

성인 아이의 동반의존 경험에 관한 단일 사례연구: 기독교 상담 관계 중심

김 성 숙*

국문초록

본 연구는 역기능 가정의 성인 아이로서 동반의존을 경험하고 있는 내담자를 기독교적 관점에서 상담 관계 중심으로 고찰한 것이다. 본 연구의 의의는 동반의존 경험이 있는 내담자가 실제 상담 관계를 어떻게 경험하는지 탐구하고, 기독교 상담이 동반의존에 있는 내담자를 어떻게 도울 수 있을지에 대한 상담 방법적 제언을 하는 데 있다. 연구문제는 성인 아이의 동반의존 경험이 어떠한지를 살펴보는 것, 내담자의 동반의존 경험이 실제 상담 관계에서 어떠한 양상으로 나타나는지를 살펴보는 것, 그리고 동반의존 경험 내담자의 사례분석을 통해 상담 관계에서 핵심적인 치유요인과 치료적 의미가 무엇인지 성경적 관점에서 논의하는 것이다. 연구 방법으로는 김준(2008)이 제시한 '마음'의 성경적 의미 고찰을 이용한 성경적 접근의 인지 치료 변화모델을 통해 단일사례를 질적으로 분석하였다. 분석 결과, 성인 아이의 동반의존 경험은 실제 상담 관계에서도 소통의 어려움, 정체성의 문제, 친밀함의 결핍들로 드러난다. 상담 관계적 개입전략으로는 성육신적 공감과 소통을 통한 탐색단계, 난 하나님의 사랑받는 자녀라는 정체성의 통찰단계, 그리고 나의 나 됨은 온전한 하나님의 은혜임을 신뢰하는 실행단계로 드러났다. 추후 역기능 가정의 성인 아이 동반의존 경험에 관한 다중 사례연구를 제안한다.

주제어: 기독교 상담, 동반의존, 성인 아이, 상담 관계, 단일사례연구

• 논문 투고일: 2021년 9월 29일

• 논문 수정일: 2021년 11월 2일

• 게재 확정일: 2021년 11월 8일

*헤세드상담센터 상담사

I. 여는 글

코로나19로 인한 사회적 거리 두기가 일상이 되면서 역기능 가정의 성인 아이¹⁾가 동반의존²⁾을 보이는 현상이 상담 현장에서 두드러지고 있다. 보편화된 재택 근무로 인해 가정과 물리적으로 거리를 두기 것이 어려워졌는데, 이는 정서적 거리 두기가 어려운 동반의존에 있는 사람들에게는 더욱 고립으로 몰리는 환경이기 때문이다. 코로나19로 인한 방역 단계가 올라감에 따라 재택 근무 기간이 연장된 직장인의 경우, 가정 내 관계의 어려움을 포함한 대인관계의 어려움을 반복적으로 겪게 된다. 그 이유는 동반의존에 있는 성인 아이는 알코올, 음식, 게임을 포함한 미디어 등에 대한 중독 생활이 강화될 수 있기 때문이다. May(2005)는 중독의 세계야말로 우리 자신과 이웃을 향한 하나님의 사랑으로부터 멀어지게 한다고 보았다. 위기를 기회로 삼을 수 있듯이, 본 연구에서는 코로나19로 어려운 이 시기에 역기능 가정의 성인 아이들의 특징인 동반의존을 기독교 상담 관계 중심으로 연구하여 동반의존을 다루는 상담에 통찰을 제공하고자 한다.

본 연구는 기독교 가정 내 역기능 가정의 성인 아이로 동반의존 경향이 있는 내담자를 성경적 관점으로 상담한 상담 관계³⁾ 중심의 연구이다.

1) 역기능 가정의 성인 아이는 심리 정서적으로 혼란되며 경직되고, 독선적인 가족체계에서 자란 자녀들로 근본적인 욕구를 충족 받지 못하여 정서적인 문제를 안고 있다 (Whitfield, 2005).

2) 본 연구에서의 동반의존(Codependency)은 자신의 고유한 정체성을 상실한 극단적인 의존관계로 건강하지 않는 반복적 관계 패턴으로 인해 극심한 정서적 고통을 경험하는 것(정인숙, 2017)과 변질 되고 왜곡된 사랑으로 필요한 사람이 되길 집착하는 관계로 그 본질은 하나님 사랑에 대한 반역이자 우상숭배로 여긴 성경적 이해를 종합한 개념(안은숙, 2013)을 사용한다.

3) 성경적 관점의 상담 관계는 그리스도의 성육신적 공감적 사랑이 내담자와의 관계에 적용된 기독교 상담의 독특성이 드러난 관계를 의미한다(김준, 2020).

상담 관계는 작업동맹, 전이, 실제 관계로 구성된다. 그중 실제 관계는 상담에 있어서 상담 방법이나 상담자보다 상담 평가에 더 큰 영향을 미치고, 이론적 배경이나 특정 상담기법보다 상담 성과에 대해 결정적이다(진보점, 금명자, 주은선, 2019). 특히, 본 연구에서는 성인 아이로 동반의존 경험이 있는 내담자가 상담 과정에서 상담자와의 실제 관계가 어떠한지에 관한 내담자의 경험을 다루고자 한다. Yalom(2005)은 내담자의 시선에서 문제를 바라보며 배울 기회로 삼고, 상담 과정에서 어떤 도움이 되었는지를 탐색할 필요를 언급한다. 주은선, 박영현(2020)은 상담 관계 연구가 지금까지는 주로 상담자 관점에서 이루어졌으나, 내담자의 관점에서 실제 관계 경험을 다루는 것이 유의미하다고 제안하였다. 내담자들이 상담 관계 안에서 상담자와 친밀해질 때 상담에 대한 평가와 상담 관계에 유의미한 영향이 있기 때문에, 상담 장면에서 내담자가 상담자와 관계를 밝혀내는 것을 매우 중요하다고 보았다(유지영, 이은주, 최안나, 2018).

따라서 본 연구는 내담자 관점에 초점을 맞춰 역기능 가정에 성인 아이인 내담자의 대인관계 패턴이 되는 동반의존에 관한 연구들을 고찰하고자 한다. 동반의존에 대한 개념이 연구마다 다양하게 사용되고 있기에 본 연구에서는 안은숙(2013)과 정인숙(2017)의 동반의존의 개념을 사용한다. 본 연구에서는 동반의존을 병리적 관계인 질병의 관점으로 보는 대신 역기능적인 가족체제 안에서 부정적인 상호작용의 결과로 보아 가족관계를 새롭게 할 수 있다는 관점(김진숙, 2015: 이근무, 유숙경, 황수연, 2020)을 바탕으로 한다. 동반의존의 가장 큰 문제는 자신들이 왜 어려움을 겪고 있는지를 가족 내 체제에서 인지하지 못하거나, 문제가 있음을 부인하기에 모든 관계에 부적응적인 영향을 미친다는 점이다(고병인, 2004). 이에 상담의 실제 관계에서 내담자의 동반의존 경험이 어떠한 양상을 나타내는지 연구하고자 한다. 두 번째, 그동안 양적

