

A Case Study of Gestalt Group Counseling for Self-acceptance and Self-esteem Improvement in Middle-aged Women with Depressive Tendencies

우울 성향이 있는 중년 여성의 자기수용 및 자아존중감 향상을 위한 게슈탈트 집단상담 사례 연구

Seong Mi Sin¹, Eun Sil Kim²

신성미¹, 김은실²

¹ Student, Addiction Rehabilitation Counseling, Namseoul University Graduate School, Korea, smshin1234@naver.com

² Professor, Department of Child Welfare, Namseoul University, Korea, gender@hanmail.net

Corresponding author: Eun Sil Kim

Abstract: The purpose of this study was to analyze the effects of gestalt group counseling on the self-acceptance and self-esteem of middle-aged women with depressive tendencies. The study participants were three middle-aged women from depressive tendencies. The Gestalt group counseling was conducted through Zoom for 16 sessions, twice a week, to improve self-esteem by accepting oneself including noticing body-emotion-thoughts and contacting and resolving problems. For group effectiveness, quantitative analysis and qualitative analysis of the process of change during each participant's group participation were investigated through the self-acceptance scale and self-esteem scale. As a result of the study, all three study subjects improved their self-acceptance scores and self-esteem scores, recognized their body sensations, emotions, and thoughts, and positively accepted their negative aspects. Also, self-esteem was positively changed. Therefore, it was found that Gestalt group counseling was effective in helping middle-aged women with depressive tendencies to live their own lives free of depressive tendencies by improving self-acceptance and self-esteem.

Keywords: Depression, Middle-aged Women, Self-acceptance, Self-esteem, Gestalt Counseling, Group Counseling

요약: 본 연구의 목적은 게슈탈트 집단상담이 우울 성향이 있는 중년 여성의 자기수용 및 자아존중감에 미치는 영향을 사례를 분석하는 것이다. 연구 참여자는 우울 성향이 있는 중년 여성 3명이다. 게슈탈트 집단상담은 신체-감정-생각의 알아차림과 미해결 과제에 접촉하여 해소하고 자기를 수용하여 자아존중감을 향상할 수 있는 내용으로 주 2회씩 16회기로 비대면 ZOOM으로 실시되었다. 집단 효과성은 자기 수용 척도와 자아존중감 척도를 통해 양적 분석과 각 참여자의 집단 참여 동안 변화 과정을 질적 분석으로 알아보았다. 연구 결과, 연구 대상자 3명 모두 자기수용 점수와 자아존중감 점수가 향상되었고, 자신의 신체 감각, 감정, 생각 등을 인식하고 자신의 부정적인 측면을 긍정적으로 수용하게 되었다. 또한 자아존중감도 긍정적으로 변화되었다. 이에 게슈탈트 집단상담은 우울 성향이 있는 중년 여성들의

Received: May 23, 2022; 1st Review Result: July 03, 2022; 2nd Review Result: August 11, 2022
Accepted: August 31, 2022

자기수용과 자아존중감을 향상해 우울감을 벗어나 자신의 삶을 살도록 도와주는 데 효과적임을 알 수 있었다.

핵심어: 우울, 중년여성, 자기수용, 자아존중감, 게슈탈트 상담, 집단상담

1. 서론

우리는 누구나 살아가면서 행복, 기쁨을 느끼고, 원하던 일을 성취했을 때 자신을 가치 있는 존재로 여기고 활력 있는 삶을 살아가게 된다. 그러나 때로는 자신이 원하던 일을 실패하기도 하고, 직장에서 실직을 당하기도 하고, 소중한 사람에게 거절을 당하는 아픔을 경험하기도 한다. 이러한 일을 경험하게 되면 불행감이 밀려와 삶이 암울하게 느껴지고 삶이 고통스럽게 느껴지며 미래에 대해 비관적인 생각을 하게 되는 우울을 경험한다[1]. 특히 중년기는 생의 전환 과정으로 신체적·심리적·사회문화적으로 많은 변화를 경험하는 시기이다. 생리적 기능의 변화로는 폐경과 신체적 노화로 젊음과 매력을 상실하고, 가정 내에서는 자녀의 독립과 역할 감소로 자신에 대한 기대와 가치에 변화가 생길 수 있다. 심리적으로는 이제까지 살아온 삶을 되돌아보며 자신의 위치를 찾고 자기를 재평가한다. 중년기 여성들은 이러한 변화들을 경험하면서 자신을 수용하고 보다 넓은 성숙을 이룩하기도 하지만, 반면 지금까지의 자신의 역할에 가치를 부여하지 못하고 정서적으로도 성숙을 갖추지 못하게 됨으로써 불안과 내적 긴장이 심화되어 정서적 장애를 경험하기도 한다[2].

