

감정표현 억압의 생존유형 개선을 위한 미혼여성의 개인상담 사례연구

황경애*

본 연구는 참여자가 원가족에서 어린 시절 받은 상처와 연관된 의사소통 유형이 감정표현을 억압하는 생존유형으로 고착된 가족적·개인적 배경을 통찰하고, 일치적 의사소통 유형으로 개선, 건강하고 바람직한 삶을 살 수 있도록 도움을 주고자 하는 것을 연구의 목적으로 설정하였다. 연구를 위한 개인상담은 2020년 12월 22일부터 2021년 2월 23일까지 진행되었다(총10회기) 개인상담 도구는 V.Satir의 생활연대기와 빙산 탐색, J.Bradshaw의 내면아이 치료, 오제은의 자기사랑노트 등을 적용, 질적 연구를 수행하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 감정표현을 억압하는 생존 의사소통 유형의 배경: 참여자는 친할머니의 양육을 받아야 했던 어린 시절부터 내면 아이가 부정적 감정표현을 못하고, 친할머니와 엄마의 기분에 맞추는 회유형 생존 의사소통 유형으로 감정표현 억압이 습관화되었다. 둘째, 개인상담을 통한 변화: 참여자는 대인관계에서 감정표현을 억압하게 된 배경을 자각하게 되었고, 중학교 친구, 고모, 친할머니로부터 받은 긍정적 자원의 존재를 자각하고, 감정표현도 일치적으로 하면서 개선되는 변화를 나타냈다. 그리고, 참여자가 경험한 개인상담의 효과성: Satir 생활연대기와 빙산 탐색은 참여자가 부정적 감정을 꺼내고 표현하면서 자신과 접촉하는 작업을 수월하고 부드럽게 하도록, 그리고 친할머니께 받은 긍정적 자원의 확인도 자존감 회복을 도왔다. 내면아이치료는 참여자가 상처받은 내면 아이와 만나는 데 도움이 되었고, 자기사랑노트의 역할 찾기 작업은 참여자가 원가족 내 자신의 역할을 자각하고 변화의 의지를 다지고 미래 비전을 세우는 계기가 되었다.

주제어 : 생존유형, 원가족, 대인관계, 내면아이상처, 일치적 대화

논문 투고일 : 2022.10. 31. 최종심사일 : 2022. 12. 22. 게재확정일 : 2022. 12. 25.

* 본 연구는 2022년도 경상국립대학교 대학회계 연구비 지원에 의해 연구되었음.

** 경상국립대학교 아동가족학과 교수

Corresponding author : Hwang, Kyung Aie. Gyeongsang National University. 33, Dongjin-ro, Jinjucity, Gyeongsangnam-do, Korea. 52725. E-mail : kahwang@gnu.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

가족생활주기 중 자녀독립기에 해당 되는 1인 미혼 가구 관련 통계를 2020년 인구주택총조사 표본 집계 결과로 살펴보면, 2020년 전체 2092만 7000가구 중 31.7%인 6643만 가구가 1인 가구이며, 이는 2015년에 비해 27.5% 증가한 수치라고 밝혔다. 1인 가구 중 경제활동 가구는 61.9%이며 미혼 가구는 50.3%로 나타나, 1인 가구 전체의 절반을 넘어섰다(통계청, 2021)고 보고되었다. 따라서 연구자는 우리나라의 현대 가족 연구에 있어서 이들 1인 미혼 가구의 특성을 중요하게 다루고 연구해야 하는 시점에 와 있다고 보았다.

Betty Carter & Monica McGoldrick(1997)도 언급하기를, 가족의 생활주기에서 자녀독립기는 미혼 자녀가 원가족을 떠나 결혼을 하고 자녀를 낳아 자신의 가족을 형성하기 이전까지의 기간을 말한다. 이 시기는 일종의 ‘전환기’로 취급해왔던 까닭에, 가족이론가들이 심도 있게 연구하지 않았고 가족치료자들 또한 간과해왔던 시기이다. 자녀독립기는 가족생활주기 중 가장 개인적인 시기로, 이 시기에 일어날 문제에 대한 만족스런 해결책을 찾기 위해서는 무엇보다도 원가족의 문제를 깊이 살펴볼 필요가 있다. 원가족에서 독립하여 직업 세계나 이성 관계에서 정체감을 갖기 위해서는 원가족(부모, 형제자매, 친족)과의 관계에서 이룩한 협상의 정도와 질, 특징, 그리고 완성도가 결정적인 요소가 된다고 하였다.

따라서 본 연구의 첫 번째 필요성은 다음과 같다. 연구 참여자는 30대 미혼여성으로 가족생활주기에 있어서 독립기 및 결혼 준비 시기에 해당하나, 남자친구와의 관계에서도 감정표현을 억압하게 되어 어려움을 호소하였고, 이는 결혼 후의 문제 예방을 위해서도 중요한 부분으로 여겨졌다. 참여자가 호소하는 감정표현의 억압은 Freud의 성격심리 이론에 의하면 수용하기 힘든 원초적 욕구나 불쾌한 경험이 의식에 떠오르지 못하도록 무의식 속에 눌러두는 것으로 모든 방어기제의 기초가 되는 보편적이고 일차적인 방어기제이며 불안의 원천(김춘경 외, 2019)이라고 하였다. Satir(1991)에 의하면 이는 의사소통의 문제로서, 자녀는 부모의 생존방식을 변화시키기를 원하나 대개 실패한다. 자녀는 무엇이 부모를 더 행복하게 하는지 알고 있으며, 이러한 자신의 생각을 행동으로 실현하려 한다. 이런 행동은 실제로 부모를 돕고자 하는 의도에서 나온 것이다. 어린아이의 의사소통은 원가족의 의사소통 유형과 연결

되어 생존 의사소통 유형을 형성하게 된다. 어른이 되어서도 많은 사람들은 어린 시절 배운 똑같은 생존 반응을 그대로 사용한다고 하였다. 그리고 Bradshaw(2004)에 의하면 내면아이는 한 개인의 정신 속에서 독립된 인격체로서 존재하는 아이의 모습이며, 어린 시절의 주관적 경험에 대한 용어로서, 한 개인의 어린 시절부터 전반적으로 지속적인 영향을 주는 존재라고 하였다. 그러므로 본 연구자는 참여자의 어린 시절의 아픔과 감정표현 억압의 상처 연관성을 살펴보고자 하여, Satir 가족치료와 Bradshaw의 내면아이치료, 오제은의 자기사랑노트-역할 찾기로 연결되는 통합적 개인상담을 실시하였다. 어린 시절부터 성인기까지 친할머니의 양육을 받고 성장한 참여자의 다루어지지 않은 어린아이 시절의 생존을 위한 비 일치적 회유형 의사소통 유형과 내면아이상처를 연계하여 살펴봄으로써 참여자가 호소한 자신의 감정표현 억압의 가족적·개인적 배경을 파악하고, 참여자가 생존유형의 의사소통에서 벗어나 일치형의 의사소통 구조로 변화, 개선하는 데 도움을 주는 연구를 하고자 하였다.

이러한 본 연구를 위하여 대학생과 부모 간 의사소통 연구, 내면아이치료 관련 연구의 추이를 국내 선행연구 중 RISS에서 살펴본 결과, 다음과 같은 양적 연구들이 파악되었다.

대학생과 부모 간 의사소통 연구는 자아존중감, 대인관계, 자기효능감을 주제로 연구들이 이루어졌고, 자아존중감과 대인관계 연구는 이영희·박은민(2004), 오윤선(2008), 변유정·최규련(2013), 전미경·김민숙(2013), 최창우·최연실(2016), 정혜연·이지민(2017), 김은미·전주성(2019), 최은정·김유현·김청송(2020)이 있다. 대학생과 부모 간 자기효능감 연구는 박민희·임소연(2017), 나예슬·김원중(2019), 김영희·문현주(2019)가 있다. 이들 연구에서 대학생은 부모와의 의사소통 개방성의 정도에 따라 대학생 자신의 자아존중감 및 대인관계 태도, 자기효능감 등에 있어서 영향을 받는 것으로 대학생과 부모 간 의사소통 개방성, 수용성 등이 중요한 요소로 나타났다고 밝히고 있다.

