

인지-체험적 꿈 해석 집단상담의 효과에 관한 질적 분석*

최진아[†]

신희천

아주대학교 심리학과

본 연구에서는 Hill의 인지-체험적 꿈 해석 모델을 사용하여 집단 상담에 참가한 사람들의 경험 및 효과에 대해 알아보았다. 이를 위해 수도권 소재 대학에서 자발적으로 참여한 14명에게 6회기의 집단상담 참가 후 인터뷰한 자료를 근거로 합의적 질적 분석(CQR) 방법을 사용하여 분석하였다. 분석 결과, 참가자들은 집단 참가 이후 꿈에 대한 생각 및 의미 부여가 증가하는 등 꿈에 대한 태도가 더욱 긍정적으로 변화하였으며, 통찰을 얻었고, 정서 및 행동 변화 등을 보고하였다. 꿈 사용의 이점은 수월한 자기 개방과, 문제에 깊이 있는 접근을 할 수 있다는 점이었으며, 꿈 작업이 잘 된 요인은 집단의 적극적이며 지지적인 분위기, 다양한 시각 제공 등이었으며, 잘 안된 요인은 시간의 제한, 단정적 해석 등이었다. 상담자의 도움을 준 요인은 꿈 해석의 방향 제시, 새로운 관점, 적절한 해석 등이었다. 이 연구는 Hill 모델을 국내의 대학생 집단 상담에 적용한 최초의 연구로서, 상담자들이 쉽게 꿈 해석에 접근할 수 있을 뿐만 아니라, 자발적이고 꿈 해석에 동기화되어 있는 대학생들에게 유용한 상담의 방법이 될 수 있음을 시사한다. 제한점 및 추후 연구를 위한 제언이 논의되었다.

주요어: Hill 모델, 꿈 해석, 통찰, 질적 분석

* 본 논문은 최진아의 2008년 8월 석사학위 청구논문을 바탕으로 한 것임.

† 교신저자 : 최진아, 아주대학교 심리학과, 경기도 수원시 영통구 원천동
Tel : 010-8000-7077, E-mail : jinah70@empal.com

꿈은 잠을 자는 동안에 일어나는 주관적인 경험으로 정의 내릴 수 있다. 우리는 꿈 해석을 통해 자기를 이해하며(Hill, Diemer, Hess, Hillyer & Seeman, 1993), 흔히 다른 사람들과 꿈을 나누면서 자신의 꿈 해석을 시도하고, 크건 작건 꿈이 특별한 의미를 갖는다고 믿거나 꿈에서 주어진 단서들에 따라 행동하는 경향을 가질 수 있다(Szmigielska & Holda, 2007). 우리는 기억해내지 못하더라도 매일 꿈을 꾸고, 꿈은 우리의 삶과 밀접한 관련을 가지고 있으나, 꿈에 대한 과학적 탐구의 역사는 그리 길지 않으며 본격적으로 심리치료에서의 꿈의 활용은 Freud에 이르러서야 시작된다.

Freud가 꿈을 ‘무의식에 이르는 왕도’라고 보며 꿈 해석을 통해 개인의 무의식을 이해할 수 있다는 점을 강조하면서 정신분석적 접근에서 꿈의 해석은 널리 사용되는 치료적 기법이 되었다(이영호, 2004; Schredl, Bohusch, Kahl, Mader & Somesan, 2000). 한편 실존주의와 게슈탈트와 같은 현상학적 접근에서는 꿈 꾸 이가 꿈을 보고하는 동안 지금 여기에서 일어나는 경험뿐 아니라 꿈 자체, 생시의 경험과의 관계에 초점을 두어야 한다고 보았으며 꿈 해석은 부인했던 감정들의 경험을 촉진시키며 성격 통합과 자기인식, 자기수용을 높인다고 보았다(Eudell & Hilsenroth, 2007; Pesant & Zadra, 2004). 그밖에 Gendlin(1986)은 꿈 꾸 사람의 신체적 감각에 초점을 두는 신체-지향적 접근을 발전시켰으며, 인지치료에서는 꿈이 내담자의 도식을 반영하고 있으므로, 인지적 왜곡, 도식, 부적응적 사고 패턴을 구분하는데 도움을 줄 수 있다고 보았다(Pesant & Zadra, 2004).

이렇듯 여러 치료적 접근들에서 꿈의 해석은 하나의 유용한 치료적 기술로써 사용되고 있으며, 여러 경험적 연구들에서 꿈은 연구자

들에게 과학적 관심을, 치료자들에게는 임상적 관심을 가질만한 타당한 주제라는 견해를 지지하고 있다. 특히 Pesant와 Zadra(2004)는 꿈 해석의 결과로 내담자의 통찰이 증진되어 더 나은 자기-지식, 자기-이해 및 자기-알아차림이 증가하며, 안전하고 신뢰할 수 있는 치료 환경을 조성하는데 기여하며, 치료 과정에서 내담자의 활발한 개입을 증가시키고, 내담자의 역동과 임상적 진전에 대한 이해를 확장시킬 수 있다고 보았다. 꿈을 개입시키기 않은 정규적인 치료 회기와 꿈 작업의 회기를 비교한 연구에서도(Hill & Goates, 2004) 꿈 작업 회기는 통찰, 회기의 질 혹은 깊이, 작업 동맹, 내담자의 실행과 관련한 측면에서 꿈을 개입시키지 않은 회기에 비해 더 도움을 준 것으로 나타났다. 특히 Tien, Lin과 Chen(2006)은 중국 대학생의 경우 전문가에게 도움을 구하고 사적인 문제를 말하는 것에 편안함을 느끼지 않기 때문에 상담과정 초반에 사적인 주제에 대해 말하는 것보다 꿈을 말하는 것이 더 쉬울 수 있다고 제안하였고, 이와 같은 결과는 동양 문화권에서 비슷한 양상을 보일 수 있다.

심리치료에서의 꿈의 활용에 대해서 점차로 많은 치료자나 연구자들이 동의해 오고 있긴 하지만 상대적으로 매우 소수의 치료자들만이 내담자들의 꿈에 대해 주의를 두고 있으며(Cartwright, 1993), 꿈에 대한 경험적 연구도 적은 편이며, 정신분석적 훈련을 받은 치료자들을 제외하고 심리치료에서 꿈에 대한 작업은 치료자들에 의해 대부분 적은 비중으로 다루어지고 있다(Crook & Hill, 2003; Fox, 2002; Keller, Brown, Maier, Steinfurth, Hall & Piotrowski, 1995). Hill(1996)은 심리 치료에서 꿈이 사용되지 않고 있는 것은 꿈과 꿈 해석에 대한 잘못된 개념 때문이라고 보았는데, 예를 들어 일

부 임상가들은 꿈이 의미가 없으며 과학적인 연구대상이 아니며, 꿈 해석은 정신분석이나 장기간의 치료에만 국한된다고 보고 있다. 또한 Hill(1996)은 일부 치료자들이 꿈의 중요성에 대해서는 인정을 하고 있지만 꿈 작업을 치료와 어떻게 통합시킬 수 있는지에 관한 훈련이나 지식의 부족으로 인해 적절하게 꿈을 탐색하지 못한다고 보았다. 그러나 다행스럽게도 최근에는 꿈의 임상적 활용과 관리에 대한 관심이 점진적으로 증가하고 있다는 것을 알 수 있는데, 예를 들면, 여러 경험적 연구들에서 꿈 작업의 치료적 사용과 효과에 대해 초점을 두고 있으며, 인지 치료자들의 경우 치료에서 꿈 재료의 통합과 심상 리허설 같은 인지-행동적 기술들에 점점 더 많은 관심을 두고 있다(Pesant & Zadra, 2004).

특히 Hill(1996, 2004)은 꿈 해석에 대한 여러 접근들을 통합한 ‘인지-체험적 꿈 해석 모델(cognitive-experiential dream interpretation model)’을 개발하고 수정하여 많은 경험적 연구들을 진행하고 있으며 Hill 모델을 사용하여 깊은 통찰과 이해를 가져올 수 있다는 것을 밝혔다(Hill et al., 2000; Hill et al., 2006). Hill의 인지-체험적 꿈 해석 모델은 다른 꿈 해석 방법에 비해 가장 많은 경험적 주목을 받아왔으며(Hill & Goates, 2004; Tien, Lin & Chen, 2006), 간단한 구조를 지니고 있어 가르치고 배우고 기억하기 쉬우므로 실제 심리치료에 적용하기가 용이하다는 장점을 지닌다. 또한 Hill 모델은 꿈꾼 사람이 꿈 해석의 깊이를 선택하도록 한다는 점에서 상대적으로 안전하고, 비지시적인 일반적 접근을 따르게 되어 내담자와 협력적인 작업을 강조한다(Zack, 2004). Hill의 인지-체험적 꿈 해석 모델은 일부 경험적, 정신역동적 꿈 해석 이론과 달리 실행 단계를

포함하고 있는데, 실행 단계가 포함되지 않은 꿈 해석에 참가한 내담자들에 비해 실행 단계를 경험한 내담자들은 문제 해결 면에서 그 회기를 높이 평가하였으며, 실행에 관한 아이디어에서도 더 높은 질을 나타내었다(Wonnell & Hill, 2000). 따라서 Hill의 꿈 해석 모델은 내담자의 행동 변화나 문제 해결에 대해 실질적인 도움을 줄 수 있다는 장점을 가지고 있다.