이러한 여러 가지 요인들이 긍정적으로 대처 되지 못할 경우 우울을 경험하고 있는 사람들은 주로 분노, 죄책감, 외로움, 허무함, 무기력감 등과 같은 상태를 경험하게 된다. 그로 인해 자신에 대해 부정적인 견해를 갖게 되고 미래에 대해서도 부정적으로 바라보게 되어 정서와 행동에 영향을 줌으로써 때로는 자살 생각에 이르게 되기도 한다[3].

이러한 중년기에 개인적인 심리 변화를 보편적으로 경험하게 되나 그러한 변화에 대해서는 인식하고 자신을 있는 그대로 받아들이는 자기수용의 정도가 개인과 환경에 따라 다를 수 있다[4].

자기수용은 사람이 자기를 탐색하는 과정에서 자기의 긍정적인 면도 발견을 하지만 부정적인 면도 발견하게 되는데 흔히들 긍정적인 면은 잘 받아들이지만 부정적인 면을 인정하고 싶지 않게 된다. 이것은 결과적으로 자기의 일부만 인정하는 것이 되기 때문에 긍정적인 자기상을 갖지 못하고 심리적인 불편감과 함께 심리적 성장에 방해가 될 수 있다. 그러므로 자기를 수용하는 것은 조건 없이 있는 그대로 독립된 개체로 인정하는 것이며 더불어 인간으로 존재가치를 인정하는 과정이라고 할 수 있다[5]. 이는 결국 자기를 수용하는 것은 자기를 성장시키고 자기실현을 돕고 자기를 가치 있고 신뢰할 수 있는 존재로 인식하여 자신의 삶을 즐기고 감사하게 된다[6].

그리고 다음으로는 생애 과정에서 자신을 수용하고 자신을 가치 있는 사람으로 느끼면서 존중할 수 있는 자기 긍정의 개념으로 자아존중감이 있다[7]. 특히 중년 여성은 심리·사회적으로 다양한 변화에 적응해야 하는 시기로서 자기를 어떻게 보느냐에 따라 자존감, 가치감, 무가치감, 불안 등 부정적인 정서장애와 여러 가지 증상들을 일으킨다. 이때 자아존중감이 높은 사람들은 자신에 대해 긍정적으로 생각하고 자신의 삶에 주체적인 사고와 높은 책임감, 성실성, 정직함을 유지하고자 한다. 이는 중년 여성의

두드러진 특징으로 자아존중감에 따라 개인의 행동양식, 성취동기, 목표의 계획 및 달성, 자아실현 등이 달라지게 된다. 반면 자아존중감이 낮은 중년 여성은 스스로 자신이 중요한 사람이라고 생각하지 못하며, 다른 사람의 능력이 자신보다 나을 것이라는 생각으로 인해 확신이 없다. 그렇기 때문에 자아존중감은 중년 여성의 삶의 사고 과정, 감정, 욕구, 가치, 목표에 많은 영향을 미치고 행동함에 있어서 중요한 역할을 한다[8].

이렇듯 자기수용과 자아존중감은 중요한 역할을 한다고 볼 수 있을 것이며, 중년 여성들이 행복하고 현실에 만족하는 삶을 살아가는 데 있어서 꼭 필요하다고 하겠다. 그리고 건강한 자기를 형성하여 현재를 만족스럽고 충실하게 살기 위해서는 감정, 욕구, 인지, 감각, 환경 등에서 느껴지는 것을 알아차리고 있는 그대로를 수용할 수 있는 경험으로는 게슈탈트 상담이 적합할 것으로 생각된다.

게슈탈트 상담은 현상학적이고, 지금-여기의 장에 머물며 일어나는 현상을 중심으로 대화적 접근을 통해 알아차림과 접촉을 통해 내담자 스스로 탐구하고 깨닫고, 실험을 하며 자신의 문제의 해결책을 스스로 찾아가도록 하는 심리치료 방법이다[9]. 게슈탈트 상담은 동양 사상의 도가사상과 선사상 등의 영향을 받아 탄생했기 때문에 우리 한국의 문화적 배경과 친근하다. 또한 정서를 중요하게 다루기 때문에 중년 여성들이 삶을 살아오면서 쌓인 미해결 과제와 현재의 심리적 부적응에 관한 정서적 자각의 어려움을 지금-여기에서 다룰 수 있다. 또한 빈 의자 기법과 같은 구체적이고 검증된 치료 기법들을 사용하여 중년 여성의 우울과 관련된 정서를 깊이 있게 다룰 수 있다. 더불어 예술매체, 신체 작업등 다양한 접근 방법으로 우울하고 좌절감을 많이 느껴 에너지 수준이 낮아진 중년 여성에게 효과적일 것이다[10].

