

A Cases of Enneagram Counselling Strategy Programs

Lee So-yun

Mokuseonwon Meditation & Psychology Counselling Course

에니어그램 상담전략 프로그램을 통한 상담사례- 부모와의 갈등개선을 중심으로

이소윤

목우선원 명상심리상담과정

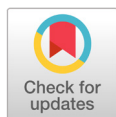
Abstract

Purpose: This study was motivated by the idea that the researcher had better know and understand the client's personality more deeply. The study was carried out with theoretical backgrounds of Enneagram behavioral characteristics and meditation counselling strategy.

Methodology: The study was conducted with six sessions in total: the first one by interviews and personality examination; the second by exploration of interpersonal relationship; the third by sharing of childhood experiences and drawing of me-centered family trees; the fourth by self-concept and obsession; the fifth by personality dynamics; the six by growth and essentials.

Result: The clients learned how to confront emotions through "becoming aware of them when they arise", and appeared to be able to express their own emotions and thoughts. They lived an active life in pursuit of their wanted study and could clear off suffocating excessive anxiety through the IBMM (Image-Based Mindfulness Meditation) in the face of conflicts with their parents. **Conclusion:** The study found that Enneagram counselling, the IBMM and body scan generally had a good effect on most of people. The researcher sincerely wishes this good method can help distressed people and would like to find further opportunity to help them more actively.

Keywords: Enneagram, Interpersonal relationship, Becoming aware. Body scan, Childhood, Personality, Four Noble Truths



OPEN ACCESS

Citation: Lee SY. 2018. A Cases of Enneagram Counselling Strategy Programs. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20180002>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20180002>

Received: April 25, 2018

Revised: May 20, 2018

Accepted: May 23, 2018

Copyright: © 2018 Meditation based Psychological Counseling Association



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non-Commercial License (<http://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

1. 연구의 필요성 및 목적

내담자 본인이 생각하는 상담 동기와 목적은 크게 심각하지 않았고 가볍게 본인의 성격에 대해 알 수 있겠구나 하고 단순하게 생각하고 응하게 되었다. 상담자도 명상상담공부를 하면서 에니어그램 프로그램을 실습할 대상이 필요했고, 내담자의 성격을 깊이 있게 알게 되면 지금보다 더 이해하는데 도움이

될 것 같고 관계도 개선도 되지 않을까 하는 생각으로 권유하게 되었다.

내담자도 친한 친구를 통해서 에니어그램에 대해 이미 알고 있었고 에니어그램 성격검사를 한다고 하니 호기심과 관심을 보였고 본인의 성격, 성향에 무척 궁금해하고 흥미로워했다. 그 결과 본 연구에 대해 응하게 되었다. 본 연구는 에니어그램 행동특성과 명상 상담 전략(인경, 2016)을 이론적 배경으로 했다.

2. 에니어그램의 이론적 배경

에니어그램은 동양에서 기원한 명상수행이었지만 서양으로 건너가면서 개인적인 성격이론으로 변모되었다. 반면에 MBTI는 칼 융(Carl Gustav Jung, 1875-1961)의 심리학에 기반하여 에너지의 방향, 정보를 모으고, 의사결정하며 행동을 선택하는 과정을 중심으로 성격을 분류하고 있고, 교류분석은 프로이트(Sigmund Freud, 1856-1939)의 성격이론에 기반하여 가족과의 관계에서 획득된 의사소통의 방식에 따라서 성격을 이해한다.

에니어그램은 1970년대에 고대의 동양적 전통에 기반한 구르제프(Gurdjieff)의 에니어그램을 스탠퍼드 대학에서 현대적 성격심리학으로 발전시키면서 전 세계에 유포되었다(이순자, 2003). 국내에서는 1990년대에 본격적으로 소개된 이후로 학회나 연구소뿐만 아니라 종교단체나 기업 등에서 다양하게 연구되고 있다.

심리학자들은 성격을 체계라고 말한다. 성격은 단순하지 않고 복잡하지만 어떤 체계를 갖추고 있다고 말한다. 이 체계를 구성하는 요소로서는 인지적 사고, 감정적인 정서, 상황에 따른 행동들이다. 이것을 에니어그램에서는 정서적 측면이 주도하는 감정형, 인지적인 측면이 강력한 사고형, 본능적인 힘에 의지하는 의지형으로 성격을 분류한다(인경, 2016).

인간에게 있어서 감정, 사고, 의지는 서로 별개가 아니다. 이들은 심리 내적인 역동적인 체계이다. 부분이나 요소가 아니라, 전체적인 체계로서 이해하는 것이 중요한 관점이다. 성격을 이야기하다보면 성격을 요소로 환원하여 이해하는 경향이 높다. 이것은 주의해야 할 점이다. 성격은 분명하게 하나의 체계로서 전체적인 관점에서 이해해야 한다. 이것은 환경과의 상호작용을 하면서, 어린 시절부터 청소년기를 거쳐서 형성된 개인마다 독특한 무의식의 씨앗들이다.

여기서 무의식이란 말은 분명하게 본인이 자각을 하지 못한 상태로 방치된 채로, “놓여있다”는 것을 말한다. 우리가 성격을 공부한다는 말은 결국은 자신의 감정(느낌, 정서), 생각(인지, 신념), 의지(갈망, 동기) 등을 분명하게 이해하고, 나아가서는 이들의 역동적인 변화와 어린 시절에 어떤 경험과 연결되었는지를 자각한다는 것을 의미한다.

성격을 공부하는 진정한 목적은 밖으로 보이는 가짜, 가면, 탈로서 살아가는 것이 아니라, 근원적인 진정한 자기로서 살아가게 돕는, 스스로를 위한 작업이다. 이것은 성격을 넘어서 본질로 나아가는 길이고, 일상의 삶에서 자신을 발견하고 자신의 본성을 구현해 가는 긴 여행의 일부이고 그 과정이 아닌가 한다.

