을 알아차리세요. 다시 그 생각이 어떻게 사라지는지도 알아차려 보세요. 계속 새로운 생각이 일어났다 사라지는 과정들을 마치 영화구경을 하듯이 그냥 바라보고 알아차리세요. 이제 한 분씩 매순간 일어났다 사라지는 생각들을 알아차리시고 “나는 지금 내가 _____생각을 하고 있는 것을(또는 마음 속에 _____ 생각이 떠오르는 것을) 알아차립니다.”라는 형식에 맞춰 말로 표현해보세요.

(5) 이제는 눈을 뜨시고, 눈앞에 무엇이 보이는지 알아차려 보세요. 시야에 들어오는 것들 중에 관심이 가는 대상들을 하나씩 알아차려보세요. 그리고 나서 한 분씩 매순간 보이는 것들을 하나씩 “나는 방안에 _____이 있는 것을 알아차립니다.”라는 형식에 맞춰 말로 표현해 보세요.

(6) 다시 눈을 감으시고, 어떤 욕구가 느껴지는지 알아차려 보세요. “물을 마시고 싶다.”, “쉬고 싶다.”, “말을 하고 싶다.”등 매순간 변화하는 욕구를 떠오르는 대로 알아차려 보세요. 이제 한 분씩 매순간 떠오르는 욕구를 알아차리고, “나는 지금 _____ 욕구를 알아차립니다.”라는 형식에 맞춰 말로 표현해보세요.

3. 어린 시절 집 그리기

1) 목적: 자연스런 자기개방을 통해 친밀감을 형성하고 긍정적인 정서 체험.

2) 진행과정:

- a. 눈 감고, 복식호흡하며 신체 이완.
- b. (음악) 상상기법 (guided fantasy)

지시문:

자, 눈을 감고 마음을 편안하게 합니다. 몸도 편안하게 이완해보세요. (잠시 기다림) 지금부터 타임머신을 타고 어린 시절에 살던 집으로 갈 겁니다. 이사를 많이 다니셨다면 가장 기억에 남는 집을 떠올리시면 됩니다. 그 때 그 시절로 돌아갑니다. 자, 집 앞입니다. 대문 앞에 서 계십니다. (머물러주기). 대문을 살며시 열고 들어가 볼까요? 가장 가까이 있는 방부터 내 방까지 돌아다녀보겠습니다. 첫 번째 방으로 들어갑니다. 어떤 가구들이 있는지 둘러보세요. 냄새도 맡아 보세요. 어떤 일들이 있었는지도 떠올려보세요. 자, 다른 방으로도 건너가 봅시다. 이 방은 어떠세요? (잠시 기다림). 자, 이제 거실로 가 볼까요? 거실에 앉아서 주변을 찬찬히 둘러보세요. 거실에서 있었던 일 중에 가장 즐거웠던 일은 무엇인지, 그 때 누구와 함께 있었는지 떠올려보세요. (잠시 기다림). 마당으로도 나와 볼까요? 장독대, 나무들, 찬찬히 살펴보세요. 자... 방, 마당, 거실, 어디든 좋습니다. 어느 곳에서 자기 마음이 제일 편했는지 가장 좋아했던 공간을 떠올려보세요. 왜 좋아하셨나요? 이유를 떠올려보세요. (잠시 기다림). 자, 이제 눈을 뜨시고, 어린 시절 집 평면도를 그려봅시다.

c. 평면도 그리기 (15분)

d. (2인 1조) 체험 나누기: “그리는 과정에서 어떤 체험을 하셨나요?”, “그림을 그리는데 동안 어떤 기분이었나요?”, “그림을 그리고 난 후 어떤 기분이었나요?”

e. (전체집단) (지원자) 그리는 과정 체험 나누기, 짝과 이야기하면서 느낀 점.

이야기를 구체화 시킬 수 있는 질문(“그 때 나이는 몇 살이었지요?”, “부모님은 어느 방에서 주무셨어요?”, “가장 좋아했던 장소는”, “방안에 생각나는 물건?”)

참고사항 :

* 경청과 상호 피드백을 독려(인상적이었던 내용 코멘트하기, 부러웠다, 나도 비슷했다, 등등 공감, 지지). 리더가 직접 피드백을 해주면서 모델링. 직접 질문 "지금 00님 이야기 듣고 어떠세요? 비슷한 경험을 하신 분 계신가요? 공감이 가는 부분이 있으신가요?"

* 2인 조별 작업을 하는 이유 - 여러 사람이 하다보면 두, 세 사람 차례가 끝날 때 쯤엔 지루해지기 쉽다. 둘씩 짝짓거나, 소그룹 별로 진행하면 자기 차례가 빨리 돌아오고 충분히 얘기해 볼 기회를 가질 수 있다.

4. 마무리 소감

1) 목적: 정서 경험과 체험의 인지적 정리

<프로그램 실제>

집단원들의 에너지 수준이 어느 정도인지 점검하는 의미에서 지금 기분과 신체 상태가 어떤지 한 문장으로 얘기해보자는 제안으로 장을 열었다.

집단원들은 질문에 어색해했고, 자신의 현재 기분, 신체 상태에 대해 잘 자각하지 못했고 표현도 어려워했다. “그냥, 기분 좋은데요”, “좋지도 않고 나쁘지도 않아요”, “기분을 말하라는데 잘 모르겠어요”, “기분은 늘 그렇죠, 뭐”, “우울해요” 등의 반응이 나왔다.

계슈탈트 치료의 ‘알아차림’ 개념에 대해 간단히 설명하고 알아차림 1단계 연습에 들어갔다. 쉽지 않았다. 생각과 감정을 분리하지 못했다. 신체 상태나 감정 상태에 대해 알아차림을 하는데도 말 끝에 ‘기분이 우울하다는 생각이 드는 것을 알아차립니다’와 같이 생각을 붙여서 말했다. ‘나는 지금 이런 집단 상담이 과연 효과가 있을까 판단이 잘 서지 않아 복잡 미묘한 생각이 드는 것을 알아차립니다’, ‘나는 지금 불안하다고 생각하는 것을 알아차립니다’, ‘나는 지금 내가 아까 그런 얘기를 해서 나를 까다롭게 생각하지 않을까 하는 생각을 하고 있는 것을 알아차립니다’ 등의 반응이었다. 생각에 대한 알아차림만 얘기를 해서 연구자는 “그래서 지금 기분이 어떠세요?”, “지금 그런 생각을 하고 있는데, 신체 상태는 어떠시죠?”라고 되물었으나 ‘그냥, 기분이 좋지도 나쁘지도 않다’, ‘몸은 별로 느낌 없다’ 등 감정 상태나 신체 상태는 세분화해서 자각하지 못했다. 연습이 진행되자 점차, “이게 생각인지 감정인지 잘 모르겠다”, “감정을 얘기 하라고 하는데 자꾸 생각을 얘기하게 된다”, “생각과 감정이 뒤섞여있어서 따로따로 얘기하기 어렵다” 등 전반적으로 집단원들 스스로 감정과 생각이 분리되지 않는 현상을 알아차리고 표현하였다.

어린 시절 집 그리기는 그리기 활동 자체에 집단원들 모두 흥미로워했다. 그림을 그려보는데 몇 년 만인지 모른다면서 설레하고 즐거워했다. 그림을 잘 못 그리는데 대한 불안감을 살짝 비친 집단원이 한 명 있었고, 나머지 집단원들은 그리기에 잘 몰입했다.

그리는 과정의 체험에 대해 둘 씩 짝지어서 나누도록 했더니 그냥 다 같이 하자는 의견이 나왔다. 집단원들이 동조를 해서 연구자는 집단원의 의견을 존중한다는 의미에서 그룹으로 나누지 않고 바로 전체 집단이 모여서 얘기하도록 했다. 집단원들은 처음에는 다른 집단원의 얘기에 잘 집중하더니 세 번째 집단원 차례쯤 되자 집단 분위기가 지루해져버렸다. 이야기를 한 번 시작한 집단원은 다른 사람들이 듣고 있는지에 상관없이 스스로 이야기에 몰입되고, 이야기 가지는 뻗어나가 그칠 줄을 몰랐다. 연구자는 반영과 요약을 해가면서 이야기를 적절히 조절하려 했으나 소용이 없었다. 특히 장미님의 경우는 연구자의 말에 전혀 반응하지 않고 계속 자신이 하고 싶은 이야기만 했다. 접촉이 거의 되지 않았다. 연구자도 답답한 마음이 들고 이야기에 더 이상 집중하기 어려워 “혼자 독백하는거 같은 느낌이라 더 이상 듣고 싶지 않은 마음이 든다. 함께 이야기하고 싶은데 혼자만 말씀하시니 답답하다”라고 솔직한 개방을 했다. 연구자의 말에 반응하는 집단원은 아무도 없었다. 집단은 지루하게 흘렀다. 집단원들은 이야기하는 사람의 말에 반응하지 않았고 이야기를 하는 사람도 듣는 사람들을 고려하지는 않았지만 밝고 즐거운 표정이었다. 여섯 번째 집단원의 얘기하는 도중 목련님이 갑자기 소리 없이 눈물을 흘리기 시작했다. 연구자는 이야기 중이던 집단원의 얘기를 끝까지 다 듣고 다른 사람 차례로 넘어가기 전에 목련님을 주목하고 어떤 마음에서 눈물을 흘리는지 물었다. 목련님은 갑자기 돌아가신 아버지 생각이 나서 울었다며 한참 눈물을 더 흘렸다. 잠시 기다려주다가 이야기를 더 하고 싶은지

묻자 하고 싶지 않다고 하며 눈물을 닦았다.

어린 시절 집 그리기 작업은 대부분의 집단원이 흥미를 가졌고 그림그리기 작업하는 도중 방안이 온기가 느껴질 정도로 집단원들 얼굴에 생기가 돌았다.

체험에 대한 피드백은 “매일 우울하고 슬펐는데 오늘 이런 이야기를 하고나니 행복감이 들고 몸이 따뜻해졌다.”, “난 어린 시절이 참 우울했다고 생각하고 있었는데 즐거운 일도 있었구나 하는 걸 깨달았다.”, “참 행복했던 시절이 내게도 있었다는 걸 잊고 살았다”등으로 긍정적 정서 체험에 대한 이야기들이 많았다. 체험에 대한 상호 피드백은 별로 없었다. 자신의 경험과 이야기에 몰입되어 다른 사람의 이야기에 대한 관심이나 반응은 거의 없었던 점이 두드러졌다.

연구자는 ‘내 얘기를 들어주니 소중한 사람이 된 것 같아 기분이 좋다’등의 상호작용 경험에 대한 체험 보고도 예상했으나, 이런 피드백은 없었다. 집단원들이 자신의 내부에만 집중되어 있는 현상이 그대로 드러났다.

그리기를 한 후 전체 집단으로 바로 모여서 얘기했던 것이 집중력을 유지하는데 비효율적이었다. 또한 집단원들 모두 각자 자기 이야기에 몰입이 되어 다른 집단원의 이야기를 잘 듣지 않는 경향이 많았다. 잘 듣지 않았기 때문에 피드백도 오갈 수가 없었다.

첫째 집단 3회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목적
3 회 기	1. 지금 여기 알아차림 (10분)	지금 여기 기분 나누기	지금 여기 상태 자각
	2. 알아차림 1단계 (20분)	신체, 소리, 생각, 사물, 욕구 알아차림	내적 일차 현상들에 대한 알아차림 증진
	3. 집단화 그리기 (70분)	① (음악, 서로 말없이) 4인 1조 집단화 그리기 (15분) ② 조별 소감 나누기 (15분) ③ (전체 집단) 그림 소개와 체험 나누기 (40분)	대인관계 방식 알아차림 집단 응집력 형성
	4. 마무리(20분)	체험에 대한 소감나누기	체험의 인지적 정리

* 준비물: 전지, 크레파스, 파스텔, 음악

<프로그램 세부 진행>

1. 지금 여기 알아차림

1) 목적: 지금 여기에서의 상태 자각. ‘무엇에 대하여 말하기(talking about)’를 멈추고 장으

로 모이기.

2. 알아차림 1단계

3. 집단화 그리기

- 1) 목적: 자신의 행동 패턴과 대인관계 방식 알아차림 증진
- 2) 진행과정:
 - a. “집단화를 그려보도록 하겠습니다. 네 분이 한 가지 주제가 나타날 수 있도록 함께 그림을 그려 보겠습니다. 단, 말은 절대 하지 않습니다”
 - b. (음악) 그림 그리기
 - c. (조별) 작품 감상과 체험 소감 나누기
 - d. (전체) 조별 작품 소개.

4. 마무리 소감

- 1) 목적: 정서 경험과 체험의 인지적 정리

<프로그램 실제>

장미님이 결석을 했다. 집단원들은 지금 기분 나누기에 곧 익숙해진 듯 했다. 지난 시간의 알아차림 연습이 도움이 됐던 것 같다. 기분에 대해 ‘우울하다’, ‘기분이 별로다’, ‘설렌다’, ‘기대감이 든다’ 등의 반응이 나왔다. 캔디님은 알아차림 연습이 도움이 되었다는 얘기를 했다. ‘집에서 우리 딸하고 같이 해봤다, 재밌었다. 어제 남편 땀에 너무 화가 났었다. 폭발할 것 같았는데 방에 들어가서 알아차림 연습을 했다. 화가 가라앉는데 도움이 됐다’고 했다.

소담님은 지금 기분을 말하면서 ‘상쾌해요’라고 했다. 얼굴 표정은 무거웠다. 기분과 얼굴 표정이 일치되지 않는 모습이 계속 관찰되었다. 작업 단계가 아니라 바로 개입하지 않고 반복되는 행동패턴으로 기억해두고 작업할 때 잘 관찰하기로 했다.

알아차림 연습에 들어가자 알아차림에 대한 질문이 이어졌다. “알아차려라, 알아차려라 하니 까 신경을 더 쓰게 돼서 예민해진다”, “슬플 때 슬픈거 알아차리고 있으면 계속 슬퍼지지 않냐, 얼른 기분 전환할 일을 찾아야지... 이해가 안간다”.

들풀님이 자신의 기분에 대한 얘기를 하다가 죽은 남편에 대한 이야기까지 이어졌다. 죽은 남편에 대한 분노감이 전경으로 떠올랐다. 연구자는 들풀님의 이야기에 집중해서 빈 의자 작업으로까지 이어갔다. 들풀님의 작업 피드백으로는 “얘기들으면서 가슴이 답답했다”, “나도 답답했다”, “집단 끝나고 얘기 더 들어주고 싶다” 등이 나왔다. 그러나 연구자가 느끼기에 집단원들이 들풀님의 이야기에 충분히 공감할 것 같지 않았다. 피드백을 하면서 장이 어색하게 느껴졌다.

집단 그림 그리기에서는 모두 자기 영역에서 자기 그림에만 몰입해서 그리는 모습이 관찰되

었다. 자기 영역의 그림이 어느 정도 완성되자 서로의 그림에 보태주기 시작했다. 백합님은 맞은편에 앉은 집단원의 그림에 보태주면서 그 집단원이 보는 방향 위주로 집이며 꽃을 그려 넣었다. 앉은 자세에서 팔만 쭉 뻗어 여기저기 빈 공간을 자신이 보는 방향과는 거꾸로 그림을 그려 넣는 모습이 불편해보였는데 꽤 오랫동안 그 자세로 그림을 그렸다.

