

사고의 유연화를 위한 글쓰기 교육 방법 연구*

- 능동형 스토리텔링을 중심으로 -

손민영(한남대)

〈목 차〉

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. 서론 | 3. 능동형 스토리텔링을 적용한 글쓰기 교육 |
| 2. 능동형 스토리텔링과 사고의 유연화 | 4. 결론 |

1. 서론

본 연구는 능동형 스토리텔링을 적용하여 사고의 유연화에 조력하는 글쓰기 교육 방법을 살피는 데 목적이 있다. 이를 위해 능동형 스토리텔링의 특성 두 가지를 추출하고 사고의 유연화 및 글쓰기 교육과의 접점을 추적하고자 한다. 이어 글쓰기 교육 방법을 구안 및 적용하고자 한다.

오늘날 스토리텔링은 다양한 문화 장르의 콘텐츠로 활용되고 있다. 영화나 게임, 광고는 물론 유튜브를 비롯한 소셜 미디어 사용자들도 스토리텔링을 통해 존재를 드러낸다. 이는 이야기가 인간의 삶과 매우 밀접하기 때문이다.

* 이 논문은 2020년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2020S1A5B5A17091836)

인간의 경험은 이야기의 형식으로 이해되고 구성되기 때문에 자신을 표현하거나 타자를 이해할 때 이야기를 동원한다. 인간은 누구나 “비공식적인 훌륭한 스토리텔러”¹⁾인 것이다. 특히 연구자가 주목하는 시대적 특성은 연령과 성별을 망라하여 많은 이들이 소셜 미디어를 통해 자신을 표현하고 있다는 점이다. 단순한 자기표현을 넘어 하나의 직업으로 여겨질 만큼 이야기관이 확장되고 이야기를 동원하는 형식이 변하고 있다. 이러한 이야기 향유 방식의 변화는 “인문학의 대표적인 소통 방식인 글쓰기의 교육적 위상”²⁾과 대안적 관점을 고구하게 한다. 이에 연구자는 능동형 스토리텔링을 중심으로 사과의 유연화에 기여하는 글쓰기 교육 방법을 연구하고자 한다.

그동안 글쓰기 교육에서 자기표현으로써의 스토리텔링을 활용한 연구는 “타인 지향적 관점과 자기 지향적 관점”³⁾에서 이루어졌다. 먼저 전자의 관점으로 고창수⁴⁾는 설득 글쓰기 전략으로 스토리텔링이 갖는 공감 효과를 다루었다. 구체적인 쓰기 전략으로 진전되지 못한 한계가 있으나 디지털 매체 발달로 인한 작가와 독자 사이의 상호성을 잘 포착하였다. 권우진⁵⁾과 김진영⁶⁾은 실용적

1) Andrew Glassner, 김치훈 역, 『인터랙티브 스토리텔링』, 커뮤니케이션북스, 2006, 3면.

2) 박승희, 「인문학적 글쓰기와 스토리텔링, 그 가능성을 위한 초고」, 『한국사상과 문화』 51, 한국사상문화학회, 2010, 2면.

3) 자기표현으로써의 스토리텔링은 타인과의 소통을 지향하기도 하고 자기 내면과의 소통을 지향하기도 한다. 타인 지향적 관점은 독자를 고려하는 기능주의적 목적의 글이다. 의사소통적이며 사회적인 성격을 지닌다. 그래서 예상 독자를 고려해 형식적인 완결성을 갖추는 데에도 관심을 갖는다. 반면 자기 지향적 관점은 필자 자신만을 염두에 두는 글쓰기로 치료적이며 개인적 성격을 지닌다. 따라서 자기 지향적 관점은 형식적인 완결성보다 자기성장에 관심을 갖는다(박영민, 쓰기 치료를 위한 개인적 서사문 중심의 자기표현적 글쓰기 활동, 한어문교육27, 한국언어문학교육학회, 2012, 31-32면 참고.).

4) 고창수, 「스토리텔링 기법을 응용한 설득 글쓰기 전략」, 『우리어문연구』 33, 우리어문학회, 2009, 453-468면.

5) 권우진, 「스토리텔링을 적용한 자기소개 연구」, 『작문연구』 13, 한국작문학회, 2011, 255-279면.

6) 김진영, 「스토리텔링을 활용한 자기소개서 쓰기 교육방안」, 이화여자대학교 석사학위논문, 2015.

목적의 자기소개서를 작성할 때 스토리텔링이 효과적 기재임을 제안하였다. 학습자들은 스토리텔링을 통해 자기 자신에 대한 자료를 수월히 발굴함으로써 의사 전달 과정에 필요한 설득의 진정성을 획득하였다. 결과적으로 스토리텔링을 활용해 자기소개서를 작성하는 것이 학습자의 쓰기 능력 향상에 조력함을 확인하였다. 송주현⁷⁾은 대학 의사소통 교육에서 스토리텔링 이점을 글쓰기와 말하기로 나누어 살폈다. 실재를 다루지 못한 한계가 있으나 스토리텔링이 학습자들을 능동형 주체로 이끄는 동력이 된다는 점을 이론적으로 정립하여 추후 실제로 나아갈 수 있는 토대를 마련하였다. 이어 후자의 관점으로 유일한 선행 연구인 김효남⁸⁾은 스토리텔링을 활용해 털어놓기의 치유적 효과를 다루었다. 학교 밖 청소년의 자전적 글쓰기 내용의 질적 분석을 통해 글쓰기 연행이 사고력, 자기성찰, 자아정체성 형성에 조력하였음을 밝혔다. 덕분에 질적 평가 자료가 미미한 글쓰기 교육 분야에 양질의 자료가 축적될 수 있었다.

이상으로 선행 연구를 살펴보았을 때 자기표현으로써 스토리텔링이 갖는 상호작용성이 학습자의 글쓰기 능력을 향상시키거나 내적 성장에 기여함을 확인할 수 있었다. 하지만 아직 이 분야의 학술적 관심은 초동 단계인데다 자기 지향적 관점의 연구는 미미하다. 이에 연구자는 자기 지향적 관점으로써 글쓰기 교육 방법을 다루고자 한다. 자기 지향적 관점은 개인의 질적 성장에 관심을 두고 있다. 질적 성장의 지표에는 여러 가지가 있을 것인데 그 중 사고의 경직성도 하나의 지표가 된다. 글쓰기는 사고 표현 활동이라는 점에서 사고의 유연화를 질적 성장의 지표로 삼고 REBT 기법⁹⁾을 원용해 사고의 유연화

7) 송주현, 「스토리텔링과 대학 의사소통 교육」, 『문화와융합』 45(2), 한국문화융합학회, 2013, 61-69면.

8) 김효남, 「스토리텔링을 활용한 청소년 대상 자전적 글쓰기 지도 사례연구」, 가톨릭대학교 석사학위논문, 2017.

9) REBT는 합리적 정서행동치료(Rational Emotive Behavior Therapy)를 일컫는다. 인지와 정서 및 행동이 긴밀히 연결하여 인간 문제에 전인격적으로 접근하는 대표 분야로 특히 정서와 행동이 합리적이거나 비합리적인 사고방식에 영향을 받는다고 본다. 덕분에 REBT 분석 기법은 인간의 다양한 사고방식을 가늠하는 데 매우 훌륭한 도구가 된다.

내용을 분석하고자 한다.

2. 능동형 스토리텔링과 사고의 유연화

이 장에서는 본 연구가 활용하고자 하는 능동형 스토리텔링과 사고의 유연화에 대한 이론적 탐색을 하고자 한다. 구체적으로 능동형 스토리텔링의 특징인 빅블러(Big Blur)¹⁰⁾와 자기서사 글쓰기의 연결 지점을 검토할 것이다. 이어 능동형 스토리텔링의 또다른 특징인 다중 경로가 자기서사 글쓰기에 적용될 때 사고의 유연화에 기여하는 점을 살필 것이다.

