

자기 통합집단의 치료 요인에 관한 연구*

윤 호 균
가톨릭대 심리학과

이 연구의 목적은 통합상담을 집단에 적용할 때 어떤 치료요인들이 유용하게 작용하는지를 알아보는 것이다. 두 집단에 매주 3시간씩 20주에 걸친 폐쇄, 시간제한 집단 상담을 실시한 뒤 집단원들에게 Yalom이 제안한 치료요인들을 중심으로 유용성을 평가하게 하였다.

결과에 의하면, 삶의 방식에 대한 정보의 획득, 자기이해, 희망의 고취, 타인이해, 실존적 요인 등의 순으로 유용성이 높다는 평가가 나왔다. 반면, 이타주의, 동일시, 사회적 기술의 습득, 집단 응집력 등의 순으로 유용성이 적다는 평가가 나왔다. 치료적 변화의 정도에 따라 치료요인 평가가 달라지는지 살펴본 바, 변화가 큰 집단원들(N=7)에게선 전체를 묶어 보았을 때와 같은 평가가 나왔다. 반면, 변화가 적은 집단원들(N=8)에게선 삶의 방식에 대한 정보의 획득에 이어 대인관계 유형의 인식이 2순위, 보편성이 자기이해를 제치고 희망의 고취, 타인 이해와 함께 공동 3순위의 유용성 평가가 나왔다. 또한 치료요인들에 대한 평가에 있어서도 변화가 큰 집단원들은 높은 평가를 함에 반하여 변화가 적은 집단원들은 비교적 낮은 평가를 하고 있다.

본 연구의 결과는 통합집단 상담의 치료요인에 관한 이전의 연구결과와 약간의 차이가 있으며 이러한 차이는 참가한 집단원들의 차이에 근거하는 것으로 추측되었다.

본 연구자는 1960년대 중반부터 상담 및 정신치료 이론들을 공부하고 적용하면서 늘 동양의 전통 및 사상들과의 연결 가능성을 찾아보고 고저 하였다.(1973, 1982, 1983, 1991). 하지만 오랫동안 이러한 탐색은 기존의 상담이론들과 동양사상들을 비교하는 수준을 넘지 못하였다. 근년에 이르러서야 비로서 한 개인의 삶이란 그 개인과 그를 둘러싼 환경 간의 유기체적 역동의 표현이라는 생각에 이르렀고 이 생각을 중심으로 상담에 관한 견해를 정리하는

중이다. 이러한 연구자의 견해를 잠정적으로 "統合相談"이라 이름 붙였다.

본 연구자의 통합상담의 기본원칙들을 간략히 소개하면 다음과 같다.

1. 내담자와 환경간의 자연스러운 소통을 중시한다.

환경의 영향에 대한 유기체로서의 직접경험¹⁾을 내담자 자신이 있는 그대로 의식, 수용하는 가운데 적절하게 표현함으로써 환경으로부터

* 이 논문은 '94학년도 교육부 학술연구조성비 지원에 의한것임.

원하는 바의 결과가 돌아오도록 한다.

2. 내담자 자신의 存在와 問題에 대한 관점의 전환을 중시한다.

내담자 자신은 본래 아무런 문제가 없는 온전한 존재이며, 그의 소위 심리적인 문제와 갈등은 그 자신의 변별평가체계²⁾에 비추어 직접 경험을 변별하고 의미를 부여하고 해석하고 평가하는 가운데 스스로 문제나 갈등이라고 봄으로써 생겨난 것일 뿐이다.

- ① 역동적 유기체로서의 자신은 그 자체로서 소중한 존재이며 내담자의 자신에 대한 가치평가나 의미부여는 그의 자기체계에³⁾ 비추어 변별, 평가한 결과일 뿐이다.
- ② 문제와 갈등을 야기한 변별평가체계에 대한 직각으로부터의 탈피가 통합과 성숙을 가져온다.

3) 내담자로 하여금 환경에 대한 자신의 직접 경험을 있는 그대로 보고 느끼며 받아들이므로써 변별평가체계에 의한 편향된 관점에서 벗어나도록 한다. 있는 그대로 본다는 것은 변별평가에 따른 경직된 판단, 차별, 통제를 유보하고 관심과 흥미를 가진다는 것을 뜻한다.

연구의 목적

본 연구자는 이상의 원칙을 염두에 두고 여러 해에 걸쳐 집단상담을 하면서 참가자들로부터 상당히 호의적인 반응을 얻었을 뿐만 아니라, 그들의 역기능적 태도, 부정적 및 긍정적인 자동적

사고, 그리고 불안에서 유의미한 개선을 보인다는 것을 확인 하였다.(윤호균, 1995) 그러나 이러한 효과들이 통합상담의 실제에서 작용하는 수많은 치료요인들 가운데 어느 요인들에 의한 것인지는 본 연구자의 지도하에 김은경(1995)이 한 연구 이외에는 없다. 그녀의 연구는 치료효과를 연구하는 것이 주 목적이었고 치료요인의 규명은 부차적인 것이었다. 따라서 통합집단상담의 치료요인을 밝히기 위해서는 치료요인만을 주제로 하여 좀 더 상세한 연구가 필요하다.

연구 방법

1. 대상

통합집단은 대체적으로 8명의 폐쇄, 시간 제한 집단으로 운영된다. 따라서 한 집단만을 연구 대상으로 삼으면 그 집단만의 독특한 성질이 치료요인을 결정할 수 있으므로 두 집단을 대상으로 하였다. 본 연구에 참가한 사람들에게 관한 몇 가지 개인차 변인들을 살펴보면 표 1과 같다.

이들의 모두가 대학졸업 이상의 학력을 소지하고 있고 대부분이 상담이나 임상심리 전문분야에 종사하고 있으며 자발적으로 집단에 참가한 사람들로서 정상 이상의 기능을 발휘하고 있다고 할 수 있다. 참가한 목적들도 병리적인 문제의 해결을 위해서가 아니라 대인관계나 성격을 보다 성숙하게 하기 위해서였다.

2. 상담자

주 상담자는 연구자 자신으로, 상담심리전문

표 1. 개인차 변인에 따른 참가자들의 분포

집 단	성 별		연 령 평균(범위)	교육수준	직 업	
	남	녀			심리학분야	기 타
집단(N=7)	2	5	31.1(28~36)	대졸이상	6	1(학원강사)
집단(N=8)	3	5	32.9(25~49)	대졸이상	6	2(공무원 1, 대학강사 1)

가이며 남자 교수이고 20년이상 상담분야에서 연구,교육,실무에 종사하고 있다.

