

A Case of Relieving Stress and Improvement of Relationship with Spouse by Enneagram Program

Park, Youn Hee

Meditation Counselling Continuing Education

에니어그램을 활용한 스트레스 해소와 배우자와의 관계 개선 사례

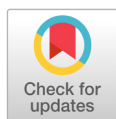
박연희

명상심리상담교육원

Abstract

Purpose: Recently, the number of middle-aged men who suffer from lethargy and depression is increasing. Especially, a majority of men in fifties, who have been working around thirty years, consider that their lethargic or fatigued states come from stress. Therefore, this study uses Enneagram Integration Program to bring the change of their lives. **Methods:** This study uses the six-session Enneagram meditation counselling strategy suggested in Enneagram Behavior Characteristic and Meditation Counselling Strategy(Inkyung, 2016). In particular, the client underlined sentences that he thought 'it is me.' among behavior characteristics by Enneagram personality types. Psychological schema test was also done. **Results:** The client established mindfulness and himself realized his own personality effectively through underlining Enneagram personality types and psychological schema test. Moreover, by understanding various types of personalities, the possibility of improving interpersonal relationship is shown. **Conclusion:** Enneagram is an effective way that makes people find themselves from their lives and relieve stress. This study is conducted on a person in fifties who is involved in the issues about lethargy and stress. Meditation counselling was run with proposed steps, then the client established mindfulness, developed self-knowledge, and knew his own personalities. Finally, his interpersonal relationship is getting better, thus he could get rid of stress and torpor. Using the same strategy, this study expects that people of all ages can control their thoughts and emotions through continuous mindfulness. Then, it can help people to solve problems coming from themselves and stress.

Keywords: Enneagram, Stress, Lethargy, Meditation Counselling, Mindfulness



OPEN ACCESS

Citation: Park, YH. 2018. A Case of Relieving Stress and Improvement of Relationship with Spouse. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20180004>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20180004>

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

현대인들은 바쁜 일상 속에서 반복적이고 습관적인 삶을 살아간다. 매일 똑같은 일상 속에서 자신과 주변을 돌아볼 시간도 없이 습관적으로 열심히 달리기만 한다. 이로 인해 스트레스를 받는 사람들이 많아지고 불안, 우울, 분노 등 심리적인 문제를 겪는 사람들이 늘어나고 있다.

OECD가 발표한 2015년 삶의 질(How's Life) 보고서에 우리나라 국민의 행복지수는 OECD 34개국 중 27위이며 자살률은 세계 1위라고 보고되었다(김동성, 2017). 그리하여 국내에서도 명상과 심리 치료 통합을 위한 연구가 활발히 진행되고 있다. 서양에서 정신과 전문의와 심리상담가 관점에서 동양의 명상을 통합했다면, 국내에서는 불교 학자와 수행자 즉 명상 전문가 관점에서 현대 심리치유기법들을 통합하려는 시도를 하였다. 이러한 통합 프로그램으로 알아차림 명상과 불교 심리학에서 서양 심리 치료를 통합한 김형록(인경)의 '명상상담' 프로그램을 심리적 문제로 고통 받는 내담자에게 적용하여 효과를 보여주고 있다(김동성, 2017).

구르지에프에 의하면 보통 사람은 잠자고 있는 의식의 상태이며 복수의 존재(Ouspensky, 1971)이다. 즉, 내면에 수많은 작은 '나'가 있고 이 작은 '나'들이 서로 교류를 하지 못하고 있다. 그 이유는 완충장치 때문이며 그로 인해 기계적인 습관의 삶을 살고 있다고 보았다. 요즘 현대인들은 혼자서 사고하고 행동한다고 믿고 있지만 사실은 환경으로부터 주어지는 자극에 반응하는 꼭두각시이며 마치 기계처럼 잠자고 있는 존재이다. 이처럼 기계로서의 삶을 멈추고 자각하여 객관의식을 가지고 주체적으로 삶을 살아가기 위한 방법을 찾아야 한다(이혜안, 2016).

방법을 찾기 위해서는 일상생활에서 있는 그대로 알아차림 하는 것이 중요하고 이것을 실천하는 것이 성장임을 알 수 있기에 내담자의 대인관계를 이해하고 수용할 수 있도록 하는 것에 의의를 둔다. 그래서 이번 상담을 계기로 인간관계는 상호 관계 속에서 나타남을 찾아 볼 수 있다.

