



현대인들은 복잡한 사회 속에서 과도한 스트레스를 겪거나 사회적응상의 문제가 증가하는 상황에 직면해 있다. 또한 바쁜 생활로 인해 대부분의 사람들은 힘든 이야기를 하고자 하는 사람의 이야기를 길게 들을 여유가 없는 경우가 많다. 그래서 상담의 필요성도 증가하고 상담에 도입하는 접근방법도 미술, 음악, 영화, 연극, 문학, 놀이 등 다양해지고 있다. 그 중에서도 시는 그 어떤 장르보다 치유행위에 유용하다는 논의들이 있어 왔다(김은주 역, 1991; 김종주, 1987; 김재혁 역, 2001; 변학수, 2005; 정운재, 2001; Fox, 1997; Heninger, 1981; Hedberg, 1997; Mazza, 1999).

시는 짧고 리듬이 담겨 있어서 인간에게 친숙하고 인간의 감정에 호소하는데 다른 장르보다 강렬하다. 문학의 언어는 잘 다듬어진 감성적 언어이기 때문에 계량적이거나 분석적인 용어를 많이 사용하는 학술 언어와는 달리 우리에게 보이지 않는 존재의 세계를 열어주며 무의식적인 핵심감정과 문제들을 의식으로 올려 자신의 감정을 인식하게 한다(김정규, 1995). 또한 시는 감정배출과 정화, 자기이해, 힘을 얻음, 적절한 자기통제와 정서조절, 안전한 공간을 제공하는 치료적 기능이 있으며(Heninger, 1981) 삶의 경험을 여러 차원에서 바라보게 하므로 잘 선택된 시치료는 내담자의 심리적 건강을 회복하고 유지하는데 효과적이다(Hedberg, 1997). 상담은 주로 언어를 통해 내담자가 보지 못했던 것을 새로운 눈으로 보고 통합하도록 돕는 것인데, 시를 통해 자신의 경험과 이해의 범주를 확장하여 새로운 의미를 부여하고 삶을 풍부하게 한다면 상담의 한 방법으로 사용될 수 있다.

외국(미국)에서는 시를 통한 심리적 조력 활동을 '시치료(poetry therapy)'라는 명칭으로 사

용하고 있다. 시치료란 poetry라는 '시'와 therapeia의 '도움이 되다', '의학적으로 돕다', '병을 고쳐주다'라는 말의 합성어이다(Hynes & Hynes-Berry, 1994). 따라서 시치료란 '시'라는 도구를 치료 장면에 활용하여 내담자의 심리적 건강을 회복하도록 돕는 것을 말한다. 미국에서는 1969년에 시치료 학회가 창립되었고 1980년대를 기점으로 시치료가 심리치료의 한 방법으로 인정받는 일반화 단계까지 이르렀다. 한편 국내의 시치료에 관한 학위논문은 3편이 있으며 시를 적용한 상담에 대한 관심이 점점 높아지고 있으나 아직 이에 대한 이론이나 기술이 제대로 정립되지 않은 실정이다. 시치료에 대한 외국의 초기 연구들은 집단상담 장면에서 시 활동을 적용하여 시가 치료에 유용하게 사용될 수 있는지를 밝히고자 한 연구들이 주류를 이루었으나 최근에는 다양한 임상 장면에서 적용한 결과 시가 내담자의 증상 개선에 긍정적인 기여를 하였다는 연구결과들(Howard, 1997; Odal, 1998; Smith, 2000; Woodal, 1983)을 보고하고 있다. 이러한 연구들은 시치료를 보편화하는데 의미 있는 계기를 마련하였지만, 대부분의 연구들은 시치료가 종속변인에 긍정적인 영향을 미쳤다는 중복된 결과를 보고한 한계점이 있다.

상담 및 심리치료에 시를 효과적으로 활용하기 위한 향후 과제는 시를 적용한 상담이 내담자의 증상이 긍정적으로 개선되는 데 기여한 심리적 기제를 밝히는 것과 내담자의 시를 분석하는 방법의 정교화이다. 이에 대한 구체적인 연구가 이루어진다면 시 활동을 병행한 상담이 다른 상담에 비해 유리한 점이 무엇인지 이해하게 됨으로써 내담자에 따라 또는 상담의 시기에 따라 더 효과적으로 시를 활용할 수 있을 뿐만 아니라 시치료 이론이나

기법 개발에도 매우 유용할 것이다.

본 연구를 위한 예비조사에서 참여자들의 시 활동 경험을 파악해 본 결과 시 활동에는 심리적 치유기능이 있는 것으로 나타났다. 시 활동 체험의 본질과 구조를 이해한다면 심리적 치유기제를 알 수 있을 것이며 심리적 치유기제를 탐색하는 것은 상담에 시를 활용하기 위해 반드시 필요한 부분이라고 생각한다. 이에 본 연구는 사람들이 시 활동을 통해 무엇을 경험하는지 이해하고 그 경험에 내재된 경험의 구조는 무엇인지 밝히고자 한다. 따라서 시 활동과 치유의 개념을 살펴볼 필요가 있다. 시 텍스트 자체는 하나의 기호일 뿐이다. 시 텍스트가 독자에게 수용되고 공감되기 위해서는 천천히 또는 반복해서 음미하거나 듣거나 쓰는 등의 행위가 동반되어야 한다. 그럼으로써 시의 상황 즉 이미지, 리듬, 은유, 상징에 적응하게 되어 심상을 떠올릴 수 있고 자신의 상황이나 감정과 연결될 수 있다. 개인적으로 시를 읽고 쓸 수도 있고 시 낭송회에 참석해서 시를 낭송하거나 듣는 것도 될 수 있다. 또한 라디오에서 흘러나오는 시를 듣고 자신을 돌아보고 위로를 받거나 정화가 이루어질 수 있다. 그러므로 이 연구에서는 개인적 또는 집단적으로 시 작품 낭송하기, 읊조리기, 시 낭송 듣기, 시 베끼기, 기존의 시를 토대로 개작하기 또는 시적 글쓰기 등 시를 매개로 한 모든 활동들을 시 활동으로 정의하고자 한다. 또한 치유는 의사가 물리적 수단을 사용하여 육체적 상처를 치료하듯이 일방적으로 행해지는 것이 아니라 환자와 치료자가 상호작용하면서 심신이 낮게 되는 것을 의미한다(변학수, 2005). 그러므로 이 연구에서는 참여자들이 상담자 없이 개인적 또는 집단적으로 기존의 시를 읽거나 베끼거나 또

는 낭송을 듣거나 직접 시를 쓰는 등 시와 관련된 한 가지 이상의 활동을 통해 내면의 갈등이 해소되고 심리적으로 소통되는 상태를 심리적 치유로 보고자 한다. 그러므로 이 연구는 참여자들이 시 활동을 통해 경험한 고유한 현상에 대하여 어떻게 의미를 부여하는지 그들의 입장에서 이해하는 것이다.

따라서 연구방법은 인간 경험을 중시하면서 대상자의 사고, 지각, 느낌에 대한 가치를 탐구하는 질적 연구방법이 적절하다고 판단된다. 질적 연구방법 중에서도 현상학은 현상의 연구, 인간 경험에 대한 연구이다. 즉 사람들이 의미를 부여하는 현상 그 자체를 밝히려는 것이다(신경림·공병혜 역, 2001). 따라서 이 연구는 인간 경험의 측면을 밝힐 수 있는 현상학적 방법, 특히 van Manen의 해석학적 현상학적 접근으로 시 활동 경험에 관해 그들의 관점에서 이해하고 그러한 경험에 내재해 있는 의미와 심리적 치유 기제를 발견하여 상담에 시를 활용하는 데 기초자료를 마련하고자 한다.

## 연구방법

이 연구에서는 현상학적 연구방법 중에서도 van Manen의 해석학적 현상학 연구방법을 적용하여 참여자들의 시 활동 경험을 이해하고자 하였다. 따라서 이 연구는 van Manen의 연구방법에 따라 살아있는 체험의 본질에 집중, 경험한 그대로의 탐구, 해석학적 현상학적 반성, 해석학적 현상학적 글쓰기의 4단계로 진행되었다. 체험의 본질에 집중하는 단계는 연구현상에 주목하고 그 현상이 무엇인가? 라는 물음을 던지면서 경험의 본질에 집중하는 과

정이다. 체험의 본질은 참여자가 경험한 경험의 근저에 있으나 밝혀지지 않은 고유한 현상에 부여하는 의미를 말하는 것이며 이를 위해서 연구자는 연구자의 모든 지식이나 가치와 판단 등을 보류한 채 참여자의 경험의 본질에 집중하여야 한다. 경험한 그대로의 탐구과정은 연구현상을 실제로 조사하고 서로 다른 형태의 경험 자료를 수집하는 과정이며, 해석학적 반성은 현상의 본질적인 주제를 파악하는 과정이다. 마지막으로 해석학적 현상학적 글쓰기는 참여자의 일상 언어에 집중, 다양한 예제 및 글 고쳐 쓰기를 통하여 연구 참여자의 경험의 의미를 밝히는 과정이다(신경림 역, 2000).

#### 연구 참여자 선정 및 윤리적 고려

질적 연구에서는 표본추출을 위해 적절성과 충분함의 두 가지 원리가 있다. 적절성은 연구에 대해 가장 좋은 정보를 제공해 줄 수 있는 참여자를 알아내어 선택하는 것이고, 충분함이란 연구하고자 하는 현상들에 대해 충분하고 풍부한 설명을 하기 위해서 자료가 포화상태에 도달하도록 수집해야 함을 의미한다(신경림 역, 2000). 이 연구의 표본추출의 적절성은 연구의 목적에 따라 시 활동을 통해 심리적 치유경험이 있다고 주장하는 사람을 연구 참여자로 선정함으로써 충족되었다. 또한 자료의 충분함을 위해서 연구 참여자와 심층면담을 통해 더 이상 새로운 자료가 나오지 않을 때까지 즉 포화상태가 될 때까지 수집하였다.

