

RESEARCH ARTICLE

Effect of Reflected Image Mindfulness Meditation on anger control : a single case study

Kwon, Joohee

Doctor, Department of Naturopathy, Graduate School, Dongbang Culture University

영상관법이 분노조절에 미친 영향: 단일사례연구

권주희

동방문화대학원대학교 자연치유학과 박사

*Corresponding Author: cinema2455@naver.com

Abstract

The purpose of this study is to explore how participants in the study who experience the difficulty of anger control in interpersonal relationships are experiencing anger, the cause of anger generation, and to understand what changes the Reflected Image Meditation brings to anger control. For this purpose, the case study method was adopted in this study. The study participants selected a convenient sampling and had difficulty in anger control due to frequent expression of anger. The counseling program consisted of 8 sessions of 고집멸도 counseling. The data collection of this study was diversified using counseling recordings, spoken words, field notes, and counseling activity records, and the data were analyzed through coding. The results of this study are as follows. First, the study participants were experiencing pain from anger, a physiological symptom that accompanies anger emotions, frequent expression of anger like an active volcano erupting in interpersonal relationships, difficulties in anger control, damage to interpersonal relationships, and depression and binge eating. Second, the cause of anger is the experience of unstable attachment with the caregiver in childhood, the relationship method of obedience and sacrifice that suppresses one's own desires and emotions, internalizing anger, and self-expression (assertion) due to frequent negative evaluation of others. The distorted belief that people do not live without them was functioning as the main cause. Third, when they re-experienced past experiences that acted as the cause of anger through Reflected Image Meditation, they recognized that all representations of anger disappeared and did not exist. Also, through the process of erasing subjective thoughts and judgments that caused anger and looking at reality, distorted cognition provided an opportunity to bring new insights. Finally, it was possible to express the frustrated desires in the present and experienced the relief of emotions. In this way, I was able to accept my anger by meeting my inner self as it is and integrating it in the present moment. Fourth, the results obtained through the post-consultation test after counseling had significant results in the reduction of anger and depression, and the change from the anger expression method to the anger control method. The change factors that brought about this change include exposure to and talking about past anger experiences, sufficiently re-experiencing the emotions and body feelings of anger through Reflected Image Meditation, and anger is caused by one's own emotions, thoughts, and cravings. It was possible through the acquisition of a new coping method to control anger through breathing and insight into the emotions and desires that were suppressed. Through this, it was confirmed that it is effective in controlling anger, which is emotional pain, by meeting from unresolved tasks in the past due to the Reflected Image Meditation.

Keywords: The Reflected Image Meditation, anger, case study, meditation counseling



OPEN ACCESS

Citation : Kwon Joohee. 2022. Effect of Reflected Image Mindfulness Meditation on anger control : a single case study. Journal of Meditation based Psychological Counseling.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20220004>

Received: June 07, 2022

Revised: June 11, 2022

Accepted: June 27, 2022

Copyright: © 2022 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

분노는 인간이 가진 보편적인 정서 중의 하나이다. 특히 분노는 생존의 필수적인 기능을 담당하는데(Izard, 1977), 위험 상황에 적절한 대처를 하게함으로써 생명을 유지시키는 적응적 측면으로 기능한다(김성혜, 1998). 또한 심리적으로 인간이 스트레스 상황에서 자신을 지키기 위해 방어기제를 활성화하고 깨어있도록 하는 심리적 과정을 조절해주는 역할을 한다(Gaylin, 1984). 하지만 분노의 긍정적 기능 이외에도 억압과 같은 방어기제를 통해 발달하는 역기능적 분노도 있다. 이러한 역기능적 분노는 심리적 불편감을 축적하여 우울증과 같은 사회적 위축과 부적응으로 진행되거나, 공격적으로 표출되기도 한다. 그렇게 되면 개인의 정신건강과 사회적 관계를 악화하는 부정적 결과를 초래하게 된다(최은희, 2020). 그러므로 개인의 정신건강이나 사회적 안녕을 위해서 분노 조절의 필요성이 요구된다.

그러면 어떻게 하면 기능적으로 분노를 조절할 수 있을까? 분노 조절에 있어 여러 가지 방법이 있겠지만 최근 임상, 심리학계에서는 명상(mindfulness)에서 그 해답을 찾고 있다. 왜냐하면 불교에 전통을 둔 명상은 오랜 세월 동안 인간의 근원적 고통에서 벗어날 수 있는 중요한 지침과 도구를 제공해 왔으며, 그 만큼 오랜 역사 속에서 존재 가치를 인정받고 있기 때문이다(인경, 2012). 좀 더 세부적으로 살펴본다면, 신경학 측면에서의 분노는 생리적 긴장상태가 매우 높은 상태이다. 그렇기 때문에 명상을 통한 이완이 교감신경계의 각성수준을 낮춰 분노조절에 상당한 효과가 있음을 밝히고 있다. 심리학적 측면에서는 명상이 화가 난 상태를 알아차림을 하게 함으로 분노의 정서를 수용하고, 분노에 사로잡혀 행동하지 않도록 분노의 조절에 효과가 있다(이영순, 2011)고 보고 있다.

실제로 명상을 적용한 분노연구의 선행연구를 살펴보자. 천성문, 김경순, 김정남(2006)은 신경증적 고등학생을 대상으로 호흡 명상을 실시한 결과 집착 및 상태, 특성분노 감소에 효과적이었으며, 최연자(2007)는 명상요법이 간호 학생의 우울과 분노에 미치는 효과를 목적으로 실험연구를 진행한 결과 실험군 분노정도는 처치 전후($t=4.19$), 대조군($t=0.33$)으로 명상요법을 실시한 실험군과 대조군 간의 유의미한 차이가 있는 것을 검증하였다. 이영순(2009)은 염지관명상이 기존 여성의 우울과 분노의 감정을 조절하는데 긍정적인 효과가 있음을, 김병수, 조기룡, 배효상(2014)은 간화선 수행 프로그램이 중, 고령자의 우울, 불안을 감소시키고 분노 통제 수준을 향상시키는 것으로 보고하였다. 또한 배효상, 박성식, 김병수, 양승규, 이필원(2014)은 염불 수행이 우울, 분노, 불안과 같은 심적 변화에 미치는 영향과 체질에 따라 그 효과가 어떻게 나타나는지 확인한 결과 우울, 불안, 분노가 모두 염불 수행 후에 감소하며, 분노를 통제하려는 경향성에서 소음인이 더 증가되었다고 하였다. 이수진, 김미리혜(2015)는 마음챙김 명상 프로그램 처치집단이 통제집단에 비해 상태분노, 특성분노, 분노표출 수준에서 유의하게 감소하였으므로 보고하고 있다. 마지막으로 이현숙, 황성훈(2018)은 단회기 마음챙김-자비명상이 분노 현장에서 냉정을 유지하며 문제해결에 적합하게 처신할 수 있게 분노 통제가 개선되고, 사후의 반추는 차단되는 분노 조절효과가 있음을 밝히고 있다.

이렇듯 선행연구를 종합해보면 명상이 분노 감소, 조절에 효과적인 치유기제임을 사례와 실험연구를 통해 파악할 수 있었다. 또한 명상의 종류가 마음챙김-자비명상, 자에통찰명상, 마음챙김명상, 염지관명상, 호흡명상, 간화선명상, 염불명상 등 연구에 따라 다양하게 활용되고 있다는 점도 알 수 있었다. 하지만 대부분의 연구가 명상으로 인해 분노가 어떻게 변화하는지 효과성 중심의 연구가 주류를 이루고 있기에 정작 개인 혹은 집단의 분노가 어떠한 맥락에 의해서 발생된 것인지, 분노의 원인적 측면의 고찰까지 함께 다룬 연구는 드물다.

그렇기에 본 연구에서는 분노에 대해서 연구 대상은 어떠한 경험을 하는지, 분노는 어떠한 맥락과 원인에 의해서 형성되었는지를 조명하고, 명상으로 인한 분노가 어떻게 변화하였는지 고찰하고자 한다.

특히 본 연구는 명상에 있어서 ‘모든 경험은 잡재의식(제8식)에 저장된다’는 유식(唯識) 불교의 관점에 기초한 명상기법인 영상관법(影像觀法)을 통해 분노를 다루고자 한다. 영상관법이란 인경이 상담과 심리치료의 구체적인 접근법으로 개발한 것으로, 미해결 과제와 관련된 특정한 영상을 자발적으로 혹은 의도적으로 떠올려, 현재의 시점에서 그대로 경험함으로써 선정과 지해를 닦는 명상 수행법을 말한다(인경, 2008). 통찰명상으로서 영상관법은 영상으로 떠올려 알아차림 상태를 유지하며(Sati, 念), 그 마음현상에 머물러 경험 자체를 온전히 머물면서(samatha, 止), 지켜보기(vipassana, 觀)하는 염지관(念止觀)명상의 과정을 적용한 것이다. 여기에서 관(觀)은, ‘거리를 두고 바라보기’하는 위빠사나(vipassana)로 깨달음의 지혜를 얻고, 그 지혜에 의하여 번뇌를 끊을 수 있는 단계이다(이영순, 2014). 따라서 영상관법은 내면의 미해결된 과제를 정화하는 치료적 도구라 할 수 있다(권주희, 2021).