연구방법론으로는 내담자 경험의 실제적이고 심층적인 접근에 한계가 있기에 질적 연구방법론의 필요성을 제기한다. 동반의존은 과정중독의 하나로 다른 중독에 비해 아직 연구가 부족한 측면이 있다(황명구, 2019). 그동안의 동반의존 선행연구는 역기능 가정의 부모를 대상으로 하는 연구(김영희, 2010; 김혜선, 2013, 2015; 김진숙, 2015; 조선희, 2008; 최미란, 조희선, 2019; 이근무, 유숙경, 황수연, 2020)와 동반의존 회복과정 연구(김현진, 2010; 안은숙, 2013; 서영희, 2014)를 중심으로 이루어졌으며, 역기능 가정의 자녀를 대상으로 하는 동반의존 연구(이명진, 2011; 김영희, 2015)는 상대적으로 부족하다. 현재 코로나19로 인하여 가정 내에서 성인기 자녀들이 부모와 관계의 어려움을 주요 소문제(chief complaint)로 상담을 요청하고 있기에, 성인 아이를 대상으로 하는 동반의존 경험 연구가 필요하다. 본 연구에서는 질적 연구방법에서 사용된 동반의존의 개념과 특성을 알아보고, 기독교 상담에서 동반의존의 성경적, 신학적 이해를 고찰하여 성경적 관점으로 상담 관계를 제시하고자 한다.

본 연구는 역기능 가정에서 동반 의존된 기독교인 내담자 A를 성경적 관점으로 상담한 상담 관계중심의 질적 단일사례연구이다. 본 연구의 질문은 동반 의존된 내담자의 경험은 어떠한지, 동반 의존된 내담자가 상담 관계에서 어떤 관계적 양상을 나타내는지, 성경적 관점에서 동반 의존된 내담자에게 어떤 접근을 할 수 있는지에 대해서이다.

본 연구의 목적은 기독교적 관점으로 역기능 가정의 특징이라 할 수 있는 성인 아이의 동반의존 경험을 상담 관계중심으로 고찰하는 것이다. 구체적으로 내담자의 동반의존 경험이 실제 상담 관계를 어떻게 경험하는지를 탐구하고자 한다. 본 연구는 기독교 상담이 동반의존으로 힘들어하는 내담자를 어떻게 도울 수 있을지에 관한 상담 관계중심의 방법적 제언을 하는 데 의의가 있다.

II. 펴는 글

1. 성인 아이의 동반의존 경험

1) 성인 아이의 동반의존에 대한 이해

역기능 가정의 성인 아이는 기본적인 욕구가 충족되지 못한 정서적 상처로 어려움을 안고 사는 사람들을 일컫는다. 김영희(2015)는 성인 아이를 “역기능 가정에서 자라난 사람들”로, 결핍된 부모의 사랑을 성인이 되어서도 충족시키고자 하고, 어린 시절의 사랑 욕구가 해소되지 않은 성인으로 정리하고 있다. 성인 아이는 어린 시절 어른의 부재로 인하여 아이다움 대신 성인들이 해결해야 할 역할을 감당하느라 준비 없이 어려운 상황을 버텨내며 성인이 되어버린 사람들이다. 이들은 부모로부터 돌봄을 제대로 받지 못해 심신의 상처들이 정서적 문제로 드러나는 경직되고 독선적인 가족체계에서 생겨난다. Whitfield(2005)는 성인아이의 특징과 관련된 양육 상태에 대해 다음과 같이 언급한다. 첫째, 알코올 중독이나 다른 약물 의존자가 가족 중에 있다는 사실을 모르고 있거나 부인한다. 둘째, 가족 중 만성적인 정신질환이나 육체적인 질병을 가진 자 혹은 극단적으로 엄격하거나 징벌적인 자가 있어 상대적으로 애정 결핍과 무능함을 경험한다. 셋째, 어린 시절의 기억이 없거나 정서적 상처가 되는 외상 후 스트레스 장애(post traumatic stress disorder)를 갖고 있다고 보았다. 어린 시절 역기능 가정에서 양육을 받은 자녀들은 성인 아이가 되어 동반 의존적 관계를 고통스럽고 반복적으로 경험하고 있다.

성인 아이의 일반적인 증상은 다양하게 드러난다. 그 증상은 중독, 강박 관념, 병적 의존, 우울증, 스트레스 증상, 공포증 및 불안증이다. Friel 부부(2014)는 이러한 증상은 감정을 부정하고 생존하기 위한 방법으로 친밀감 있는 관계를 차단하며 보통 사람들과 많이 다른 삶이라고 느끼며

진정한 자기를 포기하기에 이른다고 한다. 그 증상 중 본 연구에서는 건강하지 않은 의존인 동반의존을 다루고자 한다. 건강하지 않은 의존은 유아기 가장 중요한 발달과제인 신뢰를 형성하지 못하여, 성장기에 가장 중요한 대인관계에 대한 인식에 있어서 타인과 구분된 건강한 의존에 대한 정체성을 유지하지 못함을 의미한다(Friel & Friel, 2014).

동반의존 용어는 다양하게 정의되고 있다. 초기에는 약물에 의존하는 가족과 연관된 중요한 사람과 연관되었으나, 이후 전문가들은 동반의존 자체를 특이한 감정과 행동과 관련된 진단적 용어로 본다(Friel & Friel, 2014). Subby와 Friel(1984)은 가족체계 안에 있는 학습된 역기능적 삶의 모습으로, Cermak(1996)은 정신질환으로 분류하기도 한다. 동반의존은 “정신적 고착(stuckness) 같은 고통스러운 상태로 자신은 선택권이 없다고 여기는 강박증세를 의미한다. 또한, 동반의존은 문화를 포함한 원가족(family of origin)으로부터 생기는 삶의 역기능적 형태로, 정체성 발달에 문제가 있고 지나치게 외부 반응에 민감하여 자신의 내면을 돌보지 않는다고 정의한다(Friel & Friel, 2014). 김현진(2010)은 동반의존을 역기능 가정에서 자라나며 어린 시절의 상처들로 자신다움을 잃어버린 상태로, 타인의 욕구에 자신의 필요를 채우고자 하는 인지적, 정서적, 관계적, 영적인 역기능 상태로 정의한다. 이명진(2011)은 동반의존을 자신과 자기의 삶을 살지 못하는 정체성의 상실을 의미하며, 역기능적인 가족체계 유지를 위한 고통스런 생존 기제(mechanism)라 보았다. 김영희(2010)는 동반의존과 관련하여, 타인의 평가와 인정에 과도하게 의존하는 동반의존자의 성향이 관계에 부정적인 영향으로 작용될 가능성을 언급하였다.

