

통합상담론적 집단수련 프로그램 개발을 위한 예비연구

이 장 호 [†]	최 송 미	최 원 석
동신대학교	청주대학교	평택대학교
상담심리학과	어학교육원	상담대학원

본 연구는 제 1공동연구자의 통합상담론(이장호, 2005)을 대학, 대학원생 집단 상담에 적용한 결과를 토대로 통합상담론적 집단수련 프로그램을 개발하기 위한 시도적 연구이다. 본 연구의 통합상담론적 집단수련의 회기는 요가동작-명상 절차의 도입과 집단원들의 주간 명상기록(명상일지) 보고에 대한 상담자 논평으로 진행되는 전반부와, 집단구성원 개별관심사의 대처방안 관련 교류적 대화-상담자 피드백으로 진행되는 후반부의 두 부분으로 구성된다. 즉 회기 초 요가-명상절차의 도입 및 회기 외 명상일지 과제가 통합상담론적 접근의 뚜렷한 특징이며, 집단원 관심사 관련 집단원 상호작용 및 상담자의 정리-종합적 개입 등의 과정은 전통적 집단상담의 접근과 동일하거나 유사하다. 본 연구결과는 총 10회기 프로그램의 진행전·후의 사전-사후 MAACL척도의 비교에서 통합상담집단(n=9명)은 통합상담론적 집단수련 프로그램 실시 전보다 프로그램 실시 이후 통계적으로 의미 있게 전반적 정서상태가 긍정적으로 나타났으며 특히 불안수준이 의미있게 감소하는 것으로 나타났다. 마지막으로 통합상담론적 집단수련의 건강심리학적 함의 및 타 명상 관련 타 연구결과와의 이론적 연계 필요성이 고찰되었고, 본 연구의 한계 등이 논의되었다.

주요어: 통합상담론적 집단수련, 요가-명상, 건강심리학적 함의

[†] 교신저자(Corresponding author) : 이장호, (133-766) 서울시 성동구 옥수동 극동@ 1동-205호, Tel: 011-9054-3265, E-mail: jhyain@yahoo.co.kr

인간은 작게는 가족, 동호회, 직장에서부터 크게는 지역공동체, 국가 등 다양한 형태의 집단에 소속되어 있으며 그 속에서 타인과 상호작용을 하며 때로는 집단의 영향을 받기도 하고 때로는 집단에 영향을 미치기도 한다. 따라서 집단을 떠난 인간의 생존은 상상할 수가 없다.

일반적인 사회상황에서 사람들은 신분, 직급이라는 타이틀, 동료와의 경쟁심이나 이미지 추락에 대한 염려 등을 이유로 자신이 겪고 있는 심리적 갈등이나 고민을 솔직하게 털어놓기 어렵고, 과거의 생활경험으로부터 형성된 잘못된 생각이나 생활의 틀을 객관적으로 들여다보고 솔직한 피드백을 접하기 힘들다. 하지만 집단상담은 개인에게 사회적 타이틀과 개인적 우려를 벗어 버리고 하나의 동등한 인격체로 만나 서로에 대한 이해와 자신을 객관적으로 바라볼 수 있는 장을 마련해 준다. 집단상담 구성원들과의 상호작용을 통하여 집단구성원 개인이 가지고 있던 비합리적인 신념 체계나 타인과의 상호작용방식이 여실히 드러나게 되고 자신의 상황이나 문제를 새로운 시각으로 바라볼 수 있게 되고 그에 따라 자신을 새롭게 지각하게 된다. 집단구성원들의 피드백은 사회와 타인에 대한 고정관념의 틀에서 벗어날 수 있도록 도와주며 개인이 보다 자유롭게 자율성을 발휘하며 건강하게 살아가도록 한다.

의미 있는 집단상담은 집단구성원들 간의 친밀화, 융화적 경험의 소공동체이다. 집단구성원들은 집단과정에서 서로를 이해하고 돌보며, 서로의 삶에 참여한다. 집단구성원들이 외부접촉을 하지 않는다고 하더라도 상담집단은 이런 상호작용의 공동체를 형성한다. 무엇보다 중요한 것은 이러한 공동체의식이 사람들의 생활에 무엇이 가능한가에

대한 접근모형을 제공한다는 것이다. 집단구성원들은 공동체 경험을 맛보게 되며 공동체적 의식 및 태도가 형성되게 하는 접근수단을 체험하게 된다. 공동체의식의 결핍으로 인간의 건전한 사회정신 및 심리건강이 훼손되어 있는 오늘날의 인간사회에서 이러한 집단경험은 집단구성원들이 스스로 사회공동체를 형성할 수 있게 격려하는 것이며, 이러한 사회공동체적 태도의 형성은 특히 그들이 집단을 떠난 이후의 생활과정에서 더욱 중요한 것이다.(Jay Earley, 김창대 옮김, 2004, p. 462).

