

## 포커싱 훈련을 받은 상담자들의 상담에서의 실제관계에 관한 경험 연구

주은선\*, 박영현\*\*

### <국문요약>

본 연구는 포커싱 훈련을 받은 상담자들이 상담 장면에서 실제관계를 어떻게 경험하는지를 알아보고 그 경험의 의미를 심층적으로 이해하려는 목적으로 수행되었다. 본 연구의 참여자들은 모두 5명으로 상담 경력이 있고 포커싱 훈련을 받았으며 현재 상담을 하고 있는 사람들을 대상으로 하였다. 이들의 경험을 있는 그대로 이해하고자 지오르지(Giorgi)의 기술현상학적 연구 방법을 적용하였으며 연구 결과 3개의 구성요소와 8개의 하위 구성요소가 도출되었다. 3개의 구성요소는 ‘진정성을 가지고 있는 그대로의 태도를 경험함’, ‘연결감을 구체적으로 체험함’, ‘상담자 또한 관계에서 도움을 받고 한 인간으로 성장해 감’이었다. 포커싱 훈련을 받은 상담자들의 실제관계 경험에 대한 본질적 의미는 ‘인간중심적 태도와 포커싱 체험을 바탕으로 내담자와 쌍방향적이고 동반자적 관계를 맺으며 함께 성장해 감’이라고 이해될 수 있다. 연구결과에 기초하여 시사점 및 후속 연구를 위한 제안을 논의하였다.

**[주제어]** 실제관계, 상담관계, 포커싱, 포커싱 훈련, 질적 연구, 현상학적 연구

\* 주저자: 주은선(E-mail: esjoo@duksung.ac.kr)

학위취득대학: 시카고 대학교 심리학 박사

현직: 덕성여자대학교 심리학과 교수

\*\* 교신저자: 박영현(E-mail: zeroyh@hanmail.net)

학위취득대학: 숭실대학교 상담학 석사

현직: 덕성여자대학교 심리학과 박사학위과정

논문접수일: 2017년 10월 5일, 논문수정일: 2017년 11월 14일, 게재확정일: 2017년 11월 6일

포커싱 훈련을 받은 상담자들의 상담에서의 실제관계에 관한 경험 연구 55

# The Experiences of Counselors with Real Relationships in Counseling after Focusing Training

Joo, Eun-sun, Park, Young-hyun

## <Abstract>

The purpose of this study is to understand how counselors who have been given focusing training experience so-called "real relationships" in counseling and appreciate the meaning of the experience. The participants in this study were five individuals with previous experience in the practice of counseling who received focusing training and are presently in counseling practice. In order to dig deeply into their experience, Giorgi's phenomenological research method is applied and three components and eight sub-components are derived. The three components are "experience with a genuine attitude," "experiencing a concrete sense of connection," and "the counselor has also developed as a human being in the relationship." The essential meaning of the real relationship experience of the counselors who have received focusing training can be summarized as "They grow with their clients and establish an interactive and companion-like relationship based on a person-centered attitude and the focusing experience." Implications and suggestions for future research are discussed based on the results of the study.

**[Key words]** *Real relationship, Focusing, Focusing training, Qualitative research, Phenomenological study*

## I. 서론

상담 영역에서 상담자 요인은 상담의 효과에서 매우 중요한 변수 중 하나로 알려져 있다(윤희섭·정현희 2012; Kim, Wampold, & Bolt 2006; 김혜미·오인수 2016 재인용). 특히 최근의 연구들은 상담자 요인 중에서 상담자의 치료적 관계형성 능력에 주목해왔다(김창대·권경인·한영주·손난희 2008; 임고운·김지현 2008). 권경인, 양정연(2015)은 상담의 주요 도구인 상담자가 내담자와 관계형성 과정에서 어떠한 내적 경험을 하는지, 내적 특성이 어떻게 상담 장면에서 발현되는지 주목할 필요성이 있다고 밝히고 있다.

그렇다면 과연 상담관계라는 것은 무엇인가? 권경인, 양정연(2015)은 상담관계가 상담 내에서 이루어지는 상담자와 내담자의 관계를 통칭하는 용어로 치료적 관계(therapeutic relationship) 혹은 치료적 동맹(therapeutic alliance)과 같은 맥락으로 사용된다고 하였다. 그러면서 최근 국내의 연구들에서 상담 안에서 상담자와 내담자의 상호작용을 포괄하는 용어로 '상담관계'를 보편적으로 사용한다고 밝히고 있다. 그러나 상담관계에 관한 국내의 많은 연구에서는 치료적 관계, 작업동맹, 협력적 관계, 촉진적 관계와 같은 용어가 혼재되어 사용되고 있다. 또한 상담의 과정과 성과에 영향을 미치는 치료적 상담관계가 작업동맹인 것으로 이해하는 연구자들이 많은 것으로 보인다(이동혁·유성경 2000; 조성호 2003).

상담관계가 무엇인가? 에 대한 규명은 프로이드(1957) 이후 다양한 상담심리학자들에 의해 언급되었고 그린슨(Greenson 1967)에 의해 작업동맹, 전이와 역전이 구성, 실제관계의 세 가지 차원에서 상담관계가 제시되었다. 그린슨(Greenson)은 정신분석적 접근을 취했

던 이론가이므로 상담관계에 대해 그가 제시한 이론은 넓은 의미에서는 정신분석에서 출발했다고 볼 수 있다. 특히 그가 제시한 상담관계에 대한 이론적 체계는 그동안의 정신분석 이론이 강조해왔던 전이-역전이의 특성뿐만 아니라 상담관계를 형성하는 다각적인 특징들을 제시하면서 상담관계에 대한 이론적 체계를 수립하는데 이바지하였다(최한나·이은주·김민희·2015). 그의 이론이 제시된 이후 상담관계를 구성하는 세 가지 관점은 정신분석 접근뿐만 아니라 다양한 이론적 접근의 상담관계에서도 적용되어왔다(Gelso & Carter 1985). 특히 그의 이론에 근거하여 작업동맹 모델과 실제관계 모델이 상담관계를 설명하는 주요 모델로 발전하게 되었는데 겔소(Gelso)와 그의 동료들은 지난 20여년 동안 실제관계의 개념을 이론적으로 정립하기 위한 노력을 기울여왔다.

겔소와 카터(Gelso & Carter 1985)에 의하면 상담관계는 '상담자와 내담자가 서로에게 갖는 감정과 태도, 그것이 표현되는 방식'이라고 할 수 있다. 상담관계는 작업동맹과 실제관계 모델로 나누어볼 수 있는데 겔소(Gelso 2004)는 실제관계를 '두 사람 또는 그 이상의 사람 간의 개인적 관계에서 각자가 상대방에게 진실하며 그 사람을 있는 그대로 인식하는 관계'라고 정의하고 있다.

겔소(Gelso 2004)에 의하면 실제관계는 진정성과 실제성의 두 가지 요소로 이루어진다. 진정성이란 진짜 혹은 가장하지 않는 것을 뜻하며 '가짜가 아닌 진정한 자기 자신일 수 있으며, 지금-여기에서 진정성을 가질 수 있는 능력'을 의미한다. 실제성이란 '타인을 자신의 소망이나 두려움의 투사로서가 아니라 상대방을 있는 그대로 경험하고 인식하는 것'이라고 정의하고 있다. 조화진(2014)의 연구에서는 실제관계를 '상담이 진행되는 과정에서 상담자와

내담자가 자신의 또는 서로의 성격과 문제를 이해하면서, 상담에서의 목표 설정과 목표를 달성하기 위한 여러 과제수행에 초점을 맞춰 행동하기 보다는 상대방을 있는 그대로의 한 인간으로서 대하고, 인간적이고 솔직하게 자신을 드러냄으로써 서로에 대해 진솔하게 느끼는 관계'로 정의하였다. 이은주(2017)는 실제관계를 '상담과정 중의 상담 기술이나 목표 설정 등에 초점을 둔 것이 아닌 내담자와 상담자가 있는 그대로 자신을 보이며 서로 간 진정성을 가지고 각자의 성격과 문제를 이해하기 위해 노력하는 관계'로 정의하였다. 위와 같은 실제관계의 정의를 종합하여 본 연구에서는 실제관계에 대해서 '상담 과정에서 상담자와 내담자라는 역할 중심이 아니라 한 인간으로서 진정한 자기 자신으로 존재하면서 상대방을 있는 그대로 경험하고 인식하는 관계'로 정의하였다.

지금까지 국내에서 이루어진 실제관계에 관한 연구를 살펴보면 최한나(2010)가 상담관계의 중요성에 대한 강조에도 불구하고 연구자와 실무자들이 상담관계에 대한 모호하고 편협한 이해를 가지고 있음을 지적하며 작업동맹과 실제관계에 대해 변별적으로 살펴보는 연구를 하였다. 이후 최한나(2011)에 의해 겔소(Gelso) 등(2005)의 실제관계 상담자용 척도가 타당화 되고, 유지영(2015)에 의해 실제관계 내담자용 척도가 타당화 되면서 본격적으로 실제관계에 관한 경험적 연구들이 이루어지고 있다(조화진 2016). 이외에 상담과정에서 실제관계의 변화 형태와 상담자와 내담자 애착효과(최한나·이은주·김민희 2015), 작업동맹과 실제관계의 변화 형태와 상담성과(이은주 2017)에 관한 연구들이 이어지고 있다. 조화진(2016)은 실제관계를 연구하는 것은 상담관계를 보다 정교하게 구분하고 그 특성을 규명하

려는 시도하는 측면에서 이론적, 실제적으로 매우 필요하다고 주장하고 있다. 최한나(2010) 역시 김창대 외(2008)의 연구에서 상담성과를 가져오는 요인으로 한국의 상담자들이 실제관계의 특성을 보여주고 있다고 말하면서 실제관계에 대한 탐색적 연구의 필요성에 대해 언급하고 있다. 유지영(2015)은 실제관계가 작업동맹과 전이-역전이 등 다른 상담관계 구성요인들의 근본이 되며 치료의 변화를 일으키는 강력한 요인이라는 근거들이 나타남에도 불구하고 국내에서는 이에 대한 연구가 미비하였음을 지적하였다. 최한나(2011)는 그의 연구에서 상담자의 경력 수준, 이론적 접근, 상담회기 수에 따라 상담자의 실제관계 수준의 차이를 보인다고 보고하고 있다. 이에 본 연구에서는 상담자들이 실제관계를 어떻게 경험하는지, 그리고 그 경험의 의미는 무엇인지를 질적 연구를 통해 깊이 있게 이해하는데 그 목적을 두고자 한다. 특히 본 연구에서는 상담의 여러 가지 이론적 접근 중에서도 인간중심상담에 바탕을 둔 포커싱(Focusing) 체험심리치료 훈련을 받은 상담자들을 대상으로 연구를 진행하였다.

