한국심리학회지: 상담 및 심리치료
*The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*
2025, Vol. 37, No. 1, 1-32
http://dx.doi.org/10.23844/kjcp.2025.02.37.1.1

OPEN ACCESS

# 내담자의 상담 회기간 경험에 대한 상담자들의 경험 및 인식: 합의적 질적 연구

이 기 세 장 현 진 김 성 은 연 규 진†
서강대학교 심리학과
박사수료 박사수료 석사수료 교수

본 연구는 합의적 질적 연구방법을 사용하여 내담자의 회기간 경험에 대한 상담자들의 경험과 인식을 탐색하였다. 이를 위해 상담전문가 9명을 연구참여자로 모집해 반구조화 인터뷰를 진행하였다. 분석 결과 4개 영역, 7개의 하위영역, 38개의 범주 및 2개의 하위범주가 도출되었다. 첫 번째 영역은 '내담자에게 기대하는 회기간 경험'이었는데, 참가자들은 내담자가 자발적인 회기간 경험을 하기를 기대하였으며, 상담 단계에 따라 기대하는 회기간 경험의 종류가 상이하다는 내용이 도출되었다. 두 번째 '촉진 개입' 영역에서는 상담자들이 회기간 경험에 초점을 둔 직접적인 개입과 회기 내 작업을 원활하게 하여 회기간 경험을 촉진하는 개입과 관련된 범주가 도출되었다. 세 번째 '촉진 요인' 영역에서는 상담자가 내담자의 회기간 경험을 포착하고 다루는 역량, 내담자의 동기, 상담자-내담자 간의 신뢰 관계 형성 등의 촉진 요인과 관련된 범주가 도출되었다. 또한, 참여자들은 회기 내에서 작업이 원활하게 이루어지면 회기간 경험도 잘 일어난다고 보고하였다. 네 번째 영역인 '방해 요인'에서는 연속성이 떨어지는 상담자, 내담자의 낮은 동기 등의 방해 요인과 관련된 범주가 도출되었다. 이러한 결과를 바탕으로 연구의 시사점과 추가 연구를 위한 제언이 논의되었다.

주요어 : 회기간 경험, 상담자, 내담자, 합의적 질적 연구방법

---

* 이 논문은 2023년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2023S1A5A2A01081616).

† 교신저자 : 연규진, 서강대학교 심리학과, (04107) 서울특별시 마포구 백범로 35
Tel : 02-705-8327, E-mail : kjyon@sogang.ac.kr

Copyright ⓒ2025, 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.

정신 건강 문제에 대한 한국 대중의 관심은 날이 갈수록 증가하고 있으며, 이러한 관심을 반영해 정부에서는 상담 서비스 관련 사업을 확대하고 있는 추세이다. 2024년 7월부터 보건복지부는 전국민마음투자지원사업을 본격 시행함에 따라 2027년에는 전 국민의 1%인 50만 명까지 심리상담 서비스를 제공받을 수 있도록 계획하고 있다(보건복지부, 2024). 그러나 공공기관에서 지원하는 상담 서비스의 경우, 부족한 인력과 예산으로 인해 1인당 제공되는 상담 회기가 제한된다. 대부분의 상담 관련 공공기관이나 대학기관들은 8~15회 정도로 회기를 제한하고 있다(이영은 외, 2013). 이러한 현실적 상황을 고려했을 때, 연구자와 실무자들은 제한된 상담 시간 내에 내담자들이 효과적으로 도움을 받을 수 있는 방안을 모색할 필요가 있다. 상담의 효과성을 증진시키기 위한 다양한 방안이 있을 수 있는데, 특별히 본 연구에서는 기존 국내 연구자들이 간과해 온 상담 회기와 회기 사이의 내담자 경험에 초점을 두고 이에 대한 상담자의 경험 및 인식에 대해 탐색하고자 하였다.

그동안 상담 효과에 영향을 미치는 요인들에 대한 연구들이 활발히 진행되어 왔다. 관련 연구들을 살펴보면 상담자 요인(김창대 외, 2008; Goldberg et al., 2018; Kim et al., 2006), 상담자-내담자 관계 요인(임전옥, 2021; Kazdin et al., 1990; Martin et al., 2000)과 같은 주제들이 주를 이루었고, 회기 내에서 상담자와 내담자 간의 상호작용에 초점을 맞추는 연구에 많은 연구자들이 관심을 가져왔다(Gablonski et al., 2023). 이처럼 다양한 연구들이 진행되어 왔지만 내담자 요인, 특히 상담 시간 외의 내담자의 경험을 상담 효과성 향상과 관련하여 연구한 경우는 매우 부족한 실정이다. 일반적으로 상담은 주 1회 50분의 구조로 진행되는데, 이는 내담자가 경험하는 상담실 밖에서의 시간에 비하면 극히 일부의 시간이다. 계산해 보면, 1주일 168시간 중 상담 시간 50분은 1% 미만의 시간이다(Hartmann et al., 2003). 따라서, 내담자의 중요한 변화를 일으키는 경험은 상담 외의 시간에 일어날 가능성이 높고(Orlinsky et al., 2015), 이러한 이유로 Ryum과 동료들(2023)은 상담실 밖에서의 이러한 내담자의 회기와 회기 사이의 시간을 치료 작업에 고려하고 적절히 다루는 것이 상담의 효과성을 높이기 위한 중요한 작업이라고 주장하였다. 따라서 상담자는 상담실 밖의 상담 회기간에 일어나는 내담자의 경험에 더욱 관심을 가짐으로써 상담의 효과를 촉진할 수 있는 방안을 모색할 필요가 있다.

다양한 심리치료 이론들이 공유하는 치료적 공통 요인이 치료 결과에 영향을 미친다고 제안한 심리치료의 공통 요인이론에서는 심리치료에서 내담자 요인의 중요성을 강조하였고(Asay & Lambert, 1999; Lambert, 1992), Bohart와 Tallman(2010)은 내담자 요인 혹은 상담 외적 요인이 상담 효과를 예측하는 요인 중 40-70%를 차지한다고 주장하였다. 이러한 공통 요인 이론에 기반하여, 심리치료의 일반 모델에서는 치료동맹, 공감, 기대뿐만 아니라 상담 회기와 회기 사이에 일어나는 내담자의 경험 또한 심리치료에 중요한 요인 중 하나로 여겨진다(Gablonski et al., 2023; Orlinsky, 2009). 이처럼 상담 회기간 경험이 다양한 이론적 접근에서 적용할 수 있는 공통적인 치료 요인이라는 점에서, 상담자들이 내담자가 상담실 밖에서 경험하는 상황에도 주의를 기울이는 것은 범이론적으로도 함의가 크다고 할 수 있다(Orlinsky, 2009).

이와 같이 내담자가 상담실 밖의 일상에서 경험하는 상담과 관련된 모든 경험을 '회기간 경험(intersession experience)'이라 하며(Orlinsky et al., 1993; Stewart & Schröder, 2015), 회기간 경험은 상담이나 상담자에 대한 생각, 기억, 감정, 꿈 등을 모두 포함한다(Hartmann et al., 2011). Hartmann 외(2011)는 정신역동적 관점에서 회기간 경험을 설명하였는데, 내담자는 상담 내의 경험을 바탕으로 상담과 상담자에 대한 표상을 형성하고, 이를 내면화하여 회기간에도 상담자와 함께 상호작용하는 것과 같은 경험을 할 수 있게 된다. 이러한 긍정적인 회기간 경험은 치료의 성과 또한 예측할 수 있는 여러 요인들과 관련이 있는 것으로 나타났다(Orlinsky et al., 1993). 한편, 인지행동치료(CBT)에서는 '과제(homework)'로서의 회기간 활동을 중요하게 다룬다(Dobson, 2021). 인지행동치료에서 과제란, 치료적 목표로 나아가기 위해 내담자와 상담자가 협력하여 만들어낸 회기와 회기 사이에 완료해야 하는 작업을 뜻하는데(Kazantzis & Miller, 2022), 이는 회기 내의 변화 전략을 내담자의 일상으로 확장할 수 있다는 점에서 의미가 있다(Kazantzis et al., 2012). 또한 이러한 회기간 과제는 내담자의 인지행동적 기술을 향상시키고 상담의 효과성을 높인다는 것이 다수의 연구들을 통해 입증되었다(Haller & Watzke, 2021; Kazantzis et al., 2016; Kelly et al., 2015; Leucht & Tan, 1996).

이처럼 회기간 경험은 정신역동적 접근, 인지행동치료적 접근 등 서로 다른 이론적 접근에 따라 다르게 정의될 수 있으며, 이에 따라 이론적 접근 간 서로 다른 방식으로 회기간 경험을 촉진하는 개입이 이루어진다. 가령 인지행동치료에서는 내담자의 과제 수행을 통해 회기간 활동이 이루어지고, 정신역동적 치료에서는 내담자에게 표현되지 않은 소망과 실제 행동의 연관성을 탐색하도록 독려함으로써 회기간 경험을 촉진할 수 있다(Owen et al., 2012). 이렇듯 내담자의 회기간 경험은 이론적 접근에 따라 그 정의나 촉진 방식이 다를 수 있지만, 회기간 경험과 회기간 활동이 상담실 내의 경험과 밖의 일상을 연결하며 긍정적 치료 효과로 이어질 수 있다는 측면에서는 다양한 치료 이론에서 공통적으로 중요한 의미를 갖는다고 볼 수 있다(Stewart & Schröder, 2015). 이에 본 연구에서는 '회기간 경험(intersession experience)'이라는 표현을 특정 이론적 접근에 국한하지 않고 회기간 경험, 활동, 과제 등 다양한 이론적 접근들에서 설명하는 의미들을 모두 포괄하는 의미로 사용하였다.

지금까지 해외에서는 회기간 경험과 상담의 효과성 간의 관련성을 시사하는 연구들이 진행되었다(Haller & Watzke, 2021; Knox et al., 1999; Orlinsky & Lundy, 1986; Ryum & Kazantzis, 2024). 예를 들어, Knox와 동료들(1999)은 합의적 질적 연구방법을 통해 내담자들의 상담자 내적 표상에 대해 연구하였다. 앞서 언급했듯이 상담이나 상담자에 대한 생각, 기억, 감정, 꿈 등도 회기간 경험으로 포함할 수 있는데(Hartmann et al., 2011), 이러한 관점에서 내담자가 상담 시간 외에 상담자 내적 표상을 떠올리는 경험 역시 내담자의 중요한 회기간 경험 중 하나로 볼 수 있다. 상담자 내적 표상은 내담자의 마음 안에 자리 잡은 상담자에 대한 '이미지(image)'로, 이는 상담자에 대한 감정 및 신뢰와 연결될 수 있다. Knox와 동료들(1999)의 연구에 따르면, 내담자들이 회기간에 스트레스를 받거나 과거 또는 미래의 회기를 생각할 때, 상담자 내적 표상이 촉발되었으며, 이는 다양한 장소에서 다양

한 빈도, 지속시간, 강도로 발생하였다. 참가자들은 상담이 진행되어 상담관계에서의 신뢰가 형성될수록 내적 표상의 빈도와 편안함, 활용이 증가하는 것으로 보고하였다. 이러한 결과는 내담자가 회기간에 경험하는 상담자 내적 표상이 실제 상담 및 상담관계와 밀접한 관련이 있으며, 이는 치료적 성과에 영향을 미칠 수 있어 상담자가 상담 과정에서 내담자의 회기간 경험을 고려하는 것이 중요한 부분임을 시사한다.

한편, 회기간 경험과 상담 효과성 간의 관련성을 살펴본 양적 연구들도 있었는데, Orlinsky와 Lundy(1986)가 회기간 경험 척도(Intersession Experience Questionnaire [IEQ])를 개발한 이후 IEQ를 활용한 양적 연구들이 진행되었다. 회기간 경험 척도는 회기간 경험을 측정하고 이를 실제 상담 과정에 도움이 되는 방향으로 활용하기 위해 개발되었고, 회기간 경험의 내용, 강도, 경험이 발생하는 맥락, 동반되는 정서 요인을 측정한다. Hartmann 외(2011)는 미국과 독일 대학의 학생들을 대상으로 IEQ 척도를 활용하여 회기간 경험에 대한 정서가 긍정적일수록 치료동맹이 높은 것을 확인하였다. 치료 동맹이 상담 성과를 예측하는 중요한 치료적 요인임을 고려하면(Horvath & Bedi, 2002), 연구 결과는 회기간 경험이 치료 과정의 중요한 측면을 반영한다는 것을 의미한다. 이외에도 Hartmann 외(2010)의 연구에서는 신경성 폭식증 환자들을 대상으로 첫 면담(intake) 시점에서의 내담자 특징보다 회기간 경험이 치료 성과를 더 잘 예측한다는 것을 확인하였고, 치료 중기의 회기간 경험에서 긍정적인 정서를 보이는 경우 종결 3개월 후의 치료 성과가 긍정적인 것으로 나타났다.

회기간 경험에 영향을 미치는 요인과 관련한 연구들도 진행되었는데, Zeeck와 동료들(2006)은 신경증 환자와 경계선 성격 장애 환자의 회기간 경험의 차이를 조사하였다. 연구 결과, 치료의 초반과 중반 단계에서 경계선 성격 장애 환자들이 IEQ에서 더 높은 점수를 보였는데, 특히 치료 전 과정에 걸쳐 부정적인 감정과 관련된 회기간 경험을 더 많이 보이는 것으로 나타났다. 정신병동에 입원한 환자들을 대상으로 한 Gablonski와 동료들(2023)의 연구에서는 심리 구조의 통합수준(the level of structural integration)이 회기간 경험의 상황, 내용, 부정적 정서를 예측하는 변수임이 밝혀졌다. 경계선 성격장애 환자들과 같이 구조적 통합수준이 낮은 환자들은 회기간 경험의 빈도가 비교적 높은 것으로 나타났는데, 연구자들은 이 결과를 대상영속성 부족으로 회기간에 상담이나 상담자에 대해 집착하는 양상을 보인 것과 관련하여 해석하였다. 반대로 구조적 통합수준이 높은 환자들은 회기간의 성찰, 내면화, 사고와 정서의 처리가 효과적으로 이루어지기 때문에 회기간 경험 빈도가 낮다고 보았다. 추가적으로 Owen 외(2012)의 연구에서 내담자의 치료동맹에 대한 지각은 내담자가 회기 간에 상담자나 상담에 대해 생각하는 정도, 그리고 회기간 경험에서의 긍정적인 정서 반응과 정적인 연관성을 보였다. 또한, 상담자의 정신역동적 대인관계 치료기술도 내담자가 회기 간에 상담자와 상담에 대해 생각하는 정도에 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과들을 통해 내담자가 지각한 치료동맹이나 상담자 치료기술이 내담자의 회기간 경험, 그리고 이에 대한 정서의 질과 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다.

