

여성주의 관점을 적용한 현실치료: 배우자 외도 사례를 중심으로*

김 영 애

최 윤 경[†]

계명대학교 심리학과

현실치료와 여성주의 상담은 가정 폭력, 성 학대, 및 부부 문제와 같은 다양한 젠더 이슈를 가진 내담자에게 적용되어 왔다. 하지만 두 치료 접근은 각각 상이한 치료적 목표를 추구하는데, 현실치료는 내담자의 변화와 적응을 강조하고 여성주의 상담은 개인의 고통을 유발하고 유지시키는 사회 구조와 제도의 변화를 추구한다. 본 연구의 목적은 현실치료와 여성주의 관점의 이론적 질충과 통합을 추구하고 배우자 외도 사례에 대한 치료적 접근을 시도하는 것이었다. 초기에 내담자는 배우자 외도에 대해 남편을 비난하고 남편의 외도가 자신의 매력이 없어서라고 생각했으며 외상 후 스트레스 장애의 증상과 우울, 분노, 수치심과 같은 부정적인 정서를 호소하였다. 이러한 내담자에게 12회기의 여성주의 관점을 적용한 현실치료가 수행되었다. 치료 후, 그리고 3개월 추수 상담에서 내담자는 외상 후 스트레스 증상과 부정적 정서에서 유의한 감소를 보여주었다. 저자들은 여성주의 관점을 적용한 현실치료가 내담자의 문제와 고통에 대한 그들의 자각과 통찰을 확장시키고 심리치료의 한계점을 보완할 수 있음을 확인하였다. 마지막으로, 치료적 접근과 연구를 위한 미래의 방향성에 대해 논의하였다.

주제어 : 여성주의, 현실치료, 배우자, 외도, 이론적 통합

* 이 논문은 2013년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행되었음 (NRF-2013S1A3A2043448).

† 교신저자 : 최윤경, 계명대학교 심리학과, (704-701) 대구광역시 달서구 달구벌대로 1095번지
Tel : 053-580-5405, Fax : 053-580-5313, E-mail : ykchoi@kmu.ac.kr

여성주의 상담은 가정폭력이나 외도, 성폭력, 성매매 같이 성차별에 바탕을 둔 여성 특유의 문제에 대한 여성주의적인 관점에서 출발하였다. 기본 가정은 기존의 전통적인 상담 이론이나 상담기법, 상담자에게 요구되는 역량만으로는 여성 특유의 문제를 다루기 어렵다는 것이다(장연집, 2000). 여기서 강조점은 성 평등으로, 상담자는 내담자가 같은 경험을 가진 동등한 입장에서 상담을 진행하는 것을 전제로 하며(유경희, 김기중, 2004), 이는 정신분석과 같은 전통적인 심리치료에서 권위자인 치료자/상담자의 역할과 대비된다. 여성주의 상담은 여성의 삶을 이해하고 여성 개인의 문제는 사회구조적인 문제와 연관이 있으며 인간으로서의 정체성을 가지고 삶의 변화를 위해 힘을 갖도록 도움을 주고자 하는 것이다(유경희, 김기중, 2004). 즉, 여성주의 상담은 내담자의 문제가 사회·문화·제도적으로 부여된 차별적인 성 역할과 권력의 차이에서 비롯된 것이라는 재인식을 통해 여성의 경험을 이해하고, 차별적인 사회적 관습과 제도를 변화시키는데 기여한다. Robinson(1994)은 여성주의 상담이 성역할의 유연성과 사회변화를 위한 개인적 노력을 증가시킬 뿐만 아니라 내담자에게 자존감을 증진시키고 삶의 질과 안녕감을 향상시키는 등 개인의 심리적인 변화를 초래한다고 보고하였다.

여성주의 상담과 다른 상담 접근은 두 가지 경로로 통합이 이루어질 수 있다. 하나는 여성주의 상담자가 다른 상담의 접근을 수용하고 상담기법을 사용하는 경우, 다른 하나는 다른 상담 접근을 하는 상담자가 여성주의 관점을 수용하고 이를 자신의 상담에 통합하는 것이다. 정확한 통계가 있는 것은 아니지만 여성주의 상담 자체가 몇 가지 고유의 상담기

법을 제외하면 다른 상담 접근으로부터 상담기법을 차용하는 경우가 많으므로(Sharf, 2013), 후자보다 전자가 더 많을 것으로 예상된다. 국내의 초기 여성주의 상담 이론가들(예: 장연집, 2000)은 여성주의 철학을 수용하는 상담자만이 여성주의 상담의 활성화와 토착화를 위한 작업을 수행해낼 수 있다고 주장한 바 있지만 심리학에 뿌리를 둔 전문 상담자나 심리치료자들 중 여성주의 관점을 수용한 상담자나 심리치료자들이 얼마나 될지는 의문이다. 여성주의 상담의 비활성화, 더 정확하게 표현하면 심리학 분야의 상담자들이 여성주의 상담을 적극적으로 수용하지 못한 이유 중 하나는 상담자들이 추구하는 목표가 여성주의 상담이 지향하는 가치와 양립하기 어려운 것처럼 보이기 때문이다. 구체적으로 여성주의 상담은 성격이론이나 심리치료 이론이 아니라 여성주의 운동이라는 사회정치적인 측면에 뿌리를 두고 있다. 이와 달리 대부분의 상담 접근은 가치중립성을 지향하고 주어진 환경(특히 여성주의 관점에서 볼 때 가부장적인 사회문화적 환경)에 내담자의 적응을 강조(Worell & Johnson, 2001)하고 있어 두 접근이 양립하기 어렵다는 것이다. 따라서 여성주의 상담자이든, 여성주의 관점을 수용한 상담자이든, 상담자로서의 정체성이나 상담의 방향성에 대한 고민을 하지 않을 수 없다.

하지만 여성주의 관점과 기존의 상담이론을 통합하려는 시도들이 없었던 것은 아니다. 예컨대 신경언어프로그램과 다양한 표현예술치료가 혼합된 프로그램(장연집, 2000), 여성주의 집단상담(유경희, 김기중, 2004), 인지행동 여성주의 상담(권진숙, 전석균, 2001; 장희숙, 2005; 최선령, 2001) 등이 제안되거나 소개된 바 있다. 현실치료의 경우, 1980년대 ‘현실치

료에 관한 여성주의자의 생각(Thoughts on Reality from a Feminist)이라는 Ballou(1984)의 논문을 필두로 하여 현실치료와 여성주의를 통합하려는 몇몇 시도가 있었으나 꽃을 피우지는 못하였다. 본 연구에서는 현실치료의 입장에서 여성주의 관점을 수용하여 이론적인 통합을 시도하고 실제 상담 증례에 적용하여 이러한 통합의 가능성을 모색하고자 하였다. 이러한 통합의 시도는 현실치료자들이 여성주의 관점을 수용할 수 있도록 도움으로써 내담자 개인의 문제에서 사회구조 및 제도의 영향으로 관점을 확장하여 사회적 맥락 속의 개인을 이해하도록 돕고 개인의 적응에 초점을 맞추는 상담의 한계를 보완할 수 있으리라 기대한다. 본격적인 논의에 앞서 국내 현실치료와 여성주의 상담 연구의 현황을 먼저 검토한 후, 현실치료와 여성주의 상담을 비교하고 두 접근이 어떻게 통합될 수 있을지를 살펴볼 것이다. 또한 배우자 외도폭력 피해 사례를 통해 여성주의 관점을 적용한 현실치료가 어떻게 활용될 수 있는지를 살펴보고, 여성주의 관점을 적용한 현실치료의 한계와 앞으로의 연구의 방향을 논할 것이다.

국내 현실치료와 연구 동향

현실치료는 1980년대 후반에 국내에 소개되어 교육을 시작하여(원호택, 2011; 조명실, 2012 재인용) 다양한 분야의 상담 현장에서 활용되고 있고 연구가 수행되어 왔으나 경험적으로 자료를 분석하고 정리하는 이론적인 작업은 거의 이루어지지 않고 있는 실정이다. 현실치료의 국내 연구 동향을 살펴보면(조명실, 2012), 최근 학회 발간 학술지에 게재된

현실치료 연구는 1983년부터 2011년 7월까지 총 67편인데, 이 중에서 학술적 연구로서 전문성과 가치를 인정받은 한국연구재단 등재지 또는 등재 후보지에 게재된 연구는 31편이었으며, 나머지 35편은 기타 학술지에 게재되었다. 특히 등재지 또는 등재 후보지에 게재된 연구 중에서도 한국심리학회지: 일반과 상담 및 심리치료, 상담학 연구와 같은 상담 관련 분야에 게재된 연구는 9편(29.03%)인데 비해 기타 교육, 미술치료, 가족 및 청소년과 같은 비상담 관련 분야 또는 다른 치료와 접목된 연구가 22편(70.97%)으로 더 많았다. 연구 주제는 스트레스, 진로, 가정, 정신건강, 리더십, 학업, 의사소통, 자존감, 내적 통제감, 성취동기, 인격 및 상담 효율성 등에서 연구가 이루어졌으며, 자존감 25편(25.3%), 내적 통제감 14편(14.1%), 정신건강 13편(13.1%)의 순으로 높았다. 연구 유형별로는 대부분이 프로그램을 개발하고 평가한 실천연구가 58편(86.5%)으로 가장 비중이 높고, 이론 연구는 6편(9.0%), 심층 면접이나 설문조사를 통한 경험 연구는 3편(4.5%)으로 제한적이었다.

