

Counselling Cases for Habit Improvement of Sunshine Using Enneagram

Kwak Young-hee

Meditation counseling lifelong education center

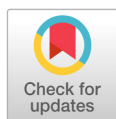
에니어그램을 활용한 햇살님의 습관 개선 상담 사례

곽영희

명상상담 평생 교육원

Abstract

Purpose: The study, firstly grasping main and subsidiary personality of the clients using the Enneagram, examined their current inconveniences and worries caused by their formed personality or habits through cases of their personal relationship, childhood, self-concept and personality dynamics. And the study sought to find measures for them to be relieved of those worries. **Methodology:** By examining the client's personal data, impression, family relations, Enneagram test and psychological schema test, the study established counselling target and strategy to resolve their major complaints as well as counselling plan composed of eight sessions. **Result:** Using cases of counselling strategy program of suffering/its cause/emancipation/the way, it identified the client's personality formation, and to resolve their main complaints, it used the IBMM (Image-Based Mindfulness Meditation). **Conclusion:** As for their worry of possible health worsening because of lack of sleep - their major complaint -, the clients were able to feel no fatigue and have peace of mind as a result of relief of body and soul via meditation. As for the habit of drinking spree, the clients became to realize via the IBMM that it was a bad habit formed for a long time, and consequently they could improve it.



OPEN ACCESS

Citation: Gwak YH. 2018. Counselling Cases for Habit Improvement of Sunshine Using Enneagram. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20180006>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20180006>

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.

Keywords: Enneagram, Meditation, Suffering/its cause/emancipation/the way, Image-Based Mindfulness Meditation, Habit improvement

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

상담자가 에니어그램 공부를 하면서 사람들은 모두 다른 성격을 가지고, 그에 따른 생각, 신념, 가치관에 따라 행동한다는 것을 알게 되었다. 그동안 나의 성격은 옳고, 다른 성격은 그르다며 판단하고, 지적하며 이해하지 못했던 것이 잘못이었음을 알게 되었다. 주변 사람들도 성격의 다름을 인지한다면 훨씬 삶이 편해지리라는 생각이다.

상담공부의 일환으로 우선 지인을 내담자로 선정하였으며 그리고 에니어그램을 활용하여 중심성격

과 보조 성격을 알아보고 대인관계, 어린 시절, 자아개념, 성격 역동 사례를 통해 지금의 성격 형성과 어떠한 불편이 있는지를 알아보고 해소할 수 있는 방법을 찾아본다.

2. 이론적 배경

에니어그램(Enneagram)이란? 에니어(ennea)는 아홉이란 숫자를 말하고, 그램(gram)은 그래프를 의미한다. 곧 에니어그램은 9가지 성격유형의 그래프를 말한다. 크게는 세 가지로 감정형, 사고형, 의지형으로 분류한다. 감정형은 사랑과 인정을 얻기 위해서는 거트된 자기 이미지를 만들어서라도 다른 사람들의 지지와 관심을 끌어오기를 바란다. 다른 사람을 도와줌으로써 자신을 좋아하도록 하는 2번, 능력을 발휘하여 무엇인가를 성취하는 3번, 특별한 자신만의 독특한 맛을 가져야 하는 4번 성격이 있다. 사고형은 삶에서 발생 되는 불안문제로 인하여 안전한 무엇을 찾게 되는데, 새로운 경험을 추구하는 7번, 권위에 충실한 6번, 지식에 의존하는 5번 성격이 있다. 의지형은 세상으로부터 영향을 받지 않는 자신의 영역을 확보하는 데 에너지를 쏟는다. 자기 영역이 침해를 받거나 추구하는 이상이 좌절되면 분노가 표출되는데, 세 종류의 행동 양식이 있다. 자신을 직접적으로 표현하는 8번, 일단 참았다가 나중에 쌓이면 표출하는 1번, 급한 상황이 아니면 표현을 잘 하지 않는 9번 성격이 있다.

각 성격유형별 행동특징은 범주로는 대인관계, 어린 시절, 자아개념, 성격 역동, 성장과 본질 등의 5개 영역으로 구별되고, 본질, 사회성, 교류방식, 성적(애착) 태도, 어린 시절, 신념, 감정, 동기, 대응 행동, 위기, 모순, 성장 등 12항목의 하위개념으로 분류된다.

내담자가 어떤 유형의 성격인지를 파악하고, 과거 사례를 통해 지금의 성격으로 고착화되어있어 겪고 있는 불편사항을 개선하고 그 성격의 본질을 알아 성장으로 나아가고자 함이다.

II. 연구방법

1. 연구 참여자 기본자료

1)인적 사항

1956년생, 대졸 남성으로 공무원 퇴직 후 개인 사업을 하고 있고, 부인과 딸, 아들, 어머니를 모시고 살고 있는 가장이다. 종교는 불교이다.

