

사회부과적 완벽주의 성향의 내담자 단일사례연구: Fairbairn의 심리구조를 중심으로

고준식*, 안인숙**
사람사랑심리상담센터, 송실대학교 연구교수*

A Case Study on the Socially-Prescribed Perfectionistic Client: Focused on Fairbairn's Psychological Structure

Joon Sik Ko*, In Sook Ahn**

Saramsarang Psychological Counseling Center*
Research Professor, Soongsil University**

요약 현대산업사회는 직장인에게 사회부과적 완벽주의 성향을 요구하며, 자기불일치를 야기한다. 이에 본 연구의 목적은 Fairbairn의 심리구조를 중심으로 분열된 자아를 통합하고 대인관계 패턴을 변화시켜 자기불일치를 감소시키는 상담전략을 제안하는 것이었다. 상담은 2022년 3월부터 7월까지 주 1회, 총 14회기를 진행하였다. 연구방법으로 t-검증을 사용하였고, 자기질문지를 사전, 사후 실시하여 내담자의 자기불일치 수준을 비교하였다. 내담자는 상담 초기에 직장상사와 갈등하면서 분노, 우울, 위장장애 등의 신체화 증상과 엄격한 자기 및 타인 평가들을 나타냈으며, 자기불일치 수준이 높았다. 상담을 통해 내담자의 리비도적 자아와 반리비도적 자아가 탈억압되어 중심자아로 기능하는 것을 확인할 수 있었고, 자기불일치가 감소하는 모습이 나타났으며, 자기불일치 사전-사후검사 결과에서 유의미한 상담성적을 보였다. 본 연구는 Fairbairn의 심리구조를 적용한 사례연구로서 사회부과적 완벽주의 성향의 내담자가 대인관계 패턴의 변화를 확인한 연구라는 점에서 의의가 있다.

주제어 Fairbairn의 심리구조, 사회부과적 완벽주의, 자기불일치, 전이, 대상관계

Abstract Modern industrial society demands socially-prescribed perfectionism from office workers and causes self-discrepancy. Therefore, the purpose of this study was to propose a counseling strategy that integrates the divided self based on Fairbairn's psychological structure and reduces self-discrepancy by changing interpersonal relation patterns. 14 sessions were conducted once a week from March 2022 to July 2022. T-test was used as a research method to compare the level of self discrepancy by conducting the Self Questionnaire before and after. During the initial stage, the client was in conflict with his boss and showed anger, depression, somatic symptoms such as gastrointestinal disorder, strict judgement on himself and others, and high self-discrepancy. This research showed that the client's libidinal ego and anti-libidinal ego were de-repressed and integrated into his central ego, and his self-discrepancy level was decreased, which was confirmed through the pre-post test. This research, as a case study applying Fairbairn's psychological structure, has a meaning that it confirmed a change in the interpersonal relation patterns of a socially-prescribed perfectionistic client.

Key Words Fairbairn's Psychological Structure, Socially-Prescribed Perfectionism, Self-Discrepancy, Transference, Object-Relations

Received 17 Apr 2023, Revised 20 Apr 2023

Accepted 24 Apr 2023

Corresponding Author: In Sook Ahn
(Soongsil University)

Email: ais0309@ssu.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

현대사회 직장인들은 사회부과적 완벽주의 성향을 요구받는다. 사회부과적 완벽주의는 자신의 한계(실제 자기)와 사회가 요구하는 기대(이상적 자기, 의무적 자기) 사이의 불일치를 야기시킨다. 결과적으로 이상적 자기나 의무적 자기를 실현하느라 자기 자신을 잃기도 하고, 우울, 불안, 분노, 공황장애와 같은 심리적 증상을 경험하기도 한다.

사회부과적 완벽주의는 Fairbairn의 심리구조를 연상시킨다. Fairbairn(1952)[1]에 의하면, 유아는 사랑받고 싶은 욕구를 거절하는 ‘거절대상(rejecting object)’을 개조하려는 ‘반리비도적 자아(anti-libidinal ego)’를 발달시키고, 사랑과 인정을 받기 위해서 조건적인 사랑으로 ‘흥분시키는 대상(exciting object)’에게 충성하는 ‘리비도적 자아(libidinal ego)’를 발달시킨다. 반리비도적 자아는 거절대상을 개조하려는 공격적인 의도로 인해 자신의 발전을 위해서 에너지를 사용하지 못한 채 ‘쓸모없는 존재’라는 무능감을 갖게 된다. 유아가 부모와 가졌던 거절대상-반리비도적 자아, 흥분시키는 대상-리비도적 자아의 분열된 심리구조는 현재 대상에게 반복된다.

사회부과적 완벽주의 성향을 가진 현대인들이 자기 불일치를 감소시키려면, 분열된 심리구조를 통합하고, 대인관계 패턴의 변화가 필요하다. 본 연구는 사회부과적 완벽주의 성향에 대한 단일사례연구로서 첫째, 내담자가 연구자와의 이상적 대상 경험을 어떻게 경험하였는지, 둘째 내담자가 상담에서 전이반응을 어떻게 경험하였는지, 셋째 상담과정을 통해서 내담자의 자기불일치 수준이 감소하였는지에 대해서 연구하였다.

