

RESEARCH ARTICLE

Exploring the Applicability of Reflected Image Meditation in Adolescent Counseling

Lee, Bomi

Adjunct Professor in the Department of Counseling Psychology, Graduate School of Konyang University

청소년 상담에서 영상관법의 적용 가능성 탐구

이보미

건양대학교 일반대학원 상담심리학과 겸임교수

Corresponding Author: Lee, Bomi (leeahncounsel@naver.com)

Abstract

This study explored the applicability of Reflected Image Meditation in adolescent counseling. The participants were 15 graduate students majoring in psychotherapy, enrolled in the course Adolescent Counseling. After conducting group Reflected Image Meditation sessions, six of these students voluntarily submitted written reflections on (1) their experiences with Reflected Image Meditation and (2) the potential applicability of this meditation in adolescent counseling. These reflections were analyzed using the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method. The analysis revealed four main themes for (1) experiences with Reflected Image Meditation: ① emotional insight and acceptance, ② self-awareness and the beginning of change, ③ emotional relaxation and stability, and ④ challenges and progress in emotion regulation. Additionally, four main themes emerged for (2) the applicability of Reflected Image Meditation in adolescent counseling: ① self-awareness and confronting emotions, ② enhanced emotional regulation and coping skills, ③ improved understanding of relationships and contextual awareness, and ④ exploration and correction of cognitive distortions. Each main theme was further divided into several subthemes. Based on these findings, the study discusses the positive potential of Reflected Image Meditation in adolescent counseling and suggests its use as a new counseling approach. The implications and directions for future research are also discussed.

Keywords: Reflected image meditation, Meditation based psychological counseling, Mindfulness, Adolescent counseling, Interpretive Phenomenological analysis (IPA)



OPEN ACCESS

Citation: Lee, Bomi. Exploring the Applicability of Reflected Image Meditation in Adolescent Counseling. Journal of Meditation based Psychological Counseling 32, 125-135.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20240018>

Received: November 15, 2024

Revised: December 26, 2024

Accepted: December 31, 2024

Copyright: © 2024 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

I. 서론

청소년기는 신체적, 정신적, 사회적으로 아동기에서 성인기로 이어지는 전환의 과정으로 이 시기에는 방향과 갈등을 겪으며 자기 자신을 탐색하고 정체성을 찾아가게 된다(이보미, 2011). 오윤경(2008)은 청소년기에 감정 조절과 자기 이해 능력이 필수적이라고 주장하며, 이 시기의 청소년들이 내적 불안과 대인관계에서의 어려움으로 인해 감정 표현과 관리에 힘들어하는 경향이 있다고 설명한다. 뿐만 아니라 사민서와 김영근(2018)은 이러한 경험이 성인기의 심리적 안정성에도 영향을 미칠 수 있다고 보고하였다. 이러한 배경에서 청소년들이 겪는 정서적, 심리적 과제를 효과적으로 돕는 상담 접근의 필요성이 강조되며, 이를 위해 청소년이 자신의 감정을 직면하고 이해하며 관리할 수 있도록 돕는 구체적이고 효과적인 상담 기법의 개발이 중요한 과제로 부각된다(김혜원, 오인수, 2016). 이에 상담 현장에서는 청소년들이 안정된 자아 개념을 형성하고, 건강한 자기 통제감을 경험하며, 타인과의 관계 속에서 감정을 조절하는 능력을 갖추도록 돕기 위한 다양한 기법(김민정, 김정규, 2006; 김혜경, 2010; 서혜석, 김희숙, 2022; 손우현, 홍혜영, 2009; 박혜영, 조성근, 2020; 오윤경, 2008)이 활용되고 있다.

그 중에서도 최근 청소년 상담 분야에서는 명상 및 자기 성찰 기법이 청소년의 감정 조절과 자기 이해 능력을 향상시키는 데 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 방법으로 주목받고 있다(강민규, 최윤정, 2017; 김나연 외, 2024; 김봉구, 김운주, 2017; 장우혁, 2017). 특히, 명상 기법은 감정의 흐름을 인식하고 조절할 수 있는 경험을 제공하여 청소년이 감정적 유연성과 회복력을 향상시키는 데 기여한다고 알려져 있다. 이 중에서도 영상관법은 청소년들이 자신의 감정과 생각을 객관적으로 바라보며 정서적 이완과 감정 수용을 촉진하는 효과적인 방법으로 평가되고 있다(김다현, 2016; 김형록, 2008). 영상관법은 유식불교의 철학적 배경을 기반으로 하여 상담에 적용될 수 있도록 인정 스님이 개발한 명상 상담 방법 중 하나이다. 이 기법은 대승불교의 유식 수행법에서 강조하는 마음과 의식에 대한 통찰을 바탕으로 상담과 심리치료 분야에 접목되었다. 특히 영상관법은 내면에 남아 있는 미해결된 과제나 감정적 이슈를 상징하는 이미지를 떠올리고 이를 알아차리고 머물러서 관찰함으로써 자아 탐구와 정서적 성장을 촉진하는 수행법 및 심리상담 과정에 적용될 경우 심리상담 기법으로 정의할 수 있다.

청소년들은 발달적 특성상 자신의 경험을 객관적으로 바라보고 표현하는 데 어려움을 겪는다. 특히 전전두엽의 발달이 아직 완료되지 않아 감정을 인식하고 조절하는 데 제한이 있으며(Jetha & Segalowitz, 2012), 비자발적인 내담자이거나 때때로 상담에 대한 거부감과 저항을 보이는 경우가 많다. 비자발적으로 상담에 참여하는 청소년들은 상담자와의 신뢰 형성에 어려움을 느끼고, 자신에게 문제가 있다는 낙인에 대한 두려움으로 인해 상담에 대한 동기 역시 낮은 경향이 있다(양미진, 이영희, 2006). 이러한 청소년들의 특성은 상담에서 영상관법의 강점을 더욱 돋보이게 한다. 영상관법은 내담자가 특정한 이미지를 떠올리고 이를 알아차리고 머물러서 관찰하는 과정을 통해 자신의 감정을 안정적으로 수용하도록 돕는다. 특히 영상관법의 핵심 요소는 내담자가 부정적 감정이나 불편한 정서를 억제하거나 회피하지 않고, 그 감정을 있는 그대로 경험하고 수용하도록 돕는 데 있다. 이러한 과정은 감정에 대한 즉각적인 반응을 넘어서 감정을 객관적으로 바라보며 통찰을 얻는 기회를 제공하여 자기 수용과 정서적 성숙을 촉진하는 데 기여한다. 뿐만 아니라, 영상관법은 감정을 안전하게 재경험할 수 있도록 돕는 독특한 과정을 포함하고 있다. 내담자가 떠올린 사건이나 경험을 사진 한 장처럼 시각화하고, 그 장면에서 느껴지는 감정을 말로 설명하지 않고 모양, 색깔, 강도와 같은 시각적 속성만 인식하게 하여 감정을 지각하도록 돕는다. 이때 호흡을 통해 안정감을 유지하면서 자신이 알아차린 감정과 그에 따른 반응을 억제하지 않고 그대로 받아들이도록 한다. 영상관법의 이러한 과정을 청소년 상담에 적용한다면, 청소년들이 자신이 직면한 부정적 감정을 재해석하고 수용하는 동시에, 자신에게 문제가 있다는 인식에서 벗어나 자신과의 관계를 긍정적으로 형성하며, 나아가 타인과의 관계에서도 긍정적인 상호작용을 형성할 수 있을 것으로 예상된다. 따라서 청소년 상담에서 영상관법의 적용 가능성을 탐색하는 연구는 청소년들이 경험하는 다양한 정서적 과제에 효과적으로 대응할 수 있는 상담 기법을 마련하는 데 중요한 기여를 할 수 있을 것이다.