이와 같이 회기간 경험에 주목한 해외 연구들을 찾아볼 수 있었지만 상담자 관점에서 내

담자의 회기간 경험을 탐색한 연구는 거의 없었고, 특히 국내에서는 이 주제를 탐색한 연구가 거의 전무한 실정이다. 비교적 관련성이 있는 국내의 일부 선행 연구를 살펴보면, 권경인 외(2011)의 연구에서는 낮은 상담 성과를 보이는 내담자는 일상생활 속에서 상담에 대한 몰입이 떨어지는 경험을 한다는 것을 확인하였다. 또, 홍수미와 김희정(2017)의 연구에서는 상담 성과에 영향을 미치는 내담자 요인으로 '상담 밖에서의 상담 내용 적용'이 중요한 것으로 나타났다. 이처럼 국내의 선행 연구들 중에서 내담자 회기간 경험이 상담 성과에 중요할 수 있음을 시사하는 연구 결과들이 있다. 하지만 '회기간 경험'을 구체적으로 정의하고, 이에 초점을 두어 살펴본 국내 연구는 찾아볼 수 없었는데, 본 연구에서는 상담자 관점에서 회기간 경험을 중점적으로 탐구해 봄으로써 향후 회기간 경험을 통한 상담의 효과성 증대 방안을 모색해 보고자 하였다.

무엇보다 상담자는 상담에서 내담자의 변화를 촉진하는 치료적 도구로서 기능하는 핵심 요인이기 때문에(김영근, 2013), 내담자의 회기간 경험을 촉진함에 있어서도 상담자들이 어떠한 기대를 갖고 어떠한 요인과 개입들을 중요하게 여기는지 탐색하는 과정이 반드시 필요하다. Ryum과 동료들(2023)은 다른 회기간 경험 관련 연구와는 차별적으로 상담자의 개입에 주목하였는데, 구체적으로 내담자가 회기간 과제(between-session homework)에 적극적으로 참여하도록 촉진할 수 있는 상담자의 행동에 주목하였다. 연구 결과, 목표에 맞게 과제를 제시하고, 내담자와 공동으로 숙제를 계획하고 검토하는 등의 상담자 행동이 내담자의 회기간 과제 참여를 촉진시키는 것으로 나타났다. 유사하게 Ryum과 Kazantzis(2024)의 연구에서도 다양한 치료적 접근들에서 회기간 과제를 활용하는 상담자의 기술과 능력이 내담자의 참여를 촉진하고 긍정적인 치료 성과를 달성하는 데 중요한 것으로 나타났다. 또한 Gablonski 등(2019)은 상담자들이 상담개입적 측면에서 내담자의 회기간 경험을 적극적으로 활용하여 상담 효과 향상에 도움을 주고자 하는 목적으로 Intersession-Online이라는 어플리케이션을 개발하여 연구를 진행하였다. 많은 연구자들이 내담자의 회기간 경험을 상담에 활용하는 것의 이점을 강조해왔는데, 무엇보다 이러한 과정에서 상담자가 일방적으로 과제나 목표를 설정하기보다 내담자와의 협력적 유대관계를 바탕으로 과제를 결정하는 것이 내담자의 참여를 촉진시키는데 긍정적이다(Eubanks & Goldfried, 2019). 즉, 내담자의 회기간 경험에서도 상담자의 역할과 치료적 개입이 중요하다는 것을 알 수 있다.

다시 말해, 앞서 검토한 연구들이 시사하는 바는 내담자의 회기간 경험은 기본적으로 내담자가 그 주체이지만, 상담자는 과제를 포함한 다양한 회기간 경험을 촉진하여 상담 효과를 높이는 일련의 과정에서 핵심적인 역할을 한다는 것이다. 한편, 국내에서는 관련 주제에 대한 관심이 부족하여 국내 상담자들을 대상으로 내담자들의 회기간 경험을 회기간 경험을 어떻게 인식하고 어떻게 개입하에 대한 연구가 수행된 바 없어 특별히 이에 초점을 두고 탐색해 볼 필요성이 있다. 특히, 한국에서는 집단주의적이고 위계적인 문화적 특성으로 인해 상담 장면에서도 상담자의 조언 및 지시적 개입의 효과가 서구 문화권에 비해 크고 내담자들이 상담자에게 적극적인 역할을 기대하는 경향이 있을 수 있다(김창대 외, 2009; 장성숙, 2000). 이러한 문화적 맥락을 고려하

면 한국에서는 내담자의 회기간 경험을 촉진하기 위해 상담자의 역할이 더 중요하게 여겨질 수 있다. 따라서 회기간 경험을 탐색함에 있어서 상담자들의 관점에서 내담자의 회기간 경험을 어떻게 인식하고, 활용하고 있는지 살펴보는 과정이 선행될 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 내담자 회기간 경험의 촉진과 관련한 상담자의 경험 및 인식에 초점을 두고 내담자의 상담 성과를 향상시킬 수 있는 방안을 모색하고자 하였다.

정리하면, 본 연구는 작업동맹 및 상담의 효과와 밀접한 관련이 있는 내담자의 회기간 경험에 관심을 가지고, 특히 상담자의 관점에서 내담자의 회기간 경험과 관련된 경험을 질적 연구를 통해 탐색함으로써 상담 장면에서의 효율적인 개입 방안을 마련하는 데 기초자료를 제공하고자 한다. 앞서 소개한 해외 선행 연구의 결과들을 종합해 보면, 치료 동맹, 내담자의 증상 심각도나 심리적 자원같은 요인들이 회기간 경험을 촉진하거나 저해하는데 영향을 미칠 수 있으며, 회기간 경험은 상담의 성과를 극대화하는데 도움이 될 수 있다는 것을 알 수 있다. 이에 따라 본 연구에서는 국내 상담자들이 내담자에게 어떤 회기간 경험을 하기를 기대하는지, 그리고 회기간 경험을 증진시키기 위해 어떤 개입을 하는지를 탐색하였다. 회기간 경험과 관련한 국내 선행 연구가 부족한 상황에서 내담자의 회기간 경험에 대한 상담자들의 관점을 보다 심층적으로 탐색할 수 있다는 점에서 본 연구는 합의적 질적 연구방법(Consensual Qualitative Research [CQR])을 채택하였다(Hill et al., 2005). 본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 상담자는 상담의 효과를 위해 내담자가 회기 간에 어떠한 경험을 하기를 기대하는가?

둘째, 내담자의 회기간 경험을 촉진시키기 위해 상담자는 어떻게 개입하는가?

셋째, 상담자가 지각하는 내담자의 회기간 경험을 촉진하는 요인은 무엇인가?

넷째, 상담자가 지각하는 내담자의 회기간 경험을 방해하는 요인은 무엇인가?

## 방 법

### 연구참여자 및 자료수집

연구 목적과 취지에 따라 본 연구의 참여자는 회기간 경험에 대한 충분한 이해와 교육경험이 있는 상담전문가로 선정하였다. 기존의 상담자 연구에서 상담자 교육 경험이 풍부한 수퍼바이저는 상담의 성과 및 효과성 측정에 대한 지식을 충분히 갖추고 있을 가능성이 높다는 주장이 있었다(Falender & Shafranske, 2004). 이러한 근거를 바탕으로 상담자 교육 경험이 있는 경우 상담의 효과성 향상과 관련한 회기간 경험에 대한 이해도가 더 높을 것으로 판단하여 위와 같은 선정 기준을 적용하였다. 구체적인 참여자 기준은 다음과 같다. 첫째, 상담자 교육 및 슈퍼비전 경력이 최소 3년 이상, 둘째, 한국에서 상담실무 경력이 5년 이상, 셋째, 대학 또는 상담기관에서 상담전공자를 대상으로 교육 및 수퍼비전을 진행하고 있어야 하며, 넷째, 현재도 최소한 주 1회 이상 개인상담을 진행하고 있는 경우로 한정하였다. 참여자 모집을 위해 전국 주요 대학의 학생상담센터, 상담, 연구 및 교육을 수행하고 있는 국내 주요 사설상담센터와 같은 관련 기관에 연구 참여자 모집 공고문과 연구 설명서

를 전달하였고, 자발적인 참여를 원하는 참여자의 경우 공고문에 게시된 온라인 링크를 통해 접속하여 신청할 수 있도록 안내하였다. 안내된 온라인 링크에 접속하여 연구 참여에 동의한 경우, 성별, 나이, 보유 자격증, 상담 및 수퍼비전 경력, 근무처, 주요 이론적 접근 등 기본적인 인적사항을 묻는 사전질문지에 응답하도록 하였다. 참여자 기준에 부합하는지 확인 후 연구팀이 개별적으로 연락을 취하여 연구 목적과 내용에 대해 재안내하고, 연구 참여에 대한 동의 여부를 다시 확인하였다. 총 9명의 참여자들을 대상으로 약 60분에서 90분 동안 인터뷰를 진행하였다. 본 연구는 서강대학교 기관생명윤리위원회의 심의를 받은 후 진행되었다(승인번호: SGUIRB-A-2211-63).

## 연구참여자 특성

인터뷰에 참가한 9명의 평균 연령은 만 47세, 성별은 모두 여성이었으며, 국내 상담경력은 평균 18년, 국내 교육 및 수퍼비전 경력은 평균 10년이었다. 주요 근무처는 대학 및 대학 부설 상담센터 2명, 사설 상담센터 7명이었고, 그중 무료로 운영되는 센터 한 곳을 제외하고, 8곳은 모두 유료로 운영되는 기관이었다. 참여자들이 지향하는 가장 주된 이론적 접근으로는 절충적 접근 3명, 정신역동 2명, 인지행동 2명, 게슈탈트 1명, 수용전념 1명으로 비교적 고르게 모집되었다.

## 면접절차 및 내용

연구팀은 회기간 경험 관련 선행 연구를 검토하여 4개의 주요 인터뷰 질문과 세부 질문을 구성하였다. 선행 연구에 의하면 회기간 경험을 구성하는 요인에는 내담자의 긍정적 혹은 부정적 경험 그 자체와 상담자의 치료적 개입으로 인한 행동 변화 등이 포함되어 있다(Hartmann et al., 2011). 회기간 경험에 대한 주요 개념을 중심으로 하여 본 연구의 목적인 내담자의 회기간 경험에 대한 상담자의 인식

표 1. 연구 참여자의 인구통계학적 특성

| 사례 번호 | 연령 | 자격 | 상담 경력(년) | 교육 및 슈퍼비전 경력 | 주 근무처 | 주 이론적 접근 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 52 | 상담심리사 1급 | 18 | 10 | 사설(유료) | 절충 |
| 2 | 48 | 상담심리사 1급 | 24 | 11 | 대학(무료) | 정신역동 |
| 3 | 48 | 상담심리사 1급 | 22 | 15 | 사설(유료) | 절충 |
| 4 | 46 | 상담심리사 1급 | 20 | 12 | 사설(유료) | 정신역동 |
| 5 | 45 | 상담심리사 1급 | 12.5 | 6.5 | 사설(유료) | 절충 |
| 6 | 48 | 상담심리사 1급 | 15 | 9 | 사설(유료) | 인지행동 |
| 7 | 46 | 상담심리사 1급 | 22 | 11 | 대학(유료) | 게슈탈트 |
| 8 | 44 | 상담심리사 1급 | 20 | 15 | 사설(유료) | 수용전념 |
| 9 | 46 | 상담심리사 1급 | 7 | 3 | 사설(유료) | 인지행동 |

표 2. 주요 인터뷰 질문

| | 질문 내용 |
|---|---|
| 1 | 선생님께서는 상담의 효과를 위해 내담자가 회기간 어떤 경험을 하기를 기대하시나요? |
| 2 | 내담자의 회기간 경험을 촉진시키기 위해 어떻게 하시나요?(상담자의 개입) |
| 3 | 내담자의 회기간 경험을 촉진시키는 요인에는 무엇이 있을까요? |
| 4 | 회기간 경험이 잘 일어나지 않는 경우가 있다면, 어떤 경우(어떤 상황)일까요? |

을 탐색하는 것에 초점을 두어 인터뷰 질문을 선정하였다. 본 연구는 참여자들의 응답에 따라 추가적인 탐색을 이어가는 반구조화 방식으로 면접을 진행하였으며, 주요 질문을 보충 설명하거나 응답 내용을 구체화하기 위한 목적으로 관련한 세부 질문을 하였다. 본 인터뷰를 진행하기에 앞서 상담자 1인을 대상으로 예비면담을 실시하였으며, 질문에 대한 참여자의 이해 용이성을 고려하여 면접 질문을 보완하였다. 연구자의 의도와 다르게 해석될 수 있는 표현을 일부 수정하였다. 주요 인터뷰 질문은 표 2에 제시하였다. 최종적으로 선정된 주요 질문 목록은 사전에 이메일로 전달하여 참여자들이 면접 내용을 이해하고 충분히 답변을 준비할 수 있도록 안내하였다. 인터뷰 방식은 참여자의 편의를 고려하여 참여자가 대면 혹은 화상 방식을 선택할 수 있도록 하였고, 1명을 제외한 8명은 zoom을 이용한 화상 인터뷰로 진행하였다. 인터뷰는 2인 1조로 짝을 지어 주 진행자와 보조 진행자의 역할을 맡아 진행하였다. 상담심리 전공의 박사수료 및 상담심리학회 1급을 보유한 2인 중 1명이 주 진행자로 참여하였고, 나머지 1인과 상담심리 전공 석사과정 1명이 보조 진행자로 참여하는 방식으로 이루어졌다. 연구원 간 잠재적인 힘의 차이가 존재할 수 있음을 충분히 고려하여 사전에 연구팀에서 이와 관련한 어려움에 대한 각자의 인식을 공유하였다. 또한 인터뷰 사전과 사후에 인터뷰 과정과 관련하여 여러 차례 논의하여 이를 해소하기 위한 노력을 하였으며, 필요시 감수자에게 도움을 요청하여 조정 과정을 거치도록 합의하였다. 더불어 면접자 요인을 최소화하기 위해 모든 면접자들은 인터뷰를 진행하기에 앞서 면접 진행 방법에 대해 감수자로부터 교육을 받았고, 면접자들이 준비된 면접 질문을 동일하게 이해하고 있는지 확인하는 단계를 거쳤다. 또한, 가급적 면접자 조합이 중복되지 않도록 구성하여 진행함으로써 면접자 요인을 배제하고자 하였으며, 사전에 준비한 면접 프로토콜에 따라 반구조화 방식으로 인터뷰를 진행하였다.