보조 상담자는 상담심리학을 전공하는 여자 대학원생이며, 청소년 상담실에서 상담 심리사로 일하고 있다.

3. 통합집단의 운영방식

본 연구자는 통합집단의 상담을 진행하는 과정에서 위에서 언급한 원칙들을 항상 염두에 두고 상담을 진행하였다. 그중에서도 특히 참가자들의 자기중심적인 핵심적 변별평가체계를 찾아내어 이들이 환경과의 소통에 어떻게 걸림돌로서 작용하는지, 즉 자신의 직접경험을 있는 그대로 자각하고 표현하여 바람직한 결과를 얻도록 하는데 얼마나 방해가 되는지를 깨닫도록 하는 데에 역점을 두었다. 그리고 자신의 직접경험을 그 어떤 것이든 가능한 한 판단이나 평가를 개재시키지 않고, 있는 그대로 자각하고 받아들이되 그 표현에 있어서 만큼은 환경적인 조건을 아울러 고려하도록 하였다.

참가자들은 집단별로 주 1회 3시간씩 20회에 걸쳐 만났다. 집단 1은 전반기와 후반기로 나누어, 집단원들은 순서를 정해 전반기에서는 자신의 현재문제, 성장사 등을 얘기했고, 후반

기에서는 자신의 장점, 가능성 등을 얘기함과 아울러 자신의 핵심문제를 극복할 수 있는 방법을 찾도록 하였다. 모든 참가자들은 각 회기 내에 정해진 참가자의 얘기를 들으면서 궁금한 점을 묻거나 하고 싶은 얘기들을 마음대로 하도록 하였다. 집단 2는 전,후반기를 나누지 않은채 원하는 사람이 자신의 문제를 내놓고 얘기하되, 성장사나 장점, 가능성등을 반드시 자세하게 얘기하도록 하는 대신 그때 그때 자기가 원하는대로 얘기하고 참가자들도 보다 자연스럽게 대화에 참여하도록 하였다.

상담 전과정을 통해 상담자들은 항상 참가자들이 가능한 한 솔직하게 자기 자신에 대해 얘기하고 다른 사람들의 얘기에 대해 공감,수용하는 가운데 경청하고 반응하도록 하였다. 상담은 항상 녹음하여 참가자들이 자신에 관한 얘기를 기회있을 때마다 들어보고 음미해보도록 하였다.

4. 치료요인의 측정

치료요인들은 내담자의 관점과 치료자의 관점, 즉 어느 관점에 서느냐에 따라 달리 분류될 수도 있고 치료적 접근에 따라 달리 분류할 수도 있다. 그러나 집단치료의 요인들을 연구

하는 사람들은 흔히 Yalom 등이 개발한 분류 체계를 따르고 있다(Yalom, 1985). 본 연구에서도 대체로 이들의 분류체계를 따랐다. 그러나 그들의 12가지 치료 요인들 중 '가족재정립'은 전이 감정 및 이에 대한 통찰을 다루고 있어 통합집단의 분위기와는 동떨어진다고 여겨 제외시켰고, 대신에 '타인이해'와 '장점발견'을 포함시켰다.

'타인이해'는 인간관계와 의사소통에서 필요 불가결한 부분이며 대부분의 내담자들은 자기 중심적인 변별평가체계에 얽매어, 타인을 이해하고 수용하는 데에 서툴다. 따라서 통합 집단 상담에서는 타인에 대한 이해와 수용을 촉진하기 위해서, 첫째, 다른 참가자들의 얘기를 들을 때 얘기하는 그 사람의 입장에서 듣고 이해하도록 하였고, 둘째, 일상 생활에서 자신에게 문제가 되는 사람을 그 사람의 입장에서 생각하고 이해하여 보도록 하였다. 따라서 이러한 상담자의 의도가 잘 반영된다면, 집단 참가자들은 상담에 참여함으로써 타인을 보다 잘 이해하고 수용하게 되어 문제를 해결하거나 보다 성숙한 대인관계를 하는데 크게 도움을 받을 것으로 추측할 수 있다. 또한 '장점발견'은 Yalom의 분류체계중 자기 이해에 속하는 부분이지만 특별한 의미가 있어 별도로 구분하였다. 즉 Yalom 등도 추후면접에서 발견하였지만 가장 많은 집단 참가자들이 가장 도움이 되었던 것으로 지적하였던 항목은 '이전에는 알지 못했거나 받아들일 수 없었던 자신의 부분을 발견하고 수용한다'였으며 이것은 흔히 자신의 긍정적인 측면들에 대한 깨달음을 의미했다. 따라서 주로 자신의 문제와 관련된 통찰을 뜻하는 '자기이해'와 자신의 장점과 능력을 새

롭게 발견하고 받아들이는 '장점발견'이라는 요인으로 구분하여 알아보고자 하였다.

Yalom 등은 치료요인들을 측정할 때 12가지 요인들로 분류될 수 있는 60개의 항목들을 Q-sort하도록 하였으나 이는 번거롭기도 하고 반드시 바람직스럽다고도 보이지 않았으므로 아래와 같은 13개의 범주들을 이해하기 쉽게 풀어 설명한 설문지를 주고 집단 상담에서 각 범주에 속하는 경험들이 도움이 된 정도를 10점 척도 상에 표시하도록 하였다(부록 1).

본 연구에 사용된 13가지 치료요인들을 살펴보면 다음과 같다.

