

집단의 창조

서연주 20151077

Why 'Creation'?

—
치료자의 능동적 의지

—
살아있는 유기체로서의 집단

—
실존주의 울림

PART I

물리적 여건

집단 구조 설계, 개방/폐쇄집단, 규모와 빈도

PART II

단기 집단치료

정의, 지도자 원칙, 효과성

PART III

집단치료를 위한 준비

예비 면담, 오해 교정, 준비 과정

핵심 전제와 제 2의 집단

The Foundation

"집단치료의 성공은
치료 개시 이전에 이미 결정된다."

- YALOM & LESZCZ (2020)

치료자의 구조적 결정

집단의 크기 및 지속 기간
신규 편입 방식 및 빈도
회기 소요 시간 및 온라인 여부

'제 2의 집단'과의 관계

의뢰 동료 치료자
행정가, 보험사, 의료 조직
제삼자 지불자와의 협력 필수

물리적 공간과 좌석 배치

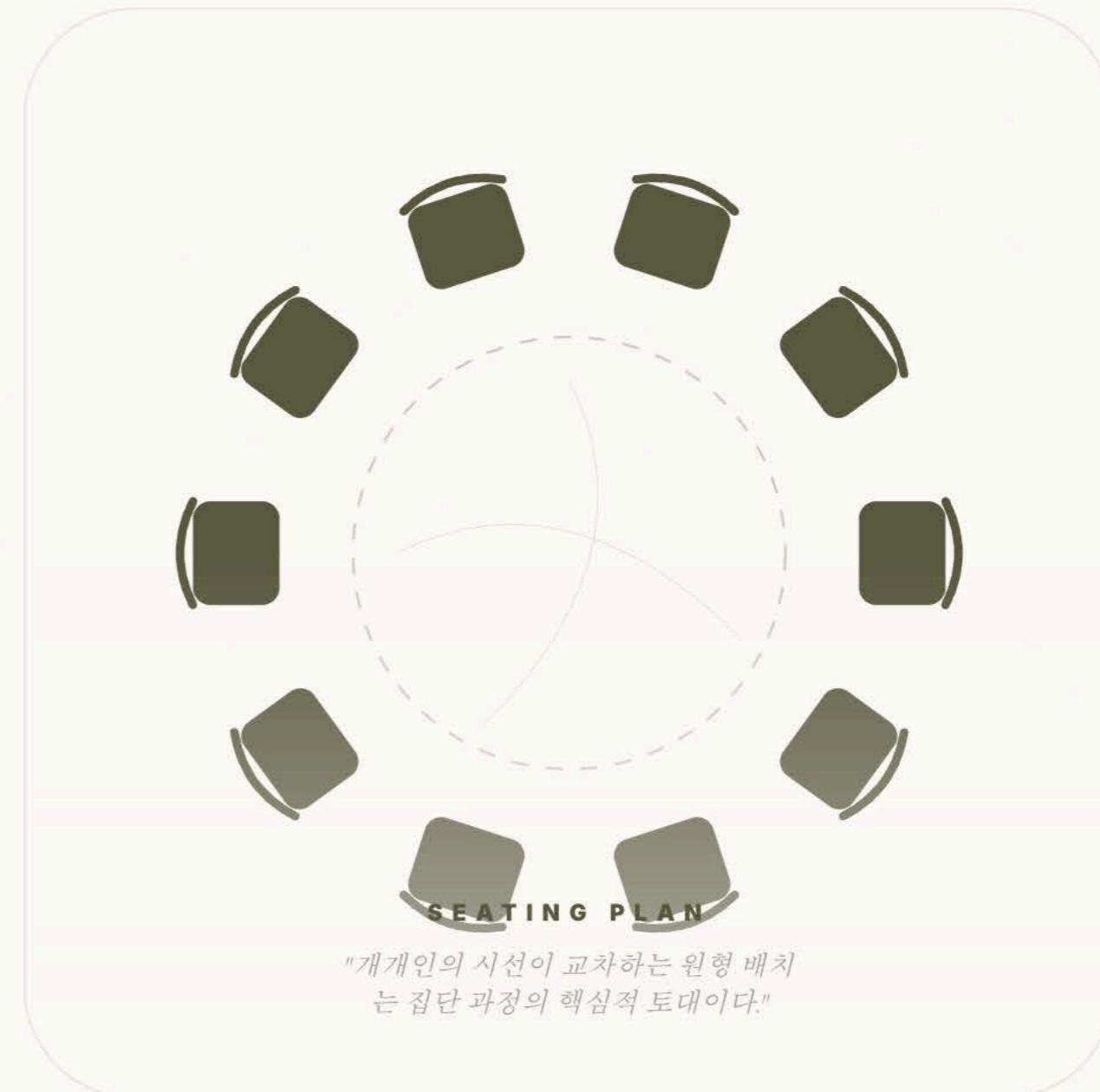
Part I: Physical Setting

좌석 배치와 배려

"둥글게 앉아 서로를 볼 수 있어야 하며, 결석 시 빈 의자를 치워 응집력을 유지해야 한다."

관찰 및 녹화 윤리

사전 서면 동의는 필수이며, 슈퍼비전 목적이라도 예외는 없다.



개방집단 vs 폐쇄집단

Group Composition



폐쇄집단 (Closed)

- 신규 편입 차단 (2-3회기 후)
- 주로 8개월 이하 단기 운영
- 9-10명 시작 권장



개방집단 (Open)

- 결원 발생 시 즉시 충원
- 20-30년 무기한 지속 가능
- 연속성을 위한 두 명의 치료자

규모와 모임 빈도

Size and Frequency

3-4 기능 정지 및 개인치료화 위험

7-8 상호작용 치료 집단의 최적 규모

10+ 응집력 약화 가능성

STANDARD PRACTICE

주 1회, 80-90분

최소 60분은 분위기 구성에 필요하며, 120분 초과 시 피로도가 상승하여 효과가 감소한다.

단기 집단치료의 정의

Part II: Brief Group Therapy

"특정 목표를 이룰 수 있는
최단기간의 모임"

TIME-EFFICIENT THERAPY

12회

최소 치료적 용량

기능적

목표 중심 정의

단계적

완결 및 심화 준비

