한국심리학회지 : 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2026, Vol. 38, No. 1, 35-63
http://dx.doi.org/10.23844/kjcp.2026.02.38.1.35

OPEN ACCESS

숙련상담자의 신체심리치료 활용 경험에 대한 현상학적 연구*

김 은 경 김 현 주†
한국상담대학원대학교
박사 교수

본 연구의 목적은 숙련상담자가 신체심리치료를 활용한 경험과 그 의미를 심층적으로 탐색하는 것이다. 이를 위하여 신체심리치료를 활발히 적용하고 있는 숙련상담자 7명을 연구 참여자로 선정하고, 이들을 대상으로 심층면접을 실시하였다. 수집된 자료는 van Manen의 해석학적 현상학 방법에 따라 분석하였다. 그 결과, 총 6개의 상위 주제와 22개의 하위 주제가 도출되었다. 도출된 상위 주제는 '경계를 존중하며 살아있는 관계를 형성함', '감정과 자기감으로 이어지는 몸의 여정에 동행함', '내담자 몸을 개입의 베이스캠프로 세움', '트라우마로 멈춘 몸을 역동하도록 담아냄', '관계의 상처를 신체감각으로 생생하게 느낌', '신체감각이 이끈 새로운 상담자의 길을 걸어감'으로 나타났다. 논의에서는 신체심리치료가 트라우마 회복, 애착 및 관계 문제 개입, 정서 활성화, 기억의 재공고화에 기여할 수 있는 실천적 자원으로서, 기존 이론적 접근을 보완하고 강화하는 데 유의미한 가능성을 지닌다는 점을 제시하였다. 또한, 체화된 관계성에 기반한 치료적 동맹의 강화와 상담자가 자신의 신체를 안전 기지로 활용하는 과정이 시사되었다. 본 연구는 국내 상담 및 심리치료 분야에 신체심리치료 활용을 위한 실천적 함의를 제시하고 학문적 기초자료를 제공하였다는 의의가 있다.

주요어 : 신체심리치료, 현상학적 질적연구, 기억 재공고화, 경험적 치료

---

* 본 연구는 김은경(2025)의 한국상담대학원대학교 박사학위논문 '숙련상담자의 신체심리치료 활용 경험에 대한 현상학적 연구' 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 김현주, 한국상담대학원대학교 501호, (06727) 서울시 서초구 효령로 366
Tel : 02-584-6851, E-mail : hyunjooyangkim@kcgu.ac.kr

Copyright ©2026, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits unrestricted non- commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

근대 이후 철학 분야에서는 인간 존재의 중심에 신체를 위치시키려는 '신체로의 전환'이 제기되어(김종갑, 2021; Barratt, 2010) 상담 및 심리치료 분야에서 신체를 활용한 접근들이 주목받는 계기가 되었다. Nietzsche(1883/2015)는 인간의 근거를 이성이 아닌 살아 있음에서 찾아 인간을 '살아있는 신체'라 보았다. 이러한 관점은 상담 및 심리치료가 언어적 접근을 넘어 신체 기반의 경험적 치유로 확장될 수 있음을 시사한다.

상담 현장에서 내담자가 호소하는 다양한 심리적 고통은 그 정도가 심할수록 의식적으로 떠올려 언어화하기 어렵다(유정, 2015; Geuter, 2015/2024; van der Kolk, 2014/2016). 개인이 위험하다고 느끼면 사회적 유대 체계(social engagement system)가 일시적으로 차단되고, 생존을 위한 투쟁・도피・얼어붙기 반응이 활성화되며, 이 경험이 신체에 각인되기 때문이다(Porges, 2017/2020). 이러한 점에서 언어로 접근하기 어려운 경험은 신체적 개입의 필요성을 제기하여 신체심리치료(body psychotherapy)가 대안적 접근으로 떠올랐다. 그러나 국내에서 신체심리치료에 대한 이론적・임상적 논의는 아직 제한적이며, 특히 상담자의 실천적 경험과 그 의미를 탐색한 연구는 매우 부족하다. 외상에 대한 사회적 인식이 확대되는 가운데 신체심리치료는 주로 트라우마 치료라는 틀에서 이해되었고, 신체가 상담 및 심리치료 전반에 기여할 수 있는 가치에 대한 논의는 제한적으로 이루어져 왔다. 따라서 내담자의 회복과 성장을 목적으로 하는 상담 및 심리치료에서, 신체심리치료를 활용하는 상담자 경험을 탐색하는 것이 중요한 과제로 제기된다. 이에 본 연구는 숙련상담자의 신체심리치료 경험을 현상학적으로 분석하고 그 의미를 심도 있게 탐구하고자 한다.

현재 신체심리치료는 대체로 학파 또는 모델 단위로 훈련이 이루어지고 있으며, 이를 아우르는 포괄적 관점은 충분히 형성되지 않았다. 이에 따라 상담자들은 서로 다른 모델의 강점과 한계를 실천적으로 체득하여 임상에 적용하고 있다. 해외에서도 모델 간 통합을 위한 이론적 기반은 아직 제한적인 수준에 머물러 있는데, 이는 각 학파가 개별적으로 발전해 온 역사적 맥락과 더불어, 신체와 마음을 아우르는 심리학적 토대가 충분히 체계화되지 않았기 때문일 가능성이 있다(Barratt, 2010; Bloch-Atefi & Smith, 2015; Geuter, 2015/2024). 이러한 점에서 임상 현장에서 다양한 신체심리치료 모델을 접목하여 작업하는 숙련상담자의 경험을 탐색하는 것은 신체심리치료를 이해하는 데 중요한 기초자료가 될 수 있다.

국내에서는 신체심리치료에 대한 임상적 관심이 확대됨에 따라, 관련 연구가 점차 증가하는 추세이다. 공춘옥과 최한나(2022)는 외상 경험이 있는 내담자의 신체기반 트라우마 치료 경험을 탐색하였으며, 김윤정과 이승호(2022)는 외상 경험자를 대상으로, 박규리와 이승호(2021)는 성인 여성을 대상으로, 고민지 등(2025)은 불안정 애착 수준이 높은 대학생을 대상으로 감각운동 심리치료 집단상담의 효과를 검증하였다. 발달장애 아동의 어머니(목연주, 박경, 2015)와 유방암 환자(손지원, 박경, 2017)를 대상으로 한 기법 적용 연구도 이루어졌다. 공춘옥(2021)은 국내외 신체기반 트라우마 치료 연구 19편을 분석하여, 이 접근의 핵심 요소로 상향식 접근, 생리학적 외상 개념화, 자원화, 안전감과 신뢰 구축의 중요성을 도출하였다. 그런가 하면 전통적 상담 및 심

리치료 이론에서도 관계적 마음챙김이나 신체감각 활용과 같은 신체심리치료의 주요 요소들이 점진적으로 활용되는 추세다. 국내에서는 불교 심리치료의 신체기반 접근(효록, 2021)이나 인간중심 상담에서 신체를 활용한 공감(김나영, 2010)이 이러한 흐름을 반영한다. 상담 및 심리치료 이외의 분야에서도, 무용과 신체심리치료의 유사성을 탐색하거나(주자경, 2023), 요가와 신체심리치료를 비교해 요가의 심리적 치유 효과를 검토한 연구(김채희 등, 2005)가 수행되었다.

해외에서는 신체심리치료의 효과성을 입증하는 연구가 활발히 이루어져 왔으며, 메타분석 결과, 신체심리치료는 정서장애, 신체화장애, 외상후스트레스장애, 만성 조현병 등 다양한 임상 집단에서 효과적인 것으로 나타났다(Bloch-Atefi & Smith, 2015; Rosendahl et al., 2021). 그러나 선행 연구는 기존 접근과의 효과 비교에 초점을 둔 양적연구가 주를 이루며, 임상 경험과 변화 과정을 탐색하는 질적연구는 상대적으로 부족하다. Bloch-Atefi와 Smith (2015) 또한 신체심리치료의 특성에 주목하는 질적연구의 필요성을 강조하였다.

살펴본 바와 같이, 신체심리치료를 다룬 연구는 꾸준히 확대되고 있으나 여전히 보완이 필요한 실정이다. 국내 연구는 특정 모델이나 학파에 편중되어 신체심리치료의 공통 기반과 다양한 임상적 맥락을 충분히 포괄하지 못하고 있다. 또한 효과성 검증을 중심으로 한 양적연구가 주를 이루어, 임상 현장에서 상담자와 내담자가 실제로 경험하는 과정을 드러내는 질적연구는 상대적으로 제한적이다. 이러한 점에서 신체심리치료의 상호주관적 · 현상학적 특성을 심층적으로 탐색하는 연구의 필요성이 제기된다.

신체심리치료를 활용하는 상담자는 외상을 현상학적인 관점에서 이해하고 외상 경험이 당사자의 생활세계에서 어떻게 드러나는지 탐색한다. 본 연구는 이러한 복합적 경험의 본질을 탐구하기 위해 해석학적 현상학을 패러다임으로 채택하고(Lather, 2004), 숙련상담자의 생생한 경험에 내재된 의미를 탐색하고자 한다.

신체심리치료의 형성은 크게 세 가지 임상적 전통에 기반한다(Barratt, 2010; Young, 2014). 첫째, 인간을 경험으로 형성되고 경험으로 변화되는 유기체적 존재로 보아 체험적 접근을 강조하는 인본주의 전통이다. 둘째, 심리적 어려움을 과거 경험이 내면화된 결과로 보는 정신역동 전통으로, Reich는 과거의 경험이 지금-여기에서 신체로 드러남을 강조하였다. 셋째, 신체 작업(body work)과 표현예술 전통은 인간의 내적 감각과 정서 경험에 주목하는 신체심리치료의 개입 방식에 큰 영향을 주었다.

신체심리치료 학파들은 다양한 전통과 문화적 맥락 속에서 병존하고 있어, 아직 통일된 정의나 체계는 존재하지 않는다. 본 연구는 Geuter(2015/2024)와 Rosendahl 등(2021)에 따라 신체심리치료를 '개인의 안녕을 증진하기 위해 직접적이고 상호주관적으로 신체 경험을 활용하는 심리치료'로 정의한다. 또한 요가나 알렉산더 기법과 같이 심리학적 이론과 대인관계 개입을 포함하지 않는 신체 작업과 구별한다(Barratt, 2010). 다양한 신체심리치료 학파는 독자적으로 발전해 왔으나, 인간을 몸과 마음의 통일체로 이해하고, 신체를 정서와 기억의 저장소이자 변화의 출발점으로 본다는 공통점을 갖는다(Bloch-Atefi & Smith, 2015: Rosendahl et al., 2021; Young, 2014). 신체심리

치료의 목표는 통합된 자기감과 정서 조절이며(Geuter, 2015/2024), 다양한 접근이 이 목표를 향해 각기 다른 기법을 활용한다.

신체심리치료에서 외상은 무력감, 두려움, 극도의 위협이라고 느껴지는 경험으로 정의된다(Levine, 2010/2020; Ogden & Fisher, 2015/2021). 특히 복합외상은 주로 애착 대상에 의해 가해진 반복적·구조적 상처로, 외상 반응을 한층 복잡하게 만든다(안현의, 2007). 초기 양육자와의 상호작용에서 형성된 무의식적 반응이 신체에 저장되고, 이후 반복되는 반응 양식으로 나타난다는 관점은 신체심리치료에서 중요한 개입의 전제가 된다(Geuter, 2015/2024; Winnicott, 1954). 이러한 반응 양식은 자세, 움직임, 신체감각과 같은 '신체적 서사'(body narrative)로 표현되며, 그 안에는 자기·타인·세계에 대한 암묵적 신념이 반영된다(Ogden & Fisher, 2015/2021). 상담 장면에서 신체적 서사가 드러나고 의식화되면, 자동화된 반응은 변화될 수 있는 경험으로 전환된다. 트라우마 개입은 당시의 장면으로 돌아가 높은 각성 상태에서 신체감각을 따라가거나 그때 하지 못했던 움직임을 시도함으로써, 경험과 관련된 각성이 안전한 '수용의 창'(window of tolerance)으로 들어오도록 한다. 애착 및 관계 문제 개입에서는 과거에 결핍된 경험을 보완하도록 한다. 이를 위해 상담자는 관계적 마음챙김 속에서 신체감각, 움직임 충동, 이미지, 정서, 인지 등 경험의 요소를 세밀하게 추적하여 내담자와 의사소통한다. 신체감각은 이 과정에서 개입의 주요 진입점이자 새로운 정서적·절차적 자원 탐색을 위한 근간이 된다. 상담자는 내담자가 적절한 각성 수준에서 과거 기억을 재구성하고, 더 적응적인 경험과 행동 패턴을 체화하도록 돕는다(Levine, 2010/2020; Ogden & Fisher, 2015/2021). 트라우마와 애착 문제를 다루기 위해서는 내담자가 안전감을 확보하고, 기존의 자원을 회복하거나 새로운 자원을 형성하도록 지원하는 과정이 필수적이다.