태어나서부터 독립성과 자기주장성을 강조하고 사생활 보호에 철저한 서구 문화와 달리, 동양 문화에서는 공동체 내에서의 조화로운 대인관계와 공동체의식이 무엇보다 중요한 가치이며 덕목이 되어왔다. 또한, 자연에 대항하고 자연을 정복하는 것보다 자연과 더불어 살고 자연의 순리를 따르고자 하는 것이 동양 문화의 특징일 것이다.

최근 상담영역에서는 서양 심리학 이론을 토대로 한 상담에서 탈피하여 동양전통의 명상수련적 접근을 상담이론에 접목시킨 연구들이 속속 나타나고 있다(백지연, 권석만, 2005; 권석만, 2006; 김용환, 박종래, 한기연, 2007; 김보경 외, 2008; 박태수, 2008, 김명권, 주혜경, 2008). 이들 연구들의 대부분은 대체로 선이나 명상의 의미와 심리 치유적 기능을 논의하거나 상담에로의 활용 가능성을 탐색하는 것으로 특징지어지고 있다고 볼 수 있다.

통합상담론적 집단수련(윤관현, 이장호, 최송미, 2006)은 공동체의식을 중요시하고 인간을 ‘행동-결과중심’이 아닌 ‘존재-과정중심’으로 이해하고 몸과 마음을 통합하는 집단상담을 주장한다. 따라서 집단 회기 중에 요가동작-명상절차를 도

입하고 회기 외 주중에는 집단원들에게 명상활동(일지기록-보고) 과제를 부여하는 등 일반 집단상담과 구별되는 뚜렷한 특징을 가지고 있다.

통합상담의 기본철학은 화이부동의 공동체의식을 중요시하고, 상담과정은 무위자연 및 중용적 조화의 회복을 강조한다. 따라서 집단원 개개인의 현재 관심사에 대한 자기점검, 가족, 사회 구성원으로서의 현실적 인간관계 검토과정에서는 보다 성숙한 자기수련과 자기통합을 강조한다. 통합상담의 원리와 특징은 아래의 네 가지로 요약할 수 있다.

1) 통합상담은 삶의 방식을 ‘행동-결과중심’에서 ‘존재-과정중심’으로 이해하고 요가동작과 명상절차를 통해 신체와 마음을 통합한다. 집단원들은 요가명상으로 신체가 여러 형태의 자세를 취하는 동안 호흡과 신체 감각에 순간순간 마음을 집중하면서 자기 스스로의 존재를 의식할 수 있고 생명 유기체로서의 자기존재를 체험할 수 있다. 호흡과 신체 감각에 의식을 집중하면서 자기존재를 체험하는 것은 인간 심신의 질병을 치유하고 자기존재를 발달시키는 데 가장 강력한 기본접근이다(cf. 장현갑, 2004).

2) 통합상담은 통증과 고통을 인간 경험의 자연스러운 부분으로 수용(cf. dialectical behavior therapy; DBT, S. Hayes, V.M. Follette & M. M Linehan, 2004, 199-200)한다. 개인이 경험하는 고통의 정도는 고통의 통증 그 자체만이 아니라 개인이 통증을 바라보는 방식과 그에 대한 반응에 따라 달라지는 것이다. 통합상담에서는 고통을 회피하려 하거나 기존의 교정방법에 의존하지 않고 요가 및 명상수련을 통해 마음과 신체를 전체적으로 연결한 자기 현존재에 대한 수용적 접근을 원칙으로 한다.

