

2023 생활과학분야 춘계공동학술대회 포스터

# 감정표현이 힘든 40대 기혼여성의 자기이해를 위한 상담사례연구

박정화, 황경애

경상국립대학교 석사과정, 경상국립대학교 교수

## 연구 배경 및 목적

### 연구 배경

생활과학분야 춘계공동학술대회를 통하여 본 연구의 포스터 논문 발표를 하고자 한다.

본 연구는 자신과 다른 사람의 감정을 인식하고, 이에 따라 적절한 자신의 감정을 건강하게 표현하는 것이 대인관계 형성과 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 미치며, 건강한 대인관계를 위해서는 자신의 내·외부에 일어나는 욕구, 감정, 생각, 신체 감각, 행동 등을 그대로 자각하는 자기이해가 우선 되어야 한다. 자신의 감정을 느끼고 표현하는 것은 개인의 삶에 매우 중요한 요인이 된다는 필요성에서 시작되었다.

그리고 개인의 원가족의 경험은 자기 자신과 타인 그리고 대인관계에 관한 중요한 신념을 형성하는데 도움을 주며, 가족 구성원들이 가족 밖의 대인관계를 건강하게 할 수 있는지의 여부를 알려주는 역할을 한다는 상담 이론을 연구의 배경으로 설정하였다.

### 연구 목적

본 공동학술대회를 통하여, 본 연구에서는 감정표현이 어려운 자신에 대하여 이해하기를 원하는 40대 기혼여성이 Satir 상담, [자기사랑노트] 도구 등을 통한 통합적 상담으로, 원가족 내 자신의 어린시절 내면아이의 역할과 현재 성인의 역할을 탐색한 후, 자기효능감 문장을 추가한 탐색으로 자기이해와 그에 따른 개선을 돕고자 하였으며, 이를 통해 사회통합의 시대를 위한 생활과학의 역할을 논의하고자 한다.

### 연구 문제

1. 참여자가 감정표현의 어려움을 호소하게 된 배경은 무엇인가?
2. 참여자의 자기이해를 돕기 위한 상담의 결과는 어떠한가?

## 연구 방법

### 연구 참여자의 배경과 주 호소

참여자는 저학년 때 아버지의 갑작스런 질병으로 인해 우울한 가족분위기와 경제적 어려움으로 힘든 시간을 보냈으나, 그로 인한 자신의 마음을 위로 받지 못하고 성장하게 되었다. 그 후 고등학교 진학 때 오빠와 동생은 타 지역으로 진학하였으나 친정 어머니의 반대로 참여자만 집에서 고등학교를 다니면서 힘들어 하는 부모 모습을 지켜보며 외롭게 자랐다. 그리고 참여자는 어린시절 원가족 내 부모와의 관계에서 일차적 의사소통방식을 경험하기 어려운 환경에서 부정적 감정을 수용 받지 못한 채 성장하였고, 현재 남편 및 직장동료와의 관계에서도 감정표현이 힘든 자기를 이해하고 싶다는 것이 주 호소였다.

**연구기간** : 2022년 9월 14일~2023년 1월 20일 (1회 상담시간 60분, 11회기 상담)

**자료분석** : 축어록 작성, 상담 보고서 작성, 지도교수(수련감독)의 슈퍼비전

**연구도구** (: 참여자의 주관적 자기평가 도구)

- Satir 상담 도구 : 자기만다라, 영향력의 수레바퀴, 빙산일기
- [자기사랑노트] : 내 안의 장애물 찾기, 가족 내 역할 찾기, 내면아이 만나기
- 자기효능감 문장 : 자기효능감 문장을 통한 자기이해

