

분석심리학을 적용한 상담과정과 상담기법에 관한 연구

박원진*, 김보기**

을지대학교*, 대한신학대학원대학교**

A Study on Counseling Process and Counseling Techniques Applying Analytical Psychology

Won-Jin Park*, Bo-Ki Kim**

Eulji University*, Professor, Daehan Theological University**

요약 본 연구는 융의 분석심리학을 연구하여 거기에서 도출된 상담이론을 토대로 상담과정과 상담기법을 연구하고자 한다. 융은 분석심리학을 기반으로 상담과정을 4단계로 나누고 있다. 1단계는 고백(confession)인데, 분석치료의 원형은 고백이다. 치료과정의 첫 단계는 비밀을 공유하고 억제된 정서를 드러내는 것이다. 2단계는 해명(elucidation)단계인데, 해명은 전이에 의해 유도된 내용을 조명하면서 명료화하는 과정이다. 3단계는 교육(education)단계이다. 해명은 내담자들을 지적으로 만들지만 여전히 무능력한 아이의 상태로 남겨둔다. 이 단계에서 치료는 통찰을 넘어 책임성 있는 의뢰인으로 훈련시키는 것이다. 4단계는 변혁(transformation)이다. 내담자들과의 변혁단계에서는 내담자들뿐만 아니라, 치료사도 ‘분석 속’에 있다. 융의 상담기법은 꿈의 분석, 상징의 사용, 단어연상검사, 증상 분석, 사례사, MBTI 등 여섯 가지를 사용한다. 결론적으로 분석심리상담은 첫째, 인간의 정신, 특히 무의식 세계에 대한 보다 심층적인 접근과 이해를 가능하게 했다. 둘째, 분석심리상담은 무의식과 원형이라는 개념을 통해서 모든 인간이 공통적 심상 구조를 지닌 인류 공동체임을 인식하게 해주었다. 셋째, 분석심리상담은 인생의 의미와 목적을 새로운 관점에서 바라볼 수 있도록 해주었다. 따라서 융은 환자에 대해 병적인 문제를 지닌 존재가 아니라, 스스로 전체성을 실현하고자 하는 전인적인 인간으로 볼 것을 강조하였다.

주제어 : 분석심리학, 상담과정, 상담기법

Abstract This study is to study Jung’s analytical psychology and to study counseling process and counseling techniques based on the counseling theory derived from it. Jung divides the counseling process into four stages based on analytical psychology. The first stage is confession, and the prototype of analysis therapy is confession. The first step in the treatment process is to share secrets and reveal suppressed emotions. The second stage is elucidation, a process that clarifies by shedding light on the contents induced by the transfer. The third stage is the level of education. Explanation makes my counselors intelligent, but leaves them still in an incompetent state. At this stage, treatment goes beyond insight to train as a responsible client. The fourth stage is transformation. In the transformation phase with inner counselors, not only the debaters, but also the therapist is in the “in-analysis.” Jung’s counseling technique uses six things: dream analysis, use of symbols, word link test, symptom analysis, case history and MBTI. In conclusion, analytical psychology counseling has enabled, first, a more in-depth approach and understanding of the human mind, especially the unconscious world. Second, analytical psychology counseling has enabled us to recognize that all humans are human communities with a common mental structure through the concept of unconsciousness and archetypes. Third, analytical psychology counseling has allowed you to look at the meaning and purpose of life from a new perspective. Therefore, Jung emphasized that he should not be seen as having a pathological problem with patients, but as an omnipotent human being who wants to realize its fullness on his own

Key Words : Analytical psychology, Counseling process, Counseling technique

Received 12 December 2018, Revised 20 December 2018

Accepted 04 January 2019

Corresponding Author: Bo-Ki Kim
(Daehan Theological University)

Email: skk33333@naver.com

ISSN: 2466-1139

© Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

인간의 무의식을 프로이트보다 더 구체적으로 연구한 학자가 융(Carl Gustav Jung, 1875~1961)이다. 융은 프로이트가 주장한 심리성적 발달과 결정론에 반대하여 인간 정신에 대한 분석을 주관적 체험과 현상에 두었다. 인간 정신의 소인인 원형이 유전된다는 것과 원형들로 구성된 ‘분석심리(Analytical Psychology)상담’은 융이 창안한 상담이론으로 ‘융 심리학’으로도 불리며 무의식을 개인 무의식과 집단 무의식으로 나누고, 개인이 집단 무의식 속에 포함되는 것을 가정한다. 즉, 꿈이나 신화의 분석을 통하여 무의식적인 내용을 의식화하는 과정을 중시하는 상담방식이다. 융은 인간의 내면에는 무의식의 층이 있다고 생각하였고, 개체로 하여금 통일된 전체를 실현하게 하는 자기 원형이 있음을 강조했으며, 자기실현을 향한 충동이나 경향성은 타고난 것이나, 경험과 학습에 의해 촉진될 수도 있고 방해될 수 있다고 보고, 인간의 목적은 개성화, 자아실현에 있다고 보았다(장성화 외, 2016: 158)[1].

융은 상담을 자기(self)인식과정, 성격의 재구성, 심지어는 교육 등으로 다양하게 생각하였다. 특정한 이론에 쫓아 맞추려는 어떠한 미숙한 시도에도 반대하였으며, 모든 상담 접근법에 내재하고 있는 경험적인 성질을 강조하였다. 그의 좌우명은 ‘효과가 있는 한, 그 어떤 것이라도 사용될 수 있다’이며, ‘할 수 있는 한 이론을 배우라. 그러나 살아 있는 영혼의 신비를 접할 때는 이론을 제쳐놓으라’(Jung, 1954)[2]는 표현에서 융의 심리 관점이 잘 나타나 있다.

분석심리상담에서 유일한 과제는 내담자 개개인이 자신의 무의식을 의식화하여 정신의 정체성과 개인의 개성을 실현하는 데 있다. 그러나 이것도 분석의 깊이가 다를 수 있고, 오히려 의식화 과정이 포기되어야 할 때도 있다. 내담자가 개성화를 추구하듯 상담 또한 개성화를 지향하는 것이다. 그런데 이 개성화과정은 인생의 전반기와 후반기에 이루어야 할 과제가 다르다. 즉, 인생의 전반기에는 자아를 강화함으로써 외적 세계에 적응하고 집단화를 이루는 것이 과제이지만, 후반기에는 무의식을 의식화함으로써 자기를 강화·실현하여 자신의 내면세계에 적응하고 개성화를 이루는 것이 그 과제이다. 지나친 자아 강화는 자기의 실현을 저해한다고도 볼 수 있으나, 자아의

강화 없이는 자아실현도 있을 수 없다. 따라서 인생의 전반기에는 자아를 생성·발달시키고, 태도 유형을 형성하며, 의식 기능을 분화시키고, 페르소나를 형성하는 과정을 통해 자아가 강화된다. 그리고 인생의 후반기에는 무의식의 내용을 의식화함으로써 중심이 되었던 자아를 객체가 되게 하고, 자기가 주체가 되게 해야 한다. 여기서 볼 수 있듯이 내담자로 하여금 무의식적으로 청결하는 정신원리를 의식화하고 개성화 혹은 자기 실현화 과정을 촉진시킨다(장성화 외, 2016: 172-173)[1].