에니어그램의 감정형, 사고형, 의지형은 다시 각각 외향, 내향, 중간의 3가지 성격유형으로 분류한다. 에니어그램의 경우에 성격을 크게 감정형, 사고형, 의지형으로 분류하고 이것을 다시 외향형, 내향형, 중간형으로 나누어서 전체적으로 $3 \times 3 = 9$ 가지의 성격 유형으로 구분한다. 감정형은 외향형인 2번, 내향형인 4번, 양쪽에 걸쳐진 3번으로, 사고형은 외향형인 7번, 내향형인 5번, 양쪽을 모두 사용하는 6번, 의지형은 외향형인 8번, 내향형인 1번, 그 중간에 위치한 9번으로 다시 구별된다.

‘감정형’은 다른 사람과의 관계에서 감정적인 측면을 중시하며, 중심된 과제는 사랑과 인정을 얻는 것이다. 이것을 얻기 위해서 이들은 거짓된 자기 이미지를 만들어서라도 다른 사람들에게서 지지와 관심을 끌어오기를 바란다. 여기에는 세 가지 행동전략 혹은 집착상태가 있다. 다른 사람을 도와줌으로써 자신을 좋아하도록 하는 2번, 능력을 발휘하여 무엇인가를 성취하는 3번, 특별한 자신만의 독특한 멋을 가져야 하는 4번이 그것이다. 감정중심의 2번, 3번, 4번인 이 세 유형은 공통적으로 자신이 사랑과 인정을 받지 못할까하는 두려움과 함께 자신에 대해서 공허감과 수치심을 느끼며, 다른 사람의 반응에 과도하게 관심을 쏟다가, 신경질적으로 변하면서 자신의 정체성을 상실하는 경우가 많다.

‘사고형’은 사유하기를 좋아하는 타입으로, 미래에 대한 불안감을 가지고 있기에 자신감을 확보할 대안으로써 안내와 정보를 원한다. 이들은 고요한 마음이 결여되어 마음이 끊임없이 재잘거리며, 삶에서 발생하는 불안문제로 인하여 안전한 무언을 분주하게

찾는 경향이 있다. 여기에는 불안과 초조를 느끼면 그것을 극복하려는 대처행동의 유형에 따라서 새롭고 즐거운 경험을 적극적으로 추구하는 7번, 권위자나 제도에 충실함으로써 불안을 극복하려는 6번, 미래의 안전을 지식에서 구하는 5번, 세가지 유형이 있다. 사고형인 7번, 6번, 5번은 생각이 많아서 오히려 더욱 불안해진다. 불안할 때 이들은 자신을 지켜줄 무엇인가를 찾는다. 하지만 여기에도 쉽게 만족하지 못하기 때문에 이들은 공통적으로 초조하고 불안한 망상증에 시달린다.

‘의지형’은 ‘instinctive’를 ‘본능’이라고 번역하여 본능형이란 용어를 사용하는데, 여기서는 본능이란 용어가 성격을 설명하는데 적절하지 않다고 판단하여 ‘의지형’으로 호칭한다. 의지형은 힘과 자기보존에 큰 관심을 가진다. 이들은 세상으로부터 영향을 받지 않는 독립된 자신의 영역을 확보하는데 에너지를 쏟는다. 이들은 자기 영역이 침해받거나 추구하는 이상이 좌절되면 분노가 표출한다. 여기에는 분노를 표현하는 방식에 따라서 세 종류의 행동양식이 있다. 자신을 직접적으로 표현하는 8번, 일단 참았다가 나중에 쌓이면 표출하는 1번, 급한 상황이 아니면 표현을 잘하지 않는 9번이 그것이다. 이들은 공통적으로 고집이 세고 의지가 강하다. 다른 사람에게 독립성을 침해당하는 것을 매우 두려워한다. 그렇기 때문에 이들은 자아의 경계선을 만들어놓고 지키는데 강박적이다. 그 선을 침범하면 이들은 공격적인 태도를 취한다.

일반적으로 감정형, 사고형, 의지형을 가슴, 머리, 아랫배에 비유하기도 한다. 이들은 인체의 일부이고, 우리는 이들의 모든 유형을 공유한다. 단지 이들 가운데 어떤 유형이 지배적인지 하는 차이점이 있다(인경, 2016). 에니어그램이 성격유형론으로 한정되게 이해를 하고 있는데, 에니어그램의 본래적 의미는 고착된 성격을 넘어서 해탈의 영적 본질로 나아가는 것이라고 보았다(인경, 2016).

본 연구에서는 인경님의 5범주 12하위개념으로서의 분류를 따른다. 대인관계, 어린 시절, 자아개념, 성격역동, 성장과 본질의 5범주로 나누고 대인관계에는 사회성, 교류방식, 애착태도의 하위개념을, 자아개념에는 동기, 감정, 신념을, 성격역동에는 대응, 위기, 모순의 하위개념을 두었다(인경, 2016).

II. 연구방법

1. 연구참여자 기본자료

1) 연구참여자

내담자는 19세로 엄마와 회사원인 아빠, 오빠, 언니가 있고 1남2녀 중 막내이다. 집안에서 가족의 사랑을 받고 자랐고 의무감 없는 위치라 편안하고 여유 있는 성격의 여고생이다. 이전 상담경험은 없으며, 자신의 문제는 혼자 해결하는 편이고, 친구에게 의견을 물어보지만 최종 결정은 스스로 하는 편이다.