또한 집단상담으로 실시할 경우 참여자들은 서로 간에 동등한 느낌을 느낄 수 있으며, 집단원들의 역동에 의해 자신의 문제를 자연스럽게 드러낼 수 있다. 또한 집단원들 간에 서로 경청하고 공감해 주며 수용해 줌으로써 지지받는 따뜻한 분위기 속에서 새로운 행동을 실험해 볼 수 있다는 장점이 있다[11].

따라서 본 연구는 우울 성향이 있는 중년 여성의 자기 수용 및 자아존중감 향상을 위해 게슈탈트 집단상담이 미치는 영향을 알아보는 것에 그 의의를 두고 있으며 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 게슈탈트 집단상담이 우울 성향이 있는 중년 여성의 자기수용에 어떤 영향을 미치는가?

둘째, 게슈탈트 집단상담이 우울 성향이 있는 중년 여성의 자아존중감에 어떤 영향을 미치는가?

2. 연구방법

2.1 연구 참여자

2.1.1 참여자 A

50대 후반으로 현재 대학원 공부를 시작했으며 자존감 향상 프로그램 강사로 활동 중이다. 강사로 활동 중에 아이들과 프로그램을 하면서 때때로 ‘나’라는 존재가 나이가 들어 더 이상 새로워질 수 없으며, 모든 것이 쇠퇴하고 몸의 기능이 떨어지는 것을 느껴 소중하고 특별한 사람이 아닌 것 같은 생각을 하며 무가치감을 경험하였다.

2.1.2 참여자 B

40대로 심리학에 관심이 많으며 사이버로 심리와 관련된 공부를 하고 있으며 직장 생활을 병행하고 있다. 남편과는 주말부부이며 아들이 한 명 있으나 주로 혼자 있는 시간이 많다고 하였다. 먹고 싶은 생각이 들지 않으며 맛이 없는 신체 생리적 경험과 자신이 원하는 물건을 갖게 되더라도 공허감을 느꼈었으며, 행복하고 즐거웠던 기억이나 감정을 느꼈던 때가 거의 없었다고 하였고 재미있는 감정을 느낀 후 허탈감을 느꼈었다고 하였다. 또한 참여자가 경험한 상황에 대해 자책을 주로 하는 정서적인 경험을 하였다.

2.1.3 참여자 C

40대로 대학원에 재학 중이며 적극적이고 에너지가 있으며 중성적인 이미지를 보인다. 남편과 잦은 부부 싸움을 하었다고 하였다. 또한 최근 정서적 소통을 나눌 수 있는 사람이 없다는 생각에 외로움과 슬픔을 경험했었으며, 며칠 동안 아무것도 하지 못하고 침체되고 위축되는 정서적 경험과 행동적 증상을 경험하였다.

2.2 측정도구

2.2.1 자기수용 척도

자기수용 척도는 Phillips(1951)가 개발하고 손인환(1987)이 우리 실정에 맞게 번안한 자기 수용(Self-Acceptance Scale) 척도를 사용하였으며, 측정 방법은 5단계 평정척도로 25개 문항으로 구성되어 있다. 측정방법은 전혀 그렇지 않다-5점, 매우 그렇다-1점으로 Liker식 척도로 점수는 역환산하여 측정하였다[12].

2.2.2 자아존중감 척도

자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)가 개발하였으며, 본 연구에서는 전병제(1974)가 번안한 도구를 사용하였다. Rosenberg(1965)의 자아존중감 검사는 4점 Liker식이며, 2개의 하위 요인인 자신을 가치 있고 만족스러운 사람으로 평가하는 긍정적 자아존중감(5문항), 자신을 실패하고 쓸모없는 사람으로 평가하는 부정적 자아존중감(5문항)으로 구성되어 있다[13].

2.3 게슈탈트 집단상담 프로그램

본 프로그램은 16회기로 자기 인식, 자기 이해, 자아존중감, 자기수용으로 구성하였으며, 게슈탈트 이론을 바탕으로 신체감각에 대한 알아차림, 감정에 대한 알아차림, 욕구에 대한 알아차림, 접촉, 미해결 과제 접촉, 미해결 과제 해소로 구성하였다. 프로그램 구성에 대해서는 국내 대학원 중독재활 상담학 전공에 재직 중이시고 한국 상담학회 일반 슈퍼바이저로 활동 중인 상담 전문가 교수 1인에게 3회 자문받아 수정 보완하였다.

구체적인 집단 프로그램의 내용은 다음과 같다.

