

에니어그램 고집별도 상담전략 프로그램을 통한 대인관계 개선 사례

박진성(상전스님)

안심방·명상심리상담연구소 소장

Case of Improvement of Interpersonal Relationship through Enneagram Four Noble Truths Counseling Program

Park, Jin Seong (Ven. Sangjeon)

Director of An-Sim-Bang (Sanctum) Meditation Psychology Counseling Research Institute

Purpose: This study investigates the case of a client who wishes to improve her interpersonal relationship based on the Four Noble Truths counseling program of 8th session of the Enneagram Meditation Counseling Strategy, which was organized in the book titled Enneagram Behavior Characteristic and Meditation Counseling Strategy written by Monk Inkyung. **Methods:** A highly involuntary client, who frequently says that she is fairly passive about meditation psychology counseling and does not have any problem, wrote that somehow she wanted to improve interpersonal relationship which was usually a bit uncomfortable for counseling purposes. Therefore, I conducted counseling based on the semi-structured 8th session Four Nobles Truths Counseling Program to see the reason of having problem in the interpersonal relationship and methods to heal it. **Results:** The reason this study is meaningful is that it does not just improve the problem by identifying the root cause of the interpersonal inconvenience due to some part of the client and finding the personality characteristics of the client through the 8th session counseling program of Enneagram Four Noble Truths. And unresolved problem that the person has now, but is not aware of herself is grasped. **Conclusion:** Ultimate goal of Enneagram is to understand that it is a work for oneself, helping them live as a true genuine self, not living with personality, that is, fake, masked or masqueraded by understanding 12 sub concepts and 5 categories as a factor of personality in Enneagram Type Test. (Inkyung, 2016)

Key Words: Enneagram, Interpersonal relationship, Four noble truths, Personality, Nature

I. 서론

1. 에니어그램을 통한 대인관계개선

일반적으로 에니어그램이 성격유형론으로 한정되게 이해를 하고 있는데, 고집별도 상담 프로그램을 만든 인경스님은 에니어그램의 본래적 의미는 고착된 성격을 넘어서 해탈의 영적 본질로 나아가는 것이라고 보았다. 적응적인 수준에서 성격적인

이해와 개선도 물론 중요하지만, 이것도 역시 영적본질로 나아가는 명상상담을 통해서 효과적으로 성취된다는 점을 강조했다. 그런데 여기서 에니어그램을 사용하여 성격 유형을 파악함 이 대인관계와 어떤 관계가 있는가가 중요하다. 사실 성격이란 무엇인가에 대한 많은 논의가 있었지만 본 연구에서는 인경스님의 5범주 12하위개념으로서의 분류를 따른다. 성격 5범주는 성격이란 '대인관계'에서 드러나고, '어린 시절'에 형성되면서 성격은 '자아개념'을 포함하고, 성격은 고정된 것이 아니라 상황에

Corresponding author: Park Jin Seong (Ven. Sangjeon)

An-Sim-Bang (Sanctum) Meditation Psychology Counseling Research Institute, 290 Geumsansunhwan-ro, 519 beon-gil, Geumsan-myeon, Jinju 52625, Korea.

E-mail: angjeon33@hanmail.net

투고일: 2017년 11월 10일 / 심사완료일: 2017년 12월 10일 / 게재확정일: 2017년 12월 17일

따라서 ‘역동성’을 가지고, 정제된 것이 아니라 ‘본질’을 향하여 ‘성장’한다는 것으로 정의 하고, 그 하위개념으로는 성장, 본질, 어린 시절은 그대로 같은 용어로 사용하고, 대인관계는 사회성, 교류방식, 애착태도, 자아개념은 동기, 감정, 신념, 성격역동은 대응, 위기, 모순 등으로 다시 분류한다(인경, 2016). 이와 같이 성격을 파악함이 대인관계를 개선 하기위한 단초가 된다.

2. 연구의 필요성 및 목적

내담자 본인이 생각하는 상담 동기와 목적은 생각보다 심각하지는 않았다. 사실 상담자가 명상상담공부를 하면서 에니어그램 상담사례 발표가 절실히 필요해서 평소에 알고 있던 지인을 설득해서 상담을 했기 때문에 이 내담자는 상담 동기 란에 당당히 스님의 권유라고 적었다. 그래도 다행인 것은 상담목적은 별거 없다고 하다가 평상시 조금은 불편하게 생각하던 대인관계의 개선이라고 적어 주어서 고마웠다. 본인이 생각하기에는 대인관계를 원활히 하고 싶고, 리더십 있는 성격으로 바뀌고 싶어 한다. 그리고 사실 주위 사람들은 아주 그렇게까지 못한다고는 생각하는 것도 아니다, 단지 내담자 본인 생각에는 자기가 고집이 있어서 다른 사람의 의견이 수용이 안 될 때가 많다고 본다.