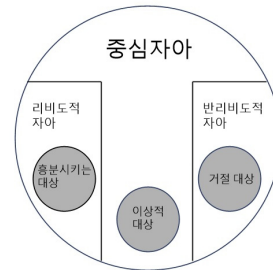
2. 이론적 배경

2.1 Fairbairn의 대상관계이론

2.1.1 Fairbairn의 내적 심리구조

Fairbairn(1952)[1]에 따르면, 인간은 다른 사람들과 관계를 맺고자 하는 기본적인 욕구가 있고 세 부분의 자아(리비도 자아, 반리비도 자아, 중심자아)와 대상(흥분시키는 대상, 거절대상, 이상적 대상)으로 구성된 내적 심리구조를 가진다. 이들 사이의 상대적 관계성(공격성과 의존성)은 그 사람의 과거력에 의해 결정된다. [그림

1]은 이 구조를 도식화한 것이다(최영민, 2010)[2].



[그림 1] Fairbairn의 심리구조

2.1.2 Fairbairn의 내적 심리구조 내용

자아는 대상과의 만족스러운 관계를 경험하면 온전한(whole) 상태로 존재하고 통합과 발달이 이루어진다. 하지만 불만족스러운 관계 경험이 발생하면 외적대상과의 관계경험이 내면화되고 자아분열을 가져온다. 어떤 대상이 분열될 때마다 자아도 함께 분열되는데, 분열된 자아는 내면화된 대상들과 관계 맺는 심리구조를 만든다. 유아는 자신에게 사랑을 주지 않고 사랑받고 싶은 욕구를 결핍되게 만드는 거절대상을 경험하게 되고 거절대상을 경험한 유아는 거절대상을 개조하거나 변화시키려 하는 반리비도적 자아를 형성한다. 반리비도적 자아는 거절대상과 배타적인 관계를 맺고 거절대상의 공격과 박탈에 대해 자기비난, 수동공격 등으로 대응하고, 자기 자신에 대해서는 ‘잘못되었고 쓸모없다’라는 무능감을 가진다(Celani, 2010)[3].

거절대상을 경험한 유아는 대상의 사랑이 간절하기에 조건적인 사랑을 제공하는 거절대상의 또 다른 측면인 흥분시키는 대상에게 유혹된다. 흥분시키는 대상은 거절대상과 마찬가지로 대상의 나쁜 측면에 속한다. 흥분시키는 대상에게 유혹된 유아는 대상의 사랑을 얻기 위해서 대상이 요구하는 것을 맞춰 주면서 언젠가 사랑을 받을 수 있을 것이라는 희망을 유지하는 ‘리비도적 자아(libidinal ego)’를 형성한다. 리비도적 자아는 대상이 자신을 힘들게 할지라도 사랑해줄 것이라는 희망에 가득 차 있기 때문에, 대상에게 강력하게 의존한다. 이는 확대받는 아이들이 확대하는 부모에게로 돌아가는 것을 선택하는 이유다(Celani, 2010)[3].

반면 본래의 자아에서 분열되지 않은 ‘중심 자아

(central ego)'는 의식적인 자아로서 유아의 발달 욕구에 적절히 반응해주는 '이상적 대상(ideal object)'과 관계를 맺는다. 중심 자아는 부모의 지지와 적절한 반응을 통해 더욱 확장되고, 대상과의 만족스러운 경험은 중심 자아의 질을 강화시킨다. 중심 자아는 두려움이나 욕구에 압도되지 않고, 대상의 불합리한 측면에도 불구하고 대상에 대해 통합된 인식을 가진 자기이다. 이와 같이 내면화와 자아분열의 과정으로 형성된 심리내적 구조는 유아에게 두려움을 방어하기 위한 수단으로 또는 정서적 생존을 위해서 필요한 도구로 작용하였지만, 이후의 삶에서는 현실 대상들과의 상호작용에서 자기 파괴적인 행동을 일으키는 원인이 된다(Celani, 2010)[3].

2.2 사회부과적 완벽주의에 대한 이해

2.2.1 사회부과적 완벽주의

사회부과적 완벽주의는 의미 있는 대상이 자신에게 비현실적인 높은 기대와 기준을 부과하여 그 기대와 기준을 만족시킨다면 타인의 인정을 받을 수 있다고 지각하는 성향으로 정의할 수 있다(Hewitt & Flett, 1991)[4]. 사회부과적 완벽주의자는 다른 차원의 완벽주의자들보다 심리적 부적응과 대인관계 문제에 높은 관련성을 보이는 것으로 밝혀졌다(김윤희, 서수균, 2008)[5].

사회부과적 완벽주의가 대인관계 문제로 나타나는 과정에서 어떤 요인이 상관관계를 보이는지를 확인할 필요가 있다. 성은아와 김영석(2021)[6]은 사회부과적 완벽주의가 높을수록 내면화된 수치심과 대인관계 문제가 증가되었지만 자기자비 요인은 긍정적인 대인관계와 상관성이 높다고 주장했다. 천지원과 이동귀(2021)[7]에 의하면 사회부과적 완벽주의가 자기불일치(실제자기와 이상적자기 및 의무적자기의 차이) 요인과 유의미한 상관관을 보이고 있음을 검증했다. 이상의 선행연구들을 종합해보면 사회부과적 완벽주의는 의미 있는 타인이나 사회의 완벽한 기준을 자신에게 부여하고 내면화(internalization)할 뿐만 아니라 그 기준을 충족시키지 못할 때 우울, 불안 등의 심리적 부적응을 경험하게 되는데, 이는 타인으로부터 인정받지 못할 것이라는 두려움을 유발하여 정서표현 갈등, 자기불일치를 느끼게 되고 결국 다양한 대인관계 문제를 발생시킨다.

