

# 치료적 관계 안에서의 내담자의 변화와 성장

김영근\*

## 【요약】

인간은 인생에서 다양한 관계를 맺어가면서 살아간다. 이러한 과정 가운데 인간은 관계 안에서의 변화와 성장을 경험하기도 한다. 본고는 특히 상담자와 내담자라는 특수한 관계 안에서 변화와 성장이 어떻게 이루어질 수 있는지에 대해 조명하였다. 이는 상담 관계 또는 치료적 관계라고 불리는 특수한 관계로 상담 장면에서 상담자와 내담자의 상호작용 가운데 맺어지는 변화를 일으키는 관계이다. 내담자는 주양육자로부터 시작하여 삶에서 다양한 관계를 맺어가는 가운데 관계 안에서의 상처나 외상을 경험하면서 살아간다. 내담자가 상담자를 처음 만나는 순간부터 맺어지는 치료적 관계는 내담자의 과거의 경험으로부터의 관계 문제를 지금-여기의 관점에서 새로이 풀어나가는 관계라고 볼 수 있다. 이는 상담자가 보이는 수용적 태도와 함께 안전한 환경으로서의 분위기를 조성해 나가는 것을 포함하는데, 내담자는 이러한 치료적 관계 안에서 변화와 성장을 경험해 나갈 수 있다. 이를 바탕으로 내담자의 변화와 성장이 치료적 관계 안에서 어떻게 이루어질 수 있을지에 대해 논하였다.

【주제어】 치료적 관계, 상담 관계, 수용적 태도, 안전한 환경, 변화와 성장

---

\* 인제대학교 상담심리치료학과

## I. 들어가는 말

인간은 인생에서 다양한 관계를 맺으며 살아간다. 특정한 관계가 그 사람의 인생에 있어서 부정적인 영향을 주는가 하면, 어떤 관계는 그 사람이 보다 나은 자신이 되어 살아갈 수 있도록 하는데 있어서 좋은 영향을 주기도 한다. 이처럼 관계라는 것은 한 사람의 인생에서 긍정적이든 부정적이든 어떠한 변화를 가져다주는 역할을 하게 된다. 인생을 살아가면서 만나는 사람이 그 사람에게 특정한 의미가 된다는 것은 관계 안에서 경험하게 되는 좋은 만남의 순간들이 삶의 중요한 시기를 겪어 나가면서 헤쳐 나가야 할 문제들을 해결해 나갈 수 있는 힘을 얻게 할 수 있기 때문일 것이다.

아버지가 투옥되고 이후 2년 새 여동생과 형, 그리고 어머니까지 세상을 떠나보내야 하는 등 삶에서 커다란 고통들을 경험한 지브란은 그의 저서 『예언자』에서 한 젊은이가 우정에 관해 이야기 해 달라고 예언자에게 요청한 것에 대한 답변을 다음과 같이 기술하고 있다.

“친구가 그의 마음을 이야기할 때 그대들의 생각으로 ‘아니다’라고 말하기를 두려워 말며, ‘그렇다’고 하기를 주저하지 말라. 그가 말이 없을 때에도 그의 가슴이 하는 말을 듣기를 멈추지 말라. 우정 안에서는 모든 생각, 모든 욕망, 모든 기대가 말없이 생겨나고 고요한 기쁨으로 나누어지리라.”<sup>1)</sup>

인생을 살아가면서 맺어가게 되는 중요한 관계 중 하나는 우정을 나누는 친구이다. 지브란이 그의 저서에서 언급하였듯이, 우정을 나눌 수 있는 친구라는 존재는 그가 어떠한 상태에 있든지 간에 서로의 진정어린 마음에 귀를 기울이고 모든 생각과 기대, 그리고 욕망마저도 기쁜 마음으로 나눌 수 있는

1) 칼릴 지브란, 오동성 역 (2014), p. 105.

사람인 것이다. 이러한 관계 안에서는 친구가 어려움에 처해 있고 힘든 상황에 놓여 있어도 함께 마음을 나누는 가운데 그가 어려움을 헤쳐 나갈 수 있는 힘을 얻을 수 있도록 도울 수 있게 된다.

이러한 관계 안에서의 변화는 사랑하는 사이에서도 나타나게 된다. 뮐러는 그의 저서 『독일인의 사랑』에서 천진난만한 한 소년이 몸이 불편해 평생을 침대의자에서 지낼 수밖에 없는 마리아라는 소녀를 신분의 장벽이 있음에도 불구하고 사랑하게 되면서 겪는 이야기를 그리고 있다. 죽음을 앞둔 마리아는 소녀에게 왜 자신 같은 사람을 사랑하는지 묻자 그는 다음과 같이 대답한다.

“마리아, 당신은 내가 알고 있는 피조물 가운데서 최선의 피조물입니다. 그러므로 나는 당신에게 호의를 가지며 당신을 좋아하고, 우리는 서로 사랑하게 된 것입니다. 신은 당신에게 고통스러운 생애를 주셨습니다. 그러나 신은 또 당신에게 나를 주어서 고통을 나누어 갖게 하시려는 겁니다. 당신의 고통은 동시에 또 하나의 고통이 되어야 합니다. 우리 함께 그것을 짊어집시다.”<sup>2)</sup>

결국 소녀는 죽음을 맞이하게 되지만 그의 고백에서 보듯이, 관계 안에서 고통스러운 생애를 함께 짊어져서 하나의 고통으로 나누어 갖기를 원하고 있다. 소녀가 죽은 이후에도 주인공의 사랑은 비단 한 사람에게 머물러 있는 것이 아니라 만인을 사랑하게 되고 진정한 의미의 사랑에 눈을 뜨게 된다는 데에서 더욱 큰 의미가 있다.

좋은 관계를 통한 고통의 나눔과 삶의 변화는 스승이나 멘토와의 만남 가운데서도 이루어진다. 헤세는 그의 저서 『데미안』에서 주인공 싱클레어가 오르간 연주자 피스토리우스와의 만남에서 자신의 어두운 영혼에 대한 절실한 귀 기울임을 경험하게 된 것에 대해 다음과 같이 묘사한다.

“우리의 대화는 대략 이런 식이었다. 대화에서 완전히 새로운 것,

2) 막스 뮐러, 김유주 역 (1992), pp. 130-131.

전적으로 놀라운 것이 나오는 일은 드물었다. 그러나 모두가, 가장 진부한 대화도, 나직하고 꾸준한 망치질로 내 마음속의 한 점을 계속 두드렸다. 모든 대화가, 나의 형성에 도움이 되었다. 모든 대화가 내 허물을 벗는 일에, 알껍데기를 부수는 일에 도움이 되었던 것이다.”<sup>3)</sup>

비록 그들의 대화에서 완전히 새로운 것이나 놀라운 것이 포함되어 있지 않았지만 주인공의 삶에서 중요한 질문들에 대한 답을 찾아 나가면서 자신을 형성해 나가고 자신을 둘러싸고 있던 세계를 뚫고 나와 성장하는 경험을 하게 된 것이다.

이처럼 좋은 관계 안에서 경험하게 되는 다양한 일들을 통해 인간은 자신의 삶에 있어서의 중요한 의미들을 발견하게 되고 이를 통해 보다 나은 삶을 살아가기 위한 준비를 해 나갈 수 있게 되는 것이다. 이는 내담자의 고통의 문제를 다루는 상담자와 내담자 사이의 상담관계, 또는 치료적 관계 안에서도 마찬가지로 중요한 부분이 된다. 필자는 본고를 통해 인생에서 만나는 여러 관계 가운데 상담자-내담자라는 특수한 관계 안에서 경험하게 되는 변화와 성장이란 무엇을 의미하는 것이고, 이것이 치료적 관계 안에서 어떻게 일어날 수 있는지에 관해 상담학적인 관점<sup>4)</sup> 안에서 논하고자 한다.

---

3) 헤르만 헤세, 전영애 역 (2012), p. 143.

4) 이태수(2008)는 인간은 복잡다단한 존재이기 때문에 한 길도 채 되지 않는 인간의 속에 대해 여러 학문 분야가 매달려서 탐구하고 있어도 여전히 미로를 헤매는 듯하다고 비유하였다. 그러면서 그는 인문학적 성찰과 과학적 인식 사이에는 원칙적으로 충돌이란 있을 수 없고 전문화되고 과편화 되어 있는 여러 학문 분야 사이의 대화와 융합이 절실하다는 것을 강조하고 있다. 또한 그가 인문학이 여러 학문 사이의 대화에서 사회를 맡는 일을 자청해야 한다고 강조하고 있는 바, 필자 또한 이러한 주장에 전적으로 동의하며 사회과학이자 실용학문으로써의 상담학 및 심리학적 관점에 대해 인문학과 대화할 수 있기를 기대한다.

## II. 관계 문제의 시작

인간은 친구, 연인, 그리고 스승과의 관계를 맺기 전에 이 땅에 태어나서 주된 양육자, 주로 엄마와의 관계로부터 인생을 시작하게 된다. 상담자-내담자라는 특수한 치료적 관계 안에서 내담자의 심리적 적응을 돕는 상담의 과정을 이해하는 데 있어서도 우리는 인간관계의 시작이라 할 수 있는 엄마와의 관계로부터 생기게 되는 문제로부터 출발하여 상고해 볼 필요가 있다.

