

## 신체화 경향이 있는 중년여성들의 포커싱활용교육프로그램 체험에 관한 질적 연구\*

임 현 순

주 은 선<sup>†</sup>

덕성여자대학교

본 연구는 포커싱활용교육프로그램에 참여한 신체화 경향이 있는 중년여성들의 체험을 살펴봄으로써 이들의 신체화 증상에는 어떤 변화가 있는지 알아보는 탐색적 연구이다. 이를 통해 중년여성의 신체화 증상 감소에 대한 포커싱 적용 가능성 및 이들을 돕는 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하는 데 그 목적이 있다. 이를 위하여 서울 근교 여러 단체에 공개모집하여 간이정신건강진단(SCL-90-R)의 신체화 척도에서 19점 이상의 신체화 경향이 있는 중년여성을 대상으로 이틀 동안 총12시간 포커싱활용교육프로그램을 실행하였으며 최종 10명이 본 연구에 참여하였다. 연구 참여자를 대상으로 개별인터뷰를 실시하여 현상학적 방법 중 Giorgi의 연구방법을 활용하여 자료를 분석하였다. 분석한 결과 31개의 주제에서 10개의 중심의미가 도출되었다. 중심의미는 ① 신체화 증상이 자각되는 마음의 상태, ② 문제를 해결하는 방법, ③ 프로그램 참여 동기, ④ 다른 사람과 내가 연결되어 있다는 것을 경험함, ⑤ 나에 대한 수용과 존중을 경험함, ⑥ 건강한 거리두기가 가능해짐, ⑦ 머무름이 낫설고 생각과 느낌 구분이 모호함, ⑧ 자기 개방이 두려움, ⑨ 불편함에 머무르는 것이 가능해짐, ⑩ 자신감이 향상됨으로 나타났다. 마지막으로 포커싱활용교육프로그램의 특징을 구체적으로 살펴보고, 포커싱 활성화를 위한 방안과 앞으로의 연구 방향에 대해 제시하였다.

주요어 : 신체화, 중년여성, 포커싱, 포커싱활용교육프로그램

\* 본 연구는 석사학위논문 일부를 수정한 것이며, 2015년 덕성여자대학교 교내연구비 지원으로 이루어졌다.

† 교신저자 : 주은선, 덕성여자대학교 심리학과, 서울시 도봉구 쌍문동 419

Tel : 02-901-8595, E-mail : esjoo@duksung.ac.kr

## 서 론

### 연구의 필요성 및 목적

신체화(Somatization)란 신체적인 원인이 분명하게 드러나지 않는데도 계속해서 몸이 아프거나 불편하게 느끼는 것을 말한다(신현균, 2000). 신체화 증상은 근육통, 두통, 소화불량, 구역질, 구토, 복통, 만성피로증후군, 현기증, 가슴 답답함, 숨가쁨 등으로 우리 주위에서 흔히 볼 수 있다. 이러한 신체화 증상은 일관성이 없으며 다양하게 표현된다. 또한 신체화 증상을 치료하기 위해 병원 진료 및 검사를 하지만 그 원인이 규명되지 못하고 계속해서 나타나는 특징이 있다.

신체화의 원인은 정서적, 인지적, 사회문화적 측면으로 연구되고 있다. 그러나 우리가 쉽게 의식하지 못하는 심리적인 문제 때문에 나타날 수 있다(신현균, 2000). 중년여성은 만 40세에서 65세<sup>1)</sup>로 1950년대에서 1970년대에 태어나 산업화, 정보화 시대를 거쳐 현재의 삶에 이르렀다. 이들은 직접적으로 자신의 정서와 감정을 표현하는 것을 바람직하지 않게 여기는 문화적인 환경 속에서 다양한 생활사건을 겪은 세대로 자신의 몸과 마음을 비교적 소홀히 다룰 수 밖에 없었다. 여기에 중년여성은 연령증가에 따른 신체변화와 자녀의 독립과 결혼, 노부모 사망과 같은 심리·사회적 생활사건, 그리고 실업, 창업, 재취업 등과 같은 사회경제적 사건 등의 복합적인 영향과 문

1) 중년여성을 만 40세부터 65세로 규정함. 이는 여성의 신체적인 구조 및 기능적인 노화현상이 현저해지는 시기이며, 평균수명의 연장과 직업을 가지는 여성의 증가로 은퇴 시기가 늦춰지고 있는 현실을 반영함.

화적 압력, 자아추구와 내적인 욕구 등 상호 연속적인(김명자, 1998) 원인들이 중년여성의 심리적인 문제에 영향을 주고 있다. 이러한 심리적인 문제는 중년여성의 신체화를 지속시킬 뿐 아니라 일상 생활의 곤란이나 뚜렷한 원인이나 치료법이 없는 상황에서 지속적인 병원 진료나 치료 등으로 이어질 수 있다(신현균, 2000). 따라서 중년여성의 신체화 증상 감소 및 치료적 차원의 개입이 요구된다.

신체화와 관련된 치료적 개입이 정신과적 약물 복용과 인지행동치료 분야에서 연구되어 제한적인 효과를 보고 하고 있으며, 최근에 신체화에 대한 정신과적 약물이나 인지행동적 접근의 한계를 보완하는 대안 모델로 체험적 심리치료 접근이 대두되고 있다. 체험적 심리치료는 정서(emotion)와 과정(process)에 초점을 두고 이를 탐색하고 알아차리며 공감 요소들을 통해 정서적 경험과 표현을 촉진하여 새로운 정서 체험과의 통합을 도와주게 된다는 관점이다(Elliott, Watson, Goldman & Greenberg, 2004). 이와 같이 중년여성의 신체화 증상에 영향을 주고 있는 심리적인 문제를 체험적 심리치료의 적용으로 신체화 증상 감소 및 예방과 치료에 도움을 줄 것으로 사료된다.

심리치료과정에서 신체 자각은 매우 중요하다. Zinker(1977)는 모든 심리적 문제는 반드시 신체현상과 함께 나타나며, 모든 신체증상은 동시에 심리적 측면을 내포하고 있기 때문에 진정한 문제의 해결을 위해서는 이 둘을 항상 함께 다루어야 함을 강조하고 있다. Gendlin은 신체는 수천가지 정보들이 저장되어 있는 곳으로써 이러한 신체 자각을 통해 감각느낌에 올바르게 접근함으로써 변화를 이루어낸다고 하였다(김명권, 1987). 포커싱체험심리치료(Focusing-Oriented Psychotherapy)는 이러한 신

체자각을 강조한 치료기법이다. 몸의 느낌에 집중하여 문제, 상황, 또는 경험에 대해 신체에서 느껴지는 “감각느낌(felt sense)”을 있는 그대로 알아차리고 변화를 허용하고 이를 수용하는 과정을 통해 자기-인식(self-awareness)과 정서적 치유(emotional healing)를 경험할 수 있는 심신을 통합하는 치료기법인 것이다. 즉, 주관적으로 경험하는 신체화 증상을 ‘감각느낌’으로 간주하여 그것에게 집중하면 특별한 느낌의 보다 근본적인 문제에 접근하여 볼 수 있게 하는 것이다.

이러한 맥락에서 본 연구는 중년여성의 신체화 증상 예방 및 감소에 포커싱체험심리치료의 적용과 포커싱이 어떻게 기여할지 탐색하고자 한다. 신체화 증상은 자신의 심리적 문제를 타인이 알아주지 못하거나 자신이 알지 못하고 더욱이 이를 표현하는 것조차 어려워하여 스스로 억압하면서 신체적 문제가 발생한다. 이에 포커싱은 중년여성이 자신에게 나타나는 신체화 증상을 예민하게 자각할 수 있도록 하며, 감각느낌을 소중히 여기고 그 속에 있는 삶의 여러 문제들을 여유 있게 바라볼 수 있도록 도움을 줄 것으로 보인다. 즉, 포커싱적 태도를 학습하여 신체화 증상을 인식하는 태도 변화를 일으켜 신체화 증상 감소 및 예방에 도움을 줄 것으로 예상된다.

포커싱 선행연구에서 신체화 증상에 영향을 주는 스트레스, 우울, 자기 효능감(강지연, 주은선, 2014; 김재원, 2012; 박정희, 주은선, 2012; 이선옥, 2012; 주은선, 김주영, 2012)과 부정적 정서와 감정표현 불능증에 효과가 있음이 연구 되었다(주은선, 최선우, 2013). 또한 정덕신 외(2014)의 연구에서는 중년여성의 웰빙을 위한 현실적 대안으로서 포커싱 적용을 제안하고 있다. 이처럼 신체화 경향이 있는

중년여성에게 신체화 증상 감소 및 예방을 위한 포커싱의 적용은 의미가 있을 것으로 보인다. 또한 포커싱은 일정기간 훈련을 한다면 혼자나 다른 동료와 함께 연습할 수 있으며, 시간과 장소의 제약을 받지 않는다는 장점이 있다(주은선, 2011; 안기민 역, 2013). 이에 포커싱이 신체화 증상을 호소하는 중년여성에게 도움을 줄 수 있다면 더 이상 자신을 억압하지 않고 본인의 감각에 자연스레 몰두하여 있는 그대로를 수용하고 성장할 수 있을 것이다. 따라서 신체화 경향이 있는 중년여성들에게 포커싱을 적용하는 것은 매우 적절하며, 그 효과 또한 클 것으로 예상된다.

하지만 자신의 삶이 개방되는 것이 두렵거나 상담 및 심리치료에 대한 부정적 선입견과 시간과 비용 부담으로 치료 받기를 꺼려하는 사람들을 쉽게 발견할 수 있다. 이에 연구자는 중년여성에게 좀 더 포커싱에 대한 접근과 활용을 높일 수 있도록 포커싱을 교육프로그램으로 재구성하였다. 교육은 정보와 지식, 기술, 태도를 익힐 수 있는 장점이 있다. 이에 중년여성의 특성을 고려하여 신체화 증상 감소 및 예방 차원의 포커싱활용교육프로그램을 계획하여 포커싱적 태도를 익힐 수 있도록 구성하였다.

더욱이 주은선, 장세은(2012)의 연구에서 치료를 시작하기 전 사전 포커싱 작업(pre-focusing) 프로그램 도입을 제기하고 있으며, 임정원(1999)은 신체화 증상을 예방하기 위한 정신건강교육의 필요성을 언급하고 있다. 따라서 포커싱활용교육프로그램은 치료를 필요로 하는 이들에게 사전 포커싱 작업프로그램으로 적절할 것이며, 신체화 증상을 예방하기 위한 교육프로그램 개발에도 도움이 될 것으로 예상된다.

이에 본 연구는 포커싱활용교육프로그램에 참여한 신체화 경향이 있는 중년여성들의 체험을 살펴봄으로써 이들의 신체화 증상에는 어떤 변화가 있는지 알아보는 탐색적 연구이다. 이를 통해 중년여성의 신체화 증상 감소에 대한 포커싱 적용 가능성 및 이들을 돕는 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하는 데에 그 목적이 있다.

## 연구방법 및 절차

### 연구참여자

본 연구는 서울 근교에 거주하는 중년여성을 대상으로 평생교육원, 복지관, 상담심리학회 등 다양한 기관에 공개모집하여<sup>2)</sup> 간이정신진단검사의 신체화 척도(Symptom Check list-Revised: SCL-90-R)에서 원점수 19점 이상의 신체화 경향이 있는 중년여성을 대상으로 포커싱활용교육프로그램을 실시하였다. 참여자들의 신체적인 질병 유무를 점검하여 현재 나타난 신체증상은 기질적인 신체질환이 아니며,

병원에서 신체질환이라는 의사의 진단이 없다는 것과 신체증상 감소를 위해 현재 약물을 복용하지 않고 있다는 것을 구두와 설문지로 확인하였다. 총 36명의 신청자 중 신체화 척도 점수와 개인적인 사정으로 프로그램에 12명이 참여하였으나 결석으로 인하여 본 프로그램에 최종 10명이 확정되었다. 따라서 자료수집을 위한 인터뷰 대상은 포커싱활용교육프로그램에 참여한 10명의 중년여성들로 그들의 체험을 제공 받음으로써 연구 목적을 달성하고자 하였다.