2.1. 빅블러(Big Blur)의 능동형 스토리텔링

인간에게 스토리텔링은 새롭게 등장한 실체는 아니다. 단지 “텍스트 중심의 스토리(story)를 연구대상으로 삼았던 관점에서 탈피하여 이야기가 진행되는 현상 즉 이야기하기(narrating)로 연구관점이 이동하는 과정에서 나온 개념”¹¹⁾이다. 그러나 새로운 실체가 아니라고 해서 향유 방식까지 고전적인 것은 아니다. 시대 변화에 따라 향유 방식에는 차이가 있다. 이 차이를 이해하기 위해서는 새로운 관점이 조망되어야 하며, 능동형 스토리텔링은 그러한 입장을 반영한 스토리텔링의 하위 개념이다.

디지털 시대 스토리텔링은 일방형 스토리텔링, 양방향 스토리텔링, 능동형 스토리텔링으로 구분된다.¹²⁾ 먼저 일방형 스토리텔링은 생산자 위주의 스토리

10) 빅블러(Big Blur)는 ‘경계융화가 일어나는 현상’을 의미한다. 다시 말해 각 영역 간 경계가 모호해지거나 사라지는 현상으로써 생산자-소비자 경계융화나 온오프라인 경계융화 등의 특징을 보이는 4차 산업혁명 시대의 현상이라 하겠다(박정완, 「빅블러, 산업 간 경계가 없어지는 시대 이제는 융합이다」, 『융합경영리뷰』 22, 한국융합경영학회, 2021, 4면 참고).

11) 김광옥, 「스토리텔링의 개념」, 『겨레어문학』 41, 겨레어문학회, 2008, 262면.

텔링 방식이다. 가장 고전적인 스토리텔링 방식이라 하겠다. 이를테면 일반 서적을 떠올리면 된다. 생산자가 일방향으로 이야기를 생산하면 독자는 일방향으로 이야기를 수용한다.

다음으로 양방향 스토리텔링은 독자의 반응을 적극적으로 수용하되 작품을 생산하는 것은 생산자 자신이라는 권위를 유지한 채 독자의 능동성을 수용한다. 이를테면 이야기 생산자가 디지털 공간에 이야기를 생산하고 댓글창을 열어두는 방식이다. 누군가의 SNS를 방문하여 이야기를 읽고 그에 반응하는 글을 다는 방식도 마찬가지다. 이야기를 감상하는 자는 생산자의 글을 마음대로 수정할 수 없으며 오히려 생산자의 개성을 존중하는 것 다시 말해 생산자의 권위를 인정하는 것이 네티켓이다. 즉 서적에 비해 독자의 능동성이 발현되지만 여전히 생산자 권위를 유지하는 방식이다.

마지막으로 능동형 스토리텔링은 독자의 능동성이 최대한 발현된다. 구체적으로 독자는 수동적으로 작품을 감상하거나 소비하는 자가 아니라 생산자로서 작품을 생산해 낸다는 주인 의식을 지배적으로 가지며 스토리텔링에 참여한다. 이를테면 이야기를 생산하는 자는 언제든지 독자에 의해 이야기가 변형될 수 있음을 수용하고, 이야기를 감상하는 자는 언제든지 감상 중인 이야기에 적극적으로 관여할 수 있음을 수용한다. 생산자의 이야기를 변형하기보다 수용하고 존중하는 것이 미덕인 양방향 스토리텔링과 전혀 다른 독자 태도를 보이는 것이다. 즉 양방향 스토리텔링과 능동형 스토리텔링은 모두 독자의 능동성을 수용하고 있다는 점에서 디지털 콘텐츠 사용자들에게 익숙하다. 그러나 전자의 방식은 생산자 의도에 따른 접근 방법인 데 반해 후자의 방식은 독자 태도에 따른 접근 방법이다. 그러다보니 능동형 스토리텔링이 더욱 유연한 상호작용성(interactive)을 갖는다. 그럼에도 두 가지 스토리텔링이 모두 상호작용성을 가지므로 능동형 스토리텔링의 상호작용성을 일컫는 표현이 필요하다. 이에 능동형 스토리텔링의 상호작용성은 생산자와 수용자의 경계가 융화한다는 점에

12) 조은하, 「인터랙티브 스토리콘텐츠 장르론」, 『콘텐츠문화』 3, 문화예술콘텐츠학회, 2013, 37-39면.

서 빅블러 특성을 갖는다고 표현할 수 있겠다.

한편 능동형 스토리텔링은 후발 주자로써 아직 더디게 진화 중이다. 독자가 생산에 적극적으로 참여하기 위해서 디지털 기술을 전문적으로 익히거나 장비를 갖춰야 하는 상황에 직면하는 경우가 많아 현실적 제약이 따르기 때문이다.¹³⁾ 흥미로운 것은 이러한 현실적 제약 덕분에 능동형 스토리텔링에 손쉽게 접근할 수 있는 도구가 고전적 이야기 생산 방식인 글쓰기라는 점이다. 글쓰기는 디지털 기술이나 장비를 요구하지 않는다. 펜과 종이, 그리고 이야기 생산자와 독자만 있으면 된다. 그렇다면 빅블러에 어울리는 글쓰기 장르는 무엇인가. 바로 자기서사이다. 자기서사는 단어 그대로 자기 자신에 대한 서사를 말한다. 본인이 이미 지나온 서사부터 앞으로 펼쳐질 서사까지 아우르는 개념이다. 자기서사를 글로 쓰고, 쓰고 난 자기서사는 기억의 편린이 떠오르거나 사건을 대하는 태도가 변하거나 정서적 상태가 달라지면 언제든 다시 써질 수 있다. 어느 장르보다 생산자와 독자의 빅블러를 보이는 것이다. 이에 본고는 능동형 스토리텔링이 자기서사 글쓰기와 어떻게 만날 수 있는지 살펴 나갈 것이다.

2.2. 사고의 유연화를 돕는 다중 경로

질적 성장의 지표에는 여러 가지가 있다. 그 중에서 “사고의 경직성 정도는 내면 안정과 균형에 일조하는 주요 요소”¹⁴⁾이다. 구체적으로 사고의 경직성 정도가 높을수록 편협한 시야를 갖게 되어 대안을 찾지 못하고 절망에 빠지곤 한다. 반면 사고의 경직성 정도가 낮을수록 즉 사고가 유연할수록 시야를 확장할 수 있어 대안을 찾고 희망의 빛을 볼 가능성이 많다. 그러다보니 경직된 사고를 유연화 하는 과정은 “개인의 성장을 막고 있는 잘못된 신념체계를 버림”¹⁵⁾으로

13) Andrew Glassner, 앞의 책, 7-13면 참고.

14) 손민영, 「두 가지 결말 쓰기에 나타나는 사고의 유연화-치유적 글쓰기를 위한 <위저드 베이커리의 탐색과 적용>」, 『인문학연구』 105, 충남대학교 인문과학연구소, 2016, 158면.

15) Richard J. Gering & Philip G. Zimbardo, 박권생 외 공역, 『심리학과 삶』, 시그마프레스, 2004, 427면.

써 질적 성장을 도울 수 있다.

그렇다면 사고의 유연화를 돕는 방법으로 능동형 스토리텔링을 어떻게 적용할 수 있는가. 그 핵심엔 다중 경로가 있다. 주지하듯이 양방향 스토리텔링과 능동형 스토리텔링은 오늘날 널리 쓰이는 방식이다. 두 방식은 공통적으로 상호작용성을 중시하고, 상호작용성의 대표적 표식의 하나로 다중 경로를 선호한다. 다중 경로란 스토리가 하나의 통로로만 연결된 것이 아니라 다중적으로 연결됨을 말한다. 이해를 위해 먼저 일방향 스토리텔링으로 거슬러 가 보겠다. 극장에서 개봉하는 영화들이 대표적인 일방향 스토리텔링이다. 고정된 줄거리가 있고, 그것은 바뀌지 않는다. 그래서 영화를 미리 본 사람이 안 본 사람에게 결론을 말하면 절대적 스포일러가 된다. 단일 경로이기 때문이다. 반면 넷플릭스 영화 『블랙 미러: 밴더스내치』는 양방향 스토리텔링이다. 다중 경로를 품고 있어서 경로 선택 구간에 이르면 시청자가 경로를 선택할 수 있다.¹⁶⁾ 즉 누가 어떤 경로를 선택하느냐에 따라서 영화의 결론이 달라진다. 이는 매우 획기적인 스토리텔링 방식이지만 여전히 생산자와 독자의 위치는 고정적이다. 생산자는 다중 경로를 생산하고, 독자는 다중 경로를 소비한다. 한편 능동형은 앞 절에서 살핀 것처럼 생산자와 독자 간 빅블러를 보인다. 즉 향유하는 자는 생산자이자 독자가 된다. 그렇다보니 아직 능동형 스토리텔링의 영화는 전무하다. 영화를 생산할 수준과 기술력 및 장비를 갖추고 생산자이자 독자로서 스토리텔링에 참여하기란 쉽지 않기 때문이다. 하지만 자기서사의 스토리텔링은 가능하다. 자기서사는 자기 삶의 이야기이므로 생산자와 독자의 경계가 없다고 보기 때문이다. 즉 영화가 능동형 스토리텔링을 반영하기에는 현실적으로 어려우나 자기서사가 능동형 스토리텔링을 반영하는 것은 어렵지 않다. 오히려 자기서사의 능동형 스토리텔러가 되는 것은 타인을 지향하는 관점이 아닌 자기를 지향하는

