

# 인간의 고통스러운 경험과 치유에 관하여:

## 상담관계의 맥락 안에서

김영근\*

### **【요약】**

인간은 고통스러운 경험 앞에서 괴로운 정서로 인해 몸부림친다. 이러한 고통스러운 경험 이후에는 흔히 그와 유사하거나 이를 떠올리게 되는 경험으로부터 최대한 회피하고자 하는 것이 인간의 특성이다. 하지만 이를 지속적으로 반복하였을 때에는 심리적인 부적응의 결과를 초래하게 된다. 이러한 인간의 고통스러운 경험과 관련하여 상담학적인 관점에서는 이를 어떠한 방식으로 다루게 되고 상담자와 내담자라는 특수한 관계라는 맥락 안에서 이를 어떻게 바라보고 있는지에 대한 관점이 필요하다. 이것을 논하는 것은 인간의 고통스러운 경험과 이에 대한 치유를 고찰해 보는데 있어서 중요하다고 볼 수 있다. 이와 관련하여 본고에서는 고통스러운 경험에 수반되는 괴로운 정서를 어떻게 직면하고 수용해 나갈 수 있을 것인지에 대해 다루었다. 또한 반복적으로 정서를 수용해 나갈 수 있을 때에 얻을 수 있는 유익이 무엇인지에 대해서 살펴보았다. 이와 더불어 이것이 상담자와 내담자의 특수한 관계에서 어떻게 구현될 수 있을지에 대해 논하였다.

**【주제어】** 고통스러운 경험, 경험회피, 정서수용, 반복적 재경험, 상담관계

---

\* 인제대학교 상담심리치료학과

## I. 들어가는 말

인간은 살아가면서 다양한 경험을 하게 된다. 기분을 좋게 만드는 좋은 경험들도 있지만 가까운 사람의 죽음, 이별, 갑작스러운 사고 및 재난, 인생에서의 실패 등 인간의 정신을 괴롭게 만드는 고통스러운 경험들이 실제로 우리 가까이에 있다. 이러한 고통스러운 경험들은 괴로운 정서를 느끼게 만들고 삶에 대한 자세를 염세적이고 부정적인 생각들로 가득 채워 절망감으로 가득 차게 만들거나 관계를 망가뜨리고 삶을 의연한 자세로 대하는 것을 방해하게 만든다. 바르트는 『애도일기』에서 마망을 죽음으로 인해 떠나보내고 순간순간 떠오르는 괴로운 심정을 다음과 같이 표현하였다.

“한편으로는 별 어려움 없이 사람들과 대화를 하고, 이런저런 일에 관여를 하고, 그런 내 모습을 관찰하면서 전처럼 살아가는 나. 다른 한편으로는 갑자기 아프게 찌르고 들어오는 슬픔. 이 둘 사이의 고통스러운 (이해할 수 없는 수수께끼 같아서 더 고통스러운) 파열 속에 나는 늘 머물고 있다.”<sup>1)</sup>

바르트는 마망의 죽음 이후로 평범한 일상을 살아가고 있는 것 같지만 한편으로 떠올려지는 슬픔이 가슴 아프게 다가오는 순간을 이야기 하면서 자신의 고통스러운 경험을 표현하고 있는 것이다. 몸은 『인간의 굴레에서』 속에 필립이 터켄버리의 모교를 찾아가 옛날을 회상하는 장면에서 그가 최근 겪어왔던 고통스러운 경험에 대해 다음과 같이 묘사하였다.

“다시 소년 시절로 되돌아가고 싶었다. 학교 안마당을 거닐고 있는 저 아이들처럼. 그래서 이제는 잘못을 저지르지 않고 새 출발을 해서 인생에서 무엇인가를 이룩하고 싶었다. 견딜 수 없는 외로움이 엄습해 왔다. 지난 이 년 동안 겪어야 했던 궁핍한 삶이 한스럽게 여겨졌다. 목숨을 부지하느라고 발버둥치는 사이 삶의 고통에는 무감각하게

1) 롤랑 바르트, 김진영 역, 『애도일기』(이순, 2012), 70.

되어버렸기 때문이다.”<sup>2)</sup>

몸이 묘사한 필립의 고통은 다름 아닌 작가로서의 자신에 관한 이야기로 필립을 통해 전해진 것이다. 몸은 말더듬으로 인해 비참했던 학창 시절, 어머니의 죽음과 가정의 붕괴 등의 고통스러운 경험을 통해 필립이라는 인물을 그의 작품 속에서 탄생시킨 것이다. 필립은 자신의 기본적인 욕구가 충족되지 못했던 삶에서 고통은 심지어 무감각한 상태가 되어버렸다는 것을 통해 그 고통이 얼마나 컸고 그것이 무감각의 상태로까지 발전하게 되었는지에 대해 잘 묘사한 대목으로 보인다.

이처럼 인간의 삶에서 어쩔 수 없이 맞닥뜨리는 고통은 대체로는 자신이 원하지 않는 상태에서 예기치 않게 벌어진다는 데에서 불가항력적이라 할 수 있다. 인간의 오랜 역사 속에서 이처럼 고통스럽게 맞이하게 되는 경험을 어떻게 극복하고 치유함을 받게 되는지에 대해서는 철학과 문학 등을 통해서 많이 이야기 해 왔다. 하지만 나는 이 원고를 통해 상담학 분야 안에서 내담자의 고통스러운 경험을 어떻게 다룰 수 있고 이를 바탕으로 내담자가 어떻게 치유 받을 수 있는지에 관해 다루고자 한다. 특히 인간의 고통스러운 경험을 상담학적으로 어떻게 바라보고 있는지에 관해 여러 학자들의 시각적 프레임을 통해 살펴보고자 한다. 이를 통해 인간의 고통스러운 경험을 상담자가 어떻게 중요하게 다룰 수 있는지에 관해 살펴봄으로써 인간의 고통스러운 경험으로부터의 회복이 어떤 과정을 통해 이루어질 수 있는지에 대한 논의를 전개해 나가고자 한다.<sup>3)</sup>

2) 서머셋 몸, 송무 역, 『인간의 굴레에서 2』(민음사, 1998), 419-420.

3) 한 익명의 심사위원이 지적하였듯이, 본고의 관점상의 특성으로 인해 고통에 대한 인간의 자세에서 중요한 자유의지, 능동성, 조율성의 문제를 본고에서 다루지 못하였다. 하지만 저자 또한 인간의 자유, 책임과 같은 실존적 주제가 고통의 문제에 대한 능동적인 태도를 취하는데 있어서 매우 중요한 부분이라는 것에 전적으로 동의한다. 다만 본고의 특성상 인간의 고통스러운 경험에 대한 문제를 정서 수용의 관점에서 바라보았기 때문에 이에 대해 논하지 못하였다. 그럼에도 불구하고 인간의 고통의 문제를 있는 그대로 받아들이는 것이 필요하다는 스토아 철

## II. 고통스러운 경험에 수반되는 정서의 회피

인간이 어쩔 수 없이 맞닥뜨리게 되는 고통스러운 경험을 하게 되면 이에 따라 두려움, 공포, 슬픔, 번민, 수치심, 죄책감, 분노 등의 괴로운 정서를 느끼기 마련이다. 느껴지는 정서가 괴롭고 힘겨우면 인간은 이러한 고통스러운 정서를 피하고자 하는 것이 자연스러운 반응이다. 이렇게 고통스러운 경험과 이에 수반되는 괴로운 정서 자체를 피하고자 하는 것은 인간이 살아가야 할 환경 속에서 나름대로 적응해 나가고자 하는 시도이자 수단이 될 수 있다. 실제로 고통스러운 경험을 피할 수만 있다면 오히려 그 경험을 하지 않는 것이 좋은 방법이 될 수 있을 것이다. 하지만 인간이 겪게 되는 고통스러운 경험들은 대체로 불가항력적으로 예기치 않게 발생하게 된다는 데에 문제가 있다. 심지어는 심각한 질병에 걸린 사람들이 죽음을 맞이하는 것처럼 예견이 된다고 할지라도 피할 수 없는 고통스러운 경험들도 있다. 이처럼 어쩔 수 없이 맞이해야 할 괴로운 경험 앞에서 인간은 무기력해지기 십상이다.

이렇게 어쩔 수 없이 맞닥뜨리게 된 경험 앞에서는 소위 부정적인 정서라고 일컫는 고통스러운 정서가 자연스럽게 수반되게 된다. 게다가 이러한 정서는 고통스러운 경험이 끝난 이후에도 반복적으로, 순간순간 다시금 느끼게 될 수도 있다는 데에서 어려움이 있다. 이러한 고통스러운 정서를 느끼지 않고자 피하려고 하는 것은 잠깐의 심리적 안정을 취하도록 하는데 도움이 될 수 있으나, 문제는 이러한 정서회피의 장기적인 결과는 대체로 우울과 불안과 같은 심리적인 부적응 증상으로 이어지게 만들게 되어 적응 상의 어려움을

---

학자들의 관점과, 인간은 자유로운 존재이므로 이로 인해 파생되는 결과를 수용해야 하며 책임 끝에 달린 두려움 역시 인간이 감당해야 할 몫이라는 실존주의 철학자 장 폴 사르트르의 관점이, 본고에서 논한 고통스러운 경험에 대한 정서수용의 관점과 완전히 무관하지 않다고 사료된다.