2)상담기간 및 장소

상담기간은 상담자의 에니어그램 마스터과정 동안 진행 하였으며, 상담시간은 회기마다 60분에서 90분 동안 진행하였다. 그리고 상담 장소는 내담자의 동의하에 상담자 거주지에서 진행 하였다,

3)상담 일정

1회기 면접과 성격검사

2회기 대인관계탐색, 호흡명상법지도

3회기 어린 시절 경험나누기

4회기 자아개념과 집착

5회기 성격 역동

6회기~7회기 주 호소에 관한 영상관법

8회기 성장과 본질

4)내담경위 및 이전 상담경험

상담자의 상담연습을 도와주기 위해 지정한 내담자라 현재 특별히 불편한 점이 없다고 하며 과거 상담 받은 경험도 없고, 상담의 필요성을 평소 느끼지 못했다고 한다.

5)인상 및 행동관찰

마른 체형으로 반듯한 인상이며 경상도 사투리가 섞여 있고, 말은 빠른 편이다. 그리고 상담자를 도와주겠다는 의도를 가지고 있으며 명상은 해 본적 없고, 필요로 하지도 않는다.

6)가족 관계

(1)원 가족 설명

내담자는 3남 2녀 중 셋째이고 형제들은 모두 결혼을 했다. 아버지는 자수성가하신 분이셨으나 내담자 29세 때 돌아가셨고, 형들이 어머니를 모시지 않아 서로 관계가 소원하다. 특히 둘째 형과는 교류가 없고, 큰형과 두 여동생과는 명절 때, 행사 때에 만나는 정도이며 각자 잘살고 있다

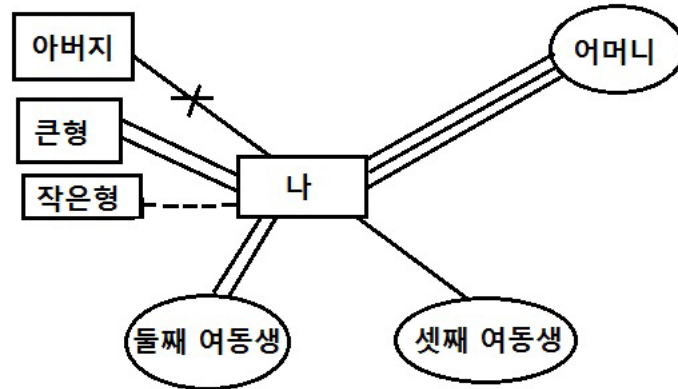


그림 1 나 중심 가계도(원 가족)

(2)현 가족 설명

아내와는 친밀한 관계이고 딸과 아들을 두고 있는데, 아이들에게는 무엇이든지 들어주려는 아빠이며 셋째임에도 현실을 받아들이 어머니를 모시고 무난하게 살고 있다. 아이들은 결혼을 안 했지만 각자 독립해서 잘 살고 있다.

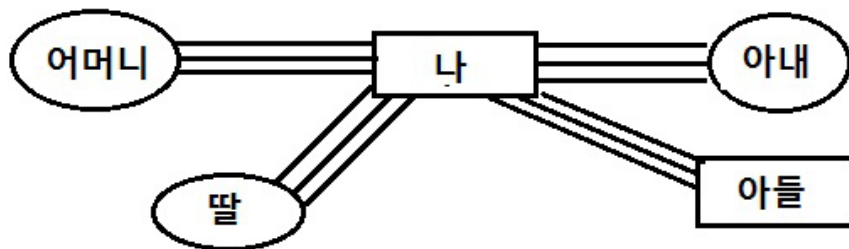


그림 2 나 중심 가계도(현 가족)

7)사회적 관계

옛 직장 모임 2~3개가 이어져 오고, 친구, 지인 모임 2~3개, 집 근처에 있는 절에서 주말이면 예불, 율력, 족구를 하면서 활발하게 사회활동을 하고 있으며 긍정적이고 열린 사고로 특별히 스트레스를 받지 않는다. 특히 아내와 같은 절에서 종교 활동을 하여 다른 이들이 부러워하는 면이 있다.

2. 사례개념화

1) 주 호소문제

(1) 접수 상담상의 호소문제

내담자는 상담자의 상담연습을 도와주려 상담에 임했기 때문에 초기 면접에서는 특별한 문제를 언급하지 않았다.

(2) 상담 과정에서 제기된 호소문제

초기 접수 상담에서는 호소문제가 없다고 했지만, 상담 과정에서 수면 부족, 술자리 습관 등을 호소문제로 제기하였다.

2) 호소문제의 배경

(1) 내담자는 밤에 늦게 자더라도 다음날 새벽 4~5시면 눈이 떠진다. 한번 깨면 다시 잠들지 못한다. 부지런한 게 무슨 문제냐고 하겠지만, 이제는 나이도 있고, 새벽 출근할 일도 없으니 늦잠도 자고 여유도 부려 보고 싶으나 몸이 긴장이라도 한 듯 잘되지 않는다.

