

An exploratory study on the development of female high school students' ability to deal with career barriers: based on "Focusing-Oriented Career Exploration Program(FOCEP)"

Joo, Eun Sun¹⁾ · Rue, Ye jin²⁾

¹⁾Duksung Women's University, Department of psychology, Professor

²⁾Duksung Women's University, Department of psychology, Master's students

Background and Purpose: This study aims to find out the experience of female high school students who participated in the 'Focusing-Oriented Career Exploration Program (FOCEP)'. Based on the results, the researchers intends to enhance the quality of 'FOCEP' for female high school students in the future.

Methodology: Among those who participated in the FOCEP, 8 people who completed all the process were interviewed with a questionnaire. The transcript of the post-interview is analyzed by Giorgi's descriptive phenomenological method.

Findings: As a result, 3 components, 6 sub-components, and 23 semantic units were derived. The central topics consisted of three areas: 'understanding oneself and others', 'compromising oneself and career path', and 'securing specific career directions'. The following are the results of the study. First, the overall experience of female high school students who participated in the FOCEP was positive in career exploration. Second, 'focusing mind map work', 'focusing drawing', and 'focusing photo work' helped participants to explore their careers in the desired direction. Third, participants were able to cultivate their ability to deal with their career barriers. Overall the participants' perception of their career barriers changed.

Conclusions: First, the FOCEP experience of female high school students was generally positive. Second, 'focusing mind map work', 'focusing drawing', and 'focusing photo work' helped participants explore their desired career directions. Third, participants were able to develop one's ability to deal with career barriers after participating in the FOCEP.

Keywords: female High school students, career exploration, career barrier, focusing, felt sense

Corresponding Author: Rue, Ye Jin

Master's students, Duksung Women's University
33, Samyang-ro 144, Dobong-gu, Seoul, 01369, Republic of Korea
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5985-9678>
Email: yuyejin01@naver.com

Received: February, 14, 2022 Revised: Jun, 27, 2022 Accepted: Jun, 27, 2022 Publication: Jun, 30, 2022

여고생의 진로장벽 다루기 능력 함양에 대한 탐색적 연구: 포커싱 진로탐색 집단 프로그램을 기반으로

주은선¹⁾ · 류예진²⁾

¹⁾덕성여자대학교, 심리학과 교수

²⁾덕성여자대학교, 심리학과 석사과정

배경 및 목적: 본 연구는 포커싱 진로탐색 프로그램에 참여한 여고생의 진로장벽 다루기 능력 함양 경험을 확인하고자 한다. 이를 기반으로 향후 여고생을 대상으로 한 포커싱 진로탐색 프로그램을 더 구체화할 기초 자료를 마련한다.

방법: 포커싱 진로탐색 프로그램에 참여한 사람 중, 4주간 모든 과정을 이수한 8명을 대상으로 설문지와 사후면접을 하였다. 사후면접은 설문지를 기반으로 만들어졌으며, 사후면접 후 녹취록을 만들어 Giorgi의 기술 현상학적 방법으로 분석하였다.

결과: 구성요소 3개, 하위구성요소 6개, 의미단위 23개가 도출되었다. 중심주제는 ‘자신과 타인을 이해’, ‘자신과 진로의 타협’, ‘구체적인 진로 방향 확보’ 총 3개 영역으로 구성되었다. 본 연구의 주요 결과는 3가지이다. 첫째, 포커싱 진로탐색 프로그램에 참여한 여고생의 진로탐색 경험은 전반적으로 긍정적이었다. 둘째, 포커싱 마인드맵, 포커싱 그림그리기, 포커싱 포토작업은 참여자가 각자 원하는 방향의 진로탐색을 하는 데 도움이 되었다. 셋째, 참여자는 포커싱 진로탐색 프로그램을 한 후, 진로장벽을 다루는 능력을 함양할 수 있었다.

시사점: 첫째, 포커싱 진로탐색 프로그램에 참여한 여고생의 진로탐색 경험은 전반적으로 긍정적이었다. 둘째, 포커싱 마인드맵, 포커싱 그림그리기, 포커싱 포토작업은 참여자가 각자 원하는 방향의 진로탐색을 하는 데 도움이 되었다. 셋째, 참여자는 포커싱 진로탐색 프로그램을 한 후, 진로장벽을 다루는 능력을 함양할 수 있었다.

주요어: 여고생, 진로탐색, 진로장벽, 포커싱, 펠트센스

교신저자: 성명 류예진

소속 덕성여자대학교 일반대학원 심리학과 석사과정

주소 서울 도봉구 삼양로144길 33 (쌍문동, 덕성여자대학교)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5985-9678>

Email: yuyejin01@naver.com

투고일: 2022. 2. 14.

심사일: 2022. 6. 27.

게재확정일: 2022. 6. 27.

발행일: 2022. 6. 30.

I. 서론

현재 진로는 단순한 생계 수단을 넘어서 전생애적인 관점에서 시도하는 모든 일 및 과정을 의미한다[1]. 그렇기에 진로는 하나의 일만이 아니라 개인 삶과의 조화, 역할, 환경 이 3가지 맥락을 고려하여 각자의 의미를 구축하는 방향으로 해석된다[2]. 하지만 실제 한국 교육에서는 학생들의 흥미, 적성을 고려하기보다 대기업, 고연봉인 진로를 찾으려 하는 데 초점을 맞춘다. 즉, 진로의 핵심인 자아성취보다는 경제적 자유와 사회적 위치가 더 중요시되고 있다는 것이다. 원인은 입시 위주의 학교 운영 때문으로 보이며, 이로 인해 청소년은 진로탐색을 하면서 성적과 같이 특정 과제의 실패에 대한 걱정에서 더 나아가 자신의 적성, 흥미, 장벽을 고민할 기회를 얻기 어려워진다[3].

진로를 결정 시, 가장 중요한 것은 진로탐색이다[4]. 진로탐색은 진로 및 자신과 관련된 정보를 수집하는 활동을 말한다[5]. 즉, 진로에 관한 정보뿐 아니라, 자신의 흥미와 적성, 진정으로 원하는 것, 자신을 방해하는 장애물에 관한 정보도 수집해야 한다는 것이다. 본 연구에서는 현재 한국 청소년이 진로탐색을 할 때, 직업 정보, 진로 정보에만 초점을 두고 있다고 보아[3], 스스로 자신의 흥미, 적성을 찾고 진로장벽에 직면할 수 있는지 확인하고자 한다. 여기서 진로탐색 시, 진로 자체를 해결해야 하는 과제로만 바라보는 시선은 진로를 두렵고 모호한 대상으로 느끼게 한다. 특히, 진로 고민이 깊어지는 시기인 고등학생은 이러한 시선을 거둘 필요가 있다.

진로상담에서 주로 사용되는 Super의 전생애 진로발달이론에서는 이러한 고등학생의 진로탐색 특성을 다음과 같이 설명한다. Super는 청소년기 진로 특성을 진로 발달 단계로 나누었다. 그중, 고등학생은 잠정적인 진로 선택 시기인 잠정기(tentative substage, 15~17세), 자신의 진로 선택에 현실적인 요인을 따져보는 전환기(transition substage, 18~21세)에 해당한다[4]. 이에 따르면, 청소년은 전반적으로 막연히 하고 싶은 진로에서 자신에게 맞는 현실성을 더해가기 위해 여러 직업정보 습득, 관련 능력 개발을 하고자 하는 시기에 놓여있다. 이 시기에 자신의 진로탐색을 방해하는 장애물은 무엇인지, 자신은 어떤 부분에 흥미를 가지고 있는지 확인하지 않으면 진로에 현실성을 더하기 어려워진다. 그렇기에 잠정기에서 전환기로 넘어가는 17세에서 19세가 진로탐색에 중요한 시기이며, 이들을 대상으로 한 진로 프로그램을 구체화할 필요가 있다.

더 나아가 진로탐색에서 중요한 능력은 스스로 알맞은 진로를 선택하는 데 있다. 이는 자신의 흥미를 찾고 그에 적합한 능력을 쌓는 것을 전제로 하는데, 이 과정에서 어떤 상황, 개인 특성이 진로탐색을 방해하는지 확인할 필요가 있다[5, 6, 7]. 고등학생은 그동안 생각해왔던 막연한 진로에 현실성을 더하는 단계에 놓이는 과도기이므로[4], 탐색이 막히거나 혼란에 빠지는 등 큰 변화를 겪곤 한다[6]. 그렇기에 이러한 혼란의 주 영향을 미치는 진로장벽에 직면할 필요가 있다. 진로장벽이란, 개인이 진학 및 취업에 대한 진로 선택이나 동기, 목표, 포부를 세우는 과정에 부정적인 영향을 주거나 방해하는 사건 혹은 상황을 의미한다[8]. 여기서 주목할 점은 진

로장벽이 진로탐색을 방해하는 것은 사실이지만, 이를 잘 활용하면 오히려 진로에 현실성을 부여하는 데 도움이 된다는 것이다. 그만큼 개인이 진로장벽을 어떻게 해석하고 있는지가 중요하다[9]. 이러한 진로장벽은 남성보다 여성에게 더 많은 개인 내적 부정적 영향을 미치는 것으로 밝혀져 왔다[8, 9, 10]. 손은령[9]에 따르면, 여성은 진로장벽을 내적 요인으로 주로 지각하는데, 대표적으로 자신감 부족이 있다. 박동열, 김대영[11]에 따르면, 진로 선택에 있어서 자신감 부족이 미치는 영향은 남학생보다 여학생이 더 높았다. 즉, 내적 진로장벽은 여성에게 진로선택과 결정에 있어서 더 많은 방해로 하고 있다는 것이다.