가져오게 된다는 데에 있다. 특히 심리상담소의 문을 두드리게 되는 내담자<sup>4)</sup>들의 경우 고통스러운 정서를 피하고자 갖은 노력을 다하다가 결과적으로 심리적인 부적응을 경험하게 되어 주관적 불편감을 느끼게 됨으로써 적응상의 어려움을 겪는 경우들이 많다. 자기 나름대로는 괴로운 느낌을 주는 경험에서 벗어나기 위해 온갖 수단을 동원해 보지만 결국 심리적인 부적응으로 인해 괴로움이 가중되게 되어 전문적인 도움을 청하게 되는 것이다.

이렇듯 정서회피가 주는 일시적인 이득을 얻게 되는 것이 결과적으로 심리적 적응에 도움이 되지 않는다는 것을 그동안 여러 학자들이 이야기해 왔다. 그린버그와 파이비오<sup>5)</sup>는 정서를 지속적으로 회피하게 될 경우 정서 자체에 담겨 있는 적응적인 신호가 무시되어서 적응으로 이어지는데 필요한 방향감각을 상실하게 된다고 보았다. 그렇게 되면 정서가 주는 의미를 상실하게 되어 정서, 인지 및 행동 사이에 부조화가 일어나게 되고 결과적으로 적응적인 삶에 커다란 방해로 받게 되는 것이다. 포샤<sup>6)</sup>는 정서회피의 의미와 유사한 방어전략(defensive strategies)에 대한 설명을 통하여 지속적으로 부적응적인 방어전략에 의존하게 되는 것의 문제점을 지적하였다. 부적응적인 방어전략에 의존할 경우 즉각적으로는 안전감과 정서적 안녕감을 경험할 수 있지만 이것이 지속되었을 경우에는 관계 경험이나 정서 경험을 방해하고 왜곡하게 된다. 그렇게 되면 자기 통합과 다른 사람과의 연결성과 같은 정서 경험을 하지 못하게 만들게 된다. 리이히<sup>7)</sup>는 고통스러운 경험에 수반되는

4) 내담자(來談者)는 상담 장면에서 와서 상담을 받는 사람을 일컫는다. 어떤 학자는 수동적인 의미를 내포하고 있는 내담자라는 용어보다는 적극적으로 심리상담을 청하는 사람이라는 의미의 청담자(請談者)라는 용어를 사용할 것을 제안하기도 하였다. 여기에서는 현재 널리 쓰이고 있는 용어인 내담자로 통일한다.

5) L. S. Greenberg, and S. C. Paivio, *Working with Emotions in Psychotherapy*(Guilford Press, 1997).

6) D. Fosha, *The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change*(Basic Books, 2000).

7) R. L. Leahy, "A Model of Emotional Schemas," *Cognitive and Behavioral Practice* 9(2002), 177-191.

정서를 지속적으로 회피하게 되었을 때에는 음주와 약물에 탐닉하기 쉽게 되며 분열이나 무감각을 경험하게 된다고 보았다. 이것이 장기화 되게 되면 통제를 상실하게 되고 정서가 촉발되는 상황조차 피하게 되며 부정적인 사고를 끊임없이 반추하거나 타인에 대한 비난으로 이어지게 될 수 있다. 또한 리이히<sup>8)</sup>는 최근에 그의 정서적 도식(emotional schemas)에 대한 개념을 확장시켜 나가면서 불안에 대한 회피가 어떤 결과로 이어질 수 있는지에 대해 제시한 바 있다. 그는 정서에 대한 부정적인 신념을 통해 지속적으로 회피를 하고자 하는 전략을 내적으로 다져감으로 인해서 결과적으로 부정적인 정서적 체험을 하게 되거나 회피하는 행동으로 이어져 연약하고 무능한 자기로 인식되는 결과를 초래할 수 있다고 보았다. 이처럼 여러 학자들의 견해에서 정서회피가 당장에는 고통스러운 경험을 피하게 할 수 있는 이득을 줄지 모르지만 이것이 지속되었을 때에는 심리적 부적응을 비롯한 부정적인 결과를 초래한다는 것에 뜻을 모으고 있다.

고통스러운 경험에 수반되는 정서를 회피하는 것의 중요성은 비단 그 결과가 주는 부정적인 영향 때문만이 아니라 정서 자체가 주는 적응적인 신호를 무시한다는 데에 있다. 프리다<sup>9)</sup>와 이자드<sup>10)</sup> 같은 정서심리학자들은 일찍이 정서 자체는 적응적인 기능을 한다는 것을 강조한 바 있다. 어떠한 부정적인 정서를 느낀다는 것은 자신의 중요한 욕구와 소망이 좌절되었다는 것을 의미하여 이를 일종의 신호체계(signaling system)로써 유기체에게 알려 주는 것이 정서의 적응적인 기능인 것이다. 사프란과 그린버그<sup>11)</sup>도 이와

---

8) R. L. Leahy, "Emotional Schema Therapy: A Bridge over Troubled Waters" in *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy: Understanding and Applying the New Therapies*, (eds.) J. D. Herbert, and E. M. Forman(John Wiley & Sons, 2011), 109-131.

9) N. H. Frijda, *The Emotions*(Cambridge University Press, 1986).

10) C. E. Izard, "Personality, Emotion Expressions, and Rapport," *Psychological Inquiry* 1(1990): 315-317.

11) J. D. Safran, and L. S. Greenberg, "Emotion in Human Functioning: Theory and Therapeutic Implications" in *Emotion, Psychotherapy, &*

관련하여 정서의 치료적 함의를 논한 바 있다. 그들에 따르면, 정서가 체계를 위한 다양한 사건의 의미에 관한 풍부한 정보를 제공해 주고 부적응적인 정서 반응은 학습이 될 수 있으며 정서적 경험은 완결을 위해 압박한다. 즉, 특정한 경험에 대해 수반되는 정서는 그 경험을 한 인간에게 의미를 발견할 수 있도록 정보를 제공해 주며 부적응적인 정서를 학습한 것에 대해 적응적인 결과로 이어지기 위해 유기체를 압박해 나간다는 것이다. 바로 이 부분이 상담에서 내담자의 경험과 이에 수반되는 정서에 대해 중요하게 다루어야 하는 이유이기도 하다.

고통스러운 정서 자체가 주는 괴로움으로 인해 정서를 회피하는 것보다 넓은 의미로 헤이스와 동료들<sup>12)</sup>이 제안한 경험회피(experiential avoidance)라는 개념이 있다. 이는 비단 괴로운 정서를 회피하는 것의 의미를 넘어 이에 수반되는 생각과 기억, 신체 감각과 행동 성향 등을 회피하려고 애쓰는 것을 뜻하는데, 괴로운 정서와 함께 이와 관련된 모든 경험을 피하고자 하는 성향이다. 이전에 어쩔 수 없이 겪었던 고통스러운 경험으로 인해 이와 유사하거나 관련되어 있는 경험을 피하고자 애쓰는 것이 바로 경험회피인데, 이로 인해 경험 자체가 주는 이득을 얻지 못하고 생산적이고 발전적인 방향으로 삶을 살아가는데 제한을 받게 되는 것이다. 이러한 경험회피가 이루어지는 것은 행동주의 심리학자들이 제안한 민감화(sensitization)의 개념과도 유사한 의미를 공유한다. 인간이 경험하는 특정한 고통스러운 자극에 대해 민감해짐으로 인해 이와 유사한 자극에 대해서마저도 소스라치는 반응을 하게 되는 민감화가 이루어지면 자극을 피하고자 하는 것이 인간의 반응인 것이다. 비록 민감화의 개념은 자극에 대한 반응이라는 협소한 의미이고 경험회피 내에는 경험에 대한 인간의 방어전략으로서의 소극적 자세를 뜻하는 보다 폭넓은 개념이기

---

*Change*, (eds.) J. D. Safran, and L. S. Greenberg(Guilford Press, 1991), 3-15.

12) S. C. Hayes, K. D. Strosahl, and K. G. Wilson, *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*(Guilford Press, 2012).

는 하나, 민감한 자극 또는 경험에 대한 회피라는 관점에서는 동일하다고 볼 수 있다. 따라서 이를 경험회피의 관점에서 재해석하면, 자신을 고통스럽게 만든 자극과 조금이라도 유사한 경험을 해야 하는 상황 자체를 피하게 되어 결과적으로 그러한 경험들에서 얻을 수 있는 다양한 이익을 취하지 못하고 수동적이고 회피적인 삶을 살게 될 수 있게 되는 것이다.

