

이성교제 갈등으로 상담을 경험한 대학생의 심리내적 변화과정에 대한 연구

박 경 은[†]

연세대학교

본 연구는 이성교제 갈등을 경험한 성인 초기 남녀 대학생의 상담을 통한 심리내적 변화 과정을 분석해 보고, 불안정한 심리내면의 상태가 어떻게 안정된 상태로 변화하는지에 대한 과정을 드러내는 실체 이론을 개발하는데 목적이 있다. 이를 위해 이성교제 갈등으로 상담을 받은 경험이 있는 10명의 참여자를 선정해 인터뷰하였고, 수집된 자료를 질적 연구 방법인 근거이론을 통해 분석하였다. 그 결과 총 82개의 개념과 31개의 하위개념, 13개의 상위개념이 도출되었다. 이 개념들을 중심으로 패러다임 분석을 실시하였으며, 상담을 통한 심리내적 변화 과정은 불안정, 탐색, 새로운 관계 경험, 저항, 의식의 확장, 안정으로 총 여섯 단계로 해석되었다. 더불어, 핵심범주는 '취약한 자기를 발견함으로 고통 중에 새로운 자기를 성장시켜 나아감'이었다. 이 과정에서 이성교제 갈등을 통해 드러난 취약한 과거의 내적 작동 모델이 새로운 관계 경험을 통해 새로운 내적 작동 모델로의 변화 과정을 갖게 된 것을 3단계 모델로 논의하였다. 또한 상담 및 임상 현장에서 상담자가 어떻게 효과적인 도움을 줄 수 있는지를 함께 논의하였다.

주요어 : 이성교제 갈등, 근거이론, 심리내적 변화과정, 상담 경험, 내적 작동 모델

[†] 교신저자 : 박경은, 연세대학교 상담코칭학과, 서울특별시 서대문구 연세로 50
Tel : 02-2123-3243, E-mail : p4a7r4k383@naver.com

Erikson(1968)에 의하면 성인초기 인생의 발달 과업은 자아 정체감 확립을 바탕으로 한 친밀감의 획득이다. 즉, 친밀감은 상실에 대한 두려움 없이, 누군가와 함께 자신의 정체성을 연결시키는 것을 뜻한다(Evans, 1967). 성인초기의 이성교제는 친밀한 관계형성과 유지, 이후 결혼생활에까지 영향을 미치는 중요한 삶의 경험이 된다. 이 시기에 긍정적이며 지지적인 이성교제의 경험은 큰 정서적 만족감을 줄 수 있을 뿐만 아니라, 대인 관계에서 높은 효능감과 함께 사회적 성취와 관련된 일에 높은 자기 효능감을 느낄 수 있도록 돕는 긍정적 자원이 된다(Duncan, 2005). 하지만, 반복적인 갈등은 자신의 정체성과 관계에 많은 혼란을 야기 할 뿐 아니라(이재원, 2006; 장연주, 2007; 황경옥, 2001), 우울, 불안, 무기력 등의 정서적 불만족과 함께 심한 경우에는 언어 및 신체적 폭력 행동으로까지 이어지게 되는 것으로 나타났다(장희숙, 조현각, 2001). 이렇듯 이성교제에서의 갈등은 정서적이고 심리적인 측면에서의 개인 내적인 영향을 비롯해 폭력과 회피 등의 외적인 대인 관계 유형에 영향을 미치게 된다.

Sanford와 Grace(2011)은 105명의 이성교제 중에 있는 대학생들을 대상으로 8주 동안 이성교제에서 발생한 갈등에 대해 어떠한 감정과 행동을 나타내게 되었는지 보고하도록 한 결과, 갈등으로 인해 생긴 감정을 심리내적으로 어떻게 처리하며, 그것을 어떻게 표현하는지에 따라 각기 다른 양상을 보일 수 있다는 점을 지적하였다. 그 중에서도 자신의 감정뿐 아니라 타인의 감정을 빠르게 인식할 수 있는 사람은 상대방의 분노, 슬픔, 우울 등 갈등으로 인해 촉발된 감정들을 인식해 자신의 감정과 조율하기 위한 시도를 하는 것으로 나타났

다. 달리 말해, 개인 내적인 영향을 빠르게 인식해 낼 수 있는 사람은 타인의 감정적 반응에도 민감하게 반응할 수 있을 뿐 아니라, 부정적 대인 관계 영향을 상대적으로 줄일 수 있다는 점을 보여주었던 것이다. 이와 같은 결과를 바탕으로 연구자들은 개인의 심리내적인 영향이 외적으로 드러난 대인 관계적 영향에 선행한다는 것을 나타내 주었다. Duncan(2002)과 최연화, 양명숙(2013) 또한 이성교제에서의 갈등은 외적 사건이 무엇이었고와 상관없이 갈등하는 상황 자체를 이해하고 느끼는 한 개인 내면의 심리내적 구조에 의한 영향이 더욱 중요하다는 점을 지적해 주었다.

Sanford(2007)는 이성 관계 갈등에서 심리내면의 세 가지 감정적 영향이 행동에 각기 다른 영향을 미칠 수 있다는 점을 언급해 주었다. 첫째, 갈등을 통해 분노, 짜증, 격분 등의 강한 감정을 느끼는 사람들은 갈등을 해결하기 위한 행동 보다는 개인적으로 힘과 통제력을 다시금 획득하기 위한 활동 등에 더 몰두하는 경향을 나타낸다. 둘째, 우울과 슬픔을 주로 느끼는 사람들은 취약한 심리적 구조를 나타내며, 자신의 핵심 감정에는 관심을 덜 기울이며, 깨어진 관계를 회복하기 위한 노력에 몰두하는 모습을 보인다. 셋째, 무관심하고 지루한 감정을 느끼는 사람들은 큰 동요 없이 단조로운 감정적, 행동적 양상을 보이며, 관계에 덜 관여하는 특성을 보인다. 이성교제에서의 갈등은 친밀한 관계에서 불가피하게 발생할 수밖에 없는 것임에도 불구하고, 그것을 다루어 나가는 개인의 심리내적 기제와 자원이 원가족에서의 경험과 상호작용하거나 이성 상호간의 성격 및 의사소통 방식 등을 매개하는데 더 중요한 요인으로 언급되었다(이수희, 정문자, 2005; 김예나, 김정택, 2008; Shi, 2003;

Guerrero, Andersen, & Affi, 2001).

원가족에서의 부모, 특히 주 양육자와의 신뢰로운 관계 형성 경험은 안정적인 심리내면을 구축하여 이후 친밀한 관계를 형성하고 유지하는데 중요한 토대가 된다(Park, 2003; Emo & Chung, 2006; Shin, Bang, & Yoon, 2009). 여기서 중요한 것은 안정된 관계 경험을 자기 내면의 구조로 확립해 내는 것이다. Bowlby (1969)는 애착이론에서 유아는 주 양육자와의 관계 속에서 분리에 대한 불안을 극복하고 주어진 상황에 잘 적응해 나갈 수 있는 자신만의 내적 작동 모델(internal working model)을 형성해 나간다고 보았다. 이것은 자기(self)와 타인(other)에 대한 기대 및 신념을 뜻하는 것으로, 자신이나 타인의 행동에 대한 예측을 가능케 하며, 자신이 사랑스럽고 소중한 존재인지 아닌지를 결정하도록 이끌고, 자신을 지지하고 보호하고 도와줄 수 있는 타인의 활용 가능성(available)을 결정하는 심리적 구조를 말한다. 이 내적 작동 모델은 성인이 되어서도 삶의 전반에 걸쳐 생활양식을 규정짓는 것으로 불안을 야기하는 상황에서 자기 조절의 수단이 되어 출현한다. 따라서 친밀한 관계 형성에서의 갈등은 이제까지 형성해 왔던 자신의 내적 작동 모델에 따라 갈등의 원만한 해결 또는 지속적인 갈등의 심화로 연결된다고 볼 수 있다. 더불어, 이것은 다양한 사회적 상호작용에서뿐 아니라, 자아의 기능 및 인지, 정서, 행동 등 한 개인의 다양한 심리내면 역동에 영향을 미칠 수 있다(박고운, 이기학, 2007; 백지숙, 2000; 정선영, 김진영, 2008).

개인의 심리내적 기제와 자원은 갈등을 다루는 대처전략이 되어, 이성교제 갈등에서 발생한 부정적 정서 및 인지 및 행동을 다루어 나가는 역할을 한다. Feeney(1990)와 Feeney와

Noller(1999)에 의하면, 이성교제를 비롯해 친밀한 관계를 연구 한 많은 학자들은 애착이 개인의 심리내적 자원으로 갈등을 해결해 나가는 대처전략에 중요한 역할을 한다는 점을 밝혀주고 있다고 언급하였다. 김명숙(2008)의 연구에서도 한 개인의 성격 발달 및 대인관계 형성과 관계 갈등을 해결해 나가는데 어린 시절의 경험, 특히 초기 애착관계가 중요하다는 점을 언급하고 있다. Brennan과 Shaver(1995)는 성인 애착에 대해 Bartholomew와 Horowitz(1991)가 제시한 네 가지 유형(안정, 거부, 몰두, 두려움)에 상관없이, 크게 안정형을 제외한 유형은 ‘불안’과 ‘회피’라는 두 가지 요인에 의해 구별될 수 있다고 보았다. 즉, 안정형은 불안과 회피의 두 요인이 모두 낮으며, 거부형은 불안이 낮고, 회피가 높은 유형을, 몰두형은 불안이 높고 회피가 낮은 유형을, 두려움은 불안과 회피가 모두 높은 유형을 나타낸다고 볼 수 있다. 김명숙(2008)은 이성교제 중인 연인 370쌍을 대상으로 이성교제 행동과 관계만족을 알아보기 위한 연구를 실시한 결과, 안정형의 사람들은 촉진행동인 보살핌, 호감표현, 신뢰행동을 통해 만족도를 높이는 것으로 나타났다. 반면, 불안이 높은 사람들은 부모의 자율성과 효능감을 제지하는 비일관된 양육방식에 의해(Mikulincer & Shaver, 2004), 친밀한 관계를 형성하는데 있어 거절에 대한 두려움과 낮은 자존감, 과경계심(Foster, Kernis, & Goldman, 2007; Luke, Maio, & Carnelley, 2004) 및 파트너에게 과도한 집착(Kenneth, 2008)을 특징적으로 나타낸다. 반면, 회피가 높은 사람들은 부모가 거리를 두고 자기 의존적인 방식으로 양육을 해온 결과, 안정감이 부족한 상태로 독립적인 모습을 보이지만(Mikulincer & Shaver, 2004), 자기에 대한 이해가 낮으며, 자

존감과 안정성에는 거리가 멀고 관계 갈등이 있을 때 문제를 스스로 해결하거나 상대방부터 멀리 떨어져 있으려는 특징을 보인다 (Pietromonaco, Greenwood, & Barrett, 2004; Foster et al., 2007; Luke et al., 2004).

