

## 상담자의 전문성 발달 과정에 대한 연구: 자기성찰 경험을 중심으로\*

고 윤 희

박 성 현<sup>†</sup>

서울불교대학원대학교

본 연구는 상담자들이 전문성 발달 과정에서 체험하게 되는 자기성찰 경험을 Giorgi의 현상학적 연구방법으로 분석한 질적 연구이다. 연구대상은 자기성찰에 관심을 갖고 있는 상담자로 상담경력 15년 이하의 상담전문가 10명으로 선정하였다. 연구결과 총 764개의 의미단위와 96개의 의미단위 요약, 22개의 하위구성요소가 도출되었으며 최종적으로 7개의 상위범주를 생성하였다. 이 7개 상위범주는 '상담자로서 적합성을 고민하며 불안과 혼란을 느낌', '의식하지 못했던 자기문제가 자각됨', '불편함을 버티어 내며 새로운 시도를 함', '다양한 수련과정에서 문제회복의 반복적 노력을 통해 자기신뢰가 형성됨', '관점의 한계를 넘어 의미가 재발견 됨', '자기에 대한 수용이 타인의 수용으로 확장됨', '일상과 상담에서 자기다움의 태도를 체화해 나감'이었다. 연구결과는 현상에 따라 일관된 구조로 통합하였으며, 본 연구를 통해 발견된 상담자 자기성찰 경험의 본질은 상담자에게 요구되는 이상화된 외적 가치 기준을 주체적으로 통합하고 확장시켜 나가는 현상으로 자기의 개념을 재구성해 가는 것이었다. 마지막으로 상담자 발달에 기여하는 자기성찰의 의미를 기존연구와 비교하고 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제안을 논하였다.

주요어 : 상담자, 자기성찰, 상담자 발달, Giorgi 현상학적 연구, 질적연구

\* 본 연구는 고윤희(2013)의 서울불교대학원대학교 석사학위논문을 수정·요약한 것임.

† 교신저자 : 박성현, 서울불교대학원대학교 상담심리학과, (153-831) 서울시 금천구 독산로 70길 8

Tel : 02-890-2802, E-mail : gchio@hanmail.net

많은 연구들은 어떤 접근의 상담을 하느냐 보다는 어떤 상담자인지가 상담의 성과와 관련이 깊다는 결론을 내리고 있다(Crits-Christoph & Mintz, 1991; Luborsky, McClellan, Diguier, Woody, & Seligman, 1997; Huppert et al., 2001; Wampold, 2001). 따라서 상담자는 자신을 이해한 만큼 내담자를 이해할 수 있고, 자신이 성장한 만큼 내담자를 성장시킬 수 있으므로 자신이 어떤 사람인지 잘 알고 있어야 한다. 이를 위해 자신을 인식하고 이해하려는 노력을 게을리해서는 안 된다(이창호, 정남운, 조성호, 2005). 자기성찰이란 마음의 상태를 들여다보거나 자신의 생각이나 감정 등을 탐색해봄으로써 변화를 얻는 과정이다(이재용, 1998; Mahoney, 1997). 전문가교육방식의 새로운 대안으로 주목받아온 Schön(1983, 1987)의 이론에서는 불확정한 문제 상황에서 실무자에게 요구되는 능력은 전문적 기술이 아닌 전문적 기예라고 하며 성찰적 실천을 강조하고 있다. Ericsson과 Lehmann(1996)도 전문성을 쌓기에는 10년 이상의 준비가 필수적이라고 하였으나 경험 그 자체가 전문성 발달에 충분한 것은 아니라고 하면서 성찰의 중요성을 언급하였다. 상담처럼 구조화 되어있지 않은 영역에서는 실무 경험의 축적이 바로 전문성의 발달로 이어지지 않기 때문에 상담자 스스로 자신에 대한 자각과 성장을 향한 노력은 더욱 중요하다고 하겠다.

Skovholt와 Rønnestad(1992)는 100명의 상담자들을 대상으로 인터뷰를 실시하여 초보상담자가 전문상담자로 발달해가는 과정의 가장 중요한 특징 중의 하나가 지속적이고 전문적인 자기성찰이라는 것을 경험적으로 확인하였다. 이 연구에 따르면 상담자가 자신이 다루기 힘든 복잡한 상황이나 도전에 직면하는 것을 불

안해하고 피하면 그에 대해 불충분하거나 미성숙한 마무리(premature closure)를 하게 되고, 그러한 마무리를 반복하다보면 위장된 발달(pseudo development)을 가져오게 되어 실제로 전문적 행동에서 거의 변화가 없게 된다. 손은정, 유성경과 심혜원(2003)은 상담자의 자기성찰과 전문성 발달 연구에서 상담이론과 기법의 기술적 지식을 통합하고 지속적인 전문성 발달을 위해 필요한 기제로 자기성찰의 중요성을 강조하고 있다. 최근 성찰적 슈퍼비전 접근이 기술훈련에 중점을 두는 교육적 슈퍼비전 모델의 대안으로 주목을 받아오고 있다. 자기성찰적 슈퍼비전 모델(Ward & House, 1998)은 상담자의 발달에 있어 인지적 측면뿐 아니라 정서적 측면과 관계적 측면 또한 강조한 것으로 상담자의 자기성찰적 측면을 강조하고 있다(김진숙, 2006; 최한나, 2005). Neufeldt, Karno와 Nelson(1996)도 상담자의 성장과 발달에 중요한 요인으로서 성찰 연습과 훈련을 추천했다. Reich(1960)는 역전이 감정을 관리하는 방법을 이해하기 위한 모델을 제시하며, 상담자가 역전이 행동을 줄이고 역전이 관리를 잘 하기 위해서는 자기성찰이 필수적임을 주장하고 있다.

이렇게 상담자 발달을 위한 핵심적인 요소로 국내외에서 자기성찰의 중요성이 강조되고(김진숙, 2005, 2006; 손은정 등, 2003; 황주연, 정남운, 2010, 2011; Nelson, Karno, & Neufeldt, 1996; Skovholt & Rønnestad, 1992; Stoltenberg, 1981) 있지만, Morrissette(2002)의 주장처럼 성찰의 개념은 조작적 정의와 측정의 어려움으로 인해 다른 분야에 비해 경험연구가 미미한 상황이다. 최근 국내에서는 상담자의 자기성찰과 상담자의 전문성 발달(손은정 등, 2003) 및 상담자 교육에서의 성찰적 실천의 적용(김

진숙, 2005), 성찰적 슈퍼비전(김진숙, 2006), 성찰중심 슈퍼비전을 통한 상담자 발달 사례 연구(허재경, 2009), 상담자 자기성찰에 대한 고찰(황주연, 정남운, 2010), 자기성찰 척도 개발 및 자기관과 자기성찰, 안녕감 간의 경로 모형 검증(황주연, 2011) 등 상담자의 자기성찰에 대한 직접적 논의가 이루어지고 있다. 또한 상담자의 교육분석 경험, 상담자의 자기대화, 상담자의 사적 자의식, 상담자의 지혜 등 상담자의 자기성찰을 간접적으로 볼 수 있는 연구가 진행되고 있다. 하지만 선행연구들에서는 실제로 상담자들이 자기성찰을 어떻게 하고 있는지 구체적인 경험이 드러나 있지 않다. 상담자들은 누구나 자신을 돌아보는 작업을 하고 있다. 그렇다면 상담자의 자기성찰에는 어떠한 내용과 과정이 포함되어 있는 것일까? 상담자의 발달과정에서 전문적으로 성찰을 유지한다는 것이 무엇인지, 상담자가 다음 단계로 성장하는 데 있어서 자기성찰의 어떠한 측면이 영향을 미치고 있는지 구체적 현상을 살펴볼 필요가 있다.

배연옥(2007)은 상담자들의 자기성찰 노력을 개인 상담과 집단상담을 받은 양으로 가정하고 상담자의 성숙도와의 관련성을 탐색하였으나 결과적으로는 둘 간의 상관관계를 발견하지 못했다. 이러한 결과가 시사하는 것은 자기성찰은 단순히 어떠한 경험의 횟수로 양화되기 어려운 개념이라는 것이다. Schön(1983, 1987)은 성찰적 실천은 전문가들이 실무경험에 대한 비판적 탐구를 통해 실천현장에 유용한 실제적 지식을 구성해나가는 과정을 중요시한다고 하였다. 따라서 자기성찰의 객관적 측정을 위해서는 우선 자기성찰의 내용적이고 질적인 측면들을 탐구하는 작업이 필요할 것이다. Skovholt와 Rønnestad(1992)는 모호하고 어

려운 상황 속에서 무언가를 발견해 내고자 하는 진지한 의지가 상담자의 성숙에 중요한 요인이라고 주장했다. 자기성찰을 위해서는 무엇보다 적극적이고 능동적인 자세와 주의 집중, 깊은 숙고의 과정이 필요하다. 따라서 상담전문가들이 초보 상담자 시절 모호하고 익숙하지 않았을 상담영역에서 어떻게 성찰능력을 발전시키고 자신을 성장시켜 왔는지 실제적이고 구체적인 현상을 이해할 필요가 있다. Neufeldt(2004)는 상담자는 상담회기 안에서 현상을 점검하는 성찰활동도 중요하지만, 상담자가 가장 우선을 두어야 하는 것은 자신의 개인적 경험에 대한 성찰을 통해 자기에 대한 인식이나 지식을 쌓는 것이라 하였다. 그는 이러한 성찰을 통해 상담자는 상담상황에서 치료적인 도구로서 자기 자신을 잘 활용할 수 있게 된다고 주장하였다. 따라서 본 연구에서는 상담자들의 전문성이 발달되어 가는 과정에서 자기성찰의 경험들이 어떻게 영향을 미치고 있는지 탐색하였다. 자기성찰 경험에는 상담자로서의 전문적 경험과 한 인간으로서의 개인적 경험 모두를 포함하였으며, 이 두 가지 경험 간의 상호연관성 또한 분석해보고자 하였다. 이 연구의 목적은 상담자 자기성찰 경험의 의미와 본질을 기술하고 이해함으로써 전문상담자로 성장하는 데 있어서 자기성찰이 갖는 경험적 가치들을 탐색하는 데 있다.

## 방 법

본 연구에서는 상담전문가들을 대상으로 상담자의 전문성 발달에 영향을 미치고 있는 자기성찰경험을 직접 듣고 그 의미를 이해하기 위해 현상학적 접근방법을 채택하였다. 현상

학은 의식으로 경험한 현상을 인과적으로 설명하려 하거나 어떠한 전제를 가정하지 않고, 직접 기술하고 연구하는 것을 목표로 삼는 20세기의 철학사조(홍현미라, 권지성, 장혜경, 이민영, 우아영, 2008)로서 수량화하기 곤란한 인간의 심층에 있는 의식이나 행위의 동기를 이해하고자 하는 학문분야에 적합하다(이현주, 2005).

### 연구 대상

표본의 '적절성'을 위해, 연구자는 연구하고자 하는 내용과 관련하여 깊이 있고 풍부한 정보를 제공할 수 있는 사례들을 의도적으로 선정하는 목적 표집(박혜준, 이승연, 2009)과 이 연구의 주제에 적합한 사례들을 비교적 용이하게 구할 수 있는 편의 표집을 활용하여, 다음의 조건을 충족시키는 연구 참여자들을 선정하였다. 첫째, 이 연구의 대상은 현재 상담현장에 있으며, 한국상담심리학회 1급 전문

가 자격을 갖춘 10명의 상담자들로 선정하였다. 둘째, 연구 대상은 초보상담자의 경험부터 전문가로 진입까지의 자기성찰과정을 가장 생동감 있게 기억하고 잘 표현해 줄 수 있어야 하므로 상담경력 최소 7년 ~ 최대 15년 이하의 전문가들로 표집하였다. 셋째, 연구 대상은 상담자의 자기성찰이라는 연구주제에 관심을 갖고 자신의 경험과정을 풍부하게 기술해 줄 수 있는 자발적 상담자를 대상으로 하였다.

### 자료 수집 방법 및 절차

본 연구의 예비조사는 2012년 10월 연구 참여자 1명에 대해 2차례 각각 2시간씩 심층인터뷰를 실시하였다. 연구자에게 예비연구는 이 연구에서 활용할 Giorgi의 현상학적 연구방법론을 습득하고 그 적합성을 확인하는 기회가 되었다. 또한 그 과정을 통해, 연구 문제를 보완하고 인터뷰 과정에서 더 탐색이 필요한 질문들을 추가하면서 참여자들이 보다 이해하

표 1. 연구 참여자의 특성

사례	성별	연령대	결혼	학력	상담경력	전문가 자격년도
참여자1	여	40대	기혼	박사수료	10년	1995년
참여자2	여	40대	기혼	석사졸업	9년	2011년
참여자3	여	40대	기혼	박사수료	9년	2008년
참여자4	여	40대	기혼	박사수료	14년	2010년
참여자5	여	40대	미혼	석사졸업	8년	2010년
참여자6	여	40대	기혼	박사재	9년	2012년
참여자7	남	30대	기혼	박사수료	12년	2007년
참여자8	남	40대	기혼	박사재	11년	2008년
참여자9	여	40대	미혼	박사재	7년	2011년
참여자10	여	50대	기혼	박사수료	12년	2012년

주. 참여자1의 경우는 중간의 휴직관계로 상담경력이 자격년도와 차이가 있음.

기 쉬운 표현으로 질문을 수정하거나 질문 순서와 항목도 다소 조정하는 방식으로 연구 질문지를 보완하였으며, 현상학적 연구경험이 있는 박사학위 소지자에게 자문을 구하였다. 최종 연구 참여자 9명에 대한 인터뷰는 2012년 12월부터 2013년 3월까지 진행되었고, 인터뷰 횟수는 참여자 별로 1~2회, 시간은 1회당 2~3시간 정도 소요되었다. 참여자들이 연구주제의 체험내용을 회상하는 데 도움을 주고자 사전에 연구주제와 관련한 간단한 안내와 인터뷰 질문지, 연구동의서를 발송하였다. 연구자는 참여자의 신상 정보와 진술의 내용에 대한 비밀 보장, 정보공개 수준 등을 합의할 수 있다는 점을 통지하고 인터뷰를 위해 만난 시간에는 다시 연구의 목적을 알리고 참여자가 <연구 참여 동의서>에 동의하는 과정을 거쳤다. 심층 인터뷰에서 참여자는 떠오르는 것을 자유롭게 이야기하도록 하였으며, 연구자는 연구 질문에 기초하여 참여자의 이야기 흐름에 따라 궁금한 것을 질문하는 형식으로 이루어졌다. 인터뷰내용은 연구자가 완전히 필사하고 참여자들에게 인터뷰 내용이 사실에 기반 하는지, 추가하거나 삭제할 원하는 부분이 있는지 확인받는 절차를 거쳤으며, 추가 질문을 생성하여 참여자들에게 메일로 발송하거나 추가 인터뷰 또는 전화로 확인하는 방법을 거쳤다. 모든 면담의 내용은 참여자의 동의하에 녹음되었으며, 참여자가 진술한 경험의 의미를 잘 포착하고 연구 참여자의 사적인 정보를 보호하기 위해서 녹취된 자료를 본 연구자가 직접 듣고 축어록을 작성하였다. 한편 연구자는 현상학 연구자로서 준비를 위해 석사과정에서 질적 연구방법론을 수강하고, 현상학 연구방법론 워크숍에 3차례 참석하며 질적 연구자로서 준비를 하였다.