### 자료분석

본 연구는 Hill 외(1997)의 합의적 질적 연구 방법(CQR)을 사용하여 자료를 분석하였다. CQR은 심리치료의 다양한 면과 사례 분석을 이해하는 유용한 도구로 알려져 있으며, 개인의 내적 경험을 심층적으로 탐색하는 데 유용하다(Hill, 2012). 특히 본 연구는 내담자의 회기간 경험과 관련하여 상담전문가 개인이 상담 과정에서 경험하고 인식한 부분을 깊이 탐색하고자 하였기 때문에, CQR이 적합한 분석

방법이라 판단하였다. 분석은 4명으로 구성된 연구팀의 평정과 합의를 통해 진행하였다. 합의한 내용은 내부 감수자에게 검토받은 이후, 감수받은 내용은 다시 연구팀 내에서 합의하여 수정하는 작업을 거쳤다.

### 연구자의 편견 및 기대 처리

본 연구에서는 평정자 4인과 내부감수자 1인으로 연구팀을 구성하여 자료를 분석하였다. 평정자 1, 2는 상담심리 전공 박사수료생으로 한국상담심리학회 1급 자격이 있고, CQR-M을 사용한 연구에 참여한 경험이 있다. 평정자 3, 4은 상담심리 전공 석사과정생이며, 분석 전 CQR 분석에 대한 교육 및 실습을 거친 후 참여하였다. 내부감수자는 다수의 CQR 연구 경험이 있는 상담심리 전공 교수로 평정자 4인에게 CQR 분석 방법에 대해 충분한 사전 교육을 실시하였다. 분석에 앞서 연구자의 편견이 분석 과정에 미치는 영향을 최소화하기 위해, Hill 등(2005)이 제안한 바에 따라 각자의 편견과 기대를 논의하는 과정을 거쳤다. 공통적으로는 회기간 경험이 상담의 효과성에 중요한 영향을 줄 것이라는 기대를 가지고 있었고, 각자 다양한 편견과 기대가 있음을 공유하였다. 예를 들어 한 연구자는 상담자로서 내담자들의 회기간 경험을 촉진시키는 개입이 필요하다는 생각이 있었으며, 다른 연구자는 연구 참여자들의 이론적 지향에 따라 회기간 경험을 중요하게 생각하는 정도가 다를 것이라 기대하였다. 또 다른 연구자는 상담자의 개입보다 내담자의 요인이 더 크게 작용할 것이라는 생각을 가지고 있었다. 이러한 연구자의 기대가 연구 참여자에게 미칠 수 있는 영향에 대해 충분히 논의하고, 분석 및 합의 과정에서 지속적으로 객관적인 태도를 유지하고자 노력하였다.

### 영역(Domain) 및 핵심내용(Core idea) 코딩, 교차분석(Cross analysis)

자료 분석은 Hill 등(1997)이 제안한 절차에 따라 영역 및 핵심내용 코딩, 교차분석의 과정으로 진행하였고, 핵심내용 코딩작업의 일부는 효율적인 진행을 위해 2명의 팀원이 짝을 이루어 진행하였다. 연구팀은 참여자들의 인터뷰 내용을 전사하여 축어록으로 작성한 이후, 그중 2개의 축어록을 선정하여 연구팀 모두 축어록을 반복하여 함께 읽고 총 4개의 잠정적 영역을 설정하였다. 다음 설정한 영역을 기준으로 1개의 축어록을 연구팀이 함께 읽고 핵심내용을 코딩하는 작업을 함께 진행하여 연구원들이 동일한 기준에서 이후의 코딩작업을 진행할 수 있도록 하였다. 이후 8개의 축어록은 연구팀원에게 2-3개씩 분배하여 핵심내용을 코딩하였고, 한 축어록에 대해 두 명을 짝지어 배정하였다. 연구자가 미치는 영향을 최소화하기 위해, 코딩 및 검토 팀원의 조합이 중복되지 않도록 교차로 팀을 짜고 순서를 바꿔가면서 배정하였다. 검토자는 동일한 축어록에 대해 본인이 독립적으로 코딩한 내용을 바탕으로 비교 검토한 후, 불일치하는 부분을 미팅을 통해 논의해서 합의하는 방식으로 진행하였다. 불일치하는 부분은 연구팀 전체에서 함께 논의하여 만장일치의 의견이 될 때까지 합의하였다. 연구팀 내에서 의견일치가 되지 않는 경우, 내부 감수자가 함께 참여하여 논의하고 합의를 이루는 과정을 반복하였다.

다음으로 코딩한 핵심내용을 유사한 주제로

묶는 범주화 작업을 진행하였고, 분석팀에서 연구자들 간의 합의와 감수자의 검토를 거쳐 범주명을 선정하였다. 이후 각 범주에 해당하는 사례의 빈도수를 확인하고, 전체 사례에서의 해당 범주 빈도를 계산하는 과정인 교차분석을 실시하였다. 분석 과정은 약 10개월 동안 주 1회의 대면 혹은 비대면(zoom) 회의를 통해 진행되었고, 분석팀에서 논의한 내용은 감수자의 검토 과정을 한 번 더 거쳐 최종적으로 분석을 완료하였다.

### 감수자 및 감수과정

CQR에서는 분석팀의 집단적 사고로 인해 분석 과정에서 블라인드 스팟(blind spot)이 생기는 것을 예방하기 위해 감수자의 감독과정을 필수적인 요소로 보고 있다(Hill et al., 2005). 연구의 신뢰도 및 타당도 확보를 위해 모든 분석 과정은 내부 감수자의 확인 및 감수를 받아 진행하였다. 본 연구의 내부 감수자는 상담심리 전공 교수로 CQR 연구방법을 사용한 12편의 국내외 논문을 출판하였고, 다수의 지도 및 감수 경험이 있다. 분석팀은 핵심내용을 코딩하는 작업 이후 참여자의 진술 내용이 핵심내용(core idea)에 잘 담겨있는지, 연구자들의 오해석은 없었는지에 대해 확인받았다. 범주화 작업을 하는 과정에서 또한 감수자의 검토를 받아 수정하고 보완하는 작업을 거쳤으며, 표현의 적절성과 분류의 적절성에 대해서도 함께 논의하였다.

## 결 과

내담자의 회기간 경험과 관련한 상담자들의 인식 및 경험을 인터뷰한 내용을 합의적 질적 연구방법으로 분석하였다. 분석 결과 총 4개의 영역, 7개의 하위영역, 38개의 범주 및 2개의 하위범주가 도출되었다. 범주의 빈도는 Hill 등(2005)이 제시한 바에 따라 전체 사례 수인 9 사례에서 보고되거나, 전체 사례에서 한 사례를 제외한 8사례에서 보고되면 '일반적', 전체 사례수의 과반 이상인 5~7사례에서 보고되면 '전형적', 2~4사례에서 보고되면 '변동적'으로 분류하였다. 최종 분석 결과를 표 3에 제시하였다. 각 영역 내에서의 범주 제시 순서는 영역 내 각 범주 내용의 성격 및 범주들 간의 연관성을 고려하여 제시하였다. 다음으로 각 범주에 해당하는 참가자들의 진술 중 일부를 직접 인용문(큰따옴표) 및 간접 인용문(작은따옴표)으로 제시하였다.

### 영역1: 내담자에게 기대하는 회기간 경험

이 영역은 상담자들의 관점에서 내담자들이 어떠한 회기간 경험을 하기를 기대하는지에 대한 범주들을 포함한다. 결과로 도출된 6개의 범주, '기존과 다른 태도 및 행동', '자신의 다양한 상태를 모니터링', '회기 내에서의 경험을 일상생활로 통합', '회기간 경험을 상담에서 나누기', '자발적인 회기간 경험'과 '상담 단계에 따라 다른 기대'이다.

#### 기존과 다른 태도 및 행동 (변동적)

참가자들은 내담자가 상담 회기 간에 기존에 해오던 것과는 다른 경험들을 해오기를 기대한다고 하였다. 한 참가자는 '우울, 불안, 분노가 느껴지더라도 자신이 중요하거나 가치있다고 느끼는 것을 해보기 <참가자 8>'를 기대한다고 하였다.

표 3. 영역, 범주 및 빈도

| 영역 | 하위영역 | 범주(하위범주) | 빈도 (사례 수) |
|---|---|---|---|
| 1. 내담자에게 기대하는 회기간 경험 | | 1.1.1. 기존과 다른 태도 및 행동 | 변동적(3) |
| | | 1.1.2. 자신의 다양한 상태를 모니터링 | 변동적(4) |
| | | 1.1.3. 회기 내에서의 경험을 일상생활로 통합 | 전형적(6) |
| | | 1.1.4. 회기간 경험을 상담에서 나누기 | 변동적(3) |
| | | 1.1.5. 자발적인 회기간 경험 | 전형적(7) |
| | | 1.1.6. 상담단계에 따라 다른 기대 | 일반적(9) |
| 2. 촉진 개입 | 2.1. 회기간 경험에 초점을 둔 개입 | 2.1.1. 내담자가 경험할 수 있는 회기간 경험에 대해 알려주거나 과제부여 | 일반적(8) |
| | | 2.1.2. 회기간 경험을 상담에 와서 보고할 수 있도록 격려 | 전형적(6) |
| | | 2.1.3. 내담자의 회기간 일상 경험과 상담 전체의 흐름간에 연결성 유도 | 전형적(5) |
| | | 2.1.4. 상담자가 내담자의 내적 대상으로 자리잡을 수 있도록 개입 | 변동적(4) |
| | | 2.1.5. 상담의 구조화를 통해 회기간에 내담자의 자발적 경험을 유도 | 변동적(3) |
| | | 2.1.6. 회기간 경험을 촉진할 때 내담자의 상황이나 특성을 고려 | 전형적(5) |
| | | 2.1.7. 상담자의 회기간 경험을 상담에 활용 | 변동적(3) |
| | 2.2. 회기 내 작업에 초점을 둔 개입 | 2.2.1. 치료적 관계의 공고화 | 전형적(5) |
| | | 2.2.2. 내담자가 자신의 생각, 감정, 행동을 알아차리고 수용하도록 유도 | 전형적(6) |
| | | 2.2.3. 내담자를 직면시키거나 도전적인 질문하기 | 전형적(6) |
| | | 2.2.4. 이전에 해보지 않았던 행동을 시도하도록 유도 | 전형적(5) |
| | | 2.2.5. 내담자에게 구체적인 기법을 소개하고 적용 | 변동적(4) |
| 3. 촉진 요인 | 3.1. 상담자 요인 | 3.1.1. 내담자의 회기간 경험을 포착하는 상담자의 알아차림 역량 | 전형적(5) |
| | | 3.1.2. 상담자가 내담자의 회기간 경험의 중요성을 인식 | 변동적(2) |
| | | 3.1.3. 내담자를 공감, 수용, 지지하는 상담자의 태도를 통한 촉진 | 변동적(4) |
| | | 3.1.4. 내담자를 믿고 기다려주는 상담자의 태도를 통한 촉진 | 변동적(4) |
| | 3.2. 내담자 요인 | 3.2.1. 변화에 대한 동기 | 전형적(6) |
| | | 3.2.2. 상담을 통한 성찰 노력 | 변동적(3) |
| | | 3.2.3. 내담자의 자발적인 회기간 작업 | 변동적(3) |
| | | 3.2.4. 내담자의 풍부한 심리적 자원 | 전형적(7) |
| | | 3.2.5. 내담자를 둘러싼 안정적인 환경 | 전형적(5) |
| | 3.3. 상담자-내담자 관계요인 | 3.3.1. 내담자가 상담 또는 상담자와 연결되어 있다는 느낌 | 변동적(3) |
| | | 3.3.2. 상담자-내담자 간 신뢰로운 관계 형성 | 전형적(6) |
| | | (하위) 3.3.2-1. 상담자가 내담자와 관계맺는 역량 | 변동적(3) |
| | | (하위) 3.3.2-2. 내담자가 신뢰로운 관계를 형성할 수 있는 역량 | 변동적(3) |
| | | 3.3.3. 회기 내에서의 작업이 원활하게 일어남 | 전형적(5) |
| 4. 방해 요인 | 4.1. 상담자 요인 | 4.1.1. 즉시적 알아차림이 안되는 상담자 | 변동적(3) |
| | | 4.1.2. 상담 과정에 대한 자각이 안되는 상담자 | 변동적(2) |
| | | 4.1.3. 연속성이 떨어지는 상담자 반응 | 변동적(2) |
| | 4.2. 내담자 요인 | 4.2.1. 내담자의 저항 | 전형적(6) |
| | | 4.2.2. 내담자의 낮은 동기 | 전형적(5) |
| | | 4.2.3. 회기간 경험을 어렵게 하는 내담자의 기질 및 성격 | 변동적(3) |
| | | 4.2.4. 회기간에 상담에 대해 생각할 시간적 여유 부족 | 변동적(4) |
| | | 4.2.5. 내담자로서의 준비 부족 | 전형적(5) |

**자신의 다양한 상태를 모니터링 (변동적)**

참가자들은 내담자들이 회기간에 자신의 다양한 상태에 대해 스스로 모니터링 하기를 기대한다고 보고하였다. 한 참가자는 '생활 속에서 모니터링하면서 자기 행동이나 마음 특성을 자각하는 것 <참가자 4>'을 기대한다고 하였다.