3) 통합상담론적 접근은 가족주의적, 사회집단적 공동체의식의 발현을 주요목표로 삼고 있다. 우리는 고립된 개인이 아닌 가족, 직장을 포함한 여러 사회집단에 소속된 구성원으로 살아가고 있다. 따라서 개인주의적 이익추구 자세에서 탈피하여 인간 개인은 소속한 사회집단 전체의 공익을 추구하는 과정에 참여할 책임이 있다. 다름을 인정, 수용하고 ‘더불어 함께 살기’의 지혜를 발휘하면서 그것을 실천하는 삶이 제대로의 인간존재양식이기 때문이다.

4) 통합상담론에서는 정신과 신체가 통합된 심신일원론(S. Ajaya, 1981)을 주장한다. 따라서 심리적 문제와 신체적 고통을 별개로 이해하거나 따로따로 접근함은 인간존재의 일원적, 전체적 유기체로서의 성격을 간과한 모순이 있다. 마음이 불안정하면 신체적 고통이 따르고 신체적 고통이 있으면 심리적 불안이 따르는 철리를 간과한다면 어떠한 상담 및 심리치료도 제대로 성과를 얻지 못할 것이다. 따라서 통합상담론에서는 심리적 치유와 신체적 단련을 함께 하는 통합적 수련과정을 강조한다.

본 연구에서는 이와 같은 통합상담의 4대 원리를 전제로 하여 집단상담의 각 회기마다 초반에 집단상담자의 지도하에 요가동작과 명상절차를 도입하여 자신의 몸과 마음에 정신을 집중하고 집단회기 이후에도 주중에 자율적 명상을 실시하고 명상일지를 작성하게 하였다. 집단수련 프로그램의 진행과정은 크게 두 부분으로 이루어지는데, 전반부는 요가동작-명상절차의 도입과 집단원들의 주간 명상일지에 대한 상담자의 논평으로 진행되고, 후반부는 상담자-집단원 대화교류, 상호작용 과정에서의 개인관심사 관련 집단구성원의 소견-감정 표

현 및 이해 수용적 피드백, 그리고 정리-조정적 상담자 개입 등의 과정으로 진행되었다.

본 연구의 목적은 특히 지금까지의 선행연구들(김정호, 김수진, 2000; 장현갑, 2004)의 관심주제였던 명상수련(마음챙김 명상) 효과뿐만 아니라 요가 동작 절차를 함께 도입하는 집단수련 프로그램의 개발을 목적으로, 대학생 집단상담현장에 적용하여 그 타당성을 탐색하고 규명하는 것이었다.

통합상담론적 집단수련 프로그램의 성과를 규명하는 척도로는 대표적 인간 정서인 불안-우울-적의감의 상태적 기분(state affect)의 자기평가 척도인 MAACL(Zuker & Lubin, 1965)과 친밀감관계경험척도(ECRS)를 사용하였다.

방 법

통합상담론적 집단수련의 구성내용

통합적 집단상담 프로그램은 전체 10회기로, 매주 한 회기씩 총 10주 동안 진행되었으며, 한 회기에 평균 1시간 40분 이상의 시간이 소요되었다. 회기 초반 집단 상담자의 지도하에 약 15분 동안 요가 동작과 명상을 통해 자신의 몸에 정신을 집중하도록 하였고, 나머지 시간은 상담자-집단원 상호작용 및 집단원 간의 상호작용 과정에서 개인 감정과 소견을 표현하여 그에 따른 경청 및 이해 반응 이후 재정리하는 일련의 과정을 거쳤다. 매주 집단상담 회기 외에 집단원들에게 자율과제로 매일 15분 이상의 명상경험을 기록한 명상일지를 집단에서 보고하는 방식을 취하였다.

각 회기별 구체적인 진행과정과 내용을 살펴보면, 1회기에서는 집단수련 참여자들이 자기소개와 더불어 명상-요가 동작 포함의 통합상담적 집단수련 참여동기를 밝히고 집단지도자의 지도 아래 요가 동작과 명상을 약 15분씩 진행하였다. 2회기 이후부터 지난 주 회기내용에 대한 요약적 회

