

# 에니어그램 집단상담이 집착과 탈중심화에 미치는 효과

## The Effects of Enneagram Group Counseling on Clinging and Decentering

민요달, 성승연  
서울불교대학원대학교 상담심리학과

Yo-Dal Min(yodaling@hanmail.net), Seoung-Yun Sung(madisonair@naver.com)

### 요약

본 연구의 목적은 에니어그램 집단상담이 중년 여성의 집착과 탈중심화에 미치는 효과를 검증하는 데 있다. 프로그램 효과를 검증하기 위하여 실험집단과 통제집단에 김은희(2006)의 집착 척도와 김준범(2010)의 탈중심화 척도 검사를 사전과 사후, 추후에 실시하였다. 수집된 자료는 통계프로그램 SPSS/WIN 22.0을 활용하여 평균과 표준편차를 구하고, 프로그램의 효과를 분석하기 위하여 반복측정분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 분석한 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 에니어그램 집단상담 프로그램은 집단 참여자의 집착 수준을 감소시키는 효과가 있었다. 둘째, 에니어그램 집단상담 프로그램은 집단 참여자의 탈중심화 수준을 향상시키는 효과가 있었다. 이상의 결과로 볼 때 에니어그램 집단상담이 집단 참여자의 집착을 낮추고 탈중심화를 촉진하는 데 효과적인 프로그램임을 알 수 있었다.

■ 중심어 : | 에니어그램 | 집단상담 | 집착 | 탈중심화 |

### Abstract

The purpose of this study was to determine the effects of Enneagram group counseling on clinging and decentering of women in midlife. To determine the effectiveness of the program, pretest, posttest, and follow-up test were performed using Kim's(2006) clinging scale and Kim's(2010) decentering scale in both groups. The collected data were processed by using SPSS/WIN 22.0 to estimate the mean and standard deviation in the pretest and the posttest, with repeated measures ANOVA performed to analyze the effectiveness of the program. This study obtained the following results: First, the enneagram group counseling program was effective in lowering the level of clinging for group participants. Second, the enneagram group counseling program was effective in raising the level of decentering for group participants. These results demonstrate that the enneagram group counseling program is effective in reducing clinging and promoting decentering for group participants.

■ keyword : | Enneagram | Group Counseling | Clinging | Decentering |

## I. 서론

### 1. 들어가는 말

사람은 누구나 고통을 경험하면서 살아간다. 조금의 차이는 있겠지만 살아가면서 한 번도 고통을 겪어 보지 않은 사람은 없을 것이다. 심지어 붓다는 인간의 삶이

접수일자 : 2019년 03월 04일

수정일자 : 2019년 03월 20일

심사완료일 : 2019년 03월 27일

교신저자 : 성승연, e-mail : madisonair@naver.com

‘고통의 바다’와 같다고 표현하였다. 우리가 삶 속에서 고통을 경험하는 것은 당연한 사실이지만, 고통이 더욱 괴로워지는 이유는 자신이 겪고 있는 이 고통이 고정된 실체라고 착각하여 집착하게 되기 때문이다. 불교에서는 인간의 실존적인 괴로움에서부터 정서적인 괴로움을 모두 포함하여, ‘자신과 세상이라고 여기는 것에 대한 모든 집착을 괴로움으로 본다. 일체는 조건에 의해 형성된 것으로 삶 속의 즐거움이나 만족일지라도 항상한 것이 아니기 때문에 이에 대한 집착은 괴로움으로 이어진다는 것이다[1]. 불교에서 이처럼 괴로움을 강조하는 이유는, 괴로움은 자기 자신을 자기의 본성이 아닌 다른 무엇과 동일시할 때 생겨나는 것임을 가르치기 위한 것이다. 다시 말해서, 괴로움은 사실이 아닌 것을 사실인 것처럼 집착하는 데서 생겨나는 것임을 말하는 것이다[2]. 이와 같이 붓다는 고통의 원인이 집착이라는 것을 밝히고 고통과 집착에서 벗어나 해탈에 이르는 길을 안내한 것이다[3].

비단 불교뿐 아니라 인류는 다양한 방면에서 고통을 벗어나기 위한 길을 찾아왔다. 인류가 고통을 피해 행복을 추구하기 위한 노력으로 외부적인 환경을 과학문명을 통해 해결하고 있다면, 내부의 심리적인 문제를 해결하기 위해 심리학에서는 다양한 심리치료 이론들을 발달시켜왔다[4]. 최근에는 동양 심리치료에 대한 관심이 커지면서 불교수행을 핵심으로 하는 심리치료에 대한 관심과 연구들이 이어져오고 있는데[5-7], 정신병리나 심리적 불건강 문제의 원인으로써 ‘집착’에 대해서 다루고 있다[8-10].

특히 윤호균[8]은 불교에서 괴로움의 핵심으로 보고 있는 ‘집착’을 곧 심리적 고통의 핵심으로 바라보고, 불교적 개념인 집착을 심리학적인 관점에서 재해석하였다. 즉, 심리적인 문제가 생기는 원인은 자기존재나 자기의 바람 또는 두려움에 대한 집착 때문에 현실을 있는 그대로 인식, 경험하지 못하고, 잘못된 인식으로 왜곡시켜 해석한 현실을 마치 실재하는 현상인 양 착각하고, 그에 따라 반응하기 때문으로 보았다[11]. 김은희[12]는 그러한 집착으로부터 벗어나는 것을 목표로 하는 윤호균[8]의 이론에 바탕하여 집착척도를 개발하였고 그로 인해 관련한 연구들이 이루어지게 되었다.

황경미[13]는 명상을 통해 대상과 거리를 두고 관조하게 됨으로써 집착이 감소하게 됨을 보고하였고, 이는 정신분석치료의 과정과 흡사하다고 하였다. 김혜민[14]은 현재 경험을 회피하는 것이 집착수준을 증가시키는 역할을 하고 경험을 수용하는 것은 집착을 감소시킨다고 하였으며 자신의 감정을 정확하게 지각하고 반응하는 사람일수록 집착수준이 낮음을 보고하였다. 김영미[15]는 집착 수준이 높아질수록 대인관계문제도 많아지며, 친구 만족도는 낮아진다고 하였으며, 김세윤[16]은 심리적 통제가 집착을 높이고 관계적 공격성에 영향을 미친다는 집착의 매개효과를 증명하였다. 이지연[17], 이해림[18], 차정연[19]은 집착을 감소시키는 프로그램을 연구하였는데, 이를 바탕으로 권미진[20]은 집착 감소훈련프로그램을 개발하여 프로그램이 집착을 감소시키는데 효과가 있음을 밝혔다.

그러나 아직 집착에 대한 연구는 다양하지 않으며 활발하지 않은 것으로 보인다. 한편 고대 동양의 지혜가 담긴 에니어그램에서도 ‘집착’을 성격유형의 핵심으로 거론하고 있는데[21] 에니어그램과 집착에 관련한 연구도 찾아볼 수 없는 실정이다. 이에 집착의 감소와 탈중심화를 촉진하는 기제로서 에니어그램이 어떤 효과를 나타낼 수 있는지 호기심을 가지고 연구해보고자 한다.

## 2. 집착과 탈중심화

윤호균[8]은 불교적 개념인 집착을 심리학적인 관점에서 재해석하여 ‘마음이 특정한 지각, 생각, 감정, 욕구에 묶여 있어서 상황에 따라 자유롭고 융통성 있게 흐르지 못한 상태, 과거의 경험이나 기존의 관념, 기억으로 말미암아 어떤 사람이나 사물 또는 사건에 대하여 자동적으로 특정한 방향으로 지각하거나 생각하거나 느끼거나 의도하도록 조건화된 상태’라고 정의하였다. 그러나 김은희[22]는 이 정의가 너무 포괄적이므로 집착의 현상을 명확하게 드러내기 어렵다고 보고 좁은 의미로 집착을 ‘현재성과 유연성, 초연성이 결여된 심리상태’라고 정의하였다.

집착이 많은 사람은 현상적 경험을 왜곡, 축소 혹은 확대시켜 경험함으로써 지금-여기의 현재 순간을 있는 그대로 자유롭게 다양하며 신선하게 경험하지 못한다.

따라서 자기가 묶여있는 방식을 벗어난 다른 가능성을 생각하지 못하게 되는 것이다[12]. 그렇게 어떤 대상이나 내용에 사로잡혀 집착하게 되면 마음이 자유롭지 못하고 여러 가지 문제를 경험하게 된다. 특정한 생각, 감정, 욕구에 묶여 조건화되어 편협한 패턴을 자동적으로 반복하게 될 것이며 이런 자신과 동일시를 하게 되는 것이다[14]. 이러한 동일시와 집착 현상에 대해 윤호균[23]은 무의식적이고 맹목적인 동일시와 집착을 깨닫는 것만으로도 많은 내담자들은 그들의 주체적인 선택 가능성과 자유로움을 느끼고 그에 따라 살아감으로써 갈등과 스트레스, 문제와 고통으로부터 벗어날 수 있다고 하였다. 집착은 현실 왜곡이며 고통의 근원이자 심리적 문제의 핵심으로, 결국 고통에서 벗어나는 핵심은 집착하지 않는 데 있다[6]고 본 것이다. 그러므로 집착으로 인한 좁은 의식경험에서 벗어날 수 있다면 괴로움으로부터 해방될 수 있다[8]고 하였다.

동일시나 집착을 알아차리고 거기서 벗어난 상태를 탈중심화의 개념과 연결하여 살펴볼 수 있는데, Safran과 Segal[24]은 탈중심화를 현실 그 자체와 그에 대한 해석인 자신의 생각과 감정 사이의 틈을 인식할 수 있는 능력으로 정의한다. 즉 자신의 생각과 기분을 개인적으로 동일시하기보다 좀 더 넓은 맥락, 알아차림의 장 내에서 일어나는 정신적인 사건으로 경험하는 것을 말한다. 이러한 탈중심화의 핵심요소는 사고와의 탈동일시, 반응의 탈자동화, 자기 수용이라 할 수 있는데 [25][26], 탈중심화는 즉각적으로 나타나는 자신의 경험을 한 발 물러나서 봄으로써 ‘현실’과 ‘자신이 해석한 현실’ 간의 차이를 보고 자신이 경험을 만들어내는 과정에서 주체임을 인식하게 한다[24].