2.2.2 사회부과적 완벽주의와 자기불일치

특히 사회부과적 완벽주의와 자기불일치와의 관련성은 주목할 만하다. 그 이유는 사회부과적 완벽주의자는 의미있는 타인이나 사회의 요구와 기준을 내면화하여 그들의 기대를 충족시켜야 한다는 비합리적 신념에 의지해 자기개념을 형성하기 때문이다.

Higgins(1987)[8]은 자기불일치를 실제 자기와 타인이 바라보는 이상적 자기, 또는 의무적 자기 간의 차이라고 정의하였다. 자기불일치는 타인과의 상호작용 속에서 타인이 자신을 어떻게 보고 생각하는지에 따라 형성되는 자기개념이다(김영수, 신희천, 2012)[9]. 사회부과적 완벽주의자는 자신이 현실에서 경험하는 실제 자기의 모습과 외부의 기대를 반영하여 희망하는 이상적 자기의 모습 또는 가지고 있어야만 한다고 생각하는 의무적 자기의 모습 사이에서 갈등을 경험할 가능성이 높다(이승태, 장유진, 2021)[10]. 또한, 실제자기에 대해 가혹한 평가를 내리고, 타인의 기대에 부응하기 위해 이상적 자기와 의무적 자기 기준을 과도하게 높게 설정하게 된다(김대현, 2016)[11]. 더 나아가 자기불일치가 심리적 부적응이나 대인관계 문제로 연결된다는 것은 자기불일치 이론(Higgins, 1987)[8]과 경험적 연구(천지원, 이동귀, 2021)[7]를 토대로 확인할 수 있다.

2.2.3 사회부과적 완벽주의, 자기불일치, Fairbairn의 심리구조와의 자기개념 비교

사회부과적 완벽주의와, 자기불일치, Fairbairn의 자기개념의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 아직 없지만, 이들의 관계에 관한 연구는 필요하다. 사회부과적 완벽주의자에게 있어서 타인의 요구와 기대에 과도하게 집중될 때 형성되는 자기는 이상적 자기와 의무적 자기라고 할 수 있으며, 자신을 엄격하게 평가하는 자기는 실제 자기라고 할 수 있다. 이렇게 사회부과적 완벽주의와 자기불일치 개념은 연결되어 있다. 또한, 자기불일치는 Fairbairn의 심리구조와 긴밀한 연관성이 있다. 이상적 자기와 의무적 자기는 흥분시키는 대상의 기대와 요구에 부응하여 비합리적인 희망을 유지하고 있는 리비도적 자아와 관련되어 있다. 그리고 실제자기는 거절대상의 공격과 박탈에 대해 자기비난, 수치감, 수동공격의 반리비도적 자아와 관련되어 있다. 이 자기개념들은 서로 유사한 기능을 보이고 있어 다음과 같이 <표 1>로 정리할 수 있다.

〈표 1〉 사회부과적 완벽주의, 자기불일치, Fairbairn 심리구조와의 자기개념 비교

사회부과적 완벽주의	자기불일치	Fairbairn 심리구조
자신을 엄격하게 평가하는 부정적 자기개념	실제 자기(자신이 실제 갖고 있다고 믿는 자신의 모습)	반리비도적 자아 (자신은 잘못되었고, 쓸모없다는 비참한 자기)
타인의 요구와 기대에 과도하게 집중된 비합리적인 자기개념	이상적 자기(이상적으로 갖길 원하는 모습) 의무적 자기(마땅히 갖고 있어야 한다고 믿는 자신의 모습)	리비도적 자아 (의존대상의 기대와 요구에 부응하여 비합리적 희망을 유지하는 자기)

따라서 자아분열이 증가할수록 자기불일치를 크게 경험할 가능성이 있다. 자기불일치를 크게 경험하는 사람은 실제자기 수준이 낮다는 결과(최정원, 1996)[12]로 볼 때, 실제 자기 수준을 높이거나 자기불일치를 줄이는 것이 치료 효과에 도움이 될 것으로 예상할 수 있다.

3. 연구방법 및 절차

3.1 연구설계

본 연구는 사회부과적 완벽주의 성향의 내담자 단일 사례연구이다. 단일사례연구는 내담자에게서 관찰되는 복잡한 특성들을 깊이 이해하고, 그 내포된 의미를 통찰하며, 시간의 흐름에 따른 변화와 과정을 살펴보는 연구 형태이다. 따라서 직장상사와 갈등하면서 분노, 우울, 위장장애 등의 신체화증상을 경험하는 내담자를 이해하고 대인관계 패턴 변화 목적에 적합한 연구방법으로 판단되어 단일사례연구 방법을 선택하였다.

3.2 연구대상의 기본정보

내담자는 고등학교 때 친구들과 잘 어울리지 못했고, 사소한 것으로 시비가 붙어 맞기도 하는 등 굴욕적인 상황이 많았다. 이때쯤 아버지와 형 사이에 갈등이 심했다. 형은 고등학교 최상위권으로 졸업을 하고, 유학을 가고 싶었지만 경제 형편이 좋지 않아서 꿈을 접어야 했다. 이후부터 형은 자신의 꿈을 접은 것에 대해 무능한 아버지를 탓하고 비난하고 무시했다. 어머니도 형을 거들어 아버지에게 비난을 퍼부었다. 어머니는 “너도 아버지처럼 될까 봐 무섭다”라는 표현을 자주 했고, 자신

의 힘든 삶에 대한 하소연을 토로했다. 그는 아버지를 대하는 가족의 태도를 보면서 “뭐하나 잘못하면 가족이라도 사람을 말려 죽이는구나. 꼬투리가 잡히면 상처 주는 말을 하는구나”라는 불안감을 느꼈다. 그는 열심히 살지 못했던 자신을 자책하며 공부에 집중했다. 하지만 좋은 대학에 가지 못했다는 패배감이 지속되면서 “노력을 안 하면 비참한 꼴을 당하게 되는구나”하는 생각을 하게 되었다. 자신을 지나치게 비난하면서 세부적인 것에 주의를 기울이며 엄격한 가치 기준을 형성하였다. 대학 졸업 후 직장에서도 점점 더 완벽해지는 수행을 통해 사람들에게 인정을 받으려 했고 자신의 중요성을 입증하려고 노력했다.