그렇기에 내적 진로장벽이 두드러질수록 자신이 스스로에게 어떤 내적 메시지를 주는지가 중요하다. 그래서 본 연구는 개인의 현재 내적 메시지에 초점을 두는 포커싱 체험심리치료를 사용하고자 한다. 포커싱 체험심리치료는 Rogers의 인간중심이론을 기반으로 한다. 인간중심이론은 모든 사람이 변화 가능성, 잠재력, 실현 가능성을 지닌다고 본다. 정신분석, 인지행동치료 등 처럼 개인의 외적 환경, 인지 구조에 초점을 두는 것이 아니라, 개인이 지닌 변화 가능성에 초점을 두고 있어 상담자가 모든 과정에 강력히 개입하지 않아도 된다. 그만큼 상담자의 촉진적인 태도만 있다면 각자 원하는 방향으로 자유로이 바뀔 수 있다는 것이다[12]. 특히, 진로장벽은 개인이 이를 어떻게 지각하느냐에 따라 진로탐색에 미치는 영향이 달라질 수 있기에[9], ‘체험’을 강조하는 치료법인 포커싱 체험심리치료를 통해 자신이 진로장벽을 어떻게 바라보는 지 경험적으로 접근해볼 필요가 있다. 이는 진로탐색에 대한 자신만의 시각을 확보하고, 진로장벽을 자신에게 유의미하게 사용할 수 있도록 도와줄 것으로 보인다.

포커싱(focusing)은 자신이 현재 느끼는 신체감각에 판단과 평가 없는 수용적인 마음으로 집중하는 것으로, 이러한 신체감각을 펠트센스(felt sense)라고 부른다[13]. 이러한 펠트센스는 언어로 표현하기 애매모호한 특성이 있어 초보거나 아직 펠트센스에 접근하기 어려운 경우에는 작업물의 도움을 받을 수 있다. 실습방식은 3~4단계로 간략하며, 준비물이 크게 필요하지 않다. 작업을 한다고 하면 종이, 펜, 색칠도구 정도이며, 특수한 경우에만 다른 꾸밈재료(잡지, 스티커 등)가 필요하다[14]. 그래서 내담자가 포커싱 과정을 학습하는 게 다른 치료법에 비해 수월하며, 교육과정만 거치면 전문가의 개입 없이 시간이 날 때마다 스스로 정서 조절과 자기 인식을 해 볼 수 있다[15]. 이러한 방법은 고등학생이 자신의 진로 고민에 매몰되지 않고 문제와 거리를 둘 수 있도록 심적 여유를 줄 것이다. 선행연구에서 여고생에게 포커싱 체험심리치료를 사용해 진로장벽 직면에 효과를 봤다는 점에서[16, 17, 18]. 또한, 고은별, 주은선[19]에 따르면 진로결정 자기효능감과 진로성숙을 높이는데 포커싱적 태도가 긍정적인 영향을 미쳤다. 여기서 진로성숙은 본 연구에서 보려는 진로장벽과도 연관된 개념[20, 21]이다. 이를 기반으로 본 연구는 포커싱이 진로장벽 다루기 능력 함양에 도움이 되리라 생각한다.

포커싱은 주변정리, 펠트센스, 이름 붙이기, 맞춰보기, 물어보기, 받아들이기 6단계로 구성된다. 이 중에서 주변정리, 펠트센스, 이름 붙이기를 중심으로 4회기 프로그램을 구성하였다. 가법

게 진로탐색을 해보면서 자신의 진로장벽을 확인하는 것이 취지인 학교 목적에 따라 총 8시간의 단기 프로그램을 조성하였다. 포커싱 과정에서 주변정리, 펠트센스, 이름 붙이기 단계는 펠트센스를 느끼고 자신을 탐색하는 가장 초기 과정으로 핵심적인 역할을 한다. 그렇기에 단기 프로그램이지만, 종결 후에도 자신의 진로탐색 과정에서 진로장벽을 마주했을 때, 포커싱을 활용할 수 있으리라 본다. 또한, 포커싱 단계는 상황과 필요에 따라 단계를 축약하거나 변경할 수 있는 유동적인 치료 과정이다[13], 이렇게 축약된 포커싱 체험심리치료가 실제 참여자에게 어떠한 경험을 가져왔는지 보는 것도 향후 포커싱 이론 및 적용 발전에 도움이 될 것이다.

본 연구에서는 참여자가 실습을 통해 생생한 경험을 할 수 있도록 포커싱 아트인 포커싱 마인드맵, 포커싱 그림그리기, 포커싱 포토작업을 활용하였다. 실습 선택 기준은 참여자가 학생이라는 특성을 반영하여, 학습 교구에서 충분히 준비할 수 있는 물품으로 진행 가능한 작업인지이다. 진로탐색 시, 인지적 접근이 선행되고 나서 정서적 접근이 선행되면 더 세밀하게 진행할 수 있다는 점[22, 23]에서 포커싱 마인드맵-포커싱 그림그리기-포커싱 포토작업 순으로 작업을 진행했다. 포커싱 마인드맵은 생각중심 활동이고, 포커싱 그림그리기는 정서중심 활동, 포커싱 포토작업은 정서중심 활동 중에서도 펠트센스를 어느 정도 찾은 다음에 진행해야 한다는 점에서 순서를 위와 같이 정하였다.

포커싱 진로탐색 프로그램은 코로나19로 인하여 ZOOM으로 진행하였다. 본 연구 목적은 포커싱 진로탐색 프로그램에 참여한 여고생의 경험을 중점으로 확인하여 정말 포커싱 활동이 진로탐색과 진로장벽 다루기 능력을 함양하는 데 도움을 줬는지 보는 것이다. 그래서 여고생의 전반적인 경험을 먼저 확인하고, 포커싱 활동이 정말 그들의 진로탐색에 도움이 되었는지, 진로장벽 다루기 능력이 함양된 것이 포커싱 프로그램 덕분인지를 알아보려고 한다. 이는 이후 여고생 대상 포커싱 진로탐색 장기 프로그램, 고등학생 진로탐색 프로그램 개발의 기초자료로 사용될 수 있을 것이며, 향후 진로상담에 새로운 패러다임을 제공해줄 것이다.

연구 문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 포커싱 진로탐색 프로그램에 참여한 여고생의 전반적인 경험은 어떠한가?

연구문제 2. 포커싱 마인드맵, 포커싱 그림그리기, 포커싱 포토작업이 여고생이 각자 원하는 방향의 진로탐색을 하는 데 도움이 되었는가?

연구문제 3. 포커싱 진로탐색 프로그램을 하며 진로장벽 다루는 능력이 함양되었는가?

II. 이론적 배경

1. 진로장벽이란?

진로장벽은 그동안 진로장애, 진로장벽 등 다양하게 불려 왔다. 국내에서는 진로장애를 진로장벽과 같은 맥락으로 사용하며, 현재는 진로장벽으로 통일해서 부른다[8]. 진로장벽을 단순히 내적 장벽과 외적 장벽으로만 나눠 바라본 초기[24, 25]와는 달리, 개인이 속한 사회문화적 특성과 환경적 요인을 포괄적으로 확인해야 한다는 관점이 최근 들어 강조되고 있다[26, 27, 28]. 그만큼 진로탐색을 할 때, 진로장벽을 다양한 시각으로 지속적으로 바라볼 필요가 있다. 기존 청소년 진로 관련 선행연구를 보면 주로 진로장벽의 성차에 주목하였다. 여학생은 남학생보다 자신의 진로에 대한 자신감이 부족하며, 진로를 바라보는 시각에 차이가 있다는 게 대표적이다[29, 30]. 특히, 여성은 다양한 선행연구에서 진로장벽을 자신의 내적 요인으로 귀인하는 경향을 보임이 나타났다. 여학생은 주로 자기이해부족, 진로 및 직업정보 부족, 자신감 부족을 자신의 진로장벽으로 뽑는다[16, 17]. 또한, 여학생은 학업적, 직업적 장벽을 더 많이 지각하며[31], 과거와 미래에 예상되는 진로장벽을 높게 지각한다[32]. 이러한 선행연구를 기반으로 생각해봤을 때, 진로장벽 연구에서 한창 진로에 관한 고민에 놓이고, 이를 탐구하는 발달단계에 속해있는 여학생의 특성에 주목해볼 필요성이 드러난다. 현재 진로장벽 연구는 여성이 자신이 지닌 능력을 충분히 발휘하지 못하는 상황에서 출발하여 여학생까지 그 범위가 넓어졌으므로[31, 32]. 여성 진로발달 연구에 있어서 빠질 수 없는 요소이다.

2. 포커싱 체험심리치료란?

로저스의 인간중심이론에 따르면, 인간은 자기 자신을 이해하고 자기개념, 기본적인 태도, 자기주도성 등 자신을 변화할 수 있는 자원을 가진다. 쟈들린은 이를 중심으로 하여 상담에서 성공적이라고 분류되는 상담에서 내담자가 보이는 특성에 관해 연구를 진행했고, 여기서 나타나는 공통적인 특성이 바로 스스로 자신을 치유할 줄 아는 능력이었다. 쟈들린은 이러한 태도를 포커싱이라고 불렀다. 즉, 포커싱은 개인이 자기 인식을 통해 스스로 정서적 치유를 할 줄 아는 태도를 말한다. 그러므로 포커싱은 하나의 과정이자 체험으로 여겨지며, 현재 느껴지는 신체 감각을 있는 그대로 받아들이는 펠트센스(felt sense)를 자각하는 것을 중시한다. 펠트센스는 자신의 내면 메시지를 말하며, 이는 자신을 타자로 바라보는 관점에서 벗어날 수 있도록 돕는다. 이러한 포커싱 태도는 모든 사람이 가지고 있으며 그 표현 정도에서만 각자 차이를 보인다. 그렇기에 6단계의 포커싱 과정을 통해 학습이 가능하다. 1단계 주변정리는 자신의 신체 내면에 집중하여 처음이라 생소할 수 있는 펠트센스를 쉽게 느끼기 위해 조용하고 편안한 환경을 찾는 단

계이다. 2단계 펠트센스는 실제로 자신의 신체에 느껴지는 감각에만 집중하는 것이다. 3단계 이름 붙이기는 앞서 찾은 펠트센스에 어울리는 단어, 이미지를 이용해 표현하는 것으로 “가슴이 찢어지다.”에서 더 나아가 구체적인 제목을 붙인다. 4단계 맞춰보기는 3단계에서 떠올린 심상, 용어 등이 내면 느낌과 맞아떨어지는지 반복적으로 확인하는 단계이다. 여기까지가 본 연구에서 사용한 단계이다. 1단계에서 4단계는 자신의 펠트센스에 접근해보는 기초과정이다. 5단계 물어보기는 표현된 느낌이 필요로 하는 것, 원하는 것을 찾아보는 작업을 한다. 6단계 받아들이기는 5단계에서 확인한 것을 받아들이고, 자신의 펠트센스를 내면화하는 과정이다[13, 14]. 이러한 포커싱은 대학생, 고등학생, 상담사 등 다양한 사람들을 대상으로 하여 이들의 내적 메시지에 접근해 그들이 삶 속에서 어떠한 경험을 하는지 확인함으로써 각자 위치에서의 적응을 돕고 있다[17, 30, 34].