‘집착’이 현실을 있는 그대로 인식, 경험하지 못하고, 잘못된 인식으로 왜곡시켜 해석함으로써 심리적 문제가 생기는 원인이 되도록 한다[11]면 ‘탈중심화’는 일어난 사건에 대한 자신의 반응과 사건 그 자체 간의 차이를 인식하게 되어 경험에 대한 이해가 변화될 수 있게 해주는 것이다[24]. 나아가 Safran과 Segal[24]은 ‘탈중심화’가 모든 심리치료에 보편적으로 나타나는 중요한 치료기제라고 보았다.

### 3. 에니어그램

우리는 각자 자기가 집착하고 있는 자기 존재, 욕구, 감정, 관념에 따라 자신과 세계를 지각하고 느끼고 생각한다. 이 과정에서 우리는 우리가 지각하고 느끼고 생각하고 바라는 것을 실체화하고 동일시한다[27]. 에니어그램에서는 바로 이렇게 집착에 사로잡힌 다양한 모습, 즉 습관적 사고와 감정, 행동 패턴을 9가지 유형으로 집약해서 가르쳐주고 있다[21]. 에니어그램은 고대의 지혜로 러시아의 Gurdjieff에 의해 1900년대에 서구에 전해졌고, 볼리비아의 Ichazo에 의해 1960년대에 개발되기 시작하여 1970년 경 미국으로 확산되었으며, 현재 자기성장을 위한 도구와 상담 방법으로 널리 활용되고 있는데[21], 인간의 성격 유형을 9가지로 분류하면서 각 유형마다 어떤 집착과 회피를 하는지, 강박과 방어기제를 어떻게 사용하는지 등을 설명해 주고 있다. 그 내용은 다음 [표 1]과 같다.

표 1. 에니어그램 9가지 유형

| 유형  | 자기 이미지     | 집착       | 회피     | 함정      | 근원적<br>인 죄 | 방어<br>기제 |
|-----|------------|----------|--------|---------|------------|----------|
| 1유형 | 나는 올바르다    | 완벽함      | 실수     | 과도한 비판  | 억압된 분노     | 반동 형성    |
| 2유형 | 나는 도움이 된다  | 돕고자 함    | 자신의 욕구 | 지나친 친절  | 교만         | 억압       |
| 3유형 | 나는 능력이 있다  | 성공       | 실패     | 허영/피상성  | 기만         | 동일시      |
| 4유형 | 나는 남다르다    | 특별함      | 평범함    | 우울/의기소침 | 질투(선망)     | 인위적 승화   |
| 5유형 | 나는 현명하다    | 알지<br>지식 | 공허함    | 탐욕      | 탐욕         | 후퇴       |
| 6유형 | 나는 의무를 다한다 | 안전, 충실   | 일탈     | 비겁/무모함  | 두려움(불안)    | 투사       |
| 7유형 | 나는 행복하다    | 쾌락, 재미   | 고통     | 끝없는 계획  | 무절제        | 합리화      |
| 8유형 | 나는 강하다     | 강함       | 허약함    | 복수      | 파렴치        | 부인       |
| 9유형 | 나는 만족한다    | 평화       | 갈등     | 안일함     | 나태         | 중독       |

에니어그램은 잠재의식 속에서 이루어지는 육체와의 동일시 패턴들, 마음과의 동일시 패턴들, 정서와의 동일시 패턴들을 미묘한 심연에서 드러내 준다. 이를 통해 의식이 어떻게 자기를 특정한 형태들과 잘못 동일시하고 고착되었는지를 깨닫게 하는 지혜의 거울이 되어준

다[28]. 우리가 강하게 동일시한 습관적인 패턴들은 너무나 익숙해서 그것이 마치 진정한 나인 것처럼 보이지만 사실 그것은 본질을 가리는 그림자에 불과하다고 할 수 있다. 그것은 나 자신이 어떤 사람이라는 집착이 반복됨으로써 고착된 모습이며 실재하지 않음을 알아차리는 것이 중요하다고 할 것이다. 우리가 어떤 것에 깊이 동일시가 되면 관점이 고정되고 시야가 좁아져서 다른 방식과 다른 관점을 수용하기 어려운 상태가 된다 [28]. 결국, 우리는 “이런 특성이 나이고 다른 특성은 내가 아니야. 이런 모습이 나고 다른 모습은 내가 아니야.” 라고 말하면서 인간 잠재력의 전체 범위에서 특정한 면에만 주의를 기울이고 그것만을 경험한다. 이렇게 해서 자신의 이미지, 자기 한정-즉 예측 가능한 성격유형이 개발되는 것이다[29].

그러므로 에니어그램의 작업 목적은 성격유형을 알아차림으로써 그 성격유형에서 나오는 자동적 반응과 패턴을 멈추게 하는 것이다. 말하자면 에니어그램은 우리를 성격이라는 틀에 가두는 것이 아니라 이미 갇혀있는 틀을 보여주고 밖으로 나올 수 있도록 도와주는 도구인 것이다[29]. 에니어그램은 단순한 유형적 지표를 알려주는 것이 아닌 자신의 집착과 근원적 문제들을 직면케 하며 그것을 객관적으로 바라보게 하고 이를 해결하기 위한 안내의 역할을 한다[30]. 그래서 에니어그램의 가장 중요한 주제 중의 하나는 집착을 파악하는 것이다. 무엇에 집착하고 있는가, 무엇에 사로잡혀 있는가를 아는 것은, 자신의 진정한 모습을 알기 위한 기초가 된다[29]. 왜냐하면 자신이 무엇에 사로잡혀 있고 집착하고 있는지를 아는 것은 자기 성격의 나쁜 경향을 인식함으로써 스스로 진정한 자신을 인식할 수 있게 해주기 때문이다[31]. 에니어그램 프로그램은 인간이 9가지 성격유형중 하나의 기본 성격을 가지며, 같은 성격유형을 가진 사람들은 기본적으로 동일한 내적 동기를 가지고 있다고 본다. 즉 집착의 형태가 같다는 것이다. 각 유형의 타고난 본질은 욕망과 두려움으로 인해 왜곡되어 집착이 발생하고 비슷한 패턴을 형성한다. 이렇게 동일시되고 패턴화된 9가지 성격은 부정적인 면을 통해서, 즉 집착을 통해서 찾아갈 수 있다. 그러므로 에니어그램의 자기발견과정은 자기 자신의 집착을 찾아내

고, 집착의 원인을 이해하며, 그 집착을 극복하는 단계로 나뉜다[32].

#### 4. 본 연구

이상에서 본 것처럼 에니어그램은 심리적 불건강의 원인인 자신의 집착을 알아차리게 하는데 초점을 두고 있는 프로그램임을 알 수 있다. 에니어그램은 자신의 사고, 감정, 행동 패턴을 객관적으로 탐색하게 함으로써 동일시에서 벗어나 탈중심화를 촉진하는데 적합한 프로그램이라고 사료된다. 그러나 선행 연구에서 에니어그램 프로그램이 집착이나 탈중심화에 미치는 영향과 관련하여 연구한 내용은 찾을 수가 없는 실정이다.

에니어그램 집단 프로그램과 관련한 연구들은 자아정체감[33-43], 자기효능감[44-47], 대인관계[30][36-38][40][42][44][48][49]에 관련한 연구가 주를 이루고 있다. 이승이, 정희정[50]은 에니어그램 프로그램 효과를 자아관련 변인(자아정체감, 자아존중감, 자아개념 등)과 적응 관련변인(대인관계, 사회성, 의사소통 등)으로 분류하여 에니어그램에 관련된 논문을 대상으로 프로그램 효과를 분석했는데 효과크기가 자아관련변인에서 0.98, 적응 관련변인에서 0.70, 에니어그램 프로그램 전체에서 0.80로 나타나 주요한 효과를 드러내고 있음을 밝혔다. 한편 이미련[51][52]은 에니어그램 프로그램 관련 연구를 분석하여 인간관계 향상, 부모교육, 진로, 가족치료, 미술치료 및 독서치료 등 6개 유형으로 나누어 살펴보고 있는데 이런 프로그램들이 에니어그램 실무적용에 기여하고 이론 개발에 활용될 수 있음을 주장하였다. 이러한 분석 결과를 통해 국내의 에니어그램 연구가 자기 이해를 통한 자아정체감과 자기효능감 향상에 관한 연구와 타인 이해를 통한 대인관계 향상에 관한 연구 중심으로 이루어졌음을 알 수 있다. 이는 에니어그램이 자기 이해와 타인 이해에 효과적인 도구로 활용되고 있음을 드러내주고 있다고 볼 수 있다. 그러나 에니어그램이 궁극적으로 추구하는 것은 자신과 타인의 성격을 이해하는 것에서 한 발짝 더 나아가는 것이라고 보는데, 그것은 우리 스스로 가두어놓은 성격이라는 제한된 메카니즘에서 벗어날 수 있도록 해 줌으로써 집착을 벗고 자유를 얻게 하는 것이다[29]. 에

니어그램 프로그램 과정에서는 자신의 집착이 어떤 두려움에서 비롯되고 어떤 패턴을 만들어내는지를 알아차리는 활동이 이루어진다. 그렇게 발견한 자신의 성격을 있는 그대로 수용하며 성장방향을 탐색하고 자아동일시의 패턴을 넘어서도록 돕게 되는데[53], 에니어그램 관련 선행연구에서는 그 과정을 통해서 자아정체감이나 자아효능감이 향상되고 대인관계가 증진된다는 결과들을 드러내주고 있다[51]. 그러나 성격유형의 집착을 다루고 있는 에니어그램 프로그램이 ‘집착’에 직접적으로 어떤 영향을 미치는지를 보거나, 그 집착이 감소됨으로써 탈중심화가 촉진되는지를 살펴본 연구는 찾아보지 못했다. 이에 본 연구에서는 에니어그램을 활용한 집단상담이 집착과 탈중심화에 어떤 영향을 미치는지를 살펴보고자 한다. 이러한 연구 목적에 따른 연구문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 에니어그램을 활용한 집단상담에 참가한 집단은 통제집단에 비해 집착에 어떤 차이가 있는가?

연구 문제 2. 에니어그램을 활용한 집단상담에 참가한 집단은 통제집단에 비해 탈중심화에 어떤 차이가 있는가?

본 연구에 사용한 에니어그램 집단상담 프로그램은 선행연구 중 이지희[54]의 프로그램을 사용하였다.