분석심리학은 내담자로 하여금 무의도적으로 청결하는 정신원리를 의식화하고 개성화 과정을 촉진하는 것을 상담목표로 한다. 융에게 있어서 상담의 목표는 개성화, 혹은 자기실현이나 자기(self)는 끊임없이 자아(ego)를 향해 전체성을 요구한다. 그리고 자아의 결여를 직시하고, 미래의 혹은 현재의 치명적인 손실을 극복하기 위하여 부단히 자기를 드러내려고 한다. 그렇기 때문에 갑작스레 다가오는 기이한 조짐을 잘 포착해 내는 것, 그리고 무의식의 미세한 음성을 귀담아 듣는 것이 매우 필요하다.

융은 프로이트 못지않게 꿈의 분석을 상담 및 심리치료의 방법으로 중요시하였다. 무의식이 보내는 상징적 메시지를 파악하는 데 있어서 꿈은 가장 의미 있는 자료라고 보았다. 무의식은 꿈을 통해 우리에게 무엇인가 중요한 것을 알려려고 한다. 따라서 현상학적 관점에서 꿈을 해석함으로써 자신의 무의식적 주인의 목소리에 귀를 기울이는 태도가 자신의 문제를 해결하는 데 있어서 일차적으로 요구된다고 할 수 있다(노안영, 2018: 234)[3].

본 연구는 융의 분석심리학을 연구하여 거기에서 도출된 상담이론을 토대로 상담과정과 상담기법을 연구하고자 한다.

2. 분석심리학의 주요 개념

2.1 분석심리학의 개요

1913년의 어느 강연에서 융은 자신의 이론을 ‘분석심리학’이라고 명명했다. 이는 프로이트의 ‘정신분석학’이나 블로일러의 ‘심층심리학’과 대비되는 개념이었다. 분석심리학(Analytische Psychologie, Analytical Psychology)은 무의식을 개인무의식과 집단무의식으로 나누고, 집단무의식 속에 고태형을 가정한다. 꿈이나 신화의 분석을 통하여 무의식적인 내용을 의식화하는 과정을 중시하였다.

‘융 심리학’이라고도 불린다. 프로이트로부터 무의식의 중요성에 대해 영향을 받은 융은 무의식의 개념을 확장하여 체계적 이론을 구축하였다.

분석심리학은 인간 정신의 구조를 의식과 무의식으로 구분하며, 나아가 무의식을 개인무의식과 집단무의식으로 세분화한다. 먼저 의식은 자아(ego)에 의해 지배되는 부분으로, 인간이 자신을 외부에 표현하고 외부 현실을 인식하는 기능을 한다. 개인이 자신의 의식을 능동적으로 외적 세계에 초점을 맞추는 경향을 외향성으로 칭하며, 내적 주관적 세계로 향하는 성향을 내향성이라 한다. 융은 우리 모두가 두 가지 상반되는 태도를 가지고 있으며, 하나의 지배적인 경향에 따라 우리의 성격 및 태도가 달라진다고 보았다. 의식이 외부세계를 인식하는 방식은 감각과 직관으로 구성된 비합리적 차원, 그리고 외부세계를 판단하는 방식은 사고와 감정으로 구성된 합리적 차원으로 나뉜다. 융은 심리적 태도와 의식의 기능을 조합하여 여덟 가지 심리적 유형을 정리하였다. 융의 성격유형 이론을 근거로 하여 브릭스(Katharine C. Briggs)와 그의 딸 마이어스(Isabel B. Myers)가 고안한 자기 보고식 성격유형검사(Myers-Briggs Type Indicator, MBTI)가 있다.

발달 개념은 융 이론의 핵심이었음에도 불구하고, 그는 초기 아동기 발달에는 거의 관심이 없었다. 그 대신 그는 삶을 두 기간으로 나누어 생각했다. 전반부는 세상에서 자신의 자리를 확립하고 직업을 갖고, 배우자를 선택하고, 가치관을 확립하고, 흥밋거리를 발견하는 기간인 반면, 후반부는 주로 죽음에 직면하기 전에 수행해야 할 개성화라는 과제와 관련되어 있다. 개성화란 생애 전체에 걸친 과정으로서, 개인이 심리적으로 분할할 수 없는 개별적인 존재 또는 전체whole가 되는 것을 말한다(Jung, 1961). 개성화는 원래의 구조 안에 잠재된 가능성을 의식에서 사용할 수 있게 하고, 긴장 안에 내재된 상반된 요소들을 서로 화해시키거나 조절할 수 있게 하는 과정이다. 이상적일 경우, 개성화는 개인으로 하여금 자기 성격의 전체 잠재력을 실현할 수 있게 하고, 순조롭게 기능하는 원만한 인격의 소유자가 되게 한다. 융에 따르면, 개성화는 보편적인 인간 과정이며, 인류는 상징, 종교 제도와 의례 등을 통해서 이 개성화 과정에서 발생하는 심리적 문제를 다루어 왔다.

프로이트 학파의 개념과 융 학파의 개념들 중에는 서로 중복되는 것들이 있다. 콤플렉스 개념과 리비도의 방

향이 내부로 향하느냐 외부로 향하느냐의 문제인 내향(introversion)과 외향(extroversion) 개념은 융이 정신분석학파에 속해 있는 동안 제안한 것이지만, 나중에 그는 집단무의식의 개념을 확장하면서 이 개념들의 범위를 확장시켰다. 아니마와 아니무스, 페르소나, 원형, 자기, 그림자 등의 개념들은 분석심리학의 주요 개념들이지만, 이것들이 프로이트학파의 개념들과 관계가 있음이 분명하다. 예를 들어, 아니무스와 아니마 개념은 프로이트가 관찰한 보편적 양성 개념을 확장한 것으로 볼 수 있다.

융 심리학의 집단무의식과 원형의 개념은 신화학이나 민속학, 종교학이나 문화인류학의 연구자에게 큰 영향을 주었다.

취리히의 융 연구소가 주최한 에라노스 회의(Eranos Conference)에서 심리학, 종교학, 신화학, 민속학 등의 다양한 연구자가 출석해 발표된 논문은, 학제적인 연구 성과로서 의미를 가졌다. 신화학자 켈 케레니, 종교학자 미르체아 엘리아데 등은 융 심리학에서 대부분을 배웠다. 일찍이 융의 환자인 헤르만 헤세(Hermann Hesse, 1877~1962)도 출석했다고 한다.

2.2 성격의 구조

2.2.1 자아

융은 인간의 마음의 구성요인으로 자아(ego)라는 단어를 사용한다. 자아는 내가 의식하는 세계로 지각, 기억, 생각, 감정으로 구성되어 있다. 자아는 의식에 대한 수문장 역할로 생각, 감정, 기억, 지각 결과가 자아에 의하여 인정받지 못하면 그것들은 지각될 수 없다. 자아는 많은 정신자료를 취사·선택함으로써 인격의 동일성이나 지속성을 갖게 해준다. 오늘의 자기와 내일의 자기가 동일하다고 느끼는 것은 자아 덕분이다(강기정 외, 2015: 58)[4].

자아는 지각, 사고, 감정 및 기억과 관련된 정신의 일부분인 의식적인 마음이다. 이것은 우리 자신에 대한 의식뿐만 아니라, 외부세계에 대한 우리들의 자각도 포함한다. 자아는 우리 스스로의 지각이며, 의식세계의 정상적인 활동을 이행하는 책임과 관련되어 있다. 자아는 우리에게 노출된 자극의 일부를 의식적인 지각으로 받아들이는 선택적인 방법으로 행동한다. 이것은 우리가 우리 자신의 세계를 지각하는 방법에서의 안정성이라 할 수 있는 연속성, 일관성 및 정체성을 제공한다(Schultz & Schulz, 1994)[5].