인본주의적 입장에서 실체성과 진정성 요소를 보면 인본주의의 진정성, 솔직함, 일치성, 개방성, 공감, 내담자에 대한 무조건적 긍정적 존중 등의 개념은 실제관계의 진정성의 개념과 비슷한 부분이 있다(이은주 2017). 로저스(Rogers 1957)와 같은 인간중심 접근의 학자도 실제관계에서 중요한 요소가 되는 상담자의 진정성과 신뢰성을 강조하였다(최한나·이은주·김민희 2015). 상담관계에 관해 로저스(Rogers 1961; 주은선 2009)는 '진정한 자기 자신이 되어가는' 과정으로서의 관계를 강조하면서 고정된 목표를 향한 관계 즉, 타인의 기대에 부응하려고 하거나 당위적 틀에 자신과 세상을 맞추고자 하는 것과 있는 그대로를 수

용하고 잠재성을 찾아가는 과정 안에 있는 진솔한 관계로 구분하였다. 민스와 쿠퍼(Mearns & Cooper 2005; 주은선 2012)는 깊이 있는 관계(relational depth)라는 용어를 사용하여 ‘두 사람 사이의 깊은 접촉과 연대의 상태, 한 사람은 상대에 대해 완전히 진실하고 다른 사람의 경험에 대해 높은 수준까지 이해하고 가치를 둘 수 있는 상태’라고 정의하고 있다. 허블, 던컨과 밀러(Hubble, Duncan, & Miller 1999)는 상담관계의 특징을 두 사람이 정해진 시간에 특정한 목적을 가지고 만나고 많은 시간들을 내담자의 감정, 행동, 생각 등을 이야기하는 데 쓰이며 신뢰와 비밀보장이라는 특징을 가진다는 데서 일반적인 이자관계(dyadic relationship)와는 차이를 보인다고 하였다.

인간중심 상담은 내담자와 상담자의 관계가 철저히 인간적이고 주관적인 관계로 몰입되는 것을 전제로 한다. 상담자와 내담자의 관계는 인간 대 인간(a person to person)의 관계가 되어야 한다는 것이다(Rogers 1961, 1983, 이영희 1994 재인용). 인간중심 상담의 인간(person)은 마음이나 몸만을 뜻하는 것이 아니라 몸과 마음으로 된 인간을 뜻한다(이영희 1994). 특히 로저스(Rogers 1961)는 자신의 신체를 통하여 느끼는 것, 즉 유기체로서의 자신의 체험을 충분히 받아들일 것을 주장한다. 자유롭게 기능하는 유기체로서의 인간을 신뢰하는 것이 중요하다는 것이다. 유기체적 체험이 억압되지 않고 자유로울 때는 ‘느낌으로서 옳은 것(what feels right)’이 그대로 신뢰할만한 것이 된다고 한다. 그리고 그러한 체험으로부터 개인이 인성이 형성되고 자아가 실현되는 삶이 실존적 삶이라는 것이다(이영희 1994). 내담자 본인이 체험하고 있는 것을 있는 그대로 받아들이는 것이 인간중심주의이며 개인의 내적 체험, 특히 몸의 감각을 매개체로

활용한 것이 포커싱(Focusing)이다(주은선 2011).

성공적인 상담과 그렇지 못한 상담을 객관적인 심리측정 평가도구를 사용하여 분류하고 어떤 차이점이 있는지 알아본 젠들린(Gendlin)은 성공적인 상담으로 분류된 상담과정에서 내담자들이 상담 초기부터 상담을 통해 획득된 것이 아닌 자연스럽게 몸에 배어있는 것 같은 반응과 태도를 보였다는 점을 발견하였다(주은선 2002). 젠들린(Gendlin 1996)은 이러한 내담자들은 자신의 신체적 반응에 민감하게 깨어 있고 스스로가 상담회기 동안 이를 발견하고 집중하여 다뤄주고 있는 특징을 가지고 있는 모습에 착안하여 포커싱 체험심리치료를 개발하였다(주은선 2002).

포커싱 체험심리치료는 문제나 이슈, 경험에 대해 신체에서 느껴지는 느낌에 집중하는 것으로 이 때 신체에서 느껴지는 느낌을 펠트센스(Felt-sense)라고 한다. 포커싱(Focusing) 체험 심리치료는 자기인식(self-awareness)과정서적 치유(emotional healing)를 위해 몸에 집중하면서 자기가 느끼고 있는 것을 ‘있는 그대로’ 느끼며 알아차리는 과정이다. 신체감각 느낌(Felt-sense)을 알아차리고 수용하는 포커싱적 태도는 기존의 실존주의 인간관과 인간중심 이론의 맥락을 같이 한다(주은선 2011). 포커싱적 태도는 자기 내면에 있는 ‘실제적인 나(real me)’에 대한 존중과 신뢰를 바탕으로 모호한 펠트센스(Felt-sense)를 있는 그대로 받아들이고 친근하게 관계하는 태도이다. 포커싱 체험 심리치료 상담자는 포커싱적 태도를 통하여 내담자의 현안이나 문제점, 경험에 대한 내적 펠트센스(Felt-sense)를 느끼고 이것을 환영하고 친근하게 받아들이는 태도로 대할 수 있도록 내담자를 돕는다(주은선·신철애·김주영 2014). 코넬(2013)은 포커싱(Focusing)이 본

질적으로 관계적인 과정이며 상담자는 진정으로 존재하면서 자신의 생각과 감정에 개여있어야 함을 강조하고 있다. 또한 내담자와 함께 있을 때 느끼는 상담자의 펠트센스(Felt-sense)가 반응과 개입의 근거이자 진정한 원천이라고 하였다.

지금까지 살펴본 바와 같이 인간중심상담은 다른 어떤 이론적 접근보다도 상담자와 내담자가 맺는 인간 대 인간의 관계를 중요시한다. 포커싱(Focusing)역시 관계적이며 자기 자신과 내담자를 있는 그대로 수용하는 과정이라고 볼 수 있다. 그렇다면 이러한 포커싱적 태도와 인간중심적 철학을 바탕으로 포커싱 훈련을 한 상담자들은 실제관계를 어떻게 경험하고 있을까?

지금까지 포커싱 상담을 바탕으로 한 선행 연구를 살펴보면, 대상자에 따른 포커싱적 태도와 스트레스 대처전략 및 효과성 연구(송언섭·주은선 2010; 박정희·주은선 2012), 포커싱과 신체화 증상과 관련된 연구(주은선·최선우 2013; 김은미·주은선 2015; 임현순·주은선 2015), 포커싱과 미술치료에 관한 연구(주은선·신설애·김주영 2011, 2014; 주은선, 조병주, 2012), 포커싱 체험에 관한 연구(박영혜, 주은선, 2013), 한국판 포커싱적 태도 척도 개발 연구(주은선·신설애·김병선·김주영 2016) 등 다양한 대상과 분야에서 활발하게 연구가 진행되고 있다. 그러나 포커싱 훈련을 받은 상담자들이 상담에서 실제관계를 어떻게 경험하는지에 대한 연구는 아직 이루어지지 않고 있는 실정이다.

이에 본 연구에서는 포커싱 훈련을 받은 상담자들을 대상으로 현상학적 연구방법을 사용하여 포커싱 훈련을 받은 상담자들은 실제관계를 어떻게 경험하는지, 그리고 그 경험의 의미는 무엇인지 이해하는데 목적을 두고자 한

다.

이를 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 포커싱 훈련을 받은 상담자들은 실제관계로서의 상담관계를 어떻게 경험하는가?

둘째, 포커싱 훈련을 받은 상담자들의 실제관계로서의 상담관계에 관한 경험의 의미는 무엇인가?

## II. 방법

후설에 의하면 현상학의 주된 주제는 ‘사태 그 자체’로 되돌아가는 것이며, ‘사실을 있는 그대로 보는 것’으로 경험의 본질을 찾아내는 것이다(신경림·조명옥·양진향 외 2004). 본 연구에서는 포커싱 수련을 받은 상담자들의 실제관계 경험과 그 의미를 있는 그대로 드러내자 지오르지(Giorgi, 신경림 등 역 2004)의 기술현상학적 연구방법을 사용하였다.

### 연구 참여자

본 연구는 포커싱 훈련을 받은 상담자들의 실제관계 경험과 그 의미를 파악하고 기술하려는 연구 목적에 따라 연구 참여자를 선정하였다. 특히 현상학 연구에서 모든 참여자는 연구될 현상을 경험하였고 자신들의 생생한 경험을 잘 표현할 수 있는 개인들이어야 한다는 크레스웰(Creswell 조흥식 등 역 2010)의 문헌적 기준을 적용하여 참여의사를 밝힌 참여자를 대상으로 실제적 기준을 적용하였다. 세부기준은 포커싱 훈련을 받았고 상담 경력이 있으며 현재 상담을 하고 있는 사람들을 연구 참여자로 선정하였다. 포커싱 훈련을 받은 사람 자체가 그 수가 많지 않아 제한된 인원에서 연구 목적에 맞는 연구 참여자 선정을 하기가 쉽지 않았다. 게다가 실제관계 경험에 대해 잘 이야기해 줄 참여자를 선정하다 보니 연구 참여자로 적

합하다고 여겨지지 않는 참여자는 선정 기준에서 제외하였다. 연구 참여자 선정 과정은 국제포커싱 트레이너 자격을 가지고 있고 이들에게 직접 포커싱을 훈련한 국제포커싱협회의 트레이너에게 도움을 받았다. 이와 같은 과정을 거쳐 본 연구에 참여한 사람은 총 5명이었다. 참여자의 연령은 40대 4명, 60대 1명이었고 모두 여성이었다. 이들은 모두 상담을 전공하고 석사 및 박사과정을 수료하거나 졸업한 사람들이었다. 참여자들은 상담심리사, 청소년상담사, 가

족상담사, 국제이마고부부치료사, 국제포커싱치료전문가 등 국내외 상담관련 자격을 2가지 이상 가진 사람들로서 상담경력은 2년부터 20년까지였으며 이론적 배경으로 인간중심상담을 선호하였다. 포커싱 훈련은 참여자 모두 포커싱 치료사 과정을 수료하였고 대부분 포커싱 전문가 과정, 인턴쉽 과정까지 마쳤다.

