

프로이트 정신분석을 적용한 상담과정과 상담기법에 관한 연구

이평화*, 김보기**

세한대학교 사회복지상담학과 겸임교수*, 한국상담복지학회 회장**

A study on the Counseling Process and Counseling Techniques Applying Freud's Psychoanalysis

Pyung-Hwa Lee*, Bo-Ki Kim**

Adjunct Professor, Department of Social Welfare and Counseling, Sehan University*

Chairman, Korea Society for Counseling and Social Welfare**

요 약 본 연구는 프로이트의 정신분석에 기반을 두고 이를 적용한 정신분석상담을 실제로 다루고자 한다. 특히 상담과정과 상담 기법에 대하여 연구하고자 한다. 연구결과는 다음과 같다. 상담과정은 내담자를 선정하고 상담상황을 구성하면, 다음과 같이 시작, 전이 발달, 혼숙, 전이해결의 4단계를 거친다. 시작단계에서는 내담자의 중요한 과거 역사에 대하여 청취한다. 전이 발달 단계에서는 전이 가 나타나는 시기부터이다. 혼숙단계는 내담자가 통찰한 것을 실제 생활로 옮겨서 변화를 일으키는 단계이다. 전이해결 단계는 전이 분석과 해석이 종결되는 시기다. 상담기법은 자유연상, 공감, 저항, 전이와 역전이, 해석 등이 있다. 자유연상(free association)은 정신 분석적 치료의 핵심 기법이고, 분석적 틀을 유지하는 과정에서 중요한 역할을 한다. 공감은 치료자 자신을 내담자와 동일시하고 치료 자의 공감적인 경험을 내담자에게 전달하는 능력은 그 자체로 변화의 핵심적인 기제이다. 저항이란 내담자가 상담에 협조하지 않는 모든 행위를 말한다. 전이와 역전이는 정신분석의 주요한 기법이다. 왜냐하면 정신분석자는 치료과정에서 내담자로 하여금 전이를 유도하고 전이를 해결하는 작업을 수행하기 때문이다. 해석이란 내담자의 사고나 감정, 행동의 이면에 감추어진 욕구나 의미, 동기 등을 파악해서 이런 것을 내담자가 깨닫도록 하기 위해 언어적으로 대응하는 기법을 말한다. 결론적으로 정신분석상담의 상담과정은 내담자를 선정하고 상담상황을 구성하여 효과적인 상담을 시행하고자 함을 말한다. 또한 상담기법에서 정신분석의 원리는 사례의 성 질에 따라 다양하게 변하는 치료절차에 적용되며, 동일한 내담자를 치료하는 동안에도 가변적으로 적용될 수 있다.

주제어 프로이트, 정신분석, 상담과정, 상담기법, 내담자

Abstract This study is based on Freud's psychoanalysis and intends to deal with the actual psychoanalytic counseling applied to it. In particular, I would like to study the counseling process and counseling techniques. The research results are as follows. The counseling process goes through four stages: initiation, transfer development, training, and transfer resolution as follows after selecting a client and constructing a counseling situation. In the beginning phase, the client listens to important past histories. In the metastasis development stage, it is from the time when metastasis appears. The training phase is the phase in which the client's insight is translated into real life to bring about change. The transfer resolution stage is the period when transfer analysis and interpretation are completed. Counseling techniques include free association, empathy, resistance, transference and countertransference, and interpretation. Free association is a key technique in psychoanalytic therapy and plays an important role in maintaining the analytical framework. Empathy is the ability of the therapist to identify herself with the client and the ability of the therapist to convey the empathic experience to the client itself is a key mechanism for change. Resistance refers to any behavior in which the client does not cooperate with counseling. Transference and countertransference are the main techniques of psychoanalysis. This is because the psychoanalyst induces and resolves the transference of the client during the treatment process. Interpretation refers to the technique of responding verbally in order to understand the needs, meanings, and motives hidden behind the client's thoughts, feelings, and actions. In conclusion, the counseling process of psychoanalytic counseling refers to the purpose of effective counseling by selecting a client and constructing a counseling situation. In addition, the principles of psychoanalysis in counseling techniques are applied to treatment procedures that vary according to the nature of the case, and can be variably applied while treating the same client.

Key Words Freud, psychoanalysis, The counseling process, Counseling techniques, client

Received 10 Apr 2022, Revised 15 Apr 2022

Accepted 21 Apr 2022

Corresponding Author: Pyung-Hwa Lee
(Sehan University)

Email: hspark@svu.ac.kr

ISSN: 2466-1139(Print)

ISSN: 2714-013X(Online)

© 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

정신분석이론(psychoanalytic theory)은 20세기 서구 문명의 지적 충격이라고 할 수 있는 프로이트(Sigmund Freud, 1856~1939)에 의해 최초로 개발된 성격발달이론이다. 정신분석이론이란 인간의 정신세계의 대부분을 차지하고 있는 무의식에 초점을 두어 무의식적인 성적·공격적 충동에 의해 발생하는 갈등을 파악하고 이를 분석한 이론이다. 프로이트이론의 특징은 인간의 성격발달에서 성적 욕망을 강조하고 있다(김영철 외, 2022a: 104)[1].