Hill의 인지-체험적 꿈 해석 모델(Hill, 1996, 2004)은 탐색(Exploration), 통찰(Insight), 실행(Action) 단계로 이루어져 있다. 탐색단계에서는 치료자가 꿈 해석 모델에 대해 설명하고, 내담자에게 꿈을 일인칭 현재시제로 말하도록 함으로써 꿈을 생생하게 경험하도록 한다. 그 후 꿈을 꾸었을 때의 전반적인 감정을 질문을 통해 이끌어내는데, 이 작업을 통해 꿈의 정서 속으로 다시 들어가는 것을 촉진시키며, 변화를 위한 각성과 동기를 유발한다. 다음으로 꿈에서의 이미지들을 5개에서 10개가량 순차적으로 탐색한다. 이때 치료자는 내담자가 각각의 이미지들을 탐색하는 것을 돕기 위해 DRAW(Description, Re-experiencing, Associations, Waking life triggers)를 활용할 수 있다. 탐색단계의 마지막 작업은 탐색된 내용에 대해 요약하는 것인데, 치료자는 생시 촉발요인, 핵심적인 설명, 느낌, 연상을 끼워 넣으며 꿈의 중요한 부분을 간략하게 요약한다.

통찰단계에서는 꿈에 대해 내담자가 초기에 이해한 바를 질문하는 것으로 시작한다. 이 과정에서는 내담자의 관점을 존중한다는 것을 드러내고, 내담자의 꿈에 대한 현재 이해 수준을 평가하며, 내담자가 이끌어낸 해석의 수준을 평가할 수 있으므로, 치료자는 조심스럽게 내담자가 이해한 바를 경청해야 한다. 다

음으로 치료자는 꿈 자체의 경험, 깨어있는 동안의 삶, 내적 성격 역동의 측면에서 꿈에 대해 이해한 것에 대해 말을 할 수 있다. 치료자는 통찰단계에서 내담자의 요구나 역동에 따라 해석의 수준을 적절히 맞추어야 한다. 또한 통찰 단계에서 어떤 치료자의 경우 내담자가 통찰에 도달하도록 돕기보다는 설명해주는 것에 더 힘을 쓰게 되는데, 가장 중요한 것은 내담자 스스로가 자신에 대한 최고의 전문가라고 인식하게 하는 것이다. 이 단계에서 꿈 해석이 잘 되어 내담자가 '아하'하고 느끼는 통찰의 경험을 하게 될 때 내담자는 새로움과 만족감을 얻게 된다. 통찰 단계의 마지막은 꿈의 의미에 대한 통찰을 내담자가 요약하도록 하는 것이다.

실행단계에서는 내담자로 하여금 상상 속에서나 자는 동안 꿈을 바꾸게 하거나 후속 편을 만들도록 하는데, 특히 악몽의 경우 원래의 꿈을 말하고 이완 작업을 거친 후 긍정적인 내용으로 대처하는 작업을 반복한다. 또한 실행단계에서는 현재의 삶에서 변화를 시도하도록 돕는데, 구체적인 행동의 변화나 꿈을 존중하기 위한 의식(ritual), 꿈 일기를 적거나 꿈에 대한 그림을 그리는 식의 꿈 작업 지속하기 등으로 내담자와 함께 실행 계획을 세운다. 그 후 내담자에게 실행 계획을 요약하도록 하여 꿈 작업을 통해 배운 바를 명료화, 견고화 하는 것을 도울 수 있으며, 내담자가 어떻게 받아들였는지에 대해 평가하고 추가적인 치료가 필요한지에 대해 결정할 수 있다.

Hill의 인지-체험적 꿈 해석 모델의 연구 결과를 보면 내담자들은 꿈 작업의 회기가 깊이나 작업동맹, 통찰의 측면에서 도움이 되었다고 보고하였으며(Hill et al., 2000), 꿈 작업 후 지속적으로 꿈을 이해하고 강박, 불안, 우울

등의 증상 감소와 대인관계 향상을 보고하였다(Heaton, Hill, Hess, Hoffman & Leotta, 1998). 그리고 꿈에 대한 긍정적인 태도와 자발성, 적극성을 지닌 내담자가 더 많은 치료 효과를 경험하였으며, 내담자 자신들이 혼자서 작업한 것보다 치료자와 함께 한 꿈 작업이 도움이 되었다(Heaton, Hill, Petersen, Rochlen & Zack, 1998). 또한 문제를 지니고 있고 지속적인 꿈을 꾸는 PTSD 환자나, 심리적인 마인드가 있고, 꿈 작업을 하고 싶어 하며 지속적인 성장을 하고자 하는 내담자의 경우 꿈 작업이 더 효과적이었다(Hill, 2004).

Hill과 그 동료들이 경험적 연구가 매우 드문 분야에서 꿈 해석의 유용성 및 효과에 대해 여러 연구를 진행하였지만, 꿈 해석이 어떻게, 그리고 왜 긍정적인 결과를 초래하는지를 결정하기 위해서는 더 많은 연구가 필요하다(Pesant & Zadra, 2004). Hill과 그 동료들을 중심으로 Hill의 꿈 해석 모델에 관한 국외의 활발한 연구들에도 불구하고, 국내에서는 Hill 모델에 대한 경험적 연구가 거의 진행되어 있지 않으며, 특히 꿈 해석 과정이나 꿈 작업 후 내담자가 경험한 내용에 대한 연구는 찾아보기 어렵다. 따라서 국내에서 Hill의 꿈 해석 모델에 대해 적용 가능성이 있는지, 꿈 해석에 참여한 사람들이 경험한 것과 효과는 무엇인지, 효과적인 작업을 위해 중요한 요인과 상담자의 역할은 무엇인지에 대해 알아볼 필요가 있다.

한편 개인 상담에서 꿈을 다루는 시도와 더불어 집단 상담을 통해 꿈 해석을 적용하는 일련의 시도들이 있었다. 집단에서 꿈 해석을 하는 것은 집단 구성원들의 통찰과 조망에 이득을 주며 꿈을 꾸는 사람에게도 풍부한 해석을 제공하기 때문에 매우 유용하다(Wonnell, 2004).

Falk와 Hill(1995)은 최근에 별거를 했거나 이혼을 한 여성들을 대상으로 한 집단 꿈 작업 연구에서 대기자 집단과 비교하여 꿈 해석 집단 작업을 한 경우 자존감과 꿈 해석에 대한 능력이 증가하였다고 보고하였다. 그러나 이러한 집단 꿈 작업의 이점에도 불구하고 Hill 모델을 적용한 집단 상담에서의 꿈 작업 연구는 거의 진행되어 있지 않아, 이번 연구에서는 대학생을 대상으로 Hill의 꿈 해석 모델을 집단 상담에 적용하여 참가자들의 경험 및 효과를 알아보았다. 대학생의 경우 언어적, 인지적 능력이 일반인에 비해 높다고 가정해 볼 수 있어 인지적 요소가 강한 Hill 모델을 적용하여 효과를 알아보기에 적절하다고 판단된다. 꿈 작업 집단상담은 Hill의 인지-체험적 3단계 모델을 사용, 탐색, 통찰, 실행 과정을 거치는 반구조화 된 형태를 띠게 되며, “그 꿈이 내 꿈이라면...(If it were my dream...)” 기법(Ullman, 1996) 등을 활용하여 진행된다. 또한 꿈 작업 집단상담은 한 회기 동안 꿈을 가져온 한 사람의 꿈에만 초점을 두어 다루게 되는데, 개인적인 꿈 작업 회기에 비해 집단 구성원들의 연상이 추가되므로 최소한 2시간 정도의 시간이 요구된다(Hill, 1996; Wonnell, 2004).

