

# 악몽과 불면증으로 어려움을 경험하는 남편에 대한 가족치료 사례연구

박 태 영(송실대학교), 조 성 희(송실대학교)

## I. 서론

본 연구에서는 신혼초기의 부부를 대상으로 하여 진행된 가족치료사례를 살펴봄에 있어서 클라이언트가 경험하고 있는 악몽과 불면증에 영향을 주고 있는 원가족과 관련된 요소들과 상대방의 배우자 가족문제에 적응하고, 새로운 가족 문화를 형성하는데 있어서 발생하는 문제들로 인한 어려움들과 관련된 요소들을 중점적으로 살펴본다. 이러한 가족치료사례에 대한 평가와 검토를 통하여 신혼초기 부부간에 갈등을 경험하는 가족들을 대상으로 한 가족치료적 접근에 있어서 도움이 될만한 기초적 자료를 제공하고자 한다.

## II. 이론적 배경

1. 불면증에 대한 선행연구
2. 악몽에 대한 선행연구
3. 치료모델

- 1) Murray Bowen의 가족체계이론
- 2) MRI의 상호작용적 가족치료이론

### Ⅲ. 상담 과정

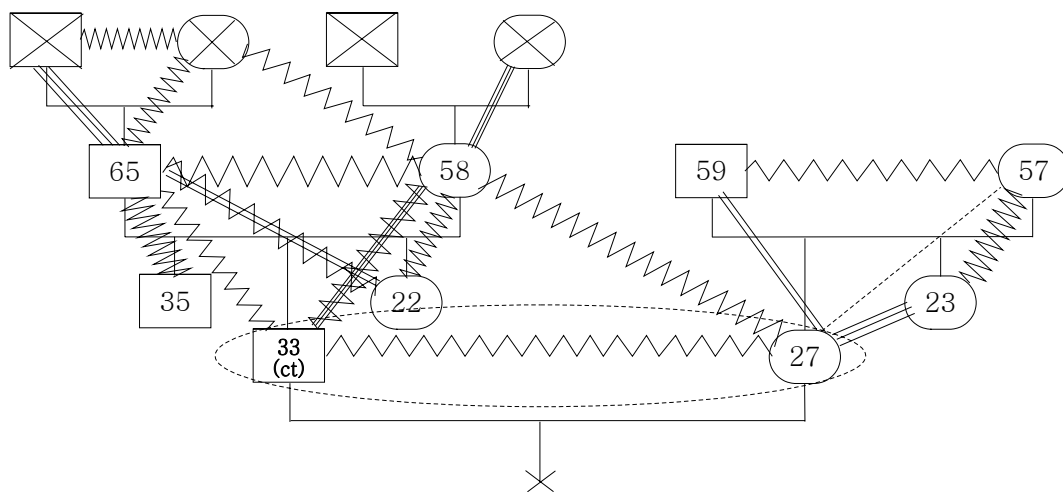
#### 1. 연구대상 및 상담기간

본 연구에서 살펴보고 있는 가족치료상담 사례는 2004년 12월 22일부터 2005년 6월 25일까지 총 14회 상담이 진행되었다. 1회 상담은 클라이언트 부부 상담, 2회는 클라이언트 상담, 3회는 클라이언트의 부인 상담, 4회는 클라이언트 부부 상담, 5회는 클라이언트 부부 상담, 6회는 클라이언트의 어머니 상담, 7회는 클라이언트 부부 상담, 8회는 클라이언트와 클라이언트의 어머니 상담, 9회는 클라이언트 부부 상담, 10회는 클라이언트 부부 상담, 11회는 클라이언트 부부 상담, 12회는 클라이언트의 부부 상담, 13회는 클라이언트 어머니 상담, 14회 클라이언트 부부상담으로 진행되었다.

