

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2021.7.2.317>

JCCT 2021-5-37

COVID-19 상황에 판놀이 상담이 대학생의 불안 감소에 미치는 효과

The Effect of Pan Play Counseling in the Midst of COVID-19 on the Reduction of Anxiety in College Students

김경희

Kyung Hee Kim

요약 본 연구는 한국인의 문화적 특성을 내포하고 있는 판놀이 상담을 실시하여 코로나 상황에서 대학생의 불안감소에 영향을 주는지 알아보려고 하였다. 상담은 주 1회 40분 실시하였다. 매회기 참여자의 연상을 기록하였다. 참여자의 사전과 사후의 불안검사결과는 감소하였다. 이는 판놀이 상담의 효과성이 검증되었다는 것이다. 사례분석은 현상학적 연구방법을 적용하였다. 사례분석을 통한 구조 결정은 퇴행, 표출, 분화, 통합의 순이었다. 사례분석의 결과에서 참여자들은 초기 단계에 만남을 통해 혼란을 느끼며 무의식으로 퇴행한다. 표출구조에서 분출하지 못했던 부정의 감정들이 의식으로 나타나고 이를 참여자들이 각성한다. 참여자들은 두려움, 불안, 외로움, 화, 짜증 등과 같은 감정을 표현하였다. 무의식의 의식화는 자아의 변화를 일으킨다. 분화구조에서 대극이 등장하면서 자아가 분별력을 갖는다. 즉 자신감을 얻게 하는 것이다. 상담의 목표인 자아의 강화가 이루어져서 불안을 극복할 수 있는 잠재력을 깨달아 가는 것이다. 마지막 구조인 통합에서 결혼식, 아기, 노현자 등이 등장하여 전체성으로의 변화가 일어났음을 보여주었다. 본 연구결과에서 판놀이 상담의 치유 효과가 검증되었다. 본연구는 한국문화를 내포한 한국의 상담기법을 개발하는 계기가 될 것으로 생각한다.

주요어 : 코로나 19, 한국문화, 판놀이, 상담, 불안

Abstract The purpose of this study was to conduct pan play counseling that contains Korean cultural characteristics to see if it affects college students' anxiety reduction in coronavirus situations. Counseling was conducted for 40 minutes once a week. The associations of participants were recorded for each session. The score of anxiety test decreased in the participants' pre-and post-anxiety tests. The effectiveness of pan play counseling was verified. Case analysis applied phenomenological research method. Structural decisions through case analysis were in the order of regression, expression, differentiation, and integration. In the results of case analysis, participants feel confused through encounters in the early stages and regress unconsciously. Emotions of negativity that could not be erupted in the expression structure appear as consciousness, and the participants awaken. Participants expressed emotions such as fear, anxiety, loneliness, anger, and irritation. Consciousness of the unconscious causes a transformation of ego. The ego gains discernment as the great drama emerges from the differentiated structure. In other words, it builds confidence. The goal of counseling is to reinforce the ego, realizing the potential to overcome anxiety. In the last integration's structure, a wedding, a baby, and a old wise man appeared, showing that a transformation took place. In the results of this study, it was verified that pan play counseling has a healing effect. This study is expected to serve as an opportunity to develop Korean counseling techniques that incorporate Korean culture.

Key words : COVID-19, Korea culture, Pan play, Counseling, Anxiety

정희원 국립목포대학교 아동학과 교수(제1저자)

접수일: 2021년 4월 10일, 수정완료일: 2021년 4월 24일
게재확정일: 2021년 5월 4일

Received: April 10, 2021 / Revised: April 24, 2021

Accepted: May 4, 2021

*Corresponding Author: rosa@mokpo.ac.kr

Dept. of Child Studies, Mokpo National Univ, Korea

1. 서론

코로나 사태는 2020년 1월 20일 국내 첫 확진자가 보고된 이후, 지속적인 확진자 증가에 따라 뉴스, 인터넷 포털사이트 등에서 실시간 검색어 상위에 오르는 현상이 지속되고 안전 안내 문자가 일상이 되었다[1]. 서울신문은 “코로나 19 장기화로 불안 우울해”라는 제목의 기사를 보도하였다. 경기연구원은 2021년 3월 22-23일 전국 17개 광역시,도의 20세 이상 2000명을 대상으로 모바일, 웹 설문조사를 한 결과, 코로나 19로 인해 불안, 우울하다는 응답 비율이 55.8%로 나타났다고 밝혔다. 이는 지난해 4월 전국 15세 이상 1500명을 조사했을 때 나타난 47.5%보다 악화된 수치이다. 이번 조사결과에서 코로나 19로 인한 심리적 격리, 불안, 우울감이 증가하는 만큼 이를 해소할 캠페인 등 정책적 노력이 필요하다고 하였다[2]. 대학은 코로나 19 상황으로 수업을 비대면으로 전환하면서 상호 간의 만남이 불확실해지고 얼굴의 반을 마스크로 가리고 대화하는 상황이 되었다. 인간은 위협과 위험을 감지하는 특정한 상황에서 두려움, 긴장감 등의 부정적인 형태의 심리적 반응으로 불안을 느낀다. 코로나 19 상황은 취업 등 미래가 불확실한 대학생들의 불안을 가중시키고 있다.