표 1. 통합상담론적 집단수련 프로그램의 내용

회기	활동내용	비고
1회	집단원-리더의 자기소개, 별칭 짓기, 집단과정의 오리엔테이션	명찰, 명상음악
2회	신체자각-정신집중 연습(요가 동작, 호흡명상), 친밀감형성	명상음악
3회	요가 동작 ¹⁾ , 주제명상 ²⁾ , 주인공1 관심사 다루기-피드백.종합	명상음악
4회	요가, 주제명상, 주인공2 관심사 다루기-피드백.종합	
5회	요가, 주제명상, 주인공3 관심사 다루기-피드백.종합	
6회	요가, 주제명상, 주인공4 관심사 다루기-피드백.종합	
7회	요가, 주제명상, 주인공5 관심사 다루기-피드백.종합	
8회	요가, 주제명상, 주인공6 관심사 다루기-피드백.종합	
9회	요가, 주제명상, 주인공 ⁷⁾ 관심사 다루기-피드백.종합	명상음악
10회	과정 마무리(자기평가, 소감 나누기, 설문지 응답 등)	수료증

- 주. 1) 3~9회기 요가 동작은 운몸 일깨우기, 팔-어깨뻗기, 어깨-가슴열기, 골반풀기, 좌우비틀기, 앞으로굽히기, 고양이가지켜끼기, 옆드려상체들어올리기, 누워다리넘기기 등.
 2) 3~9회기 주제명상은 ‘나를 찾아가기’, ‘내안의 영적지혜’, ‘삶의 유한성 깨닫기’ 등(cf. 박태수, 2008).
 3) 회기 주인공 역은 당초 집단구성원 9명 전원의 신청이었으나 합의된 우선순위에 따라 본 연구의 회기과정에서 7명으로 마감되었음.

상(집단구성원 또는 상담자)을 했고 제출한 명상 일지 요지에 대한 집단원들의 소감을 나누었다. 그리고 명상활동을 특히 열심히 수련한 것으로 ‘합의’된 2명에게 강화보상 목적의 도서상품권을 전달하였다. 그 다음에 신체이완 및 정신집중을 목적으로 한 요가동작과 명상을 약 15분 정도 진행하였다. 3회부터 9회까지는 매 회기 후반에 한 명의 집단구성원(선정된 ‘회기주인공’) 중심의 관심사를 다루고 끝으로 집단회기의 마무리 소감을 나누는 것으로 진행하였다. 각 회기별 진행과정을 도표로 제시하면 아래의 표 1과 같다.

그림 1은 회기 주인공 중심의 통합상담적 집단상담과정과 집단원(주인공)의 정서강도 관계를 추정한 것이다.

집단지도자

통합상담적 집단수련 프로그램은 상담대학원에서 석사학위를 마치고 대학 학생생활연구소에서 3년의 집단상담 경력을 가지고 있으며, wellness Yoga 국제지도자자격, 중독상담가 자격증을 소지한 지도자가 이끌었다. 집단수련을 실시하는 동안 한국심리학회 1급상담심리사(수련감독

자격)가 통합상담 집단수련의 전 과정을 감독하고 지도(4회기 직접 참관 포함)하였다.

참여자

본 연구의 통합상담적 집단수련 프로그램은 경기도 소재 P대학교 상담센터에서 [요가명상을 통한 집단상담]이란 주제로 재학생 및 대학원생 9명이 자진 신청하여 참여하였으며 2007년 9월부터 11월 까지 10회기에 걸쳐 진행하였다. 통합상담 집단수련 구성원들의 인구학적 특성을 살펴보면 다음과 같다.

집단에 참여한 구성원 9명(남자 3명, 여자 6명) 중 기혼이 2명, 미혼이 7명이었고, 학력은 대학 재학생이 2명, 대학원 재학생이 7명이었으며, 집단참여자들의 평균연령은 23세인 것으로 나타났다.

집단효과 측정도구

친밀관계 경험척도(Experiences in Close Relationship Scale; ECRS). Brennan과 그의 동료들이 1998년에 애착불안과 애착회피 차원을 평가하기 위해 제작한 것으로 총 36문항으로