3. 포커싱 아트란?

개인은 기분을 말로만 표현하는 것에 한계를 느낀다[14]. 그래서 포커싱 과정을 처음 해보는 사람은 애매모호한 무엇인가로 표현되는 펠트센스가 버거울 수 있다[13]. 따라서 포커싱 아트를 사용해 이러한 펠트센스를 표현하도록 도울 필요가 있다. 포커싱 아트는 포커싱 작업을 하면서 느껴지는 것을 그림, 사진, 동작 등으로 표현하는 것을 말한다[14]. 자신에 대한 창의성, 개방적인 마음, 상상력이 펠트센스를 느끼는 데 필수적이라는 점[13]에서 이러한 정신적 요소를 활용하는 포커싱 아트는 펠트센스 작업을 촉진한다. 포커싱 아트의 목적은 편안한 환경을 만들고 자신에게 집중해서 표현한 펠트센스를 다시 확인하는 작업을 통해 마음 정화를 직접 체험해보는 것이다. 이를 통해 자신이 가지고 있던 분노, 슬픔, 우울과 같은 부정적 정서가 해소되기도 한다[34, 35, 36]. 포커싱 아트는 신체를 사용하는 행동중심, 자신의 문제를 정리해보는 생각중심, 자신이 현재 느끼는 것에 초점을 두는 정서중심으로 구성되며, 각 실습 단계는 4단계에서 6단계 정도다. 음악, 종이, 색연필, 물감과 같이 주변에서 흔히 구할 수 있는 도구를 활용하는 것이 장점이다[14].

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 서울특별시 OO여자 고등학교에 재학 중인 여고생 1학년 3명, 2학년 3명, 3학년 2명으로 총 8명을 대상으로 진행했다. ‘포커싱 아트 심리치료로 살펴본 나의 진로는?’이라는 제목

으로 OO여고에서 학생들의 진로탐색을 촉진하고자 20년 이상의 경력을 소지한 포커싱 전문가를 초빙하여 진행하였다. 참여한 49명 중, 다음 기준에 따라 연구 참여자를 선정하였다. 연구 참여에 동의하였으며, 4일간 진행된 진로탐색 프로그램을 모두 이수한 사람이다. 프로그램 중간 탈락자는 10명, 연구에 동의하지 않은 사람은 31명이었다. 학업 및 교내 활동으로 인해 연구 참여에 어려움이 있는 학생이거나, 프로그램 내용이 기억나지 않거나, 회기 중간에만 참여하였거나 등의 이유로 조건에 부합한 참여자가 8명이 나왔다. 이 8명의 참여자는 같은 학교에 다니고 있으나, 서로 가지고 있는 진로 특장에서 기대한 효과와 진로 고민이 다르다. 이는 비슷한 상황에 놓임에도 진로탐색 단계에서 각자 자신만의 다른 경험을 하고 있음을 의미한다. 자세한 참여자의 인구통계학적 특성은 <표 1>에 제시하였다.

<표 1> 참여자 인구통계학적 특성

#	나이	학년	희망진로 및 전공	프로그램에 기대하는 점
1	17	1	사회복지사, 심리상담사, 교사	진로탐색
2	17	1	사회학, 철학, 법학	마음 치유
3	17	1	언론	원하는 진로인지 확인
4	18	2	문화콘텐츠분야	진로선택에 대한 자신감
5	18	2	경찰	진로에 대한 명확한 설명 능력
6	18	2	국어국문학과	진로에 대한 명확성
7	19	3	복지상담	상담에 필요한 자질 확인
8	19	3	심리상담사	진로 방향에 확실성

2. 여고생 대상 포커싱 진로탐색 집단 프로그램: 진로장벽 다루기 능력

여고생의 진로장벽 다루기 능력 함양을 위한 포커싱 진로탐색 집단 프로그램은 2021년 7월 19일 월요일부터 2021년 7월 22일 목요일까지 총 8시간이며, 4일간 각 2시간씩 실시하였다. 프로그램 제작은 포커싱 기반 프로그램을 사용해 여고생, 진로장벽에 접근한 것[19, 20]을 참고했다. 코로나19로 인한 학교 현장의 제약으로 비대면에서 실시할 수 있는 활동들로 구성해야 했기에, 이에 관하여 포커싱 전문가의 감수를 받았다. 총 4회기로 매회기마다 강의 및 펠트센스 촉진 약 20분, 소회의실에서 작업 및 구성원과 작업공유 약 40분, 남은 시간 대회의실에서 소회의실 시간에 나눈 작업물 및 내용을 발표하고 포커싱 전문가의 수용적, 비판단적 촉진을 받고 질의응답을 했다. 이 과정에서 모든 구성원은 자신의 진로 고민, 진로장벽에 대해 드는 펠트센스를 글씨, 그림, 사진으로 자유롭게 표현하였다. 박용두, 이기학[22]과 박동혁[23]의 인지 영역이 진로탐색에 주로 영향을 미치지만, 정서적 측면도 고려해야 한다는 연구결과를 참고하여, 1

회기는 포커싱 마인드맵, 2회기는 포커싱 그림그리기, 3회기는 포커싱 포토작업을 배치하여 단계적으로 진행했다. 1회기는 생각중심, 2, 3회기는 정서중심이다. 마지막 4회기는 종결단계이므로, 그동안의 펠트센스를 되새겨보는 시간을 가졌다. 프로그램 내용은 아트 작업을 활용한 선행 연구를 기반으로 하였다[34, 35, 36]. 자세한 프로그램 내용은 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> 포커싱 아트 심리치료로 살펴본 나의 진로는?

회기	주제	목적	내용	작업
1회기	나는 누구인가? - 자신의 진로 정리	라포형성, 주변정리, 펠트센스 알아보기, 작업물 공유하며 펠트센스에 머물러보기	여성 진로의 특징, 포커싱 및 포커싱 아트, 작업물 공유(소그룹), 전문가의 촉진 작업	포커싱 마인드맵
2회기		원하는 진로에 접근, 작업물 공유하며 펠트센스에 머물러보기	펠트센스 표현하는 법, 작업물 공유(소그룹), 전문가의 촉진 작업	포커싱 그림그리기
3회기	진로 관련 펠트센스 찾아보고 표현하기	자신을 표현하는 연습, 작업물 공유하며 펠트센스에 머물러보기	전날 펠트센스 되새겨보기, 작업물 공유(소그룹), 전문가의 촉진 작업	포커싱 포토 작업
4회기		종결 준비, 포커싱 사례로 효과·한계 파악, 계속 가져갈 펠트센스 하나만 정하기	전날 펠트센스 되새겨보기, 포커싱 효과와 한계 확인, 소감 공유(소그룹), 자신의 펠트센스 고르기	자신이 고른 펠트센스와 친해지기

3. 측정도구

가. 자료수집

4일간의 프로그램이 종료된 2021년 7월 22일 목요일에 바로 설문조사를 실시하고 연구 참여 동의서를 받았다. 설문지는 구글폼으로 배부했으며, 연구 참여에 동의하고 모든 과정을 이수한 사람 8명을 대상으로 2021년 8월 16일 월요일부터 2021년 8월 22일 일요일 7일간 각자 약 20분 동안 전화 면접을 하였다. 면접 기간은 설문 분석 기간과 학생인 참여자들의 일정을 고려하여 결정했다. 설문조사 전과 면접 전에 참여자에게 모든 내용은 익명으로 코드화되며, 도중에 본인이 희망하면 연구 참여를 그만둘 수 있고, 비밀 유지와 연구 목적 이외에 모든 자료는 유출되지 않으며, 연구 종료 후 폐기됨을 알렸다. 면접 전에 녹음 동의를 받고, 연구물이 나오면 이를 받아볼 수 있음을 전하였다. 모두 반구조적 개방형 질문으로 제작하였고, 아직 생소할 수 있는

펠트센스와 진로장벽을 한 문장으로 설명하여 다시 되새겨준 후, 면접을 진행하였다. 질문은 설문문에 있는 포커싱 작업물 경험에 대한 내용을 기반으로 진행했다. 기억이 나지 않는 참여자가 있을 경우를 대비하여 선택 문항을 만들었고, 필요에 따라 사용하였다. 자세한 사후설문 양식은 <표 3>에 제시하였다.

<표 3> 사후면접 질문지

번호	문항
1	7월 19일에 마인드맵 작업물을 하면서 ‘마인드맵 작업물 설문내용’을 경험했다고 하셨습니다. 이날 작업하면서 어떤 부분을 중점으로 바라보며 진행하셨나요?
2	7월 20일에 그림 작업을 하면서 ‘그림그리기 작업물 설문내용’하는 경험을 했다고 하셨습니다. 이날 작업하면서 어떤 부분을 중점으로 바라보며 진행하셨나요?
3	7월 21일 포토 작업을 하면서 ‘포토작업물 설문내용’을 경험했다고 하셨습니다. 이날 작업하면서 어떤 부분을 중점으로 바라보며 진행하셨나요?
4	진로탐색 프로그램 참여 후, 자신의 진로탐색, 진로결정에 있어 달라진 점이 있나요? 4.1. 어떤 부분이 변화를 일으킨 것 같나요? / 4.2. 어떤 부분이 변화를 막고 있는 것 같나요? ※ 참여자 답변에 따라 4.1과 4.2 중, 골라서 진행
5	현재 자신의 진로장벽을 보면 어떤 느낌이 드나요?
선택	기억이 잘 안 나서도 괜찮습니다. 무엇으로 인해 잘 떠오르지 않는 것 같으신가요?