(2) 잦은 술자리는 아니나 술자리를 가지면 1차에서 끝내고 일어나지 않는다. 뭔가 부족하게 느껴 2차, 3차로 이어간다. 주변에 술을 못 마시는 친구들이 하나, 둘 늘어 가는 것을 보고 건강을 생각하여 자제하고 싶지만 잘되지 않는다.

3) 심리검사 결과

(1) 에니어그램 검사 결과

중심성격은 2번 유형(9점)이며 보조 성격은 7번 유형(6점), 3번 유형(3점)이다.

(2) 심리 도식 검사 결과

어린 시절 검사 결과는 ed(정서적 박탈) 55%, ss(자기희생) 50%, et(과대/권능) 44%이며, 현재 기준 검사 결과는 et(과대/권능) 58%, ss(자기희생) 53%, us(가혹한 기준) 43%이다.

4) 개인의 발달사

(1) 초등학교 시절

내담자가 초등학교 들어갈 때부터 가정 형편이 나아졌다. 부모님이 장사를 하여서 함께 할 수 있는 시간이 없었다. 혼자서 책을 읽는다든지, 공부도 스스로 하였다. 부모님의 관심을 끌려면 공부를 잘해 성적이 좋든지, 부모님의 일을 도움으로써 인정받았기에 착한 아이로 자랐다. 휴일에 부모님과 놀러 가는 친구를 보면 부러워서 내담자는 커서 휴일에 쉴 수 있는 직업을 가져야겠다고 생각했다.

(2) 성인이 된 시절

아버지의 병으로 가세가 기울자 일찍 사회생활을 시작하며 객지 생활을 하였다. 모든 것을 스스로 결정하며 잘 적응도 했지만 그럴수록 자신도 모르게 긴장의 삶이 몸에 밴 거 같다.

5) 내담자의 강점 및 약점

내담자는 자신이 누구를 돕는 것에 적극적이다. 자신이 남에게 도움을 줄 수 있음을 좋아하고, 그러는 자신을 스스로 대견히 여기고 자랑스럽게 생각한다. 반면 자신에 대한 부정적인 문제에 대해서는 직면하지 않으려 한다.

III. 상담문제와 상담목표

1. 내담자 상담문제

1) 수면시간 부족

늦게 잠자리에 들어도 다음날 새벽 4~5시면 잠에서 깨어난다. 특별히 새벽에 할 일이 없고, 몸이 피곤하여 더 자고 싶어 잠을 청해도 잠이 오지 않는다. 부지런해서 오히려 좋은 거 아닌가 하겠지만 내담자는 늦잠도 자고 싶고, 충분한 수면을 하고 싶다. 몸과 마음에 긴장이 배어있는 것은 아닌지, 나이가 들어갈수록 충분치 못한 수면으로 몸에 피로가 쌓이는 건 아닌지 걱정된다.

2) 술자리 습관

한번 술자리를 하면 1차에서 만족하지 못하고 2차, 3차로 이어짐을 당연시한다. 내담자는 여럿이 어울려 함께하는 술자리를 좋아한다. 혼자 술을 마시지 않는 것을 보면 술보다는 술자리를 좋아함이 맞다. 그런데 술자리를 갖게 되면 1차에서 끝내는 경우가 거의 없다. 1차 뒤엔 2차, 2차 뒤엔 3차로 옮겨가며 마시게 된다. 나이가 들어감에 술을 못하는 지인들이 하나, 둘 늘어남에 본인도 술을 자제해야겠다고 생각하나 막상 모임을 하게 되면 첫 자리에서 만족하지 못하고 뭔가 부족함을 느껴 옮겨가며 마셔서 과음하게 된다.

2. 상담의 목표와 전략

1) 상담목표

- (1) 충분한 수면시간을 갖도록 수면에 방해되는 요인을 알아보고 개선방안을 찾아본다.
- (2) 술자리는 2차, 3차로 옮겨가야 만족할 수 있는 것이 아니고, 자신도 모르는 사이에 굳어진 오랜 습관에서 온 것임을 자각하게 한다.

2) 상담전략

- (1) 내담자의 대인관계, 어린 시절, 자아개념, 성격 역동 등의 사례를 통해 지금 겪고 있는 불편한 습관과의 관계를 알아본다.
- (2) 사례 중 핵심장면을 떠올려 영상관법을 사용하여 내담자가 겪고 있는 불편함과의 관계를 알아본다.
- (3) 아침 일찍 일어나는 것이 장점임을 살려, 그 시간이 소모적인 일이 아닌 명상을 하게 함으로써, 삶을 긍정적으로 이끈다.