단기 집단의 공통 특성

Core Characteristics



지도자의 핵심 원칙

Leader Guidelines

01

목적 명료화 & 시간 관리

능동적 시간 수호자로서 남은 시간 환기

02

학습 전이 및 행동 변화

집단 밖 삶의 변화에 최종 목표 두기

03

지금-여기 대인관계

진단명이 아닌 실제 상호작용에 집중

04

준비 및 선발의 엄격함

실수가 장기 집단보다 더 치명적임

05

치료자의 융통성

단기 구조에 맞는 창의적 개입과 유연함

06

시간제약의 역전

제한된 시간을 동기로 활용하는 역설적 기법

단기 집단치료의 효과성

Clinical Evidence

3배

대기자 대비 호전율 (48개 보고 종합)

≒ 동등

단기(20회) vs 장기(80회) 효과성 비교

"우울증, 거식증, 공포장애 등 다양한 스펙트럼에서 높은 성취를 보이거나, 만성적인 성격 장애의 경우 여전히 장기 집단이 필요하다."



EVIDENCE BASED OUTCOME

집단치료를 위한 준비

Part III: Preparation

예비 면담의 의의

- 조기 탈락률의 현격한 감소
- 치료 동맹 형성의 결정적 단계
- 응집력 발달의 기초 토대 마련
- 지도자의 20~25시간 투자 가치

준비의 5대 목표

- 01 오해 및 비현실적 공포 교정
- 02 예견되는 문제의 최소화
- 03 참여를 위한 인지구조 제공
- 04 현실적이고 긍정적인 기대
- 05 부정적 가정과 낙인 신화 도전

집단치료에 대한 오해 교정

Correcting Misconceptions

❗ 자기 통제 상실

억지로 노출을 강요당할 것이라는 공포

❗ 희석된 치료

치료자 관심 분산으로 개인보다 열등할 것

❗ 수치와 거부

낮선 사람들 앞에서의 거절될 위험

❗ 정신적 감염

더 심한 문제를 가진 이들로부터의 악화

"내담자들이 경험한 과거의 집단은 '문제의 일부였지' 해결의 일부가 아니었다."

집단 초기의 일반적 문제들

Initial Obstacles

지각된 목표상의 모순

집단 목표(신뢰/상호작용)와 개인 목표(고통 완화) 간의 불일치를 사전에 해소해야 한다.

즉각적 편안함의 부재

첫 몇 번의 모임에서 오는 '방송 시간' 부족과 좌절은 자연스러운 과정임을 미리 안내한다.