### 면접 질문지

면접질문지는 황주연(2011)의 자기성찰 척도개발 및 자기성찰, 안녕감간의 경로모형 검증에 사용되었던 자기성찰 문항과 Ward와 House(1989)가 제안한 성찰 슈퍼비전의 질문내용을 참고하였으며, 현상학을 연구한 박사학위 소지자에게 검수 받아 작성하였다. 인터뷰에서 연구자는 면담의 방향을 잃지 않기 위해 예비연구를 통해 수정한 반 구조화된 개방형 질문지를 토대로 참여자들이 깊은 경험을 자연스럽게 진술할 수 있도록 진행하였다. 연구자는 연구 참여자들이 상담가로 전문성이 발달되어 가는 과정에서 어떻게 자기성찰이 해나가는지 그 경험에 주목하였다. 연구자는 참여자들이 생생한 기술이 가능하도록 연구자 자신의 사전 지식을 배제하려는 노력을 기울였다. 면접 질문의 내용은 다음과 같다. 1) 상담이나 일상생활 장면에서 자기성찰이 이루어졌던 경험과 그 내용은 어떠한 것인지요? 2) 깊은 통찰이 일어났던 경험이 있다면 배경이나 맥락은 무엇인지요? 3) 자기성찰의 경험이 상담과 일상에 미친 영향이 있다면 어떤 것인지요? 4) 자기성찰을 유지하고 발전시키는데 의식적으로 기울인 노력이나 도움이 된 것이 있다면 무엇인가요?

### 자료 분석 방법

본 연구에서는 각 참여자의 상황적 진술을 통해 개인의 경험을 이해할 수 있다는 점과 개인의 특수성에서 전체 참여자의 공통된 맥락을 찾아 일반적 진술로 통합함으로써 경험의 본질을 드러낼 수 있다는 점 그리고 이를 심리학적 관점에서 제시할 수 있다는 점에서

Giorgi의 분석방법을 채택하였다. Giorgi는 연구 현상에 초점을 맞춰 심리학적 관점에서 ‘의미 단위’를 구분하고 그 안에 들어 있는 심리학적 식견을 연구자의 언어로 표현해내어 일관성 있는 기술문으로 통합할 수 있도록 몇 가지 단계의 기술방법을 제안하고 있다(신경림, 장연집, 박인숙, 2008). 본 연구는 Giorgi 4단계 기술 방법에 따랐으며, 분석 과정에서는 연구자의 주관적 편견과 판단에 의해 분석 결과가 영향 받지 않도록 질적 연구 전문가로부터 주기적인 검토를 받았으며, 현상학 연구를 준비하는 석사 2인파 집단 모임을 꾸준히 가져왔다. 분석과정은 다음과 같다.

**1단계 전체의 인식 또는 전체적**

**느낌(sense) 파악**

우선 참여자와의 면담이 끝난 후에는 녹음 내용을 바로 필사하고 녹음을 다시 들으면서 필사된 내용을 확인하였다. 이 단계에서 연구자는 개방적 태도를 가지고 원자료를 반복적으로 읽으며, 전체의 느낌을 파악하고자 하였고, 면담 과정 중 연구자가 느낌을 원자료 상에 메모하였다. 이 과정에서 추가 질문이 필요한 경우 질문을 메모하고 추가면담이

나 이메일, 전화로 다시 질문하여 내용을 보충하였다.

**2단계 심리학적 관점으로 연구하고자 하는 현상에 중점을 두고 의미단위를 구분**

이 단계는 이전 단계에서 전체적인 감을 얻은 후에, 연구자는 연구질문을 바탕으로 연구 참여자의 진술에 의미 전환이 일어난다고 판단되는 부분에 의미단위 번호를 부여 하고, 상담자 자기성찰의 현상에 중점을 두고 의미단위분석을 하였다. 이 과정에서 원자료가 왜곡되지 않도록 반복해서 자료를 읽으며 의미를 파악하고자 하였으며, 연구 현상에 중요한 발견이나 가설들을 메모하였다(표 2 참조).

**3단계 일상적 표현을 연구하고자 하는 현상에 중점을 둔 심리학적 언어로 변형**

의미단위의 윤곽을 잡은 후, 연구자는 의미단위 전부를 조사해서 참여자의 공통된 의미단위를 찾아 범주화하고 그 안에 내재한 심리학적 본질을 연구자의 언어로 변형하였다. 이 단계에서는 모든 의미단위들을 종합하여 참여자간의 공통된 의미단위를 찾아 의미단위요약으로 범주화하였다(표 3 참조).

표 2. 의미단위 도출과정의 예

원자료	의미단위(분석)	의미단위 요약	하위구성 요소	상위구성 요소
[A13]책임감이 되게 컸던 거예요. 나 자신이 심리적으로 고통, 우울감 때문에 한 10여년을 고생을 했어요. 그래서 고통 받는 사람에 대해서 심리적으로 너무 절절하고, 그러다 보니 내담자가 그런 마음으로 오는데 내가 제대로 도와줘야 되는데...음...그게 너무 나한테는 절실했던 것 같아요. 다른 사람이라면 내가 여기 없으면 다른 사람 만날텐데, 다른 사람이라면 더 잘 도와 줄 수 있을 텐데...후...음...<참여자가1>	1. [A13]내담자를 제대로 도와 줘야 한다는 절절함이 있지만 상담자로서 부족감을 느낌 <참여자가1>			

표 3. 심리학적 관점으로 변형된 의미단위요약의 예

의미단위(분석)	의미단위 요약	하위구성 요소	상위구성 요소
[A13]내담자를 제대로 도와 줘야 한다는 절절함이 있지만 상담자로서 부족함을 느낌. [A9]자신도 정서적으로 편안하지 않은데 어떻게 다른 사람들을 도와줄지 걱정을 함. [A10]주변에서 객관적으로는 좋은 피드백을 받음에도 불구하고 자신은 '나는 부족하다'는 신념을 가지고 자신을 낮게 평가함. [A23]상담에서 실패를 안 하기 위해서 가능하면 내담자의 스케줄에 맞춰 주려고 함. [A27] 성과가 없는데 상담비를 받으며 어떻게든 해보려고 내담자를 놓아주지도 못하고 애를 씹. [A49]외적으로 드러나는 실패나 능력이 부족하다는 경험을 하지는 않았지만 항상 부족하다는 느낌을 가짐.			
[B80]상담자로서 상담비를 받을 자격이 충분하지 못하다는 생각으로 힘들어함. [B81]개인상담가로서 충분히 있지 못하고 상담 주변을 왔다갔다한 것이 상담자로서 부족감으로 음. [B04a] 상담중 일어나는 부정적 감정들에 대해 스스로 중립적이지 못한 것에 대해 자책하는 마음이 생김 [B29]할 수 있는 것보다는 부족한 것에 초점을 맞춤. [B44]자신을 내적으로 취약하다고 느껴움. [B54] 어려서 부터 자기의 권리를 주장하는 것이 어려운 성격이라 인식함. [B63]축어록 안에서 상담자인 척 잘 보이려고 하는 자신의 모습들이 사람들에게 드러나는 것에 부끄러움을 많이 느낌. [B78]상담자로서 역할을 해야 한다는 생각이 있었지만 자신은 상담자인 척하며 상담을 하고 있다고 느낌.	1. 상담자로서 책임감은 크지만 자신을 낮게 평가하며 부족감을 느낌		

표 4. 구성요소 도출과정의 예

no	의미단위요약	하위구성요소	상위구성요소
1	상담자로서 책임감은 크지만 자신을 낮게 평가하며 부족감을 느낌		
2	상담자로서 전문적인 태도를 보여야 한다는 생각이 경직된 태도를 만듦	1) 상담자의 자질적 측면에서 부족감을 느낌	
3	공감적 반응을 해야 한다는 생각은 불안을 야기함.		1. 상담자로서 적합성을 고민하며 불안과 혼란을 느낌
4	개인의 성격적 부분을 단점으로만 생각함		
5	상담실패가 개인적 무능으로 연결됨		
6	잘하는 대상과 비교하며 자신의 부족한 부분을 크게 느낌	2) 상담자로 무능감을 경험하며 회의에 빠짐	
7	평가 상황에서 유능감에 좌절을 경험함		
8	경제적 생산능력에서 전문적 자긍심이 떨어짐		
9	현실적이고 보편적인 가치로 조연하고 가르치려 함	3) 상담자의 개인적 욕구와 가치가 내담자의 상태를 앞서감	
10	상담자의 유능성을 보이려는 욕구가 내담자의 상태를 앞서감		2. 의식하지 못했던 자기문제가 자각됨
11	자신과 경험이 비슷한 내담자에게 더 조급하게 개입 함		
12	내담자의 모든 문제를 책임지려는 구원자적 태도를 보임	4) 내담자와 정서적 동일시로 경계수림이 어려움	
13	내담자의 정서에 함께 동요되어 힘들어함		
14	상담구조화와 경계 설정에 어려움을 느낌		

#### 4단계 변형된 의미단위를 연구 현상에 대한 일반적 구조로 통합

연구자는 변형된 의미단위를 대상자의 경험을 고려하면서 일관성 있는 구성요소들을 도출해 냈고 도출된 구성요소가 원자료의 내용을 잘 반영하고 있는지를 거슬러 올라가면서 검토하였다(표 4 참조).

### 결 과

자료 분석을 통해 총 764개의 의미단위가 도출되었으며 다시 심리학적 관점으로 묶어 96개의 의미단위 요약으로 전환하였다. 이를 공통적인 경험의 본질이라고 판단되는 22개의 하위구성요소로 나누고 최종적으로 7개의 상위범주를 생성하였다.

#### 상담자 자기성찰 경험에 관한 상황적 구조기술

#### 상담자로서 적합성을 고민하며 불안과 혼란을 느낌

참여자들은 초보상담자로서 상담자의 역할을 해내야 하는 상황에서 심각한 수행불안을 경험한다. 상담자로서 이론적으로 어떠해야 한다는 이상적인 기대는 있으나 현실적으로 어떻게 실천해야할지 고민한다. 이러한 상황에서 참여자들은 외부의 피드백을 긍정적 자기성찰로 받아들이기 어려웠다고 말한다. 어떤 참여자는 상황을 개인적 자질 전체로 귀인하며 상담자로서 부족감에 압도되는 경험을 한다.

“상담 수업 때문에 했던 첫 상담이었

는데 슈퍼바이저가 ‘이 상담 왜 했나?’ 이렇게 질문을 받았을 때, 굉장히 슈퍼바이저에게 비난을 받았다고 느꼈어요. 그런 얘기가 뭔가 굉장히 수치스럽게 느껴졌어요. 하지 말아야 할 상담을 했고, 너의 선택은 적절하지 못했다고 이해했죠. 이날 술을 엄청 먹었어요. ‘너는 부족하다’ 라는 뜻으로 받아들였던 거 같아요.”<참여자2>

더욱이 초보 상담자로서의 부족감은 공개적으로 평가되는 과정에서 많은 내적 갈등을 일으킨다.

“내가 상담자로서 맞는 걸까? 계속 가야할까 말아야 할까? 그런 고민이 있었어요. 매번 뭘 잘못했는지 지적을 받고 계속 잘 못한다는 얘기를 들으니까 그때 심각하게 좌절을 경험하고. ‘아, 정말 나는 자격이 없는 것 아닐까? 나는 나에 대해 잘못이해하고 여기 들어온 게 아닐까?’ 그런 고민을 꽤 길게 한 적이 있었어요.”<참여자6>

어떤 참여자들은 과거 심리적으로 어려웠던 경험에 기반하여 내담자의 문제를 잘 해결해줘야 한다는 생각으로 상담자의 역할 수행에 지나친 책임감을 느꼈다고 말한다.

“책임감이 되게 컸던 거예요. 나 자신이 심리적으로 고통, 우울감 때문에 한 10 여년을 고생을 했어요. 그래서 고통 받는 사람에 대해서 심리적으로 너무 절절하고, 그러다보니 내담자가 그런 마음으로 오는데 내가 제대로 도와줘야 되는

데...음.. 그게 너무 나한테는 절실했던 것 같아요. 다른 사람이라면..내가 여기 없으면 다른 사람 만날 텐데, 다른 사람이라면 더 잘 도와 줄 수 있을 텐데..후”<참여자1>

또한 상담자로서 공감적 반응을 해야 한다는 마음은 크지만 어찌할 수 없는 난감함을 느낀다.

“어떻게 하면 내가 온전히 몰입할 수 있을까? 굉장히 고민을 많이 하게 되었어요. 치료실에 딱 들어올 때, 힘든 일 부부 싸움을 했단지 정서적으로 힘든 일이 생겼을 때, 어떻게 하면 그 일들을 다 잊어버리고 그 시간만큼 온전히 몰입할 수 있을까? 이게 저한테 굉장히 화두가 되었었고. 로저스의 공감이 중요한 것은 알겠는데 그런데 어디에서도 온전히 몰입하는 방법을 가르쳐 주지 않더라고요.”<참여자4>

상담자로서 전문가적인 태도를 갖추어야 한다는 부담감은 불안정한 수행을 보이고, 만족스럽지 못한 상담결과를 다시 상담자의 부족으로 귀인하며 심리적으로 긴장과 불안에 압도되는 모습을 보인다.

“내담자는 가족한테 연락하고 오픈해야 할 때가 있는데 그걸 다 저 혼자 끌어안고, 아니면 어머니한테 연락할 때는 내담자에 대해서 일목요연하게 정리를 해주고, 뭔가 전문가다운 그런 모습으로 내가 대화를 해야 한다는 부담? 그러니까 내담자가 위기이면 가족한테 전화해서

주의사항도 말해주고 이런 것도 해야 하는데 거기서 내가 혹시 실수하지 않을까? 이것도 못하겠고, 내담자는 좀처럼 좋아지지도 않고 그러니까. 나 혼자 떠안고 있으면서 힘든.”<참여자5>

“남학생을 상담하는데 저는 상담이 잘되고 있다고 생각을 하고 있었어요. 그랬는데 3회기 하다가 종결을 한다는 거예요. 그러니까 제가 확~ 놀란거죠. 혹시 제가 뭐가 잘못했나? 그 주에 슈퍼바이저 선생님께 그 사례를 보여드리면서 좌절감을 많이 느꼈다고 말씀을 드렸더니, 슈퍼바이저 선생님이 내담자가 한 말을 조목조목 짚는 거예요. 왜 상담시간을 잡기 어려운지 내담자가 말을 했더라고요. 상담시간이 진짜로 안 나오는 건데, 나는 그걸 들으면서 객관적인 사실을 파악하지 못하고 딱! 거절이다. ‘내담자가 나한테 만족하지 못하고 옮기는 구나’로 받아들이니까 그 정보가 하나도 안 들어오는 거죠. 거절당한 느낌에 확 사로잡혀서 그 뒤에 무슨 얘기를 했는지 기억이 안 나는 거예요.”<참여자3>

이러한 부담감은 상담자 자신의 기질이나 성격을 부정적으로 평가하며 부족감을 경험한다.