Hill의 인지-체험적 꿈 해석 모델은 개인 회기에서와 마찬가지로 집단에서도 동일한 절차를 거친다(1996, 2004). 집단에서의 꿈 작업은 크게 두 가지 목표로 진행이 되는데, 첫 번째 목표는 꿈 꾸 사람이 상담자와 집단원들의 도움을 받아 자신의 꿈을 이해하도록 돕는 것이며, 두 번째 목표는 집단원들이 타인의 꿈 작업을 통해 자신의 고유한 사고와 경험을 알아봄으로써 자신을 이해하도록 돕는 것이다. 꿈 작업 집단의 첫 번째 회기에서는 Hill 모델에

대한 전반적인 개관을 상담자가 제공하며 집단원들이 좀 더 활발하게 참여할 수 있도록 탐색, 통찰, 실행의 세 단계에 대해 자세히 설명한다. 꿈 해석 집단에서 각 회기의 일반적인 구조는 다음과 같다. 먼저 모든 집단원들이 현재의 생각이나 감정을 기술하고 한 주 동안 지난번의 꿈 작업 회기에서 배웠던 것을 어떻게 활용하였는지 이야기한다. 그 이후 한 명의 집단원이 꿈을 이야기하고 그 꿈에 초점을 두어 세 단계의 절차를 따라 작업을 진행한다. 상담자와 집단원들은 각 단계에서 자신의 연상이나 해석을 제공하여 꿈 꾸 사람이 풍부하게 자신의 꿈을 이해할 수 있도록 돕는 역할을 한다. 또한 꿈 작업을 하는 동안 일반적인 상담의 기법인 공감, 반영, 명료화, 직면, 해석 등이 사용될 수 있으며, 각 단계에서 심상 작업, 빈 의자 기법, 역할 놀이 등 다양한 방법을 통해 꿈 꾸 사람이 좀 더 깊이 있는 체험을 할 수 있도록 도울 수 있다.

본 연구에서는 Hill의 인지-체험적 꿈 해석 모델을 적용한 꿈 작업 집단 상담을 통해 참가자들이 무엇을 배우고 경험했는지, 어떠한 통찰을 얻었는지, 변화된 것은 무엇인지, 잘 된 요인과 안 된 요인은 무엇인지 등에 대해 참가자들의 인터뷰 자료를 토대로 참여자의 주관적 경험에 충실한 발견지향적인 방법인 합의적 질적 분석(Consensual Qualitative Research: CQR)을 통해 밝혀보고자 하였다. 이러한 시도는 심리치료에서 Hill의 꿈 해석 모델에 대한 적용 가능성과 효과적인 지침, 방향을 제시하는데 도움이 될 것으로 기대된다.

이상에서 논의한 본 연구의 필요성 및 목적에 근거하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

1. 꿈 해석 집단 상담에 참여하면서 집단원들은 어떠한 것을 경험하게 되었는가?
2. 꿈 해석 집단 상담 후 집단원들은 어떠한 변화를 경험하였는가?
3. 집단 상담에서 꿈을 활용하는 것의 이점은 무엇인가?
4. 꿈 해석 집단 상담에서 중요한 요인과 상담자의 역할은 무엇인가?

방 법

참가자

내담자

수도권에 있는 한 대학에서 심리학 전공과목을 수강하고 있는 대학생들 중 자발적인 참여 의사를 밝힌 15명의 내담자가 다섯 명씩 세 개로 나누어진 6회기의 꿈 해석 집단에 참가하였고, 그 중 14명의 내담자가 인터뷰에 참가하였다. 내담자들은 만 20세에서 25세의 연령($M=21.8$)으로 대부분 심리학을 전공하고 있는 3학년 이상의 학생이며, 이 중 여성이 9명, 남성이 6명이었다. 이들은 참가 동기를 묻는 질문에서, 자신의 무의식이나 꿈의 의미에 대한 관심이 높았기 때문이라고 답하였으며, 참가 이전부터 꿈이 자신의 문제를 반영하는 중요한 의미를 지니고 있다고 보아 꿈에 대한 태도가 긍정적이었음을 알 수 있다.

상담자

본 연구자가 집단의 리더로 참가하였고, 상담심리 전공 대학원생 두 명이 꿈 해석 집단의 공동 리더로 참가하였다. 공동 리더들은

Hill의 인지-체험적 꿈 해석 모델에 대해 본 연구자가 진행한 교육 및 토론에 6시간 참가하였으며, 대학원생을 대상으로 한 4회기의 꿈 해석 집단에 참가하여 Hill 모델에 대한 절차를 숙지하였다. 본 연구자는 상담 경력 1년 이상으로 상담심리사 2급 자격을 소지하고 있고, 본 연구 이전 개인 상담을 8사례, 49회기 진행하였고, 응의 분석심리학적 지향을 가진 분석가에게 개인 꿈 분석을 7개월여 간 받은 적이 있으며, 꿈 해석 집단에 6회기 참가한 경험이 있다. 또한 대학생 대상 상호작용 집단 상담을 5회기 진행한 경험이 있으며, 청소년 대상 품성 계발 구조화 집단을 2집단, 18회기 진행하였고, 본 연구를 위한 꿈 해석 집단 진행 이전에 대학원생 13명을 대상으로 Hill의 인지-체험적 꿈 해석 집단 상담을 2집단, 각각 4회기 동안 진행한 바 있다.

자료 수집 절차

꿈 해석 집단 상담 및 인터뷰

본 연구자와 1인의 공동리더, 다섯 명의 참가자로 구성된 총 세 개의 꿈 해석 집단 상담을 6회기 동안 실시하였으며 한 회기는 2시간 가량 소요되었다. 집단 상담의 회기는 Hill 모델의 교육 및 꿈 집단 과정에 대한 오리엔테이션 1회기와, 참가자가 각자 자신의 꿈을 한번씩 해석하는 5회기로 구성되었으며, 꿈 해석 회기는 Hill 모델의 방법에 근거한 탐색, 통찰, 실행 단계로 진행되었다. 참가자들은 집단 상담이 끝난 이후 2, 3주 이내에 40분에서 2시간 정도 소요되는 인터뷰에 참가하였고, 개인 사정으로 인터뷰에 참여하지 않은 1명을 제외한 총 14명의 인터뷰 자료를 분석에 사용하게 되었다.

면접자 교육

인터뷰를 실시한 면접자들은 총 8인으로, 상담심리를 전공하고 있는 대학원생으로 구성되었다. 이들은 본 연구자가 진행하는 질적 분석 및 CQR에 대한 교육 및 세미나에 10시간 이상 참가하였으며, 2시간가량의 인터뷰에 대한 교육을 받았다.

자료 준비

인터뷰를 마친 총 14개의 사례에는 익명성 보장을 위해 번호가 부여되었고, MP3로 녹음된 인터뷰 내용을 듣고 축어록을 만들어 질적 분석을 위한 자료로 사용하였다.

자료 분석

자료 분석은 본 연구자를 포함한 4명의 평정자와 1명의 감수자가 합의 팀을 구성하여 실시하였다. 본 연구자를 제외한 3명의 평정자는 인터뷰를 진행했던 면접자들 중에서 구성되었다. 감수자는 현재 상담전공 박사과정을 수료하였으며 7년의 상담 경력과, 상담심리전문가 자격을 소지하고 있고, 대학원생을 대상으로 한 Hill의 꿈 해석 집단 상담에 4회기 참가한 경험이 있다. 감수자는 평정 팀에서 합의한 영역 및 핵심 내용 부호화, 교차 분석에 대해 검토한 후 수정할 부분에 대해 피드백을 해 주었다. 평정자는 모두 상담심리 전공 석사과정생으로 첫 번째 구성원은 Hill의 꿈 해석 토론 및 꿈 해석 집단 상담, 1주일에 2시간씩 1회, 총 6주간 실시된 질적 분석 및 CQR 토론에 참가한 경험이 있으며, 두 번째와 세 번째 구성원 역시 12시간의 질적 분석 및 CQR 교육에 참가한 경험이 있다. 합의 팀이 꾸려진 후 평정 팀은 CQR 방법 및

절차에 대해 6시간가량의 심화된 학습과 토론을 하였다. 평정 팀은 일주일에 1회 가량 정기적으로 만나 분석을 실시하였으며 총 분석에 소요된 기간은 4개월이었다. 다섯 명의 합의 팀은 다음과 같은 절차로 분석을 실시하였다.

영역(Domain) 부호화

평정자들은 독립적으로 14개의 축어록으로 정리된 사례에 대해서 정독하고 영역을 추출한 후 전원이 모여 각자가 추출한 영역에 대해 합의하는 과정을 거쳐 총 13개의 영역이 생성되었다.

영역 내 핵심 개념(Core Ideas) 요약

핵심 개념 요약은 원 자료를 간결하게 요약하는 과정으로, 이 과정 또한 평정자들이 각자 자료를 읽고 핵심 개념을 요약한 후 함께 모여 합의를 통해 결정하였다. 합의 과정에서는 연구자의 주관에 의한 추론을 삼가고 가능한 한 원자료에 근거하고자 하였다. 또한 이견이 있었을 시에는 전원이 합의할 때까지 여러 번 논의를 거쳤으며, 합의된 결과에 대해 평정팀 4인이 각각 3~4개의 사례씩 정리한 후 다시 검토하는 단계를 거쳐 첫 번째 합의 버전이 완성되었다.