내면아이 관련 단순 이론, 예술 분야, 프로그램 연구를 제외한 내면아이치료 위주로 살펴본 선행 연구들은 소수로서, 연구 주제별로 정리하면 다음과 같다. 양적 연구로서 내면아이치유프로그램이 청소년의 자아존중감 및 회복탄력성 향상에 효과적임을 보고한 최광현(2014), 백승아·강순화(2020)가 있다. 내면아이치료 관련 이론적 연구로는 커플관계치료와 내면아이치료를 두 치료모델을 어린 시절 상처치료 관점에서 살펴보고, 통합적 임상적용 가능성을 제시한 오제은(2005), Satir와 Imago이론의 공통되는 치료기법 사상의 중심을 이루는 어린 시절 아픔과 상처 연관성을 통합·이론으로 제시한 박창용(2014)이 있으며, 최근의 연구는 2001년부터 2020년까지 국내에서 발표된 내면아이치료 관련 논문 13편을 대상으로 내면아이치료를의 최근 임상적 적용과 치료 효과에 대한 내면아이치료를의 국내 연구 동향을 다룬

이운재(2021)가 있다. 부부 대상 질적 연구는, 부부나 커플관계 대상 내면아이의 어린 시절 상처 직면과 긍정적 개선을 다룬 실존주의적 관점의 해석학적 연구를 제시한 오제은(2009), Giorgi의 기술현상학적 연구방법으로 내면아이치유 집단상담 참여 경험을 통한 부부관계 변화를 연구한 박영현·박승민(2015)이 있다. 개인 대상 질적 연구는 내면아이치료와 자기 비난 개선 관련 대학생 대상의 이진경·황경애(2020), 50대 중년 여성 대상의 내면아이치료와 대인관계 위축감 개선을 위한 황경애(2020)가 있다.

이상에서 대학생과 부모 간 의사소통 연구, 그리고 다양한 대상의 내면아이치료 관련 선행 연구들을 살펴본 결과, 의사소통 및 내면아이치료 관련 지금까지의 연구들은 다양한 주제의 양적 연구가 대부분이고 일부 소수의 내면아이치료 관련 질적 연구가 보고된 바, 관련 양적 연구는 일반적인 양상을 파악하는데 도움을 준 연구들이었다. 한편 의사소통 연구에 있어서 미혼 성인과 부모 간 의사소통 문제를 한 개인의 생존 의사소통으로 보고 구체적인 내면아이치료의 실제 사례와 연계·분석한 질적 연구는 없으므로 이러한 점에 본 연구와 선행 연구들과의 차별성이 있다고 사료된다.

따라서 본 연구의 두 번째 필요성은 한 개인의 원가족 내 어린 시절 내면아이의 상처 경험을 양적 연구로는 세밀하게 다루기 어려우므로, 양적 연구가 간과하기 쉬운 연구 참여자의 특수한 면을 발견하는 질적 연구로서 참여자가 경험한 현상의 파악에 기여할 수 있다고 하겠다. 즉, 단일사례를 통한 질적 연구로 30대 미혼여성 참여자가 감정표현을 억압하는 회유형의 생존유형을 형성하게 된 가족적·개인적 배경을 V. Satir의 생활연대기와 빙산 탐색, John Bradshaw의 내면아이치료, 오제은의 자기사랑노트-역할 찾기 등 통합적 개인 상담을 통해 분석하고, 참여자가 나타내는 감정표현의 일치적인 변화 및 자기 삶의 미래 비전 찾기를 통한 삶의 재구성 과정을 탐색적으로 보고하고자 한다.

이에 본 연구는 통합적 개인상담을 통하여 참여자가 자신의 의사소통 유형이 감정표현을 억압하는 회유형의 생존유형으로 고착된 가족적·개인적 배경을 통찰하고, 일차적 의사소통 방법 등을 익힘으로써 건강하고 바람직한 삶을 살 수 있도록 변화, 개선하는 데 도움을 주고자 하는 것을 연구 목적으로 설정하였다.

2. 연구 문제

이상의 목적을 위해 다음의 연구 문제를 설정하였다.

연구문제1. 참여자가 감정표현 억압의 생존 의사소통 유형을 사용하게 된 내면아이상처의 가족적·개인적 배경은 무엇인가?

연구문제2. 통합적 개인상담에 따른 참여자의 변화와 상담 효과는 무엇인가?

II. 연구 방법

1. 연구 대상 및 상담 의뢰 배경

1) 연구 대상

본 연구의 참여자는 30대 미혼여성으로, 부모의 사정으로 어린 시절부터 성인기까지 친할머니의 양육을 받고 성장하였으나 성인이 되어서도 마음 한편으로는 부모로부터 사랑과 인정·수용 받고 싶은 마음, 부모로부터 직접 양육의 돌봄을 받지 못했다는 생각으로 부모와의 정서 관계가 부드럽지 못하였다. 그리고 참여자는 양육과 가사노동으로 분주하고 무뎌지고 투명스럽게 내뱉는 말투와 통제형인 친할머니와 감정적 교류 없이 외롭게 자라면서 대인관계, 특히 남자친구와의 관계에서도 자신의 감정표현 억압의 문제로 힘들었던 자신에 대해 호소하였다.

2) 상담 의뢰의 배경

본 연구의 30대 미혼여성 참여자는, 전 세계적인 코로나로 인한 비대면 기간이 길어지면서 주변인들과의 대인관계, 특히 남자친구와의 관계에서도 자신의 감정표현을 더욱 억압하게 되어 결과적으로 힘든 상황이 반복되면서 개인 상담을 통해 도움 받고 싶다고 스스로 상담을 의뢰해 왔다. 따라서 본 연구자는 참여자가 호소하는 감정표현 억압의 문제가, 참여자 자신을 위해서는 물론이고 미래에 결혼을 생각하고 있는 남자친구와의 더 건강한 관계를 준비하기 위해서도 매우 중요한 부분으로 여기에 연구의 필요성이 있는 것으로 보고, 참여자와 논

의하여 연구를 위한 개인상담의 전반적인 계획을 수립·실시하게 되었다.

2. 윤리적 고려 및 슈퍼비전

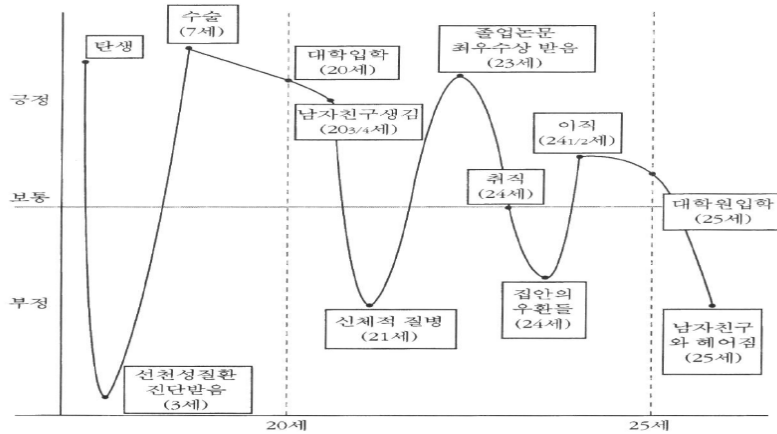
연구자는 가족상담전문가 수련감독 자격 소지자로 본 연구를 위한 개인상담은 2020년 12월 22일부터 2021년 2월 23일까지 총 10회기를 진행하였다. 코로나 기간으로 인해 연구자와 참여자 모두 마스크를 착용하고 상담실의 소독 등 안전을 위한 준비를 한 후 참여자에게 연구 목적과 방법, 녹음과 비밀 보장 등에 대해 설명하고 상담 및 녹음 동의서를 작성한 후 대면 개인상담을 실시하였다. 그리고 연구의 윤리적 고려로 참여자 보호를 위해 실명과 신분이 노출될만한 구체적 축어록 내용 등은 모두 삭제하고 작성하였다. 상담 회기별 녹음과 메모 자료를 통해 축어록과 상담 노트를 작성·분석하였고, 개인 상담을 위해 동료 수련 감독의 슈퍼비전을 받는 등 질적 연구의 타당도와 신뢰도를 위한 연구 과정을 적용하였다. 동료 수련 감독의 슈퍼비전을 요약하면 다음과 같다. 우리는 자기의 어린 시절 애착 형성 대상인 양육자로부터 도움을 받으면서 자신의 감정을 조절·표현하는 방법을 배우고 발달시키게 되는데, 이 부분이 참여자가 호소한 감정표현 억압의 주 호소와 관련성이 있다고 본다. 자녀가 주 양육자인 부모(참여자의 경우는 친할머니)로부터 친밀감을 얻고자 도움을 청할 때 부모가 지속적으로 자녀의 요구를 들어주지 않고 무시하며 거절하는 경우, 회피-애착을 형성하게 되는 것으로, 자신의 정서 체계 즉, 감정표현을 차단하는 ‘회피적 애착유형’으로 바라보고 연구자가 참여자와 더 따스하게 수용적 태도로서 개인상담을 진행할 것을 강조하였다.