그림 그리는 동안 어떤 체험을 했는지 나누는 시간에 소담님은 백합님의 이런 모습에 대해 놀랐다고 말했고 백합님은 ‘나도 어찌다가 그렇게 그림을 그리게 되었는지 몰랐다. 배려하는 내 모습이 싫다’고 했다. 이 말에 같은 집단원이었던 캔디님은 “나는 평소 그런 배려하는 내 모습이 너무 싫어서 내 중심으로 행동하는 연습을 하고 있다. 그래서 이번 집단화 그리기에서도 다른 사람 그림 신경 쓰지 않고 내 그림에만 정성을 쏟았다.”라고 말했다. 집단원들은 이에 별다른 피드백을 하지 않았다. 연구자는 어색한 분위기를 감지하고 어떤 얘기가 나올지 기다렸지만 아무런 피드백이 나오지 않았다. 캔디님의 이야기 듣고 어떤 생각이 드는지 얘기해달라고 했지만 아무런 얘기도 나오지 않았다.

보석님은 흐르는 강물이 보이는 한적한 곳에서 혼자 차 한잔 하고 싶은 마음에서 강물과 탁자, 의자 한 개, 찻잔 한 개를 그렸고, 다른 집단원들이 주변에 꽃과 나무, 하늘을 그려 넣어 주었다. 다른 집단원 그림에 아무것도 보태지 않았다. “뭘 어떻게 그려줘야 할 지 금방 생각이 나지 않아서요”.

전체 소감 나누기에서 다른 조의 작품을 보면서 어떤 느낌이 드는지 묻자, 하마님이 갑자기 어린시절부터 자신이 얼마나 몸이 약했는지에 대한 얘기를 했다. 무슨 말을 하고 싶어서 꺼낸 얘기일까 궁금해하면서 한참을 듣고 있었는데 이야기 주제가 여러 갈래로 이어졌다. 하마님의 이런 패턴이 그동안 계속 관찰 되었기에 연구자는 직면을 시켜보려고 했다. “잠시만요, 하마님 지금 이 얘기를 왜 하고 계신건지 여쭙봐도 될까요?”라고 물었다. 하마님은 당황했고, 스스로도 주제에서 벗어난 얘기를 하게 된 이유를 모르겠다고 했다. 연구자는 하마님을 당황하게 해서 미안한 생각이 들었고, 작업을 어떻게 끌어가야 할지 방향을 잡지 못했다.

들풀님의 작업의 경우, 우선 집단 분위기를 함께 살펴야 했다. 특히 분노를 표현하는 작업은 위험부담을 많이 느끼기 때문에 집단원들의 충분한 공감과 지지가 바탕이 되어야 한다. 또한 문제를 꺼낸 시점이 집단 위밍업 단계였기 때문에 분노 감정을 깊이 있게 다루기에는 무리가 있었다. 집단원이 위밍업 단계에서 문제를 꺼낼 경우, 이야기는 끝까지 들어주면서 기분 상태를 충분히 공감해주고 “자, 작업을 해가다가 다룰 수 있으면 다뤄보도록 하면 어떨까요?”라고 정리를 한 뒤, 집단 작업 시간에 기회를 살피는 것이 낫다. 도입 단계를 지나서 작업 중 전경으로 드러난 사람을 잘 관찰했다가 “지금 그 문제를 좀 다루고 싶으세요?”라고 물어 보면서 자연스럽게 깊이 있는 작업으로 연결시켜야 집단원들도 이야기를 들을 준비를 할 수 있다. 들풀님 작업의 경우 연구자는 들풀님의 이야기에 빠져서 집단 분위기와 작업 단계를 고려하지 못했다. 또한 이야기가 충분히 구체적으로 나올 수 있도록 공감과 지지, 탐색 질문을 해 나가야 한다. 이야기가 구체성을 띄어야 집단원들이 그 사람의 상황이나 기분이 그려지고 그런 상태에서 공

감이 나온다. 그래야 작업 후 집단원들로부터 피드백도 자연스럽게 나올 수 있다.

첫째 집단 4회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목적
4 회 기	1. 지금 여기 알아차림 (10분)	지금 여기 기분 나누기	지금 여기 상태 자각
	2. 알아차림 2단계 (20분)	생각과 감정, 그리고 신체의 상호연결성 알아차림	생각-감정-신체의 연결성 알아차림 증진
	3. 찰흙 작업(70분)	① 복식호흡 ② 찰흙 주무르며 느껴보기 (10분) ③ “미운 대상 만들기” (15분) ④ (2인 1조)작품 설명. (10분) ⑤ (전체 집단)작품 소개. (40분)	감각 알아차림 증진 분노 알아차림과 접촉
	4. 마무리(20분)	체험에 대한 소감나누기	체험의 인지적 정리

* 준비물: 전지, 크레파스, 파스텔, 음악

<프로그램 세부 진행>

1. 지금 여기 알아차림

- 1) 목적: 지금 여기에서의 상태 자각. ‘무엇에 대하여 말하기(talking about)’를 멈추고 장으로 모이기.

2. 알아차림 2단계

- 1) 목적: 생각과 감정, 그리고 신체의 상호연결성 알아차림 증진
- 2) 진행과정:
 - a. 두 사람이 앞에 나와 마주 앉은 채, 지시에 따라 알아차림 연습 시연
 - b. 이어서 전체 집단원이 두 사람씩 짝지어서 동일한 연습. 한 사람이 1분 동안 계속 말을 하고 난 후, 다음 사람이 1분 동안 말을 하는 방식.

지시문:

(1) 잠시 눈을 감으세요. 그리고 몸을 느껴보세요. 몸이 어떻게 앉아 있는지 알아차려 보세요. 몸 전체를 느껴보세요. 몸의 감각을 알아차려 보세요. 몸이 긴장되어 있는지, 이완되어 있는지도 알아차려 보세요. 몸이 긴장된 곳이 있으면 알아차리고 놓아버리세요. 몸

이 숨을 쉬고 있는 것을 알아차려 보세요. 몸의 움직임과 변화과정을 알아차려 보세요. 이제 매 순간 변화하는 몸의 상태, 신체 감각, 몸의 움직임을 “나는 지금 나의 신체가 _____을 알아차립니다.”의 형식에 맞춰서 한 분씩 차례로 말로 표현해보세요.

(2) 이제 어떤 생각이 일어나는지 알아차려 보세요. 생각이 일어났다가 사라지는 것을 알아차려 보세요. 생각 속에 빠지지 마시고, 그냥 알아차리기만 하십시오. 새로운 생각이 일어나면 그것을 알아차리세요. 다시, 그 생각이 어떻게 사라지는지도 알아차려 보세요. 계속 새로운 생각이 일어나고 사라지는 과정을 알아차리세요. 생각을 쫓아가거나 혹은 몰아내려 하지 마시고, 단지 생각들이 일어났다 사라지는 과정들을 마치 영화구경 하듯이 그냥 바라보고 알아차리세요. 이제 한 분씩 매순간 일어났다가 사라지는 생각들을 알아차리시고 “나는 지금 내가 _____생각을 하고 있는 것을 (또는 마음속에 _____생각이 떠오르는 것을) 알아차립니다.”라는 형식에 맞춰 말로 표현해보세요.

(3) 이제 다시 몸을 알아차려 보세요. 몸의 감각과 움직임을 알아차려 보세요. 몸이 숨 쉬는 것을 알아차려 보세요. 몸의 움직임과 변화과정을 알아차려 보세요. 몸이 긴장된 곳이 있으면, 알아차리고 놓아버리세요. 생각이 떠오르면 알아차리고 놓아버리세요. 그리고 다시 몸을 알아차리세요. 몸이 숨 쉬는 것을 알아차리세요. 몸의 움직임을 느껴보세요. 이제 한 분씩 매순간 변화하는 몸의 상태나 신체감각, 신체의 움직임을 “나는 지금 나의 신체가 _____을 알아차립니다.”라는 형식에 맞춰 말로 표현해보세요.

(4) 이제 생각을 알아차려 보세요. 어떤 생각이 떠오르는지 알아차려 보세요. 그리고 그 생각과 함께 어떤 감정이 느껴지는지 알아차려 보세요. 그리고 또 몸은 어떻게 함께 변화하는지도 알아차려보세요. 다른 생각이 떠오르면, 그 생각과 함께 어떤 감정이 느껴지는지, 그리고 몸은 또 어떻게 따라 변화하는지 알아차려 보세요. 이제 한 분씩 자신의 생각과 그에 따른 감정의 변화, 그리고 몸의 상태나 신체감각, 신체의 움직임의 변화를 “나는 지금 _____한 생각을(이) 하고(떠오르고) 있음을 알아차립니다. 그 생각을(이) 하(떠오르)니까 나의 감정이 _____하게 변함을 알아차립니다. 또한 나의 신체는 _____하게 변화함을 알아차립니다.”라는 형식에 맞춰 말로 표현해보세요.

(5) 이제 눈을 뜨고 하겠습니까. 들리는 소리, 눈앞에 보이는 것, 냄새, 떠오르는 생각, 감정, 몸의 상태 등을 순서 없이 떠오르는 대로 하나씩 알아차려 보세요. 그리고 그런 것들이 서로 어떻게 함께 따라 변화하는지도 알아차려 보세요. 생각이 떠오르면 따라가거나 몰아내려고 하지 마시고, 그냥 알아차리고 놓아버리세요. 그리고 그 생각에 이어 어떤 감정이 느껴지는지, 또 신체는 어떻게 따라 변화하는지도 알아차려 보세요. 몸의 긴장이 느껴지면, 알아차리고 놓아버리세요. 나타나는 현상들(소리, 사물, 냄새, 생각, 감정, 신체감각)을 하나씩 알아차리고, 그것들이 서로 어떻게 함께 따라 변화하는지를 알아차려 보세요. 이제 한 분씩 매순간 떠오르고 변화해가는 현상들을 “나는 지금 눈앞에 _____이 보임을 알아차립니다. 나는 지금 _____소리가 들리는 것을 알아차립니다. 그러면서 _____한 생각을(이) 하고(떠오르고) 있음을 알아차립니다. 그 생각을(이) 하(떠오르)

니까 나의 감정이 _____하게 변함을 알아차립니다. 동시에 나의 신체는 _____하게 변화함을 알아차립니다.”라는 형식에 맞춰 말로 표현해보세요.

3. 찰흙작업

1) 목적: 감각에 대한 알아차림 증진, 분노 알아차림 및 접촉

2) 진행과정:

- a. 찰흙 반으로 나눈 후 한 덩이를 손에 잡은 후 옆 사람과 등 기대고 눈감기.
- b. 느린 음악에 맞춰 주무르기: “자 음악을 들려드리겠습니다. 찰흙 반덩어리를 손에 잡으시고 음악소리에 귀 기울여 보세요.” (음악 playing, 30초 후) “음악과 함께 찰흙을 느껴보세요. 차가운지, 따뜻한지, 촉촉함/마름, 딱딱/부드러움”, 무언가 애써 만들 필요는 없습니다. 그냥 느껴지는대로 찰흙을 주물러보시면 됩니다(2-3분).
- c. 빠른 음악: 같은 방법
- d. (2인 1조)눈뜨고 느린 음악, 빠른 음악에 따라 만들어진 형태 감상. 체험 나누기
- e. (다시 눈 감고 음악) 나를 분노하게 하는 사람 만들기.
- f. (2인 1조) 작품 소개 및 피드백
 - 개별적으로 작품 소개하기(누구를 만들었는지, 왜 만들었는지)
 - 탐색 질문(만드는 과정에서 어떤 기분이었는지, 만들고 나서는 어떤 기분인지)
- g. (전체 집단) 작품 소개 및 체험 나누기: “조별 작업을 하면서 어떤 체험을 하셨는지, 어떤 걸 느꼈는지 얘기해 주실 분 계신가요?”, “작품에 대해 더 이야기 하고 싶으신 분 계신가요?”

4. 마무리 소감

1) 목적: 정서 경험과 체험의 인지적 정리

<프로그램 실제>

장미님, 소담님, 백합님, 낙엽님 결석.

알아차림 2단계 연습을 진행했다. 집단원들은 알아차림 연습에 긍정적으로 반응했다. ‘집에서 해보게 된다’, ‘생각인지 감정인지 여전히 잘 구분이 가지 않을때도 있다’, ‘화가 날 때 아, 내가 화가 났구나 알아차림을 하게 되니 도움이 된다’, ‘나는 지금 기분이 -----함을 알아차립니다 다 라고 중얼 거려보면 슬플때 도움이 된다’.

찰흙에 대한 반응도 좋았다. 둘째 회기 그림 작업할 때와 비슷한 반응이었다. ‘정말 오랜만에 찰흙을 만져보네요’, ‘기분 좋아요’, ‘어릴 때 생각난다’등 설레이는 표정이었다. 음악을 들으며 찰흙 만져보기 체험 소감은 ‘음악에 더 귀기울여졌다. 음악이 참 좋구나 생각했다’, ‘찰흙 만지기 싫었어요. 치울 생각하니까...’, ‘빠른 음악 들을 때는 손에 힘이 더 들어갔다’. ‘내 맘대로 뭔가 하는 느낌어서 좋았다’, ‘통제감이 느껴졌다’.

피터팬님은 분노의 대상으로 돌아가신 어머니를 만들었다. 어릴 때 가족들을 남겨두고 집을 나가버린 어머니에 대한 원망. 어머니가 자기를 잘 돌봐주었으면 지금 인생이 이렇게 고달프지 않을텐데...하는 생각을 하면 분노감이 든다고 했다. 이야기 중간 중간 연구자는 집단원들의 피드백을 유도했으나 피드백을 어떻게 해야 할지 몰라 했다. 피터팬님은 머리가 어지럽고 앞이 뿌옇게 보인다고 하면서 신체 반응을 보였다. 작업이 다 끝난 후 ‘고생하셨다’, ‘그래도 참 잘 살아오신것 같다’, ‘수고하셨다’는 집단 피드백이 이어졌다. 캔디님은 죽은 언니를 만들었고, 언니에 대한 죄책감을 이야기하다가 갑자기 ‘여기까지만 할게요’라고 말을 멈추고 눈물을 닦았다.

집단원들이 만든 작품과 나눈 이야기에 대한 전체 피드백 시간에 하마님은 “울음이 터질까봐 이를 악물고 있었어요, 한 번 울면 그치지 못할까봐요”라고 얘기했다. 그리고 자신의 어머니 얘기를 시작하더니 어린 시절 이야기, 남편 이야기, 자신의 성격특성 이야기등으로 갈래를 뺏어 끊임없이 이야기를 했다. 하마님은 얘기할 기회만 되면 자신의 이야기로 끌어가서 맥락을 벗어난 이야기를 길게 하는 모습이 자주 보였다. 이에 대해 피드백하는 집단원들도 없었고 연구자도 어떻게 개입해야 할 지 어려웠다. 상처를 주지 않으면서 이야기를 제지시키고 지금 여기로 집중시키기 위해 어떻게 해야 할지 방향을 잡지 못하고 침체되는 집단 분위기도 다루지 못했다.