2. 에니어그램을 통한 대인관계 개선

에니어그램에서 '에니어(ennea)'는 아홉이란 숫자를 말하고 '그램(gram)'은 그래프를 의미한다. 곧, 에니어그램은 9가지 성격유형의 그래프를 말한다. 크게는 세 가지 유형인 감정형, 사고형, 의지형으로 분류 한다.

에니어그램은 고대 동양의 지혜에서 비롯된 인간 이해와 성숙의 도구로서 직장, 가족, 친구 사이의 역동을 이해하고 나의 내면을 탐구 하는데 유용한 도구이다. 에니어그램은 성격의 개선과 의사소통 기술, 평생(생애) 인격개발, 배우자와 기타 인간 이해를 통해 인간관계를 개선하는데 도움을 받을 수 있으며 우리의 변화 가능성을 발견하게 함으로 자기계발 자기혁신은 물론이고 나아가 가족 계발, 공동체 개발, 조직개발, 사회개발의 도구로서 활용 된다.

에니어그램의 목적은 성격유형 검사를 통해 자신의 성격 유형을 탐색하고 성격을 이해하는 것이다. 겉으로 드러난 독특한 개인적인 성향을 분명하게 이해하고 성격을 넘어서 내면의 진실을 분명하게 자각하게 하는 것이다. 그래서 자신의 성격유형에서의 주된 집착을 이해할 수 있도록 도와주며 타인과의 관계 유지를 위한 방향을 제시해 줄 뿐만 아니라 대인 관계 능력과 자아 존중감이 향상 될 수 있다.

본고에서는 성격심리 학자들의 견해에 의거하여 성격에 대한 이해를 5범주 12하위개념으로 분류하였다. 성격5범주는 대인관계, 어린시절, 자아개념, 성격역동, 성장과 본질로 분류하여 내담자의 행동을 평가하고 진단 및 상담전략을 세우는데 활용하였다(인경, 2016).

명상상담은 에니어그램을 활용하여 상담하였고 반구조화된 상담프로그램으로 진행하였으며 적절하게 내담자의 상황을 고려하여 대인관계 개선에 중점 운영하였다.

II. 상담방법

1. 내담자 기본 자료

1) 인적사항

이름 : 김나무(가명)

나이 : 58세, 남

직업 : 회사원

학력 : 대학원 졸업

가족관계 : 배우자, 자녀(1남 1녀)

종교 : 불교

2) 상담기관 및 장소

상담은 6회기로 하였고, 장소는 내담자의 거실에서 진행하였으며, 각 회기는 1시간에서 1시간 30분 정도 소요되었다.

3) 내담경위 및 이전 상담경험

이전 상담경험은 없었고 특별한 문제가 없다고 내담자는 생각한다. 어떤 문제가 있다기보다는 상담자의 의뢰로 어쩔 수 없는 내담자가 되어 진행되었다.

4) 주 호소문제

특별히 큰 문제는 없었고 표현하지 않는데 어려움이 있었지만 이야기를 나누다보니 직장 업무로 인한 스트레스와 배우자와 소통의 문제가 있었다.

5) 명상에 대한 태도와 경험 여부

명상에 대한 경험이 없다.

6) 가족관계

(그림 1) 및 (그림 2) 참조

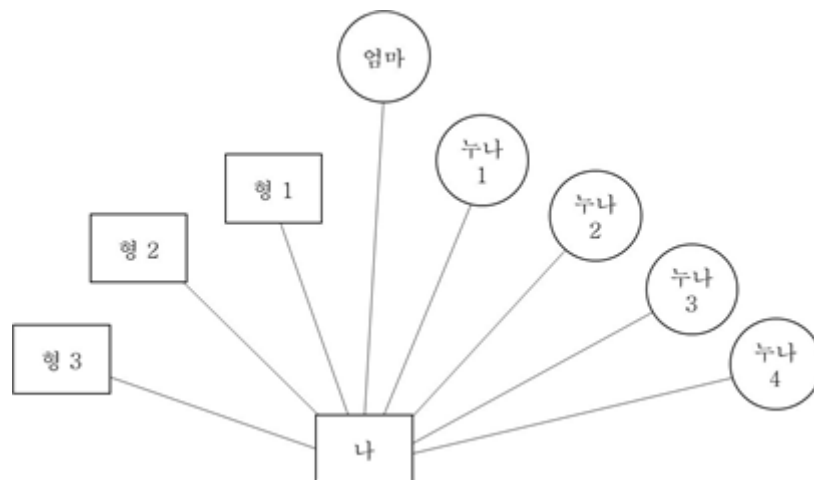


그림 1 원가족 가계도

7) 사회적 관계

지역 동아리, 업무와 관련된 모임, 이웃과 모임, 친구모임 등에서 활발하게 활동하며 주말에는 가능한한 집 밖으로 나가려고 하는

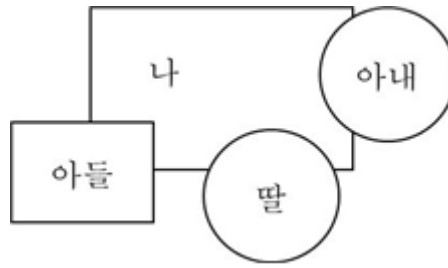


그림 2 현가족 가계도

데 산을 자주 찾는다.