16) 넷플릭스에서 2018년 12월 발표한 인터랙티브 영화이다. 시청 중에 게임처럼 경로를 선택할 수 있는 옵션이 뜨며, 시청자의 선택에 따라 이야기 진행 방향이 달라진다. (남명희, 「《블랙미러: 밴더스내치》의 다중 경로 내러티브 전개법 분석, 『영상문화콘텐츠 연구』 17집, 동국대학교 영상문화콘텐츠연구원, 2019, 151면.)

관점의 글쓰기로 매우 적절하다. 특히 자기서사는 “특정 인간관계 안에서 발생한 문제에 대처하는 태도와 경향성을 갖고 있¹⁷⁾”으므로 사고의 경직성 정도를 살필 수 있다. 나아가 경직된 자기서사에 다른 대안이 있을 수 있음을 시사하는 다중 경로를 접목한다면 이는 사고의 유연화에 조력하는 작업이 될 것이다.

3. 능동형 스토리텔링을 적용한 글쓰기 교육

본 장에서는 능동형 스토리텔링을 적용한 글쓰기 교육 방법이 어떻게 사고 연화에 작용하는지 사례¹⁸⁾를 통해 제시하고자 한다. 능동형 스토리텔링 적용을 위해 사용한 기법 두 가지를 소개하자면 정서환기법과 XY 사고실험이다. 정서환기법은 스토리텔링 원질 선정에 조력할 수 있는 기법이다. XY 사고실험은 단일 경로로 생성된 자기서사로부터 다중 경로로 확장 생성하는 데 조력할 수 있는 기법이다.

3.1. 정서환기법을 통한 이야기 원질 탐색

본 절에서는 능동형 스토리텔링을 적용하여 사고의 유연화를 살피기 위한 첫 과정으로 자기서사에 집중하고자 한다. 앞서 살핀 대로 자기서사는 능동형

17) 나지영, 「문학치료적 관점에서 본 탈북 청소년의 자기서사 진단 사례 연구」, 『통일인문학』 52, 건국대학교 인문학연구원, 2011, 76면.

18) 글쓰기 상담실에서 만난 학생 중 본 활동에 동의한 학생의 사례를 중심으로 전개하였다. 경직된 사고가 연화되는 일련의 과정을 효과적으로 제시하기 위해 동일 학생의 사례를 제시하기로 한다. 또한 본 과정을 최종적으로 구안하기까지 선행된 사례 연구가 있음을 밝힌다. 먼저 정서환기법에 대한 논의는 「자기 발견을 통한 성장의 글쓰기-이야기 치료의 자기 서사 탐색을 중심으로-」(손민영, 『한국언어문학』 100, 한국언어문학회, 2017.)를 참고할 수 있다. 다음으로 다중 경로에 대한 논의는 「두 가지 결말 쓰기에 나타나는 사고의 연화-치유적 글쓰기를 위한 <위저드 베이커리>의 탐색과 적용」(손민영, 앞의 논문, 2016.)을 참고할 수 있다.

스토리텔링의 빅블러를 반영하는 장르이다. 자기서사 중에서도 사고의 유연화를 다루기 적합한 자기서사의 발견과 스토리텔링을 위해서 두 가지 방법을 구안하였다. 첫 번째, 부정적 정서의 기억을 자극하여 이야기의 원질을 고른다. ‘부정적 정서의 기억은 미제의 서사¹⁹⁾이므로 사고의 경직도의 살피기에 적절하기 때문이다. 기억을 자극하는 기법으로는 저널치료사인 Bath Jacobs가 제안한 ‘정서환기법²⁰⁾을 사용하기로 한다. 두 번째, 정서환기법의 내용을 연결하여 한 편의 자기서사를 생산한다. 첫 번째 내용과 두 번째 내용은 교사와 함께 살펴보는 데, 이때 형식적 완결성에는 관심을 두지 않는다. 본고가 지향하는 지점은 타인이 아니라 자신이므로 연행의 주 관심은 사고의 경직도를 확인하는 데에 둔다.

첫 번째 방법부터 살펴보자. 정서는 “삶의 문제를 다루는 데 유용하게 사용”²¹⁾되는 질료이다. 따라서 특정 정서를 환기하는 방법은 각자가 품고 있는 수많은 자기서사 중에 무엇을 선택할 것인가에 대한 고민을 직관적으로 해결한다. 특히 부정적 정서 환기는 아직 해결되지 않은 서사를 환기하는 것이다. 미제의 서사이기 때문에 당사자는 그 기억과 연관된 사건을 만날 때마다 비합리적으로 반응하곤 한다. 그래서 부정적인 정서를 환기하는 것은 사고의 유연화 작업과 잘 어울린다. 현실적으로 부정적인 정서를 일으킨 과거로 되돌아가는 것은 불가능하므로 사실상 자기서사의 미해결 요인은 경직된 사고인 경우가 많다.

부정적인 정서를 환기하는 방법으로 Bath Jacobs가 제안한 정서환기법이 있다. 그는 정서가 갖는 힘에 착안하여 그림이나 언술로 정서를 환기하는 게 아니라 글로써 기록하는 방법을 제안한다. 정서를 글로 기록하면 긍정적 정서의

19) 정서적 안정을 추구하는 표현적 쓰기 교육 활동은 의사소통 관점, 인지적·기능적 관점에 치우친 표현적 쓰기 교육의 한계를 극복하는 방안이 된다(이수진, 『쓰기치료 기법을 활용한 표현적 쓰기교육 활동』, 『학습자중심교과교육연구』 16(1), 학습자중심교과교육학회, 2016, 545면).

20) 특정 정서를 떠올리도록 구안된 질문지가 있고, 학습자가 질문지의 빈칸을 채워 쓰면서 특정 정서 및 관련 사건을 환기하는 기법이다.

21) Robert Plutchik, 박권생 역, 『정서심리학』 학지사, 2004, 158면.

기록은 후에 꺼내보며 문제 해결의 정서적 실마리를 얻을 수 있고, 부정적 정서의 기록은 해결되지 않은 자기서사를 면밀히 다룰 수 있다. 이에 연구자는 이야기 원질을 탐색하는 방법으로 긍정적 정서보다 부정적 정서에 초점을 두고 부정적 정서환기법을 사용하였다. 방법은 어렵지 않다. 먼저 ‘부정적인 정서환기지’²²⁾를 준비한다. 부정적인 정서환기지에는 몇 개의 문장이 있고 문장들에는 빈 칸이 있다. 학습자는 과거의 불편했던 정서를 떠올리며 빈 칸을 메운다. 빈 칸 앞뒤의 글자나 단어는 절대적인 게 아니므로 학습자가 다소 변형을 해도 무리는 없다. 부정적인 정서환기지를 소개하면 [표1]과 같다.

다음의 문단을 완성하십시오.