3. 개인상담의 연구 도구

1) Satir 생활연대기

생활연대기(life chronology)는 Satir 경험주의 가족치료 모델에서 사용하는 도구로서, 출생 후 현재까지 나의 주요 생활 사건을 연대별로 나열한 것이다. 이것을 통해 자신의 인생 경험을 반추해 보며 자신에게 영향을 미쳤던 사건을 인식하고 재구성하는 과정을 통해 성장

할 수 있는 기회를 제공한다.



[그림 1] Satir 생활연대기 작업의 예(정문자 외, 2018)

생활연대기의 작성 방법은 [그림 1]과 같으며, 현재 나이까지의 주요 생활 사건을 기억해 보고 그 사건들을 수평선 위에 연대별로 나열한다. 그 사건들이 나에게 영향을 미친 정도를 긍정적 또는 부정적 차원에서 점(·)으로 표시하고 점과 점 사이를 잇는다.

따라서 본 연구에서는 참여자가 Satir의 생활연대기 작업을 통해 자신의 아동기, 청소년기, 성인기 동안 참여자 자신에게 심리적·신체적으로 긍정적·부정적인 영향을 준 사건을 인식하고 감정카드를 사용, 감정표현을 하면서 재구성할 수 있게 하였다. 그동안 감정표현을 억압해온 참여자는 이 작업을 통하여 감정표현의 기회를 갖게 되었을 뿐 아니라, 자신에게는 부정적 사건만 있었을 것으로 오해를 해왔으나, 이 작업을 통하여 자신이 긍정적 사건을 통한 자원을 이미 갖고 있었음을 자각할 수 있게 되었다.

2) Satir 빙산과 생존유형

개인의 빙산은 개인 및 가족의 심리 내적 경험을 이해할 수 있는 지도로, 개인이나 가족에 대한 개입에서 경험이 다양한 수준에서 이루어지는데, 이를 개인의 빙산에 비유해보면, 수면 위에 보이는 것이 사람의 행동과 대처유형(생존유형)이고, 수면 밑에는 감정·지각·기대·열망 등 경험의 6가지 수준이 가정된다. 개인 내적 과정을 이끌어 내는 은유적인 방법으로 Satir는

빙산을 활용하는데 빙산을 통해 전달하고자 하는 주요 개념은 우리 경험 대부분이 ‘수면 아래’에서 경험된다는 것이다. 가족 구성원의 생존유형을 일치형으로 변화시키기 위해서는, 생존유형 이면의 충족되지 못한 기대 및 욕구에 많은 관심을 갖고, 각 생존유형이 이미 변화의 씨가 될 수 있는 강점을 가지고 있음을 믿어야 하고, 빙산 내면 각각의 수준을 모두 점검할 필요가 있다(Satir et al, 1991)고 하였다.

자신을 양육해준 친할머니가 치매를 앓게 되자, 회유형 생존유형의 참여자는 친할머니를 혼자 돌보면서 자신의 빙산 내면을 무시하는 상황이 늘어나고 점차 힘들게 되어 가족회의 결과, 친할머니를 요양병원에 모셨고 얼마 지나지 않아 친할머니가 돌아가시면서, 관련하여 깊은 죄책감과 슬픔 등의 감정을 충분히 표현하지 못한 상태였다. 그러므로 다른 사람을 돌보고 염려하는 긍정적 자원을 가진 회유형 참여자에게, Satir 상담에서 원하는 것은 타인만 돌보는 것이 아니라 타인을 돌보듯 자신을 돌보도록 하며, 친할머니에게서 받은 장점과 감사함은 자원으로 수용하고, 어린 시절 내면아이가 친할머니에 대해 느꼈던 부정적 상처 감정과 분리하게 하여, 독립된 자아를 확립하도록 하였다. 이는 사람들이 자신감을 가지고 자기 비전을 키우며 잠재력을 발휘하도록 돕고 스스로의 기술을 증진시키며 목표를 이루기 위해 실제적으로 돕는 코칭의 기법(도미향, 2019)과도 같은 맥락이라 하겠다.

3) 내면아이치료와 자기사랑노트의 역할 찾기

John Bradshaw의 초기 고통 치료 이론(2004)은 내면아이치료로 참여자가 자신에게 부정적 영향을 준 대상 관련 어린 시절의 고통과 상처에 대하여 스스로가 내면아이의 편이 되어주기 위한 애도 작업(grief work)을 하는 것이다. 내면아이치료에 있어 진정한 의미의 치료는 내담자 스스로가 성숙한 힘을 가지고 자신의 내면아이를 직접 돌보고 치료하도록 돕는 데 있다고 하였다. 오제은(2011)은 내면아이치료작업이 어린 시절에 ‘미처 해결(표현)하지 못했던 슬픔’을 해결할 수 있도록 돕는 데 그 초점을 맞추고 있다. 내면아이치료과정에서 많은 시간을 쏟아 가장 중요하게 다뤄야 할 핵심적인 일은 어린 시절의 발전적이며 의존적인 욕구들이 거절된 것을 슬퍼하는 일이다. 그리고 우리는 어렸을 때부터 어떤 역할을 배우며 성장하는데, 부부 사이에 미해결과제가 있을 때 자녀가 그것을 떠맡게 되는데 이것이 ‘역할’이다. 부모가 자녀를 소중하게 대해주지 않으면 앓을수록 자녀는 여러 역할을 맡게 된다. 가족 속에서의 나의 역할은 내가 원한 것이 아니라 가족 체계가 나에게 그렇게 하도록 배정해준 것이다. 어린 시절로 거슬러 올라가 지금까지 맡아온 역할들을 찾아낼 수 있다면 ‘잃어버렸던

나'를 찾을 수 있을 것이라고 하였다.

4. 회기별 개인상담의 분석 방법

1) 회기별 개인상담의 내용 및 기법

참여자가 호소한 감정표현 억압의 개선을 위한 목적으로 본 연구에서 적용한 개인상담의 내용과 기법을 각 회기별로 요약한 것은 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 회기별 개인상담의 내용 및 기법

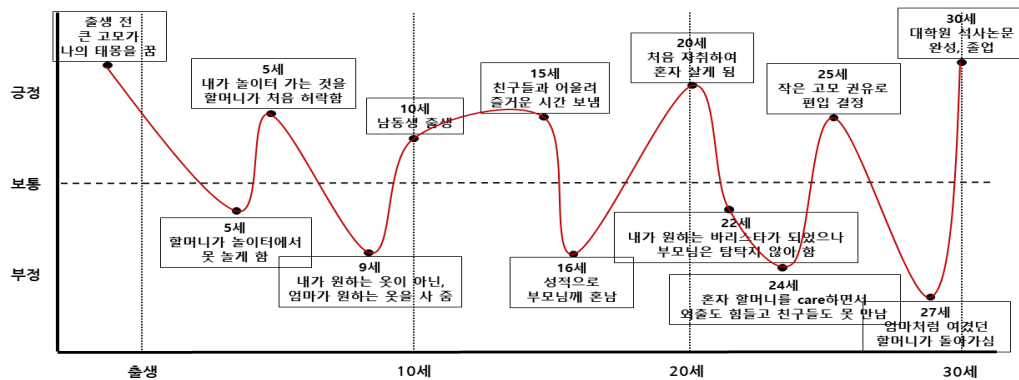
회기	상담 목표	상담 내용 및 기법	상담 이론(학자)
1	참여자의 주 호소 확인 상담 목표 협의 놀라운 아이 (wonder child) 찾기 1	상담신청서, 상담동의서 작성 아동기 생활연대기(by Satir): 긍정적 경험, 병산 탐색	① Satir 생활연대기 병산 탐색 생존 의사소통 유형 탐색(by V. Satir)
2	놀라운 아이 찾기 2	청소년기 생활연대기: 긍정적 경험, 병산 탐색	
3	놀라운 아이 찾기 3	대학생 시기 생활연대기: 긍정적 경험, 병산 탐색	
4	놀라운 아이 찾기 4	성인기 생활연대기: 긍정적 경험, 병산 탐색	
5	내면아이상처의 애도 : 초기 고통 치료 1 (슬픔, 상처 확인 & 표현)	아동기 생활연대기: 부정적 경험 & 생존 의사소통 유형 탐색	② 내면아이치료 (Inner Child Therapy) (by J. Bradshaw)
6	내면아이상처의 애도 : 초기 고통 치료 2(")	청소년기 생활연대기: 부정적 경험 & 생존 의사소통 유형 탐색	
7	내면아이상처의 애도 : 초기 고통 치료 3(")	대학생 시기 생활연대기: 부정적 경험 & 생존 의사소통 유형 탐색	
8	내면아이상처의 애도 : 초기 고통 치료 4(")	성인기 생활연대기: 부정적 경험 & 생존 의사소통 유형 탐색	
9	참여자의 원가족 내 역할 찾기	유아기·아동기·청소년기·대학생 시기·성인기: 상처받은 내면아이의 역할과 고착된 생존 의사 소통 유형의 연관성을 자각	③ 자기사랑노트- 역할 찾기(오제는)
10	참여자의 새로운 역할 & 미래 삶의 비전 세우기	성인기 나의 감정표현과 의사소통 유형은 내 선택의 결과임을 확인 & 미래 비전 & 계획 설정	