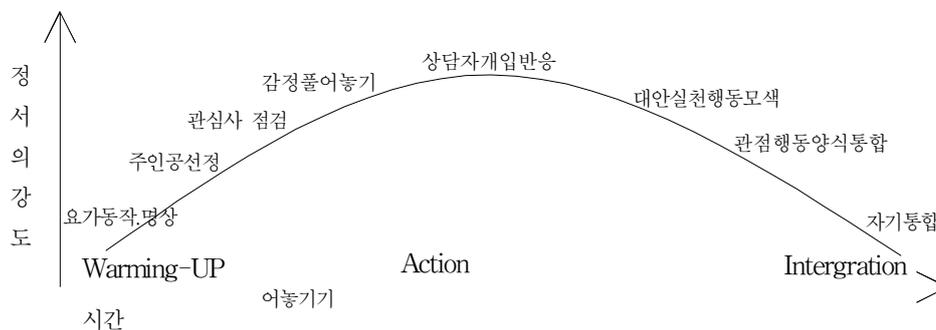


그림 1. 집단회기 과정과 정서 강도

되어 있다. 국내에서 이 척도를 문형준(2007)이 번안한 것을 본 연구에서 사용하였다. 친밀관계경험 질문지는 자신이 사랑하는 대상과의 사랑뿐만 아니라 일반적으로 사랑관계를 어떻게 경험하는지를 알아보고 그 경험의 일치정도를 1부터 7까지의 7점 척도로 체크하는 것이다. 전체 설문지는 애착불안과 애착회피의 두 가지 차원을 알아보는 것인데, 이 두 하위 차원과 전체 문항의 내적합치도를 알아보는 Cronbach a 계수들은 각각 .84, .65와 .86이었다.

기분질문지(Multiple Affect Check List ; MAACL). Zuker와 Lubin이 1965년에 ‘현재의 기분(불안, 우울, 적대감)’을 측정하기 위해 개발한 질문지로 1980년에 한국에서 이영호가 번안하였다. 기분의 변화량을 측정하기 위해 총 48개의 정서를 표현하는 단어들 포함되어 있으며 현재 자신이 제시된 정서를 어느 정도 느끼는지를 7점 척도로 표시하게 하였다. 기분검사지의 내적 합치

도를 알아보는 전체 Cronbach a 계수가 .89로 높은 신뢰도를 보이고 있다.

분석방법

대학생집단(n=9)의 통합상담론적 집단수련 프로그램의 성과를 알아보기 위하여 통합상담 집단수련참여자들의 프로그램 시행 전과 시행 후의 사전-사후 짝 비교검증(paired t-test)을 실시하였으며, 통계적 절차는 SPSS PC 12.0을 사용하여 처리하였다.

결 과

집단수련 참여자들을 대상으로 통합상담론적 집단수련 실시의 사용 척도별 사전-사후 짝 비교검증(paired t-test)을 실시하였으며 그 결과는 표 5와 같다.

통합상담적 집단수련 참여자들의 불안, 우울

표 2. 수련집단(n=9)의 사전-사후 MAACL, ECRS 짝 비교 검증 결과

	구분	평균	표준편차	t 값
기분전체 (MAACL)	사 전	2.24	.41	2.80**
	사 후	1.73	.50	
불안	사 전	2.02	.55	2.01*
	사 후	1.26	.86	
우울	사 전	2.26	.79	1.61
	사 후	1.73	.77	
적의	사 전	2.41	.57	.81
	사 후	2.20	.55	
친밀감전체 (ECRS)	사전	4.14	.49	-.53
	사 후	4.22	.54	

* p<0.5, ** p<0.1

및 적의감으로 구성된 전반 정서상태의 변화를 알아보는 사전-사후 짝 비교검증 결과 집단수련 참여자들은 프로그램 참여전보다 프로그램 참여 이후 전반 정서상태가 통계적으로 유의하게 긍정적으로 바뀌는 것으로 나타났다($t=2.80, p<0.01$).

구체적으로 하위영역별로 살펴본 결과 불안수준에서 프로그램 참여자들은 통계적으로 의미 있는 결과를 나타냈다($t=2.01, p<0.05$). 즉 집단수련 참여자들은 프로그램 실시 전보다 실시 이후 특히 불안수준이 의미 있게 낮아진 것으로 나타났고, 우울 및 적의감은 긍정적인 변화 방향($t=1.61, .81$)만을 보였다.

통합상담적 집단수련 프로그램의 실시가 개인의 애착불안과 애착회피 영역으로 구성된 친밀감 경험 수준에 미치는 영향을 알아보기 위한 사전-사후 검사점수의 짝 비교검증 결과에서는 통계적으로 의미 있는 차이가 없는 것으로 나타났다.

