

RESEARCH ARTICLE

The effect of reflective image meditation on depressive affect in middle-aged men: A single-case study

Jang, Yuri

Ph.D. Candidate, Dongbang Culture University of Graduate Studies, Republic of Korea

영상관법이 중년 남성의 우울정서에 미치는 영향: 단일사례연구

장유리

동방문화대학원대학교 박사 수료

Corresponding Author: Jang, Yuri (mitur@hanmail.net)

Abstract

This study explores the depression experience of a middle-aged male with depressive affect and aims to identify the impact of a Reflective Image Meditation (RIM)-based meditation counseling intervention on his emotional state through a single-case study. To this end, an 8-session meditation counseling program, incorporating RIM to help the participant observe mental phenomena as they are, recognize, clarify, and accept unresolved issues, was conducted with a middle-aged male client reporting depression. Data were collected through the analysis of the counseling case. The research findings are as follows: First, the participant expressed his depressive affect by stating he felt 'trapped' or 'like he was wearing a straitjacket,' conveying deep feelings of isolation. His thoughts were consumed by ruminations like 'I won't be able to move forward,' likening it to a 'mental brake' that left him feeling stifled and unable to progress. Furthermore, in interpersonal relationships, he tended to suppress his emotions rather than expressing them directly, which manifested as psychosomatic reactions such as indigestion. Second, this depression was found to stem from feelings of loneliness and fear, originating from the lack of emotional and physical care in his childhood, leading to abandonment anxiety. The prolonged experience of not being protected from violence resulted in a fear of abandonment by others, causing him to hesitate in expressing needs and making demands. This persistent feeling of suffocation was identified as contributing to his current depressive state. Third, after the RIM intervention, the participant's depressive affect showed significant change. He began to safely confront his repressed emotions and care for himself through self-empathy and solace. Consequently, his pre-intervention depression scale (BDI) score dramatically decreased from 20 (severe depression) to 6 (normal range) post-intervention, indicating a clear quantitative improvement. Additionally, qualitative changes were observed, such as overcoming helplessness, newly recognizing his right to be protected, and experiencing relief from the suppression of emotional expression. Fourth, the participant demonstrated changes in seeking practical alternatives, including accepting his depressive affect rather than avoiding it, practicing daily meditation, and formulating concrete action plans for economic activities. Notably, he resolved to prioritize action over overthinking when implementing these plans. This study presents a concrete case illustrating how Reflective Image Meditation impacted the depressive affect of a middle-aged male participant. Furthermore, it holds significance by clarifying the potential role of Reflective Image Meditation as an



OPEN ACCESS

Citation: Jang, Yuri. The effect of reflective image meditation on depressive affect in middle-aged men: A single-case study. Journal of Meditation based Psychological Counseling, 34, 27-44.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2025.34.3>

Received: July 24, 2025

Revised: August 29, 2025

Accepted: August 31, 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.

effective intervention strategy for middle-aged men experiencing depressive affect.

Keywords: Reflected Image Meditation(RIM), depressive Affect, A middle-aged man, Meditation Counseling, Enneagram

I. 서론

1. 연구필요성과 목적

급변하는 현대 사회에서 우울은 개인의 심리적 안정성을 위협하며 심각한 사회 문제로 대두되고 있다. 건강보험공단의 ‘우울증 진료인원 현황’ 자료에 따르면 2018년 75만 명이었던 우울증 진료 인원은 2023년 100만 명을 넘어섰다. 이러한 우울증의 증가는 전 연령대에 걸쳐 나타나며, 특히 여성과 젊은 층의 증가가 두드러지는 추세이다.

하지만 실제로보다 과소평가 되어지는 부분이 바로 중년 남성의 우울이다. 이들은 우울증을 숨기려는 경향이 강하며, 여성과 달리 정서적 표현보다는 다른 방식으로 증상이 나타나기 때문이다(김영택 외, 2010). 이는 우울을 약점이나 나약함으로 간주하는 사회적 시선과 남성 스스로의 인식에서 비롯된다고 할 수 있다(Mahalik & Dagirmanjian, 2019). 그 결과 남성들은 감정 표현을 회피하고(Scholz, Crabb & Wittert, 2014), 친구나 가족에게조차 위축되어 사회적 고립에 놓이기 쉽다(Hudson et al., 2018; Sonnenberg et al., 2013). 이처럼 남성들은 우울을 수치스럽게 여겨 숨기려 하고(Mackenzie et al., 2019), 전문가의 도움을 구하는 데에도 여성보다 소극적인 경향을 보인다(조현주 외, 2008; Oliffe et al., 2016). 따라서 중년 남성의 심리적 어려움에 대한 실질적인 연구와 대책은 사회적으로 매우 중요한 의미를 지닌다.

그러나 중년 남성 우울에 대한 선행연구는 양적 연구가 주를 이루는데 주로 우울과 관련된 사회적 변인 간의 복잡한 인과관계를 규명하는데 집중되어 있다(엄형준, 2020; 이원숙, 2021; 설보람, 2023). 하지만 중년 남성의 우울은 그들이 처한 사회문화적 맥락 속에서 매우 복합적인 양상으로 나타나며, 특히 개별적인 심리적 경험과 성격적 특성에 따라 우울을 경험하고 표현하는 방식이 상이하다. 따라서 한 개인의 고유한 경험을 통해 우울을 깊이 있게 이해하고, 우울 정서에 영향을 미치는 과정과 효과를 질적 접근을 통해서도 구체적으로 제시될 필요가 있다.

본 연구는 중년 남성의 우울정서에 대한 영상관법의 효과를 심층적으로 탐색하고자 단일사례 연구 설계를 채택하였다. 이는 단순히 통계적 수치를 넘어, 한 개인의 내면에서 일어나는 정서적 및 심리적 변화의 복합적인 과정을 면밀하게 추적하는 데 가장 적합한 연구 설계이기 때문이다.

대규모의 집단 연구가 놓치기 쉬운 개별적인 치료 효과와 변화의 기제를 심도 있게 분석함으로써, 본 연구는 영상관법이 우울정서를 겪는 특정 개인에게 어떻게 작용하는지에 대한 풍부한 질적 자료를 제공할 수 있다. 나아가, 이 연구를 통해 영상관법을 활용한 상담 개입의 효과에 대한 기초적인 근거를 마련함으로써 향후 유사한 사례나 더 광범위한 집단 연구의 토대를 제공하고자 한다.

이러한 심층적 탐색을 위해, 본 연구는 ‘제4세대 상담’으로 대두되고 있는 명상상담의 기법인 영상관법을 활용하여 우울정서의 변화를 확인하고자 한다. 특히 영상관법(Reflected Image Meditation)은 명상상담의 강력한 치료 기법으로 평가된다. 이는 내담자가 미해결된 영상(이미지)을 의도적으로 떠올려 마음 현상을 있는 그대로 관찰함으로써 자신의 문제를 자각하고 수용하며, 문제의 명료화를 통해 내담자는 스스로 변화와 대안적 행동 방안을 모색할 수 있기 때문이다(이영순, 2012). 궁극적으로 영상관법은 단순히 문제 해결을 넘어, 내담자가 자신의 내면을 깊이 통찰하고 자기 치유 역량을 강화하여 삶의 질을 향상시키도록 돕는 통합적인 접근 방식이라 할 수 있다. 그렇기 때문에 영상관법을 활용한 명상상담은 우울과 같은 부정적 정서에 긍정적인 영향을 미쳤음을 시사하는 선행 연구들이 이를 뒷받침한다(이영순, 2012; 신정란, 2015).

하지만 본 연구는 선행연구와는 다르게 우울의 외각지대에 서있는 ‘중년 남성’을 연구 대상으로 삼고, 우울 척도(BDI)와 같은 양적 사전·사후 검사 결과와 영상관법을 통한 우울감정의 변화를 그림을 통해 질적 변화 과정까지 구체적으로 제시함으로써 중년 남성 우울에 대한 다각적이고 깊이 있는 이해를 도모하고자 한다.

2. 연구문제

1. 연구참여자는 우울정서를 어떻게 경험하고 있는가?
2. 연구참여자가 느끼는 우울정서의 원인은 무엇인가?
3. 영상관법으로 연구참여자의 우울정서는 어떻게 변화 되었는가?
4. 영상관법 개입 후 행동변화를 위한 실천적 전략은 무엇인가?

II. 이론적 배경

1. 중년 남성

인간의 생애는 끊임없이 발달하는 연속적인 변화의 과정이므로, 중년기를 명확히 구분하는 것은 쉽지 않다(이민아, 2019). 그러나 일반적으로 40대 중반에서 60대 중반에 이르는 시기로 정의되는 중년기는 청년기와 노년기 사이의 중요한 전환기이자 다양한 발달 과업에 직면하는 시기이다.

이 시기의 남성들은 개인차가 있으나, 노부모 부양, 자녀 양육, 경제 활동 등 다중적인 책임감으로 인해 극심한 심리적 압박감과 역할 스트레스를 경험하기 쉽다. 특히 이들은 흔히 ‘샌드위치 세대’로 불리며 신체적·심리적 변화와 함께 사회적 역할 변화에 대한 적응 부담이 가중된다. 그러나 이들은 사회적 통념이나 남성성 규범으로 인해 이러한 심리적 어려움을 억압하거나 방치하는 경향이 강하며, 이는 결국 우울 정서와 같은 심각한 정신 건강 문제로 이어질 가능성이 크다. 더욱이 중년 남성의 우울은 과소평가되거나 비정형적인 방식으로 나타나 적절한 개입 시기를 놓치기 쉽다는 점에서 심층적인 이해와 접근이 요구된다.

