

# Counseling Cases Using Personality Types of Enneagram

Gwak Young-mi  
Meditation Counseling Continuing Education

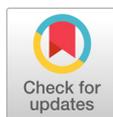
## 에니어그램 성격유형을 활용한 상담 사례

곽영미  
명상상담 평생교육원

### Abstract

**Purpose :** While studying at the Enneagram master's course, I came to know that everyone has his or her own distinct personality and may be mentally hurt from the stress coming out of conflict of such distinction and fall out each other. At this point, I came to know the importance of personality. By selecting my husband as one of clients though it's a special relationship, I sought to learn of the personality type of the husband and check whether there were any problems coming from stress and help him get out of current agonies caused by obsession by my listening and sympathizing and pursue true happiness. **Methods :** In totally six sessions, the study, using the book "Behavior Characteristics of Enneagram and Meditation Counselling", sought to identify the problems directly through specific examples of exploring interpersonal relationship, experiencing the childhood, self-concept & obsession, personality dynamics. **Results :** Through specific cases, the interviewee was able to find how he himself thought and what emotions and desires caused certain behaviors as well as problems rising from them. In doing so, the interviewee could learn that those thoughts, emotions and desires restrained him and was able to unmask himself by knowing that those were not true self and eventually find true himself. **Conclusion :** We tend to waste energy uselessly, while always struggling to live in the face of problems coming from ceaseless thoughts, emotions and conflicts. Many of these often come from our own personality. Each personality type has strong and weak points and distinct features, and so when we recognize and accept the personalities of others may be different from mine, we can reduce stress occurring frequently in our daily lives and find true happiness. These findings are the outcomes of the meditation that I learned at Seonwon. I would like to extend my deep gratitude to Priest Inkyeong for awakening me to the wisdom of knowing myself and others via meditation as well as other students who shared valuable time of being together.

**Keywords:** Enneagram, Exploration of interpersonal relationship, Experiencing the childhood, Self-concept & obsession, Personality dynamics, Meditation



### OPEN ACCESS

**Citation:** Gwak YM. 2018. Counseling Cases Using Personality Types of Enneagram. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20180005>

**DOI:** <https://doi.org/10.12972/mpca.20180005>

**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. 연구의 필요성 및 목적

본 연구를 시작한 계기는 에니어그램 마스터 과정 공부를 하다보니 사람마다 가지고 있는 성격들이 다 다르고 그 다름에서 오는 성격차이 때문에 갈등을 빚음으로서 오해로 인한 상처를 많이 받게 된다는 것을 알게 되었다. 본 연구자는 지금 현재 나와 제일 가까운 사람인 남편을 내담자로 선정을 하였다. 내담자를 남편으로 선택한 이유는 20여년을 전 남편과의 성격에서 오는 차이점 때문에 갈등으로 인한 고통을 받았고 끝내 이혼이라는 극단적인 선택을 했기 때문에 지금의 남편과는 그전의 오류를 밟고 싶지 않은 이유가 제일 크다. 지금의 남편과는 재혼한지 2년 반 밖에 안되기 때문에 남편에 대해서 모르는 부분이 많기 때문이고 그동안 한 번도 제3자의 입장에서 거리를 두고 생각해본 적이 없었다는 점과 에니어그램 성격 유형을 통해서 남편의 성격 유형을 알고 싶었졌고 지금 현재 남편이 직면해 있는 문제점은 무엇인지 알고 싶어졌다. 상담을 통해 남편에 대해서 깊이 있는 시간을 가짐으로서 그동안 몰랐던 서로간의 성격에 대해서 토론해 보고자 한다. 각자 성격이 그때 그때 상황에 따라서 어떻게 변하는지, 어떤 가면을 쓰고 살아가고 있는지, 서로의 성격 다름에서 오는 갈등과 마찰 등을 이해함으로써 부부로서의 좀 더 행복한 결혼 생활을 영위하기 위함이다.

## II. 이론적 배경

남편을 내담자로 선택하여 상담을 이끌어 간다는 것 자체가 쉽지만은 않은 어려운 여정이라 생각한다. 또한 남편의 직업이 마트를 운영하는 것이고 늘 매장안에만 있는 사람을 따로 시간을 내어 상담을 할 수는 없었기에 가급적 매장을 벗어나지 않는 범위내에서 상담을 시작해야 했다. 또한 남편 본인이 상담을 받아야 할 만큼 문제가 있다고 생각을 안하고 있기 때문에 상담을 어떻게 시작을 해야 하나 하는 시작 자체가 많이 어려웠다. 우선 상담전에 남편의 성격유형을 파악하는 것을 시작으로 그동안 에니어그램 마스터 과정 시간에 배운대로 인경스님 께서 저술하신 『에니어그램 행동특징과 명상상담 전략』 책을 가지고 상담을 시작했다. 에니어그램 성격 검사지를 이용하여 남편의 성격유형을 찾아내어 이해하고 에니어그램 성격의 5범주 12하위 개념을 바탕으로 이야기를 끌어내어 남편이 가지고 있는 생각, 감정, 갈망등은 무엇인지 알아보고 남편이 현재 어떤 고민을 하고 있는지 어떤 문제점에 처해 있는지 알아보려고 한다. 이 과정에서 문제점들이 발견되어지면 그 문제들을 함께 풀어가며 그동안 몰랐던 본인 성격의 성장과 본질을 찾아“고. 집. 멀. 도”의 길을 가고자 한다.

## III. 연구방법

### 1. 연구참여자

연구참여자는 45세의 남자로 재혼한 상태이며, 마트를 운영하고 있다. 가족으로는 어머니와 누나, 전처소생의 아들 그리고 재혼한 아내가 있다. 유쾌하고 밝은 성격이지만 일을 할 때에는 여유가 없고 완벽주의적인 성향이 있다. 본인이 운영하는 마트 내에서 10시간 이상 근무를 하며 매장에 들어오는 거래처 영업 사원과 손님, 직원들과의 소통이 주를 이룬다. 특히 친구들과는 마트 운영을 한 이후에는 1년에 3번 정도 만나기도 어려운 상황이다.

### 2. 상담 기간 및 장소

상담은 6회기에 걸쳐 이루어졌으며 연구참여자의 사정상 마트 매장 내에 또는 근무 끝난 후 연구참여자의 근무지에서 이루어졌다.