클레어와 위그렌<sup>5)</sup>은 정신분석가이자 발달학자인 말리와 동료들<sup>6)</sup>의 유아의 심리적 탄생(psychological birth) 이론에 관해 정리하면서 유아가 태어날 때부터 시작해서 엄마로부터 분리와 개별화가 되어가는 4~5개월부터 30~36개월 사이에 이루어지는 과정의 중요성에 대해 역설하였다. 그에 따르면, 유아의 자기(self)는 공생과 분리, 그리고 분화의 과정을 통해 점차적으로 조직되어 간다. 이를 세부적으로 살펴보면, 정상적 자폐(normal autism) 기간은 출생부터 시작해서 약 한 달 동안 지속되는데, 이 단계에서 유아는 대상이라는 것을 인식하지 못하고 마치 자신만의 세계인 자폐 상태에 빠져 있으면서 원초적 나르시시즘 상태에 있다. 이 단계를 지나면서 유아는 점차적으로 자기 스스로 욕구를 만족시킬 수 없으며 이것이 자기 밖 어딘 가로부터 충족되어야 한다는 것을 알아차리기 시작한다.

이후에 생후 2개월 정도 되면 유아는 정상적 공생(normal symbiosis) 단계에 접어들게 되는데, 이 시기에 유아는 엄마를 자신과 하나 된 전능한 통일체처럼 인식하게 된다. 이 단계에서 유아가 엄마와의 공생적 결합 속에서 최적의 경험을 하게 된다면 유아는 점차적으로 엄마로부터 심리적으로 분리되는 단계를 맞이할 수 있다. 이 시기에 이어 맞이하게 되는 다음 단계는 분리-개별화(separation-individuation) 단계로 감정적으로 이용할 수 있는 엄마의 존재

5) M. S. Clair & J. Wigren (2004).

6) M. S. Mahler, F. Pine, & A. Bergman (1975).

앞에서 서서히 엄마로부터 분리되어 가는 과정을 말한다. 이 시기에 유아는 자기에 대한 느낌, 대상관계 및 외부세계에 대한 인식을 얻어나갈 수 있다.

문제는 유아가 성장하면서 이러한 각각의 세 단계에서 생길 수 있는 일정한 과제에 대한 도전과 위험이 있다는 것이다. 유아의 발달 단계 동안에 외상을 입게 되거나 해결하지 못한 과제들을 남겨두게 된다면 심각한 심리적 장애가 초래될 수 있다. 이는 주로 어머니나 다른 주 양육자와의 관계 사이에서 발생하게 되는 문제이다. 특히 이러한 문제가 가장 상처 받기 쉬운 자폐기와 공생기 사이에서 심리적 외상이 일어나게 된다면 유아가 심리 내적으로 엄마를 사용하는 데 있어 결핍이나 결함이 존재할 가능성이 있게 되고 이로 인해 심각한 정신병리로 이어지는 등 관계상의 문제를 초래할 수 있다.

말리의 심리적 탄생 이론과 더불어 보울비의 애착 이론(attachment theory)은 유아와 주 양육자와의 관계에서 유아가 어떻게 건강한 심리 상태를 안정적으로 이어갈 수 있는지, 또한 이를 성인이 되어서까지도 어떻게 유지시켜 나갈 수 있을지에 대해 시사하는 바가 크다. 이 글은 애착 이론과 정신분석에 대해 개관하면서 유아의 초기 경험이 심리 발달에 지대한 영향을 끼친다는 것에 대해 역설하였다. 그에 따르면, 유아가 두려움과 같은 부정적 정서를 경험하게 되면 애착 시스템을 활성화 시키게 되고 이러한 유아를 안심시켜 주기 위해 주 양육자는 애착 대상의 주된 기능으로써 안전한 피난처를 제공해주게 된다. 이러한 과정 안에서 유아는 위안을 받아 마음이 진정되어 다시 애착 시스템을 비활성화 시키게 된다.

보울비<sup>8)</sup>는 이러한 과정들이 유아와 양육자 사이에서 반복된 경험으로 나타나게 되면 상당히 정확한 표상(representation)을 바탕으로 유아의 내적 작동 모델(internal working model)이 발달한다고 하였다. 이와 관련하여 에인스워스와 동료들<sup>9)</sup>은 유아가 낯선 상황에 처하는 상황으로 애착 유형에 대해서

7) M. N. Eagle (2013).

8) J. Bowlby (1973).

9) M. D. S. Ainsworth, M. C. Blehar, E. Waters, & S. Wall (1978).

연구하였는데, 낯선 상황으로부터 다시 양육자에게 위안을 얻고 다가가는 안정 애착형, 양육자로부터 돌아서고 무시하게 되는 회피 무시형, 양육자로부터 위안을 받기 힘들고 지속적으로 고통스러워하는 불안 양가형, 양육자가 돌아왔어도 기이한 행동 특징을 보이게 되는 혼란 애착형으로 분류하였다. 이 연구는 유아가 안정 애착형이 아닌 다른 유형의 애착 유형으로 반복적으로 표상이 완고하게 되어 내적 작동 모델 형성에 영향을 주게 된다면 이와 같은 초기의 애착 패턴과 내적 작동 모델이 이후의 삶의 애착 대상에게로 전이되게 되고 성인이 되어서도 관계상의 문제로 발전될 수 있다는 데에서 그 중요성이 있다.

유아와 양육자 사이의 상호작용이 건강한 심리적 발달에 지대한 영향을 끼치게 된다는 것은 정서 이론을 통해서도 살펴볼 수 있다. 그린버그와 파이비오(1977)는 정서 이론에 입각해서 유아의 정서 조절 능력의 발달에 초점을 맞추었는데, 그들에 따르면 유아가 건강하게 정서를 조절하는 방법을 배우는 데에는 많은 시간이 걸리고 내적, 외적 요인의 영향을 모두 받는다. 유아는 출생 시부터 신경생리학적 기능이 발달해 나가면서 점차적으로 정서 조절 능력을 키우게 되는데, 주 양육자의 도움 없이는 정서적 각성을 조절해 나가는 힘을 잃게 되고 결국 지나치게 각성되거나 와해될 수 있는 위험에 처하게 된다. 이처럼 유아의 정서조절 능력의 발달은 유아와 주 양육자가 함께 노력해 가는 공동의 협력 과정이며 이것이 발달해 가면서 개인과 사회 환경과의 관계로 이어지게 되는 것이다.

이러한 과정 안에서 유아는 자신에게 좋은 감정과 나쁜 감정을 평가해 나가게 되고 점차적으로 복합적인 정서 도식을 구성해 나가게 된다. 바로 이러한 과정을 통하여 유아는 서서히 자기감(sense of self)을 형성해 나가게 되고, 주 양육자와의 애착 관계 속에서 이 자기감을 통해 정서 도식을 형성하고 조직화 한다. 중요한 것은 이러한 과정 안에서 유아가 자신의 정서 조절

---

10) L. S. Greenberg & S. C. Paivio (1997).

능력을 발달시켜 나가기도 하지만 이는 주 양육자가 유아의 정서에 어떻게 반응해 나가는지에 따라 발달되기도 한다. 즉, 유아의 정서 도식이 주 양육자와의 이자적인(dyadic) 정서 조절 과정에 의해서 내적 경험과 통합되어 형성되는 것이다. 이러한 건강한 정서 조절 능력의 발달은 관계 안에서 안전한 상호의존감이 충분히 발달하였다는 것을 의미하기도 하고, 점차적으로 나타나면서 청소년과 성인이 되어서도 더 고차원적인 자기이해 능력과 보다 복잡한 정서 조절 능력이 습득된다는 것을 뜻하기도 한다. 이와 반대로 건강한 정서 조절 능력이 발달하지 못해 정서를 지나치게 통제하고 억압하게 되는 역기능적인 패턴이 반복되게 된다면 심각한 대인 관계적 문제로 이어지게 마련이다. 이런 사람은 대인관계 자체가 손상되게 되고 다른 사람에게 상처를 입히고 자신도 관계 안에서 상처를 경험하게 된다.

상기한 대상관계 이론과 애착 이론, 그리고 정서 이론에서는 유아와 주 양육자 사이의 불안정한 관계 경험이 이후의 관계에서도 영향을 미치게 되어 건강한 관계를 맺어나가는 데 있어서 방해가 된다는 것을 보여주고 있다. 그러나 이는 비단 주 양육자와의 관계만이 모든 관계 문제의 핵심이자 원인이 되기 때문에 이를 직접적으로 다루어주어야 한다는 것을 의미하지는 않는다. 왜냐하면 어린 시절의 주 양육자와의 관계 경험은 이미 지나간 과거가 되었고 이를 돌이킨다는 것도 불가능한 것이 되기 때문이다. 중요한 것은 이러한 관계 경험으로 인해 형성된 관계 패턴을 현재의 관점 안에서 어떻게 변화시킬 수 있는지에 있다. 이는 과거의 유아와 주 양육자와의 관계가 현재의 내담자와 상담자와의 관계 안에서 재현되고 새로운 치료적 관계라는 맥락 내에서 내담자의 변화를 이루어나갈 수 있다는 데에서 그 중요성이 있다 하겠다. 다시 말해서, 내담자의 과거의 중요한 타자와의 경험이 지금-여기에서 상담자와의 관계 안에서 재현되고 있거나 그 영향 아래에서 관계를 맺어나가고 있는 것이기 때문에 새로운 관계의 맥락 안에서 내담자가 중요한 변화를 이룰 수 있도록 돕는 과정이 이어지는 것이라고 볼 수 있다.