그러므로 본 연구에서는 대인관계에서 분노조절에 어려움을 겪는 연구 참여자 1인을 대상으로 한 단일사례연구로 분노경험 및 분노의 원인을 탐색하며, 영상관법이 분노에 미치는 변화를 다루는 것을 목적으로 한다. 이에 따라 다음과 같은 연구 문제를 설정한다.

첫째, 연구 참여자는 분노를 어떻게 경험하고 있는가?

둘째, 분노의 원인은 무엇인가?

셋째, 영상관법을 통해 분노를 어떻게 경험하는가?

넷째, 분노의 변화와 그 변화요인은 무엇인가?

II. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 단일사례연구로 상담 및 심리치료 분야 내에서 자주 사용하는 접근법 가운데 하나이다. 단일사례연구는 실험적 방법론에 뿌리를 두고 있으며, 단일사례(참여자) 혹은 표본 크기(n)가 1이라는 점만 제외하면, 다른 모든 실험연구와 유사하다(박명석, 2019). 단일사례 연구방법에서는 채택한 프로그램이나 치료적 개입계획이 내담자의 문제 행동이나 증상을 완화하는데 효과가 있다는 것을 가정한다. 효과를 검증하는데 있어서 질적 접근뿐만 아니라 양적인 검사지를 일부 도입하여 혼합연구의 방식을 채택하였다.

본 연구는 총 8회기로 구성하였고, 고집멸도의 절차를 따랐다. 고(苦)에서는 면접과 내담자의 분노평가, 집(集)은 명료화작업과 고통의 원인 탐색, 멸(滅)에서는 영상관법과 고통의 소멸체험, 도(道)에서는 자신의 행동을 교정하는 상담과정과 새로운 행동계획(인경, 2012) 등 8회기로 구성하였다. 본 연구에서는 고(苦)의 과정에서는 연구 참여자와 신뢰관계를 형성하며, 제1회기에서 분노를 중심으로 연구 참여자의 고통을 경청하며, 분노의 맥락을 확인하였다. 제2회기에서 분노, 우울 등의 심리검사를 통해 문제를 객관화하였다. 집(集)의 과정에서 제3회기는 연구 참여자의 분노와 관련된 핵심경험을 조사하고, 제4회기에서는 미해결된 사례 중심으로 경청하며 분노가 발생하는 원인을 탐색하였다. 멸(滅)의 과정에서 제5회기와 제6회기는 분노의 원인으로 탐색하였던 사건을 떠올려서 영상관법을 통해서 분노가 어떻게 변화되는지 파악하고 통찰하는 과정과 핵심표상을 그림그리기 등으로 구성하였으며, 마지막 도(道)에서 제7회기에서는 영상관법을 통한 변화요인에 중심으로 두고 분노, 우울 사후 검사를 진행하였으며, 제8회기는 상담의 전체적인 평가와 실천계획을 세우기와 함께 질적 분석을 구체화하였다. 상담은 2020년 11월 8일을 시작하여 2021년 1월 10일에 종료하였으며, 1회기 약 60분~90분 정도 소요되었다.

2. 연구 참여자

먼저 연구 참여자 선정에 있어서는 목적적 표집(purposive sampling)방법 중의 하나인 편의 표집(convenience sampling)을 통해 진행되었다. 모집된 인원은 예비 면접을 거쳐서 본인의 자발적인 연구 참여 의지와 연구자의 연구목적과 부합되는 대상을 선발하여 상호합의 하에 본 연구의 참여자로 선정하게 되었다. 연구 참여자는 서울에 살고 있는 40대의 미혼여성으로 건축 설계 관련 종사자이다. 가족 관계는 아버지, 어머니, 오빠가 있으며, 현재는 어머니와 단둘이 살고 있다. 학력은 대졸이며, 종교는 없다. 연구 참여자의 상담 동기는 지인으로부터 ‘사람들에게 적을 만든다’는 피드백을 받을 정도로 평소 대인관계에서 잦은 분노 감정이 타인에게 폭발되듯 표현되는데 이를 조절하는데 어려움이 있어 상담을 하게 되었다.

3. 측정 도구

연구 참여자의 주 호소 문제가 분노와 연결되어 있기에 심리검사로써 분노 검사를 선택하였다. ‘분노 검사(Novaco Anger Scale: NAS)’와 ‘분노표현검사(AX: Anger Expression Scale)’를 실시하였다. Novaco (1994)가 개발한 ‘분노측정척도(Novaco Anger Scale: NAS)’는 분노 유발 상황에 대한 반응을 통해서 분노의 정도를 살펴보기 위함이다. 총 25문항으로 0~4점까지 5점 척도이다. 총 점수 100으로 65~75점이 보통의 분노 반응으로 본다.

분노표현 검사는 Spielberger (1985)가 개발한 ‘분노표현척도(AX: Anger Expression Scale)’를 전점구(1997)가 표준화하여 개발한 한국판을 사용하였다. 분노표현을 분노억압, 분노표출, 분노조절(anger-in, anger-out, anger-control) 세 가지로 범주화한다. 우울 검사는 Burns (1999)이 개발한 ‘Depression Checklist’를 사용하였다. 우울검사는 생각과 감정, 활동과 대인관계, 신체적 증후, 자살에 대한 주장의 4가지 항목으로 분류하고 있다.

4. 자료수집 및 분석

자료 수집은 상담녹음과 축어록 작성, 현장노트, 연구자 참여자 작성기록물, 상담 활동 기록물을 통해 이루어졌다. 이는 사례연구에서 통용되는 보편적인 원칙에 적용하여 즉 두 개 이상의 자료원 사용과 공식적으로 모아둔 증거들의 집합인 사례연구 데이터베이스(data base)를 구축하였다. 자료 분석은 사례에 대한 꼼꼼한 기술로부터 구성되며, 자료 분석을 위한 계획은 연구자가 의미를 가진 단위를 찾고자 기록된 내용을 반복적 읽기로부터 출발하였다. 또한 코딩 작업을 통해서 의미를 가진 단위인 개개의 정보들을 파악하여 최종적으로 제시하게 될 개념이나 주제와 연결 짓는 작업을 진행하였다.

5. 타당성 확보 및 윤리적 고려

연구 신뢰도와 타당도를 위해서는 질적 연구에서는 객관화된 측정방법이 아니라 다양한 자료원 확보를 통해서 가능하게 한다. 수집된 자료를 코딩, 기술, 분석, 해석하는 과정을 거치면서 매 상담마다 회기를 반복적으로 읽어보고, 지도교수와 슈퍼바이저로부터 논문에 대한 적절성과 방향성에 대해서 논의하였다. 단일사례연구로 주관성을 낮추고 오류를 최소화하기 위해 프로그램을 통한 연구 참여자의 변화를 양적 자료와 질적 자료를 함께 수집하여 두 가지 측면에서 결과를 분석하였다. 아울러 연구자는 윤리적인 측면을 고려하여 연구 목적 사용에 대한 동의를 구하고 연구를 시작하였다.

III. 연구결과

1. 분노를 어떻게 경험하고 있는가?

1) 잦은 분노표출과 분노조절에 어려움

연구 참여자는 대인관계에서 분노감정을 자주 경험하며, 상대에게 그대로 분노 표출하는 형태로 이어지는데, 이런 자신의 모습을 ‘분출하는 활화산’이라고 표현할 정도다.

교대시간쯤 전화가 왔는데 조카를 더 봐 달라고. 자기 좀 늦는다고 사정하는 거예요. 이제 와서! 정말 내 스케줄 시간 다 됐는데. (어이없는 표정과 얼굴이 상기 됨) 그래서 한마디 했죠. “니 새끼. 니가 보라고!” 하고 전화를 확 끊어 버렸죠.

그 순간에는 진짜 빠도는거죠. 내가 흥분하고 기분이 나쁜면 직설적으로 얘기하고, 뒷일은 생각 안 하고.. 그때 내 기분으로 질러버리는 스타일이니깐. 그니깐 나이 먹으면서 내가 지금 컨트롤이 안되는구나 느끼는거죠..(2회기)

오죽하면 저보고 활화산이라고 말했겠어요? 딱 부글부글 끓어서 터지는 것 같으니깐. 터지면 게임 끝났죠. 제가 사주에 화(火)가 많아서 열 받으면 언니도 뭐도 없고...(2회기)

2) 대인관계 손상

역기능적인 분노는 과도하게 적대적이고 공격적인 형태의 사회적 표현을 초래해서 장기적인 문제를 가져오기 쉽다(이나검, 2011). 연구 참여자의 내원동기에서도 밝혔듯이 타인으로 하여금 ‘적을 만드는 성격’이라는 피드백을 듣는다. 잦은 분노표출로 인하여 대인관계에서 소원과 단절을 반복적으로 경험하고 있다.