본 연구의 목적은 <청소년 상담> 과목을 수강하는 대학생들이 경험한 영상관법이 청소년 상담에서 어떠한 역할을 할 수 있는지를 체계적으로 탐구하고자 하였다. 이를 위해 해석현상학적 접근을 통해 참여자들이 경험한 영상관법의 심리적 효과를 심층 분석하여, 청소년 상담에서 영상관법이 제공할 수 있는 실제적 가능성을 확인하고자 하였다. 또한, 청소년들이 감정을 직면하고 자기 이해를 확장해 나가는 데 있어 영상관법이 효과적인 상담 기법으로 기능할 수 있음을 제안하며, 이를 통해 상담 전문가들이 청소년의 정서적 성장과 자아 정체성 형성에 기여할 수 있는 구체적 활용 방안을 마련하는 데 기초 자료를 제공하는 것을 목적으로 한다.

II. 연구방법

1. 해석현상학 연구(Interpretative Phenomenological Analysis: IPA)

해석현상학적 분석(Interpretative Phenomenological Analysis, IPA)은 Jonathan A. Smith가 1996년에 제안한 연구 방법으로, 개

인이 특정 사건이나 경험을 어떻게 의미화하는지를 깊이 있게 탐구하기 위해 개발되었다(Creswell, 2013; Smith et al., 2009). 이 방법론은 일상의 삶 속에서 특별한 의미를 지닌 경험을 다루며, 연구자가 성찰적이고 체계적인 해석을 통해 그 경험의 본질에 다가가도록 돕는다(Eatough & Smith, 2008). IPA의 이론적 기초는 현상학, 해석학, 개성기술(idiography)이라는 세 가지 핵심 요소로 구성된다.

첫째, 현상학은 인간 경험의 본질을 탐구하는 철학적 접근으로, Heidegger의 '세계 내 존재(Dasein)' 개념에 따라 삶의 맥락에서 자신과 타자와의 관계를 이해하고 질문하는 과정을 설명한다(Brownrigg, 2011). 이러한 존재는 역사적, 문화적, 사회적 경험에 의해 형성되며, 상호주관성을 통해 세계 속에서 존재의 의미를 발견하게 된다(Peurse, 1972). 현상학의 주요 방법인 환원과 판단중지(epoche)는 일차환원(형상적 환원)과 이차환원(선험적 환원)으로 나뉘며, 경험적 요소를 제거하고 본질에 집중하는 과정을 포함한다(이광석, 2013). 둘째, 해석학은 실증주의적 계량화와 대조적으로, 언어를 통해 인간 경험의 의미를 이해하려는 방법으로 정의된다(Rhee, 2005b). Heidegger는 연구자와 참여자가 지닌 선지식과 이해를 '선구조'라 명명하며, 이를 해석의 출발점으로 삼았다(Brownrigg, 2011). Gadamer(2013)는 해석 과정에서 과거와 현재의 인식이 결합되는 지평의 융합을 제안하여 새로운 이해가 형성되는 과정을 설명한다. 이는 연구자와 참여자 간의 대화를 통해 경험의 본질에 다가가는 해석학적 순환을 가능하게 한다. 마지막으로 개성기술(idiography)은 개체에 대한 지식(acquaintance with particulars)이 인간 행동에 대한 깊이 있는 분석의 기초가 된다는 관점에서 출발하며(Smith et al., 2009), 인간 행동에 대한 법칙적 접근 대신 세부적이고 개별적인 경험을 통해 구체적 통찰을 추구한다. 예컨대, Darwin의 진화론이 다양한 개체의 차이에 주목한 것처럼, 개성기술은 개체의 고유성과 중요성을 분석하며, 소규모의 동질적 샘플을 통해 참여자 간 현상의 적합성을 연구하고 내부자의 관점을 도출하는 방식이다(Brownrigg, 2011).

해석현상학적 분석의 강점은 이 세 가지 요소를 결합함으로써, 특정 상황에서 개인이 경험을 어떻게 인식하고 해석하는지를 유연하고 깊이 있게 탐구할 수 있다는 점에 있다. 연구 과정은 자료 수집, 인터뷰 일정 구성, 면담 수행, 분석, 보고서 작성의 단계로 이루어진다(Smith, 2003). IPA는 가설 검증이 아닌 개별 경험의 독특성과 복잡성을 심층적으로 다루며, 반구조화 인터뷰와 의도적 표본 추출 방식을 통해 연구에 적합한 자료를 수집하여 유의미한 결과를 도출한다. 자료 분석 과정에서 연구자는 참여자의 경험을 해석하고 의미화하는 과정을 지속적으로 성찰하며, 해석학적 순환을 통해 새로운 통찰을 발견한다. 이 방법은 심리학뿐만 아니라 다양한 학문 분야에서 개인의 독특한 경험을 탐구하는 유용한 도구로 활용되고 있다(이광석, 2013; Smith & Osborn, 2003)

2. 연구참여자 및 자료수집

질적연구의 범주에 들어가는 해석현상학적 연구는 개인의 특정한 경험에 대한 현상을 심도 있게 탐구하기 위해 목적을 가지고 자료 수집을 해야 한다. 또한, 해석현상학 분석을 활용한 연구에서는 표본 규모가 클수록 특정 현상의 깊이 있는 탐구에 방해가 될 수 있기 때문에, 표본의 동질성을 확보하기 위해 연구 참여자의 수를 제한한다(Smith et al., 2009). 이에 따라 4명에서 6명 정도의 합리적인 소규모 샘플로도 연구가 가능하다(Smith & Osborn, 2003). 따라서 본 연구에서는 청소년 상담에서 영상관법의 적용 가능성을 탐구하려는 목적에 따라 일반대학원에서 심리치료를 전공하는 학생들 중 <청소년 상담> 과목 수강생 15명에게 집단 영상관법을 실시한 후 그 중 자발적으로 (1) 영상관법 경험 소감과 (2) 청소년 상담에서 영상관법의 적용 가능성에 대해 기술한 6명의 자료를 활용하였다. 연구참여자자는 모두 여성으로 석사 또는 박사과정에 재학하고 있으며, 상담 실재를 경험하고 있었다. 특히, 연구참여자들의 내담자는 대부분 청소년으로 <청소년 상담> 과목 수업을 통해 청소년 상담 개입에 대한 이론과 기술을 공부하고자 하는 목적을 가지고 있었다. 연구참여자들의 특성은 <표1>과 같다.

<표1> 연구 참여자의 특성

번호	성별	나이	학력	상담경력
1	여	25세	석사과정	1년 미만
2	여	33세	박사과정	3년 이상 ~ 5년 미만
3	여	52세	박사과정	1년 미만
4	여	31세	석사과정	3년 이상 ~ 5년 미만
5	여	28세	석사과정	3년 이상 ~ 5년 미만
6	여	43세	박사과정	1년 이상 ~ 3년 미만