### Ⅲ. 상담자의 수용적 태도로부터 시작되는 치료적 관계

내담자는 저마다의 고통스러운 경험을 가지고 상담실의 문을 두드리게 된다. 내담자가 어떠한 문제를 가지고 상담실에 오게 되었는지 간에 내담자는 첫 만남에서부터 시작해서 상담을 종결하게 될 때까지 상담자와 새로운 관계를 맺어 나가게 된다. 이러한 새로운 관계를 상담 관계(counseling relationship) 또는 치료적 관계(therapeutic relationship)<sup>11)</sup>라고 한다. 노크로스<sup>12)</sup>와 겔소<sup>13)</sup>에 따르면, 이러한 치료적 관계는 상담의 성과에 직접적으로 또는 간접적으로 큰 영향을 미치기 때문에 상담의 실제와 연구에서 중요한 부분을 차지한다. 힐<sup>14)</sup>은 치료적 관계란 상담자와 내담자 두 사람 사이에서 주고받는 외현적, 내재적 행동 및 사고의 상호작용 속에서 이루어지는 관계 안에서의 느낌과 태도라고 정의하였다. 이는 두 사람의 관계 안에서 주고받는 연결감과 태도를 포함하고 내담자에 대한 상담자의 언어적, 비언어적 반응양식과 공감과 진솔성과 같은 반응 태도, 그리고 관계적 질을 향상시키는 개입을 포함하는 개념이다. 또한 두 사람의 관계 안에서 내담자의 의도와 반응이 담긴 것을 상담자에게 전달하는 것에 대한 기여도 포함되며 두 사람 사이의 작업동맹(working alliance)과 전이/역전이(transference/countertransference) 관계 및 실제 관계(real relationship)를 포함한다.

이러한 치료적 관계 안에서 내담자는 상담실에 오기 전까지 경험한 관계 안에서의 상처 및 환경 안에서의 고통 등에 대한 문제를 풀어 놓고 다루어

11) 이미 많은 학자들이 상담(counseling)과 심리치료(psychotherapy)를 기능과 의미가 상당부분 중첩되는, 사실상 동일한 의미로 사용하고 있듯이 본고에서는 상담관계와 치료적 관계 또한 Gelso와 Carter(1985)에서처럼 동일한 의미로 사용하고 있다.

12) J. C. Norcross (2001), pp. 345-356.

13) C. J. Gelso (2011).

14) C. E. Hill (1994), pp. 90-97.

나갈 수 있다. 치료적 관계 형성은 상담의 시작 단계부터 종결에 이르기까지 전 과정을 통틀어서 내담자의 변화와 성장을 위한 핵심적인 부분인데, 특히 이는 상담의 초기 단계에서 중요하다. 왜냐하면 비록 내담자가 관계 안에서의 상처를 안고 가지고 온 상태에서 스스로 상담을 청하였을지라도 상담자를 의심과 불신의 태도로 대할 수 있기 때문이다. 또한 이러한 태도는 상당부분 이전의 관계 경험에서 기인하기도 한다. 일찍이 인간중심치료의 주창자 로저스<sup>15)</sup>는 이와 관련하여 내담자의 성장과 변화를 위한 상담자의 기본적인 세 가지 태도가 중요하다고 보았다. 첫 번째 요소는 진정성(genuineness) 또는 일치성(congruence)으로 내담자와의 관계 안에서 상담자가 자신의 가면을 벗고 진정성 있는 모습으로 내담자를 대하는 태도이다. 이를 바탕으로 내담자는 상담자의 반응을 있는 그대로 경험하며 신뢰해 나갈 수 있는 기반을 가질 수 있게 된다. 두 번째 요소는 무조건적 긍정적 존중(unconditional positive regard)으로 내담자가 어떠한 경험을 가지고 왔고 어떠한 상황에 놓여 있든지간에 상담자가 내담자에게 조건이 없는 상태에서 긍정적으로 수용할 수 있을 때에 내담자는 자신의 모습을 있는 그대로 표현할 수 있게 된다는 것이다. 마지막 요소는 공감적 이해(empathic understanding)로 내담자가 지금 이 순간 경험하고 있는 현상학적 세계에 대해 상담자가 정확하게 감지하고 이를 내담자에게 표현하여 전달해 주는 것을 의미한다. 이를 통해 내담자는 경험 안에서 자기(self)를 온전히 이해할 수 있는 토대가 마련되며 경험을 소중히 여기고 진실한 자신을 만날 수 있게 되어 자신이 추구하고자 하는 실현경향성(feasibility)에 따라 성장이 촉진될 수 있게 된다.

내담자와 신뢰로운 치료적 관계를 형성해 나가기 위해 필요한 상담자의 세 가지 기본적 태도는 내담자의 고통스러운 과거의 경험에 대해 지금-여기에서 진정한 경험하기(experiencing)의 단계로 들어갈 수 있기 때문에 중요하다. 필자<sup>16)</sup>가 인간의 고통스러운 경험과 치유에 관해 고찰하였듯이, 내담자가

---

15) C. R. Rogers (1980).

자신의 경험 안에서 억압되어 온 감정을 인식하고 이를 반복적으로 온전히 수용하는 것이 필요한데 무엇보다 이는 상담자와의 치료적 관계 안에서 충분히 수용되는 경험을 통해 이루어질 수 있다는 것이다. 이를 바탕으로 내담자는 자신의 경험에 대한 새로운 통찰 단계로 접어들 수 있게 되어 변화를 위한 기본적 조건이 마련될 수 있다는 데에서 그 중요성이 있다 하겠다.

로저스는 이러한 기본적 태도로서의 세 가지 조건이 내담자에게 제공되는 환경 안에서 공감적인 분위기의 결과에 대해 몇 가지를 고찰하였다. 공감을 받는 사람은 자신의 고통스러운 문제를 해결해 나가는데 있어서 더 이상 혼자서 아닌 함께 해 나간다는 느낌과 함께 소외감을 해소할 수 있게 된다. 또한 자기 자신이 있는 모습 그대로 수용 받을 수 있고 존중 받을 수 있다는 데에서 내적인 변화로 이어질 수 있게 된다. 무엇보다 상담자의 가장 높은 수준의 공감적 표현이라고 할 수 있는 무비판적 수용에서 내담자는 진정한 변화를 시작할 수 있게 된다. 이는 상담자가 내담자에 대한 평가적이거나 진단적인 성격을 배제한 가운데 내담자의 모습을 있는 그대로 받아들일 수 있는 환경을 제공한다는 데에서 의미가 크다고 볼 수 있다. 이러한 태도는 현상학적인 관점에서 판단을 배제하고 있는 그대로 대상을 바라본다는 판단 중지(epochē)의 자세와도 일맥상통하는 부분이다. 내담자는 자신을 무비판적이고 판단배제의 자세로 바라봐 줄 때에 자신의 내면세계를 있는 그대로 들여다보려고 하는 용기를 가질 수 있게 되는 것이다.

상담자의 공감적 분위기 형성과 관련하여 정서중심치료에서는 상담자가 내담자와의 공감적 조율(empathic attunement)을 통해 내담자가 스스로 정서조절을 해 나갈 수 있도록 돕는 것을 목표로 한다. 이와 관련하여 그린버그와 파이비오는 공감적 조율에 대해 상담자가 내담자의 내면세계에 들어가서 그 기저에 흐르는 내담자의 정서가 제공하는 정보를 묵시적으로 이해하는

---

16) 김영근 (2015), pp. 37-66.

것으로 정의하였다. 이는 다름 아닌 상담자가 내담자와의 관계 안에서 제공하는 기본적인 안정감 경험(experience of basic security)에 기반 해서 이루어지는 것인데, 이러한 환경 하에서는 내담자가 고통 가운데 있으면서도 자신의 정서를 가라앉히고 진정시킬 수 있는 능력인 자기 진정(self-soothing) 기술을 습득해 나갈 수 있게 된다. 비록 어머니나 주 양육자와의 경험 안에서 충분한 정서조절 기술을 습득하지 못한 상태에서 자기 진정 기술을 발달시키지 못한 내담자라고 할지라도 자기 진정 능력을 갖춘 상담자라는 존재와의 만남 안에서 이를 습득해 나갈 수 있게 된다. 상담자는 내담자가 경험하는 정서에 대해 공감적으로 자신을 조율하면서 내담자가 스스로의 경험을 있는 그대로 받아들이고 의미를 부여하는 과정을 겪을 수 있도록 돕는다면 내담자의 자기 진정 기술과 공감 능력은 점차적으로 발전해 나가게 되어 상담의 성공적인 종결 이후에도 이를 혼자서 해 나갈 수 있는 힘을 가질 수 있게 된다.