국내의 에니어그램 프로그램을 비교 분석한 김동성[53]의 연구에서는 교육과 영성, 상담 분야에서 대표적으로 ‘한국형 에니어그램 프로그램’과 ‘내적여정 에니어그램 프로그램’, ‘명상상담 에니어그램 프로그램’을 거론하면서, 이 프로그램들의 이론의 공통점은 ‘힘의 중심, 유형별 특징, 어린 시절, 화살(성격역동), 성장(의식성찰)’이며, ‘성장(의식성찰)’ 부분에서는 모두 ‘알아차림’을 강조한다는 것이 공통적이라고 분석하였다. 또한 프로그램 단계별 내용을 분석해 보면 작업 단계는 크게 3단계로 나눌 수가 있는데, ‘자신의 성격유형 찾기, 자신의 성격유형 탐색, 성장(의식성찰)’로 보았고, 국외 에니어그램 프로그램의 개인의 성장과 변화를 위한 작업 과정도 동일하게 3단계로 구성하고 있다고 하였다.

국내의 선행연구에서 에니어그램 집단상담에 사용된 프로그램들은 대부분 ‘한국형 에니어그램 프로그램’이

나 ‘내적여정 에니어그램 프로그램’에 바탕하여 연구목적에 맞게 수정되거나 보완된 것들이다. 에니어그램 프로그램들이 약간 전형적인 비슷한 구조와 내용을 가지고 있는 것은 프로그램 과정에서 ‘힘의 중심, 유형별 특징, 어린 시절, 화살(성격역동), 성장(의식성찰)’이 필수적으로 다루어지는 내용들이기 때문으로 보인다.

본 연구에서 이지희[54]의 프로그램을 채택한 이유는 김동성[53]의 연구에서 밝힌 것과 같이 에니어그램 프로그램들이 공통적으로 강조하는 내용들을 충실히 담고 있으며, 다른 프로그램들과 달리 본 연구의 주제인 ‘집착’을 중심주제로 하여 에니어그램 자기발견 3단계의 변화과정[32]에 적합하게 구성되었기 때문이다.

본 프로그램은 에니어그램을 통하여 자신의 자동적 패턴과 집착을 발견하고 알아차리며 수용하고 성장하는 것을 목적으로 1단계: 자신의 집착을 찾아내는 단계, 2단계: 집착의 원인을 이해하는 단계, 3단계: 집착을 극복하는 단계로 구성되었다. 회기당 150분, 총 8회기로 구성되었으며 프로그램의 내용은 [표 2]와 같다.

표 2. 에니어그램 집단상담 프로그램

| 단계              | 회기 | 주제                   | 활동내용  |
|-----------------|----|----------------------|---|
| 자신의 집착을 찾아내는 단계 | 1  | 집단 안내 및 친밀감 형성       | -집단 운영방법 및 규칙 안내<br>-자신의 별칭과 의미 소개하기<br>-에니어그램 개요     |
|                 | 2  | 힘의 중심 찾기             | -세 가지 힘의 중심과 상호작용<br>-상황별 자신의 반응 방식(생각, 감정, 행동)       |
|                 | 3  | 성격유형과 날개 찾기          | -어린 시절의 메시지와 패턴 찾기<br>-성격 유형과 날개 찾기                   |
| 집착의 원인을 이해하는 단계 | 4  | 검사지를 통한 성격 탐색        | -검사지와 자가진단의 비교를 통한 자기 탐색<br>-9가지 성격 특성과 근원적 욕구, 집착 알기 |
|                 | 5  | 분열과 통합의 역동성 이해       | -통합, 발달의 방향과 수준에 대한 이해<br>-성격의 장점과 단점 나누기             |
| 집착을 극복하는 단계     | 6  | 신호 알아차리기             | -자신의 주된 감정 패턴 알아차리기<br>-두려움과 분열 징후 통찰하기               |
|                 | 7  | 의식으로 보기              | -자신의 집착을 의식적으로 바라보기<br>-자신의 발달수준 통찰하기                 |
|                 | 8  | 잃어버린 어린 시절의 메시지 회복하기 | -계약 메시지에서 벗어나 성장 방향 찾기<br>-소감 나누기                     |

집단상담 프로그램 내용으로는 초기에 자신의 집착을 찾아내는 단계로써 집단의 구조화와 유대감 형성을

촉진하고, 자신의 어릴 적 메시지를 통해 세 가지 힘의 중심과 성격 패턴을 탐색하면서 자신의 근원적 욕구와 집착을 찾을 수 있도록 하였다. 중기에는 집착의 원인을 이해하는 단계로써 분열과 통합의 방향을 알고, 발달 수준을 탐색할 수 있도록 질문과 피드백을 통해 상호작용하면서 자신의 자동적 패턴을 발견하고 성격 특성에 따른 집착을 이해할 수 있도록 하였다. 집단 후기에는 집착을 극복하는 단계로 자신의 두려움과 집착의 패턴을 알아차리고 의식적으로 바라보기를 통해 심리적 유연성을 증가시키고 성장 방향을 찾을 수 있도록 하였다.

이 과정은 에니어그램에 대한 교육보다는 스스로 자신을 성찰하고 집단원의 피드백을 통해 자각하고 이해하며 수용 및 성장할 수 있도록 구조화하여 상호작용 중심으로 운영하였고, 집단응집력이 생성된 후기에는 반구조화로 진행되었다. 프로그램 진행은 에니어그램 전문가로 10년 이상 집단 진행경험을 가진 본 연구자가 하였다.

본 연구의 대상은 중년 여성으로 하였다. 여성의 중년기는 다양한 측면에서 변화와 혼란을 경험하는 시기로 신체적으로는 폐경과 갱년기 증상을 겪게 되며, 심리적으로는 우울, 스트레스, 가치관의 혼란 등을 겪게 된다. 또한 사회적으로는 역할 갈등이나 역할 축소에 따른 무력감을 경험하게 된다[55]. 이렇게 중년기는 삶의 변화와 위기를 경험하는 시기이지만, 자신의 삶을 돌아보고, 앞으로 인생의 후반기를 위해 성숙하지 않으면 그 갈등과 위기는 개인적 위기를 넘어서 가정과 사회 전반에 걸친 위기로 확대될 수 있다[56]. 그러므로 여성에게 있어 중년기는 지금까지의 인생을 평가하고, 미래의 삶을 행복하고 성숙하도록 계획해야 하는 삶의 중요한 전환점이라 할 것이다[57].

Jung[58]은 중년기가 이러한 위기와 갈등을 극복해 나가는 과도기인 동시에 성격 발달의 정점이라고 했다. 인생의 과도기에서 자신의 존재감이나 정체성에 대한 혼란과 심리적 어려움을 겪고 있는 중년여성들에게 에니어그램 집단 프로그램은 자기 집착에서 벗어나게 하는 의식전환을 가져오며, 자기를 이해하고, 자기변형을 통한 성장에 이르도록 도움을 줄 수 있을 것으로 기대

된다. 왜냐하면 Gurdjieff가 말한 것처럼 에니어그램은 인간이 가지고 있는 기본적인 감정-분노, 질투, 자존심, 허영, 증오, 나태, 공포 등-과 부정적 감정-자기연민, 의기소침, 원한, 갈망, 무료함, 성급함 등-에서 벗어나게 하며, 평소에 잘 모르고 살아온 진정한 자신에 눈을 뜨게 함과 동시에 자기가 어떤 강박행동에 지배되고 있으며, 어떤 긍정적·부정적 특성을 갖고 있는지를 깨닫게 함으로써 자신의 진정한 가능성을 찾아내어 조화된 인간관계를 이루도록 해주는데 도움이 되기[59] 때문이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 전북지역에 거주하는 중년 여성을 대상으로 하였다. 중년 여성들에게 에니어그램 집단상담을 적용하고 그 효과를 알아보기 위해서 전북지역 내에 홍보하고 참가자를 모집하였다.

프로그램의 목적과 내용에 대해 동의한 자발적 참가자들로 실험집단 15명, 통제집단 16명을 구성하였으나 실험집단 대상자 중 2명, 통제집단 대상자 중 1명이 중도 탈락하여 최종 실험집단 13명, 통제집단 15명이 참가하였다.

본 연구에서 중년기 여성의 연령범위는 40세 이상부터 65세까지로 지정하였다. 중년기의 연령범위는 연구 [60-64]에 따라 서로 다른데, 본 연구에서는 선행연구 [65]를 따라 40~65세로 정하였다.

표 3. 일반적 특성

|          |       | 실험집단        | 통제집단        | 전체     |
|----------|-------|-------------|-------------|--------|
| 성별       | 여     | 13          | 15          | 28     |
|          |       | 100.0%      | 100.0%      | 100.0% |
| 결혼여부     | 기혼    | 13          | 15          | 28     |
|          |       | 100.0%      | 100.0%      | 100.0% |
| 학력       | 대졸    | 3           | 6           | 9      |
|          |       | 23.1%       | 40.0%       | 32.1%  |
|          | 대학원 재 | 5           | 6           | 11     |
|          |       | 38.5%       | 40.0%       | 39.3%  |
|          | 대학원 졸 | 5           | 3           | 8      |
|          |       | 38.5%       | 20.0%       | 28.6%  |
| 연령(M±SD) |       | 48.92±4.112 | 48.07±3.936 |        |

연구 대상의 일반적 특성은 [표 3]에서 보는 바와 같이, 모두 기혼 여성이며 학력은 실험집단은 대학원 재, 대학원 졸업 각각 38.5%, 대졸이 23.1%, 통제집단은 대졸, 대학원 재가 각각 40.0%, 대학원 졸업 20.0%로 나타났다. 연령은 실험집단이 48.92±4.112세, 통제집단이 48.07±3.936세로 나타났다.

## 2. 측정도구

### 2.1 집착 척도

김은희[22]가 제작한 집착 척도를 사용하였다. 김은희는 집착을 ‘현재성과 유연성, 초연성이 결여된 심리상태’로 정의하면서 집착을 과거 중심성, 현재성 결여, 미래 중심성, 시각 고정성, 상황 경직성, 욕구 집착성의 6개 하위요인으로 구성하였다. 과거 중심성은 과거의 기억·관념·감정·경험 등에 사로잡혀 현재 후회하고 괴로워하는 것을 말하고, 현재성 결여는 지금 현재 해야 할 일, 하고자 하는 일에 집중하거나 충실하지 못하는 것, 미래 중심성은 미래에 대한 걱정과 불안 등이 현재의 의식을 점유하고 있는 것을 말한다. 시각 고정성은 시간이 흘러도 변하지 않는, 고정된 시각의 틀을 말하고, 상황 경직성은 당면한 상황에 유연하게 응하지 못하고 경직된 태도나 행동을 보이는 것, 욕구 집착성은 자기중심적인 이기적 욕구에 집착하여 그 욕구를 갈망하고 고집하는 것을 말한다. 이같은 집착의 6요인은 모두 동일한 하나의 현상으로 요약할 수 있는데 즉, 특정 지각(기억)·생각·감정·의도·욕구·바람 등의 어떤 개인 내적 경험에 묶여있거나 고착되어 있는 현상이라는 것이 그것이다.