### 3. 개념 사례화

#### 1) 주호소 문제

(1) 술 없이는 잠을 잘 수가 없다.

-약3년전 도매업을 할 때에는 일요일 마다 휴무가 있었고 저녁 7시면 퇴근을 하여 자기 시간을 가질 수가 있었다. 모임이 없는 날이면 자기 방에서 혼술을 즐기며 이완을 하는 것이 최대 행복이라 생각을 한다. 거의 불만 없는 시간을 보내다가 도매업을 혼자 하다 보니 신체적으로 힘이 들어 도매업을 접고 마트를 운영하게 되었는데 마트를 운영하면서 본인 시간이 거의 없고 마트에 얽매이게 되어 정신적, 육체적으로 스트레스를 받고 있다. 약 8년 전부터 술을 안 마신 날이 없고 술 없이는 잠을 잘 수가 없다고 호소하였다.

(2) 늦은밤 야식으로 인하여 건강이 걱정된다.

매장을 마감하고 집에 오면 새벽 1시, 이때부터 1~2시간 정도 야식과 함께 술을 마시는데 이때가 매일 소주 2병을 마시고 바로 잠이 든다. 특히 정신적으로 힘든 일이 있으면 술에 의존, 폭음을 하여 현실을 회피할 때가 있다.

(3) 직장내에서 상황을 확고하게 통제 한다.

마트 내에서 일을 할 때 어떤 상황에 처하게 되면 누구의 말도 듣지 않는다. 자기의 기준에서 못마땅하면 상대방을 통제하려고 타협이 어렵다. 일과 관련해서는 매우 경직되어 있어 마치 다른 사람처럼 보이고 주위사람들로부터 거리감이 형성된다는 소리를 듣는다.

(4) 365일 휴무가 없다.

정육코너를 1년 전에 오픈한 이후부터는 정육을 대신할 사람이 없기 때문에 쉬는 날이 없기 때문에 매우 육체적, 정신적으로 힘이 든 상태다. 그렇다고 정육점을 오픈한지 얼마 안 된 시기라 직원을 추가로 뽑기에는 타산이 맞지 않아 이리지도 저리지도 못하고 있다.

2) 심리검사 결과

(1) 에니어그램 검사 결과

중심성격이 감정형의 2유형과 사고형의 7유형과 의지형의 8유형이 점수가 같게 나와서 세 가지 유형을 다 쓰고 있고 모든 유형이 ±12안에 분포되어 있으므로 매우 원만한 성격의 소유자임을 알 수 있다.

힘의 영향력은 감정이 4, 사고가 -1, 의지형이 14로서 의지형의 8번 유형을 주의깊게 살펴보려 한다. 그리고 에너지 방향은 외향형(2,7,8유형)이 18점이며 양방향형(3,6,9유형)이 11점이다. 내향형(4,5,1유형)이 -12점으로 볼 때 외향성을 띄고 있으며 사고형보다는 감정을 중시하며 본능적인 힘에 의지하는 의지형에 가까움을 알 수 있다.

2) 심리도식 검사: Young 의 심리도식(단축형)

3) 개인의 발달사

어린시절			현재기준		
1	가혹한 기준	56%	1	자기 희생	76%
2	정서적 박탈	49.50%	2	가혹한 기준	72%
3	정서적 억압	46%	3	과대 권능	63%
4	자기 희생	39%	4	정서적 억압	36%
5	과대 권능	36%	5	복종	36%

(1) 유년기 시절: 집이 가난하였다. 나를 돌봐주는 사람이 없었다.

사람 좋아하고 술을 좋아하신 아버지는 월급을 제때에 안 가져 오셨다. 그리하여 어머니가 돈을 버셔야 했기 때문에 나를 별로 돌봐주지를 않으셨다. 아버지는 늘 누나만 이뻐하셨기 때문에 남편은 부모님으로부터 아무런 관심을 받지 못하고 성장했다.

(2) 청소년기 시절: 나를 행복했던 시절

부모님이 고물상을 하면서 형편이 나아졌고 또래들 보다 풍족하게 생활하였다. 학교에서는 고적대(리더)를 하면서 행복했었다.

(3) 군대 제대 전후: 두려움, 불안, 외로움

군대시절엔 해군 군악대 시절을 보내면서 많이 행복했다. 하지만 제대 후엔 아버지의 폐암선고 9개월 만에 사별하였고, 그 충격으

로 어머니가 우울증으로 인하여 정신병원에 입원하였다. 누나는 일찍 시집간 상태였기 때문에 갑자기 닥친 그 모든 것을 혼자 감당해야 했는데 그것이 너무 힘들었다.

(4) 결혼 후: 지치고 힘들

매우 힘든 시기를 보내던 중에 첫아내를 만나 결혼을 하였지만 경제적 요인으로 3년 만에 이혼, 아이가 3세 때부터 혼자 양육해왔다. 그로 인한 사회활동의 규제 등 지치고 힘든 시기를 보냈다.

(5) 2015년도 이후: 지금의 아내를 만나 재혼하고 새로운 가정을 만들었다.

## IV. 상담 시작

### 1. 1회기

1회기에는 주호소문제에 대한 기본내용을 경청하고 연구참여자의 성격을 알아보기 위해 에니어그램 검사지에 의한 검사를 하였다. 이를 기초로 성격 역동 그래프를 해석하였다.

### 2. 2회기

1) 사회성

검사문항	2유형	3유형	4유형	7유형	6유형	5유형	8유형	9유형	1유형
2	0	2	0	0	2	-2	2	2	2

내담자의 성격 유형별 행동특징 공감 체크

9유형	다른 사람과 잘 지내는 기본적인 성향 갈등이 있으면 다른 사람의 입장을 먼저 생각 관계가 대체로 원만하지만 거절을 잘 하지 못함
6유형	소속 단체에 충실 다른 사람과 협력을 잘함 너무 많은 생각을 함
8유형	결단력이 있음 신의를 중시 신뢰할 수 있는 충성스런 사람들과 지내는 것을 좋아함
3유형	사회속에서 성공을 바램 발전하고 있다는 느낌 적응이 뛰어남
1유형	공감가는 것이 없음.

사례 1. 공부를 다니는 아내가 나를 괴롭힌다.