3) 상담계획

(1) 1회기 첫째 날 면접과 성격검사

내담자와 친밀한 사이라 새삼 상담자와 내담자로 만나니 어색하기도 하고, 내담자가 자발적으로 상담을 원한 것이 아니지만, 이번 기회에 내담자의 성격 특징을 알아보고, 현재 어떤 불편함이 있는지 탐색한다.

(2) 2회기 대인관계 및 호흡명상 지도

적극적으로 경청, 공감, 지지하며 사례를 통해서 내담자의 대인관계에서 무엇이 문제인지 알아본다. 호흡명상 8단계를 설명하고 우선 수식관으로 명상을 하도록 지도한다.

(3) 3회기 어린 시절 경험 나누기, 심리 도식 검사

어린 시절의 경험 나누기와 심리 도식 검사를 하여 내담자의 성격 형성에 어떠한 영향을 주었는지, 현재 힘들어하는 것과 어떤 관계가 있는지 알아본다.

(4) 4회기 자아개념과 집착

현재 사건 상황에 대한 자신의 감정, 생각, 갈망을 자각하여 무엇을 자아라고 집착하는지, 성격의 고착화로 나타나고 있는지를 알아본다.

(5) 5회기 성격 역동

침체 되고 건강하지 못할 때와, 활력과 자신감을 가질 때를 분명하게 자각하여, 내담자의 성격적인 위기와 변화를 알고 대응하는 힘을 갖게 한다.

(6) 6회기~7회기 영상관법

이제까지의 상담 자료를 가지고 현재 겪고 있는 불편함을 영상관법을 통하여 명료화하여 자각, 통찰하게 한다.

(7) 8회기 새로운 행동선택

내담자가 불편을 겪고 살아온 것을 정확하게 평가하여 반복되지 않게 계획을 세워 새로운 삶을 살아가는 기틀을 마련한다.

IV. 상담결과

1. 상담의 전개과정

1) 고(苦), 고통 나누기

1회기 첫째 날 면접과 성격검사와 2회기 대인관계 탐색에서 내담자는 오랜 행정력을 바탕으로 새로운 일에 대한 두려움 없이 창의적으로 일 처리를 하고, 잘 할 수 있다는 믿음이 있다. 무슨 일이든 스스로 바로바로 해결하려는 습관이 있다. 사람들과 어울리는 술자리를 좋아하고 모임에서 주인공이 되어 주도적으로 말하기를 좋아한다. 그렇지 않으면 관심이 급격히 떨어져 시무룩하고 재미 없어한다. 열린 사고로 모든 것을 수용하지만, 반면 안 되는 일에 대한 체념이 빠르고 쉽게 잊으려 한다. 3회기 어린 시절 경험 나누기에서는 정서적 박탈과 자기희생이 도식에서도 나오듯이 생활을 위해 장사로 바쁘신 부모님을 위해서는 스스로 혼자 해결하는 아이였다. 보살핌을 받지 못했고, 바쁠 때는 도와드려야 했다. 부모님이 원하는 것을 함으로써 칭찬받고 관심을 받다 보니 자연 부지런하고 순종적인 아이로 자랐다.

2) 집(集), 고통의 원인탐색

4회기 자아개념과 집착에서는 일찍 시작한 사회생활에서 사랑과 지지를 얻기 위해서는 먼저 주어야 하고, 사랑을 얻기 위해서는 열심히 노력해야 한다고 믿는다. 다른 사람을 도와주는 자기 역할에서 자부심을 느낀다. 옳다고 믿으면 아무리 어려운 일이라도 밀고 나가는 추진력이 있다. 빈둥거리지 못하고 모든 일에 열심히 노력한다.

5회기 성격 역동은 중심성격 2번 유형이고 활력 방향은 건강한 4번처럼 감성적이고 사색적이다. 글을 짓고, 법문, 일상 글, 사진을 블로그로 가꾸는 것이 취미 생활이다. 침체 방향은 8번처럼 공격적이 되고, 남을 지배하려 든다. 자주 있는 일은 아니나, 본인의 뜻에 맞지 않고 어긋나면 순간적으로 분노가 올라 성질을 과하게 부릴 때가 있다. 그때마다 자신의 행동을 자책하고 반성하지만, “그럴 수도 있지” 하고는 빨리 지워버린다. 보조 성격 7번 유형 활력 방향은 건강한 5번처럼 집중력이 있고 깊이가 있다. 법문정리, 경전 공부 등 스스로 정보를 찾아 수집하고 정리하는 집중력이 뛰어나며, 그 자체를 즐긴다. 침체 방향은 불 건강한 1번처럼 비판적으로 된다. 평소에는 열린 사고로 모두를 수용하다가도 영, 호남 지역색이나, 보수 진보나, 여당 야당 이야기 할 때는 요지부동 자기 의견을 내세우며 집착한다.