*상담경력 1년 미만/ 1년 이상 ~ 3년 미만/ 3년 이상 ~ 5년 미만/ 5년 이상

3. 자료분석

본 연구의 자료 분석은 Smith 등(2009)이 제안한 해석현상학적 분석의 언어 분석 원칙을 기반으로 하여, Brownrigg(2011)가 제시한 절차에 따라 수행하였다. 먼저 자료를 읽고 검토하며 연구자의 선이해에 기반하여 초기의 추상적 인상(initial overarching impression)을 형성하였다. 본 연구에서는 연구자의 선이해가 다음과 같은 전문적 경험에 기반하여 형성되었다. 연구자는 상담심리를 전공하여 교육학 석사와 박사 학위를 취득했으며, 15년 이상의 상담 경력을 바탕으로 청소년상담사 1급, 한국상담심리학회 상담심리사 2급 자격을 보유하고 있다. 또한 명상심리상담 전문가로서 상담에서 영상관법을 활용하고 이를 교육하고 있다. 현재도 청소년 내담자와의 상담을 꾸준히 진행하고 있으며, 일반대학원에서 8년 이상 심리상담의 실제 관련 과목을 강의해오고 있다. 이 과목에는 청소년 상담이 포함되며, 청소년을 대상으로 한 연구를 수행한 경험도 있다. 이러한 전문성과 경험을 바탕으로, 서면으로 제공받은 참여자들의 자료를 반복해서 검토함으로써 참여자 진술 중 중요하거나 의미있다고 생각되는 부분에 주석을 달았다. 그 다음으로 경험의 본질을 반영한 초기 주제들이 드러날 수 있도록 자료에서 중요하고 의미있는 내용들을 관련된 다른 부분들과 연결을 시도하고 범주화하면서 주제를 형성하였다. 형성된 주제들을 중 관련된 주제를 통합하여 상위주제를 구성하였다. 상위주제와 하위주제가 구성되고 나면 참여자와의 심화된 대화를 통해 분석의 타당성을 높이는 것이 일반적이다. 기존 연구에서는 최대 세 번의 인터뷰를 통해 자료를 수집하는 경우도 있으나(Fleming et al., 2003), 본 연구에서는 인터뷰 대신 참여자들이 작성한 서면 자료를 여러 차례 재검토하였다. 연구자는 분석한 내용을 참여자들에게 다시 공유하여 분석이 타당한지 확인을 받았으며, 참여자들은 특별한 수정을 요구하지 않고 연구자의 분석에 동의하였다. 또한, 자료 분석의 타당도와 신뢰도를 제고하기 위해 주로 질적 연구 수행을 하며 해석현상학적 분석 방법을 적용한 연구 경험이 있는 연구자 1인과 양적 및 질적 연구 방법을 모두 수행할 수 있으면서 청소년 상담 분야에서의 풍부한 실무 경험이 있는 상담심리 전공 교수 1인의 피드백을 받아 수정 보완하였다.

4. 연구의 엄밀성 및 타당성 확보

본 연구의 타당성 확보를 위해 연구자는 여러 방안을 적용하였으며, Smith와 동료들(2009)이 제시한 IPA 연구의 기준을 준수하고자 하였다.

첫째, 연구자는 질적 연구 방법과 해석현상학적 접근에 대한 워크숍을 이수하였고, 다수의 질적 연구 분석 과정에 참여하여 실무 경험을 쌓았다. 또한, 일반대학원에서 수년간 연구방법론을 강의하면서 질적 연구에 대한 이해를 심화해왔다. 이러한 경험은 연구자가 IPA의 이론적 원칙을 정확히 준수하고, 현상학적, 해석학적, 개성 기술적 접근을 기반으로 분석을 수행할 수 있는 적절한 전문성을 갖추었음을 보여준다.

둘째, 연구자는 자료 분석의 투명성을 확보하고자, 분석 결과를 연구 참여자들과 공유하여 분석이 타당한지 피드백을 받았다.

셋째, Lincoln과 Guba(1985)가 제시한 동료 지지 집단의 피드백을 통해 타당도와 신뢰도를 더욱 강화하였다. 동료 지지 집단은 질적 연구 수행과 해석현상학적 분석 방법 경험이 있는 연구자 1인, 양적 및 질적 연구 방법을 모두 수행하며 청소년 상담 분야에서 풍부한 실무 경험이 있는 상담심리 전공 교수 1인으로 구성되었다. 이들은 연구의 방향성을 점검하고 연구자의 자의적 해석 가능성을 낮추는 데 기여하였으며, 연구자는 이를 통해 절차의 일관성, 논리적 전개, 흥미로운 분석을 유지하고자 하였다.

마지막으로, 표본 크기에 따른 주제의 일관성을 확보하기 위해 도출된 각 상위주제와 하위주제가 모든 참여자에게 나타났는지, 혹은 다수의 참여자에게서 반복적으로 확인되는지를 검토하였다. 이러한 일련의 절차를 통해 연구의 타당성과 신뢰성을 체계적으로 높이하고자 하였다.

III. 연구결과

1. 영상관법 경험 소감

영상관법을 통해 참여자들은 내면의 거울을 마주하듯 감정을 새롭게 바라보고 이해하며 수용하는 과정을 경험하였다. 이 과정은 마치 깊은 바다 속에 잠들어 있던 감정의 조각들이 서서히 떠오르고, 그 조각들을 차분히 응시하며 감정을 새로운 시각에서 받아들이는 여정과 같았다. 참여자들은 이전에는 알아차리지 못했던 감정을 발견하고, 그 감정을 다시 들여다보며 이해함으로써 감정의 물결이 차츰 잔잔해지고 평온을 되찾아가는 내면의 변화를 경험하였다. 이처럼 영상관법 경험 소감에서는 상위주제 4개, 하위주제 12개가 도출되었으며(<표 2> 참조), 이에 대한 구체적인 경험은 다음과 같다.

<표 2> 영상관법 경험 소감에 대한 상위주제와 하위주제

상위주제	하위주제
감정적 깨달음과 수용	새로운 감정 인식
	감정 수용의 어려움
	감정과의 거리 두기
자기 인식과 변화의 시작	내적 자각과 변화된 시선
	긍정적 감정 변화
	내면의 용기와 수용
정서적 이완과 안정감	호흡의 중요성
	감정 다루기
	안정된 자기 경험
감정 조절의 어려움과 극복	반복되는 부정적 감정
	감정 조절 실패와 재조정
	감정 회복 탄력성

감정적 깨달음과 수용

영상관법을 통해 참여자들은 자신이 이전에 인식하지 못했던 감정을 새롭게 깨닫고 이를 수용하는 경험을 하였다. 참여자 1은 “그 장면 속 감정을 다시 떠올리고 조감도 해보면서 가엽기보다는 오히려 후련하고 감정을 숨기지 않는 용기를 갖고 있는 것처럼도 보였습니다. 이처럼 전에는 한 번도 생각해본 적 없는 감정을 새롭게 알아차릴 수 있어 매우 신기했습니다”라고 하며, 평소에는 알지 못했던 감정을 발견하고 이를 수용하게 된 과정을 설명하였다. 참여자 4는 “사진 속 특정 물체에만 국한되던 것이 점차적으로 확장되어 가는 것을 느꼈다. 시야가 넓어졌음을 알아차렸다”고 하며, 감정을 단순히 특정 장면으로 제한하지 않고 보다 확장된 방식으로 인식하게 된 경험을 기술하였다. 그는 이어서 “지켜보는 과정을 통해서 압도되던 장면이 전경이 아닌 배경으로 넘어가는 과정이 되었다. 처음에는 물체를 바라보는 나의 시각에서만 머물렀다면, 반복적으로 다시 보면서 물체를 바라보고 있는 나를 포함하여 제삼자의 관점에서 조망할 수 있었다”고 설명하며, 감정과 자신을 객관적으로 바라보는 기회를 얻게 되었다고 진술하였다. 참여자 6 또한 “제가 했던 경험에서 빠져나와 3인칭 관찰자 시점으로 바라보니 제가 갖고 있던 기억에 왜곡이 있었다는 것을 알 수 있었습니다. 제 기억은 두려움을 부풀려 상대방을 더 크고 못된, 나에게 아주 몹쓸 짓을 한 대상으로 만들고 있었던 것을 알아차릴 수 있었습니다”라고 하며, 자신의 감정이 왜곡되었음을 새롭게 인식하는 과정을 설명하였다. 그는 이어 “내가 그 경험을 안 했으면 더 좋았겠지만 내가 생각하고 있는 것보다 ‘가혹한 경험은 아니었구나’라는 생각을 하게 되었습니다”라고 말하며, 어려운 감정을 받아들이기까지의 과정을 묘사하였다. 이처럼 영상관법을 통해 새로운 감정을 인식하고 이를 수용하는 경험은 감정과 일정한 거리를 두게 하였고, 참여자들이 감정을 보다 객관적으로 바라보는 과정을 드러냈다.