1~5회기는 자기 인식으로 구성하였으며 집단의 규칙을 정하고 안정감 형성할 수 있도록 하며 프로그램의 특성상 알아차림 연속 연습을 통해 일차적인 신체 감각, 감정, 생각, 등 신체-감정-생각의 상호 연결성 알아차림을 인식할 수 있도록 하였다. 6~8회기는

자기 이해로 구성하였으며 자신이 인식한 신체 감각, 감정을 확장하여 지금-여기의 감정, 욕구를 알아차리고 접촉하여 미해결 과제를 탐색함으로써 자기 이해를 할 수 있도록 하였다. 9~12회기는 자아존중감으로 구성하였으며 지금-여기에서 느끼는 신체 감각, 감정, 생각 등을 통해 알아차리고 미해결 과제에 접촉하여 자기 삶을 이해하고 빈 의자 기법을 통해 미해결 과제를 완결해 보는 경험을 통해 내적인 힘이 있음을 인식하여 자아존중감이 향상하도록 하였다. 13~16회기는 자기수용으로 구성하였으며 지금-여기의 나를 직면하고 있는 그대로의 나를 바라보고 머무르고 다루는 수용하는 작업을 통해 자기를 수용하고 자신을 지지할 수 있도록 하였다. 구체적인 프로그램 내용은 [표 1]과 같다.

[표 1] 게슈탈트 집단상담 프로그램

[Table 1] Gestalt Group Counseling Program

회기	주제	회기 목표	활동내용
1, 2	안정감 형성	-집단 프로그램에 대한 이해 및 안정감 형성	-별칭 짓기 -프로그램에 대한 소개 -알아차린 것에 대한 탐색
3, 4	신체 감각에 대한 알아차림	- 감각을 알아차림으로 지금-여기에서의 신체 감각에 집중하기	-‘신체화 그리기’ -타인의 이야기를 듣고 느껴지는 신체 감각 알아차리기
5, 6	감정에 대한 알아차림	-지금-여기에서 느껴지는 긍정적인 감정을 느껴 보기	-‘즐거웠던 일’ -느껴지는 감정 색깔로 표현하기
7, 8	욕구에 대한 알아차림 및 접촉	-지금-여기에서 욕구 알아차리고 이를 해소하기 위해 접촉함	-‘나는 지금~~을 하고 싶다’ -그중 한 가지를 그림으로 표현
9, 10	접촉 및 미해결과제	- 상황을 알아차리고 환경의 요구를 지각하여 창조적으로 적용해 나가도록 함	-지금 내가 처한 상황에 대해 이미지화하기
11, 12	미해결과제	-전경을 떠오르는 미해결과제에 접촉을 시도함	-‘나의 일생·영화를 찍는다면
13, 14	미해결과제 해소	-긍정적인 나와 부정적인 나의 모습을 지금의 내 모습과 통합하도록 함	-‘보여주고 싶은 나, 보여주고 싶지 않은 나’ -지금의 내 모습
15, 16	수용하기	-현재 지금-여기의 이미지화 하여 통합하고 있는 그대로를 수용함	-‘나에게’ -지금의 내모습 이미지화하여 떠올려보기

2.4 자료분석방법

본 연구에서 수집된 자료의 처리 및 분석은 이용한 양적 변화를 확인하였다. 이를 위해 양적 변화 확인은 게슈탈트 집단상담 프로그램 실시 전과 후에 자기수용 척도, 자아존중감 척도 점수 변화를 확인하였다. 그리고 전체 회기에 대한 세부 기록 및 녹취하여 변화 내용을 질적 분석하였으며 국내 대학원증독재활 상담 전공에 재직 중이시고, 한국 상담학회 일반 슈퍼바이저로 활동 중이신 상담 전문가 교수 1인과 동료 상담사에게 내용 타당도를 검증받았다.

3. 연구결과

3.1 자기수용 척도

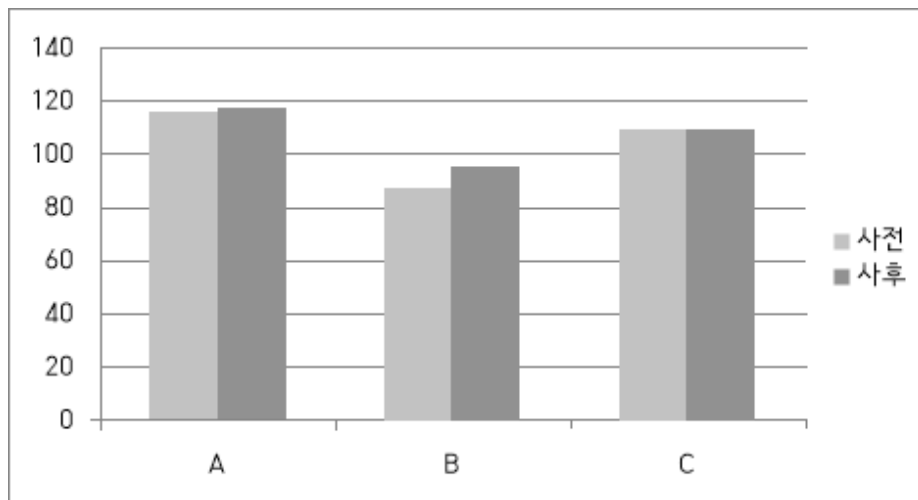
연구 참여자들의 자기 수용 척도 점수 변화를 보면 참여자 B가 8점으로 가장 많이 향상했으며, 다음으로 A는 2점 향상했고, C는 변화가 없었다. 이는 게슈탈트 집단상담이 자기수용 능력 향상에 효과가 있음을 알 수 있었다.

