

중급상담자의 실제관계 경험에 대한 현상학적 연구

이 영 미 하 정 희[†]

한양대학교

박사과정 수료 상담심리대학원 교수

본 연구는 중급상담자들이 상담 장면에서 실제관계(real relationship)를 어떻게 경험하는지 알아보고, 그 경험의 의미와 본질은 무엇인지 심층적으로 이해하기 위하여 수행되었다. 연구 대상은 상담관련 전공 석사 졸업 이상, 상담 경력 4~9년 이하인 중급상담자 9명으로 진행하였다. 자료의 분석은 체험을 있는 그대로 이해하는 데 효과적인 Giorgi의 현상학적 연구방법을 적용하였다. 연구 결과 5개의 핵심주제와 13개의 본질적 주제, 34개의 하위주제가 도출되었다. 핵심주제는 ‘관계 그 이상의 가치’, ‘있는 모습 그대로 함께 나아감’, ‘조절과 조율의 과정’, ‘너와 내가 깊이 닿는 경험’, ‘장인이 되기 위한 고단한 여정’이었다. 연구에 참여한 중급상담자들의 실제관계는 상담자가 있는 그대로의 모습으로 내담자를 만날 때 효과적으로 발현되며, 내담자들과 동등한 관계를 맺으며 깊은 연결감을 경험하고, 조절과 조율이 필요한 역동적 관계로 나타났다. 아울러 중급상담자들은 많은 시행착오를 겪으며 성장을 향하여 부단히 애쓰는 태도를 보였다. 연구 결과를 바탕으로 실제관계 경험에 대한 이해의 확장, 상담자 교육과 슈퍼비전 실재를 위한 기초 자료 제공에 대한 시사점 및 추후 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 실제관계, 중급상담자, 현상학, 상담관계

[†] 교신저자 : 하정희, 한양대학교 상담심리대학원, (04763) 서울시 성동구 왕십리로 222

Tel: 02-2220-2613, E-mail: hajung366@hanyang.ac.kr



Copyright ©2024, The Korean Counseling Psychological Association

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

심리상담 분야에서 상담관계는 상담의 과정 및 성과에 영향을 미치는 매우 중요한 요인 중 하나이다. 여기에서 상담관계란 사적인 정서 관계나 일상에서의 친밀한 대인관계와는 다른 전문적인 관계로서(Derlega et al., 1991), 상담자와 내담자가 서로에게 갖는 감정 및 태도, 그것이 표현되는 방식이라 볼 수 있다(Gelso & Carter, 1985). 많은 선행연구들에서 상담성과를 예측하는 주요 변인으로 상담관계를 일관되게 보고하고 있다(Horvath, & Bedi, 2002; Lambert, & Barley, 2002; Watson et al., 2010). 국내 연구에서도 상담관계가 상담성과에 기여하고 있다는 결과를 확인할 수 있었다(김창대 외, 2008). 그렇다면 상담관계를 구성하는 요소에는 어떠한 것이 있는가? 이는 Freud(1957) 이후 다양한 심리상담 이론가들에 의해 제시되었으며, Greenson(1967)은 작업동맹, 전이-역전이, 실제관계의 3가지 차원으로 상담관계 요소에 대한 이론적 체계를 수립하였다. 이 중 작업동맹은 Bordin(1979)에 따르면 ‘상담자와 내담자가 의식적, 현실적 측면을 토대로 공유한 목표를 향하여 서로 협력해 가는 관계’라고 정의할 수 있다. 상담성과에 영향을 주는 작업동맹의 효과성 입증에 대한 연구들은 지속적으로 보고되고 있다(Horvath et al., 2011). 작업동맹의 영향력은 중간 크기의 견고하고 일관된 상담관계 요인으로 평가되고 있으며, 최근에도 국내외 연구자들의 관심이 증가하는 추세이다(진보겸 외, 2019).

한편 실제관계는 작업동맹에 비해 상대적으로 관심을 받지 못한 개념이었으나, 측정도구가 개발된 이후(Gelso et al., 2005; Kelley et al., 2010) 작업동맹, 전이-역전리와 더불어 상담관계의 주요 변인으로 자리 잡기 시작하였다(박현정, 2023). 그러나 여전히 상담의 과정과

성과에 있어 중요한 치료적 요인인 상담관계를 작업동맹으로 국한하여 이해하는 경향이 있다(이동혁, 유성경, 2000; 조성호, 2003). Gelso(2011)는 실제관계를 “두 사람 혹은 그 이상의 사람 간 존재하는 개인적 관계로, 상대방에 대하여 진실하며 대상을 있는 그대로 인식하는 관계”로 정의하였다. 아울러 작업동맹과 실제관계는 전이가 없는 관계라는 측면에서 개념상 공통점이 있으나, 작업동맹은 해야 할 작업을 위해 존재하는 데 비하여 실제관계는 명확한 의도가 없는 개인적인 관계라고 하였다. 상담관계의 구성 요소 중 작업동맹이 상담관계를 대표하는 개념으로 인식되거나 상담관계와 동일시되어 온 경향은 상담관계라는 다양성과 복잡성을 지나치게 단순화했다는 비판을 받기도 한다(Gelso, 2011; Greenberg, 1994). 상담에서 상담자와 내담자가 합의한 목표와 과제를 중심으로 각자의 역할을 유지하는 합목적적이고 과제 지향적인 작업동맹만을 강조하다 보면 상담관계라는 의미는 충분히 설명되지 못할 수 있고, 상담 성과에 미치는 효과성에서 중요한 요소라 할 수 있는 실제관계라는 변인이 누락될 수 있다(진보겸 외, 2019). 실제로 실제관계가 작업동맹에 비하여 상담 성과에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타난 연구들(Fuertes et al., 2007; LoCoco et al., 2011; Marmarosh et al., 2009)이 이를 뒷받침하고 있다.

실제관계는 하위 요소를 진정성(genuineness)과 실제성(realism)으로 나누어 살펴볼 수 있다(Gelso, 2002). 진정성은 가짜가 아니라 서로에게 진솔한 것이며, 실제성은 상담자나 내담자가 자기의 소망 혹은 두려움 등을 상대방에게 투사하지 않고 다른 방식을 있는 그대로 인식하는 것을 의미한다(Gelso, 2011). 여기에서 진

정성은 로저스의 일치성과 그 개념이 매우 유사하나, 상담자-내담자 간 상호성(interaction)이 강조된다는 점에서 로저스가 제시한 일치성과는 구별된다고 보았다(Gelso, 2011). 이와 같은 맥락 속에서 본 연구에서는 실제관계를 ‘상담 장면에서 상담자와 내담자가 진정한 자기 자신으로 상담의 전 과정에 임하며, 상담의 목표나 개입, 역할 중심이 아니라 지금-여기에서 상대방을 있는 그대로의 존재로 인식하고 경험하는 관계’라고 정의하고자 한다.

실제관계에 관한 연구들 가운데 먼저 국외 연구들을 살펴보면, 실제관계는 상담이 진행되는 전 과정 및 상담성과에 영향을 미치는 주요 관계 변인으로 주목받아 왔다(Ain & Gelso, 2008; Fuertes et al., 2007; Gelso et al., 2012; LoCoco et al., 2009, 2011; Marmarosh et al., 2009). Gelso와 Hayes(1998)는 실제관계란 상담자와 내담자가 처음 만나는 순간부터 이루어지는 것으로 실제관계가 강할수록 치료 효과는 높아지며, 실제관계의 정도는 상담의 전체 과정 및 성과와 상관이 있다고 하였다. 최근에는 Gelso 외(2018)가 실제관계는 심리상담의 진전, 사전과 사후의 변화, 상담의 회기 평가에 있어 중간 정도의 유의미한 효과 크기가 있음을 입증하였다. 실제관계에 관한 상담자와 내담자의 인식 및 경험을 살펴본 질적 연구도 수행되었는데, Knox 외(1997)는 내담자가 상담자의 자기개방을 통해 인간적이고 평범한 면을 인식하게 되었을 때 실제관계가 깊어진다고 하였다. 또한 정신분석 이론을 바탕으로 진행한 상담자들의 성공적인 장기상담에 관한 연구에서, 긍정적인 실제관계는 내담자의 전이 문제를 해결하는 데 중요한 역할을 한다고 보고하였다(Gelso et al., 1999).

국내의 연구는 상담관계를 작업동맹과 실제

관계라는 두 가지 측면에서 살펴본 최한나의 연구(2010)에서 시작되었다. 조화진(2014)은 한국 상담자들이 실제관계로 경험하는 행동들을 통하여 개념도 연구방법으로 실제관계에 대한 인식을 분석하였다. 그 결과 ‘투명한 상호작용’, ‘유대감과 소통’, ‘상담자와 내담자의 유사한 경험 나누기’, ‘내담자에 대한 돌봄과 보호’, ‘현실적이고 인간적인 존재로서의 상호작용’, ‘내담자의 사적이고 현실적인 삶에의 관여’라는 6개의 군집과 ‘힘의 동등성’, ‘관여의 깊이’의 2가지 차원이 도출되었다. 이어서 실제관계 척도의 타당화 및 개발 연구(유지영, 2015; 조화진, 2016; 최한나, 2011), 실제관계의 변화 형태 및 상담자와 내담자 애착 효과 연구(최한나 외, 2015)가 진행되었다. 최한나 외(2015)의 연구에서는 상담자와 내담자가 인식한 실제관계가 회기의 진행에 따라 모두 유의미하게 증가함을 밝혔다. 최근에는 작업동맹과 실제관계의 변화 형태 및 상담 성과에 관한 연구(이은주, 2017)를 비롯하여 실제관계에 대한 상담자의 경험(주은선, 박영현, 2017; 진보겸 외, 2019)과 내담자의 경험(이수정, 2017; 주은선, 박영현, 2020), 상담 슈퍼비전에서 슈퍼바이저의 경험(박현정, 2023)을 살펴본 질적 연구도 수행되었다. 아울러 상담자의 발달 수준과 상담회기평가의 관계를 살펴본 연구(윤정흠, 최한나, 2022) 또한 진행되었다. 특히 최한나(2011)는 상담자의 경력 수준, 주된 접근 이론, 상담 회기 수에 따라 상담자의 실제관계 수준은 달라진다고 하였으며, 윤정흠과 최한나(2022)는 상담자 발달 수준과 상담자가 인식한 실제관계 및 상담성과와의 관계가 유의미함을 밝혔다. 실제관계에 관한 상담전문가의 인식과 경험을 밝힌 진보겸 외(2019)의 연구에서는 비판단적 수용과 진솔성, 일관성,

역동성, 주체성의 5개 영역을 도출함과 동시에, 상담전문가들이 인식한 실제관계는 상담과정과 성과에 대체로 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 이렇듯 실제관계에 대한 연구는 주로 국외에서 Gelsso를 비롯한 동료 연구자들에 의해 지난 30여 년간 지속되어 왔으나(주은선, 박영현, 2020), 국내에서는 최한나(2010)의 연구 이래 여전히 초기 단계에 머물러 있으므로, 국내에서도 실제관계를 그동안 상대적으로 소홀히 여겨진 상담관계의 구성요소로서 재조명하여 검증할 필요성에 대한 논의는 의미있을 것으로 생각된다(진보경 외, 2019). 이에 본 연구에서는 최한나(2011), 윤정흠과 최한나(2022)의 연구에 착안하고 진보경 외(2019)의 연구에서 한 걸음 나아가 실제관계에 있어서 상담자의 발달수준을 고려하여 그 경험 특성에 주목해 보고자 하였다. 즉 숙련된 상담전문가에 비해 발달 수준이 상대적으로 낮은 상담자의 경우 그들이 실제관계를 어떻게 경험하며, 상담현장에서 경험한 실제관계의 의미를 어떻게 지각하는지에 대해 탐색해 보고자 한다.

상담자 발달 수준은 상담자를 초심상담자에서 숙련상담자로 성장해가는 존재로 보고 개인적·전문적으로 성장하는 과정을 단계별로 구분하고 있으며, 일반적으로 상담의 진행 회기, 학기 수, 자격증의 유무, 상담 연수 등의 상담자 경력을 상담자 발달의 주된 요인으로 보고 있다(유성경, 심혜원, 2005; 이수림, 조성호, 2009; 이홍숙 외, 2011). 상담자 발달단계의 명칭에 대한 조작적 정의는 연구마다 다를 뿐 아니라, 용어에 있어서도 수준 및 경력별, 초심, 숙련, 전문가 등의 용어가 혼용되는 경향이 있다(정문주, 조한익, 2016). 상담자 발달 단계를 구분하는 기준 또한 상담 경력, 교육

수준, 수퍼비전 횟수 등 서로 다른 기준이 적용되어 상담자 발달 단계에 따른 차이와 관련된 연구들에서 일관된 결과를 도출하는 데 어려움이 있었다(최한나, 2005). 이 중 중급상담자에 대한 정의는 연구마다 차이가 있으며, 명확하게 구분하기 어려워 초심과 숙련의 중간 정도로 애매하게 규정짓고 있다. 국내 상담자 발달 연구 동향 및 특성을 제시한 금명자와 정상화(2021)의 연구에서는 ‘상담자 발달 단계를 볼 때 1990년대부터 2020년까지 약 30년간 자료를 수집한 결과, 전반적으로 초심상담자를 경력 3년 이하로, 숙련 상담자를 10~15년 이상으로 보고 있다’고 정리하였다. 이에 본 연구에서는 중급상담자를 ‘상담 관련 전공자로서 상담 경력이 4년 이상 9년 이하인 자’로 정의하고자 한다. 이러한 기준은 최근 이루어진 중급상담자와 관련된 연구들(박성지 외, 2022; 전은영, 김민영, 2023; 최민정 외, 2023; 홍지선 외, 2023)에서 정의한 중급상담자의 경력 기준과 일치하는 것이기도 하다.