**회기 내에서의 경험을 일상생활로 통합 (전형적)**

참가자들은 내담자들이 회기 안에서의 경험을 일상생활로 통합하기를 기대한다고 보고하였다. 구체적으로는 회기 중에 내담자가 경험한 감정이 회기 간에도 일어나기를 기대하거나, 상담에서 하는 얘기가 내담자의 일상에서 경험되기를 기대하거나, 내담자가 상담안에서의 작업을 회기 간에 적용(예: 상담안에서 자기 표현 해본 것 실제 삶에서도 해보기)해보기를 기대한다고 하였다.

> "내담자분들이 상담에서 하는 얘기를, 그냥 머리 속에서 경험하는 거 말고 그러니까 지식으로 경험하는 게 아니라 그거를 가지고 그분들이 일상생활에서 살 때 경험적으로 그런 것들이 체험되는 그런 종류의 것을 원해요."<참가자 5> "상담에서는 조금 더 그거를, 뭔가 이렇게 의미 있는 작업을 조금 인텐스하게 하고. 다시 또 삶으로 돌아가서 그것들을 적용해보고."<참가자 9>

**회기간 경험을 상담에서 나누기 (변동적)**

참가자들은 내담자들이 회기간에 느낀 감정(예: 상담자에게 화가 났음), 회기간에 경험한 일들에 대해 상담에 가져와서 이야기하고 나누기를 기대한다고 보고하였다.

> "회기간 경험에 대해서 상담자로서 가장 이제 바라는 거는 내담자가 자신의 경험을 잘 기억하고. ...(중략)... 상담에 가져와서 이제 상담 장면에 왔을 때 그런 것들을 좀 구체적으로 얘기를 하면 그게 이제 상담의 중요한 이제 주제가 되니까요. 그런 점이 제일 중요한 것 같아요." <참가자 3>

**자발적인 회기간 경험 (전형적)**

참가자들은 내담자들이 자발적으로 회기간 경험을 하기를 기대한다고 보고하였다. 일부 상담자들은 자발적인 측면을 강조하여 내담자에게 기대하는 것이 있으면 안된다고 생각한다거나, 별다른 기대를 하지 않아도 내담자들이 스스로 회기간 경험을 해 올 것이라고 보고했다.

> "나는 별로.. 그 상담자가 내담자한테 원하는 게 있어서는 안 된다고 생각을 하거든요. 그냥 그러면은, 왜 그런가 하면, 그렇게 되면은 현재에 집중이 어렵게 되니까.."<참가자 1>

> "상담자의 어떤 제안이 없더라도 내담자 스스로가 또 자기 일생에서의, 어떤 일상에서의 변화를 촉진하는 그런 실험들을 본인이 계획해서 하고 오기도 하고."<참가자 7>

**상담단계에 따라 다른 기대 (일반적)**

참가자들은 내담자에게 기대하는 회기간 경험이 상담의 단계에 따라 차이가 있다고 보고

하였다. 구체적으로 상담 초기에는 내담자를 관찰 및 진단하고 내담자와의 라포형성에 집중하면서 회기간 경험을 잘 기대하지 않는다거나, 내담자의 불편한 감정들이 회기간에 일어나는 것을 억누르지 않기를 기대했다. 또한, 상담 단계에 따라 내담자의 상담 동기가 다르기 때문에 회기간 경험을 기대하는 정도에도 차이가 있고, 후기에는 초기와 중기에 비해 더 능동적으로 회기간 경험을 하기를 기대한다고 보고하였다.

> "(초기에) 어찌 보면 이제 상담을 받으러 왔는데 불편감이 더 심해지는 단계를 반드시 거의 거치는 것 같아요. ...(중략)... 예컨대 악몽을 꿀 수도 있고요. ...(중략)... 내담자가 이제 어떤 경험이 일어나는지 상담뿐만이 아니라 상담 밖에서 그게 상담 단계마다 이렇게 정말 달라요."<참가자 5>

> "중기쯤 가면 밖에 나가서 내담자들이 막 해보고 온다는 말이 뭔가 다르게 해보고~ 뭐 이런 똑같은 상황인데 예전 같으면 이랬을 걸 이렇게 하고 오고~"<참가자 2>

> "후반은 이제 이런 것 같아요. 말하자면은 이제 독립으로 나아가야 되잖아요. 내담자가 그거는 상담자가 없어도 내면화가 돼야 되는 거예요. 상담자라면 그게 이제 사실은 내담자의 회기간 경험에 굉장히 중요한 부분이에요. 이 상황에서 선생님이라면 뭐라고 얘기했을까.. 이 말을 되게 많이 해요."<참가자 8>

### 영역2: 촉진 개입

이 영역은 상담자들의 관점에서 내담자들의 회기간 경험을 촉진하기 위해서 어떻게 개입하는지에 대한 범주들을 포함한다. 각 범주들은 개입의 초점에 따라 '회기간 경험에 초점을 둔 개입'과 '회기 내 작업에 초점을 둔 개입'의 두 개의 하위영역으로 구분되었고, 각각 7개와 5개의 범주가 도출되었다.

**회기간 경험에 초점을 둔 개입 (하위영역)**

**내담자가 경험할 수 있는 회기간 경험에 대해 알려주거나 과제 부여 (일반적).** 참가자들은 내담자의 회기간 경험을 촉진하기 위해 내담자가 경험할 수 있는 회기간 경험에 대해서 알려주거나 과제를 부여하는 식으로 개입한다고 보고하였다. 예를 들어, '일상생활에서의 우울 정도를 모니터링 해보도록 하고, 자신이 받는 영향을 이야기 <참가자 4>'해 달라고 한다거나, '알아차림 과제를 내준다 <참가자 6>'고 한거나, '꿈을 꾸고 기억해 오는 것이 도움이 된다고 알려준다 <참가자 1>'고 하였다.

**회기간 경험을 상담에 와서 보고할 수 있도록 격려 (전형적).** 참가자들은 내담자들의 회기간 경험을 촉진하기 위해 내담자의 회기간의 경험의 중요성을 강조하고 내담자에게 상담에 와서 이야기하도록 격려하는 식으로 개입한다고 보고하였다. 구체적으로 한 참가자는 '남한테 얘기하기 어려웠던 것들, 예를 들어 많이 창피했던 경험이나 상담자에 대한 분노와 같은 것들을 상담에 와서 얘기하면 도움이 된다는 것을 말해준다<참가자 1>'고 하였으며, 또 다른 참가자는 '상담에서 다룬 일이

어차피 회기간에 또 일어나게 되는데 그러한 에피소드에 대해 반가워한다<참가자 8>'고 언급하며 내담자의 회기간 경험에 대한 보고를 독려하였다.

> "이런 것들을 상담에 와서 얘기할 때 그거를 적극적으로 자세하게 물어봐주고 ...(중략)... 상담자가 같이 감응해 주는 거가 굉장히 굉장히 중요한 것 같아요." <참가자 5>

**내담자의 회기간 일상 경험과 상담 전체의 흐름간에 연결성 유도 (전형적).** 참가자들은 내담자의 회기간 경험을 촉진하기 위해 회기와 회기 간의 연결성, 상담내용과 실제 삶의 연결성을 갖도록 유도한다고 보고하였다. 구체적으로 참가자들은 '회기간에 내담자가 개선되지 않는 문제 해결 시도를 하는 것에 대해 상담에서 설명 <참가자 6>'한다거나, '상담의 성과와 목표가 되는 것들을 상담에서 연습해보고 그 변화를 밖에서도 유지해갈 수 있도록 초점을 두는 것을 반복 <참가자 9>'한다고 하였다.

> "그리고 회기간의 경험과 상담의 과정을 좀 연결시키는 것. ...(중략)... 분리된 상담이 아니라 연결되는 상담 하는 것들이 이제 중요할 것 같아요."<참가자 7>

**상담자가 내담자의 내적 대상으로 자리잡을 수 있도록 개입 (변동적).** 참가자들은 내담자의 회기간 경험을 촉진하기 위해 상담자와 연결되어있거나 함께한다는 느낌을 주고, 상담자의 관점으로 내담자 스스로를 보는 연습을 하도록 개입한다고 보고하였다. 구체적으로는 상담자의 관점에서 스스로를 돌아보는 훈련을 하거나 고민되는 상황에서 상담자라면 어떻게 할지 생각해 보게 한다고 하였다.

> "'이제 거기 같이 있었으면 어떻게 했을 것 같냐' 이런 식으로 질문을 한다든가 회기 중에. 그럼 내담자들은 이제 생각을 못했었던 관점이니까, 그렇게 되면 이제 회기 간에 그 생각을 하죠. 그래서 선생님이 지금 여기 있었으면 뭐라고 하셨을까. 결국은 이게 이제 internalization 시키려고 내재화시키려고 이제 하는 부분이니까. 그런 것들도 있고 "<참가자 1>

**상담의 구조화를 통해 회기간에 내담자의 자발적 경험을 유도 (변동적).** 참가자들은 상담의 구조화를 통해 회기 간에 내담자가 스스로에 대해서 자발적으로 성찰하도록 유도한다고 보고하였다. 구체적으로는 주 1회 매주 빠지지 않고 상담하도록 구조화하거나, 상담에서의 내담자의 자발적 역할을 구조화하는 개입들이 자연스럽게 내담자의 자발적인 회기간 경험으로 연결될 수 있다고 하였다.

> "이렇게 오리엔테이션을 우리가 주잖아요. 그러한 부분들이 저는 우선 내담자가 '아 여기서 상담에서 다 얘기하고 상담자가 해결해 주는 게 아니라 내가 이 부분을 계속 생각해 와야 되는구나' 하는 거가 이제 좀 오리엔테이션이 되는 것 같고 그럼 회기간 경험이 촉진이 되는 것 같아요."<참가자 4>

**회기간 경험을 촉진할 때 내담자의 상황이나 특성을 고려 (전형적).** 참가자들은 회기간 경험을 촉진할 때 내담자의 상황이나 특성을 고려한다고 보고하였다. 구체적으로는 '회기간에 내담자가 부정적인 정서를 경험을 할 때 안심할 수 있도록 돕는다<참가자 5>'고 하거나, '아동청소년의 경우 다음 상담 전까지 생각할 것들을 상기시키거나, 충동성 높은 내담자의 경우 순간에 머무르도록 하는 개입 <참가자 7>'을 한다고 하여, 내담자의 상황을 고려하여 개입한다고 보고하였다.

**상담자의 회기간 경험을 상담에 활용 (변동적).** 참가자들은 내담자의 회기간 경험을 촉진하기 위해 내담자와 관련된 상담자 자신의 회기간 경험을 상담에서 활용한다고 보고하였다. 구체적으로 회기간에 내담자에 대해 떠오른 생각이나 감정들을 기억하거나 기록해 두었다가 상담에서 나눈다거나, 상담에 대한 소감을 회기간에 기록해 두었다가 상담에서 다루는 방식 등을 활용한다고 보고한 참가자들이 있었다.

> "나는 그런 것도 많이 해요. 내가 클라이언트가 생각날 때도 있거든요. 그런 거를 적어놓을 때도 있고 ...(중략)... 그리고 어떨 때는, 어떨 때는 내담자하고 좀 나눌 때도 있어요. 어떤 얘기하고 연결이 되면, 네. 그래서 어떨 때 내가 누구씨가 생각이 나서 좀 이렇게 적게 되던데, 이런 얘기.."<참가자 1>

**회기 내 작업에 초점을 둔 개입 (하위영역)**

**치료적 관계의 공고화 (전형적).** 참가자들은 회기간 경험을 촉진하기 위해 상담 회기 안에서 내담자와의 치료적 관계를 공고히 한다고 보고하였다. 구체적으로 한 참가자는 '비자발적 내담자가 왔을 때 초기에 상담에 대한 긍정적 기대와 관계 형성에 초점<참가자 3>'을 둔다고 하였다.

> "그러니까 상담사가 이전에 이해해 주고 위로해 주고 지지해줬던 거 그런 경험들이 상담 안에서만 있었다면 이게 이제 좋아져서 후기로 갈수록 상담 장면 밖에서 이분들이 다른 사람들한테 이해받는 경험, 다른 사람들한테 위로받는 경험, 다른 사람들한테 지지받는 경험들을 하시는 것 같아요."<참가자 5>

**내담자가 자신의 생각, 감정, 행동을 알아차리고 수용하도록 유도 (전형적).** 참가자들은 내담자가 회기간에 자신의 마음이나 행동을 들여다보도록 회기 중에 교육하거나, 알아차림 훈련을 한다고 했는데, 구체적으로 한 참가자는 '내담자가 자신이 원하는 것, 원하는 대로 되지 않는 것을 알아차리도록 <참가자 8>'한다고 하였다.

> "상담에서 뭔가 이 사람이 되게 감정을 잘 접촉하지 않고 사는 사람이다.. 라고 한다면, 감정을 접촉해 보는 것에 대해서. 아니면 되게 걱정만 하고 머릿속에서 사는 사람이면, 조금 더 뭔가 이렇게 현재에 머물러 보는 거. 마음챙김 같은 것들을 해보는 것들을 상담 시간에 소개를 해주고, 약간 맛을 보게 하고, 밖에 나가서도 그런 방식으로 한번 적용해 보게 하는 거죠."<참가자 9>

**내담자를 직면시키거나 도전적인 질문하기 (전형적).** 참가자들은 내담자가 회기간에 스스로의 생각이나 행동에 대해 다르게 생각해 보거나 달리 행동할 수 있도록 유도하는 질문을 하는 식으로 회기 중에 개입한다고 보고하였다. 구체적으로 한 참가자는 '내담자가 기존과 다른 시각으로 자신을 보도록 반문하거나 도전시키는 도전적인 질문<참가자 3>'을 한다고 하였다.

