

## 상담자 자기성찰(Self-Reflection)에 대한 고찰

황 주 연

정 남 운<sup>†</sup>

가톨릭대학교

본 연구는 상담자의 전문적 발달과 개인적 성숙에 중요한 영향을 미치는 자기성찰이 상담분야에서 충분히 다루어지지 않고 있다는 문제인식을 바탕으로 하고 있다. 최근 상담자의 자기성찰에 관한 연구들이 행해지기 시작하는 단계에서 자기성찰에 영향을 미치는 요인들을 밝혀낼 필요성이 제기되어 왔다. 그래서 본 연구에서는 지금까지 행해진 자기성찰의 정의와 상담자 자기성찰과 관련된 연구들을 정리해 보았다. 상담자 자기성찰과 관련된 연구들로는 상담자 자기성찰에 관한 이론 연구들, 상담자의 자기성찰 경험을 직·간접적으로 볼 수 있는 연구들(상담자의 상담 및 슈퍼비전 받은 경험, 상담자 자기대화, 상담자 사적 자의식)을 살펴보았다. 그 결과 상담자들의 자기성찰에 영향을 미치는 요인들을 알아보고, 상담자들이 자기성찰을 할 때 어떠한 방식으로 자기성찰을 해 나갈지에 대한 방향을 제시하였다. 그리고 앞으로 상담자 자기성찰과 관련된 연구들과 상담자 교육에서 자기성찰 함양을 위해 행해져야 할 영역들에 대해 제안했다.

주요어 : 자기성찰, 반추, 슈퍼비전, 자의식

---

<sup>†</sup> 교신저자: 정남운, 가톨릭대학교 심리학과, (420-743) 경기도 부천시 원미구 역곡2동 산 43-1  
전화 : 02-2164-4469 E-mail : woon@catholic.ac.kr

## 서론

상담자는 자신을 이해한 만큼 내담자를 이해할 수 있고, 자신이 성장한 만큼 내담자를 성장시킬 수 있으므로 자신이 어떤 사람인지 잘 알고 있어야 한다. 이를 위해 자신을 인식하고 이해하려는 노력을 게을리해서는 안 된다(이장호, 정남운, 조성호, 2005). 따라서 상담자가 자신을 꾸준히 살피는 자기성찰은 자기자각과 변화의 과정에 영향을 주는데(Kantrowitz, 1997), 그 결과 상담자 자신에 대한 지식이 쌓이고 이러한 지식이 증가하면 상담자는 성숙한 인격과 정신건강을 갖출 수 있다(Takano & Tano, 2009). 그래서 상담자의 전문성 발달을 위한 핵심적인 요소로 자기성찰의 중요성이 대두되어 오고 있다(손은정, 유성경, 심혜원, 2003; 김진숙, 2005; Stoltenberg, 1981; Skovholt & Ronnestad, 1992; Nelson & Neufeldt, 1996). 상담자 발달모형에서는 상담자가 상담이론과 기술뿐만 아니라 자신과 타인에 대한 이해 정도가 증가하면서 발달수준이 높아진다(Stoltenberg, 1981). 즉, 발달수준이 높아질수록 자기와 타인에 대한 충분한 이해와 알아차림, 자신의 강점과 약점에 대한 통찰 등이 일어난다. 또 Skovholt와 Ronnestad(1992)는 초보상담자에서 전문상담자로 발달해가는 과정의 가장 중요한 특징 중의 하나가 지속적이고 전문적인 성찰이라고 했다. 상담자가 자신이 다루기 힘든 복잡한 상황이나 도전에 직면하는 것을 불안해하고 피하면 그에 대해 불충분하거나 피상적인 마무리를 하게 된다. 그러한 마무리를 반복하다보면 위장된 발달을 가져오게 되고 실제로 전문적 행동에서 거의 변화가 없게 된다는 것이다. Neufeldt 등(1996)도 상담자의 성장과 발달에 중요한 요인으로서

성찰 연습과 훈련을 추천했다. 국내에서 상담자 발달수준을 알아볼 수 있는 것으로 심홍섭(1998)이 제시한 5가지 상담자 발달 영역들-상담대화기술, 사례이해, 알아차리기, 상담계획, 인간적·윤리적 태도-은 상담자가 평소에 자신에 대해 혹은 상담상황 및 내담자에 대한 전문적인 숙고를 통해서 5가지 영역의 발달수준이 높아진다고 볼 수 있다. 이렇게 상담자의 꾸준한 자기성찰을 통해서 자기자각과 자기 이해가 생기고 개인적 발달과 상담 기술 및 역량이 발달하게 된다.

상담자의 전문적 발달과 관련하여 상담자의 자기성찰은 역전이 행동 및 역전이 관리 능력과도 밀접한 관련을 보인다. 상담자의 자기문제를 역전이라 할 만큼 상담자의 자기문제는 상담과정 및 상담관계에 영향을 미치고 이러한 자기문제 해결을 위해 자기분석(self-analysis), 지도감독(supervision), 교육 분석(training analysis)을 권한다(최명식, 2003). Watkins(1985)도 해가 되는 역전이를 제거하거나 줄이려는 시도로 상담자의 자기 자각(인식)은 중요하고 이를 위해 자기검색(self-monitoring)은 필수적이라고 했다. Reich(1960)는 역전이 감정을 관리하는 방법을 이해하기 위한 모델을 제시하며 “우리 자신의 느낌에 민감하고, 그것들을 탐색하기 위해 멈추고, 무엇이 일어나고 있는지 분석해야 한다”고 했다. 이러한 연구들은 역전이 행동을 줄이고 역전이 관리를 잘 하기 위해서는 상담자 자신의 느낌에 대한 자각과 자각한 내용에 대한 충분한 검토 및 분석인 자기성찰이 필수적임을 주장하고 있다.

이와 같이 상담자의 자기성찰이 중요한 의미를 지니고 있음에도 불구하고 상담분야에서 상담자의 자기성찰을 직접적으로 다룬 연구들이 미비한 실정이다. 자기성찰이란 개념이 모

호하고 광범위하며, 또 그 과정에는 많은 요인들이 관여되어 복잡한 구조를 가지고 있기 때문에 관련 연구들이 활발히 이루어지지 않았다(심혜원, 2005; Takano & Tano, 2009). 그러나, 최근 국내에서는 상담자의 자기성찰과 상담자의 전문성 발달(손은정 등, 2003) 및 상담자 교육에서의 성찰적 실천의 적용(김진숙, 2005), 성찰적 슈퍼비전(김진숙, 2006) 등 자기성찰에 대한 논의가 이루어지기 시작했다. 그리고, 상담자의 교육분석(개인상담, 집단상담) 및 슈퍼비전 받은 경험의 횟수, 상담회기 내 상담자의 자기 대화, 상담자의 사적 자의식 등으로 상담자의 자기성찰을 간접적으로 측정하거나 국외에서 개발된 성찰적 슈퍼비전 모형을 검증해 보는 경험적 연구(허재경, 2009)들이 이루어졌다. 본 연구에서는 상담자의 성찰에 관한 이론연구들, 상담자가 자신의 경험이나 내적 감정, 사고 등에 주의를 두면서 생각해 보고 이해해 나가는 것을 다룬 상담자 개인분석 및 슈퍼비전 경험, 상담자 자기자각, 사적 자의식 등의 연구들을 하나씩 살펴보기로 하겠다.

#### 상담자 자기성찰에 관한 이론연구

상담자 자기성찰에 관한 이론연구로서 손은정 등(2003)은 성찰적 슈퍼비전 모델을 통해 상담자의 성찰을 촉진시킬 수 있는 과정과 방법들을 살펴보았다. 그들은 자기성찰의 개념과 특징 등 자기성찰에 대해 전반적으로 살펴보고 슈퍼비전을 통한 상담자의 자기성찰을 고양시키는 방안에 중점을 두었다. 김진숙(2005)은 전문분야에서의 성찰적 실천을 강조한 Schon(1983)의 이론에 따라 상담 장면에서 상담자가 자신의 행위에 대해 스스로 질문하

고 검토하고 숙고하는 상담자의 성찰적 실천을 언급했다. 그리고 이러한 성찰적 실천을 위한 교육과 훈련의 필요성을 강조했다. 김진숙(2006)은 사회구성주의를 토대로 성찰적 상담수퍼비전의 모델을 구축했다. 수퍼바이저의 성찰 능력 함양을 위해 수퍼비전에서의 상호협력적이고, 안정적인 관계가 중요하고, 수퍼바이저의 개인적 특성에 맞는 수퍼비전 방식을 취하는 것을 강조했다.

#### 상담자 자기성찰 경험을 직·간접적으로 볼 수 있는 연구들

상담자의 자기성찰을 유도하고 그에 따른 효과를 측정한 연구가 있다. 허재경(2009)은 성찰중심 슈퍼비전 모형을 구성하고 7단계의 성찰적 대화(Ward & House, 1998)를 적용하여 성찰적 슈퍼비전을 통한 상담자 발달의 변화 과정과 성찰과정을 탐색했다. 슈퍼비전 과정이 단순히 수퍼바이저에 의한 기법이나 기술의 교육과 학습에 그치지 않고, 성찰능력(반성적 사고, 비판적 탐구, 자기에 대한 탐구와 숙고)을 키우고 그러한 과정이 상담자 발달에 어떻게 영향을 주는지에 대한 질적 사례분석을 실시하였다. 그 결과 성찰연습을 통하여 성찰능력이 향상되고, 자기이해와 내담자에 대한 이해가 증가하면서 상담자 발달에 변화가 있었다는 것을 보여주었다. 이 연구는 슈퍼비전 내에서의 자기성찰이 어떠한 과정으로 일어나고 그러한 과정들과 상담자 발달과의 관계성을 살펴봄으로써 자기성찰의 효과를 검증했다. Hoyer와 Stangier(2000)는 치료자-환자 상호작용에 대해 자기 성찰의 효과를 탐색했다. 이 연구는 치료자가 자기 성찰 세미나에 참석하기 전 상담회기와 참석 후 상담회기를

평가하였다. 결과는 자기성찰 세미나에 참석 후 즉각 이어진 상담회기에서 내담자가 상담자를 대인관계적으로 더욱 유능한 것으로 지각했다는 것이다(Laireiter & Willutzki, 2003).

