

Enneagram Program Analysis in South Korea : Focused on Enneagram Education, Spirituality, Counseling Program

Kim Dong-Sung

Leader of Mind Farm Meditation Counseling center

국내 에니어그램 프로그램 분석 : 에니어그램 교육, 영성, 상담 프로그램을 중심으로

김동성

마음터밭 명상상담 센터 소장

Abstract

Purpose: The purpose of research is to analyze the characteristics of Enneagram program in Korea for integration of Mindfulness Meditation and Enneagram. **Methods:** Literature research is chosen as the research methodology. **Result:** It is not only necessary to analysis in conceptual but also analysis Enneagram program theory and workshops in Korea for develop integrated program of Mindfulness Meditation and Enneagram. Therefore, in this study, the three Enneagram programs from education, counseling and spirituality field was selected and analyzed. Through this analysis, it was able to identify trends in Enneagram program in Korea and identify the characteristics of Enneagram theory, program composition, and workshop in each fields. **Conclusion:** Based on the results of Enneagram theory and workshop analysis, it was obtained three important pieces of information for integrated program. They are 'find basic type', 'childhood' and 'growth'.

Keywords: Mindfulness Meditation, Enneagram, Enneagram Program in Korea



OPEN ACCESS

Citation: Kim DS. 2018. Enneagram Program Analysis in South Korea : Focused on Enneagram Education, Spirituality, Counseling Program. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20180003>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20180003>

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

지금까지 국내외적으로 알아차림 명상¹⁾과 현대 심리치유 기법들과의 통합을 위한 다양한 시도가 있었으며, 많은 연구 성과를 이루어 왔다.²⁾ 이는 서양 심리치료 기법의 지식과 동양 명상의 수행 방법론의 공유를 통한 통합 시도가 현대인들의 스트레스, 우울, 불안 등의 심리적 문제 해결과 치유에 도움이 되기 때문이다.³⁾ 본 연구도 알아차림 명상과 서양의 심리치료 기법 중에 성격 및 대인관계 개선에 효과가 있는 성격이론인 에니어그램(Enneagram)을 통합하기 위한 연구이다. 에니어그램(Enneagram)은 자신

의 성격유형을 찾고 그 유형에서의 주된 집착을 이해할 수 있도록 도와주며, 타인과의 관계유지를 위한 방향을 제시해준다. 에니어그램에 대한 선행연구를 살펴보면, 에니어그램 집단 워크숍이나 집단 상담, 집단 프로그램이 자기 효능감⁴⁾, 자아존중감⁵⁾, 대인관계⁶⁾에 영향을 미친다고 제시하였다. 이외에도 청소년⁷⁾, 대학생⁸⁾, 성인⁹⁾ 등의 대인관계에도 효과가 있다고 보고되었다.

알아차림 명상과 에니어그램의 통합 프로그램을 개발하기 위해서는 상호간의 접목 가능성 파악을 위한 개념적인 분석뿐만 아니라, 국내에서 실제 운영 중인 에니어그램 프로그램의 이론과 실습에 대한 분석도 필요하다. 그러나 선행연구를 확인 해 본 결과 서양의 에니어그램 프로그램을 비교 분석한 ‘구르지에프, 베어 및 리소의 에니어그램 비교’ 논문을 제외하고는 국내의 에니어그램 프로그램을 분석한 선행연구가 없다.¹⁰⁾ 그래서 본 연구¹¹⁾에서 교육, 상담, 영성 분야의 국내 에니어그램 프로그램을 선정하여 분석하였다.

2. 연구의 목적

본 연구는 현대인들의 행복한 삶에 있어서 중요한 요소인 심리적 건강과 대인관계의 개선을 위한 방법으로 알아차림 명상과 에니어그램의 통합을 위해 국내 에니어그램 프로그램의 특성을 살펴보고자 한다.

3. 연구방법

본 연구는 알아차림 명상과 에니어그램의 통합을 위한 연구로서 명상과 에니어그램의 접목 가능성 및 국내 에니어그램 프로그램 분석을 통해 통합 프로그램을 구성하고자 문헌연구방법을 채택하였으며 위의 연구목적을 위해 다음과 같은 관점으로 문헌을 수집, 분석, 정리하였다.

첫째, 국내 에니어그램 프로그램을 다음과 같은 기준으로 선정하였다. 제일 먼저 선정분야로서 교육, 영성, 상담부분으로 나누었다. 이렇게 분류한 이유는 에니어그램이 현재 교육, 영성, 상담분야에서 많이 활용 및 보급되고 있고, 또한 통합 프로그램을 구성하기 위해서는 각 분야의 이론과 실습에 대한 연구가 필요하기 때문이다. 그래서 선정 기준은 ①각 분야에서 대표성을 가진 프로그램, ②프로그램 전문성 및 대중성(10년 이상 프로그램 운영 및 일반 교육생과 전문가 배출)이다. 이 기준에 부합되는 각 분야의 프로그램으로 교육은 ‘한국형에니어그램 5단계’, 영성은 ‘내적여정 에니어그램’, 상담은 ‘명상상담 에니어그램’을 선정하였다. 둘째, 국내 에니어그램 프로그램 자료수집은 각 분야의 프로그램에 연구자가 직접 참가하여 체험한 이론교육과 워크숍 내용을 정리한 노트와 프로그램에서 제공한 교재를 중심으로 자료를 수집(2016.03~2017.07)하였다. 셋째, 국내 에니어그램 프로그램 분석은 이론과 워크숍을 중심으로 수집한 자료를 가지고 비교 분석하였다.

II. 본론

1. 에니어그램(Enneagram)

에니어그램은 1915년~1916년 사이에 처음으로 러시아의 게오르기 이바노비치 구르지에프(George Ivanovich Gurdjieff)에 의해 서양에 소개되었다.¹²⁾ 에니어그램의 정확한 기원은 아직 밝혀지지 않고 있다. 그 이유는 에니어그램에 대한 가르침이 비밀스럽게 구전으로 전해졌기 때문이다.¹³⁾ 일부 학자들은 BC 2500년 혹은 그 이전으로 추측하고 있다.¹⁴⁾ 구르지에프는 에니어그램은 정제된 것이 아니라 역동적으로 살아 있는 상징으로 받아들여야 한다고 하면서 춤(movement exercise)¹⁵⁾을 통하여 가르쳤다.¹⁶⁾ 에니어그램이 의식의 변형을 통해 인간의 깨어남을 강조했듯이, 춤을 통해 인간내부에 입력되어 있는 조건반사적 기제들을 제거하여 의식의 각성을 시각적으로 재현하려고 했다. 감정과 사고의 자동성과 한계 속에서 기계적으로 살아가는 대부분의 사람들은 이 춤을 통해 자신의 악순환을 끊고 변성 의식상태를 체험할 수 있다는 것이 구르지에프의 관점이었다.¹⁷⁾

성격유형론으로서의 에니어그램의 기원은 볼리비아의 오스카 이카조(Oscar Ichazo)에 의해 발전되었다. 이카조는 1950년대 초부터 1950년 중반까지 에니어그램 상징의 모든 자료를 적절히 배열하여, 오늘날 우리가 알고 있는 다양한 사상과 지혜가 결합된 에

니어그램의 기본적인 원형을 완성시켰다.¹⁸⁾

그리고 에니어그램에 심리 체계를 결합한 것은 1970년대 미국의 클라우디오 나란조(Claudio Naranjo)¹⁹⁾부터이다. 북미 지역 예수회에서 에니어그램을 가르쳤고, 국내 에니어그램에 영향을 많이 주고 있는 돈 리차드 리소(Don Richard Riso)도 예수회 신학생 신분으로 에니어그램 교육을 받았다. 1977년 리소(Riso)가 에니어그램의 발달수준(Level of Development)을 밝혀냈을 때 에니어그램 연구에 큰 도약이 이루어졌다. 1990년대 리소(Riso)와 허드슨(Hudson)이 함께 일하게 되면서 처음으로 에니어그램 성격유형 검사지(RHETI)를 개발하였다.²⁰⁾ 에니어그램은 현재 교육과 상담분야에서 많이 활용되고 있고, 영적 성장의 도구로도 활용되고 있다.²¹⁾ 마찬가지로 국내에서도 영성, 교육, 상담의 각 분야에서 활발하게 에니어그램이 활용되고 있다.

