

RESEARCH ARTICLE

A middle-aged woman with a distrust/abuse schema experienced a healing process using Reflected Image Meditation(RIM): A single case study

Lee, Eunju

Master's and Doctor's Integration Course, Department of Meditation Psychological Counseling, Dongbang Culture University

불신/학대 도식을 가진 중년 여성의 영상관법 치유 체험: 단일 사례 연구

이은주

동방문화대학교원대학교 명상심리상담학과 석박사통합과정

Corresponding Author: Lee, Eunju (newreturn@hanmail.net)



OPEN ACCESS

Citation: Lee, Eunju. A middle-aged woman with a distrust/abuse schema experienced a healing process using Reflected Image Meditation(RIM): A single case study. Journal of Meditation based Psychological Counseling, 33, 15-28.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2025.33.2>

Received: March 15, 2025

Revised: April 25, 2025

Accepted: April 28, 2025

Copyright: © 2025 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://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.

Abstract

The purpose of this study is to show, through the statements of the research participants, how Reflected Image Meditation(RIM) therapy for early maladaptive schemas can relieve suffering from personality and lead to insight into personality.

The results of the study are as follows. First, in the pre- and post-test comparison of the study participants' simple psychological schema test and dysfunctional belief test, the scores on the post-test were significantly lower than those on the pre-test, proving that the Reflected Image Meditation(RIM) is effective in healing distrust/abuse schemas. Second, the research participants were able to relieve their emotions, break free from irrational beliefs, and resolve unresolved issues through mixed Reflected Image Meditation(RIM) therapy. Third, the research participants were able to gain insight into how their childhood experiences of mistrust/abuse shaped their current personality and were the cause of current family conflicts, and were able to plan and implement new behaviors. The discussion point of this study is that although this study showed the healing effect of Reflected Image Meditation(RIM) on the distrust/abuse schema, it is necessary to strengthen the difference from the imagery work of schema therapy through follow-up research that shows the spiritual growth unique to Reflected Image Meditation(RIM) that finds one's true nature by realizing the law of acting.

Keywords: Reflected Image Meditation(RIM), imagery work, early maladaptive schemas, distrust/abuse schema, personality insight

I. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

1) 연구의 필요성

성격이란 사회적·생물학적·심리적 존재로서 인간이 이 세상을 살아가는데 있어 인간으로서 공통성뿐만 아니라 개인의 독특성이 반영되어 나타나는 역동적이며 조직화된 특성이라고 말할 수 있다.(노안영, 강영신 2003) 즉, 대인관계에서 다른 사람을 자신만의 심리도식으로 이해하고 소통하는 매우 안정적인 행동 방식이 바로 성격이다. 성격을 제대로 알고 이해한다는 것은 사회적 동물인 인간에게 인간관계 측면에서 매우 중요한 가치가 있을 것이다. 그렇다면 왜 사람들은 대인관계에서 어려움을 느끼며 힘들어 할까? Young(2005)은 성격장애 환자들에게서 그 원인을 초기 부적응 도식이라는 개념으로 설명하며, 심리 도식 치료의 핵심 기법으로 '심상작업'이란 이미지 치료요법을 사용하고 있다. 이 심상작업은 어린 시절의 경험을 떠올려 재경험하며 치료자가 성인모드로 접근하여 내담자를 재양육한다. 이런 심리도식치료는 성격장애 치료 면에서 인지치료보다 재발률이 떨어진다고 보고하고 있다.

본 연구자는 Young의 심리도식 치료에서 사용하고 있는 심상작업이 영상관법과 이미지를 떠올려 재경험하는 방식이라는 점에서는 유사하지만, Young의 심상작업은 치료자가 내담자의 심상 속으로 들어가 개입하여 치료한다면, 영상관법은 상담사의 개입 없이 내담자 스스로 이미지를 알아차림하고, 머물러 지켜봄으로 통찰에 이르도록 한다는 점에서 차별점이 있다.

심리도식치료가 성격장애 즉, 대인관계에서 어려움을 겪고 있는 사람들에게 효과적이라면 영상관법도 초기 부적응 도식 치료에 효과적이며, 성격에 대한 이해와 대인관계에서 오는 고통을 해소할 수 있을 것이라고 본 연구자는 생각하게 되었다.

이에 본 연구자는 초기 부적응 도식에 대한 영상관법 치유 개입의 효과성을 보여줄 연구가 필요하다고 판단하게 되었다. 또한 본 연구를 통해 내담자가 성격에 대한 통찰을 어떻게 경험하는지, 대인관계에서 오는 고통 소멸을 어떻게 경험하는지 밝힌다면 동료 명상상담사들이 성격 문제를 영상관법으로 개입하여 치유함에 있어 초기 부적응 도식을 영상관법 핵심영상 사례로 고려해 볼 수 있을 것이라고 기대한다.

2) 연구의 목적

본 연구의 목적은 초기 부적응 도식에 대한 영상관법 치유가 어떻게 성격에서 오는 고통을 소멸하고 성격에 대한 통찰을 이끌어 내는지 연구 참여자의 체험을 연구 참여자의 진술을 통해 보여주고자 함에 있다.

2. 연구 문제

본 연구는 연구 참여자가 영상관법에 의한 불신/학대 도식 치유를 어떻게 체험하는지 알아보고자 다음과 같은 연구 문제를 설정한다.

1. 연구 참여자는 불신/학대 도식으로 인해 어떤 고통을 느끼고 있는가?
2. 연구 참여자의 불신/학대 도식은 어떤 맥락에서 형성되었나?
3. 연구 참여자는 불신/학대 도식 치유를 어떻게 경험했는가?
4. 불신/학대 도식 치유 이후 연구 참여자는 어떤 변화가 일어났는가?

II. 이론적 배경

1. 심리도식

심리도식은 우리가 세상을 인식하고 해석하는 틀 또는 필터 역할을 하는 정신적 구조를 말한다. 이는 어린 시절의 경험, 사회적 환경, 교육 등을 통해 형성되며, 개인이 정보를 받아들이고 처리하는 방식에 영향을 준다.

1) 초기 부적응적 심리도식

초기 부적응적 심리도식이란 Jeffrey F. Young과 그의 동료들(Young, 2005)이 성격장애 치료를 위해 개발한 심리도식치료(schema

therapy)의 핵심 개념으로 성격장애 치료의 주요 대상이다. 초기 부적응적 심리도식은 생애 초기 주양육자와의 관계에서 형성되며 성장하면서 견고해지고 영속화되어 대인관계에서 심리적 고통을 유발한다. 초기 부적응적 심리도식은 5개의 영역에 18개가 있다. 여기서는 연구 참여자에게 영향을 미친 단절 및 거절 영역의 불신/학대 도식에 대해서 살펴보고자 한다.

2) 불신/학대 도식

단절 및 거절 영역은 생애 초기 중요 타자(주양육자)와의 관계에서 정서적인 교류가 얼마나 원활하게 이루어졌는가에 관한 영역으로 이 영역에서 초기 부적응 도식이 활성화되어 있다면 치료가 굉장히 어렵고 반드시 재양육의 과정을 거쳐야 한다는 것을 의미한다. 이 영역에 해당하는 도식은 유기/불안정, 불신/학대, 정서적 결핍, 결함/수치심, 사회적 고립/소외가 있다.

본 연구 참여자의 주요 초기 부적응 도식인 불신/학대 도식은 다른 사람들이 자신을 해치고, 학대하고, 모욕하고, 속이고, 거짓말하고, 조종하고 이용할 것이라고 기대한다. 이런 위해는 대개 남들이 고의적으로 가한 것이거나 혹은 변명의 여지없이 지나치게 무관심했기 때문에 일어난 일이라고 자각한다. 다른 사람들과 비교해 볼 때 자신은 늘 남들에게 속아 넘어가거나 어이없는 꼴을 당한다는 자각도 포함될 수 있다. 불신/학대 도식을 지닌 사람들은 기회만 주어진다면 다른 사람들이 그들의 이기적인 목적을 위해 자신을 이용할 것이라는 확신을 가지고 있다. 예를 들어, 다른 사람들이 자기를 학대하고, 상처 주며, 모욕하고 거짓말을 하며, 속이고, 조종할 것이라는 생각을 한다.