이러한 결과로부터 추론해보면 첫째, 현실치료는 국내에서 광범위하게 사용되고 있으며 실천적으로 많은 상담자들이 현실치료를 접목한 상담을 수행하고 있는데 비해 연구는 주요한 관심사가 아니었다. 둘째, 한국 연구재단의 등재 학술지나 후보지에 게재된 연구의 수보다 기타 학술지에 게재된 연구의 수가 많고, 상담 분야 보다 비상담 분야 또는 다른 치료와 접목된 연구가 많다. 이는 현실치료 연구가 대부분 실천 연구로서 이론연구나 엄격한 방법론을 적용한 경험적 연구가 부족한 것과 관련이 있을 것으로 보인다. 셋째, 연구 대상은 아동, 청소년, 성인, 노인에 이르기까

지 광범위하게 적용되고 있는데, 총 58편의 논문 중 성인이 22편(37.9%)으로 가장 많았지만 초, 중, 고, 대학생을 모두 청소년기로 본다면 청소년을 대상으로 수행된 연구는 30편(51.7%)인 것으로 나타났다. 넷째, 연구내용별로는 자존감을 다룬 연구가 가장 많았고 학업, 진로, 리더십, 성취동기, 인격, 상담의 효율성은 2편에서 4편으로 좀 더 다양한 내용이 연구될 필요가 있다. 또한 12가지 변인 중에서 스트레스, 자존감, 정신건강, 내적 통제감 등 대부분의 변인이 '성격 또는 적응 영역'으로 분류될 수 있어 기존의 연구 주제나 내용이 제한적이다(조명실, 2012). 다섯째, 연구 방법의 다양화가 필요하다. 국내 학술지에 게재된 67편의 논문 중에서 대부분이 프로그램을 개발하고 평가한 것으로, 실천적인 접근 방법으로서 현실치료는 유용하다는 것을 알 수 있지만, 후속연구에서는 엄격한 연구방법을 적용한 다양한 연구가 요구된다.

국내 여성주의 상담 연구의 현황

국내 여성주의 상담의 시작은 1960년대 말 여성운동을 통해 성장한 'feminist therapy'를 소개한 시기로 거슬러 올라가지만(이지연, 2004), 오랜 역사에 비해 여성주의 상담에 관한 체계적인 연구는 상대적으로 빈약했던 것으로 보인다. 현장에서는 다양한 젠더 관련 이슈에 대해 여성주의 상담이 개인 또는 집단 상담의 형태로 수행되고 있으나, 이를 경험적 자료로 분석·정리하고 이론화하는 작업은 상대적으로 제한적이었다.

최근 학회 발간 학술지에 게재된 여성주의 상담 연구 동향을 살펴본 연구(이지연, 2015)

에 따르면, 1985년부터 2014년 9월까지 총 59편의 여성주의 상담 연구 중 기독교 관련 학술지에 게재된 연구의 비중이 가장 높았고(30편, 50.8%), 한국심리학회에서 발간되는 학술지 중에는 여성과 상담 및 심리치료, 상담 학회에 각각 5편(8.5%)과 4편(6.8%), 4편(6.8%)이 게재되어 제한적이었다. 특히 여성 관련 분야(11편, 18.6%)에 비해 비여성 관련 분야(48편, 81.4%)의 연구가 상대적으로 더 많았다. 연구 유형별로는 개관연구(32편, 54.2%)가 가장 많았고, 상담성과연구(3편, 5.1%)나 상담 과정 및 성과연구(3편, 5.1%)는 상대적으로 적었다. 더욱이 연구방법으로는 질적 연구가 압도적으로 많았고(50편, 84.7%) 양적 연구는 8편(13.6%)에 불과하였다.

이러한 결과로부터 첫째, 여성주의 상담 연구는 물론이고 여성주의 상담 연구와 실천을 꾸준히 수행하고 있는 연구자 및 상담자가 매우 적다는 것(이지연, 2015)을 알 수 있다. 둘째, 비여성 관련 분야, 특히 기독교 관련 학술지에서 여성주의 관점을 많이 다루고 있는 것은 흥미롭다. 과연 이러한 연구 동향이 여성주의 상담이 실제로 수행되고 있는 현실을 잘 반영한 것인가? 이러한 결과는 현장에서 여성주의 상담이 시행되고 있는 실제와 여성주의 상담이 연구로 산출되는 결과 사이에 큰 격차를 반영하는 결과일 수 있으며, 여성주의 상담자들이 자신의 경험을 축적된 지식으로 전환하고 상담 효과를 실증적으로 검증하는데 소홀함을 의미할 수 있다. 셋째, 대부분의 연구가 개관 연구 또는 질적 연구이고 무작위 할당 통제연구와 같이 엄격한 방법론을 적용한 양적 연구는 매우 드문 실정이다. 이는 오늘날 많은 심리학자들이 지향하는 근거 기반 실천(evidence-based practice)과 같은 최근의 심리

치료 연구 동향과는 거리가 있다. 넷째, 개관 연구들 역시 여성주의 상담을 소개하는 수준에 그치고 있고 일부 개관 논문에서 여성주의 관점과 기존의 상담이론을 단순히 연결시켜 설명을 시도하고 있을 뿐, 이론적 통합 시도와 이에 대한 실증적 검증은 거의 이루어지지 못했다. 예를 들어, 박경(2003)은 계슈탈트 치료가 여성의 자각의 증대와 신체화 장애를 다룰 수 있고 인지행동치료는 여성이 자신과 세상에 대해 지니고 있는 왜곡된 사고를 다루어 줄 수 있어 효과적이라고 설명하고 있을 뿐이다.

이와 같은 현실치료와 여성주의 상담의 현 주소는 현실치료와 여성주의 상담이 실제적인 상담 접근으로서 유용한 전략이지만 과학적

이고 실증적인 근거가 취약하다는 제한점을 지니고 있음을 시사한다. 따라서 앞으로 현실치료와 여성주의 상담이 하나의 효과적인 치료접근으로 정착하고 보다 많은 상담자들이 이 접근을 수용하고 활용할 수 있도록 하기 위해서 기존의 상담이론과의 통합을 모색하고 이것이 근거 기반 실천으로 자리 잡을 수 있도록 엄격한 방법론을 적용한 연구를 수행할 필요가 있다.

현실치료와 여성주의 상담의 비교

현실치료와 여성주의 상담을 접목시키기 위해 두 이론을 비교하여 표 1에 제시하였다.

표 1. 현실치료와 여성주의 상담의 비교

	현실치료	여성주의 상담
이론적 기반	선택이론 기본가정: 인간은 자신의 삶과 자신의 행동, 느낌, 생각에 책임을 져야 한다.	여성주의적 관점 양성평등모델
내담자 문제의 원인	책임감 있고 효과적인 방식으로 기본 욕구를 충족시키는데 실패한 결과; 인간관계의 문제	심리적 요인과 함께 사회구조적인 요인의 영향; 개인 발달과 사회적 차별의 상호작용의 결과
상담의 목표	내담자가 자신의 심리적 욕구를 책임질 수 있고 만족스러운 방법으로 충족시킬 수 있도록 조력하는 것	개인의 삶의 변화뿐만 아니라 사회제도의 변화
상담자-내담자 관계	우호적 관계	개방적이고 평등한 관계
주요 상담기법	상담과정: R·W·D·E·P 상담기법: 질문하기, 긍정적 태도, 비유 사용, 유머사용, 직면, 역설적 기법 등	문화, 성역할, 권력 분석 및 중재: 여성주의상담의 고유기법 주장훈련, 의식향상집단, 독서치료, 재구조화 및 재명명, 탈신비화전략 등
상담에서 다루어온 주요 문제들	가정폭력, 중독, 우울, 비행 청소년, 성폭력, 대인관계, 부부문제 및 섭식장애 등	가정폭력, 성폭력, 외도, 여대생, 섭식장애 및 성매매 등

주. Corey(2013)를 토대로 요약하였음.

현실치료는 William Glasser가 재향군인병원에서 전통적인 심리치료가 베트남 전쟁에 참여한 환자들에게 도움이 되지 못한다는 것을 알고 새롭게 도입한 치료기법이다. Glasser는 William Powers(1973)의 통제이론을 사용하여 자신이 책임질 수 있는 선택을 하고 그 선택에 따라 행동하는 능력을 증진시킬 수 있다는 점을 강조하면서 선택이론으로 발전시켰다(Glasser, 1998). 선택이론에서는 인간의 행동이 외적으로 동기화된다고 주장하는 자극-반응 이론과는 달리 인간이라는 생명체가 하나의 통제 체계(control system)로서 뇌의 작용에 의해 자신의 행동을 통제할 수 있다고 설명한다. 즉 우리가 행동하는 것은 목적이 있으며 다섯 가지 욕구(생존의 욕구, 사랑과 소속의 욕구, 힘의 욕구, 자유의 욕구, 즐거움의 욕구) 중 하나 또는 그 이상을 충족시키기 위해 행동한다(김인자, 1997). 선택이론은 내담자가 통제할 수 없는 것에 대해 말하는 것은 의미가 없으며, 내담자들이 통제할 수 있는 것을 강조한다.

여성주의 상담은 1983년 가정 폭력 피해 여성들을 상담하기 위해 만들어진 한국여성의 전화가 창립되면서 시작되었다(김민예숙, 김혜경, 배인숙, 이문자, 이미혜, 2005). 여성주의 상담은 한 사람에 의해 창안된 것이 아니라 여성주의 철학을 공유한 다양한 학문적 배경을 가진 많은 여성들이 함께 노력한 결과이다. 한 사람에 의해서 창안된 것이 아니기 때문에 여성주의 상담이 무엇인가 하는 것에 관해서 통합된 정의는 없다. 하지만 여성주의 상담자들이 삶의 문제에서 공유하는 기본 신념은, 개인적인 것은 정치적인 것이며, 문제와 증상은 종종 억압적인 환경을 극복하고 생존하기 위해서 발생한다는 것이다(Enns, 2009).

먼저 현실치료는 예외가 있기는 하지만 우리가 하는 모든 행동은 선택된다고 하는 선택이론에 기반하며, 여성주의 상담의 이론적 기반이 되는 양성평등 모델과 마찬가지로 남녀간의 성차를 인정하지 않는다(Corey, 2013). 또한 상담자와 내담자의 관계가 평등하고 우호적이라는 점에서 두 접근의 공통점을 찾을 수 있다. 지금까지 현실치료는 외상 후 스트레스 장애(posttraumatic stress disorder: 이하 PTSD)와 관련된 증상을 감소시키고(Prenzlau, 2006), 가정폭력(이은주, 2005; Turnage, Jacinto, & Kirven, 2003), 중독(Howatt, 2003; Lewis & Carlson, 2003) 뿐만 아니라 우울증, 비행청소년, 성폭력, 대인관계, 부부문제, 섭식장애 등(Glasser, 1998) 다양한 분야의 상담에서 사용되어 왔고, 여성주의 상담은 여대생, 매 맞는 여성, 성폭력 생존자, 폭식증 환자들, 우울증 환자들 등 광범위한 내담자들을 대상으로 적용되고 있다(이지연, 2004 재인용). 이처럼 실제 상담현장에서 많은 여성들이 상담이나 심리치료 또는 정신과 치료를 받고 있다는 점을 감안하면 현실치료와 여성주의 상담의 필요와 중요성은 매우 크다고 할 것이다.