전체적으로 칼흙 작품을 이용한 분노 작업은 어려웠다. 연구자의 성급함과 미숙함이 큰 원인이었다고 생각된다. 역시 집단원들의 충분한 공감과 지지가 나오지 않는 상태에서 피터팬님께 돌아가신 어머니에 대한 분노를 직접 표현해보도록 한 것이 큰 실수였다.

캔디님이 더 이상 얘기를 하고 싶어하지 않았던 것도 집단 분위기가 안전하게 느껴지지 않았기 때문으로 분석된다. 캔디님이 이야기를 하고 있는데 자신이 만든 작품에 대해 옆 사람과 이야기 하는 집단원, 핸드폰 문자 확인을 하는 집단원등 집단원들이 집중을 하지 않고 있었다.

들풀님은 계속 눈 맞춤이 되지 않았다. 땅을 보고 얘기하고, 다른 집단원들 얘기 도중 딴 생각. 다른 집단원이 피드백 해 줄 때도 그 말에 반응하는게 아니라, 다시 자기가 하던 얘기를 이어서 하는 경향이 심했다. 대인 접촉의 질이 눈에 띄게 낮았다. 상호작용이 거의 되지 않았다.

첫째 집단 5회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목적
5 회 기	1. 지금 여기 알아차림 (10분)	지금 여기 기분 나누기	지금 여기 상태 자각
	2. 알아차림 2단계 (20분)	생각과 감정, 그리고 신체의 상호연결성 알아차림	생각-감정-신체의 연결성 알아차림 증진
	3. 빈 의자 작업 (70분)	① 최근 6개월 사이 힘들었거나 억울했던 경험, 하고자 했던 일들이 좌절되었던 경험 떠올리기(10분)	분노 알아차림과 접촉

		② (2인 1조) 대화(15분) ③ (전체) 빈 의자 작업(40분)	
	4. 마무리(20분)	체험에 대한 소감나누기	체험의 인지적 정리

<프로그램 세부 진행>

1. 지금 여기 알아차림

2. 알아차림 2단계

3. 빈 의자 작업

1) 목적: 미해결과제 알아차림과 접촉

2) 진행과정:

- a. 둘 씩 마주앉아 눈 감기, 복식호흡, 신체이완
- b. 힘들거나 억울했던 경험, 하고자 했던 일들이 좌절되었던 경험을 상상하면서 그때의 느낌을 다시 체험.

지시문:

최근 6개월 사이에 겪었던 일 중에 마음 상했던 사건 한 가지를 떠올리도록 하십시오. 그 기간 동안에 생각나는 사건이 없으시면 그 이전으로 거슬러 올라가십시오. 어떤 기억이 떠오르는지 잠깐 기다려보시고 마음속에 떠올려 보세요. 자, 이제 그 사건 속으로 들어가 보겠습니다. 어떤 상황에서 어떤 사람들이 관련되어 있나요? 최대한 자세히 그 장면을 떠올려보세요. 어떤 감정이 느껴지시나요? 그 감정을 한 번 느껴 보세요. 신체 상태는 어떤지 한 번 알아차려 보세요. 어떤 생각이 떠오르는지도 알아차려 보세요. 이 상황에 대해 당신은 어떤 말을 하고 싶나요? 이제 눈을 떠보세요.

- c. 눈을 뜨고 짝에게 자신의 경험 이야기
- d. 빈 의자 작업, 지원자.
- e. 집단원 피드백.

4. 마무리 소감

1) 목적: 정서 경험과 체험의 인지적 정리

<프로그램 실제>

장미, 백합, 소담, 낙엽님 결석.

백합님은 개인적인 일이 생겨서 더 이상 집단에 참석하지 못하게 되었다고 알려졌다. 소담님과 낙엽님은 바쁜 일이 생겨서 빠지게 되었고 다음 회기에는 참석한다고 알려졌다. 장미님은 연락이 되질 않았다.

알아차림 연습에 대한 집단원들의 호응이 높았다. 집단이 열리자마자 자신의 상태에 대한 이야기를 잠깐이라도 얘기할 기회를 갖게 되고, 상대방이 집중해서 들어주는 경험이 긍정적인 영향을 주는 것 같았다. 알아차림 연습을 하고 난 후 반응은 ‘집단 시작할 때는 어제 기분 나쁜 일이 생각나서 우울한 상태였는데 기분이 좋아졌다’, ‘머리가 무거웠는데 가벼워졌다’, ‘몰입을 하고 나니 기분이 좋아졌다’, ‘어깨가 아팠는데 몸이 가볍게 느껴진다’.

구조화된 빈 의자 작업은 예상보다 쉽지 않았다. 일부러 마음 상했던 일을 떠올리고 그 상을 떠올려 빈 의자에 앉혀 놓고 이야기를 하게 하는 과정이 자연스럽게 않았다. 빈 의자 작업을 위한 지시문에 집단원들은 어색해했다.

연구자는 준비했던 빈 의자 작업이 예상했던 것처럼 진행되지 않자 당황했다. 집단 작업의 방향을 잃은 것에 대한 걱정을 집단원에게 개방했다. 집단원들은 일부러 기분 나빴던 일을 떠올리라고 하니 더 어려웠던 것 같으며 반응해주었다. 그러면서 지금의 집단 상황에 대한 기분을 나누다가 보석님의 이야기로 이어졌다. 보석님이 죽은 남편과 시아버지에 대한 이야기를 꺼냈다. 그런데 보석님의 이야기가 시작되자마자 하마님은 맥락에서 벗어난 말로 끼어들어 자신의 이야기로 이어갔다. 장황하고 여러 갈래로 왔다갔다 하는 패턴이 다시 나왔다. 이러한 패턴은 첫 회기부터 계속 관찰되어 왔고, 작업에 방해가 되어 연구자는 “지금 그 말을 왜 하시는 거죠?”라고 물었다. 행동을 직면시켜서 알아차리게 할 의도였다. 그러나 하마님은 연구자의 질문에 대답을 하지 않고, 질문이 끝나자 마다 다시 자신의 이야기를 이어나갔다. 이런 행동 역시 계속 되는 패턴이었다. 연구자는 재차 물었다. 공손한 태도로 묻긴 했지만 하마님은 당황해하며 “...어, 나도 이 말을 왜 하지? 할 때가 많아요”라고 말했다. 연구자는 다른 집단원들에게 하마님의 이런 행동이 어떻게 영향을 끼치는지에 대해 물었다. 선뜻 나서서 피드백 하는 집단원이 없었다. 연구자는 “하마님께서 하고 싶은 이야기가 많으신 것 같긴한데 맥락에서 벗어난 이야기를 하시니까 집중이 안되네요”라고 얘기했다. 연구자는 하마님이 지적당한 기분이 들까봐 걱정이 되고, 연구자와 하마님의 대화 도중 집단 분위기가 경직되어 연구자의 반응이 적절치 않았음을 깨달았지만 대안을 찾지 못했다.

보석님은 다시 자신의 이야기를 했고 억울한 마음이 접촉이 되자 눈물을 보였다. 연구자는 빈 의자를 사용해 억울한 마음을 표현해보도록 격려했다. 보석님은 눈물을 흘리며 죽은 남편과 살아계신 시아버지를 향한 미움을 차례차례 토로했다. 집단 시작 할 때마다 늘 두통과 피로감과 슬픔을 토로했던 보석님은 반전이 심한 경우였다. 빈 의자 작업 후 ‘그동안 제대로 따져보지도 못했는데 시원하게 하고 싶은 말을 해봤다’라고 했다. 3회기에 죽은 남편에 대한 분노 작업을 한 들폴님이 공감을 많이 해주었다. 작업이 끝난 후 다른 집단원들은 ‘힘들었겠다’라는 피드백을 해주었으나 다양한 공감 반응은 나오지 않았다.

위의 하마님의 예에서처럼 맥락에서 벗어난 말을 장황하게 할 경우, 지금 여기에서 그 행동을 ‘어떻게’하고 있는지에 대한 micro process를 함께 탐색해보는 접근이 가능할 수 있었다. 공손하고 부드러운 태도로 “잠깐 멈추시고, 제가 질문한 부분을 들으셨나요?”, “금방, 제 얘기 들으셨나요?”, “제가 질문을 했는데 혹시 기억하시나요?” 등의 질문으로 자기 하고 싶은 얘기만 하고 잘 안 듣고 있는 프로세스를 밝혀줄 수 있다. “금방 무슨 일이 일어났는지 살펴볼 수 있을까요?”, “OO님께서 ‘내가 이 얘기를 왜 하고 있지?’라고 평소에도 그럴 때가 있다고 하셨는데, 지금도 그런 모습이 나왔거든요?, 혹시 이 문제를 지금 살펴볼 수 있을까요?” 등의 질문으로 부적응적인 행동패턴 탐색에 대해 상의를 할 경우 내담자는 존중받는 느낌이 들고 당황하거나 수치심을 느끼지 않게 된다. 그리고 나서 다른 집단원과 대화를 해보게 하는 실험을 해보고 집단원 피드백을 받는다. 만약, 상대방이 이야기한 것을 기억을 잘 못해서 반응을 못할 경우, ‘아, 기억을 못하시네요, 어떻게 하면 기억을 잘 하면서 들을 수 있을까요?’, ‘이번엔 잘 기억을 하면서 들어볼까요?’, ‘들은 질문을 한 번 반복해 보세요.’

장황하게 얘기할 경우, ‘짧게 한 줄로 얘기해 보실래요?’, (내담자 짧게 얘기 시도), ‘그렇게 표현하니 기분 어떠세요’, (집단원에게) ‘이걸 보니까 어떠세요?(집단원 피드백)’

직면도 가능한 개입 방법이지만 내담자에게 직면을 견딜 힘이 있는지, 한 번 직면 시켰을 경우 효과가 있는지 없는지를 리더가 잘 알아차려야 한다. 위의 예에서처럼 직면 질문이 효과가 없을 경우, 다른 개입 방법을 시도해야 한다.

첫째 집단 6회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목적
6 회기	1. 지금 여기 알아차림 (10분)	지금 여기 기분 나누기	지금 여기 상태 자각
	2. 알아차림 2단계 (10분)	생각과 감정, 그리고 신체의 상호연결성 알아차림	생각-감정-신체의 연결성 알아차림 증진
	3. 가족 동물화 그리기(80분)	① guided fantasy (5분) ② 그림 그리기 (15분) ③ (2인 1조) 그림 소개 및 체험 나누기 (20분) ④ (전체 집단) (지원자) 자신의 그림 소개 및 체험 나누기 (40분)	가족 관계 이해결과 과제 다루기
	5. 마무리(20분)	체험에 대한 소감나누기	체험의 인지적 정리

* 준비물: 전지, 크레파스, 파스텔, 음악

<프로그램 세부 진행>

1. 지금 여기에서의 알아차림

2. 알아차림 2단계

3. Family drawing(동물로 그리기)

1) 목적: 가족 관계 역동 및 가족 구성원과의 미해결과제 알아차림 및 접촉. 동물로 상징적으로 표현하게 될 경우 가족 관계의 역동을 쉽게 드러나게 하고 접근을 편안하게 할 수 있다. 각 동물이 되어 동물 간 직접 대화를 해보도록 하는 작업이 핵심.

2) 진행과정:

a. (음악) guided fantasy

* 지시문:

자, 눈을 감고 자신의 내면세계로 들어 가보겠습니다. 그곳에 현재 함께 살고 있는 가족들이 모두 모여 있습니다. 가족 한 명, 한 명 잘 둘러 봅니다. (잠시 기다림) 만약 이 가족들을 동물로 표현한다면 어떤 동물로 표현할 수 있을까요? 잠시 떠올려 보겠습니다. (잠시 기다림) 자, 그림 눈을 뜨시고 떠올렸던 동물로 표현을 해볼까요?

b. 그리기

c. (2인 1조) 그리는 과정 나누기 및 작품 소개: “그리면서 어떤 체험을 하셨나요?”, “관계가 좋은 가족 구성원, 갈등이 있는 가족 구성원은 누구일까요?”, “그림 속 동물들이 지금 현재 OO님께 무슨 말을 하고 싶어하는지 얘기해 보실래요?”

d. (전체작업) 발표 및 그림 부분 간의 대화: 희망자를 골라서, 그림에 대해 설명하고, 그리는 과정에서 체험한 것에 대해 이야기하도록 한다. 그림 부분 간 직접대화 시도. “관계가 좋지 않은 가족 구성원이 있다면 누구일까요?”, “관계를 회복하고 싶은 구성원은 누구일까요?”, “얘기를 같이 좀 해보고 싶은 구성원이 있나요?”. 그림 속 동물 내에서 역할 바꾸기를 해가면서 대화를 진행한다.

*참고:

- 동물로 나타내는 걸 부담스럽게 생각하는 경우가 있다. 묘사하는 것 자체가 중요한게 아니므로 형태만 대략적으로 그려도 괜찮다고 격려해주는게 도움이 된다.

- 현재 함께 살고 있는 가족을 떠올리거나 원가족을 떠올리는 것도 가능하다. (원가족 내 갈등이 전경으로 떠오르는 집단원의 경우)

- 자신도 포함하여 그리도록 할 것.
- 그림 속 부분간의 대화는 쉽지 않을 수 있다. 동일시가 잘 될 수 있도록 동물의 크기, 색깔, 느낌, 성격등에 대해 구체적으로 충분히 표현하도록 한 후 되어보기를 시도한다.

4. 마무리 소감

- 1) 목적: 정서 경험과 체험의 인지적 정리

<프로그램 실제>

장미님과 연락이 닿았다. 장미님은 연구자에게 마음이 상해서 더 이상 집단 참여 의사가 없다고 밝혔다. 집단에 참석하면 자기가 하고 싶은 얘기를 맘껏 할 수 있을 것이라 예상했는데 연구자가 들어주지 않아서 불쾌했다고 했다.

소담님과 낙엽님은 이번 회기에 참석하겠다고 했는데 결석했다.

집단을 시작하면서 연구자는 장미님이 집단을 탈락하게 된 이유를 집단원에게 얘기하고, 좀 더 신중하게 개입을 하지 못했던 점에 대해 미안한 마음을 개방했다. 그리고 집단원 4명이 나오지 않는 상황이 집단에게 어떤 영향을 주고 있는지 알아보았다. 집단원들은 자신이 장미님에게 느꼈던 감정, 나오지 않는 세 명의 집단원에게 느꼈던 감정들을 이야기했다. 가족화 그리기에도 집단원들은 흥미를 보이고 작업에 몰입했다. 캔디님은 원 가족이 떠올랐다고 하며 원 가족을 그렸다. 아버지를 빨간 악어로 표현하고 어린 시절 아버지의 주사 때문에 가족들이 밤마다 불안해했던 장면을 이야기 하며 눈물을 흘렸다. 캔디님은 자신을 토끼로 그려 놓았다. 토끼와 악어의 대화가 이어졌고, 캔디님은 그 당시 자신이 얼마나 불안하고 무서웠는지 표현할 수 있었고, 아버지에 대한 분노를 표현할 수 있었다.

