



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

내담자의 무의식 자원을 활용한
상담 사례 연구
: Milton H. Erickson이론을 중심으로

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

한 현 주

2018년 8월

내담자의 무의식 자원을 활용한 상담 사례 연구

: Milton H. Erickson 이론을 중심으로

지도교수 김 성 봉

한 현 주

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2018년 6월

한현주의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2018년 8월

<국문초록>

내담자의 무의식 자원을 활용한 상담사례연구
: Milton H. Erickson이론을 중심으로

한 현 주

제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구는 상담에서 일반적으로 만날 수 있는 내담자가 일상생활 및 대인관계에서 겪게 되는 다양한 문제들을 Milton H. Erickson이론을 통하여 자신의 개별적이고 독특한 무의식 자원을 이끌어 내어 활용하도록 도움으로써, 문제를 해결하고 긍정적인 변화를 추구하여 스스로 조화로운 삶을 추구해 나갈 수 있도록 하는데 그 목적이 있다. 더불어 Milton H. Erickson이론에 근거를 둔 상담이 효과적인지 살펴보고자 한다. 연구문제는 다음과 같다.

- 첫째, 내담자의 문제해결을 위한 무의식 자원에는 어떠한 것이 있는가?
- 둘째, 일상생활 및 대인관계에서 내담자의 무의식 자원이 어떻게 활용되는가?
- 셋째, Milton H. Erickson이론에 근거한 상담이 유용한가?

이와 같은 연구 목적을 달성하기 위한 연구방법으로는 질적 연구의 상담사례 연구로 자발적 의사표현을 한 성인 연구 참여자 3명을 대상으로 2017년 12월부터 2018년 2월까지 6회기 내외로 진행하였다. 연구의 객관성을 위하여 사전-사후로 삶의 목적검사, 자아정체감검사, 자아존중감 검사를 진행하여 연구 참여자의

변화를 파악하고 상담성과 질문지를 통하여 상담의 효과를 검토하였으며, 연구의 객관성, 신뢰성 및 타당성을 확보하기 위해 연구자 삼각검증법, 동료검증 및 슈퍼비전을 받았다.

주요 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, Erickson이론을 통해 연구 참여자(사례1,2,3)들은 주 호소 문제를 해결하는데 있어서 자신의 다양한 무의식적인 자원을 찾을 수 있었다.

둘째, 연구 참여자(사례1,2,3)들은 자신의 무의식적인 자원을 찾고 체험하게 됨으로써 의식적인 통제를 넘어 경험에 대한 새로운 해석과 의미를 부여하였으며 일상생활과 대인관계 측면에서 긍정적이고 자연스러운 변화를 이루어냈다.

셋째, Erickson이론 중 Yes-set, ARE모델, 혼란기법, 심상훈련, 자기최면 등의 상담을 통해 연구 참여자(사례1,2,3)들은 자기 자신의 삶에 대한 의의와 목적을 높이고 자아정체감을 찾았으며, 스스로의 자아존중감이 높아졌다. 즉, 주호소문제가 해결되고 상황에 대한 대처능력이 향상되었으며, 원만한 대인관계를 유지하고 회복하게 되었다.

본 연구는 국내에서 잘 알려지지 않은 Erickson이론을 중심으로 내담자의 무의식적 자원을 이끌어내고 활용하여 그 효과를 알아보고자 진행된 개인상담 사례연구이며, 개인상담에 있어서 유의미한 효과가 있음을 보여준다. 또한 상담현장에서 내담자의 무의식을 만나고 무의식 자원을 찾고 활용함에 있어 트랜스상태를 유도·활용하였다는 점은 중요한 의의로 평가될 수 있다. 본 연구가 성인 연구 참여자 3명을 대상으로 진행된 것이기에 다소 한계점이 있으나 대상의 연령, 성별, 증상 및 지역적 특성, 집단상담 등으로 확대되어 후속 연구가 진행되기를 바란다.

주요어 : 무의식 자원, 활용, 최면, 트랜스유도, Milton H. Erickson

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	5
3. 용어의 정의	6
가. 무의식	6
나. 증상	6
다. 최면, 집중, 몰입, trance	7
라. 활용	8
II. 이론적 배경	9
1. Milton H. Erickson상담	9
2. Erickson이론과 주요상담이론의 비교	15
3. Erickson이론의 주요개념	18
가. 무의식 자원	18
나. 최면(트랜스)유도	20
4. Erickson이론의 주요기법 및 사례	24
가. YES-set	25
나. ARE모델	27
다. 심상훈련	28
라. 자기최면	29
마. 혼란기법	30
바. 후최면암시	33
III. 연구방법	35
1. 연구 참여자	35

2. 연구도구 및 자료 분석	36
가. 상담사례연구	36
1) 삶의 목적검사	37
2) 자아정체감 검사	38
3) 자아존중감 검사	38
3. 연구절차	39
4. 연구의 윤리적 고려	41
IV. 연구결과	42
1. 사례1	44
2. 사례2	50
3. 사례3	55
V. 논의	59
1. 결론	59
2. 연구의 의의	62
3. 제언	64
VI. 참고문헌	65
Abstract	72
부록	75

표 목 차

<표Ⅲ-1> 연구 참여자별 상담일정	40
<표Ⅲ-2> 회기별 상담기법	40
<표Ⅲ-3> Erickson 상담의 과정	41
<표Ⅳ-1> 사례별 사전-사후검사 결과표	43
<표Ⅳ-2> 사례1의 사전-사후검사 결과표	45
<표Ⅳ-3> 사례2의 사전-사후검사 결과표	50
<표Ⅳ-4> 사례3의 사전-사후검사 결과표	55

그림목차

<그림Ⅱ-1> Erickson의 계보	14
----------------------------	----

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

지금 우리사회에서 상담(相談)은 매우 중요하고 필요한 과정이며 일반적으로 삶에서 느끼는 불편함 등을 쉽게 해소할 수 있는 하나의 도구로 인식되었다. 남녀노소 누구나 심리적, 인지적인 문제로 정신적인 고통을 받을 때 우리는 자연스럽게 상담을 받아보라고 권유한다. 상담에 대한 정의를 보면, 상담은 스스로 해결할 수 없는 심리적인 문제로 고통을 겪는 사람들에게 필요한 것으로 전문적인 훈련을 받은 상담자와 심리적인 어려움으로 타고난 잠재력을 마음껏 발휘하지 못하는 내담자간의 상호작용을 통하여 내담자의 문제를 해결할 뿐만 아니라 행복한 삶을 살아가도록 돕는 과정이다(천성문 외, 2015). 또한, 내담자는 자신에게 닥친 어려움으로 인하여 스스로 변화할 수 있는 능력이 부족하고, 본래 갖고 있던 자신의 잠재력이나 능력을 발휘하거나 발현시키는 방법을 모르는 사람들이라고 보았으며, 상담을 통하여 내담자의 감정, 사고, 행동 및 의지 측면에서 인간적인 성장을 이루고 앞으로 부딪힐 삶의 좌절과 고난 등을 극복하며 독립적이고 주체적인 삶을 추구할 수 있도록 내담자의 능력을 향상시키는 과정을 상담이라고 하였다(천성문 외, 2009).

이러한 상담의 정의에서 볼 때 상담 및 심리치료 실제에 중요한 영향을 미친 대표적인 학파로는 정신역동학과, 인본실존주의학과, 인지행동학과일 것이다. 정신역동학과의 접근은 인간이 어떻게 기능하는지에 대한 무의식적 영향력의 중요성을 강조하고 그 치유목적은 삶에 대한 보다 큰 의식적 통제력을 행사하는 내담자의 능력증진에 있으며, 인본실존주의학과는 휴머니즘에 기초하여 독특한 개인으로 자기실현기저의 경향성으로 조화롭게 자신의 감정을 경험, 사고, 행동할 수 있는 내담자의 능력 강화를 강조하였다. 인지행동학과는 행동치료를 확장해 사람들의 사고방식을 내담자들의 문제의 원인, 지속, 변화에 통합하려 하며, 내담

자들을 사정한 후 개입하여 도움으로써 내담자들의 문제들을 유지하는 특정한 사고 및 행동방식들을 변화시키려고 한다(김성봉, 황혜리 역, 2016).

상담에 대한 정의 그리고 주요학파의 상담목표를 종합해 보면, 내재된 개인의 잠재력 등 무의식의 영향력을 강조하고 인간중심적이며 독특한 개인으로 자기실현이나 문제해결능력 등을 향상시키고자 한다. 이렇듯 상담 및 심리치료의 다양한 이론과 기법 중에서 무의식에 대한 이론을 정립하고 상담에서 긍정적으로 활용하고 그 어떠한 이론적인 틀도 만들기를 거부한 전략적이고 혁신적인 심리치료 선구자인 Milton H. Erickson을 만난다. 그는 무의식에는 보고, 경험하고, 학습하고, 느낄 수 있는 마음의 능력이 존재하며 무의식의 마음은 문제와 관련된 많은 감정과 기억들을 가지고 있으면서 내담자가 의식하지 못하는 잠재력도 가지고 있는 기본적으로 선하고, 우리를 도와주며, 보호해 주고, 믿을 수 있는 마음이 있으며, 필요하다면 의식으로 불러낼 수도 있다(고기홍, 김경복, 양정국, 2010)고 보았다.

이러한 무의식은 변화의 주체이며 피하거나 통제해야 할 어떤 것이 아닌 심층자아의 필수적이고 핵심적인 일면이기에 실생활 속에서 깨닫도록 도와주어야 한다. 그는 무의식을 의식화하려고 노력하거나 해석하는 대신에 무의식의 기제를 활용하여 상징을 전환시키거나 문제의 원인보다 해결책을 찾는다면, 상징 속에 응고되어 있는 모든 경험들을 긍정적으로 바꾸는 결과를 얻을 수 있다(Robles, 2001; 한홍락, 2013)고 하였다. 이와 같이 무의식의 중요성을 강조하고, 무의식을 활용한 Erickson은 상담을 내담자가 자신의 내적 치유력을 발견하여 해결책으로 활용하도록 돕는 것이며(Erickson, 2002), 내담자 자신이 갖고 있는 고유의 힘을 찾아내어 그들의 현재 생활에 부딪히는 문제를 해결하고 사용할 수 있는 새로운 배움과 경험을 가질 가능성을 증가시킬 수 있도록 내면에 있는 참된 정체감을 자극하고 그들의 자기 효능감에 대한 확신을 가지게 하면서 자연스러운 변화를 추구하도록 돕는 것으로 보았다(Heller & Steele, 1986).

그의 목표는 이론에 관계없이 내담자들을 돕는 것이기에(Thompson, 1990; 고기홍, 김경복, 양정국, 2010) 내담자의 문제에 대한 접근을 어떤 한 가지 이론에 한정시키지 않고 내담자들의 인식을 따라가면서 항상 새로운 방식을 찾았으며 그들이 변화를 이룰 수 있도록 온갖 방법을 동원하였다. 즉 내담자의 의식에서는

변화하려는 의지를 보이지만, 심리적으로 안정이 위협받거나 위협이 예상되는 위기 상황에서는 불안을 극복하기 위해 자동적으로 자신을 방어하기 위한 무의식적인 방어기제가 작동하여 지금까지 경직되어온 패턴을 되풀이한다(고기홍, 김정복, 양정국, 2010)는 것이다.

Erickson은 우리는 우리가 알았던 모든 것을 의식 속에 저장할 수 없기 때문에, 무의식의 마음은 우리 삶의 모든 경험, 즉 기억이나 학습한 것을 저장하고 있는 거대한 창고가 될 수밖에 없다. 우리는 기능을 유지하기 위해서 우리의 삶에서 습득한 모든 경험을 검토하면서 대부분 잊힌 것처럼 보이지만 사실은 저장되어 있는 거대한 부분의 흔적을 자동적으로 활용하게 된다(Zeig, 1980; 이운주, 양정국, 2007)고 하였다. Erickson은 무의식적인 마음이 원하는 것을 할 수 있는 자유와 자기 결정권이 삶에서의 기본적인 기쁨 가운데 하나라고 믿었다. 자유가 결핍되면 불가피하게 저항, 회피, 불편한 반응들을 유발하게 된다. 자유를 추구하는데 있어서 내담자들이 직면하는 기본적인 장애물은 경험의 결핍이다.

이러한 학습과 지혜의 유일한 원천인 경험의 결핍은 지식과 자유의 결핍을 초래한다. 그러나 경험을 축적하고, 새롭게 해석하며, 활용하면 문제를 해결할 수 있는 다양한 능력을 가지게 된다(Havens, 1985: pp. 26-7). 또한 Erickson은 우리의 무의식 속에 있는 자원을 탐색하고 활용할 수 있는 최적의 상황이 최면(트랜스)상태에 있을 때라고 보았으며(Yapko, 2001) 최면(트랜스)을 치료적인 대화와 경험을 통하여 내적갈등을 해결하도록 영향을 주는 상호작용의 도구로 사용했다(Zeig & Munion, 1999; 이운주, 양정국, 2007).

최근 상담학계에서 그를 주목하고 있는 이유는 그의 접근 모형이 역사적으로 그리고 실용적으로 가치가 있기 때문이다. Erickson의 실용적인 방법들은 오늘날 수행되고 있는 많은 치료법의 전신이다. 전통적인 정신분석적 사고는 왜 그것들이 작동하는가를 알기위해 사물을 조각조각 분리하는 방법 때문에 ‘물리학에 기초한’ 모델로 개념화할 수 있다. 반면, Erickson의 접근 방향은 개인의 문화에 그리고 개인의 역할과 적응의 독특한 특징에 관심을 둔다는 점에서 ‘인류학적’인 것에 훨씬 더 가깝다. 또한, Erickson의 접근이 단순하고 통찰의 발달보다는 증상의 경감에 초점을 맞추기 때문에 피상적이라는 평가를 받기도 하지만 Erickson은 변화가 새로운 학습에서 발생되기 때문에 문제에 초점을 맞추는 점

근방식이 오히려 문제를 확대시킨다는 의구심을 가졌다.

Erickson이 당시 널리 수용되던 치료적 관습으로부터 벗어났음을 보여 주는 또 다른 예는 그가 다른 치료법들에서 공통적으로 시행되었던, 증상의 ‘뿌리가 되는 원인’을 찾기보다 기꺼이 드러난 증상에 더 초점을 맞추려고 하였다는 점이다(신희천 역, 2013). 그는 증상을 시도된 적응, 즉 더 이상 효과적이지 않은 대처 노력으로 보았으며, 환자가 치료를 받으러 오게 한 바로 그 문제를 극복하게 함으로써 발전적인 변화를 더 자주 일으키는 방식으로 성장할 수 있다고 믿었다(신희천 역, 2013). 원래의 문제를 해결하는 것은 다른 문제들을 극복하기 위한 자원들을 동기화할 수 있다(신희천 역, 2013: p. 70-71).

본 연구는 누구나 일상생활에서 겪게 되는 다양한 문제들, 대인관계에서의 어려움등을 호소하면서 삶에 대한 목적이 불분명하다고 느끼고 자아정체감, 자아존중감이 부족하다고 생각하는 내담자의 무의식적 자원을 도출하여 분명한 삶에 대한 목적과 자아정체감이나 자아존중감을 향상시켜 삶의 주체로서 주도적인 삶을 이끌어 가는데 Milton H. Erickson이론에서 그 해답을 찾아보고자 한다.

이에 연구자는 내담자의 무의식 자원을 활용한 상담사례연구로서, Milton H. Erickson이론 중 Yes-set, ARE모델, 혼란기법 등으로 정형화된 이론적 틀을 벗어나 내담자를 따라가면서, 내담자의 개별적이고 독특한 무의식 자원을 이끌어내고 이러한 무의식 자원을 일상생활에서 활용하여 스트레스를 감소시키고 대인관계에 있어서의 만족감을 향상시키며, 문제해결능력을 증진하고 긍정적인 변화를 이끌어 내고 이와 같은 과정에서 내담자의 무의식 자원에는 어떠한 것들이 있는지, 자신의 삶에 어떻게 활용하는지 그리고 이러한 Erickson 상담을 통한 효과와 그 유용성을 연구하고자 한다.

2. 연구문제

본 연구에서 연구의 필요성과 그 목적에 따라 설정한 연구문제는 다음과 같으며, Erickson의 상담접근 및 임상사례와 우리의 보편적인 욕구(자신의 꿈, 목표, 가치를 선택할 수 있는 자유 등의 자율성, 삶의 의미, 자기가치, 상호존중 등)에서 보여지듯이 내담자의 자아정체성, 자아존중감, 삶의 목적에 대한 중요한 변화가 있는지를 객관적으로 파악하고자 한다. 이에 연구자는 상담을 통한 사례연구를 중심으로 이러한 변화의 측면을 확인하기 위하여 삶의 목적검사, 자아정체감 검사 그리고 자아존중감 검사를 사전-사후로 진행하고, 상담 종료 후에는 상담성과 질문지를 통하여 Erickson이론을 중심으로 한 상담의 효과와 그 유용성을 알아보하고자 한다.

1. 내담자의 문제해결을 위한 무의식 자원에는 어떠한 것이 있는가?
2. 일상생활 및 대인관계에서 내담자의 무의식 자원이 어떻게 활용되는가?
3. Milton H. Erickson이론에 근거한 상담이 유용한가?

3. 용어의 정의

본 연구자는 용어의 정의에 있어서 Erickson의 책, 논문, 사례 등에서 일반적으로 기술된 개념을 사용하였다.

가. 무의식(unconsciousness)

Erickson이 활동할 당시 심리치료 분야의 주류였던 Freud의 정신분석은 무의식에 증상의 뿌리가 되는 원인이 있다고 보고 그 원인을 밝히는 데 중점을 두었다(양정국, 2017). 하지만 Erickson은 무의식을 증상의 원인이 아니라 문제해결의 원천이며 환자의 무의식에서 가능성과 잠재력을 발견하고 그것을 일깨우는 것이며, 이러한 역할을 하는 것이 치료자의 역할이라고 하였다(문희경 역, 2015). 즉, 무의식은 ‘내면에 초점을 맞춘 현실이고 의식이 여러 다른 수준에 활동하는 상태’로 보았으며, 그러한 상태를 보다 손쉽게 이해하기 위해 무의식이라는 용어를 사용했다(Rossi, 1980c: p. 23).

나. 증상

증상은 사회적 상황에서 생긴 어려움에 대한 은유적인 표현으로 문제로도 볼 수 있고 동시에 기능적인 것으로도 볼 수 있다(신희천 역, 2013). 증상을 목적 지향적인 관점으로 상대방에게 좌절감을 안겨주기 위한 목적이며, 증상을 유지하려는 내담자들의 동기로 보았으며, 이러한 증상은 사회적 맥락 속에서 내담자 내면의 무엇이 치료를 필요로 하는가를 알려 주는 실마리이고, 자아의 더 큰 전체성과의 조화를 이끌어 주는 통로이다. 예를 들어, 한 남성이 성적불능을 호소하는 경우, 그 수준은 증상에 대한 비관에서부터, 현재 증상에 대해 타인에게 말해야 하는 수치심, 혈액 흐름의 결핍, 성적 접촉에 대한 낮은 불안, 낮은 수준의 성적 조화, 여성을 이상시하는 관계에서의 문제, 남자다움에 대한 지나친 과시, 사회적 지위의 상실 등 다양할 수 있다. Erickson은 증상 자체에 초점을 두지 않고 내담

자들의 반응을 통해 그들의 현재 수준을 이해하고 한 수준 높이는 단계로 옮기면서 문제의 종류와 형태를 간추리려고 노력했다(O'Hanlon, 2009: pp. 68-9).

다. 최면, 집중, 몰입, trance

Erickson은 최면치료 및 최면을 유도하면서 집중, 몰입, 트랜스, 최면 등의 단어를 사용하였으며 유사한 의미로 사용한다. 트랜스는 많은 생각들을 불러일으키는 단어이며, 특정한 최면의식이 아닌 치료적 가능성을 매우 많이 가지고 있는 일반적이고 자연발생적인 현상으로 강조된다(김기홍, 이명숙 역, 2012).

trance상태란 무엇인가에 몰입하여 폭 빠져서 주변에 대한 인식이 감소되면서 다른 것들을 의식하지 않게 되는 일상생활에서의 자연적인 몰입으로 의식의 초점이 고도로 집중된 변형된 의식상태이며, 한 가지 개념에 대한 관심의 집중상태라고 보았다(Peter, 2012). 이러한 최면트랜스는 편안하게 이완된 깨어있는 상태와 더 비슷하다. trance상태에서는 특정 자극과 반응의 조건적인 연결이 헐거워지기 때문에 새로운 연합 체계를 형성하여 기존의 경직된 패턴을 무너뜨릴 수 있다.

trance상태의 특성은 다음과 같다.

- a) 무의식 내용이 활성화되고 융통성이 확보된다.
- b) 무의식 마음이 경직된 패턴을 분할하는 것이 쉬워진다. 상담자의 암시에 수용적이 된다.
- c) 경직된 패턴을 해체시켜 재조직할 수 있는 독특한 심리적 상태를 제공한다.
- d) 사고의 유연성을 확보하여 문제해결에 개방적이 되고 주관적인 감정, 가치, 행동, 이해력을 자연스럽게 발전시킨다.
- e) 긍정적인 부분들을 새롭게 찾을 수 있다.
- f) 기억의 조작이 쉬워진다.
- g) 새로운 감정, 기억, 반응을 유발할 수 있는 새로운 실험을 받아들인다(양정국, 2014).

라. 활용

문자적 의미의 활용은 특정 목적을 위하여 주변의 자원을 이용한다는 것을 뜻하지만 Erickson은 내담자가 상담 상황에서 보이는 것은 무엇이든-내담자의 언어, 흥미와 동기, 신념과 참조 체제, 행동과 증상, 바이오라포 등 치료적인 효과를 위해 이용될 수 있는 것을 의미하는 독특한 치료기법이다(설기문, 2009). 지속적으로 환자 하나하나를 전적으로 유일하고 독특하게 여기는 것, 그리고 환자의 치료 장면으로 가져오는 모든 것에 주목하는 것이다(신희천 역, 2013. p. 24). 활용은 가장 단순하게 말하자면 환자의 생애와 경험의 어떠한 측면에도 건설적으로 반응하도록 준비되어 있는 것을 의미한다(Zeig, 1992).

Erickson은 구조화된 모델을 제공하는 공식을 거부했지만, 그의 활용 전략을 간단하게 요약하면 다음과 같이 나눌 수 있을 것이다(Zeig, 1985: pp. 38-40).

- a) 내담자들의 자원(접근하기 어려운 강점)을 확인한다.
- b) 내담자들이 무엇을 좋아하고 싫어하는지(자원이 될 수 있는) 그들의 가치를 진단한다.
- c) 내담자들의 가치를 활용하여 자원을 개발한다.
- d) 직접 혹은 간접적으로 문제에 개발된 자원에 연결시킨다.
- e) 과정 중에 신뢰, rapport, 동기, 유도된 반응을 이용해서 작은 단계로 옮긴다.
- f) 어떤 행동, 저항조차도 수용하고 치료적으로 활용한다.
- g) 직접적인 반응을 강화하기 위하여 drama를 이용한다.
- h) 최초의 반응적인 행동을 제시하기 전에 틴틴이 씨를 뿌린다.
- i) timing이 결정적인 역할을 한다. 상담의 과정은 보조를 맞추고, 방해와 패턴을 포함한다. 저항은 이러한 과정에 부적절한 관심에서 발생한다.
- j) 상담자는 기대하는 태도를 가져야 한다.
- k) 후속 조치. 이것은 개입의 효율성을 평가하는 과정을 포함한다.