#### 2. 제시된 문제

- 1) 부인의 과거에 대한 지나친 감정적 몰입
- 2) 부인에게 자신의 감정이나 의사를 솔직히 표현하지 못함
- 3) 심장이 갑자기 마구 뛰고, 악몽을 꾸며, 이로 인한 불면증을 경험
- 4) 음주경향에 있어 폭음을 하고 자해를 하는 모습을 보임

#### 3. 클라이언트의 개인력 및 가족관계



<그림 1> 가계도

- 1) 클라이언트 : 33세, 대졸, 직장생활, 어려서부터 부모 갈등, 어머니에게 기쁨을 주는 존재, 19살 이던 고등학교 3학년 때와 28세 때 우울증으로 치료, 타인의 감정과 의견을 따르는 경향, 독서, 음악감상과 같은 정적인 활동
- 2) 클라이언트의 부인 : 27세, 대졸, 직장생활, 자유로운 분위기의 가정에서 성장, 자신의 감정을 표현하고 의견을 제시에 있어 솔직한 경향, 시댁과의 관계에 어려움
- 3) 클라이언트의 아버지 : 65세, 전문직종 종사, 현재는 은퇴, 일방적인 의사소통, 외도 문제로 인하여 부인과 많은 갈등
- 4) 클라이언트의 어머니 : 58세, 전업주부, 가정폭력 피해, 화목한 원가족에서 성장, 희생하는 모습, 자녀들에게 지나치게 몰입, 감정적으로 의존, 비교를 하는 방식 사용, 자녀의 의견을 무시,

#### 4. 치료목표

- 1) 클라이언트가 부인의 지난 일들을 편안하게 수용할 수 있도록 하기 위하여 원가족에서 경험한 외도와 관련된 사건들과 현재의 감정과의 관계를 이해하고 해결하도록 돕는다.
- 2) 클라이언트가 자신의 감정과 의견을 솔직하게 표현하기 위하여 미분화된 원가족에서의 분화를 촉진하고, 부인과의 솔직한 의사소통 방식을 새롭게 학습하도록 돕는다.
- 3) 클라이언트 부부가 신혼 초에 변화된 가정환경에 적응하고, 새로운 가정문화를 만들도록 돕는다.

#### 5. 치료과정

##### 1) 1회 상담(2004년 12월 22일) : 클라이언트 부부상담

- 첫 회기로 클라이언트 부부와의 초기 관계를 긍정적으로 형성
- 부부관계에서 경험하고 있는 어려움들, 주요 증상들을 확인(불안하고 감정을 조절하지 못해 갑자기 심장이 마구 뛰거나 꿈에서 알지 못하는 사람이 자신에게 부인에 대한 의문을 제시하는 악몽을 꾸고, 잠을 자지 못해 불면증을 경험)
- 클라이언트의 증상에 대한 클라이언트와 부인의 의견을 확인
- 클라이언트의 원가족을 살펴봄으로 인해 클라이언트가 경험하고 있는 어려움과 원가족에서 해결되지 못한 감정들과의 관계를 살펴 봄

2) 2회 상담(2004년 12월 31일) : 클라이언트 상담

- 클라이언트 자신은 항상 베풀기만 하고, 부인에게서 배려를 받지 못한다고 봄
- 연말, 연초의 가족의식으로 인해 클라이언트의 부인과 시대과의 갈등 확인
- 클라이언트의 변화 노력에 대해 지지
- 신혼초기 새로운 가족문화 형성을 위해 변화가 필요함을 제시

3) 3회 상담(2005년 1월 4일) : 클라이언트 부인 상담

- 클라이언트 부인의 원가족을 살펴보고, 결혼생활에서의 어려움 확인
- 남편이 제시하고 있는 표현과 이에 대한 내담자의 실제 의미를 파악
- 가족문화의 차이에서 발생하는 시대과의 갈등 및 어려움을 파악

4) 4회 상담(2005년 1월 10일) : 클라이언트 부부상담

- 클라이언트 부부간의 의사소통 방식에 대한 조율, 의사소통 패턴의 파악
- 클라이언트는 아버지의 외도와 외도 문제로 인한 클라이언트 부모간의 갈등으로 인해 상처를 많이 받았으며, 이로 인해 부인의 전 남자친구 문제에 몰두하게 되는 것 같다고 함