2.2.2 의식

우리가 직접 알고 있는 정신의 부분이 의식이다. 의식은 자이에 의해 지배된다. 자이는 비록 정신 전체 속에서는 작은 부분을 차지하고 있지만 의식에 이르는 문지기라는 대단히 중요한 역할을 하고 있다. 인간은 자이를 통해 자신을 외부에 표현하고 외부 현실을 인식한다. 의식과 관련하여 중요한 내용인 태도와 기능을 이해하는 것이 필요하다.

첫째, 태도는 의식의 주인인 자아가 갖는 정신적 에너지의 방향이다. 즉, 자아가 외부 대상에 지향하는 방향이 수동적이냐 능동적이냐에 따라 성격태도가 결정된다. 능동적인 태도를 외향성(extraversion)이라고 한다. 외향성은 의식을 외적 세계 및 타인에게 향하게 하는 성격태도이다. 내향성(introversion)은 의식을 자신의 내적 주관적 세계로 향하게 하는 성격태도이다. 융은 우리 모두가 이러한 두 가지 성격태도를 모두 가지고 있으며, 둘 중 어느 태도가 지배적이냐에 따라 태도가 결정된다고 보았다.

둘째, 의식의 기능은 주관적 세계와 외부세계를 지각하고 이해하는 서로 다른 방식을 의미한다. 융이 제안한 정신적 기능의 구성요소는 사고, 감정, 감각, 직관이다. 이러한 구성요소는 그가 제안한 정신의 반대의 원리에 따라 합리적 차원(사고-감정)과 비합리적 차원(감각-직관)으로 구분된다. 이러한 기능 중 어느 것을 우선적으로 사용하는가에 따라 기본적인 성격이 달라진다고 하였다. 융은 심리적 태도와 기능을 조합하여 여덟 가지 심리적 유형인 외향적 사고형, 외향적 감정형, 외향적 감각형, 외향적 직관형, 내향적 사고형, 내향적 감정형, 내향적 감각형, 내향적 직관형이 결정된다고 보았다. 인간의 타고난 성격 유형을 검사하는 데 현재 많이 쓰이는 MBTI는 이러한 융의 이론에 기초하고 있다(노안영·강영신, 2011: 117)[6].

2.2.3 개인무의식과 집단무의식

융은 무의식이 두 개의 층으로 이루어져 있다고 하였다. 하나는 개인무의식(personal unconsciousness)으로 여기에는 상실된 기억이나 억압된 불쾌한 여러 표상 등의 의식 위에 오르지 않은 내용들이 포함된다. 개인무의식의 자료들은 자아와 지속적으로 상호작용하여 꿈 따위로 지각되는데, 이는 프로이트의 전의식과 유사하다. 개인무의식 속에 하나의 공통된 주제에 관한 감정, 사고, 지각, 기억 등의 조직된 무리를 융은 복합(Complex)이라고 하였

다. 예를 들어, 모성복합(mother complex)은 어머니에 관한 생각, 감정, 기억 등이 핵심으로 모여 복합을 형성한 것이다. 부정적인 모성 콤플렉스를 가진 남자는 모든 여성을 과도하게 부정적으로 보는 경향을 가지게 된다. 복합은 전적으로 무의식이므로 자이는 복합의 지배를 받는다는 사실을 깨닫지 못한다.

또 다른 층의 무의식이 집단무의식(collective unconsciousness)이다. 이는 모든 인류에게 유전되어 오는 잠재된 기억의 저장소이다. 집단무의식이 존재한다는 증거는 멀리 떨어진 지역에서의 상징 신화들이 서로 비슷하다는 것이다. 집단무의식이 조직적으로 구성되어 있는 형태를 원형(archetypes)이라고 하는데, 이는 세계 여러 민족의 신화, 예술, 종교 따위에서 발견되는 공통된 이미지에서 그 존재를 알 수 있다. 예를 들어, 어느 민족이나 태양에 관한 신화가 있고 뱀이나 어둠에 대한 두려움이 있는데, 이는 경험 이전의 것으로 융은 이것을 원시 시대로부터 전승된 기억의 산물이라고 하였다. 이처럼 집단무의식에서 나온 심상은 모든 사람들에게 공유되지만 개인적 경험에 따라 그 내용이 변형된다. 따라서 집단무의식의 심상이 개인에게 나타나는 양상은 다를 수 있다(최옥채 외, 2015: 49)[7].

2.2.4 페르소나

페르소나(persona)는 극중에서 배우가 썼던 가면이라는 의미를 가진 말로 자신의 인격(personality), 인물(person)도 같은 어원에서 유래한 것이다. 페르소나는 개인이 대중에게 보여 주는 가면처럼 겉모습으로 잘 보이려고 하는 의도가 포함되어 있으며, 집단이 개인에게 준 역할, 의무, 약속 그 밖의 여러 활동양식을 페르소나라고 한다. 즉, 페르소나란 한 개인이 세상에 적응하기 위해서 사용하는 체계 또는 그가 사용하고 있다고 생각되는 태도를 가리킨다(김성민, 2001: 34 재인용)[8]. ‘얼굴을 들 수 없다’든지 ‘낮이 뜨겁다’든지 하는 표현은 어떤 사람이 그에게 기대되는 페르소나와 어울리지 않는 행동을 했을 때 하는 말이다. 이 외에도 학생, 교수, 목사 등 여러 가지 직책에 따라서 각각의 페르소나가 있으며, 사회생활을 하려면 어느 정도 페르소나를 따라야 한다. 그러나 페르소나는 한 개인의 본성이 따르는 것이 아니라, 사회와의 타협이기 때문에 페르소나와의 과도한 동일시는 사람들에게 활력을 저하시키고 형식적인 행동을 하게 하는 페

단이 있다.

많은 사람들은 자신의 사회적 위치에 따라 페르소나의 지배를 또 한편으로는 다른 정신적 욕구를 충족시키기 위하여 애쓰는 이중생활을 한다. 사회적 역할에 지나치게 사로잡혀 자아가 오직 사회적 역할만 동일시하다 보면, 성격의 다른 측면은 발달하지 못하고 오히려 내면의 세계를 왜곡시키거나 억압하게 되는 것이다.

옴은 자아가 페르소나와 동일시되는 것을 ‘팽창’이라고 하였다. 즉, 사회적으로는 성공하였지만 갑자기 자신의 삶이 너무 허무하고 공허하다고 고백하고, 지금까지 자신의 욕구나 감정을 속이고 기만하며 외부에 보인 모습으로만 살았다는 것을 깨닫기 시작한 것이다. 보통 중년기의 위기가 팽창된 페르소나를 경험한다. 페르소나를 수축시켜 자신의 내면의 감정이나 욕구를 적절하게 표현하고 표출할 수 있어야 한다(강기정 외, 2015: 62)[4].

2.2.5 아니마(Anima), 아니무스(Animus)

페르소나가 자아와 외부세계의 접촉을 중재해 주는 요소라면 자아와 내면세계의 접촉을 중재해 주는 것은 아니마와 아니무스이다.