2. 우울정서

우울 정서(depressive emotion)는 근심, 침울함, 무력감, 무가치감 등을 특징으로 하는 부정적인 정서 상태를 의미한다(Cantwell, 1983). 이는 일시적이거나 급격히 일어나는 감정 반응의 한 형태로, 진행 중인 사고 과정을 멈추게 하거나 신체적 변화를 동반하는 강렬한 감정 상태로 정의될 수 있다.

우울 정서가 지속됨에 따라 우울한 기분, 죄책감, 무가치감, 절망감과 같은 감정이 심화되며, 정신운동성 지연, 식욕 감소, 수면 장애 등 다양한 신체적·정신적 증상을 동반할 수 있다(Radloff, 1977). 우울은 가벼운 슬픔의 감정에서부터 일상생활에 심각한 지장을 초래하는 임상적 우울증에 이르기까지 그 양상이 매우 다양하게 나타난다(김인수, 2024). 특히 우울한 기분이나 감정이 장기간에 걸쳐 나타나고 이로 인해 일상생활에 부정적인 영향을 미치게 되면, 우울증으로 진단되거나 발전할 가능성이 높다(이영주, 2016).

종합적으로 볼 때, 우울 정서는 무가치감과 무력감에서 비롯된 깊은 절망감을 동반하며 정서적으로 가라앉는 상태이다. 이러한 우울 정서가 지속될 경우 대인관계 및 일상생활 전반에 심각한 문제를 야기하고, 신체적 증상뿐만 아니라 정신장애로까지 발전하여 개인에게 더 큰 고통을 안겨줄 수 있다.

3. 영상관법

영상관법은 인경이 개발한 명상상담 기법으로, ‘눈을 감고 문제가 되는 현실을 반영하는 핵심적인 영상을 의도적으로 마음에 떠올려 관찰한다.’는 의미를 담고 있다. 이는 명상상담에서 가장 핵심적으로 활용되는 기법 중 하나이며, 감정의 발생이 영상 이미지에 기반한다. 는 심리적 관점을 기본으로 한다(인경, 2024).

영상관법은 현실 문제와 관련된 핵심 장면을 떠올려, 소거되지 않고 잠재되어 있던 마음(감정, 생각, 갈망)을 알아차리고 명료화함으로써 객관적으로 자신을 들여다보게 한다. 특히 본 연구에서 적용하는 영상관법은 일반 상담현장에서 주로 활용되는 심상기법과 달리, 부정적인 이미지를 긍정적으로 재구성하거나 촉진시키지 않는다. 대신 과거 또는 현재의 미해결된 장면을 이미지로 띄우고, 그것이 존재하는 그대로를 알아차리고(念) 머물러서(止) 지켜보는(觀) 염지관(念止觀)의 원리를 따른다.

영상관법은 유형별로 감정형, 사고형, 의지형 영상관법으로 나눌 수 있다. 감정형 영상관법은 주로 감정을 다루며, 사고형 영상관법은 감정과 연결된 생각을 중얼거리게 한다. 의지형 영상관법은 원하는 것(갈망)을 파악하고 영상(이미지)을 띄운 장면에서 해결하지 못한 그리고 표현하지 못한 것들을 해 보게 한다.

4. 선행연구

본 연구와 동일하게 우울 정서를 가진 중년남성을 대상으로 한 질적 연구를 크게 우울 경험의 심층적 이해에 중점을 둔 연구(이진숙, 2003; 박민정, 2021), 우울의 과정과 변화 양상을 다룬 연구(임혜주, 2022), 상담적 접근 방식의 적용 과정과 효과를 질적으로 분석한 연구(최원상, 2022; 신창임, 2013) 등으로 분류할 수 있다. 하지만 이들 질적 연구들 또한 특정 맥락이나 개입 방식에 초점을 맞추거나, 한 개인의 우울정서가 발현되고 변화하는 전반적인 역동을 통합적이고 밀도 있게 다루는 데는 아쉬움이 있다.

본 연구와 관련 깊은 영상관법이 우울에 미치는 영향에 대한 연구는 필요성에서도 언급하였듯이 이영순(2012), 신정란(2015)의 사례가 대표적이다. 먼저, 이영순(2012)은 단일 사례 연구에서 영상관법 프로그램을 통해 우울증을 겪는 중년 여성의 우울 증세를 유의미하게 완화시켰음을 시계열(ABAB) 분석으로 보고하였다. 이 연구는 미해결 과제와 관련된 다양한 영상관법 적용이 관점 변화, 긍정적 자기 개념 형성 및 적극적 대처 행동으로 이어져 심신의 치유에 긍정적 영향을 미쳤다고 보았다. 그러나 해당 연구는 변화 의지가 매우 강한 참여자를 대상으로 했다는 점에서 연구 결과의 일반화에 대한 논의의 여지를 남겼다. 또한, 영상관법으로 우울을 다룬 신정란(2015)의 연구는 장애 가족을 돌보면서 만성적인 우울증을 앓고 있는 중년 여성을 대상으로 영상관법을 시행하여 우울증에 상당한 효과가 있었음을 시사했다. 다만, 해당 연구는 사회적 관계망 및 지지 체계 연계와 같은 복지 개입 또한 영향을 미쳤을 가능성을 언급하였다.

III. 연구방법

1. 연구참여자

본 연구자는 연구의 목적으로 우울감을 호소하고 있는 중년남성을 대상으로 편의 표집 하였다. 연구참여자는 49세의 기혼남성으로 상담 초기에는 주호소문제가 구체적이지 않고 추상적이었으며 겉으로 드러나는 우울정서의 징후가 뚜렷하지 않아 연구자가 우울감을 인지하기 어려웠다. 그러나 상담을 진행하면서 파악된 우울감은 어릴 때부터 시작되어 꾸준히 느껴왔던 것임을 파악하게 되었다.

성인이 되어서도 일중독에 빠져 완급조절을 하지 못하고 ‘자신을 갈아 넣어야 하는’ 상황이 계속되었다고 하였다. 이러한 삶에서 벗어나고자 귀농을 결심하였지만 악덕농장주를 만나 부당한 대우와 금전적 피해까지 입고 설상가상 어머니의 죽음으로 우울이 심화되었다고 진술하였다.

성격적으로는 타인에 대한 높은 배려심과 풍부한 감수성을 지니고 있으며 느긋하고 수용적인 태도로 타인에게 위안을 제공하는 경향이 있다. 그러나 자신의 욕구를 명확히 표현하지 못하여 내재된 분노를 경험하며, 이는 무력감을 유발하고 우울정서로 발현되는 것으로 파악되었다. 또한 내향적인 특성으로 인해 스트레스 상황에서 위축되고 고립을 선택하는 경향이 우울정서와 밀접한 관련이 있을 것으로 분석되었다.

연구 시작 시점에 측정한 Beck의 우울 척도(BDI) 점수는 총점 20점으로, 중증 우울수준으로 평가되었다.

2. 연구 설계

2023년 11월 25일부터 2024년 1월 13까지 주 1회씩 8회기 상담을 진행하였으며 마지막 회기가 끝나고 장기적인 효과 유지 여부 및 우울수준 변화 확인을 위해 약 12주 후 추후상담 및 사후검사를 실시하였다. 상담 시간은 회기 당 약 90~120분이 소요되었으며 명상일지 및 마음작동 5요인 분석노트 등의 과제도 제시되었다.

본 연구는 주로 영상관법을 적용한 명상상담 8회기 프로그램으로 진행하였으며 구체적인 회기별 프로그램은 다음과 같다.

표 1. 영상관법을 적용한 명상상담 8회기 프로그램

회기	회기목표	회기주제
1	라포 형성, 상담동기 및 성격특징 파악하기	1. 심리 검사 실시 후 해석과 주호소문제를 중심으로 연구참여자의 고통나누기 2. 호흡명상 시행
2	대인관계 탐색	1. 연구참여자의 대인관계를 중심으로 핵심문제에 대해 고통나누기 2. 몸느낌 관찰명상 시행
3	어린 시절 경험 탐색	1. 우울정서가 나타나는 근원원인을 어린 시절 사례로 찾아보기 2. 영상관법으로 어린 시절 외로움 다루기
4	자아개념 탐색	1. 감정, 생각, 갈망(자아개념)을 명료화 시키기 2. 영상관법으로 형의 폭력에 맞서 싸우기
5	성격역동 이해	1. 우울정서가 지속되는 원인으로 역동을 이해하고 내적인 두려움으로 인한 반복되는 모순된 감정을 자각하기 2. 영상관법으로 감정표현연습 해 보기
6	명상체험	1. 우울정서를 일상에서 다스리기 위한 명상을 익힘
7	가족세우기 및 심리극	1. 영상관법을 적용한 가족세우기와 심리극으로 스스로 문제와 원인을 파악하고 새로운 행동을 선택하도록 돕기
8	행동계획 및 실천방향	1. 손익계산서 작성하기 2. 희망그래프 작성 3. 행동계약서 작성하기

3. 자료수집 및 윤리적 고려

본 연구는 참여자의 인권을 보호하고 윤리적 지침을 준수하고자 연구 참여를 제안하기에 앞서, 연구의 목적, 진행 절차, 예상 소요시간 등 기본적인 정보를 구두 및 서면으로 제공하였다. 이 과정에서 참여는 전적으로 자발적인 결정임을 명확히 설명하였다. 참여를 거부하거나, 연구 진행 중 언제든지 불이익 없이 철회할 수 있음을 강조하였다. 이후 연구의 모든 내용을 충분히 이해했음을 확인하고, 개인 정보 보호 및 비밀 보장 원칙에 대해 설명한 뒤 자발적인 의사에 따라 연구 참여 동의서에 서명을 받았다.