아는 언니랑 단둘이 해외여행을 갔는데 언니가 여행 내내 일정 따로 다니고 심지어 저랑 비행기 티켓팅도 변경해서 따로 간적도 있었어요. 그 때도 제가 좀 그랬는데 언니가 빠져가지고 여행 내내 말도 안하더니 결국에는 그렇게 따로 귀국한거예요. 그러다가 뭐 결국에는 여행 다녀와서 좋았죠(2회기)

3) 분노 표현 후 찾아오는 우울감과 폭식행동

분노를 표출할 경우 타인으로부터 오는 부정적인 강화는 증가하고 긍정적인 강화(칭찬 등)는 감소하므로 분노를 표출한 후에는 우울증상을 유발하기도 한다(안진희, 2012). 연구 참여자 경우 분노를 발산하고 나면 시원함과 만족감을 느끼지만 이내 우울감에 빠지는데 그러한 우울한 감정을 극복하기 위해서 폭식행동을 이어나간다.

폭식하면서 스트레스 풀고 하는 거죠. 그럴 때는 꼭 느끼하고, 고칼로리 음식이 땡기더라고요.

가서 2~3배 정도는 많이 시켜서 먹는 거죠. 주로 아웃백가서 투움바파스타 흡입하거나 매드포 갈릭가서 스테이크랑 잔뜩 시켜서 포식을 하죠. (2회기)

4) 생리적 증상

분노는 다른 정서적 경험과 구분되는 독특한 생리적 특징이 있다. 분노와 관련된 생리적 각성은 동공확장과 심장박동률의 증가, 혈압상승, 안면근육의 긴장, 소화기능의 저하, 심호흡의 변화로 나타난다(김정아, 2008). 연구 참여자의 생리적 증상은 근육의 열감, 떨림, 경직이다. 이는 주로 안면에서 두드러지는데 이는 타인에게 자신의 감정을 그대로 전달되는 역할을 하게 한다고 한다. 특히 열감으로 인한 안면홍조, 열성탈모의 증상으로 인해 불편함을 경험하고 있었다.

술먹는 것처럼 얼굴이 시뻘개지니 누가 봐도 ‘재 열받았다!’ 티가 나요.

정수리가 뻥하잖아요. 두피열 때문에 생기는 열성 탈모라고 하더라고요. (1회기)

이상으로 연구 참여자의 분노경험을 탐색한 결과 생리적 증상을 포함한 분노, 감정의 표현방식은 상대를 비난하거나 공격하는 표출형태를 띤다. 이러한 방식은 표면적으로는 대인관계손상의 문제로 연결되며, 이차적으로는 우울감으로 인한 폭식행동으로 이어져 어려움을 경험하고 있었다.

연구자는 이러한 연구 참여자의 분노의 맥락을 파악하기 위해서 분노를 경험한 주요한 사례를 듣고 분노를 촉발시켰던 자극과 감정, 생각, 갈망, 행동을 탐색하는 명료화 작업을 거쳤다. 그 결과 연구 참여자의 공통적으로 발견되는 분노 촉발자극은 상대의 부정적인 평가이다. 이러한 평가는 상대가 자신의 의견에 동조(수용)해주기를 바라는 연구 참여자의 갈망을 좌절케 한다. 이러한 좌절은 자신을 거절하고 무시했다는 자동 사고로 이어진다. 이에 상대를 향해 분노의 감정이 일어나며, 이러한 분노는 상대에게 그대로 공격적으로 표출되는 맥락을 확인하였다. 연구 참여자가 타인으로부터 수용되지 않고 거절당한 이슈를 가지고 있음을 분명히 하고 구체적인 경험을 통해서 분노의 원인에 대해서 알아보았다.

2. 분노의 원인은 무엇인가?

1) 양육자와의 불안정 애착

연구 참여자의 어린 시절 경험 중 가장 주요한 기억 중 하나는 부모의 갈등으로 인해 심리적 고통을 경험한 일이다. 연구 참여자는 아버지를 부부싸움의 가해자이며, 위협적인 존재라고 기억하고 있으며, 어머니는 언제나 자신을 두고 떠날 버릴지 모른다는 존재로 인식하고 있었다. 그러므로 불안의 감정을 강하게 경험한다. 연구 참여자는 어린 시절 어머니와의 불안정한 애착관계에 놓이게 됨으로써 현재 역기능적 분노를 표현하게 된 주요한 요인으로 지적하였다.

어느 날인가 놓고 있는데.. 엄마가 대뜸 와서는 ‘아빠랑 잘 지내고 있으라고. 아빠 말 잘 듣고 있으면 데리러 오겠다고’...금방이라도 없어져 버릴 것처럼. 엄마가 꼭 데리러 오겠다고. (눈물)... (3회기)

엄마가 나를 두고 떠날지도 모른다. 엄마가 일하러 가면 ‘어! 일하러 갔다가 안 올 수도 있겠네.’ 이런 생각을 무의식적으로 한 것 같아요. 엄마한테서 느꼈던 것처럼... 사람들이 나를 떠날지도 모른다는 생각이었던 것 같아요. 아무래도 어렸을 때부터 불안이 있으니까... 지금 관계에서도 뭔가 빠거덕 거린다? 그럼 뭔가 안 좋은 상황의 감지라고 해야 되나요? 그게 빠른 것 같아요. (3회기)

음.. 불안하니까....사람들한테 답답아먹듯이 그렇게 행동한 걸 수도 있다는 생각이 들기도 하고요. (3회기)

2) 복종과 자기희생에 따른 억압된 분노의 내재

부모와의 불안정한 애착경험은 또래관계를 맺을 때도 적용된다. 자신을 싫어할지도, 거부당할지도 모른다는 생각 때문에 스스로 희생하여 자신의 의견이나 감정을 적절하게 표현하지 못하고, 그럼으로써 친구의 의견에 복종함으로써 분노를 내재화하였다. 이것은 현재의 분노를 폭발시키는 원인의 하나로 작용한 것으로 보인다.

‘사람들은 나를 싫어한다’고 생각했거든요. 엄마도 그렇고, 친구도 그렇고. 나랑 놀아줄 수 있는 사람이 없겠다....‘왕따 당하지 않기 위해서 뭘 해야지?’(3회기)

실제로 A는 싸우기만 하면 절교 선언을 했고 저는 그게 무서웠거든요. 그래서 내색하지 않고 맨날 친구들이 하자는 대로 따라만 다니고 잘해줬어요. 그렇게 하면 그 순간은 넘어가고 나랑 또 놀아주니까요. 내가 잘못도 하지 않았는데 맨날 먼저 미안하다고 사과를 밥먹듯이 했어요. (3회기)

그 아이 하나로 완전 박살난 느낌이 들었으니까. 화가 났지만 그래도 나는 친구와 놀고 싶었고, 절교당하고 친구가 떠나는 게 싫었으니까... (3회기)

3) 자기주장(감정표현)을 해야 당하지 않고 산다는 왜곡된 신념의 집착

복종과 자기희생을 했던 이유는 바로 친구들과의 관계유지를 위해서다. 하지만 친구들은 연구 참여자를 을의 역할로 두고 잦은 절교선언이나 곤경에 처하게 만들었다. 그러므로 연구참여자는 강력한 자기주장과 감정표현의 필요성을 깨닫게 되었다.

이는 복종하던 기존의 방식에서 벗어나 자신의 주장을 강력하게 표현하는 새로운 행동을 선택하게 되었다. 이는 결국 ‘자기주장을 해야 당하지 않는다.’는 신념으로 집착하게 되었다.

그동안은 개한테 내가 먼저 사과하고 무조건 맞춰주면서 병신같이 지냈는데...그 사건으로 제가 완전 터진거죠. 개 때문에 소문이 커지고, 도둑으로 물리니까. 진짜 더 이상은 A에게 놀아나면 안되겠다. 계속 이렇게 당하면서 살면 안되겠더라고요. 내 주장을 강하게 내야겠다고 다짐했죠. 솔직히 가장 친한 B마저도 나를 도둑으로 여겨서 등을 돌리겠다는 생각이 번쩍났던 것 같아요. (4회기)

그전에는 뭐든지 좋아 좋아 하는 에스맨이었지만. 아닌 것은 이야기해야 돼요. 내 말이 맞고. 니 말이 잘못됐다는 것을 분명히 말해야 당하지 않고 산다는 거예요. (4회기)

결국에 참으면 계속해서 봉으로 남아있게 되는거예요. 이런 친구가 아니라 갑질이죠. 나는 을이 돼서 맨날 당하는 거예요.(4회기)

분노의 원인을 어린 시절의 양육자와의 불안정한 애착경험, 친구 관계에서 자신의 욕구와 의견을 드러내지 않음에서 오는 억압된 분노의 내재, 자기주장을 해야 당하지 않고 산다는 왜곡된 신념에 대한 집착으로부터 분노가 발산되는 주요 원인으로 기능하고 있음을 알 수 있었다. 연구 참여자는 이로써 현재의 수용되지 못하고 거절당한 이슈는 어머니와 친구와의 관계 속에서 드러남을 확연히 알 수 있었다. 이제 이러한 과거 미해결된 과제(경험)는 영상관법을 통해 분노를 어떻게 경험되는지 확인하는 일이 중요해졌다.

3. 영상관법을 통해 분노를 어떻게 경험하는가?

