한국심리학회지 : 여성
The Korean Journal of Woman Psychology
2019, Vol. 24, No. 1, 1-19

여성상담자의 자기성찰을 위한 포커싱 프로그램 경험에 대한 탐색적 연구 - 주변정리 단계를 중심으로 -*

박 한 나 주 은 선†

덕성여자대학교

본 연구의 목적은 포커싱 프로그램에 참여한 여성상담자들의 자기성찰 경험을 살펴보고 여성상담자의 자기성찰에 도움을 줄 수 있는 프로그램 개발 및 활성화를 위한 기초자료를 제공하는 것이다. 이를 위하여 여성상담자 7명을 대상으로 3주간 총 7시간 포커싱 프로그램을 실시하였으며, 참여자들의 구체적인 경험에 대해 알아보고자 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였다. 포커스 그룹 인터뷰를 통해 얻어진 자료는 모두 전사한 후 질적분석을 실시하였다. 그 결과 3개의 주제와 8개의 범주, 21개의 하위범주로 분석되었다. 첫 번째 주제는 주변정리 활동이 주는 자기성찰의 경험으로 3개의 범주로 나뉜다. 범주1) 적절한 거리두기 가능, 범주2) 나에 대한 새로운 발견, 범주3) 성장가능성 확인이다. 두 번째 주제는 자기성찰을 촉진하는 활동의 특징으로 3개의 범주로 나뉜다. 범주1) 체계적인 내면의 정리, 범주2) 감정상태의 변화, 범주3) 관계의 도움적 상호작용이다. 세 번째 주제는 자기성찰을 위한 포커싱 프로그램 활성화를 위해 고려할 점으로 범주1) 프로그램이 가진 장점, 범주2) 프로그램에 대한 아쉬움이다. 본 연구에서는 이러한 연구 결과를 중심으로 여성상담자 자기성찰을 위한 포커싱 프로그램 경험을 구체적으로 살펴보고 이를 활성화하기 위한 논의와 앞으로의 연구 방향에 대해 제언하였다.

주요어 : 여성상담자, 자기성찰, 포커싱 체험심리치료, 주변정리

---

* 본 연구는 석사학위논문 일부를 수정한 것임.

† 교신저자 : 주은선, 덕성여자대학교 심리학과, 서울시 도봉구 삼양로 144길 33
Tel: 02-901-8301, E-mail: esjoo@duksung.ac.kr

www.kci.go.kr

서 론

연구의 필요성 및 목적

상담분야는 구조화되어 있지 않은 영역이다. 상담자가 해결해야 하는 과제들은 문제에 대한 명확한 규정이 어렵고, 모든 사람들이 동의할 수 있는 정확한 개입도 없으며, 상담 과정의 성과를 평가하는 기준이 존재하지 않는다(Strasser & Gruber, 2004). 이러한 상담영역의 특성은 상담자로 하여금 상담에서 다양한 어려움과 혼란스러움을 느끼게 하며, 상담자가 전문가로 성장하기 위해 자신의 혼란스러움과 어려움을 극복해야 하는 커다란 숙제를 마주하게 한다. 또한 상담분야는 여성상담자의 비율이 상대적으로 높은 직무적 특성이 있기 때문에 많은 상담자가 결혼과 출산, 양육 등의 삶의 변화를 겪고, 전통적인 여성상에 대한 사회적 기대 등으로 인해 전문가로서 심리적 갈등과 위기를 더욱 크게 경험할 수 있다고 예상된다(허재경, 신영주, 2015). 내담자를 돌보고 성장시키기 위해 애쓰는 많은 상담자들이 모순되게도 심리적 소진과 스트레스에 상당부분 노출되어 있고(이홍숙, 2017), 이로 인해 발생하는 상담자 소진은 낮은 상담자발달 수준의 원인이 되기도 한다.(박정해, 2006).

상담에 대해서 연구하는 연구자나 상담자들에게 상담의 효율적인 진행과 상담의 효과를 높일 수 있는 방안은 매우 중요한 관심사이며(박영선, 2010), 이미 많은 학자들이 상담의 질은 상담자 요인이 중요하다는 의견에 동의하고 있다(노안영 송현종, 2006; 이은진, 이문희, 2015; 이재창, 1992; Corey, 2002; Corey, 2008; Kottler, 1991; Mullenbach, 2000). 즉, 효과적인 상담을 제공하기 위해서는 상담자의 전문성 발달이 중요하다는 것이다.

상담자의 전문성을 발달시키는 중요한 요인으로 Skovholt와 Ronnestad(1992)는 지속적인 자기성찰이 반드시 필요하다고 하였다. 또한 Nelson과 Neufeldt(1998)은 상담자의 전문성 발달을 도모하기 위해서는 성찰하는 훈련이 매우 중요하다고 제안하였다. 국내 연구에서 상담자의 자기성찰과 전문성 발달을 연구한 손은정, 유성경, 심혜원(2003)은 상담이론과 기법의 기술적 지식을 통합하고 지속적인 전문성 발달을 위한 기제로 자기성찰의 중요성을 강조하고 있다. 또한 김창대, 권경인, 한영주, 손난희(2008)의 연구에서는 상담의 효과를 증진시키는 상담자 공통요인으로 지속적인 상담자의 자기성찰과 자기관리를 보고하였다. 즉, 상담분야에서 초보상담자가 전문상담자로 발달해가는 과정의 가장 중요한 특징 중의 하나가 지속적이고 전문적인 자기성찰이며, 이는 효과적인 상담을 진행하는 중요한 요인으로 볼 수 있다.

상담분야에서 자신의 내면을 깊이 탐색하고 성찰하는 것은 상담자들이 자기의 내면을 신뢰하게 되고 심리적 안정, 사회적 책임감, 진솔한 자기개방, 새로움에 도전할 수 있는 성숙한 자질을 향상시키며, 이들이 전문적인 상담자로서 성장할 수 있는 기회를 제공한다(고윤희, 박성현, 2014; 이은진, 이문희 2015). 따라서 전문 상담자가 되어가는 과정에서는 상담의 이론 및 기술을 훈련하는 것과 더불어 지속적으로 자기를 들여다보며 자기에 대한 자각과 탐색, 이해와 변화의 과정을 훈련하는 것이 필요하며, 그 과정은 전문적인 상담사가 되기 위해 반드시 필요한 요소이다.

Dewey(1933)는 성찰의 발달이 이루어지기 위해서는 성찰에 대한 지식이나 기술을 가르

www.kci.go.kr

치기보다는 성찰하는 습관을 발달시키는 것이 중요하다고 하였다. 그러나 지금까지의 연구는 대부분 상담자의 교육 분석 및 슈퍼비전 받은 경험의 횟수, 상담회기 내 상담자의 자기대화, 상담자의 사적 자의식 등으로 상담자의 자기성찰을 간접적으로 측정하거나 국외에서 개발된 성찰적 슈퍼비전 모형을 검증해 보는 경험적 연구들이었고(고윤희, 2013; 김진숙, 2005; 손은정 등, 2003; 황주연, 2011), 상담자 자기성찰 훈련 프로그램에 관한 연구는 거의 찾아보기 어렵다. 따라서 상담자가 성숙한 상담자로 계속 성장해 나가는 것을 돕기 위해 자신의 모습을 꾸준히 점검하고, 자기성찰 훈련을 원활히 실행 하기 위한 프로그램이 필요하며, 이러한 프로그램을 위한 기초자료를 제공할 수 있는 연구가 필요하다.

