

메타커뮤니케이션에 대한 이해와 활용

윤재호[†]

정남운

가톨릭대학교

최근 상담 및 심리치료 분야에서는 내담자의 임상적 변화를 야기하는 특정변인에 대한 탐색과 상담 과정 차원에 대한 범이론적 통합 노력이 활발히 전개되고 있다. 이러한 접근에서는 상담에서 상담자와 내담자간에 실제로 어떠한 상호작용이 이루어졌는지, 상담의 성과를 가장 잘 예측하는 작업동맹의 향상에 기여하는 요인은 무엇인지를 확인하는 것을 강조한다. 본 연구에서는 상담자와 내담자간 치료적 동맹을 강화시키고, 내담자의 자기 이해와 통찰을 도우며, 상담에의 저항을 극복하는 등 다양한 목적을 위해 사용될 수 있는 범이론적 치료기법인 메타커뮤니케이션(metacommunication: Kiesler, 1988, 1996)을 개관하고, 이 기법의 상담 현장에서의 유용성과 관련 연구의 필요성에 대해 논의하였다. 이를 위해 먼저 메타커뮤니케이션을 개념적으로 정의하고, 필요성을 살펴봄으로써 이 기법에 대한 이해를 도모하고자 하였다. 다음으로는 메타커뮤니케이션의 활용을 위한 단계모델을 살펴보고, 이어 상담에서의 활용방법과 활용 시 주의점에 대하여 언급하였다. 또한 메타커뮤니케이션 관련 경험적 연구를 소개하고 관련 변인과의 관계를 살펴봄으로써 추후 경험적 연구를 위한 토대를 마련하고자 하였다. 마지막으로 이를 종합적으로 요약하고 추후 연구방향에 대해서 논의하였다.

주요어 : 메타커뮤니케이션, 즉시성, 상담기법, 작업동맹, 상담과정 논의

* 본 연구는 2009년도 가톨릭대학교 교비연구비의 지원으로 이루어졌음.

† 교신저자: 윤재호, 가톨릭대학교 일반대학원 심리학과, 경기도 부천시 역곡2동 산 43-1
Tel: 010-4750-7357, E-mail: janie87@naver.com

최근 상담 및 심리치료 분야에서 각 이론적 접근간 통합의 시도가 활발히 이루어지고 있다. Goldfried, Safran, Muran, Shapiro, Fosha 등에 의해 주도된 이러한 시도는 각 접근간 상담의 효과 차이는 거의 없으며(Ahn & Wampold, 2001; Prochaska & Norcross, 2003), 오히려 상담에서 치료효과를 야기하는 것은 상담자-내담자간 관계의 질적 측면이 더 결정적이라는 최근 상담성과 연구들로부터 밝혀진 사실을 배경으로 하고 있다(Hilliard, Henry & Strupp, 2000; Horvath & Greenberg, 1994). 이러한 최근의 움직임은, 상담성과에 대한 제 연구가 단순히 각 이론 간 우열을 비교하는 것보다, 상담에서 상담자와 내담자간 어떠한 상호작용이 실제로 이루어졌는지를 확인하는 방향으로 변화되고 있다는 것을 의미한다. 즉 심리치료는 더 이상 분리된 학파의 집합이 아닌, 일련의 핵심적 상담 과정들의 집합이라고 할 수 있다(Beitman & Soth, 2006).

이러한 연구 추세의 변화에 따라, 최근 상담 및 심리치료에 관한 성과연구는 차츰 내담자의 임상적 변화를 야기하는 특정 요인에 대한 탐색과 상담과정 연구를 위한 방법과 절차를 정교화하려는 노력에 맞춰지고 있다(Samoilov, Goldfried & Shapiro, 2000). 상담 성과를 예언하는 요인에 대해 수많은 연구가 진행됐지만, 그 중 가장 중요한 요소로 알려진 것은 상담자와 내담자간 치료적 동맹인 작업동맹과 내담자의 자기-관찰, 그리고 교정적 정서 경험이다(Horvath & Greenberg, 1994; Gelso & Hayes, 1998; Beitman & Soth, 2006; Teyber, 2000/2006). 이는, 상담자와의 협력적 관계를 바탕으로 내담자가 자기 이해와 치료적 경험을 할 수 있는지의 여부가 치료의 성패를 결정하는 결정적 요인이 될 수 있음을 시사하는

것이다.

Sullivan의 대인관계적 역동이론 전통을 계승한 상호주관적, 대인관계적 심리치료 이론에서는 내담자의 핵심적 문제가 내담자에게 중요한 타인들(상담자도 포함하여)과의 역기능적 상호교류 방식에 의해 유지된다고 주장한다(Kiesler, 1996). 이런 관점에서 본다면, 심리치료의 목적은 상담자가 문제를 유지, 강화시키는 내담자의 역기능적 상호교류 방식을 방해하며, 내담자가 자신의 행동과 그 영향력에 대해 통찰력을 갖고 보다 적응적인 대인관계 양식으로 변화할 수 있도록 돕는 것이라 할 수 있다. 이를 위해 몇몇 대인관계적 심리치료 학자들은 상담자와 내담자간 상담관계를 다루고, 변화시키기 위한 특정한 치료적 기법의 필요성을 제기하였다(Kiesler, 1996; Safran & Muran, 2000).

이에 본 연구에서는 상담자-내담자간 치료적 동맹을 강화하고, 저항을 극복하며, 내담자의 자기 이해와 교정적 정서경험을 가능하게 하는 등, 상담관계 개선과 내담자의 치료적 변화를 촉진하기 위한 목적으로 상담자가 사용하는 메타커뮤니케이션(metacommunication)이라는 범이론적 상담기법을 소개하고자 한다. 메타커뮤니케이션은 내담자에 대한 상담자의 느낌, 상담자-내담자간 치료적 관계나 상담의 과정측면 등을 논의의 주제로 삼는 치료적 기법을 말하는데, 내담자의 대인관계적 자각과 자기관찰을 촉진하며 상담에서의 내담자 저항에 대한 탐색과 극복을 돕는 등 상담목표 달성을 위해 다양한 용도로 활용될 수 있다(Kiesler, 1988, 1996; Hill, 2004; Teyber, 2000/2006; Safran & Muran, 2000, Egan, 1994). 최근, 외국의 몇몇 문헌들을 통해 알 수 있듯이(Hill, 2004; Teyber, 2000/2006) 치료관계나 상담진행

과정 자체를 다루는 기법인 메타커뮤니케이션은 초심상담자는 물론 숙련된 상담자들도 숙지할 필요가 있는 매우 중요한 기법으로 간주되고 있으며, 이에 따라 메타커뮤니케이션의 활용 목적과 방법, 주의사항 등에 대한 상담자 교육과 실습 훈련이 강조되고 있는 추세이다. 특히 메타커뮤니케이션은 내담자와의 생생한 상호작용을 다루는 기법인 만큼, 적절히 활용될 수만 있다면 내담자에게 강력한 치료적 영향력을 미칠 수 있다. 최근 들어 자기애적 장애나 경계선적 장애 등 심각한 성격적 장애를 가진 내담자들이 점차 증가하고 있는 추세를 고려해볼 때(McWilliams, 1994/2008), 상담 장면에서 치료자와의 관계형성이 쉽지 않고 치료가 어려운 성격장애 환자들이나 저항을 보이는 내담자들, 대인관계적 상호작용의 문제를 가진 내담자들 등 소위 ‘어려운’ 내담자들과의 상담에 있어 메타커뮤니케이션의 효율적 사용은 필수적이라 할 수 있다(Teyber, 2000/2006).

그러나, 경험적 연구 분야에서는 물론이고 실제 상담 장면에서도 이에 대한 인식과 활용은 잘 이루어지지 않고 있는 형편이다. 물론, 메타커뮤니케이션 기법은 상담이론을 초월하여 다양한 학자와 임상가들에 의해 “metacommunication”, “immediacy”, “process comments”, “impact-disclosure” 등 다양한 명칭으로 사용되면서 활용의 필요성과 효과, 임상 장면에서의 활용 가이드라인이 이론적으로는 제시되어 왔지만, 이를 조작적으로 정의하고 연구 변인으로 다룬 경험적 연구는 국내는 물론, 외국에서도 거의 전무한 실정이다(Brent, 2006). 이러한 개념적 정의의 모호성과 경험적 연구의 부족은 이 기법에 대한 깊이 있는 이해와 임상장면에서의 효과적인 활용을 가로막

는 주된 요인이 되었으며, 상담자들에 대한 상담 훈련에 있어서도 큰 장애물이 되고 있다. 또한 경험 연구의 부족으로 인해, 메타커뮤니케이션에 대한 여러 이론적 문헌들이 이 기법을 활용한 상담자들의 경험에 근거한 보고로부터 나온 것인지, 하나의 이론적 모델에 불과한 것인지의 여부가 불분명한 것 역시 이 기법에 대한 이해와 활용에 걸림돌이 되고 있다. 국내에서는 상담자 교육과 실습과정에 메타커뮤니케이션이 포함되지 않고 있음은 물론이고, 이를 소개하고 있는 상담 관련 저서도 극소수(김춘경, 이수연, 최용용, 2006)에 불과한 실정이다.

이에 본 연구에서는 메타커뮤니케이션 개념 및 활용의 필요성과 효율적 활용 방안을 살펴봄으로써, 상담 실체에 도움이 될 수 있는 정보를 제공하고, 추후 메타커뮤니케이션에 관한 경험적 연구의 활성화를 위한 기초 자료를 제공하고자 하였다. 이를 위해, 먼저 메타커뮤니케이션을 개념적으로 정의하고, 활용의 필요성을 살펴볼 것이다. 이어 메타커뮤니케이션 활용을 위한 단계모형을 살펴본 후, 상담 실체에서 이 기법의 활용 방안과 주의점을 제시할 것이다. 이후 메타커뮤니케이션 관련 경험적 선행연구들과 유관 변인들과의 관계를 살펴본 후, 최종적으로 이를 종합적으로 요약하고 추후 연구방향에 대해서 논의할 것이다.

메타커뮤니케이션의 정의

메타커뮤니케이션이라는 용어는 현대 대인관계적 심리치료 및 상호주관적 입장의 이론가, 치료자들에 의해 주로 사용되어져 왔다. 현대 대인관계 심리치료 이론가인 Kiesler(1988,

1996)에 의하면 “therapeutic metacommunication”이란 치료자가 치료 회기 내에서 발생하는 핵심적이고, 반복되며, 주제가 될 수 있는 관계에 초점을 맞추는 언어적 피드백을 내담자에게 제공하는 것을 의미하는데(Kiesler, 1988, p39), 특히 내담자의 언어적, 비언어적 의사소통의 패턴이 논의의 주제가 된다. Kiesler에 의하면, 보다 좁은 의미로 이 용어는 내담자의 행동에 의해 유발된 치료자의 내면적 경험을 공개한다는 측면에서 “impact disclosure”라고도 할 수도 있다고 하였다. 이와 유사한 의미로 Hill(2004), Egan(1993), Ivey(1994) 등은 “immediacy”란 용어를 사용하였는데, 이는 내담자에게 느끼는 즉시적 감정이나 치료적 관계에 대한 느낌, 현재 관계에서의 긴장감을 치료자가 내담자에게 공개하는 것으로, 이 정의에서는 특히 상담자와 내담자 간 지금-여기에서의 상호작용을 강조한다.