연구 참여자들의 주요 인적 사항들을 살펴보면 평균 연령 49.4세로 40대 6명, 50대 4명이었다. 결혼 상태는 기혼 9명, 미혼 1명이었으며, 최종 학력은 고졸 1명, 대학교재학 1명, 대졸 6명, 대학원졸 2명 이었고, 직업은 직장인 3명, 주부 3명, 상담사 4명 이었다. 참여자들 대부분 교육기관에 있었으며 '심리'에 관심이 많았다. 간이정신진단검사의 신체화 척도에서 나타난 신체화 증상은 근육통 및 신경통을 가장 많이 호소하고 있었으며, 팔다리 목직함, 허리통증, 몸의 일부 저림, 머리 아픔, 목, 가슴 통증 등의 순으로 나타났다. 포커싱활용교육프로그램에 참여하면서 연구 참여자들이 호소한 신체화 증상은 목과 어깨 통증, 가슴떨림, 소화불량, 온몸 통증, 두통, 숨을 깊이 못 쉬, 만성피로 등을 호소하였다. 신체화 척도에서 나타난 증상과 비교하면 뚜렷한 차이는 없었다. 하지만 개인이 호소하는 증상의 정도를 좀 더 구체적으로 느낄 수 있었으며 척도에서 나타나지 않은 증상의 지속성을 알 수 있었는데 대부분 10년 이상 오래 지속된 것으로 나타났다. 참여자에 대한 정보는 표 1과 같다.

2) 미국의 Derogatis와 그 동료들이 개발하고 김광일, 김재환 및 원호택(1984)이 번역, 제작한 척도로 개인이 호소하는 임상 증상들을 9개 하위 차원에서 측정하는 리커트형 검사로 구성된 자기보고식 질문지이다. 본 연구에서는 이 중 12문항으로 구성된 신체화 척도만을 사용하였다. T점수 60점 이상(남자는 원점수 15점, 여자는 원점수 19점 이상)의 점수를 받은 사람은 신체화 경향이 있고, T점수 70점 이상(남자는 원점수 22점, 여자는 원점수 27점 이상)인 사람은 신체화 장애를 가진 것으로 진단한다. 검사 결과 3명은 신체화 장애를 보이고 있었고, 나머지 7명은 신체화 경향성을 보이고 있었다.

표 1. 연구 참여자의 특성

연구참여자	연령	결혼상태	학력	직업	주 호소 신체화 증상
참여자 A	48	기혼	대졸	회사원	떨림, 목통증, 숨가쁨
참여자 B	56	기혼	대졸	상담사	어깨, 목 통증, 두통
참여자 C	49	기혼	대학교재학	회사원	뒤통 통증, 두통, 건강염려
참여자 D	40	기혼	고졸	주부	어깨 통증, 몸살
참여자 E	56	기혼	대졸	상담사	가슴 두근두근, 몸살
참여자 F	51	기혼	대졸	주부	목 통증
참여자 G	41	미혼	대졸	물리치료사	어깨 통증, 요통, 가슴통증
참여자 H	59	기혼	대졸	주부	소화불량, 숨을 깊이 못쉬
참여자 I	49	기혼	대학원졸	상담사	어깨 무거움, 만성피로, 다리 무거움
참여자 J	45	기혼	대학원졸	상담사	어깨 통증, 두통

포커싱 활용 교육 프로그램

포커싱활용교육프로그램의 구성은 포커싱체  
험심리치료의 6단계 과정에 기반을 두고 있다.  
각 단계는 내면 활동으로 물이 흐르듯 연속적  
으로 진행하기 때문에 단계의 구분이 어렵고  
크게 의미를 갖지 않는 특징을 가지고 있어  
포커싱활용교육프로그램에서는 체험의 효율성  
을 위해 준비단계, 시작단계, 작업단계, 마무리  
단계로 구분하여 4단계 과정으로 구성 하였다.  
본 프로그램은 비교적 하루에 긴 시간을  
함께 하면서 관계 속에서 자기 발견을 할 수  
있도록 하였으며, 특히 몸의 감각과 내면에  
집중해야 하므로 단절되지 않도록 하기 위해  
이틀 동안 총 12시간을 계획하여 진행 하였다.  
2014년 4월 25일부터 26일까지 1차 교육을 5  
월 9일부터 5월 10일까지 2차 교육을 실시하  
였다. 장소는 D교육대학원 종로캠퍼스에서 이  
루어졌다.

포커싱활용교육프로그램의 구성내용은 표 2

에 제시하였다.

자료 수집 방법

본 연구에서 자료수집은 연구하고자 하는  
현상을 알아내기 위하여 연구 참여자와 인터  
뷰하는 방법을 중심으로 진행하였다. 인터뷰  
즉 이야기는 삶의 방식이다. 이야기를 하는  
것은 본질적으로 의미를 만들어 가는 과정이  
다(박혜준, 이승연 역, 2009). 따라서 참여자들  
의 생생한 경험과 그 경험으로부터 만들어 내  
는 의미를 이해하기 위해 개별 인터뷰를 실시  
하였으며, 본 연구자는 참여자 이야기의 맥락  
안에서 의미를 파악하기 위해 노력하였다.

개별 인터뷰를 계획하기 전 연구 참여자들  
의 동의하에 2차 프로그램 종결 후 다음날  
2014년 5월 11일 포커싱그룹인터뷰를 진행하  
였다. 질적 연구에서는 연구 참여자의 경험에  
대한 의미를 이해하는 것이 목표이므로 충분  
한 자료를 수집하는 것이 중요하다. 따라서

표 2. 포커싱활용교육프로그램 구성내용

단계	주제	목적	내용	기대효과
1회기 - 준비 단계 (3시간)	오리엔 테이션	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 소개 및 집단구조화</li> <li>포커싱에 대한 이해</li> <li>심리적 이완 및 관계형성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>집단동의서 및 집단규칙과 프로그램 운영 안내</li> <li>포커싱에 대한 소개 및 교육</li> <li>포커싱에 들어가기 전 알아두어야 할 것                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신을 돌보는 일반적 접근들 소개 후 자신은 어떤 것을 쓰는지 이야기 나누기</li> <li>- 포커싱을 대하는 태도(무조건적 긍정적 존중, 진솔성, 공감, 긍정적 피드백 등)</li> </ul> </li> <li>신체화 및 중년기 특징에 대한 이해</li> <li>자기 소개 및 신체화 증상 이야기하기 - 참여 동기 및 집단에 대해 기대하는 것</li> <li>신체활동으로 친밀감 형성하기</li> <li>느낌 나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>구조화를 통한 포커싱활용교육 프로그램 이해.</li> <li>신체활동을 통해 긴장감 해소 및 이완 경험.</li> <li>신체활동에 따른 몸의 변화에 집중하며 자신의 감각느낌을 깨우는 것 경험.</li> <li>그동안 해왔던 문제해결방법과 나의 태도 발견.</li> </ul>
2회기 - 시작 단계 (3시간)	주변 정리 / 감각 느낌	<ul style="list-style-type: none"> <li>신체증상에 집중하기</li> <li>몸의 감각에 집중하며 감각느낌 찾기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>신체활동으로 몸의 감각 일깨우기</li> <li>몸 스캔하기</li> <li>요즘 나의 이슈들을 하나씩 꺼내어 안전한 상상의 장소에 넣기</li> <li>신체화 증상이 나타난 상황을 느끼며 느껴진 감각느낌 나누기</li> <li>감각느낌과 인사하기</li> <li>몸의 감각에 집중하며 섬세하게 느껴보기</li> <li>포커싱 경험 나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>신체활동을 통한 경험을 다시 나에게 돌아와 지금 여기에 머무르도록 도움.</li> <li>현재 느껴지는 이슈와 건강한 거리감을 둘 수 있도록 함.</li> </ul>
3회기 - 작업 단계 (3시간)	이름 붙이기 /맞춰 보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>감각느낌을 묘사하며 내 몸의 변화에 집중하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>신체활동으로 몸의 감각 일깨우기</li> <li>파트너와 신체활동 경험나누기</li> <li>신체 증상에 집중하여 몸의 감각을 오감을 통해서 느껴보기</li> <li>몸의 감각에게 친절하게 인사하기</li> <li>감각느낌을 다시 바라보면서 이름붙이고 충분히 머물러주기</li> <li>맞춰보며 몸의 변화에 집중하기</li> <li>포커싱 경험 나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>신체활동을 통하여 안전감과 편안함 경험.</li> <li>감각느낌을 오감으로 자연스럽게 표현하고, 신체화 증상이 몸과 마음이 하나임을 표현하는 것임을 체험.</li> </ul>
4회기 - 마무리 단계 (3시간)	물어 보기 /받아 들이기	<ul style="list-style-type: none"> <li>감각느낌의 관점에서 그것의 메시지에 귀기우리기</li> <li>내 몸에 감사하며 변화를 수용하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>신체활동으로 몸의 감각 일깨우기</li> <li>감각느낌을 점점하고 물어보기</li> <li>내면 경험이 원하는 것을 허용하며 감사하기</li> <li>전체 과정을 되돌아보며 체험 과정에서 경험한 것 나누기</li> <li>자신의 감각느낌이 어떻게 체험되고 변화되어 왔는지 자세히 살펴보기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>명확해진 감각느낌에게 감사하며 있는 그대로 받아들이고 확신 갖기.</li> <li>자신을 있는 그대로 존중하고 스스로에 대한 믿음과 긍정성 회복.</li> </ul>

포커스그룹인터뷰와 개별 인터뷰를 진행하여  
였다.

개별 인터뷰는 연구 참여자의 개인 사정을  
고려하여 2014년 5월부터 7월까지 약 2개월  
간 이루어졌다. 연구자는 사적인 대화를 나누  
면서 연구 참여자와 신뢰감과 라포 형성을 도  
모하고자 하였으며, 인터뷰는 참여자별로 70  
분~120분 정도가 소요되었다.

포커스그룹인터뷰 자료와 개별 인터뷰 자료  
를 통하여 참여자들이 말하는 것에 대한 내적  
일관성(internal consistency)을 점검해 볼 수 있  
었다. 개별 인터뷰 내용은 시간의 경과, 문장  
구성, 용어 선택에 있어서 포커스그룹인터뷰

내용과 조금 차이는 있었지만 참여자 자신의  
경험에 대한 언급에는 확실성이 있었다. 또한  
연구 참여자들이 직접 보고한 간이정신진단검  
사의 신체화척도 점수보다 더 구체적이고 명  
확한 신체화 증상에 대한 자료를 수집할 수  
있었다. 인터뷰한 내용은 녹음하고 연구자가  
직접 녹취록을 작성하였으며, 녹취록은 될 수  
있으면 기억과 느낌을 그대로 활용할 수 있도  
록 그날 작업을 노력 하였다. 녹음된 내용을  
반복적으로 들으면서 녹취록과 대조하여 자료  
누락의 가능성을 차단하고자 하였다.

포커스그룹인터뷰 질문내용과 개별 인터뷰  
의 주요 질문내용은 표 3과 같다.

표 3. 포커스그룹인터뷰 및 개별 인터뷰 내용

인터뷰 내용
1. 참여하시기 전 선생님의 기대는 어떤 것이었습니까?
2. 포커싱활용교육프로그램에 대한 생각, 느낌, 행동에 변화가 있으셨나요?
3. 선생님은 어떤 신체화 증상을 느끼시고 계신가요? 느끼신다면 주로 어떤 상황인가요?
4. 포커싱활용교육프로그램 참여 후 신체화 증상을 지각할 때 어떤 변화가 있었나요?
5. 그동안 경험하신 교육이나 집단이 있다면 본 프로그램과 어떤 공통점과 차이점이 있나요?
6. 신체활동 경험은 어떠셨나요? 신체활동에서 가장 기억에 남은 활동은 무엇인가요? 그 이유는 무엇 때문인가요?
7. 몸의 감각을 일깨우기 위한 신체활동 중 어떤 신체활동이 가장 도움이 되었나요? 왜 그렇게 생각하나요?
8. 주변정리 단계가 나에게 어떤 경험을 주었나요? 문제와 이슈를 어떻게 보게 되었나요?
9. 주변정리 할 때 도움이 되었던 활동이 있다면 무엇이었나요? 그 이유는 무엇 때문인가요?
10. 감각느낌의 경험은 어떠셨나요? 주로 어디에서 느껴지며 찾는 과정에서 어떤 것이 도움이 되었나요?
11. 감각느낌과 머물렀을 때 어떤 변화가 있었나요? 그 변화 경험은 선생님에게 어떤 의미가 있나요?
12. 포커싱활용교육프로그램에 참여 하시면서 어려움은 없었나요? 어떤 부분이 어려우셨나요? 프로그램에 대한 아쉬운 부분은 없었나요? 어떤 부분이 아쉬운가요?
13. 향후 본 프로그램이 신체화 증상으로 어려움을 겪고 있는 다른 분들에게 도움을 주기 위해 수정 및 보완되어야 할 것은 어떤 것이 있나요?

