

로고테라피를 통한 삶의 의미 회복에 관한 사례연구

김성은
세명대학교 교양대학 교수

Case study on the Restoration the Meaning of Life by Logo Therapy

Sung-Eun Kim
Professor, Dept. of Liberal Art College, Semyung University

요약 자신의 존재적 가치와 의미를 찾지 못하고 정체성의 혼란을 갖기 쉬운 현대 대학생들은 삶의 의미를 찾고자 많은 노력을 한다. 그러나 그 노력이 무위로 돌아가는 경우, 우울증이나 무기력증을 경험하게 된다. 본 연구는 지속해서 자신의 의미 추구가 실패로 돌아간 졸업반 여대생이 다시 삶의 의미를 회복하고 우울과 무기력증에서 벗어나 삶의 주체자로서 진로를 결정해 나가는 과정을 단일사례연구로 분석했다. 분석 결과 '삶의 의미 상실과 혼란', '의미 추구의 의지 발현', '삶의 의미 회복과 구체화' 등의 3가지 범주와 10개의 하위범주를 도출해 내었다. 향후 연구를 위해 다중사례연구나 현상학 연구를 통해 로고테라피가 대학생의 삶의 의미를 회복하는데 주는 의의를 풍성하게 하길 바란다.

키워드 : 로고테라피, 로고 힌트, 우울, 무기력, 삶의 의미

Abstract Modern University students easily experience identity turmoil. The purpose of this study is to explore the process of recovery of university student who lose the meaning of life and feel depressed and lethargic by Logo-therapy, and to seek therapeutic use in counseling. As a result of the analysis, Loss of meaning and confusion in life, Expressing the will to pursue meaning, Meaning of life recovery and re-implication, 3 categories and 10 subcategories were derived. Through other Qualitative research. I hope that more results will show that Logo-therapy restores the meaning of life to university students. It can be used as therapeutic data to seek university student's meaning of life by Logo therapy.

Key Words : Logo-therapy, Logo hint, depression, lethargy, Meaning of life

1. 서론

인간은 의미를 추구하는 존재이다[1]. 희망과 절망, 기쁨과 슬픔, 욕망과 좌절 등이 섞여 있는 삶 속에서 끊임없이 스스로에게 살아가야 할 이유, 고통을 감내해야 할 이유, 나 자신과 마주할 이유 등을 질문하며, 방향과 성장을 반복하며 살아간다. 자신이 누구인지 왜 살아야 하는지에 대한 실존적이고 본질적인 질문에 대답하지 못할 때 인간은 공허감과 우울, 무기력감 등의 신경증적 불안을 경험하게 된다[2]. 한편, 대학 시기는 청소년

기에서 성인기로 들어가기 전, '자신이 누구인가?' 하는 정체성을 확립하기 위해 다양한 시도를 하며 자신의 진로를 탐색하고 진학이나 사회진출을 준비하는 과도기로서 여러 가지 도전과 과제에 집중하게 되는 시기이다 [3]. 그러나 우리나라 경우, 입시 압박으로 정체성 탐색의 시기가 고등학교에서 대학 시기로 밀려나게 되고 대학생이 되어도 자기의 선호도나 기호 등의 자기 이해가 충분하지 못한 경향이 있다[4]. 더욱이 자신이 의미 있는 존재이고자 하는 시도가 어려서부터 주요 양육자로

*Corresponding Author : Sung-Eun Kim(joyharu@semyung.ac.kr)

Received June 4, 2022

Accepted July 20, 2022

Revised July 8, 2022

Published July 28, 2022

부터 지속해서 거부되는 경험을 했을 경우는, 대학생이 되어서도 주체적으로 자기를 이해하기 위한 탐색작업 하기가 어렵고 부모의 기준과 인정에 따라 자신의 진로를 결정하는 성향을 보일 수 있다[5, 6]. 그러나 이는 수동적 선택일 수밖에 없고 궁극적으로는 삶의 의미를 상실하게 되는 결과를 낳을 수 있다.

인간이 '자신의 존재는 의미 있다'라는 느낌을 갖고자 하는 것은 매우 실존적이며 본질적인 욕구이다[7]. 이는 단지 철학적 의제만이 아닌 인간의 실제 삶에서 요구되는 기본적 욕구이기도 하다. 이 욕구를 충족하기 위해서는 자기 삶의 의미를 탐색하고 통찰할 수 있는 시도가 필요하다. 특별히 대학생 시기에 자신의 존재론적 의미를 찾는 과제는 매우 중요하다. 삶의 의미를 규정하지 못하는 것은 단지 미래의 삶을 구성하기 어려울 뿐 아니라 현재적 삶에도 영향을 미쳐, 불안, 우울과 같은 심인성 신경증을 가져올 수 있기 때문이다.

