

Reflected Image Meditation(RIM) based Narrative Study ; High School Teacher's anxiety heal Case

Kim, Sang-Im

Department of Natural Healing Research, Dong Bang Culture University, Seoul, Korea

영상관법 기반의 내러티브 연구 ; 고등학교 교사의 불안 치유 경험

김상임

동방문화대학원대학교 자연치유학과

Abstract

This research conducts a narrative analysis on a transformative progress of a high school teacher who discovered and struggled to cure a cause of her anxiety through breathing Meditation and Reflected Image Meditation.

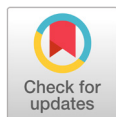
The research studies how performing mindfulness to strengthen assertiveness, breathing Meditation and Reflected Image Meditation to resolve the cause of anxiety, self-compassion Meditation to boost self-esteem and a role play to redesign her teaching method significantly have transform her who had a difficult childhood due to her shyness, was isolated and bullied at school because of her avoidance coping strategy and received a suffering score on her teacher evaluation; she was desperate for a change.

As she repeatedly faced and contemplated on events triggering anxiety with help of Reflected Image Mediation, she experienced a number of positive changes in her. Post to the termination of counseling she became free from anxiety and was able to be assertive when necessary; her teacher evaluation score soared up from 2.35 to 4.00 as well as her teaching grade from B to A; she tremendously improved her relationships among students, faculties and even the principals; soon she became respected and recognized for her teaching skills at school.

Many people in the modern world have faced, faced and will face unexplainable anxiety. The research provides important insights to create a new foundation for "Meditation-based counselling to cure anxiety," and proves self-compassion meditation immensely effective as well.

To truly heal anxiety, most importantly we must help clients clearly acknowledge their emerging emotions through their body, and we have to understand that clients go through a series of self-reflection and gain insights through the process of objectively understanding the mechanics of their mind. We believe this research will mark the beginning of a new tool to bring peace to people's mind in this modern world.

Keywords: Breathing meditation, Reflected Image Meditation, Anxiety, High school teacher, Narrative Study



OPEN ACCESS

Citation: Kim, SI. 2019. Reflected Image Meditation(RIM) based Narrative Study ; High School Teacher's anxiety heal Case. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20190011>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20190011>

Received: November 18, 2019

Revised: December 4, 2019

Accepted: December 24, 2019

Copyright: © 2019 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(序論)

1. 연구 필요성

국민건강보험공단에 따르면 불안장애 치료 환자가 2014년 53만명에서 2018년 69만명으로 29.4%가 증가하는 것이 나타났다. 지난 5년간 연령대별 증가율을 보면 20대가 86%, 10대 47%, 30대 46%가 증가한 것으로 나타났고, 환자수가 가장 많은 연령대는 60세 이상인 것으로 나타났다. 이는 과열된 입시와 취업경쟁 스트레스와 사회 양극화가 심화되고 고령화 사회가 되면서 불안감이 가중되고 있는 것으로 추정하고 있다(보건신문, 임종선, 2019.10.02.).

불안은 특정 환경에서 위협 요소에 노출되었을 때 나타나는 개인적인 반응이다. 이것은 아주 편향적이고, 반응적 행동이며, 개인의 판단 기준에 따른 것이다. 결국 불안은 이러한 경험을 회피하려는 데서 시작된다. 불안을 느끼게 하는 상황, 물건, 사람, 혹은 내부 경험들을 피하게 되면서 그들은 위축되고 삶의 질(質)도 떨어지게 된다(American Psychiatric Association, 2013).

불안은 내 마음 속에서 일어나는 현상이다. 그 주체는 나이다. 불안 해 하는 나를 객관적으로 볼 수만 있다면, 불안에서 헤어날 수 있다. 달마대사와 혜가의 문답을 보자. “제 마음이 너무나 불안합니다. 어떻게 해야 하나? 제 마음을 편하게 해 주십시오.” “그 불안한 마음을 가져오너라. 그러면 너를 편하게 해주겠다.” “아무리 찾아도 불안한 마음을 찾을 수 없습니다.” “이미 그대의 마음을 편안하게 해 주었노라.” 달마는 회광반조(回光返照), 즉 밖에서만 극락을 찾던 혜가의 마음을 돌려 내면을 보게 하여 상황과 조건의 변화 없이 마음의 평화를 가져오게 했다.

이 연구에서는 고등학교 교사가 겪고 있는 불안에 대해서 그 불안의 씨앗을 찾아내고, 그 상황을 영상관법으로 직면하게 하면서 객관화하고 스스로가 만들어낸 불안의 현상들을 어떤 해석도 판단도 하지 않고 있는 그대로 바라보는 것만으로도 불안의 덩어리에서 빠져나올 수 있음을 네러티브 방식으로 밝혀 보고자 한다. 정신적 장애가 발생하면 약물치유에 의존하는 경우가 많다. 이는 일시적인 치료는 가능할지 모르지만, 마음 속 불안의 씨앗까지는 제거할 수 없다. 모든 불안은 나로부터 시작되었기에 그 제거 또한 내가 해야 한다는 관점의 전환도 필요하다.

2. 불안에 관한 연구자의 이야기

동방문화대학원에 입학하고, 명상심리상담을 본격적으로 공부하기 이전까지는 나에게 불안이 있다는 사실조차 모르고 살았다. 1987년 삼성그룹 입사를 하고, 당시 남녀차별이 당연시 되었던 상황에서 악착같이 일했고, 결혼도 하고 자녀도 출산한 상황에서도 남자동기들과 승진에서 저본 적이 없다. 열심히 잘 살았다고 자부했다. 그런데 마음공부를 하면서 내 마음 속에 많은 불안이 잠재되어 있었음을 자각하게 되었고, 그로 인해 가족이나, 같이 일한 동료들에게도 적지 않는 상처를 안겨주었음을 인지하게 되었다.

그 불안의 시작은 어린 시절에서 비롯되었다. 부모님은 매우 근면성실한 분들로, 농사를 지으면서 우리를 키웠다. 나중에 안 사실이지만, 엄마는 계모의 손에 이끌려 아주 어린나이에 아버지에게 시집을 왔고, 할머니는 엄마를 매우 가혹하게 일을 시켰다고 했다. 때문에 엄마는 자식을 어떻게 키워야 하는 줄 몰랐고, 그저 혼자 알아서 키워야 하는 상황이었다. 어린 시절, 감성적으로 케어를 받거나 따뜻한 사랑을 받았던 순간은 거의 생각이 나지 않는다. 그때부터 나는 성공해야 한다는 생각, 이 시골에서 탈출을 해야 한다는 생각에 골몰하면서 무섭게 공부에 집착을 했고, 학교만 가면 되는 줄 아는 부모님 밑에서 혼자 전전공공하면서 교과서만 가지고 공부해서 대학에 입학하고 삼성그룹에 입사를 하게 되었다. 항상 긴장을 해야 했고, 작은 일에도 눈물을 왈칵 쏟기 일쑤였고, 고위직으로 올라가면서는 더 일에 매진을 하면서 성과를 만들어갔다. 항상 어깨는 바위처럼 굳어져 있었고, 얼굴에는 긴장감으로 굳은 표정으로 살기 일쑤였다. 퇴임을 하고 나서야 내 마음 속에 부모에 대한 저항감, 그로 인한 성공에 대한 강박 등이 내면의 불안을 가중시켰음을 인식하게 되었다.

내 안에 불안이 있는지도 모르고 치열하게 살아온 나의 삶을 반추하면서 사명감이 생겼다. 본 연구의 대상인 교사뿐 만 아니라, 코칭으로 만나는 성공한 리더들 또한 우울증, 불안, 강박 심하게는 공황장애 등으로 어려움을 겪고 있는 이들이 많다. 이들에게 호흡명상과 영상관법을 통해 그들이 만들어놓은 불안의 시나리오들을 제거하여, 행복하고 의미 있는 삶을 영위할 수 있는 긍정의 자원을

선물하고 싶다.

3. 연구목적과 연구문제

본 연구의 목적은 영상관법 기반의 내러티브 연구를 통해 불안장애를 보이고 있는 교사가 어떻게 치유를 하게 되는지를 탐구하는 것이다. 연구 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다. 1)불안을 어떻게 경험하고 있는가? 2)그 불안은 어디에서 시작되었는가? 3)불안 치유를 어떻게 경험했는가? 4)상담 후, 어떤 변화된 삶을 살게 되었는가?

II. 이론적 배경

본 장에서는 연구의 핵심 주제어인 호흡명상, 영상관법, 불안, 내러티브, 고등학교 교사에 대한 이론적 배경과 선행연구를 살펴보고자 한다.