불안은 대부분의 사람이 일생동안 적어도 한 번 이상 경험할 수 있는 흔한 증상 중의 하나이다. 그러나 불안이 심해서 시간이 지나도 해소되지 않고 적절한 치료를 받지 못할 경우에 삶의 질을 심각한 정도로 떨어뜨릴 수 있다. 연구에 따르면 불안을 해소하는 방법으로 “혼자 그냥 참는다, 물질을 섭취한다, 대화한다, 운동한다” 등이 40% 정도이며 전문가의 도움을 받는 사람은 15%라고 한다[3]. 심리치로나 상담의 도움이 있어야 하는 상황에서 전문적 지원을 구하지 않는 서비스 공백(Service Gap) 현상이 나타나고 있는 것이다. 상담에 대한 긍정적인 경험이 있는 경우에 상담서비스를 재이용할 가능성이 크다[4]. 상담에 대한 좋은 경험은 나중에 문제가 생겨도 다시 전문가의 도움을 청할 수 있고 이러한 경험은 또래에게 상담의 긍정적인 면을 전하는 계기가 될 수 있을 것이다.

사회가 산업화되고 정보화 사회로 변화됨으로써 상담은 급속도로 우리 생활에 뿌리를 내려가고 있다. 그

러나 인간이 살아가는 환경, 특히 가치관 형성에 절대적인 영향을 주는 문화는 지역마다 다르다. 동양 문화권의 내담자들에게 서양인들에게 적합한 상담접근법을 여과 없이 실시할 경우에는 문화적 주체성에 대한 문제뿐만 아니라 상담 효과에도 한계가 생길 수 밖에 없다[5]. 문화적 요인이 상담에 대한 태도, 상담자의 전문성, 그리고 상담 만족도에 영향을 주는 중재요인으로 작용하기 때문이다. 문화는 위에서부터 아래로 내려오는 것이 아니라 ‘작은 세계’로 지칭되는 일상의 세계에서 뿔어져 나오는 것이다. 인간의 인식이 자연현상에 대해 적절한 해답을 내릴 수 없을 때 의존하는 것은 경험의 축적에 의한 심리,문화적 해석이다[6]. 인간은 누구를 막론하고 소속해 있는 그 사회의 문화적 구성체이기 때문에 각 문화권의 독특한 환경을 떠나서는 제대로 이해하기 어렵다. 사회화가 이루어지는 과정에서 그 사회문화의 특성은 사람들에게 지대한 영향을 미친다[7]. 이러한 점에서 한국문화를 대표하는 민속학에서 중요시하고 있는 판을 활용해보고자 하는 것이다.

민속현장에는 이야기판과 소리판, 춤판, 씨름판을 비롯하여 술판, 노름판, 싸움판, 난장판까지 이루 열거할 수 없을 만큼 많고 다양한 갈래의 판이 있다. 새로 판을 벌이는가 하면 있는 판을 엮어버리고 새 판을 만들기도 한다. 판을 짜거나 치기도 하고 판을 물리기도 한다. 우리의 공연예술에서 마당과 같은 의미로 쓰이는 “판”은 내용 없는 빈 공간이 아니라 일정한 활동이 이루어지는 연행이며, 고정적 공간이 아니라 역동적 공간이다[8]. 판문화는 필요에 따라 수시로 생성되어 일정하게 지속되었다가 마무리가 되면 소멸되는 시공간적 연행 개념이다. 그러므로 판으로서 장의 개념은 가변적이고 일시적인 시간적 공간개념이다. 판은 장소적 의미와 놀이적 예술적 행위를 모두 포함한다. 치유의 장으로서 판은 고정된 실체가 아니다. 판은 행위 주체의 연행에 따라서 얼마든지 변신이 가능하며 콘텍스트로 인해 끊임없이 진화된다. 일정한 공간의 판으로서 틀은 주어져 있지만 주체들의 판 위임이나 판세에 따라서 얼마든지 다른 국면을 만들어낼 수 있는 것이다. 결국 주체들이 지향하는 가치와 세계관, 현실 인식 등에 따라서 자유롭게 판을 만들 수 있다. 판은 주어진 삶의 공간이 아니라 주체가 일정한 목적으로 행위하는

삶의 구체적 실천 양식이다. 공간 속에는 잊지 못할 기억들이 있다. 과거, 현재, 미래가 응집되어 있다. 그리하여 공간은 기억을 넘어서는 것의 기억이 된다[9].