### Ⅲ. 고통스러운 경험에 수반되는 정서에의 직면과 수용

몸은 마치 고통스러운 경험에 수반되는 괴로운 정서를 회피하지 않고 맞닥뜨리는 것이 필요하다는 것을 간파한 듯 필립이 당하고 있는 고통스러운 경험들 속에서 정서를 어떻게 맞이해 나가는지에 관해 다음과 같이 묘사하였다.

“필립은 자기 자신을 참을 수 없었다. 인생을 양탄자의 무늬로 보게 된 자신의 사상을 떠올렸다. 따지고 보면 그가 겪은 불행이란 정교하고 아름다운 장식의 일부에 지나지 않는다. 그는 속으로 다짐했다. 권태이든 걱정이든, 쾌락이든 고통이든 모든 것을 즐거운 마음으로 받아들여야 한다. 왜냐하면 그것이 삶의 무늬를 더 풍부하게 하니까.”<sup>13)</sup>

지속적인 정서의 회피와 함께 경험 자체를 피하고자 하는 태도가 심리적인 부적응의 결과를 초래하게 된다는 것은 역으로 이를 피하지 않고 맞이해야 한다는 것의 중요성을 내포하고 있다고 볼 수 있다. 그러나 이는 인간에게 있어서 그리 쉬운 일만은 아닌 것으로 보인다. 왜냐하면 다시금 괴로운 상태로 부터 벗어나고자 이를 피하고자 하는 태도와 행동이 자동적으로 나올 수 있기 때문이다. 하지만 여러 경험적 연구들<sup>14)</sup>에서는 인간의 심리적 부적응

13) 서머셋 몸(1998), 420.

14) K. L. Gratz et al., “A Laboratory-based Study of the Relationship



상태에서 회복될 수 있기 위해서 정서수용의 중요성을 강조하고 있다. 그동안 피해 왔던 정서를 있는 그대로 맞이하고 이를 수용해 나가는 태도가 내담자의 변화를 위해 핵심적인 부분이라는 것이다.

그렇다면 정서수용은 어떤 과정으로 이루어질 수 있는 것인가? 내담자는 그동안 수없이 반복해 왔던 정서회피의 과정처럼 상담 장면 안에서도 자신의 고통스러운 경험에 대한 에피소드를 이야기 할 때 괴로운 정서가 느껴지는 순간에 이를 회피하고자 하는 반응을 하게 마련이다. 왜냐하면 당장에는 자신의 기억에 수반되는 정서가 각성되어 괴로운 상태를 강하게 느끼게 만들고 때로는 고통스러운 정서에 압도되기도 하기 때문이다. 아이러니하게도 이러한 괴로운 정서를 느끼는 순간에 이를 피하지 않고 있는 그대로 맞이하기 시작할 때에 변화의 시작이 될 수 있다. 이는 정서에 대한 각성이 변화의 중요한 출발점이라는 여러 학자들의 견해<sup>15)</sup>와도 일치하는 부분이다. 내담자가 고통스러운 경험에 대한 에피소드를 보고할 때 피하고 싶어 하는 괴로운 정서 자체가 변화의 출발점이 될 수 있다는 것이다. 또한 오히려 이렇게 각성되어진 정서의 상태가 자신에게 주는 의미를 되돌아볼 수 있고 자신에게 무엇이 중요한지에 대해 살펴볼 수 있는 절호의 기회가 될 수 있는 것이다.

그린버그와 사프란<sup>16)</sup>은 고통스러운 정서에 대한 허용과 수용의 과정을

---

between Childhood Abuse and Experiential Avoidance among Inner-city Substance Users: The Role of Emotional Nonacceptance,” *Behavior Therapy* 38(2007): 256-268; G. I. Liverant et al., “Emotion Regulation in Unipolar Depression: The Effects of Acceptance and Suppression of Subjective Emotional Experience on the Intensify and Duration of Sadness and Negative Affect,” *Behaviour Research and Therapy* 46(2008): 1201-1209.

- 15) R. D. Lane et al., “Memory Reconsolidation, Emotional Arousal and the Process of Change in Psychotherapy: New Insights from Brain Science,” *Behavioral and Brain Sciences* 38(2015): 1-64; S. C. Paivio et al., “Imaginal Confrontation for Resolving Child Abuse Issues,” *Psychotherapy Research* 11(2001): 56-68.

설명한 바 있다. 고통스러운 경험에 따른 불편한 감정 상태가 느껴지게 되면 즉각적으로 이를 회피하는 반응을 하게 되는데, 이때 피하지 않고 이 감정에 조심스럽게 접근해 나가는 것이 필요하다. 그렇게 되면 서서히 괴로운 정서가 자신에게 느껴지는 부분을 허용하게 된다. 이 과정에서는 압도되는 정서를 느끼게 되면서 이에 따른 신체적 감각에 집중하게 하는 것도 도움이 된다. 자신이 어떠한 감정을 느끼고 있는지 직접적으로 이야기 하는 것보다 신체에서 느껴지는 감각이 어디에 집중되어 있는지, 그 감각의 강도와 특징이 어떠한지에 대해 살펴보는 것이 오히려 괴로운 정서에 압도되지 않게 만들고 신체와 정서의 통합을 이룰 수 있게 해준다. 이렇게 서서히 괴로운 정서를 허용하게 되면 이것이 다름 아닌 자신의 정서라는 것을 수용하게 되고 힘겹지만 이를 받아들일 수 있는 상태가 되게 된다. 이러한 과정으로 자신의 정서를 수용하게 되면 한편으로는 새로운 감정 상태로의 변화가 일어나 적응적인 행동 경향성을 갖게 되고 또 다른 한편으로는 자신과 경험에 대해 비합리적으로 평가해 왔던 부정적 평가에 대해 도전하게 되고 자기-증거의 불일치를 인식하게 될 수 있다. 다시 말해, 자신을 지배해 온 부정적이고 염세적인 생각들이 결국 근거가 없는 생각들이고 이를 통해 자기 자신을 부정적으로만 여겨 왔다는 사실을 통찰할 수 있게 된다. 이를 통해 결과적으로 정동적 인지(affective cognition)와 행동의 재조직화가 이루어질 수 있는 것이다.

이와 관련하여 포샤(17)는 자신의 정신역동적인 이론을 바탕으로 정서수용을 통해 내담자의 핵심 정서 경험으로 다가가는 것의 중요성을 강조하였다. 정서회피와 같은 방어전략으로 인해 핵심 정서 경험에 대한 장벽이 가로막히게 되고 이로 인해 ‘적색 신호 정서’로써 부정적인 정서들을 느끼게 된다고 보았다. 즉, 정서회피를 지속하게 되었을 때에는 자신의 핵심 정서 경험에 다다르지 못하고 적색 신호로써의 부정적인 정서만 느끼게 된다는 것이다.

16) L. S. Greenberg, and J. D. Safran, *Emotion in Psychotherapy: Affect, Cognition, and the Process of Change*(Guilford Press, 1987).

17) D. Fosha(2000).

이와는 반대로 정서회피와 같은 방어전략 대신 정서를 수용해 나가는 과정을 거치게 된다면 ‘녹색 신호 정서’로써 긍정적인 정서를 느끼게 되고 대처 전략이나 사회적으로 용인되는 방식과 같은 ‘부드러운 방어’를 하게 된다. 무엇보다 이러한 정서수용의 과정을 통해 내담자의 핵심 정서 경험에 다다를 수 있게 되어 의미 있는 변화를 이끌어 내는데 있어서 중요한 부분으로 작용하게 된다.

포샤<sup>18)</sup>는 또한 이후의 그의 연구에서 정서수용의 과정을 변화 과정의 네 가지 상태에 대한 설명을 통해 확장하였다. 첫 번째 상태는 스트레스나 고통과 같은 힘겨운 정서를 경험하는 단계로, 상담자와 함께 이 단계에서 안정감을 공동으로 창조해 나갈 수 있게 되면 경험에 대해 보다 마음을 열게 되고 안정감을 느끼게 되어 다음 단계로 나아가자 하는 마음이 생길 수 있게 된다. 두 번째 상태에서는 정서를 수용해 나가는 과정에서 핵심 정서 경험을 처리해 나가는 과정으로 이어진다. 이때에는 자신의 괴로운 정서를 보다 잘 견뎌 나갈 수 있는 회복 탄력성이 출현하는 시기이기도 하다. 이를 통해 안도와 희망감을 느끼게 되고 괴로운 정서로부터 보다 자유로운 상태가 된다. 세 번째 상태는 변화된 정서를 경험하는 단계로, 자신이 고통스러운 정서로부터 잘 견디어 왔고 지금까지 해 냈다는 인식을 가지게 되어 자부심이나 즐거움 같은 숙달 정서를 느끼게 되고 상담자와의 관계 안에서 안정 애착과 자기에 대한 긍정적 평가를 할 수 있게 되어 보다 평온한 상태를 가질 수 있게 된다. 마지막 상태는 핵심 상태와 진실 감각을 느끼는 단계로서, 경험에 대한 개방성을 가지게 되고 자기위로를 할 수 있는 상태가 되며 보다 관대한 마음 상태를 누릴 수 있게 된다.