상담자 자기성찰을 간접적으로 측정하는 연구로 심혜원(2005)은 상담자의 자기성찰이 문제 상황 인식에서 출발한다는 점을 바탕으로 실제 상담 상황에서 하는 상담자의 자기 대화(self-talk)를 분석하였다. 상담자의 자기성찰의 효과 및 영향이 아닌 상담자 발달수준이나 불안 수준에 따라 문제 상황을 인식하고 그것에 대한 자기대화의 양이 많은지, 어떠한 자기대화의 영역(자기, 내담자, 상담 계획 및 의도, 기타)이 주로 나타나는지에 대해 알아보았다. 그러나 심혜원(2005)의 연구는 상담자의 자기성찰이 중요하다는 점은 강조하였으나 상담자의 자기성찰이 상담과정에 어떠한 영향을 주는지에 대해서 연구되지 않았다. 배연옥(2007)의 연구에서는 상담자의 자기성찰을 개인 상담과 집단상담, 슈퍼비전을 받은 횡수와 그 경험들이 도움 된 정도를 토대로 자기성찰을 측정하였다. 그 결과 상담자가 개인상담 및 집단 상담을 많이 받아도 인간적으로 성숙하지는 않았고 슈퍼비전을 많이 받은 집단이라도 상담기술수준에서 유의미한 차이는 보이지 않았다. 오히려 상담경력이 많을수록 상담자 성숙이나 상담기술 수준에서 높은 수준을 나타냈고, 자기성찰 경험과는 유의미한 관련을 보이지 않았다. 이 연구는 자기성찰을 명확하게 정의하지 않은 상황에서 개인 및 집단 상담을 받은 경험이 자기성찰을 반영한다고 간주했고, 연구 대상자들이 정확히 개인 상담과 집단 상담을 어느 정도 경험했는지 불분명했다. 개인 및 집단 상담을 받은 횡수와 도움 된 정도를 통해 자기성찰 경험을 나타내는 것

보다는 상담에 집중하며 자신에 대해 얼마나 생각해 보고 이해해 보려한 정도와 그로인해 얻은 결과들은 어떠한 것이었는지 등 자기성찰의 내용적이고 질적인 측면들을 다루는 것이 더욱 효과적이었을 것이다.

또한 상담자의 전문적 경험과 상담과정 및 역전이 관계를 본 연구들로부터 자기성찰의 효과를 간접적으로 볼 수 있다. Guild(1968)는 분석을 받았거나 혹은 분석 경험이 있는 치료자는 그렇지 않은 치료자들보다 더욱 더 효과적인 치료적 관계를 유지하며 또한 치료의 효율성도 높다고 했다(심혜숙, 안이환, 1999). 조도현(1998)은 상담자가 교육 분석을 많이 받을수록 상담지속이 상승되는 경향을 보였다. 교육분석회수가 많은 상담자들은 적은 상담자들보다 상담 지속을 잘 하는 것으로 나타났다. 장세미(1999)는 슈퍼비전 경험 및 교육 분석 받은 경험이 많을수록 상담자의 역전이 관리 능력이 높은 것으로 나타났다. 이러한 연구들은 모두 상담자가 슈퍼비전과 교육 분석을 받음으로써 상담지속 및 역전이 관리 능력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 상담자가 자신의 개인적 문제나 상담 장면에서 일어나는 현상들에 대한 이해 경험이 중요하다는 것을 알 수 있다.

#### 상담자의 사적자의식을 측정하는 연구들

상담자의 자기성찰과 상담과정간의 관련성을 볼 수 있는 것으로 상담자의 사적 자의식을 다룬 연구들이 있다. 사적 자의식은 자기 초점주의(self-focused attention)의 한 양식으로 개인이 자기 내면의 감정, 사고, 행동에 주의의 초점을 두고 인식해 나가는 것이다(Ingram, 1991). 자기초점주의는 ‘내부에서 생성된 자기

-관련 정보를 지각하는 주의양식'(Carver, 1979), '개인의 관심의 초점이 자신의 내적 사고나 감정, 행동 등에 집중하게 되는 것(Ingram, 1990)'으로 정의된다. 자기초점주의 또한 개인이 자신의 내면에 집중하여 인식해 나간다는 측면에서 자기성찰과 관련된다고 볼 수 있다. 자기초점주의는 주로 사적자의식(Fenigstein et al., 1975)으로 측정하게 되는데 사적자의식이 높다는 것은 개인이 자신의 내면에 초점을 두고 인식해 나가는 성향이 높다는 것을 의미한다. 사적 자의식이 높은 상담자는 상담 협력 관계와 상담회기 평가를 낮게 지각한다는 연구 결과가 있다(정은신, 1999). 이 연구에서는 상담자가 자신의 내면에 초점을 두고 살펴보는 것을 자기몰입적인 측면으로 보았고, 그 효과가 부정적임을 나타냈다. 그러나 사적 자의식이 높은 놀이치료자들은 역전이 관리능력이 높은 것으로 나타나기도 했다(신교숙, 2001). 이는 놀이치료자가 자신의 내면을 살펴봄으로써 자기이해와 상담과정에 긍정적 영향을 미친다는 점을 시사한다. 상담자의 사적자의식을 측정한 연구들(정은신, 1999; 신교숙, 2001)은 상담자가 자신의 내면에 초점을 두고 인식하는 것의 결과가 일관적이지 않음을 보여준다.

#### 상담자 성찰 훈련 프로그램 및 개발방법에 관한 연구

상담자 교육에 있어서 상담자의 자기성찰을 개발하는 방법으로 소크라테스식 질문(Griffith & Frieden, 2000), 일지쓰기 및 자서전적 글쓰기(Stickel & Trimmer, 1994; Brookfield, 1995), 대인과정 회상기법(Interspersonal Process Recall: IPR, Kagan & Kagan, 1991), 성찰팀(Reflecting

teams, Andersen, 1991) 등 네 가지가 있다.

첫째, 소크라테스식 질문은 성찰을 자극시키는 교육자의 탐색적 질문에 상담자가 응답을 하면서 성찰훈련을 하게 된다. 이것은 슈퍼바이저가 상담사례에 대한 체계적이고 철저한 분석을 하게하고, 상담자의 개입 및 중재에 관한 영향이나 효과들을 생각하도록 한다. Ward와 House(1998)는 슈퍼바이저가 내담자 역동에 대해 가설을 설정하고 상담과정과 개입을 스스로 평가할 수 있는 능력을 강조하는 성찰적 대화를 7단계로 제시했다. 이 과정에서 슈퍼바이저는 슈퍼바이저의 탐색을 돕는 질문을 하게 되고 슈퍼바이저가 이에 대해 생각해 보고, 대답을 해 나가면서 성찰 능력이 길러지게 된다. 이러한 Ward와 House(1998)의 모형을 적용한 허재경(2009)의 성찰중심 슈퍼비전 연구에서도 성찰적 대화가 주를 이루는데 그것은 슈퍼바이저가 성찰을 할 수 있도록 안내하는 슈퍼바이저의 탐색적 질문들을 통해 이루어진다.

둘째, 일지쓰기는 상담경험에 대한 일지를 쓰면서 상담자는 비판적으로 사고하고 임상적 판단을 방해할 수 있는 신념이나 가정으로부터 더 예리한 통찰을 발달시킨다. 일지쓰기는 소크라테스식 질문보다 상담자 개인의 정서적 경험을 자연스럽게 표현하고 생각하도록 돕는다는 측면에서 상담 장면과 상담자 개인 모두에 초점을 맞춘다.

셋째, 대인과정 회상기법은 비디오 테이프를 보면서 상담자의 생각, 느낌, 목표, 영감, 신체적 반응, 그 외 다른 변화과정을 회상하고 상담자의 생각, 느낌 등을 자각할 수 있도록 돕는다. 상담자는 상담회기 안에서 경험한 것들을 회상하며 모르고 지나친 부분을 확인하고, 자신의 감정을 자각하고 상호작용에서의 부족

하고, 어려운 부분들을 알 수 있다. 대인과정 회상기법과 관련된 많은 연구들이 수행되어져 오고 있는데 효과를 입증한 연구들(Goldberg, 1967; Gold, 1977)과 효과가 입증되지 않은 연구들(Arloski, 1977; Parish, 1981)로 인해 효과검증은 논란이 되고 있다.

넷째, 성찰팀은 관찰하는 집단과 작업을 하는 집단, 둘로 나누어 관찰집단은 작업집단의 작업을 본 후 관찰한 것에 대한 논의를 하게 된다. Neufeldt 등(1996)의 연구에서 성찰팀의 효과를 검증한 결과 자신감이 있고, 자기 효능감이 높고, 덜 방어적인 상담자일수록 동료나 슈퍼바이저와의 작업에 더 성찰적이었다.

#### 문제제기

지금까지 상담자의 자기성찰에 관한 다양한 연구들을 살펴본 결과 자기성찰을 어떻게 바라보고 정의하느냐가 다르기도 하고, 자기성찰에 관해 명확히 정의되지 않기도 하였다. 또한 개인이 자기 자신이나 상담 현상을 이해하기 위해 성찰해 나가는 활동이 상담 지속, 역전이 관리, 발달수준 등에서 긍정적인 결과들(조도현, 1998; 장세미, 1999; 신교숙, 2001; 허재경, 2009)을 가지기도 하지만 상담자의 기술 수준이나 상담 관계에 대한 평가에 부정적인 영향을 미치기도 한다(정은선, 1999; 배연옥, 2007). 상담자 자기성찰에 관한 연구들이 시작되는 상황에서 다음의 세 가지 영역에 대한 탐색은 상담자 자기성찰 결과들이 가져오는 혼선을 줄이고, 상담자들이 실제 자기성찰을 해 나갈 때 긍정적인 결과를 가져올 수 있도록 도움이 될 수 있다.

