

회피형 내담자가 지각하는 상담 과정 및 변화 요인 연구: 애착이론적 조망에서

지 승 회* 이 혜 성
이화여자대학교

본 연구는 애착이론의 조망에서 회피형 내담자가 지각하는 상담 과정 및 변화 요인을 알아보기 위한 연구이다. 구체적인 연구 문제는 다음과 같다. (1) 회피형 내담자의 내적 작동모델이 상담자와의 관계에서 어떤 양상으로 전개되는가? (2) 회피형 내담자들이 지각하는 전반적인 상담의 성과는 무엇인가? (3) 회피형 내담자들은 상담의 성과를 가져온 요인을 무엇이라고 지각하는가? (4) 상담과정에서 경험하는 부정적인 사건들에 대해 내담자는 어떻게 반응하고 다루는가? 분석방법은 합의에 의한 질적 연구법(CQR)을 사용하였고 분석대상은 현재 상담이 진행중인 회피형 내담자 8명의 면접 내용이다.

연구결과는 다음과 같다. 첫째, 회피형 내담자의 대부분이 상담 초기에 자기와 타인에 대한 부정적인 내적 작동모델을 작동시켰다. 그러나 상담이 진행되면서 상담자에 대해 처음에 가졌던 불신이나 의심이 신뢰로 바뀌었고, 상담자에 대한 애착 형성의 신호로 볼 수 있는 내적 표상도 형성되었다. 둘째, 회피형 내담자들은 대인관계에서 가장 큰 변화가 있었고, 자기를 탐색하고 이해하고 정리했으며, 문제를 다른 시각으로 볼 수 있게 되었다. 셋째, 회피형 내담자들이 지각하는 상담의 성과를 가져온 가장 중요한 요인은 상담자가 안전한 기반을 제공하는 것이었다. 내담자들은 이 안전한 기반 위에서 상담자의 안내를 받아 자신을 탐색하고 새로운 행동을 시도할 수 있었다. 넷째, 상담자와 관계를 형성해 가는 과정에서 회피형 내담자는 대부분 상담자가 자기의 기대나 욕구를 충족시켜주지 못한다고 느낄 때 또는 내담자 자신이 상담자의 기대를 만족시키지 못한다고 느낄 때, 그리고 변화가 없고 진전이 더디다고 느껴질 때 부정적인 느낌을 경험하였다.

본 연구는 애착이론의 조망에서 내담자가 경험한 상담과정과 상담자와의 관계를 질적분석을 통해 살펴 보았다는 점에서 의의가 있다.

주요어 : 애착, 회피형 내담자, 상담 과정, 변화 요인, 합의에 의한 질적 연구법

지승회, 이혜성은 현재 한국청소년상담원역 근무하고 있음.

† 교신저자 : 지 승 회, (100-456) 서울시 중구 신당 6동 292-61 흥진빌딩 4층 한국청소년 상담원,
전화 : 02) 3663-8556 E-mail : 7jshhee@hanmail.net

상담은 상담자와 내담자 사이에 맺어지는지는 관계로 이루어진다. 상담관계는 상담 안팎에서의 내담자의 관계 역동을 탐색하고 문제행동을 교정하여, 내담자가 건강하고 적응적으로 기능하도록 회복시킬 수 있는 대인관계적 맥락이 된다. 따라서 상담자와 내담자의 관계는 상담의 성과를 결정하는 중요한 변인 중의 하나라고 할 수 있다. 이러한 상담관계를 설명하는 중요한 개념 중의 하나가 애착이다. 애착은 “특별한 사람들과 강한 정서적 유대를 형성하는 성향”(Bowlby, 1988)으로 Bowlby에 의해 개념화되었고 Ainsworth, Blehar, Waters와 Wall(1978)의 낯선 상황에서의 영아들의 반응 연구에 의해 그 타당성이 입증되었으며, Main, Kaplan과 Cassidy(1985)와 같은 이후의 연구자들에 의해 성인에게서도 영아의 애착 행동과 유사한 특징들이 확인되었다.

Bowlby(1988)에 의하면, 생애 초기 어머니와의 경험은 어머니와 아이간의 관계의 질을 결정하는 역할을 한다. 어머니와 아이간의 관계의 질적 특성은 아이에게 내면화되고 아이는 이를 통해 자기와 타인에 대한 내적 작동모델(internal working model)을 형성하게 된다. 아이의 내적 작동모델은 관계 형성 경험에 대한 아이의 기대와 평가를 주도하며, 이후의 중요한 관계 형성 방식에 지속적으로 영향을 주게 된다.

애착이론의 조망에서 보면, 상담관계에는 성인 내담자의 애착 기대와 행동들을 활성화시키는 많은 특징들이 있다. 상담자와의 관계에 대한 내담자의 기대 역시 초기 양육자와의 애착관계 경험에서 형성되어 그 이후의 중요한 관계에 반복적으로 적용되는 내적 작동모델의 영향을 받게 된다(Mallinckrodt, Gantt, & Coble, 1995b). 내담자는 상담에서 초기의 애착을 재경험하고, 상담자와 함께 과거의 관계 양식들을 반복하게 되며, 이렇게 활성화된 내담자의 애착양식을 통해 상담자는 내담

자의 내적 작동모델에 접근하게 된다. 이 때 상담자는 양육자와 마찬가지로 공감적이고 정서적으로 활용 가능한 애착인물로서 안전한 기반(secure base)을 제공함으로써 내담자가 정서를 조절하고 내적·외적 세상을 탐색할 수 있도록 해준다. 상담자와의 안전한 애착관계 속에서 내담자는 만성적인 역기능적 대인관계 패턴을 검토할 수 있고, 교정적인 정서 경험을 통해 불안정 애착에서 안정된 애착으로 변화할 수 있는 것이다(Jones, 1983).

애착유형은 크게 안정형과 불안정형으로 구분되고, 불안정형의 세부 기준에 따라 안정형, 회피형, 불안-양가형의 3범주, 혹은 안정형, 회피-두려움형, 거부형, 몰입형의 4범주로 분류된다. Main 등(1985)은 반구조화된 면접을 통해 안정-자율형, 불안정-거부형, 불안정-몰입형, 미해결-혼돈형의 네 가지 범주로 애착유형을 분류하였다. Hazan과 Shaver(1987)는 유아기의 애착유형이 성인기에도 그대로 계속된다고 가정하고 Ainsworth 등이 제시한 세 가지 애착유형, 즉 안정형(secure), 회피형(avoidant), 불안-양가형(ambivalent)으로 성인을 분류하는 자기보고식 검사를 개발하였다. Bartholomew와 Horowitz(1991)는 Bowlby의 자기 및 타인 작동모델을 근거로 자기상과 타인상의 두 수준을 조합한 4범주 모델을 개발하고 피험자의 자기 보고, 면담 및 친구의 보고를 통해 타당성을 검증하였다. 안정된(secure) 유형은 자신은 사랑받을 만한 가치가 있고, 타인은 수용적이고 반응적일 것으로 기대한다. 몰입형(preoccupied)은 자신을 무가치하고 사랑받을 수 없는 존재로, 타인을 긍정적으로 평가한다. 두려움형(fearful-avoidant)은 자신을 무가치하고 사랑받을 수 없는 존재로, 타인을 믿을 수 없고 거부적인 존재로 평가한다. 이들은 다른 사람과 친밀해지지 않음으로써 그들의 예측된 거부에 대해 자신을 보호한다. 거부형(dismissive-avoidant)은 자신은 가치있고 사랑받을 만한 존재로 타인

은 부정적으로 평가하고, 친밀한 관계를 피하고 독립적이 되어 관계의 좌절로부터 자신을 보호하려 한다.