II. 이론적 배경

1. Milton H. Erickson 상담

Milton H. Erickson(1901. 12. 5~1980. 3. 25)은 미국의 심리학자이다. 다른 유명 심리학자와 달리 자신만의 상담과 심리치료에 대한 이론을 만들기를 거부하고, 개인의 특성에 기반을 두고 치료적인 의사소통을 해야 한다고 주장하였다(Wikipedia). 그 자신이 상담 및 심리치료에 대한 정형화된 이론적 틀을 거부하였기에, 현대 상담 및 심리치료 분야에 넓은 영향을 주었으며 지대한 공헌을 했지만 그러한 영향과 공헌도에 비해 비교적 덜 알려진 편이다(이윤주, 양정국, 2007 ; 김춘경 외, 2016). 오히려 그에게서 배우고 영향을 받은 제자들의 여러 저서와 단기(간편)치료(Brief Therapy)나 해결중심 가족치료 그리고 NLP(Neuro-Linguistic-Programming)의 융성과 더불어 그의 이름과 그의 독특한 치료에 관해서 알려지게 되었다.

Erickson은 정신과 의사이면서 심리학자였고 최면가로 불렸지만, 단순한 정신과 의사, 심리학자, 최면가가 아니었다. 그는 특정 분야의 전문가들이 일반적으로 갖기 쉬운 고정관념을 깨뜨린 사람이었으며, 심리치료이론을 고수하지 않았지만 자신의 사고를 검증하고 적절한 방법을 찾는데 혼신의 노력을 기울인 임상 연구자였다. 그는 전통적인 방식에 얽매이지 않고 기존의 고정관념을 벗어나 환자/내담자의 변화를 위해서라면 어떠한 공식이나 이론에도 얽매이지 않았다. 그의 접근은 하나의 틀을 갖춘 성격이나 치료이론에서 탄생된 것이 아니라 내담자들이 처한 상황에서 그들을 만나면서 발견했던 원리에서 나온 것이다. 즉, 기존의 전통적인 방법과는 다른 새롭고도 특별한 심리치료 기법을 다양하게 개발하였을 뿐만 아니라 그것을 통하여 탁월한 치료적 성과를 보여 준 심리 치료자, 과학적인 연구자, 20세기에 가장 영향력 있는 최면 치료자이며, 가족 치료자이기도 하였다(설기문, 2009).

그는 자주색만을 분명하게 볼 수 있는 심한 색맹에, 음의 고저를 구분할 수 없는 지독한 음치였으며, 난독증으로 고통을 받았다. 17세에는 소아마비에 걸려 전신이 마비되고 죽음의 문턱에서 살아남았으며 이후 여러 합병증으로 고통을 받으면서도 스스로 이러한 장애들을 극복하여 완화시킬 수 있었을 뿐만 아니라 자원으로 활용하는 인간 승리의 모습을 보여주었다. 그는 여러 가지 약점이 되는 장애들에 굴복하지 않았을 뿐만 아니라, 오히려 독특한 관찰을 통해서 주위의 환경과 삶을 색다른 방법으로 경험할 수 있었다(고기홍, 김경복, 양정국, 2010). 이러한 경험을 바탕으로 창의적인 상상력을 동원했고 문제해결 능력에서 다양한 방법으로 뛰어난 전문성을 발휘했다(Battino 와 South, 2005: p. 16).

나는 음치이기 때문에 음의 굴곡 즉, 억양에 보다 세심한 관심을 가지게 된다. 이것은 내가 내담자들의 표현하는 내용에 덜 방해를 받는다는 것을 의미한다. 인간 행동의 많은 패턴들은 말하는 내용보다 말하는 방식에 반영된다. 즉, 내담자들이 표현하는 언어의 내용뿐만 아니라, 어떤 식으로 표현하느냐에 따라서 그들을 이해할 수 있다(Haley, 1985c: p. 146).

유아 시절에 Erickson은 언어발달이 보통 아이들보다 상당히 늦었지만 그의 어머니는 걱정하지 않았다. 이웃사람들이 조심스럽게 걱정하면 언젠가는 말을 하게 될 것이라고 확신에 차서 반응했다. 나중에 Erickson은 상담을 받으러 오는 내담자들에게 그들의 무의식적인 메시지가 드러날 때까지 기다릴 수 있도록 돕기 위해 이 이야기를 자주했다(Rosen, 1982: p. 59).

내가 할 수 있는 모든 것은 내담자들에게 확신에 찬 기대를 보여주는 것이다. 이것은 중요한 일이다. 걸음마를 배우는 어린 아이에게 그 아이는 모르지만 걸음마를 배우게 될 것이라는 점을 부모는 안다. 그래서 부모는 그 아이에게 기대하고 있다는 것에 대해 확신에 찬 지지를 보낸다(Erickson 외, 1976: p. 282).

Erickson의 상담자로서의 중요한 자세를 엿볼 수 있으며 그는 상담자의 역할에 대해 다음과 같이 언급했다.

내담자들을 도우려는 상담자는 방해가 되고 불합리하다는 이유로 그들의 언행 중에 어떤 부분이라도 결코 경멸하거나 비난 혹은 거부해서는 안 된다. 왜냐하면 그들의 언행은 상담실에 가져오는 문제의 일부분이고, 개인적인 환경을 구성하기 때문이다. 상담은 그 안에서 효력을 미쳐야만 한다. 그래서 그들이 상담실에 무엇을 가져오든 그것들은 그들의 일부를 보는 것이며, 동시에 그들의 문제일 수 있고, 총체적인 내담자-상담자의 관계를 구성하기 때문에 앞으로 상담 과정이 어떻게 진행되리라는 것을 예측할 수 있다. 상담자는 그들의 총체성을 인정하면서 공감적인 태도로 그들을 바라보아야 한다. 그리고 치료적인 절차를 위한 토대를 제공한다면 무엇이 좋고 합리적인지를 평가하는 데 자신을 제한시키지 말아야 한다. 실제로 우리가 알고 있는 것보다 더 많은 경우에 상담은 어리석고, 엉터리 같으며, 불합리하고, 모순된 것들을 활용함으로써 견고한 토대 위에 확고하게 세워질 수 있다. 필요한 것은 전문가로서의 권위가 아니라 전문적인 유능함이다 (Erickson, 1965a: pp. 57-8).

상담자는 이론적인 일반화나 통계적인 가능성이 아닌 내담자들의 자기표현에서 즉, 신념, 행동, 감정, 동기, 증상등과 같은 실제적인 패턴에 초점을 맞춰 그들 ‘본성’의 개별화된 모델을 수용할 수 있어야 한다. 이것은 사실 임상적인 무지의 상황에서 상담을 시작하는 상담자에게 요구되는 기본적인 전제조건이다(양정국, 2016). 이를 위해서 상담자는 자신의 모델을 버리고 내담자들의 본성을 배우는 학생이 되어야 한다(Gilligan과 Price, 1987: p. 14; 양정국, 2016)고 하였다.

1950년대 중반에 치료사로 활약했던 Erickson은 기존의 상담 기법들을 차용하여 일괄적으로 치료에 도입하는 당시에 보편적인 치료방법을 선택하기보다는 각 개인에 따라 독특한 역사와 해결방식이 있음을 주목하여 전통적인 장기상담과 다른 형태의 치료를 시도하였다(양정국, 2015). Erickson은 치료자가 권위적인 전문가가 아니라 내담자의 긍정적인 자원을 활용할 수 있도록 도와주는 조력자라고 생각했다(이윤주, 양정국, 2007). 그래서 내담자를 존중하는 태도를 가지고, 내담자가 자신의 자원을 통해 스스로 문제를 해결해 나가도록 도왔다. 이러한 Erickson의 새로운 접근방식의 결과로 새로운 유형의 내담자가 나타나도록 만들었는데, 이 내담자는 상담자에게 의존되어 해결을 위해 상담자를 끝없이 요청하는 기존의 내담자와는 다르게 치료가 종결되었을 때 독립적으로 문제를 해결해 나갈 수 있는 자신만의 확인된 도구를 구비하게 되었다(김성천 외 역, 2002).

어떤 비평가들은 Erickson이 분명한 치료이론을 제공해 주지 않는다고 불평한다. 이러한 지적은 사실이다. 치료이론들은 내담자들의 전체적인 모습이 아니라 진단된 증상에 초점을 맞추는 경우가 많다. 그러나 이론에 초점을 맞추게 되면, 개인이 마치 분류될 수 있는 개체처럼 평가되는데, 이는 저항을 일으키며 시행착오를 거친다. 중요한 것은 내담자들의 개인적인 강점, 사회적으로 활용할 수 있는 자원들을 고려하는 것이다.

전통적으로 상담자의 특성이 상담의 성공에 결정적인 영향을 준다고 여겼다. 하지만 상담의 신뢰는 상담자의 특성이 아닌, 내담자들의 이론과 상담자의 이론적 접근 및 상담기법 간의 상호작용의 결과인 것으로 밝혀졌다(Orlinsky 외, 2004). Erickson은 모든 개개인에게는 정상적이고 건강한 핵심이 있다고 믿었다. 그 핵심은 어쩌면 Kalen Horney가 '진정한 자기'라고 지칭한 것과 동일한 것일 수 있다(Rosen, 1982: p. 40). 치료적인 상황을 발전시키기 위해 필요한 것은 상담 교재에 나오는 기법들을 단순하게 내담자들에게 적용시키는 것이 아니라, 그들로 하여금 그 자신의 사고, 이해, 감정을 그들의 삶의 설계 속에서 자신에게 가장 적합한 방식으로 활용할 수 있도록 수용한다(이운주, 양정국, 2007). 다음에 그들의 성장에 도움이 될 수 있도록 그런 패턴을 유연하게 활용하는 것이다(Rossi, 1980a: p. 223; 이운주, 양정국, 2007).

Erickson은 내담자들의 경험을 재 조직화하여 의식적인 통제를 넘어선 경험에 대한 새로운 해석과 의미를 부여하고 이어갈 수 있도록 도왔다. 내담자들의 삶에서 경험적인 재통합이 일어나도록 돕기 위해서 Erickson은 그들이 제시하는 무의식 부분의 흔적들과 문제 해결의 상징 사이의 유사성을 철저히 탐색하였으며 그 연관성을 찾았다. 그리고 이러한 연관성의 가장 기본이 되는 바탕은 내담자들이 이미 가지고 있는 자원들을 활성화시킬 수 있게끔 그들의 내적인 심리상태를 재조직하고 재통합하도록 도왔다. 그는 네 가지 짧은 표현으로 자신의 치료적인 방법론을 요약했다.

첫 번째, 내담자들의 체계와 합류하여 라포를 형성하라.

두 번째, 주어진 라포를 바탕으로 경직된 패턴을 흔들라.

세 번째, 그들에게서 나오는 독특한 산출물들을 문제해결에 알맞게 선택하도록

도와서 통제감을 확보하라.

마지막으로 원하는 변화를 촉진시키기 위하여 이러한 통제감을 활용하라(Beahrs, 2006: p. 307).

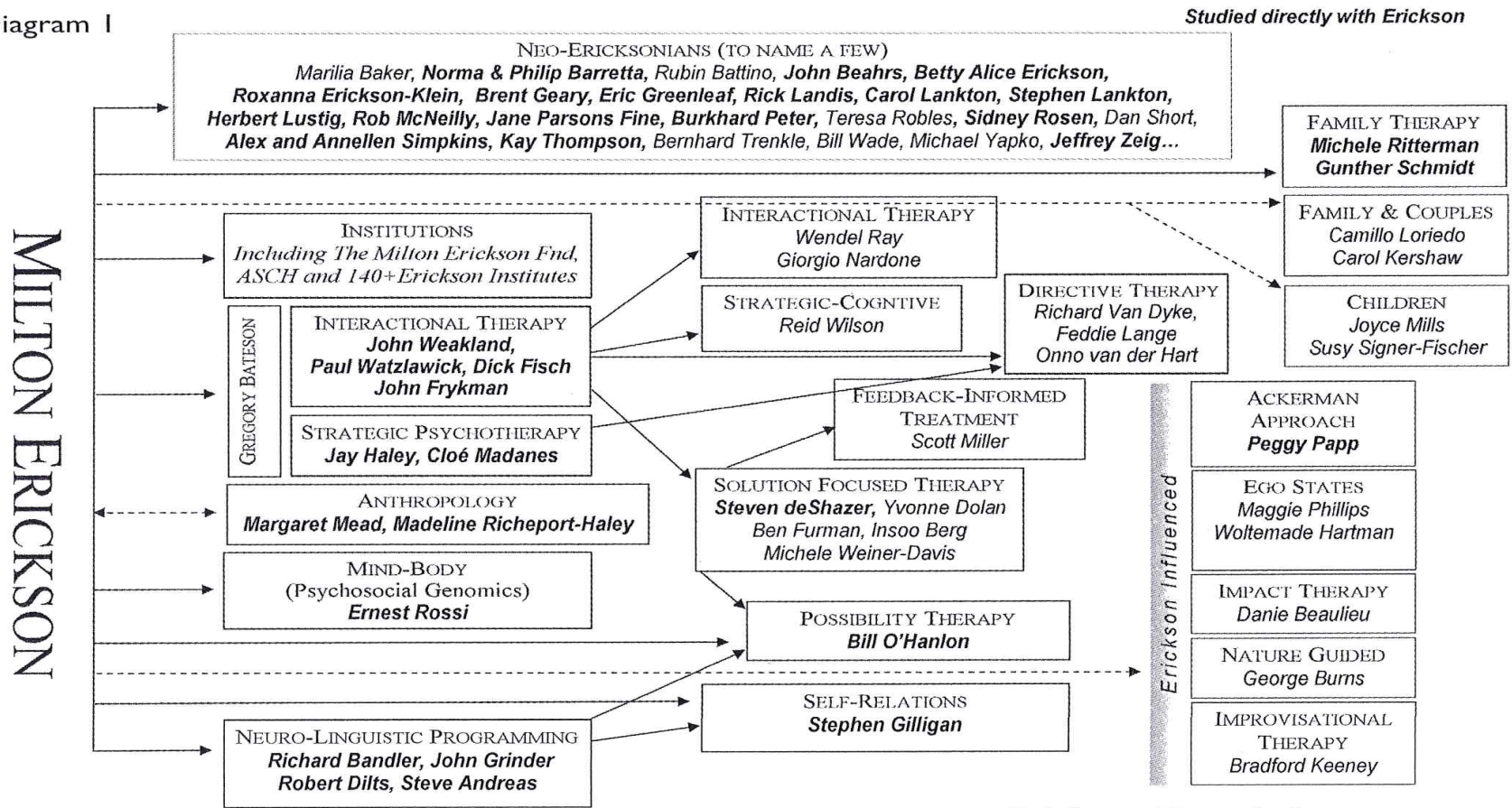
Erickson이 전략적이었지만 치유의 과정은 자신이 바라는 방식대로 진행되는 것이 아니라는 사실을 잘 알고 있었다(이운주, 양정국, 2007). 상담전략을 적용하는 것은 강물의 흐름과 같으며 강물은 지형에 맞추어 흘러간다. 상담자의 전략도 내담자들의 반응에 따라서 달라질 수밖에 없다는 것은 너무나 자명한 사실이다.

이러한 Erickson에 대한 이해는 기존과는 다른 창의적인 상담자가 되는데 반드시 필요한 체계, 근거, 동기 등을 제공해 준다. 아마도 더 중요한 것은 희망에 대한 새로운 이해, 상담에 대한 목적의식, 인간의 삶과 행동에 대해 새로운 관점을 가질 수 있는 태도, 그리고 진정 자유롭게 하는 삶의 철학을 일깨워줄 수 있는 태도를 가르쳐 준다는 것이다(Havens, 1985: p. 15).

Erickson의 영향은 인간에 대한 전제에 많은 영향을 주었으며 자신의 삶을 해결할 수 있는 권위 있는 존재로서 부각되었다. 1950년대에 Gregory Bateson등과 더불어 가족치료 창시자 중의 한사람이며(의사소통학과), 특히 1980년대에 유행한 Jay Haley의 전략적 가족치료, 1990년대에 유행한 de Shazer의 해결중심 가족치료에 결정적인 역할을 했으며 또 1975년에 출범하는 NLP(Neuro Linguistic Programming:신경언어프로그래밍)의 많은 원리와 기법의 기초를 형성하게 된다. NLP의 창시자 Richard Bandler와 John Grinder에 의해서 NLP의 최초기법을 만들 목적으로 모델링한 세 사람(Fritz Perls, Milton Erickson, Virginia Satir) 중 한 사람이 Milton Erickson이다(우재현 역, 2002). 이러한 Erickson의 영향을 받은 이론들은 <그림 II-1>과 같다(Zeig, 2014: p. 22).

<그림 II-1> 에릭슨의 영향을 받은 이론의 계보

Diagram I



Erickson-Foundation.org

2. Erickson이론과 주요상담이론의 비교

Erickson이 활동한 당시 상담이론의 주류는 Freud의 정신분석이었고 행동주의 이론과 제3의 심리학이라고 일컫는 인본주의 심리학의 태동기로 그의 탈 이론적이고 전략적인 경향성은 그 당시 주류를 이루던 상담 이론과는 근본적으로 다른 접근이었다(이윤주, 양정국, 2007). 주요 상담이론과 Erickson이론을 비교해 보면 다음과 같다.

첫째, 정신분석이론에서의 그의 상담 개입은 전통적인 문제중심의 상담과 달랐으며, 단기적이며 효율적인 개입 특성은 성격이론이나 상담 이론에서 나온 것이 아니라 내담자와 그들에게 주어진 상황을 최대한 활용하여 변화를 가져오게 하는 접근이었다(이윤주, 양정국, 2007). 전통적인 정신분석이론은 현재 문제를 초래한 아동기의 발달 과정에서 고착된 증상의 원인을 분석하고, 증상이 상징적으로 무엇을 의미하는지를 파악하고 해석하며 실제 생활에 어떤 영향을 주는지를 통찰하도록 돕는 인과적인 모델인 반면에 Erickson은 인간 성격이 유전적으로 혹은 어린 시절에 형성된다고 믿는 성격이론가와는 달리 인간은 늘 변화한다는 실용적인 입장을 취했다(O'Hanlon, 1987). Erickson은 의과대학에서 정신분석이론을 공부하였으며 그 이론을 충분히 이해하고 있었다. 그러나 오랜 기간의 임상 경험을 통해서 그는 해석적으로 끝어낸 통찰에 의존하는 수동적인 정신분석 접근이 너무 많은 시간을 소비한다고 생각하게 되었다(이윤주, 양정국, 2007).

둘째, 행동주의이론은 자극과 반응이라는 관점에서 가시적으로 나타나는 증상 자체에 의미를 부여하지만 Erickson은 증상을 사회적 상황에서 생긴 어려움에 대한 은유적인 표현으로 간주하고, 사회적 맥락 속에서 개인을 이해하려고 했다(Madanes, 1991). 내담자들이 가지고 있는 사회적, 문화적 맥락을 고려하는 문화 인류학적인 접근을 취한다는 점에서 행동수정적인 접근과는 근본적인 차이가 있다(이윤주, 양정국, 2007). 즉 그는 내담자가 보이는 증상을 기저의 문제 또는 과거에 겪은 외상적인 경험의 결과라기보다는 상황에 대해 반응하는 습관적인 패턴에 기초하여 내담자가 경직되게 발전시키는 경향성으로 여겼기 때문에 미성숙한 문제행동패턴을 성숙한 행동패턴으로 변화시키는 데 관심이 있었다(Rossi &

Ryan, 1985). 그는 Bateson과 Mead의 영향을 받아 내담자의 삶 속에 내재화된 패턴이 그들이 속한 사회규범과 불일치할 때 문제가 발생할 수 있다는 시각을 가졌다. 이러한 그의 접근은 내담자의 단순한 행동이 아닌 문화적인 상황 속에 위치한 행위를 중요시한다(이윤주, 양정국, 2007).

셋째, Erickson은 문제를 해결하는 데 필요한 내담자의 능력, 감정, 심지어 그들이 가진 병리적인 문제나 준거 틀까지도 자원으로 존중했다는 점에서 대단히 인간 중심적이다. 그의 인간관은 어떤 내담자도 기회가 주어진다면, 상황에 적응하려는 강한 정상적인 경향성을 선천적으로 가지고 있는(Rossi, 1980d) 것으로 매우 인본주의적이지만, 그의 접근은 근본적으로 Carl Rogers의 내담자중심 접근과는 다르다. 초기에 Rogers는 만약 상담자가 진실하고 긍정적인 관심을 가지며 내담자에게 공감할 수 있다면, 치유 과정의 모든 필요한 조건을 갖추어진 것이라고 믿었으며(Rogers, 1941) 상담자가 인위적인 기법을 쓰지 않아도 내담자가 과정을 이끌도록 돕는다면, 변화가 발생한다고 보았다(이윤주, 양정국, 2007). 이와 같이 인본주의 상담자는 주도권을 잡는 것을 피하고 내담자가 무언가를 할 때까지 기다리도록 훈련되었다. 내담자를 존중한다는 점에서는 Erickson도 Rogers와 같은 생각을 가졌으며 내담자에게 기회가 주어진다면, 상담을 이끌어갈 단서와 정보를 제공해 주기 때문에 그들의 능력과 자원을 존중해야 한다고 생각했다. 하지만 엄밀히 비교해서 그는 인본주의 상담자보다 더 능동적이고 전략적이었다. 그는 어떤 특정한 이론이 아닌 내담자에게 영향을 줄 수 있는 다양한 접근을 시도하였다. Erickson은 내담자 중심 접근에서 요구되는 긍정적인 관심, 공감이나 진실성과 같은 상담자의 태도와 더불어 내담자의 준거 틀에 따라가면서도 변화를 이끌어 내는 더욱 적극적인 상담자의 역할을 강조하였다(이윤주, 양정국, 2007). 그는 상담실 안에서의 치료적 분위기뿐만 아니라 상담실 밖에서 내담자의 사회적 맥락 속에서 이루어지는 자연적인 치유과정에도 관심을 가졌으며, 상담에서의 변화는 변화가 자신이나 타인에게 어떤 이익이 될 수 있는지에 대한 주변의 의견이나 정보와 상호작용을 하면서 일어난다고 확신했다. 또한 Erickson은 작은 변화가 궁극적인 변화를 가져온다는 신념을 가졌기 때문에 상담목표를 성취하기 위하여 상담실 밖에서 실행할 수 있는 실험과제를 제시하거나 역설적인 제안, 역경을 부과하는 등의 능동적인 상담자 역할을 강조했다(이윤주, 양정국,

2007).

넷째, 내담자의 문제는 지나치게 일반화된 판단이나 흑백논리, 당면한 문제에 대한 비현실적인 평가와 같은 인지적 왜곡에서 비롯된 경우가 많다. 왜곡된 사고 체계를 교정하기 위한 인지적인 접근은 불합리한 사고를 면밀하게 분석하고 진단하며, 인지적 왜곡을 교정하여 삶에 긍정적인 변화를 일으킬 수 있도록 적절한 대안을 제공하는 것을 목표로 한다(이윤주, 양정국, 2007). 하지만 Erickson은 문제의 원인과 해결책에 대하여 내담자와 유사한 신념을 공유하는 것이 성공적인 상담을 위한 필요조건이라고 주장했다. 내담자는 문제가 어떻게 발생했고, 어떻게 발전되어 왔으며, 어떻게 해결되는지에 대한 나름대로의 독특한 이론을 가지고 상담실에 찾아온다. 그는 모든 상담자는 문화인류학자가 되어야 한다고 주장하면서 다음과 같이 말하고 있다(이윤주, 양정국, 2007).