그래서 이번 상담을 계기로 대인관계에 대해서도 더 살펴보는 좋은 기회가 되었다. 사람은 누구나 혼자 살지 않기 때문에 대인관계는 사람 대 사람의 상호작용 또는 상호행위의 양식으로서 사회의 모든 곳에 존재한다. 작게는 가정 내에서 가족 상호간의 관계 속에서 크게는 사회의 일원으로 활동하는 모임이나 단체 등에서 볼 수 있다. 최근 뉴스보도를 통한 대인관계장애에 대한 이슈들을 살펴보면 직장인 100명 중 4명은 지속적 왕따, 20세의 남성 45%가 대인관계 장애의 가능성, 융통성이 없다는 소리를 자주 들음, 무차별 보복 등 사회문제로, 동료 상사와 잦은 마찰 스트레스, 단체생활에서 외로움과 소외감을 느낌, 계속되는 불행에 우울증 악화, 혼자 있는 것을 좋아한다, 대인공포증까지 생겨 식당서 밥 먹을 때도 불안해..., 생활에 지장을 주는 '대인공포증' 등이 있다. 이러한 대인관계의 문제가 자신의 삶과 사회생활, 그리고 나아가서 여러 사람과의 관계에도 지장을 주고 있다. 위와 같은 내용에서도 나타나듯이 대인관계의 문제는 단순히 한 개인의 사회부적응으로 치부하고 말기에는 개인의 문제가 집단에 너무나 큰 영향을 줄 수 있는 것이 더 문제일수도 있다.

이러한 대인관계 장애가 발생하는 원인은 다양하다. 대인관계 개선을 위해선 이 다양한 원인을 파악하는 것이 첫번째로 중

요하다. 그러기 위해선 자기 자신을 명확히 파악하는 것이 선행돼야 한다. 이를 위해서 이번 연구에서는 에니어그램 명상상담전략 8회기 고집명도 상담 프로그램을 적용시켰다. 에니어그램 성격유형 검사와 제프리-영 박사에 의해서 개발된 심리도식검사를 실시하여, 내담자의 어린 시절에 불충분하게 경험된 부적응적인 도식이 무엇인지를 정확하게 이해하고 그리고 명상상담연구원식 나 중심 가족가계도를 사용하여 내담자의 가족관계를 파악하고, 이것이 도식을 형성하는데 어떻게 기여했는지를 파악한다.

그리고 두 번째로 중요한 일은 내담자에게서 찾아낸 미해결된 과제들을 명상, 영상관법, 연기관법, 역할극, 가족세우기 등으로 치유의 과정을 거쳐 내담자가 지금까지 자신도 의식하지 못하고 기계적으로 살아온 거짓된 가면의 자아인 성격을 넘어서 본질인 자신의 본성을 구현해 가는 참으로 중대한 삶의 여정에 첫발을 내딛는 시도에 작은 힘이지만 소박한 기여를 할 수 있는데 이 상담연구사례가 의의가 있다 본다.

II. 연구방법

1. 연구참여자 기본자료

1) 인적 사항

1971년생, 학교 급식실 팀장으로 근무하는 건강하며 유쾌한 중년 직장여성이다. 시어른을 두 분 다 모셨었고 시아버지 돌아가시고 지금은 시모를 모시고 있는 만며느리이다. 남편은 자기 사업을 하고 있고, 딸1, 아들2을 두고 있으며 종교는 불교이다.

2) 상담기간 및 장소

(1) 상담기간

17년 4월 9일 시작해서 8월 8일(중간에 학교 행사와 초파일 행사 기타 등등으로 시간이 오래 걸림).

(2) 장소

무위암상담연구소 차명상실에서 함.

(3) 상담 일정

1회기 2017년 4월 9일(일). 50분간

2회기 2017년 4월 14일(금), 50분간

3회기 2017년 6월 9일(금) 60분간

4회기 2017년 7월 4일(화) 60분 이상

5회기 2017년 7월 14일(금) 60분 이상

6회기 2017년 7월 18일(화) 60분 이상

7회기 2017년 8월 1일(화) 60분 이상

8회기 2017년 8월 8일(화) 60분 이상

3) 내담경위 및 이전 상담경험

절에 신도이다 보니 자연스럽게 권유 하게 되었고 상담은 처음인 것 같다.

4) 주 호소 문제

(1) 신청서 상의 호소문제

대인관계를 원활히 하고 싶고, 리더십 있는 성격으로 바뀌고 싶다. 본인이 고집이 있어서 다른 사람의 의견이 수용이 안 될 때가 많다.

(2) 접수면접 상의 호소문제

스님이 하라고 해서 했지 자신은 별문제가 없다고 생각함

(3)상담 전체과정에서 제기 된 호소문제

① 현실적인 문제

동생의 사업문제와 자신도 대출까지 받아주어서 걱정이다.

② 상담의 문제

- 친정 부모님과 형제들을 이해하고 용서하고 조화롭게 지내는 문제
- 남편을 이해하고 용서하고 조화롭게 지내는 문제
- 그리고 나아가서 직장 동료나 타인을 이해하고 용서하고 조화롭게 지내는 문제

5) 인상 및 행동관찰

- (1) 외모 및 행동양식: 보기에 건강하고 밝고 전체적으로 평범한 중년여성
- (2) 말하는 방식과 습관: 약간 빠를 때가 있고 좀 강한 부산 악센트가 있다.
- (3) 정서상태: 정서적으로는 밝은 상태.
- (4) 사고내용과 과정: 나를 정상적이고 논리적인 듯하다.
- (5) 상담자가 평가하는 인지능력, 지능, 기억능력, 상황 판단 능력: 전체적으로 정상
- (6) 상담자에 대한 태도: 상담자에 대해 호의적 적이고 공감 능력도 일부 있음

(7) 명상에 대한 태도와 경험여부: 약간의 경험이 있을 뿐이다.