〈표 2〉 내담자 인적사항

성별	연령	학력	직업	거주지	종교
남	32	대졸	그래픽디자이너	경기도	기독교

3.3 사례개념화

내담자의 증상의 촉발 계기는 고등학교 시절 일진들에게 당했던 학교폭력, 엄마의 조건적 사랑, 그리고 무능한 아버지를 비난하는 모습을 보면서 자신도 잘못하면 공격당할 수 있다는 불안과 두려움 때문인 것으로 보인다. 이 증상은 직장에 들어가면서 타인들의 요구를 적절하게 조절하지 못하고, 거절에 민감하게 반응하면서 심해졌다. 퇴사를 반복하는 방어 행동을 반복하면서 대인관계 갈등 및 어려움이 해소되지 못했다. 외부세계에서 보여지는 그의 모습은 착실하고 성실하며 책임감이 강했지만, 내적세계에서는 대상에 대해 가학적 상상을 하거나 비판에 대한 과민성을 보이면서 분열된 대상관계를 보였다. 결과적으로 그는 상대방을 악의를 가진 존재로 대하거나 상대방과 적대적인 관계를 맺게 되었다.

연구자는 이러한 이해를 바탕으로 Fairbairn의 심리구조를 활용하여 상담 전략을 수립하였다. 연구자는 흥분시키는 대상의 기대에 맞추려는 리비도적 자아의 의존욕구를 줄이고, 기대를 맞추지 못할 때 자신을 비난하거나 대상에 대해 수동공격하는 방어기제를 탈억압시키고, 이상적 대상으로 내담자를 대해줄 필요가 있었다. 연구자는 증상이나 행동화로 드러나는 방어기제에 대해 적절한 반응으로 버텨주고 담아준다. 또한, 전이양상을 분석하고 해석할 필요가 있다. 그의 전이감정과 연구자 자신에

게 일어나는 역전이 감정을 활용하여 지금 여기에서의 경험을 분석한다. 내적세계에 존재하는 욕구와 소망을 인식하고 합리적인 방법으로 충족시키도록 한다. 완벽주의로 인해 분열된 자아구조를 중심자아로 통합하기 위해 자기불일치감을 줄이고 자기자비 기능이 활성화되도록 한다. 이상적 대상과의 관계를 통해서 중심자아 확대되고, 대인관계 패턴이 변화되는 것을 목표로 하였다.

3.4 연구절차

접수 면접을 진행한 후, 내담자에게 자기질문지 사전 검사에 대한 동의를 받아 실시하였다. 검사결과에 대한 해석 상담 후 연구자와 내담자 간 개인상담을 진행하였고 수퍼비전을 받았다. 개인상담 연구기간은 2022년 3월 13일부터 2022년 7월 3일까지 주 1회 60분씩 총 14회기를 진행하였다. 상담 장소는 연구자가 속한 서울시 소재의 심리상담센터에서 진행되었다. 종결회기에 자기불일치 사후검사를 실시하였다.

3.5 연구효과 평가방법

본 사례에서는 내담자의 자기불일치 감소를 알아보기 위하여 Higgins(1987)[8] 자기질문지(Self-Questionnaire)를 국내에 맞게 보완하여 재구성한 서수균(1996)[13]의 척도를 사용하였다. 각 문항은 0~8점의 9점 리커트로 구성되었고, 자기불일치 점수는 이상적 자기 점수에서 실제 자기 점수를 차감하고, 의무적 자기 점수에서 실제 자기 점수를 차감하여 점수를 산출한다. 점수가 높을수록 자기불일치가 심하다는 것을 의미하며 부정적 정서들과 관련이 있다. 실제 자기와 이상적 자기 간의 불일치 정도는 우울 정서와 관련이 있다(최정원, 1996)[12]. 자기질문지 내적 일치도(Chronbach' α)는 .90이었다(서수균, 1996)[13].

4. 연구결과

4.1 단계별 목표 및 상담 개입내용

〈표 3〉 단계별 목표 및 상담 개입내용

상담 단계	단계별 표	상담 개입내용
상담 구조화 (1-3회기)	구조화 면담 및 내담자 평가	<ul style="list-style-type: none"> • 호소문제 파악하기 • 증상 및 약물복용 확인하기

		<ul style="list-style-type: none"> • 상담목표 설정하기 • 치료동맹 형성하기
초기단계 (4-7회기)	연구자의 이상적 대상 함입으로 건강한 자기감 발달유도	<ul style="list-style-type: none"> • 내재화된 초기 대상관계 인식하기 (자기표상 : 대상표상) • 내담자의 방어를 명료화하고 대항하기 • 교정적 정서체험하기 • 욕구과약: 감정탐색 및 해석, 명료화하기 • 전이반응 해석하기
중기단계 (8-11회기)	내담자의 억압된 내적대상 방출	<ul style="list-style-type: none"> • 상사와의 핵심감등을 확인하고 혼 숙하기 • 상사와의 의식적 무의식적 저항 탐색하기 • 상담자의 생각, 반영, 자기성찰, 자기가능을 모델로 보여주기 • 과거 재구성하기(부모에 대한 관점변화) • 전이반응(내면의 상태가 외부대상에 부정적 투사) 해석하고 부드럽게 지지하기
후기단계 (12-14회기)	중심자아로 통합	<ul style="list-style-type: none"> • 분열된 부분자기를 하나의 단일감(중심자기)으로 통합축진 및 대인관계 패턴 변화시키기 • 경계 설정하기와 자기자비 증진시키기