나. 분석방법

자료 분석은 Giorgi의 기술현상학적 방법에 따랐다. 총 4단계로 일반적 인식을 얻는 단계, 심리학적 관점으로 의미 단위를 구별하는 단계, 심리학적 통찰을 자세히 표현하는 단계, 참여자 경험과 통합하는 단계를 따른다[37]. 이러한 절차에 맞춰 본 연구자는 각 참여자의 의도가 파악될 때까지 전화 면접 녹음본을 반복적으로 들었다. 분석하다가 이해가 잘되지 않는 진술이 있으면 다시 녹음본으로 돌아가 파악했으며, 설문지 내용과 비교하여 최대한 참여자 의도를 벗어나지 않도록 노력하였다. 구체적인 파악이 필요한 부분은 따로 메모하여 설문조사 답변과 대조하면서 연관성을 찾아 나갔다. 전화 면접을 하면서 참여자가 답한 내용을 간단히 단어화하여 되돌려주고 맞는지 확인하는 작업을 하였는데, 이를 참고하여 심리학적 용어로 바꾸고 구성요소를 도출하였다. 본 연구자는 전화 면접을 하기 전 연구자의 경험과 선이해를 괄호치기(bracketing)하였다. 이를 통해 나온 선이해는 다음과 같다. 첫째, 자신의 감정에 얼마나 개방적이냐에 따라 진로장벽 접근 정도가 다를 것이다. 둘째, 그동안 진로를 고민해온 사람일수록 진로장벽을 마주했을 때, 두려움이나 불안 같은 부정적인 감정이 들 것이다. 셋째, 어느 정도 진로가 정해진 상태여야 포커싱을 기반으로 진로탐색을 할 때, 진로장벽 인식 변화가 눈에 띌 것이다.

IV. 연구결과

본 연구는 진로탐색 촉진 포커싱 집단 프로그램을 이후 수집된 설문과 사후면접 자료를 바탕으로 실제로 진로탐색이 촉진되었는지와 진로장벽을 다루는 능력이 함양되었는지에 대한 전반적인 경험을 Giorgi의 기술현상학적 분석 절차를 거쳐 확인하였다. <표 4>과 같이 3개의 구성요소와 6개의 하위구성요소, 23개의 의미단위가 도출되었다.

<표 4> 포커싱 진로탐색 프로그램 참여자의 구성요소

구성요소	하위구성요소	의미단위
자신과 타인을 이해	진로탐색 시, 타인의 관점을 반영할 수 있음	자신의 진로 목표를 뚜렷이 할 때, 타인의 관점이 도움 됨
		타인의 피드백 중, 필요한 것만 사용해 자신의 진로를 구체화함
		타인의 것을 보면서 자신의 미래에 대해 더 생각해 볼 기회를 얻음
	진로탐색 시, 스스로에게 집중할 수 있음	자신의 심리상태를 탐구함
		자신의 현재 느낌을 파악함
		타인의 말보다 나만이 알고 있는 나에게 집중해봄
자신과 진로의 타협	막연한 진로에 대한 두려움	나에 대해 그동안 몰랐던 부분에 집중할 수 있었음
		자신의 어두운 면을 확인하게 됨
	진로장벽에 대한 긍정적 시각 확보	오랫동안 품어왔기에 여러 탐색을 거치면서 불안정함을 느낌
		성별 진로장벽에도 계속 해당 진로를 이어나가고 싶음을 확인함
		내 기질 같아 회피하지 않고 계속 가져가기로 함
		잘 못 할 것 같은 일에도 도전해볼 용기가 생김
구체적인 진로 방향 확보	진로를 구체화	자신과 진로 타협이 되어가고 있음
		편안하게 진로탐색할 수 있는 계기 마련함
		나만이 알고 있는 내가 원하는 것에 집중할 수 있음
	진로 확정에 가까워짐	막연했던 부분에 틀이 잡힘
		자신과 진로가 적합한지 확인해봄
		진로 목표를 설정하는 게 수월해지고 명확해짐
		진짜 원하는 학과를 확인하면서 하고 싶은 일이 점차 확정됨
		자신이 실제로 원하는 진로에 맞는 자질을 보유했는지 생각해봄
		자신이 좋아하는 것에 초점을 맞춤
		자신의 진로 방향과 성격을 분석해 구체적으로 진로 탐구함
		진로에 대해 자신감을 가지려고 노력함

1. 자신과 타인을 이해

참여자들은 타인과의 작업물 공유를 통해 진로탐색을 더 폭넓게 진행할 수 있었으며, 직장이나 학과와 같은 정보 중심에서 벗어나 자신을 탐구해볼 기회를 얻었다. 다른 이가 어떻게 자신의 펠트센스를 작업물로 표현하는지를 보면서 새로운 관점이 형성되어 미래를 다시 한 번 생각해볼 동기부여가 됐음이 나타났다. 또한, 펠트센스를 통해 자신이 좋아하는 것, 현재 어떤 부분에 감정을 쏟고 있는지 접근할 기회를 얻어 나만이 알고 있는 나의 모습에 집중할 수 있었다. 이는 박지연, 한경아(38)의 집단미술치료에서 개인의 정서가 투사된 이미지를 매개로 하여 자기 이해 및 자기 수용을 도울 수 있었다는 것과 유사하다. 참여자는 포커싱 기반 진로탐색 프로그램을 통해 타인이 보는 나와 자신이 보는 나를 구분할 수 있었음을 보고하였다.

가. 진로탐색 시, 타인의 관점을 반영할 수 있음

참여자들은 ‘자신의 진로 목표를 뚜렷이 할 때, 타인의 관점이 도움이 됨’, ‘타인의 피드백 중, 필요한 것만 사용해 자신의 진로를 구체화함’, ‘타인의 것을 보면서 자신의 미래에 대해 더 생각해 볼 기회를 얻음’을 경험하였다.

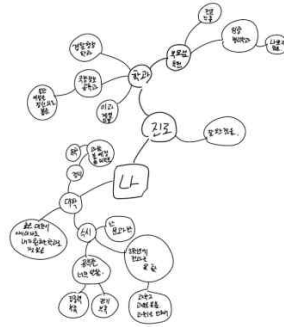
“음.. 사실 진로 고민이라고 하면 늘 갖고는 있었는데요. ... 제가 생각하는 건 그동안 진로, 그냥 성인이 됐을 때, 바로 진로에 관한 길로 들어서야 되는 게 맞는 것이라고 생각을 했었는데, 그것이 아니라 자신의 삶에 더욱더 귀 기울이거나 아니면 자신의 모습에 집중하는 것들을 보면서 ‘아, 생각이 참 다양하고, 어.. 자신의 계획 또한 다들 사람마다 각각 다르구나.’라는 것을 느껴서...(참여자 4, [그림 1] 참조)”



(그림 1) 참여자 4 (포커싱 포토작업)

“일단... 제가~ 음... 하면서 우선은 제 생각을 조금 정리_하는 계기가 된 것 같아요. ... 이제 좀 제가 적어보면서... 일단 저는 이게 사진을 정할 때, 그냥 제 외적인 모습을 보고 고른 경향도 있었고? 그냥 그저 가까운 미래? 그런 부분을 놓고 사진을 골랐

있는데, 다른 분들 사진을 보니까 되게... 음... 되게 더 넓은 미래까지 생각을 했다? 이런 생각을 보고 사진을 골랐다? 이런 느낌을 받았어서 그렇게 생각했어요. (참여자 5, [그림 2] 참조)”



(그림 2) 참여자 5 (포커싱 마인드맵)

나. 진로탐색 시, 스스로에게 집중할 수 있음

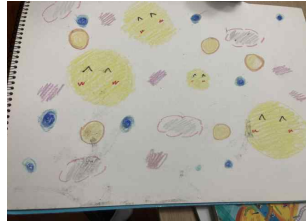
참여자들은 ‘자신의 심리상태를 탐구함’, ‘자신의 현재 느낌을 파악함’, ‘타인의 말보다 나만이 알고 있는 나에게 집중해봄’, ‘나에 대해 그동안 몰랐던 부분에 집중할 수 있었음’을 경험하였다.

“사실 제가 그동안 머릿속으로서는 어.. 제 진로에 있어서 그닥 되게 포부와 뭔가 열정? 들만 가득하다 라고 생각만 했었는데, 어, 감정에 집중해 보니까 어딘가 많이 불안해하고 답답해 한 그런 감정들을 느끼게 되었습니다! ... 또한, 사실 여러 가지 색깔들이 각각 겹쳐지지 않게 구분되면서 보여지고, 또한, 각각 색깔이 보여지는 의미에 각각 다른 어떤 건 열정, 어떤 거는 불안함, 어떤 거는 기쁨?, 어떤 부분은 기대감? ... (참여자 4, [그림 3] 참조)”



(그림 3) 참여자 4 (포커싱 그림그리기)

“음... 그냥 평소에 내가 나에 대해서 모르거나 혼란스러웠던 거? 그 부분에 대해서 좀 생각을 많이 해보려고 했었던 거 같아요. 어.. 그날은 그냥 제가 뭔가 좋아하는 걸 할 때 그런 감정을 표현하려고 노력을 많이 했었어요.(참여자 3, [그림 4] 참조)”



(그림 4) 참여자 3 (포커싱 그림그리기)

2. 자신과 진로의 타협

참여자는 자신이 오랫동안 가져온 꿈과 고민에 인지적으로만 접촉하는 것이 아니라, 정서적인 내면 메시지를 들을 수 있었다. 지금-현재 느껴지는 펠트센스를 작업물을 통해 정리하면서 진로에 대한 막연함을 느껴 두려움이 발생하였으나, 궁극적으로 이를 자신만의 방식으로 타협하고 수용하는 경험을 하였다. 이는 자신감 하락, 타인의 시선 등에 관한 진로장벽을 어떻게 지각하는지에 따라 자신감과 자신의 진로 확신 정도인 진로포부 형성 정도도 달라진다는 점[39]과 유사하다. 또한, 참여자는 진로장벽을 지금-당장 부술 수 있는 것, 자신이 평생 가져가야 할 것, 그동안 왜곡된 관점으로 바라본 것으로 구분할 수 있게 되면서 무엇인가를 시도해볼 용기를 얻었다고 보고하였다.