6) 가족관계

(1) 원가계도 설명

내담자: 1남 4녀 중 셋째이고 모든 형제들은 결혼을 했음. (Figure 1).

아버지는 권위주의적이고 자기고집이 너무 강하셔서 가족들과 갈등이 잦음. 특히 여동생과 아버지가 갈등이 깊음. 남동생과도 갈등이 잦은 편임. 그리고 그 외의 가족들과는 무난한 편임.

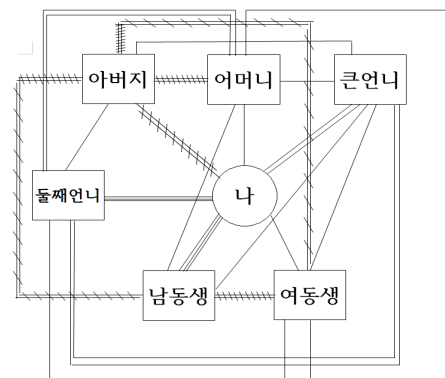


Figure 1. I-centered original family tree

(2) 현가계도 설명

내담자: 세 아이와 남편을 둔 아내, 남편: 자기사업, 큰딸: 직장인, 큰아들: 대학생, 막내: 고등학생. 남편은 성격이 급하고 잔소리가 많다. 대꾸 하면 싸우게 된다. 그 외에 모든 식구들끼리는 관계가 모두 좋다. 특히 막내와 남편의 관계는 아주 친밀하다 (Figure 2).

남편과 나의 관계는 그다지 밀접하진 않으나 최근 들어 무난해짐. 그래도 아직은 내가 남편을 바라보는 마음의 무게가 남아있음 갈등의 표시는 내지 않음

- 그 외 누구나 모든 식구들과 관계는 아주 좋음.

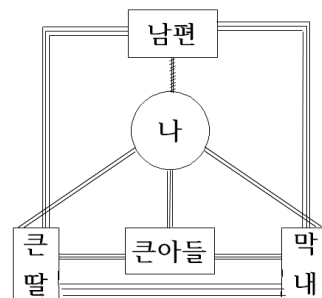


Figure 2. I-centered family tree

7) 사회적 관계

직장동료들과 가장 많은 시간을 보낸다. 관계는 상당히 원만한 편이며 서로를 존중한다고 생각한다. 근처에 친한 친구 3명과 그 외 친구들과도 원만히 잘 지낸다. 주로 여가시간엔 직장 동료들과 함께 시간을 보내고 친한 친구 3명과는 퇴근 후 자주 식사와 차를 마시는 시간을 보낸다. 그 외 부부모임과 개인적인 계모임의 임원 역할로 활동이 많은 편이다. 주말에는 하루만 휴무이기 때문에 미룬 일들과 주로 가족모임을 하게 된다. 친정 언니들과 한 달에 한번 모임을 가져 친정에 간다.

2. 사례개념화

1) 호소문제의 배경

이 내담자는 어릴 때부터 부모의 사랑과 인정을 받지 못해서 인지 자신이 다른 형제들보다도 더 열심히 집안일과 동생을 돌보는 일들을 도맡아서 해왔고 현재에도 경제적으로 어려운 문제를 안고 있는 동생 이라든지 시도 때도 없이 전화해서 불려들어서 하느 친정노부모님의 애로 사항을 다 챙기려고 한다. 그러다보니 자기의 역량의 한계가 옴으로서 많이 힘들고 짜증이 생기기도 하는 편이다.

2) 심리검사 결과

(1) 1회기 에니어그램 검사지에 나타난 특기 사항.

***1차 검사- 1회기 상담, 17년 4월 9일**

- ① 중심성격- 열정주의자 7번 유형(16), 사고형
- ② 보조성격- 돕는자 2번(13), 평화주의자 9번(12),
- ③ 네거티브- 탐색자 5 (-15)

***2차검사- 5회기 직전 17년 7월 9일**

- ① 중심성격- 돕는자 2번(13), 감정형
- ② 보조성격- 평화주의자 9번(10), 의지형, 열정주의자 7번 유형(10), 사고형
- ③ 네거티브- 탐색자 5 (-15)

*두번의 에니어그램 검사와 전체적인 상담내용으로 봤을 때 전형적인 2번 유형으로 나옴. 일반적인 성격도 밝고 유쾌하며 남을 돕기를 즐긴다.

(2) 3회기때 상담 심리도식 검사.

EI (감정적 억압)- 66%

SS (자기희생)- 83%

IS (부족한 자기 통제)- 50%

3) 개인의 발달사

(1) 초등학교 시절- 내담자는 다른 형제나 기타 동네 친구들이랑 다르게 방과 후 부모님 일을 도맡아서 도와드리었다.

그리고 약간 지적 장애를 안고 있는 여동생을 데리고 학교를 다녔다. 전형적인 2번 유형의 특징으로 내면에 부모님이나 남들에게 인정받고 싶은 욕구가 강했던 것 같다. 그런데 그것을 잘 알아주지 못하고 하니 힘들었던 것 같다.

(2) 성인이 된 시절- 고등학교, 대학교도 자비로 충당함. 친동생의 사업을 위해서 도움을 줌, 그리고 친정의 노부모님을 위해서 모든 것을 챙겨줌.

4) 내담자의 강점 및 약점

강점은 마음이 순수하고 남을 도와주려는 이타심이 강하다.