- 1) 자신도 남에게 도움을 줄 수 있는 사람이라는 사실을 깨달음(이타주의)
- 2) 집단에 대해 소속감을 느끼며, 다른 집단원들이 자신을 이해, 수용해 준다고 느낌(집단응집력)
- 3) 다른 집단원들도 자신과 유사한 감정, 문제 등을 갖고 있음을 알게됨(보편성)
- 4) 자신이 다른 집단원들에게 어떻게 보이는지를 알게 됨으로써 자신에 대한 객관적 시각을 얻음(대인관계 유형 인식)
- 5) 사람들과의 관계를 보다 잘 맺을 수 있는 새로운 대인관계 기술을 발견, 시도, 습득하게 됨(사회적 기술)
- 6) 상담자나 다른 집단원들로부터 자신에게 도움이 되는 제안이나 조언을 들음(생활방식에 대한 정보의 획득)
- 7) 자기 마음 속에 가두어 두었던 생각, 감정들을 다른 집단원들 앞에서 솔직하게 털어

놓음(정화)

- 8) 상담자나 다른 집단원들의 어떤 모습, 측면들을 배우려고 노력(모방)
- 9) 이전에는 알지 못했던 자신의 생각, 느낌, 문제가 비로써 근원을 발견하고 받아들여지게 됨(자기이해)
- 10) 자신에게 감정적으로 의미있는 사람들에 대해서 이해하고 받아들여지게 됨(타인이해)
- 11) 자신의 문제를 해결할 수 있다는 신념과 희망을 갖게 됨(희망의 고취)
- 12) 자신의 능력과 장점을 새롭게 발견하고 받아들여지게 됨(장점의 발견)
- 13) 인간이라는 존재의 근원적 한계, 고통의 불가피성을 발견(실존적 요인)

이상과 같은 내용의 치료요인 질문지는 집단 상담의 마지막 회기(제20회기)의 마지막에 실시되었다.

결 과

치료요인에 대한 결과처리는 두가지 방식으로 하였다. 그 하나는 참가자들이 집단상담중에 보고한 내용이나 상담이 끝난 뒤의 추후 면접 결과 또는 추후 질문지 응답결과에 따르면 모든 참가자들의 상담효과가 비교적 좋은 것으로 판단되었으므로 집단별로 모든 집단원들을 함께 묶어서 어느 치료요인들을 보다 유익한

표 2. 치료요인 질문지 결과표

치 료 요 인	집단 1 (N=7)	집단 2 (N=8)	전 체 (N=15)
1. 이타주의	5.29 (13)	6.88 (11)	61.3 (13)
2. 집단응집력	5.71 (12)	7.50 (9)	6.67 (10)
3. 보편성	7.29 (7)	8.38 (3)	7.87 (5)
4. 대인관계유형 인식	7.43 (5)	8.00 (7)	7.73 (7)
5. 사회적 기술	6.43 (9)	6.75 (12)	6.60 (11)
6. 삶의 방식에 대한 정보획득	8.43 (1)	9.00 (1)	8.73 (1)
7. 정화	6.14 (10)	7.75 (8)	7.00 (9)
8. 동일시	6.00 (11)	6.75 (12)	6.40 (12)
9. 자기이해	7.86 (4)	8.50 (2)	8.20 (2)
10. 타인이해	8.00 (2)	8.38 (3)	7.93 (4)
11. 희망의 고취	8.00 (2)	8.25 (5)	8.13 (3)
12. 장점 발견	7.14 (8)	7.25 (10)	7.20 (8)
13. 실존적 요인	7.43 (5)	8.25 (5)	7.87 (5)

* ()밖의 숫자는 평균 평정치, ()의 숫자는 순위임.

것으로 평가했는지를 살펴보는 것이다. 다른 하나는 상담효과가 보다 큰 사람들과 덜 큰 사람들로 나누어 치료요인들에 대한 평가가 달라지는지를 살펴보는 것이다.

1. 치료요인들의 상대적 중요성

치료요인 질문지를 실시하여 얻은 치료요인별 평정치의 평균과 순위는 표 2와 같다. 집단 1과 집단 2의 결과를 각각 제시하고 아울러 이들을 전체로 묶어 제시한다.

이 결과에 따르면, 전체로 볼 때, 삶의 방식에 대한 정보의 획득, 자기이해, 희망의 고취, 타인이해, 실존적 요인의 순서로 집단원들에게 많은 도움을 준 것으로 나타났다. 한편, 이타주의와 동일시, 사회적 기술, 그리고 집단 응집력 등은 상대적으로 유의성이 적었다. 그리고 이러한 결과는 집단의 운영방식을 약간 달리한 집단 1과 집단 2에서도 별다른 차이를 보이지 않고 비교적 일관성 있었다.

이러한 결과에 비추어 볼 때 통합집단상담에서 가장 많은 도움을 준 치료요인들은, 집단원들이 무엇을 어떻게 해야 하는지에 관하여, 인생문제에 관하여 조언과 제언을 들은 것(6번 요인), 전에는 알지 못하고 있던 자신의 생각, 느낌 및 문제의 근원을 깨닫고 수용하게 된 것(9번 요인), 자신의 문제를 해결할 수 있다는 신념과 희망을 갖게 된 것(11번 요인), 그리고 자신에게 중요하고 의미있는 사람들에 관하여 이해하고 수용하게 된 것 등이라고 할 수 있다. 반면에, 자신도 남에게 도움을 줄 수 있는 사람이라는 사실을 깨달은 것(1번 요인), 상담자나 다른 집단원들의 어떤 모습이나 측면

들을 보고 배운 것(8번 요인), 대인관계를 보다 잘 맺을 수 있는 새로운 대인관계 기술을 발견, 시도, 습득하게 된 것(5번 요인), 그리고 집단에 대한 소속감이나 다른 집단원들로부터 받는 이해와 수용(2번 요인) 등은 별로 도움을 주지 않는 것으로 드러났다.

결국 효과가 큰 것으로 밝혀진 삶의 방식에 대한 정보의 획득, 자기이해, 타인이해, 그리고 희망의 고취 등의 요인들은 자신과 타인에 대하여 그리고 자신의 삶의 방식에 대하여 새롭고 긍정적으로 인식, 수용하는 것이 중요함을 보여준다. 그러나 그러한 인식의 변화없이 남을 도와줄 수 있는 능력을 발견한다든지 남들의 어떤 바람직한 면이나 대인관계 기술을 습득하는 것 자체는 크게 중요하지 않음을 보여준다.

2. 상담효과의 정도에 따른 치료요인들의 비교

모든 집단원들이 효과를 보였지만 집단상담의 효과가 큰 집단원들은 낮은 집단원들에 비하여 치료요인을 달리 평가할 수도 있을 것이다. 따라서 과연 그런 차이가 있는지 살피기 위하여 집단상담을 통하여 변화를 보인 정도에 따라 변화를 많이 보인 참가자들과 상대적으로 적게 보인 참가자들을 구분하였다.