2) 상담기간

상담은 2017년 11월 17일부터 2018년 1월 5일까지 7회기에 걸쳐 진행되었으며 한 회기당 1시간 30분 정도 이루어졌다. 상담은 면접과 성격검사(1회기), 대인관계 탐색(2회기), 어린 시절 경험나누기(3회기), 자아개념과 집착(4회기), 성격역동(5회기), 성장과 본질-새로운 행동선택(6회기), 명상 및 바디스캔(7회기)의 내용으로 이루어졌다.

3) 인상 및 행동관찰

- (1) 외모 및 행동양식: 코스모스처럼 가냘프고 예쁘고 귀여움
- (2) 말하는 방식과 습관: 서울말을 사용하고 말의 속도 표현방식도 편안하다.
- (3) 정서상태: 본인의 정서를 적절하게 표현할 줄 알고 편안하고 느긋하고 밝음
- (4) 사고내용과 과정: 자기 존중감과 자신의 행동에 대한 결과를 예측할 수 있으며 통찰할 수 있는 능력이 있으며 성격이 느긋하고 주변사람과 평화롭게 지내지만 반면에 자기의 영역에 대해 확고하게 지키고 싶어 한다.
- (5) 상담자가 평가하는 인지능력, 지능, 기억능력, 상황판단능력: 전체적으로 정상
- (6) 상담자에 대한 태도: 상담자에 대해 호의적이고, 공감해 주면 본인의 의사를 표현하고 공감할 줄도 알고, 명상에 대한 흥미는

없다.

4) 가족관계 (나중심가계도)

(1) 어린 시절 가계도 설명

아버지는 자유롭고 재미있음, 엄마는 엄하지만 친절하고 따뜻한 분, 언니는 자유로운 성격, 오빠는 진지하고 성실한 성격이며, 가족관계로는 엄마와 융합관계, 아빠와 친밀, 오빠와는 보통관계, 언니와는 보통관계이면서 갈등관계이었다.

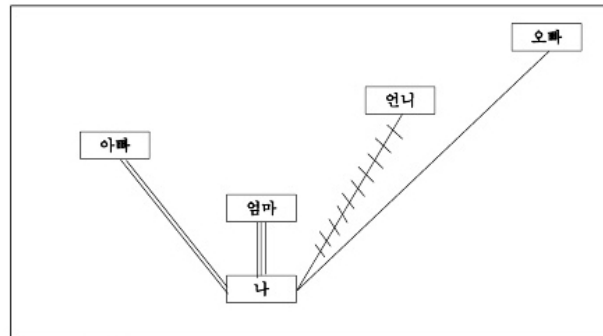


그림 1 어린 시절

(2) 현재 가계도 설명

엄마와는 귀가시간의 갈등으로 융합이면서 갈등관계이며, 아빠, 언니와 친밀하고, 오빠와는 소원한 편이다.

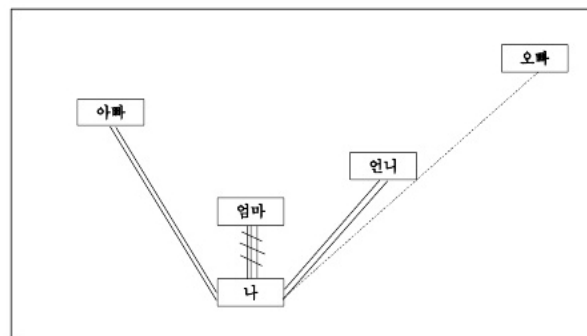


그림 2 현재의 가계도

2. 사례개념화

1) 주호소문제

- (1) 긍정적 감정만 느끼려하고 부정적 감정은 회피하며 자신의 감정, 생각을 잘 표현하지 않는다.
- (2) 일상생활을 하는데 게으른 편이고, 미룰 수 있는 일은 최대한 미루고 귀찮아한다.
- (3) 귀가시간 문제로 부모님과 갈등관계에 있다.

2) 호소문제의 배경

내담자의 형제관계는 오빠와 언니, 그리고 본인이다. 가족관계에서 막내이다보니 힘들고 어려운 일, 본인이 원하는 것들을 주로 오빠와 언니가 해주었고 양보를 받았다. 그러다 보니 어려운 일이 있을 때 형제들에게 의지하는 편이었고 본인이 책임지지 않아도 되다보니, 어떤 일에 대해 부담감을 느끼지 않고 미루는 성향을 보인다. 편안한 성격으로 주변 친구들과 어울리는 것을 좋아해서 귀가시간 문제로 부모님과 갈등상황을 만들기도 한다.

3) 심리검사 결과

(1) 에니어그램 검사지에 나타난 특기사항

- ① 중심성격 - 평화주의자 9번(11점), 의지형
- ② 보조성격 - 열정주의자 7번(10점), 충성스런 사람 6번(8점), 사고형
- ③ 네거티브 - 예술가 4번(16점), 감정형

(2) 심리도식 검사

부족한 자기통제/자기훈련은 개인적인 목표를 이루는 데 필요한 적절하게 자기를 통제하는 능력 및 좌절을 견뎌내는 능력을 발휘하지 못하거나 발휘하지 않으려고 하며, 자신의 감정이나 충동을 조절하지 못하여 과도하게 표현한다. 경미한 경우에는 불편감을 회피하는 것을 지나치게 강조하기도 하는데, 고통, 갈등, 직면, 책임감, 노력 등을 회피하기 때문에 개인적인 성취, 헌신, 통합을 이뤄 내지 못한다.