피터팬님의 그림에는 가족의 역동이 한 눈에 알 수 있을 만큼 명료하게 나타났다. 아기를 안고 있는 커다란 곰이 왼편에 그려지고 양, 말, 토끼가 모두 오른편에서 곰을 향해 바라보고 있었다. 피터팬님도 자신의 가족관계가 이런 식으로 표현될 지 몰랐다고 스스로도 매우 놀랐다.

가족을 동물로 그려보면서 자신이 가족 구성원 한 사람, 한 사람에 대한 지각 방식을 알게 되었고, 갈등 관계에 있는 동물 간 직접 대화를 통해 늘 머리 속에 생각으로만 담고 있던 이야기들을 할 수 있는 기회가 되었다. 또한 상대방 동물이 되어보기를 통해 상대방 관점에 서서 상황을 바라보게 되는 체험도 가능했다. 가족을 동물로 그리기 작업은 매우 효과적이었다.

그러나, 여전히 집단원 상호작용은 잘 되지 않았다. 집단원들은 자신의 이야기에만 몰입되는 모습을 보였다. 다른 사람의 이야기를 듣고 기분이 어떤지, 공감되는 부분이 있는지, 어떤 생각이 드는지 등의 피드백들은 제한적이었다.

집단원 상호작용이 활발하지 못했던 이유는 연구자의 집단 진행 방식의 영향이 컸던 것으로 분석이 되었다. 6회기까지의 작업을 돌아보니 지금까지 집단 작업이 연구자 대 집단원의 일대

일 상호작용 위주로 진행되고 있었음을 깨달았다. 즉, 어떤 집단원이 문제를 꺼내면 이야기의 구체화를 통해 집단 전체의 주제로 연결이 되도록 프로세스를 지켜보지 못하고 연구자가 성급하게 빈 의자 작업이나 개인 상담처럼 진행했다. 연구자가 집단을 이끌어가려는 마음이 앞섰다. 리더 대 집단원의 일대일 상호작용보다 집단원 대 집단원의 상호작용을 촉진하는 것이 훨씬 의미가 있다. 리더는 빠지고 집단원들끼리 상호작용 할 수 있도록 해주는 것이 핵심이다. 집단원 상호작용이 활발할수록 서로의 행동 패턴, 사고 패턴등에 대한 피드백 기회도 생기고 다양한 집단 역동을 통해 갈등에 부딪히고 해결해가는 등의 다양한 경험의 기회가 마련되기 때문이다.

첫째 집단 7회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목표
7 회기	1. 지금 여기 알아차림 (10분)	지금 여기 기분 나누기	지금 여기 상태 자각
	2. 알아차림 연습 2단계 (10분)	생각과 감정, 그리고 신체의 상호 연결성 알아차림	생각-감정-신체의 연결성 알아차림 증진
	3. GRIP 카드 (80분)	① 카드 5장 중 자신에게 필요한 마음자세가 무엇인지 선택 ② 그 마음자세를 가지고 있는 참여자에게 카드 선물	자기 인식, 행동자각 집단 응집력 강화
	4. 마무리(20분)	체험에 대한 소감나누기	체험의 인지적 정리

* 준비물: GRIP 카드

<프로그램 세부 진행>

1. 지금 여기 알아차림
2. 알아차림 2단계
3. GRIP 마음 태도 작업
 - 1) 목적: 자기 인식과 행동자각 높여주기. 집단 응집력 강화.
 - 2) 진행과정:
 - a. 카드를 5장씩 나누어 갖는다.
 - b. '자신에게 가장 부족하며 집단작업을 통해 앞으로 가장 많이 개발하고 싶은 품

성' 하나 고르기.

c. 다시 4장 나누어 갖는다. 5장 중 다시 한 장 고르기.

d. 선택한 카드를 읽고, 그 카드를 고른 이유 이야기.

e. 그 품성을 가장 잘 개발하여 지니고 있다고 생각되는 집단원에게 카드 선물.

f. 카드를 받은 집단원 소감 말하기

4. 마무리

<프로그램 실제>

다른 날보다 집단 분위기가 더 무거웠다. 지금 기분 나누기를 하면서 네 명의 집단원이 우울하다고 했다. 신체 상태는 '몸이 무겁다', '머리가 아프다', '머리가 멍하다'고 했다.

알아차림 2단계 연습은 많이 향상되었다. 그 때 그 때의 현상에 머무르며 짧게 표현하기가 잘 되었다. 알아차림 연습에 대한 소감으로는 '생각이 없어졌다. 머리가 맑아졌다', '무상무념이 이런 것이구나 알았다', '생각과 감정이 정말 밀접하다는 걸 느꼈다. 그런데 신체 반응의 변화는 잘 모르겠다', '평소에는 생각과 감정이 범벅이 되는데 생각이 없어지고 머리가 맑아졌다' 등의 반응이 나왔다. 알아차림 연습이 끝난 뒤, 집단원들의 표정은 집단에 처음 모였을 때에 비해 눈에 띄게 밝아졌다.

GRIP 카드 자체에 집단원들은 호기심을 보이고 집중했다. 카드가 집단원들을 장으로 금방 끌어모으고 활동에 참여할 준비가 되도록 하는데 효과적이었다. 집단원들은 카드에 적힌 마음 태도를 열심히 읽었고, 고심하며 한 장을 선택했다. 그리고 다른 집단원은 어떤 카드를 골랐는지도 궁금해하며 서로에 대한 관심을 가졌다. '경청', '여유로움', '열정', '용서', '지혜' 등의 카드가 선택됐다. 카드를 선택한 이유를 이야기하는 과정에서 자연스럽게 자기개발이 일어났고, 서로에 대한 피드백이 활발하게 오갔다.

집단원들은 스스로 자신이 개발되지 못했다고 생각하면서 고른 카드를 소개했는데 다른 집단원들은 '전혀 그렇게 안보인다. 그동안 집단 작업에서 매우 열정적으로 보였다', '그렇게 말하다니 의외다. 난 00님이 경청을 잘 하시는 분이라고 생각했다. 집단에서 다른 사람 말을 참 잘 들어주었다'등 이미 그런 점을 잘 갖추고 있다는 피드백이 많았다. '그동안, 집단에서 얘기를 잘 안하고 계셔서 지혜로운지는 잘 모르겠다'는 솔직한 피드백도 나왔다.

내가 어떻게 보여졌는지에 대한 집단원들의 관심은 대단했다. 그리고 스스로는 부족하다고 생각하고 있는 점에 대해 다른 집단원들로부터 이미 갖추고 있다는 피드백을 듣고 놀랐다. 한 사람도 빠짐없이 똑같은 피드백이 나오는 상황이 벌어졌고, 이런 현상에 모두 놀라워하고 재밌어했다.

'자기가 이미 갖고 있는 장점을 잘 모르고 있는 상태'에 대한 이야기가 집단 전체 주제로 자연스럽게 모아졌고 집단원들은 한 명도 빠짐없이 이야기에 동참했다.

개방적이고 생산적인 상호작용이 이렇게 많았던 건 처음이다. 연구자의 특별한 개입 없이 서

로에 대한 피드백이 활발히 오갔다.

카드를 선물로 받을 때는 큰 상을 받은 것처럼 얼굴이 빨개지며 좋아했다. GRIP 카드를 통해 집단원들끼기 물리적으로 접촉을 주고 받는 듯 했다.

집단 응집력 발달의 전환점 된 인상적인 회기였다.

첫째집단 8회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목표
8회기	알아차림 연습과 긴장이완(40분)	① 현재 상태, 기분 나누기(10분) ② 알아차림 연습 3단계-타인과의 관계성 속에서의 알아차림 (25분)	타인을 포함한 알아차림
	빈 의자 작업 (60분)	① 힘들었거나 억울했던 경험, 하고자 했던 일들이 좌절되었던 경험 떠올리기. ② 2인 1조 대화 ③ (집단 전체): 빈 의자 작업(지원자)	미해결과제 접촉과 해결
	마무리(20분)	① 체험에 대한 소감 ② 집단 종결단계 언급	

<프로그램 세부 진행>

1. 현재 상태, 기분 나누기 (10분)

2. 알아차림 3단계 (25분)

1) 목적: 타인과의 관계성 속에서의 알아차림.

2) 진행과정: 두 사람 시연, 전체 집단원 둘 씩 짝지어 동일한 연습. 한 사람이 짧은 문장의 말을 하고 나면, 상대방이 이어 받아서 짧게 말하고, 다시 그 사람의 말을 듣고 나서 처음 말한 사람이 짧게 반응하는 식. 그리고 나서 이번에는 4-5명이 한 조가 되어 함께 연습.

a. 알아차림 3단계 연습 목적 설명. “대화라는 것은 자기 혼자서 하는 것이 아닙니다. 상대방의 생각이나 감정, 욕구를 무시한 채 자기 말만 하는 경우가 많습니다. 상대방의 마음을 정확히 알아차리고 그것에 반응해야만 상대방과 진정한 대화가 됩니다. 흔히 대화를 하고 난 후에 공허한 느낌이 드는 이유는 상대방이 내 마음을 정확히 모른

채 말을 하고, 나 또한 상대방의 마음을 정확히 모른 채 대화하기 때문입니다. 이번에 연습하는 것은 상대방의 마음을 정확히 파악하고 거기에 반응하는 대화연습입니다”

- b. 두 사람이 앞에 나와 마주 앉는다(지원자). 지시에 따라 알아차림 연습 시연.
- c. 전체 집단원 둘 씩 짝지어 실시(그동안 짝이 아니었던 사람끼리).
- d. 4-5명 한 조 연습.
- e. (전체) 체험 나누기 : “다른 사람의 말에 반응하는 것이 어땠나요?”, “평소에 누군가와 얘기할 때와는 어떤 점에서 다른지”

지시문:

(1) 잠시 눈을 감으세요. 그리고 몸을 느껴보세요. 몸이 어떻게 앉아 있는지 알아차려보세요. 몸 전체를 느껴보세요. 몸의 감각을 알아차려 보세요. 몸이 긴장되어 있는지, 이완되어 있는지도 알아차려 보세요. 몸이 긴장된 곳이 있으면 알아차리고-- 놓아버리세요. 몸이 숨을 쉬고 있는 것을 알아차려 보세요. 네, 좋습니다. **이제 눈을 뜨고 앞에 앉아 계시는 분을 바라보세요.** 이제 지금 여기에서 알아차려지는 자신의 신체상태, 눈에 보이는 것, 귀에 들리는 것, 자신의 욕구, 생각, 감정, 상상, 지각 중에서 그때그때 가장 관심이 가는 것들을 알아차리고 표현해보세요. 가령, “나는 지금 내 어깨가 긴장됨을 알아차립니다. 나는 내가 이 연습을 잘 할 수 있을까라고 걱정하는 것을 알아차립니다.” 등의 형식에 맞춰 말로 표현해보세요. 한 분이 말을 마치면, 바로 이어서 짝이 같은 연습을 합니다. “00님이 걱정한다는 말을 들으니, ‘나랑 똑같구나’하는 생각이 드는 것을 알아차립니다. 그래서 나만 그렇게 아니구나 하는 생각에 마음이 좀 안심이 됨을 알아차립니다. 몸도 함께 이완되는 것을 알아차립니다.” **상대방의 말에 반응을 하는 형식입니다.** 자, 한 번 해볼까요? (3분)

(2) 자, 이번에는 4-5명이 한 조가 되어 함께 연습을 하겠습니다. 동글게 모여 앉아서 지금 여기에서 알아차려지는 것들을 표현하시면 됩니다. 특별히 순서를 정하지 마시고 누구든 말하고 싶은 순간에 하시면 됩니다. 너무 길지 않게 간단간단히 매순간의 알아차림을 표현해보십시오. 신체상태, 눈에 보이는 것, 귀에 들리는 것, 자신의 욕구, 생각, 감정, 상상, 지각 중에 그때그때 가장 관심이 가는 것들을 알아차리고 표현하시면 됩니다. 물론, 앞에서 말 한 사람의 이야기를 들으면서 떠오르는 생각이나 느낌, 신체 반응들을 말씀하셔도 괜찮습니다. 자, 시작할까요? (7분)

(3) 이번에는 위의 연습과 똑같이 하되, 다만 경어를 사용하지 않고 서로 낮춤말을 사용하면서 상호작용 하겠습니다. 별칭 뒤에 “님”자를 붙이지 마시고, 그냥 낮춤말로 하셔야 합니다. 연습을 하시면서 어떤 생각, 어떤 감정, 어떤 욕구가 느껴지는지, 또

한 신체 상태는 어떻게 변화하는지도 알아차리면서 연습을 하십시오 (7분).

4. 소감 및 마무리

<프로그램 실제>

집단 분위기가 눈에 띄게 밝아졌다. 지금 여기에서의 기분 나누기도 잘 되었다. 감정을 잘 알아차리고 간단명료하게 표현하는 집단원들이 많아졌다. 지난 시간 선물로 받았던 카드가 집에 가서도 계속 생각나서 기분 좋았다는 얘기도 나왔다.

알아차림 3단계 연습에 들어갔다. 상대방의 말에 반응하는 식으로 진행이 되니 자연스럽게 이야기를 하게 되는 현상이 나타났다. ‘반응하는게 어려웠다’, ‘어떻게 반응해야하는지 우물쭈물 하게 됐다’, ‘별로 반응할 말이 없었다’, ‘상대방이 내 말에 집중해주시니 기분이 좋았다’, ‘내 말에 반응을 보여줘서 그랬는지 이야기를 줄줄 하게 됐다’등의 소감이 나왔다.

집단원 중 특히 들폴님의 상호작용이 눈에 띄게 좋아졌다. 다른 사람이 얘기 할 때 잘 들어 보려고, 듣고 난 뒤, 반응을 보이려고 애를 쓰는 모습이 보였다. 자연스럽게는 않았지만 자꾸 접촉을 시도하는 모습이 보였다. 연구자는 집단 마무리에서 들폴님의 이런 행동 변화에 대한 피드백을 했고 다른 집단원들도 변화를 지지해 주었다. 들폴님은 쑥스러워하면서도 기분 좋다고 말했다.

집단원들은 자신과 타인에 대해 보다 개방적이 되고 솔직하게 감정을 교류하고 접촉할 수 있게 되는 것 같았다. 또한 긍정적인 변화를 지각하는 것 같았다.

집단이 종결단계로 접어드는 것을 언급하고 다음 시간에는 그동안 집단에서 느꼈던 감정이 나, 집단 활동과 관련된 주제가 있으면 그걸 다룰 예정이라고 말을 해두었다.

첫째집단 9회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목표
9회기	지금 기분 나누기	지금 기분 나누기	지금 여기의 상태 자각
	2. 알아차림 3 단계 (30분)	① 알아차림 연습 3단계-타인과의 관계성 속에서의 알아차림 ② 소감 나누기	타인을 포함한 알아차림
	3. 집단 미해결과제 다루기 (60분)	비구조화로 대화하면서 전체 프로그램을 통해 나타난 미해결과제 작업	집단 미해결 과제 알아차림과 접촉
	4. 마무리(20분)	체험에 대한 소감	

<프로그램 세부 진행>

1. 현재 상태, 기분 나누기 (10분)
2. 알아차림 3단계 (25분)
3. 집단 미해결과제 다루기
 - 1) 목적: 지금까지의 프로그램에서 집단의 미해결된 과제를 알아차리고 접촉한다.
 - 2) 진행과정: 비구조화 대화
4. 마무리 소감

<프로그램 실제>

그동안 집단 작업을 함께 하면서 느꼈던 점들, 불편한 감정들이 무엇인지 함께 이야기하고 주제로 다루어 보려했다. 그러나 피터팬님이 자신의 아들 문제를 상의해보고 싶다고 했다. 연구자는 다른 집단원들의 의견을 물었고 피터팬님 아들 문제 다루기에 암묵적으로 동의하는 듯 보였다. 피터팬님은 자신의 아들 부부의 문제에 대한 충고를 원한다면서 이야기를 시작했고 집단원들은 그 문제에 대해 자신의 의견, 생각, 충고등을 했다.