자기 인식과 변화의 시작

영상관법은 참여자들에게 내면의 깊은 감정과 마주하며 새로운 자각과 변화를 시작할 기회를 제공하였다. 예를 들어, 참여자 2는 “문득 ‘내가 사랑했던 만큼 나는 아플 것이다’라는 생각이 스쳐 지나갔다. ‘내가 느끼는 고통은 사랑의 증거구나’ 하며 고통을 바라보니, 고통이 없애야 할 대상이 아닌 받아들여야 할 대상으로 다가왔다”고 말하며, 사랑과 고통의 본질을 새롭게 이해하게 된 과정을 설명하였다. 또 다른 참여자인 참여자 5는 “이 불덩이는 파란색과 섞이기 시작해 초록빛을 띠게 되었고, 그렇게 되면서 좀 더 멀리서 스스로를 바라보게 되었습니다”라고 하며, 감정의 변화를 통해 자신을 새롭게 바라본 순간을 묘사하였다. 또한, 참여자 4는 “수동적이라는 단어에 대해 생각하고 내가 행해왔던 행동들을 되돌아보며, 추후 비슷한 상황에서는 이전과 다른 선택을 해야겠다고 느꼈다”고 기술하여, 영상관법이 자기 행동에 대한 성찰과 미래에 대한 결단을 이끌어내는 데 도움을 주었음을 보여주었다. 이처럼 참여자들은 감정을 새로운 시각에서 바라보고 이를 수용함으로써, 자신에 대한 이해를 깊이 있게 확장하고 내적 변화를 시작하는 계기를 얻었다.

정서적 이완과 안정감

참여자들은 영상관법을 통해 정서적 이완과 안정감을 경험하였으며, 그 과정에서 호흡이 이를 경험하게 하는 요소 중 하나로 작용하였다.

참여자 3은 “들숨과 날숨을 통해 긴장이 해소되면서 마음의 평온이 찾아왔다”고 진술하여, 호흡이 감정적 긴장을 줄이고 자신을 안정시키는 데 중요한 역할을 했음을 나타냈다. 참여자 4는 역시 “압도되는 장면을 떠올리며 부정적 감정과 긴장된 신체를 느꼈으나, 호흡을 통해 이완할 수 있었고 차분하게 장면을 바라볼 수 있었다”고 설명하며, 호흡이 정서적 안정감을 얻는 데 기여했음을 언급하였다. 한편, 참여자 1은 영상관법을 전체적으로 경험한 후 “수업이 끝난 후 집에 가는 길에 버스 안에서 그 어느 때보다 차분하고 안정된 느낌을 받았다. 최근 이처럼 안정감을 경험한 적이 없어 놀라웠다. 하지만 그 놀라움 속에서도 평온한 내 몸 상태가 신기했다. 내가 이렇게 안정될 수 있구나 하는 깨달음에 기뻐다”고 진술하며, 영상관법이 자신에게 미친 영향을 생생히 묘사하였다. 이처럼 영상관법 경험을 통해 참여자들은 정서적 이완과 안정감을 얻었으며, 특히 호흡을 포함한 과정들이 내면의 평온을 회복하고 정서적 균형을 유지하는 데 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다.

감정 조절의 어려움과 극복

영상관법을 통해 참여자들은 감정 조절의 어려움을 느끼면서도 이를 극복해 가는 과정을 경험하였다. 참여자 2는 “그런데 안정감을 되찾음이 무색하게, 다시 장면을 떠올리자마자 힘든 감정들이 되돌아왔다. 내가 동일한 장면을 편안하게 바라볼 수 있으려면 오랜 시간이 필요할 것 같다 느꼈다”라고 진술하며 반복적으로 되돌아오는 감정의 도전에 직면하였다. 그는 “솔직히 힘들어서 도망가고 싶은 마음이 들었다. 그래도 호흡을 통해 조절할 수 있음을 한번 경험하고 나니, 만약 이러한 고통스러운 감정을 되풀이하여 느끼게 될지라도, 다시금 나의 힘으로 일어날 수 있음을 알게 되었다”라고 덧붙이며, 감정 조절의 어려움을 겪으면서도 점차 스스로를 조율하고 회복할 수 있음을 인식하게 되는 변화를 보였다. 한편, 참여자 5는 “영상관법을 처음 시작할 때는 정말 억울하고 화가 나서 감정을 10점으로 매길 수 있을 만큼 힘든 상태였습니다”라고 초기의 강한 부정적 감정 상태를 묘사하였다. 그는 이어 “결국에는 그 감정에 휩쓸린 상태라는 걸 느꼈습니다”라고 말하며 감정에 휩싸여 조절에 실패했던 경험을 언급하였다. 그러나 시간이 흐르며 “영상관법을 통해 감정을 다루는 방법을 배우고, 그렇게 해서 제 자신을 조금 더 이해하게 된 기분이 듭니다”라고 표현하며, 영상관법이 자기 이해를 돕는 동시에 감정 조절의 어려움을 극복하는 데 기여했음을 시사하였다. 이처럼, 감정에 압도되지 않고 자신을 다루는 방법을 터득하게 된 그는, 이러한 과정이 스스로를 조절하고 회복할 수 있는 내적 자원을 확장하는 계기가 되었음을 인식하였다. 이처럼 참여자들은 감정 조절의 어려움을 극복하는 과정을 통해 자기 신뢰와 회복 탄력성을 증진할 수 있는 중요한 계기를 마련하였다.

2. 청소년 상담에서 영상관법 적용 가능성

참여자들이 경험한 영상관법은 청소년 상담에 적용할 수 있는 다양한 가능성을 탐색하는 중요한 계기가 되었다. 참여자들은 이 방법이 청소년들이 감정을 탐색하고 이를 직시하며 자기 인식을 높이는 데 도움이 될 수 있다고 느꼈고, 감정 조절 능력을 키우고 삶의 어려움 속에서 스스로를 지탱하는 힘을 기를 수 있는 도구가 될 수 있다고 보았다. 또한, 영상관법은 청소년들이 관계 속에서 자신의 역할과 타인의 감정을 이해하고 관계를 조정함에 있어서 도움을 줄 수 있는 방법으로 인식되었다. 이 방법을 통해 청소년들이 인지적 왜곡을 인식하고 교정하며, 더 균형 잡힌 자기를 인식하는데 기여할 수 있는 가능성도 탐색되었다. 참여자들의 영상관법 경험을 바탕으로 청소년 상담에서의 적용 가능성에 대해 상위주제 4개와 하위주제 8개가 도출되었으며 (<표 3> 참조), 이에 대한 구체적인 경험은 다음과 같다.

