

## 상담 과정에서 의미 있었던 내담자의 눈물 경험에 대한 현상학적 연구\*

이 정 윤

관악구청소년상담복지센터

서 영 석†

연세대학교

본 연구는 상담 과정에서 의미 있었던 내담자의 눈물 경험을 탐색하기 위해, 내담자가 눈물을 흘렸던 상담 회기와 그 이후의 상담 과정을 콜라지의 현상학 연구방법을 활용하여 분석하였다. 최근 6개월 내에 상담에서 눈물을 흘린 적이 있는 참여자 9명(남자3, 여자6)을 반구조화 면접지를 활용하여 인터뷰하였고, 분석의 신뢰성을 확보하기 위해 전문가와 참여자 평정을 하였다. 연구 결과, 참여자는 상담에서 눈물을 흘렸을 때와 그 이후에 이어지는 상담 과정에서 자신의 문제 또는 감정과 ‘접촉’한 후, 강렬하고도 복잡한 느낌의 ‘감정의 소용돌이’와 차분하게 가라앉는 ‘편해져 가는 마음’에 그대로 머무르는 것으로 나타났다. 참여자는 눈물을 흘린 이후에 어떻게 행동할 것인지를 결정하여 눈물 흘린 회기를 ‘매듭지었는데’, 이 과정에서 참여자의 사회문화적 배경을 바탕으로 형성된 정서표현신념이 주요한 역할을 하였다. 이러한 눈물 경험의 영향력은 상담 진행, 상담 관계와 일상생활 행동에까지 이어져 내담자는 ‘이전 같지 않은 세계’를 경험하였다.

주요어 : 내담자 눈물, 상담 과정, 정서표현신념, 콜라지의 현상학 연구방법

\* 본 연구는 이정윤(2015)의 연세대학교 석사학위논문을 요약한 것임.

† 교신저자 : 서영석, 연세대학교 교육학부, (03722) 서울시 서대문구 연세로 50

Tel : 02-2123-6171, E-mail : seox0004@yonsei.ac.kr

상담에서 내담자는 자신의 사연을 이야기하는 도중이나, 예상치 못한 감정을 마주하게 되었을 때 눈물을 흘리곤 한다(Harris, 2007). 본 연구의 참여자 중 한 명은 상담에서 감정이 차오르는 것을 느끼면서 책상에 왜 티슈가 준비되어있는지를 깨달았다고 했다. 선행 연구에 따르면 227명의 심리치료사 또는 사회복지사가 자신이 만났던 내담자들이 회기 중에 눈물이 고임(21%), 중간 정도의 눈물(15%), 많은 눈물(9%), 흐느껴 울(3%)을 보였다고 하였고(Trezza, Hastrup, & Kim, 1988; Labott, 2001에서 재인용), 다른 연구에서는 내담자가 평균적으로 상담에서 7회기마다 1번 정도 눈물을 흘리는 것으로 나타났다(Robinson, Hill, & Kivlighan, 2015). 사람들이 눈물을 흘리고 나면 카타르시스와 같은 감정의 해소를 느끼고 각성파스트레스수준이 낮아지기 때문에, 눈물은 심리적 어려움을 해결하는 데 효과적인 것으로 알려져 있다(Becht & Vingerhoets, 2002; Bylsma, Vingerhoets, & Rottenberg, 2008). 그러나 눈물의 긍정적인 효과가 항상 나타나는 것은 아니며, 개인 내적인 특성, 눈물을 유발한 사건과 눈물을 흘릴 때의 상황적 조건 등 다양한 요소들이 영향을 미친다(Rottenberg, Bylsma, & Vingerhoets, 2008). 따라서 상담자는 내담자가 눈물을 흘릴 때 경험하는 것과 눈물에 대한 내담자의 인식을 잘 이해하여 치료관계 내에서 적절히 활용할 수 있어야 한다. 본 연구에서는 상담에서 내담자가 눈물을 흘리면서 어떤 감정, 생각, 행동을 경험하는지를 드러내고, 궁극적으로는 그 경험이 내담자 자신과 상담 장면에서 어떤 의미를 가지는지를 알아보고자 한다.

눈물을 포함한 울음은 언어가 발달하기 이전에는 주요 의사소통 수단이지만, 사람들이

말을 배우고 언어로 의사소통함에 따라 이후에는 비언어적인 의사소통 수단으로써 감정을 전달하는 역할을 한다(Nelson, 2005). 구체적으로 눈물은 사회적 맥락 내에서 전하고자 하는 메시지를 담고 있으며, 힘든 상황에서 타인에게 효과적으로 고통을 전달하는 신호 역할을 하여 주변 사람들로부터 도움을 이끈다(Hendriks & Vingerhoets, 2006; Kottler, 1997). 울고 있는 사람의 사진에서 눈물을 지운 경우 표정만으로는 그 대상이 슬프다는 것을 지각하지 어렵지만(Provine, Krosnowski, & Brocato, 2009), 눈물을 더한 경우에는 슬픔을 지각하기 쉬울 뿐만 아니라 그 대상에게 도움을 주고자 하는 의지 또한 증가하는 것으로 나타났다(Balsters, Kraemer, Swerts, & Vingerhoets, 2012). 뿐만 아니라, 눈물은 눈물을 흘리는 당사자에게도 자신의 상태를 알리는 기능을 한다(Maroda, 1999). 상담 장면에서도 상담자와 내담자가 나누는 대화만큼이나 비언어적 의사소통이 중요한 역할을 하는데(Cormier & Cormier, 1991), 눈물 또한 비언어적 의사소통 수단으로써 상담 분위기, 상담 과정과 상담 관계 등을 반영한다. 상담에서 내담자가 눈물을 통해 메시지를 전할 때 상담자가 이를 잘 파악할 수 있다면 내담자의 상태 또는 원하는 바를 이해하는 데 도움이 될 것이다.

사람들은 종종 우는 사람을 수동적이고 약하며 감정 기복이 심하다고 바라보는 경향이 있다(Fox, 2004; Hendriks & Vingerhoets, 2006). 일반적으로 사람들이 가지고 있는 눈물에 대한 부정적 인식과 편견을 상담자가 가지고 있다면, 상담자는 내담자의 눈물 경험을 제대로 이해하지 못할 뿐 아니라 눈물을 치유적으로 활용하는 상담 관계로 발전시키지 못할 것이다. 특히 눈물은 강렬한 정서 경험이기 때문

에 상담자가 쉽게 압도되는 경향이 있는데, 내담자가 보이는 세부적인 언어 반응과 행동에 쉽게 당황하는 초보 상담자의 경우(김지연, 한나리, 이동귀, 2009; Lutz, 2001) 내담자의 눈물에 대처하는 것이 힘들 수 있다. 국내에 내담자의 눈물 경험을 실증적으로 탐색한 연구가 부족한 상황에서 내담자가 눈물을 흘리면서 또는 눈물을 흘린 이후에 무엇을 경험하고, 그러한 눈물 경험이 내담자 자신과 상담 관계 및 상담 과정에 어떤 영향을 미치는지를 살펴볼 수 있다면, 상담자 교육 및 수퍼비전에 활용할 수 있는 토대가 마련될 것이다.

상담 분야에서 비언어적 의사소통을 중시하는 것을 고려하면, 눈물 또는 눈물과 관련한 변인들에 관한 연구는 상대적으로 많이 이루어지지 않았다. 특히 눈물이 어떤 원리로 정신 건강에 도움이 되고 치료 효과를 가져오는지를 경험적으로 밝힌 연구들은 부족한 편이다(McGlenn, 1990; Vingerhoets & Bylsma, 2007). 대부분의 연구가 상담 이론을 근거로 눈물의 효과를 추론하거나, 눈물의 치료 효과를 보여주는 사례 또는 상담자의 통찰 등을 논하고 있다(e.g., Harris, 2007; Kottler, 1997; Maroda, 1999; Nelson, 2000; Nelson, 2005; Sussman, 2001). 최근까지 내담자의 눈물을 설명하기 위해 가장 많이 활용되고 있는 이론은 애착 이론으로, 내담자가 상담 관계에서 눈물을 통해 자신의 애착 욕구를 드러낸다고 간주한다(Nelson, 2005; Robinson et al., 2015). 구체적으로 눈물은 상대방에게 애착을 요구하고 그에 상응하는 돌봄을 받기 위한 두 사람 사이의 상호주관적 행동으로, 상담자는 취약한 상태에 놓여 돌봄을 받고 싶어 하는 내담자를 상담의 중심으로 데려와 주 양육자로서의 역할을 대신할 수 있다(Nelson, 2005). 또한, 정신분

석적 관점, 체험적-인본주의적 관점, 인지행동적 관점에서도 상담 장면에서 눈물이 지닌 치료적 기능을 설명한다(장성숙, 남희경, 2014; Labott, 2001). 정신분석적 관점에서는 내담자가 억눌린 정서를 해소할 수 있도록 상담에서 눈물을 허용해야 한다고 가정하고, 경험-인본주의적 관점에서는 눈물을 정서표현 방법의 하나로 여겨 내담자의 눈물을 충분히 수용하고 그 의미를 탐색해야 한다고 주장한다. 마지막으로, 인지행동적 관점에서는 눈물 또는 울음과 관련된 내담자의 역기능적 사고를 탐색하여 내담자가 점차 눈물 또는 감정을 조절할 수 있도록 해야 한다고 가정한다. 상담관계 내에서 내담자의 눈물 경험을 실증적으로 탐색한 연구는 극히 드문데, 16회기의 경험적 치료를 받은 내담자의 눈물 경험을 과정 분석한 Labott, Elliot와 Eason(1992)의 연구에 따르면, 내담자는 눈물 경험을 통해 과거에 정리되지 못한 감정을 통합하고, 상담자와 공감적이고 안전한 분위기 속에서 눈물을 유발한 사건을 재해석하는 것으로 나타났다.

