

질적 분석을 통한 가족조각 기법 집단상담의 상담효과 요인
A qualitative analysis on therapeutic factors in group
counseling based on family sculpture technique

한국 MBTI 연구소
연구원 김수연
부산대학교 교육학과
교수 심혜숙

Korea institute for the MBTI
Researcher : Kim Soo-yun
Dept. of Education, Pusan National University
Professor : Sim Hae-Sook

〈목 차〉

I. 서론	IV. 결론 및 제언
II. 연구 방법	참고문헌
III. 연구 결과	

〈Abstract〉

The purposes of this study are first, to develop the group counseling program based on Satir's family sculpture technique, second to investigate the therapeutic factors of Satir's family sculpture in group counseling. To perform this study, 8 session of time limited(3 hours) group counseling were carried out. There were 12 participants in this group. The major findings were as follows :

1) the rank order for therapeutic factors were university, group cohesiveness, instillation of hope, family reenactment, self-understanding and altruism. 2) through the family sculpture technique, group participants saw their communication patterns. They found out that they use certain communication patterns to hide their low self-esteem. They learned the alternative communication style. 3) the participants developed the sense of self-disclosure, empathy and trust in the group. Self disclosure, empathy and trust facilitated a deeper level of therapeutic group interaction. 4) in observing their group members do their family sculpture, participants found out that every family

has some problem that the family conflict is a universal thing. 5) the participants had the opportunity to share their feelings that were hidden deep inside. Intensive emotions following self disclosure led to catharsis. 6) the participants developed a good feeling toward their group and it led to group cohesiveness. 7) through the family sculpture technique, the participants gained a better understanding on their role and position within their families. 8) through the family sculpture technique, they gained a better understanding of their family. They found their family members' psychological positions and unfinished emotional businesses and thus they could restructure their family sculptures. 9) the participants had the opportunity to feel what it is like to become parents themselves. They became to see their parents as individuals. 10) the participants acted out what they wanted to do but could not do in the past. They saw the possibility of change and development in themselves.

◆ 주요어: Satir가족치료, 가족조각, 집단상담, 상담효과요인

I. 서론

가족치료 접근 가운데 Satir 가족치료 이론은 개인의 성장 즉 내면의 경험과 행동이 일치하는 것의 증가, 선택에 대한 보다 많은 자유, 그리고 경험을 확대하는 것을 목표로 삼는 이론이다. Satir는 가족의 감정과 정서 차원을 강조하였는데, 깊은 내면의 감정을 솔직하게 경험하고 표현하는 것은 자기인식을 넓히고 보다 성숙한 인간으로 발전할 수 있게 한다. 가족의 정서는 의사소통이라는 수단을 통해 표현되어 지며, 의사소통은 더 나아가 스트레스 상황에서 생존하는 대처방식으로 확대된다(Foley, 1986). 이 모델에서 병리는 성장을 위해 잠재력을 발휘하지 못하는 "능력 부족"이라고 보았고, 이것을 해결하기 위해서는 자아존중감과 의사소통의 향상이 필요하다고 하였다.

자아존중감이 형성되는 곳은 가족의 원가족 삼인군(부부와 자녀)이다. 부모에게 전적으로 의지해야 하는 나이 어린 자녀는 삼인군의 경험을 통해 의사소통이나 가족규칙과 같은 살아가는 기본적인 방식들을 배우게 된다. 원가족 삼인군이 역기능적일 때 자녀는 사실을 왜곡되게 지각하고 왜곡된 지각은 성격의 일면이 되어 자아존중감을 낮추고 역기능적인 의사소통을 하는 등의 문제를 초래한다. 자아존중감을

높이고 의사소통을 개선시키기 위해서는 원가족 삼인군의 학습을 재경험하고 가족의 재구성을 하는 방법이 있다. 이것은 보통 가족치료 장면에서 가족조각을 통해 이루어지는데, 가족조각은 Satir의 가족치료 이론의 기법 중 대표적인 것이다. 조각이란 3차원적인 시각적 모델을 제시하여 내적인 감정을 보다 잘 표현하게 하고 은밀한 생각과 느낌을 외면화시키는 기법이다. 치료자는 가족조각을 통해 원가족의 심리적·상황적·역사적 맥락을 재현시켜 내담자에게 원가족과 문제 발생 당시의 상황을 재인식시키고, 내담자가 과거에 가졌던 지각과 감정, 그리고 이루지 못한 기대와 열망을 다룰 수 있게 한다. 나아가 내담자의 변화에 도움이 되는 삼인군 상황을 창조하고 가족을 재구성 할 수 있다. 결국 가족 안에서의 해결하지 못한 과제는 자아성장에 회생을 가져다주며, 건강한 자아 형성에 방해가 된다. 자신과 가족에 대한 통찰력을 증가시키는 것은 자신의 심리적 홀로서기 과제를 성공적으로 수행할 수 있게 하며 책임감을 가지고 나아가 자아존중감을 높일 수 있다(송성자·정문자, 1994).

최근 가족치료 관점을 집단 상담의 기법으로 끌어들이려는 노력이 있다. 가족상담과 집단상담은 개인상담에 비해 과정이 복잡하다는 기법적인 측면 그리고 상담 상황이 사회적이라는 측면에서 비슷하다. 유

사한 특성을 가진 집단상담과 가족치료 이론을 접목시킨 집단상담 프로그램은 매우 효과적일 것이라고 예상할 수 있다. 실제로 Satir 가족치료 이론을 바탕으로 한 집단상담 프로그램이 개발되었고, 프로그램 효과를 검증하는 연구(이미선, 1993 ; 유수경, 1996 ; 한선화, 1997)가 시도되었다.

이미선(1993)은 가족 의사소통 훈련 프로그램을 9회 실시하여 프로그램의 효율성에 대한 사례 연구를 실시하였다. 그 결과 부부 관계 및 부모-자녀 관계가 개선되었으며, 참석한 집단원들은 개인과 가족원간에 이해하는 자세를 갖게 되었다. 남편이 너무 권위적이어서 무시하는 대화를 하기 때문에 아내가 불만을 느끼고 그로 인해 대화를 기피하는 것이 주된 의사소통에서의 불만이었다. 그러나 프로그램 후에는 부부관계 불만족의 원인을 남편 탓으로 돌리지 않고, 남편에 대한 이해와 새로운 시각을 갖게 되었다고 하였다. 나아가 아내의 생각과 시각의 변화가 다른 가족원에게 영향을 미쳐 관계가 기능적으로 개선될 수 있음을 알 수 있었다.

유수경(1996)의 Satir 가족치료 이론을 바탕으로 한 집단상담 프로그램은 청소년을 둔 어머니를 대상으로 실시하였다. 연구의 목적은 Satir 집단상담이 자아존중감과 가족의사소통을 향상시키는가를 알아보는 것이다. 그 결과 어머니의 자아존중감은 유의한 향상을 보이지 못하였다. 반면 부부간의 의사소통은 효과적이었다. 특히 어머니가 자신의 가족 의사소통을 지각하는 것에 변화가 있었는데, 자녀와의 의사소통보다는 남편과의 의사소통을 더 긍정적으로 지각하였다. 즉 의사소통에서 자신의 수용뿐만 아니라 남편의 수용에서 뚜렷한 향상을 볼 수 있었다. Satir 가족치료 이론을 바탕으로 한 프로그램은 부부간의 상호작용에서 역기능적 의사소통을 다루는 방법에 효과적이었다.

한선화(1997)는 Satir 가족치료 이론을 바탕으로 한 집단상담 프로그램을 여고생에게 적용하였다. 연구의 목적은 집단상담이 여고생의 자아존중감과 자녀-부모 의사소통을 향상시키는가를 알아보는 것이다. 그 결과 집단상담은 여고생의 자아존중감을 향상시키는데 효과적이었다고, 특히 가족이라는 틀 내에서 자

기이해를 하는데 도움이 되었다. 또한 자녀-부모간 역기능적 의사소통이 감소하는데 효과적이었다. 반면 효율적인 의사소통을 증가시키는 것에는 효과적이지 않았다. 집단상담을 통해 여고생들은 자신의 부모를 이해함으로써 부모님의 역기능적 의사소통을 보다 잘 이해할 수 있었다고 보고하였다.

지금까지의 연구는 Satir 가족치료 이론을 처음으로 집단상담에 도입한 것에 매우 큰 의의가 있었고, Satir가 중요하게 다루었던 자아존중감과 의사소통이 향상되었는가를 다룬 매우 기초적인 연구라고 볼 수 있다.

그러나 아직은 연구의 수가 부족하고 연구가 소개 단계에 있어 축적된 결과가 풍부하지 못해 보다 많은 연구가 필요하다고 여겨진다. 본 연구에서는 선행연구와 비교하여 Satir 가족치료 이론 가운데에서도 특히 가족조각 기법에 중점을 두어 보다 경험적인 집단상담 프로그램으로 구성하고, 자아존중감이나 의사소통 향상과 같은 상담효과 외에 어떤 효과가 있었는지 프로그램의 효과에 대한 보다 세부적인 연구를 하고자 한다.

한편 집단상담은 개인상담과는 달리 상담자와 집단원의 상호작용뿐만 아니라 집단원간의 상호작용으로 인해 상담 과정이 다양하고 복잡하다. 연구자들은 집단상담의 최종 효과가 어떤 과정을 거쳐서 나타나는지 즉 변화를 이끄는 상담효과 요인을 밝히기 위한 노력을 기울여 왔다. 학자들은 중요한 사건(significant event, important event ; Cumming & Slemmon, 1993), 도움이 되는 효과(helpful impact ; Kivlighan, Multon & Brossart, 1996), 상담 효과 요인(therapeutic factor ; Yalom, 1985), 좋았던 순간들(good moments ; Mahrer & Nadler, 1986) 등의 명칭으로 상담효과 요인을 다루어 왔다. 학자들마다 다루는 명칭은 다양하나 이들 개념들은 상담자보다 내담자에 초점을 두고 있으며, 내담자의 성장과 변화를 유발하는 집단상담 안에서의 상호작용을 다루고 있다는 공통점을 가지고 있다. 상담효과요인을 밝히는 것은 상담자의 기법 개발과 상담과정에 대한 이론적 토대를 마련해 주는데 기초적인 정보를 제공할 뿐만 아니라 이를 적절하게 활용함으로써 집단상담

의 수행과 집단상담 목적을 설정하는데 있어 실질적인 도움을 제공할 수 있다(전중국, 1995; 천성문·김명권, 1996; Yalom, 1985).

기존의 집단상담의 상담효과 요인에 관한 연구 결과에서 몇 가지 주목할 점이 있는데, 첫째는 집단상담의 유형에 따라 상담효과 요인이 다르다는 점이다. 즉 상담의 기법이나 목표에 따라 상담효과 요인이 달라진다는 것이다. 그렇다면 Satir의 가족조각 기법을 중심으로 한 집단상담의 상담효과 요인이 무엇인지 궁금하다. Satir의 이론을 바탕으로 한 집단상담이 시작단계라는 점을 감안할 때, 가족조각 기법 집단상담이 내담자에게 궁극적인 도움을 주는 상담과정에서의 효과 요인을 밝히는 것은 의미있다고 본다. 둘째, 선행연구들의 많은 경우 양적인 방법을 통해 효과를 검증하고 있었다. 상담 효과에 대한 양적 분석의 문제점 가운데 하나는 집단 상담과정에서 경험한 마음의 변화나 깊숙한 인간 체험을 숫자로 설명하기 어렵다는 점이다. 기존 연구는 이러한 미비점을 보완하기 위하여 전과정을 녹음하거나 소감문을 얻는 방법을 택하기는 하였으나, 자료를 부호화하고 수량화하는 과정에서 어떠한 변화가 일어났는가에 관한 살아있는 증거를 포착하지 못한 경향이 있다.