매일 피곤해 하면서도 공부와 마트일을 병행하는 아내를 볼 때 공부 때문에 마트 일에 소홀할 수도 있다는 생각에 적당히 했으면 하는 마음이다. 나는 귀찮다. 협조를 하고 싶지가 않다. 생리적으로 상담 같은 것도 싫을 뿐만 아니라 나는 아무런 문제가 없다고 생각되어 지기 때문이다. 나는 지금 이순간도 오로지 어떻게 하면 가게 매출을 올릴까 하는 생각 외에는 관심이 없다. 아내도 나와 같은 생각을 해주기를 바란다. 이정도 협조한 것만으로도 나로서는 최선을 다한 거다. 더 이상 나를 괴롭히지 말았으면 좋겠다.

2) 교류방식

검사문항	2유형	3유형	4유형	7유형	6유형	5유형	8유형	9유형	1유형
3	0	0	0	1	2	-2	-2	2	-1

내담자의 성격 유형별 행동특징 공감 체크

9유형	의견이나 견해를 잘 말하지 않는다 나서기 보다는 뒤에서 있다 다른 사람에게 불편을 주지 않으려 하는 겸손한 태도 그러나 자신의 의견이나 주장이 없는 것은 결코 아니다. 다만 잘 표현하지 않고 있을 뿐이다.
7유형	다방면에 관심이 많다. 특정한 활동에 매이지 않으려 한다.
6유형	갑작스런 변화는 싫어 한다.
3유형	상황과 친구에 따라서 적절한 태도를 취한다.

사례 2. 나는 낮가림이 좀 있어서 쉽게 친해지기 어렵다.

아내의 모임에 아내는 같이 가주기를 원하지만 나는 되도록 안 가려고 한다. 아내의 모임은 나와 나이 차이도 많이 나고 그들이 나를 어린사람으로 대하는 것이 싫다. 아내는 그 속에서 지내온 세월이 있지만 나는 아내를 만난 지 2년밖에 안되었기 때문에 아내의 문화에 쉽게 적응이 안 된다. 내가 즐겁지 않은 곳은 싫다. 불편하다.

사례에서 보여지듯이 (대인관계 : 주성격 9유형 보조성격 7,6,8,1유형) 전형적으로 본인이 가지고 있는 성격을 교류방식에서는 사용하고 있음을 알 수 있다.

3) 성적 애착 태도

검사문항	2유형	3유형	4유형	7유형	6유형	5유형	8유형	9유형	1유형
4	0	0	0	1	2	-2	-2	2	-1

내담자의 성격 유형별 행동특징 공감 체크

8유형	매우 열정적이고 생동감 있는 활동을 원한다. 상대방에게 사랑이 많고 헌신적이다. 상대방에게 영향력을 행사하기를 원한다.
7유형	감각적이고 사랑에 빠지는 것을 좋아한다.
9유형	상대방을 먼저 배려한다.
6유형	안정을 추구

사례 3. 아내의 기를 살려주려고 한다.

아내가 친구 관계나 모임에서 돋보이게 해주고 싶다. 그래서 나는 이벤트나 서포트를 함으로서 아내를 깜짝 놀라게 해준다. 깜짝 놀라며 기뻐하는 아내의 모습을 보면 나도 많이 기쁘고 자부심이 느껴진다. 나를 위해서는 학창시절에 고적대 활동을 하면서 리더

로서 역할을 하는 게 즐겁고 행복했다. 군대 가서도 해군에 지원해 군악대 생활을 할 때는 제복을 입고 행사를 많이 다녔는데 해군의 제복이 마음에도 들었고 그런 내 모습을 보면 자부심도 있었고 나를 표현하고 나타내는 것들이 즐겁고 행복했다.

연구참여자는 자신의 삶에 대해 대체로 불만이 없고 현실에 잘 적응하는 편이다. 마트 운영을 하면서 오토로서 자신의 역량을 마음껏 펼칠 수 있고 직원들에게도 마음을 많이 써주면서 자신의 존재감을 느낀다. 내 사람이라고 생각되어 지면 사랑과 배려를 아끼지 않고 있으며 주위 사람들이 자신을 잘 따라주기 때문에 만족한 생활을 하고 있는 것으로 보인다.

### 3. 3회기: 어린 시절 경험 나누기

검사문항	2유형	3유형	4유형	7유형	6유형	5유형	8유형	9유형	1유형
5	0	0	-1	-1	2	2	-2	2	2

#### -YOUNG의 심리도식(단축형) 검사

어린시절			현재기준		
1	가혹한 기준	56%	1	자기희생	76%
2	정서적 박탈	49.50%	2	가혹한 기준	72%
3	정서적 억압	46%	3	과대 권능	63%
4	자기 희생	39%	4	정서적 억압	36%
5	과대 권능	36%	5	복종	36%

현재기준 : 1, 자기희생 : 마트 운영을 하는데 나를 대신할 사람이 없다.

취지를 못하니 많이 피곤하고 힘들다. 그래도 내 몫이라 생각하고 감수하며 일한다.

2. 가혹한 기준 : 손님을 상대하는 일이라 매사에 완벽해야 하고 매출 향상을 위해 끊임 없이 생각을 멈출 수가 없다. 내가 만족해야만 하는데 경기가 나쁘고 계절도 겨울로 접어들어 마음이 불편하다.

3. 과대 권능 : 나는 오토이다. 내 가게이니 만큼, 내 뜻대로 따라주어야 한다. 내 뜻에 따르지 않는다면 같이 일할 필요가 없다는 생각으로 마트 인수 후 기존 직원 4명중 2명을 해고했다.

이렇게 지금 현재의 심리 상태만 얘기를 나눌 수 있었다. 현재 시점만 얘기를 해서 중단을 했고 다른 날 어린 시절을 탐색해 보기로 했다.