2. 영상관법

1) 영상관법

영상관법(인경, 2012, 2024)은 인경이 개발한 명상심리상담의 개입기법의 하나로 유식심리학을 기반으로 제8식 종자식에 저장된 이미지를 불러와 연구 참여자를 치유하는 상담기법이다. 인간은 감각하고 그 감각을 인식하고 사랑하여 8식에 저장하고, 반대로 감각되었을 때 비교하기 위해 8식에 저장된 이미지를 불러와 현재의 감각과 비교 판단하게 된다. 영상관법에는 감정형, 사고형, 의지형이 있는데 감정형은 몸 느낌 명상을 통해 감정과 상응하는 몸의 반응에 염지관하여 감정을 수용하는 것이고, 사고형은 주요한 생각을 찾아 생각을 중얼거림으로 생각을 명료히 하고 사고를 전환하는 것이다. 마지막으로 의지형은 연구 참여자의 갈망을 찾아 역할극과 같은 행위를 하게 함으로 이미지 상에서 미해결된 갈망을 해소하고 사건을 완결한다.

2) 혼합형 영상관법

혼합형 영상관법은 본 연구자가 연구의 필요에 의해 인경(2012, 2024)의 영상관법 이론과 종류에 근거하여 조작적으로 정의한 용어이다. 한 번의 핵심 영상을 떠올려 감정형, 사고형, 의지형 영상관법의 개입 절차를 순차적으로 모두 수행할 때 이를 혼합형 영상관법이라고 정의한다. 혼합형 영상관법의 개입 효과 측정은 감정형에서 염지관의 강도변화, 사고형에서의 비합리적 신념의 변화, 사고형에서 내담자의 갈망의 해소 정도에 대한 소감으로 한다.

3) 선행연구 고찰

초기 부적응 도식을 다룬 기존 연구들은 주로 양적 연구 방법을 통해 상관관계를 입증하고 있다. 남정윤(2020)은 대학생 1,024명을 대상으로 한 설문조사 분석을 통해 단절 및 거절 도식이 대인관계 만족과 주관적 안녕감과 유의미한 상관관계를 지닌다고 보고하였으며, 배경조(2020) 또한 전국의 만 19~25세 남녀 3,756명을 대상으로 한 조사에서 유사한 결과를 도출하였다. 이들 연구는 초기 부적응 도식이 대인관계에 미치는 영향을 양적 자료로 검증하였다는 점에서 의의가 있다.

한편, 이화순(2023)의 연구는 심리도식치료의 평가 및 교육 과정을 통해 만성적인 심리적 문제를 지닌 내담자의 변화 과정을 질적으로 탐색하였고, 그 변화 과정에서 심상작업이 핵심적 역할을 했음을 보여주었다. 또한 에니어그램 상담전략 프로그램을 활용한 이소윤(2018)은 어린 시절, 감정을 표현하면 부모로부터 무시당하거나 억압당했던 경험을 영상관법으로 다른 상담으로 그 치유 개입의 효과성을 입증하였다.

본 연구가 성격으로 인해 대인관계의 어려움을 가진 연구 참여자에게 영상관법을 주요 치유 개입 기법으로 활용한다는 점에서는 에니어그램 상담전략 프로그램을 활용한 선행 연구와 비슷하나 성격 문제에 주요하게 영향을 미치는 초기 부적응 도식을 영상관법의 핵심영상으로 하여 치유 개입한다는 점에서는 선행연구와 차별점이 있다.

III. 연구방법

1. 연구 참여자

연구 참여자는 최근 정신건강의원에서 손자의 발달 검사를 받는 과정에 주양육자에 대한 양육태도 검사를 실시하였고, 심한 스트레스와 무기력을 검사 소견을 들었다고 한다. 그로 인해 연구 참여자는 자신의 정신 건강 회복이 가족을 위한 것이라고 생각하여 상담을 요청하였다. 연구 참여자는 1남 3녀의 막내로 태어났으며, 아버지의 외도와 경제적 무능력으로 어머니가 일을 하시며 생계를 꾸려나갔으며, 이 과정에서 태어나서 첫돌 때까지 이모의 손에 맡겨져 자랐다고 한다. 유년 시절부터 어머니의 사랑을 받기 위해 집안일을 하였으나 어머니는 사랑을 주지 않았고, 오히려 당연히 집안일을 하는 아이로 생각하였다고 한다. 청소년기에는 반항을 하며 학교에도 잘 가지 않았고, 공부도 하지 않아 엄마와 언니로부터 물리적 폭력과 폭언을 당했다고 한다. 20대 초반 첫 번째 남편과 결혼하여 아들 하나를 낳았으며, 남편의 외도와 비난으로 3년간 우울증 약을 복용하였으며, 첫 번째 자살시도를 하였다고 한다. 30대에 첫 번째 남편과 이혼하고, 40대에 현재의 남편을 만났으나 현 남편과 사귀는 중 외도로 두 번째 자살 시도를 하였다고 한다. 현 남편과는 혼인신고를 하지 않은 상태에서 10년 동안 살고 있으며, 20살에 아이를 낳은 아들(26세)이 2년 전 이혼하면서 손자 양육을 하고 있다.

연구 참여자의 주호소 문제로는 “가족 간의 대화를 하면 나를 비난하는 것 같아 싸움을 하게 된다.”, “남편과도 현재는 따로 잠을 자기 때문에 외도가 의심되지만 현재로서는 어떻게 할 힘이 없다.”(면접회기)등이며, “외롭고, 고립되어 있는 느낌이 든다.”며 현재 자신의 상태를 표현했다.

2. 연구 설계

연구 대상자 선정은 연구자의 상담실에 대인관계 고통을 호소하는 5명의 내담자 중에서 연구 참여 의사가 표현한 내담자로 선정하였다. 상담 진행은 2024년 2월 20일에 시작하여 추수 회기 포함 9월 15일에 종료하였다. 1회기에 약 60분~90분 정도 소요되었다.

연구 참여자의 주호소 문제를 기반으로 18개의 초기 부정응적 도식에 대한 9점 척도의 간편 심리도식(인경) 검사와 조용래, 원호택(1999)가 개발한 7점 Likert식 척도의 역기능적 신념 검사를 실시하였다 연구 참여자의 심리 검사 결과, 연구 참여자의 역기능적 신념이 타인에 대한 불신과 누군가가 자신에게 해를 입힐 것임을 고려해 볼 때 현재 연구 참여자는 대인관계에서 초기 부정응 도식 중 불신/학대 도식에 가장 영향을 많이 받고 있다고 판단되었다. 이에 불신/학대 도식과 관련된 삶의 중요 사례에 영상관법으로 치유 개입을 하고, 미래 계획을 세워 보며 실천 행동을 모색하고 상담 장면에서 실험해 볼 수 있도록 설계하였다.

연구 참여자의 변화 확인은 심리검사의 사전사후 검사 실시, 영상관법에 의한 치유 체험 보고와 진술, 사후인터뷰 진행으로 설계하였다.

3. 연구 절차 및 자료 수집과 분석

본 연구는 명상상담 4단계 고집멸도를 기반으로 상담회기를 반구조화하여 총 15회기 회기당 90분으로 설계하여 진행하였다. 또한 매 회기마다 마음작동노트 과제를 주어 연구 참여자가 자신의 마음 현상을 알아차림 하도록 하였다.