메타커뮤니케이션이라는 용어의 기원에 대하여 명확히 기술된 연구문헌은 없지만, 이 용어는 상담자와 내담자간의 의사소통 교류(transaction)의 양상의 중요성과, 그 교류가 치료적 관계(rapport) 형성 및 치료적 성과에 미치는 영향을 강조해온 대인관계적 심리학의 이론에 그 뿌리를 두고 있다. 대표적 대인관계적 심리학자인 Sullivan(1953a,b, Kiesler, 1996에서 재인용)은 인간의 행동은(그 행동의) 역사적인 맥락과 현재 대인관계적 맥락간의 관계에 의해서만 이해될 수 있으며, 따라서 상담에서 초점적으로 이해되어야 하는 것은 개념적으로 분리된 내담자의 행동이 아닌, 내담자와 타인(상담자를 포함한) 간의 상호교류 패턴(the pattern of transactions)이라고 하였다. 또한 대상관계이론자인 Winnicott(1949, Kiesler, 1996에서 재인용)은 치료자 개인의

대인관계적 문제나 성향에 근거한 ‘주관적 역전이(subjective countertransference)’와 구분되는 개념으로서 ‘객관적 역전이(objective countertransference)’라는 개념을 소개하고 이를 치료장면에서 활용할 것을 권고하였다. 객관적 역전이는 순수하게 내담자가 치료자에게 ‘유발하는’ 느낌, 태도, 반응경향성을 지칭하는 것으로, 이는 내담자에게 중요한 타인이 경험하는 감정과 유사한 것이다. 또한 Klein 학파의 분석가들도 치료자가 내담자의 갈등과 문제를 이해하고, 해석적 개입을 위해 치료자의 객관적 역전이를 치료에 활용할 것을 강조하였다(Nuttall, 2000). 이런 전통에서는, 내담자가 유발하는 반응경향성을 상담자가 경험하고 그 역동성을 이해함으로써 내담자의 순환적인 역기능적 행동패턴(cyclic maladaptive pattern: CMP)을 적응적인 상호교류 방식으로 교정할 수 있도록 상담자가 도울 수 있는지의 여부를 상담에서의 핵심적 과제로 간주한다(Teyber, 2000/2006). 이를 위해서, 상담과정 중 암묵적으로 발생하기 쉬운 상담자-내담자간 역기능적 의사소통 방식(즉 내담자의 핵심적 대인관계 문제를)을 내담자가 자각하고, 이를 상담의 주제로 삼게 할 수 있게 하는 상담적 기법이 요구되는데, 메타커뮤니케이션은 이러한 목적을 달성하기 위해 발전된 포괄적 기법이라 할 수 있다.

그러나, 메타커뮤니케이션이라는 기법이 대인관계적 심리치료 영역에서만 사용되어왔던 것은 아니다. 인지행동치료자인 Safran과 Muran(2000) 역시 치료가 진전되는 것을 방해하는 내담자의 저항을 극복하고 작업동맹을 강화시키기 위하여 이를 사용할 것을 권고하였는데, 그들에 의하면 메타커뮤니케이션은 상담장면에서 발생하는 상담자-내담자간 상호교류 후

은 암묵적 의사소통에 대한 의사소통을 말한다. 한편 대인관계적 심리치료와 가족치료의 전통을 접목시키고자 시도한 Teyber(2000/2006)는 이를 “process comments”라는 용어로 불렀는데, 상담자와 내담자간 상호작용을 밖으로 드러내서 논의의 주제로 삼는 것으로, 치료과정의 순간에 상담자와 내담자 간에 일어나는 일을 관찰할 것을 내담자에게 요청하는 상담자의 언어적 반응으로 정의하였다. Teyber(2000/2006)는 process comments를 상담자와 내담자간에 발생하는 상호작용의 과정적 측면을 다룰 수 있는 중요 치료기법으로 제시했는데, 상담에서 다루어지는 내담자의 언어적 반응(내용)과 상담자-내담자 관계의 측면(과정)의 일치는 내담자에게 변화의 선결조건인 ‘교정적 정서 경험(corrective emotional experience)’을 제공하기 위해 필수적이라고 주장하였다. 이외에도 집단상담 장면에서 실존주의 치료자인 Yalom(1995)은 “here & now”라는 용어를 사용하면서, 집단 참여자들에게 치료적 즉시성을 부여하는 이 기법의 필요성에 대해 논의하였다.

이상에서 볼 수 있듯이 다양한 심리치료 학파 이론가들이 조금씩 다른 용어로 메타커뮤니케이션 개념을 설명하고 있지만, 상담자-내담자간에 발생하고 있는 상호작용이나 그로 인한 영향력을 상담자가 내담자에게 언어적으로 표현한다는 측면에서 거의 동일한 개념이라는 사실을 알 수 있다.

메타커뮤니케이션이라는 개념을 보다 명확히 하기 위해, 먼저 전통적 정신분석에서 내담자 치료를 위한 핵심적 기법인 전이분석(전이해석)의 의미와 비교하여 살펴볼 필요가 있다. Freud는 전이를 과거 중요한 타인(예: 부모)과의 미해결되고, 억압된 내담자의 신경증적 갈등이 현재 내담자에게 중요한 인물인 상

담자와의 관계에서 반복되는 현상으로 정의하였다(Gelso & Hayes, 1998). 즉, 전통적인 전이 분석은 자신의 과거 신경증적 갈등이 치료자와의 관계에서 어떻게 반복되는지를 내담자가 통찰하도록 돕기 위한 핵심적인 치료적 기법으로 간주된다. 그러나, 이러한 전통적 정신분석의 기법은 치료를 장기화시키고, 전이를 조장하는 치료적 환경을 제공함으로써(예: 상담자의 중립적 태도, 자유연상 등) 실제 내담자와 상담자간 현실적 관계가 과소평가되며, 최적의 행동변화를 가져오지 못한다는 비판을 받았다(Bauer, 1993/2007).

이에, 전이분석을 치료에 있어 핵심적 기법으로 사용해왔던 전통적 정신분석의 한계를 극복하려는 신프로이트 학파 및 대인관계적 입장의 학자들과 임상가들의 노력에 의해, 점차 내담자와 치료자 사이의 즉시적(here & now) 관계를 치료적으로 활용하는 것을 강조하는 새로운 접근이 발전되었다. 이러한 접근에서는 1) 즉시적 치료관계는 강한 정서를 동반하므로, 이를 통해 내담자의 갈등 및 감정을 활성화시키고, 2) 상담관계에서의 전이현상을 내담자의 전형적인 반응 및 상호작용 방식을 탐색하는 강력한 수단으로 활용하며, 3) 상담관계 내에서의 전이반응시 해석의 강점(내담자 과거 경험으로의 환원적 전이해석에 비해 더 정확하고 생생하다는 점, 현재 발생하는 현상에 대한 상호 논의와 확인 과정을 거칠 수 있다는 점)을 활용할 것을 강조하였다(Bauer, 1993/2007). 요컨대, 현대적 의미에서의 전이분석은 상담자-내담자간 즉시적 치료관계 내에서 발생하는 대인관계적 역동에 대한 해석이라 할 수 있으며, 이러한 점에서 모든 전이분석은 일종의 메타커뮤니케이션이라 할 수 있다(Safran & Muran, 2000). 그러나 상담자-내

담자간 치료관계와 상호영향력을 강조하는 현대적 정신역동 및 대인관계적 심리학의 전통에서, 메타커뮤니케이션은 상담관계나 상담과정에 대한 논의라는 점에서 전이분석과 유사한 개념이지만, 보다 세부적으로는 다음과 같은 점에서 구분될 수 있다.

1) 전이분석이 상담자에 대한 내담자의 지각(왜곡된 지각과 현실적 지각을 모두 포함함)에 관해 치료자가 제공하는 해석이라 한다면, 메타커뮤니케이션은 상담자-내담자간 관계를 함께 검토하도록 요청하는 치료자의 제안이자, 가설적 추측이다. 즉 메타커뮤니케이션은 전이분석에 비해 내담자의 통찰을 도모하려는 의도성과 추론성이 덜하며, 상담자-내담자간 상호평등성이 강조된 의사소통 방식을 취한다(Safran & Muran, 2000).

2) 메타커뮤니케이션은 상담자와 내담자간 발생하고 있는 모든 즉시적인 역동적 관계, 혹은 상담과정에 대한 상담자의 지각과 언어적 언급을 반영한다는 점에서, 내담자의 상담자에 대한 지각만을 대상으로 하는 전이해석에 비해 보다 포괄적이다(Wachtel, 1993). 예를 들면, 상담자의 역전이 개방 및 활용은 상호작용 양상에 대한 상담자의 개입이라는 점에서 일종의 메타커뮤니케이션이라 할 수 있지만, 이는 전이분석과는 분명히 다른 개념이다.

메타커뮤니케이션은 또한 내담자가 지각하지 못하는 자신의 측면을 상담자의 언급을 통해 내담자가 자각할 수 있도록 돕는다는 측면에서 ‘직면’과 비슷하나, 상담자와 내담자간 치료관계나 맥락을 중시하는 협력적인 탐색기법이라는 점에서 ‘단정적인’ 성격을 띠는 직면과도 다소 차이가 있다.

이에 본 연구에서는 위에서 언급된 기존의 여러 정의들을 종합하여 개념적으로 재정의하

고자 한다. 메타커뮤니케이션은 “상담회기 내에서 현재 발생하는 상담자와 내담자 간 관계양상과 그 대인적 영향력을 함께 탐색하도록 요청하기 위해 상담자가 내담자에게 전달하는 모든 언어적 피드백”이라 할 수 있다.

메타커뮤니케이션 활용의 필요성

치료 기법으로서의 메타커뮤니케이션은 언제, 어떠한 목적으로 사용되는가? 이를 활용함으로써 얻을 수 있는 치료적 이득은 무엇인가? 다양한 심리치료 학파의 이론가들이 메타커뮤니케이션의 사용시기와 목적, 효과를 제시하고 있지만, 다음의 몇 가지 측면으로 요약될 수 있다.

첫째, 메타커뮤니케이션은 치료과정에서 의사소통의 명확성을 증가시켜 보다 직접적인 의사소통을 가능하게 해주며, 이를 통해 상담자-내담자간 관계의 질과 깊이를 증진시킨다(Hill, 2004; Kiesler, 1996; Teyber, 2000/2006; Villard & Whipple, 1976). 대부분의 내담자들은 상담을 통해 자신의 어려움이나 문제가 해결되기를 바라면서도 동시에 상담자에 대한 신뢰의 문제나 자신의 문제를 드러낼 때 재경험 하게 되는 불안이나 수치심으로 인해 솔직한 자기모습을 드러내기 어렵다(Teyber, 2000/2006). 이런 경향으로 인해, 상담과정에서 내담자들은 직접적인 의사소통을 피하면서 보다 은밀하고, 비언어적인 방식으로 자신의 어려움을 표현하게 되는 경우가 많은데, 메타커뮤니케이션은 이러한 은밀한 의사소통을 보다 직접적이며, 분명하게 드러나게 함으로써 상호간 불필요한 오해나 왜곡, 불확실성의 경향성과, 자신이 원하는 것을 얻기 위해 상담자

를 조종하려는 경향성을 줄일 수 있다. 이러한 의사소통 방식은 상담자-내담자 간 진실하고 신뢰로운 관계에 기반하는 작업동맹을 증진시킨다(Teyber, 2000/2006).

둘째, 메타커뮤니케이션은 상담 중 내담자의 저항을 다루거나, 내담자와의 관계에서 발생하는 대인관계적 갈등을 해결하는 기회를 제공할 수 있다. 저항은 내담자들이 치료적 진전에 도움이 되지 않는 여러 가지 반대행동들을 상담에서 보이는 현상으로(조성호, 이상호, 1997), 저항을 잘 다루는 것은 상담의 과정과 성과 측면 모두에서 매우 중요하다. 상담자는 먼저 이러한 상담에 대한 내담자 저항의 신호(marker)를 확인하고, 내담자가 유발하는 상담자 자신의 감정이나 행동경향성을 살펴보고 이로부터 벗어날 필요가 있다(Kiesler, 1996; Teyber, 2000/2006). 일단 상담자와 내담자간에 벌어지고 있는 상호작용 양상을 객관적으로 볼 수 있게 되면, 상담자는 내담자가 유발하는 이러한 감정을 공개하면서 현재의 대인관계 양상을 주제로 메타커뮤니케이션을 시도할 수 있다. 상담자가 저항하는 내담자를 비난하지 않고 현재 상호관계에서 일어나는 현상을 언급하며, 그러한 저항을 보이는 행동의 동기를 조심스럽게 탐색하는 메타커뮤니케이션을 사용한다면, 내담자는 자신이 상담에 대해 저항하고 있다는 점을 자각하고 이를 상담자와 함께 검토하여 자신을 보다 깊게 이해하는 기회로 삼을 수 있다. 또한 이런 방식을 통해, 내담자는 자신의 불만이나 갈등은 공개적으로 논의될 수 있으며, 대인관계적 갈등은 관계를 파괴하는 것이 아니라 직접적 의사소통 과정을 통해 해결될 수 있다는 사실을 경험적으로 학습할 수 있는 기회를 얻게 된다.