연구자는 피터팬님의 답답한 마음과 동일시가 되어 피터팬님의 아들 문제를 어떻게 해결하면 좋을까하는 생각에 묶여버렸다. 빈의자 대화를 시도해서 피터팬님이 아들을 바라보는 마음이 어떤지 이야기 해보게도 하고, 아들 입장이 되어 이야기 해보게도 했다. 다른 집단원이 아들 역할이 되어 역할극도 해보았다. 집단 분위기는 점점 알 수 없는 모호함으로 흘렀다. 작업에 대한 피드백도 “고통은 스스로 겪어내야 한다, 피터팬님이 대신 해 줄 수 있는 건 없다”등의 충고였고, 지 지나 공감 없는 애매모호한 피드백들이 이어졌다. 연구자는 집단이 공전하고 있는걸 알아차렸으나 스스로 막혀 버려서, 의도가 분명하지 않은 실험만 시도하고 말았다.

첫째집단 10회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목표
10회기	1. 워밍업(10분)	현재 상태, 기분 나누기(10분)	지금 여기로 모이기
	2. GRIP 카드 활용 피드백 주고받기 (70분)	① 10회기 동안 자신이 발견한 마음태도 한 가지, 다른 집단원	자기 지지 자원 확보

		마음태도 카드 선택 ② 집단원에게 카드 선물	체험의 정리
	3. 집단 마무리 (40분)	집단 종료에 대한 비구조화 대화	집단 종료 애도
	4. 사후 검사(30분)	사후검사	

* 준비물: 그동안 만들었던 작품들 전시, GRIP 카드, 심리검사지.

<프로그램 세부 진행>

1. 현재 상태, 기분 나누기 (10분)

- 1) 목적: 집단원들의 에너지 수준과 전회기의 영향 체크

2. GRIP 카드 활용한 피드백 주고받기

- 1) 목적: 자기 지지 자원 확보 및 체험의 정리. 에너지 수준이 낮은 대상자들의 경우 여러 가지 덕목이 쓰인 카드 활용이 도움이 될 수 있다. GRIP 카드는 체험을 인지적으로 정리하고 변화된 점을 구체적으로 표현할 수 있도록 도와주는 도구적 역할을 한다.

2) 진행방법:

- a. 활동 목적 간략 설명: “그동안의 집단 활동을 통해 발견하거나 개발되었다고 생각하는 나의 품성 카드 한 장, 다른 집단원에게 발견한, 또는 개발됐다고 생각하는 카드 한 장 고르세요”
- b. GRIP 카드 두 장씩 나눠 갖기, 한 번 더 돌아가면서 두 장씩 나눠 갖기.
- c. 총 너 장 중 두 장 고르기
- d. 나머지 카드 버리고 다시 두 장씩 나눠 갖기.
- e. 다시 총 너 장 중 자신을 위한 카드 한 장, 다른 집단원을 위한 카드 한 장.
- f. (집단 전체) 카드를 읽고, 선택한 이유 나누기
- g. 자신을 위한 카드는 자기가 갖고, 다른 집단원 위한 카드는 선물로 건네기.

3. 집단 마무리 소감

- 1) 목적: 집단 애도

2) 진행방법: 비구조화 대화

“집단이 어떤 의미가 있었나요?”, “집단 상담에서 좋았던 점, 힘들었던 점”

<프로그램 실제>

집단원들이 도착하기 전에 집단실에 그동안 집단 작업 하면서 만들었던 그림, 찰흙 작품등을 전시해 두었다. 집단원들은 어린아이들 처럼 좋아했다. 찰흙 작품, 집단화, 가족화를 다시 한번 꼼꼼이 보면서 그 때의 기억을 떠올리며 서로 얘기를 나눴다. 창작 행위 자체가 의미 있는

경험인 듯 보였다.

GRIP 카드에 집단원들은 흥미를 보였다. 본인들이 개발되었다고 생각하는 부분, 발견했다고 생각하는 부분에 대해서도 구체적으로 명료하게 표현했고, 집단원들에 대한 카드 선물도 골고루 돌아갔다. 특히나 다른 집단원들이 언급해주는 긍정적인 피드백에 자신감을 갖는듯 보였고 카드를 받을 때도 큰 선물을 받는 것처럼 얼굴이 빨개지며 좋아했다.

보석님의 경우, 본인을 위해서는 ‘자긍심’이라는 카드를 뽑았다. 자기 비난과 자기 탓으로 돌리는 경향이 심했던 보석님은 더 이상 자기 탓으로 돌리는 행동을 멈추게 되었다고 했다. ‘아, 내가 특별히 예민한게 아니구나’ 생각하고 스스로에 대한 자긍심을 갖게 되었다고 한다. 이 분의 경우 대인관계의 어려움에 대한 집단 작업을 했고, 집단원들은 ‘힘든게 당연하다’, ‘보석님이 특별히 까다로워서 그런거같지 않다’, ‘그렇게 힘든 관계를 왜 그렇게 붙들고 있는지 모르겠다’는 등의 피드백을 많이 받았었다. 집단에서 수용된 경험으로 자기 비난을 멈추게 되었던 것 같다.

다른 집단원을 위한 카드와 카드를 고른 이유 나누기도 흥미롭게 진행됐다. 집단 초반과 중반까지 다른 집단원들 이야기에 관심도 없고, 자기 생각, 자기 경험 이야기에만 몰입되어 있던 집단원들이 놀라울 정도로 다른 사람에 대한 피드백을 잘 해 주었다. 고른 카드를 보여줄 때 집단원들끼리 ‘맞아, 맞아’하면서 동의를 하고, 카드를 고른 이유도 구체적인 집단 상황을 떠올리며 잘 설명했다.

칭찬을 잘 받아들이지 못하는 집단원의 경우, 선물 카드를 받을 때도 여전히 쑥스러워하고 손사래를 치며 ‘어쩌다 한 번 그런거였어요’라고 얘기했다. 이 말에 다른 집단원이 나서서 그 행동에 대해 안타까워했다.

그 밖에 자신을 위해서 ‘배움’, ‘감사’, ‘알아차림’, ‘용기’등의 카드가, 다른 집단원에게는 ‘신의’, ‘즐거움’, ‘온정’, ‘여유로움’, ‘긍정’등의 카드가 주어졌다.

상호작용이 매우 활발하게 이루어졌다. 특히나 들꽃님의 변화는 눈에 띠었다. 초반까지 자신의 문제에 몰입되어 있어, 다른 사람이 얘기할 때는 딴 생각을 하고, 피드백도 전혀 주지 않았었는데 이제 다른 사람 이야기를 경청하고 적절한 반응도 표현했다.

집단에 대한 아쉬움에 대한 이야기에서는 초반에 제기되었던 집단원 구성 문제, 분꽃님의 중도 탈락에 대한 서운함이 언급되었다.

독수리님은 ‘나는 원래 헤어지는 거 잘 못하는데’라고 하시면서 이별에 대한 두려움을 표현하고 다른 집단원들도 독수리님에 공감했다.

집단원들은 서로에 대해 솔직한 피드백을 하고 경청하고 질문하고 공감을 표현했다. 집단 마지막 날은 이렇게 신뢰하고 수용하는 분위기로 마무리되었다.

둘째집단 1회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목적
1 회기	1. 프로그램 소개(30분)	① 게슈탈트 치료 ② 우울증의 게슈탈트 치료적 접근 ③ 집단규칙, 전체 프로그램 소개	프로그램 소개
	2. 자기소개(40분)	① 방안 돌아다니면서 만나는 사람과 눈 접촉, 악수, 인사. ② 옆 사람과 짝 짓고 자기소개(별칭, 집단참석 목적, 걱정되는 부분) ③ '내 짝궁을 소개합니다'	
	4. 마무리(20분)	체험에 대한 소감나누기	

<프로그램 실제>

집단 프로그램 소개와 게슈탈트 심리치료이론에 대한 설명을 했다. 게슈탈트, 알아차림, 접촉, 미해결 과제 등 중요한 개념들을 구체적인 예를 들어 설명하고 때때로 참석자들에게 질문을 해가면서 진행했다.

짝 짓기 전에 방안을 돌아다니면서 눈 접촉도 하고 악수도 하면서 긴장을 좀 풀어보려고 했다. 어색해하는 참석자들이 많았고, 눈 접촉도 쑥스러워했다.

짝을 짓고 원하는 공간으로 가서 서로 소개하는 시간을 갖도록 하고 다시 모였다. 다른 상담실, 2층 휴게실, 집단실 한 쪽 구석 등 여러 공간으로 퍼졌다가 다시 모였다. 긴장감이 좀 풀리고 비밀 작업을 마치고 돌아오는 듯, 상기된 표정으로 모였다. 짝궁 소개가 자진해서 이어졌다.

집단실 바깥 공간까지 활용해보도록 했던 점에 집단원들이 흥미로워 했고, 짝궁과 함께 어디에 등지를 틀까 하는 선택임등으로 긴장감이 급세 해소된 듯하다.

둘째집단 2회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목적
2 회기	1. 워밍업 (10분)	지금 여기 기분	지금 여기로 모이기
	2. 알아차림 1단계 (20분)	알아차림 1단계	개인의 내적 현상들에 대한 알아차림 증진
	3. 어린 시절 집 그리기 (70분)	① (음악) Guided fantasy (5분) ② 그리기 (15분) ③ (2인1조) 그림 소개 및 체험 나누기(15분) ④ (전체) 그림 소개 및 체험 나누기 (35분)	자기개방을 통한 친밀감 형성 긍정적 정서 경험
	4. 마무리(20분)	체험에 대한 소감나누기 집단 참여 염려, 궁금한 점 나누기	

<프로그램 실제>

알아차림 1단계 연습을 시도했다. 감정, 생각, 신체 상태에 대한 분리가 되지 않았다. 역시 생각에 대해서 길게 이야기하는 패턴이 많았다. 신체 알아차림도 잘 되지 않았다. 관찰상으로도 호흡이 얇고, 이야기하면서 숨을 잘 쉬지 않는 등의 행동패턴 들이 보였다. 특히 호흡이 얇고 불안한 집단원에게 연구자는 복식호흡을 함께 해보도록 했으나 들숨이 어렵다면서 복식 호흡을 어려워했다. 연구자는 알아차림 연습이 처음이라 꼼꼼이 설명해가며 진행했으나 몇몇 집단원들이 “이게 도대체 무슨 도움이 되냐”, “뭘 하려는 건지 이해가 안간다”, “의도가 뭐냐” 등의 부정적인 피드백으로 강의 분위기를 지배했다. ‘문제의 해결 방법’이나 알려달라는 주문이 많았다. 연구자는 집단원들이 답답해하는 마음을 경청했고, 해결방법을 찾고 싶을 만큼 문제해결이 절실한 마음을 공감해주었으나 집단원들은 이러한 공감에도 꿈쩍하지 않고 팔짱을 끼고 앉아있었다. 드러내놓고 부정적인 피드백을 하지 않은 집단원들 중에는 “한 번 따라 해보면 뭔가 있겠지요”라는 말이 나오기도 했다. 연구자는 알아차림 연습에 대한 집단의 이런 상반된 반응을 반영해 주고 다시 한 번 의구심이 드는 마음을 공감해주는 걸로 마무리 지었다.

어린 시절 집그리기는 집단원들이 쉽게 몰입했다. 집단 시작과 알아차림 연습에서는 회색빛이던 집단원들이 그림 그리기를 시작하면서 감정도 채색이 되는 듯 했다.

집단원들이 그린 그림들은 생기가 있었다. 집단원들 얼굴에도 생기가 돌았다. 2인 1조로 나누기를 할 때도 집단은 왈카하게 활기를 찾고 즐거운 분위기가 감돌았다. 그러나 즐거운 분위기에 동화되지 못하고 그래서 더 외로워 보이는 집단원이 한 명 있었다. 그리는 과정에서도 두드러지게 시무룩해보였다. 2인1조로 이야기를 마치고 전체 집단 나누기를 하는 과정에서 이 집단

원은 슬프다고 했다. “나는 어린 시절이 밝지 않았다. 즐거운 기억이 없다. 기껏해야 내 방에서 혼자 소설책 읽는 정도?”라고 얘기하며 “수련님 얘기들으면서 ‘부럽다’는 생각 들었어요”라고 했다. 연구자는 모두들 즐거워하는 분위기에서 이 집단원이 소외감을 더 느꼈을 것 같아 걱정이 되었다. 슬픈 마음을 공감해주려고 다른 집단원에게 이 얘기를 듣고 어떤지 함께 이야기를 나누도록 했다. 집단원들은 표정으로만 이야기할 뿐 실제 오가는 말은 별로 없었다.

마무리 시간에 어린 시절 집 그리기 활동 의도를 간단히 설명했다. 집단원들은 체험에 대해 ‘오랜만에 즐거운 생각을 했다’, ‘내가 행복했던 어린시절을 잊고 살았다’, ‘어린 시절 떠올리니 남동생과 참 살갑게 놀았던 기억이 났다. 지금은 사이가 틀어져버렸는데 어릴 때 우리가 참 사이 좋았구나 하는 생각이 새삼 들었다’, ‘즐거운 생각을 하니까 마음이 즐거웠다’등의 이야기를 했다.

즐거운 기억 떠올리기 집단작업이 어떤 사람에게는 슬픔을 촉발하는 경우도 있다. 집단 안에서 일어나는 현상만 따라가면 된다.

슬픔을 느끼게 되었다는 집단원의 경우, 현재 느끼고 있는 슬픔을 공감해주고, 이야기를 더 해나갈 수 있도록 질문해주고 공감해주면서 따라갈 수 있다. “모두들 어린시절 즐거웠던 일을 떠올리고 즐거워하는데 잘 안떠올러지니까 더 슬펐을 것 같네요”하고 현재 느끼고 있는 슬픔을 공감해주고, 마음을 표현할 수 있도록 도와준다. “근데, 누구누구님 방에서 소설책 볼 때는 즐거웠다고 하셨는데, 어떤 책을 보셨나요?”라는 질문으로 즐거웠던 경험을 폄하하지 않고 잘 떠올려보도록 방향을 바꾸어 줄 수 있다. 이런 이야기를 나눈 뒤 ‘지금 기분이 어떤지’라는 지금 기분 자각(감정은 변한다는 것 자각), ‘적어도 소설책 보는 순간에는 마음이 편했네요’라는 반영등을 할 수 있다. 다음으로 집단원과 연결시켜주는 작업이 중요해진다. “혹시, 누구누구님 이야기 들으시면서 마음이 이해되시는 분 계세요?”라고 집단원들에게 질문을 던지면 이야기가 충분히 구체화되어 진행됐기 때문에 집단원들은 쉽게 공감가는 부분을 찾아 얘기할 수 있을 것이고 ‘나도 실제로는 어린 시절이 밝지 않았는데 즐거운 기억을 떠올려본 거였어요’등의 피드백도 나올 수 있을 것이고 이로써 서로 연결성을 느끼게 되는 것이다.