1. 호흡명상과 영상관법

호흡명상은 들숨과 날숨을 알아차림(Sati)하는 수행 법이다. 호흡명상에서 주의집중 대상은 호흡이지만, 더 중요한 것은 바로 sati(念)이다. 호흡의 상태, 그것의 짧음이나 김, 거침이나 빠름 등이 중요한 것이 아니라, 그것을 바라보는 방식으로 집중된 알아차림(sati)이 호흡 명상의 핵심 요소다(명상심리치료 불교 명상과 심리치료의 통합적 연구, 인경스님, 2013년, 명상상담연구원). 호흡을 하면서 중심에 두는 것이 마음작동모델이다. 이는 표층수준에서 마음이 어떤 특정한 환경과 접촉되어 심층의 경험 내용인 중자가 활성화되면 느낌이나 감정[受(수)], 생각과 신념[想(상)], 갈망과 의지[思(사)]란 마음 작용에 의해 열매를 맺게 되는데 이러한 의식의 심층과 표층에서 일어나는 과정을 말한다(명상심리치료, 인경스님, 2013년). 명상은 호흡에 대한 집중으로부터 시작된다(Kabat-zin, 1990). 호흡은 물질과 에너지가 교환되는 과정인데, 인간은 우리 몸속의 이산화탄소와 공기중의 산소가 서로 교환되는 무수한 반복 과정을 통하여 생명을 유지해 간다. 만약 이런 호흡 과정이 단 3~4분만 정지해도 뇌는 산소결핍으로 인해 되돌릴 수 없는 손상을 입게 될 만큼 호흡 행위는 생존에 있어 필요불가결한 요소이다(호흡 명상을 병행한 뉴로 피드백 훈련이 뇌기능 활성화에 미치는 영향, 최윤식, 부산대학교, 2013년 12월). 서구 심리치료 분야에서 명상을 활용한 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)과 MBCT(Mindfulness-Based Cognitive Therapy)등의 프로그램에서도 스트레스 감소와 우울 불안 등의 심리 장애를 해결하는데 가장 기본적이고 중요한 명상으로 호흡을 활용하고 있다. 호흡에 대한 알아차림은 평화로운 성격을 띠고 있으며, 몸과 마음의 안정을 이끌어준다. 호흡에 대한 알아차림을 통해 얻어진 마음의 안정은 주의 산만과 종잡을 수 없는 생각들에 대한 해결 수단이 된다(호흡 명상에 기초한 명상 상담이 아동기 성폭력 피해 여성의 장기적 후유증에 미치는 영향, 이영순, 한국불교학회, 489쪽 재인용).

‘영상관법’에서 영상의 어원은 범어로는 ‘pratibimba’로, prati는 ‘~에 관한’이란 의미이고, bimba는 ‘본질’을 뜻한다. pratibimba는 ‘본질에 관한 것’으로 ‘또는’으로 번역된다. 거울을 볼 때, 자기의 얼굴은 본질(bimba)이고, 거울에 비친 이미지는 영상(pratibimba)이다(인경스님, 2008, p193~194).

미해결된 과제와 관련된 영상은 내담자의 상처와 아픔을 담고 있어서, 감정, 생각, 갈망과 같은 미해결된 심리현상의 경험들이 압축된 파일로 사진과 같은 영상으로 저장되는 것이다. 이런 경험들의 영상이 현재의 어떤 상황에서 촉발되어 저장된 감정, 생각, 갈망의 마음현상들이 들어 날 때, 그것을 나와 동일시하고 융합하여 나인 것으로 착각하면 다시 신체적, 심리적 고통을 겪게 되는데, 영상관법은 이렇게 저장된 영상들을 재경험하면서 ‘나’라고 믿었던 마음현상들이 실재하지 않음을 통찰하면서 고통을 벗어나게 한다(단일사례연구, 유식불교의 심리상담적 적용 우울증과 영상관법, 이영순, 2015, p22).

2. 불안

불안은 인간이라면 누구나 경험하는 일반적인 것이다. 면접을 보거나, 배우자 부모를 처음 만날 때나, 고층 빌딩의 높은 곳에 서있을 순간에도 불안을 느끼곤 한다. 그런데, 어떤 사람들에게는 이런 불안이 아주 힘든 장벽이나 심한 고통으로 다가오기도 한다. 이런 현상을 불안 장애로 볼 수 있다(American Psychiatric Association, 2013).

불안은 불쾌한 일이 예상되거나 위험이 닥칠 것처럼 느껴지는 불쾌한 정서적 상태로 그 강도와 지속 기간은 상당히 다양하다. 불안은 신체적 및 심리적 반응을 수반하는데, 신체적 징후로는 심장 박동의 증가, 호흡의 빨라짐, 떨림, 땀 흘림, 설사 그리고 근육의 긴장 등을 들 수 있다. 심리적으로 불안은 모호하거나 알려지지 않은 압박한 위험에 직면해서 무력감을 느끼고 걱정하면서 자기 자신에게 몰두하는 현상을 수반한다. 불안은 무의식적인 위험에 관련된 것이다(정신분석용어사전, 2002.08.10., 미국정신분석학회, 이재훈).

불안에 대한 수용 기반의 행동치료 모델에 따르면(Roemer & Orsillo, 2009), 불안은 융합적이고, 편향적이며, 반응적 행동이며, 내적 경험(예, 생각들, 감정들, 이미지들, 충동이나 욕구들)에 대해 끊임없이 판단하고, 계속해서 불안과 관련된 경험들을 제거하려는 강력한 욕구 때문에 오히려 더 불안감이 가중된다. 때문에 미래상황에서 증가하는 불안 경험을 회피하려고 하는 것은 매우 자연스러운 현상이다. 다시 말해서, 불안은(1)내적 경험과의 문제적 관계 (2)경험적 회피, 혹은 불안과 관련된 생각, 감정, 느낌들의 빈도를 감소시키거나 형태를 바꾸면서 불안을 억제하려는 내적인 전략들(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012); 그리고 (3) 위축된 행동과 회피로 인해 발생한다.

3. 내러티브

내러티브는 이야기를 하는 활동을 통해, 일관성이 없어 보이는 과거의 일들이 상황과 관련지어지며 조직화되어 특정 이야기가 만들어지게 되고, 그 이야기에는 화자의 경험에 대한 인식과 관점들이 투영되며, 다른 사람과 서로를 이해하고 경험에 새로운 의미를 부여할 수 있다(내러티브 연구의 현황과 전망, 연세대학교 언어정보연구원, 2014년, p246).

고등학교 교사의 불안과 일반 대화를 잘 못하는 상황에 대해서 어린 시절로 돌아가 삶을 되돌아보면서 그 주제와 관련된 사건을 찾고 그 사건으로 인해 어떤 심리적 고통을 겪고 있는지, 왜 대인관계에서 무방비로 당하기만 하는지를 대화방식으로 풀면서 관련된 장면을 구체적으로 기술하게 하고 그 불안한 감정에 이름 붙이기, 색깔로 말하기, 물성, 맛, 감정의 크기, 강도 등을 표현하게 하면서 직면하게 했다.

4. 고등학교 교사의 사회적 위치

교사들은 교육현장에서 많은 스트레스로 인하여 정신적 고통을 당하고 있다. 좁은 교무실에서 파생되는 소음, 공기의 혼탁, 개인 공간의 침해, 그리고 일방적으로 전달과 지시가 반복되는 교무회의, 동료교사와의 갈등, 열악한 근무환경 등에서 오는 스트레스를 경험하게 되며, 학생, 학부모 외에 다양한 이해관계자와 겪는 갈등, 지속적인 지적 탐구 활동으로 교사들은 심한 직무 스트레스를 겪게 되면서 정신건강을 해치고 있다(교사의 직무 스트레스와 정신건강에 관한 연구, 1994. 2 전주우석대학교 교육대학원 이준희).

교사들이 겪는 스트레스는 교사의 본연의 역할 즉, 교습하고 성적 처리하고 진로 지도하는 하는 등의 활동에서 발생하는 것보다 인간관계에서 더 많이 발생한다. 열심히 그리고 원칙대로 교사활동을 하는 교사를 관리자(교감, 교장)는 싫어하는 경우가 많고, 동료교사들과도 마음을 터놓고 함께 하기 어렵고, 노골적인 반대 의사 표시, 부조리한 행동을 하는 교사, 교사의 도움을 거부하는 아이, 막무가내로 대화가 통하지 않는 어머니, 학생들이 문제를 일으켰을 때, 공정하게 처리하지 않는 경우, 고3 담임은 아이들을 고려하지 않고 무조건 점수로 줄만 세우려 하는 경우, 규칙을 아무렇지도 않게 어기는 아이들 등 다양한 이해관계자간의 갈등으로 정신적 고통을 받아왔다(2018년 퇴임한 고등학교 교사 인터뷰한 내용).