인간 실존에 관심을 두고, 인간은 의미추구의 의지를 가진 존재라는 시각으로 인간 문제를 해결하고자 하는 로고테라피는 인간의 의미 추구 의지에 부응하는 답을 제공 한다 여겨진다[8]. 그러나 무기력과 우울증을 호소하며 진로 불안을 겪는 대학생들에게 로고테라피를 통한 상담의 효과를 연구한 연구들은 아직 많지 않다. 이에 본 연구는 대학생 시기에 자신의 존재가치와 삶의 의미를 찾지 못해 우울감과 무기력을 겪는 학생이 로고테라피 상담을 통해 자신의 진로를 주체적으로 결정해 나가는 과정을 졸업반 여대생의 상담 사례를 통해 살펴보고자 한다. 이를 통해 대학생을 대상으로 한 로고세라피의 치료적 효과와 상담적 의의를 찾는 데 목적을 두고자 한다. 본 연구에서 탐구하고자 하는 연구 질문은 다음과 같다.

연구 질문 1. 대학생이 삶의 의미를 규정하지 못한 경우 어떤 심리적 과정을 겪는가?

연구 질문 2. 삶의 의미구성을 위한 로고테라피적 이해와 접근은 무엇인가?

2. 선행연구

2.1 빅터 프랭클의 로고 테라피

로고테라피의 창시자인 프랭클에 의하면 인간은 '의미 추구'의 의지가 선천적으로 내재되어 있다고 했다.

여기서 의미 추구는 자기 삶을 어떻게 의미 있게 할 것인가에 대한 깊은 이해이며, 삶을 의미 있게 만들기 위한 열망으로 볼 수 있다. 이러한 의미 추구의 의지는 목적을 수행하는 과정을 이야기하는 것이기도 하지만 의미 추구 그 자체가 목적이 되어 개인의 의지를 끌고 나가기도 한다[9]. 따라서 의미 추구는 목적이면서 동시에 수단이 될 수 있다. 다시 말하면 의미를 추구하려는 의지가 발현되면서부터 이미 우리의 삶은 의미 있는 삶의 일부가 되는 것이다. 프랭클은 이와 같은 의미 추구가 지속해서 좌절되거나 방해받게 되는 경우는 우울이나 무기력 같은 심인성 신경증을 보이게 된다고 했고 이로 인해 실존적 불안을 경험하게 된다고 했다[10]. 인간이 불안과 절망을 느끼는 이유는 내면의 본능적 욕구와 초자아의 갈등 때문이 아니라, 실존적 의미를 찾으려 하는 탐색이 무위로 돌아갔기 때문에 절망하는 것이라는 것이다. 철학자 요레스는 '인간은 절망만으로도 죽을 수 있는 존재라고 했다. 절망하는 순간 삶의 의지가 마비되고 스스로 죽음으로 자신을 던지게 되기 때문이라는 것이다[11]. 인간은 실존적 자기를 인식하고 자각할 때만이 주체자로 사는 삶을 살아갈 수 있고, 자유의지로 삶의 의미와 가치를 선택하여 스스로 책임지는 삶을 살 수 있다[12]. 프랭클은 이러한 실존적 삶을 살기 위해서는 자기만의 로고스를 발견할 필요가 있다고 했다. 로고스는 '삶의 의미'를 말하면서 동시에 '삶의 의미'를 찾아가는 내적인 힘이기도 하다. 자기 삶의 의미와 가치를 찾게 되면 삶의 의미가 다시 지속해서 나를 의미 있고 가치 있는 삶으로 이끄는 순환성을 갖는다[13]. 또한, 로고 힌트¹⁾는 로고스를 찾아가는 여정에 지도와 같은 역할을 하게 된다. 로고 테라피 상담에서는 역설 기법과 리프레이밍(Reframing)²⁾ 기법을 통해 상담에 개입하는데 특히 리프레이밍 기법은 내담자가 로고 힌트를 통해 존재론적 자기를 발견하고 삶의 의미를 재구조화하는 데 효과적이다[14].

1) 로고 힌트란 사람이 이미 지닌 유일무이한 그만의 '삶의 의미'를 포착하는 능력으로 자신을 초월하는 힘인 로고스를 갖기 위한 지각력을 말한다. 로고 힌트는 자신의 내부의 소리에 집중할 때 얻을 수 있으며, 때로는 외부에서 자기 내면을 깨우는 자극이 들어올 때 얻을 수 있다.