4.2 상담 구조화(1~3회기)

현재 어려움이 무엇이며 상담을 통해 어떤 도움을 받고 원하는지 구조화 면담을 시작했다. 그는 타인의 요구를 거절하면 자신에게 실망한 사람들로부터 비난받을까 봐 두려웠고, 세 번째 직장인 현 직장에서도 이러한 일이 반복될까봐 불안해서 상담을 신청하였다.

호소문제와 상담목표 설정: 상사로부터 “야! 내일까지 디자인 완료시켜”라는 업무지시를 갑자기 받았을 때 처음에는 긴장감과 불안을 느끼면서 동시에 자신을 무시한다는 생각이 들어서 속이 부글부글 끓고 화가 났다. 상사의 말에 걸으려는 “네, 알겠습니다.”라고 말을 했지만, 마음속으로 욕하거나 깎아내리는 생각을 하면서 불편한 감정을 처리했다. 이에 우울, 불안 등의 부정적 정서의 변화, 가학적 상상의 감소, 감정 표현을 일차적인 목표로 설정하였다. 이후 완벽주의로 인해 분열된 자아구조를 중심자아로 통합하여 자기불일치감을 줄이고 대인관계 패턴의 변화를 최종 목표로 하였다.

증상 탐색과 약물 복용에 대한 구조화: 상담 초기에 우울, 공황장애, 위장장애 증상을 보고한 점을 주목하여 어떻게 관리를 해오고 있는지 탐색했다. 증상이 심해질 때만 약을 복용하고 끊기를 반복했던 점을 상기시키면

서 상담을 받는 동안에는 악을 규칙적으로 복용할 것과 전문의의 도움을 받도록 상담을 구조화하였다.

그는 상사들과 갈등한 에피소드를 가득 적어온 용지를 꺼내서 빠르게 읽어 내려갔고 표정은 차분했지만, 내용은 분노에 가득 차 있었다. 상사들과 가졌던 여러 가지 상처들에 대해 연구자가 어떻게 생각하는지 알고 싶어 했고 완벽하게 동의해줄 것을 기대하는 모습이었다. 흥분시키는 대상의 자리에 연구자를 위치시켰고 자신은 리비도 자리에서 전이반응을 나타냈다. 연구자는 그의 강력한 요구에 긴장이 되었고 그를 실망시키지 않으려고 공감반영을 하였다. 연구자는 상사에 대해 나쁜 놈이라는 화가 올라오면서 역전이 반응이 일어나고 있음을 알아차렸다. 나쁜 대상들과 힘겨운 투쟁을 해 온 점을 지지해주면서 부당한 업무를 지시하는 거절대상(상사)과 수동공격적인 모습을 보이는 반리비도 자아 사이의 내적 투쟁은 증상과 전이에 있어서 모두 원인이 될 수 있음을 인식시켰다. Fairbairn의 이론적 개념과 개념과정을 그에게 안내하면서 분열방어에 대한 연구자의 차분한 분석을 함입하고 내면화하도록 하였다.

4.3 상담 초기단계(4~7회기)

최근에 불안과 관련하여 촉발된 사건들이 어떤 것인지 탐색하면서 그것들이 신체화 증상들에 어떤 연관성이 있을지에 대해 가설을 세우고 시작하였다. 그는 누군가 하기 싫은 일에 책임을 져야 할 때 항상 “제가 하겠습니다”라고 말하면서 나서는 일이 많았다. 잘 해내고 싶고, 그렇게 해서 사랑받고 싶은 욕구가 작동한 것이었다. 상사가 퇴근 시간에 갑자기 “아! 내일까지 디자인 완료시켜”라고 지시하면 힘들다는 소리를 하지 못하고 끝까지 완수하기 위해 주말이나 휴일에도 출근했다. 자신의 한계를 설정하지 못하고 타인이 기대하거나 원하는 것을 다 해주려고 노력한 것이다. 내면화된 거절대상과의 적대적인 관계가 외부 현실대상에 투사되고 있었다. 중요한 대상들에게 인정과 사랑을 기대한 리비도적 자아 위치에서 자신을 괴롭히고 거절하는 대상에 대한 반리비도적 자아 위치로 급격하게 변하는 분열방어가 나타났다. 이런 일들을 경험한 후에는 그는 자주 우울감에 빠지는 경향이 있었다. 그의 말투에는 그것이 당연하고 아무렇지도 않은 것처럼 느껴졌지만 보고하는 내용에는 나쁜 대상(상사)들에 대해 불편한 감정을 표현하지 못했

다. 비꼬거나 거리 두기 같은 성격적 방어와 나쁜 대상들에 대해 “다 죽여버리고 싶다”. “집에 가다가 교통사고나 당해라”와 같은 가학적 상상의 분노가 지나칠 정도로 가득했다. 그가 지금까지 가지고 있었던 불평, 불만들을 사용하여 전적으로 나쁜 대상들의 탓으로 돌렸다. 이런 과도한 투사는 정서적 생존을 위해서 필요했는지 모르지만 결국 그의 합리적이고 현실적인 중심자기의 기능을 약화시키는 원인이 되었다. 따라서 투사가 가져올 부정적 결과를 직면시키면서 다른 방식으로 해소할 수 있는 대안을 통찰하게 하였다.