한편, 국내에서는 장성숙과 남희경(2014), 오효정과 박세원(2015)이 상담 장면에서의 내담자 눈물 경험을 연구했다. 장성숙과 남희경(2014)은 눈물에 대한 관점을 상담이론에 따라 소개했을 뿐 아니라 내담자의 눈물을 이해하기 위해 상담자가 고려해야 할 변인(문화적 특성, 애착 유형, 성격과 정신병리 및 증상 등)을 제시했다는 점에서 의의가 있지만, 내담자의 눈물을 이론적으로 고찰하는데 그친 한계를 지니고 있다. 오효정과 박세원(2015)은 눈물을 제어하기 어려워하는 한 내담자의 실제 상담 내용을 바탕으로 상담 전 회기에 걸쳐 내담자가 눈물의 의미를 새롭게 자각하는 과정을 해석하였다. 이 연구에서 연구자는 내

담자의 눈물이 통한의 눈물에서 기쁨의 눈물로 변해가는 과정을 따라가며, 내담자가 자신을 억압하는 것에서 벗어나 진정한 자기를 수용하게 되는 것으로 해석하였다. 오효정과 박세원(2015)의 연구를 통해 내담자가 상담에서 눈물을 흘리고 이 경험에 충실한 상담 과정을 거칠 경우, 눈물의 의미가 변할 뿐 아니라 자신의 존재 의미를 찾게 된다는 것을 확인할 수 있었지만, 눈물을 조절하기 어렵다고 호소하는 한 내담자의 경험에 한정되었다는 점에서 한계를 지니고 있다. 특히, 내담자의 상담 내용을 바탕으로 눈물의 의미를 해석하였기 때문에, 내담자 자신이 상담에서 눈물을 흘리면서 무엇을 경험했는지를 직접 밝힐 수 없었고, 눈물을 흘리고 난 후 상담을 이어가는 과정에서 시시각각 변화하는 내담자의 생각, 감정, 행동을 구체적으로 탐색하지 못했다. 이에 본 연구는 여러 내담자가 상담 장면에서 눈물을 흘리면서 또는 흘리고 난 후에 경험하는 것을 있는 그대로 드러냄으로써 내담자 눈물 경험의 구조를 파악하고자 하였다. 이때, 눈물을 흘렸던 상황, 내담자의 개인적 특성과 눈물을 흘린 시점에 따라 내담자 눈물의 특성이 다를 수 있으므로, 본 연구에서는 여러 눈물 중 내담자에게 ‘의미 있었던 눈물’로 한정하여 살펴보았다. 구체적으로 본 연구에서는 ‘상담에서 의미 있었던 눈물’을 자신에게 특히 의미가 있었고, 그때 상황이 선명하게 떠올라 자세한 설명이 가능한 눈물로 내담자가 직접 선정하도록 하였다.

또한, 본 연구에서는 내담자의 눈물 경험을 일련의 과정으로 바라보고 시간의 흐름에 따라 내담자의 눈물 경험이 어떻게 변하는지, 내담자의 눈물 경험이 내담자의 인식뿐 아니라 상담 관계에서 어떠한 역할을 하는지를 살

펴보았다. 이는 내담자의 눈물 경험을 일련의 과정으로 간주한 기존 학자들의 관점을 따른 것이다. 예를 들어, Nelson(2005)은 내담자가 상담에서 눈물을 흘릴 때, 처음에는 자신이 상실한 것에 대한 강렬한 저항을 표시하지만 이러한 상실이 지속되면 좌절하고, 이때 적절한 애도 과정을 거친다면 자신의 경험을 재구성하고 감정을 조절하는 단계로 나아간다고 주장했다. 또한, 인지적 관점에서는 내담자의 눈물 경험은 각성기, 과도기, 회복기 순으로 진행되고, 각성기에 경험하는 인지적 불일치를 극복하면 긴장이 감소한다고 간주한다(Efran & Spangler, 1979; 장성숙, 남희경, 2014에서 재인용). 이러한 이론적 관점을 실증적으로 확인한 연구는 거의 이루어지지 않았는데, 본 연구에서는 다양한 내담자를 대상으로 눈물 경험의 변화 과정과 이것이 상담 과정에 미치는 다양한 영향을 경험적으로 살펴보고자 하였다.

한편, 본 연구에서는 내담자의 의미 있었던 눈물 경험에 내재되어있는 내담자의 사회문화적 특성을 고려하고자 하였다. 눈물 경험에는 사회문화적 배경과 학습된 가치관이 반영되어 있기 때문에(장성숙, 남희경, 2014; Kottler, 1997; Vingerhoets, 2013), 상담에서 발생하는 내담자의 눈물 경험 또한 문화적 가치의 영향을 받을 가능성이 높다. 우리나라 사람들은 정서를 표현하기보다는 억제할 것을 강조하는 문화에 살고 있는데(이수원, 1996; 최상진, 2000), 이러한 문화적 가치가 내담자의 눈물 경험에 영향을 미칠 가능성은 매우 크다. 한국인은 관계를 형성할 때 ‘우리’라는 관계 단위를 구성하고 이를 유지하는 것을 중시하기 때문에, 주변 사람과의 관계에서 대립과 갈등을 유발할 수 있다고 판단하면 감정 표현을 억제하는 경향이 있다(서영석, 2003; 최상진, 김기범,

2011). 우리나라 사람들이 얼마나 울고 눈물을 참는 지를 밝힌 연구나 통계자료는 없지만, 우리나라 내담자들은 상황에 따라 눈물이 불필요한 것이며 감추어야 한다고 판단할 가능성이 있다. 본능에 가까운 정서표현을 억제하는 것은 내면의 욕구를 무시하는 것이기 때문에 정신 건강에 부정적인 영향을 미치고, 신체적인 건강까지도 해칠 수 있다(Buck, 1988; Pennebaker, 1985; Rapaport, 1967: 최혜연, 민경환, 2007에서 재인용). 그러나 최근 들어 억제의 기능적인 측면이 조명되고 있는데, 억제 자체가 부정적인 것은 아니며(고영건, Salovey, 김진영, 2004), 정서 표현을 적게 하더라도 편안한 사람이 있는 반면 정서 표현을 하지 못해 억압되고 긴장된 사람이 있다는 주장이 설득력을 지니고 있다(King & Emmons, 1990). 이에 본 연구에서는 우리나라 내담자들이 상담에서 눈물을 흘리는 것에 대해 실제로 어떤 태도를 지니고 있는지를 경험적으로 밝히고자 하였다. 종합하면, 본 연구에서의 연구 문제는 다음과 같다. ‘내담자가 상담에서 의미 있었던 눈물을 흘리면서 또는 그 이후에 무엇을 경험하는가?’ ‘상담 과정에서 의미 있었던 내담자의 눈물 경험은 상담이 진행되는 과정에서 어떤 역할을 하는가?’

## 방 법

### 참여자 및 연구절차

본 연구에서는 연구 참여 시점에서 6개월 이내에 1회 이상 상담을 받았으며, 상담에서 최소한 1번 이상 눈물을 흘린 사람을 참여자로 모집하였다. 참여자의 기억에 의존해서 인

터뷰를 진행해야 하는 한계점을 보완하기 위해 비교적 최근 상담에서 눈물을 흘린 내담자들을 모집하였다. 또한, 연령 특성이 눈물과 정서표현에 영향을 미칠 수 있기 때문에(Beck, 2010), 본 연구에서는 대학생을 포함한 성인 내담자로 한정하여 자료를 수집하였다. 본 연구에 참여한 사람들은 20대 중반에서 30대 초반의 성인 9명(남자 3, 여자 6)으로, 연령대는 22세에서 31세까지 분포하였다.

자료 수집을 위해 2015년 2월부터 4월까지 총 17명(남자 3, 여자 14)의 신청자와 인터뷰를 진행하였고, 17명 중 참여자 선별 기준에 부합하는 참여자 10명의 인터뷰를 분석하였다. 분석에서 제외된 참여자들은 상담 종료 후 시간이 많이 흘렀거나, 심리검사 해석 위주로 상담이 진행되었거나, 또는 눈물을 흘리고 그 회기로 상담이 종결된 경우 등이었다. 눈물을 흘리고 그 회기로 상담이 종결된 경우, 이어지는 상담 회기에서 눈물이 미친 영향을 살펴볼 수 없어 본 연구의 분석 범위의 상당 부분이 누락된다고 판단하였다. 10명 중 인터뷰 내용을 공개하고 싶어 하지 않은 1명을 제외한 9명의 자료를 최종 자료 분석에 사용하였다(표 1 참조). 9명 중 5명은 인터뷰 당시 상담이 진행되고 있었고, 나머지 4명은 상담이 종결된 상태였다. 참여자들은 상담 초기 또는 중기에 눈물을 흘렸다고 보고하였는데, 참여자 대부분이 전체 상담에서 한 번 정도 눈물을 흘렸으며, 여러 번 울었던 참여자(3명)는 초기에 흘렸던 눈물보다 중기에 흘렸던 눈물이 의미 있었다고 보고하였다. 참여자가 상담 받은 기관은 대학 상담센터, 사설 상담센터와 공립 상담센터 등으로 다양하였고, 중소도시에 거주하고 있는 2명의 참여자를 제외한 7명의 참여자가 대도시에 거주하고 있었다. 참여

표 1. 연구 참여자 정보

코드	성별	나이	상담시기	상담기관	전체회기 중/눈물 회기	눈물회기 상담주제
1	남	31	4개월 전	사설	12/8	가족
2	여	25	3개월 전	사설	10/6	심리, 정서
3	여	25	진행 중	대학	10/6	대인관계
5	남	25	6개월 전	대학	15/1	가족
6	여	30	진행 중	사설	9/3	연인관계
7	여	24	진행 중	대학	2/1	심리, 정서
8	여	22	진행 중	사설	16/14	가족
9	여	24	진행 중	대학	7/3	가족
10	남	25	3개월 전	공립	4/1	심리, 정서

자 중 6명은 가족과 함께 거주하고 있었고, 나머지는 3명은 가족으로부터 독립하여 살고 있었다.

연구 참여자를 모집하기 위해 대학 상담센터 3곳으로부터 허락을 구한 후 연구 홍보문을 비치하였고, 연구자가 알고 있는 상담자들에게 직접 홍보문을 전달하였으며, 대학교 온라인 게시판에 연구 참여자 모집 안내문을 게시하였다. 신청자가 안내문을 본 후 연구에 관심이 있을 때, 연구자에게 직접 이메일로 연락하도록 하여 자발적인 연구 참여가 가능하도록 하였다. 상담자를 통해 내담자를 소개 받은 경우에도 상담자가 내담자에게 연구 참여를 직접 권유하기보다는 안내문을 보여주어 신청자가 연구에 참여하고 싶은지를 충분히 생각한 후 연구자에게 연락하도록 권유하였다. 연구자는 인터뷰 이전에 참여자에게 연구 목적, 연구 과정, 예상되는 참여자의 이득과 불편함을 설명하였고, 참여자가 동의하는 경우에만 인터뷰를 하는 사전 동의 절차를 거쳤다. 인터뷰는 1인 1회 1시간 내외의 반구조화된

질문지를 바탕으로 참여자가 가장 편한 시간과 장소(강의실, 카페, 휴게 공간 등)에서 진행하였고, 인터뷰 내용은 참여자의 동의를 얻은 후 녹음하였다. 인터뷰 중에 참여자의 경험을 이해하기 위한 목적으로 눈물을 흘렸던 이유나 상담자, 상담회기에 대한 대략적인 정보를 질문 하였으나, 참여자가 공개 가능한 범위까지만 말하도록 하였으며 공개한 내용에 대해서도 철저한 비밀보장으로 분석 외의 용도로는 사용하지 않았다. 참여자의 이름을 포함한 인적사항은 익명처리 하였고, 최종 연구 결과가 누구의 인터뷰 내용인지 추론할 수 없도록 하였다. 연구자는 참여자의 억양이나 비언어적인 표현을 관찰하면서, 참여자가 중도에 그만두고 싶거나 힘들 경우 의사를 표현할 수 있게 하였다.