정신분석이론에서는 개인의 행동, 감정, 생각 등이 우연적으로 일어나는 것이 아니라, 무의식적 성적·공격적 충동에 의한 것이라고 여기며, 결정론적 관점에 바탕을 둔다. 따라서, 상담자는 내담자의 현재 문제를 이해하기 위해서 과거 경험, 특히 무의식적으로 내재된 성적·공격적 충동에 대해 이해하고, 클라이언트가 이런 경험과 충동에 대해 통찰력을 가지고 인식하도록 현재의 문제를 이해할 수 있도록 돕는 데 목적이 있다. 나아가 정신분석이론에서는 현 문제에 대한 치료적 처방을 제공하기보다는 클라이언트의 통찰력 혹은 문제인식능력과 이해력을 향상시키는 데 그 초점을 두고 있다(손병덕 외, 2019: 29)[2].

정신분석이론은 프로이트의 학설을 말하며, 그의 이름을 따라 ‘프로이트주의(Freudism)’라고도 부른다. 그의 학설은 ‘자유연상법(free association)’을 사용한 신경증 치료기술로서, 또 인간심리의 해명으로서 성립하였다(김보기 외, 2019: 39)[19]. 프로이트의 자유연상법은 꿈 또는 말, 글의 차이 등의 현상을 포착해서 그때 마음 속에 떠오르는 현상을 계속해서 서술하는 것을 말하며, 의식되지 않고 심리 깊숙한 곳에 감추어져 억압된 심리 활동을 읽어내고, 거기에 기초하여 신경증의 치료법을 세우는 것을 말한다. 그는 이러한 방식을 ‘정신분석(psychoanalysis)’이라고 명명했다(Freud, 1949)[18].

이러한 프로이트의 이론은 현대에서 아들러, 융 등에 계 수용되어 변용되었으며, 사회사의 해석에도 적용되고 있는데, 이들을 가리켜 흔히 신프로이트학파라고 한다.

본 연구에서는 프로이트의 정신분석에 기반을 두고 이를 적용한 정신분석상담을 실재를 다루고자 한다. 특히 상담과정과 상담기법에 대하여 연구하고자 한다.

2. 정신분석상담의 핵심 내용

2.1 정신분석상담의 정의

프로이트는 1896년 ‘정신분석(Psychoanalysis)’이란 용어를 최초로 사용하고, 자유연상기법을 내담자의 치료에 본격적인 도입을하였다. 이 시기는 정신분석의 공식적인 출발점으로 인정된다. 정신분석은 현재 100년이 넘는 역사를 가진 셈이 된다. 그동안 정신분석은 인간이해의 중요한 철학적 접근방법으로서, 그리고 인간의 심리적인 문제를 이해하고 치유하는 데 유력한 상담의 한 방법으로서 확고한 위상을 가져 왔다. 정신분석의 등장으로 인간의 마음에 대해 심층적인 이해를 하는 것이 가능해졌다는 것이 지배적인 견해이다. 이후에 생겨난 상담이론 중 대부분은 정신분석에 기초를 두고 있다.

정신분석 상담이론은 내담자가 경험하는 심리적 문제의 원인을 보다 근본적이면서도 심층적으로 이해할 수 있다는 점을 들어 타의 추종을 불허한다. 왜냐하면 이는 심리적인 문제를 이해하고 해결하는 데 있어 출생에서부터 현재에 이르기까지 내담자의 모든 삶의 과정에 대해 고려하기 때문이다. 이런 점에서 정신분석적 상담을 ‘뿌리치료’라고 부르기도 한다. 겉으로 드러난 누렇게 뜬 잎사귀보다는 그러한 불량한 잎사귀를 만들어 낸 뿌리의 문제에 관심을 가지는 것, 즉 외현적인 심리적 문제보다는 그러한 문제를 낳은 근본적 원인을 찾아서 해소하는 것이 정신분석적 상담의 목표라고 할 수 있다(이장호 외, 2009: 58-59)[3].

이러한 특징으로 인해서 정신분석상담은 장기적으로 진행되는 경향이 대부분이다. 삶의 뿌리를 찾고 이를 치유하는 데에 있어 상당한 노력과 시간이 있어야 하기 때문이기도 하지만, 오랜 기간 투자를 통해서 얻게 되는 성과는 매우 크다. 이는 바로 삶의 방식에서의 근본적 변화이다. 자신이 어떤 삶을 살았는지, 그것이 현재 모습에 어떤 방식으로 영향을 주게 되었는지를 깊고 철저하게 이해하는 것, 보다 성숙하게 살아 갈 수 있도록 자신의 성격에 대해 근본적인 변화를 시키는 것이 정신분석상담을 통해서 얻게 되는 열매다. 정신분석상담은 오늘날에도 여전히 가장 유력한 상담이론으로서 건재하며, 다른 한편으로는 보다 새로운 상담이론이 등장할 수 있는 토대를 마련해 주었다.