집착척도는 각 요인당 6문항씩 총 36문항으로 구성되어 있다. 5점 리커트척도로 평정하며 총 점수 범위는 36~180점이다. 점수가 높을수록 집착의 정도가 강한 것을 의미한다. 김은희[40]의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.94$ 이며, 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.92$ 이었다. 하위영역으로는 미래 중심성 .87, 시각 고정성 .90, 상황 경직성 .81, 과거 중심성 .76, 욕구 집착성 .88 현재성 결여 .84이었다.

### 2.2 탈중심화 척도

김준범[4]이 제작한 척도를 사용하였다. 하위요인인 거리두기, 즉각적 인식, 수용에 각 5문항씩 15문항으로 이루어져 있다. 5점 리커트척도로 평정하고 총 점수 범위는 15~75점이다. 점수가 높을수록 탈중심화의 정도가 높음을 의미한다. 김준범[4]의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.85$ 이며, 본 연구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.91$ 이었다. 하위영역으로는 거리두기 .84, 즉각적 인식 .83, 수용 .84이었다.

## 3. 연구절차

실험처치 효과를 검증하기 위해 사전-사후-추후 통제집단 설계방법을 적용하였다. 실험집단에는 2019년 1월 4주에 걸쳐 학생상담센터 상담실에서 주1회 토요일 5시간씩 총 20시간, 8회기의 집단상담 프로그램을 실시하였다. 실험집단과 통제집단에 프로그램 진행 전, 프로그램 진행 직후, 프로그램 진행 4주 후에 각각 집착, 탈중심화 척도 검사를 실시하였고, 실험집단에 프로그램을 진행하는 동안 통제집단에는 다른 개입을 하지 않았다.

실험 처치의 확산을 최소화하기 위해 실험집단과 통제집단 참여자에게 참여자 정보를 알리지 않았으며 접촉할 시에는 프로그램 내용에 대해 비밀을 유지하도록 하였다. 또한 본 연구가 진행되는 동안 다른 집단 프로그램에 참여하지 않도록 하였으며, 통제집단에도 마찬가지로 다른 집단 프로그램 참여를 제한하였다. 통제집단은 그 외 개인 생활 사건을 통제하지 않고 일상생활을 하게 하였다.

## 4. 자료 처리 및 분석

본 연구의 자료처리는 SPSS/WIN 통계프로그램 22.0을 활용하였다. 실험집단과 통제집단의 효과검증을 위해서 프로그램 실시 전과 후, 추후에 자기보고식 설문 조사를 통해 자료를 수집하여 변화를 살펴보았다. 통계처리 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에 사용된 척도의 신뢰도 검사를 위해 Cronbach's  $\alpha$ 를 사용하였으며, 동질성 검증을 위해 교차분석과 t-test를 사용하였다.

둘째, 프로그램이 집착, 탈중심화에 미치는 영향을 알아보기 위해 반복측정분산분석(repeated measures

ANOVA)을 실시하였다.

### III. 연구결과

#### 1. 신뢰도 검증

설문항목이 신뢰성을 인정받기 위한 절대적인 기준은 없으나 일반적으로 알파(Alpha)계수가 0.6 이상이면 비교적 신뢰도가 높다고 보고 있다. 따라서 본 연구에서 사용한 측정도구의 신뢰성은 대부분 0.6 이상으로 나타나기 때문에 모든 설문항목은 신뢰성이 있는 것으로 확인되었다.

#### 2. 사전 동질성 검증

본 연구 참여자들은 성별과 결혼여부에서 모두 동일한 기혼 여성이며, 학력은 실험집단은 대학원 재, 대학원 졸업이 각각 38.5%, 대졸이 23.1%, 통제집단은 대졸, 대학원 재가 각각 40.0%, 대학원 졸업이 20.0%로 나타났다( $X^2=1.455, p=.483$ ). 연령은 실험집단이  $48.92\pm 4.112$ 세, 통제집단이  $48.07\pm 3.936$ 세로 나타났다( $t=.562, p=.579$ ). 따라서 집단간 동질성이 확보되었음을 알 수 있었다.

실험집단과 통제집단의 사전검사의 동질성 여부를 알아보기 위한 집단간 t-test 결과는 [표 5]와 같다. 집착, 탈중심화에 대한 집단간 동질성 검증 결과, 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 즉, 사전검사에서 집단간 동질하다고 할 수 있다.

#### 3. 집착에 미치는 효과

[표 6]에서 보는 바와 같이 검사 시기에 따른 두 집단의 집착 점수 평균 및 표준편차에 대해 살펴보면 실험집단의 경우에는 미래 중심성, 과거 중심성, 현재성 결여, 집착 전체는 사후검사에서 가장 낮은 점수를 보였고 시각 고정성, 상황 경직성, 욕구 집착성은 검사 시기에 따라 지속적으로 감소하는 경향을 보여 추후검사에서 가장 낮은 점수를 보였다. 또한 집착의 모든 요인에서 사전검사에 비해 사후검사, 추후검사에서 낮은 점수를 보였다. 반면에 통제집단의 경우에는 모든 영역에서 검사 시기에 관계없이 큰 차이를 보이지 않았다.

표 4. 신뢰도 검증

|      |        | Alpha |
|------|--------|-------|
| 집착   | 미래중심   | .870  |
|      | 시각고정   | .830  |
|      | 상황경직   | .791  |
|      | 과거중심   | .841  |
|      | 욕구집착   | .710  |
|      | 현재성 결여 | .794  |
| 탈중심화 | 전체     | .920  |
|      | 거리두기   | .757  |
|      | 즉각적 인식 | .745  |
|      | 수용     | .764  |
|      | 전체     | .888  |

표 5. 사전검사의 집단간 동질성 검증

|      | 집단     | N    | 사전검사  |        | t     | p      |      |
|------|--------|------|-------|--------|-------|--------|------|
|      |        |      | 평균    | 표준편차   |       |        |      |
| 집착   | 미래 중심성 | 실험집단 | 13    | 15.08  | 1.935 | .071   | .944 |
|      |        | 통제집단 | 15    | 15.00  | 3.485 |        |      |
|      | 시각 고정성 | 실험집단 | 13    | 18.77  | 4.065 | .921   | .366 |
|      |        | 통제집단 | 15    | 17.53  | 3.021 |        |      |
|      | 상황 경직성 | 실험집단 | 13    | 17.38  | 3.404 | 1.136  | .266 |
|      |        | 통제집단 | 15    | 16.00  | 3.047 |        |      |
|      | 과거 중심성 | 실험집단 | 13    | 15.15  | 2.410 | -.093  | .926 |
|      |        | 통제집단 | 15    | 15.27  | 3.731 |        |      |
|      | 욕구 집착성 | 실험집단 | 13    | 16.38  | 2.329 | 1.510  | .143 |
|      |        | 통제집단 | 15    | 15.07  | 2.282 |        |      |
|      | 현재성 결여 | 실험집단 | 13    | 14.85  | 1.519 | -1.029 | .313 |
|      |        | 통제집단 | 15    | 15.73  | 2.764 |        |      |
| 전체   | 실험집단   | 13   | 97.62 | 9.709  | .700  | .490   |      |
|      | 통제집단   | 15   | 94.60 | 12.608 |       |        |      |
| 탈중심화 | 거리두기   | 실험집단 | 13    | 13.85  | 2.193 | -1.329 | .195 |
|      |        | 통제집단 | 15    | 15.07  | 2.604 |        |      |
|      | 즉각적 인식 | 실험집단 | 13    | 15.46  | 1.713 | -.500  | .621 |
|      |        | 통제집단 | 15    | 15.87  | 2.446 |        |      |
|      | 수용     | 실험집단 | 13    | 14.00  | 2.345 | -1.566 | .130 |
|      |        | 통제집단 | 15    | 15.33  | 2.160 |        |      |
|      | 전체     | 실험집단 | 13    | 43.31  | 5.663 | -1.381 | .179 |
|      |        | 통제집단 | 15    | 46.27  | 5.650 |        |      |

검사 시기에 따른 실험집단과 통제집단 간의 집착 점수의 변화를 알아보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였고 그 결과는 [표 7]과 같다.

[표 7]에서 보는 바와 같이 미래 중심성( $F=8.314, p<.001$ ), 시각 고정성( $F=11.888, p<.001$ ), 상황 경직성( $F=11.015, p<.001$ ), 과거 중심성( $F=15.346, p<.001$ ), 욕구 집착성( $F=9.978, p<.001$ ), 현재성 결여( $F=4.991, p<.05$ ), 집착 전체( $F=37.386, p<.001$ ) 등 모든 요인에서 검사시기와 집단의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다. 이것



은 곧 프로그램이 시간의 경과에 따라 실험집단과 통제 집단 사이에 서로 다른 정도로 통계적으로 유의한 영향을 주고 있음을 의미한다.

표 6. 검사 시기에 따른 두 집단의 집착 점수 평균 및 표준편차

| 집착     | 검사시기 | 실험집단(N=13) |        | 통제집단(N=15) |        |
|--------|------|------------|--------|------------|--------|
|        |      | M          | SD     | M          | SD     |
| 미래 중심성 | 사전   | 15.08      | 1.935  | 15.00      | 3.485  |
|        | 사후   | 10.54      | 3.479  | 13.93      | 3.788  |
|        | 추후   | 11.77      | 2.862  | 14.87      | 3.335  |
| 시각 고정성 | 사전   | 18.77      | 4.065  | 17.53      | 3.021  |
|        | 사후   | 15.77      | 3.516  | 18.33      | 4.100  |
|        | 추후   | 15.46      | 3.550  | 17.33      | 3.619  |
| 상황 경직성 | 사전   | 17.38      | 3.404  | 16.00      | 3.047  |
|        | 사후   | 13.31      | 2.983  | 15.20      | 3.278  |
|        | 추후   | 13.15      | 2.478  | 16.00      | 2.928  |
| 과거 중심성 | 사전   | 15.15      | 2.410  | 15.27      | 3.731  |
|        | 사후   | 11.00      | 2.082  | 14.73      | 3.634  |
|        | 추후   | 11.08      | 1.977  | 15.67      | 2.664  |
| 육구 집착성 | 사전   | 16.38      | 2.329  | 15.07      | 2.282  |
|        | 사후   | 13.15      | 2.193  | 15.00      | 2.928  |
|        | 추후   | 12.54      | 2.436  | 15.73      | 2.251  |
| 현재성 결여 | 사전   | 14.85      | 1.519  | 15.73      | 2.764  |
|        | 사후   | 10.38      | 2.142  | 13.27      | 2.219  |
|        | 추후   | 11.23      | 2.279  | 14.87      | 2.900  |
| 전체     | 사전   | 97.62      | 9.709  | 94.60      | 12.608 |
|        | 사후   | 74.15      | 10.278 | 90.47      | 11.032 |
|        | 추후   | 75.23      | 9.514  | 94.47      | 11.975 |