첫째, 상담자의 자기성찰이 무엇인지에 대한 명확한 정의가 필요하다. 상담자 자기성찰

이 정의가 분명치 않은 상황에서 자기성찰의 개념이 동일하지 않거나, 자기성찰의 정의를 하지 않은 연구들도 있었다(심혜원, 2005; 배연옥, 2007). 또한 상담자의 자기성찰을 개인 분석 및 상담(개인상담, 집단상담)을 받은 경험, 슈퍼비전을 받은 경험과 그 경험들로부터 도움된 정도로 측정한 연구(배연옥, 2007), 상담자의 사적자의식을 측정하거나 상담 중 상담자의 자기대화(self-talk)로 측정한 연구 등 측정방법이 다양했다(정은선, 1999; 신교숙, 2001; 심혜원, 2005). 그러므로 지금까지 정의되어온 자기성찰을 살펴보고 정리해 봄으로써 상담자 자기성찰의 요인과 내용이 무엇인지를 파악하는 것은 중요할 것이다.

둘째, 자기성찰에 영향을 주는 상담자의 개인적 특성이 무엇인지를 고려해 보아야 할 것이다. 자기성찰을 비롯해서 자신의 내면을 살펴보는 다양한 사고활동들(예, 반추, 걱정, 정서 및 인지과정 등)은 개인의 특성에 따라 사고의 결과가 달라진다는 것이다(Watkins, 2008). 이는 상담자의 특성에 따라서 자기성찰의 과정과 결과가 달라질 수 있음을 의미하는데 모든 연구에서 상담자의 특성을 고려하지 않았고, 이는 자기성찰의 실제적 효과를 얻기에 방해가 되는 요인이 된다.

셋째, 상담자들이 자기성찰을 할 때 구체적으로 자기성찰을 하는 방식은 자기성찰 결과에 중요한 측면이 된다. 상담자의 자기성찰은 전문적인 발달과 개인적 성장에 영향을 주는 긍정적인 개념으로 강조되어 왔다(Skovholt & Ronnestad, 1992; Nelson & Neufeldt, 1996; Kantrowitz, 1997; Takano & Tano, 2009; 손은정 등, 2003; 김진숙, 2005). 그러나 정작 자기성찰을 어떻게 해야 하는 건지, 자기성찰이 어떻게 이루어졌을 때 긍정적인 결과를 얻을 수

있는지에 대한 구체적인 방법은 아직까지 정리된 바가 없다. 연구들에서도 상담자들이 개인분석이나 수퍼비전에서 자신의 감정이나 사고를 어떻게 다루어 나가는지 혹은 상담 중에 자각한 내용을 어떤 식으로 상담과정과 내담자에 대한 이해에 적용해 나가는지에 대한 탐색은 없다. 상담자들이 자신의 내면에 대해 살펴보고 생각한다는 것보다는 자신의 내면이나 경험을 어떻게 다루어나가면서 살펴보느냐가 더욱 중요할 수 있다.

본 연구에서는 위의 3가지 영역에 대한 탐색과 정리를 통해 상담자 자기성찰 개념과 자기성찰 방식 등을 이해해 봄으로써 상담자 자기성찰 연구에 대한 방향성과 상담자들이 참고 할 수 있는 자기성찰 방식을 제공하고자 한다.

## 본 론

### 상담자 자기성찰의 정의

성찰의 사전적 의미로는 ‘자기의 마음을 반성하고 살핌’. 성찰적은 ‘지나간 일을 되돌아보며 반성하고 살피는’이다. 성찰(省察)을 한자를 통해 ‘적은 것을 살핀다’라는 뜻으로 일상 생활을 경험하면서 생각과 감정, 특히 감정상태의 변화를 겪으며 변화의 의미를 깨닫는 과정이라고도 한다(조수철, 2000). 성찰은 부정적인 감정(화, 죄책감, 슬픔, 좌절, 분노 등)이 생기거나, 불편하거나 혼란스러운 상황, 자기와 불일치되는 상황, 딜레마 상황, 타인과 관계에서 의미 있게 변하는 사건이 발생되었을 때 일어난다는 견해들이 주를 이룬다(Dewey, 1933; Neufeldt, Karno & Nelson, 1996; Atkins &

Murphy, 1993; Johns, 2004).

Dewey(1933)는 곤란이나 혼란을 내포하는 상황, 의심스러운 상황이 생겼을 때 적극적인 자세로 과학적이고 실증적인 근거를 심사숙고해 나가는 과정이라고 했고 이러한 성찰적 사고의 중요성을 강조했다. Boyd와 Fales(1983)은 경험에서 관심이 가는 이슈를 내적으로 검증하고, 탐색하는 과정이고, 변화된 개념적 관점을 가져오는 과정이라고 했다. Boud 등(1985)도 성찰은 개인이 새로운 이해와 평가에 도달하기 위해 그들의 경험을 탐색하는데 몰입하는 지적이고 정서적 활동에 대한 포괄적인 용어라고 했다. 전문가의 성찰적 실천을 강조한 Schon(1983)은 실행 중 성찰과 실행 후 성찰의 두 가지 유형으로 나누었다. 실행 중 성찰은 실무자가 수행하는 동안 자기 자신과 성찰적으로 대화를 하고, 전개되는 상황의 추이에 따라 반응하게 된다. 실행 후 성찰은 실행이 완료된 후에 실무자가 자신이 선택한 행위를 되돌아보고 그 행위를 재평가하는 과정이다. 이를 상담자의 자기성찰에 적용을 해보면 실행 중 성찰은 상담자가 상담 장면 안에서 자신의 사고, 감정, 행동 등을 주시하면서 내담자의 반응과 상담의 흐름에 따라 상담 개입과 내담자에 대한 이해, 상호작용을 해 나가는 과정이 될 수 있다. 상담자의 자기대화(self-talk)를 자기성찰로 간주했던 심혜원(2005)의 연구가 바로 실행 중 성찰의 유형에 속한다고 볼 수 있다. 그에 반해 실행 후 성찰은 상담자가 상담이 끝난 후 상담 장면에서 상담자가 했던 일련의 행위들을 되돌아보고 평가해 보는 과정이라고 볼 수 있다. 실행 후 성찰은 전술한 성찰 훈련 방법인 소크라테스식 질문(Griffith & Frieden, 2000), 일지쓰기 및 자서전적 글쓰기(Stickel & Trimmer, 1994; Brookfield,

1995), 대인과정 회상기법(Interpersonal Process Recall: IPR, Kagan & Kagan, 1991), 성찰팀(Reflecting teams, Andersen, 1991) 등이 속한다. 또한 평소 상담자들이 받는 수퍼비전 활동이 실행 후 성찰의 과정에 해당된다고 볼 수 있다. 성찰적 수퍼비전 모형을 검증한 허재경(2009)의 연구도 실행 후 성찰의 과정에 속한다.

지금까지의 자기성찰의 정의들을 살펴보면 자기성찰은 현상 및 경험을 이해하기 위한 적극적이고 능동적인 자세와 주의집중, 깊은 숙고를 필요로 하고, 문제해결을 위한 노력 및 변화를 향한 방향성을 가진다. 그 중에서 많은 연구자들은 적극적 탐색, 점검, 분석을 자기성찰에서 중점적인 것으로 보았다. 그러나 분석이 있기 이전에 분석이 되기 위한 경험이나 개인의 내적 상태에 대한 자각 및 인식이 먼저 선행되어야 하고, 인식된 내용에 대해 탐색과 분석을 통해 이해 및 변화를 가져올 수 있다. Bell 등(2004)은 자기성찰을 자기 자신에 대해 생각하는 모든 것이고 내적 상태 인식(internal state awareness)과 분석(analysis)으로 구성된다고 보았다. Atkins와 Murphy(1993)는 성찰과정에서 자기자각, 느낌 및 지식의 분석, 새로운 관점의 발달이 결정적이라고 하였고, 이를 위해 자기자각, 말이나 글을 통해 경험의 주요특성을 생각해 내고 정리해 보는 것, 분석, 기존의 지식과 새로운 지식의 통합, 어떤 것의 가치에 대한 평가 등이 필요하다고 했다. Neufeldt 등(1996)도 자기성찰의 과정을 문제의 인식과 그 문제에 대한 주의집중, 분석, 이해, 변화와 성장으로 설명했다. 그래서 경험 및 내적 상태에 대한 자각, 탐색 및 분석, 이해 및 변화는 자기성찰의 구성요인이자 과정이라 할 수 있다.

상담자의 자기성찰을 정의한 Neufeldt(2004)는 상담자 주의(attention)와 사고의 내적과정으로서 내담자와 상담자 사이의 역동이나 상담 회기 안에서의 현상을 이해하기 위해서 행동, 정서, 사고들을 점검하는 활동이라고 했다. 상담자 자기성찰은 상담자가 상담현상이나 내담자를 이해하기 위해, 혹은 상담개입을 위해 관련된 상담자 자신의 생각, 행동등을 살펴보는 것으로 상담상황에 초점을 두고 있다. 그러나 상담자가 가장 우선을 두어야 하는 것은 자신의 개인적 경험에 대한 성찰을 통해 자기에 대한 인식이나 지식을 쌓는 것이다. 이를 바탕으로 상담상황에서 치료적인 도구로서 자기 자신을 잘 활용할 수 있어야 한다. 개인적 경험에 대한 성찰은 상담상황에 영향을 주게 되고, 상담상황에서 일어나는 현상이나 내담자에 대한 이해를 위한 시도는 또 다시 상담자 개인에 대한 성찰을 하도록 하는 상호연관성을 가지게 된다. 이런 이유로 상담자의 성숙과 발달을 위해 개인분석 및 상담 경험을 중시해 왔다(Kantrowitz, 1997; 심홍섭, 1998; 이장호 등 2005).