#### (1) 유년기 때

아버지는 이복 사람으로 일가친척이 없었고 외로운 사람이었다. 어머니가 시집을 오니 이미 전처 자식이 (딸) 1명 있었다. 어머니는 속아서 시집을 왔지만 돌아갈 수도 없어서 그 딸을 키우려고 했는데 딸이 적응을 못해서 친척집에서 돌보다가 해외로 입양을 시켰다. 지금 현재 까지 연락이 안 된다. 아버지는 미군 부대에 다니셨는데 외로우셔서 그랬는지 친구와 술을 좋아하셨고 가끔은 노름도 하셨다. 그래서 월급을 안가지고 오신 날이 많았고 엄마와 누나와 나는 잘 살 수가 있었는데 아버지의 외향적인 성격 때문에 가난할 수밖에 없었다. 입양 간 큰 누나에 대한 대리만족인지는 모르겠으나 아버지는 늘 누나만 예뻐했고 나는 관심도 가져주지 않았다. 늘 생계를 꾸리기에 바쁜 어머니 밑에서 난 외롭고 우울하게 성장했다.

상담자: 어린 시절에 기뻐던 일 이랄지 기억에 남는 일이 있나?

내담자: 특별하게 기뻐던 일 보다 소변을 늦게 까지 못가렸던 기억이 난다.

상담자: 소변을 못가렸다고 했는데 그 때 얘기를 더 해줄수 있나?

내담자: 나도 잘 모르겠다 초등학교 3~4학년 때 까지 소변을 쓴 걸로 기억이 되어진다. 옆집으로 소금을 얻으러 다녔던 기억이 어렵듯이 난다.

상담자: 그때 부모님은 어떠하셨나?

내담자: 그게 이상하게 당연히 혼이 났어야 했는데 엄마는 이상하리 만치 야단을 안치셨다. 그냥 옆집에 가서 소금을 가져 오라고 하셨다. 내 기억으로 몇차례 었던거 같다.

상담자: 그 당시 당신의 감정은 어떠했던 거 같나?

내담자: 많이 두렵고 졸았다. 그런 내 모습이 싫기도 했지만 아마도 관심을 받고 싶어서 그런 건 아닌가 생각 된다.

상담자: 그럼 다음으로 넘어와서 누나와의 사이는 어떠했나?

내담자: 누나랑 나는 3살 차이였는데 아버지가 누나라면 끄찍이 하셨다. 초등학교 때 누나랑 장난치다 난로에 올려놓은 물 주전자 가열되는 바람에 누나 한쪽 팔이 많이 데었는데 그 당시 아버지한테 많이 혼이 났고 그 후로 아버지가 무서운 존재였다. 누나랑은 그 후로 별 문제 없이 지낸 거 같다. 그냥 끄찍이 아버지가 누나만 이뻐했던 기억이 있다.

상담자: 부모님과 의 관계는 원만 했나?

내담자: 아버지와의 추억은 없다. 늘 술 심부름을 시키셨고 술과 함께 계산 모습만 보았다. 엄마는 열심히 일을 하셨다. 고물상 일이 정말 끝이 없어서 해도 해도 표가 안나는 일인지라 무얼 바라고 하기가 힘들었다.

상담자: 아버지가 왜 누나만 이뻐하신 거 같은가?

내담자: 누나나 나나 조용한 성격이라 그다지 야단맞고 크지는 않은 거 같다. 누나는 누나 존재만으로도 아버지가 이뻐하셨다. 누나 말이라면 무엇이든지 들어주셔서 내가 학교에 갖고 가야할 돈이 필요해서 누나한테 대신 말해달라고 한 적이 있다. 이뻐만 받는 누나가 싫거나 하지는 않은 걸로 봐서 누나가 나한테 잘해주지 않았나 하는 생각을 해 본다.

## (2) 청소년기 ~ 20대 초반

아버지가 친구분의 도움으로 고물상을 인수 받았는데 그때 돈이 없어서 외삼촌 집에서 500만원을 빌렸고 전세 보증금 오십만원을 합쳐서 고물상을 시작했다. 십년 만에 일억이라는 돈을 모아 잘 사는가 싶었는데 갑자기 아버지가 폐암으로 돌아가셨고 엄마는 큰 충격으로 정신질환을 얻어 약 1년간 병원신세를 져야만 했다. 엄마는 퇴원 후에 살던 동네가 싫으시다 하셔서 급히 이사를 했지만 엄마의 병세는 호전되지 않았다. 가진 돈도 다 써버리고 군대에서 막 제대한 나로서는 굉장히 두렵고 불안했고 외로웠다. 그 무렵 첫 아내를 만났고 바로 아들이 태어났다. 가정을 매개체로 열심히 일하여 작은 슈퍼를 차렸고 장사가 잘되어 더 큰 가게를 알아보던 중 아내가 친정집과 함께 오리집 식당을 하자고 해서 오리집 식당을 운영했으나 시기적으로 맞지 않아 망하고 말았다. 그 당시 모든 것이 싫어졌고 두 번째 찾아온 불행은 나를 모든 것으로부터 회피로 도망치게 했다. 가진 것 모든 것을 아내한테 주고 아이를 맡겼으나 얼마 못가 아내가 아이를 방치하며 생활고에 힘들어해서 내가 아이를 데려와서 지금껏 키웠다. 엄마는 조금 회복되자 미국에 계신 이모집에 몇 년 가 계셨는데 남자 혼자 어린 아이를 양육하기란 많이 힘들었다. 그래서 난 지금도 오리고기를 안 먹는다.

상담자: 많이 힘들었겠다는 생각에 안쓰럽기 까지 하다. 힘든 세월을 살아온 당신한테 안아주고 싶다. 그래도 잘 버텼고 잘 살아준 거 같아 칭찬해주고 싶다. 세월이 많이 흘렀는데 그 당시 가족한테 바랬던 점이라든지 본인 자신의 심정은 어떠했는지 얘기해줄 수 있나?

내담자: 가족한테는 불만이 없고 바라는 점도 없다. 다만 아들한테 많이 미안하고 짠하다. 아들한테서 엄마라는 존재를 뺏었다는 것이 마음이 아프다. 아들은 나를 굉장히 무서워한다. 하루하루가 전쟁과 같이 계획적으로 살아야 했고 어떤 틀 속에서 아들을 가둬놓고 키운 거 같다. 그래서 아들이 기가 죽어 보이고 자신감도 없어 보이는 듯해서 속상할 때가 있다. 그래도 엄마가 손주를 많이 이뻐해주셔서 다행이다. 지금도 엄마는 손주 걱정만 하신다. 정작 아들인 나는 관심도 없이 키우셨으면서 손주는 또 끄찍이 여기신다. 내가 재혼한 것도 조금 작용을 한 것 같다.