반면에 현실치료와 여성주의 상담의 가장 큰 차이점은 현실치료에서는 자신의 삶과 자신의 행동이나 느낌, 생각에 대한 개인적 책임을 강조하며 내담자 문제의 원인을 개인의 심리적 욕구를 충족시키는데 실패한 결과로 보았으나, 여성주의 상담에서는 심리적 요인과 함께 성과 문화에서 사회적 차별이라는 사회구조적인 요인의 영향으로 보았다(Sharf, 2014). 따라서 상담의 목표도 현실치료에서는 개인의 심리적 욕구를 만족스러운 방법으로 충족시킬 수 있도록 조력하는 것이지만, 여성주의 상담은 개인의 삶 뿐만 아니라 사회제도

에서의 변화를 추구하는 것이 포함된다.

현실 치료와 여성주의 상담은 각각 고유한 상담기법을 가지고 있다. 현실치료는 질문하기, 긍정적 태도 갖기, 비유 사용하기, 유머 사용하기, 직면, 역설적 기법이 보다 자주 사용 되지만 이러한 기법들은 다른 심리치료에서도 사용하고 있으므로(Corey, 2013) 현실치료에서만 사용하는 고유한 기법이라고 하기에는 어려움이 있다. 이에 비해 여성주의 상담의 문화 분석 및 개입, 성역할 분석 및 개입, 권력 분석은 여성주의상담의 고유기법이라고 할 수 있다(Corey, 2013). 하지만 이 외의 기법들은 전통적인 심리치료에서 사용하고 있는 기법을 혼용해서 사용하고 있다.

현실치료와 여성주의 상담의 통합

여성주의는 양성평등에서 시작하기 때문에 여성주의 상담이 다른 상담이론과 통합을 시도하려고 할 때 그 이론에 성차별적이고 편견적인 요소가 포함되어 있는지, 만일 성차별적 요소를 제거할 경우 그 이론이 여성주의 원리와 조화될 수 있는지를 살펴본다(Worell & Remer, 2004). Ballou(1984)는 현실치료가 본질적으로 남녀사이의 경험적 차이를 인정하지 않기 때문에 여성주의와 통합될 수 있다고 보았다.

현실치료는 책임과 선택을 지나치게 강조함으로써 신체적 문제나 장애가 선택행동이라고 주장하며 내담자가 자신의 조건을 선택하고 있다는 죄의식을 조장할 수 있다. 또한 여성들이 자신의 삶을 통제하는 힘을 향상시키도록 해주는 것이나 통제를 얻는 것에 대해, 사회구조적인 문제의 변화 없이 개인의 변화만

을 강조하는 것은 오히려 좌절을 경험하게 할 수 있다. 즉, 현실치료는 외부 사건들에 초점을 맞추지 않는다는 점 때문에 비판을 받아왔다. 현실치료는 다른 심리치료법들과 마찬가지로 역사적, 사회적 차별을 무시하고 이를 줄이는 것에 대한 욕구를 무시해왔다. 여성주의 상담은 개인의 문제를 야기하는 요인으로 사회적 맥락을 강조하는 체계적 관점을 취하고 있으며, 사회적 변화가 개인의 변화에 영향을 준다고 본다(Corey, 2013). 이는 많은 상담이론들이 간과하고 있는 것이다. 여성주의 상담의 공헌은 사회문화적 맥락과 양성평등의 가치를 강조함으로써 개인에게 초점을 맞추기 쉬운 상담자의 인식을 확장시킨다는 것이다. 그렇지만 여성주의에서 환경요인을 강조하는 것은 강점이면서 또한 한계일 수 있다(Corey, 2013). 내담자의 문제 원천을 개인 외적인 환경에서 찾는 것은 불공정한 세상에 맞서 행동할 책임이 없다는 뜻으로 왜곡해서 받아들여지게 할 수 있다. 즉 자기 인생에 대한 책임을 회피하도록 할 수 있다.

여성주의 이론은 통제와 선택의 가정에서 주요한 통제나 선택이 허용되지 않는다고 보았으나, 현실치료에서 내적 동기에 따라 개인의 행동에 초점을 맞추는 것은 본질적으로 행동에 영향을 미치는 문화적 사회적 요소로부터 개인을 보호할 수 있다고 보았다(Linnenberg, 2006). 특히 최근의 다문화적 관점에서 보면 현실치료에서 개인의 선택과 자신의 삶에 대한 통제에 중점을 두는 것은 긍정적일 수 있다. 현실치료에서 상담자는 내담자가 어떠한 행동을 바꾸어야 하는지를 결정하지 않는다. 내담자는 자신의 문화적 가치에 부합하며 자신이 원하는 바를 정할 수 있고, 개인적인 욕구를 지각하는 방식은 다르지만

개인이 원하는 바와 개인의 지각을 탐색하는 일은 모든 문화권에 적용될 수 있다. 내담자가 무엇을 원하는지, 무엇을 변화시키고 싶어 하는지에 대해 논의하는 것은 대부분의 문화권에서 다르지 않다. 즉, 내담자와 계획하기를 할 때 그 계획이 내담자 개인에게 미치는 영향 뿐 아니라 사회 전체와 내담자 자신에게 중요한 사람들에게 어떠한 영향을 미칠 것인지 까지도 고려한다.

따라서 현실치료의 한계, 즉 개인의 선택과 책임을 강조함으로써 오히려 자신의 행동에 대한 죄의식이나 실패감을 경험할 수 있다는 측면에 환경 요인을 강조하는 여성주의 관점을 수용하고 상담이론에 통합할 수 있다면 개인 수준의 적응만을 강조하는 상담의 한계를 보완하고 내담자 문제에 대한 이해에도 도움이 될 것이라 기대한다. Linnenberg(2006)도 상담자는 내담자의 경험을 중요시하며 사회적 및 정치적 문제를 다루고, 내담자가 만족스러운 행동을 하도록 지원하는 방법으로 여성주의와 현실치료는 통합될 수 있다고 제안하였다. 상담자는 통합된 이론의 틀 안에서 내담자의 외부세상과 내적 세상의 탐색이 균형을 유지하도록 돕고 선택과 책임의 준거가 개인 뿐 아니라 사회환경적 요인으로 확장될 수 있도록 도울 것이다.

여성주의와 선택이론

선택이론에서 내적 통제, 즉 내담자들이 자신의 행동을 통제한다는 생각(비록 효과가 없을 수는 있지만 문제에 대한 해결책을 선택한다는 생각)은 건설적인 변화를 초래할 수 있는 전략을 세울 수 있다는 측면에서 유용하다. 여성주의와 현실치료의 치료절차와 기법은 개

념을 어떻게 설명하고 명명하느냐에 따라 차이가 있는 것으로 보이나 개념적으로 살펴보면 유사한 측면이 매우 많다. 각각의 절차와 기법을 구체적으로 설명하면 다음과 같다.

여성주의 관점이 적용된 좋은 세계

우리는 살아가면서 기억 속에 한 특별한 장소를 만들어내는데 현실치료에서는 각자에게 독특하고 중요한 좋은 세계(Quality World)라고 한다. 좋은 세계에는 기본욕구들(basic needs) 중의 하나 또는 그 이상의 욕구를 충족시켜준 그 행동을 사진으로 저장한다. 우리의 행동이 어떤 욕구를 충족시키는 결과를 가져왔을 때 그 행동은 사진이 되어 우리의 좋은 세계에 저장되는 것이다. 또한 각 개인은 저마다 생래적인 욕구를 충족시키는 방법이 되는 선형적이고 구체적인 많은 바람들(wants)을 사진처럼 좋은 세계에 넣어둔다(김인자, 1997). 즉, 좋은 세계 안의 사진들은 개인이 지금까지 살아오면서 자신이 속해 있는 사회에서 칭찬이나 보상을 받았던 행동이거나 어떻게 행동해야 한다고 사회에서 받은 메시지, 즉 역할 기대를 이상화하여 저장한 것이다. 그런데 한번 좋은 세계에 들어간 사진을 빼내기는 매우 어렵다. 남성 또는 여성으로서, 권력과 자원에 대한 태도를 형성할 때 외부로부터 주어지는 칭찬이나 보상은 기본적인 욕구들 중 하나 또는 그 이상을 충족시켜 주기 때문에, 내담자는 이러한 사회적 기대나 태도가 불평등 내지는 불공정하다는 것을 인식하기가 어렵기 때문이다. 요약하면, 좋은 세계는 내담자의 경험 안에서만 이루어질 수 있다는 한계가 있다.

내담자의 좋은 세계 안에 있는 사진들을 지금까지 살면서 경험한 세계 이상으로 확장시키는데 여성주의 관점이 유용하게 적용될 수

있다. 여성주의는 양성평등 모델에 근거하며 (Enns, 2000) 전통적인 성역할과 관련된 배타적인 용어를 피하고, 남성과 여성의 내적 외적 세계의 복잡하게 얽힌 연결고리를 인식하며, 내적 자아구조에 영향을 주는 성적 지향, 인종에 관심을 가진다. 여성주의 치료의 목표는 성역할 기대에 의해 제약당하는 여성과 남성을 위해 사회제도에 대한 다른 관점을 제시하여 개인의 변화를 촉진시키는 것이다. 좋은 세계의 사진을 바꾸는 것은 어렵지만, 동일한 기본적 욕구를 잘 채워 줄 다른 사진과 옛 것을 바꾸어 줄 수 있다. 여성주의 상담의 여러 기법들(예를 들어 성역할 분석, 권력 분석)은 내담자가 좋은 세계 안의 사진들을 가지게 된 이유를 탐색하는데 유용할 수 있다. 낡은 자동차를 새 것으로 바꾸었던 것처럼 우리는 중요한 사진을 바꾸면서 우리의 인생도 바꾼다는 것을 배워가는 과정이 상담의 과정이 된다.