가. 막연한 진로에 대한 두려움

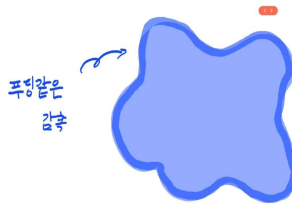
참여자들은 ‘자신의 어두운 면을 확인하게 됨’, ‘오랫동안 품어왔기에 여러 탐색을 거치면서 불안정함을 느낌’을 경험하였다.

“어, 일단 제가 원래 되게 자연, 사람. 자연 같은 데를 안 좋아하는 데, 이번에 고등학교 3학년 올라오니깐, 스스로 원래는 제 스스로가 자연처럼 조금 밝다고 생각해서 안 좋아하는 면이 있었는데, 어두워지니까 좀 사람 없고 넓은 데를 찾게 되더라고요. 그래서 그런 그림을 그렸던 것 같아요.(참여자 7, [그림 5] 참조)”



[그림 5] 참여자 7 (포커싱 그림그리기)

“어.. 제가_ 꿈이... 심리상담사인데, 이게 꿈이 중학교 때부터 가지고 있었던 꿈으로 되게 오랜 시간 동안 가지고 있었던 꿈인데, 최근 들어서 관련해서 탐구나 뭐.. 대입을 준비하면서 과연 이게 내... 적성에 맞을지에 대해서 많이 고민을 하게 되었어요. 그래서 제가 이게 약간 푸딩 같은 감촉이라고 했는데~ 이게 아직 완전하지도 않지만, 그렇다고 또 금방 무너질 것 같은 느낌도 아닌? 약간 불안정한 상태인 느낌을 제가 받아서...(참여자 8, [그림 6] 참조)”



[그림 6] 참여자 8 (포커싱 그림그리기)

가. 진로장벽에 대한 긍정적 시각 확보

참여자들은 ‘성별 진로장벽에도 계속 해당 진로를 이어나가고 싶음을 확인함’, ‘내 기질 같아 회피하지 않고 계속 가져가기로 함’, ‘잘 못 할 것 같은 일에도 도전해볼 용기가 생김’, ‘자신과 진로타협이 되어가고 있음’, ‘편안하게 진로탐색을 할 수 있는 계기를 마련함’을 경험하였다.

“지금 그때보다는 많이 줌~ 그때는 제가~ 일에 대해서 크게 관심을 가지고 있던 때가 아니라서 그렇게 얘기를 했는데, 지금은 좀 더 안정이 돼서? 그렇게 그거 보다는 좀 더 나아진 마음을 가지고 있는 거 같아요. 타협할 수 있는 부분과 아닌 부분을 찾는 느낌:(참여자 6)”

“돈 문제는 어... 이거는 지금 생각해서는 약간 해결될 문제가 아닌 것 같구요. 그다

음에 두 번째는 그래서 이제 그 완벽, 제가 아직 심리학을 배우지 않은 학생인데 너무 완벽하려고 했구나 라는 것을 깨닫고, 완벽하지 않아도 친구들의 그냥 이야기만 들어줄 수 있, 잘 들어줄 수 있는 사람이 되고 싶다는 생각을 하면서 그거에 대한 고민이 없어지면서 진로장벽도 무너지게 되었습니다.(참여자 8)”

3. 구체적인 진로 방향 확보

참여자들은 진정으로 내가 원하는 부분을 알아보고 자신의 적성 및 능력과 진로가 잘 맞는지 확인할 수 있었다. 이렇게 막연했던 진로에 어느 정도 틀이 잡히니, 방향을 설정할 안목이 생겼고 구체적인 진로 탐구는 물론 진로에 대한 자신감을 얻어갔다. 향후 진로탐색에 있어서 더이상 진로장벽이 방해 요소가 아니라 현실적인 면을 확인하는 데 사용할 도구로 자리매김하였음을 보고하였다. 직업과 학과에서 벗어나 자신이 정말로 되고 싶은 모습을 확인하는데, 펠트 센스 느끼기 실습이 도움이 되었고, 자신의 희망을 더 많이 생각할 수 있는 시간이었다고 한다. 이는 진로 준비 실행 능력에 있어서 사전에 준비되어야 할 항목을 자기 발견 및 진로 방향 탐색이라고 본 Speas[40]와 김봉환과 김계현[41]의 사전 연구와 맥을 같이 한다. 즉, 참여자는 자신만의 진로 방향이 구체화 됨으로써 진로를 확정할 수 있는 자신감을 얻었다.

가. 진로를 구체화

참여자들은 ‘나만이 알고 있는 내가 원하는 것에 집중할 수 있음’, ‘막연했던 부분에 틀이 잡힘’, ‘자신과 진로가 적합한지 확인해봄’, ‘진로 목표를 설정하는 게 수월해지고 명확해짐’을 경험하였다.

“음~ 이 수업을 받기 전에는 뭔가 다른 사람.. 들의 말을 많이 듣고, 되게 흔들렸는데, 수업을 듣고 나니까, 내가 진짜 하고 싶은 일, 내가 좋아하는 일을 해야 겠구나 라는 생각이 든 것 같아요.(참여자 1)”

“제가 되고 싶은 모습에 대해서 생각을 했는데~ 펭귄이, 펭귄의 특성이 먹이를 구하기 위해서 엄청 오랜 거리를 추위를 견디면서 가는데, 저도 제 꿈을 이루기 위해서 펭귄처럼 그 혹독한 추위와 먼 거리도 잘 견디내면서 꿈을 이루고 싶다는 생각을 해서 앞으로의 제 포부에 대해서 집중을 했던 것 같습니다.(참여자 8, [그림 7] 참조)”

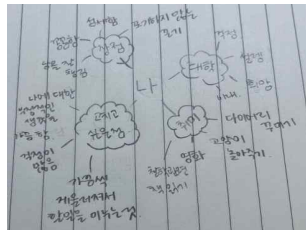


(그림 7) 참여자 8 (포커싱 포토작업)

나. 진로 확정에 가까워짐

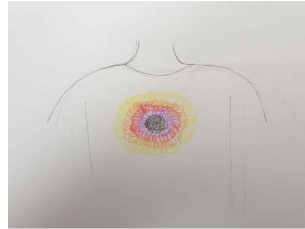
참여자들은 ‘진짜 원하는 학과를 확인하면서 하고 싶은 일이 점차 확정됨’, ‘자신이 실제로 원하는 진로에 맞는 자질을 보유했는지 생각해봄’, ‘자신이 좋아하는 것에 초점을 맞춤’, ‘자신의 진로 방향과 성격을 분석해 구체적으로 진로 탐구함’, ‘진로에 대해 자신감을 가지려고 노력함’을 경험하였다.

“약간 저에 대한 탐구..를 하면서 제가 원하는 희망, 진로 방향이나 저의 성격 같은 것을 분석해 가지고 그거에 맞는? 그거에 맞는 진로를 좀 생각해본 것 같아요.(참여자 2, [그림 8] 참조)”



(그림 8) 참여자 2 (포커싱 마인드맵)

“원래 전에는 좀 제가 그림? 그리는 거에 관심이 있었는데, 그.. 부분보다는? 좀 더 국어국문학과 쪽으로 확고하게 가야겠다라는 생각을 가지게 되었습니다. 이날 제가 그 중심에 검정색 원 같은 것을 그려서 점점 밝아지는 그림을 그렸는데. 이걸 제가 좀 원래 갖고 있던 진로에 대한 불안감이나 부담 같은 것들이 있다고 생각을 했었는데, 이걸 진행하면서 좀 더 좋은 방향으로 긍정적으로 생각을 해보고. 이쪽에 내가 좀 더 잘 할 수 있겠구나 라는 자신감을 가지려고...(참여자 6, [그림 9] 참조)”



(그림 9) 참여자 6 (포커싱 그림그리기)

V. 결론 및 논의

본 연구에서는 여고생의 진로장벽 다루기 능력이 포커싱 진로탐색 프로그램을 통해 함양되는지를 보고자 하였다. 그리하여 해당 프로그램에 참여한 여고생 중, 본 연구자가 선정한 분석 가능 조건에 해당하는 여고생의 경험만을 살펴봄으로써 향후 여고생 대상 진로 관련 포커싱 프로그램의 기초자료를 제공하였다. 이를 위하여 포커싱 기반 진로탐색 프로그램 참여자의 경험을 연구자의 주관이 아닌 참여자의 의미로 이해하고자 Giorgi의 기술현상학적 방법으로 자료를 분석하였다. 그 결과 자신과 타인을 이해, 자신과 진로의 타협, 구체적인 진로 방향 확보가 도출되었다. 본 연구 결과를 바탕으로 하여 아래의 논의점을 제안한다.