신체심리치료에서 이러한 원리는 단계적 접근으로 구체화된다. Janet(1889/2021)이 19세기 말 제시한 안정화, 트라우마 기억의 재처리, 통합의 3단계 모델은 이후 다양한 신체심리치료 접근에서 계승되었으며, 안전감을 확보하고 정서 조절 능력을 회복하기 위한 기본적 구조를 제공한다. 앞서 언급한 복합외상의 경우, 먼저 신체 각성을 안정시키고, 트라우마 기억에 접근한 뒤, 마지막으로 애착 상처를 다루게 된다. 상담에서 개입은 내담자의 각성이 '수용의 창' 가장자리에 도달한 지점을 기준으로 이루어진다(Levine, 2010/2020; Ogden & Fisher, 2015/2021). 각성이 지나치게 높거나 낮으면 과거의 고통이 그대로 재경험되는 재트라우마화(retraumatization)가 발생할 수 있으므로, 상담자는 내담자의 생리적·정서적 상태를 평가하며 개입 강도와 시점을 조율한다. 신체심리치료는 이러한 과정을 통해 내담자가 경험의 여러 측면을 연결하도록 돕는다. 예컨대, 가슴 답답함이라는 신체감각, 우울한 정서, '아무도 내 곁에 없다'라는 인지가 각각 분리되어 있던 내담자가 이를 통합해 가는 과정에서 새로운 자기감과 가능성을 인식하게 되는 것이다. 현재 국내에서 활용되는 접근으로는 신체기반 트라우마 치료(Somatic Experiencing [SE]), 감각운동 심리치료(Sensorimotor Psychotherapy [SP]), 포커싱 체험치료(Focusing-Oriented Therapy), 소매틱 IFS(Somatic Internal Family Systems Therapy) 등이 있다.

이러한 맥락에서 본 연구는 숙련상담자의

신체심리치료 활용 경험과 그 의미를 탐색하는 데 목적을 두었다. 연구자는 언어화하기 어려운 내담자의 신체적·정서적 반응을 임상 현장에서 마주하며 신체심리치료의 의의를 인식하게 되었다. 그러나 국내 연구는 주로 특정 집단의 내담자 경험이나 개입 효과 검증에 국한되어 있어, 상담자의 실천 경험을 탐색할 필요가 있음을 문제의식으로 삼았다. 이에 따라 다음의 연구 문제를 설정하였다. 첫째, 숙련상담자의 신체심리치료 활용 경험은 어떠한가? 둘째, 숙련상담자의 신체심리치료 활용 경험은 어떠한 의미를 갖는가?

방 법

본 연구는 신체심리치료를 활용하는 숙련상담자의 경험을 드러내기 위해 해석학적 현상학을 연구 방법으로 채택하였다. 인간을 세계와 관계 맺는 신체적·지각적 존재로 파악하는 현상학(Merleau-Ponty, 1945/2002)은 살아있는 신체를 통해 내적 경험을 탐색하는 신체심리치료 접근과 긴밀하게 연결된다. 또한 의미가 관계 속에서 드러난다는 van Manen(2014)의 관점은 인간이 세계와의 상호작용 속에서 이해된다고 본 Heidegger(1927/2013)의 철학과 맞닿아 있다. 특히 Heidegger가 '현상'을 통해 은폐된 '본질'이 드러난다고 본 점은, 신체심리치료에서 신체적 서사로 드러나는 암묵적 패턴을 탐색하는 과정과 상응한다.

연구자의 선이해

현상학 연구에서, 연구자는 상식이나 연구 준비 과정에서 얻게 된 선이해가 타당할 것이라는 선입견을 배제해야 한다. 연구자가 내용에 대한 선입견을 그대로 가져가면 연구 결과의 타당성을 훼손하게 되기 때문이다. van Manen(1990/1994)은 선이해를 배제하는 구체적 방안으로, 연구 틀이 되었던 연구자의 이해, 편견, 가정을 명백히 드러낼 것을 제안하였다. 연구자가 가진 선이해는 다음과 같았다. 첫째, 참여자가 가진, 신체심리치료 장면에서의 내담자 경험이 임상적 활용에 영향을 줄 것이다. 신체심리치료는 체험적 요소가 강하므로, 참여자들이 자기 경험에 의지할 것이라 보았다. 둘째, 참여자들은 집중적인 신체심리치료 훈련을 받은 상담전문가이므로, 인터뷰 중 자신의 경험을 명확하게 전달할 수 있을 것이다. 셋째, 참여자들은 신체심리치료가 자신에게 어떤 의미가 있는지 모색하고 내담자와의 관계를 재정립하는 과정을 거쳤을 것이다. 임상적 실천으로서의 신체심리치료가 상담자에게 영향을 주는 것이 자연스러운 귀결일 것으로 예상되었다. 연구 수행 과정에서 선이해는 새롭게 변화되었다. 참여자들의 내담자 경험은 방법적 유용성보다 실존적 함의를 드러내었다. 참여자들은 상담 과정에서 언어로 명료하게 재현하기 어려운 경험을 하였다. 또한 신체심리치료 활용 경험을 통해 자기 신체와 더 가까워지는, 임상적 실천 이상의 경험을 하였음을 알 수 있었다.

참여자 선정 및 자료 수집

현상학 연구에서 참여자는 연구 주제가 되는 현상을 경험하고, 그 경험을 구체적이고 풍부하게 진술할 수 있어야 한다(Creswell & Poth, 2018/2021). 본 연구는 신체심리치료 활용 경험을 언어로 명료하게 진술할 수 있는

참여자를 선정하고자 목적 표집을 채택하였다. 참여자 준거 설정을 위해, 선행 연구를 검토하고 예비 연구를 수행한 후, 다수의 질적연구 경험이 있는 전공 교수 1명 및 박사 1명과 논의를 거쳤다. 논의 결과, 참여자 선정 준거는 일반적인 상담 역량과 신체심리치료 활용 역량의 두 측면으로 구성되었다. 첫째, 숙련상담자를 상담 경력 10년 이상, 주요 민간자격증 또는 국가자격증 1급 소지자로 정의하였다. 경력 10년은 숙련상담자의 기준으로 널리 활용되며, 자격증은 전문성과 윤리에 대한 외부적 검증의 역할을 한다(남희경, 장성숙, 2016; 오효정 등, 2012). 둘째, 신체심리치료 국내 도입이 비교적 최근에 이루어졌다는 점을 고려해, 교육 및 훈련 이수 1년 이상, 활용 기간 1년 이상을 준거로 정하였다. 경험의 강도는 현상학에서 중요한 요소이므로(Miles et al., 2014), 신체심리치료 활용 사례 20건 이상, 개입 회기 50회기 이상, 현재 활용 비율 50% 이상을 추가함으로써, 참여자 경험이 반복적이고 일관된 실천임을 확인하였다. 참여자 모집은 신체심리치료 교육 기관에서 연구 참여에 동의한 1명으로 시작하였고, 이후 관련 기관장과 관계자의 협조를 통해 대상자를 확대하였다. 2024년 5월과 9월에 진행된 예비 연구에는 2명이 참여하였다. 준거에 적합한 1명은 연구 참여자로 포함하고 6명을 추가로 선정하였다.

최종적으로 선정된 참여자는 모두 여성으로, 40대 1명, 50대 5명, 60대 1명이었다. 소속 기관은 개인 상담센터 4명, 군부대를 포함한 공공기관 3명이었다. 상담 경력은 평균 13년이며, 최소 10년 7개월, 최대 22년이었다. 상담 관련 자격증은 한국상담심리학회가 발급한 상담심리사 1급 4명, 한국상담학회가 발급한 전문상담사 1급 1명, 한국산업인력공단이 발급한 임상심리사 1급과 청소년상담사 1급 각 1명이었다. 참여자들은 다양한 교육 기관에서 신체심리치료를 훈련받은 후 전원 수료하였으며, 훈련 기간은 최소 1년 4개월, 최대 3년이었다. 신체심리치료 활용 경력은 평균 3년이며, 최소 1년 4개월, 최대 6년이었다. 활용 사례 수는 평균 50 사례이며, 최소 20 사례, 최대 100 사례였다. 신체심리치료를 활용한 회기는 평균 110회기이며, 최소 50회기, 최대 200회기였다. 각 참여자가 현재 진행하는 상담 회기 중 신체심리치료를 적용하는 비율은 평균 77%이며, 최소 60%, 최대 90%였다. 신체심리치료에 대한 용어 정의에 따라 감각운동심리치료(SP), 신체기반 트라우마 치료(SE), 포커싱 체험치료, 소매틱 IFS, 통합신체심리학(Integral Somatic Psychology [ISP]) 중 1개 이상을 훈련받은 숙련상담자가 선정되었다. 본 연구에서는 참여자의 자기 인식을 반영하고자 참여자 스스로 선택한 별칭을 사용하였다. 연구 참여자 기본 정보는 표 1과 같다.

자료 수집은 2024년 5월부터 11월까지 참여자별 2~3회, 총 18회의 인터뷰를 통해 이루어졌다. 일곱 번째 참여자의 원자료를 분석하는 과정에서 새로운 의미 단위가 도출되지 않는 자료의 포화가 확인되었다. 인터뷰 횟수는 참여자 3명은 2회, 4명은 3회였고, 소요 시간은 30분에서 120분이었다. 첫 인터뷰는 최소 50분간 진행되었다. 참여자별 인터뷰 2회를 계획했으나, 분석 과정에서 추가 질문이 다수 발생한 경우, 1회 더 진행하였다. 참여자 6명은 대면 인터뷰 후 본인 의사에 따라 대면 또는 비대면으로 2차 혹은 3차 인터뷰를 진행하였고, 1명은 1차 비대면 화상 인터뷰 후 전화 인터뷰를 하였다. 인터뷰의 시간과 장소는 참

표 1. 연구 참여자 기본 사항

별칭	연령대	근무지	상담 경력	주요 훈련 영역	신체심리치료 활용 기간	인터뷰에서 드러난 주요 주제
주인공	50대	공공기관	13년	SP 포커싱	1년 4개월	자살 사고, 직장 내 대인관계
프시케	40대	개인 상담센터	12년	SP SE	5년	섭식장애, 외도, 부부 갈등
초록이	50대	개인 상담센터	10년 7개월	SP SE	2년 5개월	대인관계 스트레스, 지연된 애도
나무	50대	공공기관	11년 6개월	SP 소매틱 IFS	2년	우울, 불안, 군복무 부적응
여행	50대	공공기관	11년 6개월	SP SE	2년 4개월	애착 외상, 군복무 부적응
파란 시간	50대	개인 상담센터	11년	SP	3년	건강염려증, 이혼에 대한 두려움
지금-여기	60대	개인 상담센터	22년	SP ISP	6년	공황장애, 부모와의 갈등

여자와 협의하여 결정되었으며, 전 과정이 녹음되었다. 주요 질문은 “신체심리치료를 적용한 상담 과정에서 어떠한 경험을 했나요?”, “신체심리치료를 적용한 상담 경험의 의미가 무엇인가요?”였다.