# 연구 방법

## 회기별 상담목표, 상담내용, 상담개입 기법

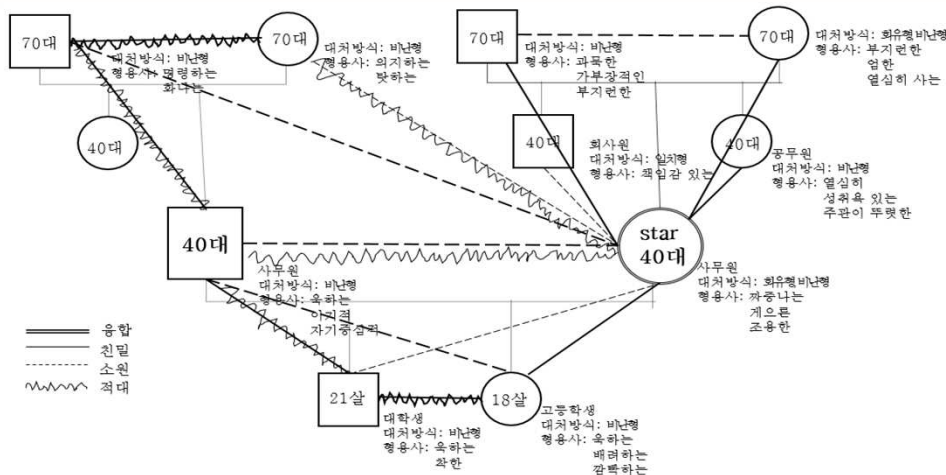
회기	상담목표	상담내용	상담개입기법
1	라포 형성 및 상담 목표 탐색	· 연구자와 참여자의 라포 형성 · 참여자의 주 호소 문제	상담신청서 및 동의서 작성
2	참여자의 현재 상태 탐색	참여자의 주변 환경과 자신의 내적 요소에 대한 탐색	문답식 대화 감정카드 사용
3	영향을 끼치는 대상 탐색	Satir 영향력의 수레바퀴 작업을 통해 현재 자신에게 영향을 끼치고 있는 것들 탐색	Satir 영향력의 수레바퀴
4	직장동료와의 갈등 상황 탐색	참여자가 부정적 감정표현을 하지 못한 지각체계 탐색	Satir 빙산일기1
5	남편과의 갈등 상황 탐색	부정적 감정표현이 포함된 의사소통에 대한 지각체계 탐색	Satir 빙산일기2
6	가족의 의사소통 유형 탐색	가계도 작업(축어록)을 통해 가족의 의사소통 유형 탐색	가계도

회기	상담목표	상담내용	상담개입기법
7	어린 시절 상처 탐색을 통한 자기이해	자신에 대한 긍정적 감정, 부정적 감정 탐색 어린 시절 부모와의 관계 탐색 : 현재 자신의 감정 이해	[자기사랑노트1] : 내 안의 장애물 찾기 (감정카드 사용)
8	원 가족 내 역할 찾기를 통한 자기이해	성장 발달 과정 가운데서 나의 역할 찾기	[자기사랑노트2] : 원가족 속에서 나의 역할 찾기
9	상처받은 자신과의 만남을 통해 긍정적인 메시지 보내기	· 내면아이와의 만남을 통한 자기이해 경험 · 자신에게 긍정적 메시지 전달하기	[자기사랑노트3] : 내면아이 만나기
10	자기효능감 파악	자신에 대한 인식	자기효능감 문장
11	상담전반에 대한 탐색, 상담 종결	· 영향력의 수레바퀴, 자기만다라 작업 · 참여자와의 협의로 상담 종결을 논의	Satir 자기만다라 Satir 영향력의 수레바퀴

# 연구 결과 및 해석

## 자기이해를 위한 배경 탐색

참여자의 원가족 경험이 자신과 타인 그리고 대인관계에 관한 중요한 신념 형성에 어떤 영향을 주었는지, 자신이 감정표현이 힘든 이유는 무엇인가에 대하여 가계도에 나타난 가족의 의사소통 유형을 탐색하여 살펴보았다. 현재 40대 중년이 된 참여자가 비난형 및 회유형의 비밀치적 의사소통을 사용하는 모습은 어머니와 같은 의사소통 유형으로, 참여자 부모가 사용한 비난형과 남편이 사용한 비난형이 현재 참여자의 자녀에게로 세대 전달 되고 있는 모습이 파악되었다.