영역과 핵심 개념 감수

모든 사례에 대해 영역과 핵심 개념을 구성한 후 그 결과에 대해 감수자의 감수를 받았다. 평정자들은 감수자의 지적이나 의견에 대해 토의를 하여 영역과 핵심 개념에 대해 수정하고 다시 합의된 결과를 도출하는 과정을 거쳤다.

교차 분석(Cross-Analysis)

교차 분석은 평정자들이 유사한 핵심 개념들을 묶어 범주화하는 단계로, 평정자들은 각자 3개의 사례에 대해 독립적으로 범주화를 실시한 후 함께 모여 합의하는 과정을 거쳤다. 범주화 한 후에는 전체 사례 중에서 얼마나 빈번하게 적용되는지를 알 수 있도록 Elliot (1989)의 규정에 따라, 모든 사례에서 나타나는 것은 ‘일반적인(general)’, 사례의 반 이상 나타나는 것은 ‘전형적인(typical)’, 반 이하로 나타나는 것은 ‘변동적인(variant)’ 범주로 분류하고, 한두 사례에서만 나타나는 것은 예외적인 사례로 결과에서 제외하였다.

교차 분석 감수

평정자들이 교차 분석한 결과에 대해 감수자가 검토한 후 연구자에게 피드백을 주었으며, 감수자가 피드백을 제공한 내용에 대해 평정자들은 다시 검토하고 수정하는 과정을 거쳐 합의한 결과를 도출하였다.

안정성 체크

안정성 체크는 결과가 표본을 대표하고 있는지를 결정하기 위해 교차분석이 끝난 후 교차분석에서 제외시켰던 두 사례를 첨가하여, 영역이나 범주, 빈도의 변화가 있는지를 알아보는 것으로, 만약 새로운 영역이나 범주, 빈도의 변화가 없다면 이 연구는 안정적인 것으로 볼 수 있다. 본 연구에서는 안정성 체크를 위하여 2사례를 제외하고 12사례에 대해 범주화한 후 제외된 사례를 다시 첨가하여 영역이나 범주에서 큰 변화가 있는지 검토하고 합의한 결과, 새롭게 추가된 영역이나 범주가 없었으며 응답 빈도 상에서도 큰 차이가 나지 않았으므로 결과에 대해 안정적이라고 볼 수 있다.

결 과

합의적 질적 분석(CQR) 방법을 사용하여 평정팀에서 사례 14개에 대해 독립적으로 영역 및 핵심 개념을 부호화한 후, 감수자의 피드백에 대한 수정 및 합의 과정을 거치고, 다시 각 사례들에 걸친 교차분석을 진행하고 감수자의 피드백을 받아 합의한 결과, 총 12개의 영역 및 각 영역에 따른 44개의 범주들이 추출되었다. 첫 번째 영역은 참가 동기에 관한 영역으로 ‘무의식과 꿈의 의미에 대한 관심 및 호기심(전형적: 13사례)’, ‘흥미를 지님(변동적: 4사례)’, ‘꿈 해석 방법에 대한 궁금함(변동적: 3사례)’, ‘자신의 문제에 대한 파악(변동적: 3사례)’을 위하여 참가하게 되었다고 응답하였다.

꿈 해석 집단 상담 참가 경험

꿈 작업을 통해 참가자들이 경험한 것에 대해서는 소감, 통찰 및 배운 점의 세 개 영역으로 분석되었다. 이에 대한 결과가 표 1에 제시되어 있다.

꿈 작업 후 소감

자신의 꿈 작업을 한 이후나 집단의 모든 회기가 끝난 이후에 느꼈던 점에 대한 질문에 신기하다는 답변을 한 경우가 가장 많았고(전형적), 함께 한 집단원들에게 고마움을 느끼거나(변동적), 자신을 지지해 주고 관심을 가져주는 느낌을 받았다고 답한 경우(변동적), 재미있고 즐거웠다고 답변(변동적)을 한 경우 등이 있었다. 구체적인 사례의 내용은 다음과 같다.

표 1. 꿈 해석 집단 상담 참가 경험

영역	범주	응답 빈도
꿈 작업 후 소감	놀랍고 신기함	전형적(9)
	고마움	변동적(4)
	지지와 관심을 느낌	변동적(3)
	재미와 즐거움	변동적(3)
통찰	자신의 현재 문제 및 어려움 발견	전형적(11)
	사고의 전환	변동적(6)
배운 점	Hill 모델 꿈 해석 과정 습득	전형적(8)
	꿈이 생각보다 더 깊은 의미를 지니고 있음을 알게 됨	변동적(6)
	해석의 다양성	변동적(4)
	생각의 폭이 넓어짐	변동적(4)

“꿈 작업 후에 느낀 점은 일단 신기했어요. 처음에 꿈을 가지고 왔을 때 걱정이 들었거든요. 이 꿈을 가지고 작업이 잘 될까 싶었어요. 그런데 황당해 보이던 꿈을 통해 작업을 하면서 내 깊은 문제가 꿈에 드러나고, 꿈 작업을 통해 집단원들의 격려와 지지를 받았을 때는 고맙고 용기가 생기는 기분이었어요. 내 문제를 드러낸 것에 대해서 부끄럽거나 당황스런 느낌보다는 상쾌하고 격려나 지지를 받은 느낌이었어요.” <사례 3>

통찰

꿈을 해석하면서 참가자가 경험했던 통찰에 대한 질문에서, 꿈 작업을 통해 자신이 가지고 있는 문제나 어려움을 발견했다는 답변이 11명(전형적)이었고, 사고를 전환하게 된 계기가 되었다는 답변이 6명(변동적)으로, 꿈 작업을 통해 자신이 평소에 의식하거나 의식하지 못하고 있던 문제를 발견하게 된 것으로 나타났다.

“꿈 집단 하면서 처음으로, 이 꿈은 사람들하고 관계 맺는 거랑 연관이 있을 것 같아요, 이렇게 얘기를 듣는 순간, 제 스스로 제 꿈이랑 평소에 사람들 관계를 다 엮어 보면서, 아, 그렇구나, 그런 생각 가졌던 것 같아요. 그리고 꿈 집단 하신 분께서 꿈이랑 관련해서 좋기도 하지만 싫기도 한 게 뭐예요? 이렇게 질문을 했을 때 한 10분 생각을 하다가 ‘정 주는 거요.’ 이렇게 대답을 했었거든요. 그런데 대답을 하고 생각을 해 보니까 진짜 그런 거예요. 그리고 막 얘기하면서 감정적으로도 되게 울컥해서 눈물도 나고.” <사례 6>

“아, 나도 되게 나약한 부분이 있구나. 그때는 갑자기 부끄럽고 계속 그랬어요. 부끄럽다, 부끄럽다, 그랬었는데 나중에 보니까 오히려 인정하고, 마음이 따뜻해졌다고 해야 되나? 사람들의 피드백을 통

해서. (중략) 대인관계 문제에 대해서 사 람들 문제라고 생각을 많이 했었는데, 제 문제로 돌리게 된 것 같고.”<사례 7>

배운 점

꿈 집단 참가자들이 꿈 작업을 통해 배운 것은 Hill의 인지-체험적 꿈 해석 모델의 해석 과정 습득(전형적), 꿈이 생각보다 깊은 의미를 지니고 있음을 알게 됨(변동적), 꿈이 다양하게 해석될 수 있다는 해석의 다양성(변동적), 생각의 폭이 넓어진(변동적) 점이었다. 구체적인 사례의 내용은 아래와 같다.

“꿈을 해석하는 방법을 배우게 됐어요. (중략) 꿈속에서 나타나는 모든 게 제 안에 있는 것들 중의 일부일 거라는 걸 다시 깨닫게 됐어요.”<사례 8>

“꿈이라는 게 참, 제 자신과 만나는 것 같아요. 그래서 그 속에서 나온 대상이

하나하나 의미가 있고, (중략) 그래서 꿈을 통해서 제 자신과 만나고 제 현실과 만나고, 현실에 좀 더 긍정적으로 작용할 수 있는 것 같아요.”<사례 1>

꿈 작업 이후의 변화

꿈 작업을 통해 참가자들이 경험한 변화 내용은 꿈에 대한 태도의 변화, 꿈 작업을 지속적으로 하게 된 점, 일상에서의 행동 변화 및 심리, 정서적인 변화였다. 표 2에서는 이에 대한 구체적인 분석 내용이 제시되어 있다.