상담자: 당연히 엄마 입장에서는 그럴 꺼라 생각되어진다. 엄마가 당신한테는 별 관심도 없이 키우셨다고 했는데 엄마한테 하고 싶은 얘기가 있나?

내담자: 엄마한테 하고 싶은 말은 없다. 엄마가 생활을 책임져 주셨기 때문에 그나마 살았지 싶다. 엄마나 누나나 아들은 나를

많이 어려워한다. 나는 집에서는 말도 잘 안하고 무뚝뚝한 편이다. 내가 말하는 것이 법인 것처럼 내가 원하면 다 따라 주었다.

상담자: 왜 가족들이 어려워한다고 생각하는가?

내담자: 깊이 생각해 본적은 없지만 별 대화 없이 살았다. 지금은 나도 나이를 먹어서 많이 나아졌지만 내가 많이 못됐었다. 까칠하고 곁을 잘 안주는 스타일이다.

상담자: 어린 시절과 성장과정을 말하기 힘들었을텐데, 잘 얘기해 줘서 고맙다. 이야기를 마친 지금 심리 상태는 어떤가?

내담자: 지금 생각하면 좀 더 잘 살 수 있었지 않았나 하는 생각도 들지만 그때는 그럴 수밖에 없었기 때문에 자책은 별로 안한다. 아들에 대한 미안함이 크지만 지금 아들한테 잘해주고 있고 아들도 잘 성장해준 거 같아서 마음이 많이 놓인다. 내가 재혼을 안 한 것도 엄마가 옆에 계셔서 아들을 돌봐준 것도 있지만 아들한테 미안함 때문이 아니었나 생각되어진다 그 당시에는 나도 많이 힘들었다. 어디 얘기 할 때도 없었고 남자라는 이유로 버텨야만 했다. 그 힘든 시기를 참으면서 분노가 많이 쌓였었다. 그러나 지금은 분노를 많이 내려놨다고 생각한다. 예전에는 화를 많이 냈고 무뚝뚝한 성격이어서 엄마가 나를 많이 어려워 하셨는데 엄마가 우울증 후에 갑상선 암과 위암 수술을 하셨다. 그런 엄마를 돌보아야 한다는 신념이 분노를 가라앉게 한 거 같다. 내가 보호자가 되어야 한다는 생각과 그동안 고생을 한 엄마를 볼 때 내가 좀 더 마음이라도 편하게 해드려야겠다는 생각을 한다.

(3) 가계도 그리기

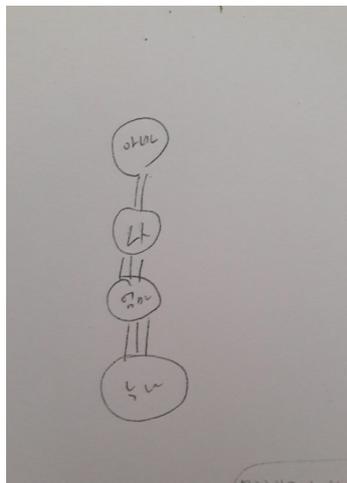


그림1. 원가족 가계도

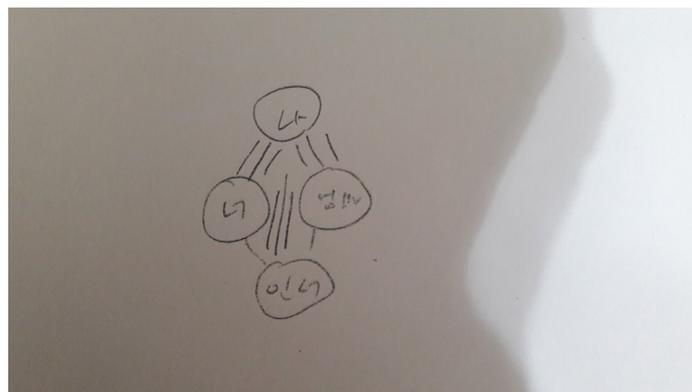


그림2. 현가족 가계도

원가족 가계도와 현가족 가계도 모두 수직형태로 그린 것을 보면 유년기 시절 아버지의 역할이 부당하다고 생각했고 어린 시절 사랑을 받지 못했다고 느꼈기에 자기의 마음을 잘 열지 못하고 살았던 것 같다. 그러므로 어린 시절 힘을 길러 가족을 보살펴야 한다는 8번 성향이 성격형성에 많은 작용을 한 것으로 보인다.

#### 4. 4회기: 자아개념과 집착

검사문항	2유형	3유형	4유형	7유형	6유형	5유형	8유형	9유형	1유형
6+7+8	4	4	-1	2	-4	-2	6	-5	-2

##### 1) 내담자의 성격 유형별 행동특징 공감 체크

유형	생각 (신념)	갈망 (동기)	감정
1	옳다는 신념. 스스로 규칙	자신에게 엄격. 끊임없이 노력	분노와 좌절을 경험
2		예의 바르고 친절함	자부심
3	성공해야 한다. 목표를 세우고 그것을 효과적으로 성취하기 위해 많은 노력	자신을 채찍질하며 모든 일에 열심히 노력하게 한다.	
4	‘나는 나다’		
5		충분하게 준비 상태가 되어 있지 않으면 행동을 안한다	
6	자기 신념에 충실해서 차분하고 믿을 수 있다. 문제의 발생을 미리 방지한다.		
7	호기심이 많고 모험심. 누군가 어떻게 지내니 하고 물으면 ‘응 나는 좋아’라고 대답한다.	즐기면서 살겠다는 듯한 태도	만족할 줄을 모름
8	맞서는 상황에서 물러나지 않고 더욱 직선적이며 거칠어 진다.	허세를 부리기도 한다.	상황을 확고하게 통제
9	사물이 되어가는 그대로 두고 보는 편. 결점을 결코 지적하지 않는다.		

##### 2) 사례모음

상담자: 무엇을 (나)라고 생각을 하나?

내담자: 나를 한마디로 설명할 수는 없다. 그동안 살아오면서 내가 느끼고 생각한 것들이 나이지 뭐가 있겠나.

상담자: 내가 진정으로 원하는 것 들은 무엇이 있나?

내담자: 내가 진정으로 원하는 것 들은 손에 잡히는 것들이다. 무엇을 특별히 거창하게 원하지 않는다. 쓸 만큼의 돈과 편안한 집 과 적당한 사회생활을 위해서 지금도 나는 살아가고 있다. 미래의 편안함을 위해서 노력할 뿐이다.