셋째, 메타커뮤니케이션은 내담자가 자신의

부적응적 대인관계 방식을 자각하고 이해하여 보다 나은 대안적 반응을 학습하게 하는데 유용하게 활용될 수 있다. 내담자들은 대인관계에서 문제가 되는 자신의 역기능적 행동을 유지하기 위해 상대방의 반응을 필요로 하는데(Kiesler, 1996), 메타커뮤니케이션과 같은 현재 상호작용에 대한 직접적 의사소통은 내담자로 하여금 자신의 역기능적 대인관계 방식이 어떠한 상황에서 발생하고, 어떻게 표현되며, 그로 인한 대인관계적 결과가 무엇인지를 자각하고 이해하도록 도울 수 있다. 상담자 역시, 실제 생활 장면에서 대인관계적 문제를 야기하는 내담자의 행동 방식에 대한 통찰을 얻을 수 있다. 이 과정에서 내담자는 상담자와의 상호작용 속에서 정서적 재학습을 동반하는 생생한 대인관계적 경험을 하게 되는데, 이런 경험은 자신의 문제에 대한 통찰과 변화를 돕는 강력한 수단이 될 수 있다(Teyber, 2000/2006).

넷째, 메타커뮤니케이션은 상담에서 다루어야 할 보다 중요하고 깊은 탐색 주제를 드러내게 한다. 특히 이는 내담자의 저항과 관련지어 중요한 의미가 있는데, 저항에 의해 상담에 진전이 없거나, 상담관계에 생동감이 없을 때, 상담이 방향성을 잃어 핵심적인 주제를 파악할 수 없는 경우에 상담은 진전되지 않으며, 상담관계도 위기에 봉착하게 될 것이다. 이때 만약 상담자가 메타커뮤니케이션을 통해 그러한 현상 자체를 상담의 주제로 초점화시킬 수 있다면, 내담자는 자신의 저항을 자각하게 되고, 그런 저항의 이유를 탐색하는 과정을 통해 상담에서 다루어야 할 보다 중요한 대인관계적 갈등이나 문제를 드러낼 수 있다(Teyber, 2000/2006; Safran & Muran, 2000).

메타커뮤니케이션 활용을 위한 단계모델 - Kiesler(1996)의 2단계 모델을 중심으로

메타커뮤니케이션은 치료 장면에서 매우 유용한 기술이지만, 상담자가 이를 상담 장면에서 효과적으로 활용하기란 쉽지 않다. 우선 상담자는 상담 장면에서 순간순간 일어나는 내담자와의 치료적 관계의 질이나 상담 과정(Teyber, 2000/2006)의 양상을 파악할 수 있어야 하고, 역전이 관리를 위해 자기 자신을 잘 이해할 수 있어야 하며, 내담자와의 직접적인 의사소통 과정에서 불가피하게 야기되는 불안이나 긴장을 다룰 수 있는 능력과 자신감을 필요로 한다. 여러 이론가들은 메타커뮤니케이션의 효과적 활용을 위한, 몇몇 일련의 단계모델들을 제시하였다(Hill, 2004; Kiesler, 1996; Teyber, 2000/2006; Ivey, 1994). 여기서는 Kiesler(1996)의 2단계 이론을 중심으로 하되, 여러 이론가들의 의견을 종합적으로 고려하여 메타커뮤니케이션 활용 단계모델을 제시하였다.

단계 1: 개입(hooked or engaged) 단계

치료가 시작되는 순간부터 상담자는 내담자 행동의 영향력을 직접적으로 경험한다. 내담자에게 영향 받지 않기 위해 과도한 방어적 태도를 보이지 않는다면, 상담자는 내담자의 대인관계 스타일에 휘말려들지(hooked) 않을 수 없다. 왜냐하면, 내담자들은 그들이 전 생애를 통해 발전시켜온 대인관계 도식을 사용하여 타인을 대하며, 이로부터 기대되는 반응을 유도하는데 있어 매우 능숙하기 때문이다(Kiesler, 1996; Teyber, 2000/2006; Safran & Muran, 2000). 이러한 내담자의 유발행동으로

인하여, 상담자는 내담자의 행동경향성에 대하여 상보적인(complementary) 반응을 하기 쉽다. 예를 들어, 지배적이고 통제적인 내담자의 행동은 상담자로 하여금 눈치를 보게 하거나 순종적인 행동을 유발할 수 있고, 공격적이고 적대적인 내담자의 행동에 대해서는 상담자 역시 공격적이고 직면적인 태도로 대하기 쉽다. 이 단계를 통해 상담자는 타인과의 관계에서 내담자가 보이는 역기능적 상호작용 패턴이 어떤 대인관계적 결과를 야기하는지를 직접적으로 경험함으로써 그 양상을 이해할 수 있다(Kiesler, 1996; Hill, 2004; Teyber, 2000/2006).

이때 상담자는 자신의 느낌을 ‘나쁜’, 혹은 ‘무기력’ 한 것이라는 식으로 판단하지 않고 있는 그대로 수용하고, 내담자의 내적 경험(내담자의 고통, 기대, 의도 등)과 이에 따른 행동의 근거를 공감적으로 이해하려고 노력해야 한다. 이런 태도를 통해, 내담자는 자신의 생각이나 행동이 상담자로부터 수용되며, 이해 받는다고 느끼며, 결과적으로 작업동맹은 강화될 수 있다. 요약하면, 개입단계는 내담자가 유발하는 대인관계적 영향력을 직접적으로 경험하고 이를 자각하는 단계로, 추후 이러한 영향력으로부터 벗어나고 이를 치료적으로 활용하는 탈피 단계로 나아가기 위한 전제 조건이 된다.

단계 2: 탈피(unhooked or disengaged) 단계

일단 상담자가 내담자로부터 유발된 자신의 감정을 자각한 후에는, 이에 대해 자동적으로 반응하려는 자신의 경향성을 멈추어야 한다. 이를 위해 상담자는 내담자가 유발하는 ‘대인

관계적 신호(interpersonal marker)'에 예민해질 필요가 있는데(Hill, 2004; Safran & Muran, 2000; Teyber, 2000/2006), 이런 신호에 이름을 붙여 자신의 느낌을 상징화하는 것이 도움이 된다(Kiesler, 1996). 이때 상담자는 내담자와의 관계에서 느껴지는 자신의 감정이나 행동경향성이 혹시 내담자에 대한 왜곡된 지각이나 감정을 유발시키는 주관적 역전에 의한 것은 아닌지 자문해보아야 한다. 상담자 본인의 문제에 근거한 주관적 역전은 내담자를 객관적으로 이해하고 대하는 것을 방해하기 때문이다. 자신에게 유발된 역전이 감정의 성격을 좀 더 분명히 하기 위해 상담자는 다른 내담자에게서 느껴지는 감정이나 행동경향성과 차이가 있는지, 내담자와의 관계에서 자신의 감정이나 행동경향성의 빈도, 강도, 지속정도는 어떠한지 등을 상담 중 수시로 살펴볼 필요가 있다(Hill, 2004; Teyber, 2000/2006).

이러한 질문들에 대한 답을 하는 과정 속에서 상담자는 자기 마음에서 일어나는 여러 감정들과 행동경향성을 객관적으로 자각하고, 상담에서의 개입 의도를 살펴볼 수 있게 되어, 결과적으로 자신의 감정에 따라 자동적으로 반응하지 않게 된다(Hill, 2004). 일단 상담과정에서 경험하는 상담자의 감정이나 행동경향성이 내담자가 유발하는 것이라는 사실이 명확해지면, 상담자는 먼저 내담자와의 관계에서 직접적 의사소통에 따르는 불안이나 긴장을 견뎌낼 수 있는 치료적 관계가 형성되었는지와 내담자에게 현 상호작용에 대한 직접적인 논의를 다룰 수 있는 내적인 힘이 있는지의 여부를 확인할 필요가 있다. 또한 상담자는 문제가 되는 내담자의 외적 행동이나 대인관계 경향성, 내담자의 심리적 상태나 내적 역동, 환경적 상황이나 주요 타인과의 관계 등

내담자의 특성에 대해서도 다시 숙고해 보아야 한다. 이와 더불어 상담자는 대부분의 내담자들이 대인관계에서 솔직한 피드백에 익숙치 않을 뿐만 아니라, 사회적 장면에서 이를 금기시해왔다는 점을 기억할 필요가 있다. 따라서 상담자는 내담자에게 상담과정에 대한 생각이나 상호간의 느낌 등을 솔직하게 공개하는 것이 왜 중요한 것인지에 대해 충분한 사전 교육을 제공할 필요가 있다(Bauer, 1993/2007; Teyber, 2000/2006). 많은 내담자들은 상담자에 대한 자신들의 느낌을 공개하는 것은 비난이나 갈등을 유발시킨다고 예상하는데, 상담자는 솔직한 상호간 의사소통이 갈등을 야기하는 것이 아니며, 오히려 치료과정에서 큰 도움이 될 수 있다는 것을 미리 교육함으로써, 솔직한 의사소통의 필요성과 효과에 대한 기대감을 갖게 해줄 필요가 있다(Bauer, 1993/2007).

상담 과정에서 문제가 되는 내담자의 대인관계적 신호가 여러 번 반복되고, 내담자가 상담자와의 직접적 의사소통을 할 준비가 되어 있다는 판단이 들면, 상담자는 내담자와의 상호작용 과정 자체를 논의의 주제로 삼는 메타커뮤니케이션을 사용할 수 있다. 상담자는 내담자의 행동이나 태도로 인한 자신의 생각이나 느낌 등을 내담자에게 공개하고, 그들의 상호작용 방식을 내담자가 어떻게 이해하고 있는지, 상담자의 언급을 어떻게 받아들였는지 등을 확인할 필요가 있다. 이때 상담자는 그들의 관계를 통해 갖게 된 느낌에 있어 자신의 책임(기여한 부분)을 인정하면서, 어떠한 상호작용이 실제로 발생했는지를 내담자와 함께 탐색할 수 있다.

상담 장면에서의 메타커뮤니케이션 활용 지침

메타커뮤니케이션의 직접적 활용에 관한 경험적 연구는 거의 없지만, 다양한 심리치료 분야의 이론가들은 실제 임상장면에서 이 기법을 효율적으로 활용하는 방법과 유의점에 대해 많은 권고사항을 제시하였다(Kiesler, 1988, 1996; Safran & Muran, 2000; Teyber, 2000/2006; Hill, 2004; Safran, Muran, Samstag & Stevens, 2002; Wachtel, 1993) 본고에서는 메타커뮤니케이션 활용에 대한 여러 권고사항을 요약 정리하여, 크게 다음의 세 가지 유목으로 제시하고자 한다.

첫째, 메타커뮤니케이션 사용시 상담자가 취해야 하는 태도에 관한 지침이다.

메타커뮤니케이션 사용 시, 상담자는 내담자와의 즉시적 상호작용 과정에서 따뜻한 태도로, 내담자의 자존감을 보호할 수 있는 의사소통 방식을 취해야 한다(Kiesler, 1996; Hill, 2004). 메타커뮤니케이션과 같은 상대방의 행동, 태도를 언급하는 직접적 의사소통 방식은 일상적인 사회적 관계에서 거의 사용되지 않는 일종의 금기사항이며 상호간의 사회적 관계를 해칠 수 있기 때문에, 상담자는 내담자와 상담자간 이 방법을 사용할 수 있을 정도의 충분한 신뢰관계가 형성되어 있는지를 먼저 고려할 필요가 있다(Teyber, 2000/2006; Kiesler, 1996).

또한 상담자는 진실되지만 따뜻하며, 단정적 형태가 아닌 호기심 어린 자세로 그들 간의 상호작용을 탐색하기 위한 대화에 내담자를 초대하는 형태로 메타커뮤니케이션을 사용해야 한다. 대부분의 내담자들은 상담자의 피드백이 자신의 자존감을 해치지 않을 정도로

안전하고, 상담자가 자신에게 관심이 있으며, 대안적 행동을 탐색해 볼 여지가 있을 때 이를 수용하는 경향이 있기 때문이다(Kiesler, 1996). 메타커뮤니케이션을 통해 표현되는 내담자 행동이나 태도에 대한 상담자의 개인적 지각은 일종의 임의적인 관찰이며, 그 의도에 대한 해석은 오류가 있을 수 있으므로, 상담자는 “나”를 주어로 하여 자신의 느낌이나 관찰을 내담자에게 표현하는 것이 바람직하다. 또한 상담자가 내담자의 행동으로 인한 결과를 다른 상황으로 쉽게 일반화시키지 않도록 하는 것도 중요하다(Safran & Muran, 2000).