꿈에 대한 태도 변화

꿈 작업 후 꿈에 대한 태도의 변화를 묻는 질문에서 꿈에 대해 더 많이 생각하거나 의미를 부여하는 것이 증가되었다는 응답이 13명(전형적)으로 가장 많았고, 꿈이 무의식이나 현실의 문제를 반영하고 있다는 것을 알게 되었다는 답변(전형적)이 총 14사례 중 절반을

표 2. 꿈 작업 이후의 변화

영역	범주	응답 빈도
꿈에 대한 태도 변화	꿈에 대한 생각 및 의미부여 증가	전형적(13)
	꿈이 무의식이나 현실의 문제를 반영 하고 있다고 봄	전형적(7)
	꿈에 대한 중요도 증가	변동적(5)
	꿈에 대한 관심 증가	변동적(3)
지속적인 꿈 작업	자신의 꿈에 대해 스스로 작업	전형적(7)
	주위 사람들과 꿈 작업 시도	변동적(6)
	꿈 기록	변동적(5)
일상에서의 행동 변화	대인관계에서의 변화	변동적(5)
	새로운 행동 시도	변동적(5)
심리 및 정서 변화	마음이 편해짐	변동적(4)
	스트레스 및 억압 감소	변동적(3)

차지하였다. 그 밖에 꿈에 대한 중요도나(변동적), 관심(변동적)이 전보다 증가했다는 답변이 있었다. 아래에 구체적인 사례 내용이 제시되어 있다.

“꿈꾸면, 그냥 이상한 꿈꾸면 개꿈이다, 그런 식으로 생각했었는데, 꿈 작업을 하고 난 뒤부터는 하나하나에 의미를 붙이고, 이게 이런 꿈이 아닐까? 이런 식으로 생각을 하면서 뭔가 꿈이 가져다주는 의미에 대해 조금 더 생각을 하게 되고.”<사례 3>

지속적인 꿈 작업

집단 참가 후에 여러 참가자들은 꿈 작업을 지속적으로 하게 되었다고 답변하였는데, 자신의 꿈에 대해 혼자서 작업을 하는 경우(전형적), 주변의 사람들과 자신의 꿈이나 타인의 꿈에 대해 작업을 시도한 경우(변동적)가 있었고, 꿈을 기록(변동적)하게 되었다는 답변도 있었다.

“되게 관심도 올라갔고, 꿈을 꾸게 되면 또 한 번씩은 꿈 해석할 때처럼 분석을 해 보게 되더라고요. 자다가 잠결에 이렇게 써 놓잖아요. 막 써 놓은 거 보면서 아, 내가 평소에 갖고 있었던 이미지가 뭐지? 그러면서 한 번씩은 해 보게 돼요. 그러니까 특이한 꿈꾸고, 기억나는 꿈을 꾸게 되면.”<사례 11>

일상에서의 행동 변화

꿈 집단에 참가했던 참가자들은 집단이 끝난 이후 몇 가지 행동적인 변화를 가져오게 되었다고 보고하였다. 대인관계에서 도움을 구하는

행동이 개선되었다거나 말하지 못하던 것 혹은 감정에 대한 표현이 증가(변동적)되었으며, 꿈 작업을 바탕으로 예전에 하지 못하거나 미뤄두었던 행동에 대한 시도(변동적) 등이 있었다.

심리 및 정서 변화

일부 참가자들은 집단 경험 이후 마음이 편해지거나(변동적), 스트레스나 억압 등의 감소(변동적)를 보고하였다. 구체적인 사례의 내용은 다음과 같다.

“위안을 주는 말들을 많이 했어요. (중략) 내가 이것 때문에 스트레스를 받고 있는데, 이것 때문에 이렇게까지 스트레스를 받고 있는지는 몰랐는데, 집단원들 이랑 리더분이 알려 줌으로써 되게 편해졌었거든요. 위안을 받아서 그런 것도 있구요.”<사례 4>

꿈 사용의 이점 및 꿈 집단에서 중요한 요인, 상담자의 역할

꿈 사용의 이점, 꿈 집단이 잘 된 요인, 안된 요인이나 아쉬운 점, 집단상담자의 역할 및 도움에 대한 영역들에서 꿈 집단의 장점이거나 향후 보완해야 할 점 등에 대해 발견할 수 있었다. 표 3에서는 이에 대한 구체적인 분석 내용이 제시되어 있다.

꿈 사용의 이점

집단 상담에서 꿈을 사용하였을 때의 이점에 대해서는 자기 개방을 수월하게 할 수 있었다는 점(전형적), 문제에 대한 깊이 있는 접근(변동적)을 하는데 도움을 줄 수 있었다는 점을 꼽았다.

표 3. 꿈 사용의 이점

영역	범주	응답 빈도
꿈 사용의 이점	수월한 자기 개방	전형적(8)
	문제에 대한 깊이 있는 접근	변동적(3)

“제가 그 꿈을 어떻게 의식적으로 제어할 수 있는 게 아니잖아요. 제 모습을 그대로 드러낸 거니까 일단 거기서부터 한 꺼풀 벗겨졌다고 해야 되나? 저를 방어하려는. 그래서 제 얘기를 하는 게 더 수월했던 것 같아요. 평소 같았으면 방어하고 얘기를 안 했을 것 같은 문제도 그냥 말 하게 되는 것 같고, 되게 좋은 매개체가 됐다고 해야 되나?” <사례 4>

꿈 작업이 잘 된 요인

꿈 작업이 잘 진행된 요인으로는 집단의 지지적이고 좋은 분위기(전형적), 집단원들의 적극적 참여(전형적), 피드백 및 조언(변동적), 적절한 해석(변동적), 솔직한 분위기(변동적), 다양한 시각 제공(변동적)으로 밝혀졌다.

“우리 집단 꿈 해석은 다 잘 된 것 같아요. 잘 된 요인을 꼽으라면 우선 집단원들이 서로에 대해 관심을 많이 가지고

표 4. 꿈 집단에서의 중요 요인 및 상담자의 역할

영역	범주	응답 빈도
꿈 작업이 잘 된 요인	집단의 지지적이고 좋은 분위기	전형적(10)
	집단원들의 적극적 참여	전형적(7)
	피드백 및 조언	변동적(5)
	적절한 해석	변동적(4)
	솔직한 분위기	변동적(3)
	다양한 시각 제공	변동적(3)
	시간 부족	변동적(3)
꿈 작업이 안 된 요인 및 아쉬운 점	다루었던 꿈 자체에 대한 아쉬움	변동적(3)
	소극적 분위기, 적극적 참여 부족	변동적(3)
	해석을 한쪽으로 몰아가는 경향	변동적(3)
	혹은 단정적 해석	변동적(3)
집단상담자의 역할 및 도움	꿈 해석의 맥락과 방향 제시	변동적(6)
	새로운 관점 및 적절한 해석	변동적(5)
	공감, 지지, 이해, 위안	변동적(5)
	탐색 촉진을 위한 질문 및 피드백	변동적(5)

있었던 것 같아요. 더 좋은 해석을 해 주기 위해 노력하고 도와주려는 마음이 따뜻하게 느껴졌고, 또 집단원들이 활발하게 참여한 것도 잘 된 요인 중 하나인 것 같아요.”<사례 3>

꿈 집단이 안 된 요인 및 아쉬운 점

꿈 해석에 있어서 잘 안 된 요인이나 아쉬운 점으로는 시간이 부족하여 더 깊이 다룰 수 없었다는 것(변동적), 자신이 가지고 온 꿈 자체에 대한 아쉬움(변동적), 적극적인 참여 부족(변동적), 해석을 한 쪽으로 몰아가거나 단정적인 해석(변동적)을 꼽았다.

“이건 제가 느낀 건데요, 그것을 완전히 다룬 거는 아니잖아요. 그 문제를. 꿈이 이런 것을 말한다, 그런 식으로 하고, 시간이 부족해 보이는 분들도 있었거든요. 더 다루면 좋았을 텐데. 그런 게 아쉽기도 했어요.”<사례 5>

“그거 말고 다루고 싶은 꿈을 나중에 꿴거거든요. 그런 점들이 좀 아쉽고, 좀 더 회기가 있었으면 그런 상징적인 꿈들을 다루고 싶은 마음이 있었는데.”<사례 11>

집단상담자의 역할 및 도움

꿈 집단을 진행했던 리더와 공동 리더의 역할이나 도움에 대해서는 꿈 해석의 맥락과 방향 제시(변동적), 새로운 관점 및 적절한 해석(변동적), 공감, 지지, 이해, 위안(변동적), 탐색 촉진을 위한 질문 및 피드백(변동적)을 보고하였다.

“방향을 잡아주니까, 처음에 할 때는

이걸 어떻게 하는 거지? 몰랐었는데 어떻게 하는지 방법을 제시해 주고, 우리끼리 막 얘기하다 보면 딴 길로 새 나갈 수 있잖아요. 그럴 때 방향을 잡아 주고, 몰랐던 부분에 대해서 새로운 관점을 다시 제시해 주기도 하고, 그러니까 되게 도움이 많이 됐어요.”<사례 6>

논 의

본 연구에서는 대학생을 대상으로 Hill의 인지-체험적 꿈 해석 모델을 집단 상담에 적용하여, 참가자들이 어떠한 경험을 했는지, 변화한 내용은 무엇인지, 집단 과정은 어떠한 것인지 등에 관해 알아보고자 하였으며, CQR 방법에 의해 분석을 실시하였다. 연구 문제를 중심으로 결과를 논의하면 아래와 같다.