표 7. 검사 시기에 따른 두 집단의 집착 점수에 대한 반복측정 변량분석

| 집착     | 변량원     | 자유도      | SS | MS       | F         |
|--------|---------|----------|----|----------|-----------|
| 미래 중심성 | 검사시기    | 111.293  | 2  | 55.646   | 17.939*** |
|        | 검사시기*집단 | 51.578   | 2  | 25.789   | 8.314***  |
|        | 오차      | 161.303  | 52 | 3.102    |           |
| 시각 고정성 | 검사시기    | 43.768   | 2  | 21.884   | 9.120***  |
|        | 검사시기*집단 | 57.054   | 2  | 28.527   | 11.888*** |
|        | 오차      | 124.779  | 52 | 2.400    |           |
| 상황 경직성 | 검사시기    | 97.735   | 2  | 48.868   | 15.695*** |
|        | 검사시기*집단 | 68.592   | 2  | 34.296   | 11.015*** |
|        | 오차      | 161.908  | 52 | 3.114    |           |
| 과거 중심성 | 검사시기    | 84.755   | 2  | 42.378   | 16.535*** |
|        | 검사시기*집단 | 78.660   | 2  | 39.330   | 15.346*** |
|        | 오차      | 133.268  | 52 | 2.563    |           |
| 육구 집착성 | 검사시기    | 48.741   | 2  | 24.371   | 6.507**   |
|        | 검사시기*집단 | 74.741   | 2  | 37.371   | 9.978***  |
|        | 오차      | 194.759  | 52 | 3.745    |           |
| 현재성 결여 | 검사시기    | 171.954  | 2  | 85.977   | 30.548*** |
|        | 검사시기*집단 | 28.097   | 2  | 14.048   | 4.991**   |
|        | 오차      | 146.356  | 52 | 2.815    |           |
| 전체     | 검사시기    | 3004.648 | 2  | 1502.324 | 55.161*** |
|        | 검사시기*집단 | 2036.458 | 2  | 1018.229 | 37.386*** |
|        | 오차      | 1416.232 | 52 | 27.235   |           |

이러한 차이가 통계적으로 유의한지 알아보기 위해 두 집단의 집착 점수에 대하여 검사 시기에 따른 반복 측정 변량분석 결과 검사시기와 집단간의 상호작용 효과가 나타난 영역에 대해서 두 집단간에 검사시기별로 집착 점수를 비교해 보았다.

상호작용 효과를 보인 미래 중심성, 시각 고정성, 상황 경직성, 과거 중심성, 육구 집착성, 현재성 결여, 집착 전체 점수의 변화추이를 살펴보기 위하여 실험집단과 통제집단의 검사시기별 집착 점수에 대해 독립표본 t-검증을 실시하였다. 그 결과는 [표 8]에 제시되었다.

표 8. 검사 시기에 따른 두 집단간 집착 점수 차이

| 집착     | 검사 시기 | 실험집단(N=13) |        | 통제집단(N=15) |        | t         |
|--------|-------|------------|--------|------------|--------|-----------|
|        |       | M          | SD     | M          | SD     |           |
| 미래 중심성 | 사전    | 15.08      | 1.935  | 15.00      | 3.485  | .071      |
|        | 사후    | 10.54      | 3.479  | 13.93      | 3.788  | -2.455*   |
|        | 추후    | 11.77      | 2.862  | 14.87      | 3.335  | -2.615*   |
| 시각 고정성 | 사전    | 18.77      | 4.065  | 17.53      | 3.021  | .921      |
|        | 사후    | 15.77      | 3.516  | 18.33      | 4.100  | -1.762    |
|        | 추후    | 15.46      | 3.550  | 17.33      | 3.619  | -1.377    |
| 상황 경직성 | 사전    | 17.38      | 3.404  | 16.00      | 3.047  | 1.136     |
|        | 사후    | 13.31      | 2.983  | 15.20      | 3.278  | -1.588    |
|        | 추후    | 13.15      | 2.478  | 16.00      | 2.928  | -2.752*   |
| 과거 중심성 | 사전    | 15.15      | 2.410  | 15.27      | 3.731  | -.093     |
|        | 사후    | 11.00      | 2.082  | 14.73      | 3.634  | -3.264**  |
|        | 추후    | 11.08      | 1.977  | 15.67      | 2.664  | -5.107*** |
| 육구 집착성 | 사전    | 16.38      | 2.329  | 15.07      | 2.282  | 1.510     |
|        | 사후    | 13.15      | 2.193  | 15.00      | 2.928  | -1.864    |
|        | 추후    | 12.54      | 2.436  | 15.73      | 2.251  | -3.606*** |
| 현재성 결여 | 사전    | 14.85      | 1.519  | 15.73      | 2.764  | -1.029    |
|        | 사후    | 10.38      | 2.142  | 13.27      | 2.219  | -3.483**  |
|        | 추후    | 11.23      | 2.279  | 14.87      | 2.900  | -3.646*** |
| 전체     | 사전    | 97.62      | 9.709  | 94.60      | 12.608 | .700      |
|        | 사후    | 74.15      | 10.278 | 90.47      | 11.032 | -4.027*** |
|        | 추후    | 75.23      | 9.514  | 94.47      | 11.975 | -4.653*** |

전체 집착 점수의 경우 실험집단은 통제집단과 사전 검사 시에는 유의한 차이를 보이지 않았으나 사후검사와 추후검사에서는  $p<.001$ 에서 유의한 차이를 보였다. 이것은 사후, 추후에 검사한 전체 집착 점수에 있어서 프로그램을 경험한 실험집단이 통제집단에 비하여 사후검사에서는 16.32점, 추후검사에서는 19.24점 낮았을 뿐만 아니라 그 차이가  $p<.001$ 에서 통계적으로 유의하다는 것을 의미한다.

미래 중심성의 경우도 전체 집착에서와 마찬가지로 실험집단과 통제집단이 사전검사에서는 유의한 차이를

보이지 않았으나 사후검사, 추후검사 시  $p<.05$ 에서 유의한 차이를 보였다. 즉 사후, 추후 프로그램을 체험한 실험집단이 통제집단에 비하여 미래 중심성 점수가 3.39점, 3.10점 낮았을 뿐만 아니라  $p<.05$ 에서 통계적으로 유의하다는 것을 의미한다.

시각 고정성의 경우에는 사전검사, 사후검사, 추후검사 모두 실험집단과 통제집단간에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

상황 경직성의 경우 실험집단은 통제집단과 사전, 사후검사에서는 유의한 차이를 보이지 않았으나 추후검사에는  $p<.05$ 에서 유의한 차이를 보였다. 추후검사 시 프로그램을 체험한 실험집단이 통제집단에 비하여 상황 경직성 점수가 2.85점이 낮았고 그 차이는  $p<.05$ 에서 유의하다는 것을 알 수 있다.

과거 중심성의 경우는 전체 집착에서와 마찬가지로 실험집단과 통제집단이 사전검사에서는 유의한 차이를 보이지 않았으나 사후검사 시  $p<.01$ 에서, 추후검사 시  $p<.001$ 에서 유의한 차이를 보였다. 즉 사후, 추후 프로그램을 체험한 실험집단이 통제집단에 비하여 과거 중심성 점수가 3.73점, 4.59점 낮았을 뿐만 아니라  $p<.01$ ,  $p<.001$ 에서 통계적으로 유의하다는 것을 의미한다.

욕구 집착성의 경우 실험집단은 통제집단과 사전, 사후검사에서는 유의한 차이를 보이지 않았으나 추후검사에는  $p<.001$ 에서 유의한 차이를 보였다. 추후검사 시 프로그램을 체험한 실험집단이 통제집단에 비하여 욕구 집착성 점수가 3.19점이 낮았고 그 차이는  $p<.001$ 에서 유의하다는 것을 알 수 있다.

현재성 결여의 경우는 전체 집착에서와 마찬가지로 실험집단과 통제집단이 사전검사에서는 유의한 차이를 보이지 않았으나 사후검사 시  $p<.01$ 에서, 추후검사 시  $p<.001$ 에서 유의한 차이를 보였다. 즉 사후, 추후 프로그램을 체험한 실험집단이 통제집단에 비하여 현재성 결여 점수가 2.89점, 3.64점 낮았을 뿐만 아니라  $p<.01$ ,  $p<.001$ 에서 통계적으로 유의하다는 것을 의미한다.

4. 탈중심화에 미치는 효과

[표 9]에서 보는 바와 같이 검사 시기에 따른 두 집단의 탈중심화 점수 평균 및 표준편차에 대해 살펴보면

실험집단의 경우에는 즉각적 인식은 사후검사에서 가장 높은 점수를 보였고 거리두기, 수용, 탈중심화 전체는 검사 시기에 따라 지속적으로 증가하는 경향을 보여 추후검사에서 가장 높은 점수를 보였다. 또한 탈중심화의 모든 요인에서 사전검사에 비해 사후검사, 추후검사에서 높은 점수를 보였다. 반면에 통제집단의 경우에는 모든 영역에서 검사 시기에 관계없이 큰 차이를 보이지 않았다.