자료 분석 방법

연구 참여자들의 인터뷰를 통해 수집된 자료들은 Giorgi(1985)의 분석방법을 통해 분석하였다. 첫 번째 단계는 전체 인식 단계이다. 이 단계에서 연구자는 축어록으로 작성된 A4용지 131장 분량의 면담 기술 내용을 여러 차례 읽으면서 전체를 인식하였다. 두 번째 단계는 현상에 중점을 둔 의미 단위(natural meaning unit)를 구별해 내는 단계이다. 전체에 대한 인식을 파악한 후 구체적인 목적을 갖고 연구되고 있는 현상에 초점을 맞추어 참여자의 언어 그대로의 경험을 표현한 본래의 의미 단위를 다시 중복되는 진술을 제외하고 주요 진술을 통합하여 의미 단위를 도출하는 단계이다. 세 번째 단계는 주제(theme)를 도출하는 단계로 연구 참여자의 일상 표현을 연구 중인 현상에 중점을 둔 심리학적 언어로 변형되는 단계이다. 네 번째 단계는 규명된 주제를 다시 통합하여 중심의미(focal meaning)로 규명하는 단계이다. 다섯 번째 단계는 변형된 의미 단위들을 구조의 일관성 있는 진술로 통합하는 단계이다. 분석의 마지막 단계는 변형된 의미 단위 속에 포함된 통찰을 그 사건의 심리학적 구조에 대한 일관적인 기술을 통합하고 종합하는 것이다. 이에 따라 연구자는 포커싱활용 교육프로그램에 참여한 중년여성들의 체험의

구조를 연구결과의 마지막 부분에 제시하였다. 자료 분석에 있어 연구 참여자들의 의도가 명확하게 드러나는 해석을 하고 있는지 질적 연구 경험이 있는 박사학위자와 지도교수에게 여러 차례 지도를 받았다. 이 과정에서 데이터를 바탕으로 분석 결과를 여러 번 수정하는 과정을 거쳤다.

연구결과

포커싱활용교육프로그램에 참여한 중년여성들의 인터뷰 자료를 현상학적 연구로 참여자의 체험을 이해하고 그 구조를 밝히기 위해 Giorgi(1985)가 제안한 방법에 따라 85개의 의미단위를 도출하였으며, 도출된 의미단위들을 포함하는 보다 상위의 개념인 31개의 주제가 도출되었다. 그 다음 도출된 주제들의 상관관계를 통합하여 10개의 중심의미로 축약 되었으며, 주제의 핵심과 의미를 가장 잘 전달할 수 있는 내용을 선정하여 결과 제시를 위한 자료로 인용하였다. 마지막으로 모든 의미단위들을 고려하여 참여자들의 체험을 일관된 구조로 종합하고 통합하여 제시하였다. 연구 절차에 따라 도출된 중심의미에 대한 내용은 표 4와 같다.

표 4. 참여자들의 체험 내용

의미단위	주제	중심의미
누가 나를 힘들게 하거나 불편하게 할 때, 남한테 비난의 소리를 들을 때	관계에서의 불편함	신체화
다각도의 역할에서 너무 힘든데 내가 가고자 하는 길도 공포해서 조금함. 나를 부족한 사람으로 볼 것 같음. 시험 보기 전 부담이 많이 됨. 별거 아닌 일이라도 주어지면 긴장하는 편.	과제에서 잘해야 하는 중압감	증상이 자각되는
해결사가 되어야 하는 느낌. 뭐든지 다 내가 해야 하는 느낌. 내가 해결할 수 있는 방법이 없다고 할 때.	가족 안에서 해결사가 되어야 하는 무거움	마음의 상태



표 4. 참여자들의 체험 내용 (계속 1)

의미단위	주제	중심의미
내가 뭘 이해하지 못한건가라는 생각만 함, 나는 자기 승화를 시켰다고 생각함.	자신을 분석하고 설득함	문제 해결하는 방법
내가 포장하고 있을 때는 함부로 안하는 느낌이 듬. 문제를 해결해야 되는 현실적인 문제를 있고 다른 것으로 도피함.	주변을 경계하고 방어하며 도피함	
마음을 돌아볼 수 있는 시간이 주어졌으면 함. 몸의 증상이 내가 뭘 잘못해서 오고 있는 건가 하는 물음이 생긴.	나를 돌아보기 위해 참여함	
내 안에 무엇을 풀어내는 건지 궁금함. 포커싱이 새로운 분야라서 관심이 많음. 학문적으로 무엇인지 궁금.	포커싱에 대한 관심과 호기심으로 참여함	프로그램 참여 동기
감각을 깨우는 교육이구나 사실 나한테 필요한 것보다 상담에서 내담자 마음을 못 들어가서.	상담자의 공감능력 향상을 위해 참여함	
다른 사람들의 행동을 보고 카타르시스를 느낌. 생판 모르는 사람하고 교감이 된다는 게 굉장히 역동적임. 그 사람과 같이 느끼게 됨. 상대방을 바라보면서 하니깐 오래 기억되고 민감하게 느껴짐.	카타르시스를 경험함	다른 사람과 내가 연결되어 있다는 것을 경험함
내가 자각하지 못했던 행동패턴을 느낌. 내가 관계 안에서 이런 식으로 하는 게 있구나를 깨닫게 됨. 자기인식을 좀 안하고 살았을 때를 비춰보는 거울 같음.	자각하지 못한 행동패턴을 발견함	
등대고 체온으로 느껴지는 것이 따뜻하게 느껴짐. 등을 했을 때 느껴지지 않음이 답답함.	스킨쉽을 통해 따뜻함과 답답함을 경험함	
고비를 넘길 때 몸이 나를 위해 견디면서 만들어진 어떤 상처를 내가 몰라줌. 마음은 안 그런데 인사하는 게 습관이 안됨.	나를 존중하지 못한 태도를 발견함	
무시하고 넘어간 것에 비해서 니가 이렇게 되는구나 하고 나를 읽어줌. 마음은 행복한데 몸이 안 행복했던 것 같은데 뭔가 마음이 합의가 된 것 같음.	몸과 마음이 하나로 연결됨	나에 대한 수용과 존중을 경험함
신체화 증상이 나타나도 두렵거나 걱정할 일이 아님. 내가 이겨낼 수 있다는 자신감은 내 마음이고 몸은 그것을 두려워하는 것 같음. 이런 몸의 증상을 이해하게 됨.	신체화 증상을 이해하는 계기가 됨	
이것도 해 보니까 괜찮네 틀을 깨지 못하는 부분이 있는데 깨도 안전하구나를 경험. 내 모습을 보는데 민망하고 창피하지만 그렇구나 좀 더 부드럽게 살아도 되지 않을까 하는 마음이 듬.	틀을 깨도 안전함을 느낌	
입에서 맴돌던 것을 단어화 시킴. 큰 것을 확 꺼내는 것보다 하나씩 빼나가면 상처도 없고 부피도 줄고 눈으로 보는 것 중요. 맘속에 있던 것을 꺼내서 본 것 같음.	사건과 이슈가 언어화, 시각화 됨	
이것은 지금생각해도 안될 일 시간이 지나야 해결될 일 이렇게 정리가 되어 하나에 집중할 수 있음. 정리되고 편안해지고 부담이 확 줄어듦. 압도할 만한 문제가 아닌데 압도되어 산 것 같음.	사건과 이슈가 정리 됨	건강한 거리두기가 가능해짐
내 감정에 집중하게 되고 병산 밑에 무엇이 있는지 보게 함. 내 몸과 마음이 휘둘리는 게 아니라 거기서 나와서 또 다른 상처를 보면서 조금 중립이 됨. 한 쪽만 보던 것을 넓게 보는 계기가 됨. 문제 때문에 함몰되는 게 아니라 빠져나와서 나를 보게 됨.	나에게 집중하여 못 보던 것을 보게 됨	

표 4. 참여자들의 체험 내용

(계속 2)

의미단위	주제	중심의미
어떤 선택을 하든 맞닥뜨렸을 때 마음이 여유롭게 생각할 수 있게 됨. 부정적으로 돌아가는게 아니라 이렇게 있구나 함으로써 좀 더 공간이 생기고 여유가 생김.	내 마음에 공간이 생김	건강한 거리두기가 가능해짐
뭔가 울컥하고 올라올 때 확 메물되어 버림. 나에게 머무른다는 것이 나에게 낯설. 찾는 것도 힘들고 그것을 보는 것도 힘들고 대화하고 읽어주고 대면하는 것이 일상적이지 않음. 온전히 감각과 대면하는게 쉽지 않고 막연함.	머무름이 낯설고 막연함	머무름이 낯설고
주고 받고 대화가 되고 있다고 생각했는데 그것은 생각을 얘기한 것이라고 해서 그런 구분을 잘 모르겠음.	생각과 느낌 구분이 모호함	생각과 느낌
기분을 몰어볼 때 대답하기 어려움. 포커싱 자체가 과정을 느끼고 느낀다는 것 자체가 어려움. 뒤를 어떻게 해야 되지 할 때 자꾸 생각으로 답을 찾아서 진정한 느낌 갖기가 어려움. 인지적으로 이해하려고 하기 때문에 어려운 것 같음.	느낌 알아차리는 것이 어려움	구분이 모호함
자꾸 머릿속에서 생각의 끈을 이어가고 뭔가를 해결하려함. 익숙하지 않으니 까 중간중간 하고 있는게 맞는지 이런 생각이 듦. 내가 하다가 막히면 하는 부담감 두려움이 있음. 뭔가 빨리 눈에 보이게 활동을 해야 될 것 같음.	뭔가 하려고 함	
방어를 적절하게 풀어야지 하면서도 목적 중심으로 나가고 있는 것 같음. 상대방을 의식 하다보니까 내 감정은 느껴지지 않음. 둘이 대화 나눌 때와 공개적으로 나눌 때 말이 다름. 파트너가 너무 약하다는 그런 말을 하니까 두려움이 느껴지고 계속 신경쓰임.	상대방을 의식함	자기 개방이 두려움
몸의 변화가 감각느낌하고 대화하는 것에 집중하느라 변환건지 모르겠음. 내가 의도되는 게 아닌가 하는 생각이 듦. 원래 있는데 내가 못 느낀 건지 포커싱을 하니까 더 많이 느낀건지 의문이 듦.	신체와 감각 변화에 의심이 듦	
내달리지 말고 몸도 보고 마음도 보고 천천히 가자. 뭐가 불편한지 자주 생각함. 나의 신체나 나로 빨리 돌아오게 하는 촉진제 같음. 어떤 불편감이 올라올 때 어디가 불편한지 살펴봄.	나를 살펴려고 노력함	불편함에
목표만 보고 달려갔던 것에 비해 이제는 과정에 집중하게 됨. 불편한 관계가 있을 때 빨리 해치우려고 하지 않고 불편해 보자 함.	과정에 집중하려고 노력함	머무르는 것이 가능해짐
신체화 통증을 예민하게 바디스캔하면서 느낌이 달라짐. 내 생각대로 끌고 나가서 몸이 힘들구나 신체화 증상에 몰입하면 좀 가라앉음. 내가 알아주는 것만으로도 조금은 편안해 짐.	신체화를 자각하는 태도가 변화됨	
포커싱을 하고 나서 건강에 대한 자신감이 생김. 몸이 아프면 한 번 더 관심을 갖는 부분이 생김.	건강에 관심이 생김	
민낯을 보인다는 것은 있을 수 없는 일인데 약간 받아들이는게 편해짐. 힘든게 있을 때 이렇게 작아지게 만드는 그런 힘이 생김. 내 행동이 현실적인 선택들을 하게 됨. 우선순위가 정해지는 것 같음. 휘둘림을 당하는 것 조차 모르고 있었는데 이제는 내가 다룰 수 있을 것 같음.	내가 선택할 수 있는 힘이 생김	자신감이 향상 됨
화가 나서 말을 안했다면 요즘엔 웃으면서 당신 생각이 그렇구나 하며 하고 싶은 이야기를 하게 됨.	표현력이 향상됨	

중심 의미: 신체화 증상이 자각되는 마음의 상태

**관계에서의 불편함**

프로그램 참여자들은 주변사람들과의 관계에서 인정 받지 못하고 비난 받을 때 부당함과 공격성, 분노를 느끼고 있었다. 이때 참여자들은 목이 뻐뻐해지고 짜증과 두통, 소화불량, 숨을 깊이 못 쉬는 등 한 가지 이상 복합적인 신체 증상을 호소하였다.