본 연구에서는 위의 개인상담 도구를 사용하여, 참여자가 상담 회기 동안 자신의 상처받은 내면아이를 발견 및 새롭게 재 경험하는 작업 후, 자신의 감정표현 억압의 의사소통 모습이

어린 시절부터 자신의 생존을 위한 선택의 습관적 결과임을 확인하고 관련하여 건강한 감정 표현 및 일치적 의사소통 태도를 향한 변화를 돕는 개인 상담을 진행하였다. 참여자가 놀라운 내면아이 및 상처받은 내면아이와 만날 수 있도록 관련된 대상의 탐색을 돕기 위하여 Satir 생활연대기 작업을 1-8회기 상담에서 전반적으로 실시한 후, 그 중 5-8회기 작업에서 탐색된 내면아이의 미해결된 상처의 애도 작업을 위해 빙산 탐색과 내면아이 대화로, 그 당시 내면아이가 표현하지 못했던 부정적 감정과 생각을 표현하는 애도의 시간을 가지는 내면 아이치료를 하였다. 9회기는 참여자가 어린 시절 내면아이의 감정을 현 시점에서 바라보고 다시 표현하는 작업을 하였는데, 이는 상처받은 내면아이의 부정적 감정이 현재 성인기 참여자에게 전이 되는 위험을 예방하고 참여자의 현재 모습은 이미 달라져 있음을 깨닫도록 도움을 주고자 하는 의도로 진행되었다. 10회기는 참여자의 새로운 역할과 미래 비전과 관련된 회기였는데, 이는 대상을 바라보는 관점이 긍정적인 인간관에 기반하며, 고객의 변화와 성장에 관심을 두고 잠재력을 극대화시키며, 이를 통해 자기의 삶을 주도적으로 이끄는 리더로 성장시키는 파트너십 과정이라고 하는 코칭(도미향, 2016)과도 유사하다.

2) 내면아이를 찾기 위한 Satir 생활연대기와 빙산 탐색

본 연구에서는 참여자의 아동기~성인기까지, 1-4회기에 자신의 놀라운 아이(wonder child)를 찾기 위한 긍정적 사건의 작업과 5-8회기에 자신의 상처받은 내면아이를 찾기 위한 부정적 사건의 Satir 생활연대기 작업을 하였으며, 이를 통합·정리하여 곡선으로 표현한 최종 그림은 [그림 2]와 같다.



[그림 2] 1-4회기:놀라운 아이/5-8회기:상처받은 내면아이를 찾기 위한 생활연대기 작업

상담1-4회기는 긍정적 작업으로 놀라운 아이와 만나는 작업을, 5-8회기에는 상처받은 내면 아이를 찾기 위한 작업을 하였다. 5세 때는 놀이터에서 친구들과 놀고 싶었으나 친할머니의 무서운 눈빛과 통제하는 말에 포기하였고, 9세 때는 내가 원하는 옷이 아닌, 엄마가 원하는 옷을 입어야 했고, 16세 청소년기에는 노력은 하였으나 낮은 학교 성적의 결과로 부모의 위로를 받지 못한 채 혼나고, 22세 성인기에는 자신이 원하던 바리스타가 되었으나 부모가 탐탁지 않아 해서 포기하였고, 24세에는 친할머니가 치매에 걸렸으나, 가족의 사정으로 참여자 혼자 친할머니를 돌보느라 외출도 못 하고 친구들도 만나지 못하는 생활을 하게 되었다. 참여자는 아프신 친할머니를 혼자 돌보아야 했던 자신의 상황을 이야기하면서 그때 표현하지 못한 외로움 등의 감정들도 표현하였다. 27세에는 친할머니가 돌아가신 상황에 대해 참여자는 조용히 그러나 그간 충분히 애도하지 못해 죄송했던 마음을 모두 담아 울면서 감정을 표현한 후 좀 마음이 가벼워지는 것 같다고 하였다. 이러한 Satir 모델의 작업에 대하여, “자신과 접촉하고, 다른 사람과 접촉하고, 다른 사람의 생명 에너지와 접촉하는 것, 그건 정말 아름답다”고 John Banmen이 인터뷰(C. Jesse Carlock, 2017)에서 언급한 장면이 참여자의 병산 내면 전체의 깊은 표현으로 확인되는 순간이었다.

3) 자기사랑노트 : 원가족 내 참여자의 역할 찾기

참여자가 자기사랑노트의 성장 발달 과정 중 나의 역할 찾기 표(오제은, 2011)에서 자신의 원가족 내 역할을 찾고 표시한 내용을 요약한 것은 <표 2>와 같다.

<표 2>에 의하면, 자기사랑노트의 역할 찾기 작업에서 참여자는 유아기 자신의 원가족 내 역할을 ‘눈치 보는 아이’로 표현, 아동기 역할은 ‘뒤집어쓰는 사람’으로 표현(엄마의 기분에 따른 선택을 내 것으로 수용, 회유해야 하므로), 청소년기 역할은 ‘성취도 낮은 아이와 없는 아이’로 표현, 성인기 역할은 ‘잃어버린 아이’로 표현하면서, 그 당시 표현하지 못하고 억압했던 상처받은 내면아이들의 부정적 감정을 감정 단어로 일치적으로 표현하는 작업을 하였다.

<표 2> 원가족 내 참여자의 역할

참여자의 역할	참여자의 표현	연구자 분석
눈치 보는 아이	모래 놀이터에서 친구들과 놀고 싶었으나 청소, 빨래, 정리정돈을 중요시한 친할머니 가 반대해서 놀지 못했어요(: 유아기)	친구들은 모래 놀이터에서 노는데 친할머니와 집에만 있어야 하는 나 →속상하고 슬픈 감정을 표현 못 하고 억압 하고 친할머니의 말을 따름
뒤집어쓰는 사람	엄마는 내가 사고 싶은 옷은 못 사게 하고 (엄마 기분에 따라)엄마가 고른 옷만 사 주었어요(: 아동기)	엄마의 기분에 따른 결정을 수용해야 하는 나 →내가 고른 옷을 사주지 않아서 속상하고 슬픈 감정을 표현 못 하고 억압 하고 엄마의 말을 따름
성취도 낮은 아이, 없는 아이	공부를 잘 못 해서 성적표 나오는 날 부모님 께 엄청 혼났어요(: 청소년기)	나도 공부 잘하고 싶었으나 결과가 그래서 →위로를 못 받아 속상하고 슬픈 감정을 표현 못 하고 억압
잃어버린 아이	대학 졸업 후 원하던 바리스타 일을 하게 되었으나 부모님 이 탐탁지 않아 해서 오래 못하고 그만두어야 했어요(: 성인기)	→지지·격려받지 못하고 원하던 일을 못하게 되어, 속상하고 슬픈 감정을 표현 못 하고 억압 하고 결과적으로는 부모의 말을 따르게 됨

III. 연구결과

1. 내면아이상처의 가족적·개인적 배경

1) 내면아이의 부정적 감정

참여자가 Satir 생활연대기 작업 시, 언급한 대상(친할머니, 엄마, 부모님)에 따라 표현한 상처받은 내면아이의 부정적 감정, 그리고 Erik Erikson의 심리사회발달 8단계(오제은, 2014)를 활용하여 참여자의 부정적 해결 태도를 회기별로 정리한 것은 <표 3>과 같다.