여성주의 관점이 적용된 진행절차:

R · W · D · E · P

현실치료의 실체는 상담환경 가꾸기와 행동 변화를 이끄는 구체적인 절차의 두 가지 요소로 되어 있다. 현실치료에서는 지지적이고 도전적인 환경은 내담자들의 삶을 변화로 이끈다고 가정하며, 상담 과정은 내담자와 관계를 형성하려는 상담자의 노력과 함께 시작된다. Glasser는 상담자가 내담자를 걱정하고 있으며 변화할 가치가 있다고 생각하는 것들에 대해 말할 준비가 되어 있다는 것을 보여주어야만 한다고 생각하였다. 무비판, 무비난, 무불안, 보살핌이 있는 환경에서 내담자들은 성공적인 관계를 이끌 수 있는 만족스러운 환경을 창조하는 것을 배우고, 새롭게 행동을 시작하는 자유를 느끼게 된다. 이는 여성주의 심리치료

에서 치료적 관계의 중요성을 강조하는 것과 일치한다. 치료적 관계는 성공적인 치료의 열쇠이며, 치료라는 것은 치료적 관계라고 볼 수 있다(Jordan, 2010). 치료적 관계는 내담자가 자신의 걱정과 염려들을 자유롭게 탐색할 수 있을 만큼 충분히 안전해야 한다. 내담자는 치료가 진행되면서 좀 더 자유롭게 표현하게 되고 이런 경험들이 내담자에게 힘을 느끼게 하여 다른 사람들과 관계를 맺고 연대감을 느끼도록 한다. 이런 관계 기술은 효과적인 치료적 관계에서 시작된다.

현실치료에서 변화를 이끌어내는 절차로서 W · D · E · P가 있다. 상담자는 내담자가 자신이 원하는 것(want)을 찾도록 하기 위해 '무엇을 원하나요?'라는 질문을 통해 상담과정과 자신을 둘러싼 세계에서 자신이 원하는 것이 무엇인지 정의하도록 격려한다. 그런데 도움을 구하러 온 내담자는 자신이 정말 원하는 것이 무엇인지, 어떤 면에서 변화가 필요한지를 자각하기 어렵다. 현실치료에서 강조하는 시기 적절하고 개방적인 질문은 상담목표를 확인하고 내담자가 원하는 것을 탐색하도록 도움을 줄 수 있지만, 과도한 질문은 저항과 방어를 유발할 수 있다. 무엇보다 숙련되지 않은 초보 상담자는 기계적으로 접근할 수 있다.

이때, 여성주의 상담의 성역할 분석이나 중재 또는 권력 분석이나 중재와 같은 기법은 초보 상담자라 하더라도 보다 쉽게 내담자의 문제나 바람을 탐색할 수 있다. 즉, 성역할 기대감이 내담자의 심리적 안녕감에 미치는 영향과 이러한 정보가 미래 성역할 행동에 미치는 영향을 탐색하는 성역할 분석(gender-role analysis), 사회적 기대가 미치는 영향을 통찰하게 하는 성역할 중재(gender-role intervention), 불평등이나 제도적 장벽이 자기정의나 복지를

제한했는지를 탐색하는 권력분석(power analysis)과 같은 구체적인 기법들(Enns, 2000)은 자신의 현재 상태를 보다 면밀하게 살펴보고 자신이 진정으로 원하는 것이 무엇인지를 보다 쉽게 탐색할 수 있는 기회가 된다. 또한 비소설류, 심리학이나 상담 책, 자서전, 교육용 비디오, 영화, 소설 등을 통한 독서치료를 적용해서 근친상간, 강간, 구타, 성희롱 등 여성의 삶에서 일반적인 문제를 여성주의 관점에서 이해하는 것은 이러한 문제에 대해 자신을 비난하지 않도록 할 수 있다(Corey, 2013). 독서치료는 내담자의 전문성을 증가시키면서 책에 대한 자신의 반응을 탐색함으로써 치료를 향상시킬 수 있다.

요약하면, 현실치료에서는 개인의 내적 욕구에 초점을 맞추어 탐색하지만 여성주의 상담에서 추구하는 사회문화적 측면에도 초점을 맞추고 사회적으로 요구된 기대들이 자신에게 미치는 영향을 탐색하고 통찰하게 하는 과정은, 내담자가 자신의 가족, 친구, 직장에 대해서 원하는 것을 포함해 삶의 모든 국면을 탐색할 수 있는 기회를 제공한다. 이러한 탐색은 이전에 경험하지 못했던 좀 더 넓은 범위에서 자신이 원하는 것이 무엇인지 확인할 수 있도록 하고, 내담자의 좋은 세계에 있는 옛 그림을 새 그림으로 바꾸는 과정을 통해 치료를 향상시킬 수 있다.

현실치료는 현재에 초점을 둔다. Glasser는 우리가 과거의 산물이라는 하지만 과거를 변화시킬 수는 없으며, 단지 현재에서 우리의 욕구를 만족시킬 수 있다고 한다. '당신은 무엇을 하고 있습니까?(doing)'라는 질문은 문제가 과거에 뿌리를 두고 있다고 하더라도 자신이 원하는 것을 효과적으로 얻을 수 있는 방법을 학습함으로써 그 문제를 현재에서 다루

는 방법을 배우도록 한다. '지금 무엇을 하고 있습니까?'라는 질문은 현재의 총체적 행동을 자각하고 변화시키도록 하는데 초점을 맞춘다. 현실치료는 감정에 초점을 맞추는 것이 아니라 지금 하고 있는 행동이나 사고를 변화시킴으로써 내담자가 적극적으로 행동 하도록 격려한다. 감정을 변화시키기보다 우리가 생각하고 행동하는 것을 변화시키는 것이 더 쉽기 때문이다. 하지만 내담자의 행동에 대한 선택과 책임을 강조하는 것은 심리적으로 건강하지 못한 상태에 있는 내담자의 경우 현재 문제의 어려움과 함께 자기 삶의 통제권을 잃은 그 행동을 선택한 책임감을 감당하기 어렵게 만들 수 있다.

여성들은 종종 자신이 힘이 없다고 느낄 때 자기주장적인 방식으로 행동하지 못하고 자신의 삶에 대한 통제권을 포기한다. 여성주의에서는 역사적으로 법률이나 성역할 기대가 여성들이 자기 주장적이지 못하게 한다고 보았는데, 그러한 규칙들이 여성들이 평등하게 대우받는 것을 방해해 왔기 때문이다. 따라서 자기주장 훈련을 통해 자신이 원하고 필요로 하는 것을 요구하는 권리를 배울 수 있고, 자신만의 권력을 증진시킬 수 있으며 심리적인 불편감을 해소할 수 있다고 보았다. 자기주장 훈련은 적극적으로 행동에 초점을 맞춘 개입으로, 여성주의 상담에서만 사용하는 고유한 기법은 아니다. 현실치료에서도 내담자가 자신이 원하는 것이 무엇인지를 알고, 현재 자신의 행동이 비합리적이라는 것을 깨닫게 되면, 합의를 통해 실행 계획을 세우고 필요에 따라 자기주장훈련을 실시할 수 있다. 현실치료에서 전체행동에 초점을 맞추는 것은 여성주의의 자기주장 훈련을 포함하는 보다 넓은 개념으로 볼 수 있다. 그러나 여성들이 자기

주장적이지 못하게 하는 법률이나 성역할 기대를 분석함으로써 내담자가 선택한 행동에 대한 책임이 전적으로 자기에게만 있는 것은 아니라는 것을 자각하게 하는 것은 자기 행동에 대한 변명을 제공할 수도 있지만, 심리적으로 연약한 상태에 있는 내담자, 그리고 자신의 통제를 벗어나는 환경적 문제로부터 과도한 책임감이나 죄의식에서 자유롭게 할 수 있다.

자기평가(self-evaluation)는 ‘당신의 행동이 당신에게 도움이 되는가 아니면 해가 되는가?’라는 질문을 통해 내담자가 다양한 상황 속에서 자신의 행동에 대한 효과를 평가하도록 도와 준다. ‘당신의 현재 행동이 원하는 것을 얻을 수 있도록 하는가?’라는 질문은 행동 방향, 구체적 행동, 소망, 의식, 새로운 방향과 계획을 검증하는 것을 포함한다. 또한 숙련된 질문을 통해 내담자가 현재 자신의 행동과 그 행동이 이끄는 방향에 대해 평가하는 것을 돕는다. 내담자는 변화하는 것이 이득이라는 정직한 자기 평가 없이는 변화하지 않기 때문이다. 평가하기는 내담자의 행동에 대한 가치 판단을 위한 것으로 현실치료의 핵심이 된다. 질문하기의 한계는 ‘숙련된’이라고 할 수 있다. Wubbolding(1996)은 치료자는 질문하기를 남용해서는 안 되고, 수용적이고 적극적인 경청, 지각의 공유, 다른 진술들과 통합시켜야 한다고 경고한다.

여성주의 상담의 다양한 기법들은 여성주의 치료의 고유한 기법만은 아니지만, 어떤 개인의 행동을 바라보는 틀을 변화시키는 재구조화(reframing)는 평가하기와 마찬가지로 특히 유용하다. 재구조화하기와 평가하기는 일차적으로 행동을 보는 관점에서 출발한다. 여성주의에서 말하는 재구조화는 자신을 비난하는 것으로부터 내담자의 문제의 원인이 될 수 있

는 환경의 사회적 요인을 탐색하는 것으로 관점을 변화시키는 것이며, 사회적 차원이나 정치적 차원을 강조한다. 자기평가는 직접적으로 사회, 정치적 요인을 평가하도록 하지는 않지만, 재구조화와 함께 사용할 때 행동의 방향이나 의식, 새로운 방향을 검증하도록 함으로써 원하는 바를 얻지 못하도록 하는 요인에 대해 평가하고, 다른 관점에서 볼 수 있도록 한다.