5) 5회 상담(2005년 1월 22일) : 클라이언트 부부상담

- 4부부간의 의사소통의 조율을 시도
- 솔직한 의사소통을 통해 상대방이 달라져 보이는 느낌을 가졌다고 표현

6) 6회 상담(2005년 1월 28일) : 클라이언트 어머니 상담

- 어머니와 클라이언트와의 밀착된 관계 완화를 위해 클라이언트 어머니와 상담
- 클라이언트 어머니의 원가족과 클라이언트 부모님들의 부부관계 탐색, 조율
- 클라이언트의 어머니의 성향과 의사소통방식이 원가족과의 관계에서 보이는 경향과의 관련성을 설명, 클라이언트 부부의 갈등과 클라이언트 원가족과의 관련된 부분을 질문

7) 7회 상담(2005년 2월 7일) : 클라이언트 부모상담

- 클라이언트 부모의 부부관계를 회복시키기 위한 클라이언트 부모상담을 진행
- 부부간의 관계를 회복하는데 많은 어려움이 있다고 함

**8) 8회 상담(2005년 2월 18일) : 클라이언트와 어머니 상담**

- 밀착관계를 완화하기 위하여 클라이언트와 어머니 상담을 진행
- 어머니가 스스로의 삶을 가꾸고, 즐길 수 있는 일들을 탐색하도록 함

**9) 9회 상담(2005년 2월 25일) : 클라이언트 부부상담**

- 연초 가족의식과 관련하여 일어난 일들에 대한 확인과 증상과 변화에 확인

**10) 10회(2005년 3월 12일) : 클라이언트 부부상담**

- 새로운 가족 문화 적응 및 의사소통에 있어서 조정되지 못한 점들을 확인
- 서로간의 말을 끊는 대화 형태에 대한 서로의 의견을 조율하고 변화를 추구

**11) 11회(2005년 4월 2일) : 클라이언트 부부상담**

- 클라이언트가 열등감이나 자신감 없음을 완화하기 위한 부부간 상호작용 촉진
- 일상상황에 대해 명확히 설명을 하는 방식으로의 의사소통방식의 변화

**12) 12회(2005년 4월 16일) : 클라이언트 부부 상담**

- 클라이언트의 부인이 문화적인 차이로 인해 시댁과 갈등 부분 탐색
- 남편이 점점 시어머니로부터 멀어지는 것 같아 자신에게 화살이 오는 것 같음
- 남편의 직장문화로 인해 음주가 심해졌으며, 심해진 음주로 인하여 남편과 갈등

**13) 13회(2005년 4월 22일) : 클라이언트 어머니 상담**

- 클라이언트와 어머니 사이의 밀착된 관계의 완화를 유지
- 어머니의 상실감을 살피고, 어머니가 자신의 삶을 즐겁게 살 수 있는 기회 제공
- 매주 가족들이 모여서 식사하는 가족 의식에 대한 조율이 필요함