[참여자가 표현한 가계도]

[가계도에 나타난 가족의 의사소통 유형]

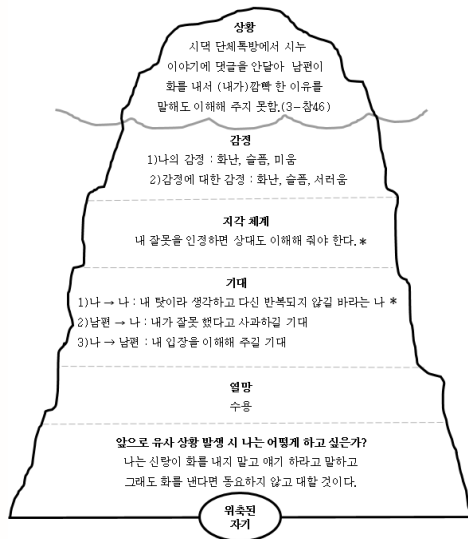
대상	비밀치적 의사소통 유형		
	조이성형	비난형	회유형
원가족	친정아버지	○	
	친정어머니	○	○
	오빠	○	
	여동생	○	
현가족	자신**	◎	◎
	남편	○	
	아들	○	
	딸	○	

# 연구 결과 및 해석

## 상담을 통한 자기이해의 결과

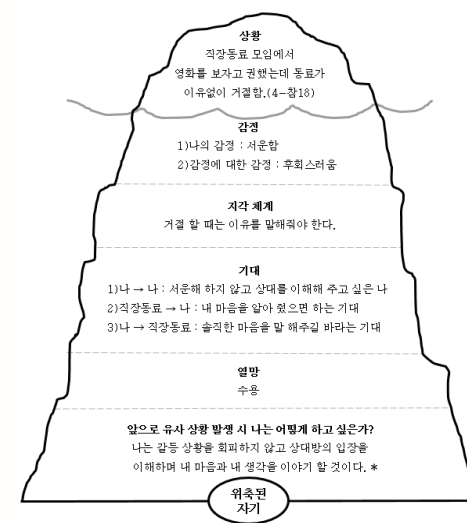
### 1) Satir 상담도구 : 빙산일기

참여자의 심층적 자기이해를 돕기 위해, 참여자 입장에서 감정표현이 힘든 대상인 남편 및 직장동료와의 부정적 상황 관련 빙산일기 작업을 실시, 분석하였다. 이를 분석하면, 참여자에게 충족되지 않고 숨어있던 공통된 열망은 '수용'으로 나타났다. 이는 어린시절 참여자가 아버지의 질병과 경제적 어려움으로 인한 슬픔을 원가족에게 수용 받기 어려웠고, 부모에게 거부당하여 억압하고 숨기게 된 감정들이 현재 남편과 직장 동료와의 관계에서 채우고 싶은 열망으로 나타났다고 분석된다.



[남편과의 부정적 상황]

공통된 열망:  
수용



[직장동료와의 부정적 상황]