이러한 심리도식을 지닌 몇몇 내담자는 ‘맞벌이 부모의 아이들’이었다. 부모는 일하고 있었고 그들은 혼자 남겨져 있었기 때문에, 어린아이였을 때 충분한 제약을 받지 못했고 규제해줄 사람이 없었다(권석만 등, 2005). 내담자 또한 어린 시절 맞벌이 부모아래서 자라났고 두 살 터울의 언니와 함께하는 시간이 많았고 어린 언니의 보살핌을 받았다고 할 수 있다. 그러나 단순히 부모의 맞벌이만의 원인으로 보기는 좀 어려울 것 같다. 왜냐하면 같은 환경에서 자란 다른 형제들은 그렇지 않기 때문이다. 그러므로 지속적으로 그 원인에 대해 탐구할 필요가 있는 것으로 보인다.

심리도식결과 내담자는 부족한 자기통제/자기훈련이 어린 시절 53%에서 현재 83%로 상당히 높게 나타났고, 내담자도 그것을 인지는 했지만, 크게 문제가 된다고 생각하지는 않았다. 하지만 상담자는 내담자의 행동적인 문제가 크게 두 가지가 있다고 보았다. 첫째는 자신의 정서와 충동을 적절히 억누르지 못하고 단기적인 만족을 포기하지 못하는 것이고, 두 번째는 과제를 수행하기 위해 지루함과 좌절감을 충분히 견디어내지 못하고 쉽게 포기하는 것으로 내담자가 이 문제에 대해 충분히 인식하고 개선하고 노력해야 할 것으로 판단되었다.

4) 개인의 발달사

내담자는 1남2녀의 막내로 부모님의 사랑과 칭찬을 받으며 자라왔고, 힘든 일은 거의 오빠와 언니가 해서 본인은 부족함이나 의무감 없는 환경 속에 편하게 자라왔다고 느끼고 있었다. 아빠는 재미있고 친구 같았고, 엄마는 좋았지만 엄했다고 기억한다. 부모님의 맞벌이로 주로 언니와 많은 시간을 보냈고, 다른 친구들은 엄마가 밥도 차려 주고 설거지 안 해도 되는 것이 부러웠지만 본인이 자라온 환경에 대해 큰 불만은 없다고 한다.

어릴 때 행복한 기억으로는 거실, 베란다에서 햇빛이 쏟아져 들어오는 기억, 집이 넓어서 좋았고, 내방이 있어서 좋았던 기억과 내 방 베란다에서 보이는 바깥 풍경들, 신비롭게 생긴 돌계단, 나무와 풀, 마법세계의 분위기에 호기심이 생기고 흥미로워서 가을이(강아지)를 데리고 가보았던 기억과 집안에서 강아지와 고양이, 토끼, 햄스터 등과 함께 한 시간이 너무 좋았고 어린 시절을 떠올리면 그 시절이 그림고 그 시절로 돌아가고 싶다고 한다.

III. 상담문제와 상담목표

1. 상담문제

- 1) 긍정적 감정만 느끼려하고 부정적 감정은 회피하며 자신의 감정, 생각을 잘 표현하지 않는다.
- 2) 일상생활을 하는데 게으른 편이고, 미룰 수 있는 일은 최대한 미루고 귀찮아한다.
- 3) 귀가시간 문제로 부모님과 갈등관계에 있다.

2. 상담의 목표와 전략

1) 상담목표

(1) 내면에 존재하는 분노를 인정하고 직면하고 느껴지는 감정과 생각을 억압하지 않고 표현하기

(2) 성취감을 느낄 수 있는 일 찾아보기

(3) 부모님과 정한 규칙을 지켜서 관계 회복하기

2) 상담전략

(1) 자신의 감정 알아차리기, 알아차린 감정 표현하고 연습해보기

(2) 자기계발을 어떻게 할 것인지 등을 함께 논의하고 방법 찾기

(3) 부모님과의 갈등상황을 영상관법으로 떠올려 감정 해소하기

(4) 호흡명상, 바디스캔으로 긴장된 몸과 마음 이완하기

3) 상담계획-에니어그램 상담프로그램

(1) 1회기 면접과 성격검사

내담자와 친밀해지고 친숙해지는 시간이 되도록 하면서 상담동기와 기본적인 인적 사항과 성격 특징을 파악한다. 그리고 상담 전반에 대한 규칙이나 약속들을 정한다.

(2) 2회기 대인관계 탐색(사회성, 교류방식, 애착태도)

적극적 경청법을 통해서 공감과 지지를 표현하여, 무엇이 문제인지를 대인관계를 중심으로 파악한다.

(3) 3회기 어린 시절 경험나누기(심리도식검사)

대인관계에서 발견된 내담자의 성격적인 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(감정, 생각, 갈망 행동동기 탐색)

현재의 과제를 중심으로 무엇을 자이라고 집착하는지 살펴본다. 결국 자아란 감정, 생각, 갈망의 상호작용임을 구체적으로 알게 하고, 자신의 성격특성을 분명하게 파악하게 한다.

(5) 5회기 성격역동(대응행동, 위기, 모순)가장 힘들고 어려운 과제가 무엇인지를 살펴보는 단계로서, 침체되고 건강하지 못하다고 느낄 때와 활력과 자신감을 회복한 때를 분명하게 자각하여, 자신의 성격적인 위기와 변화를 알게 하여 적절하게 대응하는 힘을 갖게 한다.

(6) 6회기 성장과 본질

내담자의 문제가 된 상황에서 했던 행동을 정확하게 평가하여 새로운 행동수정 및 내담자의 삶을 전반적으로 방향을 파악하여 일 상에서 실천하는 기틀을 마련하는 것을 목적으로 한다. 이를 위해서 구체적인 방법은 ①행동의 반복적인 특성을 파악하기, ②행동 평가 좋은 점, 안 좋은 점 파악하기/손익계산서 작성하기, ③대안 모색과 행동계약서 작성하기 등이 있다.