집단원의 잦은 교체

비정기 참석이나 조기 종결이 전체 발달에 미치는 악영향을 엄중히 강조한다.

하위집단과 집단 박사교

집단치료의 아킬레스건인 하위집단에 대한 집단 규준을 최초 접촉 시 설정한다.

준비 면담의 철학과 자세

Preparing the Social Lab

"치료집단은 사회적 실험실이다"

준비 면담의 목표

Objectives of the Preparation Interview

- 1 대인관계 중심의 틀 제시**
증상이 아닌 관계의 맥락에서 문제를 이해하도록 도움
- 2 초기 좌절 미리 예견**
초기의 혼란과 좌절이 치료의 자연스러운 과정임을 안내
- 3 출석 계약**
정해진 시간과 횟수에 대한 엄격한 상호 약속 및 책임 강조
- 4 집단치료 신뢰 형성**
집단 작업의 효과에 대한 확신과 치료적 동맹 구축
- 5 비밀 보장 규칙 수립**
집단 내 경험이 외부로 유출되지 않도록 안전 가이드 설정
- 6 하위집단 규범 설정**
집단 밖 사적 만남이 치료에 미치는 영향을 인식하게 함

비밀 보장과 집단 밖 사교

Boundaries and Ethics

비밀 보장 (Confidentiality)

유지는 필수적이나 법적 의무가 없음을 고지. 전문가 보고 의무와 본인 경험 공유 한계를 명확히 설명.

집단 밖 사교활동

사적 만남 자체가 아닌 그 안에서의 '음모'가 치료를 방해함. 만남 시 집단 내 공개 및 토론 의무를 지우는 규정 수립.

"비밀은 치료의 안전망이나, 사적 비밀은 개방성을 훼손한다."

준비를 위한 또 다른 접근

Active Preparation

회기 요약 편지

매 회기 후 전체 집단원에게 요약 발송

오리엔테이션 영상

라이브 데모 영상을 통한 생생한 소개

GTQ 질문지

집단치료 질문지로 부정 태도 파악 및 교정

경험적 예비 모임

2-3명 짝지어 진행하는 구조화된 연습

"능동적·경험적 준비가 지적 준비보다 더 큰 영향을 준다."

예비 준비의 연구 근거

Experimental Evidence

Yalom 통제실험

- 내담자 60명 중 절반에게만 준비 모임
- 준비 집단의 치료 신뢰도 및 역동이 월등히 높음
- 이 차이는 12회기까지 지속적으로 증명됨

SUMMARY OF EFFECTS

- 감정 표현 및 자기 개방의 증가
- 불안 및 우울감의 유의미한 감소
- 집단 과정 오해의 현격한 감소
- 가정 폭력자 등 특수군의 출석 및 참여 향상

초기 불안과 사전 동의

Informed Consent

내적 불안

집단 본질에서 오는 불가피한 정서 (정직한 노출의 두려움)

외적 불안

불확실한 기대에서 오는 불안 (준비를 통해 충분히 감소 가능)

사전 동의 (Informed Consent)

- 부작용, 비용, 대안 정보 제공
- 제공 사실의 기록 및 보관
- 반복적인 안내와 참여 독려
- 단순 절차가 아닌 임상적 행위

결론

Synopsis

1. 구조는 치료다

모든 구조적 결정은 그 자체로 임상 행위이다.

2. 제도 속의 집단

외부 협력 없이는 집단의 지속 가능성도 없다.

3. 단기 집단은 독자적이다

장기 집단의 축소판이 아닌 고유 원칙을 가진다.

4. 준비는 치료의 일부다

가장 강력한 전임상적 개입이자 동맹 형성의 도구이다.

"집단의 창조는 첫 만남 이전에 이미 시작된다."

결국, 무엇을 위한 창조인가?

The Purpose of Creation

지금-여기, 응집력

"구조는 중립적이지 않다. 구조는 치료의 방향이다."

INSIGHT 01

창조된 구조는 집단원이 안전하게 자기를 개방할 수 있는 울타리가 된다.

INSIGHT 02

치료자의 능동적 설계는 집단 내 상호작용의 질을 결정하는 핵심이다.

Thank you

Yalom, I. D. & Leszcz, M. (2020).

Theory and practice of group psychotherapy (6th ed.).

하나의학사. 최신 집단정신치료 이론과 실제

서연주 20151077