III. 연구방법

1. 연구 참여자

2015년 겨울에 지인으로부터 연락이 왔다. 고등학교 선생님인데, 교사만족도가 계속 떨어지고 있어서 교수법 변화를 통해서 교사만족도를 높일 목적으로 코칭 교육을 받고 싶다는 거였다. 이틀간 18시간 과정이었다. 참여하는 내내 매우 당황스러운 장면을 연출하곤 했다. 질문을 받으면 엉뚱한 대답을 한다던가, 핵심주제를 벗어나는 이야기를 하곤 했다. 의식적으로는 태연해 보이려고 노력했으나, 그럴수록 더 어색한 장면이 연출되었고, 매우 힘들게 과정을 수료했다. 이후에 교수법 관련해서 일대일 코칭을 더 받고 싶다고 의뢰가 왔을 때, 명상상담을 받아볼 것을 권유를 했고, 6개월간 명상상담을 진행하게 되었다.

1) 인적사항

구분	내용	비고
성명(가명)	ooo(해바라기)	본인 노출을 꺼려함
성별/나이	여성/40대 초반	2016년 시점
가족 관계	어머니, 오빠 2명	엄마 부양, 오빠들과 절연(絶緣)
직업/ 종교	고등학교사/기독교	

2) 내담경위 및 이전 상담경험

해바라기는 명상상담을 시작하게 되면서 지난 10년간 불안과 우울증이 심해지면서 10번 이상의 심리상담과 명상수련회를 경험했지만, 불안은 치유되지 않았고 계속되는 불안에 휩싸여 있다고 했다. 그로 인해 교사만족도가 급속도로 떨어지면서 3점 이하 수준이 이어졌고 2015년에는 2.35점(5.0점 만점)으로 하위점수를 받게 되었다고 했다. 2016년 교사만족도를 3.5점 이상으로 올리지 않을 경우, 교사로서 위상이 매우 위태로워질 수 있다고 했다. 정말 지푸라기를 잡는 심정으로 마지막이라는 생각으로 상담을 받고 싶다고 했다.

3) 주 호소 문제

해바라기가 시종일관 호소하는 문제는 교사만족도 최하위 수준 평가결과가 학교내 공개석상에서 거론되면서 엄청난 수치심을 느끼게 되었고 그로 인해 이미 겪고 있는 불안과 우울증세가 더 악화되었다고 했다. 학생과 학부모들까지 해바라기에 대해 클레임을 걸면서 사면초가의 어려움을 겪고 있고 학생들, 학부모, 동료교사들에게 언제나 약자로서의 자세를 취하다보니, 대인기피증까지 생기고 있다고 했다. 해바라기가 상담을 통해서 해결하고 싶은 문제는 다음과 같다.

- (1) 교사만족도를 현재 2.35점에서 4점 이상으로 올려야 한다.
- (2) 주변사람들이 나를 무시할 때, 적절하게 대응하는 방법을 알고 싶다.
- (3) 교단에서 자신감 있게 말하고 강의하는 교사가 되고 싶다.

4) 인상 및 행동양식

해바라기는 가름한 얼굴, 정돈되지 않은 긴 머리, 40대 여성임에도 언행에서 유아스러움이 많이 보이고, 스스로 문제해결을 하려고 하지 않고, 솔루션을 가르쳐달라고 요구하고, 상담가에게 뭔가 많이 빼내야 한다는 강박까지 보이곤 했다. 이해력은 매우 빠르지만, 통합적으로 사고하고 주변을 살피는 역량이 매우 부족하고 뭔가에 쫓기는 듯이 반응하고, 미래에 오지 않은 불안과 걱정을 자꾸 호소하였다. 말을 매우 빠르고 두서가 없는 경우가 많았고, 대화를 하면서 항상 자신을 방어하거나 타인을 공격하는 부정적 언어를 사용하는 경우가 많았다(ex. 재수 없어요. 학생들이 무서워요. 학부모말만 들은 교장선생님이 정말 미워요). 또한 교사만족도를 높이지 못하면 교사직을 더 이상 지킬 수 없을지도 모른다는 미래의 불안감이 가중되면서 심각한 불안증세를 보였다.

2. 상담 개입 전략

해바라기가 겪고 있는 불안의 원인과 그로 인한 부작용을 알아보고 해바라기가 해결하고 싶은 과제 중심으로 상담 개입전략을 수립하였다.

주 호소문	상담 개입 전략	비고
불안, 스트레스	호흡명상, 영상관법	불안,우울,분노표현검사
가족 및 대인관계	영상관법, 호흡명상	심리도식(트라우마) 분석
자기주장 결여	자기공감, 자기격려, 자기주장훈련	인지행동치료
교수법	교수영상자료 분석, 롤플레이	코칭 스킬 학습 및 전수
자기불신 및 폼하	자존감 진단, 자기에 명상	스스로 인정/칭찬

해바라기는 불안, 우울, 분노표현검사 등에서 매우 정상적인 수준을 나타냈다. 하지만, 대화 중에 보인 언행으로 볼 때, 의도적으로 조작을 하고 있다는 것을 알게 되었다. 이를 보완하기 위해 한국사티어연구소의 ‘자존감진단지, 제프리영의‘심리도식검사’, ‘에니어그램’진단 등을 통해서 근원적인 불안의 원인을 찾는 데 많은 시간을 투자하였다. 의식적으로 감추고 있던 어린 시절 트라우마가 속속 세상 밖으로 나오면서 본격적으로 상담이 진행 되었다.

유아기부터 시작된 사회생활 부적응, 대인관계 기피증, 성공해야만 한다는 강박 등이 쌓이고 쌓여서 지금의 불안이 시작되었음을 인지하고, 그 불안 상황을 직면하는 활동으로 호흡명상을 하면서 마음작동모델에 의거해서 마음을 살피는 작업을 진행했다. 마음작동모델이란 표층수준에서 마음이 어떤 특정한 환경과 접촉되어 심층의 경험 내용인 중자가 활성화되면 느낌이나 감정[受(수)], 생각과 신념[想(상)], 갈망과 의지[思(사)]란 마음 작용에 의해 열매를 맺게 되는데 이러한 의식의 심층과 표층에서 일어나는 과정을 말한다(명상심리치료, 인정스님, 2013년).

해바라기는 영상관법으로 많은 부정적 장면을 떠올리면서 직면하였고 호흡명상을 하면서 지워지지 않을 것이라는 기억하고 싶지 않은 여러 장면들의 허상을 인식하게 되면서 불안을 스스로 만들고 키워왔다는 성찰과 함께 객관적으로 자신을 보기 시작했다. 그 시점부터 자기에 명상을 하도록 권유했다.

모든 상담과정을 내러티브 방식으로 정리해가면서 연구를 했다. 내러티브는 이야기를 말하는 활동 속에서 과거의 일들이 상황과 관련지어지며 조직화되어 특정 이야기가 만들어지게 되고, 그 이야기에는 화자의 경험에 대한 인식과 관점들이 투영되며, 다른 사람과 서로를 이해하고 경험에 새로운 의미를 부여할 수 있다(내러티브 연구의 현황과 전망, 연세대학교 언어정보연구원, 2014년, p246).

3. 자료수집과 분석방법

본 연구의 자료 수집은 2016년 2월부터 2016년 6월까지로 총 6회기 상담 내용, 녹취록, 면담, 관찰 등을 기반으로 했다. 1회당 소요 시간은 2시간으로 총 12시간 상담을 진행했다. 해바라기의 실천력을 높이기 위해 중간 중간 카카오톡 상담 내용도 포함했다. 자존감, 심리도식, 에니어그램 진단 자료도 참조하였다. 분석방법은 녹취록을 해바라기와 공동으로 풀고, 그 내용을 정리하면서 불안의 원인과 치유과정, 이후 교사로서의 변화된 모습 등을 정리하였다. 연구 문제와 연결된 내용을 메모형식으로 정리하고 자료의 의미와 말의 행간을 해석하고 분석하면서 Insight를 정리했다.

4. 윤리적 타당성

자료수집의 윤리성 확보를 위해 해바라기와 상담 계약서를 작성하였고, 비밀유지 계약, 녹음 허용, 논문 게재를 위해 자료 활용 등에 대한 동의를 받았다.

IV. 연구결과

1. 불안을 어떻게 경험하고 있는가?

해바라기는 불안, 우울, 자존감 진단에서 정상수준으로 나왔다. 그러나 상담대화를 하는 내내 불안하고 걱정스럽고 자신이 한심하다는 표현을 자주 했다. 최근 3년간 교사만족도가 하락하면서 요주의 교사로 낙인이 찍히고 2015년 말에는 거의 꼴등수준인 2.35 점을 받아 교장선생님이 보수교육을 받게 되었고 자신은 학교에서 완전히 문제교사, 왕따 교사로 취급되고 있다고 했다. 그런데 그 만족도 결과는 인정할 수 없고 억울하다는 말을 계속 했다. 교단에만 서면 가슴이 벌렁거리고, 애들이 뭐라고 할까봐 전전긍긍하고, 그들의 마음을 사야한다는 강박에 수업시간에 나누어줄 간식을 과도하게 준비하고 있다고 했다.