논 의

통합상담적 집단수련은 소집단 집단상담 장면에서 요가동작 및 명상절차의 도입을 특징으로 하는 회기 전반부와 통합상담론의 이론적 기반(고통의 수용, 공동체 의식의 고취, 자연친화적 가치화 및 심신 일원적 접근)에 따른 대화과정적 경험을 강조하는 회기 후반부로 구성되고 있다. 즉 회기 중 요가동작이 실행되고 통합상담론적 상호작용적 대화과정이 함께 또는 연계되어 진행된다는 점에서 다른 명상수련집단과 전통적인 문제해결적 교류분석집단과도 뚜렷이 차이가 있는 접근이다. 본 연구보고서는 이러한 통합적 접근을 대학생 소집단 대상의 프로그램으로 실시함으로써

그 이론적 타당성을 확인하고자 하는 한 시도의 결과이다. 근년 미국 여러 대학병원에서 행동의학적 대체 접근으로 많이 활용되고 있는 마음챙김명상과 자기치유적 접근(cf. 장현갑, 김교현, 장주영, 율김, 2005)이 주목되고 있고, 요가수련은 우리나라에서도 널리 보급되고 있는 건강증진 목적의 주요 수단이 되고 있다. 이러한 배경에서 요가동작과 명상절차 도입과 동양적 문화전통의 상담적 가치를 강조하는 본 통합상담론적 집단수련 프로그램의 개발연구가 지니는 건강심리학적 함의가 크다고 말할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구의 공동연구진은 연구 변인 측정치의 통계적 검증결과보다 통합적상담접근의 이론적 타당성을 정립하고 그에 따른 집단수련 프로그램의 토대를 모색하는 데 기본적 연구의의를 두고 있다. 10회기 집단수련 프로그램에 의해서 대학생집단의 부정적인 감정상태(불안, 우울, 적의감) 수준과 친밀감 경험 수준이 어떻게 관계되는가를 규명한 본 예비연구의 결과를 중심으로 논의될 수 있는 측면은 다음과 같다.

첫째, 통합상담론적 집단수련 프로그램은 특별히 정서적인 문제를 지니고 있는 개인을 대상으로 하는 치료-교정적 집단상담 프로그램이라기보다는 정상생활을 영위하는 개인들이 겪는 부정적인 정서상태(특히 불안 감정) 수준을 완화시킬 수 있음이 입증되었다. 즉 요가-명상절차의 활용은 건강한 일상생활을 영위해 가는 데 도움을 줄 수 있음이 분명하다고 말할 수 있다. 즉 부정적인 정서로 괴로움을 느끼고 있는 개인이 별도의 시간-경비의 소모가 없이 자신의 생활공간과 같은 편리한 장소에서 이루어질 수 있는 약식 요가동작-명상체험의 긍정적 효과는 건강심리학적 접근 및

상담-심리치료 분야에 시사하는 바가 크다. 10회기의 집단수련과 회기 사이의 자율적 개인명상 체험효과는 단순히 일과성 집단상담의 참여로 끝나는 것이 아니라 집단원들이 차후 일상 생활과정에서 자신의 부정적인 정서를 조절하는 데 유력한 방법을 제공하게 될것이다.

둘째, 통합상담적 집단수련이 불안정서를 감소시킨다는 결과는 요가와 명상절차를 통하여 자신의 호흡과 신체감각에 마음을 집중하고 생명 유기체적 자기존재를 진정으로 체험할 수 있게 하고 정서적인 자기통제를 가능케 한다(S. Rama et al, 1976). 이것은 바로 통합상담론의 이론적 측면을 지지하는 것으로 볼 수 있을 것이다. 또한 인간은 궁극적으로 외적인 자극요소가 아닌 스스로의 자기 통제적 경험과정에서 가장 큰 자존감을 느낀다는 관점에서, 통합상담적 집단수련이 자기실현(self-actualizing)적 인본주의적 접근(cf. C. Rogers, 1961)과도 궤를 같이 한다고도 말할 수 있다.

셋째, 통합상담적 집단수련 참여자들의 사전-사후 친밀감경험 수준에 대한 평가에서 의미 있는 차이가 입증되지 않은 친밀감경험척도의 성격에서 그 원인을 찾아 볼 수 있을 것이다. 대체로 10회기 집단과정 이후에는 집단참여 구성원들 사이의 친밀감 수준이 다소 고양될 것으로 예상할 수 있기는 하나, 본 연구에서 사용된 친밀감경험척도(애착불안 18문항, 애착회피 18문항)는 '사랑을 받지 못하고 버림받았는지 모른다는 불안'과 '너무 친밀해질까봐 회피'하는 경향의 특성적 성격을 주로 측정한다는 점에서 본 집단수련과정에 의해 크게 영향을 받을 수 없는 내재적 측면이 있다. 또한 요가동작과 명상절차가 도입된 통합상담적 집단수련은 집단구성원 간의 인간관계적 접근의

확대보다는 자기몰입-자기통제적 정서 함양에 더욱 기여했을 것으로 추정한다.