> "회기간 경험도 별로 없었고. 그냥 약간 그 땜빵식의 약간 밴드를 붙이고 가는 정도로... 근데 그럴 경우에는 진짜 동기를 다루는 것 정도로, 왜 왔는지, 혹은 [내담자가] 자발적으로 왔지만 왜 자꾸 이걸 안 보는지 회피하는 마음이라든지 이거를 충분히 다뤄야지만 그 다음 또 스텝으로 갈 수 있으니까."<참가자 2>

**이전에 해보지 않았던 행동을 시도하도록 유도 (전형적).** 참가자들은 내담자들이 기존에 해오던 부적응적 행동과는 다른 적응적 행동을 회기간에 시도해 보도록 유도하는 개입들을 회기 중에 한다고 보고하였다. 예를 들어, 한 참가자는 '대인관계에서 먼저 말을 안 걸었었는데 말을 걸어보는 연습 <참가자 6>'을 한다고 하였고, 이러한 개입들을 '행동실험'이나 '부드럽게 등 떠밀기' 등으로 표현하기도 하였다.

> "내담자가 지금 할 수 있는 상태가 되었다. 그래서 이제 등을 떠미는 거죠. 부드럽게 등을 떠밀고. 새로운 행동 실험을 하도록 촉진하고."<참가자 7>

**내담자에게 구체적인 기법을 소개하고 적용 (변동적).** 참가자들은 내담자의 회기간 경험을 촉진하기 위해 인지적 노출, 알아차림 등과 같은 구체적인 기법들을 회기 중에 소개하고 적용시킨다고 보고하였다. 구체적으로 한 참가자는 '몸에 대한 자각, 실제 관계에서 자신의 표현, 상대 반응을 관찰하는 등의 개입을 알려주고 시도 <참가자 6>'한다고 하였다.

> "'선생님 제가 너무 불안할 때 어떻게 해야 돼요?' 이걸 그냥 아주 직접적으로도 물어보는 내담자들은 구체적으로 기법을 소개해 줄 때도 있어요"<참가자 1>

### 영역3: 촉진 요인

이 영역은 참가자들이 내담자의 회기간 경험이 촉진되는데 영향을 미치는 요인들을 무엇으로 지각하는지에 대한 범주들을 포함한다. '상담자 요인', '내담자 요인', '상담자-내담자 관계 요인'의 3개 하위영역이 도출되었다.

#### 상담자 요인 (하위영역)

**내담자의 회기간 경험을 포착하는 상담자의 알아차림 역량 (전형적).** 참가자들은 내담자들의 회기간 경험이 촉진되기 위해서는 상담자의 알아차림 역량이 중요하다고 보고하였다. 구체적으로는 '상담자가 내담자의 회기간 경험을 포함한 전체 프로세스를 알아차리는 것 <참가자 6>', '회기간 경험을 염두하고, 존중하고, 그 경험의 의미를 포착해 내는 것 <참가자 7>'이 중요하다고 하였다.

"회기간 경험을 굉장히 다양하게 한다는 그 고유성을 상담자가 얼마나 이걸 알아차리는가가 중요한 것 같아요."<참가자 5>

**상담자가 내담자의 회기간 경험의 중요성을 인식 (변동적).** 참가자들은 내담자들의 회기간 경험이 촉진되기 위해서 내담자의 삶의 중심이 상담 안보다 회기간(실제 삶)이라는 것을 상담자가 인식하고 중요하게 여기는 태도가 필요하다고 보고하였다. 한 참가자는 회기간의 경험을 강조하는 직접적인 언급을 통해 내담자의 회기간 경험을 촉진할 수 있다고 보고하였다.

"그래서 오히려 더 삶이 초점이고, ...(중략)... 거기에다가 상담이 이렇게 들어가는 거지. 상담이 주가 되고, 그다음 상담 밖 이렇게 생각하지는 않는 것 같아요."<참가자 9>

**내담자를 공감, 수용, 지지하는 상담자의 태도를 통한 촉진 (변동적).** 참가자들은 내담자의 회기간 경험은 내담자를 사랑하고 이해하고자 노력하거나, 진심 어린 만남을 추구하는 것과 같이 공감, 수용, 지지하는 상담자의 태도를 통해서 촉진될 수 있다고 보고하였다.

"최대한 자유연상이 되는 것을 검열 없이 다 드러내서 자기를 있는 그대로 보고, 그런 나도 괜찮다는 경험을 상담자와 함께 하고. 그러면 사실 그게 되면 뭐든 다 꺼낼 수 있거든요. ...(중략)... 이제 나가서 당연히 다르게 하겠지 뭐"<참가자 2>

**내담자를 믿고 기다려주는 상담자의 태도를 통한 촉진 (변동적).** 참가자들은 상담자가 내담자에게 무언가를 해주려고 하기보다는 여백을 주며 내담자의 자발성을 믿고 기다려주는 태도를 통해서 내담자의 회기간 경험이 촉진될 수 있다고 보고하였다.

"내담자가 자발성을 발휘할 수 있도록 내담자가 자기 문제를 자기가 풀 수 있는 부분에 대해서 상담자가 믿고..."<참가자 4>

**내담자 요인 (하위영역)**

**변화에 대한 동기 (전형적).** 참가자들은 내담자들이 스스로 변화하고자 하는 동기가 있을 때 회기간 경험이 촉진될 수 있다고 보고하였다. 구체적으로는 '심리학적인 마인드, 자발성, 디스트레스 등에 따라 변화동기가 높을 수 있다 <참가자 9>'고 하거나, 내담자들이 스스로 변화하고자 하는 동기가 있으면 회기간에 상담을 보다 염두하고 생활하며, 자기성찰이나 분석을 열심히 한다고 하였다.

"내담자가 이제 우선은 내담자의 동기, 내담자가 상담에서 변화를 하고자 하는 동기가 얼마나 큰가에 따라서 사실은 회기간에 이 내담자가 어떻게 하는지도 굉장히 많이 달라지는 것 같아요. 그래서 변화하고자 하는 동기가 큰 내담자들은 상담이 아닌데도 계속 그쵸 혼자 상담을 나름 막 하고 작업을 많이 더 열심히 할 테고"<참가자 3>

**상담을 통한 성찰 노력 (변동적).** 참가자들은 내담자들이 스스로에 대해 모호하게 느껴

지거나 궁금할 때 성찰노력을 하게 되는데, 스스로에 대해 문제의식을 갖거나 자신을 관찰 및 성찰하려는 사람들이 폭넓은 회기간 경험을 할 수 있다고 보고하였다.

> "상담을 지속하는 내담자라면 어쨌든 자기에 대해서 좀 더 알아보려고 하는 내담자니까, 그러긴 하는데 약간 자기 원래 관찰을 잘하던 내담자가 있는 것 같아요. 그게 그 성격 특성일 수도 있고 ...(중략)... 그런 걸 잘 관찰하는 사람들이 회기간 경험을 진짜 잘해요."<참가자 8>

**내담자의 자발적인 회기간 작업 (변동적).** 참가자들은 자발적인 특성을 강조했는데, 내담자들이 회기간에 상담에 대해 생각해 보거나 느낀 것들을 기록해 오거나, 상담을 염두하며 지내거나 부모를 이해하기 위한 배경 정보를 탐색하는 등의 자발적인 작업을 해 오는 경우에 회기간 경험이 촉진될 수 있다고 보고하였다.

> "그거를 제가 꼭 '이렇게 해오세요' 이렇게 안 하더라도 내담자가 그거에 대해서 이제 궁금함이 생기고 나는 왜 그럴까 우리 부모님은 어떤 부분 때문에 어떤 배경 때문에 저러한 행동을 보일까 이런 부분들을 본인들이 정보 탐색을 해오는 것 같아요. 그런 부분들도 이제 회기간 경험이지 않을까"<참가자 4>

**내담자의 풍부한 심리적 자원 (전형적).** 참가자들은 내담자가 풍부한 심리적 자원이 있을 경우 회기간 경험이 촉진될 수 있다고 보고하였다. 구체적으로는 '상담자가 환경적 지지를 퍼붓지 않아도 내담자가 자원이 있어서 상담자는 촉진자 역할만 해도 되는 경우 <참가자 7>'회기간 경험이 촉진될 수 있으며, 경험이 촉진되기 위해서는 내담자에게 '심리적 거리를 둘 수 있는 유연함이 필요<참가자 6>'하다고 하였다.

> "심리적인 어떤 좀 유연함이 필요한 거잖아요. ...(중략)... 자신의 경험을 좀 더 이렇게 좀 관찰할 수 있고, 그 경험에 바로 사로잡혀서 이렇게 생각, 계속 판단하고 막 이러면서 이제 생각 속에 자꾸 빠지게 되는데. 그거를 생각도 하나의 경험으로 이렇게 조금 볼 수 있는 이런 약간 거리랄까요? 이 거리를, 공간을 좀 만들 수 있는.."<참가자 6>

**내담자를 둘러싼 안정적인 환경 (전형적).** 참가자들은 내담자가 여유있는 삶이나 풍족한 경제 여건, 부모나 주변 사람들의 지지 등과 같은 안정적인 외부 환경들이 뒷받침되었을 때 회기간에 새로운 시도와 학습, 자기 지지적 태도를 지속할 수 있을 것이라고 보고하였다. 예를 들어, 한 참가자는 청소년들의 경우 '청소년 특성 보다는 문제해결모드로 가지 않고 자식을 이해해 주는 부모의 유연함이 중요 <참가자 6>'하다고 하였다.

> "그러니까 어린아이들 같은 경우는 이제 부모의 지지고. 교사, 친구들의 지지를 통해서 이제 자기 지지가 점차 그런 것들을 자기 안에 내면화하면서, 결국에는 다른 사람들의 어떤 지지가

없이도 스스로 자신의 삶을 이제 살아 나갈 수 있는, 이런 힘들을 확보하게 되는데."<참가자 7>

상담자-내담자 관계요인 (하위영역)

**내담자가 상담 또는 상담자와 연결되어 있다는 느낌 (변동적).** 참가자들은 내담자들이 회기 간에도 상담자가 자신에게 관심과 기대를 갖고, 생각하고 위해주는 마음들이 있다는 느낌이 들면 회기간에도 상담자에 대해 생각하거나 기존과 다른 행동을 시도하는 등의 회기간 경험이 촉진될 수 있다고 보고하였다.

"그러니까 결국 그거 같아. 누군가 나한테 관심을 갖고 계속 지켜보고 있는 사람이 있다. 내가 나의 일상을 공유하는 누군가가 있다. 그다음에 나의 어떤 행복을 원하는 사람이 있다. 나를 진짜로 생각해 주는 누군가가 있다. 뭐 이런 게 중요한 것 같고 "<참가자 1>

**상담자-내담자 간 신뢰로운 관계 형성 (전형적).** 참가자들은 상담자-내담자 관계가 신뢰로우면 내담자가 상담 회기내에서 다뤄지는 것을 상담 밖에서도 스스로 작업할 수 있고, 이를 통해 자신이 나아질 수 있다는 믿음도 생길 수 있다고 보고하였다. 추가적으로, 이러한 신뢰관계의 형성에는 상담자, 내담자의 관계 맺는 역량이 중요하다고 하였다.

"그러니까 이제 결국에는 또 상담자 내담자의 관계가 또 튼튼해야 내담자가 이제, 상담자를 신뢰하고 상담 과정을 신뢰하기 때문에 회기간 경험을 통해서, 본인이 어떻게든, 그렇게 하면 본인이 나아질 수 있다라는 걸 이제 믿는 거죠."<참가자 7>

"치료자랑 내담자의 관계성, 그러니까 얼마나 신뢰를 하냐 그러니까 상담자를 신뢰해야 모델링하고 상담자가 상담에서 다뤄지는 것을 회기 간으로 가져오는 것 같아요"<참가자 8>

**상담자가 내담자와 관계맺는 역량 (변동적).** 참가자들은 원만한 관계 형성 역량이 내담자의 회기간 경험을 촉진할 수 있다고 보고하였다. 예를 들어, 상담자가 내담자에게 민감하게 반응하거나 불편한 감정도 회피하지 않으면 내담자의 회기간 경험이 촉진될 수 있다고 하였다.

"그 사람들하고 용케 엄청 관계를 잘 맺어서 그러니까 사실 직면이 필요할 때는 하지만 또 그래서 내담자가 직면을 당해서 그 수치심 때문에 너무 낙담해서 드랍될 위기에 또 정말 귀신같이 또 지지해 주고 그래서 내담자가 이걸 이 작업을 끊이지 않게 해가도록 아주 민감하게 잘 반응해 주는 상담자라면은 내담자가 지치지 않고 이 작업을 계속 해갈 수 있을 거라는 생각이 들고.."<참가자 2>

**내담자가 신뢰로운 관계를 형성할 수 있는 역량 (변동적).** 참가자들은 내담자가 상담자와 연결감을 느낄 수 있는 애착능력이 있고, 대인관계 손상이 없는 경우에 회기간 경험도 안전하게 잘 할 수 있다고 보고하였다.

"내담자가 애착 할 수 있는 능력? 애착

능력이라고 할까요. 그거가 되게 중요한 것 같아 결국에는 이건 연결성이잖아요."<참가자 4>

**회기 내에서의 작업이 원활하게 일어남 (전형적).** 참가자들은 내담자들의 회기간 경험이 촉진되기 위해서는 상담 회기 안에서의 작업이 임팩트 있게, 생산적으로 이루어지는 것이 중요하다고 보고하였다. 예를 들어, 한 참가자는'상담 안에서 위로와 지지를 받으면 상담장면 밖에서 다른 사람들에게 위로, 이해, 지지받는 경험<참가자 5>'을 한다고 하였다.