이러한 한계점을 극복하기 위한 대안 중의 하나가 질적 방법, 즉 현상학적 접근이라고 본다. 현상학은 Husserl과 Heidegger 등으로 대표되는 사상적 흐름이다. 현상학적 접근은 구체적인 생생한 일상경험에서 출발하여 인간과 세계에 대한 이해에 도달하고자 하는 노력으로, 인간 형상의 본질을 가장 구체적인 일상의 실존적 모습 속에서 포착하고자 한다. 현상학은 인간의 의식에 나타나는 현상을 본질로 보고 인간이 구성한 독특한 세계인식과 자기이해를 아는 것이 인간 존재를 아는 가장 기본적인 방법이라고 하였다. 다시 말해 현상학은 우리가 주어진 세계 내에서 살아가고 있는 모습을 보고자 하는 것이며, 그 삶의 모습이 갖는 역사적·문화적 맥락을 알고자 하는 것이다. 현상학적 연구는 인간 본성의 충분한 발휘 즉 보다 충실히 본연의 우리가 되는 것을 목적으로 한다(김춘일, 1997; 강이화, 1999). 방법 면에서도

양적 연구가 변인간의 관계나 빈도의 통계적 정보에 초점을 두는데 비해 질적 분석은 과정에 관심을 두고 의미에 초점을 맞춘다.

상담 과정이 깊숙한 내면의 체험이고, 현상학적 접근이 인간행위의 의미를 이해하고 해석하는데 초점을 둔다는 특징에 미루어 볼 때, 상담 효과 분석에서 현상학적 접근은 적절한 방법이라 할 수 있으며, 더욱이 감정의 경험을 가장 우선시 하는 Satir의 치료 접근에서는 더더욱 적합하다고 볼 수 있다.

위의 내용을 요약하여 본 연구의 목적을 제시하면 다음과 같다. Satir의 가족조각 기법에 초점을 둔 집단상담에서 내담자가 경험한 체험을 질적 방법을 통해 심층적으로 이해하며, 무엇이 내담자를 변화로 이끌었는지에 관한 상담효과 요인을 밝히는 것이다. 즉 질적 접근을 통해 내담자가 경험한 변화의 과정을 보다 면밀하고 심층적으로 분석하여, 어떤 과정을 통해 내담자가 가족 안에서의 미해결된 과제를 해결하고 자신의 에너지를 성장에 사용하게 되었는가를 알아보는 것이다. 이것은 상담장면에서 내담자의 변화를 더욱 촉진시킬 수 있고 상담효과가 높은 Satir 가족치료 프로그램 구성을 위한 자료를 제공하는데 기여할 것이다. 아울러 Satir 가족치료 연구 측면에서는 본 연구의 결과가 양적 연구의 가설형성과 계량적 조사를 위한 기초 자료를 제공하리라 기대된다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 분석단위는 2000년 6월 22~28일에 걸쳐 실시된 집단상담 프로그램에서 일어났던 일이다. 집단상담은 총 8회기로 구성되어 실시되었다. 촉진자는 본 연구자가 맡았으며, 보조 촉진자는 Satir이론을 바탕으로 한 집단상담 경험이 있는 상담심리 전공 석사학위 소지자가 맡았다. 집단원은 부산지역 소재 P대학, S대학에 재학하는 대학생과 대학원생 10명이었다. 연령별 분포를 보면 40대가 2명, 30대가 1명 나머지는 20대 중반이었고, 모두 여성이었다. 집단에 참여한 전체 인원은 집단원 10명, 보조

촉진자 그리고 본 연구자를 포함하여 총 12명이었다. 집단원들은 사전 광고한 광고를 보고 자발적으로 참여하였으며, Satir 이론이나 Satir 가족조각 기법을 접한 경험이 없는 사람들이었다.

본 연구와 같은 질적 연구에서 추구하는 목적이 일반화가 아니라는 점을 주목할 때 연구 대상의 성격이나 특징이 일반화를 위한 무선 표집에 중점을 둘 필요가 없다고 여겨진다. 따라서 본 연구의 대상은 연구 목적에 부합되는 발견이나 이해와 통찰을 가장 잘 얻을 수 있는 점에 초점을 둔 의도표집에 해당된다고 볼 수 있다.

2. 자료 수집

1) 연구자의 역할

본 연구 과정에서 연구자가 취한 역할은 세 가지이다. 집단상담에서는 촉진자, 자료수집에서는 조사자 그리고 수집된 자료를 분석하는 연구자 역할이었다. 본 연구자는 집단 상담에서 촉진자 역할에 가장 치중하였다. 조사자가 가져야 할 특징에는 어떤 절차표나 이정표 없이 연구 과정을 총망라해서 보아야 하는 불확실성에 대한 인내심, 맥락과 물리적 환경, 드러나거나 숨겨진 과정, 비언어적 행동 등 다양한 변수에 민감해야 하는 민감성이 있겠으나 무엇보다 중요한 것은 연구 대상자에게 감정이입하고 촉진적 관계를 형성하고 질문을 던지는 의사교류자 역할이라 할 수 있다(Merriam, 1988). 바람직한 조사자 특징을 볼 때 이것은 집단상담의 촉진자의 역할과 매우 흡사하다. 따라서 집단상담에서 촉진자 역할에 초점을 두었다는 것은 곧 자료수집에서 조사자 역할을 충실히 이행했다는 의미와 동일하다고 본다.

2) 삼각측정법

자료수집을 위하여 여러 방법을 함께 사용하는 것을 삼각측정법(triangulation)이라고 한다. 이것은 같은 단위를 연구하기 위해 면접, 관찰, 물리적 증거와 같이 유사성이 없는 방법을 연합하는 것이다. 본 연구에서 삼각측정법은 다음과 같이 이루어졌다.

첫째는 집단상담 자체를 풀어놓은 축어록이고, 둘

째는 상담 장면에서 일어났던 사실(참가자의 느낌, 경험, 지각)을 다시 확인할 수 있는 방법인 소감문이다. 축어록 자료는 보는 사람의 시각과 해석에 따라 달라질 수 있는 단점이 있는데 이것을 보완하는 자료이다. 아울러 집단상담의 회기를 마친 뒤 보조 촉진자와 그날 있었던 집단상담에 대해 토론을 나누는 자료를 사용하였다. 이것은 촉진자로서 집단상담에서 놓쳐버린 사항이 있었는가, 놓친 것은 무엇인가 그리고 집단의 장에서 무엇이 일어났는가를 촉진자의 관점 뿐 아니라 다른 사람의 관점으로 확인하려는 목적이 있었다.

3. 자료 분석

질적 분석의 경우 자료의 수집과 분석은 순환적 과정 속에서 이루어진다. 양적 분석과 같이 연구자가 이미 가지고 있었던 관점을 예시한다거나 입증하기 위해 자료를 수집하고 자료수집을 끝낸 다음 분석을 시작하는 것이 아니라, 질적 연구작업에서는 자료수집과 분석의 두 가지 활동이 동시에 이루어지거나 순환적으로 일어난다. 질적 분석에서는 분석과 자료수집의 과정이 상호보완적이고 통합적인 관계에 있다.

또한 질적 분석은 양적 연구에서와 같이 명확한 자료분석 방법이 존재하지 않는다. 양적 연구와는 달리 자료의 분석이 직선적이고 질서정연한 방식을 통해 진행되지 않으며 자료를 분석하는데 적용할 수 있는 하나의 '깨끗한/말썹의 소지가 없는' 방식이 존재하지 않는다 (Marshall & Rossman, 1989; 강이화, 1999, 재인용). 따라서 본 연구에서도 수집된 자료를 예비 분석하여 다음 자료 수집에 활용하고 또다시 연구결과를 수정하는 발전적 혹은 누적적 형태를 취한다.

4. 프로그램 구성

유수경(1996)과 한선화(1997)의 Satir 가족치료이론을 바탕으로 집단 상담 프로그램을 기초로 본 연구자가 재구성하였다. 프로그램은 총 8회기이며, 각 회

기는 3시간으로 구성되었다.

집단상담 프로그램을 실시하기 위하여 본 연구자는 예비집단으로 1999년 가을 학기와 2000년도 봄 학기에 1주일에 한번씩 총 8회기 집단상담을 두 번 실시한 경험이 있었다.

프로그램의 초반부는 보편적인 집단상담의 형태와 유사하다. 프로그램 안내와 자기소개부터 시작하여 신뢰감과 자기노출의 안정성을 확보하는데 주된 초점을 맞추었다. 그리고 자기노출에 대한 불안과 저항에 대비하여 구조적인 집단상담 형식으로 구성하였다. 초반부터 행동적인 작업이 많았는데, 이것은 아마도 심리극의 warm-up 부분에 해당될 것이다. 긴장을 풀고, 자연스럽게 집단원과 친숙을 도모하고자 하는 의도에서 구성하였다.

구체적으로 보면 1회기에서는 자기조각을 통해 자신을 소개하였다. 참가자들이 집단에 대한 불안감이 강한 시기임을 충분히 감안하여 신체적인 활동으로 구성하였다. 자신들을 표현하는데 좀 더 자유스럽고 불안함을 감소시키기 위한 워밍업 작업에 해당된다고 여겨진다. 2회기에서 원가족 도표를 그리고 자신의 가족을 소개하는 시간을 가졌다. 참가자들은 자발적으로 자신의 가족에 대해 이야기하고 피드백을 나누었다. 2회기에서 한 또 다른 작업은 자신의 의사소통 유형을 알아보는 것이다. 의사소통 유형을 통해 자신의 의사소통을 조각하고 체험하는 시간을 가졌다. 3회기의 의사소통 게임은 의사소통 유형이 나의 생존에 어떻게 도움을 주었는가를 깨닫는 시간이었다. 아직은 집단의 초반이고 집단원들이 집단에 대한 불안함이 여전히 남아 있는 것을 감안하여 구조화된 방식으로 접근하고자 하는 촉진자의 의도가 내포되어 있었다. 원가족 도표는 4회기부터 시작할 가족조각을 위한 준비작업에 해당된다.

집단의 중반부는 가족조각 작업으로 구성되었다. 전반부에서 warm-up이 충분하게 되었고 친밀감이 어느 정도 조성되었다면, 가족조각 작업에서 가장 우선 요구되는 자발성이 자연스럽게 드러날 것이다. 무엇보다도 가족조각 후의 피드백에 중점을 둘 것이다. 가족조각 자체보다는 나눔에서 보다 많은 통찰과 지지가 있을 것이라 여겨지기 때문이다. 가족조

각의 기회가 모든 참가자에게 모두 돌아갈 만큼 시간이 충분하지는 않았다.