상사와의 관계에서 그는 겁이 많고, 나쁘고, 약한 자기표상을 보였다. 연구자는 방어가 어떻게 작동하며, 방어가 가지는 자기파괴적인 측면을 알아차리도록 도왔고, 분노감정을 알아차리고 적절한 방법으로 표현해보도록 격려했다. 상사를 향한 분노감정에 대해서 물어보면 늘 “괜찮다”고 하면서 자신의 고통을 부인하는 경향을 보였고, 이에 연구자는 화나는 마음을 허용하고 안전하게 화를 표현할 수 있도록 지지하였다. 연필을 가지고 종이 위에 마음껏 화를 표현하도록, 분노를 언어화하도록, 종이 찢기를 통해서 분노를 표출하도록 지도했다. 그는 화나는 자신을 알아차리면서 화나는 자신을 보고 신기해 했고, 화를 표현해보니 답답함이 해소된다는 변화를 보였다. 연구자는 감정작업에 대해서 불안해하지 않도록 안내하기 환경을 제공하였고, 이로써 연구자는 그에게 이상적 대상으로 역할을 하고, 그는 이상적 대상 경험을 중심자아 안으로 통합하면서 내면화하였다.

4.4 상담 중기단계(8~11회기)

그의 발달사를 들으면서 눈에 띄었던 점은 무능한 아버지에 대해 엄마와 형이 지속적인 비난과 실망하는 모습이었다. 엄마와 형이 아버지를 나쁜 사람으로 만드는 것을 보고 “아버지처럼 되면 가족이라도 말려 죽일 수 있겠다”라며 불안감을 나타냈다. 엄마는 어렸을 적 가끔 관심을 주었지만, 가족의 생계를 책임지느라 신경 쓰기 어려웠다. 오히려 공부 잘하는 형에게 더 관심을 보였다. 엄마에게 무척 서운한 마음이 들었지만, 원망하기보다는 오히려 불쌍하게 생각했고, 가족에게 짐이 되지 않기 위해 어떤 요구든 거절하지 않았다. 그는 엄마에 대한 리비도 자아의 환상을 유지하였고 상처받은 자기가 가

진 분노는 현재의 인간관계로 돌려져 표출되기도 했다.

그와 부모와의 대상관계는 그와 회사 상사들 사이에서도 반복되는 전이반응을 확인할 수 있었다. 그는 상사나 동료들이 게으르거나 일을 안 한다고 생각이 들면 비난하는 일에 집중하였고 사람들과의 관계는 자연스럽게 소홀해졌다. 그는 회사에서 잡담하거나 틈틈이 담배 태우러 나가는 A 팀장을 무능한 아버지로 동일시했다. 이어 A 팀장의 무능함과 “야! 너 디자인 실력 하나도 안 늘었어!”라는 평가적 말에 화가 나서 사내 메일로 A 팀장의 부당함을 알렸다. 그의 반리비도 자아가 폭발돼 거절 대상인 A 팀장을 향해 공격성을 드러낸 것이다. 이는 관계갈등으로 이어져 A 팀장뿐만 아니라 사내 사람들과도 거리감을 느끼게 하였고, 인정받고자 하는 소망이 좌절되는 악순환으로 이어졌다. 자신이 회사에서 성장할 수 없다는 판단이 들면 조용히 이직을 준비하기도 했다. 그가 경험하는 대인관계의 무의식적 의미는 거절대상과 반리비도적 자아의 분열을 일으킨 초기 부모 대상관계들이 확장되어 반복되고 재생산된 것이라고 해석해주었고, A 팀장에 대한 분노 정서를 안전하게 표현하도록 개입하였다.

아버지와 정서적 교류를 할 수 없었던 엄마는 아버지에 대한 욕구좌절을 분노와 비난으로 처리했고, 그도 또한 부모와 동일시되어 대상들과 관계를 현실에서 반복했다는 것을 알아차렸다. 폭력적인 아버지에게 대항해 반리비도적 자아 상태로 변환 엄마가 비난을 멈추지 않은 것처럼, 그도 A 팀장을 거절대상의 자리에 위치시키고 자신을 괴롭히고 무능하게 만드는 것에 대해 공격하려는 전이 양상을 나타냈다. 이에 대해 A 팀장이 늘 거절대상의 자리에 있었던 것은 아니었음을 상기시켰다. A 팀장은 그가 거주지를 이사할 때 냉장고를 선물해줬던, 관심과 배려가 있는 상사였다. 과거 사건을 재해석하면서 분열방어로 인해 거절대상에 대한 반리비도적 시각과 동일 대상에 대해 이전에 표현했던 중심자아의 시각을 대비시킴으로써 반리비도적 자아의 반응에 도전하였다.

연구자는 그의 억압된 인식이 드러나는 것을 촉진시켰다. 그는 부모가 자신들의 필요에 의해 갈등했고, 자신을 돌볼 능력이 없었으며, 실체한 부모였음을 통찰했다. 눈물을 보이면서 남들의 기대에 부응하려고 노력했고 책임과 의무를 다하려 노력했던 자신의 고통에 초점화되었다. 그의 중심자아는 정서적 지지를 충분히 받으면서 탈억압된 재료에 대해 두려움을 덜 느끼고 부모를 이

해할 수 있게 되었다. 그의 중심자아의 반응은 분노에 기반한 반리비도적 반응이 줄어들다는 것을 의미했고, 고통에 대한 수용이 증가되는 것을 의미했다. 또한, 내적 대상관계에 대한 해석으로 인해 점차 반리비도적 자아의 상처가 중심자아로 통합하려 시도하였다.