- 나는 _____ 정서를 느꼈던 것을 기억합니다.
- 나는 _____ 한 정서를 느꼈습니다.
- 나는 _____ 있었고, _____을/를 봤던 것을 기억합니다.
- 그때는 내 인생에서 _____을/를 하고 있을 때였습니다.
- 나는 절대로 그때 당시의 _____을/를 잊지 못할 것입니다.
- 나는 그때의 정서를 다시 느끼게 될까봐 두렵습니다.

[표1] 부정적인 정서환기지

[표1]이 제시하는 문장은 낱 문장이 아니라 하나의 문단으로 연결되는 문장이다. 즉 학습자는 본인이 떠올린 기억에 대하여 문단을 완성한다는 생각으로 빈칸을 메우면 된다. A가 쓴 부정적인 정서환기 내용을 소개하면 다음과 같다.

22) 정서환기지 양식은 Beth Jacobs의 양식을 수용한 것이다. 그는 인간의 긍정적 정서와 부정적 정서를 기록하는 것의 이점을 강조하면서 빈칸 메우기 양식을 제안하였다(Beth Jacobs, 김현희·이영식 공역, 『감정 다스리기를 위한 글쓰기』, 학지사, 2018, 50면.). 양가 정서를 기록하는 것에는 각각의 이점이 있다. 긍정적 정서를 기록한 경우는 훗날 좌절에 빠졌을 때 극복의 에너지를 제공한다. 부정적 정서의 경우는 그것을 보다 면밀하게 다루어 자기서사 해결에 도움을 줄 수 있다(손민영, 앞의 논문, 2017, 272-273면.)

논의의 편의를 위해 문장에 번호를 표시하였다.

- ① 나는 후회와 한숨, 절망감과 같은 정서를 느꼈던 것을 기억합니다.
- ② 나는 과음을 하고 갖은 실수를 저지를 때 입꼬리가 내려가는 정서를 느꼈던 것을 기억합니다.
- ③ 나는 집이 아닌 다른 곳에 있었고, 같이 놀던 일행들의 모습을 봤던 것을 기억합니다.
- ④ 그때는 내 인생에서 금전적 피해 및 타인에게 신세를 자주 지고 있어 미안함과 착잡함을 느끼고 있을 때였습니다.
- ⑤ 나는 절대로 그때 당시의 망나니같은 행동을 생각하면 한숨이 절로 나고 미쳤다는 기분을 잊지 못할 것입니다.
- ⑥ 나는 그때의 정서를 다시 느끼게 될까봐 두렵습니다. 왜냐하면 자꾸 이런 식으로 가다가는 다른 사람에게 미안한 감정이 들게 될 것이고 스스로의 행동에 대해 후회만 가득할 것임을 알기 때문입니다.

A가 작성한 부정적인 정서환기지의 내용은 몇 달 전의 일을 떠올린 것이다. 구체적으로 대학 교양 수업에서 만난 지인들과 모임에서 술을 마시다 실수한 일이라고 한다. 이미 수개월 전 일인데도 그 일은 여전히 A 일상의 기분과 활력에 영향을 주고 있었다. 어떤 일에 몰두하다가도, 친구들과 대화를 하다가도, 가만히 쉬다가도 불쑥 예고 없이 당시가 떠오른다고 하였다. 그러면 ①과 ④처럼 “한숨”이 나면서 ‘내가 왜 이렇게 됐나’라는 생각이 들고 이윽고 ①의 “절망감”이 엄습한다. 절망감은 결국 A의 의욕을 잡아먹고 A는 내면의 어두운 곳으로 한없이 침잠하고 만다.

인간의 자기서사는 이성적으로 설명할 수 없는 부분들이 있다. 위 내용을 현실적으로 바라본다면 이렇게 “후회”에 사로잡혀 있는 것은 합리적이지 않다. 타임머신을 타고 과거로 돌아가는 것은 불가능하기에 과거에 몰두하지 말고 현재와 미래를 생각해야 한다. 그러나 A는 당시 사건의 굴레에 갇혀 있다.

흥미로운 것은 ⑥의 문장이다. 본래 부정적인 정서환기지에는 ⑥의 문장에 빈칸 메우기가 없다. 그런데 A는 빈칸을 만들어 메웠다. 내용은 “자꾸 이런 식으로” 자신이 고통을 반복할 것이라는 자기 불신과 거기에서 오는 불안을

담고 있다. 없는 칸을 굳이 만들어 추가했다는 것은 바로 그 지점에 드러내고 싶은 이야기가 있다는 말이다. 부정적인 정서환기지를 양적 차원에서 들여다보면 “후회”와 “미안함”이 주된 서사인 것 같지만, 마지막 문장은 다른 말을 하고 있다. 한마디로 현재 A의 주된 자기서사는 자기 불신의 서사다. A를 가장 괴롭게 하는 것은 본인이 저지른 실수가 아니라 본인이 같은 실수를 또 반복할 것이라는 믿음인 것이다.

다음으로 두 번째 방법은 앞서 정서환기법을 통해 완성된 하나의 문단에 살을 붙여 이야기를 완성하는 것이다. 정서환기법의 문장은 단편적이므로 이번 방법이 본격적으로 최초의 자기서사를 생산하는 과정이 되겠다. 다음은 A가 쓴 최초의 자기서사이다. 논의의 편의를 위해 구절이나 문장에 밑줄을 그고 번호를 표시하였다.

작년 겨울에 학교 근처 술집에서 같은 교양 수업을 듣는 사람들과 모임을 가진 적이 있었다. 분위기가 무르익고 1차, 2차 옮겨 갔고 나는 서서히 정신을 잃고 결국 그곳에 있던 사람들에게 ①갖은 민폐를 끼치고 친구에게 연락이 되어 친구의 자취방에서 묵게 되었다. 그 후 나는 친구의 기물을 파손하고 피곤하게 할 만행을 저지르게 되었다.

다음 주에 수업을 들으러 갔을 때 나의 이야기는 이미 도마에 올라 있었고 그 자리에 없었던 사람들까지도 내 소문을 모르는 사람이 없었다. 내가 인사를 하고 사과를 하러 다녀도 ②시큰둥한 냉대만 돌아올 뿐이었다. 그래서 나는 ③책상에 엎드려 소심히 있어야 했다.

이 이야기의 결론은 나는 사람들에게 민폐만 끼치는 존재라는 것이다. 사람들은 내 뒤에서 수군수군거릴 것이다. 앞으로 다시는 그런 자리에 가지 않는 게 좋겠다.

위 글은 정서환기법을 통해 찾은 이야기의 원질로 자기서사를 완성한 것이다. 그런데 작성한 글에는 정서가 절제되어 있다. 나를 괴롭히는 지배적 정서를 이야기의 실마리로 삼았으나 생산된 글에는 상황과 인지만 있다. A가 사람들에게 ①의 “갖은 민폐를 끼”친 것 때문에 사람들은 나의 사과를 받아주지 않고 ②의 “시큰둥한 냉대”를 보일 뿐이다. 그래서 A는 ③에서처럼 “책상에 엎드려

소심히 있”었다. 책상에 엎드린 A의 정서는 어떠했을까. 정서환기 글을 참고한다면 후회스럽고, 절망적이었을 것이다. 그렇다면 혹시 후회와 절망에 사로잡혀 자기와 타인에 대해 경직된 해석을 한 것은 아닌지 살펴볼 필요가 있다. 실제 연구자가 A에게 구체적으로 어떤 민폐를 끼쳤는지 문자 설명하지 못했다. 그저 술을 많이 마셔서 기억이 잘 나지 않는 게 민폐인 것이라고 답하였다. 기억나지 않는 것은 인지의 영역이고, 사람들에게 민폐를 끼치는 것은 행동의 영역이다. 그런데 A는 ‘망각=민폐’라는 비합리적 사고를 보인다. 연구자가 A에게 ‘사람들이 본인에게 시큰둥한 냉대만 한 것이 맞냐’고 문자 그 점에 대해서도 확신하지 못했다. 어떤 타인은 냉대를 한 것인지 친밀도가 낮아 그저 담백하게 대답한 것인지 모호하다고 하였다. 즉 A는 부정적인 정서에 압도되어 냉대와 담백한 대답을 구분하지 않고 ‘부정확한 일반화’를 하고 있었다. 이러한 특징은 경직된 사고에서 나타난다. 경직된 사고를 하면 “대개 자신의 결론에 맞는 정보에 주의를 더 기울이”²³⁾고, 본인의 주관적 해석을 결론의 뒷받침 증거로 삼는다.