(7) 7회기 명상, 바디스캔

호흡명상, 영상관법과 바디스캔에 대한 방법을 알아 현실에서도 치유하고 이완하고 휴식하는 방법을 익힌다.

IV. 상담결과

1. 상담의 전개과정

1) 면접과 에니어그램 성격검사

검사를 통해서 평소 행동하고 사고하는 방식과 유사성이 있음을 알 수 있었다. 대체적으로 대인관계, 어린 시절, 자아개념, 성격역동, 성장과 본질에서 주성격 9번과 보조성격 7번, 6번을 쓰는 것으로 나타남

2) 사회성, 교류방식 그리고 애착태도 탐색

특성으로 인해서 생긴 갈등사례는 사회성은 5번유형으로 자신의 방에서 하루종일 문 닫고 혼자만의 시간을 보내는 때가 많아 엄마와 갈등이 있고, 교류방식은 9번유형으로 자신의 의견이나 견해를 잘 말하지 않는 편이다. 대입지원하는데 있어 자신의 일임에도 불구하고 깊이 있게 탐구를 하지 않고 귀찮아하는 모습을 보였고 그로인해 엄마와 갈등이 있었다. 애착태도는 9번유형으로 자신의 감정은 표현하지만 생각, 견해 등을 잘 표현하지는 않는 편이다. 그리고 상대방에게 의존하는 경향이 있지는 않다.

3) 어린 시절의 기억

부모님과의 관계는 좋다. 아빠는 재미있고 원하는 것을 잘 들어주었고, 엄마는 엄하지만 사랑해주고 잘 받아주었다. 가정에서는 원칙이 있었고 잘한 부분은 칭찬하고 잘못된 부분은 충분히 설명해주고 다음에는 그런 일이 없도록 지도를 받았다.

심리도식 결과 특별히 문제가 되는 부분은 “부족한 자기통제/자기훈련”이 어린 시절 53%에서 현재 83%로 내담자와 상담자 모두 자기통제와 자기훈련이 절실히 요구됨을 인지했고, 그 원인이 언니나 오빠가 있어서 어떤 일에 대해 책임지지 않아도 되는 위치에 있었고 막내라 봐주고 이해해주는 분위기에서 원인으로 작용했을 가능성을 유추해 볼 수 있었다.

나중심 가계도를 통해 가족관계에 대해서 알 수 있었고, 어린 시절 엄마와는 융합, 아빠와는 친밀, 오빠와는 보통, 언니와는 갈등 관계였고, 현재는 엄마와는 제일 가까우면서도 갈등관계이고 두 번째로 언니와 친밀하고 세 번째로는 아빠와 친밀하고 오빠와는 소원하게 표현하였다.

4) 감정, 생각, 갈망을 탐색

아래의 사례를 통해서 다른 사람의 결점을 지적하지 않으며, 내면에서 발견되는 고통이나 불편한 감정을 억압하여 편안함의 상태를 유지하는 경향을 보였다(9번유형).

사례를 통해 감정, 생각, 갈망 탐색하기

사례	학교 담임쌤 청소를 시킬 때 강박관념이 있으신 듯 수능 이틀 전인데 고3 수험생한테 바닥 수세미질 시키는 분은 우리 담임선생님밖에 없을 것, 하루도 빠짐없이 바닥 수세미질 청소를 시키고 사람이 참 융통성이 없다. 너무 융통성이 없어서 답답하다고 생각한다.
기분	짜증나고 답답해
생각	저렇게까지 해야 되나?
몸느낌	모르겠음
원하는것	적당히 청소하기를 바람

(1) 감정에 대한 질문

상담자: 감정에 이름이나 색깔을 붙여본다면?

내담자: 짜증, 검은색

상담자: 그 감정을 느낄 때, 누가 떠오르고, 그분에게 무엇이라고 말하고 싶은지?

내담자: 선생님, 청소를 적당하게 시키셨으면 좋겠다.

상담자: 몸의 어느 부분에서 그 긴장을 느끼세요? 가슴이 답답(80%)

상담자: 지금 느끼는 감정과 유사한 감정을 어릴 때, 느낀 적이 있던가요?

내담자: 어릴 때는 아니고 최근에 통금시간과 외박에 대해 허용해 주길 바랬는데 엄마는 안 들어줌

(2) 생각탐색 질문

상담자: 그 감정을 느끼는 순간에 어떤 생각이 스치고 지나갔죠?

내담자: 왜 저렇게 하지?, 융통성이 없다, 저렇게까지 해야 되나? 청소에 대한 강박관념이 있나보다, 결벽증인가?

상담자: 그런 생각들을 뒷받침하는 신념은 무엇일까요?

내담자: 어차피 내일이면 다시 더러워질텐데 왜 굳이 이렇게까지 깔끔하게 해야 되는지 모르겠다. 어차피 집도 아니고 학교인

데 적당히 하면 된다. 집이면 그렇게 하는데 학교는 장난 아니게 내일이면 원상복귀 된다.

상담자: 언제부터 이런 신념을 유지해온 것 같아요?

내담자: 이 선생님에만 해당, 고3 수험생한테 수능 이틀 전에 수세미질 시키는 쌤은 이 선생님밖에 없을 것이다. 적당히 깔끔 하면 뭐라 안하는데 너무 심하다.

상담자: 그런 생각을 하면 어떻게 행동하세요?

내담자: 까라면 까야~~~ 말은 할 수 없고 속으로 ‘ 쌤이 하세요.’

(3) 갈망, 행동동기 탐색 질문

상담자: 그렇게 행동할 때, 무엇을 기대하셨나요?

내담자: 적당히 했으면 좋겠다.

상담자: 왜 그때 자신의 감정과 원하는 바를 표현하지 못하였죠?