이들은 1년 이상의 포커싱 훈련 경험을 가지고 있었고 길게는 10년 정도의 훈련을 받은 경우도 있었다. 이와 같은 연구 참여자의 간략한 특성을 표1에 정리하였다.

### 연구자의 선이해

본 연구자는 자료를 수집하기 전 연구자의 경험과 선이해를 괄호치기(bracketing)하기 위해 노력하였다. 우선 연구 참여자와 면담을 하기 전에 연구자의 실제관계 경험을 되돌아보는 작업을 하고 연구노트에 자세히 기록하였다.

이러한 반성적 과정을 통해 알게 된 연구자의 선이해는 다음과 같다.

첫째, 상담관계에 따라 상담성고가 다를 것이다.

둘째, 상담회기나 상담자의 경력에 따라 실제관계가 달라질 것이다.

셋째, 내담자에 따라 상담자의 실제관계 경험이 다를 것이다.

넷째, 깊이 있고 진솔한 실제관계를 맺기 위해 상담자는 많은 고민과 끊임없는 자기성찰을 해왔을 것이다.

### 참여자에 대한 윤리적 고려

참여자의 개인 정보 보호와 참여자에 대한 추측 또는 선입견을 배제하기 위해 별칭이나 가명을 사용하지 않고 숫자로 표기하는 방식을 사용하였다. 또한 면담 내용 중 상담 사례가 구체적으로 언급된 부분은 내담자와 연구 참여자를 보호하는 차원에서 자료로 사용하지 않았다. 연구를 위해 녹음된 음성 파일과 녹취된 면담 기록은 연구 논문 목적으로만 사용할 것이며 녹취한 내용은 연구 종료 후 파기할 것임을 설명하였다. 그리고 연구 참여자 소개 부분과 연구 결과 부분을 참여자들에게 이메일로 발송하여 참여자들이 자신의 정보와 연구 결과를 검토해보도록 하였다. 연구자는 참여자들과 수정이나 보완이 필요한 부분을 메일과 문자로 주고받으며 참여자의 의견을 반영하여 수정·보완하는 작업을 거치는 등 참여자들의 정보를

표1. 연구 참여자들의 특성

참여자	성별	연령	학력	상담관련자격	상담경력	포커싱훈련경력	적용이론
1	여	40대	석사 졸업	상담심리사 외	3년	5년	인간중심상담
2	여	60대	석사 졸업	가족상담사 외	5년	3년	통합적 상담
3	여	40대	석사 졸업	상담심리사 외	2년	5년	인간중심상담
4	여	40대	박사 졸업	가족상담사 외	10년	8년	통합적 상담
5	여	40대	박사 수료	가족상담사 외	20년	10년	인간중심상담

보호하려 노력하였다.

### 자료 수집 및 분석

본 연구의 자료 수집은 연구 참여자와의 심층 면담을 통해 이루어졌다. 자료 수집 전 연구 참여자에게 연구참여 안내서와 실제관계에 대한 안내문, 한국판 실제관계 척도-상담자용, 인터뷰 질문지를 보내 참여자들에게 면담에 대한 준비를 할 수 있도록 하였다. 실제관계에 대한 안내문에는 실제관계에 대한 개념적 정의와 참여자들의 경험 회상을 돕기 위한 실제관계 경험의 예를 함께 기술하여 참여자가 실제관계의 개념적 정의에 대해 숙지하고 인터뷰에 참여하도록 하였다. 참여자와의 만남은 주로 강의실이나 참여자가 근무하는 있는 곳 등 참여자들이 만나기 편한 장소에서 이루어졌고 참여자들은 면담 시작 전 연구참여 동의서를 작성하고 서명하였다. 면담은 2017년 5월부터 2017년 7월까지 참여자마다 두 차례에 걸쳐 이루어졌고 면담은 1시간 30분에서 2시간 정도 진행되었다. 면담용 질문지는 연구자가 반구조화된 질문지를 작성하여 질적 연구를 수행하고 있는 박사학위 소지자에게 검토 받는 과정을 거쳤다. 이 질문지를 가지고 예비인터뷰를 진행한 후 질문지를 수정, 보완하고 질적 연구를 수행하고 있는 박사학위 소지자에게 다시 한 번 검토를 받았다. 이렇게 작성된 질문지에는 실제관계에 대한 정의를 다시 한 번 기술하여 참여자의 이해를 도왔다. 또한 면담을 시작하면서 실제관계의 개념에 대해 연구자가 직접 설명하고 참여자의 이해를 확인하는 과정을 거쳤다. 실제관계는 서론에서 연구자가 정의한 대로 '상담 과정에서 상담자와 내담자라는 역할 중심이 아니라 한 인간으로서 진정한 자기 자신으로 존재하면서 상대방을 있는 그대로 경험하고 인식하는 관계'로 설명하고 개념

적 정의를 공유하였다. 세부적인 질문사항으로는 상담자로서 상담 안에서 내담자와 인간 대 인간으로서 맺는 실제관계를 어떻게 경험하는지, 진정한 자기 자신으로서 지금 여기에서 존재하는 진정성에 대한 경험을 어떻게 하고 있는지, 상대방을 있는 그대로 경험하고 인식하는 실제성에 대한 경험은 어떠한지, 포커싱 훈련 경험과 실제 관계를 경험하면서 한 인간으로서 내가 경험한 것은 무엇인지, 실제관계 경험이 나에게 갖는 의미는 무엇인지 등으로 이루어졌다. 면담은 연구자가 비구조적인 개방형 질문으로 궁금한 것을 묻고 참여자가 떠오르는 대로 자유롭게 이야기를 주고받는 형식으로 이루어졌다. 1차 면담이 끝난 후 모든 참여자에게 추가 면담에 대해 안내하고 동의를 얻어 추가 면담이 이루어졌다. 추가 면담은 대면 면담과 전화 면담으로 이루어졌다. 모든 면담의 내용은 참여자의 동의하에 녹음기 2대에 녹음되었고 분석을 위해 면담 내용이 축어록으로 작성되었다. 축어록은 참여자가 이야기한 경험의 의미를 잘 포착하고 연구 참여자의 사적인 정보를 보호하기 위해 연구자가 직접 작성하였다. 이렇게 작성된 축어록은 A4 용지로 모두 136페이지였다. 작성된 축어록은 연구 참여자에게 이메일로 전송하여 참여자가 자신이 이야기한 내용을 확인할 수 있도록 하였다. 연구 참여자의 주요한 내용을 기록하며 면담을 진행하였고 참여자의 비언어적 표현과 태도에 관한 내용 역시 현장일지에 기록하였다. 면담 후 녹음 자료와 축어록을 검토하면서 떠오르는 연구자의 단상은 연구노트에 정리하였다.

자료 분석은 자료를 수집함과 동시에 순환적으로 이루어졌고 Giorgi의 기술현상학적 방법의 절차를 따라 이루어졌다. Giorgi(신경림 등 역, 2004)는 현상학적 연구 방법의 필수적인 4단계를 다음과 같이 설명하고 있다.

첫 번째 단계는 전체 진술에 대한 일반적인 인식을 얻기 위해서 전체 기술 내용을 읽는 것이다. 두 번째 단계로 일단 전체에 대한 인식이 파악되면, 연구자는 처음으로 되돌아가서 심리학적 관점으로 '의미 단위'를 구별하겠다는 구체적인 목적을 가지고, 연구하고 있는 현상에 초점을 두고 다시 한 번 그 텍스트를 철저히 읽는다. 세 번째 단계로는 '의미 단위'의 윤곽이 파악되면 연구자는 모든 의미 단위를 검토하고 그것 속에 포함된 심리학적 통찰을 좀 더 직접적으로 표현한다. 마지막으로 연구자는 모든 변형된 의미 단위를 연구 참여자의 경험에 관한 일관적인 진술로 통합한다.

위의 절차에 따라 연구자는 연구 참여자와 면담한 녹음 파일을 반복해서 들으며 전체 맥락이 파악될 때까지 여러 번 읽기를 되풀이하였다. 이 과정에서 더 구체적으로 알고 싶은 것들, 추가로 질문하고 싶은 내용이나 중요한 의미들을 밑줄 치며 메모하였다. 그 다음에는 심리학적인 관점을 가지고 연구 참여자의 체험의 의미가 잘 드러나는 '의미단위'를 찾아내고 분석하였다. 이 과정에서 연구자는 낯선 것을 친숙하게, 친숙한 것을 낯설게 보는 해체와 재구성작업을 하기 위해 노력하였다. 이렇게 해서 도출된 의미 단위들을 심리학적인 용어로 전환하고 적절한 심리학적 용어가 없을 때는 상식의 언어로 기술하였다. 다음으로는 각각의 의미단위들을 포괄할 수 있는 하위구성요소로 나누어 묶었다. 이 하위 구성요소는 이보다 더 상위에서 포괄할 수 있는 구성요소로 도출되었다. 분석의 마지막 단계에서는 연구 참여자들의 체험의 일반적 구조적 진술을 기술하기 위해서 적당한 거리감을 갖고 바라보려고 노력하면서 전체 연구 참여자의 체험을 일반적 구조적 진술로 통합하였다.