변화를 보인 정도에 따른 집단원들의 구분은 집단 1과 집단 2에서 각각 다른 방법으로 이루어졌다. 우선, 집단 1의 경우 7명을 개인별로 추후면접을 하여 집단에 참가할 당시의 호소한 문제들이 집단경험을 한 후에 얼마만큼 변화하였는지를 물어서 그 변화가 크다고 생각되는 집단원 3명과 상대적으로 적다고 생각되

는 집단원 4명을 구분하였다.(부록 2 참조). 집단 2의 경우에는, 집단 상담을 종결한 4주 후에 함께 만나 모든 집단원들에게 자신을 포함하여 집단원들 각각에 대하여 집단을 통해 도움을 받았다고 생각되는 정도를 1에서 10까지의 숫자로 평정케 하였다. 연구자는 집단원 개인별로 전체 단원들로부터 받은 평정치들의 평균을 내어 그 효과 평정치가 큰 4명의 집단원들을 많은 변화를 보인 것으로 그리고 그 평정치가 상대적으로 적은 4명의 집단원들을 적은 변화를 보인 집단원들로 간주하였다. 집단 1과 집단 2에서의 이와 같은 구분에 따라 변화가 상대적으로 큰 집단원들은 모두 7명, 변화가 적은 집단원들은 모두 8명으로 나뉘게 되었다. 표 3은 이들이 각 치료요인에 대하여 평정한 결과를 보여준다.

치료적 변화가 크고 적음에 따라 치료요인 평정이 달라지는지 비교한 결과는 다음과 같다.

첫째로 변화가 큰 집단원들은 적은 집단원들에 비해 모든 치료요인들을 더 많은 도움을 주는 것으로 평정하고 있다. 예컨대, 변화가 크건 적건 다 같이 '자기이해'를 가장 치료적으로 도움을 많이 주는 것으로 평정하고 있으나, 변화가 많은 집단원들에게선 그 평정치의 평균이 9.29에 이르는 반면 변화가 적은 집단원들에게서는 평균이 8.25였다. 그리고 변화의 정도와 관계없이 가장 도움이 적은 것으로 본 '이타주의'에서도 치료적 변화가 큰 집단원들의 평정(평균=6.28)이 변화가 적은 집단원들의 평정(평균=6.00)에 비해 미미하나 높다. 결국 치료적 변화를 많이 보이는 집단원들은 변화를 적게 보이는 집단원들에 비해 집단과정 전반에 적극적으로 참여하고 집단경험을 자신들에게 도움이 되도록 활용하는 것으로 볼 수 있다.

다음으로 집단에서의 변화의 정도에 따라

표 3. 치료적 변화가 큰 또는 적은 집단원들의 치료요인 평정

치료 요인	변화가 큰 집단원들	변화가 작은 집단원들
	(N=7)	(N=8)
1. 이타주의	6.28 (13)	6.00 (12)
2. 집단응집력	7.14 (11)	6.25 (9)
3. 보편성	8.43 (6)	7.38 (3)
4. 대인관계유형 인식	7.86 (8)	7.62 (2)
5. 사회적 기술	7.29 (10)	6.00 (12)
6. 삶의 방식에 대한 정보의 획득	9.29 (1)	8.25 (1)
7. 정화	8.00 (7)	6.13 (11)
8. 동일시	6.57 (12)	6.25 (9)
9. 자기이해	9.29 (1)	7.25 (6)
10. 타인이해	8.57 (5)	7.38 (3)
11. 희망의 고취	8.71 (3)	7.38 (3)
12. 장점발견	7.86 (8)	6.63 (8)
13. 실존적 요인	8.71 (3)	7.13 (7)

* 점수는 변화가 크고 적은 집단원들의 각 치료요인에 대한 평균 평정치임.

* () 안의 숫자는 순위임.

치료요인들의 상대적 중요성을 달리 평가하고 있음이 드러났다. 치료적 변화가 크건 적건 여러 치료요인들의 상대적 중요성 평가에 있어서 많은 차이를 보이진 않지만 (즉, 그 순위에서 1 또는 2 정도의 차이를 보일 뿐임), 대인관계 유형에 대한 인식, 자기이해, 정화, 그리고 실존적 요인에 대한 평가에선 상당한 차이를 보이고 있다.

치료적 변화가 큰 집단원들은 자신의 생각, 느낌, 문제가 비롯된 근원을 발견하고 받아들이는 자기이해 요인(공동 1순위), 인간존재의 근원적 한계와 고통의 불가피성을 발견하는 실존적 요인(공동 3순위)을 대단히 도움이 많이 되는 요인들로 평가하지만, 치료적 변화가 적은 집단원들은 이들 요인을 그렇게 중요하게 평가하지 않는다.(자기이해 6순위, 실존적 요인 7순위) 또한 마음 속에 지니고 있던 생각이나 감정 등을 다른 집단원들 앞에서 솔직하게 털어놓는 정화요인에 대해서도 치료적 변화가 큰 집단원들은 비교적 중요시(7순위)함에 반하여, 변화가 적은 집단원들은 상대적으로 도움을 적게 주는 요인(11순위)으로 평가하고 있다. 그리고 자신이 다른 집단원들에게 어떻게 보이는지 알게 됨으로써 자신에 대한 객관적 시각을 얻게 되는 대인관계 유형의 인식이라는 치료요인과 다른 집단원들도 자신과 유사한 감정, 문제 등을 갖고 있음을 알게되는 보편성이라는 요인에 대해서는 치료적 변화가 큰 집단원들은 덜 중요하게 평가(각각 8순위와 6순위)하고 있음에 반하여 변화가 적은 집단원들은 상당히 중요하게 평가(각각 2순위와 공동 3순위)하고 있다.

이러한 결과가 의미하는 바는 결국 치료적

변화가 큰 집단원들은 자신을 집단원들 앞에 드러내놓고 얘기하는 가운데 자기존재의 실상과 근원 그리고 존재의 한계와 고통의 불가피성을 깨닫고 받아들이게 됨으로써 치료적으로 큰 도움을 받는 것으로 볼 수 있다. 이에 반하여 치료적인 변화가 적은 사람들은 다른 사람들에게 비치는 자기의 모습을 깨닫는다든지 다른 사람들도 자신과 비슷한 문제를 가지고 있음을 알게되는 것을 통해서 오히려 더 큰 도움을 받는 것으로 볼 수 있다.