2) 리프레이밍 기법은 어떤 상황에 대해서 긍정적인 의미를 부여하고 의식 내용을 변화시키는 기법이다

2.2 대학 생활과 삶의 의미

Recker, Peacock & Wong은 '의미'란 개인이 자신의 실존에 질서와 일관성을 부여하여 목표를 향한 목적과 노력을 갖는 것이라고 했다[15]. 즉 자신의 정체성과 가치관이 분명해지면 삶의 목표를 두고 그를 위해 노력하며 자기 삶을 주체적으로 채워나갈 수 있음을 말하는 것이다. 특별히 대학생 시기는 발달적 관점에서 볼 때 자신과 자신을 둘러싸고 있는 세상에 의문을 제기하며 자아 정체감을 확립하고 삶의 가치를 탐색하여 인생의 목표를 설정해 가는 시기이다[16]. 그러나 우리 사회는 대학생이 되어도 자신의 목표와 가치관이 혼란하여 겪는 불안이나 우울 등의 부정 정서로 학교생활이나 대인관계, 진로 결정의 어려움을 겪는 경우가 많이 있다[17]. '전공이 나에게 맞는가? 전공 이후의 진로는 어떻게 결정할 것인가? 같은 진로 불안과 혼란뿐 아니라 내가 무엇을 좋아하고, 하고 싶어 하는 것은 무엇인가? 나는 누구인가? 하는 정체성 관련 의 혼돈을 동시에 겪게 된다. 오미진, 김봉환은 대학생 시기에 삶의 의미와 목적을 분명히 인식하게 되면 이후의 삶에 대한 목표를 구체적으로 설정하게 되고 자신의 가치와 가능성에 대한 수용을 할 수 있어 주체적인 개인으로 사는 삶을 영위해 나갈 수 있다고 말한 바 있다[18]. 따라서 대학 시기 동안 지적기능과 취업을 위한 지식, 기술의 습득에만 목적을 두지 않고 자신의 존재론적 삶의 의미를 발견하는 것은 반드시 필요한 일이다. 삶의 의미를 발견한다는 것은 자신의 가능성을 발견하고 자신의 가치를 새롭게 인식하는 것이며 나가서는 적극적인 삶의 태도를 견지하여 자기 이해와 사랑을 넘는 타인의 복지와 안녕에도 기여하는 인재로 성장할 수 있기 때문이다.

3. 연구 방법

3.1 사례연구

사례연구는 하나 혹은 그 이상의 사례가 내포하는 복잡성을 이해하려고 하거나 특정 사례가 지닌 의미를 연구하고자 하는 목적에 적합한 연구이다[19]. Yin은 사례가 중요하거나 전형적, 혹은 독특함을 보일 때, 모르는 것을 알게 될 때 단일사례연구가 적합하다고 한바 있다[20,21]. 특히 상담 사례연구는 사례에 대한 구체적이고 상세한 기술과 분석을 통해 상황과 대상자에 대한 이해를 돕는데, 특히 단일 사례연구의 경우 내담자

의 경험을 깊이 이해하고 다루는 특성을 갖는다[21]. 본 연구는 단일사례에서 나타난 실존적 혼란에 대한 임상적 접근을 삶의 의미 추구의 회복에 초점을 둔 로고테라피의 틀로 해석하고자 한다. 이를 위하여 내담자의 문제와 상황 요약, 주요 갈등 상황, 치료로 인한 반응 등을 중심으로 상담 장면을 탐색하였다. Yin은 사례연구를 위한 자료수집으로 문서, 기록, 인터뷰, 참여관찰, 직접 관찰, 물리적 인공물 등의 6가지가 있다고 했는데 본 연구는 인터뷰와 직접 관찰에 초점을 두고 진행하였다[21,22]. 연구 자료 수집은 2021년 9월부터 2021년 12월까지 4개월에 걸쳐 1회기 50분 상담으로 10회기 상담 후 종결된 내담자의 10회기 전 상담 녹취록을 근거로 하여 이루어졌다. 연구를 진행하기 전 내담자에게 비밀보장의 원칙과 범위를 설명하고 모든 상담이 녹취될 것을 알리고 녹음의 허가를 받았다. 내담자의 신분을 보호하기 위해 개인적인 신분이 드러날 수 있는 부분들은 모두 수정하고 연구종결 시 모든 자료는 폐기됨을 밝혔다. 연구 분석의 결과는 상담심리학 관련 교수 1명과 박사과정 1명이 함께 검토하여 이론적 분석에 대한 타당성을 확보하였다.

3.2 사례소개

내담자는 남자친구가 바람피움으로 인한 이별 후 무기력감과 이유 모를 눈물, 우울을 호소했다. 자신은 남자친구에게 모든 것을 맞추며 지냈는데 자신을 속이고 다른 여성과 이중관계를 해왔다는 것에 대한 배신감을 느꼈으며 이는 단지 신뢰를 상실한 것이 아니라 자신의 존재를 무시한 것이라는 것에 절망을 느끼게 했다. 또한 상황에 대한 내담자 어머니의 이해 없음과 비난은 내담자에게 죽고 싶다는 생각이 들 만큼 좌절이 되었다고 했다. 어려서부터 부모님이 바빠서 할머니에게서 양육되었던 내담자는 부모, 특히 엄마에게 관심과 사랑을 받고자 말 잘 듣는 착한 아이, 예의 바른 아이가 되고자 노력을 했다. 내담자는 엄마의 '넌 할머니 아이잖아'라는 말에는 매우 민감히 반응하며 절망을 느낄 정도의 상처를 받는 모습을 보였다. 또한, 할머니를 더할 나위 없이 좋은 사람으로 표현하면서도 할머니와 냉정함을 유지하며 거리를 두는 모습을 보였으며 할머니의 배려와 애정 표현에는 친밀감을 보이지 않는 모습이었다. 교수 추천으로 취직을 준비 중이나, 현재 무기력감으로 인해 아무것도 하고 싶지 않다고 했고 쉽게 눈물을 보