남성의 무의식 속에 있는 여성적 요소를 ‘아니마(anima)’라고 하는데, 아니마는 남성에 있어서 조상 대대로 여성에 관해서 경험한 모든 것의 침전물이다. 즉, 인간 정신 속에 전승된 여성적 요소로 남성에서의 아니마는 기분(mood), 감정(emotion)으로 나타나는데, 여러 느낌과 기분, 예견적 욕망, 비합리적인 것에 대한 감수성, 개인적 사랑의 능력, 자연에 대한 느낌, 무의식과의 관계 등과 같은, 남성의 마음에 숨은 모든 여성적인 심리적 경향이 인격화된 것이다. 남성 속의 아니마로 인해 남성은 여성을 볼 때, 현실적인 여성을 보는 것이 아니라 자기의 무의식에서 투사된 여신상을 본다고 한다. 아니마는 이념이나 물질에 투사되기도 한다. 아니마의 발전은 4단계이며, 1단계는 이브(eve)상으로 본능적이고 생물학적인 여성상이다. 2단계는 낭만적이고 미적인 수준의 성적인 이미지이다. 3단계는 성모마리아상에서 표현되는 영적 현신으로 지양된 에로스이다. 4단계는 거룩하고 가장 순수한 지혜, 모나리자상이다.

여성의 무의식 속에 있는 남성적 요소를 ‘아니무스(animus)’라고 하는데, 아니무스는 여성에 있어서 조상 대대로 남성에 관해서 경험한 모든 것의 침전물이다. 즉,

인간 정신 속에 전승된 남성적 요소로 여성에서의 아니무스는 생각, 의견, 판단으로 나타난다. 여성 속의 아니무스로 인해 여성이 남성을 볼 때 남성에게서 신화에 나오는 영웅상, 성자상 같은 것을 본다. 아니무스는 4단계의 발전단계를 갖는데, 첫 단계는 육체적인 영웅이며, 두 번째는 낭만적인 남성, 행동적인 남성으로 전쟁 영웅의 이미지이다. 세 번째는 교수나 목사의 상으로 ‘말씀’의 사자이며, 네 번째는 종교적 체험의 중개자이며 영적 진리로 이끌어 가는 지혜로운 안내자의 이미지 단계이다.

이 두 용어는 자신 안에 있는 반대 성적인 요소를 가리키는 분석심리학 용어이다. 아니마와 아니무스는 우리 정신 안에서 자아를 집단적 무의식의 이미지와 연결시켜 자아가 좁은 의식세계에만 몰두하지 않고, 정신의 전체적인 통합을 지향해 나아가게 하고, 그것을 바탕으로 하여 역동적인 삶을 살게 하는 정신요소이다(김성민, 2001: 34 재인용)[8].

옴은 사회적인 성차 때문에 남성에게는 여성적인 측면이, 여성에게는 남성적인 측면이 억압되어 있다고 본다. 사고, 영웅적 생각, 지적, 스포츠맨적인 명성, 자연의 정복은 남성의 원리이며, 양육, 감정, 예술 및 자연과의 일치는 여성적 원리로 보았다. 남자가 남성적 특성만 나타내면 그의 여성적 특성은 무의식에만 머물러서 발달하지 못한다. 흔히 걸으로는 남자답게 행동하는 사나이가 내면으로는 연약하고 고분고분한 것은 무의식의 나약함 때문이다. 한 남자가 한 여성에게 낭만적인 매력을 느끼는 경우는 여자에게 그 남자의 아니마, 여성성과 같은 성향이 있기 때문에 가능하다. 그리고 남자가 갈등이나 혐오감을 느끼는 것도 그 남자의 아니마 여성성과 갈등을 유발하는 성향을 가지고 있는 경우이다. 여자가 아니무스를 투사하는 경우도 마찬가지이다. 인격이 잘 적응하고 조화롭게 균형을 유지하고 있으면 남성인격의 여성적 측면과 여성인격의 남성적 측면이 의식 및 행동에 표현되는 것이 허용된다(강기정 외, 2015: 62-63)[4].

2.2.6 그림자

그림자(shadow)의 원형은 성격의 어두운 면을 나타낸다. 사람들은 이 부분을 자신에게서 인식하는 것을 좋아하지 않는다. 인간은 기본적으로 동물적 본성을 가지고 있어서 가장 강력하고 잠재적으로 가장 위험하다. 인간은 사회생활을 무리 없이 하기 위해 그림자에 포함된 동물

적 본성을 자제하느라 페르소나를 발달시킨다. 따라서 인간이 동물적 본성을 억제하면 문명인이 될 수 있지만 자발성, 창조성, 통찰력, 깊은 정서 등 인간성에 필수적인 원동력을 잃어버릴 수 있다. 반면, 자아와 그림자가 조화를 이루면 생기와 활력이 넘친다. 그림자에 대한 통찰은 자기 자각과 성격 통합의 첫걸음이 된다. 그러나 투사 때문에 그림자를 인식하기가 쉽지 않다. 융은 인간관계의 모든 갈등은 그림자 투사에 의해 발생한다고 보았다. 자신의 일부임에도 불구하고 외면했던 그림자가 상대방에게서 발견될 때 질투심이나 적개심을 느끼게 된다는 것이다. 그림자 이미지는 신화에서 악마와 괴물, 악 등으로 등장한다.

2.3 심리적 유형

융은 태도와 기능의 결합에 따라 다음과 같이 여덟 가지 심리적 유형을 제시한다.

〈표 1〉 융의 심리적 유형

유형	외향적	내향적
사고 유형	객관적 세계를 탐구하는 테전력투구하는 형으로, 자연현상의 이해, 자연법칙의 발견 따위에 관심을 보인다. 외향적 사고 유형은 감정적 측면을 억압하므로, 다른 사람에게는 인간미가 없고 냉혹하며 교만하게 보일 수 있다.	내면적 존재에 대한 관심이 많아 철학적이고 사색적이다. 때로는 환고하고 극단적인 경우, 이들의 내적 탐구는 현실성이 없을 수 있다.
감정 유형	변덕스럽고 상황에 따라 감정이 빠르게 변한다. 사람에게 강한 애착을 보이기도 하지만 쉽게 변하고 과시적이며 기분파이다.	말이 없고, 우울해 보이며, 감정을 잘 표현하지 않는다. 때로는 침착하고 자신 있는 인상을, 주기도 한다. 가까이 하기 어렵고, 그 마음을 헤아리기 어려운 유형으로, 여성에게서 많이 보이는 유형이다.
감각 유형	현실적이고 실제적이며, 깊이 있는 생각을 하지 않으려는 유형으로, 남성에게서 많이 나타난다. 별반 고민 없이 세상을 있는 그대로 받아들이고 쾌락과 스킬을 즐긴다.	자신의 정신적 감각에 몰두하는 유형이다. 예술을 통해 표현되는 경우를 제외하고는 타인에게 자신을 이해시키는 데 어려움이 있다. 남이 보기에는 수동적이고 자제력이 있는 것처럼 보이지만 사실은 무관심한 것이다.
직관 유형	영동하고 불안정한 유형으로, 여성에게서 많이 나타난다. 뭔가 새로운 것을 찾아 여기저기 관심을 보이지만, 오랫동안 끈기 있게 추구하지 못하고 싫증을 잘 느낀다. 호기심이 많고 열정적이지만 신뢰를 주기 어렵다.	대표적으로 예술가들이 여기에 해당한다. 이 유형의 사람들, 남들에게는 현실감이 부족할 수 수계 같은 사람으로 보이지만 자신의 직관에 따라 새로운 가능성을 찾고, 이로 인해 정신과정을 이해하는 데 많은 기여를 할 수 있다.

출처: 최옥채 외(2015: 51-52) 재구성.[7]

2.4 삶의 단계

융은 인간의 성격발달에 영향을 주는 요인으로, 개인의 기질적인 면에서 환경적 요인으로 모의 역할, 교육의 영향, 개인이 속한 사회의 영향을 지적하며, 그 사회에서 시대적으로 요구하는 성격이나 인간성도 문화에 따라 다르다고 주장한다.