3.2. 다중 경로 이야기 생산을 통한 사고의 유연화

본 절에서는 능동형 스토리텔링을 적용하여 사고의 유연화를 살피기 위한 두 번째 과정으로 대안적 서사로서의 다중 경로에 집중하고자 한다. 부정적인 정서가 화두인 자기서사는 대개 경직된 사고를 동반한다. 자기서사 문제에 매몰되어 기존의 이야기 통로 외에 새로운 이야기 통로를 열 수 없기 때문에 여전히 부정적인 정서로 떠오르는 것이기 때문이다. 따라서 본 과정에서는 대안적 서사로서의 다중 경로의 발견과 스토리텔링을 위해서 두 가지 방법을 구안하였다. 첫 번째, 경직된 자기서사에 대한 고정관념을 흔들어서 새로운 관점을 연다. 새로운 관점을 열기 위한 기법으로는 이야기치료사인 Jill Freedman &

23) Dennis Greenberger & Christine A. Padesky, 권정혜 역, 『기분 다스리기』, 학지사, 1999, 132면.

Gene Combs의 ‘XY 사고실험’²⁴⁾을 사용하기로 한다. 두 번째, 사고실험을 통해 달라진 관점을 확인하며 다중 경로를 생산한다. 다중 경로는 스스로 생산할 수 있는 수만큼 생산한다. 첫 번째 내용과 두 번째 내용은 교사와 함께 살펴보는 데, 비합리적이었던 사고를 확인하고 합리적인 사고로 바뀌는 과정을 관찰하면서 진행한다.

그럼 첫 번째 방법부터 살펴보자. 다중 경로란 서사가 오직 하나의 통로로만 연결되는 것이 아니라 다양한 통로로 연결되는 것을 말한다. 그래서 능동형 스토리텔러는 기존의 이야기 통로 외에 새로운 이야기의 통로를 찾아야 한다. 그 새로운 이야기의 통로는 한 개일 수도 있고 그 이상일 수도 있다. 한 개라 할지라도 기존의 이야기 통로까지 합하면 총 2개의 경로인 것이므로 다중 경로다. 다중 경로를 찾기 위해서는 이미 생산된 자기서사에 대한 고정관념을 버리고 새로운 관점을 취해야 한다. 여기에서는 새로운 관점 형성에 조력하는 방법으로 Jill Freedman & Gene Combs가 개발한 XY 사고실험을 진행하였다. 이 사고실험은 피실험자의 인식 전환을 돕기 위해 마련된 질문에 답하면서 자신과 외재화된 대화를 나누는 방식으로 구성된다. 진행 순서는 이렇다. 먼저 자신이 너무 많이 소유하고 있다고 보거나 타인이 본인에게 있다고 불평하는 성격 특성이나 감정을 선택한다. 선택한 것을 형용사로 표현한 것이 X, 명사로 표현한 것이 Y다. 이제 차례대로 사고실험 질문에 답한다. 소개하면 [표2]²⁵⁾와 같다.

X :
1. 당신은 어떻게 X이게 되었는가?
2. 당신은 무엇에 대해 가장 X한가?

24) 자신에 대한 인식을 전환하는 데 도움이 되는 질문이 준비되어 있고, 학습자가 질문에 답하며 자기에 대한 사고를 점검해 볼 수 있는 방식이다.

25) Jill Freedman & Gene Combs, 김유숙 외 공역, 『이야기치료-선호하는 이야기의 사회적 구성-』, 학지사, 2009, 103-105면.

<ol style="list-style-type: none"> 3. 당신이 전형적으로 X에 이르는 데는 어떤 일이 일어나는가? 4. 만약 당신이 X가 아니라면 하고 싶지 않으나 당신이 X이기 때문에 하는 일에는 무엇이 있는가? 5. X가 됨으로써 당신의 삶과 인간관계에 어떤 결과가 왔는가? 6. 당신이 겪는 현재의 여러 가지 어려움 중에서 어떤 것이 X임으로 인해서 생기는 것인가? 7. 당신이 X일 때 스스로에 대한 자화상은 어떻게 다른가? 8. 만일 어느 날 아침 잠에서 깨었을 때 기적이 일어나서 당신이 더이상 X가 아니라면 당신의 삶은 어떻게 달라질 것인가? 9. 질문에 답을 하면서 당신은 어떻게 느끼는가? 10. 이러한 특성이나 감정에 관해 생각해 볼 때 무엇이 가능하며 무엇이 불가능한가? 11. 이런 점에서 볼 때 미래는 어떻게 보이는가?
<p>Y :</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 무엇이 Y가 당신의 인생을 지배할 수 있도록 당신을 Y에게 무력하게 만들었는가? 2. Y가 어떤 상황에서 가장 많이 일어날 것 같은가? 3. Y가 전형적으로 일어나게 하는 어떤 종류의 일들이 발생하는가? 4. Y가 어떻게 해서 당신이 보다 나은 판단에 역행하도록 만들었는가? 5. Y가 당신의 삶과 인간관계에 어떤 영향을 미치는가? 6. Y가 어떻게 해서 당신이 지금 겪고 있는 여러 가지 어려움에 이르게 했는가? 7. Y가 당신의 여러 가지 능력을 깨닫지 못하게 만드는가, 아니면 당신은 Y를 통해서 그런 능력을 볼 수 있는가? 8. Y를 최대한 활용할 수 있었던 때가 있었는가? Y가 일어날 수 있었지만 그것을 무시한 적이 있는가? 9. 느낌이 어떠한가? 10. Y에 관해서 볼 때 무엇이 가능할 것 같으며 무엇이 불가능할 것 같은가? 11. Y에 관해서 볼 때 미래는 어떻게 보이는가?

[표2] XY 사고실험

[표2]의 상측은 X 사고실험이고 하측은 Y 사고실험이다. 형용사가 명사로 바뀌면서 보다 외재화되므로 X 사고실험을 먼저 진행하고 이어 Y 사고실험을 진행한다. 이때 X와 Y는 전혀 다른 단어가 아니다. X를 형용사로 먼저 표현하고 그것을 명사화한 것이 Y이다. 그러다보니 사고실험에 응하다 보면 X의 사고와

Y의 사고가 비슷할 수 있다. 아니면 전혀 달라질 수도 있다. 이런 부분은 다소 개인차가 있으나 전반적으로 관점을 전환하는 데 효과적인 실험으로 여겨진다. 다음은 A의 사례이다. X 사고실험부터 소개한다. 논의의 편의를 위해 질문과 답변에 번호를 넣고 구절이나 문장에 밑줄을 그었다.

X: 즉흥적인

- Q1. 당신은 어떻게 X이게 되었는가?
 A1. 어려서부터 그랬던 것 같다. 초등학교 때도 이미 그런 이야기 들었으니까.
- Q2. 당신은 무엇이 대해 가장 X한가?
 A2. 무엇을 결정해야할 때 대부분 그렇다.
- Q3. 당신이 전형적으로 X에 이르는 데는 어떤 일이 일어나는가?
 A3. 이성적 사고가 잘 작동되지 않고 머릿속이 하얗게 된다. 그러면 잠시 아무 것도 하지 못하고 있다가 앞뒤를 생각하지 않고 그냥 하고 싶은 마음이 드는 대로 한다.
- Q4. 만약 당신이 X가 아니라면 하고 싶지 않으나 당신이 X이기 때문에 하는 일에는 무엇이 있는가?
 A4. 내 코가 석자인데도, 나에게 누군가 무엇을 부탁하면 달려가게 된다.
- Q5. X가 됨으로써 당신의 삶과 인간관계에 어떤 결과가 왔는가?
 A5. 그 때 그렇게 했더라면 내 삶은 또한 달라지지 않았을까 후회하기도 한다. 인간관계에서는 좋은 사람을 얻기도 했고, 잃기도 했다.
- Q6. 당신이 겪는 현재의 여러 가지 어려움 중에서 어떤 것이 X임으로 인해서 생기는 것인가?
 A6. 나는 사람들에게 민폐만 끼치는 존재가 되었다.
- Q7. 당신이 X일 때 스스로에 대한 자화상은 어떻게 다른가?
 A7. 찰랑이던 호수가 감당할 수 없을 만큼 흘러넘친다.
- Q8. 만일 어느 날 아침 잠에서 깨었을 때 기적이 일어나서 당신이 더이상 X가 아니라면 당신의 삶은 어떻게 달라질 것인가?
 A8. 무미건조하고 따분한 삶이 될 것이다.
- Q9. 질문에 답을 하면서 당신은 어떻게 느끼는가?
 A9. 즉흥적인 내 모습도 괜찮다는 안도의 느낌이 들었다.
- Q10. 이러한 특성이나 감정에 관해 생각해 볼 때 무엇이 가능하며 무엇이 불가능한가?
 A10. 잘 모르겠다.