라이스와 그린버그<sup>19)</sup>는 경험적 상담이론의 하나인 인간중심치료의 관점

---

18) D. Fosha, "Emotion and Recognition at Work: Energy, Vitality, Pleasure, Truth, Desire, and the Emergent Phenomenology of Transformational Experience" in *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development & Clinical Practice*, (eds.) D. Fosha, D. J. Siegel, and M. F. Solomon(W. W. Norton & Co., 2009), 172-203.

에서 내담자의 정서를 중심으로 그 경험을 어떻게 탐색해 나가고 이에 대해 개입해 나가는데 대한 것을 다섯 가지 단계로 설명한 바 있다. 그 첫 번째 단계로서 상담자가 가장 주목해야 할 부분은 내담자가 보이는 일차 정서 반응에 머무르는 것이다. 내담자가 상담 장면에서 보이는 정서 반응 자체가 중요하게 다루어야 할 신호가 되는 것으로 이 일차적인 정서 반응에 머물러봄으로써 인해서 다음 단계로 이어질 수 있다. 두 번째 단계는 중요한 지점을 찾고 다시 들어가는 것인데, 일차적인 정서가 주는 반응에 머물다가 다른 에피소드에 대해 이야기 하더라도 다시금 정서 반응을 보이는 곳으로 탐색해 들어가야 할 필요가 있다. 결국 내담자가 보이는 정서 반응이 가장 중요한 지점일 가능성이 크다는 의미이기도 하다. 세 번째는 자극 유도에서 중요성을 인식하는 단계로, 정서 반응을 보인 장면들에서 자신에게 영향을 미친 자극이 중요한 지점으로 이어지게 만들 수 있다. 네 번째는 그 자극을 해석함으로써 새로운 개인적 의미를 찾는 단계이다. 자신에게 중요한 정서 반응을 보이게 만들었던 그 자극 안에 주관적으로 의미를 부여해 왔던 중요한 의미를 바탕으로 새로운 의미를 발견하게 된다. 마지막은 확장해 나가고, 더 깊이 들어가서 그 경험을 보유했던 단계로 이를 통해 자신만의 기능양식을 발견해나갈 수 있게 된다.

여러 학자들이 정서를 다루는 것의 방법적인 측면들을 서로 다르게 이야기하고 있을지라도 그 사이에서의 중요한 점은 공유되는데, 이는 바로 정서수용이라는 맥락 안에서 이루어지고 있다고 볼 수 있다. 즉, 정서를 수용하지 않고 회피하기만 하는 것에서는 변화가 이루어질 수 없고 변화의 기틀을 마련할 수 있는 것이 다름 아닌 정서를 통해서 시작된다는 것이다. 이는 앞서 소개한 바와 같이 정서적인 각성이 먼저 이루어지는 상태에서 가능하게 된다. 만약 내담자가 자신의 경험에 대한 에피소드를 보고하는데 있어서

---

19) L. N. Rice, and L. S. Greenberg, "Two Affective Change Events in Client-centered Therapy" in *Emotion, Psychotherapy, & Change*, (eds.) J. D. Safran, and L. S. Greenberg(Guilford Press, 1991), 197-226.

아무런 감정이 없이 이야기하게 된다면 이는 내담자에게 있어서 별로 중요하지 않은 것일 가능성이 크다. 하지만 부정적인 정서라고 할지라도 내담자가 강하게 느끼면 느낄수록 이는 내담자의 경험 안에 담긴 중요한 의미가 담겨 있는 부분이라고 볼 수 있다. 따라서 내담자의 정서적 각성이 일어나는 지점을 찾는 것이 중요한데, 경우에 따라서는 내담자가 잘 느끼지 못하고 둔마되어 있는 정서 상태를 생생하게 자각할 수 있도록 정서적 활성화를 시키는 과정이 필요한 경우도 있다. 이를 위해서는 고통스러운 정서라고 할지라도 이를 있는 그대로 맞이하고 직면할 수 있는 자세가 중요하다. 물론 내담자가 상담 장면에서 고통스러운 정서에 지나치게 압도된다면 이를 일차적으로 조절해 나가는 과정을 상담자가 함께 함으로써 정서에 담긴 의미를 들여다 볼 수 있는 안전한 환경을 조성해 줄 필요가 있다. 또한 각성되어진 정서 상태에서는 신체적 감각에 대한 자각을 높이는 등의 과정을 통해서 자신이 느끼고 있는 정서에 대해 인식할 수 있도록 돕는 과정이 필요하다. 비로소 이렇게 함으로 인해서 내담자는 자신의 정서가 신체 감각 및 인지와 통합되어 있다는 것을 발견할 수 있게 된다. 즉, 자신의 정서와 신체 감각에 대한 인식을 시작으로 정서에 담긴 의미를 발견할 수 있게 되고 이것이 정서와 함께, 또는 부차적으로 수반되는 정동적 인지와 통합을 이룰 수 있는 것이다. 바로 이렇게 하는 것이 고통스러운 정서에 대해 접근하는 것을 허용하고 이를 수용할 수 있도록 하는 과정이라고 볼 수 있다. 이 과정을 거치면서 내담자는 자신의 정서에 대해 이름을 붙여볼 수 있고 은유적으로도 표현할 수 있으며 그렇게 함으로 인해서 정서에 대한 주체성을 확보해 나갈 수 있다. 이 과정은 내담자에게 있어서 고통스러운 정서를 그대로 재경험해 나가는 과정이 될 수 있기 때문에, 내담자는 한 발짝 물러설 수도 있고 다시금 그 경험으로 들어가지 않으려고 할 수도 있다. 하지만 상담자가 내담자의 고통스러운 정서를 견디어 나갈 수 있도록 안정적인 환경 안에서 도울 수 있다면 이를 서서히 수용해 나가는 과정을 함께 해 나갈 수 있게 된다. 다시 말해서 정서수용이라는 것은 바로 주어질 수 있는 것이라기보다는 과정적인 의미에서 획득될 수 있는 것이라

보는 것이 더 타당하다.

#### IV. 과거의 고통스러운 경험을 지금-여기에서 재경험하기

재경험하기(re-experiencing)란 과거의 경험에 대해 지금-여기(her-and-now)에서 다시금 경험하여 고통스러운 정서에서 회복되고 그 경험에 담긴 의미를 재해석 하게 되는 과정을 의미한다. 과거의 고통스러운 경험을 지금-여기에서 다시 경험한다고 해서 같은 사건을 똑 같이 한 번 더 경험한다는 의미가 아니다. 내담자가 겪어 왔던 고통스러운 경험들은 대개 어쩔 수 없이 불가항력적으로 맞닥뜨리게 된 경험들로 대체로는 본인들이 다시 경험하고 싶지 않은 것들이나, 상담의 과정에서는 아이러니하게도 이러한 고통스러운 경험을 다시금 경험해야 할 필요가 있다. 이는 과거의 경험들에서 파생된 부정적 정서, 비합리적 신념 등을 새로운 관점에서 바라보고 이를 수용해 나가는 과정으로서의 의미가 담겨 있다. 심지어는 이러한 재경험의 과정을 한 번으로 그치는 것이 아니라 대체로는 상담 장면에서 수차례에 걸쳐서 반복해야 할 필요가 있다. 왜냐하면 과거의 고통스러운 경험에 대해 이를 한 번 재경험하게 했다고 해서 충분히 변화가 이루어지지 않을 가능성이 있기 때문이다.

이러한 반복적 재경험의 필요성은 행동치료 학자들 사이에서 언급되는 둔감화(habituation)의 개념과도 그 맥을 같이 한다. 앞서 소개한 바와 같이 고통스러운 경험과 같은 자극에 노출되게 되면 이와 유사한 자극이라도 주어지게 되면 소스라치게 놀라게 되고 민감해지는 반응을 보이기 마련인데, 이같이 경험에 대해 민감화가 이루어진 상태에서는 조금이라도 유사한 경험으로부터 회피하고자 하는 반응이 일어나기 마련이다. 하지만 계속해서 이러한 상태에 빠지게 되면 심리적 부적응의 결과를 초래하고 경험에 담긴 이득을 취하지 못하게 된다. 이에 대한 해결 방안으로 민감화의 역반응인 둔감화를

이끌어내는 과정이 필수적이다. 이는 민감화의 반대 과정으로 이루어질 수 있는데, 과거의 고통스러운 경험과 완전히 같지는 않지만 유사한 경험 속에서 자기 자신이 괜찮은 상태에 있을 수 있다는 안정감과 안도감을 가지게 됨으로써 서서히 이루어질 수 있다. 이를 다른 말로 표현한다면 반복해서 고통스러운 정서에 대한 수용을 이루어나가야 함을 의미한다.