최근 Rogers의 인간중심 이론에 뿌리를 두고, 신체적 느낌에 집중을 하여 자신의 느낌을 있는 그대로 알아차리는 과정을 통해 자기인식(self-awareness)과 정서적 치유(emotional healing)를 경험할 수 있는 포커싱 체험심리치료가 주목받고 있다(주은선, 2011). 사람들은 문제 상황에 맞닥뜨렸을 때 자기의 습관적인 사고방식으로 문제를 해결하거나, 서둘러 결론을 내리려고 한다. 하지만 포커싱 체험 심리치료는 감각 느낌을 느끼고 묘사하는 과정을 통해 자신의 마음, 신체, 그리고 영혼을 경험하게 되는 새로운 관점을 제공함으로써 하나의 통합되고 구체화된 앎에 접근한다(주은선, 김주영, 신설애, 2011). 포커싱 체험심리치료는 어떠한 이슈나 문제 또는 경험에 대하여 신체에서 느껴지는 느낌에 집중하는 접근이며(Gendlin, 1978), 이러한 신체적 느낌은 상황, 사람, 사건에 대한 몸의 경험이 축적된 감각이다(주은선, 2011). 이러한 신체적 느낌을 포커싱 체험심리치료에서는 '펠트센스(Felt sense)'라고 한다.

포커싱 체험심리치료는 자기-치유의 방편의 하나로, 만약 상담자가 이것을 사용할 수 있게 된다면 상담자의 중요한 자질 중의 하나인 알아차림, 인식(awareness)향상에 도움을 줄 수 있으며, 상담자가 자신의 느껴지는 감각에 민감하게 반응할 수 있다면 궁극적으로 내담자에게 민감하게 반응할 수 있는 능력이 향상된다고 하였다(주은선, 2002). 박영혜, 주은선(2013), 고명은(2015)은 포커싱 심리치료를 경험한 상담자들은 포커싱이 상담자의 자기성찰과 민감성 훈련에 도움을 준다고 주장한 바 있다. 이처럼 성찰작업을 위해 포커싱을 하는 이유에 대해 주은선(2019)는 기존의 성찰작업들은 종종 인지적인 부분에 치우치는 경향이 있으나, 포커싱의 경우 펠트센스 작업을 통한 총체적인 체험이 가능하기 때문이라고 하였다. 이와 함께 포커싱은 시간과 장소의 제약을 받지 않는다는 장점이 있고, 일정 훈련기간을 거치면 전문가의 도움 없이도 스스로 적용 가능하다는 장점이 있다. 이러한 장점을 활용하여 상담자의 자기성찰 훈련을 위한 프로그램을 수행한다면 상담자가 자기를 성찰하는 습관을 키울 수 있으며, 자기성찰을 통해 다음 단계로 성장해 나갈 수 있을 것으로 기대한다.

포커싱은 1단계: 주변정리, 2단계: 감각느낌, 3단계: 이름붙이기, 4단계: 맞춰보기, 5단계: 물어보기, 6단계: 받아들이기의 총 6단계로 구성되어있다. 그 중 첫 번째 단계인 주변정리는 현재 독립적인 치료과정으로 다양한 분야에서 사용되고 있으며, 인간의 신체적, 정신적인 문제의 치료와 변화를 가져오고 있다. 주변정리를 독립적인 과정으로 진행할 경우 빠르게 배우며, 쉽게 적용할 수 있다 있다

www.kci.go.kr

(Marta & Erik, 2003). 특히 Marta와 Erik(2003)은 “주변정리는 내면을 괴롭히는 각각의 이유들을 꺼내어 안전한 장소에 넣어두는 것이며, 자신의 무거운 마음의 짐을 내려놓을 수 있을 때 실제 자신이 누구인지에 대한 성찰이 가능해진다.”고 말했다. 또한 문제 속에 빠지지 않고 문제와 거리를 두는 것으로, 이를 통해 우리는 우리 내면과 이야기를 나눌 수 있게 된다고 하였다.

황주연(2010)은 자기성찰이 자신의 경험과 내면에 대해 중립적이며 호기심어린 관심을 가지고 자신의 감정과 사고로부터 거리를 두고 사고를 객관화하는 태도라고 하였다. 이러한 자기성찰의 방식은 주변정리 과정과 유사하다. 주변정리과정을 통해 우리는 문제와 거리를 두고 생각할 수 있게 되며, 이를 통해 내면의 앎을 믿고 문제해결에 필요한 자신의 자원을 인식하게 되며, 삶의 잠재력에 연결된 느낌을 가지게 된다(Grindler, 2012; McGuire, 1986). 주변정리를 통해 자기성찰을 하게 될 경우 보다 빠르고, 쉽게 상담자가 자기를 성찰하는 도구로 활용이 가능해지며, 상담자 발달에 있어 가장 중요한 자기성찰의 습관화 하는 방법으로 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구의 목적은 다음과 같다

본 연구는 상담자의 전문성 발달과 개인적 성장에 중요한 영향을 미치는 자기성찰을 위한 포커싱 프로그램 개발에 관한 탐색적 연구이다. 주변정리 활동에 대한 경험과 인식 및 운영에 대한 요구를 파악하여 상담자 자기성찰을 위한 포커싱 프로그램 개발의 기초자료를 제공하는데 본 연구의 목적이 있다. 이를 위해 포커싱 프로그램을 구성하여 프로그램에 참여했던 참여자들을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 이용해 이들의 프로그램 경험을 살펴보았다.

방 법

포커스 그룹 인터뷰

본 연구는 포커스 그룹 인터뷰를 통해 자료를 수집한 후 그 내용을 분석한 질적 연구이다. 포커스 그룹 인터뷰 방법은 “그룹 상호작용을 통하여 연구자가 정한 주제에 대한 자료를 수집하는 연구방법”이라고 광범위하게 정의되며(Morgan, 1996), 또 다른 학자는 “한 가지 주제에 초점을 맞춘 조직적인 그룹 토의”라고 하였다(Krueger, 1986). 포커스 그룹 인터뷰 방법은 프로그램 개발이나 평가에 많이 사용하는 방법으로서 주제에 대한 인식이나 생각을 얻기 위한 토론 방식이다. 포커스 그룹은 연구자에 의하여 목적이 설정되어 있으며 연구주제가 초보적인 탐색적 연구라 할지라도 연구자의 관심에 초점이 맞추어져있다. 그러므로 포커스 그룹은 본질적으로 특수한 주제에 관하여 자료 수집을 한다. 포커스 그룹은 합의에 도달하거나, 권고사항을 제시하거나, 제안된 대안들 중 하나를 선택하는 결정을 내리는 일반적인 집단 토론과는 근본적으로 다르다. 포커스 그룹 인터뷰는 선택된 주제와 관련된 사람들을 초청하여, 참가자들의 생각이나 의견의 합일점을 찾는 것이 아니라 선택된 주제에 대하여 사람들의 심도 있는 생각이나 의견을 이끌어 내어 그 경향이 어떤지 알아보는 것이다(장서연, 2013). 따라서 포커스 그룹은 참가자들의 심도 있는 토론을 통해서 수준 높은 자료를 얻을 수 있으며, 단기간에

www.kci.go.kr

다량의 주제에 초점이 맞추어진 자료를 수집할 수 있다. 또한 포커스 그룹 인터뷰 참가자들은 구성원들 간의 상호작용을 통하여 의견을 형성해 나가기 때문에 개별적인 면담보다 더 자연스러운 환경에서 정보를 수집할 수 있다.

포커스 그룹의 참여자들은 4명 이상부터 12명 이하의 범위로 구성될 수 있다. 구성원이 12명 이상 되는 큰 그룹은 대화 도중 모든 참여자들이 골고루 의견을 말할 기회가 주어지기 어렵기 때문에 의견을 충분히 수렴하기 어려운 단점이 있으므로 보통 4-10명 정도로 구성되는 것이 적당하며(이성숙, 2005), 본 연구에서는 7명이 한 그룹을 이루었다.