한편 발달 단계에서 과도기에 속한 사람들은 어려움과 혼란을 경험하기 마련이며 상담자도 예외는 아니다. 상담자는 전문가로서의 정체성을 가지고 성장하는 과정에서 여러 발달 단계를 거치는데, 중급상담자는 초급상담자에서 숙련상담자로 도약하는 과정에서 시행착오를 반복하는 특징을 보인다(신수정, 2023). 중급상담자는 초심상담자는 벗어났으나 개별화 및 개별성 보존 단계로의 이행이 남아있는 과도기적 발달단계에 속해 있으며, 상담자 스스로 주체가 되어 상담자로서의 개념 체계와 상담방식을 정립해 가는 시기로 볼 수 있다(Skovholt, & Rønnestad, 1992). 이들은 내담자에 대한 감정 이입 능력은 향상되었으나 상담자로서 균형을 잡기 어려워 내담자에게 과도하

게 몰입하거나 내담자의 욕구를 단순화하는 실수를 범하기도 한다(방기연, 2011). 뿐만 아니라 중급상담자는 상담 실력이 향상됨에 따라 어려운 호소 문제를 가진 내담자를 접하면서 사례 개념화하는 데 다시금 난관에 부딪히기도 하고, 자신의 세계관과 상담관에 다양한 시각과 정보를 통합해야 하는 발달 단계상의 과업 또한 부여받게 된다(박소연, 2020). 또한 상담자 발달 수준에 관한 연구들에서도 중급상담자를 초급이나 고급 단계에 속하지 않는 상담자로 칭하는 등 애매하게 분류하는 경향을 보이고 있다(신수정, 2023). 김경희(2017)도 이와 비슷하게 발달 영역에 따라 중급상담자는 초급과 고급 수준에 모두 해당될 수 있으므로 상담활동과 그 의미, 실천에 대한 고민과 갈등이 깊어진다고 하였다. 이렇듯 중급상담자는 발달 단계 특성상 주어진 과업을 무사히 완수하고 상담자로서 한 단계 성장할 수 있는 중요한 시기임에도 불구하고, 중급상담자를 대상으로 한 연구는 많지 않다(금명자, 정상화, 2021; 김경희, 2017; 신수정, 2023; 심민정, 이송이, 2022). 이처럼 중급상담자를 대상으로 한 연구가 드문 가운데, 중급수준의 여성 상담자 경험을 중심으로 상담자의 내러티브를 매개로 한 상담자의 돌봄 경험과 의미를 탐구한 연구(김경희, 2017), 중급 집단상담자의 경험과 인식을 수렴하여 집단상담 교육 프로그램의 구성 요소를 도출한 연구(권경인 외, 2020), 중급상담자가 실제 삶에서 겪는 의미 있는 관계 경험과 개인적 성장 경험의 본질을 밝힌 연구(박성지 외, 2022), 계슈탈트 심리치료를 중심으로 중급상담자를 위한 수퍼비전에서의 창의적 접근법을 제시한 연구(신수정, 2023), 상담관계에서 중급상담자들이 정서 전문을 어떻게 이해하고 대처하며 활용하는지

그 의미와 본질을 밝힌 연구(최민정 외, 2023) 등이 이루어졌다. 이러한 연구들을 통해 중급상담자들이 상담 과정에서 겪는 내적 갈등과 과도기적 어려움들은 경험하면서 동시에 끊임 없이 성장하기 위해 애쓰며 나아가는 특성들 또한 발견할 수 있었다.

이에 본 연구에서는 앞서 문제를 제기한 바와 같이, 숙련된 상담전문가보다 상대적으로 발달 수준이 낮은, 발달 단계상 과도기에 있는 중급상담자의 실제관계 경험을 살펴보고자 한다. 초급상담자는 중급상담자에 비해 상담자 자신과 내담자, 그리고 상담관계의 상호작용을 이해하는 데 어려움이 있어 내담자의 세계에 온전히 함께하는 것이 어렵기 때문에 (Stoltenberg & Delworth, 1987), 실제관계 경험에 대한 구체적인 진술이 어려울 것이라 판단하였다. 또한 중급상담자의 경우 초급상담자와 달리 상담 수행에 대한 불안은 낮고 자기 인식 수준은 높으며, 상담에 대한 자신감은 있지만 수퍼바이저의 지도는 여전히 필요한 시기로 자기 객관화가 진행되는 시기에 해당하므로(Heppner & Roehike, 1984; Skovholt & Rønnestad, 1995; Stoltenberg & Delworth, 1987), 상담 현장에서의 실제관계 경험과 그 현상이 주는 의미를 잘 드러낼 수 있는 발달적 특성을 지닌다고 보았다. 이러한 점에 착안하여 중급상담자들을 대상으로 상담현장에서의 실제관계 경험을 파악한다면 기존에 중급상담자들의 연구를 통해 밝혀진 ‘어려움과 성장 지향’이라는 양가적 측면을 보다 구체적으로 확인할 수 있을 것이다. 더 나아가 중급상담자에게 실제관계가 어떻게 인식되고 경험되는지, 실제관계가 상담 과정과 성과에 있어 어떠한 의미가 있는지에 대해 초급상담자나 숙련상담자와 구별되는 경험을 탐색해 본다는 점에서

의미가 있어 보인다. 특히나 중급상담자들이 상담 현장에서 실제관계를 어떻게 경험하고 있는지에 대해 살펴본 연구가 드문 실정에서 이 연구는 시사점이 있을 것이다.

본 연구에서는 중급상담자들을 대상으로 현상학적 연구방법을 사용하여 이들이 실제관계를 어떻게 경험하며, 그 경험의 의미는 무엇인지 본질을 이해하는 데 목적이 있다. 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 중급상담자들은 상담 과정에서 실제관계를 어떻게 경험하는가?

둘째, 중급상담자들이 상담 과정에서 겪은 실제관계 경험의 본질 및 그것이 갖는 의미는 무엇인가?

방 법

Giorgi의 현상학적 연구방법

본 연구에서는 인간의 경험에 대하여 상황과 맥락을 기반으로 참여자의 시각을 유지하는 동시에, 참여자의 삶 속에서 발견되는 현상과 의미에 주의를 기울이는 질적 연구 방법론 중 하나인 현상학 연구방법(신경림 외, 2008)을 채택하였다. 현상학은 이론적 개념이나 선입견의 방해를 받지 않고 경험 세계 이면에 있는 본질을 밝히기 위한 것이다(이남인, 2004).

본 연구는 참여자들이 상담에서의 실제관계를 어떻게 경험하고 있는지, 그 의미와 본질을 깊이 있게 탐구하기 위하여 Giorgi(1985/2004)의 현상학적 분석 방법을 활용하였다. Giorgi(1985/2004)는 연구자의 선입견과 기존 경험에서 벗어나 연구 참여자의 생생한 주

관적 경험을 중시하고, 그 경험의 의미를 개별적·상황적 맥락 안에서 있는 그대로 기술해야 한다고 주장하였다. Giorgi의 현상학 연구는 일차적으로 체험의 사태로 연구자의 시선을 돌릴 수 있도록 해 주는 사실적 현상학적 심리학적 환원을 필요로 하며, 한층 나아가 체험의 본질, 즉 ‘구체적인 표현들을 관통하여 흐르고 있는 일반적 범주’의 파악을 목표로 한다(이남인, 2014). 아울러 Giorgi의 현상학에서는 연구 참여자의 경험적 본질을 이해하고자 하며, 이는 주로 참여자로부터 주어지는 언어라는 텍스트에 초점을 둔 분석과 기술을 강조함으로써 보다 엄격한 과학적 자세를 취하고 있다(이현주, 2005). 이에 본 연구는 Giorgi(1985/2004)의 현상학적 연구 방법론을 토대로, 중급상담자의 실제관계 경험에 대하여 있는 그대로 그 경험을 드러냄으로써, 이들이 체험한 사실에 근거하여 구체적이면서도 본질적인 의미가 무엇인지 심도 있게 살펴보고자 하였다.

연구 참여자

본 연구는 ‘중급상담자의 실제관계 경험’을 중심 현상으로 두고, 연구 참여자들의 실제관계 경험을 기술하고 요약하는 것을 넘어, 중급상담자의 실제관계 경험의 본질을 파악하고자 한다. 이에 따라 연구 목적에 부합하는 참여자를 의도적 표집을 통해 선발하였으며, 기준은 다음의 세 가지 요건을 모두 충족하는 자이다. 첫째, 상담 관련 전공자. 둘째, 상담 경력이 4년 이상 9년 이하인 자. 셋째, 현재 상담 현장에서 상담을 진행하고 있는 자. 이와 같은 기준은 상담자 발달에 관한 국내 연구 동향(금명자, 정상화, 2021)과 중급상담자들

의 기준에 관한 선행연구를 참고하여 공통 항목들을 추출하여 선정하였다. 참여자는 상담 관련 학과와 상담자 커뮤니티에 모집 문건을 게시하였고, 연구자가 직접 해당 요건을 충족하는 참여자를 선정하거나 동료 상담자들의 추천을 받기도 하였다. 참여자들의 성별 및

표 1. 연구 참여자 정보

사례 번호	성별	연령대	활동 지역	학력	상담 경력	자격증	지향 이론	소속기관	주 상담대상
1	여	50대	서울	석사 졸업	7년 9개월	(사)한국상담심리학회 2급 상담심리사	인간중심 ACT	공공 상담기관	성인
2	여	30대	경남	석사 졸업	6년	(사)한국상담심리학회 2급 상담심리사 청소년상담사 2급 임상심리사 2급 (한국산업인력공단)	인지행동 치료	학교 위클래스	아동청소년
3	여	30대	경남	박사 수료	7년 7개월	(사)한국상담심리학회 2급 상담심리사 청소년상담사 2급 임상심리사 2급 (한국산업인력공단)	현실치료	기업	성인
4	남	30대	서울	박사 졸업	5년 9개월	(사)한국상담심리학회 2급 상담심리사 청소년상담사 2급	게슈탈트 실존치료	대학	대학생
5	여	30대	서울	박사 과정	7년 2개월	(사)한국상담심리학회 2급 상담심리사 청소년상담사 2급	인지행동 치료	대학 사설기관	청소년 대학생
6	여	40대	경기	박사 수료	4년 5개월	(사)한국상담심리학회 2급 상담심리사 청소년상담사 2급	대상관계 정서중심 치료	사설기관 공공 상담기관	대학생 성인
7	여	30대	서울	석사 졸업	8년 4개월	(사)한국상담심리학회 1급 상담심리전문가 청소년상담사 2급 임상심리사 2급 (한국산업인력공단)	ACT	대학 공공 상담기관 사설기관	대학생 성인
8	남	30대	서울	박사 과정	6년 9개월	(사)한국상담심리학회 2급 상담심리사 청소년상담사 2급	인간중심 인지행동 치료	대학	대학생
9	남	40대	경기	석사 졸업	7년 8개월	(사)한국상담심리학회 2급 상담심리사 청소년상담사 2급	REBT	병원	청소년 성인

연령, 근무 기관과 지향 이론 등이 편중되지 않도록 안배하였다. 총 10명을 섭외하였으나 그 중 1인은 심리적 소진으로 연구 참여에 어려움이 있다며 참여 의사를 철회하였기에, 총 9명을 대상으로 개별 인터뷰를 진행하였다. 연구 참여자에 관한 정보는 표 1에 제시하였다. 참여자 중 1인은 수퍼바이저 급인 학회의 1급 회원이 포함되었다. 이는 본 연구에서 정의한 중급상담자의 경력 기준에 부합하며, 해당 참여자가 1급 자격 취득 후 1년 이내의 경력자로서 1급을 취득한 지 얼마 되지 않은 자와 2급 경력이 오래된 자의 차이가 뚜렷하지 않다(금명자, 정상화, 2021)고 판단하였기 때문이다.

현상학적 질문지 작성

심층 인터뷰를 위한 반구조화 질문지는 연

구자가 중급상담자와 실제관계에 관한 문헌 고찰을 바탕으로, 실제관계 경험의 본질에 대한 현상학적 의문들을 구체화하여 질문지의 초안을 작성하였다. 참여자들에게 ‘실제관계’라는 개념이 다소 어렵고 생소하게 느껴질 수 있으므로, 연구자는 총 A4 4페이지 분량의 실제관계 개념과 정의 및 척도에 대한 읽기자료를 제공함으로써 참여자들의 이해를 돕고자 하였다. 실제관계 개념과 정의는 본 연구의 서론에서 기술한 바와 같이 Greenson(1967)이 상담관계를 전이, 작업동맹, 실제관계의 3가지 차원으로 보고 있는 점, 그러나 실제관계 변인이 작업 동맹에 비해 상대적으로 주목받지 못한 측면을 소개하였다. 아울러 Couch(1999), Frank(2005), Gelso(2011), Gelso와 Hayes(1998)의 실제관계에 대한 개념 정의와 함께, Gelso(2002)가 제시한 하위 요인인 진정성과 실제성의 의미를 제시하였다. 척도는 Gelso 외

표 2. 인터뷰 질문지

질문 내용
<ul style="list-style-type: none"> • 상담 과정에서 상담자와 내담자로서의 직업적인 동맹관계를 넘어, 있는 그대로의 한 인간으로서 솔직하게 자신을 드러내고 서로에 대하여 진실하게 느꼈던 때가 있었습니까? 그 경험을 구체적으로 말씀해 주십시오. • 상담 과정에서 참된 자기 자신으로서 지금 여기에 존재하는 진정성을 어떻게 경험하고 계시는지, 예를 들어서 구체적으로 말씀해 주십시오. • 내담자의 어떠한 말과 비언어적 반응에서 인간 대 인간으로서 관계 맺고 있다고 느끼셨습니까? • 상담 회기가 경과하면서 실제관계에는 어떠한 변화가 있었습니까? • 실제관계를 맺는 데 영향을 주는 상담자의 요인(특성)에는 어떠한 것이 있는 것 같습니다? • 실제관계를 맺는 데 영향을 주는 내담자의 요인(특성)에는 어떠한 것이 있는 것 같습니다? • 상담자와 내담자가 진솔한 실제관계를 맺는 것이 상담의 과정 및 성과에 어떠한 영향을 준다고 생각하시는지 말씀해 주십시오. • 내담자와 인간 대 인간으로서 맺은 실제관계를 통하여 한 인간으로서 내가 경험한 것, 그리고 이러한 실제관계의 경험이 내 삶에 갖는 의미는 무엇이라고 생각하십니까? • 초급 상담자 시기와는 구별되는, 중급상담자로서 선생님의 고민에는 어떠한 것이 있으신가요?

(2005)가 개발한 실제관계 척도-상담자용(Real Relationship Inventory-Therapist Form)을 최한나(2011)가 번안하여 신뢰도와 타당도를 확인한 한국판 실제관계 척도-상담자용(Korean-version of Real Relationship Inventory-Therapist Form)의 24개 문항을 수록하여 실제관계 척도의 내용을 참고할 수 있게 하였다.

이후 질적 연구 경험이 많은 2인의 박사 자문위원, 상담경력 25년 이상인 상담전공 교수, 질적연구방법론 교수인 감수자의 검토를 받고 그 결과를 반영하여 수정 및 보완하였다. 또한 예비 인터뷰를 실시하여 의미 표현이 모호하거나 중복되는 질문을 재수정 하였다. 인터뷰 질문지는 표 2에 제시하였다.