본 연구의 한계와 앞으로 후속연구를 위한 제안은 다음의 세 가지로 할 수 있다.

첫째, 요가동작-명상절차 도입부분과, 통합상담론의 이론적 기반(심신일원론, 무위자연, 화이부동, 고통과 함께하기 등)이 상담과정에서 구체적으로 개념화되고 명료화되지 못하고 있다는(이론 및 실행 체계면에서 분명하지 못한) 제한점이 있다. 회기 중에 요가동작 및 명상절차 도입의 집단상담적 접근이 새로운 시도이긴 하나, 본 연구결과가 회기초반의 요가동작-명상절차에 의한 효과인지 회기후반의 통합상담론적 상담지도 개입과정에 의한 것인지 또는 양자의 통합적 효과인지에 대해서는 앞으로 규명되어야 할 과제로 남겨 두고 있는 것이다.

둘째, 본 연구결과를 명상수련 및 요가절차를 치유요인으로 접근한 타 연구결과들과 유기적으로 연관시켜 검토하고 충분한 논의를 이끌어내지 못한 점이다. 지금까지 한국에서는 장현갑·김교현·장주영의 역서(1998, 2005)가 자기치유적 명상 관련 문헌의 효시이고, 장현갑(2004)은 스트레스 관련 질병과 예방효과에 대한 명상효과의 신경생물학적 근거를 제시했고, 뒤를 이어 백지연·김명권(2005), 권석만(2006), 박태수(2008) 등이 명상의 자기치유적 기능과 상담 및 심리치료분야에서의 활용가능성을 논의한 바 있다. 그리고 정인석(2003), 김명권·주혜명(2008), 김보경·이상훈·한현민·안정애·최은영(2008), 김용환·박종래·한기연(2007) 등의 선 불교적 접근과 자아초월 심리학 관련 저술 및 번역 문헌들이 최근 출판되었고, 김정호(1996, 2000, 2001, 2004), 김정호·김수진

(2002)은 마음챙김명상의 임상적 적용 관련 논문 등을 발표했다. 특히 장현갑(2004)과 김정호(1996)의 연구 등은 본 연구의 논리적 근거와 주요 참조틀을 제공했다. 한편 앞의 문헌들은 대체로 마음챙김명상을 중심으로 한 서술적 논문이거나 개관적 논의 범주에 머무르고 있으며, 명상 및 기본 요가 동작 절차와 통합상담론적 상담지도 과정이 함께 진행된 본 연구에서의 집단수련과정의 통계처리 결과와 비교 논의할 수 없는 한계가 있다.

셋째, 본 연구 결과는 요가-명상절차를 어떻게 상담 및 심리 치료적 개입과정에 적절히 반영하고 도입할 수 있을 것인가에 대한 구체적인 실험연구의 필요성을 제기하고 있다. 즉 요가 동작-명상절차와 통합상담론적 상담지도개입을 병행도입하는 경험적 연구와 그 타당성을 검증하는 체계적이고 실제적인 후속 연구가 앞으로 많이 이루어져야 할 것이다.

넷째, 본 연구에서 경기도 소재 대학 재학중인 9명의 소집단 대학생을 대상으로 한 집단상담 프로그램의 실시 결과만으로는 전국 대학생 및 다른 성인집단에까지 일반화하기에는 아직 한계가 있다. 또한 프로그램 종결 6개월 후 연락가능한 7명으로부터 집단수련의 긍정적 성과가 지속되고 있다는 보고를 입수했으나 공식 검사자료에 의한 전체적 추후검증(follow-up test)이 없었으므로 '통합상담론적 집단수련 효과의 지속성'에 관해서는 본 예비연구에서 확인되지 않은 상태이다.