2. 사례 개념화

1) 주 호소 문제와 배경

한 집안의 50대 가장으로서 가족을 부양해야 하는 의무감으로 살아오면서 직장생활을 하며 받는 스트레스와 가족 간의 소통이 원활하지 않는 상황이다.

2) 심리검사 결과

-에니어그램 검사

(그림 3) 참조

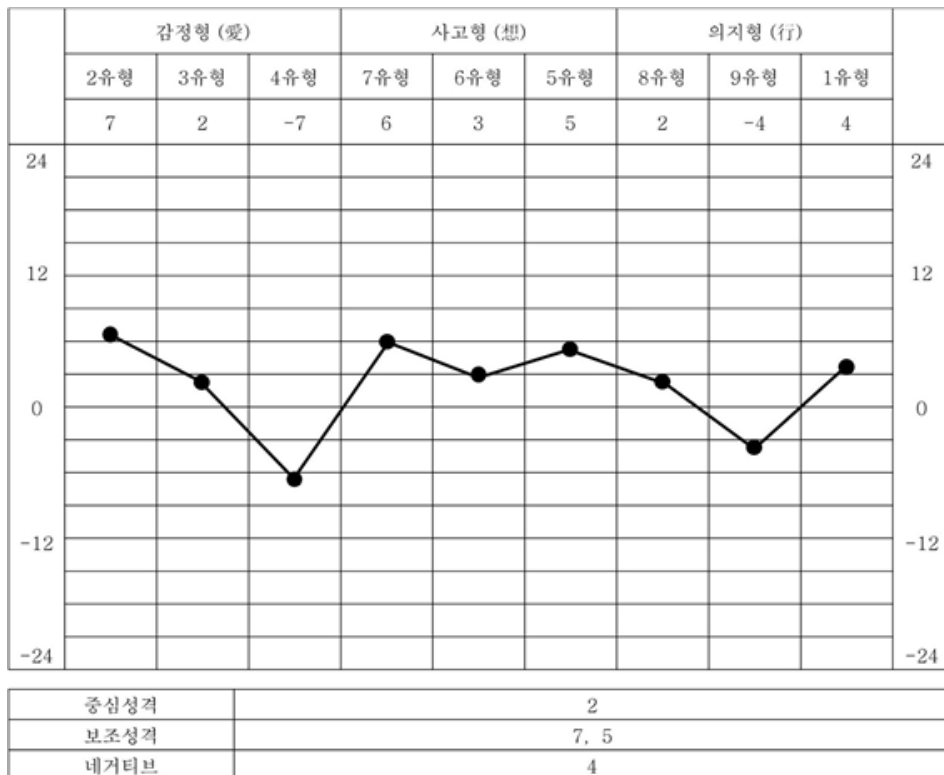


그림 3 에니어그램 성격검사 결과지

중심성격은 에니어그램 2번 성격, 보조성격은 에니어그램 7번과 5번이다. 중심이 2번 감정형이지만 사고형을 사용하고 있다. 네

거티브는 4번으로 나타났다.

3) 개인 발달사

아버지가 6살 때 세상을 달리하시고 홀어머니 아래에 4남 4녀의 막내로 자라면서 본인 의사를 제대로 표현하지 못했고, 중학교부터는 유학을 하며 학창시절을 보냈다. 중학 시절에는 자취를 했고 고등학교 시절에는 누나 집에서 더부살이로 학교를 다니며 가족들의 눈치를 많이 보며 자랐다.

3. 상담문제와 상담목표

1) 내담자 상담문제

스트레스와 긴장된 생활 속에서 몸이 경직되고 있다.

꾸준한 운동이 잘 이루어지지 않는다.

집에서 표현을 잘 하지 않는다.

2) 상담의 목표와 전략

(1) 상담목표

감정을 억압하지 말고 충분히 자각하고 신뢰하면서 고립에 벗어나 적절하게 소통하는 것에 목표를 둔다.