상담자의 과업이 내담자의 신념이나 이해력을 개종시키는 것이어서는 안 된다. 상담자의 이해력을 진실로 이해할 수 있는 내담자도 없고, 그럴 필요도 없다. 치료적 상황을 발전시키기 위하여 필요로 하는 것은 내담자의 삶의 틀 속에서 가장 적합한 방식으로 그 자신의 사고, 이해력, 감정을 활용할 수 있도록 허용하는 것이다(Rossi, 1980d: 223).

상담자와 내담자의 신념 체계는 두 가지 영역으로 다르게 분류할 수 있다. 상담자의 신념체계는 과학적이고 합리적인 상담 접근 방법에 근거한 공식적인 이론이지만, 내담자에 의하여 제시되는 것은 비공식적인 이론으로 자신의 특정한 문제 원인에 대한 고유한 관점을 포함한다(이윤주, 양정국, 2007).

이러한 변화에 대한 비공식적인 이론을 활용하는 것은 상담자와 내담자의 관계형성을 용이하게 하고, 참여를 유도하여 결국에는 긍정적인 결과를 만들어 낸다. 상담자가 어떤 이론적인 배경을 가지고 있던지 간에 내담자의 신념 체계를 활용하는 것은 곧 상담의 열쇠를 움켜쥐는 셈이 되기 때문에 상담의 성패는 어떻게 내담자들의 기대에 맞추는가에 달려 있다(이윤주, 양정국, 2007). 다음은 Erickson이 인지적인 왜곡을 교정시키기보다는 더욱 확장시키는 방향으로 상담한 사례이다.

한 여성이 22세가 되면 심장마비로 죽을지도 모른다는 두려움으로 Erickson을 만나러 왔다. 그녀의 어머니, 할머니, 증조할머니도 그 나이에 죽었다는 것이었다. 죽음에 대한 준비를 열거하면서 그녀는 빛을 지고 세상을 떠나고 싶지 않으므로 모든 빛을 갚으려는데 열심이라고 이야기했다. 최면상태에서 그녀는 만약 그녀의 어머니나 할머니가 23세까지 살았다면, 더 오래 살 수도 있었을 것이라는 에릭슨의 추측에 동의했다. 그녀는 또한 어떤 채무고 갚을 날짜에 정확하게 갚아야 한다는 것에도 동의했다. 회기가 끝날 무렵 Erickson은 정확하게 14개월 후, 즉 그녀가 만 23세가 되는 날 치료비를 갚으라고 지시했다. 그녀는 채무를 갚아야 할 정확한 날짜에 다시 나타났다(Rossi et al., 1983: 270-271 ; 이윤주, 양정국, 2007).

3. Erickson이론의 주요개념

가. 무의식 자원

Freud의 이전에도 무의식에 대한 언급이 있었지만 무의식이라고 명명되지도 않았고 오늘날과 같은 개념으로 사용되지는 않았다(이유경, 2001). Freud는 의식으로 설명할 수 없는 영역을 ‘무의식’이라고 정의하였고, Freud에 이르러 ‘무의식’이 강력한 힘을 가지고 의식에 영향을 준다는 사실이 임상사례를 통해 증명되었다(이부영, 1999). Freud는 의식의 영역에 머무르기 곤란한 것들이 무의식의 영역으로 억압된다고 보았으며 이 기저에서 성적, 공격적 충동이 작용한다고 보았고, Jung은 무의식에는 억압된 성적, 공격적 충동뿐 아니라 그 밖의 여러 가지 다른 충동과 심리적 요소가 있고 현실에서 받아들여지지 않아 억압된 충동뿐만아닌 단순히 잊어버린 것들이나 자극이 약해 의식까지 미치지 못하는 내용들이 있는 것으로 보았으며(한국융연구원, 2005 ; 한홍락, 2013), 무의식이 의식과 더불어 정신의 전체성을 이루는 중요한 구성요소로 보았다(고기홍, 김경복, 양정국, 2010). 반면, Erickson은 무의식에 대한 나름의 이론을 정립하고 이를 상담에서 긍정적으로 활용하였다.

생활에 적응하기 위한 인간의 정신에너지는 의식과 무의식으로 나눌 수 있다 (이운주, 양정국, 2007). 의식이 현실에 당장 필요한 에너지이며 상황을 분석하고 추론하여 무엇이 가능하고 불가능한지에 대하여 극히 합리적인 결정을 내리는데 치중한다면, 무의식은 주관적인 의미에 더 가치를 두고 임기응변으로 대처한다 (고기홍, 김경복, 양정국, 2010).

사람들이 자신의 문제를 해결할 수 있는 자원을 이미 지니고 있으며, 과거보다는 현재와 미래를 지향하고 문제의 내용이나 원인을 규명하기보다 해결책과 새로운 행동유형을 구출하는 데 관심을 가진다(고기홍, 김경복, 양정국, 2010). 내담자의 생활 속에서 자연발생적으로 일어나는 변화를 발견하여, 이러한 변화를 해결방안으로 활용한다. 내담자 스스로 자신의 문제해결 능력을 인식하고 행동 패턴을 변화시킬 수 있는 동기를 가지고 있다고 보기 때문에 상담자가 내담자에게 무엇을 해야 하는지 지시하지 않는다. 상담자의 역할은 내담자로 하여금 자신의 목표를 인식하게 하는 상황을 제공하고, 그들이 지닌 장점과 자원을 활용하여 진정한 성취감을 갖도록 도와주는 데 있다(이운주, 양정국, 2007).

Erickson은 긍정적인 부분에 초점을 맞추는 것이 무의식적인 변화를 초래하며, 습관적으로 소홀히 해 왔던 정보에서 자원을 이끌어 내는 능력을 개발해 내었다 (Haley, 1985c: 147-150; 이운주, 양정국, 2007).

Erickson은 정교한 가설로 인간의 정신병리를 복잡하게 설명하는 서양의 심리치료 이론에 회의를 가지고 있었다(Zeig, 1983). 그는 내담자를 정상으로 돌려놓기 위하여 마치 외과 수술을 하듯이 병리적인 부분을 파고들거나 자극과 반응이라는 조작으로 내담자를 유도하는 접근이 아니라, 한의학처럼 건강한 상태를 유지하도록 돕는 자연스러운 상담을 강조하여 내담자를 따라가는 접근을 시도했다 (이운주, 양정국, 2007). Erickson은 많은 상담자가 내담자를 상담 및 심리치료라는 식당으로 데리고 가서 무엇을 주문해야 하는지를 알려준다. 하지만 나는 그들을 식당으로 데리고 가서 “당신이 주문하셔야 합니다.”라고 요구한다(Murphy & Duncan, 1997: 85).

Erickson이론은 내담자들의 자원에 근거를 둔 상담(resource-based therapy)으로 문제를 해결하는데 도움이 필요하거나 고통에서 벗어나고 싶은 순간에 활용

할 수 있는 다양한 자원들을 각자가 가지고 있다고 보았으며 이러한 자원에는 개인 내적인 것뿐만 아니라, 다양한 사회적, 환경적, 영적인 자원들도 포함되어 있으며, Erickson은 경청과 관찰을 통해 이러한 자원을 이해하고, 수용하며, 활용하였다(O'Hanlon, 2013: p. 4). Erickson은 내담자들의 자원 활용을 위한 상담자의 개입이 상담이론에 한하여 쫓아 맞추려는 임상적인 정통성의 횡포에 의해 제한되어서는 안 된다고 하였으며, 해결책이 다양하다면 결국 하나의 유일한 접근 방법은 없다고 보았다. 그는 철저히 내담자 중심적이어서 내담자 스스로 고유한 방식으로 문제를 해결하도록 도왔다(Ritterman, 2001: p. 187).

Erickson은 무의식을 개인의 내면에 있는 치료적인 요소를 가진 제삼자로 지목하였으며, 무의식이 활성화되면 개인의 자원인 심리적인 연상, 기억, 잠재력과 같은 마음의 구조를 활용하기가 쉬워져 능력과 가능성을 초월하는 능력을 발휘할 수 있다고 보았다(양정국, 2014). Erickson은 무의식에 대한 치료적인 개입은 치료를 도와주는 주체인 무의식과의 의사소통을 통해서 통제 능력을 다시 그들의 내면으로 돌려주는 역할을 하는 것으로 보았다(Hollander, 2001: p. 275).

Erickson은 상담을 내담자들이 자신의 몸과 무의식의 선함과 자원을 인식할 수 있도록 돕는 것이라고 하였다. Erickson은 무의식을 개인의 내면에 있는 치료적인 요소를 가진 제삼자로 지목하였으며, 무의식이 활성화되면 개인의 자원인 심리적인 연상, 기억, 잠재력과 같은 마음의 구조를 활용하기가 쉬워져 능력과 가능성을 초월하는 능력을 발휘할 수 있다고 보았다(양정국, 2016). Erickson은 무의식에 대한 치료적인 개입은 치료를 도와주는 주체인 무의식과의 의사소통을 통해서 통제 능력을 다시 그들의 내면으로 돌려주는 역할을 하는 것으로 보았다(Hollander, 2001: p. 275).

나. 최면(트랜스)유도

최면은 스스로 혹은 타인에 의해, 잠들기 직전의 상태처럼 몸과 마음이 최대한 이완된 상태를 유지하면서도 의식은 깨어 있어서 집중성이 높고 각성 정도가 고양된 상태를 말한다. Erickson은 전 생애를 통해서 최면적인 요소가 포함된 개입

을 주로 사용했다. Erickson에게 최면은 내담자들을 적극적인 대화 속으로 끌어들이는 시도(최면지향적인 언어)로서 관계에서 역할의 역전을 의미한다. 즉, 상담자가 주도하는 것이 아니라, 내담자들이 보여주는 어떤 행동이든 최면 상태로 이끄는 지렛대로 활용하여, 내담자들을 쫓아가는 접근이다. 그는 최면 치료를 사람들이 자신들의 정신적 연상, 기억, 잠재력을 활용해 각자가 정한 목표를 달성하도록 도움을 주는 과정으로 여겼다.

Erickson은 우리의 무의식 속에 있는 자원을 탐색하고 활용할 수 있는 최적의 상황이 최면 상태에 있을 때라고 보았으며 최면을 치료적인 대화와 경험을 통하여 내적 갈등을 해결하도록 영향을 주는 상호작용의 도구로 사용했다(이윤주, 양정국, 2007). Erickson은 최면 상태가 여러 가지 방식으로 발생할 수 있으며, 그 방식은 내담자 개인과 상황에 따라 달라진다고 보았다. 그는 사람들이 대개 정확하게 식별할 수 있는 표준적인 현상에 더 편안함을 느끼지만 사람의 마음은 그런 식으로 작용하지 않는다는 것을 알고 있었다(고기홍, 김경복, 양정국, 2010). 따라서 그는 표준화되고 구체적인 최면 접근법보다는 다양한 은유적 방식을 선호했다(이윤주 외, 2016).

무의식적인 자각과 의식이 통합되는 과정을 상담의 종결단계로 활용하며, 이러한 통합이 내담자의 문제를 통찰한다거나 변화가 ‘왜’, ‘어떻게’ 발생했는지를 의식화한다는 의미는 아니다. 문제를 해결하기 위해서 무의식이 반드시 의식화될 필요는 없으며, 무의식적 과정들이 여전히 의식 밖에 존재하면서 문제해결에 사용될 수 있다. 내담자의 무의식 차원에서 발생한 긍정적인 변화를 의식차원에서 자신의 통제력이 향상된 것으로 수용할 수 있을 때, 변화는 더욱 확장된다. 의지로 문제에서 빠져나오려고 애쓰거나 회피하는 대신에 부드럽게 수용하는 것이 중요하다. Geary(2017)에 의하면 에릭소니언 접근의 최면과정은 사전최면, 유도, 활용, 종결, 후최면암시로 진행되고 있으며, 이러한 최면과정에서는 최면지향적인 언어패턴을 가진다. 최면지향적인 언어패턴은 결합, 함축적·암시적, 원인과 결과, 자명한 것으로 가정하는 의사소통, 끼워 넣는 요구, 인용, 이끌어내는 질문 등 7가지 방식을 활용한다. 다음은 이러한 최면의 진행과정과 최면지향적인 언어패턴을 익힐 수 있는 방법의 예시이며, 원문을 추가하여 좀 더 이해를 돕고자 한다.

The process of hypnosis :(최면과정)

Prehypnotic	Induction	Utilization	Termination	Posthypnotic
Education & Expectancy Myths & Misconceptions Assessment	Absorb in... Observe-suggestion Truisms & Yes Set	Take what the patient brings Lengthiest phase most of the therapy	Posthypnotic suggestion (generalization) & reorientation	Targeted & lasting effects

Linguistic Patterns(최면지향적인 언어패턴)

These patterns in the assist in the observation guidance of peoples' experience:

1) Conjunction(and, but)

"You are sitting there **and** you feel more comfortable,"

"You can't see the wall behind you **but** you are gradually letting go."

2) Implied Causative(while, as, since, during)

"While you breathe in and out, you begin to focus on what is important."

"As you listen to my voice, you start to feel more and more relaxed."

"Since you are here with me, you can feel an easy sense of curiosity."

"During this time that we are together, you will make many changes."

3) Cause and Effect(makes, causes, forces)

"The feeling of your feet on the floor **makes** you feel more secure."

"Your rhythmic breathing **causes** you to open to your experience."

"The sound of my voice **forces** you to go inside and focus."

Note: the linkages created through the above forms do not have to be valid

or logical. A therapeutic "illusion," of sorts, is created to make the separate experiences seem connected in order guide associations and experience.

4) Conversational postulate: A statement that elicits a response as though a question were asked.

"I'm wondering if you can..." "I'm curious if you can..."

"I'm asking myself if you will..." "I'm thinking about whether or not you..."

5) Imbedded Command: A direct suggestion is contained within a conversational stream in which the suggestions are "marked out" in some way. This can be accomplished by pauses, modifications in intonation, visual cues, and the like. A higher "signal value" is thereby afforded to the suggestion.

"As you sit there and continue to let go comfortably, you can **settle down** and realize that this time is for you, to **feel secure** in your ability to relax more and more."

6) Quotes: Multi-level communication is utilized to offer suggestions in a context in which someone else is the source of the communication.

"I was in a similar situation once and a friend told me, '**Trust your abilities and you will get through this.**' That was really helpful to me."

"Just the other day, I was in an elevator and I overheard someone say to her friend. '**You know, you really have a lot of ability. Just focus on what is important and let your talents help you through this.**'"

7) Embedded Questions: A command is embedded within a question in such a way that the patient responds to the command but "hears" a question. The response elicited generally greater than the literal answer to the question.

Can you...

Would you...

Will you...

Could you...

..tell me your experience

...let me know what you want

4. Erickson이론의 주요기법 및 사례

문제 해결을 위한 내담자들의 자원을 자발적으로 끌어내기 위해서 상담자와 내담자들의 협력은 필수적이다. Erickson의 관점을 보면, ‘상담자와 내담자 사이의 치료적인 관계는 상호간에 수용될 수 있고 분별력 있는 사고를 바탕으로 하여 성립되는 일종의 대인관계적인 협력이다(Rossi, 1980c, p.21).’ 그는 내담자들의 자원을 활용하는 상담자의 자세를 다음과 같이 요약했다(Hammerschlag, 2006, p. 271; 고기홍, 김경복, 양정국, 2010).

- 내담자들의 정신병리 이면에 있는 인간다움을 보고 사랑하라.
- 그들의 강점을 밝혀내고 동원하여 한계를 넘어서 움직이도록 도와라.
- 무의식적인 마음으로 들어가는 통로를 여는 방법을 찾아라.
- 내담자들이 자신의 현실을 다르게 보도록 도와라. 은유적인 이야기, 상징, 의식, 심지어 역설과 역경을 통해서 그들이 새로운 방식에 친숙해지도록 만들어나라.
- 독특한 방법으로 서로를 위한 최고의 경험을 하라. 여기에는 냉정함도, 거리감도, 신경증을 혼습하는 전이의 대상도 없다.

또한, Erickson이론을 정형화된 틀로 개념화하는 것은 힘든 일이지만 기본 가정이나 원리를 통해 상담의 진행과정을 유추해보면, 내담자들에게 온전히 몰입하고 수용하는 단계, 협조적인 관계를 유지하는 단계, 틈틈이 씨를 뿌리는 단계, 내담자들의 심리적 수준을 이해하고 향상시키는 단계로 발전한다(고기홍, 김경복,

양정국, 2010). 이러한 과정 속에서 내담자별로 다양한 접근을 시도한다.

가. YES-set

내담자 중심적이고 허용적인 개입으로 Erickson은 'Yes-set'을 활용했다. Yes-set은 첫째, 일련의 자명한 이치를 연속적으로 전개하면서 점진적으로 변화에 적합한 상태에 이르도록 돕는 기법이다. 둘째, 내담자들의 감정을 거울처럼 비춰주어 자신의 감정을 수용하고 객관적으로 바라보도록 돕는다. 셋째, 상담자의 틀에 맞추는 반응이 아니라, 상황에 알맞게 내담자들을 따라가므로 저항을 줄일 수 있다. 넷째, 긍정적인 관계를 형성하는데 도움이 될 뿐만 아니라, 상담자가 어떤 제안을 하던 간에 긍정적으로 수용하도록 돕는다. 다섯째, 일련의 단순한 질문에 저항하는 내담자들을 trance상태로 이끌고 저항을 줄인다(South, 2005).

Erickson(1965b)은 내담자들이 자신의 신체를 흔들기 원하면 흔들라고 하면 된다고 하였으며, 마찬가지로 저항도 따라가면 된다고 하였다. 비현실적인 욕구일지라도 경험하고 이해받는다는 느낌이 들 때에는 저항은 줄어들게 되고, 'yes, yes, yes, yes, yes'를 반복하면 할수록 내담자들을 편안한 상태로 만들 수 있기에 결국 상담자의 제안을 수용하게 된다고 하였다.

또한, Erickson은 상담자의 개입에 아무런 생각이나 느낌이 없다고 주장하는 내담자들에게는 다음과 같이 반응했다. 「그래요, 아무런 생각이나 느낌이 없을 수 있습니다.... 그리고 내가 말하는 것을 무시할 수도 있고 나에게 알리고 싶지 않은 것들도 있을 겁니다.... 그리고 지금 여기에서 경청하는 것을 꼭 말로 표현할 필요도 없습니다.... 중요한 것은 자신의 마음을 따라가고 자신의 경험을 마음껏 펼치는 자유를 즐기는 것이지요... 나는 지금 당신이 내면에서 경험하는 것을 따라가면서 당신을 이해하고 당신이 즐기는 자유를 나도 같이 느껴보고 싶습니다(Erickson과 Rossi, 1979: p. 284).

이렇듯 Erickson은 내담자들이 어떤 행동을 보여준다고 해도 그들의 행동들을 받아들이려고 노력한다. 그런 다음에 내담자들의 행동을 활용하기 위해서 '그들이 받아들일 수 있는 반응'을 하게 될 것이다(Short 외, 2005)고 하였으며, 다음

과 같은 유형으로 내담자들을 상담에 몰입하도록 하였다.

- ◇ 오늘은 ○요일이죠? 그렇지 않나요?
 - ◇ 그리고 ○월 ○일이죠?
 - ◇ 지금은 ○시 ○분입니다. 그렇죠?
 - ◇ 창문의 커튼은 노란색이죠?
 - ◇ 창문 밖에서 차들의 경적소리가 들리죠?
 - ◇ 이 사무실에 오실 때 무얼 타고 오셨나요?
 - ◇ 버스로 오시면서 여러 가지 생각을 했을 겁니다. 내가 꼭 상담을 받아야 하나, 혼자서 해결하지 못한 자괴감도 들었을 겁니다. (상담자는 내담자의 현재수준에 맞는 암시를 더 할 수도 있다.)
 - ◇ 그리고 당신은 거기 의자에 앉아 있죠?
 - ◇ 그리고 의자에 앉은 당신의 발은 바닥에 닿고 있죠?
 - ◇ 당신은 _____에 살고 있고 당신은 _____에서 일하고 있습니다. 그렇죠?
 - ◇ 우리는 지금 오후에 서로 이야기를 나누고 있고 당신은 나의 목소리를 들을 수 있습니다.
 - ◇ 당신의 신체적인(변화된 부분을 구체적으로) 긴장감은 점차 풀리고 있죠?
 - ◇ 그리고 이제 당신 자신의 호흡을 들을 수 있습니다.
 - ◇ 이제 내면의 긴장이 많이 풀리셨죠?
 - ◇ 그리고 이제 곧 깊은 몰입의 상태가 되겠죠?
 - ◇ 그리고 내면에 초점을 맞추면 발생하는 변화에 주의를 집중할 수도 있습니다.
 - ◇ 이 과정은 전적으로 당신 자신에게 달려있으므로 관심을 다른 데로 돌릴 수도 있습니다. 오늘은 날씨가 무척이나 좋습니다. 그렇지 않습니까? 지금 저의 목소리를 듣고 있죠?... 저의 목소리를 들으면서 동의하시면 고개만 끄덕이면 됩니다....그리고 또 다른 소리도 들을 수 있습니다. (상황에 따라 적절하게 진술한다.)
- 이번에는 상담실을 둘러보면 오른쪽에 풍경화가 보이고,...그리고 왼쪽에는 갈색의 문을 볼 수 있죠?.... 그리고 당신의 손은 무릎 위에 있고,...발은 바닥에 닿아 있습니다. (내담자의 움직임에 따라 적절하게 진술한다.)
- 조금은 긴장되죠?...그리고 저와 함께 앉아 있으면서....같이 숨을 들이쉬고... 내쉬고...하고 있죠?...그리고 숨을 들이마시는 것을 의식하면 공기가 몸 안에 들어오는 것을 알 수 있습니다. (휴식)

그리고 의식하면서 숨을 내쉬면 공기가 변화되어 나오는 것을 알게 됩니다. 저는 당신에게 집중하고 있습니다.... 그리고 집중하면 호흡하는 소리를 들을 수도 있습니다.... 그리고 좀 더 집중하기 위해서 눈을 감을 수도 있습니다. (휴식)

눈을 감고 의식하면서 호흡에 집중하면 우리가 듣고 보며 느끼는 것이 좀 더 분명해질 수 있습니다... 그리고 점차 자신과 주위에 있는 것들을 자각하게 되고 더 나아가 마음까지 자각할 수 있습니다.... 우리는 어릴 때 기어 다니고, 일어서고, 걷는 방법을 배웠죠? 그런 기술을 어떻게 배웠는지 기억나세요?... 아마도 기억하지 못 할 겁니다... 하지만 어렸을 때 힘들면서도 자신의 몸을 자유스럽게 움직일 수 있었을 때, 무척 자랑스럽고 즐거웠던 기억은 할 수 있습니다.... 그래요, 배운다는 것은 즐거운 일이죠? (휴식)

마찬가지로 당신은 문제 해결에 필요한 기술과 자원을 이미 가지고 있습니다... 다만 기억하지 못 할 뿐입니다. 자, 이제 보다 마음에 집중한다면, 햇살이 렌즈에 모여져 종이를 태우듯이 당신이 알고 있지만 지금은 기억하지 못하는 당신의 능력을 확장시켜 문제를 해결할 수도 있습니다. 그건 어렵지만 즐거운 일입니다. (휴식)

마음의 소리에 집중하면서... 그 소리를 따라가 보세요... 그리고 이제 당신은 꿈을 꾸는 느낌이 들면서 그것을 즐기기 시작합니다... 당신의 무의식은 그럴 수 있습니다... 그리고 꿈을 꾸면서 더 깊은 몰입상태로 들어갑니다. 이제 당신은 아무생각도 하지 않게 됩니다. 당신의 무의식이 꿈을 꾸려하기 때문이지요(Zeig, 2001: p.23).