정신과 의사 출신인 생물학자 칸델은 흥미로운 연구<sup>20)</sup>를 수행하여 2000년도에 노벨 생리학상을 수상한 바 있다. 그는 인간을 대상으로 하지 않고 복족류 연체동물(gastropod mollusc)인 바다달팽이(Splysia californica)를 대상으로 하여 학습과 기억에 관한 연구를 수행하였다. 그는 바다달팽이의 신경세포 수가 작고 육안으로도 관찰될 만큼 세포의 크기가 크다는 점에 착안하여 민감화 반응이 어떻게 이루어질 수 있고 이와는 반대로 둔감화 반응이 어떻게 가능한지에 대해 연구하였다. 바다달팽이가 민감한 반응을 보이는 특정한 부위를 건드리면 민감한 반응을 보이게 되고 이를 시간 간격을 두고 수차례 반복하면 민감화가 이루어져 다른 부위를 건드리게 되더라도 원래 민감한 반응을 보인 것과 같은 반응을 보이게 된 것이다. 하지만 둔감화의 과정에서는 이와는 달리 원래부터 민감하지 않았지만 민감화가 이루어져 반응을 보이는 그 부위를 시간 간격을 두고 자극을 주는 것을 수차례 반복하다 보면 그 부위가 원래 민감한 반응을 보이던 부분이 아니었으므로 자신이 괜찮은 상태에 있다는 것을 자각하게 되고 이를 통해 비로소 자극에 대한 둔감화가 이루어질 수 있게 된 것이다. 또한 이러한 민감화와 둔감화의 과정이 어떻게 단기기억과 장기기억에 저장될 수 있는지도 함께 살펴봄으로써 인해서 고통스러운 경험에 대한 기억이 어떠한 영향을 줄 수 있는지에 대한 함의를 이끌어냈다. 비록 바다달팽이가 무척추 연체동물이지만 뇌세포의 성분과 신경전달 물질이 인간을 포함한 척추동물의 그것과 다르지 않음을 감안할 때, 그의

---

20) Kandel, E. R. 2000. "The Molecular Biology of Memory Storage: A Dialog between Genes and Synapses" [http://www.nobelprize.org/nobel\\_prizes/medicine/laureates/2000/kandel-lecture.pdf](http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2000/kandel-lecture.pdf)(검색일: 2015. 08. 01).

연구가 인간의 고통스러운 경험에 대한 민감화와 둔감화에 주는 시사점이 있는 것이다.

이러한 민감화와 둔감화의 과정은 생물학 분야에 앞서 인간을 대상으로 하는 행동치료 분야<sup>21)</sup>와 정서분야<sup>22)</sup>에서도 이야기 해 왔다. 특히 정서분야에서는 인간이 경험하는 정서적 자극에 대해 모든 사람들이 같은 정도로 느끼는 것이 아니라 그 경험이 자신에게 주는 영향의 정도에 따라 주관적으로 달리 반응될 수 있다고 하면서 정동적 둔감화(affective habituation)의 개념을 소개한 바 있다. 그러면서 그들은 정서적 의미가 담겨 있는 정동적 경험 자체가 주관적이기 때문에 같은 자극에 여러 번 노출이 되었을 경우에 이 경험에 대한 평가체계가 변화될 수 있고 반응의 강도가 줄어들 수 있다고 하였다. 다시 말해서, 인간이 경험하는 정서적 경험이 모두에게 같을 수는 없고 이를 주관적으로 받아들이고 경험하게 되는데, 민감화가 될 정도로 정서 강도가 높은 경험을 하게 되었을지라도 유사한 자극에 대해 여러 번 노출하게 되었을 경우에는 이에 대한 강도가 줄어들게 되어 주관적 경험이 변화되게 될 수 있다는 것으로 이는 상담 분야에 주는 함의가 크다고 하겠다.

실제로 이러한 둔감화의 과정을 상담에 활용하는 것은 비단 전통적인 행동치료에서뿐만 아니라 최신의 행동치료 분야에서도 이루어지고 있다. 지속적 노출치료(Prolonged Exposure Therapy; PET)에서는 외상후스트레스장애(Post-Traumatic Stress Disorder; PTSD)와 관련된 공포 자극에 지속적으로 정서의 각성상태를 일으키도록 하면 우울 증상이 감소하고 심지어는 인지의 변화까지 이루어질 수 있게 된다는 연구결과<sup>23)</sup>가 있다. 또한 공포 자극에

---

21) P. M. Groves, and R. F. Thompson, "Habituation: A Dual-process Theory," *Psychological Review* 77(1970): 419-450; J. Wolpe, *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*(Stanford University Press, 1958).

22) A. Dijksterhuis, and P. K. Smith, "Affective Habituation: Subliminal Exposure to Extreme Stimuli Decreases Their Extremity," *Emotion* 2(2002), 203-214.

23) A. K. Zalta et al., "Change in Negative Cognitions Associated with PTSD



노출시키거나 심상적인 노출을 시켜주는 것과 달리 내러티브 노출치료 (Narrative Exposure Therapy)<sup>24)</sup>에서는 보다 고차원적인 과정으로써 내담자의 인생의 이야기가 담긴 내러티브를 반복적으로 노출시키게 함으로 인해서 이와 관련된 기억이 활성화 되고 이에 수반되는 정서를 접촉할 수 있도록 도와 결과적으로 둔감화가 일어나고 인지적인 재구조화까지 일어날 수 있도록 이끈다.

내러티브 노출 치료와 유사한 방식으로 경험적 심리치료의 일환인 정서중심치료<sup>25)</sup>에서는 상담 장면에서 심리적 외상 같은 힘든 경험과 관련된 에피소드를 이야기할 때 강렬한 정서 반응으로 인해 힘들더라도 이를 표현할 수 있도록 돕는 외상 재진술하기 과정을 거치게 된다. 하지만 이러한 과정은 한두 번으로 그치지 않고 필요하다면 수차례 반복하여 이루어지기도 하는데, 상담자를 점점 더 신뢰하게 될수록 자신의 이야기를 보다 빈번하게 하게 되고 이를 통해 이야기 속에서 의미하는 것이 보다 분명하고 구체화되어서 나타날 수 있게 되는 이점이 있다.

이러한 최신의 행동치료 분야 및 경험적 치료분야에서 강조하는 둔감화의 과정은 상담 장면에서 내담자가 겪은 과거의 고통스러운 경험에 대해 이를 반복적이고도 지속적으로 재경험하게 하여 이에 대한 부정적인 영향을 최소화시키고 더불어 인지적인 변화까지도 이끌게 되는 것이 핵심 기제라고 볼 수 있다. 이처럼 상담의 과정에서 내담자의 고통스러운 과거 경험과 이에 수반되는 괴로운 정서를 다루게 될 때에 대체로는 한두 번의 과정으로 그치는

---

Predicts Symptom Reduction in Prolonged Exposure,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 82(2014): 171-175.

24) M. Schauer, F. Neuner, and T. Elbert, *Narrative Exposure Therapy: A Short-term Treatment for Traumatic Stress Disorders*(Hogrefe Publishing, 2011).

25) R. Elliott et al., *Learning Emotion-focused Therapy: The Process-Experiential Approach to Change*(American Psychological Association, 2004).

것이 아니라 내담자의 괴로운 정서가 보고되고 이를 드러낼 때마다 계속해서 반복적으로 이루어질 필요가 있다. 그렇게 될 수 있을 때에 비로소 내담자는 자신의 괴로운 정서가 둔감화의 과정을 거쳐 그 강도가 낮아지고 빈도가 줄어들 수 있게 되어 자신의 정서를 수용해 나가는 과정을 보다 원활하게 이루어낼 수 있게 되는 것이다. 따라서 상담 과정에서는 내담자의 정서적인 반응이 나올 때마다 정서수용의 과정을 반복적으로 거치고 이를 통해 자신을 괴롭혀 온 고통스러운 경험에 대한 내성을 키울 수 있도록 도울 수 있게 된다.