<표 3> 청소년 상담에서 영상관법 적용 가능성에 대한 상위주제와 하위주제

상위주제	하위주제
자기 인식과 감정 직시	내적 감정 탐색과 라벨링
	감정에 대한 거리 두기와 객관화
감정 조절과 대처 능력 강화	정서적 반응 관리
	자기 조절 및 신뢰 형성
관계와 맥락적 이해 증진	타인 및 상황에 대한 인식 증대
	관계 개선을 위한 자각
인지적 왜곡 탐색 및 교정	인지적 왜곡의 인식
	왜곡된 생각의 재구성

자기 인식과 감정 직시

청소년 상담에서 영상관법의 적용 가능성을 탐색하기 위한 대학원생들의 경험을 통해, 영상관법이 청소년들이 내면의 감정을 탐색하고 이를 인식하는 데 유용한 방법으로 인식되었다. 참여자들은 청소년 시기의 내적 변화와 그로 인한 혼란 속에서 자신의 감정과 욕구를 직면하는 것이 중요한 과정이라고 공통적으로 언급하며, 영상관법이 이러한 감정 탐색과 인식 과정을 돕는 데 기여할 수 있음을 시사하였다. 참여자 1은 "청소년은 아동기와 성인기 사이의 과도기에 위치한 연령대로 내적, 외적으로 다양한 변화를 도모해야 하는 시기이다"라고 설명하며, 이 시기의 청소년들이 내적 변화를 탐색하는 과정을 겪게 된다고 언급하였다. 그는 이어 "이 시기 청소년은 부모로부터 독립하여 자신의 삶을 꾸려 나가기 위한 준비를 차츰 시작하며, 자아정체감을 분명히 하고 자아실현을 위한 진로 선택에 몰두하게 된다"라고 진술하여, 청소년들이 영상관법을 통해 자아정체감을 형성하고 내적 감정을 탐색하며 이를 직시할 수 있는 기회를 제공받게 될 가능성이 있음을 보았다. 또한, 참여자 2는 청소년들이 자신의 내면을 탐색하고 이를 명확히 인식하지 못하는 경향을 설명하며, 감정을 명확히 인식하고 라벨링하는 과정의 필요성을 부각하였다. 그는 "상담 과정에서 청소년들은 '잘 모르겠다'는 반응을 보이며 자신의 생각, 감정, 욕구 등에 대해 명확하게 설명하기 어려워하는 경향이 있다. 이는 청소년들이 평소에 자신의 내적 경험에 대하여 관심을 기울이고 살펴본 경험이 부족한 데서 기인할 것이다"라고 진술하였다. 또한, 영상관법이 "마치 사진을 보듯이 자신이 경험한 것에 대해 거리를 두고 관찰할 수 있도록 돕는다"며, 이를 통해 청소년들이 자신의 감정에 압도되지 않고 상황과 자신을 보다 객관적으로 바라볼 수 있는 기회를 경험할 수 있음을 언급하였다. 참여자 4는 또한 청소년들이 자신의 감정을 객관적으로 인식할 수 있는 능력이 중요함을 설명하며, "파국적 사고를 하는 경향성을 객관적으로 인식할 수 있다는 점이 상담에서 중요하다"고 진술하였다. 이는 영상관법에서 감정을 거리 두고 관찰하는 과정이 청소년들이 감정의 균형을 유지하는 데 기여할 수 있음을 나타낸다. 이처럼 참여자들은 영상관법이 청소년들이 감정을 탐색하고 내면의 변화를 이해하는 과정에서 감정의 압박에서 벗어나 자신을 균형 잡힌 시각으로 바라볼 수 있도록 돕는 방법으로 작용할 수 있음을 시사하였다. 각 참여자의 진술에서 드러나듯, 영상관법은 청소년들이 감정을 차분히 다루고 내적 감정을 직시할 수 있는 기회를 제공함으로써, 자기 인식과 감정 조절의 경험을 촉진하는 데 기여할 수 있는 가능성을 보여주었다.

감정 조절과 대처 능력 강화

청소년기에는 호르몬 변화, 미성숙한 뇌 발달, 자아 정체성 확립 과정, 사회적 압박 등의 요인으로 인해 감정 조절이 어려워지며, 이로 인해 내적 갈등과 불안을 자주 경험하게 된다. 이러한 맥락에서 참여자들은 영상관법이 감정 조절을 돕는 효과적인 도구가 될 수 있음을 경험하였다. 참여자 5는 "자신의 감정을 명확하게 인식하고, 그것을 다양한 방식으로 표현하는 경험이 청소년들에게도 필요하다고 느꼈다"고 언급하며, 영상관법이 감정을 명확히 이해하고 표현하는 과정을 통해 정서적 반응 관리에 긍정적으로 기여할 수 있음을 나타냈다. 또한, 참여자 1은 "청소년기는 아동기와 달리 정서가 외부에 표출되기보다는 내적으로 숨기거나 변화되기도 하기 때문에 이러한 시기에 영상관법을 접한다면 큰 도움이 될 것이라 생각한다"고 진술하여, 청소년들이 내면의 감정을 다루고 숨겨진 감정을 관리하는 데 있어 영상관법이 유용하게 작용할 수 있음을 강조하였다. 이와 같은 경험을 통해 청소년들은 영상관법을 통해 감정을 다루는 방법을 습득하고, 일상 속에서 불안이나 어려운 감정 상황을 마주할 때 스스로를 조절하는 능력을 기르게 된다. 참여자 2는 "영상관법을 반복적으로 적용하다 보면, 청소년은 이를 자신의 정서를 조절하기 위한 하나의 방법으로 내면화할 수 있을 것"이라고 하며, 이러한 감정 조절 연습이 장기적으로 감정 관리 능력의 향상으로 이어질 수 있음을 시사하였다. 이처럼 영상관법은 청소년들이 감정을 다루고 조절하며, 자기 신뢰와 회복 탄력성을 기르는 과정에 도움이 될 수 있음을 확인하였다.

관계와 맥락적 이해 증진

영상관법을 통한 관계와 맥락적 이해 증진은 청소년들이 타인과 상황에 대한 인식을 확장하고, 관계 개선을 위한 자각을 돕는 유용한 도구로 작용할 가능성을 보여주었다. 참여자 4는 "떠올린 장면에서 나타나는 대상과의 관계를 살펴보는 과정이 청소년들이 관련된 대상들 뿐만 아니라 그로 인한 내면을 깊이 이해할 수 있는 기회가 될 것 같음"이라고 진술하며, 특정 대상과의 관계를 성찰하는 과정이 타인에 대한 인식의 확장을 가능하게 한다고 보았다. 이와 유사하게, 참여자 5는 "영상관법을 통해 상대방에 대한 감정도 직면할 수 있는 기회를 제공할 수 있다고 생각해요"라고 말하며, 영상관법이 청소년들이 상대방에 대한 감정을 직면하고 인식하게 함으로써, 관계에 대한 보다 심층적인 이해를 촉진할 수 있음을 나타냈다. 참여자들은 영상관법이 청소년들이 관계 속에서 타인을 더욱 깊이 이해하고, 관계에 대한 인식을 증대하는 데 도움이 될 수 있음을 경험하였다. 또한, 참여자들은 영상관법이 청소년들이 자기중심적인 사고에서 벗어나 관계를 객관적으로 재평가할 수 있는 기회를 제공함을 언급하였다. 참여자 1은 "영상관법에서는 나의 책임, 타인의 책임, 상황의 책임을 두루 살펴봄으로써 상황을 객관적으로 바라보는 과정을 수행하게 되는데, 이때 자기중심적으로 사고하는 방식에서 탈피하여 자신을 관조하면서 자신의 역할과 책임에 대해 고려해볼

수 있는 기회를 가질 수 있다”고 진술하였다. 이는 영상관법이 청소년들이 타인과의 관계에서 자신의 역할을 객관적으로 바라보고 자각할 수 있는 경험을 제공할 수 있음을 보여준다. 참여자 2의 경우 “자신의 감정, 생각, 행동이 환경의 맥락과 어떻게 상호작용하고 있는지를 인식할 수 있게 한다”고 설명하며, 영상관법이 청소년들로 하여금 환경과 맥락 속에서 자신의 행동을 인식하고, 다양한 상황에서 대안적 행동을 취할 수 있는 가능성을 열어줄 수 있음을 덧붙였다. 이처럼 참여자들의 경험에 따르면 영상관법은 청소년들이 타인과의 관계를 인식하고 자신의 역할을 재고하며 관계 개선을 위한 자각을 돕는 데 기여할 가능성을 보여주었다.