Q11. 이런 점에서 볼 때 미래는 어떻게 보이는가?

A11. 나 자신을 좀 더 사랑하고 있을 것 같다.

A가 어떤 점에서 자기 불신을 하고 있는지 드러났다. 바로 ‘즉흥적인’ 특질인 X 때문이다. A2에서 보듯이 “무엇을 결정”할 때에는 이성적 사고를 작동하여 보다 합리적이고 현실적인 선택을 하는 게 아니라 즉흥적으로 결정한다. 이러한 특질 때문에 앞으로도 본인은 실수를 반복할 것이라는 불안이 있다. 게다가 X는 A6의 “민폐만 끼치는 존재”로 만든 특질이다. 그럼 X가 사라지면 문제가 해결될 수 있을까? 흥미롭게도 그렇지 않다. A8을 보면 X가 없을 시 “무미건조하고 따분한 삶이 될 것”이라 답하고 있다. X에 대한 인식이 전환된 것이다. 인식의 전환은 현재와 미래의 서사로도 연결된다. A9에서는 현재의 “즉흥적인 내 모습도 괜찮다는 안도”감을 느끼며 A11에서는 미래에 “자신을 좀 더 사랑하고 있을”것으로 여긴다. 인식의 전환은 A5에서부터 이미 시작된 것으로 보인다. X로 인해 “좋은 사람을 얻기도 하고 잃기도 했다”는 비교조적 신념이 드러나기 때문이다.

다음으로 Y에 대한 사고실험 질문과 A가 답변한 내용을 소개하면 다음과 같다. 논의의 편의를 위해 질문과 답변에 번호를 넣고, 구절이나 문장에 밑줄을 그었다.

Y: 즉흥

Q1. 무엇이 Y가 당신의 인생을 지배할 수 있도록 당신을 Y에게 무력하게 만들었는가?

A1. 주체할 수 없는 감정의 바다가 이성적 사고를 질식시켜 버린 것 같다.

Q2. Y가 어떤 상황에서 가장 많이 일어날 것 같은가?

A2. 긍정적이든 부정적이든 매우 격정적인 감정에 휩싸일 때 그럴 것 같다.

Q3. Y가 전형적으로 일어나게 하는 어떤 종류의 일들이 발생하는가?

A3. 대개 인간관계에서, 상대가 전혀 예상하지 못했던 행동을 했을 때 발생한다.

Q4. Y가 어떻게 해서 당신이 보다 나은 판단에 역행하도록 만들었는가?

- A4. 일의 인과관계를 잘 헤아려보기도 전에 이미 행동으로 옮겨버려서 질책을 받거나 후회를 하게 된 경우가 있다.
- Q5. Y가 당신의 삶과 인간관계에 어떤 영향을 미치는가?
- A5. 풍부하게 만들거나 쓸쓸하게 만든다.
- Q6. Y가 어떻게 해서 당신이 지금 겪고 있는 여러 가지 어려움에 이르게 했는가?
- A6. Y는 ‘기다림’과 멀리 있다. 때때로 기다림이 필요한 경우도 있다.
- Q7. Y가 당신의 여러 가지 능력을 깨닫지 못하게 만드는가, 아니면 당신은 Y를 통해서 그런 능력을 볼 수 있는가?
- A7. 표현하고 싶은 것을 마음껏 표현할 때가 많았고, 거기에서 잠재능력을 종종 발견하였다.
- Q8. Y를 최대한 활용할 수 있었던 때가 있었는가? Y가 일어날 수 있었지만 그것을 무시한 적이 있는가?
- A8. 사람들이 많이 모인 모임에 갔을 때 가라앉은 분위기를 띄우려고 노래를 불러 흥을 돋우었을 때 활용할 수 있었다. 내가 맡은 일을 깔끔하게 끝냈을 때는 무시한 적이 있다.
- Q9. 느낌이 어떠한가?
- A9. 내가 늘 즉흥적인 것은 아니었다는 사실에 대한 안도감.
- Q10. Y에 관해서 볼 때 무엇이 가능할 것 같으며 무엇이 불가능할 것 같은가?
- A10. 예술적인 나를 발현하는 데 가능할 것 같고, 깔끔하게 끝내야 하는 일을 할 때는 불가능할 것 같다.
- Q11. Y에 관해서 볼 때 미래는 어떻게 보이는가?
- A11. 나의 빛과 그림자를 수용하려고 노력할 것 같다.

X에 대한 사고실험 질문과 형태가 크게 다르지는 않다. 다만 형용사 X가 명사 Y로 바뀌면서 피실험자가 사람과 문제를 한 겹 더 분리할 수 있도록 돕는다. X에 대한 사고실험과 두드러진 차이를 보이는 답변은 A6이다. A6에서는 ‘즉흥’ 특질을 완화하기 위한 행동으로써 “기다림”이란 해결책을 스스로 제시하고 있다. A7도 흥미롭다. Q7을 보면 Y에 대한 단점을 답할 수도 있었다. 그러나 단점이 아닌 장점을 답하였다. 나아가 A8에서는 Y에 대한 자기 조절 능력을 확인하였다. 그리하여 A9에서는 “늘 즉흥적인 것은 아니”라는 Y 이면의 자기를 발견하기에 이른다. 방점은 A11이다. 빛 또는 그림자만 수용하는 것이

아니라 양가적 양상을 모두 “수용하려고 노력”하겠다는 태도는 자기 서사의 다중 경로가 있음을 받아들인다는 신호이다. 즉 이번 XY 사고실험은 “수용적 맥락(receiving context)”²⁶⁾을 만든 실험이었다.

다음으로 두 번째 방법은 새로이 형성한 관점을 등에 업고 다중 경로를 생산하는 것이다. 앞 절에서 생산한 최초의 자기서사에서 단일 경로의 결론이 나온 바 있다. 다른 경로가 생성되면 더 이상 단일 경로가 아니므로 최초 이야기의 결론은 ‘경로1’이라 칭하기로 한다. 이어 생산되는 다른 경로들은 차례대로 ‘경로2’, ‘경로3’과 같이 칭하면 되겠다. 교사와 학습자는 다중 경로를 살펴면서 삶의 불확실성을 받아들이고, 사고의 유연화 내용을 확인한다. A의 글을 소개하면 다음과 같다. 논의의 편의를 위해 앞 절에서 생산한 첫 번째 결론과 함께 소개하였다. 또한 ‘경로1’부터 ‘경로4’까지 소제목을 넣고, 구절이나 문장에 밑줄 표시 후 번호를 기재하였다.

경로1

이 이야기의 결론은 나는 사람들에게 ①민폐만 끼치는 존재라는 것이다. 사람들은 ②내 뒤에서 수군수군거릴 것이다. 앞으로 ③다시는 그런 자리에 가지 않는 게 좋겠다.

경로2

이 이야기의 결론은 나는 ④실수를 할 수 있는 인간적인 사람이라는 것이다. 또한 나는 문제를 해결하려고 노력하는 책임감이 있는 사람이다. 실수로 친구 노트북을 망가뜨렸는데 친구가 괜찮다고 했고, 친구가 아량을 베풀어 줘서 사정 상 한번에 해주진 못했지만 6개월인가로 나눠서 보상을 해 주었다. 모든 일이 마무리가 잘 되면 좋지만 꼭 그래야 하는 것은 아니다. 왜냐하면 나는 ⑤신이 아니라 인간이기 때문이다.