또한 연구자는 연구 결과의 신뢰도와 타당

도를 높이기 위한 작업을 진행하였다. 질적 연구의 타당성은 연구자 단독으로 확보 가능한 것이 아니라 연구자와 연구 참여자, 독자가 함께 구성해 나가야 하는 것이라는 조용환(2011)의 지침을 참고하여 동료 연구자와 질적 연구 전문가의 평가를 통한 수정을 거듭하였다. 그리고 다시 원자료를 검토하며 하위 구성요소와 상위 구성요소가 적절하게 도출되었는지 수정, 보완하는 과정을 여러 차례 수행하였다. 또한 연구 참여자들에게는 결과와 해석에 대한 참여자의 견해를 요청하였다(member check). 이는 '신빙성을 형성하기 위한 가장 중요한 기법(Lincoln & Guba 1985, Creswell 2007; 조홍식 등 역 2010)'으로써 연구자가 참여자들에게로 되돌아가 자료를 구하고 분석하며 해석하고 결론을 내림으로써 그들이 이야기의 정확성(accuracy)과 신빙성(credibility)을 판단할 수 있도록 하는 것이다(Creswell 2007; 조홍식 등 역 2010). 참여자들은 자신의 경험이 왜곡됨 없이 잘 드러나 있으며 주제 또한 적절히 도출되었다고 하였다. 참여자들은 이 과정에서 내담자와의 관계를 되돌아보고 그 의미를 생각해볼 수 있는 시간이었다고 하였다.

### III. 결과

본 연구는 포커싱 수련을 받은 상담자들의 실제관계 경험과 그 의미를 이해하고자 수행되었다. 지오르지(Giorgi 신경림 등 역 2004)가 제안한 방법에 따라 연구자는 체험의 의미를 밝혀준 8개의 하위 구성요소와 3개의 본질적 구성요소를 도출하였다. 그 내용은 '진정성 있는 있는 그대로의 태도를 경험함', '연결감을 구체적으로 경험함', '상담자 또한 관계에서 도움을 받고 한 인간으로 성장해 감'이었다. 본

장에서는 이러한 구성요소의 도출 과정을 설명하고 이에 따른 내담자의 체험 내용과 그 구조를 기술하고자 한다. 구성요소의 도출과정은 표 2에 제시하였다.

표2. 실제관계 경험에 관한 구성요소와 하위 구성요소

의미 단위	하위 구성요소	구성요소
그 '사람'에게 호기심을 가짐		
지금 여기에서 느껴지는 것들을 자각하고 솔직하게 표현함	솔직하고 진실한 태도로 함께 있음	진정성을 가지고 있는 그대로의 태도를 경험함
기다려주고 애쓰지 않음		
내담자의 상태에 맞춰 나의 자기개방을 조율함		
적절한 거리감을 둠		
평온함과 온화함을 가지려 함	알지 못함의 자세로 있는 그대로 보려 함	
판단 없이 경청하고 거울처럼 비춰 줌		
추측하지 않고 내담자에게 확인함		
내가 느끼는 것에 대해 궁금해 하며 질문을 던짐		
예전보다 나를 더 많이 드러내게 됨	나에게 개방적 태도를 갖고 더 집중하게 됨	
외부에 신경을 덜 쓰고 나에게 집중하게 됨		
나를 수용하는 경험을 하며 자기 확신이 생김		
나의 경험과 비슷한 어려움을 겪는 내담자에게 더 깊은 이해와 인간적 교류가 일어남	내담자에게 여러 겹의 마음쓰임과 연결이 일어남	연결감을 구체적으로 경험함
보이지 않는 뭔가가 연결되어 같은 방향을 보고 같이 가는 느낌이 듦		
애쓰고 나면 피곤함을 느낌		
걸림이 있을 때 답답하고 찝찝한 느낌이 몸의 어느 부분에서 느껴짐		
연결감을 느낄 때 신체적으로 작은 신경망이 표피에 닿아 있는 느낌이 듦	몸을 통한 알아차림을 경험함	
내담자가 느끼는 신체 감각을 상담자도 비슷한 부분에서 함께 느낌		
삶의 방향이 외부 중심에서 내면으로 바뀌어짐		
세상에 대한 이해가 더 생기고 더 유연해짐	삶에 대한 태도가 변화됨	
고정된 틀을 깨고 다른 것들을 보게 됨		
내담자와 인간적 관계를 통해 뿌듯함을 느낌	내담자를 통해 내가 치유되고 힘을 얻음	상담자 또한 관계에서 도움을 받고 한 인간으로 성장해 감
고난이나 힘들어 왔을 때 버틸 수 있음		
내담자 스스로 자원을 찾아가는 모습에 경이감을 느낌		
나의 부족한 부분을 인정하며 성장하게 됨	한계를 받아들이며 성장하게 됨	
나와 타인의 감정을 존중하게 됨		
내담자를 함부로 바꿀 수 없음을 받아들이게 됨		

## 1. 체험의 구성요소

### 1) 진정성을 가지고 있는 그대로의 태도를 경험함

참여자들은 상담의 여러 이론 중 인간중심 상담을 주요 이론적 배경으로 가지고 있었다. 인간중심 집단상담, 개인분석, 포커싱 수련 등의 과정에서 참여자들은 있는 그대로의 내가 받아들여지는 경험을 한다. 참여자들의 이러한 경험은 상담 장면에서 참여자들이 내담자와 만날 때 그 또한 솔직하고 진실한 태도와 마음이 짐으로 내담자를 있는 그대로 보려고 하는 자세로 이어진다.

#### (1) 솔직하고 진실한 태도로 함께 있음

참여자들은 그 '사람'에게 호기심을 가지고 그가 그럴 수밖에 없었음을 이해하고자 한다. 무엇을 하고자 애쓰지 않으려 한다. 그저 내담자의 고통과 아픔에 함께 머무르고 함께 있으며 지금 여기에서 느껴지는 것들을 자각한다. 그리고 그것을 솔직하고 적극적으로 진심을 담아 내담자의 상태에 맞춰 자기 개방의 시점과 수준을 조절한다.

내가 막 가서 뭔가를 해주는 게 아니라, 애쓰는 게 아니라 그냥 나는 항상 여기 있으니깐 내가(내담자) 필요하면 오는 거고 싫으면 가는 거고. 그렇다고 해서 뭐 상담자가 빠치거나 그런 게 없이 그냥 그 자리에 있어주는 거... (참여자 3)

침묵을 할 때... 단지 옆에 있었을 뿐인 거 같아요... 상상도 하긴 하지만 그 내담자가 느끼는 아픔만큼 내가, 그 크기만큼 내가 할 수 있는 건 아닌 것 같아요... 조심스럽게 마음을

줄이면서 또... 어느 정도일까? 나도 한 번 그 아픔을 함께 해보면서... 그렇게 그 시간에 있는 것 같아요... (참여자 2)

걸리는 것들이 있으면 그것들을 솔직하게 표현하는 편이에요. 입에 발린 말은 안하는 거 같아요. 그리고 지금 이 순간에 그게 적절한가에 대한 고민이 많은 거 같아요. 그리고 어떻게 조금 더 이해하기 쉽게 설명할까에 관한 것들을 고민하는 편이죠. (참여자 5)

### (2) 알지 못함의 자세로 있는 그대로 보려고 함

참여자들은 나의 경험과 내담자의 경험이 같을 수 없음을 인정하고 모른다는 자세로 다가간다. 적절한 거리감을 두고 평온함과 온화함을 유지하려고 애쓰면서, 문제를 중심에 두지 않고 판단 없이 경청하고 거울처럼 비춰주는 역할을 하려 한다.

모르는 건 모른다고 얘기를 해요. 척 하지 않고. 아, 그럴 것이다 내가 유추하는 것이 아니라 물어봐요. (참여자 4)

제 판단이나 사회적 판단 없이. 그 사람의 판단도 없이. 그냥 있는 그대로. 당신이 이렇게 이야기하고 있다. 이렇게 행동했다. 그런데 지금 이런 마음이 든다고 한다. 이렇게 있는 그대로 보여주고... (참여자 1)

그 사람의 여기가(가슴을 가리키며) 아프대요. 빨강이래요. 빨강이라는데 내가 아니라고 할 수는 없잖아요. 지금 빨강이고 여기가 뜨끈뜨끈하고 몇 도라는 얘기까지 하는데. 그 사람 안에서 느끼는 거니까. 그러니까 그대로 볼 수밖에 없죠. (참여자 4)

### 2) 연결감을 구체적으로 체험함

참여자들은 인지적, 정서적, 신체적으로 또

나 자신과 내담자와의 연결감을 구체적으로 체험한다. 참여자들은 나에게 질문을 던지고 대답하며 나 자신에게 호기심어린 태도와 열린 마음을 갖게 된다. 또한 내담자에게는 여러 결의 연결감(contact)을 느끼고 변화를 경험한다. 이는 몸의 어느 부분에서 느껴지는 감각으로 체험되기도 한다.

(1) 나에게 개방적 태도를 갖고 더 집중하게 됨

참여자들은 내담자와 진정으로 만나기 위해서는 자기 자신이 진정성을 가져야 하고 그러기 위해서는 나 자신에 대해 잘 알고 있어야 함을 자각한다. 이러한 자각은 자신에 대해 궁금해 하며 끊임없이 질문하게 만들고 외부에 신경 쓰기보다 나에게 집중하게 한다. 나에게 대한 자각과 수용은 나를 있는 그대로 더 드러나게 하고 나와서 관계가 직접적으로 이어지게 만든다.

이게 뭘까? 하는 물음을 나하고 던진 것 같아요... 끊임없이 질문을 하죠. 내 자신에 대해서. 내가 느끼는 걸 그냥 스쳐지나가지 않으려고... 나에게 대해 궁금해야 될 것 같아요 항상. 그래야 내담자한테도 궁금할 수 있는 거고. (참여자 3)

긴장을 한다거나 그런 것들이 없으니까 더 자유롭게 제 행동범위가 넓어지고 사고 범위도 넓어지고 그렇게 되면서 더 편안해지고 내가 그냥 자연스럽게 행동했을 때 그것이 더 거부감 없이 나 스스로한테 받아들여지는... 그냥 나로 있어도 괜찮구나... (참여자 1)

내가 나로서 잘 살고 있어서 기분이 좋은 것 같아요. 예전에는 뭔가 채워지지 않은 느낌이 드니까 계속 무엇을 먹는다가 무엇을 한다든가 행위로서 부족한 부분을 채우고 있었

다면 지금은 내가 무언가를 하는 것에 대해서 선택할 수 있는 힘이 생기는 것 같아요. (참여자 2)

(2) 내담자에게 여러 겹의 마음쓰임과 연결이 일어남

참여자들은 내담자에 따라, 또 같이 내담자에게도 여러 가지 감정의 물결을 느낀다. 마음이 가는 내담자에게는 더 조언을 많이 하게 되는 나를 발견하기도 하고 불편함이 끼치는 내담자에게는 관계에 더 신경 쓰게 된다. 내담자와의 끈끈함이 약하게 느껴지기도 하고 보이지 않는 신경망으로 연결되어 있는 느낌이 들기도 한다. 내가 경험했던 것과 비슷한 어려움을 겪는 내담자에게는 더 깊은 이해와 인간적인 교류가 일어나기도 한다. 처음에는 알뜰하게 느껴지던 내담자가 수퍼비전 등을 통해 더 깊이 이해하게 되면서 측은지심, 함께 성장하고픈 마음 등으로 변화되어 가기도 한다.