심리학의 연구에는 제3의 공간(the third area)이라는 개념으로 분석가와 내담자 사이에 존재하는 공간에 대한 개념이 있다. 특히, 융 심리학에서는 분석가와 내담자 간의 공간을 더 정확히 설명하기 위해서 원형적 이미지(Archetype Images)를 사용하였다. 융은 제3의 공간에서의 변형(transformation)을 설명하는데 연금술적 상징이 최적의 자료라고 생각하였다[10]. 판놀이 상담은 판의 공간에서 치료자와 내담자가 상호교류한다. 이러한 공간은 분석가와 내담자 사이에서 발생하는 공간으로서 두 사람의 주관적인 차원과 객관적인 차원을 모두 포함하는 공간이다. 이것은 분석가와 내담자의 의식적인 차원, 무의식적인 차원 모두에서 두 사람이 경험할 수 있는 과정들을 포함하고 변형의 과정도 포함된다[11]. 즉, 판놀이 상담은 의식, 무의식, 주관적, 객관적인 차원 등 각각 다른 다양한 차원의 경험을 분석가와 내담자 사이에서 공유하며 최종적으로 변화를 이끄는 치유의 과정이라 할 수 있다.

이에 본 연구에서는 비대면 수업을 하고 사회적 거리 두기에 동참하고 있는 대학생들을 대상으로 그들이 경험하는 코로나 19로 인한 심리적 불안의 정도를 점검하고 그들의 정서적 건강성 확보를 위해 한국문화를 반영한 판놀이 상담을 적용해보고자 하는 것이다. 본 연구의 판놀이 상담을 통한 한국적 상담기법이 내담자의 심리 치유에 대한 효과성이 있음을 검증하여 한국 문화의 특성을 반영한 상담방법의 개발을 촉진시키는데 이바지 하고자 한다. 코로나로 인한 비대면 시대에 화상을 활용한 상담의 발전에도 도움을 줄 것으로 생각한다. 더 나아가 한국의 문화를 세계적으로 알리고 한국적 상담을 국제화로 이끄는 계기가 될 수 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구 참여자

참여자 선정은 M 대학의 C 학과 학생을 대상으로 본 연구에 참여할 의사가 있는 학생들을 모집하였다. 1차로 사전 검사와 상담활동에 참여한 학생은 7명이었다. 본 연구를 위해서는 전체 회기에 참여하고 사전 검

사와 사후검사에 참여한 학생들의 자료를 연구대상으로 하였으며 결석이 한 번이라도 있는 참여자는 제외하였다. 참여자의 불안은 BAI(Beck Anxiety Inventory)를 사용하였다[12]. 이 척도는 불안의 정도를 측정하기 위해 개발된 자기 보고형 척도로 불안의 인지적, 정서적, 신체적 영역을 포함하는 총 21개 문항으로 4점 Likert scale로서 총점의 범위는 0점에서 63점 사이이다. 점수의 분포가 0-9는 정상불안, 10-19는 가벼운 불안, 20-29는 심한 불안 30점 이상은 극심한 불안으로 구분한다. 사전검사결과 본 연구 참여자들의 불안 정도는 12-24점의 범위에 있었다.

2. 연구설계

사례연구는 상황적 맥락 속에서 심층적이고 세부적인 자료수집을 통해 경계 지어진 체계(bounded)내에서 관심 사례를 탐색하는 연구방법으로 무엇보다도 경계를 확정하는 것이 중요하다. 본 연구에 있어 경계는 판놀이 상담에서 자유연상에 따른 이야기이다. 본 연구자는 판놀이 상담의 효과를 검증하기 위하여 다음과 같은 절차를 실시하였다. 첫째, DACUM 방법의 하나인 최초분석법으로 접근하였다. 코로나 상황의 상담연구자료가 부족하고 이에 대한 경험과 지식을 갖춘 사람이 부족할 때에 직접 현장을 방문하여 분석을 실시하는 방법이다. 이 최초 분석법에는 면접법, 관찰법, 체험법, 설문법, 직업일지법, 중요사건법 등이 있다.[13]. 참여자로 판놀이 상담을 원하는 학생 7명을 선정하고 사전에 불안검사를 실시하였다. 참여자들은 개별적으로 주1회 40분의 판놀이 상담에 참여하였다. 판놀이 상담은 본 연구자가 개발한 것으로 자유연상을 촉진하여 내담자의 내면의 변화를 이끌어내고 이를 통한 통찰을 얻을 수 있도록 돕는 활동이다. 상담은 소품선택하기-판에 소품을 놓기-소품을 보며 연상하기-소감나누기-사진찍기-허물기 6단계로 진행하였다. 회기별로 참여자들의 이야기를 기록하였다. 판놀이 상담은 2020년 9월 부터 2020년 11월 까지 실시하였다. 판놀이 상담의 마지막 회기에 사후검사를 실시하였다. 둘째, 전체 회기에 참여하여 34개의 이야기기록이 있으며 사전 검사와 사후 검사결과가 있는 4명을 본 연구분석의 포커스 그룹으로 결정하였다.