**14) 14회(2005년 6월 25일) : 클라이언트 부부 상담**

- 경험한 변화들과 치료목표로 합의하였던 목표들에 대한 달성여부를 확인
- 자녀의 유산과 같은 큰 위기를 잘 극복한 클라이언트 부부를 지지

## IV. 결 론

본 상담사례는 신혼초기의 부부로 남편이 부인과 전 남자친구에 대해 감정적으로 몰두하고, 악몽으로 인한 불면증을 이루고 있어 일상생활 및 직장생활에서 어려움을 경험하고 있고, 부부간의 의사소통이 기능적으로 이루어지지 못하고 있는 가족에 대한 상담 사례이다. 본 사례의 클라이언트는 원가족에서 불안정한 부부관계 속에서 부부관계의 유지를 위하여 어머니의 기쁨이 되는 존재로 생활을 해 왔으며, 자신의 의견이나 감정을 솔직히 표현하는데 많은 한계를 가지고 있었다. 반면에 클라이언트의 부인의 경우에는 남편의 감정을 세심하게 살피는데 미숙하였으며, 자신이 성장한 원가족의 문화와 시대의 가족문화가 다르므로 인하여 시부모 및 클라이언트의 지속적인 감정적 충동을 경험하고 있었다. 본 사례에 대한 치료적 접근으로는 원가족에서의 미분화에 초점을 맞추어 접근하는 Murray Bowen의 가족체계이론과 현재의 의사소통 방식에 초점을 맞추어서 접근하는 MRI의 상호작용적 가족치료이론이 통합적으로 활용되었으며, 총 14회의 상담이 진행되었다.

본 상담사례를 통하여 상담자는 클라이언트가 가지고 있는 증상들을 원가족에서 경험한 갈등과 관계상의 역동에서 분화하지 못한 점과 현재 부부간에 이루어지고 있는 의사소통이 역기능적이며, 성장한 문화가 다른 경우 왜곡을 일으키는 비언어적 의사소통방식 중심의 의사소통에 초점을 두고 개입하였다. 클라이언트를 원가족에서 분화시키기 위하여 클라이언트 부모의 관계 개선을 시도하였으나 클라이언트 아버지가 상담에 참석하는 것을 거부함으로써 한계를 지닐 수 밖에 없었다. 이러한 상황에서 원가족에서 클라이언트의 분화를 위하여 제한적이지만 클라이언트의 어머니의 생활상의 변화와 자녀와의 의도적인 분리를 시도하였고, 클라이언트가 원가족에서 분화할 수 있었다. 또한 클라이언트의 부인이 경험하고 있는 시대과의 갈등 문제를 완화하는데 있어서도 클라이언트의 분화가 도움이 되었다.

또한 가족의 문화가 다른 각각의 배우자의 감정적이고 비언어적인 형태의 의사소통방식을 명확한 의사소통방식으로 전환하는데 목표를 두었다. 클라이언트의 경우 솔직한 의사 표현이나 감정의 표현이 부족한 편이었으며, 부인의 경우에는 세심한 감정적인 메시지를 파악하지 못하는 상황이었다. 이러한 상황에서 클라이언트가 생략된 언어나 감정적인 표현을 줄여가면서 솔직한 의사소통을 함으로써 부부간의 기능적인 의사소통을 하게 되었고, 부인의 유산과 같은 위기에서도 서로 지지하면서 위기를 극복하게 되었다.

클라이언트의 원가족에서의 분화와 부부간의 기능적인 의사소통의 증가는 클라이언트가 가족관계에서 경험하는 부정적인 감정들과 스트레스, 불안을 낮추는데 많은 도움이 되었다. 이로 인해 클라이언트가 1회 상담 시에 가지고 있던 부인의 전 남자친구에 대

한 감정적인 몰입이나 악몽, 이로 인해 불면증과 같은 증상들은 사라지게 되었다. 물론 앞에서 언급한 바와 같이 클라이언트의 부모의 부부관계가 기능적인 형태로 변화된 것이 아니기 때문에 원가족에서의 분화에 있어 어느 정도 한계를 가질 수밖에 없는 점은 아쉬움으로 남는다.

지금까지 살펴본 가족치료 사례를 통하여 악몽이나 불면증과 같이 사회과학 특히 가족치료에서 다루어지지 않고 있던 증상들에 대한 접근에 있어서 가족치료적 접근의 가능성을 확인한 것으로도 가치있는 접근이었다고 판단되어진다. 특히 신혼초기의 이혼이 증가하고 있는 현 상황에서 신혼초기 두 가족의 문화가 충돌하면서 발생하는 갈등과 새로운 가족 문화를 형성함에 있어서 발생하게 되는 갈등과 이에 대한 조율 및 합의의 과정에 접근함에 있어서 원가족에서의 분화와 의사소통이라는 관점을 통한 방안의 모색을 제안하고자 한다.