정신분석을 상담에 적용하는 데는 두 가지 방법이 있

다(김충기·강봉규, 2003: 86-87)[4]. 첫째, 치료기법으로서 정신분석을 가능한 상담과정 도입을 통하여 내담자의 무의식 내용을 정면으로 분석한다는 것을 주안점으로 삼는 방식이다. 둘째, 정신분석이론으로 내담자의 성격을 이해하고 평가하기 위해서 응용하는 입장이다.

2.2 정신분석상담의 목표

정신분석을 통한 상담목표는 내담자에게 불안을 야기하는 억압된 충동을 자각하게 한다. 프로이트에 따르면, 왜곡되고 억압된 성적 쾌락이 내담자의 주요한 문제가 된다. 정신분석자는 무의식에 숨겨진 억압된 비밀을 찾는 작업을 수행한다(노안영, 2018: 186)[5].

정신분석상담의 목표는 자아의 기능을 강화해서 심리적인 증상과 관련된 정신적인 갈등을 해소하는 데 있다. 즉, 강화된 자아의 힘으로 증상 관련 정신적 원인을 해결함으로써 심리적인 문제를 해소하는 것이다. 겉으로 드러난 문제만을 해결하는 것이 아니고, 원인으로 작용하는 무의식적인 갈등의 해결을 시도한다는 점에서 정신분석은 뿌리치료이다. 이를 달리 이야기하면, 의식의 범위를 확대하는 것이다. 자신도 모르는 채 자신의 감정, 행동, 생각 등에 영향을 미치는 무의식적 요소를 의식의 영역 밖으로 이끌어냄으로써 더 이상 무의식이 왜곡된 방식으로 현실에 영향을 미치지 못하도록 한다(정서영 외, 2018: 47)[6].

정신분석의 목표는 단지 원인을 중단하게 함으로써 결과를 멈추는 것, 즉, 원인이 되는 무의식적인 갈등을 해소함으로써 심리적인 증상을 치유하는 데에 그치지 않는다. 정신분석에서는 무의식을 의식화하는 작업을 어둠에 빛을 비추는 것에 비유된다. 자신에 대한 무지에서 벗어나 철저히 이해하는 것, 자신을 맹목적이고 비이성적인 본능적 충동에 휘말리도록 내버려 두지 않고 이성의 힘으로 다스리는 것, 바로 그것이 정신분석상담이 지향하는 궁극적 목표다(이장호, 2009: 80)[3].

3. 상담과정

상담과정은 내담자를 선정하고 상담상황을 구성하면, 다음과 같이 시작, 전이발달, 혼숙, 전이해결의 4단계를 거친다(강진령, 2021: 66-68)[7].

3.1 시작단계

이 시기에는 내담자의 중요한 과거 역사에 대하여 청취한다. 3개월 또는 6개월에 걸쳐 내담자의 광범위한 무의식적 갈등을 파악한다. 이때에는 자유롭게 마음속에 떠오르는 생각이나 기억, 감정을 숨김없이 이야기하도록 격려한다. 그리고 솔직하게 말하는 것은 치료에 매우 도움이 된다는 점을 이해시킨다.

초기 면접에서는 내담자의 과거 생활사보다 현재 경험, 대인관계, 감정 등에 관심을 가지고 현재의 대인관계나 상황이 어떤 의미를 지니고 있는지에 대하여 함께 논의해 보는 것이 중요하다. 상담이 진전되면서 상담자는 내담자의 어려움을 이해하려는 한 인간으로서 모범을 보이고, 내담자는 이에 동화되면서 차츰 상담자에게 관심이나 감정을 표현하기 시작한다. 만약 상담자가 이러한 모습을 보이지 않는다면 내담자는 상담자가 자신에게 관심이 없는 것으로 간주할 것이다. 상담상황이 잘 구성되어 있어서 내담자가 스스로 정서를 직접 체험할 수 있으며, 내담자 자신이 정서반응을 잘하는 자신을 관찰할 수 있도록 되기까지를 시작단계로 보면 된다.

3.2 전이발달

이 단계는 전이가 나타나는 시기부터이다. 전이란 내담자가 상담자에게 중요 타인과 연합되어 있는 생각이나 감정을 투사하는 것을 말하는데, 내담자는 상담자와 전이관계를 맺는다. 정신분석에서는 전이를 장려한다. 상담자는 내담자가 자유연상(Free Association)을 통해서 편하게 과거의 경험이나 감정을 이야기하도록 하며 무의식적인 문제를 표출하게 한다. 즉, 내담자는 정서적 반응이 상담자를 향하여 나타나게 되고, 내담자가 상담에 대한 전이감정을 느끼고, 표현하며, 그 전이에 대하여 분석한다(한미희, 2013: 74)[8].