자신 내면에 있는 자각의 힘을 믿고 지적인 개념으로부터 자유로워질 수 있도록 한다.

(2) 상담전략

감정이 나타나면 표현할 수 있도록 해본다. 그리고 운동 계획을 구체적으로 기록해본다.

① 주말에 등산을 한다.

② 점심시간을 활용하여 공원을 산책한다.

③ 만보기로 하루 걸기를 체크한다.

④ 호흡 명상을 해본다.

(3) 상담계획

Table 1. 상담계획

회기	목 표
1회기	면접과 에니어그램 성격검사. 나 중심 가계도 작성
2회기	대인관계 탐색
3회기	어린 시절 경험나누기. 심리도식 검사
4회기	자아개념. 영상관법
5회기	성격역동
6회기	성장과 본질. 상담평가

III. 상담결과

1. 회기별 상담 전개과정

1) 1회기: 내담자와 관계에서 라포 형성을 위하여 상담을 해야 하는 목적과 상담을 함으로써 변화를 가져올 수 있는지에 대한 것에 초점을 맞추어 이야기를 나누고 에니어그램 성격검사와 나 중심 가계도를 작성한다.

2) 2회기: 대인관계 탐색

적극적 경청법을 통해서 공감과 지지를 표현하여 상담관계를 확립하는 중요한 단계이며 무엇이 문제인지를 대인관계를 중심으로 파악한다.

에니어그램 성격검사 행동특성을 읽으면서 밑줄 긋고 사례 경청하고 공감하며 받아적기(중심성격과 보조성격에만 국한하지 않고 전체적으로 다 읽게 함)를 실시한다.

(1) 사회성

Table 2. 대인관계 탐색(사회성)

유형	성격
1	현실을 그냥 두기 보다는 바뀌어야 하는 개혁가이다.
2	다른 사람에게 주의를 기울려 관심을 표현 한다.
3	사회 속에서 성공을 바란다.
5	지식을 내면화하여 자신감을 얻는다.
6	작은 일에도 세심한 주의를 기울인다.
8	리더십과 결단력을 갖추고 있다.
9	다른 사람과 잘 지내려는 기본적인 성향이 있다.

(2) 교류방식

Table 3. 대인관계 탐색(교류방식)

유형	성격
1	자신의 견해가 옳다고 여기기 때문에 이런 신념이 강할수록 상대방을 가르치려 들고 나아가서는 고쳐주어야 한다.
2	다른 사람이 자신과 비밀을 나누고 가장 친구로 남기를 바란다.
3	상대방에게 설득시켜서 인정을 이끌어 내려 한다.
4	자신의 아이디어가 받아들여지지 않으면 그곳에 전념하기가 힘들다.
5	자신이 지적으로 우월함을 증명하려는 경향도 있다.
6	잘 정의된 확실하고 간단한 가이드라인을 좋아 한다.
8	돌려서 이야기 하는 사람을 좋아하지 않는다.
9	다른 사람에게 불편을 주지 않으려 하는 겸손한 태도를 취한다.

(3) 성적애착태도

Table 4. 대인관계 탐색(성적애착태도)

유형	성격
4	낭만적인 사랑을 원한다.
6	안정을 추구한다.
8	다른 사람에게 영향력을 행사하기를 원한다.

3) 3회기: 어린 시절 경험 나누기

3회기에서는 심리도식 검사를 실시하였다. 심리도식결과는 표 5와 같으며 그 중 높은 도식으로 가혹한 기준, 감정적 억압, 과대권능, 자기희생, 불충분한 자기통제가 나타났다.

(1) 가혹한 기준: 도덕적, 윤리적 교육을 기준점을 지켜야 된다고 교육 받았고 지금껏 그렇게 살아왔고 그래서 당연히 그것을 지켜야 되기 때문에 힘든 것은 없다. 지키지 않는 것이 오히려 더 불안하고 이상한 것이 되어 버렸다. 그러면 지키지 않을 때 불안함은 어떻게 찾아오는지 물어보았더니 그런 것은 없다. “지나가면 감정자체가 없어진다.”라고 말한다. 탐색 자체를 거부하는 것 같다.