첫째, 포커싱 진로탐색 프로그램에 참여한 여고생의 진로탐색 경험은 전반적으로 긍정적이었다. 참여자는 타인과 자신이 표현한 작업물을 공유하면서 자신만의 관점이 아닌 타인의 관점을 듣고, 타인의 작업물을 자신의 것과 대조해보며 더 폭넓은 사고를 할 수 있었다. 이는 타인과의 작업물 공유가 개인에게 사회적 지지망이 된다는 선행연구[42, 43, 44]와 맥을 같이 한다. 이를 통해 진로탐색에 있어 중요한 요인인 자기 탐색의 지지자원으로 타인과의 긍정적인 교류가 필요함을 알 수 있다. 2015년 이후로 학교 내에서 다양한 방향으로 학생들의 진로탐색을 돕고자 하고 있다는 점[45]에서 이제 진로상담도 여러 가지 활동들이 접목될 필요성이 있다. 특히, 성별에 따라 진로탐색에서 발생하는 고민에 차이가 있다는 점에서 학교에서는 여고생의 진로탐색을 위해 관계적, 정서적인 부분을 다룰 수 있는 프로그램을 실행해야 한다. 이는 학생들이 개인에게 맞춰 더 구체적인 진로 방향을 정할 수 있도록 해줄 것이다.

둘째, 포커싱 마인드맵, 포커싱 그림그리기, 포커싱 포토작업은 참여자가 각자 원하는 방향의 진로탐색을 하는 데 도움이 되었다. 참여자는 한 가지 작업만 하는 게 아니라, 각 회기 주제에 맞춰 실습을 달리함으로써 그동안 생각해보지 못했던 영역에 단계적으로 다가갈 수 있었다. 우선 포커싱 마인드맵을 하면서 자신의 진로 및 진로장벽, 이에 대한 펠트센스를 가볍게 느낄 수

있었다. 마인드맵은 실제로 창의적 사고와 학습 집중도에 도움이 된다는 점[39]에서 참여자가 그동안 가지고 온 진로에 대한 관점을 정리하는 도구로 적격이었다. 또한, 처음 접하는 진로장벽에 대한 펠트센스에 매몰되지 않고 그 기반을 추측할 수 있어 오히려 진로탐색에 동기부여가 되었다. 이는 애매모호한 펠트센스를 느끼기 전 자신이 진로장벽을 바라보는 시각을 확인하고 갈 수 있도록 해줘 이후 작업들을 편하게 느끼도록 하는 데 도움을 줬다. 또한, 궁극적으로 진로장벽에 대한 시각이 마지막 회기 즈음 어떻게 변화했는지 직접 확인해볼 수 있는 매개체가 되었다. 마인드맵은 학교 수업에서 진로교육 및 진로상담 쪽에서 다양하게 사용되고 있어[46] 포커싱을 처음 개관하는 단계에 어색함을 해소할 수 있는 익숙한 도구이기도 하다. 그렇기에 학생이라는 신분의 참여자에게는 프로그램에서 어떤 부분에 집중하고 싶은지 스스로 확인하기 수월했을 것으로 보인다. 향후 진로 프로그램 시작 전에 자신의 진로, 흥미, 적성, 미래의 모습을 간단히 정리해보는 방향으로 사용해볼 수 있으리라 생각한다.

이후, 포커싱 그림그리기를 통해 자신의 펠트센스를 표현하면서 자신의 진로에서 어떤 부분을 두려워하는지 접근할 수 있었다. 참여자는 펠트센스를 자신만의 방식으로 여러 색깔 및 도구를 활용해 표현하면서 스스로 더 쉽게 자신의 내면에 다가갈 수 있었던 것으로 보인다. 그림이 내담자에게 자율성을 부여하고 역동성 강화 효과를 가져온다[47]는 선행연구와 유사한 결과이기도 하다. 펠트센스를 잘 느끼려면 여기에 매몰되지 않도록 자신의 중심을 잡고 고민, 문제와 거리를 둘 필요가 있다. 특히, 그림 작업은 타인과의 작업물 공유를 통해 그 효과가 극대화되었다. 이는 집단원과의 그림 작업공유가 참여자의 내적 성장에 도움이 되었다는 다양한 선행연구[36, 48, 49]와 유사하다. 그림을 그리고 끝이 아니라, 타인과 공유함으로써 참여자는 자신의 진로장벽에 대한 펠트센스를 더 다양한 방향으로 바라볼 기회를 얻었고, 이후 진로탐색을 하는 과정에서 더 폭넓은 시각을 활용할 수 있었다.

마지막, 포커싱 포토작업을 통해 참여자는 자신과 적합한 대상을 찾아 미래의 모습을 상상해 보며 진로장벽을 다루는데 용기를 얻었다. 사진은 실제 다양한 치료기법으로 쓰이고 있으며 [50], 자율적인 표현이 가능하게 해주는 의사소통 도구 중 하나이다[51]. 포커싱 포토작업은 펠트센스와 적합한 사진을 찾는 과정이기에, 총체적으로 펠트센스를 통합할 수 있도록 해준다 [52]. 국내에서도 사진 작업이 미래목표 탐색과 자신의 변화를 명료화할 수 있었다는 연구 결과가 있다[50]. 이러한 선행연구와 유사하게 본 연구 참여자들은 포커싱 포토작업을 통해 진로장벽을 바라보는 시각을 긍정적으로 변화시키고, 더 나아가 그동안 생각해보지 못했던 영역으로 진로탐색을 넓힐 수 있었다. 참여자는 자신의 성향을 동물로 비유하고, 자신의 미래 모습에 적합한 사물과 사람의 모습 등을 찾아보며 창의적으로 진로에 구체성을 가할 수 있었고, 이를 통한 성취감을 경험하였다. 요즘은 핸드폰으로 모든 활동을 한다는 점에서 청소년기 핸드폰은 필수품으로 자리 잡는다. 해당 기법을 기반으로 평소 자주 사용하는 핸드폰을 활용해 학교 진로상담이 완료된 후나 희망 진로를 적어내고 나서 든 감정을 정리해보는 게 도움이 되리라 생각

한다. 참여자는 진로장벽으로 인한 불편감이 생겼을 경우 자신의 감정과 맞는 이미지를 찾거나 사진을 찍고 메모장에 간단히 느낌을 작성할 수 있다는 새로운 방법을 배울 기회를 얻었다고 한다.

참여자들은 한 가지 활동으로 구성된 프로그램이 아니라, 다양한 활동을 해볼 수 있어서 각자 원하는 진로 방향을 찾는 데 더 도움을 얻을 수 있었고, 재밌게 접근할 수 있었다고 보고하였다. 이는 인지적 접근의 활동에서 벗어나 직접 자신의 경험을 하나의 작업물로 표현함으로써 재밌게 진로탐색에 접근할 수 있었던 것으로 보인다. 한 참여자는 필요할 때, 자신의 진로탐색을 돕고, 진로장벽을 적절히 다룰 수 있는 방식을 사용할 수 있을 것 같다는 표현을 하였다. 이렇듯 작업물 관련된 결과는 학교에서 진로 및 진학 상담을 진행할 때, 지식 기반 수업, 입시 중심의 진로상담에서 벗어나 다양한 체험 활동을 통해 자기탐색을 선행할 필요가 있음을 시사한다. 즉, 학교 진로상담에 있어 여러 역동적인 변화가 나타나야 하는 시점이다.

셋째, 참여자는 포커싱 진로탐색 프로그램을 한 후, 진로장벽을 다루는 능력을 함양할 수 있었다. 진로장벽이 자신에게 어떤 의미이고, 이를 어떻게 활용할 수 있을지 생각해 보면서 구체적인 진로 방향을 설정할 수 있었다. 진로 결정에 있어서 진로장벽은 여성에게 큰 부정적인 영향을 미친다[7]. 그렇기에 이러한 진로장벽에 직면할 기회가 반드시 필요하다. 참여자들의 보고에 의하면, 해당 프로그램을 통해 진로장벽에 직면해볼 기회를 얻어, 자신의 역량에 맞게 진로 계획을 세울 수 있었다고 한다. 이는 진로탐색에 동기를 부여해준 것으로 보인다. 즉, 포커싱 프로그램을 통해 진로장벽에 관한 인식이 변화한 것이다. 포커싱은 자신의 내면 메시지에 집중하는 활동[13]이기에, 표면적인 진로장벽 인식에서 벗어나 이가 자신에게 어떤 느낌으로 다가오는 지까지 확인 가능한 활동이다. 그렇기에 학생 신분으로 입시와 학업에 매몰되어 있을 수밖에 없던 학생들은 이를 잠시 옆에 두고 자신의 느낌에 집중할 수 있는 포커싱 기법을 사용함으로써 그동안의 미해결 과제에 접근할 기회를 얻을 수 있었다. 참여자들은 그동안 진로 고민을 하면서 자신의 흥미와 적성보다는 성적 위주로만 접근했었는데, 이번 프로그램을 통해 자신의 강점을 확인하고 진로장벽을 어떻게 다루면 될지 접근해볼 수 있었다고 한다. 앞으로 진로탐색 시, 자신의 의견을 적극적으로 피력해보겠다는 답을 한 이도 있었다. 프로그램 마지막 회기로 갈수록 타인에게 자신의 진로 욕구를 표현하는데 자신감을 얻어갔다. 이러한 부분이 참여자가 막연한 진로에 대한 두려움에 갇히지 않고 앞으로 나아갈 수 있는 동원으로 작용하였으며, 앞으로도 작용할 것으로 보인다. 본 연구 결과로 보아 개인의 진로장벽 다루기 능력은 앞으로의 진로탐색에 있어 중요한 요인이 될 것으로 보이므로, 향후 학생을 대상으로 하는 학교 등에서도 이와 연관하여 진로포부 및 자신감을 함양할 수 있는 프로그램을 조성할 필요가 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 여고생을 대상으로 진로장벽의 인식 변화 과정을 볼 수 있다. 여고생이라는 특정 성별을 모집하여 진행하였기에, 그들만이 지니는 진로 고민, 진로장벽을 자세히 살펴볼 수 있었다. 또한, 이들에게 필요한 접근은 무엇인지 고민해볼 수 있었다.