2. 국내 에니어그램 프로그램

앞의 연구방법의 선정기준을 통해 선정된 국내 에니어그램 프로그램으로 교육 분야는 ‘한국형에니어그램 5단계’, 상담 분야는 ‘명상상담 에니어그램’, 영성 분야는 ‘내적여정 에니어그램’이다. 국내 에니어그램 프로그램에 대한 분석 전에 선정된 프로그램에 대한 간단한 소개를 하도록 하겠다.

1) 한국형에니어그램 5단계

2001년 설립된 한국에니어그램 교육연구소(윤운성소장)에서 개발된 프로그램이다. 한국형에니어그램은 윤운성이 개발한 ‘한국형에니어그램 성격유형 검사지’와 ‘한국형에니어그램 5단계 프로그램’을 말한다. 한국형에니어그램 성격유형검사는 성인용과 청소년용으로 구분되어 있으며, 한국형에니어그램 프로파일 및 응답지로 구성된 9가지 성격유형의 한국형 표준화 검사지이다. 이 검사지를 통하여 자기를 관찰하고 이해하여 건강한 자기변형을 도모하기 위해 개발된 한국형에니어그램 5단계 프로그램은 심리학과 영성을 포함하고 있다.²²⁾ 한국형에니어그램 5단계 프로그램은 기본과정인 1~3단계는 일반 강사과정이고 4단계, 4.5단계, 5단계는 심화과정인 전문 강사과정이다.

2) 내적여정 에니어그램

1988년 성심 수녀회(박정자수녀)에서 에니어그램 기본과정 개설을 시작으로 1997년에 한국에니어그램 연구소를 설립해 현재까지 내적여정 기본과정(I, II)과 심화과정을 운영하고 있다. 내적여정 에니어그램은 진정한 당신은 누구인가? 하는 기본적인 물음에 대해 날카롭고 심오한 통찰력으로 자신의 내면을 볼 수 있도록 돕는 프로그램이다. 강의와 워크숍을 통해서 우리가 지나치게 집착하는 나의 모든 이미지와 자랑거리가 역설적으로 우리의 죄가 된다는 것을 인식하도록 하며, 실제로 우리의 이 왜곡된 모습이 얼마나 과장되고 부조리한가를 알 수 있도록 도와준다. 그과정에서의 자신의 명어를 진심으로 깨달아 알게 하고, 참 자신의 모습을 발견하게 하여 해방과 구원의 체험으로 인도한다.²³⁾ 내적여정 에니어그램 프로그램은 기본과정(I, II)과 심화과정으로 구성되어 있다.

3) 명상상담 에니어그램

2004년 설립된 명상상담연구원(인경스님)에서 2005년 명상상담 에니어그램 프로그램이 개발되었고 2007년 한국명상심리상담학회((구)한국명상치료학회)에서 명상상담 지도자과정 프로그램으로 운영하고 있다. 성격유형 검사는 인경이 개발한 ‘명상상담 에니어그램 성격유형 검사지(108문항)’와 응답지를 사용한다. 명상상담 에니어그램은 불교의 명상법을 기본으로 하되, 현대 서구 심리치료의 기법을 통합하여 운영하고, 실제적인 사례, 삶의 과제를 중심으로 접근하며 내적인 통찰을 통해 마음의 평화를 얻고 현실의 고통 문제를 해결하고 치유한다는 모토를 가지고 있다.²⁴⁾ 명상상담 에니어그램 프로그램은 4단계로 구성되어 있으며 1단계는 기초, 2단계는 중급, 3단계는 고급, 4단계는 심화과정으로 이루어진다.

위와 같이 한국형에니어그램 5단계는 2001년부터 지금까지 일반강사와 전문강사를 양성하여 에니어그램 교육을 보급하는 교육 분야의 대표적인 프로그램이다. 내적여정 에니어그램은 1988년에 기본과정을 개설하고 1997년부터 본격적으로 심화과정과 지도자과정을 통해 일반인과 신자를 대상으로 영적 성장에 중점을 둔 영성 분야의 대표적인 프로그램이다. 명상상담 에니어그램은 2007년부터 한국명상심리상담학회((구)한국명상치료학회)에서 아카데미 지도자과정을 개설하여 지금까지 명상심리상담사를 양성하여 상담현장에서 활동하는 명상상담 분야의 대표적인 프로그램이다.

3. 국내 에니어그램 프로그램 분석

국내 에니어그램 이론 분석은 각 분야의 에니어그램 이론과 프로그램 구성 그리고 워크숍을 중심으로 하였다. 에니어그램 이론은 세 분야의 공통적인 이론 부분을 정리하였다. 그리고 프로그램 구성은 교육 단계별 진행 내용을 정리해보고 이론교육 외에 실습은 워크숍 부분으로 분석하였다. 또한 세 분야의 이론과 워크숍 비교를 통해 통합 프로그램 구성에 필요한 이론과 실습 영역을 분석하였다.

1) 에니어그램 이론

한국형에니어그램 프로그램은 ‘한국형에니어그램 성격유형검사’를 통해 교육생들에게 자신의 기본유형을 먼저 인지시키고 교육을 진행한다. 에니어그램 이론교육은 ①에니어그램 역사와 공헌, ②힘의 중심별 이해, ③유형별 특징, ④날개와 분열 및 통합 이해(개념과 명칭), ⑤유형별 세부적 특징 이해, ⑥날개의 이해, ⑦화살표 법칙의 이해, ⑧자아와 행동방식의 이해, ⑨미덕과 악덕의 이해, ⑩하위유형 이해, ⑪유형별 발달수준, ⑫힘의 중심 분석(TFM), ⑬에니어그램의 본질(신성한 사고, 미덕, 하위중심), ⑭에니어그램과 영적성장이다.

내적여정 에니어그램 프로그램은 별도의 성격유형 검사 없이 교육을 진행한다. 에니어그램 이론교육은 ①에니어그램 역사(略史), ②중심 설명(장, 가슴, 머리), ③유형별 세부적 특징, ④유형별 행동 특성, ⑤날개, ⑥화살, ⑦의식성찰이다.

명상상담 에니어그램 프로그램은 ‘명상상담 에니어그램 성격유형검사’를 통해 교육생들에게 자신의 중심성격을 먼저 인지시키고 교육을 진행한다. 에니어그램 이론교육은 ①에니어그램 성격, ②세 가지 중심(감정형, 사고형, 의지형), ③에니어그램 성격유형의 이해, ④유형별 일반적 특징, ⑤성격유형별 행동특징이다.

위의 국내 에니어그램 프로그램 이론들을 표로 정리하면 아래와 같다.

이와 같이 <표 1>의 비교 내용을 보면 각 프로그램 이론의 공통점을 알 수 있다. 국내 에니어그램 프로그램의 공통점을 알아보도록 하겠다.

(1) 이론의 공통점

국내 에니어그램 프로그램(한국형에니어그램, 내적여정, 명상상담)에서 공통적으로 교육하는 이론부분은 에니어그램 중심, 유형별 특징, 어린시절, 화살(성격역동), 성장(의식성찰)임을 알 수가 있다. 또한 성장(의식성찰) 부분에서는 모두 알아차림을 강조한다는 것이 공통적인 특징이다. 공통적인 이론에 대해서 간단하게 내용 비교를 해보도록 하겠다.