자료 분석 및 글쓰기

현상학적 연구에서 자료 분석과 글쓰기는 참여자의 경험을 그들의 언어로 이해하고, 이를 연구자가 심리학적 언어로 재구성함으로써 생활세계의 의미를 드러내는 단계이다. 자료는 인터뷰 진행 후 일주일 이내에 전사되었다. 첫 번째 인터뷰 자료 수집 후 의미 단위를 도출하였고, 이후 새롭게 수집된 자료를 기존 의미 단위와 지속적으로 비교하여 주제 간 관련성을 탐색하고 의미구조를 정교화하였다. 분석은 일정한 시차를 두고 두 차례에 걸쳐 이루어졌다. 두 번째 분석에서는 오픈소스 기반 질적 자료 분석 도구인 Taguette을 활용하였다. 웹브라우저 기반으로 작동하는 Taguette은 초기 분석 단계에서 하위 주제를 일목요연하게 파악할 수 있도록 하며, 참여자별로 분산된 특정 주제 관련 발화를 하나의 화면에 제시함으로써 연구자의 원자료에 대한 이해를 촉진하였다. 자료 분석의 후반부에서는 원자료에 대한 공감적 몰입에서 한 걸음 물러나, 전체 맥락과 구조를 조망하고자 하였다. 또 익숙해진 자료를 낯설게 보기 위해 인터뷰 장면의 분위기와 같은 비언어적 요소를 회상하고, 행간의 의미를 되짚으면서 자료를 재검토하였다. 이를 통해 신체심리치료를 활용한 상담이라는 외연 아래에 놓여 있던 참여자의 머뭇거림과 결단, 신체와 언어 사이의 긴장, 그

리고 자기 신체와 맺는 관계 등 주변부의 하위 텍스트가 분석의 지평에 드러났다. 상위 주제를 도출하는 과정에서는 인지적 편향을 경계하여 “참여자의 자기 회의가 신체심리치료의 결함으로 보일까 두려워 함축된 의미를 놓치고 있는 것은 아닌가?”와 같은 성찰적 질문을 던졌다. 상위 주제를 확정하는 단계에서는 “이것 없이도 현상이 성립할 수 있는가?”, “이것만으로 전체 현상을 보여줄 수 있는가?” 라는 두 가지 질문을 지침으로 삼았다(Wertz, 1983). 자유 변경 과정에서는 “신체심리치료가 아닌 다른 개입에서도 동일한 현상이 나타나는가?”, “참여자가 신체심리치료에 충분히 숙달되었다면 다른 현상이 드러났을 것인가?”와 같은 질문을 제기하여 의미를 재검토하였다. 현상학적 글쓰기는 참여자의 체험을 되살리는 데 목적이 있으므로(van Manen, 2014), 분석의 원천인 현장으로 반복적으로 돌아가, 참여자의 체험을 충실히 드러내고자 하였다. 연구 마무리 단계에서 유념했던 추가적인 관점은, 연구 전체가 서로 연결되어 응집된 전체가 되도록 하는 것이었다(Richards & Morse, 2002/2007).

연구의 타당도와 윤리적 고려

본 연구는 학문적 연구로서의 엄격성을 확보하기 위해 분석과 해석의 신뢰성을 고려하여 설계・수행되었다. 연구 주제와 관련된 생활세계의 체험이 입체적으로 드러나도록 삼각검증(triangulation)을 하였고, 이를 통해 주제에 대한 이해를 심화하였다. 인터뷰 전사 자료와 현장 메모를 교차 검토하여 동일한 주제가 반복적으로 드러나는지 확인하였고, 상담전문가 2명과 상담심리학 박사이자 질적연구 전문가 3명의 피드백을 분석 결과에 반영하였다. 또한 참여자들과 분석 결과를 공유하여, 경험이 충분히 반영되었는지 검토하였다. 아울러 연구 참여가 상담자에게 새로운 통찰과 실천을 촉진할 가능성을 고려하여 촉매타당도(김영천 등, 2019)를 검토하였다. 참여자들은 연구 참여를 통해 자신의 개입을 기민하게 자각하고 더욱 헌신하게 되었다고 보고하였다.

연구는 기관생명윤리위원회의 승인(과제번호 25-1-R-08)을 받아 윤리 기준에 따라 진행되었다. 참여자 모집 과정에서 연구 참여 동의서를 사전에 제공하여 자발적인 의사 결정을 돕고, 인터뷰에 앞서 연구 목적과 절차를 설명한 후 동의를 얻었다. 인터뷰 시작 전에는 참여자가 연구를 충분히 이해했는지 다시 확인하였다. 면담 과정에서는 민감한 질문에 앞서 참여자의 심리 상태를 점검하고 가치중립적 태도를 유지하여 심리적 압박을 최소화하였으며, 불편한 정서가 유발되면 언제든 인터뷰를 중단하거나 참여를 철회할 수 있음을 안내하였다. 또한 연구 참여자가 상담자라는 점을 고려하여, 내담자 사례 활용에 대한 사전 동의서를 받아 관련 정보 제공 여부를 분명히 하도록 하였다. 참여자 관련 자료에서 실명을 포함한 민감 정보를 배제하고, 비밀번호가 설정된 연구자 전용 컴퓨터에 안전하게 보관하였다.

결 과

자료 분석 결과, 숙련상담자의 신체심리치료 활용 경험은 6개 상위 주제와 22개 하위 주제로 구조화되었다. 참여자 경험의 의미는 ‘경계를 존중하며 살아있는 관계를 형성함’,

‘감정과 자기감으로 이어지는 몸의 여정에 동행함’, ‘내담자 몸을 개입의 베이스캠프로 세움’, ‘트라우마로 멈춘 몸을 역동하도록 담아냄’, ‘관계의 상처를 신체감각으로 생생하게 느낌’, ‘신체감각이 이끈 새로운 상담자의 길을 걸어감’으로 나타났다. 전체 주제 목록을 표 2에 제시하였다.

참여자의 신체심리치료 활용 경험은 서로 연결되어 하나의 전체적 의미구조를 형성하였다. 그중 ‘경계를 존중하며 살아있는 관계를 형성함’과 ‘신체감각이 이끈 상담자의 길을 걸어감’은 체화된 치료적 관계와 상담자의 성장을 두 축으로 하여, 경험이 순환되고 점차 심화되는 구조를 드러내었다. 두 경험은 이후 전개되는 회기 내 개입의 구조, 개입의 기반, 그리고 본격적인 개입 경험의 맥락으로 작용하였다. 그림 1에 참여자 경험의 의미구조를 제시하였다.

표 2. 전체 주제 목록

상위 주제	하위 주제
경계를 존중하며 살아있는 관계를 형성함	침범하지 않고, 서두르지 않고
	공명, 서로의 몸이 함께 울림
	내담자가 한 생명 전체로 다가옴
감정과 자기감으로 이어지는 몸의 여정에 동행함	언제나 출발점이 되는 몸의 감각
	몸이 품어온 고통의 이야기를 마주함
	몸이 말하는 새로운 자기감의 길목에서 동반자로 머묾
내담자 몸을 개입의 베이스캠프로 세움	몸을 읽으며 신체심리치료의 장을 열어감
	감각을 깨워 몸이 살아나도록 도움
	각성을 견디도록 몸을 다독임
트라우마로 멈춘 몸을 역동하도록 담아냄	트라우마 기억에 함께 다가섬
	신체감각을 따라 나란히 트라우마의 강을 건넘
	수용하기 어려운 각성 상태에서 잠시 ‘멈춤’
	멈춘 몸에서 움직임이 깨어나는 전환을 맞이함
관계의 상처를 신체감각으로 생생하게 느낌	기억의 한 조각을 붙잡기
	비로소 드러난 내담자 ‘내면의 자아’를 만남
	몸으로 느껴진 아이의 결핍을 품어냄
	내담자의 몸이 드러낸 변화 가능성에 응답함
	신체감각 속에서 관계의 경계를 세움
신체감각이 이끈 새로운 상담자의 길을 걸어감	언어의 경계에서 열린 새로운 통로
	든든한 닻이 되는 내 몸의 체험
	몸 앞에서 흔들리고 다시 서는 부침의 여정
	내 몸을 안식처로 삼는 상담자가 되어감

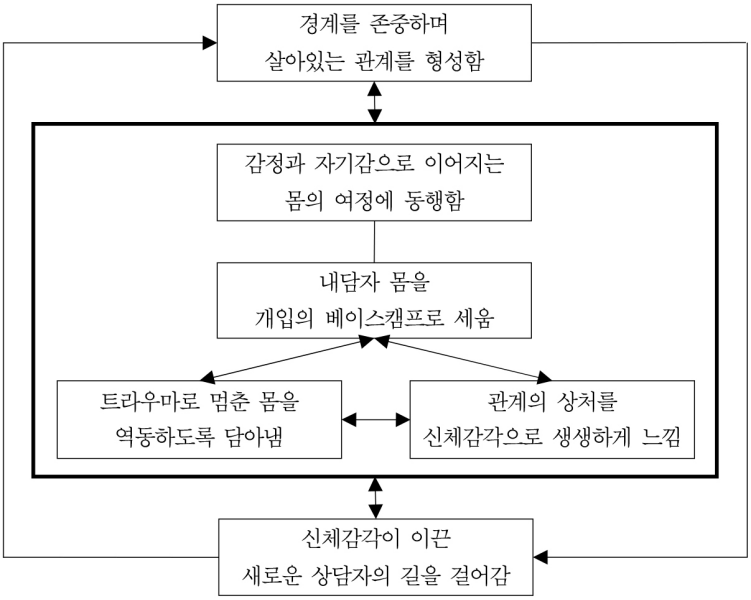

그림 1. 경험의 의미구조

경계를 존중하며 살아있는 관계를 형성함

내담자와의 관계에서 신체심리치료 활용 경험은 '침범하지 않고 서두르지 않는', 비폭력적이고 유기체적인 방식으로 나타났다. 내담자의 신체는 존중해야 할 존재의 그릇이었다. 외면해 온 상처를 건드릴 때의 불편감을 자기 경험으로 아는 참여자들은, 내담자의 경계를 침범하지 않기 위해 물러섬과 다가감, 기다림을 반복하였다.

> 상담자가 끌고 가는 게 아니라, 내담자 몸을 따라가면서. 내담자 몸이 거부하면 멈추거든요. 어린 자아 작업하려고 했다가도 멈추고 바로 자원으로 가니까. 협력해서 작업하는 거잖아요.(프시케)

내담자의 내적 경험은 내담자가 느끼고 알려줘야 알 수 있으므로, 그 속도와 방향을 따라갈 수밖에 없었다. 참여자들은 상담 중의 상호작용이, 내담자가 생애 초기에 가졌던 관계 경험, 즉 신체에 새겨진 정서적·절차적 패턴을 활성화할 수 있다고 보았다. 이에 따라 성폭력과 같이 대상화된 신체 경험이 많거나, 초기 양육자와의 유대가 안정적이지 않은 내담자에게는 더 신중하게 접근하였다.

> 강하게 "눈 감기 싫어요. 안 하고 싶어요." 했을 때, 신체를 알아차리고 싶지 않은 강한 거부감이 느껴져서, 굉장히 신뢰를 쌓은 다음에 시도해 봐야겠구나.(파란 시간)

내담자와의 관계가 '나-그것'의 대상화된 관계로 퇴락할 위험은 언제나 어른거리는 지평이었다. 참여자들은 타인의 신체에서 펼쳐지

는 세계를 조심조심, 때로는 비틀비틀 금을 밟듯 따라갔다.

그러다 보면 어느 순간, '서로의 몸이 함께 울리는' 공명의 시간이 왔다. 신체심리치료는 정동이 서로 '전염'된다는 관점을 가지며, 칭얼대는 아이를 안아주면 평온해지는 경우를 예로 든다(Geuter, 2015/2024).

> 신체심리치료를 한다는 게 마인드풀하게 딱 준비하고 있게 되고. 그러니까 훨씬 더 많은 에너지를 주고받는 것 같아. (나무)

신체적 공명의 체험은 인터뷰 전반에서 반복적으로 소환되었다. 한 참여자는 홀로 선 내담자의 실존적 이미지를 마주한 이후, 내담자가 반복적으로 죽음을 떠올리는 이유를 '몸으로' 이해하게 되었다.