3) 멸(滅), 고통의 재 경험과 통찰

6회기 주 호소인 수면부족에 대한 사례를 나누다가 핵심장면을 통해 감정형 영상관법을 사용하여 어린 시절의 갈망에서 비롯되었음을 알았다. 7회기 역시 주 호소인 술자리습관에 대한 사례와 결정적인 장면을 떠올려 사고형 영상관법으로 자신도 모르는 사이에 몸에 밴 습관이었음을 자각하게 되었다.

4) 도(道), 소멸에 이르는 길

8회기 새로운 행동선택으로 명상을 꾸준히 함으로써 몸과 마음이 이완되어 편안해졌고, 오랜 습관도 행동 이전에 의도를 알고 자각하게 되어 개선되었다.

2. 상담 문제별 개입 및 변화

에니어그램을 활용한 8회기 상담을 하면서 느낀 내담자는 주어진 환경에 잘 적응하며 사회생활도 가정생활도 스스로 만족하며 살아온 평범한 사람이다.

불편한 점을 찾자면 너무 일찍 일어나는 것인데, 수면 부족으로 몸과 마음이 긴장 상태가 아닐까 함이고, 이제는 나이가 있는데 과음을 하게 되는 2차, 3차까지 가는 술자리 습관이다. 영상관법을 통하여 내담자가 자각하고 치유하게 된 내용은 다음과 같다.

1) 수면시간 부족

아무리 늦게 자더라도 새벽에 일찍 일어난다. 더 잠들고 싶어도 더 잘 수가 없다. 다음은 내담자의 상담사례이다.

(1) 고(苦), 고통 나누기

중학생 때 살던 집은 시장 안에 있는 1층은 가게이고, 2층은 살림집이었다. 시장 안 이어서 이른 새벽부터 각종 소음으로 시달렸다. 더 자고 싶어도 더 잘 수 있는 환경이 아니었다. 장사를 열심히 하시는 부모님은 항상 바쁘셨고 장날이면 부모님을 도와야 했다. 둘째 형은 부모님의 말씀을 잘 듣지 않았다. 내담자는 아버지의 잔소리가 싫어서 두 번 말씀 안 하시게 시키시는 일은 즉시 하였다. 그러나 행동은 부지런하고 스스로 알아서 하는 아이로 자랐다.

(2) 집(集), 고통의 원인탐색

상담자: 어떤 장면이 떠오르나요?

내담자: 시끄러운 소리에 잠이 깬어요. 아직 날이 밝지 않았는데 세상은 깨어 있어요. 엄마의 말소리도 들려요. 일어나야 하는데, 일어나기가 싫어요. 포근한 이불 속에서 나가기 싫어요.

상담자: 외적 자극/감각기관은 무엇인가요?

내담자: 귀에 들려오는 소음, 엄마 목소리, 차 소리, 사람들 소리, 내 몸을 감싸고 있는 따스한 이불의 감촉

상담자: 어떤 감정이 일어나나요?

내담자: 짜증, 언짢음, 싫음

상담자: 어떤 생각이 일어나나요?

내담자: 시끄럽다. 일어나기 싫다. 몸이 피곤하다.

상담자: 그 장면에서 갈망은 무엇인가요?

내담자: 더 자고 싶다. 조용했으면 좋겠다.

상담자: 그래서 어떻게 행동을 했나요?

내담자: 피곤한 몸을 일으켜 밖으로 나간다.

(3) 멸(滅), 고통의 재 경험과 통찰

상담자는 내담자에게 고통의 재 체험을 감정형 영상관법으로 진행하였다.

상담자: 핵심장면을 떠올려 보세요. 그때 무엇이 나를 불편하게 하나요?

내담자: 더 자고 싶은데 시끄러운 소리가 나를 깨운 상황

상담자: 그때 어떤 감정이 일어나나요?

내담자: 짜증, 싫음, 언짢음

상담자: 그 감정에 이름을 붙여 봐요?

내담자: 짜증, 짜증, 싫음, 싫음, 언짢음, 언짢음

상담자: 그 감정의 크기는? 공으로 비교한다면?

내담자: 배구공만 해요

상담자: 신체의 어디에서 어떤 반응이 있나요?

내담자: 온몸이 나른하고 피곤해요

상담자: 강도는 몇% 인가요?

내담자: 60%

상담자: 모양은?

내담자: 먹구름 같은 덩어리가 몽실몽실 피어올라요

상담자: 색깔은?

내담자: 검은색

상담자: 맛으로 표현한다면?

내담자: 쓴맛

상담자: 네~ 잘하셨습니다. 그 나른하고 피곤한 온몸에 머물러서 1분간 지켜보겠습니다.

상담자: 짜증 나고 싫은 감정의 크기가 배구공만 하다고 하셨는데 지금은 어떤가요?

내담자: 야구공만 해요

상담자: 강도는?