상담자: 그렇게 말은 하지만 정말로 자신을 힘들게 한 적은 없나?

내담자: 지금 내가 선택한 삶이 힘든 거지 이상을 높게 가져서 힘든 것은 없다고 생각한다. 내가 할 수 있는 직업을 택했고 지금은 남들 보다 휴일이 없고 매일 매일 이 똑같아서 지루할 뿐이지 지난날을 생각 하면 지금 많이 행복한 거다. 그래서 감사하게 생각한다.

상담자: 그렇게 생각 한다니 듣는 나도 좋다. 지금까지 잘 해 주어서 고맙고 다음 시간엔 당신 성격에 대해서 좀 더 구체적으

로 들어가 보려하는데 한 시간만 더 내어 주길 바란다.

### 5. 5회기: 성격역동 탐색

검사문항	2유형	3유형	4유형	7유형	6유형	5유형	8유형	9유형	1유형
9+10+11	0	-2	-2	-1	-2	-2	-3	-2	2

#### 1) 내담자의 성격 유형별 행동특징 공감 체크

##### (1) 대응행동(회피, 공격, 관망)

1번유형	한가롭게 그냥 시간을 보내지 못한다. - 일을 할때는 잠시도 쉬지를 않는다
3번유형	일과 성공에 초점이 맞추어져 있다. - 일정목표를 세우고 고군 분투 한다.
9번유형	화를 잘내지 않는다. -다른사람과 싸우는 것을 싫어함. 자신의 의지를 굽히지 않고 고집스런 마지막 선이 있음.

##### (2) 위기(침체된 모습)

1번유형	아주 독선적이고 고집이 세진다.
2번유형	친절하고 온화하지만 상대방에게 실망을 하면 무뎡뎡해지고 차가와진다.
7번유형	욕심이 많고 폭음이나 폭식에 빠진다→침체:인내력이 없다.

##### (3) 모순

1번유형	의무감과 책임감에 짓눌려있다가 심해지면 다 놓고 뒤로 미루어 버린다.
2번유형	상대방의 요구를 거절하지 못하는 반면에 확고한 생각에는 타협이 없고 배려도 없다 →용통성 결여
3번유형	자신을 신뢰하지만 게으름을 즐기기도 하고 실패와 좌절에 닿으면 무기력해지면서 현실을 회피.

#### 2) 사례 모음

상담자: 자기 성격의 양면성을 다뤄 보았는데 어떻게 생각하나?

내담자: 대체로 맞는 거 같고 내 성격의 문제점이 보이는 거 같다. 그동안 내 성격에 대해서 이처럼 구체적으로 생각해 본 적이 없다. 내 성격에 대해서 조금은 알 것 같다. 그동안 살아온 세월이 있는데 어떻게 한순간에 바뀌겠는가. 서로 노력해 보자.

내담자의 답변에서 알 수 있듯이 사례모음을 통해서 본인 성격의 대응행동, 위기, 모순들을 찾아보니 성격에 대해서 명확해진다고 했고 내가 이렇게 살고 있었구나 하고 인정하며 문제가 무엇인지 찾아내는 모습을 볼 수 있었다.

### 6. 6회기: 서로 이야기 나누며 명상 시간 갖기

상담자: 여러 날에 걸쳐서 많은 이야기를 했는데 자기 얘기를 꺼내는 게 쉽지만은 않았을텐데. 더구나 아내한테 이렇게까지 솔직하게 얘기를 해주어서 많이 고맙게 생각한다.

내담자: 뭐 그렇게 힘들지는 않았다. 그동안 너무 바쁘게 살아왔다. 앞만 보고 살았던 거 같은데 지난날을 회상해 보는 시간을 가져서 나도 좋았다고 생각한다.

	대응행동	위 기	모 순
사례 1	매장내에서는 일밖에 모른다. 자기의 영역에 대해서는 고착화된 생각이 있고 일을 할때는 최선을 다하고 철저하게 노력을 한다.	손님에게 대체로 친절하고 농담도 잘한다. 그러나 마음에 거슬리는 손님에게는 지나치게 불친절하다. 대화도 회피하고 응대하기를 싫어한다.	나는 쉬고 싶다. 마냥 게으르다.
사례 2	매장밖에서는 한없이 게으르고 느긋하다. 열심히 일하는거는 쓰기위한 거라고 생각한다. 웬만하면 즐거움을 위해서면 돈을 아끼지 않는다. 열심히 일한만큼 먹는 것으로 즐거움을 삼는다.	음식에 욕심이 많다. 점심, 저녁을 매장에서 해결하므로 야식만큼은 제대로 시간을 보내려 하고 음식도 이것,저것 많이 시킨다. 펼쳐놓고 먹어야 위안이 되는 듯 하다.	그 어떤 일에 실패했다고 생각이 들면 뒤도 안돌아 보고 폐기 처분 한다.
사례 3	평소에는 화를 잘 내지 않고 다른 사람과 싸우는 것을 싫어함. 중요한게 아니면 니가 맞다고 함. 친절하고 온화함.	내가 옳다고 하는 부분에 걸리면 독선적이고 고집이 세어져서 타협과 양보를 모르고 거칠어지며 공격적으로 변함.	친절 → 불친절. 냉정
사례 4	일과 성공에 맞추어져 있다.	실패의 위기에 서면 다 내던지고 회피하려 함.	일이 잘되어 지면 신이냐고 즐거우나 잘 안풀리면 바로 좌절하고 스트레스를 받음.

상담자: 정말 그렇게 말해주니 기분이 좋다. 나도 당신의 얘기를 들으면서 당신이 얼마나 힘들고 치열하게 살았는지 알 수 있는 시간이어서 당신을 이해하는데 많은 도움이 되었다. 며칠 전 분노에 대해서 얘기를 잠깐 꺼냈는데 지금은 분노를 많이 내려 놨다고 생각한다고 했는데 분노가 생각만큼 잘 내려지는가?

내담자: 의식적으로 화를 잘 안내려고 한다. 화를 내 봤자 상황이 바뀐다고 생각하지 않는다는 것을 알기 때문에 그 감정에 에너지 소비를 하지 않는다.