인지적 왜곡 탐색 및 교정

영상관법을 통해 청소년들이 인지적 왜곡을 탐색하고 이를 교정할 가능성이 도출되었다. 참여자들은 청소년들이 일상 속에서 인지적 왜곡을 자각하지 못하는 상황에서, 영상관법이 이러한 왜곡을 인식하고 재구성하는 데 유용한 방법이 될 수 있음을 경험하였다. 참여자 6은 “청소년 내담자들을 만나보다 보면 인지적으로 왜곡되어 있는 것을 자주 발견할 수 있었습니다. 이렇게 한 쪽 면만을 부각해서 바라보는 청소년 내담자에게 영상관법을 적용한다면 자신의 왜곡된 인지적 사고나 정서를 탐색할 수 있는 기회가 될 수 있을 것이라 생각합니다”라고 서술하여, 특정 사건이나 사람에 대해 과도하게 한쪽 면만을 바라보는 청소년들에게 영상관법이 왜곡된 사고를 탐색하고 재구성할 수 있는 기회를 제공할 수 있음을 언급하였다. 참여자 3은 “부정적인 견해를 가지고 있는 청소년에게 차분한 호흡과 함께 가까운 과거의 회상부터 영상관법을 해 보는 것이 도움이 될 수 있을 것 같다”고 기술하였다. 그는 영상관법을 통해 청소년들이 차분한 호흡과 과거 회상 과정을 거치면서 부정적인 사고를 점진적으로 탐색하고, 이를 새로운 시각에서 바라볼 수 있는 기회를 제공할 수 있다고 보았다. 참여자 4는 “이 과정에서 호흡하고 관찰하고 알아차리면서 이완된 신체로 처음 느꼈던 장면을 반복하면서 살펴보는 것이 청소년에게 생각의 변화를 체득하는 경험이 될 것 같아요”라고 설명하며, 영상관법의 반복적인 관찰 과정을 통해 청소년들이 자신의 왜곡된 사고를 자각하고 이를 재구성하는데 도움이 될 수 있음을 언급하였다. 이처럼 참여자들은 공통적으로 영상관법이 청소년들에게 고착된 인지적 왜곡을 완화하고 새로운 관점에서 생각을 체득하는 경험을 제공할 수 있음을 인식하였다. 나아가 새로운 시각에서 재구성하는 과정을 통해 내면의 변화를 경험할 수 있는 유용한 도구로서 영상관법이 적용될 수 있는 가능성을 보여주었다.

IV. 논의 및 제언

본 연구는 <청소년 상담> 과목을 수강하는 심리치료 전공 대학원생을 대상으로 집단 영상관법을 실시하고, 그 경험과 청소년 상담에서의 활용 가능성을 해석현상학적 접근을 통해 분석하였다. 연구 문제에 따라 ‘영상관법 경험 소감’과 ‘청소년 상담에서의 영상관법 적용 가능성’으로 주제를 설정하고, 각 주제에서 참여자들의 경험을 통해 공통된 본질로 요약되는 상위주제를 도출하였다. 영상관법 경험 소감에서 도출된 상위주제로는 ‘감정적 깨달음과 수용’, ‘자기 인식과 변화의 시작’, ‘정서적 이완과 안정감’, ‘감정 조절의 어려움과 극복’이 있으며, 이러한 주제들은 참여자들이 내면의 감정을 직면하고 이를 새로운 시각에서 이해하고 수용하는 과정에서 자기 인식과 감정 조절에 관한 중요한 통찰을 얻게 되는 과정을 나타낸다. 청소년 상담에서 영상관법 적용 가능성에 대해 도출된 상위주제는 ‘자기 인식과 감정 직시’, ‘감정 조절과 대처 능력 강화’, ‘관계와 맥락적 이해 증진’, ‘인지적 왜곡 탐색 및 교정’으로, 이는 청소년들이 영상관법을 통해 자기 이해와 감정 조절 능력을 높이고, 관계 이해와 인지적 왜곡 수정에 기여할 수 있음을 시사한다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 구체적인 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 영상관법 경험 소감에 대한 상위주제는 ‘감정적 깨달음과 수용’, ‘자기 인식과 변화의 시작’, ‘정서적 이완과 안정감’, ‘감정 조절의 어려움과 극복’으로 나타났다. 이러한 주제들은 영상관법이 참여자들이 자신의 내면을 깊이 탐색하고 감정을 수용하는 중요한 경험임을 보여준다. 참여자들은 영상관법을 통해 감정을 새로운 시각에서 바라보며 불안과 긴장을 완화하고 심리적 안정감을 경험하였다. 이 과정에서 감정을 자신의 일부로 받아들이고, 이를 자기 성장의 계기로 삼는 감정적 자각과 수용이 이루어졌다. 이는 감정적 수용과 자기 인식의 증진을 통해 삶의 질과 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 김형록(2014)은 영상관법이 감정을 억제하거나 회피하지 않고 있는 그대로 바라보고 수용하도록 돕는 과정을 통해 심리적 안정과 자기 통제력 강화에 효과적임을 보고하였다. 또한, 무비판적 수용이 감정을 단순한 하나의 경험으로 바라보게 함으로써 감정적 갈등과 스트레스를 완화하고 심리적 균형을 유지하는 데 기여한다고 강조하였다. 본 연구의 결과 역시 감정을 있는 그대로 받아들이고 수용하는 경험이 심리적 안정감과 자기 이해를 증진하는 데 중요한 역할을 한다는 점에서 김형록(2014)의 연구와 맥을 같이한다. 아울러 신정란(2015)의 연구에서도 영상관법이 불안 완화와 심리적 안정을 도모하며 자기 통제력 회복에 도움을 준다고 보고되었다. 본 연구의 참여자들 또한 영상관법을 통해 내면의 감정을 왜곡 없이 수용하면서 불안과 긴장이 완화되는 경험을 하였고, 이 과정에서 자신에 대한 깊은 이해와 내적 변화가 이루어졌다. 이러한 감정을 새로운 관점에서 인식하고 긍정적으로 받아들이는 과정은 정서적 안정감을 제공하고 감정 조절에 도움이 되었다. 이는 영상관법이 자기 성장과 긍정적인 자기 개념 형성을 촉진하는 데 의미 있는

역할을 할 수 있음을 시사한다.