“초반에 여자 내담자들과 할 때 드람이 많이 되는데. 와우~. 여자들이 주로 고객들인데. 이래가지고 내가 무슨 상담을 하겠어? 경상도 출신이고 뭐, 여자라고는 엄마 밖에는 못 봤고 무뚝뚝하고 원래 전공도 나는 심리학이 아니고 행정

학을 했고, 그래서 내가 더 공감 능력이 떨어지는 거 아니야? 그랬죠.”<참여자8>

### 의식하지 못했던 자기문제가 자각됨

참여자들은 그동안 의식되지 않았던 미해결 과제들과 마주하는 경험을 한다. 상담에서 내담자를 위한 상담을 하고자 노력하지만 상담자 개인의 욕구와 가치가 들어가고 있음을 알게 된다. 여기서 참여자들의 성찰은 문제 상황 중 성찰(reflection-inaction)이라기보다는 외부의 자극에 의해 반성적으로 이루어지고 있다.

“중학생을 상담했을 때. 보이기 위해서 손목을 긋는 학생이 있었는데. 그래도 공부해라 그렇게 가는 거지. 우리 아이들한테도 맨 날 공부 열심히 하라고 하는 것을, 그런데 상담을 할 때는 몰랐어요. 상담할 때는 내가 당연히 해 줄만한 얘기를 해 준다고 생각했어. 그런데 슈퍼바이저가 그 대목에서...음...‘공부하는 것이 얼마나 중요하고 공부를 해야 한다는 생각 때문에 이렇게 말 많이 한 거지?’ 이러시는 거야. 그 소리를 듣고 그제야. 아~이게 나의 역전이 었구나를 알게 된 거지... 그때 확~ 째어요.”<참여자10>

“내담자가 취업시험을 봤는데 떨어졌어요. 그런데 내담자가 굉장히 건조하게 얘기를 해서 나도 ‘그랬냐? 그럼 다음에는 어떻게 하겠냐?’라고 물은 거예요. 그런데 이걸 공개사례로 발표했어요. “이 내담자가 어떤 심정일 것 같냐?”고 질문을 하시는데, 내담자가 사실은 말은 그렇게 하고 있지만, 내담자가 그때 어떤 감정인지 물으니까 아차! 싶더라고요. 내담

자의 마음을 알아주고 짚어주었어야 했는데, 내 패턴처럼 그럼 어떡할래? 계획적이고 건조하게 나도 넘어갔다는 것을 알게 된 거죠. 내가 그런 부분이 약하다는 것을 자꾸 알게 된 것 같아요.”<참여자3>

“상담이 막히는데 동료선생님이 그러는 거예요. 내담자 엄마와 달라야 한다. 그때 정신차렸어요. 아~내가 내담자 엄마처럼 성취지향 적으로 생각하고 있었구나! 그렇게 반성하고.”<참여자2>

어떤 참여자들은 외부에서 인수된 지식이나 이론에 근거해서 초보 상담자로서의 불안을 해결하려는 시도를 하고 있음을 깨닫게 된다.

“그때는 저의 정체성이 초보상담자로서의 불안 때문에 잘 해야 한다는 것을 입증해야 된다는 것이 많았던 것 같아요. 사례개념화 하려면 1회기 2회기 3회기 정리하잖아요. 그러면 거기에 근거해서 이런 걸 다뤘으니까 슈퍼비전에서 앞으로 다뤄야 할 과제는 이런 것이다. 이렇게 말씀하시면 그 다음 주에 바로 실천하는 거죠. 그 주의 맥락과 내담자의 상태는 별로 안 들어오고 바로 하는 거지.”<참여자6>

몇몇 참여자들은 내담자를 돕고자 하는 마음이 앞서면서 경계설정에 어려움이 있다는 것을 알게 되고 자신의 행동의 의미를 발견한다.

“늘 아이들 곁에 있어줘요. 저는 지금

도 토요일 일요일이 없어요. 내담자들이 저에 대해 애착을 많이 갖고 저도 친밀감을 많이 느끼고, 슈퍼바이저가 이거는 상담자가 너무 소진되니 이만큼만 하라고 금을 그어 주시는 거죠. 그 사람의 문제를 도와주려는 게 너무 많아서 내담자가 스스로 할 수 있도록 버텨주는 것이 부족한 것 같고 내담자로 하여금 더 많이 의존하도록 하니깐. 상담자로서 경계를 유지해야 할 부분들이 모호했던 것 같아요. 남의 힘든 부분을 어떻게든 덜어주려는 앞선 내 욕구가 먼저 있었구나!” <참여자9>

한편 참여자들은 상담관계에서 피하고 싶고 불편한 감정을 일으키는 내담자들을 통해서 상담자 개인의 미해결과제에 대해 숙고하게 되며 관계패턴의 이해를 넓혀간다.

“제가 화내는 것을 두려워하는데, 화내고 따지고 비난하는 것들. 이 내담자가 돌변해서 따지는 내담자였어요. 분노가 많은 내담자였는데. ‘선생님 왜 그런 식으로 얘기해요?’고 이럴 때 표정도 변하고 말투도 변할 때 제가 겁이 나는 거예요. 그래서 제가 눈치를 보고, 이제 이 사람 마음에 거슬리지 않는 말을 하고 행동도 제가 하고 싶은 것 이상 친절하게, 얘가 섭섭해 하거나 화나지 않게 하려고 하는 사례가 있었어요. 거기에 대해서 슈퍼비전을 받았을 때는 버티는 것을 해야 되는 내담자라고 했는데 힘들었어요.” <참여자5>

“그 상대방을 휘어잡으려고 하는 사람.

자기 입장에서 압도하고. 말이 빠르고 크고, 정서표현도 너무 강하고. 그러니까 제가 좀 뒤로 약간 빠지면서...그 사람이 S대 의대 출신인 거예요. 그러다 보니 저도 약간 열등감이 자극이 되었던 것 같아요. 그 사람의 성격과 학력 그런 것들이. 나중에 곰곰이 생각해보니 내가 그런 점이 불편해서 보낸거예요.” <참여자1>

“내담자가 감정을 확 드러낼 때는 제가 그것을 거리를 두고 피하려는 점이 있다고 지적을 받았어요. 예를 들면 막 치대고 어리광부리고 알아달라고 하면 거리를 두고 은근히 감정을 피하는. 그래서 그걸 생각해 봤어요. 감정을 넘긴다? ‘그래 맞아 넘어간 것 같은데 내가 왜 그랬을까?’ ‘아, 내가 내 감정자체를 못 받아주는 점이 있어서 그렇구나.’ 그러니까 내담자 감정도 나한테 치대는 것 같을 때 싫고. 보면 내가 어릴 때 많이 치대보지 않아서 내담자가 너무 어리광을 부리면 조금 약간 커트하는 그런 게 있었던 것 같아요.” <참여자4>

참여자들은 상담에서 일어나는 관계패턴의 어려움이 일상생활에서도 비슷한 맥락으로 발생되고 있음을 알게 된다.

“제가 많이 경험하는 것은 화, 못마땅함. 이런 것들이 좀 컸어요...기준이나 제 생각에 잘 안되면 화를 많이 낸 것 같아요. 애한테 뭐 얘기했는데 잘 안되면 버럭 화를 낸다든지. 와이프에게도 안 되면 버럭 화내는 그런 것은 여전히 있죠.” <참여자8>

“슈퍼비전 받으면서 내담자 중심의 상담이 아니라 상담자 중심의 상담으로 가는 것을 지양 하려고 했는데, 일상에서는 잘 안되더라고요. 나의 습성이 더 들어나게 되더라고요. ‘뭘, 말이야? 나는 할 만큼 했어. 니가 잘 못 생각한 거야.’ 딸은 엄마가 동생만 신경써주고 자기는 신경써주지 않는다하고 섭섭하다 하고, 속상하다고 할 때, 나는 나의 정당성을 얘기하고 해결책이 안 보였지...계속 평행선이었죠.”<참여자10>

#### 불편함을 버티어 내며 새로운 시도를 함

이렇게 참여자들은 개인의 미해결 과제와 부딪치며 상담자로서의 회의감에 빠지기도 하고 삶에서 닥쳐오는 수많은 문제에 좌절을 경험하지만 그러한 불편을 견뎌내며 상담을 지속할 수 있었던 것이 내공을 기르는데 도움이 되었다고 말한다.

“저는 여전히 놀이치료를 했던 거예요. 미칠 듯 한 와중에. 여전히 아이들을 만나고. 돌아보면 그게 내공을 기르는데 엄청난 도움이 된 것 같아요. 그냥 견디는 것 밖에는 길이 없었는데 다 하면서 견뎌낸 게 나중에 내공을 기르는데 정말 도움이 된 것 같아요. 할 일을 다 했어요. 견디면서 할 일을 다 한 게..”<참여자4>

대부분의 참여자들은 심리적 소진을 경험하지만 주변의 동료나 친밀한 관계, 또는 상담자 등의 정서적 지지 기반을 갖고 있었으며, 이를 통해 힘들고 좌절된 마음을 위로받으며 어려운 상황을 견뎌내고 있다.

“상담이 잘 안될 때 동료선생님한테 ‘선생님 내가 상담을 뭐하는지 모르겠어요. 개가 바뀌는지 모르겠어요.’ 하면 그 선생님은 ‘선생님이 왜 한 게 없어? 분명히 좋아졌네. 선생님이 한 거지.’ 하시면, 저는 ‘그 가족 때문이죠.’ 라고 했어요. 그러면 내가 작용한 게 많을 거라고 다시 이야기해주죠. 동료 쌤이 말하는 그 태도에 따스함이 있었기에 그 말을 받아들일 수 있었어요. 그러면 쉽게 급해지는 내 마음을 바라보게 되고, 나를 인정하지 못하는 나를 바라보고, ‘과연 그런가?’ 질문도 던지면서 나에 대한 시각을 바꿔보게 되었던 것 같아요.”<참여자2>

어떤 참여자들은 평소 회피해 오던 문제나 자신 없었던 일에 도전하는 경험을 통해 용기를 얻으며 기존에 나를 바라보던 시각들에 긍정적 변화가 생기는 것을 경험한다.

“저는 싸우는 형은 아닌데 제가 안 싸우려고 하면 더 집요하게 들어오는 거예요. 사소한 상담일도 간섭하면서, 그래서 저도 싸우게 되는 거예요. 관계를 회복하려는 노력을 안 하고 싶은 거예요. 8개월 간. 이후 모든 여론이 저에게 기울어서 그 답임 선생님이 저를 이해하는 것 같더라고요. 제가 처음으로 싸워본 거예요. 정말 제가 포기도 못하고 그래서 제가 좀 강해졌어요. 그 좌절을 극복했어요. 직원들과 싸워서 상담의 환경을 바꿔놓고.”<참여자9>

“도전을 하거나 새로운 일을 할 때 저는 좀 불안하기도 하고 자신도 없어하기

도 하고, 맨 처음 강의를 했다든지 수퍼 바이저 역할을 하는 순간에 저는 ‘아직 준비가 안 된 것 같다는’ 그런 생각들이 많거든요. 나중에 뭔가 더 된 다음에 해야겠다. 그런데 하다보니까 하게 되는구나. 그러면서 자신도 생겨나는?”<참여자 7>

참여자들은 상담자로서 불편하고 어려워서 피하고 있던 부분을 조금씩 시도해보는 경험을 통해 자신의 문제를 극복하는 경험을 한다.

“제가 수동적이라 끌어당기는 것을 잘 못하는 거예요. 내담자가 원하는 것을 들어주고 주체적으로 막 오라고 못하고, 그러다 영 안 오면 종결도 시키고, 아니면 오라고도 해보고. 그 다음에 부모들에게도 가족 전체를 오라고도 하고. 자꾸 그런 것을 해 보고.”<참여자2>

“저는 아버지와 관계가 별로 안 좋다 보니까 남자 내담자를 어려워하는 게 있었어요. 그래서 웬만하면 다른 상담자가 하든가..그런데 청소년 상담을 하면서 아버지를 꼭 모셔야 할 때가 있어요. 긴장은 하지만 아버지를 불러서 자연스럽게 아버지로서의 남자를 만나게 되고, 아동 남자애들을 만나게 되잖아요. 그러다 보니까 저의 가장 어려웠던 남자에 대한 저의 이해결과제를 만나게 되는 거예요. 이제는 세상의 남자들이 편해지더라고요. 제가 그것에 대한 좌절감이 컸거든요.”<참여자9>

“여자 내담자를 계속 만나면서 궁글려

지는 게 있더라고요. ‘어려우시면 얘기하세요.’ 하고, 여자 선생님과 연결 해 드리기도 하고, 힘들면 리퍼하고. 제 탓을 예전에는 했다면, 내가 부족해서 그럴 수도 있고, 이분이 나를 보고 역동이 일어나는 게 있나 보다. 그러면 구지 그런가 보다 하고. 지금은 여자 내담자가 더 많고. 길게 가는 경우도 있고. 그러다 보니 자신감이 생기게 되더라고요.”<참여자8>

또한 상담장면에서 우연하게 시도한 경험을 통해 새로운 상담 관계를 확인하는 경험을 한다.

“청소년 내담자가 어느 순간 갑자기 와서 선생님은 비밀보장도 안했다. 상담자 바뀌 달라, 선생님은 나에게 도움이 안 되고 막 이러니까. ‘너 이런 거는 이해를 하겠는데 선생님이 하지도 않은 거를 우기니까 선생님이 화가 나려고 그래!’ 그 얘기를 했어요. 그런데 거기서 뭔가 반전이 있었어요. 딱! 꺾이더니 ‘그러니까요 선생님, 제가 왜 이러는지 모르겠어요. 제가 선생님께 되게 미안하고요’ 눈물이 글썽글썽하면서, ‘제가 이것 때문에 상담 온 거예요.’하더라고요. 계속 들어 주려고 노력하다 에이! 몰라 안 되면 그냥 맞짱 떠! 그런 마음에서 용기를 내서 해본 거였는데 오히려 반전이 있더라고요..”<참여자6>

이렇게 상담자로서 자신의 문제를 파악해가면서 참여자들은 상담을 시작하기 전에 마음을 다스리고 여유를 찾으려는 노력을 한다.

“내담자는 다른 얘기하는데 나는 만나기도 전에 지난 회기의 것에 근거해서 딱! 짜서 들어가면 안 들리는 거죠. 그래서 계획하지 않는 게 중요하구나! 한동안은 묵상하고 명상하고, 상담에 들어가기 전에 기도를 한다거나. ‘다 비우고 들어가고 싶습니다. 인간 대 인간으로 만나고 싶습니다.’ 이렇게 제가 자기 주문하듯이.” <참여자10>

#### 다양한 수련과정에서 문제회복의 반복적 노력을 통해 자기신뢰가 형성됨

참여자들은 이렇게 반복되는 불편함을 견디며 상담을 꾸준히 하면서도 개인분석, 집단상담, 슈퍼비전, 워크샵, 치유프로그램 등을 지속하는 수련을 통해 자신의 문제를 더 깊이 성찰해 간다. 다양한 장면에서의 반복적 노력은 시너지를 만들고 상담자로서의 정체성과 자기신뢰 회복에 도움을 주고 있다.

“제가 5년간 상담을 받으면서 점점 알게 된 게, 세상 사람들에 대한 지각이 제가 6살 정도의 사람에 대한 지각을 그대로 갖고 있었던 거예요. 다른 사람들은 다 어른인데 나 혼자만 애 인거예요. 그런데 선생님하고 부딪치기도 하고. 나를 점검하는 게 내 안에 경계를 세우는 것 같아요. 나라는 사람이 ‘어? 이렇게 얘기를 해도 되네?’ 그러면서 힘을 확인할 수 있잖아요.” <참여자5>

“저도 굉장히 소심하고요 낮가림이 심했어요. 상담을 시작할 때 남자들도 어려워하고 낮가림이 심했는데, 집단 상담 리더가 저에게 따뜻한 아빠 경험을 하게

해 주셨어요. 계속 관심을 가져 주시더라고요. 2년 정도의 이 시간이 상담자로서 사람을 만나는 대인관계의 어려움을 많이 극복하게 해준 것이었어요.” <참여자9>

또한 지속적인 슈퍼비전을 통해 상담자의 미해결 과제와 내담자의 문제로부터 자기를 분리하게 되는 경험이 쌓이며 안정적인 상담 관계를 맺게 된다.