집단원이 ‘슬프다’고 표현했지만 그 ‘슬픔’에 묶이지 않고 공감과 지지를 통해 지금 여기에서 다시 쓰여질 수 있도록 하는 것이 치료다. 과거는 과거로 끝나는 것이 아니라, 그 얘기를 어떻게 하느냐 그리고 누가 어떻게 들어주는냐에 따라 다른 의미를 갖게 되는 것이다.

슬픔을 표현하고 상대방이 공감해주고 아무런 판단 없이 질문해주면서 경청하는 과정에서 내담자는 아, 대화란 이런거구나 깨달을 수 있다. 이런 과정에서 연결성(connectedness)은 회복되는 것이다.

둘째집단 3회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목적
3 회 기	1. 알아차림 1단계(15분)	알아차림 1단계	개인의 내적 현상들에 대한 알아차림 증진
	2. 신뢰의 산책(25분)	① (2인 1조) 장님 인도하기 ② (2인 1조) 체험 나누기	라포 형성
	3. GRIP카드 활용 집단목표 정하기(60분)	① 활동 목표 설명: '집단 참석 목표 정하기' ② 마음에 드는 카드 고르기 ③ (3인 1조) 카드 고른 이유 이야기 ④ (전체) 자신의 집단 참석 목표 발표	Anchoring과 라포 형성 집단 참석 목표 명료화
	4. 마무리(20분)	체험에 대한 소감나누기	체험의 인지적 정리

* 준비물: 안대, GRIP 카드.

<프로그램 세부 진행>

1. 알아차림 1단계

2. 신뢰의 산책

3. GRIP 카드 활용한 집단 참석 목표 정하기

1) 목적: 집단원 각자의 구체적인 목표를 확인하고 명료하게 설정하도록 돕는다. 우울이 높은 집단의 경우 에너지 수준이 낮은 집단원, 미해결과제에 빠져 계속 과거 생각에 에너지가 집중되어 있는 집단원들이 많다. 카드를 활용하면 욕구를 명료화 하고 관련 주제에 대한 얘기로 집중시키는데 효과적이다.

2) 진행과정:

- a. GRIP 카드 소개와 활동 목적에 대한 간단한 설명
- b. 카드 석장씩 나눠 갖기. 자신의 목표에 어울리는 카드 한 장 선택.
- c. 나머지 두 장 내려놓고, 다시 카드 두 장씩 나눠 갖기. 총 석장 카드 중 최종 한 장 선택
- d. (3인 1조) 자신이 고른 카드 소개와 고른 이유 이야기.
- e. (전체) 자신이 고른 카드 소개와 고른 이유 이야기 (지원자)

4. 마무리: 체험에 대해 나누기

<프로그램 실제>

신체 상태, 감정 상태를 잘 느껴보고 ‘나는 지금 _____을 알아차립니다’ 형식으로 돌아가면서 이야기해보도록 했다. 신체 알아차림에서는 머리 통증, 머리가 무거움, 어깨 결림, 허리 통증 등 신체의 불편한 부분들에 대한 이야기들이 많이 나왔다. 감정과 생각이 뒤섞여서 나왔다. 감정과 생각을 분리시키는 작업을 계속 말로 할 경우, 저번 회기처럼 혼란만 가중시킬 것 같아서 알아차림 연습을 시도한 자체에 의미를 두고 교정에 애쓰지 않았다. 잘 안되는 부분을 자꾸 언급하기 보다, 어느 순간 감정 알아차림이 잘 되었을 경우 놓치지 않고 피드백해주어 강화하는 쪽이 훨씬 쉽고 효과적이라는 말을 기억했다.

‘신뢰의 산책’은 집단원들이 매우 흥미로워했다. ‘내가 이렇게 불안이 많았는지 몰랐다, 인도를 받아도 불안했다’, ‘아까 이쪽에 난로가 있었는데 난로에 테이면 어찌나 너무 불안했다. 옆에서 인도자가 알아서 잘 해주겠지 하면서도 믿지를 못하고 계속 불안했다’, ‘처음엔 불안했는데 인도자를 믿어야지 하고 몸을 맡겼더니 편안해졌다’, ‘눈으로 세상을 보고 사는게 얼마나 감사한건지 깨달았다’, ‘내가 비참했다(장님이라고 생각하니)’, ‘난 장님이 되면 그냥 죽어야지 생각했다’ 등의 피드백들이 나왔다. 타인에 대한 신뢰, 경험의 해석, 부정적 생각패턴 등의 여러 양상이 드러났다. 집단원들도 이렇게 짧은 활동 한가지를 체험하면서 자신의 생각패턴, 행동패턴, 불안 수준등을 자각하고 흥미로워 했다.

GRIP 카드를 활용한 집단목표 정하기는 집단원들에 따라 효과가 매우 달랐다. 일단 전체 집단원들이 GRIP 카드 자체에 대한 관심은 많았다. 자신이 목표로 삼고 싶은 마음자세에 해당하는 카드를 선택하는 것도 쉽게 했다. 그런데, 카드를 뽑은 이유를 얘기하고 집단 참석 목표와 연결시키는 부분에서 얘기가 추상적으로 흐르고 이야기는 끊임없이 이어지는 경우가 많았다. 특히 복잡하고 추상적인 사고패턴을 가진 집단원들의 경우 이야기가 더욱 추상적으로 흘렀다. 예를 들어, ‘열정’이라는 카드를 선택한 후 ‘나는 좀 더 열정적이고 싶어요. 지금까지 남편, 애들 위주로 살았는데 이제부터 나를 위해 열정을 쏟고 싶어요’라고 얘기했다. 연구자가 ‘특별히 열정을 쏟고 싶은 일이 있다면 어떻게 있을까요?’ 등의 질문으로 이야기를 구체화 시켜보려했으나 그동안 얼마나 가족 위주로 살았는지에 대한 과거 이야기, 하루라도 나를 위해 살고 싶다 등의 이야기로 흘렀다. ‘긍정’카드를 뽑은 집단원도 ‘앞으로 긍정적으로 생각하고 싶어요’라고 이야기를 시작하며 자신이 왜 지금 힘든지에 대한 이야기로 넘어가버렸다. 다른 집단원들의 경우도 비슷했다. 집단원들이 내부에 쌓인 미해결과제가 많고, 자신의 집단 참석 목표 자체가 아직 모호해서 과거 미해결과제와 관련된 얘기로 빠지게 된 듯 하다. 한 편, ‘자긍심’이라는 카드를 뽑은 집단원은 ‘그동안은 애들이 우선이었다. 애들이 공부하고 있으면 공부가 끝날때까지 나도 잠을 자지 않고, 외출도 하지 않았다 하지만 이제부터는 나를 최우선으로 두고 살겠다. 내가 졸리면 자고, 친구 만나러 나가고 싶으면 나가고’라고 얘기하며 자신이 욕구대로 움직이고 싶은

마음을 이야기했다.

집단 활동에 대한 피드백은 ‘내가 뭘 하고 싶구나 하는 걸 이런 식으로 정리해서 얘기해본 건 처음이다. 여러 사람이 들어주고 나한테 잘하고 있다고 해주니 자신감을 얻었다’, ‘목표 정하기가 어렵다’, ‘나는 역시 생각만 무지 많구나 또 느꼈다’등이 나왔다.

둘째집단 4회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목적
4 회 기	1. 지금 여기 알아차림 (10분)	지금 여기 기분 나누기	지금 여기 상태 자각
	2. 알아차림 1단계 (10분)	생각과 감정, 그리고 신체의 알아차림 증진	개인의 일차적 내적 현상에 대한 알아차림 증진
	3. 가족 동물화 그리기(80분)	⑤ guided fantasy (5분) ⑥ 그림 그리기 (15분) ⑦ (2인 1조) 그림 소개 및 그리는 과정의 체험 나누기 (20분) ⑧ (전체 집단) (지원자) 자신의 그림 소개 및 체험 나누기 (40분)	가족 관계 미해결 과제 다루기
	5. 마무리(20분)	체험에 대한 소감나누기	체험의 인지적 정리

<프로그램 실제>

집단원들은 오늘도 알아차림 1단계 연습을 힘겨워했다. 소리 알아차림에 대한 문장 이야기에서 “나는 지금 바깥에서 오토바이가 골목을 꺾어 돌아가는 듯한 소리를 알아차립니다”, “나는 이게 무슨 소리인가 하는 생각을 알아차립니다”등 단순히 지금 듣고 있는 소리에 대한 알아차림을 얘기하기 보다는 길게 상상을 덧붙이고 생각과 관련된 알아차림등을 이야기했다. 기쁨님은 “나는 비행기 소리가 위잉~나는 것 같습니다”라고 말했다. 리더가 “그건 소리가 아닌것 같은데요, 지금 들리는 소리를 단순히 말씀해보시겠어요?”라고 하자, “어머, 내가 예전에 비행기 소음 땀에 속 끓이던게 있었어. 소리를 들으라고 했는데 왜 이 생각을 했지?”라고 단순한 소리 알아차림이 어려운 걸 알아차리었다.

(미해결과제가 지속적으로 쌓인 경우, 내부에 에너지를 뺏겨 외부 환경에 대한 소리 알아차림이나 시각적인 알아차림이 잘 안되게 된다 (김정규, 1998).)

방울님은 그림을 쉽게 시작하지 못하셨다. 남편을 쥐로 그렸는데, 왜 쥐가 떠올랐는지 자신도 잘 모르겠다고 하셨다. 산님은 남편과의 갈등이 깊은 상태라서 그런지 이야기의 중심이 남편에 있었다. 삶으로 묘사한 남편에 대해 권위적이고 이기주의자라며 구체적인 일화를 하나하나 들기 시작했다. 남편에 대한 이야기(Talking about)으로 흘러 리더는 삶과의 직접 대화로 유도했

으나 직접 대화를 하지 못하고 다시 집단원들을 향해 하소연하듯이 남편에 대한 이야기를 쏟아냈다. 나는 직접대화를 더 이상 시도하지 못하고 목까지 차오른 이야기를 쏟아내는 산님의 모습을 반영해주며 얼마나 답답하고 외로울지 마음을 공감해주었다. 일새님은 바다님의 이야기에 “남편이 내 말을 잘 안들어줄때는, 이렇게 이렇게 해보는게 도움이 되요”, “나같은 경우는 그럴 때, 이런 방법을 쓰는데 효과가 있더라고요”등 계속 산님의 이야기 중간 중간에 조언이나 충고로 피드백을 했다. 지금까지 일새님은 피드백이 거의 충고나 조언 조였다. 나는 일새님의 이런 태도를 직면시킬 의도로 “산님, 지금 일새님이 말씀하신게 어떻게 들리시는지 솔직하게 말씀해주시겠어요?”라고 산님에게 질문을 던졌다. 산님은 “이렇게 해봐라, 저렇게 해봐라 하는게 실은 공허하게 들려요”라고 대답했다. 일새님은 그 말에 당황해했다. 내가 그 말을 듣고 기분이 어떤지 묻자 “역시 애를 써서 말을 해줄 필요가 없어요, 받아들이는 사람이 있고 그렇지 않은 사람이 있는거지요 뭐. 다 생각하는게 다르니까, 내 친구 중 하나도 역시 내가 그렇게 방법을 알려줬는데 결국 일을 그르치더라”라고 말했다. 일새님이 기분 상해하는 반응에 나도 당황하고 산님도 당황했다. 산님은 자신이 한 말을 수습하려 했고, 나도 그제서야 일새님에게 충고나 조언이 도움이 안되는 상황이 있다고 설명하고, 산님의 이야기를 경청한 모습에 대해 언급하고 어떤마음에서 충고나 조언을 하셨는지 이해한다고 심정을 헤아리려 했다. 하지만 일새님의 상한마음은 금방 회복되지 않았다. 다른 집단원들은 상황을 주시하기만 할 뿐 아무런 얘기도 하지 않았다.

‘솔직하게’ 얘기해보라고 한 것 자체가 이미 일새님과 산님 모두를 당황하게 할 수 있는 것이었다. 일새님의 충고나 조언 패턴을 직면시키기 보다는 충고나 조언에 대해 간략하게 설명하고 도움이 안될 때가 더 많다는 것을 직접 알려주는게 효과적일 수 있었다.

또는 주의깊게 지켜보다가 일새님이 공감을 잘 한 경우, 그 때를 놓치지 않고 그 행동을 강화해주는 것이 훨씬 쉽다. 직면은 상대가 받아들일 준비가 되어있는지, 소화할 수 있는지를 조심스럽게 판단 후 사용하는게 안전하다.

오히려 일새님이 충고를 했을 경우, 어떤 마음에서 그런 말을 하는지 되물어봄으로써 일새님 스스로도 자신의 감정과 욕구를 자각할 수 있는 기회를 가질 수 있었을 것이다.

“잠시만요, 지금 일새님께서 해 주시는 말들이 산님께 도움이 되는지 한 번 여쭙볼까요?” 등의 말로 충고를 하고 있는 행동패턴을 자각시켜 줄 수 있었을 것이다.

리더가 의도를 가지면 사람이 안보이고 현재 프로세스를 따라가지 못한다.

둘째집단 5회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목적
5 회 기	1. 지금 여기 알아차림(10분)	① 지금 여기 기분 알아차림	1. 지금 여기로 모이기
	2. 알아차림 1단계(10분)	① 알아차림 1단계	생각, 감정, 신체상태 알아차림 증진
	3. 찰흙작업 (80분)	① 찰흙 주무르며 느껴보기(10분) ② (2인 1조) 만들어진 모양 감상. 체험 나누기(5분) ③ 분노의 대상 만들기 (15분) ④ (2인 1조) 작품 설명. (10분) ⑤ (전체 집단) 작품 소개. (40분)	감각 알아차림 증진 분노 알아차림과 접촉
	5. 마무리(20분)	체험에 대한 소감나누기	

<프로그램 실제>

집단 시작 전 미리 도착한 집단원들끼리 이야기가 진행되고 있었다. 적절한 대목에서 끊고 지금 여기로 모이게 하는 것이 여전히 어려웠다. 이미 시작된 집단원의 이야기를 계속해서 들으려 했다. 시작절차를 모든 집단원이 갖기 전에 어느 한 집단원의 주제를 갑작스럽게 시작하게 되는 것을 경계해야 한다. 회기를 어떻게 시작하느냐는 집단 전체과정에 매우 중요한 만큼 집단 지도력의 핵심적인 부분 중 하나라고 할 수 있다.