자료 수집 및 연구 절차

본 연구의 자료 수집은 2023년 10월부터 11월까지 심층 인터뷰를 통하여 이루어졌다. 최종 선정된 중급상담자 9명에게 연구자 소개, 연구의 목적과 절차 및 방법, 참여 의사 철회에 관한 권리, 비밀 보장, 개인 정보 이용 및 폐기, 면담 내용의 녹음, 보상 등에 관한 참여자 안내문을 이메일로 발송하였고, 연구 참여에 대한 서면 동의를 받았다. 인터뷰 약속을 잡은 후에는 참여자가 실제관계 경험을 회상할 수 있도록 반 구조화된 질문지를 제공하였다. 개별 인터뷰는 참여자가 대면과 화상 중 선호하는 방식으로 하였으며, 지방에 거주하는 2명은 화상 인터뷰를, 나머지 7명은 대면 인터뷰를 선택하였다. 면담은 참여자가 편한 일정과 장소에서 60~90분가량 진행되었다. 연구자는 자료의 충분성 확보를 위하여 인터뷰 과정에서 참여자로부터 더 이상 동일한 내용이 반복되거나 새로운 자료가 나오지 않는 상

태, 즉 정보의 포화상태에 이르기까지 면담을 수행하였다. 수집된 자료는 참여자 개인의 정보가 드러나지 않도록 암호화하여 연구 목적으로만 사용되었다. 인터뷰 내용은 참여자의 동의 하에 모두 녹음하여 전사하였고, 자료 정리 과정에서 추가로 탐색하거나 참여자의 확인이 필요한 부분이 있다고 판단된 4인에 대하여 추가로 서면 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰 과정에서 참여자 2인이 상담 당시 내담자가 경험한 가족의 상실과 트라우마 사건을 회상하다가 감정이 올라오기도 하였다. 참여자가 재경험한 이러한 불편감은 인터뷰 도중 잠시 휴식 시간을 가지고, 언제든 참여자가 원하면 관련 내용을 이야기하지 않거나 인터뷰를 중단할 수 있음을 알려 참여자가 인터뷰의 지속 여부를 결정할 수 있도록 하였다. 인터뷰 후에도 별도로 시간을 마련하여 인터뷰 과정에서 올라온 감정들을 나누고 연구자가 이에 공감하며 정확할 수 있는 시간을 가짐으로써 연구 참여자를 위한 윤리적 고려를 하고자 노력하였다. 인터뷰가 종료된 후 참여자들에게 감사의 의미로 소정의 사례가 지급되었다.

자료 분석 및 해석

본 연구는 Giorgi(1985/2004)의 현상학 연구 방법을 적용하여 중급상담자의 실제관계 경험의 본질을 이해하고자 하였다. 자료의 분석은 연구 참여자가 자신의 경험을 표현한 언어 그 대로의 의미 단위를 규명하기, 의미 단위를 심리학적 언어로 변환하기, 변환된 의미 단위를 연구 현상에 대한 일반적인 구조적 기술로 통합하기 등의 과정으로 진행되었다.

연구의 구체적 절차는 Giorgi(1985/2004)의 4

단계 분석의 순서를 따랐다. 1단계, 본 연구에 참여한 중급상담자들의 실제관계 경험에 대한 전체적인 맥락을 중심에 두고 윤곽을 잡았다. 본격적인 분석에 앞서 연구자는 상담에서 실제관계와 관련된 경험을 서술하면서 연구자의 선 이해와 선 지식을 점검하였다. 연구자의 선 이해와 선 지식은 “1) 상담자와 내담자는 작업 동맹 관계에 국한되기 보다는 인간 대 인간으로 관계 맺는 것이 바람직하며, 이러한 실제관계는 상담 회기가 경과할수록 깊어질 뿐 아니라 상담 성과에도 긍정적으로 작용할 것이다. 2) 중급상담자는 초급 및 숙련 상담자와는 구별되는 어려움과 고민이 존재할 것이다”였다. 상담전공 교수 1인과의 브레인스토밍을 통해 상담관계는 상담자의 이론적 지향에 따라 다양한 양상으로 전개될 수 있는 데 비해 연구자가 실제관계의 중요성을 과도하게 지각하여 다소 편향된 시각을 가지고 있는 점, 또한 중급상담자의 특성이 따로 존재할 수도 있지만 초급 및 숙련 상담자의 특성들과 중복되는 특성 또한 많을 수 있음을 새롭게 인식하였다. 이렇듯 중립적이고 균형 있는 관점으로 사고의 틀을 확장함으로써, 연구 도구로서 연구자의 민감성을 향상하고자 하였다. 연구 참여자들은 표 1과 같이 각기 지향하는 상담 이론이 달랐으며, 실제관계에 대한 이해도 및 중요도에 따른 견해 차이가 있었다. 그러나 정도의 차이가 있을 뿐, 상담 과정에서 실제관계를 중요하게 인식하며 실제관계를 경험하고 있는 것에는 일치를 보였다. 다만 실제관계가 상담 장면에서 발현되고 있는 정도나 지각하는 깊이 면에서는 참여자마다 차이가 있었으며, 과반수 정도는 실제관계를 어렵다고 인식하고 있었다. 연구자는 참여자들의 다양한 견해와 어려움들을 충분히 존중하고 공감

하였으며, 면담 시 추가 질문들과 토의 과정을 통하여 이와 같은 내용들을 보다 생생하게 드러내고자 하였다. 이는 연구 결과 중 특히 본질적 주제인 ‘한걸음씩 발맞추기’, ‘계속되는 관계 재설정’, ‘끝이 보이지 않는 길의 막막함’, ‘걸림돌에 부딪힘’, ‘쌓이는 경력이 주는 무게감’에 반영되어 나타났다.

2단계, 심층 인터뷰를 진행한 이후에는 자료 분석을 위하여 우선 녹음 파일을 반복 청취하고, 이를 전사한 255페이지 분량의 축어록과 비교하였다. 이 중 명확하지 않은 내용은 참여자와 전화 혹은 이메일을 통해 재확인하는 과정을 거쳤으며, 연구자의 현장 노트를 참고하여 분석 과정에서 참여자가 구술한 내용의 맥락을 확인하고 정확성을 확보하기 위한 보충 자료로 활용하였다. 이 과정에서 ‘실제관계’를 하나의 현상으로 지향함과 동시에 반성적인 태도로 현상의 본질 및 체험의 의미를 파악하고자 하였다.

다음으로 전사된 자료를 세분화하여 연구 참여자들의 핵심 의미를 텍스트로 분리하고, 분리된 텍스트를 하나의 범주로 구조화하는 작업을 하였다. 이때 생성된 의미 단위들은 간결하고 함축적으로 설명하고자 하였으며, 가급적 연구 참여자가 표현한 내용 그대로를 드러내고자 하였다.

3단계, 상담 과정에서 연구 참여자가 경험한 실제관계의 본질이 무엇인지에 초점을 두고, 참여자들에게서 나온 의미 단위들을 비교·대조하며 공통 의미를 도출하였다. 이를 통해 도출된 경험의 의미를 주제에 따라 분류하고 하위주제로 범주화하여 본질적 주제와 핵심주제를 도출하였다. 도출된 본질적 주제와 핵심주제를 연구자의 언어로 기술하는 과정에서 그 체험의 본질이 부각될 수 있도록

변환시켰다. 연구자는 분석된 내용의 범주화와 개념화의 수행이 적절한지 지속적으로 검토해 나갔으며, 이를 통해 분석된 범주와 개념들을 취합하여 표로 작성하였다.

4단계, 심리학적 관점을 가지고 의미 단위의 연관성을 찾아내어 중심 의미를 학문적 용어로 전환하였고, 학문적 용어가 존재하지 않을 때에는 참여자의 진술을 그대로 인용하였다(Giorgi, 1985/2004). 이후 전환된 의미 단위에 따라 연구 자료들을 통합해 제시하였다. 아울러 연구자는 하위주제의 적합성 및 개념화의 적절성, 본질과의 연관성에 대하여 상담 전공 교수와 질적 연구 경험이 풍부한 박사 2인, 질적 연구 방법론 교수인 감수자, 참여자들에게 자문을 구하고 감수 받는 과정을 거쳤다. 이 과정에서 이루어진 분석을 바탕으로 기술적인 글쓰기를 하였다.

연구의 타당성과 윤리적 고려

연구자는 2021년부터 박사 과정 중 질적 연구 수업을 수강하면서 질적 연구를 수행하여 학술지에 게재한 바 있다. 추후에도 연 2회 이상 질적 연구 워크숍과 세미나에 참석하고, 현상학과 현상학적 질적 연구 강의를 지속적으로 수강하면서 현상학 연구자의 태도와 연구 진행시의 유의할 부분들에 대해 훈련하였다.

본 연구는 연구의 독립성 유지를 위하여 인터뷰 자료, 현장 노트, 연구 메모, 참여자와의 소통 기록들을 다양한 각도에서 검토하였을 뿐 아니라, 선행연구 리뷰와 토의 과정을 병행하는 삼각검증(triangulation) 과정을 거쳤다. 연구자의 선 지식과 선 이해가 실제관계 체험을 있는 그대로 보는 것을 방해할 수 있으

로, 지속적인 괄호 치기(Bracketing)를 통해 참여자의 관점에서 분석될 수 있도록 노력하였으며, 가급적 연구자가 이해한 표현보다는 참여자들이 사용한 어휘를 그대로 반영하고자 하였다. 또한 연구의 타당성과 엄격성을 높이기 위하여, 상담전공 교수와 박사 자문위원 2인, 감수자 및 경력이 각기 다른 상담자 9인과의 논의와 확인을 거쳐 주요 자료의 정확한 발췌 및 편향 여부, 주제별 개념화의 적절한 표현, 주제 간 중복 가능성 및 유사성 문제를 검토하고 피드백을 통해 수정 및 보완하여 왜곡이나 편향을 줄이고자 하였다. 연구자는 감수자들로부터 인터뷰 질문지에 ‘진정성, 공감적 이해, 무조건적 수용’과 같은 단어 및 이러한 의미가 담겨있는 내용이 들어있어, 연구자가 인간중심 이론에 기반을 두었다는 인상을 줄 수 있다는 지적을 받았다. 이에 실제관계 경험을 탐색하는 데 필수적이라 여겨지는 ‘진정성’이라는 단어 외에, ‘공감적 이해, 무조건적 수용’과 같은 단어와 그 의미가 담겨있는 표현을 삭제하고 최대한 독립적인 표현으로 문항을 수정하였다. 또한 감수자들은 하위 주제들을 범주화하는 과정에서 실제관계의 긍정적 측면들이 부각되고, 상대적으로 실제관계의 어려움이나 부정적 측면은 축소되거나 잘 드러나지 않는다는 피드백을 제공하였다. 이에 실제관계 경험과 관련한 참여자들의 다양한 견해가 균형 있게 범주화 및 명명에 반영될 수 있도록 반복적으로 수정하고 보완하는 작업을 거쳤다. 이를 통해 연구자가 반성적 태도를 견지하고 지속적인 괄호치기를 하고자 노력을 기울여도 이 작업을 혼자 하는 것에는 한계가 있으므로, 다양한 이론적 배경과 경력을 가진 감수자들의 조언과 검토가 현상학 연구의 독립성 확보에 매우 중요함을 알게

되었다.

심층 인터뷰를 수행하기 전에는 연구 참여자의 연구에 대한 충분한 이해를 도모하고 자발적 참여 의사를 확인하고자 본 연구의 필요성과 목적, 인터뷰한 내용에 대한 비밀 보장과 익명성 확보 등에 대한 설명과 함께 연구 참여 동의서를 서면으로 받았다. 인터뷰 진행 후에도 참여자가 원하면 언제든지 연구를 철회할 수 있다는 점을 알리고, 인터뷰 내용이 왜곡되어 기술되었거나 연구에서 제외시키고 싶은 부분은 없는지 확인하였다. 또한 분석 과정에서 인터뷰한 내용에 대한 의문사항과 참여자의 인구통계학적 정보를 참여자에게 재확인하였으며, 최종적으로 해석된 내용이 본인의 체험을 적절하게 반영하여 표현하였는지 점검받음으로써 내용의 타당도 및 신뢰도를 높이고자 노력하였다.

결 과

본 연구는 중급상담자들이 경험한 실제관계의 본질과 그 속에 담긴 의미를 발견하고자 수행되었다. 수집된 자료를 분석 및 해석한 결과 표 3과 같이 5개의 핵심주제, 13개의 본질적 주제, 34개의 하위 주제가 도출되었다. ‘관계 그 이상의 가치’라는 핵심 주제에는 참여자들이 실제관계를 통하여 체험한 가치의 의미가 담긴 ‘존재의 확인’, ‘내가 더 많은 것을 얻음’, ‘의미 있는 일을 하고 있음을 일깨워 줌’이라는 본질적 주제가 도출되었다. 다음으로 상담자라는 옷을 내려둔 채 진정성 있는 모습으로 내담자와 함께한다는 의미가 담긴 ‘있는 모습 그대로 함께 나아감’이라는 핵심 주제에는 ‘그냥’ 만나는 것의 위력’, ‘나란히,

함께 걷는 길’, ‘자연스럽게 연결됨’이라는 본질적 주제가 도출되었다. 다음으로 실제관계에서 두 사람이 왈츠를 추듯 조금씩 맞춰나가는 노력이 필요하다는 인식이 담긴 ‘조절과 조율의 과정’이라는 핵심 주제에는 ‘한걸음씩 발맞추기’, ‘계속되는 관계 재설정’이라는 본질적 주제로 분류되었다. 또한 내담자의 세계에 공감을 넘어 공명하는 체험이 담긴 ‘너와 내가 깊이 닿는 경험’이라는 핵심 주제에는 ‘진실한 몰입’, ‘깊은 신뢰의 힘’이라는 본질적 주제로 분류되었다. 마지막으로 숙련된 상담전문가가 되기 위하여 부단히 애쓰는 과정의 의미가 담긴 ‘장인이 되기 위한 고단한 여정’이라는 핵심 주제에는 ‘끝이 보이지 않는 길의 막막함’, ‘걸림돌에 부딪힘’, ‘쌓이는 경력이 주는 무게감’이라는 본질적 주제가 도출되었다.