마지막으로 집단의 후반부는 정리하고 소감을 나누는 시간으로 구성하였다. 구체적인 프로그램의 구성은 심혜숙·김수연(2000)의 연구에 소개되었다.

Ⅲ. 연구 결과

내담자들이 집단상담 장면에서 공통적으로 그리고 인상깊게 겪었던 경험들, 즉 상담효과를 유발하게 된 요인이라고 할 수 있는 경험과 구체적인 예들을 제시하면 다음과 같다.

1. 의사소통 패턴 인식

의사소통 게임은 일명 '꼬투리 잡기 게임'이라고 불리운다. 촉진자는 집단원에게 세 사람이 한 조를 이루게 하고 다음의 내용을 지시하였다. 한 사람은 꼬투리를 잡는 사람이 되고, 다른 한사람은 꼬투리를 잡히는 사람이 된다. 그리고 나머지 한 사람은 관찰자 역할을 맡게 하였다. 꼬투리를 잡는 사람은 상대의 약점을 찾아내어 그 사람에 대한 공격을 하고 꼬투리를 잡히는 사람은 꼬투리를 잡히지 않으려는 방어를 한다. 아마도 이 과정에서 집단원들은 평소에 잘 사용하는 의사소통 방식을 취할 것이다. 그리고 본인과 상대가 사용하는 의사소통 방식에 대해서 어떤 느낌을 가질 것이다. 또한 본인이 사용하는 의사소통 방식과 상대가 취하는 의사소통 방식이 이루어내는 상호작용 패턴은 가족 안에서 누군가와 상호작용 패턴을 연상시킬 것이다.

그대로 : 난 비난형으로 했는데, 따지는 것이 매우 편하다. 비난형 혹은 초이성형이 내가 평소에 잘 쓰는 방식인데, 역시 익숙한 것이 편했다. 상대가 회유형으로 나와 신경질이 났다. 회유형으로 상대가 나오면 날 나쁜 사람으로 만드는 오묘한 기술로 느껴진다. 회유형으로 오니까 감정 정리가 잘 안되고 남자친구 생각이 났다.

살랑 : 비난이 편하지만은 않다. 떡가래 뽑는데 다 떨어지면 어떻게 할까하는 불안이 올라온다. 막무가내로 받아쳤지만 상대방이 더 논리적으로 받아칠까봐 더 두려웠다. 속으로는 내 주장을 한번만 인정해 주길 바라는 마음이 들었다. 비난형 관찰자 : 비난형으로 말하는 것을 보니 무섭고 겁난다. 한편으로는 원하는 것을 요구하는 것이 부럽기도 하였다. 하지만 자신의 화난 감정을 얘기하지만 상대 반응이 어떻게 불안해 보였다. 상대가 무슨 말을 못하게 원천봉쇄하려고 하고 화를 더 부르겠다는 생각이 들었다. 속이 시원하긴 한데 상대가 회유형이라면 미안하고 점잖은 마음일 것 같다.

촉촉한 : '미안해요', '어짜노'를 참 많이 사용하는 회유형을 말했다. 부모님 생각이 참 많이 났는데, 부모님이 상황판단 잘못하는 비난형이다 보니, 내가 상황판단을 계속하면서 이까지만 하자고 선 곳은 회유형이 된 것 같다.

꿈 : 난 회유형을 했는데, 회유하면서 내가 미안할 상황이 아닌데 자꾸 미안해하는 날 발견하였다. 회유하면서 내가 왜그러지, 왜그러지하는 마음이 생겼다. 혹시 내가 좀 잘하면 상대방이 비난 안 할건데 싶어서 더 회유하게 되는 것 같다. 내가 자꾸 회유할 하면 상대는 내가 뭐가 미안한데 하고 소리를 지른다. 그래서 여전히 미안하다.

집단원들은 자신의 의사소통 양식을 돌이켜 보고, 자신이 잘 사용하는 의사소통 양식이 가지는 나름대로의 유용함과 장점을 알게 되었다. 특히 관찰자 관점에서 보고하는 것을 듣고 자신의 의사소통 방식을 객관적으로 검토하는 시간이 되었다. 그리고 의사소통 양식을 사용할 때 느껴지는 감정들도 함께 나눌 수 있었다. 집단원들의 보고하는 것에는 몇 가지 공통점이 있었다. 첫째, 자신이 처한 상황이 나아지길 바라고, 자신의 자아존중감이 다치는 것을 피하길 바라는 마음에서 자신의 생존 방식을 택했다고 하였다. 둘째, 참가자들은 자신의 의사소통 방식에서 상대방이 어떤 반응을 보일까 두려움을 가지거나 자신

의 태도가 부적절하다는 감정을 보이는 등 편하지 않다고 하였다. Satir는 의사소통 방식은 살아남기 위한 생존전략으로 낮아진 자아존중감을 보호하기 위한 혹은 위장하기 위한 대처방식이라고 하였다. 참가자들은 자신의 자아존중감을 보호하기 위한 은밀한 위장술을 스스로 알아차렸으며, 더 나아가 자신의 감정 그대로를 솔직하게 보였으면 하는 바람도 비추었다. 이 장은 어느 정도 구조화된 작업이어서 인지 별 저항없이 매우 개방적인 표현으로 장이 펼쳐졌다.

그 다음 과정으로 촉진자는 이번에는 가장 불편하고 하기 힘든 의사소통을 취하라고 지시하였다. 집단원들에게 도움을 주기 위하여 의사소통유형 조합표를 칠판에 부착하였고, 이 과정이 끝나면 다른 의사소통 양식을 취하여 계속 진행하라는 지시를 하였다. 집단원들은 매우 어색해하면서도 한편으로는 어떻게 할까하는 호기심과 재미있어하는 반응을 보였다.

바순 : 난 비난형이 맞아요. 더 편한데, 회유형 해보니까 매우 올라오는 느낌이 들고 굉장히 비참한 느낌이 들었어요. 회유형도 힘들겠다는 생각이 들었어요. 매우 슬퍼요. 웃어도 슬픈 느낌으로 웃었어요.

향기 : 나보고 내 감정을 표현해보라고 하는데 잘 안된다. 다른 사람을 보니 거울이다. 상대방을 이해하게 되었다. 시간이 지날수록 네가지 의사소통을 다 사용하는 것 같다. 일할 때는 회유형, 상황판단 할 때는 초이성형, 스트레스 억누르고 도망가고 싶을 때 산만형..... 정말 내속에는 내가 너무 많다. 매우 특별한 느낌을 받았다.

삐삐 : 난 초이성형이었는데 산만형을 해보았다. 산만형을 해 보니까 스스로 흥분하는 것 같았다. 상대의 심각한 말을 끊어야만 할 것 같았다. 산만형을 하는 내 모습이 더 두렵고 갑갑하였다. 상대가 더 크게 터트리는 것이 아닐까 두려웠다.

살랑 : 비난형에서 초이성형을 해보았다. 초이성형을 해 보니까 왕따 당하는 느낌이 들었다. 상황만 보고 난 높은 위치에 있다. 그러나 아

무도 날 알아주지 않는 느낌이었다.

지금까지 자신이 잘 써온 의사소통과 전혀 다른 의사소통을 취해 게임을 해 본 후 소감은 다양하였다. 소감의 공통점 중 하나는 의사소통 게임이 매우 어색하고, 새롭고 낯선 경험이었다는 것이다. 이 경험을 통해 자신의 안에는 자신이 알지 못하는 다른 것들이 있다는 자신의 잠재력을 확인했고, 그것을 개발하려는 도전 의식과 도전의 필요성도 느꼈다. 또한 다르게 살 수 있다는 삶의 대안으로 여겨져 희망을 가질 수도 있었다. 두 번째는 다른 의사소통 유형으로 자신을 표현하면서 상대방을 더욱 잘 이해할 수 있었다는 것이다. 자신과 다른 방식으로 이야기하는 상대방을 이해하기 힘들었지만, 그 사람은 그렇게 밖에 이야기할 수 없는 처지에 놓여 있었고, 상대방 나름대로의 어려움과 고충이 있었다는 것을 경험할 수 있었다. 세 번째는 자신이 잘 사용한 방법 이든, 새로운 방법 이든 그 방법들에는 나름대로의 함정이 있다는 것을 알았다. 나아가 참가자들은 이런 왜곡된 방식이 아니라 자신의 느낌과 생각을 일치되게 표현하려는 욕구를 느끼게 되었다. 그 욕구는 이론의 강의를 통해서가 아니라 경험을 통한 스스로의 욕구와 필요성에서 비롯된 것이기 때문에 매우 절실했을 것이라는 추측이 든다. 그러나 일치된 의사소통으로 바로 나가기가 매우 힘든 일이다. 참가자들에게 이것은 일치된 의사소통으로 가기 위한 하나의 준비작업을 주시시켰다. 이 시간은 여러 대안을 자유롭게 사용할 때 일치된 의사소통은 가능하다는 것을 나누는 장이었다.

아울러 이 회기는 집단상담이 초반 부분으로 자기 노출과 집단의 친밀감이 생성되는 중요한 시기라고 생각된다. 2회기의 원가족 도표와 함께 의사소통 게임에서 이미 자기 노출과 공감의 활발하게 일어나고 있었다.

2. 신뢰와 공감

신뢰는 참가자들의 수용적 태도와 지금-여기에서의 의미있는 반응들을 나눔으로써 위험을 기꺼이 감

수하려는 의지이다. 참가자들이 집단에서 수용받겠다고 느끼게 되면, 자신들이 무엇을 해도 집단이 받아들일 수 있음을 깨닫게 된다.

신뢰와 공감은 별개로 이루어지지 않는다. 사람과 수용에 대한 욕구, 과거 경험에 대한 상처, 외로움, 즐거움, 회열과 같은 타인의 감정을 이해함으로써 참가자들은 자신을 명백하게 알게 된다. 공감은 관심의 표현이다. 사람들이 자신의 감정을 드러내고 다른 사람에게 자신을 개방할 때, 사람들은 진정으로 서로를 만나고 서로를 나눌 수 있다(Corey, 1995). 고도의 공감이 있는 곳에 내담자의 자아담구가 있게 된다. 타인들에게 자신이 이해된다고 느끼는 사람은 자신의 내면을 더 많이 드러내게 된다.

갑찌기 : 제 가족조각 할 때 진짜 아버지가 아닌데, 아버지 역할을 맡은 사람이 왜 우는지 이해가 안됐어요. 정말 제 아버지 마음을 알까, 저 사람이..... 그런데 제가 다른 사람의 가족 역할을 해 보니 이전 알겠어요.

가족조각을 하면서 참가자들은 자신들이 보조역할을 맡았을 때 그 역할에 깊이 들어간 모습이었다. 또 맡은 역할의 느낌을 솔직하게 나누어주었다. 이런 과정은 주인공을 맡은 사람들 뿐 아니라 보조역할, 그리고 관객으로 참가했던 다른 참가자들에게까지 자신과 가족을 이해할 수 있는 기회를 제공하였다. 무엇보다 참가자들은 가족조각을 하는 주인공의 심정을 그대로 따라가 주는 공감과 수용을 보여주었고, 주인공이 가족조각을 통해 성장하려는 시도에 용기를 주는 격려의 박수를 보내 주었다.