집단원들을 지금 여기의 장으로 모이게 하기 위해 돌아가면서 ‘지금 여기에서의 기분과 신체 상태’에 대해 짧게 한마디씩 하도록 했다. 대부분 기분이 너무 복잡해서 한 마디로 표현하기 어렵거나, 기분 상태가 어떤지 잘 몰랐다. 생각과 감정이 뒤섞여서 이게 생각인지 감정인지 리더에게 확인하는 집단원들도 많아서 시간이 많이 지체되었다. 지지적인 분위기가 필요할 듯해서 감정과 생각을 명확하게 구분해서 알아차리는 작업이 쉽지 않다고 얘기하고 어려워하는 부분을 붙잡고 일일이 수정해주는 일은 피했다. 리더가 중심에 나서서 자꾸 설명하고 가르치게 되는 지난 회기까지의 경향을 알아차리고 이런 현상을 더 경계하려 했다.

잘 안되는 부분에 많은 시간을 할애해서 자꾸 설명하고 고치려 하기보다는 적당히 넘어가고 잘하는 부분을 놓치지 않고 강화해주는 것이 훨씬 효과적이라는 것이 새삼 실감되었다.

찰흙에 집단원 대부분 호기심과 설렘을 가졌다. 음악에 맞춰 찰흙을 주물러본 체험 나누기에서 “시작하기 전에는 맨손으로 만지는데 좀 망설여졌는데 막상 만지기 시작하니 부드럽고 참 좋았다”, “처음에 차가웠던 찰흙이 내 손에 의해 점점 따뜻해지면서 기분이 좋았다”, “내가 뭔가 통제할 수 있는 듯한 기분이 들었다”, “빠른 음악을 들으며 주무를 때는 손에 힘이 뻑뻑 들

어가며 힘껏 주무르게 되는걸 느꼈다”.

분노의 대상을 만드는데 15분 시간을 주었는데 5분만에 모든 집단원들이 똑딱 만들어내고는 “더 생각하고 말고 할 것도 없어요, 화나는 사람 금세 만들어요”하며 모두 함께 웃었다.

만드는 과정에 대한 체험 이야기는 “찰흙을 막 팡팡 치면서 만들었어요, 만드는데 손에 힘이 막 들어가면서 짹 짹 주무르고 싶었어요”, “미운 사람을 만드는데 그 사람을 내가 통제하는 느낌이 들더라고요, 그래서 참 신기했어요”.

H님이 이야기를 시작하셨다. 만든 작품은 친정 어머니였다. 젊었을때부터 돌아가시기 전까지 자신을 인정해주지 않았던 이야기를 하며 눈물을 보였다. 리더는 빈 의자를 가리키며 “저기 어머니가 앉아 계시다는 상상을 해보실 수 있으세요?”라고 질문하며 빈 의자 작업을 통해 어머니에 대한 미해결과제를 해결할 수 있도록 해보려고 시도했으나 “아니요, 상상하기도 싫어요”라며 눈물을 거두었다. 리더는 “상상하기도 싫을 만큼 마음이 안좋으시네요”라고 마음을 반영해주는 것으로 작업이 끝났다.

연구자가 너무 성급했다는 생각이 들었다. 내담자를 따라가는게 아니라 연구자가 나서서 끌고 간 것이었다. 오히려 공감과 질문을 통해 이야기를 더 충분히 할 수 있도록 해주고, “눈물이 흐르는데 어떤 마음에서 눈물이 나오는 걸까요?” 감정을 접촉할 수 있는 질문을 해나가는게 더 효과적이었을 것이다.

리더의 성급하고 미숙한 개입으로 내담자는 불안을 느끼고 저항을 보일 수 있다. (김정규, 1998)

둘째집단 6회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목표
6회기	워밍업 및 알아차림 I 단계 (30분)	1. 현재 상태, 기분 나누기(10분) 2. 알아차림 1단계 3. 비언어적 반영기법	지금 여기로 모이기 신체, 감정, 생각 알 아차림 증진
	찰흙 작업I(70분)	지난 시간 연속	분노 알아차림과 접 촉
	마무리(20분)	4. 체험에 대한 소감 나누기	

* 준비물: 북, 지난 시간에 만든 찰흙 작품

<프로그램 세부 진행>

1. 현재 상태, 기분 나누기 (10분)
2. 신체 작업(15분)
3. 체험 나누기(15분)
4. 찰흙 작품 소개 및 피드백 나누기(60분)
 - ① 목적: 분노 알아차림과 접촉, 집단원 피드백 나누기
 - ② 진행과정:
 - a. 지난 시간과 연결하여 도입: "지난 시간에 작품에 대한 이야기를 나눌 시간이 충분하지 못해서 오늘 다시 이야기를 해보기로 했지요. 어떠세요, 지금 이야기를 좀 해보고 싶은 기분이 드시나요?"
 - b. 이야기 구체화
 - c. 질문과 공감, 지지.
5. 체험에 대한 소감 나누기
 - ① 목적: 감정적, 신체적 체험의 인지적 정리. 명료화.

<프로그램 실제>

오늘도 여전히 집단은 이미 시작되어있었다. 먼저 오신 분들끼리 이야기에 열중이었다. 적절히 중단시키고 지금, 여기의 기분상태, 신체감각에 집중시키면서 분위기 정리를 했다. 지금, 여기의 기분상태를 매 회기마다 실시하는데 기분 상태가 어떤지 감정 알아차림을 어려워하였다. “그냥 좋아요”, “여기가 딱 막혀있는것 같아요”, “뭔가 잘 되겠지 하는 생각을

하고 있어요”등. 계속 지적하는 것보다 잘 되고 있을 때를 포착해서 강화하기로 전략을 바꾸고 그냥 넘어갔다.

GRIP 프로그램의 알아차림 2단계 실시 계획을 수정하여 신체를 활용한 비언어적 반영기법으로 실험을 해보았다. 알아차림에 대해 해보려 하니 자꾸 말이 추상적으로 흐르고 말이 길어졌다. 감정과 욕구에 대해 언어로 개입하는 것보다 신체적 개입이 더 효과적이었다. 일새님은 방울님에게 춤인사를 했고 방울님은 일새님에게 그 행동을 반영했다. 방울님은 일새님을 포옹했다. 산님은 기쁨님의 등 뒤로 가서 뒤에서 포옹을 했고, 기쁨님은 이 행동을 산님에게 그대로 반영했다. 이번엔 기쁨님이 산님 손을 꼭 붙잡았고, 산님은 이 행동을 기쁨님에게 반영했다. 북을 한 번씩 칠 때 마다 동작을 이어서 하는 작업이 이어졌다. 하나의 집단 작품이 만들어졌다. 산님은 방울님의 팔짱을 끼고, 일새님은 뒤에서 크게 두 분의 어깨를 감쌌다. 기쁨님은 세 분의 모습을 자리에 앉아 지켜보기만 한 채 그대로 앉아 계셨다. 10여분 남짓한 실험이었지만 집단원들은 매우 흥미진진했고 짧은 시간 벌어진 역동에 흥미로워했다. 산님, 방울님은 포옹을 받아보고 싶고, 포옹을 해주고 싶은 자신의 욕구를 자신도 모르게 표현하게 되었다고 했다. 마지막 동작에서 기쁨님만 무리에서 떨어져 혼자 앉아 있었다. 그 모습을 보고, 방울님은 ‘빨리 우리쪽으로 오세요, 이쪽으로 와야 되는거 아닌가?’하는 조급함이 들면서 얘기를 해주고 싶었다고 하고, 산님은 ‘기쁨님이 혼자 떨어져 앉아있는 모습이 그냥 자연스러워 보였다’, 일새님은 ‘왜 우리쪽으로 와서 붙지 않지?, 에이 뭐 저게 편한가보지’라고 생각이 바뀌는 과정을 이야기했다.

신체적인 접촉이 어색하지 않고 기꺼이 다른 집단원과 적극적 신체 접촉이 표현되는 것을 보며 집단 라포는 연구자가 예상한 것보다 훨씬 잘 형성되어 있었음을 알 수 있었다. 비언어적 반영기법은 간단한 신체 동작 실험이었으나, 집단원들이 특히나 흥미로워했다. 드러난 집단 역동을 재빨리 파악하고 자신의 생각, 어떤 마음에서 그런 자세를 취했는지, 우리 집단의 현재 모습이 어떤지를 놓치지 않고 알아차리고 표현했다. 자신의 욕구나 감정 자각이 쉽게 되었고, 무엇무엇 해야하는게 아닐까 등의 당위적인 사고패턴등도 알아차림도 가져다준 효과적이고 흥미진진한 실험이었다. 알아차림 연습등 말로 진행되는 활동에서는 욕구나 생각, 감정표현이 길고 추상적이고 모호했는데 이런 간단한 신체 실험을 사용하니 표현이 매우 간결하고 명확했다.

지난 시간에 이어 찰흙으로 만든 분노 대상에 대한 이야기가 이어졌다. 방울님은 상자와 몽둥이를 만들었다. 실질적인 분노 대상은 아파트 이웃이었다. 방울님은 찰흙으로 만든 몽둥이를 두들기면서 이웃에 대한 미운 감정을 이야기했고, 연구자는 공감과 탐색 질문을 통해 이야기를 구체화 시켜나갔다. 이야기가 구체화되고 분노감정이 좀 해소되자 방울님은 갈등의 원인이 되었던 자신의 행동에 대해 탐색하게 되었다. 방울님은 이야기해봤자 어차피 관계가 좋아질리 없다고 미리 예언하고 어떤 행동도 취하지 못하고 있었다. 머리 속으로만 갈등의 원인과 분석, 해결책을 혼자 생각하고 있었다. 분노 접촉은 되었고 게슈탈트 형성까지 되었으나 부정적인 결과를 예상하고 행동으로 실행할 에너지 동원에서 막혀있었다. “나 같으면

결과가 어찌됐든 내가 해볼 수 있는 행동은 다 시도해보겠다”, “머리속으로만 생각하고 있으면 무슨 소용이나, 답답하다”등 집단원들의 피드백이 이어졌다. 연구자는 집단원들의 이러한 피드백이 어떻게 느껴지는지 물었고 방울님은 “내가 뭘 어떻게 해야하는지 모르겠다”라고 답했다. 연구자는 이런 답답한 심정을 충분히 공감해주면서 방울님의 자의식 경향에 대해 탐색했다.

찰흙 작업에서 피드백이나 상호작용이 눈에 띄게 적극적으로 변했다. 심리적으로 부담이 많이 갈 수 있는 작업 전에 했던 신체활동으로 서로에 대한 관심과 친밀감이 더해져 좀 더 편안한 분위기에서 찰흙 작업이 진행되었던 것이 효과가 있었다고 생각한다. 성원들의 흥미를 유발하여 에너지 수준을 높일 수 있고, 따라서 그들을 능동적으로 장으로 끌어들이 수 있게 된다.

방울님 ‘그 사람이 잘못됐으면 좋겠다는 생각을 하고 나면 내가 어떻게 그런 나쁜 생각까지 하게 되는지 괴롭다’라는 생각을 생각으로 수용하는 훈련이 도움이 되는 상황이었다. 알아차림 2단계의 생각을 생각으로 수용하는 훈련을 응용해보면 좋은 맥락이었다. 알아차림 2단계 연습을 다시 잠깐 했다. 방울님은 ‘아, 다음에도 그런 생각이 떠오를 때 이걸 해보면 되겠네요’라고 말했다. 안심하는 표정이었다.

매회 도입 부분에서 하는 알아차림 연습이 근력을 키우는 운동이라면 작업 중반에 맥락이 맞는 상황에서 해보는 알아차림 연습은 실생활로 연결시킬 수 있는 연습이 된다 할 수 있다.

둘째집단 7회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목적
7 회기	1. 지금 여기 알아차림(10분)	지금 여기 기분 알아차림	지금 여기로 모이기
	2. 손바닥 탐색	① (2인1조) 손바닥 마주대고 탐색	신체 에너지 흐름 알아차림
	3. 인형작업	① 마음에 드는 인형 선택, 그 이유 ② (특정 상황 설정) 상황극 ③ 체험하면서 느낀 점	행동패턴과 상호작용 패턴 알아차림
	4. 마무리(20분)	체험에 대한 소감나누기	

* 준비물: 인형(20개)

<프로그램 세부 진행>

1. 지금 여기에서의 알아차림

2. 손바닥 탐색

- 1) 목적: 신체 에너지 흐름 탐색
- 2) 진행과정:
 - a. (2인1조, 눈 감고) 상대방 손바닥 마주대기
 - b. 자율적으로 손바닥 움직여 보기
 - c. 리더의 안내에 따라 손바닥 움직여 보기(원 그리기, 손바닥 찰추기, 옆으로, 위로 움직여보기, 살짝 밀어보기, 힘껏 밀어보기)

3. 인형작업

- 1) 목적: 인형을 매개로 더 편안한 상호작용 유도, 자신의 대인관계 패턴, 상호작용 패턴 알아차림 증가
- 2) 진행과정:
 - a. 마음에 드는 인형 고르기.
 - b. 인형을 선택한 이유 말하기.
 - c. (전체 집단) 상황 설정, 배역 정하기
 - d. 인형을 통한 역할극 진행
 - e. (전체) '인형을 가지고 작업한 느낌', '인형 작업을 하면서 떠오른 사건들'에 대해 이야기하기

*참고:

집단원들이 연출할 상황을 정하도록 하면서 인형극 참여 동기를 높일 수 있다.
학교, 병원, 친구 모임 등 여러 가지 일반적인 사회상황 연출을 통해서 중요한 행동패턴이나 대인관계 지각 패턴이 드러날 수 있다.
몰입이 잘 되지 않을 경우, 인형을 끝까지 붙들고 있을 필요는 없다. 적절하게 대화상황으로 돌아올 수 있다.

4. 마무리

- 1) 목적: 정서 경험과 체험의 인지적 정리
- 2) 유용한 질문:

지난 시간 이후 주말을 지내면서 기억났던 집단원이나 피드백이 어떤 것이 있는지 물으며 집단을 시작했다. 집단원들의 감정 알아차림이 잘 되지 않아, 늘 묻던 지금 여기에서의 기분 상태 질문은 지금 단계에서 도움이 되지 않는다고 판단되었다.

방울님은 주말에 가족 간에 있었던 다툼에 대한 이야기로 장을 독점하였다. 일새님이 이야기를 듣다가 끊고 “지난 시간 집단에서 있었던 일 중 기억나는 걸 이야기해보자는 거였다”면서

주위를 환기시키고, 연구자도 다시 한 번 질문 의도를 명확히 했다. 방울님은 “아, 그래요”하더니 다시 본인이 하고 싶은 이야기로 돌아가 쉽 없이 이야기를 했다.