였다. 내담자는 자기 책망이나 비난이 높았으며 매사 엄마로부터의 인정과 애정을 갈구하고 있었으며 엄마의 반응에 따른 감정의 폭이 매우 컸다. 내담자 경험들 가운데 또 하나 주목할 부분은 고등학교 졸업 후, 함께 저녁을 먹고 헤어진 친구가 한 시간 뒤 큰 화재로 인해 사망한 트라우마틱 한 사건이다. 내담자는 친구의 죽음을 깊이 슬퍼하지 못하는 자신에 대한 죄책감과 책망이 있었고, 자신의 감정이나 상황을 이해해주지 않는 엄마에 대한 분노가 친구의 죽음보다 더 크게 느껴지는 자신에 대한 자기 비난이 컸다.

4. 연구 결과

4.1 삶의 의미 찾기 과정에 대한 사례 분석 결과

본 연구는 졸업반 여자 대학생의 삶의 의미 회복과정에 로고테라피로 개입한 단일 상담 사례를 분석하였다. 분석을 위해 로고테라피가 강조하는 인간 본연의 '의미 추구의 의지'라는 관점을 견지하며 내담자의 문제나 주변 상황에 대한 요약, 주요 대상자와의 심리적 묘사, 로고 힌트를 통해 보이는 반응 등을 중심으로 내담자의 심리 내면을 탐색했고, Yin의 사례 분석 방법에 따라 내담자의 심층적 기술들을 의미 단위로 추출한 후 다시 통합하여 범주화하는 분석 작업을 진행했다[21]. 의미 단위는 상담 회기별로 수집하여 통합해 10개의 하위 구성요소로 추출하였고, 다시 '삶의 의미 상실과 혼란', '의미 추구의 의지 발현', '삶의 의미 회복과 구체화'의 3가지 구성요소로 범주화하였다.

4.1.1 삶의 의미 상실과 혼란

배신, '내'가 부정되다.

내담자는 남자친구의 이중관계로 인한 배신을 신뢰 상실을 넘어 존재의 부정과 거부로 이해했다. 내담자는 이후 모든 일상을 멈추고 무기력감과 우울감을 가지게 됐다. 그러나 남자친구의 배신이나 이별이 보다는 자기 존재에 대한 부정이 내담자를 더 힘들게 하는 이유라고 진술했다.

“배신감이 들었어요. 내가 어떻게 했는데 이럴 수가 있지? 싫었어요. 근데, 사실 그거보다 나는 도대체 뭐냐? 내가 그에게 어떤 의미였기에 이런 행동을 할 수 있지? 그런 맘이 더 커요. 그러다 보면 나는 아무것도 아닌 것 같다는 느낌이 들더라고요. 남자친구는 이제 생각나지도 않아요. 그냥 내가 아무것도 아닌 것 같다는 생각이 나를 힘들게 하는 거 같아요.”

Table 1. Component - Meaning of Life

Component	Sub Component
Loss Meaning of life and Confusion	Betray, Denial Self-existence
	Evaluation, You're a wrong Being
	Refusal, I'm pushed
	Self-Criticism, I'm selfish and double-faced
	Struggle, but lost the Meaning of Life
Willingness to Pursuit of Meaning	Experience of unconditional acceptance
	Experience of an un-judgmental acknowledgement
Restoring of Meaning of Life and Materialization	Sending Pain
	Expression, Opening my heart
	Seeking Meaning of Life by self

평가, '넌' 틀린 존재

내담자는 자기 행동에 대한 평가에 매우 민감함을 보였다. 특히 엄마의 평가를 자신이 겪는 상황 자체보다 훨씬 더 크고 강하게 받아들이는 모습이었다.

“제일 듣기 싫은 건, ‘내가 그럴 줄 알았어.’, ‘거봐 바라 엄마 말 안 듣더니, 거봐 엄마 말처럼 됐잖아’ 그런 말들이예요. 그런 이야기를 들으면 난 아무것도 할 수 없는 인간인 거 같고 아무것도 아닌 것 같은 느낌이 들거든요.”

거부, 밀쳐진 '나'

어린 시절 할머니가 주 양육자였던 내담자는 할머니는 더할 나위 없이 좋은 사람이라고 하면서도 할머니에 대한 친밀이나 애착이 보이지 않았다. 오히려 ‘너는 할머니 아이’라는 엄마의 말을 들으면 화가 나고 서러웠다고 했다. 내담자는 엄마로부터 자신의 존재가 거부되고 있다고 여겼고 그래서 할머니에게는 눈에 띄게 냉정하고 차가움을 보였고, 반대로 엄마에게는 끊임없는 인정과 애정을 갈구하는 모습을 보였다.