#### 인터뷰 프로토콜

연구자는 일반인들의 눈물 경험을 묻는 질문지(Adult Crying Inventory: ACI, Vingerhoets &

Becht, 1996)의 내용 중 가장 최근에 흘렸던 눈물을 생각하며 그 당시 상황이 어땠는지를 구체적으로 묻는 문항들을 참고하여, 연구 목적에 맞게 인터뷰 프로토콜을 재구성하였다. 현상학 연구의 목적에 부합하도록 최대한 개방적 질문을 활용하였으나, 개방형으로만 질문하였을 경우 참여자가 모호하게 느낄 가능성을 고려하고 참여자의 눈물 경험을 다양한 측면에서 살펴보기 위해 구체적인 하위 질문을 포함한 반구조화된 인터뷰 프로토콜을 작성하였다. 참여자가 여러 번 상담을 받았거나 상담 내에서 여러 번 울었을 경우에는 ‘자신에게 가장 의미 있고 선명하게 기억할 수 있는 눈물’을 떠올리면서 답하도록 요청하였다.

인터뷰는 크게 세 부분으로 이루어졌다. 첫째, 어떤 맥락과 분위기 속에서 무슨 이유로 눈물을 흘렸는지를 질문했는데, 이 부분에서 참여자의 상담 참여 동기나 호소문제, 눈물을 촉발한 상담 내용이 주로 드러났다. 둘째, 참여자가 눈물을 흘리면서 경험한 감정, 생각과 행동을 질문하였고, 상담자가 어떻게 반응하였으며 한 회기가 끝나기까지 어떻게 상담이 진행됐는지를 탐색하였다. 이때 참여자가 자신이 경험한 감정을 구체화하지 못할 가능성을 고려하여 여러 감정 목록(예: 안도, 기쁨, 경멸, 슬픔, 창피, 자기연민, 무기력, 만족, 화남, 죄책감, 득의양양, 좌절, 크게 실망, 감동, 두려움, 황홀감, 혐오 등)을 제시하였는데, 여기에 표시한 감정들이 한 회기 동안 어떤 변화를 거쳤는지 시간의 흐름에 따라 살펴보았다. 마지막으로, 상담에서의 눈물 경험이 참여자에게 어떤 영향을 미쳤는지를 살펴보기 위해, ‘그 이후에 변화한 점이 있느냐’는 개방형 질문으로 시작하여 상담과정, 상담관계와 일상생활 등에서 변화한 점이 있는지를 탐색한

후, ‘상담에서 눈물을 흘린 경험이 자신에게 어떤 의미였는지’를 요약하고 정리하는 방식으로 인터뷰를 마무리하였다. 인터뷰를 마친 후에는 5-10분 정도 정리하는 시간을 가졌는데, 연구에 대한 참여자의 궁금증을 해소하고, 인터뷰에 대한 소감을 나눈 후 감사의 뜻으로 참여자에게 소정의 보상을 제공하였다. 자료 수집 전에 인터뷰에 소요되는 시간, 질문의 명확성과 인터뷰 전체 흐름 등을 확인하기 위해 상담에서 눈물을 흘려본 경험이 있는 내담자 2명에게 예비 인터뷰를 실시하였고, 인터뷰 프로토콜을 1시간 내외로 구조화하였다.

#### 자료분석

본 연구에서는 내담자에게 의미 있었던 눈물 경험을 상세히 밝히기 위해, 콜라지(Colaizzi)의 현상학 연구방법을 토대로 자료를 분석하였다. 상담과 현상학은 경험의 주체가 스스로의 체험(lived experiences)을 어떻게 구성하고, 의미 부여하는지에 관심을 둔다는 점에서 연결점을 가지고 있다(이진오, 2012). 따라서 상담 연구에서 현상학적 연구방법을 활용할 경우, 상담에서 내담자가 무엇을 경험하는지, 상담 과정이 어떻게 이루어지는지, 상담 관계가 어떻게 중요한지, 내담자의 관점에서는 호소문제를 어떻게 바라보는지 등을 깊이 있게 다룰 수 있다(Halling & Nill, 1995). 또한, 현상학은 인과관계로는 설명할 수 없는 인간의 다양한 측면이나 현상의 복잡한 양상을 귀납적인 방법으로 드러내고자 한다(Husserl, 1962). 이러한 점에서 상담 과정에서 의미 있었던 내담자의 눈물 경험을 현상학의 관점으로 분석하는 것이 유용하다고 판단하였다.

본 연구자는 대학원 정규 학기 중에 질적

연구방법론 강의를 수강하면서 현상학 연구방법을 포함한 여러 다른 질적 연구 방법의 특성을 숙지하였다. 이후 연구 설계 과정에서는 이남인(2014)의 저술을 바탕으로 한 현상학 연구방법 이론 및 실습 세미나를 통해 연구 목적에 가장 적합한 현상학 분석방법을 선정하였다. 현상학 연구방법은 크게 하이데거의 입장에 따라 현상에 대해 사람들 각자가 구성한 의미를 탐색하는 해석학적 현상학과 있는 그대로의 현상을 가감 없이 관찰하는 본질주의적 또는 기술적 현상학으로 구분된다(이근호, 2007). 이 중 연구자는 눈물 경험에 대한 경험적 연구가 부족한 상황에서, 내담자가 상담 중 눈물을 흘리면서, 그리고 흘리고 난 뒤에 무엇을 경험하는지를 포괄적으로 드러낼 수 있도록 기술적 현상학을 활용하는 것이 필요하다고 판단하였다.

본 연구의 분석 방법으로 선정한 콜라지(Colaizzi)의 현상학 연구방법은 다음과 같은 특징을 지니고 있다. 첫째, 콜라지의 분석방법은 사실적 현상학적 심리학적 체험연구 방법의 하나로(이남인, 2014) 모든 것이 인과관계에 놓여있다는 전제에서 벗어나, 분석 대상에 대한 일체의 판단을 유보하고 현상을 있는 그대로 묘사하는 데 중점을 둔다. Husserl(1962)이 현상학을 통해 궁극적으로 이루려고 했던 것은 경험의 본질을 밝히는 것이지만, 이 과정에서도 참여자의 진술을 객관적인 사실로써 이해하는 과정은 중요한 부분이었다. 콜라지의 현상학적 연구방법이 추구하는 객관성은 개념의 조작적 정의를 통해 객관성을 확보하는 실험심리학적 접근과는 구별되는 것으로, 현상 그 자체로 돌아가 연구 참여자가 실제로 경험한 내용이 무엇인가를 충실히 묘사할 때에 객관성이 확보될 수 있다(이남인, 2014). 둘

째, 콜라지의 분석 방법은 체험의 주체, 체험의 시간성과 공간성, 타인과의 관계, 자신과의 관계, 동기와 목적, 변화와 전개 과정, 주체의 삶에 대한 의미, 주체의 가치평가, 체험의 사회적, 역사적 맥락과 사회성 및 역사성 등과 같은 체험의 구성요소를 체계적으로 규명하는데 목적이 있다(이남인, 2014). 이 때문에 시간의 흐름에 따라 변화하는 상담 과정을 연구하기 위해 콜라지의 현상학 연구방법이 적절하다고 판단하였다. 마지막으로, 콜라지의 현상학 연구 방법은 지오르지의 현상학 연구방법을 수정하여 발전시키면서 참여자 평정과정을 추가하여 연구의 타당성을 높였다(Edward & Welch, 2011).

구체적으로, 연구자는 콜라지의 7단계 분석방법(Colaizzi, 1978)에 따라 다음과 같은 과정을 거쳤다. 첫째, 연구자는 인터뷰, 녹음파일 전사와 의미 있는 진술 추출의 전 과정을 직접 수행하면서 인터뷰 자료를 여러 번 점검하였다. 최종 분석에 사용된 참여자 9명의 인터뷰 총시간은 7시간이었고, 전사한 녹음파일 자료의 양은 참여자 별로 약 3,000단어에서 4,500단어 사이였다. 참여자의 발언(문장)마다 이야기하고자 하는 바가 무엇인지를 전체 흐름을 고려하여 신중하게 판단하였고, 연구 전 과정에 걸쳐 판단증지를 위한 메모를 작성하였다. 둘째, 연구자는 참여자의 각 발언으로부터 참여자에 대한 배경 정보와 연구 목적에 부합하는 내용을 의미 있는 진술로 구별하였다. 현상학 연구에서 분석의 단계마다 검증은 받는 것은 필수적이지는 않지만, 결과의 타당성을 높이기 위해 권장되고 있다(Sanders, 2003). 의미 있는 진술 추출 시 모호하거나 타당하지 않은 의미 구분이 생기는 것을 방지하기 위해, 상담전공 교수로부터 초기 인터뷰 사례의 의



미 있는 진술 추출 결과를 검증받았으며, 전체 자료에서 동일한 기준으로 의미 있는 진술이 추출되도록 하였다. 분석 중반 단계부터는 동료 점검(석사과정생 4명, 각각 2사례)을 통해 연구자가 추출한 의미 있는 진술이 타당한지, 빠진 부분은 없는지를 점검받았다.

셋째, 연구자는 참여자의 발언에서 추출된 의미 있는 진술을 더 일반적인 개념으로 축약하였다. 각 참여자의 발언에서 연구 목적에 부합하는 진술을 추출하고, 그 내용을 다시 일반적인 형태로 축약하면서 상담에서 내담자의 눈물 경험이 더욱 중립적이고 보편적인 내용으로 환원하였다. 넷째, 연구자는 유사한 의미 있는 진술들을 묶어 하나의 주제를 만들고, 연관된 주제들을 하나의 묶음으로 구성하였다. 연구자는 반복적으로 원자료로 돌아가 참여자들의 인터뷰 내용과 연구 결과가 일치하는지 반성적으로 성찰하였다. 구체적으로 참여자의 각 진술문을 충분히 반영한 주제 단위인지 판단하였고, 각 주제 단위나 범주들이 중복 없이 개별적인 특성을 가지고 있는지 판단하였으며, 마지막으로 각 범주와 주제 묶음, 주제의 수준이 일관되었는지 판단하였다. 분석의 적절성을 확인하기 위해 현상학 연구 방법으로 논문을 쓰고, 질적 연구 강의를 하였던 상담전문가 1인과 질적 연구 지도 경험이 있는 상담전공 교수 1인에게 검토를 받았다. 검토 결과, 참여자가 눈물을 흘리며 경험한 것과 눈물을 흘린 이후에 경험한 것이 연구 결과에 모두 포함되어 있기 때문에 이를 하나의 구조로 연결하는 것이 좋겠다는 제언이 있었고, 범주 및 주제를 명명할 때 기존에 많이 알려진 감정의 명칭이나 이론적 용어의 사용(예: 안도감, 상담 관계, 상담 효과)을 지양하는 것이 좋겠다는 제언이 있어 이를 반영하여 자료

를 분석하였다.