4범주 척도를 사용한 연구자들은(장휘숙, 1997, 1999; Brennan, Shaver, & Tobey, 1991) 4범주가 3범주보다 성인 애착을 더 효과적으로 설명할 수 있다고 하지만, Hazan과 Shaver 분류의 회피형과 Bartholomew와 Horowitz 분류의 두려움형/거부형은 혼용되는 경향이 있다. 특히 내담자의 특징이나 상담전략을 논할 때는 거부형과 회피형을 구분해서 설명하기보다 대개는 이 둘을 한 범주로 하여 거부형 또는 회피형으로 분류하는 3범주 분류가 많이 사용되고 있으며(Holmes, 1996; Slade, 1999) 본 연구에서도 3범주 분류를 사용하였다.

선행 연구들에 의하면, 애착유형은 정신건강과 관련이 있었다. 애착유형에 따라 애착과 관련된 기억, 정서 및 애착과 관련된 기억을 이야기할 때의 내용이나 형식이 달랐고 대인관계 문제에서도 차이를 보였으며, 불안정 애착은 정신건강이나 사회적 적응과 관련이 있었다(Bartholomew & Horowitz, 1991; Collins & Read, 1994; Vivona, 2000). 또한 상담장면에서 내담자의 초기 애착이나 성인 애착능력은 작업동맹을 맺는 능력과도 상관이 있는 것으로 나타났다(김순영, 1999; Mallinckrodt, Coble, & Gantt, 1995a).

선행연구들에서는 초기 애착유형이 내적 작동모델의 형태로 반복되어 나타나며 내담자의 애착유형이 상담관계 형성에 영향을 미치고, 이는 곧 내담자가 지각하는 상담성과와 연결되는 것으로 나타났다. 따라서 내담자의 애착유형에 대한 지식은 내담자의 문제, 정서 경험, 방어 전략 및 내담자와 관계를 맺는데 장애가 되거나 활용할 수 있는 점등에 대한 풍부한 정보를 제공해 줄 것이다. 본 연구에서는 불안정 애착형 중에서도 특히 상담자의 도움을 구하거나 상담자와의 정서적 유대를 형

성하는 데에 어려움이 있는 회피형 내담자가 지각하는 상담의 과정과 변화 요인에 대해 알아보고자 하였다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

1. 회피형 내담자의 자기 및 타인 작동모델이 상담자와의 관계에서 어떤 양상으로 전개되는가?
2. 회피형 내담자들이 지각하는 전반적인 상담의 성과는 무엇인가?
3. 회피형 내담자들은 상담의 성과를 가져온 요인들을 무엇이라고 지각하는가?
4. 상담과정에서 경험하는 부정적 사건들에 대해 회피형 내담자는 어떻게 반응하고 다루는가?

방 법

많은 연구자들이 전통적인 양적 연구로 상담심리학의 복잡한 현상들을 조사하는 데 한계를 느끼고 있다(Hill, Thomson, & Williams, 1997). 양적 연구로는 상담 중의 내담자와 상담자의 행동을 부호화하고 연관지을 수는 있지만, 상담자나 내담자 행동의 장기적인 효과나 개별화된 효과를 판단하는 데에는 어려움이 있다. 질적 연구는 양적 연구의 이런 단점을 보완해 주며, 또한 전통적인 양적 접근에서는 확인할 수 없는 내담자의 내적 경험에 대한 복잡한 현상들을 자연 언어로 생생하고 완전하게 묘사할 수 있게 해준다(Eisner, 1991; Miles & Huberman, 1994; Polkinghorne, 1994).

본 연구는 내담자의 애착유형에 따라 상담자와 관계를 맺고 유지하며 상담을 지속시켜 나가는 양상이 다를 것이라고 가정하고, 내담자의 경험을 알아보고자 하는 것이다. 내담자 개인이 상담 장면에서 경험하는 것들과 내적 경험에 대한 자료를 얻는 데에는 양적 접근보다 질적 접근이 적합

할 것으로 생각되어 Hill 등이 개발하고 주로 내담자의 내적 경험을 연구하는 데 많이 사용되어 온 합의에 의한 질적 연구법(Consensual Qualitative Research)을 사용하기로 하였다.

절 차

면접 질문지 구성

애착에 관한 문헌과 합의에 의한 질적 연구법 관련 문헌들을 개관한 후(Bowlby, 1988, Hill et al., 1997; Holmes, 1996; Knox, Goldberg, & Woodhouse, 1999), 본 연구자가 반구조화된 면접용 질문지를 구성하였다.

질문지는 상담 문제, 상담 및 상담자에 대한 느낌, 상담시간 외에 상담(자)에 대한 생각, 정서체험, 상담중의 부정적인 느낌, 상담의 성과, 종결에 대한 느낌 및 상담자와의 관계에서 의미 있는 경험 등 15문항으로 구성되었다.

자료 수집

내담자

수도권 지역의 대학 상담센터 및 상담기관의 상담자 50여명에게 전화와 편지로 내담자를 추천해 줄 것을 부탁하여 내담자를 추천 받았다. 연구의 목적은 “관계를 맺고 유지하는 데 어려움이 있는 내담자가 상담을 통해 안정된 관계를 형성해 가는 과정”으로, 내담자 조건은 상담자가 판단하기에 (1) 현재 상담이 진행중인 내담자로서 (2) 초기에 상담 관계를 형성하는 데 어려움이 있었으나, 상담이 진행되면서 현재는 상담자와 꽤 안정된 관계를 맺게 된 내담자 (초기 어려움의 예: 상담자를 쉽게 신뢰하지 못하거나, 심하게 방어적이거나, 거부당

할까봐 두려워하거나, 정서적인 유대를 맺는 데 어려움이 있거나 등)이고 (3) 심한 정신과적 질환으로 약물치료를 받고 있는 내담자는 제외하였다.

추천 받은 내담자 12명을 면접한 후, 면접과정에서 기록된 내담자의 특징과 축어록 내용 분석을 통해 최종 분석 대상을 결정하였다. 분석팀의 논의 결과 12명 중 2명은 회피형으로 구분되었으나 면접시에 이미 종결된 상태여서 제외되었고, 2명은 상담자에게 정서적으로 몰입하고 경계가 없는 점 등이 몰입형에 가깝다 판단되어 제외되었다. 최종 분석 대상은 8명으로 남자 3명, 여자 5명이 고 평균 연령은 23.13세(SD=2.53)이다.

분석팀

분석팀은 본 연구자를 포함한 5명의 여성으로 구성되었다. 상담심리전문가인 본 연구자와 상담심리전문가이면서 박사학위 소지자 1명, 상담심리전문가이면서 석사학위 소지자 1명, 박사과정생 1명이 합의팀을 구성하고, 상담심리전문가 이면서 박사학위 소지자 1명이 감수자가 되었다.

면접

내담자 면접은 본 연구자가 하였다. 내담자에게는 면접 내용이 녹음되어 요약될 것이며 익명으로 처리된다는 것을 밝히고 동의를 얻었다. 면접시간은 약 1시간에서 1시간 30분 정도였다.

분석 절차

영역 부호화

면접내용은 녹음을 풀어 축어록으로 만들어졌다. 합의팀은 각 사례의 축어록마다 면접용 질문을 기초로 하여 같은 주제별로 내용을 정리하였다. 우선 각자 3개의 사례를 읽고 영역을 만든 다음, 전원이 모여 토의를 거쳐 영역을 결정하였다. 나머

지 사례 역시 각자 영역을 만든 후, 합의팀 전원이 모여 토의를 거쳐 합의 끝에 영역을 결정하였다.