이 포커스 그룹의 진행은 미리 작성한 질문에 따라 진행한다. 이때 참가자의 동의를 얻어 비디오나 오디오 테이프로 토론 내용을 상세히 기록 하고 토론이 끝난 후 수집한 자료를 전사하여, 얻고자 하는 중요한 개념과 정보를 분석하는 것이다.

연구대상

본 연구를 위해 온라인 사이트에 상담자발달을 위한 포커싱 프로그램 광고를 게시하였고, 참여의사를 밝힌 10명에게 프로그램의 목적을 설명하였으며, 이에 동의한 7명이 최종적으로 프로그램에 참여하였다. 연구대상의 일반적 특성은 다음 표 1과 같다.

자료수집 및 절차

본 연구는 상담자 자기성찰을 위한 주변정리 중심의 포커싱 프로그램에 참여한 상담자들의 경험을 이해하고 탐색하고자 하는 연구로서, 이를 위해 체험적이고 구체적인 자료를 획득하고자 주변정리를 중심으로 한 프로그램을 구성 및 운영한 후 인터뷰 방식으로 자료를 수집하였다. 참가의사를 밝힌 7명을 대상으로 인터뷰가 진행되었다. 프로그램을 종료한 후 프로그램이 진행되었던 장소에서 150분 가량 인터뷰를 진행 하였으며, 모호하거나, 구체적으로 살펴야 하는 내용은 추가인터뷰를 진행하였다. 인터뷰 사회는 연구자가 진행하였다. 모든 질문은 연구 참여자들이 생각하고 체험한 바를 구체적이며 자유롭게 이야기할 수 있는 개방형 질문으로 구성하였다. 또한 모든 인터뷰 내용은 익명으로 처리된다는 점과 연구목적 이외는 사용하지 않을 것을 밝힌

표 1. 연구대상의 일반적 특성

사례번호	성별	연령	상담경력	직업
1	여	57	1년 6개월	건강가정지원센터
2	여	55	4년 10개월	청소년상담복지센터
3	여	27	1년 6개월	청소년상담복지센터
4	여	27	2년 2개월	-
5	여	37	1년 3개월	심리상담연구소
6	여	46	3년	심리상담치료센터
7	여	27	1년 6개월	대학교 상담센터

www.kci.go.kr

후 참여자의 동의하에 녹음하였다. 인터뷰를 마친 후 각각의 사례에는 연구 참여자의 비밀 보장을 위하여 번호로만 표기하였으며, 이후 연구의 모든 과정에서도 마찬가지로 번호로만 제시 및 처리하였다.

측정도구

본 연구에서는 참여자들의 체험적이고 구체적인 자료를 획득하고자 반 구조화된 질문지를 작성하였다. 모든 질문은 연구 참여자들의 경험을 유도할 수 있는 개방형 질문으로 구성하였다.

포커스그룹 인터뷰 질문지는 Krueger와 Casey(2000)가 제시한 질문 방식과 과정을 참고하여 도입질문(Opening Question), 전환질문(Transition Question), 주요질문(Key Question), 마무리 질문(Ending Question) 순으로 구성하였다. 도입 질문은 참여자들이 인터뷰 과정을 이해하며 편안한 느낌을 가지고 인터뷰에 응할 수 있도록, 비교적 빠르게 대답할 수 있는 쉬운 문항으로 만들었다. 전환 질문은 참여자들이 본 연구의 주제를 좀 더 넓은 시각으로 볼 수 있도록 참여자들의 경험에 비추어 답변 할 수 있게 구성하였다. 주요 질문은 연구의 핵심을 추구하는 질문들이며 분석 시에 중점적으로 다루어질 질문이므로 핵심 질문의 내용을 구체적으로 분류하여 참여자들이 자신의 생각이나 경험을 충분히 말할 수 있도록 구성하였다. 마무리 질문은 토의를 끝내게 하는 질문이지만 참여자들이 토의 중에 내놓았던 대답들 또는 제언들에 대하여 확인도 하므로 분석 시에 중요하다. 위의 사항을 고려하여 연구자가 인터뷰 질문 문항을 작성한 후 포커싱 체험심리치료와 질적 연구 전문가인 감수자에게 검토를 받고, 수정을 거친 후 문항을 확정하였다.

표 2. 포커스 그룹 질문지

도입질문	1. 주변정리 중심의 활동 프로그램에 참여하기 전 선생님의 기대는 어떤 것이었습니까?
전환질문	2. 포커싱 주변정리 프로그램에 참여하면서 선생님께서는 어떤 체험을 하였습니까?
	1) 전반적인 느낌은 어떠했습니까?
	2) 주변정리를 배우기 전과 후의 선생님의 마음의 차이를 알 수 있나요?
	3) 내적 변화가 있다면 그것은 무엇입니까?
주요질문	3. 포커싱 주변정리 프로그램이 자기성찰에 도움을 주었다고 생각하십니까?
	4. 자기성찰을 하는데 특별히 도움이 되었던 활동은 무엇입니까?
	5. 포커싱 주변정리 활동의 어떤 특징이 자기성찰에 영향을 준다고 생각하십니까?
	6. 주변정리 과정이 자기성찰 훈련 도구로서 가치가 있었습니까?
마무리 질문	7. 주변정리는 선생님의 삶에서 계속 사용할 수 있는 과정이었나요?
	8. 프로그램에서 경험하기를 기대했으나 이루어지지 않는 것이 있다면 무엇입니까?
	9. 향후 상담자의 자기성찰훈련을 위한 주변정리 프로그램이 진행된다면 수정 및 추가되어야 할 것이 있습니까?

www.kci.go.kr

질문지는 표 2에 제시하였다.

자기성찰 포커싱 프로그램

자기성찰 훈련을 위한 포커싱 프로그램은 주1회 140분씩 총 3회기 걸쳐 D대학에서 실시하였다. 프로그램은 고명은(2015), Laury(2009), Natalie(1993), Natalie(2011)의 연구를 참고하여 구성하였으며, 국내의 포커싱 체험심리치료 전문가의 감수를 받아 진행하였다. 프로그램 내용은 표 3에 제시하였다.

자료 분석

포커스 그룹 분석에 있어서 단서는 인터뷰 자료 속에서 반복적으로 나타나는 경향과 형태를 말하며 Krueger와 Casey(2000)는 포커스 그룹 인터뷰의 자료 분석에서 중요한 요소를 체계적(systematic), 입증 가능한(verifiable), 순차적인(sequential), 계속 이어지는(continuous) 으로 설명하고 있다. 포커스 그룹 연구자들은 자료로부터 반복적으로 나타나는 경향과 패턴, 빈도, 강도, 특수한 반응, 정서 등을 고려하여 연구자가 얻고자 하는 중요한 개념과 정보를 분석한다(정민정, 2015). 포커스 그룹 인터뷰 자료는 연구 목적에 따라 다양한 방법을 활용하여 내용을 분석할 수 있는데 본 연구에서는 Kruger(1998)가 제시한 4단계의 분석 과정을 이행하였으며 구체적인 사항은 다음과 같다. 연구시작 시기인 1단계에서 포커스 그룹을 진행하기 전에 연구자는 선행연구와 관련 서적을 통해 주요 질문, 하위 질문을 결정하였다. 2단계에서는 연구자가 포커스 그룹에 참여하여 주의 깊게 경청하며, 인터뷰의 모든 내용

표 3. 주변정리 중심의 포커싱 프로그램

회기	주제	활동내용	프로그램 목적 및 기대효과
1회기	친밀감형성 및 프로그램 소개 도입단계	· 집단에 대한 소개 및 목적 설명 · 별칭 정하고 소개하기 · 포커싱과 친해지기 · 나무에 걱정 매달기	· 집단의 구조화 · 집단 친밀감형성하기 · 포커싱 프로그램 흥미유발하기 · 자신의 이슈로부터 거리두기
2회기	주변정리	· 마인드맵 · 미러링 · 거리좁히기	· 활동을 통해 자신이 생각하는 자신과 주변상황에 대한 인식을 높일 수 있다. ㄹ · 파트너 활동을 통해 자기와 타인에 대한 탐색과 존중을 경험할 수 있다.
3회기	주변정리 마무리 단계	· 소리내기 · 난화그리기 · 아트저널 · 집단 프로그램 경험에 대해 나누기	· 자신의 내면에 관심을 가지며 정서적 해소와 내면의 비어있는 공간을 경험한다. · 프로그램에 참여하면서 느꼈던 자신의 모습을 되돌아보면서 자신에 대한 발견과 긍정성을 경험할 수 있다.

www.kci.go.kr

을 녹음하고 토론 과정에서 모호한 부분은 추가 질문을 통해 자세히 설명하도록 하였다. 3단계에서는 그룹 토론 내용이 제대로 기록되었는지 확인하고 요약 정리하는 시간을 가졌다. 4단계에서는 녹음한 내용을 즉시 전사하여 내용 분석을 위한 준비를 하였다.