전이는 미해결된 갈등을 표면화시키는 데 중요한 역할을 한다. 전이가 일어나면 갈등은 안전하고 지지적인 상담관계 내에서 해결될 수 있다. 전이분석은 정신분석의 초석이다. 전이분석을 함으로써 과거의 관계와 경험이 현재 관계의 문제를 어떻게 일으키는지를 통찰할 수 있다. 또한 내담자로 하여금 현재 관계에 대하여 적절하고 성숙된 결정을 할 때, 통찰을 어떻게 이용할 것인가를 알도록 해 준다. 전이가 일어나면 상담자는 해석을 해준다.

이 과정에서 역전이 발생할 수 있는데, 역전이란 내담자로 인하여 상담자에게 왜곡된 관념이 생긴 경우를 말한다. 이러한 왜곡된 관념은 상담의 진전을 방해한다.

3.3 훈습단계

내담자의 통찰 내용을 실제 생활로 옮겨서 변화를 일으키는 단계이다. 상담은 통찰만 얻었다고 모든 것이 해결되는 구조는 아니다. 예를 들어, 우리가 부모님께 존댓말을 써야 한다는 것을 아는 것만으로는 충분하지 않고, 지속적으로 존댓말을 반복하여 사용하는 경험이 뒤따를 때, 부모님께 존댓말을 쓸 수 있는 논리와 같다. 이 단계에서는 통찰하고 학습한 것을 공고히 하기 위하여 역시 추가적 전이분석도 이루어진다. 이처럼 상담에서 얻은 통찰을 현실생활에 적용함으로써 과거보다 효과적인 적응을 하는 과정을 ‘훈습(working-through)’이라고 한다. 이 과정은 비교적 긴 시간이 소요된다. 이때 상담자는 내담자의 행동을 지지해주고 강화해 주는 것이 필요하다. 이러한 과정이 성공적으로 이루어지면 내담자의 갈등이 해소되고 현실적 적응생활도 가능하게 된다.

3.4 전이 해결

전이해결 단계는 전이 분석과 해석이 종결되는 시기이다. 이 시기에 치료자는 내담자의 무의식적·신경증적 애착에 대해 해결을 하고, 신경증 해소에도 박차를 가한다. 이를 통하여 내담자는 자신의 미해결된 갈등, 오래된 패턴이 현재 어떠한 방식으로 자신의 역기능적 행동, 대인관계 패턴에 영향 주는지에 대한 통찰을 얻게 된다. 또 부정 감정을 해소하면서 내담자는 적절한 언어반응과 자아통찰을 얻게 된다. 그러나 오늘날 분석가들은 내담자의 과거에 대해 현재와 미래를 연결해서 이해하려고 노력한다. 왜냐하면 과거는 현재와 미래에 영향을 줄 때 의미가 있기 때문이다. 정신분석의 치료 기간과 관계없이 개인의 유아기 욕동과 외상의 흔적은 결코 완전히 지워지지 않는다. 즉, 아무리 임상경험이 풍부한 분석가라 하더라도 전문적 작업을 통해 활성화되는 미해결된 갈등과 개인적 취약성으로 인해 내담자와의 관계에서 발생하는 역전이 반응을 완전히 피할 수는 없다(Corey, 2020)[9].

4. 상담기법

정신분석학자들은 효과적인 양육 방식으로 아동의 발달을 돕더라도, 모든 아동이 각 심리성적 단계마다 타고난 갈등을 겪는다고 생각하였다. 이러한 단계를 거쳐 가는 길이 도달하는 결과는 방어기제의 발달이다 (Neukrug, 2010)[10].

정신분석학의 원리는 사례의 성질에 따라 다양하게 변하는 치료절차에 적용되며, 동일한 내담자를 치료하는 동안에도 가변적으로 적용될 수 있다. 상담기법은 다음과 같다(김충기·강봉규, 2003: 95)[4].

4.1 자유연상

자유연상(free association)은 정신분석치료의 핵심 기법이고, 분석적 틀을 유지하는 과정에서 중요한 역할을 한다. 자유연상에서 내담자는 마음속에 떠오르는 것이 무엇이든지 간에 그 내용이 얼마나 고통스럽고, 바보 같고, 하찮고, 비논리적이거나 관련 없어 보이더라도 말하도록 격려 받는다. 본질적으로, 내담자는 이런 것들을 검열 없이 즉각적으로 보고하므로 감정이나 생각을 따라 흘러가도록 노력한다. 분석적 작업이 진행됨에 따라, 대부분의 내담자는 때때로 이 기본적인 원칙에서 벗어나게 되는데, 이런 저항은 시의적절할 때에 치료자에 의해 해석된다.