상담자와의 관계 안에서 공감적 조율을 이루어 나가고 기본적인 안정감을 경험하는 것은 비단 관계로 인한 상처에만 적용되는 것이 아니라 충격적인 외상(trauma) 경험과 같이 압도적인 기억을 남겨 내담자를 괴롭히는 문제에도 동일하게 적용될 수 있다. 내담자의 외상 경험과 관련하여 정서 뇌(emotional brain)가 활성화되면서 침투적 기억(intrusive memory)이 떠오르게 되면 내담자는 고통 가운데 몸부림치게 되는데, 상담자는 이러한 상황 하에서 공감적 조율을 통해 안전한 치료 환경을 제공하고 내담자의 강렬한 정서 반응을 각성시키고 처리(processing)할 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 이는 상담자와의 치료적 관계 안에서 기본적인 안정감 경험을 동시에 하면서 가능하게 되는데, 내담자는 안전한 상담 환경 속에서 높은 정서적 각성을 경험하게 되지만 이내 정서가 가라앉혀지고 안정화되면서 자기 진정 능력과 공감 능력을 습득해 나가게 되어 결과적으로 자신이 안전할 수 있다는 것을 학습해 나갈 수 있게 된다.

유아의 정서 조절 능력 습득 과정은 주 양육자의 공감적 조율 과정을

통해 이루어질 수 있는데, 이러한 정서 조절 능력의 습득은 이후 경험에 대한 정신적 성찰 능력으로도 이어질 수 있다. 월린<sup>17)</sup>은 애착이론에 근거하여 정신화기반치료(mentalizing-based treatment)를 주창한 피터 포나기의 이론을 정리하면서 유아가 주 양육자와의 안정된 애착 안에서 안정감의 느낌(felt security)을 바탕으로 정서 조절 능력을 습득해 나가고 이를 통해 경험에 대한 성찰 능력을 향상시킬 수 있다고 하였다. 정신화(mentalizing)란 자신과 타인의 행동에 대해 마음 상태의 관점에서 이해할 수 있는 능력으로, 자신과 타인의 마음 상태에 대해 명시적으로 생각할 수 있는 능력을 말한다. 이는 다른 말로 표현하면 마음에 대한 성찰적 기능이라고도 할 수 있다. 유아가 이러한 정신화 능력을 가질 수 있기 위해서는 부모가 자신의 정신화 능력을 바탕으로 유아의 안정 애착 형성을 촉진시키는데 중요한 역할을 할 필요가 있으며, 안정 애착은 유아의 잠재적 정신화 능력을 키울 수 있는 중요한 자원을 제공하는 역할을 한다. 이와 마찬가지로 상담자와 내담자의 관계에서도 상담자의 정신화 능력을 통해 내담자가 정신화 능력을 함양할 수 있도록 돕는 과정이 중요하다. 특히 이는 공감적 조율과 같이 상담자가 내담자의 감정에 담겨 있는 경험에 대해 정신화 능력을 발휘할 수 있도록 돕는 조율적 과정을 포함하며 이를 통해 정신화된 정동성(mentalized affectivity)을 가질 수 있게 되어 내담자는 자신이 느끼는 정서에 대해 의미를 생각해 볼 수 있게 된다. 이와 관련하여 포나기와 엘리슨<sup>18)</sup>은 상담자와의 공감적 조율을 통해 내담자가 이해받는 경험을 하게 됨으로써 이를 자신의 사회적 경험으로 확대해서 더욱 학습해 나가고자 하는 욕구를 가질 수 있게 된다고 하였다.

이와 같이 내담자가 상담 장면에서 상담자와의 치료적 관계를 맺어나가기 시작하는 초반에 상담자의 무조건적인 수용적 태도를 포함하여 내담자의 경험에 다가갈 수 있도록 돕는 공감적 이해 및 공감적 조율의 과정이 중요하다

---

17) D. J. Wallin (2007).

18) P. Fonagy & E. Allison (2014), pp. 372-380.

고 볼 수 있다. 이는 내담자에게 안정감을 경험할 수 있도록 안정적인 분위기를 형성하는 데 도움을 주며 내담자가 상담자를 서서히 신뢰해 나가는데 있어서 핵심적인 역할을 차지하는 부분이다. 내담자는 이러한 경험을 통해 점차적으로 자신의 고통스러운 경험으로 더욱 깊이 들어갈 수 있는 마음의 자세를 가질 수 있으며 자신이 경험하는 정서의 고통의 크기가 크다고 해서 이를 피하거나 억압하지 않고 마주할 수 있는 용기를 갖게 되는 것이다. 또한 이를 통해 내담자는 정서를 조절할 수 있는 능력을 가질 수 있게 되며 자기 진정 기술을 바탕으로 자신의 고통스러운 경험에 담긴 의미를 보다 깊이 들여다볼 수 있는 상태에 이르게 될 수 있다.

#### IV. 안전한 환경으로서의 치료적 관계

상담의 초반에 상담자의 수용적 태도로 인해서 경험될 수 있는 내담자의 안정감에 대한 느낌과 함께 공감적 조율의 과정을 통해 내담자는 비로소 상담자를 서서히 신뢰해 나갈 수 있게 되고 자신의 문제를 기꺼이 개방하여 이를 다루고자 하는 용기를 얻어나갈 수 있게 된다. 이러한 상담자의 수용적 태도와 더불어서 상담자라는 대상이 제공하는 안전한 환경으로서의 치료적 관계가 중요하다. 이 안전한 환경으로서의 치료적 관계란 내담자가 어린 시절 엄마를 비롯한 주 양육자로부터 경험한 안전한 환경과도 유사하다. 관계 문제의 시작이 유아를 양육하는 엄마와의 관계로부터 기인하듯이 역으로 안전한 환경으로서의 경험 또한 주 양육자로부터 제공될 수 있다. 이와 마찬가지로 관계 문제를 비롯한 정서적인 문제를 해결해 나가기 위해 상담자와의 새로운 안전한 환경을 경험해 나가는 것이 필요하다.

이와 관련하여 월린은 메리 에인스워스와 존 보울비의 이론을 정리해 나가면서 유아가 낯선 상황에서 경험에 대한 탐험을 가능하게 하는 안전 기지(secure base)로서의 애착 대상과 유아가 위협한 상황이나 놀란 순간에

피할 수 있는 안전한 피난처(safe haven)로서의 애착 대상의 역할을 강조하고 있다. 그에 따르면, 애착 행동 체계(attachment behavioral system)의 목표는 단지 현재 발생한 위험한 상황으로부터 보호 받는 것에 그치지 않고 유아가 양육자에 대한 지속가능한 가용성(availability)과 이러한 상황 하에서 양육자와 정서적으로 상호작용할 수 있는 반응성(responsiveness)을 바탕으로 안정감의 느낌을 가지는 것이 필요하다. 이러한 친밀한 애착 대상으로서의 안전한 환경은 유아기에만 중요한 것이 아니라 사춘기와 성년기를 거쳐 노년기에 이르기까지 지속된다. 이를 위해 유아는 자신과 엄마 두 사람 모두 즐거움과 만족감을 느낄 수 있는 친밀하고 따뜻한 관계를 지속적으로 경험해 나가는 것이 중요하다.

보울비<sup>19)</sup>는 내담자가 상담자와의 새로운 관계 안에서 안전한 환경으로서의 치료적 관계를 통해 안전 기지와 안전한 피난처를 경험해 나가는 것이 필요하다고 보았다. 그에 따르면, 상담자는 내담자의 과거와 현재의 고통스러운 경험을 기꺼이 탐색해 나갈 수 있도록 내담자에게 안전 기지로써의 치료적 환경을 제공해 줄 필요가 있다. 이미 불안정 애착이 형성된 내담자는 상담 초반에 자신의 불안정 애착 패턴이 활성화되어 상담자 역시 자신에게 불안정 애착 대상으로서 반응하리라고 기대하게 되어 상담자가 자신의 안전 기지가 될 수 없다고 지각하게 된다. 그러나 이러한 내담자의 애착 대상에 대한 반응이 이미 공고화 되어서 변화될 수 없는 성질의 것이 되는 것인가? 바로 상담자와 내담자의 치료적 관계 안에서 상담자가 안전 기지와 안전한 피난처로서의 치료적 환경을 지속적으로 제공해 주는 가운데 이러한 애착 패턴의 변화가 이루어질 수 있는 것이다. 즉, 상담자와의 안전한 환경으로서의 치료적 관계 안에서 내담자의 새로운 경험들에 의해서 자신의 과거의 표상적 모델을 재구성해 나가는 것이라고 볼 수 있다. 이는 마치 유아가 자신의 애착 대상인 엄마가 어떻게 느끼고 자신에게 행동할 것인지를 예측하고 지각하는 것에

---

19) J. Bowlby (1988).

대해 이를 새로운 관계 안에서 재구성하면서 경험하게 되는 것이라고 볼 수 있다. 비록 내담자가 불안정 애착을 형성해 왔을지라도 상담자와의 치료적 관계 안에서 새로운 경험들을 통해 안전 기지와 안전한 피난처를 반복적으로 경험해 나간다면 안정 애착 대상으로서의 상담자를 새로운 관계 틀 안에서 공고히 지각해 나갈 수 있게 된다.