“내담자와 관계에서 힘들었던 것을 많이 슈퍼비전을 받았던 사례예요. 왜 내담자가 그렇게 비수 같은 말을 쏘는지. 상실감에 대한 두려움 때문에 아이가 관계가 시작되기도 전에 확 끊어내는 내담자의 그 심정에 대해서 볼 수 있도록 성찰의 기회를 주시니까. 그럴 때 개인적으로 받아들이지 않는 것을 배우게 되는 것 같아요. 그런 과정을 통해서 머리로 알던 것이, ‘홀딩이란 것이 이런 거구나!’를 조금씩 배우는 것 같아요.” <참여자6>

한편 참여자들은 슈퍼비전이나 조언을 실천하려는 노력을 통해 내담자의 변화를 경험하기도 하고, 감당하기 힘든 내담자를 서툴지만 정성을 쏟아 이해하려는 노력을 하면서 상담자로서 정체성을 찾아간다.

“내담자와의 상담이 1주에서 2주에 한 번씩으로 바뀌는 시점에 슈퍼비전을 받았어요. ‘내담자와 상담자가 지금 논쟁을 하고 있다’고. 그래서 내담자가 2주로 바꾼 거다. 다시 원상 복귀시키라고 ‘왜? 내담자에게 공감을 안 해주고 상담자가 논

쟁을 하고 있냐?’ 지적을 받은 거예요. 슈퍼비전 받고 나서 내담자 입장에서 공감하려고 하니깐 1주일에 한번으로 다시 딱! 바뀐 거예요. 매주 만나겠다고 하는 거예요. 너무나 드라마틱 했어요..”<참여자3>

“수퍼비전도 도움이 많이 되었던 것 같아요. 좀 떼어버리고 싶었는데 들러붙으니까. 저도 수퍼비전을 통해서 충전이 되고 그러다 보니까 버틸 수 있었던 것 같아요. 우연하게 제가 얼마전 그 친구 축어록을 볼 기회가 있었는데 열심히 했더라고요. 지금 하더라도 이렇게 할 수 있을까? 할 만큼 정성을 쏟았더라고요. 기술이라기보다 태도 그런 부분이 그 친구에게 많이 다가갈 수 있었던. 별의 별 이야기를 제가 다 들었으니까.”<참여자7>

어떤 참여자들은 중요한 사람으로 부터의 인정이 상담자로서 자기신뢰를 찾아가는 계기가 되기도 한다.

“어떤 회사 내 상담실에서 일하다가 그만 두고 대학원 들어와서 S교수님 집단을 하시는데 들어갔어요. 그런데 S교수님이 자신이 집단에서 이렇게 말을 많이 안 한 적이 없다고 하시는 거예요. 그게 제가 있기 때문에. 제가 얘기하는 것들이 상담자가 할 수 있는 하이클레스의 반응이라고 하시는 거예요. 그때 사실 깜짝 놀랐어요. S교수님의 안목을 믿었기 때문에 그렇게 흡수가 된 것 일 텐데. ‘내가 너무 상담자로서 내 자신을 너무 낮게

평가하고 있었구나!’ 하는 그런 생각이 들었고, ‘좀 더 자신감을 가져도 되겠구나!’ 하는 생각이 들었고. 그 자리에서 보고 얘기해 주는 거니까.”<참여자1>

“슈퍼비전이나 집단을 하면서 다른 사람이 나에게 주는 피드백을 통해서 나도 그렇게 모자라지 않구나. 오히려 날 더러 잘한다고 그러네? 리더가 ‘잘한다. 믿을 만하다. 상담자로서 뭘 해도 믿을 만하다.’ 으쓱해지고. 집단원들의 피드백을 받을 때 공증 받는 느낌.. 내가 맨 날 부족하고 열등감이 있는 사람이라고 생각했는데 그게 아닌가 보다. 조금씩 자신감이 붙었어요. 그것이 계속 반복되니까 좀 그런가보다.”<참여자10>

참여자들은 자신을 돌아보며 내면의 역동을 이해하고 오랜 신념이나 관점을 바꾸는데 도움이 된 수련이 있었다고 보고한다. 이러한 경험은 순간의 앎으로 끝나는 것이 아니라 일상에서나 상담에서나 꾸준히 자신을 욕구와 의도를 알아차리며 심리적 안정을 찾는 기반이 되고 있다.

“교육도 참 많이 다녔지만 정말 도움이 되었던 거는 개인상담하고, 두 번째가 비폭력대화를 하면서 대개 전환이 되었던 것 하나가. 예전에는 사람들이 나쁘다고 생각했어요. 그래서 원망도 많이 하고. 이 원망은 내 탓이 아니라 저 사람들이 어떻게 했기 때문이라고 많이 생각을 했어요. 그러니까 ‘아, 이 사람들 탓이 아니라 내 욕구가 이거였구나!’ 화나는 일이나 원망하는 일에 대해서. 원망이라기보

다는 내 것으로 해서 끝맺음 할 수 있게 된 계기가 비폭력 대화인 것 같아요. 자기를 공감하고 애도하는 것이라든지 그런 거 하면서, 좌절했을 때 좌절된 욕구를 느끼면서 거기에 머무는 것?”<참여자 5>

“수퍼비전의 영향이 많구요, 자기분석 받는 것이 도움이 많이 되고 명상이라든가 수행의 도움을 많이 받은 것 같아요. 2006년부터 접하게 되었지요. 위빠사나 명상도 하고, MBSR과정도 하고, 수행도 같이하면서, 다양한 것을 같이 하면서 동시에 시너지 효과가 나타나는 것 같아요.”<참여자10>

#### 관점의 한계를 넘어 의미가 재발견 됨

꾸준하게 자신의 문제를 바라보고 의미를 탐색하는 과정을 통해 참여자들은 어느 순간 자신의 무의식적 욕구가 통찰되는 경험을 하기도 한다. 이러한 과정은 현재의 내가 없어지는 듯 심한 심리적 고통으로 다가오기도 하지만 경직되고 자기중심적인 틀에서 깨어나 자기를 새로운 측면에서 조명하는 경험이 되고 있다.

“제가 가진 저의 개념이 ‘나는 참 사랑을 많이 받은 존재야’ 이런 생각이 있었어요. 20대 초반에 제가 짝사랑이 길었어요. 그럼에도 불구하고 그를 놓지 못하고 계속 제 마음속에서 집착하는 마음이 될까? ‘이성간의 관계에서는 사랑이 매우 고됐구나! 처음에는 상당히 자존심이 상했어요. 그걸 받아들인다는 게. 그걸 인정하고 싶지도 않았고, 마치 나는 온전히

사랑받은 사람처럼 내가 나를 포장하고 살았는데. 그런데 그렇지 않은 나의 실상을 발견한다는 게 저는 상당히 고통스러웠죠.”<참여자6>

“8박9일 명상을 갔어요. 처음에는 정말 다리도 저리고 미칠 것 같았어요. 그런데 7일째 되니까 내가 변화가 일어나는데 ‘내가 무너지는구나!’ 내가 무너졌구나. 그리고 나서 모든 진실이 막 들어오는데 그동안 날 괜찮은 사람이라고 믿었던 것, 난 굉장히 유능하다고 믿었던 것의 허상을 보게 된 거예요...그렇게 보여지기 위해 나도 모르게 나에 대한 좋은 이야기만 들으려 하고, 또 좋은 이야기를 유도해내고, 직언은 듣지 않으려 하고...이제는 그런 건 없다. 허상이다.”<참여자4>

이러한 무의식적 욕구들이 일상의 관계 속에서도 재발견되면서 성장과정에서의 경험이 현재의 삶에 어떠한 영향을 미치고 있었는지 통찰 하게 된다.

“와이프와의 관계에서 평소시에는 섬세하고 잘 챙기고 배려심이 있다는 평가를 많이 받아요. 그런데 정작 와이프가 컨디션이 안 좋거나 약해지는 순간에, 몸이 아프다고나 할 때 제가 매몰차 진대요. 저는 잘 인식하지 못했는데요. 곰곰이 생각해 보니 제가 그런 모습을 보기 싫어하는 측면이 있더라고요. 역사적으로 봐도 제가 좀 아버지는 공부를 해 오셨던 분이고 어머니가 되레 생활력이 있으셨던 분이었던 거거든요. 그래서 좀 다 알아서 하는 그런 어머니의 모습을 좋아했고 바

됐던 것 같아요. 얼마 전에 그런 느낌은 알고 있었지만 연결고리에 대해서 알게 된 것 같아요. 사실은 전혀 다른 두 사람인데 오버랩을 시켜서 보려고 하는 측면이 있었던 거고.”<참여자7>

“항상 부족한 느낌이 뭔지 모르는 느낌이었는데 엄마가 ‘나는 너희 들이 대통령 부인이 될 줄 알았다.’ 라고 하는 순간. 딱! 이거였구나! 명확해 졌어요. 그게 나한테 무의식으로 어떤 부담, 내가 이룰 수 없는 뭔가를 엄마는 원하고 있다. 그런데 나는 그걸 해내지 않으면 안 된다. 그런데 그게 그 정도일 거라고는 생각을 못했어. 엄마는 내가 아이 낳고 나서 포기를 하셨다고 하더라고. 얼마나 어이없어. 그 짐착과 기대가. 엄마한테는 그게 꿈이었대요. 그러니까 이게 명확하게 언어적으로 전달이 되면 그거랑 싸울 수라도 있다는 거예요. 그런데 그게 아니니까, 뭐 때문인지도 모르게 끌려가는.”<참여자1>

어떤 참여자들은 평소에 하지 않던 행동을 해 보았던 경험을 통해 기존에 긍정적으로 보아왔던 자기에 대한 개념 이면의 의미를 자각하며 인식에 새로운 전환을 맞이한다.

“어색한 관계를 만들지 않기 위해서 싸움을 피하거나 어색한 관계를 빨리 풀어내려고 하고 화해하려는 사람이구나. 좋은 관계를 유지하고 편안한 관계를 유지하려고 하는구나. 그런데 ‘내가 과연 그런 사람일까?’ 편안하려고 하는 것은 있지만 내가 사람들과 좋은 관계를 맺으

려고 하는 게 아니라 어떻게 보면 내가 사람들에게 무관심한 사람이기도 하구나. 관여하지 않으려고 하는 사람이기도 하구나! 알았어요.”<참여자9>

또 어떤 참여자들은 상담의 성과를 통해 기존의 관점에 변화를 경험한다. 상담자로서 단점으로 보아왔던 성격적 기질을 긍정적 측면으로 조명하기도 하고 상담자로서 ‘~해야만 한다.’ 경직된 역할에서 벗어나 도움에 대한 넓은 스펙트럼을 이해하게 된다.

“정말 미숙한 방식을 보이던 내담자를 지지하고 공감하려고 노력하는 과정에서...재발견이라고 할 수 있는데 다이나믹하지는 않지만 대신 안정적으로 갈 수 있는? 저의 단점인데 장점으로도 써 볼 수 있겠다는 생각이 생긴 것 같아요. 꾸준하게 끈기 있게, 새롭고 대단한 도전은 약할 수 있겠지만, 제 특성이 상담자로서 저를 좀 폭 넓게 볼 수 있게 되는 것 같아요....지금 와서 보면 좀 꾸준하게 하는 모습이 아버지에게 전해진 것 같고요. 그토록 답답하게 여겼던 모습이 저한테도 있는 거죠.”<참여자7>

“직장에서 강등 조치를 당한 본인에 처음에 만났을 때 자신이 얼마나 억울한지 많이 토로를 하고 별로 진전이 없는 느낌이었고. 사건을 재구성하려고 하는데 그 과정에서 대노를 하는 거예요. 그래서 제가 백업했죠. 그 다음 주에 와서 자기의 어려웠던 심정을 얘기하고 끝까지 해 보겠다고 하면서 종결 한 달 전부터 급 좋아진 거예요. 자기 마음에 있는 것을

진짜 어떤 사람과 한 번도 나뉘 본적이 없다. 그게 참 좋았다. 저는 되게 버버버 거렸거든요. 충들도 있었고...오히려 위로 하지 않는 것도 큰 도움일 수 있다는 도움이라는 것에 대한 스펙트럼을 조금 넓힐 수 있었던 그런 게 조금씩 생기는 것 같아요.”<참여자6>

어떤 참여자들은 스스로를 압박해온 심리적 역동이 통찰되며 이상화된 가치 기준에서 벗어나거나 두려움의 실체를 확인하는 경험을 한다.

“꿈에 영어 시험을 보는데 같이 보는 사람이 C 선생님이신 거예요. 나는 준비가 안 되어 있어서 어찌지? 걱정하고 있는데, C선생님은 당연히 잘하지. 그런데 그 꿈을 스스로 생각하면서 내가 부족하다는 마음을 많이 내려놨어요. C선생님이 라고 하면 수퍼바이저 급에서도 완전 위에 계신분이신데, 내가 그런 분하고 같이 시험을 본다든 것은, ‘같은 레벨의 기준을 가지고 나를 비교를 했구나!’ 그것도 영어시험. C선생님은 영문과를 나왔었고. 암튼 나한테 익숙하지 않은 외국어에 가까운 것으로 이 영역을 생각을 한 거지. 그렇게 내 나름의 의미가 탁! 통찰이 되니까 ‘아~내가 너무 높은 기준을 가지고 나를 부족하다고 하고 있었구나!’ 그러면서 또 내려놓고.”<참여자1>

“2년 전에 고든 힐러 박사가 한국에서 강연하실 때 자기 지지에 대한 강의를 하시면서 ‘여기 있는 사람들을 느껴보라고’ 하시는데 사람들이 나와 같은 사람들

이고 동료 비슷한 관점으로 얘기를 하셨거든요. 나를 지지해 줄 수 있는? 그때 제가 깜짝 놀란 게. 난 한 번도 내 옆에 있는 사람들이 나를 지지해 줄 수 있다. 이렇게 생각을 하면서 살아왔던 적이 한 번도 없었어요. 그 얘기를 하니까 지금도 조금 감정이 올라오는데, 나의 동료든 나의 선생님이든 언제든지 비판자의 눈으로 나를 낮춰보고 비난할 것 같은, 그래서 늘 완벽하려는 점이 있었는데, 그때 제가 깜짝 놀란 게 제가 그렇게 보고 있다는 것을 알고, 상담에서도 알고는 있었지만 그때 확~ 들어왔죠.”<참여자5>

평소 상담자로서 자신의 문제를 고민해 오던 참여자들은 환경적 자극을 민감하게 관찰하고 자신을 돌아보는데 활용하고 있다.