최근 동반의존 개념은 더는 중독자 가정에만 제한하지 않는다. 고병인 외(2019)는 성인 아이의 동반의존을 알코올 중독자 가정을 포함한 충동성과 강박증이 있는 자가 있는 가정, 일 중독자, 도박꾼 등의 중독자가

있는 역기능 가정(dysfunctional family)에서 자라난 사람을 가리켜 ‘성인 아이(adult children)’라고 말한다. 또한, 역기능 가정에서는 자녀들을 통제하기에 앞서 부부관계의 불화, 자녀와의 삼각관계, 가족 내 중독과 연관된 동반 의존성이 없는지를 살펴볼 것을 강조한다. Cermak(1996)는 성인 아이의 동반의존에는 정체성, 친밀감, 경계선, 사고와 감정표현들에 대한 어려움을 경험하는 역기능성을 언급했다. 그중 Erikson의 이론은 동반의존의 특징인 잃어버린 정체성(lost identity)을 성인의 모습은 있으나 그 안에 사춘기 이전의 정체성 단계에 묶여있어 정지된 정체성을 의미한다고 정의한다(Friel & Friel, 2014). 전형적인 동반의존의 특징인 자아 주체성을 상실하는 것에 대하여 최미란과 조희선(2019)은 중독자 아내의 정체성 연구에서 타인의 언행이나 요구에 민감하여 스스로 삶의 행복을 타인을 통해 책임지게 함으로써 나타나는 고통이나 역기능으로 보았다. 본 연구의 사례에서도 부부관계의 갈등으로 야기된 자녀와의 삼각관계로 인하여 가정은 쉼 곳이 되지 못하고 자신에 대한 자존감은 몸살을 앓고 있다.

실제 상담 관계에서 동반 의존적인 내담자와의 관계는 중요하다. 상담은 상담 관계의 질이 중요하기 때문이다. 상담학 사전에서 상담 관계는 “내담자가 자신의 문제를 솔직하게 표현하고 상담자의 도움으로 내담자가 스스로 자신의 문제를 효과적으로 해결할 수 있도록 도와주는 관계”로 정의한다(김춘경 외, 2010). 상담 관계에 영향을 미치는 요인으로 상담자 요인과 내담자 요인을 포함한 상호작용의 중요성을 반영한 내담자와 상담자와의 관계연구가 있다.

많은 연구에서 상담 관계의 실제 관계를 어떻게 경험하는지에 관한 필요성이 제기되고 있다. 여러 연구자들이 상담에서 실제 관계(real relationship)에 관한 내담자 경험 연구에서 내담자들이 상담 장면에서 실제 관계를 어떻게 경험하는지 알아보고 그 경험을 심층적으로 이해하

려는 목적의 연구를 수행하였다(주은선, 박영현, 2020; 진보겸, 금명자, 주은선, 2019). 이들은 내담자에 대한 깊은 이해의 필요성을 강조하였고 내담자의 주관적 의미가 무엇인지를 심층적으로 탐색하는 것은 매우 중요하다 고 했다. 유지영, 이은주, 최안나(2018)의 연구에서도 내담자들이 상담 관계에서 실제 관계가 높을 때 상담이 의미 있고 가치가 있다고 느낄 수 있으므로 상담 현장에서 내담자가 실제 관계를 어떻게 경험하는지를 밝혀내는 것은 매우 중요하다고 보았다. 주은선과 박영현(2020)의 연구에서 내담자들이 경험한 본질적 의미의 실제 관계는 상담자와 실제 관계 경험이 나로서 살아가는 힘이 되었다고 한다. 이들은 내담자가 상담자에게 일방적으로 도움을 받는 관계가 아닌 서로가 동등한 관계로 서로의 한계를 받아들이며, 한 인간으로서 성장해가는 과정으로 보았다.

또한, Gelso(2004)는 실제 관계를 “두 사람 혹은 그 이상의 사람들 간의 개인적 관계에서 각자가 상대방에게 진실하며 그 사람을 있는 그대로 인식하는 관계”로 정의한다. 그는 실제 관계가 진정성(genuineness)과 실체성(realism)의 두 가지 하위 요소로 구성되어 있다고 보았다. 진정성은 “가짜가 아닌 진정한 자기 자신일 수 있으며 지금 여기에서 진정성을 가질 수 있는 능력”으로, 실체성은 “타인을 자신의 소망이나 두려움의 투사로서가 아니라 상대방을 있는 그대로 경험하고 인식하는 것”이다. Welch(1994, 2011)는 상담에서 치료를 가능하게 하는 궁극적인 부분은 상담의 기술이 아니라 깊은 고난에 처한 내담자의 문제를 이해하고 하나님의 긍휼과 사랑으로 그들의 이야기를 품는 것이라고 강조하였다. 이러한 자세야말로 내담자로부터 배우면서 동반 성장하는 상담자의 태도요, 성경적 변화를 야기하는 상담 관계라고 언급하였다(황영아, 2017). 본 연구는 동반의존 가운데 있는 내담자의 심층적인 이해와 상담 관계에 영향을 미치는 요인에 관한 기독교적 접근의 연구로, 상담자의 공감에 대한 성경적 관점의 경험적 연구가 상담 현장에 적용될 필요가 있다고 보았다.

2) 상담 관계에서의 동반의존에 대한 성경적 이해

정인숙(2017)은 관계의 회복을 위해 성경적 상담의 삼중구조를 강조한다. 동반의존 관계에 있는 내담자는 상담자에게 의존하려는 욕구가 강하고, 동반의존 관계 양상이 상담 관계에서도 반복되며, 부정적인 영향력이 있기에 상담자-내담자의 이(二)자 관계에서는 치료적 한계가 있다. 이 한계를 극복할 수 있도록 상담사는 하나님-상담자-내담자라는 삼중구조 상담 관계를 통하여 상담 관계에서 내담자가 하나님과 친밀한 관계 형성을 경험하도록 돕는다. 상담사는 내담자와 함께 하나님과의 친밀한 관계 회복을 목표로 하는 상담 관계를 제시한다. 예수 그리스도로 연결된 상담자와 내담자의 공감적 관계가 동반 의존관계 치료의 핵심 요인으로 개인의 정체성 확립과 소외된 가족과 교회로 건강한 관계의 확장을 위해 돌봄 사역의 중요성을 제시하였다. 정인숙(2017)의 연구는 동반의존 관계 회복을 위해 상담 관계가 어떻게 적용되는지 살펴본 연구로 성경적 상담에서 상담 관계의 중심 가치는 하나님과의 수직적 관계 안에서의 상담자와 내담자의 수평적 관계로 보았다. 하나님-상담자-내담자의 삼중구조 상담 관계 접근 방법은 하나님이 인간을 위해 궁극적인 목적을 가지고 지금-여기의 상담 장면에서 함께 하신다는 것을 전제로 하였다. 이는 상담관계가 하나님과의 관계 회복에 그치는 것이 아닌 교회공동체 안에서 지체들과의 관계 형성을 위해 새로운 관계 경험을 위한 훈련의 장이 되어야 한다고 보는 관점이다. 본 연구자는 이 관점의 상담 관계를 전적으로 지향한다.

정인숙(2008)은 건강한 관계와 중독적인 관계가 연결되어 있다고 보았다. 이는 모든 현신된 관계는 중독적인 요소가 얼마간 들어 있고 중독적인 관계 역시도 진정한 사랑이 들어 있다고 보는 것이다(Whitman & Peterson, 2004). 이러한 특성이 한국적 관계심리와 결합하여 동반 의존적인 다양한 관계 문제들을 초래하였다. 자신의 가치가 자신의 행위와

다른 사람들의 평가에 달려있다고 생각하는 거짓 신념이 동반의존자의 감정적이고 부적응적인 행동의 직접적인 원인으로 보았다. 또한, 동반의존은 성경적인 관점에서 창조주인 하나님 앞에 우상숭배의 죄가 된다고 지적하였다. 그리고, 오직 동반의존의 치유는 자신의 모든 방어적 전략을 포기하고 하나님만 온전히 의존하는 관계의 회복으로만 가능함을 결론지었다.