## V. 고통스러운 경험에 수반되는 정서의 반복적 재경험에 따른 결과

자신을 고통스럽게 만들었던 경험 이후에도 지속적으로 수반되는 괴로운 정서를 반복적으로 재경험하게 함으로써 그 자극에 대한 둔감화를 이룰 수 있다는 것은 정서수용의 과정에서 중요한 부분을 차지한다. 하지만 이는 내담자를 고통스럽게 만드는 촉발 자극에 대해 단지 정서적으로 완화된 상태에 있을 수 있게 만드는 의미를 넘어 보다 폭넓은 변화를 이끌어 낼 수 있다는 데에 보다 중요한 의미가 담겨 있는 것이다. 즉, 반복적으로 정서를 재경험하게 해서 수용하도록 돕는 것이 단지 고통스러운 정서를 완화시키거나 없애는데 그치지 않는다는 데에서 보다 주목해야 할 필요가 있다. 이는 다양한 방면의 변화로 이어지게 만드는데, 그 중요한 출발이 될 수 있는 것이 내담자를 고통스럽게 만들었던 자신의 경험에 대한 의미부여를 새롭게 한다는 데 있다. 물론 자신이 이전에는 괴롭게만 느껴왔던 경험에 대해 이제는 더 이상 괴롭지 않은 상태가 될 수 있다는 것은 그와 유사한 경험 앞에서 두려운 마음보다는 맞닥뜨려 나가고 맞이할 수 있는 용기가 새롭게 생성될

수 있다는 점에서 중요한 부분이기도 하다. 이렇게 이제는 더 이상 자신을 괴롭게 만드는 정서로부터 자유로워질 수 있다는 것을 느낌으로 인해서 자신의 인생을 보다 새롭게 살아가고자 하는 삶의 자세를 가질 수 있게 된다.

이러한 의미로써의 정서의 변화와 더불어 얻어질 수 있는 유익은 바로 자신이 지나 왔던 삶의 경험 속에서 자신이 그토록 힘겨운 정서를 느낄 만 했다는 사실을 있는 그대로 인정한다는 의미를 내포하고 있다. 리네한<sup>26)</sup>은 이와 관련하여 타당화(validation)이라는 개념을 소개하고 있는데, 이는 자신의 경험 속에서 느껴진 정서와 이와 관련된 인지, 감각 등이 충분히 그렇게 느낄만한 타당한 이유가 있다는 것을 공감의 한 방식으로 내담자의 마음을 읽어주는 것을 의미한다. 비록 괴롭고 힘든 경험을 겪었지만 이를 통해 자신이 충분히 힘들어 할 만 했고 고통스러운 느낌으로 몸부림치듯 아프게 받아왔다는 사실에 대해 있는 그대로 자기 자신을 타당하다고 여기는 자세를 가질 수 있게 된다. 이는 자신의 삶을 새로운 시각을 가지고 바라보는 데 있어서 반드시 선행되어야 할 자세로, 자신의 경험을 있는 그대로의 의미로 받아들이지 못한다면 결국 자신의 삶을 회피하거나 부정하는 자세로 받아들일 수 있기 때문이다. 비록 자신이 원치 않는 불가항력적인 경험을 하게 되었지만, 그 경험들을 통해서 충분히 자신이 힘겨운 싸움을 했다는 것을 있는 그대로 받아들일 수 있을 때, 자신의 삶을 보다 유연한 자세로 맞이할 수 있는 힘이 생길 수 있게 된다.

자신의 경험을 있는 그대로 타당하게 받아들이는 것과 더불어서 파이버오<sup>27)</sup>는 내담자의 경험 안으로 들어가 거기에 수반되는 괴로운 정서를 각성시키고 이를 수용해 나가는 과정을 통해 그동안 내담자가 나쁜 경험으로만

26) M. M. Linehan, *Cognitive-behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*(Guilford Press, 1993).

27) S. C. Paivio, "Essential Processes in *Emotion-focused Therapy*," *Psychotherapy* 50(2013): 341-345.

인식해 왔던 것에서 벗어나 새로운 의미를 발견해 나가고 형성해 나가는 과정으로 이어질 수 있다는 것을 언급하였다. 이는 내담자가 대개 자신에게 고통을 준 경험에 대해서 부정적이고 염세적인 태도로 받아들일 가능성이 높지만 자신의 정서를 수용해 나가는 과정을 반복해 나감으로써 이 경험이 자신에게 새로운 의미로서 다가올 수 있다는 것의 중요성을 역설한 것이다. 이에 대해 그린버그와 동료들<sup>28)</sup>이 언급하였듯이, 내담자가 가장 힘겨워하는 정서 안에 그가 가장 중요시여기는 의미가 들어있을 가능성이 크기 때문에 그 지점 자체가 내담자에게 있어서 핵심적인 지점이 될 수 있다. 내담자가 정서의 재경험을 통해 자신에게 새롭게 떠오르는 의미를 받아들이고 이를 내면적으로 충분히 가다듬어 나가는 과정을 통해서 자신의 경험을 새로운 눈으로 바라볼 수 있는 마음의 자세를 가질 수 있게 된다. 이렇게 자신의 삶에서 새롭게 떠오르는 의미를 되새기고 이를 통해 과거의 경험과 앞으로 펼쳐질 자신의 경험을 상고해 보았을 때 이를 기꺼운 마음으로 맞이하고자 하는 삶의 태도로 이어질 수 있는 것이다.

이러한 과정 안에서 가장 중요한 것은 진정한 자기(self)를 발견해 나가는 것이라 할 수 있다. 자신에게 고통을 주었던 경험에 대해 타당하게 받아들일 수 있고 새로운 의미로서의 경험으로 수용하게 될 수 있을 때에 내담자는 비로소 진정한 자기 자신을 발견해 나갈 수 있다. 이는 김창대<sup>29)</sup>가 강조하였듯이, 내담자의 경험 안에 담긴 자신의 욕구와 소망을 발견해 나가고 이를 통해 자기를 인식해 나갈 수 있을 때에 진정한 변화가 이루어질 수 있게 된다. 자신이 그토록 중요하게 추구해 온 욕구와 소망이 좌절되어 그것이 괴로운 경험으로 이어지게 되었다는 것을 인식할 수 있다는 것은 앞으로 자신에게 닥칠 경험들 속에서 자기의 소중한 소망과 욕구를 진정성 있게

28) L. S. Greenberg, R. N. Goldman, and J. C. Watson, "Change Processes in Experiential Therapy," in *Client-centered and Experiential Psychotherapy: A Paradigm in Motion*, (eds.) R. Hutterer et al.(Lang, 1998), 35-45.

29) 김창대, 「인간변화를 촉진하는 다섯 가지 조건에 관한 가설: 상담이론의 관점에서」, 『인간이해』 제30권 제2호(2009), 21-43.

추구해 나갈 수 있다는 의미로 받아들일 수가 있게 된다. 그렇게 되면 자신의 경험이 진정성 있게 다가옴으로 인해서 의연하고 숭고한 자세로 자신의 삶을 수용해 나가는 자세를 가질 수 있게 된다.

고통스러운 경험이 지나가고 이에 수반되었던 괴로운 정서와 함께 부정적이고 염세적인 자세로만 세상을 바라보았던 인지 도식이 이러한 과정들을 통해서 결과적으로 재구조화(restructuring)가 일어나게 될 수 있을 것으로 생각된다. 그린버그<sup>30)</sup>는 정서가 아무런 인지적 의미가 없이 날것으로만 보유 되지 않는다고 하였다. 즉, 뜨거운 정서가 담긴 경험 안에는 반드시 인지적인 의미가 함께 이루어진다는 것이다. 또한 앵거스와 그린버그<sup>31)</sup>는 정서와 인지가 계속해서 상호작용하여 비로소 유기체의 의미를 생성해 나간다고 강조하였듯이, 고통스러운 경험 안에 담긴 정서가 서서히 수용되고 변화되어 갈수록 이와 함께 상호작용하였던 인지도 자연스럽게 수정이 되고 재구조화 될 수 있게 되는 것이다. 이를 통해 내담자는 자신의 삶에 대한 태도를 달리 취할 수 있게 되고 무엇보다 비생산적으로 자신의 삶을 부정적으로만 바라왔던 것에서 벗어나 새로운 시각으로 이를 맞이할 수 있다는 데에서 큰 의미가 있는 것이다.

## VI. 상담자와 내담자의 관계라는 맥락 안에서의 변화

지금까지 기술한 정서의 변화 과정과 이에 수반되는 긍정적 결과들은 단지 내담자가 스스로 해 나갈 수 있는 성질의 것이 아니다. 물론 내담자에게

---

30) L. S. Greenberg, "Emotions, the Great Captains of Our Lives: Their Role in the Process of Change in Psychotherapy," *American Psychologist* 67(2012), 697-707.

31) L. Angus, and L. S. Greenberg, *Working with Narrative in Emotion-focused Therapy: Changing Stories, Healing Lives*(American Psychological Association, 2011).