상담 과정의 중요한 과제는 내담자의 소망과 욕구를 충족시켜 줄 구체적 방법을 내담자가 찾도록 돕는 것이다. 계획하기(plan)를 통해 사람들은 자신의 생활을 효과적으로 통제하기 시작한다. 계획은 구체적인 행동들을 하는 것으로 구성된다. 따라서 계획은 행동 특징에 적용된 명명이나 평가를 바꾸려는 시도인 재명명하기(relabeling)를 포함할 수 있다. 계획들은 생리적 욕구 혹은 심리적 욕구(소속, 힘, 자유, 즐거움)를 충족시키는 것이라면 어떤 것도 가능하기 때문이다. 하지만 계획에 대한 책임은 다른 사람이 아닌 내담자에게 있어야 한다. 즉 내담자가 계획의 통제권을 가지고 있어야 한다. 계획은 내담자에게 출발점을 제공하지만 요구에 따라 수정될 수 있다. 계획은 단순하고, 달성 가능하고, 평가 가능하고, 즉각적이고, 계획자에 의해 통제되며, 참여하고, 계속적으로 실천하는(simple, attainable, measurable, immediate, controlled by the planner, committed to, consistently done) 것이어야 한다.

여성주의 관점을 적용한 현실치료의 증례

본 연구는 여성주의와 현실치료가 이론적으

로 통합될 수 있을지 가능성을 모색해보고, 배우자의 외도로 인해 외상 후 스트레스 증상을 호소하는 내담자에게 여성주의적 관점을 적용한 현실치료적 개입을 통해 자기 삶에 대한 통제권을 회복하게 함으로써 사회문화적 요소로부터 개인을 보호할 수 있는지를 경험적으로 확인하는 것이었다. 여성주의 상담은 여성에게 영향을 미칠 수 있는 심리학적 이슈들을 보고, 개인이 더 생산적인 삶을 지향하도록 심리학적으로 변화하는 것을 도울 뿐만 아니라 사람들을 심리적으로 억압하는 사회관습을 바꾸고자 하는 것도 포함된다. 이러한 이유로 본 연구에서는 나의 행동을 통제할 수 있는 사람은 자기 자신이며 누구도 나에게 원하지 않는 것을 하게 할 수 없고, 자신의 행동을 스스로 통제할 수 있다는 것을 깨닫기 시작할 때 훨씬 더 많은 자유를 가진다고 보는 현실치료를 적용하여 상담을 실시하였다.

증례 보고

내담자는 30대 초반의 여성으로 치료 시점에서 약 2개월 전 남편의 외도를 확인하였다. 배우자의 외도는 결혼의 언약을 깨뜨리고 배우자가 아닌 다른 사람과 성적인 관계를 맺음으로써 자신의 배우자에게 불성실하게 되는 데, 이는 정서적으로 매우 긴밀히 연결되어 있고 의존도가 높은 관계 내에서 발생하는 대인외상으로 간주된다(권정혜 등, 2010). 배우자의 외도는 견디기 힘들고 타인과 신뢰관계를 형성할 수 있는 능력 자체에 부정적인 영향을 줄 수도 있다. 특히 잘못된 남편이 저질렀음에도 불구하고 그 책임이나 비난이 여성에게 향하게 되면서 여성 배우자는 죄책감과 수치감을 느끼고 때로는 극단적인 선택을 하기도

한다. 따라서 남편의 외도 문제에 초점을 맞추기보다 내담자가 경험하고 있는 심리적 어려움이나 고통에 초점을 맞추기 위해 PTSD에 기반한 접근을 실시하였다. 내담자는 연구자가 진행하는 부모교육에 참여하였다가 연구에 대한 안내를 받고 자발적으로 참여를 신청하였다. 내담자는 정신장애의 가장 대표적인 진단분류체계인 DSM-IV(diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th edition: American Psychiatric Association, 1994)에서 PTSD의 주요 증상으로 제시하고 있는 외상 재경험, 회피, 증가된 각성 모두 매우 심한 상태로 PTSD의 진단기준을 충족시켰다. 주 호소는 배우자의 반복적인 외도로 인한 배신감과 여자로서의 수치감 그리고 분노를 공격적인 방식으로 표현하는 것이었다.

측정도구

외상 후 스트레스 진단 척도(Posttraumatic stress Diagnosis Scale: PDS)

Foa 등(1997)이 개발한 외상 후 스트레스 척도를 남보라(2008)가 국내 타당화하였고, 총 17문항의 4점 Likert 척도로 되어있다. PDS는 응답자를 가장 괴롭히는 하나의 사건에 대해서 PTSD 증상을 평가한다. PDS 점수가 20점 이상이면 심각한 수준으로 간주한다.

외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory: PTGI)

Tedeschi와 Calhoun(1996)에 의해 외상 후 긍정적 변화를 평가하기 위해 개발되었으며, 송승훈(2007)이 한국판으로 변안 및 수정한 한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)를 사용하였다. K-PTGI는 총 16문항 6점 Likert 척도이며, 자

기지각의 변화(6문항), 대인관계의 깊이 증가(5 문항), 새로운 가능성의 발견(3문항), 영적 종교적 관심의 증가(2문항)의 4개 요인으로 되어 있다.

회기의 구성

상담회기는 총 12회기로 구성되었으며 한 회기는 약 60분 정도 소요되었다. 내담자의 특별한 개인 사정이나 공휴일이 아니라면 대체로 주 1회씩 시행하였다. 상담에 따른 변화를 측정하기 위해 회기를 시작하기 전 PDS는 격주로, PTGI는 4, 8, 12주에 실시하였고, 종결 후 3개월이 지난 뒤에 추후평가를 실시하였다. 그리고 회기를 시작하면서 일주일 동안 생활하면서 있었던 일들 중에서 긍정적인 경험을 이야기하고, 적용과제를 확인한 후, 주요 의제를 다루었다. 매 회기에서 다루었던 내용과 관련된 적용과제를 내담자와 함께 논의하여 계획하였고, 오늘 상담에서 새롭게 알게 되거나 느낀 점이 무엇인지를 확인하기 위해 자기평가지를 작성하게 하였다.

사전면담에서 내담자에게 외상 후 성장 상담의 개요와 이론적 근거를 설명하였으며, 치료가 어떻게 진행될지 논의하고 상담의 초점이 외상사건을 극복하는 것에 있음을 강조하였다. 내담자의 외상에 대한 정보 및 반응과 대처, PTSD 증상을 확인하였고, 내담자에게 상담 일정 및 상담시 녹음을 한다는 것과 비밀이 보장된다는 것을 설명한 후 동의서를 작성하고 사전 평가를 실시하였다. 내담자는 남편의 외도 사실을 받아들이기 힘들어 하였으며 남편의 사랑이 변하지 않았다고 믿고 싶어 하였다. 남편이 같이 있지 않을 때 연락이 되지 않으면 갑자기 불안초조한 상태가 되며 외

도 사실을 알고 난 이후 분노와 짜증 상태에서 생활하고 있었다. 특히 남편의 외도가 자신의 잘못된 것만 같은 죄책감과 외도 사실을 알고서도 단호하게 이혼하지 못하는 것에 대해 내연녀나 시댁식구들 및 남편과 관련된 모든 사람들이 자신을 비웃는 것 같아 여자로서 수치심을 느낀다고 하였다. 이로 인해 스스로 위축되어 있으며 이전에 즐기던 활동에 대한 관심이나 흥미가 현저하게 줄었고 모든 일이 단조롭게 느껴진다고 하였다. 상담을 통해서 가정을 지키고 싶고 죄책감이나 수치심을 해소하고 세상에 대한 부정적인 관점도 바꿀 수 있기를 원했다. 상담회기는 외상 전문가(임상심리학 교수) 1인, 임상심리전문가 1인, 상담심리전문가 1인의 검토를 받아 구성하였다. 구체적인 내용은 다음과 같다(표 2).

여성주의를 적용한 현실치료의 적용

내담자는 남편의 외도로 인한 어려움을 호소하고 있어 여성주의 치료에서 이득을 얻을 수 있을 것으로 보았다. 남편의 외도에 대한 책임을 아내에게 전가하고, 이로 인해 여성이 스스로를 비난하고 위축되도록 유도하는 사회문화적 분위기를 다루는데 여성주의 관점은 유용한 접근이다. 내담자는 배우자의 외도 이전에 적응적인 삶을 유지하고 있었고, 성격적인 강인함, 자기효능감이 높았으며, 새로운 관점을 탐색할 수 있는 인지적 유연성과 힘과 성취에 대한 욕구가 높았는데, 이러한 측면은 상담과정에서 강점으로 작용하였다.

내담자의 좋은 세계에는 결혼 전의 날씬하고 매력적인 자신의 모습에 대한 그림과 사랑하는 남편과 아들이 있었고 단란한 가정에 대한 그림이 포함되었다. 그러나 지각된 세계에

표 2. 상담 회기별 요약

회기	내용
사전 면담	연구 목적에 대한 소개 및 동의서 작성 초기 면담 및 질문지 실시
1회기	PTSD에 대한 이해 및 바람(상담목표) 확인하기
2회기	기본욕구와 바람(want) 이해하기
3회기	행동하기(doing)와 내부통제
4회기	평가하기(evaluation)
5회기	계획하기(plan)
6회기	W·D·E·P 통합하기
7회기	어떻게 살고 싶은가?(Quality World 탐색)
8-11회기	W·D·E·P 통합하기
종결	종결하기
3개월 추수상담	W·D·E·P 통합하기

서 자신은 결혼과 출산의 과정에서 몸무게가 증가하여 ‘거대한 여자가 되었고, 이는 곧 ‘뚱뚱하고 둔하며 매력이 없는 것’으로 인식되었다. 좋은 세계에 있는 자상하고 따뜻한 남편이 현실에서는 거의 일주일 내내 밤늦게 까지 술을 마시고 새벽에 귀가하며, 다른 여자들과 바람을 피우고 있었다. 남편의 부정행동과 시댁 식구들의 이해할 수 없는 남편을 두둔하는 행동에서 남편의 외도에 대한 책임이 자신에게 있는 것처럼 인식되어 ‘죄책감, 수치심, 자기 연민’을 경험하고 있었다.

먼저, 상담자는 내담자가 상담관계에서 자신의 문제와 부정적인 감정을 드러낼 수 있도록 편안하고 지지적인 환경을 만들고자 하였으며, 내담자의 경험을 비난하지 않고 공감적인 태도로 경청하며 반영하였다. 내담자가 자신의 걱정과 염려를 자유롭게 탐색할 수 있도록 하고, 외상을 경험한 사람들이 공통적으로 겪게 되는 반응에 대해 설명하였으며, 그러한

반응이 보편적인 것임을 알도록 해서 심리적으로 안정될 수 있도록 하였다.