수업하는 모습을 담은 영상에서도 선생님으로서 학생들을 지도하기보다는 학생들 행동 하나하나에 불안스럽게 대응하면서 수업을 이어나가지 못했다. 학생들은 얌전해 있고, 지각한 학생은 부지기수이고, 그 와중에 선생님은 횡설수설하는 모습에서 불안함이 여실히 들어나고 있었다. 상담하는 장면에서도 앞뒤가 연결되지 않는 이야기로 횡설수설하기도 하고, 극단적인 표현을 서슴치 않은 모습이 많이 노출되었다. 또한 문제의 핵심을 자신에게 두기 보다는 타인이나 환경적인 요소 탓을 하는 양상을 보였다.

자신을 ‘쓰레기 교사’라고 표현했다. 중요과목과 달리 진로수업이어서 A~Z까지 교사가 다 준비해야 하고, 성적에도 영향을 주지 않은 선택과목이기 때문에 학생들 입장에서는 선생님에게 잘 보일 필요가 없다고 했다. 학생들은 자신을 쓰레기 교사로 취급하고 있고, 자신도 그렇게 생각한다고 했다. 그런 상황이 반복되면서 교사만족도가 2.35점까지 떨어져 교감이 자신을 쥐 잡듯이 한다고 했다.

해바라기는 학교 공식 석상에서 최하위 교사만족도가 공개가 되어 수치심, 모멸감, 모욕감을 느끼는 장면에 많이 노출되었고 동료 선생님들로부터도 대놓고 무시를 받는 경우가 다발했다고 했다. 또한 교사 만족도가 낮은 결과 때문에 교감선생님이 보수교육을 받고 되면서 교무실에서는 ‘대놓고 문제아 교사, 왕따가 되어 버린 나’로 살 수 밖에 없었다고 했다.

지금 정신적인 스트레스를 강하게 주는 사람은 교무부장이라고 했다. 그 사람만 생각하면 ‘기분이 더럽다’는 표현을 거침없이 하곤 했다. 교무부장이 다가와 “당신 때문에 교감선생님이 보수교육을 받았다.” 대놓고 면박을 주는 장면을 기억하고 싶지 않은데, 계속해서 자신을 괴롭히고 있다고 했다. 강한 수치심을 느끼고 있고 ‘매일매일 롤러코스터를 타고 낭떠러지로 툭 떨어지는 느낌이다’라고 표현했다. 교무부장이 그러는 것은 자신의 교사 만족도가 낮아 교감이 보수교육을 받았기 때문이고, 그 원인은 또 학생들과 학부모에게 있다고 격분하기도 했다.

그해 반장을 잘못 뽑았고, 반장과 그 엄마가 자신을 포함한 것에 대해 상황판단 없이 자신을 몰아세워서 위축되었고, 결국에 교사 만족도가 계속 떨어지고 있는 것이라 강조했다.

2. 불안은 어디에서 시작 되었는가?

해바라기는 자신의 불안은 교사만족도 하락으로 교감선생님이 보수교육을 받았고 그 사실은 많은 사람들 앞에서 발표하고 자신을 폄하한 교무부장의 언행 때문이라고 이야기하면서 분개했다. 그런데, 상담과정에서 학교에서 일어나는 많은 일과 상황 속에서 정상적이지 않은 언행을 하는 것이 감지가 되었고, 성장과정을 이야기하면서 어린 시절 부모와 형제자매로 인한 스트레스가 많고, 부모님이 장사를 하러 나가고 나면 다른 사람들과의 교류가 없이 혼자서 보내는 시간이 많았고, 사람들과 관계를 가질 수 있는 물리적 시간이 부족하여 타인과의 관계형성이나 대화를 하는데 적지 않은 곤란을 겪었던 것으로 파악되었다.

무학(無學) 그리고 야채장사를 하는 부모님과 살면서 세상 밖이 어떤지 경험할 수 없었고, 유년기를 매우 폐쇄적으로 살았다고 했다. 꼭 성공해서 부모님과 같은 삶을 살지 않겠다고 다짐을 하면서 이를 악물고 공부를 해서 교육전문학교에 입학해서 고등학교 임용고시에 합격을 했다고 했다. 선생님이 되면 많은 삶의 변화가 있을 것이라는 예상과는 달리, 동료교사들로부터 왕따를 당하기도 하고, 열등감을 느끼기도 하면서 생활하다가, 연하의 남자를 만나 사귀었고, 결혼까지 할 생각이었으나, 남자친구의 거짓말이 들통 나면서 모든 것이 수포로 돌아가고 성인이 되어서도 사회적 활동을 하는데 많은 제약이 따랐다. 고등학교 교사이지만, 주요과목이

아닌 교양과목을 가르치면서 열등감이 올라왔고, 스스로를 억누르면서 학생, 학부모, 동료교사들의 눈치를 보며 매일매일 아슬아슬한 삶을 살아야만 했다.

아버지는 수년전에 돌아가셨다. 지나치게 아들만 생각하던 어머니, 재산분배도 아들 위주로만 했던 홀어머니는 해바라기가 모시고 살고 있다. 두 명의 오빠와는 유산상속으로 소송 등에 휘말리면서 절연을 하고 있는 상태다. 어린 시절부터 가정사에서 비롯된 수많은 사건들이 사회생활을 하는데 부정적인 영향을 미쳤다는 점을 인식, 적극적인 자세로 그 불행의 원인을 제거하기로 했다.

T: 어른시절의 나는 어땠어요?

C: 혼자 계속 있었고 외로웠고요.

T: 뭐가 그렇게 힘들었어요?

C: 집에 엄마·아빠가 없어서 감정을 나눌 수 있는 사람이 없었어요.

T: 혼자 감수하셨군요.

C: 제가 그래서 말을 못하고 감정을 표현하지 못하는 거예요.

T: 진짜 외로우셨겠네요. 답답하기도 하고.

C: 병어리처럼 어린 시절을 보냈어요. 어릴 때부터 기본적인 말 외에는 많이 못했던 것 같아요.

요. 그래서 제가 표현을 잘 못하고 잘 알아듣지도 못해요. 저희 집에는 저랑 같이 말을

해 줄 사람이 아무도 없었어요.

해바라기는 지금까지 자신의 삶을 ‘슬픈 사슴’에 비유했다. 유년기는 병어리처럼 살았고, 성장해가면서도 오빠들로부터 구타와 학대, 사회 생활하면서 열등의식, 남자친구의 배신, 재산분배로 인한 소송과 형제와 절연, 교사만족도 하락으로 인한 신변의 불안 등, 슬픈 역사가 계속 되고 있다고 했다. 이제는 끊어버리고 싶다고 했다. 이제 행복해지고 싶다고, 그래도 되는 거 아니냐며 그동안의 슬픈 삶을 깔끔하게 정리해 보고 싶어 했다.

해바라기는 에니어그램 성격유형 진단에서 대인관계, 특히 사회성이 매우 부족한 것으로 나타났다. 자신은 분노감이나 거절의사를 표현해야 하는 상황이 오면, 자신의 감정을 의도적으로 숨기고, 주장과 의견을 잘 표현하지 않고, 다른 사람에게 불편을 안 주려고 하고 항상 뒤에 숨는다고 했다. 어린 시절부터 만들어진 자신의 모습이고, 지금까지 그렇게 살면서 그것이 정답인줄 알고 살았다고 했다. 연하의 남자친구와 사귀면서 화가 나도, 거짓말을 계속해도 참아주고, 결혼약속을 하면서도 의문점이 너무나 많은 사람이었지만, 거절하지도 따지지 못하는 상황을 계속 반복하면서 마지노선까지 가게 되었고 결국에는 파혼을 하는 상황으로 이어졌다고 했다.

해바라기는 태어나면서부터 40세 이르는 시간 동안, 혼자서 많은 것을 시작해야 했고, 외롭게 싸워야만 했고, 성공을 하기 위해 부단한 노력을 해서 선생님을 하고는 있지만, 어린 시절, 한 장 한 장 올려진 상처의 벽돌은 철옹성과 같은 불안의 장벽이 되어 고립된 삶을 살게 했다. 해바라기는 자신의 삶의 스토리를 이야기하면서 이제는 제대로 된 미래의 삶을 살고 싶다고 희망했고, 거기에 맞는 행동변화도 적극적으로 해 보겠다고 약속했다.

3. 불안 치유를 어떻게 경험했는가?