또한 매회기마다 녹취동의서를 서면으로 받아 녹음을 진행하였으며, 녹음된 자료를 토대로 축어록을 작성하고 주제 분석을 위한 코딩작업을 통해 분석하였다.

상담 시 에니어그램 성격 유형 검사와 심리도식 검사 및 Back의 우울척도 검사를 사전과 사후에 시행하여 우울 수준 변화에 대한 양적 자료를 수집하였다. 직접 그린 나중심가계도 그림 및 인형으로 가족세우기에서 원가족과 현가족의 역동을 구현한 장면을 사진으로 남겼고 과제뿐만 아니라 상담 시간 내에도 명상일지(호흡명상, 마음작동노트)와 영상관법 시 떠오른 이미지의 변화를 담은 그림 자료를 수집하여 분석에 활용하였다.

4. 타당성 확보

본 연구자는 현재 명상상담평생교육원에서 명상심리상담사 수퍼바이저 자격을 위한 수련 과정을 이수 중이며, 5년째 심리상담센터를 운영하며 전문성을 확보해 왔다. 본 연구의 질적 타당성을 높이고 연구참여자에게 최적의 상담을 제공하기 위해, 두 명의 전문 수퍼바이저(명상심리상담학회, 한국상담심리학회 소속)에게 총 2회에 걸쳐 수퍼비전을 받으며 상담을 진행하였다. 이 수퍼비전은 상담 과정 전반(초기 상담 방향 설정, 중기 상담의 어려움 해결, 사례 분석의 객관성 확보 등)에 대한 객관적인 점검과 심층적인 논의를 통해 연구의 신뢰성과 타당성을 강화하는 데 기여하였다.

IV. 연구결과

1. 우울정서를 어떻게 경험하고 있는가?

연구참여자가 경험하는 우울을 탐색하기 위해, 그가 현재 주로 느끼는 감정, 지배적인 생각, 대인관계 패턴, 그리고 신체 반응 등 다양한 측면을 심층적으로 살펴보았다.

1) 사회적·정서적 단절로 인한 깊은 고립감

최근 코로나19 팬데믹의 여파로 외부 활동과 사람들과의 교류가 거의 없어지면서 사회적으로나 정서적으로 단절된 생활을 하게 되었고, 이로 인해 ‘갇혀 있는 기분’을 많이 느낀다고 했다.

내: 뭔가 갇혀 있는 기분이 좀 사실 많이 들고요. 성향 자체가 집돌이 성향이라 이제 어디 안 나가고 특별한 일이 없으면 거의 주로 집 안에만 있고 계다가 요즘은 또 상담 일도 거의 온라인으로만 하고 있다 보니까 거의 나갈 일이 없는 상태라...

2) 앞으로 나아갈 수 없을 것 같다는 반추적 사고

연구참여자는 경제적으로 힘든 상황인데도 불구하고 마음 한편에는 늘 결코 성공하지 못할 것이라는 반추적인 생각을 가지고 있었다.

상: 돈을 벌려면 목표를 세우고 효과적으로 성취하려는 많은 노력을 해야 하는데 지금 그러지 못하는 이유는 뭘까요?

내: 뭐냐 당연히 생각하고 있어가지고 이유를 말하려니까 말문이 막혔는데요. 내 자신이 약간 이제 그 정도 감량이 안 된다는 생각도 좀 있는 것 같아요.

연구참여자는 자신의 상태가 어떤 ‘브레이크’가 아주 강하게 걸려 있는 느낌이 든다고 하였다. 스스로 가둬놓은 것 같기도 한 ‘구속복’을 풀어 헤치고 싶는데 ‘뭔가 꼭 막혀있는 것처럼 잘 되지 않는다.’라는 식의 외연화 된 고통이 아닌 내면에서 일어나는 추상적인 고통만을 호소하

었다.

내: 어떤 돈벌이 차원에서 좀 더 적극적인 액션이 있어야 된다. 라는 생각과 동시에 브레이크가 아주 강하게 걸려 있는 듯한 느낌이 들어서 마치 어딘가에 갇혀 있는 듯한 근데 또 한편으로는 제가 가둬놓은 것 같기도 하고 스스로 구속복을 입고 있는 듯한 좀 그런 느낌이었어...

또한 ‘구속복’에서 벗어나서 성공하려면 더 열심히 해야 하는 지를 분명하게 알고는 있지만 한편으로는 자신에게 가혹하게 채찍질을 하기 싫어 경제활동을 하는데 있어 주춤하는 경향을 보인다.

내: 모든 일에 열심히 노력한다 에서 이 채찍질하는 거에 대해서도 거부감이 상당히 커요. 어차피 가뜩이나 실컷 맛고 살았는데 내가 나를 또 채찍질한다. 라는 것 자체가 너무 잔인하게 느껴져서

연구참여자는 구속복이 벗겨지지 않는 것에 대해 현재 무기력한 상태이고 앞으로 나아가는 행동을 하는 것에 대해 마음속의 브레이크를 걸었으며 단지 현실에서 도망치고 싶은 마음뿐이라고 하였다.

내: 제 마음속은 오직 이 현실에서 도망치고 싶은 마음만 짝 차있었어요.

3) 대인관계에서 감정표현의 억압

연구참여자는 주로 대인관계에서 타인의 필요를 우선시하고 도움을 주는 역할을 자처하는 경향을 보였다. 봉사나 열정페이와 같은 타인에 게 긍정적인 영향을 미치는 활동을 통해 성취감과 뿌듯함을 경험하는 것으로 나타났지만 이러한 외면적인 만족감 이면에는 내면적인 서운함이 상존하는 것으로 확인되었다.

또한 이러한 부정적 감정들을 겉으로 표현하지 않고 억압하는 경향이 강하였다.

내: 퍼주는 거에 대해서 너무 제한이 없는 거예요. 도움을 주는 거에 대해서 되게 뿌듯함을 느끼면서 진짜 말 그대로 열정 페이 그 자체...그러다가 이제 너무 소진돼서 이제 힘들어질 때야 정신 차리고 돌이켜 보는 거죠. 이제껏 지금 뭐 하고 있는 거지라고

상: 그럴 때는 기분이 어땠어요?

내: 서운하지만 어찌됐어요. 제가 좋아서 한 건데...그냥 어떻게 보면 원맨쇼였어요.

4) 소화되지 못하고 정체되는 신체 느낌

연구 참여자는 감정 표현을 억압하는 상황에서 신체화 반응을 경험하는 것으로 나타났다. 주로 식체처럼 속이 얹혀서 내려가지 않고 정체되어 있는 것 같은 느낌을 많이 받는다고 보고하였다.

최근에도 아이들과의 부산 여행 중 항공편의 결항으로 버스를 이용해야 한다는 항공사측의 대응에 불편함, 합당한 요구 또는 분노와 같은 감정을 제대로 표현하지 못해 속이 터지는 답답함을 느껴 여행 내내 식체에 시달렸다고 하였다.

내: 부산까지 버스로 이동할 거라고 그래서 이제 그 말에 이제 다들 이제 빠치고 저도 너무 어이가 없어가지고 굉장히 좀 황당하고 화가 나고 짜증이 좀 많이 났었는데 거기서 화를 낼 수도 없고...그래서 그런지 저녁 먹고 나서 그날 밤부터 머리가 지끈거리기 시작하더니 여지없이 이제 식체 증상이 오더라구요. 그래서 이제 부산에 있는 내내 식체로 고생을 하게 되었어요.

종합적으로 볼 때 연구참여자는 한 가정의 생계를 책임져야 하는 중년남성으로서 경제적 활동의 제약과 사회적 단절로 인한 깊은 고립감이 우울정서의 특징으로 보인다. 다른 가장들처럼 열심히 노력하여 성공하고 싶다는 강한 열망에도 불구하고 마치 ‘구속복’을 입은 듯한 답답함을 느끼며 원인 모를 ‘마음의 브레이크’로 인해 한 발짝도 나아갈 수 없는 상태에 직면해 있다. 이러한 경험은 중년남성의 우울이 경제적 부담감이나 직업적 위기, 사회적 역할 상실감과 밀접하게 연관 된다는 기존 연구들(김선영, 2018; 이지영;2020)과 상응한다.