(2) 감정적 억압: 아버지는 6살 때 세상을 떠나셨고 어머니 혼자 힘으로 8남매 자식들을 부양하셨고 막내로 자랐기 때문에 자기표현을 하지 못했다. 일을 시키면 그대로 말없이 해야 했을 뿐이다. 감정을 드러낼 수 있는 환경이 못 되었다. 하고 싶은 욕구, 예를 들

Table 5. 심리도식검사 결과

	어린시절 (%)	현재 (%)
정서적 박탈 ed	23	30
유기 ab	30	33
불신 학대 ma	36	43
사회적 고립 si	23	26
결함 ds	30	30
실패 fa	20	20
의존 di	17	17
취약성 vb	23	30
융합 em	23	26
복종 sb	33	26
자기희생 ss	50	56
감정적 억압 ei	53	50
가혹한 기준 us	70	73
과대권능 et	53	50
불충분한 자기통제 is	43	36

Table 6. 심리도식검사 결과 중 가장 높은도식

	어린시절 (%)	현재 (%)
가혹한 기준	70	73
감정적 억압	53	50
과대권능	53	50
자기희생	50	56
불충분한 자기통제	43	36

면 그림공부도 하고 싶었는데 비용이 너무 많이 들어 포기하고 할 수 없다는 것을 알고 있기에 가만히 억눌러 그 감정을 삭여야만 했
고 삭여졌다. 그래서 자기희생도식도 높게 나왔을 것이다.

상담자가 볼 때 내담자가 감정을 잘 표현하지 않으니깐 아들도 감정을 잘 표현 안하는 것 같다.

‘父傳子傳’ 아들과 이야기를 많이 나누고 서로 소통하며 감싸주고 공감을 좀 잘해줄 수 있도록 해보자 라고 도움을 요청했다.

(3) 과대권능: 학창시절이나 직장에서 우등생과 업무파트에서 최고라고 생각하고 있기 때문에 다른 사람들의 존경과 부러움에 싸
여 항상 우월감을 많이 느낀다. 자신이 항상 최고라고 믿고 있다. 그럼 최고가 되기 위해 힘든 과정은 없었냐는 질문에 “없었다, 시간
이 지나고 어느 날 그렇게 된 것 뿐이다.” 라고 표현한다.

(4) 어린 시절 밑줄 긋기

Table 7. 어린시절

유형	성격
1	독립적 인간이려고 노력
4	혼자 해결책을 찾았다. 항상 우등생 이었다
9	가족의 갈등관계에서 끼어들지 않고 물러서서 중재하거나 아니면 다른 사람이 원하는 것을 충족 시 켜준다.

4) 4회기: 자아개념

(1) 전체 밑줄긋기: 무엇을 ‘나’라고 하는가

(2) 생각

Table 8. 자아개념(생각)

유형	성격
1	자신이 옳다는 신념을 가지고 있다.
5	얕이 힘이라는 신념을 가지고 정보를 수집한다.
6	신념에 충실하다.
8	자신의 활동력을 세상에서 펼칠 때 그곳에서 자신의 가치를 느낀다.
9	차분하고 고요하다.

(3) 갈망

Table 9. 자아개념(갈망)

유형	성격
1	완벽함에 집착되어 있다.
3	목표 지향적이다.
7	현재하고 있는 일보다는 앞으로 하는 일을 먼저 생각 한다.
8	자신의 약한 면을 잘 보이기 싫기 때문에 도전한다.

생각과 갈망은 심리도식에서 가혹한 기준과 관련되는 것 같다.

(4) 감정

Table 10. 자아개념(감정)

유형	성격
2	자주 느끼는 감정은 자부심을 가진다.

자주 느끼는 감정은 자부심을 가진다는 것으로, 감정은 심리도식에서 과대권능과 관련되는 것 같다.

(5) 영상관법

감정과 생각은 일어나는 그 당시에만 존재하고 시간이 지나면 잊어버리니까 남아있는 것이 없다고 말한다. “지금 현재 떠오르는 것은 아무것도 없다.”라고 말해서 영상관법으로 그곳에 집중을 해보게 했다.

상담자: 의자에 앉은 자세를 편안하게 하시고 두 손을 무릎위에 올리시고 두 눈은 살짝 감아보시겠습니다. 자~ 이제 숨을 크게 들어 마시고 내시고 아랫배에 집중해 보겠습니다. 숨을 마시고 내시면서 숫자를 하나, 숨을 마시고 내시면서 숫자를 둘, 이렇게 1~6까지 세어보겠습니다. 3회 반복해 보겠습니다. 지금 호흡 상태가 어떤가요?

내담자: 조금 빠르는데 괜찮아요.

상담자: 그래요. 지금 무엇이 가장 문제라고 생각 하시나요?

내담자: 문제는 없고 퇴직 후에 전원주택 짓고 조용히 살고 싶다.

상담자: 퇴직 후에 대한 바람이 있다는 말씀이시군요.

내담자: 지금의 생활에서 벗어나고 싶은 것뿐이다.