유식불교에서는 마음의 작동이 과거에 기억된 심층의 경험내용(종자)으로부터 비롯된다고 전제한다(인경, 2012). 그렇기에 심층의 경험 내용을 영상으로 떠올려 재경험하는 영상관법을 통해서 연구 참여자의 분노를 변화를 확인하고자한다. 영상관법은 탐색하는 마음 현상에 내용에 따라 감정형, 사고형, 갈망형 영상관법이 있다. 먼저 감정형에서는 충분히 감정에 접촉해보는 것, 사고형에서는 그러한 감정을 불러일으켰던 생각을 찾고, 처음에 경험한 감각자료 그 자체를 지켜보기를 하는 것이 중요하다. 마지막 갈망형에서는 그때 어떠한 갈망과 두려움이 있었는지를 있었는지 찾아보고 직접 자신의 갈망을 표현해내는 것을 목표로 한다. 영상관법의 주제는 분노의 원인에서 다루었던 세 가지 사건을 중심으로 설정하였다.

진행 순서는 제1단계 감정을 촉발하게 만든 감각적 자극이나 언어적인 생각인 접촉 자극을 찾아서 ‘알아차림’ 하는 것이다. 제2단계에서는 몸에서 느껴지는 감정에 ‘머물러 집중하고 충분히 경험하기’이다. 마지막 제3단계는 호흡과 함께 분노의 감정을 ‘지켜보기’이다.

1) 영상관법 사례1: 불안정한 애착경험, 분노의 씨앗

영상관법의 첫 번째 사례는 분노의 원인에서 다루었던 양육자와의 불안정 애착경험이다. 이는 현재 역기능적 분노를 표현하게 된 주요한 요인으로 기능하는 연구 참여자의 핵심 미해결된 과제이다. 연구 참여자는 어머니가 자신을 떠날 듯 메시지를 남김으로써 유기에 대한 불안감을 가중시켰던 장면을 떠올렸다.

T: 떠올린 장면에서 어떠한 것이 나를 힘들게 하나요?

C: 엄마가 없어도 아빠 말 잘 듣고 있어. 엄마가 오빠는 몰라도 너는 꼭 데리러 올게(5회기)

장면을 떠올리니 절망감이라는 감정과 접촉한다. 그리고는 절망감은 깊이를 가늠할 수 없는 바다 속으로 추락하는 표상으로 존재한다. 이는 하강을 이어나가고 있기에 손쓸 수 없는 느낌을 들게 한다.

C: 끝도 없는 바다에 가라앉은 느낌.....깊이를 가늠할 수 없는 바다에 가라앉아.....아무 것도 손쓸 수 없어서 그냥 계속 내려가고만 있는 느낌.

T: 좋아요. 계속해서 호흡과 함께 지켜보기 해보세요.

C: (4분 후) 멀어지듯 사라졌어요.(5회기)

연구 참여자는 이러한 상황을 희망 없는 절망에 가까운 상황이라 판단했을 것으로 보인다. 또한 애착 대상인 어머니와의 분리에서 오는 절망감으로 해석으로 볼 수 있을 것이다. 이러한 느낌을 호흡과 함께 충분히 머물러 지켜보았더니 느낌이 멀어지듯 사라짐을 경험하였다.

이번에는 절망감이라는 감정을 불러일으킨 사고는 ‘자신은 어머니로부터 유기 당하게 될 것이다.’라는 예언적 사고에 기인한다. 불안은 항상 미래를 향해있다. 이제는 판단을 멈추고 처음 들었던 감각자료(어머니의 말)을 그대로 지켜보자 절망감의 감정이나 사고는 일어나지 않고, 국어책에 나오는 따옴표와 같은 느낌으로 전환되었다.

T: 그렇군요. 그럼 그 때 당시 어머니가 내게 했던 말을 판단하지 말고.....호흡과 함께 그대로 지켜보기 해봅시다.

T: 지금은 어떤가요?

C:국어책에 나오는 따옴표 같은 말처럼 느껴져요.(5회기)

연구 참여자에게 유기 불안을 불러 일으켰던 말은 연구 참여자의 해석을 떠나 하나의 말(word)로 존재하게 되는데, 이는 감정과, 사고로부터 분리된 결과이다.

계속하여 위 사례에서 내적 갈망이나 두려움은 무엇이었는지 확인하였다. 연구 참여자는 어머니가 자신의 곁을 떠나지 않기를 바라는 갈망과 동시에 자신이 고아가 될지도 모른다는 두려움을 가지고 있었다. 이러한 자신의 갈망을 인식하고 그때는 하지 못했던 말을 표현할 수 있도록 도왔다.

C: 괜잖아..괜찮아...(눈물)...(눈물을 많이 흘려서 말을 잊지 못함.)

C: 엄마, 가지마... 떠난다는 말, 앞으론 하지 마... 나 너무 힘들어...(5회기)

실제 어머니는 연구 참여자 곁을 한 번도 떠나지 않았지만, 연구 참여자의 마음에서는 그 한마디로 인해 어머니가 떠날 것이며, 자신은 고아가 될지도 모른다는 증폭된 마음에 의해서 고통이 발생하였음을 스스로 통찰하게 된 계기가 되었다.

2) 영상관법 사례2: 친구로부터 왕따와 분노의 억압

영상관법의 두 번째 사례는 분노의 원인에서 다루었던 복종과 자기희생에 따른 억압된 분노의 내재 경험이다. 연구 참여자는 친구의 반복적인 절교 선언한 장면을 떠올렸다.

T: 떠올린 장면 속에서 무엇이 나를 불편하게 하나요?

C: 음.. 나는 잘못이 없는데 친구가 또 저한테 절교하자고...(6회기)

연구 참여자는 장면을 떠올리니 분개심을 느낀다. 분개심은 어떠한 것에 대해 부당하다고 느낄 때 느껴지는 감정이다. 연구 참여자는 이러한 분개심의 감정을 경험할 때 몸에서 현재 분노를 경험했을 때와 동일한 반응인 온몸에서 열감이 발생함을 알아차림하였다. 또한 이러한 열감은 이는 마치 불의 모양으로, 특히 그 불이 ‘벽난로 속의 있는 불’의 닮은 표상으로 존재하고 있음을 자각하였다. 이제는 자신의 감정과 닮아있는 표상을 호흡과 함께 지켜보면서 변화를 관찰하였다.

C: (2분 후) 들숨, 날숨에서 모두 불이 활활 타요.

T: 좋아요. 호흡하면서 더 지켜볼게요.

C: (1분 후) 색이 빨간색이었는데 안처럼 노란색? 색이 연해요.

C (1분 후) 불이 꺼졌어요.... 장작 타고 난 재만 남았어요.(6회기)

처음에는 불이 활활 타오는 모습으로, 이후에는 색의 변화가 생겨났다. 결국에는 타고르던 불이 소멸하는 것을 관찰함을 보고하였다. 영상을 떠올려 자신의 경험 내용을 자각하여 충분히 경험하게 되면, 결국에는 활활 타고르던 불 또한 새로 변화하듯, 분개심의 감정이 소멸로 이르게 됨을 새롭게 통찰하게 되었다. 특히 분개심을 벽난로의 불이라고 표현한 부분에 대해서는 연구 참여자는 다음과 같은 표현을 하였다.

C: 음.. 불로만은 내 감정이 완벽히 표현되지 않는? 뭔가 미흡하고 부족한 느낌이라서? 솔직히 불은 내 감정을 표출한 거니깐, 하지만 저는 그런 적이 한 번도 없거든요. 마음에 불구덩이가 하나가 들어 앉아 있는 것 마냥, 안에서 활활 타고르는데 거기다 또 뭔가에 갇혀서 그걸 표출할 수 없는?

이를 통해서 마음 속 분노의 실체를 알아차림 하는데 큰 도움이 되었다. 마음속 불구덩이라는 분노의 표상을 내재화하고 있었으며, 이것을 현실적으로 벽난로라고는 하는 장벽에 가로막혀 분노를 가두어둔 구조로 이루어졌음을 확인하였다. 연구자는 이러한 내면의 분노를 명상을 통해서 알아차리고, 회피하거나 더 큰 감정적 반응을 하는 것이 아닌 머물러 지켜보게 하였다. 그러자 잠시 후에 연구 참여자는 내면의 분노의 불씨가 사그라들었다고 보고하였다.

두 번째로 분노를 불러일으킨 생각은 ‘나는 잘못이 없음에도 매번 당하고 산다.’는 생각과 이차적으로는 자신의 감정을 표현하지 못하고 먼저 사과를 건내야 한다 생각을 찾아냈다.

T: 분노.. 분개심은 어떠한 생각을 하면 그렇게 느껴지나요?

C: 저는 잘못된 게 하나도 없거든요. 근데 개한테 이렇게 매번 당하고 산다는거? 개 의도를 알면서도 어쩔 수없이 내가 잘못했다고 매번 사과 해야 한다는 게 분이 터지죠. (6회기)

그래서 연구자는 분노를 불러일으킨 생각을 중얼거리며 음미하게 하였더니 연구 참여자의 분노의 감정 크기가 커졌다. 하지만 발견한 생각을 그 자체로 지켜보게 하였더니 친구에게 당하고 있다는 자기 판단으로부터 분리되어 절교의 말은 친구의 말버릇이라는 새로운 통찰을 함으로써 분노의 감정은 사라지고 편안함을 경험하였다.