융은 인생의 단계를 아동기, 청소년기, 중년기, 노년기로 구분하였으며, 중년기와 노년기의 발달을 중요하게 다루었다(Feist & Feist, 2006[9]; Nelson-Jones, R., 2014 [10]).

2.4.1 아동기(childhood) : 출생~사춘기

이 단계는 출생에서부터 사춘기까지의 시기를 말한다. 출생 후 정신이 본능에 의해 지배되는 몇 해 동안, 아동은 전적으로 부모에게 의존하여 부모에 의해 조성된 정신적 분위기에 휩싸여 살아간다. 행동은 규율과 통제가 없고 무질서와 혼란 상태에 있다. 본능 덕분에 약간의 질서는 있다. 아직 자아가 형성되지 않았기 때문에 심리적 문제나 의식의 연속성, 자아체감에 대한 감각이 없다. 아동기 후반에 이르러서야 어느 정도 기억이 지속되고 동일성 감각과 결부된 지각이 쌓여 자아가 형성되기 시작한다. 학교에 들어가면서 부모로부터 심리적 분리가 시작된다.

2.4.2. 청소년기(youth) : 사춘기~35-40세

이 단계가 시작되는 것을 보여 주는 것은 사춘기에 일어나는 생리학적 변화다. 융에 따르면, 생리학적 변화는 정신적 혁명을 가져온다. 융은 이 시기를 ‘정신적 탄생(psychic birth)’이라고 불렀다. 청년기는 본인도 부모도 감당하기 어려운 시기이다. 개인의 각오, 자각, 적응이 충분히 발달된다면 큰 어려움 없이 보낼 수 있지만, 아동기의 환상에 매달려 현실을 인식하지 못하면 많은 문제에 부딪히게 된다. 청년기는 활동량이 증가하고, 성적으로 성숙하며, 의식이 증대되고 걱정거리가 없는 아동기는 영원히 돌아오지 않는다는 것을 인정하는 시기라고 융은 지적했다. 인생의 두 번째 단계에서 개인이 직면하는 문제는 외향적인 가치와 관계가 있다. 세상에서 자신의 위치를 구축해야 하는 이들에게는 굳센 의지가 필요하다.

2.4.3 중년기(middle life) : 35-40~최고령기

세 번째 단계로 35~40세에 해당된다. 대체로 외적 환경에 적응하고 있고, 안정된 지위와 가정을 배경으로 사회구성원으로서 적극 참여하며 지낼 수 있을 것이라 생각하지만, 새로운 가치체계를 중심으로 하여 생활을 변화시켜 나갈 준비가 아직 되어 있지 않다. 용은 35세가 지나서 인식해야 하는 가치를 '정신적인 가치'라고 보았다. 중년기의 심리를 이해하려는 소수의 심리학자 중 한 사람으로서 그는 중년기의 남성은 여성적 측면을, 여성은 남성적 측면을 나타낸다고 지적하였다. 용은 중년기 이전에는 전형적으로 외적인 사회체계에 적응하는 데 온 힘을 기울이지만, 중년기에 들어서면서 무의식으로부터 오는 내면의 소리, 즉 자신의 다른 측면에 주의를 기울이게 되고, 점차 내면세계로 향하게 되면서 중년의 위기를 경험하게 된다고 보았다.

2.4.4 최고령기

최고령기가 되면 인간은 자신이 살아온 인생을 되돌아보게 된다. 노인은 명상과 반성을 많이 하게 됨에 따라 자연적으로 내적 이미지를 갖게 되며, 자기 자신에 대해 진지하게 생각하게 된다. 노인은 죽음 앞에서 생의 본질을 이해하려고 애쓴다. 노인은 죽음의 불가피성을 받아들여야 하며, 인간적인 온정을 베풀고 보람 있는 삶을 위해 최선을 다하는 자세를 보여야 한다.

용은 내세에 대해 아무런 이미지도 가지고 있지 않은 사람들은 죽음을 건전하게 직면할 수 없다고 믿었으며, 내세에 대한 원형적인 이미지에 대한 어떤 모습을 얻으려고 노력했다. 그는 원형적인 이미지에 대한 이해를 하는 데 있어서 주로 자신의 마지막 꿈과 죽음을 앞둔 사람들의 꿈에 근거를 두고 있다. 그는 죽은 후의 삶도 삶 그 자체의 연속으로 보았으며, 죽은 자도 노인과 마찬가지로 존재에 대한 물음을 계속 갖는다고 하였다.

비록 유년기와 최고령기는 근본적으로는 다르지만, 용은 두 시기가 무의식적인 정신적 사태에 잠긴다는 점에서 공통점이 있다고 보았다. 아이들의 마음과 에고(ego)는 무의식으로부터 성장한다. 나이가 많은 노인은 다시 무의식에 빠져들고, 점진적으로 무의식 속으로 사라진다. 용은 유년기와 최고령기를 아무런 의식적 문제가 없는 삶의 단계라고 여겼고, 그렇기 때문에 그 시기는 그의 주된 관심사가 아니었다.

3. 상담과정과 상담기법

3.1 상담과정

용의 분석은 결코 진단, 예후, 처치라는 의학적 모형을 따르지 않는다. 용은 임상적 진단은 무의미하며 신경증의 진정한 본질은 오직 치료과정에서 드러난다고 생각했다.

용은 고백(confession), 해명(elucidation), 교육(education), 변혁(transformation)이라는 분석적 정신치료의 네 단계를 상정하였다. 비록 각 단계가 최종적 상태에 대한 호기심을 자극하지만, 정상적 적응은 대개 처음 세 단계를 거치기만 하면 이루어진다. 네 번째 단계인 변혁은 다른 단계의 범위를 넘어서는 요구를 충족시키지만 최종적인 진리는 아니다.

용의 분석은 개인에 초점을 맞추고 있다. 치료과정은 내담자의 삶의 단계, 성격 특징, 문제의 속성과 같은 요소에 따라 다양하다. 치료의 네 단계는 처방이라기보다는 지시적이다. 예를 들어, 내담자에 따라 전이와 투사를 다룰 때 요구되는 작업량이 다르다. 덧붙여, 네 번째 단계인 변혁은 삶의 후반기에서 자기실현의 문제에 직면한 사람들에게 보다 적합하다.

힘든 사례인 경우, 용은 매주 서너 번의 회기를 진행하곤 하였다. 그는 대부분의 내담자들을 일주일에 두 번씩 보는 것으로 시작하였다. 그러나 분석치료가 일단 시작되면 일주일에 한 번으로 회기를 줄였다. 용은 내담자들에게 회기 중간 활동으로 꿈을 기록하거나 그리도록 하도록 하였는데, 이는 그들로 하여금 평범한 일상으로 돌아가는 데 도움이 되곤 하였다. 용은 내담자들이 너무 의존적으로 변하는 것을 막기 위해 그리고 시간이 치료 요소가 되도록 하기 위해 10주에 한 번 정도 치료를 중단하였다. 분석치료의 전 과정은 몇 년 동안 지속될 수도 있었다. 용은 대부분의 경우 매우 잦은 만남이 치료기간을 줄인다고 생각하지 않았다. 제한적인 수단을 갖는 내담자들인 경우, 용은 만남 사이에 공백을 두고 내담자들 스스로 활동하도록 하기도 하였다.