상담자는 내담자와의 상호 의사소통 과정에서 자신의 책임을 인정함으로써, 상담관계에서 내담자가 자신의 행동에 대한 책임을 더욱 잘 인정하고, 수용하도록 도울 수 있다. 이런 태도는 대인관계적 결과에 대한 두려움을 지닌 내담자가 자신의 감정을 자각하고, 신뢰하도록 도울 수 있고, 상담에서의 방어적 태도를 감소시켜 상담관계에서 자신의 기여를 인정하고 탐색하려는 의지를 강화시키는데 도움이 된다(Safran & Muran, 2000)

둘째, 메타커뮤니케이션 사용에 있어 핵심적인 상담자의 자각에 관한 지침이다.

메타커뮤니케이션 사용을 위해 전제되어야 하는 것은 내담자와의 상호작용 결과 유발되는 느낌, 이미지, 행동경향성 등에 대한 상담자의 자각이다. 먼저 상담자는 메타커뮤니케이션을 사용하기 전에 이러한 자신의 느낌이나 내담자에 대한 태도가 자신의 역전이에 의한 것은 아닌지 살펴보면서 자신의 감정을 객관화할 필요가 있다. 이 과정에서 상담자는 메타커뮤니케이션을 사용하려는 목적이 자신의 욕구 충족을 위한 것인지(역전이 행동) 치료적 과정을 위한 것인지를 여부를 분명히 해

야 한다(Bauer, 1993/2007). 상담 장면에서 상담자가 느끼는 감정은 매우 강력할 수 있으며, 자신의 느낌이나 태도를 객관적으로 살펴본다는 것은 초심상담자는 물론이고, 경험이 많은 상담자에게조차도 쉬운 일이 아니므로, 상담자는 자신의 이러한 느낌을 객관적으로 규명하기 위해 동료집단이나 슈퍼비전을 활용할 필요가 있을 것이다(Hill, 2004; Teyber, 2000/2006). 일단 이런 노력을 통해 자신의 감정이 객관화되고 자신의 느낌이나 행동경향성에 의해 내담자에게 자동적으로 반응하지 않게 되면, 상담자는 내담자에 의해 유발된 감정으로부터 벗어나 상황을 객관적으로 살펴볼 수 있게 될 것이다.

셋째, 메타커뮤니케이션 사용에 있어 내담자와의 의사소통 방법에 관한 지침이다.

메타커뮤니케이션 활용 시 상담자는 현재 상담 장면에서 벌어지고 있는 상황에 대한 관계 주제와 구체적 행동에 초점을 맞추어 이야기를 할 필요가 있는데, 구체적으로 상담자는 내담자와의 상호작용을 통해 갖게 된 자신의 즉시적 느낌이나 행동경향성이 내담자의 어떤 대인관계적 행동과 관련된 것인지에 대해 질문을 할 필요가 있다(Safran & Muran, 2000). 내담자가 이런 질문에 답을 하는 과정에서 상담자는 물론 내담자 역시 자신의 대인관계 스타일과 자신의 행동으로 인한 결과나 대인관계적 영향력을 확인하고, 문제가 되는 대인관계적 행동이나 태도를 수정할 수 있는 기회를 얻게 된다.

또한 가능한 내담자 행동의 의미를 규명하기 위해서 현재 상담관계에서 드러나는 내담자의 행동이 주요 타인과의 관계에서 발생하는 현상과 어떤 관련이 있는지를 연관지어 탐색하는 것은 치료적으로 중요한 의미가 있다

(Kiesler, 1996). 더 나아가 상담자는 이런 내담자 행동의 의도와 목적을 탐색하고 그것의 적응적인 의미를 공감해 줌으로써, 내담자가 자신의 행동의 의미를 이해하고, 보다 적응적인 대안행동을 탐색하게 하는 추진력을 제공할 수 있다(Teyber, 2000/2006).

한편 상담자는 이러한 내담자와의 상호작용을 통하여 자신에게 느껴진 감정과 행동경향성을 수용하면서 이 과정에서 자신이 기여한 부분에 대해 인정하고 메타커뮤니케이션을 통해 이런 지각을 내담자와 나누어야 한다(Kiesler, 1996). 이 때 이에 대한 내담자의 반응을 살펴보는 것이 중요한데(Hill, 2004), 대인관계적 피드백에 예민한 많은 내담자들은 비록 상담자가 공격적이지 않은 방식으로 자신에게 피드백을 제공하더라도 이런 피드백을 자신의 행동에 대한 비난으로 받아들이기 쉽기 때문이다(Teyber, 2000/2006). 이 과정에서 상담자는 내담자의 왜곡된 대인관계적 지각이나 신념의 근거와 관련된 과거의 대인관계 경험을 살펴봄으로써 내담자를 더 깊이 이해하고 공감할 수 있는 기회를 얻게 된다(Safran, Muran, Samstag & Stevens, 2002).

그러나 이러한 활용 지침에도 불구하고, 이 지침에 따라 모든 상담자들이 이 기법을 상담 장면에서 효과적으로 활용할 수 있는 것은 아니다. 메타커뮤니케이션은 지금-여기에서의 상담관계를 다루는 정서적인 영향력이 큰 기법이며, 실제 상담자는 자신의 역전이에 대한 이해와 통제, 내담자의 문제에 대한 이해, 즉시적 상호관계를 다룰 수 있는 기술 등이 있어야 하므로, 초심상담자들은 이러한 내담자와의 즉시적 상호관계를 다룰 수 있는 능력과 자신감이 갖춰지기 전까지는 이 기법을 사용하지 않는 것이 안전할 것이다(Teyber, 2000

/2006; Hill, 2004).

메타커뮤니케이션 관련 변인 및 경험적 연구

이상에서 살펴본 바와 같이, 메타커뮤니케이션은 많은 상담 이론가들과 임상가들의 관심을 끌었으며, 실제 상담 장면에서 상담자가 내담자에게 개입할 수 있는 효과적인 방법임에도 불구하고, 이에 대한 경험적 연구, 특히 양적 연구는 국내에서는 물론 외국에서도 거의 없는 실정이다. 이는 아마도 다음과 같은 이유 때문일 것이다. 1) 경험적 연구를 수행하기 위해 필요한 조작적 정의가 없었거나, 정의하기 어렵다 2) 그간 이 개념을 측정할 수 있는 타당화된 척도가 없었다 3) 메타커뮤니케이션은 측정 상황이나 맥락, 상담자의 기술이나 경험 등 다양한 요인에 따라 작용하는 효과와 양상이 달라질 수 있어, 측정시 신뢰도와 타당도 측면에서 문제가 있을 수 있다 4) 경험적 연구를 위한 측정 과정에서 이 기법은 종종 직면, 해석, 반영 등 다른 치료적 기법들과 구별되기 어려울 수 있다.

그간 메타커뮤니케이션의 치료적 효과나 유관변인과의 관계 등을 직접적으로 다룬 경험적 연구는 없었지만, 이 기법의 활용 효과를 간접적으로 지지해주는 몇몇 연구가 있다.(Nicholes, 2002; Brent, 2006). 또한 몇몇 유관 개념들을 살펴보는 것 역시 메타커뮤니케이션에 대한 이해를 깊게 하고, 추후 연구를 위한 토대를 마련하기 위해 필수적일 것이다. 이 절에서는 먼저 메타커뮤니케이션의 활용 효과를 지지해주는 연구들을 살펴본 후, 유관 변인을 (1) 상담자 변인 (2) 내담자 변인 (3) 상호

작용 변인으로 구분하여, 메타커뮤니케이션과의 관련성을 살펴볼 것이다.

메타커뮤니케이션 관련 경험적 연구

여러 저자들이 상담 장면에서의 메타커뮤니케이션 활용의 필요성을 이론적으로 역설했지만, 이를 뒷받침할 수 있는 경험적 연구는 거의 없는 실정이다. Nicholes(2002)는 상담자가 사용한 메타커뮤니케이션의 빈도가 내담자의 처치 전 대인관계 스타일(친밀 혹은 적대)과 치료의 단계(초기, 중기, 후기)에 따라 작업동맹에 미치는 효과가 달라짐을 확인하였다. 이를 좀더 살펴보면, 8명의 최종 참가 내담자(우호적, 적대적 유형, 각 4명씩)는 6명의 상담자와 총 21회기의 단기역동적 상담을 진행하였으며, 이 과정에서 각 회기별로 상담자가 사용한 메타커뮤니케이션의 양과 작업동맹의 관계가 내담자별로 분석되었다. 양적인 통계분석을 위해, 21회기는 초기(1-5회), 중기(6-13회), 후기(14-21)로 구분되었고, 각 회기별로 사용된 메타커뮤니케이션의 양과, 질은 상담자의 보고와 관찰자의 보고를 종합하여 분석에 사용되었다. 즉, 상담진행 단계(초기, 중기, 후기), 내담자의 대인관계 스타일(우호적, 적대적), 메타커뮤니케이션의 양이라는 변인들의 상호관계가 분석되었다. 그 결과, 상담 초기에는 메타커뮤니케이션의 사용은 내담자의 대인관계 스타일에 관계없이 작업동맹과 유의미한 관계가 없었다. 그러나, 상담의 중기에는 우호적인 내담자들은 메타커뮤니케이션의 사용이 많을수록, 작업동맹이 증가되었지만, 적대적인 내담자들은 그 반대의 결과가 나타났다. 또한 상담의 후기에는 우호적인 내담자들은 메타커뮤니케이션의 사용으로 인해 작업동맹이 더욱

증진되었지만, 부정적인 내담자들에게는 작업 동맹에서의 변화가 없었다. 이러한 결과는 내담자의 사전 대인관계적 유형이 메타커뮤니케이션의 활용과 관련하여 고려해야 할 변인이라는 점과, 메타커뮤니케이션의 적절한 활용 시점에 대한 시사점을 제공해주었다는 데 의의가 있었다. 그러나, 이 연구는 표본의 수가 너무 적어 결과를 일반화하기 어렵고, 초심상담자(상담자와 평정자의 평균 상담경력이 2.5년에 불과함)가 상담을 진행하였다는 점과 같은 치명적인 한계를 내포하고 있었다. 더욱 심각한 문제는 메타커뮤니케이션에 대한 뚜렷한 조작적 정의 없이 연구가 진행되었고, 측정에 있어 메타커뮤니케이션의 질적인 부분에 대한 고려가 없었다는 점이다. 앞서 기술하였듯이, 메타커뮤니케이션의 활용이 작업동맹이나 상담성공에 미치는 영향은 상담자가 활용하는 메타커뮤니케이션이 얼마나 '적절하게' 활용되었는가의 측면에 좌우된다고 할 수 있을 정도로 메타커뮤니케이션의 질적인 측면은 중요하다. 이런 점에서 이 연구는 메타커뮤니케이션의 활용을 경험적으로 살펴본 연구로서 미흡한 점이 많았다.

한편, Brent(2006)는 상담자가 활용하는 메타커뮤니케이션 전략을 근거이론(grounded theory)을 사용하여 질적으로 분석하였다. 그에 의하면, 메타커뮤니케이션 활용에 있어 상담자가 사용하는 세 가지 주요 전략은 자기-성찰을 활용한 점, 치료의 다양한 측면에 있어 대인관계적 관점을 유지한 점, 상담자의 경력이 증가하면서 내담자와 보다 자유롭게 의사소통하는 점이었는데, 이는 상담자의 자기-이해, 관계의 상태에 대한 상담자의 자각, 상담자의 자신감이라는 효율적인 메타커뮤니케이션 활용을 위한 이론적 전제조건(Hill, 2004)과도 맥

을 같이하고 있음을 확인할 수 있었다. 그러나 이 연구 역시, 소수의 상담자를 대상으로 한 인터뷰 내용을 분석한 연구로서, 메타커뮤니케이션의 활용 양상을 분석하여 추후 연구를 위한 기초자료를 제공하였다는 점 외에는 별다른 정보를 제공하지 못했다.

메타커뮤니케이션 유관 변인 관련 연구

상담자 변인

역전이. 메타커뮤니케이션과 관련된 상담자 변인 중 상담자의 역전이 변인은 매우 중요한 것으로 간주된다. 왜냐하면, 상담관계에서 상담자 자신의 내면에 느껴지는 역전이를 어떻게 정의하고 규정할 것인가에 따라 이를 치료적으로 적절히 활용할 수 있을지의 여부가 결정되기 때문이다.