표 1. 상담 개입 프로그램

4 단계	회기	회기 사례	프로그램 세부 내용	비고
고 · 집	1	검사해석/ 상담 구조화	검사해석(에니어그램, 심리도식, 비합리적 신념, 성격장애)	검사결과지
	2	원가 족과의 관계 탐색	원가족 이야기, 마음작동노트 해석	마음작동노트
	3	아버지와 관련된 불신/학대 경험 탐색	아버지와 관련된 핵심사례 영상관법, 마음작동노트 해석	마음작동노트
	4	전남편과 관련된 불신/학대 경험 탐색	마음작동 노트 해석	마음작동노트
	5	현 남편과 관련된 불신/학대 경험 탐색	핵심 사례 대한 영상관법, 마음작동 노트 해석	마음작동노트
	6	사례 명료화	사례명료화 /상담목표 재설정, 마음작동 노트 해석	마음작동노트
멸	7	아버지의 외도에 대한 사례	혼합형 영상관법, 마음작동 노트 해석	아버지와 현남편의 외도에 연결점 찾기
	8	아버지의 외도에 대한 사례	혼합형 영상관법, 마음작동 노트 해석	타인에 대한 불신과 연결 지어 보기
	9	어머니/큰언니의 불신/학대 사례	혼합형 영상관법, 마음작동 노트 해석	타인에 대한 불신과 연결 지어 보기
	10	비난받음에 대한 사례	혼합형 영상관법, 마음작동 노트 해석	타인에 대한 불신과 연결지어보기
	11	자신을 지지하는 수호자 만들기	혼합형 영상관법, 마음작동 노트 해석	무조건적 지지자 이미지 창조하기

도	12	미래의 자기 모습 상상하기	혼합형 영상관법, 마음작동 노트 해석	성취를 위해 할 수 있는 행동 리스트 작성하기
	13	대화 기술 훈련1	사례 추출 후 혼합형 영상관법	
	14	대화 기술 훈련2	사례 추출 후 혼합형 영상관법	
	15	종료 회기	상담 소감, 상담이후 자신의 모습	
	16	추수회기		

자료 수집은 연구 참여자의 동의서를 받아 상담 내용을 녹취하여 축어록을 작성하였으며, 상담 중 연구 참여자와 함께 작성한 마음작동노트와 회기 상담 후 그림 그리기 등을 통해 수집하였다.

자료 분석은 본 연구가 연구 참여자의 초기 부적응 도식에 영상관법으로 개입했을 때 연구 참여자가 어떻게 경험하고 치유되는지의 과정을 보여주기 위해 첫째 축어록을 꼼꼼히 읽으며 의미 있는 단위로 코딩작업을 하였다. 둘째, 변화의 확인을 위해 사후 인터뷰를 실시하였다.

4. 연구의 타당성 확보

본 연구 결과의 타당성을 확보하기 위해 Lincoln과 Guba(1985)가 제시한 질적 연구의 4가지 평가인 사실적 가치, 적용성, 일관성, 중립성 기준을 충족하고자 노력하였다. 본 연구자는 사실적 가치와 일관성, 중립성 기준을 충족하기 위해 매 회기 상담을 녹취하였으며, 녹취록의 코딩 과정에서 의문이 있거나 명확하지 않은 부분은 연구 참여자에게 그 의도와 의미를 물어 정확성을 확보하였다. 그리고 매 회기마다 이전 회기의 내용을 연구 참여자와 함께 복기하였으며, 이의가 있는 부분은 정정하였다. 또한 박사과정에 있는 동료들의 피드백과 지도교수님의 지도를 받았다.

5. 연구의 윤리적 고려

본 연구자는 연구 참여자에게 본 연구의 목적과 취지에 대해 설명하고, 녹취에 대한 동의와 비밀보장을 서면으로 작성하였다. 연구 참여자의 비밀보장을 위해 녹취록의 등장인물들은 가명으로 처리 하였으며, 연구 참여자의 경우 ‘00님’으로 표기하였다.

IV. 연구결과

1. 연구 참여자는 불신/학대 도식으로 인해 어떤 고통을 느끼고 있는가?

1) 사람들이 하는 말이 나를 비난하는 것처럼 들려요.

연구 참여자는 가족과의 대화에서 남편이나 아들이 그들의 불편함을 이야기하는 것을 연구 참여자를 향한 비난과 잘못을 지적하는 것으로 받아들이고 있다. 그래서 자신의 잘못 없음을 증명하기 위해 식구들과 논쟁을 벌이는 일이 종종 발생하기도 한다고 한다. 이런 일들이 반복되면서 연구 참여자는 가족 간의 갈등이 발생했을 때 어떻게 해야 할지 몰라 그저 서로 말을 하지 않고 거리를 두는 등의 힘든 시간을 보내고 있다고 이야기했다.

내담자101: 아들과 남편이 함께 결혼식에 초대를 받았는데 내가 같이 가려하니 둘 다 당황하더라고요. 마치 왕따를 당하는 기분이었어요. (9회기)

내담자159: “왜 민수를 자꾸 이리저리 면접 보러 안 보내고, 자꾸 민수한테 일하러 가라고 직장 구하라고 왜 다툴 안 하냐고. 아이를 그렇게 나태하게 안일하게 키워서는 안 된다고.” 그러면서 성진이가 나를 비난했어요. 아이한테 너무 오냐오냐 하는 아니냐고.

상담자160: 그러니까 어떤 생각이 들어요?

내담자160: 짜증이 확 올라와요. 너나 잘하라고. 너희 아버지 도박 빚 사고나 막지.(10회기)

상담자118: 다른 사람이 00님을 비난하는 것을 피하기 위해서?

내담자118: 네! 내가 비난받은 것보다는 불륜의 증거를 수집하는 아픔이 더 견디기 쉬웠어요.(4회기)

2) 남편의 외도에 대한 의심과 불안

연구 참여자는 첫 번째 결혼과 두 번째 결혼 생활에서 모두 남편의 외도를 경험했다. 남편의 외도는 연구 참여자로 하여금 삶의 의지를 놓게 하여 자살 시도를 여러 차례 한 것으로 이야기하고 있다. 남편의 외도에도 헤어지지 못하고 자신을 학대하는 행위를 반복하는 이유는 자신

이 헤어질 준비가 되지 않았기 때문이라고 하고 있다. 이러한 경험은 연구 참여자로 하여금 남편을 불신하여 끝없는 의심과 확인의 과정 겪게 했다. 정신과 몸이 피폐해졌으나 또다시 남편의 외도를 경험할 수 있다는 불안감으로 의심을 포기할 수 없었다고 이야기하고 있다. 연구 참여자는 남편의 외도를 배신행위로 간주하며 분노의 감정을 키워 왔으며, 사소한 일상의 대화에서도 늘 의심의 끈을 놓지 못해 피로했음을 연구 참여자의 이야기를 통해 알 수 있었다.

내담자108: 계속 반복되면서 싸움도 하고, 이게 반복되는 거죠. 계속. ...(중략)... 이제는 뭐 쫓아가 갖고서는 여자 전화번호를 알아내고 근처 가 갖고서는 여자가 어떤 여자인지 추적하고 애가 주변에 대해서 하지 애 전화번호를 주면서 애가 콜택시를 몇 시에 불렀는지 어디서 누구를 만나고 이 여자랑 어디를 갔는지 이런 그런 추적 질은 이제 안 해요. 피곤해서 (4회기)

3) 자살 삽화로 인한 괴로움

연구 참여자의 자살 시도 행동은 중학교 때부터 자신이 사라지면 모든 것이 끝날 것이라는 생각을 가지게 되었으며 그때부터 손목을 칼로 긁는 행동을 하게 되고, 그 이후 힘든 일이 있을 때마다 행동이 반복되었다고 한다. 자살 행위가 멈추게 된 가장 큰 사건은 현재의 남편과 연애 하던 시절 다툼이 있었고 손목을 긁는 자살 행동을 하므로 병원에까지 이송되게 되었다. 이 사실을 친정 식구들이 알게 되면서 연구 참여자의 오빠를 비롯한 가족들의 보살핌을 받으며, 자신을 소중하게 생각해 주는 사람들이 있음을 깨닫게 하는 계기가 되었다고 한다. 그 후로 자살에 대한 삽화는 계속 떠오르지만 직접적인 자살행위는 하지 않는 것으로 보고하고 있다.