내담자의 바람(want)을 확인하기 위해 인간의 기본적인 다섯 가지 욕구에 대해 알아보고 어떤 부분에서 변화되기를 원하는지 확인하였다. 1회기의 목표는 가정이 깨어질지 모른다는 불안감이 해소되고, 안전감이 증가하고, 죄책감과 수치감이 해소되고, 부정적 관점이 변화되며 체중이 감소되는 것이었으나, 2회기에서는 아내나 엄마로서의 내가 아닌 진정한 한 개인으로서 내가 원하는 것을 확인하는 것을 목표로 하였다. 이때 직접적으로 성역할 분석이나 성역할 중재 또는 권력 분석을 사용하지 않았지만 내담자는 자신이 진정으로 원하는 것이 무엇인지를 탐색할 수 있었다. 내담자는 경제적인 부를 축적해서 당당해지는 것, 삶의 방식이 멋져지는 것을 선택하였고, 내가 정말 원하는 것이 무엇인지, 내면의 깊은 곳의 생각을 알게 되었다고 보고하였다.

자신이 원하는 것을 얻기 위해 '당신은 지금 무엇을 하고 있습니까?'라는 질문을 통해 내담자가 어떤 행동을 선택하고 있는지를 확인하였다. 우리는 때때로 원하는 것을 얻기 위해 비효율적인 행동(남편의 대화를 녹음, 위치 추적, 의심, 화, 소리 지름, 불만불평, 남편을 때림)을 선택하기도 하는데, 그 행동을 선택한 책임은 나에게 있다는 것, 그리고 내 행동은 내가 다르게 선택할 수 있다는 내적 통제를 이해하였다. 분노를 좀 더 적응적인 방식으로 표현하는 법을 알아보고, 남편의 대화 내용을 녹음하는 행동을 멈추고 다시 녹음을 하고 싶은 충동이 생길 때는 남편에게 직접적으로 이야기하기로 행동을 변화시키는 것을 선택하였다.

내가 하고 있는 행동이 자신에게 도움이 되는가? 내가 원하는 것을 얻도록 해 주는가?라는 질문을 통해 내가 원하는 것(당당해지고 행복해지는 것)이 현실적이고 실현가능한 것인지를 확인하였고, 자신의 행동의 결과로 어떤 욕구가 충족되는지 또는 충족되지 않는지를 검토하였다. 자신이 비효율적인 행동을 선택하는 이유가 무엇인지 탐색하고(상처받지 않고 자존감을 유지하기 위해) 좀 더 적응적이고 효과적인 행동을 선택할 수 있다는 것을 알게 되었다. 내담자는 남편의 외도가 자신이 매력적이지 않기 때문이라는 생각으로 '자기 탓'을 하며 죄책감을 가지고 있었기 때문에, 성역할 분석을 시도하는 것이 자신의 문제에 대한 새로운 시각을 가질 수 있을 것으로 보았다. 성역할 분석은 내담자가 남자나 여자는 어떻게 행동해야 한다고 사회에서 받은 메시지를 찾는 것에서 시작한다. 내담자는 목소리나 체격이 큰 것을 '남성적'인 것이고, '여성'으로서 매력이 없는 것으로 지각하고 있었다. 성역할

분석을 통해 '여자는 날씬해야 하고 매력적이어야 한다', '나는 매력이 없다'는 생각은 누구로부터 왔는지를 확인하였다. 이를 위해 '다른 사람들은 당신에게 무엇이라고 하는가?' '당신에게 매력이 없다고 말하는 사람이 누구인가?'라는 질문을 통해 남편이라는 렌즈를 통해 자신을 바라보았을 때 가지게 된 시각임을 인식하였고, 내담자는 자기 자신으로서 가치가 있음을 이해하였다.

사회적 기대라는 맥락에서 내담자의 죄책감을 들여다봄으로써 성역할 중재를 시도하였다. 내담자는 여자는 어떠해야 한다는 사회적 분위기 또는 남편의 기대로 인해 계속해서 죄책감을 가지고 자기를 비난하고 우울해하기보다 자신이 정말 원하는 것이 무엇인지, 어떻게 살고 싶은지를 찾아보고 그렇게 하지 못하는 이유를 확인하였다. 내담자는 남편의 회사 업무를 하는 것이 싫고, 혼자서 여행도 하고 싶어 하였다. 원하는 것을 하지 못하는 이유가 사회적 기대에 의해 스스로 그렇게 해야 된다는 명제를 가지고 있었음을 인식하고, 만약 그러한 명제를 버리고 아내이기 때문에, 엄마이기 때문에 해야 하는 사회적으로 주어진 역할을 하지 않았을 때 어떻게 될지를 함께 논의하였다. 이를 통해 하루나 이틀 쯤 내가 여행을 가더라도 남편이 그 역할을 할 수 있으며, 아이에게 큰 문제가 생기지 않고 상황이 더 나빠지지 않을 수 있음을 이해하였다. 그리고 이제는 자신의 인생을 변화시키는 선택을 하고, 자신이 살고 싶은 삶, 자신이 원하는 것이 무엇인지, 그래서 자신의 인생을 사는 것에 초점을 두도록 하였다. 이러한 작업을 통해 내담자는 '나'에 초점을 맞추기 시작하고, '오늘은 나머지 인생을 시작하는 첫 번째 날이다'라고 깨명명함으로써 관점의 변화가

나타났다. 자신이 정말 원하는 것이 무엇인지에 초점을 맞추기 시작하였고, 삶에 대한 이해의 폭이 넓어졌으며 외상 사건을 제 2의 인생을 살 수 있는 '전화위복'의 기회가 되었다고 보고하였다.

상담 후 변화

내담자는 30대 초반의 여성으로 배우자의 외도로 인해 외상에 대한 재경험, 외상을 떠올리게 하는 자극에 대한 회피, 과각성 등 PTSD 증상이 매우 심각한 상태였고(PDS 38 점), 대인외상에서 주로 경험하는 배신감, 수치감, 분노가 많았다. 매 회기를 시작하기 전 일주일 동안의 긍정적인 경험을 나누었으며, 내담자가 하고 있는 비효과적인 방법들 대신 좀 더 효과적인 방법들을 찾아 적용하도록 하였다. 치료의 초점은 증상이나 남편의 외도보다는 '나와 내가 원하는 것' 그리고 성역할 분석을 통해 자신의 생각이 어디에서 비롯되었는지에 맞출 수 있도록 하였다. 그 결과 12회기의 상담 후 내담자는 PDS로 측정된 PTSD 증상이 정상 수준(PDS 11점)으로 감소하였을 뿐만 아니라 외상 후 긍정적인 변화를

측정한 PTGI가 사전 평가시 35점에서 종료시점에 60점으로 매우 증가하였다. 내담자는 이 경험이 비록 고통스럽기 하였지만 '제 2의 인생이 시작되게 하는 기회'가 되었으며 '전화위복'이 되었다고 보고하였다. 이러한 변화는 3개월 후 추수검증에서도 유지되었다. 상담 후 변화 양상은 표 3, 그림 1과 2에 제시하였다.

이상의 사례를 통해 여성주의 관점을 적용한 현실치료적 접근이 배우자의 외도와 같은 문제를 경험한 여성의 상담에 적용될 수 있는 가능성을 확인하였다. 이 사례에서 상담이 효과적이었던 이유를 탐색해보면, 첫째는 내담자는 남편의 외도 문제에 집착하는데서 '나와 내가 원하는 것'에 초점을 맞추므로써 자신의 삶에 대한 통제권을 회복하고 행동의 결과에 대해 책임을 질 수 있게 되었다는 것이다.

둘째, 내담자가 경험하고 있는 여성으로서의 수치감을 다루기 위해 이 사회 또는 남편에 의해서 기대되는 역할이나, 그러한 역할 기대에 의해 이상화된 자기를 볼 수 있도록 하였다. '매력적인 여성'에 대해 다시 정의해보고 그러한 정의가 어디에서 비롯되었는지를 논의함으로써 자기에 대한 인식이 바뀌었다. 내담자가 외상 이전 기능수준이나 자기효능감, 인지적 유연성, 성취욕구가 높았던 점은 자기

표 3. 상담 전후 내담자의 변화

측정변인	사전 평가	종결 회기 (12회기)	3개월 추수 회기
외상 후 스트레스 진단 척도	38	11	7
재경험	11	4	3
회피	15	5	4
과각성	12	2	0
외상 후 성장 척도	35	60	73

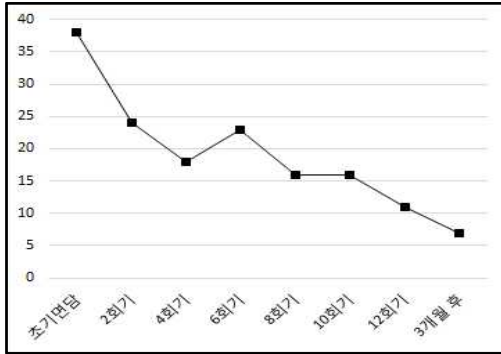


그림 1. 상담 회기별 외상 후 스트레스 증상

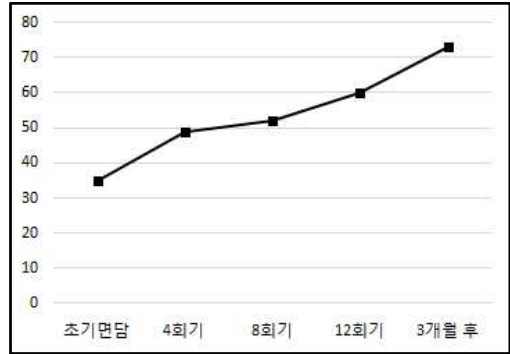


그림 2. 상담 회기별 외상 후 성장

가 원하는 것이 무엇인지를 찾고 자기에 대한 인식을 변화시키는데 기여한 것으로 생각된다.

다음으로, 자기평가를 통해 공격적인 방식으로 분노를 표현하는 것에 대한 위험성과 그러한 행동이 어떻게 관계를 해치는지, 그리고 자신이 원하는 것을 얻는데 도움이 되지 않는지를 이해하고 보다 건설적으로 공격성을 다루는 방법을 탐색하였다. ‘오늘은 나머지 인생을 시작하는 첫 날이다’고 선언함으로써 이전의 자신과 분리하는 작업을 하였다.