걱정스러운 일이 있다거나. 남한테 비난의 소리를 들었다거나 이럴 때는 조금 그런 게 있죠. 숨을 깊이 못 쉬다고 해야 되나? 소화가 안 되는 것도 숨을 여기까지 밖에 못 쉬니까 안내려간다는 느낌이 들고. 불편함을 못 참나봐요.(참여자 H)

**과제에서 잘해야 하는 중압감**

몇몇 참여자는 평가 상황에서 잘해야 하는 마음이 조급함, 중압감, 압박감, 부담감, 불안 등으로 상대방을 의식하는 긴장하는 모습이었다. 이때 참여자들은 몸의 떨림, 목과 어깨 통증, 몸살, 가슴 통증, 두통 등의 신체 증상을 느끼고 있었다.

다각도의 역할에 있어서 이것도 해야 되고 저것도 해야 되고 하는 상황인데 그게 너무 힘든데 제가 가고자 하는 길은 분명히 공표를 해서 협조도 얻고 가는 길인데... 조급한 게 문제인 것 같아요. 제 자신의 마음에서 올라오는 소리를 자꾸 무시하고 지금처럼 긴장이 된다면 그러면 몸이 좀 떨리는거죠. (중략) 목에서 찌릿찌릿 하고. 몸이 떨릴 때는 숨이 가빠지면서 긴장하고.(참여자 A)

가족 안에서 해결사가 되어야 하는 무거움

참여자는 가족 안에서 해결사가 되어 뒤편지 다 해야 하는 부담감으로 버거움, 무거움을 느끼고 있었다. 이때 참여자는 어깨 무거움과 다리 통증, 편두통과 같은 신체 증상을 오랜 세월 느끼고 있었으며, 참여자 자신이 가지고 있는 긍정적 에너지를 알지 못하는 무력한 모습도 볼 수 있었다.

제가 약간 해결사가 되어야 하는 느낌이 있는 것 같아요. 뒤편지 다 내가 해야 하는 느낌. 누가 힘이 되 주는, 누가 나 좀 도와줬으면 좋겠는데 다 도움을 달라고 하는 사람만 있는 것 같은 거예요. (중략) 항상 어깨가 무거워요. 어깨가 무겁고 다리가 아파요. 저는 혈액순환이 굉장히 안 되는 느낌. 오랜 세월 그랬던 것 같아요. 항상 뭔가 둔감한 느낌. 묵직한 느낌. 느린 것 같은 느낌. 그러니까 감각이 살아 있지 않은 느낌이 제 다리에. 특히 항상 어깨가 무겁고.(참여자 I)

중심 의미: 문제 해결하는 방법

**자신을 분석하고 설득하려 함**

몇몇 참여자들은 다른 참여자가 표현한 생각과 느낌을 자신에 대한 평가로 생각하여 내가 무엇을 잘못했는지, 내가 무엇을 이해하지 못한 것인지 분석하고 있었다.

파트너가 얘기할 때 내가 뭘 이해하지 못한건가? 그 생각 속으로 들어가 있었다고 해야 되나? 나는 뭘을 잘못하고 있는 건가를 파악하고 있는 상황이었고, 똑같은 말을 들었는데 내가 이해하지 못했나? 그

러면 이게 내 잘못인가?(참여자 D)

#### 주변을 경계하고 방어하며 도피하려 함

몇몇 참여자들은 주변을 경계하며 자신을 방어하는 방법과 해결해야 되는 현실적인 문제를 잠시 잊고 다른 곳으로 도피하는 방법으로 문제를 해결하고 있었다.

내가 포장하고 있을 때는 이렇게 방어 같은 것으로 인해서 함부로 안하는 느낌 같은 것이 있는데. 그런데 나를 포장하지 않고 막 편하게 이렇게 했는데 거기서 뭔가 점프 한 것 같은 느낌이 들면 어떻게 해야 될지 모르겠고 당황스러워요.(참여자 B)

중심의미: 프로그램 참여 동기

#### 나를 돌아보기 위해 참여함

참여자들은 바쁜 현실에서 나를 돌아보는 습을 필요로 하고 있었으며, 자신의 본질을 찾고 싶은 기대와 무엇보다 자신의 문제를 보고 싶어 하였다. Jung은 중년기를 젊은 시절의 외적, 물질적인 자아를 정신적인 차원으로 전환하는 개별화(Individuation)의 시기라고 보았다(조복희 외, 2001). 또한 이 시기는 본질적 자아에 대한 성찰에 관심을 가지는 시기이며, 중년여성에게 그동안 무시되고 억압되어 왔던 자아의 부분들이 출현되면서 제2의 인생목표를 설계하고 새로운 가능성을 탐구하는 시기임을 설명하고 있다(김명자, 1998). 이처럼 참여자들은 반복되는 생활속에서 내부의 어떤 끌림과도 같은 목소리에 귀기울이며 무시되고 억압되어 왔던 자아의 부분들이 출현되어 본 프로그램에 참여하게 된 것으로 해석된다.

건강했는데 갑자기 감기가 오래 가면서 이런 저런 증상이 나타나다 보니까 도대체 그동안의 내가 뭘 잘못해 오고 있는 건가 하는 물음이 생긴거예요. 그래서 이것을 하면서 그것도 한번 되집어 보고 신체화가 이렇게 나타난 게 무엇을 의미하는 건지 궁금했어요.(참여자 C)

#### 포커싱에 대한 관심과 호기심으로 참여함

참여자들은 포커싱이라는 새로운 학문에 대한 관심으로 직접 체험하고 싶어 하였으며, 포커싱이 내 안에 무엇을 풀어내게 하는지 궁금해 하였다. 참여자들의 이런 관심과 호기심은 포커싱에서 매우 중요한 태도이다. 코넬과 맥가빈(2005)은 감각느낌을 느낀 후 이것을 표현하고 더 잘 알아가기 위해서는 흥미와 호기심이 필요하다(주은선, 김주영, 신설애, 2014)고 하였다. 아직은 알 수 없는 모호한 어떤 것에 이런 관심과 호기심의 태도가 계속해서 그것과 함께 할 수 있게 하기 때문이다.

내 안에 무엇을 풀어내는 건지. 신체를 활용한 프로그램이라고 그래서 저는 스트레스 받으면 운동하는 거 있잖아요. 그런 몸의 움직임을 통해서 감정을 표출하거나 뭐 이런 것인가? 하는 그런 생각을 가지고 왔어요.(참여자 D)

#### 상담자의 공감능력 향상을 위해 참여함

참여자 중 몇몇은 상담사로 상담 현장에서 내담자를 만나고 있었다. 이들은 내담자의 마음을 예민하게 알아차리며 함께 느끼기를 원하고 있었다. 즉, 포커싱이 상담자의 공감능력 향상에 적절한 프로그램이라는 기대를 가지고 상담자로서 감각이 일깨워지길 기대하

였다.

감각에 대한 필요를 되게 많이 느끼고 있었어요. 감각을 깨우는 그런 교육이구나. 내 몸의 자극이나 감각을 예민하게 인지했으면 좋겠다 그런 생각을 가졌거든요. (중략) 그리고 지금 이것이(포커싱) 나한테 필요한 것보다도 사실은... 상담을 하면서 그 마음을(내담자) 못 들어가니까...(참여자 B)

중심 의미: 다른 사람과 내가 연결되어 있다는 것을 경험함

#### 카타르시스를 경험함

참여자들은 다른 사람의 행동에서 자신의 모습을 민감하게 느끼고 있었다. 활동 중 다른 참여자들의 표현을 보고 마치 자신을 대신 표현해 주는 것처럼 생각하며 카타르시스를 느끼고 있었다. 한편으론 다른 사람도 나와 같음을 느끼며 집단에서 안도하게 하였다. 참여자들은 특히 신체활동을 통해서 모호하고 애매한 느낌들을 몸으로 확실하게 느끼고 그것을 표현할 수 있음에 놀라워 하였다. 이렇게 참여자들의 억눌린 정서가 활동 과정속에서 조금씩 이완되고 있었다. 이러한 과정은 참여자들이 자신을 인식할 수 있도록 안내하였다.

서로 안 보고 느낌으로...그림자로... 그것이 굉장하... 왜냐하면 사랑하는 사람이 같이 뭐를 먹다가 무슨 생각해? 나도 그거 생각해 처럼. 그 교감을 사랑하는 사람이니까 되는데. 다른 사람하고 생판 모르는 사람하고 그런 교감이 된다는 게 굉장히 역동적이었어요.(참여자 E)

#### 자각하지 못한 행동패턴을 발견함

참여자들은 파트너와의 활동에서 생각지도 못하고 있던 것, 자신이 알지 못하고 전혀 예상하지 못한 것 예를 들면 수동 공격을 많이 하는 것 등 자신의 모습을 재발견하고 있었다. 프로그램에 활동에 참여하면서 참여자들은 자신의 행동패턴을 이해하며 몰랐던 자신을 알게 되는 알아차림의 순간이 바로 내면과 접촉하는 시간으로 안내하고 있었던 것이다. 신체활동을 통한 파트너와의 활동이 관계에서 보여지는 자신의 경험과 감정이 불일치되게 표현되는 행동을 생생하게 느끼고 그런 자기를 인식하는데 도움을 준 것이다.

상대방이 어떤 제스처를 했을 때 제가 놀란다거나 어. 이건 뭐지. 그럴 때의 내 반응을 보면서, 그런 상대방의 눈빛과 표정을 보면서 서로 간의 어떤 소통 그런 부분들을 느끼기도 하고, 내가 관계 안에서 이런 식으로 하는 게 있구나. 다시 깨닫게 됐어요.(참여자 G)

#### 스킨십을 통해 따뜻함과 답답함을 경험함

파트너와 함께 신체활동을 하면서 파트너로부터 전달되는 느낌을 반가워하는 참여자도 있었지만 그것을 불편해 하는 참여자도 있었다. 반가워하는 참여자는 그것과 오래 머물며 충분히 느끼고 있었다. 반면 익숙하지 않음을 불편해 하고 답답해 하는 참여자는 다시 인지적으로 분석하려 하였다. 관계에서의 스킨십으로 따뜻함, 답답함 등 무엇을 느끼는가는 중요하지 않다. 그것은 상황마다 차이가 있기 때문에 무엇을 느끼는가 보다 무엇이 되었든 그것과 함께 하며 그것이 나에게 어떤지 머무르는 것이 중요하다. 파트너와 함께 경험한

스킨쉽은 참여자에게 바로 자신의 감각이 무엇인지 찾도록 집중할 수 있고 머물 수 있도록 도움을 주고 있었다.

등과 등을 마주대고 있으니까 그 따뜻함. 그런 게 느껴지고 살 대고 있는 게 좋았어요. 살 대고 있는 그 느낌이 좋았고, 살살 움직였을 때의 흔들림. 그것도 좋았던 것 같아요. (중략) 살짝살짝 할 때 맞춰져서 둘이 같이 간다는 느낌이 좋았어요. 전달되는 느낌도 좋았고.(참여자 F)

등을 했을 때 느껴지지 않음에 그 답답함. 등끼리 마주대고 움직이는 것이 앞보다는 뒤가 덜 느껴졌어요. 상대도 그것에 대해 편안해 하지 않고, 내가 편하지 않으니 상대도 편하지 않고, 그러니까 나의 의도와는 다르게 상대가 느끼는 것들. 그게 전체적으로 저한테는 불편함으로 느껴졌어요.(참여자 J)

**중심의미: 나에 대한 수용과 존중을 경험함**

#### **나를 존중하지 못한 태도를 발견함**

참여자들 대부분 자신이 자신을 존중하는 것을 매우 어색해 하였다. 자신에게 하는 인사와 감사를 마치 어린아이와 동생에게 하듯 흘려보내고 있었다. 자신의 몸에 대한 태도는 한 사람이 세상을 대하는 태도와도 밀접한 관련이 있다(박영옥 역, 1997). 참여자들은 나를 존중하지 못함을 발견하고 그 어느 때보다 지금 현재 자신에 대한 수용과 존중이 필요함을 전하고 있었다.