다섯째, 주제 묶음을 통해 현상의 여러 측면이 밝혀진 후, 연구자는 결과로 다시 돌아가 각각의 주제와 전체현상이 무엇인지 두텁게 기술(thick description)하였다. 구체적으로, 연구자는 각 범주, 주제 묶음, 주제의 명칭과 이에 포함되어 있는 진술문을 반복적으로 검토하면서 각각이 어떤 의미인지를 집약된 한 문장으로 서술하였으며, 내담자가 사용한 언어를 바탕으로 결과를 기술하였다. 이어서 상담에서 의미 있었던 내담자의 눈물 경험을 하나의 집약적인 구조로 요약하고, 각 범주, 주제 묶음, 주제 간 관계를 바탕으로 어떻게 전체 현상이 구성되는지 드러냈다.

마지막으로, 참여자가 연구 결과나 해석에 얼마나 동의하는지 확인하기 위해 참여자 평정을 실시하였다. 참여자 평정은 많은 질적 연구에서 타당성을 높이기 위해 수행하는 절차로서(이근호, 2007), 콜라지의 현상학 분석방법의 주요 특징이기도 하다. Holloway와 Wheeler (1996)는 참여자 평정 시 주제 묶음이나 범주와 같은 현상의 구조만을 가지고 이야기하기보다는 결과를 자세히 기술한 부분을 가지고 논의할 것을 제안하였다. 따라서 연구자는 참여자 평정지를 제작하여 각 범주, 주제 묶음, 주제에 대한 간략한 요약과 연구 결과를 기술한 본문을 모든 참여자에게 이메일로 전달하였다. 참여자가 자신이 경험했다고 생각하는 주제에 표시하는 방식으로 연구자의 분석과 참여자 경험이 일치하는지를 확인하였고, 타당하지 않은 분석이나 부연해서 설명하고 싶은 내용이 있으면 답 메일로 고지하도록 요청하였다. 참여자들은 주로 자신이 올게 된 상황에 대해 부연 설명을 해주었으며, 2명의 참여자는 **감정에 머무름** 범주가 보완될 필요가 있다고 제언하였다. 참여

자 중에는 감정에 머무름 중 ‘편해져 가는 마음’의 경우 눈물을 흘렸던 회기에는 느끼지 못했다가 시간이 흐른 후 경험했다고 보고한 사람들이 있었다. 따라서 감정에 머무름 범주를 상담 당시 즉각적으로 경험한 감정이 아니라 상담 전체 과정에서 상담 작업과 관련해서 느끼는 감정 상태로 재정의 하였다.

## 결 과

상담이 진행되는 과정에서 내담자에게 의미 있었던 눈물 경험을 범주화한 결과는 표 2와 같다. 참여자가 눈물을 흘리면서 또는 흘리고 난 후에 경험한 것은 **접촉, 감정에 머무름, 매듭이 지어짐, 이전 같지 않은 세계**의 총 4가

표 2. 내담자의 눈물 경험 범주화 결과

범주	주제 묶음	주제
접촉 (contact)	나의 상태를 알게 됨	내가 힘들다는 것을 알게 됨
		내가 원하는 것을 알게 됨
		남아 있던 마음을 알게 됨
	나의 경험들이 통합적으로 연결됨	나와 타인 사이의 연결점을 찾음
		여러 경험 간 연관성을 느낌
		문제의 원인에 가까이 다가감
감정에 머무름 (staying with emotions)	감정의 소용돌이	감정에 폭 빠짐
		자기연민을 느낌
		어떻게 반응할까 망설임
	편해져 가는 마음	홀가분함
		나를 조절 할 수 있다고 느낌
		앞으로 잘 할 수 있겠다고 느낌
매듭이 지어짐 (wrapped up)	하고 싶었던 이야기는 일단락됨	응어리가 풀림
		눈물이 끝났다고 느낌
	남은 것은 나의 몫임	울었지만 남은 것이 있음
		일단 눈물을 멈춤
		상담에 대한 인식이 변화함
		내 이야기 하는 것이 쉬워짐
이전 같지 않은 세계 (the world has changed)	상담에서 전환점	새로운 변화를 시도함
		상담자가 집중하고 있다고 느낌
		상담자가 공감한다고 느낌
	상담자와 신뢰감을 쌓아감	자기표현의 정도를 조절함
		일상에서 정서표현 방식 변화
		내 상태를 알리는 것이 쉬워짐

지 범주로 구성된다. 아래에서는 참여자의 눈물 경험과 그 의미를 범주, 주제 묶음, 주제의 순으로 기술하고, 눈물 경험에 포함되어 있는 시간이나 공간적 특성, 맥락적 특성이 각 범주와 함께 참여자의 눈물 경험을 어떻게 구성하는 지 살펴보고자 한다.

#### 범주 1: 접촉

접촉 범주는 참여자가 눈물을 흘리는 첫 순간과 점차 눈물을 흘리면서, 그동안에는 몰랐던 자신의 상태와 주변 상황을 새롭게 마주하는 것을 의미한다. 이 범주는 ‘나의 상태를 알게 됨’과 ‘나의 경험들이 통합적으로 연결됨’ 두 가지 주제 묶음을 포함하고 있다. 참여자는 눈물을 흘리면서 ‘나의 상태를 알게 되었는데’, 자신이 힘들다는 것을 인식하였고, 자신이 원했던 것이 무엇이었는지를 알게 되었다.

처음으로 감춰져있던 나의 마음을 안 느낌? 내가 내 마음을 이렇게 몰라줬구나. 내가 이렇게 힘든 거를 내가 몰라주는데 누가 알아줬겠어. 이런 생각? (참여자 06)

저는 그냥 ‘~~했으면 좋겠어요.’ 라고 하면서 울었던 것 같아요. ... 자기들끼리 싸우니까 저는 그냥 ‘이들이 안 싸웠으면 좋겠어요.’ 라던지 뭐 그런 말이었을 거예요. 아니면 ‘나도 힘들어 죽겠다는 거를 알아줬으면 좋겠어요.’ 라던지 그런 말이었던 것 같아요. (참여자 01)

또한, 눈물을 흘릴 때와 이후에 이어지는

상담 과정에서 참여자의 감정을 탐색했기 때문에 그동안 잊었거나 정리했다고 생각했던 것이 아직 남아있다는 것을 인식하기도 하였다.

그 전에는 슬픈 감정이 있어도 제가 표현을 안 하니까, 그리고 억누르려고 했던 편이니까, 내가 아 이제 좀 시간이 많이 지났으니까 슬픈 감정이 많이 사라졌구나 라고 생각을 했는데, 떠올리니까 아 아직도 슬픈 감정이 좀 남아있구나! (참여자 05)

접촉의 두 번째 주제 묶음인 ‘나의 경험들이 통합적으로 연결됨’은 상담에서 참여자가 눈물을 흘리는 순간이나 또는 눈물을 흘리면서 했던 이야기를 통해 여러 사건이나 상황, 감정들이 하나로 연결되어 있다는 것을 인식하는 경험을 의미한다. 구체적으로 참여자들은 눈물을 흘리면서 자신과 타인 사이의 연결점을 찾았는데, 눈물을 흘리는 배경에 주요 타인이 연관되어 있음을 알게 되었고 동시에 타인의 입장을 공감하기도 하였다.

그 (눈물)순간 되게 아빠의 입장이 되었어요. 순간적으로 아빠의 입장이 되면서 진짜 짧은 순간이었는데, 아빠가 내가 어렸을 때부터 지금까지 나에게 받았을 상처랑, 나에게 준 것들과 이런 거가 되게 갑자기 확 생각이 났어요. (참여자 09)

또한, 참여자는 눈물과 관련된 여러 사건을 큰 맥락 안에서 연결 지어 이해하거나 문제의 원인을 통찰하고 그것들이 현재 경험과 연결되어 있음을 깨닫게 되었다.

음.. 그냥 그 눈물이 그 사건 하나만 의미하는 것 같지는 않아요. 다 연결되어 있는 그런 느낌? 지금 이 사람 이야기를 했는데 그게 그냥 뭐 가족관계, 주위 사람들과의 관계 이런 게 복합적으로 얽혀 있어서 그게 좀 이렇게 다른 문제로 자연스럽게 넘어갔다고 해야 되나? (참여자 06)

어.. 저는 여러 가지 고민이 있긴 있었을 것 아니에요? 그런 게 별개라고 생각을 했었어요. 그래서 마치 그 핵심이 나무의 뿌리에 있다면 그러한 고민거리들이 저 위에 자라난 나뭇가지. 완전 한 나무가 아닌 것처럼 먼 나뭇가지 같은 고민들이었는데 그런 게 아 이 원뿌리에서 모든 게 발생했구나! 그런 느낌이 확 들더라고요. (참여자 07)

## 범주 2: 감정에 머무름

감정에 머무름 범주는 참여자가 상담에서 울면서 또는 울고 난 이후에 진한 감정 상태와 함께하는 것을 의미한다. 이 범주는 복잡한 감정 상태를 의미하는 ‘감정의 소용돌이’와 조용하게 가라앉는 ‘편해져 가는 마음’ 두 가지 주제 묶음을 포함하고 있다. 이 두 가지 감정 상태는 공존하기도 하고, 순차적으로 나타나기도 하고, 이 중에 하나만 나타나기도 하였다. 특이한 점은, 참여자는 ‘감정의 소용돌이’와 ‘편해져 가는 마음’ 같은 감정 상태를 상담실에서 눈물을 흘리는 그 순간 뿐 아니라 눈물을 흘린 후 상담이 진행 중일 때 또는 상담을 마치고 돌아가서 등 다양한 시점에서 경험하였다.