안전 기지와 안전한 피난처로서의 애착 대상의 역할을 강조한 애착이론과 더불어 대상관계 이론에서도 안전한 환경으로서의 치료적 관계를 중요시하였다. 이와 관련하여 해밀턴<sup>20)</sup>은 도널드 위니컷의 이론을 개관하면서 치료 기법 속에서의 치료적 관계의 중요성을 논하였다. 유아는 엄마와의 공생단계에서 엄마가 신체적으로 자신을 안아주는 등의 접촉과 함께 자신에게 관심을 기울임으로써 정서적으로 안아주는 환경을 필요로 한다. 위니컷은 이에 대해 보듬어 주는 환경(holding environment)의 개념을 소개하였다. 또한 이와 관련하여 엄마가 아이에 대해 무관심하지도 않고 지나치게 관여하거나 통제하지도 않는 적절하게 보듬어 주는 환경을 제공하는 이만하면 좋은 엄마(good-enough mother)의 개념도 제시하였다. 이는 엄마가 오히려 완벽하려고 하거나 무관심 하는 등의 모습을 보이는 것은 아이가 건강한 발달을 이루는데 있어서 방해가 된다는 것으로 아이가 신체적으로나 정서적으로 필요할 때 적절하게 보듬어 주는 환경을 제시하는 것이 중요하다는 것을 보여주는 것이다. 이는 비단 유아와 엄마의 관계뿐만 아니라 내담자와 상담자와의 치료적 관계에서도 적용되는 부분인데, 내담자에게는 무관심하거나 완벽한 상담자가 아닌 이만하면 좋은 치료자(good-enough therapist)로서 기능하는 것이 중요하다. 그렇다고 해서 마치 엄마가 유아에게 하는 것처럼 상담자가 내담자를 신체적으로 안아주면서 보듬어 주는 것은 아니지만 내담자에게 정서적으로 관심을 보이면서 보듬어주는 환경을 제공해 주는 것이 필요한 것이다. 이를 통해 내담자는 자신의 경험에서 오는 통찰을 보다 풍부하게

---

20) N. G. Hamilton (1999).



할 수 있게 되고 자연스러운 성장 과정으로 이어질 수 있게 된다.

해밀턴은 위니컷의 보듬어 주는 환경과 유사한 개념으로 알프레드 비온의 담아내는 것(the container)과 담기는 것(the contained)의 개념을 소개하고 있다. 이 개념 역시 육아와 치료의 병렬성(parallels)에 대해 설명한 것으로, 유아가 자신의 조절되지 않은 정서에 압도되어 이를 온 몸으로 표현할 때, 엄마는 이러한 유아의 정서를 자신이 받아들이고 조절하여 변화시킨 다음에 유아에게 이 정서를 전달하는 것을 의미한다. 즉, 엄마는 유아의 조절되지 않은 정서를 담아내는 것이 되고 유아의 정서는 엄마 안에 담기는 것이 된다. 이는 비단 불쾌한 정서뿐만 아니라 기쁨과 즐거움과 같은 정서에도 적용되는 것으로 엄마는 유아가 이러한 정서들을 느끼고 결국 자신의 것으로 받아들일 수 있도록 정서를 조절해 주고 이에 대해 상호작용해 주는 역할을 하게 된다. 이와 유사하게 상담자는 내담자의 고통스러운 정서에 대해 이를 관심을 보여 주는 반응과 함께 담아내 줌으로써 정서가 조절된 상태로 내담자에게 다시금 전달하는 환경을 제공해 주게 된다. 이런 과정에서 내담자는 상담자에게 자신의 고통스러운 정서를 없애기 위해 이 정서를 상담자 안에서 불러일으키는 방식인 투사적 동일시(projective identification)를 할 수도 있는데, 만약 이때 상담자가 내담자의 고통스러운 정서를 담아내지 못하고 투사적 동일시를 통해 내담자가 예측하는 방식으로 반응하게 된다면 변화가 이루어지기 어려운 상태가 된다. 그렇지 않고 상담자가 이 고통스러운 정서를 담아내 주고 이를 조절하여 다시금 내담자에게 전달할 수 있는 역할을 통해 내담자가 자신의 정서를 조절된 방식으로 받아들일 수 있는 환경을 제공해 줄 수 있게 된다면 진정성 있는 상담자와의 상호작용을 통해 내담자는 서서히 자신의 고통스러운 정서를 다스려나갈 수 있는 상태에 이를 수 있게 되는 것이다.

상기한 이론들과 관련하여 테이버와 맥클루어<sup>21)</sup>는 내담자가 경험하는

21) E. Teyber & F. H. McClure (2011).

고통스러운 정서를 위해 상담자가 보듬어주는 환경을 제공하는 것의 중요성을 역설하고 있다. 그들에 따르면, 상담자는 내담자가 그동안 발달적으로 지나쳐버린 보듬어주는 환경을 제공해 주는 것이 상담의 목표가 되어야 한다고 제시하고 있다. 이러한 목표를 바탕으로 내담자는 그동안 관계 속에서 대상이 자신에게 보듬어주는 환경을 제시해 주지 못할 것이라는 기대 또는 예상을 뛰어 넘어 이와는 달리 상담자가 안전한 환경을 제시해 줄 수 있다는 것을 반복적으로 확인해 나가는 과정을 거치게 된다. 이러한 환경을 통해 내담자에 대해 정서적 보듬어주기가 이루어지면 내담자의 변화는 내부로부터 촉진될 수 있다고 보았다. 이를 토대로 내담자는 자신의 정서를 경험하고 공유하여 견딜 수 있는 힘을 기를 수 있게 되고 다른 사람에게도 같은 방식으로 반응하는 법을 배울 수 있게 되는 것이다. 그들의 표현을 빌자면 이것이 ‘안으로부터 밖으로의 변화’이다.

이와 같이 상담자는 내담자와의 치료적 관계를 통해 안전한 환경을 제공해주는 것이 중요하다고 하겠다. 이는 내담자가 과거의 관계 안에서는 기대하지 못했던 환경을 경험하는 것으로 내담자가 자신의 고통스러운 경험에 담긴 정서를 있는 그대로 수용하고 조절해 나갈 수 있는 능력을 가지게 되고 이를 바탕으로 다른 사람에게도 변화된 모습을 보일 수 있는 성과를 가질 수 있게 되는 것이다. 비록 이것이 유아와 주 양육자 사이의 관계에서 얻은 통찰일지라도 이에 국한되지 않고 내담자가 지금-여기에서 상담자와 맺어가는 관계 속에서도 반복적으로 이루어지고 있다는 것을 통해 병렬성으로서의 중요성을 역설하는 부분이라 볼 수 있다.

## V. 지금-여기에서의 상호작용으로서의 치료적 관계

내담자의 변화와 성장을 위해 기본적으로 필요한 상담자의 수용적 태도와 안전한 환경으로서의 치료적 관계 경험은 범이론적(pan-theoretical)으로 필수

적인 공통 요인(common factor)에 해당한다고 볼 수 있다. 내담자가 주 양육자와의 관계 문제를 시작으로 일생동안 경험하게 되는 수많은 사람들과의 관계에서 오는 문제를 해결해 나가기 위해 필요한 안정적인 관계 경험으로서의 치료적 관계는 상담자와 내담자가 상담장면에서 지금-여기에서(here-and-now)에서 펼쳐지는 미세한(micro) 과정 안에서 이루어지게 된다. 이는 앞서 소개한 상담자의 수용적 태도와 안전한 환경의 제공과도 연결되는 부분으로 실제 내담자와 상담자가 지금-여기에서의 관계 안에서 서로 어떠한 상호작용을 이루고 있는지가 중요한 관건이라고 볼 수 있다.

이와 관련하여 테이버와 테이버<sup>22)</sup>는 관계 지향적 치료에서 중요한 과정 차원(process dimension)에 대해 논하였다. 과정 차원이란 상담에서 외현적으로 이야기 되는 내담자 에피소드의 내용(content)보다는 상담자와 내담자가 상호작용하는 내재적 차원에서의 과정(process)이 중요하다고 보는 관점이다. 이는 집단상담 모델에서 어빈 알롬이 소개한 과정 언급(process comments)의 개념으로 이어지는데, 과정 언급이란 상담자와 내담자가 지금-여기에서 벌어지고 있는 상황 속에서 어떤 과정이 이루어지고 있고 이 가운데 중요한 것이 무엇인지에 대해 상담자가 내담자에게 즉시적으로, 하지만 협력적으로 표현하는 것을 말하는 것으로 상위 의사소통(metacommunications)이나 즉시성 개입(immediacy interventions)이라고도 한다. 이러한 과정 언급은 상담자와 내담자의 관계적인 구조를 형성하는데 중요한 역할을 하는 개입이다. 이는 상담자와 내담자 사이의(you-and-me) 치료적 관계에서의 깊이를 더하는 것으로, 지금 이 순간(in the moment) 내담자의 핵심 문제로 들어갈 수 있도록 돕는 역할을 한다. 과정 언급은 내담자에게 직면적이거나 침투적이거나 판단적으로 제공되지 않고 관찰적으로 잠정적인 제안을 통해 이루어진다. 상담자와 내담자의 치료적 관계 안에서의 이러한 새로운 경험은 내담자의 인지 도식(cognitive schema)을 확장시켜주고 내담자 자신과 타인에 대한 신념을

22) E. Teyber & F. M. Teyber (2014), pp. 334-341.

바꾸어주며, 대인관계 영역을 확대해 나갈 수 있도록 돕는다.