둘째, 본 연구에서 도출된 청소년 상담에서 영상관법의 적용 가능성은 청소년기 발달적 특성과 연결됨으로써 의미가 있다. 청소년기는 자아 정체감을 형성하고 정서적 안정감을 찾기 위해 다양한 심리적 변화를 겪는 시기로, 이 과정에서 청소년들은 자기 인식과 대인관계에서 혼란을 경험하기 쉽다(Arnett, 1999). 이러한 시기에 영상관법을 통해 감정을 직면하고 수용하는 과정은 정서적 성장과 자아 확립에 긍정적인 역할을 할 수 있음을 시사한다. 본 연구의 참여자들도 영상관법을 통해 감정을 직시하고 수용하면서 내적 갈등과 대인관계 문제에서 긍정적인 변화를 경험하였으며, 이는 청소년 상담에서 감정 조절과 심리적 안정감을 회복하는 데 유용한 접근일 수 있음을 기술하였다. 특히 본 연구의 참여자들은 영상관법 과정에서 내면의 감정을 알아차리고 지켜보는 과정을 통해 호흡의 중요성을 인식하게 되었으며, 이를 통해 호흡이 청소년 상담에서 정서적 안정과 자기조절을 돕는 데 유용할 것이라고 평가하였다. 인경(2008)은 영상관법이 호흡에서 시작되어 다시 호흡으로 돌아오는 과정으로써 호흡이 내담자에게 안정된 상태를 유지하게 하고, 강렬한 영상으로 인한 불안을 완화하며, 영상과 자신을 분리하여 마음을 관찰할 수 있도록 돕는 역할을 한다고 하였다. 이러한 점에서 호흡은 영상관법의 핵심적 기제로, 내담자가 감정을 수용하고 안정감을 회복하며 자기 탐구를 지속할 수 있게 하는 중요한 기반이 된다. 본 연구에서도 대부분의 참여자들은 차분한 호흡을 통해 자신이 겪은 상황을 회상하면서 방어적 감정을 해소할 수 있었고, 감정을 직면하는 과정에서 호흡이 정서적 안정에 기여했다고 보고하였다. 이러한 결과는 인경(2008)이 제시한 영상관법에서 호흡이 내담자의 불안과 긴장을 조절하며 정서적 안정을 제공하는 핵심적 기제로 작용한다는 점과 일치한다. 뿐만 아니라 호흡은 정서적 균형과 자기 통제 능력을 강화하는 데 중요한 역할을 한다는 점이 본 연구를 통해 확인되었다. 또한 호흡이 정서적 안정과 자아 개념 형성에 긍정적인 영향을 미친다는 오윤경(2008)의 연구 결과와 맥을 같이 한다. 이렇듯 본 연구의 결과와 본 연구의 결과를 지지하는 선행연구들을 통해 청소년들에게 영상관법이 자기조절에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 것을 확인하였으며, 나아가 영상관법에서 호흡의 기능과 역할이 청소년들에게 적합함을 다시 한번 확인할 수 있었다. 한편, 손강숙(2020)의 연구에서는 청소년들이 호흡 명상을 통해 자기조절뿐만 아니라 대인관계를 성찰하며 갈등을 해소하는 경험을 할 수 있다고 하였다. 장우혁(2017)의 연구에서도 호흡명상, 느낌명상, 영상관법을 통한 명상적 개입이 청소년 내담자로 하여금 자기를 직면하고 수용함으로써 자기 이해와 미래에 대한 희망을 가지게 하였으며, 단절되었던 대인관계를 재평가하는 계기가 되었다고 나타났다. 이는 본 연구에서 참여자들이 영상관법을 통해 자기중심적 사고에서 벗어나 관계를 성찰하고 갈등을 해결하는 경험과 일치한다. 이것은 청소년기에는 자아 정체감 형성과 더불어 관계 속에서 자신의 위치를 이해하고 타인의 입장을 고려하는 능력이 발달하게 되며, 이 과정에서 영상관법은 청소년들이 대인관계를 더 깊이 이해하고 자기 역할을 재평가하는 데 도움이 될 수 있음을 시사한다.

마지막으로, 영상관법이 청소년 상담에서 기존 접근법들과 통합적으로 결합되어 활용될 가능성을 제시하고자 한다. 영상관법은 본 연구에서 도출된 긍정적 경험을 바탕으로, 다양한 상담 기법과의 협력을 통해 청소년 상담에서 효과적으로 적용될 수 있는 잠재력을 지니고 있다. 첫째, 영상관법은 청소년들이 이상적인 미래 모습을 시각화하고 현재 자신과의 차이를 탐색하며, 이를 기반으로 실현 가능한 목표를 설정하는 과정을 돕는 데 유용할 수 있다. 본 연구 결과, 영상관법이 감정을 직면하고 수용하며 내적 변화를 촉진하는 데 기여한 점은 이러한 가능성을 뒷받침한다. 따라서 영상관법은 청소년 상담에서 자기주도적 학습과 목표 설정을 지원하는 도구로 활용될 수 있을 것이다. 둘째, 영상관법은 미술치료와 결합하여 정서적 이완과 자기표현을 촉진하는 방식으로 활용될 가능성이 있다. 영상관법을 통해 내면에서 도출된 감정적 깨달음과 자기 인식을 시각적으로 표현하도록 하는 것은 청소년들에게 심리적 안정감을 강화하고 정서적 탐색과 표현을 심화시키는 데 기여할 수 있을 것이다. 본 연구 참여자들이 경험한 내적 변화를 미술활동과 결합한다면, 이는 상담 과정에서의 창의적이고 효과적인 접근이 될 가능성이 있다. 셋째, 영상관법은 집단상담에서도 활용될 수 있을 것이다. 본 연구는 영상관법이 감정 조절과 대인관계 성찰에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여주었다. 이를 바탕으로 영상관법은 청소년들이 집단상담에서 서로의 경험을 공유하고 공감하며, 대인관계 문제를 탐색하고 해결하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다. 특히, 오래 관계 속에서 경험을 나누고 피드백을 주고받는 구조화된 활동은 관계와 맥락적 이해를 증진하고, 자기중심적 사고의 교정을 돕는 효과를 가질 가능성이 있다. 넷째, 영상관법과 자비명상을 결합함으로써 정서적 안정과 대인관계 회복에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것이다. 본 연구에서 나타난 감정적 깨달음과 관계 성찰은 자비명상과 결합했을 때 더욱 강화될 가능성이 있다. 예를 들어, 영상관법 이후 자신과 타인을 위한 자비문구를 작성하고 이를 기반으로 명상을 진행하는 방식은 청소년들에게 정서적 안정감과 자기 수용을 촉진하며, 대인관계 회복과 갈등 해결에 기여할 수 있을 것이다.

본 연구는 해석현상학적 분석(IPA)을 통해 청소년 상담에서의 영상관법 경험을 있는 그대로 드러내고자 하였으며, 이러한 접근은 참여자 개개인의 심층적 경험과 그 의미를 탐구하는 데 적합하다. 그러나 질적 연구의 특성상 소수의 사례를 심층 분석하기 때문에, 연구 결과를 보다 넓은 집단에 일반화하는 데에는 한계가 있다. 이를 보완하기 위해, 후속 연구에서는 본 연구에서 도출된 상위주제와 하위주제를 바탕으로 청소년을 직접 연구 대상으로 삼아, 영상관법의 효과를 질적 및 양적 연구 설계를 통해 체계적으로 검토할 필요가 있다.

예를 들어, 청소년들이 영상관법을 통해 경험하는 감정 수용, 자기 인식, 정서적 안정감 등의 변화를 실제 상담 장면에서 관찰하고 평가하여, 청소년 상담에서 영상관법이 미칠 수 있는 잠재적 효과를 탐구하는 연구가 이루어질 수 있을 것이다. 또한, 본 연구에서는 영상관법이 다

양한 상담 및 심리치료 접근법들과 통합적으로 결합되어 청소년 상담에서 유용하게 활용될 가능성을 제안하였다. 이와 관련하여, 영상관법과 다른 상담 기법들을 접목한 접근이 현장에서 유의미한 효과를 발휘하는지를 확인하는 후속 연구도 필요하다. 예를 들어, 영상관법과 미술치료, 자비명상, 집단상담과 같은 통합적 접근이 청소년의 정서적 안정, 자기주도적 학습, 대인관계 회복에 미치는 영향을 탐구함으로써, 영상관법의 실제적 효과를 검토할 수 있을 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 상담 현장에서 실제 내담자를 만나고 있는 심리치료 전공 대학원생들이 영상관법을 경험하고 이를 바탕으로 청소년 상담에서의 적용 가능성을 탐색했다는 점에서 기존 연구와는 구별되는 실질적 의의를 지닌다. 이는 단순히 영상관법의 이론적 가능성을 다루는 것을 넘어, 상담사로서의 체험을 통해 청소년들에게 영상관법이 어떻게 활용될 수 있는지를 구체적으로 제시함으로써 청소년 상담 분야에서 영상관법의 실질적인 적용 가능성을 제안하는 기초 자료로 기능할 수 있을 것으로 기대된다. 이를 통해 청소년들이 감정을 직면하고 수용하며 자기 이해와 정서적 안정을 도모할 수 있는 상담 방법으로서 영상관법의 가능성을 보여준 점에서 본 연구는 의의를 갖는다.