내담자43: 아.. 가장 큰 사례가. 아직까지도 나는 가끔 자살을 꿈꿔요. (3회기)

2. 연구 참여자의 불신/학대 도식은 어떤 맥락에서 형성되었나?

불신/학대 도식은 다른 사람들이 자신을 해치고, 학대하고, 모욕하고, 속이고, 거짓말하고, 조종하고 이용할 것이라고 기대한다. 연구 참여자는 어떤 맥락에서 불신/학대 도식을 형성하게 되었을까? 본 연구에서는 가족관계와 사회적 관계의 맥락으로 구분하여 살펴보고자 한다.

1) 가족관계에서의 맥락

연구 참여자의 아버지는 가정폭력과 외도를 일삼았으며, 자녀의 양육에 대해서는 무책임한 사람이었다. 어머니는 아버지에 대한 원망을 자녀들에게 토로하며 항상 어머니를 위해 무엇인가를 해주기를 기대하는 사람이었다. 연구 참여자는 아버지의 가정폭력뿐만 아니라 가족 내 큰언니와 어머니의 폭력과 폭언을 경험하면서 자랐다. 청소년기에 왕따를 당했을 때는 가족에게 도움을 요청했지만, 가족으로부터 지지나 지원을 받지 못했으며, 도리어 모든 원인이 연구 참여자에게 있다는 비난을 들어야 했다. 연구 참여자는 “어머니는 나를 칭찬하는 법이 없었고, 필요가 있을 땐 나를 이용하기 위해 죄책감을 자극하는 말들을 하며 거부할 수 없게 만들었다”고 기억하고 있다. 이러한 원가족 내 경험으로 연구 참여자는 ‘어른들은 지지나 지원을 주는 존재가 아니고, 나를 공격하는 대상’으로 인식하면서 불신/학대 도식을 형성했을 것으로 판단된다.

내담자117: 아빠랑은 내가 거의 부딪힐 일이 없었으니까요. (한참 생각함) 엄마죠. 엄마. 엄마랑 큰 언니가 항상 세트로 묶여 있었던 것 같아요. 엄마랑 큰언니는 본인들의 감정들이 화가 욱하고 화가 났을 때, 나한테 화를 냈던 거 같아요. 내가 혼이 나야 할 상황이고 화를 낼 상황이지만, 본인들의 감정까지 더해져서 과하게 나한테 체벌을 하고 과하게 화를 냈던 거 같은 상황들이 있었어요. (2회기)

내담자9: 어렸을 때 엄마한테 들은 아빠 얘기는 엄마가 절 임신하고 얼마 안 돼서 아빠가 바람이 났고, 근데 나를 임신했었기 때문에 엄마는 아빠를 미워할 수 없었고, 아빠에 대한 욕을 할 수가 없었다는 말이에요. 태교에 안 좋을까봐.

상담자10: 그 이야기를 들었을 땐 어땠어요. 기분이?

내담자10: 그때 당시에는 별 느낌이 없었다가 커가면서 그런 얘기가 생각날 때마다 ‘그래서 그럼 결국은. 나를 임신하고 있을 당시에 아빠가 바람이 났고, 나 때문에 아빠에 대한 분노를 표출 못 했고. 그러면은 이게 뭐야? 나 때문에 이런 일이 벌어졌다는 건가?’라는 생각이 들었어요. ‘그래서 엄마는 나를 원망하는 건가?’ 뭐 그런 생각이 들었어요. (3회기)

2) 사회적 관계에서의 맥락

연구 참여자의 불신/학대 도식이 영속화되고 견고화된 원인을 연구 참여자의 청소년기와 사회 초년 적응기에서 살펴보고자 한다. 첫째 연구 참여자는 중·고등학교 시절 모두 집단 따돌림을 경험하였다. 연구 참여자는 집단 따돌림을 당할 당시 큰언니, 엄마, 선생님들에게 도움을 요청하였지만, 선생님들은 적극적으로 문제에 개입하지 않았으며, 큰 언니와 엄마는 연구 참여자에게 문제가 있다는 식의 비난을 하였다. 누구의 도움도 받지 못한 상태에서 또래 친구들의 집단 따돌림은 계속되었으며, 연구 참여자는 그 심리적 고통을 학교 부적응 행동으로 표현했

다.

내담자55: 갑자기 수업 시간에 개가 필통 던져서 머리를 맞았어요. 근데 선생님도 개가 일진이니까 아무소리 못하시고요.

상담자56: 음 그냥 무작정 00님을 괴롭혔거나요?

내담자56: 그냥 뭘지 모르는데 그냥 맘에 안 든대요. 타것이었던 거죠.(9회기)

둘째, 사회 초년기의 직장 생활 경험에서도 연구 참여자는 따돌림을 경험했다. 힘을 얻기 위해 힘이 있어 보이는 직장동료의 무리에 끼어들고 싶었으나, 그들은 틈을 주지 않았고, 직장 상사에게 도움을 요청하였으나 그 후 오히려 더 은근히 따돌림을 당하게 되었다고 한다.

연구 참여자는 이러한 일들을 경험하며, 자신의 주위엔 자신을 지지해 주거나 지원해 줄 사람은 없다는 인식을 가지고 성장했다. 이러한 경험들을 하며 성장한 연구 참여자의 불신/학대 도식은 영속화되고 견고화되어 현재의 삶에 영향을 미치고 있는 것으로 판단된다.

내담자2: 고1 때 00구청에서 아르바이트할 때였어요. 강서구청에서 사환으로 아르바이트 할 때였거든요. 그때 나를 괴롭히는 친구 세 명이 있었어요. 다른 과에 있는 사환 애들이었어요. 여자애들. 내가 이제 너무 개네들 때문에 힘들어서요. 은근히 사람 괴롭히는 애들 있잖아요. 티나지 않게. 내가 그거를 이제 직장 상사에게 얘기를 했어요. 그랬더니, 그분이 한 행동이 개네들하고 나하고 불러놓고 과자를 사 먹이는 거예요.. “니네 서로 싸우지 말고 잘 놀아.” 그냥 이라고 가버렸어요. 그 뒤로도 계속 애네들의 은근한 괴롭힘이 계속됐어요. 그래서 ‘나는 도움을 청해도 누가 나를 도와줄 수 있는 사람이 없구나.’라는 생각을 하게 되었어요. (3회기)

3. 연구 참여자는 불신/학대 도식에 대한 영상관법 치유를 어떻게 경험했는가?

본 연구자는 연구 참여자에게 삶에서 경험한 불신/학대 도식과 관련된 사건에 대한 이미지를 떠올려 줄 것을 요청하였다. 영상관법 중 나타나는 핵심영상은 모두 연구 참여자의 기억을 기반으로 반영된 이미지이다. 연구 참여자의 불신/학대 도식의 핵심 영상들을 구분해 보면 총 5건의 핵심 영상 중 3건은 존재 부정과 생존 위협의 경험으로, 자살 사고와 자살 행동을 유발하게 된 사건이고, 1건은 사람들에게 부당하게 비난을 당한 사건이며, 1건은 청소년기 따돌림을 당했던 사건이다. 핵심 영상은 다음과 같다.

1. <3회기. 불신/학대 경험 - 어린 시절 핵심장면>

엄마와 내가 집에 있고, 엄마는 엄마 할 일을 하고 있고, 나는 나의 할 일을 하고 있다.