고전적 정신분석학파의 관점에서 역전이는 상담자 개인의 무의식적 갈등이나 문제에 기초한 반응으로, 내담자에 대한 이해를 왜곡하고, 비치료적인 방식으로 내담자에게 반응하게 한다는 점에서 제거하거나 통제해야 한다고 보았다. 고전적 접근은 상담자 개인의 문제가 상담에 미칠 수 있는 영향력을 통제할 필요가 있음을 주장한 점에서는 긍정적 의미가 있으나 역전이를 상담자 개인의 문제로 환원시키고, 지나치게 부정적인 측면만을 강조하였다는 비판을 받았다(Heimann, 1950: 심지어, 2008에서 재인용).

이런 관점에 대한 반발로 역전이에 대한 전체적 관점이 대두되었는데, 전체적 관점에서는 역전이를 내담자에 대한 상담자의 정서적 반응 '모두'를 의미한다고 하였다. 전체적 관점은 상담자의 내적감정이 내담자에 의해 영향을 받을 수 있음을 인정했다는 점에서 역전

이에 대한 이해를 증진시켰지만, 지나치게 광범위한 의미로 역전을 파악하여 원래의 의미를 퇴색시킨다는 점에서 한계가 있었다(심지은, 2008; 김지은, 2005).

그 후 두 접근의 정의를 절충하여 절충적 혹은 상보적 접근이 등장하였는데, 절충적 접근에서는 내담자의 문제나 개인적 특성은 상담자에게 어떤 감정이나 행동경향성을 자극하는 경향이 있다는 입장을 취한다. 이런 입장에서는 어떤 특정 내담자가 상담자의 내면에 유발하는 자극은(객관적 역전이), 그런 자극을 상담자가 어떻게 지각하고 다루는가에 따라 치료적으로 활용될 수도, 그렇지 못할 수도 있다. 예를 들어 내담자가 유발하는 자극이 상담자의 이해결된 신경증적 갈등이나 현재의 문제나 갈등(주관적 역전이)과 상호작용 할 경우, 상담자는 내담자의 유발 자극을 객관적으로 인식하고 치료적으로 활용하기 어렵게 된다. 그러나 건강한 상담자는 내담자가 유발하는 이러한 감정(역전이)에 휘말리지 않고 이를 통제하며, 자신의 내적 감정을 내담자의 대인관계 양상이나 패턴을 이해하기 위한 도구로 삼을 수 있다.

역전이에 대한 경험적 연구들은 크게 내담자 요인, 상담자 요인, 내담자-상담자 상호작용 요인으로 나뉘볼 수 있다. 먼저 상담자의 역전을 유발하는 내담자 요인을 살펴본 실험실 연구들(Hayes & Gelso, 1991; Peabody & Gelso, 1982; Robbins & Jolkovski, 1987)과 집중적인 질적 연구들(Gelso & Fassinger, Gomez, & Latts, 1995; Hayes, Gelso, 1993)을 통해, 내담자 요인 자체로는 상담자의 역전이에 영향을 미치지 않는다는 점을 알 수 있었다. 한편 역전이에 영향을 미치는 상담자 요인으로는 상담자의 가족 배경, 성 역할, 양육 역할과 책임

감, 충족되지 않은 욕구, 직업적 자기개념, 동성애에 대한 공포, 상담자의 불안 등이 있었다(Hayes & Gelso, 2001; Hill, Nutt-Williams, Heaton, Thompson, & Rhodes, 1996). 또한 국내 연구를 살펴보면, 상담자의 자기효능감은 부정적 역전이 행동을 억제하게 하는 작용을 하여 내담자의 회기평가에 긍정적인 영향을 주었는데(강석영, 2008), 이러한 상담자의 자기효능감은 세부상담 기술에 대한 자신감 요인이 가장 많이 설명하였다(황인호, 2005). 이러한 결과는 상담자의 전반적 상담능력에 대한 자기효능감이 역전이의 자각과 행동화 여부에 영향을 미치는 중요한 변인임을 시사하고 있다. 또한 상담자의 상태불안은 역전이 관리 능력과 부적 상관, 공감능력과는 정적 상관이 있었다는 연구결과도 있었다(장세미, 1999).

그러나, 상담자와 내담자 요인 각각 보다는 이들 간의 상호작용이 역전이 반응을 더욱더 자극한다는 주장이 제기되어 왔다. 내담자 성적 취향과 그에 대한 상담자의 인식간의 상호작용(Hayes & Gelso, 1993), 내담자에 대한 상담자의 인상형성이 내담자에 대한 지각적 왜곡을 야기할 수 있다는 연구결과(McClure & Hodge, 1987), 분노 성향이 높은 내담자-상담자간 상호작용(Sharkin & Gelso, 1993)에 대한 연구 등 다양한 상담자-내담자간 상호작용 요인이 역전이 행동에 영향을 미친다는 결과가 보고되었다. 또한 이러한 역전이 행동이 작업동맹에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며(Martin, Garske, & Davis, 2000), 반대로 강한 작업동맹이 역전이 행동의 부정적 영향을 감소시킨다는 경험적 연구 결과(Hayes, Riker, & Ingram, 1997)도 제기되었다.

최근 들어, 역전이 반응에 대한 통제보다 이를 활용하는 것에 대한 관심이 증가하면서

상담자가 역전이를 활용하는 능력에 관한 연구들이 등장하게 되었다. 여기서 역전이의 활용이란 치료 장면에서 내담자가 유발하는 역전이(객관적 역전이)로 인한 상담자 자신의 역전이 행동경향을 자각하고, 통제하며, 이러한 자신의 내적 상태를 내담자의 내면과 대인관계적 양상을 이해하는 도구로 활용함을 말한다(최명식, 2005). 이러한 정의는 역전이의 자각, 관리, 내담자 이해, 상담적 활용이라는 여러 측면을 포괄하고 있다는 점에서, 치료적 목적을 달성하기 위해 전문성을 바탕으로 한 상담자(혹은 내담자)의 메시지 전달 행동인 피드백의 개념(Strong & Claiborn, 1982)과 구분될 수 있다.

역전이 활용 연구들을 통해 상담자의 일반적 공감 능력은 역전이 행동과는 부적인 상관인, 역전이 행동의 자각과는 정적인 상관인 있음이 밝혀졌는데(Peabody & Gelso, 1982; Latts & Gelso, 1995), 이로부터, 상담자의 공감능력은 치료적 관계에 악영향을 끼치는 역전이 행동을 방지할 것임을 유추해볼 수 있다.

Hayes, Gelso, Van-Wagoner과 Diemer(1991)는 숙련된 상담능력을 보이는 상담자를 대상으로 역전이를 관리하는데 있어 중요하다고 간주되는 1) 자기통찰 2) 자기통합 3) 불안 관리 4) 공감 능력 5) 개념화 기술 이라는 5가지 상호관련된 요인들을 발견하였다. 이를 통해, 상담자가 자신의 감정이나 사고를 잘 자각하고 통제하는 능력과 타인을 이해하고 공감하는 능력을 겸비할 수 있다면, 내담자가 유발하는 역전이에 휘말리지 않고, 오히려 이를 잘 활용할 수 있다는 것을 알 수 있다. 이는 역전이 자각과 활용에 관한 국내 연구들(장세미, 1999; 최명식, 2005; 김지은, 2005; 심지은, 2008; 임고운, 2008)에서도 지지되고 있다. 좀

더 구체적으로 살펴보면, 상담자의 상담관련 자격수준, 상담경력, 수퍼비전 등의 상담자 경험 요인, 사적자의식은 역전이 관리능력 수준과 정적인 관계를 보였고(장세미, 1999; 신고숙, 2001), 상담자 발달수준은 역전이 관리능력을 매개로 하여 상담성과에 영향을 미쳤다는(임고운, 2008) 연구 결과도 있다. 또한 최가희(2002)는 상담자의 역전이 관리 능력수준에 따라 내담자에 대한 치료적 인상형성에서 차이가 난다는 것을 밝혔는데, 이는 역전이 관리능력이 높은 상담자는 내담자에 대한 주관적 인상에 휘둘리지 않고 상담을 효율적으로 진행해 나가는데 비해, 역전이 관리 능력이 낮으면 내담자에 대한 주관적 인상에 영향을 받기 쉽다는 것을 의미한다. 최명식(2005)은 기존 역전이 관련 연구들을 종합하여, 역전이 활용척도를 개발하고 타당화하는 과정에서 역전이 활용의 구성개념을 1) 역전이 자각 2) 역전이 관리 3) 역전이의 내적활용 4) 역전이의 외적활용의 네 가지 측면으로 구분하여, 역전이 활용에 관한 구성요소를 밝혔다.

이상의 연구 결과들을 종합해 볼 때, 상담자의 역전이 자각과 관리가 상담의 성과를 좌우할 수 있는 매우 중요한 요소라는 사실을 알 수 있으며, 이 과정에서 메타커뮤니케이션의 적절한 활용은 상담자의 역전이를 효율적으로 활용할 수 있게 하는 중요한 치료적 개입이 될 수 있음을 유추해 볼 수 있다. Kiesler(1996)는 상담과정에서 내담자가 유발하는 ‘객관적 역전이’의 영향력을 상담자가 내담자에게 실제로 공개하고 이를 주제로 논의하는 메타커뮤니케이션의 중요성을 강조하였다.

그러나, 이러한 역전이 자각과 관리가 메타커뮤니케이션과 밀접한 관련이 있음은 기존의 연구들을 통해 유추해볼 수 있으나, 역전이

관리 및 활용 방안을 포함하는 메타커뮤니케이션 활용과 상담성과, 작업동맹 등의 관계에 대한 경험적 연구는 아쉽게도 아직은 없는 형편이다.

사례개념화 능력. 상담 사례개념화는 내담자의 심리적, 대인관계적, 행동적 문제, 이 문제와 관련된 원인 및 촉발, 유지 요인들, 내담자가 가진 강점(strength)을 파악하고, 이에 대한 종합적 이해에 근거하여 문제 해결의 방향과 전략, 기법을 계획하는 것이라고 정의할 수 있다(이윤주, 김계현, 2002). 사례개념화와 메타커뮤니케이션 활용 간에는 밀접한 관련이 있는데, 내담자의 역기능적 행동과 그 역동에 대한 최소한의 이해가 전제되지 않으면, 메타커뮤니케이션을 적절한 시기에 효과적으로 활용할 수 없기 때문이다(Hill, 2004; Teyber, 2000/2006).

이를 간접적으로 지지하는 국내의 경험적 연구들로, 상담자들의 사례개념화 능력은 상담자의 경력에 따라 차이가 있다는 연구 결과들이 있는데(심홍섭, 1998; 김은혜, 2001; 전재영, 2001; 이윤주, 김계현, 2002), 이는 사례개념화가 상담자 발달 수준, 즉 상담자로서의 전문성 정도를 평가하는 주요 준거로 간주될 수 있음을 의미한다(심홍섭, 1998) 특히, 사례개념화 평정도구를 사용하여 상담자의 사례개념화 수행능력과 상담 경력간의 관계를 살펴본 이윤주와 김계현(2002)의 연구결과, 전문상담자들은 초심상담자들에 비해 내담자의 대인관계 패턴을 이해하는 부분, 상담사례를 종합적으로 파악하고 이를 근거로 상담 목표를 설정하는 부분에서 우수한 사례개념화 능력을 보여주었다. 즉, 전문상담자들은 초심자들에 비해, 내담자를 더욱 포괄적이며 전체적으로

이해하여 목표를 설정할 수 있는 능력이 있으며, 특히 상담자-내담자 관계를 포함한 대인관계 역동에 대한 이해도가 높았다는 결과는 주목할 만하다.

요컨대, 내담자에 대해 이해된 바를 바탕으로 상담자가 내담자의 문제에 대해 가설을 세우고 메타커뮤니케이션 활용을 통해 이 가설을 검증, 수정해 나가는 과정은 내담자에 대한 이해를 깊게 하고, 상담전략을 정교화 하는데 큰 도움이 될 수 있다(Teyber, 2000/2006). 즉, 상담자의 사례개념화 능력은 메타커뮤니케이션의 효율적인 활용을 위한 필요조건이 되는 동시에, 메타커뮤니케이션의 효율적인 활용이 내담자에 대한 사례개념화의 효율성을 촉진시키기도 한다. 상담자의 사례개념화 능력이 메타커뮤니케이션 사용의 효과 간에 어떤 관련이 있는지 아직 경험적으로 연구된 바는 없지만, 이는 메타커뮤니케이션 관련 주요 주제로, 추후 연구의 필요성이 있다.