손은정 등(2003)은 이러한 상호 연관성과 순환성의 차원에서 상담자 자기성찰을 정의했다. 그들은 자기성찰이 자기 자신에게로 혹은 자기 자신의 경험으로 되돌아오는 것으로 보았다. 이 개념 안에는 자기 자신과 관련된 주제에 대해 초점을 두고, 다시 그러한 주제들이 내담자를 지각하고, 내담자와 상호작용하는데 어떠한 영향을 미치고 있는지를 살피는 순환적인 과정을 내포한다고 했다. 이 순환과정에는 자신의 행동, 과정, 상호작용을 들여다보는 '내면을 향한 과정(inward process)'과 이에 기초하여 행동을 변화시키며 계속 변화를 추진하여 이제까지 선택한 길과는 다른 길을 택하여

나가는 ‘밖을 향한 과정(outward process)’을 포함한다. 본 연구자 또한 상담자 자기성찰은 상담자 개인적 차원과 전문적 차원의 상호 연관성 및 순환성을 내포하여 상담자 개인적 차원과 전문적 차원, 그리고 이 두 차원의 연결성에 대한 성찰이 이루어져야 할 것으로 본다. 또한 그 과정은 경험의 자각, 탐색 및 분석, 이해 및 변화로 진행된다고 본 바 손은정 등(2003)과 Atkins 등(1993), Neufeldt 등(1996)이 정의한 자기성찰의 개념을 따른다.

정리하면, 상담자 자기성찰은 발전적인 방향성을 가진 내부지향적 과정이다. 상담자 자기성찰은 평소 자신의 개인적 경험과 자기 내면을 숙고하고 이해해 나가면서 상담과정에서 일어나는 현상들(내담자와의 상호작용, 상담자의 행동, 내담자의 행동 등)에 대해 이해하고자 할 때 관련된 상담자 자신의 부분에 대해서도 숙고하고 이해해 보려는 노력이라고 볼 수 있다. 상담자 내적 상태 혹은 그 상태에 대한 이해를 바탕으로 상담상황 및 내담자에 대한 이해에 활용할 수 있어야 한다. 그러므로 상담자의 자기성찰은 상담자의 개인적 측면, 전문적 측면과 이들의 상호 연관성 차원에 대한 자각, 탐색 및 분석, 이해 및 변화의 방향성을 가진 내부지향적 과정이라 할 수 있다.

#### 상담자의 개인적 특성

상담자 자기성찰에 영향을 미치는 것으로 상담자 개인적 특성이 고려된다. Watkins(2008)은 자기성찰, 반추, 걱정과 같은 반복적인 사고들은 개인내적 맥락에 의해 사고의 효과들이 달라진다고 했다. 개인내적 맥락이란 개인의 자존감, 역기능적 태도, 자기관련 신념 등

으로서 자기성찰의 과정과 결과에 영향을 준다. 낮은 자존감, 높은 수준의 역기능적 태도, 부정적인 자기관련 신념들은 사고의 부정적 결과(예, 우울과의 정적 상관, 높은 반추경향)를 가져오기 쉽다는 것이다. 예를 들어 상담자가 자신의 내면에 주의를 돌릴 때 자기비난이나 경직된 사고를 갖기 쉬운 완벽주의적 성향이나 부정적 자기개념을 가진 상담자라면 성찰을 통해 오히려 자신의 부족하고 부정적인 모습을 확인하려 들 수 있다. 그 결과 자기성찰의 긍정적 결과인 자기수용이나 자기이해 및 상담에서의 변화를 가져오기 어렵게 만든다. 상담자의 개인적 특성에 따라 자기성찰의 과정과 결과가 부정적임을 보여주는 연구 결과들은 다음과 같다.

건강한 과대자기를 보인 상담자들은 자기감정을 인식하고 이해하는 정도를 의미하는 자기통찰과 의미 있는 정적 상관을 보이지 않았다(강소영 등, 2008). 이러한 결과는 자기주장적이고 주도적인 개인은 자기성찰에 덜 몰두한다는 주장(Csank & Conway, 2004)에 비추어 봤을 때 건강한 측면이기는 하지만 과시적이고, 자기주장적이고, 우월한 태도를 보이는 과대자기의 특성 때문인 것으로 추측해 볼 수 있다. 상담자 성찰개발 훈련 중 하나인 성찰팀의 효과를 검증한 연구에서 상담자의 자신감 수준, 자기효능감, 방어 수준이 성찰팀 작업에 결정적인 요인이었다(Neufeldt et al., 1996). 즉, 자신감이 있고, 자기 효능감이 높고, 덜 방어적인 상담자일수록 동료나 수퍼바이저와의 작업에 더 성찰적이었다. 허재경(2009)의 연구에서도 수퍼비전에서의 성찰과정이 상담자 발달에 긍정적인 영향을 주었으나 연구대상 중 성찰과정에 제대로 몰입하지 못하거나 시간 경과에 따른 발달수준이 초반보다 더 낮

아지는 상담자들이 있었다는 점이다. 이들은 평가에 민감하고 자신을 드러내지 않으려는 방어형 상담자들로 자기성찰의 긍정적인 효과를 얻지 못했다. Watkins(1997)는 수퍼바이저들을 대상으로 수퍼비전 활동의 차이점들을 발견했는데 덜 유능한 수퍼바이저는 동료와 함께 보다는 혼자 일하는 경향이 있고, 자기 보호적, 방어적, 자신의 성장에 대해 성찰을 거부하는 것으로 나타났다. 자기방어적이고 보호적인 상담자는 성찰을 통한 성숙이나 상담관계의 발달에 취약한 것을 알 수 있다. 또한 높은 자기 개념 명확성을 가진 사람들은 경직되고 정확한 자기기준을 가지고 있으며 방어적이기 때문에 이러한 사람들은 부정적 경험을 기꺼이 받아들이고 그 경험을 통해 뭔가를 얻으려 하지 않고, 자기보호적인 태도를 취한다는 것이다(Csank & Conway, 2004). 그래서 상담자가 자기주도적, 자기주장적, 방어적이고, 자기보호적이라면 부정적인 경험에 대한 성찰을 통해 수용이나 이해를 갖기 어렵다고 추론해 볼 수 있다.

Neufeldt 등(1996)은 임상적 딜레마로부터 시작되어 현상을 이해하기 위한 탐색을 통해 치료에서의 변화나 장기적인 성장 등의 결과를 가져오는 일련의 성찰과정은 애매함을 견디는 능력과 우수한 인지적 역량의 영향을 받는다고 했다. Dewey(1933)도 자기성찰의 과정은 물리적 과정과 달리 불확실함을 견디며 진행시켜야 한다고 했다. 자신의 욕구, 감정, 생각 등에 대해 살펴볼 때 직면하게 되는 이러한 불확실함, 애매함 속에서 점차 확실하고 명료함으로 이동하게 되는 것이 성찰의 과정이라 할 수 있다. 따라서, 불확실함과 애매함을 견디지 못해 충분히 숙고하지 못하고 피상적인 결론에 이르게 되면 자신에 대한 명확한 이해

를 갖지 못하게 된다. 상담자의 자기성찰의 효과를 검증하는 연구에서는 상담자의 자기성찰이 긍정적이거나 부정적이라는 결론을 내기 이전에 상담자의 자존감, 자기효능감, 역기능적 태도, 자기주장성, 자기관련신념, 완벽주의 경향성, 애매함에 대한 내성능력, 자기명확성 수준, 우울 및 불안경향성 등을 고려하는 것이 필요하다.

### 상담자의 자기성찰 방식

상담자 자기성찰 방식은 두 가지로 나누어 볼 수 있는데 하나는 자기성찰을 하는 자세 및 태도이고 다른 하나는 자기성찰을 하는 동안 사고의 해석 수준이다.

#### 자기성찰 자세 및 태도

자기성찰은 자신의 경험(개인적, 전문적 경험)을 자기 내면으로 돌려 생각해 보고, 자신의 내적 감정, 사고, 행동에 대해 초점을 두고 인식해 나가거나 자신의 감정 및 사고의 의미에 대해 생각해 나가는 것이다. 이 과정에서 자기성찰을 하는 상담자의 마음가짐이나 태도 등은 자기성찰의 과정이나 결과에 영향을 미치는 중요한 요인임을 알 수 있는 연구들이 있다.

자신의 경험과 내면에 대해 초점을 두고 생각할 때 중립적이고 자신에 대한 호기심을 가지고 내면을 보고 이해하려는 동기(Trapnell & Campbell, 1999; 김진영, 2000)와 자신의 감정과 사고로부터 거리를 두고 사고를 객관화 하는 것(김진영, 2000; 김빛나, 2008)이 중요하다. Trapnell 등(1999)은 두려움이나 불안을 가지고 자신의 내면에 관심을 두고 이해해 나가려는 것보다는 내면에 대한 흥미와 궁금함을 가지

고 이해해 나가려 할 때 더욱 적응적이 될 수 있음을 강조했다. 이는 자기성찰이 불편하고 부정적인 경험이나 상태에 의해 시작되기는 하지만 그러한 경험 및 상태에 대한 호기심을 갖고 이해해 보고자 하는 것과 불편한 상태에 빠져 반복적으로 생각해 보는 것이 다름을 지적한다. 아울러 자기에 대한 판단적이고 타인과의 비교적인 사고(예: ‘나는 왜 다른 사람들이 갖지 않는 문제를 가질까?’), 부정적이고 자기비판적, 평가적 사고(예: ‘왜 나는 일을 좀 더 잘 해결하지 못할까?’)를 최소화할 때 그 결과는 긍정적이거나 적응적이 된다. 이러한 태도나 자세들은 경험에 대한 개방성과 사고의 독립성을 위한 것으로 보여 진다.

상담자가 개방적인 마음을 갖는 것은 자신의 경험 및 자극들을 자각하고 기꺼이 내면으로 가지고 오게 한다. 즉, 개방성은 상담자가 경험을 자각하고 성찰할 수 있는 기회를 갖게 한다. 이러한 경험에 대한 개방성은 내담자와의 관계를 효율적으로 다루기 위한 출발점이 되기도 한다. 상담 과정 중에 내담자들이 경험하는 불만이나 미해결된 오해가 일어나는 것은 상담자가 내담자의 불만이나 부정적인 정서에 대해 자각하지 못하거나 먼저 얘기를 꺼내고 논의하려는 의지를 보이지 않았기 때문이라는 연구 결과들이 있다(Rhodes & Hill, 1994; 문보경, 2001). 이는 평소 상담자가 자신의 불편하고 부정적인 정서에 대해 개방적인 태도를 갖는다면 내담자의 부정적 정서에 대해 자각하고 이를 기꺼이 나누며 이해하려 할 것이다. 그 결과 내담자의 불만이나 오해를 효율적으로 다뤄나갈 기회를 갖게 된다.