또한 자신의 감정을 억압하고 표현하지 못함으로써 발생하는 심리적, 신체적 고통을 겪고 있다. 연구참여자는 제한 없이 베풀고 헌신하는 성향으로 인해 타인과의 관계나 직업 환경에서 불이익을 경험하고 서운함을 느끼면서도, 이를 직접적으로 표현하거나 요구하지 못한다. 이

와 같은 수동적-공격적 대처 방식은 짜증과 분노 등의 감정으로 내면에 축적되어 신체적 고통(예: 만성 피로, 소화 불량 등)으로 발현되는 실정이다. 이는 한국 사회의 남성들이 ‘가부장적 역할 기대’와 ‘감정 억압 문화’ 속에서 자신의 취약성을 드러내기 어려워하고, 이로 인해 우울이 신체화 증상으로 나타나는 경우가 많다.

2. 연구참여자가 느끼는 우울정서의 원인은 무엇인가?

본 연구는 연구참여자의 우울정서가 유발된 근본적인 원인을 탐색하기 위해 그의 어린 시절 경험, 자아 개념 형성 등을 심층적으로 살펴보았다.

1) 만성적인 외로움의 공포 경험

연구참여자는 어린 시절 늘 사업에 실패하는 아버지로 인해 경제적으로 힘든 환경에서 막내인 미취학의 연구참여자를 혼자 두고 어머니도 경제활동에 나서야만 했다.

그로 인해 형과 누나들이 학교를 가는 시간에는 혼자 남겨져 항상 외로움과 싸워야만 했다. 오랫동안 그 경험이 반복되어 심지어는 공포까지 느껴졌었다고 한다.

내: 예 그냥 혼자 있을 수밖에 없는 상황이었어요. 제가 또 가장 나이 차이가 적은 작은 누나하고도 5살 차이이다 보니까 이제 제가 아직 학년 기에 접어들기 전까지는 다들 아침에 일어나서 누나 형이랑 누나들은 다 학교 가고 엄마 아빠는 이제 그냥 또 일하러 나가셔서 안 계시고 집에서 저 혼자 그냥 덩그러니 눈 떠서 무서워서 혼자 울고 이렇게 방 안에 둘러보면 밥상 차려져 있어서 그냥 혼자 밥 챙겨 먹고 그랬죠.

또한 연구참여자는 부모의 부재뿐만 아니라 정서적인 지지와 안정적 애착형성 없이 자라온 환경으로 인해 정서적 결핍은 물론 버려지는 두려움인 유기도식으로 인해 사랑과 관심을 받으려고 끊임없이 노력하였지만 사람들과의 관계형성에 어려움이 많았다.

내: 집에서는 딱히 뭐 제가 어떤 사람이다. 라는 거에 대해서 대화를, 대화를 나누거나 말을 거의 기억이 별로 없어요.

결과적으로 주양육자의 정서적, 신체적 돌봄의 부재로 인해 정서적 결핍과 유기도식이 생겨났으며 만성적 외로움이 고통이 되어 공포를 경험한 것이 연구참여자에게는 지금 현재에도 혼자 있었던 것이 학습되어 사람들과의 교류가 원활하지 못하고 고립되어져 우울한 정서를만 들고 있는 것으로 파악되었다.

2) 반복된 폭력에서 온 학습된 무기력

연구참여자의 초기기억부터 고등학교 때까지 형에게 이유 없이 수차례 맞고도 피지컬에서도 밀릴 뿐만 아니라 보복이 두려워 반항은커녕 형의 눈에 띄지 않기 위해 울거나 웃거나하는 행동뿐 아니라 표현이나 주장도 하지 않았다고 하였다.

유일하게 형의 폭력을 피할 수 있는 방법으로는 이른 아침부터 학교를 가는 등 숨죽여 지내는 것을 선택하였다.

내: 집은 이제 저한테는 전쟁터 같은 느낌이 들어가지고 형 눈에 띄면 여차 하면은 시도 때도 이제 맞으니까 솔직히 납득이 안 갔던 게 마치 늘 화나 있는 사람으로 인식이 됐었는데 이해가 안 되는 거예요.

중학교 1학년 때는 일명 ‘빵셔틀’이라 불리 우는 대상이 되어 초등학생에게 돈을 뺏어 오라는 명령에 죄책감과 ‘나 하나만 맞으면 되지’라는 생각으로 매번 거부하여 1년 내내 맞았다고 한다. 학교폭력을 감당할 수 없고 너무 억울해서 담임선생님에게 도움을 요청하였지만 묵살당하면서 세상에 나를 지켜줄 수 있는 사람이 전혀 없다는 신념이 생겨났다고 하였다.

내: 소위 말하면 약간 일진처럼 이렇게 지내던 형들이 있었는데 중학생들 오면 요즘 말로 빵 셔틀 같은 걸 막 시키죠. 심지어 초등학생 걸어 다니면 개들한테 돈 뺏으라고 막 시키고 그걸 거부하면 무조건 맞는 거예요. 저는 매번 거부하고 매번 맞았죠.

내: 중학교 때 담임선생님한테 SOS를 보냈는데 완전 개 무시당한...맞았을 당시에 학교에서 이제 맞고 계속 맞는다. 라고 얘기를 했는데 그 당시 담임 반응은 “얼굴도 누리멍멍하니 못생긴 새끼가 무엇이 헛소리냐고 공부나 좀 해 새끼야” 이러면서 그냥 쫓겨났던 기억이 있어요.

중학교 2, 3학년 때까지 심하지는 않았지만 왕따나 잦은 괴롭힘을 당했으며 고등학교 때는 친구를 잘 사귀는 등 나름 순탄하게 지내다가 군대에 가서 또다시 폭력에 노출되었다고 하였다. 집과 학교와는 다르게 24시간 같이 지내는 군대에서 시도 때도 없이 불려가서 맞아야 된다는 생각이 대단히 공포스러웠다고 하였다.

내: 이제 폭력에서 이제 해방인가 했는데 중학교 때는 그래도 학교 시간이 있잖아요. 학교에 있는 몇 시간만 맞으면 되니까 버틸 수 있었는데...여기는 24시간 내내 애내들이랑 시도 때도 없이 불려가서 맞아야 된다고 생각하니까 너무 끔찍하더라고요.

이처럼 연구참여자자는 가정, 학교, 군대 등 다양한 환경에서 반복적이고 예측 불가능한 폭력에 지속적으로 노출되었으며, 그 과정에서 외부로부터 어떠한 보호나 도움도 받지 못했다. 이러한 경험은 그에게 ‘노력해도 결과를 통제할 수 없다’는 무력감을 내면화시키고, 결국 ‘어떻게 할 수 없다’는 신념으로 굳어진 학습된 무기력을 형성하게 된 것으로 분석된다.

3) ‘나는 뭘 해도 안 될 거야’

어린 시절부터 폭력에 노출되어졌던 연구참여자자는 어떻게 할 수 없는 무력감으로 인해 상당히 큰 우울감을 느끼고 중학생 때와 군대에 있을 때 자신의 존재자체를 없애야겠다는 결정을 하고 자살을 여러 번 시도하였지만 매번 실패하였다.

매 번 실패를 경험하면서 ‘내 목숨 내 마음대로 되지 않고 시도해 봤자 죽지 못하는 운명이구나.’라는 체념적인 생각이 굳어졌고 이는 현재 삶에서도 어떤 일을 시작할 때 자신도 모르게 무력감을 느끼고 앞으로 나아가지 못하게 하는 잘못된 신념으로 자리 잡았다.

내: 그때 엄청 울었어요. 살아서...그때 갇어야 됐는데 이놈의 목숨은 또 질기구나. 해가지고 이제 통탄의 눈물을 흘렸어요. 내가 살아난 거에 대해...그때 부터는 그냥 진짜 숨죽이고 살았죠. 그냥 내 목숨을 내 마음대로 안 되는구나. 라는 좌절감 때문에...

연구참여자자에게는 수많은 폭력예의 노출에도 방패막이 없어 무력감을 느꼈지만 또한 자살의 실패까지 무력감으로 이어진 셈이다. 폭력도 거부할 수 없어 자살을 시도했지만 그것마저 허락되지 않아 좌절감을 크게 느꼈던 그 이유로 지금의 ‘나는 그런 감량이 안 돼’, ‘뭘 시도 하든 난 잘 안 될 거야.’라는 인지적 오류를 남게 되었다.

4) 소외 경험으로 인한 타인 중심의 대인관계형성

연구참여자자의 초등학교 시절 집안 사정으로 전학을 자주 다닌 탓에 친구가 없어 외로웠고 친구들과 어울리고 싶었지만 표현이 부족해서 사귀기가 힘들다고 하였다.

외로움이 누구보다 힘든 연구참여자자는 혼자 낯선 공간에 덩그러니 있는 것을 못 견뎌 친구들의 대화에 그냥 어깨너머로 친구들의 이야기에 맞장구 쳐 주고 고개를 끄덕여 주는 방식으로 호응 해 준 적이 있다.

그 이후부터 친구들의 대화에 끼 수 있었고 그것이 연구참여자자의 가장 뿌듯함을 느낀 기억이라고 하였다.

친구들을 사귀기 위해서는 내 표현과 주장보다는 남들의 이야기를 잘 들어주는 방식으로 대인관계를 형성하여 뿌듯함을 느꼈던 것이 지금까지도 이어지고 있다.

내: 초등학교 때는 전학 다니기 바빠 가지고 또 늘 외톨이였어요. 이제 전학 다니면서 낯선 공간에 가서 혼자 덩그러니 있는 것이 도저히 못 견디겠어서 친구들 이야기 들으면서 끄덕여주고 웃어주고 혼자 맞장구 쳐주고 그치? 막 이렇게 했을 때 이제 관심을 갖고 그렇게 대화에 끼 수 있게 되었어요.