첫 번째 연구문제는 꿈 해석 집단 상담에 참여하면서 참가자들은 어떠한 것을 경험하게 되었는가를 알아보고자 한 것이었다. 꿈 해석 집단에 참가한 후의 소감을 살펴보면, 신기한 체험이었다는 응답이 가장 많았다. 참가자들은 특히 전혀 의미를 알 수 없을 것 같거나, 의미가 없다고 생각했던 꿈을 작업하면서 해석을 통해 어떠한 통찰을 얻게 될 때 신기하고 놀라웠다는 소감을 말하는 경우가 많았는데, 이는 꿈에 대한 낮은 초기 통찰을 가진 경우 꿈 회기에서 더 많은 이득을 보았다는 Hill 등(2006)의 연구 결과와 일치한다. 특히 고마움, 지지와 관심을 느낀 것은 꿈 작업이 집단 상담의 형식으로 진행되었으므로 얻을 수 있게 된 이득으로 보인다. 그 밖에 꿈 작업이 재미있었다는 소감을 통해 일반적인 상담 회기보다 편안하고 용이하게 개인의 문제

에 접근할 수 있었으며, 때로는 우스꽝스럽거나 전혀 의미를 알 수 없는 꿈에 대해 작업하면서 통찰을 얻는 색다른 경험이 특별한 즐거움의 요소로 작용했을 수 있다는 것을 알 수 있다. 참가자들은 또한 꿈 작업을 통해 여러 통찰을 얻었다고 보고하였는데, 특히 그동안 의식하지 못했던 자신의 심리적 어려움이나 핵심문제 등을 자각하거나, 새로운 시각으로 조명해봄으로써 자기 이해와 사고의 전환을 촉진할 수 있었던 것으로 보인다. Hill 등(2006)의 연구에서 꿈 회기의 결과로 일관되게 나타나는 증거는 내담자의 통찰 획득이라고 보았으며, Hill 등(1993)과 Hill 등(2000)의 연구에서도 꿈 작업을 통해 내담자 자신에 대해 새로운 것을 배워 자기이해, 자각과 통찰을 경험하였다고 보았는데, 총 14명의 질적 분석 참가자 중 12명이 크고 작은 통찰을 경험하였다고 보고하여, 위의 연구 결과를 뒷받침해준다. 그리고 참가자들은 반복되는 회기에서의 꿈 작업을 통해 Hill의 꿈 해석 모델에 대해 숙지하게 되었고, 꿈이 의미가 있으며 해석이 여러 수준으로 다양하게 이루어질 수 있다는 점 등에 대해 배울 수 있었다고 보고하였다. 이러한 측면은 회기가 끝난 후 개인적으로 지속적인 꿈 작업을 하는데 도움이 될 수 있다.

두 번째 연구 문제는 꿈 해석 집단 상담 후 참가자들은 어떠한 변화를 경험하였는가 하는 것으로, 꿈 작업을 통해 참가자들이 경험한 변화의 내용은 우선 꿈에 대한 생각이나 의미 부여가 증가하였고 꿈이 무의식이나 현실의 문제를 반영하고 있으며 꿈에 대한 중요도나 관심의 증가를 가져온 것이다. 이렇게 꿈에 대한 태도가 꿈 작업 이후 긍정적으로 변화하였다는 것은 여러 연구들에서(Hill, Diemer & Heaton, 1997; Hill et al., 2006; Tien et al.,

2006) 나타나고 있으며, 본 연구에서도 같은 결과를 보였다. 참가자들은 또한 꿈 집단 참가 이후 지속적인 꿈 작업을 보고하였다.

참가자들은 꿈 작업 회기 이후 일상에서의 몇 가지 행동적인 변화를 보고하였는데, 주로 대인관계에서 자신의 행동 패턴의 변화와 꿈의 의미에 대해 파악한 것을 바탕으로 새로운 행동을 시도한 측면이 있었다. Hill의 인지-체험적 꿈 해석 모델에서는 실행 단계가 포함되어 있으므로 꿈에서 나타난 문제와 관련된 행동 변화 및 실행 사고의 증가를 가져올 수 있다. 그러나 분석을 하는 과정에서 단 한 회기의 꿈 작업만으로는 큰 행동의 변화를 도출하기 어렵다는 내용이 있었는데, 이는 상담자의 Hill 꿈 작업 모델에 대한 숙련성의 정도와 관련된 시간 부족의 원인이 있을 수 있다. Diemer, Lobell, Vivino & Hill(1996)의 연구에서는, 치료자들이 단일 회기에서 Hill 모델 전체를 다루는데 제한이 있기 때문에 실행 단계를 적절하게 적용할 수 없는 경우가 많았다고 제안하며, 더 많은 시간이 주어질 경우 더 강력한 결과를 가져올 수 있다고 보았다. 그러나 상담자가 꿈 해석 진행 과정에 숙달될 경우 시간적인 제한은 다소 극복될 수 있으므로, 꿈 작업을 진행할 때 상담자의 더 많은 경험과 훈련이 필요하다고 할 수 있다. 꿈 해석 회기에 참가한 후 일부 참가자들은 마음이 가벼워졌다거나 스트레스가 감소하였음을 보고하였는데, 이는 꿈 작업을 통해 자신의 심리적 문제를 자각하고 자기 이해가 촉진되는 과정에서 비롯된 것으로 볼 수 있다.

세 번째 연구 주제는, 집단 상담에서 꿈을 활용하는 것의 이점에 대한 것이었다. 여러 참가자들은 꿈 작업을 통해 수월하게 자기 개방을 할 수 있었다고 보고하였으며, 문제에

대해서 깊은 접근이 가능했다는 보고도 소수의 사례에서 있었다. 수월한 자기 개방에 대해서는 Tien 등(2006)의 연구에서 제안한 바와 일치한다. Tien 등은 대면에서 전문가에게 도움을 구하고 사적인 문제를 말하는데 있어서 편안함을 느끼지 않기 때문에 상담 과정의 초반에 꿈을 말하는 것이 개인적인 문제를 말하는 것보다 더 쉽다고 보았다. 같은 동양 문화권인 우리나라의 경우에서도 한국인들은 체면을 무엇보다 소중히 숭상하는 문화적 토양에서 살아왔기 때문에 상담 상황에서조차 솔직하게 자신을 노출하기를 매우 꺼려한다(장성숙, 2000) 따라서 상담의 초반에 자신의 심리적인 어려움이나 지극히 사적인 문제를 꺼내는 것보다는 꿈 이야기로 시작하는 것이 더 안전감을 느끼게 해 주어 자연스러운 자기 개방으로 이끌 수 있다. 또한 꿈 작업은 빠르게 자신의 핵심 문제로 접근할 수 있도록 도울 수 있으므로 깊이 있는 회기가 될 수 있는 이점을 가진다(Rochlen & Hill, 2005). 꿈 작업의 단계에서는 감정을 재경험하거나 이미지에 대한 연상을 하는 과정에서 현재 자신의 심리적 어려움이나 핵심적인 문제와 가장 연합이 잘 되어 있는 감정을 느끼고 사고나 과거 경험 등을 연상해내기 때문에, 현재 가장 자신에게 큰 비중을 차지하고 있는 문제를 다룰 가능성이 높다. 이러한 측면은 앞서 논의한, 꿈 이야기로부터 작업을 시작하므로 방어를 덜 하게 되는 측면과 함께 내담자가 꿈 작업을 하면서 더 빠르게 치료에 개입할 수 있도록 도울 수 있다(Hill et al., 2000).

네 번째 연구 주제는 꿈 해석 집단 상담에서 잘 된 요인과 안 된 요인, 집단 상담자의 역할은 무엇인지를 통해 꿈 해석 과정의 중요 요인 및 꿈 집단에 대한 평가를 도출하는 것

이었다. 참가자들은 꿈 작업이 잘 된 요인으로 지지 및 좋은 분위기, 집단원들의 적극적 참여, 솔직한 분위기 등을 보고하였다. 그 밖에도 참가자들은 집단원들의 피드백이나 조언, 적절한 해석, 다양한 시각 제공을 잘 된 요인으로 꼽았고, 이는 꿈 해석을 집단으로 진행하는 것의 이점에 대해 밝힌 여러 연구(Ullman, 1996; Ullman, 2006; Wonnell, 2004)의 제안과 같이, 꿈 작업 집단 상담을 통해 통찰 및 해석의 풍부함을 획득할 수 있었던 것으로 보인다. 집단 상담을 진행한 상담자의 역할 및 도움에 대해서는 꿈 해석의 맥락과 방향을 제시하였으며, 새로운 관점이나 적절한 해석 제공, 공감이나 지지, 탐색 촉진을 위한 질문이나 피드백을 주었다고 보고하였다. Heaton 등(1998)은 Hill의 인지-체험적 꿈 해석 모델에 기초한 자기-지시적 꿈 해석 매뉴얼을 사용한 집단과, 치료자 촉진 꿈 해석 집단의 비교 연구에서, 치료자 촉진 꿈 해석 집단이 꿈의 탐색과 통찰, 실행 관련 이득을 얻었을 뿐만 아니라 깊이와 숙달, 통찰 면에서 자기-지시적 꿈 해석 집단에 비해 더 많은 성과를 얻었다고 제안하고 있다. 그들은 꿈 해석에 있어서 치료자의 역할에 대해 꿈을 여러 수준에서 해석할 수 있도록 하며, 새로운 것을 배우도록 도왔다고 보았다. 또한 치료자는 꿈에서 배운 것에 기반한 행동을 받아들이는데 있어서의 저항을 더 잘 직면하도록 하기 때문에 지지적이고 촉진적인 치료자의 존재는 내담자들의 자신의 꿈에 대해 여러 다른 관점에서 탐색하도록 도울 수 있다고 보았다.