자기수용 척도의 변화는 다음 [표 2], [그림 1]을 통해 알 수 있다.

[표 2] 자기수용 척도 사전, 사후 변화

[Table 2] Changes Before and After the Self-acceptance Scale

참여자	사전	사후	점수변화
A	115	117	2
B	87	95	8
C	109	109	0



[그림 1] 자기수용 척도 사전, 사후 변화

[Fig. 1] Changes Before and After the Self-acceptance Scale

3.2 자아존중감 척도

연구 참여자들의 자아존중감 척도 점수 변화를 보면 참여자 C가 전체 자아존중감 2점 긍정적 자아존중감 1점 부정적 자아존중감 1점으로 가장 많이 향상하였고, 참여자 A는 전체 자아존중감 1점 긍정적 자아존중감은 변화가 없고 부정적 자아존중감 1점 향상하였다. 그리고 참여자 B는 전체 자아존중감 -1점, 긍정적 자아존중감 -1점 하락하였으며 부정적 자아존중감은 변화가 없었다.

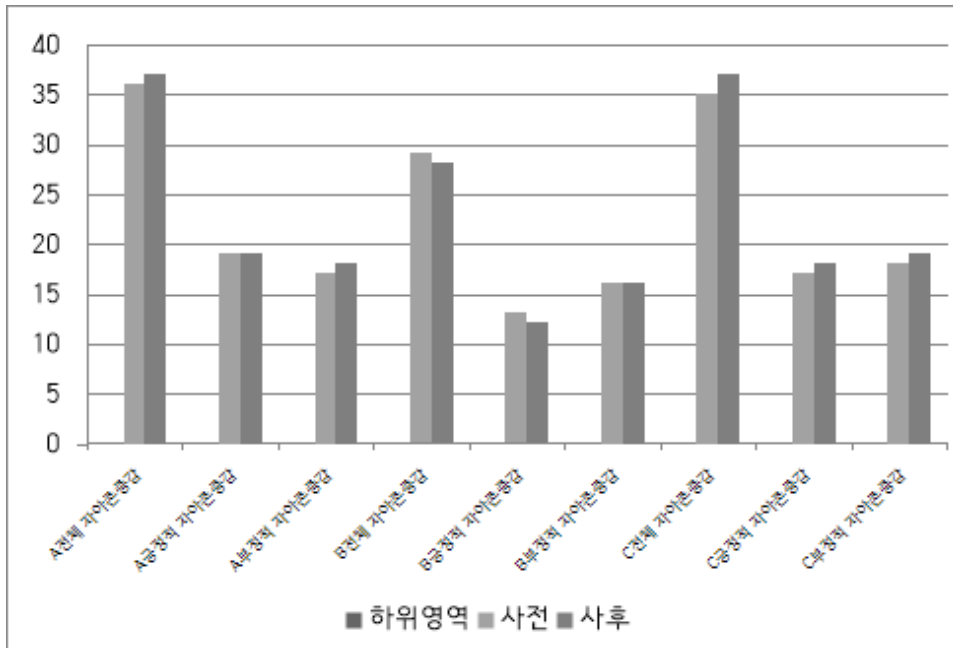
자아존중감 척도의 변화는 다음 [표 3], [그림 2]를 통해 알 수 있다.

[표 3] 자아존중감 척도 사전, 사후 변화

[Table 3] Changes Before and After the Self-esteem Test

참여자	하위영역	사전	사후	점수변화
A	전체 자아존중감	36	37	1

	긍정적 자아존중감	19	19	0
	부정적 자아존중감	17	18	1
B	전체 자아존중감	29	28	-1
	긍정적 자아존중감	13	12	-1
	부정적 자아존중감	16	16	0
C	전체 자아존중감	35	37	2
	긍정적 자아존중감	17	18	1
	부정적 자아존중감	18	19	1