자유연상은 무의식적인 바람, 공상, 갈등과 동기에 대한 문을 열기 위해 사용되는 기본적인 도구 중의 하나이다. 이 기법은 종종 과거 경험의 기억, 그리고 가끔은 단혀있었던 강력한 감정의 방출이나 카타르시스를 이끌어낸다. 연속적 연상은 치료자로 하여금 내담자가 만드는 이런 사건 간의 연결들을 이해할 수 있도록 돕는다. 연상의 저지나 혼란은 불안을 자극하는 소재에 대한 단서 역할을 한다. 치료자는 이런 내용들을 내담자에게 해석 해줌으로써 근원적인 역동에 대한 통찰력을 높일 수 있도록 안내한다(Corey, 2020)[9].

자유연상기법은 내담자에게 의식적인 선택이나 생각의 흐름에 논리를 적용하지 않고, 마음에 떠오르는 대로 이야기하도록 하는 것이다. 환상, 꿈, 감정 및 사고는 무의식적 재료의 근원이며, 따라서 자유연상의 실험재료이다. 자유연상은 과거를 회상하고 과거의 외상적 사건과 결합된 정서를 배출하는 방법이다.

4.2 공감

현대 정신분석 관점에서는, 가장 근본적인 개입은 공감이다. 내담자와 동일시하고 우리를 내담자의 경험 속으로 몰두하게 만드는 능력은 치료동맹을 확립하는 데 핵심적이다. 또한 치료자 자신을 내담자와 동일시하고 치료자의 공감적인 경험을 내담자에게 전달하는 능력은 그 자체로 변화의 핵심적인 기제이다. 정신분석 저술에서 전통적으로 공감이란 주제는 방치되어왔고, '정확한 해석'을 하는 것이 중요하다고 강조해 왔다. 엄마-유아 관계에 대한 발달연구가 정신분석적 사고에 점점 더 많은 영향을 주게 된 것도 공감의 중요성을 강조하는 데 일조하였다.

4.3 저항

상담치료의 진전을 방해하고 치료자에게 협조하지 않으려고 하는 내담자의 무의식적 행동을 저항(Resistance)이라고 한다. 예를 들어, 약속을 어긴다든지 특정 생각, 감정, 경험을 털어놓지 않는 것도 저항의 한 형태이다.

저항은 내담자가 상담에 협조하지 않는 모든 행위를 일컫는다. 즉 정해진 시간에 상담에 오지 않는다는지, 상담과정에서 별로 의미 없는 말을 되풀이하거나, 주요 내용을 빠뜨리며 사소한 이야기나 하든지 등이 그 예이다. 정신분석에서는 이런 저항이 큰 의미를 가지고 있다. 그것은 저항을 하는 데에 그럴 수밖에 없는 어떤 이유가 있다고 간주하기 때문이다.

대개 사람들은 고통스러운 것을 피하려 한다. 저항은 고통스런 무의식적인 자료가 의식 표면으로 올라오려고 하고 있음을 보여준다. 상담에 대한 협조는 고통스런 무의식에 직면해야 함을 의미하며, 반면에 상담에 대한 비협조는 고통스런 무의식을 직면하지 않으려는 내담자의 태도를 반영하는 것이다(김현수 · 김태호, 2006: 114)[11].

4.4 전이와 역전이

전이와 역전이는 정신분석의 주요한 기법이다. 그 이유는 정신분석자는 치료과정에서 내담자로 하여금 전이를 유도하고 전이 해결작업을 수행하기 때문이다. 그리고 치료자가 내담자에게 역전이를 하고 있는 것을 이해하지 못한다면 효과적인 치료에 방해가 되기 때문이다. 정신분석의 목표는 내담자로 하여금 불안을 야기하고 있는 억압된 충동을 자각하게 하는 것이다(노안영, 2018: 191)[5].

역전이는 상담자의 자기 자각 부족을 통하여 상담에 영향을 미친다. 그 이유는 역전이는 상담자가 자신의 신념, 태도, 욕구, 특성이 상담관계의 형성 및 상담과정에 영향을 끼친다는 것을 인식하지 못한다는 가정에서 일어나기 때문이다. 역전이는 전통적으로 상담자의 무의식적 불안, 특정 갈등을 기초로 한 내담자에 대한 치료자의 반응으로 정의된다.

4.5 해석

내담자는 감정전이 사태가 원래의 사태와 다르다는 것을 경험한다. 그러나 상담자는 내담자의 태도가 과거 어린 시절에 뿌리 박혀 있어서, 내담자에게 적합한 반응이 아니라는 점을 지적하거나 해석(Interpretation)해 준다. 이것 때문에 통찰이나 지적 인지가 생긴다. 해석은 이렇게 구별을 촉진시킨다. 분석자의 해석은 내담자가 오래되고 자동적인 초자아 기능 대신 의식적 판단으로 대체하도록 보조한다. 다시 말하면, 초자아의 기능을 자아의 기능으로 대체하는 것이다.

해석은 치료를 촉진시킨다. 해석이 무의식 소재를 내담자가 이미 이해한 것과 결합시키며, 따라서 해석은 이전의 통찰에 주목하게 해야만 한다. 해석은 어린 시절의 마음에 따라 형성되었던 관계를 지적하며, 이에 따라 환자는 그릇된 동일시와 일반화를 파악할 수 있게 된다. 내담자가 아무런 도움을 받지 않고서도 유아적인 일반화를 자명한 것으로 인식할 수 있으리라고 기대하는 것은 너무 지나친 것이다.