논 의

본 연구에서 상당히 유익한 것으로 평가된 치료요인들은 생활방식에 대한 조언과 제언, 자기이해, 희망의 고취, 중요한 타인들에 대한 이해, 그리고 실존적 요인들이었다. 반면 별로 유익한 것으로 평가되지 못한 치료요인들은 이타주의, 동일시, 응집력, 사회적 기술의 습득 및 정화 등이었다.

이러한 연구 결과는 같은 통합집단의 치유요인과 관련된 이전의 연구결과(김은경, 1995)와 많은 차이가 있다. 김은경의 연구에서는 자기이해, 대인관계 유형의 인식, 보편성, 정화, 사회적 기술의 습득 등이 높은 평가를 받았고, 동일시와 생활방식에 대한 정보 등은 낮은 평가를 받았었다. 또한 Yalom(1985)이 여러 집단치료 연구결과들을 개관한 뒤 가장 유용한 치료요인들은 정화, 자기이해, 대인관계 입력(즉 대인관계 유형 인식), 응집력, 보편성이라고 결론지은 것과도 차이가 있다. 이러한 차이는 무엇때문인가? 상담자 때문인가? 참가한

집단원들의 차이 때문인가? 상담자의 이론적 접근방법의 차이 때문인가? 아니면 상담 기간의 제한 유무때문인가?

김은경의 연구에서와 본 연구에서의 집단상담자는 동일한 사람이고 접근방법도 같은 통합상담 방식이었으므로 상담자의 차이와는 무관할 것이다. 상담기간의 제한 역시 김은경의 연구집단도 같은 3시간씩 20회기 집단이었으므로 연구결과의 차이를 설명할 수 없다. 그렇다면 가능한 이유는 참가자의 차이 때문이라고 할 수 밖에 없다. 김은경의 연구집단에 참가한 사람들(7명) 가운데 상담이나 임상 심리학 전공자가 4명 비전공자가 3명인데 비해서, 본 연구에서는 참가자 15명 가운데 심리학 분야 전공자가 12명, 비전공자가 3명으로 심리학 전공자가 절대적으로 많았다. 그러나 남녀비율이나 교육연한 등에 있어서는 별 차이가 없었다. 따라서 본 연구의 집단들에 참가한 집단원들은 비교적 상담에 익숙해있을 것이고 상담경험도 있을 것이다. 따라서 그런 경험이 거의 없는 비전공 참가자들에 비해 자신이 남들에게 비쳐지는 자신의 대인관계의 유형, 심리적인 문제의 보편성에 대하여 비교적 잘 알고 있었을 것으로 보인다. 그리고 웬만한 사회적 기술도 이미 습득하고 있을 것이며 비교적 자신을 솔직하게 털어놓을 줄도 알고 있을 것이다. 따라서 김은경의 연구에서 유용한 치료요인으로 평가된 대인관계 유형의 인식, 보편성, 정화, 사회적 기술의 습득 등이 본 연구의 집단에 참가한 집단원들에게 다른 요인들에 비해 덜 중요한 것으로 평가될 수 있을 것이다. 반면, 상담자나 다른 집단원들로부터 자기이해를 통해 깨달은 자기의 문제나 인생문제에 관하여 무엇을

어떻게 해야 할 것인지에 대한 조언을 듣는다든지(삶의 방식에 대한 정보획득) 문제 해결에 대한 희망을 갖게 되는 것(희망의 고취)은 심리학 분야를 전공한 집단원들에게도 상당히 유익한 것으로 평가될 수 있을 것이다. 또한 자기 문제와 관련된 다른 사람이나 기타 자신의 삶에 중요한 사람들을 새롭게 인식하거나(타인 이해), 인간 존재의 한계와 책임 그리고 고통의 불가피성을 깨닫는 것(실존적 요인) 역시 비교적 중요하게 평가될 수 있을 것으로 보인다. 위와 같은 경향들은 더구나 집단 상담자가 비교적 철학 지향적인 사람이기 때문에 더욱 그러할 것으로 보인다.

이처럼 집단 참가자들의 특성에 따라 치료요인이 달라질 수 있다는 것은 Yalom(1986)이 개관한 다양한 종류의 내담자 집단들에 관한 여러 연구들에서도 나타난다. 예컨대, 외래환자 집단들에 서는 대인관계 입력(즉 대인관계 유형의 인식), 자기이해, 정화, 응집력 등이 중요시되는 치료요인임에 반해, 입원환자 집단에서는 자기이해나 정화등이 중요시 되는 것은 같지만 희망의 고취, 실존적 요인들이 기타의 다른 치료요인들보다 더 중시된다. 그리고 이후경 등(1987)이 한 연구에서도 입원환자들은 실존적 요인, 자기이해, 희망의 고취, 보편성 등을 중시하는 반면, 학생들은 대인간 학습, 정화, 실존적 요인 등을 중시한다. 그러나 집단 참가자들의 특성들만이 치료요인 결정에 작용하는 것은 물론 아닐 것이다. 집단 상담자의 상담시의 강조점 또는 상담방향에 따라서도 치료요인들이 달라질 것으로 추측된다. 예컨대, 상담자가 참가한 집단원들의 문제의 탐색과 통찰, 사고방식이나 행동방식의 수정, 또는 집단

분위기 등 어느 것을 강조하는가에 따라 참가한 집단원들의 치료요인 평가가 달라질 것으로 보인다. 예컨대, 본 연구의 집단원들인 비교적 성숙한 참가자들은 결과에 나온 바와 같이 삶의 방식에 대한 정보획득, 자기이해, 희망의 고취, 타인이해, 실존적 요인 등을 상당히 유용한 치료요인들로 보았으나, 위에서 언급한 바와 같이 Yalom이 개관한 연구들에서는 이런 요인들은 외래환자 집단보다도 미숙하다고 할 수 있는 입원환자집단에서 보다 유용한 것으로 평가되고 있다. 이와같은 모순은 집단에 참가한 사람들의 특성들의 차이에 의해서만 유익한 치료요인들이 좌우되는 것이 아니라 집단을 운영하는 상담자의 치료적 관점 또는 강조점에 의해서도 좌우되는 것임을 시사하는 것으로 볼 수 있을 것 같다. 결국, 집단 상담자들은 참가하는 집단원들의 특성에 따라 치료요인들을 달리하거나 아니면 자신들이 주로 활용하는 치료요인들에 알맞는 사람들만을 집단원으로 살아야 할 것으로 보인다.