요약 반응 구성

모든 사례를 영역별로 정리한 후, 각 영역의 내용을 요약하여 요약 반응을 구성하였다. 요약할 때는 요약자의 추론을 배제하고 내담자의 말에 충실하였으며 사례의 전체 맥락을 염두에 두었다.

영역과 요약 반응 감수

모든 사례의 영역과 요약 반응을 구성한 후, 감수자의 감수를 받았다.

교차분석

모든 사례의 영역 및 요약 반응이 확정된 후, 사례들간에 유사성이나 패턴이 있는지 확인하기 위해 범주들로 묶는 작업을 하였다.

교차분석 감수

교차분석 자료에 대해 감수자의 감수를 받았다. 감수자는 각 영역의 요약 반응들을 읽고 범주가 제대로 만들어졌는지, 요약 반응들이 적절하게 범주화되었는지 검토하고 지적하였다. 합의팀은 감수자가 지적한 부분들을 다시 검토하여, 합의를 통해 수정·보완하였다.

결 과

합의와 감수의 분석과정을 거쳐 최종적으로 결정된 영역은 모두 11개이다. 각 영역마다 8 사례 모두에 해당되는 범주는 '모든', 4-7 사례에 해당되는 범주는 '대부분', 3 사례 이하의 범주는 '드문'으로 표시하였다. 이 영역들을 네 개의 연구문제에 따라 정리하였다(표 1).

내적 작동모델의 전개 양상

상담자에 대한 전반적인 생각과 느낌

모든 내담자들이 현재 상담자에 대해 긍정적인 느낌을 갖고 있었다. 상담 초기와 비교했을 때 첫 번째 범주는 "부정적인 느낌에서 긍정적인 느낌으로 변화"이다(대부분). 두 번째 범주는 처음부터 긍정적이었고 "긍정적인 느낌이 그대로" 유지된 경우이다(드문). 내담자가 지각하는 긍정적인 상담자 특성의 첫 번째 범주는 "편하다, 수용적이다, 이해해준다"로 모든 사례에서 일관되게 나타났고(모든), 두 번째 범주는 "문제를 잘 짚는다, 경험이 많다"이다(대부분).

상담 시간 외 상담(자)에 대한 생각

상담자가 생각나는 때는 첫째, "친구, 가족, 대인관계가 힘들고 이해되지 않을 때"(대부분), 둘째, "혼자 있을 때, 말하고 싶은 것이 생겼을 때"(대부분)였다. 생각나는 내용의 첫 번째 범주는 "상담에서 다루었던 문제나 상담내용"(대부분)이고, 두 번째 범주는 "다음 상담이나 상담자에 대해"(대부분)이다. 상담자가 떠오를 때의 느낌은 "든든함, 안도감을 주고 위로가 된다"(드문)이다.

대부분의 내담자들은 힘들고 어려운 일이 생겼을 때 상담자를 떠올렸으며, 회기와 회기 사이에 상담에서 다루어진 문제를 생각하고 상담에서 알게 된 것들을 적용해보려고 하였다. 한 내담자는 중요한 시험을 앞두고 몹시 불안해질 때 상담자가 진심으로 위로해주었던 적이 있는데, 외롭거나 두렵거나 불안할 때는 그 장면이 떠오르면서 덜 불안해지고 위로가 된다고 하였다.

내담자가 생각하는 상담자의 내담자 지각

'내담자가 생각하기에 상담자가 내담자를 어떻게 생각할 것 같은가'는 간접적으로 내담자의 자

표 1. 회피형 내담자가 지각하는 상담과정 및 변화요인 교차분석 결과

영역과 범주	응답빈도
[1] 내적 작동모델의 전기 양상	
[1] 상담자에 대한 전반적인 생각과 느낌 변화	
1. 부정적인 느낌에서 긍정적인 느낌으로 변화	대부분
2. 긍정적인 느낌 그대로	드문
긍정적인 상담자 특성	
1. 편하다, 수용적이다, 이해해준다	모든
2. 문제를 잘 짚는다, 경험이 많다	대부분
[2] 상담 시간 외 상담(자)에 대한 생각 언제	
1. 친구, 가족, 대인관계가 힘들고 잘 이해되지 않을 때	대부분
2. 혼자 있을 때, 말하고 싶은 것이 생겼을 때 무엇이	대부분
1. 상담에서 다루었던 문제나 상담 내용	대부분
2. 다음 상담이나 상담자에 대해	대부분
느낌: 든든함, 안도감을 주고 위로가 된다	드문
[3] 내담자가 생각하는 상담자의 내담자 지각	
1. 부정적인 지각 그대로	대부분
2. 부정적인 지각에서 긍정적인 지각으로 변화	드문
3. 긍정적인 지각 그대로	드문
[2] 회피형 내담자들이 지각하는 상담의 성과	
[4] 상담의 성과	
1. 대인관계의 변화	모든
- 자신감 생기고, 거리감 좁혀지고, 두려움 줄었다	대부분
- 관계가 편해지고 유지된다	대부분
- 타인의 상황 이해, 배려하게 되었다	드문
- 가족에 대한 이해와 든든한 느낌이 생기고 불편감이 줄었다	대부분
- 가족과 대화하게 되었다	드문
2. 자기탐색/ 자기 및 문제에 대해 이해하고 정리했다	대부분
3. 문제를 다른 시각으로 볼 수 있게 되었다	대부분
4. 문제 해결/ 불안, 두려움 감소/ 미래를 준비하게 되었다	대부분
[5] 종결에 대한 생각과 느낌	
1. 상담자와의 관계변화에 대한 기대	대부분
- 인간적이고 편안하고 지속적인 관계를 기대한다	대부분
- 친분이 있어도 좋고 없어도 상관없다	드문
2. 자신의 긍정적 변화에 대한 기대	대부분
3. 감정: 두려움, 아쉬움, 섭섭함, 좋은 느낌	대부분
[3] 회피형 내담자들이 지각하는 상담의 성과를 가져온 요인들	
[6] 상담의 지속/ 성과 촉진 요인	
1. 상담(자) 요인	모든
- 같이 있어주고, 편견없이 있는 그대로 수용해주고, 이야기를 잘 들어 주었다	모든
- 적절한 질문, 지적, 직면, 제안을 주고 방향을 잡아주었다	대부분
- 상담(자)이 변화에의 동기를 부여하고 새로운 행동 시도를 촉진하였다	대부분
- 상담자의 자기개방을 통해 인간적인 느낌을 받았다	드문
2. 내담자의 변화에의 동기와 노력	대부분