내담자: 선생님이니까, 내가 학교를 자퇴하지 않는 한 따라야지 어떡하나

상담자: 무엇이 당신을 두렵게 하는가요?

내담자: 쌤과의 관계, 어쨌든 얼마안 남았는데 굳이 얼굴 붉힐 필요 없어서

상담자: 지금 내 삶에서 가장 중요한 것은 무엇이라고 생각하세요?

내담자: 편안함, 심신의 안정

5) 위기상황에서 대응행동, 내적인 두려움 탐색, 반복되는 모순된 감정 탐색

힘들거나 위기상황에서의 행동양식은 집에 들어 박혀서 애니만 보든가 친구를 만나서 얘기하거나 놀면서 자신의 고통, 상실감, 불안과 같은 부정적인 감정을 회피하는 행동을 하였고(9번, 7번유형) 새로운 경험과 사람들과 흥미 있게 어울릴 때 활력이 있고(3번 유형), 귀찮은 것, 하기 싫은 것을 할 때 침체를 경험하였다.(6번유형)

활력일 때는 3번 성취방향으로, 침체일 때는 6번의 불건강함 의심, 무기력, 침체방향으로 역동이 일어났다. 내담자는 에니어그램 검사를 통해서 본인의 성향에 대해 몰랐던 점을 알 수 있었다고 소감을 얘기했고, 지금의 이 성격이 자신에게는 편안하고 좋은 것 같다고 표현했다.

6) 성장과 본질에서는 내담자가 집착하는 것이 무엇인지 살펴보았고, 새로운 행동 이야기 나눔 내담자는 부정적인 감정은 회피하고, 긍정적인 감정만 느끼려고 한다는 것을 통찰하였고, 상담자와 대화를 통해서 부정적인 감정 또한 직면해야 두려움에서 벗어날 수 있고, 부정적인 감정을 직면하는 방법으로 “감정이 일어날 때 알아차리기”를 통해 직면하는 방법을 알게 되었다. 그리고 게으름에서 벗어나려면 본인이 무엇을 원하는지 하고 싶은 것이 무엇인지 스스로 질문해보고 찾아보고, 목표가 생기면 게으름에서 벗어나 성취감을 느낄 수 있을 거라 방법을 제시하였다.

7) 명상, 바디스캔

호흡이 들어오고 나감을 지켜보면서 감정을 진정시키는 방법을 경험하였고, 영상관법을 통해 그 당시 상황으로 돌아가 충분히 재경험함으로써 치유됨을 경험하였고, 바디스캔을 통해 몸 전체의 느낌을 충분히 머물러서 지켜봄으로 몸과 마음의 이완을 경험하였다. 호흡명상, 바디스캔, 영상관법을 익힘으로써 현실에서 감정이 일어날 때 휴식하고 이완하고 치유하는 방법을 배웠다.

2. 상담 문제별 개입 및 변화

1) 긍정적 감정만 느끼려하고 부정적 감정은 회피하며 자신의 감정, 생각을 잘 표현하지 않는다.

대화를 통해 부정적인 감정 또한 직면해야 두려움에서 벗어날 수 있고, 부정적인 감정을 직면하는 방법으로 “감정이 일어날 때 알아차리기”를 통해 직면하는 방법을 제시했고, 자신의 감정이나 생각을 왜 표현해야 하는 이유와 필요성과 그에 따른 효과에 대해 충분한 대화를 통해 자신의 감정을 표현하고 연습해보도록 하였다. 내담자도 조금씩 대화로 자신의 감정과 생각을 표현하는 모습을

보였다.

2) 일상생활을 하는데 게으르고, 미룰 수 있는 일은 최대한 미루고 귀찮아한다.

게으름에서 벗어나려면 본인이 무엇을 원하는지, 하고 싶은 것이 무엇인지 스스로 질문해보고 찾게 되면 목표가 생기고 게으름에서 벗어나 성취감을 느낄 수 있을 거라 방향을 제시하였다. 내담자도 본인이 원하는 공부를 알았고 현재는 게으름과 무기력함에서 벗어나 열심히 생활하고 있다.

3) 귀가시간 문제로 부모님과 갈등관계에 있다.

귀가시간이 넘어서 엄마의 전화를 핸드폰으로 확인하는 순간 가슴이 답답하고 심장이 빨리 뛰고 불안함을 느꼈다. 영상관법을 통해 65%의 강도가 1차시기에는 50%로 감소했고, 2차시기에는 20%로 감소함을 경험하였다. 이번 상담을 통해서 평소에도 가슴이 답답함이 늘 있었다는 새로운 사실을 알게 되었고, 이 부분에 대해서는 앞으로 계속 탐색해야 할 부분임을 알았다.

귀가시간의 문제도 일이 생기면 미리 연락하고 부모님과 약속을 지키며 갈등관계를 해소하는 노력을 하고 있다. 영상관법을 하면서 효과를 경험하였으며, 상담하면서 어려웠던 점은 몸느낌의 모양을 표현하라고 했을 때 떠오르지 않아 힘들었고, 크기, 색깔, 맛 등을 표현하라고 했을 때도 어색함을 느꼈다.

3. 상담관계

신뢰관계가 형성되어 전반적으로 진행은 잘 되었고, 내담자의 평소 행동과 성향이 에니어그램 검사를 통해 많은 관련이 있음을 파악한 점은 효과로 볼 수 있으나, 평상시 편안한 모습으로 본인의 성격에 대해 어떤 문제로 인식하지 않았기 때문에, 상담을 진행하면서 좀 진지함은 좀 떨어지는 편이었고 어떤 큰 상처가 없었기 때문에 효과 또한 극적이고 시원하고 후련한 결과를 맞보지는 못했던 것 같다.