본 연구의 자료 분석은 3명의 평정자와 다수의 질적 연구 경험자이며, 상담심리전문가이고, 상담경력 20년, 슈퍼비전 경력 12년인 감수자 1명으로 구성되어 실시되었다. 분석팀은 축어록을 반복적으로 읽으면서 중요한 정보가 무엇인지 확인하였으며, 진술의 요약을 합의하여 기록하였다. 또한 이렇게 준비된 인터뷰 자료에서 Morgan과 Scannell(1998)이 제시한 근거이론 중 개방형 코딩을 적용하여 중요한 주제와 범주를 찾는 형식으로 분석하였다. 범주화 작업을 할 때는 연구 목적에 비추어 해석을 시도하고 결과를 정리하였으며, 분석자의 선입견을 배재하고 자료의 신뢰성을 확보하기 위해 감수자의 감수를 받았다.

결 과

자기성찰을 위한 포커싱 프로그램에 참여한 상담자들의 포커스 그룹 인터뷰 자료를 분석한 결과 3개의 주제와 8개의 범주, 21개의 하위범주로 분석되었다.

각 주제는 주변정리 활동이 주는 자기성찰의 경험, 자기성찰을 촉진하는 활동의 특징, 자기성찰 프로그램 활성화를 위해 참고할 점으로 확인되었다.

먼저 주변정리 활동이 주는 자기성찰의 경험으로 적절한 거리두기 가능, 나에 대한 새로운 발견, 성장가능성 확인이라는 3개의 범주로 분류되었고, 다음으로 자기성찰을 촉진하는 활동의 특징에서 체계적인 내면의 정리, 감정상태의 변화, 관계의 도움적 상호작용이라는 3개의 범주로 분류되었다. 마지막으로 자기성찰을 위한 포커싱 프로그램 활성화를 위해 고려할 점으로 프로그램이 가진 장점, 프로그램에 대한 아쉬움이라는 2개의 범주로 분류되었다. 결과에 대한 요약은 아래 표 4와 같다.

주제 1. 주변정리 활동이 주는 자기성찰의 경험

적절한 거리두기 가능

참여자들은 프로그램을 통해 자기에 대한 객관성을 유지하게 되는 경험과 자연스럽게 자신의 내면과 건강한 거리를 유지하는 태도를 경험함으로 이슈에 대해 중립적 태도를 경험할 수 있었다.

> “타인을 객관적으로 볼 수 있었고.. 나도 객관적으로 볼 수 있었던 거 같아요. 주변정리라는게.. 이 프로그램들이.. 그런 객관성이.. 음.. 자기 성찰하는데 일정부분 필요한데.. 그런 거를 나에 대한.. 타인에 대한.. 객관성을 유지 시킬 수 있었다.” (참여자 3)

> “이게 어떤 느낌이냐면.. 어쨌든.. 우리가 초기에.. 프로그램을 1회기 할 때는 나의 우울한 면이나.. 내가 걱정했던 면을 보게 됐는데.. (중략) 뭔가.. 내가.. 내가 메어있던 나의 걱정들.. 내가 메어있던 나의 모습들.. 이랑.. 되게 분리가 되는거.. 같은..” (참여자 4)

www.kci.go.kr

표 4. 분석 결과

주제	범주	하위범주
주변정리 활동이 주는 자기성찰의 경험	적절한 거리두기 가능	나에 대한 객관성 유지
		이슈에 대한 중립적 태도
	나에 대한 새로운 발견	왜곡되지 않은 '나'를 경험
		내면의 다양성 발견
		관계에서의 '나'를 살핌
	성장가능성 확인	불편감에 대한 머무름
		일상에서의 변화
		변화에 대한 동기 증진
자기성찰을 촉진하는 활동의 특징	체계적인 내면의 정리	내면의 시각적 확인 과정
		'나'를 중심으로 내적 구조 확인
	감정상태의 변화	물리적 거리 변화에 대한 불편감
		'스탑'사인을 통한 거절감
		아이컨텍(eye contact)의 부담감
	관계의 도움적 상호작용	서로에 대한 피드백
		공감과 수용의 분위기
		나에 대한 상대의 반영
자기성찰 프로그램 활성화를 위해 참고할 점	프로그램이 가진 장점	매개체를 통한 안정감
		나를 돌아보게 하는 시작점
		내면의 단순화
	프로그램에 대한 아쉬움	나눔 시간의 한계
		추후 경험에 대한 희망

나에 대한 새로운 발견

참여자들은 주변정리를 중심으로 한 포커싱 프로그램 과정에서 자신의 내면에 집중하고 내면으로 느껴지는 것들을 진솔하게 받아들이면서 왜곡되지 않은 '나'를 경험하게 되었으며, 내면에 있는 여러 가지 다양한 모습들을 발견하게 되었다고 한다. 또한 관계 속에서 '나'를 살펴볼 수 있었음을 보고하고 있다.

"상담자라는 네임이 붙고 나면... (중략) 어.. 그런데다가.. 그.. 이런 전문지식을 넣잖아요. 넣으면.. 아는 것이 자기라고 생각하는.. 거기서 왔다갔다.. 하는 거죠. 배운 것이 '나'다 라고. (중략) 그렇게 되기 때문에 자기의.. 그.. 정말 자기를 바라보기 보다는 자기가.. 포장되고 있는 게 자기라고 알기 쉽고.. 그렇게 살기 쉽잖아요. 그러니

www.kci.go.kr

까.. 그 내면을 그냥.. 나로써 바라보게 되는 데는 도움이 되는 거죠." (참여자6)

"첫날 한 거는 어쨌든 다같이 하는 활동이긴 하지만.. 혼자 하는 작업이잖아요. 근데 나중에 미러링 하는 거나.. 거리좁히기.. 그런 작업은 정말.. 내가 나를 보는게 아니고.. 타인을 통해 나를 보는게 되게 색달랐던거 같아요. 그런 식으로.. 그.. A라는 활동에서는 볼 수 없는 다른 면을 볼 수 있는 그런 장점이 있었던거 같아요." (참여자 4)

"내가 진짜 대인관계에서 어떻게 하고 있지? 내가 어떤.. 어느 정도를 편하게 생각하고.. 어떤 거리를 좀.. 불편해 하지? 이런 것들을 좀.. 확장시켜서 생각해 볼 수 있는 자극이었던 거 같아요." (참여자 7)

성장가능성 확인

성찰은 반드시 의미 있는 방향으로의 변화와 성장을 수반한다. 본 연구에 참여한 상담자들은 자기와 자기의 이슈에 대해 적절한 거리를 두고 자기를 발견하며 알아차린 것에만 그친 것이 아니라 의미 있는 삶의 변화가 오는 것을 경험하였다. 불편감에 머무를 수 있게 되었고, 일상에서 지각 및 행동의 변화, 더욱 변화하고자 하는 동기가 증진되었다.