한편, 연구자가 참여자로 하여금 상담에서 눈물을 흘리면서 경험했던 감정을 감정 목록(예: 안도, 기쁨, 경멸, 슬픔, 창피, 자기연민, 무기력, 만족, 화남, 죄책감, 득의양양, 좌절, 크게 실망, 감동, 두려움, 황홀감, 혐오 등)에 표시하도록 요청했을 때, 모든 참여자들이 슬픔을 포함한 2개 이상의 복합적인 감정을 느꼈다고 보고하였다. 이렇듯 참여자가 눈물을 흘리면서 순간적으로 슬픔을 포함한 복합적인 감정과 함께 과거의 기억으로 빠져드는 현상을 ‘감정의 소용돌이’로 명명하였다. 우선, 참여자들은 눈물을 흘린 그 당시에 떠오른 기억에 몰입하거나, 슬픔과 이어지는 감정에 푹 빠져들었다.

눈물 흘리고 있다는 거는 거의 의식 안했던 것 같아요. 그냥 생각하는 대로 감정이 흐르는 대로 그냥 흐르는 거니까, 막 내가 눈물 흘리고 있고 이런 거에 집중하지 않고, 그냥 그 장면에 계속 몰입했던 것 같아요. (참여자 08)

내가 좀 불쌍하다는 생각도 들고, 슬펐고, ... 제 자신을 스스로 옥죄어가지고, 막 움아매가지고 그런 게 좀 슬프고, 왜 이렇게까지 나를 이렇게 해야 되지? (참여자 10)

아빠는 진짜 말 못할 고민이 되게 많이 늘었겠다, 이런 진짜 복합적인 생각이 진짜 막 들면서, 그동안 아빠 때문에 이렇게 운적이 없는데, 그냥 너무 뭔가 그냥 뭔가 목이 너무 메였었어요. (참여자 09)

참여자들은 눈물을 흘리면서 슬픔뿐만 아니라 다양한 2차 감정(예: 안도, 죄책감, 두려움, 만족, 화, 창피, 감동, 무기력, 좌절 등)을 느꼈는데, 그 중에서도 어려운 상태에 놓여있는 안타까운 자신에 대한 연민을 많이 경험하였다.

나도 그럴 수밖에 없었던 안타까움 이런 게 되게 많았던 것 같아요. 그래서 그때 상담 선생님이 저한테 ‘안타깝다’라는 말을 되게 많이 쓴다고 그랬어요. 그만큼 내 마음을 몰라줬던 것에 대한 되게 안타까움. (참여자 06)

쌓여왔던 감정이 폭발하면서 내 자신을 돌아보게 되고, 아, 내 자신이 너무 안타까웠구나! 그런 거를 인정하게 되면서 눈물을 흘렸던 것 같아요. (참여자 07)

한편, 참여자가 상담에서 눈물을 흘리면서 또는 흘리고 난 후에 눈물을 참을 것인지 울 것인지에 대한 망설임이 있었다. 참여자는 자신이 눈물을 흘리게 되면 상담자가 곤란한 상황에 처하게 될까봐, 상담사가 자신을 좋지 않게 생각할까봐, 참여자 자신이 상담자에게 약하고 의존적인 사람으로 비추어지지 않을까 등의 이유로 걱정을 하였다.

저는 누군가가 앞에 울고 있으면 어떻게 해야 될지 모르겠다는 그러한 감정이 되게 많아요. 내가 그러다 보니까 ‘상담 선생님도 그러면 어떻게 하지?’ 하는 거에 죄송함도 있었고, 그래서 빨리 울음을 그치려고 했었던 기억이 있는 것 같아요. (참여자 07)

제가 울고 있으면 다른 사람이 저를 싫어할 거라는... 상담사는 안 그럴 거라고 생각하지만, 그래도 그게 있어요. (참여자 03)

어린양 피울 때나 울고 이리저, 별로 제가 다른 사람들에게 좀 어린양 피우고 이런 편이 아니어가지고, 그러기 싫은? 좀 애처럼 보이기 싫은 것 때문에 안 우는 것 같아요. (상담사에게) 의존적이지 않게 보이려고 했던 것 같아요. 애써 참은 거는.. 엄청 막 울고 감정적으로 의존하는 것처럼 보여질까봐? (참여자 02)

참여자는 ‘감정의 소용돌이’ 뿐 아니라 가라앉고 고요한 느낌이 드는 ‘편해져 가는 마음’에도 머물렀다. 이때 눈물을 흘린 회기에 마음이 편해진 참여자도 있었지만, 눈물을 흘릴 당시에는 복잡하고 경황이 없어서 느끼지 못했다가 상담이 끝난 후 울었던 경험을 다시 생각해보면서 마음이 편해진 참여자도 있었다. 한 참여자는 “혼자 울 때는 아무것도 해결되지 않는 기분인데, 다른 사람하고 있을 때 울면 그냥 그 자체로 해결이 되는 기분이 들어요. 좀 더 잘 이해받는 느낌이 들기도 하고. (참여자 03)”라며, 고민의 무게를 덜어 훌가분하다고 보고하였다. 또한 자신의 감정을 표현해도 되는지에 대한 고민 또한 감소한 것으로 나타났는데, 한 참여자는 “들어가기 전에 울어야 될까 말아야 될까에 대한 굉장히 긴장 같은 게 있었거든요? 울면 제대로 울고, 아니면 진짜 끝까지 참고 오자. 그래서 그냥 나한테 맞게, 그때 상황에 맡기자 하고 울고 나니까 그 안도감이 생겼던 것 같고 (참여자 07)”라고 보고하였다. 또한, 참여자는 상담에서 눈물을

홀리고 자신의 감정을 이해하게 되면서 스스로를 조절할 수 있다는 통제감을 경험하였으며, 앞으로 잘할 수 있겠다는 기대와 희망을 갖게 되었다.

### 범주 3: 매듭이 지어짐

매듭이 지어짐 범주는 참여자가 눈물을 그치고 자신의 감정 상태를 추스르는 것을 의미한다. 이 범주는 참여자가 충분히 울고 나서 ‘하고 싶었던 이야기가 일단락되었다’고 느끼거나, 마음속에 남은 감정이 있더라도 ‘남은 것은 자신의 몫’이라고 생각하는 두 가지 주제 묶음을 포함하고 있다. 참여자는 마음속에 가득 찼던 응어리가 풀리는 경험을 하였고, 눈물이 자연스럽게 끝났다고 느꼈다. 이렇게 참여자는 눈물을 흘린 경험을 통해 하고 싶었던 이야기가 일단락되었다고 느낀 한편, 남은 부분은 자신의 몫으로 남겨두는 모습을 보였다. 울었지만 여전히 남은 것이 있다고 느꼈으며, 여전히 해결되지 않은 것이 있다 하더라도 상담에서는 일단 눈물을 그치기로 마음을 잡았다.

죄책감이나 두려움이나 자기혐오감은 그 사건 때문에 제가 계속 마음에 있었던 감정이기 때문에 그런 감정이 저를 괴롭히는 정도? 그게 조금 줄어들 수는 있지만, 그게 완전히 해결됐다고는 볼 수 없는 게, 눈물 한 번 흘렸다고 사건이 없었던 걸로 되는 거는 아니니까 감정이 남아있기는 하지만 (참여자 05)

아직까지는 조금 저를 잘 모르시는 분이고 해서, 너무 눈물을 흘리면 또 그 상

담하는데 좀 어려움이 있을 것 같아요 그때는 그 분위기가 참았던 것 같아요. ... 자제. 제 스스로 컨트롤이 됐었던 것 같아요. 눈물을 참았던 것 자체가. 참고 싶었고. (참여자 10)

### 범주 4: 이전 같지 않은 세계

이전 같지 않은 세계 범주는 상담에서 참여자가 흘린 눈물의 의미나 영향이 눈물을 흘렸던 순간을 넘어 전체 상담과 일상생활에까지 확장된 것을 의미한다. 이 범주는 ‘상담에서의 전환점’, ‘상담자와 신뢰감을 쌓아감’, ‘일상에서 정서표현 방식 변화’ 세 가지 주제 묶음을 포함하고 있다. 우선, 상담에서 참여자의 눈물은 ‘상담에서 전환점’이 되었다. 구체적으로, 참여자는 상담자가 자신의 눈물과 감정 상태를 다루는 것을 보면서 상담에 대한 인식이 긍정적으로 변하는 것을 경험하였다. 또한 눈물을 흘린 이후에 상담에서 이야기하기가 쉬워지고 더 많은 소재들을 꺼내놓게 되었으며, 참여자가 직접 심리적 어려움을 완화하기 위한 변화를 시도하게 되었다.

그 이후로는 다 쏟아냈던 것 같아요 아무래도 우는 거를 보였다는 게, 솔직히 말하면 추하게 운 게 보였다고 생각을 하니까, 그 뒤로는 그냥 어떤 이야기든 다 했던 것 같아요. 그냥 새어나가거나 이런 걱정 없이 진짜 사소한 거라도, 진짜 창피한 거라도 그런 것도 그냥 다 말했던 것 같아요. (참여자 07)

내가 너무 가라앉아 있고, 뭔가 채우고 싶어 하고 그러니까 충족시켜줄 수 있는

거를 찾으려 노력했다. 이런 거를 깨닫기도 하고 그랬던 것 같아요. ... 제가 부족했다라는 것도 알게 됐고, 채우는 방식이라던가 뭐 다른 방식을 찾게 되는 노력도 그때(눈물 흘렸던 회기)부터 조금 하게 된 것 같아요. (참여자 08)

참여자는 눈물로 인해 상담관계가 극적으로 변하지는 않았지만, 상담자가 곁에서 자신의 감정을 잘 다뤄준 것을 고마워했고, 상담자를 긍정적으로 인식하는 등 ‘상담자와 신뢰감을 쌓아갔다’. 참여자는 상담관계를 첫 회기부터 점차 누적되는 관계로 인식하였고, 이러한 신뢰관계를 공고히 하는데 눈물을 흘렸던 회기가 기여했다고 보고하였다. 참여자는 눈물을 흘릴 때 자신 앞에 상담자가 있다는 것을 인식하면서 상담자가 상담에 온전히 집중하고 있다는 느낌을 가졌고, 상담자가 자신을 공감하고 있다는 느낌을 가지면서 상담자와 신뢰감을 쌓을 수 있었다.

또한, 참여자는 상담에서의 눈물 경험을 통해 ‘일상에서 정서표현 방식이 변화’하는 것을 경험하였다. 구체적으로, 참여자는 현실적인 상황 인식이 가능해져서 조금 더 적응적인 방식으로 정서표현을 조절하게 되었다. 즉, 이전에는 정리되지 않은 마음 때문에 혼란스러웠다면 이제는 감정이 자신의 상태를 반영하고 있음을 이해하고 감정을 표현할지 말지를 결정할 수 있게 되었다. 뿐만 아니라 다른 사람과 이야기하고 속마음을 털어놓는 것에 대해 개방적인 태도를 가지게 되었다.