상담자: 그 감정은 무엇이라고 생각하느냐?

내담자: 차분한 감정이다

상담자: 그 감정에 색깔을 붙여 본다면?

내담자: 녹색 빛이다.

상담자: 크기는 어느 정도 이고 어떤 모양으로 보이는지?

내담자: 크기는 집채만큼 커고 모양은 넓은 평지다.

상담자: 그럼 감정을 느끼는 순간에 어떤 생각이 스치고 지나갔죠?

내담자: 파릇파릇한 논과 밭을 지켜보고 있다.

상담자: 지금은 몸의 어느 부분에서 긴장을 느끼시나요? 강도는 어느 정도 인가요?

상담자: 100이라고 한다면?

내담자: 이런 것을 생각하면 긴장이 풀린다. 강도는 90%정도 이다.

상담자: 그럼 그곳에 머물러 그대로 지켜보며 관찰 해 보세요. 시간은 1분정도 드리겠습니다. 혹 변화가 있으면 말씀해 주세요.

내담자: 그냥 편안한 상태다. 강도는 70%정도 이다.

상담자: 잘 하고 계십니다. 좀 더 시간을 드릴 테니 한 번 더 지켜보기를 하겠습니다.

내담자: 큰 변화를 못 느끼겠다.

상담자: 자 그럼 눈을 감고 전원주택을 떠올리면 어떤 생각이 올라오나요?

내담자: 자유롭고 나만의 시간을 가지고 자연인처럼 되었다는 생각에 행복하다.

상담자: 그렇군요. 그런 생각을 하면 행복하시다는 거네요. 신체 가운데 어디에서 느끼는지 말씀해주실 수 있나요?

내담자: 머리

상담자: 강도는?

내담자: 40%

상담자: 그럼 그 생각을 코끝에 걸어두고 한 번 지켜보기를 해 보겠습니다. 그 생각을 말해주세요.

내담자: 나는 자연인이다

상담자: 나는 자연인이다. 라는 생각이 드시는군요. 그 생각을 3번 정도 중얼거리고 그리고 그것을 지켜보기 해 보세요. 조용히 느껴보세요.

내담자: 이제 그만 하고 싶다.

상담자: 아 네 힘이 들었나보네요. 알겠습니다.

갑자기 더 진행을 하지 못하고 종단을 했다.

5) 5회기: 성격역동

구조화된 질문인 에니어그램 밑줄 긋기를 계속 사용 했다.

(1) 대응

Table 11. 성격역동(대응)

유형	성격
6	건물에 들어서면 어디에 비상구가 있는지 체크한다.
7	긍정적인 감정을 찾고 자신의 깊은 감정을 보지 않으려 한다.
9	절대로 자신의 의지를 굽히지 않는 고집스런 마지막 선이 있다.

(2) 위기

(3) 모순

Table 12. 성격역동(위기)

유형	성격
2	기대가 어긋나면 상대방에 실망과 배신감을 느낀다.
4	상대방을 위로하면서도 조정하려는 경향
5	자신의 욕구와 감정을 깊이 억압한다.
7	삶의 고통을 직면하기 보다는 회피한다.

Table 13. 성격역동(모순)

유형	성격
1	의무감과 책임감이 있다. 세상과 타협하는 태도를 취한다.
2	자신의 배려가 만족이 되고 자신에게 자긍심이 생겨난다.
3	효과적인 결실을 원한다.
4	현실적인 원칙을 강조하게 된다.
6	다른 사람에게 통제 당하는 것을 싫어한다.
7	새로운 경험을 좋아한다.
8	스트레스를 받으면 독심으로 밀고 나간다.
9	스트레스를 받으면 상대방을 의심하고 감춰놓은 불만을 터뜨린다.

활력일 때는 자신감이 있고 혼자 해결책을 찾는다. 반면에 침체일 때는 감정표현을 하지 않는다. 집안에서 TV를 켜고 스마트폰으로 게임을 하며 스스로를 고립시킨다. 가만히 있고 표정이 굳어진다.

6) 6회기: 성장과 본질

가슴으로 느끼는 것을 싫어한다. 슬픔과 외로움을 느낄 때 지식을 모으게 된다. 성장하기 위해서는 감정을 억압하지 말고 충분히 느끼는 연습을 하고 다른 사람과 의미 있는 관계를 적절히 유지해 나가도록 한다.

본질은 깨달음이다. 자신 내면에 있는 자각의 힘을 믿고 신뢰 하면서 지적인 개념으로부터 자유로워질 때 본질에 도달한다.