단점은 바라는 마음과 인정받으려는 욕구 때문에 그러한 것이 충족되지 않을 때 쉽게 마음의 상처를 받을 수가 있다. 그래서 자신의 이러한 성향을 알아차리고 줄이는 것이 필요하다. 차분한 명상과 기도가 병행되지 않으면 자신의 마음을 추서리기가 힘들 수 있을 것이다.

III. 상담문제와 상담목표

1. 내담자 상담문제

- 대인관계를 원활히 하고 싶고, 리더십 있는 성격으로 바뀌고 싶다.
- 친정 부모님과 형제들을 이해하고 용서 하는 문제.
- 남편을 이해하고 용서 하는 문제.
- 인정받으려는 욕구를 극복하고, 자신에게 만족 하는 방법을 터득하기
- 밖과 남을 향해서 흥미와 변화를 찾아다니는 마음을 다스릴 줄 알아야 할 것 같다.

2. 상담의 목표와 전략

1) 상담목표

대인관계의 원활함을 위해서 상대방과 소통하고 나아가서 의견도 수용 할 수 있는 포용력 있는 리더가 되고 싶다.

2) 상담전략

(1) 전체적으로는 볼 때 어렸을 때 부모님으로부터 받은 상처를 직면하고 이해하고 용서하는데 초점을 맞추므로

내면의 억압된 정서상의 문제를 완화시켜서 안정감을 느낄 수 있도록 충분히 공감, 지지해준다.

- (2) 영상관법을 이용한 '핵심장면'을 떠올려서 고통스러운 기억이 희석되도록 한다.(알아차리고, 머물러, 지켜보기)
- (3) 역할극이나 가족세우기를 통해서 내담자 스스로가 심적 부담감을 벗어나고 새로운 통찰이 일어나서 삶이 더 자유롭고 행복한 생활을 하도록 도와준다.
- (4) 그리고 명상을 단계적으로 가리켜서 자신에게 만족하는 방법을 터득하며, 내면의 큰 평화를 지속적으로 얻기 위한 전략 세운다.

3) 상담계획

- (1) 1회기 첫째 날 면접과 성격검사 - 내담자와 친밀해지고 친숙해지는 시간이 되도록 하면서 상담 동기와 기본적인 인적 사항과 성격특징을 파악한다. 그리고 상담 전반에 대한 규칙이나 약속들을 정한다.
- (2) 2회기 대인관계 및 명상(명상 기준점 잡기) - 명상(명상 기준점 잡기)을 지도 해주고 적 극적인 경청법을 통해서 공감과 지지를 표현하여, 상담관계를 확립하고, 무엇이 문제인지를 대인관계를 중심으로 파악한다.
- (3) 3회기 어린 시절 경험 나누기(상담 심리도식 검사) - 대인관계에서 발견된 내담자의 성격상의 특징이 어린 시절의 도식, 어떤 경험과 연결되어 있는지를 파악한다. 어린 시절 부모와의 관계, 양육방식을 탐색하고, 그 과정에서 어떤 부분이 좌절되고, 성격형성에 영향을 주었는지를 파악한다.
- (4) 4회기 자아개념과 집착(중심 신념, 동기, 감정) - 현재의 과제를 중심으로 무엇을 자아라고 집착 하는지를 살펴본다. 우선 어떠한 사건에서 감정, 생각, 갈망이 무엇인지 탐색하고, 결국 자아란 감정, 생각, 갈망의 상호작용임을 구체적으로 알게 하고, 자신의 성격특성을 분명하게 파악하게 한다.
- (5) 5회기 성격 역동(대응행동, 위기, 모순) - 가장 힘들고 어려운 과제가 무엇인지 살펴보고, 침체되고 건강하지 못하다고 느낄 때와 활력과 자신감을 회복한때를 분명하게 자각하게 하여 자신의 성격적인 위기와 변화를 알게 하여 적절하게 대응하는 힘을 갖게 한다.
- (6) 6회기 명상 - 영상관법이나 연기관법의 명상법을 알고, 자신의 문제를 보다 명료하게 통찰하는 명상을 익히고, 일상에서도 실천 할 수 있게 한다. 그리고 명상일지를 적게 한다.

(7) 7회기 가족세우기와 심리극 - 문제가 된 상황을 그대로 재연하고, 그때 하지 못했던 행동을 역할극을 통해서 표현하게 한다. 충분히 억압된 감정을 표출하고, 그럼으로써 자신의 좌절된 욕구를 명철하게 인식하고 새로운 행동선택을 할 수 있는 기틀을 마련한다.

(8) 8회기 새로운 행동선택(성장과 본질) - 내담자의 문제가 된 상황에서 했던 행동을 정확하게 평가하여 새로운 행동수정 및 내담자의 삶을 전반적으로 방향을 파악하여 일 상에서 실천하는 기틀을 마련하려는 계획을 세운다. 이를 위해서 구체적인 방법은 ① 행동의 반복적인 특성을 파악, ② 행동평가- 좋은 점, 나쁜 점 파악하기/ 손익계산서 작성하기, ③ 대안 모색과 행동계약서 작성하기 등이 있다.