국문초록

본 연구는 청소년 상담에서 영상관법(Reflected Image Meditation)의 적용 가능성을 탐구하였다. 연구 대상은 대학원에서 심리치료를 전공하는 <청소년 상담> 과목 수강생 15명이며, 이들에게 집단 영상관법을 실시한 후 그 중 6명이 자발적으로 제출한 (1) 영상관법 경험 소감과 (2) 청소년 상담에서 영상관법의 적용 가능성에 대해 기술한 자료를 해석현상학적 분석(Interpretative Phenomenological Analysis: IPA)방법으로 분석하였다. 분석 결과, (1) 영상관법 경험 소감에 대한 4개의 상위주제는 ① 감정적 깨달음과 수용, ② 자기 인식과 변화의 시작, ③ 정서적 이완과 안정감, ④ 감정 조절의 어려움과 극복이었으며, (2) 청소년 상담에서 영상관법의 적용 가능성에 대한 4개의 상위주제는 ① 자기 인식과 감정 직시, ② 감정 조절과 대처 능력 강화, ③ 관계와 맥락적 이해 증진, ④ 인지적 왜곡 탐색 및 교정으로 도출되었다. 각 상위주제는 여러 하위주제로 세분화되었다. 본 연구 결과를 바탕으로 청소년 상담에서 영상관법이 미치는 긍정적 가능성을 논의하고, 영상관법이 청소년 상담에서 기존 접근법들과 통합적으로 결합되어 활용될 가능성을 제시하였다. 아울러 본 연구의 시사점과 후속연구 방향에 대해 논의하였다.

주제어

영상관법, 명상상담, 마음챙김, 청소년상담, 해석현상학적 분석

참고문헌

- 강민규, 최윤정(2017). 단기 마음챙김 명상이 학교 폭력 피해 청소년의 공감 및 자기조절능력에 미치는 효과. *상담학연구*, 18(5), 191-212.
- 김나연, 서왕모, 박규리(2024). 마음챙김과 자기연민에 근거한 청소년 5분 명상프로그램 개발 및 효과성 검증. *학습자중심교과교육연구*, 24(15), 475-493.
- 김다현(2016). 학교부적응 청소년의 명상상담 경험 : 내러티브 연구. *동방문화대학원대학교 박사학위논문*.
- 김민정, 김정규(2006). 계슈탈트 집단치료가 가출청소년의 자기개념, 우울, 불안에 미치는 영향: 여자 가출청소년을 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 25(2), 41-57.
- 김봉구, 김윤주(2017). 마음챙김명상이 청소년의 자아존중감, 자기효능감, 자아탄력성 및 자기조절능력에 미치는 영향. *동아시아불교문화*, 30, 327-359.
- 김주빈, 김현주(2020). 초심상담자의 수련과정 자발적 중도탈락 경험에 관한 연구: 해석학적 현상학을 적용하여. *질적탐구*, 6(3), 269-304.
- 김형록(2014). 영상관법의 현상학적 이해. *명상심리상담*, 11, 24-36.
- 김혜경(2010). 학교부적응 청소년을 위한 이야기치료 프로그램 개발. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 329-349.
- 김혜원, 오인수(2016). 청소년의 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계문제의 매개효과. *청소년상담연구*, 24(1), 151-171.
- 박경자(2020). 자살 유가족 상담자의 대리 외상 경험: 해석현상학적 분석. *상담학연구*, 21(6), 121-143.

- 박혜영, 조성근(2020). 중학생의 대인관계 증진을 위한 구조화된 집단모래놀이치료 프로그램 개발 및 효과검증. 청소년학연구, 27(2), 197-223.
- 사민서, 김영근(2018). 청소년의 정서인식명확성, 정서조절, 심리적 수용 및 우울의 구조적 관계. 청소년학연구, 25(3), 159-185.
- 서혜석, 김희숙(2022). 교류분석상담 이론을 활용한 집단상담이 성폭력 피해 청소년의 자아존중감, 자율성 및 대인관계 변화에 미치는 효과. 교정상담학연구, 7(7), 133-159
- 손강숙(2020). 학교상담에서 호흡명상의 활용방안: 포커스 그룹 인터뷰를 중심으로. 명상심리상담, 23, 51-67.
- 손우현, 홍혜영(2009). 인터넷중독 청소년 NLP 집단상담 프로그램의 효과: 우울, 자기통제력, 스트레스대처를 중심으로. 미래청소년학회지, 6(3), 45-66.
- 신은영, 한영주(2021). 고학력 경력단절 여성의 결혼생활 경험에 대한 해석학적 현상학 연구. 질적탐구, 7(4), 257-298.
- 신정란(2015). 영상관법이 장애가족을 가진 중년여성의 우울증에 미치는 효과: 사례 연구. 동아시아불교문화, 22, 549-576.
- 양미진, 이영희(2006). 질적 분석을 통한비자발적 청소년 내담자의 상담지속요인 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(1), 1-20.
- 오윤경(2008). 호흡과 오감에 의한 염지관 명상상담이 청소년의 자아개념에 미치는 영향. 명상치료연구, 2, 199-247.
- 이광석(2013). 해석현상학적 분석의 의의와 적용가능성에 관한 연구. 질적연구, 14(2), 132-144.
- 이보미(2011). 청소년의 또래관계 질 및 자아탄력성과 정서지능. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이성직(2017). 성인기 ADHD 진단 전후의 경험에 대한 연구: 해석현상학적 분석. 상담학연구, 18(1), 111-131.
- 인경(2008). 영상관법의 심리치료적 함의: 인지행동치료와의 비교하면서. 명상치료연구, 2, 61-89.
- 장우혁(2017). 역기능 가정 청소년의 명상상담 경험: 내러티브 탐구. 질적연구, 18(2), 180-192.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. American Psychologist, 54(5), 317.
- Brownrigg, A. (2011). An introduction to interpretive phenomenological analysis. Language of Public Administration and Qualitative Research, 2(2), 41-49.
- Creswell, J. W. (2013). Qualitative Inquiry & Research Design. (조흥식, 정선옥, 김진숙, 권지성 공역, 2015). 질적 연구 방법론 다섯가지 접근. 서울: 학지사
- Eatough, V., & Smith, J. (2008). Interpretative phenomenological analysis: The SAGE handbook of qualitative research in psychology. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Fleming, V., Gaidys, U., & Robb, Y. (2003). Hermeneutic research in nursing: developing a Gadamerian - based research method. Nursing inquiry, 10(2), 113-120.
- Gadamer, H. G. (2013). Truth and Method. A&C Black.
- Jetha, M. K., & Segalowitz, S.(2012). Adolescent brain development: Implications for behavior. Academic Press.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Naturalistic Inquiry. CA: Sage.
- Rhee, K. H. (2005b). Modern Philosophy. Seoul: Yonsei University Press.
- Smith J. A. (2003). Qualitative psychology. London: Sage Publications.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), Qualitative psychology: A practical guide to research methods. London: Sage.
- Smith, J. A., Flowers. P., & Larkin. M.(2009). Interpretative phenomenological analysis: theory, method, research. London: Sage.
- Van Peursen, C. A. (1972). Phenomenology and analytical philosophy. (손봉호 역, 1983). 현상학과 분석철학. 서울: 탑출판사.