당신의 내부로 초점을 맞추면서, 원한다면 마음의 소리를 들을 수도 있습니다.... 그리고 이러한 과정이 저에게 맞추는 것이 아니므로 당신이 스스로 어떤 약간의 가능성을 발견할 수 있다면 더 바랄 것이 없겠죠? (휴식)

지금 내면에서는 무엇을 경험하고 있습니까? 대답을 안 하셔도 됩니다... 단지 경험하고 느껴보세요.... 물론 아무 것도 못 느낄 수 있습니다. 이런 경험이 무슨 도움이 될까 하고 의심을 가질 수도 있죠... 하지만 당신의 무의식은 “바로 이거야, 바로 이거야!”라고 경험할 수도 있습니다... 그리고 바로 그런 무의식이 문제해결을 위한 상태로 데려갈 것입니다(Erickson과 Rossi, 1981: p. 168).

나. ARE모델

최근 에릭슨재단에서 Geary와 Zeig(2001)는 Erickson의 접근을 발전시켜 자연스러운 최면 유도모델을 개발했다. 이 접근은 내담자의 몰입(Absorb), 최면상태의 승인(Ratify), 최면 유도(Elicit)의 3단계로 진행된다.

내담자를 몰입시키는 것은 그들의 주의를 집중시키고 유지하는 것으로 시작한다. 산만해진 주의를 한곳으로 모으기만 해도 보통은 의식 때문에 닫혀 있던 마음의 문이 내면으로부터 열린다. 이 상태에서 암시를 주면, 내담자의 마음은 쉽게 그 암시를 받아들인다. 상담자는 내담자가 상담실로 가져온 문제에 대하여 그와 함께 의미 있는 대화를 나누며 점차 몰입하여 내담자의 경험 속으로 들어가 내담자 자신의 문제에 대해 상세하게 묘사하도록 하여 몰입시킨다.

상담자는 내담자의 자원을 끌어들이기 전에 그들이 최면상태에 있다는 것을 승인하여 기정사실화하는 것이 필요하다(이윤주, 양정국, 2007). 내담자의 변화를 반영한 몇 개의 간단한 선언조의 문장으로 가능성을 묘사하는 것이 아니라 발생한 사실을 묘사하여 상태를 승인한다. 예를 들면 다음과 같이 언급한다.

당신은 저와 대화를 나누면서 신체 전체가 변화되었습니다. 분명히 편안한 느낌을 가졌습니다.... 당신의 맥박이 달라졌고, 호흡의 길이가 달라졌으며, 당신을 억누르던 긴장도 완화되었습니다.... 이런 변화는 당신의 내적 상태도 편안하게 되었다는 것을 의미합니다. 그렇죠?

최면의 몰입과 승인 후에는 상담목표에 따라 다양한 접근(내담자가 자원을 탐색하는 긍정적인 환상, 시간과 공간의 초월, 연령 퇴행과 전진, 사고의 유연성 확보, 부정적인 감정 통제 경험 등. Wilson, 1985)으로 내담자의 자원을 탐색하여 확대시키는 과정을 되풀이하면서 현실적응능력, 문제해결능력을 키울 수 있다(이윤주, 양정국, 2007; Zeig, 2014).

다. 심상훈련

심상훈련은 눈에 보이지 않는 문제를 의인화하거나 구체화시키는 작업이다. 내담자들은 마음에 떠오르는 어떤 심상을 통해 자신들의 세계를 이해하고 구속하므로 다시 심상을 통해 억압과 통제로부터 벗어날 수 있다(고기홍, 김경복, 양정국, 2010). 암시에 의해 체험되는 현실은 실제로 일어나는 것처럼 경험될 수 있으므로 단순한 상상이미지와는 구별된다. 트랜스 상태에서는 인지적인 정보를 그림

으로 바꾸는 작업을 통해 경직된 사고 패턴을 유연하게 만들 수 있다. Erickson은 단순한 상상력보다는 과거의 경험을 활용한 재학습을 중요하게 생각했다. 실패는 재발이라기보다는 재순환이라는 관점에서 긍정적인 과거를 회상하면 새로운 실행 계획을 세울 수 있는 좋은 기회가 되는데, 예를 들어 은둔형의 청소년이 상담을 받아서 하루 학교에 나가는데 성공했지만 다음 날부터 다시 등교하지 못한다면, 접근 방법은 우선 하루 성공을 거둔 것에 초점을 맞추고 그것을 활용하여 미래로 나아가도록 돕는 것이다. 또한, 트랜스 상태에서 과거에 고통을 다루었던 구체적인 경험을 글로 쓰거나 그림으로 그리게 한 후 고통의 크기, 색채, 형태, 소리, 촉감, 질량, 무게 등을 구체적으로 질문함으로써 고통에 대한 상세한 분석을 통해 문제를 분리시켜 접근하도록 만든다. 심상훈련은 여러 가지 제안에 내담자들의 반응을 탐색하면서 그들의 표상체계, 은유, 상상하는 능력을 따라가고 활용하여 그들의 문제를 구체화하고 자신이 가진 자원과 알맞은 해결책을 찾아낼 수 있도록 돕는다(고기홍, 김경복, 양정국, 2010).

당신의 문제를 구체화 해봅시다. 어떤 형태로 보입니까?... 어떤 색깔입니까?... 어느 정도의 크기입니까?... 아니면 어떤 소리를 내면서 당신을 괴롭힙니까?... 뜨겁습니까? 아니면 차갑습니까? 어떤 냄새를 풍깁니까?... 이렇게 상상하면서 어떤 이미지가 제일 먼저 떠오릅니까?(Rosen, 1990).

라. 자기최면

실제적으로 상담자에 의해 암시될 수 있는 모든 최면 현상은 내담자가 자기최면을 사용하여 유도할 수 있다. 상담실에서 최면으로 단순하고 작은 문제를 해결할 수 있게 되면, 스스로 자기최면을 통해서 또 다른 문제를 해결할 수 있게 된다. 내담자는 최면 경험을 통해서 스스로 주의를 분산시키거나 긍정적인 생각이나 느낌 혹은 자신이 선택하는 것에 집중하는 방법을 배우게 되며 특히 최면암시를 한 것이 다른 누군가가 아닌 자기 자신이 된다면 그 암시를 따를 가능성은 그만큼 더 높아진다(이윤주, 양정국, 2007). 이러한 자기최면은 내담자들이 이완된 마음과 신체의 상호작용으로 잠재력을 창의적으로 개발하기 위한 무의식 수

준에서의 능동적인 학습경험이다. 자기최면은 내담자들이 고유한 방식으로 트랜스 상태로 들어갈 때 일어나는 현상을 활용해서 보다 긍정적인 느낌과 행동변화를 보다 쉽게 만드는 것을 의미한다(Jensen, 2011b: p. 59).

한 내담자가 필기시험에는 자신이 있었지만 구두시험을 두려워했다. Erickson은 그를 최면상태로 유도한 다음, 지금까지 있었던 실패했던 시험을 모두 잊어버릴 수 있다고 후 최면암시를 했다. 그리고 구두시험을 마치 필기시험처럼 바꿔서 상상해 보라고 제안했다. 혼자서 몇 번의 연습을 통해서 그는 시험관이 문제를 말할 때, 그 문제가 마치 시험관 위의 칠판에 쓰여 지는 것처럼 상상하게 되었다. 이러한 자기최면을 통해서 그는 구두시험의 공포에서 벗어날 수 있었다(O'Hanlon & Hexum, 1990).

마. 혼란기법

사람의 의식적 과정은 트랜스의 발전이나 최면 치료적 변화들을 방해할 때가 많으며, 이러한 의식 과정들을 무력화시키기 위해 주로 사용된다(김기홍, 이명숙 역, 2012). 임상적으로 혼란기법은 절박하게 상담을 원하지만 그들의 문제와 통제 불가능한 저항에 지배되고 제한되어, 이것이 상담의 시작을 방해하는 그런 내담자들에게 큰 도움이 된다. Erickson은 내담자들이 궤도를 이탈하고자 애쓸 때, 더 탈선시키고 나서 약간 다르게 정상화시키는 방법을 모색했다. 이러한 접근이 그가 말하는 '혼란기법'이다. 일단 이런 저항들이 우회된다면, 그 다음에는 내담자의 임상적 문제를 교정하고 저항을 제거하는 두 문제에서, 내담자의 협력을 확실하게 얻을 가능성이 있다. 혼란기법들은 치료에 관심이 있지만 호의적이 아니고, 공격적이며, 저항적인 사람들의 경우에서처럼 불리한 조건 아래에서 종종 대단히 빠르게 최면 유도의 효과를 나타낸다. 우리가 꼭 기억해야 할 것은 이 내담자들이 매우 강한 동기를 지니고 있으며, 그들의 무관심, 반감, 호전성, 그리고 불신은 실제로는 그 최종 성과를 일으킬 자원이라는 것이다(Rossi, 1980a: pp. 284-6).

이러한 대부분의 혼란기법들은 경직된 정신적 틀을 교란시키는 자연스러운 개입이며, 치료적 발전을 억제하기 위해 내담자들이 하고 있는 행동을 오히려 발전

을 이끌어내는 기반으로 활용한다. 혼란기법은 다음의 가정에 기초를 두고 있다.

- a) 한 개인이 행동하는 그 과정을 보면, 거기에는 자동적이며 예측할 수 있는 많은 패턴들이 있다.
- b) 이 패턴들을 교란시키면, 미분화된 강한 각성이 지배하는 불확실성의 상태가 발생한다.
- c) 대부분의 내담자들은 불확실한 상태를 싫어하며 그런 상태를 피하기 위해 동기유발이 극대화된다.
- d) 강한 흥분은 특별한 이유가 없는 한 점점 더 증가될 것이다.
- e) 불확실성이 증가되면 그것을 감소시키려는 동기도 증가된다.
- f) 매우 불확실한 상태에 있는 내담자는 전형적으로 불확실성을 감소시킬 수 있는 방법 중 가장 먼저 제공되는 첫 번째 도움의 방법을 받아들일 것이다.

이러한 가정에 기초해서 대부분의 혼란기법들은 기본 단계들을 따르는데, 첫 단계로 행동 패턴을 확인하고 내담자에게 일치시키고 보조를 맞추며, 다음 단계는 그런 패턴을 방해해서 혼란을 일으키고, 마지막으로 혼란을 확대시키고 활용한다. 약간의 혼란스러움은 기대하지 않았던 부산물을 가져오는데 충격으로 인한 내담자의 trance 상태에서의 반응을 확대시키면 때때로 전적으로 새로운 심리적 수준으로 옮기는데 필요한 자원을 확보할 수 있다(Erickson과 Rossi, 1976: p. 154). 그러나 혼란기법의 이러한 단계들이 언제나 계획한 대로 작동되지 않는 다. 때때로 기법은 내담자들에게 진행되는 반응에 따라 수정되어야 한다. 중요한 것은 모든 반응들은 전부 다 활용이 가능하다는 믿음이다.

Erickson은 내담자가 예상하지 못했던 질문을 했다. 불안이나 혼란도 변형을 위한 동력이 될 수 있다. 예상을 뛰어넘는 질문은 일시적으로 그들의 전형적인 의식기능을 혼란시켜 친숙한 기존의 경직된 패턴과 무의식의 연합과정을 깨뜨린다. 그리고 그들을 새로운 대처방법을 찾는데 몰입시켜 또 다른 변화의 길목에 들어서게 한다. 또한, 상담자가 내담자들에게 역설적인 개입이나 역경을 부과하는 접근도 혼란기법의 일부이다. Erickson은 철저하게 내담자 중심적이었지만 의존적인 이들에게는 권위적으로 일종의 처방과 같은 암시를 할 때도 있었다. 또한 무력감을 호소하거나 변화에 저항하는 내담자들에게 역설적인 방법을 시도했고,

장기간 역기능적인 문제로 고생하는 이들에게는 역경을 부과하는 개입을 활용했다. 일반적으로 부부나 가족을 상담할 때, Erickson은 그들이 하던 것을 멈추도록 하는 요구를 거의 하지 않았고, 이미 하던 것을 계속하라는 접근을 시도했다. 예를 들어, 부부가 지속적으로 싸우면서도 긍정적인 충고를 거부한다면, 계속 싸우던 장소나 시간 혹은 상황의 다른 면을 변화시킬 것을 요구했다(Haley, 1973: p. 25).

알코올중독에 빠진 여인과 남편이 Erickson을 찾아왔다. 그들은 남편이 직장에서 돌아오면 매일 밤 전쟁을 치러야 했다. 부인은 술에 취해 있었고 남편은 화가 나서 숨겨둔 술병을 찾았지만 찾을 수가 없었다. 그는 남편에게 매일 저녁 집에 돌아오면 술병을 찾으라고 지시했다. 만약 술병을 못 찾으면 부인은 다음 날 숨겨둔 술을 마실 자격이 있다고 선언했다. 그들은 12년 동안 이러한 게임을 해왔는데, 이제 다시 하라는 지시를 Erickson으로부터 받은 것이다. 이러한 설계는 술병을 숨기면서 부인이 느꼈던 은밀한 쾌감을 박탈해 버렸다. 몰래 숨기면서 느꼈던 죄의식, 수치심, 남편의 당황하는 모습을 유도하던 무의식적인 행동패턴을 이제는 의식적으로 술병을 숨기도록 하여 그녀의 무의식적인 쾌감을 빼앗아 버렸다. 따라서 부인은 이제 술병을 감출 아무런 흥미도 느낄 수 없게 되었다. 다음에 부인이 호수 근처에서 성장했다는 것을 알고서는 부부에게 호수가로 낚시를 가도록 했다. 하지만 둘은 낚시하는 것을 싫어했다. 그래서 그는 그들에게 술 없이 보트를 타는 것이 술을 마시고 싶은 욕구를 줄여주고 건강에도 좋을 것이라는 점을 지적했다. 그들은 낚시를 하지는 않았지만 주말에 캠핑을 좋아했고, 둘 사이의 전쟁은 사라지게 되었다(Haley, 1973: p. 239).

여기에서 부인의 무의식적인 동기는 남편을 당황하게 만드는 게임을 즐기는 것일 수 있고, 남편의 끝없는 관심을 유도하는 방법일 수 있으며, 남편을 패배하게 만들어 승리하는 쾌감을 즐기는 것일 수도 있다. 하지만 Erickson은 정신분석처럼 문제의 원인을 분석하여 해석하지 않아도 해결이 가능하다고 보았다.

문제가 되는 행동패턴을 깨뜨리는 또 하나의 방법은 내담자들이 문제행동을 할 때마다 역경을 부과하는 접근이다. 역경은 문제보다 더 심각한 것이어야 하는데 그들에게 유익한 것이면 더할 나위 없이 좋다. 역경은 운동을 하거나, 지식을

증진시킨다거나, 건강한 식사를 한다거나 또는 자기향상 활동이 될 수도 있다.

바. 후최면암시

후최면 암시는 트랜스 상태에서 내담자가 수용적인 자세를 취하고 있는 순간에 상담자가 어떤 암시를 해서 나중에 행동으로 옮기게 하는 것을 말한다. 이러한 후최면 암시는 내담자들의 무의식에 강력한 영향을 주는 방법의 하나이며, 트랜스 상태로 유도하거나 치료적인 효과를 강화하는 데 사용된다. 상담자의 암시를 내담자가 깨어난 후에 행동으로 옮기면 이것으로 트랜스 상태에 들어갔었다는 증거가 될 수 있다. 또한 후최면암시는 변화된 패턴을 상담실 밖에서 무의식적으로 실천하도록 하는 데 도움이 되며(고기홍, 김경복, 양정국, 2010), 자기 돌봄의 도구로써 무의식의 힘을 인식하게 되면 자기가 선택하는 시간과 장소에서 보다 깊은 평온과 이완됨을 느낄 수 있게 되고, 원하는 시기와 장소에서 자기최면의 경험을 회복할 수 있게 된다(Alman, 2001: p. 529). 이와 더불어 조건화 암시와 연관체계 그리고 이중결함으로 조밀한 그물을 짜면 내담자의 어떤 잠재력도 잡아내어 치료적으로 작용하게 된다(고기홍, 김경복, 양정국, 2010).

간호사 훈련을 받는 한 여성이 살찌게 하는 과자의 유혹을 견딜 수 없다고 호소하면서 최면치료를 원했다. 그녀는 최면감수성이 뛰어났다. Erickson은 그녀에게 과자에 의해서 최면에 빠지지 않는 방법을 소개했다.

병원 매점에 가서 과자들을 유심히 살펴보면서 그것들이 당신 입에 들어가도록 최면을 걸기 전에, 선반에 그냥 있도록 당신이 먼저 최면을 걸어서 지금까지의 관계를 변화시켜 보세요... 그렇게 관계가 바뀌면 만족감을 느끼게 될 것입니다.

그녀는 웃었다. 하지만 실제 그러한 최면은 유용했다. 의지의 문제로 비만을 해결하는 대신에 그는 그녀와 요구와의 관계를 검토했다. 그리고 이것이 불편한 패턴을 깨뜨리는 하나의 방법을 제공했다(McNeilly, 2001).

Erickson이 활용했던 많은 후최면 암시적인 언어는 주의 깊게 살펴보지 않는다면 간과될 수 있지만 내담자들과의 대화 속에 내재되어 있다. 이러한 암시가 걸

으로 보기에 는 평범한 의사소통 상황에서도 이루어진다는 것이다(Lankton & Lankton, 1983).

최면을 통한 학습은 이 방을 나가서도 계속될 것입니다.... 그리고 이러한 학습은 당신 자신의 고유한 패턴에 따라 이루어지게 됩니다.... 경험적인 학습은 그 경험을 시험하는 것이 아니라 단지 경험함으로써 가장 잘 행해질 수 있습니다....따라서 경험하는 동안 너무 이해하려고 애쓸 필요는 없습니다(Rosen, 1982).

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 Milton Erickson이론을 중심으로 일상생활에서나, 대인관계에서 겪게 되는 문제를 연구 참여자의 무의식적인 자원을 활용하여 문제를 해결하고 긍정적인 변화를 얻고자 개인상담을 실시한 사례연구이다.

이에 연구자는 Milton Erickson이론과 관련하여 Erickson학파의 책과 논문 등을 중심으로 한 에릭슨 상담연구회(양정국)에 2014년 5월부터 참여하여 현재까지 활동 및 공부하고 있으며, 미국 애리조나주 피닉스에 위치한 에릭슨재단에서 정기적으로 운영되고 있는 Intensive Training in Ericksonian Approaches to Brief Hypnotic Psychotherapy의 Fundamental, Intermediate과정을 2017년 7월에 수료하였다.

1. 연구 참여자

본 연구의 연구 참여자선정은 비확률 표본추출 중 판단표집이다. 지인의 소개로 사전 면담 등을 통하여, Erickson이론을 적용하여 자신의 무의식적 자원을 탐색하고 활용하여 일상생활 및 대인관계에서 겪고 있는 어려움 등을 해소하고자 자발적으로 동의를 한 성인 3명을 선정하였다. 연구 참여자1은 20대 후반의 미혼 남성, 대학원생, 취업에 관련하여 스트레스 및 화를 조절하고자, 연구 참여자2는 30대 초반의 기혼 여성, 학원 강사, 결혼 2년차로 자녀 계획과 결혼생활 및 대인관계에서의 어려움을, 연구 참여자3은 50대 초반 기혼 여성으로 자녀 2남 1녀, 대인관계에서의 어려움 등이다.

2. 연구도구 및 자료 분석

가. 상담사례연구

질적 연구에서의 사례연구는 어떤 특정한 사람이나 문제 또는 상황을 깊이 있게 연구할 때 좋은 방법이다(김윤옥 등, 2009; 김정민, 2017). 질적 연구는 현상 자체의 깊은 이해를 추구하고, 현상에 대해 설명하기보다 현상을 있는 그대로 이해하고자 하는 연구방법(조용환, 2011; 김정민, 2017)으로 연구자가 연구대상에 대한 통제나 조작가능성을 거부하고 자연스러운 연구 상황에서 탐색하기에 ‘자연주의적 탐구(naturalistic study)’라고 부른다(유기웅 등, 2012; 김정민, 2017).

내담자 내면의 무의식을 들여다보고, 자원을 도출하고 활용하여 삶의 변화를 탐구하기 위해서는 사례연구가 가장 적절하다고 보며, 연구의 신뢰성과 타당성을 보완하기 위하여 덴진(1970)의 ‘연구자 삼각검증법(investigator triangulation)’, ‘동료 검토(peer examination)’를 실시하였다. 연구자 삼각검증법은 동료 연구자나 다른 연구자로 하여금 인터뷰나 참여관찰을 통해 수집한 자료들을 검증받는 방법이다. 연구자 삼각검증법의 효과는 다른 연구자들의 반응을 통해 연구자가 내렸던 해석들을 지지하거나 반박하는 역할을 할 수도 있으며, 사례연구의 경우 추가적인 자료로 활용할 수도 있다(stake, 1995/2000; 이운주, 지연정, 2013; 김형근, 2017). 그렇기에 에릭슨 상담연구회 선생님 및 동료들과 지도교수로부터 연구 전반에 관련하여 자문을 받았다.

동료검토는 결과가 나타날 때 그 결과에 대하여 동료 연구자들에게 의견을 구하는 검증방법으로(Merriam, 1998/2005; 김형근, 2017), 양적 연구에서의 신뢰도 측정과 같이 연구과정에 대한 외부의 점검을 가능하게 한다(Ely et al., 1991; Erlandson et al., 1993; Glesne & Peshkin, 1992; Lincoln & Guba, 1985; Merriam, 1988; Creswell, 2007/2010). 이러한 동료 검토 방법은 연구자가 수행한 방법, 의미, 해석에 대한 까다롭고 심층적인 질문을 제기해 준다는 의미에서 ‘악마의 대변인’이라고 명명되기도 하며 연구의 정직성을 검증하기 위한 하나의 방법이다(Lincoln & Guba, 1985; 김형근, 2017). 동료검증은 에릭슨 상담연구회 동

료 및 석사과정에 있는 동기들로부터 의견을 구하였다.

또한, Erickson의 상담사례 등에서 볼 수 있듯이 내담자의 긍정적인 변화(자신의 의미, 추구하는 바, 삶에 대한 접근방법의 변화 등)를 객관적으로 파악하고 제시하고자 삶의 목적 검사, 자아정체감 검사, 자아존중감 검사의 설문지를 사전-사후 실시, 축어록을 통한 자료수집과 결과의 변화를 기술, 그리고 상담 종결에서는 상담성과 질문지(10점, 15문항)를 통하여 Erickson이론의 효과를 알아보고자 하였다.