"나를 들여다보게 되고.. 내 마음을 들여다보게 되고 이게 내가 지금 어떤 상태지? 라는걸 들여다보게 된 거 같아요. (중략) 뭔가 마음이 불편하고 그러면 무시했다면.. 지금은 좀 그러면 생각하게 되는 거 같아요.. 그런 계기는 됐던 거 같아요." (참여자 5)

"제 생활 패턴이 많이 바뀌었거든요. 7, 8년 정도 많이 바뀌다 보니까.. 좀 자신감도 덜어지고.. 내가 되게 힘들었던 거 같아요. (중략) 제 스스로 변한 거 같아요. 아해도 되는구나.. 조금 자신이 있어지더라고요. 근래는 좀 회복이 된 거 같아요. 자신감.. 자신감이 좀 생긴 거 같아요. 다시 회복이 된 거 같아요." (참여자 1)

"저를 발견하고 싶은 욕구를 발견한거 같아요. 저도 막 바쁘고, 일상이 돌아가잖아요. 일도 해야 하고.. 가정도 있고.. 저를 돌아볼 여유도 시간도 없고.. 근데 이 집단을 통해서 여유를 찾게 되고.. 나를 한번 돌아봐야겠다. 생각을 하게 된 거 같아요. 그게 이 집단이 저에게 주는 유익인거 같아요. 정말 나를 발견해야겠다." (참여자 5)

주제 2. 자기성찰을 촉진하는 활동의 특징

체계적인 내면의 정리

참여자들은 내면의 시각적 확인 과정과 '나'를 중심으로 한 내적 구조 확인 과정을 통해 내면을 체계적으로 정리 할 수 있었다. 내면의 시각적 확인과정과 '나'를 중심으로 내적 구조를 확인하는 작업은 현재 자기를 자각하고 알아차리게 되는 과정이었으며 자기의 내면에 피하고 싶은 것을 확인하고 자기를 있는 그대로 받아들이게 되는 과정이었다.

"바디스캐닝만 하고 나누는 시간이었다면 아마 저는 나누지 않았을 거 같아요. 그리고 잘 몰랐을 거 같기도 해요. 그걸.. 예를 들어.. 그게 에너지라고 생각하지 못했을 수 있을 거 같은데.. 막상 그려놓고

www.kci.go.kr

보니까 이게 에너지 같다 라고 하고 나누게 된 거니까.. 음.. 그거를 음.. 음.. 이렇게 뭔가 도구로 그려보는 거랑 내가 그린 그림을 바라보는 게 뭔가 자극이 되지 않았을까 그런 생각이 들어요." (참여자 7)

"가운데 이름을 쓰고.. 한참을 바라봤어요. 가운데 있는 나.. (중략) 여러 가지의 나의 모습들.. 내가.. 내가 바라보는 게 어떤 건지.. 내가 추구하는 게 어떤 건지.. 나는 타인에게 어떤 사람일까.. 그래서 쓰다 보니까.. 내가보는 나랑 타인에게 보여주고 싶은 나랑 너무 비슷한 거야. 조금.. 바르고.. 책임감 있고.. 할 일 잘하고.. 되게 나한테 엄격한 느낌.. 분명히 나한테 다른 모습이 있거든요." (참여자 3)

감정상태의 변화

참여자들은 다양한 감정의 변화를 경험하였다. 특히 이들은 무언가에 대한 불편감을 호소하였다. 이러한 불편감은 성찰을 방해하는 것이 아니라 오히려 자기를 알아차리게 하며, 그 불편함을 탐색하는 시도를 통해 성찰의 흐름을 가지게 되었다.

"불편하면 내안에 끊임없는 궁금증이 생겨.. 이게 뭐지? 왜지? 이게 내건가? 이런 자연스런 성찰의 흐름들이 생기는거 같아요. 그런 관점에서 거리두기가 내가 어떤 사람인지 가장 생각하게 만든거 같아요. 그만큼 불편했던거 같아요. 이 상황들이 불편하다." (참여자 3)

"구성원이 멈칫할 때.. 아.. 더 다가와도 되는데.. 충분히 더 다가와도 되는데.. (중략) 그때 아 이게 뭘까.. 이 거리는 뭐지.. 이 공간은 뭐지? 이게 뭘까.. 되게 궁금해가지고.. 물론 그 사람의 작업이었겠지만.. 나에게도 어떤 작업이.. 그냥 안고 싶었는데.. 자꾸 뒤로 물러서는 거예요. 저 한편으로는 소름끼치기도 하고.. 무섭기도 하고.. 그랬어요.. 이게 뭘까.. 내 안에 이게 뭘까 많은 고민을 했어요." (참여자 1)

"그렇게 가까이에서.. 오랫동안.. 눈을 쳐다보는 게.. 좀.. 불편하기는 했는데.. (중략) 익숙하지 않은.. 그런 거 같아요. 돌이켜보면.. 어쨌든.. 다른 사람에게 피해를 주지 않고.. 뭔가 튀는 행동을 하고 싶지 않고.. 그냥.. 어떻게 보면.. 상대방 선생님한테 맞춘 거 같기도 하고.. 불편한 것 보다.. 다른 사람이 불편하지 않을까.. 당황하지 않을까.. 생각하느라 내 불편함에서 물러난 거 같아요." (참여자 7)

관계의 도움적 상호작용

참여자들은 서로에 대한 피드백과 공감적이고 수용적인 분위기, 나에 대한 상대의 반영 등 혼자가 아닌 함께하는 작업이 자기를 알아가는 과정을 더욱 촉진시켰고, 결과적으로 자기에 대해 더 많이 알게 되었음을 보고하였다.

"내가 나를 알아차리는건 되게 일상적인 반응인데 타인을 통해 알게 되니까 제가 더 많이 알게 되는거 같아요. 그러니까.. 항상 내 틀에서 아무리 성찰한다고 해도 내 틀에서 내가 하는건데 이렇게 자극이 밖에서 오는 거예요." (참여자 3)

"별로 평가하지 않는 분위기가.. 편안하

www.kci.go.kr

게 한거 같아요. 저는 그냥.. 그런 형식이 없는게 좋았어요. 리더 선생님이.. 그렇게 형식이 없다.. 느껴지는 대로 하면 된다. 말씀해주시니까.. 그게 좀 좋았던거 같아요. (중략) 판단이 없고.. 형식이 없는.. 룰이 없는 그런게.. 제가 조금 편하게.. 할 수 있지 않았을까.. 해요. 네..." (참여자 7)

"저는 계속 미러링.. 미러링이 계속 기억에 남더라고요. (중략) 그래서.. 그분하고 작업을 하면서 아 내 모습이 저런 모습일까.. 한편으로는 또한 그분에게서 외로운 모습.. 그니까.. 내가 하는 모습이었던 거 같아요.. 그래서 되게 감동이 깊었던 거 같아요." (참여자 1)

주제 3. 자기성찰 프로그램 활성화를 위해 참고할 점

프로그램이 가진 장점

참여자들은 주변정리를 중심으로 한 포커싱 프로그램이 가진 강점으로 자기성찰 초기의 탐색을 촉진하며 자기성찰을 위한 내면의 분위기를 형성하고, 매체를 통한 안정감을 느꼈음을 보고하였다.