4.5 상담 후기단계(12~14회기)

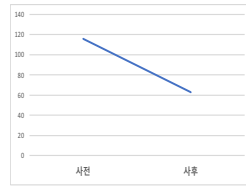
연구자의 이상적 대상 기능을 내면화할 때 나쁜 대상들은 탈억압될 수 있지만 나쁜 대상들은 언제나 왜곡된 대상관계 안에 다시 활성화되는 경향이 있다. 자기불일치 수준을 재탐색하고 사정하면서 대상관계의 통합과 퇴행을 반복하며 지속적인 혼습을 하였다. 그는 자기불일치 수준이 높았고 완벽한 사람인 것처럼 보여지는 것에만 초점화하여 상대를 만족시키지 못할 때 상대방에게 수동공격성을 보이고 회피로 대처했음을 알아차렸다. 또한, 만족스럽지 않은 결과에 직면하게 되면 자신의 탓으로 귀인하는 개인화(personalization)의 경향을 나타내고 합당한 증거가 부족함에도 불구하고 그럴 것이라고 유추하는 경향을 보였다. 연구자는 그가 자신의 현재 상태와 능력을 정확하게 파악하여 현재 자신의 모습과 이상적인 자신의 모습 사이의 간극을 줄이고 오류를 검증해나가는 것을 치료과정으로 삼았다. 그가 자기불일치를 경험할 때 감정적으로 반응하기보다 상황을 재해석하고 변화시키기 위한 대처를 하도록 이성적이며 행동적인 대처 주문을 하였다. 이제는 A 팀장이 부당한 요구를 할 때 민감하게 반응하기보다 자신에게 중요한 우선순위가 어떤 것인지 판단하면서 할 수 없다면 양해를 구하는 의사소통을 시도하였다. 그는 새로운 대처방식을 통해 A 팀장과의 관계를 무너뜨리거나 해치지 않는다는 점을 경험하게 되었다. A 팀장과 적절한 심리적 경계를 유지하였고 반리비도자아의 반응이 줄고 있음을 확인하였다. 그는 분노감정이나 억울함을 조금씩 표현하고 조절하는 것을 확인하였다.

이런 노력들로 인해 상대를 비난하는데 집중했던 방어적 태도가 점차 줄고 있음을 느끼게 되었다. 연구자는 자기자비 글쓰기를 시작하도록 권유하였다. 그가 지금까지 글쓰기를 했던 동기는 상대의 나쁜 점을 기록해서 자신의 안전을 위해서 사용하기 위한 목적으로만 했었다. 이제는 제삼자의 입장에서 자신이 친구인 것처럼 자신을 위한 글쓰기를 시작했다. 사람들이 자신에게 관심

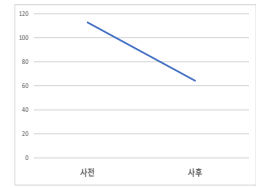
을 주지 않을 때 과도한 자기비난을 알아차리고 자신을 너그럽게 대하고 평가하지 않으며 스스로를 이해하고 돌보는 태도를 적어보게 하였다. 글을 적으면서 누구나 실패할 수 있다는 것을 인식하고 상대의 반응에 집착하지 않도록 반영하였다. 자기자비 글쓰기는 그가 자신에게 관심을 기울이고 자신을 부드럽게 대하는 데 효과적이었다. 그리고 자기비난을 하지 않는 태도를 충분히 내면화할 수 있도록 도왔다. 그가 좋은 대상인 연구자를 내면화하고 중심자아가 커졌다는 징표는 그의 생각과 행동변화에서 볼 수 있었다. 그는 “부모님에게 따뜻한 반응을 바랐을 뿐인데 그것조차 주기 어려웠나 봅니다. 아버지 어머니는 결점이 많아서 그랬을 뿐인데 내가 싫어서 그랬던 것으로 생각했네요. 나에게는 중요한 사람이었다고 생각했는데 그냥 평범한 사람이었나 봅니다. 많은 것을 바라지 않았는데 따뜻함을 줄 수 없었던 사람에게 그토록 매달려 갈구했던 자신이 속상하네요.”라고 말하면서 눈물을 흘렸다. 그가 좋은 외부대상을 추구하고 상호작용하는 빈도가 늘어났으며 이전의 부정적 자기표상에서 용감한, 강한, 좋은 자기표상이 나타났고 나쁜 대상들과 심리적 경계를 유지하였다.

4.6 내담자의 자기불일치 정도평가

본 연구는 단일사례 연구여서 통계적으로 유의성을 검증할 수 없지만, 이상적 자기-실제 자기의 불일치와 의무적 자기-실제 자기의 불일치가 사전-사후 검사에서 표준편차를 넘어서 변화하는지를 확인하였다. 임형연(2021)[14]에 의하면, 이상적 자기-실제 자기(M=17.7, SD=9.5), 의무적 자기-실제 자기(M=20.6, SD=10.9)로 나타났는데, 본 연구에서는 이상적 자기-실제자기의 사전-사후 변화량(116→63, 53)과 의무적 자기-실제자기 사전-사후 변화량(113→64, 49)이 2 SD 이상의 변화를 보이고 있으므로 유의미한 변화로 볼 수 있다. 이는 타인의 기대를 충족시키고 완벽해 보이고 싶은 동기에 변화가 나타났음을 보여주었을 뿐만 아니라 우울, 불안감 요인이 감소하는 양상을 나타냈다. 또한 중심자아의 확장으로 대인관계 갈등을 합리적으로 다루는 능력이 개선되고 있음을 시사한다.