1) 삶의 목적 검사(PIL-test)

인간은 누구나 어느 순간이든 자기만의 독특한 생각을 갖고 있으며 자신의 행동에 가치를 부여하고 개별적인 상황에 숨겨져 있는 의미를 찾을 수 있는 능력을 갖추고 있다. 삶의 목적은 우리가 ‘어떻게 살아갈 것인가?’ 또는 ‘어떠한 것이 가치 있는 삶인가?’라는 질문에 대한 답이다. 사람들이 자신의 삶을 어떻게 살아가는지, 또 무엇이 가치 있는 삶인지에 대한 해답을 얻게 되면서 구체적이고 뚜렷한 삶의 목표를 가지고 현실에 적응하는 삶을 살아갈 수 있지만, 그렇지 못할 경우에는 인간은 우울해진다거나 무기력해지고 삶의 의욕을 상실하는 등 부적응적인 삶의 태도를 취할 수밖에 없다(이경은, 2000; 이성욱, 1997; 이종호, 2015; 남명희, 2015). 내담자의 독특한 삶의 가치를 깨닫고 현재수준을 파악하고 삶의 목적과 의미를 측정하기 위해 Crumbaugh와 Maholik(1964)이 창안한 삶의 목적검사(Purpose-In-Life)를 남궁달화(1981)가 우리말로 번안한 것을 사용하였다.

삶의 목적 검사는 세부분으로 구성되어 있지만 객관적으로 점수화되는 첫째 부분의 20항목의 7점 리커드식 척도를 사용하였다(이영애, 2006). 최하점수는 20점, 최고점수는 140점이다. 삶의 목적 점수가 높을수록 인생에서의 의미와 목적 정도가 높고, 낮을수록 실존적 공허 상태에 있다고 볼 수 있다. 점수가 112점 이상이면 삶의 명확한 목적과 의미가 존재하고 있음을 나타낸다. 그리고 92점 이하의 점수는 분명한 의미의 부족을 나타내며, 92~112점 사이의 점수는 불분명한 상태로 규정된다(Crumbaugh & Maholik, 1964; 이영애, 2006).

Recker와 Cousins(1979)는 첫째 부분의 항목을 요인 분석하여 다음과 같이 8개의 하위변인을 밝혀냈다. 삶의 목적의 하위변인은 ① 인생목적(1,2,4,5,6,8,9,10, 19,20번 문항), ② 목표달성(3,4,8,17,20번 문항), ③ 생활만족(4,6,10,11,12,14,16,17, 20번 문항), ④ 실존적 공허(10,11,12번 문항), ⑤ 미래열망(7,19번 문항), ⑥ 내·외적 통제(14,18번 문항), ⑦ 자아충족(7,18,13번 문항), ⑧ 인생관(12,14,15번 문항) 등 이다.

2) 자아정체감 척도(Ego-identity Scale)

자아정체감은 ‘나는 누구인가’에 대한 총체적인 느낌 및 인지를 뜻하는 심리학 적 용어로 Dignan의 Ego Identity Scale을 기초로 서봉연(1975)이 제작한 자아정 체감 척도이며, 8개의 하위영역을 가지고 있다.

본 연구에서는 독특성을 제외하여 구성한 자아정체감 척도를 사용한 기혼여성 의 자아정체감과 정신건강과의 관계연구(Shin, 2002 ; 이영애, 2006)에서 독특성 을 제외한 7개의 하위영역으로 구성하여 총 56문항으로 구성된 것을 사용하였다. 7개의 하위변인으로 ① 안정성(1,8,15,22,29,36,43,50번 문항), ② 목적지향성(2,9,16, 23,30,37,44,51번 문항), ③ 내적 개인역할에 대한 기대(3,10,17,24,31,38,45,52번 문 항), ④ 자기수용(4,11,18,25,32,39,46,53번 문항), ⑤ 자기주장(5,12,19,26,33,40,47,54 번 문항), ⑥ 자기존재의 자각(6,13,20,27,34,41,48,55번 문항), ⑦ 대인관계(7,14,21, 28,35,42,49,56번 문항)등 이다. 각 문항의 채점은 4점 척도법이며 56문항 중 2,3,5, 6,7,8,9,11,13,16,17,19,20,21,22,25,27,30,31,33,35,36,37,39,41,44,47,48,49,50,53,55번은 역 문항이다. 총 점수의 범위는 최하 56점에서 최고 224점이며, 점수가 높을수록 개 인의 행동이 잘 통합되어 있고 안정되어 있어 자아정체감이 높다.

3) 자아존중감 척도(Self-esteem Scale)

자아존중감이란 사람들이 자신에 대하여 관념적으로 가지는 것으로, 자신을 인 정하는 태도나 불신하는 태도를 나타내며 자신의 능력·성공·중요성·가치 등에 대하여 스스로 어느 정도 믿고 있는지를 나타내는 것으로 인간의 행동에 영향을

미치는 중요한 성격 특성 중 하나로 본다(방지연, 2009 ; 전미애, 2010).

자아존중감 척도는 Rosenberg(1971)가 자기개념의 특정영역에 국한되지 않은 전반적인 자기가치감 또는 자기수용감을 평가하기 위해 제작한 것을 전병재(1974)가 번안한 것을 사용하였다. 이 도구는 모두 7점 척도 10문항으로 구성되어 있으며 10개의 문항 중 5개 문항(3,5,8,9,10)은 부정항목이므로 점수를 역으로 계산하였다. 점수가 높을수록 자아존중감이 높다.

3. 연구절차

상담 기간은 2017년 12월부터 2018년 2월까지 6회기 내외로 면담상담을 포함하여 개인상담을 실시하였다. 장소는 제주대학교 중앙도서관내 스터디 룸과 중독 연구센터에서 진행되었으며, 매 회기마다 녹음과 축어록을 작성하고 에릭슨 상담 연구회의 연구자삼각검증법과 동료검증 그리고 지도교수의 슈퍼비전을 받으며 진행하였다.

- a) 본 연구를 위해 내담자의 연구 참여안내 및 첫 면접질문지, 연구 참여 및 상담 동의서를 작성하고 주 호소 문제를 파악하였다.
- b) 사전검사를 실시하였으며 회기별 상담을 진행하였다.
- c) 상담과정을 녹음한 축어록을 작성하고 상담 자료들을 바탕으로 에릭슨 상담연구회와 지도교수의 슈퍼비전을 통하여 분석하였다.
- d) 위의 과정을 통하여 분석하고 결론을 작성하였다.

전화 및 사전면담으로 내담자의 의향을 파악한 후 Erickson의 여러 가지 기법 중에서 내담자의 무의식 자원을 내담자와 빠른 라포를 이루고 자원을 이끌어내어 문제를 해결해 가는데 긍정적인 결과를 도출해 내는 Yes-set, ARE모델, 심상 훈련, 자기최면, 혼란기법등을 중점적으로 사용하여 상담을 진행하였으며, 각 연구 참여자별 상담일정은 <표Ⅲ-1>, 회기별 상담기법은 <표Ⅲ-2> 그리고

Erickson상담진행과정은 <표Ⅲ-3>과 같다. Erickson의 상담 접근은 무의식의 활용과 관계가 있으며 내담자들의 의식 활동이 제한되고 무의식이 활성화되는 순간 자발적인 자각이 일어나며 그것이 유기적으로 또 다른 자각을 불러일으켜 변화가 가능해진다고 하였다. 이러한 내담자들의 의식적인 통제를 넘어서 무의식을 활성화시키는 Erickson상담의 개괄적인 중재 전략이다(고기홍, 김경복, 양정국, 2010).

<표Ⅲ-1> 연구참여자별 상담일정

	연구 참여자1	연구 참여자2	연구 참여자3
상담 일정 및 소요 시간	1회기-2017년 12월 22일 (80분)	1회기-2017년 12월 30일 (85분)	1회기-2017년 12월 27일 (60분)
	2회기-2017년 12월 29일 (80분)	2회기-2018년 1월 20일 (135분)	2회기-2018년 1월 3일 (50분)
	3회기-2018년 1월 15일 (65분)	3회기-2018년 1월 28일 (80분)	3회기-2018년 1월 10일 (50분)
	4회기-2018년 1월 19일 (90분)	4회기-2018년 2월 17일 (80분)	4회기-2018년 1월 15일 (50분)
			5회기-2018년 1월 29일 (70분)
			6회기-2018년 1월 31일 (80분)

<표Ⅲ-2> 회기별 상담기법

회기별	상 담 기 법
1회기	연구 참여 안내 및 첫 면접 질문지, 연구 참여 동의서 작성, 사전척도질문지 작성, 라포형성 및 주 호소 문제를 통한 자신의 내면에 초점 맞추고 자원 찾기, Yes-set, ARE모델, 심상훈련
2회기	내담자의 무의식 자원 찾기, 톱툰이 써뿌리기, 자기최면, 후최면암시
3회기	자신의 느낌 나누기, 자기최면, 혼란기법, Yes-Set, ARE모델
4회기	감지되는 감각 찾고 수용하기, ARE모델
5회기	감지되는 감각을 수용하고 확장해보기, ARE모델
6회기	사후척도질문지·상담성과 질문지 작성 및 소감나누기

※ 회기별로 기법 등을 규정하지 않고 내담자에 따라 진행하였으며, 트랜스유도 후나 상담 중·후에 느낌 나누기와 자신의 무의식적인 자원이 일상생활에서 어떻게 활용되었는지? Erickson이론을 중심으로 한 상담이 어떠한 측면에서 효과가 있었는지? 등을 각 사례별 상담회기에서 나눈다.

<표Ⅲ-3> Erickson상담의 과정

상 담 과 정

1단계	상담환경의 조성 -무의식을 활성화시키기 위하여 상담의 핵심적인 조건들을 만들어 간다. -내담자들에게 온전히 몰입하고 수용하기.
2단계	경직된 패턴의 틈 만들기 -경직된 내담자들의 감정·사고·행동패턴들을 흔든다. -협조적인 관계를 유지하기.
3단계	무의식의 자원 활용 -문제해결을 위해서 무의식적인 자원을 활용한다. -틈틈이 씨를 뿌리기. -내담자들의 심리적 수준을 이해하고 향상시키기.
4단계	새로운 정체성의 통합과 유지 -기존의 정체성을 해체시켜 새로운 정체성을 통합시키고 유지한다.

4. 연구의 윤리적 고려

내담자의 사전 면담(전화 등)을 통해 본 연구의 목적과 취지를 설명하고 동의를 받았다. 연구의 윤리적 측면을 고려하여 상담동의서를 작성하고, 상담내용을 녹음하였으며, 내담자 비밀 보장 등을 위해 자료에서 내담자의 신상 및 관련된 내용은 모두 익명으로 처리하였다.

상담 과정 중에 수집한 상담의 축어록, 사전-사후 검사결과지를 통해 내담자의 변화양상을 관찰하고 비교하였으며, 축어록 내용을 회기별로 작성하고 각 사례의 단계별 진행내용 및 내담자의 반응 및 변화를 기술하였다. 질적 연구의 상담사례 연구를 바탕으로 에릭슨 상담연구회 및 지도교수의 슈퍼비전 등을 받았다. 또한 내담자 보호를 위해 실명이나 신분노출과 관련된 내용은 삭제하였다.

IV. 연구결과

Erickson은 상담이 정말 정확하게 어떤 효과가 있을지 결코 모른다는 사실을 진심으로 강조했다. 많은 상담자들은 이것을 받아들이는데 어려움을 느끼고 그래서 너무 자주 똑같은 접근방법을 획일적으로 적용하는 타성에 빠진다.

처음 내담자들을 만날 때 나는 그들에 대해 아는 것이 너무 없기 때문에 솔직히 어떻게 해야 할지를 모른다. 내가 아는 것이 있다면 나의 무의식이 적절한 시점에 의식 속으로 들어오고, 그리고 그런 사실을 내가 신뢰하고 있다는 점이다.

그리고 나는 내담자들이 언제, 어떻게 반응할지 모른다. 내가 알고 있는 모든 것은 그들이 적절한 방식으로 그리고 한 개인으로서 자신에게 가장 잘 맞는 방식으로 반응할 것이라는 점이다. 그래서 나는 그들의 무의식이 어떤 반응을 선택할지 궁금해지면서 점점 호기심이 생긴다. 내가 처음 하는 일은 내담자들의 주의를 끌고 자기 나름대로의 반응을 보여줄 때까지 기다리는 것이다.

그런 다음에 그들의 반응을 활용한다. 치료 목표를 정하는 것보다 내담자들이 자기 방식대로 반응할 수 있는 분위기가 중요하다. 그리고 이러한 반응을 활용하여 그들이 새로운 방식으로 목표를 이룰 수 있게 해야 한다(Erickson, 1962a).

본 연구는 Erickson이론을 중심으로 내담자의 개별적이고 독특한 무의식 자원을 이끌어 내고 이러한 무의식 자원을 일상생활에서 활용하여 스트레스를 감소시키고 대인관계에 있어서의 만족감을 향상시키며, 문제해결능력을 증진하고 긍정적인 변화를 위한 상담사례연구이다. 질적 연구에서는 상담사례연구를 통하여 내담자의 무의식 자원에는 어떠한 것이 있는지, 그 무의식 자원이 내담자의 삶에 어떤 영향을 미쳤는지 변화를 살펴보았다. 그리고 연구자는 Erickson이론에서 일반적으로 보이는 내담자 내면의 자아탐색과 변화의 추이를 파악하기 위해 자아정체성, 자아존중감, 그리고 자기 삶에 대해 어떠한 의미를 가지고 있는지를 알아보고자 사전-사후로 삶의 목적검사, 자아정체감검사 그리고 자아존중감 검사를 진행하였으며 회기별 상담 후 소감과 상담 종료 후 작성한 상담 성과 질문지(10

점 척도, 15문항)를 분석하였다.

사례별 사전-사후 검사의 결과는 <표IV-1>과 같으며, 삶의 목적검사에서 92점 이하의 점수는 삶의 명확한 목적과 의미의 부족을, 92~112점 사이의 점수는 불분명한 상태를, 점수가 112점 이상이면 삶의 명확한 목적과 의미를 가지고 있으며, 자아정체감 검사의 점수는 총 점수의 범위는 최하 56점에서 최고 224점이며 점수가 높을수록 개인의 행동이 잘 통합되고 안정되어 있으며 자아정체감이 높다고 보며, 자아존중감 척도는 점수가 높을수록 자아존중감이 높다고 본다.

<표IV-1> 사례별 사전-사후검사 결과표

	사례1		사례2		사례3	
	사전검사	사후검사	사전검사	사후검사	사전검사	사후검사
PIL검사	104	132	80	123	126	121
인생목적	48	64	39	60	64	62
목표달성	28	34	23	27	34	32
생활만족	50	62	37	57	57	54
실존적 공허	15	20	9	16	17	17
미래열망	10	12	7	12	14	13
내·외적통제	12	14	9	14	12	12
자아충족	19	20	13	21	20	18
인생관	13	20	11	16	15	16
자아정체감 척도	119	160	138	169	179	177
안정성	17	16	26	19	21	22
목적지향성	22	30	20	29	30	27
내적개인역할에 대한 기대	11	16	21	24	28	26
자기수용	20	30	14	25	27	27
자기주장	15	22	18	25	23	23
자기존재의 자각	14	25	19	23	26	27
대인관계	20	21	20	24	24	25
자아존중감 척도	51	64	36	62	61	61
상담성과질문지	148		130		119	

사례1은 PIL사전 점수 104점에서 사후 132점, 자아정체감 점수는 사전 119점에서 사후 160점으로, 자아존중감 점수는 사전 51점에서 사후 64점이며, 상담성과 질문지에 대한 평가는 148점이다. 그리고 Erickson기법에 의한 상담에 있어서는 상담과정에서나 실생활에서의 응용에서 볼 때 ARE모델, 심상훈련, 자기최면으로 더 좋은 효과를 이끌어 냈다. 사례2는 PIL사전 점수 80점에서 사후 123점, 자아정체감 점수는 사전 138점에서 사후 169점으로, 자아존중감 점수는 사전 36점에서 사후 62점이며, 상담성과 질문지에 대한 평가는 130점이다. Erickson기법의 상담과정에서는 Yes-set, ARE모델, 후최면암시 기법이 더 효과가 있었다. 사례3은 PIL사전 점수 126점에서 사후 121점, 자아정체감 점수는 사전 179점에서 사후 177점으로, 자아존중감 점수는 사전-사후 61점이며, 상담성과 질문지에 대한 평가는 119점이다. 상담과정에서 ARE모델, 심상훈련, 후최면암시 기법이 효과를 보였다. 다만 사례3의 경우에는 사후질문지 작성 시에 개인적인 문제로 그 해결을 위한 고민의 시기였는데 그러한 상황들이 검사결과에 미세하게나마 영향을 미친 것으로 보인다. 연구 참여자(사례1,2,3)는 타인과의 조화, 소속의 유지에서 오는 안정감, 관계 속에서 역할 수행에 대한 만족감, 사회의 기대와 요구에 부응할 수 있는 능력에 대한 자기 수용을 중요하게 생각하였으며 사회적 정체성에 만족하게 됨으로서 변화의 추진력을 얻을 수 있게 되었다.

사전-사후검사 등, 상담성과질문지 그리고 각 사례별 내담자의 소감을 분석해 본 결과 Erickson이론은 증상에 초점이 맞춰진 단기 접근에 적합하며, 트랜스유도로 내담자의 무의식적 자원을 활용하여 문제 해결을 위해서는 내담자와 그 삶의 어떠한 측면이든 활용한다는 입장을 잘 뒷받침해 주고 있다(신희천 역, 2013).

1. 사례 1

20대 후반의 미혼남성으로 취업과 관련한 스트레스 및 압박 등으로 주변사람들에게 화를 내는 등 피해를 주고 있어 상담을 진행하게 되었다. 주 호소 문제는 스트레스로 인한 두통, 불면증, 과음이며 스트레스를 해소하고 마음이 복잡한 상

황에서도 원만한 대인관계를 해 나가고 싶다고 하였다.

상담일정은 1회기-2017년 12월 22일(80분), 2회기-2017년 12월 29일(80분), 3회기-2018년 1월 15일(65분), 4회기-2018년 1월 19일(90분)으로 진행하였으며, 사전-사후 검사 등은 <표IV-2>와 같다.

<표IV-2> 사례1의 사전-사후검사 결과표

	사전검사	사후검사
PIL검사	104	132
인생목적	48	64
목표달성	28	34
생활만족	50	62
실존적 공허	15	20
미래열망	10	12
내·외적통제	12	14
자아충족	19	20
인생관	13	20
자아정체감 척도	119	160
안정성	17	16
목적지향성	22	30
내적개인역할에 대한 기대	11	16
자기수용	20	30
자기주장	15	22
자기존재의 자각	14	25
대인관계	20	21
자아존중감 척도	51	64
상담성과 질문지	148	

<표IV-2>의 결과로서 삶의 목적검사 점수로 사전 104점은 삶의 목적과 의미가 불분명한 상태에서 사후검사 132점으로 높아진 것을 볼 수 있다. 이는 삶의 명확한 목적과 의미가 존재하고 실존적 공허 상태에 있지 않음을 보인다.

자아정체감 척도 문항 중 3,8,31,38,52,56번은 미혼 남성이기에 제외하였으며, 사전 119점에서 사후 160점으로 점수가 높아져 개인의 행동이 잘 통합되고 안정되어 있고 자기수용, 자기 존재의 자각 점수가 높아 전체적으로 자아정체감이 높

아졌다. 또한 자아존중감 척도 역시 사전 51점에서 사후 60점으로 점수가 높아져 전반적으로 자기 가치감이나 수용감이 높아졌다. 상담 종료 후에는 사후 검사지 및 상담성과질문지를 작성하였으며, 1번(나의 문제와 증상은 감소하였다), 2번(나의 느낌과 생각을 솔직히 상대방에 표현하는 행동이 증가하였다), 4번(내가 원하는 것을 상대방에게 알리고 요구하는 행동이 증가하였다), 5번(나의 문제를 알아차리는 행동의 횟수가 증가하였다), 6번(나 스스로 문제의 원인을 찾는 행동 횟수가 증가하였다), 7번(나 스스로 문제해결 방안을 찾아서 마련하는 행동횟수가 증가하였다), 8번(문제해결 방안을 생활 속에서 실천하는 횟수가 증가하였다), 9번(나의 문제나 불행에 대해 긍정적으로 생각하는 횟수가 증가하였다), 10번(갈등 관계에 있는 사람들의 수가 줄어들고, 대신 친한 사람들의 수가 증가하였다), 12번(직장과 일에 대한 만족감이 증가하였다), 13번(일을 하면서 성공경험과 물질적 보상이 증가하였다), 14번(주변 사람들의 이익에 대해 생각하고, 직·간접적으로 도와주는 행동이 증가하였다), 15번(나의 건강이 좋아졌다)의 문항에 10점을 주었다. 또한, 내담자의 주호소문제인 스트레스가 해소되어 두통이나 불면증이 없어졌으며, 과음을 하지 않고 대인관계도 원만히 이루어지고 있다고 하였으며, 각 회기별 사례1의 소감은 다음과 같다.

사례1의 무의식 자원을 찾기 위해 좋아하는 것을 따라가고 세부적으로 표현하도록 하여 그곳에 집중하도록 하였다. 상담과정에서나 상담이후 일상생활에서의 활용적인 측면에 있어서 ARE모델, 심상훈련, 자기최면으로 더 좋은 효과를 이끌어 냈다.

1회기- 스트레스를 받으면 동시다발적으로 위가 막히면서 머리 아픈 것을 호소하여 사례1이 좋아하는 스트레스 해소방법 중 하나인 피아노 연주하기로 몰입 유도 후의 소감

연: 피아노를 쳐본 느낌은 어떤가요?

사례1: 괜찮아요, 긴장이 풀리는 느낌, 아~~ 아~~ 그 햇빛이 딱 들어오는 데 햇빛이 들어오는 창문 바로 뒤에 피아노가 있었어요, 거기에 익숙한 피아노에서 악보 없이 양옆에는 난 화분 같은 것이 있고, 뒤에는 안보여가지고 장소는 어딘지 모르겠지만. 아~ 좀 많이

내려간 것 같아요.

연: 지금은 어떤 느낌이세요? 그 자리에 있으신가요?

사례1: 정자가 있는데, 누워있어요. 음... 가을인데... 좀 따뜻한 햇살이 비춰주고 있어요... 편안해요.. 오 이런 것도 되는구나? 이미지가 딱 떠오르면서 그 이미지에 대한 느낌이 어느 정도 다가오는 것 같아요.. 어디에서 느껴지는지? 어~ 모르겠어요.

연: 트랜스상태에서 느낀 느낌들은 몸의 어느 부분에서 느껴지나요?

사례1: 그 뭐지 갑자기 긴장하던 딱 경직되던 따뜻한 물에 들어가면 썩하고 풀리는 그런 느낌이던데요.

연: 이러한 트랜스 유도를 일상생활에서 활용해 볼 수 있을까요?

사례1: 한번 몰입해보니까... 가능할 것 같아요. 우선은 자기 전에 한 번 해볼게요. 불면증이라 2시간정도 누워 있어야 해요.

사례1: 말씀을 드리다보니 조금은 생각을 했었는데 착하게 살자 착하게 살아야 된다. 이런 것부터 시작을 해서.. 이런 게 너무 저한테는 계속.. 누군가에게는 쌓다보니까.. 누구한테 화도 내지 못하고 쌓다보니까 끓고 어느 순간 팍 터지면 누군가에게는 피해를 입히고 이런 것도 같아요.

연: 피해는 입히지는 않으면서 화는 내고 싶다는 말씀인가요?

사례1: 네, 그렇죠, 네 그러니까, 사실 이번에도 어른들하고도 몇 번 말다툼을 한 적이 있었어요. 어른들하고 막 욕하고 그런 거는 아니고 이제 진짜 아니다 싶은 거 있어가지고 거기다 제가 엄청 독하게 얘기를 했어요. 아마 그 분도 상처를 받았을 거예요. 어 물론 욕만 안했지 말 하는 그런 게 엄청 비꼬고 막 그랬어가지고 제가 말을 해놓고도 놀라고 그리고 이런 게 한분이면 모르겠는데 몇 분 더 있어 요즘 너무 여유 없이 사나, 그런 생각도 들고

2회기-트랜스유도 : 자기 내면으로 들어가기

연: 악재의 상황에서 저번 주에 한 상담이 어떤 도움이 되었는지?