"완전히 here and now.. 완전히 현재의 나를 돌아보는 작업.. 들이었던 거 같아요. 그래서 이 작업을 통해서 뭔가.. 뭔가.. 내가 해결됐어.. 가 아니라.. 그래서 이제 이렇게 해야겠구나. 시작.. 시초가 되는 작업이었던 거 같아요. 그래서 그 이후로 내가 개인상담도 시작하게 되었고.. 불필요한 것들도 정리를 하게 되었고.. 앞으로 이렇게 이렇게 해야겠다라는게.. 계획이.. 잡혀진 거 같아요." (참여자 5)

"혼란스러움을 좀.. 정리해 주는 기능이라서.. 나를 위해 한번 되돌아보게 되니까.. 혼란 속에만 있는 게 아니라.. 탐색할 수 있는 환경을 만들어 주는 거니까.. 혼란 속에서 자기성찰이 안 이루어지지 않을까요? 혼란 속에서의 정리되지 않은 나는 진짜 내가 아닐 수도 있고.. 내가 어떤 사람이고.. 내가 뭐 필요하고.. 내가 어떤 걸 향해 나아갈 것인가 정리하지 않으면.. 나를 제대로 돌아보지 못할 것 같고.. 성찰로도 나아가지 못할 것 같아요." (참여자 3)

"이런 활동이 조금 더 저를 느끼게 해줬던 거 같아요. 그러니까.. (중략) 여기서는 어쨌든 활동이 있고.. 그냥.. 시간이 각자한테 다 있는거니까.. 자기 시간이.. 그럴 때 나에 대해서 좀 판단 없이 그렇게 생각해 볼 수 있었던 거 같아요." (참여자 7)

프로그램에 대한 아쉬움

주변정리를 중심으로 한 자기성찰 프로그램에 참여하면서 참여자들은 나눔 시간의 한계에 아쉬움을 표현하였다. 또한 그것와 함께 추후 경험에 대한 희망을 보고하였다.

"활동이 끝나고.. 서로 활동에 대한 경험이나.. 활동을 통해서 서로에게 피드백해주는 시간이 조금 더 길었으면 좋았을거 같다는 생각이 들었어요. (중략) 활동을 끝내고 나서 거기서 느껴지는 게 많은거 같아요. 색다르게.. 어쨌든.. 서로 나누다 보면은.. 서로 피드백도 줄 수 있고.. 서로 궁

www.kci.go.kr

금한 것도 물어볼 수 있으니까.. 그런 상호작용도 되게 좋은거 같고.." (참여자 6)

"근데 이게.. 알아차리는데 해결이.. 알아차리는데서 끝나는 게 아니라.. 해결이 하고 싶은데.. 그 작업을 못해가지고.. 알아차리기는 했는데.. 그 다음에 어떻게 해야 하는지.. 모르니까.. 힘든 부분도 있었어요. 이러이러해서 내가 힘든 건 알겠는데.. 그 다음에 이 복잡 미묘한 감정들을 어떻게 해결해야 하지? 이게 좀 어렵더라고요. 그 다음에 어떻게 해야 해.. 그런 거를 못해봐서.. 아쉽고.. 솔직히 아쉽고.. 다음에 기회가 된다면 한번 경험해 보고 싶고.. 주변정리라 어쩔 수 없다는 걸 알지만.. 그런 아쉬움이 있죠." (참여자 5)

논 의

본 연구는 포커싱 프로그램에 참여했던 여성상담자들의 경험과 인식 및 운영에 대한 요구를 파악하고 이를 바탕으로 상담자 자기성찰에 도움을 줄 수 있는 포커싱 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 수행되었으며, 이를 위해 프로그램 참여 경험에 대하여 질적으로 분석하고자 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였다.

자료 분석을 통해 얻어진 결과를 바탕으로 주변정리 활동이 주는 자기성찰의 경험, 자기성찰을 촉진하는 활동의 특징, 자기성찰 프로그램 활성화를 위해 참고할 점의 세 가지 주제로 연구결과가 도출되었고 본 연구 결과를 바탕으로 다음과 같이 논의 하고자 한다.

첫째, 주변정리 활동이 상담자의 자기성찰을 위한 객관적이고 중립적인 태도를 유지시켜주는데 도움이 되는 것으로 나타났다. 먼저, 주변정리는 내면의 흥분된 감정이나 격렬한 감정을 차분하게 만들어 줌으로 우리가 우리 자신에게 집중하여 탐색할 수 있는 내면의 분위기를 형성해준다. 주변정리 과정에서는 내면에 있는 많은 것들을 하나하나 알아주면서 그것을 자신의 안전한 장소에 옮겨놓는 작업을 하게 되는데, 이와 같이 자신의 내면을 바라보며 검토하는 것은 문제와 사건을 객관적으로 보게 하고, 모든 가능한 관점을 고려하여 부정적 정서에 압도되지 않게 한다(Ardelt, 2004). 따라서 주변정리 활동을 통해 내면의 혼란스러움을 정리해주어 자기를 탐색할 수 있는 환경을 만들 수 있었으며, 자기성찰을 할 수 있는 마음의 여유 공간이 생기고 이후 작업에 대한 유연성을 가질 수 있다는 것을 알 수 있었다. 또한 이러한 작업이 이후 내가 어떤 상태인지, 내가 어떤 사람인지, 지금 내가 무엇이 필요한지를 다루는 작업에 도움이 된다는 것을 알 수 있다.

다음으로 주변정리는 내면과 적절한 거리를 유지할 수 있게 함으로 자기에 대한 객관적인 태도를 가질 수 있게 하였다. 자기성찰을 할 때 개방성과 중립성을 유지하는 것은 자신의 경험이나 자기내면으로부터 거리를 두게 하며, 자기의 틀을 벗어나게 도와주고, 자신의 감정에 함몰되거나 자기를 비난 또는 판단하지 않게 한다(고윤희, 2013). Morikawa(1997)는 문제나 상황, 고민 등에 빠져들지 않고 회피하지도 않으며 적절한 거리를 유지할 수 있는 태도는 포커싱을 경험한 사람들에게서 나타나는 변화중의 하나라고 하였다. 참여자들은 체험적인 경험을 통해 문제와 자신을 떨어뜨려 볼 수 있었고 자신에 대해 분명하고 명확하게 인

www.kci.go.kr

식하게 되었다. 또한 자신과 이슈를 분리함을 통해 문제가 자신의 전부가 아님을 확인할 수 있었다. 이와 같이 주변정리의 전략인 거리두기가 자기 내면에 일어나는 감정을 자각하고, 자기의 감정과 생각을 관찰하며 조절하는 과정에 긍정적인 영향을 주는 것을 알 수 있다. 이처럼 문제와 적절한 거리를 두도록 하는 주변정리는 자기성찰을 위한 내면의 분위기를 형성해주며, 자신에 대한 객관적이고 중립적인 태도를 유지시켜줌으로 자기에 대해 알아가는 기회를 제공할 수 있다.

둘째, 포커싱 프로그램에 참여한 상담자들은 불편감에 머무를 수 있게 되었으며 회피하던 문제를 직면하게 된 것으로 나타났다. Skovholt와 Ronnestad(1992)는 상담자가 전문상담자로 발달해 나가는 과정의 가장 중요한 특징으로 지속적이고 전문적인 성찰을 이야기하였다. 상담자가 자신이 다루기 힘든 복잡한 상황이나 도전에 직면하는 것을 불안해하고 피하게 될 때 그것에 대해 미성숙한 마무리를 하게 되고, 미성숙한 마무리를 반복하다보면 위장된 발달을 가져오게 된다고 보았다. 본 연구에서 참여자들은 프로그램 참여를 통해 자신의 문제를 모른척하지 않게 되었음과, 불안·불편감에 머무를 수 있게 되었음을 볼 수 있다. Dewey(1933)또한 자기성찰의 과정은 불확실함을 견디며 진행시켜야 한다고 했다. 그에 따르면 자신의 욕구, 감정, 생각 등에 대해 살펴볼 때 직면하게 되는 이러한 불확실함, 애매함 속에서 점차 확실함과 명료함으로 이동하는 것이 성찰의 과정이라 할 수 있다. 따라서 불확실함과 애매함을 견디지 못해 충분히 숙고하지 못하고 피상적인 결론에 이르게 되면 자신에 대한 명확한 이해를 가지지 못하게 된다. 이와 같이 성공적이고 효과적인 자기성찰을 위해서는 불편하고 불안한 것을 피하는 것이 아니라 그것을 직면하고 견디는 힘이 필요하다.