[그림 2] 자아존중감 척도 사전, 사후 변화

[Fig. 2] Changes Before and After the Self-esteem Test

3.3 계슈탈트 집단상담 프로그램 회기별 분석

3.3.1 참여자 A

참여자는 1, 2 회기에서 주로 인지적인 사고를 하는 모습을 보이며, 구체적인 행동을 기술하기보다는 추상적으로 표현하는 모습을 보였다. 또한 자신의 이야기보다는 다른 집단원이 하는 이야기에 고개를 지속해서 끄덕이며 들어주는 모습을 보이며 자신의 감정과 감각에 대해 알아차림보다는 주변 환경에 대해 알아차림을 표현하는 모습을 보였다. 3, 4 회기에서는 어깨 쪽과 연결되는 목 부분이 빠근함을 느꼈으며 다른 부위의 감각은 잘 알아차리지 못하였다. 그러나 다른 집단원의 이야기에 공감하며 자신이 경험했던 상황을 함께 이야기하였으며 주로 인지적인 모습을 보였다. 5, 6 회기에서는 긍정적인 감정을 느꼈던 상황을 이미지화하고 그때의 감정을 색깔로 표현하면서 감정에 접촉하며 눈물을 흘렸다. 행복한 감정을 따뜻한 주황색으로 표현하고 온몸으로 퍼져나가자 눈물이 났으나 왜 나는지에 대해서는 알아차리지 못하였다. 9, 10 회기에서는 대학원을 졸업하는 것과 자신의 커리어를 더 쌓을 수 있는 두 갈래 길에 서 있는 모습을

이미지화했으며 어느 쪽을 선택할지 고민하였다. 현재의 장에서 다른 집단원들과 접촉하여 현전하며 소리 내어 웃는 모습이 증가한 모습을 보였다. 11, 12 회기에서는 ‘나의 일생’을 이야기할 때 현재 진행형으로 그 주인공이 되어 이야기하도록 하였으나 어려워하였다. 성공한 자기 모습을 결말로 하는 자신의 희망을 이루고자 하는 욕구를 나타냈으며 그러한 성공의 요인을 하나님이라는 이상적인 힘을 추구하고 있었으며 현실적인 남편이라는 외부 힘이 있음을 알아차렸다. 13, 14 회기에서는 이미지보다는 문자로 표현하는 것을 더 선호하였으나 이미지로도 표현하였다. 집단원들 한 명 한 명에게 긍정적인 피드백을 해줬으며 지금의 모습을 이미지화하는 과정을 하며 ‘보여주고 싶지 않은 나’도 자기모습임을 수용하였다. 15, 16 회기에서는 내면의 힘보다는 외적인 힘이 종교에 대한 믿음과 주변 사람들의 힘으로 견뎌 왔고, 눈물을 흘리며 에너지가 분출되나 그 이유에 대해 알아차리기 어려워하며 웃었다. 다른 집단원의 피드백으로 힘들었음을 알아차렸다.

3.3.2 참여자 B

참여자는 3, 4 회기에서 처음 참여에 대해 낯섬으로 가슴이 두근거림을 알아차렸으며, 다른 참여자의 이야기를 듣고 타인이 자신에게 이야기할 때 그만하라고 거절하지 못한 자기 잘못이라는 것을 알아차렸다. 5, 6 회기에서는 과거에 경험했던 기쁘고 행복했던 상황을 떠올림에 어려움을 보였다. 다른 참여자의 이야기를 통해 현재 느끼는 부러운 감정을 알아차렸다. 7, 8 회기에서는 현재 지금-여기에서 느끼고 있는 욕구를 알아차리고 언어적으로 표현하였다. 지금-여기에서 느끼는 욕구와 과거의 미해결 과제인 중고등학교 때 아빠와 엄마가 싸우는 모습을 지켜보던 자기와 접촉하여 실험하도록 제안하였으나 아직은 만나고 싶지 않다는 욕구를 알아차리고 표현하였다. 지금의 자기가 중고등학교 때의 자기에게 해주고 싶은 말을 해주는 실험을 하는 과정에서 감정과 접촉하여 눈물을 흘리며 에너지를 분출하였다. 9, 10 회기에서는 자신의 사인을 이미지화했으며 나를 찾기 위해 헤매고 있다고 하며 나를 찾고 싶은 지금 내면의 상황에 대한 욕구를 나타냈다. 다른 참여자들과 자연스럽게 현재의 장에서 대화적 관여를 하였으나 자신의 상황을 이미지화하여 함께 나눌 때는 다른 참여자가 먼저 하기를 기다렸다는 말했음에도 불구하고 마지막에 하였다. 집단 내에서 다른 참여자의 이야기를 통해 자신의 미해결 과제와 접촉이 되어 힘들고 혼란스러움을 언어적으로 표현하였다. 13, 14 회기에서는 ‘보여주고 싶지 않은 나’에게서 받을 그랬으며, ‘보여주고 싶은 나’에게서는 눈을 그리며 신체에 초점이 맞춰져 있었다. 또한 이미지화 작업을 하는 상황에서 생각해 본 적이 없으며 구체화하는 과정의 어려움을 알아차렸다. 작업 후 이미지화 한 발을 보며 ‘괜찮아’라고 하며 수용하였다. 15, 16 회기에서는 넘어지지 않고 잘 견뎌 온 것과 현재에 존재함에 감사함을 말하며 내면에서 무언가 일어나고 있는 에너지에 집중하였다. 힘들 때 누군가가 위로의 말을 건네주었다더라면 좋았으리라는 것을 알아차렸다. 외적인 종교의 힘으로 견뎌왔으며 위로받고 싶은 대상으로 엄마를 떠올리고 빈 의자 기법으로 엄마와 대화를 시도하고 눈물을 흘리고 하고 싶은 말을 하며 에너지를 발산하였다.