오태균(2009)은 1979년, 처음 동반의존이 사용된 후, 동반의존을 알코올 중독자들을 위한 헌신적 관계나 스스로 삶을 통제할 수 없는 사람이란 의미로 사용되었다. Beattie(1987)은 동반의존자를 “다른 사람의 행동이 자신에게 영향을 미치도록 방치하는 사람, 그리고 그 사람의 행동을 조정하는데 사로잡힌 사람”이라고 정의하였다. 동반의존에 대해 성격은 독립적이거나 의존적이거나 혹은 동반의존적인 것이 아닌 서로 의존해야 한다는 상호의존에 대해 거듭 주장한다(막 9:34; 요 13:14, 요 13:34). 인간 각자는 하나님이 주신 다른 사람들과 관계의 필요를 가지고 태어났기에 그리스도 안에서 건강한 상호의존적인 사람은 자신에 대해 스스로 충분히 마음을 열고 때로는 상처를 받을 만큼 의존적이라고 보았다.

안은숙(2013)은 동반의존자의 하나님 이미지 회복을 위한 기독교 상담방안 연구에서 동반의존의 핵심문제는 자아 정체성의 상실과 의존적 관계성에 있다고 보았다. 그 본질로 인간의 죄성과 우상숭배를 언급하였다. 부모의 모습이 투영된 하나님 이미지가 자기 이미지 형성에 영향을 미치기에 고착된 것이 아니라 변화할 수 있다. 동반의존자의 하나님 이미지는 신앙과 삶의 괴리를 가져와 영적 신앙적 성숙에 장애가 된다. 하나님 이미지는 기독교 상담의 진단 도구로서 가치가 있다. 기독교 상담방안은 궁극적 타자인 하나님과의 관계 회복을 통해 자신의 죄를 자백하고 회개하는 회심이 있다. 자신을 포함한 가해자를 용서하고 사랑하는

관계의 회복이 있으며 이는 영적 성장 성숙, 곧 하나님의 자녀로서 예수 그리스도를 닮아가는 성화의 길을 걷는다. 동반의존에 있는 내담자의 하나님 이미지는 어떠한지를 점검하는 것이 필요하다. 신앙과 삶의 괴리가 아닌 하나님-상담자-내담자라는 삼중구조의 성경적 관점에 상담 관계로 하나님의 실제 관계를 경험할 수 있다. 상담 관계 안에서 그 실제 관계 경험을 통해 자신을 용서하고 회복하시는 사랑을 경험하며, 있는 모습 그대로도 사랑해주시는 그 사랑의 눈으로 세상과 관계를 바라보게 되는 것이다. 이로써 자신도 가족을 포함한 의존적 관계도 건강하게 인도하실 것을 기대할 수 있다.

2. 연구방법론 및 사례 소개

1) 연구방법론

사례연구는 질적 연구접근 방법의 하나다. 질적 연구는 연구하고자 하는 사회현상에 대해 어떤 가치와 가정으로 개인이 경험적으로 해석하고 있는지 이해하는 방법이다. 사례연구는 단일 단위의 사소하고 간단한 사건부터 중요하고 복잡한 사건에 이르기까지 시행된다. 사례연구 안에는 순수한 복합적 사실들이 존재한다(김귀분 외, 2005). 사례연구에서는 개인의 경험을 심층적으로 이해하고자, 자연스러운 조건에서 그 경험에 접근하는 것이 중요하다(유기웅 외, 2018). 본 연구에서는 동반의존 관계로 일상의 삶에 어려움을 느끼는 개인을 성경적 관점으로 상담한 사례를 연구하였기에 개인의 경험을 심층적으로 잘 이해할 수 있다. 이는 동반의존 관계에 있는 한 개인이 경험하는 문제를 깊이 이해한 실제 상담 현장의 사례를 활용한 ‘단일사례연구’ (single case study)이다. 본 연구는 본질적 사례연구로, 동반의존 관계에 있는 내담자의 사례를 선택하였는데, 이는 실제 상담 관계 중심으로 연구하기에 적합하기 때문이다. 본

연구의 분석은 내담자와 상담내용과 일지를 근거로, 내담자와 실제 상담 경험과 관련된 상담 기간에 포함된 연구자료를 분석하여 기술하였다. 연구의 자료수집은 1년여 기간 동안 1회기 50분 상담을 기준으로 총 35회기를 종결한 내담자의 상담내용과 상담일지를 근거로, 상담 기간 주고받은 기도 부탁 내용과 SNS 대화를 비롯한 내담자의 '기도 일기' 까지 포함하여 이루어졌다. 그리고 내담자의 개인정보보호를 위해 사례의 흐름은 사용하되 각색을 하였고, 이를 기관의 대표와 연구원 2명이 3차례 이상 연구윤리에 어긋나지 않도록 하였다. 결과에도 연구 참여자의 표현과 연구자의 반영, 연구 문제의 기술 및 해석과 연구 기여와 변화에 대한 타당도를 위해 동료 연구자들과 의견을 묻고 반영하여 분석하고 기록하였다(Creswell, 2015).

본 연구는 하나의 사례만을 다루기 때문에 단일사례 연구 방법을 사용한다. 이 연구는 하나의 경계를 가진 사례를 상담일지와 심리검사 결과 그리고 내담자의 상담 관계에서의 관찰내용 등의 탐색을 포함한 심층적이고 상세한 자료를 수집하였다. 사례 대상과 상담 흐름을 기술하고 사례의 주제, 동반의존 관계에 있는 내담자가 실제 상담 관계에서 상담자와의 관계를 어떻게 경험하는지에 대한 성경적 변화를 분석하였고, 질적 연구의 특징인 자연스러운 상황을 포함하였다(Creswell, 2015). 본 연구자는 상담 현장에서 상담사례에 의거 연구자료를 수집하였고, 내담자의 행동과 태도를 관찰하고 밀착된 정보들을 수집하였다. 연구자는 시간이 흐름에 따라 자연스러운 상황에서 면대면의 형태로 내담자와 상호작용을 하였다(고홍월 외, 2013). 본 연구에서는 상세한 기술과 분석을 통한 단일사례로 자세한 이해를 제공하였다. 또한, 사례를 검토하면서 등장했던 동반의존 관계에 있는 내담자가 실제 상담에서 상담자와 어떤 관계를 경험하는지 상황과 증상, 임상적 특징, 원인과 치료적 내용 등을 성경적 세계관으로 접근하여 성경적 변화과정을 분석하였다.