하지만, 전체적인 상담과정에서 ‘페미니스트’ 또는 ‘여성주의’를 직접적으로 언급하거나 사회적 변화에 대해 깊이 있게 다루지는 않았다. 내담자의 주호소 문제와 관련해서 비합리적인 생각을 다루었으며, 내담자 개인이 원하는 것과 외상을 극복하는 것에 초점을 맞추었으며 여성주의 상담에서 추구하는 사회구조적 변화에까지 접근하지는 못했다. 치료자의 관점을 내담자에게 강요하는 것과 내담자에게 미칠 영향에 대한 치료자로서의 고민은 여성주의 관점에 대한 인식이 없는 내담자에게 동의를 구하기 어려웠다. 또한 12회기의 단기상담에서 내담자를 둘러싼 사회와 관련해서 보다 넓은 범위에서 내담자의 문제를 탐색하지

못한 제한점이 있다. 따라서 앞으로 치료자가 느낀 고민들을 해결할 수 있는 방안을 탐색하고 강구할 필요가 있다.

논 의

본 연구에서는 현실치료와 여성주의 관점이 통합될 수 있을지 이론적인 측면에서, 그리고 실제 상담 사례에서 그 가능성을 모색하고자 하였다.

먼저, 본 연구는 여성주의와 현실치료의 이론적 통합을 시도하였다. 지금까지 여성주의 상담은 기존의 상담이론과 이론적인 통합을 추구하기보다는, 상담자의 개인적 배경에 의존하거나, 다문화적 접근의 맥락에서 여성주의 관점을 하나의 문화로 수용하는 수준에 머무르는 경향이 있었다(Linnenberg, 2006). 현실치료는 통제 이론에 기반하여 본질적으로 남녀 사이의 경험적 차이를 인정하지 않기 때문에 양성 평등에서 시작하는 여성주의와 통합될 수 있다고 보았다. 하지만 현실치료는 책임과 선택을 지나치게 강조하면서 개인의 변화에만 초점을 맞추며 이것은 개인의 죄책감

을 조장하거나 실패감을 경험하게 할 수 있다. 여성주의는 사회적 맥락을 강조하며 사회적 변화가 개인의 변화에 영향을 미친다고 보는데, 내담자 문제의 원인을 개인 외적인 환경에서 찾는 것은 자기 인생에 대한 책임을 회피하게 만들 수 있다. 즉, 개인의 선택과 책임을 지나치게 강조하는 것이나, 개인 내적인 요소보다 개인 외적인 환경에서 문제의 원인을 찾는 것은 모두 한계와 제한점을 가질 수 밖에 없다.

따라서 개인의 선택과 책임에 초점을 맞춘 현실치료의 한계를 환경 요인까지 인식의 확장을 시킬 수 있다면, 개인 수준의 적응만을 강조하는 현실치료의 한계를 보완할 수 있을 것이다. 한편, 다문화적 관점에서 현실치료가 가지는 장점은 내담자가 자신의 문화적 가치에 부합한 계획하기에 따라 내담자 개인에게 미치는 영향 뿐 아니라 사회 전체와 내담자에게 중요한 사람들에게 미치는 영향까지도 고려할 수 있기 때문에, 여성을 대상으로 하는 상담에서 여성주의를 접목한 현실치료적 접근은 효과적일 것으로 기대된다. 여성주의와 현실치료는 좀 더 실용적인 목적에서 각각의 기법을 통합할 수 있을 것이다.

다음으로, 본 연구에서는 비록 단일 사례이기는 하나 여성주의 관점을 적용한 현실치료가 젠더 이슈를 다루는 상담에 적용될 수 있는 가능성을 확인하였다. 내담자는 '내가 원하는 것'에 초점을 맞추면서 스스로 선택하고 결정할 수 있는 자율적인 존재가 되었다. 자율적 선택은 자신의 고유성과 특별함을 발견해 가는 중요한 치유적 방편이 된다. 사회문화적 요구에서 자유로워졌고 지금까지 살던 방식대로 현실에 안주하며 살아가지 않고 오히려 전회위복의 기회로 삼았다. 여성주의는

내담자의 문제를 이해함에 있어서 사회·문화·제도적으로 부여된 차별적인 성 역할과 권력의 차이에서 비롯된 것으로 다룬다. 개인에게 있어서 통제나 선택이 허용되지 않는다고 보며, 증상은 억압된 환경에서 내담자가 채택한 전략이므로(Wyche & Rice, 1997) 차별적인 사회 관습과 제도를 변화시키고자 한다. 반면, 현실치료에서는 내담자가 자신의 삶을 효과적으로 통제하지 못할 때 좌절을 경험하고, 증상은 좌절의 정도를 나타낸다고 보았다.

내적인 동기에 따라 개인의 행동에 초점을 맞추는 내적 통제는 자신의 심리적 욕구를 충족시키기 위해 외부세계를 통제하며, 내적인 힘과 자율성을 획득함으로써 사회문화적 요소로부터 개인을 보호할 수 있음이 확인되었다. 현실치료는 직접적으로 사회관습을 바꾸려는 시도를 하지 않지만, 여성주의 관점의 통합은 내담자가 그들의 환경을 변화시키고(Linnenberg, 2006) 자신의 잠재력과 강점을 사 용하도록 도움으로써 자신의 삶을 통제할 수 있도록 한다는 점에서 현실치료의 영역을 확장시킬 수 있다는 함의를 지닌다. 앞으로의 연구에서는 여성주의 관점에 대한 인식이나 동의가 없는 내담자에게 상담자의 가치를 강요하지 않으면서 이러한 치료적 접근을 적용할 수 있는지를 다룰 필요가 있다. 예를 들어 여성주의 기법을 부분적으로 적용하여 내담자의 증상 감소와 적응적인 삶에 초점을 맞추는 것이 대안이 될 수 있다. 다른 가능성은 상담의 주호소에 초점을 맞추어 부분적으로 적용 하되 변화에 대한 욕구가 강하고 장기 상담이 가능하다면 여성주의 관점을 단계적으로 적용할 수 있다.

마지막으로, 내담자는 자신에 대한 지각이 긍정적으로 변화하였고 다른 사람들을 더 잘

이해하게 되었으며 삶에 대한 태도에서 극적인 변화를 보고하였다. 이러한 긍정적인 변화는 종결 후 3개월까지 지속되었다. 권정혜 등(2010)도 긍정적인 정서는 사고를 확장시킬 뿐만 아니라 스트레스에 대한 복원력을 증진시키면서 도전에 대처할 수 있는 자원을 구축할 수 있도록 한다고 하였다. 상담과정을 돌아보면서 내담자가 구체적으로 역경으로부터 얻은 점이나 의미를 찾아보게 하고, 현재 생활에서 긍정적인 측면에 주의를 전환하도록 도우며, 삶의 목표를 재정립하여 살아갈 수 있도록 개입함으로써 외상 후 긍정적인 변화를 촉진시킬 수 있음을 경험적으로 확인하였다는 점에서 본 연구의 의의를 찾을 수 있다.

본 연구는 전통적인 상담이론의 한계와 문제점을 자각하고 내담자의 준비도나 문제 유형에 따라 여성주의 상담을 적절히 적용하면서, 궁극적으로 사회 문화적 맥락을 민감하게 고려할 수 있도록(이지연, 2004) 여성주의적 관점을 적용한 현실치료가 외상을 경험한 여성에 대한 개입에서 긍정적 변화를 촉진시킬 수 있는지를 이론적 및 경험적으로 확인하였다. 특히, 배우자의 외도는 일회성이 아니라 반복될 가능성이 높고 이로 인한 여성 배우자의 스트레스가 극심하다는 점을 감안하면, 배우자의 외도에 대한 개입에서 내담자의 통제와 선택을 강조하며 강점을 개발하는 현실치료적 접근이 효과적이었던 것으로 평가된다. 본 연구는 현실치료와 여성주의 상담의 이론적 통합과 적용 가능성을 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 그러나 단일 사례에 적용한 결과만으로 여성주의적 관점을 적용한 현실치료의 효과에 대해 결론을 내리는 데에는 어려움이 있다. 본 연구를 시작으로 추후 연구에서는 다양한 여성의 문제에 이러한 치료적 접근

을 시도하고 그 효과와 유용성을 검증할 필요가 있다. 또한 본 연구의 내담자는 배우자의 외도로 인한 외상 경험에 초점을 맞추고 PTSD 증상과 외상 후 긍정적 변화를 측정하는 척도들을 사용하였으나, 이런 척도들로는 여성주의와 현실치료에서 지향하는 통합적 성과를 확인하는데 한계가 있다. 따라서 앞으로 더 많은 외상의 유형과 특징에 따른 치료적 적용 뿐 아니라 여성주의 관점을 적용한 현실치료에서 지향하는 영역의 변화를 측정할 수 있는 척도를 개발하는 것이 필요할 것으로 보인다.

여성주의 관점을 적용한 현실치료의 한계점과 향후 연구의 방향

여성주의를 적용한 이러한 개입이 효과적인 상담 접근으로서 자리매김하기 위해서는 근거 기반실천의 맥락에서 엄격한 과학적 연구, 즉 효능(efficacy) 및 효과성(effectiveness)에 대한 연구가 이루어져야 한다. 효능 연구는 내적 타당도를 검증하기 위한 것으로 대안적인 개입이나 다른 치료를 하지 않았을 때 엄격하게 통제된 임상적 맥락에서 개입의 효과를 확인할 수 있으나(Jacobson & Christensen, 1996), 외적 타당도에 대한 비판이 있다. 효과성 연구는 치료 목표가 달성되었는지를 확인함으로써 외적 타당도(accountability)를 검증할 수 있다. 하지만 현실치료와 여성주의 관점을 가진 몇 가지 문제들은 임상적 개입들이 가정폭력, 성폭력, 폭식증, 관계 스트레스처럼 주로 여성 또는 청소년에 의해 나타나는 문제를 대상으로 설계되었으며, 여성주의 접근은 다수의 서로 다른 이론적 접근들 내에서 통합된다는 것

이다. 또한 여성주의 상담자 및 현실치료자들은 내담자에게 DSM 진단 기준을 적용하여 병리적으로 이해하기를 꺼린다(Caplan, 1995; Chesler, 1972). 따라서 앞으로의 연구들은 더 엄격한 표준화된 절차를 개발하고 다양한 여성주의 성과를 측정함으로써 여성주의 전략의 타당도를 실현하도록 해야 할 것이다.