꿈 작업이 잘 안 된 요인이나 아쉬운 점으로는 우선 시간 부족을 꼽았는데, 2시간가량 주어진 한 회기 내에서 한 내담자의 꿈에 대해서 Hill 모델의 탐색, 통찰, 실행 단계를 두

루 진행하는 것은 꿈 작업에 대한 상담자와 내담자의 숙련성의 정도와 관련이 있는 것으로 보이며, 꿈이 매우 길거나 이미지에 대한 연상을 잘 도출해내지 못할 경우에도 다양한 수준에서의 꿈 해석이 어려울 수 있다. 또한 참가자들 중 일부는 다루었던 꿈 자체에 대한 아쉬움을 표현하였는데, 즉 좀 더 자신의 문제를 깊이 탐색할 수 있는 꿈을 가져오지 못한 점이 더 깊은 통찰을 가져오는데 부족했던 요인이었다고 보고하였다. Hill, Spangler, Sim과 Baumann(2007)의 연구에서도 꿈의 특출성(유인성, 생생함, 최신성, 각성, 왜곡 등)은 회기의 결과 및 과정과 특별히 관련되어 있다고 보았으므로, 내담자의 꿈을 다룰 때 이러한 점을 고려하여 작업을 할 경우 더 나은 성과를 기대할 수 있을 것으로 보인다. 그 밖에 집단원들의 소극적 참여 및 해석을 한 쪽으로 몰아가는 경향으로 인해 다양한 해석을 얻지 못한 점을 아쉬운 점으로 지적하였는데, 반대로 집단원의 적극적 참여, 다양한 시각은 꿈 작업이 잘 된 요인에서도 지적되고 있다. 따라서 꿈 해석 집단 상담자의 집단 운영 방식에 있어서 이러한 점을 충분히 고려하여야 할 것이다. 한편 꿈 작업이 잘 되지 않은 요인에 대해서는 잘 된 요인에 비해 추출된 범주의 수가 적으며, 네 개의 범주 모두에서 세 사례 이하로 응답하여 참가자들은 대체적으로 꿈 작업이 잘 되었다고 긍정적으로 평가하고 있음을 알 수 있다.

이상의 논의를 종합해 볼 때 본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다. 첫째, Hill의 인지-체험적 꿈 해석 모델을 국내의 대학생들에게 적용해 봄으로써 꿈 작업의 효과가 무엇인지에 대해 알아볼 수 있었다. 참가자들은 특히 꿈에 대한 태도의 변화나 통찰 면에서 도움을

얻었으며, 꿈 해석 방법의 습득, 사고의 폭의 확대를 가져옴으로써 지속적인 꿈 작업, 행동 및 심리, 정서 변화 등을 경험한 것으로 나타났다. 둘째, 집단에서 꿈을 다루는 과정을 통해 잘 된 요인과 안 된 요인, 집단상담자의 역할 등에 대해 알 수 있었다. 이러한 결과는 향후 꿈 해석 집단 상담을 진행할 때 더 나은 효과를 얻기 위해 시간 관리나 집단원의 적극적이고 고른 참여, 다양한 시각을 제공하도록 하는 등 상담자의 숙련된 운영이 더욱 요구된다고 할 수 있다. 셋째, 꿈 집단에 자발적으로 참여한 내담자들은 꿈에 대한 태도가 높고, 꿈을 다루는데 있어 동기화되어 있음을 알 수 있었다. 따라서 이러한 결과를 통해 꿈 작업에 적절한 내담자의 특성에 대해 참고가 될 수 있을 것으로 보인다. 마지막으로, 본 연구를 통해 Hill의 인지-체험적 꿈 해석 모델을 국내의 대학생들에게 적용하는 것이 가능하다는 것을 알 수 있었다. Hill의 꿈 해석 모델은 비교적 따르기 쉽도록 체계화되어 있어, 특히 상담에서 꿈을 다루기 원하는 내담자들과 작업을 할 때 방법을 알지 못하여 어려움을 갖는 초심 상담자들에게 도움이 될 것으로 생각된다.

이러한 결과 및 의의를 바탕으로 결론을 내리면, Hill의 인지-체험적 꿈 해석 모델을 집단 상담에 적용하였을 때, 참가자들은 통찰이나 꿈에 대한 태도, 정서, 사고 및 행동 변화 등의 측면에서 도움을 얻을 수 있었다. 그러나 본 연구에서는 꿈 작업을 다른 상담 방법과 비교하여 분석하지 못하였으므로, 이러한 통찰이나 참가자들의 만족적인 경험을 통해 꿈 해석이 다른 상담 방법들보다 월등히 우수한 방법이거나, 극적인 행동 변화 등을 제공한다고 결론지을 수는 없다. 다만, 꿈에 대한

태도가 높고 꿈을 다루는 것에 대해 자발적으로 동기화 되어 있는 내담자들에게 꿈 작업은 좋은 경험이 될 수 있으며, 함께 꿈의 의미를 찾아봄으로써 자기를 이해하고 통찰을 얻을 수 있는 좋은 도구가 될 수 있음을 알 수 있다. 따라서 Diemer 등(1996)의 주장에서처럼 Hill의 꿈 작업 모델이 반드시 극적인 결과를 제공하는 건 아닐 수 있지만 부정적인 결과를 초래하지도 않으며, 더 깊이 있는 이해를 위한 왕도라고 말할 수는 없지만, 충분히 하나의 유용한 상담의 도구로 활용될 수 있을 것이다. 특히 한국 문화권에서 꿈 작업은 방어를 쉽게 허물고 내담자들이 빠르게 자신의 문제에 접근할 수 있도록 하는 장점을 가질 수 있으므로, 상담에서 적극적으로 꿈 작업을 활용할 수 있는 방안을 살펴본데 대해 본 연구가 가지는 의의가 있다고 볼 수 있다. 다만 Hill의 모델은 서양에서 개발되고 연구가 되어 온 꿈 작업 모델로, 꿈의 예언적 기능에 대해서 믿거나 ‘꿈 해몽’과 같이 미리 결정된 뜻풀이 방식에 익숙한 한국인에게 적용함에 있어 Hill 모델의 구성주의적 입장에 대한 교육 및 이해가 선행되어야 할 필요성을 느낀다.

본 연구의 제한점 및 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 사례 수의 부족과, 참가자가 주로 심리학을 전공하며 자발적으로 참가를 희망했던 대학생들이었기 때문에 일반화가 제한되는 측면이 있다. 따라서 더 많은 사례들과, 꿈 작업에 대한 동기가 높지 않은 사람들이나, 일반 학생, 일반인, 임상 집단 등 다양한 대상에 대한 연구를 통해 결과의 일반화 가능성을 높일 필요가 있다. 둘째, 본 연구의 결과가 꿈 작업의 효과 때문인지, 집단 상담의 효과 때문인지 가려내지 못하였다. 따라서 개인 꿈 작업 회기들과 꿈 작업 집단 상담

에 대해 비교하거나, 꿈 해석이 아닌 다른 형태의 집단 상담과 비교해 봄으로써, 꿈 해석의 효과에 대해 분명하게 규명할 필요가 있다. 셋째, 상담자의 집단 상담 경력과 Hill 모델을 적용한 꿈 작업 회기에 대한 경험이 부족하며, 사전에 전문가들에게 본 집단 상담이 Hill 모델을 적절하게 반영하였는지에 대한 내용 타당도를 확보하지 못하여, 집단 상담의 과정에서 Hill 모델에 충실하게 접근하였는지 평가할 수 없다는 제한점을 지닌다. 넷째, 합의적 질적 분석(CQR)에 대한 한계점이 존재한다. 우선 본 연구자를 포함한 평정자들과 감수자 모두 본 연구 이전에 CQR 방법을 사용한 연구 경험이 없었기 때문에 주로 문헌에 의존해 방법을 숙지하였으므로 분석 과정에 있어서 오류나 편향이 있을 수 있다. 또한 다수의 면접자가 인터뷰에 참가하여 각 면접 자료들에서 큰 편차가 존재할 가능성이 있고, 면접자에 대한 충분한 교육의 미비로 인해 일부 사례에서는 면접 프로토콜에 있는 모든 문항에 대해 질문하지 못한 경우가 있었다. 따라서 영역이나 범주를 더 뽑아내지 못했거나, 응답 빈도를 추출함에 있어 실제의 사례수보다 적게 포함하였을 가능성이 있다. 다섯째, 본 연구자가 집단의 리더로 참가한 후, CQR 평정팀에서 분석을 실시하였으므로, 다른 평정팀원들에 비해 사례 및 Hill의 꿈 작업 모델에 대해 더 많은 지식을 가지고 있는 것이 분석 시 암묵적인 영향력을 행사하거나, 편향을 가져왔을 가능성이 존재한다. 또한 본 연구자가 집단의 리더로 참가하였기 때문에 좋은 결과에 대한 기대감이 집단원들에게 어떠한 방식으로든 영향력을 행사하였을 수 있다. 마지막으로, 꿈 작업 집단 상담의 효과에 대해 본 연구에서는 단기적인 검증에 그치고 있으므로, 추후 조사

를 통해 장기적 효과를 검증해 볼 필요가 있다.