3.3.3 참여자 C

참여자는 1, 2 회기에서 최근 경험했던 남편과의 갈등에 관해 이야기하면서 화가 나며 가슴이 답답하고 명치가 딱 막힌 거 같다는 신체 증상을 알아차리고 답답한 마음과 접촉하며 우는 모습을 보였다. 3, 4 회기에서는 주로 가슴이 떨림을 느끼고 손을 가슴에

대보기도 하고 쓸어내리기도 하였다. 또한 남편과 갈등이 있을 때 거의 두 주먹을 쥐고 있다는 것을 알아차렸다. 5, 6 회기에서는 아이에 대한 애정을 나타내며 그때 느꼈던 감정을 색깔로 표현하는 작업을 통해 과거에 느꼈던 행복감을 느끼고 있음을 자각하였다. 그리고 주로 가슴을 쓰다듬으며 신체 감각을 알아차렸으며 내장이 꿈틀거리며 벅찬 감정을 확장하였다. 7, 8 회기에서는 초반에는 지금-여기에서 느끼는 욕구에 대해 범위가 좁다고 하며 알아차림에 어려움을 보였으나 10개의 욕구를 알아차렸다. 9, 10 회기에서는 자신만의 색깔을 팔색조라고 하며 다른 참여자들에게 비유하며 타인에게 맞추고자 하는 융합의 접촉 경계 혼란을 나타냈다. 복잡한 미로 속의 한가운데에 있는 상황을 이미지화하였으며 과거의 두 갈래 길에서 고민하던 미해결된 상황에서 벗어나 자신의 길을 가고 있음을 알아차리며 자기 지지적인 모습을 보였다. 11, 12 회기에서는 다른 참여자의 이야기를 듣고 미해결된 자기와 접촉하였고 감정에 접촉하여 눈물을 흘리며 에너지를 분출하였으나 완결해 보는 경험을 하지 못하였다. 13, 14 회기에서는 자기 모습을 탐색하여 이미지로 표현하면서 주로 문자화하여 표현하였다. 또한 보여주고 싶지 않은 내 모습을 포장하여 보여준다고 하며 자의식적인 모습을 보였다. 장황한 언어 표현을 하며 보여주고 싶지 않은 나에 대해 이야기를 할 때 웃는 모습을 자주 보였다. 15, 16 회기에서는 자기 내면을 더 채워 더 나은 자신이 되길 바라는 희망 욕구는 나타났다. 집단원이 발표한 글을 듣고 중요하다고 생각되는 부분들을 메모하여 그 집단원에게 힘이 되는 피드백을 해주는 모습을 보였다.

4. 논의

본 연구에서 우울 성향이 있는 중년 여성의 자기수용 및 자아존중감 향상에 게슈탈트 집단상담이 미치는 영향에 대해 알아보고자 하는 것에 목적이 있다. 이를 위해 사전·사후로 자기수용 척도, 자아존중감 척도의 점수 변화를 살펴봤으며, 전체 회기 중 변화 내용을 알아보았다.

본 연구 결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 게슈탈트 집단상담이 우울 성향이 있는 중년 여성의 자기수용이 미미하게 향상된 것으로 나타났다. 이는 지금-여기에서의 신체 감각, 감정, 욕구, 환경, 상황, 내적인 힘의 현상 알아차림을 통해 미해결 과제에 접촉하고 머무르는 과정을 통해 자신의 긍정적인 모습과 부정적인 모습을 직면하여 자기수용을 증진하는 데 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 이러한 결과는 접촉 경험을 통해 알아차림을 향상해 중학생의 자기수용을 증진했다는 연구와 신체 감각의 알아차림을 통해 고등학생의 자기수용을 증진했다는 연구 결과와 일치한다. 또한 게슈탈트 집단상담을 경험하는 과정에서 자신의 감정을 살피고 신체 감각을 민감하게 알아차리는 연습을 하면서 자신에게 집중할 수 있었다. 이는 우울감을 호소하는 중년 여성의 게슈탈트 집단 음악치료 경험에 대한 연구와 부분적으로 일치한다.