해바라기는 상담하는 기간 중에 불안하고 우울하고, 때로는 공포 감정에 휘말리는 경우가 많다고 했다. 부정감정 회오리에 휩싸이면 아무것도 생각할 수도 행동할 수도 없는 것이 문제라고 했다. 교단이 섰을 때 불안하거나 두렵거나 하는 마음을 다잡으면 다 잡힐 것 같다고 하면서 자신은 말 하는 방법을 배우지 못해서 그렇다고 했다. 상담하는 기간 중에 해바라기가 상담초기에 호소했던 5가지 문제에 대해서 집중적으로 다루었다.

1) 불안을 극복하기 위해 필요한 것, 자존감 회복

해바라기는 상담을 받는 내내 교사만족도를 높이지 않으면 신변에 위협이 올 수 있다는 불안감에 휩싸여 있었고, 앞으로 직업을

있을 수도 있다는 걱정, 학교 동료교사들이 자신을 무시하고 왕따를 시키는 것에 대한 분노, 교무주임의 무례한 행정처리, 학생들이 대놓고 쓰레기 교사라고 발언하는 장면 등을 이야기하면서 안정을 찾지 못했다. 호흡을 하면서 그 장면을 살펴보고 불안을 가져오는 장면을 직면해보는 활동을 해보고자 했지만, ‘빨리 빨리 해야 투자한 상담비 원가를 뽑아낼 수 있다’는 판단 때문에 대충대충 영상관법을 하는 모습을 보이기도 했다.

T : 오늘 어떤 이야기를 나누고 싶으세요?

C : 1년 수업계획표를 짜고 싶어요.

T : 수업계획표를 짜고 싶다고 하셨는데 구체적으로 어떤 결과를 얻고 싶은 거죠?

C : 1년간 수업 계획표를 만드는 거요. 교육 계획표를 잘 짜고 싶어요.

T : 수업을 잘하고 싶다고 하셨는데, 수업계획표만 잘 짜면 되는 건가요?

C :

T : 선생님은 제가 보니까, 한꺼번에 모든 것을 해결하려고 하는 마음이 강하고, 뭐든지 빠르게 해서 단숨에 해결하려고 하는 모습이 많이 보이고, 매사 급해 보여요.

C : 그럼 천천히 가도 괜찮은 건가요?

T : 당연하지요. 조금 전, 수업을 잘 한다는 것은 교단에 서 있는 선생님에게 아이들이 집중하면서 다른 것 안하고 선생님에게 빨려들게 하고 싶다고 하셨는데, 그러기 위해 정말 필요한 것은 무엇일까요?

C : 자신감. 자존감.

사티어연구소의 자존감 검사지를 이용해서 자존감 진단을 해보니, 70점이 나왔다. 낮지 않은 수준이었다. 해바라기에게 물었다. 현재 스스로 생각하기에 자존감 수준이 어떤지? 이 질문에 해바라기는 20점 수준이라고 했다. 진단결과와 매우 다른 답변이었다. 그 이유를 묻자, 진단을 많이 해보았기 때문에 자신이 의도적으로 진단을 했다고 했다. 20점의 자존감 수준을 몇 점으로 올리고 싶냐? 는 질문에 100점 수준까지 올리고 싶다고 했다. 빈 의자 기법을 이용해서 100점의 자존감을 확보한 미래의 해바라기가 지금의 해바라기를 보면서 하고 싶은 이야기를 해보라고 권유했다.

T : 일어나서 앉았던 의자를 보세요. 자존감 20점 수준으로 전전긍긍하는 선생님이 앉아 있어요. 지금 서 있는 나는 자존감 100점 상태로 변화된 사람으로 학교에서도 좋은 평판을 얻고 있는 성공한 선생님입니다. 저 의자에 앉아 있는 선생님에게 뭐라고 해주고 싶으세요?

C : 불쌍해요. 안절부절 못하는 모습이 안쓰러워요. 안정을 취해라. 주변 사람을 너무 생각하지 말아라. 학생들도 너무 아는 척 하지 말라. 인사하는 아이만 인사 받고 지나치는 아이는 그냥 지나쳐라. 아이들에게 잘 보이려고 애쓰지 마라. 정말 잘 했을 때만 칭찬해주라. 아이들을 두려워하지 말라. 마라톤을 꾸준히 해라. 마음의 힘과 몸의 힘을 길러라.

T : 잘했습니다. 100점의 자존감을 확보한 선생님 자신은 어때 보이나요?

C : 편안해요. 자신감이 있고, 남을 도와주고 싶기도 하고,

거침없이 이야기를 하고나서는 삶의 내비게이션을 찾은 느낌이라고 했다. 스스로 인정/칭찬하는 활동을 어떻게 할지 묻자, 그동안 상담 받으면서 그 방법은 많이 시도해봤는데 효과가 없었다고 했다. 어떻게 자기칭찬을 하고 있는지, 벽에 붙여놓고 있는 셀프칭찬 10가지를 찍어 보내달라고 요청을 했다. 예상한대로 자존감이 낮은 사람들이 칭찬하는 패턴으로 하고 있었다. “나는 찢어지게 가난한 집에서 태어났지만, 대학을 졸업했다. 나는 비록 교사만족도는 낮지만 고등학교 교사다. 엄마가 나에게 가혹하게 했어도 나는 엄마를 모시고 살고 있다.” 이런 방식으로 매일매일 자기에게 부정적 언어로 들려주었으니, 효과를 못 보는 것이 당연했다. 간결하

게 그리고 임팩트 있게 긍정 언어로 자기칭찬 글을 같이 수정했다. “나는 건강하다/나는 상담을 통해 자신을 성장시키고 있다/나는 다른 사람의 피드백을 잘 받아들이고 삶에서 실천 한다/나는 나만의 시간을 갖고 있다 /나는 배우는데 남다른 열정이 있다/나는 학교에 일찍 가서 나의 자리를 청소하고 하루를 시작 한다/내가 좋아하는 일을 찾아서 한다/나는 사람에 대한 따뜻한 마음이 있다.” 매일 카톡으로 어떻게 하고 있는지를 확인하고 그날마다의 기분을 묻는 방식으로 원격상담을 진행했다. 해바라기에게 시급한 것은 수업을 잘하기 위한 교안 개발이 아니라, 자신을 온전히 믿고 앞으로 나갈 수 있는 힘을 키우는 것이 급선무였다. 그렇게 두 달 간 자기 칭찬 활동을 적극적으로 하면서 해바라기에게 작은 변화가 생기기 시작했다. 뭔가 내면의 자신감이 올라오면서 조금은 당당한 모습으로 변화를 해 나갔다.

2) 불안의 소용돌이에서 탈출

해바라기는 최근 3년간 교사만족도가 하락하면서 요주의 교사로 낙인 되었고, 2015년 말에는 거의 꼴등수준인 2.35점을 받아 교감선생님이 보수교육을 받게 되었다. 자신은 학교에서 완전히 문제교사, 왕따 교사로 취급되고 있고, 아이들도 자신을 선생으로 인정하기는커녕 대놓고 무시한다고 했다. 교문에 들어서면서부터 동료 선생님들을 만날 때, 교단에 설 때, 모든 순간에 가슴이 벌렁거리고, 애들이 뭐라고 할까봐 전전긍긍하고, 동료교사들은 나를 어떻게 볼까 걱정하고, 공개적으로 창피하게 만든 교무부장은 용서할 수 없다고 항변했다. 상담하는 기간 내내, 반복해서 그 교무부장을 언급하면서 감정을 추스르지 못했다. 명상상담 경험이 많은 그녀는 빨리 많은 상담을 받아야 한다는 욕심 때문에 호흡명상을 하면서 충분히 그 장면을 직면하고 처리하기 보다는 대충 정리하고 넘어가기 때문에 근본적인 치유과정을 넘어가기 힘들었다.

T: 교무부장이 무례하게 한 장면을 머릿속에 그려 보세요 생생하게.

눈 감고 장면을 보니 뭐가 보이나요?

C: 교무부장이 다가와 “당신 때문에 교감선생님이 보수교육을 받았다.”고 말씀하시는 것.

T: 그 장면에서 느껴지는 주된 감정은 어떤 거죠?

C: 듣고 싶지 않은 말을 들어서 힘들었어요.

T: 그럼 힘든 강도를 매기자면?

C: 99%요. 다신 기억하고 싶지 않아요.

T: 다시 기억하고 싶지 않은데 기억이 올라와요. 장면이 많이 힘들고 기억하고 싶지 않다고 하셨는데, 어떤 게 느껴져요?

C: 쪽팔리고 수치스럽고, 애들이 밉고.

T: 이런 상황으로까지 만든 애들이 미운 거네요. 그러면 99퍼센트의 힘이 들고 수치스럽고 목스럽고 애들도 밉고 그런 것이 교무부장이 이야기하는 장면에 담겨져 있네요. 장면을 색깔로 표현하면요?