비키 : 너무 나의 가족 역할 표현을 잘 해줘서 고맙다. 적극적인 협조를 통해 서로에게 도움을 주었고, 집단원이 참 고맙다

갑찌기 : 서로 간의 신뢰가 얼마나 중요한가를 절실하게 느꼈다. 신뢰가 없다면 이런 것이 나올 수 없을 것 같다.

신뢰감이 형성되었다는 또 다른 증거는 집단상담

에서 자발적이고 진실한 피드백이 빈번하게 일어났다는 점이다. 집단원들의 피드백은 서로에게 상당한 도움이 되었던 것으로 보인다. 이런 피드백은 집단에서 자신이 타인을 위해 무언가를 할 수 있는 중요한 존재라는 사실을 발견하는 기회도 되었을 것이다. 더구나 집단에서 지도자가 제시하는 의견보다 집단원이 전달하는 의견을 기꺼이 경청하고 받아들이는 경향이 있다는 점(Yalom, 1985)을 감안할 때, 신뢰감 위에서 형성된 피드백은 상담효과를 촉진시키는 요인이 되었을 것이다.

집단에서 자신을 알 수 있을 만큼 충분히 진솔하게 자신을 드러내고, 집단원들이 보여준 수용과 공감에 어우러져 집단의 친밀감은 자연스럽게 형성되었다. 나아가 참가자들은 친밀감과 관련된 두려움을 기꺼이 받아들이는 것을 도울 수 있었다. 대개 집단 장면은 친밀감에 대한 두려움과 타인과 가까워지는 데에 대한 저항을 발견해내는데 이상적인 활동 무대를 참가자들에게 제공한다. 나아가 집단상담은 어떻게 집단 외부에서 친밀성을 회피했는가와 어떻게 두려움없이 생활에서 친밀감을 받아들일 것인가를 통찰할 수 있게 한다. 다음의 예는 한 참가자가 어머니에게 하지 못했던 마음의 이야기를 한 것이다.

향기 : 주변 사람들 모두가 오빠만 챙기니까 유달리 내가 안쓰러웠던 엄마 마음을 이해할 수 있을 것 같아. 그런 엄마가 얼마나 든든한지 몰라. 언제나 내 든든한 울타리가 되어주고 방패막이 되어주잖아. 그런 한결같은 엄마한테 난 너무 못된 딸이었어. 자기밖에 모르고 식구들에겐 무관심하고, 내 고집대로만 하려고 하고...네 오빠로 끝나고 널 안 낳았더라면 참 심심하고 재미없었겠다. 그래도 너라도 있으니 이렇게 웃으면서 산다라는 엄마 말이 얼마나 고맙고 다행스러웠는지 몰라. 엄마가 원하는 대로 말하고 친구처럼 이 얘기 저 얘기 다하면서 친하게 지내고 싶은데, 그게 잘 안돼. 왜 그런지 잘 몰랐는데, 가만히 생각해 보니까...음...내가 엄마랑 그렇게 친하게 의지하고 지내다가 엄마가 안 계시게 되면 난 어떡하나 지레 걱정

이 되어서 도망치는게 아닐까 하는 생각이 들더라. 난 막내고 엄마는 나이가 많아서 몸이 별로 안 좋으니까 언제 내 곁을 떠날지 모른다는 두려움 때문에, 엄마가 가버리고 나면 내가 감당해야 할 것들을 이겨낼 수 없을까봐 겁이 나. 그래서 미리 걱정하고 도망가는 봐. 정말 바보 같지? 그래서 하루라도 빨리 엄마보다 내가 먼저 엄마 곁을 떠나려고 애쓰는 것 같아. 나 혼자 남겨지는 것보다는 그게 차라리 나을 것 같아서.....

평소의 어머니에게 대하는 자신의 태도에 대해 참가자(향기)는 매우 미안함을 가지고 있었다. 참가자는 이 집단상담을 통해 어머니에게 못되게 군 딸을 용서해 달라는 사과 그리고 다른 식구와 다르게 자신을 지켜주고 감싸안아 준 어머니에 대한 감사함 아울러 나이 드신 어머니가 떠날까봐 두려워하는 마음을 어머니에게 표현하고 있었다. 자신의 마음이나 생각과는 전혀 다르게 한 평소 행동과는 달리 참가자는 자신의 감정과 말이 일치된 이야기를 어머니에게 할 수 있었다. 나아가 어머니에게 똑똑하게 대한 자신의 태도가 어머니를 잃을까봐 두려워하는 불안에서 비롯되었다는 통찰까지 깊은 경험을 하였다.

이 참가자는 작업을 통해 친밀감에 대한 저항뿐만 아니라 어머니와 가까워지려는 것과 관련된 두려움을 기꺼이 받아들인 것 같다. 이러한 작업은 친밀감에 대한 두려움을 직면하고 도전하는 기회뿐 아니라, 과거의 상처를 치유하는 방법인 지금-여기의 경험을 제공할 수 있었다. 두려움을 충분히 인식하고 느끼는 것은 두려움을 떨쳐버리고 친밀한 관계로 나아가게 한다. 본 집단에서는 가족조각 작업에서 신뢰와 공감을 충분히 나눌 수 있는 장이었다고 본다. 나아가 이런 수용과 공감은 자신을 펼치고 활짝 열고 풀어주고 머무르고 드러내고 나누고 치유하는 에너지가 되었을 것이다.

3. 보편성

집단상담 중반부 이후부터 대부분의 집단원은 자

신의 가족을 조각하는 기회를 가졌다. 사람들은 자신들만이 유독 비참하고 어려운 가족의 문제를 안고 있다고 느낄 수 있는데 보통 이런 감정은 사회적으로 고립될 때 더 심각해진다(Yalom, 1985).

참만남 : 나만 어떤 문제에 처해지고 고민하는 것이 아니라란 것을 깨달았다. 집단원의 이야기들을 들으며 공감하면서 내 문제를 그들에게서 발견하고 간접적으로 경험하고 느껴볼 수 있었다.

다른 참가자들의 가족조각을 보면서 그리고 서로 나누면서 참가자들은 자신들의 문제가 자신들만의 것이 아니라는 것을 알게 되었다. 집단원들은 조각을 보면서 공감하고, 본인의 문제를 그들에게서 발견하고, 다른 사람들의 노력과 삶을 공유하게 되었다. 이런 경험은 자신이 주인공일 경우보다 보조 역할이나 관객의 입장에서 관찰할 때 더 많이 경험할 수 있다.

그대로 : 뽀뽀의 가족 조각을 보면서 뽀뽀가 나랑 참 많이 닮았다. 너무 똑같다는 생각을 했어요. 나도 뽀뽀와 같은 그런 피드백을 잘 받아요. 그러면 내가 잘못 했나보다, 내가 남들하고 다른가 보다. 내가 못됐나 보다하는 생각을 해요. 더구나 가족 안에서는 더 예민하게 받아들여요.

향기 : 뽀뽀랑 공통점이 너무 많아요. 저 혼자 생각하고, 분석적이고, 예민하고, 감정 표현 못하고, 혼자서 가둬 놓고... 사람들이 전혀 이해 못해줘요. '왜 그러는데' 그러죠. 그러면 나의 결론은 아 내가 이상하구나 그렇게 되요. 그런데 이걸 보면서 너무 안심이 돼요. 내가 결코 이상한 사람이 아니구나. 안 그래야지, 바뀌어야 했는데 이젠 안 바뀌도 되겠구나 하고 안심이 돼요.

위의 내용은 뽀뽀의 가족조각을 보고 난 후 나눔에서 참가자들이 한 이야기이다. 다른 참가자들이 자기와 유사한 관심사를 털어놓는 것을 보고 난 후 집

단원은 이 세상과 만난 것 같다고 하였다. 소위 '같은 배에 탄 느낌', 동병상련을 느끼게 되는데, 이런 감정은 참가자들에게 상당한 위안으로 작용하게 된다. 내가 이상한 사람인줄 알았는데, 그래서 고쳐야 하는 줄 알았는데, 혹은 우리 가족만 문제를 가지고 있는 줄 알았는데, 그게 아니라는 것을 알고 가족조각을 본 참가자들은 안도를 하였다.

뿐만 아니라 뽀뽀 역시 '있는 그대로의 나'를 저 사람들이 아무런 판단과 평가없이 그대로 이해해 주구나, 허점 많고 이기적이고 초라하고 한없이 무가치한 나의 이 느낌을 그대로 보여주어도 그대로 통과시켜 주구나 하는 수용감을 맛보게 된다. 이렇게 받아주는 느낌은 자신의 언 마음을 녹여 내리게 하고, 자신이 이상한 사람이 아니라는 것을 깨닫게 할 수 있다. 사람들이 나를 있는 그대로 받아주니 내 안에서 힘이 나고 삶을 살아가는데 용기를 얻은 것 같다.

4. 자기노출과 정확

사람들은 자신의 실수와 과오를 마음에 품고 죄책감을 느끼며 살아간다. 용서를 구해야 하지만 이제는 너무 지나간 이야기가 되어 다시 들춰내기 어색해서 그만 덮고 지나가는 경우가 허다하다. 그것은 짐을 하나 지고 사는 것과 같은 것이다.

비키 : (울먹이며) 그때 수첩 네가 달라고 했을 때 안줘서 미안하다. 엄마가 네거는 안 사주고 나만 사주는데 내 것만 챙겨서 미안하다.

축진자 : 엄마 사랑을 동생 것까지 빼앗은 것 같나봐요?

비키 : 엄마가 투자하는 것에 차별을 한 것 같아요. 엄마를 챙기고 엄마한테 잘하는 건 나보다 내가 더 잘하는데...

축진자 : 동생에게 미안하겠군요.

동생 : 언니가 그렇게 생각해 주니까 고맙다. 엄마보다 언니가 더 잘해주니까 난 괜찮다. 언니 부담 안가져도 된다.

비키 : 난 내가 왜 그렇게 이기적인 사람이었는지 모르겠다. 이 못난 언니를 용서해라. 언젠

나 너는 우리 집안의 일꾼이었고 살림꾼이었지. 언제나 남을 먼저 생각하고 배려하는 마음을 이제는 네 뉘도 좀 챙기고 특히 엄마한테 투정도 부리고 해라....

축진자 : 느낌이 어떠세요.

비키 : 나의 이기적인 마음을 씻어 주니까 훨씬 가벼워요. 지금까지 미안한 마음이 쓰여서 밀착관계가 아니었나 싶어요.

가족조각을 통해서 이 참가자는 동생부터 만나겠다고 하였다. 그리고는 동생에게 지난 날 자신이 잘못했던 것을 고백하고 동생에게 사과를 하였다. 늘 어머니의 사랑을 동생보다는 자신이 독차지했던 점이 미안했던 주인공은 이제는 너도 어머니에게 사랑을 요구하라는 자신의 바람까지 동생에게 전했다. 어머니의 사랑을 자신이 독점했다는 미안함에 주인공은 동생에게 어머니를 대신하여 사랑과 관심을 주어왔다. 어머니의 역할을 자신이 대신 동생에게 해주고 싶었던 것이다. 원가족 도표에서 동생과 밀착관계라고 이야기하였는데, 사과를 한 뒤 흥가분한 마음으로 이제는 좀 떨어져 살수 있는 에너지가 생겼으리라 여겨진다. 다음은 위와 비슷한 다른 참가자의 예이다.