‘아 내가 지금 이런 느낌이 들었어’ 하면 그 당시의 환경 탓만 할 게 아니라, ‘아니야, 나는 이것도 있지만 나는 뿌리

에 가서 보니까 이러 이런 것 때문에 이런 환경을 이렇게 생각하게 되었고, 이러한 감정들이 나타나게 된 거야’ 하면서 분노의 이유와 화남의 이유와 슬픔의 이유를 스스로 그냥 알 수 있게 된다고 해야 되나? 그런 게 있었던 것 같아요. (참여자 07)

실제로도 그 전보다는 좀 다른 사람 몇몇한테도 이야기를 한 적이 있어서 그 전(눈물을 흘린 회기)에 비해서는 좀 더 개방적이 됐던 것 같아요. (참여자 05)

#### 상담 과정에서 의미 있었던 내담자의 눈물 경험의 구조

지금까지 살펴본 내담자의 눈물 경험의 구조는 그림 1과 같이 재구성해볼 수 있다. 참여자들의 눈물 경험은 시간의 흐름에 따라 다른 모습을 띠면서 눈물을 흘렸던 순간뿐 아니라 전체 상담과정과 일상생활로까지 확장되어 갔다. 참여자는 상담 회기 중에 눈물을 흘리면서 자신의 상태와 호소문제가 어떤 맥락 안에 있는지를 **접촉**하였다. 이때 진한 **감정에 머무르게** 되는데 복잡하고 빠져드는 느낌의 ‘감정의 소용돌이’와 잔잔하고 가라앉는 듯한 ‘편해져 가는 마음’을 동시에 경험하였다. 즉, 참여자가 상담실에서 의미 있는 눈물을 흘리기 시작하면서 상담은 새로운 국면을 맞이하였다. 이후 경험의 주요한 주체로써 참여자는 감정에 머무르기만 한 것은 아니며, 자신 앞에 있는 상담자를 인식하면서 지금-여기에서 어떻게 행동할 것인가에 집중하였다. 눈물을 흘리면서 그리고 이후에 생각하는 과정을 통해 참여자는 깨달음도 얻고, 자신의 감정이

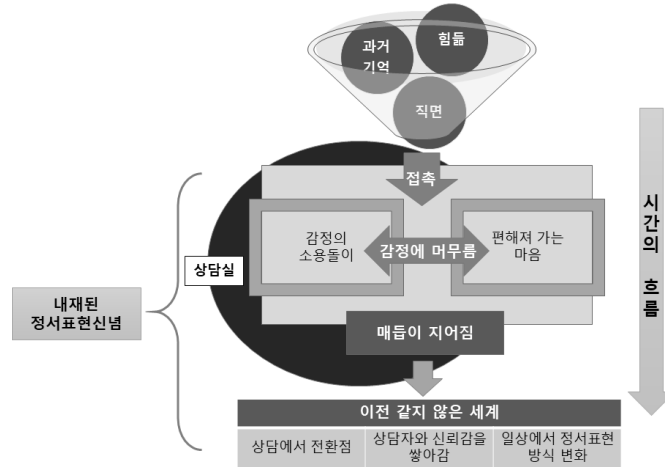


그림 1. 상담 과정에서 의미 있었던 내담자의 눈물 경험

어떤지도 알게 되어 눈물을 그치고 자신의 마음을 어떻게 정리할 것인지 **매듭을 지었다**. 참여자가 눈물을 흘리기 시작한 이후로 겪는 일련의 경험은 지금-여기에서 즉시적으로 느끼는 감정 경험임과 동시에 개인의 신념과 의사결정을 바탕으로 정서를 조절하는 과정이기도 하였다. 한편, 그림 1에서 볼 수 있는 것처럼 참여자가 울고 돌아간 상담실은 우는 공간으로써 특별한 역할을 하고 있었다. 상담실이 어떻게 생겼고, 어느 지역에 위치하고, 대학 기관인지 사설 기관인지에 상관없이 그 공간이 상담실이라면 참여자는 편안하게 눈물을 흘렸다. 편안하게 울 수 있도록 준비된 상담실에서 참여자는 분위기에 따라 자연스럽게 눈물을 흘리기 시작하고, 그 공간의 분위기와 흐름, 기다려 주는 상담자를 오롯이 느끼는 것으로 나타났다. 참여자가 눈물을 그친 후 자신의 상태를 정돈하고 생각을 정리하는 장소도 주로 상담실이었다.

뭔가 그런 것 같아요. 저의 비밀장소? 약간? 그리고 그런 게 다 100% 보안이

되잖아요? 그런 거를 이제 믿고, 줌.. 동화에 임금님 귀는 당나귀 귀 이야기 할 때 거기 자기가 말하고 싶은 거 모아놓잖아요? 그런 느낌으로 이 방 안에서 이 시간 안에서는 나에 대해서 모든 것들을 그냥 풀어놓는 장소가 있다는 거에 대해서 굉장히 저한테는 희망적이고 그랬던 것 같아요. (참여자 07)

눈물을 그친 후 눈물에 대해 자신의 마음을 정리하거나, 상담자와 이야기를 나누거나, 새로운 결심을 하는 등의 과정을 거치면서 **이전 같지 않은 세계**가 참여자를 기다리고 있었다. 상담에서 흘렸던 눈물로 인해 상담이 더 활발히 진행되었으며 눈물을 계기로 참여자와 상담자는 신뢰감을 쌓았다. 일상생활에서도 변화가 생겼는데, 참여자는 눈물이나 정서표현 방식에 있어서 더 개방적이 되고 감정을 조절할 수 있게 되었다. 즉, 상담에서 의미 있었던 눈물은 전체 상담 과정에서 전환점이 되어준과 동시에 상담의 성과와도 연결될 수 있는 중요한 시점이었다. 종합하면, 상담실에서 경



험한 참여자의 의미 있었던 눈물은 이전 상담과 다음 상담을 이어주는 강렬한 감정의 도가니임과 동시에 내담자의 적극적인 의사결정 과정이라고 해석할 수 있다.

## 논 의

상담에서 내담자가 눈물을 흘리는 순간은 내담자와 상담자가 진솔하게 만나는 지점으로, 내담자에 대한 깊이 있는 탐색으로 이어져 상담의 궁극적인 목표에 다가갈 수 있다는 점에서 재조명될 필요가 있다(Kottler, 1997; Nelson, 2008). 그러나 내담자가 눈물을 흘리면서 무엇을 경험하는지, 눈물 경험이 상담 과정과 내담자에게 어떤 영향을 미치는지에 대해서는 실증적인 연구들이 많지 않은 것이 현실이다. 본 연구는 내담자가 상담 장면에서 ‘생생하고 의미 있게 기억하고 있는’ 눈물을 통해 무엇을 경험하고, 그 경험이 상담 과정에서 어떤 역할을 하고 있는지를 가능한 상세하게 드러내고자 하였다. 아래에서는 본 연구의 주요 결과를 바탕으로 상담 현장에서의 시사점을 논하고자 한다.

첫째, 참여자들은 상담 과정에서 의미 있었다고 지각하는 눈물 경험을 통해 자신의 상태, 욕구와 미해결 감정과 접촉하고, 문제의 원인과 이를 둘러싼 사람들, 과거 경험의 맥락을 이해하게 되면서 파편화되었던 부분들이 서로 연결되는 경험을 하였다. Nelson(2008)은 내담자가 눈물을 흘리는 행동과 이후 대응 방식을 통해 자신이 스스로와 타인을 어떻게 대하는지 이해하고, 자신의 상태나 그동안 살아온 모습을 재해석할 수 있다고 주장했다. 본 연구 결과와 Nelson(2008)의 주장을 고려했을 때,

눈물을 흘리는 순간은 내담자가 취약한 순간이라기보다는 상담자가 내담자에게 한 발 더 다가갈 수 있는 중요한 순간임을 시사한다. 따라서 상담자는 내담자의 눈물을 일순간의 감정 표출로 간주할 것이 아니라 내담자의 눈물과 이로 인해 파생되는 감정에 접근함으로써 눈물 경험을 명료화하고, 내담자의 미해결 감정 또는 내재된 욕구를 파악하며, 호소문제와 관련된 경험 및 맥락을 이해할 수 있도록 노력할 필요가 있다(Greenberg & Pavio, 1997). 또한, 내담자가 눈물을 흘리면서 자신의 고통과 미해결된 감정에 접촉했을 때, 상담자는 내담자로 하여금 불안을 일으키는 감정들을 표현하도록 하고, 상담 관계 내에서 기능적으로 감정을 조절하는 방법을 배우도록 노력할 필요가 있다(McCullough et al., 2003).

둘째, 상담에서 내담자가 의미 있는 눈물을 흘릴 때, 상담자가 구체적으로 살펴야 할 내담자의 감정은 ‘슬픔과 함께 하는 복합감정’, ‘자기연민’, ‘편해져 가는 마음(안도감)’으로 나타났다. 이는 내담자가 상담에서 통한의 눈물, 자기 위로의 눈물, 기쁨의 눈물을 흘렸다는 선행 연구(오효정, 박세원, 2015)와 내용적으로 유사하다. 참여자는 상담에서 눈물을 흘리기 시작하면서 자신이 어려움에 처해있다는 사실과 기대대로 잘 풀리지 않았던 과거 경험 때문에 ‘슬픔’과 다른 감정들이 소용돌이치는 복합 감정을 느꼈다. 이는 상담에서 내담자가 안도나 기쁨의 눈물을 흘리는 경우도 있지만, 대부분 저항(protest)이나 슬픔의 눈물을 흘린다는 연구결과(Robinson et al., 2015)와 맥을 같이 한다. 눈물에 대한 Greenberg와 Pavio(1997)의 고찰에 따르면, 슬픔의 눈물은 상실이나 실패, 이루지 못한 꿈과 관련이 있으며, 눈물이 이에 대한 치유 과정을 수용하게 하는 역할을

한다. 즉, 상담에서 내담자가 눈물을 흘리면서 경험하는 슬프고 격한 감정은 내담자가 자신이 슬퍼하고 있는 이유가 무엇인가를 명확하게 인지하고 받아들여 이후 치유의 과정으로 나아가도록 하는 관문과 같은 역할을 한다고 볼 수 있다.