C: 짙은 회색, 이러지도 저러지도 못하는 상황, 무대 공포증이요.

T: 그 수치심에 이름을 붙인다면?

C: 낭떠러지. 매일매일 롤러코스터를 타고 낭떠러지로 뚝 떨어져요.

T: 그 장면을 떠올리면서 감정을 바라보세요. 수치스러움의 강도는요?

C: 98%요.

T: 그 장면을 바라보면서 깊게 호흡을 해볼게요. 호흡을 할 때는 위 치아 안쪽에 혀를 대고 깊게 들이마시고 잠시 멈추고 깊고 가늘게 내쉽니다. 10번 하시면 손을 들어주세요.

C: (호흡, 1분 정도 경과한 시점에 손을 듦)

T: 벌써 하셨나요? 지금은 수치스러움의 강도는요?

C : 70%

T : 호흡을 너무 빨리 하려고 하지 마시고 장면을 보시면서 직면하시는 게 중요해요. 10번만 다시 할게요.(호흡)

T : 네 지금은 어떠세요? 몸은 어떠세요?

C : 한 30%. 짜증나고 신경질이 나요.

T : 네 그 짜증나고 신경질 나는 그 장면을 보면서 다시 한 번 호흡에 집중해 볼게요. 깊게 들이마시고 교무부장을 바라보시면서 최대한 길고 가늘게 공기를 내뱉으세요.(호흡)

C : 다 했어요. 없어졌어요.

해바라기는 교무부장에 대한 수치심 장면을 다 지웠다고 이야기했지만. 상담하는 기간 내내, 반복해서 그 교무부장을 언급하면서 감정을 추스르지 못했다. 똑같은 장면을 똑같은 대상을 이야기하면서 말이다.

T : 지금부터 쪽팔림, 쪽팔린 장면을 묘사해주실래요.

C : 지나가던 나를 복도로 부르더니만, 선생님대신 갔다 왔으니까 말씀드리라고 고생하셨다고.

T : 그때 쪽팔렸어요? 또 다른 감정도 있나요?

C : 불쾌함.

T : 눈을 감 불쾌함을 바라보세요. 불쾌함에 이름과 색을 붙인다면?

C : 오지랴와 까만색.

T : 그 때 불쾌함의 감정은 몇 퍼센트예요?

C : 100%

T : 호흡 하면서 그 감정을 바라볼게요.

T : 호흡을 너무 의도하지 말고 편안하게 들이마시고 1초든 2초든 멈추고 내뱉어야 해요. 심호흡을 깊게 편하게 하셔야해요. 지금도 불편함이 100%예요?

C : 지금 거의 없어요. 100% 없는 것 같아요.

T : 정말 아무것도 없다 했을 때 말씀해주세요.

C : 아까 그 사람에 대한 불쾌감은 없고 그냥 내가 쪽팔렸다는 것만 남았어요.

해바라기의 조급함은 영상관법의 효과성을 전혀 올리지 못했다. 상담초기부터 내내 호흡을 하면서 명상을 할 때, 심호흡법을 알면서도 명상하면서 장면을 바라보라고 하면, 후다닥 해치우는 모습을 빈번하게 보였다. 상담을 하면서 왜 그렇게 심호흡을 빨리 하는지? 그리고 정말 직면한 그 장면이 사라진 것이 맞는지 물었을 때, 해바라기는 의외의 발언을 했다.

“빨리 하면 여러 장면을 지울 수 있으니까 좋지 않나요?” 해바라기는 투자대비 많은 효과를 보기 위해서 대충 그리고 빨리 의도적으로 지웠다고 한 것이었다. 상담 중반부부터 심호흡을 왜 해야 하는지, 어떻게 해야 하는지를 상세히 설명하고 나서야 제대로 된 호흡명상을 하게 되었다. 1분의 호흡수가 20번 정도에서 4~6회 정도로 줄어들면서 심호흡을 통해서 평정심이 올라가기 시작했다. 빠르게 급하게 뭔가 돌아갈 때, 멈추고 심호흡을 하는 수준으로까지 발전하게 되었다. 이후 호흡명상에 집중할 수 있게 되었고, 그러면서 ‘쪽팔리는 인생에서 무난한 인생으로’전환을 위해 호흡하면서 영상 지우는 활동을 스스로 해봐도 좋을 것 같다고 이야기했다.

3) 마음(생각, 감정, 갈망)의 수레바퀴를 굴릴수록 강해지는 자기주장

해바라기는 학생들에게도 선생님들에게도 자신의 입장이나 의견을 이야기하는 것을 극도로 회피하는 생활을 해 왔다. 학생들이 무례하게 해도 그냥 참고 넘어가고, 동료 선생님들이 왕따를 시켜도 그냥 넘어가기 일쑤였다.

해바라기의 표면적인 문제는 교사만족도 하락에 따른 불안이라고 보았다. 그런데, 상담과정에서 학교에서 일어나는 많은 일과 상

황 속에서 정상적이지 않은 언행을 하는 것이 감지가 되었고, 성장과정을 이야기하면서 어린 시절 부모와 형제자매로 인한 스트레스가 많고, 부모님이 장사를 하러 나가고 나면 다른 사람들과의 교류가 없이 혼자서 보내는 시간이 많았고, 사람들과 관계를 가질 수 있는 물리적 시간부재로 타인과의 관계형성 및 유지에서 많은 문제를 내포하고 있는 것이 파악되었다.

해바라기는 어린 시절 힘든 장면들을 하나하나 떠올리면서 직면하는 시간을 가졌다. 외롭고 쓸쓸하고 공포에 휩싸여 살았던 자신을 측은지심으로 바라보면서 그 상처 또한 지금의 자신을 있게 한 사실이라는 것, 이미 지나간 일에 연연하면 자신만 손해라는 것, 가슴 속에 새겨두었던 어린 시절 상처의 흔적들을 말하고, 호흡명상을 하면서 깔끔하게 지워나가기 시작했다.

C: 제가 감정이 없는 거 맞아요. 항상 뭔가 해야 하는 압박이 있어요.

T: 감정이 없다는 것은 어떤 의미죠?

C: 부모님이 일자무식에 야채장사를 하는 분들이었어요. 한 번도 다정하게 나를 안아 주거나, 감정을 표현해준 기억이 없어요. 돌처럼 살았어요.

T: 부모님은 어떤 분이었나요?

C: 부모님은 항상 새벽 4시에 나가서 밤 10시에 들어왔어요. 아버지가 잘 해주셨는데 너무 오랜 동안 나가계시니까 역할을 잘 못하신 것 같아요.

T: 어린 시절의 나는 어땠어요?

C: 혼자 계속 있었고 외로웠고..

T: 뭐가 그렇게 힘들었어요?

C: 집에 엄마 아빠가 없어서 감정을 나눌 수 있는 사람이 없었어요.

T: 혼자 감수하셨군요.

C: 감정은커녕 말을 나눌 사람도 없었어요. 병어리처럼 살았어요.

C: 정말 어렸을 때 외로웠고 말할 상대도 없었고 폭력에 시달렸어요. 오빠들이 많이 괴롭혔어요. 나이가 많으니까 시키고 때리고.

T: 그럼 오빠들과의 관계에서도 불편함이 굉장히 많았을 것 같은데요?

C: 그래서 큰 오빠랑 지금도 안 만나요. 유산도 다 빼앗아갔고 엄마는 거기에 동조했구요. 근데 유산상속 재판에 승소해서 일부 받아냈어요. 친 오빠가 욕심이 지나쳐서 전 재산을 가져갔어요. 엄마도 아들한테 다 넘기고. 엄마랑은 말이 안 통해요. 막무가내세요. 제가 이렇게 감정이 무딘 것도 엄마가 자기감정만 얘기하지 다른 사람들의 감정을 헤아리지 것을 보여주지 않아서인거봐요.

T: 지금 가족관계에서 가장 아쉬운 것은 뭐가요?

C: 아버지는 돌아가셨으니 그렇고, 오빠들은 절연하고 안보니 그렇고, 엄마를 모시고 사는데 엄마한테는 엄마 입으로 “미안했다. 고맙다.”라는 말을 꼭 듣고 싶어요. 아직도 엄마에게 섭한 마음과 분노가 많이 남아 있거든요.

그리고 어린 시절부터 지금에 이르기까지 대인관계에서 발생한 많은 문제들이 자신이 마음을 표현을 하지 않고 참았기 때문에 비롯된 것들도 많다는 성찰과 함께, 상담 후반기부터 해바라기를 둘러싸고 있는 사람들에게 마음을 분명하게 표현하고, 자기주장을 펼 수 있는 수준까지 발전을 하게 되었고, 학생들, 동료 선생님들, 어머니에게도 그동안 표출하지 않았던 자신의 감정이나 요구사항을 분명하게 이야기를 하게 되면서 마음의 근육을 차근차근 키워나가기 시작했다.