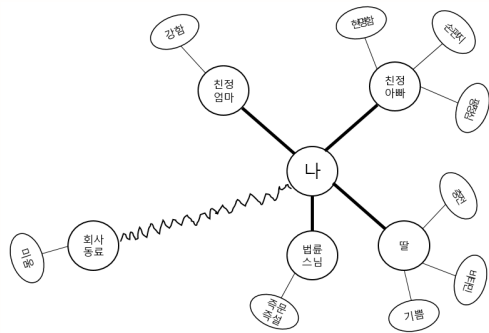
# 연구 결과 및 해석

## 상담을 통한 자기이해의 결과

### 1) Satir 상담도구 : 영향력의 수레바퀴

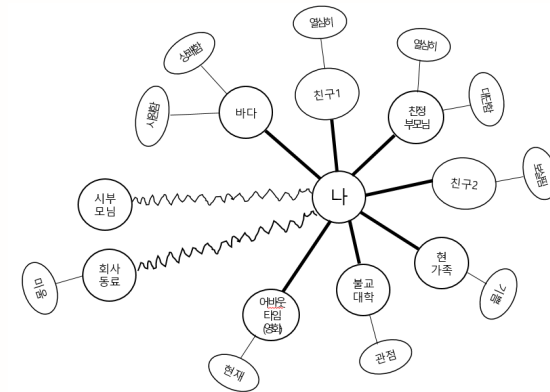
상담을 통한 자기이해의 결과를 비교 분석하기 위해 3회기와 11회기에 영향력의 수레바퀴를 비교 작성하였다.

참여자는 3회기 작업에서는 표현하지 않았으나, 11회기 작업에서 자신에게 긍정적 영향을 준 대상으로 친구1, 친구2, 남편, 아들, 영화, 바다 등을 표현하였고 갈등 대상으로 시부모님을 솔직하게 표현하였다. 참여자는 감정표현이 힘든 만큼 갈등 대상에 대한 표현도 어려워했으나, 숨어있던 자기 내면의 감정을 표현함으로써 그동안 표현하지 못했던 감정과 태도가 점차 변화하기 시작한 것으로 분석된다.



[영향력의 수레바퀴 3회기]

구분	긍정적 영향을 준 대상	부정적 영향을 준 대상
3회기 (조기)	친정아빠, 친정엄마, 딸, 법륜스님	회사동료



[영향력의 수레바퀴 11회기]

구분	긍정적 영향을 준 대상	부정적 영향을 준 대상
11회기 (후기)	친정 부모, 친구1, 친구2, 현가족(남편, 아들, 딸), 불교대학, 영화, 바다	회사동료, 시부모님

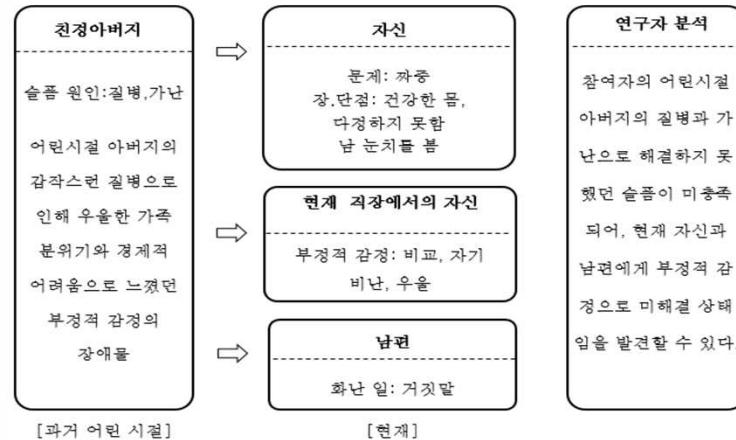


## 연구 결과 및 해석

### 상담을 통한 자기이해의 결과

#### 2) [자기사랑노트] : 내 안의 장애물 찾기

참여자가 건강한 감정표현을 하는데 장애물이 되었던 요소를 찾는데 도움을 주고자 하여, 어린시절 슬픔, 현재의 불편감, 자신에 대한 생각, 화났던 일, 부정적 감정, 자기 문제 등에 대해 찾아 보는 작업을 하였다. 참여자의 어린시절 끝내지 못했던 작업은, 특히 아버지의 질병으로 인한 우울한 가족 분위기와 가난으로 그때 느꼈던 슬픈 감정을 위로와 수용받지 못해서 내면의 통합을 이루는데 어려움을 가지게 된 것으로 파악되었다. 어린시절의 미충족 욕구와 미해결 과제를 가진 채 성인이 된 참여자는, 남편과의 관계 및 자기 감정표현의 숨겨진 장애물이었던 화, 짜증, 우울, 비교, 자기 비난, 눈치 보는, 다정하지 못하는 등 구체적인 다양한 감정과 생각의 존재를 파악하게 되면서 감정표현이 힘든 자기를 좀 더 이해하게 하게 되었다.