참여자가 눈물을 흘리면서 느꼈다고 보고한 '자기연민' 또한 자신이 처한 상황이나 어려움을 수용하는 과정과 관련이 있어 보인다. 참여자들은 자기연민을 자신의 문제나 스스로에 대한 안타까움에 몰입한 상태로 묘사하거나, 자신의 상태와 슬픈 감정을 조용히 들여다보는 상태로 묘사했다. 내담자가 상담에서 눈물을 흘리며 자신의 고통이나 문제에 과도하게 몰입한 나머지 다른 사람의 입장은 생각하지 못하고 자신에게만 빠져있다면 감정 탐색이 어려울 수 있다. 그러나 내담자가 상담에서 눈물을 흘리며 자신을 위한 심리적 공간을 만들어 자신을 수용할 수 있다면 큰 맥락에서 자신이 처한 상황을 이해하는 기회가 될 수 있다(Neff, 2003). 상담 및 심리치료 분야에서 경험을 회피하기 때문에 발생하는 심리적 어려움에 대한 대안으로 수용이 제안되어 왔기 때문에(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2009), 참여자들이 상담에서 눈물을 흘리며 겪었던 자기연민이 자신의 모습과 감정을 수용하는 태도로 발전될 수 있다면 치료 요소로 활용할 수 있을 것이다.

또한 참여자들은 상담에서 의미 있는 눈물 경험을 통해 마음이 편해졌는데, 할까분해지고, 앞으로 문제를 조절할 수 있다고 느끼고, 미래가 밝아진 것 같다고 보고하였다. 이는 눈물 경험을 통해 내담자가 자신에 대한 이해를 높이고 감정을 조절할 수 있게 되면서 자신을 수용하고 기쁨을 느낀다는 연구(오효정,

박세원, 2015; Robinson et al., 2015)와 맥을 같이하는 결과로서, 상담에서 내담자의 눈물이 긍정적인 경험으로 발전될 가능성을 시사한다. 종합하면, 상담에서 내담자가 의미 있는 눈물을 흘릴 때 상담자는 내담자의 감정이 어떻게 변화하는지 그 추이를 살펴볼 필요가 있다. 즉, 상담자는 내담자가 자신의 어려움 때문에 슬픔을 느끼는 중인지, 연민과 수용을 경험하고 있는지, 아니면 문제가 해결될 수 있다는 희망을 느끼는 전환점에 있는지를 파악하여 각 상황에 맞게 개입할 필요가 있다.

셋째, 내담자의 의미 있는 눈물 경험은 눈물을 흘렸던 해당 회기를 넘어 짧게는 다음 회기, 길게는 상담 전 과정으로까지 영향을 미쳤고 내담자의 일상생활에도 영향을 미친 것으로 나타났다. 따라서 상담자는 내담자가 눈물을 흘렸던 상담 회기뿐만 아니라 이후의 회기 또는 일상장면에서 들었던 생각이나 감정, 변화 등을 탐색할 필요가 있다. 한편, 참여자 중에는 눈물을 그친 이후에도 남아 있는 감정이 있다고 보고한 경우가 있었는데, 이는 내담자의 눈물이 해소만을 가져오는 것이 아님을 의미한다. 결국, 상담자는 세심한 행동 관찰을 통해 내담자의 눈물 경험과 이후의 영향을 적극적으로 다룸으로써, 눈물 경험과 관련된 내담자의 생각이나 잔여 감정을 이해할 수 있도록 조력할 필요가 있다(Greenberg & Pavio, 1997; McCullough et al., 2003). 내담자의 응축된 비언어적 반응에 대한 상담자의 세심하고 적극적인 반응은 내담자의 자기개방을 활성화할 뿐 아니라 변화에 대한 동기와 희망, 실천적 노력을 이끌어낼 수 있는 촉진 요인으로 기능할 수 있다. 실제로, 본 연구 참여자들은 상담에서 눈물을 흘리고 이어지는 상담 과정에서 자신에게 집중하고, 공감적으로 반응하

는 상담자를 마주하며 만족감을 느꼈고, 이후에 뒤따르는 일련의 깨달음을 통해 상담에 대한 인식이 변화되고, 적극적으로 자기 개방을 하며, 새로운 변화를 시도하게 되었다. 상담에서 변화의 주체는 내담자인 만큼, 상담자는 눈물을 포함한 강렬한 정서 경험을 하면서 갖게 되는 내담자의 조절 능력(McCullough et al., 2003)이나 주도성(Hayes et al., 2009) 등에 초점을 두고 이를 상담의 촉진 요인으로 활용할 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구 결과 참여자가 눈물을 계속 흘릴 것인지, 또는 참을 것인지를 결정하는데 있어 참여자의 내재된 정서표현 신념이 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 즉, 상담에서 자연스럽게 눈물을 흘렸던 참여자도 있지만, 상담자가 자신의 눈물로 인해 곤란한 상황에 처하는 것은 아닐지, 상담자가 자신을 싫어하거나 좋지 않게 생각하는 것은 아닌지, 또는 참여자 자신이 약하고 의존적인 사람으로 보이게 되는 것은 아닌지를 걱정하는 참여자가 있었다. 이는 참여자가 평소 눈물 경험과 관련해서 가지고 있는 신념 또는 선입견이 상담에서의 눈물 경험에도 영향을 미친다는 것을 의미하는데, 특히 감정을 표현하고 싶지만 억제하면서 갈등하는 정서표현 양가성(King & Emmons, 1990)을 경험하고 있음을 시사한다. 정서표현 양가성은 자신의 인상을 호의적으로 관리하기 위해 다른 사람의 입장을 고려해서 표현을 통제하는 관계-관여적 양가성과 정서표현에 자신이 없고 표현할 경우 거부될 것이라는 두려움 때문에 표현을 억제하는 자기-방어적 양가성으로 구분할 수 있다(최해연, 민경환, 2007). 연구 참여자들이 보고한 내용 중 상담자가 곤란한 상황에 처하게 될까 봐 울지 않은 것은 관계-관여적 양가성과 관련이 있는

반면, 상담자가 자신을 싫어하게 되거나 자신이 약하게 보일까 봐 걱정하는 것은 자기-방어적 양가성과 관련이 있다고 볼 수 있다.

이렇듯 참여자마다 눈물과 관련해서 매우 다른 생각과 동기를 가지고 있다는 것은, 내담자가 눈물을 억제하거나 중도에 멈췄을 때 상담자가 자신의 선 이해나 가정에 기초하기 보다는 내담자 개인 수준의 신념 및 동기를 세심히 살펴서 내담자의 눈물 경험에 접근하는 것이 중요함을 시사한다. Nelson(2005)은 내담자가 눈물을 참는 것을 억제된 눈물(inhibited crying)로 이해했는데, 억제된 눈물은 회피 애착과 관련이 있고, 자신이 소중한 것을 잃었다는 사실을 직면하기 싫거나, 이로 인한 감정 경험과 거리를 두려는 방어 기제로 간주하였다. 또한, 내담자가 눈물을 흘리고 난 뒤 부끄러움, 죄책감, 스스로에 대해 화를 느끼거나, ‘내가 무너졌다’, ‘내가 미쳤다 봐요’ 와 같이 눈물에 대한 사회적 낙인을 표현하는 것을 자신의 눈물에 적응적으로 대처하지 못하는 것으로 간주하였다(Nelson, 2000). 그러나 내담자의 정서 인식 및 정서 표현을 이해하기 위해서는 획일적이고 보편적인 접근이 아니라 개인 수준의 문화가치를 고려해야 한다(서영석, 2003; Matsumoto & Juang, 2013). 따라서 눈물을 참고 그치는 행위를 일률적으로 억제 또는 회피로 설명하거나, 눈물 이후에 따르는 부정적 정서 경험을 부적응적 대처로 간주하는 것은 적절치 않을 수 있다. 내담자가 상담에서 눈물을 흘린 것을 부정적으로만 지각하고 다시는 자신의 감정을 드러내지 않겠다고 단념해버린다면 부적응적일 수 있지만, 어느 정도 자신의 감정을 드러내지 않는 것이 긍정적으로 인식되는 한국문화(이수원, 1996; 최상진, 2000)에서는 자신 또는 타인을 위해 눈물이나

감정을 억제하는 것이 오히려 적응적일 수 있다. 본 연구에서 참여자가 하나의 에피소드가 일단락되었다고 느낀 시점이 있었는데(매듭이 지어짐), 이때 참여자들은 상담 진행을 고려해서 눈물을 멈출 것인지 또는 계속 관련 감정에 머무를 것인지를 스스로 결정했다. 이는 눈물을 억제하는 것이 내담자 개인의 가치관이나 욕구에 따른 기능적인 의사결정일 수 있음을 시사한다(Vingerhoets, Cornelius, van Heck, & Becht, 2000). 결국, 상담자는 내담자의 의미 있는 눈물 경험과 관련해서, 내담자 개인 수준의 문화적 가치를 탐색하고 상담 진행과 관련된 의사결정을 존중하는 접근이 필요해 보인다. 예를 들어, 내담자가 자신을 보호하고자 방어적인 목적으로 눈물을 멈춘다면 그때의 불안한 감정을 상담 장면에서 다루는 것이 필요할 것이다. 우리 문화에서 눈물을 흘릴 경우 비난 받거나 거부될 것이라는 두려움을 느끼는 것이 오히려 자연스러운 반응임을 공감해준다면, 상담자의 공감적이고 즉시적인 반응으로 인해 내담자는 상담자와 정서적으로 연결되고 눈물 경험과 관련된 두려움이 줄어들면서, 호소문제와 관련된 정황이나 요인들을 깊이 있게 탐색하게 되는 등 상담 관계가 보다 치유적이고 기능적인 모습을 지니게 될 것이다(Labott et al., 1992).