T: 이제는 판단을 중지하고 친구가 했던 말소리를 코 끝에 걸어두고 그대로 지켜보세요.

C:(2분 후) 그냥 개 말버릇? 그냥 말버릇처럼 느껴져요.

T: 좋아요. 지금 마음은 어떤가요?

C: 내가 잘못한 게 하나도 없어서 당한다는 생각했을 때는 화가 났는데 지금 그런 마음이 하나도 안들어요. 마음이 놀랍도록 편안해지네요. (6회기)

그동안 친구관계에서 자신의 의견과 감정을 표현하지 않은 채 마음의 불구덩이를 만든 그 감정과 생각을 토해내고 싶었던 갈망을 알아차림하고 직접 상대에게 표현하게 하였다.

C: 야! 왜 그렇게 밥 먹듯이 그러는 거야? 내가 그렇게 만만해? 내가 무슨 봉이야. 왜 맨 날 그러는 거야? 내가 무슨 이유로 너한테 이런 말을 들어야 하는지 모르겠다. 그렇게 친구한테 절교 선언을 수없이 하는 게 좋니? 내가 또 더 밟고 잘해주니깐 일부러 그러는 거니? 그런 성질머리는 어디서 배웠어? 너한테는 친구에 대한 최소한의 예의가 없는 거야? 누가 너 같은 아이와 친구를 하고 싶겠니? 이제 내가 너랑 안 놀아!

T: 정말 잘하셨어요. 이렇게 표현해보니 어땠나요?

C: 아...정말 20년 묵은 때가 벗겨지는 거 같아요. 너무 시원해요.(웃음) 제 마음 속에 남아있었던 불씨에 찬물을 확 끼얹는 느낌이에요. (6회기)

연구 참여자의 현재 분노에 매우 중요한 키를 가지는 절교 경험은 영상관법을 통해 충분히 재경험함으로써 분노의 표상의 변화, 사고의 전환을 가져와 분노를 소멸케하였다. 더 나아가 편안함과 시원함과 같은 긍정적 정서체험을 획득하였다.

3) 영상관법 사례3: 친구들로부터의 도둑취급, 분노의 폭발

영상관법의 세 번째 사례는 분노의 원인에서 다루었던 자기주장(감정표현)을 해야 당하지 않고 산다는 왜곡된 신념의 집착이 생기게 된 결정적인 경험이다. 연구 참여자의 관계유지 노력에도 불구하고 도둑으로 의심받게 되는 상황 속에서 연구 참여자를 오히려 도둑이라고 말하고 다니는 친한 친구와의 사례를 떠올렸다.

그동안은 개한테 내가 먼저 사과하고 무조건 맞춰주면서 병신같이 지냈는데... 개때문에 소문이 커지고, 도둑으로 몰리니깐.

위 사건에서 연구 참여자는 분노와 배신감의 감정을 경험했다. 감정은 몸의 느낌을 동반하는데 연구 참여자는 얼굴의 달아오름과 목에서의 떨림을 알아차림 하였다. 이 때 몸의 느낌에 집중하여 모양으로 표현해보니, 돌기가 나있는 코로나의 모습과 흡사하였다. 코로나는 바이러스로 우리의 몸을 공격하듯, 친한 친구는 자신을 위기에서 도움을 주는 것이 아닌, 공격의 대상으로 인식하였기에 신체 감각적으로는 달아올림과 떨림으로 표현되지 않았나 한다.

이렇게 연구 참여자가 경험하는 분노와 배신감의 감정에 머물러 호흡과 함께 지켜보기를 하였다. 들숨에서 코로나 모양이 높게 뛰어 오르고, 날숨에서는 낮게 내려갔다. 이후에는 돌기가 없어지고 구가 작아지면서 점점 형체가 사라지는 것을 지켜보면서 감정이 편안해졌다.

C: (3분 후) 들숨일 때는 높게 뛰어오르고, 날 숨일 때는 낮게 내려가요.

T: 좋아요. 호흡하면서 더 지켜볼게요.

C: (2분 후) 돌기가 없어졌어요. 둥그란 구만 있어요.

C: (1분 후) 구가 점점 작아지고, 없어진다고 해야 하나?

T: 좋아요. 지금 감정은 어떤가요?

C: 편안해졌어요. (7회기)

T: 그래요. 바로 그것을 조용히 지켜보기를 해보세요. 제3자처럼요.

C: (2분 후) 올라온 감정이 맥아리 없이 빠져버리네요.

C: 그냥 사회적 거리두기처럼 거리를 두는 느낌이라, 이런 게 힘을 못쓰는 것 같은? 동요되지 않는다고 해야 할까?(7회기)

이때 이러한 감정을 불러일으킨 원인은 친구가 자신의 편이 되지 주지 않고 도둑으로 몰았다는 생각이다. 그동안 연구 참여자는 친구라고 믿어왔지만, 이제는 친구도 아니나라고 생각하였다. 이제 연구자는 이러한 판단이나 사고를 지우고, 오히려 그때 순간을 지켜보게 하였다. 판단중지하고 지켜본 결과 감정이 사라짐을 경험하였다.

왕따경험 사례에서 자기주장을 하지 않으면 봉된다는 신념과 관련하여 영상관법을 통해서 상대방을 떠올리고, 그를 향하여 자신의 주장을 하도록 하였다. 그러자 연구참여자는 친구가 자신을 믿어주고 자신의 편에 서주길 바라는 마음과, 동시에 친구를 잃게 될지도 모른다는 두려움이 내재되어 있음을 알아차림 하였다. 그러한 마음의 갈망을 자유롭게 표현하도록 하였다.

T: 좋아요. 그때 내가 B 친구에게 하고 싶었던 말을 표현해보요.

C: (1차시도) 그 친구는 돈을 잃어버렸으니깐, 의심을 할 수 있다고 쳐. 그런데 너가 그러면 안되지! (2차시도) 왜 T한테 그런 식으로 이야기했어? 나는 너가 T한테 그런 말이 들어가게 해서 얘기를 퍼뜨리는데? 그리고 너가, 나는 그런 아이가 아니라는 거 이야기해 줄 수 있는 거 아니야? (3차시도) 야! 너가 나를 친구라고 생각하니? 너 왜 그런 식으로 이야기해? 나랑 초등학교 4학년 때부터 한동에서 살았는데 너가 나를 친구라고 생각한 게 맞냐? 너랑 이제 마주치고 싶지 않다! (4차시도) 아는 척하지 마라. 이제는 내가 너하고 안 놀아 준다! 넌 아웃(out)이야. (7회기)

연구 참여자에게는 그동안 표현해내지 못했던 감정들을 4차에 걸쳐서 토로해냈다. 그렇기에 반복적으로 갈망을 토해냄으로써 감정을 해소할 수 있게 하였다. 현재에도 크게 영향을 미친 사건에서 자신을 충분히 표현하는 작업은 새롭게 살아가는 출발점으로서 중요한 의미를 가진다.

지금까지 영상관법을 통해서 연구 참여자가 가진 분노를 어떻게 경험되는지 살펴보았다. 정에 충분히 머물러 지켜봄으로써 분노표상이 소멸됨으로써 무상을 직접적인 체험하고, 왜곡된 사고와 신념과는 거리두기어 바라보기를 통해 새로운 통찰을 이루어냄으로써, 자신의 갈망을 알아차리고 표현함으로써 분노의 감정에서 벗어날 수 있었다.

4. 분노의 변화와 그 변화요인은 무엇인가?

1) 분노의 변화

① 사전사후 분노 검사결과

분노검사(Novaco Anger Scale: NAS)

분노검사에서 사전 검사에서 85점으로 강한 분노 반응에서 사후검사 보통이하의 분노 수치인 26점으로, 분노 수준이 확연히 감소되었음을 확인할 수 있다.

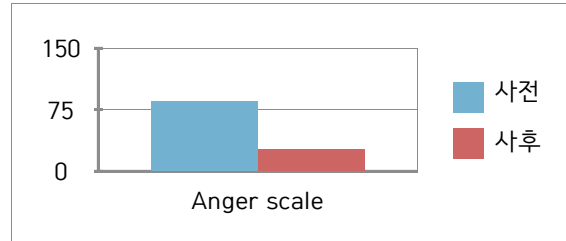


그림 1. 분노검사 사전 사후 결과

분노표현검사(Anger Expression Scale: AX)

분노표현 검사에는 분노를 표출(anger-out)하던 표현방식이 가장 높았던 반면에 사후 검사에서는 분노 조절(anger-control)하는 표현방식이 높게 나왔다. 이는 분노검사에서 분노 수준이 감소함에 따라 분노 표출 또한 감소됨을 보여주는 유의미한 결과이다.