내담자 변인

내담자 병리의 심각성과 성격 특성. 메타커뮤니케이션 사용의 효과와 내담자 병리의 심각성이나 성격 특성 간의 관계를 직접적으로 다룬 경험적 연구는 없지만, 내담자의 현실검증력, 자존감 수준, 불안, 과거의 대인관계적 상처, 심각한 성격장애의 유무 등의 내담자 병리의 수준이나 대인관계적 스타일 등이 기법의 활용을 제한하는 요인이 될 수 있다고 여러 저자들은 권고하고 있다(Kiesler, 1996; Teyber, 2000/2006; Nicholes, 2002). 메타커뮤니케이션이 상담자와 내담자 간에 발생하는 즉시적 경험을 치료적으로 활용하는 기법인 만큼, 이 기법 사용의 효과는 상담관계나 상담과정에서 발생하고 있는 현상을 ‘현실적으

로' 살펴볼 수 있는 내담자의 능력을 전제로 한다. 너무나 빈약한 현실적 판단력과 자존감 수준을 보이는 혼란스러운 정신병 환자들이나, 치료적 동맹을 맺기 어렵고 상담에 대해 극히 피상적인 태도를 보이는 적대적 내담자나 일부 성격장애 환자들에게, 메타커뮤니케이션과 같은 자신의 행동에 대한 '반성 능력'이 요구되는 대인관계적 기법을 활용하기는 쉽지 않을 것이다.

또한 집단상담에서 피드백의 효과를 연구한 Kivlighan(1985)은 피드백 제공자의 특성(친근함, 전문성, 신뢰성)과 피드백 수용자의 특성(자존감의 수준, 방어성의 정도)의 상호작용이 피드백의 수용여부에 영향을 미친다고 하였고, Nichols(2002)는 내담자의 대인관계 스타일에 따라 상담자가 사용하는 메타커뮤니케이션의 효과가 달라진다는 연구결과를 보고하였다. 이와 유사하게, Morran과 Stockton(1980) 역시 집단상담 장면에서 자존감 수준이 높은 내담자들은 그렇지 않은 내담자들에 비해 피드백에 대한 더 높은 정도의 수용성을 보여준다고 하였다. 이런 연구결과들을 종합해 볼 때, 내담자의 병리의 심각성이나 성격특성은 상담자의 메타커뮤니케이션 사용의 유용성을 조절하는 변인이 될 수 있음을 유추해 볼 수 있으며, 이들 변인과 메타커뮤니케이션의 관련성은 추후 중요한 연구 주제가 될 수 있다.

상호작용 변인

작업동맹. 심리치료 연구 분야에서 가장 일관성 있게 발견되는 연구결과는 모든 치료 형태를 불문하고 상담자와 내담자간 작업동맹(working alliance)이 치료결과를 가장 잘 예측하는 변인이라는 점이다(Horvath & Symonds, 1991; Gelso & Carter, 1994). 또한 빈약한 작업

동맹은 조기종결을 야기할 수 있다는 사실도 입증되었다(Tryon & Kane, 1993, 1995; 김현미, 2007).

작업동맹에 관한 1세대의 연구가 작업동맹이 치료적 변화에 있어 필수적 요건이라는 점을 경험적 연구들을 통해 밝혀냈다면(Bordin, 1976; Horvath & Greenberg, 1994), 최근 들어서는 작업동맹에 있어서의 긴장이나 위기를 극복하는 과정과 작업동맹의 발달을 촉진하는 요인들을 규명하기 위한 연구들이 활발히 진행되고 있다(Safran, Muran, Samstag & Stevens, 2002; 문보경, 2001; 권윤영, 2005; 오충광, 2007). 예를 들면, 상담자가 상담목표에 대한 합의를 자주하거나, 상담과정의 어려움을 극복하기 위해 노력하거나(권윤영, 2005), 내담자의 저항을 잘 파악하고, 그들의 불만족 경험을 해결하기 위해 적극적으로 개입하려는(오충광, 2007) 상담자의 노력은 상담자에 대한 신뢰를 증진시키고, 작업동맹을 향상시키는 것으로 나타났다. 또한 상담자의 적절한 상담적 개입의 활용 뿐 아니라, 상담자의 태도 역시 내담자 저항을 감소시켜, 작업동맹을 증진시키는데 중요한 요인이라는 연구결과도 있다(권희경, 장재홍, 2003).

이러한 연구 추세의 변화는 작업동맹을 약화시키거나 해칠 수 있는 '걸림돌'을 자각하고 논의하는 과정 자체가 성공적인 치료에 있어 중요한 역할을 할 수 있음을 시사한다(Safran, Muran, Samstag & Stevens, 2002; 오충광, 2007; 장재홍, 권희경, 2002). 메타커뮤니케이션과 작업동맹간의 관계를 직접적으로 다룬 경험적 연구는 없지만, 치료적 동맹의 위기의 극복과 증진에 있어 이 기법의 활용이 도움이 될 것이라는 점을 시사하는 몇몇 간접적인 연구들이 있다.

몇몇 연구들(Regan & Hill, 1992; Rhodes, Hill, Thompson, Elliott, 1994; Hill, Thompson, Cogar, & Denman, 1993)은 공통적으로 내담자에 의해 표현되지 않은 감정을 상담자가 알아차리기는 쉽지 않지만, 이런 요소가 치료적 관계의 위기를 야기할 수 있다는 것과 부정적인 감정에 대한 내담자와 상담자간 개방적이고 솔직한 의사소통이 작업동맹 위기의 극복에 도움이 된다는 사실을 입증하였다. 이렇게, 내담자 불만에 대한 상담자의 자각은 효과적인 상담에 있어 필수적인 요소이지만(Martin, Martin & Slemon, 1987; 오충광, 2007; 문보경, 2001), 설령 이를 알아챘다고 하더라도 상담자가 이러한 자각을 치료에 도움이 되도록 잘 활용하는 것 역시 쉬운 일은 아니다.

이를 뒷받침하는 몇몇 연구결과들(Foreman & Marmar, 1985; Castonguay, Goldfried, Wisner, Raue & Hayes, 1996; Piper, Azim, Joyce, & McCallum, 1991)은 효과적인 치료를 위해서는 상담자가 치료에 대한 내담자의 부정적 감정을 자각하는 것만으로는 부족하며, 작업동맹의 위기를 상담자가 어떻게 다루는지에 관한 방법이 중요함을 시사한다. 특히, 부정적 치료 결과를 야기한 요인을 확인한 소위 'Vanderbilt' 연구들을 고려해 볼 때(Henry, Schacht, Strupp, Butler, & Binder, 1993; Strupp, 1993), 상담자가 내담자의 대인관계적 영향력에 대해 상보적 반응패턴(역기능적 패턴)으로 반응할 때 부정적 치료결과와 작업동맹의 손상이 발생한다는 것은 명백해 보인다.

반면, 상담자가 내담자의 상담에 대한 불만을 비방어적으로 다루고, 치료적 동맹에 관심을 가지며, 내담자와의 갈등이 발생할 때 이에 대해 논의하려는 태도를 보인다면 치료적 동맹은 증진될 수 있다(Foreman & Marmar,

1985; Lansford, 1986; 오충광, 2007; 권희경, 장재홍, 2003). 예컨대, 오충광(2007)은 내담자 불만족에 대한 상담자의 개입효과를 연구하였는데, 그는 상담자의 개입을 '상담과정에서 내담자가 가진 불만족에 대해 상담자가 탐색하고 공감하는' 것으로 정의하였다. 연구를 통해, 상담자 개입의 하위 요인인 불만족에 대한 상담구조화, 불만족 징후 탐색, 불만족 표현의 부담 탐색, 불만족 경험의 탐색, 불만족의 기대 탐색 등을 통해 내담자 저항에 대처해 나가는 것이 작업동맹 증진에 도움이 됨이 입증되었다. 이 연구 결과들은 상담자에 대한 내담자의 감정에 대한 방어와 역기능적 치료관계 패턴, 내담자에 대한 부정적 감정을 탐색하고, 논의하는 것이 치료적 동맹을 증진시킨다는 것을 보여준다. 이를 통해 적절한 메타커뮤니케이션의 활용은 작업동맹을 증진시키며, 긍정적인 치료 결과를 야기할 수 있다는 것을 유추해 볼 수 있다.

Safran과 Muran(2000)는 내담자와의 관계에서 야기되는 저항 혹은 치료적 동맹 위기를 '철수'와 '직면'이라는 두 가지 종류로 구분하여, 각각의 치료적 동맹 위기를 극복하는 과정에 대한 단계-과정 모델(Stage-Process Model)을 제시하였다. 이 모델은 여러 차례의 모델 검증 연구를 통해 모델의 적합성이 경험적으로 입증되었으며(Safran & Muran, & Samstag, 1994; Safran & Muran, 1996; Muran & Safran, 1996; Safran & Muran, 2000에서 재인용), 이 과정에서 치료적 동맹을 강화시키는 치료적 개입방법으로서의 메타커뮤니케이션 활용 효과가 간접적으로 입증되었다. 그러나 이런 간접적 지지 증거에도 불구하고, 구체적으로 이 기법의 활용이 어떻게 저항 극복과 치료적 동맹 강화에 도움이 될 수 있는지를 직접적으로 다룬

경험적 연구는 아직 제시되지 않았다.

피드백. 메타커뮤니케이션은 상담자가 치료관계와 상호작용 양상을 주제로 하여 내담자와 함께 논의하고자 요청하는 제안이라는 점에서, 치료관계에 대한 일종의 피드백이라 할 수 있다(Kiesler, 1996). 치료과정에서 피드백의 효과와 영향력에 대한 연구결과들을 살펴볼 때, 중요하게 간주될 수 있는 변인의 범주는 크게 1) 메시지의 원천(전달자) 2) 메시지 자체 3) 메시지 수용자 4) 상황적 변인으로 나뉘볼 수 있다. 본 장에서는 이 네 범주에서 피드백에 관한 연구를 살펴보고, 이러한 연구들이 메타커뮤니케이션의 활용에 있어 시사하는 점들을 검토할 것이다.

상담자의 전문성, 사회적 매력, 신뢰성이 내담자의 상담자에 대한 지각과 상담성과에 영향을 미친다는 것은 잘 알려진 사실이다(Kivlighan, 1985; McNulty & Swann, 1991). 내담자가 지각한 상담자의 전문성, 사회적 매력, 신뢰성은 내담자의 말이나 행동에 대한 상담자의 느낌이나 반응을 직접적으로 표현하는 자기-관여적 진술(self-involving statements)을 사용하였을 때 더 높아지는데(McCarthy, 1979; McCarthy & Betz, 1978), 이러한 방식은 상담자 개인의 경험이나 정보를 개방하는 자기-개방적 진술에 비해 내담자의 초점적 반응을 보다 잘 이끌어낼 수 있었다(McCarthy, 1979). 그러나 다른 연구들(Dowd & Boroto, 1982; Hill, Mahalik, & Thompson, 1989)은 상담자의 자기-개방적 진술과 자기-관여적 진술의 효과 간에 차이가 없다는 결과를 제시하고 있는 만큼, 상담자의 자기관련 언급의 효과성에 대한 연구 결과는 신중히 해석되어야 할 것이다. 이러한 상반된 결과는 단순히 메타커뮤니케이션

활용 여부가 상담 결과에 긍정적 영향을 미치는 것은 아니라는 것을 시사한다. 즉, ‘언제, 어떻게’ 메타커뮤니케이션을 활용하는지에 따라 내담자에게 미치는 영향력이 달라질 수 있는 만큼, 상담자가 이 기법의 활용 맥락을 정확히 파악하는 것이 중요할 것이다.