자기성찰을 할 때 개방성과 함께 독립성을 유지하는 과정은 자신의 경험이나 자기 내면으로부터 거리를 두고 보는 대상화를 통하여

자기의 틀을 벗어나게 도와주고 자신의 감정에 함몰되거나 자기를 비난하고 판단하게 하지 않도록 한다. 단, 자기성찰 과정은 자신의 경험이나 내면의 감정과 사고, 행동 등에 대해 평가를 할 수 있다. 그것은 누구나 동의할 만한 객관적 기준이나 사회적 기준에 비춰봤을 때 타당한 것인지, 혹은 상황에 적절한 것인지에 대한 평가이다. 그러한 평가 과정이 자기중심적이거나 자기비난적이고 편향적인 방향으로 흘러가지 않도록 하는 것이다.

또한 사고의 독립성을 유지하기 위해 외부의 시각과 피드백을 구하는 것도 중요한 과정이다. 자기성찰과 달리 부정적 의미인 반추가 부적응적인 결과를 가져오는 이유 중 하나는 반추가 일어나는 동안 사람들과의 활발한 교류나 피드백의 수용이 어렵다는 점이다(Conway et al., 2000). 즉, 자기고립적이라는 것이다. 자기고립의 정도가 높으면 자기중심적이거나 편향적이기 쉽다. 따라서 상담자들은 자기성찰을 할 때 타인과의 교류를 통해 자신만의 관점에서 벗어나 객관적인 조망을 취함으로써 독립적인 태도를 유지해 나가는 것이 중요하다.

#### 자기성찰 동안의 사고의 해석 수준

자기성찰 방식의 또 다른 측면은 자기성찰 동안의 사고의 해석 수준이다. 사회인지 연구에서 정신표상에 대한 연구들은 높은 수준인 추상적 해석과 낮은 수준인 구체적 해석을 구분시켰다(Freitas, Salovey & Liberman, 2001; Freitas, Gollwitzer & Trope, 2004). 높은 수준의 해석은 추상적, 일반적, 상위의, 맥락과 떨어진 정신표상이다. 낮은 수준의 구체적 해석은 하위의, 맥락적, 구체적 사건과 행동의 부차적인 세부사항을 포함한다. 높은 수준의 추상적

해석은 결과의 바람직성과 중요성에 초점을 두는 반면 낮은 수준의 구체적 해석은 결과의 실행 가능성과 계획에 초점을 둔다. 행동과 행동의 귀결에 대한 추상적인 ‘왜(why)’ 측면의 표상은 상대적으로 높은 수준의 해석을 구성하고, 행동과 귀결의 의미에 대한 구체적인 ‘어떻게(how)’ 측면의 표상은 낮은 수준의 해석을 구성한다. 여러 상황에 걸쳐 변하지 않는 일반적 특질(예: 게으름, 불성실함..)에 대한 추론은 행동에 대한 높은 수준인 추상적 해석을 구성한다. 반면에 상황 구체적(예, 피곤함, 어려움..)에 대한 추론은 상대적으로 행동에 대한 낮은 수준인 구체적 해석을 구성한다(Nussbaum, Trope, & Liberman, 2003). 그래서 해석의 다른 수준은 개인 자신과 타인의 행동을 지각할 때 적용될 수 있다.

해석 수준이 자기성찰 결과에 영향을 줄 수 있는 기제 중 하나는 환경사건에 대한 반응으로 일반화 정도에 영향을 준다는 것이다(Nussbaum et al., 2003). 이러한 일반화는 학습의 경우 여러 상황에 걸쳐 유익하고 유용한 추론을 통해서 학습의 전이가 일어날 수 있다. 그렇지만 부정적 상황에서 더욱 추상적인 해석은 하나의 실패가 상황 구체적인 측면에서 ‘어려움’보다는 개인의 전반적인 ‘무능함’으로 부정적인 과잉반화를 촉진시킬 수 있다는 것이다(Hamilton, Greenberg, Pyszczynski & Cather, 1993). 이러한 결과는 개인을 더 무기력하고 통제 불가능한 상태로 만들기 쉽고 결국 자기성찰은 더욱 우울하고 비관적인 결과를 가져올 수도 있다. 그것은 결국 상황을 중립적이고도 객관적으로 보려는 태도에서도 벗어나게 된다. 따라서 어떤 상황에서의 자신의 감정과 사고 등을 생각할 때 상위의 측면인 자신의 성격 및 특성에 대한 것 보다는 상황 구체적

인 감정과 사고, 행동을 다루는 것이 더욱 건설적이라는 것이다.

Hixon 등(1993)도 성찰의 초점 유형이 통찰을 일으키는데 영향을 준다고 했다. 성찰의 초점 유형은 ‘왜(why)’ 초점과 ‘무엇(what)’ 초점으로 개인이 ‘왜 그러한 방식으로 느끼는지’를 생각하기 보다는 ‘무엇을 느끼는지’를 생각할 때 통찰을 가져온다는 것이다. Teasdale(1999)은 MBCT(Mindfulness Based Cognitive Therapy)에서의 자기초점 양식을 경험적 자기 자각(경험에 대한 직관적, 직접적, 경험적 자기자각)과 분석적 반추(경험에 대한 생각)로 구분했는데 이것 또한 사고의 해석 수준으로 볼 수 있다. 높은 수준의 추상적 해석인 분석적 반추는 자신의 감정과 사고에 대해 원인, 결과, 의미 등을 찾는 것으로 부적응적인 자기초점 양식이고 낮은 수준의 구체적 해석인 경험적 자기자각은 자신의 내면의 사고나 느낌에 대해 충분히 떠올리고 초점을 두면서 명확하게 해 나가는 것으로 적응적인 자기초점 양식으로 구분했다. 분석적 자기초점 보다는 경험적 자기초점이 우울증 재발방지에 효과가 있고(Watkins & Teasdale, 2001), 과잉일반화된 기억을 감소시킨다는 연구 결과(Watkins & Teasdale, 2004)들이 있다.

그러므로 상담자는 자기성찰을 할 때 자신의 마음속에 무엇이 일어났는지, 무엇이 생각되고 느껴지는지, 또는 추상적이고 일반적인 상황 및 상태가 아닌 구체적인 상황과 상태를 생각해 보는 것이다. 상담상황에 대해서 성찰을 할 때 내담자가 하는 행동이나 언어적 반응의 의미를 먼저 생각하기 보다는 어떻게 펼쳐지고, 어떻게 진행되는지를 보는 것은 상담자가 상담 장면에서 일어나는 정확한 요소를 인식하게 해준다. 그래서 내담자의 언어적 반

응이나 비언어적 행동은 어떠한 상황 속에서 일어났는지, 상담자의 어떠한 반응 때문인지를 구체적으로 볼 필요가 있다. 또한 일어난 현상에 대해 상담자의 능력 및 성격적 측면(예, 상담자의 무능력, 상담자의 낮은 자신감 등)으로 생각할 때 상담자는 우울이나 좌절감, 무기력감을 경험하게 되고 앞으로의 상담방향에 대한 모색을 어렵게 만들 수 있다. 그러므로 상담자의 자기성찰 과정에서 사고에 대한 낮은 수준의 구체적 해석수준은 내담자에 대한 이해를 돕고 상담자의 개입 및 태도를 결정하는데 도움이 된다.

## 논 의

지금까지 상담자의 자기성찰에 대한 정의, 상담자 자기성찰에 영향을 주는 개인적 특성들, 자기성찰 방식들을 살펴보았다. 간단한 요약 및 논의는 다음과 같다.

첫 번째, 상담자의 개인적 측면에 대한 자기성찰은 전문적 측면에 대한 이해 및 성장과 상호 연관성을 맺고 있기 때문에 상담자는 항상 자신의 자세를 가다듬고, 자기탐색을 통해 자신의 갈등들이 가져올 역작용을 제거하거나 자신에 대한 지식을 늘려가도록 하는 노력은 강조되어 왔다(Sedikies & Skowronski, 1995; 정방자, 1994; 윤호균, 2007). 이 과정은 상담자 자신과 상담현상 및 내담자에 대한 이해를 더욱 증진시키는 순환적이면서 변증법적인 발전 방향으로 움직이게 된다. 이러한 과정 속에는 경험 및 내적 상태에 대한 자각, 자각한 내용에 대한 분석, 분석을 통한 이해 및 변화를 포함한다(Atkins & Murphy, 1993; Neufeldt et al., 1996). 본 연구에서는 상호연관성 및 순환

성의 차원에서 상담자 자기성찰을 정의한 손은정 등(2003)과 자기성찰의 구조적인 측면, 즉 자각, 탐색, 이해 및 변화로 정의한 Atkins 등(1993)과 Neufeldt 등(1996)의 입장을 따른다. 그래서 상담자 자기성찰은 상담자의 개인적 차원, 전문적 차원, 그리고 이 두 차원의 상호 연관성 차원에 대한 숙고를 포함하고 그 과정은 자신의 경험이나 내적 상태에 대한 자각, 탐색 및 분석, 이해 및 변화로 진행된다.