IV. 상담결과

1. 상담의 전개과정

고통나누기는 1회기 상담, 첫째 날 면접과 성격검사 2회기 상담, 대인관계 및 명상(명상 기준점 잡기), 영상관법- 아버지의 폭력등은 고통나누기에 해당된다면, 3회기 어린시절 경험 나누기(상담 심리도식 검사) 감정억압 사례 경청과 영상관법, 4차 상담 자아집착(중심 신념, 동기, 감정). 관련된 사례경청과 자기희생과 부족한 자기 통제에 대한 이해와 5차 상담 성격 역동(대응행동, 위기, 모순) 등은 고통의 원인을 탐색하는 것이고, 6차 상담 영상관법. 자기희생의 사례 경청후 감정형 영상관법과 7회기 상담 역할극(결정적인 장면 떠올리기-장애인 동생이 말을 안 들어서 속상 했던 일)과 명상은 고통의 소멸, 그리고 8회기 새로운 행동선택(성장과 본질)은 마지막 도의 단계는 과제 발견과 실천 계획세우기라고 할 수 있다.

2. 상담 문제별 개입 및 변화

에니어그램 상담 프로그램 8회기를 통해 내담자는 표면적으로는 들어나지 않았던 어릴 적 부모로부터의 폭언과 폭력, 심한 아동 노동력 착취 그리고 현재까지도 호시탐탐 호출하는 부모님과 남편의 외도, 타인의 도움에 거절 못하는 성격 등으로 받은 상처에서 일부(20~25%) 벗어나게 된 것 같다. 자기표현하기, 역할극, 영상관법, 바디스캔등을 적당한 회기별로 활용했다. 이와 같은 치유적 방법 외에도 어릴 적부터 현재까지 문제들을 이야기 형식으로 서술하고 경청하고 공감과 지지하

고 명료화 과정을 통해서 내담자가 경험한 치유적 내용은 다음과 같다.

1) 내담자가 어렸을 때 부모님으로부터 받은 상처

문제를 경청하고 공감과 지지를 해준 다음 핵심 장면을 영상관법을 통해서 가슴에 짜증나고 화끈거리면서 불타는 느낌이 90%에서 60%까지 내려감. 첫째날은 가볍게 인적 사항과 상담 동기 등을 알아보고는 둘째날부터 본격적으로 상담을 시작했는데 시간 배정이 한회기를 50분에 맞추어 끝내려다 보니 좀 더 깊게 못 들어가고 끝낸 점도 있고 내담자가 상담이 아직은 익숙하지 않고 처음이라서 그런지 부모님께서 자식들을 사랑으로 길러 주셨으면 좋겠다는 마음이 드는데 직접 말로 표현해보라고 하니까 이를 거부했는데 이때 상담자도 굳이 더 적극적으로 유도 하지도 않았다. 끝난 뒤 내담자는 개인 가정사를 너무 얘기 한 것이 아닌지 걱정은 되지만 어쨌거나 좀 후련하다고 한다. 상담자 생각에는 첫 상담에서 내담자가 어렸을 때 경험한 아동 폭력에 대한 상황을 얘기 해 준 건만도 대단하다고 판단이 되었고 더구나 강도가 90%에서 60%정도 밖에 내려가지 않았지만 나름 후련 하다고 한 것에서 만족해야 할 것 같고 지금 단계에서는 좀 가벼운 사례로 어느 정도 진행하다가 내담자의 문제와 감정도 어느 정도 정리가 좀 되고 명상을 통해서 알아차림과 마음의 힘이 좀 더 커지고 나서 다시 부모님과 문제의 다루는 것이 좋겠다고 판단해서 이 정도에서 이번 상담에서는 더 이상 진행하지 않았다.

2) 감정적 억압사례

현재 친정 부모님이 전화해서 시도 때도 없이 오라고 하는 문제는 연기 관법인 생각, 감정, 갈망을 알아차리게 하고 영상관법으로 끌어 평한 느낌의 강도를 50%에서 상당히 괜찮은 단계인 25%까지 낮추어주었다. 그리고 나서 내담자는 자신이 이해를 좀 해야겠다는 생각이 든다고 하고 자신도 짜증이 날 때 너무 짜증스럽게 내지 말았으면 좋겠다고는 생각이 들고, 마음이 좀 편안해지는 것을 체험함.

3) 심리도식

(1) 심리도식에 나온 부족한 자기 통제에 대한 사례

예를 들어서 감옥 간 친구와 애들 둘의 뒷바라지를 하면서 겪은 얘기를 하면서 내담자 자신이 생각이 깊지 못했고 남들의 부탁을 거절하지 못하는 대인관계의 문제점이 있음을 자각하고 개선하려는 의지를 보임.

(2) 자기희생 사례

경증 지적 장애인 여동생이 말을 안 들어서 창피하고 죽이고 싶고 울화통도 치밀고 속상 했던 일로 인한 감정을 다스리기 위해서 영상관법으로 울화통이 치미는 감정의 강도를 90%에서 30%까지 내렸다. 그리고 나서 역할극을 시행했다.