엄마는 파마머리에 티셔츠와 롱스커트를 입고 있다.

엄마와 나는 같이 앉아 있다. 엄마는 슬퍼 보이고 화가 난 것처럼 보인다.(4/16. 3회기)

2. <5회기. 불신/학대 경험 - 남편의 불륜 핵심장면>

수면제를 먹은 상태에서 남편의 집에 찾아가 문턱에 앉아 주절주절 이야기를 하고 있다.

주로 남편의 탓으로 내 신세가 이렇다고 토로하고 있다. 남편은 화장실에서 술에 취해 토하고 있다. (5/7. 5회기)

3. <8회기. 불신/학대 경험 - 죽음, 자살 핵심장면>

엄마가 울면서 아빠가 우리들을 모두 죽이라고 했다고 하신다.

큰언니는 엄마가 주무셔야 한다며 성격 책을 읽어주고 있다. 엄마는 성경책 말씀을 들으면서

잠을 자면 안 된다고 졸리신대 버티고 계신다(6/4. 8회기)

4. <10회. 불신/학대 경험 - 비난받은 사례 핵심장면>

시누이들이 몰려와서 큰소리로 비난을 퍼붓고 있고, 나와 어린 아들은 그것을 보고 있다.(6/25. 10회기)

5. <11회기. 불신/학대 경험 - 수호천사 만들기 핵심장면>

고3 졸업여행.. 아이들이 있고, 내 집이 있다. 배정된 방에 문이 잠겨서 못 들어가고 있다.

아이들은 안에서 놀고 있다. 나를 못 들어오게 문을 잠갔다. 문을 열어달라고 하는데도 안 열어준다.(7/2. 11회기)

1) 영상관법에 의한 불신/학대 도식 치유 중 핵심 영상을 떠올렸을 때의 체험

① 존재에 대한 부정, 생존 위협

연구 참여자는 영상을 떠올려 감정에 접촉하게 되면 심하게 머리를 쥐어뜯거나 몸을 흔들거나 가슴을 치는 등 강한 신체 반응을 표출하였다. 특히 어린 시절 부모와 관련된 영상에서 심하게 나타났으며, 이런 행동들은 그만큼 연구 참여자의 가슴 깊이 새겨져 있는 슬픔과 아픔을 보여주는 것이라고 할 수 있겠다.

상담자106: 음.. 그런 감정이 분노의 감정에 드는군요?..그럴 때는 몸 어디서 느껴지는 거 같아요?

내담자106: 머리

상담자107: 머리..머리가 어떻게 느껴져요?

내담자107: 머리가 불이 나는 거 같아요.

상담자108: 네..뜨겁고 막 그래요?

내담자108: 그냥..... 머릿속에 타들어가는 듯한 느낌..

상담자109: 네..타들어가는 듯한 느낌..

내담자109: 그래서 되게 아파요...

상담자110: 그게 몇 정도 돼요? 지금?

내담자110: 팔 정도?

상담자111: 팔 정도... 좋아요. 불은 어떻게 생겼어요? 모양이?

내담자111: 이렇게 막 이 연기가 나고 있고.. 뿌연 연기가 나고 있고.. 그냥 우리 왜 이렇게 막 재 타면은 이게 연기 나잖아요?

상담자112: 좋아 잘했어요. 불타고 타들어가는 느낌 아픈 느낌 느낌에 집중을 해봐요. 머리에 호흡을 한번 해보세요. 숨을 들이쉬고 내쉬고

내담자112: (염지관)

상담자113: 그 타들어가는 느낌 아픈 느낌을 피하지 말고 그대로 느껴보는 거예요.

내담자113: (머리를 마구 쥐어뜯고.. 울음을 터트림)

상담자114: 너무 아파요? 그래요.. 숨을 쉬어 봐요..

내담자114: (울음을 참으면서 머리를 쥐어뜯고, 몸을 흔들어 댐) (3회기 영상관법)

② 모두가 나를 싫어하고 비난해요.

연구 참여자는 어린 시절부터 자신의 잘못이 아닌데도 불구하고 어른들에게 비난받거나 또래로부터 따돌림을 당한 경험을 가지고 있다. 이러한 경험들은 연구 참여자로 하여금 타인과의 갈등 상황에 놓여 있을 때 시비를 가리는 것에 집착하게 하고, 자신의 잘못이 아니란 것을 밝히기 위해 집요하게 증거를 수집해 나가는 행동을 하도록 하였다.

내담자89: 문을 열어달라고 하는데도 문을 안 열어줘요.

상담자90: 몸 어디에 자극받는 것 같아요?

내담자90: 머리에서 화가 나요. 머리가 켈..

상담자91: 화가 나요? 머리에 어떤 느낌이에요?

내담자91: 그냥.. 분노로 가득 차 있어요. 화가 나 있어요. 막 못 들어가고 막았다는 거에 대해서 화가 나요.

상담자92: 못 들어가고 막았다는 거에 대해서 화가 나네요? 그리고 머리에 어떤 느낌같은 것이 있나요?

내담자92: 머리가 눌리는 느낌?

상담자93: 머리가 눌리는 느낌이에요? 열감이나 이런 건 있어요?

내담자93: 열감은 없고, 그냥 이렇게 눌리는 느낌이에요. (양손으로 머리를 누른다) (11회기 영상관법)

2) 영상관법에 의한 불신/학대 도식 치유 과정

본 연구자는 연구 참여자에게 혼합형 영상관법을 실시함으로 먼저 부정적 감정을 소거화할 수 있는 기반을 만들고, 명료화된 사고로 자신이 진정으로 원하는 갈망이 무엇인지 확인하고 영상관법 속에서 해소해 볼 수 있도록 하였다.

① 부정적 감정의 소거(감정형)

연구 참여자는 불신/학대 도식에서 주로 분노와 서글픔, 억울함, 무서움 등의 감정을 경험하였다. 감정과 연결된 신체 자극은 머리, 가슴, 눈, 손 등이며, 신체 느낌은 열감, 눌림, 마비 등이다. 강도는 최초 7~8의 강도를 느꼈으며 염지관을 여러 차례 실시하면서 신체 느낌의 소멸 경험을 보고하였고, 감정형 영상관법 후 주로 감각으로부터의 편안함을 보고하였다.

표 2. 혼합형 영상 관법 : 감정형 파트에서의 치유 과정

핵심 장면		최초감정	몸느낌	염지관1차..n차	소감
1	3회기	분노	머리/열이 남	8 → 5 → 0	목소리가 밝아지고 편안해 짐
2	5회기	서글픔	눈 / 따가움	6 → 0	따가움이 사라짐
3	8회기	무서움	심장 / 무거운 걸로 꼭 누르는 느낌 → 통증 부위 넓어짐	6 → 7 → 5 → 3 → 0	통증의 범위가 넓어지고 강도가 증가 되었다가 사라짐
4	10회기	억울함	손/ 마비되는 느낌	8 → 6 → 3 → 0	손이 자유로워 짐
5	11회기	분노	머리 / 눌리는 느낌	7 → 1	도끼로 문을 부셔야겠다는 생각을 했기 때문에 머리의 느낌이 사라졌다 함

② 비합리적 신념 명료화(사고형)

연구 참여자는 사람들이 자신을 비난하고 탓할 것이라는 비합리적인 신념을 가지고 있었다. 영상관법을 하는 중에 발견된 생각들 또한 그런 맥락으로 아버지의 외도와 남편의 외도에 대해 어머니나 남편이 자신을 탓한다고 생각하고 자신은 존재가치가 없는 사람이라는 생각을 하였다. 영상관법 사고형을 통해 연구 참여자는 자신이 소중한 존재임과 자신의 잘못이 아닌 일로 비난받을 이유는 없다는 새로운 생각을 하게 되었다.