연구참여자자의 우울정서는 만성적인 외로움과 유기 불안, 반복된 폭력으로 인한 학습된 무기력, 그리고 이로 인해 형성된 부정적 자기 신념과 타인 중심적인 대인관계 방식이 복합적으로 작용한 결과로 파악되었다. 특히 어린 시절부터 외로움이나 소외감 때문에 타인의 기분에 맞춰주는 대인관계 방식을 형성해 왔다. 이러한 패턴이 현재에도 이어져 부정적인 감정을 표현하지 못하고 억압하게 만들며, 이는 결국 신체적

인 증상으로까지 발현되었다. 즉 과거의 경험과 내면화된 인지적 오류 및 행동 패턴이 현재의 우울정서를 지속시키고 있는 것으로 보인다.

3. 영상관법으로 연구참여자의 우울정서는 어떻게 변화 되었는가?

영상관법은 내담자가 떠올리는 이미지를 통해 무의식적 경험과 감정을 탐색하고, 이를 의식적으로 인지하여 재해석하며 치유하는 명상상담의 기법이다.

연구참여자의 우울정서가 해소되지 못한 어린 시절의 힘들었던 경험에서 기인하여 현재의 유사한 자극에 의해 반복적으로 촉발되는 양상을 보였으므로, 이러한 핵심적인 과거 경험의 재처리를 통해 근원적인 변화를 유도하고자 영상관법을 시행하였다. 이에 따라 연구참여자의 우울정서에 영향을 준 세 가지 핵심적인 경험, 즉 ‘혼자 버려진 듯한 외로움의 경험’, ‘폭력에 무방비하게 노출된 사건’, 그리고 ‘감정 및 표현을 억제했던 상황’의 장면들을 영상관법의 주제로 삼아 그 변화 과정을 탐색하였다.

1) 과거 자신의 마음을 뚜렷하게 알아차리고 자기위로의 시간을 가짐

본 연구자는 연구참여자가 어린 시절 경험했던 만성적 외로움이 현재 우울정서인 고립감을 심화시키는 원인이라 여겨 어린 시절 가장 외로웠던 장면, 즉 집에 덩그러니 혼자 남겨진 기억으로 영상관법을 진행하였다.

영상관법의 1단계로 영상(이미지)을 먼저 띄우고 2단계로 피하지 않고 있는 그대로 머물러서 지켜보는 엄지판을 호흡과 함께 1분씩 진행을 하며 3단계에서 감정의 변화, 몸느낌과 영상(이미지)의 변화를 알아차리는 방식으로 진행되었다. 감정의 강도가 높을수록 엄지판에서 1차~2차, 또는 3차까지도 시행할 수 있다. 하지만 연구참여자의 경우 감정에 깊이 빠지는 것을 두려워하는 관계로 안전함을 목적으로 2차까지만 시행하였다.

연구참여자가 사진 한 장으로 띄운 영상(이미지)은 금방 일어나 이부자리 정리가 아직 안 된 텅 빈 방에 엄마가 챙겨놓은 밥상과 함께 혼자 덩그러니 남겨진 장면이었다. 영상관법을 진행한 결과 연구참여자의 1차 감정이 두려움이었으며 2차 감정은 그로 인해 버려질까봐 걱정으로 좌절감을 느꼈다.

이런 기억들이 연구참여자의 어린 시절 반복적으로 일어난 사례인 만큼 그때의 감정을 충분히 들여다보고 지금 현재와 어떤 연관성이 있는지를 스스로 이해하는 것이 필요하였다.

표 2. 외로움으로 인해 생긴 두려움(1차 감정) 영상관법

	영상 띄웠을 때	엄지판 1차	엄지판 2차
1차 감정(강도)	무서움(90)	무서움(60)	무서움(30)
몸느낌	온몸의 떨림(100)	온몸의 떨림(60)	온몸의 떨림(30)
이미지 모양	연탄		
이미지 색깔	다 타버린 연탄색	1/5정도의 불이 남아 있음	1/3정도의 불이 남아 있음
이미지 크기	사람 머리 만함	80% 작아짐	조금 더 커짐

표 3. 외로움으로 생긴 좌절감(2차 감정) 영상관법

	영상 띄웠을 때	엄지판 1차	엄지판 2차
2차 감정(강도)	좌절감(100)	좌절감(70)	좌절감(50)
몸느낌	심장 조임(100)	심장 조임(70)	심장 조임(50)
이미지 모양	강통		
이미지 색깔	알루미늄 은색	알루미늄 은색	알루미늄 은색
이미지 크기	찌그러진 강통	찌그러진 강통이 약간 커지고 주름은 좀 작아짐	강통에 가로주름은 있지만 원형이 살아남

<그림 1>에서 다 타버린 연탄색이 1/5에서 1/3정도로 불이 살아나는 연탄색으로 변화한 것은 오랜 외로움으로 인해 차가웠던 마음들이 억압된 기억을 꺼내어 어린 시절의 감정을 알아차리고 수용하는 영상관법을 통해 따뜻한 온기가 느껴지는 마음으로 바뀌었다는 메시지를 그림으로도 해석될 수 있다.



그림 1. 1차 감정: 연탄 이미지의 변화

영상관법의 2차 감정인 좌절감으로 떠올린 <그림 2>에서의 이미지는 연구참여자의 내면의 상태를 상징적으로 보여준다. 심장의 압박감과 버려질 것 같은 좌절로 인해 어린 자신이 위축되고 손상된 찌그러진 깡통으로 형상화 되었다.

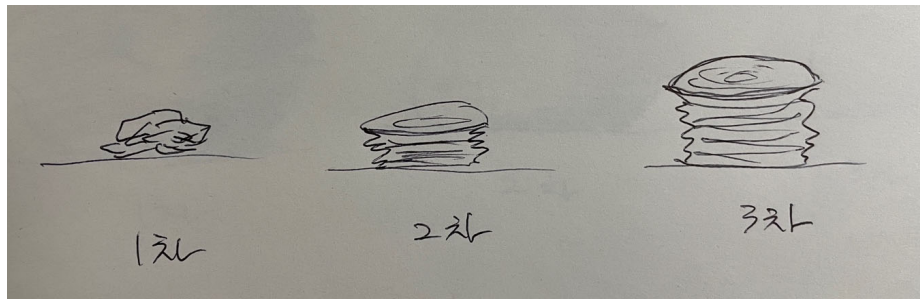


그림 2. 2차 감정: 깡통 이미지의 변화

막연하게 힘들었던 어린 시절 외로움이 버려질까봐 두려움이었고 그것이 어떻게 할 수 없는 불가항력으로 좌절감을 경험하게 되었다는 것을 영상관법에서의 생각 중얼거리를 통해 확실히 알게 되어 마치 1층이 다인 줄 알고 건물에 들어갔는데 지하로 통하는 문을 발견한 느낌으로 버림받는 거에 대해서 뚜렷하게 명시적으로 알 수 있어 명쾌하다고 보고하였다.

생각 중얼거리기

- 이제 엄마가 안 오면 어떡하지?
- 진짜 버려지면 어떡하지?
- 그럼 난 이제 어디로 가야 되나?
- 쫓겨나서 다른 집으로 가는 건가?
- 그럼 이제 누가 키워줄까?
- 이제 형한테 안 맞겠구나.
- 근데 다른 집에 가서도 맞으면 어떡하지?
- 큰일 났다.

연구참여자의 외로움에 휩싸여 공포에 떨고 있는 어린 시절로 돌아가 형이 있을까봐 무서워 엄마를 부르지도 못했던 어린 자신이 되어 엄마도 애타게 불러 보며 힘들었던 어린 자기 자신과 같이 울어주었다. 어린 시절 자신을 공감하고 위로해 줌으로써 예전과 달리 편안해지는 것을 느꼈다고 하였다.

또한 연구참여자는 막연하게 외로웠다고만 생각 했었는데 영상관법을 통해 자신의 감정과, 생각, 갈망을 확실히 알게 되었다고 하였다.

내: 그냥 무섭다가 다였다가 그냥 혼자 생각할 때는 근데 짊어가다 보니까 버림받는 거에 대해서 뚜렷하게 명시적으로 그게 있었구나. 라는 걸 알게 된 게 그게 좀 약간 명쾌하다는 단어가 좀...

2) 무력감에서 벗어나 자신이 보호받을 권리에 대한 인식

연구참여자의 수차례 경험한 폭력은 어린 시절을 암울하게 했으며 너무나 고통스럽게 만들었다. 그렇기에 본 연구자는 폭력사건 중 오랜 시간동안 노출되어졌었던 형과의 관계에서 일어난 폭력사건으로 영상관법을 시행하였다.

연구참여자는 이삿날 보따리를 싸고 있는데 형이 또 이유 없이 발길질을 하고 머리를 쥐어박으며 욕을 해대는 장면의 영상을 띄웠다.

연구참여자의 영상을 떠올릴 때의 감정은 마찬가지로 두려움이였다.