상담자: 참 훌륭한 생각을 한 거 같다. 오늘은 당신의 주호소문제를 얘기해 보려고 한다. 술 없이 잠을 잘 수 없다가 늦은 밤 야식으로 인한 건강 문제, 직장에서의 통제 또 하루도 못 쉬고 일하는 당신이 참으로 많이 힘들겠다는 생각을 해봤다. 앞으로 살 날이 많은데 하루 이틀도 아니고 근본적으로 고쳐 봐야 하지 않겠나? 너무 술에 의존하는 거 같아서 나도 걱정이 많다.

내담자: 안다. 나도 그것이 고민이다.

상담자: 그렇다면 내가 요즘 선원에서 배운 건데 명상을 해보는 것은 어떤가? 처음에는 많이 어색하겠지만 하루에 3분이라도 조용히 앉아서 호흡을 지켜보며 내면으로 들어가 보면 좋을 것 같은데 당신 생각은 어떤가?

내담자: 명상이 좋다는 소리는 TV 든 매체를 통해서 들었다. 그러나 지금은 아닌거 같고 아직 마음이 열리지 않았다.

상담자: 명상을 갖는 시간을 좀 가졌으면 하는 바람이었는데 강요하지는 않겠다. 다만 술은 좀 줄여보고 당신 휴일도 서로의 논하여 만들어 보자.

## V. 상담 결과

### 1. 상담의 전개 과정

남편을 내담자로 선정하여 상담을 진행 했는데 생각보다 남편이 호의적이어서 어렵지 않게 진행을 했다. 명상상담 전략 책을 이용하여 에니어그램 성격 행동 특징을 토대로 많은 사례들을 추출할 수가 있었다. 그 사례들을 통해서 본인의 성격의 문제점과 주호

소문제들을 찾아가는 시간들이었다. 특히나 어린 시절을 다루는 날은 심리도식을 같이 병행하여 현재의 고통들이 드러나는 주호소 문제들이 명확해짐을 알 수가 있었고 어린 시절에 부모님으로 인한 영향들이 지금의 성격 형성에 많은 영향을 끼쳤음을 파악할 수 있어서 귀한 시간이었다고 생각한다. 어느 시점에서 부턴가 자연스럽게 내담자 스스로 문제점을 파악 개선해 보려는 의도를 보여 주어 상담자는 옆에서 얘기 들어주고 공감해 주는 것만으로도 상담에 많은 효과가 있었음을 알게 되었다.

## 2. 주호소문제 별 개입 및 변화

1) 술 없이는 잠을 이룰 수 없다.

술을 완전히 끊을 수 없으니 조금씩 줄여나가는 방향으로 합의했으나, 잘 지켜지지 않았다. 남편과 내가 둘 다 술을 좋아하고 분위기가 좋으면 중단하기 어려웠다. 지금은 병원에서 수면제를 처방 받아 술을 마시지 않는 날이 있지만 이 또한 약에 의존한 거라서 더 깊이 고민해 봐야할 것을 판단된다.

2) 야식으로 인하여 건강이 걱정된다.

짧은 시간 내에 맛있는 음식을 이것저것 먹어야 한다는 남편이기에 음식을 한 두개 이상은 시키지 못하게 하였다. 이후 남편은 음식을 처음에 한 가지만 시키게 하고 모자라면 그 다음에 시키는 방향으로 바뀌었으며 술 또한 상한선을 두고 아쉬워도 더 이상 마시지 않게 되었다..

3) 직장 내에서 상황을 확고하게 통제 한다.

사전에 혼자 결정하지 말고 충분히 대화를 나눌 것을 권하였다. 자신의 생활을 돌아본 남편은 자신이 무뎌지고 차가워짐을 모르고 있었다. 그것을 인지하고 한 템포 쉬는 여유를 가짐으로 말투 등이 부드러워 졌다.

(4) 365일 휴일이 없다.

앞으로 2년 정도면 대출금을 다 갚을 수 있으니까 대출 갚을 때 까지만 견뎌보자고 목표를 세웠으며, 상담자가 정육일을 좀 더 배워서 주중에 한번 정도 쉴 수 있게 해주고 1년에 한번 정도는 남편이 좋아하는 해외 골프를 나갈 수 있는 방안을 마련하였다. 이후 일주일에 하루 내지 이틀 정도 일찍 퇴근을 시키고 있으며 여행은 긍정적으로 검토 중이다.

## 3. 상담 관계

남편과 나는 기본적으로 서로 신뢰와 사랑이 밑바탕이 되어 있어서 남편이 내게 매우 우호적이기에 자기 이야기를 꺼낼 수 있었던 것 같다. 제일 중요한 것은 신뢰가 아닌가 한다. 믿음이 밑바탕이 되어야 감추는 것도 없고 사실에 가깝게 이야기를 할 수 있는 것 같다. 이번 기회를 통해서 남편도 지난날을 이야기 하며 자신을 되돌아보는 계기가 되었고 나도 이번 기회로 남편에 대해 더 깊게 알게 되어 좋은 시간을 가졌다고 생각한다. 우리 부부는 특히나 재혼가정이기 때문에 아직까지는 서로의 가족들에게 오픈되어 있지 않은 시점에서 이처럼 남편이 아내에게 본인의 지난날을 가감 없이 얘기를 해준 것에 대해 남편이 내게 무한 신뢰와 사랑을 하고 있다고 믿게 되어 좋은 시간이었다고 생각한다. 남편뿐만이 아니고 나 또한 더욱 남편에 대한 사랑과 신뢰가 형성되어 앞으로 살아가는데 이 상담 했던 시간들이 많은 작용을 할 것 같다.

## VI. 상담의 평가

### 1. 상담의 효과

1) 직면한 문제를 서로 의논하며 이야기를 나눔으로서 그것만으로도 많은 위로가 되었다.

2) 이야기를 나누다 보니 내담자가 먼저 자기 문제를 보게 되었고 문제 해결과 방향을 스스로 찾아가게 되어 어렵지 않게 상담을 할 수 있었다.

3) 에니어그램 성격 검사를 통해서 사람마다 성격이 달라서 빚어지는 갈등을 이해하고 인정하고 수용한다면 관계 개선에 많은 도

움이 되었다.

## 2. 달성한 목표

1) 야식으로 인하여 건강이 걱정된다.