> 아이가 뭘 느끼고 있는지, 어떤 상태인지 너무 절절하게 느껴져서. 지금 가슴에 손을 얹고 있는데, 이야기하면서 다시 느껴지니까 약간 눈물이 날 것 같아요. 그걸 뭐라 그러지, 공명? 이거는 말로 하는 상담하고는 좀 다른 것 같아요.(주인공)

참여자들은 내담자를 표상이나 시뮬레이션이 아니라 신체로 직접 이해하였다. 상호신체성은 내담자를 이해하는 원천이 되었다. 참여자들은 내담자와 함께 울리며, 그 과정에서 내담자뿐 아니라 자신도 돌보고 있음을 경험하였다.

> 이런 걸 하면 동일시가 되면서 나도 채워지는 느낌. 저도 이렇게 하는 것이 좋고 '내담자도 정말 좋겠다'라고 생각해요. 더 같이 있는 느낌. 속도가 맞춰지는. (초록이)

그러나 신체적 공명에 의한 내적 지각이 타인과 동일하지 않고, 타인이 느끼는 감각 이면의 이유를 알려주지 않는다면, 두 감각 사이의 틈은 어떤 모습이며 이를 어떻게 대해야 하는가? 한 참여자는 자신의 신체적 반응을 내담자에게 알리고 확인하는 과정을 거친다고 하였다. 이는 타자를 타자로 존중하는 태도로 이해될 수 있다.

> 내가 독심술을 쓰는 사람도 아니고. 발이 좀 묵직한데 혹시 내담자도 그럴까 싶어서 "발도 느껴보실래요?" 이렇게 제안했을 때, 내담자가 "발도 묵직해요"라고 말하면, 같이 느끼는구나.(지금-여기)

내담자가 '한 생명 전체로' 다가오는 경험은 참여자들에게 경이로움으로 체험되었다. 오랜 편견이 무너지거나, 내담자를 '순수한 한 사람'으로 마주하며 깊은 연민을 느끼기도 하였다.

> 호흡하면 "꼬리뼈부터 따뜻해지고, 열감이 훅 올라온다"라는 표현도 하시고. 혼자서 많은 시간을 보낸 분인데, 몸에 대해 즐거운 경험이 별로 없을 텐데, 어떻게 저렇게 표현을 잘하지?(초록이)

> 내담자랑 애착 작업을 하고 나면, 앞에 앉아 있던 내담자 얼굴이 순수한 한 사람으로 보이면서 연민이 확 올라오는 것 같아요. 그래서 더 가까워진 느낌, 많이

알게 된 느낌이 들어요.(나무)

존재는 역동적이다. 인간 존재는 “무언가가 되어가는 과정에 있는 누군가”(May, 1983, p. 97)이다. 참여자들은 한 생명과 만나 그 되어감의 과정에 동행하였고, 자신도 새롭게 무언가가 되어감을 알아차렸다.

> ‘답답해. 이분 안 되겠구나’ 이런 생각이 한계처럼 느껴졌다면, 지금은 태도라는 말이 크게 자리 잡고 있어요. 하나의 우주처럼 바라본다고 해야 하나? ‘당신에 대해 더 이해하고 싶어요.’(주인공)

감정과 자기감으로 연결되는 몸의 여정에 동행함

개입은 신체감각에서 정서, 인지로 이어지는 통합을 향해 나아갔다. 이 과정에서 신체는 경험을 탐색하고 의미를 구성하기 위한 출발점이었다.

> “좀 불안해요”라고 했을 때, “그 불안이 몸 어디서 느껴지냐?”라고 물었고, “그 불안이 가슴에서 느껴진다.”(나무)

개입은 내담자가 제시한 ‘생각’에서 시작되기도 하였다. 한 참여자는 “아직도 이런 거 못하냐?”라는 언어적 자극을 내담자에게 반복해서 들려준 후, 그에 따른 신체감각을 물었다.

> 어떤 선임 한 명이 “아직도 이런 거 못 하냐?” 했을 때, 몸에서 움츠러드는 것과 화가 있었고. “화가 내 몸 어디에서 느껴지냐?” 했을 때, “뇌가 부풀어지는 느낌이다”. 그럴 때 움직임 충동은 방방 뛰고 싶은 느낌으로.(여행)

신체감각에 대한 마음챙김 질문을 하자 위축감에 이어 분노가 드러나고, 이는 곧 뛰고 싶은 움직임 충동이 되었다. 내담자는 선임과 싸우고 싶었을 것이다. 그때는 표현할 수 없었던 공격의 충동을 느낀 것이다. 현재화된 신체는 경험의 의미가 형성되는 시작점이 되었다.

고통이 건네는 이야기는 안전하다고 느낄 때 진면모를 드러내었다. 참여자들은 과거와 현재, 그리고 신체와 기억이 연결되는 순간을 설렘과 놀라움으로 경험하였다. 이를 보물섬 찾기에 비유한 참여자도 있었다.

> 기억을 알아차리지 못하는 게 힘들잖아요. 상담자도 모르고 내담자도 모르는 문제나 상황을 신체로 보물섬 찾듯이 더듬더듬 찾아가다 보면 나오더라는 거죠. 보물섬이 진짜 있을까? 없다고 생각하는 사람은 안 떠날 테고, 조금이라도 희망이 있는 사람은 ‘한번 찾아 나서 볼까?’(파란 시간)

참여자들은 예측할 수 없는 상황을 수용하고 내담자의 내적 경험을 따라 나아갔다. 섬광처럼 스치는 기억은 위기의 현재를 이해하는 창이 되었다.

> 울음이 올라오는데 참았다기에 “어떤 식으로 몸에서 참았냐?” 하니까 “허리를 꼿꼿이 폈다. ‘무너지면 안 된다. 이렇게 울다가 무너질까 봐 걱정된다’”. 내가 “그런 거를 언제부터 느꼈냐?” 하니까, 어린

시절에 가족이 이사를 하며 겪었던 긴장과 두려움이 나오고.(지금-여기)

내담자 몸이 품어온 고통의 이야기를 마주하자 “뱃심이 생겨요”, “척추가 세워져요”, “어깨가 펴져요”와 같은 구체적인 감각의 변화가 나타났다. 참여자들은 내담자 몸이 말하는 새로운 자기감의 길목에서 함께 머물렀고, 이를 ‘신체적 자기감’의 변화로 이해하였다.

코어 근육도 잡히는 게 느껴지고, 척추도 잡히고. ‘내가 두 발로 걷고 있구나’ 이게 심리적으로 연결이 딱 되니까, 최근에는 그렇게 남편한테 요구도 하고.(프시케)

참여자들은 내담자가 새로운 경험을 하면, 이에 충분히 머물러 체화하도록 도왔다. 이후 내담자가 과거 기억의 영향에서 벗어나 자기 스스로를 돌보고 앞으로 나아감을 목도하였다. ‘누군가 곁에 있음’이 ‘나아가는 움직임’을 촉진하고, 이 나아감은 서로의 세계를 변화시켰다.

신체심리치료는 자기감이 강력해요. 체화된 자원이 많아지면 자기에 대한 느낌이 밝아지더라고요. 회기 초반에 “어떤 사람처럼 느껴져요?” 하니까 “그냥 물건, 냇가에 있는 돌 같은데” 이렇게 말했거든요. 자원화를 많이 했어요. 경험의 구성요소에 머물렀더니 “제가 좀 밝아졌어요.”(초록이)

생명은 상처보다 강했다. 한 참여자는 신체감각이 감정과 자기감으로 통합되는 과정에 대해 “여러 말이 필요 없다”라고 하였는데, 이는 그 과정을 직접 경험했기 때문이라고 설명했다.

스스로, 몸 안에서 일어난 거니까 그런 여러 말을 하지 않아도 돼. 우리가 알 수 없는 어떤 메커니즘이 그 안에서 벌어진 거잖아요.(지금-여기)

생명의 수수께끼나 예술과 같이 말할 수 없는 것들이 있다. 정확히 말해질 수 없는 것들은 오히려 스스로를 드러낸다. 이러한 맥락에서 참여자들에게 내담자와 함께한 여정은 정확히 말할 수 없는 신비스러운 체험이었다.

내담자 몸을 개입의 베이스캠프로 세움

참여자들은 본격적인 개입에 앞서 내담자의 신체가 안정되고 역량을 갖추도록 준비하였다. 내담자들에게 신체는 관심 밖의 대상인 경우가 많았고, 때로는 혐오의 대상이었다. 신체화 증상으로 상담실을 찾은 내담자도 ‘몸에 깃든 마음’을 다룰 것을 기대하지는 않았다. 참여자들은 우선 내담자의 신체를 읽으며 신체심리치료의 장을 열었다. 이러한 신중함은 내담자의 신체 경험이 부정적일 가능성을 전제로 하였다.

내담자가 몸의 경험을 좋아하지 않는다. 왜냐? 그동안 힘들었을 때 몸이 항상 힘드니까, 내 몸을 오래 느끼는 걸 좋아하지는 않잖아요.(초록이)

개입 방식과 시점을 고민하는 가늠자는 대체로 신체감각 알아차림의 정도였다. 호소 문

제와 발달 수준에 따라서도 적용 가능성을 달리 보았다. 신체심리치료는 신중한 탐색이 필요한 선택지였다.

> 맞는 사람이 있고 안 맞는 사람이 있어요. 그래서 안정화 과정에서 내담자를 보는 거예요. 잘 될 수 있는 분인지 아닌지 생각한 다음에 잘될 거 같은 분은 계속 사용하고, 그렇지 않은 분은 자원화 훈련에서 끝내는 경우가 많거든요. 현재는 성인 상담에서 많이 쓰고 있어요.(파란 시간)

내담자의 신체감각이 깨어나도록 돕는 과정은 무엇보다 관계적이었다. 감각을 깨우기 위한 정답은 없었기에, 참여자들은 내담자를 살피며 몸이 활성화되어 마음과 연결될 방법을 탐색하였다.

> 지금-여기로 오는 거. 생각으로 많이 가잖아요. 그때 "잠깐 머물러서 지금 소리가 몇 가지 들리는지 얘기해 보시겠어요?" 그러면 "차 소리가 들리고, 뭐가 들리고" 이렇게. 그러면 그 순간은 지금-여기에 있는 거잖아요.(파란 시간)

> 다양하고 창의적으로 계발해야겠다는 생각이 들었어요. 쉽지 않더라고요, 그냥 앉아서 우아하게 호흡만 해서는. 걸어 다니는 것도 하고, 손목을 두드릴 때 감각이 어떤지, 그때 호흡은 어떤지.(여행)

내담자의 신체감각이 깨어나기를 3년간 기다린 참여자도 있었다. 감각이 살아난 내담자는 자기가 누구인지 '몸으로' 알게 되었다.

> 몸의 감각을 찾으니까 '섭식의 문제가 굉장히 오래됐구나' 처음 안 거예요. 이 분이, 자기가 몸으로 하는 상담을 안 했다면, 해리됐던 걸 편안하다고 생각했을 거라고. 끊어졌던 감각이 연결돼서 자기가 누군지, 자기가 도대체 어떻게 땅을 딛고 사는지 처음 경험하셨다고 보고를 한 거죠.(프시케)

신체심리치료에서 신체는 고통을 담아내는 그릇(container)이어서, 많은 경우 '담아주기'(containing)가 신체 차원에서 이루어졌다. 참여자들은 내담자가 각성을 견딜 수 있도록 안정화와 자원화를 통해 신체를 다독였다. 감당할 수 있는 각성 범위를 벗어나면 새로운 경험으로부터 학습이 어려워지기 때문이었다.

> 상담실에서 편안함을 느끼도록 향을 많이 활용해요. 디퓨저도 피우고. 내담자가 불안이 높아서 좋은 자원을 찾아보는데, 향이 편안하다고 하더라고요. 그래서 아로마로 같이 호흡도 해보고.(여행)

위 참여자는 단지 자원이 있다는 것과 자원이 있음을 알고 이를 체화하는 것의 차이를 실감하였다.

> 두려워하던 선임이 있었어요. 바이올린 연주를 손으로 같이 했어요. [참여자, 두 손을 리듬감 있게 움직임] 손을 움직이면서 "리듬 탈 때 그 느낌에 빠져보자". 선임 얘기를 하면 위축되고 고개도 숙였는데, 바이올린 켤 때는 어깨도 펴지면서 뭔가 '잘하는 사람' 처럼 느껴서, 그 기억을 체화하도록. '자원이 있어도 직접 활

용할 수 있는 건 다른 거구나.'(여행)

내담자가 충분히 안정되지 않았다고 여기면, 과거 기억에 접근하지 않고 상담을 종결하기도 하였다. 하지만 참여자들은 안정화와 자원화가 그 자체로 유용한 개입이라 보았다.