여자지만 정말 남자도 못하는 그런 고

비를 넘겼는데 몸이 그것에 대해서 신체화로 나타난 것은 아닌가. 그걸 나는 배려하지 못하고. (중략) 내가 나를 몰라주고, 그런 것(본 프로그램)을 하면서 생각이 바뀌고 그래서 감사하다 고맙다 그런 것을 한 느낌이 들어요.(참여자 E)

#### **몸과 마음이 하나로 연결됨**

참여자들은 예전에 해 왔던 무시하고 분석했던 방법들이 나를 배려하고 존중하지 못한 방법임을 발견하고 지금 내가 어떤지 읽어주고 있었다. 즉 신체화 증상이 나타날 때 몸의 상태를 무시하거나 분석하는 것이 아닌 “너가 이렇구나”하며 나의 상태를 그대로 인정함으로써 내가 방치되지 않음을 느끼고 있었던 것이다. 이렇게 참여자들은 자신의 모습을 읽어주고 인정했을 때 느껴지는 변화를 민감하게 느끼고 몸과 마음이 연결되어 있음을 체험하고 있었다.

예전에는 장난스럽게 미안해 하고 넘어갔더라면 한 번 더 관심을 갖는 부분이 생긴 것 같아요. (중략) 내가 기분을 읽어주는 게 음. 나도 나를 방치하지 않는 듯 한 그런 기분이 들었어요. (중략) 내가 뭔가 만났을 때 딱딱해 지는구나. 괜찮아 하고 넘겼던 것에 대해서 한 번 더 아 너가 이렇구나. 인정함으로 바뀐 것? 무시하고 넘어간 것에 비해서 아. 너가 이렇게 되는구나. 나를 읽어주는 거.(참여자 D)

#### **신체화 증상을 이해하는 계기가 됨**

참여자들은 신체화 증상을 감각느낌으로 느끼면서 그것을 알아주었을 때 몸의 변화를 경험하며 서서히 몸의 증상을 이해하였다. 이

과정에서 참여자들은 신체 변화에 대해 두렵거나 걱정할 일이 아님을 자각하였다. 이런 자각은 참여자들에게 안도감을 갖게 하였으며 내가 내 몸의 주인이라는 자신감 있는 모습을 되찾을 수 있도록 하였다.

이제 신체화 증상이 나타나는 것도 그렇게 두렵거나 걱정할 일이 아니구나 라는 생각이 드는 거예요. (중략) 점점 이렇게 자각을 해 보면 그게 별게 아니구나. 라는 생각이 드는 것 같아요.(참여자 C)

#### 틀을 깨도 안전함을 느낌

참여자들은 포커싱활동교육프로그램을 처음 체험하면서 갖었던 낯섬에서 점차 이것도 해 보니 괜찮음으로 바뀌고 있었으며, 창피하고 민망한 모습도 있는 그대로 인정하고 있었다. 이 과정에서 그동안 긴장하며 살아온 모습에서 벗어나도 되는 안전함을 전하였다. 참여자들은 서서히 내가 만든 틀에서 자유로워지는 경험을 전하고 있었다.

포커싱을 하니깐 내가 내 모습을 보는데 민망하고 창피하고 이게 내 모습인가? 그런 마음이 좀 들었어요. 그런데 그렇구나. 음... 하면서 좀 더 부드럽게. 좀 더 그렇게 살아도 되지 않을까? 이런 마음도 들었어요.(참여자 F)

중심의미: 건강한 거리두기가 가능해짐

#### 사건과 이슈가 언어화, 시각화 됨

참여자들은 포커싱 체험 과정 1단계인 주변 정리 과정에서 사건과 이슈를 떠올리 때 막연하게 생각했던 것들을 하나씩 하나씩 나열하

며 언어화 시켰다. 하나씩 나열하는 이러한 과정은 참여자에게 사건과 이슈의 부피도 작게 할 뿐 아니라 막연한 것을 구체화 시켜 볼 수 있게 하였다. 참여자들은 이 과정을 매우 중요하게 생각하였다. 엉켜있는 문제에 빠지지 않고 그것을 마주할 수 있었기 때문이다. 또한 참여자들은 이러한 과정이 내가 나를 못보고 인정하고 싶지 않은 부분까지 꺼내 놓는 작업임을 전하였다.

이런 게 표현이 되는구나. 그러니까 입에서 맴돌던 것을 단어화 시키는 것, 음.. 좀 더 내가 나를 못보고 인정하고 싶지 않은 부분을 꺼내 놓고 본 작업이었어요.(참여자 D)

#### 사건과 이슈가 정리 됨

참여자들은 프로그램을 체험하면서 사건과 이슈에서 느껴지는 복잡한 감정들을 나열하는 과정에서 편안해지는 경험을 하였다. 즉, 불편감이 온통 짓누르고 정신 못차리게 했다면 하나씩 나열하는 과정에서 점차 정리되고 편안해지며 부담도 줄어드는 경험을 한 것이다. 이 과정에서 참여자들은 감정도 맥처럼 연결되어 있음을 발견하고 압도되었던 감정 속에 또 다른 감정이 연결되어 있음을 알고 또 다른 어떤 느낌을 찾기도 하였다. 이렇게 참여자들은 압도할 만한 것이 아닌 데 참 압도되어 살았음을 발견하고 있었으며, 감정도 딱 하나만 있는 것이 아니라 다른 감정이 연결되어 있음을 알아차렸다. 이와 같이 참여자들은 사건과 이슈가 정리되면서 서서히 자기를 객관화 시키고 있었다.

감정이 굉장히 복잡하고 쭉 나열하니깐

많은 거예요. 나열될 때는 어떤 상처, 감정에 대해서 그게 하나만으로 딱 떨어지는 게 아니라 연결되어 있는 것 같아요. 감정도 어떤 감정도 맥이 연결되어 흐르는 느낌도 들고. 지금 드는 생각은 그 감정이 그렇게 까지 나를 압도할 만한 문제는 아닌 것 같은데 전 참 압도되어 사는 것 같아요.(참여자 I)

#### **나에게 집중하여 못 보던 것을 보게 됨**

참여자들은 포커싱활용교육프로그램을 체험하면서 신체화 증상을 자각할 때 과거와 다르게 문제와 증상으로부터 한 걸음 물러나 더 넓게 보는 경험을 전하였다. 이것은 참여자가 자신을 좀 더 세밀하게 볼 수 있도록 안내하고 있었으며 병산만 보는 게 아니라 병산 밑에 있는 것이 무엇인지 못 보던 것을 보고 또 다른 상처도 보게 하여 참여자 자신이 중립이 되는 경험이 되고 있었다. 이렇게 참여자들은 스스로 자신을 볼 수 있는 어떤 힘이 생김을 전하기도 하였다.

한 쪽만 보던 것을 넓게 보는 그런 게기가 됐던 것 같아요. (중략) 딱 꼬집어서 그게 있다고 얘기하고 다녔는데 그게 아니고 그것도 있지만 또 다른 것도 있고 그리고 아마 내가 미처 깨닫지 못한 또 다른 것도 있을 거다. 그런 걸 느낀거죠.(참여자 F.)

#### **내 마음에 공간이 생김**

참여자들은 본 프로그램에 참여하기 전 두려움, 불안, 긴장과 같은 어떤 부정적 정서가 올라오면 그것의 이유를 찾기 위해 다시 부정적으로 돌아갔다. 하지만 포커싱활용교육프로

그램을 체험하면서 “나한테 이런 게 있구나.” 하며 부정적 정서를 있는 그대로 인정하고 있었다. 이렇게 참여자들은 내면에 어떤 부정적인 감정과 맞닥뜨려도 그것이 두렵게 느껴지는 것이 아닌 그것을 인정하면서 점차 마음의 공간과 여유로움을 갖을 수 있게 된 것이다.

그게 크게 느껴지는 게 아니라 조금 더 작게 보인다고 표현해야 되나? 뭐 작게 보이기도 하고 내 행동이 두려움 같은 게 많이 줄어들니까 마음도 편안해지고 어떤 선택을 하든 맞닥뜨렸을 때 마음이 좀 여유롭게 생각할 수 있었어요.(참여자 G)

중심의미: 머무름이 낮설고 생각과 느낌 구분이 모호함

#### **머무름이 낮설고 막연함**

몇몇 참여자들은 어떤 문제와 감정을 만날 때 온전히 그것이 되거나 아니면 그것을 무시하는 두 가지 모습이었다. 포커싱활용교육프로그램 과정에서 자신에게 뭔가 울컥하고 올라오면 쉽게 메몰되어 나에게 말해주는 무언가와 머물지 못했다. 그것은 자신의 전체가 아니라 일부분으로 자신과 함께 있을 수 있는 어떤 것이다(안기민 역, 2013). 그 감정하고 대면하는 것 그것은 참여자들에게 일상적이지 않다. 무엇인가 해야 하는 상황에서 자신의 감정은 문혀야 했고, 뭔가 불편한 상황이 지속되는 것이 싫어 빨리 해결해야 하고, 또 항상 누군가의 평가를 받아야 했기 때문에 그것과 대등하게 대면하고 머문다는 것은 어렵고 막연함을 준다. 이렇게 참여자들은 감정과 대면하는 것이 어렵고 막연하다는 또 하나의 자신을 발견하고 있었으며 그런 자신의 일부를



바라보고 있었다.

그 감정에 대해서 대면하는 것. 그게 어려워져서 찾는 것도 힘들고 그것을 보는 것도 힘들고. 내가 어렸을 때는 내 감정을 읽어주는 게 일상적이지 않았고, 내 감정은 뭔가 해야 하는 상황에서 묻혀 있었기 때문에 (중략) 흔히 사람들이 나쁘다고 하는 감정을 딱 보면 부딪치고 싶지 않은 것처럼. 나도 항상 누군가에게 평가를 받았던 그게 굉장히 깊이 있게 있는 것 같아요.(참여자 C)

#### 생각과 느낌 구분이 모호함

참여자들은 현실에서 다양한 역할로 살아야 했다. 이런 현실에서 자신을 표현하는 것이 어렵고 더욱이 명확하지 않은 느낌을 경험할 때 주로 인지적으로 생각하고 있었다. 그것은 빠른 판단을 줄 수 있기 때문이다. 이러한 패턴이 감각 느낌을 체험할 때 그대로 나타났다. 참여자들은 익숙하게 감각 느낌을 인지적으로 분석하여 포커싱 체험에 어려움을 갖게 하는 것이다. 이것은 결국 자신의 어떤 감정, 느낌을 알아주지 못하고 미해결 된 채 그대로 남게 되고 다시 신체로 나타나는 즉 신체화 증상이 만성화 되는 패턴을 그리는 것으로 해석된다.

익숙하지 않은 거라서 쉽지는 않은 것 같아요. (중략) 그리고 어려운 게 주고 받고 대화가 되고 있다고 생각했는데 그것은 생각하고 있는 것을 얘기한 거라고 하셔서. 그런 구분? 그런 것을 잘 모르겠어요. (참여자 D)

#### 느낌 알아차리는 것이 어려움

참여자들은 그때 그때 상황에서 느껴지는 기분이나 느낌을 물었을 때 대답하기 어려워 하였다. 참여자들은 “딱 이거다.”라고 답처럼 급하게 표현하려 하기 때문으로 해석된다. 이렇게 참여자들은 “어떻게 해야 되지?” 하며 빨리 답을 찾으려는 해결중심적 태도로 인하여 자신의 느낌에 머무르지 못하고 있었다.