그러므로 해석이란 내담자의 사고, 감정, 행동의 이면에 감춰진 욕구나 의미, 동기 등을 파악하여 이런 것을 내담자가 깨닫도록 하기 위해서 언어적으로 대응하는 기법이다.

5. 정신분석상담에 대한 평가

5.1 정신분석상담의 공헌

정신분석상담이 공헌한 점은 다음과 같다

첫째, 정신분석상담은 우리의 많은 행동이 발달 초기 단계에서 형성된 패턴의 반복이라는 사실을 이해하는데 기여하였다. 영유아기의 초기 경험은 대상관계이론으로 발전했으며 중요한 타인과 초기에 어떤 경험과 교류를 했으며 그 경험이 현재의 관계에 어떤 영향을 미치는지를 밝히는 데에 도움을 주었다. 분리와 개별화, 친밀

성 대 불신, 의존과 독립, 정체감 문제는 발달의 어느 부분이 고착되었는가를 이해하고 통찰하는 데 기여하였다(Corey, 2020)[9].

둘째, 정신분석상담은 치료나 훈련의 일부를 통해 집중적으로 정신분석치료를 받는 것을 강조한다. 이는 역전이의 근원을 알아내는 데에 도움을 준다. 정신분석상담에서는 치료자의 역전이를 인식하고 알아차리며 흡수하는 것을 강조한다. 상담자는 자신의 편견과 편향을 인식하고 직면할 필요가 있다(임상록 외, 2012: 62)[12].

셋째, 프로이트는 심리치료에 있어서 면접 활용의 한 모형을 개발하였다. 그리고 신경증 치료과정에 있어서 불안의 기능을 처음으로 확인하였고, 해석, 저항 그리고 전이현상의 중요성을 강조하였다(김계현 외, 2016: 190)[13].

넷째, 정신분석이론은 정신의학이나 심리학뿐 아니라, 인문사회과학 분야인 문학과 예술에도 많은 영향을 미쳤고 후에 융, 아들러, 에릭슨 같은 신프로이트학파들이 발전하는 계기가 되었다. 프로이트의 심리성적 발달 단계의 개념은 심리사회적 요소를 강조한 에릭슨의 발달단계에 결정적으로 영향을 미쳤고, 에릭슨의 이론은 더 완전한 모습을 보여 주고 있다. 프로이트와 에릭슨의 두 관점은 성격발달에 대한 핵심 주제로 인간을 생물학적·심리학적·사회적 존재로 확장하여 바라보았다(임상록 외, 2012: 63)[12].

다섯째, 정신분석은 꾸준히 변화·발전해 왔다는 점이다. 많은 분석가들이 자아심리학이나 대상관계이론 등과 같이 수정된 형태의 정신분석을 상담에 적용하고 있다(장성화 외, 2006: 57)[14].

여섯째, 정신분석은 다양한 정신장애의 원인을 어린 시절의 경험에서 찾음으로써 히스테리, 자기에, 강박사고, 강박행동, 성격장애, 불안, 공포, 성장애와 같은 신경증 및 정신증 예방과 치료에 기여하였다(Nye, 2000)[15].

5.2 정신분석상담의 비판과 한계

프로이트의 정신분석에 대한 비판과 한계는 다음과 같다.

첫째, 긴 치료기간이 필요하고 내담자는 보통 일주일에 3~5회씩 여러 해에 걸쳐 정신분석을 받아야 하는데(Nye, 2000)[15], 이를 감당할 수 있는 사람은 그리 많지 않기 때문이다. 따라서, 정신분석이 출현한 후기 빅토리아 시대 이래로 정신분석은 중·상류층 사람들만을 위한 정신건강 서비스일 뿐 다른 일반인들은 원천적으로

로 서비스 혜택의 기회가 차단될 수밖에 없다. 이러한 한계를 보완하기 위해 최근 들어 단기 정신분석적 접근이 대두되었지만, 상담효과가 미지수여서 여전히 논란의 대상이 되고 있다.

둘째, 정신분석의 또 다른 한계와 비판은 개념이 대체로 이해하기 어렵고 경험적으로 검증하기가 쉽지 않다는 점이다. 개념의 난이성은 일반 대중들에게 쉽게 다가가는 데 장애물로 작용한다. 앞서 언급한 것처럼, 성격구조, 의식수준, 리비도와 같이 가설적 개념들은 무수히 많은 연구논문들을 양산하게 되는 계기가 되었지만, 이러한 가설적 구조를 경험적으로 검증하기에는 여전히 논란의 여지가 남아 있다(강진령, 2013: 60-61)[20].