분석심리학에서 추구하는 상담 및 심리치료의 목표는 내담자로 하여금 무의식적으로 청결하는 정신원리를 의식화하고 개성화 혹은 자기실현을 촉진하는 것이다. 이러한 목표에 도달하기 위해서 용이 제안한 분석심리학의 상담과정은 다음과 같다(Nelson-Jones, 2014)[10].

1단계: 고백

분석치료의 원형은 고백(confession)이다. 치료과정의 첫 단계는 비밀을 공유하고 억제된 정서를 드러내는 것이다. 카타르시스적 고백은 보통 에고(ego)의 일부가 되어야 하지만 의식적 상태가 될 수 있는 에고의 내용을 부활시킨다. 그러나 고백이 만병통치약처럼 간주되어서는 안 된다.

2단계: 해명

해명(elucidation)은 진이에 의해 유도된 내용을 조명하면서 명료화하는 과정이다. 부분적으로 내담자들의 꿈을 분석함으로써 치료사들은 내담자들이 그들에게 제시한 것을 해석하고 설명한다. 해명의 효과로는 내담자들이 자신의 개인무의식과 투사의 초기 원인에 대한 통찰을 얻고 그래서 자기결점에 대해 보다 수용적이게 하는 것이다.

3단계: 교육

해명은 내담자들을 지적으로 만들지만 여전히 무능력한 아이의 상태로 남겨둔다. 교육(education)은 내담자들로 하여금 새로운 적응 습관을 끄집어 내도록 해 자신의 신경증에 대한 자기방어적 습관을 교체하도록 돕는 일을 수반한다. 이 단계에서 치료는 통찰을 넘어 책임성 있는 의뢰인으로 훈련시키는 것이다.

4단계: 변혁

많은 사람에게는 처음 세 단계를 완료하는 것으로도 충분할지 모른다. 하지만 어떤 사람들은 자신의 가장 깊은 욕구가 '비정상적인' 삶에서 건강해지는 것이기 때문에 정상화되어 적용할 수 있는 존재 그 이상이 되고 싶어 한다. 이러한 내담자들과의 변혁(transformation)단계에서는 내담자들뿐만 아니라, 치료사도 '분석 속'에 있다. 내담자와 치료사 간의 개인적 관계에는 최종적인 이슈를 결정할 수 있는 보다 강력하고 안정된 성격과 더불어, 상호 간의 변혁을 가져오는 해방하기 힘든 요인들이 있다. 치료사의 성격은 치유적일 수도 해로울 수도 있는 요인이며, 치료사는 이제 자신의 인격이 내담자에게 비호의적으로 작용하지 않도록 고백, 해명, 교육의 단계를 경험하는 자기교육자여야만 한다.

3.2 상담기법

분석심리학자들이 개인을 이해하고 조력하기 위해 사용하는 기법은 객관적 검사와 투사법에서 꿈 분석의 사용에 걸쳐 다양하다. 융이 개인을 이해하는 데 사용한 주요한 평가방법은 꿈분석, 상징의 사용, 단어연상검사, 증상분석, 사례사이다. 꿈 이외에 다른 많은 상징을 이용하여 내담자를 조력하였다. 또한 융은 개인의 성격 태도와 기능을 바탕으로 한 심리 유형을 분류하였다. 이러한 융의 이론을 기초로 하여 만들어진 표준화된 성격 검사로, 현재 광범위하게 적용되는 성격유형검사인 MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)가 있다. 그 내용은 다음과 같다(노안영, 2018: 236-240[3]; Nelson-Jones, 2014[10]).

3.2.1 꿈분석

꿈분석은 융의 분석심리학에서 가장 중요한 방법으로 환자의 무의식을 이해하는 데 사용된다. 융은 꿈이란 무의식에 이르는 왕도라는 점에서 프로이트의 견해에 동의하였다. 하지만 융의 꿈분석은 꿈의 원인 이상에 관심을 두었다는 점에서 프로이트의 관점과 달랐다. 융은 꿈이란 무의식적 소망 이상의 의미를 가지고 있다고 믿었다. 프로이트와 달리,

첫째, 융은 꿈이 미래를 예견해 준다. 꿈은 개인으로 하여금 그가 일어나리라고 기대하는 경험과 사건을 준비하도록 도와준다고 믿었다. 융이 제안했던 자기실현으로 이끄는 주요한 개념인 동시성(synchronicity)은 꿈의 예견성을 뒷받침해 주는 것이다. 동시성은 두 사건이 동시에 혹은 근접한 시간에 독립적으로 일어나지만, 서로 밀접하게 관련된 의미를 가지는 현상이다. 즉, 동시성은 두 사건이 논리적으로 인과관계가 없이 독립적으로 일어나지만 서로 밀접하게 관련된 의미를 가지는 현상을 의미한다. 예를 들어, 당신이 오랫동안 보지 못했던 친구를 꿈에서 보았는데, 다음날 당신이 그 친구가 전날 밤에 죽었다는 소식을 듣는 것이다.

둘째, 융은 꿈이 보상적이라고 믿었다. 즉, 꿈은 어떤 정신구조의 지나친 발달을 보상함으로써 상반되는 정신과의 균형을 유지하도록 도와준다고 생각하였다. 이런 점에서 꿈은 적응을 위한 노력이며, 성격의 결함을 교정하려는 시도이다. 예를 들어, 몹시 수줍어하는 사람은 자신이 파티에서 매우 활동적인 역할을 하는 꿈을 꿀 수 있

다. 또한 사업에 실패한 사람이 벤처기업을 하여 성공한 꿈을 꿀 수 있다.

융은 꿈을 해석하는 데 있어 프로이트처럼 각각의 꿈을 따로따로 해석하지 않고, 일정한 기간에 걸쳐 환자가 보고하는 일련의 꿈을 함께 분석하였다. 이러한 방식으로 융은 환자의 무의식에 지속된 반복되는 주제, 문제를 발견할 수 있다고 믿었다. 또한 융은 꿈이 보여 주려고 하는 가능한 의미를 밝히기 위해 환충법을 사용하였다. 특별한 상징으로 시작하여 그것에서 점점 발전해 가는 자유연상과 다르게, 환충법은 환자와 분석자가 상징의 이해를 확장하려는 시도로 어떤 주제가 탐색될 때까지 같은 상징을 계속해서 재평가하고 재해석하는 치료기법이다. 융은 단일 꿈의 분석은 잘못된 해석으로 이끌 수 있지만, 일련의 꿈들의 분석은 환자가 직면하는 문제에 대한 보다 정확한 해석을 달성하는 수단으로서 기여할 수 있다고 믿었다.

3.2.2 상징의 사용

융의 정신모델은 자기와 원형의 개념에 의존한다. 융은 내담자의 사고, 감정, 행동을 추동하는 역동성과 패턴을 상징적으로 생각하고 이해할 능력을 강조하였다. 이러한 패턴은 내담자의 꿈, 증상, 환상 등에서 상징적이거나 간접적 형태로 나타날 수 있다. 치료자가 이러한 심리적 숨은 의미를 이해할 능력은 문화적 저장고라고 할 수 있는 신화, 동화, 예술작품, 문학, 종교 등에서 발견되는 많은 상징을 이해함으로써 향상될 수 있다.

3.2.3 단어연상검사

이 검사는 개인이 어떤 자극단어에 마음속에 떠오르는 어떤 단어로 반응하는 투사기법이다. 1900년대 초에 융은 정서를 야기하리라고 믿었던 100단어 목록을 가진 단어연상검사로 그의 환자들이 갖는 콤플렉스를 밝히는 데 사용하였다. 융은 각 자극단어에 환자가 반응하는 데 걸리는 시간 및 자극단어의 정서적 효과를 결정하기 위해 생리적 반응을 측정하였다. 융에 의해 시작된 이래로, 피험자가 자극단어에 즉각적으로 마음속에 떠오르는 어떤 단어로 반응하는 단어연상검사는 실험적 및 임상적 도구로 심리학 연구에 적용되어 왔다.