T: 동료 교사가 선약을 깨고, 다른 선생과 식사를 하러 간다고 했을 때 기분이 어땠나요?

C: 황당하고 무시당하는 기분이었어요.

T: 그 순간에 선생님의 마음의 수레바퀴가 제대로 굴러갔다면 뭐라 해야 했을까요?

C: “선생님 저와 지난번 점심약속을 하셨는데, 갑자기 취소하고 A선생님이랑 식사를 하러 가신다니, 제가 많이 당황스럽네요. 앞으로는 취소하실 거면 미리 이야기해주셨으면 해요.” 뭐 이렇게 해야 하나요?

T: 잘 하셨습니다.

해바라기는 그동안 학생들에게도 자신의 입장을 단호하게 표현하지 못했다. 수업시간에 학생들이 집중하지 않고 자거나 떠들어 도 그냥 무시하고 교단에서 준비한 수업을 강행했다. 그러니 더 수업이 꼬일 수밖에 없었을 것이다. 상담을 한 이후, 학생들에게도 마음을 담아 이야기하는 실습을 계속해서 했다. “애들이 너희들이 수업시간에 집중하지 않고 마음대로 행동하고 하니깐 선생님이 힘들고 슬프다. 수업에 집중해 주었으면 좋겠고, 정말 자고 싶은 학생들은 다른 친구들에게 방해되지 않게 조용히 잤으면 좋겠다.” 이런 방식으로 이야기를 하기 시작했다.

해바라기는 상담 후반기부터 교단에서 학생들과의 관계에서 자신감을 조금씩 찾아나갔다. 학생들에게 마음을 담아서 이야기를 하니깐, 막무가내였던 아이들이 조금씩 자신을 선생님을 대해주는 기분이 든다고 했다. 학생들 상담할 때도 마음을 담아 표현하는 것을 사용하면서 아이들과 더 긴밀하게 상담을 하게 되었다고 했다. 카톡으로 “너무 신기해요. 애들이 이제 저를 따르기 시작했어요, 상담을 하러 오고 싶다는 아이들도 하나둘 늘고 있고요, 정말 학교에 오는 것이 즐거워지고 있어요. 감사해요.” 마음을 표현하면서 생긴 작은 변화가 해바라기의 삶에 큰 전환기를 맞이하게 되었다.

4) 명강사 수준의 교사로 거듭나기

해바라기가 상담을 받게 된 원초적인 문제는 교사만족도 하락이었다. 상담을 받으면서 자존감이 회복되기 시작했고, 대인관계에서도 피하는 것이 해답이 아니라는 성찰과 함께, 어눌하지만 자신의 마음을 분명하게 표현하는 활동을 하면서 사람들이 자신을 대하는 태도가 변하고 있다는 것을 감지하게 되면서 후반부 상담에 더욱 몰입할 수 있었다.

해바라기가 수업한 모습을 담은 영상을 이용했다. 같이 들어보면서 어떤지를 성찰하게 했고, 해바라기 스스로 영상을 보고 잘한 점 20가지, 부족한 점 20가지를 정리하게 했다. 정리를 해보니 자신이 어떤 것을 잘못하고 있는지, 학생들이 왜 집중하지 못하는지의 이유를 찾아내었다. 상담내내 화두가 되었던, 자기표현이 매우 부족하다는 것, 학생들이 집중하지 않으면 그때부터 횡설수설한다는 것, 매우 급하다는 것, 학생들이 그럴만하다는 자기반성까지 하게 되었다. 수업을 잘하기 위한 방법을 다양한 각도로 같이 살펴 보았고, 상황극도 수차례 연습하고, 과정 콘텐츠에 대해서도 살펴보고 하면서 교수법에 대한 기초부터 재정비를 해 나갔다.

(롤플레이 장면)

C: 애들아 오늘은 선생님이랑 교육이 무엇인지에 대해 배워볼 거야. 너희들은 교육이 뭐라고 생각해?

T: 교육이요? 배우는 거 아니에요. 짜증나요!

C: 응 애들아 교육이라는 것은

T: 잠깐. 여기서 학생들이 한 얘기를 들어주셔야죠. 애들아 그래 너 네가 한 얘기도 맞아.

교육은 00야. 이런 식으로 하셔야 하지 않을까요?

C: 그래 너 네가 얘기한 거 맞아. 선생님도 한번 정리를 해볼게. 교육은 바른 길로 이끄는 것

T: 교육은 이끄는 것이다. 그 다음에는 어떻게 하실 거예요?

C: 여기 보면 에듀케이션 이렇게 많이 나와 있거든요.

- T: 그럼 애들이 교육의 정의는 그런 거고 영어로는 에듀케이션이야 이렇게 써주시면 되죠.
- C: 에듀케이션이고 이 E는 OUT 시킨다는 거야. 이끌어내서 자신의 잠재성을 이끈다는 거야. 이게 교육이 가진 영어의 의미야. 한번 읽어볼까?
- T: 한자로도 할 수 있죠.
- C: 가르칠 교랑 기를 육. 교자에는 본받을 효와 아들자가 있어서 어린아이가 어른을 본받는다는 의미야. 회초리로서 가르침을 받는다는 이야기야. 이렇게 정의 할 수 있어.
- T: 선생님 몰랐어요. 교육이라는 한자 뜻을 새롭게 알았어요. 와 신선해요.
- C: 그러면 여러분 11페이지를 펴 봐요.
- T: 선생님 이렇게 학생이 반응을 보이면, 공감을 해 주셔야 더 신나서 몰입합니다.
- C: 이 세 가지만 해도 알 것 같아요.
- T: 그러면 선생님이 이렇게 교육을 정의했잖아, 너희들은 다른 사람들에게 교육을 설명할 때 어떻게 알려줄 건지 한번 생각해서 써볼까? 발표할 사람 있으면 발표해보자.
- C: 그런데 제 느낌은 이 자체를 아이들이 재미없어 할까봐 걱정이예요.
- T: 선생님 걱정이 많으세요. 선생님은 이런 이야기하시면서 재미가 없나요?
- C: 그다지 그렇게 재미없어요.
- T: 선생님도 재미없으니까 당연히 애들도 재미없어 하죠.
- C: 애들이 재미없을까봐 막 걱정이 돼요.
- T: 걱정이 선생님의 모든 가능성을 지우는 듯해요. 애들이 좋아하는 게 뭐가 있을까요?
- C: 제가 했던 콘텐츠 중에서 애들이 버킷리스트 작성해 보는 것을 좋아했어요.
- T: 교육목표도 달성하면서 애들이 좋아하는 것을 융합하시는 것은 어때요?
- C: 그런 생각은 해본 적이 없는데, 맞는 거 같아요. 간식이 아니라 재미를 줄 수 있는 아이들을 같이 하고 본론으로 들어가면 좋겠네요.

해바라기는 교수법과 관련해서 그동안에는 일방적으로 주입하려고 하는 패턴에서 학생들에 최소한의 설명과 함께, 참여할 수 있도록 학생들에게 질문하고 서로 대화하게 하는 방식으로 교수법을 바꾸고 나서, 학습 현장에 많은 변화를 직접 느끼게 되면서 자신감 있게 교단에 설 수 있게 되었다. 잠자고 무관심한 학생들이 고개를 들기 시작했고, 제대로 인사하는 아이들이 늘어나고 개인적으로 상담을 요청해 오는 학생들까지 늘어나게 되면서 선생님으로서의 입지를 다시금 다지게 되었다.

4. 상담이후, 삶에는 어떤 변화가 왔는가?

해바라기는 상담 이후에 많은 성장을 했다. 대인관계에 있어서 회피전략을 버리고 과감하게 자신의 마음을 표현하게 되면서 학생들과의 관계가 매우 좋아졌고, 의도적으로 회피했던 교장과 교감 선생님과 접촉하는 기회를 피하지 않게 되었다. 또한 동료교사들의 무리한 요구나 행동에 대해서 당당하게 자신의 입장을 표현하고 주장하는 수준으로 발전을 하게 되었다.

또한 학생들과의 관계에서도 많은 변화를 만들었다. 예전에 듣거나 말거나 혼자서 이야기하던 방식에서 학생들에게 질문하고, 참여하는 방식으로 수업형태를 바꾸면서 학생들의 흥미를 끌어올리게 되었고, 상담초기에는 학생들 50% 이상이 옆으로 앉았는데, 상담이 종료된 이후 2학기에는 학생들이 거의 잠을 자지 않고 수업에 몰입하게 되었다. 그리고 학생들을 상담할 때도 마음을 다해 대화를 하면서 학생들이 너도나도 상담을 신청해 오고 있다면서 스스로도 놀라고 신기해하면서 학생들과 즐거운 생활을 하고 있다고 소식을 전해 왔다.