① 에니어그램 중심

한국형에니어그램에서 힘의 중심 세 가지는 장(본능), 가슴(감정), 머리(사고) 중심이다. 그리고 장(본능) 중심은 ‘영역의 유지’를 중요시하며 ‘분노’가 기본감정이고, 가슴(감정) 중심은 ‘자아이미지’를 중요시하며 ‘수치심’이 기본감정이며, 머리(사고) 중심은 ‘세상에 대한 불안’을 가지고 살며 ‘공포’를 기본정서로 가진다.

내적여정 에니어그램에서 세 가지 중심은 장(본능), 가슴(감정), 머리(사고)이다. 그리고 장(본능) 중심은 ‘자기보호와 생존방식 해결’을 중요시하고 ‘분노’가 핵심 감정이다. 가슴(감정) 중심은 ‘애정과 인정’을 중요시하고 ‘관계에 대한 불안²⁶⁾’에서 오는 수치심이 핵심 감정이다. 머리(사고) 중심은 ‘정보와 안전’을 중요시하고 ‘두려움’이 핵심 감정이다.

명상상담 에니어그램에서 세 가지 중심은 감정형, 사고형, 의지형이다. 감정형은 사랑과 인정을 중요시하며 수치심이 중심 감정이고, 사고형은 안내와 정보를 중요시하며 불안이 중심 감정이고, 의지형은 자기 보존 및 자신의 영역을 중요시하며 분노가 중심 감정이다.

위의 중심에 대한 각 프로그램의 이론을 비교해 보면 세 가지 중심에 대한 용어는 명상상담 에니어그램에서는 본능을 의지형으로 표현하는 것이 다른 점이다. 명상상담 에니어그램에서는 본능이란 용어가 성격을 설명하는데 적절하지 않다고 판단하여 ‘의지형’으로 호칭한다. 세 가지 중심에서 중요시하는 것과 감정은 동일하거나 비슷한 의미를 표현하고 있음을 알 수가 있다.

국내 에니어그램 프로그램의 에니어그램 중심에 대한 개념을 정리하면 다음과 같다.

<표 1> 국내 에니어그램 프로그램의 이론 비교

	교육 한국형에니어그램	영성 내적여정 에니어그램	상담 명상상담 에니어그램
1	에니어그램 성격검사 *기본유형 *날개	성격 검사 안함 *이론교육을 받은 후 집단 체험을 통 해 자신의 유형을 찾아감	에니어그램 성격검사 *중심성격 *보조성격
2	에니어그램 역사와 공헌	에니어그램 약사(略史)	에니어그램 성격유형의 이해
3	힘의 중심 (장, 가슴, 머리)	세 가지 중심 (장, 가슴, 머리)	세 가지 중심 (감정, 사고, 의지)
4	유형별 특징	9유형	유형별 일반적 특징
5	날개와 분열 및 통합 (개념과 명칭)	날개와 화살 (개념과 명칭)	침체(분열)와 활력(통합)
6	유형별 세부적 특징 ① 자아 이미지 ② 긍정적 특성 ③ 집착 ④ 회피 ⑤ 근원적인 죄 ⑥ 방어기제 ⑦ 어린시절 ⑧ 시간에 대한 관념 ⑨ 관련된 동물, 색, 국가	유형별 세부적 특징 이해 ① 자아 이미지 ② 집착 ③ 회피 ④ 방어기제 ⑤ 근원적인 죄 ⑥ 어린시절 ⑦ 성령의 열매 (미덕) ⑧ 성경구절/기도	성격유형별 행동 특징 ① 본질 ② 사회성 ③ 교류방식 ④ 성적(애착)태도 ⑤ 어린시절 ⑥ 생각(신념) ⑦ 갈망(동기) ⑧ 감정 ⑨ 대응행동 ⑩ 위기 ⑪ 모순 ⑫ 성장
7	날개 *날개강조	날개 *날개참조	날개개념 사용안함 *보조성격 사용
8	화살표 법칙	화살 이론	성격역동
9	유형별 행동방식 (공격형, 순응형, 후퇴형)	유형별 행동 특성 (공격형, 의존형, 움츠리는 형)	
10	미덕과 악덕		
11	하위유형		
12	유형별 발달수준		
13	힘의 중심 분석 (TFM)		
14	신성한 사고, 미덕, 하위중심		
15	에니어그램과 영적성장 (알아차림 강조)	의식성찰 (알아차림 강조)	성장과 본질 (명상 강조)
기타 ⁽²⁵⁾	*에니어그램 의식수준 *유형별 유사점과 차이점 *유형별 하기 싫어하는 일 탐색 *에니어그램과 심리학	*역기능적 환경 *감정 세계 이해 *무의식적인 신념 체계 *에니어그램 3단계	*심리도식과 에니어그램 관계 *에니어그램과 이상심리학의 상관관 계

에니어그램 중심에 대해서 <표 2>를 근거로 다시 정리하면 다음과 같다. 장(본능, 의지) 중심은 자신의 생존 및 보존을 위해 영역 유지를 중요시하며 분노가 중심 감정이다. 가슴(감정) 중심은 다른 사람에게 사랑과 인정을 받기 위해 자아이미지를 중요시하며 다 른 사람으로부터 사랑과 인정을 받지 못할까하는 수치심이 중심 감정이다. 머리(사고) 중심은 세상에 대한 불안으로 인해 정보와 안 전, 안내를 중요시하며 공포, 두려움, 불안이 중심 감정이다.

여기서 본 연구자는 가슴(감정)중심의 경우 관계에서 오는 ‘수치심’도 느끼지만 주된 감정은 ‘우울’이라고 생각한다. 감정 중심형

<표 2> 국내 에니어그램 프로그램의 에니어그램 중심 이론 비교

	한국형에니어그램	내적여정 에니어그램	명상상담 에니어그램
세 가지 중심	장(본능), 가슴(감정), 머리(사고)	장(본능), 가슴(감정), 머리(사고)	의지형, 감정형, 사고형
장(본능) 중심이 중요시 하는 것과 중심 감정	영역의 유지 분노	자기보호와 생존방식 해결 분노	자기 보존 및 자신의 영역 분노
가슴(감정) 중심	자아이미지 수치심	애정과 인정 관계에 대한 불안에서 오는 수치심	사랑과 인정 수치심
머리(사고) 중심	세상에 대한 불안 공포	정보와 안전 두려움	안내와 정보 불안

인 2번, 3번, 4번 유형의 경우 다른 사람으로부터 사랑과 인정을 받지 못할 때 수치심을 넘어 결국 우울감에 많이 빠지기 때문이다. 그리고 머리(사고) 중심의 주된 감정은 공포, 두려움, 불안 중에 ‘불안’이라고 생각한다. 사고 중심은 앞으로 다가올 불확실한 것에 대한 불안감으로 5번 유형은 정보와 지식, 6번 유형은 안전과 안내, 7번 유형은 경험을 중요시 여긴다. 두려움과 공포는 특정 대상이나 상황에 대해 주로 느끼는 감정이기 때문에 공포, 두려움도 있지만 ‘불안’이 좀 더 머리(사고) 중심의 주된 감정을 대표한다고 생각한다.

② 유형별 특징

유형별 특징은 에니어그램에서 자신의 성격과 다른 사람을 이해하는데 가장 중요한 이론 중의 하나이다. <표 1>에서 유형별 세부 특징을 보면 한국형에니어그램과 내적여정 에니어그램은 세부 특징 구성이 비슷함을 알 수가 있다. 그러나 명상상담 에니어그램은 상담에 활용하기 위해 유형별 특징을 5범주 12하위개념²⁷⁾으로 분류해서 구성에 차이점이 있는 것을 알 수가 있다. 그래서 여기서는 세부특징 중 세 프로그램의 유사한 항목인 자아이미지와 집착을 중심으로 비교하고자 한다.