본 연구에서는 성경적 변화과정을 위해 김준(2018)의 ‘마음’을 성경적으로 고찰하는 성경적 인지 변화모델을 적용하였다. 이 모델은 ‘마음’의 성경적 의미를 동기로만 보지 않고 감정과 사고(생각 또는 신념)의 영역을 탐색하고, 이에 행동과 삶의 열매를 포함하여 내면의 변화를 이끌고자 한다. 구체적으로 사람의 변화 영역은 다섯 가지로, 반응, 감정, 사고, 동기, 문제(열매)의 변화이다. 사람이 문제나 어려움 가운데 있을 때 걸음으로 드러나는 순서는 일반적으로 문제, 반응, 감정, 사고, 동기 순이다. ‘마음’은 감정, 사고, 동기의 영역을 포함하나 동기의 변화가 진정한 변화이고, 동기의 변화는 사고와 감정의 변화를 일으키어 현재 문제 상황에 대한 삶의 행동 양식과 삶의 결과 변화를 가져온다. 그러므로 진정한 변화를 위해서는 심층적 동기에 포함된 ‘마음’의 필요와 욕구 등의 이해가 우선된다. 성경적 관점의 변화를 위해서는 문제, 반응, 감정, 사고의 이해를 통해서 접근해야 한다. 또한, 다섯 가지 영역인 동기, 사고, 감정, 반응, 그리고 문제를 통한 성경적 변화를 위해 성경적 관점을 가져야 한다(김준, 2018). 아울러 성경적 변화는 관계적 영역인 하나님과의 관계를 지향하여야 하며, 성경적 인지적 변화에서 더 나아가 거듭나는 인격적 관계의 변화과정이 중요하다. 이 시점에서 하나님과 관계의 변화 핵심은 예수 그리스도의 십자가 사랑과 은혜로 새로운 피조물이 되는 경험이다.

본 연구는 다음과 같이 연구 질문을 제시하며 단일 사례연구를 한다.

연구 질문 1: 내담자의 동반의존 경험은 어떠한가?

연구 질문 2: 내담자의 동반의존 경험은 상담의 실제 관계에서 어떠한 양상으로 나타나는가?

연구 질문 3: 성경적 관점에서 동반 의존적인 내담자에게 어떤 접근을 할 수 있는가?

2) 연구대상 및 사례

(1) 연구대상

내담자 A는 20대 중반으로 청소년기 이후 우울증 진단으로 7년 이상 약물치료를 하고 있다. 우울증을 호소하며, 자살사고에 시달리고 있어 엄마의 권유로 상담을 신청하였다. 내담자 A는 몇 년 전 자살 시도로 가족들의 염려를 받고 있으며 특히 다시는 자살하지 않겠다는 각오는 있으나 만성 우울과 섭식, 음주라는 삼중고에 시달리고 있다. 첫 만남에서 내담자 A는 후드 티의 큰 모자로 얼굴을 가린 채 상담을 시작하였고 이후 자주 연락이 안 되거나 자신에 대한 정보나 기억을 표현하기 힘들어 할 만큼 대화가 어렵고 실제로 ‘기억이 잘 안 난다.’라고 하거나 ‘모르겠다’라는 답변이 상담 초, 중기까지 많았다. 내담자 A는 이에 대해 오랜 우울증약 복용으로 인한 부작용이라 여겨 우울증약을 임의 복용 중이었다.

내담자 A는 어릴 적부터 우울한 편으로, 청소년기 이후부터 우울증 진단과 약물치료가 시작되었다. ‘우울증약 부작용인지 생각의 표현이나 기억력이 떨어져요, 자꾸 잊어먹고 섭식장애도 점점 더 심해졌어요’라고 호소한다. 또한, 어릴 적부터 학창 시절 늘 왕따였다고 기억하는데 실은 초등학교 3학년, 6학년과 고교 초반에 왕따였고 대부분 혼자일 때가 많았다는 의미였고 이후 성격도 외향에서 내향으로 바뀐 것 같다고 하였다. 내담자 A는 오누이의 장녀로 아버지는 강박적 성격으로 엄마의 외출과 가계부를 통제하더니 퇴직 이후는 더 심해졌다. 어릴 적 부모님의 불화로 불안이 있어서 눈치를 많이 보고 자랐다고 했고 부부간 불화가 있을 적마다 엄마는 내담자에게 하소연하곤 하셨다. 집이 싫었고 쉴 곳이 없었고 그래서 문을 잠글 때가 많았다고 한다. 어릴 적 TV 프로그램에서 살을 뺄 때 토하는 걸 보았던 기억이 나서 내담자 A도 스트레스받거나 힘들 때 토하다가 대학 졸업 이후 직장생활이나 아르바이트에서도

관계 문제로 힘들 때 시작되었던 폭식 후 구토가 지금은 일상이 되어 버렸다.

내담자 A의 하나님 이미지는 '나만 빼고 다 지키시는 하나님'이었다. 상담이 진행되면서 '반려전 미용학원에 다닐 수 있도록 일자리가 필요해요'라며 하나님과 친하지는 않지만, 기도를 시작하게 되었다. 종결 즈음엔 '다시 예배드리게 하시고 상담받아 나아가게 하심을 감사하고 있다'라고 고백하며 하나님의 자녀로 날 주관할 줄 믿고 있으며 부끄러움을 다 드러내고 하나님이 치유해 주시길 기도하고 있다. 교회 생활에서는 아직은 공동체 모임은 어렵다고 하면서도 상담 진행 중 학습세례와 세례를 받았고 자발적으로 새벽기도를 하고 있으며 상담 종결 이후 공동체에 등록하여 소모임을 참석하고 있다.

(2) 사례 소개

상담은 1년여 동안 총 35회기를 진행하였다. 상담 초기에는 상담 관계에 대한 신뢰 형성에 중점을 두고, 주 호소 문제 관련 만성 우울주기 탐색과 우울로 인한 자살사고에 대한 탐색 및 위기 상황 시 대처할 수 있는 긴급 연락처 저장 등과 상담이 진행되는 동안 자살하지 않을 것을 서약함과 자살사고 시 대처 방안이 포함된 자살 방지 서약서를 작성하였다.

내담자 A의 상담 목표는 '만성 우울로 인한 자살사고가 심할 때가 있는데 이 시기를 잘 극복할 수 있게 되는 것'으로 하였다. 우울 자가 검사(CES-D)를 통해 우울 증상들을 점검하면서 구체적으로 내담자 A가 힘들어하고 있는 부정적 감정과 사고들을 표현할 수 있도록 하였다. 내담자 A의 부친은 모친의 외출과 가계부를 점검하는 강박적 성향이 있었다. 이는 부부불화의 계기가 되었고 엄마와의 의존관계는 어린 시절부터 지속되었다. 부부불화의 시작은 잦은 부친의 출장으로 부친의 외도를 의심하게 되었고 그로 인해 불화가 잦게 되었다. 이후 부친은 모친의 외출

과 가계부를 더욱 통제하였고 부부불화가 있을 때마다 모친은 내담자에게 감정을 토로하며 의지하게 되었다. 이렇게 내담자 A는 부친의 강박과 부모님의 불화로 인한 갈등과 삼각관계 안에서 건강한 자기가 아닌 잃어버린 정체성을 지닌 역기능 가정의 성인 아이로, 동반 의존적 증상을 나타낸다. 무엇이 문제인지도 모르면서 부모님의 이혼을 걱정하며 부친을 두려워했다. 대학 생활을 타지에서 하면서 시작된 알코올 중독과 신경성 폭식증 및 우울은 자살사고로 이어졌고 자살 시도가 드러나면서 부모님이 알게 되었다.