이성교제에서 발생한 갈등은 개인의 심리내적 요인이 중요한 영향을 미치고 있음에도 불구하고 현재까지 이성교제에서 발생한 갈등을 해결하기 위한 상담은 주로 이성 관계 증진을 위한 집단 프로그램에 집중되어 있었다. 이성간의 차이 이해와 의사소통 훈련(Cha, 1994; Choi, 2002; Kim, 2000; Kwon, 1996; Park, 2003; 최연화, 양명숙, 2013에서 재인용) 및 대학생의 연인관계에서의 공감능력 증진을 위한 프로그램(정여주 외, 2012), 절충적 기법 및 과정 중심으로 구성된 집단 상담 프로그램(양명숙, 최연화, 이정미, 진선애, 전지경, 2008; 전지경, 양명숙, 2004) 등은 표면적으로 드러난 상호간의 관계를 개선하는데 더 많은 관심을 기울여 온 것으로 보인다. 이와 같은 프로그램은 이성 관계를 개선하는데 효과적인 것으로 증명되고 있음에도 불구하고, 심리내면의 본질적인 어려움을 해결하지 못한 개인에게는 근본적인 문제의 핵심을 직접적으로 다뤄주지 못했다는 한계가 지적되고 있다(양명숙 외, 2008). 더불어, 이성교제 시에 발생한 갈등을 해결하기 위한 상담의 접근방식은 인지적 또는 행동적인 접근에서보다 심리내적 과정 및 정서적 측면을 다뤄준 방식에서 내담자의 만족도가 더 높은 것으로 나타났다(Michael & Alan, 2004).

이성교제의 갈등을 심리내면 및 그것에 영향을 미치는 애착의 관점을 통해 연구한 논문들은 주로 양적연구의 방법을 통해 이뤄졌으며, 질적 연구 방법에 의해 분석된 연구 논문

은 극히 제한적이었다는 한계가 발견되었다 (김진희, 2005). 관련 주제들로는 애착성향에 따른 이성 교제 갈등의 해결 전략에 관한 연구(Shi, 2003; Corcoran & Mallinckrodt, 2000; 권지영, 2009; 김나리, 2002; 김예나, 김정택, 2008), 이성 관계에서 의사소통유형에 따른 애착과 갈등해결 전략에 관한 연구(허선이, 2005), 성인애착에 따른 애정행동의 촉진/방해 요인에 관한 연구(장재홍, 2006; Collins & Feeney, 2000) 등이 있었다. 이들의 연구는 애착성향 및 유형에 따라 이성교제의 갈등이 어떠한 모습으로 나타나고, 갈등의 해결은 무엇을 매개로 하여 이뤄지는지를 밝히고 있지만, 이성교제의 갈등과 심리내적인 해결의 과정을 구체적으로 드러내주는 데에는 한계가 있었다. 이에, 본 연구에서는 질적 연구 방법 가운데서도 근거이론을 채택해, 이성교제의 갈등을 경험하고 있는 대학생들을 중심으로 상담을 통해 심리내면의 갈등을 극복해 나가는 과정에 대한 실체이론을 개발해 보고자 하였다. 더불어, 이들의 관계 개선을 위한 상담 및 임상 현장에서의 활용방안을 함께 모색해 본다는데 의의를 두고자 하였다.

방 법

근거이론

본 연구는 이성 교제 갈등으로 상담을 경험한 대학생들의 심리내적 변화과정이 어떠한 과정을 통해 이뤄지는지를 알아보기 위해 질적 연구 방법 가운데서도 귀납적 방식을 통해 이론을 도출해 내는 근거이론을 채택하였다. 근거이론은 주어진 현상 안에서 발견된 변화

과정을 조직적으로 분석하여 제시해 준다. 연구자는 연구대상자들에게서 얻어진 자료들을 반복적으로 읽어 나가며 ‘이성 교제 갈등으로 인한 상담 경험이라는 하나의 현상이 한 개인에게 어떠한 의미가 있으며, 심리내적으로는 어떠한 변화 과정을 겪게 되는가?’에 관심을 기울였다. 이를 통해 이성 교제 갈등을 극복하기 위해 상담을 경험한 참여자들이 어떠한 심리내적 변화 과정을 갖게 되는지, 그 인과과정을 드러냄으로 이전에는 소개되지 않았던 새로운 이론적 틀을 발견(discover)하거나 생성(generate)하고자 하였다. 새롭게 도출된 이론은 인간과 세상을 이해하는데 새로운 방식을 제공해 준다는데 의의가 있다(Locke, 2001).

질적 연구 방법 가운데서도 근거 이론은 경험적 자료로부터 새로운 개념을 개발하는데 활용되는 방법으로 사례의 비교 분석이나 현상의 의미를 깊이 읽어내는데 관심을 기울이기보다는 주어진 맥락 안에서 하나의 현상이 어떠한 과정을 통해 상호작용하며 출현하게 되는지를 밝혀줄 수 있는 새로운 실체 이론을 개발하는데 관심을 갖는다. 이를 위해 본 연구는 이성교제 갈등으로 상담을 경험한 대학생 10명의 참여자들을 선택하여 인터뷰한 후, 그 자료들을 반복적으로 읽어나가면서 공통된 개념을 밝혀내고, 새로운 통찰이 제시될 때까지 자료들을 반복적으로 검토하였다. 이 과정에서 그들의 심리내적 변화 과정이 주어진 맥락 안에서 어떠한 조건에 의해 심리내적 상호작용의 과정을 거치게 되는지를 드러내 줄 수 있는 실체 이론을 개발하고자 하였다.

본 연구의 과정은 먼저 참여자들의 녹음된 인터뷰 자료를 전사하는 것에서부터 시작하였다. ‘상담에 참여하기 이전 어떤 어려움을 경험하고 있었는가?’와 관련된 물음에서부터 시

작해 ‘상담에서 어떤 경험을 하게 되었는가?’, ‘상담을 받으면서 어떤 변화를 경험하였는가?’, ‘상담의 과정이 어땠는가?’와 같은 질문들 속에서 상담을 받게 된 경험의 과정과 관련된 맥락적, 인과적, 중재적, 작용/상호작용전략과 결과를 구성해 나가기 위해 모아진 자료들을 반복적으로 읽어나갔다. 이 과정에서, Strauss와 Corbin(1990)이 제시해 준 세 가지 자료 분석 방법을 활용해 분석을 실시하였다. 먼저 인터뷰, 면담, 관찰 및 현장의 자료들을 포화상태에 이를 때 까지 수집하여, 주어진 자료들 속에서 의미가 비슷한 것들을 선별하여 연결하고 통합하는 과정을 개방코딩, 축코딩, 선택코딩에 의해 실시하였다(Creswell, 2005).

개방코딩 과정에서는 모아진 자료들을 해체하고, 비교분석을 통해 검토하면서 공통된 요인들끼리 하나의 개념과 하위범주, 상위범주를 형성하는 작업을 실시하였다. 축코딩 과정에서는 개념과 범주화된 자료들을 중심으로 비교분석을 하면서 범주들 사이의 관계를 드러내는 패러다임 모형을 제시하였다. 이 과정에서 6가지 패러다임 모형으로 인과적 조건, 중심현상, 맥락적 조건, 중재적 조건, 작용/상호작용 전략, 결과를 제시하였다. 선택코딩에서는 개념들의 범주화를 통해 드러난 이론적 실체의 매트릭스를 하나의 명제나 진술을 통해 나타내게 된다. 이를 통해 각각의 범주들을 정교화하며 도출된 실체이론을 설명해 낼 수 있는 핵심범주를 밝혀냈다. 더불어, 이성교제 갈등으로 상담을 경험한 대학생들의 심리내적 변화 과정이 어떠한지를 분석하여 제시하였다.

연구 참여자

본 연구를 위해 20살 이상의 성인 초기 대학생 남녀를 참여자로 선정하였다. 특히 이성교제를 하면서 관계의 갈등으로 최소 6개월 이상의 상담을 경험한 10명을 최종 참여자로 선정하게 되었다. 미혼의 이성교제의 경험이 있는 참여자들로 비교적 다양한 지역의 참여자 선정을 위해 서울 거주 5명, 경기도 거주 2명, 전라도 거주 3명을 선별하였다. 서울 거주 4명과 경기도 거주 1명은 연구자가 직접 상담 하였던 내담자들이며, 서울 거주 1명, 경기도 거주 1명은 연구자의 동료 상담자의 소개로 인터뷰에 참여하였다. 더불어, 전라도 거주의 3명은 연구자가 강의하고 있는 대학의 수강학생들 가운데 이성 관계 갈등으로 인해 최근 1년 이내 상담을 6개월 이상 받아본 경험이 있었다. 참여자들의 이성교제 기간은 최소 3개월에서 최대 5년으로 평균 12개월의 이성교제 기간을 갖고 있는 것으로 나타났다. 상담이 종결된 시점에서 모든 참여자들은 이성교제를 지속하고 있었다. 아래 표에 제시한 바와 같이, 최종 연구 대상자들은 평균 연령 23.8세로, 남자 4명, 여자 6명의 성별 분포도를 보였다. 이성교제 갈등으로 인한 상담 경험은 최소 23회기에서 최대 44회기로 평균 30회기를 나타내 주었다.

연구자가 직접 상담한 내담자들은 모두 상담이 종결된 이후에 연구자가 개별적으로 연락을 취하여 연구에 동의해 줄 것을 부탁하였다. 하지만, 연구자의 동료 상담자에게 상담을 받던 내담자 2명과 대학의 수강학생 가운데 1명은 연구가 진행되는 중에 상담을 받고 있었다. 연구자와 연구 참여자의 이중적 관계는 연구자의 윤리를 고려해 볼 때 본 연구가 가

진 한계점이라고 할 수 있다. 6개월이라는 상담 회기 수를 설정한 것은 관계의 이슈를 다룰 때, 초기 애착 대상과의 결핍된 관계경험이 발견된다면, 이를 극복해 나가는데 최소한으로 필요한 시간이라는 판단에 의한 것이었다. 내적 대상관계의 표상이 변화되기 위해서는 최소 1년 이상의 상담기간이 필요하다는 견해(유근준, 김봉환, 2010)가 있었지만, 최근 성인의 애착과 관련된 상담 및 치료는 정서중심의 개인, 커플, 부부 상담이 활발하게 활용되고 있으며, 보통 8-20회기(최소 2개월-최대 5개월)로 구성된다(Greenberg, 2011)는 점을 함께 고려하여 6개월을 최소 기한으로 설정하게 되었다.

대다수의 연구 참여자를 상담했던 상담자는 현재 약 8년의 상담경력을 갖고 있으며, 아동, 청소년, 성인의 다양한 연령층을 상담해 왔다. 다른 상담자는 현재 약 10년의 상담경력을 갖고 있으며, 주로 청소년을 비롯해 대학생 등의 성인 초기 내담자들을 만나 왔다. 상담자들의 주된 상담의 접근은 정신역동 및 대상관계 중심의 상담을 비롯해 게슈탈트에서의 빈의자, 역할극 등의 방법을 절충적으로 활용하면서 정서에 관한 통찰과 접촉을 주요한 상담의 방법으로 활용해 왔다. 상담자들은 모두 여성이었기 때문에 상담자 성별에 대한 차이는 없었다. 연구자가 인터뷰에 참여하였던 참여자들의 인적사항을 간략한 도표로 제시해보면 표 1과 같다. 연구 참여자를 주로 상담했던 상담자는 1로, 연구자의 동료 상담자는 2로, 전라도 소재 대학의 상담자는 3으로 표시하였다.

표 1. 연구 참여자에 대한 배경정보

참여자	연령	성별	거주지역	교제기간	상담기간	상담자	상담횟수
1	25	여	서울	3개월	8개월	1	30
2	24	남	서울	5개월	7개월	1	25
3	27	여	서울	9개월	12개월	1	44
4	21	여	서울	4개월	6개월	1	23
5	23	남	서울	6개월	6개월	2	25
6	25	여	경기도	3개월	10개월	1	40
7	26	남	경기도	5년	7개월	2	30
8	22	남	전라도	9개월	6개월	3	25
9	21	여	전라도	1년5개월	6개월	3	23
10	23	여	전라도	3개월	9개월	3	35

자료수집 및 윤리적 고려

자료 수집은 2014년 12월부터 2015년 4월까지 이뤄졌다. 먼저 대상자들에게 연구 동의를 얻은 후 인터뷰를 통해 1차 자료를 수집하였는데, 이때 인터뷰는 평균 2시간에 걸쳐 진행되었다. 인터뷰는 반 구조화된 형식으로 어떻게 이성교제를 시작하게 되었는지, 어떤 갈등들이 있었는지, 평소 가족들과의 관계는 어떠한지, 무엇 때문에 상담을 받기로 결정하게 되었는지를 시작으로 진행되었다. 더불어, 상담을 통해 어떠한 변화를 경험했고, 실제 이성과의 관계에서는 어떤 변화가 일어났는지와 관련된 질문목록으로 인터뷰가 진행되었다.