“이 사람의 특성에 대해 그렇게 까지 관심이 없었는데 정서에 대해서 내가 관심을 갖게 되니까, 어머! 이 사람이 그런 부분이 있다는 게 확~ 들어온 거예요. 같이 있으면서는 성향이 다르다만 알았지 그 부분이 크다는 걸 몰랐는데. ‘아, 그래서 표현을 하는 것이 사람을 기쁘게 하는구나.’하는 것을 체험하는 거죠. 상담자가 되면서 예전에는 눈여겨 안 봤고 ‘뭐 저렇게 까지?’ 했던 것들이었어요.”<참여자3>

“제가 저보다 나이 어린 사람들이나 경력도 적은 선생님들에게 저의 불안을 오픈하게 된 계기 중의 하나가 G대 B교수님을 뵈었는데 한번은 당신 제자들과 함께 식사하는 시간이 있었는데, 선생님

은 힘들실 때 제자들에게도 힘들다고 고민도 얘기하신다는 거예요. 그 얘기를 듣고 저는 너무 깜짝 놀랐어요. 아니 어떻게 교수님이 제자들한테? 내가 어느 정도 자리가 되고 위치가 되면 그 자리가 딱! 그런데 이제 그렇게 하신다는 말씀을 듣고 뭔가 하나가 딱! 깨진 거죠. 그럴 수도 있구나.”<참여자2>

또한 어떤 참여자들은 생활의 변화를 통해 상담자로서 고집하던 시각에 변화를 경험한다.

“내담자 부모들이 답답하고 감정이 안 좋았죠. 애를 고생시키니까. 그런데 저도 아이가 생기고 나니까 부모 마음에 대해서 생각하게 되고. 그 전에는 단순하게 본 것 같아요. 아이 생기고 막 달래서 아이가 뱃속에서 크지를 않는 거예요. 그 한두 달이 되게 불안하고 내 맘대로 안 되는 것에, 자식이란 것이 엄청 크구나. 아픈 아이를 가진 부모라를 저는 머리로만 이해를 했어요. 애까지 나오고 나니까 정말 ‘교만하지 말자’는 생각이 들어요.”<참여자7>

#### 자기에 대한 수용이 타인의 수용으로 확장 됨

자기를 이해하고 수용하는 과정은 분명하고 본질적인 자기가 확인되는 것이다. 참여자들은 자기안의 무의식적 욕구와 기대, 부정해오던 모습의 발견과 수용을 통해 현실적 자기를 비난하지 않고 그대로 보아주려 노력한다. 이러한 과정은 나와 타인을 분리시켜 판단하지 않고 타인도 자신과 마찬가지로 변화되어 가

는 과정에 있는 사람으로 인정하고 수용한다. 하지만 참여자들의 한계의 수용은 부정적 의미의 포기가 아니다. 최선을 다하지만 못할 수도 있는 상황을 받아들이고 그대로 견딜 수 있는 힘으로 보인다.

“업무적으로 직장상사가 불만족스러운 표정을 보이거나, 상담 장면에서 내담자가 불편한 표정을 보이는 경우, 내가 뭔가를 좀 더 잘 해야 하는 가라는 마음이 들고 있을 때 이제는 상대에게 물어보고, 부족한 부분은 할 수 있는 만큼 채우도록 하고, 그리고도 상대가 불편하고 언짢더라도 내가 할 수 있는 부분이 이것 밖에 안 된다고 이야기합니다. 나의 최선이 상대에게는 부족하게 느낄 수 있음을 인정하는 거죠.”<참여자8>

“요즘 남편과의 관계에서 내가 비난을 좀 덜 하는 것 같은데. 처음엔 MBTI가 도움이 됐고, 분석을 받으면서 안정감이 생겼어요. 나는 남편의 공격성이 싫었거든요. 남편은 TV 보면서 정치가 제대로 안 된다는 등 사람들을 못 믿겠다는 등 이런 얘기를 하면 ‘아휴 듣기 싫어’ 하며 은근히 비난을 해왔다면, 이제는 남편과 같이 편들어서 같이 흥을 본다든지. 남편의 분노에 대해서 좀 수용이 되고. 비난하는 것을 싫어하는 건 내 문제라고 생각하고, 남편이 비난하는 모습이 그럴 수도 있다고 생각하니까 편해졌어요.”<참여자2>

참여자들은 그동안은 외면하거나 의식하지 못했던 부정적인 모습들을 내 안에서 발견하

고 그대로 인정하면서 자기 수용을 경험하고 있다.

“나는 괜찮은 사람이고 좋은 사람이야. 나는 남에게 피해 안줬어. 하지만 이제는 그런 말 별로 안 해요. 나도 똑같이 자기 중심적일 수 있고 미워하고 수용할 수 없고 인내하기 싫어할 때도 있고 속이 좁을 수 있고 내꺼를 먼저 취하고 싶은 거구나! 저의 이런 이기성을 예전에는 나쁘게만 봤지만 이제는 자신을 보호하는 욕구라고 생각하고 판단하지 않게 되었어요.”<참여자9>

“명상을 하다 보면 내 안의 너무 다양한 측면을 만나는 거예요. 이제 좋은 것 보다는 사실은 더 안 좋은 걸 많이 보는 거죠..처음에는 그게 어려웠는데. 적개심이란 말이 딱 들어맞는 그런 감정. 막, 엄마를 죽이고 싶고, 엄마한테 욕을 하고 이런 것들. 저는 사실 착하게 살았기 때문에. 내 안에 그런 게 있다는 걸 상상도 못했어요. 처음에는 굉장히 어려웠지만, 반복되면서 그걸 나의 일부로 받아들이게 되고, 그러면서 내 자신에게 훨씬 편안해 진 거죠. 그런 분노뿐만 아니고, 나의 오만함. 굉장히 ‘내가 제일 잘났어’. ‘내 말이 맞아. 너희들 말은 틀리고 내 말이 맞아. 이런 태도라든가.’<참여자1>

또한 피하고 싶어서 무언가 다른 것을 찾아 헤매게 만들었던 개인적인 정서에 대해서도 느껴지는 대로 경험하고 받아들이고 있다.

“저는 좀 헛헛함이 있었어요. 지금도

있기는 한데, 외로움이라고도 할 수 있고. 이런 감정 피하려고 사람들하고 어울려 술 먹고 그 안에 속해 있으려고 했던 것 같아요. 지금은 사실 그걸 바라보는 시각이 좀 달라진 게 그런 느낌을 가지면 안 되는 건가? 내가 나를 평가하고 어디에 쉬이지 못하는 사람이라고 규정을 내리니까. 요즘엔 감정의 틀을 보는 것 같아요. 그게 나쁜 싸인이 아니라 나란 사람에 대해서. 그러면서 즐길 수 있게 된 것 같아요..”<참여자7>

이렇게 자기를 수용하는 만큼 타인에 대한 신뢰와 존중의 마음이 깊어진다. 자신과 타인에 대한 평가가 줄어들면서 상담에서도 내담자에 대한 비판적 평가가 줄고 기다려 주는 태도가 증가한다.

“어떤 사람은 굉장히 빨리 좋아져요. 어떤 사람은 똑 같이 하는데도 또 좀 쉬다오고, 또 좀 쉬다오고. 정말 안 달라지고 있었던 내담자가 있어요. 와~ 정말 똑같이 하는데도 변화가 없어요. 그리고 남보다 더 많은 에너지를 빼앗아요. 그런데 그 사람이 몇 년 동안 오다가 안 오다가 했는데, 그 일 년이 가면서 내가 달라지고, 또 일 년이 가면서 내가 달라지면서 내가 저 사람을 또 평가했었구나. 왜 똑같이 가야한다고 생각하지? 어떤 사람은 천천히 갈 수도 있는 거고 어떤 사람은 빨리 갈 수도 있는 거고. 안 달라지는 것 자체도 존중을, 그 사람의 경로는 다를 수 있다. 그래서 ‘아, 이거 또 내거였구나!’”<참여자4>

“방금 전 처음에는 감정적으로 확~ 올라와서 시원해 졌다고 하는데, 또 며칠 지나고 나면 여전히 또 우울하고 그러면 내가 또 제대로 하고 있는 건가? 마음이 급해지죠. 그런데 좀 그 시간이 지나고 나니까 사람의 변화라는 것이 어느 순간 점핑하는 것도 아니라 다시 돌아온다는 것을 아니까 기다려 주는 것 같아요. 내담자도 답답해하는 것을 충분히 그럴 수 있다고 어떤 부분은 알려주기도 하고.”  
<참여자8>

#### 일상과 상담에서 자기다움의 태도를 체화해 나감

참여자들에게 현실적 자기에 대한 수용과 세상에 대한 인식의 변화는 외적인 형태가 아니라 내면의 성장과 안정감으로 나타난다. 상담자의 진실성을 높여주고 내담자와 깊은 신뢰관계를 형성하며 내담자의 긴장을 줄이는데 영향을 미친다.

“초반에는 상담을 어디서 어떻게 들어가야 하는지, 내담자의 감정 접촉이 깊어지게 하기 위해 무엇을 해야 할지 잘 몰라서 상담이 지루했던 것 같아요. 그럴 때 지금은 잠깐 중지하고 지금 뭐가 일어나고 있는지 내담자와 함께 과정을 돌아보기도 하고, 말씀하시면서 내담자는 어떤 경험을 하고 있는지 물어보기도 하죠...예전에는 모를 때 초조해하고 많이 질문하고, ‘이거지?’하고 그랬었는데 요즘에는 모르면, 지금도 약간은 그러지만 모른 채로 회기를 쌓아 가보자, 지나가보자 그러고 있는 것 같아요, 제가 저도 잘 모르겠다는 것을 얘기하기도 하고 모르는

것에 대해서 내담자와 얘기를 하거든요..”<참여자9>

“일단은 내가 부족하게 봐주는 걸 인정을 하니까. 내담자들도 애쓰고 막 부대끼는 부분에 대해서 한편으로는 지켜봐주고 또 그렇게 볼 수 있게끔. 제가 좀 이렇게 체득이 되니까 그런게 전달이 되는 것 같더라고요. 그러니까 그들도 ‘끊임없이 자기를 채찍질하고 힘들게 했네요. 구지 이렇게 안 해도 되는데.’ 내담자 스스로 여유를 가지는 경험들을 얘기 하니까 그거는 상담에도 영향이 있죠.”<참여자3>

상담자로서 자기개방과 진솔한 반응의 증가는 일상에서의 관계에서도 나타나며 자신과 타인을 존중하며 요구와 거절이 자연스러워진다. 또한 이러한 과정은 자신과 타인을 원망하는 내적 고통을 줄이고 긍정적인 관계를 유지하게 한다.

“예를 들면 아이를 늦게 낳았고 몸이 힘들잖아요. 내가 일찍 아이를 가졌다면 좋은 아내가 되기 위해서 ‘젓병 좀 씻어!’ 이런 말을 못했을 것 같아요. ‘왜? 나는 이렇게 힘든데...’ 그런거 있잖아요. 나는 너무 착한 아내인데, 피해자 입장이 되는 거죠. 그런데 이제 “젓병 좀 씻어. 안 씻으면 죽어.” 이렇게 하는 거죠. 그랬는데도 안 씻으면 막 혼내고 내가 씻는 거예요. 그 사람은 싫을 수 있고, 나는 요구할 수 있고, 그 사람은 거절할 수 있고 그런 식으로 하게 되니까. 그게 더 존중인거예요.”<참여자4>

“제가 진심으로 축하를 잘 못했어요. 며칠 전에 같이 근무한 선생님 내담자가 고맙다고 정성스럽게 편지를 써서 가지고 온 거예요. 힘든 내담자가 1년 동안 좋아져서 나간다고 너무 기뻐하셨는데, 제가 ‘진짜 기쁘겠다!’ 하면서 일부러 나가서 축하를 해줬어요. 그런데 작년까지만 해도 그런 상담을 보면 말로는 축하한다고 나오는데 자꾸 내가 이렇게 비춰지는 거예요. ‘내 내담자들은 안 좋아지는데.’ 축하를 하면서도 ‘얘는 어떻게 잘했기에?’ 부러운 마음과 나를 비춰보는 마음 때문에 축하가 잘 안되었어요. 이제는 ‘아휴~’하면서 하는 축하가 아니라, 정말 축하하고, 그런 모습도 나한테 있을 거고. 이런 믿음이 있는 상태에서 축하를 하니까 저도 좋더라고요.”<참여자5>

상담자들의 성찰과정은 순환적으로 움직이고 상담자로서 발달 수준에 따라 그 성찰의 수준도 성장하며 주기와 텀은 짧아진다. 참여자들은 자신의 문제가 완전히 해결되지 않고 지금도 반복되어 나타나고 있는 것을 알고 있다. 하지만 예전과는 다르게 문제상황에서 자신의 감정과 의도를 알아차리고 평가할 수 있는 실행중 성찰(reflection-in-action)이 이루어지고 적절히 조절하는 과정으로 나타난다.

“내가 뭔가 해 주지 못한다고 여겨지는 내담자. 정신 못 차리면 저도 똑같이 할 수 있는 게 없다고 느껴지니까. 내담자를 도와 줄 수 없는데, 제가 자꾸 문제 해결적인 모드로 내담자와 똑같은 모드가 되니까 다른 게 안 보이는 거죠. 상담을 하면서 답답하고 막막할 때는 빨리

정신 차리려고 하는 편이에요. 그게 내 신호니까.”<참여자7>

“제가 집단을 하는데 B에게 걸리는 면이 있었어요. 그런데 집단에서 C와 B가 얘기를 하는데 제가 C쪽 편이 되어주고, 제가 B에게 더 비판적이 되는 거예요. 그럴 때 ‘아, 완전히 내 입장에서만 옳다는 것만 고집하고 있구나’. B가 지금 자기 스스로 밟으려고 하는 과정. 그 측면이 분명히 중요한 건데. 굉장히 악의에 찬 어떤 목소리가 삭 올라오는 거예요. 나는 C씨는 존중하는데 B에 대해서는 내가 지금 아니구나. 딱 알아차리는 순간, 딱 접을 수 있었던 거예요.”<참여자1>

“거절이나 내 입장을 견지하는 경계 없는 모습이나, 상대가 강하게 느껴지든 약하게 느껴지든 그냥 관계하고 하지 못하는 모습을 보인 후 나 스스로를 비난했는데, 이제는 그런 모습이 나타날 때 내 스스로를 위로해줘요. 지금도 나의 서툰 모습을 보면 놀라고 위축되지만 그것을 좀 빨리 알아차리고, 진정하고 위로하는 것을 스스로 할 수 있다는 것이 차이인 것 같아요.”<참여자5>

어떤 참여자는 상담자의 인격적 성숙에 사랑이 중요하다고 말한다. 상담자로서 전문적 기술을 익히는 것 뿐 아니라 자기와 타인과 세상에 대해 조건 없이 보아 주는 태도가 중요하며 상담자로서 나다움을 찾는 것이 필요하다고 말한다.