위의 표를 보면 자아이미지와 집착의 내용이 세 분야 모두 거의 동일함을 알 수가 있다. 명상상담 에니어그램은 유형별 특징 분류 방식에 차이가 있어 위의 분류 항목으로 비교 할 수 없지만 자아이미지와 집착은 5범주 중 자아개념의 하위개념인 생각(신념), 갈망(동기)과 유사함을 알 수가 있었다. 나머지 유형별 세부 특징인 회피, 방어기제, 근원적인 죄를 항목이 동일한 한국형에니어그램과 내적여정 에니어그램을 비교해본 결과 내용이 동일하였다.

에니어그램에서 유형별 특징은 기본적인면서도 가장 중요한 이론으로 기본 유형에 대한 개념은 세 곳 모두 동일한 내용으로 교육하고 있음을 알 수가 있다.

③ 어린시절

리소는 에니어그램에서 “어린시절의 패턴은 그 성격유형을 만든 것이 아니라, 어린시절에 관찰된 경향이며 성인이 되었을 때 인간관계를 형성하는데 큰 영향을 준다”²⁸⁾고 한다. 그리고 부모의 영향, 어린시절의 환경 등은 유형의 발달 수준을 결정하는 주요한 요인이 된다고 한다.²⁹⁾ 그래서 어린시절 탐색은 자신에 대한 이해와 유형을 찾는 데 도움이 되며, 또한 어린시절 내면아이를 다시 만남으로서 미해결된 욕구를 치유하는데 도움을 준다.

국내 에니어그램 프로그램의 유형별 어린시절을 분석한 결과 공통적으로 부모와의 관계, 부모의 양육방식, 어린시절 행동패턴을 보여준다. 부모에 의해서 혹은 부모에 맞추기 위해 유형별 특성이 나옴을 알 수가 있다.

④ 화살(성격역동)

한 유형의 성격은 고정된 것이 아니라 상황에 따라 역동적으로 움직인다는 것이 에니어그램의 특징을 잘 나타내 주는 이론 중의 하나인 화살이론이다. 화살이론은 사람이 건강할 때와 불건강할 때 화살 역방향과 순방향으로 움직인다는 것으로 자신이 현재 평온한 상태인지, 스트레스 상태인지를 점검 할 수 있게 해준다. 앞에서 정리했던 국내 에니어그램 프로그램의 화살의 개념을 간단하게 다시 소개해 보도록 하겠다.

한국형에니어그램에서는 에니어그램의 9개 성격유형은 정적인 것이 아니고 심리적 성장과 퇴보를 반영한다고 한다. 에니어그램

<표 3> 국내 에니어그램 프로그램의 유형별 세부 특징 비교

	유형	한국형에니어그램	내적여정 에니어그램	명상상담 에니어그램
자아 이미지	2	나는 도움이 된다.	나는 도움을 주어야 한다.	나는 돕는다.
	3	나는 성공한 사람이다.	나는 성공해야 한다.	나는 성공한다.
	4	나는 특별하다.	나는 특별해야 한다.	나는 특별하다.
	5	나는 많이 안다.	나는 많이 알아야 한다.	나는 안다.
	6	나는 책임감이 강하다.	나는 충실해야 한다.	나는 충실하다.
	7	나는 행복하다.	나는 즐거워야 한다.	나는 즐겁다.
	8	나는 강하고 힘이 있다.	나는 힘이 있어야 한다.	나는 강하다.
	9	나는 평화롭다.	나는 평화로워야 한다.	나는 평화롭다.
	1	나는 옳다.	나는 완벽해야 한다.	나는 옳다.
집착	2	도움	도움	먼저주어야 한다.
	3	성공	성공	성공
	4	특별함	특별함	특별함
	5	지식(아는 것)	지식	정보
	6	안전	안전, 확실	안전, 확실
	7	즐거움	쾌락, 재미	재미
	8	힘	힘, 강함	힘
	9	평화	평화	평화
	1	완벽함	완벽, 선	완벽

의 숫자들은 각각의 성격에 통합(건강, 자기 확신)과 분열의 방향(병적인, 신경증)의 순서로 연결되어 있으며, 건강해지거나 약해짐에 따라 기본 유형에서 통합 또는 분열의 방향으로 진행하게 된다고 한다.³⁰⁾

내적여정 에니어그램에서는 화살표 순방향(긴장점)은 긴장과 위협적인 상황에서 오랜 시간 동안 스트레스를 받고 있을 때, 우리는 충동적으로 화살표 방향의 부정적인 성향을 나타낸다고 한다. 화살 방향은 그 성격이 한계에 다다랐을 때 무의식적으로, 혹은 강박적으로 어떤 행동을 나타내는지 보여주고 순방향은 건강하지 못한 미성숙하고 자기중심적인 상태를 보여주고, 화살표 역방향(안정점)은 자신이 받아들여지는 편안한 상태이며 자기중심에서 벗어나 성장과 발전이 일어난다고 한다. 그리고 화살표 역방향은 현실에 긍정적으로 대응하고 있는 자신의 상태를 알아차리는 표지판이라고 한다.³¹⁾

명상상담 에니어그램에서는 일반적으로 사람들은 스트레스를 받거나 위기상황에서 자신이 어떻게 행동하는지 인지하지 못하는 상황에서 가장 개인적인 성격역동이 나온다고 한다.³²⁾ 그리고 에니어그램의 선은 역동을 나타내며 긍정(+)방향인 활력방향과 부정(-)방향인 침체방향으로 작동한다고 한다.

위의 내용을 보면 동일한 화살의 방향에 대한 설명이지만 다른 용어를 사용하고 있음을 알 수가 있다. 한국형에니어그램은 통합방향과 분열방향으로, 내적여정 에니어그램은 화살표 역방향(안정점)과 화살표 순방향(긴장점)으로, 명상상담 에니어그램은 활력방향, 침체방향이라고 한다. 영어로는 'Integration and Disintegration'³³⁾이다. 이것을 통상 '통합', '분열' 혹은 '비통합'으로 번역한다. 여기서 'Disintegration'의 번역인 분열이라는 단어가 부정적인 의미가 강해서 다른 용어로 대체해서 사용하는 것으로 보인다. 한국형에니어그램도 전체적인 통합과 분열 방향을 설명할 때는 '통합과 분열'이라는 용어를 사용하지만 유형별로 설명할 때는 분열 방향을 스트레스 방향으로, 통합 방향을 안정방향으로 설명한다. 즉 국내 에니어그램 프로그램에서는 통합과 분열에 대한 의미는 변동 없지만 사용하는 용어가 다르다는 사실을 알 수 있다.

⑤ 성장(의식성찰)

에니어그램에서 자기변화와 성장을 위해서는 의식성찰 작업을 중요시 여긴다. 성격변화와 성장을 위해서는 의식적인 노력이 필요하다.

한국형에니어그램에서도 의식수준이 높아지면 스트레스 상태를 빨리 알아차리고, 의식수준이 낮아지면 자동적이고 습관적인 행

동에 빠지게 되므로 의식적으로 깨어있으려는 노력이 필요하다고 말한다. 즉 아는 것만으로는 변화가 없고, 의식적으로 깨어있으려는 노력이 필요하다는 것이다. 그러기 위해서는 ‘Here and Now’에 있는 것이 자각하는 것이고 자기 기억이고 깨어있는 것이라고 한다. 여기서 Here and Now는 나의 현재 상태(나의 의식 수준)를 자각하는 것, ‘지금 이 순간’은 바로 현재의 알아차림을 강조하는 것이다. 워크숍에서 유형별 반복질문을 하는 이유도 지금 여기서 알아차리는 연습을 위한 것이라고 한다.