음성녹음 파일은 2주일 내에 모두 전사되었으며, 자료의 정확성을 위해 2차, 3차 인터뷰가 추가로 진행되었다. 2차 인터뷰는 전라도 지역을 제외한 7명의 대상을 중심으로 최소 1시간에서 1시간 30분에 걸쳐 진행되었으며, 이때의 음성녹음 파일 또한 인터뷰 이후 1주

일 내에 모두 전사되었다. 3차 인터뷰는 4명의 대상을 중심으로, 미흡한 부분을 보충하기 위해 약 40분 가량의 인터뷰를 통해 진행되었다. 이때는 연구 참여자들의 변화 과정에 대한 맥락과 인과적 상황을 조명해 볼 수 있는 질문들과 함께 갈등상황에 대한 세부적인 묘사 및 갈등의 변화과정을 자세히 표현해 볼 수 있도록 하는데 주력하였다. 전라도 지역의 연구 대상자들을 위한 2차, 3차 인터뷰는 참여자들의 동의하에 전화와 이메일을 통해 이뤄졌다. 2차 인터뷰에서 1명은 1시간에 걸친 전화 인터뷰를 통해 자료를 수집했으며, 2명의 인터뷰 자료는 이메일을 통해 이뤄졌다. 3차 인터뷰는 2명의 이메일을 통해 자료를 수집한 대상을 중심으로 미흡한 부분을 채우기 위해 다시 한 번 이메일을 통해 이뤄졌다.

인터뷰를 하기에 앞서, 모든 내용은 연구를 위해 사용될 것이지만 비밀보장의 원칙은 지켜질 것이며, 연구가 진행되는 도중에 참여를 거절할 수 있는 권리 또한 있음을 함께 언급

해 주면서 서면 동의서를 받았다. 면담을 통한 인터뷰는 연구자가 소속되어 있는 상담소 및 지역 사회의 조용한 카페, 또는 스터디카페에서 이뤄졌다. 특별히 참여자들이 편안한 분위기에서 인터뷰할 수 있도록 하기 위해 소음이 적고, 사람들이 많이 오고 가지 않는 지역으로 환경적 요소를 맞추기 위해 노력하였다. 더불어, 참여자들의 저항을 줄이기 위해 일상적인 대화에서부터 시작해 개방적인 질문들을 주로 활용하였다. 예를 들어, “무엇이 갈등을 경험하게 했나요?”, “이성교제를 했을 때의 경험이 궁금합니다.”, “갈등할 때 어떤 마음이 들었나요?”, “그때 어떤 생각, 어떤 행동을 하게 되었나요?”, “어머니 또는 **씨를 키워주신 분과의 관계는 어땠었나요?”, “상담을 받았을 때의 경험은 어떠했나요?”, “상담을 받으면서 어떤 느낌을 받았나요?”, “상담 이후 마음, 생각, 행동에 어떤 변화가 있었나요?” 등의 열린 질문을 하였으며, 대상자들이 자연스럽게 자신의 이야기를 할 수 있도록 적극적인 경청을 통해 답변을 이끌어 냈다.

연구과정 평가

본 연구의 신뢰도와 타당도 확보를 위해 먼저 Lincoln과 Guba(1985)가 제시한 동료의 검토를 통해 외부적 점검을 실시하였다. 연구자는 연구 결과를 도출한 이후, 질적 연구 방법으로 석사 논문을 쓰고 박사과정을 수료한 동료 상담사 1명과 최근 근거이론으로 박사학위를 취득한 상담사 1명에게 결과에 대한 점검을 받았다. 연구 분석 결과가 도출된 이후에 1번, 수정이 이뤄진 이후에 다시 1번의 과정을 걸쳐, 총2번의 점검 절차를 거쳤다. 이 과정에서 참여자들의 심리내적 변화과정에 초점을 맞출

수 있는 패러다임 모형 구성에 대한 피드백을 받았고, 이에 기존의 인과적 조건, 중심현상, 맥락적 조건, 중재적 조건, 작용/상호작용 전략을 나타내 주는 개념과 범주에 대한 수정이 있었다. 기존의 인과적 조건은 주변의 좋지 않은 피드백을 받게 되었다는 상황에 대한 진술이 포함되어 있었는데, 이는 참여자들의 심리내적인 상태에 관한 인과조건이기보다 이성교제 갈등에 관한 인과조건이었기 때문에 연구 주제에 좀 더 초점을 맞춘 코딩 작업이 이뤄졌다. 중심현상에서도 전체적인 상호작용을 일으킬 수 있는 핵심을 좀 더 잘 드러내 줄 필요가 있다는 피드백에 의해 수정되었다. 맥락적 조건, 중재적 조건, 작용/상호작용 전략 또한 심리내적 변화과정에 초점을 맞출 수 있도록 개념과 범주의 이동 및 변경이 있었다. 이후 좀 더 심도 깊은 내적 타당도의 확보를 위해 참여자 확인을 실시하였다. 연구자가 발견한 실체이론이 참여자들의 상담을 통한 경험을 얼마나 잘 나타내는지 점검하기 위해 연구에 참여하였던 참여자 4명에게 검토를 부탁하였다. 검토는 참여자들의 거주지 인근 조용한 스터디카페에서 진행되었으며, 분석 결과의 실제 이론 속의 개념과 범주들, 과정모형 등이 참여자의 상담경험에 관한 과정을 잘 드러내 주는지 살피는 것을 중심으로 이뤄졌다. 가장 먼저 만난 참여자의 검토에 따라 수정 작업이 한번 이뤄졌는데, 상담을 통한 심리내적 변화 과정에서 기존의 1단계와 2단계의 구분이 모호하다는 피드백에 의해 두 단계를 한 단계로 축약하여 제시하게 되었다. 이후 3명의 참여자들에게서 다음의 실제 모형과 과정에 대한 긍정적 피드백을 얻을 수 있었다.

결 과

Strauss와 Corbin(1990)의 자료 분석 방법인 개방코딩, 축코딩, 선택코딩을 통해 자료의 분석이 이뤄졌다. 먼저 구성적 의미로써 총 82개의 개념이 도출되었고, 이 개념들을 반복적으로 읽어가면서 더 큰 단위의 개념들로 묶어 나가는 과정을 통해 31개의 하위 개념, 13개의 상위 개념이 도출되었다. 이를 표 2와 같이 제시해 볼 수 있다. 이 표에 제시한 개념들을 Strauss와 Corbin(1998)의 패러다임 분석을 통해 이론적 모형으로 구성해 보면 그림 1과 같다. 이 모형에는 각 개념들을 조직적으로 범주화하여 연관 짓는 ‘인과적 조건, 중심현상, 맥락적 조건, 중재적 조건, 작용/상호작용 전략, 결과’ 등이 제시된다.

먼저, 이성교제 갈등으로 상담을 경험하게 된 인과적 조건은 ‘자신에 대한 의문’이 생기게 된 것과 ‘감정 조절의 어려움’으로 나타났다. 연구 참여자들은 ‘이성’과의 관계 갈등을 촉발요인으로 하여, 가족 및 친구 등의 친밀한 관계에서의 갈등을 함께 경험하면서 자신에게 주어진 상반된 피드백에 의해 혼란감을 느끼게 되었다. 이러한 관계의 갈등은 정체성의 혼란을 가중시켰고, 잉여 인간이 된 것만 같은 느낌으로 인해 자신에 대한 불확실성이 높아지게 되었다. 자기 자신이 초라하게 느껴지면서 모든 일에 소극적인 태도를 갖게 되었고, 관계 갈등을 경험하지 않기 위해 혼자 살까 라는 고민을 해 보기도 하였지만 그것 또한 좋지 않게 보일 것 같다는 생각에 자신감이 저하되는 것으로 나타났다. 더불어, 이성과의 갈등은 감정조절이 되지 않는 어려움을 야기 시키는 것으로 나타났다. 감정의 기복이 심해져서 이성에게 잘해주다가도 갑자기 화를

내거나, 같이 있고 싶다가고 헤어지고 싶은 마음이 생기게 되었으며, 분노를 비롯해 무력한 감정 등을 조절하지 못하게 되는 것으로 나타났다.

중심현상은 ‘문제의 근원에 대한 통찰이 생기며 내적 갈등을 경험’ 하는 것으로 나타났다. 이성 관계에서의 갈등으로 인해 느끼게 된 내면의 혼란스러움은 부모님의 영향에 의한 것이었다는 사실을 깨닫게 되면서 과거의 갈등을 이해할 수 있게 되었다. 상담을 받기 이전에는 타인 또는 사회를 많이 비난해 왔었는데, 상담을 통해서 자기 자신에게도 문제가 있다는 것을 깨닫게 되면서 갈등이 반복되는 관계패턴을 인식하게 된 것으로 나타났다. 그러면서 내가 문제라면 이제부터는 어떻게 하라는 고민과 함께 이성 친구를 비롯해 가족과 친구들과의 관계에서 자신이 했던 행동들에 대해 미안하면서도 여전히 화가 풀리지 않는 내적 갈등을 경험하게 되는 것으로 나타났다. 그러면서 이리지도 저리지도 못하게 되는 갈등 상황에 직면하게 되었다.

맥락적 조건에는 먼저 참여자들이 전문적인 도움의 필요성을 인식하게 된 것이 있다. 참여자들은 현재의 갈등뿐 아니라, 갈등으로 인해 촉발한 자신의 심리내적 고통을 잠재우고 싶다는 생각을 하게 되면서 이 문제를 해결하고 싶다는 의지를 갖게 된다. 또한 이 문제는 혼자서는 어떻게 해결해야 할지 모르기 때문에 전문적인 도움의 필요성을 인식하게 되었다. 더불어, 참여자들은 주변 사람들의 피드백을 통해 자신이 진짜 문제인지 아닌지를 확인 받고 싶은 것으로 나타났다. 전문가의 판단에 따라 자신이 진짜 문제가 있다면 그것을 이해해 보고 싶은 마음이 있었고, 전문가의 조언에 따라 현재의 고통과 갈등을 줄이고 싶다는