열심히 하는 내담자? 그런 내담자를 만나면 더 마음이 쓰이죠. 그런 내담자들한테는 보이지 않는 뭔가가 같이 연결되어 있는 느낌이예요. (참여자 5)

알미움, 답답함이었다가 나중엔 측은지심이었다가 이제는 좀 한 인간으로서 내가 도와주고 싶다가... 같이 성장해나갔으면 좋겠다... (참여자 3)

(3) 몸을 통한 알아차림을 경험함

참여자들은 감각 느낌(Felt Sense)을 통해 자신의 현재 상태를 알아차리기도 하고 자기 신뢰가 부족한 자신을 발견하기도 한다. 내담자와의 관계에서 걸림과 불편함이 몸의 어느 한 부분에서 느껴지기도 하고 내담자와의 연결감을 신체 감각을 통해서 느끼기도 한다. 또한 이것은 ‘내담자 것인지 내 것인지’ 구분할 수

있게 해준다.

길이 아닌 데를 갈 때는... 가시밭길 가는 느낌이에요. 가시밭길 갈 때는 인상도 찌푸리고 이러니까 뭐가 안 보이는데 내 작업을 하고 거기서 나오면 되게 몸이 그냥 푸근해지고 눈이 맑아진다 그래야 되나? (참여자 3)

(내담자 얘기를 들으며) 허망한 게 끝없는, 고통이라는 거는 끝이 있어야지만 되는데 끝이 없는 허망함, 망망함... 그렇게 느꼈어요. 그 때 내 가슴 명치 부분에서... 아프고 막 목까지 차오르고... 그래서 나도 모르고 후우~ 하면서 숨 한 번 쉬고 하자고... (참여자 2)

신체적으로 민감하게 그 사람한테 깨어있는 것 같은 느낌이 있어요. 감각이 연결돼서 작은 신경망, 전기 찌릿찌릿한 작은 신경망들이 이렇게 같이 표피에 맞닿아 있는 듯한 느낌이 있어요. (참여자 5)

뭔가 불편한데, 말로 표현할 수 없는데 답답하고 깔끄러운 뭔가가 있어요. 나만이 갖고 있는. 그게 이제 저 사람 건지 내 건지 펠트 센스를 통해서... 그게 내 거라는 걸 알게 되면 조금 더 그 사람과 인간적인 만남을 가질 수가 있겠죠. (참여자 4)

### 3) 상담자 또한 관계에서 도움을 받고 한 인간으로 성장해 감

참여자들은 포커싱 훈련을 하며 점점 더 자기 자신으로 존재하게 된다. 상담자라는 역할로만 있는 것이 아니라 '진정한 나'로서 내담자라는 한 '사람'과 함께 있음으로써 삶에 대한 태도가 변화되고 내담자를 통해 치유되고 살아갈 힘을 얻게 된다. 그럼으로써 나와 타인의 한계를 받아들이며 한 인간으로서 성장해 간다.

#### (1) 삶에 대한 태도가 변화됨

참여자들에게도 다른 사람에게 인정받고 싶고, 자신이 부족한 것 같고 뭔가 해야 하고 외부 평가에 신경 쓰고 자신을 믿지 못하는 부분이 있었다. 지금도 여전히 그런 부분이 있다. 예전엔 그런 자신을 자책하고 그것이 끝나라고 인식했다면 이제는 자신의 '어느 한 부분(a part of me)'이 그렇다는 것을 받아들이게 된다. 그러면서 삶의 방향이 외부 중심에서 내면으로 바뀌고 세상에 대해 좀 더 이해하게 되고 더 유연해지게 되었다. 고정된 틀에서 벗어나 다른 것들을 보게 되면서 삶에 대한 태도가 변화되는 과정을 경험하게 된다.

내 것이 맞구나, 아니구나가 되게 정확해지는 거죠. 그래서 외부의 평가에 신경을 쓰지 않고 내 꺼 이래, 난 이렇게 느껴. 이런 것들이 가능해졌죠. 그래서 밖이 어떤지에 대해서 신경을 덜 쓰게 되는 거. (참여자 5)

옛날에는 해야만 해, 절대 그러면 안 돼 이런 것들이 조금 줄은 거. 저런 인간은 절대 안 만나 그랬는데 만나고 있어. 괜찮아 좀. 무더졌어. 그건 내가 변한 거잖아요. (참여자 4)

#### (2) 내담자를 통해 내가 치유되고 힘을 얻음

참여자들은 내담자에게 도움을 주기도 하지만 도움을 받기도 한다. 내담자만큼 내 이야기를 귀 기울여 듣는 사람도 없으며 고군분투하며 사는 내담자의 삶을 보며 나 역시 버티고 힘을 내기도 한다. 내담자와 함께 하면서 삶의 허망함이 뿌듯함으로 변화해간다. 이렇게 나에게 대해 생각할 기회를 주는 내담자에게 고마움도 느끼고 환경이 달라진 게 없음에도 스스로 자기의 자원을 찾아가는 내담자를 보며 경이감을 느끼기도 한다.

내가 그들에게 경청을 하듯이 내가 얘기할 때 그렇게 경청해주는 사람들도 없거든요. 제

가 하는 얘기를 정말 귀 기울여서 잘 듣거든요. 뭐 딱 짓하는 사람 못 봤거든요. (참여자 1)

혼자 왔다 혼자 가는 거잖아요. 삶 자체가. 그래서 외로운 거는 너무 당연한 거. 하지만 외롭게 사는 것도 너무 힘이 들잖아요... 어떤 고난이나 힘들어 왔을 때 내가 연결된 끈이 있다면 조금 더 힘 있게 버틸 수 있는 것... 만약 제가 뭐 오늘 살고 싶지 않다 쳐도 내일 상담 있다. 그러면 내일 그것까지는 하고 가야지... (참여자 1)

행위로서만 살아간다면 그 끝은... 허망함 일 것 같아요 내 경우는. 그런데 실제 관계 경험을 함께 하면서 그 결과의 끝은 허망함이 아니라 뿌듯함일 거 같아요. (참여자 2)

이제는 힘들지 않다는 보고? 환경이 하나도 안 바뀌었거든요? 그게 날 놀라게 해요. 어떻게 저런 말을 할 수가 있지? 난 이렇게 공부를 많이 해도 이걸 알아내는 데 오래 걸렸는데... 너무 경이로워요. 막 감탄해요. 그러니까 그걸 보면서 난 기쁨을 느끼는 거고 이 길을 가길 잘했구나 생각하는 거고... (참여자 4)

### (3) 한계를 받아들이며 성장하게 됨

참여자들은 성장에 무척 관심이 많다. 내가 성장한 만큼 내담자도 성장한다는 것을 믿는다. 그래서 자기 작업에 열심이고 자신의 내면에 집중하려 한다. 이러한 노력은 자신의 부족한 모습조차 있는 그대로 받아들이는 모습으로 드러나게 되고 나와 타인에 대한 존중으로 이어지며 내가 전보다 넓어지는 경험으로 다가온다. 그러면서 참여자들은 한 인간으로 성장해 간다.

아, 내가 아직도 이려고 있구나. 이 부분이 덜 됐구나. 이 부분을 내담자와의 실제 관계를

통해서 알 수 있는 거죠. 바로미터가 되는 거죠. (참여자 3)

종지가 대접됐지 뭐(웃음). 종지에서 요만큼 넓히는 것도 나한테는 너무너무 힘든 일인데 타인한테는 막 대접되라고 하잖아요. 이게 아니라는 걸 알게 된 거 같아요. 제일 중요한 건 있는 그대로 보려면 아, 난 종지구나 라는 걸 인정하는 게 중요하고 저 사람은 대접이구나, 아니면 나보다 더 적은 종지인데 내가 자꾸만 대접을 요구해. 그러면 저 사람 곤란해지잖아요. 내가 제일 괴로운 거 같아요. 그래서 내가 나를 인정하는 게 제일 중요한 거 같아요. 아, 난 종지. 지금은(웃음). (참여자 4)

## 2. 포커싱 훈련을 받은 상담자들의 실제 관계 경험에 대한 일반적 구조적 기술

체험의 결과를 기술하는 마지막 단계는 연구자가 모든 변형된 의미 단위를 연구 참여자의 경험에 관한 일관적인 진술로 통합하는 것이다. 본 절에서는 이와 같은 지침에 따라 앞절에 제시된 구성요소들을 중심으로 포커싱 훈련을 받은 상담자들의 실제 관계 경험의 구조를 통합하여 기술하고자 한다.

참여자들은 인간중심상담을 주된 선호이론으로 가지고 있다. 인간중심상담의 가치와 철학에 매료되고 집단상담이나 개인분석 등을 통해 있는 그대로 받아들여지는 경험을 하게 되면서 나와 잘 맞는 느낌을 갖게 된다. 그러나 인간중심상담에서 말하는 상담자의 태도를 실제 상담에 적용하는 것은 어렵게 느껴진다. 참여자들은 포커싱 훈련을 통해 인간중심적 태도를 경험하게 되고 이는 내담자와의 관계에서 솔직하고 진실한 태도로 함께 있고 알지 못함의 자세로 있는 그대로 보려는 태도로 이어진다. 참여자들은 문제가 아닌 그 사람에게 호기

심을 가지고 그 사람이 그럴 수밖에 없었음, 그래도 괜찮음의 마음으로 함께 하면서 내담자의 불편함, 아픔, 고통에 함께 머무르고 함께 있다. 적절한 거리감을 가지고 추측하지 않고 내담자에게 확인하고 판단하지 않고 있는 거울처럼 비춰주려 한다.