표 4. 형의 폭력으로 인한 두려움의 영상관법

	영상 띄웠을 때	염지관 1차	염지관 2차
감정(강도)	무서움(100)	무서움(60)	무서움(30)
몸느낌	심장 조임(100)	심장 조임(60)	심장 조임(30)
이미지 모양	바윗덩어리		
이미지 색깔	진한 회색	조금 옅어짐	보통 회색
이미지 크기	큰이불보따리만한	절반으로 줄어듦	작은 밥숟 정도로 줄어듦

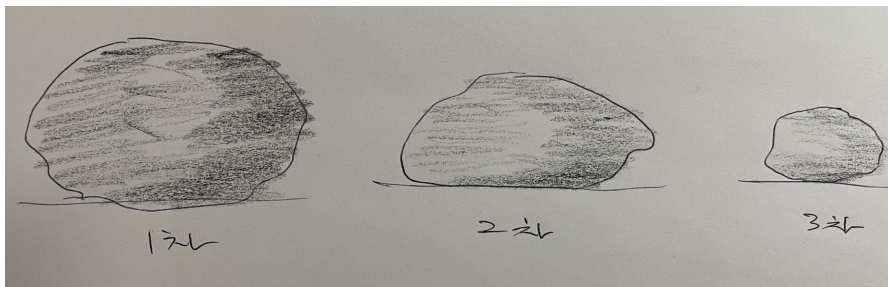


그림 3. 바윗덩어리의 이미지 변화

연구참여자는 저항도 반항도 하지 못한 채 고스란히 노출되어진 형의 폭력에 느꼈을 무서움과 함께 내가 뭘 잘못했지? 라는 귀인화로 생각을 몰아갔다.

생각 중얼거리기

- 오늘은 또 얼마나 오래 맞을까?
- 형이 또 왜 저러지?
- 내가 뭐 잘못 썼나?
- 이거 싸면 안 되는데 그걸 썼나?

이러한 생각을 하는 연구참여자에게 형에게 바라거나 하고 싶었던 이야기를 한번 해 보라고 했을 때 누나나 엄마가 빨리 와 줬으면 하는 바람 뿐 형이 때리지 말았으면 좋겠다는 바람은 엄두도 나지 않았는지 이야기를 하지 않았다. 그래서 상담사인 본 연구자의 요구로 형에게 저항이라는 것을 해 보기로 하여 책상을 치며 큰 소리로 이야기 해 보게 하였지만 한 마디 내뿜고부터는 더 이상 말하지 못하고 오래도록 눈물만 흘렸다. 그만큼 무력감에 휩싸여 보호받아야 할 존재라는 걸 잊고 살았다고 하였다.

연구참여자는 눈물을 흘릴 때 항상 몰려오는 저항감과 거부감에 막혀서 말소리가 나오진 않았지만 상상으로나마 소리를 지르고 또 연구자인 상담사가 대신해서 하고 싶었던 말을 해주는 것이 대리만족이 되어 좋았다고 하였다.

또한 피하거나 도망가지 않았다는 본 연구자의 질문에 처음 생각해 본 거라고 대답하였을 만큼 공포에 얼어붙은 형태로 아무 방어도 하지 않았다는 것을 연구참여자는 새롭게 알게 되었다.

3) 내적갈등을 일으키는 감정을 표현함으로 답답함이 후련함으로 변화

연구참여자의 최근 공항에서 일어난 사례로 영상관법을 진행한 결과 ‘내 안에서 내가 내 앞을 가로막고 있구나.’를 알게 되었다. 이것은 내적 갈등으로 자신의 문제이며 표현하지 못하게 제어하는 자신에게 화가 나서 답답함을 느꼈던 것이다.

영상관법에서 연구참여자는 공항직원이 앵무새처럼 사무적으로 같은 말만 반복하는 영상을 띄웠다.

표 5. 표현하지 못하여 생긴 답답함의 영상관법

	영상 띄웠을 때	염지관 1차	염지관 2차
감정(강도)	답답함(100)	답답함(50)	답답함(30)
몸느낌	가슴 답답함(100)	가슴 답답함(60)	가슴 답답함(30)

연구참여자는 감정을 직면하기 힘들어 이미지에만 취중 하는 편으로 보고하여 다른 사례와는 다르게 이 사례의 영상관법에서는 이미지를 띄우게 하지 않았다.

이 사례로 다른 영상관법에서는 ‘화를 내도된다.’고 하는 내면과 ‘화를 내면 안 된다.’고 하는 내면과의 논쟁을 벌이는 역할극을 진행하였다.

상담사: 화내도 돼! VS 내담자: 화내면 안 돼!

상: “아 나 정말 짜증나고 화나!”

내: “그래도 연성을 높이지는 말고 좀 그래도 최소한 매너는 지켜야 돼.”

상: “그래도 내가 화나는 걸 어떻게 왜 말하면 안 돼?”

내: “지금 탄 승객들도 지금 저러고 있는데 지금 나까지 보태면 그렇다고 또 직원들한테 얘기한다고 해서 지금 뭐가 달라지는 건 없잖아?”

상: “탄 사람이 얘기하든지 말든지 나는 화가 났으니까 화를 표현하고 싶어.”

내: “물론 근데 그거는 이제 약간 배설 느낌이니깐 배설은 혼자 알아서 해야 되고 사람 앞에서는 배설은 하지 말자.”

역할 바꾸기

내: “XX 몰라 그냥 나 그냥 그냥 여기서 똥 살래 그냥 나는 진짜 짜증 나 못 참겠어.”

상: “그래도 다른 사람도 다 그러는데 그렇게 똥을 싸지르면 되겠어?”

내: “남들도 똥 사는데 나도 똥 사지 뭐 내 거 찐다고 티가 나겠어?”

상: “그래도 성인답게 참아야지. 너 어릴 때처럼 참아야지.”

내: “그러니까 평생 참아왔는데 언제까지 또 계속 참아야 돼? 진짜 이제 참기 싫어 진짜”

상: 그래도 다른 사람들도 저렇게 화내는데 너라도 조금 정신 차리고 차분하게 대해야지.

내: 나도 진짜 저 사람들처럼 같이 그냥 막 못됐게 굴고 좀 욕하고 그러면 안 되나?

상: 그래도 애들도 있고 가족도 있는데 아내도 보고 있잖아. 화낸다고 달라지는 건 없잖아.

내: 달라지진 않아도 기분은 좀 풀려니까 몰라 화내고 싶어

연구참여자는 역할극이 어색하고 불편했다고는 하지만 본 연구자는 영상관법에서의 연구참여자는 시원하게 화를 낼 줄 아는 내담자로 보였다. 화내는 것이 전혀 연습이 되어있지 않은 연구참여자는 저항감이 느껴지긴 했지만 그냥 몰라 하는 마음으로 표현해 보니 후련해 짐을 느꼈다고 하였다. 그래서 직접적이 아닌 간접적으로나마 화를 내보아야겠다고 다짐을 한다.

4) 우울척도 변화와 함께 우울한 생각에서 현실가능한 행동하기

영상관법을 통해 그것을 통찰한 연구참여자자는 어린 시절 고립되어져 형성된 공상으로만 무언가를 하려고 하고 생각으로만 현실을 마주하고 있었던 터라 일단 생각이 아닌 행동으로 먼저 해 보자는 결심을 하게 되었으며 우울도 함께 줄어든 것을 확인 할 수 있었다.

우울척도 검사(BDI) 결과, 상담 첫 회기에 실시한 사전 검사에서는 20점으로 중증우울을 보였으나, 상담 종료 후 약 12주가 지난 추후 상담 시 진행한 사후 검사에서는 총점 6점으로 정상 범위로 회복된 것을 확인했다.

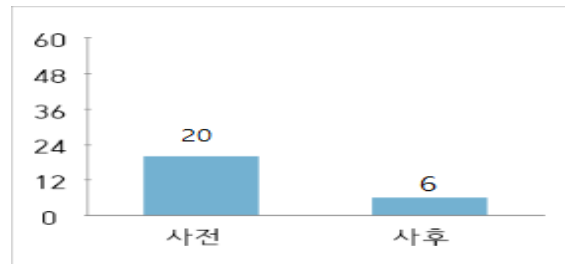


그림 4. Back의 우울척도검사(사전, 사후)

연구참여자자가 우울척도의 변화를 이끌어 낸 건 영상관법으로 이해결된 감정을 알아차리고 생각을 정리하며 나의 진정한 욕구를 찾았기에 더 나은 미래를 위해 머뭇거리지 않고 앞으로 한 걸음 나아가는 행동을 하였기 때문이다.

변화 된 행동에는 일주일에 3번 정도 산책을 시작하였고 만족스러운 미래를 위해 대학원도 알아보았으며 국가자격증인 임상심리사 시험을 준비하기로 마음먹고 공부를 시작한 것이다.

또한 경제적인 활동으로 유사 업계에 종사하는 아내의 일을 도와 사업을 확장시키기 위한 기획과 서포터 해 주는 일을 맡고 있다고 한다.

4. 영상관법 개입 후 행동변화를 위한 실천적 전략은 무엇인가?

종결회기인 8회기 상담에서 진행한 행동으로의 실천을 계획하기 위해 지금까지의 대처행동으로 실과 득을 객관적으로 파악할 수 있는 손익계산서를 작성해 보게 하였으며 우울정서로 인해 부정적인 생각들이 많아진 연구참여자자에게는 희망그래프를 그리게 하여 긍정적인 마음으로 행동계획을 짜고 행동계약서를 작성하게 하였다.