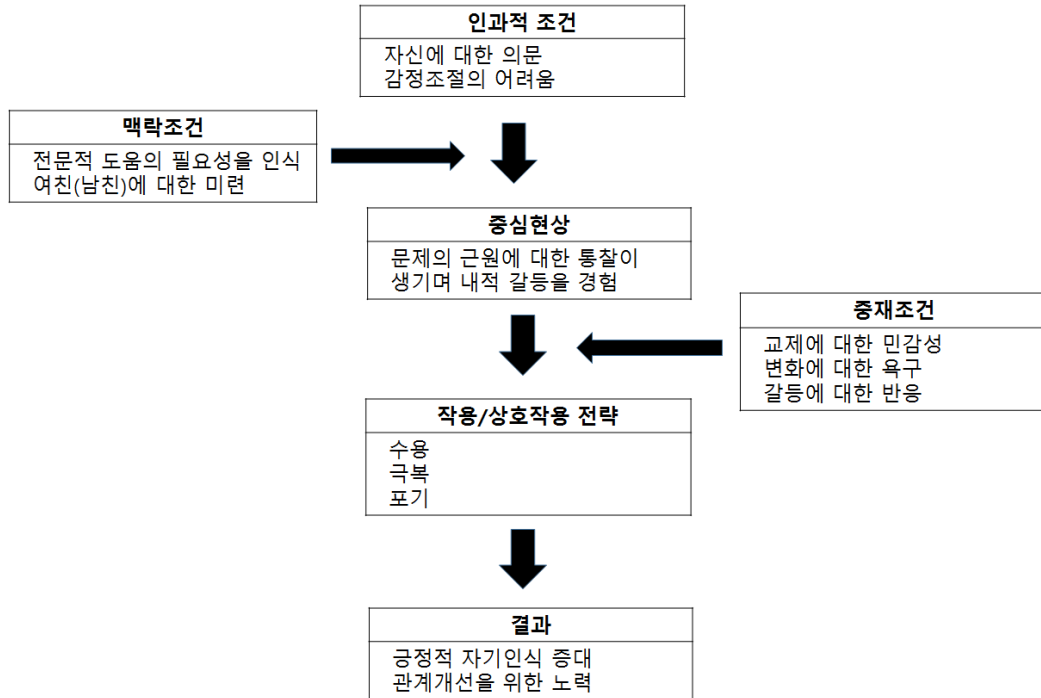


그림 1. 이성교제 갈등으로 상담을 경험한 대학생의 심리내적 변화 과정에 대한 패러다임 모형

마음을 갖게 된 것으로 나타났다. 또한 ‘여친(남친)에 대한 미련’은 이대로 헤어지면 아쉬울 것 같고, 헤어지는 것만이 해결책은 아니라는 생각을 하게 했으며, 미움보다 더 큰 사랑이 있다는 것을 알게 된 것으로 나타났다.

중재적 조건에는 ‘교제에 대한 민감성’, ‘변화에 대한 욕구’, ‘갈등에 대한 반응’이 도출되었다. 참여자들은 먼저 이성교제를 할 때 좋아하는 마음만으로 되지 않으며, 사랑의 기술이 필요하고 미워할 때도 배워야 잘할 수 있다는 필요성을 알게 되었을 뿐 아니라, 이성친구의 마음을 알고 싶은 민감성이 높아진 것으로 나타났다. 더불어, 자기 자신이 변화되고 싶은 마음을 갖게 되었는데, 상담을 통해 갖게 된 안정감을 계속해서 느껴보고 싶고, 감정이 동요되지 않는 경험을 계속해서 이어

나가고 싶은 것으로 나타났다. 또한, 이성과의 갈등으로 인해 야기된 아픔이 아픔으로만 끝나지 않을 것에 대한 기대감과 함께 아픈 만큼 성숙하고 싶은 기대를 갖게 되었다. 관계를 잘하면서 인정받고 싶은 마음도 갖게 되었는데, 먼저 안정된 관계를 맺는 것에서 더 나아가 관계를 더 잘하고 싶은 마음을 갖게 된 것으로 나타났다. 또한, 인정을 받으면서 자기 자신을 사랑하게 된 만큼 이성 또한 사랑해주며, 다른 사람에게도 충실하고 싶은 마음을 갖게 된 것으로 나타났다. 상담을 받으면서 참여자들은 상담을 통해 잠깐의 위안을 받을 뿐이며, 나만 바뀌면 뭐하나 싶은 생각 때문에 상담을 받거나, 변화하려고 하는 동기를 갖는 것이 소용없다는 생각을 하게 되었다. 또한 상담을 받는 도중 자신의 문제를 알게

표 2. 개념들의 범주화

개념	하위범주	상위범주	패러다임
물러터졌다 + 양갈지다 따뜻하다 + 날카롭다 차갑다 + 여리다	상반된 피드백 으로 인한 혼란		
정체성의 혼란을 느낌 잉여 인간이 된 것 같음	자신에 대한 불확신	자신에 대한 의문	
자신이 초라하게 느껴짐 혼자 살면 짜질 해 보일 것 같음 모든 일에 소극적이게 됨	저하된 자신감		인과적 조건
기분이 갑자기 나빠졌다 좋아졌다 반복 이성에게 잘해주다가 갑자기 화를 냄 같이 있고 싶다가도 헤어지고 싶어짐	심해진 감정기복		
별말이 아닌데도 화가 남 한테 치고 싶은 마음이 듦 복수하고 싶은 마음이 커져 감	폭발하는 분노	감정조절의 어려움	
싸운 후에는 아무것도 하기 싫어짐 화해를 한 이후에도 무기력함이 지속됨 기분이 안 좋아지면 잠수를 타게 됨	쉽게 벗어나지 못하는 무기력		
부모님의 영향이 컸다는 것을 알게 됨 과거의 갈등을 이해하게 됨 자신이 문제가 있다는 깨달음 갈등이 반복되는 관계패턴을 인식함	새로운 통찰	문제의 근원에 대한 통찰이 생기며 내적 갈등을 경험	중심현상
내가 문제라면 이제 어떡하지 미안하면서도 여전히 화가 남 이러지도 저러지도 못하게 됨	내적 갈등을 경험		
혼자서는 해결 못한다고 생각 고통에서 벗어나고 싶은 생각	갈등을 해결하고 싶은 마음	전문적 도움의 필요성을 인식	
전문가의 조언을 듣고 싶었음 전문가의 판단을 듣고 싶었음	전문가의 피드백을 확인하고 싶은 마음		맥락적 조건
이대로 헤어지면 아쉬울 것 같음 헤어지는 것이 해결책은 아닌 것 같음	헤어지고 싶지 않은 마음	여친(남친)에 대한 미련	
사랑할 때는 한없이 좋았었음 미워할 때도 사랑했던 때가 떠오름	미움보다 더 큰 사랑		

표 2. 개념들의 범주화

(계속 1)

개념	하위범주	상위범주	패러다임
사랑에는 기술이 필요함 사랑도 미움도 배워야 잘 할 수 있음	이성교제 학습에 대한 필요성	교제에 대한	
이성친구가 화난 이유를 알고 싶어짐 이성친구는 어떤 마음일까 궁금해짐	이성친구의 마음을 알고 싶은 마음	민감성	
안정감을 계속 느껴보고 싶음 더 이상 중요 되고 싶지 않음	내면의 변화를 느끼고 싶은 마음		
아픔으로 끝나지 않을 것을 기대 아픔을 잘 이겨내어 성숙하고 싶음	아픈 만큼 성숙하고 싶은 마음	변화에 대한	
안정된 관계를 맺고 싶음 관계를 잘 하고 싶음 자신이 인정받았으면 좋겠음 자신처럼 이성 또한 사랑하고 싶음 자기자신과 다른사람에게 충실하고 싶음	관계를 잘하며 인정받고 싶은 마음	욕구	중재적 조건
나만 바뀌면 뭐하나 싶었음 상담을 통해 잠깐 위안을 받을 뿐임	소용없다는 허무감	갈등에 대한	
내 문제를 인정하기가 어려움 감정이 동요됨 저항심이 생기게 됨	힘든 상담의 과정	반응	
자신이 소중한 존재라는 자각 자신의 장점을 살필 수 있게 됨 자신의 욕구를 먼저 살펴 봄	자기 자신을 수용	수용	
이성친구도 소중한 존재라는 자각 이성친구의 장점을 살핌 이성친구도 인정의 욕구가 있음을 인식	이성 친구를 수용		
불안한 마음을 이해하고 인정하게 됨 분노의 마음을 이해하고 인정하게 됨 외로운 마음을 이해하고 인정하게 됨	자신의 감정을 이해하고 인정		작용/ 상호작용 전략
분노를 안전하게 표출해 봄 불안을 잠재울 수 있는 방법을 알게 됨	감정을 조절	극복	
변화에 대한 주체의식을 갖게 됨 자신의 욕구를 표현하기 시작함	적극적으로 대처		
다 소용 없다고 여김 노력하고 싶지 않음	부정적 생각	포기	

표 2. 개념들의 범주화 (계속 2)

개념	하위범주	상위범주	패러다임
회피하고 억압함 화나는대로 표출함 불안을 잠재우는 대체물을 찾으려 함	부정적 반응	포기	작용/ 상호작용
자신의 문제를 부정함 이성 친구를 탓함	이해하는 것을 포기		전략
존재를 확인받으려는 행동이 줄어들음 감사하다는 생각이 증대됨 존재 자체로 사랑받을 것 같음	자존감의 회복	긍정적 자기인식 증대	
완벽한 인간은 없음을 알게 됨 서로의 약함을 보완하는게 중요함 상대를 한 인격체로 보게 됨	합리적 시각의 출현		결과
상대방에 대한 마음을 표현함 상대방에게 기대하는 것을 표현함 긍정적인 면을 더 많이 보려고 함	친밀감의 증대	관계 개선을 위한 노력	
높은 기대수준을 낮추게 됨 나의 욕구를 강요하지 않게 됨 상대방을 존중해 주려고 함	건강한 분리의 시작		

되었지만, 그것을 인정하기는 어렵고, 감정이 동요되거나 반항심이 생기는 등 상담을 받는 것이 힘들다고 인식하면서 갈등에 대한 반응이 일어나게 되었다.

작용/상호작용 전략에는 ‘수용’, ‘극복’, ‘포기’가 도출되었다. 먼저 수용에서 참여자들은 자기 자신을 수용하고 이성 친구를 수용해 주는 전략을 활용하는 것으로 나타났다. 자신이 소중한 존재라는 자각과 장점을 살펴보는 것, 욕구를 살펴보는 등의 새로운 시도를 통해 자기 자신을 긍정하고 수용해 주는 전략을 활용하게 되었다. 이성 친구에 대해서도 자기 자신과 같이 소중한 존재라는 것을 깨닫고, 그들의 장점과 욕구 또한 살피게 됨으로써 수용을 하게 되었다. 극복을 위한 전략으로 참여

자들은 불안, 분노 등의 감정을 이해하고 받아들이는 것, 감정을 조절하기 위한 시도를 해 보는 것, 변화에 대한 주체 의식을 갖고 자신의 욕구를 적극적으로 표현해 보는 등의 적극적 대처방식을 사용해 보는 것을 통해 고통을 극복해 나가기 위한 시도를 하는 것으로 나타났다. 포기는 참여자들이 다 소용없다고 여기거나 노력하고 싶은 마음에서 부정적인 생각에 사로잡히게 되는 것을 비롯해 상담을 받기 이전과 같이 회피하고 억압을 하게 되거나 화가 나는 대로 표현을 하게 되는 것, 불안을 잠재울 수 있는 다른 대체물(대상)을 찾게 되는 등의 부정적 반응을 나타내게 되는 것이다. 또한 자신의 문제를 부정하면서 이성 친구를 탓함으로써 문제를 이해하려고 하지

않는 포기하기 전략을 사용하게 될 때는 다시 고통을 경험하게 되는 것으로 나타났다.

결과는 ‘긍정적 자기 인식 증대’와 ‘관계 개선을 위한 노력’으로 나타났다. ‘긍정적 자기 인식’은 위축과 불안으로 점철되어 있었던 자기 자신에 대한 부정이 감소하고, 감사와 자신감 등의 긍정성이 증대되었던 것을 나타낸다. 타인에 대해서도 긍휼의 자세로 대하는 마음가짐을 비롯해, 합리적 사고 중심의 관계를 지향할 수 있게 된 것으로 나타났다. 더불어 관계에서 느껴왔던 벽을 허물고, 상대방에게 진실된 관심을 기울이면서 친밀감이 증대되었고, 상대방을 한 객체로 인정하여 건강한 분리가 일어남으로 관계가 개선되는 변화를 경험할 수 있게 되었다. 이와 같은 범주를 하나의 의미 있는 단위로 묶어 줄 수 있는 선택코딩에서는 ‘취약한 자기를 발견함으로 고통 중에 새로운 자기를 성장시켜 나아감’이라는 핵심범주가 도출되었다.