힐<sup>23)</sup>은 과정 언급의 한 개입방법으로서 즉시성(immediacy)에 대해 안내하였다. 즉시성이란 상담자와 내담자의 치료적 관계 안에서 내담자에 대한 것이나 두 사람 사이의 관계에 대해 상담자의 즉시적인 감정을 표면화하여 내담자에게 표현하는 것을 뜻한다. 이러한 즉시성은 상담자가 내담자에게 치료적 관계 자체에 대한 질문을 하는 것, 상담자가 자신의 감정과 반응을 나누고 내담자가 이에 대해 어떻게 느끼는지 질문하는 것, 지금 이 순간 상담자와 내담자 사이에서 외적으로 드러나지 않은 것을 명백히 하는 것, 그리고 속으로 감추어진 의사소통을 밖으로 드러내 표현하는 것 등을 포함한다. 이는 내담자가 자신의 현실세계에서 어떻게 관계를 맺어나갈 수 있는지에 대한 이해를 제공하며 상담자와 내담자 사이의 관계 안에서의 대인관계 문제를 어떻게 해결해 나갈 수 있을지에 대한 모델을 제공하는 역할을 한다. 또한 이 기법은 상담자와 내담자 사이에 숨겨진 의사소통을 보다 명확히 하여 그 안에 담겨진 의도를 파악할 수 있도록 해주고, 내담자가 관계 안에서 보이는 부적응적인 행동이 변화될 수 있도록 내담자를 도전하는 역할을 한다. 이를 통해 내담자는 상담자와의 안전한 치료적 환경 안에서 자신의 행동이 다른 사람에게 어떤 영향을 주는지 인식하고 이를 변화시킬 수 있는 기회를 제공한다는 점에서 중요하다고 볼 수 있다.

이러한 즉시성과 유사하게 월린은 기존의 정신분석과 구별되는 새로운 패러다임으로서의 자기개방(self-disclosure)의 중요성에 대해 언급하였다. 그는 전통적인 정신분석이론에서 추구하는 바처럼 상담자가 내담자와의 관계 안에서 완전히 중립성과 익명성을 보장한다는 것은 불가능할 뿐만 아니라 바람직하지 않은 목표라고 꼬집고 있다. 애착이론에서는 유아가 자신의 마음을 잘 알 수 있으려면 다른 사람의 마음이 필요하다고 보는데, 이와 마찬가지로 내담자는 자신의 억압된 생각과 정서, 그리고 욕구를 통합하기 위해서는

---

23) C. E. Hill (2009).

이를 담아내주는 상담자의 마음이 필요한 것이다. 이때 바로 상담자의 주관적인 경험을 내담자에게 개방하여 표현하는 것이 중요하다고 볼 수 있다. 그 전까지 이는 충분히 활용되지 않은 자원으로만 남아 있게 되는데, 상호주관성 이론(intersubjectivity theory)에서는 적절할 때에 상담자의 주관적인 경험에 대해서 개방하여 이를 내담자와 서로 상의할 것을 권장하고 있다. 이러한 상담자의 자기개방은 어려운 느낌이나 반응을 언어로 표현하는 것에 대한 모범을 보여주어 내담자가 억압해 온 자신의 경험을 표현할 수 있도록 촉진할 수 있고, 내담자가 상담자에게 미치는 영향을 조망하여 이를 바탕으로 타인에게 미치는 영향도 조망할 수 있도록 돕는 역할을 한다. 무엇보다 지금-여기에서 상담자가 내담자로부터 정서적으로 멀리 떨어져 있다는 느낌을 받을 때, 이를 개방하여 상호작용이 활발히 이루어질 수 있도록 돕는다는 데서 그 중요성이 있다 하겠다.

일찍이 정신분석학파의 이론가인 알렉산더와 프렌치<sup>24)</sup>가 소개한 교정적 정서체험(corrective emotional experience)의 개념은 전통적인 정신분석 이론에서의 패러다임 전환과 맥을 같이 한다. 당시 정신분석학파에서는 이 개념에 대해 피상적인 접근이라 하여 무시해 왔었지만, 상담자가 내담자와 지금-여기에서의 경험에서 변화를 이끌어낼 수 있다는 데에서 그 중요성이 이어져 왔고 브리지스<sup>25)</sup>에 따르면 결국 이 개념이 이후의 정신역동치료와 대인관계 중심치료에서 중요한 개념으로 자리 잡게 되었다. 교정적 정서체험이란 내담자가 과거의 오래된 관계 패턴에 대해 주로 받았던 반응과 달리 상담자가 새롭고 보다 만족스러운 반응을 내담자에게 제공하는 것을 말한다. 내담자는 이렇게 자신의 생애 초기에 형성해 왔던 관계에서 자주 경험한 갈등적 상호작용을 반복하게 되는데, 현재의 다른 중요한 관계에서도 해결하지 못한 채로 상담실의 문을 두드리는 것이다. 테이버와 맥클루어에 의하면, 대개 한 번의

24) F. Alexander & T. M. French (1946).

25) M. Bridges (2006), pp. 551-568.

교정적 정서체험만으로 내담자는 충분한 변화를 이루어내기가 힘들지만 이를 중요한 시작으로 삼을 수 있다. 이를 중요한 출발점으로 삼고 내담자의 대인관계 상의 변화를 이루어낼 수 있기 위해서는 상담 장면에서 상담자가 내담자에게 개인적 관여를 해야 하고 내담자에 의해 받을 수 있는 위험한 영향을 기꺼이 감내해 내야 한다. 이때 상담자는 내담자로부터 상처받을 수 있는 취약한 상태(vulnerability)에 놓일 수 있게 되는데, 이를 비방어적인 용기 있는 태도로 받아들일 필요가 있다. 또한 상담자가 내담자를 과도하게 동일시하여 부적절하게 밀착되지 않도록 유의해야 할 필요도 있다. 이러한 협력적 관계를 통하여 내담자는 자신의 대인관계 패턴을 인식하고 이와 관련된 잘못된 기대나 인식 틀에서 벗어나 상담자와 상호작용하면서 자신의 대인관계 시나리오를 변화시켜나갈 수 있게 된다.

전통적인 정신분석이론에서의 새로운 패러다임으로의 전환과 마찬가지로, 전통적인 인지행동치료에서는 지금-여기에서 벌어지는 상담자와 내담자의 상호작용적인 관계적 측면을 도외시 해 왔었는데, 사프란과 시겔<sup>26)</sup>은 새로운 인지치료적인 관점에서 치료적 관계의 중요성을 역설하였다. 특히 그들은 상담자와 내담자의 상호작용 속에서 치료적 관계의 질이 손상되거나 경색된 지점을 뜻하는 동맹 손상(alliance rupture)에 대해 언급하면서 이것이 치료적 관계 안에서 온전히 다루어질 필요가 있다는 것을 강조하였다. 그들에 따르면, 전통적인 인지치료적인 관점에서 상담자가 내담자의 자동적 사고나 역기능적 신념에 도전하게 될 때 동맹 손상이 발생되기 쉽다고 하였는데, 상담자는 이러한 치료 동맹에 항상 관심을 기울여야 하고 민감하게 그 변화를 알아차려야 한다. 이와 관련하여 상담자는 내담자가 자신의 즉시적인 경험에서 어느 정도 거리를 두고 한 발짝 물러나 있음으로써 그 경험의 특성을 변화시킬 수 있는 탈중심화(decentering)를 이룰 수 있도록 도울 필요가 있다. 이를 위해 상담자는 내담자가 자신의 역기능적 인지-대인관계 순환에서

---

26) J. D. Safran & Z. V. Segal (1996).

벗어날 수 있도록 참여자와 관찰자로서의 기능을 담당할 필요가 있다. 특히 이는 상담자와 내담자가 현재에 초점을 두고 지금-여기에서 상위의사소통으로 상호작용하는 경험 속에서 내담자의 역기능적 신념을 검증하고 이를 체험적으로 반박할 수 있도록 돕는 과정 안에서 이루어질 수 있다.

이처럼 전통적인 정신분석이론에서 중립성과 익명성을 바탕으로 과거를 강조했던 관점에서 벗어나 내담자와의 지금-여기의 관계를 강조하는 것과 함께, 전통적인 인지행동치료에서 상대적으로 중시하지 않았던 상담자와 내담자의 상호작용을 강조하는 방향으로 이론적 변화가 이루어지고 있다는 것은 중요한 함의를 지닌다. 무엇보다 내담자의 과거의 관계 문제를 상담자와 함께 지금-여기에서의 새로운 치료적 관계 안에서 풀어나간다는 것을 통해 내담자의 변화와 성장을 이룰 수 있다는 것을 범이론적 관점에서 새롭게 강조한다는 데에서 중요성이 있다 하겠다.