머리로만 생각하니까 그게 몸으로 머무르지 못하고 급한 거예요. 뭐를 어떻게 해야 되지? 생각으로 답을 찾으니까. 이런 것 때문에 진정한 느낌 갖기가 정말 어려워요. (중략) 항상 생각을 말하는 패턴에서 느낌을 말하는 패턴으로 가려니까 너무 힘든 그런 부분이 있어서 거기서 막히더라고요.(참여자 H)

중심 의미: 자기 개방이 두려움

#### 뭔가 하려고 함

참여자들은 포커싱 활용교육프로그램을 체험하면서 자신이 하고 있는 것이 맞는지, 놓치고 있는 것은 없는지, 하다가 막히면 어떻게 해야 하는지 등 뭔가 목적 중심으로 하려고 하였다. 이렇게 참여자들은 내면의 목소리도 마치 과제처럼 수행하는 것으로 생각하여 포커싱 체험 과정을 서두르는 모습이었다.

그동안 해 왔던 건 뭐지. 그런 생각도 들면서. 그때 포커싱 할 때 자유롭게 놀았는데 이걸 뭐지? 또 다른 어떤 면이었나? 이것과 어떻게 연결되나. 자꾸 머릿속에서 생각의 끈을 이어가려고 해요. 뭔가를 자꾸 해결하고 싶은가봐요.(참여자 A)

**상대방을 의식함**

몇몇 참여자들은 포커싱활용교육프로그램 과정에서 상대방을 의식하는 외부지향적인 모습이었다. “이게 저 사람한테 어떻게 보일까?” 하며 다른 사람의 평가에 집중하여 자신의 감각에 집중하지 못하였다. 또한 경험 나눌 때 여러 사람 앞에서 공개적으로 나눌 때와 파트너와 나눌 때 표현이 다르다는 등 참여자들의 외부로 향해져 있는 모습으로 포커싱 체험에 어려움을 갖게 하였다.

아이컨택을 하다 보니까 저에 집중이 되는 게 아니라 자꾸 상대방을 더 느끼는. 상대방을 의식 하다보니까 나의 감정은 느껴지지 않는 거예요. 이게 저 사람한테 어떻게 보이지? 이거 시선이 너무 힘든데 어떻게 해야 되지? 이러니까 저의 감각을 알아차리는 게 쉽지가 않더라구요.(참여자 C)

**신체와 감각 변화에 의심이 듦**

포커싱활용교육프로그램에 참여한 몇몇 참여자들은 자신의 체험으로 인한 몸의 변화를 의심 하였다. 또한 이러한 변화를 또 다시 논리적으로 분석하려 하였다. 이렇게 참여자들은 내면이 들려주는 어떤 메시지가 의도된 것은 아닌가 하며 자신의 체험을 확신하지 못하고 있었다.

제가 조금 가식이 아닌가 하는 생각이 들어요. 이게 내가 의도되는 게 아닌가 하는 생각을 일부분 하는 것 같아요. 제가 분명히 얘기 했을 때 아니야 라고 하는 것도 있지만 그것이 저한테 공격적이 된다는지 아니면 그렇게 부정적인 메시지를 저한테 주지 않는 거예요. 저는 그게 필요한

것 같은데(참여자 D)

중심이미: 불편함에 머무르는 것이 가능해짐

**나를 살피려고 노력함**

참여자들은 불편을 참는 것이 아닌 어디가 불편한지 자신에게 집중하고 있었다. 참여자들은 잠깐 자신에게 멈춰 천천히 부드럽게 살피려고 노력하는 것이다. 이렇게 포커싱이 참여자에게 자신의 신체로 빨리 돌아오게 하는 촉진제가 되고 있었다.

어떤 불편감이 확 올라올 때 어디가 불편하지? 그런 것들을 한번 오래는 아니지만 해보면 내가 지금 힘들구나. 몸을 스캔 하기가 있다는 것과 그걸 몰랐을 때 차이가 좀 있는 것 같아요.(참여자 J)

**과정에 집중하려고 노력함**

참여자들은 점차 문제를 빨리 해결하던 것에서 그 문제가 나에게 어떻게 느껴지는지 머무르고 있었다. “그래 한번 불편해 보자.”하며 불편과 함께 마주하는 것이다. 이렇게 참여자들은 불편하지만 그것이 무엇일지 그 과정에 집중하려고 노력하고 있었다.

불편한 관계가 있었을 때는 그걸 빨리 헤치우려고 했는데 이제는 그래 한번 불편해 보자. 이런 게 생겼어요. 굉장히 괜찮은 것 같아요. 그리고 나니까 조금 마음이 편해지는. 그때는 그냥 미궁 속으로 덮어버리려고 하는 그런 게 있었는데.(참여자 H)

**신체화를 자각하는 태도가 변화됨**

참여자들은 일상생활에서 포커싱을 활용하

고 있었다. 참여자들은 신체화 통증이 있을 때 바디스캔을 하거나 마음을 들여다 보고 있었던 것이다. 이렇게 참여자들은 스스로 자신이 할 수 있다는 것과 자신이 알아주는 것만으로도 신체화 증상이 가라앉고 마음이 편안해 지는 경험을 전하고 있었다.

일단 마음을 들여다 보려고 하고 있어요. (중략) 제가 할 수 있다는 것이 있는 것 같아요. 좀 묵직하고 힘들었던 게 포커싱 하기 전보다 편안해지고, 내가 알아주는 것만으로도 조금은 편안해 지는 것 같아요.(참여자 J)

#### 중심의미: 자신감이 향상됨

##### 건강에 관심이 생김

참여자들은 신체화 증상이 나타나면 걱정하고 두려워 했던 예전의 모습과 달리 포커싱활용교육프로그램 체험 후 신체화 증상을 이해하고 생기있는 모습으로 변화되었다. 몸과 마음이 연결되어 있음을 이해하고 자신을 알아주려 노력하는 등 신체화 증상 그것도 나의 한 부분으로 받아들이고 있었다. 이러한 모습은 자신의 건강에 관심을 갖게 하고 현실을 살아가는데 긍정적인 에너지가 되고 있었다.

예전에 아프면서 갑자기 기분이 떨어졌다면 포커싱을 하고 나서는 기분이 좀 올라가서 건강에 대한 자신감이 좀 생기는 것 같아요.(참여자 C)

##### 내가 선택할 수 있는 힘이 생김

참여자들은 문제나 상황에 휘둘림을 당하는 것조차 모르고 수동적으로 끌려갔던 삶을 회

상하며 지금 현재 내가 할 수 있는 현실적인 선택을 위해 스스로 우선 순위를 정하고 있었다. 이렇게 포커싱활용교육프로그램 체험은 참여자들에게 자기 효능감 향상과 삶을 스스로 다룰 수 있도록 도움을 주고 있었다.

내 안에 막 빠져들지 않고 그것을 조금 더 정리해서 볼 수 있고, 그렇게 되면 내 행동이 조금 현실적인 선택들이나 이런 것을 하게 되는 거죠.(참여자 G)

##### 표현력이 향상됨

포커싱활용교육프로그램 체험 후 몇몇 참여자들은 타인의 생각에 압도되지 않고 타인의 생각과 자신의 생각과 건강한 거리를 두며 자신을 표현하고 있었다. 이는 관계에서 과거처럼 며칠씩 표현하지 않고 혼자 고민하며 불안과 불편을 감내해야 했다면 지금은 관계에서 나와 내가 같이 있을 수 있게 된 것이다. 서서히 자신과 관계맺기가 가능한 참여자들은 타인과의 관계맺기가 가능해지고 있는 모습이다. 이는 참여자들의 내적인 힘이 변화되고 있음을 알게 하는 부분이다. 인간중심상담에서 내담자의 변화에 영향력을 가지는 중요한 변수는 사회 환경의 제약을 부정하지 않고 자신의 경험을 신뢰하는 자신감을 가진 독립된 존재로서 생각하고 느끼며 행동하는 내담자의 힘 즉, 내담자의 주권력을 자극하고 촉진하는 것이다(주은선 역, 2012). 포커싱활용교육프로그램 과정도 이와 같이 내담자의 힘을 촉진하고 있었다.

제가 예전에는 남편이 한마디 딱 하면 말을 안했거든요. 제가 의사표현을 어떻게 할 수가 없고, 그냥 화가 나는데 그것을

표현하는 방법도 모르고. 내가 표현을 하면 남편이 또 너무 화를 내니까. 그 표현을 잘 못했는데 지금은 남편이 똑같이 말을 해도 옛날에는 며칠 말을 안했다면 요즘엔 남편이 그런 말을 해도 웃으면서 당신 생각이 그렇구나. 그러면서 내가 하고 싶은 이야기를 할 만큼 조금 건강해졌거든요.(참여자 C)

#### 포커싱활용교육프로그램 참여자들의 체험의 구조

Giorgi(1985)는 현상학적 연구의 마지막 단계로 변형된 의미 단위들을 일관된 구조로 통합하는 단계를 제시하였다. 이에 따라 앞의 분석을 통합하면 다음과 같다.

연구 참여자들은 포커싱활용교육프로그램을 체험하면서 다른 참여자들의 표현을 보며 다른 사람도 나와 같다는 연결감을 느끼고 있었다. 이런 연결감은 내가 느끼는 것이 잘못된 것이 아니라 모두 느끼고 있는 공통된 부분으로 집단 참여에 안도감을 갖게 했다. 참여자들은 프로그램 체험 과정에서 연결감을 계속 느끼고 있다. 참여자들은 몸의 감각을 일깨우기 위한 신체활동을 통해서 몸으로 직접 전달되는 느낌에 깜짝 놀라워하며 그동안 자각하지 못한 행동패턴을 발견하고 서서히 자신을 있는 그대로 인식하기 시작했다. 더불어 신체활동으로 인한 스킨쉽으로 참여자들은 따뜻함과 답답함을 경험하였다. 답답함은 참여자가 그동안 사용하던 문제 해결 방법으로 통제하고 조절할 수 없어 나타나는 것으로 해석된다. 이렇게 참여자들은 뭔가 자신에게서 일어나는 불일치되는 경험을 통해 서서히 자신의 정서를 재경험하고 있었다. 더욱이 참여자들은 포

커싱활용교육프로그램 과정에서의 경험을 자신의 삶과 연결하여 그동안 자신을 존중하지 못하고 살았음을 발견하고 자기 수용과 존중이 자신에게 가장 필요한 것임을 자각하며 자신에게 좀 더 집중하였다. 이 과정에서 자신의 몸과 마음이 연결됨을 알아차리고 신체화 증상을 이해하며 그동안 자신을 긴장하게 했던 틀을 깨도 괜찮음으로 바뀌게 되는 계기가 되고 있었다. 또한 참여자들은 포커싱활용교육프로그램을 체험하면서 문제에 빠지지 않고 그것과 조금씩 함께 할 수 있었다. 즉, 모호하고 명확하지 않은 뭐라고 말 수 없는 감정과 문제들을 하나씩 나열하며 이것도 있고 저것도 있음을 알아차리고 있었던 것이다. 이것은 모호하고 명확하지 않은 그 무엇이지만 그것은 결국 참여자가 찾고자 하는 것과 맥처럼 연결되어 있음을 알아차리게 된 것이다. 점차 참여자들은 지금껏 자신을 압도할 것 같았던 문제들이 조금씩 작아지고 정리되면서 그동안 못 보던 것을 보게 되고 자연스럽게 자신의 문제를 볼 수 있는 여유가 생기면서 건강한 거리두기가 가능하게 되었다.

참여자들이 포커싱활용교육프로그램을 체험하면서 가장 어려워 한 것은 감각느낌에 머무르는 것이다. 참여자들은 그동안 자신의 감정을 무시하거나, 억압하고, 분석하고, 논리적으로 설득, 회피, 방어하는 방법들로 대처하였다. 지금 현재 내가 느끼고 있는 그 어떤 것과의 머무름에 이러한 방법들이 방해가 되고 있음을 참여자들은 알아차렸다. 또한 참여자들은 체험 과정에서 생각과 느낌을 혼돈스러워 하였으며, 포커싱 체험 과정을 마치 숙제처럼 자신의 기분과 느낌을 빨리 해결하려 하였다. 더욱이 참여자들은 다른 사람의 시선을 의식하여 잘해야 한다고 생각하고 있었다. 또한

참여자들은 포커싱 체험으로 인한 자신의 감각느낌과 신체 변화에 의심을 하고 있었다. 이와 같이 자기 경험을 신뢰하지 못하고 확신하지 못하는 참여자들의 태도가 포커싱 체험에 어려움을 주고 있었다.