표 9. 검사 시기에 따른 두 집단의 탈중심화 점수 평균 및 표준편차

| 집착     | 검사시기 | 실험집단(N=13) |       | 통제집단(N=15) |       |
|--------|------|------------|-------|------------|-------|
|        |      | M          | SD    | M          | SD    |
| 거리두기   | 사전   | 13.85      | 2.193 | 15.07      | 2.604 |
|        | 사후   | 17.46      | 1.854 | 16.13      | 2.416 |
|        | 추후   | 18.00      | 1.826 | 15.67      | 2.160 |
| 즉각적 인식 | 사전   | 15.46      | 1.713 | 15.87      | 2.446 |
|        | 사후   | 19.23      | 1.787 | 15.67      | 2.127 |
|        | 추후   | 18.77      | 1.481 | 15.67      | 1.676 |
| 수용     | 사전   | 14.00      | 2.345 | 15.33      | 2.160 |
|        | 사후   | 18.31      | 1.750 | 15.60      | 2.354 |
|        | 추후   | 18.85      | 2.230 | 15.67      | 1.952 |
| 전체     | 사전   | 43.31      | 5.663 | 46.27      | 5.650 |
|        | 사후   | 55.00      | 4.183 | 47.40      | 5.779 |
|        | 추후   | 55.62      | 4.646 | 47.00      | 4.583 |

표 10. 검사 시기에 따른 두 집단의 탈중심화 점수에 대한 반복측정 변량분석

| 집착     | 변량원     | 자유도     | SS | MS      | F         |
|--------|---------|---------|----|---------|-----------|
| 거리두기   | 검사시기    | 103.363 | 2  | 51.682  | 30.977*** |
|        | 검사시기*집단 | 46.744  | 2  | 23.372  | 14.009*** |
|        | 오차      | 86.756  | 52 | 1.668   |           |
| 즉각적 인식 | 검사시기    | 52.488  | 2  | 26.244  | 17.715*** |
|        | 검사시기*집단 | 65.631  | 2  | 32.815  | 22.151*** |
|        | 오차      | 77.036  | 52 | 1.481   |           |
| 수용     | 검사시기    | 111.703 | 2  | 55.851  | 28.025*** |
|        | 검사시기*집단 | 85.703  | 2  | 42.851  | 21.502*** |
|        | 오차      | 103.631 | 52 | 1.993   |           |
| 전체     | 검사시기    | 776.777 | 2  | 388.389 | 65.087*** |
|        | 검사시기*집단 | 572.206 | 2  | 286.103 | 47.946*** |
|        | 오차      | 310.294 | 52 | 5.967   |           |

검사 시기에 따른 실험집단과 통제집단 간의 탈중심화 점수의 변화를 알아보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였고 그 결과는 [표 10]과 같다.

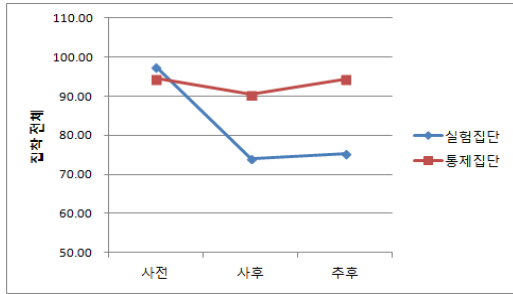


그림 1. 검사 시기에 따른 집착 전체

[표 10]에서 보는 바와 같이 거리두기( $F=14.009, p<.001$ ), 즉각적 인식( $F=22.151, p<.001$ ), 수용( $F=21.502, p<.001$ ), 탈중심화 전체( $F=47.946, p<.001$ ) 등 모든 요인에서 검사시기와 집단의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다. 이것은 곧 프로그램이 시간의 경과에 따라 실험 집단과 통제집단 사이에 서로 다른 정도로 통계적으로 유의한 영향을 주고 있음을 의미한다.

이러한 차이가 통계적으로 유의한지 알아보기 위하여 두 집단의 탈중심화 점수에 대하여 검사 시기에 따른 반복측정 변량분석 결과 검사시기와 집단간의 상호작용 효과가 나타난 영역에 대하여 두 집단간에 검사시기별로 탈중심화 점수를 비교해 보았다.

상호작용 효과를 보인 거리두기, 즉각적 인식, 수용, 탈중심화 전체 점수의 변화추이를 살펴보기 위하여 실험집단과 통제집단의 검사시기별 집착 점수에 대해 독립표본 t-검증을 실시하였다. 그 결과는 [표 11]에 제시되었다.

표 11. 검사 시기에 따른 두 집단간 탈중심화 점수 차이

| 집착     | 검사 시기 | 실험집단(N=13) |       | 통제집단(N=15) |       | t        |
|--------|-------|------------|-------|------------|-------|----------|
|        |       | M          | SD    | M          | SD    |          |
| 거리두기   | 사전    | 13.85      | 2.193 | 15.07      | 2.604 | -1.329   |
|        | 사후    | 17.46      | 1.854 | 16.13      | 2.416 | 1.612    |
|        | 추후    | 18.00      | 1.826 | 15.67      | 2.160 | 3.059**  |
| 즉각적 인식 | 사전    | 15.46      | 1.713 | 15.87      | 2.446 | -.500    |
|        | 사후    | 19.23      | 1.787 | 15.67      | 2.127 | 4.757*** |
|        | 추후    | 18.77      | 1.481 | 15.67      | 1.676 | 5.153*** |
| 수용     | 사전    | 14.00      | 2.345 | 15.33      | 2.160 | -1.566   |
|        | 사후    | 18.31      | 1.750 | 15.60      | 2.354 | 3.407**  |
|        | 추후    | 18.85      | 2.230 | 15.67      | 1.952 | 4.024*** |
| 전체     | 사전    | 43.31      | 5.663 | 46.27      | 5.650 | -1.381   |
|        | 사후    | 55.00      | 4.183 | 47.40      | 5.779 | 3.929*** |
|        | 추후    | 55.62      | 4.646 | 47.00      | 4.583 | 4.930*** |

전체 탈중심화 점수의 경우 실험집단은 통제집단과 사전검사 시에는 유의한 차이를 보이지 않았으나 사후검사와 추후검사에서는  $p<.001$ 에서 유의한 차이를 보였다. 이것은 사후, 추후에 검사한 전체 탈중심화 점수에 있어서 프로그램을 경험한 실험집단이 통제집단에 비하여 사후검사에서는 7.60점, 추후검사에서는 8.62점 높았을 뿐만 아니라 그 차이가  $p<.001$ 에서 통계적으로 유의하다는 것을 의미한다.

거리두기의 경우 실험집단은 통제집단과 사전, 사후 검사에서는 유의한 차이를 보이지 않았으나 추후검사에서는  $p<.01$ 에서 유의한 차이를 보였다. 추후검사 시 프로그램을 체험한 실험집단이 통제집단에 비하여 거리두기 점수가 2.33점이 높았고 그 차이가  $p<.01$ 에서 유의하다는 것을 알 수 있다.

즉각적 인식의 경우도 전체 탈중심화에서와 마찬가지로 실험집단과 통제집단이 사전검사에서는 유의한 차이를 보이지 않았으나 사후검사, 추후검사 시  $p<.001$ 에서 유의한 차이를 보였다. 즉 사후, 추후 프로그램을 체험한 실험집단이 통제집단에 비하여 즉각적 인식 점수가 3.56점, 3.10점 높았을 뿐만 아니라  $p<.001$ 에서 통계적으로 유의하다는 것을 의미한다.

수용의 경우는 전체 탈중심화에서와 마찬가지로 실험집단과 통제집단이 사전검사에서는 유의한 차이를 보이지 않았으나 사후검사 시  $p<.01$ 에서, 추후검사 시  $p<.001$ 에서 유의한 차이를 보였다. 즉 사후, 추후 프로그램을 체험한 실험집단이 통제집단에 비하여 수용 점수가 2.71점, 3.18점 높았을 뿐만 아니라  $p<.01, p<.001$ 에서 통계적으로 유의하다는 것을 의미한다.

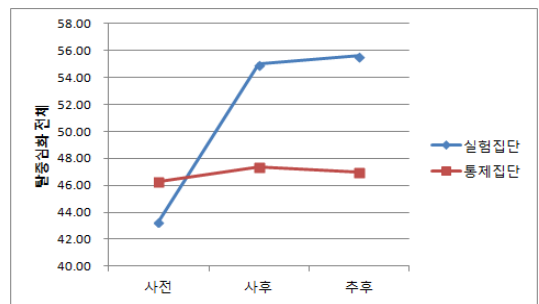


그림 2. 검사 시기에 따른 탈중심화 전체

#### IV. 논의 및 제언

본 연구는 에니어그램 집단상담 프로그램이 중년 여성의 집착과 탈중심화에 미치는 효과를 알아보고자 하였으며 본 연구의 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, ‘에니어그램을 활용한 집단상담에 참가한 집단은 통제집단에 비해 집착에 어떤 차이가 있는가?’에 대해 살펴본 결과, 통계적으로 유의한 수준에서 에니어그램 집단상담에 참여한 실험집단이 통제집단에 비해 집착 전체에서 집착의 변화량이 더 높게 나타났다. 즉, 에니어그램 집단상담에 참여한 중년여성이 참여하지 않은 중년여성보다 집착이 더 감소된 것으로 확인되었다. 이 결과를 토대로 판단해 볼 때, 에니어그램 집단상담은 중년여성의 집착을 줄이는 데 효과가 있다고 할 수 있다. 본 연구의 결과는 집착 수준을 감소시킨 측면에서 이해림[18], 차정연[19], 권미진[20]의 연구 결과와 일치한다.

집착수준을 감소시키기 위해서 권미진[20]은 먼저 생각이 감정을 일으키고 행동과 연관이 된다는 것을 인식시키는 것이 필요하다고 하였다. 본 집단 참여 과정에서 집단원들은 에니어그램 검사와 해석을 통한 정량적 접근과 추가탐색 질문의 정성적 접근을 통해 각자의 성격 유형을 확인함으로써 자신의 생각, 감정, 행동을 객관적으로 탐색하는 과정을 가졌다. 이것이 집착 감소에 영향을 미쳤다고 본다. 이는 집단 진행 중 집단원들의 소감에서 주관적 경험을 확인할 수 있는데, ‘내가 왜 이렇게 화가 자주 나는지 이해가 되지 않았는데 이제 이해가 된다.’ ‘나는 생각이 많은 사람이라고 생각했는데 실은 행동으로 먼저 표현하는 스타일이라는 것을 알게 되었다.’ ‘어릴 때 엄마의 말이 싫어서 벗어나고 싶었는데 내가 오히려 그렇게 살고 있다는 것이 충격이었다.’ ‘다른 사람들은 나와 똑같이 생각하지 않고 너무 다르다는 사실을 알았다.’ ‘지금까지 내가 옳다고만 생각했는데 내가 고집부린 것일 수도 있다는 생각이 들었다.’ 등의 보고가 있었다. 이 같은 보고는 본 집단상담에서 자신이 어떤 특정한 생각이나 감정, 욕구에 얽매어 있어서 자유롭게 못하고 고착되어 있는 모습을 인지하는 과정을 통해 자신에 대한 지식이 확장되고, 조건화된

시각이나 경직된 접근이 줄어들었음을 나타낸다고 볼 수 있다.