<표 3> 대상 관련 상처받은 내면아이의 부정적 감정과 부정적 해결 태도

회기	대상	생활연대기 작업 중 부정적 감정표현 내용(“ ” : 축어록 일부)	억압으로 표현 못한 내면아이의 감정 (현재: 성인기 참여자 감정)	부정적 해결 태도
1	친할머니	초기 아동기 : 놀이터에서 친구들과 놀지 못하게 한 할머니 “할머니, 제가 어려도 친구들과 놀이터에서 놀고 싶은 제 맘을 좀 알아주시지, 어린 제게 왜 그랬어요?”	외로운, 서럽다 울컥하다 창피하다, 눈물 날 것 같다 마음 아프다, 체념하다 (현재: 안타깝다 짝하다)	죄책감
2	엄마	중기아동기 : 제가 원하는 옷을 사주지 않고 엄마의 기분대로 선택한 옷을 사준 엄마: “엄마, 제가 어려도 제가 원하는 옷을 좀 사주지, 왜 엄마 기분(마음)대로 했어요?”	서러운. 슬프다. 아쉽다 허무하다 (현재: 애절한, 안타깝다)	열등감
3	부모	청소년기 : 참여자가 공부를 잘하지 못해서 성적표가 올 때마다 나를 엄청 혼낸 부모님: “엄마, 아버지, 나도 공부 못해서 속상한데 위로 좀 해주시지 그랬어요?” “그 당시 남동생이 7세로 이쁜 시기였는데 옆에서 과자를 먹고 있는 동생이 알미워 보였어요” “엄마, 아버지, 저를 혼내시더라도 동생이 안 보는 데서 좀 혼내시지, 저도 체면이 있잖아요..”	암울하다 안쓰럽다 죄송스럽다 무가치하게 느낀다 (현재: 가엾다, 짝하다)	정체감 혼란
4				
5	부모	20대 전반 청년기: “대학 졸업 후, 제가 하고 싶었던 바리스타 일을 하게 되었는데 부모님께서 탐탁지 않아 하셨어요, 그래도 저는 한 1년은 했던 것 같아요, 하지만 계속하기는 어려웠어요, 부모님이 너무 뭐라 하시니까요..” “엄마, 아버지, 저도 대학을 졸업한 성인이니, 이젠 저의 의견과 제가 하고 싶은 일을 지지해주고 격려를 해주시면 좋았을 텐데, 저에게 왜 그러셨어요?”	절망스럽다 허탈하다 갑갑하다 (현재: 마음이 아프다, 쓸쓸하다)	고립감
6				
7	친할머니	20대 중반 청년기: “할머니가 치매에 걸리셔서 저 혼자 할머니를 care 하면서 외출도 마음대로 할 수 없고 친구들과의 만남이 어려워져 슬펐어요” “엄마, 아버지, 남동생이나 고모들께 잠시라도 할머니를 부탁해도 되는데, 왜 그랬는지 모르지만 저는 제가 할머니를 돌봐야 한다고 생각했던 것 같아요”	세상과 떨어진 느낌 간혀 있는 느낌 (현재: 허무감, 죄책감)	고립감
8	친할머니	20대 중반 청년기: “저는 할머니를 엄마처럼 생각하고 그렇게 여기고 살아왔는데, 할머니가 돌아가셔서 제가 심리적으로 많이 힘들고 우울하고 죄책감이 들고 그랬어요” “나중에는 어른들이 할머니를 요양원에 모셨는데 거기서 할머니가 안 좋아하신 후 돌아가셔서 너무 마음이 아팠어요”	우울 자괴감 후회스럽다 (현재: 죄책감)	고립감

이상의 <표 3>과 같이 참여자는 1회기-8회기 상담 중, 자신의 유아기부터 성인기까지 내면아이가 표현하지 못하고 억압했던 부정적 감정을 감정카드로 선택하고 하나씩 읽으면서 섬세하게 일치적으로 표현하였다. 참여자가 언급한 대상별 상처받은 내면아이의 부정적 감정들은 감정카드를 사용, 다음과 같이 다양한 감정: 초기 아동기 때-친할머니(외로운, 서럽다 울컥하다 창피하다, 눈물 날 것 같다, 마음 아프다, 체념하다), 중기 아동기 때-엄마(서러운. 슬프다. 아쉽다, 허무하다), 청소년기-부모(암울하다, 안쓰럽다, 죄송스럽다, 무가치하게

느낀다), 20대 전반 청년기-부모(절망스럽다, 허탈하다, 갑갑하다), 20대 전반 청년기-친할머니(세상과 떨어진 느낌, 간혀 있는 느낌, 우울, 자괴감, 후회스럽다) 등으로 표현되었다.

2) 내면아이의 부정적 해결 태도

그리고 위의 <표 3>의 작업에서 연구자는 John Bradshaw(2004)가 내면아이치료 작업에서 사용한 Erik Erikson의 심리사회발달 8단계를 적용한 결과, 참여자가 어린 시절부터 과제를 이루기 위해 사용해온 부정적 해결 태도가 초기아동기에는 죄책감, 중기아동기에는 열등감, 청소년기에는 정체감 혼란, 청년기에는 고립감 등 그 당시 표현되지 못한 다양한 부정적 해결태도로서 참여자 내면에 억압된 채 함께 존재해온 것으로 나타났다.

2. 개인상담결과에 따른 참여자의 변화 및 상담 효과

이러한 개인상담의 결과, 참여자의 변화 및 상담 효과를 요약·정리한 것은 다음 [그림 3]과 같다.

참여자는 어린 시절 성장 과정 중 부모의 사정으로 부모의 직접적 돌봄과 정서적 관심을 받지 못했으며, 양육자인 친할머니는 무뚝뚝하고 내뱉는 말투로 통제적 양육을 하였고 정서적 교류는 거의 없는 상황이었다. 따라서 참여자는 통합적 개인상담을 통해, 친할머니의 양육을 받은 어린 시절부터 참여자 자신의 선택의지와 감정표현이 방해받는 상황의 반복으로 감정표현 억압의 생존유형을 갖게 되었으며, 자신에게 내면아이의 상처 부분이 있음을 자각하게 되었다. 그리고 비로소 자신의 억압했던 부정적 감정을 일차적으로 표현하기 시작하는 변화가 나타나면서 자신의 대인관계 모습에 대해서도 희망적이라고 표현하였다. 이는 일반인 코칭 역량으로 분류되는 코칭 마인드 역량인 자율성, 희망, 낙관성, 관계성 등의 태도(도미향·김수영, 2019)가 참여자에게서 확인된 것이라 하겠다.

또한 참여자는 상처받은 내면아이를 만나는 작업을 통하여 일차적 감정표현의 중요성을 깨닫고 자기를 돌보기 시작하면서, 남자친구와의 대화도 더 늘어나고 그동안 소원했던 자신과의 소통이 대인관계 문제를 개선해주는 전체적인 결과를 가져온 것 같다고 기뻐하였다. 그리고 이러한 점에 본 통합적 개인상담의 효과가 있는 것으로 사료 된다.

참여자의 호소 문제		감정표현을 억압하는 생존(의사소통)유형 문제	
		↓ ↓ ↓ ↓	
통합적 개인상담의 내용		참여자의 변화 및 상담의 효과	
Satir 상담	생활연대기, 병산 탐색 등 ↓ 자신의 놀라운 내면아이와 만남 : 긍정적 감정의 존재를 확인 표현 상처받은 내면아이를 만남 : 억압했던 부정적 감정을 표현	⇒	(1) 친할머니: 청소, 빨래, 정리 정돈을 더 중요시 함 (2) 엄마: 엄마의 기분에 따른 선택을 수용함, 회유적 대처 (3) 부모: 대학 졸업 후 원하던 바리스타가 되었으나 탐탁지 않아 함 ⇒ 나는 그 일을 1년 만에 그만 둠 (4) 나: 생존 의사소통 유형이 ‘회유형’으로 고착됨을 자각 ⇒ 건강한 감정표현: 일치형으로 향하는 변화가 시작됨
내면 아이 치료	내면아이상처의 애도 작업 : 초기아동기, 중기아동기, 청소년기, 청년기에 상처받은 자신의 내면아이를 만남 -초기 고통 치료 : 표현하지 못한 슬픔, 분노 다루기	⇒	(1) 내면 아이를 만나고 돌보는 계속적인 작업 : “앞으로도 수시로 저에게 나타날 저의 놀라운 내면 아이와 상처받은 내면 아이를 잘 돌보고 사랑하면서 살고 싶어요” ⇒ 상처받은 내면 아이도 수용해주는 태도로 변화 (2) 긍정적 자원 확인: “제가 이런 긍정적인 자원을 받았었네요, 확인하고 나니 즐겁고, 신나고, 그럼고 기쁘고 그러네요” ⇒ 다양한 긍정적 감정을 표현하는 변화
자기 사랑 노트	원가족 내 역할 찾기 : 초기아동기, 중기아동기, 청소년기, 청년기, 원가족 내 자신의 역할을 찾고, 내가 희망하는 역할로 수정 & 미래 나의 비전 세우기	⇒	(1) 가족관계: 감정을 일치적으로 표현하는 변화 시작 (2) 사회적 관계: 감정을 일치적으로 표현하는 변화 시작 (3) 남자친구와: 감정을 일치적으로 표현하는 변화 시작 (4) 나와: 나의 감정을 가장 중요시 여기는 나에게 대한 태도 변화 시작⇒ 가족 및 사회적 대인관계, 나와: 관계 변화 시작