자기성찰을 조작적으로 정의하여 양적으로 측정하는 것에는 어려움이 따른다. 왜냐하면 자기성찰의 범위와 내용은 다양하기 때문이다. 예를 들어 정신분석에서 분석가가 자기분석을 할 때 역전이 반응을 탐색하고, 이해하는 것으로 자기분석을 제한하기도 하고, 내담자와의 상호작용에 기여하는 분석가의 측면을 분석해 나가기도 하며 분석 상황 밖의 개인적 삶에 대해 분석을 해 나가기도 한다(Schlesiger & Wolitzky, 2002). 상담자 개인적 측면에 대한 내용으로는 상담자 삶의 역사, 개인적인 주요 경험, 성격패턴, 대인관계, 대처양식, 심리적 자원, 핵심감정 등이 있을 수 있고, 전문적 측면이라면 상담에서 일어나는 현상 및 내담자와의 상호작용, 내담자와의 치료적 접촉에 장애요인들, 상담개입 및 계획과 이를 적용하는 과정에서 생기는 어려움 등이 있다. 또한 개인적 측면과 전문적 측면의 상호 연관성에 대한 내용(예: 상담자 역전이 이해와 관리를 위해 상담자 핵심감정과의 연결 및 이해)들도 있을 수 있다. 그러한 내용들은 사고, 감정, 행동의 차원으로 나뉘어질 수 있고, 부정적인 것에서부터 중립적, 긍정적 차원까지 포함이 된다. 또한 자기성찰의 과정은 자각, 탐색, 이해, 변화까지를 포함하고 있기 때문에 특정한 수준 및 단계에 초점을 두거나 모든 과정에

초점을 둘 수 있다. 그리고 Shon(1983)이 언급한대로 실행 중 성찰과 실행 후 성찰과 같이 회기내에 이루어지는 자기성찰과 회기 후에 이루어지는 자기성찰이 있을 수 있다. 자기성찰의 다양한 범위와 내용을 포함할수록 연구 결과는 더욱 불확실해지기 쉽다. 배연옥(2007)의 연구는 자기성찰을 개인 상담과 슈퍼비전을 받은 경험과 도움 된 정도로 측정을 했는데 이러한 경우 자기성찰의 범위와 내용들이 너무 광범위해지고, 자기성찰의 어떤 측면들이 다루어지는지가 불확실해진다. 그러므로 상담자 자기성찰에 관한 연구들이 자기성찰의 구체적이고 단일한 범위 및 내용에 대해 초점을 두고 연구를 하면서 그러한 연구들이 누적됨에 따라 점차 자기성찰에 대한 명확한 이해를 얻어가는 것이 중요할 것이다.

두 번째, 상담자 자기성찰에 영향을 줄 수 있는 상담자 개인적 특성에 대해 살펴보았는데 그것은 상담자의 자신감, 자기효능감, 방어 수준, 애매함에 대한 내성능력, 완벽주의, 인지 능력, 자기명확성, 우울 및 불안경향성 등이 있음을 알 수 있었다(Neufeldt et al., 1996; Watkins, 1997; Bogels, Rijsemus, De Jong, 2002; Csanik & Conway, 2004; 강소영 등, 2008; 허재경, 2009). 자기자각과 불안과의 연구를 보면 자기자각이 사회불안과 관계가 없고, 자기자각이 이미 불안한 정서를 경험하려는 사람들에게 부정적인 정서를 증가시킬 뿐이라고 결과도 있다(Bogels, Rijsemus, De Jong, 2002). 이것은 자기자각이나 성찰을 하기 이전에 개인이 불안이나 우울 경향성을 가지고 있다면 자기자각 및 자기성찰의 결과가 그러한 정서를 더욱 증가시킬 수 있음을 알 수 있다. 상담자의 사적 자의식과 상담과정(상담협력관계, 상담회기평가, 역전이 관리능력)을 본 연구들(정

은선, 1999; 신교숙, 2001)에서 상담자가 내면에 주의를 기울이고 이해해 나가려는 것이 긍정적이거나 부정적이라고 결론 내기 이전에 상담자들이 내면에 주의를 두고 인식해 나가는 과정에서 개인적 특성이 어떻게 영향을 주는지에 대한 탐색이 필요할 것이다. 그러한 과정에서 역기능으로 작용할 수 있는 지점을 확인하여 자기성찰이 부정적으로 흐르게 되는 요인들을 알 수 있고, 상담자들에게 상담자 특성에 따라 자기성찰시 유의하거나 도움을 받아야 하는 부분에 대한 시사점도 줄 수 있을 것이다. 예를 들어 정서 억제나 방어 수준이 높은 사람들은 경험의 회피가 역기능으로 작용할 수 있는데 경험을 적극적으로 수용하는 내용의 심리적 수용 촉진과 같은 프로그램의 도움을 받을 수도 있고, 경험을 수용하지 못하는 것과 관련된 소망, 기대, 두려움 등에 초점을 둔 성찰이 더욱 필요할 것이다.

세 번째, 앞서 살펴본 상담자의 개인적 특성은 자기성찰을 어떻게 해 나가느냐에 따라 그 부정적 영향을 최소화 할 수 있다. 그것이 바로 자기성찰 방식이다. 프로이드(1936/1964)는 분석가의 자기 분석의 유용성을 인정했지만 그것이 불완전할 때의 위험에 대해 경고했고 Chessick(1990)은 자기 분석이 강박적 반추, 자기애적 탐닉, 심지어 자폐로까지 악화될 가능성을 주의하도록 했다(Schlesiger & Wolitzky, 2002에서 재인용). 상담자가 자기성찰을 할 때 경험에 대한 개방성과 사고의 독립성을 유지하려는 자세는 무엇보다 중요하다. 특히 자신의 경험과 내면에 대한 개방성은 많은 연구자들에 의해 강조되어왔다(Boyd & Fales, 1983; Boud et al, 1985; Atkins and Murphy, 1993). 경험의 적극적 수용이 아닌 경험의 회피는 여러 형태의 정신병리를 낳기 때

문예(문현미, 2005), 부정적 경험을 회피하고 통제하기 보다는 자각하고 경험하여 다루어 나가는 것이 유익할 수 있다. 그리고 사고의 중립성을 위해 자신의 사고나 감정이 상황에 적절하거나 타당한지 등을 생각해 보고, 자신의 생각과 감정이 특정한 방향으로 치우치지 않는 것이 중요하다. 또한 자기 자신을 비난하여 자신의 감정과 생각이 이해와 수용을 위한 방향으로 나아가 반추와 같이 정체와 몰입의 방향으로 되지 않는 것이 도움이 됨을 알 수 있었다. 이러한 중립성은 상담회기 내 자기성찰을 하는 상담자의 주의를 상담자 자신과 내담자에게 동시에 기울여야 하는 것과도 연관된다. Williams 등(2008)은 상담자가 일차적으로 내담자에게 초점을 두어야 하는 상담 상황에서 상담자의 자기 관련 주의를 상담관계 및 과정에 방해가 될 수 있다고 했다. 그래서 상담 장면에서는 상담자는 자신뿐만 아니라 내담자와 무슨 일이 벌어지는지에 대한 자각이 있어야만 한다고 했다.

상담자 자기성찰에 관한 연구들에서도 개방성과 중립성을 측정할 수 있는 변인들, 즉 자신의 감정과 사고에 거리를 두고 내적인 경험들이 일시적으로 일어났다 사라지는 사건으로 보는 탈중심화(Fresco, et al., 2007)나 경험을 적극적으로 자각하고 수용하는 심리적 수용(문현미, 2005) 등과 같은 개념들을 고려해 볼 수 있다. 자기성찰의 부정적 결과를 가져올 수 있는 특성을 지닌 상담자라도 자각한 내용에 대해 피하지 않고 압도되지 않을 때 자기성찰의 긍정적 결과를 얻을 수 있을 것이다.

네 번째, 자기성찰 방식의 또 다른 측면인 사고의 해석 수준이 자기성찰에 영향을 주는데 자신의 경험 및 내면에 대해 먼저 분석하려 하기 보다는 일어난 감정이나 사고에 대해

“이게 뭐가?”, “무슨 일이 일어난 건가?”, “무엇이 생각나고 느껴지는가?” 등의 차원에서 살펴보았을 때 적응적이고 통찰을 가져오기 쉽다는 것이다. Hixon 등(1993)은 “왜”의 차원은 “왜”에 대한 답을 고심하는 과정에서 그럴 듯한 근거나 합리화 등의 인지적 왜곡을 가져올 수 있다고 했다. Teasdale(1999)은 MBCT(Mindfulness Based Cognitive Therapy)에서의 자기 초점 양식을 경험적 자기 자각(경험에 대한 직관적, 직접적, 경험적 자기자각)과 분석적 반추(경험에 대한 생각)로 구분했고 분석적 자기 초점보다는 경험적 자기 초점이 우울증 재발 방지에 효과가 있으며(Watkins & Teasdale, 2001), 과잉일반화된 기억을 감소시킨다는 연구 결과(Watkins & Teasdale, 2004)들이 있다. 그러나 Watkins과 Teasdale(2001)의 연구에서는 피험자들에게 두 가지 주의 초점 방식을 유도하는 과정에서 각각 다른 문항내용과 다른 지시를 사용하였기 때문에 자기 초점의 양식의 차이라기보다는 자기 초점을 지시받는 내용에서의 차이라고 볼 수 있다. Watkins와 Teasdale(2004)은 이러한 한계를 보완하여 경험적 주의 초점과 분석적 주의 초점의 유도를 동일하게 자기와 관련된 내용에 초점을 두었고, 단지 정보를 어떻게 처리하는지에 관한 지시에서만 차이를 두었다. 그러나 이 연구에서는 참조조건(reference condition)의 부재로 인하여 두 가지 유도의 다른 효과가 일차적으로 반추적 자기 초점으로 인해서 과잉일반화가 유지가 되는 것인지, 경험적 자기 초점으로 인한 과잉일반화의 감소가 일어난 것인지 명확하지 않다는 것이다. 그래서 이 두 연구는 모두 경험적 자기 초점이 우울증 재발방지와 과잉일반화된 기억 감소에 효과가 있으므로 경험적 자기 초점주의가 보다 적응적인 주의 초점 양식이라는 일반화

를 하기에는 한계를 가진다. 이 두 연구의 방법적 문제를 보완하여 국내에서 행해진 이인혜(2008)의 연구에서는 경험적 자기초점주의가 우울 감소에 도움이 된다고 오�히려 우울을 악화시킨다는 결과가 나타났다. 그것은 임상집단을 대상으로 하지 않고 일반 대학생을 대상으로 한 점, 피험자들이 실험 지시사항에 대한 이해 부족 및 실험처치 방식의 문제가 결과에 영향을 주었을 것이다. 실험연구를 통해 각각의 초점을 조작하여 유도하는 경우, 연구 참여자들이 충분히 조작된 초점방식을 사용한다고 보기는 어렵다. 경험적 초점과 관련된 마음챙김은 꾸준한 훈련과 수련을 필요로 하기 때문에 이를 일시적이고 단기간에 효과를 측정하기에 무리가 있다.