본 연구자는 자료 수집을 목적으로 시치료 워크숍 참석자와 선후배 또는 친한 사람들에게 시 활동에 대한 연구주제를 설명하고 시

활동을 통해 심리적 치유경험이 있으면서 심층면담에 응할 사람을 부탁하였다. 이러한 방법으로 3명을 대상으로 예비면담을 실시하였고 나머지 12명도 같은 방법으로 이루어졌으며 연구 참여자 수는 총 14명이다. 따라서 이 연구의 참여자들은 시 활동을 통해 심리적 치유를 경험한 사람 중에서 연구에 자발적인 참여의사가 있는 사람들이다.

1차 면담에서는 연구 목적을 설명하고 참여자와 신뢰관계를 위해 노력하였다. 그런 다음 심층면담으로 들어갔는데 개방적인 질문형식을 사용하였으며 “시 활동 경험에 대해 말씀해 주십시오”로 시작하였고 면담 도중 참여자가 추상적인 이야기를 하면 “예를 들어 설명해 주세요” 또는 “그게 어떤 의미입니까?”, “당신의 경험을 얘기해 주시면 제가 더 잘 이해할 수 있을 것 같습니다.” 라고 하여 자신의 경험 이야기를 하도록 유도하였다.

2차 면담에서는 참여자들에게 좀 더 생생한 경험을 끌어내기 위해서 면담 도중 참여자가 한 내용의 명료화나 구체화를 위한 질문을 통해 경험의 본질에 집중하려고 하였다. 즉 “1차 면담 때 하지 못했던 얘기가 있으면 해주세요.”라고 하였고 별로 없다고 하면 “1차 때 이렇게 얘기하였는데, 그게 어떤 것인지 좀 더 자세하게 얘기해주세요.” 또는 “제가 ○○씨가 표현하고자 한 의미를 제대로 이해했습니까?”라고 하였다. 2차 면담 내용도 의문이 생기거나 확인해야 할 사항이 있을 때는 전화로 또는 메일로 그 부분을 확인하면서 참여자의 경험에 집중하려고 하였다.

이 연구 참여자에 대한 윤리적 고려는 녹음된 면담내용은 연구목적외로만 사용할 것이며, 익명성과 비밀보장을 유지하고, 참여자가 원하면 면담도중 언제든지 철회 가능함을 알리

고 이와 관련된 내용에 대한 서면 동의서를 받고난 후 면담을 시작하였다.

#### 자료수집

이 연구의 자료수집 기간은 2005년 2월부터 2006년 2월까지 이루어졌으며 자료수집 방법은 심층면담을 사용하였다. 심층면담은 질문의 내용을 사전에 계획하지 않고 열린 상태에서 면담자와 피면담자가 상호 협력하여 피면담자의 과거의 사건들 또는 현재 경험하고 있는 사건이나 상황을 받아들이는 생각, 감정, 의미 등에 대해 깊이 이해하고자 할 때 유용하다. 이 연구에서는 참여자들이 실제로 시 활동을 통해 삶이 어떻게 변화되었으며 변화를 가져오게 된 시 활동의 생생한 체험에 대해 심층적으로 이해하는데 중점을 두고 면담을 하였다.

본 연구자는 시 활동경험의 의미를 확인하기 위해 2005년 1월에 3명의 참여자를 대상으로 예비면담을 실시하였다. 예비면담은 연구자가 택한 연구 주제가 경험적 자료를 통해 분석될 수 있는 것인지 알아보기 위해서였다. 본 연구자는 예비면담을 통해 연구주제가 면담자료를 통해 분석될 수 있는 지를 확인하였고 참여자 선정에 대한 방향을 잡았다. 이 연구는 예비 면담 참여자 3명 중 1명을 제외한 2명의 예비 면담자에 더하여 12명을 심층 면담하였다. 연구 참여자 별로 진행된 면담 횟수는 최소 2회에서 5회까지 하였으며 면담시간은 1차 면담은 70분에서 90분 정도 소요되었고 2차 면담은 50에서 120분 정도였다. 면담 장소는 참여자가 편리한 시간과 장소로 하였으며 참여자의 집이나 조용한 전통찻집에서 이루어졌다. 그리고 본 연구자는 면담을 시작

할 때 면담의 목적이 시 활동 경험을 이해하는 것이라는 것을 환기하고 연구자의 선입견을 유보하고 참여자들이 경험하는 것이 무엇인가에 집중하려고 최대한 노력하였다.

#### 자료분석

본 연구자는 이 연구의 본질적인 주제를 파악하기 위하여 필사된 내용과 녹음테이프를 반복하여 들으면서 원 자료의 내용과 비교하였으며 불명확한 부분은 직접 만나거나 전화 또는 메일로 참여자에게 확인하였고 현장 노트를 참고하면서 면담 내용의 정확성을 확보하고자 하였다. 그런 다음 필사된 내용을 반복하여 읽고 반성하는 과정에서 세분법에 따라 문장 혹은 문장다발을 하나하나 살펴보면 시 활동 경험을 나타내는 부분들을 전체자료에서 찾아내어 텍스트 분리작업을 하였다. 다음으로 분리된 텍스트를 참여자의 반응이나 느낌에 초점을 두고 주제진술을 분리시켰고 참여자들로부터 94개의 시 활동 경험의 주제들을 도출하였으며 이를 일반적인 용어로 바꾸었다. 이 주제들 중에서 동일하거나 유사한 의미를 나타내는 것들을 묶어서 25개의 주제로 통합하였다. 마지막으로 분석된 주제와 의미가 상호 동질적이라고 판단되는 주제들을 묶었으며 각 주제들을 포괄하는 상위의 개념인 본질적 주제를 도출하였다. 이 과정에서 시의 어원, 관용어구, 문학 및 예술작품에서 추출한 내용과 면담자료에서 밝혀진 주제들과 어떻게 관련되는지를 비교, 검토하여 시 활동 경험의 의미와 본질적 주제를 결정하는데 반영하였다. 이러한 절차에 따라 최종적으로 7개의 본질적 주제를 도출하였다.

### 질적 연구의 평가 과정

질적 연구는 철학적 배경, 방법적 배경, 연구 목적 등에서 양적 연구와 구별되기 때문에 연구를 평가하는 기준 또한 양적 연구와는 구별되어야 한다(양진향, 2001에서 인용). 본 연구에서는 Lincoln & Guba(1985)의 엄밀성 평가 기준에 따라 사실적 가치, 적용성, 일관성, 중립성의 측면에서 평가하고자 하며 신뢰도와 타당도를 높이고자 노력하였다.

#### 사실적 가치(truth value)

사실적 가치는 양적 연구의 내적 타당도에 해당되는 것으로 참여자의 지각과 경험의 진가(truth value)를 평가하는 기준이다. 즉 경험을 한 연구 참여자 또는 독자들로 하여금 경험에 대한 서술과 해석이 얼마나 자신의 경험으로 믿을 수 있는가를 평가하는 기준이다. 이를 위해 본 연구자는 연구 참여자에게 2차 면담 시 1차 면담 내용을 필사한 것을 보여주면서 연구자가 이해한 것이 참여자의 경험 진술과 일치하는지 확인하였고 2차 면담 내용 또한 연구자가 도출한 주제와 해석한 내용이 연구 참여자를 제대로 이해하였는가를 확인하였다. 그 결과 참여자 자신이 말한 것과 일치하며 자신이 언어로 표현하지 못했던 부분까지 연구자가 잘 이해하고 해석해주었다고 하였다.

#### 적용성(applicability)

적용성은 더 이상 새로운 자료가 나오지 않을 때까지 자료를 심층적으로 수집하고 포화 시킴으로써 이루어진다. 이 연구에서는 각 연구 참여자의 진술이 반복적으로 나타나서 더 이상 새로운 자료가 나오지 않을 때까지 자료

를 수집하고 그 의미를 발견하고자 하였다.

#### 일관성(consistency)

일관성은 양적연구의 신뢰도에 해당하는 것으로 자료의 수집과 분석을 통하여 결과에 일관성이 있는지를 평가하는 기준이다. 이 연구에서는 연구 방법과 자료수집 및 분석과정을 자세히 기술하였고, 질적 연구의 경험이 풍부한 박사학위소지자에게 10개월 동안 지도 감독을 받았으며 연구 주제 범주화에 대한 수정 작업을 거쳐 연구의 일관성을 높이고자 하였다.

#### 중립성(neutrality)

중립성은 양적 연구의 객관성에 해당하는 것으로 연구과정과 결과에 있어서 모든 편견으로부터의 해방을 의미한다. 본 연구에서 연구자는 중립성을 유지하기 위해 연구에 대한 선 이해, 가정, 편견 등을 연구일지에 적어놓고 면담과 면담자료 분석 등 연구시작과 더불어 완결될 때까지 계속 판단중지 하도록 의식적으로 노력하였다.

## 결 과

시 활동 경험에 대한 해석학적 현상학적 반성

현상학의 목적은 체험의 의미(본질)를 포착해 글로 표현하는 것이다. 시 활동 경험에 대한 해석학적 현상학적 반성은 시 활동 체험의 본질을 파악하고 드러내는 단계이다. 참여자들의 시 활동 경험의 본질을 탐색한 결과 25개의 하위주제와 7개의 본질적인 주제가 도출되었으며 그 내용은 표 1과 같다.