[그림 3] 개인상담결과에 따른 참여자의 변화 및 상담 효과

이상에서 살펴본 본 연구의 결과를 요약한 것은 다음과 같다.

첫째, 30대 미혼여성 참여자는 부모의 사정으로 친할머니의 양육을 받고 성장하면서, 관련된 내면 아이상처의 존재를 모른 채 성인이 되었고, 대인관계 및 남자친구와의 관계에서 감정표현을 억압하게 되어 힘든 삶을 살았다. 참여자는 개인상담을 통해, 자신이 감정표현을 억압하게 된 배경으로, 원가족의 부모 및 친할머니와의 관계에서 어린 시절 참여자가 표현하고 싶었던 부정적인 감정이 표현되지 않은 채 성인이 된 자신도 모르는 사이에 내면에서 작동한 내면아이의 상처가 원인임을 자각하였다. 참여자는 부모 대신 어린 시절부터 참여자를 양육한 친할머니의 무서운 얼굴 표정과 말투의 부정적 태도, 특히 손녀의 의견은 무시하고 통제하는 친할머니의 통제적 양육 상황에 노출되었고, 그 상황에서 참여자는 자신의 부정적 감정을 표현하지 못한 채 억압하고, 어린 자신을 힘들게 양육하는 친할머니의 고된 육아와 가사노동에 대한 고마움과 미안함의 혼란스러운 감정까지 갖게 되었다. 참여자는 유아동기부터 형성된 내면아이의 상처로, 대인관계에서 자신의 감정표현을 억압하는 회유형의 생존

유형이 형성된 가족적·개인적 배경을 자각하게 되었다. 이와 관련하여 김양진과 도미향(2022)은 어머니의 양육효능감은 자녀에게 긍정적 정서를 표현하며, 양육과정에서 유아에게 긍정적 소통을 통해 유아의 정서발달에 긍정적인 영향을 미치고, 어머니의 양육효능감이 높을수록 유아의 공감 능력 발달에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대된다고 하였다. 친할머니는 참여자에게 의식주 해결의 양육자 역할을 해주었으나, 삶의 고단함으로 인한 부정적 태도와 통제적 양육은 손녀 자신도 의식하지 못하는 사이에 내면의 상처라는 역작용으로 참여자는 감정표현 억압의 생존유형을 강화하게 된 것이었다. 이는 이종임과 도미향(2021)은 어머니의 양육 스트레스와 코칭역량의 하위요인은 영아의 정서지능 간의 관련이 있는 것으로 나타났다으며, 어머니의 양육 스트레스 중 부모 역할 수행에 대한 부담감이 영아의 정서지능에 유의미한 부적 영향을 미친다고 하였으며, 이경주와 도미향(2022)도 아버지의 심리적 안녕감과 양육 행동이 유아의 공감 능력을 높이는 데 있어 간접적인 영향력까지 미치는 중요한 변인임을 입증한 바, 그 당시 참여자의 친할머니가 심리적 안녕감을 갖기 어려웠던 안타까운 상황들이 참여자의 어린 시절에 부정적인 영향을 미친 것으로 분석할 수 있다.

둘째, 참여자가 통합적 개인상담을 통해 경험한 변화와 상담 효과는 다음과 같이 요약할 수 있다. 참여자는 놀라운 아이와 상처받은 내면아이를 찾는 Satir 생활연대기 작업에서 다양한 감정카드를 선택, 감정을 일치적으로 표현하는 변화를 나타내기 시작하였다. 1-4회기 긍정적 작업에서는 자신의 놀라운 아이를 발견할 때 매우 기뻐하였다. 5-8회기 부정적 작업에서, 참여자는 아동기부터 성인기의 내면 아이가 표현하지 못한 상처를 부정적 감정카드로 표현하는, 자신의 상처받은 내면아기와 만나는 조심스러운 작업에서, 그 당시 표현하지 못하고 억압한 부정적 감정을 표현하면서, 이제라도 자신의 부정적 감정을 꺼내고 표현할 수 있게 되어 다행이라고 하였다. 특히 1-4회기 긍정적 작업에서, 자신이 중학교 친구들, 고모들, 양육자인 친할머니를 통해 경험한 놀라운 아이를 만나면서, 그들에게 진정으로 감사하는 마음-즐겁고·신나고·그립고 기쁜 감정 등을 일치적으로 표현하는 기회를 가졌다. 9회기 원가족 내 역할 찾기 작업으로 참여자는, 초기아동기-눈치 보는 아이, 중기아동기-뒤집어쓰는 사람, 청소년기-성취도 낮은 아이와 없는 아이, 청년기-잃어버린 아이 등 원가족 내 자신의 역할을 자각하고, 관련하여 속상하고 슬픈 감정 등 억압해온 부정적 감정들을 일치적으로 표현한 후, 주변과의 대인관계에서도 부정적인 감정을 일치적으로 표현하고 있는 자신의 변화를 발견, 개인상담이 자신에게 정말 도움이 되고 있다고 언급하였다. 10회기 새로운 역할과 미래 삶의 비전 세우기 작업에서, 참여자는 자신의 내면아이상처는 수용해주고, 성인인 자신을 위한 새로운 역할과 인생의 미래 삶을 위한 비전 목록을 작성하고 자신에게 격려와 지지를

보내는 등 긍정적 감정표현을 하면서 더 성장한 모습의 자신이 되고 싶다는 각오를 다지며 스스로 상담 종결 의사를 표현하였다.

참여자가 경험한 통합적 개인상담의 효과는 다음과 같이 요약할 수 있다. 참여자는 개인상담을 통하여 자신의 감정표현 억압의 배경이 원가족 내 유·아동기부터 성인기까지 힘든 상황에서 부정적 감정표현을 억압해온 가족적 배경, 그리고 자신도 모르게 현재 성인기까지 습관적으로 사용해온 회유형의 생존 의사소통 유형을 선택한 자신의 선택과 행동의 개인적 배경에도 있었음을 깨닫는 계기가 되었다. 참여자는 어린 시절 상처받은 내면아이로 인해 감정표현을 억압하는 방어기제를 사용하여 감정을 표현할 수 없었던 자신의 가족적·개인적 배경을 자각하고 일치적으로 표현하는 변화를 시작하면서 자신을 더욱 사랑하고 돌보게 되었다. 이는 내담자의 성장과 변화를 위해 Satir의 치료적 신념을 기반으로 개인상담을 계획·진행한 결과, 참여자의 비 일치적 생존유형이 일치적인 대처유형으로 변화하게 된 사례로서, Satir 모델(Satir et al,1991)의 효과를 보여준 것이다. 그리고 내면아이치료와 자기사랑노트의 원가족 내 역할 찾기 등 통합적 개인상담을 통하여, 참여자는 그 동안 열심히 살아온 자기 자신을 더 많이 사랑해주고 돌보아주는 적극적인 행동을 스스로 실천하고 있는 뚜렷한 변화를 보여주었는데, 이는 내면아이치유에서 나와의 소통이 소통의 밑거름이 되고 진짜 나를 만나며 주체적 삶을 살게 된다는 John Bradshaw의 초기 고통 치료를 통한 내면아이치료 이론(2004)이 사례를 통해 확인된 것으로, 이러한 부분 등에 본 연구 참여자가 경험한 통합적 개인상담의 효과성이 있는 것으로 사료 된다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 부모의 사정으로 부모의 직접 양육을 받지 못하고 친할머니의 양육을 받고 성장한 30대 미혼여성 참여자가 대인관계 및 남자친구와의 관계에 있어서 감정표현을 억압하게 되어 힘들다는 호소 문제에 대한 접근에 있어서, 내담자 개개인이 갖는 주관적 가치와 의미가 그의 정서·감정에 밀접하게 관련되어 있다(노안영, 2014)는 관점으로 내담자의 감정에 초점을 두고자 하여, 통합적 개인상담을 통하여 참여자의 생존 의사소통 및 대인관계의 변화와

개선 부분에 있어서 학문적·실천적 접근을 통한 도움을 주고자 하였다.