내담자: 30% (영상관법 2차), 10% (영상관법 3차)

상담자: 모양은?

내담자: 뭉실뭉실 피어오르던 것이 작아졌어요(영상관법 2차), 없어졌어요(영상관법 3차).

상담자: 색깔은?

내담자: 회색(영상관법 2차), 크림색(영상관법 3차)

상담자: 맛은?

내담자: 시큼함(영상관법 2차), 맛이 없어요(영상관법 3차).

상담자: 숨을 크게 들이쉬고 내쉬어 보세요. 숨을 들이쉬고 내설 때 어떤 변화가 있나요?

내담자: 들이설 때보다 내설 때가 느낌이 열어지고 편해졌어요.

상담자: 잘 하셨습니다. 수식관을 1~6까지 3번 반복해 주세요.

내담자: 몸을 풀어주시고 손을 비벼서 눈 마사지를 해 주세요.

(4) 도(道), 소멸에 이르는 길(행동적 접근)

상담자: 끝내고 난 이후의 소감이 어떤가요?

내담자: 신기하네요. 머물러서 지켜보니 온몸의 피곤함도 짜증났던 감정도 작아지더니 사라졌어요.

상담자: 새롭게 알게 된 점은 무엇인가요?

내담자: 지금은 아침에 눈을 뜨면 정신이 확 들면서 몸이 자동으로 일어나게 되는데, 어린 시절로 돌아가 보니 나도 이불 속에서 게으름도 피우고 싶었고, 조금만~ 조금만~ 했던 시절이 있었구나 하면서 그 어린아이가 안쓰럽네요.

상담자: 앞으로 이런 일이 반복된다면 어떻게 하고 싶은가요?

내담자: 어린 시절에 싫어도 받아들여야만 했던 새벽 기상 습관이 되어서 지금까지 이어오고 있는 거 같다. 이제는 출근도 자유롭고 여유도 있는데 몸이 기억하고 있다. 일부러라도 여유를 가지고 늦장을 부려봐야겠다. 일찍 일어나더라도 TV 채널만 이리저리 돌릴 것이 아니라 시작한 명상을 규칙적으로 해야겠다. 마음이 이완되면 몸은 자동으로 이완되어 오랜 긴장에서 벗어나 자유로워질 거 같다.

2) 술자리 습관

내담자가 일찍 사회생활을 하면서 직장 선, 후배 동료들과의 술자리에서 술을 배웠다. 그때는 1차가 끝나면 2차로, 3차로 옮겨 다니며 술을 마시는 문화였다. 그렇게 시작을 했고 오래도록 그렇게 살다 보니 자연스럽게 습관이 들어서 1차만으로는 허전함이 있다. 집에서 혼자서는 술을 마시지 않는다. 사람들과 어울리며 마시는 그런 자리를 좋아한다.

위의 수면 부족 문제의 해결을 위해서는 감정형 영상관법을 진행을 했지만, 술자리 습관 문제를 해결하기 위해서는 사고형 영상관법을 진행하였다. 다음은 사고형 영상관법을 진행한 내담자의 상담사례이다.

상담자: 자 눈을 감고, 핵심장면을 떠올려 보세요. 어떤 장면이 떠오르나요?

내담자: 과음한 다음 날 아침 숙취로 괴로운 내 모습

상담자: 무엇이 나를 불편하게 하나요?

내담자: 온몸이 과음으로 힘들다.

상담자: 그때 어떤 기분이 드는가요?

내담자: 괴로움, 자책, 후회, 반성

상담자: 그 기분은 어떤 생각에서 왔나요?

내담자: 술을 너무 많이 마셨다. 자제하지 못했다. 몸이 괴롭다.

상담자: 그 생각을 의도적으로 반복하여 증얼거려 보세요?

내담자: 술을 너무 많이 마셨다. 술을 너무 많이 마셨다. 술을 너무 많이 마셨다. 자제했어야 했는데, 자제했어야 했는데, 자제했어야 했는데, 1차만 할걸, 1차만 할걸, 1차만 할걸.

상담자: 몸에는 어떤 느낌이 있나요?

내담자: 속이 울렁거리고, 머리가 지끈거리고 아프다.

상담자: 속의 울렁거림의 강도는 몇% 인가요?

내담자: 60%

상담자: 머리가 아픈 것은?

내담자: 50%

상담자: 호흡과 함께 그 몸 느낌에 머물러 1분 동안 지켜보겠습니다.

상담자: 지금은 어떠신가요? 몸 느낌에 변화가 있나요?

내담자: 속도 머리도 좀 덜 한 거 같아요.

상담자: 그 강도를 %로 말씀해 주세요?

내담자: 속 울렁거림 30% (영상관법 2차), 10% (영상관법 3차)

내담자: 머리 아픈 것은 20% (영상관법 2차), 10% (영상관법 3차)

상담자: 잘 하셨습니다. 이번에는 술 마신 다음날 모습을 떠올려 보세요? 어떤 모습이 떠오르나요?