표 1. 계속

[7] 약점/ 비밀 개방	
내용: 민감한 부분, 치부, 창피한 이야기, 친구나 부모에게 말 못할 것들	대부분
촉진 및 장애 요인	
1. 상담자가 편했다, 편견이 없었다, 다 이해할 것 같았다, 자연스러운 것으로 받아들여주었다	대부분
2. 내담자가 절박했다, 쌓여있었다, 답답했다	대부분
3. 이야기했을 때 상담자가 어떻게 볼까 염려했다	드문
4. 상담자의 반응이 너무 적극적이었다, 방향을 전환시켰다	드문
[8] 정서 경험	
내용	
1. 울음, 억눌린 울분, 분노를 표현했다	대부분
2. 워낙 감정표현을 자제하고 억제해서 표현하지 않았다	드문
촉진 및 장애 요인	
1. 상담자를 신뢰했다, 상담자가 감정을 이해하고 지지하고 표현해 주었다	대부분
2. 내담자의 의지	드문
3. 잘 다루어지지 않았다	드문
정서경험의 효과	
1. 편해졌다, 시원했다, 화가 가라앉았다, 자연스러운 자신이 좋게 느껴졌다	대부분
2. 문제가 되었던 상황을 이해하게 되었다	드문
3. 상담자에 대한 신뢰, 애착이 생겼다, 거리감이 좁혀졌다	드문
④ 상담과정에서 경험하는 부정적인 사건들에 대한 반응 및 다루기	
[9] 상담 중 상담자에 대한 부정적인 느낌	
내용	
1. 상담자를 신뢰했다, 상담자가 감정을 이해하고 지지하고 표현해 주었다	대부분
2. 내담자가 상담자의 기대를 만족시키지 못한다고 느낄 때	대부분
3. 이성 또는 외모가 주는 거리감이나 불편감을 느낄 때	대부분
다루기	
1. 상담자에게 이야기했다	대부분
2. 혼자 처리했다	드문
3. 상담자가 물어보면 이야기했다	드문
[10] 상담자 사정으로 중단 또는 연기될 때	
느낌	
1. 사정이 있으니까, 믿는 사람이니까 상관없다, 이해한다	대부분
2. 나보다 더 중요한 것이 있다, 서운하다	대부분
다시 만날 때	
1. 반갑다, 만나고 싶었다고 이야기한다	대부분
2. 서운함이나 거리감을 이야기하지 않는다	드문
[11] 상담을 그만두고 싶을 때	
내용	
1. 있었다	대부분
- 변화가 없거나, 진전이 더디거나, 상담(자)에 대한 회의가 들 때	대부분
- 문제가 해결된 것 같을 때	드문
2. 없었다	드문
다루기: 우회적으로 말하거나 상담자가 물어봐주면 이야기했다	
그만두지 않은 이유	
1. 상담이 좋았었고 변화에 대한 기대가 있었다	대부분
2. 약속이니까 했다	드문

기 작동모델을 확인하기 위한 영역이다. 세 가지의 범주가 확인되었다. 첫번째는 “부정적인 지각 그대로”(대부분), 두 번째는 “부정적인 지각에서 긍정적인 지각으로 변화”(드문), 그리고 세 번째는 “긍정적인 지각 그대로”(드문)이다.

대부분의 내담자들이 처음에 상담자가 자기를 부정적으로 보았을 것이라고 생각했다. 그 내용은 어둡고 복잡한 사람, 난해한 사람, 우울한 사람 등 다양하였다. 대부분의 내담자들은 지금도 여전히 복잡하다, 잘 파악 못하겠다고 볼 것이라라는 부정적인 지각을 갖고 있었고, 몇몇 내담자는 생각과 달리 상담자가 불편해하지 않았다 등의 긍정적인 지각으로 바뀌었다.

회피형 내담자들이 지각하는 전반적인 상담 성과

상담의 성과

내담자들이 지각하는 전반적인 상담의 성과는 크게 네 가지로 나타났다. 첫 번째 범주는 “대인 관계의 변화”로 모든 사례에 공통적으로 나타났다(모든). 첫번째 하위 범주는 “자신감 생기고, 거리감 좁혀지고, 두려움이 줄었다”이다(대부분). 두 번째 하위 범주는 “관계가 편해지고 유지된다”이다(대부분). 세 번째 하위 범주는 “타인의 상황을 이해, 배려하게 되었다”(드문)이다. 가족간의 관계에서 대부분의 내담자들은 “가족에 대한 이해와 든든한 느낌이 생기고 불편감이 줄었으며”(대부분), “가족과 대화하게 되었다”(드문).

상담 성과의 두 번째 범주는 “자기 탐색/ 자기 및 문제에 대해 이해하고 정리했다”이다(대부분). 세 번째 범주는 “문제를 다른 시각으로 볼 수 있게 되었다”이다(대부분). 네 번째 범주는 “문제 해결/ 불안, 두려움 감소/ 미래를 준비하게 되었다”이다(대부분).

대부분의 내담자들은 마음의 깊은 곳을 바라보

고 자신에 대해 정확하게 알 수 있었고, 자신의 다른 면이 보이면서 자신의 행동과 문제를 이해하게 되었으며, 느끼고 표현할 줄 모른다는 것을 알았다. 한 내담자는 상담을 통해 이야기할 때 걸려서 이야기한다는 것, 자신을 억압해서 감정 표출이 되지 않는다는 것을 알게 되었다. 이런 자신의 모습을 알고 나니 편해졌고 일상에서 감정을 느끼고 표현하려는 의식적인 노력을 하게 되었다.

종결에 대한 생각과 느낌

‘종결에 대한 생각과 느낌’ 영역은 “상담자와의 관계 변화에 대한 기대”(대부분), “자신의 긍정적 변화에 대한 기대”(대부분) 및 “감정: 두려움, 아쉬움, 섭섭함, 좋은 느낌”(대부분)의 세 범주로 구분할 수 있었다.

회피형 내담자들이 지각하는 상담의 성과를 가져온 요인들

상담의 지속/ 성과 촉진 요인

상담을 지속하고 전반적인 상담의 성과를 촉진하는 요인으로는 크게 두 가지의 범주가 발견되었다. 첫번째 범주는 “상담(자) 요인”이고 두 번째 범주는 “내담자의 변화에의 동기과 노력”이다.

상담(자) 요인은 첫째, “같이 있어주고, 편견 없이 있는 그대로 수용해주고, 이야기를 잘 들어주었다”(모든), 둘째, “적절한 질문, 지적, 직면, 제안을 주고 방향을 잡아주었다”(대부분), 셋째, “상담(자)이 변화에의 동기를 부여하고 새로운 행동 시도를 촉진하였다”(대부분), 넷째, “상담자의 자기개방을 통해 인간적인 느낌을 받았다”(드문)와 같은 하위 범주로 나뉘었다.

약점/비밀 개방

회피형 내담자들의 약점이나 비밀 개방을 촉진 하거나 방해하는 요인은 네 가지 범주로 정리되었다. 첫 번째 범주는 “상담자가 편했다, 편견이 없었다, 다 이해할 것 같았다, 자연스러운 것으로 받아들여 주었다”(대부분)이다. 두 번째 범주는 “내담자가 절박했다, 쌓여 있었다, 답답했다”(대부분)이다.

내담자들은 “이야기했을 때 상담자가 어떻게 볼까 염려”했고(드문), “상담자의 반응이 너무 적극적”이거나 “방향을 전환시킬 때”(드문) 약점이나 비밀을 개방하기 어려웠다.

한 내담자는 대부분의 회피형 내담자들처럼 남들에게 이야기하지 않았던 민감한 부분을 말하는 데 시간이 걸렸다. 그는 스스로 말하기 쉬운 것부터 이야기해서 공포감을 낮춰 가는 전략을 썼고, 상담자가 맞다 틀리다 이야기하지 않고 말 그대로 존중해 주고 상담자와의 거리가 가까워지니까 솔직하게 이야기하기가 더 쉬워졌다고 했다.

정서경험

상담 중 정서경험은 내용 면에서 두 범주로 구분되었다. 첫 번째 범주는 “울음, 억눌린 울분, 분노를 표현했다”(대부분)이고, 두 번째 범주는 “워낙 감정 표현을 자제하고 억제해서 표현하지 않았다”(드문)이다.

정서경험을 촉진하거나 방해하는 요인은 세 범주로 나뉘었다. 첫 번째 범주는 “상담자를 신뢰했다, 상담자가 감정을 이해하고, 지지하고, 표현해 주었다”(대부분)이다. 두 번째 범주는 “내담자의 의지”(드문)이다. 세 번째 범주는 “잘 다루어지지 않았다”(드문)이다.