한편 김혜민[14]은 집착 경향성을 낮추는데 정서와 경험의 인식과 수용이 중요한 기여를 한다고 보고하였다. 현재 경험을 회피하는 것은 집착 수준을 증가시키고 경험을 수용하는 것은 집착을 감소시키는 것으로 나타났다. 에니어그램은 성격유형별로 자신의 집착이 무엇인지를 구체적으로 명확히 보여주는데 그 과정에서 생각, 감정, 행동의 원인과 동기를 각자의 경험과 연결하여 탐색함으로써 자신의 집착 욕구가 무엇인지를 명료화하게 된다. 자신의 주된 감정을 찾아 주의를 집중하고 알아차리며 현재 내면에 일어나는 감정 경험들을 회피하지 않고 수용하게 되는데 이것이 집착을 낮추는 데 영향을 미쳤을 것이다.

이와 같이 에니어그램 집단 프로그램이 고착된 성격 특성과 자신의 정서에 대한 이해를 확장시킴으로써 경직된 시각과 욕구에 대한 집착을 줄이는 효과적 개입이 된 것으로 보인다. 이는 내담자의 관점과 시각의 변화가 집착의 감소와 관련된다는 성승연[66]의 연구결과와 집착 수준이 낮을수록 자기와 관련된 지식이 다양하며 복잡하게 구성되어 있고, 자신의 정서에 주의를 기울이고 그것을 명확하게 인식하는 것으로 나타난 김혜민[14]의 연구결과와 맥을 같이 한다.

둘째, ‘에니어그램을 활용한 집단상담에 참가한 집단은 통제집단에 비해 탈중심화에 어떤 차이가 있는가?’에 대해 살펴본 결과, 통계적으로 유의한 수준에서 에니어그램 집단상담에 참여한 실험집단이 통제집단에 비해 탈중심화 전체와 하위요인 전체에서 탈중심화의 변화량이 더 높게 나타났다. 즉, 에니어그램 집단상담에 참여한 중년여성이 참여하지 않은 중년여성보다 탈중심화 수준이 더 증가된 것으로 확인되었다. 이 결과를 토대로 판단해 볼 때, 에니어그램 집단상담은 중년여성의 탈중심화 능력 향상에 효과가 있다고 할 수 있다. 이는 탈중심화가 우울 및 집착과 유의미한 부적 상관을 나타낸 김준범[4]의 연구 결과와 일치하며, 성승연[66]의 연구에서 상담 초기 시점의 집단은 증상이나 집착수준에 따라 탈동일시 점수에 차이가 없었던 반면, 상담 종결 시점의 집단은 증상이나 집착이 낮은 집단에서 탈

동일시 점수가 높게 나타난 것과 맥을 같이 하고 있다. 또한 부정적 사고의 수정 뿐 아니라 알아차림을 통해서도 탈중심화가 증진되는 치료효과가 있음을 보여준 김미정, 현명호[67]의 연구와도 맥을 같이 한다.

탈중심화는 '경험한 내용'을 변화시키기보다 '경험을 다루는 방식'을 변화시키는 데 초점을 둔다. 즉, 경험한 내용을 다른 내용으로 변화시키려고 하기보다 경험에서 한 발짝 물러나 경험의 전개과정을 관찰할 수 있기 때문에 자신의 생각과 감정을 충분히 경험하고 관련된 다양한 현상을 자각할 수 있게 되는 것이다[4]. 에니어그램은 자기 유형의 강박 속으로 들어가는 것을 알아차리게 하고 거기에서 빠져나오도록 도와준다[68]. 각 유형의 심리적 성장과 퇴보의 방향을 알게 됨으로써 자아의 패턴과 강박에서 의식적으로 벗어나 통합의 방향으로 나아가게 해주는 것이다[21]. 참여자들은 집단 안에서 자신을 개방하고 상호작용 속에서 지지와 수용을 경험하면서 자신을 보는 관점과 의식이 확장되고, 그런 과정을 통해 고착된 생각과 감정을 자기와 동일시하지 않고 거리를 두는 탈중심화가 촉진되었을 것이다.

집단 과정 중 집단원들의 주관적 경험을 살펴보면, '내 성격에 대해 이해가 되면서 성장의 방향을 잡을 수 있게 되었다.' '내 자신이 좀 부족하고 못났다 하더라도 그것도 나임을 인정하고 사랑하게 되었다.' '단점만 바라보며 고치려고 애썼는데 이제 내 장점도 받아들이게 되었다.' '그동안 너무 내 식대로만 살았는데 이제 다른 사람들 모습이 보이기 시작한다.' '습관적인 행동이 멈춰지고 나를 바라보는 힘이 생겼다.' 등의 보고를 하였다. 이는 집단원들이 자신을 좀 더 객관적으로 보기 시작했고, 차츰 자신의 문제를 자각하고 있는 그대로 수용하는 모습을 보여준다. 이러한 집단원들의 보고는 거리두기, 즉각적 인식, 수용의 요인으로써 탈중심화가 증가한 모습으로 해석되는 근거가 될 수 있을 것이다.

Teasdale[25]은 자신의 사고에 대한 비판단적이고, 탈중심적인 관점을 갖게 됨으로써 반추적인 사고패턴을 되풀이하지 않아 치료 효과가 나타난다고 하였는데, 본 프로그램의 과정에서 집착을 탈중심적 관점에서 자각하고, 비판단적으로 바라보는 능력이 증가한 것으로 보인다. 탈중심화는 즉각적인 자기 경험을 한 발 물러

서서 봄으로써 '현실'과 '자기가 해석한 현실'과의 차이를 보고, 그 경험을 구성하는 과정에 자기 자신이 개입하고 있음을 관찰하는 과정이라고 하였다[24]. 집착은 지속적으로 직접적인 경험을 통해 재인식함에 따라 점차 포기되어 지는데[12], 본 집단상담의 과정 속에서 이러한 관조(bare attention) 현상이 일어남으로써 집착의 감소에 영향을 미치고 탈중심화가 촉진된 것으로 보인다. 이를 통해 탈중심화가 높게 유지될 때 집착의 정도가 달라질 수 있음을 유추할 수 있을 것이다. 또한 Segal, Williams, Teasdale[69]은 부정적 생각과 감정을 탈중심화된 관점에서 체험하는 것이 변화의 핵심기제로 작용한다고 하였는데, 집단상담의 과정에서 집단원들은 자기 유형을 탐색하는 동안 자신의 부정적인 면을 마주하고 바라봄으로써 자신의 성격적 특성과 본질을 이해하게 되었다. 부정적인 측면에 숨겨있는 그 행동의 동기와 욕구를 이해하고 자신의 부정적, 긍정적 측면을 통합적으로 수용할 수 있게 된 것이다.

이상과 같이 에니어그램 집단상담 프로그램을 통해 자신의 생각, 감정, 행동의 특성을 살피고 그 생각, 감정, 행동을 자신과 동일시하지 않고 관조하면서 집착을 깨닫도록 함으로써 탈중심화를 이루는데 효과적인 개입이 되었다고 본다. 그러므로 에니어그램 집단상담은 심리적 불건강의 원인인 집착을 줄이고, 치료기제인 탈중심화를 촉진시키는 유용한 방법이 될 수 있음이 시사되었다. 이는 높은 수준의 탈중심화가 심리적 적응 및 정신건강의 유지에 영향을 주는 변인임을 시사한 김준범[4]의 연구 결과와 일치하고, 에니어그램을 통해 스트레스가 감소하고 정신건강이 향상되었음을 확인한 이성영[70]의 연구와 같이 에니어그램의 유용성을 보여준 것이다.

본 연구는 실제 에니어그램 집단상담 장면에서 집착과 탈중심화의 변화를 처음 살펴본 의의가 있다고 할 수 있다. 그러나 중년여성에 대한 연구에 한정되므로, 에니어그램 집단상담을 통한 치료적 접근을 위해서는 임상적인 장면에서 치료효과를 가져오는지 보다 실증적인 연구가 뒷받침되어야 할 것이다.

본 연구의 제한점과 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 중년여성으로서 자발적 참여자만을 대상으로 실

시하였기 때문에 연구 결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 이를 보완하기 위해 다양한 대상에 대해 실시하고 검증하는 후속 연구가 필요하다. 둘째, 본 프로그램 진행자는 연구자와 동일인으로, 연구결과에 영향을 주었을 가능성이 있다. 진행자 변인을 좀 더 철저히 통제할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서 사용된 측정도구는 자기보고식 검사로 한계를 가질 수 있다. 따라서 체험 분석을 통한 질적연구를 함께 활용할 필요가 있다. 넷째, 효과의 지속성 문제가 있을 수 있다. 본 연구는 사전, 사후, 추후검사를 실시하였으나, 추후검사가 4주 후에 실시되었으므로 좀 더 충분한 연구기간을 확보하고 지속성에 대한 장기효과를 연구할 필요가 있다.

#### 참 고 문 헌

- [1] 최영효, 초기불교를 중심으로 한 불교의 심리치료적 활용의 세 관점 서울불교대학원대학교, 석사학위논문, 2010.
- [2] 백운초록, 덕산 역해, 직지심경, 서울: 비움과 소통, 2001.
- [3] 김윤수 역주, 육조단경 읽기, 서울: 마고북스, 2003.
- [4] 김준범, 탈중심화 척도 개발, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2010.
- [5] D. Brazier, *Zen therapy: Transcending the sorrows of the human mind*, New York: John Wiley & Sons, Inc., 1995.
- [6] M. Epstein, *Thoughts without thinker*, New York: Basic Book, 1995.
- [7] J. B. Rubin, *Psychotherapy and buddhism*, New York: Plenum, 1996.
- [8] 윤호균, “공상, 집착 그리고 상담: 상담접근의 한 모형,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제13권, 제3호, pp.1-18, 2001.
- [9] A. Olendzki, *The roots of Mindfulness*, D. D. Germer, R. D. Siegel, and P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*, pp.241-261, London: The Guilford Press, 2005.
- [10] R. Walsh, *Asian psychotherapies*, In R. J. Corsini & D. Wedding(Eds.), *Current psychotherapies*, Itasca, IL: F. E. Peacock, 2000.
- [11] 윤호균, 불교의 연기론과 상담. 동양심리학, 서울: 지식산업사, 1999.
- [12] 김은희, 집착척도의 개발 및 타당화, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2002.
- [13] 황경미, 호흡명상이 신경증적 고등학생의 분노와 집착에 미치는 영향 경성대학교, 석사학위논문, 2004.
- [14] 김혜민, 자기복잡성, 상위정서, 경험 수용 및 집착과의 관계 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2006.
- [15] 김영미, 고교생의 집착과 대인관계문제가 친구 만족도에 미치는 영향 동국대학교, 석사학위논문, 2007.
- [16] 김세운, 대학생이 지각한 아버지의 심리적 통제가 관계적 공격성에 미치는 영향 집착의 매개효과, 서울불교대학원대학교, 석사학위논문, 2017.
- [17] 이지연, 공상기록이 인지적 정서조절전략, 집착과 심리적 안녕감에 미치는 효과 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2005.
- [18] 이해림, 사성제를 활용한 노인복지 집단상담프로그램이 노인들의 집착과 생활만족도에 미치는 효과, 동국대학교, 석사학위논문, 2008.
- [19] 차정연, 절 명상이 직장여성의 스트레스, 집착 및 심리적 수용에 미치는 효과 동국대학교, 석사학위논문, 2009.
- [20] 권미진, 집착 감소훈련 프로그램이 대학생의 집착 감소에 미치는 효과 경북대학교, 석사학위논문, 2011.
- [21] 윤운성, “에니어그램 성격유형론 탐구,” 교육연구, 제15권, pp.97-115, 1999.
- [22] 김은희, 개정판 집착척도 개발 및 타당화, 가톨릭대학교, 박사학위논문, 2006.
- [23] 윤호균, “온마음 상담,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제19권, 제3호, pp.505-522, 2007.
- [24] J. D. Safran and Z. V. Segal, *Interpersonal process in cognitive therapy*, New York: Basic