참여자들은 끊임없이 자신에게 질문을 던지고 자신이 느끼는 것을 스쳐지나가지 않으려 애쓴다. 자신에 대해 궁금해 하고 자신의 몸에서 느껴지는 감각을 체험하며 자신과 진정한 만남을 가지려 한다. 이 과정에서 내가 미워했던 나의 한 부분을 수용하는 경험을 하게 되고 자기 확신과 신뢰가 생긴다.

몸에서 느껴지는 감각 느낌은 내담자와의 관계에서도 일어난다. 애쓰고 나면 피곤함을 느끼고 하고 걸림이 있을 때 답답하고 찝찝한 느낌이 몸의 어느 부분에서 느껴지기도 한다. 내담자와 작은 신경망으로 연결되어 있는 느낌도 들고 내담자가 경험하는 신체 느낌을 참여자도 같은 부분에서 비슷하게 느끼기도 한다. 이러한 몸을 통한 자각은 나 자신과의 관계, 내담자와의 관계에 집중하게 하고 관계를 돌보게 만들고 연결감을 구체적으로 경험하게 한다.

참여자들은 내담자와의 관계 역시 상담자와 내담자로서 뿐만 아니라 사람 대 사람으로서 관계를 맺게 된다. 상담자인 내가 내담자를 일방적으로 도와주는 관계가 아니라 나라는 사람도 내담자에게 도움을 받고 내담자를 통해 치유되고 함께 성장해나가는 동등하고 쌍방향적인 동반자적 관계를 맺는다. 내담자는 나에게 생각하게끔 기회를 주는 사람이고 버티고 애쓰는 내담자의 모습을 보며 상담자인 나 역시 힘을 내게 된다. 환경은 변한 것이 없는데 스스로 자원을 찾아가는 모습에 경이로움을 느끼며 인간에 대한 신뢰가 쌓여간다. 이것은 참

여자들에게 삶에 대한 태도에 변화를 가져온다. 외부의 평가나 인정에 연연하지 않게 되고 세상에 대한 이해가 깊어지고 유연해지게 된다. 또한 나의 한계를 인정하고 성장으로 나아가는 발판으로 삼게 된다.

참여자들에게 성장은 나를 깨어있게 하는 것이고 재미있고 즐거운 것이며 내 내면에 초점을 두며 살아가는 삶이다.

이와 같은 결과를 볼 때 참여자들에게 실제관계 경험이 갖는 본질적 의미는 ‘인간중심적 태도와 포커싱 체험을 바탕으로 내담자와 쌍방향적이고 동반자적 관계를 맺으며 함께 성장해 감’이라고 이해될 수 있다.

#### IV. 논의

본 연구는 포커싱 훈련을 받은 상담자들은 실제관계를 어떻게 경험하며 그 의미는 무엇인지 이해하기 위한 목적으로 수행되었다. 연구 결과 실제관계(real relationship)라는 추상성과 모호성을 가진 개념을 상담 현장에서 구체적으로 어떻게 구현하고 있고 그것이 가지는 의미가 무엇인지 알 수 있었다. 본 장에서는 연구 결과에 나타난 참여자들의 경험이 주는 시사점을 논의하고자 한다.

첫째, 포커싱 훈련을 받은 상담자들은 상담 과정에서 솔직하고 진실한 태도로 내담자와 함께 있으며 알지 못함의 자세로 내담자를 있는 그대로 보려고 하는 인간중심적 태도를 경험하는 것으로 나타났다. 연구 참여자들은 인간중심이론을 기반으로 한 집단상담을 경험하거나 인간중심상담을 주이론으로 하는 상담자에게 개인분석을 받거나 대학원 수업을 통해 인간중심적인 태도를 직접 경험한다. 김영근(2015)은 상담자가 주의 깊은 관심과 비판단적인 자세를 가지면 내담자 역시 자신의 삶을 능동적으로

살아가며 기꺼운 마음으로 경험을 받아들일 수 있는 자세를 취할 수 있으며 상담자와 내담자의 관계를 인간과 인간의 건강한 관계로 확장시키는 것이 중요하다고 말하고 있다.

또한 연구 참여자들이 훈련받은 포커싱 체험 심리치료는 인간중심과 현상학, 실존주의에 철학적 배경을 두고 만들어진 심리치료기법으로 특히 인간중심에 근거를 두고 있다(주은선, 2011). 인간중심 상담에서는 상담자가 제공하는 일치성과 무조건적 긍정적 수용, 공감적 이해의 치료적 관계 속에서 내담자가 그동안 드러내지 못했던 감정들을 표현함으로써 이전에 받아들이지 못했던 자신의 감정을 수용하게 되는 과정을 거쳐 진정한 자기 모습을 찾을 수 있도록 돕는다. 따라서 인간중심의 핵심이라고 할 수 있는 일치성, 무조건적 긍정적 수용, 공감적 이해를 체험적으로 경험하는 것이 중요하다는 것을 주은선, 신철애, 김주영(2014)의 연구에서도 강조하고 있다. 많은 상담자들이 인간중심 상담의 가치와 철학을 좋아하고 이를 실제 상담 장면에서 구현하고 싶어하지만 추상성과 모호성 때문에 적용하기 어려워한다. 이러한 상담자들에게 포커싱 훈련이 인간중심적 태도를 체득하는데 효과적일 것으로 여겨진다.

둘째, 포커싱 훈련을 받은 상담자들은 자기 자신과 또 내담자들과의 관계에서 몸을 통한 알아차림이 일어나고 연결감을 구체적으로 경험한다. 자신의 감각 느낌(Felt sense)을 믿지 못하는 자신을 보며 자기 신뢰가 부족한 자신을 깨닫게 되고 내담자가 아픔을 느끼는 부분과 비슷한 곳에 상담자도 아픔을 느끼기도 한다. 내담자와의 관계에서 '걸림'이 느껴질 때 적절한 거리감을 두고 살펴보면 내 것인지 내담자 것인지를 구분해내고 이를 관계에 활용한다.

상담자가 상담과정에서 자신을 효율적인

도구로 쓰기 위해서는 스스로에 대한 자기 자각에 민감할 필요가 있다(박정민 2006). 자신과의 소통, 즉 나 자신의 심리적 상태와 조율이 잘 된다는 것은 로저스(Rogers)가 말하는 유기체적 경험에 대한 자각(awareness)과 일치됨의 상태를 말한다(최해림 2009). 최해림(2009)은 상담자의 자기 관리는 끊임없이 성장하고 깨어있는 상태가 되도록 노력하는 것으로 상담자 자신의 성장을 위해 필수적이라고 하였다. 주은선(2002)에 의하면 상담자가 스스로 포커싱을 자기치유 방법의 하나로 사용한다면 상담자의 중요한 자질 중의 하나인 알아차림, 인식(awareness) 향상에 도움을 줄 수 있다. 상담자 자신이 느끼는 감각에 민감하게 반응할 수 있다면 궁극적으로 내담자에게 민감하게 반응할 수 있는 능력이 향상되는 것이다. 포커싱 상담은 자신의 내면에 주의를 기울이면 느껴지는 감각느낌을 섬세히 알아차리고 그것을 있는 그대로 수용하는 과정중심 접근이다. 박영혜, 주은선(2013)은 포커싱 과정 중에 체험하게 되는 감각느낌(Felt sense)은 정서(emotion)의 근간이 되는 몸의 기분 또는 느낌(feeling)으로 이를 알아차리는 과정에서 자신을 더 깊고 충분히 체험하게 된다고 말한다. 또한 이러한 알아차림과 사고방식의 변화, 느낌에 대한 개방은 상담자가 자신을 들여다볼 수 있도록 도와주며 내담자에게 더 깊이 공감할 수 있도록 해준다고 밝히고 있다. 상담자가 내담자에게 불편한 느낌이 들 때 느껴지는 신체감각 역시 천천히 음미하듯이 시간을 갖고 느껴봄으로써 이것이 내담자의 태도에서 비롯된 것인지 자신의 갈등과 욕구에서 유발된 것인지를 구분하는데 도움을 줄 수 있다는 주은선(2002)의 연구 역시 본 연구의 결과를 뒷받침 해주고 있다.

셋째, 연구 참여자 모두 포커싱 훈련을 받

았으나 몸의 감각 느낌(Felt sense)을 알아차리는 정도나 수준, 이를 상담 관계에 활용하는 것은 연구 참여자에 따라 차이를 보였다. 김순영, 배성만, 주은선(2015)은 상담자 경력이 오래될수록 상담자가 자신의 신체 감각에 주의를 기울이고 느껴지는 것이 무엇인지 스스로에게 되물으며 천천히 음미하는 태도가 높다고 밝히고 있다. 유계식(2002) 또한 상담 경력이 낮을 경우 신체 감각에 대한 지각은 이루어지지만 이를 하나의 의미 있는 욕구나 감정으로 알아차리지 못할 수 있다고 하였다. 이러한 연구 결과들을 봤을 때 연구 참여자들의 포커싱 훈련 경력과 상담 경력에 따라 감각 느낌(Felt sense)을 알아차리는 정도와 수준에 차이가 있다고 말할 수 있겠으나 이것이 경력의 차이인지, 참여자 개인의 특성에 따른 것인지 등은 더 연구가 필요한 부분이라고 생각된다.