내적여정 에니어그램에서는 ‘내적 여정’ 이후 ‘참나’를 찾아가는 영적 수련으로 의식성찰을 강조한다. 한 번 깨달음으로 ‘거짓 나’는 사라지지 않으며 일생동안 몸에 밴 생존전략을 멈추고 수정해야 하고, 깨어있기 위한 의식성찰 수행이 필요하다고 한다. 여기서 의식성찰이란 “자신이 하는 모든 행위, 감정, 사고를 깨어 있으면서 주의 깊게 살피는 것이다. 아무런 판단과 분별없이 그냥 있는 그대로 지켜보는 것이다.”³⁴⁾ 즉 매 순간 깨어서 알아차리는 것이다. 알아차리면 충동대로 따르지 말지 내가 주인이 되어 선택할 수 있다고 한다. 내적여정 에니어그램에서 말하는 의식성찰의 개념은 알아차림(Mindfulness)명상의 정의 ‘지금 이 순간 판단을 멈추고 있는 그대로 지켜보는 것’과 동일하다는 것을 알 수가 있다.

명상상담 에니어그램은 성격을 벗어나 본질로 가기 위해서 명상수행을 강조한다. “일반적으로 불교에서는 본질과 성격에 관한 이런 논의를, 마음과 성품에 관한 이론이란 의미에서 심성론(心性論)이라고 부른다. 성품은 본질에 해당되고, 마음은 성격에 해당된다. 우리의 진정한 성품(眞性)은 다양한 마음작용(客塵)에 의해서 은폐되고, 감추어져 있다고 본다. 주인은 성품이고, 일상에서 자주 경험되는 마음작용은 손님(客)일 뿐이라는 인식이다. 진정한 성품을 자각하기 위해서 요청되는 것이 명상수행이다.”³⁵⁾

명상상담 에니어그램에서는 여러 가지 명상수행을 교육하지만 성격과 관련해서는 알아차림을 강조한다. 알아차림의 방식을 통하여 나는 나 자신을 존재하는 그대로 관찰하고, 왜곡된 자신의 성격과 아울러서 자신의 참된 본성을 발견할 수가 있다는 것이다. 물론 이것을 적용시키기 위한 다양한 방법이 있을 수가 있지만 알아차림에 대한 정확한 이해는 매우 중요하다고 한다.³⁶⁾ 그리고 본성과 성격과의 관계를 어떻게 이해하든지, 알아차림 명상은 모두에게 필요하다고 한다. 성격이 그대로 본성이라고 하더라도, 성격에 대한 자각이 없다면, 그것이 어떻게 일어나고 사라지는 지에 대한 관찰이 없으면, 진정한 해탈은 존재하지 않는다고 말한다.³⁷⁾

위에서 보았듯이 국내 에니어그램 프로그램들은 성격변화와 성장을 위해 알아차림을 중요하게 여기고 있다. 데이비드 홉킨스는 개인의 성격변화와 성장을 위해서는 의식 수준을 상승시켜야 하며, 의식을 확장 시키는 방법으로 매 순간 일어나는 일을 지켜보면서 자기를 관찰하는 것이라고 하였다. 이것은 알아차림 명상의 알아차리고(念) 머물러(止) 지켜보기(觀)와 동일함을 알 수가 있다. 즉 알아차림 명상과 에니어그램의 통합 프로그램 구성시 성장(의식성찰) 영역에 알아차림 명상이 들어간다면 개인의 변화와 성장에 도움이 될 것이다.

국내 에니어그램 프로그램의 공통적인 이론 부분은 에니어그램을 이해하는데 가장 기본적이면서도 중요한 부분이다. 이론 분석을 통해 통합 프로그램 구성시에 ‘에니어그램 중심’, ‘유형별 특징’, ‘어린시절’, ‘화살(성격역동)’, ‘성장(의식성찰)’의 이론과 ‘알아차림’이 포함 되어야 할 필요성을 알게 되었다.

2) 작업 구성

국내 에니어그램 프로그램 구성은 한국형에니어그램은 5단계, 내적여정 에니어그램은 3단계, 명상상담 에니어그램은 4단계로 되어 있다. 세 분야의 프로그램 구성 단계는 차이가 나지만 각 단계 별 내용을 분석해 보면 작업 단계는 크게 3단계로 나눌 수가 있다. 3단계 작업과정은 ‘자신의 성격유형 찾기’-> ‘자신의 성격유형 탐색’-> ‘성장(의식성찰)’이다. 국내 에니어그램 프로그램의 작업과정을 알아보도록 하겠다.

(1) 자신의 성격유형 찾기

자신의 성격유형 찾기는 에니어그램의 성격검사와 이론 교육을 통해 자신의 성격유형을 찾는 과정이다.

- ① 한국형에니어그램은 성격유형검사와 교육을 통하여 에니어그램에 대한 전체적인 이해와 자신의 성격유형을 발견하는 것이다.
- ② 내적여정 에니어그램은 이론교육을 듣고 집단 활동을 통해 자신의 성격유형을 찾는다.
- ③ 명상상담 에니어그램은 성격유형검사를 통해 자신의 성격유형을 찾고 에니어그램 성격을 이해하는 것이다.

(2) 자신의 성격유형 탐색

자신의 성격유형 탐색은 성격의 충동적 반응을 관찰하고, 이것이 형성된 원인이 무엇인지 탐색을 통해 자신의 성격에 대해 확실히 이해하는 과정이다. 이 부분은 에니어그램 교육 중 주로 워크숍 활동을 통해 관찰 및 탐색을 하는 것이다.

①한국형에니어그램은 유형별 세부적 특징과 날개, 분열과 통합을 이해하고 행동방식과 자아의식을 탐구함으로써 자기발견을 확인하는 것이다. ②내적여정 에니어그램은 거짓자아로 살아갈 수밖에 없었던 자신의 가없는 어린시절을 돌아보고, 그로 인해 형성된 어린시절의 감정과 무의식적인 신념 체계가 지금의 나에게 어떻게 영향을 미치고 있는지 바라볼 수 있게 한다. (어린시절 탐색) ③명상상담 에니어그램은 성격적인 특징이 어린시절의 도식, 어떤 경험과 연결되어 있는지를 파악한다. 부모와의 관계, 양육방식을 탐색하고, 그 과정에서 어떤 부분이 좌절되고, 성격형성에 영향을 주었는지를 파악하는 것이다. (어린시절 탐색)

(3) 성장(의식성찰)

자신의 성격유형을 찾고 관찰을 통해 확실히 이해를 한다고 해서 성장과 변화는 오지 않는다. 자신이 집착하는 성격적 충동적 반응을 알아차리고 멈추고자 하는 의식적인 노력이 필요하다. 앞장의 성장(의식성찰) 부분에서 각 분야 모두 개인의 성격 변화와 성장을 위해 알아차림을 중요하게 여기고 있음을 확인 하였다.

이와 같이 국내 에니어그램 프로그램의 작업과정을 자신의 성격유형 찾기> 자신의 성격유형 탐색> 성장(의식성찰) 3단계로 나눌 수 있었다. 그렇다면 국외 에니어그램 프로그램에서는 에니어그램을 통한 개인의 성장과 변화를 위해서 어떤 작업을 하는지 이순자(2003)의 ‘구르지에프, 베어 및 리소의 에니어그램 비교’ 논문에서 나온 작업 과정을 확인해 보았다. 검토해본 결과³⁸⁾ 작업 단계는 동일하게 모두 3단계 과정으로 나누어져 있으며 자신의 자아동일시(성격유형)를 찾고 성격의 습관적 패턴과 자동반응을 관찰하고 동일 패턴으로 반응하지 않는 작업과정으로 구성되어 있었다. 다만 구르지에프는 자신의 습관화된 패턴을 알아차린 후 반응의 대상이 자신이 아니라 타인이라는 것이 다르다.

작업과정을 비교한 결과 국내외적으로 개인의 성장과 변화를 위한 에니어그램 작업과정은 모두 3단계 과정으로 구성하고 있다. 그리고 구르지에프를 제외한 국내 에니어그램 프로그램과 베어, 리소는 작업과정과 내용이 유사하다. 이것을 통해 현대 에니어그램은 분야는 다르더라도 추구하는 목적 및 과정이 유사하다는 것을 알 수가 있다.