이를 극복해 나갈 수 있는 잠재적 힘과 실현경향성(feasibility)이 있다는 것을 부인하는 것은 아니지만 과거의 고통스러운 경험으로 인해 지속적인 심리적 부적응 상태에 놓여 있는 내담자가 이러한 모든 과정을 할 수 있기 위해서는 반드시 필요한 것이 있다. 그것은 바로 상담자와 내담자의 관계라는 특수한 맥락이다. 상담자라는 전문적 지식과 경험을 갖춘 사람이 내담자와 맺는 안정적인고 건강한 관계라는 맥락은 내담자가 자신의 고통스러운 정서를 수용해 나가고 이를 반복적으로 재경험하게 되는 모든 과정 중에서 빠질 수 없는 필수적인 것이라고 볼 수 있다. 즉, 상담자는 내담자가 자신의 실현경향성을 발휘해 나갈 수 있도록 내담자의 고통스러운 경험에 담긴 정서를 맞닥뜨리고 이를 서서히 수용해 나갈 수 있게끔 도우며 반복적이면서 점진적으로 자신의 경험을 수용해 나가는 단계에 이르기까지 그 과정을 함께 해 나가는 것이 매우 중요한 요소이다. 그렇다면 상담자와 내담자의 관계라는 특수한 맥락이 어떻게 펼쳐져야 하는지에 관해 살펴보는 것이 중요하기에 본고에서 마지막으로 이에 관해 살펴보고자 한다.

과정-경험적 치료<sup>32)</sup>에서는 치료적 관계의 핵심을 돌봄과 양육의 관점에서 본다. 무엇보다 이 접근에서는 상담자와 내담자의 관계가 지금-여기에서 펼쳐지는 하나의 현상학적 장이라는 관점이 우세하다. 과정-경험적 상담자들은 내담자의 문제가 그들의 경험 안에 담긴 감정에 대한 인식을 제대로 하지 못한 채, 타인의 기준과 관점을 내재화시킨 것이라고 본다. 또한 상담자들은 내담자에 대한 판단을 중지<sup>33)</sup>한 상태에서 내담자 스스로가 자신의 경험을 탐색해 나갈 수 있도록 자율성과 독립성을 허용하고 스스로를 공감적으로

32) R. Elliott et al., *Learning Emotion-focused Therapy: The Process-experiential Approach to Change*(2004).

33) 철학자 후설(Husserl)은 현상학적 방법으로 멈추어 아무 것도 하지 않고 그대로 둔다는 의미의 에포케(epoché)의 자세를 강조하였다. 이는 사물의 존재에 대한 판단을 보류함으로써 순수의식을 갖는 것의 중요성을 담은 표현으로 경험적 치료를 지향하는 몇몇 상담이론들에서도 내담자와 내담자의 문제를 대하는 자세에서 중요한 관점으로 강조하는 것이다.

경청할 수 있는 능력을 기르고 자신을 돌아보는 능력을 함양할 수 있도록 돕는다. 따라서 내담자는 자신의 경험에 관해서는 전문가이고 상담자는 이 경험을 깊이 있게 탐색해 들어갈 수 있도록 돕는 전문가로 본다. 결국 상담자는 내담자와의 협력적인 관계 안에서 내담자가 스스로의 경험을 탐색해 나가는 과정을 촉진할 수 있도록 돕는 역할을 하는 것이다. 이를 위해 상담자는 내담자와 함께 해 나가면서 그에 공감하고 진정성 있는 자세와 태도를 통해 그를 수용하고 가치를 인정해 나가는 작업을 하게 된다. 하지만 보다 더 중요한 것은 결국 내담자가 자신의 경험에 대한 탐색 작업을 촉진해 나가도록 상담자-내담자 관계 안에서 안전한 치료환경을 제공하는 것이라고 볼 수 있다.

정신역동치료에 경험적 관점을 가미하여 탄생한 속성경험적 정신역동치료<sup>34)</sup>(Accelerated Experiential-Dynamic Psychotherapy; AEDP)에서는 상담자와 내담자의 관계 안에서 이자적 정서조절(dyadic affect regulation)을 중요시 여긴다. AEDP에서는 인간이 압도적인 정서에 직면하는 상황에 놓이게 되었을 때, 이를 원치 않는 상태에서 홀로 있음(aloneness)으로 인해서 정신병리가 생기게 된다고 보았다. 따라서 상담에서는 상담자와 내담자의 이자적 관계 안에서 내담자가 압도되어 있는 정서 상태를 조절해 나갈 수 있도록 상담자가 이를 조절해 나가는 과정을 함께 함으로 인해서 치유가 될 수 있다고 본 것이다. 이 이자적 정서조절이라는 과정 속에서는 셀 수 없이 반복되는 조율, 혼란 및 회복의 순환을 거치게 된다고 보았다. 바로 이러한 과정에서 상담자와 내담자라는 한 쌍이 내담자가 정서적으로 조화된 상태로 회복될 수 있도록 탄력성을 증진시키는 것이 핵심적인 과정이 되는 것이다. 이 과정에서 내담자가 느끼게 되는 조율 혼란과 이에 수반되는 부정적 정서는 결국 내담자가 회복해 나가고자 하는 동기를 증진시키는 작용을 하게 된다. 한 사람의 경험에

---

34) D. Fosha, "Emotion and Recognition at Work: Energy, Vitality, Pleasure, Truth, Desire, and the Emergent Phenomenology of Transformational Experience"(2009), 172-203.

대해 상대방이 정서적인 조화를 함께 이루어나가지 못하게 된다면 혼란이 가중되게 되는데, 바로 이러한 점 때문에 상담자와 내담자와의 쌍의 관계에서 내담자가 정서적인 조화를 이루어나갈 수 있도록 주고받는 이차적 과정을 통해 정서조절을 이룰 수 있도록 돕는 것이 핵심이다. 이러한 AEDP의 이차적 정서조절의 과정은 결국 내담자에게 각성되어진 정서를 있는 그대로 수용하고 반복적인 재경험을 이룰 수 있도록 돕는 것이 중요하다는 본고의 맥락과 일맥상통하는 지점이라고 볼 수 있다.

한 가지의 이론적 관점이 아니라 인간중심치료, 교류분석, 계슈탈트치료 및 대상관계이론을 통합적 관점에서 바라 본 어스킨과 동료들<sup>35)</sup>은 인간은 다른 사람들과의 관계 속에서 존재한다는 것을 강조하면서 상담관계의 맥락 안에서 상담자가 내담자의 정서, 욕구, 기억, 사고 등에 대해 접촉해 나갈 수 있도록 돕는 것이 핵심이라고 보았다. 이를 위해서는 상담자가 내담자를 주의 깊게 탐색해 나가고 민감하게 조율해 나가며 진정으로 관여하는 자세가 중요하다고 하였다. 상담자가 이런 자세로 내담자를 대할 때 내담자의 사고, 정서, 행동이 한데 섞인 패턴을 의미하는 계슈탈텐(*gestalten*)이 재통합을 이루게 될 수 있게 된다. 상담자는 민감성과 반응성으로 내담자가 오랫동안 분열시켜버린 자신의 경험의 부분들에 대한 방어를 해체해 나가고 이를 통해 분열된 부분들이 점차 자신의 것으로 회복되고 소유해 나갈 수 있게 되는 것이다. 내담자는 그동안 고통스러웠던 경험과 외상에서 건강하지 않은 고정된 신념을 가져 왔고 자기 보호의 순환 고리 속에서 자신의 경험을 제대로 인식해 오지 못한 상태에서 지금까지와는 다른 상담관계 경험을 통해 비로소 자신의 측면들에 주의를 기울이고 접촉해 나갈 수 있게 된다. 즉, 고통스러운 내담자의 경험 안에서 자신을 방어하고 정서에 접촉하는 것을 회피해 왔던 자세를 내려놓고 자신의 경험 안으로 들어가 그 경험에 담긴 새로운 의미들을 발견해 나갈 수 있는 자세를 가질 수 있게 되는 것이다.

---

35) R. G Erskine, J. P. Moursund, and R. L. Trautmann, *Beyond Empathy: A Therapy of Contact-in-Relationship*(Brunner/Mazel, 1999).



이렇게 내담자는 상담자라는 이전과는 다른 새로운 관계 안에서 자신과 타인을 접촉하고 진정한 관계를 형성해 갈 수 있으며 온전한 사람으로 존재할 수 있게 된다.

## VII. 나가는 말

다시 인간의 고통이라는 관점으로 돌아가서 보면, 분명 고통스러운 경험은 피할 수 있지만 하다면 당하지 않음으로써 괴로워하지 않아도 되는 것이지만 불가항력적으로 이를 맞이할 수밖에 없는 인간의 삶 속에서는 불가피하게 고통스러운 경험을 맞이하게 된다. 이에 필연적으로 수반될 수밖에 없는 고통스러운 정서에 대해 상담관계라는 특수한 맥락 안에서 이를 어떻게 다루어 나갈 수 있는지의 관점은 비단 상담자와 내담자들에게만 해당되는 것이라기보다는 인간이라면 누구나 경험하게 되는 고통의 관점에서 보았을 때에는 탈맥락적으로 중요한 부분이 될 수 있을 것으로 보인다.