표 3. 혼합형 영상 관법: 사고형 파트에서의 치유 과정

핵심 장면	최초 생각	중얼거리기	새로운 생각
1	3회기	엄마가 나를 임신한 것을 후회하고 나의 탓으로 돌리고 있다.	생명자체가 소중한 것이다. 엄마에게도 내가 소중했겠구나.
2	5회기	네가 바람피운 것은 나의 잘못이 아니야.	네 잘못이야. 네 잘못이라는 것을 인정해
3	8회기	엄마까지도 우리를 버릴까봐 무섭다.	아빠는 돌아가셨기 때문에 나를 헤치러 오지 않는다.
4	10회기	억울하다	내 탓이 아니라는 생각이 든다.
5	11회기	완전히 나를 완전히 배제시킨다.(따돌림)	지금 여기서 나랑 같이 놀 수 있는 내 친구들을 찾겠다.

③ 갈망의 표현(의지형)

연구 참여자의 주요 갈망은 자신도 소중한 존재라는 것을 확인하고 싶다는 것이다. 연구 참여자는 영상관법의 핵심 장면 사례 속에서 상대방에게 자신이 하고 싶은 말을 함으로써 자신의 소중함을 스스로 통찰해 나갔다.

표 4. 혼합형 영상 관법: 의지형 파트에서의 치유 과정

핵심 장면		갈망	갈망의 표현	소감
1	3회기	나도 소중한 존재이고 싶다.	내담자129: “엄마.. 아빠가 바람 피워서 속상하고 원망할 대상을 찾고 싶은 건 내 탓은 아니야. 그거를 내가 임신했을 때 아빠가 바람을 폈다는 얘기하고, 나를 임신한 상태였기 때문에 아빠에 대한 원망을 못 했다는 거는 나를 원망하는 것 같거든. 나 때문이라는 것 같기도 하고. 근데 나 때문은 아니야. 엄마 탓도 아니고 그니까.....나를 임신하고 있어서 아빠를 원망 못 했다는 그런 말은 하지 말아줘. 그리고 내 잘못도 아니고 엄마 잘못도 아니야. 바람피운 아빠 잘못이지.(3회기)	피하고 싶은 장면이었다. 엄마에게 하고 싶은 말을 해서(대들어서) 통쾌했다.

2	5회기	장면속의 내 자신에게 위로해 주고 싶다.	내담자139: “나 자신을 너무 함부로 포기하지는 말자. 괜찮아. 그딴 위로, 미안하다는 말 한마디 안 들어도 괜찮아. 니가 니 스스로 니 잘못이 아니라 니 스스로가 생각하면 되는 거야. 굳이 상대방 말을 통해서 입을 통해서 그걸 니가 확인하지 않아도 니가 잘못된 것과 잘못하지 않은 것들을 너는 스스로 알잖아. 가자 그냥. 소중한 나를 지키러 다시 집으로 가자.” 이렇게 얘기해 주고 싶어요.(5회기)	내담자208: 내가 스트레스를 받으면 에너지가 완전히 고갈돼서 어떠한 말도 못하고 그냥 얼어붙는다는 것을 알았어요. 뭐 제일 중요한 건 니 잘못 내 잘못을 따지는 게 아니고 내가 나를 살펴보는 거...(중략).. 나를 위로하는 게 중요하구나. 나를 위로할 수 있는 스킬을 또 하나 배운 것 같아요. (5회기)
4	10회기	다 나가라고 말하고 싶다.	내담자141: (감정이 굉장히 차분했음)“니 동생이 잘못하고 니네들이 니 동생 못 믿어 갖고서 이 지경까지 왔는데, 그게 왜 내 탓이야? 아니 그러면은 아침에 일어나서 손님이 없으면은 없다고 술 먹고, 바쁘면 바쁘다고 술 먹고, 야 니네들 말도 안 들어 처먹는 애가 내 말이라고 들어 처먹겠냐고? 너도 니네 동생 감당 안 되는데 왜 나한테 와서 지랄이야?”	내담자205: 갈망이 해소돼야만 내가 그 사람으로부터 그리고 그 감정으로부터 자유로워질 수 있다는 것을 알게 된 것 같아요.
5	11회기	친구들에게 따돌림을 당하고 싶지 않다.	내담자105: “니네가 안 놀아줘도 나는 다른 친구들한테 갈 거야.” “나도 나를 좋아하고 나랑 친하게 지내고 나랑 노는 걸 즐거워하는 친구들이 있어 나한테도.” “너네가 안 놀아준다고 해서 내가 여기서 즐겁게 이 시간을 보내지 못하는 건 아니야?”	내담자108: 그냥 기분 좋아요. 아무리 애네가 날 무시하고 문을 걸어 잠근 거에 대해서도, 뭐 그게 서운하지도 않고 화도 안 나요. 내게도 친구들이 있다고 생각하니까요.

3) 영상관법에 의한 불신/학대 도식 치유 결과

① 사람들이 하는 말이 나를 비난하는 것처럼 들려요.

연구 참여자는 불신/학대 도식에 대한 영상관법 치유 후 자신이 태어난 것은 행복한 일이고, 자신은 가치 있는 사람이라는 생각을 하게 되며 자존감이 상승하게 되었다. 연구 참여자는 자신이 타인에게 비난을 받았을 때 분노가 차오르는데, 그때 감정을 수용하고 갈망을 알아차림 하여 갈망을 해소해야 건강한 대인관계를 할 수 있는 것에 대한 알아차림을 하였다.

내담자205: 갈망이 해소돼야만 내가 그 사람으로부터 그리고 그 감정으로부터 자유로워질 수 있다는 거요. 그거예요 (10회기)

내담자133: 그렇구나. 그래도 엄마한테는 내가 태어난 게 참 기분 좋은 거고, 엄마한테는 내가 소중했겠네요.

상담자134: 그런 생각을 하니까 어떤 감정이 들어요?

내담자134: 그냥 편안하고.. 저도 되게 기뻐요.. 엄마가 나를 사랑하는구나..

상담자135: 엄마가 나를 ..

내담자135: 그래도 내가 태어난 걸 좋아했겠구나..

상담자136: 그렇군요. 지금 기분은 어때요?

내담자136: 기분. 좋아..내가 태어난 걸 엄마가 기뻐했을 걸 생각하니까요(목소리 떨림) (3회기)

② 남편의 외도에 대한 의심과 불안

연구 참여자는 남편의 외도를 여러 번 경험하면서 남편의 모든 행동을 의심하고 추궁하는 행동을 반복하였다. 남편에 대한 의심이 한 번 들기 시작하면 아무 일도 하지 않고 남편의 불륜 증거를 채집하기 위해 시간을 보내곤 했었다. 영상관법 체험 후 연구 참여자는 자신의 잘못으로 남편이 바람을 피운다는 비난을 듣고 싶지 않아 채증에 열을 올렸다는 것을 알아차림 하였다. 타인의 비난에 대해 결백을 증명하는 것이 의미가 없음을 통찰하며 그 시간에 자신을 위해 투자하는 시간으로 쓰겠다고 했다.

내담자181 : 내가 다른 사람들에게 손가락질을 받고 싶지 않아 바람이 내 탓이 아니란 것을 증명하기 위해 증거가 확실해지기 전까지 모든 수모를 참고 있었다는 것을 알게 되었어요. 바람피우는 것은 나쁜 행동이에요. 그건 내 탓이 아니라 그 사람의 잘못인거예요. 이제 증거를 찾아다니며 시간을 낭비하지 않겠어요. 바람을 피우려면 피우라죠. 그땐 다 끝낼거예요. 참아주지 않을거예요.(5회기)

③ 자살 삽화로 인한 괴로움

자살 삽화에 대한 영상관법은 연구 참여자가 가장 힘들어 했던 회기이기도 하다. 불신/학대에 대한 핵심 장면에서 현실의 자살충동, 자살

사고로 갑자기 장면 전환되었기 때문이다. 삶에서 내내 자살에 대한 충동을 느꼈던 연구 참여자는 칼에 대해 직면하고 바라봄으로 자살사고 자체를 회피하는 대처방식에서 벗어날 수 있었으며, 자신이 가지고 있는 자살 사고가 습관일수도 있다는 통찰을 하였다. 연구 참여자는 드라마틱하게도 이 영상관법 이후 자살 충동이나 자살 사고가 삽화처럼 삶에 들어오는 일이 없어졌다고 보고하였다.