3) 워크숍

워크숍은 교육 내용 중 교육생이 확실히 이해하고 습득해야 할 중요한 부분을 다룬다. 그래서 진행되는 워크숍 프로그램을 분석을 하면 국내 에니어그램 프로그램들이 각 분야에서 중요시 하는 부분을 확인 할 수가 있다. 국내 에니어그램 프로그램들의 워크숍 내용을 프로그램 구성 순서대로 정리해보도록 하겠다.

한국형에니어그램 5단계 프로그램에서 진행되는 워크숍은 ①힘의 중심, ②유형별 특성분석, ③하위유형(본능동기), ④에니어그램과 인간관계, ⑤힘의 중심별 스트레스 관리전략, ⑥영화를 통한 에니어그램 유형분석, ⑦유형별 심층의식수준, ⑧유형별 방어기제, ⑨유형별 역할극과 패널인터뷰이다.

내적여정 에니어그램 프로그램에서 진행되는 워크숍은 ①중심별, ②어린시절, ③유형별, ④유형별 행동특성I, ⑤유형별 행동특성II, ⑥유형별 행동특성III, ⑦어린시절 역기능 환경, ⑧어린시절 감정, ⑨어린시절(비합리적 신념)이다.

명상상담 에니어그램 프로그램에서 진행되는 워크숍은 ①대인관계, ②자아개념, ③어린시절 및 가계도 그리기, ④심리도식과 에니어그램, ⑤심리도식과 영상관법, ⑥성격역동, ⑦성격역동과 영상관법, ⑧성장과 본질, ⑨이상심리학과 에니어그램, ⑩고집멸도 명상상담 4단계와 영상관법이다.

위의 국내 에니어그램 프로그램 워크숍을 정리하면 아래와 같다.

<표 4>의 국내 에니어그램 프로그램의 워크숍 분석을 보면 각 프로그램들이 중요시 하는 이론과 활동을 확인할 수가 있다. 각 프로그램들의 워크숍을 종류별로 분석해보도록 하겠다.

한국형에니어그램 워크숍은 ①유형별 워크숍 4회(역할극 포함), ②힘의 중심별 워크숍 2회, ③하위유형별 워크숍 1회, ④에니어그램과 인간관계 워크숍 1회, ⑤영화를 통한 에니어그램 분석 워크숍 1회이다.

내적여정 에니어그램 워크숍은 ①어린시절 워크숍 4회, ②유형별 행동특성 워크숍 3회(역할극 포함), ③중심별 워크숍 1회, ④유

<표 4> 국내 에니어그램 프로그램의 워크숍 분석

	교육 한국형에니어그램	영성 내적여정 에니어그램	상담 명상상담 에니어그램
1	힘의 중심별	중심별	대인관계
2	유형별	어린시절	자아개념
3	하위유형별	유형별	어린시절 및 가계도 그리기
4	에니어그램과 인간관계	유형별 행동특성 I	심리도식과 에니어그램
5	힘의 중심별 스트레스 관리전략	유형별 행동특성 II :무브먼트	심리도식과 영상관법
6	영화를 통한 에니어그램 분석	유형별 행동특성 III :역할극	성격역동
7	유형별 심층의식수준	어린시절 역기능 환경	성격역동과 영상관법
8	유형별 방어기제	어린시절 감정	성장과 본질
9	유형별 역할극과 패널인터뷰	어린시절 (비합리적 신념)	이상심리학과 에니어그램
10			고집별도 명상상담 4단계와 영상관법

형별 워크숍 1회이다.

명상상담 에니어그램 워크숍은 ①유형별 행동특징 워크숍 4회(역할극 포함), ②영상관법 관련 워크숍 3회, ③어린시절 관련 워크숍 2회, ④이상심리학과 에니어그램 워크숍 1회이다.

위의 국내 에니어그램 프로그램의 워크숍 종류별 분류를 표로 정리하면 아래와 같다.

위의 표를 보면 각 프로그램에서 중요하게 생각하는 에니어그램 워크숍을 알 수가 있다. 한국형 에니어그램은 ‘유형별 워크숍(4회)’과 ‘힘의 중심별 워크숍(2회)’, 내적여정 에니어그램은 ‘어린시절 워크숍(4회)’과 ‘유형별 행동특성 워크숍(3회)’, 명상상담 에니어그램은 ‘유형별 행동특징(4회)’과 ‘영상관법 워크숍(3회)’이 주요작업이다. 또한 공통적으로 역할극을 1회씩 진행을 한다.

<표 5> 국내 에니어그램 프로그램의 진행 워크숍 종류별 분석

	교육 한국형에니어그램	영성 내적여정 에니어그램	상담 명상상담 에니어그램
1	유형별 워크숍 4회 (역할극 포함)	어린시절 워크숍 4회	유형별 행동특징 워크숍 4회 (역할극 포함)
2	힘의 중심별 워크숍 2회	유형별 행동특성 워크숍 3회 (역할극 포함)	영상관법 관련 워크숍 3회
3	하위유형별 워크숍 1회	중심별 워크숍 1회	어린시절 관련 워크숍 2회
4	에니어그램과 인간관계 워크숍 1회	유형별 워크숍 1회	이상심리학과 에니어그램 워크숍 1회
5	영화를 통한 에니어그램 분석 워크숍 1회		

에니어그램 교육을 중시하는 한국형에니어그램은 ‘유형별 특성’과 ‘힘의 중심’의 대한 이해를, 영성을 중시하는 내적여정 에니어그램은 ‘어린시절’과 ‘유형별 행동특성’에 대한 이해를, 상담을 중시하는 명상상담 에니어그램은 ‘유형별 행동특징’과 ‘영상관법’을 중요시함을 분석결과로 알 수가 있다. 또한 각 분야에 따라 중요시 하는 부분이 다르며, 특히 상담과 영성 분야에서는 공통적으로 어린시절을 중요시한다.

그리고 국내 에니어그램 프로그램(한국형, 내적여정, 명상상담)에서 전체적으로 가장 많이 진행하는 워크숍이 무엇인지 순서대로 적어보면 어린시절(6회), 유형별(5회), 유형별 행동특징(4회), 유형별 행동특성(3회), 힘의 중심별(3회), 영상관법(3회)이다.

위의 결과로 국내 에니어그램 워크숍에서 가장 중요하게 다루는 부분은 ‘어린시절’이고 다음은 ‘유형별 특성’이다. 에니어그램을 통해 자신의 유형을 찾고 이해하는데 중요한 부분이 ‘유형별 특성’, ‘어린시절’, ‘유형별 행동특징’, ‘유형별 행동특성’, ‘힘의 중심’, ‘영상관법’임을 알 수가 있다.

III. 결론

국내 에니어그램 프로그램 분석을 통해 국내 에니어그램 교육에 대한 동향을 파악할 수 있었으며 분야별로 교육하는 에니어그램 이론, 프로그램 구성, 워크숍의 특징을 파악할 수 있었다.

이론 분석의 결과 공통적인 에니어그램 이론으로는 에니어그램 중심, 유형별 특징, 어린시절, 화살(성격역동), 성장(의식성찰)의 5가지이었으며, 성장(의식성찰) 부분에서는 모두 알아차림을 강조하였다. 또한 분야별로 교육하는 이론에는 각각의 특징이 있다. 한국형에니어그램은 현대 에니어그램 이론 대부분을 다루는 것이 특징이고 이론 중에서는 기본 이론 이외에 ‘발달 수준’과 ‘에니어그램 본질(신성한 사고, 미덕, 하위중심)’을 강조한다, 내적여정 에니어그램은 기본 이론과 자신의 유형을 찾는데 ‘유형별 행동특성’ 그리고 ‘어린시절’을 강조하고 있다. 명상상담 에니어그램은 성격탐색 및 내담자의 문제를 에니어그램을 통해 심층 분석하기 위해 성격유형별 행동특징을 ‘5범주 12하위개념’으로 분류하여 사용하는 것이 특징이며 ‘어린시절’에 대한 폭넓은 이해를 위해 ‘심리도식’을 강조한다.