“엄마는 내게 늘 넌 할머니 아이잖아 라고 말했어요. 그 말이 너무 싫었어요. 왜 내가 할머니 아이예요? 엄마는 내가 싫은 거예요. 동생만 좋아하죠. 난 할머니 아이니까. 내가 잘하면 그때만 잠깐 나를 돌아보는 거 같아요. 엄마가 미워요. 그런데 가끔 엄마가 챙겨주고 잘한다고 하면 또 날 사랑하는구나 하면서 미운 맘이 한꺼번에 사라져요.”

자기 비난, '이기적이고 이중적인 나'

내담자는 자신이 할머니에게 보이는 태도나 화재로 잃은 친구에 대한 감정에 대하여 자신을 책망하는 태도

를 보였다. 자신이 상황이나 사건, 혹은 관련 인물을 돌아보기보다는 그에 대한 엄마의 반응과 자신의 감정이 우선됨에 대한 죄책감과 자기 비난이 있었기 때문으로 여겨진다.

“사람들이 걱정했어요. 괜찮은지 묻고, 내 눈치를 보고, 근데...(침묵) 저는 사실 슬프지 않았어요. 내가 이상한 아이 같지만, 친구가 죽은 건 그렇게 힘들지 않았는데 엄마가 그 정도 울면 됐으니까 그만 울라고 그랬거든요. 엄마 아빠도 바쁘고 힘들다고, 그 말에 맘이 무너지는 것 같았어요. 나는 아무도 돌봐주지 않는구나! 그런 생각이 들었던 거 같아요... 내가 이기적이니까.”

애쓰다 상실한 삶의 의미

내담자는 외부의 인정, 특히 엄마에게서 자신의 존재를 인정받기 위해 끊임없이 노력했다고 진술했다. 다만, 그것은 자신의 실존적 욕구에서부터 나온 것이었음을 알지 못했기에 자신의 그런 욕구가 적절치 못하다고 여기거나 그 욕구가 충족되지 않으면 쉽게 절망하고 자기 비난이나 자기 비하로 이어졌다.

“늘 잘한다는 소리를 듣고 싶었던 거 같아요. 그래야 내가 인정받으니까요. 그래서 늘 애썼어요. 집에서도 학교에서도 친구들 사이에서도. 나는 애를 썼는데 그만큼 해주지 않으면 억울한 느낌이 들죠. 그래도 나를 싫어할까 봐 도와달라고도 못하고 혼자 끙끙대요. 잘하려고, 미움 받지 않으려고... 그러다 힘들어서 혼자 울고 아무것도 하기 싫고 우울해지고. 그런 반복이었던 거 같아요.”

4.1.2 의미 추구의 의지 발현

수용의 경험

내담자는 상담을 통해 자기 행동에 대해 비판이나 판단 없이 무조건적 수용을 경험하게 되자 자신을 누르던 억압에서 풀려나는 모습을 보였다. 내담자는 그것을 숨 막히는 게 뚫리는 것 같다는 말로 표현했다.

“저한테 그만 울라고 하지 않고 ‘살려고 울었네. 울어도 돼. 괜찮아’ 그렇게 말씀해 주실 때 숨이 쉬어지는 느낌이 들었어요. 처음이에요. 울어도 돼. 괜찮아. 뭐든지 네가 하는 건 너를 살리려고 하는 거야. 그러니까 괜찮아 라는 말 들은 건. ‘힘내’라는 말보다 훨씬 더 위로되고 숨통이 트여요. 숨쉬기가 편해지는 것 같아요.”

인정의 경험

내담자는 친구가 비극적 사고로 죽었음에도 자기 자

신만 생각하거나 할머니에게 냉담한 자신이 못되고 이기적이라는 ‘자기 비난’이 컸다. 또한 부모에게 애정을 구걸하는 것 같은 느낌으로 비참함과 노여움을 번갈아가며 나타내기도 했다. 그러나 상담회기 동안 자신이 인정받고 사랑받기 위해 돌봄 받는 느낌을 얻기 위해 애썼던 모든 행동이 자신이 의미 있다 여기고 싶었던, ‘의미추구에의 의지’였음을 인식하게 되었다. 이를 통해 자기 비난을 멈추고 수용하는 모습을 보이게 되었다.

“나는 내가 참 못나고 나쁘다고 생각했어요. 그런데 그 모든 행동이 전부 내가 정말 원하는 모습으로 나가기 위해서 그런 거라고 이해해 주시다니. 정말 이 화분처럼 못나고 징그러운 뿌리가 꽃을 피우는 생명을 담은 것이구나 싶어요. 갑자기 내가 괜찮아진 느낌? 사실 저 일하는 것도 공부하는 것도 좋아해요. 잘하기도 하고요. 교수님이나 선배들이 칭찬하는 것도 많거든요. 내가 못났다고 생각했지만, 그 덕분에 열심히 살았던 거네요. 그래서 좋은 결과를 얻은 것이고요. 한 번도 그렇게 생각해 본 적 없었는데 그리 생각하니 맘이 편해요.”