4) 역할극

결정적인 장면 떠올려서 역할극을 했다. 배개를 동생이라 생각 하고 “학교에 가자 내가 너 때문에 미친다”를 점점 강하게 큰소리로 해보고 동생이 되어서 언니가 한말을 들어보게 하고 다시 언니가 되어서 야단을 쳐보았다. 처음엔 울화통과 때려죽이고 싶고 숨이 막히고 목이 쉰 강도가 90%였는데 두 번째 60%로 세 번째는 30%로 감소해서 호흡(수식관)하면서 20%에서 마무리했다. 끝나고 나서 소감나누기를 하면서 내담자는 동생이 불쌍하고 동생은 알아듣지 못한다는 것을 알지 못했다는 것과 자신은 자기의 임무 완성만 하려고 했지 동생 자체를 이해해 볼 생각도 한 번도 안했었다는 통찰이 일어났다. 그래서 앞으로 이런 유사한일이 일어난다면 어떻게 할 건가요 물어봤을 때 내담자의 반응은 아래와 같았다.

“어떤 어려운 상황이 되면 입장을 바꾸어서 상대의 입장을 알아보고 대응할 것 같다. 동생을 이해하는 것도 중요 하지만 다른 사람들도 동생처럼 그 사람의 정신 상태나 기분 등등을 잘 파악해서 지내든지 행동을 해야 될 것 같다. 무조건적으로 자기 판단만 밀어붙여서는 안 될 것 같다!”

이러한 내담자의 통찰을 통해서 대인관계에서도 어느 정도의 발전이 될 것이라는 기대를 해본다.

3. 상담관계

1) 상담자의 내적인 갈등에 관한 분석

평상시 밝은 모습으로 원래 별문제가 없다고 하던 비자발적인 내담자가 어릴 때 부모님으로부터의 폭언과 폭력을 경험했던 것을 알게 되어서 약간은 충격이었던 것은 사실이다. 그 이유는 겉으로 보기에는 멀쩡해 보이지만 생각보다도 많은 사람들이 상담 중에 어린 시절에 아픈 상처들이 있다는 것을 알게 되어서 더욱 그런 것 같다.

그리고 이러한 상처들이 본인들도 미처 인식 하지 못한 채로 자신의 성격과 인생전반에 영향을 주고 있고 이러한 사람들 대부분이 자기 주변과 자식들에게 받은 것처럼 되돌려 주고 있을 생각을 할 때 상담자의 마음도 무겁고 어떤 소명감도 더불어 생긴다. 그리고 이내담자의 미처 풀어내지 못한 미해결된 문제

들로 인해서 삶이 일정한 유형으로 무의식중에 여전히 전개되어가고 있음을 알고 나니 상담자의 마음도 참 착잡해졌다. 그렇지만 돌이켜 생각해보건대 내 개인적인 소견으로는 이러한 사실들 때문에 내담자의 이야기를 왜곡하거나 내면의 갈등에 영향을 준 것 같지는 않다.

V. 결론: 상담의 평가

1. 상담의 효과

1) 회기별로 변화를 추적하여 기술하되, 각 목표별 달성정도(%)

- (1) 1회기의 목표 달성 정도는 90% - 비교적 평범한 내용이기도 했고 일반적이고 편안하게 접근함
- (2) 2회기의 목표 달성 정도는 55%- 시간을 준수 하려다가 보니 충분히 시간 배려를 못해서 느낌의 강도가 90%에서 60% 내려갔을 때 멈춤이 원인이었다.
- (3) 3회기의 목표 달성 정도는 90%- 감정적 억압 해소가 50%에서 25%로 감소 됨.
- (4) 4회기의 목표 달성 정도는 65%- 자아집착에 대한 신념, 생각, 감정 그리고 어느 정도의 통찰이 일어남.
- (5) 5회기 목표 달성 정도는 80% 이상- 대응행동, 위기, 상황 등을 충분히 명징하고 공감함.
- (6) 6회기 목표 달성 정도는 85%- 감정형 영상관법으로 느낌이 90%에서 30%까지 감소함.
- (7) 7회기 목표 달성 정도는 90%- 테크닉을 잘 이해하고 적용해서 내담자의 사건 속에서 통찰을 이끌어 내주기도 하면서 성공적으로 끝냄.
- (8) 8회기 목표 달성 정도는 90%- 성장과 본질을 알려주고 바디스캔도 해주고 차분하게 다음에 더 해야 할 것도 알려주며 잘 끝냄.

2. 내담자의 마음 기술

1) 에니어그램 고집멸도 8회기 상담 프로그램을 끝낸 내담자 소감문(회기별 소감문을 대신한다.)

별 감흥 없이 스님의 권유와 호기심으로 시작한 에니어그램이다. 초반의 성격검사에서 신기하게도 거의 대부분 평상시 나의 모습과 비슷한 결과가 나왔다. 횡수가 지날수록 내가 잊고 있었던 아픈 기억들이 떠오르고 그 기억속의 상대방에게 미안함과 함께 그때 내가 느꼈던 아픔들이 다가왔다. 그땐 정말 힘들었지만 지금은 물어버린 기억들을 왜 들추어내어 나를 힘들게

하는지...

가슴이 먹먹하고 슬펐다. 저절로 눈물이 흐르고 원망스러움에 가슴이 아프고 그때의 내가 불쌍하고 안쓰러웠다.

스님께서 그때의 나를 위로하고 나의애기를 들어주셨다. 울면서 털어내고나니 마음이 후련했고 가슴에 시원한 바람이 불어오는 것 같았다.

명상으로 연기법으로 스님께서 더 열정적으로 나의 아픔을 털어 내주기 위해 힘쓰셨다

횡수가 지날수록 뭔가 가슴에서 파스함이 밀려온다고나할까? 마음이 고요와 평정을 찾아가고 있다고 해야 하나? 가슴은 후련해지고 내가 미워했던 상대방에게 미안함이 생겨 앞으로 잘 챙겨주고 싶은 마음도 생기고 또 비슷한 상황이 생겼을 때 나의 대처가 어떠하면 바람직할지도 생각해보게 되었다.