"그래서 그냥 회기간 경험이 촉진된다는 건 상담이 잘 진행되고 있다라는 것과 같은 말 아닐까. ...(중략)... 변화가, 내가 바뀌는 거가 상담 시간 안에 이미 일어나고 있고, ...(중략)... 내가 바뀌면 사실 밖에서도, 내가 어떻게 세상에서 관계를 맺는지, 어떻게 존재하는지에 있어서 이미 달라지죠."<참가자 9>

영역4: 방해 요인

이 영역은 참가자들이 내담자의 회기간 경험이 촉진되는데 방해가 되는 요인들을 무엇으로 지각하는지에 대한 범주들을 포함한다. '상담자 요인', '내담자 요인'의 2개 하위영역별로 각각의 범주들이 도출되었다.

상담자 요인 (하위영역)

**즉시적 알아차림이 안되는 상담자 (변동적).** 참가자들은 상담자가 내담자의 회기간 경험을 잘 포착하지 못하거나 별것 아닌 것으로 취급하고 잘 다루지 못하는 경우에 회기간 경험을 치료적으로 다루기 어렵다고 보고하였다. 구체적으로는 상담자가 내담자의 회기간 경험을 알아차리지 못하면 그것을 상담 안에서 충실히 다루지 못하고, 상담 장면과 회기간 경험이 분리됨으로써 회기간 경험을 생산적으로 다루기 어려워진다고 하였다.

"근데 그거를 상담자도 같이 별거 아닌 것처럼 해버리고 '그러셨어요.' 이러고 지나가 버리면 그거를 저 얘기를 상담에서 잘 안 하게 되고 이제 상담 장면 회기간 경험과 이제 상담이 이제 분리가 되는 거죠"<참가자 5>

**상담 과정에 대한 자각이 안되는 상담자 (변동적).** 참가자들은 상담자가 내담자의 주요 역동이나 회기간 경험들의 진정한 의미를 잘 이해하고 포착하지 못하면 회기간 경험이 충실히 일어나기 어렵다고 보고하였다.

"상담자가 이렇게 내담자의 역동, 중요한 역동을 이해하고 포커스 맞추고 되게 그거를 계속 잡고 가는 그런 힘이 좀 부족하거나 ...(중략)... 회기와 회기 사이에도 파편화가 되고 ...(중략)... 잘 안 일어나는 것 같고"<참가자 4>

**연속성이 떨어지는 상담자 반응 (변동적).** 참가자들은 내담자에 대한 상담자의 반응에 연속성이 부족할 경우 회기간 경험이 촉진되기 어렵다고 보고하였다. 예를 들어, 상담자가 내담자 변화의 흐름을 잘 포착하지 못하거나 내담자의 회기간 경험에 대한 상담자의 반응이 일회성에 그치고 내담자 이슈나 상담 주제와 연속성을 갖지 못하면 회기간 경험을 충실

히 다루기가 어렵다고 하였다.

> "그다음에 연속성이 떨어질 때. 그러니까 굉장히 그거를 일회성으로 상담자가 반응해버리면 네 그게 뚝 떨어지는 것 같아요."<참가자 5>

**내담자 요인 (하위영역)**

**내담자의 저항 (전형적).** 참가자들은 내담자들이 무의식적으로 긍정적인 변화를 거부하거나 이차이득으로 인해 문제 증상을 유지하는 등의 저항이 회기간 경험을 어렵게 할 수 있다고 보고하였다.

> "증상이 계속 돼야 부모님한테 받을 수 있는 attention이 있는데 하여튼 여러 이유들이 사실은 있는 거죠. ...(중략)... 나는 절대 좋아질 수 없다고 생각하는 내담자들도 많고. 좋아질 가치가 없다고 생각하거나" <참가자 1>

> "여러 양가 감정이 좀 강한 경우에는 그런 경우에는 글쎄요. 어떻게 보면 상담에서 다룬 얘기들을 그냥 상담에서만 하고 생활하고는 이제 좀 이렇게 분리시켜서 하는 경우들도 되게 많고"<참가자 3>

**내담자의 낮은 동기 (전형적).** 참가자들은 내담자가 변화의 필요성을 절실히 느끼지 못하거나 내담자의 삶에서 상담이 우선순위가 낮은 경우 회기간 경험이 잘 일어나지 않을 수 있다고 보고하였다. 예를 들어, 한 참가자는'무료 상담 기관이면 내담자가 그만큼 committed 되어 있지 않고 한번 받아보자는 마음으로<참가자 3>' 상담에 임하여 회기간 경험이 잘 촉진되지 않는다고 하였다.

> "동기에서 얘기하는 그냥 단순한 비지터나 필 테이커 같은.. 그냥 와서 이렇게 하고 가지만? 실제로는 이게 되게 지금 인생에서 중요한 게 아닌 사람한테는 좀 어려운 것 같기는 하고"<참가자 2>

**회기간 경험을 어렵게 하는 내담자의 기질 및 성격 (변동적).** 참가자들은 방해 요인으로 다양한 기질 및 성격 특성들을 언급했는데, 예를 들어 기질적인 민감성이 너무 높거나 낮은 경우, 성격 구조상 신경증을 벗어나 경계선이나 정신증 구조에 있는 경우 회기간 경험을 하는데 어려움이 있을 수 있다고 하였다.

> "결심한 것을 이제 잘 못 지키는 사람들 있잖아요. 성격 특성으로 얘기하면 좀 인내심도 조금 부족할 수 있고, 조금 충동적이고, 그때그때 기분에 따라서 좀 판단하고 행동하는 사람들, 좀 충동성이 높은 사람들은 본인이 어떤 결심을 했는지, 어떤 계획이 있었는지를 이제 살아가면서 잊는 거죠. 그리고 이제 상담이 올 때가 돼서 이제 기억이 나는 거죠."<참가자 7>

**회기간에 상담에 대해 생각할 시간적 여유 부족 (변동적).** 참가자들은 내담자들이 상담 시간 이외에 자신에 대해 돌아볼 시간적 여유가 없이 바쁜 경우 회기간 경험이 잘 일어나지 않을 수 있다고 보고하였다.

"내담자의 어떤 환경적인 ...(중략)... 그 사람이 지금 인생 과업에서 굉장히 바쁜 일을 하거나 이럴 때는 ...(중략)... 그런 부분들도 회기간 경험에 영향을 많이 미치겠죠."<참가자 3>

**내담자로서의 준비 부족 (전형적).** 참가자들은 내담자들이 상담에 대해 명확히 이해하지 못하거나, 자기문제를 인식하지 못하는 등 내담자로서의 준비가 부족한 경우 회기간 경험이 어려울 수 있다고 보고하였다. 구체적으로는 내담자가 자기 내면에 대해 돌아보는 역량이 부족하거나 상담 과정을 통해 자신을 돌아보는 작업을 하기보다 당장의 문제 해결을 위한 상담자의 조언만을 구하는 경우 회기간 경험이 어려울 수 있다고 보고한 참가자들이 있었다.

"상담에 대한 오리엔테이션이 잘 안 들어가 있거나 안 해주거나, 상담자가 답해주는 사람으로 이렇게 보거나, 상담에서 그냥 막 자기 감정을 해소하는 것만 하는 거라고 이렇게 알고 있는 내담자의 경우라든가, 그런 경우에는 잘 회기간 경험이 일어나지 않는 것 같아요."<참가자 4>

"그러니까 이렇게 자기 자신에 대해서 아직 뭔가 개방할 준비가 안 됐거나 그런 것도 자기가 잘 인식하지 못하고 힘들어서는 왔지만 지금 나 자신은 괜찮다고 느끼는 그런 내담자 ...(중략)... 그러니까 준비가 상담 내담자로서 잘 준비가 되어 있어야 회기 간에 효과가 있는 것 같아요."<참가자 8>

## 논 의

본 연구는 내담자의 회기간 경험에 대한 상담자들의 경험과 인식을 질적으로 탐색하였다. 연구 결과, '내담자에게 기대하는 회기간 경험', '촉진 개입', '촉진 요인', '방해 요인'으로 총 4개의 영역 및 7개의 하위영역, 38개의 범주 및 2개의 하위범주가 도출되었다. 결과를 요약해 보면, 상담자는 내담자가 기존과 다른 태도 및 행동을 보이거나 자신의 다양한 상태를 모니터링하기를 기대하고, 자발적인 회기간 경험을 중요하게 여겼으며, 회기간 경험을 촉진하는 다양한 전략을 사용하였다. 특히 내담자의 회기간 경험을 상담에 통합하는 과정에서 상담자-내담자 간의 관계 형성과 상담자의 개입이 중요한 역할을 하며, 내담자의 자발적 성찰과 안정된 환경 또한 중요한 촉진 요인으로 작용하는 것으로 나타났다. 반면, 내담자의 저항이나 동기 부족과 같은 요인은 회기간 경험을 방해하는 요소로 작용할 수 있음을 발견하였다. 이러한 결과는 상담 과정에서 회기간 경험의 중요성과 그에 대한 효과적인 개입 전략의 필요성을 강조하며, 내담자의 특성과 상담자-내담자 관계의 역동성을 고려한 맞춤형 접근이 중요함을 시사한다. 다음에서는 영역별로 회기간 경험과 직접적인 관련성이 있는 결과들을 중심으로 자세히 논의하고자 한다.

첫째, '내담자에게 기대하는 회기간 경험' 영역에서는 상담자들이 내담자에게 어떤 회기간 경험을 기대하는지와 관련된 범주들이 도출되었다. 일부 참가자들은 내담자가 기존과 다른 태도나 행동을 보이기를 기대하거나, 자신의 정서, 행동, 생각 등을 모니터링하기를 바란다고 보고하였다. 내담자의 성찰이나 태

도 및 행동 변화는 회기 안에서도 중요한 상담 작업들로 여겨지는데(김한별, 정여주, 2016), 연구 결과는 상담자들이 이러한 작업들이 상담실 밖에서도 활발하게 일어나기를 기대한다는 것을 의미한다. 한편, 참가자들은 회기간 경험이 내담자들에 의해 자발적으로 일어나기를 기대하기도 하였다. 이러한 결과들을 종합해 보면, 내담자가 자발적으로 기존과 다른 태도와 행동, 자신의 마음에 대한 모니터링과 같은 회기간 경험을 하는 것이 상담에 긍정적인 요소로 작용할 수 있다. 이 연구 결과는 상담 성과에서 내담자의 자발적 태도와 동기부여가 중요하다는 기존 연구 결과와 맥을 같이한다(Scheel, 2011; Tinsley et al., 1993). 인간중심상담 이론(Rogers, 1977)은 인간이 자기실현 경향성을 갖고 있다고 설명하는데, 이러한 관점에서 보면 상담자가 내담자의 자발적 회기간 경험을 기대하는 것은 내담자의 자기 실현 경향성을 믿고 내담자가 스스로 변화하도록 지지해 주는 효과가 있을 것으로 보인다.

한편, 대부분의 참가자들은 내담자들의 회기간 경험에 대한 기대가 상담의 단계에 따라 달라질 수 있다고 보고하였다. 이러한 결과는 상담 단계에 따라 상담의 주요 초점이나 작업 양상이 다르다는 기존 연구 결과와 유사한 측면이 있다(김영란, 연문희, 2002; 이정숙, 2008). 예를 들어, 상담 초반에는 상담자가 내담자를 관찰하고 진단하거나 회기 내에서 라포를 형성하는 데 집중하며, 별다른 회기간 경험을 기대하지 않지만, 중반 이후에는 내담자들이 이전과 다른 행동을 시도해 보고, 후기에는 상담자가 내담자의 내적 대상으로 내면화됨으로써 생산적인 작업들이 반복되기를 기대한다고 하였다. 또한, 이러한 결과는 Prochaska와 Norcross(2018)의 범 이론적 모형에서 내담자의 동기나 태도 특성에 따라 변화 단계를 구분하고 이를 고려하는 것이 필요하다고 주장과도 관련이 있다. 이 이론에 따르면 내담자는 상담 초반에 상담에 적극적으로 나서지 않지만, 점차 변화를 시도하는 준비단계, 적극적으로 나서기 시작하는 행동단계, 변화를 유지하는 유지 단계를 거친다. 따라서, 상담 시간 밖의 회기간 경험을 촉진함에 있어서도 상담자가 내담자의 이러한 상태변화와 상담 단계를 고려할 필요가 있음을 시사한다.

둘째, '촉진 개입' 영역에서는 회기간 경험을 촉진하기 위한 개입과 관련된 결과로 회기 내와 회기간으로 구분된 내용이 도출되었다. 그중 회기간 경험에 초점을 둔 개입들을 중심으로 살펴보면, 대부분의 참가자들은 내담자들에게 경험할 수 있는 회기간 경험에 대해 알려주거나, 과제 부여를 통해서 효과성을 증진시키고자 했던 Haller와 Watzke(2021), Kazantzis 등(2016)의 연구와 같이 직접적으로 해볼 수 있는 과제를 내담자에게 부여하는 식으로 개입하였다. 내담자들이 겪을 수 있는 회기간 경험들을 미리 알려주는 방식을 통해 내담자들이 의미 있는 회기간 경험을 인식하고 포착하도록 돕는 효과가 있을 것으로 예상된다. 또, 과제를 부여하는 직접적이고 의도적인 방식은 회기 안에 한정되어있던 상담 작업의 영역을 상담실 밖으로 확장시키는 측면이 있다. 이는 회기간에 과제, 마음챙김 명상, 행동실험 등과 같은 경험들을 독려하는 다양한 이론적 접근들과 맞닿아 있는 부분이다(권정혜, 이재우, 2001; 심지은, 윤호균, 2008).