[내 안의 장애물 찾기의 결과 분석]

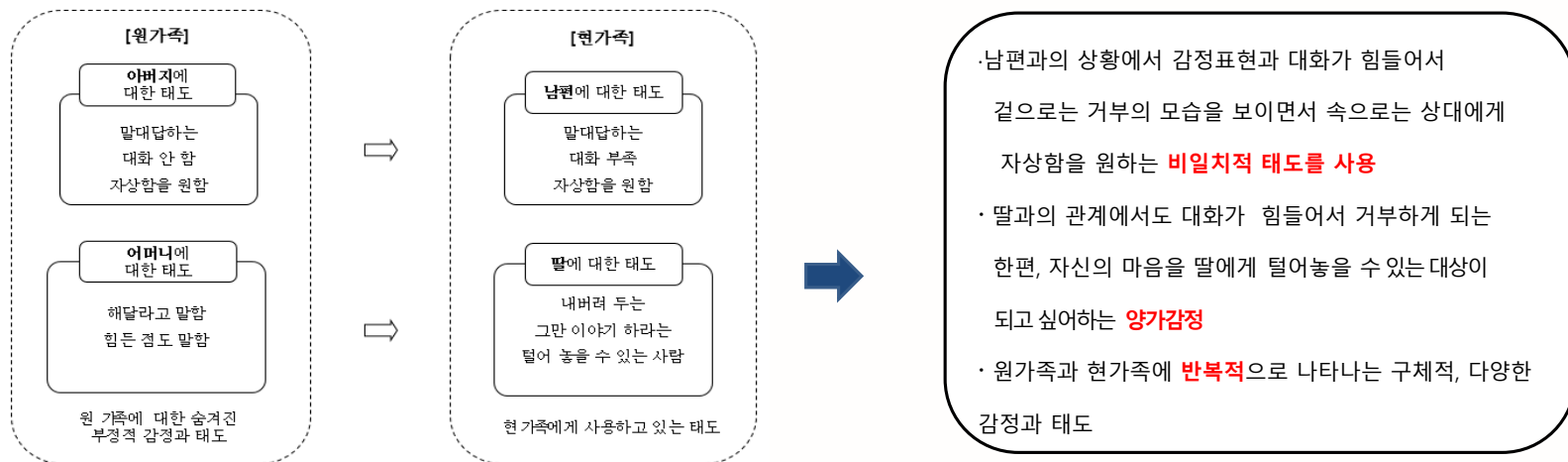


## 연구 결과 및 해석

### 상담을 통한 자기이해의 결과

2) [자기사랑노트] : 가족에 대하여 숨겨진 감정과 태도

참여자의 어린시절 원가족 내 표현하지 못하고 숨겨진 감정과 태도가 현재 핵가족 관계 속에 나타나게 된 배경을 분석하였다. 원가족에 대한 참여자의 숨겨진 감정과 태도가 현재 자신의 핵가족에게 영향을 주게 되었다. 즉, 참여자는 아버지에게 받고 싶었던 자상함을 남편(:자기중심적 모습을 가진 사람으로 참여자는 해석)에게 바라고 있는 자신을 발견하게 되면서, 그동안 남편과의 관계에서 가졌던 자신의 감정과 태도의 배경을 이해하기 시작하였다.



[원가족과 현가족에 대한 참여자의 태도]