정서경험 효과의 첫 번째 범주는 “편해졌다, 시원했다, 화가 가라앉았다, 자연스러운 자신이 좋게

느껴졌다”(대부분)이다. 두 번째 범주는 “문제가 되었던 상황을 이해한다”(드문), 세 번째 범주는 “상담자에 대한 신뢰, 애착이 생겼다, 거리감이 좁혀졌다”(드문)이다.

상담과정에서 경험하는 부정적인 사건들에 대한 반응 및 다루기

상담 중 상담자에 대한 부정적인 느낌

상담 중 상담자에게 거리감이나 불편감 등 부정적인 느낌을 가진 적이 있는지에 대해서는 모든 내담자들이 있다고 보고하였고 그 내용으로 세 가지 범주가 확인되었다. 첫 번째는 “상담자가 내담자의 기대, 욕구를 충족시켜 주지 못한다고 느낄 때”(대부분), 두 번째는 “내담자가 상담자의 기대를 만족시키지 못한다고 느낄 때”(대부분), 세 번째는 “성별 또는 외모가 주는 거리감이나 불편감을 느낄 때”(대부분)이다.

부정적인 감정 다루기의 첫 번째 범주는 “상담자에게 이야기했다”이고(대부분), 두 번째 범주는 “혼자 처리했다”(드문), 세 번째 범주는 “상담자가 물어보면 이야기했다”이다(드문).

한 내담자는 상담자의 조언을 따라 어떤 선택을 하였는데 기대에 미치지 못한다는 것을 알게 되었다. 내담자는 상담자 잘못이라고 생각하고 말했는데 상담자가 내담자의 선택이었다고 하자 상담자에게 실망하고 회의를 느꼈다. 나중에 상담자가 다시 그 일을 이야기해서 각자 오해가 있었던 부분을 확인하고 정리하였는데 그 경험을 통해 내담자는 자신이 상담자에게 완벽을 기대하였다는 것과 결국 모든 것이 자기 자신의 선택이고 판단이라는 것을 알게 되었다.

상담자 사정으로 중단 또는 연기될 때

상담자의 사정으로 상담이 중단 또는 연기되었

을 때 첫번째 범주는 상담자가 “사정이 있으니까, 믿는 사람이니까 상관없다, 이해한다”(대부분)이고, 두 번째 범주는 “나보다 더 중요한 것이 있다, 서운하다”(대부분)이다.

상담자와 다시 만날 때, 대부분의 내담자들은 “반갑다, 만나고 싶었다고 이야기”했고(대부분), 몇몇 내담자들은 “서운함이나 거리감을 상담자에게 이야기하지 않았다”(드문).

내담자들의 반응은 표면적으로는 거부에 대한 두려움이나 분리에 대한 감정을 공개적으로 표현하지 않는 회피형의 반응과는 다른 것처럼 보인다. 그러나 좀 더 깊이 들어가면 내담자의 이전 애착 인물과의 경험이 상담자와의 관계에 깊이 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 어렸을 때 부모에게 버림받을 뻔한 적이 있는 한 내담자는 어느 날 상담자가 갑자기 상담을 쉬자고 했을 때 그때와 똑같은 버려진 느낌을 받고 충격과 불안을 경험했다. 그러나 상담자에게는 그런 감정을 내색하지 않았고 나중에 상담자가 다시 상담하자고 했을 때 구태여 할 필요가 있나 회의하며 거부했다. 상담자의 강한 권유로 다시 상담을 시작한 후에는 상담자가 중단했던 것을 후회하고 미안해하는 것 같아 당시의 감정을 이야기하지 않았다. 결과적으로 상담은 잘 진행이 되었고 내담자는 상담자가 자기를 버리지 않고 끝까지 함께 해준 것에 대해 매우 고마워하였다.

상담을 그만두고 싶을 때

한 명의 내담자를 제외한 모든 내담자들이 상담을 그만 두고 싶었던 적이 “있다”고 응답하였고 내용은 두 범주로 나뉘어졌다. 첫번째 범주는 “변화가 없거나, 진전이 더디거나, 상담(자)에 대한 회의가 들 때”(대부분)이고, 두 번째 범주는 “문제가 해결된 것 같을 때”(드문)이다. 대부분의 내담자들은 그만두고 싶다는 이야기를 상담자에게 “우회적

으로 말하거나 상담자가 물어봐 주면 이야기했다”. 그만두고 싶었음에도 불구하고 그만두지 않은 이유는 첫째, “상담이 좋았었고 변화에 대한 기대가 있었다”(대부분), 둘째, “약속이니까 했다”(드문)이다.

논 의

내적 작동모델의 전개 양상

회피형 내담자의 자기와 타인에 대한 내적 작동모델이 상담자와의 관계에서 어떤 양상으로 전개되는지 알아보았다. 본 연구의 내담자들은 상담 초기에 심정을 이해받지 못할까봐 몹시 염려하고 있었으며, 친밀한 관계를 원하면서도 거부당하고 버림받음으로써 겪게될 정서적 좌절을 피하기 위해 거리를 유지하려고 노력하는 모습을 보이기도 하였다. 그러나 상담이 지속되면서 상담자에 대한 느낌에 변화가 있었다. 내담자들은 신뢰가 쌓이면서 상담자가 편해졌고, 나를 위한 사람으로 지각하고 인간적인 관계를 맺게 되었다. 상담자는 내담자의 타인 작동모델에 따라 여러 가지 이유로 위협적이거나 위협한 인물로 경험되는데(Farber, Lippert, & Nevas, 1995), 본 연구의 내담자들도 애착관계를 형성하기 전에는 상담자에게 부정적인 타인 작동모델이 활성화되었던 것으로 보인다.

Bowlby(1988)는 애착을 좀 더 강하고 현명하다고 지각되는 특정 인물에게 강한 정서적 유대를 발달시키는 것이며, 그 사람에게 접근할 수 있고 그가 반응해 준다고 믿을 수 있을 때 내적 표상이 발달된다고 하였다. 내담자들이 경험한 상담자에 대한 지각의 변화와 내적 표상은 이런 과정을 반영했다고 보겠다. 즉, 본 연구의 내담자들은 상담자를 수용하고 이해해주며, 자신의 문제를 다룰 수 있는

더 강하고 현명한 사람으로 지각하여 그들과 긍정적 정서적 유대를 발달시켰다고 볼 수 있다. 또한 내적 표상의 존재는 상담자에 대한 신뢰를 의미하는데 이 신뢰 또한 긍정적 정서를 발달시킨다 (Knox et al., 1999). 고통스러울 때 위로해주었던 상담자의 심상을 떠올리고 든든함과 위로를 느끼는 것은 내적 표상에 대한 선행연구와 일치한다.

본 연구의 내담자들은 대부분 스스로를 복잡하고, 파악하기 힘들고, 어둡고, 상대방이 불편해하는 사람으로 지각하였다. 또한, 이들은 상담자가 복잡하고 난해한 자기 이야기를 알아들을까, 혹은 내담자의 독특한 경험을 꺾어보지 않은 상담자가 이해할 수 있을까 많이 염려하고 있었다. 이는 Bartholomew와 Horowitz(1991)의 자신은 사랑받을 수 없고 다른 사람들이 거부할 것이라고 두려워하는 부정적인 자기 및 타인 작동모델을 지니고 있는 두려운-회피형(fearful-avoidant)의 특징과 일치한다. 이 때 상담자가 내담자의 염려하는 마음을 민감하게 읽어주고 적절하게 알려주며 또한 잘 알아 듣고 있음을 반복하여 확인시켜 주는 작업이 내담자와 신뢰로운 관계를 형성하는 데 효과가 있었다. 영역 2에서 밝혀진 편하고 수용적이며 이해해주는 상담자, 문제를 잘 짚어주는 상담자는 부정적인 자기표상을 갖고 있는 이들의 작동모델을 변화시키는 데 중요한 요인이 되었다.