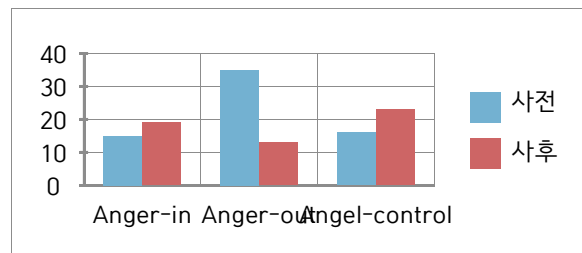


그림 2. 분노표현검사 사전 사후 결과

우울검사(Depression Checklist)

우울 검사에서 사전 검사 48점에서 사후 검사 21점으로 27점 감소하였다. 현재는 보통의 경험하는 우울 수준보다 낮은 단계이다.

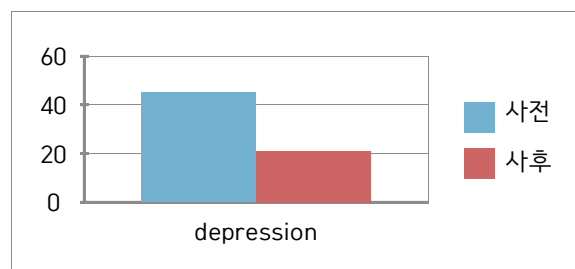


그림 3. 우울검사 사전 사후 결과

② 영상관법에서의 분노 표상 변화

분노를 주제로 다룬 영상관법에서 현실에서 경험한 님은 분노의 표상을 확인하였는데 이후 호흡과 함께 머물러 지켜본 후 표상의 변화를 그림화하였다. 내재된 분노의 마음은 영상관법 이후에 모두 소멸되거나 새로 남은 모습으로 변모되었다. 그림은 다음과 같다.

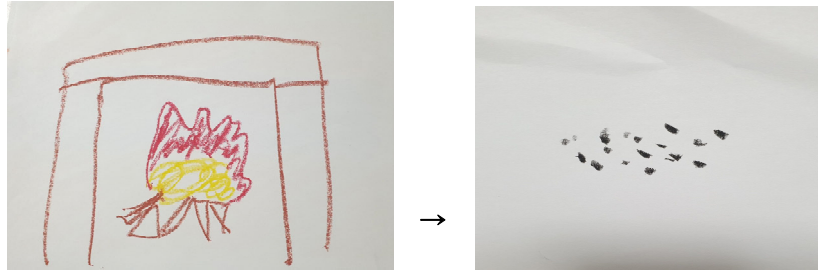


그림 4. 영상관법을 통한 분노 표상 변화 1

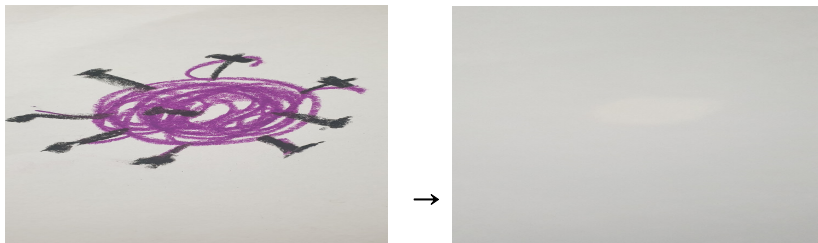


그림 5. 영상관법을 통한 분노 표상 변화 2

2) 변화 요인

① 노출과 이야기하기

치유의 첫 번째 과정은 자기 노출이라는 말이 있다. 그동안 연구 참여자는 분노와 관련된 과거 경험을 어느 누군가와도 공유하지 못했다. 하지만 상담과정 속에서 상담자인 연구자와 공유하면서 자신의 분노를 노출하고 나아가서 자신의 상처와 직면하게 되었다. 이것 자체로 중요한 변화를 보여준 것으로 평가한다.

뭐 좋은일이라고.. 짜질한 내 과거 들춰서 뭐하려고. 정말 입뻥긋도 안해봤는데 .여기서 처음 하게 되네요. 말하고 나니 마음 속 딱딱한게 떨어져나간 것 같고 시원하네요.(8회기)

② 분노의 감정과 몸느낌을 충분히 재경험

감각자료로 받아들여진 정보는 우리의 주관적인 판단으로 해석하게 되는데 그것은 제 2차 화살을 맞듯이 우리에게 고통을 안겨준다. 하지만 접촉된 자극을 있는 그대로 충분히 경험하는 명상작업은 감정적 고통인 분노에서 벗어나게 하였다. 연구 참여자는 자신의 감정은 어떠한 몸 느낌과 연결되어 있는지 그것은 어떠한 모양(표상)으로 있는지를 느끼는 것 자체가 매우 새로운 경험이었는데 그렇게 충분히 경험하는 것 자체로 의미가 있었다.

몸에서 열이 나는데 그게 꼭 불구덩이같은거예요. 근데 그게 벽난로 속에 있었으니. 참..

말하면서도 신기하더라고요. 근데 그걸 호흡하면서 보니깐 화가 없는거예요.

명상 하면서 내가 그때 느꼈던 감정을 정확하게 알게 되었던 것 같아요. 그리고 명상하면서 내가 가지고 있었던 감정(분노)이 명상하면서 바뀌는 걸 보고, 그래 내가 이렇게 사라져버렸을 감정을 두고두고 되새김질 하면서 살았네요. 그때 그 감정을 잘 느끼고 보내줬으면 참으로 좋았을텐데(8회기)

③ 분노는 자신의 마음현상에 기인함을 통찰

그동안 연구 참여자는 절교선언과 도둑취급을 한 대상(친구)에게 초점화되어 있었다. 그렇기에 그 대상을 향해서 분노의 정서적 반응을 한다. 하지만 영상관법은 외부 사건이나 타인 중심이 아닌 외적 자극을 통해 받아드려진 자신의 감정, 사고, 갈망 중심의 마음 현상을 관찰함으로써 분노와 관련한 연가적 관계를 이해하고, 그동안 무의식적이고 습관적으로 분노를 표출했던 것을 멈추는 동력의 작용할 수 있게 하였다.

명상할 때 거기서 내가 가장 불편했던게 뭐냐고 했잖아요. 그동안 제가 기억하고 있는 게 스토리라고 해야 되나? 그런거였던 것 같아요. 스토리 중심에는 개가 있고..근데 명상해보니까 개가 아니고 내 마음이 보였던 것 같아요. 어..그동안 그 아이에게 스포트라이트가 비쳐주었다면 지금은 나한테로 비쳐주는 느낌이라고 할까요? 그러면서 내가 바라는 마음 때문에 그런 생각을 하면서 화를 냈던 것 같았어요. 이제는 화보다는 안쓰러움? 그런게 드는 것 같아요. (8회기)

그래도 지금에야 명상하면서 보내준 것 같아서 마음이 정말 가벼워요. 친구가 나를 괴롭혔다고 생각했지만 오랜 시간 내가 나를 괴롭힌 것 같은 생각도 들었고요. 내 안에 쌓인 화는 또 누군가를 공격하고 제2의 000(연구 참여자)를 만들고 있었던 것 같아요. (소감문 중)

④ 억눌려 있던 감정과 욕구 발산

오랫동안 연구 참여자에게는 자신의 욕구나 감정들을 억압하였기에 갈망형 영상관법을 통해 직접적으로 표현하고 발산함으로써 분노의 감정을 해소시켰다.

아...정말 20년 묵는 때가 벗겨지는 거 같아요. 너무 시원해요.(웃음) 제 마음 속에 남아 있었던 불씨에 찬물을 확 끼얹는 느낌이에요.(6회기)

⑤ 새로운 대처 방식의 습득

분노의 감정이 올라올 때 새로운 대처 방식을 습득함으로써 분노의 감정을 조절할 수 있었다. 분노의 감정이 일어날 때 바로 반응하는 것이 아니라 잠깐 멈추었다가 반응하거나, 혹은 심호흡을 해서 마음의 안정을 찾고, 내가 왜 화가 난거지? 라는 질문을 던짐으로써 분노를 다스릴 수 있었다.

실제로 화가 날 때 심호흡했어요. 그때 제가 상담받은 것처럼 명상을 할 수는 없으니깐 그래도 호흡에 집중하니깐 감정을 누그러지더라고요.. 그동안 말 이 무섭게 달려나갔는데 반응을 좀 늦추게 만들더라고요. 그리고 내가 왜 화가났지.. 저한테 물어보게 되더라고요. (7회기)

정리하면 분노의 변화는 양적, 질적으로 살펴보았더니 분노, 분노 표현, 우울 검사에서 분노감소, 분노표출에서 분노 조절로 변화, 우울의 감소되는 결과를 가져왔다.

이러한 변화를 가져온 요인으로서는 과거 미해결된 과제에 대한 노출과 이야기를 함으로써 분노감정과 몸느낌을 충분히 재경험하고, 분노는 타인이 아닌 자신의 마음 현상에서 기인함을 통찰하고 변화하게 되었다. 마지막으로 공격적인 분노표출이 아닌 명상과 마음현상에 대한 질문을 던지는 분노를 다스리는 새로운 대처방식 습득이 주요 요인으로 파악되었다.

IV. 결론 및 논의

본 연구는 대인 관계에서 분노 조절의 어려움을 경험하는 연구 참여자가 분노를 어떻게 경험하고 있는지, 분노발생 원인을 탐색하고 영상관법이 분노조절에 어떠한 변화를 가져오는지 파악하였다.