넷째, 포커싱 훈련을 받은 상담자들은 상담자가 내담자에게 일방적으로 도움을 주는 관계가 아니라 내담자와 쌍방향적이고 동등한 관계를 맺으며 자기 자신도 치유되고 힘을 얻고 자신과 타인의 한계를 받아들이면서 한 인간으로서 성장해 간다. 연구 참여자들은 모두 성장에 관심이 있다. 인간중심상담에 매료된 것도 상담자를 끊임없이 성장시키는 점 때문이기도 하다. 인간중심상담의 근간을 이루는 것은 인간은 정적이지 않고 항상 무엇인가 더 나은 존재가 되려고 노력하는 과정 중에 있다는 ‘성장’ 개념이다(박종삼 1987). 윤혜성, 주은선(2010)의 연구에 의하면 로저스(Rogers)는 인간이란 유기체를 유지하고 증진시키는 방향으로 모든 능력을 계속적으로 발달시키려는 성장 지향적 존재이며 누구나 이런 건강하고 창조적인 성장을 향한 잠재력을 가지고 있다고 보았다. 인간중심 상담의 목적은 내담자가 느끼고 경험하면서도 의식상에서는 왜곡하는 경험들을 의식하

고 이를 자기개념 속에 받아들임으로써 그의 내재적 잠재력이 실현되는 것으로 인간중심상담에서는 상담자의 태도와 자질 그리고 내담자와의 평등한 입장에서의 동반자적인 역할을 중요시한다(윤혜성·주은선 2010). 김창대 등(2008)의 연구에 의하면 상담성과를 가져오는 상담자의 자세에서는 동반자적인 특성이 강하고 내담자의 현상학적 장을 이해하고 함께하며, 내담자의 긍정적인 측면과 자원을 잘 찾아내며 융통성이 있고 진솔한 태도를 보이는 것으로 나타났다. 파버와 헤이페츠(Farber와 Heifetz 1982)의 연구에서는 상담자가 책임을 져야 하는 일방적인 치료관계가 상담자 소진 원인의 57.4%를 차지한다고 하였다(최해림 2009 재인용). 박성희(2000)는 상담관계는 의학적 모형과는 다르다고 하면서 상담을 무엇인가 부족하고 문제가 있는 내담자에게 도움을 주는 수직적 조력관계로 인식해서는 안 된다고 하였다. 제닝과 스코브홀트(Jenning과 Skovholt 1999)는 숙련 치료자(master therapist)가 갖는 개인적 특성을 인지적, 정서적, 관계적 영역으로 나누었다. 이들은 인지적으로 만족을 모르는 학습자이며 경험이 주요 자원이 되어 왔고 인지적 복잡성과 애매모호함을 소중히 한다. 정서적으로는 개방적, 정서적 수용성을 갖고 있고 자신의 정서적 안녕에 정성을 들이고 개인적, 직업적 삶이 일치하도록 노력한다. 관계적 영역에서는 사람에 대한 진실한 관심을 표출하고 내담자들의 자기결정 권리에 깊은 존경을 가지고 변화를 믿으며 따뜻하고 안전한 관계를 형성하는 것으로 나타났다(이연희 2000). 이와 같은 연구결과를 본 연구에 적용해 볼 때, 내담자와 쌍방향적이고 동등한 인간적 관계를 맺는 것, 즉 실제관계(real relationship)를 맺는 것이 상담자 성장과 상담 성과에 중요한 요소이고 포커싱 훈련이 이러한

실제관계를 맺는데 영향을 주고 있는 것으로 보인다.

이상의 논의를 통해 살펴본 본 연구의 의미는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 기존의 연구에서 다루지 않았던 포커싱 훈련을 받은 상담자들의 실제관계 경험을 심층적으로 살펴보고 이것이 구체적으로 어떻게 드러나는지 탐색함으로써 그 경험의 본질과 통합적인 구조를 제시했다는 점이다. 둘째, 포커싱 훈련이 인간중심적 태도를 구체적으로 체득하는데 효과가 있다는 것을 경험적으로 드러냈다는 점이다. 셋째, 상담자와 내담자의 '쌍방향적이고 동등한 관계맺음'의 효과성을 경험적으로 보여주었다는 점이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구가 포커싱 훈련을 받은 상담자들을 연구 참여자로 선정하다 보니 참여자 모두 인간중심상담을 이론적 배경을 가지고 있었다. 따라서 추후 연구에서는 다른 이론적 배경을 가진 상담자들은 내담자와 상담 장면에서 실제관계를 어떻게 맺고 있는지 연구를 진행한다면 상담자들의 실제관계 경험에 대한 이해도가 더욱 깊어질 수 있을 것으로 보인다. 둘째, 포커싱 훈련을 받은 상담자가 많지 않다 보니 몸의 감각 느낌(Felt sense)을 알아차리는 정도나 수준, 관계에의 활용 등이 포커싱 훈련 경력의 차이인지 상담자나 내담자의 특성에 따라 달리 나타나는지를 밝히기에는 한계가 있었다. 이 부분 역시 후속연구에서 보완이 이루어질 수 있기를 기대해 본다. 셋째, 본 연구는 상담자가 경험한 실제관계에 관한 보고이다. 상담관계가 상담자와 내담자의 이차관계로 이루어진 관계라고 볼 때 포커싱 훈련을 받은 상담자에게 상담을 받은 내담자가 경험한 실제관계에 대한 연구도 이루어질 필요가 있다. 이러한 후속연구가 이루어진다면 실제관

계를 구체적으로 맺을 수 있는 경험적 토대를 마련할 수 있을 것으로 기대된다.

## 참고문헌

- 권경인·양정연. 2015. “회피애착형 상담자가 지각한 상담관계경험에 대한 질적연구”. 『상담학연구』 6(3): 25-49.
- 김순영·배성만, 주은선(2015). “상담자의 상담 경력에 따른 상위인지 자각과 포커싱적 태도가 역전이 관리능력에 미치는 영향”. 『상담학연구』 16(2): 157-178.
- 김영근. 2015. “인간의 고통스러운 경험과 치유에 관하여: 상담관계의 맥락 안에서”. 『인간·환경·미래』 15: 37-66.
- 김은미·주은선. 2015. “여대생들의 완벽주의/신체존중감이 섭식태도에 미치는 영향: 포커싱적(Focusing) 태도의 매개효과를 중심으로”. 『인간이해』 36(2): 87-103.
- 김창대·권경인·한영주·손난희. 2008. “상담성과를 가져오는 한국적 상담자 요인”. 『상담학연구』 9(3): 961-986.
- 김혜미·오인수. 2016. “숙련상담자의 좌절경험 및 극복과정의 구조 분석”. 『상담학연구』 17(5): 159-180.
- 박성희. 2000. “상담 효과를 가져오는 상담관계의 특성”. 『초등교육연구』 14(1): 167-180.
- 박영혜·주은선. 2013. “포커싱(Focusing) 상담 수련자들의 경험에 대한 연구: 포커싱상담 수련자들의 자기보고를 중심으로”. 『인간이해』 34(2): 131-150.
- 박정희·주은선. 2012. “상담자의 스트레스, 소진(Burnout)관계에서 포커싱(Focusing)의 효과”. 『덕성여자대학교 사회과학연구소: 사회과학연구』 18: 19-43.
- 박종삼. 1987. “인간이해에 있어서 기독교와 심리학”. 『한국기독교연구논총』 6: 53-81.
- 송연섭·주은선. 2010. “대학생의 포커싱 태도에 따른 스트레스 대처 행동 차이”. 『인간이해』 31(2): 329-347.
- 신경림·조명옥·양진향 외. 2004. 『질적연구방법론』 서울: 이화여자대학교출판부.
- 유계식. 2002. “신체중심 게슈탈트 집단상담 프로그램 개발에 관한 연구”. 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 14(4): 901-918.
- 유지영. 2015. “한국판 실제관계 척도-내담자용(KRRI-C)의 타당화 연구”. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 윤혜성·주은선. 2010. “인간-중심 상담 수련자들의 경험에 대한 연구: 인간-중심 수련자들의 자기보고 중심으로”. 『인간이해』 31(2): 141-166.
- 윤희섭·정현희. 2012. “내담자의 애착과 전이 애착, 상담자의 애착과 역전이 관리능력이 작업동맹과 상담성과에 미치는 영향”. 『상담학연구』 13(5): 2463-2482.
- 이동혁·유성경. 2000. “상담연구의 주제 및 연구대상 분석: 학위논문 및 학회지 논문을 중심으로”. 『청소년상담연구』 8: 37-58.
- 이연희. 2000. “전문상담자의 특성에 관한 연구”. 『학생생활연구』 22: 91-107.
- 이영희. 1994. “칼 로저스의 인간중심 상담이론의 철학적 함의”. 『한국심리학회지: 상담과 심리치료』 6(1): 1-20.
- 이은주. 2017. “작업동맹과 실제관계의 변화형태와 상담성과”. 숙명여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 임고운·김지현. 2008. “상담자 발달수준 및 역전이 활용과 상담성과”. 『상담학연구』 9(3): 987-1006.
- 임현순·주은선. 2015. “신체화 경향이 있는 중

- 년여성들의 포커싱 활용교육프로그램 체험에 관한 질적 연구”. 『한국심리학회지: 여성』 20(3): 225-251.
- 조용환. 2011. 『질적 연구: 방법과 사례』 서울: 교육과학사.
- 조성호. 2003. “상담심리학 연구 동향: 상담 및 심리치료학회지 게재논문 분석(1988~2003)”. 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 15(4): 811-832.
- 조화진. 2016. “상담자 실제관계 행동 척도 개발 및 타당화 연구”. 『인간이해』 37(2): 47-66.
- 주은선. 2002. “포커싱(Focusing) 체험 상담의 이해와 적용”. 『상담학연구』 3(2): 517-527.
- 주은선. 2011. 『포커싱 체험 심리치료: 내 마음의 지혜와 선물』 서울: 학지사.
- 주은선·신설애·김주영. 2014. “한국적 포커싱 체험 미술치료 작업에 관한 탐색적 연구: 상담자 대상의 포커싱 그룹 인터뷰를 중심으로”. 『예술심리치료연구』 10(3): 223-251.
- 주은선·신설애·김병선·김주영. 2016. “한국판 포커싱적 태도 척도 개정판의 개발 및 타당화”. 『스트레스연구』 24(1): 23-33.
- 주은선·조병주. 2012. “포커싱 예술치료의 국내 적용을 위한 예비연구: 포커싱 예술치료 자격증 과정 참여 트레이니의 체험을 중심으로”. 『예술심리치료연구』 8(1): 115-144.
- 주은선·최선우. 2013. “포커싱 활용 집단치료가 여대생의 신체화 증상, 부정적 정서 및 감정표현 불능증에 미치는 효과”. 『한국심리학회지: 일반』 32(4): 777-802.
- 최한나. 2010. “상담관계의 두 가지 측면: 작업동맹과 실제관계”. 『인간이해』 31(2): 85-101.
- 최한나. 2011. “한국판 실제관계 척도-상담자용(K-RRIT-T)의 타당화를 위한 예비연구”. 『상담학연구』 12(1): 143-158.
- 최한나·이은주·김민희. 2015. “상담과정에서 실제관계의 변화 형태와 상담자와 내담자 애착 효과”. 『상담학연구』 16(6): 135-156.
- 최해림. 2009. “상담자의 자기돌봄”. 『인간이해』 30(1): 1-19.
- D., Thorne, B. 2012. 인간중심 상담의 임상적 적용 (주은선 역, 원제: *Person-centered counseling in action*). 서울: 학지사. (원저 2007년 발행).
- Giorgi, A. 2004. 현상학과 심리학 연구. (신경림, 장연집, 박인숙, 김미영, 정승은 역, 원제: *Phenomenology and psychological research*). 서울: 현문사. (원저 1985년 발행).
- Creswell, J. W. 2010. 질적연구방법론. (조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 역, 원제: *Qualitative inquiry and research*). 서울: 학지사. (원저 2007년 발행).
- Rogers, C. 2009. 진정한 사람 되기 (주은선 역, 원제: *On becoming a person*). 서울: 학지사. (원저 1961년 발행).