## VI. 치료적 관계의 중요성에 관한 증거들

관계 문제의 시작에 관한 주제에 이어 상담자의 수용적 태도의 제공 및 안전한 환경으로서의 치료적 관계의 경험이 내담자의 변화와 성장을 위해 핵심적인 부분이라는 것에 대한 증거들이 오늘날 신경과학의 발달과 함께 재논의되고 있으며 이를 통해 기존 이론들에 대한 확신을 보다 공고히 해 나가고 있다.<sup>27)</sup> 이와 관련하여 몇몇 주요한 학자들의 이론을 살펴보고

---

27) 하지현(2008)은 오늘날의 기능적 자기공명영상(fMRI) 촬영술 및 뇌과학의 발달로 인해 기존의 정신분석이나 인간의 행동관찰을 통해서 얻은 결과물들이 뇌의 특정 영역과 하나하나 짝을 맞추어 과학적으로 증명하는 것이 가능해졌으며 신경정신분석학(neuropsychanalysis)과 같은 새로운 학문영역이 태동하게 되었다고 하였다. 무엇보다 서로 매우 이질적으로 보이는 학문의 두 세계가 만나 질적 발달을 이룰 수 있게 된다는 것을 강조하면서 서로 다른 학문의 세계에 대해 열린 마음으로 받아들이는 자세가 필요하다고 주장하였다.

치료적 관계의 중요성을 다시 한 번 짚어보고자 한다.

1990년대 중반에 리졸라티가 거울 뉴런(mirror neuron) 체계를 발견하기 전에 트레바든<sup>28)</sup>은 신생아 연구를 통해 기본적인 상호주관성(primary intersubjectivity)의 증거를 발견하였다. 신생아는 성인의 얼굴 표정을 의도적으로 모방함으로써 자신을 다른 사람들과 서로 연결하여 정신적 표상을 유지해 나간다는 것이다. 이는 비단 단순한 얼굴 표정의 모방을 넘어서 유아와 성인 사이에서 서로 조절된 의사소통을 해 나간다는 데에서 보다 의미가 있다. 이러한 모방 상태에서는 단순히 얼굴 표정을 따라하는 것에서 그치지 않고 서로가 공감적인 접촉 상태에 있을 수 있다는 것을 발견하게 된 것이다. 이를 통해 유아는 자신과 다른 사람의 행동뿐만 아니라 그것에 담긴 동기와 의도 같은 내적인 상태 사이에서도 일치성을 보이는 세밀한 상호 조정 과정을 경험하게 된다. 이는 상호주관성 이론이 가지는 중요한 의미로, 유아가 자신의 마음을 다른 사람의 마음을 통해 이해해 나가는 과정을 보여주고 있다. 즉, 유아는 자신의 마음 안에 무엇이 일어나고 있는지에 대해 타인의 마음과의 일치성을 감지해 나가면서 이를 알아가게 된다는 것이다. 이는 비단 유아의 마음 형성에만 국한 되는 것이 아니라 상담자와의 관계 안에서 내담자가 자신의 마음에 대해 상담자와의 상호주관적인 교류 과정을 통해 공감적 접촉 상태에서 이를 이해해 나갈 수 있다는 데에서 의미가 있다. 또한 이것은 이후에 발견된 거울 뉴런 체계에서 다른 사람의 행동을 보고 자신의 마음 안에서 이를 흉내 냄으로써 공감과 정서 조율의 과정을 거쳐 대상과 일체감을 느낄 수 있다는 것과는 맥을 같이 한다.

트레바든의 상호주관성 이론과 유사하게 스티븐<sup>29)</sup>도 유아가 자기 자신에 대해 알아가기 위해 엄마에게 의지하게 되고 이를 통해 타인과 세상도 함께 알아갈 수 있게 된다는 것에 대해 연구하였다. 그는 9개월에서 12개월 정도

28) C. Trevarthen (1979), pp. 321-347.

29) D. N. Stern (1985).



된 유아는 자신의 마음과 엄마의 마음이 서로 공유할 수 있고 이를 통해 주관적 경험을 할 수 있게 된다는 것을 발견하였다. 유아는 대상과의 상호주관적 경험을 바탕으로 자기 자신의 경험을 대상과 의도와 느낌, 그리고 주의 초점을 공유할 수 있게 된다. 이는 유아의 의도와 느낌, 주의 초점 등에 대해 엄마가 조율된 반응으로써 상호주관적 경험을 공유할 수 있을 때 비로소 자기감으로 통합해 나갈 수 있게 되는 것이다. 하지만, 주 양육자와 이를 상호주관적으로 조율해 나갈 수 없을 때에는 자신의 의도, 느낌 및 주의 초점을 자기감에 통합하지 못하게 된다. 이는 상담자와 내담자의 관계에서 내담자의 고통스러운 경험을 다루는 것에 있어서도 중요한 함의를 가져다준다. 상담자는 내담자의 통합되지 못한 자신의 경험에 대해 상호주관적으로 이를 조율해 나가는 반응을 해 줌으로써 파편화 되어 있는 자신의 경험 속에서 고통스러운 정서를 점차적으로 수용해 나갈 수 있게 되는 것이다. 이렇게 상담자와 내담자의 상호주관적 만남의 경험을 통해 내담자는 대인간 교감(interpersonal communion)으로서의 정서 조율을 이루어갈 수 있게 되고 이러한 체험적인 치료적 관계를 통해 내담자는 의미 있는 변화를 이루어 나갈 수 있게 된다.

이러한 상호주관적 경험과 안전한 환경으로서의 치료적 관계에 대한 중요성은 포지스<sup>30)</sup>의 다미주 이론(polyvagal theory)에 의해서도 입증되고 있다. 다미주 이론은 자율신경계와 중추신경계의 신경전달 경로가 인간의 사회적 의사소통과 위협하거나 안전한 상황에서의 반응에 대한 설명을 제공할 수 있다는 이론이다. 포지스에 따르면, 내담자가 상담자와 깊이 있는 만남을 가질 때, 상담자와 함께 한다는 느낌을 가지게 할 뿐만 아니라 뇌가 안전감을 느끼는 신경지(neuroception)를 형성하게 된다. 신경지는 신경 회로가 의식의 영역 밖에 있는 안전, 위협, 또는 삶의 위협을 어떻게 식별할 수 있는지에 관한 새로운 개념이다. 이는 인간에게 어떠한 상황이 주어졌을

---

30) S. W. Porges (2011).

때 투쟁-도피(fight-flight) 또는 얼어붙음(shutdown)에 대한 방어 전략을 선택하기 위해 뇌가 적응적 기제로써의 자율신경계를 무의식적 차원에서 반응하도록 만들어 주는 역할을 한다. 무엇보다 이 이론에서 내담자가 치료적 관계 안에서 안전감을 느끼게 될 때 신경지가 반응하게 되어 상담자를 보다 신뢰하고 마음을 열어 치료적 작업에 관여하게 된다는 것을 보여준다는 데에서 큰 의미가 있다. 외상 경험을 한 내담자의 경우에는 비록 자신 앞에 외상 상황과 같은 자극이 없을지라도 이에 대해 안전하지 못하다고 지각하여 이를 방어적으로 대처하려고 하는 자율신경계 반응을 보일 수 있다. 하지만 다미주 이론에서는 바로 이러한 경험을 하는 내담자에게 안전한 환경으로서의 치료적 관계를 형성해 준다면 상담자와의 사회적 관여를 통해 얼굴과 심장 사이의 이중 방향적인 신경적 의사소통을 할 수 있게 되고 이를 통해 정서와 생리적 반응의 조절이 가능하게 된다고 본다. 바로 이러한 점이 내담자의 외상 경험에 대해 상담자가 안전한 환경을 제공하여 내담자가 안전감을 느끼게 하고 이를 바탕으로 자신의 경험에 대한 탐색을 통해 정서를 조절해 나갈 수 있다는 것을 보여주는 증거라고 볼 수 있다.

다미주 이론과 더불어 최근 신경과학에서 우뇌의 역할에 대해 재조명되면서 이것이 관계적 맥락 안에서 어떻게 이해되어야 할지에 관해 논의되고 있다. 이와 관련하여 쇼어<sup>31)</sup>는 암묵적이고 비언어적이며 직관적이고 전체적인 정서 정보와 사회적 상호작용의 처리를 주로 관장하는 우뇌의 역할에 대해 연구하면서 이것이 상담에서 관계적 기초에 대한 신경생물학적 기제를 밝힐 수 있다고 보고 있다. 그에 따르면, 오른쪽 마음(the right mind)이라고도 불리는 우뇌 체계는 안정애착 또는 불안정 애착과 같이 과거에 관계적으로 영향을 받아온 것에 의해서 발달해 나간다. 즉, 인간이 어린 시절부터 겪게 되는 질적인 관계 경험이 우뇌가 형성되고 발달하는데 있어 영향을 끼쳐 이후 관계 패턴 속에서도 이것이 발현될 수 있다는 것이다. 이는 역으로

31) A. N. Shore (2014), pp. 388-397.