관계 그 이상의 가치

존재의 확인

내담자에게 한 인간으로서 사랑받음. 내담자에게 한 인간으로서 사랑받는 경험은 참여자 역시 스스로를 있는 그대로의 모습으로 괜찮게 바라보고, 세상에 조금이나마 도움되는 존재라고 느끼는 것으로 이어졌다.

수업 시간에 만들었던 보자기가 있거든요. 보자기 만들었다고 저 갖다 주고 본인은 빈 손으로 갈 때, 그럴 때 저 아기가 인간으로서 나를 좋아하고 있구나 느껴요. 제가 그래도 애들한테 사랑받고 있구나. (중략) 작년엔 장기로 상담했던 친구가 아침에 등교하면서 문을 열어요. 그냥 선생님한테 인사하러 왔어요. 저도

표 3. 중급상담자의 실제관계 경험의 본질

핵심 주제	본질적 주제	하위 주제	
관계 그 이상의 가치	존재의 확인	내담자에게 한 인간으로서 사랑받음	
		살아있음의 의미를 새롭게 자각함	
	내가 더 많은 것을 얻음	상담관계를 통해 상담자의 고민이 해결됨	
		관계에서의 소망이 충족됨	
	의미 있는 일을 하고 있음을 일깨워 줌	삶의 지경이 넓어짐	
		‘사람이라서 다행’이라고 느낌	
있는 모습 그대로 함께 나아감	‘그냥’ 만나는 것의 위력	삶의 일부를 함께하는 것의 가치	
		그와 내가 동시에 성장함	
	나란히, 함께 걷는 길	내가 힘을 뺄 때 그는 힘이 생김	
		솔직함이 주는 선물	
	자연스럽게 연결됨	동등한 너와 나로 바라봄	
		고통과 어둠을 함께함	
조절과 조율의 과정	한걸음씩 발맞추기	흠 있는 인간들끼리의 통합	
		한 번 더 눈이 가는 사람	
	계속되는 관계 재설정	서로의 말을 찰떡같이 알아들음	
		그의 세계에 초대받은 나	
	너와 내가 깊이 닿는 경험	진실한 몰입	내담자가 준비될 때 들어가야 함
			실제관계의 온도차
깊은 신뢰의 힘		다시 닳을 돌림	
		내담자를 떠나보낼 준비를 함	
장인이 되기 위한 고단한 여정		끝이 보이지 않는 길의 막막함	내담자의 진심이 여과 없이 드러남
			너의 정서가 생생하게 느껴지는 경이로움
	걸림돌에 부딪힘	상담자의 마음이 내담자에게 있는 그대로 믿어짐	
		실제관계만으로 ‘할 거 다 했음’을 느낌	
	쌓이는 경력이 주는 무게감	실제관계가 조심스럽고 어려움	
		나날이 새로워지는 미션	
도구로서의 상담자 자신이 어떤 사람인지 돌아봄	잘 해야 한다는 부담감으로 버벅댐	소진으로 지침	
		역전이라는 돌부리	
	상담자의 상태에 따라 상담관계의 질이 달라짐	내담자와 다른 문화적 배경으로 거리감을 느낌	
		자칫 내담자를 돈으로 보게 될까 경계함	
상담자로서의 사회적 기여를 고민함	상담자로서의 사회적 기여를 고민함		

농담삼아 왜 내 얼굴 보고 싶어서 왔어? 하면 뭐 그런 건 아니고요 이리면서 티는 막 나죠. 왜 열었겠어요? <웃음> (참여자 2)

살아있음의 의미를 새롭게 자각함. 참여자들은 평상시에는 미처 잘 지각하지 못했던 ‘살아있음’을 실제관계를 통하여 확인할 수 있었다. 이는 상담자로서의 보람과 삶의 가치를 새롭게 찾는 원동력이 되었다.

실제관계는 나의 존재감을 확인할 수 있게 해 주는 것 같아요. 전에는 세상에서 나의 존재감이 그렇게 크게 느껴지지는 않았던 것 같아요. 근데 내가 여기에 존재함으로써 이런 관계가 형성될 수 있다는 경험을 한다는 의미 그게 제 삶에서는 되게 큰 변화였어요. (참여자 9)

내가 더 많은 것을 얻음

상담관계를 통해 상담자의 고민이 해결됨. 참여자가 상담자-내담자의 엄격한 역할에 얽매이지 않고 인간 대 인간으로 내담자를 만나다 보면, 내담자에게 자신의 문제를 자연스럽게 개방하게 되기도 한다. 이때 내담자는 참여자가 미처 생각하지 못했던 방식으로 자신의 경험을 공유하거나 조언을 제공함으로써 참여자가 고민했던 부분에 시원한 해답을 주기도 한다.

제가 그 내담자의 어머니와 비슷한, 일하는 엄마의 입장에서 고민을 말할 때 (내담자가) 대안을 주잖아요. 그러면 제 고민이 해결되는 거예요. 되게 순수한데 1차원적인데 사실 TV 틀어주란 애길 듣

고 빵 터졌거든요. 근데 그 웃음이 치유가 됐어요. 좀 웃기면서도 현실성 없는 대화는 아니라서 그래 그렇지 하면서 통찰도 좀 되고 내가 너무 이 문제를 헤비하게 생각했구나.. (참여자 2)

관계에서의 소망이 충족됨. 참여자들은 일상의 관계에서 결핍을 느끼거나 소망했던 부분들이 내담자와의 실제관계를 통하여 충족되는 경험을 하기도 하였다. 고정적 관계경험은 내담자들 뿐 아니라 참여자들에게도 함께 일어나고 있었다.

저에게는 관계가 아주 중요해요. 어떻게 하면 좋은 관계를 맺을까 관계 안에서 행복할까 타인과 잘 지낼까 고민을 많이 하고 이런 경험에서 좀 미숙하게 지나가는 경우가 아쉬웠는데, 상담에서의 실제관계는 평소 이런 관계가 나아지길 기대하는 마음을 좀 충족시켜주는 경험이었던 것 같아요. (참여자 8)

삶의 지경이 넓어짐. 참여자들이 내담자들과 상호작용하다 보면 그동안 자신이 인식했던 세상이 전부가 아님을 알게 되면서 스스로에 대하여 겸허해진다고 하였다. 이러한 체험을 통하여 참여자들의 삶은 보다 풍요로워지고, 삶의 지경이 확장되는 것으로 이어지고 있었다.

삶을 대하는 태도가, 그리고 나 자신에 대해 좀 겸손해진다 그래야 되나? 많은 사람들의 이야기를 듣고 그 사람과 경험들을 나누고 나면 그냥 모든 인간은 다 외롭고 저마다의 아픔이 있구나를 알게

되니까 일상에서 누군가를 만날 때도 그런 시각으로 사람을 보는 것 같아요. (참여자 7)

의미 있는 일을 하고 있음을 일깨워 줌

‘사람이라서 다행’이라고 느낌. 참여자들은 상담의 성과를 스킬보다는 ‘인간으로서 진심을 주고받을 수 있느냐’에 달려있다고 인식하고 있었다. 상담자가 내담자의 고통의 자리에 기꺼이 들어가 함께 견디며, 인간적인 교감을 나눌 수 있는 것이야말로 치료적이라고 믿고 있었다.

아내분이 근무를 하시다가 사고로 사망을 하시게 된 상황이었거든요. 남편분이 상담에 오셨는데 그때 생각하니까 또 울컥하긴 한데 나이가 50대 정도 되셨거든요. 정말 아이처럼 우시더라고요. (중략) 저도 그분을 대하면서 상담자로서의 모습도 분명히 보여드렸다고 생각을 하지만, 저의 인간적인 모습들을 훨씬 더 많이 보여드렸던 것 같아요. 저는 이 상담을 하면서 제가 사람이라서 다행이라는 생각을 좀 했던 것 같아요. 이분의 마음을 오롯이 전해 받을 수 있었고, 저도 마음을 더 쓸 수 있는 부분들이 있었는데, 이건 상담의 스킬은 아니라고 생각을 했거든요. 정말 인간으로서 이런 마음을 주고받았다는 생각이 들어서 회복에는 더 도움이 됐던 것 같아요. (참여자 3)

삶의 일부를 함께하는 것의 가치. 이 주제에는 누군가의 소중한 삶의 경험을 잠시나마 함께할 수 있다는 것 자체가 가치로운 것이라는 참여자들의 인식이 포함되었다. 이러한 가

치는 상담자에게 부과되는 많은 과제에 대한 감당을 기꺼이 감수하게 할 만큼 참여자들에게 큰 의미를 주고 있었다.

이 일을 한다는 게 사실은 정신적인 에너지를 많이 써야 되고 계속 나를 돌보고 들여다봐야 하는 작업이니까 힘들긴 한데, 그래도 어쨌든 사람 대 사람으로 누군가의 삶에 잠시나마 그 사람의 경험을 함께할 수 있다는 것이 가치 있는 일이라고 느껴지는 것 같아요. (참여자 7)

그와 내가 동시에 성장함. 참여자들은 상담자와 내담자 모두를 성장하게 한다는 점에서 실제관계에 매력을 느끼고 있었다. 이는 참여자들이 상담자로서의 길을 지속하여 걷는데 중요한 원동력이 되기도 하였다.

실제관계 경험은 그래서 저라는 사람도 성장하고 또 그 상담을 통해서 내담자가 성장하는 거를 보는 것.. 그 맛에 하죠. <웃음> (참여자 6)

있는 모습 그대로 함께 나아감

‘그냥’ 만나는 것의 위력

내가 힘을 뺏 때 그는 힘이 생긴. 상담자로서의 힘을 빼고 내담자를 만날 때 역설적으로 내담자는 내면의 힘을 얻었던 체험들이 보고되었다. 내담자의 문제를 해결해야겠다는 마음을 내려놓고 ‘지금 여기’에 집중하여 그냥 편하게 내담자를 만날 때, 내담자의 회복에 보다 도움이 된다고 인식하였다.

이 친구랑 할 때 힘을 완전 빼고 통찰을 하게 해야겠다는 강박을 좀 내려놓은 것 같아요. 뭘 개입해야지가 없었던 것 같아요. 일상을 이야기하고 이 친구가 하고 싶은 말하면 거기에 진실된 반응만 해 주는. 사실 별로 한 게 없는데 오히려 증상들이 사라지고 많이 바뀌었어요. (참여자 6)

솔직함이 주는 선물. 상담을 진행하다 보면 길을 잃고 정체되는 순간들이 있다. 상담자가 이러한 상황을 회피하지 않고 솔직하게 자신의 생각과 감정·경험을 공유할 때, 내담자를 내면의 세계로 집중하도록 인도하는 촉진제가 되었다는 고찰이 전달되었다.

그 친구가 선생님이 감정을 물어보시는데 사실 잘 모르겠다, 얘기 잘 못하겠다 하더라고요. 제 경험을 오픈했거든요. 뭐 그럴 수 있다. 나도 전에 돈 내고 상담 받았을 때 반년 넘게 그랬다, 상담 선생님이 내가 30년 동안 상담했지만 너처럼 얘기가 안 되는 사람은 처음이란 얘기도 들었다고, 원래 어려운 일이라고 타당화를 해줬던 것 같거든요. 그리고 나서 내담자가 조금 더 오픈을 하는 순간들이 있었던 것 같아요. 이럴 때는 불편해요. 이런 얘기를 오늘 좀 하고 싶어요. (참여자 5)

나란히, 함께 걷는 길

동등한 너와 나로 바라봄. 상담관계는 본래 평등한 관계이나, 내담자들이 상담자를 전문적인 권위자로 인식하여 순응하려는 경향 때문에 내담자가 위축될 소지가 있다. 참여자

가 이를 인식하여 권위자로서가 아닌 그저 한 인간으로서 자연스런 모습으로 내담자에게 다가갈 때, 내담자 또한 상담자를 이상화 대상이 아닌 하나의 동등한 존재로 인식하는 것 같다는 사례들이 제시되었다.

처음에는 상담자를 어려워하고 이상화하고 좀 이랬다면 시간이 흐르면서는 약간 동등한 사람으로 느끼는 것 같거든요. 상담자도 내담자에 대한 이해가 깊어지고 내담자도 상담자를 색안경 같은 거를 끼고 보다가 어느 순간 사실은 상담자가 그런 사람이 아니라는 걸 계속 경험을 하고 나서는 상담자를 있는 그대로 그냥 좀 보는 것 같다는 느낌을 받거든요. (참여자 7)

고통과 어둠을 함께함. 보통의 관계에서는 긍정적인 경험의 표현들이 환영받기 마련이다. 참여자들은 내담자의 부정적인 경험의 세계를 차별하거나 거부하지 않고, 그 세계에 동행하는 것에 가치를 두고 있었다.

사람에 대한 진심 안에는 참 많은 것들이 들어 있었구나.. 저는 긍정적인 쪽으로 치우친 부분이 있었는데, 고통과 어둠고 무겁고 축축한 것을 내담자와 함께 견어냈을 때, 얼마나 더 빛나는 것들이 있었는지를 보게 돼요. 그 가치가 참 크다.. 이게 실제관계에서 중요한 가치가 아닌가 하는 생각이 들어요. (참여자 1)

자연스럽게 연결됨

흠 있는 인간들끼리의 통합. 내담자들은 상담자를 이상화하여 거리를 두고 자기 문제

를 공감하기 어려운 특별한 대상으로 인식하기도 한다. 그러나 참여자가 자신 또한 내담자와 똑같이 결점과 상처가 있는 평범한 사람이라는 사실을 개방할 때, 내담자는 안도감을 느끼고 약함을 드러내어 소통의 문이 열리게 된다.

제가 약간 가족에 대한 이슈가 있는 상담자인데, 저랑 같은 경험을 한 대학생 내담자가 왔었어요. 자기가 그런 거를 앞에서 열심히 이해하려고는 하시겠지만 내 마음을 모르실 것 같다는 얘길 하더라고요. 여기서도 개방해도 되겠다는 생각이 들어서 어떻게 받아들일지 모르겠는데, 나도 정확하게 같은 경험이 있다. 어떻게 믿을지는 모르겠지만 나는 너의 마음이 이해가 된다는 얘기를 했어요. 그러면서 상담관계가 굉장히 깊어질 수 있었거든요. 그 이슈를 개방하니깐, 흠이 없는 상담자가 아니라 한 명의 사람, 나보다 먼저 살았던 선배 느낌으로 저를 보기 시작하는 것 같더라고요. (참여자 4)

한 번 더 눈이 가는 사람. 참여자들은 상담 장면 안에서 뿐 아니라 밖에서도 내담자와 연결되어 있다는 느낌을 경험하기도 하였다. 자기도 모르게 내담자에 대한 관심이 가고 있음을 자각할 때, 참여자들은 이러한 관계를 실제관계로 인식하게 된다는 것이다.