[그림 2] 이상적 자기-실제 자기



[그림 3] 의무적 자기-실제 자기

5. 결론

본 연구의 목적은 사회부과적 완벽주의 성향의 내담자에게 Fairbairn의 심리구조를 적용하여 변화과정을 분석하고 대인관계 패턴의 변화를 확인하는 것이었다. 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구자는 내담자에게 대인관계 갈등을 일으키는 분열된 자아를 Fairbairn의 심리구조에 맞춰 분석하였다. 내담자는 상사와의 관계에서 인정과 사랑을 받기 위해서 지나친 요구와 기대를 맞추려고 노력하고, 그 과정에서 억울해지고, 가학적 상상과 수동공격적인 분노를 투사하고 있음을 알아차렸다. 연구자의 이상적 대상의 기능은 내면화된 거절대상과 적대적인 관계가 상사와의 관계에서 투사되는 반응을 줄이고, 좌절로 인한 성격적 방어(비꼬거나 거리 두기)와 가학적 상상의 분노 표현이 현실적이고 합리적인 자기주장 향상으로 변화하였다.

둘째, 전이 반응을 통한 해석과 훈습은 상사들에 대한 리비도적 자아와 반리비도적 자아의 관계 반응을 인식하고 탈억압하면서 중심자아의 기능을 활성화시켰다. 전이 반응은 자신의 내면을 탐색할 기회를 제공하였고 분열된 대상관계를 통합하였다. 중심자아가 활성화되면서 타인에 대한 인정욕구를 인식하고 조절하였으며, 자신에게 초점화되면서 자기비난의 목소리가 감소하였고 고통에 대한 수용이 증가하였다.

셋째, 자기불일치 사전-사후 검사 결과 자기표상에서의 변화가 나타난 것은 상담의 성과로 해석될 수 있다. 상담 초기에 겁이 많고, 나쁘고, 약한 자기개념에서 용감하고, 좋고, 강한 자기개념의 변화와 연결지를 수 있다. 이는 타인의 기대를 충족시키고 완벽해 보이고 싶은 동기에 변화가 나타남을 보여주었고 대인관계 갈등을 다루는 능력이 개선되고 있음을 확인하였다.

이와 같은 연구 결과를 재고해 볼 때 본 연구는 한 사

람을 대상으로 한 단일사례이므로 일반화하는데 한계가 있으나, 사회부과적 완벽주의로 고통당하는 자기불일치를 대상관계에 관련하여 살펴보고, 대인관계 양상에 변화를 촉진하는 과정을 구체적으로 살펴보는 데에 의의가 있다. 또한 후속연구에서는 사회부과적 완벽주의 성향의 내담자에게 다양한 이론으로 체계적인 질적 연구가 수행되기를 기대한다.

References

- [1] Fairbairn, W. R. D. (1952). Endopsychic structure considered in terms of object relationship. *Psychoanalytic Studies of the Personality*. London: Routledge & Kegan Paul.
- [2] 최영민. (2010). 쉽게 쓴 정신분석이론. 서울: 학지사
- [3] Celani, D. P. (2010). *Fairbairn's object relational theory in the clinical setting*. New York: Columbia University Press.
- [4] Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- [5] 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 581-613.
- [6] 성은아, 김영석 (2021). 대학생들의 사회부과가 대인관계문제에 미치는 영향: 내면화된 수치심을 통한 자기자비의 조절된 매개효과. 한국콘텐츠학회논문지, 21(11), 450-461.
- [7] 천지원, 이동귀 (2021). 대학생의 사회부과 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 그릿(Grit)에 의해 조절된 자기불일치의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 33(1), 367-390.
- [8] Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- [9] 김영수, 신희천 (2012). 자기불일치가 대인관계 만족에 미치는 영향: 의사소통 불안의 매개효과 검증.

상담학연구, 13(2), 745-760.

- [10] 이승태, 장유진 (2021). 대학생의 자기불일치와 학습몰입의 관계: 조절조점의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 21(22), 513-529.
- [11] 김대현 (2016). 부적응적 완벽주의와 심리적 부적응의 관계: 성취-관련 자기불일치와 속박감의 매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- [12] 최정원 (1996). 실제자기 수준, 이상적 자기수준 및 자기불일치 수준이 우울에 미치는 영향. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- [13] 서수균 (1996). 자기집중적 주의, 실제 자기개념 및 자기안내자 선호성을 고려한 자기 불일치와 우울 및 불안의 관계. 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- [14] 임형연 (2021). 자기불일치 현상과 SNS자기표현 관계에서 사회자본의 조절효과. 석사학위논문, 숭실대학교 대학원.

고 준 식(Ko, Joon Sik)



- 2022년 7월~현재 : 사람사랑심리상담센터 센터장
- 2019년 3월~현재: 백석대학교 박사과정
- 관심분야 : 대상관계, 심리치료, 청소년
- E-Mail : feng119@naver.com

안 인 숙(Ahn, In Sook)



- 2019년 4월~2023년 현재 : 숭실대학교 상담·인권센터 연구교수
- 2017년 12월 : 헛볼트리니티신학대학원대학교(철학박사)
- 2009년 6월 : 헛볼트리니티신학대학원대학교(문학석사)
- 관심분야 : 상담심리, 기독교상담
- E-Mail : ais0309@ssu.ac.kr