불만족스럽지만 이대로 안주하려는 마음이 들었지만 우울을 선택하기보다 일단 더 나은 미래를 위해 우울하지 않기를 선택하기로 하였으며 그럼에도 불구하고 우울정서와 같은 부정적인 생각과 감정이 일어날 때는 피하지 않고 알아차리고 수용하고 이해하는 명상을 늘 일상생활에서 실천할 수 있게 습관화시키기로 하였다.

1) 손익계산서

연구참여자자에게 ‘브레이크’는 어린 시절 느꼈던 공포의 결과물이다. 두려움이 곧 좌절감이 되고 그로 인해 고립을 원치 않았지만 선택하게 하였다.

그로 인하여 미래에 원하는 걸 하기 위해서 돈을 썼을 때 ‘지금보다 더 궁핍하게 되면 어떡하지?’라는 부정적인 생각에 사로잡히다 보니 현재 금전적인 안정성을 깨뜨리고 싶지 않은 마음으로 브레이크를 걸어 욕구를 누르는 걸 반복하며 지금까지 아무것도 하지 않았다.

하지만 막상 연구참여자자 본인의 문제를 가지고 손익계산서를 작성해 보니 여태까지는 불만스러운 안주를 해왔다는 생각이 들었다고 하였다.

손익계산서 작성으로 나의 더 나은 미래를 위해 행동으로 옮기는 것에 대한 두려움이 손해가 큰지, 이득이 큰지의 득실을 따져 한 걸음 나아갈 수 있는 의지가 생겨났다.

표 6. 손익계산서

사례	이대로 있을 때	
	이익	손해
더 나은 미래를 위해서 뭔가 배우고 싶고 무언가를 해야 하는데 그냥 현재의 편안함이 좋아서 그게 무너질까봐에 대한 두려움, 또한 미래의 예측이 불분명하여 아무것도 하지 않는 상태(여태까지 불만스러운 안주를 해왔고 새로운 삶을 위해 뭔가 도전하는 게 번번히 무리수라고 생각을 했다는 것을 자각)	빚을 안 짐	만성적 불만, 발전 없음, 변화 없음
	무리수를 뒀을 때	
	이익	손해
	욕구 충족, 성장, 발전, 새로운 길 개척	빚, 금전적 부담

2) 희망그래프

경제적으로도 여유롭지 않고 마음도 편치 않아 숨 쉬는 것조차 힘들었던 연구참여자가 미래를 대하는 태도는 회의적이며 자신의 내면을 탐색하는 것과 달리 소극적이었다.

그리하여 본 연구자는 미래의 긍정적인 모습을 상상하며 희망그래프를 작성해 보자는 제의를 하였고 연구참여자가 직접 그리고 나서야 희망이라는 단어가 그리 낯설지 않다는 걸 깨닫고 희망그래프를 바탕으로 적극적으로 앞으로의 삶의 구체적인 계획을 세워야겠다고 하였다.

내: 일관되게 한결같이 이렇게 살아왔는데 이게 과연 5년 후 10년 후라고 어떤 지금과는 다른 나의 모습이 드러날까? 하는 회의적인 생각도 했는데 여기서 더 뻗어나가고 싶다는 욕심도 막 생겨요. 상상이 잘 되지는 않는데 아무튼 적어도 지금과는 확연히 좀 다를 것 같긴 하고 근데 이제 막연하게나마 느껴지는 건 그게 있어요. 좀 더 숨 쉬면서 살 것 같아요.

3) 행동계약서

연구참여자는 손익계산서와 희망그래프를 토대로 어떤 행동을 할 것인지를 논의하고 계약서를 작성하였다. 중단했던 유튜브 방송을 시작하여 경제적인 어려움도 해결하고 전문성을 키우는데 필요한 경비를 충당하는 걸 목적으로 유튜브 방송 재개 방법으로 행동계약서를 작성하였지만 어떤 일이든 200%이상을 준비하고 쏟아 부어야 하기에 연구참여자에게는 항상 무언가를 시작하는 것이 어려운 일이었다. 또한 완벽하게 준비가 되어야 동굴 속에서 나올 수 있기 때문에 더욱 준비기간이 길거나 무기력하여 시도조차 하지 않으려는 경향이 있어 본 연구자는 연구참여자가 작성한 행동계약서에서 4단계까지는 준비단계여서 과감하게 5단계인 직접 행동부터 해 보는 걸 제의하였다. 우울의 원인도, 그걸 선택하고 있다는 것도 자각이 끝난 연구참여자이지만 행동으로의 실천에 한 발짝 발걸음을 옮기는 것이 무엇보다도 쉽지 않을 것 같아 시도해 보기를 독려했다.

표 7. 행동계약서

목표	유튜브 채널을 시작한다.	행동계약서
1단계	유튜브를 찍을 주제를 잡는다.	1. 200%가 아닌 20%만 영혼을 갈아 넣을 수 있는 가벼운 걸로 시작해 본다. 2. 생각하지 말고 행동을 먼저 한다. 카메라 앞에 앉아 본다. 3. 살을 많이 붙이지 말고 담백하게 일단 해 본다.
2단계	주제에 맞는 구체적인 내용의 각본을 작성한다.	
3단계	어떤 형식으로 영상을 찍을지 구상한다.	
4단계	PPT자료 만들기	
5단계	촬영장치가 되어 있는 방문을 연다.	
6단계	촬영 장비를 세팅한다.	
7단계	촬영한다.	
8단계	편집한다.	

V. 결론

본 연구는 우울정서를 경험하는 중년 남성의 연구참여자에게 영상관법 기반 명상상담을 개입하여 이끌어낸 변화를 심층적으로 탐색하는데 목적을 두었다. 연구문제에 따른 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구참여자의 우울정서는 사회적·정서적 단절로 인한 깊은 고립감과 함께 경제활동에 대한 ‘브레이크’가 걸린 듯한 답답함으로 한 걸음도 나아갈 수 없을 것 같다는 반추적인 생각에 휩싸여 무력감을 경험하고 있는 것으로 나타났다. 또한 대인관계에서는 자신의 감정이나 욕구를 억압하는 경향을 보이며 신체화 반응을 동반했다.

둘째, 연구참여자가 느끼는 우울정서의 주요 원인은 복합적이었다. 만성적인 외로움과 유기 불안, 반복된 폭력으로 인한 학습된 무기력, 그리고 이로 인해 형성된 부정적 자기 신념과 타인 중심적인 대인관계 방식이 복합적으로 작용한 결과로 파악되었다. 연구참여자는 어린 시절 늘 혼자 남아 외로워했고 그것이 어린 시절의 연구참여자에게는 두려움으로 다가왔다. 또한 가정 및 학교, 군대에서의 반복적인 폭력 노출로 인해 형성된 학습된 무기력이 생겨났으며, 그로 인해 존재의 가치를 잃고 자살을 시도하였으나 매번 좌절됨에 따라 ‘난 뭘 해도 안 되는 인간이야’라는 잘못된 신념이 늘 반추적인 생각으로 자리 잡고 있었다. 이러한 과거의 경험과 내면화 된 인지적 오류 및 행동 패턴이 현재의 우울정서를 지속시키고 있는 것으로 분석되었다.

셋째, 영상관법 적용 후 연구참여자의 우울정서는 유의미한 변화를 보였다. 영상관법을 통해 억압하고 억제했던 어린 시절의 외로움, 두려움, 무력감 등의 핵심 감정들을 안전하게 직면하고 명료하게 알아차릴 수 있었다. 이 과정에서 연구참여자는 스스로에게 위로와 자기 공감을 제공함으로써 내면의 돌봄을 시작했으며, 과거 경험으로 인한 무력감에서 벗어나 자신이 보호받을 권리를 새롭게 인식하는 계기가 되었다. 특히 내적 갈등을 유발하던 감정 억압에서 벗어나 상황에 따른 감정을 표현함으로써 후련함을 경험하고 심리적 해방감을 느꼈다. 또한 상담 전 20점(중증 우울)이었던 Beck의 우울 척도(BDI) 점수는 상담 후 6점(정상 범위)으로 확연히 감소하여 우울 수준의 객관적인 호전이 확인되었다. 이러한 변화는 연구참여자가 공상에 머물지 않고 현실 가능한 행동으로 나아가려는 결심과 의지를 다지는 계기가 되었다.

넷째, 영상관법 개입 후 행동 변화를 위한 실천적 전략으로 손익계산서, 희망그래프, 행동계약서 작성을 활용하였다. 연구참여자는 손익계산서를 통해 불만족스러운 현재에 안주하는 것보다 더 나은 미래를 위해 변화를 선택하는 것이 이득임을 자각했고, 희망그래프를 통해 미래에 대한 회의적인 태도를 넘어 긍정적인 삶의 비전을 구체화하였다. 이를 바탕으로 설정된 행동계약서에서는 과도한 준비와 완벽주의적 사고에서 벗어나 ‘생각보다 행동을 먼저 하는’ 실천적 지침을 설정하여, 무기력한 상태에서 벗어나 대학원 진학 및 임상심리사 자격증 시험 준비와 같은 구체적인 경제 활동 및 전문성 개발 계획을 실행할 수 있게 되었다.