다음으로 메시지 자체 변인에 대해 살펴보면, 크게 메시지의 유발성(valence)과 유발성이 제공되는 순서(sequencing)에 관한 연구로 구분될 수 있다. 유발성은 피드백의 방향성을 의미하는 것으로 긍정적 피드백은 상담자의 격려, 칭찬 등이며, 부정적(혹은 교정적) 피드백은 어떤 적응적 기준에 미치지 못하는 내담자의 행동에 대한 것이다. 유발성에 관한 대부분의 연구결과는 긍정적 피드백을 부정적 피드백 보다 더 신뢰롭고, 바람직하며, 도움이 되고, 정확하다고 지각된다는 점에서 어느 정도 일치를 보이고 있다(Morran & Stockton, 1980; Kivlighan, 1985; Davies, 1997).

그러나, 유발성 변인에 대한 결과는 반드시 유발성이 제공되는 순서를 함께 고려해야 한다. 일반적으로 부정적 피드백은 긍정적 피드백이 제공된 후이거나(Stockton & Morran, 1980), 긍정적 피드백들 사이에 제시되었을 때(Morran, Stockton, Cline, & Teed, 1998) 효과가 있다는 연구 결과가 있다. 즉, 상호간 신뢰와 응집성이 확립되지 않은 상황에서는 긍정적 피드백이 효과적이지만(Stockton & Morran, 1981), 일단 작업동맹이 형성되고 치료 목표가 합의된 이후에는 부정적인 피드백도 긍정적 피드백만큼이나 정확하고, 효과적일 수 있는 것이다. Kivlighan(1985)은 내담자가 긍정적-부정적 피드백 제공순서를 다른 순서조합에 비해 보다 신뢰롭고, 바람직하며, 의미 있는 반응으로 지각한다고 결론지었다. 이를 통해 볼

때, 메타커뮤니케이션과 같이 내담자에게 강력한 정서적 반응을 유발할 수 있는 상담자의 언급은 내담자와의 굳건한 작업동맹의 형성을 전제로 할 때 효과적으로 활용될 수 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 작업동맹에 영향을 미치는 상담자의 태도가 상담자 개입의 적절성 보다 내담자의 저항 감소와 상담성파에 더 큰 영향력을 준다는 국내의 연구결과를 통해서도 입증된다(권희경, 장재홍, 2003)

다음으로 메시지 수용자인 내담자 변인에 대해 살펴보면, 내담자 자존감의 정도는 상담자가 제공하는 피드백에 대한 신뢰에 영향을 주었고(McNulty & Swann, 1991), 우울 정도를 가진 내담자들은 부정적인 피드백을 더 잘 기억하며, 애매한 자극에 대해 부정적으로 해석하는 경우가 많았다(Dykman, Horowitz, Abramson, & Usher, 1991). 또한 피드백에 대한 열망이 치료에 대한 기대와 도움추구 경향성에 영향을 미친다는 연구결과(Snyder, Ingram, Handelsman, Wells, & Huweiler, 1982)와 내담자의 성격특성(예: 내현적, 외현적 자기에 성격)과 피드백의 유발성 변인(긍정적-부정적)의 조합에 따른 자존감, 귀인양식, 부적 정서에 있어서의 차이를 살펴본 연구도 있었다(김진순, 2008).

마지막으로, 피드백이 제공되는 맥락적인 변인을 생각해 볼 수 있다. 여기서 맥락이란 치료적 목적을 위해 피드백이 사용될 수 있는 치료적 환경을 의미하는데, 치료자는 상호간에 피드백이 소통되도록 상담을 잘 구조화해야 하며, 내담자가 피드백의 메시지를 오해, 왜곡하지 않도록 의사소통을 분명히 해 줄 필요가 있다. 또한 협력적인 관계는 효과적인 피드백 교환과정에 있어 특히 중요하며(Claiborn, Goodyear, Horner, 2002), 반대로 피드

백 과정 자체가 라포 형성을 촉진하기도 한다(Finn & Tonsager, 1992; Claiborn, Goodyear, Horner, 2002에서 재인용). 또한 피드백 과정에 대한 추후 검토 작업을 하는 것이 매우 중요하다는 연구결과도 있었다(Pope, 1992).

이상의 피드백 관련 연구 결과들을 종합해 보면, 작업동맹이 어느 정도 돈독히 형성된 후, 상담자는 메타커뮤니케이션을 통해 내담자의 행동에 대해 솔직하고 직접적인 피드백을 제공함으로써, 내담자의 문제에 대한 심층적 이해를 도모할 수 있음을 유추할 수 있다. 이 과정에서 상담자의 피드백에 대한 내담자의 반응과 그러한 반응이 나오게 된 요인(인지적, 정서적 요인 등)을 협력적으로 탐색해 가는 과정은 내담자의 통찰과 자기 이해를 돕는 중요한 치료적 과정이 될 수 있다.

요약 및 결론

상담과 심리치료 분야에서, 각각의 치료 모델들은 내담자의 문제와 그것이 미치는 영향력을 이해하고, 이를 해결하기 위해 필요한 나름의 치료적 기법들을 발전시켜왔다. 이러한 치료적 기법들의 핵심은 내담자가 자신의 모습, 즉 자신의 심리내적 역동이나 대인관계적 행동양상과 그 영향력을 이해하여, 이러한 자신의 행동이나 태도가 야기하는 심적 고통이나 역기능적인 대인관계 양상을 보다 건강하고, 적응적인 방식으로 바꾸어 나가도록 돕는 것이라 생각된다(Hill, 2004).

본고에서는 대인관계적 심리치료 이론을 기본으로 하되, 지금-여기에서의 상담자와 내담자간의 관계의 질을 중요한 치료적 도구로 활용하는 메타커뮤니케이션이란 치료적 기법에

대해 개관하고, 상담 실체에서의 효과적인 활용방안에 대해 제시하였다. 메타커뮤니케이션은 보통 상담 진행에 있어서는 자주 논의되지 않지만 전반적인 치료적 과정차원에서는 매우 중요한 역할을 하는 상담자와 내담자간 상담 관계를 논의의 주제로 삼아 치료자가 내담자에게 제시하는 상담 기법으로, 특히 상담이 정체에 빠지거나, 상담 주제가 모호할 때, 상담관계가 불안정하거나 내담자가 상담적 개입에 저항할 때, 상담관계의 탐색을 통해 내담자의 역기능적 대인관계 양상에 대한 통찰이 필요할 때 효과적으로 사용될 수 있다. 이를 통해 1) 치료관계에 대한 직접적 의사소통을 통해 상호간 메시지를 분명히 하여, 치료관계의 깊이를 증진시킬 수 있고, 2) 상담에 대한 내담자의 저항을 탐색하고, 이를 해결할 수 있는 기회를 제공하며, 3) 적절한 대인관계적 피드백을 통해, 내담자로 하여금 부적응적 대인관계 양상을 깨닫게 할 수 있다 4) 또한 내담자에 의해 직접 표현되지는 않았지만, 매우 중요할 수 있는 내담자의 핵심적 대인관계적 주제가 드러나도록 하여, 이를 다룰 수 있는 기회를 제공할 수 있다. 특히 메타커뮤니케이션은 상담자가 사용하는 각각의 치료적 기법(예: 전이해석, 직면, 피드백 등)을 지금-여기에서의 상담자-내담자 관계라는 맥락 하에서 효과적으로 제시하고, 통합적으로 활용하는 방법을 제공한다는 점에서 치료자 훈련에 있어서도 매우 유용한 기법이라 할 수 있다.

그러나, 메타커뮤니케이션은 임상 실체에서 활용되는 맥락에 따라 피드백, 해석, 직면 등 다양한 형태로 나타날 수 있어 구성개념을 명확히 정의하기 어렵다는 문제가 있고, metacommunication, immediacy, process comments 등 다양한 명칭으로 불리어 연구자간 의사소

통이 원활하지 않을 수 있으며, 적절한 측정도구가 없어 관련된 경험적 연구가 국내에서는 물론, 외국에서도 거의 전무하다는 문제가 있었다. 축적된 경험적 연구결과가 없는 치료 기법에 대한 이론적 논의는 확실한 치료효과를 입증할 수 있는 증거가 없다는 점에서 치명적인 한계를 내포하고 있다고 할 수 있는데, 이 기법의 임상적 중요성을 고려해 보았을 때, 관련 연구의 활성화는 꼭 필요하다고 본다. 메타커뮤니케이션 연구의 활성화를 위해서는, 먼저 1) 메타커뮤니케이션을 조작적으로 정의해야 하며 2) 이 기법을 활용한 상담 사례들을 대상으로 한 case study 등을 통해 메타커뮤니케이션의 구성요소 및 상담사례에서 활용되는 구체적인 양상을 확인하고 3) 그에 따른 상담효과의 변화 추이 및 변화를 야기시키는 주요 변인들이 무엇인지를 살펴볼 필요가 있다. 4) 그 결과 구성요소와 주요 변인들이 분명해지면, 메타커뮤니케이션 활용 양상을 적절히 측정할 수 있는 척도를 제작하고, 상담자의 역전이, 내담자의 성격특성 요소, 작업동맹 등 관련 변인과의 관계성을 살펴볼 수 있을 것이다.

이런 과정을 거쳐 관련 연구가 축적됨에 따라, 상담자의 메타커뮤니케이션 활용 효과를 파악할 수 있는 유용한 경험적 연구들이 가능할 것이라 생각한다. 즉, 단순히 상담자의 특정 개입이 내담자와의 작업동맹이나 상담성장에 어떤 영향을 미칠 것인가에 대한 연구로부터, 이 기법의 활용과 밀접한 관련이 있는 관련 변인은 무엇이며, 그 상대적 중요도는 어떠한지, 상담자를 대상으로 한 메타커뮤니케이션 훈련의 효과는 어떠한지, 어떤 식의 훈련 프로그램이 효과적일 것인지 등 다양한 연구 주제가 나타날 수 있을 것이다. 이런 경험

적 연구의 활성화는 상담 장면에서의 메타커뮤니케이션 활용 전략을 보다 정교화시켜 상담의 성과를 극대화시키는데 도움이 될 수 있을 것이다.

앞으로 이 치료적 기법의 유용성과 활용방식이 경험적으로 입증되고, 이들 결과가 다시 상담과 심리치료 현장에서 적절히 활용된다면, 상담과정 연구의 발전과 상담자들에 대한 임상 훈련의 측면 모두에서 큰 도움이 될 것이다. 이를 위한 관련 연구의 활성화를 기대해 본다.

참고문헌

- 강석영 (2008). 상담자의 자기효능감과 상담성과의 관계에서 상담자 역전이 행동 및 내담자 협력관계의 매개효과. 단국대학교 박사학위 청구논문.
- 권윤영 (2005). 작업동맹 변화에 대한 질적연구. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 권희경, 장재홍 (2003). 상담자의 개입적절성 및 긍정적 태도가 내담자 저항에 작용하는 방식: 소수 사례에 대한 시계열분석방법의 적용. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(2), 161-177.
- 김은혜 (2001). 초보상담자들의 사례개념화 수준에 관한 연구: 상담전공생과 전화상담 자원봉사자간의 비교. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 김지은 (2005). 부정적 역전이의 발생과정: 구조방정식 모델링을 통한 분석. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 김진순 (2008). 성공-실패 피드백에 따른 외현 및 내현적 자기에 성향자의 부적 정서, 자존감, 능력귀인 연구. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 김춘경, 이수연, 최용용. (2006). 청소년상담. 서울: 학지사.
- 김현미 (2007). 청소년 내담자의 조기종결 관련 변인. 홍익대학교 박사학위 청구논문.
- 문보경 (2001). 상담에 대한 내담자의 불만 경험: 질적 분석. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 신교숙 (2001). 놀이치료자의 경력, 훈련 경험 및 자의식과 역전이 관리 능력과의 관계. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.
- 심지은 (2008). 상담자의 마음챙김, 공감 및 역전이 관리 능력의 관계. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 심홍섭 (1998). 상담자 발달수준 평가에 관한 연구. 숙명여자대학교 박사학위 청구논문.
- 오충광 (2007). 내담자 불만족에 대한 상담자 개입효과. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 이운주, 김계현 (2002). 상담자의 사례개념화 수행능력과 상담 경력간의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14, 257-272.
- 임고운 (2008). 상담자 발달수준 및 역전이가 활용에 따른 상담성과. 서울여자대학교 박사학위 청구논문.
- 장세미 (1999). 상담자의 특성, 역전이 관리능력 및 상태불안과의 관계. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 장재홍, 권희경 (2002). 상담자 개입의 적절성과 상담자 태도가 상담과정 및 상담성과에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(3), 487-509.
- 전재영 (2001). 상담자의 개념화 발달수준과 사례개념화 간의 관계. 서울대학교 석사학위 청구논문.