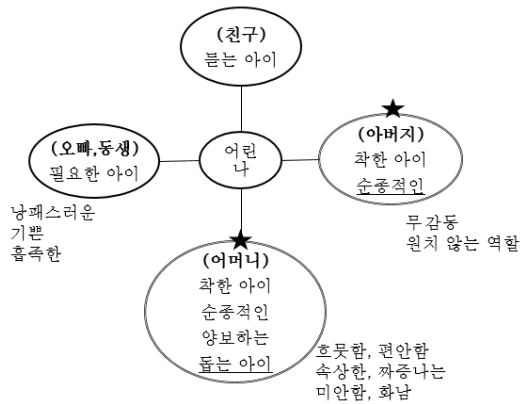
# 연구 결과 및 해석

## 상담을 통한 자기이해의 결과

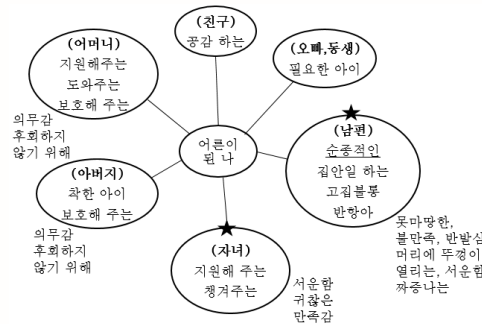
### 2) [자기사랑노트] : 가족 내 역할 찾기

참여자의 어린시절 원가족 내 역할 및 성인이 된 현재의 역할을 ‘가족 내 역할 찾기’ 로 비교 분석하였다.

참여자는 자신의 어린시절 원가족 내 학습된 역할이 성인이 된 후 ‘순종적인 아이’와 ‘돕는 아이의’ 패턴으로 반복해서 나타나게 된 것을 파악하였다. 특히 자신의 순종적인 역할이 친정아버지(상하관계)로부터 남편(평등관계)에게로 내재화되어 나타난 자신의 감정을 살펴보면, 무감동으로부터 못마땅한, 불만족, 반발심 등 구체적인 감정들로 변화된 것을 자각하고 그러한 자기의 배경을 좀 더 이해하게 되었다.



[어린 시절 원가족 내 역할]



[어른이 된 현재 나의 역할]

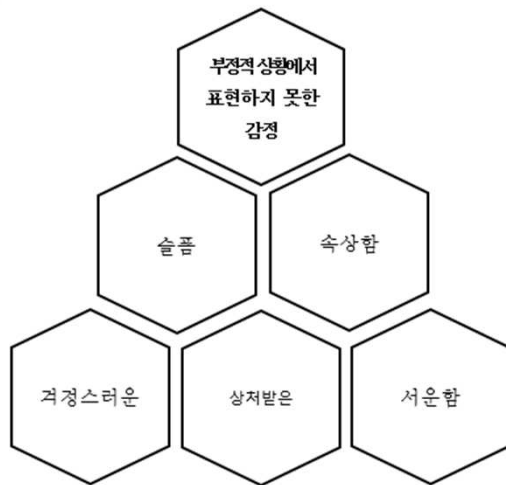
순종적인 역할이  
친정아버지(상하관계)→  
남편(평등관계)으로  
내재화되면서  
구체적 감정들로 변화함

## 연구 결과 및 해석

### 상담을 통한 자기이해의 결과

#### 2) [자기사랑노트] : 긍정적인 나와의 만남

참여자가 경험한 부정적 상황 관련 부정적 메시지로부터 찾은 '긍정적 메시지'를 힐링 메시지로 바꾸는 작업을 하였으며, 자신에게 들려주는 이야기를 참여자 스스로 작성하였다. 이 작업에서 참여자는 자신의 마음과 감정을 숨기지 않고 당당하게 이야기하면서 살아갈 수 있는 긍정적인 나와의 만남을 통해 자신이 이미 가지고 있었던 건강한 자원의 존재를 확인하였다.