상담자가 아름다운 ‘난’의 밑, 못난 뿌리에 생명을 담고 있는 것처럼 내담자가 인정받고 사랑받기 위해 애썼던 모든 행동은, 못나고 부족함이 아닌 아름다운 꽃을 피우기 위해 생명을 담고 있는 것이었다고 하자 얼굴이 밝아지며, 테이블 위의 난 화분을 찍어 핸드폰 배경 화면으로 올려놓기도 하면서 자기표현의 적극성을 보이기도 했다.

4.1.3 삶의 의미 회복과 구체화

아픔을 보내다

상담 마지막 회기를 마치면서 내담자는 자기가 이제야 친구를 보내줄 수 있게 된 것 같다고 했다.

“처음으로 친구가 그 순간에 얼마나 두렵고 힘들었을 까 하는 맘이 들었어요. 그래서 미안하다는 생각도 들고요. 근데 이제는 친구를 잘 보내줄 수 있을 거 같아요.”

표현, 내 마음을 열다

내담자는 그동안 담아놓았던 감정의 문을 열고 용기를 내 자신의 느낌을 전달하고자 하는 시도를 하였다. 그동안 주저하며 자신을 눌러왔던 데서 해방되어 감정을 진솔하게 표현하고 자신의 맘을 스스로 챙기는 시도를 한 것이다.

“처음이에요. 엄마한테 내가 왜 화가 나는지 왜 맘이 힘

든지 얘기하는 건. 화가 나도 말을 못 하고 혼자 울거나 아니면 짜증을 내기만 했는데 처음으로 얘기를 했어요. 엄마가 좀 당황하시더라고요. 몰랐다면서...”

내 삶의 의미, 내가 찾다.

내담자는 남자친구와의 이별로 인해 우울과 무기력감을 호소했지만 정작 일상에서 멈춰진 것은 교수 추천의 취직 준비였다. 상담 중기가 넘어서면서 내담자는 자신의 가장 큰 욕구가 대학원 진학이었음을 발견했다. 또한 이를 부모에게 말하지 못하고 누르면서 생긴 분노로 스스로를 책망하고 무기력함을 증폭시키고 있었음을 탐색할 수 있었다. 그러나 내담자는 그전과는 달리 자기가 미움 받을까 하는 두려움을 회피하지 않고 인정하며 자신의 욕구를 부모에게 말하게 되었다.

“엄마, 아빠 힘들 까 봐, 그럼 나를 미워할까봐 아예 애기도 안 했는데 막상 말씀을 드리니 ‘가고 싶으면 가라’ 그러는 거예요. 정말 기뻐요. 근데 한편 허탈한 느낌도 들었어요. 왜 진작 얘기하지 못했지? 그런 생각이 들더라고요. 그래도 얘기하길 잘했다 싶어요. 제가 먼저 일단 취직 해서 돈을 좀 벌고 일이 년 준비해서 대학원 갈게요! 라고 했어요. 근데 맘이 너무 가벼워졌어요. 뭐든 할 수 있을 것 같고요.”

내담자의 가장 큰 변화는 자기를 솔직히 표현하게 된 것이었다. 이전 늘 부모에게 인정받고자 자신이 원하는 것보다는 부모가 원하는 것을 우선시 하고 충족시키기 위해 애썼던 모습에서, 자신의 내면의 소리에 민감하고 그것을 밖으로 표현하여 자신과 타인 모두를 수용하는 선 순환적 경험을 하였기 때문이라 여겨진다.

“그동안은 내 맘이 어떤지 보다 엄마가 어떻게 생각할지 엄마는 뭐라고 할지가 더 신경 쓰였던 거 같아요. 그리고 엄마가 날 미워할까 봐 날 싫어할까 봐 잘 보이고 칭찬받으려고 내 맘을 제대로 표현하지 못했던 거 같아요. 제 맘한테 미안했구나 하는 생각이 들어요. 이제는 내가 나를 잘 돌보며 살아야겠다고 싶습니다.”

4.2 로고테라피의 개념

본 연구사례의 내담자는 로고테라피를 통해 일상을 지속하지 못할 정도의 심한 우울증과 무기력감을 ‘화분 비유’와 ‘살려고 울었네!’라는 로고 힌트로 극복하고, 자기 삶을 주체적으로 의미 있는 삶으로 재구성하는 모습을 보였다. 내담자가 그동안 해왔던 각고의 노력이 그

를 살게 하는 방향으로 움직였고 그것 자체는 틀린 것이 아니라는 로고 힌트로 로고스적 통찰을 얻었기 때문이다. 남에게 수용되는 것만이 자기 존재를 인정받는 것이라 여겼던 내담자가 상담시간 동안 비판이나 비난 없이 무조건적 수용을 경험을 하고 로고 힌트를 통한 자기통찰이 일어나자 무너졌던 정체성이 회복되기 시작했음을 알 수 있다. 자기검열로 인한 자기 비난과 죄책감도 멈추게 됐다. 나이가 외부와의 관계를 증진하기 위해 주체적이고 적극적인 대처를 시도하며 자기 삶의 의미를 재구성해 나갔다. 이는 로고스적 힘으로 환원되어 다시 자기 내면의 힘을 강화하는 순환적 환류가 가능해지도록 했다. 궁극적으로 내담자는 자기 삶의 의미를 리프레이밍 하면서 실제 일상과 관계를 재구조화할 수 있었고 자신의 진로를 주체적으로 구성해 나가기 시작했다.