사례1: 화를 끝까지 내보지 않고, 일단 뭐라고 해야 하지... 심호흡을 하고 한 번 더 정리

를 하고 화를 내게 되더라고요.

연: 오늘 상담에서 자신의 무의식 자원은 무엇일까요?

사례1: 그 화나 자책은 하면서도 실수한 것에 대한 만회하기 위한 노력, 제가 일처리는 간결, 확실, 명확하게 해요 그리고 지난 일은 빨리 잊어요. 이러한 것이요.

연: 오늘의 상담 소감은?

사례1: 내면으로 들어가니 제가 만들어진 사람인 듯, 만들어진 나를 상담자와 얘기하면서 찾아진 것 같고 그 계기가 되었다. 그것을 잘 해결할 수 있도록 노력해야겠다. 잠자는 것도 바꿔보고 내면으로 들어가는 자기최면도 해보고. 있었던 일을 말을 해서 아주 많이 후련하고 좋습니다. 그리고 나를 긍정적으로 바라보고 유연하게 바라보게 되었습니다.

3회기 소감

사례1: 요즘은 자기 전에 20분은 눈을 감고... 자기최면, 심상훈련을 통해 에너지와 아이디어를 얻게 되요. 눈 떠서 메모하고 다시 볼 끄고 그러면 잠을 잘 자고 불면증에 도움이 많이 되고 있습니다.

연: 본인이 생각하는 장점은?

사례1: 과열된 승부욕은 없는 것 같습니다. 게임이나 운동은 재미있게 하는 것이지 싸우고 그렇게 할 필요는 없죠. 이기면 이기고 지면 지는 것이지 그렇게 관여하지 않습니다. 그런데 학문 쪽에는 해야 하는 것에는 새벽까지 하는 과열돼요. 잘 못하는 것도 안 되면 되게 하라고, 굳이 싫어하는 것은 없는 것 같아요.. 그것도 장점인 듯합니다.

연: 요즘 스트레스 지수?

사례1: 현저히 낮아졌어요.. 요즘엔 기도도 잘되고, 이기적인 저만을 위한 기도가 아니라 일단 먼저 가족의 건강을 위해 기도를 하고 남의 학업, 직장, 건강에 이런 거에 대해 계속 기도를 하게 되더라고요. 그런 기도를 하면서 내가 많이 좋아졌구나 생각하게 되요.

사례1: 일기를 쓴다거나 저녁에 심상 훈련, 잠자기 전 최면 등을 하고 있는데 긍정적으로 저의 자원을 표출시키는 것 같습니다.

사례1: 삶이 다 다르고 같을 수가 없다고 생각하는 것도 무의식 자원인 것 같습니다. 순간순간이 변화되는 자기 자신을 바라보고 좋은 점을 찾으려고 하는 저 자신의 모습 발견합니다. 자기 자신에 대한 존중감, 긍정적인 생각을 더 많이 하고 있습니다.

연: 오늘 상담에 대한 느낀 점은?

사례1: 또 한 번의 털어 놓음으로 엄청난 만족감을 많이 느낍니다. 정이 없다는 소리도 듣게 되는데 일기에서 초점 바꾸기에 대한 하나의 아이디어를 얻었습니다. 선생님이 계속 긍정적인 에너지를 불러 넣어주고 있어 더 열심히 살 수 있을 것 같습니다.

4회기 소감

사례1: 제가 많이 치유가 된 것 같아요. 아주 지금 만족합니다. 제가 되게 많이 변했어요. 한마디도 못하던 애가 이제 자기주장은 확실하게 하면서 중요한 것은 남에게 상처를 주지 않으면서 자기주장도 하고 또 이제 내가 제 스트레스를 해소하는 방법을 꼭 운동만이 아니라 심상훈련이나 자기최면 그리고 운동과 일기를 통해서 할 수 있는 방법을 터득했고 지금 이제 순차적으로 자기할일을 찾아서 나아갈 수 있어요. 아주 좋은 변화를 갖게 되었어요.

연: 트랜스유도가 어떤 느낌이었는지?

사례1: 처음에는 되는 게 신기했어요. 그리고 이제는 편안해요. 그동안 의식적으로만 문제를 해결하려고 찾았지만 잘 찾아지지 못했으나, 지금은 되는 거 같아요.

연: 자신의 무의식 자원은 무엇인 것 같아요?

사례1: 무의식적인 나의 자원은 계획성 같아요. 그 자기최면을 하다보면 조금씩 스트레스 지수가 낮아지면서 내일은 뭐해야 되지 이제부터 뭘, 뭘, 해야 되지. 차근차근 머릿속에 그려지는 것 같아요. 그것을 메모해 놓고 다음날 아침부터 바로 추진을 그것을 계속 하다보니까 지금 여기 까지 온 것 같아요.

연: 몰입, 집중, 트랜스 유도과 명상은 어떤가요?

사례1: 그거에 몰입하면서 이제 어쨌든 몰입을 통해 스트레스지수가 낮아지고 거기서 몇가지의 갈래로 계획성이 흘러갔었고, 그 계획을 짜는 것도 저는 어쨌든 몰입이라고 봅니다. 명상을 하면서 계획을 짰다면 스트레스를 받을 거 같아요. 몰입을 통해 계획성이 나

왔고 그 순서를 정한 것 같아요.

지금 현재 취업과 관련된 스트레스 주변사람들에게 화내고 이런 것들은 거의 해소가 되었고 자기몰입을 통해 계획성이 나왔고 두통 불면증이 사라졌고 과음도 안하게 되었어요. 왜 그런지는 모르겠는데 다음날을 생각하는 것 같습니다.

계획성이라 말해 놓고 보니 딱 들어맞는 것 같아요. 자연스럽게 해소되는 것 같고. 항상 취업은 ‘해야지, 해야지’ 하면서 아무것도 알아보지 않은 상태였는데 지금은 하나씩 준비를 해 나가고 있어 스트레스가 없어지고 재미있어요.

연: 상담의 조기종결을 말씀하셨는데 지금은 어떠신가요?

사례1: 아주 편안합니다. 그래서 여드름도 안 올라오고 아주 스무스하게 잘 흘러가고 있는 것 같아요.

2. 사례 2

30대 초반의 기혼여성으로 본인이 가지고 있는 고민을 해소하고 싶어서 상담을 진행하게 되었다. 주 호소 문제는 결혼생활에 있어서 고민이나 어려움을 느끼며 스스로 어떻게 생각을 바꾸고 해결할 수 있는지 생각의 전환과 자신이 미처 생각하지 못했던 부분을 상담을 통해 찾고 싶다고 하였다.

상담일정은 1회기-2017년 12월 30일(85분), 2회기-2018년 1월 20일(135분), 3회기-2018년 1월 28일(80분), 4회기-2018년 2월 17일(80분)으로 조정되어 진행하였다. 사전-사후 검사 등은 <표IV-3>과 같다.

<표IV-3> 사례2의 사전-사후검사 결과표

	사전검사	사후검사
PIL검사	80	123
인생목적	39	60
목표달성	23	27
생활만족	37	57
실존적 공허	9	16
미래열망	7	12

내·외적통제	9	14
자아충족	13	21
인생관	11	16
자아정체감 척도	138	169
안정성	26	19
목적지향성	20	29
내적개인역할에 대한 기대	21	24
자기수용	14	25
자기주장	18	25
자기존재의 자각	19	23
대인관계	20	24
자아존중감 척도	36	62
상담성과 질문지	130	

사전-사후 검사를 통해 삶의 목적검사 점수는 80점에서 삶의 명확한 목적과 의미가 불분명한 상태이며 실존적 공허 상태에 해당하는 점수에서 123점으로 삶의 명확한 목적과 의미가 존재하고 실존적 공허 상태에 있지 않음을 보인다. 자아정체감 척도점수는 사전 138점에서 사후 169점으로 점수가 높아져 개인의 행동이 잘 통합되고 안정되어 있어 자아정체감이 높아졌다. 또한 자아존중감 척도 역시 사전 36점에서 사후 62점으로 점수가 높아져 전반적으로 자기 가치감이 나 수용력이 높아졌다. 상담 종료 후에는 사후 검사지 및 상담성과질문지를 작성하였고, 5번(나의 문제를 알아차리는 행동의 횟수가 증가하였다), 6번(나 스스로 문제의 원인을 차츰 행동 횟수가 증가하였다), 7번(나 스스로 문제해결 방안을 찾아서 마련하는 행동횟수가 증가하였다)의 문항에 10점을 주었다. 결혼생활에 있어서의 고민이나 어려움에 대한 관점의 변화로 편안해졌다고 보고하였다. Erickson기법의 상담과정에서는 Yes-set, ARE모델, 후취면담시 기법이 더 효과가 있었다. 각 회기별 사례2의 소감은 다음과 같다.

1회기 트랜스유도 후 소감

사례2: 감지되는 감각을 던지는 것을 상상만 해도 기분이 좋아지고 분홍털실도 좋아요. 어~ 그냥 스스로 평상시 이렇게 생각을 할 기회가 없었고 아까도 말씀 드렸지만 저는 어

떤 일을 겪었을 때 부정적인 생각을 먼저 하는 사람인데 내가 왜 부정적인 생각을 먼저 할까? 왜 그런 생각이 드세요? 아까 그 한마디로 인해서 뭔가 딱 건드려진 느낌. 그래서 내가 왜 그럴까? 음 생각하게 된 계기가 된 것 같아요. 그것만으로도 저한테는 큰 출발이 아닌가? 라는 생각이 들어요. 아까 그 털실 감는 것도 재미있고요. 털실 좋아요. 종종 감아보려고요. 담아서 모아서 일주일에 한번 씩 버리려고요.

2회기 트랜스유도 후 소감

연: 오늘 상담에서 찾은 나의 무의식 자원으로는 무엇이 있을까요?

사례2: 나의 무의식은 긍정적인 아이였어. 돈만 밝히는 아이가 아니고 내 삶을 윤택하게 살기 위해 노력하는 아이였어.

사례2: 잠자는 느낌, 기분이 좋아졌어요. 아까 바다에 갔다 왔어요. 바다인데 따뜻한 해변 휴양지 안 좋아하는데 휴양지 같은 느낌이에요. 부드러운 모래가 깔려있고. 도시를 좋아하는데. 돈 쥐도 안 가는데... 안 덥고 여름인데 미지근한 바다 거기에 있었어요. 모래를 파면서 기분이 좋았어요.. 기분 좋게 물속에서 헤엄을 치고 엄청 쨍쨍한 날씨였고 미지근한 여름 냄새가 나고 좋았어요.. 힘든 일이 있을 때마다 해 보면 좋을 것 같아요..

개운한 느낌... 들리는데 또박또박 들리는 게 아니고 뭘 하나 막아놓고 멀리서 들리는.. 음악소리가 들리다가 목소리가 멀어지는 느낌이 들면서... 종착점이 바다.. 기분이 좋은, 편안해요.

상담 받았던 것을 활용해 보았어요. 생활하면서 친구들이 나를 좋아하는 것 문득 문득 떠올랐어요. 남들이 나의 어떤 것을 좋은 점으로 봐줄까? 하고 그 말이 더 꽃혔어요.

3회기 소감

사례2: 나의 무의식에 대한 생각을 해봤어요.. 분명히 나는 내 무의식으로는 오빠를 많이 믿고 신뢰하는 게 항상 깔려있는데 어떤 외부적인 상황에 의해서 그걸 그냥 내가 덮고 안 좋은 것만 일부러 표현하고 얘기하고 그것에 집중한 게 아닌가 하는 생각이 들었어요. 내 진짜 마음은 오빠를 믿고 좋아하는데... 안 좋다고 거기다 색칠을 한 거죠.

바탕에는 마음속에 있는 오빠는 좋은 모습인데 내가 거기다 색깔을 덧 입혔구나! 그런 생각이 들었어요. 안 좋은 면만 계속 찾으려고 하고 그래야 내가 지금 힘든 상황을 합리화되니까 오빠가 그렇기 때문에 지금 내가 힘들다. 오빠를 안 만났으면 내가 이런 감정을 안 느꼈겠지, 그런 것들.

연: 무의식, 트랜스, 최면유도 등으로 상담에 대한 어떤 느낌이 드는지?

내: 처음에는 무의식을 끌어내어 상담을 한다는 게 개념 자체가 이해가 안 되었어요. 무의식이랑 상담이 어떤 관련이 있고 그리고 그걸 어떻게 상담에 적용해서 어쨌든 상담은 뭔가 나아지기 위해서 사람들이 상담을 받는 거잖아요, ‘어떻게 그게 되는 거지?’ 했는데 이제는 느낌이 와요. 내 진짜 생각이나 내 모습을 내 스스로가 이해를 한다면 그게 도움이 되는 거니까, 그게 좀 느껴져요. 그리고 좀 놀란 것도 많고. 내가 정말 나를 몰랐구나! 내 진짜 나는 그거구나! 내가 이렇게 말하고 이렇게 생각하고 느끼는 감정이 뭐 때문이었구나! 라고 하는 거, 생각해 보려고 하지도 안 했었고, 생각해 볼 생각도 안 했었고 자기 들여다보는 게 별거 아닌 거 같으면서도 어렵고 중요한 거구나! 하는 생각이 들어요. 그 짜증나는 내 자신한테 화는 나는데 왜 내가 짜증나는지 모르니까 해결할 수 있는 방법을 찾을 수 없잖아요. 그냥 짜증나고 힘들어 스트레스를 받는 게 끝이잖아요. 그런데 좀 뭐랄까? 내가 어떤 상황에서 스트레스나 짜증이 났어, 근데 내가 내 마음속 무의식은 이러 이러해서 짜증이 나는구나! 하고 나를 이해하게 되고 이해하는 태도로 접근을 하면 좀 괜찮아지는 것 같아요. 나를 인정하게 되는, 신기한 것 같아요. 자기를 아는 게 중요한 게 대개 중요하구나. 무의식을 들여다보는 게 이런 거구나~ 신기해요. 그리고 자연스럽게 상대방의 마음까지도 이해하려고 하게 되었어요.

4회기 소감

연: 어떠신가요? 에릭슨 상담을 통해 자신의 무의식적인 자원이나 일상생활에서 문제해결을 위한 자원으로 활용이 되었나요?

사례2: 그런 것 같아요. 잘은 모르겠지만 상담을 통해서 자연스럽게 편안해진 것 같아요. 억지로 바꾸려고 하는 것이 아니라 내 마음 가는대로 솔직한 마음을 표현하니까 친구와의 사이가 편해지고 서로가 더 잘 이해하게 되었어요.

사례2: 마음이 편해지고 오빠한테 계속 고마운 마음이 들고, 애정이 더욱 생기는, 마음이 편해지는 상황이 계속 이어져서 편해졌어요.

사례2: 예전보다 마음이 훨씬 더 편하고, 그러고 나니까 억압하고 있던 저를 바라보게 되었어요. 듣고 싶지 않은 이야기에든 예전처럼 민감하게 반응하지 않고, 과하게 스트레스를 받지 않게 되었고 자신을 더 많이 소중하게 사랑하게 되었어요.

사례2: 타인한테 의지하는 것에는 한계가 있고 내 스스로를 바꾸고 컨트롤 하고 싶은 그러한 방법을 알고 싶었어요. 슬기롭게 헤쳐 나갈 수 있을 것 있고 앞으로도 잘 할 수 있을 것 같아요.

연: 상담을 통해서 자신의 무의식 자원을 찾았나요? 무엇인가요? 일상에서 활용해보니 도움이 되었나요?

사례2: 나의 무의식적인 자원은 인정욕구, 성실성, 타인으로부터 좋은 점을 배우고자 하는 마음이나 자세, 부정을 가장했던 긍정적인 사람, 도움이 많이 되었고 본인 내면을 자기 자신에 대해서 모른다고 생각을 보통은 잘 안하잖아요? 근데 진짜 자기내면을 들여다 보고 자기 자신에 대해서 한번 씩 생각을 해보는 것이 중요하구나! 나를 알고 내 무의식을 알고 내면을 관찰 할 수 있어야 내가 그걸 컨트롤 할 수 있고 어떠한 힘든 일이 있어도 그 힘을 바탕으로 이겨낼 수 있는 거니까 확실히 중요하고, 또 그걸 깨닫기 위해선 어떤 계기가 있어야 하는데 이렇게 말씀해주시고 상담을 해주니까 상담기법이 많이 도움이 되었다고 생각을 해요.

일방적으로 선생님이 그냥 이렇게 조언을 해주고 제가 ‘선생님 이젠 이렇게 해요 저렇게 해요’라고 물어보면서 선생님 말에만 따랐다면 한계가 있었을 것 같아요. 그 방법이 나랑 안 맞았을 수도 있고 그리고 또 계속 선생님한테 의지하겠죠. 나아질 그 순간까지. 그리고 어쨌든 제 삶은 제가 사는 거니까, 제가 주인인 거니까, 어쨌든 제가 관리를 하고 제가 조정을 할 수 있어야 하는 부분인데 선생님이 스스로 생각해 볼 수 있는 여지를 많이 제공을 해 주시고 해서 그런 부분들이 참 많이 도움이 되는 거 같아요.

처음엔 진짜 내면을 보는 게 뭐야? 말로 설명을 잘 하진 못하겠지만.

진짜 정작 중요한 것은 나를 잘 알고 개척해 나가는 것이니까 부정의 덩어리였는데 정말 아니었어요. 내가 소중한 걸 모르고 부정적인 사람이라고만 생각했는데 알고 보니 날 너무 아껴서 그랬던 거고, 좀 겁이 많았던 부분도 있었던 거고, 그래서 날 좀 이해하게 되었고 그리고 나를 위하는 방법이 뭔지 그런 거를 알 수 있게 되어서, 자원을 사용하는데 있어서도 많이 그게 됐죠. 왜냐면 그런 생각도 했거든요. 나는 푹푹하고 나름, 말도 조리 있게 하는 편 인거 같고, 학원에서 인정도 받고 있고, 직업적인 면에서도 내 자원을 어떻게 활용하고 내 재능에 대해서 자부심을 가져보는 시간을 가져 보았고, 또 내가 본인으로서 잘 하고 있고, 가족한테도, 자기가 모를 수도 있는 것에 대해 괜찮은 뭐 그런 좋고 당당한 뻔뻔함도 생겨 좋아요. 신기한 경험을 했어요.

3. 사례 3

50대 초반의 기혼여성으로 <표IV-4>에서 보여지 듯 사전-사후 검사 결과가 안정된 범위에 있고 삶에 대한 명확한 목적과 의미를 가지고 있으며, 자아정체감과 자아존중감이 높으나, 조직 안에서의 대인관계 유지 및 지속의 불편함을 호소하였다. 자신의 모습을 들여다봄으로써 무의식적인 자원을 찾고 활용하여 대인관계에서 일어나는 문제를 편안하게 대처하고 원만하게 해결하고자 상담을 진행하게 되었다.

상담일정은 1회기-2017년 12월 27일(60분), 2회기-2018년 1월 3일(50분), 3회기-2018년 1월 10일(50분), 4회기-2018년 1월 15일(50분), 5회기-2018년 1월 29일(70분), 6회기-2018년 1월 31일(80분)으로 진행하였으며, 사전-사후 검사 등은 <표IV-4>와 같다.

<표IV-4> 사례3의 사전-사후검사 결과표

	사전검사	사후검사
PIL검사	126	121
인생목적	64	62
목표달성	34	32
생활만족	57	54
실존적 공허	17	17
미래열망	14	13
내·외적통제	12	12
자아충족	20	18
인생관	15	16
자아정체감 척도	179	177
안정성	21	22
목적지향성	30	27
내적개인역할에 대한 기대	28	26
자기수용	27	27
자기주장	23	23
자기존재의 자각	26	27

대인관계	24	25
자아존중감 척도	61	61
상담성과 질문지	119	

사전-사후 검사를 통해 삶의 목적검사 점수는 사전 126점, 사후 121점으로 삶에 대한 명확한 목적과 의미가 있으며 실존적인 공허상태에 있지 않으며, 자아정체감 점수는 사전 179점, 사후 177점으로 사후 검사결과에서 2점이 낮게 나왔다. 상담이 종결된 후에 사전-사후검사지의 점수를 확인하였으며, 삶의 목적검사 및 자아정체감 검사 점수가 낮게 나온 것에 대해 알려주고 어떠한 일이 있었는지 물어보았다. 사후질문지 작성 시 개인적인 문제로 그 해결을 위한 고민의 시기였었고 상담에서 다루었지만 어느 정도는 척도질문지에 그 영향이 미친 것으로 보인다. 자아존중감 점수는 사전, 사후 61점으로 동일한 점수가 나왔으며 상담성과 질문 중 8번(문제해결 방안을 생활 속에서 실천하는 횟수가 증가하였다.)과 15번(나의 건강이 좋아졌다.)에서 10점으로 표시하였다. 대인관계 유지 및 지속의 불편함이 점점 없어지고 편안하게 받아들이고 대응하는 자신을 보게 되었다고 표현하였다. 상담과정에서 ARE모델, 심상훈련, 후퇴면담시 기법이 효과를 보였다. 각 회기별 상담 소감은 다음과 같다.

1회기 트랜스유도 후 소감

사례3: 아주 편안해요. 마치 초가을 그 정도의 그런 느낌. 그런 어디 편안한 곳에 와 있는 느낌.

연: 좀 더 깊게 이 편안함을 느껴 볼까요? 어떠세요?

사례3: 마치 내가 민들레 홀씨가 된 것처럼 그런 느낌도 들고, 흥가분한 기분, 계속 날아다니고 어딘가에서 산들바람타고 정착하다가 한 아이가 떨어지고 또 한아이가 떨어져서 씨앗이 되겠구나 하는 그런 생각, 그런 느낌이 들었어요.

연: 자신의 무의식 자원이 무엇이라 생각하시는지?

사례3: 강한 생명력, 참고 있는 것. 딱 하나라고 말하긴 그렇지만...

2회기 Yes-set과 ARE모델로 최면 유도 후 소감

사례3: 아주 잠을 잘 잔 느낌.. 중간 중간 기쁨 같은 거,, 즐거웠던 일도 떠올랐고.. 몸이 가벼워지고 뻣뻣한 느낌 없이 맘껏 나 혼자 기쁘고 즐겁고 행복한 나만의 시간이었어요. 아주 편안하고, 목도 안 아프고.

연: 관계유지나 지속을 위해서 자신의 무의식 자원이라고 말씀하신 예민함을 계속 가져야 할까요?

사례3: 몸이 보내는 신호를 빨리 알아차리고 싶어요. 예민함을 타인의 예민함만을 걱정하고 타인에게서만 찾으려고 했구나, 그래서 내안에서 찾으려 하지 않았구나하는 생각이 드네요. 타인과의 관계를 위한 예민함을 찾았다면, 나 스스로의 예민함을 찾고 싶어요.

4회기 트랜스 유도로 몸에서 감지되는 감각 들여다보기 후 소감

사례3: 자신의 일에 대해서 뿌듯하고 자기 스스로의 만족감이 심장 쪽에 머물러 있음을 느끼네요.

연: Erickson 상담의 효과가 있나요?