26) 수용적 맥락은 경직된 사고에서 벗어나 다른 관점이나 이야기를 받아들일 수 있는 맥락을 말한다(Jill Freedman & Gene Combs, 앞의 책, 106면.). 즉 수용적 맥락은 경직된 사고의 유연화 신호이다.

경로3

이 이야기의 결론은 사람들의 평가 그대로가 곧 나의 모습은 아니라는 것이다. ⑥세상에는 나에 대해 뭐라고 하는 사람도 있고 그렇지 않은 사람도 있다. 또 자기도 언젠가는 술에 취해서 그런 일을 저지를 수도 있다고 생각하며 나를 이해하는 사람도 있는 것 같다.

경로4

이 이야기의 결론은 지난번 모임에서 보여준 ⑦내 즉흥적인 모습 때문에 친해진 사람들도 있다는 것이다. 그 다음에 또 모임이 있었는데 내가 안 갔다. 그러니까 사람들이 왜 자꾸 자리에 안 나오려고 하냐고 했다. 그래서 내가 그때 실수를 해서 좀 부끄럽기도 하고 그래서 안 나갔다고 했는데, 그쪽에서는 ‘아, 그래도 나오셨어야죠’라고 하면서 또 ‘나오시길 잘하셨어요’라고 했다. 그러면서 앞으로는 민망해 하지 말고 오히려 친하게 지내자고 하였고 우리는 더 친해졌다. 나는 나의 실수를 인정할 줄 아는 사람이다.

A는 XY 사고실험에서 얻은 수용적 맥락을 통해 자기서사가 애초에 생산한 스토리로 전개될 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다는 것을 인식하게 되었다. 그리고 그러한 인식을 바탕으로 다중 경로의 서사를 만들어 보았다. 그 결과 세 가지 경로가 만들어졌다. 앞 절에서 전개한 자기서사에서 첫 경로가 생산되었으니 총 4가지의 다중 경로가 만들어진 것이다. 그 중 최초 생산된 ‘경로1’은 경직된 사고를 보인다. 이후 능동형 스토리텔링을 사용한 두 번째 경로부터 네 번째 경로는 사고의 유연화를 보여준다. 이에 대한 구체적인 내용은 ‘REBT 분석 기법’²⁷⁾을 원용하여 살피고자 한다.

먼저 경직된 사고를 보여주는 ‘경로1’부터 보겠다. ①은 자신을 “민폐만 끼치는 존재”로 정의한다. A가 ‘민폐’라는 단어를 정확히 사용하고 있는지 들여다보자. 민폐는 타인의 평가를 신경 쓰지 않고 타인을 불편하게 만드는 것이다. 반면 A는 타인의 평가에 민감하다. 그러나 해당 정보는 무시하고 타인을 불편하게

27) 본 연구에서는 REBT 중에서도 Windy Dryden(유성진 역, 『합리적 정서행동치료』, 학지사, 2016.)가 정리한 기법을 원용하였다.

만들었다는 사실에 몰두하여 '민폐'란 단어를 사용하는 것으로 보인다. 즉 여기에는 '나는 절대 실수하면 안 된다. 실수는 민폐이다.'라는 경직된 사고가 깔려있다. 이러한 사고는 파국화 경향으로써 "나쁜 사건은 절대로 발생하지 않아야 한다는 경직된 소망에서 비롯"²⁸⁾된다. ②는 사람들이 "내 뒤에서 수군수군거릴 것"이라며 타인의 평가에 경직된 반응을 한다. 이 역시 파국화 경향의 사고이다. ①이 자기에 대한 파국화 경향이라면 ②는 타인에 대한 파국화 경향으로 저변에는 '모든 사람은 반드시 나를 좋아해야 한다'는 사고가 있다. ③의 "다시는 그런 자리에 가지 않"겠다는 서술은 경직된 사고 유형 중 감내 불능 경향에 해당한다. 경직된 소망이 충족되지 않을 때 고통을 견딜 수 없는 것으로 여겨 회피해 버리는 유형이 이에 속한다.

다음으로 사고의 유연화를 보여주는 '경로2', '경로3', '경로4'를 함께 살펴 보겠다. 유연한 사고의 대표적인 특징은 본인이 선호(소망)하는 바를 일컫는 주장된 선호와 내가 선호하는 바가 충족되지 않을 수 있음을 뜻하는 거부된 선호가 함께 나타난다는 것이다. 이러한 '주장된 선호+거부된 선호' 구조는 경로2부터 경로4까지 두루 나타나고 있다. ④의 "실수를 할 수 있는"과 ⑤의 "신이 아니라 인간" 구절에서 개인적 차원의 유연한 사고가 나타난다. 본 구절의 저변에는 '나는 실수하지 않기를 바란다.(주장된 선호)+그러나 인간이라면 실수를 할 수 있다.(거부된 선호)'는 사고가 있다. ⑥과 ⑦에서는 타인에 대한 유연한 사고가 나타난다. 구체적으로 ⑥의 저변에는 '나는 사람들이 나를 좋아하기를 바란다.(주장된 선호)+그러나 그렇지 않은 사람도 있다.(거부된 선호)'는 사고가 있다. ⑦의 저변에는 '내가 실수를 하더라도 나를 좋아하는 사람들이 있다'는 사고가 있고 나아가 그것을 뒷받침하는 근거가 수집된다. 수집된 근거는 앞서 '실수를 하면 안 된다'는 소망이 경직된 소망이었음을 증빙하기도 한다. 지금까지 살펴본 사고 변화를 내용을 정리하면 [표3]과 같다.

28) Windy Dryden, 유성진 역, 『합리적 정서행동치료』, 학지사, 2016, 49면.

최초 자기서사			다중 경로 자기서사			
경로 1	문장 1	내용	나는 사람들에게 민폐만 끼치는 존재이다.	경로 2	내용	나는 실수를 할 수 있는 인간적인 사람이다.
		사고	나는 절대 실수하면 안 된다. 실수는 민폐다.		사고	나는 실수를 할 수 있다. 인간이기 때문이다.
		분석	경직된 사고:자기에 대한 과국화 경향 (실수=과국, 실수에 대한 경직된 소망에서 발생)		분석	유연한 사고:주장된 선호+거부된 선호 (나는 실수하지 않기를 바란다+그러나 인간이라면 실수를 할 수 있다)
	문장 2	내용	사람들은 내 뒤에서 수군 수군거릴 것이다.	경로 3	내용	나를 좋아하는 사람도 있고 좋아하지 않는 사람도 있다.
		사고	모든 사람은 반드시 나를 좋아해야 한다.		사고	반드시 모든 사람이 나를 좋아해야 하는 것은 아니다.
		분석	경직된 사고:타인에 대한 과국화 경향 (무예정=과국, 타인의 시선에 대한 경직된 소망에서 발생)		분석	유연한 사고:주장된 선호+거부된 선호 (나는 사람들이 나를 좋아하기를 바란다+그러나 그렇지 않은 사람도 있다)
	문장 3	내용	앞으로 다시는 모임에 가지 않는 게 좋겠다.	경로 4	내용	모임에서 나를 반기는 사람이 있고, 더 친해진 사람도 있다.
		사고	소망이 이루어지지 않은 것을 감당할 수 없다.		사고	내가 실수를 해도 나를 좋아하는 사람들이 있다.
		분석	경직된 사고:감내 불능 경향 (경직된 소망을 이루지 못했을 때 상황 회피)		분석	유연한 사고:감내 가능 경향 (실수≠과국, 실수하면 안 된다는 소망이 좌절되었으나 감내 가능한 근거 수집)

[표3] A의 사고 변화 내용

[표3]을 보면 사실 다중 경로가 3가지나 추가된 것은 우연이 아니다. 애초 경로1을 보면 세 문장으로 구성되었다. 그 각각의 문장이 다중 경로 생산 작업에서 세 가지의 경로로 확장된 것이다. 경로1의 문장1이 경로2로 변형되었다.