> 상담실에서 기분 좋은 것이 뭔지 찾아보라고 했을 때, 창밖의 나뭇잎을 쳐다봤어. 그러면서 호흡이 쫙 내려가고 안정이 되니까 편안하게 귀가하는 거죠. 트라우마 기억까지 못 하고 종결됐어요. 기억작업을 하려면 좀 베이스가 깔려 있어야 하잖아요. 그래도 계속 안정화 작업을 하거나 좋은 기억에 머무르게 하거나 하면, 과도한 각성이 많이 안정되고 행복해지면서 돌아가더라고요.(지금-여기)

트라우마로 멈춘 몸을 역동하도록 담아냄

내담자의 신체가 개입을 위한 안전한 '베이스캠프'가 되면, 참여자들은 내담자와 함께 트라우마 기억에 접근하였다. 기억에 다가선 후에는 내담자가 신체감각에만 주의를 기울이도록(sequencing) 이끌었다. 기억을 구체적으로 언어화하면, 경험의 강도가 증폭되어 트라우마를 다시 경험할 위험이 크기 때문이었다.

> 수술 전에는 해야 할 것이 떠올라 힘든 줄 몰랐대요. 그런데 수술을 마치고 의사가 "보호자 들어오세요" 하니까 '내가 아버지 보호자구나!' 무게감이 확 느껴지면서.(파란 시간)

지나치게 압도적인 장면이라면 목소리나 눈빛과 같이 더 작은 기억 조각을 선택하였다.

> 방문 교사예요. 아파트에 갔는데, 아이를 가르칠 때 전화가 계속 와서 받았는데 "차 빼야지, 차를 이따위로 해놨어?". 내려갔더니 남자가 소리 지르고 "이렇게 경우 없이". "너무 무섭다, 생각만 해도 눈물이 난다" 그래서 "경우 없이 막 이따위로"에서 시작했죠.(초록이)

충격적인 사건으로 얼어붙었던 경험은 유사한 맥락에서 거듭 촉발되어, 내담자가 일상을 온전히 누리지 못하게 하였다. 참여자들은 보초를 서듯 내담자를 살피는 한편 내담자 또한 자신의 상태를 스스로 알아차리도록 도움으로써, 감각에 압도되지 않도록 하였다.

> "몸의 감각에 같이 머물러 봅시다"라고 좀 안심시키면서, 그 경험에 계속 집중해 보도록 해요. 머무른다는 건 감각을 두려워하거나 피하지 않고 그 상태에. 심장이 뛴다든지 손이 떨린다든지 하는 상태가 나타나면, 그걸 가만히 느끼면서 지켜보는 거죠. 그걸 계속 느끼고 견디다 보면 "점차, 점차, 점차 편안해졌어요. 잦아들었어요"라 표현했어요. 그 과정이 신기하다고도 하고.(나무)

한 참여자는 내담자와 아동기 외상 사건을 먼저 다룬 후 애착 외상에 다가섰다. 이후 내담자는 스스로 '더 위험한' 주제로 나아갔다. 작업은 여러 회기에 걸쳐 이루어졌다.

일부 참여자들은 신체감각을 따라가는 개입이 특히 신체로 드러나는 심리적 어려움에 도움이 되었다고 말했다. 각성을 견디는 개입이

공황장애를 다루는 데 유용하다고 본 참여자도 있었다.

> 공황 때문에 오는 사람들한테 도움이 많이 돼요. 감정을 참는 몸의 긴장이 호흡을 불편하게 한다고 생각해서 감각 따라가기를 했더니 “약을 안 먹고도 견딜 수 있을 거 같다.”(지금-여기)

신체심리치료 훈련 기간이 상대적으로 짧았던 한 참여자는 “트라우마 내담자가 많을 수 있는데 두렵다”라고 고백했다. 다른 참여자는 다음과 같이 말했다.

> 내담자가 그 상태를 견뎌내는 거니까, 긴장도 되다 보니 호흡하고 안정화하면서 지켜보는 자신을 발견했어요. 머물다 보면 지나가고 괜찮아진다는 걸 경험적으로, 이론적으로 아니까 두렵지는 않아. 지금 저분이 견딜 수 있을 때까지 머물러 주는 거.(나무)

트라우마 기억에 접근했을 때, 내담자의 각성이 감당할 수 수준을 벗어나기도 하였다. 참여자들은 내담자에게 “언제든 멈출 수 있다”라고 안내하였고, 과대 또는 과소 각성 상태에서 멈춘 후 내담자가 안정을 되찾도록 도왔다. 멈춤은 베이스캠프로 돌아가는 적극적 수동성의 실천이었다.

> 컴퓨터 게임을 하고 있었는데, 아버지가 들어와서 컴퓨터를 다 부숴놓고 나간 거야. 애가 완전히 벙찌잖아. 완전히 뛰면서, 뛰면서 쫓아간 거지. 그래서 내가 “거기까지. 그만하자” 하고 멈추고.(여행)

> 감당할 수 없는 상황이 되면 “좀 두려워요. 더 이상 못 하겠어요”. 그러면 눈을 뜨고 경험에 대해 나누면서 마무리 짓고. ‘지금 한 경험에 대해서 안정화 작업을 더 많이 해줘야겠구나’ 방향을 잡게 돼요. 말하지 않는 경우엔, 예를 들어, 인상이 굉장히 구겨지는 내담자들이 있었는데, “지금 땀을 많이 흘리고 있다”고 표현해 주고, “어떻게 느껴지느냐, 더 머물러도 되겠느냐?” 물었어요.(나무)

참여자들은 마침내 내담자가 트라우마를 뚫고 나와 생기를 회복하는 순간을 맞이하였다. 트라우마의 궁극적 완화는 두려움으로 인해 신체에 응축되었던 에너지가 녹아 ‘그때 하지 못했던 행동’을 완결함으로써 이루어졌다.

> 주먹을 꽉 쥐길래 “주먹에 힘이 들어가네요”라고 있는 그대로 표현했죠. 그랬더니 “제 손이 이러고 있는 줄 몰랐네요”라고 자각하고. “주먹이 어떤 행동을 하고 싶은가요?”라고 물었죠. 그렇게 천천히 손에 집중하면, 손이 하고 싶은 것이 떠오르더라고요. “정말로 한 대 치고 싶어요.”(나무)

“제가 이러고 있는 줄 몰랐네요”라는 내담자의 알아차림과 함께 신체 반응이 분노와 연결되었다. 신체가 암묵적으로 먼저 반응했고, 참여자가 이를 언어화하자 내담자가 감정을 인식한 것이다.

> “그러면 여기서 한 번 해보자”. 안전하게 벽에 쿠션을 대주고, 힘껏 힘을 방출하게 했죠. 꽤 오래 굉장히 힘을 주고 미

는 작업을 하고. “아주 시원하다. 개운하다”라고 표현하더라고요.(나무)

마침내 트라우마는 과거로 물러나고, 트라우마로 흩어졌던 경험들은 응집력 있는 이야기가 되었다. 내담자가 보고한 시원함은 신체적 자기감의 변화로 경험되었을 것이다. 예를 들어, 무력감에서 벗어나, ‘나는 때리고 싶어도 참을 줄 아는 사람’이라는 새로운 이야기가 구성되었을 것으로 보인다.

관계의 상처를 신체감각으로 생생하게 느낌

참여자들은 애착과 관계의 어려움을 다룰 때, 관계의 상처가 응축된 기억의 일부를 선택하였다. ‘프레임(frame)’은 경험의 특정 요소에 초점을 두어, 정서나 신체감각을 현재로 불러오는 역할을 하였다.

> 작업을 같이 해보면 좋겠다 싶은 게 딱 나올 때가 있어요. 어떤 눈빛 또는 “너무 힘들어요” 이럴 때, “그럼 그 장면을 떠올려서 접촉해 볼까?”(나무)

참여자들은 내담자가 겪는 현재의 관계적 어려움이 초기 애착 경험과 관련된 경우가 많다는 것을 경험으로 알게 되었다. 한 참여자는 상담 중 어떤 경험의 요소를 다룰지 성찰하는 과정에 대해 언급하였다.

> 외로움이 주호소 감정이라면 어릴 때 이별 경험이나 버려진 경험이 많았겠다 싶잖아요. “같이 있었는데 너무 외로웠다” 하면, 과거 정서 기억과 비슷하다고 생각되는 상황에 프레임을 해요.(초록이)

내담자 내면의 어린아이는 시간이 천천히 흐르는 관계적 마음챙김 속에서 비로소 모습을 드러내었다. ‘기억하지 못하는 기억’을 품은 신체에서 눌러둔 감정과 생각, 그리고 잊었던 기억이 떠올랐다. 이러한 원초적 기억은 현재의 어려움을 나누는 과정에서 자주 드러났다. 한 참여자는 대인관계의 어려움으로 이직을 반복하던 내담자를 만났다.

> 대체 왜 이러는지 몰랐는데, 어린 시절 기억으로 가면서 칭찬 못 받던, 아빠가 있던 기억으로 가는 거예요. 몸으로 들어가니까 “나도 잘할 수 있는데” 하면서 아기 반응이 딱 나오는 거야.(프시케)

현재의 어려움과 연결된 과거는 신체에 날것 그대로 살아있었다. 의식에서 밀려난 내담자의 분노는 신체에 저장된 채, 업무 인수인계 상황처럼 ‘할 수 없음’을 수용해야 하는 상황에서 아이 목소리를 내었다.

내담자 안의 아이는 과거와 유사한 상황에서, 하지만 과거와 달리 곁에 누군가가 있다고 느꼈을 때 나타났다. 아이는 자신의 삶을 관통하는 진실을 꿰뚫어 보았다.

> 아직 얼음 한복판에 서 있다는 거예요. “그곳에서 나는 한 발짝도 못 움직였네요” 하면서 눈물을 흘리시는 거예요. 그 냉함, 그 외로움이 쑥 느껴져서, ‘얼마나 한스럽고 추웠을까’. 내가 “제가 거기에 같이 있어요. 그걸 느끼나요?” 계속했어요. 그러니까 그 내담자분이 자기의 어린 아이랑 실로 연결되고. 그러다 저 앞에 불빛이 보인다는 거예요. “거리가 얼마나 돼요?” “가면 되는데, 갈 수가 없어요” 하

면서 우셨거든요. 그 얘기 끝에 조금씩 다가가고 “이제 따뜻해요.”(초록이)

“거리가 얼마나 돼요?”라는 참여자의 물음은 내담자가 따뜻함에 닿기를 바라는 바람을 드러낸다. 참여자는 내담자와 함께 빛으로 나아갔다. 참여자들은 내담자 내면의 아이가 성장하도록 기다렸다. 때로는 내담자가 스스로 기억하지 못하는 아기를 만나기도 하였다.

이야기가 생각 안 나는 내담자는 그냥 몸의 느낌으로 따라가는 거예요. “두세 살 아기다” 하면, 아기 다루듯이 살펴보고 얘기하면, 엄청나게 울면서 치유가 일어나죠.(프시케)

애착 작업은 느리고 애틋하게 경험되었다. 한 참여자에게 애착 작업은 ‘가슴이 아리고 눈물이 차는’ 경험이었다.

애착 작업을 하면 가슴이 아리고 눈물이 차는. 안쓰럽고, 아련하고. 저렇게 힘든데, 저렇게 아픈데, 혼자 있구나. 아이한테 정말 필요한 게 같이 있어 주는 거, 말을 들어주는 거.(초록이)

참여자들은 과거의 애착 결핍을 다루는 한편, 내담자 신체에 나타나는 변화의 가능성에 주목하며 현재의 일상 회복을 도왔다. 한 참여자는 남편의 이혼 요구를 받아들이지 못하던 내담자를 만났다.