- 조성호, 이장호 (1997). 내담자 저항과 내담자 반발성, 상담자 개입특성 및 작업동맹과의 관계. *한국심리학회지: 상담과 심리치료*, 9(1), 101-127.
- 최가희 (2002). 상담자의 역전이 관리 능력과 내담자에 대한 인상형성. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 최명식 (2005). 역전이 활용 척도의 개발 및 타당도 연구. 연세대학교 박사학위 청구논문.
- 황인호 (2005). 상담자의 자기효능감과 역전이 행동 및 상담협력관계가 상담만족도에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(3), 547-563.
- Ahn, H., & Wampold, B. E. (2001). Where oh where are the specific ingredients? A meta-analysis of component studies in counseling and psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 251-257.
- Bauer, G. P. (2007). 지금-여기에서의 전이분석. [The analysis of the transference in the here and now] (정남운 역). 서울: 학지사.
- Beitman, B. D. & Soth, A. M. (2006). Activation of self-observation: A core process among the psychotherapies. *Journal of Psychotherapy Integration*, 16(4), 383-397.
- Bordin, E. S. (1976). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 16, 252-260.
- Brent, D. B. (2006). *Therapists' metacommunication strategies: A qualitative analysis*. Doctoral Dissertation. University of Southern Illinois University Carbondale, Illinois, USA.
- Castonguay, L. G., Goldfried, M. R., Wiser, S., Raue, P. J., & Hayes, A. M. (1996). Predicting the effect of cognitive therapy for depression: A study of unique and common factors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(3), 497-504.
- Claiborn, C. D., Goodyear, R. K., & Horner, P. A. (2002). Feedback. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work* (pp. 217-233). Oxford, England: Oxford University Press.
- Davies, M. F. (1997). Private self-consciousness and the acceptance of personality feedback: Confirmatory processing in the evaluation of general vs. specific self-information. *Journal of Research in Personality*, 31(1), 78-92.
- Dowd, E. T., & Boroto, D. R. (1982). Differential effects of counselor self-disclosing versus self-involving counselor statements, and interpretation. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 8-13.
- Dykman, B. M., Horowitz, L. M., Abramson, L. Y., & Usher, M. (1991). Schematic and situational determinants of depressed and nondepressed students' interpretation of feedback. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 45-55.
- Egan, G. (1994). *The skilled helper(5th ed.)*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Foreman, S. A., & Marmar, C. R. (1985). Therapist actions that address initially poor therapeutic alliances in psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 142(8), 922-926.
- 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. A. (1998). *The psychotherapy research: Theory, research, and practice*. New York: Wiley.
- Gelso, C. J., Fassinger, R. E., Gomez, M. J., & Latts, M. G. (1995). Countertransference reactions to lesbian clients: The role of homophobia, counselor gender, and countertransference management. *Journal of Counseling Psychology, 42*, 356-364.
- Hayes, J. A., Gelso, C. J. (1991). Effects of therapist-trainees' anxiety and empathy on countertransference behavior. *Journal of Clinical Psychology, 47*, 284-290.
- Hayes, J. A., Gelso, C. J. (1993). Counselors' discomfort with gay and HIV-infected clients. *Journal of Counseling Psychology, 40*, 86-93.
- Hayes, J. A., Gelso, C. J. (2001). Clinical implications of research on countertransference: Science informing practice. *In Session/Journal of Clinical Psychology, 57*, 1041-1052.
- Hayes, J. A., Gelso, C. J., VanWagoner, S. L., & Diemer, R. (1991). Managing countertransference: What the experts think. *Psychological Reports, 69*, 139-148.
- Hayes, J. A., Riker, J. B., & Ingram, K. M. (1997). Countertransference behavior and management in brief counseling: A field study. *Psychotherapy Research, 7*, 145-154.
- Henry, W. P., Strupp, H. H., Butler, S. F., Schacht, T. E., & Binder, J. L. (1993). Effects of training in time-limited psychotherapy: Changes in therapist behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*, 434-440.
- Hill, C. E. (2004). *Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hill, C. E., Mahalik, J. R., Thompson, B. J. (1989). Therapist self disclosure. *Psychotherapy, 32*, 3-22.
- Hill, C. E., Nutt-Williams, E., Heaton, K. J., Thompson, B. J., & Rhodes, R. H. (1996). Therapist retrospective recall of impasses in long-term psychotherapy: A qualitative analysis. *Journal of Counseling Psychology, 43*, 201-217.
- Hill, C. E., Thompson, B. J., Cogar, M. C., & Denman, D. W. (1993). Beneath the surface of long-term therapy: Therapist and client report of their own and each other's covert processes. *Journal of Counseling Psychology, 40*(3), 278-287.
- Hilliard, R. B., Henry, W. P., & Strupp, H. H. (2000). An interpersonal model of psychotherapy: Linking patient and therapist developmental history, therapeutic process, and types of outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 125-133.
- Horvath, A. O., & Greenberg, L. S. (1994). Introduction. In A. O. Horvath & L. S. Greenberg (Eds.), *The working alliance: Theory, research, and practice* (pp.1-9). New York: Wiley.
- Horvath, A. O., & Symonds, B. D. (1991). Relation between working alliance and outcome in psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology, 38*, 139-149.
- Ivey, A. E. (1994). *Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a*

- multicultural society* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Kiesler, D. J. (1988). *Therapeutic metacommunication: Therapist impact disclosure as feedback in psychotherapy*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Kiesler, D. J. (1996). *Contemporary interpersonal theory and research: Personality, psychopathology and psychotherapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Kivlighan, D. M. (1985). Feedback in group psychotherapy: Review and implications. *Journal in Small Group Behavior*, 16, 373-385.
- Lansford, E. (1986). Weakening and repairs of the working alliance in short-term psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 17(4), 364-366.
- Latts, M. G., & Gelso, C. J. (1995). Countertransference behavior and management with survivors of sexual assault. *Psychotherapy*, 32, 405-415.
- Martin, D. J., Garske, J. O., & Davies, M. K. (2000). Relation of therapeutic alliance with outcome and other variables: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 438-450.
- Martin, J., Martin, W., & Slemon, A. G. (1987). Cognitive mediation person-centered and rational-emotive therapy. *Journal of Counseling Psychology*, 34(3), 251-260.
- McCarty, P. R. (1979). Differential effects of counselor self-disclosing versus self-involving counselor statements across counselor-client gender pairings. *Journal of Counseling Psychology*, 26, 538-541.
- McCarty, P. R., & Betz, N. E. (1978). Differential effects of counselor self-disclosing versus self-involving counselor statements. *Journal of Counseling Psychology*, 25, 251-256.
- McClure, B. A., Hodge, R. W. (1987). Measuring countertransference and attitude in therapeutic relationships. *Psychotherapy*, 24, 325-335.
- McNulty, S. E., & Swann, W. B. (1991). Psychotherapy, self-concept change, and self-verification. In R. C. Curtis (Ed.), *The relational self* (pp.213-237). New York: Guilford.
- McWilliams, N. (2008). 정신분석적 진단 [Psychoanalytic diagnosis]. (정남운, 이기련 역). 서울: 학지사. (원전은 1994년에 출판)
- Morran, D. K., & Stockton, R. (1980). Effect of self-concept on group member reception of positive and negative feedback. *Journal of Counseling Psychology*, 27, 260-267.
- Morran, D. K., Stockton, R., Cline, R. J., & Teed, C. (1998). Facilitating feedback exchange in groups: Leader interventions. *Journal for Specialists in Group Work*, 23, 257-268.
- Nicholes, K. L. (2002). The relationship between therapist-client metacommunication and the therapeutic alliance in time-limited interpersonal psychotherapy. Doctoral Dissertation. University of Louisville, Kentucky, USA.
- Nuttall, J. (2000). Modes of therapeutic relationship in Kleinian psychotherapy. *British Journal of Psychotherapy*, 17(1), 17-36.
- Peabody, S. A., & Gelso, C. J. (1982). Countertransference and empathy: The complex relationship between two divergent concepts in counseling. *Journal of Counseling*

- Psychology*, 29, 240-245.
- Piper, W. E., Azim, H., Joyce, A. S., & McCallum, M. (1991). Transference interpretations, therapeutic alliance, and outcome in short term individual psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*, 48, 946-953.
- Pope, K. S. (1992). Responsibilities in providing psychological test feedback to clients. *Psychological Assessment*, 4, 268-271.
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2003). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Regan, A. M., & Hill, C. E. (1992). Investigation of what clients and counselors do not say in brief therapy. *Journal of Counseling Psychology*, 39, 168-174.
- Rhodes, R. H., Hill, C. E., Thompson, B. J., & Elliott, R. (1994). Client retrospective recall of resolved and unresolved misunderstanding events. *Journal of Counseling Psychology*, 41(4), 473-483.
- Robbins, S. B., & Jolkovski, M. P. (1987). Managing countertransference feelings: An interactional model using awareness of feeling and theoretical framework. *Journal of Counseling Psychology*, 34, 276-282.
- Safran, J. D., & Muran, J. C. (2000a). *Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide*. New York: Guilford.
- Safran, J. D., Muran, J. C., Samstag, L. W., & Stevens, C. (2002). Repairing alliance ruptures. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients* (pp.235-254). Oxford, England: Oxford University Press.
- Samoilov, A., Goldfried, M. R. & Shapiro, D. A. (2000). Coding system of therapeutic focus on action and insight. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(3), 513-514.
- Sharkin, B., & Gelso, C. J. (1993). The influence of counselor-trainee anger proneness on reactions to an angry client. *Journal of Counseling Psychology*, 71, 483-487.
- Snyder, C. R., Ingram, R. E., Handelsman, M. M., Wells, D. S., & Huweiler, R. (1982). Desire for personal feedback: Who wants it and what does it mean for psychotherapy? *Journal of Personality*, 50, 316-330.
- Stockton, R., & Morran, D. K. (1981). Feedback exchange in personal growth groups: Receiver acceptance as a function of valence, session, and order of delivery. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 490-497.
- Strong, S. R., & Claiborn, C. D. (1982). *Change through interaction: Social psychological processes of counseling and psychotherapy*. New York: Wiley.
- Strupp, H. H. (1993). The Vanderbilt Psychotherapy Studies: Synopsis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 431-433.
- Teyber, E. (2006). 상담 및 심리치료 대인과정접근[Interpersonal process in psychotherapy: A relational approach (4th ed.)]. (장미경, 김동민, 김인규, 유정이, 장춘미 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2000년에 출판)
- Tryon, G. S., & Kane, A. S. (1993). Relationship of working alliance to mutual and unilateral termination. *Journal of Counseling Psychology*, 40, 33-36.
- Tryon, G. S., & Kane, A. S. (1995). Client

- involvement, working alliance and type of psychotherapy termination. *Psychotherapy Research*, 5, 189-198.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.
- Villard, K. L., & Whipple, L. J. (1976). *Beginings in relational communication*. New York: Guilford.
- Wachtel, P. L. (1993). *Therapeutic communication: Principles and effective practice*. New York: Guilford.
- 1차원고접수 : 2009. 08. 19.
수정원고접수 : 2009. 11. 12.
최종게재결정 : 2009. 11. 25.

Understanding and application of metacommunication

Jae-Ho Yoon

Nam-Woon Chung

The Catholic University of Korea

The recent counseling and psychotherapy has explored the specific variables causing clients' clinical changes and made transtheoretical integration efforts in the counseling process aspect. This approach highlights the actual interaction between a counselor and a client and a factor contributing to improvement in the working alliance that anticipates best the result of counseling. The study surveyed metacommunication (Kiesler, 1988, 1996), a transtheoretical therapy technique for the various purposes to intensify the therapeutic alliance between a counselor and a client, to help a client's self-understanding and insight, and to overcome resistance in counseling, as well as discussed the utility of the technique in counseling and the necessity of related studies. To this end, the study aimed to promote understanding of the technique by defining metacommunication conceptually and looking into the necessity. Next, it examined a stage model for the use of metacommunication and then dealt with the counseling methods and special cautions in counseling. The study also introduced empirical studies related to metacommunication and looked into the relations with related variables in order to prepare the foundation for future empirical studies. Lastly, it summarized the aforementioned synthetically and discussed future research directions.

Key words : metacommunication, immediacy, counseling skill, working alliance, counseling process comments