우리 학교에 있는 학생들을 상담하다 보면요. 인간적으로 제가 아이들한테 참 관심을 많이 갖는다고 느껴지는 게, 급식실에서 밥 먹는 모습을 한 번 더 보게 돼요. 눈이 마주치면 아이가 또 끄덕 인

사하거든요. 여기서 막 말을 할 수는 없으니까 약간 둘만의 수신호처럼 이렇게 주고받는 게, 상담 장면 이외에도 이렇게 관계를 맺고 있구나.. 생각했어요. (참여자 2)

서로의 말을 찰떡같이 알아들음. 상담에서 진정성 있게 서로를 만나다 보면 어느 순간 많은 말을 하지 않아도 깊은 곳까지 통하고 이해되는 느낌에 대한 경험이 제시되었다.

제가 이 말을 하면 그냥 딱 아는 느낌이라고 해야 될까요? 말을 하는데 저도 그 느낌을 온전히 같이 느낄 수 있는, 제가 이야기를 하면 이분도 바로 그 느낌을 같이 느끼는? 찰떡같이 표정이나 말에서 이분이 이해했구나를 경험하는 순간이 뭔가 진정한 관계를 맺고 있는 순간이지 않았을까.. (참여자 5)

그의 세계에 초대받은 나. 상담자와 내담자 간 깊은 신뢰에 바탕을 둔 교감이 이루어질 때, 내담자는 상담자의 반응에 저항 없이 수용하는 모습을 보인다. 이러한 순간, 참여자들은 내담자의 경험 세계에 초대되어 환영받는 느낌이라고 보고하였다.

내담자가 자기 인생 이야기를 했고 제 안에 느껴지는 어떤 울림이 있고 제가 내담자에게 비언어적이든 언어적이든 표현을 할 때 내담자가 방어 없이 쑥 받아들이는 순간이 있거든요. ○○씨의 이야기를 들으면서 이런 마음이 들었다고 이야기했을 때, 내담자가 짝 흡수를 하면서 같이 그 감정에 머무는 단계로 들어가

든요. 내담자가 제가 그 경험을 나누는 것을 환영하고 허락해주는 느낌인 것 같아요. 나를 인간 대 인간으로 그 경험에 초대를 해준 게 아닐까 그런 느낌이에요. (참여자 7)

조절과 조율의 과정

한걸음씩 발맞추기

내담자가 준비될 때 들어가야. 참여자들은 내담자와의 관계에서 적절하게 조율된 최적의 시기에 개입하지 못했을 경우의 실패했던 경험 또한 개방하였다.

내담자가 준비되지 않은 상태에서 제가 가끔 선부르게 들어가는 경우들이 있었는데, 그건 확실히 부정적인 영향이 있었던 거 같아요. 내담자와 발 맞춰가는 느낌이라고 해야 될까요? 이렇게 잘 조율 해가면서 하는 관계가 아닐 경우에 내가 조금 더 앞서나가면 약간의 균열이 생기는 거 같아요. (참여자 5)

실제관계의 온도차. 실제관계의 거리가 좁혀지면 내담자는 상담자를 사적 친밀감의 대상으로 여기고 행동하기도 하는데, 이는 상담관계에 방해로 작용한다. 참여자들은 내담자와 자신이 생각하는 실제관계의 간극이 클 때의 당혹감을 표현하기도 하였다.

저는 이성 내담자가 조금 어렵다는 생각을 한 적이 있어요. 특히 또래 이성 내담자를 만날 때, 성적으로 이성적으로 다가오시는 분들도 있다고 느껴졌거든요. 실제관계가 그런 관계들은 아니긴 하지

만, 그런 것들로도 조금은 변형이 될 수 있겠구나, 정말 자연스러운 인간관계라고 생각을 했지만 내가 생각하는 것과 이 사람의 생각은 좀 다르겠구나 라는 생각들을 했었던 것 같습니다. (참여자 3)

계속되는 관계 재설정

다시 닳을 돌림. 실제관계가 깊어지면 때로 내담자가 주 호소문제 보다는 신변 잡기식 스톱토크에 치중하여 상담의 초점이 흐려지기도 한다. 참여자들은 이러한 상황이 내담자에게 도움 되지 않음을 솔직하게 표현하고 다시 상담을 구조화하면서 관계를 재정립한다고 하였다.

친밀한 관계를 갖게 되면 일반적인 스톱토크 같은 것들을 계속하는 경우도 있는데, 그럴 때 고민이 많이 되는 것 같아요. 주 호소문제로 돌아가서 다루고 싶다는 뉘앙스를 계속 비치거든요. 근데도 잘 안 되고 상담에 효과가 없을 것 같을 땐 그냥 솔직하게 얘기해서 다시 관계를 설정하게 되는 경우도 있고요. 좀 당황하시는 분들도 있지만 그래도 대부분 알아들어주시는 것 같아요. (참여자 3)

내담자를 떠나보낼 준비를 함. 상담이 종결된 이후 내담자들이 세상 밖으로 나갈 때의 상실감을 줄이고자 노력하는 참여자들의 모습 또한 관찰되었다. 이를 위하여 참여자들은 종결에 가까울수록 내담자들과 상담 기간을 늘리거나 약간의 거리를 둬으로써 내담자들의 안전한 독립을 준비하고 있었다.

종결하면 이 내담자는 준비됐지만 주

변 상황이나 사람들은 너무 취약한 거죠. 상담자인 것처럼 이야기를 집중해서 듣거나 같이 나눌 대상이 없는 경우는 더 상실감을 가질 수 있을 것 같아요. 상담에서의 관계는 단기였고 이 사람이 스스로의 힘으로 서기엔 시간이 짧았으니까.. 이 부분은 좀 아쉬운 거죠. (참여자 1)

가능한 관계에 대한 놀라움을 표현하기도 하였다.

성별도 다르고 살아온 것도 연령대도 다른데, 그 사람의 정서를 온전히 생생하게 느낄 수 있다고 해야 할까요? 실제관계를 통해 한 사람의 정서를 동일하게 느낄 수 있을 정도의 관계를 경험할 수 있구나.. 이 사람이 지금 여기에서 어떤 감정을 느끼고 있겠구나가 떠오른다기보다 그냥 내 감정이 이 사람 감정 같은 그런 느낌. 인간으로서 이런 관계가 형성될 수 있구나 하는 놀라움이랄까요? (참여자 9)

너와 내가 깊이 닿는 경험

진실한 몰입

내담자의 진심이 여과 없이 드러남. 내담자들은 참여자가 자신의 세계를 존중하고 온전히 집중해줄 때 ‘자기만의’ 이야기를 ‘자기답게’ 할 수 있다. 이 과정에서 내담자는 내면의 진심에 접촉하여 이를 여과없이 표현하고, 참여자 역시 내담자의 세계에 함께하는 동시에 진정성 있는 자신으로 현존하게 된다.

제가 깊이 몰입을 하고 시간 가는 것도 잘 못 보고 내담자도 시간 가는 걸 모르고, 그 순간에 감정을 있는 그대로 표현을 하는.. 안에 있는 걸 뭔가 다 쏟아내는 경험이었어요. 복잡하게 아름답고 논리적인 말로 마음을 표현하는 게 아니라, 진짜 속마음이 그대로 튀어나오는 경험들을 가끔 보여주시는데, 원래 안 그러셨던 분이 그럴수록 이분이 상담에 깊이 몰입하고 있구나 이런 느낌이 들고. (참여자 5)

너의 정서가 생생하게 느껴지는 경이로움. 참여자들은 내담자의 정서가 있는 그대로 전달될 때 공감을 넘어 동일시에 가깝게 공명했던 체험을 제시하면서, 이러한 상호작용이

깊은 신뢰의 힘

상담자의 마음이 내담자에게 있는 그대로 믿어짐. 내담자는 상처로 인해 드러내기 어려웠던 자기 삶의 이야기에 때로 자신보다 마음 아파하며 공감하는 참여자를 보면서 치유로 한 걸음 나아가게 된다.

그 내담자가 이 얘기는 평생 할 일도 없고 가슴 속에 안고 살아갈 거라고 했는데 저 같은 반응이 있을 걸 예상하지 못했던 것 같아요. 제가 제대로 된 아버지가 있었으면 선생님이었으면 좋았을 것 같아요 얘기를 했어요. 처음엔 당황스러웠대요. 왜냐하면 남자가 눈물을 멈추지 못하고 휴지를 계속 뽑아서 쓰는 걸 보고 되게 당황스러웠지만, 얘기할 때 더 뭔가 상담자를 신뢰하게 됐다. 상담자가 얘기했던 걱정이 시간 되면 밥 먹자 수준의 걱정인가 생각을 했었는데, 그 회기가 지나고 나서 이 사람이 자기를 진짜

걱정한다는 게 느껴졌대요. (참여자 9)

실제관계만으로 ‘할 거 다 했음’을 느낌.

참여자들은 내담자와 신뢰로운 관계를 맺는 것 자체가 상담의 과정과 성과, 나아가 종결 이후 내담자 삶의 변화에 긍정적인 영향을 미치는 것 같다고 입을 모았다.

실제관계는 상담 성과에 미치는 영향이 최소 오할 이상, 보수적으로 잡아서 오할이고 경험적으로 느껴지는 건 관계를 잘 맺어주는 것만으로도 상담에서 할 거 다 했다 느껴져요. 상담관계가 제대로 맺어지지 않으면 걸으로 봤을 때 성공적인 변화가 일어난 것처럼 보여도 그 변화가 오래 가지도 않는 것 같고요. 내담자랑 관계가 잘 맺어진 상담은 상담자가 뭘 많이 안 해줘도 되는 것 같아요. (참여자 7)

장인이 되기 위한 고단한 여정

끝이 보이지 않는 길의 막막함

실제관계가 조심스럽고 어려움. 저는 있는 그대로의 나로 내담자를 만나는 것이 아직은 조심스럽거든요. 지금까지 제가 배운 상담은 상담자가 자기개방을 조심해야 되고, 내담자에게 느끼는 감정이 역전이가 아닌지 끊임없이 살펴야 되고, 내담자에게 인간 ○○○로서 반응하고 이야기를 한다는 게 굉장히 조심스러운 사람인지라.. 그래서 실제관계로 내담자를 만난다는 게 아직은 어려운 것 같아요. (참여자 7)

나날이 새로워지는 미션. 저는 매일 미션

을 받는 것 같다는 느낌이 드는 게, 여기서 좀 더 할 수 있는 방법은 없었나? 더 깊이 들어갈 수 있는 방법들은 없었나 라는 생각들을 하게 되는 것 같아요. 스킬에 있어서도 아쉬운 부분들이 있고요. 관계를 맺어가는 부분에서 내가 전문가로서의 역량이 충분하지 않은 건 아닐까 생각하게 되는 것 같아요. 조금 더 깊이 있는 상담이라든가 이분의 정말 핵심이 되는 것들을 좀 더 다루고 싶은데, 아직 내가 역량이 되지 않는 부분들에 대한 고민들이 많았어요. (참여자 3)

걸림들에 부딪힘

소진으로 지침. 참여자들은 소진되었을 때 마음의 여유가 없어 내담자와의 관계에서도 한 발 물러나거나 급하게 개입하게 되며, 이는 실제관계를 멀어지게 하는 주요 요인이 된다고 입을 모았다.

소진감을 느낄 때 사실은 이런 인간적인 관계에 대해서도 관심을 덜 가지게 되는 것 같고요. 뭔가 빨리빨리 처리해버리고 싶다는 마음이 좀 많이 드는 것 같아요. (참여자 3)

역전이라는 돌부리. 상담 장면에서 상담자는 다양한 역전을 경험할 수 있으며, 이는 내담자를 보다 잘 이해하고 상담관계를 발전시키는 데 기여할 수 있다. 그러나 해결되지 않은 역전은 실제관계를 방해하여 참여자의 작업을 정체시키기도 하였다.

저의 유능성에 대한 역전이가 좀 얽히게 되면 이 친구가 더 부담스러워지더라고요. 내가 뭔가를 좀 해 줘야 될 것 같

고 해결 중심으로 사고가 자꾸 돌아가는 것 같아요. 인간적인 어떤 만남이 더 잘 안 이루어지는 것 같고 상담자로서의 긴장도가 많이 올라가는 것 같아요. 그게 좀 실제관계를 약화시키는 요인이 아닐까 해요. (참여자 2)

내담자와 다른 문화적 배경으로 거리감을 느낌. 상담자-내담자 사이에는 다양한 문화적 차이가 존재할 수 있다. 참여자들은 자신이 경험해보지 못한 내담자의 문화에 대해 ‘알지 못함’의 자세로 접근하려 하지만, 때로 그 차이의 벽이 높아 한계를 느끼기도 하였다.

매우 지적인 자부심이 높은 내담자들을 만났을 때, 그 내담자의 부모님이 굉장히 부자일 때, 대놓고 그러진 않았지만 나와 대화를 하려면 이 정도 수준은 돼야 하지 않을까요? 이런 느낌의 언급들이 있었을 때 이 내담자와 관계를 맺을 때 초반에는 이런 특별한 요인들이 영향을 줄 수 있겠구나.. 그런 분야에 대해서 아예 모를 때는 좀 제약이 있을 수 있겠구나 생각했습니다. (참여자 8)

자칫 내담자를 돈으로 보게 될까 경계함. 참여자들은 경력이 쌓이면서 자칫 매너리즘에 빠지거나 내담자의 복지보다는 자신의 경제적 이익을 먼저 생각하는 순간들도 있었다고 진솔하게 고백하면서, 스스로를 성찰하는 모습을 보였다.

내가 연차는 쌓이고 있지만 그만큼 내담자랑 실제 관계를 잘 하고 있는가 묻는다면 오히려 그러지 못하고 있다고 느

껴지는 것 같거든요. 내담자를 대하는 진정성은 떨어지고 있는 거 아닌가 이게 자칫 잘못하면 내담자를 돈으로 보겠구나 생각도 좀 들어요. 이거를 내가 경계해야겠다 어느 순간에는 내가 잘난 척하면서 그냥 피상적으로만 내담자 만나고 있을 수 있겠구나 이런 고민들을 하는 것 같아요. (참여자 7)

쌓이는 경력이 주는 무게감

잘 해야 한다는 부담감으로 벼락땀. 참여자들은 순수하게 내담자를 돕고자 하는 열정이 가득했던 초심상담자 시절이 오히려 더 진정성 있게 내담자를 만날 수 있었다고 회상하기도 하였다. 경력과 함께 상담에 임하는 부담감 또한 늘어나, 상담 성과를 의식하다 보니 실제관계가 더 어려워지는 것 같다는 것이었다.