둘째, 게슈탈트 집단상담이 우울 성향이 있는 중년 여성의 전체 자아존중감에서 2명의 연구 대상은 미미하게 향상하였으나 1명은 하락하였다. 또한 긍정적 자아존중감의 변화는 미미하게 하락하거나 변화가 없는 등 다양한 결과가 나왔으며, 부정적 자아존중감은 2명의 연구 대상은 미미하게 향상하였으나 1명의 연구 대상은 변화가 없는 결과가 나왔다. 이는 게슈탈트 예술치료가 저소득층 아동의 자존감을 대한 사전·사후 점수가 향상되었지만 유의미한 결과를 얻지 못했다는 연구 결과와 일치한다. 또한

자아존중감 척도에서의 미미한 변화와 점수가 하락한 것은 계슈탈트 집단상담에서 현상 알아차림을 통해 미해결 과제에 접촉하여 현재 직접적으로 경험함으로써 그동안 인식하지 못했던 부정적인 면을 직면하게 되면서 불안정하여 저항하거나 방어하여 전체 자아존중감 점수가 미미하게 하락하거나 부정적 자아존중감 점수가 미미하게 향상하는 결과가 나왔을 것으로 보인다.

이상의 연구 결론을 근거로 본 연구에 대한 제한점과 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 본 연구에서는 대상자를 선정하는 과정에서 자기 성장 프로그램에 자발적으로 참여를 희망하는 대상자들이므로 자기수용 능력을 갖추고 있으며, 자아존중감이 높은 대상자들이므로 본 연구의 결과가 대표성으로 나타나는데 제한점이 있을 것이다. 따라서 후속 연구에서는 연구의 목적에 부합하는 대상자들을 선별하여 연구하여야 할 것이다. 또한 본 연구의 자기 성장 집단상담 프로그램은 16회기로 이루어져 있으므로 프로그램 효과를 내면화시켜 행동화하는 데 어려움이 있을 것으로 보이므로 다각적인 후속 연구가 이루어져야 할 것이다.

References

- [1] S. M. Kwon, Depression stagnation and a swamp of despair, Hakjisa, pp.15-16 (2015)
- [2] Geum-ja Park, Kyung-hye Lee, A Structural Model for Depression in Middle-aged Women, Korean Journal of Women Health Nursing, (2002), Vol.8, No.1, pp.69-84.
DOI: <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2002.8.1.69>
- [3] Mi-yeong Choe, Development and effectiveness of tolerance strengthening program for depressed middle-aged women, Korea University, Doctoral Dissertation, pp.1-3, (2011)
- [4] Young-sook Cho, Relationship among Menopausal Symptoms, Self-Acceptance, Generativity, and Aging Anxiety in Middle-Aged Women, Chonbuk National University, Master Thesis, pp.1-2, (2017)
- [5] Jae-chang Lee, Facilitating Human Relations for Self-Growth, The Korean Journal of Education Research, (1994), Vol.10, No.10, pp.57-75.
- [6] Soon-dong Nam, The prediction model of mid-life women's family stress and mental health, Chung-Ang University, Doctoral Dissertation, pp.18-21, (2009)
- [7] Young-sin Yoon, Implications of BPSS(biopsychosocial-spiritual) model on life satisfaction and self-esteem of the elderly, Daegu Haany University, Doctoral Dissertation, pp.14-15, (2015)
- [8] Mi-nyeo Yu, Effects of group art therapy on depression, self-identity, self-esteem, and quality of life in middle-aged women, International Theological Seminary, Doctoral Dissertation, pp.27-29, (2019)
- [9] Jeong-gyu Kim, Gestalt Psychotherapy Creative Life and Growth, Hakjisa, pp.25-36, (2015)
- [10] Il-da Ko, Development and effectiveness of the Gestalt relationship improvement program for the reduction of depression in middle-aged women, Sungshin Women's University, Master Thesis, pp.3-4, (2009)
- [11] Yun-ja Gwon, Self-growth group counseling of middle-aged women Effects on self-esteem and depression, Kyungpook University of Foreign Studies, Master Thesis, p.3, (2012)
- [12] Yong-jun Lee, The effect of group art therapy applying reality therapy on parenting stress and self-acceptance of mothers of children with disabilities, Kyonggi University, Master Thesis, pp.32-33, (2014)
- [13] Mi-yeong Choe, Development and effectiveness of tolerance strengthening program for depressed middle-aged women, Korea University, Doctoral Dissertation, p.41, (2011)