내담자 A의 구체적인 생활 사건이나 상황들은 명확하게 구술하고 있지 못했지만, 자신의 감정과 사고들을 기억하고 스스로 표현할 수 있도록 기다려주었고, 상담자에게 자신의 잘못을 드러내면 실망할까 봐 알리고 싶지 않은 내용은 건너뛰기를 하면서, 내담자 A가 있는 모습 그대로 자신을 정리하고 새롭게 시작할 수 있도록 지지하고 격려해주는 데 주력하였다.

시간이 지나자 스스로 남자친구와 의존관계를 보고하며 헤어짐과 만남을 반복하더니 존중받지 못하는 관계를 고민하였다. 음주와 관련하여서는 더는 자신의 추한 모습이 싫다고 하면서 금주를 하게 되었지만, 폭식과 구토에 관하여서는 일상이 되어 자신도 어쩔 수 없고 끊을 수 없다고 하였다. 음주와 함께 임의로 복용 중이던 우울증약도 의사의 처방하에 줄여가다가 종결 즈음에는 수면 유도제로 한정되었다. 내담자 A는 있는 모습 그대로 하나님 앞에 나아가는 시간이 늘어남에 따라, 동반의존 관계에 있던 남자친구와 관계를 헤어지는 것으로 정리하였다. 더는 나를 존중하지 않는 관계를 계속할 필요가 없다면서 정식으로 헤어질 것을 선언하였다. 또한, 폭식에 대한 인식을 새롭게(고전 3:12) 하게 되면서 하루 한 끼의 건강한 식사를 하게 되었고, 두 끼로 늘면서 외식할 때는 구토를 하지 않게 되고, 점차 보상행동을 하지 않아도 마음이 편한 상

태가 늘면서 구토로 인해 자신을 혐오하던 모습들이 점차 줄어들게 되었다. 늘 생각만 하고 실행에 옮기지 못했던 반려견 미용학원을 알아보았고, 비용을 위해 일도 시작하면서 학원에 등록하여 다니게 되었다.

내담자 A는 총 3회를 실시한 우울 자가 검사에서 상담 초기에 48점이었던 점수가 상담 중반에는 34점, 상담 종결을 앞두고 실시하여서는 절단 점인 21점에 못 미치는 18점으로, 우울에서 안정된 정서를 확인하였다. 내담자 A는 ‘홀로서기를 시도해 보겠다’ 라고 했고 상담을 종결하였다.

3. 연구결과 및 논의

1) 내담자 A의 실생활에서의 동반의존 경험은 어떠한가?

(1) 불편한 가족관계

내담자 A는 자신을 ‘어린 시절부터 독특했다’ 라고 소개했다. 엄마랑 친했지만, 엄마가 내담자 방에 오는 건 싫었다. 혼자 있고 싶을 때도 엄마는 노크도 없이 불쑥 들어오곤 했다. 어떨 땐 문을 잠그기도 했는데 그러면 ‘왜 그러느냐?’ 면서 내담자에게 문제가 있는 것처럼 몰아세웠다. 아버지는 무서웠고 엄마에게 잘하면 ‘내가 힘들지 않을 텐데’ 그래서 아버지가 미웠다. 남동생은 돌봄을 받지 못한 것 같다는 생각이 들고 엄마가 편애한다고 생각할까 봐 애써 엄마랑 안 친한 척했다. 내담자 A는 속마음을 전달 못 하고 엄마 말을 듣기만 했다. 내담자 A는 말하고 싶어 하지 않아서 말을 잘할 줄 모르는 것 같고, 생각도 잘 안 나고 기억도 안 나고 멍하다고 했다. 부모님의 부부불화로 인해 어머니와 내담자 A의 ‘삼각화’ 로 한동안 어머니와 융합된 관계였다가 정서적 단절 관계로 진행 중이었다. 어머니는 우울을 호소했다.

“이상했어요, 난 어린 시절 그냥 남들과 달랐고 사랑은 많이 받고 자랐는데 동생에게 미안해서 그 사랑을 거부했고 왜 그랬는지 모르지만 그래야 할 것 같았어요. 그래서인지 엄마와의 관계는 좋았다가 싫었다가 일관성이 없었어요. 특히 아버지가 출장을 가시면 더 불안해서인지 저에게 더 친한 척 잘해주었어요. 저랑 얘기도 많이 하고 저는 그게 싫었나 봐요. 난 혼자 있고 싶었는데 아버지랑 불화가 있고 나서는 더 제 방에 자주 왔어요. 아버지 흉도 보시고 저는 엄마 편이 되었죠. 그러면서 전 지쳤나 봐요.”

(2) 불쾌한 대인관계

내담자 A는 학교에서 왕따 경험으로 친밀한 친구와의 교제가 없었다. 왕따가 계속되었던 건 아닌데 수동적이라 친구를 사귀는 데 어려움이 있었고 ‘혼자서도 괜찮다’고 했다. 성인이 되어서는 직장에서의 성추행 경험이 있었을 때 처음이라 어떻게 할 줄 몰랐고 겁이 났다.

“처음 대학교에 다니면서 혼자 있게 되어서 너무 좋았어요. 드디어 나만의 공간이구나. 그런데 힘이 없었어요. 학교에도 결석하는 날이 많아지고 겨우 졸업은 하였는데 내가 원하는 전공도 아니고 직장에 취직했는데 상사가 접촉하는 거예요, 무서워서 뭐라 말도 못하고 그만두게 되었어요. 지금 생각하면 억울하고 남자들이 더러워요. 그리고 직장에서 다른 여자 직원들과도 사이가 좋지 않았어요. 제가 말이 없어서 그런지 친하게 지내기가 어려웠어요. 세상 살기가 어려웠어요. 왜 나만 그럴까요? 하나님은 나만 안 지켜주시는 것 같아요.”

(3) 존중받지 못한 이성 관계

내담자 A는 남자친구와 관계를 상담 중기에 노출하였다. 그 이유로는 남자친구에 대해서는 상담할 필요가 없다고 했다. 상담을 받다 보니 남자친구가 자신을 귀하게 대하지 않음에도, 늘 남자친구에 맞춰주는 자신

의 모습을 보게 되었다. 어찌다가 자신이 원하는 것을 요구해도 들어주지 않고 식사도 남자친구 마음대로 하고 했다. 만났다가 헤어졌다가를 반복하게 되니까

‘이런 만남이 정상인가요?’ 를 물어 왔다. 자신은 ‘그런 사람(무책임한)만 만났다’ 라고 했다.

“선생님, 남자친구가 자기 마음대로 해요, 싫다고 해도 자신이 원하는 대로만 해요. 나를 소중하게 생각하지 않는 것 같아요. 생각해 보면 내가 좋아하지도 않는데... 저는 제가 좋아하게 되면 먼저 헤어지자고 하는 것 같아요. 사랑이라는 감정을 인정한다는 것이 싫어요. 그리고 보니 제가 만난 사람들은 다들 제멋대로인 것 같네요. 제가 문제인가요?”