내담자: 술에 절어 푸석푸석한 내 모습

상담자: 그 모습을 코끝에 걸어두고 관찰해보세요? 생각을 멈추고 있는 그대로의 모습을 바라보세요. 생각이나 감정이 일어나면 멈추고 그냥 그 모습만 계속해서 지켜보세요. 자 1분 동안 지켜보겠습니다. 어떤 모습이 보이나요?

내담자: 아까보다는 편안해 보이는 내 모습

상담자: 잘 하셨습니다. 호흡으로 돌아와서 수식관 1~6까지 3번 반복하세요. 몸을 좌우로 흔들어 풀어주시고, 손을 비벼 눈 마사지도 해 주세요.

상담자: 영상관법을 하고 난 소감은?

내담자: 생각을 코끝에 걸어두고 증얼거렸더니 상황이 명확해 지면서 그런 상황을 반복하지 말아야겠다고 생각되었다.

상담자: 술에 절은 모습을 코끝에 걸어두고 관찰하였을 때는?

내담자: 울렁거리고 머리 아프던 것이 감소되었다. 술에 절은 모습을 보면서 몸이 많이 상하겠다고 자각되었다.

상담자: 앞으로 이런 일들을 어떻게 처리하겠습니까?

내담자: 술은 적당히 마시면 좋다고 생각합니다. 사람과 부드럽게 소통하는 자리도 되고, 기분을 업시켜 주기도 하죠. 문제는 과음인데, 이제는 나이도 있고, 주위에 보면 몸이 안따라 줘서 술을 못 마시는 친구들이 하나, 둘 늘어가고 있어요. 아직 즐거운 자리를 할 수 있음에 감사하며 이번 상담을 계기로 그동안 해왔던 술자리 습관을 버리고 첫 자리에서 만족할 수 있도록 해보겠습니다.

V. 결론

1. 상담의 효과

1) 회기별로 나타난 변화와 목표달성 정도

(1) 1회기, 2회기, 목표달성은 80%

성격검사를 통하여 내담자의 성격유형을 파악하고 대인관계에 관한 사례를 경청, 공감, 지지함에 라포 형성이 잘 되었고, 호흡 명상법을 알려주니 관심을 가졌다.

(2) 3회기의 목표달성은 60%

어린 시절의 환경에 대한 불만과 갈망이 있음에도 긍정적으로 대처하며 살아와서 부정적인 면을 보려고 하지 않음이 느껴졌으나 표면으로 도출해 내지 못하고 내담자가 하고 싶은 이야기를 경청하며 수동적으로 임하였다.

(3) 4회기 목표달성은 70%

여러 사례 속에서 감정, 생각, 갈망을 알아내고, 자아 개념에서 무엇이 나라고 집착하는지를 알게 되었다.

(4) 5회기 목표달성은 80%

내담자가 침체되고 불건강할 때 와, 활력과 자신감을 회복한 상태일 때를 분명하게 자각하여 성격적인 위기와 변화를 적절히 대처할 수 있을 것 같다.

(5) 6회기, 7회기 목표달성은 90%

내담자가 오래도록 모르고 살아온 잘못된 습관을 영상관법을 통하여 자각하게 되어 개선되는 효과가 있었다.

(6) 8회기 목표달성은 90%

성장과 본질을 알려주고 명상을 통해서 내면세계를 바라보며 앞으로의 삶에 대한 새로운 계획을 세우게 되었다.

2) 주 호소 해소에 대한 상담 효과

(1) 내담자는 상담 이후에도 여전히 새벽에 일어난다. 눈을 뜨면 명상을 한다. 아직은 짧게, 짧게 하고 있지만, 명상한 후 머리가 맑고 고요하며 마음이 편안하다고 한다. 명상효과인지 몸도 피곤하지 않다고 한다.

(2) 2차, 3차로 이어지던 술자리 습관을 상담 이후엔 하지 않는다. 상담을 계기로 잘못된 습관이라고 내담자 스스로 인지한 결과이다. 밖으로 향해 있었던 인정받고 싶고, 관심 받고 싶어 하던 것이 명상을 함으로써 사람들의 인정보다는 내담자 스스로 느끼는 고요함과 편안함이 더 좋다는 것을 알게 되었다고 한다. 이번 상담으로 얻은 효과라고 생각한다.

3) 상담을 마친 후 2차 심리 도식 검사 결과

어린 시절과 현재 모두 정서적 박탈, 자기희생, 과대/권능이 40% 이하로 나왔다.