제가 수련 받을 땐 실제관계 경험을 자신 있게 떠올릴 수 있는데, 왜 필드에 나와서 자격증도 얻고 인지적으로는 상담에 대해 잘 알게 됐을 텐데 실제관계 사례를 찾지 못할까를 떠올려봤는데 부담감이었던 것 같아요. 슈퍼비전에서 피드백들을 받으면서 뭐 해야 되는데 내가 여기서 뭐 하고 싶지만 메모지에 적어 갖고 들어가서 그렇게 하기도 하고, 최근 상담에서도 유료 상담이니까 특히 청소년 같은 경우에는 부모에게 보여지는 발전이나 변화도 있어야 되고. (참여자 9)

상담자의 상태에 따라 상담관계의 질이 달라짐. 참여자들은 자신의 상태에 따라 상담의 질이 달라진다고 인식하였다. 끊임없이 스

스로를 돌아보며 지금 여기에서 깨어있지 않으면 상담관계에서 경직된 모습으로 임하게 된다면서, 이를 경계하는 태도를 나타내었다.

내담자가 실망한 표정을 짓고 있거나 수동적으로 자기표현을 안 하려고 하는 경우가 있어요. 제가 여유가 있을 때는 내담자의 그런 모습도 귀엽게 느껴지거나 좀 더 유연하게 처리가 되는데, 그렇지 않을 때는 좀 버거워요. 실제로 그 장에서는 표현이 적절히 나오지 않을 때가 있는 것 같아요. 제가 방어로 들어가 버리는 거죠. 그래서 약간 교육 쪽으로 간다든지.. (참여자 1)

도구로서의 상담자 자신이 어떤 사람인지 돌아봄. 상담자가 올바른 목표와 전략을 세우고 적절한 개입을 하는 것은 중요하다. 그러나 이보다 더 중요한 점은, 상담에서 가장 중요한 도구인 상담자 자신이 어떠한 사람이며 내담자를 어떻게 바라보고 있는가에 관한 것 같다는 의견이 주를 이루었다.

어떤 전략을 세우느냐 보다 내가 어떤 사람이냐가 상담에 영향을 미치는 순간이 온 것 같다는 느낌을 많이 받았어요. 나라는 인간이 평소 어떤 삶을 살고 자기 돌봄을 어떻게 하고 어떤 가치관을 갖고 인간을 어떻게 바라보고.. 이런 게 오히려 상담에서 되게 중요해지는 느낌이라고 해야 될까요? (참여자 5)

상담자로서의 사회적 기여를 고민함. 참여자들의 고민은 상담 장면에서 효과적으로 잘 기능하는 것을 넘어, 상담자의 사회적 역할과

책임으로 확대되기도 하였다.

최근에는 상담자의 사회적인 역할에 대해서도 좀 고민하는 것 같아요. 내가 개인적으로 내담자를 만나서 상담자로서 잘 기능하고 있는가에 대한 고민도 깊어지고 있는데, 더불어서 내가 한 사회에 속한 상담자로서 사회적으로 어떤 기여를 할 수 있지 어떤 거를 하고 싶어 하지 고민하고 있는 것 같아요. (참여자 7)

논 의

본 연구는 중급상담자들이 실제관계를 어떻게 경험하며, 그 경험의 의미는 무엇인지 심층적으로 이해하는 데 목적이 있다. 이를 위해 Giorgi(1985/2004)의 현상학 연구 방법을 채택하여, 실제관계라는 체험 속에 나타나는 다양한 의미를 현상학적으로 기술하고 실제관계 경험의 본질을 탐구하였다. 이를 통해 상담관계에서 실제관계가 갖는 의미와 영향을 이해하고, 특히 중급상담자들에게 나타나는 실제관계의 특성을 파악하여 향후 상담자 역량 향상과 효과적인 심리치료 개입에 시사점을 얻고자 하였다. 본 연구에서 파악된 실제관계 체험의 본질을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 연구에 참여한 중급상담자들이 경험한 실제관계는 상담자가 먼저 최대한 힘을 뺀 상태에서 솔직하게 내담자를 만날 때 효과적으로 발현되는 것으로 나타났다. 참여자들은 내담자를 만날 때 무언가를 잘 하려고 하거나 의도하는 바가 강해지면 몸에 힘이 들어가고, 이는 오히려 상담에 방해가 된다고 인식하였다. 참여자가 그저 내담자의 이야기에 귀 기

울이며 다가갔을 때, 기대하지 않았던 상담의 성과로 이어진다는 사례들이 제시되었다. 또한 상담관계에서 장애물에 부딪힐 때, 상담자의 자기개방이 새로운 진입로가 되었다는 경험들을 보고하였다. 즉 상담자가 상담자라는 역할이나 상담목표 달성이라는 동기를 내려놓고 상담 장면의 지금 여기에서 자연스럽게 올라오는 생각과 감정을 솔직하게 표현할 때, 이것이 모델링되어 내담자 또한 불필요한 방어를 내려놓고 진실하게 자기를 개방하게 된다는 것이다. 진정성은 로저스가 치료적 관계에서 가장 중요한 요소라고 강조했던 상담 요인으로서(Dave & Brian, 2007/2012), 상담 성과에 기여하는 상담자 요인 중 공통 요인으로 지속적으로 지목되고 있다(김창대 외, 2008; 김창대 외, 2009; 박수영, 최한나, 2013). 본 연구 참여자들이 경험하는 진정성은 상담 장면에서 올라오는 상담자의 생각과 감정을 자연스럽게 개방하는 것을 포함하며, 이때 내면에서 느껴지는 것과 언어적·비언어적으로 표현되는 것이 거짓 없이 일치하는 것을 의미한다고 하였다. 이는 Gels(2011)의 진정성 개념과 일치하며, 포커싱 훈련을 받은 상담자들이 실제관계를 상담 과정에서 진실하고 솔직한 태도로 내담자와 함께 하는 인간중심적 태도로 경험한다고 보고한 주은선과 박영현(2017)의 연구, 실제관계에서의 진솔성을 내담자와 비슷한 경험이나 상담에서 느끼는 상담자의 경험을 언어적, 비언어적으로 자연스럽게 표현하는 것이라고 보고한 진보겸 외(2019)의 연구, 내담자가 상담자의 언어·비언어적 표현의 일치성을 통해 상담자의 진정성을 느끼고 있는 그대로 수용되는 경험을 한다고 밝힌 주은선과 박영현(2020)의 연구, 슈퍼바이저는 슈퍼바이저의 진정성 있는 태도와 자기 개방 등을

통해 실제관계를 경험한다는 박현정(2023)의 연구와도 일맥상통한다. 또한 참여자들이 내담자들과 상호작용하는 과정에서 올라오는 부정적인 생각과 감정들까지도 솔직하게 표현할 때 실제관계는 더욱 깊어지며, 상담자의 솔직한 자기개방은 내담자의 진정성 또한 촉진하는 것으로 나타났다. 이는 로저스가 제안한 일치성에 비해 실제관계에서 체험되는 진정성은 상호성이 보다 더 강조된 상담관계 요인이라는 선행연구 결과를 지지하며(Gelso, 2014), 상담자의 자기개방을 통해 내담자가 상담자의 인간적이고 평범한 모습을 인식함에 따라 실제관계가 깊어진다는 Knox(1997)의 연구를 뒷받침한다. 이를 통해 중급상담자들의 실제관계 경험은 개인 내적 차원에서의 변화로부터 시작하여 관계적 차원으로의 변화로 연결된다는 사실이 환기된다. 즉 상담자가 자기 자신과 진정한 만남이 이루어져 개인 내적 변화가 이루어질 때, 관계 안에서도 상호작용의 변화로 이어짐을 이해할 수 있다. 이는 상담자가 내면에서 자신과 깊이 만나진 경험이 있어야 내담자와의 관계에서도 진정성 있는 만남이 가능하다(박성지 외, 2022)는 것을 의미한다. 상담자와 내담자의 실제관계는 각자의 주관성을 가지면서도 서로 공유하는 영역을 넓혀 나가는 상호 주관적인 특징이 있다. 상호 주관성(intersubjectivity)은 관계에서 각자 주관적 경험을 인정하고, 서로 주관적 세계에 참여하면서 함께 경험을 공유하는 것이다(Stern, 1985). 다시 말해 상담자가 내담자의 주관에 더욱 초점을 두고 내담자를 이해하는 것이 아닌, 상담자의 진정성을 활용해 내담자의 주관적 세계를 이해하는 것(박현정, 2023)을 의미한다. 참여자들은 ‘알지 못함(not-knowing)의 자세’로 호기심을 가지고(Gergen & McNameee,

1992/2004) ‘최대한 힘을 뺀 상태’로 내담자를 만날 때, 내담자를 더 깊이 이해하는 데 도움이 되었다고 보고하였다. 즉 내담자를 자신이 의도하는 방향으로 변화시키고자 하는 동기나 욕구를 내려놓고, 내담자의 주관성을 있는 그대로 인정하는 것이 실제관계에 기여한다고 볼 수 있다. 내담자는 상담자와의 관계에서 ‘있는 그대로의 나’일 수 있는 진정성을 회복하고, 상대방과 온전히 만나게 되는 진정성을 경험하며, 있는 그대로의 상대방을 인식하는 관계를 시도할 수 있게 된다. 이러한 일련의 과정은 내담자와의 관계에서 상담자가 자기 내부에서의 진정한 만남인 진정성을 유지하면서, 내담자를 있는 그대로 인식하게 된다는 점에서 ‘상담자와 내담자가 자기의 욕구나 소망, 두려움 등을 상대방에게 투사하지 않고 서로의 방식을 있는 그대로 인식하고 경험하는 것’을 의미하는 Gelsso(2011)의 실제성 체험 과정과 유사하다고 볼 수 있다.

둘째, 본 연구에서 중급상담자들은 실제관계를 통하여 일방적으로 도움을 제공하는 전문가로서뿐 아니라, 내담자와 상호적이고 동등한 관계를 맺는 경험을 하는 것으로 나타났다. 연구에 참여한 중급상담자들은 내담자와 상호작용하는 과정에서 평소 채워지지 않았던 자신의 관계 욕구가 충족되기도 하고, 그동안 잘 몰랐던 가족의 마음을 이해하게 되거나 고민해 왔던 자신의 문제가 해결되었다고 보고하였다. 참여자들은 내담자들을 돕고자 하는 마음으로 상담을 시작했는데, 시간이 갈수록 내담자들로부터 더 많은 것을 얻고 있다고 입을 모았다. 결국 실제관계의 최고 수혜자는 상담자 자신이라는 것이다. 내담자들은 처음에는 상담자를 이상화하거나 자신의 문제를 해결해 줄 수 있는 권위자로만 인식하여 다소

위축된 모습을 보이다가, 상담자도 자신과 똑같은 ‘흠 있는 인간’임을 인식하여 스스로를 문제시하는 태도에서 벗어날 수 있게 된다. 이런 의미에서 실제관계는 상담자와 내담자의 취약성이 서로 맞물린 상태로 반영되는 역동적인 재연(Wallin, 2007/2010)이라고 볼 수 있다. 따라서 상담자는 내담자 앞에서 자신의 취약한 모습을 굳이 감추거나 방어하지 않는 태도가 필요하겠다. 이를 위해서는 상담자 자신부터 어려움을 경험하거나 부족함을 느낄 때, 스스로를 비난하기 보다는 자기를 수용하고 보살피는 자기 자비의 태도를 갖는 것(Neff, 2003)이 중요할 것이다. 또한 내담자가 상담 장면에서 자신의 취약함을 드러내는 데 수치심을 경험하지 않도록 수용적이고 안전한 환경을 제공해야 할 것이다. 내담자는 상담자 또한 ‘상처 입은 치유자’로서 삶의 고통을 지나 내담자 앞에 건강하게 있는 모습을 보면서, 상담자 역시 평범한 사람이고 자기도 그렇게 될 수 있다는 희망을 갖게 된다(주은선, 박영현, 2020). 이렇듯 내담자와 상담자가 상호 대등한 존재로서 서로를 인식하고, 삶의 고통과 어둠을 함께하는 동반자로서의 경험은 내담자의 치유 과정뿐 아니라 상담자의 성장에도 매우 중요한 의미를 지닌다고 볼 수 있다. 이는 상담회기가 경과할수록 상담자가 인간적인 자신의 모습을 개방하게 되며, 내담자는 상담자를 ‘한 사람’으로 인식하게 되면서 실제관계가 깊어진다는 Gelsso와 Carter(1994)의 연구 결과를 지지한다. 또한 상담성과를 가져오는 상담자의 자세로서 동반자적 특성을 언급한 김창대의(2008)의 연구, 내담자가 상담자로부터 삶에 관한 관여를 받으면서도 주체적으로 새로운 관계를 맺어가는 동반자적 관계라고 밝힌 최한나(2010)의 연구, 상담자들이 내담자와 쌍방

향적이고 동등한 실제관계를 맺는 것이 상담 성과와 상담자 성장에 중요한 요소라고 밝힌 주은선과 박영현(2017)의 연구와 맥을 같이 한다. 그러나 이러한 결과는 한국 문화의 특성상 내담자의 기대에 부응하여 상담자가 내담자를 지도편달하고 어른으로서 양육자 역할을 하는 것이 중요함을 강조했던 장성숙(2003, 2004, 2006)의 연구들과는 다소 상충되는 면을 보이기도 한다. 이은경 외(2007)의 연구에서도 한국 사회에서 내담자들은 상담자를 선생, 멘토, 조언자로서 도움을 주는 의존 대상으로 기대하고 있다고 밝힌 바 있다. 본 연구에서 참여자들은 상담 초기에는 내담자의 의존성이나 상담자에 대한 역할 기대를 일정 부분 수용하기도 하였지만, 상담이 진행됨에 따라 내담자의 주체성과 자율성이 향상되면서 상담자와 내담자 간의 관계가 점차 대등한 관계로 변화하게 된다고 보고하였다. 이는 한국 사회에서 내담자들이 상담자의 역할에 대해 갖는 기대는 수용하고 공감하되, 이러한 기대에 부응하기 보다는 내담자가 능동적으로 상담에 참여하도록 촉진하는 데 상담자들의 노력이 필요함(Joo, 2009)을 시사한다. 내담자가 상담 초기 상담자-내담자 관계를 ‘의사와 환자’ 관계로 여겼던 것에서 점차 자신도 상담자에게 도움을 줄 수 있는 상호 협력적 관계로 인식하게 될 때(주은선, 박영현, 2020), 내담자는 종결 이후에도 자기 삶의 주체로서 효능감을 가지고 살아갈 수 있을 것이다.