마음챙김은 순간순간 주의의 장에서 일어나는 생각이나 감정 및 감각을 있는 그대로 인정하고 수용하면서 비판단적이고 현재 중심으로 또렷하게 알아차리는 것(Kabat-Zinn, 1990)으로 정의되고, 마음챙김의 하위 요인으로 몸과 마음의 현상에 대한 즉각적인 자각, 주의집중, 비판단적 수용, 현상에 휩싸이지 않는 탈 중심적 주의를 든다(박성현, 2006), 마음챙김은 매 순간 자각을 함으로써 지금-여기에 항상 깨어있게 하고, 분석하거나 탐색 하는 등의 인지적 정교화를 하지 않기 때문에 “왜” 초점 보다는 “무엇” 초점에 충실히 하는데 도움이 된다. 그러나 일시적인 초점의 조작으로서는 조작의 효과를 보기가 충분치 않기 때문에 일정기간 이상의 훈련 및 프로그램을 통해 자신의 내면에서 무엇이 일어나는지를 지금-여기에서 충실하게 살펴볼 수 있을 때 그 효과를 측정하고 일반화 할 수 있을 것이다.

자기성찰이 상담자의 성장과 발달에 중요한 역할을 한다는 점은 강조되어 왔으나 실제 상

담자 교육이나 훈련과정에서 정기적인 훈련 과정으로 받아들여지지 않고, 상담자 상황과 필요에 따라 개인적으로 이루어지는 경우가 대부분이다. 그러므로 상담자 교육에서도 상담자 자기성찰을 함양시키기 위한 훈련 및 프로그램들이 정기적인 훈련과정으로 채택되는 것이 중요할 것으로 생각된다. 대표적인 상담자 교육인 상담 슈퍼비전의 경우 단순히 기법이나 기술을 전수하고 학습하는 장이 아닌 슈퍼바이저 스스로 내담자에 대한 이해와 자신에 대한 이해를 할 수 있는 장이 되는 것이 필요하다. 김진숙(2005, 2006)은 상담자 교육에서 성찰적 실행과 성찰적 슈퍼비전의 중요성을 언급한 바 있고, 성찰적 슈퍼비전에서 슈퍼비전 관계가 상호협력적이고 안전해야 함을 강조했다. 슈퍼바이저와 수련생간의 상호작용이 자주 발생할수록 슈퍼바이저와 수련생 모두 슈퍼비전에서 편안함을 느끼며 자신과 상대방의 수행에 대해 만족스럽게 지각한다는 결과(이윤주, 1997)와 슈퍼비전에서 서로 협동적인 관계에서 서로 다른 견해를 지지하고 수용하며 상담자로서의 역량을 발전시키는데 필요한 인간적 성장을 도모하고 격려하는 것을 중요한 요소로 밝힌 연구(김지은, 2003)들은 성찰적 슈퍼비전의 중요성을 뒷받침해 준다. 또한 성찰적 슈퍼비전을 통해 슈퍼바이저가 상담 및 자신에 대한 인식의 확장이 일어나는 것이 상담에 도움이 되는 것임을 알 수 있다.

그러나 슈퍼바이저들은 슈퍼바이저와 관점이 다르거나 부정적인 감정을 표현할 수 없었던 것 등에 대한 아쉬움을 보고한 연구들(방기연, 2006; 지승희 등, 2005)을 보았을 때 실제 슈퍼비전 관계 및 과정이 상호 협력적이고 성찰적으로 이루어지기가 어려움을 알 수 있다. 성찰적 슈퍼비전을 위해 슈퍼바이저와 수

퍼바이지의 인식이 중요하다. 슈퍼바이저와 슈퍼바이지 모두 자기성찰의 중요성을 인식하고 슈퍼바이지는 자신의 경험에 대해 탐색하고 그것을 통해 배우려는 자세를 가지는 것이 필요하겠다. 허재경(2009)은 국외에서 개발된 성찰적 대화를 슈퍼비전에 적용하여 슈퍼바이지의 성찰능력 함양을 검증했다. 그러나 통제 집단과의 비교 없이 성찰적 슈퍼비전의 효과를 검증했기 때문에 성찰적 슈퍼비전의 효과라고 일반화하기에는 어려움이 따른다. 또한 슈퍼바이저와 슈퍼바이지의 관계, 작업 동맹에 대한 탐색은 성찰적 슈퍼비전에 영향을 주는 슈퍼바이지의 개인적 특성 외에 또 다른 정보를 줄 수 있을 거라 본다. 이러한 성찰적 대화를 통해 슈퍼바이지가 성찰을 해 나갈 때 자신이 어떤 방식으로 성찰을 하고 있는지, 어떠한 수준의 사고를 해 나가는지에 대해 점검해 보는 것이 필요할 것이다.

국내에서는 상담자들의 성찰능력 함양을 위한 훈련 및 프로그램 개발이 없는 편이다. 대부분 상담사례 개념화(이명우, 2004), 공감훈련(신경일, 1994; 장혁표, 1994), 인지기술훈련(류진혜, 1999), 상담자의 마음챙김(심지은, 2008) 등이다. 이 중 개념의 차이는 있지만 상담자의 성찰과 연관이 있는 것은 마음챙김 프로그램 뿐이다. 그래서 국내에서도 본 연구에서 논의된 자기성찰 방식들을 바탕으로 상담자들의 성찰능력 함양을 위한 프로그램을 개발하거나 국외에서 개발된 성찰훈련들을 우리나라 실정에 맞게 실행해 보는 시도들이 필요하다. 국외에서 행해지는 것으로 인지치료에서 집단 프로그램으로 운영되는 치료자의 자기성찰과 치료적 실행과 관련된 모델들이 있다(Laireiter & Willutzki, 2003). 치료자의 인지적 민감화, 개인적 민감성, 정서적 안정성, 사회적 및 상

호작용적 유능성 증가를 목적으로 하는 인간 중심모델(Person-centered models)은 치료자의 전문적인 역할이나 활동을 살펴보는 대신 치료자 개인(예, 가족배경, 특정한 자전적 경험, 유대경험, 자기도식 등)에 집중한다. 이것은 보통 집단 안에서 이루어지지만 구체적인 개인적 문제와 주제를 깊이 있게 하기 위해 부가적인 개인상담 세팅에서의 작업을 강조하거나 집단 안에서 개인 민감성 작업이 이루어져야 함을 강조한다. 그에 반해 수행중심 모델(Practice-centered model)은 치료자의 개인적 특성으로 인한 치료적 위험 요인을 제거하는데 목적이 있고, 일차적으로 치료자의 치료적 수행과 관련된 한가지의 주제(예, 치료자가 되기 위한 동기, 치료에서 대인관계 문제, 개인적인 치료 유능성 등)를 다룬다. 이러한 훈련은 치료회기 동안에 치료자의 경험, 행동, 대인관계 수행에 중점을 둔다. 그러므로 여기서의 일차적 관심은 치료자 개인보다는 치료과정에 대한 치료자의 관여와 기여에 있다. 기법관련 모델(technique-related models)들은 치료적 방법과 기법의 적용이 중점적이다. 행동 또는 사고 기록들, 행동적 실험, 평가적 실험, 인지적 방법들, 때로는 전반적 치료 매뉴얼을 완성하는 등 치료적 방법과 기법의 적용에 관심을 둔다. 이러한 프로그램들을 국내의 상담자들 실정에 맞게 적용하면서 그 효과들을 탐색해 나가는 것이 필요할 것으로 생각된다.

### 참고문헌

강소영, 한미선, 황숙양 (2008). 상담자의 자기애적 특성이 상담과정에 미치는 영향: 역전이 관리와 역전이 행동과의 관계를 중

- 심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 947-962.
- 김경실 (1997). 상담 및 심리치료에서 치료적 관계. 인간이해, 18, 1-20. 서강대학교 학생생활상담연구소.
- 김빛나 (2008). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 김영미, 조아라 (2000). 자의식과 심리적 적응간의 관계. 한국심리학회지: 임상, 19, 319-330.
- 김영아, 오경자, 문혜신, 김진관 (1999). 사적 자의식 구인의 두 가지 심리적 특성. 한국심리학회지: 임상, 18, 69-78.
- 김지은 (2003). 놀이치료자가 평가한 가장 만족스러웠던 슈퍼비전경험과 가장 만족스럽지 못했던 슈퍼비전 경험 비교. 숙명여대 대학원 석사학위논문.
- 김진숙 (2005). 상담자교육에서 성찰적 실천의 의미와 적용. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 813-831.
- 김진숙 (2006). 성찰적 슈퍼비전 접근에 대한 이론적 고찰. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(4), 673-694.
- 김진영 (2000). 우울한 기분에 대한 두 가지 내부 초점적 반응양식: 반추적 반응양식 대 반성적 반응양식. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 류진혜 (1999). 상담자 교육을 위한 인지 기술 훈련프로그램의 개발. 한양대학교 박사학위 논문.
- 문보경 (2001). 상담에 대한 내담자의 불만경험: 질적 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(2), 33-49.
- 문현미 (2005). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 박성현 (2006). 마음챙김척도개발. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문
- 방기연 (2006). 상담심리사의 슈퍼비전 경험에 대한 질적 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(2), 233-254.
- 배연옥 (2007). 상담자 발달 과정에 대한 연구: 자기성찰 및 슈퍼비전을 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 손유미, 정남운 (2005). 초심상담자와 내담자의 조기종결 경험에 관한 질적 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(3), 523-545.
- 손은정, 유성경, 심혜원 (2003). 상담자의 자기성찰(reflection)과 전문성 발달. 상담학연구, 4, 367-380.
- 손진희 (2002). 상담자 알아차림에 대한 상담 및 심리치료 이론 고찰. 인간 이해, 23, 23-39.
- 신경일 (1994). 상담자 교육을 위한 공감훈련 프로그램의 개발과 적용. 부산대학교 박사학위 논문
- 신교숙 (2001). 놀이치료자의 경력, 훈련경험 및 자의식과 역전이 관리 능력과의 관계. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.
- 신우승 (2006). 우울한 기분에서 취할 수 있는 내부 초점적 반응양식의 구분. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 심지은 (2008). 상담자의 마음챙김, 공감 및 역전이 관리 능력의 관계. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 심혜숙, 안이환 (1999). 조기종결 내담자 및 상담자 변인 연구. 연구집, 32(1) 51-73. 부산대학교 학생생활연구소