사례3: 자아실현을 쉽게 찾게끔 구름판 역할을 해주었다고 고것도 있겠고, 우리가 끊임없이 연마를 한다고는 하나 또 좌절하고 또 알고 있었던 것도 기억을 못해서라든가 아니면 그 순간 캐치하지 못해서 이렇게 흔들릴 수 있을 때 그때 또 이렇게 ‘이거잖아!’ 하고 딱 손에 잡혀주듯이 하는 그런 여정이 아닐까요, 우리가 항상 긍정적인 에너지라는 것이 어떠한지? 어떠한지? 하고 마음속으로 쿵쿵쿵거리고 그런 순간 부정적인 생각이 먼저 침투를 한다면 에릭슨 상담은 아 그럼에도 불구하고 무엇이 있어? 헛살은 떠.. 어떤 이런 것들을 주고 있지 않나 하는 생각이 들었어요.

5회기 소감

대인관계에서의 불편함으로 의사표현을 제대로 못하며 머리가 멍하고 안 들리는 상태가 된다. 이러한 신체의 반응을 감지하고 인정하고 수용하는 연습의 시간을 가졌다.

사례3: 성장의 시간, 퍼펙트 하네요. 홀가분해졌어요. ○○를 만나는 것에 대해 불편했었는데 지금은 좀 나아졌어요. 한번 해봤기 때문에 담담한 느낌이고 마음에 딱 와 닿았고 환해졌어요. 잘 할 수 있을 것 같아요.

6회기 소감

상담을 통하여 절제를 하고 있는 자신을 바라보게 되었고 과하지 않은 적절한 수준에서만 말을 하게 되었고, 예전에는 상대방을 의식하여 부담이 된다고 느끼는 부탁은 스스로가 못했었는데 이제는 자연스럽게 부탁하는 자신을 만나게 되었다. 스스로가 생각하기에 대인관계에서 유연함이 더 많이 생긴 것 같으며 나의 소통의 방식이 변화되었다.

사례3: ○○에게 해봤어요. 내 자신이 먼저 편안하게 말을 하게 되었어요. 소통의 방식이 달랐구나하고 생각하게 되었고, 마음의 여유를 갖게 되었어요. 불편하게만 생각했더라면 지금은 그렇지 않다. 소통의 방식이 변화되었고 상대방과 코드를 맞춰 보려고 노력해보았어요. 상대방의 피드백도 좋게 느껴졌고...

연: 자신이 생각하는 내재적인, 잠재적인, 무의식적인 자원, 강점이 뭐라고 생각하시나요?

사례3: 긍정성이 아닐까 생각해요.

연: 자신이 자원이 무엇인지 알게 됨으로써 스스로가 일상생활에서 잘 해결해 나갈 수 있겠는지?

사례3: 할 수 있을 것 같아요. 홀가분하고 편해졌어요.

사례3: 좋았어요. 굉장히 시원하고 편안해지고 기분이 좋아졌어요. 팔 공중부양을 해보니 시원하고 편안했어요. 내 마음가짐이 변했어요. 편안하게 맡겨지게 되어 자연스럽게 저 자신한테 집중하게 되었어요. 상쾌하고 시원하고 몸의 곳곳에서 따끈함을 느꼈어요.

V. 논의

1. 결론

본 연구는 누구나 일상생활에서 겪게 되는 다양한 문제들, 대인관계에서의 어려움 등을 호소하는 내담자의 무의식적인 자원을 도출하여 분명한 삶에 대한 목적과 자아정체감 및 자아존중감을 향상시켜 삶의 주체로서 주도적인 삶을 이끌어가는 데에 Erickson 이론에서 그 해답을 탐색하였다. 또한 연구자는 Erickson의 많은 임상사례와 그와 관련된 저서, 논문 등으로 이루어 내담자의 건강한 자아확립과 삶의 접근 태도의 변화를 알아보기 위하여 내담자의 지금-여기에서의 삶의 의미, 정체성, 존중감 등을 사전-사후로 확인해 봄으로써 상담의 효과를 알아보았다. 본 연구의 목적과 결과 및 논의를 통해 다음과 같은 결론을 내릴 수 있겠다.

첫째, 내담자들 개개인에게는 정상적이고 건강한 핵심이 있고, 연구 참여자(사례1,2,3)들은 개인적인 강점을 사회적으로 활용할 수 있는 무의식적인 자원을 찾았다. 이러한 내담자의 문제해결을 위한 무의식 자원은 상담사례에 참여한 내담자에 따라 독특하고 다양하다. 사례1은 노력, 계획성, 과하지 않은 승부욕, 신앙심, 타인에 대한 배려심 등으로 무의식적인 자원을 나타냈으며, 사례2는 부정적 아이로 잘못 안 긍정적인 사람, 인정욕구, 성실성, 배우려는 자세, 책임감, 주도성으로, 사례3은 생명력, 참을성, 신앙심, 긍정성 등으로 자신의 무의식 자원을 나타내었다.

둘째, 이러한 내담자의 무의식 자원이 일상생활에서나 대인관계에서 어떻게 활용되었는지에 대해 상담에 참여한 연구 참여자(사례1,2,3)의 의견을 종합하면, 자신의 경험을 재 조직화하였고, 의식적인 통제를 넘어 무의식의 새로운 경험을 하게 되었고, 경험에 대한 새로운 해석과 의미를 부여하게 되었으며 삶에서 경험적인 재통합이 일어나는 도움을 받은 기회였다고 하였다. 자신들이 알아차리지 못

했던 무의식 자원이 자신들을 지탱하고 이끌어 준 원동력으로 좀 더 긍정적으로 바라보게 되었으며 삶에, 생활에, 관계에 순응하게 되었다. 또한, 상담자에게 대한 의존도가 낮아져 상담이 종결되었을 때 주도적, 독립적으로 문제를 해결해 나갈 수 있는 자신감이 형성되었다. 연구 참여자들은(사례1,2,3) 스스로가 무의식을 통한 문제해결의 실마리를 찾아 활용할 수 있게 되었다고 말한다. 즉, Erickson (2002)이 언급한 바와 같이 상담자의 개입에 관계없이 내담자가 자신의 내적 치유력을 발견하여 해결책으로 활용하게 되었다.

셋째, Erickson이론에서 자신의 무의식적인 자원을 찾기 위한 트랜스(몰입, 최면) 유도를 위한 Yes-set, ARE모델, 자기최면, 심상훈련, 틴틈이 씨뿌리기, 감지되는 감각을 찾기 등의 상담 효과가 있었는지에 대한 의견을 종합하면, 무의식이라는 생소한 개념에 반신반의하면서도 저절로 자연스럽게 자신을 깊이 있게 들여다보게 되었고, 긍정적인 생각의 전환이 이루어져 문제의 상황에서나 대처상황에서 더 유연한 문제해결능력과 대처능력을 보였다고 한다. 즉 내담자의 무의식적인 자원을 찾고 활용하기 위한 트랜스 유도를 위해서 내담자가 선호하는 방법을 찾아서 맞추어가는 개입이 더욱 필요하겠다. 사례1은 ARE모델, 심상훈련, 자기최면을, 사례2는 Yes-set, ARE모델, 후최면암시를, 사례3은 ARE모델, 심상훈련, 후최면암시에 더 잘 몰입하였음을 알 수 있다.

Erickson의 이론을 유추해보면, 내담자들의 반응을 바탕으로 개입하였고 최면이나 심리치료에 대한 그의 접근방법에는 항상 합리적인 근거를 가지고 있었다. 그는 구조화된 준거 틀로 나누는 것을 거부했지만 그의 개입단계는 내담자에게 유용하게 활용되었고 해결의 실마리를 찾도록 도왔다. 그의 개입단계를 간단하게 요약하면 다음과 같이 나눌 수 있다(Erickson과 Rossi, 1979: p. 14).

- a) 내적 조건의 재구성 : 내담자의 외적 현실을 따라가면서 수용하고 내면 현실에 초점을 맞추면서 변화를 이룰 수 있는 분위기를 조성한다.
- b) 준거와 가치 체계의 혼란 : 주의 분산, 문제의 재구조화, 호기심, 충격, 놀람, 의심 등으로 전형적인 의식적 기능을 혼란시킨다.

- c) 자원 탐색: 의식적 기능의 혼란으로 인해 경직된 패턴의 제한점이 사라질 때 나타나는 문제해결을 위한 자원을 탐색한다.
- d) 삶의 새로운 통합: 자원을 활용하여 패턴을 유지하는 경험에 대한 새로운 해석과 의미를 부여하거나 재조직하여 삶의 통합을 이룰 수 있도록 돕는다.

예컨대, Erickson상담이론으로 내담자의 개별적이고 독특한 무의식 자원을 도출하고 이러한 무의식 자원을 일상생활에서 활용하여 스트레스를 감소시키고 대인관계에 있어서의 만족감을 향상시키며, 문제해결능력을 증진하고 긍정적인 변화를 이끌어 내었다. Erickson의 접근으로 각각의 내담자들을 독특한 개인의 창조 틀 안에서 무의식과 만나고 유연하게 반응할 수 있도록 노력해야 하겠다. 또한 상담사례연구 결과에서 보이듯 연구 참여 내담자(사례1,2,3)의 주 호소 문제가 해결되고 일상생활 등에 잘 적응해가도록 상담자는 내담자의 무의식 자원을 많이 발견하도록 돕고, 경험할 수 있도록 안전한 상담현장을 만드는 것이 필요하겠다.

2. 연구의 의의

본 연구는 누구나 일상생활에서 겪게 되는 다양한 문제들, 대인관계에서의 어려움 등을 호소하면서 오늘을 살고자 하는 우리의 자화상이라고 할 수 있다. 복잡하고 디지털화 된 사회 속에서 하나의 부속품처럼 살아가고 있는 우리는 자연스럽게 사회에, 관계에 적응해가고 스스로가 문제를 해결하기 위하여 자신에게 잠재되어 있는 또는, 존재하지만 발견하지 못한 무의식적 자원을 발현하고 활용함으로써 삶의 주체로서 주도적인 삶을 이끌어 가고자 Erickson이론에서 그 해답을 찾음과 사전-사후 검사(삶의 목적검사, 자아정체감검사, 자아존중감검사)와 상담종료 후 상담성과 질문지 및 상담진행과정에서의 소감 등으로 그 효과를 알아보았다. 위에서 살펴본 연구결과를 바탕으로 연구의 의의와 시사점을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 무의식은 변화의 주체이다. 무의식은 오랜 시간이 흐른 뒤에도 다시 불러낼 수 있는 기억과 기술의 저장소이다. 그리고 현명한 해결책과 나의 잊혀진 힘을 일깨우는 원천이다(문희경 역, 2015). 이러한 무의식 자원은 내담자가 가지고 있는 것으로 내담자 개인의 참조 틀 안으로 들어가 무의식의 잠재된 자원을 찾아내고 무의식을 활성화시키며, 무의식적인 마음이 치료적인 과정을 이끌어 내는 중요한 도구로 활용되는 경험의 장이 되었다. 즉, 이러한 의식·무의식 자원에는 강점, 경험, 능력, 무능력, 관계, 태도, 문제, 감정 등을 모두 포함하며 내담자들의 삶의 일부이고 치료적인 목표를 성취하는 데 중요하다.

둘째, 일상생활 및 대인관계에서 드러나는 내담자의 문제들은 그들 삶의 변화를 요구하는, 적응하려는 시도의 결과이며 자신의 문제를 해결할 적절한 자원, 강점, 경험을 살려 문제, 삶, 행동 그리고/또는 기능의 측면을 활용하는 데 무의식 자원은 자연스럽게 내재화되어 긍정적인 반응으로 표출되었다. 그럼으로 이러한 내담자들의 자원을 이끌어 내고 강력한 힘을 갖도록 하기 위해서는 상담자가 고안해 내는 것이 아니라 내담자들의 다양한 영역의 강점과 그들이 자신의 힘으로 선택하고 행동으로 옮길 수 있도록 내·외적 경험을 자발적으로 끌어내도록 고무시켜야 한다.

셋째, 정형화된 이론적 틀을 거부한 Erickson이론을 중심으로 한 상담사례연구

로서 실제 상담현장에서의 실용적인 방법론으로 그 효과를 탐구하는 계기가 되었다. 상담 및 심리치료 이론의 적용은 강물의 흐름과 같다. 강물은 지형에 맞추어 흘러가기에 이론적 틀에 매이지 않도록 상담자는 내담자들의 반응에 따라 달라지도록 노력해야 함을 다시금 일깨워주었다.

넷째, Erickson이론에 근거한 무의식, 최면, 트랜스라는 생소하고 거부감을 느낄 수 있는 용어 속에서도 “내담자의, 내담자에 의한, 내담자를 위한” 자연스럽게 편안한 접근으로 활용되었다는 점에서 그 의의가 있다.

3. 제언

본 연구는 내담자의 무의식 자원 활용을 위한 상담사례연구로 Erickson이론을 중심으로 진행되었다. Erickson이론을 중심으로 한 연구가 국내에서는 쉽게 찾아볼 수 없기에 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 무의식이라는 내면의 자각여부를 인지하고 표현가능한 성인 연구 참여자 3명을 내담자로 선정하여 진행되었다. 따라서 후속연구에서는 다양한 상담사례를 위하여 연구대상의 연령별(초·중·고·대학생·성인), 성별, 인종별, 상황별 그리고 지역적, 사회문화적, 환경적 특성을 고려하여 그 범위를 확대하여 살펴 볼 필요성이 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 Erickson이론을 중심으로 한 단기 개인상담사례연구이기에 후속연구에서는 집단역동의 심층적인 내면 탐색을 위한 집단상담연구가 진행되기를 기대한다.

끝으로, 관계중심적인 한국사회에서 개별화되고 독특한 내담자의 준거 틀을 따라가며 내담자를 수용하고 그 자원을 활용하는데 Erickson이론이 그 기반이 될 수 있도록 지속적인 학문적 연구와 실제 상담 현장에서의 실용적인 방법론으로서 활용되기를 기대한다.

VI. 참고문헌

- 권석만 (2013). **현대 심리치료와 상담이론-마음의 치유와 성장으로 가는 길**. 서울 : 학지사
- 고기홍, 김경복, 양정국(2010). **밀턴 에릭슨과 혁신적 상담**. 서울 : 시그마프레스
- 김기홍, 이명숙(공역)(2012). **치료적 트랜스**. Stephen G. Gilligan(1999) *Therapeutic Trances : The Cooperation Principle in Ericksonian Hypnotherapy*. 서울: 더북스
- 김성봉, 황혜리(공역)(2016). **상담 및 치료의 이론과 실제(6판)**. R. Nelson-Jones(2015). *Nelson-Jones' Theory and practice of counselling and psychotherapy, 6th edition*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications of London. 서울 : 시그마프레스
- 김성천, 이소영, 장혜림(공역)(2002) **해결중심 집단치료** Linda Metcalf, *Solution Focused Group Therapy*, 서울: 청목출판사
- 김영천 (2016). **질적연구방법론 I : Bricoleur, 제3판**. 파주 : 아카데미프레스
- 김영천, 이현철(2017). **질적연구: 열다섯 가지 접근**. 파주 : 아카데미프레스
- 김윤옥, 박성미, 박소영, 손미, 신경숙, 이은화, 정명화, 허승희, 황희숙(2009). **질적연구실천방법**. 파주 : 교육과학사
- 김진아(역) (2003). **예술·심리치료 임상 사례연구 방법론**. Robin Higgins(1993). *Approaches to Case Study-A Handbook for Those Entering the Therapeutic Field*. Robin Higgins and Jessica Kingsley Publishers Ltd. 서울 : 학지사
- 김춘경, 이수연, 이운주, 정종진, 최웅용(2016). **상담의 이론과 실제(2판)**. 서울 : 학지사
- 명법 (2016). **은유와 마음**. 서울 : 불광출판
- 문희경(역) (2015). **밀턴 에릭슨의 심리치유 수업**. Rosen, S. (Ed.)(1982). *My voice will go with you: A teaching tales of Milton H. Erickson*. New York: Norton. 서울 : 도서출판 두리미디어

- 박경애 (2011). **상담심리학-상담과 심리치료의 주요 이론과 실제**. 고양: 공동체 박순, 안명숙, 이명진, 이명훈, 이정선, 이정우, 이호선, 장석연, 장성금, 전혜리, 최양숙(2016). **상담학 질적연구방법론 사례집**. 서울 : (주) 시그마프레스
- 서아영, 신경식(공역)(2005). **사례연구방법**. Robert K. Yin(2003). *Case study Research: Third Edition*. Sage Publications, Inc. 서울 : 한경사.
- 설기문 (2009). **에릭슨최면과 심리치료**. 서울 : 학지사
- 설기문(역) (2009). **최면상담**. Hugh Gunnison(2004). *Hypnocounselin: An Eclectic Bridge Between Milton Erickson and Carl Rogers*. Crown House Publishing. 서울 : 학지사.
- 신희천(역) (2013). **밀턴 에릭슨**. Zeig, J. K., & Munion, W. M. (1999). *Milton H. Erickson*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications of London. 서울 : 학지사.
- 양정국 (2014). **“Erickson 상담-기본적인 감정 다루기”**. 미출간유인물, Erickson 상담연구회
- 양정국 (2015). **“Erickson의 전기”**. 미출간유인물, Erickson 상담연구회
- 양정국 (2016). **“에릭슨상담-초기전략”**. 미출간유인물, Erickson 상담연구회
- 양정국 (2016). **“Milton Hyland Erickson-상담철학과 개관”**. 미출간유인물, Erickson 상담연구회
- 양정국 (2017). **“Milton Erickson의 trauma치료(I)(II)(III)”**. 미출간유인물, Erickson 상담연구회
- 우재현(역) (2002). **밀턴 에릭슨의 최면치료 입문**. W. H. O’Hanlon and M. Martin (1992). *Solution-Oriented Hypnosis - An Ericksonian Approach*. W. W. Norton & Company Inc. 대구 : 정암서원
- 이부영 (1999). **그림자**. 서울: 한길사
- 유기웅, 정종원, 김영석, 김한별(2012). **질적 연구방법의 이해**. 서울 : 박영사
- 이윤주, 문명현, 송영희, 김미연, 김예주, 김여흠, 지연정(2014) **알기 쉬운 상담연구방법**. 서울 : 학지사
- 이윤주, 양정국(2007). **은유와 최면**. 서울 : 학지사
- 이종영 (2012). **내면으로**. 서울 : 율력

- 장성숙, 노기현 (2010). **한국인의 심리상담 이야기**. 서울 : 학지사
- 정기수 (2017). **최면심리수업**. 서울 : 저절로북스
- 천성문, 박명숙, 박순득, 박원모, 이영순, 전은주, 정봉희(2009). **상담심리학의 이론과 실제(2판)**. 서울 : 학지사
- 천성문, 이영순, 박명숙, 이동훈, 함경애(2015). **상담심리학의 이론과 실제(3판)**. 서울 : 학지사
- 최찬훈 (2016). **밀턴 에릭슨의 우회대화법**. 서울 : 유노북스
- 김민성 (2011). **비자발적 청소년내담자의 사회적 문제해결증진을 위한 단기상담사례연구**. 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원
- 김정민 (2017). **20대 미혼여성의 우울증 형성과 극복과정에 관한 질적 사례연구-사티어의 빙상메타포를 중심으로**. 박사학위논문, 상명대학교 대학원
- 김정준 (2014). **해결중심 집단상담의 기독교적 고찰:인간론을 중심으로**. 석사학위 논문, 장로회신학대학교 대학원
- 김형근 (2017). **밀턴 에릭슨 상담과 붓다의 설법비교**. 석사학위 논문, 제주대학교 교육대학원
- 김혜분 (2017). **이성교제의 어려움을 호소하는 미혼남성의 통합적 상담 사례연구**. 석사학위논문, 경남과학기술대학교 대학원
- 남명희 (2015). **의미치료 집단상담 프로그램이 청소년의 삶의 목적수준, 자아존중감 및 학교 생활적응에 미치는 효과-중학생을 대상으로-**. 석사학위논문, 안동대학교 대학원
- 류훈영 (2002). **문제해결 중심 단기상담을 통한 따돌림 극복 상담사례 연구**. 석사학위논문, 대불대학교 교육대학원
- 설기문 (1999). **최면에 대한 이해와 최면 상담적 접근**. 학생연구 제27편 pp. 105~128
- 설기문 (2002). **Milton H. Erickson의 비지시적 최면치료에 있어서의 인간중심의 원리**. 한국심리학회지, 14(2), 241-256
- 설기문 (2007). **에릭슨 최면치료의 특성과 활용 기법의 가치**. 동방논집, 1, 154-196

- 박철안 (2013). **칼 융의 무의식이론에 기초한 중년 여성의 우울증 극복방안 -심리치료적 관점에서**. 석사학위논문, 한일장신대학교 심리치료대학원
- 방지연 (2009). **여자 대학생의 완벽주의, 자아존중감 및 사회적 지지가 신체 만족도에 미치는 영향**. 석사학위논문. 카톨릭대학교 대학원
- 이선영 (2012). **예술치료를 위한 ‘은유’의 개념과 기능에 대한 소고**. 드라마연구. Vol. No. 37.
- 이영애 (2006). **의미요법을 도입한 원예치료가 중년여성의 삶의 목적과 자아정체감 증진에 미치는 영향**. 석사학위 논문. 건국대학교 농축대학원
- 이유경 (2001). **왜 심층심리학인가? -S. 프로이트에서 C. G. 융으로-** 사회이론. 제19호, p. 330-363
- 이윤주, 지연정(2013). **초등학생의 학습성격유형에 따른 학습몰입의 특성**, 아시아교육연구, 14(1), 243-247
- 전미애 (2010). **결혼가정 청소년의 자아존중감향상을 위한 기독교적 상담프로그램 개발**. 석사학위논문. 국제신학대학원 대학교
- 한홍락 (2013). **무의식의 활용에 대한 밀턴 에릭슨의 상담이론과 기법 고찰**. 석사학위논문, 영남대학교 대학원
- Alman, B. M. (2001). *Self-care : Approaches from self-hypnosis for utilizing your unconscious (inner) potentials*. In B. B. Geary & J. K. Zeig, (Eds,) *The handbook of Ericksonian psychotherapy*. (pp. 524-540). Phoenix, AZ: The Milton Erickson Foundation Press.
- Behrs, J. O. (2006). Erickson, the healer: reflections by friends and colleagues. In B. A. Erickson & B. Keeney. (Eds.) *Milton H. Erickson, M. D.: An American Healer*. (pp. 306-311). Sedona, AZ: Ringing Rocks Press.
- Druding, E. (2006). Erickson, the healer: reflections by friends and colleagues. In B. A. Erickson & B. Keeney. (Eds.) *Milton H. Erickson, M. D.: An American Healer*. (pp. 275-9). Sedona, AZ: Ringing Rocks Press.
- Erickson, M. H. (1962). *A lecture by Milton H. Erickson*. Calgary, Canada, June 18. Audio Recording CD (2001). Phoenix, AZ: The Milton

Erickson Foundation.

Erickson(1964). *The Confusion Technique in Hypnosis*. American Journal of Clinical Hypnosis vol. 6. Issue 3.

Erickson(2001). *The Seminars of Milton H. Erickson Numver 1 (1962, 4, 29) -Presentation To The San Diego Society Of Clinical Hypnosis*. The Milton H. Erickson Foundation Press.

Erickson, B. A. (2006b). Betty Alice Erickson. In B. A. Erickson & B. Keeney. (Eds.) *Milton H. Erickson, M. D.: An American Healer*. (pp. 349-353). Sedona, AZ: Ringing Rocks Press.