과정 분석

이성교제 갈등으로 상담을 경험한 대학생의 심리내적 변화 과정은 불안정, 탐색, 새로운 관계 경험, 저항, 의식의 확장, 안정으로 총 여섯 단계에 걸쳐 나타났다. 이러한 과정은 선형적이지 않으며, 상호 순환적이면서도 회귀하는 특성을 갖고 있다. 그 가운데서도 저항 이전의 불안정, 탐색, 새로운 관계 경험은 여러 번 반복될 수 있는 특성을 갖고 있다. ‘문제의 근원에 대한 통찰이 생기며 내적 갈등을 경험’이라는 중심현상은 먼저 이성과의 갈등으로 인해 자기 자신이 이상한 것 같다는 의문과 함께 감정조절이 되지 않는 것을 시작으로 한다. 이를 통해 탐색 단계에서 전문적인 도움에 대한 필요성을 인식하여 자신에게 도움을 줄 수 있는 것들을 탐색하다가 상담을 받게 된다. 상담에서 새로운 관계의 경험을 하게 되면서 자신의 문제를 인식하게 되고, 이를 통해 변화하고 싶다는 희망을 갖게 된다.

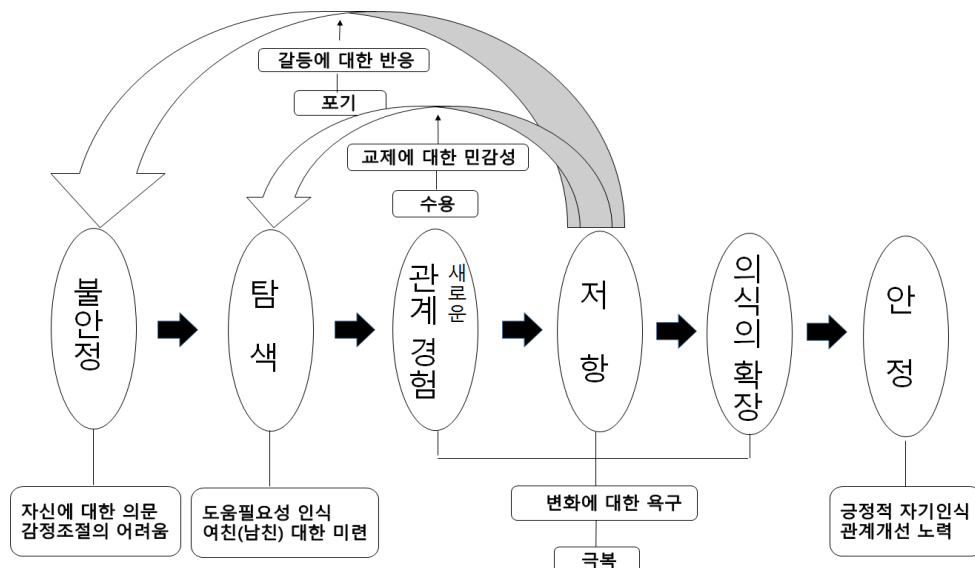


그림 2. 이성교제 갈등으로 상담을 경험한 대학생의 심리내적 변화 과정

이러한 희망은 교제에 대한 민감성을 갖게 하면서 자기 자신과 이성 친구에 대한 수용을 통해 탐색을 지속하게 하는 반면, 갈등에 대한 부정적 반응에 의해 좌절되어 포기되기도 한다. 그럼에도 불구하고 이처럼 부정적인 반응들까지도 극복하기 위해 새로운 전략을 활용한 참여자들은 긍정적 자기인식과 관계개선을 위해 노력하는 안정된 심리구조를 확립하게 되었다. 이와 같은 과정을 그림 2와 같이 표현해 볼 수 있다.

1단계: 불안정

이성교제 갈등으로 상담을 경험한 대학생의 심리내적 변화 과정은 먼저 불안정한 자신을 발견하는 것에서 시작된다. 여기서 참여자들은 먼저 친밀한 관계에 있는 대상들과의 복잡한 갈등을 경험하게 되면서 과중한 압박감을 느끼게 된다. 더불어, 타인의 부정적인 인식과 피드백 등이 자신의 존재에 대한 물음까지 갖게 만들어, 참여자들의 삶의 전반에 걸쳐 부정적인 영향을 미치게 되었다. 특히 남자 대학생인 경우에는 주로 분노의 감정을 느끼며 자신에 대한 불확실성이 증가하고, 육하게 되거나 폭력 행동을 나타내는 횟수가 증가함으로 심리내면의 불안정한 모습이 표출되는 것으로 나타났다. 반면, 여자 대학생의 경우에는 불안과 초조감이 주된 정서로 표출되었고, 자존감이 낮아지고 부정적 자기인식이 증대되며, 불안을 견디기 위해 다른 사람이나 대체물에 집착하는 경향이 있는 것으로 나타났다. 인터뷰 중에 발췌한 내용 몇 가지를 소개해보면 다음과 같다.

그렇게까지 분노가 폭발한 적은 없었던 거 같아요. 지금 생각해보면 반사회

그. 사이코패스처럼 막 때려 부수고 복수해 줘야지 라는 생각까지 드니까. 하.. 내가 이대로 가다가는 정말 일을 치르겠다 싶더라고요. <참여자 7>

요새는 그래도 내가 화가 나는구나, 불안 하구나 해서 좀 수그러들었지만, 그때는 이게 무슨 감정인지도 모르고 막 해댔죠. 지금 생각나는 게, 특을 하다가 제가 막 해대기 시작하면 오빠가 말을 안해요. 그러면 전화부터 시작해서 소위 지랄발광이라고 해도 될지 모르겠지만, 그러는 거죠.(웃음) 그리고 나면 또 내가 왜 그럴까 싶고.. <참여자 1>

바운스처럼 다시 제 세계로 들어가게 되는 거죠. 조금 좋아져서 여친도 만든 건데, 난 아무래도 혼자 사는게 맞나 싶은 생각이 들었고, (침묵) 모르겠더라고요, 이게 제가 이상한건지, 개가 이상한 건지.. <참여자 8>

2단계: 탐색

갈등으로 인한 의문은 참여자들로 하여금 탐색에 단계에 들어가도록 했다. 이들은 주변의 부정적 피드백 및 자신에 대한 회의감과 관련된 현재의 고통에서 탈피해 조금 더 안정감 있는 자기 자신을 만나고 싶은 열망을 갖게 되었다. 이를 위해, 가족 및 주변 친구들의 조언 또는 자신의 결심에 의해 전문가의 도움을 요청하기로 결심하게 된다. 어떤 참여자는 전문가에게 자신의 관계 갈등 및 심리내면의 고통을 해결하기 위해 간절히 도움을 요청하였고, 또 다른 참여자는 주변의 피드백을 수용할 수 없었기 때문에 그것을 전문가에게 확

인받기 위해서 상담을 요청하기도 했었다. 더불어 여친(남친)에 대한 미련은 헤어지고 싶지 않은 마음, 미움보다 큰 사랑이 있다는 것을 확인하면서 새로운 탐색을 시작하도록 했다. 이 탐색의 단계를 보여줄 수 있는 참여자와의 인터뷰 내용은 다음과 같다.

처음에는 한번 물어나 보자 싶은 생각이 들었어요. 나만 그런 건가, 남도 그런 건가 전문가가 보면 다를 수도 있으니까 (웃음) 그래도 이런 거 계속 공부하셨으니까, 저보다는 볼 수 있지 않으실까, 제가 진짜 문제가 있으면 개선을 해야 될 테고, 그랬던거죠. <참여자 7>

저희 엄마도 요새 상담 공부한다고 집에 안 들어오고 그러는데, 한번 받아보면 진짜 좋다고 계속 그랬는데 컷등으로도 안 들었거든요. 근데, 친구도 제 학과에 저랑 켈 친한 애가 있는데 자기도 한번 해 보니까 그렇게 나쁘지 않았다고 하니까 나도 한번 해 볼까 그런..

<참여자 3>

미련인거죠. 그렇게 힘들어도 헤어지고 싶지 않았던거 보면 (웃음) 원래 과도기도 있다고 하는데 이렇게 헤어지면 뭐해보지도 않고 아쉬울거 같은게 컷던게 제일..

<참여자 4>

싸우고 며칠씩 연락도 안하고 그러고 있으면 더 보고 싶은 거예요. 미운거 더 크면 그냥 땡, 땡어 하면 되는건데 그게 안되니까 미치는거죠. 처음에는 엄청 막 그러다가 좀 괜찮아지면 개도 사람인데

뭐가 있겠지.. 개도 힘들니까 그럴 수 있어 생각이 들면 또.. (축약) 사랑해 내꿈 꿰 (웃음) 그런거 있잖아요 침에 사귀면 되게 많이하는 그런거 카톡했던거 계속 보고 생각나고 그러면 내가 좋아하긴 하는구나 개를.. <참여자 2>

3단계: 새로운 관계 경험

상담을 통해 참여자들은 이전에는 경험해보지 못했던 새로운 관계의 경험을 통해 자기 자신에 대한 인식을 갖게 되면서 변화되고 싶은 마음을 갖게 되었다. 특히, 상담사와 감정을 나누었던 경험이 자신의 정서와 인지에 대한 인식 능력을 확장시켰다. 예를 들어, 참여자들은 상담을 통해 낮아진 자존감, 혼란스러움, 불확실성, 슬픔, 불안 등의 부정적 감정이 있는 그대로 수용되고 표현해도 괜찮다는 새로운 경험을 하게 되었다. 이를 통해 자기 자신에 대한 부정적 인식 및 부정적 감정 조절에 의해 이끌려 왔던 삶의 양식이 과거 어떤 경험에서 비롯된 것이었는지 알게 되었고, 그것이 현재도 재현되고 있다는 사실을 깨닫게 되었다. 더불어, 상담에서 공감과 수용을 받았던 경험이 심리적 안정감을 줄 수 있으며, 그와 같은 안정감을 바탕으로 한 관계가 자신에게 필요하다는 인식을 갖게 되었다. 이것을 잘 드러내 줄 수 있는 참여자들과의 인터뷰 내용을 소개해 보면 다음과 같다.

엄마 같았으면 니가 지금 그런 거 걱정할 때냐고 했을텐데, 선생님은 계속 얘길 들어주고, 관심 가져주고 하셔서.. 물론 상담이니까 그럴 수도 있겠지만, 그렇게 새로웠던거 같아요. (중략) 나한테 이렇게 필요한거였어요. 막 걱정 안하고

그냥 편하게 만날 수 있는, 아니 그냥 마음이 편한 상태에서 누군가를 만나는 거요. <참여자 5>

평소와 달랐던 거는.. 음.. 처음에는 진짜 많이 울었었잖아요? 그런데 선생님이 많이 올라고, 울어야 된다고 해서.. 오히려 그래서 울고 나면 왜 그랬지, 아이씨 막 그랬는데 울어도 괜찮네 하고 오히려 울고 나면 좀 후련한? (중략) 그래서 엄청 안 울려고 참고 그러거나 집에 가서 울고 그랬었는데, 눈물이 나오려고 하면 아내가 지금 슬퍼지는구나.. <참여자 4>

불안이 늘 있었던 거 같습니다. 불안하니까 가만히 있지를 못하고.. (중략) 항상 일은 있고 나서 계속 생각하고, 후회하고 자책하고 화도 나고 그랬었는데, 참는 것보다 곧바로 표현해 보라고 하셨던 것이 새로웠던 것 같습니다. 표현을 하고 나니까, 생각했던 것 보다 그렇게 큰 문제인 것 같지 않아서 더 나왔던 것 같습니다. 편안해 졌던 것 같습니다. <참여자 10>

4단계: 저항

상담자와 새로운 관계 경험을 하면서 참여자들은 이렇게 했던 게 무슨 수용이 있을까라는 회의감과 함께 부정적인 반응으로 저항을 하게 된다. 자신의 이성 친구는 바뀌지 않을 것이고, 부모님도 역시나 절대 바뀌지 않는 분들이라는 생각이 들었기 때문에 현재 경험한 좋은 관계가 일상생활로 확장되지 못할 것에 대한 의심과 회의감이 찾아들어 자신의 문제를 인정하지 않고 감정이 심하게 동요되거나 반항심이 생기는 등의 모습을 보이게 되었다.