3. 자료수집 및 분석

본 연구의 자료수집을 위하여 판놀이 상담을 실시하였다. 본 상담기법은 융분석가이면서 상담심리전문가로서 30년 이상의 임상 경험과 교육, 훈련을 기본으로 하여 본 연구자가 개발하였다. 1회기에 참여자는 사전 검사를 하고 동물이 들어있는 가방에서 무작위로 소품 하나를 선택한다. 상담자는 판을 준비한다. 편안한 분위기를 갖는다. 소품을 보며 자유연상하면서 떠오르는 것을 이야기한다. 투사적 동일시를 통해 자신을 깨닫도록 하는 것이다. 대상관계이론가인 멜라니 클라인은 유아가 자기 자신을 방어하기 위해 사용하는 방법이 자신의 내적 세계를 외적 대상에 쏟아 놓고 이 대상을 재 내면화시키는(또는 이 대상과의 관계를 계속 유지하는) 판타지 과정이라고 하였다. 유아는 위협스러운 내적인 불안을 덜고 통제하기 위해 그것을 외면화시키고, 외부세계에서 그것을 바꾸어 버리려 한다. 투사적 동일시(projective identification)라 불리는 이 과정은 판타지의 단계에서 용납되지 않는 자기의 일면을 분할하여 - 이때 분할되는 것은 단순히 어떤 한 층동만이 아니다 - 다른 대상에게로 보낸 후 그것과의 관계를 유지함으로써 계속하여 통제하려 한다[14]. 매 회기 상담자는 판을 준비하고 소품을 놓는 위치를 지시한다. 공간의 변화는 매회기의 시작과 끝에 중양을 경험한다. 회기는 소품의 위치에 따라 우측 위 - 좌측 위 - 우측 아래 - 좌측 아래 - 우측 위에서 좌측 아래 - 우측 아래에서 좌측 위 - 좌측 아래에서 우측 위 - 좌측 위에서 우측 아래 - 먼 거리 - 가까운 거리 - 편안한 곳 - 중앙의 순으로 진행하였다.

내담자는 상담자가 지시하는 위치에 소품을 놓고 자유연상하며 떠오르는 것을 이야기한다. 전체 12회기를 진행하였다. 마지막 회기에 사후검사를 실시하였다. 질적 연구 포커스 그룹의 분석사례 대상은 총 34번의 판에 놓인 소품의 자유연상에 따른 이야기이다. 본 연구는 현상학적 연구방법을 적용하였다. 현상학적 연구 방법은 인간 현상의 체험적 측면들을 위한 그리고 한 사람이 그가 살아온 것을 어떻게 실제로 경험해 왔는지를 알기 위한 목적으로 발전되어왔다. 개인적인 의미와 중요성, 심리학적 의미와 가치, 상징적 가치, 행동이나 현상의 진짜 의미 등을 이해하고 발견하고자 하는 것이 주요 목적이다. 현상학적 분석 절차는 첫째, 전체를 인식하기, 둘째 의미 단위 구분하기, 셋째, 심리학적 표현으로 전환하기, 넷째, 통합과 재구성에 의한

구조 결정 등이다[15]. 사례연구의 구성 타당성을 제고하기 위하여 다중사례를 자료원으로 사용하였다[16]. 연구자와 판을 활용한 상담의 경험이 있는 상담전문가가 사례의 심층분석을 함께 하였다. 내적 타당성을 확보하기 위해 사례연구 주제에 적합한 설명하기, 사례 통합 등의 분석기법을 활용하였다. 외적 타당성을 높이기 위해 다중사례분석을 통한 반복 분석 논리를 적용하였다. 신뢰성의 검증은 전반적인 판놀이 상담의 참여자 반응기록을 문서로 만들어 신뢰성을 확보하였다.

4. 연구자의 준비와 윤리적 고려

본 연구자는 상담심리전문가이며, 융학과 정신분석가 자격을 취득하여 임상 사례를 30년 이상 경험하였다. 1992년부터 상담사로 활동하며 슈퍼바이저로서 슈퍼바이저의 사례를 지도 분석해주고 있다. 판놀이 상담은 연구자가 개발하여 10년 이상 임상에 적용해왔으며, 융분석가와 상담전문가에게 상담방법으로 유효하다는 구두의 확인받았다. 사례연구는 연구대상자에 대한 비밀보장과 보호가 윤리적 기준으로 중요하다. 본 연구자는 연구 참여자의 개인적인 정보를 비밀로 할 것을 약속하고 사례의 연구발표에 대한 승낙을 얻었다.

III. 연구결과

1. 참여자들의 불안점수 변화

표 1에 보인 바와 같이 코로나 19 상황에 불안을 경험하고 있는 대학생에게 판놀이 상담을 실시한 결과 그 효과가 검증되었다. 사전검사에 나타난 참여자들의 불안정도는 가벼운 불안이 3명이고 심한 불안이 1명이었다. 판놀이 상담에 참여하여 종료하고 난 후에 사후검사를 실시하였다. 참여자들의 검사 시기에 따른 불안점수를 비교한 결과, 상담에 참여한 후의 불안점수가 참여하기 전의 점수보다 감소하였다. 또한 4명의 참여자들이 판놀이 상담을 경험하고 난 후에는 정상불안 범주의 점수인 9 이하를 보였다. 이는 본 연구자가 개발한 판놀이 상담의 실험적 효과를 검증하는 결과이다. 참여자의 수가 4명이라는 한계점이 있기는 하지만 개별상담으로 진행된 다중사례의 효과라는 점에서 의의가 있다고 본다.