첫째, 연구 참여자는 분노정서와 동반하는 생리적 증상인 열감, 대인관계에서 마치 분출하는 활화산과 같은 잦은 분노 표출과 분노 조절의 어려움, 그로 인한 대인관계 손상, 우울과 폭식으로 고통을 경험하고 있었다. 이러한 분노의 발생 맥락은 상대의 의견이 수용되기를 바라는 갈망에서부터 기인하였다. 하지만 현실 속에서는 좌절되는데 이 때 연구 참여자는 상대에게 거절당했다는 자동 사고가 개입되면서 분노의 감정이 일어난다. 이러한 분노는 상대에게 공격적으로 표출되어 대인관계에서 갈등을 빚게 한다. 이를 통해 타인에게 수용되지 못했던 이슈가 분노 포인트로 작용하고 있음을 확인하고, 분노의 원인으로 구체적인 경험을 탐색하였다.

둘째, 분노의 원인으로 어린 시절 양육자와의 불안정한 애착경험으로 유기 불안 정서를 가진 점을 들 수 있다. 이는 대인관계에서도 버려질 지 모른다는 두려움에 자신의 욕구와 감정을 억압하는 복종과 희생하는 관계방식을 취함으로써 분노가 내재화되었다. 하지만 자기희생에도 불구하고 친구로부터 반복적인 절교와 도둑취급을 받는 부정적 평가로 자기표현(주장)을 해야 당하지 않고 산다는 왜곡된 신념이 형성되는데 이런 신념은 연구 참여자의 매우 집착된 자아개념으로 분노를 일으키는 주요 원인으로 기능하고 있었다.

셋째, 그렇기에 영상관법을 통해 아뢰야식에 저장된 중자의 현행과 관련된 많은 영상을 떠올려 그것을 존재하는 그대로 재경험하여 분노가 어떻게 변화하는지 파악하였다. 먼저 분노는 벽난로 속 불의 모습, 코로나 바이러스의 표상으로 저장되어 있었는데 이는 명상 후에 호흡과 함께 머물러 지켜보는 과정을 통해서 분노 표상이 모두 소멸되어 존재하지 않음을 인식하였다. 표상의 소멸은 곧 분노감정의 소멸을 의미하는 결과이다. 또한 당시의 분노를 일으킨 주관적인 사고와 판단을 지우고 실재를 바라보는 과정을 통해서 왜곡되었던 인지가 새로운 통찰을 가져오는 기회를 제공하였다. 마지막으로 좌절된 욕구를 현재에 표현할 수 있도록 하여 감정의 해소를 경험하였다. 그럼으로써 내면의 자신을 그대로 만나고 현재의 시점에서 통합하여 분노를 수용할 수 있었다.

넷째, 영상관법을 통해 연구 참여자가 가진 분노의 정서가 어떻게 변화하였는지 양적분석을 한 결과 분노점수에서는 48점에서 21점으로 분노의 감소, 분노 표현방식에서 분노표현에서 분노 조절방식으로 변모하였음을 확인하였다. 또한 우울점수에서 85점이 26점으로 우울의 감소로 유의미한 결과를 가져왔다.

이러한 변화를 가져온 변화요인으로는 과거 분노 경험에 대한 노출과 이야기한 점, 영상관법을 통해 분노의 감정과 몸느낌을 충분히 재경험한 점, 분노는 자신의 감정, 사고, 갈망의 마음현상에 기인함을 통찰한 점, 억눌러 있던 감정과 욕구를 발산한 점, 호흡을 통한 분노조절하려는 새로운 대처방식의 습득을 통해서 가능하였다. 이로써 영상관법으로 인한 과거 미해결된 과제로부터 만나 감정적 고통인 분노를 소멸, 조절하는데 효과적임을 확인하였다.

끝으로 논의는 본 연구의 분노 경험과 그 원인에 대한 적절성을 확인하고, 영상관법과 분노를 주제로 한 기존연구와의 비교를 중심으로 고찰하고자 한다.

먼저, 일반적으로 분노를 보는 4가지 관점인 생리적 증상 및 심리적 경험차원, 표현이나 행동차원, 정서 및 인지적 차원, 사회적 차원으로 구분된다(신은진, 2009). 본 연구에서는 열감, 경직과 같은 생리적 증상, 타인을 향한 언어적 공격의 표현차원, 자신의 의견이 수용되기를 바라는 인지적 기대가 충족되지 않은 결과로써 분노의 감정이 발생하였음을 정서 및 인지적 차원을 다루었으며, 마지막으로 사회적 차원적으로 부모와 어린 시절 친한 친구와의 관계를 통해서 영향을 미치고 있음을 확인하였다. 본 연구에서도 동일하게 분노의 4가지 관점을 분노의 경험과 원인탐색 과정에서 밝힘으로써 분노를 다각적인 측면에서 접근하였다 볼 수 있다. 그러나 본 연구의 결과는 분노의 발생이 자기의 충족하지 못한 갈망이 중요한 요소임을 발견한 점에서 차별화된다.

둘째는 본 연구에는 근본적인 분노의 원인을 양육자와의 불안정한 애착으로 보았다. 이 부분은 불안정하게 애착된 관계를 맺어온 사람인 경우가 역기능적 분노를 경험한다는 Mikulincer(1998)의 연구와 김진아(2006)의 부모와의 불안정 애착관계를 이루지 못하면, 부정적인 반응과 통제되지 못한 적대감과 분노표현을 보인다는 기존 연구와 일치한다. 그러나 본 연구에서는 분노의 원인을 복종과 자기희생에 따른 억압된 분노의 내재화라고 보았다. 이는 더 자주 분노를 억제하게 되는 경우, 분노를 부적절한 방법으로 발산하게 된다는 연구결과들과(Spielbergeretal., 1983; Deffenbacher, etal., 2000)와 일치한다.

셋째는 분노를 주제로 다룬 영상관법 연구를 통해서 논의하고자 한다. 먼저 명상상담프로그램이 분노에 미치는 효과를 다룬 이동훈(2013) 연구이다. 위 연구에서는 영상관법이 연구 참여자의 분노를 반복적으로 표출하게 함으로써 분노감소를 가져오는 변인으로 보고하고, 긍정적인 방향으로 분노를 표현하는데 훌륭한 도구라 말하고 있다. 특히 구체적인 상담과정을 구체화하기 보다는 효과분석에 집중하고 있는데, 분노의 빈도 변화가 회기 이전에는 평균 35~50번 가량의 분노증상이 영상관법을 실시한 후에는 19번으로 급감함을 양적자료로 제시하고 있다. 이 점은 세밀한 접근으로 영상관법 변화 요인임을 정확성을 띤다. 하지만 본 연구에서 실시한 사전-사후 검사결과로 구성되었기 때문에 영상관법만의 결과만으로 효과를 가져왔는지 정확도가 미약하다. 사후검사에는 자신에 대한 이야기에 대한 노출, 원인에 대한 탐색과정과 같은 상담의 전반적인 활동 결과가 적용되었기 때문이다. 하지만 본 연구에는 영상관법의 진행과정과 연구 참여자의 축어록, 연구자의 분석을 통해서 상세히 소개되고 있는 점에서 단순히 효과분석에만 집중한 기존 선행연구와는 차별성을 가진다고 할 수 있다.

넷째로 여성노인들을 대상으로 화병의 치유 경험을 내러티브로 연구한 정영순(2010)의 연구이다. 영상관법은 화병이라는 굴레에서 벗어나는 조절 조건으로 보았으며, 가아(假我) 아닌 진아(眞我)를 발견하는 역할을 함으로써 화병으로부터 벗어날 수 있었다고 기술하고 있다. 본 연구에서는 연구 참여자가 자아에 대한 확장된 영역으로써의 변화보다는 영상관법을 통해서 감정이라는 것의 무상함, 사고로부터의 거리두기를 통한 탈동일시가 가능했다는 점을 통찰한 부분에서는 차이점이 있었다.

국문초록

본 연구는 대인 관계에서 분노 조절의 어려움을 경험하는 연구 참여자가 분노를 어떻게 경험하고 있는지, 분노발생 원인을 탐색하고 영상관법이 분노조절에 어떠한 변화를 가져오는지 파악하는 것을 목적으로 한다.

이를 위해 본 연구에서는 사례연구 방법을 채택하였다. 연구 참여자는 편의표집을 선정하였으며, 잦은 분노표출로 인한 분노조절에 어려움을 가진 자이다. 상담 프로그램은 고집멸도상담으로 8회기를 진행하였다. 본 연구의 자료 수집은 상담 녹음 및 축어록, 현장노트, 상담 활동 기록물 등을 활용하여 자료의 다각화 하였으며, 코딩작업을 통해 자료 분석하였다. 이에 따른 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 연구 참여자는 분노정서와 동반하는 생리적 증상인 열감, 대인관계에서 마치 분출하는 활화산과 같은 잦은 분노 표출과 분노 조절의 어려움, 그로 인한 대인관계 손상, 우울과 폭식으로 고통을 경험하고 있었다.