회피형 내담자들이 지각하는 전반적인 상담성과

본 연구의 내담자들은 현재까지의 상담 결과 1) 대인관계의 변화가 있었다 2) 자기를 탐색하고, 자기 및 문제에 대해 이해하고 정리했다 3) 문제를 다른 시각으로 볼 수 있게 되었다 4) 문제 해결/불안과 두려움 감소/ 미래를 준비하게 되었다고 하였다.

본 연구의 내담자들 모두가 대인관계에서 친밀

한 관계를 형성하고 유지하기 어려워했던 사람들임을 고려할 때, 상담이 이들에게 대인관계에서의 새로운 통찰과 경험을 주었던 것으로 짐작할 수 있다.

한 가지 주목할 것은 본 연구의 내담자들의 상담 횟수가 평균 34.6회인데 모두 초기나 중기단계라고 생각한다는 것이다. 상담횟수가 짧은 내담자의 경우, 상담자와의 관계와 성과에 대한 내용이 상담 횟수가 많은 내담자에 비해 상대적으로 빈약했던 것도 주목할만하다. 불안정 애착형, 특히 회피형 내담자와 애착관계를 형성하는 데는 시간이 필요하다는 것이 경험적으로 확인되었다(Dozier, 1990; Slade, 1999). 불안정 애착형은 초기에 상담자를 향해 자신의 부정적 타인 작동모델을 작동시킬 것이므로 상담자에게 일관되고 강한 긍정적인 감정을 갖지 않을 수 있다. 따라서 이런 내담자와의 상담작업은 강하고, 신뢰를 주고, 안정된 관계를 발달시키는 데 초점이 맞춰져야 하며 이 작업을 통해 내담자의 안정된 애착관계의 결핍을 보충하는 관계가 발달할 것이다(Farber et al., 1995).

회피형 내담자들이 지각하는 상담의 성과를 가져온 요인들

회피형 내담자들은 상담의 성과를 가져온 요인들이 무엇이라고 지각하는지 확인하기 위해 우선 전반적인 상담의 지속 및 성과 촉진 요인을 알아보고, 구체적으로 약점/비밀 개방과 정서경험에 관하여 좀 더 자세히 알아보았다.

본 연구의 내담자들은 전반적으로 상담을 지속하게 하고 성과를 촉진시켰던 요인들로 상담자가 1) 같이 있어주고, 편견 없이 있는 그대로 수용해 주고, 이야기를 잘 들어주었다 2) 적절한 질문, 지적, 직면, 제안을 주고 방향을 잡아주었다 3) 변화에의 동기를 부여하고 새로운 행동 시도를 촉진하

였다 4) 상담자의 자기개방을 통해 인간적인 느낌을 받았다 등을 지적하였다. 이 결과는 Bowlby (1988)의 안전한 기반과 탐색의 관계를 경험적으로 지지해주었다. 또한 Farber 등(1995)이 제시한 이상적인 상담의 과정과도 일치한다.

일단 애착이 형성되면 상담자는 안전한 기반으로 기능한다. 상담자의 안전한 방에서 내담자는 세상을 보고 존재하는 새로운 방식들을 논하고 시도한다. 이런 안전감은 회기 내에서 상담자의 항상성, 활용가능성, 민감성, 그리고 내담자의 좌절과 불안 표현에 대한 반응성에 의해 촉진된다. 이상적으로는, 내담자는 안전한 상담관계 안에서 다른 사람과 관계 맺는 새로운 방식을 경험하고, '현실 세상'에서 새로 개발한 방식을 시도한 다음, 안전한 상담장면과 애착관계로 돌아와 익숙치 않은 행동들의 의미, 결과 및 두려움을 탐색한다(Farber et al., 1995).

연구 문제 1에서 긍정적인 상담자 특성으로 모든 내담자들이 지적했던 "편하고 수용적이고 이해해주는" 상담자는 모든 내담자가 공통적으로 지적한 상담의 지속/성과 촉진요인이었으며 동시에 약점/비밀 개방과 정서경험을 촉진하는 첫번째 범주로 구분되었다. 회피형의 내담자들은 남에게 한번도 이야기한 적이 없는 치부나 창피한 이야기, 또는 민감한 이야기들을 할 때 상담자가 어떻게 볼까 두려워하고 염려하였다. 이때 상담자가 편하고 다 이해할 것 같은 신뢰를 주면서 내담자의 이야기를 편견 없이, 자연스럽게 받아들이고 이해해 주면 내담자는 그만큼 상담자를 신뢰할 수 있었다. 반면에 내담자가 지각하기에 상담자의 반응이 너무 적극적이면 문제가 과장된다는 느낌을 받았는데 이는 내담자의 정서를 이해하려고 노력하는 상담자에게 침입당한다고 느끼는 거부형 내담자에 대한 Slade(1999)의 경험과 일치한다.

특히 정서 표현에 있어 회피형의 내담자들은 이

제까지 억제하고 거리를 두고 있는 감정이 표출되어도 안전할지, 상담자가 감당해 줄 수 있을지 두려워하고 염려하였다. 이 때 상담자가 내담자의 감정을 이해하고 지지하고 적절하게 표현해 주어 내담자가 분노나 슬픔 같은 억눌린 감정을 표출하고 나면, 편안함, 시원함, 정서를 경험하는 자신에 대한 안도감과 좋은 느낌을 경험하였다(Bowlby, 1988; Hazan & Hutt, 1990; Holmes, 1993). 이들의 정서경험의 한 가지 특징은 대개 강렬한 카타르시스를 경험하지는 못했다는 것이다. 정확한 감정을 인식하기가 어려웠고, '조금' 시원했다거나 '조금' 표출되었다거나 하는 식으로 특히 정서를 인식하고 표현하는 것이 어려웠다.

본 결과에서 확인할 수 있는 또 한가지는 몰입형과 회피형의 정서에 대한 개입방식의 차이이다. 최종 분석에서 제외되었던 몰입형 내담자의 경우는 상담자가 폭발적으로 표현되는 정서를 차분히 들어주거나, 과장된 정서와 분노 표현을 버텨 준 것이 도움이 되었다. 반면에 회피형 내담자들은 상담자가 내담자의 인식되거나 표출되지 않는 정서에 초점을 맞춰 정서경험을 촉진한 결과, 정서경험을 통해 편안해지고 문제 상황을 이해하게 되었으며, 상담자에 대한 신뢰가 깊어졌다. 어머니가 아이의 정서적 신호에 민감하게 반응해야 하는 것처럼 애착인물로서의 상담자는 내담자의 정서적인 요구가 있을 때 그의 정서에 민감하며 적절하게 반응해 주어야 한다. Pistole(1989)은 몰입형 내담자의 폭발적인 정서를 상담자가 간직해주고, 적절한 정서조절의 모델이 되어주며 정서경험을 구조화해 줄 필요가 있다고 하였고, Holmes(1996)는 구조가 엄격하여 정확한 감정을 인식하고 경험하는 데 장애가 있는 회피형 내담자에게는 정서적 접촉을 하는 것이 주요 과제가 되어야 한다고 하였다.