셋째, 정신분석은 인간을 결정론적으로 본다. 개인의 삶은 어린 시절의 성욕적 경험에 의해 결정된다는 성욕결정론에 입각하고 있다. 이에 대한 행동주의이론은 인간의 행동이 환경에 의해 결정된다는 환경결정론을 주장하고 있다(강진령, 2013: 61)[20].

넷째, 남아의 오이디푸스 콤플렉스와 여아의 엘락트라 콤플렉스, 여성의 열등감에 대한 편견은 문화비교연구의 결과 보편성이 입증되지 못했다(장성화 외, 2016: 57)[14].

다섯째, 정신분석은 긴 치료기간과 비용이 많이 든다는 한계가 있다. 정신분석은 내담자를 대상으로 보통 일주일에 3~5회씩 여러 해에 걸쳐 실시되기 때문에 이를 감당할 수 있는 사람은 그리 많지 않다(Arlow, 2000)[16]. 즉, 정신분석은 장기간이 소요되는 신경증 및 정신증 치료에 초점을 두고 있기 때문에 일상생활에서 빈번히 경험할 수 있는 문제의 해결을 원하는 내담자에게 적용하기에 한계가 있다.

여섯째, 정신분석의 일부 개념들은 프로이트가 살았던 후기 빅토리아 시대와 20세기 초엽의 시대상을 반영하고 있고, 성차별적이어서 21세기에는 적합하지 않다는 지적을 받아왔다(Gladding, 2005)[17]. 당시 적잖은 비엔나 중·상류층 여성들이 히스테리로 고통을 받고 있었고, 정신분석 이론이 이들에 대한 치료틀 토대로 완성되었다는 이유로 오늘날 정신분석의 타당성에 이의를 제기하며 정면으로, 비판적인 입장을 취하는 상담자들도 있다. 다른 한편으로는 생물학에 기초한 정신분석의 개념들은 은유적으로 이해하는 것이 더 타당하다는 견해도 있다(Corey, 2020)[9].

정신분석상담은 서구적 가치에 익숙하고 치유 성과

의 중요 요인인 치료적 협력관계를 중시하는 내담자에게 특히 정신분석이 효율적임을 제시하였다. 어떤 특정 집단에게 정신분석이 효율적인지에 대해서도 강조하였고, 장기적인 분석만큼이나 간단한 정신분석도 효과적일 수 있음을 제시하였다. 현재의 뇌 영상 연구는 프로이트의 고유한 생각이 옳았음을 입증하는 것으로 보인다(Neukrug, 2010)[10].

6. 결론

정신분석이론은 20세기 서구문명의 지적 충격이라고 할 수 있는 프로이트에 의해 최초로 개발된 성격발달이론이다. 정신분석이론이란 인간의 정신세계의 대부분을 차지하고 있는 무의식에 초점을 두어 무의식적인 성적·공격적 충동에 의해 발생하는 갈등을 파악하고 이를 분석한 이론이다. 프로이트 이론의 특징은 인간의 성격 발달에서 성적 욕망을 강조하고 있다. 본 연구에서는 프로이트의 정신분석에 기반을 두고 이를 적용한 정신분석상담을 실재를 다루고자 한다. 특히 상담과정과 상담 기법에 대하여 연구하고자 한다. 정신분석을 통한 상담 목표는 내담자로 하여금 불안을 야기하고 있는 억압된 충동을 자각하게 하는 것이다. 프로이트에 따르면, 왜곡되고 억압된 성적 쾌락이 내담자의 주요한 문제가 된다. 정신분석자는 무의식에 숨겨진 억압된 비밀을 찾는 작업을 수행한다.

상담과정은 내담자를 선정하고 상담상황을 구성하면, 다음과 같이 시작, 전이발달, 훈습, 전이해결의 4단계를 거친다. 시작단계에서는 내담자의 중요한 과거 역사에 대하여 청취한다. 3개월 또는 6개월에 걸쳐 내담자의 광범위한 무의식적 갈등을 파악한다. 이때에는 자유롭게 마음속에 떠오르는 생각이나 기억, 감정을 숨김없이 이야기하도록 격려한다. 그리고 솔직하게 말하는 것이 치료에 도움이 된다는 점을 이해시킨다. 전이발달 단계에서는 전이가 나타나는 시기부터이다. 전이란 내담자가 상담자에게 중요 타인과 연합되어 있는 생각이나 감정을 투사하는 것을 말하는데, 내담자는 상담자와 전이관계를 맺는다. 정신분석에서는 전이를 장려한다. 훈습단계는 내담자가 통찰한 것을 실제 생활로 옮겨서 변화를 일으키는 단계이다. 이 단계에서는 통찰하고 학습한 것을 공고히 하기 위하여 역시 추가적 전이분석도 이루어

진다. 전이해결 단계는 전이 분석과 해석이 종결되는 시기다. 이 시기에 치료자는 자신에 대한 내담자의 무의식적·신경증적 애착을 해결하고, 신경증 해소에 박차를 가한다.