깜찌기 : 한번도 정겹게 그리고 따뜻하게 ‘사랑해요’ 라고 말하지 못한 거 너무 죄송해요. 딸이 넷이나 있지만 다들 애교도 없이 무뎌뎌하고 말벗도 되어드리지 못해서 서운하셨을 거예요. 그러나 저희들... 표현은 하지 않아도 아파 많이 사랑하고 또 잘해 드리고 싶어하는 것 아시지요. 그때 아파가 엄마와 싸우시고 혼자서 밥집 가서 앉아 계시는 것을 우연히 보게 되었어요. 혼자 그렇게 앉아 있는 모습이 너무 안스러워서 눈물이 나올 것 같았어요. 그때 들어가서 아파랑 이런저런 얘기하면서 말벗이 되어드리고 싶었는데 차마 용기가 나지 않았어요. 애교도 부리고 말벗도 되어 드려야지 하면서도 그게 잘 안돼요. 아프시고 나서 아파 너무 많이 늙으셨고 힘도 약해지신 것 같아서 마음이 너무 아파요.

죄송한 마음을 표현할 기회가 없었던 참가자에게 가족조각의 장은 미안한 마음을 푸는 기회가 되었고, 아버지에게 보다 다정한 딸로 다가서게 하는 기회가 되었다. 이렇게 참가자들은 자신의 가족조각 경험에서 자신의 감정을 진솔하게 표현하였다. 진솔하게 지금 이 순간 마음 내면을 흘려가는 나의 느낌을 표현하고 나면 기다렸다는 듯이 다른 느낌이 올라와 자리잡는 것이 인간의 마음이다. 미안하고 후회되는 마음을 털어놓고 난 참가자들은 비로소 가족에게 자신의 진정한 사랑과 고마움을 드러낼 수 있었다.

긍정적인 감정이건 부정적인 감정이건 감정을 경험하고 표현하는 것은 집단에서 중요한 일이다. 왜냐하면 위험한 감정들을 억눌러서 묶어두는 에너지를 완화시키기 때문이다. 이런 감정들을 발산하는 것은 대개 격정적인 표현을 통해 일어나며, 그 과정을 통해 사람의 감정을 자유롭게 느끼게 해준다. 집단원들은 “속이 후련하다”, “많이 운 것에 대해 놀랐다”와 같이 평소에는 겪지 못했던 상당한 정화 경험을 한 것으로 보인다. 아울러 정화는 응집력과 관련이 있다는 연구결과(Yalom, 1985)를 볼 때, 집단 응집력이 비교적 잘 형성된 본 집단의 경우 가족에 관련된 깊은 정서를 정화시키기에 유리했을 것으로 추측된다.

또한 집단의 장면에서 오래되고 해결되지 못한 감정을 다시 체험한 것은 새로운 결정을 내리는 방향으로 전환을 할 수 있음을 의미한다. Ormon(1988)은 집단 경험 후의 후련함 혹은 개운한 감정과 같이 신선함을 느끼는 것은 이제 과거의 때를 벗고 현재를 살아갈 수 있다는 하나의 신호로 볼 수 있다고 하였다.

아울러 가족조각은 자신이 가진 것이 많다는 것을 깨닫게 해주고 풍족하게 받으면서 자라 온 것에 대해 감사할 수 있는 기회가 되었다. Satir는 자신에 대해 감사하고 사랑할 때 에너지는 만들어지며, 에너지를 긍정적으로 조화롭게 사용할 때 강하고 유용한 에너지를 만들어 낼 수 있다고 하였다. 자신의 부모를 비롯하여 가족을 수용하고 감사하는 것이야말로 Satir가 추구했던 성장하는 삶의 시작이라고 보여진다.

5. 집단응집력

집단이 진행될수록 참가자들은 집단에 대해 그리고 서로 서로에 대해 매력을 갖게 된다. 이것을 집단응집력이라고 한다. 응집력이 있는 집단의 참가자들은 서로 수용하고 도와주며 집단에서 의미있는 관계를 형성한다. 응집력은 집단 상담 결과가 성공했는가의 여부와 관련이 있는 중요한 요인이다. 높은 응집력이 형성되었다는 증거 중의 하나가 높은 출석률과 낮은 탈락율이다(Yalom, 1985). 본 집단에서의 경우도 전 회기 동안 전원이 참석하는 완벽한 출석률을 보여 높은 집단 응집력을 볼 수 있었다.

그대로 : 집단원들이 많이 가깝게 느껴지고 서로를 좀더 깊이 알게 되어 너무 좋다. 1년은 함께 한 사람들 같이 느껴진다

꿈 : 집단에서 나의 얘기를 할 수 있다는 느낌을 받아 좋았다

삐삐 : 집단원 모두에게 고맙다. 여기서 나누었던 얘기들이 힘이 되고, 위안이 된다

높은 집단응집력을 통해 집단원은 자신을 수용해 주고 이해해주는 느낌을 가졌고, 따라서 자기 자신을 드러내고 표현하는 것이 자유로웠다고 보고하였다. 어떤 이론과 기법을 바탕으로 하던 집단응집력은 성공적인 집단상담의 필수적인 요인이다. 본 집단이 Satir 가족조각 기법을 바탕으로 한 집단상담이었지만, 집단응집력을 통해 도움을 받았다고 한 점을 볼 때 본 집단은 집단상담의 기본적인 요소를 잘 지킨 집단이었다고 볼 수 있다. 이런 응집력은 성공적인 치료에 필수적인데, 응집력이 자기개방, 위험감수, 집단 내의 갈등에 대한 건설적인 표현을 가능하도록 해 주기 때문이다.

6. 자기수용과 이해

자기수용과 이해란 이전에 알지 못했거나 받아들일 수 없었던 자신의 부분을 발견하고 수용하는 것을 말한다. 이는 문제의 원인을 이해하는 것과 관계왜곡이

있다는 것을 깨닫는 것을 말한다(Yalom, 1985).

꿈 : 화가 나요. 정말 정말 화가 나요.

촉진자 : 보니까 어떤 느낌이 드나요? 기분이 어떠세요?

꿈 : 다른 면에 있어서 엄마에게 섭섭해요. 오빠와 가깝고 조카를 늘 안고 있는 엄마에게 섭섭하게 있어요.

촉진자 : 그럼 엄마도 비난하고 있군요.

꿈 : 네.

꿈 : 어렸을 때는 오빠한테만 관심을 보이더니... 이제는 조카가 있으니깐 맨날 조카한테만 관심을 보이고... 난 없지.. 엄마는 맨날 오빠한테만 관심을 보이고 그랬잖아. 그리고 맨날 오빠랑 비교하고.. 내가 뭐 잘해보면 그건 당연한거고, 오빠가 잘한건 진짜로 잘한거고, 천재고 그렇잖아. 그러더니 이제는 조카한테 그러잖아.

엄마 : 그건 널 믿기 때문에 그런 거지.

꿈 : 정말 그런 걸까? 난 그렇게 안 느껴져. 무관심하고 음, 그래서 내 인생은 내가 책임져야 되기 때문에... 그래 내 인생은 내가 처음부터 끝까지 책임져왔고, 지금도 늘 그런 거 같애. 엄마한테 너무 섭섭하고 처음엔 아빠가 너무 미웠는데. 지금은 엄마가 너무 미워요.

참가자(꿈)는 첫 번째 회기 가족도표를 소개할 때 가족 안에서 자신은 회유형이라고 하였다. 그러나 막상 가족조각을 시도하고 가족을 배치하자 자신의 본래 숨겨졌던 가족에 대한 감정이 드러나고 자신은 비난형이라고 수정을 했다. 초등학교 졸업식에 참석하지 않았던 어머니에 대한 섭섭함부터 현재 가족에 대한 원망까지 평소에는 억압했던 감정을 마음놓고 드러내는 기회가 되었다. 처음에는 감정을 노출하기가 몹시 조심스러운 듯 간단한 표현만 하던 참가자 결에서 촉진자는 감정을 확대시켜주었다. 이것은 참가자가 지금까지 잘못된 감정을 마음껏 드러내는데 도움을 준 것으로 보인다. 이 과정 후 꿈이 어머니의 역할을 바꾸어 할 기회를 주었다.

꿈(어머니 역할) : 그래서 요즘에 엄마가 신경 많이 쓰려고 하는데 이제는 엄마가 손발리면 니가 도망가잖아. 오빠도 이제 결혼했구. 이제 너 밖에 없는데. 너까지 도망가 버리면.

촉진자 : 엄마도 서운 하셨겠어요. 이제 딸도 다 커서 딸도 통하나 했더니. 나 몰라라 하고...

어머니(꿈 역할) : 이제 다 커서 꿈이랑 엄마랑 딸도 하고 싶고, 친하게 지내고 싶은데, 꿈은 도망만 가고, 엄마가 서운한 면도 있단다. 섬섬한 면도 있구.

역할을 바꿔서 꿈이 어머니 역할을 하자 어머니의 입장을 이해하게 되었다. 꿈은 오빠 때문에, 이제는 조카 때문에 어머니가 자신을 소홀하게 대했다고 여겼는데, 막상 어머니 역할을 하자 어머니가 손을 내밀어도 도망가는 자신을 보게 되었다. 어머니로부터 일방적으로 상처를 받은 자신에서 보는 것이 아니라 어머니와 자신 사이에 꿈도 어떤 기여를 했다는 것을 알게 되었다. 즉 가족 안에서 자신의 입장과 역할을 보다 선명하게 볼 수 있었다.

촉진자 : 자신한테 하고 싶은 말이 있다면 한번 해보시겠어요.

꿈 : 나는 니가 너무 자랑스럽고, 그래 지금도 혼자서 열심히 공부하는 거 알고 그래서 너무 좋구, 옛날에는 내가 너무 싫었는데 지금은 이제 날 사랑하는 법도 배웠고, 가족들한테 눈맞추고 얘기하고 집에 가서 제발 진짜 방문 닫고 안 있었으면 좋겠다. 불만 있으면 얘기하고 다른 사람한테도 마찬가지로 불만 얘기하고, 내 세울 수 있었으면 좋겠어.

꿈(이중 자아) : 많은 거 마음에 안 드는 거 이제 고쳐 나갈거고 가족들한테 잘할 거고 내가 제일 먼저 나를 사랑하고, 가족들 사랑할 거고, 불만도 얘기하고, 이제 진짜 꿈처럼 할거고...

가족을 만난 뒤 꿈은 자신과 만날 기회를 가졌다. 자신의 감정이나 역할, 입장을 충분히 이해하고 수용하는 작업 후에 참가자는 자신을 보다 많이 수용

할 수 있었다. 이것은 두려움이나 적개심으로 향하던 에너지가 이제는 자신의 성장에 대한 방향으로 돌아섰다는 증거이기도 하다. 자기이해를 통해 참가자는 자기 자신의 모든 부분을 통합할 수 있으며, 자신의 애매했던 부분을 줄일 수 있고, 자신이 소중한 사람이란 것을 깨달을 수 있었다. 아울러 이런 느낌은 나아가 자신에 대해 최고의 이익이 되도록 행동할 수 있게 도와 줄 것이다. 다음은 또 다른 참가자의 예이다.