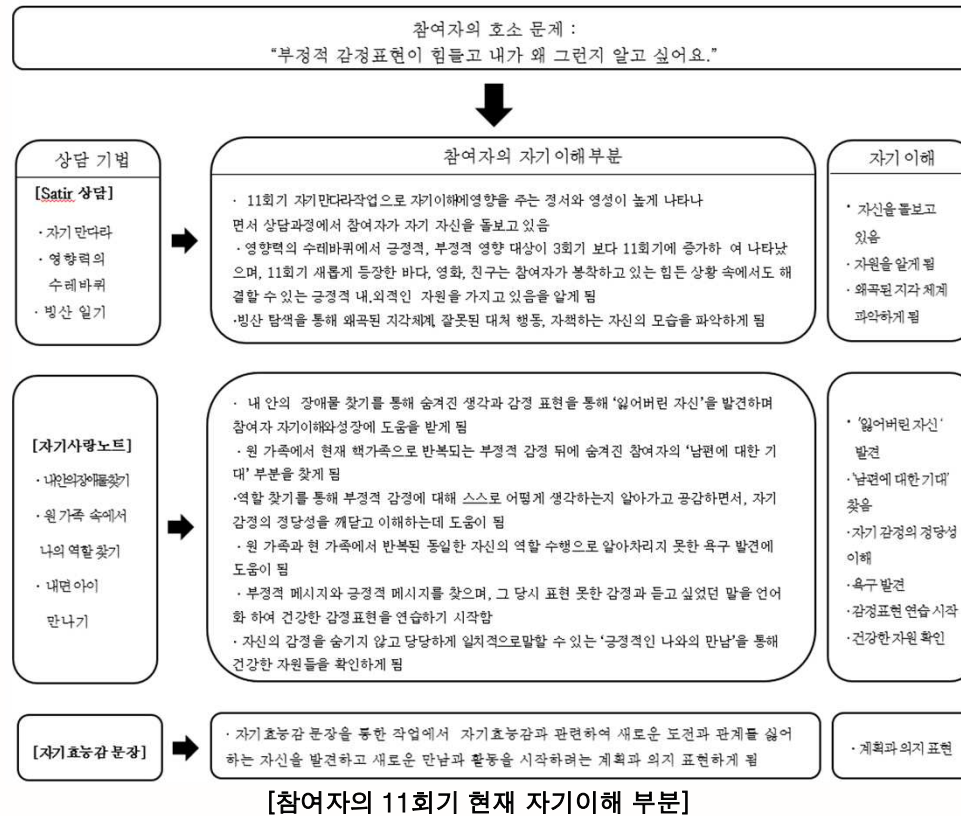
내가 나의 내면아이에게 들려주고 싶은 나의 힐링 메시지

00야, 속상하고 서운했던 일들이 많았어? 기억이 안 나서 몰라주고 아무도 위로해 주지 않았는데 섹씩하게 잘 견뎌왔네. 몰라줘서 미안하네. 그때 네 마음을 알았다면 내가 다 들어주고 위로해 줬을 텐데. 지금 생각해 보니 네 마음을 들여다보지 않아서 미안하다. 물론 지금의 나도 그때 너를 다 일지는 못하지만 혹시 아직도 내게 서운한 마음이 남아 있다면 꼭 숨기지 말고 다 털어 놓았으면 좋겠어. 그리고 항상 네 마음과 감정을 숨기지 말고 당당하게 얘기하면서 살아가길 바래. (9-참73)

[긍정적인 나와의 만남]

# 연구 결과 및 해석

## 상담을 통한 자기이해의 결과 - 개인상담 결과 참여자의 자기이해에 대한 부분 요약



## 결론 및 제언

### ■ 결론

참여자가 만족한 삶을 살아가고 정신적으로 성장해 나갈 수 있으려면 스스로에 대해 생각하고 그에 대한 감정을 알아 차리고 이를 적절하게 표현하며, 그럼으로써 효과적인 행동방식을 취할 수 있어야 한다. 따라서 감정표현의 어려움을 호소하는 40대 기혼여성이 통합적 상담으로 자기를 이해 하고 그에 따른 개선을 돕고자 하는 것을 연구 목적으로 설정하였다.

첫째, 참여자가 감정표현의 어려움을 호소하게 된 배경은 무엇인가?