참여자 보고에 따르면, '자신의 진로장벽에 좌절하지 않고 계속 진로탐색을 이어나가고 싶다.', '진로장벽이 외부에서 오는 건지 내부에서 오는 건지 구분해보는 기회가 되었다.'고 하는데, 이는 여고생에게 있어서 진로장벽 접근은 진로탐색을 더 깊이 해볼 기회를 줌을 시사한다. 둘째, 포커싱 기반 진로탐색 장기 프로그램, 진로장벽 관리 프로그램을 제작할 때, 기초자료로 쓰일 수 있다. 현재 단기로 적용해본 것을 기반으로 향후 회기를 더 늘리고 다양한 연령대를 대상으로 해본다면, 더 구체적인 진로 관련 프로그램을 제작할 수 있을 것이다. 셋째, 포커싱을 기반으로 한 진로탐색 프로그램의 효과 연구 자료로 쓰일 수 있다. 본 연구를 통해 여고생의 진로탐색 발달과업 수행에 포커싱이 도움이 된다는 것을 발견했으므로, 향후 다양한 연령대의 여학생을 모집하여 프로그램을 진행해보면 학생들의 발달단계, 성별에 특화된 프로그램을 제작하는데 도움을 줄 것이다. 넷째, 비대면으로도 진로탐색을 촉진할 수 있다는 것을 확인하였다. 본 연구는 다음의 한계를 가지고 있기에 연구 해석에 유의해야 한다. 첫째, 참여자는 특정 한 학교에서 적극적인 태도를 보인 사람들을 주축으로 이루어졌다. 또한, 학생이라 정해진 학업이 있어 연구 기한 내에 여러 일정을 맞추는데 어려움이 있기도 했다. 그렇기에 포커싱 진로탐색 프로그램이 참여자의 적극성과 능동성에 따른 효과 차이, 학생의 연령대에 따라 참여도 차이가 있을지에 대한 연구가 필요하다. 둘째, 비대면으로만 진행되었기에 추후 대면 활동과 연계해서 참여자의 경험을 살펴볼 필요가 있다. 셋째, 여학생만을 대상으로 하였기에, 남학생에게도 효과가 있을지 비교해보는 연구가 필요하다. 이는 계속해서 변화하는 사회에 맞춰 상담에 새로운 패러다임을 만들어내는 데 도움이 될 것이다.

참고문헌

1. 정철영 (2011). 대학생 취업지원 실태와 과제. 한국취업진로학회 학술대회, 109-129. (Jung C.Y (2011). Status of employment support for college students and assignments, Korean Employment & Career Association academic conference, 109-129)
2. Busacca, L. A., & Rehfuss, M. C. (2017). Postmodern career counseling: A new perspective for the 21st century. Alexandria, VA: American Counseling Association.
3. 이재희, 이지민 (2012). 청소년이 지각한 사회적지지, 진로결정 자기효능감이 진로성숙도에 미치는 영향. 가정과삶의질연구, 30(4), 77-87. (Lee J.H, Lee J.M (2012). The Effects of Social Support and Career Decision-Making Self-Efficacy on Career Maturity among Adolescents, Journal of Korean Home Management Association, 30(4), 77-87)
4. 김봉환, 정철영, 김병석 (2006). 학교진로상담 2판. 서울: 학지사. (Kim B.H, Jung C.Y, Kim B.S (2006). School career counseling second ed. Seoul: Hakjisa)
5. 김종운, 공성화 (2019). 인문·사회계열 대학생의 부모-자녀 의사소통이 진로장벽과 진로결정 자기효능감에 미치는 영향. 학습자중심교과교육연구, 19(14), 417-435. (Kim J.W, Kong S.H (2019). The Influences of Parent-Adolescent communication on Career Barriers and Career Decision-Making Self-Efficacy of University Students in Humanities and Social Sciences, The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, 19(14), 417-435)
6. 김은영 (2001). 한국 대학생 진로장애탐색검사(KCBI)의 개발 및 타당화 연구. 박사학위논문, 이화여자대학교. (Kim E.Y (2001). A Study for the Development and Validation of the Korean College Students' Career Barrier Inventory, Doctor's Thesis, Ewha Womans University)
7. 김은덕 (2009). 학업우수청소년의 부모애착, 성역할정체감, 자존감과 진로장벽 관계모형의 남녀 비교. 석사학위논문, 이화여자대학교. (Kim E.D (2009). The relationship between career barrier, parental attachment, gender role, and self-esteem. Master's Thesis, Ewha Womans University)
8. 손은령 (2001). 여자대학생이 지각한 진로장벽. 박사학위논문, 서울대학교. (Sohn E.R (2001). Career barriers perceived by female college students, Doctor's Thesis, Seoul National University)
9. 손은령 (2004). 여자대학생이 지각한 진로장벽과 진로결정. 상담학연구, 2(2), 415-427. (Sohn E.R (2004). The Relation of Career Barriers Perceived by Female College Students and Career Decision, Korea Journal Counseling, 2(2), 415-427)
10. 이사라 (2018). 고등학생이 지각한 진로장벽과 진로준비행동의 관계에서 진로탄력성의 매개 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문. (Lee S.R (2018). The Mediation Effect of Career Elasticity in the Relationship between Career Barriers and Career Preparation Behavior Perceived

- by High School Students. Kyungsoong University education graduate school Master's Thesis)
11. 박동열, 김대영 (2006). 대학생의 직업의식에 관한 실태. 직업교육연구, 25(2), 1-32. (Park D.Y, Kim D.Y (2006). A Status of Vocational Consciousness of Students in a Regional University. Journal of Vocational Education Research. 25(2), 1-32)
 12. 오신타 (2015). 칼 로저스의 인간중심 상담에서 키에르케고어 철학의 수용. 해석학연구, 36, 159-183. (Oh S.T (2015). Kierkegaardian Philosophy as the Basics of the Client-centered Therapy of Roger, Hermeneutik Studien, 36, 159-183)
 13. 주은선 (2011). 포커싱체험심리치료: 내 마음의 지혜와 선물. 서울: 학지사. (Joo E.S (2011). Focusing psychotherapy: Wisdom and gift from my heart. Seoul: Hakjisa)
 14. 주은선 (2017). 포커싱체험심리치료 워크북. 서울: 학지사. (Joo E.S (2017). Focusing psychotherapy workbook. Seoul: Hakjisa)
 15. 주은선 (2002). 포커싱 체험상담의 이해와 적용. 상담학연구, 3(2), 517-527. (Joo E.S (2002). Focusing Experiential Psychotherapy: Its Understanding and Application, Korea Journal of Counseling, 3(2), 517-527)
 16. 김주영, 주은선 (2017). 학업우수반 여고생의 스트레스 관리와 자기조절 능력향상에 대한 질적 연구 - 포커싱 집단 프로그램 경험을 중심으로 -. 교육문화연구, 23(2), 129-159. (Kim J.Y, Joo E.S (2017). A Qualitative Study on the Academically Talented High School Female Students' Stress Management and Self-Control Ability Improvement -Based on the Focusing Group Experience -, Journal of Education & Culture, 23(2), 129-159)
 17. 주은선 (2020). 진로장벽 경험의 탐색적 연구: 여대생들의 포커싱 진로집단상담 경험을 중심으로. 인문사회 21, 11(1), 1619-1632. (Joo E.S (2020), An Exploratory Study of Career Barrier Experience: Based on the Female College Students' Focusing Career Group Counseling Experience, The Journal of Humanities and Social science (HSS 21), 11(1), 1619-1632)
 18. 정은빛, 주은선 (2020). 여대생의 포커싱적 태도 수준에 따른 진로장벽인식과 진로결정자기 효능감의 차이에 관한 연구. 취업진로연구, 10(1), 1-30. (Jeong E.B, Joo E.S (2020). A study on differences between career barrier awareness and career decision-making self-efficacy by female college students'levels of focusing manner, Journal of Employment and Career, 10(1), 1-30)
 19. 고은별, 주은선 (2022). 고등학생의 포커싱적 태도가 진로결정 자기효능감과 진로성숙도에 미치는 영향: 일반계 고등학생을 중심으로. 한국청소년활동연구, 7(4), 73-99. (Ko E.B, Joo E.S (2022), The Effects of Focusing Manner on Career Decision-Making Self-Efficacy and Career Maturity-focused on general high school students-, The Journal of Youth Activity, 7(4), 73-99)
 20. 이은혜 (2014). 중학생이 인식하는 행복감과 진로성숙도의 관계: 진로장벽의 매개효과. 경남대학교 교육대학원 석사학위 청구논문. (Lee E.H (2014). Relationship between Happiness and