어머니 : 니가 내같이 살아왔으면 내랑 똑같았을거야. 너거 아버지 사업 망하고 엄마가 니 업고 안 해본 일이 없다. 니가 아무리 그래도 돈이 최고고 이 세상은 돈이 있어야 산다. 니가 이래 사는 것도 엄마가 다 뒷단도리 잘해서 그런 거다.

촉촉한 : 엄마가 고생한 거 아는데 너무 돈에 집착 좀 하지 마라.

어머니 : 니가 돈을 벌어 봤나? 니가 대학원 와가지고 돈을 번다지만 니가 그게 옳게 버는 돈이?

촉촉한 : 엄마, 그건 미안하게 생각하는데 엄마가 돈에 너무 그러니까.. 그렇게 불안해하니까..

어머니 : 니가 돈을 벌어보라니까..엄마같이 얘기 안 하나...엄마가 몇 년 동안이나 고무 공장을 돌아다녔는데 니가 그렇게 밖에 이해를 못하노...

촉촉한 : 엄마는 어떨 때 보면 내보다 돈을 더 중하게 생각하는 것 같다..

어머니 : 그래, 맞다. 그래도 할 수 없다.

촉촉한 : 엄마, 어떻게 그렇게 말을 할 수가 있노? 치사하다. 진짜.

.....(생략)

촉촉한 : 서운하거든...그렇게 아빠가 생각하고 그런 느낌들을 줄 때마다 서운하고 나는 충분히 아빠랑 가깝다고 생각하는데 가깝다고 느끼는데. 나도 아파한테 효도하고 이렇게 하고 싶은 것도 많은데 멀게만 느껴지는게 답답하고, 자꾸 나를 떠날 사람이라고 생각하는 데 아빠

힘들 때 필요할 때 언제든지 있어줄 수 있거든...

촉진자 : 왜 날 자꾸 밀쳐놔니까? 아버지가?

촉촉한 : 조금씩이요.

촉진자 : 그때마다 너무 서운해요.

촉촉한 : 하나 밖에 없는 핏줄이라 얘기하면서 핏줄답지 못하게 아버지는 그렇게 느끼니까...

촉촉한은 돈에 집착하는 어머니, 억척스러운 어머니, 딸에게 솔직하지 못한 어머니에게 거리감과 불편함을 가지고 있었다. 그리고 관상을 보면서 딸을 회피하는 아버지, 딸에게 거리감을 두면서 밀쳐내는 아버지에게 서운함을 가지고 있었다. 지금까지 자신은 가족 안에서 일방적인 피해자로 그리고 아무 것도 할 수 없는 수동적인 역할을 하는 사람으로 알아왔다.

깜찌기 : 저는 아까 촉촉한 역할을 하면서 마음에 뭔가 하나 맺혀 있는 느낌.. 등에 뭔가 하나 달리고...그게 굉장히 무거운데 그걸 표현하지 못하는 것 같아요. 그런 느낌을 많이 받았고 어떨 땐 그걸 숨기려고 포장을 하려는 듯한 그런 느낌이 있었던 것 같고..하지만 그 내면은 강한 어떤 것들이...정말 처음에는 답답한 그런 느낌을 많이 받았어요.

참만남 : 저는 촉촉한 어머니 역을 했는데 정말 강하신 분 같아요. 아까 역할을 바꿨을 때 어쩔 수 없다라는 말을 많이 했는데 그 말을 들었을 때 왜 어쩔 수 없다는 거지? 하고 생각했는데 제가 다시 엄마 역할로 돌아갔을 때 그 정말 어쩔 수 없다는 말 이상의 다른 답이 없는 것 같아요. 받아들이는 사람은 어떻게 모르겠지만 어머니 입장에서선 그게 최선이라는 생각이 들었어요. 어머니 역할을 하면서 느낀 게 딸이 심적으로 나에게 너무 거리를 주고 있구나.. 좀 투정도 부리고 애교도 부리고 가끔 투정도 부려 주기를 바라는데...약간은 딸한테 겁이 나는...그런 느낌이 ...

살랑 : 저는 아버지 역할을 해보니까 촉촉한의

책임감이 나로 하여금 멀어지게 만들더라고요..

참 내가 부담스러운 아버지라는 느낌이 드니까...조금 거리가 생기더라고요. 그 마음은 잘 알겠는데 아버지로서 딸의 마음을 느끼기에는 참 부담스러웠어요.

가족조각 후 가족들의 역할을 맡았던 참가자들의 소감을 나누었다. 아버지와 어머니 그리고 촉촉한 역할을 맡았던 참가자들의 솔직한 느낌과 생각을 들었다. 이것은 촉촉한이 지금까지 자신이 가족에게 가졌던 시각과 어느 정도 입장이 다른 것이어서 촉촉한이 가족의 느낌과 입장을 보다 잘 이해하는 기회가 되었다. 그리고 무엇보다 자신이 가족에게 미치는 영향과 역할을 생각할 수 있었다. 다음은 가족조각 후 촉촉한의 소감이다.

촉촉한 : 순간 순간 아빠, 엄마가 했던 말들이 생각이 났고, 엄마한테는 좀더 자연스럽게 말을 많이 해야겠다는 생각이 들었어요. 맞거든요. 제기 책임감이 너무 무거워서 아빠를 피했던 거..아빠도 그걸 아시니까 이제 내가 늙으면 어떻게 할 것인가... 생각하시고. 이제까지 나는 그거를 내가 책임감 때문에 도망가고 싶어한다고 생각은 별로 안 했거든요. 그리고 아까 그 사진 찍은 게 마음에 많이 남아요. 조각하기 전에는 거리가 있었다는 것조차 몰랐어요. 그냥 엄마, 아빠에게 주고 싶은 감정의 선이 없다는 것밖엔...감추고 있었던 생각이 많이 들거든요. 아픔을 아픔이라고 생각하지 않고 잊어버리려만 했었던 같아요.....

집단상담을 통해 집단원들은 몰랐던 자신의 특성, 역할 그리고 가족 안에서의 위치를 알게 되었다. 또한 자신은 적극적으로 가족 안에서 어떤 역동을 만들어 나가는 주인공이라는 것을 깨닫게 되었다. 즉 나의 가족 안에서 내가 맡은 역할을 보다 선명하게 만들 수 있었다.

7. 가족에 대한 인식의 재구조

집단상담의 상황은 가족과 유사한 점이 많다. 집단원은 예전에 부모 형제들과 상호작용했던 것처럼 지도자와 혹은 다른 집단원들과 상호작용한다(Yalom, 1985). 본 집단은 가족조각을 중심으로 이어졌기 때문에 더욱 그런 경향이 강하였다. 두번째 회기에 자신의 가족에 대한 원가족 도표를 그리는 것만으로도 참가자들은 가족의 모습이 파악되었다고 하였다. 그러나 가족조각은 원가족 도표를 그릴 때와는 또 다른 경험을 갖는 것으로 보인다. 원가족 도표가 머리로 이성적으로 하는 작업이라면 가족조각은 훨씬 정서적으로 가슴으로 하는 작업이다. 원가족 도표 작업에서는 다른 사람에게 보여 줄 것 혹은 보여주지 말 것을 가려가며 적당히 내보여 주는 반면 가족조각은 어떤 방어도 할 겨를이 없기 때문이다. 더군다나 자신이 생각한 것보다 가족조각은 훨씬 더 감정을 울릴수 있도록 적나라하게 한 눈으로 알 수 있게 표현되었다.

가족조각을 해본 후 참가자들의 다양한 반응을 보였다. 첫째 가족조각 구성을 보는 것이 놀라운 경험이고 심한 경우 충격적이기까지 하였다. 대개 참가자들에게 가족조각을 구성한 뒤 자신의 가족이 맞습니까라고 물으면 대부분의 참가자들은 눈물을 흘리며 그렇다고 인정하였다.

두 번째 경험은 원가족 도표에서는 이렇다고 생각한 가족모습을 실제로 가족조각을 하였을 때 자신과 가족원이 전혀 다른 역할과 다른 입장을 취하고 있었다는 것을 처음으로 깨닫는 것이다. 앞의 꿈의 경우에도 가족조각을 하기 전에는 자신이 회유형이라고 하였다. 의사소통 게임에서도 회유형이 가장 편하고 비난형을 어떻게 하는 것인지 모르겠다고 하였다. 그러나 가족조각을 하자 자신은 매우 소극적인 비난형임을 알게 되었다. 그래서 꿈은 옷에 손을 가리고 비난하는 은밀한 비난형 자세를 취하였다.

촉진자 : (가족 조각을 만든 후) 본인 가족이 맞나요?

촉촉한 : 화목하다고 생각했는데.... 분리되어 있

다는 느낌이 좀 더 많이 들어요(울먹이며).

내가 좀 떨어져 나가 있어서 그런 느낌이 드는 것도 같고 아빠가 한없이 엄마를 품어주기 때문에 가정이 유지가 되고 그리고 엄마랑 아빠랑 나이가 들수록 관계가 조금씩 밀착되어 간다는 느낌도 많이 드는데 전체적으로 내가 느끼기에는 서로 다른 생각을 하고 있어요.

촉진자 : 서로 다른 생각? (가족에게 서로 다른 방향을 바라보도록 요청)만 곳을 한 번 봐주세요

(가족구도 수정 후)

촉촉한 : 네, 그런 거 같아요.

촉촉한은 스스로 자신의 가족이 화목한 편이라고 여기고 있었다. 촉촉한은 가족조각을 구성한 후 자신 가족을 바라본 후 자신이 생각했던 가족의 모습보다 훨씬 가족이 서로 떨어져 있음을 깨달았다. 거기다 가족 서로의 고개마저 만 곳을 쳐다보게 가족을 구성하자 참가자는 더욱 가슴 아파했다. 자신의 가족을 조각할 때 참가자가 직접 아버지, 어머니와 같이 느껴지는 사람 혹은 연상이 되는 사람을 선정하였다. 또한 자신과 보조자가 직접 가족역할을 연기하였기 때문에 마치 집단에 자신의 가족이 들어와 있는 것 같은 착각과 투사가 쉽게 일어났을 것이다.

가족조각을 통해 참가자는 자신과 다른 가족원의 입장을 더욱 명확하게 알 수 있었다. 먼저 집단원은 가족 안에서 자신의 심리적 위치를 알 수 있었고, 지금까지 가져왔던 가족 갈등을 집단에서 다시 재현할 수 있어 자신의 정서적 미해결 과제를 통찰할 기회가 되었을 것이다. 또한 집단원은 타인의 입장 및 감정을 느껴 보고, 나아가 다른 사람들의 감정을 배려할 수 있는 기회였을 것이다. 나아가 가족에 대한 인식을 재구조화하고, 보다 성장한 가족의 상을 정립할 수 있는 기회가 되었으리라 여겨진다. 따라서 본 집단은 다른 어떤 집단상담보다 시각적으로나 공간적으로 자신의 가족을 적극적으로 다룬 집단상담이었다고 여겨진다.