마지막으로 명상과 바디스캔을 했다.

몸의 나쁜 기운이 빠지고 무겁던 나의어깨가 편안해지고 가벼워져갔다. 누워있는 덕도 있었겠지만 더 하고 싶을 정도로 편안했다.

호흡명상을 끝으로 에니어그램 고집멸도 프로그램은 종료되었다.

마지막으로 스님께서 여러 가지 조언과 말씀을 해주셨다. 어떤 큰스님의 법문보다 더 내 가슴엔 소중한 말씀으로 다가왔다. 자기를 맑히고 정화되어야 남을 보는 눈이 넓어진다. 자기정리가 되어있어야 깊은 호수속의 걸모습만 보는 게 아니라 바닥까지 볼 수 있는 마음이 생긴다. 빛이 있으면 어둠이 있을 수 없다고 하신 말씀들을 잊지 않고 기억할 것이다.

그간 에니어그램을 하면서 느끼게 된 마음의 안정과 평화 그리고 스님의 말씀을 바탕으로 앞으로 인생을 살아감에 있어 항상 긍정적인 파장을 내뿜어 주변사람들에게도 행복을 주는 사람으로 노력하며 살아야겠다.

상전스님~~감사드립니다.

2017년 8월 8일 ○○○○ 올림

3. 상담자 자기 평가

1) 상담을 통해 상담자가 성장한 점

상담을 배우고 수업시간에 같이 공부하는 급우들 하고 몇 가지 실습한 것 외에는 이번에 공식적으로 첫 명상심리상담을 시작하면서 뭔가 아직 많이 어설프게 느낀 게 사실이다. 그도 그럴 것이 초반에는 진도도 될나간 상태이다 보니 심리도식, 소시오그램, 가족세우기, 역할극, 심리극이라던 지 아직 배우지도 않은 생소한 용어들 앞에서 기가 죽었다. 그리고 처음이라

시간 분배하는 문제 등에 대해서 물어보면 조언자마다 견해가 달라서 더 헷갈리기 일쑤였다. 그리고 내담자가 저항할 때 거의 반 강제로 하라는 조언도 있었다. 이유인즉슨 그때를 놓치면 기회는 두 번 다시는 안 올수도 있다는 의견이다. 그렇지만 한편에서는 그러면 안 된다는 조언도 있었다. 그래서 선배님들의 조언을 얻으면 얻을수록 더 미궁 속으로 빠져들어 가버려서 이거 도대체 어느 장단에 춤을 추며 과연 어느 정도 선에서 적절히 조절을 할지가 애매 하고 당황스럽기도 했었다. 그러나 다행스럽게도 차차 수업도 더 많이 받으면서 이해의 폭이 점차 넓어져서 어느 마지노선에서 춤을 추어야 할지 노하우도 생기고 차츰 자신감도 생겨서 첫 상담을 한 것 치고는 내담자의 반응도 좋았고 내가 생각해도 어느 정도 성과를 이끌어 낼 수 있어서 나름대로 참 대견스러웠다. 그리고 나도 앞으로는 아주 훨씬 더 잘 할 수 있겠다는 자신감도 좀 더 생긴 것 같다.

2) 상담 전반에 대한 상담자로서의 평가 및 소감

공식적인 첫 명상상담을 해보면서 참으로 많은 것을 느꼈다. 첫 번째로 중요한 교훈은 내가 닦인 만큼 내담자에게 더 좋은 영향을 주며 그들의 상처를 씻어 주고 더 나은 삶을 살 수 있게 도와 줄 수 있다는 것이다. 내가 생각하는 어떤 것을 위해서 동으로 서로 이역만리 타국 생활 하면서 찾던 것이 바로 이것이다 싶은 생각이 든다. 이것을 너무 쉽게 날로 먹는 감이 없지는 않다. 이 명상상담심리 기법을 만남으로서 인생을 살아가는 데 있어서 더 건강하고 자유롭고 행복하게 살아 갈 수 있는 너무나 쉽고도 좋은 기법을 만난 것이다. 부처님께서 깨달으시고, 인도전역으로 전법하시며 중생을 제도하시기 위해 노력 하시던 엑기스들이 여기에 녹아져 있는 것이다라는 확신이 든다. 세상 사람들 누구나 잘 살고 싶으면 큰 노력은 필요 하지 않고 단지 아주, 아주, 적다. 적은 실오라기만큼의 마음만 내어 준다면 그들이 한평생 자신도 모르고 항상 짊어지고 있는 무겁디무겁게 눌러온 온갖 감정과 업습의 굴레를 너무나 쉽게 내려놓고 마음을 편히 쉬게 해줄 수 있는 감로의 법이 여기에 있는 것이다. 그래서 우리의 기라성 같은 선배 선사님들이 견성하기가 세수 하다가 코만지는 것 보다 쉽다고 하셨나보다. 물론 그 이후에 더 깊은 확철대오의 길은 좀 더 많이 가야 하겠지만 말이다. 명상상담심리는 단순한 서양심리치료의 테크닉의 한계를 불교의 정수인 이론과 수행으로 그 길을 좀 더 구체적으로 알려주고 이끌어 주기까지 하니 참으로 탁월하다 아니할 수 없는 것이다. 그래서 배우면 배울수록 이렇게 까지 불교명상과 심리상담의 조화를 이루어서 새로운 불교 명상상담심리의 장을 열어 보인 인경스님께 무한한 감사와 존경심이 일어난다. 근데 문제는