2. 내담자 소감

상담공부를 하는 상담자를 도와주겠다는 단순하게 가벼운 마음으로 내담자가 되어 상담을 시작했는데, 나의 성격유형을 알고 나니 “아! 그래서 내가 그랬구나~” 하며 새로움과 흥미로움이 있었다. 대인관계나 사회생활에서 특별한 어려움은 없다고 하면서 살아왔어도 나와 다른 이를 보면 왜 그럴까? 또는 왜 저러지? 하며 마치 그들이 틀렸다고 생각해왔다. 나의 생각이라는, 내 견해라는, 내 가치관이라는 안경을 쓰고 판단하고 분별하며 살아왔다고 생각지 않았다. 여러 가지 성격유형이 있고, 그 성격유형대로 사람들이 다 다를 수밖에 없다는 것을 알고 나니, 다른 사람을 이해하는 폭이 넓어지고 삶이 여유로워졌다. 또 이번 기회에 내 몸에 오래 배어 생각 없이 살아왔던 습관들도 다시 생각해 보는 계기가 되었고, 이제라도 명상을 알게 되어 명상과 함께하며 사는 삶이 좋다. 꼭 필요했던 시간이었다.

3. 상담자 자기 평가

내담자는 긍정적인 사고로 주어진 환경에 순응해서 적응하며 살아왔다. 반면 자신의 고통, 상실감, 불안과 같은 부정적인 감정은 느끼려 하지 않고, 자신의 깊은 감정을 보지 않으려는 경향이 있다. 자랑하고 싶고 자신을 나타내는 일에는 적극적으로 사례를 말하였으나, 그렇지 못한 부분은 드러내려 하지 않아 상담으로 끌어내는데 부족함을 느꼈다. 한편으로는 내담자 스스로 불편하다고 느끼지 못하는데 하면서 넘어가고 싶기도 하다, 그러나 뭔가 미진한 부분이 남아 있다. 앞으로 상담공부를 열심히 하여 그 부분까지도 끌어내 보고 싶다.

VI. 논의

첫째, 에니어그램 마스터과정을 공부하며 상담연습을 위한 상담으로 대인관계(사회성, 교류방식, 성적 태도), 어린 시절, 자아개념(생각/신념, 감정, 갈망/동기), 성격 역동(대응 행동, 위기, 모순) 등 내담자의 어린 시절의 이야기나, 과거 살아온 이야기를 경청, 공감, 지지하면서 상담을 하였는데, 그 과정에서 내담자의 주 호소를 해결하기에는 역부족이었다.

의도적으로 불편한 사항에 대해서 집중적으로 사례를 끌어내어 영상관법을 통하여 해소하려 하였는데 이렇게 해도 되는지 알고 싶다.

둘째, 내담자 스스로 상담할 문제가 없다고 생각하고, 세상에 그만한 문제도 없는 사람이 어디 있냐? 고 하며 상담이 필요한 불편했던 사례를 꺼내놓지 않을 때는 어떻게 상담을 해야 하며, 혹은 상담이 필요 없는 것은 아닐까? 하는 생각이 들었다.

초록

목적: 에니어그램을 활용하여 내담자의 중심성격과 보조성격을 파악한 후 대인관계, 어린 시절, 자아개념, 성격역동의 사례를 통하여 형성된, 성격이나 습관으로 인해 현재 겪고 있는 불편한 사항과 고민을 알아보고 해소할 수 있는 방법을 찾아본다. **방법:** 내담자의 인적사항, 인상, 가족관계, 에니어그램검사, 심리도식검사를 하여 주 호소 해소를 위한 상담목표와 전략을 세우고 8회기의 상담계획을 세운다. **결과:** 에니어그램 고집별도 상담전략 프로그램으로 사례를 통해 내담자의 성격형성을 파악하고, 주 호소문제 해소는 영상관법을 사용하였다. **결론:** 내담자의 주 호소 문제였던 수면부족으로 건강을 해치지 않을까 하는 문제는 명상을 함으로써 몸과 마음이 이완되어 피로도 사라지고 마음도 편안해졌다. 2차, 3차로 옮겨가는 술자리 습관은 내담자가 영상관법을 하면서 오랜 잘못된 습관에서 이루어진 것이라고 인지하고 자각한 후 개선되었다.

키워드

에니어그램, 명상, 고집별도, 영상관법, 습관개선

References

David R. Evans, 외(1998). *상담의 필수기술*, 나남출판

인경(2013). *명상심리치료*, 명상상담연구원.

인경(2016). *에니어그램 행동특징과 명상상담 전략*, 명상상담연구원.

인경(2018). *알아차림 명상 핸드북*, 명상상담연구원.

권석만(2003). *현대이상심리학*, 학지사.

Jeffrey E.Young공저, 권석만 공역(2015). *심리/도식치료*, 학지사.

Analayo (2014). Satipatthana(깨달음에 이르는 알아차림 명상수행), 명상상담연구원

박진성(2017). “에니어그램 고집멸도 상담전략 프로그램을 통한 대인관계 개선사례”, *명상심리상담* vol.18