고통스러운 경험에 수반되는 괴로운 정서를 피하지 않고 직면하여 수용해 나가는 과정은 그 경험 속에서 좌절되어온 내담자의 중요한 소망과 욕구를 발견해 나가는 것이며 그로 인해 괴로울 수밖에 없었던 것에 대한 타당화의 과정이기도 하다. 이를 통해 내담자는 진정한 자기를 발견해 나갈 수 있도록 경험을 통해 배워나갈 수 있다. 이러한 과정은 단지 한두 번의 과정으로 그치는 것이 아니라 내담자의 정서가 각성되어 중요한 신호체계가 발현될 때 지속적이고 반복적으로 해 나갈 수 있도록 돕는 것이 필요하다 하겠다. 이렇게 정서에 접촉하고 반복적으로 자신의 정서를 수용해 나가는 과정을 통해 자신의 경험에 담긴 의미를 발견하고 이를 새로운 시각으로 맞이할 수 있는 자세를 취해 삶에 대한 태도의 변화를 이룩할 수 있게 되는 것이다.

이러한 과정들은 바로 상담자와 내담자라는 특수한 관계적 맥락 안에서 안전하게 이루어질 수 있을 때 촉진적인 환경이 제공될 수 있게 된다. 상담자는

주의 깊은 관심과 비판단적인 자세로 내담자의 고통스러운 경험에 담긴 의미와 이에 따른 압도적인 정서를 내담자 스스로가 조절해 나갈 수 있도록 안전한 관계 안에서 접촉해 나가고 탐색해 들어갈 수 있다. 그러한 과정에서 내담자는 자신의 삶을 능동적으로 살아가며 기꺼운 마음으로 경험을 받아들일 수 있는 자세를 취해 나갈 수 있게 된다. 이러한 상담자와 내담자의 특수한 관계라는 맥락을 조금 더 넓혀 살펴보면, 결국 이를 인간과 인간의 건강한 관계의 맥락으로 확장시켜나갈 수 있을 것이며 또한 인간이 고통스러운 자신의 경험을 어떠한 자세로 맞이해 나갈 수 있을지에 대해 중요한 시사점을 던져줄 수 있을 것이다.

## 참고 문헌

- 김창대(2009), 『인간변화를 촉진하는 다섯 가지 조건에 관한 가설: 상담이론의 관점에서』, 『인간이해』 30(2): 21-43.
- 롤랑 바르트, 김진영 역(2012), 『애도일기』, 이순.
- 윌리엄 서머셋 몸, 송무 역(1998), 『인간의 굴레에서 2』, 민음사.
- Angus, L., & Greenberg, L. S.(2011), *Working with Narrative in Emotion-Focused Therapy: Changing Stories, Healing Lives*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Dijksterhuis, A., & Smith, P. K.(2002), "Affective Habituation: Subliminal Exposure to Extreme Stimuli Decreases Their Extremity," *Emotion* 2: 203-214.
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S.(2004), *Learning Emotion-Focused Therapy: The Process-Experiential Approach to Change*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Erskine, R. G., Moursund, J. P., & Trautmann, R. L.(1999), *Beyond Empathy: A Therapy of Contact-in-Relationship*, Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Fosha, D.(2000), *The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change*, New York, NY: Basic Books.
- \_\_\_\_\_(2009). "Emotion and Recognition at Work: Energy, Vitality, Pleasure, Truth, Desire, and the Emergent Phenomenology of Transformational Experience," in D. Fosha, D. J. Siegel, & M. F. Solomon (Eds.), *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development & Clinical Practice*, New York, NY: W. W. Norton & Co.
- Frijda, N. H.(1986), *The Emotions*, Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Gratz, K. L., Bornova, M. A., Delany-Brumsey, A., Nick, B., & Lejuez, C. W.(2007), "A Laboratory-based Study of the Relationship between Childhood Abuse and Experiential Avoidance among Inner-city Substance Users: The Role of Emotional Nonacceptance," *Behavior Therapy* 38: 256-268.
- Greenberg, L. S.(2012), "Emotions, The Great Captains of Our Lives: Their Role in the Process of Change in Psychotherapy," *American Psychologist* 67: 697-707.
- Greenberg, L. S., Goldman, R. N., & Watson, J. C.(1998), "Change Processes in Experiential

- Therapy,” in R. Hutterer, G. Pawlowsky, P. Schmid, & R. Stipsits (Eds.), *Client-centered and Experiential Psychotherapy: A Paradigm in Motion*, New York, NY: Lang.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C.(1997), *Working with Emotions in Psychotherapy*, New York, NY: Guilford Press.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D.(1987), *Emotion in Psychotherapy: Affect, Cognition, and the Process of Change*, New York, NY: Guilford Press.
- Groves, P. M., & Thompson, R. F.(1970), “Habituation: A Dual-Process Theory,” *Psychological Review* 77: 419-450.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G.(2012), *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.), New York, NY: Guilford Press.
- Izard, C. E.(1990), “Personality, Emotion Expressions, and Rapport,” *Psychological Inquiry* 1: 315-317.
- Kandel, E. R.(2000). *The Molecular Biology of Memory Storage: A Dialog between Genes and Synapses*. [Web Log Post] Retrieved from [http://www.nobelprize.org/nobel\\_prizes/medicine/laureates/2000/kandel-lecture.pdf](http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2000/kandel-lecture.pdf)
- Lane, R. D., Ryan, L. Nadel, L., & Greenberg, L.(2015), “Memory Reconsolidation, Emotional Arousal and the Process of Change in Psychotherapy: New Insights from Brain Science,” *Behavioral and Brain Sciences* 38: 1-64.
- Leahy, R. L.(2002), “A Model of Emotional Schemas,” *Cognitive and Behavioral Practice* 9: 177-191.
- \_\_\_\_\_ (2011), “Emotional Schema Therapy: A Bridge Over Troubled Waters,” in J. D. Herbert, & E. M. Forman (Eds.), *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy: Understanding and Applying the New Therapies*, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Linehan, M. M.(1993), *Cognitive-behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*, New York, NY: Guilford Press.
- Liverant, G. I., Brown, T. A., Barlow, D. H., & Roemer, L.(2008), “Emotion Regulation in Unipolar Depression: The Effects of Acceptance and Suppression of Subjective Emotional Experience on the Intensify and Duration of Sadness and Negative Affect,” *Behaviour Research and Therapy* 46: 1201-1209.
- Paivio, S. C.(2013), “Essential Processes in Emotion-focused Therapy,” *Psychotherapy* 50: 341-345.

- Paivio, S. C., Hall, I. E., Holowaty, K. A. M., Jellis, J. B., & Tran, N.(2001), "Imaginal Confrontation for Resolving Child Abuse Issues," *Psychotherapy Research* 11: 56-68.
- Rice, L. N., & Greenberg, L. S.(1991), "Two Affective Change Events in Client-centered Therapy," in J. D. Safran, & L. S. Greenberg (Eds.), *Emotion, Psychotherapy, & Change*, New York, NY: Guilford Press.
- Safran, J. D., & Greenberg, L. S.(1991), "Emotion in Human Functioning: Theory and Therapeutic Implications," in J. D. Safran, & L. S. Greenberg (Eds.), *Emotion, Psychotherapy, & Change*, New York, NY: Guilford Press.
- Schauer, M., Neuner, F., & Elbert, T.(2011), *Narrative Exposure Therapy: A Short-Term Treatment for Traumatic Stress Disorders* (2nd ed.), Cambridge, MA: Hogrefe Publishing.
- Wolpe, J.(1958), *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*, Stanford: Stanford University Press.
- Zalta, A. K., Gillihan, S. J., Fisher, A. J., Mintz, J., McLean, C. P., Yehuda, R., & Foa, E. B.(2014), "Change in Negative Cognitions Associated with PTSD Predicts Symptom Reduction in Prolonged Exposure," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 82: 171-175.

## Abstract

Human struggles to deal with the painful emotions that accompany his/her daily life experiences. Most of the times, human does not want to feel with these painful emotions so he/she tries to avoid those distressing emotions. However, these methods tend to fail in adequately regulating emotions, only to increase subjective distress and to cause psychological maladaptation. It is important to investigate human's painful experiences and healing in the context of the counseling relationship throughout dealing with how we treat these painful experiences and emotions in the counseling psychological view. Based on this, this study investigated how confront distressing emotions that accompany with painful experiences and accept these emotions repeatedly and what could be benefits. Furthermore, this study discussed how these results can be realized in the specific relationship between counselor and client.

**【Keywords】** Painful Experience, Experiential Avoidance, Emotional Acceptance, Repeated Re-experiencing, Counseling Relationship

논문 투고일: 2015. 8. 31

심사 완료일: 2015. 10. 15

게재 확정일: 2015. 10. 15