연구 결과에서 또 다른 흥미거리는 치료요인 평가에서 약간 운영방식을 달리한 집단 1과 집단 2의 결과가 대체로 일관성을 유지한다는 점이다. 앞서 통합집단의 운영방식에서 기술한 바와 같이 집단 1은 전반기에서는 주로 문제를 그리고 후반기에서는 장점과 가능성을 얘기하면서 문제의 극복방법을 찾으려 하였다. 반면 집단 2에서는 그러한 전후반기를 구분하지 않고 문제나 장점, 생장사 등을 자연스럽게 얘기하게 하므로써 장점에 특별히 주목하는 시간을 두지 않았었다. 이러한 운영방식의 차이에도 불구하고 치료요인 평가가 대체로 비슷하다는 것은 같은 상담자의 경우엔 어떤 형식을 취하

든 다루는 내용이 비슷하게 집단원들에게 지각되는 것을 시사하는 것으로 보인다. 따라서 상담의 형식보다는 상담자의 특성이나 태도가 집단원들의 지각에 더 크게 영향을 주는 것으로 볼 수 있을 것 같다.

각주

- 1) 환경의 영향에 대한 유기체로서의 총체적 느낌, 지각, 직관 등이다.
- 2) 자신과 세계에 대한 의미와 가치의 준거가 되는 지속적인 감정, 욕구, 생각, 지식 등으로써, 과거 경험을 통해 습득된다.
- 3) 자신은 물론 자신과 관련된 것들에 관한 생각, 감정, 욕구, 지식등으로써 변별평가체계의 중핵을 이루는 부분이다.

참 고 문 헌

- 김은경(1995). 자기통합집단의 치료효과 및 치료요인에 관하 연구. 성심여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 윤호균(1973). 노자의 도와 상담. 학생생활 연구 (서울대학교 학생지도연구소), 10(1), 96-101.
- 윤호균(1982). 정신분석, 인간중심의 상담 및 불교의 비교, I과 II. 임상심리 학보, 3 (1), 34-63.
- 윤호균(1983). 삶, 상담, 상담자: 심리 상담에 대한 동양적 접근의 모색. 서울: 문지사
- 윤호균(1991). 정신치료와 수도: 정신분석과 선을 중심으로. 성심 논문집(23집) 113-124.

윤호균(1995). 통합집단상담의 효과에 관한 기초연구. 가톨릭대학교 성심교정 논문집. 337-397.

이후경, 유계준, 이해련, 김수영, 김진학(1987). 단기 집단 정신 치료의 치유인자에 대한 태도연구. 신경정신의학, 26권 4호

Bloch, S., & Crouch, E.(1985). Therapeutic

factors in group psychotherapy. Oxford : Oxford Univ. press.

Yalom, I. D.(1985). The theory and practice of group psychotherapy(3rd Ed.). (최해림, 장성숙 공역. 집단치료의 이론과 실제. 서울 : 하나의학사)

Curative Factors of the Integrative Group Counseling

Hokyun Yun

Catholic University of Korea

This study aimed to investigate the curative factors of the integrative group counseling which has been developed by the researcher. Questionnaire based on Yalom's classification of curative factors was administered at the end of the last group session.

Guidance, self-understanding, instillation of hope, understanding of others and existential factors, in turn, were evaluated as the more helpful factors. Altruism, identification, social skill learning, group cohesiveness were the less helpful factors.

부록 1. 치료요인 설문지

실시 일자 : 1995년 월 일

이름(별칭) : ()

다음은 이번 집단상담 중의 어떤 경험들이 여러분에게 도움이 되었는지 알아보기 위한 설문지입니다. 13개 문항 각각의 내용을 자세히 읽어보시고, 자신에게 도움이 된 정도를 잘 표시해주시기 바랍니다.

〈작성요령〉

1. 먼저 각 문항의 내용을 잘 읽어보십시오.
2. 그 문항의 내용이 자신에게 얼마나 도움이 되었는지 생각해보십시오.
3. 도움이 된 정도를 1에서 10까지의 숫자중에서 선택하여 표시하십시오.
 - 1) 숫자가 클수록 많이 도움이 되었다는 의미입니다.
 - 2) 해당숫자에 동그라미를 하시면 됩니다.

1. 나도 남에게 도움을 줄 수 있는 사람이라는 사실을 깨달음.

나 자신의 문제해결을 위해서는 남의 도움을 받아야만 하고 내가 다른 사람에게 줄 수 있는 것은 없다고 생각했었는데, 나의 말이나 행동이 다른 집단원들에게 영향을 미치며 그들의 문제해결에 도움을 줄 수도 있다는 사실을 깨닫고 자부심을 느낄 수 있었다.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

2. 집단에 대해 소속감을 느끼며, 다른 집단원들이 나를 이해, 수용해 준다고 느낌.

나 자신이 집단의 일원이라고 느꼈고, 나를 괴롭히던 문제들을 집단원들에게 솔직하게 털어놓은 후에도 그들이 그것을 비난하거나 판단하지 않고 이해하고 받아들이며 공감해 주어 유대감과 친밀감을 느꼈다.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

3. 다른 집단원들도 나와 유사한 감정, 문제 등을 갖고 있음을 알게 됨.

나에게만 문제가 있는 것이 아니라 다른 사람들에게도 비슷한 문제가 있고 나의 경험이 다른

사람들의 경험과 완전히 다르지 않다는 사실을 알게 되었다. 그럼으로써, 나만 다른 사람들과 다르다는 느낌에서 벗어나 안도감을 느끼게 되었다.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

4. 내가 다른 집단원들에게 어떻게 보이는가를 알게 됨으로써 나에 대한 객관적 시각을 얻음.

나에 대한 집단원들의 솔직한 표현과 반응을 통해서 내가 다른 사람들에게 어떤 인상을 주는 지, 어떻게 비추어지는지 알게 됨으로써, 나 자신의 객관적인 모습을 볼 수 있었다. 특히, 내가 다른 사람들과 관계를 맺는 방식에 있어서 어떤 문제가 있는지 알게 되었다.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

5. 사람들과의 관계를 보다 잘 맺을 수 있는 새로운 대인관계 기술을 발견, 시도, 습득하게 됨.