참 고 문 헌

- 권석만 (2006). 위파사나 명상의 심리치유적 기능. 불교와 심리, 서울: 불교와 심리연구원.
- 김보경, 이상훈, 한현민, 안정애, 최은영(2008). 선-행동 치료: 불교상담을 위한 인지-행동적 전략과 전망. 서울: 시그마프레스.
- 김정호 (1996). 한국의 경험적 명상연구에 대한 고찰, 사회과학연구, 3, 79~131, 덕성여자대학교 사회과학연구소.
- 김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스관리: 정서 마음챙김을 중심으로, 한국심리학회지: 건강, 6, 23-58.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 김정호, 김수진 (2002). 과민성대장증후군을 위한 호흡 마음챙김명상 프로그램의 실제. 학생생활연구, 18, 25-67, 덕성여자대학교.
- 문형춘 (2007). 내담자 성인애착 특성에 따른 내담자 및 상담자의 내현적 대인반응과 회기성과. 가톨릭대학교대학원 박사학위 청구논문.
- 박태수 (2008). 명상을 통한 상담의 가능성 모색. 상담학연구, 9(3), 1373-1388.
- 백지연, 김명권 (2005). 위빠사나 명상의 심리치료적 가치: 사띠를 중심으로. 상담학연구, 6(2), 665-685.
- 윤관현, 이장호, 최송미 (2006). 통합상담론적 집단수련, 집단상담: 원리와 실제. 서울: 법문사.
- 이영호 (1999). 한국판 우울형용사 체크리스트의 신뢰도-타당도 연구. 한국심리학회지: 임상, 18(2), 154-161.
- 이장호 (2005). 통합상담(Integral Counseling) 서설, 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, pp. 264-265. 8월 26일. 지리산 한화리조트.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병치료에 대한 명상의 적용, 한국심리학회지: 건강, 9(2), 471-492.
- 정인석 (2003). 트랜스퍼스널 심리학. 서울: 대왕사.
- Ajaya, S. (1981). *Psychotherapy East and West: A Unifying Paradigm*. Pennsylvania, USA: Himalayan Institute Press.

- Brazier, D. (2007). 선 치료 [*Zen therapy: A Buddhist Approach to Psychotherapy*]. (김용환, 박종래, 한기연 역). 서울: 학지사.
- Corey, M. S & Corey, G. (2004). 집단상담 과정과 실제. (김명권, 김창대, 박애선, 전종국, 천성문 역). 서울: 시그마프레스.
- Corey, M. S & Corey, G. (2005). 집단상담의 실제: 진행과 도전. (이은경과 이지연 역). 서울: 시그마프레스.
- Earley, J. (2004). 상호작용중심의 집단상담. (김창대 외 9인 역). 서울: 시그마프레스.
- Hayes, S. C., Follette, V. M & Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and Acceptance*, The Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2005). 마음챙김명상과 자기치유 [Full Catastrophe Living]. (장현갑, 김교현, 장주영 역). 서울: 학지사. (원전은 1990년에 출판)
- Rama, S., Ballentine, R., & Ajaya, S. (1976). *Yoga and Psychotherapy: the Evolution of Consciousness*. Pennsylvania, USA: Himalayan Institute Press.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin Co.
- Scotton, B. W., Chinen, A. B., & Battista. J. R. (2008). 자아초월 심리학과 정신의학 [*Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology*]. (김명권 외 7인 역). 서울: 학지사.
- Welwood, J. (2008). 깨달음의 심리학 [*Toward a Psychology of Awakening*]. (김명권과 주혜명 역). 서울: 학지사.

원고접수일: 2009년 1월 22일

게재결정일: 2009년 2월 26일

A Preliminary Study toward an Integral Group Counseling with Yoga-Meditation Practice

Lee Jahng-Ho Cui Song-Mei Choi Won-Seok
Dongshin University Chongju University PyeongTaek University

This study is to investigate the effect of Integral Group Counseling with supplementary procedure of yoga-meditation as a preliminary approach to develop an integral group counseling program. In the group program of this study, the yoga exercise and meditation were included in each weekly group sessions, along with the group members' individual log for yoga-meditation reported to the counselor's weekly in-session feedbacks. The major results of the study are in such that, upon completion of 10 group sessions of college students(n=9), the pre-post reduction rate of anxiety-depression-anger affects measured by MAACL turned out significant thus supporting the main tenet of the Integral Counseling approach. Some implications relevant to this results and limitations of the study were discussed.

Keywords: Integral Counseling, Yoga-Meditation practice, MAACL