셋째, 연구 참여자들은 상담 과정에서 내담자의 세계에 몰입하게 되었고, 이때 공감을 넘어 공명하는 체험을 하였으며, 이를 통해 상담자-내담자는 서로 긴밀하게 연결된 감정을 느끼면서 깊은 신뢰를 경험하는 것으로 나타났다. 참여자들은 상담 장면에서 어느 순간

말을 많이 하지 않아도 마음의 깊은 부분까지 통하고 이해되는 느낌에 대한 경험을 이야기 하면서, 이를 ‘진정한 관계를 맺고 있는 순간’으로 인식하였다. 이 과정에서 내담자들은 상담자로부터 자신의 존재를 온전히 존중받으며 수용 받는다고 느끼게 되고, 상담자에 대한 신뢰가 두터워지게 된다. 이를 통해 내담자는 내부로 초점을 맞춰 의미 있는 작업들을 지속해나갈 힘을 얻게 된다고 볼 수 있다. 또한 참여자들은 상담에서 몰입을 하게 되면 시간가는 줄도 모르고 내담자의 정서가 마치 자신의 정서처럼 생생하게 재 경험되었으며, 이러한 자각이 올라올 때 경이로움을 느꼈다고 표현하였다. 이는 상담자들이 내담자들과의 관계 속에서 신체감각을 통한 알아차림과 더불어 연결감을 구체적으로 경험하였다는 주은선과 박영현(2017)의 연구 결과와 유사한 측면이다. 한편, 본 연구에 참여한 과반수의 중급상담자는 내담자의 세계에 깊이 몰입하다 보니 때로는 내담자와 자신을 동일시하기도 하고, 내담자가 느끼는 감정보다 훨씬 강도 높은 정서를 경험하기도 하였으며, 다음 상담이나 심할 경우 일상에까지 지장을 줄 만큼 소진되는 경험을 한 적도 있다고 보고하였다. 이는 중급상담자가 내담자에 대한 감정 이입 능력은 향상되었지만, 상담자로서의 균형 잡기에는 어려움을 느껴 내담자에게 과도하게 몰입하는 실수를 범하기도 한다는 방기연(2011)의 연구 결과와 일치한다. 이와 같은 결과는 타인의 정서를 보면서 그와 비슷한 정서를 느끼는 경향인 정서전염(emotional contagion)의 개념을 이해해 볼 때 어떤 시사점을 발견할 수 있다. 정서전염은 내담자의 부정 감정이 상담자에게 전이되어, 상담자로 하여금 정서적 소진을 경험하게 하거나(윤아랑, 정남운, 2011), 내담자

가 느끼는 고통스러운 정서의 영향력에 압도되어 상담자가 이를 통제하지 못할 경우, 상담 시간을 피하거나 소진을 경험하는 등 부정적 상담 결과를 초래하게 된다(김미애, 이지연, 2013)는 것이다. 그러나 정서적인 경계선을 설정하여 상담자와 내담자의 감정을 분리하고, 정서전염을 보다 명확하게 인식하여 활용한다면 내담자와 한층 더 깊은 관계를 경험하면서 상담 성과에 긍정적인 영향을 미치는 만큼(최민정 외, 2023), 정서전염이 상담에 치료적 도구로 활용될 수 있는 방안을 고민해야 할 것이다. 상담자와 내담자의 정서가 맞물린 형태로 체험되는 것은 인간이 서로 의존하여 연결된 존재임을 보여준다. Peters와 Kashima(2015)도 정서가 한 개인에게서 타인에게로 확산될 수 있음을 감안할 때, 인간이 개별적·독립적 존재라는 근거는 부족하다고 하였다. 일부 참여자는 자신이 상호 의존적인 정서 전염 상태에 있다는 것을 상담 장면의 ‘지금-여기’에서 자각하는 것이 전염된 상태로부터 벗어나는데 도움이 되었다고 통찰하였다. 이는 실제관계에 있어 중요한 함의를 제공해준다. 상담자가 자신을 마주하는 데 깨어 있어 자기 내면을 살펴봄으로써 내담자의 영향력을 그 순간 알아차릴 수 있다면, 불가피하게 발생하는 정서 전염으로부터 스스로를 보다 잘 돌볼 수 있을 것이다. 아울러 내담자의 정서적 상태 또한 한층 직접적이고 깊이 있게 이해하고 공감할 수 있을 것이다. 정서 전염 상태를 자각하고, 자신의 정서 상태에 영향을 준 것이 무엇인지를 정확하게 추론하는 것은 매우 도전적인 과제로 여겨진다(Loersch & Payne, 2011). 내담자의 고통스런 감정에 전염된 상태를 알아차리기 위해서는 상담자가 먼저 자신의 미해결 과제에서 비롯된 부정 감정과 내담자의

것을 분별하고, 경계를 설정할 수 있어야 한다. 여기에서 상담자와 내담자의 감정이 서로 긴밀하게 연결되어 있음을 인식하고, 내담자의 감정이 상담 과정에서 상담자에게 어떠한 영향을 주고 있는지 자각하되, 자기 몰입적 태도에서 한 걸음 물러나 감정을 바라보는 태도가 필요하다는 점이 시사된다.

넷째, 중급상담자들은 실제관계가 회기 경과에 따라 깊어지며 상담성과에 기여하지만, 한번 형성되면 고정되는 것이 아니라 역동적으로 변화하는 것으로 보았다. 이러한 과정에서 상담자와 내담자 간의 관계는 물론 상담자의 내면에서 각각 조절과 조율이 필요하다고 인식하였다. 실제관계는 상담자-내담자 간 상호 관계이기 때문에 어느 한쪽의 일방적인 노력만으로 맺어지거나 유지되기 어렵다. 때때로 상담자와 내담자가 생각하는 실제관계는 각각 전혀 다른 의미로 이해되기도 하는데, 참여자들은 이 과정에서 세심하게 주의를 기울여야 함을 강조하였다. 이는 상담이 진행될수록 실제관계가 깊어진다는 Gelso와 Carter(1994)의 주장, 실제관계가 롤리코스터처럼 변화하지만 종결 시에는 안정되고 긍정적인 관계로 점차 견고해진다는 진보겸 외(2019)의 연구 결과와 그 흐름을 같이 한다. 본 연구에 참여한 중급상담자들은 종결에 가까울수록 내담자들과 약간의 거리를 두거나 상담 기간을 늘리는 방식으로 내담자들이 안전하게 독립할 수 있도록 준비하는 모습을 보이기도 하였다. 종결 이후 세상 밖으로 나가는 내담자가 주변의 취약한 자원들로 인해 격차와 상실감을 경험할 수 있을 것에 대한 걱정과 배려가 반영된 것이다. 또한 참여자들은 실제관계에 있어 내담자와의 온도차로 인한 고충을 토로하면서, 내담자가 상담자를 사적 친밀감의 대상으로

여겨 부적절하게 행동하거나 스톱토크에 치중하여 상담의 초점이 흐려지는 시행착오를 경험했다고 하였다. 이때 재구조화와 관계 재정립을 통하여 실제관계에 대한 이해 차이를 조율해가는 노력이 필요함을 강조하였다. 이러한 측면은 상담자가 내담자의 욕구나 상황적 요구에 따라 실제관계와 작업동맹의 균형을 맞추어간다는 연구(Kivlighan et al., 2017) 결과를 뒷받침하고 있다.

한편, 본 연구에 참여한 중급상담자들은 숙련상담자로 한 걸음 더 성장하기 위해 끝없이 공부하고 수련하는 여정에 대한 막막함과 그동안 쌓인 경력의 무게감을 동시에 느끼며, 새로운 욕구와 고민이 추가되기도 하면서 부단히 애쓰는 태도를 보였다. 이들은 초급상담자 시기에 비해 상담 수행 능력이 향상되었으나, 이론과 실제의 통합, 수퍼비전과 교육 분석 등의 수련 과정 및 자격증 취득에 대한 압박, 내담자에 대한 보다 깊이 있는 이해, 기대에 미치지 못하는 보상과 관련한 현실적 문제, 상담도구로서의 자기 돌봄, 새로운 역할과 사회적 기여 등 다양한 차원의 어려움과 고민들을 안고 있었다. 동시에 중급상담자들은 이러한 과제를 풀어나가는 것을 상담자로서의 여정에 필수불가결한 과정으로 받아들이면서, 실제관계에 있어 가장 중요한 도구인 자신을 성장의 주체로서 담금질하고 있었다. 이는 중급상담자들이 대체로 상담에 대한 수행불안은 낮지만 자기 신뢰는 여전히 부족하여 자신의 모습을 반추하고 성장하기 위해 애쓰게 된다는 박성지 외(2022)의 연구, 이들이 각종 불안들을 경험하는 모습들(심민정, 이송이, 2022)과도 맥이 통하는 부분이다.

이상의 결론을 통해 살펴본 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 상담 관계에 있어 작업동맹에 관한 연구가 대부분을 차지하고 있는 가운데 아직 초기 단계라고 볼 수 있는 실제관계에 대한 연구를 수행한 점, 또한 초급상담자나 숙련상담자에 비해 상대적으로 연구가 소홀히 이루어졌던 중급상담자를 대상으로 했다는 점에서 기존 연구들과 차별화된 특성을 지닌다.

둘째, 중급상담자들의 생생한 보고를 통해 상담 과정에서 실제관계가 어떻게 형성되고 변화하며 상담 성과에는 어떠한 영향을 미치는지, 실제관계가 그들의 삶에 주는 의미와 본질은 무엇인지 등을 현상학적 연구방법을 활용하여 깊이 있게 탐색함으로써, 상담 현장에서 실제관계의 중요성과 적용의 필요성을 제시하였다.

셋째, 실제관계 경험에 대한 국내 질적 연구가 대체로 상담 과정과 성과의 긍정적인 측면들 위주로 보고되었던 데 비해, 본 연구에서는 발달 단계상 과도기적 특성을 보이는 중급상담자들이 겪은 다양한 어려움과 시행착오 등을 포함한 실제관계 체험이 입체적으로 드러났다는 점에서 연구의 의의가 있다. 또한 기존에 이루어진 숙련상담자의 실제관계 경험과는 구별되는 특성들을 확인함으로써 상담자 발달 단계에 따른 실제관계 경험에 대한 이해를 넓혔다는 점에서 의의가 있다. 이는 향후 중급상담자 교육 및 수퍼비전 실제에 적용 가능한 기초 자료를 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구의 제한점 및 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 실제관계에 대한 참여자들의 이해를 돕기 위하여 심층 인터뷰를 실시하기 전 실제관계의 개념과 정의, 상담자용

실제관계 척도의 내용과 관련한 읽기자료를 제공하였다. 연구에 참여한 중급상담자들은 실제관계의 의미를 이해했지만 실제 상담 현장에서는 작업동맹과 완전히 분리하여 생각하기 어렵고, 내담자의 특성과 상담의 진행 양상에 따라 실제관계와 작업동맹을 적절히 교차하면서 비중을 조율해 간다고 하였다. 실제관계와 작업동맹은 이론적으로 그 개념이 변별되지만 숙련 상담자들 또한 두 상담관계를 명료하게 구분짓기는 어렵다고 인식하고 있는 만큼(진보경 외, 2019), 향후에는 상담관계 변인들을 보다 명확하게 개념화하고 세분화할 뿐 아니라 이러한 변인들의 상호 보완적인 측면을 연구하는 것이 필요하겠다.

둘째, 연구 참여자들은 본 연구에서 정의한 중급상담자의 기준에 따라 모두 발달 단계상 중급상담자에 해당하나, 각기 지향하는 상담 이론과 상담자의 소속 기관 및 주로 상담하는 내담자 대상군은 다양하게 구성되어 있다. 참여자들이 진행한 사례와 상담 회기 수 또한 편차가 존재하였다. 따라서 본 연구에 참여한 중급상담자들이 경험한 실제관계의 의미와 본질에 관한 크고 작은 차이들이 지향 이론에 따른 것인지, 소속 기관이나 주된 내담자 대상군의 영향에 기인한 것인지, 상담 사례 및 회기 수의 편차에 의한 것인지를 밝히기에는 한계가 있다. 이 부분은 향후 각 변인들을 세분화하여 후속 연구를 통해 보완이 이루어지기를 기대한다. 연구 참여자인 중급상담자를 선정함에 있어 경력만을 고려한 것 또한 본 연구의 제한점으로 여겨진다. 중급상담자는 분류 기준에 따라 초심 및 숙련 상담자 모두에 속할 수 있으므로, 그 특징이 보다 선명하게 드러날 수 있도록 수퍼비전 횟수나 학회 자격 요건 등의 기준이 향후 중급상담자 연구

의 참여자 선정에 섬세하게 반영될 수 있기를 제안한다.

셋째, 본 연구에서 연구자는 실제관계에 대한 선 이해와 선 지식을 최대한 배제하여 판단을 중지하고, 중립적이고 반성적인 태도로 연구의 전 과정에 임하고자 하였다. 이를 위하여 2인의 박사 자문위원, 상담전공 교수, 감수자의 검토를 받으며 수정·보완하는 작업을 거치는 등 다각도로 노력하였다. 그럼에도 불구하고 상담자와 내담자 상호 간에 인간 대 인간으로서의 실제관계를 중요하게 바라보고, 이에 의미를 부여하고 있는 연구자의 시각이 인터뷰를 비롯하여 분석 및 해석 과정에 반영되어 있을 가능성을 부인하기 어려운 점은 본 연구의 한계로 여겨진다.

넷째, 현재까지 상담자의 실제관계에 대한 질적 연구 중 초급상담자에 대한 연구는 아직 진행되지 않았으므로, 초급상담자를 대상으로 중급 및 숙련상담자와 구별되는 실제관계 경험의 특성을 파악하는 것 또한 의미있을 것으로 생각된다. 아울러 실제관계는 상담자-내담자가 상호작용한다는 관계적 속성을 고려할 때, 상담자 혹은 내담자 중 어느 한쪽 대상만이 아닌 상담자와 내담자 쌍을 대상으로 연구한다면 실제관계 연구와 실제에 더욱 풍부한 경험적 토대를 마련할 수 있을 것으로 보인다.