포커싱활용교육프로그램 체험 후 참여자들은 신체화 증상을 자각하는 태도에 변화가 있었다. 즉, 불편을 참는 것이 아닌 그 속에 머물러 “천천히 가자. 내 신체가 어디가 불편하지?”하며 나를 살피고, 감정을 읽어주는 등 불편함을 빨리 해결하기 보다 자신에게 집중하

고 과정에 머무르고 있었다. 즉, 불편함에 머무르는 것이 가능해지고 있는 것이다. 또한 참여자들은 포커싱활용교육프로그램 체험 후 자신의 신체 변화를 경험하며 건강에 관심을 갖기도 하였다. 그동안 문제와 이슈에 끌려가는 수동적인 모습으로 화가 나서 자신의 생각과 의견을 표현 못했다면 지금은 “당신 생각이 그렇구나.”하며 다른 사람의 생각과 자신의 생각을 분리하고 그것을 자연스럽게 표현하고 있었다.

이와 같이 참여자들은 포커싱활용교육프로

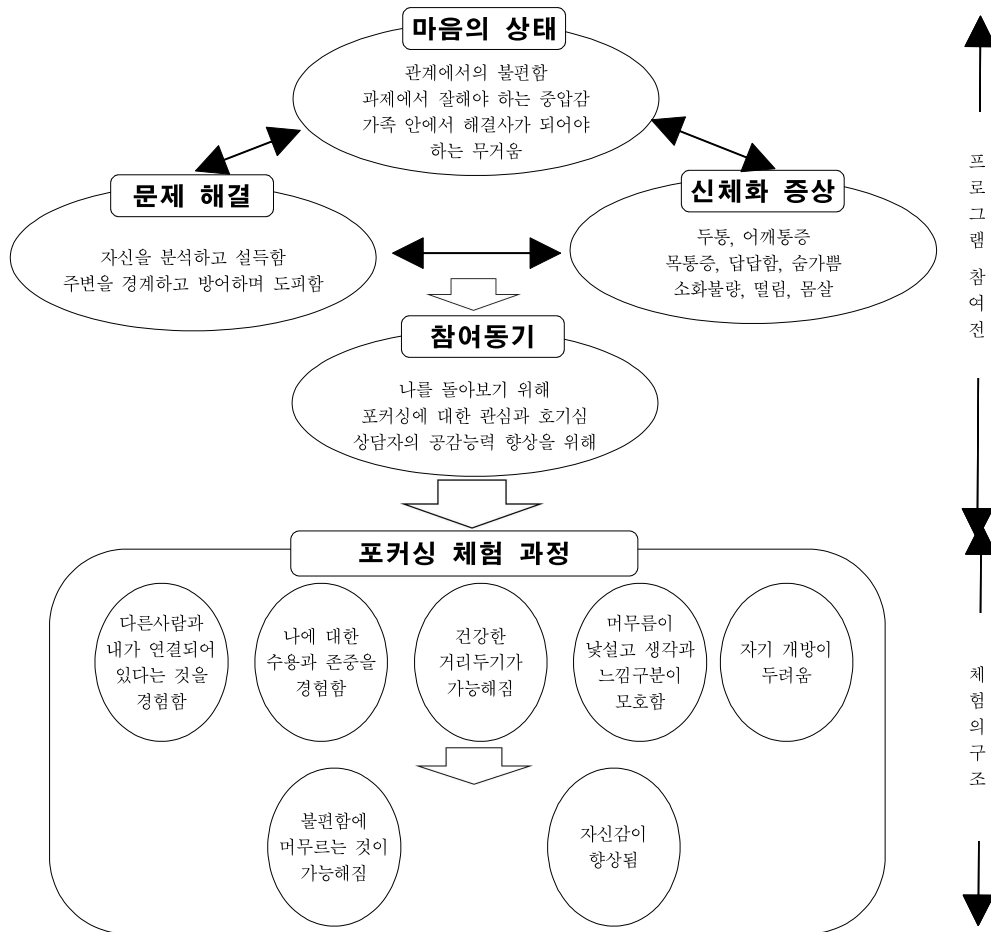


그림 1. 포커싱활용교육프로그램 참여자들의 체험과정

그램을 체험하면서 머무름의 어려움도 있지만 신체화에 대한 이해와 자신과의 대등한 관계에 대한 이해 그리고 자기 인식의 전환이 되는 계기가 되고 있었다. 이러한 참여자들의 체험의 구조와 전체 흐름을 그림으로 나타내면 그림 1과 같다.

### 논의 및 결론

본 연구는 신체화 경향이 있는 중년여성에게 포커싱심리치료를 교육프로그램으로 재구성하여 포커싱적용가능성 및 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 참여자의 체험을 알아보았다. 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 논의 하고자 한다.

첫째, 포커싱활용교육프로그램에 참여한 중년여성들은 포커싱체험심리치료 경험과 흡사한 경험을 하고 있었다. 포커싱체험심리치료는 6단계로 주변정리, 감각느낌, 이름붙이기, 맞춰보기, 물어보기, 받아들이기 과정으로 포커싱의 핵심인 감각느낌(felt sense)을 찾고 느끼며 그것과 머물러 그것에게 이름을 붙이고 맞춰가면서 그것의 메시지를 듣고 그것에게 감사하는 과정이다. 본 연구에서 적용된 포커싱 활용교육프로그램은 준비단계, 시작단계, 작업단계, 마무리단계 과정으로 교육적으로 접근한 프로그램이다. 참여자들은 본 프로그램 체험 후 포커싱의 핵심인 감각느낌을 경험하고 있었다. 하지만 이 과정에서 참여자 개인마다 체험 과정을 받아들이는 수준이 조금씩 달랐다. 뉴욕의 포커싱 교육센터의 헨드릭(Hendricks, 2002) 박사는 개인마다 몸의 감각을 느끼는 정도가 다르고, 그에 따라 포커싱의 성공 여부가 다르다고 하였다. 몸의 감각을

잘 느끼는 사람, 즉 Experiencing Level이 높은 사람이 포커싱 치료를 했을 때 치료의 효과도 좋았다고 하였다. 이런 Experiencing Level은 포커싱에 대한 교육과 훈련을 통해서 높일 수 있다고 하였다(주은선, 2011). 주은선(2011)은 이를 고려하여 체험수준척도(Experiencing Level Scale: EXP)를 사용하여 참여자들의 체험수준을 측정하고 이에 맞는 작업을 격려하는 것도 하나의 방안이 될 수 있음을 제시하고 있다. 연구자는 포커싱적 태도가 바로 그 다름을 받아들이고 수용하는 것으로 체험수준이 다른 참여자와 함께 경험하고 그 속에서 자신을 인식하는 것도 전체를 볼 수 있는 시각이 될 수 있을 것으로 생각한다. 본 연구자는 포커싱 교육을 마치고 포커싱에 대한 이해가 생긴 참여자들에게 스스로 또는 파트너와 함께 어떤 특정 문제에 대한 불편감을 꾸준히 포커싱하는 반복 훈련이 체험수준척도가 낮은 이들에게 도움이 될 것으로 생각한다. 몇몇 참여자는 사건을 말하지 않아도 집단 구성원이 함께 공감할 수 있다는 것에 놀라워 하였다. 이처럼 감각느낌을 자유롭게 표현할 수 있는 자조모임을 활성화 한다면 체험수준척도가 낮은 이들에게 도움이 될 것으로 생각한다.

또한 본 연구는 포커싱심리치료를 교육프로그램으로 재구성하면서 신체활동을 접목하였다. 신체활동은 체험수준이 다른 참여자들의 감각을 찾고 표현하는데 도움을 주고 있었다. Rogers는 유기체적 경험과 변화를 위한 심리치료에서 신체 경험은 중요하다고 하였다(Fernald, 2000). 신체를 매개로 한 다양한 접근방법은 상담 및 심리치료 분야에서 몸과 마음의 통합적인 접근방법으로도 중요하다(왕인순 외, 2007). 신체활동은 참여자들에게 자신의 신체를 통해 감각을 활성화 시킨 후 포커싱의

핵심인 감각느낌을 찾는데 적극적으로 도움을 주고 있어 다양한 활동을 접목한 포커싱체험 심리치료가 된다면 치료의 효과도 높을 것으로 사료된다.

둘째, 신체화 경향이 있는 중년여성들은 포커싱활용교육프로그램에 참여하면서 신체화 증상을 자각하는 데 변화가 있었다. 신체화 증상이 있을 때 막연한 의심과 걱정으로 불안을 키웠다면 프로그램 참여 후 참여자들은 신체화 증상이 “그렇게 두렵거나 걱정할 일이 아니구나.” “좀 기다려보자.” “머물러보자.” “천천히 하자.” “이것도 나의 한 부분이구나.” 하며 몸과 마음을 들여다보고 있었다. 즉, 포커싱 체험 과정처럼 신체화 증상을 문제로 인한 불안, 두려움으로 느끼는 것이 아닌 그것에게 인사하고 이름을 붙이고 질문하며 친절하게 다가가는 것이다. 이와 같은 태도는 신체화 증상을 자각하는 데 변화를 줌으로써 결과적으로 신체화 증상이 감소되는 경험을 하게 하였다. 이것은 포커싱 집단치료가 여대생의 신체화 증상을 감소시키는 데 효과가 있음을 나타낸 연구결과(주은선, 최선우, 2013)와 일치하는 것이다. 참여자들은 프로그램 체험 과정에서 과거 문제해결방법으로 하려는 모습까지도 “내가 지금 이러고 있군요.” 하는 등 그런 자신의 행동패턴을 자각하고 수용하고 있었다. 이것은 그것과 머물렀기에 가능한 것이다. 참여자들의 이런 태도 변화는 신체화의 경우 방어기제의 표출양식으로써 통증의 시작은 마음이며 그 사실을 인식했을 때 치료가 효과적이라는 조혜영 외(2009)의 연구와도 부합된다. 포커싱적 태도란 자신의 몸에 주의를 기울이면서 자신의 감각을 소중히 여기며 생활하고, 날마다 발생하는 문제에 대해 여유를 가지고 바라보는 태도를 말한다(주은선, 2011).

좀 더 포커싱을 경험한다면 참여자들은 내면의 감각이 분명해지고 새로운 관점과 기대하지 않았던 가능성에 대한 기회를 갖으며 마치 ‘자유로움(liberation)’과 같은(이수경 역, 2012) 경험에 입문하도록 도울 것이다. 특히 다양한 관계에서의 역할과 신체적인 쇠약 및 호르몬 변화를 겪고 있는 중년여성에게 포커싱적 태도는 이런 변화를 관리할 수 있도록 도우며, 주체적인 태도를 가질 수 있도록 기여할 것이다.