“사랑이라는 단어가 생각났어요. 상담

자가 인격적으로 성숙하다는 것이. 조건을 지어가지고 네가 이 정도니까 너는 괜찮다. 이런 것이 아니고 너 있는 그대로 어떤 마음을 가지던, 그게 나를 사랑하는 관점 나를 수용하는 관점. 나를 얼마나 조건 없이 그대로 좀 봐주고 이해하고 수용해주고 그게 좀 나아간다면 감정의 따사로움 같은, 사랑이라고 정의 할 수 있을지 모르겠는데 상담자 뿐 아니라 인간적인 성숙이 아닐까... 물론 그 과정에서 스킬이나 테크닉을 배워야 하는 건데 그거보다는 나 다워지고 내가 편안해지고 내가 여유로워 질 때 상대 얘기가 잘 흡수가 되고 공감이 되고 이해가 되고 전달이 되는 것 같아요. 전달은 기술적인 부분이 필요하겠지만. 그런 추구를 해가고 싶고요.” <참여자8>

“진작부터 본인을 잘 아신다면 구지들 필요가 없죠. 저는 그때 저에 대해서 잘 몰랐기 때문에 엄한테 가서 딴 것을 찾고 그랬죠. 멀리 있는 건 아니었던 것 같아요. 진즉에 있던 건데 별게 아니라고

생각했겠죠. 그러니까 뭔가 있어 보이는 것을 찾고 보려고 하고, 결국엔 상담이란 것은 자기답게 해야 되는 것 같아요.” <참여자7>

### 상담자 자기성찰 경험에 관한 일반적 구조 기술

체험의 결과를 기술하는 마지막 단계는 참여자들의 체험에서 발견되는 내용을 일관된 구조로 종합하고 통합하는 단계다. 참여자들의 개인적 경험들 중에서 공통적이고 핵심적인 요소들을 추출하고 일반화한 후, 이들 요소의 상호 관계를 전체 맥락에서 구조화하여 상담자 자기성찰 경험의 일반적 구조를 기술한다. 그 결과, 발견된 상담자의 전문성이 발달되는 과정에서 상담자 자기성찰 경험의 구조는 그림 1과 같이 이해될 수 있다.

여기서 참여자들의 경험은 크게 4가지로 구분해 볼 수 있다. 첫 번째는 외적 가치 기준에 조건화된 자기문제가 자각되는 경험이다. 두 번째는 경직된 관점과 신념이 재구성되는 경험이다. 세 번째는 자기와 타인에 대한 수

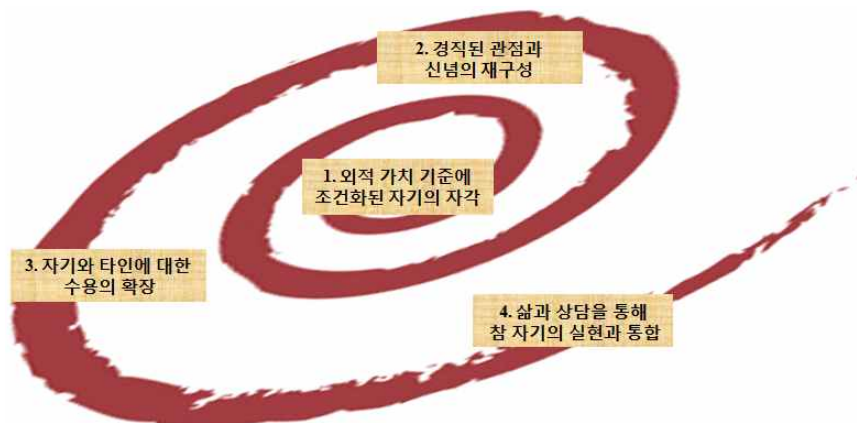


그림 1. 상담자 자기성찰 경험에 관한 현상적 이해

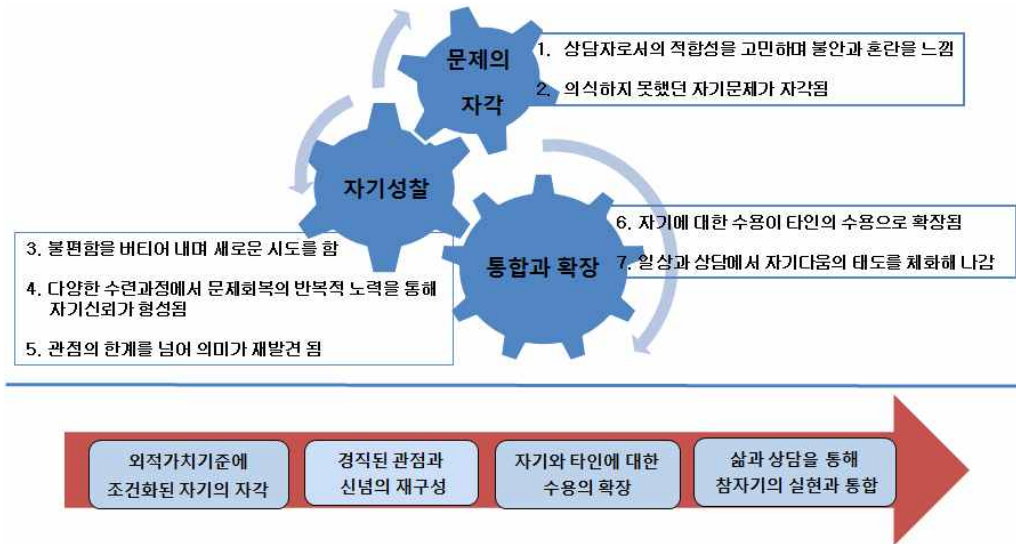


그림 2. 상담자 자기성찰 경험에 관한 구성요소의 관계

용이 경험된다. 네 번째는 삶과 상담에서 참 자기가 실현되는 경험이다. 상담자 자기성찰의 경험은 삶과 상담과정에서 발견되는 자신의 문제를 탐구하고, 자신의 특성을 이해함으로써 상담자에게 요구되는 이상화된 가치와 기준을 주체적으로 통합하고 확장시켜 나가는 과정이라 할 수 있다. 즉, 그대로의 자기를 수용하고 통합하는 과정이다. 환경에 의해 가치 조건화된 자기와 외부에서 인수된 지식에 자신을 맞추려는 외부지향적 태도는 본질적인 자기의 부정이라 할 수 있다. 본성의 자기를 향한 긍정적 인식의 전환은 주체로 하여금 환경적 변화와 요구에 안정적으로 대처할 수 있게끔 조력한다. 그 결과로서 더는 환경적 조건과 가치에 매몰되어 자기를 소진시키지 않으며 긍정적으로 전문성을 발달시켜 간다고 볼 수 있다. 본 연구결과에서 도출된 7가지 구성요소를 관계적 맥락으로 통합하면 그림 2와 같다.

상담자로서 적합성을 고민하고 혼란을 경험

하는 것은 상담자의 역할 수행을 저해하는 취약점이자 역기능적 요소라고 할 수 있지만 역설적으로 바로 이러한 과정에서 발견되는 자신의 문제는 전문가로 성장하는데 중요한 디딤돌을 제공하고 있다. 따라서 상담자들은 이러한 자신의 문제를 회피하지 않고 지속적으로 성찰하려는 태도는 중요하다. 다음은 연구 결과에서 보이는 참여자들의 7가지 경험적 구성요소를 중심으로 이러한 과정의 흐름을 일관적으로 기술하였다.

먼저 참여자들은 상담자로서 적합성을 고민하며 불안과 혼란을 경험한다. 참여자들은 초보상담자로서 상담자의 역할을 해내야 하는 상황에서 심각한 수행불안을 경험한다. 상담자로서 이론적으로 어떠한 해야 한다는 이상적인 기대는 있으나 현실적으로 어떻게 실천해야 할지 막막함을 경험한다. 이러한 상황에서 참여자들은 외부의 피드백을 긍정적 자기성찰로 받아들이기 어려웠다고 말한다. 어떤 참여자들은 상황을 개인적 자질 전체로 귀인하며 상

담자로서 부족감에 압도되는 경험을 한다. 참여자들은 자기 자신에 대해 긍정적이든 부정적이든 - '나는 특별해.' '나는 사랑이 필요하지 않아.' '나는 부족해.' '나는 무능해.' '나는 유능해.' '나는 완벽하게 잘 해내야 해.' - 끊임없이 무언가로 자기를 조건화 해 왔다고 말한다. 이것은 스스로 '분열의 존재'로서 결핍감을 느끼게 하며, 경험의 장에서 전체로서 자기를 경험하기 힘들게 한다. 여기에는 자신이 되고 싶어 하는 존재를 표상하는 '이상적 자기(ideal self)'의 개념이 개입된다. '이상적 자기'는 개인이 높이 평가하고 지향하는 자기개념으로서 개인이 가장 보유하고 싶어 하는 속성들의 반영이라고 할 수 있다. 이러한 '이상적 자기'로 구성된 자기개념 속에서 현재의 자신은 부정되고 있다. 이것은 상담이론의 습득 후 투입되는 구체적인 상담현장에서 상담자의 역할을 해내야 하는 상황을 맞아 더욱 심각한 수행불안을 야기한다. 상담자로서 '잘 도와야 한다.'라는 기대와 책임감을 갖고 상담을 수행하지만 현실적으로 부족한 수행능력에 좌절한다. 또한, 유능성과 관련된 '잘 해내야 한다.'라는 신념은 불안과 긴장을 만들며, 이러한 신념이 공개적으로 평가되고 반영되는 상담 현장에서 더욱 회의와 무능감에 빠지고 있다.

두 번째로 참여자들은 의식하지 못했던 자신의 문제가 자각되는 경험을 한다. 참여자들은 상담을 시작하면서 내담자에게 도움을 주는 상담을 하기 위해 노력하지만 미처 자신도 의식하지 못한 자신들의 문제를 직면하게 된다. 참여자들은 내담자를 돕고자 하는 마음 안에 자신들이 개인적 경험에 기초하여 내담자의 문제를 개념화하고 이해하고 있다는 것을 알게 된다. 상담자로서 내담자의 고통을

빨리 해결하기 위해서 내담자의 상황과 무관하게 상담자 자신이 어려움을 극복해온 방법을 가르치고 조언하는 형태로 드러나거나, 내담자를 약한 존재로서 동정하고 안쓰럽게 보는 마음은 자기 삶의 당당함을 견지하는 내담자에게 거부감을 불러일으키기도 한다. 이와 유사하게 '좋은 상담자가 되어야 한다.'라는 태도는 내담자의 모든 문제를 해결해줘야 할 것 같은 구원자적 태도로 명료한 목표 없이 표류하는 상담을 하거나, 내담자가 느끼는 정서와 감정에 동일시되어 함께 무력감과 불안을 느끼고 있음을 알아간다. 또는 상담자로서의 부족감으로 상담자의 정당한 개입과 요구에 어려움을 느끼며, 내담자에게 맞추는 태도는 상담경계의 설정을 어렵게 하고 상담자의 심리적인 소진을 낳고 있다. 특히 초보상담자로서 유능성에 대한 불안은 '상담자로서 유능한 모습을 보여야 한다.'라는 무의식적 욕구에 동조함으로써 수퍼비전에서 조언 받은 내용을 기반으로 내담자의 맥락에 관계 없는 접근을 하기도 한다. 특히 개인의 특정 감정을 불러일으키는 내담자를 만나는 것에 대한 거부감과 부담은 회피의 역동이 자극되는 경험을 한다. 더불어 이러한 문제들이 자신들의 성장과정에서도 핵심적으로 부딪쳐왔던 문제들이며, 현재의 부부관계와 자녀관계 동료와의 관계 속에서도 비슷하게 연결되어 있음을 깨달아간다. 여기서 참여자들의 성찰은 문제 상황 중 성찰(reflection-inaction)이라기보다는 외부의 자극에 의해 반성적으로 이루어지고 있다.

세 번째로 참여자들은 자신의 문제를 늘 염두에 두고 불편함을 버티어 내며 새로운 시도를 한다. 참여자들은 개인의 미해결 과제와 부딪치며 상담자로서의 회의감에 빠지기도 하고 삶에서 닦쳐오는 수많은 문제에 좌절을 경

험하지만 그러한 불편을 견뎌내며 상담을 지속할 수 있었던 것이 내공을 기르는데 도움이 되었다고 말한다. 대부분의 참여자들은 주변에 정서적 지지체계를 갖고 있었으며 상담자로서 두렵고 좌절된 마음을 위로 받으며 불편하고 회피하고 싶은 상황을 견뎌 내는 경험만으로도 '나도 할 수 있다'는 자신감을 경험한다. 또한 자신의 문제 자각이후 참여자들은 자신의 문제를 늘 염두에 두는 모습을 보이고 있으며 다양한 환경적 자극을 민감하고 적극적으로 받아들이고 있는 태도를 보인다. 동시에 참여자들은 바쁘게 지내오던 일상을 멈추고 숙고하는 시간을 갖기 시작하며 새로운 대처방식을 찾아 실험하려는 노력을 한다. 한편 상담 장면에서 우연히 시도했던 경험을 통해 치료적 접근의 넓은 스펙트럼을 확인하기도 하며, 상담자로서 부족한 부분을 꾸준히 실천하려는 노력을 통해 내담자의 극적인 변화를 경험하기도 한다. 이 시점에서의 변화는 표면적으로 나타나기도 하지만 무엇보다 불안정한 상황에서도 변화의 의지를 포기하지 않는 태도가 유지되는 것은 중요해 보인다.

네 번째로 참여자들은 다양한 수련과정에서 문제회복의 반복적 노력을 통해 자기신뢰가 형성되는 경험을 한다. 상담자로서 자신의 문제를 지속적으로 살피는 과정은 많은 정신적 소진을 경험하게 되는데 참여자들은 특히 자신에게 도움이 되었던 수련과정이 있었다고 말한다. 좀 더 자신을 깊이 이해하거나 핵심적 자기문제를 해결하는 경험을 통해 개인적 삶의 변화 뿐 아니라 상담자로서의 불안이 점차 안정되는 경험을 한다. 더불어 상담자로서 오랜 상담경험을 쌓아가는 것은 다양한 수련 경험과 시너지효과를 올리며 상담자로서의 정체감과 자기신뢰를 회복하는데 중요한 요인이

되어준다. 그리고 꾸준한 개인분석과 슈퍼비전을 통해 내담자의 문제와 자신의 문제를 분리하는 과정이 시작된다. 더불어 참여자들은 다양한 활동 중에서 신체적, 정신적, 영적인 자아를 돌보는 방법을 찾아간다. 이러한 능력은 참여자들에게 심리적 안정감을 제공하고 자신의 감정과 행동을 좀 더 섬세하게 관찰하고 알아차릴 수 있도록 돕는다. 이것은 상담 관계에서 뿐 아니라 대인관계에서 참여자들이 상담자로서 전문성이 질적으로 성장하는데 중요한 전환점이 되고 있다.

다섯 번째로 참여자들은 관점의 한계를 넘어 의미가 재발견 되는 경험을 한다. 참여자들은 마음의 흐름을 좀 더 정교하게 자각하게 되면서 그동안 간과되어 오던 점들에 대해 표면적 이해를 넘어 좀 더 깊은 통찰을 일으키는 계기를 맞는다. 회피하고 밖으로만 던져왔던 속성들을 자기 안에서 재발견하는 체험을 통해 기존에 규정해오던 관점이 무너지는 경험한다. 이 과정에서 참여자들은 자기가 없어지는 듯한 심한 고통을 경험하기도 하지만 이것은 자기를 부정하는 것이 아니라 새로운 자기의 통합으로 나타난다. 또한 이상적 자아를 향해 있던 시선에서 벗어나, 지금 그대로의 나로 내려오는 과정이 되고 있으며, 외면하던 자신의 기질을 재조명하며 긍정적 자기를 발견하는 경험을 하게 된다. 참여자들은 자기가 구성해온 해석의 틀로 세상과 자기, 타인을 규정하고 판단하고 있었음을 인식하고, 자기 행동에 내포되어 있는 숨겨진 욕구의 의미를 이해하게 된다. 성장과정에서 중요한 양육자와의 관계 의미가 발견되고, 결핍 욕구로 완벽성을 추구하거나 '나만이 옳다' '나는 괜찮은 사람'이라는 오만한 자기애적 태도가 있었음을 알게 된다. 또한 기존에는 무관심하거나

좋지 않다고 보아왔던 대상들에 대해 호기심과 관심이 생기고, 이미 친숙했던 대상들을 인식하는 태도 또한 새롭게 달라진다. 이것은 개인적 평가와 앞선 판단으로 인해 내담자에 대해 경직되어 있던 상담자의 태도에도 커다란 변화를 주고 있다.