참고문헌

- 이영호 (2004). 생시에 경험하는 불안 및 스트레스와 꿈 내용. 한국심리학회지: 임상, 23(1), 49-76.
- 장성숙 (2000). 현실역동 상담-한국인의 특성에 적합한 상담 접근. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(2), 17-32.
- Cartwright, R. (1993). Who needs their dreams: The usefulness of dreams in psychotherapy. *Journal of American academy of Psychoanalysis*, 21, 539-547.
- Crook, R. E., & Hill, C. E. (2003). Therapists' attitudes, beliefs, and activities in working with dreams in therapy. *Dreaming*, 13, 83-93.
- Diemer, R. A., Lobell, L. K., Vivino, B. L., & Hill, C. E. (1996). Comparison of Dream Interpretation, Event Interpretation, and Unstructured Sessions in Brief Therapy. *Journal of Counseling Psychology*, 43(1), 99-112.
- Elliott, R., & James, E. (1989). Varieties of client experience in Psychotherapy: An analysis of the literature. *Clinical psychology Review*, 9, 443-467.
- Eudell, E. M., & Hilsenroth, M. J. (2007). The use of dreams in psychotherapy: An integrative model. *Journal of Psychotherapy Integration*, 17(4), 330-356.
- Falk, D. R., & Hill, C. E. (1995). The effectiveness of dream interpretation groups for women in a divorce transition. *Dreaming*, 5, 29-42.
- Fox, S. A. (2002). A survey of mental health clinicians' use of dream interpretation in psychotherapy. *Dissertation Abstracts International: Section B. The Sciences & Engineering*, 62(7-B), 3376.
- Gendlin, E. T. (1986). *Let your body interpret your dreams*. Wilmette, IL: Chiron.
- Heaton, K. J., Hill, C. E., Hess, S., Hoffman, M. A., & Leotta, C. (1998). Assimilation in therapy involving interpretation of recurrent and nonrecurrent dreams. *Psychotherapy*, 35, 147-162.
- Heaton, K. J., Hill, C. E., Petersen, D. A., Rochlen, A. B., & Zack, J. S. (1998). A comparison of therapist-facilitated and self-guided dream interpretation sessions. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 115-122.
- Hill, C. E. (1996). *Working with dreams in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Hill, C. E. (2004). *Dream work in therapy: Facilitating exploration, insight, and action*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hill, C. E., Crook, R. E., Hess, S. A., Goates, M., Roffman, M., Stahl, J., Sim, W., & Johnson, M. (2006). Prediction of session process and outcome in the Hill dream model: Contributions of client characteristics and the process of the three stages. *Dreaming*, 16(3), 159-185.
- Hill, C. E., Diemer, R., & Heaton, K. J. (1997). Dream interpretation sessions: Who

- volunteers, who benefits and what volunteer clients view as most and least helpful. *Journal of Counseling Psychology, 44*, 53-62.
- Hill, C. E., Diemer, R., Hess, S., Hillyer, A., & Seeman, R. (1993). Are the effects of dream interpretation on session quality, insight, and emotion due to the dream itself, to projection, or th the interpretation process?, *Dreaming, 3*(4), 269-279.
- Hill, C. E., & Goates, M. K. (2004). Research on the Hill cognitive-experiential dream model. In C. E. Hill(Ed.), *Dream work in Therapy: Facilitating exploration, insight, and action* (pp.245-288). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hill, C. E., Kelley, F. A., Davis, T. L., Crook, R. E., Maldonado, L. E., Turkson, M. A., Wonnell, T. L., Suthakaran, V., Zack, J. S., Rochlen, A. B., Kolchakian, M. R., & Codrington, J. N. (2001). Predictors of outcome of dream interpretation sessions: Volunteer client characteristics, dream characteristics, and type of interpretation. *Dreaming, 11*, 53-72.
- Hill, C. E., Spangler, P., Sim W., & Baumann, E. (2007). Interpersonal Content of Dreams in Relation to the Process and Outcome of Single Sessions Using the Hill Dream Model, *Dreaming, 17*(1), 1-19.
- Hill, C. E., Zack, J. S., Wonnell, T. L., Hoffman, M. A., Rochlen, A. B., Goldberg, J. L., Nakayama, E. Y., Heaton, K. J., Kelley, F. A., Eiche, K., Tomlimson, M. J., & Hess, S. (2000). Structured brief therapy with a focus on dreams or loss for clients with troubling dreams and recent loss. *Journal of Counseling Psychology, 47*(1), 90-101.
- Keller, J. W., Brown, G., Maier, K., Steinfurth, K., Hall, S., & Piotrowski, C. (1995). Use of dreams in therapy: A survey of clinicians in private practice. *Psychological Reports, 76*, 1288-1290.
- Pesant, N., & Zadra, A. (2004). Working with dreams in therapy: What do we know and what should we do?, *Clinical Psychology Review, 24*, 489-512.
- Rochlen, A. B., & Hill, C. E. (2005). Gender role conflict and the process and outcome of dream work with men. *Dreaming, 15*(4), 227-239.
- Schredl, M., Bohusch, C., Kahl, J., Mader, A., & Somesan, A. (2000). The use of dreams in psychotherapy: A survey of psychotherapists in private practice, *J Psychother Pract Res, 9*: 2, 81-87.
- Szmigielska, B., & Holda, M. (2007), Students' views on the role of dreams in human life, *dreaming, 17*(3), 152-158.
- Tien, H. S., Lin, C., & Chen, S. (2006). Dream interpretation sessions for college students in taiwan: Who benefits and what volunteer clients view as most and least helpful, *Dreaming, 16*(4), 246-257.
- Ullman, M. (1996). *Appreciating dreams: A group approach*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ullman, M. (2006). *Appreciation dreams: A group approach*. New York: Cosimo on demand.
- Wonnell, T. L. (2004). Working with dreams in groups. In C. E. Hill(Ed.), *Dream work in Therapy: Facilitating exploration, insight, and*

- action*(pp.115-132). Washington, DC: American Psychological Association.
- Wonnell, T. L., & Hill, C. E. (2000). Effects of including the action stage in dream interpretation. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 372-379.
- Zack, J. S. (2004). Self-guided methods for working with dreams. In C. E. Hill(Ed.), *Dream work in Therapy: Facilitating exploration, insight, and action*(pp.133-147). Washington, DC: American Psychological Association.

원 고 접 수 일 : 2008. 7. 9

수정원고접수일 : 2008. 10. 8

게 재 결 정 일 : 2008. 11. 10

A Qualitative Analysis of the Effects of Cognitive-Experiential Dream Interpretation Group Sessions

Jinah Choi

Heecheon Shin

Ajou University

The purpose of this study was to explore experiences and effects in group sessions using Hill's cognitive-experiential dream interpretation model. 14 volunteer college students who had attended 6 group sessions were identified and interviewed. The data were analyzed through the consensual qualitative research method (CQR). Our results indicated the participants had more positive attitudes towards dreams, gained insights, and reported emotional and behavioral changes. The advantages of using dream that self-exposure did not involve significant efforts and provided relatively deep acceptability in regards to problems. The factors which proved most helpful in terms of this dream work were an active and supportive group atmosphere, among other factors. On the other hand, unhelpful factors were time restriction, etc. The helpful factors of counselor input were an indication of context and direction, providing new viewpoints on this matter. This study is the first research in Korea using the Hill model and suggests that the Hill model not only helps counselors approach dream interpretation easily, but also can be a useful method of counseling with college students who volunteer and are motivated by dream interpretation.

Key words : Hill's model, dream interpretation, insight, qualitative analysis