Erickson, E. M. (2006). Mrs. Elizabeth Erickson. In B. A. Erickson & B. Keeney. (Eds.) *Milton H. Erickson, M. D.: An American Healer*. (pp. 4-12). Sedona, AZ: Ringing Rocks Press.

Havens, R. A. (1985). *The wisdom of Milton H. Erickson: The complete volume*. New York: Irvington.

Keeney, B. (2009). *The creative therapy: The art of awakening a session*. New York: Routledge.

Lankton, S. R., & Lankson, C. H. (1991). Ericksonian styles of paradoxical treatment. In G. R. Weeks (Ed.) *Promoting change through paradoxical therapy*. (pp. 134-186). New York: Brunner/Mazel.

Murphy, J. J. & Duncan, B. L. (1997). *Brief Intervention for School Problems : Collaborating for practical solutions*. New York: Guilford Press.

McNeilly, R. B. (2001). Creating a context for hypnosis: Listening for a resource theme and integrating it into an Ericksonian hypnosis session. In B. B. Geary, & J. K. Zeig (Eds.) *The handbook of Ericksonian psychotherapy*. (pp. 57-65). Phoenix, AZ: The Milton Erickson Foundation Press.

O'Hanlon, B., & Hexum, A. L. (1990). *An uncommon case book: The*

- complete clinical work of Milton H. Erickson*. New York: Lorton.
- O'Hanlon, B. (2013). *In the spirit of therapy: An interview with Bill O'Hanlon*. Milton Erickson Foundation Newsletters, 33, 3. (p. 4). Phoenix AZ: Milton Erickson Foundation.
- Peter Nemetschek (2012). *Milton H. Erickson Lives! A personal encounter*. The Milton H. Erickson Foundation Press.
- Ritterman, M. K. (2001). The philosophical position of the Ericksonian psychotherapist. In B. B. Geary, & J. K. Zeig, (Eds.) *The handbook of Ericksonian psychotherapy* (pp. 187-92). Phoenix, AZ: The Milton Erickson Foundation Press.
- Robles, T. (2001). Indirect work with couples. In Geray, B. B., & Zeig, J. K.(Eds) *The handbook of Ericksonian Psychotherapy*. (pp. 443-468). Phoenix, AZ: The Milton Erickson Foundation Press.
- Rossi, E. L. (1980c). (Ed.) *The collected papers of Milton H. Erickson on Hypnosis. Vol.III: Hypnotic investigation of psychodynamic processes*. New York: Irvington.
- Rossi, E. L. (1980d). (Ed.) *The collected papers of Milton H. Erickson on Hypnosis. Vol.IV: Innovative hypnotherapy*. New York: Irvington.
- Short, D., Erickson, B. A., & Erickson-Klein, R. (2005). *Hope & resiliency: Understanding the psychotherapeutic strategies of Milton H. Erickson, MD*. Carmarthen, Wales. UK: Crown House Publishing Ltd.
- Yapko, M. D.(2001). Revisiting the question: What is Ericksonian hypnosis. In Geary, B. B., & Zeig, J. K.(Eds), *The handbook of Ericksonian psychotherapy*. (pp. 168-186). Phoenix, AZ: The Milton Erickson Foundation Press.
- Zeig, J. K. (1980). *A teaching seminar with Milton H. Erickson*. New York: Brunner/Mazel.

Zeig, J. K. (1992). The virtues of our faults: A key concepts of Ericksonian therapy. In J. K. Zeig (ed.). *The evolution of psychotherapy: Second conference*. (pp. 252-266). New York: Brunner/Mazel.

Zeig J. K. (2001). Hypnotic induction. In B. B. Geary, & J. K. Zeig, (Eds.) *The handbook of Ericksonian psychotherapy*. (pp. 18-30). Phoenix, AZ: The Milton Erickson Foundation Press.

Zeig, J. K., & Munion, W. M. (1999). *Milton H. Erickson*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Zeig, J. K. (2014). *The Induction of Hypnosis: An Ericksonian Elicitation Approach*. The Milton H. Erickson Foundation Press.

Dorothy M. Larkin(2001). *Ericksonian Hypnotherapeutic Approaches In Chronic Care Support Groups : A Rogerian Exploration Of Power And Self Defined Health Promoting Goals*. The Degree of Doctor of Philosophy, New York University

Jeannie S. Kidwell, Richard M. Dunham, Roderich A. Bacho, Ellen Pastorino, and Pedro R. Portes (1995). *Adolescent identity Exploration: A Test of Erickson's Theory of Transitional Crisis*. Pedro R Adolescence; Winter 1995; 30, 120; Periodicals Archive Online pg. 785

The Milton H. Erickson Foundation Newsletter VOL. 36, NO. 3 *Ericksonian Therapy and Evidence-Based Practice* by Dan Short. PhD. Retrieved from <https://www.erickson-foundation.org/download/newsletters/Vol-36-No-3.pdf>

Intensive Training in Ericksonian Approaches to Brief Hypnotic Psychotherapy *Handout-Fundamental, Intermediate July 10-21, 2017*. Phoenix, AZ: Milton H. Erickson Foundation, Inc.

<Abstract>

A Case Study of Counseling Utilizing the Client's Unconscious Resources : Based on Ericksonian Theory

Han, Hyun Ju

Major in Counseling Psychology, Graduate School of Education,
Jeju National University, South Korea

Supervised by Prof. Kim, Sung Bong

This study aimed to help clients who have problems in everyday life or interpersonal relationships that they usually resolve in counseling. The Ericksonian approaches help the troubled client to draw from and utilize his or her individual and unique unconscious resources. Then, they can solve their problems and make positive changes so that they can live a harmonious life without further treatment. In addition, it is hoped that the study sheds light on whether this type of counseling, based on the Milton H. Erickson's theories, is effective.

The research questions are as follows:

First— What are the unconscious resources available to the client to solve the problem?

Second— How does the client utilize their unconscious resources in their daily life and interpersonal relationships?

Third— Is there an effective result based on using Ericksonian theory?

A case study in qualitative research is one of the research methods used to achieve this goal. Three participants voluntarily participated about six times from December 2017 to February 2018. For the purpose of this study was examined pre and post tests of purpose-in-life, ego-identity scale, and self-esteem scale to ensure the objectivity of the study and determine changes in the client. In order to secure the credibility and validity of the study, the researcher received investigator triangulation, peer examination and supervision, and administered questionnaires regarding the counseling's effectiveness when the counseling was completed.

The major findings of this study are as follows:

First: Through the Ericksonian theory, participants (cases 1, 2, and 3) were able to find their own unconscious resources in solving the main appeal problem.

Second: Participants (cases 1, 2, and 3) were able to find and experience their own unconscious resources. And, beyond conscious control, they gave a new interpretation and meaning to their experience, and made positive and natural changes in terms of daily life and interpersonal relationship.

Third: Via the Erickson theories, purpose-in-life-test scores were improved, and ego-identity and self-esteem scores were improved through consultation using Yes-set, ARE model, confusion technique, image training and self-hypnosis. These scores show the participants' positive changes and the effectiveness of counseling. In other words, the problem was solved, the ability to cope with the situation was improved, and the interpersonal relationship was maintained and restored.

This case study of personal counseling derives and utilizes the unconscious resources of the client, centered on Ericksonian theory, which is not well known in Korea. Also, it investigated the usefulness of Ericksonian approaches.

Although the study is limited by its number of participants and their willingness to obtain positive outcomes, the counseling effects based upon Erickson's theories were proven. It is hoped that the follow-up study will extend the subjects' number, age, sex, symptoms, regional characteristics, and include group counseling, etc.

In addition, it can be regarded as an important outcome that the trance state was induced and utilized in finding and utilizing the unconscious resources of the clients during counseling.

**Key words : unconscious resource, utilization, hypnosis, induction
trance, Milton H. Erickson**

<부 록1>

연구 참여 안내 및 첫 면접 질문지

1. 당신에 대하여 상담자가 알아야 할 것은 무엇일까요?

성명 : 나이 : 종교 : 직업 :

가족사항 :

상담 동기 :

이전 상담경험 :

건강상의 문제 :

현재 복용중인 약물 :

2. 어떤 것으로 시작하면 좋을까요?

3. 무엇에 대해서 이야기하기를 원하시나요?

4. 우리가 이야기를 나눌 때 확실히 하고 싶은 것이 있나요?

5. 지금-여기에서 상담자가 어떻게 하면 도움이 될까요?

6. 상담을 통해서 구체적으로 얻고 싶은 것이 무엇인지?

201 년 월 일

참여자 :

(사인)

<부록2>

연구 참여 및 상담 동의서

안녕하십니까?

본 논문의 연구에 참여해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 연구자는 제주대학교 교육대학원에서 상담심리 석사과정을 수학과 있으며, 석사학위를 위하여 논문을 준비 중입니다.

아래의 사항은 본 연구에 대한 참여의사를 결정하는데 도움을 드리기 위한 것입니다. 연구에 대한 참여여부를 자유롭게 결정할 수 있으며 연구자와의 관계에 영향을 주지 않고 언제든지 참여를 중단할 수 있습니다.

본 연구주제를 소개하면 다음과 같습니다.

1. 연구제목 : 내담자의 무의식 자원을 활용한 상담사례연구 : Milton H. Erickson이론을 중심으로
2. 연구기간 : 2017년 12월 ~ 2018년 2월
3. 연구방법 : 개인상담 6회기 및 사전·사후 삶의 목적검사, 자아존중감 검사, 자아정체감 검사, 상담성과 질문지, 소감문 등

본 연구는 개인상담으로 6회기 내외로 진행되며 개인상담을 통해 얻은 내용은 연구목적으로만 사용될 것이며 비밀은 보장됩니다. 상담시간은 1회기 당 60분~90분 정도이며, 상담과정은 녹음되며, 상담 시 사용된 검사자료와 녹음된 내용은 연구를 위해서만 사용되며 익명으로만 인용될 것입니다. 상담 과정 중 언제든지 연구에 대해 궁금한 것은 질문하실 수 있으며, 원할 경우 상담을 중지하거나 대답을 거절할 수 있습니다.

본인은 위의 연구의 목적과 내용, 참여자로서 권리에 대해 설명을 듣고 연구에 참여하는 것에 동의합니다.

201 년 월 일

참여자 : (사인)

연구자 : 한 현 주 (사인)

지도교수: 김 성 봉 (제주대학교 교육대학원 교수)

<부록3>

삶의 목적(PIL) 검사

아래에 인생의 의의와 목적에 관한 내용으로 구성된 20개의 문항에 귀하가 자신에 대해 가장 알맞게 생각하는 숫자에 “○”를 하십시오. 오른쪽과 왼쪽의 내용은 서로가 아주 반대되는 것으로 표현되어 있음을 유의하십시오. “중간”은 귀하의 느낌이 어느 쪽에 있는지 판단하기 어려운 경우입니다. 가능한 “중간(4)”에는 표시하지 않기를 바랍니다.

1. 나는 평소의 생활에서 :

1	2	3	4	5	6	7
↑			↑			↑
무기력하고 권태로움을 느낀다.			중간			의욕적이고 힘에 넘치는 듯함을 느낀다.

2. 나의 삶이 :

1	2	3	4	5	6	7
↑			↑			↑
항상 재미있는 생활의 연속인 듯하다.			중간			완전히 틀에 박힌 변화 없는 생활인 것 같다.

3. 나는 :

1	2	3	4	5	6	7
↑			↑			↑
인생의 목표가 전혀 없다.			중간			뚜렷한 인생의 목표를 가지고 있다.

4. 나는 한 인간으로써 :

1	2	3	4	5	6	7
↑			↑			↑
인생의 목적도 없는 아주 무의미한 존재이다.			중간			인생의 의의와 목적을 지닌 아주 가치 있는 존재이다.

5. 나는 하루의 생활이 :

7	6	5	4	3	2	1
↑			↑			↑
항상 새로워짐을 느낀다.			중간			아무 변화도 없이 그저 똑같다.

6. 내가 선택할 수 있다면 :

1	2	3	4	5	6	7
↑			↑			↑
이 세상에 태어나지 않았을 것이다.			중간			몇 번 태어나도 지금처럼 살겠다.

7. 나는 이 다음에 나이가 많아 일(직장)을 그만 두면 :

7	6	5	4	3	2	1
↑			↑			↑
내가 늘 평소에 하고 싶었던 일을 하겠다.			중간			아무것도 하지 않고 편히 쉬고 있다.

8. 나의 인생 목표를 달성하는데 있어서 :

1	2	3	4	5	6	7
↑			↑			↑
아직 아무것도 추진하지 못하고 있다.			중간			나는 모든 것을 만족하게 추진하고 있다.

9. 나의 생활은 :

1	2	3	4	5	6	7
↑			↑			↑
허무하고 절망에 차 있다.			중간			대단히 재미있고 즐거운 일로 가득 차 있다.

10. 오늘 내가 죽게 된다면 지나온 나의 인생은 :

7	6	5	4	3	2	1
↑			↑			↑
대단히 보람 있었다고 생각한다.			중간			전혀 보잘 것 없는 것이었다고 생각한다.

11. 나의 인생을 생각해 볼 때 :

1	2	3	4	5	6	7
↑			↑			↑
나는 왜 이 세상에 살고 있는가에 대해 자주 회의를 느낀다.			중간			왜 이 세상에 살고 있는지 그 이유를 항상 잘 알고 있다.

12. 나의 삶과 관련지어 이 세상을 바라볼 때 :

1	2	3	4	5	6	7
↑			↑			↑
나도 도저히 이 세상을 이해할 수가 없다.			중간			이 세상은 나의 삶과 의미가 있게 잘 조화를 이룬다.

13. 나는 :

1	2	3	4	5	6	7
↑			↑			↑
대단히 책임감이 약한 사람이다.			중간			대단히 책임감이 강한 사람이다.

14. 인간의 선택의 자유에 대해 나는 :

7	6	5	4	3	2	1
↑			↑			↑
인간 자신이 모든 인생 문제에 절대적으로 자유를 가지고 있다고 본다.			중간			유전적 환경에 의한 자신의 운명이 결정되는 것일 뿐 선택의 자유가 전혀 없다고 본다.

15. 죽음에 대하여 :

7	6	5	4	3	2	1
↑			↑			↑
나는 준비가 되어 있으며 두렵지도 않다.			중간			나는 준비도 되지 않았으며 무섭게 느껴진다.

16. 나는 :

1	2	3	4	5	6	7
↑			↑			↑
자살이란 문제해결의 한 방법이라고 생각한다.			중간			자살에 대해서는 생각해 본 일이 없다.

17. 나는 나 자신의 인생의 의미 내지는 목적을 발견해 낼 수 있는 능력을 :

7	6	5	4	3	2	1
↑			↑			↑
충분히 가지고 있다고 생각한다.			중간			전혀 가지고 있지 못하다.

18. 나의 인생은 :

7	6	5	4	3	2	1
↑			↑			↑
내 자신의 손에 달려 있고 내가 마음대로 만들어 갈 수 있다.			중간			내 자신에 달려있지 않고 외부의 요인들에 의해 조종되는 것이다.

19. 일상의 일을 대할 때마다 :

7	6	5	4	3	2	1
↑			↑			↑
나는 즐거움과 만족을 느낀다.			중간			나는 괴롭고 싫증을 느낀다.

20. 나는 :

1	2	3	4	5	6	7
↑			↑			↑
인생의 어떤 사명감도 목적도 발견하지 못했다.			중간			뚜렷하고도 만족스러운 인생의 목적을 발견하였다.

<부록4>

자아정체감 척도(Ego-identity scale)

순 번	문항 내용	그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그런 편이다	그렇다
		1	2	3	4
1	장래의 나는 현재의 나와 별로 다르지 않을 것이다.				
2	하고 싶은 일이 너무 많기 때문에 마음을 결정할 수가 없다.				
3	나에게는 여자들이 하는 일들은 대부분 매우 어리석어 보인다.				
4	나는 지금의 나에 대해서 아무런 불만이 없다.				
5	나는 다른 사람에게 '아니오'라고 대답하기 어렵다.				
6	나는 많은 사람들 틈에 있으면 나 자신을 잃어버린다.				
7	나는 처음 보는 사람들과는 별로 얘기를 많이 하지 않는다.				
8	결혼한 후 나는 달라진 것 같다.				
9	나의 장래 일에 대한 결정을 미리 생각하고 싶지 않다.				
10	나의 주변 사람들은 내가 언제나 나 자신의 소원하는 바를 의식하고 있는 것 같다고 말한다.				
11	나는 내가 보잘 것 없는 존재라고 생각할 때가 많다.				
12	나는 무엇을 하고 싶지 않을 때 주저 없이 그 이유를 말한다.				
13	때때로 나는 전혀 나답지 않은 일들을 한다.				
14	남의 눈에 띄지 않고 군중 속에 파묻혀 안정되는 것이 마음 편하다.				
15	현재의 나는 내가 기억하는 나의 옛날 모습과 비슷한 점이 많다.				
16	나는 내가 다음에 무엇을 하게 될지 전혀 모르겠다.				

순 번	문항 내용	그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그런 편이다	그렇다
		1	2	3	4
17	내 친구들과 가족들은 내가 여러 가지 일들에 어떻게 반응할 것인지를 잘 모른다.				
18	나는 내가 해 놓은 일들에 진정한 자부심을 느낀다.				
19	반대를 무릅쓰고 싸우는 것보다 내 원칙을 포기하는 것이 더 쉬운 일이다.				
20	나는 우스꽝스러운 작은 일로서도 나는 그만 짠 사람이 된 것처럼 느껴지는 때가 있다.				
21	저녁시간을 혼자 보내야 할 때는 나는 대개 일찍 잔다.				
22	학교시절의 나와 지금의 나는 전혀 같지 않다.				
23	나의 삶의 목표는 비교적 명확하다.				
24	나는 대개 남들이 나에게서 기대하는 바를 잘 알고 있다.				
25	나는 지금의 내가 아닌 다른 존재가 되고 싶다.				
26	나는 내 스스로 어떤 일을 결정하려고 하는데 어려움을 느끼지 않는다.				
27	때때로 나는 나 자신에게까지도 낯설게 느껴진다.				
28	대부분의 사람들은 나의 있는 그대로를 알아준다.				
29	사람들은 나를 어렵지 않게 잘 이해하게 된다.				
30	나의 문제는 내가 무엇이 되고 싶은지 정말 모른다는 것이다.				
31	남편이나 다른 식구들이 나를 어린애로 취급한다.				
32	나는 남의 비판에 흥분하지 않는다.				
33	중요하지 않은 결정을 내릴 때에도 나는 대개 다른 사람의 의견을 듣는다.				
34	나는 나 자신을 정말 잘 안다.				
35	주변 사람들 사이에서 나는 자신 있게 내 자신을 터놓고 얘기할 수 없다.				
36	나는 처음에는 내가 아는 어떤 사람처럼 되려고 애쓰다가 나중에는 또 다른 사람처럼 되려고 애쓴다.				

순 번	문항 내용	그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그런 편이다	그렇다
		1	2	3	4
37	나는 장래의 문제를 빨리 결정해야 할 때 불안하고 초조해 진다.				
38	나는 내가 여자라는 것이 나에게 아무런 문제가 되지 않는다.				
39	나는 나를 내가 아닌 다른 어떤 사람처럼 그려보고 싶다.				
40	내가 찬성하지 않을 때는 나는 남들이 원하는 대로 따라 갈 수 없다.				
41	지난 몇 주일 동안은 내 자신이 아니었던 것 같이 느껴진다.				
42	나는 대부분의 친구들과 쉽사리 개인적으로 친밀해진다.				
43	내 인생관은 언제나 동일하다.				
44	나는 가끔 어느 때는 이걸 원했다가 나중에 가서는 또 다른 것을 원하고 있다.				
45	나는 사람들을 대할 때 그들을 어떻게 대해야 할지를 쉽게 알아차린다.				
46	남들이 할 수 있는 많은 것들을 내가 할 수 없다고 해서 속상해 하지는 않는다.				
47	내가 진정으로 목숨을 걸고 하고 싶은 일을 할 수 있을 만큼 나는 그렇게 우수하지는 않다.				
48	때때로 나는 나 자신에게까지도 내가 신비한 존재로 생각된다.				
49	나는 새로운 사람을 만나는 것을 꺼린다.				
50	나는 나날이 달라져간다.				
51	나는 항상 목표를 정해 놓고 행동한다.				
52	나는 언제나 어머니 또는 아내로서의 나를 생각한다.				
53	나는 주변사람들 앞에서는 나의 진정한 모습을 보일 수가 없다.				
54	남들이 나에게서 깊은 인상을 받는 것은 나의 강한 소신 때문이다.				
55	이따금 내가 나 자신이 아니라는 생각이 순간적으로 머리를 스친다.				
56	결혼 후 나는 결혼 전만큼 많이 변하고 있지는 않는 것 같다.				

<부록5>

자아존중감 척도(Self-esteem Scale)

다음은 여러분이 평소에 느끼는 자신에 대한 생각과 태도에 대한 질문입니다.
 각 질문마다 여러분이 현재 느끼고 있는 것과 가장 비슷하다고 생각하는 곳에 √해 주세요.

순 번	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그다지 그렇지 않다	중간	다소 그렇 다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 최소한 다른 사람들과 대등하게 가치 있는 사람이라고 느낀다.							
2	나는 내가 많은 자질을 가졌다고 여긴다.							
3	전반적으로, 나는 실패자라고 느끼는 경향이 있다.							
4	나는 대부분 다른 사람들만큼 일을 잘 해낼 수 있다.							
5	나는 내가 자랑할 만한 것이 별로 없다고 느낀다.							
6	나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 갖고 있다.							
7	대체로 나는 나 자신에 대해 만족한다.							
8	나는 스스로를 더 존경할 수 있었으면 좋겠다.							
9	나는 때때로 나 자신이 쓸모없다고 느낀다.							
10	때때로 나는 아무런 재주도 가지고 있지 않다고 느낀다.							

<부록6>

상담 성과 질문지

아래의 문항들은 상담에서 얻은 성과가 무엇인지를 알아보기 위해 만들어졌습니다.
현재의 자신의 상태에 비취 그 만족정도를 10점 척도로 평점을 해 주시기 바랍니다.

순 번	문 항	10점 평점
1	나의 문제와 증상은 감소하였다.	
2	나의 느낌과 생각을 솔직히 상대방에 표현하는 행동이 증가하였다.	
3	상대방의 느낌과 생각에 관심을 기울이고, 공감을 표현하는 행동이 증가하였다.	
4	내가 원하는 것을 상대방에게 알리고 요구하는 행동이 증가하였다.	
5	나의 문제를 알아차리는 행동의 횟수가 증가하였다.	
6	나 스스로 문제의 원인을 찾는 행동 횟수가 증가하였다.	
7	나 스스로 문제해결 방안을 찾아서 마련하는 행동횟수가 증가하였다.	
8	문제해결 방안을 생활 속에서 실천하는 횟수가 증가하였다.	
9	나의 문제나 불행에 대해 긍정적으로 생각하는 횟수가 증가하였다.	
10	갈등관계에 있는 사람들의 수가 줄어들고, 대신 친한 사람들의 수가 증가하였다.	
11	나의 주변 사람들은 나에게 대해 전보다 좋게 이야기한다.	
12	직장과 일에 대한 만족감이 증가하였다.	
13	일을 하면서 성공경험과 물질적 보상이 증가하였다.	
14	주변 사람들의 이익에 대해 생각하고, 직·간접적으로 도와주는 행동이 증가하였다.	
15	나의 건강이 좋아졌다.	

201 년 월 일

참여자 :

(사인)