표 1. 시 활동 경험의 본질적 주제

주 제	본질적 주제
1) 짓누르는 단절감에서 놓여남 2) 내 마음이 잘 투영된 시를 통해 소통함 3) 표현의 정도를 스스로 조절하여 표현함	1. 세상살이에서 오는 단절감을 표현하는 통로
1) 내가 느낀 것을 다른 누구도 느낀다는 것을 알게 됨 2) 내 마음 나같이 알아주는 친구 같음	2. 나 혼자가 아니라는 것을 알게 됨
1) 고민이 있을 때 손 내밀어주고 감싸줌 2) 잠시 쉬어갈 수 있는 쉼터가 됨 3) 고단한 삶을 위로받음 4) 바람이 시 속에서 대신 채워짐을 느낌	3. 비빌 언덕이 됨
1) 그동안의 내 생각이 확 깨어지는 순간을 경험함 2) 세상살이에 대한 이해와 마음정리 3) 시인이 보여준 세상살이의 이치와 내 삶의 지표가 통합 4) 인정하기 싫었던 감정을 진정으로 인정하게 됨	4. 마음이 열리는 순간을 경험함
1) 전에 못 느낀 내 존재 가치를 느낌 2) 아픈 경험에 새로운 의미가 부여됨 3) 나와 세상에 대한 더 나은 이해	5. 새로운 의미가 부여됨
1) 내가 어떤 사람이 되게끔 지침서 역할을 함 2) 짧지만 긴 여운을 남김 3) '나 잘 살고 있나' 라는 물음이 생김 4) 나답게 살아갈 수 있는 버팀목이 됨	6. 내 삶의 등대가 됨
1) 고난이 닦쳐와도 내 몫으로 받아들임 2) 세상사를 한 발 떨어져서 보게 됨 3) 조금씩 변화된 삶을 살아감 4) 벽차오르는 감격을 느낌 5) 더불어 살아가는 삶 실천하려고 함	7. 세상살이에 뿌리를 내림

세상살이에서 오는 단절감을 표현하는 통로가 됨

**짓누르는 단절감에서 놓여남**

경제적으로 더 많이 힘들고 경제적으로 실패하면서 ... 인간에 대한 신뢰도 무너지고 ... 막막하게 되니까 ... 돌겠는 거예요. 사람 구실을 할 수 있나 ... 인간적으로 뭐가 할 수 있는 게 없는 거야. 거기서 오는

피해의식 같은 거 삶의 결핍이 엄청나게 컸지요. 정말 내 인생에서 가능한 거는 아무것도 없구나! 나한테 할 수 있는 것은 아무것도 없구나! 진짜 사방팔방으로 가두어진 느낌 외부로부터 차단된, 모두 단절된 느낌, 미아가 된 느낌이 막 들었죠. ... 어느 순간 대중시를 읽었고, 내가 쓴 글에 다른 시인의 구절이 나오고 있는 것을 발

견했어요. 나를 끌고 간 뱃줄은 시였어요.  
(참여자 1)

참여자들은 살아가면서 갖가지 이유로 스스로 소통을 유지할 수 없을 정도로 과중한 심적 부담을 받으면 소통에 장애가 발생하게 된다. 소통(疏通)은 막히지 않고 잘 통한다는 뜻이다. 참여자들은 자기 자신과 다른 사람, 자신과 사물, 자신과 이것 또는 그것과의 관계를 맺고 내부의 소리를 외부로 표현하며 소통하고자 하는 의지를 가지고 있다. 그런데 울분이나 슬픔이나 원망 등으로 정체되어 있을 때 표현의 필요성은 더 절박해진다. 이런 상황에서 참여자들은 시라는 도구를 통해 표현하거나 시를 읽음으로써 짓누르는 단절감에서 놓여났다. 단절감에서 놓여난다는 것은 감정이 환기되고 내적 소통이 회복되는 것이다. 8명이 진술한 이 주제에서 일곱 명은 시적 글쓰기 활동을 통한 감정해소 경험을 진술한 반면, 한 명만이 기존의 시를 읽으면서 대리배설 경험을 진술하였다. 이는 강력한 감정을 해소하는 데는 시 읽기보다는 시적 글쓰기가 더 유리하다는 것을 보여주는 것이라고 할 수 있다. 이와 관련하여 변학수(2005)와 Mazza(1999)는 시는 정서를 표출하기에 드라마나 소설, 영화보다 더 좋은 장르라고 하였으며 정운채(2001)는 시는 마음의 병을 일으키는 마음속의 더러운 찌꺼기를 씻어내게 한다고 하였다.

#### 내 마음이 잘 투영된 시를 통해 소통함

얼마 전에 지하철 탈려고 딱 서있는데 지하철 벽에 시가 하나가 적혀 있더라고요. ... 그게 너무 와서 딱 닿으면서 아! 저거다 그런 생각이 들더라고요. ... 며칠

동안 고민했어요. 그 얘기를 어떻게 할까? 그 시를 제가 베껴어요. 베껴가지고 그 시를 메일에 써서 선생님 허물이 있었다면 그냥 좋은 친구가 되는 과정이라 생각하고 그냥 물에 띄워 보내 줬으면 좋겠어요. 이 시처럼 그래 보냈더니 ... 답장이 왔더라고요. 그 때도 시라는 게 참 구구절절한 그런 긴 사연보다 시 하나가 서로의 마음을 풀어 줄 수 있구나 그런 생각이 들었어요.  
(참여자 2)

참여자들은 하고 싶은 말이 많을 때 구구절절 긴 말 하지 않고도 자신의 마음이 투영된 시로써 상대방과 소통한 경험을 진술하였다. 말로 소통하는 것보다 때로는 시가 더 밀도 있는 소통의 수단이 될 수 있음을 알 수 있다. 이처럼 시는 하고 싶은 말을 간결하게 표현하거나 우회적으로 표현할 수 있고, 또한 할 말을 자세하게 말하지 않으므로 읽는 사람이 여러 겹으로 의미를 부여할 수 있는 여지를 남기기도 한다.

#### 표현하고 싶은 만큼 스스로 조절하여 표현함

시를 통해서 어느 정도 자기가 숨을 수 있는 곳을 마련해 놓을 수도 있더라고요. 제 경험으로는 완전 오픈이 아니라 내 할 말 다하면서도 옷 벗었다는 느낌이 안 들게 시가 그런 역할도 해주더라고요. ... 제가 동화책 내용을 차용해서 시를 썼는데 사실은 저 얘기거든요. ∞∞라는 시도 정의로운 길을 가는 사람을 알아보지 못하고 손가락질 했다가 하는 그 사람들 중에 내가 있을 수 있겠구나! ... 나는 그런 지혜를 갖고 있지 못하면서 뒤에서 훔봤던 사

람들이 꼭 내 모습 같았어요. (참여자 13)

참여자들은 표현의 정도를 자신이 수용할 수 있을 만큼 자기 스스로 조절하여 표현할 수 있기 때문에 옷 벗는 느낌 없이 표현할 수 있는 안전한 장치가 되는 경험을 표현하였다. 이러한 경험과 관련하여 Heninger(1981)는 시는 표현하려는 충동과 은폐하려는 충동을 동시에 만족시킨다고 하였다.

나 혼자가 아니라는 것을 알게 됨

### 내가 느낀 것을 다른 누구도 느낀다는 것을 알게 됨

슬픈 시를 읽으면 나와 동일선상에서 행해지는 이런 슬픔들이 누구나 다 겪고 있구나! 라는 생각이 있잖아요. 무엇을 공통으로 공유하고 있다는 그런 생각이 생기면서 뭐 슬픔이 나 혼자만이 갖고 있는 것이 아니구나! 슬픔이란 여러 사람들이 다 이와 같은 슬픔들을 갖고 있구나! 공유하는 듯한 그런 위안을 많이 느껴요. (참여자 7)

참여자들은 자신이 느낀 것을 다른 누구도 느낀다는 것을 알게 되면서 위안이 되고 새롭게 힘을 얻는 경험을 진술하였다. 참여자들은 자신이 겪는 고통이나 아픔이 자신만 겪는다고 생각될 때 깊은 고립감 속으로 빠져들다가 시를 읽으면서 다른 사람도 그렇게 느낀 사람이 있다는 공유경험을 통해 위안을 얻는다. 동떨어진 느낌, 혼자라고 느끼는 단절감은 나와 무엇, 나와 어떤 것과 소통이 되지 않을 때 느끼게 된다. 이러한 단절감에서 벗어나기 위해서는 가교역할을 하는 매개체가 필요하다 (이장호 외, 2005). 참여자들의 경험 진술에서

시 활동을 통해서도 상담에서 공감을 받는 것과 유사한 경험을 하는 것으로 밝혀졌다. 또한 참여자들이 시를 읽을 때 그 시와 참여자가 연결되는 연결지점이 있다는 것을 알 수 있었다. 본 연구자는 참여자들의 진술을 여러 번 반복하여 읽고 집중한 결과 참여자들이 시와 연결지점과 관련되는 언어를 <동일시, 동화, 동질감, 짜릿함, 교점, 찡함, 편안하게> 등으로 표현하고 있다는 것을 발견하였다. 이와 같이 독자와 시의 연결지점을 본 연구자는 동화로 보았다. 동화(同化)의 의미는 감각이나 지각에서 같은 성질의 것들이 서로 당기는 것을 말한다. Fox(1997)와 Heninger(1981)는 시는 독자의 문제가 자신만의 문제가 아니라 다른 사람도 비슷한 문제를 가지고 있다는 것을 깨닫게 하며 자신의 생각과 감정을 공유하여 인간관계가 개선되게 한다고 하였다. 또한 Yalom(최해림 외 역, 1993)은 보편성을 집단치료의 치료적 요인의 하나로 들고 있다. 이와 같이 보편성은 시를 통해서도 느낄 수 있으며 보편성(공유경험)은 상당한 위안의 원천이 됨을 알 수 있다.