내담자155: 칼을 계속 바라보게 했을 때는 칼에 대한 두려움은 없었어요.

상담자156: 그랬어요? 두려움 없었어요? 처음에는 되게 강하게 올라왔잖아요? 칼을 봤을 때 힘들어 했잖아요? 그거 계속 바라보니까 두려움이 사라진 거예요?

내담자156: 음식을 해야 된다는 생각이 들었어요.

상담자157: 아 음식을 해야 된다는 생각을.. 칼을 바라보면서 음식을 해야 되겠다는 생각이 드니까 두려움이 사라진 거예요? 00님이 계속 바라보고 있는 부엌의 칼에 용도는 음식을 하는 용도네요. 가족을 행복하게 해주는 용도이고.

내담자157: 그렇죠.

상담자158: 음 그런 거네요. 지금 이제 혹시 집에 가서 칼을 바라봤을 때 양가감정이 들 거 같아요? 아니면 뭐 아무 감정이 안 들 거 같아요?

내담자158: 그건 모르겠어.. 봐야 알겠는데요.

상담자159: 나중에 그거 좀 알려주세요. (8회기)

(다음 회기에 칼을 봐도 아무 느낌이 없었다고 보고함)

내담자97: 응 왜 갑자기 사라졌지? 이거 평생 가야 하는데.. 아직 문제 해결된 거 없는데.. 아직 아파야 되는데.. 아직 해결된 게 없는데.. 왜 갑자기 사라졌지? 젠장할.. 아씨.....

상담자98: 00님의 그 욕구가..그 죽고 싶다는 욕구가 어떤 문제하고 연관돼 있는 게 아니라 그냥 욕구에 불과한 걸 수도 있거든요?

내담자98: 습관처럼요?

상담자99: 근데 00님은 그게 가장 편하다고 생각하니까 거기에 집착해서 칼이 없어지면 안 된다고 말하고 있는 것 같아요. 왜 없어지면 안 된다고 생각하는 것 같아요?

내담자99: 내가 도망갈 꺼리가 없어지잖아요.(8회기)

4. 불신/학대 도식 치유 이후 연구 참여자는 어떤 변화가 일어났는가?

1) 사전 사후 검사

① 간편 도식 검사

연구 참여자는 간편 도식검사에서 불신/학대 도식 점수는 사전검사서 아동/청소년기 9점, 현재 4점을 주었고, 영상관법 치유 체험 후 실시한 사후 검사에서는 아동/청소년기는 9점으로 같으나 현재의 점수에 2점을 주어 영상관법 체험 후 사전검사보다 2점이 낮아지는 유의미한 변화를 보였다.

<초기부적응 도식>

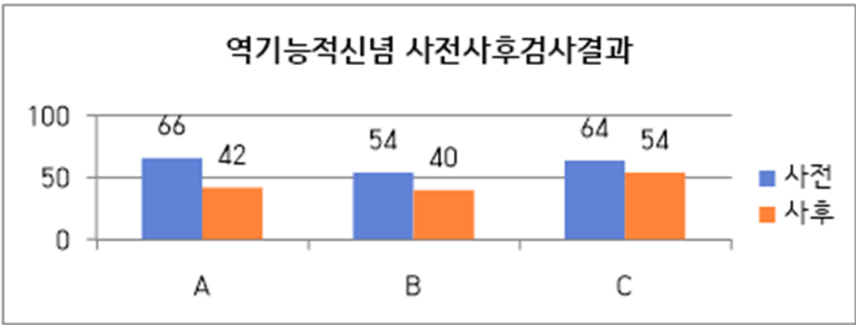
내담자 : 000
사전검사일 : 2024.01.07
사후검사일 : 2024.08.24

	부적응도식	영역	사전		사후		결과	
			아동/청소년	현재	아동/청소년	현재	아동/청소년	현재
1	전세족결핍	단골 및 거품	9	0	9	0	0	0
2	유기	단골 및 거품	9	3	9	0	0	-3
3	불신/학대	단골 및 거품	9	4	9	2	0	-2
4	사회적고립/소외	단골 및 거품	9	5	9	1	0	-4
5	결함/수치심	단골 및 거품	9	2	9	0	0	-2
6	실패	손상된 자물 및 수동	9	2	9	1	0	-1

그림 1. 초기 부적응 도식 사전사후 검사결과

② 역기능적 신념 검사

연구 참여자는 불신/학대 도식에 대한 영상관법 치유 체험 후 역기능적 신념 검사의 하위 3개 영역, A영역 사회적 자기에 대한 부정적 개념은 66점에서 42점으로, B영역 타인의 인정에 대한 과도한 요망은 54점에서 40점으로, C영역 타인 및 사회적 관계에 대한 부정적 신념은 64점에서 54점으로 점수가 낮아지는 유의미한 결과를 나타냈다. 특히 사회적 자기에 대한 부정적 개념과 타인 및 사회적 관계에 대한 부정적 신념의 변화는 불신/학대 초기 부적응 도식을 가지고 있는 연구 참여자에게는 긍정적인 변화라고 할 수 있다.



A: 사회적 자기에 대한 부정적 개념, B: 타인의 인정에 대한 과도한 요망
C: 타인 및 사회적 관계에 대한 부정적 신념

그림 2. 역기능적 신념 검사 사전사후 검사결과

2) 가족 간 대화 방식의 변화를 위한 실천 행동 계획

- ① 나를 비난하는 것 같이 느껴질 때 호흡하고 부적응적 심리도식이 활성화됨을 알아차림 한다.
- ② 나를 비난하는 것 같을 때 감정을 솔직하게 표현하고 그것이 맞는지 상대방에게 질문하여 혼자 오해하는 일이 없도록 한다.
- ③ 가족에게 요청을 할 때 지시적이고 강압적인 말투보다는 요청형 말투를 사용한다.

3) 15년 후 미래의 모습을 실현하기 위한 실천 계획

- ① 현재 다니고 있는 대학을 무사히 졸업하기

연구 참여자는 손자 육아를 하고 있는 상황이라 공부에 집중하기는 어렵지만 아들과 육아 스케줄을 조정하여 학업 시간을 확보하겠다고 했다.

- ② 상담사 자격증 취득하기

연구 참여자는 상담사 자격증을 취득하기 위해 학교에서 개설하고 있는 자격증 취득 스터디에 참여하고 있다.

- ③ 바리스타 자격증 취득하기

연구 참여자는 2년 후 학교를 졸업하면 바리스타 자격증을 취득하겠다는 계획을 세웠다.

- ④ 운전면허증 취득하기

연구 참여자는 전원생활에 필요한 운전면허증을 취득하기 위해 필기시험부터 도전해 보겠다고 했다.

- ⑤ 미래의 꿈을 이루기 위한 자금 확보하기

연구 참여자는 현재 경제활동을 하고 있는 상태는 아니지만 졸업 후 취업을 하면 꿈을 이루기 위해 따로 자금을 저축하겠다는 계획을 세웠다.

V. 결론 및 논의

1. 결론

본 연구는 불신/학대 도식에 대한 영상관법 치유를 연구 참여자가 어떻게 체험하는지 알아보기 위해 실시되었다. 연구 참여자는 혼합형 영상관법 수행을 통해 비난과 의심, 자살충동의 바탕에는 자신과 타인에 대한 비합리적 신념이 있음을 통찰하게 되었으며 그로인해 대인관계의 어려움이 유발되었음을 통찰하여, 새로운 대인관계 방식을 모색하고 실천할 수 있게 되었다.