8. 부모를 이해하기

집단의 경험에서 참가자들은 부모를 부모역할을 하는 사람으로 보지 않고 한 인간으로서의 부모를 보았다. 그것은 이전에는 맞볼 수 없는 색다른 경험이었다. 다음은 부모님이 이혼을 하시고 어머니와 사는 참가자(살랑)의 가족조각의 예이다. 살랑은 어렸을 때 부모님이 이혼을 하셨는데, 아버지로부터 버림을 받았다고 여기는 것 같았다. 가족조각에서도 아버지를 만나야 하냐고 축진자에게 되물었는데, 축진자는 주인공의 마음에 미해결된 감정이 많다고 보고 만나길 권유하였다. 아버지와 만나는 장면이 여러 장면이 있었는데, 장면이 모두 끝나고 다시 지금의 아버지를 다시 만나는 장면이다.

축진자 : 아버지와 이렇게 멀리 떨어져 있어요?
등 돌리고 있고... 지금 느낌이 어떤가요?

살랑 : 불쌍해요. 불쌍한데 별로 안아 주고 싶진 안아요.

축진자 : 저렇게 된 아버지의 모습이 측은하나요?

살랑 : 옛날에는 되게 원망스럽고, 되게 큰 존재인줄 알았는데..

축진자 : 직접 한 번 말해 보세요.

살랑 : 난 아빠가 한때 정말 죽이고 싶을 정도로 미웠거든. 엄마를 왜 저렇게 불쌍하게 만들었나 우리를 왜 이렇게 만들었나...아빠도 사업 때문에 어쩔 수 없었고, 아빠가 아빤 성격이니까 어쩔 수 없는데, 난 그것도 모르고... 어쨌든 아빤 인생에 대해선 그렇게 이해는 잘 안되지만 나이 들어서 어쩔 혼란때 다시 나이 들어서 우리한테 다시 만나 달라고 하니깐 불쌍한데.. 자식의 도리로는 그렇게 해야 될 것 같은데 별로 그렇게 안 나가고 싶은....

축진자 : 아버지도 많이 늙으셨군요.

살랑 : 네 얼마 전에, 한 2년 전에 아빤 한 번 연락해서 동생이랑 나갔었는데.. 옛날에는 우리보다 훨씬 잘 살고 혼자서만 잘산다고 우리가 원망하고 그랬었는데

축진자 : 지금 보니 별거 아니네...

살랑 : 그래요. 초라한..

축진자 : 왜 이렇게 어께가 축 늘어졌는데? 아버지..우리 놔두고 나갈 땐 언제구...지금 다 늙어서 우리 다 컸다고 찾네...아버지 인생도 되게 불쌍하다...아버지 뭐라고 해 보세요. 입이 있으면 말 좀 해 보세요.

축진자 : 나도 어쩔 수 없었다. 나도 그러고 싶었잖나.

아버지 : 나도 어쩔 수 없었다.

축진자 : 아버지 목소리마저도 그렇게 되셨네요. 말할 기력도 없네. 아버지가. 좀 가까이 가서 만나 볼까요? 아버지 오라고 할까요?

살랑 : 네.

축진자 : 아버지 얼굴을 만나 보니까 어때요?

살랑 : 정말 큰 존재인 줄 알았어요. 우리한테 큰 존재고 사회적으로도 큰 존재인줄 알았어요. 근데...무슨 큰일을 하고 다니는지는 모르겠지만 아빤 말엔 항상 허풍이 많았던 것 같아요. 국회의원 출마가 어떻고.. 사실 어린 마음에는 다 믿고 그랬는데.. 엄마가 아빤 가고 나면 그 무슨 말도 안되는 소리하느냐고..

아버지에 대한 미움이 컸던 주인공(살랑)은 이 앞 작업에서 아버지에 대한 감정을 표현하는 작업을 했다. 아버지에게 당한 지난 날 그리고 그때 입었던 수도, 불쌍하기만 한 어머니, 원망스럽고, 화나고 그래서 지금은 무관한 사람으로 살고 싶은 마음을 아버지에게 말했다. 아버지 없어도 어머니를 모시고 잘 살 수 있다고 마음에 다짐하며 살아가는 살랑이었다. 그러나 미운 마음을 속 시원하게 털어놓고 나니 그 다음에는 살랑의 마음에 측은한 모습의 아버지가 보이기 시작하였다. 크고 위대하게만 느껴져서 가까이 가기도 힘들었던 아버지가 이제는 나이든 그리고 힘빠진 아버지로 보였다. 젊은 시절 허황된 꿈을 쫓다가 이제는 나이들고 초라해진 안타까운 모습의 한 인간으로 비추어졌다.

역할을 맡은 사람들의 감정과 느낌을 들으면서 마치 자신의 부모님이 와서 말하는 것처럼 들렸을 것이다. 또 부모를 만나고 부모의 입장이 되어 역할극

을 하면서 부모가 되어본 경험은 부모를 한 인간으로 이해할 수 있는 기회가 되었다. 즉 내가 너 되어 보기를 하였다. 여기서 부모도 한 인간이라는 것을 알게 되었다.

지난날 쌓아 놓았던 상처받은 감정과 화나는 정서를 내놓은 것은 그 다음 단계로 나아갈 수 있게 한다. 부모를 한 인간으로 볼 수 있다는 것은 얼마나 무거운 짐을 내려놓은 일인가. 이것은 마음으로 하는 부모와의 화해요, 부모를 수용하는 것이다. 부모를 부모로 보지 않고 부모를 한 인간으로 보는 것은 자기성장을 위한 발판을 삼는 것이다.

정서적인 얽매임으로부터 자유로운 것은 또 다른 사고를 가능하게 한다. 부모에 대해 또 다른 시각을 가질 수 있게 하는 기회가 된다. 부모에 대한 인지적 재구조화라고 할 수 있다. 이런 변화는 부모와 인간적인 관계를 맺게 하고, 나아가 부모와 자신을 동등한 가치를 가진 존재로 서로 의사소통 할 수 있게 이끌 것이다.

9. 자유로운 시도

상담 집단은 새로운 행동을 수행하기에 안전한 곳이다. 일상생활에서 사람들은 친숙하고 예측 가능한 행동방식으로부터 감히 벗어나지 못하기 때문에 고정되고 상상력이 없는 방식으로 행동한다. 그러나 상담 집단 안에서는 자유롭고 안전하게 그리고 좀더 기능적으로 행동하는 방향과 방법을 연습할 수 있다. 가족조각에서 역할 연기는 종종 대인 관계에서 새로운 기술을 연습하는데 효과적인 방법이 되었을 것이다.

촉진자 : 손을 어떻게 잡고 할까요?

꿈 : 제가 중간에...

촉진자 : 어디로 갈까요?

꿈 : 아빠가 좋아하는 가덕도로...

촉진자 : 자 가덕도로 가자. 배를 타고 두둥둥...

꿈이 엄마 아랫한테 제일 해주고 싶은 것은?

꿈 : 음, 어께 주물러 드릴게요.

아빠 : 아유 시원해.

촉진자 : 어께 주무르면서 무슨 할 말 없나요? ...

꿈 : 아빠 엄마 내가 자랑스런 딸이죠?

아빠 : 그럼 너무 자랑스럽다. (.....가족 소풍을 극으로 꾸밈)

.....(생략)

꿈 : 가족 단체로 같이 놀러 갔는데 정말 너무 행복하고, 이제는 정말 같이 놀러갈 수 있을 것 같아요. 예전에는 제가 무슨 일이 있다고 안 갔거든요. 피하고 싶고, 그랬었는데, 이제 같이 갈 수 있을 것 같아서 마음이 좋습니다.(소감 나누기에서)

참가자(꿈)가 이상적인 가족을 조각한 후 무엇을 하고 싶으냐는 촉진자의 질문에 가족 소풍을 가고 싶다고 하였다. 그래서 꿈이 가고 싶은 장소로 가서, 가족원 한사람 한사람과 하고 싶은 활동들을 하는 극을 꾸몄다. 분명 집단에서의 활동이었지만 참가자들과 다른 집단원은 마치 가족 소풍을 나온 것처럼 즐거워하며 작업을 하였다. 꿈은 가족조각 후 소감 나누기에서 가족과 이제는 함께 할 수 있을 것 같으며 환하게 웃었다.

변화가 일어나기 위해서는 변화가 가능하다는 것을 믿어야 한다. 건설적인 변화는 변화를 위해 필요한 어떤 것을 실제로 하려는 단호한 결의가 있을 때 나타난다. 이것은 어떻게 변화할 것인가와 마찬가지로 무엇을 변화시킬지를 결정한다는 의미이다.

그러나 변화는 매우 고통스러운 과정이고 과연 할 수 있을까하는 의구심과 불안을 동반하기도 한다. 즉 변화하려는 그리고 성장하려는 힘도 강하지만 반대로 변화를 방해하는 힘도 만만치 않다. 이때 촉진자는 직면을 시켜야 하느냐 수용하고 따라가 주어야 하는가를 선택해야 했는데, 본 상담에서 촉진자는 후자를 선택하였다. 아울러 촉진자는참가자 스스로가 자신이 변화해야 할 방향을 선택하도록 격려하고 선택한 것을 존중하여 주었다.

꿈 : 장애 충실하려고 애를 써서 인지 매우 피곤하다. 에너지를 참 많이 발산했어요. 내 가족, 내 자신에 대해 많이 돌이켜 보는 내적인 작업 과정이었구요. 가족조각하기 전날 매우 우

울했어요. 내가 그렇게 갈등하고 고민하고 운 것에 비해 내가 변한 게 없다는 생각에 매우 우울했어요. 그런데 여기서 작업 한 후 내가 참 많이 변한 것을 알았어요. 표현하는 것, 느낀 것에서 내가 참 많이 컸구나... 조각에서 소리도 질러보고 한 것이 대견해요. 더 애정이 가고 감사한 시간이었어요.

축축한 : 이 집단 끝나는 것이 두려워요. 마음대로 할 수 있는 장에서 가족이라는 현실로 돌아가는 것이 두려워요. 이 집단에서 가장 좋았던 것은 내 안에 이런 소망이 있었구나하는 것을 알았다는 거예요. 막연하게 생각한 것을 가족조각 사진 찍은 것을 보고 확인했어요.

가족조각을 한 참가자들이 집단 종결의 마무리 부분에서 자신의 소감을 위와 같이 밝혔다. 가족조각과 새로운 시도를 한 후 자기 자신에 대해 매우 긍정적인 태도가 되었음을 알 수 있었다. 새로운 시도는 또 다른 인생의 전환점을 의미한다. 이것은 나를 좋은 사람으로 바라보는 것에서부터 시작된다.

10. 희망의 고취

변화가 일어나려면 참가자들은 변화가 가능함을 믿어야 한다. 자신의 과거에 불잡혀 있을 필요가 없으며 그 대신 자신의 삶을 더 풍족하게 해 줄 작업을 할 수 있다는 것을 믿어야 한다. 희망은 그 자체가 치료적이다. 왜냐하면 희망은 어떤 대안들이 있는가를 찾게 하는 동기와 자신감을 참가자들에게 주기 때문이다(Corey, 1995).