Mallinckrodt 등(1995b)은 상담자가 내담자의 애착 방식을 다시 쓸 수는 없지만, 내담자의 현재 생활에

서 안정된 준애착인물이 됨으로써 내담자가 사회적 유능성을 획득하도록 도울 수 있으며, 내담자가 상담자와 관계를 형성하는 장기간의 노력(Winnicott의 버터주는 환경, Bowlby의 안전한 기반, Bordin의 생산적인 작업동맹)은 치료적 변화를 달성하기 위한 가장 중요한 단계일 수 있다고 제안한다.

상담과정에서 경험하는 부정적인 사건들에 대한 반응 및 다루기

회피형 내담자가 상담자와 안정된 관계를 형성하는 과정에서 관계에 위협이 될 수도 있는 부정적인 사건들을 어떻게 다루어나가는지 알아보았다. 회피형 내담자들은 대부분 상담자가 잘 이해해주고, 집중해주고, 완벽한 판단을 내려주고, 답을 제시해 주기를 바라는 자기의 기대가 충족되지 못한다고 느껴질 때나 자신이 상담자의 기대를 만족시키지 못한다고 느낄 때 부정적인 느낌을 받았다.

회피형 내담자들은 상담자에 대한 부정적인 감정을 직접 이야기하지 않는 경우가 많을 것이라는 기대와는 달리, 대부분의 내담자들이 상담자에게 섭섭함이나 불편함을 이야기하였다. 이때 상담자가 내담자의 감정을 민감하게 공감해주면 내담자는 고마운 상담자에게 부정적인 감정을 느끼는 것에 대한 부담에서 벗어날 수 있고, 상담자에 대한 신뢰가 더 커지는 것을 경험했다. Pistole(1989)에 의하면, 내담자가 상담자의 행동을 어떻게 경험하는지와 상담자의 실제, 의도된 행동과의 대조는 내담자의 내적 작동모델의 변화를 촉진시킨다고 하였다. 상담자는 특히 내담자의 '우리' 관계에 관한 언급에 개입함으로써(Pistole, 1989), 상담자-내담자 관계를 '더 건강한 관계로 가는 디딤돌로 활용'하게(Cashdan, 1988) 할 수 있음이 본 연구에서 확인되었다.

그러나 직접 상담자와의 관계를 다루는 것은 회피형의 내담자들에게는 위협이 되는 것 같았다(Regan & Hill, 1992). 다른 두 범주의 내담자들은 기대했던 것처럼 상담자에게 부담을 주지 않기 위해서 혼자 처리하거나 상담자가 물어봐 줄 때까지 기다리는 경우였다. 이 결과는 대부분의 회피형 내담자들이 상담자가 물어봐 줄 때까지는 상담자에 대한 감정을 이야기하지 않을 것임을 시사한다. 불안정 애착형의 내담자들은 이전의 불안정한 관계들 때문에 상담자와의 접촉도 불신할 수 있으므로 상담작업은 이전의 불안정한 관계의 결핍을 보상하는 강하고, 신뢰를 주고, 안정된 관계를 발달시키는 것에 초점이 맞춰져야 한다(Farber et al., 1995).

회피형 내담자들은 상담과정에서 일어나는 부정적인 사건이나 상담자에 대한 감정들을 과정의 문제로 직접 다루기보다는 우회적이고 간접적으로 다루거나 혼자 처리할 가능성이 높다고 할 수 있다. 선행연구들에 의하면 내담자들은 분노나 오해 받는 느낌, 수치스러운 비밀을 잘 말하지 않았고, 상담자는 내담자가 말하지 않거나 숨긴 반응들은 잘 알지 못했다. 또한 상담자에 대한 오해나 불만이 있을 때 이를 해결하고 상담을 지속시키는 데에 중요한 역할을 하는 것은 이전의 좋은 상담관계와 내담자의 감정 표현에 대한 상담자의 반응이었다(Hill, Thompson, & Corbett, 1992; Regan & Hill, 1992; Rhodes, Hill, Thompson, & Elliott, 1994).

회피형 내담자들은 안정된 애착관계가 형성되기 전에 조기 종결될 가능성이 높을 뿐만 아니라, 상담이 어느 정도 진행되어도 상담자가 물어봐 줄 때까지는 어떤 종류의 부정적인 감정도 직접 이야기하지 않을 가능성이 있다. 상담자의 의도와 상관없이 내담자는 과거 경험에 의한 타인 작동모델을 상담자에게 작동시킨다. 이 사례들에서 상담자가 과거의 인물들과 비슷하게 반응하였다면 내담

자의 작동모델이 교정될 기회는 사라졌을 것이다. 그러나 본 연구의 상담자들은 회피형 내담자들이 가지고 온 자기 및 타인 작동모델과는 다른 경험을 제공함으로써 모델을 검토하고 수정할 기회를 제공해주었던 것 같았다(Rhodes et al., 1994).

의의 및 제한점

본 연구의 의의는 첫째, 애착이론의 조망에서 내담자가 경험한 상담과정과 상담자와의 관계를 살펴보았다는 점이다. 둘째, 현재 상담이 진행중인 내담자의 상담경험을 내용분석하였다는 데 의의가 있다. 셋째, 애착이론과 경험적 연구들에서 관계를 맺고 유지하기가 어려운 것으로 밝혀진 회피형 내담자에 대한 연구 결과는 상담 계획 및 전략을 수립하고, 상담과정상의 위기를 극복하고 관계를 회복하는 데, 상담자 훈련과 슈퍼비전을 시행하는 데 유용한 정보로 활용될 수 있을 것이다. 넷째, 양적 연구로는 확인할 수 없는 내담자에 대한 정보들을 질적 분석을 통해 좀 더 풍부하게 얻을 수 있었던 것도 이 연구의 의의라 하겠다.

본 연구의 제한점은 첫째, 본 연구의 대상이 수도권 지역의 대학생 내담자로 한정되었다는 점이다. 둘째, 질적 분석이 가지고 있는 연구자의 주관성과 편견 문제가 있다. 셋째, 처음에 회피형 내담자를 선정함에 있어서 상담자와 연구자의 판단에만 의존하고 내담자의 자기보고를 포함시키지 않았다는 제한점이 있다. 넷째, 애착관계는 일방적인 관계가 아니고 양방향적인 관계인데 상담자를 배제하였다는 제한점이 있다. 후속 연구에서는 상담자와 내담자의 애착형을 구분하여 양쪽을 다 연구해볼 수 있을 것이다.

참고문헌

김순영 (1999). 내담자의 부모 유대 및 성인 애착 능력이 상담 작업동맹에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.

장휘숙 (1997). 성인애착의 3범주 모델과 4범주 모델의 비교 한국심리학회지: 발달, 10(2), 123-138.

장휘숙 (1999). 청소년용 애착양식질문지의 타당성 검증. 한국심리학회지: 발달, 12(2), 81-92.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.

Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.

Brennan, K. A., Shaver, P. R., & Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender, and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 451-466.

Cashdan, S. (1988). *Object relations therapy: Using the relationship*. New York: W. W. Norton.

Collins, N. L. & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. In K. Bartholomew & K. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 5, pp. 53-90). London: Jessica Kingsley.

Dozier, M. (1990). Attachment organization and treatment use for adults with serious psychopathological disorders. *Development and Psychopathology*, 2, 47-60.