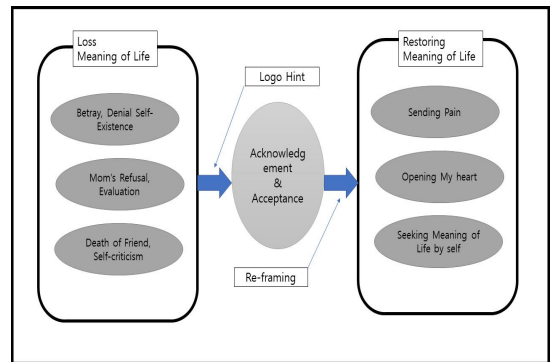


Fig 1. Process Restoring Meaning of Life

5. 논의 및 결론

인간의 ‘의미 추구’의 의지는 인간 생존에 중점을 두고 있다[23]. 인간이 자신의 존재에 의미를 부여하고 가치를 추구하려는 의지는 생존과 관련된 정도로 무겁고 엄중한 것이라는 의미이다. 따라서 인간이 자신의 의미를 지향하는 의지를 깨닫고 인식하는 순간 우리는 삶의 어떤 고난도 이겨낼 힘을 얻을 수 있고 자기 삶의 의미 있게 이끌어가게 된다[1].

본 연구는 대학생 시기에 흔히 일어나는 존재론적 의문에 대한 답을 찾아가는 과정을 탐색했다. 특별히 지속해서 엄마에게서 존재적 거부를 당했던 졸업반 여대생의 사례를 로고테라피 상담을 기반으로 Yin의 단일사례연구방법을 통해 분석하였다.

내담자가 주요 대상인 엄마에게서 받은 거부감은 일

상에서 일어나는 사소한 일들로 여겨질 수 있으나 내담자에게는 친구가 화재로 죽은 사건보다 더 심각한 트라우마틱 한 사건이었다. 이에 대하여 유영주는 트라우마는 단지 커다란 인생의 사건만이 아닌 작은 일상에서도 반복적으로 존재를 거부당하는 경험을 하며 생길 수 있는 것이라고 한 바 있다[24].

프랭클은 로고테라피를 통해 인간 본연의 '의미 추구'에 의의가 발견되면 인간은 스스로 삶의 의미를 찾는 힘을 갖게 된다고 했다. 자신 안에서 이미 있던 '의미 추구의 의지'를 깨닫기만 해도 숨겨져 있던 로고스가 피어나 개인에게 위대한 힘을 부여한다고 여겼기 때문이다[4]. 내담자는 자신의 '의미 추구'에 의의'를 '난 화분' 로고 힌트를 통해 인식하게 되고, 자기 행동에 대한 이해와 통찰을 경험했다. 로고 힌트를 통해 내담자 안의 로고스를 깨우는 리프레이밍 기법으로 상담 개입을 시도한 로고테라피는 내담자가 자신의 트라우마를 극복하고 삶의 의미를 추구하여 스스로 진로를 결정할 수 있는 주체적 개인으로 설 수 있도록 하였음을 알 수 있다.

본 연구는 대학시기에 자신의 존재가 지닌 삶의 의미를 발견하지 못해 불안, 우울, 무기력증을 경험할 때, 로고 힌트를 통해 자신의 삶을 재구성하는 리프레이밍 기법의 로고테라피 상담이 효과적일 수 있음을 발견하였다. 그러나 본 연구는 단일사례 연구이기 때문에 로고테라피의 개입에 대한 풍부한 구성을 도출하는 데 한계가 있을 수 있다. 보다 많은 사례를 대상으로 현상학이나 다중사례 연구 같은 연구 방법을 통해 사례 간 차이나 현상에 대한 본질적 의미를 다각적으로 접근한다면 더욱 깊이 있는 로고테라피 상담의 의의를 드러낼 수 있을 것이라 여겨진다. 또한, 로고스를 체험하기 위해 로고테라피의 창조 가치, 경험 가치, 태도 가치의 방법들을 사용한 집단 상담 프로그램의 결과들을 연구한다면 보다 많은 임상적 의의들을 도출하여 로고테라피 상담에 대한 풍부한 논의를 갖게 할 수 있을 것이다.

본 연구의 의의는 대학 졸업 시기에 자기 삶의 의미를 잃고 무기력과 우울을 경험했던 여학생이 로고테라피 상담을 통해 삶의 의미를 찾아가는 과정을 살펴봄으로써 로고테라피의 임상적 활용을 구축하기 위한 탐색적 연구라는데 의의가 있다. 향후 대학교 상담 장면에서 로고테라피적 치료 방법을 통한 프로그램을 활용하여 보다 많은 학생이 자신의 정체성을 확립하고 형성해 나가는 데 도움이 될 수 있기를 바란다.