여섯 번째로 참여자들은 자기수용이 타인수용으로 확장되는 경험을 한다. 고통을 통해 드러나는 자기에 대한 재발견은 참여자들이 바로 그런 방식으로 집착할 수밖에 없었던 자기의 의도를 충분히 인정하고 이해함으로써 자신의 일부로 수용된다. 이는 특정한 규범이나 기준에 의해 인지적으로 이해되는 차원이 아니라, 있는 그대로의 존재로서의 자신을 전인적으로 수용하는 차원이다. 참여자들은 현실적 자기를 비난하지 않고 따뜻한 눈으로 바라보며, 지금까지 자기 것이 아니라고 던져왔던 모습들을 받아들이고 있다. 더불어 한계의 수용은 부정적 의미의 포기가 아니라 최선을 다하지만 못할 수도 있는 상황을 받아들이고, 부족한 자신을 스스로 지지하고 격려하며 견딜 수 있는 힘으로 보인다. 참여자들은 개인의 정서를 수용하는 측면에서도 긍정적이든 부정적이든 회피하지 않고 그대로 자기 것으로 인정하고 있다. 그동안 애써 외면해 왔던 정서와 성격적 특성을 수용함으로써 참여자들은 보다 자유로움과 편안함을 경험한다. 이러한 경험은 마음에 안 들었던 가족이나 가까운 사람들의 모습을 너그럽게 보아주게 되고 극적으로 불편감이 사라지고 관계가 개선되는 경험을 하기도 한다. 상담에서도 불편하고 왜 저러나 싶던 내담자에 대해서도 그대로의 모습을 이해하고 존중하는 모습을 보인다. 어떤 참여자의 말에 의하면 이는 자신과 마찬가지로 타인 역시 변화되어 가는 과정에 있는 사

람으로 인정하고 바라보는 시선이 생겼기 때문이라 한다.

마지막으로 참여자들은 일상과 상담에서 자기대화의 태도를 체화해 가고 있다. 참여자들에게 외적인 변화는 아주 명료한 형태로 드러나지는 않는 것으로 보인다. 이는 자기 수용이 존재(being)의 차원에서 일어나는 것이지, 행위(doing)의 차원이 아니라는 것을 반증하는 것일 수 있다. 행위의 변화보다 더 특징 있게 드러나는 부분은, 있는 그대로를 바라보고, 견디고, 품어갈 수 있는 인식의 변화다. 그리고 행동의 변화는 이러한 인식의 변화를 바탕으로 계속적인 연습의 과정 속에서 상담자로서 진솔성과 개방성이 증가 되고 있다. 참여자들은 상담과정에서 애쓰지 않는 자연스러움이 내담자에게 그대로 전달되고 있음을 보게 된다. 참여자들은 내담자의 문제를 좀 더 명료하게 다루면서도 따뜻한 눈으로 머물고 기다린다. 또한 내담자의 성장가능성에 대한 믿음이 생기고, 상담 중에 부정적인 사고나 감정에 대한 자각이 민감해지며, 이러한 감정을 상담에서 치료적으로 사용할 수 있게 된다. 이러한 상담자의 내적인 변화는 결과적으로 자연스럽게 내담자의 독립과 성장을 조력하는 방향으로 이어진다. 일상적인 장의 대인관계에서도 참여자들은 상대의 입장을 수용하고, 부드럽게 대처하며, 요구와 거절에 유연해진다. 자신의 부족한 모습을 그대로 보이고 편안하게 관계할 수 있으며, 비교하는 마음이 사라지고, 타인에게 진정성의 태도로 다가가게 된다. 참여자들은 이러한 성찰과정을 통해 보다 명확해진 상담자로서의 가치와 방향성을 갖고 자기치유를 이루는 동시에, 내담자의 복지에 더욱 조력하고 있다. 그러나 아직 참여자들은 자신들의 문제는 끝나지 않았고 반복

되고 있다고 말한다. 하지만 예전과는 달리 미해결과제의 영향을 좀 더 빨리 자각하고 적절히 조절하며 회복하는 시간은 짧아지고 있다. 이렇게 상담자들의 성찰과정은 참가자의 모습을 찾아 순환적으로 움직이고 있으며, 상담자의 발달 수준에 따라 자기성찰의 수준도 발달하고 있다.

## 논 의

본 연구는 ‘상담자의 전문성이 발달되어 가는 과정에서 상담자의 자기성찰 경험이란 무엇인가?’ 라는 연구 질문으로 시작하였다. 상담자의 자기성찰 경험은 상담자에게 요구되는 외적가치 기준을 주체적으로 통합하고 확장시켜 나가는 현상으로, 본래 자기와의 연결을 위해 거절된 자기개념들을 하나씩 재구성해 가는 과정이라 할 수 있다. 다음 논의에서는 이러한 상담자 발달에 기여하는 자기성찰의 의미를 기존의 연구와 비교하며 살펴보았다.

Elliott과 Guy(1993)의 연구에 의하면, 다른 전문직 여성과 비교하여 정신건강분야의 전문직여성이 아동기 학대, 알콜 중독 부모, 역기능적 가족, 부모의 정신병원 입원, 가족의 죽음을 경험한 과거가 훨씬 많은 것으로 나타났다. 이 결과에 비추어 보면, 타인을 돌보는 직업을 선택한 상담자로서 그 이면의 미해결된 욕구를 이해하는 것은 중요해 보인다. 이러한 맥락에서 Grosch와 Olsen(1994)은 타인을 돕고자 하는 태도를 ‘가면 쓴 자기에(masked narcissism)’라고 하였는데, 이처럼 타인을 돌보려는 행동은 사실 자기가 돌봄을 받고 싶다는 무의식적인 반응일 수 있다. Glickauf-Hughes와 Mehler(1995)는 치료자가 갖고 있는 해결되

지 않은 자기에가 소진의 원인이 된다고 언급하면서, 이들의 특징으로 대상에 대한 극단적 민감성, 완벽주의, 병리적 부모화, 가짜감정(imposter feeling)을 들었다. 이처럼 개인의 자존감, 역기능적 태도, 자기와 관련된 신념 등은 상담자로서 꾸준히 살펴야 할 부분들이다. 참여자4는 “아주 지난한 계속되는 여정인 것 같아요. 상담이 관계를 통해서 치유라는 것을 이끌어 내는 거고 내 자신이 도구라는 것을 느끼면서, 잠시도 쉬지 않고 자신을 바라보고 자신을 반성하는 것이라고 봐요. 내가 적어도 있는 그대로 보고 있지 않고 있구나. 라는 것을 아는 게 관건인거 같아요.” 라고 말했다. 그녀는 상담자 개인의 신념과 가치가 반영되어 자신과 내담자를 평가판단하고 있다는 것을 아는 것이 중요하다고 말하고 있다. 그러나 상담자의 자기성찰의 과정은 자신의 문제를 인식하고 문제 상황에서 자신이 왜 그러한 행동을 했는지 비판적으로 검토하는 과정이지만, 초기 발달과정에 있는 상담자들은 현상을 해석하는 수준이 외부 지향적인 방향으로 경직되어 있으며, 그로 인해 자기 비난적이고 편향적인 자기 확인으로 귀결되는 경향이 있다. 이러한 상황은 초기 발달과정에 있는 상담자들에게 고통스럽기 때문에 이를 회피하거나 우회하려는 욕구가 생겨날 수 있다. 이 우회로를 택하게 될 경우 상담자의 발달은 정체되는 것이다. 이를 지양하기 위해, 외적인 준거점에 의해 자신을 평가하기보다는 상담자 자신의 내적 자기를 일깨우는 과정이 중요하다. 그러나 우선 자기신뢰의 회복이 선행되는 것이 필요하다.

Dreyfus와 Dreyfus(1986)는 한 영역에서 전문적 수행 능력의 발달은 ‘객관적이고 맥락 없는’ 추론의 법칙에서 ‘주관적이고 맥락적인 단

서로 움직인다고 제시하였다. 이러한 관점에서, 한 분야의 초심 단계에 놓여 있는 개인은 예외 없이 완고한 규칙을 고수할 수밖에 없는 시기라고 하였다. 전술한 것과 같이 참여자들은 초기 단계에서 자신의 수행에 불안을 보이며 이론적 지식에 지나치게 의존하거나 지도자의 조언을 맥락에 상관없이 무조건적으로 적용하는 실수를 하고 있다. 심혜원(2005)은 상담자의 발달 수준에 따라 상황을 인식하는 자기 대화의 차이를 연구했다. 연구 결과 발달 수준이 낮은 상담자일수록 '불안이나 자기의 의심 영역'에서 상위 발달 집단에 비해 상대적으로 높은 점수를 보였다. 하위 발달 과정에 있는 상담자들은 그 내용의 면에서 불확실감, 혼란스러움 등의 느낌에 초점을 두는 경향성을 보였다. 이처럼 자신의 불안 때문에 하위 발달 과정에 있는 상담자들은 다른 전문가나 교재, 이론, 학술지의 연구물 등 전문적인 자원, 선배들의 지도 감독과 같은 외적 요소에 지나치게 의존한다. 그러나 이러한 외적인 자원들은 큰 효용을 보이지 못하는 경우가 많고 불안을 해결하는 데 도움이 되지 못하는 것으로 보인다(Skovholt & Rønnestad, 1995). 그러나 이 단계에서 참여자들의 자기성찰은 자기 비난적인 현상을 보였다. 몇몇 참여자들은 외부의 자극을 통해 자신의 문제를 이해하고 통찰하는 모습을 보이기도 하는데 이러한 경우는 수용적 지지적인 환경에서 가능했다. 정은선(1999)은 사적 자의식이 높은 상담자는 상담 협력관계와 상담회기 평가를 낮게 지각한다고 하였다. 상담자가 자신의 내면에 초점을 두고 살펴보는 행위는 자기몰입적인 특성이며, 이를 부정적인 요인으로 본 것이다. 그러나 동시에 다른 연구에서는 사적 자의식이 높은 놀이치료사들이 역전이 관리능력이 높은 것으로

나타나기도 했다(신교숙, 2001). 이처럼 자기를 이해하고 돌아보는 성찰적 태도 또한 긍정적 영향을 미칠 수도 부정적 영향을 가져 올 수도 있는데, 연구결과에 따르면 참여자들이 자기에 대한 신뢰회복을 이루기까지 자기몰입적인 성찰적 태도를 보이는 것으로 나타났다. 따라서 발달초기의 상담자들에게는 자신을 스스로 믿을 수 있도록 수용적 환경에서 이루어지는 피드백이 중요해 보인다. 본 연구결과에 따르면 참여자들은 모호하고 불안하며 고통스러운 상황을 그냥 버티어내며 꾸준히 상담경험을 쌓는 경험에서 점차 자기신뢰를 회복하고 있었다. 또 중요한 사람으로부터 인정과 수용의 경험을 통해 이루어지고 있었다. 이처럼 자기신뢰의 회복은 긍정적 자기성찰을 위한 기반으로 중요한 전환점이 되고 있다.

상담자의 전문성이 발달되면 그 경험에 구조적인 변화가 나타나게 되며, 그 결과 상담자의 능력 및 기술에도 변화를 가져온다. 구체적으로는 상담자의 전문성 수준이 높아짐에 따라 상담 스타일과 개념화 방식이 외부 지향에서 내부 지향적인 형태로 변화된다(Skovholt & Rønnestad, 1992). 상담이론과 외부지향적인 모델에 자신을 맞추기 위해 분열되고 이분화된 자기의 왜곡되고 경직된 신념들을 발견하며, 점차 자기부정적인 인식의 틀에서 벗어나기 시작한다. 자기신뢰는 외부에서 인수된 지식보다는 내부로부터의 자기 구성적인 지식을 더 많이 사용하게 되고, 이로 인해 자기 존재와 외적 실천에 대한 불안이 감소되고 자유로움을 경험한다. Skovholt와 Rønnestad(1995)는 상담자가 획득한 능력을 '축적된 지혜'라 하며, 상담자의 전문성 발달을 위해서 심도 있는 성찰의 중요성을 강조하고 있다. 이는 경험의 축적과 함께 내면의 진정한 목소리를 들을 수

있는 능력으로서 창조적인 직관을 획득하는 것이라 할 수 있다. Kaam(1966)은 “나의 존재에 깊이 닿지 않고 나의 성격의 고유성을 드러내지 않으면서, 혹은 상처 받을 위험을 감수하지 않은 채 내담자와 치료적 관계는 이루어 질 수 없다.”라고 말한다. 전인격적 호소는 전인격적 현존(the presence)으로서만 대답될 수 있다는 것이다. 참여자들의 이러한 능력은 어느 한 순간에 이루어지지 않고 있다. 참여자 개인에 따른 핵심주제는 개별화 되어 있으며 다양한 장면에서 통찰이 반복되는 과정을 통해 개인의 고유성을 찾아가고 있었다. 그렇다면 긍정적인 자기성찰은 어떻게 시작할 수 있을까? 본 연구 결과에 따르면 참여자들은 개인의 감정과 행동을 좀 더 객관적으로 관찰하게 되는 시점에서 수직발달의 경험을 하는 것으로 보였다. Conway와 Pleydell-Pearce(2000)는 사고의 중립성을 유지하기 위해 외부의 시각과 피드백을 구하는 것이 중요하다고 하였다. 자기성찰이 곧잘 자기고립으로 빠져 부정적 의미로 반추되고 부적응적인 결과를 가져오는 이유 중 하나는 반추가 일어나는 동안 사람들과의 활발한 교류나 피드백의 수용이 어렵다는 점이다. 자기고립의 정도가 높으면 자기중심적이거나 편향적이기 쉽다. 따라서 상담자들은 자기성찰을 할 때 타인과의 교류를 통해 자신만의 관점에서 벗어나 객관적인 조망을 취함으로써 중립적인 태도를 유지해 나가는 것이 중요하다. 그러나 앞에서도 전술한 바와 같이 참여자들은 초기 발전단계에서는 주변의 피드백에 부적응적인 현상을 나타낸다. 여기서 중요하게 보여진 것은 개인의 핵심주제를 끝까지 붙들고 가려는 의지라고 할 수 있다. 이러한 의지는 수없이 개인의 핵심주제를 회피하고 싶은 흔들리는 마음을 지탱할 수 있도

록 무언가를 갖추고 있거나 찾아 간다는 것이다. 그것이 중요한 사람들과의 접촉에서든 성과의 접촉에서든 권위자와의 접촉에서든 정서적인 연결감은 중요하다. 이러한 지지 기반은 참여자들이 계속해서 개인의 딜레마에 도전할 수 있는 힘을 제공하고 있으며 실재가 아닌 개인의 상상속의 인지오류를 직면하고 자기 존재에 대한 신뢰를 회복해 간다.