### 내 마음 나같이 알아주는 친구 같음

어렸을 때는 친한 친구가 있어서 조그마한 일만 있어도 전화하고 만나고, 그러는데 지금은 ... 그 친구 형편 살피야 되고 제 형편 살피야 되고 정말 내가 필요할 때 이렇게 바로 도움을 얻을 수 있는 게 시가 그런 역할을 해 줄 수 있더라구요. ... 친구 같고 상담자 같고 시를 통해 나를 상담해주는 조언자 같고 친구처럼 시에서 내 마음을 같이 읽어주는 그런 내 친구 같고 이웃 같고 엄마 같은 그냥 말 안 해도 이렇게 느낌으로 알아주는 엄마 같애요. (참여자 13)

자 12)

참여자들은 시를 통해 힘든 자신의 마음을 말하지 않아도 알아주는 친구와 같은 존재 경험을 표현하였다. 자신이 경험하고 느낀 것을 더도 덜도 아닌 있는 그대로 나와 같이 이해해주는 존재가 있다는 것은 다른 무엇과 연결되어 있음을 확인할 수 있는 순간이다. 참여자들은 힘든 자신의 마음을 잘 묘사한 것 같은 시를 보면 시인이 마치 자신의 마음을 그대로 읽어주는 친구와 같은 경험을 하는 것으로 밝혀졌다. 이러한 과정은 상담에서 내담자가 상담자에게 공감을 받는 것과 유사한 경험이다.

비밀 언덕이 됨

**고민이 있을 때 손 내밀어주고 감싸줌**

모든 것은 지나간다. 그런 시들. 영원한 것은 없다 이것도 지나갈 거고 또 내가 어딘가에서 있겠지 다 지나갈 감정이고 조금만 참아보자 이런 식으로. 그 잠언시집 류 시화 시집 ... 에픽테투스의 삶의 기술이란 책 ... 그 책을 한 권을 거의 베끼기 같애요. 그 시기 동안 그 내용 자체가 있는 그대로를 받아들이고 순응하고 항상 벌어지는 일만 보지 말고 거기에 내가 항상 할 수 없는 것에는 집중하지 말고 내가 할 수 있는 것에 집중해라라는 내용이에요. 저는 지푸라기라도 잡고 싶은 심정이고 그 책에 하나하나가 저한테는 구렁텅이에 빠져 나올 수 있게 했어요. (참여자 11)

참여자들은 고민이 있을 때 시 활동을 통해 그 어려운 상황을 버티나갈 수 있는 힘을 얻

는 것으로 진술하였다. 외로울 땐 외로움에 한껏 빠져들게 하고 아플 때는 아파하도록 해야만 그 아픔에서 나올 수 있다. 그 아픔이나 고통은 누구도 대신할 수는 없지만, 버텨낼 수 있도록 손을 잡아 줄 때 위로가 된다. 시 한 구절 또는 시어 하나가 참여자들에게 그러한 상황에서 버티내거나 털고 일어날 수 있는 힘을 불어넣어 주는 역할을 해준다는 것을 알 수 있다.

**잠시 쉬어 갈수 있는 쉼터가 됨**

시는 그 자체로 휴식을 주는 것도 있어요... 나무 밑에 있으니 바람이 분대/바람이 파라 파라 거린다/ 그 소리가 좋다. ... 그 바람 때문에 나뭇잎이 팔랑팔랑 뒤집어지면서 이미지로 다가오거든요. 그 자체로 우리를 진짜 다른 세계로 데려다줘요. ... 그러니까 이런 복잡한 것을 떠나는 거죠. 아주 자유로운 느낌이잖아. 편안하고 햇살도 있고 바람도 살랑 살랑 불고 ... (참여자 13)

참여자들은 시를 통해 힘든 현실을 잠시 벗어나 상상의 세계로 들어가 행복했던 순간을 회상함으로써 시달리고 있는 문제에서 벗어나 근원으로 돌아가 리듬을 회복할 수 있는 공간을 경험한다. 자연의 소박함을 노래한 시나 유년시절의 기억을 떠올리게 하는 시가 참여자들에게 복잡하고 혼돈된 정서를 감싸주고 지친 몸과 마음을 잠시 쉴 수 있게 하는 고향과 같은 아늑한 심리적 공간을 제공해주는 것으로 밝혀졌다.

**고단한 삶을 위로받음**

나는 글귀에서 내 자신을 정확한다고 하

나 그런 걸 좀 많이 느껴요. 슬퍼서 우는 게 아니라 하고 나면 개운해요. 말아지고 기쁨의 정화에서 눈물, 아련한 그리움 ... 그 힘든 상황을 내 스스로 그거를 이기려고 하는 상황에 대처할 때 상대방에게 힘을 구하기보다는 내 자신의 과거를 회상하고 그 즐거웠던 것을 떠올리면서 스스로 치료를 하는 거 같아요. 힘을 얻어요. 그런 식으로 풀어내요. (참여자 10)

참여자들은 복잡한 생활 속에서 스트레스를 받고 생기를 잃어갈 때 시 한 구절 또는 시 한 편에서 마음이 맑아지고 새로운 힘을 얻는 경험을 묘사하였다. 시를 통해 참여자들은 유년시절 또는 행복했던 시절을 회상함으로써 마음이 맑아지고 힘을 얻는다는 것을 알 수 있다.

#### 바람(want)이 시 속에서 대신 채워짐을 느낌

언뜻 생각나는 시가 있는데, 내가 원하는 것은 오직 사람/내가 힘들 때 내 어깨를 다독여 주고/내가 아침에 일어났을 때 잘 잤느냐고 물어봐 주고 또 나에게 이불을 덮어주고 ... 약간 터치감도 느끼면서 그 외로움을 막 채워주는 거 같아요. 사실은 그 시가 외로움을 느끼게 한 신데 그 시를 읽었을 때 막 외로움이 채워지는 거 같았어요. 치유되는 거 같았어요. 이상하게 남의 외로움인데도 나의 외로움이 채워지면서 가슴이 한결 따뜻해지더라고요. ... 현실에서 그게 안됐을 때였던 거 같아요. (참여자 13)

참여자들은 현실에서 채울 수 없는 결핍이나 바람을 시 속에서 대신 채워지는 경험을

표현하였다. 참여자들은 현실에서 이렇게 이렇게 살고 싶은데 안 되는 현실 또는 누가 자신에게 이렇게 해줬으면 하는 바람을 시로 대체하는 것으로 드러났다.

#### 마음이 열리는 순간을 경험함

#### 그동안의 내 생각이 확 깨어지는 순간을 경험함

제가 충격을 받았던 게 그런 경우들인데 보들레르 시를 읽으면서 자기 마누라가 죽었어. 슬퍼야 되잖아. 자유라고 말하는 거야. 응 딱 그 순간을 스무 살 때 그 시를 접하고 내가 뭘 알았겠어요. 전혀 생각할 수 없었던 세상 세계 그게 거기서 나오더라고. ... 왜 슬퍼야 되니까? 나는 그냥 기쁘다! 전혀 다른 세계예요. 그러니까 내가 너무 통속적으로 젖어 있었던 거예요. ... 전~혀(강조) 내가 가보지도 않았을 뿐더러 생각해보지도 못했고 상상조차 할 수 없었던 세계. 그런 세계가 존재한다는 것을 이제 하나 배웠다는 거죠. (참여자 9)

참여자들은 시를 통해 그동안의 자신의 한정된 시각이나 이해의 틀을 갖고 있었다는 것을 알게 되는 순간을 묘사하였다. 누구나 자기 나름의 한정된 사고 체계를 가지고 있기가 쉽다. 그러나 어느 순간 ‘아하!’ 하고 기존의 익숙한 시각 또는 너무나 당연시 했던 것들에 대해 역전되는 순간을 경험하는 것으로 밝혀졌다.

<마음이 열리는 순간을 경험함>의 주제는 앞에 제시된 <나 혼자가 아니라는 것을 알게 됨>과 <비밀 언덕이 됨>의 주제와는 달리 참여자의 기존의 경험의 폭 또는 이해의 틀을

벗어난 즉 이질적인 또는 파격적인 시각의 시를 접하면서 주로 경험하는 것으로 드러났다. 이와 같이 참여자들은 시에서 깊이 경험한 정서나 사고를 통해 다양한 시각과 삶이 존재한다는 것을 알게 된다. 상담에서 내담자가 상담자를 통하여 그동안 자신이 한 측면만을 보거나 객관적으로 보지 못했다는 것을 이해하고 자신을 반추하는 것을 통찰이라 한다. 이러한 통찰은 시 활동을 통해서도 가능하다는 것을 알 수 있다. 위안을 얻는 부분은 주로 정서적인 동일시 또는 동화와 관련되거나 마음이 열리는 경험은 주로 이질적인 인지적 측면과 관련됨을 알 수 있다.

#### 세상살이에 대한 이해와 마음정리

전에는 눈에 들어오지 않던 시가 어느 순간 막 너무 가슴에 와서 닿았던 게 있어요. ... 떠나는 자/머무는 자/세상은 그렇게 놓여진/상봉과 작별 ... 정들어 정붙이다 목숨 끊어지면/그뿐/떠나는 자/머무는 자/남는 자는 외롭다 (입어주면서 목이 메임) ... 이거를 엄마 돌아가시고 나서 펴는데, 그렇게 그냥 너무 울었어요. 그래 맞아! 가족도 부모도 결국은 떠나고 영원한, 어떻게 보면 가족도 동행하는 거잖아요. 엄마 돌아가셨을 때는 정말 이거 읽으면서 인생에 대해서 다시 한번 생각해봤어요. 이 한 마디 한 마디가 하루를 산다 하루를 죽는다. 정들어 정붙이다 목숨 끊어지면 그뿐 이게 왜 이렇게 애절히 와서 닿는지 ... (참여자 2)

참여자들은 어떤 문제에 마음이 걸려 있을 때 시를 보면서 '세상살이가 이런 것이구나!', '이렇게 해야 되는 것이구나!'하고 느끼면서

위안을 얻고 갈등하던 자신의 마음을 반추하고 정리한 경험을 표현하였다. 참여자들은 자신의 기존의 가치나 이해의 폭으로는 수용할 수 없는 상황이나 사건에 맞닥뜨리면 어떤 비분, 억울함, 당황스러움, 혼란 등의 감정을 느끼게 된다. 그리고 그것을 해소하기 위해 지금까지 당연하게 여겼던 자신의 이해의 틀을 수정함으로써 그 상황에 대해 나름대로 합리적인 이해가 될 때 그 문제로부터 자유로워진다.