표 1. 불안의 사전, 사후 비교

Table 1. Pre and post comparison of anxiety

검사시기	사례1	사례2	사례3	사례4
사전	16	12	13	24
사후	6	4	4	9
비교점수	10	8	9	15

2. 참여자들의 사례분석

1) 현상학적 방법에 따른 사례분석 구조결정

표 2에 보인 바와 같이 판놀이 상담을 실시하고 수집한 자료의 현상학적인 분석에서 참여자들의 심리적 변화를 발견하였다. 사례의 현상학적 방법을 적용한 분석에서 단계에 따른 구조를 결정하였다. 우선 두 사람의 분석가가 전체 사례를 읽고 숙지한 다음 주제를 도출하였다. 그리고 각 회기에 나타난 이야기의 주제를 파악하여 모두 열거하였다. 그리고 하위요소로 축약하고 퇴행, 표출, 분화, 통합의 구조를 정하였다. 융의 분석심리에서 무의식의 의식화를 통한 통찰이 개인을 변화시키는 과정이 된다고 한다. 융은 자서전에서 다음과 같이 표현하고 있다.

“나의 삶은 그 자신을 실현시키고자 하였던 무의식의 이야기이다. 무의식 속에 있는 모든 것들은 밖으로 드러나 그 자신을 표출해 내고자 한다. 인간의 성격 역시 그에게 주어져 있는 무의식적 조건들 속에서 벗어나 그 자신을 드러내 보이려고 하며, 그 자신을 하나의 전체로서 체험하고자 한다”[17].

표 2. 사례의 현상학적 분석

Table 2. Phenomenological analysis of the case

전체를 인식하기(Sense of the whole)		
판놀이의 수용, 내면의 자신과 만남, 분화와 통합의 반복, 무의식의 정서표출, 재탄생, 내적, 외적 세계의 통합		
의미 단위 구분	심리학적 표현	구조 결정
치료자와의 관계 소품과 첫 만남	새로움의 호란 동물의 호기심	퇴행: 무의식
가족의 그리움 숲, 나무, 자연	무의식 하강	
무력함의 짜증 화남 부모와의 관계 결핍된 욕구	투사	표출 : 부정적 감정 표현.
	부정적 감정 동일시	
특징의 장면 축음	대극적 요소	분화: 이극과 전극, 강함과 약함자, 각성
힘든 삶과 건강 외로움과 무기력	생명	
아기의 연상 할머니, 할아버지 결혼식, 연상	탄생 노현자의 출현 결혼식	통합: 무의식의 의식화, 변형

2) 판놀이 상담사례의 구조분석

본 연구의 사례는 현상학적 방법에 따라 구성된 표 2.의 구조에 따라 제시하였다.

(1) 퇴행

본 연구에서 판놀이 상담에 참여한 참여자들은 초기 단계에 무의식으로 하강하여 퇴행을 통해 어린 시절의 자신, 손상된 자신과 대면한다. 참여대상들은 판과 소품선택에 대해 어색한 태도를 보였다. 처음하는 판놀이에 대한 호기심과 어색함을 표현한다. “이상하다, 뭐하지, 이렇게 하면 되나요?”, “판 색깔이 왜 이래요, 그냥 생각나는 거 말하면 돼요?” 얼굴은 재미있다는 표정이다. 그냥 떠오르는 것을 말하면 된다고 하니 열심히 소품을 탐색하였다. 소품을 보며 인사하고 친밀감을 가져보는 시간을 통해 “나 인 것 같아요, 하는 말을 하였다. 소품과 자신을 동일시하고 있었다.

소품을 보며 5세 남자를 연상하고 집을 그리워한다. 어린 시절로 퇴행하는 무의식적 흐름을 보여준다. “15세 여자아이예요, 나무와 풀이 있는 녹녹한 곳에 있어요. 저녁밥을 찾고 있어요. 식욕이 엄청나요” “옛날에 다녔던 교회가 생각나요. 아이들과 잘 놀았어요.”라며 산과 숲을 연상하고, 과거 기억을 회상하면서 무의식으로 하강한다. 참여자는 상담자에게 어린 아이스러운 목소리를 내면서 애교를 부린다. 사랑받고 관심받고 싶은 마음을 나타내는 것 같다. 무의식으로 퇴행이 일어나면서 감정이 올라오는 것을 표현한다. 상담자는 반영적 경청을 통해 의식화를 촉진한다.

무의식은 우리가 알 수 없는 부분이지만 지속해서 우리의 삶에 영향을 주며 간섭한다. 이를 의식화하여 깨달음을 얻게 되면 새로운 자신을 발견할 수 있다. 인간은 개인의 삶에서 인간의 보편적 이념 가치를 얻기 위해서는 성숙한 자아의 균형이 필요하다. 무의식의 의식화는 이것을 가능하게 한다. 융은 무의식을 의식화하는 부단한 노력을 통해 의식과 개인 무의식, 집단 무의식이 모두 통합되어야만 비로소 진정한 자기로서의 자신을 볼 수 있다고 한다.