방울님은 평소에도 곧 넘칠 찻잔처럼 무언가 이야기할 거리로 넘쳐서 집단에 도착하자마자 자신의 이야기를 쏟아냈다. 집단원들은 방울님의 이런 행동패턴에 대해 자발적으로 피드백하기 시작했다. “평소에 이런 저런 얘기를 나눌만한 사람이 있나요?”, “늘 하고 싶은 이야기가 목까지 차올라 있는 것 같아요. 그리고 한 번 얘기를 시작하면 끝이 없어요”, “이야기하면서 너무 몰입이 되어 버리는 것 같아” 등의 피드백들이 이어졌다. 방울님은 자신의 행동이 이렇게 비춰지는 것에 대해 “이해가 안가네요, 난 그렇다고 생각 안하는데”하고 얘기하면서 다시 자신의 이야기로 돌아가 몰입되어 버렸다. 이런 행동에 대한 피드백이 다시 이어졌다. 방울님은 자신의 행동패턴에 대한 피드백을 수용하지 못했고, 집단원은 이런 방울님의 태도에 지쳐서 장은 공전되었다. 머리가 아프다는 집단원들도 생겼다. 장이 토론식으로 이어지자 연구자는 잠시 휴식을 제안하였다. 지금 이런 상태에 대한 기분이 어떤지를 물었지만 “기분이 나쁜 것도, 좋은 것도 아니에요” 등의 모호한 감정 상태를 표현했다. 연구자는 집단원들이 좀 더 개방적으로 자신의 대인관계 패턴을 알아차려보도록 하기 위해 인형작업으로 연결시켰다. 집단원들은 인형을 하나씩 고르고 선택한 이유를 설명했다. 대부분 흥미로운 태도로 인형을 고르고, 인형작업에 대한 관심을 나타냈다. 상황 설정은 ‘집단상담’이었다. 집단원 인형 하나가 자신의 시어머니에 대한 이야기를 꺼냈고, 다른 집단원 인형들은 이야기를 듣기 시작했다. 시어머니 이야기를 꺼낸 집단원이 인형놀이에서 벗어나 집단원들을 대상으로 이야기를 하자 연구자는 인형놀이를 중단하고 다시 집단 상태로 돌아갔다. 이야기 주제가 인형놀이를 통해서 떠오르고 인형놀이 상황을 종료하고 다시 집단대화로 진행하는게 더 적절하다는 판단이었다.

인형 매체 사용이 효과가 크지는 않았다. 일단 서로 이야기가 농담과 곁돌기 식으로 흘렀고 몰입이 쉽지 않았다. 연구자는 이에 대해 개입하기가 쉽지 않았다. 이야기 주제가 떠오른 집단원은 막상 얘기를 하려하자 인형놀이 상황에서 빠져나와 집단원들을 향해 직접 이야기하기 시작했다. 인형을 사용하여 얘기하는 것이 불편하게 느껴졌다.

시어머니에 대한 불편감을 얘기하면서 기쁨님은 “사실, 이제 다 정리된 문제다, 이제 나는 나, 시어머니는 시어머니다 생각하면서 잘 지내고 있다”, “나는 시어머니의 그런 점을 그분의 성격특성으로 생각하고 인정했다”, “똑같이 당해봐라 하는 심정으로 나도 시어머니랑 똑같이 행동한다” 등의 불일치된 말을 계속 덧붙였다. 집단원들이 기쁨님의 모습에 “별로 해결된 것처럼 보이지 않는다”, “마음은 여전히 힘든 것 같다”, “마음속으로 신경은 계속 쓰면서 말로 모두 정리됐다, 편하다라고 하는 것 같다. 마음과 생각이 상반돼 보인다” 등의 피드백을 했다. 기쁨님은 이런 피드백에 손사래를 치며, ‘더 이상 문제될게 없다’고 피드백에 수긍하지 않았다. 연구자는 ‘여러 집단원들이 이렇게 열심히 느낀 점을 얘기를 해주는 모습은 어떻게 느껴지느냐’ 물었고, 기쁨님은 “뭘, 기분이 좋지도 나쁘지도 않지요”라고 대답했다.

전체 소감 나누기에서 집단원들은 자신의 말이 잘 받아들여지지 않는 상황에 다시 답답해했고 이런 기분을 나누면서 장을 마쳤다.

둘째집단 8회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목표
8 회기	알아차림 연습과 긴장 이완(40분)	① 현재 상태, 기분 나누기(10분) ② 알아차림 연습 3단계-타인과의 관계성 속에서의 알아차림 (25분)	타인을 포함한 알아차림
	빈 의자 (60분)	① 최근 6개월 사이 힘들었거나 억울했던 경험, 하고자 했던 일들이 좌절되었던 경험 떠올리기. ② 2인 1조 대화 ③ (집단 전체): 빈 의자 작업(지원자)	미해결과제 알아차림과 접촉
	마무리(20분)	① 체험에 대한 소감 ② 집단 종결단계 준비	

<프로그램 실제>

일새님이 자신을 못 견디게 하는 친구 이야기를 했다. 그런데 일새님 이야기 중, 기쁨님이 이야기와 상관없는 질문을 연구자에게 했다. 이야기가 잘린 일새님 얼굴은 붉어졌고 다른 집단원들도 당황하는 표정이었다. 연구자는 기쁨님에게 집단 분위기를 자각시키고 일새님 이야기가 잘린 부분에 대해 언급했다. 기쁨님은 이야기가 다 끝난 줄 알았었다고 말했다. 집단 상호작용을 통해 지금 여기에서 나타나는 현상(다른 집단원의 말 안듣고, 듣고 싶은 부분만 골라듣고, '원래 다 그런거야'식)을 포착한 후 미해결과제에 접근했다. 감정접촉이 매우 어렵고 늘 생각에 빠져있는 패턴을 보였다. 기쁨님이 다른 사람 말을 자른 행동이 집단에 어떤 영향을 주었는지 물었으나 비난의 메시지로 받아들였다. 내가 그런 식으로 행동하는지 몰랐다, 내가 잘못 살아왔구나 생각이 든다고 했다. 이에 집단원들 한 명, 한 명이 나서서 집단 상황을 다시 자각시키고 기쁨님이 자기 비난하는 모습을 안타까워했다. 기쁨님은 집단원의 수용과 지지를 잘 알아차리지 못하고 계속 자신이 왜 그런 행동을 했는지에 대한 반추에 빠져버렸다.

연구자는 기쁨님에게 잘 들어주고, 피드백을 열심히 해준 집단원들에게는 어떤 마음이 드는지 물었다. '도움이 많이 됐다. 내가 어떻게 행동을 하고 있는지 알게됐다고 생각한다'라고 답했다. 연구자는 '그래서 어떤 마음이 드는지도 한 번 말씀해 주시겠어요?'라고 되물었다. 기쁨님은 다시 '내가 그렇게 하고 있구나', '내가 그런 식으로 행동하는지 몰랐다'라고 얘기했다. '집단원에게 고맙다', '이해받아서 참 기분 좋다' 등의 감정 접촉은 되지 않았다.

방울님은 칭찬을 받지 못하는 행동이 관찰되었고 자기 지지와 연결시켜 작업하였다.. 일새님이 방울님에게 칭찬을 해주었다. '난 00님이 얘기를 엄청 복잡하게 해서, 더 이상 안듣고

싫어지던데, 방울님은 얘기를 잘 들어주면서 무슨 얘기를 하고 싶어하는지 얘기를 구성하는데 잘 도와주던데요'라고 하자, 방울님은 '내가요?'라고 놀란 표정으로 되묻고는 멍한 표정이 되었다. 연구자는 지금 무슨 기분이 드는지 자각시켰다. '그냥 멍~해요. 아무 생각 안들어요'라고 반응했다. 그러면서 '내가 뭘 잘했다는 말을 들어본 적이 없었어요. 들어본 적이 없었구나하는 생각이 들어요'라고 했다.

둘째집단 9회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목표
9회기	알아차림 연습과 긴장이완(40분)	① 현재 상태, 기분 나누기(10분) ② 알아차림 연습 3단계-타인과의 관계성 속에서의 알아차림 (25분)	타인을 포함한 알아차림
	집단 미해결과제 다루기(60분)	집단 미해결과제 다루기	집단 미해결과제 접촉과 해결
	마무리(20분)	체험에 대한 소감	

<프로그램 실제>

집단 미해결과제 보다 그 동안 다루고 싶었는데 못 다뤘던 주제를 다루고 싶다고 해서 비구조화 집단대화를 시작했다.

산님의 남편 이야기였다. 산님은 매우 심각하고, 장황하게 이야기했다. 이에 앞새님이 들으면서 너무 힘이 든다는 피드백을 했다. 그간 산님의 행동패턴이 계속 반복되고 있었고 산님의 상태가 직면을 해도 소화를 할 수 있을 것이라는 판단 하에 연구자도 이야기를 들으면서 어떤 느낌이 드는지 솔직하게 개방했다. 산님, 그렇구나 동의했다. 남편에게 한 마디만 한다면, 꼭 이 한마디를 하고 싶어요라며 남편과 소통되지 않는 답답한 심정을 덧붙였다. 실험을 했다. 앞새님이 남편 역할을 기꺼이 맡아 주었다. 산님은 여전히 매우 장황하고 심각하게 자신을 배려해달라는 부탁을 했다. 한 문장으로 짧게 이야기 시도했고 남편 역할의 앞새님에게 '들으니까 어떠시냐'물으니 '훨씬 좋다. 잘 듣게 된다'고 했다.

둘째집단 10회기

회기	순서 & 프로그램	활동내용	목표
10회기	1. 워밍업(10분)	현재 상태, 기분 나누기(10분)	지금 여기로 모이기
	2. GRIP 카드 활용 피드백 주고받기 (70분)	10회기 동안 자신이 발견한 덕목 한 가지, 다른 집단원 선물 덕목 한 가지 선택	자기 지지 자원 확보 체험의 정리
	3. 집단 마무리 (40분)	집단 종료에 대한 비구조화 대화	집단 종료 애도

* 준비물: 그동안 만들었던 작품들 전시, GRIP 카드

<프로그램 세부 진행>

1. 현재 상태, 기분 나누기 (10분)

- 1) 목적: 집단원들의 에너지 수준과 전회기의 영향 체크

2. GRIP 카드 활용한 피드백 주고받기

1) 목적: 자기 지지 자원 확보 및 체험의 정리. 에너지 수준이 낮은 대상자들의 경우 여러 가지 덕목이 쓰여진 카드 활용이 도움이 될 수 있다. GRIP 카드는 체험을 인지적으로 정리하고 변화된 점을 구체적으로 표현할 수 있도록 도와주는 도구적 역할을 한다.

2) 진행방법:

- a. 활동 목적 간략 설명: “그동안의 집단 활동을 통해 내가 발견했다, 또는 개발됐다고 생각하는 카드 한 장, 다른 집단원에게서 발견한, 또는 개발됐다고 생각하는 카드 한 장 고르세요”
- b. GRIP 카드 두 장씩 나눠 갖기, 한 번 더 돌아가면서 두 장씩 나눠 갖기.
- c. 총 너 장 중 두 장 고르기
- d. 나머지 카드 버리고 다시 두 장씩 나눠 갖기.
- e. 다시 총 너 장 중 자신을 위한 카드 한 장, 다른 집단원을 위한 카드 한 장.
- f. (집단 전체) 카드를 읽고, 선택한 이유 나누기
- g. 자신을 위한 카드는 자기가 갖고, 다른 집단원 위한 카드는 선물로 건네기.

3. 집단 마무리 소감

- 1) 목적: 집단 애도

2) 진행방법: 비구조화 대화

“집단이 어떤 의미가 있었나요?”, “집단 상담에서 좋았던 점, 힘들었던 점”

<프로그램 실제>

지금 여기에서의 기분 나누기에서 집단 마지막 날에 대한 소감이 나왔다. ‘벌써 마지막이라고 하니 서운한 마음이 든다’, ‘기분이 그냥 그렇다. 참가하면 불면증이 없어지려나 했는데 여전히 잠 못자는데 집단은 끝나게 됐다’.

모두들 자신이 어떤 모습으로 보였나에 대한 피드백을 받고 싶은 욕구가 강했다. GRIP 카드를 사용하지 말고 그냥 떠오르는대로 이야기 해보자는 의견이 많았다. 집단원들의 의견을 존중해서 비구조화 대화로 들어갔다.

긍정적인 피드백보다는 부정적인 피드백이 많이 오갔다. ‘늘 상대방 입장에서만 얘기하는 것 같다’, ‘말을 꺼내면 엉뚱하게 느껴진다’, ‘맞장구를 안쳐준다’, ‘얘기를 너무 길게 해서 좀 짧게 했으면 좋겠다’, ‘상대방 입장에서 좀 생각했으면 좋겠다’, ‘생각만 많고 행동은 별로 안한다. 생각하지 말고 바로 행동으로 옮겨라’ 등이었다. 집단 작업 중에도 계속 오갔던 피드백들이 반복되었다.

장점에 대한 피드백은 매우 제한적이었다. ‘다른 사람 얘기를 잘 들어주더라’, ‘얘기를 잘 끄집어 내더라’ 등으로 몇 가지 되지 않았고 내용도 풍성하지 않았다. 그제서야 생각을 해보느라 골똘한 집단원들이 많았다.

연구자는 GRIP카드가 도움이 될 것으로 판단하여 카드를 나누어 갖도록 했다. 카드에 쓰여진 덕목들 가운데, 우리 집단원 중 잘 개발되어 있다고 생각되는 덕목을 고르게 했다. 장은 놀라울 정도로 금세 활성화되었다.

기쁨님은 “나는 ‘집중’을 골랐어요. 방울님께 드리고 싶어요. 왜냐하면 방울님은 집단에 집중을 잘 한 것 같아요. 한 번도 결석하지 않았던 것도 그렇고, 다른 분들이 얘기할 때 완전히 몰입되어있는 것처럼 보였거든요. 그런 모습이 아, 참 나도 배우고 싶다. 그런 생각이 들었어요”라고 했다. 이에 방울님은 “아, 내가 그랬어요? 그렇게 보였다니 참 의외네요. 내가 그런 줄 몰랐거든요”라고 답했다. 방울님은 그동안의 작업 중에도 긍정적인 피드백을 받을 때 멍해 하거나, 의외라는 반응을 계속해서 보였는데 마지막 날에도 비슷한 반응을 보였다.

연구자는 칭찬을 받으니 기분이 어떤지 물었고 방울님은 그제야 “기분이 나쁘지는 않네요”하며 쑥스럽게 웃었다.

있새님의 차례에 있새님은 카드 활동 전에 받았던 피드백 중 ‘맞장구를 안쳐준다’, ‘상대방 입장에서 말한다’는 얘기가 생각난다며 말을 이어갔다. 남편도 자신에게 ‘맞장구를 안쳐주는게 불만이다’, ‘나는 왜 공감을 못하는지 그게 참 궁금하다’라고 했다.

비구조화 대화로 집단이 진행될 때 상대방에 대한 피드백이 모두 부정적인 쪽으로 흐르는 역동이 인상적이었고 긍정적인 피드백이 쉽게 나오지 않는 것도 같은 맥락에서 흥미있었다. 긍정적인 피드백 촉발에 GRIP카드가 역할을 했다.

그동안 집단 작업에 대한 느낌과 평가는 ‘내가 어떻게 행동하는지 아는데 도움이 많이 됐다’, ‘아무한테도 하지 못하는 얘기를 소문 걱정 없이 할 수 있어서 좋았다’, ‘집단 하는 날 아침엔 설렘했다. 친구들 만나서 수다 떨고 쇼핑하고 그런거 말고 속 얘기를 할 수 있는 곳에 올 수 있

어서 좋았다', '다른 집단원의 말과 행동을 보면서 아, 나도 저렇게 비쳐지겠구나, 깨달았다'등 이었다. 특히 다른 집단원의 말과 행동을 보면서 느낀 것이 많았다는 피드백은 모든 집단원들 에게 공통적이었다.