무엇보다도 해바라기는 매일매일 자신을 인정하고 칭찬하는 말을 계속 해주면서 자존감이 매우 높아졌다고 자평하기도 했다. 실제로 상담초기에는 자기주장을 거의 못하고 의견을 개진하는 것도 전혀 못하던 선생님이었는데 자신의 주장도 제대로 하고, 권리도

주장하는 역량이 매우 좋아졌다.

상담의 목표였던 교사만족도 높이기도 괄목할만한 성과가 있었다. 3년간 B등급에서 밀돌았으나, 2016년 하반기에 A등급으로 상향되었으며, 2016년 교사만족도도 3점 이하에서 4점 이상으로 상향되면서 완전히 새로운 해바라기로 활동하게 되었다. 학생들의 수업참여도가 매우 적극적으로 변화하였고, 교장, 교감 선생으로부터도 학습 진행 개선에 대한 칭찬까지 받았다.

해바라기는 상담이 종료된 지 한참 후인 2017년 말에 나를 찾아왔다. “명상심리상담 덕분에 새로운 세상을 살고 있고, 20여년을 그렇게 바보같이 살아왔나 싶다가도 지금의 변화를 보면서 자신이 정말 큰일을 해낸 것 같고 자신의 삶을 새롭게 살아갈 수 있게 도와주어 고맙다.”고 인사를 해 왔다. 특히 심호흡을 일상에 적용하니 스트레스 관리에 도움이 되고, 학생들에게도 적용하여 집중력을 높이는데 도움을 주고 있다고 했다. 해바라기가 스스로 말하는 변화의 모습이다.

IV. 결과 및 논의

1. 결과

본 연구는 호흡 명상을 기반으로 명상 상담을 하면서 교사로서 겪는 불안을 치유할 수 있는지를 내러티브 방식으로 연구하였다.

불안을 경험하고 있는 고등학교 교사가 일상 대화에서 불안하고 걱정스럽고 자신이 한심하다는 표현을 자주 하고 3년간 교사만족도가 3점 이하로 하락하면서 문제교사, 왕따 교사로 취급되고 학생, 부모들에게도 불신을 받으면서 교단에만 서면 가슴이 벌렁거리고, 전전긍긍하고, 강박에 시달리는 상황이었다. 그 불안의 시작점을 찾는 과정에서 일자무식의 부모로부터 사랑받지 못하고 공감 받지 못하고 오빠들에게 괴롭힘을 당하면서 병어리처럼 살아온 유년기 생활이 대인관계나 감정표현 등이 매우 서툴고 어눌하게 만들었다는 것을 인지하게 되었다.

불안의 치유를 위해 마음을 알아차리고 표현하기, 호흡명상과 영상관법을 하면서 상처 직면하기, 스스로 인정과 칭찬을 하면서 자존감 올리기, 역할극을 하면서 교수법을 개선하기 등의 변화행동을 통해서 긍정의 결과물을 만들어냈다. 상담이 종료된 이후, 불안치유 뿐만 아니라, 당당하고 자신의 주장을 분명하게 하는 선생님으로 거듭나게 되었다. 상담이후에 해바라기는 교사만족도 4점 이상으로 상향되었고, 교사 등급도 B에서 A로 등급이 올라갔다. 더불어 학생들과의 관계, 교장, 교감 동료 선생님과의 관계도 매우 호전되었고, 학교에서 인정받는 선생님이 되셨다.

이 과정에서 자신의 마음을 살피고, 무엇이 문제인지, 어떻게 해야 하는지 등을 발견, 성찰하면서 마음의 근육을 키울 수 있었다. 현대를 살아가는 많은 성인들은 이유를 알 수 없는 불안에 휘감겨 살아가고 있는 사람들이 많다. 현대인을 위한 ‘불안 치유를 위한 명상상담’을 위한 기초를 만드는데 매우 중요한 시사점을 얻었다. 더불어 자신을 스스로 인정하고 칭찬하는 자애명상도 매우 효과가 있었음을 확인하게 되었다.

2. 논의

지금까지 10명 이상의 내담자를 대상으로 영상관법과 호흡명상을 적용해서 명상상담을 진행해 왔다. 다른 심리치료와는 달리, 내담자가 3,4회정도 상담자와 함께 명상상담을 한 이후에 자신의 변화된 모습을 확인하게 되면서부터는 스스로가 부정적 장면을 떠올려서 호흡과 함께 바라보기를 하면서 ‘자신이 만들어놓은 존재하지 않는 그 장면을 스스로 소거할 수 있다’는 점을 발견하게 되었다.

불안한 대한민국 사회에 희망을 줄 수 있는 강력한 수단이 될 수 있다고 믿는다. 명상상담을 경험할 수 있는 사회적 인프라가 확대될 수 있도록 노력함과 동시에 일반인들도 쉽게 따라 할 수 있도록 심호흡 방법, 영상관법의 프로세스, 불안장애 등에서 벗어나 건전한 삶을 살아가는 사람들의 실증 사례 등을 담은 실용서 발간해서 사회적 반향을 일으킬 수 있기를 바란다.

국문초록

본 연구는 불안의 경험을 경험하고 있는 고등학교 교사가 불안의 원인을 찾고, 그 불안을 치유하기 위해 호흡명상과 영상관법을 하면서 변화해 가는 과정을 내러티브 방식으로 분석을 했다. 병어리처럼 살았던 어린 시절, 대인관계에서 회피전략을 써오면서 위축되고 왕따가 된 교사생활, 교사만족도의 하락으로 변화가 필요했던 그 교사가 ‘마음 알아차림을 통한 자기주장 강화하기’ ‘호흡명상과 영상관법을 기반으로 불안의 근원 해결하기’, ‘자애명상을 통한 자존감을 올리기’, ‘교수법 개선을 위한 역할극’ 등의 실천과제를 통해서 변화해가는 과정을 연구하였다. 영상관법으로 불안을 가져온 많은 사건들을 직면하고 성찰하기를 반복하면서 긍정의 변화를 만들어 냈다. 상담이 종료된 이후, 불안치유 뿐만 아니라, 당당하게 자신의 주장을 분명하게 하는 선생님이 되게 되었다. 상담이후에 내담자는 교사만족도 2.35점에서 4.0이상으로 향상되었고, 교사 등급도 B에서 A로 등급이 올라갔다. 더불어 학생들과의 관계, 교장, 교감 동료 선생님과의 관계도 매우 호전되었고, 학교에서 인정받는 선생님이 되신을 하게 되었다, 현대를 살아가는 많은 성인들은 이유를 알 수 없는 불안에 휘감겨 살아가고 있다. 현대인을 위한 ‘불안 치유를 위한 명상상담’을 위한 기초를 만드는데 매우 중요한 시사점을 얻었다. 더불어 자신을 스스로 인정하고 칭찬하는 자애명상도 매우 효과가 있었음을 확인하게 되었다.

불안 치유를 하는데 무엇보다 중요한 것은 호흡명상을 하면서 내담자의 몸에서 일어나는 지금 현재의 감정을 분명히 알아차림 하도록 하는 것, 더불어 마음 작동을 객관화해서 보는 과정을 통해 많은 성찰과 통찰을 하게 된다는 점이다. 이 연구를 시작으로 현대인들의 불안한 마음을 평화롭게 하는 지혜를 제시할 수 있을 것이라 확신한다.

주제어

호흡명상, 영상관법, 불안, 내러티브, 고등학교 교사

References

- 경계선 성격장애를 위한 심리도식 치료(Arnoud Arntz, Hannie van Genderen, 2015년)
 내러티브 연구의 현황과 전망, 연세대학교 언어정보연구원, 2014년, p246)
 단일사례연구, 유식불교의 심리상담적 적용 우울증과 영상관법(이영순, 명상상담연구원, 2015년)
 명상심리치료 불교 명상과 심리치료의 통합적 연구(인경스님, 명상상담연구원, 2013년)
 북한이탈주민 여성의 가족해체 치유 경험: 내러티브 연구(김광호, 동방문화대학원대학교, 2016년 12월)
 알아차림 명상 핸드북 이론, 연구 그리고 실천(인경스님, 명상상담연구원, 2018년)
 알아차림 명상 워크북(토머스 로버츠, 명상상담연구원, 2011년)
 에니어그램 행동특성과 명상상담 전략(인경스님, 명상상담연구원, 2016년)
 영상관법에 의한 화병 치유과정: 내러티브 사례연구(정영순, 동방문화대학원대학교, 2015년)
<http://www.bokuennnews.com/news/article.html?no=181454>