#### 시인이 보여준 세상살이의 이치와 내 삶의 지표가 통합

'와원에서'라는 시가 있어요... 거기서 세 개의 해를 얘기해요... 거기서 결국 아무리 찬란하게 빛나는 해도 해가 질 때는 저렇게 빨밭에 묻혀서 검은 몸을 뒤집어쓰고 있고 결국은 풍경이잖아요. ... 아무리 환하게 핀 꽃도 저렇게 검은 땅을 디뎌야 한다는 걸 새롭게 태어난다는 그런 얘기도 들어 있고 그러면서 거기서는 삶 얘기 안 해도 삶이 묻어 있는 거잖아요. ... 이걸 읽으면서 오는 징함이 와요. ... 현실적으로 얘기할 때 출세했네. 그렇게 빛나던 삶도 무너질 때가 있어서 저렇게 빨에 묻힐 수 있다라는 삶의 태도 같은 거 다 느껴지고 ... (참여자 6)

참여자들은 자신이 느꼈던 감정과 같거나 또는 자신의 삶의 지표와 일치되는 시를 봤을 때 또는 시인이 보여준 세상살이의 이치에 공감될 때 감동한다. 감동은 단순히 감동으로 끝나는 것이 아니라 시인과 소통하는 것이며 독자의 내면으로 들어와 독자의 삶에 영향을 미친다.

**인정하기 싫었던 감정을 진정으로 인정하게 됨**

이 시를 보았을 때 나 그동안 외로웠구나! 사람이 그리웠구나 하고 절실하게 느껴졌어요. ... 나는 다른 사람 특히 나를 그저 감각적으로 보는 것이 싫어서 그 감정을 감추려고 해요. 사람들 앞에서는 강해 보이고 싶고 ... 나도 모르게 말이죠. ... 이 시를 보았을 때 내가 가진 그 감정을 적나라하게 꺼내놓을 수 있었어요. 감히 말할 수 없는 것까지 덧붙여서요. ... 그저 '아, 좀 심심하구나, 외롭구나'하고 느끼는 정도로 넘어갔던 나에게 이 시는 무언가 가슴 깊이 응어리진 외로움의 덩어리를 아무 사심 없이 그대로 꺼내보이게 한 거예요. ... 꺼내놓기 싫은 이 말을 누군가 더도 덜도 말고 느낀 그대로 표현해 주었을 때, 그것이 진실한 단어를 만나 표현이 되었을 때 그 울림은 나를 진정으로 바라보게 해주었죠. (참여자 13)

참여자는 시적 화자와 동화되면서 인정하기 싫었던 자신의 감정을 진정으로 바라보고 인정하고 받아들여지게 됨을 진술하였다. 이는 상담에서 직면과 같은 것이다. 직면은 자신의 경험의 일부로 지각하기를 두려워하거나 거부하는 어떤 측면에 주의를 돌리게 하는 것인데, 시를 통해서도 직면의 경험이 가능하다는 것을 알 수 있다.

**새로운 의미가 부여됨**

**전에 못 느낀 내 존재 가치를 느낌**

내가 내 스스로에 대해서 별로 가치 있는 존재라고 생각하지 않았기 때문에 남자

친구들이 나에게 대해서 존중하지 않는 태도를 취했을 때 나는 그걸 별 그런 거 없이 받아들이고 한 게 아니었을까 그런 생각이 들더라고요. ... 진짜로 내 자신을 사랑하는 게 정말 중요하구나! 그 생각을 되게 많이 했어요. ... 그래서 요즘에는 되게 저 자신한테 잘 할려고 되게 노력을 많이 해요. 그러면서 나 정도면 괜찮아! 나는 항상 노력하는 사람이잖아 라고 긍정적으로 받아들여지게 됐어요. ... 점점 저 자신을 사랑하는 법을 알게 돼 가는 거 같아요. (참여자 11)

참여자들은 지금까지 자신의 존재 가치를 느끼지 못하다가 시를 통해 모든 존재의 소중함을 깨닫고 자신도 또한 소중한 존재라는 것을 알게 된다. 단절감을 느끼는 것 중의 하나가 자신의 존재 가치를 느끼지 못할 때이다. 이는 사람에게 있어서 자신의 존재가치 확인이 얼마나 중요한가를 말해주는 것이다.

**아픈 경험에 새로운 의미가 부여됨**

제가 아픈 것을 그냥 이대로 끝내면 안 되고 그 다음 단계는 내 모습이 결정된다는 생각을 많이 했어요. ... 류시화씨가 번역한 책 거의 다 베끼고 ... 제가 좀 긍정적으로 변해가지고 더 열심히 살게 되는 거 같아요. 근까 오히려 그런 경험들을 통해서 이제는 옛날에는 아! 안 겪었으면 좋았을 텐데 했는데 이제는 어느 정도 내가 그런 거 겪었기 때문에 이만큼의 이해심이 생긴 것일 수 있고 지금까지 누구 한번 못 좋아해 본 것보다는 그렇게 아파하고 겪는 게 나쁘지 않았다. 괜찮았다 이제는 그 단계까지 조금 오고 있는 거 같아요. (참여자 11)

참여자들은 자신이 겪지 않았어야 할 고통이라고 생각했던 아픈 경험에 대해 새롭게 긍정적으로 의미를 부여하는 경험을 진술하였다. 아픈 경험이 없는 사람은 없다. 그 경험을 어떻게 받아들일느냐에 따라 삶의 방향과 의미가 달라진다. 기존의 경험을 재해석하게 하는 것은 모든 치료의 핵심이다. 시 활동을 통해 참여자들이 아픈 경험에 새롭게 의미부여 하던 상황 자체를 바꿀 수는 없어도 더 이상 그 상황에 휘둘리지 않을 힘이 생긴다.

### 나와 세상에 대한 더 나은 이해

세상을 바라보는 눈도 달라져요. 삶을 바라보는 시선, 세상에 대한 인간에 대한 안목이 달라져요. 많이 달라졌어요. 나는 그랬어요. 시를 쓰기 전에 2분법적 사고랄까 좀 편협 된 시각 이런 것들. 이제는 사물들을 오래 관찰하고... 사물을 사랑하는 것도 배우고 세계를 사랑하는 거 보잘 것 없는 머리카락 하나 뭐 쓰레기 하나 사소한 거를 주의 깊게 응시하게 되고. (참여자 1)

참여자들은 시 활동을 통해 자신에 대한 이해와 타인 및 사물을 새롭게 바라보게 되며 자신을 제대로 알 때 비로소 다른 사람이 보이고 자연과 사물이 들어오는 경험을 묘사하였다. 참여자 자신이 상황을 통제할 힘이 생기고 안정되었을 때 타인에 대한 이해심도 넓어지고 생명의 소중함도 알게 되고 작고 소박한 것에서도 아름다움을 발견하게 된다.

내 삶의 등대가 됨

내가 어떤 사람이 되게끔 지침서 역할을 함  
시가 진짜로 많이 지침서처럼 했던 거

같아요. 너무나 내가 꿈꾸던 세계가 시 안에 있으니까 이렇게 살아야겠다. 나도 이렇게 노력해야겠다. 계속 자극을 주는 거 같아요. 잊어버릴 만하면 자극을 주고 읽으면서 계속 되뇌니까 시 한편을 읽어도 특히 와 닿는 구절이 있죠. ... 잠언 시 구절구절이 다 그렇고요... 내가 꿈꾸고 살고 싶은 세계 쪽에 다가가고 싶어서 그런 글을 베끼던가 시를 읽으면서 계속 제 자신을 그런 쪽으로 다가가게 할려고 세뇌시키는 거 같아요. (참여자 11)

참여자들은 세상살이에서 동일시 대상 또는 삶의 모델을 필요로 하는데, 시가 그런 역할을 해주는 것으로 경험하였다. 참여자들은 시를 통해 ‘나도 이런 사람이 되어야지’, ‘나도 이렇게 살아야지’ 하는 생각을 하게끔 자극받고 노력하는 힘을 얻는다.

### 짧지만 긴 여운을 남김

저는 말을 아끼는 절제미. 그런 것들이 더 와 닿아요. 다른 것들은 구구절절 친절하게 다 풀어주고 난 맛장구만 치면 되잖아요. 근데 시는 그 느낌을 내가 생각하게 하고, 마음 속에 넣고 오랫동안 여운이 남게 하는 거예요. (참여자 2)

참여자들은 짧은 시구가 오래도록 뇌리에 남아 울림을 주는 것으로 진술하였다. 시는 짧지만 참여자의 뇌리에 강하게 박힌 한 구절 또는 한 줄의 경구는 사라지지 않고 남아 삶의 가치로 작용한다는 것을 알 수 있다.

### ‘나 잘 살고 있나’라는 물음이 생김

아 그 안도현의 연탄이라는 시 있잖아

요. 너는 언제 남을 위해서 뜨거운 사람이었느냐? 그것도 저한테는 굉장히 신선한 충격이었거든요. 저한테 정말 경종을 울리는 시였어요. 아! 맞아 이러면서 내가 아 그래 참 많은 것을 놓치고 살았구나! 진짜로 진짜 너무 자만하고 정말 남을 위해서 한 번도 그래본 적 없으면서 맨 날 남을 비판의식으로 보고 손가락질 하고 아 정말 그랬구나! ... 그 시 읽으면서 제 자신을 많이 돌아봤던 거 같아요. 누구를 위해서 사나. (참여자 2)

참여자들은 시를 통해 자신을 돌아보고 문득 자기모순에 대해 성찰하는 경험을 묘사하고 있다. 참여자들은 시를 통해 자신이 어디에 위치해 있는지 돌아보거나 지금까지 당연하다고 여기던 것에 대해 새롭게 생각해 보는 계기가 되기도 한다.