본 연구에서 참여자의 개인상담을 위해 적용한 Satir 생활연대기 작업은 자신의 어린 시절의 상처받은 내면아이와 만나는 작업을 처음에는 두려워하고 걱정하던 참여자가 좀 더 부드럽고 수월하게 자신의 부정적 감정을 표현하는 작업을 하는 데 도움이 되었다. 생활연대기와 내면아이치료를 통합한 통합적 개인상담을 위한 본 연구자의 시도는, 어린 시절 내면아이의 상처받은 상황에 대한 표현을 참여자가 자발적으로 편안하게 선택하고, 내면아이가 당시에 표현하지 못한 감정들을 일치적으로 표현할 수 있도록 도움을 주었다. 자신이 열망하는 변화된 행동을 하기 위해서는 자기 모습을 있는 그대로 파악하는 부가적인 노력이 필요(노안영, 2014)한 것인데, 참여자는 통합적 개인상담을 통하여 자신이 감정표현을 억압하게 된 어린 시절 상처받은 내면아이의 가족적·개인적 배경을 깨닫게 되면서 어린 시절의 부정적 상황에 따른 부정적 감정 부분도 수용하게 되면서 엄마와 친할머니에 대해 무의식적 양가감정을 가진 자기 모습을 있는 그대로 파악한 후 엄마와 친할머니에 대해 상처받은 내면아이로서 부정적 생각과 감정을 가졌던 어린 시절의 자신을 용서하는 작업을 하게 되면서, 자기 내면에 중학교 친구들·고모들·친할머니로부터 받은 긍정적 자원들의 존재도 자각하게 되는 자존감의 회복 과정을 거치면서 일치적 의사소통 유형을 향한 긍정적인 변화를 보이게 되었다. 이는 Satir 모델이 용서의 과정을 통해서 내담자의 노여움이 마음의 평화 단계로 바뀌게 하는 상처의 변화 과정이라고 설명한 John Banmen의 용서치료 이론(2010)이 본 실천적 사례연구를 위한 참여자의 작업에서도 확인된 것으로 분석된다. 그리고 가족 간 의사소통에 있어서 그 내용 보다도 내용을 전달하고 표현하는 의사소통의 유형이 더욱 중요하다는 실천적인 부분도 재확인된 사례라고 하겠다.

그리고 이러한 통합적 개인상담의 전 과정에 있어서 연구자는 참여자에게 안전감을 주고자 하여 Carl Rogers의 사람-중심상담의 성격이론(오제은 역, 2007)에 의거, 사람은 누구나 자신의 문제를 이해할 수 있으며 자신의 문제를 해결 할 수 있는 능력이 있다. 인간의 성격은 유아기에는 자아가 분화되어 있지 않다가 점차 자신과 세계를 분리하는 과정에서 자기개념이 생기고 긍정적 관심을 받고자 하는 타고난 자신의 욕구로 외부 평가를 내면화하면서 형성되어 간다. 성격의 요소는 유기체, 자기, 현상학적 장, 주관적으로 경험하는 세계라고 설명한 부분에 초점을 두고, 상담자는 내담자가 가지고 온 현재의 문제에 초점을 두는 것이 아니라 인간자체에 중점을 두어야한다고 한 것을 고려, 내담자의 자기개념과 유기체적 경험 간의 불일치를 제거하고 충분히 기능하는 사람이 되도록 돕는 상담자의 솔직성(진솔성), 무조건적인 긍정적 존중과 수용, 공감적 이해를 통하여 참여자를 존중하면서 자기, 현상학적 장, 주관

적 경험의 세계를 선택하면서 참여자도 자신의 상처받은 내면아이의 부정적 감정표현을 수용하는 경험을 통하여, 자신의 대인관계 및 남자친구와의 관계에서도 자신의 감정을 일치적으로 표현하면서 자신의 내면이 점점 편안하게 긍정적으로 변화하고 있다고 보고하게 되었다. 이러한 본 사례연구의 결과는 선행 질적 연구들(이진경·황경애, 2020; 황경애, 2020; 박영현, 2015; 주보람, 2013; 변복수, 2010)에 있어서 참여자 내면의 긍정적 변화에 내면아이치료가 효과가 있었음을 보고한 실천적 연구들의 결과와도 일치하는 결과라고 하겠다.

따라서 이러한 점에 본 연구에서 적용한 통합적 개인상담의 중요한 학문적·실천적 접근의 효과가 있는 것으로 사료된다. 그리고 본 연구에서는 30대 미혼 성인 참여자의 감정표현 억압의 문제를 어린 시절 원가족의 양육 경험과 연관된 내면아이의 상처 이론으로 접근, 양적 연구로는 다루기 어려우므로 간과하기 쉬운 개인 내면의 특수한 현상을 발견하는 통합적 질적 연구를 통하여 참여자가 경험한 현상을 실천적으로 연구 분석한 점에 본 연구의 주요 결과와 의의가 있다고 본다.

이러한 본 연구의 한계점으로는 참여자 개인을 대상으로 한 단일 사례연구로서 추수 회기를 통한 개인상담 효과의 검증 등이 추가로 이루어지지 못한 부분에 실천적 한계점이 있을 수 있으나, 관련 후속 연구를 위하여 이와 같이 원가족의 어쩔 수 없는 상황으로 인해 어린 시절 원가족에서 받은 내면아이의 상처가 다루어지지 않은 채 성인이 되어 개인적·사회적 대인관계가 힘든 다양한 내담자들을 대상으로, 본 연구에서 적용한 통합적·실천적 상담기법을 사용하는데 있어서 Carl. Rogers의 사람-중심상담의 성격심리 이론을 추가, 적용할 것을 임상 연구자들에게 제언하고자 한다. 그리고 Betty Carter & Monica McGoldrick(1997)도 언급한 바, 가족 이론가들이 이들 독립기를 가족주기 중 전환기로 취급하여 중요하게 다루지 않았으나, 우리나라의 현대 가족에서 점차 증가하는 미혼 성인을 대상으로 한 의사소통과 내면아이상처로 인한 대인관계 문제 발생의 예방을 위해 향후의 연구에서는 학자들의 성격 이론에 의거한 전문적 상담은 물론, 내면아이 교육 프로그램을 코로나시기에 맞게 적용한 Zoom 활용 비대면 내면아이 교육 프로그램의 개발 그리고, 실천 학문인 코칭 이론 등을 학문적으로 융합한 실천적 교육 프로그램의 새로운 시도 등도 필요한 작업으로 사료 된다.