## Non-Korean References

- Cornell, Ann Weiser. 2013. *Focusing in Clinical Practice: The Essence of Change*. New York: W. W. Norton.
- Gelso, Charles J. 2004. "A Theory of the Real Relationship in Psychotherapy." Paper presented at the International Conference of the Society for Psychotherapy Research, Rome, Italy.
- Gelso, Charles J. and Jean A. Carter. 1985. "The Relationship in Counseling and Psychotherapy: Components, Consequences, and Theoretical Antecedents." *Counseling Psychologist*. 13 (2): 155-243.
- Gelso, Charles J., Jairo N. Fuertes, Stacey E. Holmes, Frances A. Kelley, Cheri Marmarosh, and Catarina Costa. 2005. "Measuring the Real Relationship in Psychotherapy: Initial Validation of the Therapist Form." *Journal of Counseling Psychology* 52 (4): 640-649.
- Gendlin, Eugene T. 1996. *Focusing-oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York: Guilford Press.
- Greenson, R.alph R. 1967. *The Technique and Practice of Psychoanalysis*, Vol. 1. New York: International Universities Press.
- Hubble, Mark A., Barry L. Duncan, and Scott D. Miller, eds. 1999. *The Heart and Soul of Change: Delivering What Works in Therapy*. Washington DC: American Psychological Association.
- Jennings, Len and Thomas M. Skovholt. 1999. "The Cognitive, Emotional, and Relational Characteristics of the Master Therapists." *Journal of Counseling Psychology* 46 (1): 3-11.
- Kim, Don-Min, Bruce E Wampoid, and Daniel M. Bolt. 2006. "Therapist Effects in Psychotherapy: A Random Effects Modeling of the National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program Data." *Psychotherapy Research* 16 (2): 161-172.
- Lincoln, Yvonna S. and Egon G. Guba. 1985. *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills CA: Sage.
- Rogers, Carl R. 1957. "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change." *Journal of Consulting Psychology* 21: 95-103.

국문참고문헌의 영어표기  
(Korean References in Roman Alphabet)

- Cho Hwa-jin. 2016. "The Development and Validation of the Inventory of Real Relationship Behavior-Therapist (IRRB-T)". *Journal of Human Understanding and Counseling* 37 (2): 47-66.
- Cho Yong-hwan. 2011. *Qualitative Research: Methods and Cases*. Seoul: Educational Science Press.
- Choi Hae-rim. 2009. "The Counselor's Self-Care." *Journal of Human Understanding and Counseling* 30 (1): 1-19.
- Choi Han-na. 2010. "Two Perspectives of Therapeutic Relationship: Working Alliance and Real Relationship." *Journal of Human Understanding and Counseling* 31 (2): 85-101.
- . 2011. "Validation Study of the Korean Version of Real Relationship Inventory-Therapist Form." *Korea Journal of Counseling* 12 (1): 143-158.
- Choi Han-na, Lee Eun-ju, and Kim Min-hee. 2015. "The Unfolding of the Real Relationship in Counseling: Effect of Counselor and Client Attachment." *Korea Journal of Counseling* 16 (6): 135-156.
- Creswell, John W. Jung, Sun - wook, Kim, Jin - sook, Kwon Ji - sung(trans). 2007. *Qualitative Inquiry and Research Design*. Seoul: HAKJISA.
- Means, Dave and Brian Thome, Joo, Eun - sun(trans). 2007. *Person-centered Counselling in Action*. Seoul: HAKJISA.
- Giorgi, Amedeo. Shin, Koung- rim, Chang, Yeon- zip, Park, In - sook, Kim, Mi - young, Chung Seung - eun(trans).1985. *Phenomenology and Psychological Research*. Seoul: HYUNMOON.
- Ho Jo-seong. 2003. "Analysis of Research in the Korean Journal of Counseling and Psychotherapy (1988-2003)." *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy* 15 (4): 811-832.
- Joo Eun-sun. 2002. "Focusing Experiential Psychotherapy: Its Understanding and Application." *Korea Journal of Counseling* 3 (2): 517-527.
- . 2011. *Focusing Experience Psychotherapy: Wisdom and Gifts of My Heart*. Seoul: HAKJISA.
- Joo Eun-sun and Choi Sun-woo. 2013. "The Effect of Group Therapy Using Focusing on Somatization, Negative Affect and Alexithymia of Female College Students." *Korean Journal of Psychology: General* 32 (4): 777-802.
- Joo Eun-sun and Joh Byung-joo. 2012. "A Preliminary Study to Establish Focusing-Oriented Art Therapy in Korea: An Analysis of Training Course Participants' Experience." *Art Psychotherapy Research* 8 (1): 115-144.
- Joo Eun-sun, Shin Seol-ae, and Kim Joo-young. 2014. "An Exploratory Research on Korean Focusing Experiential Art Therapy: Based on Focus Group Interviews." *Art Psychotherapy Research* 10 (3): 223-251.

- Joo Eun-sun, Shin Seol-ae, Shin Byung-sun, and Kim Joo-young. 2016. "Development and Validity Analysis of Korean Focusing Manner Scale-Revised (KFMS-R)." *Korean Journal of Stress Research* 24 (1): 23-33.
- Kim Chang-dai, Kwon Kyung-in, Joo Han-young, and Sohn Nan-hee. 2008. "The Korean Counselor's Factors That Contribute to Positive Counseling Outcomes." *Korea Journal of Counseling* 9 (3): 961-986.
- Kim Eun-mi and Joo Eun-sun. 2015. "The Influence of Female University Students' Perfectionism and Body Esteem on Eating Attitudes: Exploring the Mediating Effects of Focusing Manner." *Journal of Human Understanding and Counseling* 36 (2): 87-103.
- Kim Hye-mi and Oh In-soo. 2016. "Analysis on the Structure of Experienced Counselors' Experience of Frustration and Procedures for Overcoming It." *Korea Journal of Counseling* 17 (5): 159-180.
- Kim Soon-young, Bae Sung-man, and Joo Eun-sun. 2015. "The Effects of Counselors' Metacognitive Awareness and Focusing Manners on Counter-transference Management Ability According to Counseling Experience." *Korea Journal of Counseling* 16 (2): 157-178.
- Kim Yong-keun. 2015. "Painful Experiences and Healing, in the Context of the Counseling Relationship." *Human Environment Future* 15: 37-66.
- Kwon Kyung-in and Yang Jung-yeon. 2015. "A Qualitative Study on Counseling Relationship Experiences Perceived by the Avoidant Counselors." *Korea Journal of Counseling* 6 (3): 25-49.
- Lee Dong-hyuck and Yoo Sung-kyung. 2000. "Publication Trends in Counseling Journals and Theses." *Youth Counseling Research* 8: 37-58.
- Lee Eun-ju. 2017. "Unfolding of the Working Alliance, Real Relationship and the Outcome." Graduate Department of Education, Sookmyung Women's University.
- Lee Yeon-hee. 2000. "A Study on the Characteristics of Professional Counselors." *Student Life Studies* 22: 91-107.
- Lee Young-hee. 1994. "Philosophical Implications of the Person-Centered Therapy in Carl R. Rogers." *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy* 6 (1): 1-20.
- Leem Hyun-soon and Joo Eun-sun. 2015. "A Qualitative Study on Focusing Application Education Program of Middle-aged Women with Somatization Tendency." *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy* 20 (3): 225-251.
- Lim Ko-woon and Kim Ji-hyeon. 2008. "The Effects of Counselor Development Level and Countertransference Utilization Ability on Counseling Outcome." *Korea Journal of Counseling* 9 (3): 987-1006.
- Park Jong-sam. 1987. "Christianity and

- Psychology in Human Understanding.” *Series of Christian Culture Studies* 6: 53-81.
- Park Jung-hee and Joo Eun-sun. 2012. “The Focusing Effect of the Counselor's stress and Burn-out.” *Institute of Social Sciences, Duksung Women's University: Social Science Research* 18: 19-43.
- Park Sung-Hee. 2000. “A Study on the Characteristics of Counseling Relationships That Bring Counseling Effects.” *The Journal of Elementary Education* 14 (1): 167-180.
- Park Young-hye and Joo Eun-sun. 2013. “A Study on the Experiences of Focusing Trainees: Based on the Self-report of Focusing Trainees.” *Journal of Human Understanding and Counseling* 34 (2): 131-150.
- Rogers, Carl. Joo, Eun – sun(trans). 1961. *On Becoming a Person*. Seoul: HAKJISA.
- Ryu Ji-young. 2015. “Validation Study of the Korean Version of the Real Relationship Inventory-Client Form.” Graduate School, Sookmyung Women's University.
- Shin Kyung-lim, Cho Myung-ok, Yang Jin-hyang, et al. 2004. *Qualitative Research Methodology*. Seoul: Ewha Women's University Press.
- Song On-sup and Joo Eun-sun. 2010. “Differences in Stress Coping Behavior Depending on Focusing Manners Among University Students.” *Journal of Human Understanding and Counseling* 31 (2): 329-347.
- Yoo Kye-shik. 2002. “A Study on the Development of Body-Centered Gestalt Group Counseling Program.” *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy* 14 (4): 901-918.
- Yoon Hee-seop and Chung Hyun-hee. 2012. “Effects of the Client's Attachment and Transference and the Counselor's Attachment and Countertransference Management Ability on the Working Alliance and Counseling Outcome.” *Korea Journal of Counseling* 13 (5): 2463-2482.
- Yoon Hye-sung and Joo Eun-sun. 2010. “A Qualitative Exploration of Experiences of Counselors-in-training for Person-centered Counseling.” *Journal of Human Understanding and Counseling* 31 (2): 141-166.