(2) 표출

동물에 자신을 투사하고 동일시하면서 이야기하는 동안 쩡그렸다, 웃었다 하며 표정의 변화를 보였다. 표출구조에서 참여자는 무의식으로 퇴행하면서 어린 시

절의 기억과 정서를 이야기한다. “할아버지, 손자들, 가족들이 오순도순... 할아버지가 건강하면 좋겠어요. 언젠가 이별의 시간이 오겠죠?” 하며 슬픈 기억을 표현한다. 엄마가 자신에게 거는 기대가 높다고 하며 시험성적으로 엄마에게 꾸중 들었던 상황을 이야기한다. 그러나 연상은 “아이들이 자고 있어요, 엄마가 자는 아이들에게 애정표현을 하고 있어요”라고 무의식의 보상이 나타난다. 융은 그림자를 의식화할 수 있는, 자신의 눈으로 확인할 수 있는 대상으로 나타나게 할 수 있는 기체가 바로 투사라고 한다. 투사는 주체가 자신의 무의식적 내용을 대상에 넘겨 마치 그것이 대상에 속하는 것으로 여겨지는 무의식적, 자동적 정신과정이다. 투사는 그 감정이 자신으로부터 시작되었다는 것을 인정하게 되는 순간 끝난다[18]. “감기에 걸렸어요. 엄마가 해준 죽이 먹고 싶어요.” 마찬가지로 사랑받고 싶은 요구를 표현한다. “캠핑장이에요, 5살 남자아이예요, 푸세식 변소예요, 화장실에서 소변볼 준비를 하고 있어요.” 연상에서 대소변 훈련의 상징을 통해 자아의 형성을 보여준다. Freud는 항문기에 자아가 형성된다고 하였다. 무의식의 분출하지 못한 정서들을 표현하면서 표정에 변화를 느낄 수 있었다. 특히 코로나로 친구들을 만나지 못하고, 자유롭지 못하다는 점 등에 불만을 나타냈고 미래에 대한 불안을 표현하였다.

많은 정서가 표출되면서 이야기의 내용에 발전이 있었다. 이는 무의식의 의식화를 위한 통로가 마련되었다는 것을 의미한다. 무의식이 의식의 자아와는 다른 완전한 객체 정신을 갖고 있으므로 이는 상징을 통해 의식화될 수 있다. 이를 개성화, 자기실현이라는 용어로 표현하였다. 달리 표현하면 자기실현을 위해서는 무의식을 비우는 작업이 필요한 것이다. 동양철학에서 노자 사상의 빕, 비움으로 마음을 비우다의 철학적 의미로 사용하기도 한다. 즉 무의식의 비움으로 깨달음을 얻는 것이다. 무의식은 시공간을 초월하여 존재한다. 우리의 마음은 시공간을 초월하여 존재하며 나의 통제범위에 있지 않다. 내가 통제하고 조절하고 있다는 것을 안다면 이는 더 이상 무의식이 아니며 의식인 것이다. 즉 자기실현은 무의식의 의식화를 통해 이루어지는데 이는 나 자신이 통제할 수 있는 힘을 갖는다는 것이다. 표출의 과정에서 자신의 과거에 대한 성찰을 얻게 되면, 분출하지 못했던 부정의 감정들이 용솟음쳐 오르게 된다. 본연구에서도 참여자들은 두려움,

불안, 외로움, 화, 짜증 등과 같은 감정을 표현하며 시원함을 느꼈다. 막혔던 부분의 뚫림은 자아의 강화로 이끌어준다.

(3) 분화

관놀이 상담에는 다양한 상징이 포함되어 있다. 판, 소품, 공간 등이 대표적인 상징이다. 융은 상징을 의식과 무의식, 현실과 비현실, 추상적인 것과 구체적이고 실재적인 특성 등 인간 정신세계에서 대립적인 두 가지 속성을 가진 요소의 증가자라고 말한다. 상징은 인간 내면의 무의식적인 특성에 있는 내용을 이미지로 드러냄으로써 의식에 전달하려고 하며, 그 이미지를 통해 정신적인 내용들이 실재하게 한다. 상징은 의식과 무의식을 이어주는 매개의 역할 뿐 아니라 무의식의 정신적인 내용들을 의식에 이어주고, 궁극적으로 인간 정신에 존재하는 대극의 요소를 통합한다. 상징은 근본적으로 하나의 의미 속에 서로 대립되는 두 가지 요소를 지닌 인간 정신의 산물이다. 융은 이러한 두 가지 양립할 수 없는 요소가 서로 대극의 관계를 이루고 있을 때, 초월적인 위치에서 무의식의 내용과 의식의 내용을 통합시키는 능력을 정신의 초월기능이라 하였다[19]. 심리학적으로 무의식의 분출되지 못한 많은 것들은 무의식의 특성에 의해 우리가 모르는 사이에 다양한 실수나 사건들에서 나타난다. 이전의 표출단계에서 분출된 정서들로 인해 내면세계의 분화가 나타나기 시작한다. 사례에서 참여자는 “노래방에서 친구들과 이랑 노래 대결을 하고 있어요, 노래 부르고 싶어요”라며 투쟁을 연상한다. 또한 “사냥꾼이 사냥감을 지켜보고 있어요, 눈빛이 강렬해요, 야생동물의 눈빛이예요. 먹이는 닭이예요, 덩벼들 기세예요.”에서 약자와 강자의 대극적 요소가 등장한다. “전쟁터예요. 폐허가 되었어요, 혼자 있어요. 거기서 빠져나오고 있어요. 가족을 찾고 싶어요, 찾았으면 좋겠어요.” 강자와 약자의 투쟁에서 혼자 남은 대상은 영웅이며 가족이라는 구성원에 통합되기를 희망한다. 전쟁터는 죽음을 상징한다. 죽음은 자아와 무의식과의 대면에서 투쟁과 죽음으로 표현하여 낡은 자아의 죽음을 의미한다. 낡은 자아의 죽음은 새로운 자아의 재탄생을 위한 전조현상이다[20]. 대극의 분화가 나타나면서 무의식의 의식화가 촉진되기 시작한다. 이러한 과정에서 영웅이 등장한다. 영웅은 자아를 상징한다. 자아의 등장은 의식에서 스스로 자