본 연구는 단일 사례 연구이므로 그 결과를 일반화하기에는 제한이 있지만, 우울정서를 경험하는 중년 남성에게 영상관법을 적용한 명상상담이 그의 우울정서 경험, 원인 규명, 그리고 실제적인 변화에 어떻게 영향을 미쳤는지를 구체적이고 심층적으로 제시하는 데 의의가 있다.

VI. 논의

본 연구는 유달리 고달팠던 어린 시절 경험에서 기인하여 현재까지 고립감, 무력감, 답답함 등의 우울정서를 겪고 있는 중년 남성 연구참여자에게 영상관법을 적용한 명상상담이 어떠한 영향을 미치는지 심층적으로 탐색하였다.

연구 결과, 영상관법은 연구참여자의 핵심적인 우울정서의 근원을 탐색하고 직면하는 데 효과적인 도구로 작용하였음이 드러났다. 특히, 어린 시절의 만성적인 외로움과 폭력 경험으로 인해 형성된 학습된 무기력, 부정적 자기 신념, 그리고 감정 억압이라는 복합적인 우울의 원인들을 영상관법을 통해 명료하게 인식하고 재해석할 수 있었다. 이러한 과정에서 연구참여자는 자신의 억압된 감정들을 안전하게 해소하고, 스스로에게 위로와 공감을 제공하며 내면의 상처를 치유해 나가는 것을 경험하였다. 상담 전 20점(중증 우울)이었던 Beck의 우울 척도(BDI) 점수가 상담 후 6점(정상 범위)으로 확연히 감소한 양적 결과는 질적 변화를 강력하게 뒷받침한다.

이러한 긍정적인 변화는 영상관법이 연구참여자의 뛰어난 인지적 능력과 내면 통찰력, 그리고 자신을 알아가려는 강한 의지와 시너지를 이루었기 때문으로 해석된다. 특히, 영상관법의 심상 활용 방식은 연구참여자가 그동안 막연하게만 느끼던 추상적인 고통을 구체적인 이미지로 전환하고 탐색함으로써, 깊은 자기 이해와 통찰을 이끌어내는 데 효과적이었다. 또한, 손익계산서, 희망그래프, 행동계약서와 같은 구체적인 실천 전략을 통해 내담자의 완벽주의적 경향과 무기력감을 극복하고, 현실적인 행동 변화로 나아가려는 강력한 동기를 부여할 수 있었다. 실제로 연구참여자는 상담 종결 후 학업 재개 및 경제 활동 참여 등 다방면에서 긍정적인 변화를 보였다.

그러나 본 연구는 단일 사례 연구이므로, 그 결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 또한, 8회기라는 제한된 상담 회기로 인해 연구참여자의 상실 경험이나 여러 번의 자살 행동과 같은 중요한 이슈를 심층적으로 다루는 데는 어려움이 있었다는 점 또한 한계점으로 지적될 수 있다. 이는 향후 연구에서 다회기 상담을 통해 더 깊이 있게 탐색되어야 할 부분이다. 마지막으로, 깊은 내면의 감정적 접촉이 이루어진 만큼, 연구참여자의 우울이 재발할 가능성에 대한 우려가 남아있어, 지속적인 추후 상담 및 지지 체계 마련의 중요성을 시사한다.

국문초록

본 연구는 우울정서를 지닌 중년 남성의 우울경험을 탐색하고 영상관법 기반 명상상담 개입이 우울정서에 미치는 영향을 단일사례연구를 통해 밝히고자 한다. 이를 위해 우울감을 호소하는 중년 남성의 참여자에게 마음현상을 있는 그대로 관찰하고 미해결된 문제를 자각함은 물론 명료화하여 수용하게 하는 영상관법을 적용한 명상상담 8회기 프로그램으로 상담을 진행하였으며 상담사례 분석을 통해 자료를 수집하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 연구참여자의 우울정서는 ‘감혀있는 것 같다’거나 마치 ‘구속복을 입은 것 같다’고 표현하며 깊은 고립감을 호소했다. 그의 사고는 ‘앞으로 나아갈 수 없을 것 같다’는 반추적 생각에 사로잡혀 ‘마음의 브레이크’가 걸린 듯 나아가지 못하는 답답함을 드러냈다. 또한 대인관계에서는 자신의 감정을 직접적으로 표현하지 않고 억압하는 경향을 보였으며 소화 불량과 같은 신체화 반응으로까지 발현되었다. 둘째, 이러한 우울감은 어린 시절 정서적, 신체적 돌봄의 부재로 인한 외로움과 두려움에서 비롯되어진 유기불안과 오랫동안 폭력으로부터 보호받지 못한 경험들로 인해 타인에게 버려질까 두려워 표현과 요구를 잘 하지 못하는 데에서 오는 답답함이 지속되어져 현재의 우울정서를 느끼고 있는 것으로 파악되었다. 셋째, 영상관법 개입 후 연구참여자의 우울정서는 유의미하게 변화하였다. 억압되었던 감정들을 안전하게 직면하고 자기 공감과 위로를 통해 스스로를 돌보기 시작했으며 그 결과 사전 우울 척도 점수가 20점(중증우울)에서 사후 6점(정상 범위)으로 확실히 감소하는 양적 호전을 보였다. 또한 무력감에서 벗어나 자신이 보호받을 권리를 새롭게 인식하고 감정 표현의 억압에서 벗어나 후련함을 경험하는 등 질적인 변화도 이끌어 냈다. 넷째, 연구참여자는 우울 정서를 피하지 않고 수용하며 일상에서 명상을 실천하고, 경제 활동을 위한 구체적인 행동 계획을 수립하는 등의 실천적 대안을 모색하는 변화를 보였다. 특히 수립한 계획을 생각을 배제하고 행동을 먼저 해 보기로 결심하였다. 본 연구는 영상관법이 중년 남성이 가지는 우울정서에 미치는 영향을 구체적인 사례를 통해 제시하며, 나아가 우울정서를 지닌 중년 남성을 위한 효과적인 개입 전략으로서 영상관법의 잠재적 역할을 밝혀내는 것에 의의가 있다.

주제어

영상관법, 우울정서, 중년남성, 명상상담, 에니어그램

참고문헌

- 권주희(2022). 에니어그램을 활용한 명상상담 프로그램 적용 사례연구. 동방문화대학원대학교 박사학위논문.
- 권주희(2022). 영상관법이 분노 조절에 미친 영향: 단일사례연구. 명상심리상담, 27, 한국명상심리상담학회, 39-53.
- 김문자(2022). 명상상담프로그램이 여대생의 스트레스 감소에 미친 영향: 단일사례연구. 명상심리상담, 28, 한국명상심리상담학회, 75-86.
- 김문자(2023). 에니어그램을 활용한 영상관법이 분노감소에 미치는 영향. 한국명상심리상담학회.
- 김상임(2019). 영상관법 기반의 내러티브 연구: 고등학교 교사의 불안 치유 경험. 한국명상심리상담학회.
- 김상임(2022). 영상관법에 의한 공황 치유 경험 -단일사례 내러티브 연구. 동방문화대학원대학교 박사학위논문.
- 김소희, 김은하(2025). 중년 남성의 갱년기, 외로움, 우울간의 관계에서 기본심리적 욕구 충족 및 균형의 조절효과. 학습자중심교과교육학회.
- 박명석(2019). 명상에 기반한 에니어그램 상담이 환자의 임종을 경험한 중환자실 신규 간호사의 스트레스에 미치는 영향 - 단일사례연구. 한국명상심리상담학회.
- 박민정(2021). 중년기 남성의 우울 극복 경험. 아주대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박유미(2023). 청소년의 대인관계가 삶의 만족도에 미치는 영향: 우울감의 매개효과 및 학업성적의 조절효과. 한세대학교 대학원 박사학위 논문.
- 신정란(2015). 상관법이 장애가족을 가진 중년여성의 우울증에 미치는 효과: 사례 연구. 동아시아불교문화.
- 안난숙(2023). 우울감을 느끼는 중년기 여성의 미술매체 활용 경험에 관한 내러티브 탐구. 평택대학교 박사학위논문.
- 이영순(2012). 영상관법 프로그램이 중년여성의 우울증에 미친 영향에 관한 단일사례연구. 동방문화대학원대학교 박사학위논문.
- 이영주(2016). 우울감과 자녀양육 스트레스로 어려움을 겪고 있는 주부상담 사례연구. 중앙대학교 교육대학원.
- 인경(2016). 에니어그램 행동특징과 명상상담 전략. 명상상담연구원.
- 인경(2012). 명상심리치료. 명상상담연구원.
- 인경(2024). 영상관법과 마음치유. 명상상담연구원.

- 임혜주(2022). 미술치료가 중년남성의 우울과 불안에 미치는 영향. 동국대학교 문화예술대학원.
- 정윤주(2025). 중년 남성이 지각한 생활스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계: 우울의 매개효과. 산업진흥연구.
- 조남희, 성춘희(2016). 중년여성과 중년남성의 스트레스와 자아존중감이 우울에 미치는 영향. 한국융합학회.
- 조덕인(2017). 범(汎)불안 증상을 가진 기혼여성의 치유경험 : 영상관법을 활용한 내러티브 연구. 한국명상심리상담학회.
- 허보연, 강선경, 서상형(2025). 다집단 분석을 통한 가족의 사회적 지지가 무망감과 자살생각에 미치는 영향과 음주, 우울의 매개효과. 서강대학교 신학대학원 박사학위논문.