문제가 되는 나의 대인관계 방식을 어떻게 바꿀 수 있는지 알았고, 집단 안에서 그것을 실제로 시도, 평가해 보는 기회를 가짐으로써, 대인관계에 있어서의 새로운 방법과 기술을 배울 수 있었다.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

6. 상담자나 다른 집단원들로부터 나에게 도움이 되는 제안이나 조언을 들음.

상담자나 집단원들로부터 내가 무엇을 어떻게 해야하는지에 관한 조언과 인생문제에 대한 명쾌한 제안을 들음으로써, 나의 문제를 해결해 나가기 위한 지침과 방향을 얻을 수 있었다.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

7. 내 마음속에 가뒹두었던 생각, 감정들을 다른 집단원들 앞에서 솔직하게 털어놓음.

내 생각이나 감정을 꼭 참고 억제하는 대신 솔직하게 표현해 볼 수 있었다. 동시에 감정을 표현하는 방법을 새롭게 배우게 되었고, 나를 괴롭히는 것들에 대해서 그대로 말할 수 있는 용기를 갖게 되었다.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

8. 상담자나 다른 집단원들의 어떤 모습, 측면을 배우려고 노력.

상담자나 다른 집단원들에게서 본받을 만한 점을 발견하여 그 사람의 버릇이나 행동양식을 닮으려고 노력했고, 나보다 적응을 더 잘하는 사람과 비슷해지려고 애썼다.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

9. 이전에는 알지 못했던, 내 생각, 느낌, 문제가 비롯된 근원을 발견하고 받아들여지게 됨.

어린시절에 나의 가족들과 관계를 맺었던 방식이 지금도 대인관계에서 지속되고 있다는 것과, 나의 성장과정이 현재의 생각과 느낌, 문제에 영향을 미치고 있다는 것을 깨달았다. 나아가, 이전에는 받아들일수 없었던 나의 모습을 수용할 수 있게 되었다.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

10. 나에게 감정적으로 의미있는 사람들에 대해서 이해하고 받아들여지게 됨.

나의 삶과 다른 집단원들의 삶을 이해하려고 노력하는 과정에서, 나에게 감정적으로 의미있는 사람들(부모, 형제, 배우자, 애인, 자녀, 동료, 친구 등)에 대해서 전과는 다르게 보다 객관적으로 이해하고 받아들일 수 있게 되었다.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

11. 내 문제를 해결할 수 있다는 신념과 희망을 갖게 됨.

집단에서 나 자신과 유사한 문제를 갖고 있는 다른 집단원이 그 문제를 해결해 나가는 모습을 보거나 집단원들과 상담자가 그 해결에 도움을 주는 것을 보면서, 내 문제도 해결할 수 있다는 신념과 희망, 용기를 갖게 되었다.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

12. 나의 능력과 장점을 새롭게 발견하고 받아들여지게 됨.

이전에는 잘 보지 못했던 나의 능력, 장점, 가능성, 힘을 새롭게 발견할 수 있었고, 나의 일부로 받아들여지게 되었다. 그럼으로써, 자신을 부정적으로만 보는 시각에서 벗어나 나에게 대한 새로운 시각을 갖게 되었다.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

13. 인간이라는 존재의 근원적 한계, 고통의 불가피성을 발견.

내 삶의 궁극적인 책임은 나에게 있다는 것, 인간은 기본적으로 혼자라는 것, 세상에는 인과관계로 설명할 수 없는 부분이 있다는 것, 삶을 영위하는데 뒤따르는 피로움과 고통, 인간의 한계를 피할 수 없다는 사실을 인식하고 수용하게 됨으로써, 내 문제를 받아들이는데 도움이 되었다.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

부록 2. 집단 1 참가자들의 호소 문제와 종결 후의 변화

호소문제는 집단 첫회이기에 이야기된 내용이며, 종결 후의 변화는 추후 개별면접 결과에서 요약 제시한다.

집단원 1

1. 호소문제 : 시댁과의 관계, 일상적인 대인관계에서 내 감정이 살아나지는 않는다고 느낀다. 그러한 자신에 대한 걱정과 답답함이 있다. 자신에 대해 종합적으로, 한 줄기로 이해 하고 싶다.
2. 종결 후의 변화 : 행동으로 보여지는 표면적인 변화는 크지 않으나, 문제를 보는 시각의 차이가 있다. 시댁에 가서도 예전과 똑같은 상황에서도 내가 좀 덜 괴로워 하는것 같다. 대인관계에서도 힘이 생겼다. 내가 가진 문제 뿐만 아니라 활용할 수 있는 점들도 의식하게 되니까 내가 안 좋아하는 사람들에 대해서도 내가 못보는 장점들이 있을거라고 생각하게 된다. 그러다 보니 마음으로부터 의욕이 생기고 적극적인 태도가 된다.

집단원 2.

1. 호소문제 : 감정기복이 심한 상태, 바쁘게 지내지만, 허무감, 권태감, 회의감, 포기하고 싶은 마음이 생긴다. 남편과 딸, 어머니에게 때때로 심하게 화를 낸다. 그 점 때문에 혼란스럽다. 내 문제를 탐색하고 싶다.
2. 종결 후의 변화 : 편해졌고, 대인관계에서 크게 마음 상하는 일이 줄어들었다. 극단적 감정, 막 가라앉아서 정신못차리는 건 덜해진거 같다.
 - (1) 대인관계 - 편안해지고 대인관계에서 크게 마음 상하는 일이 줄어들었다. 극단적 감정, 막 가라앉아서 정신못차리는 건 덜해진것 같다.
 - (2) 태도-비권력적이 되려고 애쓴다. 남에 대해서 통제를 좀 안하고자 하고. 특히, 아이와 남편에 대해서 화를 낼 때도 있지만, 내가 심하다 싶으면 얼른 뒤로 물러서고 사과하는 식으로. 또, 이전에는 내 뜻대로 하려는 것이 있어서, 설치지는 않더라도 내 맘대로 안 되면 재미없고 그랬는데 그런게 좀 덜해졌다.

집단원 3.