같은 방식으로 경로1의 문장2는 경로3, 경로1의 문장3은 경로4로 확장 변형되었다. 이것은 앞서 XY 사고실험을 통해 인식을 전환할 수 있었기 때문일 것이다.

4. 결론

본 연구는 스토리텔링을 활용한 글쓰기 교육 분야 중 자기 지향적 관점에서 내적 성장에 조력하는 글쓰기 방법을 구안하고자 하였다. 구체적으로 스토리텔링의 하위 범주 중 능동형 스토리텔링을 적용하여 내적 성장의 한 지표인 사고의 유연화에 조력하는 글쓰기 교육 방법을 살피는 데 목적을 두었다. 이를 위해 능동형 스토리텔링의 특성 두 가지를 추출하였고, 글쓰기를 위한 주된 기법으로 정서환기법과 XY 사고실험을 활용하였다. 글쓰기를 통한 사고의 유연화 내용은 REBT를 원용하였다.

먼저 능동형 스토리텔링의 빅블러 특성을 적용해 1차 자기서사를 작성하고 검토하였다. 이때 이야기 원질을 선정하기 위해 정서환기법을 활용하였다. 구체적으로 학습자는 부정적인 정서환기를 통해 본인을 지배하는 정서적 사건을 선정하였고, 해당 사건을 자기서사로 완성하였다. 그 결과 정서환기법 내용과 1차 자기서사에서는 비합리적이고 경직된 사고를 확인하였다. 다음으로 능동형 스토리텔링의 다중 경로 특성을 적용해 사고의 유연화에 조력하였다. 구체적으로 학습자는 XY 사고실험을 통해 경직된 사고에 대한 인식을 전환하였다. 인식 전환은 경직되어 편협해진 관점을 넓혀 수용적 맥락으로 바뀌주면서 또다른 자기서사를 생성하도록 도왔다. 덕분에 단일 경로였던 자기서사는 4가지의 다중 경로로 확장되었다. 마지막으로 최초 생성한 단일 경로와 이후 생성한 다중 경로를 REBT 기법으로 분석한 결과 유의미한 사고의 유연화를 확인하였다.

본 연구의 의의는 글쓰기 교육을 통한 내적 성장의 지표 중 사고의 유연화 차원을 분석 적용함으로써 질적 분석 평가의 방법과 가능성을 축적했다는 점이다.

다. 그러나 본 연구는 개인의 사고 유연화에 집중한 한정적 사례로 인해 글쓰기 실제의 범주화에 한계를 갖는다. 추후 지속적인 연구를 통해 자기 지향적 관점으로써의 글쓰기를 포괄하는 글쓰기 상담실의 역할 확장을 기대한다.

■주제어 : 스토리텔링, 글쓰기 교육, 자기서사, 사고의 유연화, 질적 분석
평가, 합리적 정서행동치료

참고문헌

- 고창수, 「스토리텔링 기법을 응용한 설득 글쓰기 전략」, 『우리어문연구』 33, 우리어 문학회, 2009, 453-468면.
- 권우진, 「스토리텔링을 적용한 자기소개 연구」, 『작문연구』 13, 한국작문학회, 2011, 255-279면.
- 김광욱, 「스토리텔링의 개념」, 『겨레어문학』 41, 겨레어문학회, 2008, 249-274면.
- 김진영, 「스토리텔링을 활용한 자기소개서 쓰기 교육방안」, 이화여자대학교 석사학위논문, 2015.
- 김효남, 「스토리텔링을 활용한 청소년 대상 자전적 글쓰기 지도 사례연구」, 가톨릭대학교 석사학위논문, 2017.
- 나지영, 「문학치료적 관점에서 본 탈북 청소년의 자기서사 진단 사례 연구」, 『통일인문학』 52, 건국대학교 인문학연구원, 2011, 71-112면.
- 남명희, 「《블랙미러: 밴더스내치》의 다중 경로 내러티브 전개법 분석」, 『영상문화콘텐츠연구』 17, 동국대학교 영상문화콘텐츠연구원, 2019, 151-172면.
- 박승희, 「인문학적 글쓰기와 스토리텔링, 그 가능성을 위한 초고」, 『한국사상과 문화』 51, 한국사상문화학회, 2010, 55-90면.
- 박영민, 「쓰기 치료를 위한 개인적 서사문 중심의 자기표현적 글쓰기 활동」, 『한어문교육』 27, 한국언어문학교육학회, 2012.
- 박정완, 「빅블러, 산업 간 경계가 없어지는 시대 이제는 융합이다」, 『융합경영리뷰』 22, 한국융합경영학회, 2021, 2-5면.
- 손민영, 「두 가지 결말 쓰기에 나타나는 사고의 유연화-치유적 글쓰기를 위한 <위저드 베이커리>의 탐색과 적용-」, 『인문학연구』 105, 충남대학교 인문과학연구소, 2016, 145-169면.
- _____, 「자기 발견을 통한 성장의 글쓰기-이야기 치료의 자기 서사 탐색을 중심으로-」, 『한국언어문학』 100, 한국언어문학회, 2017, 267-290면.
- 송주현, 「스토리텔링과 대학 의사소통 교육」, 『문화와융합』 45(2), 한국문화융합학회, 2013, 61-69면.
- 이수진, 「쓰기치료 기법을 활용한 표현적 쓰기교육 활동」, 『학습자중심교과교육연구』 16(1), 학습자중심교과교육학회, 539-554면.

- 조은하, 「인터랙티브 스토리콘텐츠 장르론」, 『콘텐츠문화』 3, 문화예술콘텐츠학회, 2013, 35-60면.
- Jill Freedman & Gene Combs, 김유숙 외 공역, 『이야기치료-선호하는 이야기의 사회적 구성-』, 학지사, 2009.
- Andrew Glassner, 김치훈 역, 『인터랙티브 스토리텔링』, 커뮤니케이션북스, 2006.
- Dennis Greenberger & Christine A. Padesky, 권정혜 역, 『기분 다스리기』, 학지사, 1999.
- Richard J. Gering & Philip G. Zimbardo, 박권생 외 공역, 『심리학과 삶』, 시그마프레스, 2004.
- Robert Plutchik, 박권생 역, 『정서심리학』, 학지사, 2004.
- Stephen Madigan, 정석환 외 역, 『이야기치료 입문』, 시그마프레스, 2017.
- Windy Dryden, 유성진 역, 『합리적 정서행동치료』, 학지사, 2016.

[Abstract]

A Study on Writing Education Methods for Flexibility of Thinking

- Focusing on Active Storytelling -

Son, Min-young

This study attempted to devise a writing method that assists internal growth from a self-oriented perspective among the fields of writing education using storytelling. Specifically, among the subcategories of storytelling, active storytelling was applied to examine writing education methods that help flexible thinking, an indicator of internal growth.

First, the self-narratives was completed and reviewed by applying the Big Blur characteristics of active storytelling. At this time, emotional ventilation was used to select the original story. Next, the multi-path characteristics of active storytelling were applied to help flexibility of thinking. The XY thinking experiment was used as a recognition conversion technique for multipath generation.

As a result, irrational and rigid thinking was confirmed in the contents of the Emotional Ventilation Act and the first self-narratives. Subsequently, the XY thinking experiment confirmed the movement of rigid perception. Finally, as a result of analyzing the first generated single path and the subsequent generated multi-path using the REBT technique, significant flexibility of thinking was confirmed.

This study accumulated the method and possibility of qualitative analysis evaluation by analyzing and applying the dimension of flexibility of thinking among the indicators of internal growth through writing education. However, due to the limited case of focusing on individual thinking flexibility, categorization

has limitations. In the future, writing education methods from a self-oriented perspective should be accumulated through continuous research.

【Key words】 : Storytelling, Writing Education, Self-narratives, Flexibility of Thinking, Qualitative Analysis Evaluation, REBT

손민영

한남대학교 탈메이지교양·융합대학 강의전담교수

(34430) 대전광역시 대덕구 한남로 70, 한남대학교 탈메이지교양·융합대학

전자우편: o2yao@hanmail.net

이 논문은 2023년 6월 15일에 투고되었으며, 2023년 7월 19일에 심사 완료되어 7월 22일에 게재 확정되었음.