작업 구성 분석의 결과는 한국형에니어그램은 5단계, 내적여정 에니어그램은 3단계, 명상상담 에니어그램은 4단계로, 세 분야의 프로그램 구성 단계는 차이가 나지만 교육 단계 별 내용을 분석해 보면 작업 단계는 크게 3단계로 나눌 수가 있다. 3단계 작업과정은 자신의 성격유형 찾기>자신의 성격유형 탐색>성장(의식성찰)이다. 그리고 국외 에니어그램 프로그램의 개인의 성장과 변화를 위한 작업과정도 동일하게 3단계로 구성하고 있음을 확인하였다. 이 결과를 통해 통합 프로그램 구성에 필요한 작업단계 정보를 얻었다.

워크숍 분석결과로는 분야별로 중요시하는 집단 활동이 무엇인지 파악 하였다. 교육 분야인 한국형에니어그램은 유형별 특성과 힘의 중심 워크숍을, 영성 분야인 내적여정 에니어그램은 어린시절과 유형별 행동특성 워크숍을, 상담 분야인 명상상담 에니어그램은 성격유형별 행동특징과 영상관법 워크숍을 중요시 한다. 그리고 각 분야에서 진행한 전체 워크숍 중에 어린시절(6회)과 유형별 특성(5회)을 가장 많이 진행하였다. 즉 에니어그램 워크숍 중에 어린시절과 유형별 특성이 자신의 성격과 다른 사람을 이해하는데 가장 중요한 집단 활동인 것이다.

위의 분석결과를 근거로 통합 프로그램 구성에 중요한 부분을 세 가지로 정리하였다. 먼저 ‘자신의 기본 유형 찾기’이다. 자신의 유형을 찾는 것은 어렵고 지속적인 관찰이 필요하다. 국내 에니어그램 프로그램의 공통적인 이론 부분인 에니어그램 중심, 유형별 특징, 어린시절, 화살은 자기 기본 유형을 찾기 위한 교육과정이라고 볼 수 있다. 자신의 성격유형을 찾는 시점이 성장과 변화의 출발점이기 때문에 자신의 기본 유형 찾기가 통합 프로그램의 핵심 목표 중 하나이다. 다음은 ‘어린시절’이다. 전체 워크숍 활동 중에 어린시절이 가장 많이 진행된 것처럼 어린시절은 에니어그램에서 중요하다. 성격형성에 어린시절 경험이 많은 영향을 미치기 때문에 어린시절에 대한 탐색은 자신의 성격에 대한 이해와 이해결된 욕구를 치유하는데 도움을 준다. 그래서 어린시절을 통합 프로그램의 중요 워크숍으로 구성하고자 한다. 마지막으로 ‘성장(의식성찰)’이다. 에니어그램은 성격이라는 가면에서 벗어나 본질로 갈 수 있게 도와주는 도구이다. 그러기 위해선 성격에 습관적으로 머물러 있는 것이 아니라 성장과 변화를 위해 의식적인 노력이 필요하다. 국내 에니어그램 프로그램 모두 성장(의식성찰)을 위해서 알아차림을 중요시한다.

결론적으로 국내 에니어그램 프로그램 분석을 통하여 알아차림 명상과 에니어그램의 통합 프로그램 구성시 성장(의식성찰) 영역에 알아차림 명상이 접목 가능함을 알 수 있었다. 또한 통합 프로그램 구성에 필요한 작업단계 정보를 얻을 수 있었다.

국문초록

본 연구는 현대인들의 행복한 삶에 있어서 중요한 요소인 심리적 건강과 대인관계의 개선을 위한 방법으로 알아차림 명상과 에니어그램의 통합 프로그램을 구성하기 위해 국내 에니어그램 프로그램을 분석하는 것이 목적이다. 이러한 연구목적을 위해 설정한 연구문제는 국내 에니어그램 프로그램의 특성은 무엇인가? 이다. 이 연구문제를 해결하기 위한 연구방법론으로는 문헌연구를 적용하였다. 연구문제에 대한 연구결과는 다음과 같다. 알아차림 명상과 에니어그램의 통합 프로그램을 구성하기 위해서는 개념적인 분석뿐만이 아닌 국내에서 실제 운영 중인 에니어그램 프로그램의 이론과 워크숍에 대한 분석이 필요하다. 그래서 본 연구에서는 교육, 상담, 영성 분야의 국내 에니어그램 프로그램을 선정하여 분석을 진행하였다. 분석을 통해 국내 에니어그램 프로그램에 대한 동향파악을 할 수 있었으며 각 분야별 에니어그램 이론, 프로그램 구성, 워크숍의 특징을 파악할 수 있었다. 또한 에니어그램 이론과 워크숍분석 결과를 근거로 통합 프로그램 구성에 중요한 세 가지 정보를 얻었다. 그것은 바로 ‘자신의 기본 유형 찾기’, ‘어린시절’, ‘성장(의식성찰)’이다.

키워드

알아차림 명상, 에니어그램, 국내 에니어그램 프로그램.

Footnotes

- 1) 빠알리(pāli)어 ‘sati’에서 온 말로 한자로는 염(念), 영어로는 ‘mindfulness’, 한글로는 ‘알아차림’, ‘마음챙김’으로 번역된다. 본 논문에서는 ‘알아차림’으로 통일하도록 하겠다.
- 2) Mark Epstein M.D(2015: 5), 『붓다의 심리학』, 학지사
- 3) 김동성(2017: 68), 「염지관 명상과 에니어그램의 상호관계성 고찰」, 『韓國佛敎學』 81
- 4) 김순자(2004), 「에니어그램을 활용한 집단상담이 자기효능감과 대인관계에 미치는 영향」, 석사학위논문, 서경대학교 사회과학대학원
- 5) 김상구(2006), 「에니어그램 프로그램이 자아존중감 및 인간관계에 미치는 영향」, 석사학위논문, 연세대학교 정경대학원
- 6) 양준석(2007), 「에니어그램 집단워크숍이 자기이해와 대인관계에 미치는 효과」, 석사학위논문, 가톨릭대학교 상담심리대학원
- 7) 조성란(2006), 「에니어그램을 활용한 집단상담이 청소년들의 대인관계와 학교생활적응에 미치는 효과」, 석사학위논문, 선문대학교 교육대학원
- 8) 김현정(2006), 「에니어그램을 활용한 집단상담이 대학생의 자아정체감과 대인관계에 미치는 효과」, 『동서정신과학』 11(2)
- 9) 조미영(2010), 「에니어그램 훈련프로그램이 보육교사의 자기효능감과 대인관계에 미치는 효과에 관한연구」, 『에니어그램연구』 7권1호
- 10) 이순자(2003), 「구르지에프, 베어 및 리소의 에니어그램 비교」, 박사학위논문, 창원대학교대학원, 2003.
- 11) 본 연구는 연구자의 박사학위논문 중 일부를 발췌한 내용임
- 12) P.D. 우스펜스키(2005), 『위대한 가르침을 찾아서』, 김영사
- 13) 산드라 마이트리(2017: 14), 『에니어그램의 영적지혜』, 한문화멀티미디어
- 14) Riso, & Hudson(2015: 35), 『에니어그램의 지혜』, 한문화멀티미디어, 2015, p.35.
- 15) 구르지에프 무브먼트(Gurdieff Movement)로 일컬어지는 춤의 기원은 ‘신성무(Sacred dance)’였다. 그가 신성무를 접하게 된 것은 힌두쿠시산맥에 위치한 수도원의 사르몽형제단을 통해서였다. 구르지에프는 그곳에서 여승들이 신성무를 가르치는 모습을 지켜보면서 그 안에 깊은 의미체계가 담겨 있다는 것을 발견하였다. 이춤을 ‘신성무’라 칭하는 것은 고대로부터 보존된 지식이