둘째, 분노의 원인으로 어린 시절 양육자와의 불안정한 애착경험, 자신의 욕구와 감정을 억압하는 복종과 희생하는 관계방식을 취함으로써 분노가 내재화, 타인의 잦은 부정적 평가로 자기표현(주장)을 해야 당하지 않고 산다는 왜곡된 신념이 주요 원인으로 기능하고 있었다.

셋째, 영상관법을 통해 분노의 원인으로 작용한 과거 경험을 재경험하였더니 분노 표상이 모두 소멸되어 존재하지 않음을 인식하였다. 또한 분노를 일으킨 주관적인 사고와 판단을 지우고 실재를 바라보는 과정을 통해서 왜곡되었던 인지가 새로운 통찰을 가져오는 기회를 제공하였다. 마지막으로 좌절된 욕구를 현재에 표현할 수 있도록 하여 감정의 해소를 경험하였다. 그럼으로써 내면의 자신을 그대로 만나고 현재의 시점에서 통합하여 분노를 수용할 수 있었다.

넷째, 상담 후 사후검사를 통해 도출된 결과는 분노, 우울의 감소, 분노 표현방식에서 분노표현에서 분노 조절방식으로 변모로 유의미한 결과를 가져왔다. 이러한 변화를 가져온 변화요인으로 과거 분노 경험에 대한 노출과 이야기한 점, 영상관법을 통해 분노의 감정과 몸느낌을 충분히 재경험한 점, 분노는 자신의 감정, 사고, 갈망의 마음현상에 기인함을 통찰한 점, 억눌려 있던 감정과 욕구를 발산한 점, 호흡을 통한 분노조절하려는 새로운 대처방식의 습득을 통해 가능하였다. 이로써 영상관법으로 인한 과거 미해결된 과제로부터 만나 감정적 고통인 분노를 조절하는데 효과적임을 확인하였다.

주제어

영상관법, 분노, 사례연구, 명상상담

References

- 권수진(2010). 명상이 성인의 스트레스, 정서 및 분노에 미치는 영향. 중앙대학교 국내석사학위논문.
- 권주희(2021). 에니어그램을 활용한 명상상담프로그램 적용사례연구. 동방문화대학원대학교, 국내박사학위논문.
- 김병수, 조기룡, 배효상(2014). 간화선 수행이 중,고령자의 심리적 특성(우울, 불안, 분노)에 미치는 효과. 동국대학교 불교문화연구원. 불교학보Vol.0 No.67.187-211.
- 김성희(1982). 고등학생을 대상으로 한 주장 훈련의 효과. 경북대학교 학생 지도 연구,1-30.
- 김수연(2016). 융복합 관점에서 살펴본 분노 조절-인지치료, 불교명상, 신경생리학적 관점을 중심으로. 원광대학교 원불교사상연구원. 원불교사상과 종교문화,Vol.67 155 - 184.
- 김정아(2008). 인지.정서.행동 분노조절 훈련 프로그램이 아동의 분노조절 및 역기능적 태도에 미치는 효과. 서울교육대학교 국내석사학위논문.
- 김진아(2006). 지각한 부모애착이 분노경험 및 분노표현에 미치는 영향. 연세대학교 교육대학원 국내석사학위논문.
- 김형록(2014). 영상관법의 현상학적 이해. 한국명상심리상담학회, 명상심리상담Vol. 11, 25 28. 24-36.
- 배영희(2016). 명상상담에 기반 한 청소년 분노조절 프로그램 개발 및 적용효과 : 학교폭력가해자 청소년을 중심으로. 동방문화대학원대학교 국내박사학위논문.
- 배효상, 박성식, 김병수, 양승규, 이필원 (2014).염불이 사상체질에 따라 심적 변화에 미치는 영향-우울, 분노, 불안을 중심으로. 한국정토학회. 정토학연구 Vol.21 No.-115-146.

- 신은진(2009). 분노표출아동의 상담사례 :종합적 분노조절프로그램의 적용. 진주교육대학교 교육대학원 국내석사학위논문.
- 안진희(2012). 분노조절 인지행동프로그램이 우울성향집단에 미치는 효과 :우울,분노,자아존중감, 자살사고를 중심으로. 덕성여자대학교 국내석사학위논문.
- 이나검(2011). 분노표현 아동의 대인관계 개선을 위한 주제제시형식의 미술치료 사례연구. 경성대학교 교육대학원 국내석사학위논문.
- 이동훈(2013). 에니어그램(Enneagram)에 기초한 고집명도 명상상담 프로그램이 분노 감소에 미치는 효과성 연구. 한국명상심리상담학회, 명상심리상담Vol 9, 54-66.
- 이성권(2016). 『분노 표현하기』 - 분노 조절, ‘시작’에서 ‘끝’까지. 한국명상상담학회, 명상심리상담Vol. 15, 32-38.
- 이수진, 김미리혜(2015). 마음챙김 명상이 섭식장애환자의 폭식, 신체 불만족, 우울 및 분노에 미치는 효과. 한국정신건강사회복지학회 2015 정신보건과 사회사업 Vol.43 No.3. 58-81.
- 이영순(2007). 호흡과 염지관 명상 개인상담 사례 연구. 한국명상상담학회. 명상심리상담 Vol.1 No. 209-247.
- 이영순(2009). 염지관명상이 기혼여성의 우울과 분노정서에 미치는 영향(단일대상연구). 동방문화대학원대학교, 국내석사학위논문.
- 이영순(2010). 영상관법에 의한 명상상담 개인사례연구. 한국명상심리상담학회, 명상심리상담Vol.159-217.
- 이영순(2012). 영상관법프로그램이 중년여성의 우울증에 미친 영향에 관한 단일사례연구. 동방문화대학원대학교 국내박사학위논문.
- 이현숙, 황성훈(2018). 단회기 마음챙김-자비명상이 분노의 역기능적 표현과 반추에 미치는 영향. 한국심리학회, 한국심리학회지 건강 Vol.23 No.3,631-655.
- 인경(2008). 유가행파의 유식영상관법, 보조사상29집, 보조사상연구원.
- 인경(2008). 영상관법의 심리치료적 함의-인지행동치료와의 비교하면서. 명상심리상담2권(구 명상치료), 한국명상심리상담학회. Vol.2 No.61-89.
- 인경(2012). 명상심리치료 불교명상과 심리치료의 통합적 연구. 서울: 명상상담연구원.
- 이필원(2012). 초기불교의 정서 이해. 인문논총 제 67집. 49-80.
- 정영순(2016). 여성노인의 화병 치유경험 : 내러티브 연구. 동방문화대학원대학교 국내박사학위논문.
- 천성문,김경순,김정남(2006). 호흡명상이 신경증적 고등학생의 분노와 집착에 미치는 영향. 제주대학교 직업능력개발원. 학생생활연구 Vol.27. 125-144.
- 최연자(2007). 명상요법이 간호 학생의 우울과 분노에 미치는 효과. 대한간호학회정신간호학회. 정신간호학회지 Vol.16 No.4. 481-488.
- 최은희(2020). 6주간 자애명상훈련이 청소년의 부정정서, 분노사고 및 분노표현에 미치는 효과. 서울불교대학원대학교 국내석사학위논문.
- 최치정(2006). 명상프로그램이 학교부적응 중학생의 분노와 생활적응에 미치는 영향. 중앙대학교 국내석사학위논문.
- Burns, D. D. (1999). Feeling Good-The New Mood Therapy, New York: Avon Books.
- Creswell, J. W.(2010). 질적 연구 방법론: 다섯 가지 접근(제2판). 조흥식 외 3인 공역, 서울: 학지사.
- Creswell, J. W.(2013). Qualitative Inquiry & Research Design:Choosing Among Five Approaches) 124.
- Deffenbacher(1992).Traitanger:Theory,findingsandimplications.InCD. Spielberger & J. N. Butcher (Ed.), Advances InPersonality Assessment.Hillsdale, NJ:LawrenceErlbaum.
- Holmes, J. (1993). John Bowlby and Attachment Theory. Routledge.
- Mikulincer, M. (1998). Adult Attachment Style And IndividualDifferences in Functiona Versus Dysfunctional Experience ofAnger Journal of personality and Social personality and Social Psychology, 74,513-524.
- Novaco, R. W. (1994). Anger as a risk factor for violence among the mentally isordered. In J. Monahan, & H.Steadman(Eds.), Violence and Mental Disorder, 21-59. Izard,C,E.(1977).Human emotion. New York: Plenum Press.
- Spielberger, C. D.,Reheiser,E. C., & SYDMAN,s.m. (1995).Measuring the experience, expression,and controlofanger. Kassinoe(Ed). Anger disorder: Definition, diagnosis, andtreatment(pp.50-67).Wastion,DC: Tailor& Francis
- Spielberger,C.D.(1985).The experience and expression of anger:Construction and validationofan angerexpression scale.InM.A.Chesney,R.H.Rosenman, & D.C.Washington (Eds).Anger and Hostility in Cardio vascular and Behavioral Disorder(pp.5-30), Washington.DC:HemispherePublishing.
- SpielbergerC.D.(1980).PreliminarymanualfortheState-TraitAngerscale(STAS).Tampa, FL: University of South Florida, Human Resources Institute.