참 고 문 헌

- 김양진·도미향(2022). 어머니의 코칭역량과 양육효능감이 유아의 공감능력에 미치는 영향. **부모교육연구**, 19(3), 75-98.
- 김영희·문현주(2019). 대학생의 부모-자녀 의사소통과 심리적 안녕감과 관계에서 자기 효능감의 매개효과. **(사)한국청소년문화연구소 2019 청소년 문화포럼**, 59, 35-54.
- 김은미·전주성(2019). 대학생이 지각한 부모-자녀 의사소통과 자아존중감 간의 관계에서 회복탄력성의 매개효과 검증. **교육문제연구**, 73, 215-234.
- 김준경·김숙희·최은주·류희서·조민규·장효은(2019). **활동을 통한 성격심리학의 이해**. 학지사.
- 나예슬·김원중(2019). 대학생이 지각하는 부모 의사소통유형과 부모-자녀 관계의 질 및 자기효능감의 관계. **교육이론과 실천**, 28, 31-59.
- 노안영(2014). **상담심리학의 이론과 실제**. 학지사.
- 도미향(2016). 아동학대예방을 위한 부모인성 코칭프로그램 개발. **코칭연구**, 9(2), 81-102.
- 도미향·김수영(2019). 코칭역량 척도 개발 및 타당화 연구. **코칭연구**, 12(4), 59-81.
- 도미향(2019). 한국미디어뉴스통신 인터뷰 기사 “4차 산업혁명 시대의 우리 아이는 어떻게 키워야 하는가?” <http://www.kmunews.co.kr/news/articleView.html?idxno=9264>
- 박민희·임소연(2017). 간호대학생의 부모-자녀 의사소통과 자기효능감 및 간호전문직관의 관계. **한국보건간호학회지**, 31(2), 365-375.
- 박영현(2014). 집단상담에 참여한 기혼자들의 부부관계 체험: 영성과 내면아이치유 집단상담을 중심으로. **숭실대학교 대학원 석사학위논문**.
- 박영현·박승민(2015). 어린 시절 상처 치유 경험과 부부관계 변화과정 연구: 내면아이치유 집단상담 참여 경험을 중심으로. **가족과 가족치료**, 23(1), 239-271.
- 백승아·구본용(2018). 부정적 양육태도가 청소년들의 내면아이 발달에 미치는 영향: 초기부적응도식과 사회적 지지의 조절된 매개효과분석. **청소년상담연구**, 26(1), 125-146.
- 백승아·강순화(2020). 청소년의 초기부적응도식에 따른 역기능적 분노표현에 미치는 내면아이와 사회적 지지의 영향. **청소년학연구**, 27(5), 461-481.
- 박창용(2014). 상처받은 내면아이에 대한 가족관계 이론적 접근-사티어(Satir)의 이론과 이마고(Imago) 이론을 중심으로. **한세대학교 대학원 석사학위논문**.
- 변복수(2010). 이마고 부부관계치료를 통한 어린 시절 상처 인식의 변화와 배우자 이미지 재구성경험에 대한 현상학적 연구. **숭실대학교 대학원 석사학위논문**.
- 변유정·최규련(2013). 부모와의 의사소통이 대학생의 대인관계능력에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과. **한국상담학회 학술대회 논문집**, 8, 802-810.
- 안지현·이동천·권영란(2015). 내면아이상담을 활용한 부모교육프로그램이 부모-자녀 관계만족도와 부모 효능감에 미치는 효과. **Journal of the Korean Data Analysis Society**, 17(5), 2719-2731.

- 오제는(2005). 가족상담 : 커플관계 치료에 있어서 “어린 시절의 상처”치료의 중요성: 이마고 커플관계 치료와 내면아이치료 모델을 중심으로. **상담학연구**, 6(3), 1055-1070.
- 오제는(2009). 상담일반 : 내면아이 치료와 주요 인물들과의 관계 재구성 경험의 해석학적 연구: 실존주의적 관점에서의 논의. **상담학연구**, 10(3), 1305-1325.
- 오제는(2011). **오제은교수의 자기사랑노트**. 서울: 산티.
- 오제는(2014). 상처받은 내면아이치유 세미나 워크북. 한국가족상담센터 내면아이치료연구.
- 오운선(2008). 대학생이 지각한 가족체계 유형 및 부모-자녀 간 의사소통이 자아존중감에 미치는 영향. **청소년학연구**, 15(5), 23-49.
- 이경주·도미향(2022). 아버지의 심리적 안녕감과 양육행동이 유아의 공감능력에 미치는 영향. **부모교육연구**, 19(1), 5-23.
- 이영희·박은민(2004). 대학생활적응과 부모-자녀간 의사소통 유형 및 자아존중감의 관계. **숙명여자대학교 학생생활연구**, 26, 5-36.
- 이종임·도미향(2021). 어머니의 양육 스트레스와 코칭역량이 영아의 정서지능에 미치는 영향. **부모교육연구**, 18(4), 5-25.
- 이운재(2021). 내면아이치료의 국내 연구 동향 분석. **한국부부가족상담연구**, 2(1), 57-68.
- 이진경·황경애(2020). 부모의 폭력으로 인한 자기 비난을 호소하는 여대생의 내면아이상담 사례연구. **한국부부가족상담연구**, 1(1), 33-48.
- 전미경·김민숙(2013). 일 간호 대학생의 부모-자녀 간 의사소통, 자아분화, 자아존중감 및 생활스트레스. **디지털융복합연구**, 11(4), 293-302.
- 정문자·정혜정·이선훈·전영주(2018). **가족치료의 이해(3판)**. 서울: 학지사.
- 정혜연·이지민(2017). 대학생의 부모-자녀 의사소통이 대인관계문제에 미치는 영향: 내면화된 수치심의 매개효과. **상담학연구**, 18(2), 169-184.
- 주보람(2013). 내면아이치료 집단상담이 자기개념 및 자아강도에 미치는 효과. 숭실대학교 대학원 석사학위논문.
- 최광현(2014). 청소년 내담자를 위한 인형치료에서 ‘내면아이’의 중요성과 치료적 활용에 관한 사례연구. **청소년시설환경**, 12(4), 211-223.
- 최은정·김유현·김청송(2020). 대학생의 부모-자녀 의사소통과 대인관계유능성의 관계에서 자아존중감과 정서지능의 매개효과. **한국심리학회지 건강**, 25(5), 1025-1040.
- 최창우·최연실(2016). 대학생의 자아존중감과 부모-자녀 간 의사소통 향상을 위한 집단상담 프로그램의 효과성-해결중심 및 긍정심리모델을 중심으로-. **가족과 가족치료**, 24(3), 409-434.
- 통계청(2021). 2020년 인구주택총조사 DAUM 뉴스 기사 ‘1인가구 전체의 31.7%. 절반이상이 미혼’
<https://news.v.daum.net/v/20211227093047780>.
- 황경애(2020). 내면아이상처로 대인관계의 위축감을 갖는 50대 주부를 위한 통합적 상담사례 연구. **코칭연구**, 13(1), 91-112.
- Betty Carter & Monica McGoldric(1997). **가족생활주기와 가족치료** (정문자 역, 원제: The Changing Family Life Cycle: A Framework for Family Therapy, 2nd). 서울: 중앙적성출판사.
- Carl Rogers(2007). **칼 로저스의 사람-중심상담** (오제는 역, 원제: (A)way of being). 서울: 학지사.

- C. Jesse Carlock(2017). Research Article: An Interview with Dr. John Banmen on the Satir Model, *Satir International Journal*, 5(1), 36-52.
- John Banmen(2010). Forgiveness as Therapy in the Satir Model, *The Satir Journal*, 1. 4(1), 6-23.
- John Bradshaw(2004). **상처받은 내면아이 치유** (오제은 역, 원제: Home coming Reclaiming and championing your inner child). 서울: 학지사.
- Satir,V. · Banmen J. · Gerber, J. · Gomori, .(1991), *The Satir Model : Family Therapy and Beyond*, Palo Alto, CA: Science And .Books, Inc.

Abstract

Personal Counseling of Unmarried Woman for the Improvement of Survival Stance of Emotional Expression Repression: A Case Study

Hwang, Kyung Aie*

The purpose of this study is to examine the family and personal background of the participant's communication stance related to wounds from her childhood in the family of origin as survival stance that suppress emotional expression, to improve her to a congruent communication stance, and to help her live a healthy and desirable life.

The personal counseling for the study was conducted from December 22, 2020 to February 23, 2021. The qualitative research was conducted using Satir's Life Chronology & Iceberg exploration, Bradshaw's Inner Child Therapy, and Jay Oh's Self-Love Note. The main results of this study are as follows. First, for the background of survival coping stance that suppresses emotional expression in the family of origin, participant was unable to express negative feelings of her inner child since childhood when she had to be raised by her paternal grandmother, and emotional expression suppression was habitualized as a survival stance that matches the feelings of her paternal grandmother and mother. Second, for the changes of the participant, she became aware of the background of suppressing emotional expression in interpersonal relationships, and she realized the existence of positive resources received from middle school friends, aunts, and paternal grandmother, and showed improvements while matching emotional expressions. And, for the effectiveness of the integrated counseling by participant, Satir's Life Chronology and Iceberg exploration helped her to make it easier and softer to contact herself while drawing out and expressing negative emotions, and the presence of positive resources received from her grandmother also helped her recover her self-esteem. Inner Child Therapy helped her to meet with hurt inner child, and the role-finding work of Self-Love Note became an opportunity for her to recognize her role in the family of origin, to build her will to change, and to establish a future vision.

Keywords : Survival Coping Stance, Family of Origin, Interpersonal Relationship, Inner Child's Wounds, Congruent Communication.

* Professor Department of Child & Family, Gyeongsang National University