2. 상담문제별 개입 및 내담자 반응 분석

1) 내담자는 감정이 일어나면 말로 표현하지 않고 몸으로써 나타내고 있다

그동안 말로써 표현 못하고 억압을 한 것은 어린 시절 의사 표현을 하면 주변에게 무시당한 적이 있어서 그 이후로 본인 생각을 상대가 받아주지 않을 거라는 것이 몸 속에 저장되어 있었다. 그것이 해결 되지 않음에 몸으로 표현하니 현재는 주변 사람들이 힘들어 하고 또한 수시로 변하는 감정은 억압으로 지내는 경향이다.

그러니 내담자는 스트레스 해소 목적으로 흡연을 하고 그것에 중독이 되니 쉽게 끊기가 어려워지고 있는 상태고 가족 간의 대화도 단절되고 있는 상황이다. 지금부터라도 자신의 내면의 힘을 믿고 그곳에서 좀 벗어나고 자유로워질 수 있도록 한다.

2) 상담 목표는 먼저, 감정이 일어나면 표현 할 수 있도록 한다. 그리고 신체의 활력을 불어 넣기 위해 만보기를 이용해 하루 걷기를 체크할 수 있도록 한다. 하루에 시간을 내어서 20분 정도라도 호흡 명상을 하도록 한다.

3) 상담자는 내담자의 상황을 공감과 지지를 해주며 있는 그대로 수용하는 자세를 취하고, 인정하고, 지켜보기로 한다.

4) 분석

(1) 공감과 지지적 단계

사회라는 전쟁터에서 이겨내려고 업무의 스트레스가 심하다. 이로 인해 흡연과 무기력으로 집에 오면 그냥 쉬고 싶다는 생각에 말없이 보내는 경향이 크다.

(2) 갈등 구조

① 현실 문제

직장에서 살아남기 위한 문제로 그것을 해소하기 위하여 흡연과 무기력해짐이 반복되다보니 거간에 손상이 일어난다.

② 심리적 문제

건강이 예전 같지 않음을 인식할 때 우울하고 짜증이 나면서 무기력과 불안함으로 인해 문제가 발생한다.

감정 - 외롭고 짜증이 나고 불안하다.

생각 - 몸이 전과 같지 않다.

갈망 - 건강을 유지하고 싶고 가족 간의 친밀감을 적극적으로 표현하고 싶다.

(3) 행동적 접근

① 가족과 저녁 식사 후 대화의 시간을 가진다.

② 주말에는 등산을 한다.

③ 만보기를 활용하여 하루 걷기를 체크한다.

④ 하루 잠자기 전 20분 정도 호흡 명상을 한다.

3. 상담 관계 변화

내담자로서 처음엔 상담자의 권유로 어쩔 수 없는 상황이라 응답하였는데 잘 표현하지 않았던 부분에 대해 말문이 조금씩 열려 가족과 소통이 되고 있으므로 왜곡하지 않고 있는 그대로 바라 볼 수 있음에 시선은 부드러워지고 외롭고 힘들음을 나눌 수 있어서 편안하다.

말하는 태도 자체도 자연스러워지고 살아있다는 것에 기쁘다.

날씨가 풀리면 더 적극적으로 운동을 하면서 활력을 찾아야겠다.

호흡 명상은 피곤하면 잘 안될 때도 있지만 생각은 조금씩 해야겠다고 마음먹고 있다.

IV. 결론: 상담의 평가

1. 상담의 효과

1) 에니어그램의 행동 특징을 단순히 밀줄 긋기만 했음으로 회기별로 불성실하게 응대함으로 변화 과정을 지켜보기는 힘들었다. 목표달성은 40% 정도였다.

2) 상담자로서 목표 달성을 이루지 못함은 내담자가 스스로 상담 받고자 하는 의지가 없었고 마지못해 응답을 한 상태여서 그곳에 원인이 있었다.

2. 내담자의 마음기술

감정을 드러내는 것이 알몸을 드러내는 듯한 느낌이 들어 모든 것을 보여준다는 생각에 많이 힘들었고 표현을 잘 하지 않는 삶을 살아왔기에 굉장히 싫었다.

3. 상담자의 자기 평가

1) 상담을 통해 상담자가 성장한 점

의도하지 않는 내담자를 상담한다는 것은 정말 힘들구나. 라는 생각을 했고, 그래도 그 내담자에 맞춰서 상담해 보려고 하는 의지가 큰 것을 알았다. 이제는 어떤 상황의 내담자를 만나더라도 경청과 공감을 잘 해낼 수 있는 힘이 키워지는 것 같았다.