신을 이해하고 분별력을 가지며 자신감을 얻게 하는 것이다. 따라서 상담에서 궁극적인 목표로 하는 자아의 강화가 이루어지는 것이다.

분화가 일어나야 자신에 대한 이해와 통찰을 얻을 수 있다. 즉, 대극의 요소들이 등장하는 것이다. 사냥꾼과 먹잇감, 노래 대결, 전쟁터의 영웅, 동물들의 결투 등이 대극을 보여준다. 대극의 통합을 이루기 위해 영웅이 등장하게 되는데 이는 어느 한 편이 이기는 영웅이기도 하고 전멸한 가운데 살아남는 영웅이기도 하다.

(4) 통합

상담에서 궁극적인 목표는 내담자가 자신의 부정적인 모습을 인식함과 동시에 양극적 특성을 통합하여 새로운 자신으로 변화시키는 것이다. 상징은 의식과 무의식 두 개의 실재 사이를 이어줄 뿐만 아니라 그들을 통합시키는 기능을 한다. 상징이 서로 반대되는 두 요소를 통합시키는 것은 상징이 가진 본디 특성 때문이다. “시소, 그네, 모래가 있어요. 여자 친구와 함께 놀고 있어요. 난 애랑 결혼할 거예요. 결혼식을 생각하면 너무 즐거워요 “시소, 그네 등은 두 요소를 통합하는 상징이다. 오름과 내림의 주기적인 변화라는 새로운 의미를 표상하고 있다. 결혼식은 남자와 여자의 결합을 의미한다. 여성성과 남성성의 결합, 즉 통합과 전체성을 상징한다. 심리학적으로 재탄생을 의미한다. 재탄생은 낡은 자아의 죽음으로 새로운 자아가 탄생하여 목적 지향적인 사고로 일상에 적용하는 것을 의미한다.

융은 상징을 뛰어난 치유의 성격 - 즉 건강함과 마찬가지로 전체성을 복구하는 것을 도와주는-을 지녔음을 지적한다. 이러한 과정을 융은 생물학적 형태로부터 문화적 형태로의 에너지의 변형이라고 부른다[21]. “2세 남아예요. 장난감을 가지고 이리저리 탐색하고 있어요. 너무 귀여워요,” 102세 할머니가 나무가 많고 꽃도 있는 넓은 초원을 산책하고 있어요, 편안하고 여유로워 보여요,” 외할아버지에게 식물을 배우고 있어요, 자연의 신비로움에 놀라고 있어요. 공기가 맑아요, 좋아요“ 아기가 새로운 장난감을 탐색하는 장면, 할머니와 할아버지가 등장하고 자연에서 꽃과 식물을 가르치고, 참여자는 자연의 신비로움에 놀라움을 표현한다. 이전의 모든 요소가 통합하여 새로운 나로 재탄생이 이루어지는 사례들이 나타났다. 이는 다양성의 통합을 의미하며 자연에서 식물을 자라게 하는 등의 성장이

등장함으로 변형을 포함한 통합을 상징한다. 노현자의 등장과 건강한 아기의 표현 등은 삶의 새로운, 긍정적인 모습의 변형 등을 상징한다. 이처럼 종로의 단계에 본 연구의 참여자들은 새로운 모습의 자신을 나타내는 연상을 하였다. 본 연구의 참여자들이 자기 삶의 여정을 찾기 시작했다고 볼 수 있다. 즉 삶에 등장하는 위기를 극복할 수 있는 힘이 생겼다는 것이다. 따라서 본 연구의 목적인 코로나 사태로 인한 불안감을 비워내고 극복하는 힘이 생겼음을 알 수 있다. 이상의 사례분석에서 나타난 결과를 통해 참여자들이 판놀이 상담을 받으면서 자신의 내면인 무의식에서 의식으로 떠오르는 것들의 각성으로 의식화가 이루어지고 있음을 알 수 있다. 따라서 참여자들의 자아의 힘이 고양되면서 적용하는 힘을 배양할 것으로 보인다. 자아의 변형은 새로운 나로 재탄생을 가져오게 할 것이다.