참여자가 감정표현의 어려움을 호소하게 된 배경은 어린시절 아버지의 질병으로 우울한 가족 분위기와 경제적 어려움이 있었고, 그 당시 슬프고 힘든 감정을 가족 내에서 표현하지 못하고 위로도 받지 못한 채 성장하였으며, 비밀치적 의사소통을 경험한 것도 한 배경으로 분석되었다. 이것은 참여자의 어린시절 원가족 내 부모와의 관계 경험이 주요인으로 어린시절 부모와의 정서적 유대관계를 경험하지 못하였고 이러한 요소들이 참여자가 감정표현의 어려움을 호소하게 된 배경으로 탐색 되었다.

둘째, 참여자의 자기이해를 돕기 위한 통합적 상담의 결과는 어떠한가?

본 연구에서 적용한 Satir 상담 도구인 자기만다라, 영향력의 수레바퀴, 빙산 일기와 [자기사랑노트], 자기효능감 문장 등을 통한 통합적 상담을 경험한 참여자는 남편, 딸, 직장동료와의 관계에서 감정표현이 특히 힘들고 위축되었던 자신의 배경을 좀 더 이해하게 되어, 자기 태도를 문제시하기 보다는 좀 더 따스한 시선으로 자기를 바라보게 되면서 대인관계도 조금씩 변화를 보이기 시작하였다.

## 결론 및 제언

### 제언

본 연구의 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 40대 기혼여성 1인의 단일사례연구이므로 모든 대상자에게 일반화하기는 어렵다는 것에 한계가 있다. 그러므로 관련 후속 연구에서는 연구 대상의 범위를 좀 더 확대시킨 사례연구가 필요할 것으로 본다.

둘째, 본 연구에서 참여자가 감정표현이 힘들었던 원인은 주로 원가족 내 부모의 부정적 반응으로 인한 경험과 관련된 것으로 파악되었고, 이 부분이 현재 핵가족 내 남편과 자녀와의 관계에도 반복적으로 영향을 준 것으로 분석된다. 그러나 본 연구는 참여자의 현재 삶에 중요한 대상인 가족을 가족 상담으로 연계하지 못한 부분에 연구의 제한점이 있다.

셋째, 감정표현의 어려움을 호소하는 대상자를 임상에서 만나는 상담자에게 이들 대상자가 이러한 연구도구를 적용한 통합적 개인 상담을 통해 자기를 좀 더 이해하고 개선될 수 있음을 제시한 기본 자료라는 것에 의의가 있다고 사료된다.

## 참고 문헌

1. 오제은(2022). 오제은 교수의 자기사랑노트. 서울: 달빛북스
2. 이승미, 오경자(2006). 정서인식불능, 정서표현에 대한 양가감정, 정서표현성이 중년 기혼 여성의 심리적 부적응에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 25(1), 113-128.
3. 이진경, 황경애(2020). 부모의 폭력으로 인한 자기 비난을 호소하는 여대생의 내면아이상담 사례연구, 부부가족상담연구:1(1), 33-48.
4. 한은정, 황경애(2020). 감정조절이 어려운 여성 한부모의 부모역할 수행에 대한 단일상담 사례연구. 부부가족상담연구. 1(1): 17-32.
4. 한정원(1997).정서표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
5. 홍혜영(1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계 연구 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
6. 황경애(2010). 사티어 변형 체계적 치료(STST)를 적용한 미혼여성의 상담 사례연구: 내담자 빙산의 변화를 중심으로. 한국가족치료학회지, 18(2): 109-134.
7. 황경애(2020). 내면아이상처로 대인관계의 위축감을 갖는 50대 주부를 위한 통합적 상담사례 연구. 한국코칭학회. 13(1): 91-112.
8. 황경애(2022). 감정표현 억압의 생존유형 개선을 위한 미혼여성의 개인상담 사례연구. 부모교육연구. 19(4): 129-151.
9. Satir, V.(1988). The new people making. Mountain View, CA: Science and Behavior Books
10. Satir, V., Banmen, J., Gerber, J. & Gomori, M. (1991). The Satir Model: Family Therapy and Beyond. CA: Science & Books.

\* 교신저자 연락처 : som-da-ri@hanmail.net

---

저의 포스터 논문 발표를 들어주셔서

감사합니다.

---