- 심혜원 (2005). 상담자 발달 및 불안수준에 따른 자기 대화 내용의 차이 분석. 이화여자대학교 박사학위 청구논문.
- 심홍섭 (1998). 상담자 발달수준 평가에 관한 연구. 숙명여자대학교 박사학위 청구논문.
- 윤호균 (2007). 온마음 상담. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19, 3, 505-522.
- 이윤주 (1997). 상담 슈퍼비전의 과정과 성과간의 관계. 서울대 대학원 석사학위논문.
- 이인혜 (2008). 자기초점주의가 자전기억 일반화와 우울에 미치는 효과: 자기초점주의의 적응성과 부적응성. 한국심리학회지: 임상, 27(3), 633-651.
- 이수현, 김동민, 서영석 (2006). 상담자의 애착 유형과 상담경험이 공감능력에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(2), 303-317.
- 이장호, 정남운, 조성호 (2005). 상담심리학의 기초. 학지사.
- 장세미 (1999). 상담자의 특성, 역전이 관리능력 및 상태불안과의 관계. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 장혁표 (1994). 상담자 교육을 위한 공감훈련 프로그램의 개발과 적용. 부산대학교 박사학위 논문.
- 정방자 (1994). 심리치료에서 치료자의 자아의 확장이 내담자 치료에 미치는 영향. 연구논문집, 48(1), 167-185. 대구효성가톨릭대학교.
- 정은선 (1999). 상담자의 성취목표와 자의식이 상담효과성에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위 청구논문.
- 조도현 (1998). 상담지속에 영향을 미치는 상담자 특징들. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 지승희, 임영선, 박정민 (2005). 인턴상담원이 지각하는 개인상담 슈퍼비전에서의 도움 및 아쉬운 경험. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 75-90.
- 최명식 (2003). 역전이와 상담자의 자기문제. 동서정신과학, 6(2), 197-214
- 허재경 (2009). 성찰중심 슈퍼비전을 통한 상담자 발달 사례연구. 서울여자대학교 박사학위 청구논문.
- Andersen, T.(Ed). (1991). *The reflecting team: Dialogues and dialogues about the dialogues*. New York: Norton.
- Arloski, M. W. (1977). The effects of modified Interpersonal Process Recall supervision and traditional supervision on the personal growth of counselor in training. *Dissertation Abstracts International*, 38, 628A.
- Atkins, S., & Murphy, K. (1993). Reflection: a review of the literature. *Journal of Advanced Nursing*, 18, 1188-1192.
- Bell, N. J., Wieling, E., & Watson, W. (2004). Self Reflecting in Developmental Context: Variations in Level and Patterning During the First 2 University Years. *The Journal of Genetic Psychology*, 165(4), 451-465.
- Bogels, S. M., Rijsemus, W., & De Jong, P. J. (2002). Self-focused attention and social anxiety: The effects of experimentally heightened self-awareness on fear, blushing, cognitions, and social skills. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 461-472.
- Boud, D., Keogh, R. & Walker, D. (1985). *Reflection Turning Experience into Learning*. Kegan Page, London.
- Boud, E. M., & Fales, A. W. (1983). Reflective Learning key to Learning from ewperience.

- Journal of Humanistic Psychology*, 23(2), 99-117.
- Brookfield, S. (1987). *Developing critical thinkers: Challenging adults to explore alternative ways of thinking and acting*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csank, P. A., & Conway, M. (2004). Engaging in Self-Reflection Changes Self-Concept Clarity: On Differences Between Woman and Men, and Low-and High-Clarity Individuals, *Sex roles*, 50, 469-480.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. (1975). Public and private self-consciousness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 259-527.
- Freitas, A. L., Gollwitzer, P., & Trope, Y.(2004). The influence of abstract and concrete mindsets on anticipating and guiding others' self regulatory efforts. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 739-752.
- Freitas, A. L., Salovey, P., & Liberman, N. (2001). Abstract and concrete self-evaluative goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 410-424
- Fresco, D. M., Moore M. T., Dulmen, M. H. M., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. G. (2007) Initial Psychometric Properties of the Experiences Questionnaire: Validation of a self-Report Measure of Decentering. *Behavior Therapy*, 38, 234-246.
- Gold, D. C. (1977). The Interpersonal Process Recall method, supervision and counselor effectiveness, *Dissertation Abstracts International*, 38, 5014B-5015B.
- Goldberg, A. D. (1967). A sequential program for supervising counselors using the Interpersonal Process Recall technique. *Dissertation Abstracts International*, 28, 4871A-4872A.
- Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A New Measure of Private Self-Consciousness. *Social Behavior and Personality*, 30, 821-836.
- Griffith, B., A., & Frieden, G. (2000). Facilitating reflective thinking in counselor education. *Counselor Education and Supervision*, 40(2), 82-93
- Hamilton, J. C., Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Cather, C. (1993) A self-regulatory perspective on psychopathology and psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 3, 205-248.
- Hixon & Swann(1993) When Does Introspection Bear Fruit? Self-Reflection, Self-Insight, and Interpersonal Choices. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol 64, No. 1, 35-43.
- Johns, C. (2004). *Becoming al Reflective Practitiner*. Blackwell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte. (명상과 자기치유(상, 하). 장현갑, 김교현, 장주영 공역. 2005. 서울: 학지사)
- Kagan, N. I., & Kagan, H. (1991). Interpersonal Process Recall. In P. W. Dowrick (Ed.), *Practical guide to using video in the behavioral sciences*(pp.221-230). New York: Wiley.
- Kantrowitz, J. L. (1997). A different perspective on the therapeutic process: The impact of the patient on the analyst. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 45(1), 127-153.
- Laireiter, A. R., & Willutzki, U. (2003). Self reflection and self practice in Training of Cognitive Behaviour Therapy: An Overview. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10, 19-30.

- Neufeldt, S. A. (2004). Critical factors in supervision: The patient, the therapist, and the supervisor. In D.P. Chareman, *Core processes in brief psycho dynamic psychotherapy: Advancing effective practice*, (pp.325-341). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Neufeldt, S. A., Karno, M. P., & Nelson, M. L. (1996). A Qualitative Study of Experts' Conceptualization of Supervisee Reflectivity. *Journal of Counseling Psychology*, 43(1), 3-9
- Nussabau, S., Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Creeping dispositionism: The temporal dynamics of behavior prediction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 485-497.
- Parish, K. L. (1981). Coping with critical client behaviors through IPR, modeling, and stress inoculation supervision. *Dissertation Abstracts International*, 41, 3193B.
- Reich, A. (1951). On countertransference. *International Journal of Psychoanalysis*, 32, 25-31.
- Reich, A. (1960). Further remarks on countertransference. *International Journal of Psychoanalysis*, 41, 389-395.
- Rodes, H. R., Hill, C. E., Thompson, B. J., & Elliott, R. (1994). Client Retrospective Recall of Resolved and Unresolved Misunderstanding Events. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 473-483.
- Schlesinger, G., & Wolitzky, D. L. (2002). The effects of a self-analytic exercise on clinical judgement. *Psychoanalytic Psychology*, 19(4), 651-685.
- Schon, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professional think in action*. NY: Basic books.
- Sedikies, C., & Skowronski, J. J. (1995). On the sources of self-Knowledge: The perceived primacy of self-reflection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 3, 244-270.
- Skovholt, T. M., & Ronnestad, M. H. (1992). Themes in Therapist and Counselor Development. *Journal of Counseling & Development*, 70, 505-515.
- Stickel, S. A., & Trimmer, K. J. (1994). Knowing in action: A first-year counselor's process of reflection. *Elementary School Guidance & Counseling*, 29, 102-109.
- Stoltenberg, C. D.(1981). Approaching supervision from a developmental perspectives: The counselor complexity model. *Journal of counseling psychology*, 28, 59-65.
- Takano, K., & Tano, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 260-264.
- Teasdale, J. D. (1997). The relationship between cognition and emotion: The mind in place in mood disorder. In D. M. Clark & C. G. Fairburn (Eds), *Science and practice of cognitive behaviour therapy*, 67-93. Oxford: Oxford University press.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private Self-Consciousness and the Five-Factor Model of Personality: Distinguishing Rumination From Reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 289-304.
- Ward, C. C., & House, R. M. (1998). Counseling supervision: A reflective model. *Counselor Education and supervision*, 38(1), 23-34.
- Watkins, C. E.(1985) Countertransference: Its

- Impact on the Counseling Situation. *Journal of counseling and Development*, 63, 356-359.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 353-357.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, 82, 1-8.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163-206.
- Williams, E. N., Hayes, J., & Fauth, J. (2008). Therapist self-awareness: Interdisciplinary connection and future directions. In S. D. Brown & R. Lent(Eds), *Handbook of counseling psychology(4th ed.)*(pp. 303-319). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- 투 고 일 : 2009. 10. 10.  
2 차접수일 : 2010. 01. 08.  
게재확정일 : 2010. 05. 17.

## **A Study on the Self-Reflection of the Counselors**

**Ju-youn Hwang**

**Nam-woon Chung**

The Catholic University of Korea

This study has started from the awareness of the problem that self-reflection had not been addressed sufficiently in the counseling area although it has an important effect on professional development and individual maturity of the counselors. Recent researches on self-reflection, which are at the beginning stage has brought up the needs of study on factors that influence self-reflection. Thus this research review on the definitions of self-reflection and the researches of counselor's self-reflection. Those researches include the review reearches, counselor's counseling and supervision experience, self-talk, private self-consciousness. Lastly, this research makes a few suggestions for future studies on counselor's self-reflection and the education for counselors.

*Key words : Self-Reflection, Rumination, Supervision, Self-Consciousness*