먼저 연구 참여자의 주호소 문제에 대한 혼합형 영상관법 치유 효과는 다음과 같다.

첫째, 연구 참여자는 타인이 자신을 비난하는 것에 대한 두려움에 대한 혼합형 영상관법 치유 후 자신이 태어난 것은 행복한 일이고, 자신은 가치 있는 사람이라는 생각을 하게 되며 자존감이 상승하게 되었다고 진술하였으며, 감정의 수용과 갈망의 해소가 건강한 대인관계의 초석을 알아차림 하였다.

둘째, 연구 참여자는 남편의 외도에 대한 의심과 불안함에 대한 혼합형 영상관법 치유 후 비난을 피하기 위해 채증에 열심이었다는 것을 알아차림 하였으며, 결백을 증명하는 것은 의미없는 일임을 통찰하고, 자신을 위한 시간투자를 계획하게 되었다.

셋째, 연구 참여자는 자살 삽화에 대한 혼합형 영상관법 수행 후 자살 사고가 습관화된 회피의 대처방식이었음을 통찰하였으며, 수행이후 자살 충동이나 자살 사고가 삽화처럼 삶에 들어오는 일이 없다고 보고하였다.

위와 같은 연구 참여자의 체험 진술을 통해 혼합형 영상관법이 성격으로 인한 연구 참여자의 고통을 소멸하고 통찰하는데 효과가 있음이 입증되었다.

또한 간편 심리도식 검사와 역기능적 신념 검사의 사전 사후 검사 비교에서 사전 검사보다 사후 검사의 점수가 유의미하게 낮게 나와 영상관법이 불신/학대 도식 치유에 효과가 있음이 입증되었다. 내용을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 간편 심리도식 검사에서는 사전검사에서 아동/청소년기 9점, 현재 4점을 주었고, 영상관법 치유 체험 후 실시한 사후 검사에서는 아동/청소년기는 9점으로 같으나 현재의 점수에 2점을 주어 영상관법 체험 후 사전검사보다 2점이 낮아지는 유의미한 변화를 보였다.

둘째, 역기능적 신념 검사에서는 역기능적 신념 검사의 하위 3개 영역, A영역 사회적 자기에 대한 부정적 개념은 66점에서 42점으로, B영역 타인의 인정에 대한 과도한 요망은 54점에서 40점으로, C영역 타인 및 사회적 관계에 대한 부정적 신념은 64점에서 54점으로 점수가 낮아지는 유의미한 결과를 나타냈다.

마지막으로 연구 참여자는 2024년 9월 사후 인터뷰에서 “어린 시절 내 모든 삶에는 엄마가 관여 했었고, 엄마의 말대로, 엄마가 원하는 대로 어느 정도는 해 줘야 엄마랑 애착을 유지할 수 있는 방법이라고 생각하며 살았었다는 걸 알게 되었어요. 영상관법을 통해서 내가 어떤 마음으로 어린 시절을 보냈는지 보게 되긴 했죠.... 어린 시절의 나와 직면한 느낌이 들어요. 어린 시절 감정과 거리를 두니 어린 시절의 내가 더 명확하게 잘 보인 것 같아요.” “나에 대한 믿음이 많이 생겼어요. 배신=버림받음 / 버림받음의 이유는 내가 잘못해서 못나서..라는 도식이 있었는데, 버림받음은... 나한테 문제가 있어서가 아니라는 거와 상대방이 나를 떠나는 게 이제는 두렵지 않게 됐어요. 나한테 문제가 있어서 상대방이 떠날 수도 있었겠지만, 상대방만의 말 못한 사연이나, 상대방 본인의 문제였을 수도 있다는 생각을 하게 되었어요.”등 연구 참여자는 불신/학대 도식에 대한 영상관법 상담 후 변화된 것들에 대해 이야기해 주었다.

위에서 살펴본 바와 같이 불신/학대 도식의 영상관법 치유개입은 연구 참여자에게 성격 형성에 대한 이해와 통찰을 이끌어 냈음을 확인할 수 있었으며, 초기 부적응도식에 대한 영상관법의 치유적 접근이 효과적임이 증명되었다.

2. 논의

본 연구는 영상관법이 Young의 심리도식치료 중 심상작업과 같은 치유적 효과가 있음을 연구 참여자의 체험 진술을 통해 밝히고자 했다. 본 연구에서는 치유의 효과성만 보여주었지만 후속 연구를 통해 Young의 심상작업과 달리 연기의 법칙을 깨달아 본성을 찾는 영상관법만이 갖고 있는 영적 성장의 면을 보여주어 차별 점을 강화하는 연구의 필요성이 있다고 생각한다. 또한 본 연구가 단일사례로 실시되었다는 점에서 불신/학대의 초기 부적응 도식으로 인해 성격의 문제로 대인관계에서 고통을 경험하고 있는 다른 사례에서도 유효한지 검증하기가 힘들다는 한계점이 있다.

국문초록

본 연구의 목적은 초기 부적응 도식에 대한 영상관법 치유가 어떻게 성격에서 오는 고통을 소멸하고, 성격에 대한 통찰을 이끌어 내는지 연구 참여자의 체험 진술을 통해 보여주고자 함에 있다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 간편 심리도식 검사와 역기능적 신념 검사의 사전 사후 검사 비교에서 사전 검사보다 사후 검사의 점수가 유의미하게 낮게 나와 영상관법이 불신/학대 도식 치유에 효과가 있음이 입증되었다. 둘째, 연구 참여자는 혼합형 영상관법 치유를 통해 감정을 해소하고 비합리적 신념으로부터 벗어나 미해결 문제를 해소하면서 자신의 어린 시절의 불신/학대 경험들이 현재의 성격을 만들었으며, 현 가족 갈등의 원인이 되고 있음을 통찰하고, 새로운 행동을 계획하고 실천할 수 있게 되었다. 본 연구의 논의 점은 불신/학대 도식에 대한 영상관법의 치유의 효과성만 보여주었다는 점, 후속 연구를 통해 Young의 심상작업과 달리 영상관법만이 갖는 영적 성장의 면을 보여주어 차별점을 강화하는 연구의 필요성이 있으며, 단일사례 연구라는 점에서 일반화에 한계점이 있다는 것이다.

주제어

영상관법, 심상 작업, 초기 부적응 도식, 불신/학대 도식, 성격통찰

참고문헌

- 남윤정(2020). 대학생의 불안정 애착, 단절 및 거절 도식과 대인관계만족, 주관적 안녕감의 관계. 가천대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 노안영, 강영신(2003). 인간 이해 및 성장을 위한 성격심리학(2판). 서울: 학지사.
- 배조경(2020). 경계선성격장애 성향자가 지각한 부와 모의 부정적 양육행동, 고통감내력, 유기도식, 관계중독간의 경로모형 검증. 한양대학교대학원 박사학위논문.
- 이소윤(2018). 에니어그램 상담전략 프로그램을 통한 상담사례-부모와의 갈등 개선을 중심으로. 동방문화대학원대학교 박사학위논문.
- 이화순(2023). 심리도식치료의 평가과정에 대한 사례연구. 동방문화대학원대학교 박사학위논문.
- 인경(2012). 명상심리치료-불교명상과 심리치료의 통합적 연구. 서울: 명상상담연구원.
- 인경(2024). 영상관법과 마음치유. 서울: 명상상담연구원.
- Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, Mariorie E. Weishaar (2006). Schema therapy: A practitioner's guide. New York: Guilford Press. 권석만, 김진숙, 서수균, 주리아, 유성진, 이지영 (역) (2005). 심리도식치료. 서울: 학지사.