3.2.4 증상분석

이 기법은 환자가 보고하는 증상에 초점을 둔다. 즉, 분석자는 환자로 하여금 증상에 대한 자유연상을 하도록 하여 그러한 내용을 해석하는 것으로, 프로이트의 정화방법과 유사하다. 환자의 증상은 분석자의 증상 원인에 대한 해석을 통해 감소되거나 사라지게 된다. 융은 이 기법이 단지 '외상 후 스트레스장애'에 도움이 된다고 생각하였다.

3.2.5 사례사

이 방법은 심리적 장애의 발달사를 추적하는데 사용된다. 융은 이 방법이 자주 환자로 하여금 태도 변화를 야기하는 데 도움이 된다는 것을 발견하였다. 융은 자신의 사례연구를 '생애사 재구성'이라고 불렀다. 융은 환자로 하여금 과거 경험에 대해 회상하도록 하여 조사함으로써 현재의 신경증을 설명할 수 있는 발달패턴을 확인하여 생애사 재구성을 하도록 한다.

3.2.6 심리유형검사(MBTI)

MBTI는 성격유형을 측정하는 검사로서 MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)가 광범위하게 사용되고 있다. MBTI는 융의 심리유형론을 근거로 하여 보다 쉽고 일상생활에 유용하게 활용할 수 있도록 고안한 자기보고식 성격유형지표이다. 융의 심리유형론은 인간행동이 그 다양성으로 인해 종잡을 수 없는 것같이 보여도, 사실은 아주 질서정연하고 일관된 경향이 있다는 데서 출발하였다. 그리고 인간행동의 다양성은 개인이 자각하고 판단하는 특징이 다르기 때문이라고 보았다.

MBTI의 바탕이 되는 융의 심리유형론의 요점은 각 개인이 외부로부터 정보를 수집하고(인식기능), 자신이 수집한 정보에 근거해서 행동을 위한 결정을 내리는 데(판단기능) 있어서 각 개인이 선호하는 방법이 근본적으로 다르다는 것이다. 융의 심리유형론을 경험적으로 검증하여, 실생활에 적용하기 위해 만들어진 MBTI에서는 인식과정을 감각(sensing)과 직관(intuition)으로 구분하여 사물, 사람, 사건, 생각을 지각하게 될 때 나타나는 차이점을 이해할 수 있도록 해주며, 판단과정은 사고(thinking)와 감정(feeling)으로 구분하여 우리가 인식한 바에 의거해서 결론을 이끌어 내는 방법들 간의 차이점을 알 수 있도록 해준다. 그리고 이러한 기능을 사용할

때 어떤 태도를 취하는가에 따라 외향성(extroversion)과 내향성(introversion) 및 판단(judging)과 인식(perceiving)으로 구분하여 심리적으로 흐르는 에너지의 방향 및 생활양식을 이해할 수 있도록 해준다.

MBTI는 융의 이론에 바탕을 둔 성격유형검사로서 네 가지 차원을 조합한 것이다. 이러한 네 가지 차원은 다음과 같다(노안영·강영신, 2011: 128)[6].

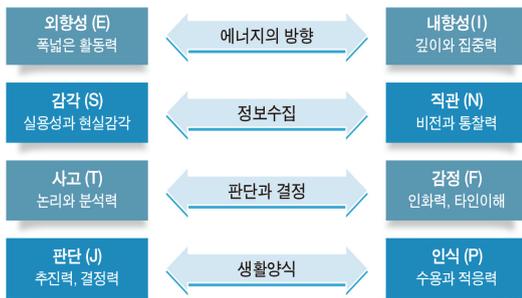
첫째, 자아(ego)와 대상(object)과의 관계에서 자아가 주체가 되어 반응하는 외향성과 외부 자극이 왔을 때만 반응을 나타내는 내향성이다(내향성-외향성).

둘째, 자아와 관련된 정신적 기능에서 합리적 차원인 사고-감정이다.

셋째, 자아와 관련된 비합리적 차원의 직관-감각이다.

넷째, 감각과 직관을 통한 인식과 사고와 감정을 통한 판단으로 이루어진 인식-판단 차원이다.

그러므로 MBTI는 대인관계나 부부관계의 갈등에서 서로 다른 성격 유형을 서로가 이해하게 되고, 상대방의 독특성을 수용하고 인정함으로써 해결의 실마리를 제공할 수 있게 한다.



[그림] MBTI의 네 가지 선호성

출처: 김종운(2013: 187).

3.3 평가

분석심리상담에 대한 평가는 다음과 같다(김종운, 2013: 188-189)[11].

3.3.1 강점

분석심리상담의 강점은 다음과 같다.

첫째, 분석심리상담은 인간의 정신, 특히 무의식 세계에 대한 보다 심층적인 접근과 이해를 가능하게 한다는 점이다. 융은 자신만의 독특한 경험과 통찰을 근거로 무

의식의 구조와 내용을 더욱 풍부하게 제시하였다.

둘째, 분석심리상담은 무의식과 원형이라는 개념을 통해서 사회·문화적인 특수성을 넘어서 정신장애 환자를 포함한 모든 인간이 공통적 심상 구조를 지닌 인류 공통 체험을 인식하게 해주었다는 점이다.

셋째, 분석심리상담은 개성화 혹은 자기실현이라는 개념을 통해서 상담 및 심리치료의 목표뿐만 아니라, 인생의 의미와 목적을 새로운 관점에서 바라볼 수 있도록 해주었다는 점이다. 융은 환자를 병적인 문제를 지닌 존재가 아니라, 스스로 전체성을 실현하고자 하는 전인적인 인간으로 볼 것을 강조하였다.

3.3.2 한계

분석심리상담의 한계는 다음과 같다.

첫째, 분석심리상담은 이론으로부터 유도된 가설들이 실험적으로 검증될 필요가 있다는 점이다. 분석심리학의 이론과 관련된 대부분의 연구는 성격 유형론에 관한 것이며 분석심리학적 상담의 효과에 대한 실증적인 연구는 미비한 실정이다.

둘째, 분석심리학적 상담이 정신분석과 마찬가지로 수년에 걸친 장기간의 상담 및 심리치료 기간과 많은 비용을 요한다는 점이다.

셋째, 분석심리상담의 대상이 지적 수준이 어느 정도 높고 문제의 해결보다 자신의 삶에 대한 이해를 심화시키려는 동기를 지닌 사람이어야 한다는 점이다. 이런 점에서 융의 분석심리학적 상담은 엘리트층을 위한 접근법이라는 비판을 받아왔다. 따라서 분석심리상담은 현실적인 문제와 증상의 해결을 넘어서 자신의 정신세계와 인생에 대한 깊은 성찰을 원하는 내담자에게 적합한 상담접근법이라 할 수 있다.

4. 결론

본 연구는 융의 분석심리학을 연구하여 거기에서 도출된 상담이론을 토대로 상담과정과 상담기법을 연구하고자 한다.

융은 상담을 자기(self)인식과정, 성격의 재구성, 심지어는 교육 등으로 다양하게 생각하였다. 특정한 이론에 쫓아 맞추려는 어떠한 미숙한 시도에도 반대하였으며, 모든

상담 접근법에 내재하고 있는 경험적인 성질을 강조하였다.