2) 상담 전반에 대한 상담자로서의 평가 및 소감

원가족에게는 중심성격 2번을 사용하고, 사회에서는 7번, 현가족에서는 5번을 각각 사용하고 있는 내담자가 처음에 많이 귀찮아

하고 힘들어 했는데 상담회기가 지나면서 마음의 문을 열기 시작하고 바라보는 시선, 말투가 부드러워지고 태도가 바뀌는 것을 알았다.

배우자와의 관계 형성에 호전이 되어가고 있고, 있는 그대로 지켜보고 몸속, 마음속에 저장되어 있는 것이 무엇인지 알 수 있기에 소통이 원활해졌으며, 표현하지 않는 것을 이해하고 수용하면서 마음이 편안해졌다고 표현해주니까 뿌듯했다. 내가 변하니까 상대도 변하고 대화도 원만하게 이루어지니까 상대를 바라보는 시선조차도 부드러워질 수 있다는 것을 알았다.

나 자신과 타인을 알 수 있는 에니어그램을 이용한 상담은 큰 성과이며 가족을 포용하고 상대의 갈망이 무엇인지 나의 갈망이 무엇인지 알아차림으로 소통될 수 있음에 큰 만족을 얻었다.

초록

목적: 최근 무기력증과 우울증을 호소하는 중년 남성들이 많아지고 있다. 30년 정도 직장 생활을 이어온 다수의 50대 남성들은 무기력과 피로감을 심하게 나타나는 증상이 스트레스로 인한 것으로 여기고 넘긴다. 이에 50대 삶에 변화를 가져다 줄 방법으로 에니어그램의 통합 프로그램을 운용해 보기로 하였다. **방법론:** 에니어그램 행동 특징과 명상 상담 전략(2016, 인경)에서 제시하고 있는 에니어그램 명상 상담 전략 6회기를 활용하였다. 특히, 내담자에게 에니어그램 성격 유형별 행동 특징 중 ‘바로 자신이다.’라고 생각하는 문장에 밑줄 긋기를 하였고, 심리도식 검사도 시행하였다. **결과:** 에니어그램 성격 유형에 밑줄 긋기 및 심리도식 검사를 통해 내담자는 스스로 본인의 성격유형을 효과적으로 알아차림 하였다. 또한 다양한 성격을 알고 이해함으로써 다른 사람과의 관계 개선에 가능성을 보였다. **결론:** 에니어그램은 현재의 삶에서 자신을 발견하고 스트레스에서 스스로 벗어나는데 효과적인 방법이다. 특히 최근에 사회적으로 무기력증과 스트레스에 대한 문제가 대두되고 있어, 이 문제의 당사자인 50대를 대상으로 본 연구를 진행하였다. 제시한 방법을 통해 명상상담을 진행하였고, 내담자는 본인의 성격유형을 알아차림 하였다. 결과적으로 이전보다 타인과의 관계가 자연스러워지고 편안해짐으로서 스트레스와 무기력에서 벗어날 수 있었다. 동일한 상담전략을 이용하여 50대에 한정된 것이 아니라 모든 연령대에서도 있는 그대로 관찰하고 알아차림 한다면 자신의 생각과 감정을 조절하는 것이 가능하다고 예상된다. 이는 스트레스로 인한 문제와 본인의 문제를 스스로 해결할 수 있도록 도와줄 수 있을 것이다.

키워드

에니어그램, 스트레스, 무기력, 명상상담, 알아차림

References

- 김동성(2017), “알아차림 명상과 에니어그램의 통합 프로그램 연구”, 동방문화대학원 대학교 박사학위논문.
- 김동성(2017), “염지관 명상과 에니어그램의 상호관계성 고찰”, *한국불교학*.
- 이순자(2003), “구르지에프, 베어 및 리소의 에니어그램 비교”, 창원대학교 박사학위논문.
- 이혜안(2016), “에니어그램과 자기통찰 -구르지에프 워크를 중심으로-”, *명상심리상담* vol.16
- 인경(김형록) (2016), *에니어그램 행동특징과 명상상담 전략*, 명상상담연구원.
- 인경(김형록) (2012), *명상심리치료*, 명상상담연구원.
- 인경(김형록) (2005), *에니어그램 성격유형별 특징*, 명상상담연구원.
- 인경(김형록) (2005), *염지관 명상*, 명상상담연구원.

D.R. Evans 외 (2000), *상담의 필수기술*, 나남출판.

Jeffrey E. Young 외 (2003), *심리도식 치료*, 학지사.