(4) 낮은 자존감과 자기비하

내담자 A는 자아 미분화로 인해 청소년기에 형성될 정체성은 유실되어 잘못된 자기애뿐만이 아니라 낮은 자존감으로 자신을 혐오하였다. 진정한 자아의 형성 시기가 늦어지게 되었고 대학 생활을 타지에서 하면서 혼자 지내고 친밀한 관계 경험이 없다 보니 현실의 회피로 물질 및 행위 중독(알코올과 흡식) 만성 우울로 힘든 시간을 보냈다. 만성 우울로 살 소망이 없어져 자살 시도 이후 어머니의 권유로 상담을 오고 있다. 여전히 어느 시기가 되면 죽고 싶다는 생각이 든다. 정신과 약을 오래 먹으니 기억력도 흐려지고 임의로 약을 조정하고 있었다. 또 알코올과 약을 같이 먹을 때도 있는데 그럴 땐 기억이 없다.

“사라졌으면 좋겠어요, 내가 추하고 더러워요. 새롭게 태어났으면 좋겠는데 그럴 수는 없는 거잖아요. 이번 생은 망한 거죠. 사람들이 불편하고 왜 나만 힘들게 하는지 모르겠어요. 나도 잘하고 싶은데 뭐 하나 잘하는 건 없고, 한심해요. 하고싶은 말이 있어도 생각도

안 나고... 약 때문이에요. 그동안의 약값이 아까워요. 나아지는 건 없고 전 어떡하면 좋아요.”

(5) 나만 안 지켜주시는 하나님

내담자 A는 하나님은 내담자만 지켜주지 않으시는 것 같다는 생각이 있다. 특별히 무슨 일이 있는 건 아니고 그냥 어릴 때부터 내담자 편이 아닌 것 같다고 한다. 정상적인 삶이 아닌 것 같다고 했다. 부모님의 불화나 왕따, 성추행의 경험 등의 경험이 하나님 이미지를 왜곡하고 있어 보인다.

“하나님은 내 편이 아닌 것 같아요. 나만 안 지켜주시는 느낌이예요. 특별한 일이 있는 건 아니지만 그냥 그런 생각이 들어요. 엄마 아빠는 늘 싸우고, 학교에서도 혼자이고 직장에서도 날 지킬 수 없었고, 내가 너무 한심하기도 하고 나도 내가 싫거든요. 누가 날 좋아하겠어요, 없어졌으면 좋을 만큼 새로 태어날 수 있으면 좋겠는데...”

2) 내담자 A의 동반의존 경험은 상담 관계에서 어떤 양상으로 나타나는가?

(1) 소통의 어려움

내담자 A는 부모님의 부부불화로 적응적인 관계 형성의 어려움은 상담 관계에서도 나타났다. 상담 초반에는 연락도 잘 안 되지 않았고 상담에 대한 의지가 없어 보였다. 연락도 되지 않고 연락 없이 오지 않을 때도 있었다. 답답한 마음이 있었지만, 그때마다 연락이 없어 걱정된다는 표현의 카카오톡을 남기면서 최대한 내담자의 형편을 헤아리려 애썼다. 그리고 연락할 방법을 알려주고 확인하였다. 특히, 자살사고가 있고 자살 충동이 있는 내담자였기에 연락이 되지 않으면 상담자도 안심이 되지 않음도 알렸다. 상담자도 동반 의존적인 부분이 있음을 인정하면서 상담

자도 있는 그대로 마음을 표현하면서 상담 관계도 회복되기 시작하였다.

“선생님, 죄송해요. 깜빡 잠이 들었네요.”, “무음이라 전화 온 지 몰랐네요.”,

“선생님, 휴대전화를 분실했어요.”, “선생님 차가 막혀서요.”, “선생님 일이 있는데,

요일 변경 가능할까요?”, “선생님, 시간을 좀 늦출 수 있을까요?”, “감사해요.”

(2) 자기 탐색, 개방의 어려움

내담자 A는 아무에게도 자신의 마음을 있는 그대로 개방해본 적이 없고 사람들에게 자신을 맞추었기에 자신이 무엇을 좋아하는지 생각해보지 않았고, 누군가와 친밀한 관계가 되면 미리 조심하고 상처받지 않으려고 하며, 어차피 해결될 일들이라고 생각하지 않기에 마음을 여는데 시간이 걸렸다. 자신이 얼마나 엉망으로 살았었는지 기억하고 싶어 하지도 않았다.

“선생님, 부모님에게도 내가 원하는 것을 얘기하지 못했어요. 부모님이 챙겨주시지 못하니 난 나를 챙겨야 했는데 늘 불안했고, 혹시나 학교에서 필요한 물품을 챙기지 못하면 어쩌나 하는 걱정을 늘 했었어요. 그리고 엉망인 삶을 기억하고 싶지도 않아요. 늘 학교에서는 외톨이였으니까요.”

내담자 A는 상담사에게 자신의 모습을 잘 보이려고 인정받으려고 수치심 관련 과거 힘든 내용은 언급하지 않았다. “실망할까 봐요.” 음주와 관련하여서는 더 자신의 추한 모습이 싫다고 하면서, 금주를 선언하였지만, 폭식과 구토에 관하여서는 이미 일상이 되었기에 끊을 수 없다고 하였다.

“용서받지 못할 죄를 지었어요, 차마 선생님께도 말할 수 없어요, 하나님도 실망하셨을 거예요. 새롭게 태어나고 싶는데 안 되겠죠. 차마 염치가 없어 예배도 드릴 수가 없어서 예배실 밖에 있었어요. 선생님은 모르실 거예요. 선생님이 알려주신 대로 기도 노트를 적고 있어요. 주기 도문부터 폭식이 올 때마다 약속대로 여러 단계를 시도해 보고 있어요, 또 저의 잘못을 하나님께 말씀드리고 갈기갈기 찢어서 쓰레기통에 처넣었어요. 용서해주신 걸까요?”

(3) 내가 미워요, 친밀함의 어려움

내담자 A는 자신의 존재에 대해 밋고도 혐오스러운 감정이 있어서 혼자 있는 시간도 싫어서 음주하거나 정신없이 음식을 사거나 배달을 해서 폭식을 하고 토하고를 반복하며 그러한 자신을 또 싫어하고 자신이 무슨 생각을 하는지 얼마나 힘든지 어떤 아픔을 겪었는지에 대한 직면을 고통스러워했다. 외로워하면서도 아무에게도 곁을 내주지 않았다. 상담자에게도 마찬가지로 잘 보이고자 솔직하지 못했고 하나씩 조금씩 천천히 자신의 곁을 주었다.

“오래된 우울과 알코올, 섭식장애와 자살사고로 걱정만 끼치는 나는 더는 소망 없어요.”, “다시 태어나야 해요. 선생님은 정상인니까 내가 얼마나 한심한 삶을 살았는지 모르시죠”, “이러고 사는 내 모습이 너무 부끄럽고 창피해요, 얼굴을 들고 다닐 수가 없어요”, “누가 날 사랑해주겠어요? 선생님도 제가 한심하시죠?”

내담자 A는 구체적인 사건이나 상황들을 명확하게 표현하지는 못했지만 필요할 때 자신의 감정과 사고들을 천천히 기억하고 스스로 표현할 수 있도록 기다려주었다. 또한, 상담자에게 알리고 싶지 않은 내용은 건너뛰기를 하면서 내담자 A가 있는 모습 그대로의 자신을 정리하고 새롭게 시작할 수 있도록 지지하고 격려해주는 데 주력하였다.