안정화 작업하면서 하늘과 땅과 연결되는 걸 느끼셨어요. “한 그루 나무가 된 것 같아요.”. 다시 둘러보게 하니까, 아이들이 주변에서 뛰놀고. 양육에 대한 부담감이 컸는데, 자기 그늘에서 아이들이 쉬는 모습도 연상하고. 끝났을 때, 이분이 “나는 나의 주인이야. 내가 결정할 수 있어.”(파란 시간)

참여자는 내담자가 자신을 나무처럼 느끼는 경험에 머물도록 하였고, 그 과정에서 내담자의 심리적 공간이 확장되고 삶의 주체로 서는 감각이 드러났다. 다른 참여자는 언어폭력을 경험한 내담자를 만나, 폭력적인 아버지로부터 형성된 남성에 대한 두려움을 인식하면서도 개입의 초점을 현재에 두었다.

“아무도 보호하는 사람이 없다”라고. 위축돼 보여서 저 아보카도 인형을 주고 싶은 거예요. 좀 있다가 “어떤 느낌이 드세요?” 했더니, 눈물을 흘리면서 “혼자가 아닌 것 같아. 방패 같은 느낌. 아까 벌거벗은 느낌이었는데 좀 안정감이 들어요.”(초록이)

관계의 어려움은 경계 설정의 어려움이다. 경계는 위험으로부터 자신을 보호할 뿐 아니라 언어화되기 이전의 감정과 생각을 담아낸다. 반복적으로 경계가 침해된 내담자는 관계에서 너무 높은 담을 세우거나 전혀 담을 세우지 못하거나, 이 둘을 오가며 혼란을 경험하였다.

명절에 엄마 만나러 가는 걸 힘들어해서 이미지 작업을 했어요. 내담자는 거실에, 엄마는 부엌에 있는데, 몸이 막 돌아가는 거야. 안 보고 싶은 마음이 그렇게 강하더라고요. 만날 준비가 안 되어 있으

면, 그걸 선택할 수 있다는 걸 알게 되는 것도 경계 작업이죠.(초록이)

참여자들은 내담자와 함께 경계를 세워 알맞은 거리를 확보할 방법을 궁리했다. 작업은 내담자에 따라 유연하게 이루어졌다.

침범의 대상을 떠올리면서 몸에 주의를 기울였을 때, 어느 순간 몸에 힘이 들어가더라고요. 그래서 쿠션을 밀면서 힘을 구체화하는 작업을 하고. 끝난 다음 "척추에서 힘이 느껴진다"고 했어요. 몸통을 쓰다듬어 내리면서 "독립된 성인인 것 같아요. 내가 똑바로, 딱 서 있는 느낌이 들어요."(지금-여기)

쿠션을 미는 역동적 움직임은 내담자가 자신을 억누르던 힘을 안전하게 외부로 향함으로써 내적 통제감을 회복하도록 하였다. 참여자들은 물건을 활용해 누군가를 대체해 보거나 모자나 담요를 사용해 보호하는 등 다양한 방안을 시도하며 내담자가 자신에게 적절한 경계를 세우도록 도왔다.

신체감각이 이끈 새로운 상담자의 길을 걸어감

참여자들은 언어의 한계 지점에서 신체심리치료가 열어주는 가능성을 '반가운 발견'으로 경험하였다. 어떤 참여자는 자기 이해의 길에서, 다른 참여자는 내담자 이해의 길에서 '신체'를 만났다.

집단상담에서 어렸을 때 작업을 하는 중에 다리 사이에서 에너지가 '붕붕' 하는 게 느껴졌거든요. 이건 어떻게 말로 할 수가 없더라고요. 그러다 신체심리치료 시연에 참여하게 돼서 '기억나는 내 몸을 다루면서, 거기에서 나오는 말들로 할 수 있구나.'(여행)

상담이 진행될수록 말로 표현하지 못하는, 내담자도 잘 자각이 안 되는 어려움이 있어요. 내가 배운 이론이나 방법으론 좀 한계가 있다고 느꼈어요. 신체심리치료는 방황하지 않고 떠올라지는.(나무)

참여자들은 그 길에서 신체에 뿌리를 내린 언어를 보고 듣게 되었다. 신체가 언어로 닿을 수 없는 진실에 닿게 하는 돌파구라고 확신하는 참여자도 있었다.

일반 상담은 얘기가 겉돌아요. 돌아보면, 증상이 있으면 가설만 얘기했다는 느낌이에요. 인지적으로 통찰은 되니까 "이래서 이랬던 것 같아요" 얘기해요. 근데 신체심리치료로 딱 들어가면, 생각하지 못했던 엉뚱한 기억으로 가는 경우가 많아. 그 몸에서 나오는 반응이 우리를 어느 무의식으로 끌고 갈지 서로 알 수 없는 거예요. 근데 그게 정말 다뤄져야 하는 기억인 거야.(프시케)

'든든한 닻이 되는 내 몸의 체험'은 참여자들의 인터뷰 전반에서 나타났다. 참여자들이 자신의 신체심리치료 내담자 경험을 반복적으로 언급한 것은, 이러한 체험이 임상 실천의 토대가 되었음을 보여준다. 한 참여자는 건강을 염려하던 내담자가 떠올린 동그라미 이미지를 따라가도록 했으며, 그것이 어떤 의미이고 어떻게 모두 빠져나갔는지 설명할 수 없음

을 기꺼이 받아들였다.

> 믿었어요. 왜냐하면, 저도 내담자 경험을 할 때 그런 경험을 했거든요. 그래서 그분이 그렇다는 게 너무나 '그냥 그럴 수 있다' 믿었어. 그래서 '잘하고 계시는구나!'(파란 시간)

경험에서 자라난 통찰은 내담자 이해의 지평을 넓혀, 참여자들이 쉽게 흔들리지 않도록 해주었다.

> 제 몸이 힘든 상황에서 편한 상태로 변했던 과정이 내담자를 수용하게 하는 것 같아요. 제가 너무 힘들었고, 아팠고, 거기에서 벗어나려고 노력했으니까, 내담자들이 얼마나 노력하고 갈망하는지 느끼는 것 같아요.(초록이)

참여자들이 자기 경험을 닻으로 삼았다고 해서 흔들림이 없는 것은 아니었다. 내담자의 신체는 자신과 다른 세계였으므로 새로운 질문을 형성하여야 했고, 정답 없는 탐색 속에서 의심과 확신을 오갔다. 이 접근에 대한 확신이 강한 참여자도 예외가 아니었다.

> 최근에 드랍된 사례가 있는데, 몸을 느끼게 하는 것 세 번 정도? 눌러놨던 기억이 너무 많으니까 건드려지는 것 같아요. 무서운 거죠, 기억이 나오는 게. 조심한다고 하지만 항상 그게 고민인 거 같아요. 그럼 뭘 어떻게 했어야 더 맞는 거지?(프시케)

참여자들은 대체로 신체심리치료 활용 경험이 쌓이며 더 신중하게 내담자에게 다가가게 되었다. 신체로 과거의 상흔을 다루는 신체심리치료는 여전히 어느 정도 낯설고 어려운 것으로 경험되었다. '취약하고 조심스러워진' 참여자들은 자기의 신체 또는 자기인 신체를 살피고 벼렸다.

> 언제나, 어떤 내담자한테나 다 잘 되는 건 아니어서, 늘 고민하게 되는 작업이 신체심리치료인 것 같아. '내 말이 빨라진다. 목소리가 딱딱해지는구나. 눈을 부릅떴구나. 여기에 힘이 들어갔구나. 이제 긴장이 풀어지는구나'하면서 내 몸을 체크하는.(지금-여기)

신체는 더 이상 당연시하던 신체가 아니었고, 언어도 이전처럼 논리적으로 흐르지 않았다. 몇몇 참여자는 낯선 신체 앞에서의 흔들림을 생생하게 드러내었다.

> 상담 진행에 대해 명료하게 알기를 원하는 내담자들이 많잖아요. 이런 걸 말하면 모호하다고 느끼고, 될까? 의심도 하고. 저도 이성으로 판단해서 자꾸 '이게 된다고?'. 그러면 근거를 찾으려고 하고. 그런데 요건 또 그렇게 흘러가지 않으니까. 자꾸 안에서 의심이 올라오는 것 같기도 하고.(파란 시간)

참여자들은 타인의 신체 앞에서 자신과 자신의 개입을 부단히 의심하게 되었고, 그 의심의 틈으로 서서히 빛이 들어왔다. 그들은 '편안한 호흡을 주기 위해'와 같은 저마다의 이유로 다시 내담자 앞에 섰다. 결단은 반복하여 용기를 내는 과정이었고, 참여자 자신에

게도 회복과 성장이었다.

> 이게 상담자의 확신 없이는 정말 어렵겠구나. 고등학생인데 호흡을 하다가 "선생님, 이거 안 하면 안 돼요? 싫은데요" 이러더라고요. "좀 힘들 수 있겠지만 선생님 믿고 내 몸에 어떤 일이 일어나는지 보자". 그때 머물렀던 경험이 있는데, 이 아이가 다음 주부터 바뀌더라고요. 어떻게 하면 상담을 안 하나 했던 아이가 시간을 먼저 잡고 적극적으로 오고. 그래서 그런 생각이 들어.(파란 시간)

> '나는 그런 쪽은 둔한 사람이야. 그건 어려워' 이렇게 단정하곤 했거든요. 그게 하나씩 벗겨지는 경험인데. 명상도 하고 몸의 느낌 알아차림을 계속하니까 나를 규정했던 것들이 조금씩 바뀌고. 그래서 내가 어느 날은 되게 다른 사람이 돼 있을 것 같다.(주인공)

참여자들은 신체가 건네는 이야기에 귀 기울이며 자기 신체를 안식처로 삼는 상담자가 되어갔다. 본 연구가 탐색한 숙련상담자의 신체심리치료 활용 경험의 본질은 '살아있는 몸을 만나 치유의 가능성이 새롭게 열림'이었다. 참여자들은 신체를 중심으로 시간 · 공간 · 관계가 열리는 과정을 경험하였다. 참여자들의 체험된 신체(lived body)는 존재를 품고 견디는 안식처였다. 체험된 시간(lived time)은 과거를 현재로 가져오는 현존의 순간이며, 기억이 현재화될 때 과거는 변형되어 새로운 가능성을 드러내었다. 체험된 공간(lived space)은 두 발을 딛고 앞으로 나아가는 움직임 자체였으며, 이 움직임이 새로운 세계를 열었다. 체험된 관계(lived relation)는 상호신체성에 기반한 직접적 이해로, 이 '관계의 집'(Staunton, 2008)에서 내담자와 상담자 모두 무언가 되어감을 경험하였다. 신체심리치료 전 과정에서 타인의 신체는 함께 떨리면서도 결코 장악될 수 없는, 여전히 낯선 생명으로 경험되었고, 그 낯섦이라는 틈에서 존재와 관계는 역동하였다.

논 의

본 연구는 해석학적 현상학 연구 방법에 따라 숙련상담자가 신체심리치료를 실천하는 과정에서 어떠한 경험을 하고 그 경험의 의미는 무엇인지 탐색하였다. 숙련상담자들은 상담 장면에서 살아있는 신체와 상호주관적으로 만나 치유의 새로운 가능성이 열림을 경험하였다. 이 경험은 '경계를 존중하며 살아있는 관계를 형성함', '감정과 자기감으로 이어지는 몸의 여정에 동행함', '내담자 몸을 개입의 베이스캠프로 세움', '트라우마로 멈춘 몸을 역동하도록 담아냄', '관계의 상처를 신체감각으로 생생하게 느낌', '신체감각이 이끈 새로운 상담자의 길을 걸어감'이라는 6개 상위 주제로 분석되었다. 연구 결과를 바탕으로 숙련상담자의 신체심리치료 활용 경험이 지닌 임상적 · 학문적 함의를 논의하고자 한다.