V. 결론

1. 상담의 효과

1) 목표별 달성 정도

(1) 1회기 성격검사는 에니어그램 검사를 통해 본인의 주성격 9번에서 “게으름과 무기력함”에 대해 파악했고, 심리도식 검사를 통해 “부족한 자기통제/자기훈련”에 문제가 있음을 통찰, 여기에 대해 행동의 변화가 필요함을 인지하였다. 본인의 그러한 성향을 알았다는 것 자체로 중요하고 높이 평가가 되며, 알고 있기 때문에 그에 대한 행동의 변화 또한 있을 것으로 사료된다(목표달성정도 80%).

(2) 2회기 대인관계에서는 다른 사람과 잘 지내려해 관계가 대체로 원만하지만 거절을 못하는 것에 따른 분노와 자신의 의견이나 견해를 잘 말하지 않는다는 것을 알았고, 향후 자신의 감정과 견해를 표현하지 않았을 때 일어날 수 있는 일들을 예측해보고, 앞으로의 어떻게 행동하면 좋을지 방법에 대해 이야기 나누었다. 자신의 생각을 표현하게끔 의도하면 자신의 기분과 생각에 대해 표현하였다(목표달성정도 48%).

(3) 3회기 어린 시절 경험나누기에서는 어린 시절의 즐거웠던 기억, 안 좋았던 기억들을 떠올려 보았다. 상처가 있었던 기억들도 있었지만 대체적으로 어린 시절은 행복했던 것으로 느끼고 있었다. 어린 시절 부모님의 맞벌이로 보살핌을 많이 받지 못한 것에 대한 결핍이 있을 것으로 예상하였으나 예상외로 그것에 대해 심각하게 생각하지 않았다(목표달성정도 80%).

(4) 4회기 자아개념과 집착에서는 싫증이 빠르고 노는 것 이외는 게으르고 귀찮아하고 재미있는 것을 추구하는 점, 맞서는 상황에서는 물러나지 않고 직선적이며 거칠어지는 점, 편안함에 집착함을 알게 되었고, 게으름에서 벗어나 성취를 맞볼 수 있는 목표를 찾아보고 끈기 있게 목표를 향해 나아가는 것이 중요함을 얘기하였다. 내담자도 거기에 대해 인정하고 노력하겠다고 하였다(목표달성정도 70%).

(5) 5회기 성격역동에서는 우울해지면 침체를 느끼고, 그럴 때면 집에 틀어박혀서 애니(애니메이션)만 보든가 친구를 만난다. 활력을 느끼는 경우는 좋아하는 것 할 때, 애니를 볼 때, 친구들과 놀 때임을 자각했고, 침체를 느낄 때 자신의 감정을 거부하지 않고 알아차리기, 자신을 다독여주기 등 방법 제시하였다. 이에 대해 상담자가 먼저 제안을 하면 표현하지만 스스로 자발적으로 자신의 감정과 의견을 잘 표현하지는 않았다(목표달성정도 48%). 귀가시간이 넘어서 엄마의 전화를 핸드폰으로 확인하는 순간 가슴이 답답하고 심장이 빨리 뛰고 불안감을 느꼈던 경험에 대한 영상관법을 통해 65%에서 20%로 감소함을 경험하였다(목표달성정도 80%).

(6) 6회기 성장과 본질에서는 행동의 반복적인 특성을 파악했고, 대안 모색과 행동계약서 등을 작성해 보았다. “게으름과 무기력함”을 느낄 때는 좋아하는 것 찾기, “부족한 자기통제/자기훈련”에서는 알아차리고 자제하기, 주변에 알려져서 도움요청하기, 침체를 느낄 때” 감정 알아차리고 다독여주기를 연습했다(목표달성정도 48%).

(7) 7회기에는 호흡명상, 영상관법, 바디스캔을 진행하였다.

호흡명상을 통해 감정이 일어날 때 거부하지 않고 수용하는 방법을 경험해 보았고, 감정형 영상관법을 통해 그때의 상황으로 돌아가 재경험함으로써 고통이 감소되었고(65%→20%), 바디스캔을 통해 했을 때 직접 체험함으로써 이완하고 휴식하는 경험을 하였다(목표달성정도 90%).

2) 달성한 목표(50%이상) 및 그 원인

객관적인 검사방법인 에니어그램 성격검사와 심리도식 검사지를 통해 본인의 성격을 알 수 있었고, 바디스캔, 호흡명상, 영상관법은 몸과 마음을 이완시키는 기술로 실제로 결과를 직접 체험함으로써 내담자 만족도가 매우 높게 나타났다. 원하는 공부를 찾아 현재 게으름과 무기력함에서 벗어나 즐겁게 친구들과 어울리고 아르바이트도 하고 공부도 잘하고 있다.

3) 달성하지 못한 목표(50%미만) 및 그 원인

부정적인 감정 직면하기, 자신의 감정과 견해를 표현하기 등 내담자도 그 필요성을 인지했지만, 성격적인 면으로 지속적인 연습과 시간이 필요한 것으로 단기간 변화는 어려울 것으로 판단된다.

2. 내담자의 자기평가

비자발적인 권유로 하게 되었는데 에니어그램을 통해서 성격과 성향을 알게 되어서 좋았다. 검사결과 게으름과 무기력함을 어떻게 극복할건지, 감정과 견해를 표현하기, 부정적인 감정 알아차림하기, 노는 것을 너무 좋아하는데 적절히 공부와 어떻게 균형을 이룰 것인지에 대한 깊은 성찰이 필요할 것 같다. 또 심리도식결과 “부족한 자기통제/자기훈련”에서 목표를 이루는데 필요한 자기를 통제하는 능력과 자신의 감정과 충동을 어떻게 조절할 것인지에 대한 성찰이 필요함을 느꼈다.