상담기법은 자유연상, 공감, 저항, 전이와 역전이, 해석 등이 있다. 자유연상(free association)은 정신분석적 치료의 핵심 기법이고, 분석적 틀을 유지하는 과정에서 중요한 역할을 한다. 이 기법은 내담자에게 의식적인 선택이나 생각의 흐름에 논리를 적용하지 않고, 마음에 떠오르는 대로 이야기하도록 하는 것이다. 공감은 치료자 자신을 내담자와 동일시하고 치료자의 공감적인 경험을 내담자에게 전달하는 능력은 그 자체로 변화의 핵심적인 기제이다. 저항이란 내담자가 상담에 협조하지 않는 모든 행위를 말한다. 정해진 시간에 상담에 오지 않거나, 상담과정에서 아무런 의미도 없는 말만 되풀이하거나, 중요한 내용을 빠뜨리고 사소한 이야기만 하거나 등이 그 예이다. 정신분석에서는 이러한 저항이 큰 의미를 지닌다고 본다. 그것은 저항을 하는 데에는 그럴 수밖에 없는 이유가 있다고 보기 때문이다. 전이와 역전이는 정신분석의 주요한 기법이다. 왜냐하면 정신분석자는 치료과정에서 내담자로 하여금 전이를 유도하고 전이를 해결하는 작업을 수행하기 때문이다. 그리고 치료자가 내담자에게 역전이를 하고 있는 것을 이해하지 못한다면 효과적인 치료에 방해가 되기 때문이다. 정신분석의 목표는 내담자로 하여금 불안을 야기하고 있는 억압된 충동을 자각하게 하는 것이다. 해석이란 내담자의 사고나 감정, 행동의 이면에 감추어진 욕구나 의미, 동기 등을 파악해서 이런 것을 내담자가 깨닫도록 하기 위해 언어적으로 대응하는 기법을 말한다.

결론적으로 정신분석상담의 상담과정은 내담자를 선정하고 상담상황을 구성하여 효과적인 상담을 시행하고자 함을 말한다. 또한 상담기법에서 정신분석의 원리는 사례의 성질에 따라서 다양하게 변화하는 치료절차에 적용되는 것이며, 동일한 내담자를 치료하는 동안에도 가변적인 적용이 될 수 있다.

참고문헌

- [1] 김영철 외(2022). 『인간행동과 사회환경』. 서울: 박영사.
- [2] 손병덕 외(2019). 『인간행동과 사회환경』. 서울: 학지사.

- [3] 이장호 외(2009). 『상담심리학의 기초』. 서울: 학지사.
- [4] 김충기·강봉규(2003). 『현대상담이론과 실제』. 서울: 교육과학사.
- [5] 노안영(2018). 『상담심리학의 이론과 실제』. 서울: 학지사.
- [6] 정서영 외(2018). 『상담심리학』. 경기: 양성원.
- [7] 강진령(2021). 『상담이론과 실제의 이해』. 경기: 양성원.
- [8] 한미희(2013). 『상담이론과 실제』. 충남: 남서울대학교출판국.
- [9] Corey, G.(2020). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.
- [10] Neukrug, E. S.(2010). Counseling Theory and Practice. Brooks Cole.
- [11] 김현수·김태호(2006). 『상담의 이론과 실제』. 서울: 태영출판사.
- [12] 임상록 외(2012). 『상담의 이론과 실제』. 서울: 파란마음.
- [13] 김계현 외(2016). 『상담학개론』. 서울: 학지사.
- [14] 장성화 외(2016). 『상담의 이론과 실제』. 경기: 정민사.
- [15] Nye, R, D. (2000). Three psychoanalysis. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- [16] Arlow, J. A.(1989). Psychoanalysis. In R. J. Corsini (Ed). Current psychotherapies. Itasca, IL: Peacock : 19-64.
- [17] Gladding, S. T.(2005). Counseling theories: Essential concepts and applications. Upper
- [18] Freud, S.(1949). An outline of psychoanalysis. New York : Norton & Company.
- [19] 김보기 외(2019). 『인간행동과 사회환경』. 경기: 양성원.
- [20] 강진령(2013). 『상담과 심리치료』. 경기: 양성원.

김 보 기 (Kim, Bo Ki)



- 현재 : 한국복지상담학회 회장
- 성균관대학교 신문방송학과 학부, 석사, 박사과정
- 서울기독대학교 사회복지학과 박사(Ph.D)
- KICU 교수, 대학원장
- 대한신학대학원대학교 교수, 목회신학대학원장
- 관심분야 : 사회복지정책, 복지국가, 이데올로기
- E-mail : skk33333@naver.com

이 평 화(Lee, Pyung Hwa)



- 현재 : 세한대학교 사회복지상담학과 겸임교수
- 서울사회복지대학원 사회복지학과 석사
- 서울기독대학교 일반대학원 사회복지학과 박사
- 현재 : 참관한장수요양원 대표
- 관심분야 : 노인복지, 심리상담, 다문화,
- E-Mail : skk33333@naver.com