첫째, 본 연구 결과는 신체심리치료가 트라우마 개입에 국한되지 않고, 다양한 심리적 어려움에 적용될 수 있는 접근임을 시사한다. 연구 결과를 트라우마, 애착 및 관계 경험, 그리고 그 외의 증상이라는 세 범주로 나누어 논의하고자 한다. 먼저 트라우마 재협상의 경우, 내담자가 기억을 떠올리며 높은 각성 상태에서 신체감각을 따라가도록 돕거나, 사건

당시 하지 못했던 행동을 완결하도록 함으로써, 해당 사건이 '과거에 일어났던 일'로 통합되는 과정을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 그동안 상담자에게 어려운 과제로 여겨져 온 트라우마 재협상을 신체심리치료로 보다 구체적으로 구현할 수 있음을 시사한다. 다음으로, 애착 및 관계 작업에서는 내담자의 암묵적 관계 패턴이 신체적 서사로 드러났으며, 상담자가 내담자가 예측해 온 기존 방식과는 다른 새로운 관계 경험을 제공함으로써 애착 기억이 변형되고 대인관계 양상이 변화되는 과정을 확인할 수 있었다. 마지막으로, 신체심리치료는 신체의 자율적 회복력을 활용하여 자살 충동, 공황장애, 섭식장애, 반복적 외도, 건강염려증 등 다양한 임상적 주제에 적용될 수 있음을 시사한다. 이러한 연구 결과는 신체심리치료가 다양한 증상에 적용될 수 있음을 제시한 선행 연구들(Bloch-Atefi & Smith, 2015; Grabbe & Miller-Karas, 2018; Rosendahl et al., 2021)과 맥을 같이하며, 신체심리치료를 트라우마 중심 접근으로만 이해해 온 기존 관점을 확장할 필요성을 제기한다. 최근 상담 및 심리치료 분야에서 수년간 이어진 법제화 논의는 학제 간 소통의 필요성을 환기시키며, 이를 통해 학문적 정체성과 전문성을 보다 명확히 정립해야 할 과제를 제기해 왔다(정주리 등, 2023). 이러한 맥락에서 신체심리치료는 신경생물학과 생리학 등 인접 분야의 지식을 상담 실천과 통합함으로써 인간 변화의 기제를 탐색하고 개입의 근거를 확장하는 데 기여할 수 있는 접근으로 논의될 수 있다.

둘째, 신체심리치료는 대인관계의 핵심 주제를 신체적 차원에서 직접 다루는 '경험적' 치료로서, 기존 이론적 접근과 구분되는 실천적 특징을 지닌다. 신체적 수준에서 '연결과 분리'라는 관계의 핵심 주제를 다루는 '경계 실험'은 신체심리치료의 이러한 특징을 잘 보여준다. 참여자들이 애착 및 관계 작업 중 만난 내담자의 내면 아이는 두 가지 모습으로 나타났다. 하나는 건강한 발달에 필수적인 연결감이 부재한 경우였고, 다른 하나는 반복된 침해 경험으로 인해 분리를 강하게 원하는 경우였다. 예를 들어, 얼음 벌판이나 허허벌판에 혼자 서 있는 아이의 이미지는 고립감을 상징하며 애착 결핍에서 비롯된 연결 욕구를 드러낸다. 반면 아버지가 물건을 부수는 장면이나 곁에 있는 어머니를 불편하게 여기는 경험은 침해 경험에서 생겨난 분리 욕구를 보여주는 것으로 해석된다. 참여자들은 내담자가 인형을 안고 위로를 느끼도록 하거나, 의자의 방향을 바꿔 불편한 사람이나 상황을 벗어나도록 돕는 방식으로 신체를 활용해 관계를 조율하였다. 이러한 사례들은 신체심리치료가 내담자의 관계 방식과 욕구를 신체의 감각과 움직임을 통해 자연스럽게 드러내고 다루는 데 효과적임을 보여준다. 추가적으로, 참여자들이 경험한 경계 실험은 신체심리치료가 '접근'을 특징으로 하는 중독 반응과 '회피'를 특징으로 하는 혐오 반응을 다루는 데 유용할 수 있음을 시사한다. 중독과 혐오 반응에 관한 기억 연구는 초기 단계이지만, 임상적 잠재력이 강조되고 있어(Kredlow et al., 2016), 향후 체계적인 연구의 필요성이 제기된다.

셋째, 신체심리치료는 정동(affect)과 정서(emotion)를 함께 다루는 접근으로서, 정서 조절을 위한 하나의 실천적 도구가 될 수 있음을 시사한다. 참여자들은 상담 초기에 내담자에게 긍정적인 경험을 제공하고 신체적 자원을 확장해, 트라우마와 애착 문제를 본격적으로 다루기 위한 토대를 마련하였다. 이 과정

에서 호흡 조절, 내맡기기와 밀어내기 같은 발달적 움직임, 그라운딩, 센터링 등 기본적인 신체 작업(body work) 기법이 적극 활용되어, 상황에 따른 정동 조절이 이루어짐을 알 수 있었다. 이는 상담 장면에서 신체 작업을 절충적으로 활용함으로써, 내담자의 각성 수준을 효과적으로 중재할 수 있음을 시사한다. 정동은 쾌-불쾌(valence)와 활성-비활성(arousal)의 두 차원에서 경험되는 기본적인 느낌의 상태로, 정서에 직접적인 영향을 미친다(Russell, 2003). 부정적 정동이 강하게 활성화되어 있을 때 일상에서 긍정적 정서를 경험하기 어렵다는 점을 고려할 때, 신체 작업을 통한 정동 조절은 정서 조절의 유용한 도구가 될 수 있다. 본 연구 결과, 신체심리치료는 심리적 개입과 신체적 개입을 통합함으로써 내담자의 기억과 정서, 자기감에 깊이 접근하여 치료적 전환을 촉진함을 알 수 있었다. 특히 참여자들은 내담자의 정동이 고조되는 순간을 회기 구성의 중심축으로 삼아 개입하였으며, 이러한 순간에 변화의 본질적 요인이 있다고 보았다. 최근 상담 및 심리치료 분야에서는 변화의 기제에 주목하는 흐름이 확산되었으며, 강렬한 정서적 체험이 핵심 요인으로 확인되고 있다(이지영, 2018; Ecker et al., 2012/2017; Mones & Schwartz, 2007). 신체 작업이나 약물 복용은 생리적 정동 조절에 효과적이지만, 관계적 욕구를 포함하는 정서적 변화를 이끌기에는 한계가 있고, 정서중심치료 등 기존의 경험적 접근은 범주적 정서에 집중함으로써 정동의 생리적 기반을 충분히 반영하지 못한다(Geuter, 2015/2024). 신체심리치료는 강렬한 정동적 · 정서적 경험을 제공하고 이를 조절한다는 점에서 본질적으로 경험적 치료로 이해될 수 있으며, 기존 경험적 치료의 범위를 확장하는 대안적 접근이 될 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구 결과는 신체심리치료가 개인을 고통스럽게 하는 정서적 기억을 변형하는 기억 재공고화(memory reconsolidation) 과정을 유연하게 구현할 수 있는 개입임을 시사한다. 참여자들은 트라우마의 경우 사건에서 두려움의 정서를 분리하고, 애착 및 관계 문제의 경우 이전에 충족되지 못했던 욕구가 충족되도록 함으로써, 기억에 수반된 정서가 변형되도록 지원하였다. 이는 신체심리치료가 신체와 정서를 매개로 과거 경험의 정서적 맥락을 변형시키는 과정을 구현할 수 있다는 점을 시사한다. 암묵적 기억의 변형은 신체심리치료의 주요 치료적 기제 중 하나이다(Ogden & Fisher, 2015/2021). 기억의 관점에서 상담 및 심리치료의 핵심 질문은 부적응적인 기억이 어떻게 질적으로 다른 기억으로 변형될 수 있는가이다(Ecker et al., 2012/2017; Elsey et al., 2018). Lane 등(2015)은 기억 이론들을 바탕으로 통합 기억모델(integrative memory model)을 제시하며, 기억이 '자서전적 기억', '정서적 반응', 그리고 이 둘의 상호작용으로 구성된 '의미구조'라는 세 가지 요소로 이루어진다고 보았다. 그들에 따르면, 정신역동 접근은 주로 자서전적 기억을, 정서중심치료는 정서적 반응을 통해 기억에 접근하지만, 기억의 세 요소는 긴밀히 연결되어 있어 한 요소의 활성화가 다른 요소의 변화를 유도한다. 특히 정서중심치료는 명시적 정서를 진입점으로 삼아 강렬한 정서 경험을 유도함으로써 기억 변형에 높은 효과를 보이는 것으로 보고되었다(Lane et al., 2015). 이러한 맥락에서, 신체심리치료는 정서중심치료가 강조하는 명시적 정서뿐 아니라 암묵적 정서와 연관된 정동 조절에도 강점이 있어, 강렬한 기억 재활성화를 통해 기억 변형을 촉

진할 수 있는 잠재력이 시사된다.

신체심리치료가 지닌 치료적 기억 재공고화 가능성은, 내담자의 기억에 접근하는 경로를 단일하게 한정하지 않고 다양하게 열어준다는 점에서 더 분명히 드러난다. 참여자들은 개입 과정에서 내담자의 신체, 정서, 인지 가운데 가장 의미 있는 요소를 선택하여 개입을 시작하였다. 예를 들어, 특정 과거 장면을 중심으로 작업할 때는 자서전적 기억을, 생리적 각성을 동반한 분노를 다룰 때는 정서적 반응을, '나는 부족하다'와 같은 인지를 탐색할 때는 의미구조를 진입점으로 삼았다. 신체심리치료의 이러한 특성은 상담자로 하여금 내담자의 상태와 맥락에 적합한 개입 경로를 선택할 수 있도록 하여, 기억 재공고화 과정을 융통성 있게 촉진할 수 있도록 한다. 국내에서 기억 재공고화 연구는 매우 제한적으로 수행되었으며(김문수, 이혜진, 2018; 김태훈, 이도준, 2022; 도종락, 2016), 신체심리치료와 관련된 기억 재공고화 연구는 전무한 실정이다. 이를 고려할 때, 신체를 기반으로 한 기억 변형 과정을 탐색하는 후속 연구가 요청된다. 나아가 기존의 실험 연구를 넘어, 실제 상담 장면에 적용할 수 있는 경험적 연구가 수행될 필요가 있다(Elsey et al., 2018).

다섯째, 신체심리치료를 활용하는 상담자는 내담자와 '체화된 관계'(Totton & Priestman, 2012)를 형성함으로써 변화를 촉진할 수 있음이 시사된다. 체화된 관계성은 연구 초기에 예측하지 못했던 참여자 경험의 측면이었다. 참여자들은 내담자와 상호작용하는 과정에서 신체적 공명을 경험하면서 이전보다 깊이 있는 관계를 맺게 되었고, 내담자를 더 잘 이해하게 되었다고 하였다. 참여자들의 이러한 경험은, 상담자와 내담자 모두가 상담자-내담자 상호작용 과정에서 발생하는 강렬한 정동과 자발적인 신체 움직임을 의미 있는 치료적 경험으로 보고하였다는 점에서, 내담자 경험을 기술한 Geuter(2015/2024)의 논의와 맥을 같이 한다. 체화된 관계는 상담자의 공감을 즉각적이고 생생한 방식으로 확장시키고, 상담 장면을 밀도 높은 상호작용의 장으로 전환시킨다. 이는 Wallin(2007/2010)이 언급한 강력한 '변화의 도가니'로 기능할 수 있는 관계적 토대를 형성하는 것으로 시사된다. 한편, 치료적 관계는 상담자, 내담자, 제3의 관찰자에 따라 다르게 지각되며, 그중에서도 내담자가 경험하는 치료적 관계가 상담 결과를 가장 잘 예측한다는 점에서(Ardito & Rabellino, 2011) 내담자 경험을 탐색하는 후속 연구를 통해 체화된 치료적 관계의 함의를 정교하게 도출할 필요가 있을 것으로 보인다. 특히 치료적 동맹 수준이 낮은 경우 경험적 치료에서 내담자의 저항이 더 높게 나타난다는 연구(Watson & McMullen, 2005)는 치료적 동맹이 신체심리치료를 포함한 경험적 치료 개입의 성패를 좌우하는 조건임을 시사한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 신체심리치료에 대한 논의가 아직 초기 단계에 머물러 있는 국내 상담 및 심리치료 분야에서, 신체심리치료의 임상적 특성을 탐색함으로써 해당 접근의 학문적 기초를 마련하였다. 신체심리치료는 관계적 마음챙김의 즉시적 적용, 명시적 신체적 개입, 신체를 통한 정동 조절과 기억 환기 등에서 기존 접근과 구별되는 독창적 의미를 지닌다. 둘째, 신체를 매개로 한 상호신체성의 치료적 관계를 조명함으로써, 신체심리치료가 치료적 동맹을 심화하는 임상적 자원임을 보여주었다. 특히 참여자들은 외상이나 애착 손상을 다루는 과정에서 신체적

공명을 통해 내담자와 깊이 연결되었으며, 이를 체화된 관계성(Totton & Priestman, 2012)으로 개념화하였다. 셋째, 본 연구는 신체심리치료의 국내 임상 적용 가능성을 뒷받침하고, 이 접근의 실천적 가능성을 확인하였다는 의미가 있다.