- 이 춤 속에 기록되어 있다고 여겼기 때문이었다.(박영은, 2013)
- 16) 산드라 마이트리(2017: 16), 앞의 책
 - 17) 박영은(2013: 95-96), 「게오르기 구르지에프의 철학과 수행에 내재된 유라시아적 특성 연구」, 『슬라보학보』 28(1)
 - 18) Riso, & Hudson, 앞의 책, p.41.
 - 19) 클라우디오 나란조는 1970년대 초에 이카조가 세운 칠레 아리카 연구소에서 에니어그램을 배웠으며, 에니어그램에 심리학을 연계하여 미국에서 에니어그램을 가르쳤다. 또한 나란조는 게슈탈트 치료 프로그램 개발자이기도 하다.
 - 20) Riso, & Hudson(2015: 42-43), 앞의 책
 - 21) 이순자(2003: 2), 「구르지에프, 베어 및 리소의 에니어그램 비교」, 박사학위논문, 창원대학교대학원
 - 22) <http://www.kenneagram.com/training.htm>.
 - 23) <http://www.enneagram.re.kr/edu/index.asp>.
 - 24) <http://www.medicoun.com/menu01/menu01>.
 - 25) 기타 부분은 본 연구 이론부분에는 다루지는 않았지만 프로그램에서는 교육하는 이론들이다.
 - 26) 내적여정 에니어그램에서 감정중심은 ‘관계에 대한 불안’으로 인해 속으로는 종종 공허감, 무력감, 슬픔과 수치심을 느낀다고 한다. 여기서 실제로 느끼는 감정은 ‘관계에 대한 불안’이 아닌 공허감, 무력감, 슬픔과 수치심이다. 다른 분야의 에니어그램 프로그램과의 비교를 위해 내적여정 에니어그램에서 감정중심의 핵심 감정을 ‘관계에 대한 불안’으로 인한 수치심이라고 하겠다.
 - 27) 명상상담 에니어그램에서 성격심리학에 다루는 중요한 이슈들인 ‘무의식, 사회이론, 동기이론, 유형론, 행동, 자아개념, 자기개념, 인지, 정서, 행동, 성격장애, 성격역동, 동기, 성격변화, 적응과 장애’를 분석하여 성격을 이해하는 중심적인 주제로 5범주 12 하위개념을 상정했다.
 - 28) Riso, & Hudson(2015: 139), 『에니어그램의 지혜』, 한문화멀티미디어
 - 29) Riso, & Hudson(2015: 111), 위의 책
 - 30) 윤운성(2016a: 54), 『에니어그램의 이해: 나를 찾아 떠나는 여행』, 한국에니어그램교육연구소
 - 31) 한국에니어그램연구소(2016b: 33), 『내적여정: 기본과정 II』, 한국에니어그램연구소
 - 32) 인경(2016: 71), 『에니어그램 행동특징과 명상상담 전략』, 명상상담연구원
 - 33) Riso & Hudson(1999: 87), *The Wisdom of the Enneagram*, The Enneagram Institute
 - 34) 한국에니어그램연구소(2016b: 55), 『내적여정: 기본과정 II』, 한국에니어그램연구소, 2016b, p.55.
 - 35) <http://cafe.daum.net/medicoun/HMfh/22>
 - 36) <http://cafe.daum.net/medicoun/HMfh/25>
 - 37) <http://cafe.daum.net/medicoun/HMfh/23>
 - 38) 리소의 3단계 작업과정은 자신의 성격유형 알기->행동 속에서 자신의 성격 충동대로 하는 반응 알아차리기->성격수준에서 충동적인 반응하지 않기이다. 베어의 3단계 작업과정은 자아동일시 패턴을 찾아 인정하고 수용하기->자아동일시 패턴을 객관적으로 바라보기->자아동일시 관점에서의 반응 멈추기이다. 구르지에프의 3단계 작업과정은 기계적이고 습관화된 자동패턴알기->관계에서 부정적인 정서표현 하지 않기->타인을 위해 이타적인 작업하기이다.(이순자, 2003)

References

- 김동성(2017), "염지관 명상과 에니어그램의 상호관계성 고찰", *한국불교학* 81, 한국불교학회.
- 김상구(2006), "에니어그램 프로그램이 자아존중감 및 인간관계에 미치는 영향", 연세대학교 정경대학원 석사학위논문.
- 김순자(2004), "에니어그램을 활용한 집단상담이 자기효능감과 대인관계에 미치는 영향", 서경 대학교 사회과학대학원 석사학위논문.
- 김현정(2006), "에니어그램을 활용한 집단상담이 대학생의 자아정체감과 대인관계에 미치는 효과", *동서정신과학* 11(2), 한국동서정신과학회.
- 김형록(인경)
- 2005_, *염지관 명상*, 서울, 명상상담연구원.
- 2010_, *유식 심리학과 영상관법*, 명상상담연구원.
- 2012a_, *명상심리치료*, 서울, 명상상담연구원.
- 2012b_, *고집멸도 명상상담: 에니어그램 기초반 교재*, 서울, 명상상담연구원.
- 2016_, *에니어그램 행동특징과 명상상담 전략*, 서울, 명상상담연구원.
- 박영은(2013), "게오르기 구르지예프의 철학과 수행에 내재된 유라시아적 특성 연구", *슬라보학보* 28(1), 한국슬라브유라시아학회.
- 산드라 마이트리(2017), *에니어그램의 영적지혜*, 서울, 한문화멀티미디어.
- 양준석(2007), "에니어그램 집단워크숍이 자기이해와 대인관계에 미치는 효과", 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이순자(2003), "구르지예프, 베어 및 리소의 에니어그램 비교", 창원대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤운성
- 2016a_, *에니어그램의 이해: 나를 찾아 떠나는 여행*, 서울, 한국에니어그램교육연구소.
- 2016b_, *에니어그램의 탐구: 나의 길을 따라가는 여행*, 서울, 한국에니어그램교육연구소.
- 2016c_, *에니어그램의 적용: 너와 내가 함께 가는 여행*, 서울, 한국에니어그램교육연구소.
- 2016d_, *에니어그램의 평가: 통합으로 가는 여행*, 서울, 한국에니어그램교육연구소.
- 2016e_, *심층에니어그램 의식수준: 여기 그리고 지금*, 서울, 한국에니어그램교육연구소.
- 2016f_, *에니어그램 슈퍼비전: 가르치며 배우는 여행*, 서울, 한국에니어그램교육연구소.
- 한국에니어그램연구소
- 2016a_, *내적여정: 기본과정 I*, 경기, 한국에니어그램연구소.
- 2016b_, *내적여정: 기본과정 II*, 경기, 한국에니어그램연구소.
- 2016c_, *내적여정: 심화과정*, 경기, 한국에니어그램연구소.

- 조미영(2009), "에니어그램 훈련프로그램이 보육교사의 자기효능감과 대인관계에 미치는 효과에 관한 연구", 목포대학교 대학원 석사학위논문.
- 조성란(2006), "에니어그램을 활용한 집단상담이 청소년들의 대인관계와 학교생활 적응에 미치는 효과", 선문대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Mark Epstein M.D(2015), *붓다의 심리학*, 전현수, 김성철 공역, 서울, 학지사.
- P.D. 우스펜스키(2005), *위대한 가르침을 찾아서*, 오성근 옮김, 서울, 김영사.
- Riso, & Hudson(2015), *에니어그램의 지혜*, 주혜명 옮김, 서울, 한문화멀티미디어.
- Don Richard Riso & Russ Hudson(1999), *The Wisdom of the Enneagram*, The Enneagram Institute.
- Riso, D.R(1992), *Discovering your personality type: The New enneagram questionnaire*, New York, Houghton Mifflin Company.
- Riso, D. R. & Hudson, R(1996), *Personality Type Using the Enneagram for Self-Discovery*, Boston & New York, Houghton Mifflin Company.