유일한 행복이라고 생각하는 만큼, 즐거움을 뺏을 수는 없는 문제라서 음식 가짓수와 술병의 개수를 조정함으로써 50% 정도 개선되었다고 판단된다.

2) 직장 내에서 상황을 확고하게 통제한다.

일적으로는 매우 철두철미한 사람으로 오너의 입장이다 보니 지시할 때가 많은데 부드럽고 온화한 말투로 여유를 갖는 것 같아 보여 많이 개선될 것으로 판단된다.

(3) 365일 휴일이 없다

주중에 2일은 일찍 퇴근을 시켜서 피곤을 최소화 하려고 노력한다.

## 3. 달성하지 못한 목표

1) 술 없이는 잠을 이룰 수가 없다.

술 없이는 잠을 잘 수가 없다는 생각이 문제인데 이미 본인의 경험으로 생각이 굳어져 있어서 이 생각을 바꾸기가 너무 어렵다. 술 마셨을 때의 몸이 이완되는 현상을 술 없이도 경험할 수 있는 이완명상을 해보게 하면 좋으련만 아직은 내담자가 거기까지는 마음이 열려있지 않아 시도해 보지 못해 많이 아쉽다.

## 4. 상담자 자기 평가

처음으로 내담자를 선정하여 상담을 진행했는데 상담에 대해서 아는 것이 목우선원 수요반에서 상담의 기술을 공부한 것이 전부여서 매우 막막했고 해낼 수 있을까 싶었다.

그래도 교육 과정에 맞춰 그때그때 수행해 나가다 보니 전반적인 흐름에 대해서 개념이 섰다. 단지 내담자가 남편이고 또 시간이 많이 없다보니 충분하게 이야기를 끌어내기 힘들었다는 점과 명상은 하나도 관심이 없는 사람이라서 호흡명상이나 이완 명상을 시도해 볼 엄두도 내지 못하고 주호소문제를 해결하는데 많이 미흡했다. 시도해 보지 못한 부분인 주 핵심인 명상 상담의 4단계인 공감과 지지적 단계, 명료화 단계, 체험적 단계, 행동적 접근을 접목해서 상담을 했어야 했는데 그렇게 하지 못했다는 아쉬움이 남는다. 앞으로 명상상담 4단계를 체계적으로 더 공부해서 상담에 활용을 해보고 싶다는 생각을 했다.

## VII. 논의

남편이 명상에는 관심도 없는 사람이라는 점이 어려웠다. 내가 배운 것은 명상을 통해서 고통을 소멸해 가는 것이었는데 남편은 명상에는 시도도 해보려 하지 않아서 이런 내담자를 만난다면 어떻게 명상으로 유도를 해야 할지 논의해 보고 싶고 술에 의존도가 너무 강한 사람에게는 어떤 명상법이 도움이 되는지 알고 싶다

## 초록

**목적:** 에니어그램 마스터 과정 공부를 하면서 사람마다 가지고 있는 성격이 다 다르고 그 다름에서 오는 갈등에서 벗어났던 스트레스로 인하여 마음에 상처를 받고 관계가 멀어짐을 깨닫게 되면서 성격이 얼마나 인생에 중요한지를 알게 되었다. 그 중 나와 가장 가까운 사람인 남편을 내담자로 선정하여 남편과 아내의 관계이지만 남편의 성격유형을 파악하여 그 성격에서 오는 스트레스로 인한 문제는 없는지 살펴보고 지금 현재 직면해 있는 고통을 들어주고 공감하면서 마음에서 일어나는 집착으로 인한 괴로움으로부터 벗

어나 진정한 행복을 찾아갈 수 있도록 돕는다. **방법:** 1~6회기로 나누어 “에니어그램 행동특징과 명상상담 전략” 책을 활용 대인관계 탐색 과 어린 시절 경험하기, 자아개념과 집착, 성격역동은 어떻게 일어나는지 구체적 사례를 통하여 문제점을 직접 찾아보는 시간을 가졌다. **결과:** 매 회기마다 구체적 사례를 통하여 그 사례 속에서 본인이 어떤 생각을 하였고 어떤 감정, 갈망에 의해서 행동을 했는지 행동에서 오는 문제점을 스스로 발견하여 그 생각, 감정, 갈망 등이 본인을 구속하였다는 것을 인지하였고 그것들이 진정한 나 아니었음을 알아 거짓된 가면을 벗음으로서 ‘참 나’를 찾을 수 있었다. **결론:** 늘 우리는 끊임없는 생각과 감정과 갈등 속에 허우적거리면서 문제들을 안고 살아가는 쓸모없는 에너지 소비를 하고 있다. 그것들은 우리가 저마다 가지고 있는 성격들에서 오는 경우가 많다. 그 성격 유형들 마다 장단점이 있고 특성들이 다르기에 그 성격들이 나와 다름을 인정하고 수용할 때 일상생활 관계 속에서 빛은 잦은 스트레스들을 줄여갈 수 있겠고 진정한 행복을 찾을 수 있다고 본다. 이 결과물들은 내가 그동안 선원에서 배운 명상을 통해서 얻어낸 결과물이라고 할 수가 있다. 명상을 통해 자신을 알고 타인을 알아가는 지혜의 눈이 밝아졌음에 지도해 주신 인경스님과 함께 공부한 도반들에게 깊은 감사의 말씀을 전한다

## 주제어

에니어그램, 대인관계 탐색, 어린 시절 경험하기, 자아개념과 집착, 성격역동, 명상

## References

- 권석만(2003), *현대 이상심리학*, 학지사.
- 아날라요(2014), *Satipatthana 깨달음에 이르는 알아차림 명상 수행*, 명상상담연구원.
- 인경(2018), *알아차림 명상 핸드북*, 명상상담연구원.
- 인경(2016), *에니어그램 행동특징과 명상상담 전략*, 명상상담연구원.
- 인경(2013), *명상심리치료*, 명상상담연구원.
- 하혜숙, 강지현 공저(2017), *심리학에게 묻다*, 한국방송통신대학교 출판문화원.
- David R. Evans.외(1998), *상담의 필수기술*, 나남출판
- Emmy van Deurzen(2017), *실존주의 상담 및 심리치료의 실제*, 학지사.
- Jeffrey E. Young.외(2005), *심리도식치료*, 학지사.