이 한갓 차이를 뒤라서 쉽게 알까 싶다. 그래도 누가 뭐래도 복 있는 사람들은 쉽게, 쉽게 가는구나 싶다. 그런데 이렇게 좋고 쉽게 접근 할 수 있는 방법이 우리 곁에 있는데 오히려 너무 쉽게 얻으니 나부터도 가끔씩 귀한 줄을 모르고 한눈을 팔 때가 있으니 내가 내 스스로를 봐도 참 애석하기도 하다.

Ⅶ. 논의, 토론하고 싶은 부분

1. 효과적 개입과 비효과적 개입의 부분

처음에는 이야기를 경청 하다가 자꾸 내가 생각 하고 알고 싶은 내용 쪽으로 유도하려고 생각 하면서 이끌어 나갔는데……. 그래서 보리심보살님께 물어보니 그냥 얘기를 더 열심히 들어 주는 것이 좋다고 한다. 그러면 내담자가 자연스럽게 이런 저런 문제점들을 알아서 얘기 하니까. 중간에 자꾸 흐름을 끊지 말고 기다리고 잘 들어 주기만 하면 된다는 조언을 듣고는 가능한 한 최대한 경청하는 쪽으로 더 치중을 하였다.

2. 사례관리상의 의문점과 대안

중간에 내담자가 현재에 동생의 사업으로 인한 스트레스로 힘들어 하는데 이것을 다루어도 되는지. 다른 경우에 한분이 자기 아들이 다쳤다는 말을 듣고 걱정스럽고 불안해하는 마음을 다루어도 되는지 궁금했다. 왜냐 하면 문제가 된 근원이 금방 해결될 수 있는 것이 아닌 상황인데 만약 지금 현재진행형인 문제를 다룬다면 어느 정도 효과가 있는지도 궁금했었다. 그래서 선배 상담자들에게 물어본즉 해도 괜찮다고 한다. 그리고 내담자가 상담을 받으며 해결하고 싶은 문제점들과 새롭게 발견된 미해결된 문제는 고집별도 명상상담 8회기 프로그램으로 모든 것이 완전히 해결되지는 않았다. 어떻게 보면 당연한 것이지만 이 부분을 내담자에게 잘 이해시키고 다음에 다시 시간을 정해서 문제들을 더 심도 있게 해결 해 나가는 것이 현명한 것 같다.

REFERENCES

- 권석만(2002). 현대 이상심리학, 서울: 학지사인경(2012), 명상심리 치료, 서울: 명상상담연구원.
인경(2005). 염지관 명상, 서울 명상상담연구원.
Joseph V. Ciarrochi, Ann Bailey, 『수용전념치료(ACT) 임상 가이드』, A CBT Practitioner's Guide to ACT 인경스님, 김수인 옮김, 서울 : 명상상담연구원, 2011.

- 인경(2016). 에니어그램 행동특징과 명상상담 전략, 서울, 명상상담연구원.
- 돈 리처드 리소 러스 허드슨, 주혜명(2000). 『에니어그램의 지혜』, 서울:(주)한문화멀티미디어.
- 돈 리처드 리소 러스 허드슨, 윤운성 외(2010). 『에니어그램 성격유형』서울: (주)학지사, 2010.
- Lisa M. Schab, LCSW (2012). 『우울을 넘어서』 *Beyond the Blues: A Workbook to Help Teens Overcome Depression* 고진하, 인경스님 옮김, 서울: 명상상담연구원.
- Lisa M. Schab, LCSW (2012). 『불안 다루기』 *The anxiety workbook for Teens: Activities to help you deal with anxiety and worry* 김수경 옮김, 서울: 명상상담연구원.
- Raychelle Cassada Lohmann (2012). 『분노 표현하기』 *The anger workbook for teens: Activities to help you deal with anger and frustration* 김도연 옮김, 서울: 명상상담연구원.
- Eshkol Rafaeli · David P. Bernstein · Jeffrey. E. Young 공저(2015). 심리도식치료, 이은희 역,(서울:학지사).
- 김광호(2016). 북한이탈주민 여성의 가족해체 치유 경험: 내러티브 연구, 동방문화대학원대학교 박사학위논문.
- 김다현(2015). 부모의 방임으로 유해환경에 노출된 여중생의 명상상담 경험: 내러티브 탐구, 동아시아불교문화, 제 22집.
- 정영순(2015). 여성노인의 화병 치유경험: 내러티브 연구, 박사학위논문(동방문화대학원대학교).
- 김재성(2012). 『불교명상의 심리치료에의 응용에 대한 연구』, 『불교연구』, 37집.
- 박성현(1998). 『명상의 심리치료적 이해』, 『구산논집』제8집.
- 이영순(2011). 『영상관법 프로그램이 중년여성의 우울증에 미친 영향에 관한 단일사례연구』, 동방대학원대학교 박사학위논문.
- 조경자(2002). 상담심리의 불교적 접근: 오온설과 사성제를 중심으로, 서울: 동국대학원 석사학위논문.