분석심리상담에서 유일한 과제는 내담자 개개인이 자신의 무의식을 의식화하여 정신의 정체성과 개인의 개성을 실현하는 데 있다. 그러나 이것도 분석의 깊이가 다를 수 있고, 오히려 의식화 과정이 포기되어야 할 때도 있다. 내담자가 개성화를 추구하듯 상담 또한 개성화를 지향하는 것이다.

융은 분석심리학을 기반으로 상담과정을 4단계로 나누고 있다.

1단계는 고백(confession)인데, 분석치료의 원형은 고백이다. 치료과정의 첫 단계는 비밀을 공유하고 억제된 정서를 드러내는 것이다.

2단계는 해명(elucidation)단계인데, 해명은 전이에 의해 유도된 내용을 조명하면서 명료화하는 과정이다. 부분적으로 내담자들의 꿈을 분석함으로써 치료사들은 내담자들이 그들에게 제시한 것을 해석하고 설명한다. 해명의 효과로는 내담자들이 자신의 개인무의식과 투사의 초기 원인에 대한 통찰을 얻고 그래서 자기결점에 대해 보다 수용적이게 하는 것이다.

3단계는 교육(education)단계이다. 해명은 내담자들을 지적으로 만들지만 여전히 무능력한 아이의 상태로 남겨둔다. 교육은 내담자들로 하여금 새로운 적응 습관을 끄집어내도록 해 자신의 신경증에 대한 자기방어적 습관을 교체하도록 돕는 일을 수반한다. 이 단계에서 치료는 통찰을 넘어 책임성 있는 의뢰인으로 훈련시키는 것이다.

4단계는 변혁(transformation)이다. 내담자들과의 변혁 단계에서는 내담자들뿐만 아니라, 치료사도 ‘분석 속’에 있다. 치료사의 성격은 치유적일 수도 해로울 수도 있는 요인이며, 치료사는 이제 자신의 인격이 내담자에게 비호의적으로 작용하지 않도록 고백, 해명, 교육의 단계를 경험하는 자기교육자여야만 한다.

융의 상담기법은 다음과 같다.

첫째, 꿈분석은 융의 분석심리학에서 가장 중요한 방법으로 환자의 무의식을 이해하는 데 사용된다. 융은 꿈이란 무의식에 이르는 왕도라는 점에서 프로이트의 견해에 동의하였다. 하지만 융의 꿈분석은 꿈의 원인 이상에 관심을 두었다는 점에서 프로이트의 관점과 달랐다. 프로이트와 달리, 융의 꿈분석은 꿈의 원인 이상에 관심을 두었고, 꿈이란 무의식적 소망 이상의 의미를 가지고 있다고 믿었다.

둘째, 융은 상징을 사용하고, 이해하고 있다. 융의 정신모형은 자기와 원형의 개념에 의존한다. 융은 내담자의 사고, 감정, 행동을 추동하는 역동성과 패턴을 상징적으로 생각하고 이해할 능력을 강조하였다.

셋째, 단어연상검사는 개인이 어떤 자극단어에 마음속에 떠오르는 어떤 단어로 반응하는 투사기법이다. 이 검사는 피험자가 자극단어에 즉각적으로 마음속에 떠오르는 어떤 단어로 반응하는 것으로, 실험적 및 임상적 도구로 심리학 연구에 적용되어 왔다.

넷째, 증상분석은 이 기법은 환자가 보고하는 증상에 초점을 둔다. 즉, 분석자는 환자로 하여금 증상에 대한 자유연상을 하도록 하여 그러한 내용을 해석하는 것으로, 프로이트의 정화방법과 유사하다. 환자의 증상은 분석자의 증상 원인에 대한 해석을 통해 감소되거나 사라지게 된다. 융은 이 기법이 단지 ‘외상 후 스트레스장애’에 도움이 된다고 생각하였다.

다섯째, 사례사는 심리적 장애의 발달사를 추적하는데 사용된다. 융은 환자로 하여금 과거 경험에 대해 회상하도록 하여 조사함으로써 현재의 신경증을 설명할 수 있는 발달패턴을 확인하여 생애사 재구성을 하도록 한다.

여섯째, MBTI는 성격유형을 측정하는 검사로서, 광범위하게 사용되고 있다. 이 검사는 각 개인이 외부로부터 정보를 수집하고(인식기능), 자신이 수집한 정보에 근거해서 행동을 위한 결정을 내리는 데(판단기능) 있어서 각 개인이 선호하는 방법이 근본적으로 다르다는 것이다.

결론적으로 융의 분석심리상담은 인간의 정신, 특히 무의식 세계에 대한 보다 심층적인 접근과 이해를 가능하게 했다는 점이다. 또한 분석심리상담은 무의식과 원형이라는 개념을 통해서 사회·문화적인 특수성을 넘어서 정신장애 환자를 포함한 모든 인간이 공통적 심상 구조를 지닌 인류 공동체임을 인식하게 해주었다. 분석심리상담은 개성화 혹은 자기실현이라는 개념을 통해서 상담 및 심리치료의 목표뿐만 아니라, 인생의 의미와 목적을 새로운 관점에서 바라볼 수 있도록 해주었다는 점이다. 따라서 융은 환자에 대해 병적인 문제를 지닌 존재가 아니라, 스스로 전체성을 실현하고자 하는 전인적인 인간으로 볼 것을 강조하였다.

References

[1] 장성화 외(2016). 『상담의 이론과 실제』. 파주. 경기: 정민사.

[2] Jung, C. G.(1954). *Collected Works, Vol. 17*. Pars 174-181. New York: Princeton University Press.

[3] 노안영(2018). 『상담심리학의 이론과 실제』. 서울: 학지사.

[4] 강기정 외(2015). 『인간행동과 사회환경』. 고양. 경기: 공동체

[5] Schultz, D. & Schultz, S. E.(1994). *Theories of Personality* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company.

[6] 노안영 · 강영신(2011). 『성격심리학』. 서울: 학지사.

[7] 최옥채 외(2015). 『인간행동과 사회환경』. 파주. 경기: 양서원.

[8] 김성민(2001). 『분석심리학과 기독교』. 서울: 학지사.

[9] Feist, J. & Feist, G. J.(2006). *Theories of personality* (5th ed.). New York: McGraw-Hill Companies.

[10] Nelson-Jones, R.(2014). *Nelson-Jones' Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy* (Sixth Edition). SAGE Publications Ltd.

[11] 김종운(2013). 『상담심리학의 이론과 실제』. 서울: 동문사.

박 원 진(Park, Won Jin)



- 단국대학교 행정대학원 사회복지학 석사
- 한성대학교 대학원 행정학과 정책학 박사(Ph.D)
- (현) 을지대학교 장례지도학과 겸임 조교수
- 관심분야 : 한장례지도, 사회복지, 노인복지, 정책학
- E-Mail : pwj0806@hanmail.net

김 보 기(Kim, Bo Ki)



- 1980년 : 성균관대학교 신문방송학과 졸업
- 2007년 : 서울기독교대학교 신학과 박사(Ph.D)
- 2013년 : 서울기독교대학교 사회복지학과 박사(Ph.D)
- 2013 ~ 2015년 : KICU 교수, 대학원장
- 2014 ~ 현재 : 한국사회복지실천정책학회 회장
- 2015 ~ 현재 : 대한신학대학원대학교 교수
- 관심분야 : 기독교사회복지, 사회복지정책, 이태올로지
- E-Mail : skk33333@naver.com