REFERENCES

- [1] Frankle, Victor E. (1985). *Psychotherapy and Existentialism. Selected paper on Logotherapy.* New York: Washington Square Press.
- [2] N. G. Jang. (2019). *Study on the Existential Analysis and Logo therapy of Viktor E. Frankle.* Doctoral dissertation, Ulsan National University, Ulsan.
- [3] I. K. Lee & H. K. Choi. (2020). *Human Behavior and Social Environment.* Seoul: Nanam Press.
- [4] M. J. Kim, Y. J. Kwon, Y. Jun & J. K. Kim. (2018). The mediated effect of depression in a relation between university students' meaning in life and career identity. *Cultural Exchange and Multi cultural Education, 7(2)*, 109-129.
- [5] I. S. Choi & E. J. Joo. (2016). The Effects of Parental Attachment Career Decision-making Self-efficacy on College Students: The Mediating Effect of Self-leadership. *The Journal of Career Education Research, 29(4)*, 69-87.
- [6] S. M. Park & S. H. Lee. (2020). *Logo therapy, What is meaning of my life.* Seoul: Tuekbyelhan Seojea.
- [7] H. Y. Ju. (2014). Jaspers' Existential Elucidation and its Significance of Clinical Philosophy. *Researches in Contemporary European Philosophy, 34*, 147-174.
- [8] I. S. Kim. (2016). Meaning of Life and Consciousness of Responsibility-Existence-analysis and Logo therapy of Viktor Emil Frankle-. *Philosophical Practice and Counseling, 6(-)*, 96-132.
- [9] J. S. Gu. (2019). *Philosophy and wisdom of life.* Seoul: Bogosa.
- [10] M. G. Shin. (2018). Frankl's Existential Analytical Logo therapy and Philosophy Counseling to Overcome Existential Vacuum. *Theology and Praxis, 61*, 301-329. DOI : 10.14387/jkspth.2018.61.301
- [11] K. H. Jin. (2001). The Relationship between medical anthropology and psychoanalysis. *Journal of the Korea Bioethics Association, 2(1)*, 1-8.
- [12] K. H. Jin. (2002). *Medical Anthropology.* Seoul: Seoul University Press.
- [13] S. M. Park. (2021). *Victor Frankle.* Seoul: Tukbelhan SeoJae.
- [14] Recker, G., Peacock, E. & Wong, P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A

life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44-49. DOI : 10.1093/geronj/42.1.44

- [15] I. S. Jeong. (2013). *There is No Life without Meaning*. Kyungido: Hakjisa.
- [16] H. J. Cho & S. K. Yoo. (2022). Longitudinal Change of University Students' Search for Meaning and Presence of Meaning and its Relationship with Mental Health. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 34(1), 35-62. DOI : 10.23844/kjcp.2022.02.34.1.35
- [17] Y. S. Chong & S. A. Jo. (2013). Source of Meaning in Life and Efforts for Meaning on Happiness in Korean College Students and Middle-aged. *Korean Journal of Psychology: General*, 32(3), 507-531.
- [18] M. J. Oh & B. W. Kim. (2021). The impact of career identity and the meaning of life on adaptation to college. *Journal of Humanities and Social Science*, 29(3), 180-203. DOI : 10.22924/jhss.29.3.202112.008
- [19] H. S. Kim. (2014). The effects of combined parents training-play therapy of teen ADHD-depression on depression and family relationships: A case study. *Korean Journal of Counseling*, 15(1), 535-554. DOI : 10.15703/kjc.15.1.201402.535
- [20] H. J. Lee. (2020). A Clinical Application and Dynamic of The Manic Defence for The Loss of The Major Object. *Korean Journal of Christian Counseling*, 31(1), 167-196. DOI : 10.23909/kjcc.2020.02.31.1.167
- [21] Yin, K. R. (2006). *Case Study Research*. (K.S. Sin, A. Y. Seo (Eds). Seoul: Hankyung Press.
- [22] H. J. Lee (2005). Verbal Response Modes and Counseling Outcome : A case study. *Korean Journal of Counseling*, 6(3), 761-775.
- [23] Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2002). *The pursuit of meaningfulness in life*, In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology*(pp. 608-618). New York: Oxford University Press.
- [24] Y. J. Yoo (2020). Trauma and the Narrative of Healing-Sharon's Creech's Walk Two Moons. *The Korea Association of Literature for Children and Young Adult*, (26), 285-314. DOI : 10.24993/JKLCY.2020.06.26.2

김 성 은(Sung-Eun Kim)

[정회원]



- 1989년 2월 : 이화여자대학교 사회사업학과 학사
- 2017년 8월 : 연세대학교 상담 코칭 석사
- 2022년 8월 : 이화여자대학교 사회복지 박사 졸업예정

- 현재 : 세명대학교 교양대 교수
- 관심분야 : 사회복지 상담 코칭
- E-Mail : joyharu@semyung.ac.kr