앞으로의 과제 중 하나는 여성주의 관점에서 추구하는 상담의 성과를 어떻게 측정할 것인가의 문제이다. 아직까지 여성주의 상담에서 지향하는 개인의 유능성이나 강점, 권한 증진, 적응유연성 등을 측정하는 척도는 물론이고, 공동체 수준에서 긍정적 변화를 어떻게 측정할 것인가의 문제가 남아있다. 특히 공동체 전체에 대한 개입은 개별적인 내담자에 대해 개입하는 것 보다 여성의 건강과 안녕을 위해 더 효과적일 수 있다. 예를 들어, 배우자에 대한 성적 및 신체적 폭력에 대해 학대 배우자의 즉각적인 체포(Sherman & Cohen, 1989), 1980년대 여성에 대한 폭력 법안 입법(Gondolph, 1998), 가난한 농촌 여성들에게 대한 직업 개발 프로그램(Francis, 1999) 등에서 그 효과를 확인하였다. 최근에 다수의 연구에서 여성의 경험과 역량강화의 평가를 위해 역량강화 척도(예: The Personal Progress Scale, Worell & Chandler, 1996)나 사회화된 성역할 척도(The Gender Socialization Scale, Toner, 1999)를 사용하여, 여성주의 심리치료 성과를 보고하였다(Cummings, 1999; Johnson, 2001; Worell, Chandler, Johnson, & Blount, 2001). 이는 성 폭력이나 매 맞는 여성 등 특정한 맥락들은 여성주의 개입의 성과를 평가하는데 유용할 수 있다. 이와 같이 여성주의 개입의 기제와 효과를 밝힐 수 있는 우리 실정에 맞는 척도의 개발이 필요할 것이다.

참고문헌

권진숙, 전석균 (2001). 가정폭력 가해자를 위한 집단프로그램 개입에 관한 연구. *한국 사회복지학*, 44, 36-63.

김민예숙, 김혜경, 배인숙, 이문자, 이미혜 (2005). 왜 여성주의 상담인가: 역사, 실제, 방법론. 서울: 한울아카데미.

김인자 (1997). 현실요법과 선택이론. 한국심리상담연구소.

남보라 (2008). 한국판 외상 후 스트레스 진단 척도의 신뢰도 및 타당도 연구. 고려대학교 석사학위 논문.

박 경 (2003). 여성정신건강과 여성주의 치료의 방향. *한국여성학*, 19, 215-244.

송승훈 (2007). 한국판 외상 후 성장 척도. 충남대학교 석사학위 논문.

유경희, 김기중 (2004). 여성주의 집단상담이 이혼(별거)여성의 심리적 적응에 미치는 효과. *한국심리학회지: 여성*, 9, 103-119.

이양자, 정남운 (2008). 외상후 성장에 대한 연구 개관: 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13, 1-23.

이은주 (2005). 현실요법 집단미술치료가 가정폭력 피해여성의 자아존중감과 사회성 향상에 미치는 효과. 영남대학교 박사학위논문.

이주연 (2015). 국내 여성주의 상담 연구 동향. 홍익대학교 석사학위논문.

이지연 (2004). 여성주의 상담의 적용실제와 방향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 16, 773-791.

임선영, 권석만 (2013). 역경후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략과 신념체계의 특성: 관계상실 경험자를 대상으로. *한국심*

- 리학회지: 임상, 32, 567-588.
- 장연집 (2000). 여성주의 상담 및 심리치료. 여성연구논총, 11, 5-25.
- 장희숙 (2005). 폭력 감소를 위한 인지행동/여성주의 집단상담의 효과. 한국가족복지학, 16, 161-186.
- 조명실 (2012). 한국의 현실치료 연구 동향. 현실치료연구, 1, 17-30.
- 최성령 (2001). 한국 아내학대자의 학대행동 감소를 위한 인지행동모델 적용에 관한 연구. 한국가족복지학, 7, 275-311.
- American Psychiatric Association. (1994). 정신장애의 진단 및 통계 편람 제4판: DSM-IV. 서울: 하나의학사.
- Allen, J. O. (2010). 트라우마의 치유 (권정혜, 김정범, 조용래, 최혜경, 최윤경, 권호인 공역). 서울: 학지사.
- Ballou, M. B. (1984). Thoughts on reality therapy from a feminist. *Journal of Reality Therapy*, 4, 28-32.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Caplan, P. J. (1995). *They say you're crazy: How the world's most powerful psychiatrists decide who's normal*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Chesler, P. (1972). *Women and madness*. New York: Doubleday.
- Corey, G. (2013). 심리상담과 치료의 이론과 실제 (조현춘 외 공역). 서울: 박영사.
- Cummings, A. L. (1999). Assessing the process and outcome of short-term feminist therapy. In J. Worell(Chair), *Measuring process and outcomes in feminist therapy*. Symposium presented at the annual meeting of the APA, Boston, MA.
- Enns, C. Z. (2009). 여성주의와 상담: 기원, 주제, 다양성(김민예숙, 손연주 공역). 서울: 한울아카데미.
- Francis, C. (1999). *The new opportunity school for women*. Berea, KY: Author.
- Glasser, N. (1998). 마음의 병을 고친 사람들이 이야기(조성희 외 공역). 서울: 마음과 마음.
- Gondolph, E. W. (1998). *Assessing woman battering in mental health services*. Thousand Oaks: Sage.
- Howatt, W. A. (2003). Choice theory: A core addiction recovery tool. *International Journal of Reality Therapy*, 22, 12-15.
- Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). Studying the effectiveness of psychotherapy: How well can clinical trials do the job? *American Psychologist*, 51, 1031-1040.
- Johnson, D. M. (2001). *Exploring women's empowerment and resilience: Beyond symptom reduction*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Kentucky, Lexington.
- Jordan, J. V. (2010). *Relational-cultural therapy*. Washington, DC: APA.
- Lewis, J., & Carlson, J. (2003). *Reality therapy for addictions with Robert Wubbolding*. New York, NY: Prentice Hall, Video Edition.
- Linnenberg, D. M. (2006). Thoughts on reality therapy from a pro-feminist perspective. *International Journal of Reality Therapy*, 26, 23-26.
- Maercker, A., & Zoellner, T. (2004). The Janus face of self-perceived growth: Toward two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15, 41-48.
- Powers, W. (1973). *Behavior: The control of perception*. Hawthorne. New York: Aldine

- Press.
- Prenzlau, S. (2006). Using reality therapy to reduce PTSD-related symptoms. *International Journal of Reality Therapy*, 2, 23-29.
- Robinson, D. (1994). *Therapy with women: Empirical validation of a clinical expertise*. Unpublished doctoral dissertation, University of Kentucky, Lexington.
- Sharf, R. (2014). 심리치료와 상담이론: 개념 및 사례 (천성문 외 공역). 서울: 센케이저리닝코리아(주).
- Sherman, L. W., & Cohen, E. G. (1989). The impact of research on legal policy: The minneapolis domestic violence experiment. *Law and Society Review*, 23, 117-144.
- Sumalla, E. C., Ochoa, C., & Blanco, I. (2009). Posttraumatic growth in cancer: Reality or illusion? *Clinical Psychology Review*, 29, 24-33.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oak, CA: SAGE.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-472.
- Toner, B. (1999). The gender-role socialization scale. In J. Worell(Chair), *Measuring outcomes in short and longterms feminist therapy*. Symposium presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Boston, MA.
- Turnage, B. F., Jacinto, G. A., & Kirven, J. (2003). Realty therapy, domestic violence survivors, and self-forgiveness. *International Journal of Reality Therapy*, 2, 24-27.
- Worell, J., & Chandler, R. (1996). *The personal progress scale*. Unpublished manuscript. University of Kentucky, Lexington.
- Worell, J., & Johnson, D. (2001). Therapy with women: Feminist frameworks. In R. K. Unger, *Handbook of the psychology of women and gender*(pp. 317-329). New York: Wiley & Sons.
- Worell, J., & Remer, P. (2004). 여성주의 상담의 이론과 실제(김민예숙, 김문순 역). 서울: 한울.
- Worell, J., Cahadler, R. K., Johnson, D. M., & Blount, A. (2001). *Beyond symptom reduction: Process and extended outcomes of feminist therapy*. Submitted for Publication.
- Wyche, K. E., & Rice, J. K. (1997). Reminisce therapy: From dialogue to tenets. In J. Worell, & N. G. Jonhnsom(Eds.), *Shaping the future of feminist psychology: Education, research, and practice*. (pp. 57-71). Washington, DC: APA.
- 1차원고접수 : 2015. 01. 26.
심사통과접수 : 2015. 08. 29.
최종원고접수 : 2015. 09. 11.

Reality Therapy applied Feminist Perspective: Focusing on the affair Spouse practice

Young Ae Kim

Yun Kyeong Choi

Department of Psychology, Keimyung University

Reality therapy and feminist intervention has been applied to clients with various gender issues such as domestic violence, sexual abuse, and marital problems. Both therapies have different therapeutic goals, respectively. Reality therapy emphasizes change of the client, but feminist intervention pursues change of social structure and institution which trigger and maintain individuals' suffering. The purpose of the present study was to seek theoretical compromise and integration of reality therapy and feminist perspective, and to try therapeutic approach to spousal infidelity case. The client initially blamed her husband for spousal infidelity, attributed his infidelity to her own unattractiveness and complained symptoms of post-traumatic stress disorder(PTSD) and negative emotions such as depression, anger and shame. The 12 sessions of reality therapy with feminist perspective were conducted for the client. The client showed significant decreases in PTSD symptoms and negative emotions at post-treatment and 3-month follow-up. The authors are able to confirm that reality therapy with feminist perspective can extend clients' awareness and insight on their problems and sufferings and complement the limitations of psychotherapy. Future direction for therapeutic approach and research was discussed.

Key words : Feminist, Reality Therapy, Spousal infidelity, Theoretical integration