그대로 : 다들 어렵고 힘든 부분을 잘 추스르는 모습을 볼 때 아름다워 보였고, 힘든 부분을 다룰 때 아픈 만큼 성숙하는 거라는 생각이 들었다

꿈 : 가족조각을 통해 해결의 실마리를 찾게 되었고 나에게 갈등을 해결할만한 에너지가 있음을 발견하였다. 집단을 통해서도 갈등을 해결할 에너지가 참 많고 조금씩 해결해가려는

힘을 느낄 수 있었고 배울 수 있었다.

축축한 : 가족 안에서 정말 할 수 있을까. 보이지 않게 변하겠지 하는 기대감이 생겼다.

참신 : 다른 사람들을 보면서 용기를 얻었다. 나만 문제를 가진 것이 아니었고 모두들 아픔과 상처를 해결하고 이해하려는 걸 보면서 도전을 받았다

자신의 가족의 문제를 풀어온 집단원들에게 가족조각은 새로운 관점으로 가족을 볼 수 있는 기회였고, 또한 자신과 자신의 가족이 성장하려면 어떤 방향으로 나아가야 할 것인지를 고려해 보는 기회가 되었다. 상담 집단은 변화를 위해 가족 안에서 자신이 어떤 역할을 해야 하는가에 새로운 시도를 할 수 있는 실험의 장이 되었으며, 마지막으로 자신이 원하는 이상적인 가족을 조각한 것은 마음속에 귀중한 사진으로 남아 희망을 갖게 한 작업이었다고 본다. 참가자들이 자신의 가족조각의 마무리 부분에서는 모두 웃으면서 그리고 개운한 표정으로 마감할 수 있었던 것은 아마도 미래의 가족을 조각하는 부분이 있기 때문이 아닌가 싶다. 그리고 바라는 가족의 모습이 되기 위해 어떠한 노력과 역할을 담당해야 하는가도 깨닫는 시간이었다. 가족 사진을 찍도록 할 때 참가자들이 소중하게 가슴에 담아 가는 모습을 볼 수 있었다.

IV. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 Satir의 가족조각 기법에 초점을 둔 집단상담에서 내담자가 경험한 체험을 질적 방법을 통해 심층적으로 이해하며, 무엇이 내담자를 변화로 이끌었는지에 관한 상담효과 요인을 밝히는 것이다. 집단 상담을 통해 집단원들이 도움을 받았던 상담 효과요인을 요약하고 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 가족조각 집단상담을 통해 집단원들은 자신의 의사소통 양식을 깨닫고 그것이 자신의 낮은 자존감을 가리기 위한 수단이며, 매우 불편함을 알았다. 나아가 자신의 감정을 위장하지 않고 솔직하게 내보였으면 하는 바람을 확인하였으며, 자신이 취해야 할

대안과 함께 자신이 선택의 주인공임을 알았다.

둘째, 집단원들은 장에서 자신을 노출했고 서로를 공감해 주었다. 이를 바탕으로 신뢰가 쌓이고 친밀한 관계를 맺을 수 있었다. 서로의 고통과 아픔을 같이하고 나누어주는 자체만으로도 치유의 효과를 얻을 수 있고 나아가 집단 밖에서의 친밀한 관계를 방해하는 요인을 직면할 수 있는 용기도 얻게 되었다.

셋째, 집단원들은 가족 조각을 관찰하면서 자신과 가족만이 문제를 갖고 있는 것이 아니라는 것을 알게 되었다. 이런 발견은 수용감을 갖게 하고 안도감을 가지며 위안을 갖게 한다. 이러한 수용과 위안으로 인한 희망은 자신과 가족의 성장을 위한 가장 기초적인 과정 중의 하나이다.

넷째, 가족조각에서 집단원들은 그 동안 쌓아두었던 감정을 솔직하게 털어놓는 기회를 가졌다. 자기 드러내기는 보통 강렬한 정서를 동반하였고 이런 경험은 '속 후련한' 정화작용 효과가 있었다.

다섯째, 집단원들은 자신을 드러내고, 상대방을 수용하고 도와주면서 집단과 집단에 대해 호감과 매력 을 가지게 되었다. 즉 집단 응집력을 형성하였다.

여섯째, 가족조각을 통해 참가자들은 자신이 가족 안에서 미처 깨닫지 못했던 자신의 모습을 알게 되었다. 가족의 문제 속에서 자신이 일방적인 피해자가 아니라 자신이 영향을 미친 부분을 깨닫게 되었다. 그리고 가족 안에서 자신의 모습을 더 분명하게 자각할 수 있었다.

일곱째, 가족조각은 자신의 가족을 한 눈에 파악할 수 있는 기회가 되었다. 가족들의 심리적 위치와 역할을 알 수 있었고, 그런 관계 안에서 자신의 정서적 미해결 과제를 다시 경험하는 기회를 가지게 되었다. 이런 과정을 통해 가족에 대한 인식을 재구조화할 수 있었다.

여덟째, 가족 안에서 재경험하고자 하는 대상은 단연 부모가 가장 많았다. 평소 불만스러웠던 부모를 가족조각에서 만나서 부모의 입장이 되어 보고 부모의 감정을 느껴보는 기회를 가졌다. 부모가 그럴 수밖에 없었던 사정을 알고 부모를 한 개인으로 받아들이게 되었다.

아홉째, 집단원들은 지금까지 하고 싶었던 행동은

거리낌없이 안전한 집단의 장 안에서 시도해 보았다. 이것은 자신이 앞으로 취해야 할 행동의 시작이며, 앞으로 자신과 가족이 성장하리라는 희망을 갖게 하는 시도였다. 가족조각을 통해 집단원들은 성장의 에너지를 얻었다.

열번째, 참가자들은 가족조각 집단상담을 통해 자신과 자신의 가족이 변화하고 성장할 수 있다는 희망을 가질 수 있었다.

그러므로 과거의 가족 경험을 재현시키고 지금-여기에서 문제를 다룬 Satir 가족조각 기법을 기초로 한 집단상담은 자신을 수용하고 이해하며, 억눌렀던 자신의 미해결 과제를 통찰하고, 자신의 가족을 다른 각도에서 바라보고 수용하며, 부모를 한 인간으로 받아들이고 나아가 자신과 가족이 성장할 수 있다는 희망을 갖게 하는 상담효과 요인을 가진 집단상담이었고, 이러한 상담효과 요인으로 인해 본 연구의 집단상담은 치료효과가 있었다고 결론내릴 수 있다. 가족조각을 통해 집단원들은 자신들의 변화 가능성을 위한 에너지를 얻을 수 있었다. 따라서 개인의 성장을 위해 가족은 다루어져야 하며 이때 가족조각 기법은 매우 효과적이라고 결론내릴 수 있다.

앞으로 이루어지는 연구에 대해 제안을 하면 가족조각 기법을 통한 집단상담의 상담효과 요인 외에 다른 가족치료 이론의 다른 기법을 바탕으로 한 집단상담의 상담효과 요인이 밝혀져 비교를 할 수 있는 연구가 필요하다고 본다.

□ 집 수 일 : 2001년 7월 10일

□ 심사완료일 : 2001년 9월 6일

【참 고 문 헌】

- 강이화(1999). 대학생들이 고등학교 시절의 선생님과 성적에 부여한 의미-교직과목 수강생들을 대상으로. 부산대학교 대학원 석사학위 논문.
 고강호(1996). 심리극에서의 상담효과 요인에 관한 연구. 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문.
 버지니아 사티어(1988). 가족치료의 이론과 기술. 홍익제.

- 김유숙(1998). 가족치료. 학지사.
- 김춘일(1997). 교육현상학의 기초. 서울 : 태학사.
- 송성자(1985). 가족관계와 가족치료. 홍익제
- 정문자(1994). 경험적 가족치료-Satir 이론과 기법. 중앙적성출판사
- 송정아 · 최규련(1997). 가족치료 이론과 기법. 하우.
- 심혜숙 · 김수연(2000). Satir의 가족조각 기법 집단상담이 인생태도에 미치는 효과 및 상담효과 요인분석. 한국가족치료학회지 8(2), 3-22.
- 유수경(1996). Satir 가족치료 이론을 바탕으로 한 집단상담 상담효과. 부산대학교 석사학위 논문.
- 유혜령(1999). 소수 민족 유아의 유치원 생활경험 : 현상학적 이해. 교육인류학 연구 2(2), 139-170.
- 이미선(1993). 가족 의사소통 훈련 프로그램의 효율성에 관한 사례 연구. 서울여자대학교 석사학위 논문.
- 이화여대 사회사업학과 편(1995). 가족치료 총론. 동인.
- 한선화(1997). Satir 가족치료 이론을 바탕으로 한 집단상담이 여고생의 자아존중감 및 자녀-부모 간 의사소통에 미치는 효과. 부산대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- Angus, L. E.. (1992). Metaphor and Communication Interaction in Psychotherapy. Greenberg, L. S., Rice, L. N. & Elliott, R. *Facilitating emotional change : The moment-by- moment process*. New York : The Guilford Press.
- Bogdan, R. C. & Biklen, S. K. (1982). *Qualitative research for education : An introduction to theory & methods*. Boston : Allyn & Bacon. Inc.
- Comings, A. L., & Martin, J.(1992). Memory for Therapeutic Events, Session Effectiveness, and Working Alliance in Short-term Counseling. *Journal of Counseling Psychology* 39(3), 306-312.
- Corey(1995). *Group Counseling*, 4th ed.
- Elliott, R & Shapiro, D. (1992). Client and therapist as analysis of significant events. Greenberg, L. S., Rice, L. N. & Elliott, R. *Facilitating emotional change : the moment-by- moment process*. New York : The Guilford Press.
- Foley(1986). *An introduction to family therapy*. New York : Grune & Stratton, Inc.
- Lietaer, G.(1992). Helping and hindering processes in client-centered/experiential psychotherapy : a content analysis of client and therapist profession perceptions. Greenberg, L. S., Rice, L. N. & Elliott, R. *Facilitating emotional change : the moment-by-moment process*. New York : The Guilford Press.
- Merriam. S. M(1988). *Case study research in education : A qualitative approach* . 허미화 역 (1994). 질적 사례연구법. 양서원
- Kivlighan, D. M., Multon, J. D., & Brossart, D. F. (1996). helpful Impact in Group counseling : development of a multidimensional rating system. *Journal of Counseling Psychology* 43(3), 347-355.
- Mahrer, A. R., & Nadler, W. P.(1986). Good moments in psychotherapy : A preliminary review, a list, and some promising research avenues. *Journal of Counseling & Clinical Psychology* 54(1), 10-15.
- Nichols, M. P. & Schwartz, R. C. (1991). *Family therapy-concepts & methods*. Allyn & Bacon.
- Ormont, L., R. The Leader's role in resolving resistances to intimacy th the group setting. *International Journal of Group Psychotherapy* 38(1), 29-46.
- Rennie, D. L. (1992). Qualitative analysis of the client's experience of psycho therapy : the unfolding of reflexivity. *facilitating emotional change : The moment-by- moment process*. New York : The Guilford Press.
- Walsh, F.(1983). Family therapy : A systemic orientation to treatment. *Handbook of clinical social work*. eds. R. Blatt & D. Waldfogel. San Francisco : Jossey-Bass Publishers.
- Yalom, I. D.(1985). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York :Basic Books.