#### 나답게 살아갈 수 있는 버팀목이 됨

시 작업을 통해서 인생이 정말 소중한 것 정말로 필요한 것이 뭔가 진짜가 뭔가 알게 되는 거예요. 그러면 인제 아닌 거에 대해 크게 연연하지 않고 세태에 대해 쫓아가지 않게 되는 마음의 중심이 생긴다 그러나 그래요 ... 남들 화려하다고 쫓아가는 것에 연연하지 않는 거. 참과 거짓을 나름대로 구별할 줄 아는 눈 이런 것들이 있지요 ... 그래서 시는 가치가 있어요. (참여자 1)

참여자들은 자신의 삶의 주인이 되는 경험을 진술하였다. 그 이전까지는 자신이 남과 다르다고 생각되면 불안하고 남들과 같아지려고 애를 썼는데, 어느 순간부터 남과 같아야

할 필요가 없고 정말 소중한 것과 소중하지 않은 것이 무엇인지 볼 수 있는 눈이 생기고 보이는 것만이 전부가 아니라는 것을 알게 된다. 비로소 세상적 가치에 휘둘리지 않고 자신의 부족하고 못한 점도 수용하게 되고, 오히려 자기다운 삶을 살 수 있는 버팀목이 되는 경험을 하였다.

#### 세상살이에 뿌리를 내림

##### 고난(고통)이 닥쳐와도 내 몫으로 받아들임

류시화의 시도 좋아하는데 저는 이 구절이 좋았어요. 인간이라는 존재는 여인숙과 같다. 매일 아침 새로운 손님이 도착한다. 기쁨, 절망, 슬픔 그리고 약간의 순간적인 깨달음 등이 얘기치 않은 손님처럼 찾아온다. 그 모두를 환영하고 맞아들이라. 살면서 기쁨만 오진 않잖아요. 절망 슬픔도 다 받아들여서 함께 할 수 있을 때 사는 의미를 느낄 수 있을 거 같아요. 슬픔이 있고 고통이 있으니까 기쁨이 더 크게 느껴지는 거니까. (참여자 2)

참여자들은 인생에는 기쁨과 행복만이 있는 게 아니라 기쁨도 있고 고난도 있으며 또한 고난도 삶을 이루는 한 요소라는 것을 수용하게 된다. 참여자들은 고난이 삶을 위협하는 것이 아니라, 오히려 삶을 성숙시킨다는 것과 고난과 기쁨이 자연스럽게 반복된다는 것도 알게 되면서 고난에 직면해도 보다 상위의 실현수준으로 나아가고자 하며 건강한 선택을 한다.

##### 조금씩 변화된 삶을 살아감

행동은 제가 뭐라고 말할 수는 없는데

그 한꺼번에 변화는 안됐겠죠. 그런데 항상 변화는 되는 거 같아요. 내가 의식을 하게 되죠. 전에는 의식조차 하지 않은 것들이 의식은 되는 거 같아요. 그렇게 한번 되고 나면 그게 자꾸 떠올라요. 뭘 하거나 이럴 때 내가 왜 이러지, 이러지 말아야 되는데 느꼈던 그 마음 그거 잊지 말자 이런 생각은 자꾸 들어요. 그게 일순간 딱 변화되는 거는 아니지만 항상 나아가고 있어요. (참여자 2)

참여자들은 시 활동을 통해 자신의 경험을 왜곡 없이 받아들이고 자신이 작성하고 느낀 것을 실제 생활 속에서 조금씩 행동으로 실천하면서 살고자 한다.

#### 세상사에 한 발 떨어져서 보게 됨

이거, 「누가 떠나고 누가 남는가」도 그렇고, 이런 시를 보면, 내가 치열하게 살다가 내 마음을 들볶아가면서 살다가 이런걸 보면, 죽음이라는 걸 생각하면 지금 이르고 있는 것들이 너무 하찮게 느껴지는 거예요. 그러면서 죽음이 부정적인 의미보다는 저에게는 긍정적인 의미가 강한 것 같아요. 누가 떠나고 누가 남는가. 이걸 보면서 죽음, 무덤 이런 걸 보면 나를 다시 한 발짝 떨어져서 보게 되요. 죽음 앞에서는 이런 것들이 다 무의미 한데 ... 한번 포기하고 한번 눈감고 하면 되는 건데, 한번 손해 보면 되는 건데. (참여자 2)

참여자들은 무슨 일이나 신경 쓰고 연연해 하지 않고 세상사를 한발 떨어뜨려 놓고 보는 여유를 갖게 된다. 이러한 태도는 앞의 여러 과정들을 거쳐서 자신의 경험으로부터 물러나

있을 수 있고 그에 대해 통제할 힘이 생겼기 때문에 가능하다.

#### 벽차오르는 감격을 느낌

정지용의 호수라는 시요. ... 그리움을 짧게, 간결하게, 그림기 때문에 눈을 감을 밖에 없는, '그리움이 호수만 하니(강조) 눈을 감을 밖에 없다'라는 그 말 속에 얼마나 그리운 게 함축되어 있어요. 그 얼굴이야, 그 눈이야 두 손으로 감출 수 있지만, 그리움이 호수만 하니 눈 감을 밖에, 그게 얼마나 그리우면 눈 감을 밖에, 그냥 우리가 보통 그리울 때는 구구절절이 누구 그림다고 하잖아요. 차라리 눈 감을 밖에(강조) 라는 말에 뽕 갔어요. 그리움을 이렇게도 표현할 수 있구나! 하는 것, 간접 경험이에요. (참여자 2)

참여자들은 시 활동을 통해 자신의 잠재력을 발견하거나 충만감을 느끼는 경험을 묘사하였다. 시를 통해 자기를 표현하거나 또는 시를 읽으면서 진정한 자신의 모습을 발견하고 밖을 향해 마음이 열리게 됨을 알 수 있다. 이들은 일상생활에서 세심한 관찰력과 집중력으로 이전에는 지나쳤던 평범한 일상을 새로운 느낌과 감각으로 대하게 된다.

#### 더불어 살아가는 삶을 실천하려고 함

제가 제일 좋아하는 책이에요. 류시화 그 잠언집 아주 간결 명료하게 저랑 코드가 맞는 거죠. 그렇게 살고 싶은 거죠. 따뜻하고 평화롭고 나를 위해서 최선을 다하고 남에게도 봉사하고 혼자 사는 게 아니라 다 같이 더불어 살아가야 할 세계임을 알게 해주죠. (참여자 11)

참여자들은 자신의 삶에만 집중해 있는 것이 아니라 다른 사람, 사물 등 세계 속에 자신, 우주 속에 존재하는 자신임을 인식하고 타인과 더불어 조화로운 삶을 살려고 한다.

#### 시 활동 경험에 대한 해석학적 현상학적 글쓰기

시 활동은 정화와 동화와 조절이라는 심리적 기제가 선행되면서 마음의 변화를 체험하는 구조로 나타났으며 이는 <세상살이에서 오는 단절감을 표현하는 통로>, <나 혼자가 아니라는 것을 알게 됨>, <비밀 언덕이 됨>, <마음이 열리는 순간을 경험함>, <새로운 의미가 부여됨>, <내 삶의 등대가 됨>, <세상살이에 뿌리내림>의 주제로 드러났다.

먼저 의학적 배설이라는 의미의 은유로 사용되는 정화는 건강에 해로운 것을 물리적 또는 심리적으로 배설(해소) 하는 것을 말한다. 참여자들은 자신을 짓누르고 있는 강력한 부정적인 감정이나 생각을 시라는 표현의 통로를 통해 해소되는 경험을 하였다. 이는 상담에서 내담자가 상담자에게 힘든 상황을 털어 놓음으로써 후련함을 느끼는 것과 유사하다. 상담에서는 ‘말’이라는 수단으로, 시 활동에서는 ‘글’이라는 수단으로 할 뿐이다. 정화가 되어야 다음 단계로 진전될 수 있다. 이는 자신의 문제와 함께 수반되는 분노나 극도의 좌절감, 슬픔과 같은 부정적인 감정에 사로잡혀 자신의 문제를 다른 관점 또는 객관적으로 볼 수 없기 때문이다. 그러므로 내면에 쌓인 강한 부정적인 감정이나 생각을 표현하는 것, 상처를 드러내는 것 자체가 치료의 시작이다. 이렇게 정화가 치료의 한 요인이 될 수 있는 것은 자신의 경험으로부터 심리적 거리를 둘 수 있기 때문이다. 심리적 거리를 둘 수 있을

때 우리 자신을 객관화 시킬 수 있고 또한 자기이해와 통제도 가능하게 된다(노승호 역, 1991). 문학에서는 대리배설을 통한 정화를 자주 언급하고 있으나 본 연구의 참여자들의 경험에서는 시를 읽는 것보다 직접 시로 표현함으로써 감정정화를 경험하는 것으로 드러났다. 그만큼 내면의 갈등이나 부정적 감정은 직접적으로 표현하는 것이 정화에 더 효과적이라는 것을 알 수 있다.

또 하나의 기제인 동화는 참여자들이 시를 보았을 때 시와 참여자가 연결되는 지점이라고 할 수 있다. 동화는 주로 기존의 시를 읽으면서 자신의 정서와 유사할 때 참여자가 시 작품에 친화감을 느끼고 거기에 적극적으로 자신을 투영시켜 이해하는 것이다. 이렇게 참여자들은 동화의 과정을 통해 감정이입이 되고 남들도 자신과 유사한 문제를 겪었거나 겪고 있다는 것을 알게 되면서 위안을 얻는다. 이를테면 정호승의 시 「풀잎에도 상처가 있다」에서 풀잎의 상처에 자신의 상처를 투영시켜 교감하게 되고 위안과 힘을 얻을 수 있다. 이와 같이 단절된 내면은 정화를 통해 해소되고 동화를 통해 충족될 때 다음 단계로 나아갈 수 있다.