- Books, 1990.
- [25] J. D. Teasdale, "Metacognition, Mindfulness and the Modification of Mood Disorders," *Clinical Psychology and Psychotherapy*, Vol.6, pp.146-155, 1999a.
- [26] J. D. Teasdale, "Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression," *Behaviour Research and Therapy*, Vol.37, pp.53-77, 1999b.
- [27] 윤호균, "심리상담의 치료적 기제," *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제17권, 제1호, pp.1-13, 2005.
- [28] Eli Jaxon Bear, *영혼의 자유 에니어그램 [From Fixation to Freedom The Enneagram of Liberation]* (이순자 역), 경남: 슈리 크리슈나다스 아쉬람, 2005.
- [29] Don Richard Riso and Russ Hudson, *에니어그램의 지혜 [The Wisdom of the Enneagram: The complete Guide to Psychological and Spiritual Growth for the Nine Personality Types]* (주혜명 역), 서울: 한문화멀티미디어, 1999.
- [30] 양준석, *에니어그램 집단워크샵이 자기이해와 대인관계에 미치는 효과* 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2007.
- [31] 박정선, *감각장애인 자아정체감 제고를 위한 에니어그램 적용 가능성 연구* 단국대학교, 석사학위논문, 2003.
- [32] 김경림, *에니어그램 워크샵 프로그램이 자원봉사자의 자아존중감 및 대인관계 개선에 미치는 효과* 상주대학교, 석사학위논문, 2008.
- [33] 이중의, *에니어그램 교육프로그램이 자아존중감, 자아수용, 자녀양육태도에 미치는 영향* 명지대학교, 석사학위논문, 2002.
- [34] 김성남, *에니어그램 집단상담프로그램이 간호대학생의 자아정체감과 대인관계에 미치는 효과* 이화여자대학교, 석사학위논문, 2004.
- [35] 허진, *에니어그램 집단상담이 청소년의 자아정체감에 미치는 효과* 영남대학교, 석사학위논문, 2005.
- [36] 김상구, *에니어그램 프로그램이 자아존중감 및 대인관계에 미치는 영향* 연세대학교, 석사학위논문, 2006.
- [37] 이옥순, *단기 에니어그램 집단상담이 남자고등학생의 자아정체감 공감능력 및 대인관계에 미치는 효과* 연세대학교, 석사학위논문, 2008.
- [38] 이미련, *에니어그램 집단상담 프로그램이 비행청소년의 자아정체감 대인관계 및 자기효능감에 미치는 효과* 경북대학교, 박사학위논문, 2009.
- [39] 이정섭, 윤정아, 도경진, "에니어그램 집단상담이 간호대학생의 자아정체감과 우울에 미치는 효과," *대한간호학회지*, 제43권, 제5호, pp.649-657, 2013.
- [40] 김원경, *한국형 에니어그램 프로그램이 간호대학생의 자아정체감 대인관계 및 셀프리더십에 미치는 효과* 전남대학교, 박사학위논문, 2013.
- [41] 김남북, *소년수형자의 자아정체감에 미치는 한국형에니어그램 집단상담의 과정 및 효과분석* 경기대학교, 석사학위논문, 2014.
- [42] 강미정, "에니어그램 집단 프로그램이 정신질환자의 자아존중감, 대인관계 및 전반적 기능에 미치는 효과," *정신간호학회지*, 제24권, 제2호, pp.116-126, 2015.
- [43] 박순례, *에니어그램을 활용한 집단프로그램이 성매매피해여성의 자아존중감과 자각된 스트레스에 미치는 효과* 부산대학교, 석사학위논문, 2017.
- [44] 김순자, *에니어그램을 활용한 집단상담이 자기효능감과 대인관계에 미치는 영향* 서경대학교, 석사학위논문, 2005.
- [45] 김종창, *에니어그램 프로그램이 고등학생의 자아정체감과 자기효능감에 미치는 효과* 광원대학교, 석사학위논문, 2006.
- [46] 박재원, *에니어그램 집단상담을 통한 보호관찰 청소년의 자기효능감에 관한 연구* 경북외국어대학교, 석사학위논문, 2012.
- [47] 김유진, 류경희, "에니어그램을 이용한 집단프로그램이 특수교사의 직무스트레스와 교사효능감에 미치는 효과," *특수아동교육연구*, 제15권, 제2호, pp.129-145, 2013.

- [48] 김형희, *에니어그램 집단상담이 간호사들의 직장-가정 갈등에 미치는 영향*, 제주대학교, 석사학위논문, 2010.
- [49] 서수열, *에니어그램을 활용한 집단상담 프로그램이 대학생의 대인관계에 미치는 효과* 제주대학교, 석사학위논문, 2014.
- [50] 이송희, 정희정, “에니어그램 연구동향 분석과 프로그램 효과에 관한 메타분석-아동, 청소년과 부모를 중심으로,” *한국가족복지학*, 제14권, 제2호, pp.121-137, 2009.
- [51] 이미련, “에니어그램 프로그램 관련 연구동향 분석,” *에니어그램연구*, 제12권, 제2호, pp.161-181, 2015.
- [52] 이미련, “에니어그램 연구 게재 논문 분석을 통한 에니어그램 연구동향,” *에니어그램연구*, 제11권, 제1호, pp.103-116, 2014.
- [53] 김동성, *알아차림 명상과 에니어그램의 통합 프로그램 연구-국내 에니어그램 프로그램을 중심으로*, 동방문화대학원대학교, 박사학위논문, 2018.
- [54] 이지희, *에니어그램 프로그램이 자아방어 및 자아분화 수준에 미치는 영향* 부산대학교, 석사학위논문, 2003.
- [55] 조연수, *도예작업을 활용한 점토치료 프로그램이 중년기 여성의 심리적 변환에 미치는 효과* 평지대학교, 박사학위논문, 2016.
- [56] 정원임, *중년여성의 빈둥지증후군 극복을 위한 독서치료 적용에 관한 연구* 경기대학교, 박사학위논문, 2013.
- [57] 전혜성, 이희연, “진로개발형 중년기 여성의 주관적 행복의 영향요인 연구- 삶의 기대, 마음챙김, 사회적 지지를 중심으로,” *아시아여성연구*, 제49권, 제1호, pp.123-159, 2010.
- [58] C. G. Jung, *The development of personality*, New York: Pantheon, 1954.
- [59] 정인석, *자기를 이기는 자는 자유롭다*, 서울: 학지사, 2001.
- [60] 김정희, “중년 여성의 적응과 일상적 스트레스 및 정서적 경험과의 관계: 심리적 자원과 사회적 자원의 영향,” *한국심리학회지: 상담과 심리치료*, 제4권, 제1호, pp.54-63, 1992.
- [61] 안귀여루, 최정윤, “중년여성 신경증 환자와 정상인의 성역할 비교,” *한국심리학회지: 임상*, 제10권, 제1호, pp.262-268, 1991.
- [62] 최효일, 조혜자, “한국 중년여성의 관계적 자아표상-여성적·남성적 특성을 중심으로,” *한국심리학회지: 발달*, 제12권, 제1호, pp.129-140, 1999.
- [63] 유성은, 권정혜, “완벽주의적 성향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향,” *한국심리학회지: 임상*, 제16권, 제2호, pp.67-84, 1997.
- [64] 이승미, 오경자, “정서인식불능, 정서표현에 대한 양가감정, 정서표현성이 중년 기혼 여성의 심리적 부적응에 미치는 영향,” *한국심리학회지: 임상*, 제25권, 제1호, pp.113-128, 2006.
- [65] 홍주연, 윤미, “중년여성의 영성이 행복과 우울에 미치는 영향,” *한국심리학회지: 여성*, 제18권, 제1호, pp.219-242, 2013.
- [66] 성승연, *상담장면에서의 탈동일시 현상*, 가톨릭대학교, 박사학위논문, 2006.
- [67] 김미정, 현명호, “내부초점적 처리과정이 우울 기분, 역기능적 신념, 탈중심화에 미치는 영향,” *한국심리학회지: 건강*, 제16권, 제2호, pp.347-361, 2011.
- [68] 박정선, *감각장애인 자아정체감 제고를 위한 에니어그램 적용 가능성 연구* 단국대학교, 석사학위논문, 2003.
- [69] Z. V. Segal, J. G. Williams, and J. D. Teasdale, *마음챙김 명상에 기초한 인지치료 [Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression]* (이우경, 조선미, 황태연 역), 서울: 학지사, 2006.
- [70] 이성영, *대학생의 정신건강관리를 위한 에니어그램교육 효과* 한양대학교, 석사학위논문, 2003.



저 자 소 개

민 요 달(Yo-Dal Min)

정회원



- 1996년 2월 : 원광대학교 한문교육과(학사)
- 2010년 2월 : 원광대학교 예술치료학과(석사)
- 2016년 2월 : 서울불교대학원대학교 상담심리학과(박사 수료)

<관심분야> : 집단상담, 성격, 자기자비

성 승 연(Seoung-Yun Sung)

정회원



- 1989년 2월 : 가톨릭대학교 심리학과(학사)
- 1995년 2월 : 가톨릭대학교 심리학과(석사)
- 2006년 2월 : 가톨릭대학교 심리학과(박사)

▪ 2019년 4월 현재 : 서울불교대학원대학교 상담심리학과 부교수

<관심분야> : 동양상담, 상담자 철학 및 상담윤리