IV. 결 론

우리는 서양이 아니라 동양이라는 그중에서도 특히 한국이라는 지역에서 살아가고 있다. 상담이 우리나라에 도입되어 하나의 전문분야로 자리 잡기까지는 근 반세기가 필요했다. 일반적인 조언이나 충고가 아닌 방법 즉, 내담자를 이해하기 위해 내담자의 말을 심도 있게 경청하거나 공감하는 방식은 보수적 색채를 띤 우리 문화권에서 비교적 새로운 것임에 틀림없었을 것이다. 그러나 우리가 발붙이고 있는 이곳에서 서양의 가치와 문화에 근거를 둔 상담기법을 그대로 사용하기 보다는 한국적 삶의 자리에서 무르익은 한국 전통의 가치와 문화적 개념에 따른 상담기법을 개발할 필요성이 있다고 본다. 이러한 동기에서 본 연구자는 판놀이 상담을 개발하여 10년 넘게 임상경험을 축적해왔다. 그리고 한국문화에 적합한 판놀이 상담기법을 개발하였다. 본 연구의 양적 연구결과와 질적 연구결과에서 판놀이 상담의 효과성을 검증하였다. 앞으로 판놀이 상담이 발전할 수 있도록 다양한 내담자를 대상으로 한 사례들의 발표가 있어야 할 것이다. 판놀이 상담의 연구들이 활성화될 때 한국적 상담의 국제화에도 이바지할 것으로 생각한다.

References

- [1] Hye-Jin Yang. "Differences in Depression and Psychological Emotions according to the degree of Self-elasticity of College Freshmen in COVID-19". Journal of the Convergence on Culture Technology(JCCT). Vol.6. No.3, pp75-82. 2020.
- [2] <http://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20210420500108>.
- [3] Jung Sang-gun & Kwon Jun-Su. "2006 Korean Anxiety : Report on Anxiety Research Results". Anxiety and Mood. Vol.2. No.2. pp115-121. 2006.
- [4] Choi Da Som. "The Effect of NLP Therapy Techniques on Anxiety Reduction. Graduate". School Shinhan University. 2021.
- [5] Chang Sung Sook. " The Counselor's Focus in Korean Culture: Individual-Focused or Role Focused". Korean Journal of Social and Personality psychology. Vol.18, No.3, pp15-27. 2004.
- [6] Kyung-seop Kim & Eun-Joo Kim. "A Semiotic Study on the Formation Process of Korean Folk-Belief". The Journal of the Convergence on Culture Technology.(JCCT) Vol.4. No.3. pp171-178. 2018.
- [7] Joung Kyeong-jo. "A Comparative Study of the Audience Participation of Korea and the Western: Based on Madang or Pan, and Stage". The Society of Korean Thought and Culture. Vol.80. pp.241-265. 2015.
- [8] Lim Jae-Hae. "Finding Awareness of Pan Culture and Humanities in Folklore". Korean Aesthetics. Vol.11, No.1. pp15-68. 2012.
- [9] Gwak Gwang-su. translate. Bachelard, Gaston. " Poetics of Space". DongmunSun. 2003.
- [10] Schwartz-Salant & Nathan. "The Mystery of Human Relationship: Alchemy and the Transformation of the Self". New York: Routledge. 1998.
- [11] Park Jin- Kyoung. "The Shared Space between Therapists and Clients using Movement with Touch in the Sesame Dramatherapy". The Journal of Dance Movement Psychotherapy.Vol.1, No.1. pp.5-17. 2017.
- [12] Beck AT, Epstein N, Brown G, & Steer RA. "An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties". Journal of Consult Clin Psychiatry. Vol.56. pp893-897. 1988.
- [13] Song Hyunmin. "Development of a Big Data Job Competency Model using Dacum Technique". Graduate School of Education, Korea University. 2015.
- [14] Chair, Michel & Ahn Seokmo. translation. 2009. "Object Relations Theory and Self Psychology". Sigmampress. 2009.
- [15] Amedeo Giorgi. Shin Kyungrim. translation. "Phenomenology and Psychological Research". Hyeonmunsa. 2004..
- [16] Yin. R .K. "Case Study Research: Design and Methods.". Birmingham: Thousand Oaks: Sage. 2003.
- [17] Jung. C.G. 1985. Lee Ki-Choun. translation. " Jung's Life and Thoughts". Minumsa. 1995.
- [18] Lee, Ga-Won. "A Study on the Drama Therapy through Projective Images". Journal of Dreama therapy. Vol.1. pp196-227. 2011
- [19] Kim Jayoung. "Enterpretation of a Work of Art Based on the Symbolic Theory of Jung - Continued with the Symbolic Self-images of Marc Chagall's Works-". Graduate School of Hong-ik Univ. 2003.
- [20] Lee Ha Kyung. "The Study on Representational Features of Visual Arts Symbols from the prospective of C.G. Jung's Analytic Psychology - focusing on Edvard Munch's works-". Graduate School of Chungang University. 2015.
- [21] Jung. C.G. C.W.8. "The Structure and Dynamics of Psyche". Prinston Universeyty Press. 1960.

※ 이 논문은 2020년도 국립목포대학교 교내연구비 지원에 의하여 수행되었음.