그리고 마지막 기제인 조절은 자신의 경험의 폭으로는 수용할 수 없는 상황과 마주칠 때 경험의 재통합을 이루도록 돕는 역할을 한다. 참여자들이 기존의 경험이나 이해의 폭으로는 도저히 수용할 수 없는 일이 발생하였을 때 인지적, 정서적 갈등이 생기고 심리적 불균형이 야기된다. 이런 상태에서 참여자들은 그 문제를 풀기 위해 심리적 조절과정을 작동시킨다. 즉 시를 읽으면서 ‘야! 이렇게도 생각할 수 있구나!’, ‘이렇게도 볼 수 있구나! 그러면 내가 이렇게 하면 되겠구나!’ 또는 ‘내가

이걸 몰랐구나!’하고 자신의 시각을 역전시켜 생각함으로써 자신이 한 측면만을 바라봤다는 것을 알게 된다. 참여자들은 이러한 과정을 통해 그동안 섭섭하거나 분노했던 마음을 접고 흥분된 것은 가라앉히고 너무 가라 앉았던 것은 끌어올려서 평형의 상태를 유지하는 것으로 밝혀졌다. 이와 같이 조절은 참여자들이 기존의 경험을 확장하여 새롭게 통합하는 과정이며 이러한 조절을 통해 상황을 정리하고

경험에 새로운 의미를 부여할 수 있게 된다.

이와 같이 참여자들의 시 활동은 정화와 동화와 조절이라는 기제에 의해 심리적 균형을 이루고 소통을 유지시킨다. 그런데 이 소통이 영원한 것이 아니라 예기치 않은 여러 상황에 접하게 되면 다시 심리적 균형을 잃고 단절되고 다시 회복되는 과정을 반복하면서 소통을 이루어 나간다. 이러한 소통회복의 과정을 그림 1과 같다.

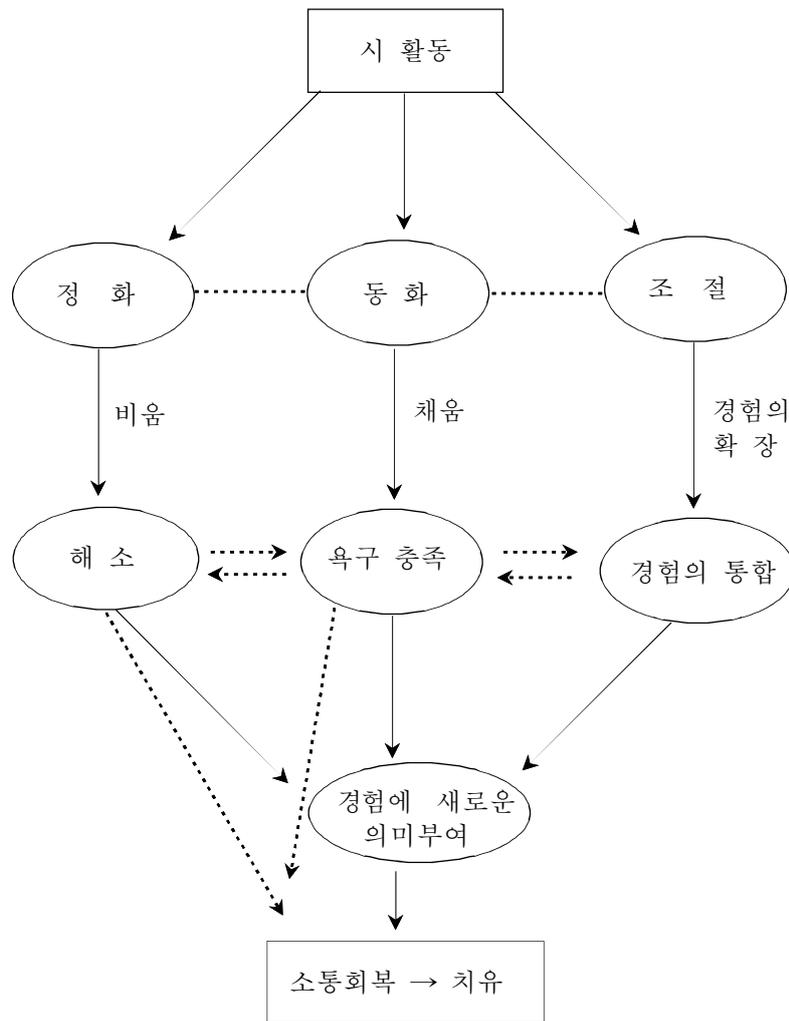


그림 1. 정화와 동화 및 조절의 기제에 의한 치유 과정

그림 1에서 보는 바와 같이 정화와 동화를 통해 소통이 회복되기도 하지만 안정적이지 못하다. 감정정화는 후속변화를 유도하는 중요한 요인이기는 하나 감정정화만으로는 심리적 치유가 안정적이지 못하다. 감정정화 이후에 경험의 통합과 새로운 의미부여가 동반되었을 때 심리적 치유가 안정적임을 알 수 있다. 이와 같이 정화와 동화, 조절의 과정을 통해 부정적인 감정을 해소하고 위안을 얻고 경험을 재통합하면서 세상살이에 대한 수용과 통제력이 생긴다.

## 논 의

이 연구는 참여자들이 시 활동을 통해 무엇을 경험하며, 그러한 경험은 어떤 기제에 의해 치유과정으로 진전되는지 이해하기 위해 시도되었다.

이 연구의 참여자들은 시 활동을 통해 치유적 경험을 한 것으로 드러났다. 이러한 결과는 시 활동에는 자신을 지켜내는 치료적 기능이 있다는 선행연구들(김은주 역, 1991; 김재혁 역, 2001; 변학수, 2005 ; 유정화, 2002; 정운채, 2001; Blake, 2002; Cartwright, 1996; Chan, 2004; Fox, 1997; Heninger, 1981; Hedberg, 1997; Mazza, 1999; Synder, 1996)과 일치한다. 즉 시 활동은 단절된 내면의 소통을 회복시켜주는 치유적 기능이 있음을 확인할 수 있다.

시 활동의 치유적 과정은 정화와 동화와 조절이라는 기제에 의해 이루어지며 치유행위는 비움과 채움과 통합의 과정으로 드러났다. 정화는 억압된 내면을 비우게 하고, 동화는 결핍된 내면을 채우게 하고 조절은 새로운 시각을 갖게 하는 동기로 이어졌다. 감정정화가

치유기제의 하나로 밝혀진 이 연구결과는 정화가 치료의 한 요인이 된다는 선행연구(고기홍, 2002; 최해림·장성숙 역, 1993; Heninger, 1981)와 일치한다. 또한 이 연구에서 동화는 참여자의 정서와 유사한 정서를 묘사한 시에 감정이입이 이루어지며, 조절은 이질적이고 인지적인 측면을 잘 묘사한 시를 통해 이루어지는 것으로 밝혀졌다. 이는 감정이입은 동일화 원리에 의해 이루어지며, 새로운 통찰은 이질화 원리에 의해 이루어진다는 선행연구(곽영남, 2005; 변학수, 2002; 이숙진, 2003)와도 일치한다. 동화는 독자나 내담자의 정서와 유사한 시에서 이루어진다. 사람의 마음에 비애나 고뇌가 있을 때 같은 종류의 감정 혹은 정서를 주입하면 넘쳐흐르게 된다. 즉 일시적으로 상태가 악화되는 것 같이 보이지만 드디어 그 상태는 포화되어 응어리를 토해내고 그것을 계기로 자기치료가 시작된다. 이와는 반대로 통찰은 동질성이 아니라 이질성을 통해서 이루어진다. 이질적 화자는 기존의 독자 또는 내담자 자신의 경험을 새롭게 통합하게 해준다. 이러한 결과는 불순한 에너지를 방출하는 데는 정서적 동일시로 가능하지만 내담자가 새로운 통찰로 그 에너지를 제어할 수 있는 힘을 강화하는 데는 이질성의 인지적 동기가 있을 때 비로소 가능하다(변학수, 2002). 따라서 상담 장면에서 시를 이용할 경우 초기에는 주로 내담자 정서와 유사한 시를 적용하여 공유경험을 갖게 하고 통찰을 증진시킬 때는 이질적인 시적 화자가 드러난 시를 제시하는 게 도움이 될 수 있다는 것을 의미한다.

이 연구 참여자의 시 활동 경험을 분석한 결과 참여자들은 상담자 없이 시와 상호작용을 통해서도 치유가 가능하다는 것이 밝혀졌으며 그 이유는 시가 타자의 역할을 하기 때

문이다. 시 활동을 통한 치유과정에서 드러난 특징들을 정리하면 다음과 같다.

먼저 시 활동에서는 소통 회복의 과정이 비연속적이었으며 경험의 깊이가 참여자마다 달랐다. 어떤 참여자는 정화를, 또 어떤 참여자는 위안과 삶의 모델을 추구하는데 집중하는 경향을 보였다. 그리고 같은 참여자라도 자신의 심리적 상황에 따라 위안이 필요할 때는 위안을, 안내자의 역할이 필요할 때는 안내자의 역할을 주로 경험하는 것으로 나타났다. 그러나 각 참여자마다 시를 통해 경험하는 내용에서는 대체로 일관된 특징을 보였다. 어떤 참여자는 유독 분노와 관련된 시에 공감하고 또 어떤 참여자는 상처와 관련된 시에 집중하거나 또는 외로움과 관련된 시에 집중하는 참여자도 있었고, 자신이 부족하다고 생각되는 참여자는 시를 통해 자신을 변화시키려는 모습들이 발견되었다. 이는 핵심감정과 관련된 것으로 볼 수 있다. 따라서 상담에서 내담자의 핵심감정이 잘 다루어진 시를 제시한다면 상담을 촉진시킬 수 있을 것이다.