Eisner, E. W. (1991). *The enlightened eye: Qualitative*

- inquiry and the enhancement of educational practice.*
New York: Macmillan.
- Farber, B. A., Lippert, R. A., & Nevas, D. B. (1995). The therapist as attachment figure. *Psychotherapy, 32*, 204-212.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511-524.
- Hazan, C., & Hutt, M. J. (1990). Continuity and change in inner working models of attachment. Presented at the Fifth International Conference on Personal Relationships, Oxford, England, July, 1990.
- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Corbett, M. M. (1992). The impact of therapist ability to perceive displayed and hidden client reactions on immediate outcome in first sessions of brief therapy. *Psychotherapy Research, 2*, 143-155.
- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Williams, E. N. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *The Counseling Psychologist, 25*(4), 517-572.
- Holmes, J. (1993). *John Bowlby and attachment theory.* London and New York: Routledge.
- Holmes, J. (1996). *Attachment, intimacy, autonomy: Using attachment theory in adult psychotherapy.* Jason Aronson Inc.
- Jones, B. (1983). Healing factors of psychiatry in light of attachment theory. *American Journal of Psychotherapy, 37*(2), 235-244.
- Knox, S., Goldberg, J. L., Woodhouse, S. S., & Hill, C. E. (1999). Clients' internal representations of their therapists. *Journal of Counseling Psychology, 46*, 244-256.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 50*(1-2), 66-104.
- Mallinckrodt, B., Coble, H. M., & Gantt, D. L. (1995a). Working alliance, attachment memories, and social competencies of women in brief therapy. *Journal of Counseling Psychology, 42*, 79-84.
- Mallinckrodt, B., Gantt, D. L., & Coble, H. M. (1995b). Attachment patterns in the psychotherapy relationship: Development of the client attachment to therapist scale. *Journal of Counseling Psychology, 42*, 307-317.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*(2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Pistole, M. C. (1989). Attachment: Implications for counselor. *Journal of Counseling and Development, 68*, 190-193.
- Polkinghorne, D. E. (1994). Reaction to special section on qualitative research in counseling process and outcome. *Journal of Counseling Psychology, 41*, 510-512.
- Regan, A. M., & Hill, C. E. (1992). Investigation of what clients and counselors do not say in brief therapy. *Journal of Counseling Psychology, 39*, 168-174.
- Rhodes, R. H., Hill, C. E., Thompson, B. J., & Elliott, R. (1994). Client retrospective recall of resolved and unresolved misunderstanding events. *Journal of Counseling Psychology, 41*, 473-483.
- Slade, A. (1999). Attachment theory and research: Implications for the theory and practice of individual psychotherapy with adults. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment* (pp. 575-594). New York: Guilford Press.

Vivona, J. M. (2000). Parental attachment styles of late adolescents: Qualities of attachment relationships and consequences for adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 47*(3), 316-329.

원고접수일: 2001. 9. 29

수정원고접수일: 2001. 11. 26

게재결정일: 2001. 12. 4

A Study on the Counseling Process and Changing Factors Perceived by the Avoidant Clients : In Perspective of the Attachment Theory

Seung Hee Jee Hie Sung Lee
Ewha Womans' University

This study is to trace the counseling process of the avoidant clients and figure out what kind of factors make the change. The first step of this study has been focused on the counseling process between the avoidant clients and the counselors using the Consensual Quality Research. The condition of the study was that a kind of stable relationship has been already established between the counselor and the avoidant client.

These are the questions upon which this study has started: (1) In what way do the internal working models of the avoidant clients affect the relation to the counselors? (2) What kind of things do the avoidant clients count as an outcome? (3) What kind of factors do the avoidant clients think has brought the outcome of the counseling? (4) How do the avoidant clients react to any negative experiences that might happen in the counseling process and manage those experiences?

The results are summed up as follows: First of all, as the counseling went on, the avoidant clients have overcome any distrust or doubt and shown trust to the counselors. In addition, they have got internal representations of their counselors which can be regarded as a sign of attachment.

Secondly, they showed remarkable change in their relationship to others, and they were able to explore, understand and reach a conclusion on themselves. Thirdly, The most important factor of the counseling was that counselors provided a secure base to the clients. Upon the secure base, the clients were to accept the guidance from their counselors and explore themselves, and even tried to challenge themselves. The secure base has led the avoidant clients to aware and express their complicated affects and to open their weaknesses or secrets to solve their problems.

Lastly, the avoidant clients have often experienced their counseling sessions in a negative way. The negative feelings would be resolved when the counselors show their concerns about the clients' negative feelings and ask questions about them, and then, the counseling process get back to its right track.

Key Words : attachment, avoidant client, counseling process, changing factors, Consensual Qualitative Research

부 록
교차분석의 예

4] 상담과정에서 경험하는 부정적인 사건들에 대해 내담자는 어떻게 반응하고 다루는가?

[9] 상담 중 상담자에 대한 부정적인 느낌

A. 내용

A-1. 상담자가 내담자의 기대, 욕구를 충족시켜주지 못한다고 느낄 때

5. 내담자는 상담자에게서 원하지 않는 반응이 나올 때, 원하는 만큼 받아들이지 못하고 다른 쪽으로 해석하거나 안 좋은 쪽으로 생각할 때 이야기하다 닫히거나 돌려서 이야기한다.
6. 내담자는 상담자가 분주하고 바쁜 모습을 볼 때 얼마나 내담자에게 집중할 수 있을까 거리감을 느꼈다.
7. 내담자는 상담자의 판단을 믿고 선택한 것이 기대에 못 미쳤을 때 상담자 때문이구나 싶어 안 좋았고, 상담자에 대해 실망하고 회의하였다.
8. 내담자는 상담자가 문제를 본인만큼 심각하게 생각하지 않는 것 같을 때 이해하지 못하는 것 같아 섭섭했다.
10. 내담자는 흑백논리로 문제해결적인 관점에서 이야기하는데 상담자가 잘 이야기해주지 않고 답이 없어 답답했다.

A-2. 내담자가 상담자의 기대를 만족시키지 못한다고 느낄 때

2. 내담자는 감정이 안 올라올 때 부담스러웠다.
6. 내담자는 상담자가 생각이나 행동의 변화를 기대할 것이라고 생각될 때 부담을 느꼈다.
9. 내담자는 속마음을 이야기하면 상담자가 안 좋게 보거나 이상하게 볼 것 같은 두려움을 느꼈다.
10. 내담자는 상담에서 대충 설명하면 자기를 이해하지 못해 다 이야기해줘야 할 때 거리감을 느꼈다.

A-3. 이성 또는 외모가 주는 거리감, 불편감을 느낄 때

2. 내담자는 상담자의 외모에서 느껴지는 거리감 때문에 솔직하게 이야기를 못했다.
3. 내담자는 상담자가 이성이어서 문제를 말했을 때 어떻게 생각할까 부정적이었다.
7. 내담자는 상담자에 대해 정이 느껴지지 않았다.
9. 내담자는 이성 상담자여서 속마음을 뽕뽕 돌려 표현하였다.

B. 다루기

B-1. 상담자에게 이야기했다

3. 내담자는 상담자에게 솔직하게 이야기했고, 상담자는 솔직하게 이야기해줘서 고맙다고 하였다.
6. 내담자는 다른 사람의 문제를 빗대어 이야기하였다.
7. 내담자는 상담자에 대해 부담을 느끼거나 의심이 쌓일 때 상담자가 그런 부분에 대해 같이 이야기를 해주면 다음에는 더 이야기를 잘 할 수가 있었다.
8. 내담자는 상담자에게 서운하다고 말했고 상담자가 서운하게 생각할 수도 있었겠다고 해주어서 해결이 되었다.
10. 내담자는 상담자에게 자기 말이 어렵냐고 물었고 자신이 말하는 태도에 문제가 있다는 것을 알았다.

B-2. 혼자 처리했다

2. 내담자는 감정이 안 올라오는 부담에 대해서 자신이 해결해야 하는 거라고 생각하고 이야기하지 않았다.
10. 내담자는 상담자가 이야기해 주지 않으면 책을 찾아보았고, 상담자가 왜 모호하게 이야기하는지는 물어보지 않았다.