지금-여기에서의 안정적인 관계 경험이 우뇌의 신경가소성 변화(neuroplastic changes)를 촉진하여 잠재적으로 불안정 애착이 형성되었던 내담자가 상담자와의 안정애착의 경험으로 관계적 변화를 이루어낼 수 있다는 것을 뜻하기도 한다는 데에서 큰 의미가 있다. 특히 내담자가 상담자와 함께 관계적·정서적 무의식을 깊이 있게 탐색해 나갈 수 있는 성장 촉진적 환경이 주어진다면, 내담자 우뇌의 피질과 피질하 체계가 변화될 수 있다. 이는 결국 우뇌가 지배하는 생물학적 기질의 보다 복잡한 발달을 촉진시키고 이를 통해 내적 작동 모델의 변화를 가져올 수 있게 되어 관계 안에서 보다 적응적이고 유연한 대처를 할 수 있게 된다는 데에서 그 중요성이 있다 하겠다. 이는 모든 관계 문제가 뇌의 생물학적인 기질 영역으로 귀결된다는 환원주의적인 관점에 대해 이야기하고 있는 것이 아니다. 오히려 이것은 내담자의 과거 경험이 어떠한 간에, 관계 안에서 문제를 어떻게 겪어 왔든지 간에 이것이 미래의 내담자의 삶을 결정해 버리고 변화시킬 수 없는 것이 되어버리는 것이 아니라 상담자와의 새로운 안정적인 치료적 관계 안에서 새롭게 변화될 수 있다는 데에서 시사하는 바가 크다고 하겠다.

## VII. 나가는 말

다시 인간의 관계 경험이라는 맥락 안으로 돌아와 보면, 인간은 살아가면서 다양한 관계 안에서의 경험을 하게 되고 이를 통해 자신의 삶의 질을 형성해 나가게 된다. 들어가는 말에서 언급하였듯이, 인간은 친구, 연인, 스승 등의 다양한 관계를 통하여 자신의 삶의 고통을 나누게 되고 진정한 만남 안에서의 변화를 이루어 나갈 수 있게 된다. 본고에서는 이러한 관계 안에서의 변화와 성장을 상담자와 내담자라는 특수한 관계의 맥락 안에서 논하였다. 그 특수한 관계란 우리가 치료적 관계라고 칭할 수 있는 관계를 뜻하는 것인데, 이는 내담자가 과거에 맺어 왔던 관계의 특질이 지금-여기에서

상담자와의 관계 안에서 재현되고 반복되는 방식으로 이루어지는 가운데 새로운 환경을 제공함으로써 내담자의 변화를 촉진하는 관계를 말한다.

이러한 새로운 관계는 상담자가 내담자를 상담실에서 처음 맞이하는 순간부터 시작하여 상담을 종결하고 이별을 하게 되는 순간까지 이어지게 되며, 이것이 이어져서 상담 종결 이후의 다른 사람과의 관계까지도 이어지는 것이 상담의 목표가 되기도 한다. 상담자가 내담자를 맞이하는 첫 순간부터 상담자는 내담자가 지금까지 경험해 온 관계 안에서의 상처와 문제들을 서서히 펼쳐 나갈 수 있도록 수용적 태도를 취하는 것이 필요하다. 그렇게 함으로써 내담자는 상담자에 대한 신뢰를 서서히 형성해 나갈 수 있게 되고 내담자의 고통스러운 경험에 수반되는 정서를 조율해 나갈 수 있는 힘을 가질 수 있게 된다.

또한 상담자는 내담자에게 안전한 양육 환경과 같은 안전 기지와 안전한 피난처로서의 보듬어주는 환경을 제공할 필요가 있다. 내담자가 주 양육자와의 관계 안에서 경험했던 불안정 애착으로서의 경험을 새로운 관계 안에서 안정 애착의 경험으로 바꾸어 나가는 과정이 필요하다. 이 과정 안에서 내담자는 상담자를 불신하기도 하고 지금-여기에서의 상호작용에서의 문제점이 드러날 수도 있어 결국 관계상의 손상을 경험할 수도 있지만 내담자에게 지속적으로 제공되는 보듬어주는 환경을 통해 내담자가 상담자와의 경험을 있는 그대로 경험해 나갈 수 있도록 돕는 것이 중요하다. 이는 여러 신경과학적 연구를 통해서도 증명된 바 있는데, 신경가소성 변화와 같은 뇌의 변화와 함께 내담자의 변화와 성장이 결국 안정적인 관계 안에서 이루어질 수 있다는 데에서 의미가 있다 하겠다. 게다가 이는 전통적으로 상담 이론에서 개인의 심리 내적 역동과 심리도식 등에 대해 강조했던 한 사람 심리학(one-person psychology)에서 벗어나 두 사람 사이의 관계 안에서의 진정한 만남과 성장을 강조하는 두 사람 심리학(two-person psychology)의 중요성에 대한 함의이기도 하다. 또한 이를 상담자와 내담자 사이의 치료적 관계를 넘어서 우리 삶의 경험으로 확대해서 적용해 보면 결국 좋은 관계의 질이 어떻게 우리 삶을

보다 풍요롭게 할 수 있는가에 대한 중요한 시사점을 가져다주는 부분이라 사료된다.

## 참고문헌

- 김영근 (2015), 『인간의 고통스러운 경험과 치유에 관하여: 상담관계의 맥락 안에서』, 『인간·환경·미래』, 15: 37-66.
- 이태수 (2008), 『인간: 미완의 기획』, 『인간·환경·미래』, 1: 1-20.
- 하지현 (2008), 『21세기의 정신분석, 과학인가 철학인가?』, 『물리학과 첨단기술』, 17(9): 47-49.
- 막스 뮐러, 김유주 역 (1992), 『독일인의 사랑』, 서울: 우래.
- 칼릴 지브란, 오동성 역 (2014), 『예언자』, 서울: 나마스테.
- 헤르만 헤세, 전영애 역 (2012), 『데미안』, 서울: 민음사.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978), *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Alexander, F., & French, T. M. (1946), *Psychoanalytic Therapy*, New York, NY: Ronald Press.
- Bowlby, J. (1973), *Attachment and Loss, Vol. II: Separation*, New York, NY: Basic Books.
- \_\_\_\_\_ (1988), *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*, London: Routledge.
- Bridges, M. (2006), "Activating the Corrective Emotional Experience," *Journal of Clinical Psychology*, 62: 551-568.
- Clair, M. S., & Wigren, J. (2004), *Object Relations and Self Psychology: An Introduction* (4th ed.), Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Eagle, M. N. (2013), *Attachment and Psychoanalysis: Theory, Research, and Clinical Implications*, New York, NY: Guilford Press.
- Fonagy, P., & Allison, E. (2014), "The Role of Mentalizing and Epistemic Trust in the Therapeutic Relationship," *Psychotherapy*, 51: 372-380.
- Gelso, C. J. (2011), *The Real Relationship in Psychotherapy: The Hidden Foundation of Change*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Gelso, C. J., & Carter, J. A. (1985), "The Relationship in Counseling and Psychotherapy: Components, Consequences, and Theoretical Antecedents," *The Counseling Psychologist*, 13: 155-243.

- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997), *Working with Emotions in Psychotherapy*, New York, NY: Guilford Press.
- Hamilton, N. G. (1999), *Self and Others: Object Relations Theory in Practice*, Lanham, MD: Jason Aronson.
- Hill, C. E. (1994), "What is the Therapeutic Relationship?: A Reaction to Sexton and Whiston," *The Counseling Psychologist*, 22: 90-97.
- \_\_\_\_\_ (2009), *Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action* (3rd ed.), Washington, DC: American Psychological Association.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975), *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*, New York, NY: Basic Books.
- Norcross, J. C. (2001), "Purpose, Processes and Products of the Task Force on Empirically Supported Therapy Relationships," *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38: 345-356.
- Porges, S. W. (2011), *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-Regulation*, New York, NY: Norton & Company.
- Rogers, C. R. (1980), *A Way of Being: The Latest Thinking on a Person-Centered Approach to Life*, Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1996), *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*, Lanham, MD: Jason Aronson.
- Shore, A. N. (2014), "The Right Brain is Dominant in Psychotherapy," *Psychotherapy*, 51: 388-397.
- Stern, D. N. (1985), *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*, New York, NY: Basic Books.
- Teyber, E., & McClure, F. H. (2011), *Interpersonal Process in Therapy: An Integrative Model* (6th ed.), Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Teyber, E., & Teyber, F. M. (2014), "Working with the Process Dimension in Relational Therapies: Guidelines for Clinical Training," *Psychotherapy*, 51: 334-341.
- Trevarthen, C. (1979), "Communication and Cooperation in Early Infancy: A Description of Primary Intersubjectivity," in M. Bullowa (ed.), *Before Speech: The Beginnings of Human Communication*, pp. 321-347, London: Cambridge University Press.
- Wallin, D. J. (2007), *Attachment in Psychotherapy*, New York, NY: Guilford Press.

## Abstract

Human lives his/her life within various relationships. Human experiences transformation and growth in these various relationships. This study illuminated how transformation and growth can be achieved in the specific relationship between counselor and client. This specific relationship refers to the counseling relationship or therapeutic relationship which causes changes through interaction between counselor and client in the counseling setting. Clients live their lives through experiencing relational wounds or traumas from main caregiver to other various relationships. The therapeutic relationship, which starts as client meets counselor at the first time, is the new relationship that is aimed to resolve relational problems from the client's past experiences in the perspective of here-and-now. This includes accepting attitudes of the counselor and creating secure environment. Therefore, the client can experience transformation and growth through this therapeutic relationship. This study discussed how the transformation and growth of client can be achieved in the therapeutic relationship.

**【Keywords】** Therapeutic Relationship, Counseling Relationship, Accepting Attitudes, Secure Environment, Transformation and Growth

논문 투고일: 2016. 9. 20

심사 완료일: 2016. 10. 12

게재 확정일: 2016. 10. 20