또한 대부분의 참여자들은 쉽고 진솔한 언어로 표현된 시와 이미지가 그려지는 시를 선호하였다. 이는 치료에 있어서 문학적 완성도나 기교보다는 이해하기 쉽고 이미지가 잘 그려지는 시와 시인의 진솔한 삶의 체취가 묻어나는 시가 독자들에게 감동을 줄 수 있음을 알 수 있다. 이러한 시는 독자에게 은근히 삶의 모델의 효과를 주며 자연에 대한 이미지가 잘 그려진 시는 심신을 이완시켜주는 것으로 드러났다. 참여자들이 가장 많이 위로받았던 시는 외로움과 상처와 관련된 정서를 잘 묘사한 시와 삶에서 마주칠 수 있는 고통이나 한계를 다룬 시로 밝혀졌다. 대표적으로 류시화 시인이 엮은 시집이 가장 많이 언급되었다.

반면에, 통찰에 도움이 됐던 시는 상식을 연전시키거나 우리가 무심히 지나쳤던 것, 또는 미처 생각하지 못한 것에 중요한 의미를 찾아낸 시에서 주로 통찰을 경험하는 것으로 드러났다. 이와 같이 인간의 기본적 정서와 세상 살이에 대한 이해와 깨달음을 잘 묘사한 시가 치유적으로 진행되는데 더 큰 도움을 주는 것으로 밝혀졌다.

그러나 시 활동은 참여자가 모르고 있거나 인정하기를 거부하는 생각과 느낌에 대해 주목하도록 하는 자기직면에서는 취약한 것으로 드러났다. 자기의 심정을 위로 받고 고민에서 견뎌낼 수 있는 힘을 얻고 삶의 모델 역할 등에서는 여러 명의 참여자들이 경험을 진술하였으나 자기직면과 관련해서는 한 명의 참여자만이 인식을 하였다. 이는 시 활동이 자기직면에는 한계점이 있음을 의미한다. 이것은 시의 한계라기보다는 시 활동 경험자가 직면 수준까지 의식하는데 한계가 있다는 의미이며 그래서 상담자의 개입이 필요하다. 이러한 배경을 이해하고 시를 상담이나 심리치료의 목적이나 맥락에 맞게 잘 활용한다면 좋은 도구가 될 수 있을 것이다.

이 연구의 연구결과를 토대로 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 시를 활용한 상담 경험이 있는 대상자가 아니라 시 활동 경험이 있는 대상자의 심리적 치유과정을 다루었다. 따라서 후속연구에서는 실제로 시를 활용한 상담을 경험한 대상자에 대한 연구가 필요하다. 그렇게 되면 시 활동에 대한 포괄적인 결과를 얻을 수 있다. 둘째, 본 연구에서는 시적 글쓰기를 한 참여자들이 시 읽기를 한 참여자 보다 정확히 더 효과적이었다. 따라서 후속 연구에서는 이

를 검증하는 연구가 이루어진다면 시를 활용한 상담전략을 세우는데 도움을 얻을 수 있다. 셋째, 본 연구에서는 시 활동 경험의 본질과 이해에 집중하였지만, 향후 연구에서는 내담자의 정서와 문제 상황에 따라 선택할 수 있는 시의 분류 및 지침에 대한 연구가 이루어진다면 시를 적용한 상담이 용이해질 것이다. 넷째, 이 연구에서는 참여자들의 경험을 통하여 단절감의 고통과 소통의 중요성을 이해하게 되었다. 앞으로 내담자들의 단절감과 소통에 대해 좀 더 집중적으로 연구할 필요가 있다. 다섯째, 앞으로 학교, 복지 및 상담관련 기관에서 아동과 청소년들의 인성을 위해 적용할 수 있는 다양하고 창의적인 시 활동 프로그램 개발이 필요하다.

### 참고문헌

- 곽영남 (2005). 성장과 치유를 위한 문학 교육 활동 연구. 서강대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 고기홍 (2002). 상담효과 요인과 치료적 원리에 대한 연구. 학생생활연구, 23, 123-144. 제주대학교 학생생활연구소.
- 김은주 역 (1991). 마주보기. Kastner, E.의 Haman Life Poem. 서울: 언어문화사.
- 김정규 (1995). 게슈탈트 심리치료. 서울: 학지사.
- 김종주 (1987). 詩治療의 임상경험. 원광정신의학, 3(3), 3-17.
- 김재혁 역 (2001). 인생의 노래. Hesse, H.(1986). 서울: 이레.
- 노승호 역 (1991). The art of psychotherapy. Storr, A의 The art of psychotherapy. 원광정신의학, 7(2). 42-54.
- 변학수 (2002). 치료로서의 문학-독서행위와 치료적 전략. 독일어문학, 17, 47-70.
- \_\_\_\_\_ (2005). 문학치료. 서울: 학지사.
- 신경림 역 (2000). 체험연구. van Manen, M. (1994)의 Researching Lived Experience. 서울: 현문사.
- 신경림·공병혜 역 (2001). 현상학적 연구. 서울: 현문사.
- 양진향 (2000). 한국여성의 음식양생에 관한 체험 연구. 이화여자대학교 박사학위 논문.
- 유정화 (2002). 로웰의 고백 시 형성과 자기치료. 성결대학교 논문집, 31, 611-626.
- 이숙진 (2003). 시적 화자에 대한 공감 프로그램이 고등학교 학생의 자아개념 및 학교태도에 미치는 효과. 가톨릭대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이장호·정남운·조성호 공저 (2005). 상담심리학의 기초. 서울: 학지사.
- 정운채 (2001). 고전시가론에 대한 문학치료학적 조명. 한국시가연구, 10, 331-352.
- 최혜림·장성숙 역 (1993). 집단정신치료의 이론과 실제. Yalom, I. D. (1985)의 The Theory and Practice of Group Psychotherapy. 서울: 하나의학사.
- Blake, M. E. (2002). Poetry therapy and infertility counseling. *Journal of Poetry Therapy*, 15(4), 195-206.
- Cartwright, T. (1996). Poetry, therapy, letter-writing and the lived life, comment on Maryhelen Snyder, Gonzalo Bacigalupe and Alfred Lange. *Journal of Family Therapy*, 18(4), 389-395.
- Chan, Zenobia C. Y. (2003). Poetry writing: A therapeutic means for a social work doctoral student in the process of study. *Journal of*

- Poetry Therapy*, 16(1), 5-17.
- Fox, J. (1997). *Poetic medicine: The healing art of poem-making*. New York: A Tarcher/Putnam Book.
- Hedberg, T. H. (1997). The re-enchantment of poetry as therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 24(1), 91-100.
- Heninger, O. E. (1981). Poetry therapy. In S. Arieti, (Eds.), *American Handbook of Psychiatry*, (2nd. ed.). Vol.7, 553- 563. New York: Basic Books.
- Howard, A. A. (1997). The effects music and poetry therapy on the treatment of women and adolescents with chemical addictions. *Journal of Poetry Therapy*, 11(2), 81-102.
- Hynes, A., & Hynes-Berry, M. (1994). *Bibliopoetry therapy: The interactive process: A handbook*. St. Cloud, MN: North Star Press.
- Mazza (1999). *Poetry therapy: interface of the arts and psychology*. Boca Raton, FL: CRC Press.
- Odal, K. S. (1998). *Mandara: A tool for spiritual healing and self-discovery; a personal exploration*. Unpublished master dissertation. Prescott College.
- Smith, M. A. (2000). The use of poetry therapy in the treatment of an adolescent with borderline personality disorder: A case study. *Journal of Poetry Therapy*, 14(1), 3-14.
- Snyder, M. (1996). Our other history: poetry as a meta-metaphor for narrative therapy. *Journal of Family Therapy*. 18(4), 337-359.
- Woodal, C. (1983). *Eating disorders, body image and self hate*. Unpublished doctoral dissertation, Rutgers The State University of New Jersey-Newark.

원 고 접 수 일 : 2007. 3. 27

수정원고접수일 : 2007. 7. 15

게 재 결 정 일 : 2007. 8. 2

## **An Analysis of Psychological Healing Process in Poetic Activity Experience**

**Seong Ok Lee**

**Bong Whan Kim**

Sookmyung Women's University

This study was intended to understand better what the participants experience through the poetic activities and disclose what healing processes happen during the activities. The present study adopted the phenomenological method of the qualitative research. In particular, I chose van Manen's hermeneutic phenomenological method. The participants for this study were 14 persons, who were in the age of 28 to 55 and experienced the crises of life. Data were collected by using intensive interviews and observations for about a year from February, 2005 to February, 2006. To analyze the data, I tried to grasp the meanings of the participants' experiences by reading the verbatim over and over again and then divided the topics according to the points in which the transition of meanings happened with regard to the communication recovery experiences of the participants. Ninety-four topics were derived from the participants. Then I transformed the given topics into the best disciplinary expressions of psychological healing process. Finally, I derived twenty-six sub-themes and then combined those sub-themes into 7 main themes. The 7 essential themes which the participants experience during the poetic activities are as follows: <a pathway of expressing the estrangement occurred in the living>, <realization of not being left alone>, <possession of someone to rely on>, <experiencing the moment one's own mind is opening>, <grasping a new meaning>, <being a lighthouse to one's life>, <taking deep root in the living>. These themes turned out to the framework into which the participants' experiences were changed by the psychological mechanisms of catharsis, assimilation, and accommodation. The meanings of the poetic activities appeared to action for self-preservation or self-recovery as well as a series of processes for recovery of communication. The psychological healing process was composed of the mechanisms of catharsis, assimilation, and accommodation.

*Key words : poetic activity, poetry therapy, qualitative research, phenomenological research, healing mechanism, communication*