연구 결과를 토대로 한 제한점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 숙련상담자를 대상으로 신체심리치료 활용 경험을 탐색하였다. 후속 연구에서는 상담자 발달 과정에 따른 차이를 고려하여 다양한 발달 수준에 있는 상담자의 신체심리치료 활용 경험을 심층적으로 알아볼 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구는 상담자의 관점을 중심으로 신체심리치료 활용 경험을 살펴보았다. 후속 연구에서는 신체심리치료를 경험한 내담자의 경험을 탐색함으로써, 상담자와 내담자 경험 간의 공통점과 차이점을 이해해 볼 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구는 다양한 주제를 포괄하여 일반적인 신체심리치료 활용 경험을 알아보았다. 후속 연구에서는 내담자의 호소 문제에 따른 신체심리치료의 활용 경험에 대하여 탐색해 볼 수 있을 것이다.

참고문헌

고민지, 이승호, 유나현 (2025). 감각운동 심리치료 기반 집단프로그램의 효과성 평가: 불안정 애착 대학생의 대인관계문제와 자기자비를 중심으로. 한국심리치료학회지, 17(2), 1-29.

공춘옥 (2021). Somatic Experiencing에 관한 국내외 연구와 동향. 상담심리교육복지, 8(6), 9-22.

공춘옥, 최한나 (2022). 외상 내담자의 Somatic Experiencing 체험에 관한 현상학적 연구. 상담심리교육복지, 9(2), 139-166.

김나영 (2010). 인간중심치료에서의 신체를 통한 공감에 대한 고찰. 한국심리치료학회지, 2(2), 87-96.

김문수, 이혜진 (2018). 기억 응고화 또는 재응고화를 이용한 외상후 스트레스장애의 치료. 한국심리학회지: 인지 및 생물, 30(1), 1-14.

김영천, 정상원, 조재성 (2019). 질적연구 아틀라스: 열다섯 가지 성공전략. 아카데미프레스.

김윤정, 이승호 (2022). 감각운동 심리치료 집단프로그램이 외상경험자의 외상회복과 심리적 안정에 미치는 영향. 인문사회 21, 13(3), 1085-1100.

김종갑 (2021). 몸의 철학 - 영혼의 감옥에서 존재의 역능, 사이보그의 물질성까지. 몸문화연구소(편). 플라톤의 영혼과 몸: 몸 없는 영혼이 가능한가 (pp. 15-43). 필로소픽.

김채희, 조옥경, 김영란 (2025). 요가자세법, 호흡법 수련과 신체심리치료의 비교연구. 상담학연구, 6(4), 1383-1401.

김태훈, 이도준 (2022). 재응고를 통한 일화기억 갱신에서 예측오류의 비선형적 효과. 한국심리학회지: 인지 및 생물, 34(2), 83-98.

남희경, 장성숙 (2016). 숙련 및 초심 외상 상담자가 지각하는 대리외상의 영향과 대처에 관한 개념도 연구. 상담학연구, 17(3), 1-12.

도종락 (2016). 기억갱신의 암묵적 유도. 연세대학교 석사학위논문.

목연주, 박 경 (2015). 발달장애아동 어머니의

양육스트레스, 우울 및 신체화와 Pendulation을 적용한 무용/동작 심리치료의 적용, 심리치료, 15(1), 27-45.

박규리, 이승호 (2021). 온라인 감각운동 심리치료 집단상담이 성인 여성의 대인관계 스트레스와 친밀관계경험에 미치는 영향. 인문사회 21, 12(5), 1893-1904.

손지원, 박 경 (2017). 유방암 환자의 회복탄력성과 우울 및 불안에 대한 Somatic Experiencing을 적용한 무용/동작심리치료 개입에 관한 고찰. 심리치료, 17(1), 61-81.

안현의 (2007). 복합외상(complex trauma)의 개념과 경험적 근거. 한국심리학회지: 일반, 26(1), 105-119.

오효정, 오은경, 김봉환 (2012). 상담자 경력과 사례개념화수준 간의 관계: 인지적 지혜의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(2), 255-271.

유 정 (2015). 심리적 트라우마의 정보처리: 뇌생리학적 근거와 트라우마 내러티브. 인간·환경·미래, 14, 29-65.

이지영 (2018). 체험적 심리치료에 대한 체계적 고찰: 효과 연구를 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(3), 601-633.

정주리, 김민정, 이지연, 정지선, 양승민, 양은주 (2023). 상담심리학 연구 동향과 도전과제: “한국심리학회지: 상담 및 심리치료” 게재논문(2015-2022) 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 35(4), 1687-1716.

주자경 (2023). 무용동작심리치료와 감각운동심리치료의 유사성에 대한 고찰. 무용동작심리치료연구, 8(1), 55-71.

효 록 (2021). 몸에 기반한, 부정적인 생각과 감정에 대처하는 불교심리치료. 한국불교상담학회 학술대회지, 15, 20-53.

Ardito, R. B., & Rabellino, D. (2011). Therapeutic alliance and outcome of psychotherapy: Historical excursus, measurements, and prospects for research. *Frontiers in Psychology*, *2*, 1-11.

Barratt. B. B. (2010). *Emergence of somatic psychology and bodymind therapy*. Palgrave Macmilan.

Bloch-Atefi, A., & Smith, J. (2015). The effectiveness of body-oriented psychotherapy: A review of the literature. *Psychotherapy and Counseling Journal of Australia*, *3*(1), 1-22.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2021). 질적연구 방법론: 다섯 가지 접근 (조흥식, 정선욱, 김진숙, 권지성 역). 학지사. (원본 출판 2018년).

Ecker, B., Ticic, R., & Hulley, L. (2017). 뉴로사이코테라피: 기억의 재구성을 통하여 정신질환 제거하기 (김유미, 이혜미, 황예린 역). 학지사. (원본 출판 2012년).

Elsey, J. W., Van Ast, V. A., & Kindt, M. (2018). Human memory reconsolidation: A guiding framework and critical review of the evidence. *Psychological Bullentin, 144*(8), 797-848.

Geuter, U. (2024) *Body Psychotherapy: A Theoretical Foundation for Clinical Practice*. (M. Elizabeth, Trans.). Routledge. (원본 출판 2015년).

Grabbe, L., & Miller-Karas, E. (2018). Trauma resiliency model: A “bottom-up” intervention for trauma psychotherapy. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association, 24*(1), 76-84.

Heidegger, M. (2013). 존재와 시간 (이기상 역). 까치. (원본 출판 1927년).

Janet, P. (2021). Psychological automatism: Total

automatism and partial automatism. (van der Hart, & G. Craparo, Trans.). Routledge. (원본 출판 1889년).

Kredlow, M. A., Unger, L. D., & Otto, M. W. (2016). Harnessing reconsolidation to weaken fear and appetitive memories: A meta-analysis of post-retrieval extinction effects. *Psychological Bulletin, 142*(3), 314-336.

Lane, R. D., Ryan, L., Nadel, L., & Greeenberg, L. (2015). Memory reconsolidation, emotional arousal, and the process of change in psychotherapy: New insights from brain science. *Behavioural and Brain Sciences*, *38*, 1-64.

Lather, P. (2004). Scientific research in education: A critical perspective. *Journal of Curriculum and Supervision*, *20*(2), 14-30.

Levine, P. A. (2020). 무언의 목소리: 신체 기반 트라우마 치유 (박수정, 유채영, 이정규 역). 박영스토리. (원본 출판 2010년).

May, R. (1983). *The discovery of being*. Norton & Company.

Merleau-Ponty. (2002). 지각의 현상학 (류의근 역). 문학과지성사. (원본 출판 1945년).

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods source book.* Sage.

Mones, A. G., & Schwartz, R. C. (2007). The functional hypothesis: A family system's contribution toward an understanding of the process of the common factors. *Journal of Psychotherapy Integration, 71*(4), 314-329.

Nietzsche, F. (2015). 짜라투스트라는 이렇게 말했다 (정동호 역). 책세상. (원본 출판 1883년).

Ogden, P., & Fisher, J. (2021). 트라우마와 애착을 위한 치료 개입: 감각운동 심리치료 (이승호 역). 하나의학사. (원본 출판 2015년)

Porges, S. W. (2020). 트라우마를 치유하는 애착과 소통의 신경생물학: 다미주 이론 (노경선 역). 위즈덤하우스.. (원본 출판 2017년).

Richards, L., & Morse, J. M. (2007). 질적연구방법: 초보자를 위한 길잡이 (신경림, 고성희, 조명옥, 이영희, 정승은 역). 인문사. (원본 출판 2002년).

Rosendahl, S., Sattel, H., & Lahmann, C. (2021). Effectiveness of body psychotherapy: A systemic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 1-15.

Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review, 110*, 145-172.

Staunton, T. (2008). Finding a relational home for the body. *British Journal for Psychotherapy Integration, 5(*2), *21-25.*

Totton, N., & Priestman, A. (2012). Embodiment and relationship: Two halves of one whole. In C. Young (Ed.). *About relational body psychotherapy* (pp. 35-53). Galashiels Publications.

van der Kolk, B. A. (2016). 몸은 기억한다 (제효영 역). 을유문화사. (원본 출판 2014년).

van Manen, M. (1994). 체험 연구: 해석학적 현상학의 인간과학 연구방법론 (신경림, 안규남 역). 동녘 (원본 출판 1990년).

van Manen, M. (2014). Phenomenology of practice: Meaning-given methods in phenomenological research and writing. Left Coast Press.

Wallin, D. J. (2010). 애착과 심리치료 (김진숙,

이지연 역). 학지사. (원본 출판 2007년).

Watson, J. C., & McMullen, E. J. (2005) An Examination of therapist and client behavior in high - and low - allinace session in Cognitive-behavioral therapy and process experiential therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 42*(3), 297-310.

Wertz, F. (1983). From everyday to psychological description: Analyzing the moments of a qualitative data analysis. *Journal of Phenomenological Psychology*, *14*(2), 197-241.

Winnicott, D. W. (1954). Mind and its relation to the psyche-soma. *British Journal of Medical Psychology, 27*(4), 201-209.

Young, C. (2006). One hundred and fifty years on: The history, significance and scope of body psychotherapy today. *Body, Movement and Dance Psychotherapy, 1*(1), 17-28.

원 고 접 수 일 : 2025. 08. 13
수정원고접수일 : 2025. 09. 19
게 재 결 정 일 : 2025. 11. 25

한국심리학회지 : 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2026, Vol. 38, No. 1, 35-63

A Phenomenological Study on the Body Psychotherapy Practices of Experienced Counselors

Eunkyung Kim **Hyun Joo Kim**

Korea Counseling Graduate University

Ph.D Professor

This study aimed to explore the meaning of body psychotherapy as practiced by experienced counselors. Interviews were conducted with seven experienced counselors who actively employ this approach, and the data were analyzed using van Manen's phenomenological method. The analysis yielded six themes: (1) establishing a vibrant relationship while respecting boundaries, (2) engaging in a bodily journey toward emotions and the sense of self, (3) the client's body as a base camp, (4) mobilizing the body frozen by trauma, (5) vividly sensing relational wounds, and (6) a new path shaped by somatic awareness. The discussion highlights how body psychotherapy functions as a therapeutic resource to facilitates trauma recovery, addresses attachment and relational difficulties, activates emotions, and supports memory reconsolidation, thereby enriching existing approaches. The findings suggest the potential of strengthening the therapeutic alliance through embodied relationality and experiencing the body as a "secure base." This study provides foundational data for the application of body psychotherapy within the Korean counseling context.

Key words : body psychotherapy, phenomenological qualitative research, memory reconsolidation, experiential therapy