또한, 참가자들은 회기간의 경험을 내담자가 상담에서 공유하거나 전체 상담 흐름과 연결되도록 유도한다고 보고하였다. 이를 통해 상담자들은 상담 회기 안에서의 작업과 내담

자의 회기간 경험이 단절되지 않고 상담목표와 관련하여 연결되도록 하는 것을 중요시 여기는 것을 알 수 있다. 참가자들이 내담자의 회기간 경험을 포착하는 상담자의 역량 및 태도를 중요시한 점을 고려하면, 상담 작업과 회기간 경험의 연결성은 상담자의 태도, 역량, 직접적 개입 등이 모두 작용하는 중요한 요소라고 볼 수 있다. 관련하여, Ryum과 Kazantzis (2024)의 연구에서는 회기간 과제를 활용하는 상담자의 기술과 능력이 내담자의 상담작업 참여를 촉진하는 것으로 나타났는데, 이러한 과정 역시 결국 상담자의 태도 및 역량을 통해 회기간 과제와 상담 작업간의 연결성이 강화된다는 점에서 본 연구결과와 유사한 측면이 있다. 다음으로 일부 참가자들은 내담자의 회기간 경험을 촉진하기 위해 상담자가 내담자의 내적 대상으로 자리 잡을 수 있도록 한다고 보고하였다. 즉, 내담자가 회기간에 의미있는 변화를 경험하기 위해서는 상담자가 물리적으로 함께 있지 않은 상담실 밖에서도 상담자와의 관계 경험에서 학습된 경험들이 발현되도록 하는 것이 중요하다고 볼 수 있다. 이는 내담자가 상담과 상담자에 대한 표상을 내면화함으로써 회기 간에도 상담자와 함께 상호작용하는 것과 유사한 경험을 할 수 있게 된다는 Hartmann 등(2011)의 주장과 일맥상통하는 결과이다. 또, 내담자들의 긍정적 상담자 내적 표상이 상담 및 상담 관계에 긍정적 영향을 미칠 수 있다는 Knox와 동료들(1999)의 연구 결과가 실제 상담자들의 회기간 경험 촉진작업에서도 적용되는 것으로 해석할 수 있다.

셋째, ‘촉진 요인’ 영역에서 도출된 세 하위 영역의 범주 내용들을 살펴보면, 먼저 회기간 경험을 촉진시키는 상담자 요인 영역에서는 일부 참가자들이 상담자가 내담자의 회기간 경험을 중요하게 여기는 것이 중요하다고 보고하였고, 내담자 회기간 경험을 알아차리는 역량이 중요하다고 보고하였다. 이러한 결과들을 고려하면, 상담자들은 상담실 밖에서 내담자의 회기간 경험 촉진에 대한 자신의 역할을 명확히 인지하고, 회기간의 내담자 경험을 알아차리고 다루는 데 적극적인 태도를 보일 필요가 있다. 한편, 내담자의 변화에 대한 동기, 풍부한 심리적 자원, 주변 환경과 같은 내담자 요인의 중요성도 보고되었는데, 이는 심리치료의 성과에 있어서 치료 외적인 내담자 개인 요인이 중요하다는 기존 연구 결과가 회기간 경험 촉진에 있어서도 적용될 수 있음을 시사한다(Bohart, 2000). 내담자의 회기간 경험은 기본적으로 상담자와의 상담 공간 및 시간과는 분리되어 있어, 상담자의 직접적인 영향력이 미치기 어려운 측면이 있다. 따라서 여러 내담자 요인 중 동기는 내담자의 회기간 경험 증진에 있어 더 중요한 의미를 가진다고 볼 수 있다. 또한, 참가자들은 상담자와 내담자 간의 신뢰로운 관계도 회기간 경험 촉진에 있어서 중요한 요소로 인식하는 것으로 나타났다. 이는 인지행동치료에서 과제를 상담자와 내담자가 협력적으로 결정하고 수행한다는 것과(Kazantzis & Miller, 2022), Eubanks와 Goldfried(2019)의 원칙기반 심리치료의 통합적 접근에서 상담자가 단순히 내담자에게 지시하는 것이 아니라 협력적으로 과제를 결정하는 것이 중요하다고 언급한 것과 같은 맥락에서 이해할 수 있다. 또, 이러한 결과는 상담자와 내담자 간의 관계와 치료 동맹을 강조하는 심리치료 공통 요인 이론과 내담자의 ‘안전기지’를 강조하는 애착 이론의 설명이 회기간 경험의 활성화에도 적용될 수 있음을 시사하는 결

과이다(Wallin, 2007; Wampold, 2015).

넷째, '방해 요인' 영역에서는 회기간 경험이 촉진되기 어렵게 만드는 다양한 방해 요인들과 관련된 범주들이 도출되었다. 일부 참가자들은 상담자들이 상담 과정에 대해 잘 자각하지 못하거나, 상담자의 반응에서 연속성이 떨어질 경우 회기간 경험이 촉진되기 어렵다고 보고하였다. 이는 상담자의 회기간 경험을 알아차리는 역량이 회기간 경험을 촉진할 수 있다는 결과와 연결지어 이해할 수 있다. 또, 참가자들은 내담자들이 내담자로서의 준비가 부족할 경우 회기간 경험이 촉진되기 어렵다고 보고하였다. 예를 들어, 자신의 마음에 대해 성찰하는 역량이 부족하거나 상담에 대한 이해나 자기 문제에 대한 인식이 부족한 경우이다. 즉, 내담자의 성찰 역량이나 문제 인식을 점검하고 이를 향상시킬 수 있는 개입들이 필요함을 알 수 있다. 추가적으로, 일부 참가자들은 회기간 경험을 어렵게 하는 내담자의 기질 및 성격 요인을 보고하였다. 이는 경계선 성격장애 환자들이 신경증 환자들보다 부정적 정서관련 회기간 경험이 많은 것으로 나타난 Zeeck와 동료들(2006)의 연구 결과, 심리구조 통합수준이 낮을수록 회기간 경험 양상이 효과적이지 못한 것으로 나타난 Gablonski와 동료들(2023)의 연구 결과와 유사한 측면이 있다.

마지막으로, 연구의 결과들을 종합적으로 조망해 보면 다음과 같이 해석해볼 수 있다. 상담자들은 내담자의 회기간 경험이 자발적으로 일어나기를 기대하고 있었는데, 이는 회기간 경험이 치료의 과정에서 상담자의 특별한 개입이 없는 상태에서 자동적으로 일어나기를 바라는 것을 의미하는 것이 아니라 상담자의 개입을 통해 상담 밖의 내담자 일상에서의 관련 경험들이 자연스럽게 촉진되기를 기대한다는 의미로 볼 수 있다. 특히 실제 회기간 경험이 활발하게 일어나거나 상담에 긍정적으로 작용하기 위해서는 상담자가 회기간 또는 회기 내에 초점을 둔 적극적인 개입을 하고, 회기간의 경험 및 상담작업과의 연결성을 염두에 두고, 때로는 방해 요인들을 고려하는 적극적인 의도를 활용하고 있음을 알 수 있다. 정리하면, 상담자들은 상담의 과정에서 내담자 회기간 경험을 충분히 고려하여 내담자의 회기간 경험이 촉진될 수 있는 환경을 조성하고, 필요시 적극적인 개입을 통해 궁극적으로 내담자에게 효과적인 상담을 제공할 수 있을 것이다.

본 연구의 주요 시사점과 의의는 다음과 같다. 먼저 본 연구는 국내에서는 매우 드물게 내담자의 상담 회기간 경험을 탐구하였다는 점에서 의의가 크다. 그간 국내에서 회기간 경험에 대한 연구가 매우 부족했음에도 불구하고, 실제로 상담 및 교육 경험이 풍부한 본 연구의 참여자들은 상담의 전체 과정의 일부로 회기간 경험을 중요하게 여기고 있었으며, 실제로 관련 개입들을 상담에서 활용하고 있음을 알 수 있다. 즉, 연구 결과에서도 나타났듯이 상담자들이 단순히 상담 작업 내에만 몰두하기보다 그러한 상담 작업이 내담자가 회기간에 경험하는 현실적 삶에 어떻게 연결되고 적용되는지 고려하고, 그것이 다시 상담 작업으로 이어지는지 순환 패턴을 살펴보는 것이 필요하다고 볼 수 있다. 연구 결과를 상담의 효과성 향상을 도모하기 위한 방략으로 구체화하고 내담자의 회기간 경험의 중요성에 대한 인식을 높이는데 활용한다면, 상담자들과 내담자들에게 실질적인 이익을 제공할 수 있을 것으로 기대된다. 연구 결과에 따르면,

상담자들은 내담자의 동기나 회기간 경험의 자발적 특성을 중요하게 여기지만, 회기간 경험을 촉진시킬 수 있는 직접적인 개입들도 강조하였다. 결국 내담자의 회기간 경험이 촉진되기 위해서는 자발성이나 동기, 준비도 같은 내담자 요인과 상담자의 직접적인 개입이나 역량 및 태도와 같은 상담자 요인들이 모두 중요하다고 볼 수 있다. 이는 기존의 심리치료 효과성 관련 연구들에서 내담자 요인과 상담자 요인이 모두 중요하다고 확인된 결과들이 회기간 경험의 촉진에 있어서도 유사하게 적용될 수 있음을 시사한다(김한별, 정여주, 2016; 하철오, 신희천, 2014). 결국, 회기간 경험을 촉진하기 위해서는 본 연구에서 확인된 직접적인 개입전략들을 적극적으로 활용하되, 동시에 내담자의 자발적 동기를 고려하고 점검하는 작업을 병행할 필요가 있다.

한편 내담자의 자발성 강조와 상담자의 적극적 개입은 그 방향성과 치료 철학의 측면에서 다소 차이가 있지만, 실질적으로는 두 접근 모두 중요한 요소라고 볼 수 있다. 상담자의 관점에서 둘 중 어느 쪽에 더 비중을 두는지가 다를 수 있는데, 이러한 차이는 상담자가 지향하는 주된 이론적 접근에 따른 것일 수도 있다. 예를 들어 인지행동치료적 접근에서는 회기간에 과제를 내주는 등 상담자의 직접적이고 적극적인 개입을 중시하는 반면, 정신역동적 접근에서는 자연스럽게 일어나는 무의식적 욕구나 감정, 행동들을 중시하는 경향이 있다(Haller & Watzke, 2021; Hartmann et al., 2011; Kazantzis et al., 2016). 본 연구의 결과에서도 연구 참여자들의 전반적인 응답 경향에서 이론적 접근에 따른 차이가 일정 부분 반영되는 것으로 보였다. 정신역동 접근을 주 이론적 배경으로 삼는 참가자들이 상담자가 내담자의 내적 대상으로 자리 잡을 수 있도록 하거나, 구조화를 통해 내담자의 자발적인 경험을 유도하는 개입을 한다고 보고하는 경우가 있었다. 또, 내담자를 믿고 기다려주는 상담자의 태도, 자발적으로 회기간 작업을 하는 내담자 요인이 중요하다고 보고하는 경향이 있었다. 반면, 인지행동적 접근을 주 이론적 배경으로 삼는 일부 참가자들은 이전에 해보지 않았던 행동을 시도하도록 유도하거나 구체적인 기법을 소개하고 적용한다고 응답하였다. 이러한 점들을 고려하면 상담자들이 자신의 이론적 지향을 고려하고, 이에 적합한 회기간 경험 촉진 전략을 수립할 필요가 있다. 하지만, 본 연구의 참여자 수는 각 이론을 대표할 만큼 충분히 많은 수가 아니었기 때문에, 추후 연구에서는 이러한 이론적 접근의 차이를 반영하여 연구를 설계하고 관련 내용을 보다 심층적으로 탐색할 필요가 있다.

본 연구 결과를 활용함으로써 회기간 경험을 촉진시키기 위한 세부적인 개입이 가능하다. 연구 결과에 따르면, 상담자가 내담자의 회기간 경험을 촉진하기 위해 회기 안과 밖에서의 경험을 모두 고려하는 것이 의미가 있을 수 있으며, 이는 초점을 어디에 두는지에 따라 개입 방략이 달라질 수 있음을 의미한다. 즉, 상담자가 내담자의 회기간 경험을 촉진하기 위해 직접 개입을 시도할 경우에도 회기 내 작업을 소홀히 하지 않도록 주의해야 함을 시사한다. 연구 결과 중에서는 회기간 경험을 촉진함에 있어서 회기 안에서의 작업이 원활하게 이루어지는 것이 중요하다고 보고되었다. 따라서, 회기간 경험이 효과적으로 일어나지 않을 경우, 회기간 경험에 초점을 둔 개입이 적절하게 이루어지고 있는지 점검하는 것뿐만 아니라 상담 회기 안에서의 작업들이 원활하

게 이뤄지고 있는지에 대해서도 점검해볼 필요가 있다. 예를 들어, 상담 수퍼비전이나 교육 특강과 같은 상담자 훈련 프로그램에서는 상담자들이 내담자에게 회기간 경험에 대해 사전에 알려주거나 과제를 부여하는 등의 회기간 경험에 대한 직접적인 개입을 시도하도록 교육할 수 있을 것이다. 동시에, 회기 안에서 상담자가 내담자의 저항에 대해 적절히 직면을 시키거나 행동연습을 유도하는 등의 회기 안에서의 개입들이 적절히 이루어지는지 지도감독할 필요가 있다.

본 연구는 내담자의 회기간 경험을 상담자들의 인식과 경험을 통해 연구하였는데, 한국의 문화적 맥락에서 결과를 적용할 필요가 있다. 한국의 유교문화적 특성을 감안하면, 내담자들은 상담자의 적극적인 역할이 기대될 수 있는데(김창대 등 2009; 장성숙, 2000), 회기간 경험을 촉진하는 데 있어서도 내담자들이 유사한 기대를 할 수 있다. 예를 들어, 내담자들은 상담 회기간에 구체적으로 어떠한 경험을 하는 것이 도움이 될지에 대해 상담자가 구체적인 지시나 조언을 해 주기를 기대할 수 있을 것이다. 한국에서 상담 활동을 하는 전문가들로 구성된 본 연구 참가자들은 내담자의 회기간 경험을 촉진하는 데 있어 상담자의 태도 및 역량, 적극적인 개입을 중요하게 여기고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 고려하면 한국에서 활동하는 상담자들은 내담자의 회기간 경험을 촉진하는 데 있어 자신들의 적극적인 태도와 역할을 고려할 필요가 있다.