사람은 자신의 정서와 행동을 분석하고 이해하려는 동기를 가지고 있으며(Ayduk & Kross, 2010; Heider, 1958; Kelly, 1955), 사람들이 스트레스나 불편감을 느끼게 될 때 이러한 동기는 더욱 높아져, 문제를 분석하고 이해해보려는 시도가 많아지게 한다(황주연, 2011). 참여자들은 포커싱 프로그램 과정에서 불편감, 거절감, 부담감 같은 감정상태의 변화를 경험하였고, 이러한 감정상태의 변화가 자기를 성찰할 수 있도록 했음을 알 수 있다. 이와 같이 주변정리 활동의 포커싱 프로그램은 자기성찰을 위한 불편감에 머무를 수 있게 해주며, 보고 싶지 않은 것들을 직면하게 도와준다. 이것은 상담자가 자신을 이해해보기 위한 시도를 하게 만들고 더 나아가 한 단계 성장하는 기회가 될 것이다.

셋째, 포커싱 프로그램은 상담자들이 새로운 나를 발견할 수 있도록 도와준다. 포커싱 프로그램에 참여한 상담자들은 프로그램을 통해 체험적으로 자기를 경험하게 되었다. 지식적으로 아는 것과 다르게 직접 경험함을 통해 꾸밈없고, 왜곡되지 않은 다양한 모습을 가진 진실된 자기를 발견할 수 있었다. 포커싱은 부드럽고 수용적인 방법으로 내면의 이야기를 경청하고 내면이 자신에게 보내는 메시지를 듣는 것으로, 이것은 자신의 내면이 지니고 있는 지혜를 소중히 다루는 과정이며, 자신의 몸이 알고 있는 것들을 자신에게 말하는 과정이다(주은선, 2011). 프로그램을 통해 참여자들은 여러 정서적 자극을 경험하였으며 이러한 자극은 참여자들로 하여금 자신의 마음과 상태를 다시 한 번 살피는 계기가 되었고 그것

www.kci.go.kr

을 비 판단적인 태도와 수용적인 분위기속에서 표현하고 나누면서 진실된 자기, 새로운 자기를 경험할 수 있게 하는 것으로 나타났다.

상담자 자신에 대한 자각이 높아지면 상담자의 문제가 내담자와의 상담 작업을 방해하지 않도록 도울 수 있으며, 해결되지 않은 상담자 자신의 문제가 내담자에게 영향을 미치는 것을 막을 수 있다(Grimmer & Tribe(2001). 상담자가 상담 장면에서 치료적인 도구로서 자신을 잘 활용하기 위해서는 자신의 개인적 경험에 대한 성찰을 통해 자기 인식이나 지식을 쌓는 것이 중요하다. 끊임없이 자신을 되돌아보고 민감해야 하는 상담자들이 포커싱 프로그램을 통해 자기의 새로운 모습을 확인할 수 있게 되었으며, 이를 통해 개인적 · 전문적 성장을 할 수 있는 기회가 될 것으로 기대된다.

넷째, 포커싱 프로그램에 참여자들은 일상의 변화와 변화에 대한 동기를 경험하였다. 자기성찰은 문제 인식을 시작으로 변화와 성장에 이르기까지 연속적이고 순환되는 과정으로 반드시 지각과 행동에 있어서의 변화를 수반한다(Neufeldt, Karno, Nelson, 1996). 또한 성찰은 수동적으로 지식을 받아들이는 과정이 아니라 실제적인 경험을 통해 일어나며, 실제 행동을 촉진시키기 위한 매우 능동적이고 역동적인 활동으로(Bright, 1996), 불편한 상태에 빠져 반복적으로 생각해 보는 반추와는 구별된다. 참여자들은 프로그램에서 자기를 자각하고 탐색하는 경험으로 자기의 이슈를 인식하고, 그것을 다루거나 하는 적극적인 태도를 보였으며, 그로인해 그들의 일상에서 일어나는 지각과 행동의 변화를 경험하였다. 자기성찰이 중요한 이유는 자기성찰을 통해 자기에 대해 생각하며 발전과 변화의 방향성을 가지기 때문이며, 이러한 방향성은 상담자의 전문성을 발달시키는 중요한 요인이다. 포커싱은 스스로 알아차리거나 성장 과정을 중요시하므로 자신에 대한 신뢰가 가능하며(Kawasaki, 2008), 보다 생기 있고 의미 있게 살아가는데 영향을 미친다(Aoki, 2008). 특히 Klagsbrun (2008)은 주변정리가 배움에 대해 더욱 수용적이며 참여를 높이기 위한 도구로서 효과적이라고 하였다. 주변정리는 자기에 대한 긍정적인 느낌을 다시 찾게 해주고 현재 가지고 있는 능력을 향상시키며 학습을 위한 명확한 목적을 설정하게 도와준다고 하였으며, 스트레스와 자살, 암에 걸린 환자들을 작업할 때 그들이 가지고 있는 문제와 분리시키고 그 모든 경험의 변화를 촉진한다고 하였다(Grindler, 1982, 1999; Kantor 1999; Klagsbrun 1999, 2007; Klagsbrun, Rappaport, Marcow, Post, Byers, Stepakoff, Karman, 2006; Somerville 1999). 이와 같이 주변정리 중심의 포커싱 프로그램은 상담자의 알아차림을 증진시키며, 이를 통한 경험의 변화를 촉진하므로, 성공적인 자기성찰로 이끌 것을 기대할 수 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

연구의 제한점으로는 첫째, 본 연구는 여성상담자 자기성찰을 위한 포커싱 프로그램에 참여한 상담자들을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 하였으며, 대상자 모집과정에서 경력이 낮은 상담자로 제한되어 구성되었다. 따라서 결과에 인용한 상담자들의 자기보고가 모든 상담자들의 생각을 대표 하는 것으로 보기에 한계가 있다. 이를 일반화하기 위해 후속 연구에서는 연구대상의 확대를 통한 추가적인 점검이 요구된다. 둘째, 본 연구는 포커싱 프로그램을 통한 자기성찰 경험에 대해 참여자

www.kci.go.kr

들의 다양한 의견과 생각을 수집하기 위해 다소 포괄적 질문이 구성되어 있다. 후속연구에서는 포커싱 프로그램이 자기성찰에 영향을 미치는 구제척인 요인에 대해 실펴 볼 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 자기성찰을 위한 포커싱 프로그램에 참여한 참여자들의 경험과 인식을 탐색하기 위해 포커스 그룹 인터뷰만을 분석하였다. 이는 상담자들의 보편적 반응으로 일반화하기에 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 양적인 방법을 이용하여 프로그램을 수행한 효과검증의 연구를 하는 것을 제안한다.

마지막으로 본연구의 의의는 첫째, 주변정리를 중심으로 자기성찰 포커싱 프로그램을 구성하여 참여자들의 자기보고를 통해 풍부한 내용을 얻을 수 있었으며, 질적 분석을 통해 이들의 경험과 인식을 탐색할 수 있었다. 이는 상담자의 자기성찰에 도움이 되고, 전문가 양성을 위한 교육과 훈련에 효과적인 방법을 알아보고 그 활성화를 위한 기초연구가 되었다는데 의의가 있다. 둘째, 본 연구는 포커싱 체험심리치료에서 주변정리단계를 중심으로 사용하여 연구하였다. 이는 기존의 포커싱 연구와 차별되는 점이며, 본 연구가 앞으로 포커싱 연구과 주변정리 연구의 활성을 위한 기초 자료로 사용될 수 있다는 점에서 의의가 있다.