1. 호소문제 : 직장에서도, 공부에 있어서도, 뜨뜻미지근하고 '내가 이거 좋아서 하나' 싶다. 집에서 남편으로서, 아들로써 조정자 역할을 잘 할 수 있을지 그게 요즘이 불만이다. 막연한 불만과 불안이 많은것 같다. 나름대로 잘 성취해 온 편인데도 그 이면에는 불안이 있고, 열정적으로 살아가지 못하고 있다.
2. 종결 후의 변화 : 행동 상의 변화는 그리 크지 않다.
 - (1) 대인관계-남들에게 좋은 인상을 줘야 한다고 생각하는 편이었지만, 그렇게 생각하고 행동하면서도 의식하지는 못했었다. 그런 면에서는 더 여유가 생겼다. 이전에는 다른 사람들이 나에게 호감을 표현해야 편했는데, 이제는 과거처럼 저 사람은 나랑 덜 친하네 생각해도 덜 불편하고 그러다 보니까 또 말도 하게 되고 관계가 더 좋아지는 것 같다.
 - (2) 자신에 대한 시각-나에 대해서 불만스러울 수도 있고, 이 정도면 됐지, 그럴 수도 있지 등의 관용적 생각이 더 많이 든다.
 - (3) 태도-잘 따져봐야 된다는 것이 생각난다. 상황이 내게 골치 아파지면, 어떻게든 결정이 되겠지 하면서 회피하는 태도가 있었다. 남을 좀 덜 의식하고, 그에 비례해서 나를 좀 더 봐야지 하게 된다.

집단원 4.

1. 호소문제 : 심하게 현학적이고 상식 선에서 못산다. 내 스타일을 사람들에게 이해시키는 게 힘들다. 최근 대인관계에서 배신감을 많이 느낀다.
2. 종결 후의 변화 : 해답을 찾으려고 아주 어릴 때부터 애썼는데, 마지막 해답같은 것을 얻었다. 마음상태가 많이 편해졌다. 여러가지로 사는게 쉬워졌다. 내 감정에 솔직해지면서 사람들에게 애정표현을 많이 하니까 사람들도 더 많이 좋아해준다. 사랑을 받는 것에서 주는 쪽으로 바뀌었다.

집단원 5.

1. 호소문제 : 스스로 무미건조하다는 느낌이 든다. 즉, 사람들 얘기를 잘 들어주지만, 속으로는 '뭐 그런 걸로 사람 피곤하게 하나', 또 '난 왜 이리 특징이 없나'하는 생각을 한다. 결혼을 앞두고 해야 할 역할들 속에서 뭔가 이게 아닌 것 같고 혼란스러운 느낌이 있다. 그 혼란이 나의 성격과 관련되는 것은 아닌가 싶다.

2. 종결 후의 변화 : 대인관계 자체는 매우 제한되어 있어서 변화를 잘 모르겠고, 아무래도 내적인 면에서는 변화가 많은 것 같다. 항상 내 틀을 정형화해 놓고 그 틀에 맞는 사람이면 좋은 사람이다 했는데, 그런 거는 아닌 듯하다. 여러가지 모습이 있는데, 그 모습대로 그 상황에는 그 당시에는 그럴수 있겠다, 그런 마음이 많이 생긴 것 같다. 전에는 좋은게 좋다고 그냥 넘어갔는데, 그거하고는 좀 다르게-시끄러운게 싫으니까 그냥 덮어두고 넘어갔었다면, 이제 그 사람 입장에서는 충분히 그럴 수도 있겠다 싶고 이해가 되는 것 같다.

집단원 6.

1. 호소문제 : 어려서부터 쪽 두가지 문제가 나를 괴롭혔다. 하나는 아버지의 과잉보호, 과잉사랑, 그 때문에 중학교 이후로 독립을 생각했다. 또 하나는 늘 '도가 뭘까, 왜 사나'생각, 마음이 왜 그렇게 쏠려 있을까 하는 의문이 있다.

2. 종결 후의 변화

- (1) 정서-가벼워지고 밝아지고 즐거워짐. 전에 간간이 우울해진 이유를 알게 된 건 큰 수확이다.
- (2) 생각-내가 완벽주의적이라는 걸 굉장히 잘 자각하게 됐다. 그러다보니 생활이 힘들었던라. 이제는 완벽하지 않아도 된다, 나 할만큼 한다라고 생각. 그런 면에서 눈에 띄게 편해졌다. 기존에 당연시하던 의무, 이제는 내가 내키지 않으면 안하기도 한다. 완벽주의, 남에게도 요구했었는데, 요새는 그것도 덜 해졌다.
- (3) 대인관계-요즘 특 터지게 살고 싶다는 생각이 많다. 가까운 사람에 대해서 평가가 많았는데 사람 대하는 게 많이 편해졌다. 괜히 어색해지는 것도 많이 덜해졌다.
- (4) 태도-무슨 일 하기 전엔 두려움 같은게 별로 없어졌다. 지금은 쑥쑥 가볍게 임할수 있다. 결과에 대한 불안없이 좀 적극적일 수 있더라.

집단원 7.

1. 호소문제 : 당위와 내적 규율이 많다는 것이 문제로 느껴진다. 소극적, 수동적, 내성적인 성격이 싫다. 성격적인 면을 통합하면서 돌이켜 보고 싶다.

2. 종결 후의 변화

- (1) 대인관계-뚜렷하게 달라졌다기 보다는, 좀 자연스럽다고 해야 하나, 좀 편하게 생각하는 것이 생겼다. 어떻게 해야 하는가, 그 상화에서 바람직한 것, 그런 것도 중요하지만,

내가 하고 싶은 것, 내 속에서 요구하는 것도 좀더 분명해지는데 하다. 사람들하고 얘기할 때 내가 많이 보여주고, 서로에 대해서도 더 많이 알게 되는 것 같다. 노는 것도 공부라는 생각이 드는데, 그게 행동화되어 노는 기회 있으면 가능하면 간다.

- (2) 태도-우선, 자신에 대해서 더 많이 생각하게 되었다. 또, 전 같으면 이런거 얘기하면 어떨까 하던 것들을 그런 점 감안하면서도 가능하면 얘기하는 쪽으로 변했다. 그러나, 감정을 행동으로 표현하기는 힘들다. 그리고, 내가 부족하다 싶은 부분에서는 좀 맞닥뜨리고 하자, 그렇게 많이 생각. 그래서 적극성을 발휘할 때도 있다.