- Career Maturity Perceived by Middle School Students: The Mediation Effect of Career Barriers. Kyungnam University education graduate school Master's Thesis)
21. 김명희, 최용용 (2014). 일반계 여고생이 지각한 진로장벽, 진로결정자기효능감, 진로결과기대가 진로준비행동에 미치는 영향 - 진로포부를 매개로 -. 進路教育研究, 27(1), 83-107. (Kim M.H, Choi W.Y (2014). The Influence of Career Barriers perceived by General Female High School Student, Career decision-making self-efficacy, Career outcome expectation on Career Preparation Behavior -The Mediating Effects of Career Aspiration-, The Journal of Career Education Research, 27(1), 83-107)
 22. 박용두, 이기학 (2007). 정서지능 지각된 진로장애 진로결정자기효능감의 관계모형검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(4), 1041-1056. (Park Y.D, Lee K.H (2007). Verification of the Relationship Model of Emotional Intelligence, Career Barriers and Career Decision-Making Self-Efficacy, Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy, 19(4), 1041-1056)
 23. 박동혁 (2011). 학습문제의 진단과 이해. 상담과 지도, 46, 96-97. (Park D.H (2011). Diagnosis and understanding of learning problems. Korean Journal of Counseling and Guidance, 46, 96-97)
 24. Crites, J. O. (1969). Vocational Psychology. NewYork: McGraw-Hill.
 25. Swanson, J. L., & Tokar, D. M. (1991). College students' perceptions of barriers to career development. Journal of Vocational Behavior, 38, 92-106.
 26. 김영화 (2021). 주관적 사회계층과 여대생의 교육포부 간의 관계: 도전성향과 진로장벽의 매개효과를 중심으로. 교육문화연구, 27(6), 209-226. (Kim Y.H (2021). The relationship between subjective social class and female college students' educational aspirations: Mediating effects of challenge orientation and career barriers, Journal of Education & Culture, 27(6), 209-226)
 27. 홍대성, 문지혜 (2019). 고등학생의 조절초점과 우연대처기술이 진로탐색행동에 미치는 영향. 예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지, 9(11), 453-462. (Hong D.S, Moon J.H (2019). Regulatory Focus and Planned Happenstance Skill as Antecedents of Career Exploration Behavior in High School Students, Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology, 9(11), 453-462)
 28. 이상윤, 김인영 (2014). 여고생을 대상으로 한 진로장벽 탐색 프로그램의 효과. 한국콘텐츠학회 논문지, 14(8), 485-493. (Lee S.Y, Kim Y.I (2014). The Effects of a Career Barriers Searching Program for Girl's High School Students, Korea Contents Association, 14(8), 485-493)
 29. 연구진, 양지웅, 이정선, 장애경, 김정기 (2013). 학부생과 대학원생의 성별에 따른 진로장벽의 차이: 이공계 대학을 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 18(2), 295-316. (Yon K.J, Yang J.W, Lee J.S, Cang A.K, Kim J.K (2013). Differences in perceived career barriers by gender and

주은선 · 류예진 / 여고생의 진로장벽 다루기 능력 함양에 대한 탐색적 연구: 포커싱 진로탐색 집단 프로그램을 기반으로

- affiliation(undergraduate, graduate): A study focusing on a science and engineering university, The Korean Journal of Woman Psychology, 18(2), 295-316
30. 최숙현 (2007). 대학생의 진로장벽, 진로포부, 진로태도성숙이 진로준비행동에 미치는 영향. 원광대학교 대학원 박사학위 청구논문.(Choi S.H (2007). The Effect of Career Barriers, Career Ambitions, and Career Attitude Mature on Career Preparation Behavior of College Students. Wonkwang university graduate school Doctor`s Thesis)
 31. Mcwhirter, E. H. (1997). Perceived barriers to education and career: Ethnic and gender differences. Journal of Vocational Behavior, 50, 124-140.
 32. Luzzo, D. A. (1995, April). Gender and ethnic differences in the perception of barriers to career development. Paper presented at the annual meeting of the American Counseling Association, Denver.
 33. 주은선, 김희진 (2022). 대학생의 대집단 엔카운터 추수 회기 경험에 관한 CQR-M 연구: 포커싱 아트를 중심으로. 미래청소년학회지, 19(1), 75-94. (Joo E.S, Kim H.J (2022). CQR-M Study on University Student's Large Encounter Group Follow-up Session Experiences with the focus on Focusing Art. Journal of Future Oriented Youth Society, 19(1), 75-94)
 34. 주은선 (2019). 상담자의 자기 성찰을 위한 포커싱 포토치료 작업. 인문사회 21, 10(1), 731-746. (Joo E.S (2019). A Study of Focusing Phototherapy Work for Counselors' Self-reflection. Journal of Humanities and Social science, 10(1), 731-746)
 35. 주은선, 김주영, 신설애 (2011). 포커싱 콜라주 작업 경험에 대한 질적 연구. 예술심리치료연구, 7(3), 85-112. (Joo E.S, Kim J.Y, Shin S.A (2011). Qualitative Study on the Experiences of Focusing Collage Activity. Journal of Arts Psychotherapy, 7(3), 85-112)
 36. 주은선 (2021). 포커싱 시화작업을 통한 상담자들의 자기성찰에 대한 탐색적 연구. 예술심리치료연구, 17(4), 341-358. (Joo E.S (2021). An Exploratory Study on the Self-Reflective Experience of Focusing Poetry-Picture Making Work Reported by Counselors. Journal of Arts Psychotherapy, 17(4), 341-358)
 37. 신경림, 고명숙, 공병혜, 김경선, 김미영, 김은하, 노승욱, 노영희, 양진향, 조명옥 (2004). 질적연구방법론. 서울: 이화여자대학교출판부. (Shin K.R, Ko M.S, Gong B.H, Kim K.S, Kim E.H, Ro S.O, Ro Y.H, Yang J.Y. Jo M.O (2004). Qualitative research methodology, Seoul: Ewha Womans University press)
 38. 박지연, 한경아 (2020). 집단미술치료가 여자 청소년의 회복탄력성 향상에 미치는 효과. 조형교육, 75, 137-166. (Park J.Y, Han K.A (2020). The Effect of Group Art Therapy on the Improvement of Resilience in Female Adolescents, Art Education Review, 75, 137-166)
 39. Gottfredson. L. S. (1991). Circumscription and compromise: A developmental theory of occupational

- aspirations. *Journal of Counseling*, 28(6), 545-579.
40. Speas, C. M. (1979). Job-seeking interview skills training: a comparison for four Instructional techniques. *Journal of Counseling Psychology*, 26, 405-412.
41. 김봉환, 김계현 (1997). 대학생의 진로결정수준과 진로준비행동의 발달 및 이차원적 유형화. *한국심리학회지: 상담과 심리치료*, 9(1), 311-333. (Kim B.W, Kim K.H (1997). Career Decision Level and Career Preparation Behavior of the College Students, *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 9(1), 311-333)
42. 고하정, 김남석, 이재선 (2021). 오픈스튜디오 집단미술치료 경험에 관한 내러티브 탐구 - 미술작업에서 이미지 생성에 관한 이야기. *미술치료연구*, 28(1), 151-177. (Ko H.J, Kim N.S, Lee J.S (2021). Narrative Inquiry on the Experience of Group Art Therapy in Open Studios: A Story about the Creation of Image in Art Work, *Korean Journal of Art Therapy*, 28(1), 151-177)
43. 박민정, 정여주, 지구덕, 신은자, 김시내 (2020). 병원 형 Wee센터에서 집단미술치료를 경험한 청소년의 체험연구. *예술교육연구*, 18(3), 123-141. (Park M.J, Chung Y.J, Ji G.D, Shin U.J, Kim S.N (2020). Hermeneutic Phenomenology Study of Group Art Therapy Experience for Hospital Typed Wee center Adolescents, *Korean Journal of Arts Education*, 18(3), 123-141)
44. 신유영, 원희량 (2019). 공감중심 집단미술치료 프로그램이 대학생의 의사소통 및 인간관계에 미치는 영향. *미술치료연구*, 26(5), 809-830. (Shin Y.Y, Won H.R (2019). The Effects of Empathy-Centered Group Art Therapy Programs on Communication and interpersonal relationships of College Students, *Korean Journal of Art Therapy*, 26(5), 809-830)
45. 임은미, 강성현, 고흥월, 김경은, 김장희, 김희수, 박가열, 손진희, 어운경, 이형국, 이효남, 최윤정, 최지영, 허은영 (2020). 미래사회 진로교육과 상담. 서울: 사회평론아카데미. (Lim E.M, Kang S.H, Go H.W, Kim K.E, Kim J.H, Kim H.S, Park K.Y, Son J.H, Au Y.K, Lee H.K, Lee H.N, Choi Y.J, Choi J.Y, Heo E.Y (2020). Career education and counseling for the future society. Seoul: Social Review Academy)
46. 이미숙, 김수진, 한혜란, 권용경 (2019). 마인드맵 활용 수업의 효과 : 창의적 사고, 기억력, 학업효능감에 대한 질적분석을 중심으로. *영재와 영재교육*, 18(3), 5-25. (Lee M.S, Kim S.J, Han H.R, Kwon Y.K (2019). Effectiveness of Mind Map Utilization: Focusing on Qualitative Analysis of Creative Thinking, Memory, and Academic Self-efficacy, *The Journal of the Korean Society for Gifted and Talented*, 18(3), 5-25)
47. 최규진 (2015). 미술치료에서의 그림통보(Bildnachricht)에 대한 이해. *미술치료연구*, 22(5), 1321-1340. (Choi K.J (2015). Understanding of Picture as Utterance(Bildnachricht) in Art Therapy, *Korean Journal of Art Therapy*, 22(5), 1321-1340)
48. 박지연, 한경아 (2020). 집단미술치료가 여자 청소년의 회복탄력성 향상에 미치는 효과. *조형*

주은선 · 류예진 / 여고생의 진로장벽 다루기 능력 함양에 대한 탐색적 연구: 포커싱 진로탐색 집단 프로그램을 기반으로

- 교육, 75, 137-166. (Park J.Y, Han K.A (2020). The Effect of Group Art Therapy on the Improvement of Resilience in Female Adolescents, Art Education Review, 75, 137-166)
49. 이현주, 한경아 (2021). 초등학교 고학년 아동의 회복탄력성 증진을 위한 집단미술치료 사례 연구. 조형교육, 77, 173-199. (Lee H.J, Han K.A (2021). Study on Case of Group Art Therapy Aimed at Promoting Recovery Resilience of Elementary School Seniors, Art Education Review, 77, 173-199)
50. 이가영, 김선희 (2017). 미술치료 매체로서 사진 활용에 관한 체계적 문헌고찰. 미술치료연구, 24(5), 1289-1307. (Lee G.Y, Kim S.H (2017). A Systematic Review of Using Photography As Therapeutic Media in Art Therapy, Korean Journal of Art Therapy, 24(5), 1289-1307)
51. Nelson-Gee, E. (1975). Learning to be: A look into the use of therapy with polaroid photography as a means of recreating the development of perception and the ego. Art Psychotherapy, 2(2), 159-164.
52. Weiser, J. (2015). Establishing the Framework for Using Photos in Art Therapy (and other Therapies) Practices, Arteterapia. Papeles De Arteterapia Y Educación Artística Para La Inclusión Social, 9, 159-190.