참고문헌

고명은 (2015). 포커싱 체험심리치료 집단상담에 참여한 상담자들의 경험에 관한 질적연구. 덕성여자대학교 문화·산업대학원 석사학위논문.

고윤희 (2013). 상담자의 자기성찰 경험에 관한 현상학적 연구. 서울 불교대학원 대학교 석사학위논문.

고윤희, 박성현 (2014). 상담자의 전문성 발달 과정에 대한 연구: 자기성찰 경험을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(4), 805-839

김진숙 (2005). 상담자교육에서 성찰적 실천의 의미와 적용. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 813-831.

김창대, 권경인, 한영주, 손난희 (2008). 상담성과를 가져오는 한국적 상담자 요인. 상담학연구, 9(3), 961-986.

노안영, 송현종 (2006). 상담실습자를 위한 상담의 원리와 기술. 서울: 학지사.

박영혜, 주은선 (2013). 포커싱 상담수련자들의 경험에 대한 연구: 포커싱 상담수련자들의 자기보고를 중심으로, 인간이해. 34(2), 131-150.

박정해 (2006). 상담자의 자기위로능력, 영적안녕 및 상담자 발달 수준과 심리적 소진의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문

손은정, 유성경, 심혜원 (2003). 상담자의 자기성찰과 전문성 발달. 상담학연구, 4(3), 367-380.

이성숙 (2005). 포커스 그룹 인터뷰 방법을 통하여 살펴 본 학습장애에 대한 교사들의 인식. 단국대학교 대학원 석사학위논문.

이은진, 이문희 (2015). 초심상담자의 자기문제 이해 및 극복과정. 상담학연구, 16(3), 1-24.

이재창 (1992). 자기성장과 인간관계. 경기: 한국가이던스.

이홍숙 (2017). 기혼여성 상담자가 경험한 소진과 회복 과정의 의미. 아시아여성연구,

www.kci.go.kr

56(1), 63-106.

장서연 (2013). 아동 미술치료사의 경험에 대한 연구: 포커스 그룹 인터뷰를 중심으로. 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문.

정민정 (2015). 미술치료 석사과정생의 매체활용 경험에 관한 연구: 포커스 그룹 인터뷰를 이용하여. 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문.

주은선 (2002). 포커싱(Focusing) 체험 상담의 이해와 적용. 한국상담학회지: 상담학 연구, 3(2), 517-527

주은선 (2011). 포커싱 체험심리치료. 서울: 학지사.

주은선, 김주영, 신설애 (2011). 포커싱 꼴라쥬 작업 경험에 대한 질적연구. 예술심리치료연구, 7(3), 85-112.

주은선 (2019). 상담자의 자기성찰을 위한 포커싱 포토치료 작업. 인문사회21, 10(1), 1-14

허재경, 신영주 (2015). 여성상담자의 상담자 전문직 정체성 발달경험에 관한 연구. 한국심리학회지: 여성, 20(4). 615-639.

황주연 (2011). 자기성찰 척도개발 및 자기관과 자기성찰, 안녕감 간의 경로모형 검증. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.

Ayduk, Z., & Kross, E. (2010). Analyzing negative experiences without ruminating: The role of self-distancing in enabling adaptive self-reflection. *Social and personality psychology compass, 4*(10),841-854.

Corey, G. (2008). 심리상담과 치료의 이론과 실제*{Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy}*. 서울: 시그마프레스.

Corey, M. S., & Corey. (2002). *Becoming a helper*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Dewey, J. (1933). *How we think*. Boston DC: Health and company.

Gendlin, E. T. (1978). *Focusing*. New York: Bantam Books.

Grindler, D. (1982). Clearing a space with someone who has cancer. *The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy. 3*(2), 11-22.

Grindler-Katonah, D. (1999). Clearing a space with someone who has cancer. *The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy. 18*(1), 19-26.

Klagsbrun, J. (1999). Focusing, illness and health care. *The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy. 18*(1), 162-170.

Klagsbrun, J. (2007). Transforming fear: What we can learn from some people with cancer. *The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy. 20*(1), 5-14.

Klagsbrun, J. (2008). Clearing a space: A centering method for enhancing receptivity and presence for the classroom. *Journal of Pedagogy, Pluralism, and Practice. 12*, 1-12.

Klagsbrun, J., Rappaport, L., Marcow-Speiser, V., Post, P., Byers, J., Stepakoff, S., & Karman, S. (2006). Focusing and expressive arts in therapy as a complementary treatment for women with breast cancer. *Creativity in Mental Health, 1*(1), 101-137.

Krueger, R. A.(1998). Developing questions for focus groups(Focus Group Kit3). Thousand Oaks, CA: Sage.

Krueger & Casey (2014). 포커스그룹 : 응용조사 실행방법. 서울: 명인문화사.

Marta. S. & Erik. V. (2003). 포커싱 심리치료 :

www.kci.go.kr

학교와 가정에서 어린이와 의사소통 하는 기술. 서울: 학지사.

McGuire, M. (1986). School project: Teaching “clearing a space” to elementary school children, ages 6-11 yrs. *The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy. 5*(5), 148-160.

Morgan, D. L. (1996). Focus groups as qualitative research(Vol. 16). Thousand Oaks, CA: Sage publications.

Morgan, D. L. & Scannell, A. U. (1998) *Planning focus groups(Focus Group Kit2)* Thousand Oaks, CA: Sage.

Morikawa, Y. (1997). 7才一太夕>夕'的 休驗樣式江) 日常化U； 間才；5因子分祈的研究: 心理臨床 字研究. *15*(1), 58-65.

Natallie Rogers (2011). Person centered expressive arts for healing and social change. Science & Behavior Books.

Neslson, M. L., & Neufeldt, S. A. (1998). The pedagogy of counseling: A critical examination. *Counselor Education and Supervision, 38*(2), 70-89.

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.

Skovholt, T. M., & Ronnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of Counseling & Development, 70,* 505-515.

Strasser, J., & Gruber, H. (2004). *The role of experience in professional training and development of psychological counselors*(pp. 11-27). Springer Netherlands

1차원고접수 : 2018. 07. 22.
심사통과접수 : 2019. 03. 20.
최종원고접수 : 2019. 03. 24.

www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 여성
The Korean Journal of Woman Psychology
2019, Vol. 24, No. 1, 1-19

An Exploratory Study of Focusing Program for Female Counselor's Reflection - Based on Clearing Space -

Hanna Park Eunsun Joo

Duksung Women's University

This research is aimed to provide a database that helps focusing program's developing and invigoration of female counselor's reflection. For this purpose, this research process includes focusing program for 7 female counselors who participate this program for 7 hours in 3 weeks and focus group interview to know participant's specific experience. This database through focus interview is conducted in qualitative analysis. This analysis outcome is composed of 3 themes, 8 categories, and 21 subcategories. The first theme is reflection's experience through surrounding arrangement activity. That is divided 3 categories. (Keeping distance ability, new discovery of self, Confirming growth potential) The second theme is operation's feature to expedite self-reflection. That is divided 3 categories. (systematic inner arrangement, Change of emotional state, Helping interaction of relationship) The third theme is consideration point that is to invigorates focusing program for self-examination. That is divided 2 categories. (The pro and cons) This program's shortcoming) Based on these research's result, This thesis is suggest focus group interview for knowing participant's specific experience, discussion to invigorate for counselor's reflection and direction of research to next.

Key words : Female Counselor, Self reflection, Focusing experiential psychotherapy, Clearing a space

www.kci.go.kr