김명애, 송정아(2012)의 연구에서도 부부 갈등을 경험한 아내의 심리내적 변화 과정은 상담을 통해 바로 변화와 성장으로 나아가는 것이 아닌, 갈등과 절망을 순환적으로 반복하는 것으로 나타났다. 더불어, 이러한 불안과 두려움은 새로운 관계 경험을 비계(scaffolding)로 삼아 새로운 시도를 할 수 있는 계기를 마련해 준다. 이 단계 또한 자신의 내적 작동모형을 새롭게 교정하는데 필요한 과정으로 이제까지 해 왔던 자신의 방식을 다시금 점검해 볼 수 있는 기회를 제공해 준다. 이를 나타내 줄 수 있는 참여자들과의 인터뷰 내용을 몇 가지 소개해 보면 다음과 같다.

이게 무슨 수용일까, 엄마든 아버지든 제 부모님은 원래 그런 분들이라, 옛날 분들이고, 다시 그 소굴로 들어가면 변하는 건 하나도 없는데.. 여친도 달라지게 하나 없고, 나만 바뀐다면 뭐가 달라지겠나 싶은 생각이 들었던 거죠. <참여자 5>

이거 해서 뭐해 라는 의심이 많았던 것 같아요. 잠깐 위안만 얻고 가는 걸로 만족하면 끝인가 처음에는 생각했다가, 나중에는 욕심도 나잖아요. 애랑 좀 더 잘 지내보고 싶다, 근데 애는 절대 같이 상담 받으려고 하는 애는 아니고.. <참여자 6>

일단 이해는 조금 된거 같아요. 그래도 왜 청개구리처럼 있잖아요. 알아도 그렇게 하고 싶지 않은.. (축약) 사랑에 기술이 필요한게 왜 그런건지 알겠고, 미워할 때도 잘 미워할 수 있어야 한다고 하셨

던게 되게 생각이 많이 났었는데, (축약) 일단은 계속 더 하고 싶었어요 이 상단을.. <참여자 1>

저 안에 많이 그러니까 제 생각만 했다고 해야 하나? 그랬었는데 상담하면서 좀 해소가 되니까 이것도 배우는게 필요한거 같아요. 여자친구도 왜 그런지 이해하고 싶기도 했었는데, 또 그렇게 되면 (축약) 그러니까 제가 잘못된게 되니까 선생님이 개편을 들면 더 열받고 그럴 것 같아서.. <참여자 8>

5단계: 의식의 확장

참여자들은 상담에서 반복적인 공감과 수용을 통해 감정에 접촉하고 표현했던 경험들을 통해 자기 자신뿐 아니라 타인의 감정이나 욕구, 장점과 기대 등을 이해하여 수용할 수 있게 되었다. 그러면서 새로운 시도로 ‘상대는 바뀌지 않지만, 그런 상대를 대하는 나의 생각과 태도는 바뀔 수도 있겠다.’라는 가능성을 바탕으로 자신의 내적 작동 모델의 적극적인 변화를 모색하게 된다. 먼저, 자기 자신이 변화의 주체자라는 인식과 함께 자신의 욕구와 바람을 표현해 보기 시작하였다. 더불어 자신의 감정을 이해하고 수용할 뿐만 아니라 적극적으로 불안과 분노, 우울과 무기력 등의 감정에 대처해 나갈 수 있는 방법을 모색하고 실천해 보게 되었다. 이것을 나타내 줄 수 있는 몇 가지 인터뷰 내용을 소개해 보면 다음과 같다.

늘 불안 했던 게 많이 좋아졌어요. 아, 내가 지금 불안 하구나 느끼면 그걸 붙잡고 편안해져 보려고 했어요. 예전에는

불안하면 할수록 공부도 눈에 안 들어오고, 밥도 잘 못 먹고 그랬는데, 이제는 호흡도 하고 좋은 곳에 가서 있는 상상도 해 보고 하니까 불안에서 조금 벗어나는 느낌이 들었어요. 그렇게 하니까 애가 어떻게 나올까 전전긍긍하지도 않게 되고. <참여자 6>

나만 그렇게 아니라 오빠도 그렇겠구나. 생각이 좀 더 확장된 건 있는 거 같아요. <참여자 1>

사랑을 갈구 하는게, 예전에 엄마가 너무 저한테 빨리 빨리 잘해야지 잘해야지 라고만 해서 더 그랬겠구나 싶었어요. 그걸 알게 되니까 제가 참 안됐고 하지만, 그래도 이렇게 잘 컸구나 싶은 생각이 드니까. <참여자 5>

의사소통이 중요한 것 같아요. 상대방의 의도나 관심에 귀 기울이는게 보통 중요하다고 하는데, 제 불안 때문에 그걸 잘 못했었는데, 이제는 그런 관심을 기울이니까 확실히 싸우는 횟수가 줄어들고. <참여자 9>

6단계: 안정

심리내면의 안정감을 얻게 된 것은 자기 인식이 긍정적으로 바뀌고 관계가 개선될 수 있다는 희망과 함께 새로운 시도를 해 보는 노력을 통해서 나타났다. 선행연구에 소개하였던 Duncan(2002)과 최연화, 양명숙(2013)의 연구에서와 같이 관계의 갈등은 심리내면의 안정감이 높을수록 해결의 실마리를 더 빨리 찾을 수 있게 되는 것이다. 참여자들은 상담사

와의 새로운 관계 경험을 통해 회복된 자존감과 합리적 시각으로 평정심을 가진 모습을 갖게 되었고, 친밀한 관계에 있어서도 더욱더 친밀감이 증대되며 건강한 분리가 일어나는 경험을 하게 되었다. 이것을 보여줄 수 있는 몇 가지 인터뷰 내용을 소개해 보면 다음과 같다.

먹는데 집착이 확실히 줄어들었어요. 불안해지면 뭐라도 붙잡고 있거나 그니까 하거나 해야 직성이 풀렸잖아요. (웃음) 그리고 보니까 불안해가지고 계속 친구한테 전화하고, 약속 잡고 그랬던거 같아요. (중략) 이제는 막 확실히 그러진 않는거 같아요. <참여자 1>

저라는 존재 자체가 있는 그대로 보여지고, 그리고 제가 그걸 느끼는 게 중요하다는 걸 알게 된 것 같아요. 이런 모습도 나고, 저런 모습도 난데 왜 그렇게 이런 모습만 되려고 했었는지 모르겠어요. 그냥 조금 더 편안하게, 관조하면서 보는 눈을 키우고 싶어요. <참여자 3>

내 마음을 알아달라고 해서 남친도 힘들었을 것 같다는 생각을 했어요. 주고 받는게 아니라 제가 더 요구가 많았던 것 같고, 그렇게 참 피곤할 수도 있었겠다 싶어요. 제 요구를 강요하지 않는 게 편한 관계를 만들 때 중요한 거 같다는 생각이 들어요. <참여자 6>

사실 혼자 있는게 좀 더 편하긴 해요. 그래도 혼자 사는 세상은 아니니까. 취직도 해야고,, 결혼도 하고. 되게 어색한거

싫은데 해야죠. 뭔가를 하고 나면 더 편한 그런게 생겼나? 그니까 빨리 하는거예요 차라리. 혼자 생각하고 결론 내려서 계속 고민하는거보다, 내가 고민하고 있다! 고 얘기를 하면 마음이 훨씬 편해지 는거.. <참여자 8>

논 의

핵심범주에 관한 논의

연구를 통해 밝혀진 핵심 범주는 ‘취약한 자기를 발견함으로 고통 중에 새로운 자기를 성장시켜 나아감’이었다. 취약한 자기란 불안정한 내적 작동모델에 의해 작용하는 자기(self)를 뜻한다(Wu, 2009). Bowlby(1969)는 안정된 애착 관계의 경험을 감정적 성숙에 필수 요소로 언급한다. 따라서, 초기 일차 양육 대상과의 신뢰로운 관계 형성의 결핍은 심리내면의 불안을 지속적으로 야기하는 내적 작동 모델을 만들어, 주변 환경을 왜곡되게 지각하고, 부적응적인 행동 및 대인관계의 패턴을 지속시킬 수 있다. 이것은 특히 성인 초기라는 발달단계를 특징적으로 한다. 이는 또 다른 친밀한 관계의 대상인 이성과의 갈등을 통해 그 부정적인 역동이 확연히 드러날 수 있다. 핵심 범주에서 발견이라고 개념화한 것은 바로 이러한 부정적인 역동이 자신을 고통스럽게 한다는 사실을 자각하게 된다는 것을 뜻한다. 이처럼 이성 관계에 의해 촉발된 갈등이 한 개인의 정서, 인지, 행동 등 다양한 심리내면의 기능에서 상호작용적으로 영향을 미치게 된다는 것은 앞선 선행연구(박고운, 이기학, 2007; 백지숙, 2000; 정선영, 김진영, 2008)

의 결과를 지지한다.

새로운 자기란 상담자와의 새로운 애착 관계 형성 경험을 통해 드러난 자기를 뜻한다. 앞서 소개했듯이, Erikson(1968)은 성인 초기의 발달 과업을 정체성의 확립을 바탕으로 한 친밀감의 획득이라고 하였다. 따라서, 성인 초기 남녀들이 이성 관계에서 경험한 갈등을 극복한 이후에 만나게 되는 새로운 자기란 자신과 타인을 분리하여 자신의 독특함을 인정하고 수용하면서도, 이성과 함께 있거나 분리되는 것이 불안하지 않은 건강한 친밀감을 유지하게 되는 것을 뜻한다(Collins & Feeney, 2000). 더불어 성장이란 본래 신체적, 물리적 증대의 개념을 갖고 있지만, 여기서 말하는 성장은 심리적 성숙에 더 가까운 개념으로 사용되었다. 성장과 성숙의 개념이 엄연히 다름에도 불구하고 ‘성장’이라는 개념을 사용한 것은 연구 참여자들이 인터뷰 과정에서 ‘성장통’이라는 용어를 사용하였고, 이것이 연구 참여자들의 경험에서 중요한 개념으로 추출되었기 때문이다. 일차 양육 대상자와의 분리에 있어 중요한 것은 안정감의 경험을 내면화한다는 점이다. 이런 점에 있어, 성장통이란 바로 분리의 고통이 있음에도 불구하고 자신의 안정감을 유지해 낼 수 있는 능력을 갖게 된다는 것을 뜻한다.