셋째, 참여자의 자기개방에 관한 부분이다. 몇몇 참여자들은 경험을 나눌 때 충분히 개방적이지 못했다. 파트너와 경험을 나누고 공개적으로 나눌 때 모습이 달랐기 때문이다. 이들은 느낌을 풍부하게 표현하는 다른 참여자들을 부러워하며 다른 참여자들을 인지적으로 이해하려고 하였다. 즉, 자신의 주관적인 느낌을 체험할 때 나로써 존재하는 포커싱 체험이 되지 못하고 너로써 타자처럼 존재하고 있었던 것이다. 포커싱 탄생배경을 살펴보면 무엇이 성공적인 상담 효과를 가져오는 것일까를 연구한 결과 내담자 자신의 신체적 반응에 민감하게 깨어 있고 스스로가 상담 회기에서 이를 다룰 때 상담을 통해 도움의 효과가 가장 컸음을 분석하였다(주은선, 2011). 이처럼 자기개방이 두려운 참여자는 신체화 증상이나 어떤 불편감이 있을 때 또는 문제 상황에서 내가 이것을 어떻게 느끼는지 스스로 다룰 때 그때 자기 성장이 있을 것이다. 삶에서 억울하고 부당하여 그것을 표현하는 것이 작고 초라해지는 느낌 그래서 그 속에서 더 나의 나약함과 무력함을 느끼고 답답해하는 참여자들에게 그것이 어떻게 느껴지는지 알아차리고 수용하는 것은 나의 부끄러운 부분을 보는 것처럼 참여자에게는 가장 큰 숙제였을 것이다. 충분히 자기를 드러다 보기 위해 연구자는 포

커싱에서의 준비단계인 주변정리 단계가 깊이 있게 이루어져야 할 것으로 판단한다. 자신의 한 가지 모습 속에 여러 개의 알지 못하는 모습이 맥처럼 연결되어 있음을 시각적으로 볼 수 있는 체험이기 때문이다. 또한 몇몇 참여자들은 포커싱 체험 과정에서 모호함과 낯섬을 어려워하여 하였다. 모호함은 나에게 두려움, 불안과 같은 부정적 정서를 주는 것으로 느끼고 있는데 포커싱에서는 그 모호함과 낯섬이 반대로 관심과 호기심을 갖게 하는 단서가 된다. 이는 포커싱이 우리가 경험하고 느끼는 것은 명확하지 않고 그 의미가 희미하지만 그것은 우리 몸이 전달하려는 내면 깊숙한 곳에서 알려주고자 하는 깨달음에 나를 자연스럽게 이끌어 주는 것이다(주은선, 2011). 따라서 모호함과 낯섬을 환영하고 여유를 유지하며 중요한 것을 들으려 머문다면 긍정적인 변화를 줄 것이다(안기민 역, 2013). 참여자들은 조금씩 신체를 자각할 때 “지금 내 몸이 말을 해 주고 있구나.”하며 자신에게 좋은 경청자가 되어가고 있었다. 포커싱은 상담자가 지지하는 것으로부터 자기 자신이 기본적으로 지지하는 사람이 되도록 그 변화를 돕는다. 어떤 일이 일어나든지 상관없이 자신의 몸에서 그것이 어떻게 느끼는지를 살피고 그것에게 먼저 인사를 건네어 자신으로부터 아무것도 제거할 수 없는 내적 자기와 관계를 성장할 수 있게 하는 것이다(안기민 역, 2013). 이러한 방법은 자기에게 집중하는 것이 낯설고 자기와 관계 맺기가 어려운 참여자들에게 적절히 도움을 줄 것으로 생각한다.

따라서 이러한 결과 및 논의를 종합해 볼 때 포커싱활용교육프로그램의 시도는 중년여성의 신체화 증상을 자각하는 데 긍정적인 변화를 주었다. 신체화에 영향을 주는 억압과

분노, 스트레스를 느끼는 상황에서 그동안에 내가 다루었던 문제해결방법을 멈춰서 자신의 신체를 느끼며 내면의 자기와 머물고 상황과 사건에 지혜롭게 대처할 수 있는 좀 더 여유 있는 삶을 형성할 수 있음을 말해주고 있다. 즉 상황은 바뀌지 않았지만 그를 맞이하는 나의 태도의 변화를 느낄 수 있는 체험임을 시사하고 있다. 이는 다양한 관계 속에서 막중한 역할들을 인정받지 못하고 억눌린 채 살아온 중년여성들에게 필요한 프로그램이라 생각한다. 중년여성의 만족감은 그들이 머무는 곳을 건강하게 할 뿐 아니라 관계의 지속성과 깊이로 다른 사람의 삶에도 커다란 영향을 미치기 때문이다.

이러한 연구결과들을 바탕으로 중년여성의 심리적 건강과 안녕을 위한 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 프로그램 종결 후 포커싱 관련 프로그램 문의가 많았다. 교육프로그램과 연계하여 참여 할 수 있는 포커싱집단프로그램 개발과 다양한 포커싱 프로그램 개발로 정신건강을 위한 심리적 개입이 요구되는 집단 또는 치료예방을 위한 대상에게 연구를 진행하여 포커싱의 심리 치료적 중재 효과가 검증되길 바란다. 둘째, 본 연구는 신체화 경향이 있는 중년여성을 대상으로 하였지만 신체화 외 다른 증상으로 어려움을 호소하는 분들 또는 다양한 직종의 종사자들이나 청소년, 중장년, 노인 등 다양한 대상으로 연구를 진행하여 그 효과성이 검증되길 바란다. 셋째, 본 프로그램은 이들 동안 12시간으로 진행되어 부족함을 느낀다. 몇몇 참여자는 3박4일처럼 충분히 몰입하길 바라고 있었다. 이처럼 참여자 스스로 통찰할 수 있는 시간을 늘려 프로그램의 효과를 확인해 보길 제안한다. 넷째, 연구 참여자의 개인차와 진행자의



태도이다. 몇몇참여자들은 체험과정에서 느끼는 다름을 평가로 느끼고 있었다. 따라서 후속 연구에서는 개인차를 충분히 나눌 수 있는 편안하고 안전감 있는 신뢰로운 분위기를 충분히 경험할 수 있도록 참여자의 속도에 맞추어 진행하길 바란다. 또한 다른 프로그램에 비해 갑자기 자신의 모습과 만나게 되어 놀란다는 경험을 나누었다. 참여자가 당황하지 않도록 진행자의 더 많은 수련과 준비가 있길 바란다. 다섯째, 몇몇 참여자들은 다른 프로그램과 비교하면서 자신의 발견된 모습을 크기로 비교하기도 하였다. 후속 연구에서는 다른 프로그램과 비교하여 어떤 차이가 있으면 어떤 효과가 있는지 연구되길 바란다. 마지막으로 본 연구는 탐색적 연구라는 점에서 참여자들의 신체적 변화들이 포커싱활용교육프로그램의 효과인지 명확히 결론 내리기에 어려움이 있다. 또한 신체화 경향이 있는 중년여성을 대상으로 실시한 포커싱활용교육프로그램으로 다른 집단에 될 수 없다는 제한점을 가지고 있다. 끝으로 포커싱활용교육프로그램의 효과가 얼마나 유지되며 어떠한 변화가 있는지 확인하는 것이 필요할 것으로 보인다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 포커싱활용교육프로그램이 중년여성의 신체화 증상 감소에 긍정적 영향을 주어 중년여성의 삶의 질 증진에 도움을 주고자 한 점에 의의가 있다. 또한 찾아가는 교육프로그램을 실시하여 신체화 증상이 만성화 되어 불편을 호소하는 분들을 위한 치료적 개입뿐만 아니라 신체화를 예방하는 프로그램으로 그들의 근본적인 문제에 접근하여 삶에 대한 태도 변화를 안내하였다. 이는 추후 포커싱 프로그램 개발에 필요한 기초자료로 활용될 수 있으리라 기대한다.

## 참고문헌

- 강지연, 주은선 (2014). 사무직 여성의 직무스트레스와 부정적 정서가 신체화에 미치는 영향: 포커싱적 태도의 매개효과. 한국심리학회지(여성), 19(1), 31-54.
- 김광일, 김재환, 원호택 (1984). 간이정신진단검사 실시요강. 서울: 중앙적성출판사.
- 김명권 (1987). 심리치료에서의 경험의 전개 -Focusing과 명상, 경상대학교학생생활연구소보, 13, 35-42.
- 김명자 (1998). 중년기 발달. 서울: 교문사.
- 김재원 (2012). 포커싱적 태도가 노인의 주관적 건강상태와 노인 우울의 관계에 미치는 매개효과 검증. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 박영옥 역 (1997). 마돈나의 이중적 의미. 고양시: 인간사랑.
- 박정희, 주은선 (2012). 상담자의 스트레스, 소진(Burnout) 관계에서 포커싱(Focusing)의 효과. 사회과학연구(덕성여자대학교 사회과학연구소), 18, 19-43.
- 박혜준, 이승연 (2009). 질적연구방법으로서의 면담(Irving Seidman, 2006). 서울: 학지사
- 신현균 (2000). 신체형 장애. 서울: 학지사.
- 안기민 역 (2013). 포커싱의 힘(Ann Weiser Cornell, 1996). 서울: 하나의학사.
- 왕인순, 조옥경, 안경숙 (2007). 신체자각을 통한 심리치유 경험에 대한 질적 연구-여성요가 수련자를 중심으로. 한국심리학회지, 12-1, 219-239.
- 이선옥 (2012). 상담자의 자기효능감과 포커싱적 태도가 역전이 관리능력에 미치는 영향: 포커싱적 태도의 매개효과를 중심으로. 덕성여자대학교 석사학위논문.

- 이수경 역 (2012). 어린이와 함께하는 포커싱 심리치료(Marta Stapert 외, 2003). 서울: 학지사.
- 임정원 (1999). 중년여성의 신체화 증상에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 스트레스 경험, 지각, 대처 방식을 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 정덕신, 배성만, 주은선 (2014). 영성과 포커싱적 태도가 중년여성의 웰빙에 미치는 영향. 한국심리학회지(여성), 19(3), 301-314.
- 조복희, 정옥분, 유가호 (1989). '인간발달' 발달심리적 접근. 서울: 교문사.
- 조혜영, 김윤용, 권용주, 조성훈, 황의완 (2009). 음악치료를 적용하여 호전된 신체형 장애 여환 치험 1례. 동의신경정신과 학회지, 20(3), 261-271.
- 주은선 (2011). 포커싱 체험 심리치료 내마음의 지혜와 선물. 서울: 학지사.
- 주은선 역 (2012). 인간중심 상담의 임상적 적용 (Dave Mearns 외, 2007). 서울: 학지사.
- 주은선, 김주영 (2012). 노인우울 포커싱 집단 프로그램 효과에 관한 탐색적 연구: 포커스 그룹 인터뷰를 중심으로. 한국노년학, 32(2), 611-629.
- 주은선, 김주영, 신설애 (2014). 한국적 포커싱 체험 미술치료 작업에 관한 탐색적 연구: 상담자 대상의 포커스그룹인터뷰를 중심으로. 예술심리치료연구, 10(3), 223-251.
- 주은선, 장세은 (2012). 포커싱(Focusing)활용 집단상담이 여대생의 사회불안에 미치는 효과. 인간이해, 33(2), 139-157.
- 주은선, 최선우 (2013). 포커싱 집단치료가 여대생의 신체화 증상, 부정적 정서 및 감정표현 불능증에 미치는 효과. 한국심리학회지, 32(4), 777-802.
- Cornell, A. W., & McGavin, B. (2005). The radical acceptance of everything: living a focusing life. Berkeley, California: Calluna Press.
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greeberg, L. S. (2004). Learning Emotion-Focused Thrapy. Washington DC: APA.
- Femald, P. S. (2000). Carl Rogers; body-centered counselor. Journal of Counseling and Development, 78, 172-179.
- Giorgi, A. (1985). Phenomenology and Psychological Research. PA; Duquesne University Press. (신경림, 장연집, 박인숙, 김미영, 정승은 공역(2004). 현상학과 심리학 연구. 서울: 현문사.)
- Zinker, J. (1977). Creative Process in Gestalt Therapy. New York : Vintage Books.

1차원고접수 : 2015. 04. 19.  
심사통과접수 : 2015. 06. 05.  
최종원고접수 : 2015. 06. 23.

## A Qualitative Study on Focusing Application Education Program of Middle-aged Women with Somatization Tendency

Hyunsoon Leem

Eunsun Joo

Major in Counseling Psychology Graduate School of Education, Duksung Women's University

This study is an exploratory study examining how somatization symptom of middle-aged women changes by searching experience of middle-aged women with somatization tendency who participated in the focusing application education program. Through it, the study desires to examine a focusing adaptability about decrease of somatization symptom of middle-aged women and to suggest a basic data for development of a program that helps them. To achieve it, this study publicly recruited participants from various organizations in the suburbs of Seoul, so conducted total 12-hour focusing application education program targeting middle-aged women with somatization tendency whose somatization criterion of The Symptom Check List(SCL-90-R) is more than 19 points during 2 days, and finally, 10 women participated in the study. This study conducted an individual interview targeting participants, so data was analyzed by using a study method of Giorgi among phenomenological methods. As a result of the analysis, 10 focal meanings were deducted from 31 themes. The focal meanings are 1. States of mind realizing somatization symptoms, 2. Problem-solution, 3. Motive of program participation, 4. Experiencing that I am connected with others, 5. Experiencing acceptance and respect for myself, 6. Possibility of healthy distance, 7. A strange stay and a vague division between thinking and feeling, 8. Fear about self-openness, 9. Possibility of staying at inconvenience, and 10. Improvement of confidence. Lastly, the study examined detailed characteristics of the focusing application education program, and suggested a method to revitalize a focusing and the future study direction.

*Key words* : Somatization, Middle-aged Women, Focusing, Focusing Application Education Program