참고문헌

- 권경인, 지희수, 강신호, 김미옥. (2020). 집단 상담자 발달 모형: 전문성 발달의 단계, 주요 주제 및 특성을 중심으로. *인간이해*, 33(1), 73-102.
- 금명자, 정상화 (2021). 국내 상담자 발달 연구

- 동향. *교육문화연구*, 27(2), 483-508.
- 김경희 (2017). 상담자의 돌봄경험에 관한 내러티브 탐구: 중급수준의 여성 상담자 경험을 중심으로. *상담학연구*, 18(3), 91-110.
- 김미애, 이지연 (2013). 상담과정에서의 정서전염에 대한 이해와 임상적 활용. *상담학연구*, 14(2), 1067-1092.
- 김창대, 권경인, 한영주, 손난희 (2008). 상담 성과를 가져오는 한국적 상담자 요인. *상담학연구*, 9(3), 961-986.
- 김창대, 한영주, 손난희, 권경인 (2009). 상담전공 내담자가 지각한 효과적인 상담자 요인. *상담학연구*, 10(1), 83-107.
- 박성지, 홍지선, 백운영 (2022). 중급상담자의 의미있는 관계 경험과 개인적 성장에 관한 현상학적 연구. *학습자중심교과교육연구*, 22(11), 699-722.
- 박소연 (2020). 집단 수퍼비전의 집단역동에 관한 중급상담자 인식변화 과정 연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 박수영, 최한나 (2013). 상담자가 지각한 상담 성과를 가져오는 상담자 요인에 대한 개념도 연구. *상담학연구*, 14(5), 2969-2986.
- 박현정 (2023). 상담 수퍼비전에서 수퍼바이저의 실제관계 경험에 관한 현상학적 연구. 서울대학교 박사학위논문.
- 방기연 (2011). 상담수퍼비전의 이론과 실제. 양서원.
- 신경림, 조명옥, 양진향 (2008). *질적 연구 방법론*. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 신수정 (2023). 중급상담자를 위한 수퍼비전에서의 창의적 접근: 게슈탈트 심리치료를 중심으로. *한국게슈탈트상담연구*, 13(1), 1-21.
- 심민정, 이송이 (2022). 중간 상담수련자의 수련 과정에서의 어려움에 대한 인식: Q 방법론적 접근. *상담학연구*, 23(4), 173-203.
- 유성경, 심혜원 (2005). 상담자 전문성 발달 수준에 따른 자기 대화 내용의 차이 분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 789-812.
- 유지영 (2015). 한국판 실제관계 척도-내담자용(K-RRI-C)의 타당화 연구. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 윤아람, 정남운 (2011). 상담자 소진. 개관. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(2), 231-256.
- 윤정흠, 최한나 (2022). 상담자 발달수준과 상담회기평가의 관계: 상담자가 인식한 실제관계의 매개효과. *복지상담교육연구*, 11(1), 303-328.
- 이남인 (2004). *현상학과 해석학: 후설의 초월론적 현상학과 하이데거의 해석학적 현상학*. 서울대학교 출판부.
- 이남인 (2014). *현상학과 질적 연구: 응용현상학의 한 지평*. 한길사.
- 이동혁, 유성경 (2000). 상담연구의 주제 및 연구대상 분석: 학위논문 및 학회지 논문을 중심으로. *청소년상담연구*, 8, 37-58.
- 이수림, 조성호 (2009). 상담자 발달과 지혜에 관한 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(1), 69-91.
- 이수정 (2017). 내담자들이 인식한 상담에서의 실제관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 이은경, 양난미, 서은경 (2007). 한국에서의 상담에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(3), 587-607.
- 이은주 (2017). 직업동맹과 실제관계의 변화형태와 상담성과. 숙명여자대학교 박사학위논문.

- 이현주 (2005). 노인부부 가구에서 치매 배우자를 돌보는 남편의 수발 경험에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이홍숙, 주수현, 김효정 (2011). 인턴 상담원의 상담자 발달에서의 결정적 사건 경험. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(4), 833-859.
- 장성숙 (2003). 한국문화와 현실역동상담의 상담자-내담자 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(2), 147-160.
- 장성숙 (2004). 한국문화에서 상담자의 초점: '개인중심' 도는 '역할중심'. 한국사회및성격심리학회, 18(3), 15-27.
- 장성숙 (2006). 한국문화에서 상담자의 초점: '개인'과 '역할'. 한국예술심리치료학회, 2(1), 1-24.
- 전은영, 김민영 (2023). 중급상담자의 슈퍼비전 경험을 통한 상담자 전문가 정체성 발달에 관한 현상학적 연구. 상담학연구, 24(6), 47-81.
- 정문주, 조한익 (2016). 상담자 발달과 관련 요인에 대한 국내 연구동향 및 상관관계 메타분석. 상담학연구, 17(6), 141-164.
- 조성호 (2003). 상담심리학 연구 동향: 상담 및 심리치료학회지 게재논문 분석(1988~2003). 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(4), 811-832.
- 조화진 (2014). 상담에서의 실제관계에 관한 한국 상담자의 인식 연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 조화진 (2016). 상담자 실제관계행동 척도 개발 및 타당화 연구. 인간이해, 37(2), 47-66.
- 주은선, 박영현 (2017). 포커싱 훈련을 받은 상담자들의 상담에서의 실제관계에 관한 경험 연구. 인문사회과학연구, 57, 55-78.
- 주은선, 박영현 (2020). 상담에서의 실제관계(real relationship)에 관한 내담자 경험 연구. 사회과학연구, 31(1), 67-92.
- 진보겸, 금명자, 주은선 (2019). 실제관계(Real Relationship)에 관한 상담전문가의 인식과 경험. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 31(2), 373-401.
- 최민정, 홍지선, 안숙자 (2023). 중급상담자의 '정서전염'에 대한 현상학적 연구. 학습자중심교과교육연구, 23(8), 505-524.
- 최한나 (2005). 상담자 발달 연구의 동향과 과제. 상담학연구, 6(3), 713-727.
- 최한나 (2010). 상담관계의 두 가지 측면: 작업동맹과 실제관계. 인간이해, 31(2), 85-101.
- 최한나 (2011). 한국판 실제관계 척도-상담자용(K-RRIT)의 타당화를 위한 예비 연구. 상담학연구, 12(1), 143-157.
- 최한나, 이은주, 김민희 (2015). 상담과정에서 실제관계의 변화 형태와 상담자와 내담자 애착 효과. 상담학연구, 16(6), 135-158.
- 홍지선, 최지선, 최은영 (2023). 중급상담자의 역전이 경험에 대한 현상학적 연구. 상담심리교육복지, 10(2), 233-261.
- Ain, S., & Gelso, C. J. (2008). *Chipping away at the blank screen: Self-disclosure, the real relationship, and therapy outcome*. Poster presented at the annual convention of the North American Society for Psychotherapy Research.
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research, & Practice*, 16(3), 252-260.
- Couch, A. S. (1999). Therapeutic functions of the

- real relationship in psychoanalysis. *Psychoanalytic study of the child*, 54, 131-168.
- Dave M., & Brian, T. (2012). 인간중심 상담의 임상적 적용 (주은선 역). 학지사. (원본 출판 2007년).
- Derlega, V. J., Hendric, S. S., Winstead, B. A., & Berg, J. H. (1991). *Psychotherapy as a personal relationship*. The Guilford Press.
- Frank, K. A. (2005). Toward conceptualizing the personal relationship in therapeutic action: Beyond the “Real” relationship. *Psychoanalytic Perspectives*, 3(1), 15-56.
- Freud, S. (1957). Future prospects of psycho-analytic therapy (J. Strachey, Trans.). In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, 11, 139-151. Hogarth Press. (Original work published 1910.)
- Fuertes, J. N., Mislowack, A., Brown, S., Gur-arie, S, Wilkinson S., & Gelso, C. J. (2007). Correlates of the real relationship in psychotherapy: A study of dyads. *Psychotherapy Research*, 17(4), 423-430.
- Gelso, C. J. (2002). Real relationship: The “something more” of psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(1), 35-40.
- Gelso, C. J. (2011). *The real relationship in psychotherapy: The hidden oundation of change*. American Psychological Association.
- Gelso, C. J. (2014). A tripartite model of the therapeutic relationship: Theory, research, and practice. *Psychotherapy Research*, 24(2), 117-131.
- Gelso, C. J., & Carter, J. A. (1985). The relationship in counseling and psychotherapy. Theoretical and empirical considertations. *Psychotherapy*, 27, 143-153.
- Gelso, C. J., & Carter, J. A. (1994). Components of the psychotherapy relationship: Their interaction and unfolding during treatment. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 296-306.
- Gelso, C. J., & Hayes, J. (1998). *The psychotherapy relationship: Theory, research, and practice*. Wiley.
- Gelso, C. J., Hill, C. E., Mohr, J. J., Rochlen, A. B., & Zack, J. (1999). Describing the face of transference: Psychodynamic therapists’ recollections about transference in cases of successful long-term therapy. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 257-267.
- Gelso, C. J., Kelley, F. A., Fuertes, J. N., Marmarosh, C., Holmes, S. E., Costa, C., & Hancock, G. R. (2005). Measuring the real relationship in psychotherapy: Initial validation of the therapist form. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 640-649.
- Gelso, C. J., Kivlighan, D., Busa-Knepp, J., Spiegel, E. B., Ain, S., Hummel, A. M. Ma, Y. E., Markin, R. D. (2012). The unfolding of the real relationship and the outcome of berief psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 59, 495-506.
- Gelso, C. J., Kivlighan Jr, D. M., & Markin, R. D. (2018). The real relationship and its role in psychotherapy outcome: A meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 434-444.
- Gergen, K. J., & McNamee, S. (2004). 심리치료와 사회구성주의 (김유숙 역). 학지사. (원본 출판 1992년).
- Giorgi, A. (2004). 현상학과 심리학 연구 (신경림, 장연집, 박은숙, 김미영, 정승은 역). 현문사. (원본 출판 1985년).

- Greenberg, L. (1994). What is real in the real relationship? *Journal of Counseling Psychology, 41*, 307-309.
- Greenson, R. R. (1967). *The technique and practice of psychoanalysis* (Vol.1). International Universities Press.
- Heppner, P. P., & Roehike, H. J. (1984). Differences among supervisors at different levels of training: Implications for a developmental model of supervision. *Journal of Counseling Psychology, 31*(1), 76-90.
- Horvath, A. O. (2011). Alliance in Common Factor Land: A view through the research lens. *Research in Psychotherapy, 14*(1), 121-135.
- Horvath, A. O., & Bedi, R. P. (2002). The alliance. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients* (pp. 37-69). Oxford University.
- Horvath, A. O., Del Re, A. C., Flückiger, C., & Symonds, D. (2011). Alliance in individual psychotherapy. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness* (2nd ed., pp. 25-69). Oxford University Press.
- Joo, E. (2009). Counselors in South Korea: A qualitative study of senior professionals. *Journal of Counseling & Development, 87*, 466-475.
- Kelley, F. A., Gelso, C. J., Fuertes, J. N., Marmarosh, C., & Lanier, S. H. (2010). The real relationship inventory: Development and psychometric investigation of the client form. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training, 47*(4), 540-553.
- Kivlighan, D. M., Kline, Jr., K., Gelso, C. J., & Hill, C. E. (2017). Congruence and discrepancy between working alliance and real relationship: Variance Decomposition and response surface analyses. *Journal of Counseling psychology, 64*(4), 394-409.
- Knox, S. (1997). Disclosure: Its role in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology, 53*(2), 163-172.
- Lambert, M. J., & Barley, D. E. (2002). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work* (pp. 17-36). Oxford University Press.
- LoCoco, G., Gullo, S., Prestano, C., & Gelso, C. J. (2011). Relation of the real relationship and the working alliance to the outcome of brief psychotherapy. *Psychotherapy, 48*(4), 359-367.
- LoCoco, G., Prestano, C., Gullo, S., & Gelso, C. J. (2009). *Relation of the real relationship and the working alliance to symptom change in brief psychotherapy*. Manuscript submitted for publication.
- Loersch, C., & Payne, B. K. (2011). The situated inference model: An integrative account of the effects of primes on perception, behavior, and motivation. *Perspectives on Psychological Science, 6*(3), 234-252.
- Marmarosh, C. L., Gelso, C. J., Markin, R. D., Majors, R., Mallery, C., & Choi, J. (2009). The real relationship in psychotherapy: Relationships to adult attachment, working alliance, transference, and therapy outcome. *Journal of Counseling Psychology, 56*(3), 337-350.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure

- self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Peters, K., & Kashima, Y. (2015). A multimodal theory of affect diffusion. *Psychological Bulletin*, 141(5), 966-992.
- Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of Counseling & Development*, 70(4), 505-515.
- Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (1995). *The evolving professional self: Stages and themes in therapist and counselor development*. John Wiley & Sons.
- Stern, D. (1985). *The interpersonal world of the infant*. Basic Books.
- Stoltenberg, C. D., & Delworth, U. (1987). *Supervising counselors and therapists: A developmental approach*. Jossey-Bass.
- Wallin, D. J. (2010). 애착과 심리치료 (김진숙, 이지연, 윤숙경 역). 학지사. (원본 출판 2007년).
- Watson, J. C., Schein, J., & McCullen, E. (2010). An examination of clients' in-session changes and their relationship to the working alliance and outcome. *Psychotherapy Research*, 20, 224-233.
- 원 고 접 수 일 : 2024. 03. 18
수정원고접수일 : 2024. 05. 07
게 재 결 정 일 : 2024. 07. 09

A Phenomenological Study on the Experience of Intermediate Counselors' Real Relationships

Young Mi Lee

Hanyang University

Doctoral Candidate

Jung Hee Ha

Hanyang University

Professor, Graduate School
of Counseling Psychology

This study aimed to explore how intermediate counselors experience real relationships in the counseling setting and to deeply understand the meaning and essence of these experiences. The participants included nine intermediate counselors with a master's degree or higher and 4 to 9 years of counseling experience. Data analysis applied Giorgi's phenomenological research method, which is effective in understanding experiences as they are. The study identified five core themes, 13 essential themes, and 34 sub-themes. The five core themes were: 'value beyond relationship,' 'going forward together as they are,' 'the process of control and coordination,' 'the experience that you and I deeply touch,' and 'the difficult journey to become a craftsman.' Based on the research findings, implications for expanding the understanding of real relationship experiences, providing foundational data for counselor education and supervision practice, and suggestions for further research were discussed.

Key words : real relationship, intermediate counselor, phenomenology, counseling relationship