새로운 자기는 건강한 내적 작동 모델에 의해, 안정감을 주는 대상과의 분리에서와 같이 스트레스가 있는 상황에서 자기 조절력과 효능감을 갖게 되는 것을 핵심으로 한다(Shal, Abdekhoace, Kafi Masoleh, & Salehi, 2011). 여기서 중요한 것은 취약한 자기에서 새로운 자기로의 변화 과정에서 불안을 극복하고 안정감을 획득할 수 있도록 돕는 안전기지로서의 상담자와의 관계 경험이 매개적 기능을 했다는

점이다. 연구 대상자들은 새로운 애착의 대상으로서 상담자들과 함께 새로운 관계의 경험을 하게 되는데, 이때 불안 및 두려움, 분노 등의 부정적 정서가 증대와 감소를 반복하면서 서서히 안정감을 획득해 나가는 모습을 보이게 된다(Obegi, 2008). 과정 분석을 통해 도출된 이성 교체 갈등의 극복은 새로운 경험 이후 곧바로 성장으로 연결되지 않으며, 이런 경험이 자신에게 어떤 도움이 될 수 있을지에 대한 의심과 함께, 저항하며 이전단계로 회귀를 반복하는 모습을 보인다. 이는 앞서 소개한 김명애, 송정아(2012)의 연구를 지지한다. 그러면서 새로운 경험을 통해 갖게 된 과거의 내적 작동 모델을 포기하고 새로운 모델을 시도해 보면서, 새로운 자기에 대한 경험으로 나아가는 모습을 갖게 된다.

심리내적 변화과정에 관한 논의

연구 결과를 통해 나타난 이성교체 갈등의 변화과정 여섯 단계와 핵심 범주 ‘문제의 근원에 대한 통찰이 생기며 내적 갈등을 경험’을 중심으로 이성교체 갈등으로 상담을 경험한 대학생들의 심리내면의 변화과정은 크게 세 단계로 예측해 볼 수 있다. 첫 번째 단계는 과거 내적 작동 모델의 갈등 단계, 두 번째 단계는 과거 내적 작동 모델의 변화 단계, 세 번째 단계는 새로운 내적 작동 모델의 형성 단계이다. 이때, 첫 번째와 두 번째 단계에서는 대상자들이 이성 관계 경험이라는 새로운 환경에 노출되어, 과거로부터 형성되어온 자신의 심리내적 역동을 발견하는 것이 매개로 작용할 수 있다. 두 번째와 세 번째 단계에서는 대상자들이 상담자라는 새로운 안전기지로써의 애착 대상을 만나 새로운 관계 경험

을 하게 되는 것이 매개로 작용할 수 있다.

각 단계와 단계를 매개하는 요소들에는, 먼저 첫 번째 단계에서 과거 내적 작동 모델의 갈등으로 일차 양육자와의 관계 경험이 또 다른 친밀한 관계 형성 과정에서 그대로 재현되는 모습을 보인다. 즉, 성인 초기 이성과의 관계는 완전한 객체로 분리된 이성과의 만남이 아닌, 과거로부터 형성된 일차 양육자와 심리적으로 병행하는 내적 대상으로서의 이성과의 만남이라고 볼 수 있다. 이때, 커플들은 자기 나름의 애착 유형에 따른 내적 작동 모델에 따라 각기 다른 형태의 갈등을 경험한다. Bartholomew와 Horowitz(1991)는 내적 작동모델을 바탕으로 자기-타인에 대한 인식의 차이에 근거하여 네 가지 유형의 애착이론을 제안하였다. 즉, 자신 및 애착 대상에 대해 갖는 긍정적, 부정적 표상에 따라 자기긍정-타인긍정, 자기긍정-타인부정, 자기부정-타인긍정, 자기부정-타인부정의 조합이 만들어질 수 있다고 보았던 것이다.

이들의 연구를 바탕으로 안정된 애착을 형성한 사람은 중요한 타자와의 관계에 있어 안정된 관계를 유지함으로 친밀감, 만족감, 균형감을 얻을 수 있었던 반면(Kane et al., 2007; Mikulincer, Florian, Cowan, & Cowan, 2002; Feeney, 2002; 김광은, 이위갑, 2005), 불안정한 애착을 형성한 사람은 불안정한 패턴의 관계 유형을 반복하면서 질투심과 불안, 갈등을 지속하는 것으로 나타났다(Campbell, Simpson, Boldry, & Kashy, 2005; Hepper & Carnelley, 2012). 불안이 높은 경우에는 파트너에게 과도한 집착을 보이고 거절에 대한 두려움으로 인해 자신의 감정을 억압하고 상대방에게 맞춰주는 모습을 보이면서 의존하고 과도하게 경계하는 모습을 보이는 것으로 나타났다(Kenneth,

2008). 반면, 회피가 높은 사람들은 갈등을 부딪쳐 해결해 나가기보다는 회피하려는 모습을 많이 보이고, 상대의 말이나 행동에 과도하게 분노를 느끼거나 때로는 폭력적인 모습을 나타내고 자기애적이면서 상대에 대해서는 다소 착취적인 모습을 나타내 보이는 것으로 나타났다(Kenneth, 2008; Luke et al., 2004).

두 번째 단계로 넘어갈 수 있도록 매개하는 요소는 심리내적 역동을 발견하는 것이다. 즉, 과거에 반복해 왔던 내적 작동 모델이 새롭게 시작한 친밀한 관계에서 지속적인 갈등과 고통을 유발시킨다는 사실을 깨닫게 되는 것이다. 선행 연구에서 소개한 연애 관계에서의 갈등 해결 전략 및 관계의 만족을 애착유형에 따라 다룬 연구들(Corcoran & Mallinckrodt, 2000; Collins & Feeney, 2000; 김명숙, 2008)은 커플 가운데 한 명의 커플이 안정형의 애착유형을 가진 경우에 두 사람이 모두 안정형인 경우의 만족도에는 미칠 수 없지만, 비교적 관계를 안정적으로 유지할 수 있는 것으로 나타났다. 그러나, 두 사람이 모두 불안 및 회피의 유형을 나타내 보이는 경우에는 갈등과 고통을 더욱 심하게 호소하는 것으로 나타났다. 그중에서도 불안이 높은 유형은 자신에게 무슨 문제가 있는 것은 아닌가라는 염려와 함께 자신을 심하게 자책하거나, 전문적인 도움을 통해 자신의 심리내적 및 관계의 어려움을 해결하기 위한 시도를 하게 된다. 반면, 회피가 높은 유형은 현재의 고통을 외적으로 표현하지는 않지만, 주변의 부정적 피드백에 의한 갈등을 전문가의 평가를 통해 확인받고 싶은 마음으로 상담을 요청하게 되는 모습을 보일 수 있다(Wallin, 2007). 따라서, 상담 및 임상현장에서 상담자는 내담자가 관계 이슈를 가지고 왔을 때, 과도하게 불안한 모습을 보이거

나, 자신은 별 문제가 없다는 식의 반응을 보일 때 과거로부터 형성된 내적 작동 모델이 현재 갈등을 해결해 나가는데 어떻게 기능하고 있는지를 세심하게 살필 수 있어야 할 것이다.

두 번째 단계는 과거 내적 작동 모델의 변화 단계이다. 이 단계에서는 상담자와의 새로운 관계 형성 경험이 과거의 내적 작동 모델을 해지시키는 단계로 나아가게 만든다. 과거의 내적 작동 모델은 불안을 다루기 위한 자신 나름의 방식이었다면, 그 방식이 더 이상 필요하지 않은 상태가 되는 것이 바로 두 번째 단계의 시작이라고 볼 수 있다. 하지만, 오랫동안 형성되어 왔던 삶의 양식과도 같은 내적 작동 모델은 한 번의 경험으로 변화되기 쉽지 않으며(Pietromonac, & Barrett, 2000), 반복되는 의심과 새로운 경험, 새로운 시도 속에서 서서히 변화되어 가는 것이라고 볼 수 있다. 여기서 중요한 것은 일차 양육 대상과의 관계 경험이 친밀한 이성과의 관계에서 어떻게 재현되는지를 살피는 것에서 더 나아가, 그것이 어떻게 상담자와의 관계에서 재현되고 있는지를 참여자들이 깨닫게 되는 것이다. 예를 들어, 상담자와의 라포 형성 이후의 관계에서도 불안이 지속되거나, 자꾸만 상담을 포기하거나 지연하고 싶은 회피의 욕구가 올라온다면 그러한 사인을 자신의 관계 패턴을 돌아볼 수 있는 계기로 삼을 수 있을 때 변화가 시작된다고 볼 수 있다.

세 번째 단계로 넘어갈 수 있도록 매개 하는 요소는 바로 상담자와의 새로운 관계 경험이 될 수 있다. 이 단계에서도 이전단계에서와 마찬가지로, 각기 다른 과거 내적 작동 모델에 따라 상담자와의 관계 경험에 대한 만족 또한 다르게 나타난다는 것을 알 수 있다. 불

안이 높은 유형은 상담자가 신뢰하고 의지할 수 있는 대상이 되어주지만, 무엇보다 자신의 핵심 감정이 드러날 수 있도록 도와주고 스스로 감정을 조절해 볼 수 있는 경험을 할 수 있도록 이끌어 주었던 경험에서 높은 만족감을 나타낼 수 있었다(Wallin, 2007). 바로 이와 같은 경험이 상담자와의 동맹 관계에서 안정과 지지를 얻음으로써 변화를 시도하는 단계에서 상담자를 안전기지로 삼아 새로운 경험을 탐색할 수 있도록 이끈다(Obegi & Berant, 2010). 반면, 회피가 높은 유형은 독립적이며, 자기 의존적인 특성(Bowlby, 1969)을 갖고 있으며, 강한 주지화 성향을 나타낼 수 있기 때문에 감정적인 접근 자체가 어려울 수 있다. 따라서 이들에게는 공감 및 해석 이상의 접근이 필요하다(Wallin, 2007). 하지만, 불안이 높은 유형과 마찬가지로 이들에게 반드시 필요한 것은 상담자의 무조건적인 수용과 인정에 대한 경험인데, 이들은 특히 자신들의 비언어적인 메시지까지 상담자들에게 세심한 관심의 대상이 되었던 것에 높은 만족감을 나타낼 수 있다. 더불어 곧바로 감정을 다루는 것이 아닌, 신체 감각을 활용하여 세심한 탐색을 이뤄 나가는 것이 더 높은 안정감을 줄 수 있는 방법이 될 수 있다(Wallin, 2007). 이처럼, 상담자들은 상담 초기에 드러난 내담자의 내적 작동 모델에 따라 현재 상담 현장에서 어떤 관계를 재현시키고 있는지를 탐색하고, 그것에 따라 어떤 접근 방식을 취해야 할지를 숙지하고 있는 것이 상담을 효과적으로 이끌어 나가는데 도움이 될 수 있다.

세 번째 단계는 새로운 내적 작동 모델의 형성 단계로 볼 수 있다. 이 단계에서는 상담자와의 관계 경험에서 비롯된 안정감을 내면화 하여 과거와는 다른 안정되고 유연한 내적

작동 모델을 갖게 되는 것을 뜻한다. 이를 통해, 자기 자신에 대한 인식이 증대하고, 안정된 자기인식을 기반으로 한 관계 개선의 효과까지도 체감할 수 있게 된다. 안정된 내적 작동 모델에 의한 심리내면의 역동은 불안을 상쇄시키기 위해 외부로 향했던 관심의 초점이 자기 자신에게 돌려지는 변화를 나타내 준다. 이를 통해, 스스로가 위로와 안정감의 주체가 되며, 타인 또한 연약한 존재임을 자각할 수 있게 된다. 더불어 대인관계에서는 상대에 대한 감정 및 기대를 솔직하게 표현하며, 상대의 긍정적인 요소들에도 관심을 기울이는 모습을 보이게 된다. 이는 선행연구에 소개한 김명숙(2008) 및 Collins & Feeney(2000)에서의 연구와 같이 신뢰를 바탕으로 한 친밀감의 증대로 볼 수 있다. 따라서 이와 같은 내담자의 이야기 보고는 상담 종결의 사인이 될 수 있으며, 이와 같은 변화를 위해 상담자가 지속적인 안전기지로써의 역할을 해 나갈 때 효과적인 상담을 해 나갈 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 이성교제 갈등을 경험한 한쪽 대상만을 연구 참여자로 선정하였기 때문에 두 사람의 관계 역동을 함께 드러낼 수 없었다. 둘째, 성인애착유형검사를 통해 연구 참여자들의 애착 유형을 조금 더 명확하게 알 수 있었음에도 불구하고, 이미 상담이 많이 진행이 되었거나 종결된 사례의 경우에는 애착 유형 검사를 통해 초기 내적 작동 모델에 대한 탐색이 정확하게 이뤄질 수 없었기 때문에 인터뷰 내용을 통해 각 참여자들의 애착 유형을 유추하였다는 점에 한계가 있었다. 셋째, 연구자의 윤리적인 문제를 고려해 볼 때, 상담이 완전히 종결되지 않은 시점에서 연구의 참여자로 포함시킨 것은 본 연구가 가진 한계점으로 지적해 볼 수 있다.