#### 연구의 제한점 및 후속연구에 대한 제언

본 연구에서는 콜라지의 현상학 연구방법을 활용해서 참여자들이 의미 있다고 지각한 눈물을 흘린 시점부터 이후에 이어지는 상담 과정을 사실적으로 기술하는 데 초점을 맞추었다. 따라서 참여자가 눈물을 흘리면서 경험할 수 있는 다양한 감정들의 개별적 특성을 구체

적으로 드러내지 못한 한계를 지니고 있다. 후속 연구에서는 본 연구 및 선행연구(오효정, 박세원, 2015; Robinson et al., 2015)를 통해 내담자가 눈물과 함께 경험한 감정으로 일관되게 보고한 슬픔, 안도감, 자기연민 등의 구체적인 의미를 살펴볼 필요가 있다. 내담자가 경험하는 감정들의 서로 다른 특성과 의미를 구별할 수 있다면, 각 감정에 맞춘 상담 전략을 세우는데 도움이 될 것이다. 한편, 본 연구에서는 선행연구에서 나타난 저항이나 기쁨의 눈물(오효정, 박세원, 2015; Robinson et al., 2015)이 나타나지 않았는데, 이는 참여자에게 의미 있었던 눈물 경험으로 한정하여 질문했기 때문일 수 있다. 후속 연구에서는 자신의 감정 경험을 드러내고 싶어 하지 않는 저항적 눈물이나, 자신의 감정을 수용하고 안도하는 것에서 더 나아가 기쁨을 느끼는 눈물을 탐색할 수 있도록 연구 문제나 대상을 다르게 선정할 필요가 있다. 또한 후속 연구를 통해 인구학적 배경(성별, 연령 등)에 따라, 눈물을 흘리는 빈도 및 강도가 다른 내담자들에 따라, 또는 감정 표현의 적극성에 따라 상담에서 흘린 눈물이 다르게 지각되는지를 확인한다면, 내담자의 개별 특성을 고려한 상담 및 치료 접근에 도움이 될 것이다. 한편, 본 연구에서는 내담자의 관점에서 내담자의 눈물 경험을 이해하고자 했는데, 후속 연구에서는 상담자의 경우 내담자의 눈물 경험을 어떻게 이해하고, 어떻게 반응하며 왜 그렇게 반응하는지를 탐색함으로써 상담자와 내담자 관계 안에서 내담자 눈물의 의미를 재구성할 수 있을 것이다. 마지막으로, 본 연구는 내담자의 눈물 경험에 대한 선행연구가 부족하고 이론적 배경이 풍부하지 하지 않은 상황에서 내담자에게 의미 있었던 눈물 경험의 실체를 드러내는 것

에 초점을 맞추었다. 따라서 추후에는 내담자의 눈물 경험이 내담자의 정신 역동이나 상담자와의 관계 역동 안에서 어떻게 역할을 하며, 치료적으로 어떤 의미가 있는지를 해석하는 후속 연구가 진행될 필요가 있다.

### 참고문헌

- 고영진, Salovey, P., 김진영 (2004). 성숙한 억제로서의 한의 싹: 암 환자들의 정서적 대처를 위한 시사점. *한국심리학회지: 건강*, 9(4), 1003-1026.
- 김지연, 한나리, 이동귀 (2009). 초심상담자와 상담전문가가 겪는 어려움과 극복방안에 대한 개념도 연구. *상담학연구*, 10(2), 769-792.
- 서영석 (2003). 개인의 문화적 가치가 상담 장면에서의 감정표현 인식에 미치는 영향. *상담학연구*, 4(2), 329-345.
- 오효정, 박세원 (2015). 내담자의 눈물체험에 관한 존재론적 탐구: Ms. Sisyphus의 남성 감옥 탈출기. *교육인류학연구*, 18(3), 37-96.
- 이근호 (2007). 질적 연구방법론으로서의 현상학 -독특성과 보편성 사이의 변증법적 탐구 양식-. *교육인류학연구*, 10(2), 41-64.
- 이남인 (2014). 현상학과 질적 연구: 응용 현상학의 한 지평. 과주: 한길사.
- 이수원 (1996). 올바른 부모 역할, 올바른 자녀 역할: 비교문화적 관점을 중심으로. *대학생활연구*, 14, 1-23. 서울: 한양대학교 학생생활연구소.
- 이진오 (2012). 실존현상학과 상담치료 그 이론과 실제. *인문학연구*, 21, 83-113.
- 장성숙, 남희경 (2014). 심리치료에서 정서적 울음에 대한 고찰. *재활심리연구*, 21(3), 489-512.
- 최상진 (2000). *한국인 심리학*. 서울: 중앙대학교 출판부.
- 최상진, 김기범 (2011). *문화심리학 - 현대 한국인의 심리분석*. 서울: 지식산업사.
- 최해연, 민경환 (2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 21(4), 71-89.
- Balsters, M. J., Kraemer, E. J., Swerts, M. G., & Vingerhoets, A. J. (2012). Emotional tears facilitate the recognition of sadness and the perceived need for social support. *Evolutionary Psychology: An International Journal of Evolutionary Approaches to Psychology and Behavior*, 11(1), 148-158.
- Becht, M. C., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2002). Crying and mood change: A cross-cultural study. *Cognition and Emotion*, 16(1), 87-101.
- Beck, L. (2010). The effect of physical and social maturity on the crying behavior of boys and girls in early adolescence. *Unpublished Master thesis*. Tilburg, Netherlands: School of social and behavior sciences, Tilburg university.
- Bylsma, L., Vingerhoets, A., & Rottenberg, J. (2008). When is crying cathartic? An international study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(10), 1165-1187.
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In Valle, R. S. & King, M. (Eds.), *Existential phenomenological alternatives for psychology*. New York: Oxford university Press.

- Cormier, W. H., & Cormier, S. L. (1991). *Interviewing strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Books/Cole, 66-71.
- Edward, K. L., & Welch, T. (2011). The extension of Colaizzi's method of phenomenological enquiry. *Contemporary Nurse*, 39(2), 163-171.
- Fox, K. (2004). The Kleenex for men crying game report: a study of men and crying. Oxford: Social Issues Research Centre.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. Guilford Press.
- Halling, S., & Nill, J. D. (1995). A brief history of existential phenomenological psychiatry and psychotherapy. *Journal of Phenomenological Psychology*, 26(1), 1-45.
- Harris, E. (2007). Mind those tears: Thinking about crying in the therapeutic relationship. (Master's thesis).
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2009). 수용과 참여의 심리 치료. (문성원, 김은선 역). 서울: 시그마프레스. (원서출판 1999).
- Hendriks, M. C. P., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2006). Social messages of crying faces: their influence on anticipated person perception, emotions and behavioural responses. *Cognition and Emotion*, 20(6), 878-886.
- Holloway, I., & Wheeler, S. (1996). *Qualitative research for nurses*. Blackwell Scientific, Oxford.
- Husserl, E. (1962). *Ideas: General introduction to pure phenomenology* (W. R. B. Gibson, Trans.). New York: Collier Books.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877.
- Kottler, J. (1997). 눈물에 대한 8가지 약이 되는 이야기. (이창식 역). 서울: 웅진출판. (원서출판 1996).
- Labott, S. M., Elliott, R., & Eason, P. S. (1992). "If you love someone, you don't hurt them": A comprehensive process analysis of weeping event in therapy. *Psychiatry*, 55(1), 49-62.
- Labott, S. M. (2001). *Crying in psychotherapy*. In A. J. Vingerhoets & R. R. Cornelius (Eds.) Adult crying: A biopsychosocial approach (pp.213-226). Hove, UK: Brunner-Routledge.
- Lutz, T. (2001). *Crying: The natural and cultural history of tears*. New York: W. W. Norton and Company.
- Maroda, K. (1999). *Seduction, surrender and transformation: Emotional engagement in the analytic process*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Matsumoto, D., & Juang, L. (2013). 문화와 심리학. (신현정 등 역). 서울: 박학사. (원서출판 2012).
- McCullough, L., Kuhn, N., Andrews, S., Kaplan, A., Wolf, J., & Lanza Hurley, C. (2003). *Treating affect phobia: A manual for short-term dynamic psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- McGlenn, M. L. (1990). A qualitative study of significant weeping events. *Ph.D. Dissertation*, University of Toledo.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Nelson, J. K. (2000). Clinical assessment of crying and crying inhibition based on attachment

- theory. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 64(4), 509-529.
- Nelson, J. K. (2005). *Seeing through tears: Crying and attachment*. New York: Brunner-Routledge.
- Nelson, J. K. (2008). Crying in psychotherapy: Its meaning, assessment, and management based on attachment theory. In A. J. J. M. Vingerhoets, I. Nyklicek, & J. Denollet (Eds.), *Emotion regulation and health*. Conceptual and clinical issues (pp. 202-214). New York, NY: Springer.
- Provine, R. R., Krosnowski, K. A., & Brocato, N. W. (2009). Tearing: Breakthrough in human emotional signaling. *Evolutionary Psychology*, 7(1), 52-56.
- Robinson, N., Hill, C. E., & Kivlighan, D. M. (2015). Crying as communication in psychotherapy: The influence of client and therapist attachment dimensions and client attachment to therapist on amount and type of crying. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 379-392.
- Rottenberg, J., Bylsma, L. M., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2008). Is crying beneficial? *Current Directions in Psychological Science*, 17(6), 400-404.
- Sanders, C. (2003). Application of Colaizzi's method: Interpretation of an auditable decision trail by a novice researcher. *Contemporary Nurse*, 14(3), 292-302.
- Sussman, S. (2001). The significance of psycho-peristalsis and tears within the therapeutic relationship. *Counselling and Psychotherapy Research*, 1(2), 90-100.
- Vingerhoets, A. J. J. M. (2013). *Why only humans weep: Unravelling the mysteries of tears*. Oxford University Press.
- Vingerhoets, A. J. J. M., & Becht, M. C. (1996). *Adult Crying Inventory (ACI)*. Unpublished questionnaire, The Netherlands: Department of Psychology, Tilburg University.
- Vingerhoets, A. J. J. M., & Bylsma, L. (2007). Crying as a multifaceted health psychology conceptualisation: Crying as coping, risk factor, and symptom. *The European Health Psychologist*, 9(dec), 68-74.
- Vingerhoets, A. J. J. M., Cornelius, R. R., van Heck, G. L., & Becht, M. C. (2000). Adult crying: A model and review of literature. *Review of General Psychology*, 4, 354-377.

원 고 접 수 일 : 2016. 12. 19

수정원고접수일 : 2017. 03. 29

게재결정일 : 2017. 05. 20

## A Phenomenological Study of Clients' Meaningful Tear Experience in the Therapy Process

Jung Yoon Lee

Gwanak-gu Counseling and  
Welfare Center for Youth

Young Seok Seo

Yonsei University

The purpose of this study was to investigate the experience of crying during the therapy process. Nine participants (3 men, 6 women), who had cried within the last 6 months were recruited as participants. After conducting interviews, transcripts were analyzed using Colaizzi's method of phenomenological study. To explore crying in the context of meaningful experience, four clusters were created: 'contact', 'staying with emotions', 'being wrapped up' and 'the world has changed'. It was found that participants often realized the reason behind the difficulty they were facing while crying during therapy. In addition, it was revealed that beliefs about emotional expression, based on social and cultural backgrounds, played an important role. In this respect, while staying present in the process of feeling each emotion (e. g. whirlpool of emotions, calmness), clients were also experiencing feelings associated with whether or not they wanted to cry. Ultimately, the crying experience largely influenced participant commitment and active involvement in continued therapy.

*Key words* : client tear, adult crying, emotional expression, therapy process, belief about emotional expression, Colaizzi's method of phenomenological study