그럼 어떻게 긍정적 자기성찰의 과정을 유지할 수 있을까? 몇몇 참여자들을 통해서 상담자로서 한 단계 전문적으로 발달되는 과정에서 좀 더 효과적으로 자기성찰을 할 수 있는 수련방식을 지속적으로 적용하기 위한 모습을 볼 수 있었다. 그들은 내담자와의 관계에서 뿐 아니라 대인관계에서 일어나는 마음 작용에 대한 알아차림에 더 민감해지는데 명상이나, 비폭력대화, 묵상, 기도 등의 수련이 도움이 되었다고 보고하며 꾸준히 마음을 자각하는데 노력하고 있었다. 이러한 과정을 통해 참여자들은 실행중 성찰이 가능하다. 전문분야에서 성찰적 실천의 중요성을 강조한 Schön(1983, 1987)은 성찰적 실천을 기술한데 있어서 실행중 성찰(reflection-in-action)에 많은 비중을 두고 있다. 성찰중 실행은 실무자가 주어진 상황에서 일상적인 어떤 반응을 했을 때 ‘이게 뭐가? 내가 이것에 대해 어떻게 생각하고 있었나?’라고 반문하게 된다. 즉 실행중 성찰이 다른 유형의 성찰들과 다른 점은 자신이 갖고 있는 기존 지식의 전체에 스스로 의문을 비판적으로 제기하며 수행하는 도중 즉석에서 어떤 실험을 해 보는 것을 가능하게 한다는 것이다. Schön이 제시한 성찰적 실천의 또 다른 유형인 실행 후 성찰(reflection-on-action)은 실행이 완료된 후에 실무자가 자신이 선택한 행위를 되돌아보고 그 행

위를 재평가하는 과정으로 진행 중인 행위에 즉각적으로 영향을 미치지 않는다. 여기서 참여자들을 통해 발견된 것은 상담자로서 전문적 발달이 이루어지면서 실행중 성찰이 빈번하게 이루어지고 있다는 것이다. 초기 발달 단계에서는 외부의 평가에 의해 자기성찰이 이루어졌던 과정들이 점차 실행 후의 반성적 성찰의 단계가 많아지고, 점차 상담 중 알아차림의 능력이 높아지며 즉각적인 성찰을 하고 있는 것이다. 참여자들은 실행 중 성찰을 통해 자동적이고 습관적인 일상의 주의에서 벗어나 과거의 자동반응과는 상반되는 현상의 특성들을 더 깊이 발견하고 있는 그대로의 자기를 진솔하게 개방할 수 있게 된다.

상담자의 미해결과제는 내담자와의 인간적인 만남을 어렵게 하는 요소로 작용한다. 이것은 있는 그대로의 자기에 대한 부정에서 야기되는 문제라고 볼 수 있다. 현재자기로 돌아오는 과정 속에서 자기의 한계를 수용하는 행위는 자기를 부정하는 것이 아니라 정(正) 반(反) 합(合)의 새로운 자기로의 통합을 가능하게 한다. 결과적으로 불안과 고통을 견디며 지속해 온 자기이해의 노력을 통해 자기의 내면을 신뢰롭게 활용하며 자기와 타인, 세상을 더 큰 직관과 공감으로 이끈다. 또한 심리적 안정, 사회적 책임감, 진솔한 자기개방, 새로운 삶에 꾸준히 도전할 수 있는 성숙한 자질을 향상시킨다. 결국 상담자 개인의 고유성을 찾으려는 노력, 실제의 자기를 향해 더 이상 더하지도 빼지도 않고 자기를 보기 위한 노력이 상담자가 꾸준히 지속해야 할 자기성찰의 모습이라 할 수 있다. 참여자들은 전문가로 성장해 가면서 점차 자신의 한계를 인정하며 무의식적 욕구와 욕망을 수용하고 있다. 또한 다양한 정서에도 개방적인 태도를 보이며 자기

를 있는 그대로 받아들이는 모습을 보이고 있다. 이러한 자기수용의 과정에서 참여자들의 변화는 개방성이 획득된다는 것이다. 참여자 8은 “예전에는 아닌 것을 감추려 했다면 솔직해지고, 공감이 안 되면 안 되는대로 물어보며 공감하려 해요. 예전에는 이런 부분을 대놓고 잘 못 물어봤는데, 왜 안 되지? 잘 돼야 되는데, 하던 부분들이 편안해 지니까 더 쉽게 다가가지는 것 같아요. 상담을 하면서 많이 배양된 부분이죠.”라고 보고했다. 이러한 상담자의 개방성은 내담자와의 관계를 효율적으로 다루기 위한 유용한 출발점이 되며 상담자의 자유로운 직관을 깨우기도 한다. 상담 과정 중에 내담자들이 경험하는 불만이나 오해가 일어나는 원인은, 상담자가 내담자의 불만이나 부정적인 정서에 대해 자각하지 못하거나, 먼저 그 주제에 대해 개방하고 다루려는 의지를 보이지 않기 때문이라는 연구 결과들이 있다(문보경, 2001; Rodes, Hill, Thompson, & Elliott, 1994). 이처럼 개방성은 효과적인 상담의 중요한 요인으로 작용한다. 동시에 상담자가 보지 못하거나 다루지 못하는 것을 그대로 정직하게 알아차리며 인정하는 것 또한 개방성의 중요한 부분이다. 바로 이 개방성은 “진작부터 본인을 잘 아신다면 구지 돌 필요가 없죠. 저는 그때 저에 대해서 잘 몰랐기 때문에 엄한데 가서 탄 것을 찾고 그랬죠. 멀리 있는 건 아니었던 것 같아요. 진즉에 있던 건데 별게 아니라고 생각했죠. 그러니까 뭔가 있어 보이는 것을 찾고 보려고 하고, 결국엔 상담이란 것은 자기답게 해야 되는 것 같아요.”라는 참여자 7의 보고처럼 자신을 있는 그대로 수용하는 능력에 근거하며, 이는 다시 상담자의 창조적 직관을 발휘하는 것이라 볼 수 있다. 이것은 상담자의 성숙에 영향을 미

치며 자기 안에 간혀 왜곡된 사고를 더욱 강화시키는 미숙한 방향에서 시작되는 자기성찰의 과정을 좀 더 투명하고 긍정적인 방향으로 바뀌게 한다. Neufeldt(2004)는 상담자의 개인적 경험에 대한 성찰은 상담상황에 영향을 주게 되고 상담상황에서 일어나는 현상이나 내담자에 대한 이해를 위한 시도는 다시 상담자 개인에 대한 성찰을 하도록 하는 상호연관성을 가지게 된다고 하였다. 따라서 상담자들은 개인의 준거와 관점이 드러나는 현상을 꾸준히 관찰하고 자기를 있는 그대로 수용하는 과정이 중요하다.

이상에서 살펴본 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 자기성찰의 경험이 상담자의 발달적 측면에 어떻게 영향을 주고 있는지 현상학적으로 살펴보았다. 자기성찰 과정의 구체적이고 실제적인 현상을 기초로 상담자 자기성찰 경험의 본질을 이해하고 탐색하는 과정을 제공하였다. 둘째, 본 연구는 상담자들의 인식 전환의 계기를 구체적으로 살펴봄, 상담자의 전문적 성찰의 노력에 대한 실천적 의미를 살폈다는 데 의의가 있다. 셋째, 본 연구는 상담자들의 신념과 가치, 인간에 대한 이해, 세상을 인식하는 구조에 따라 상담자들의 자기성찰의 방식이 어떻게 발달되어 가는지 살펴보았다는 데 의미를 가진다. 넷째, 본 연구결과는 상담자의 길을 선택하고 그 길을 계속 가고자 하는 상담자들에게 상담자로서 나아갈 방향을 안내할 수 있을 것으로 기대된다. 이 연구는 상담자들이 겪는 어려움을 개인적인 자질이나 특성 혹은 상담 자체의 특성으로 귀인하는 오류를 줄이고, 보다 건설적으로 자신의 성장을 도모하는 방법을 찾는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

본연구의 한계점과 연구결과에 따른 제언은

다음과 같다. 본 연구는 질적연구의 특성상 연구 대상자들의 주관적인 심리적 경험과 인식을 탐구하고 이해하는 과정에서 발생할 수 있는 연구자의 해석 편향과 주관적 의도가 개입 될 수 있다. 따라서 본 연구가 탐구하고 도출한 결과를 상담자로서 성장해 가고 있는 모든 상담자들에게 적용하는 데는 한계가 있을 수 있다. 이에 따라 다음과 같은 미래의 연구들이 필요할 것이다. 첫째, 이 연구에서는 상담자의 특성에 따른 독특한 자기성찰의 방식을 차별화 하지 못했다. 앞으로의 연구에서는 상담자의 성격이나 기질에 따른 자기성찰의 방식과 과정들을 분석해 보는 것이 필요하다. 둘째, 본 연구에서는 여러 참여자들의 성찰 경험의 공통적 구조를 분석하고자 하였으므로 개개인의 독특성과 가치가 드러나기 어려운 면이 있었다. 한 개인의 의식의 변화와 성장의 흐름을 따라가는 생애사연구나 내러티브연구 등으로 상담자 자기성찰의 현상을 보다 구체적인 면에서 살펴볼 필요가 있다.

## 참고문헌

- 김진숙 (2005). 상담자교육에서 성찰적 실천의 의미와 적용. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 813-831.
- 김진숙 (2006). 성찰적 슈퍼비전 접근에 대한 이론적 고찰. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(4), 673-693.
- 문보경 (2001). 상담에 대한 내담자의 불만경험: 질적 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(2), 33-49.
- 박혜준, 이승연 역 (2009). 질적 연구 방법으로서의 면담. 서울: 학지사. [Seiman, I. (2006).

- Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in education and the social sciences.* Williston, VT: Teachers College Press.
- 배연옥 (2007). 상담자 발달 과정에 대한 연구: 자기성찰 및 슈퍼비전을 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 손은정, 유성경, 심혜원 (2003). 상담자의 자기성찰(reflection)과 전문성 발달. *상담학연구*, 4(3), 367-380.
- 신교숙 (2001). 놀이치료자의 경력, 훈련경험 및 자의식과 역전이 관리 능력과의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 신경림, 장연집, 박인숙 역 (2004). 현상학과 심리학 연구. 서울: 현문사. Giorgi, A.(ed.) (1994).
- 심혜원 (2005). 상담자 발달 및 불안수준에 따른 자기 대화 내용의 차이 분석. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 이장호, 정남운, 조성호 (2005). 상담심리학의 기초. 학지사.
- 이재용 (1998). 다산의 심성론과 수양론을 적용한 자기 성찰적 상담. 청주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이현주 (2005). 노인부부가구에서 치매배우자를 돌보는 남편의 수발경험에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 정은선 (1999). 상담자의 성취목표와 자의식이 상담효과성에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 허재경 (2009). 성찰중심 슈퍼비전을 통한 상담자 발달 사례연구. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 홍현미라, 권지성, 장혜경, 이민영, 우아영 (2008). 사회복지 질적 연구방법론의 실제. 서울. 학지사.
- 황주연 (2011). 자기성찰 척도개발 및 자기관과 자기성찰, 안녕감간의 경로모형 검증. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 황주연, 정남운 (2010). 상담자 자기성찰 (Self-Reflection)에 대한 고찰. *한국심리학회지: 일반*, 29(2), 241-263.
- Crits-Christoph, P., & Mintz, J. (1991). Implication of therapist effects for the design and analysis of comparative studies of psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 20-26.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107(2), 261-288.
- Dreyfus, H. L., & Dreyfus, S. E. (1986). *Mind over machine: The power of human intuition and expertise in the era of the computer.* New York: Free Press.
- Elliott, D. M., & Guy, J. D. (1993). Mental health professionals versus non-mental-health professionals: Childhood trauma and adult functioning. *Professional Psychology: Research and Practice*, 24(1), 83-90.
- Ericsson, K. A., & Lehmann, A. C. (1996). Expert and exceptional performance: Evidence of maximal adaptation to task. *Annual Review of Psychology*, 47, 273-305.
- Grosch, W. N., & Olsen, D. C. (1994). *When helping starts to hurt; A new look at burnout among psychotherapists.* New York: Norton.
- Glickauf-Hughes, C., & Mehlman, E. (1995). Narcissistic issues in therapists: diagnostic and treatment considerations. *Psychotherapy*, 32(2), 213-221.

- Huppert, J. D., Bufka, L. F., Barlow, D. H., Gorman, J. M., Shear, M. K., & Woods, S. W. (2001). Therapists, therapist variables, and cognitive-behavioral therapy out-come in a multicenter trial for panic disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69*, 747-755.
- Kaam, A. (2009). 실존주의 상담학[*The art of existential counseling*]. (이정기, 윤영선 역). 서울: 상담심학연구소(원저는 1966년 출판).
- Luborsky, L., McClellan, A. T., Diguier, L., Woody, G., & Seligman, D. A. (1997). *Clinical Psychology: Science and Practice, 4*, 53-65.
- Mahoney, M. J. (1997). Psychotherapists`personal. *Psychology: Research and Practice, 28*, 14-16.
- Morrisette, P. J. (2002). *Self-supervision*. New York: Taylor & Francis Group.
- Neufeldt, S. A., Karno, M. P., & Nelson, M. L. (1996). A Qualitative study of expert's condeptualization of supervisee reflectivity. *Journal of Counseling Psychology, 48*(3), 301-309.
- Neufeldt, S. A. (2004). Critical factors in supervision: The patient, th therapist, and the supervisor. In D. P. Chareman, *Core processes in brie psycho dynamic psychotherapy: Advancing effective practice*, (pp.325-341). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, INC.
- Reich, A. (1960). Further remarks on countertransference. *International Journal of Psychoanalysis, 41*, 398-395.
- Rodes, H. R., Hill, C. E., Thompson, B. J., & Elliott, R. (1994). Client Retrospective Recall of Resolved and Unresolved Misunderstanding Events. *Journal of Counseling Psychology, 41*, 473-483.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professional think in action*. NY: Basic books.
- Schön, D. A. (1987). *Educating the reflective practitioner: Toward a new design for teaching and learning in profession*. New York: Basic Books.
- Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of Counseling and Development, 70*, 505-515.
- Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (1995). *The evolving professional self: Stages and themes in iberapist and counselor development*. New York: John Wiley & Sons.
- Stoltenberg, C. D. (1981). Approaching supervision from a developmental perspective: The counselor complexity model. *Journal of Counseling Phychology, 28*, 59-65.
- Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate: Models, methods and findings*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ward, C. C., & House, R. M. (1998). Counseling supervision: A reflective model. *Counselor Education and Supervision, 38*(1), 23-34.

원 고 접 수 일 : 2014. 04. 26  
수정원고접수일 : 2014. 07. 10  
게 재 결 정 일 : 2014. 08. 28

## Phenomenological Study on Counselor's Professional Development with a Focus on Self-Reflection

Yun-Hee Go

Seong-Hyeon Park

Seoul University of Buddhism

This study was a qualitative analysis applying Giorgi's phenomenological research methodology to investigate counselors' self-reflection which could be experienced in the process of the development of their professionalism. As a result, 7 upper categories were found as follows: 'feeling the sense of unrest and chaos while considering about the adaptability as a counselor', 'being aware of my own problem that I was not conscious of', 'making a new attempt while persevering in the discomfort', 'the formation of self-trust through the repetitive effort of recovery of a problem in the course of various training', 'going beyond the existing perspective and rediscovering the meanings', 'the extension of self acceptance toward the acceptance of others', and 'learning self-identity through one's life and counselling'. The essence of counselors' self-reflection experience is the phenomenon that counselors independently integrate and extend the idealized external value criteria required for themselves, which, in turn, would reconstruct their self-concepts.

*Key words* : counselor, self-reflection, development of counselor, Giorgi's phenomenological study, qualitative study