3. 상담자의 자기평가

1) 상담을 통해 상담자가 성장한 점

처음으로 우왕좌왕 하면서 끝까지 진행했다는 것에 나름 뿌듯함을 느낀다. 부족한 점도 많았지만 최선을 다했고 다음 진행 할 때는 지금보다는 좀 더 자연스럽게 능숙하게 능력이 생기지 않을까 기대해 본다. 사례보고서 작성이 처음 하는 것이다 보니 많이 헤맸고 어려웠지만 다음번에는 좀 더 익숙해지지 않을까 생각한다. 자신에게 격려를 보내야겠다.

2) 상담전반에 대한 상담자로서의 평가 및 소감

에니어그램 검사와 심리도식, 영상관법, 바디스캔 등 여러 상담기법들이 실생활에서 직접 적용하고 그 효과 또한 바로 체험할 수 있다는데 참 놀랍고 소중한 공부로 생각된다.

상담을 통해서 내담자에 대해 폭넓게 이해할 수 있는 계기가 되어서 참 좋았고, 이렇게 배운 명상상담을 나와 이웃을 위해 쓰이기를 기도하며 나의 도움이 필요하다면 언제라도 도움을 주고 싶은 마음이다. 좀 더 자주 연습을 하여 익숙해지도록 노력하여야겠다.

VI. 논의

다음 상담을 진행할 때는 호흡법과 바디스캔을 회기 때마다 진행해줘도 좋겠다는 생각을 했다. 처음이라 과제중심으로 해서 호흡 명상과 바디스캔을 많이 못했던 것 같다. 회기 때마다 한다면 내담자의 만족도가 더 높아질 것 같다.

영상관법 할 때 내담자에게 몸느낌의 이미지 강도, 크기, 색깔, 맛을 물어보았는데 내담자들 중에는 강도는 어려워 안하는데 이미 지나 크기 색깔, 맛 등을 표현하라고 하면 어색해하고 이미지가 전혀 안 떠오른다고 어려움을 호소하곤 한다.

몸느낌에 충분히 머물수 있는 다른 기법이 있는지 궁금하고 그 부분에 대해서 스스로도 좋은 방법을 탐구하고 연구해 보아야 할 것 같다. 몸느낌에 충분히 머물기 위해서 몸에서 느껴지는 이미지, 강도, 크기, 색깔, 맛 등을 물어보는데, 여기에 대해 일부 내담자들은 고민하게 되면서 상담의 흐름이 끈기고 몰입감도 떨어지고 어색함을 느끼기도 한다. 상담시작하기 전에 이것에 대해 충분히 설명해준다면 내담자가 갑작스런 상황에 덜 당황하게 되고 예측할 수 있어 몸느낌에 충분히 머물 수 있는 방법이 될 수 있을 것 같다.

초록

목적: 내담자의 성격을 깊이있게 알고싶고, 이해하면 좋겠다는 생각으로 권유하게 되었다. 본 연구는 에니어그램 행동특성과 명상상담 전략(인경,2016)을 이론적 배경으로 했다. **방법:** 총 6회기로 진행. 1회기 면접과 성격검사, 2회기 대인관계 탐색, 3회기 어린 시절 경험나누기와 나중심가계도 그리기, 4회기 자아개념과 집착, 5회기 성격역동, 6회기 성장과 본질로 진행함. **결과:** “감정이 일 어날 때 알아차리기”를 통해 직면하는 방법을 배웠고 자신의 감정과 생각을 표현하는 모습을 보임, 본인이 원하는 공부를 찾아 열심히 생활하고 있음, 부모님과 갈등사례에서 가슴답답하고 심장이 빨리 뛰고 불안한 감정을 영상관법을 통해 해소됨. **결론:** 에니어그램 상담과 영상관법, 바디스캔이 보편적으로 대부분의 사람들에게 효과가 있음을 알 수 있었다. 이 좋은 방법이 마음이 힘든 사람들에게 도움이 되었으면 좋겠고 적극적으로 도울수 있는 기회를 찾아봐야겠다.

키워드

에니어그램, 대인관계, 알아차림, 바디스캔, 어린시절, 성격, 사성제

References

- 권석만(2002). *현대 이상심리학*, 학지사.
- 권석만 공저(2005). *심리도식치료*, 학지사.
- 김광호(2016). “북한이탈주민 여성의 가족해체 치유경험:내러티브연구”, 동방문화대학원대학교 박사학위논문.
- 김다현(2015). “부모의 방임으로 유해환경에 노출된 여중생의 명상상담 경험:내러티브 탐구”, *동아시아불교문화*, 제22집.
- 이영순(2011). “영상관법 프로그램이 중년여성의 우울증에 미친 영향에 관한 단일사례연구”, 동방대학원대학교 박사학위논문.
- 인경(2016). *에니어그램 행동특징과 명상상담전략*, 명상상담연구원.
- 인경(2005). *염지관 명상*, 명상상담연구원.
- 인경 외(2018). *알아차림명상핸드북*, 명상상담연구원.
- 장금주(2009). 호흡명상과 바디스캔을 적용한 개인사례연구. *명상치료연구* 3집, 196-243.

Ciarrochi. Joseph V., & Bailey. A. (2011), 인경스님, 김수인 옮김. *수용전념치료(ACT) 임상가이드*, 명상상담연구원.

Lohmann. Raychelle C. (2012), 김도연 옮김. *분노표현하기*, 명상상담연구원.

Schab. Lisa M. (2012), 고진하, 인경스님 옮김. *우울을 넘어서*, 명상상담연구원.

Schab. Lisa M. (2012), 김수경 옮김. *불안다루기*, 명상상담연구원.

Young. E. 공저(2015), 이은희역. *심리도식치료*, 학지사.