하지만, 상담이 거의 종결되어 가는 시점이었기 때문에, 연구자는 상담 중에 있는 참여자들에게 이러한 사실을 미리 알리고, 면담에 응해 줄 것을 부탁하였다. 본 연구의 참여자들은 대다수 연구자가 직접 상담한 내담자들이거나, 수업을 통해 만난 사제관계라는 점 또한 참여자 선정에서 본 연구가 가진 한계점으로 볼 수 있다. 이와 같은 한계점을 보완하기 위해 연구자는 연구결과가 참여자들에게 미칠 수 있는 영향을 고려하여 연구 이외의 관계에서도 객관적이고 중립적인 입장을 견지하였다. 더불어, 참여자들에게 이러한 사실을 미리 알리고 서면 동의를 받았으며 언제든지 참여를 철회할 수 있다는 점을 제시해 주었다. 이와 같은 한계에도 불구하고 본 연구는 이성교제 갈등을 경험한 대학생들의 상담을 통한 심리내면의 변화과정을 분석해 봄으로써 앞으로 이와 같은 어려움을 호소한 내담자와의 상담에 도움을 줄 수 있을 것으로 기대한다. 더 나아가 애착 유형 검사를 통해 객관성을 견지할 뿐만 아니라 이성간 애착유형의 상호작용을 함께 살필 수 있는 연구를 후속 과제로 남겨두겠다.

참고문헌

- 권지영 (2009). 성인 미혼남녀의 이성관계에서 애착 유형과 자존감이 갈등해결전략과 이성관계 만족도에 미치는 영향. 동국대학교 석사 학위논문.
- 김광은, 이위갑 (2005). 연애관계에서 성인 애착 유형 및 요인에 따른 관계 만족. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 225-239.

- 김나리 (2002). 대학생의 이성관계에서 애착이 갈등 해결 전략에 미치는 영향: 부정적 기분 조절 기대치를 매개로. 연세대학교 석사학위논문.
- 김명숙 (2008). 성인애착유형조합에 따른 이성교제행동과 이성관계만족간 관계. 홍익대학교 박사학위논문.
- 김명애, 송정아 (2012). 상담을 경험한 아내의 대상관계에 근거한 부부갈등 변화과정에 대한 연구. 상담학연구, 13(6), 2681-2696.
- 김예나, 김정택 (2008). 대학생의 낭만적 애착, 사랑 성향과 이성교제시 갈등해결 전략에 관한 연구. 인간이해, 29, 19-32.
- 김진희 (2005). 대학생의 이성교제에 관한 사이버 상담 사례 연구. 한국가정관리학회지, 23(3), 137-151.
- 박고운, 이기학 (2007). 성인 애착유형에 따른 자아수용 및 친구에 대한 긍정적, 부정적 감정. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(1), 71-85.
- 백지숙 (2000). 대학생의 부모에 대한 애착이 자아존중감, 대학적응에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 45, 127-137.
- 양명숙, 최연화, 이정미, 진선애, 전지경 (2008). 대학생 커플 관계증진을 위한 통합적 집단 프로그램의 효과 분석-한남 통합적 커플 프로그램: 우리 커플 이대로 좋을까요?. 상담학연구, 9(1), 105-129.
- 유근준, 김봉환 (2010). 대상관계의 변화과정에 관한 질적 연구: 근거이론을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(3), 533-551.
- 이수희, 정문자 (2005). 대학생의 원가족 분화 수준과 자아존중감이 이성 파트너와의 갈등대처행동에 미치는 영향. 청소년상담연구, 13(2), 33-45.
- 이재원 (2006). 성인애착유형에 따른 자아정체감과 대인관계의 관계. 한국 외국어대학교 석사학위논문.
- 장연주 (2007). 성인애착이 대학생의 자아정체감과 대학생활적응에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 장재홍 (2006). 이성교제의 경험, 애정관계 행동 및 성인 애착 차원간의 관계. 한국심리치료학회지 상담 및 심리치료, 18(1), 137-155.
- 장희숙, 조현각 (2001). 대학생 이성교제폭력의 실태와 위험요인들. 한국가족복지학, 1(8), 179-204.
- 전지경, 양명숙 (2004). 대학생 커플의 관계증진을 위한 통합적 집단 프로그램 개발연구-한남 통합적 커플 프로그램: 우리 커플 이대로 좋을까요? 상담학연구, 5(3), 561-582.
- 정선영, 김진영 (2008). 대학생 애착유형이 대인관계의 갈등해결 양상에 미치는 영향. 아시아교육연구, 9(1), 1-22.
- 정여주, 박주현, 유성경, 송재홍, 김규식, 김봉환, 김현아, 이형국, 김혜원, 이지연, 이운주 (2012). 대학생 연인관계 향상 집단상담 프로그램 개발 및 효과 검증. 상담학연구, 13(1), 169-191.
- 최연화, 양명숙 (2013). 원가족 애착을 중심으로 한 대학생 커플관계증진 프로그램 개발. 한국생활과학회지, 22(4), 559-574.
- 허선이 (2005). 대학생의 이성관계에서 의사소통에 따른 애착 및 갈등 해결전략의 차이. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 황경옥 (2001). 대학생의 애착 유형과 자아정체감 및 대인관계성향과의 관계. 원광대학교 석사학위논문.

- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a fourcategory model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. NY: Basic Books.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-283.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 510-531.
- Collins, N. L., & Freeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053-1073.
- Corcoran, K., & Mallinckrodt, B. (2000). Adult, attachment, self-efficacy, perspective taking, and conflict resolution. *Journal of Counseling & Development*, 78(4), 473-483.
- Creswell, J. W. (2005). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Upper Saddle River, NJ: Merrill.
- Duncan, C. (2002). Relationship Satisfaction and Conflict Over and Major Issues in Romantic Relationships. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 136(1), 75-81.
- Duncan, C. (2005). Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(4), 449-461.
- Emo, H. J., & Chung, H. J. (2006). Effect of Primary Triad Experience on Self-Esteem and Dating Relationship Satisfaction among College Students. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 44(2), 1-16.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and Crisis*. NY: Norton & Co.
- Evans, I. R. (1967). *Dialogue with Erik Erikson*. NY: Harper & Row.
- Feeney, J. A. (1999). *Adult romantic attachment and couple relationship*. In Cassidy & P. Shver Eds, *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, (pp.355-377). NY: Guilford Press.
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9, 39-55.
- Feeney, J. A., Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Foster, D. J., Kernis, H. M., & Goldman, M. B. (2007). Linking adult attachment of self-esteem stability. *Self and Identity*, 6(1), 64-73.
- Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-focused therapy. Theories of psychotherapy series*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A., & Afifi, W. A. (2001). *Close Encounters: Communicating in Close Relationship*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Compacy.
- Hepper, E. G., & Carnelley, K. B. (2012).

- Attachment and romantic relationships: The role of models of self and other. *The psychology of love*, 1, 133-154.
- Kane, H. S., Jaremka, L. M., Guichard, A. C., Ford, M. B., Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2007). Feeling supported and feeling satisfied: How one partner's attachment style predicts the other partner's relationship experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 535-555.
- Kenneth, D. L. (2008). Attachment Styles And Interpersonal Approach And avoidance goals in everyday couple interactions. *Personal Relationships*, 15(3), 359-374.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Locke, K. (2001). *Distinguishing characteristics of rounded theories*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Luke, M. A., Maio, G. R., & Carnelley, K. B. (2004). Attachment models of the self and others: Relations with self-esteem, humanity-esteem, and parental treatment. *Personal Relationships*, 11, 281-303.
- Michael, B., & Alan, C. (2004). The Efficacy of Behavioral Couple Therapy and Emotionally Focused Therapy for Couple Distress. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 26(4), 361-387.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2004). Security-based self-representations in adulthood: Contents and processes. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 159-195). NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2002). Attachment security in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics. *Family Process*, 41, 405-434.
- Obegi J. H. (2008). The Development of the Client-Therapist Bond through the Lens of Attachment theory. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training*, 45(4), 431-446.
- Obegi, J. H., & Berant, E. (2010). *Attachment Theory and research in clinical work with adults*. NY: The Guilford Press.
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The Internal Working Models Concept: What Do We Really Know About the Self in Relation to Others? *Review of General Psychology*, 4(2), 155-175.
- Pietromonaco, P. R., Greenwood, D., & Barrett, L. F. (2004). Conflict in adult close relationships: An attachment perspective. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: New directions and emerging issues* (pp. 267-299). New York: Guilford Press.
- Sanford, K. (2007). The Couples Emotion Rating Form: Psychometric properties and theoretical associations. *Psychological Assessment*, 19(4), 411-421.
- Sanford, K., & Grace, A. J. (2011). Emotion and underlying concerns during Couple's conflict: An investigation of within-person change. *Personal Relationships*, 18(1), 96-109.
- Shala, R. S., Abdekhodae, M. S., Kafi Masoleh, S. M., & Salehi, I. (2011). Survey the Relationship Between Attachment Style and General Self Efficacy with Homesickness Among College Students. *Procedia - Social and*

- Behavioral Sciences*, 30, 538-541.
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 143-157.
- Shin, J. E., Bang, H. J. & Yoon, J. Y. (2009). The Relations among Female college Students Attachment Parent's Attachment and Student's Interpersonal Competence. *The Korean Journal of Woman Psychology*, 14(3), 347-363.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Wallin, David J. (2007). *Attachment in Psychotherapy*. NY: Guilford Press.
- Wu, Chia-huei. (2009). The relationship between attachment style and self-concept clarity: The mediation effect of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 42-46.
- 원 고 접 수 일 : 2015. 5. 10
수정원고접수일 : 2015. 6. 27
게 재 결 정 일 : 2015. 9. 9

A Study on the Changing Process of Intrapsychic structure of the College Students receiving Counseling because of Romantic Relationship Conflict

Kyungeun Park

Yonsei University

The purpose of this study is to analyze intrapsychic changing process of the early adult men and women who have experienced counseling for overcoming romantic relationship conflict and to develop a substantive theory suitable for explaining the changing process of intrapsychic structure. The ten participants were selected who have served in the counseling center. The data were collected through interviews and analyzed according to the grounded theory method. As a result, 82 concepts, 31 sub-concepts, 13 top-concepts were categorized. The process analysis shows that the changing process of intrapsychic structure involves six stages, i.e. instability, exploration, new experience, resistance, expansion of consciousness, stability. The core component of the changing process was 'Finding a vulnerable self and Growing into new self'. Finally, the three-phase model and implication in counseling are discussed.

Key words : romantic relationship conflict, grounded theory, changing process of intrapsychic, counseling experience, internal working model