본 연구의 제한점과 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 먼저, 본 연구는 이론적 접근에 따른 편향을 줄이고자 다양한 이론적 배경을 가진 참가자들로 구성하였다. 이로 인해 다양한 양상의 경험과 인식을 탐색할 수 있었으나, 각 이론적 접근에 따라 다르게 나타날 수 있는 개입 양상이나 촉진 요인들을 구별해서 해석하기에는 어려운 면이 있다. 또한, 일부 결과를 통해 상담 단계에 따라 내담자들의 회기간 경험 및 상담자들의 기대가 달라질 가능성을 추측할 수 있었으나, 본 연구에서 단계별로 명확한 차이점을 도출하지 못한 제한점이 있다. 이러한 제한점을 고려하여 향후 연구에서는 특정 이론적 접근을 취하는 동질적인 참가자들을 대상으로 연구를 진행하여 이론적 접근별로, 또 상담 단계에 따라 특징적인 회기간 경험을 탐색하고 이를 활용하는 방안을 모색할 필요가 있다.

본 연구는 상담자들의 인식과 경험을 바탕으로 진행되었는데, 이는 상담에 대한 풍부한 경험과 전문적 식견을 갖춘 전문가들의 관점을 반영한다는 측면에서 폭넓은 관점과 통찰을 제공할 수 있으나, 실제 회기간 경험의 주체는 내담자라는 측면에서는 결과의 재검증 과정이 필요하다. 따라서 후속 연구에서는 내담자의 관점에서 상담실 밖에서 어떤 회기간 경험을 하고, 어떤 경험이 효과적이라고 인식하는지, 상담자의 어떤 개입이나 요인이 회기간 경험을 촉진하는 데 도움이 되는지 탐색하는 연구가 필요하다. 또한, 본 연구에서는 외부 감수자를 포함하지 못한 제한점이 있는데, 후속 연구에서는 외수 감수자를 통해 연구과정에서 존재할 수 있는 편향을 최소화하고 연구 결과의 신뢰성과 타당성을 보다 확보할 필요가 있다.

본 연구에서는 회기간 경험을 촉진하기 위한 상담자의 개입과 회기간 경험이 촉진되는 데 도움이 될 수 있는 요인들을 탐색하였다. 추후 연구에서는 이러한 결과를 참고하여 내담자 회기간 경험에 대한 상담자의 인식 또는

개입 평가와 관련한 척도를 개발함으로써 회기간 경험과 관련하여 상담자들이 스스로 점검해볼 수 있는 도구를 마련할 수 있다. 나아가, 개발된 척도를 활용하여 회기간 경험과 다른 여러 치료 효과성 관련 요인들과의 관계를 검증하는 연구를 진행한다면, 회기간 경험을 치료의 효과성을 향상시키기 위한 구체적인 방안을 모색하고 발전시키는 데 도움이 될 것으로 기대된다.

## 참고문헌


권경인, 한영주, 김창대, 유성경 (2011). 상담 성과가 낮은 내담자들의 상담경험에 대한 질적 분석. 상담학연구, 12(6), 1977-2005.

권정혜, 이재우 (2001). 우울증의 인지행동치료. 인지행동치료, 1(1), 1-22.

김영근 (2013). 치료적 요인으로서의 상담자 요인에 대한 내담자의 인식 차원. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(2), 203-226.

김영란, 연문희 (2002). 상담단계별 상담자 공감과 내담자 체험 및 상담 성과와의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(1), 19-38.

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.

김한별, 정여주 (2016). 상담자 몰입과 공감, 내담자 몰입과 자기성찰 간의 구조모형 분석. 상담학연구, 17(4), 37-49.

보건복지부 (2024). 2024년 전국민 마음투자 지원사업 안내. https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10409020000&bid=0026&act=view&list_no=1481588

심지은, 윤호균 (2008). 상담자 교육에서의 마음챙김 적용. 한국심리학회지: 건강, 13(2), 307-328.

이영은, 차영은, 민경화 (2013). 대학상담소 접수면접 체제에 대한 개선방안 연구. 인간이해, 34(2), 1-19.

이정숙 (2008). 상담 및 심리치료에서 치료적 매체의 역할 - 게슈탈트치료 및 통합치료 전문가과정 참가자들의 경험을 중심으로 고찰한 질적 연구. 상담학연구, 9(3), 943-959.

임전옥 (2021). 상담자, 내담자의 정서지능이 작업동맹을 매개로 상담 성과에 미치는 영향: 자기효과와 상대방효과 분석. 인간이해, 42(1), 71-100.

장성숙 (2000). 현실역동 상담 - 한국인의 특성에 적합한 상담 접근. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(2), 17-32.

하철오, 신희천 (2014). 상담자, 내담자의 상담에 대한 기대와 작업동맹이 상담회기평가에 미치는 영향: 자기효과 및 상대방효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(4), 879-901.

홍수미, 김희정 (2017). 내담자가 지각한 상담 성과에 영향을 미치는 내담자 요인에 대한 개념도 연구. 인간이해, 38(2), 33-54.

Asay, T. P., & Lambert, M. J. (1999). The empirical case for the common factors in therapy: Quantitative findings. In M. A. Hubble, B. L. Duncan, & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in*

*therapy* (pp. 23-55). American Psychological Association.

Bohart, A. C. (2000). The client is the most important common factor: Clients' self-healing capacities and psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration, 10*(2), 127-149.

Bohart, A. C., & Tallman, K. (2010). Clients: The neglected common factor in psychotherapy. In B. L. Duncan, S. D. Miller, B. E. Wampold, & M. A. Hubble (Eds.), *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy* (2nd ed., pp. 83-111). American Psychological Association.

Dobson, K. S. (2021). A commentary on the science and practice of homework in cognitive behavioral therapy. *Cognitive Therapy and Research, 45*, 303-309.

Eubanks, C. F., & Goldfried, M. R. (2019). A principle-based approach to psychotherapy integration. *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 88-104). American Psychological Association.

Falender, C. A., & Shafranske, E. P. (2004). *Clinical supervision: A competency-based approach*. American Psychological Association.

Gablonski, T., Herrmann, P. L., Lüdemann, J., & Andreas, S. (2023). Intersession experiences and internalized representations of psychotherapy: A scoping review. *Journal of Clinical Psychology, 79*(8), 1875-1901.

Gablonski, T. C., Pryss, R., Probst, T., Vogel, C., & Andreas, S. (2019). Intersession-online: A smartphone application for systematic recording and controlling of intersession experiences in psychotherapy. *J: Multidisciplinary Scientific Journal, 2*(4), 480-495.

Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., Nissen-Lie, H. A., Nielsen, S. L., & Wampold, B. E. (2018). Unpacking the therapist effect: Impact of treatment length differs for high-and low-performing therapists. *Psychotherapy Research, 28*(4), 532-544.

Haller, E., & Watzke, B. (2021). The role of homework engagement, homework-related therapist behaviors, and their association with depressive symptoms in telephone-based CBT for depression. *Cognitive Therapy and Research, 45*, 224-235.

Hartmann, A., Orlinsky, D., Weber, S., Sandholz, A., & Zeeck, A. (2010). Session and intersession experience related to treatment outcome in bulimia nervosa. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 47*(3), 355-370.

Hartmann, A., Orlinsky, D., & Zeeck, A. (2011). The structure of intersession experience in psychotherapy and its relation to the therapeutic alliance. *Journal of Clinical Psychology, 67*(10), 1044-1063.

Hartmann, A., Orlinsky, D. E., Geller, J. D., & Zeeck, A. (2003). Der inter-session-fragebogen (isf) – ein instrument zur erfassung von psychotherapierelevanten prozessen zwischen sitzungen. *PPmP-Psychotherapie· Psychosomatik· Medizinische Psychologie, 53*(11), T67-T75.

Hill, C. E. (2012). *Consensual qualitative research: A practical resource for investigating social science phenomena.* American Psychological Association.

Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005).

Consensual qualitative research: An update. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), 196-205.

Hill, C. E., Thompson, B. J., & Williams, E. N. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *The Counseling Psychologist, 25*(4), 517-572.

Horvath, A. O., & Bedi, R. (2002). The alliance. In J.C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients* (pp. 37-69). New York: Oxford University Press.

Kazantzis, N., & Miller, A. R. (2022). A comprehensive model of homework in cognitive behavior therapy. *Cognitive Therapy and Research, 46*(1), 247-257.

Kazantzis, N., Petrik, A. M., & Cummins, A. (2012). *Homework assignments.* In Common language for psychotherapy procedures. Retrieved from https://www.commonlanguagepsychotherapy.org

Kazantzis, N., Whittington, C., Zelencich, L., Kyrios, M., Norton, P. J., & Hofmann, S. G. (2016). Quantity and quality of homework compliance: A meta-analysis of relations with outcome in cognitive behavior therapy. *Behavior Therapy*, *47*(5), 755-772.

Kazdin, A. E., Siegel, T. C., & Bass, D. (1990). Drawing on clinical practice to inform research on child and adolescent psychotherapy: Survey of practitioners. *Professional Psychology: Research and Practice, 21*(3), 189-198.

Kelly, P. J., Deane, F. P., & Baker, A. L. (2015). Group cohesion and between session homework activities predict self-reported cognitive-behavioral skill use amongst participants of SMART recovery groups. *Journal of Substance Abuse Treatment, 51*, 53-58.

Kim, D., Wampold, B. E., & Bolt, D. M. (2006). Therapist effects in psychotherapy: A random-effects modeling of the national institute of mental health treatment of depression collaborative research program data. *Psychotherapy Research, 16*(2), 161-172.

Knox, S., Goldberg, J. L., Woodhouse, S. S., & Hill, C. E. (1999). Clients' internal representations of their therapists. *Journal of Counseling Psychology, 46*(2), 244-256.

Lambert, M. J. (1992). Psychotherapy outcome research: Implications for integrative and eclectical therapists. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (pp. 94 – 129). Basic Books.

Leucht, C. A., & Tan, S. Y. (1996). "Homework" and psychotherapy: Making between-session assignments more effective. *Journal of Psychology and Christianity, 15*, 258-262.

Martin, D. J., Garske, J. P., & Davis, M. K. (2000). Relation of the therapeutic alliance with outcome and other variables: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(3), 438-450.

Orlinsky, D., Heinonen, E., & Hartmann, A. (2015). Psychotherapy process research. In J. D. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition)* (pp. 515 – 520). Elsevier.

Orlinsky, D. E. (2009). The "generic model of psychotherapy" after 25 years: Evolution of a research-based metatheory. *Journal of Psychotherapy Integration, 19*(4), 319-339.

Orlinsky, D. E., Geller, J. D., Tarragona, M., & Farber, B. (1993). Patients' representations of psychotherapy: A new focus for psychodynamic research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(4), 596-610.

Orlinsky, D. E., & Lundy, M. (1986). *Intersession experience questionnaire (Therapist form).* Chicago: University of Chicago Committee on Human Development.

Owen, J., Quirk, K., Hilsenroth, M. J., & Rodolfa, E. (2012). Working through: In-session processes that promote between-session thoughts and activities. *Journal of Counseling Psychology, 59*(1), 161-167.

Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2018). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis.* Oxford University Press.

Rogers, C. R. (1977). *Carl Rogers on personal power.* Delacorte.

Ryum, T., Bennion, M., & Kazantzis, N. (2023). Integrating between-session homework in psychotherapy: A systematic review of immediate in-session and intermediate outcomes. *Psychotherapy, 60*(3), 306-319.

Ryum, T., & Kazantzis, N. (2024). Between-session homework in clinical training and practice: A transtheoretical perspective. *Clinical Psychology in Europe, 6*(1), 1-17.

Scheel, M. J. (2011). Client common factors represented by client motivation and autonomy. *The Counseling Psychologist, 39*(2), 276-285.

Stewart, S., & Schröder, T. (2015). Emotional homework: A systematic literature review of patients' intersession experiences. *Journal of Psychotherapy Integration, 25*(3), 236-252.

Tinsley, H. E., Bowman, S. L., & Barich, A. W. (1993). Counseling psychologists' perceptions of the occurrence and effects of unrealistic expectations about counseling and psychotherapy among their clients. *Journal of Counseling Psychology, 40*(1), 46-52.

Wallin, D. J. (2007). *Attachment in Psychotherapy.* Guilford Press.

Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World psychiatry, 14*(3), 270-277.

Zeeck, A., Hartmann, A., & Orlinsky, D. E. (2006). Internalization of the therapeutic process: Differences between borderline and neurotic patients. *Journal of Personality Disorders, 20*(1), 22-41.

원 고 접 수 일 : 2024. 08. 20
수정원고접수일 : 2024. 10. 02
게 재 결 정 일 : 2024. 10. 31

한국심리학회지: 상담 및 심리치료
*The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*
2025, Vol. 37, No. 1, 1-32

# Counselors' experiences and perceptions of clients' intersession experiences: A consensual qualitative research

Kise Lee[1)] Hyunjin Jang[1)] Sungeun Kim[2)] Kyu Jin Yon[3)]

[1)]Sogang University, Department of Psychology / PhD candidate
[2)]Sogang University, Department of Psychology / M.A. candidate
[3)]Sogang University, Department of Psychology / Professor

This study employed consensual qualitative research (CQR) to explore counselors' perspectives on clients' intersession experiences (IE). Nine Korean counselors participated in semi-structured interviews, and the analysis identified four domains, seven subdomains, 38 categories, and two subcategories. The first domain, "Expectations of Clients' IE," revealed that counselors expect clients to engage in intersession experiences voluntarily, with expectations varying by counseling stage. The second domain, "Facilitative Interventions," identified two types of interventions: direct interventions targeting intersession experiences and in-session interventions that indirectly facilitate these experiences. The third domain, "Facilitating Factors," highlighted key elements such as the counselor's ability to recognize intersession experiences, client motivation, and the development of a therapeutic alliance. Additionally, effective in-session work was noted to enhance intersession experiences. The fourth domain, "Hindering factors," addressed barriers such as counselor's lack of awareness and low client motivation. The study concludes with a discussion of the findings' implications and recommendations for future research.

*Key words : Intersession Experience (IE), Counselor, Client, Consensual Qualitative Research (CQR)*