“이렇게 계속 살 수는 없어요, 바닥이에요, 사람답게 살고 싶어요. 그런데 어쩔 수 없잖아요. 어제는 정신을 차려보니 맨발로 외출을 했나 봐요, 발바닥이 더럽고 상처도 있고 방안엔 각종 과자봉지가 쌓여있고 이젠 기억도 안 나네요, 맥주를 마시고 약을 먹을 때면 가끔 이렇게 기억이 없어요.”

(4) 어른이 없어요, 의존적 답을 구하는 질문이 많음

내담자 A는 가정에서도 대화가 되지 않고 어머니는 일방적인 말만 하고 그게 싫으니 혼자 있고 싶으면서도 막상 혼자 있게 되면 외로워했다. 어떻게 해야 할지 모르면서도 자신을 믿어주고 들어주고 지지해줄 든든한 어른이 없었다고 했다. 엄마 아빠도 힘들어하니 자신까지 힘들게 하고 싶지도 않고 실제 도움이 되어주실 수도 없었다고 판단했다. 점점 하던 대로 했던 대로 힘들어도 할 수도 없으면서, 도움을 요청할 줄도 몰랐다. 주로 상담 마지막에 다음과 같은 질문을 많이 하였다.

“선생님, 질문이 있는데요, 이런 일이 있었거든요. 어떻게 해야 하나요?”, “제가 문제인가요?”, “저에겐 어른이 없었어요. 잘 지켜주지도 않고 그래서 어떻게 살아야 할지 모를 때가 많았어요. 왜 그랬을까요?”, “외롭고 고립 되어서 혼자 있게 되는 시간도 싫어요. 제가 정상인가요? 다른 사람들은 이럴 때 어떻게 하나요?”, “선생님 질문이 있는데요, 제가 맞나요? 이렇게 해도 되나요?”, “저만 왜 이렇게 살죠?”.

3) 동반의존과 상담 관계에서의 성격적 변화요인 분석

본 상담의 경우 내담자와의 관계에 있어서 상담 관계의 어려움이 특히 내담자가 의존관계에 있을 때 주의해야 함을 느낀 사례이다. 내담자가 상담자에게 의존하지 않도록 자율성을 주되 상담 관계 자체에서 친밀함도 중요함을 느꼈다. 상담 관계에서 분석된 결과는 다음과 같으며 <표

1)에 요약하였다.

첫째, 탐색단계로 성육신적 공감으로 자신의 어려움을 자신의 언어로 표현하게 하는 과정이다. 상담이 진행되면서 처음에는 자신의 느낌이나 생각도 느리게 표현하던 내담자 A가 의존관계의 어려움을 드러내고 소통을 시작하였다. 내담자 A가 마음의 문을 스스로 열 때까지 하나님의 심정을 품고 인내하며 내담자가 원하는 만큼, 상담자에게 잘 보이고 싶은 대로 인정해주고 기다리며 성육신적 공감으로 상담 관계를 형성하였다. 정인숙(2017)은 의존관계를 사람과의 관계를 통해 자기 욕구를 충족하고자 끊임없이 관계를 갈망하는 자기 중심성에서 비롯된 자기애적인 행동이라고 정의한 대로, 내담자 A 역시 잘못되었지만 어쩔 수 없다고 생각되어 자기 파괴적인 행동까지 하게 되었고 선택권 없이 무력하게 살고 있었다. 내담자 A의 남자친구와의 의존관계 극복은 상담사와 관계 속에서 내담자가 문제를 해결해 나갈 힘을 얻었다고 할 수 있다(Egan, 2016). 동반의존은 중독물질인 약물, 알코올 등과 유사한 형태(이재진, 2015)로 나타나며, 자신에게 해가 됨에도 불구하고 불편한 마음을 더욱 그 대상에게 집착하는 것으로 회피하는 것이다(Peabody, 2010). 내담자 A 역시, 이로 인한 부적응으로 공허, 불안, 우울 증상을 보이고 자해나 자살을 시도하기도 한다는 점까지 일치하고 있다. 중독의 과정이 인간존재 의미와 연관된 영적 문제라는 점이며(Welch, 2013), 상담자와 내담자의 공감적 관계는 예수 그리스도로 연결되는 것이 동반의존 치료의 핵심요인임을 밝혔다(정인숙, 2017).

둘째, 통찰 단계로 성인 아이의 동반의존 특징인 잃어버린 정체성을 돌아보며 하나님과 관계가 회복되는 과정이다. 그 증거는 자신을 이제는 혐오하지 않고 있는 모습 그대로를 인정하고 있다. 자진하여 학습세례와 세례를 받게 되었다. 분명하게 성찬식에서 그리스도인으로 인침(seal)을 받은 이후 자발적으로 새벽기도도 참석하고 있다. 가족과의 관

계를 시작으로 엄마의 건강을 위해 기도 부탁을 처음으로 해왔고, 자신이 하고 싶은 반려동물 미용 학원비용을 위해 아르바이트를 구할 수 있을 것 같아 기도를 하였고, 바로 그 순간 아르바이트를 구할 수 있게 되어 감사했으며 이후에도 다른 일자리를 구하면서 사회에 적응하고 있다. 동반의존 관계에서 성경적 관점은 ‘인간은 어떤 존재인가’라는 구조적인 측면과 ‘인간은 무엇을 하는 존재인가’라는 기능적 측면을 통해 반영한다. 하나님을 예배하고 이웃을 사랑하며 자연을 다스리도록 창조된 존재이다. 인간은 하나님이 창조하셨기에 하나님과의 관계를 떠나서는 살 수 없다. 성경적 상담에서 상담자와 내담자의 관계는 지금-여기에 함께 하시는 하나님에 대한 입재 의식으로 예수님의 성육신적 사랑을 보인다. 상담자는 내담자와 동반자적인 관계에서 하나님을 볼 수 있도록, 내담자가 가진 고통스러운 문제 가운데서 하나님을 알아가도록 함께 한다(Welch, 1994). 상담자와 내담자 둘 다, 죄성을 가진 인간이기에 문제 해결도 중요하지만, 사람에게 초점을 맞추도록 한다. 하나님-상담자-내담자의 삼중관계를 통해 내담자는 심리적 공허와 허기짐, 불안과 우울로 인한 물질과 관계에 의존적으로 집착하는 중독적인 자기 중심성이 “하나님이 지으신 그 모든 것을 보시니 보시기에 심히 좋았더라(창 1:31a)”는 정체성 회복의 기쁨을 누리며, 함께 하시는 하나님의 사랑을 경험하게 되었다.

셋째, 실행 단계로 나의 나 됨이 하나님의 은혜임을 신뢰하게 되는 과정이다. 있는 모습 그대로도 괜찮다. 동반의존 가정의 전형적인 세 가지 규칙인 Don't Trust(믿지 마라), Don't Speak(말하지 말라), Don't Feel(느끼지 말라)이 아닌, 상담의 실제 관계에서 있는 그대로 자신의 마음을 느끼고 표현하게 되면서 내담자는 자신감을 얻어뵈터러 이제는 답을 바라는 질문도 하지 않고 있는 모습 그대로를 사랑하시는 하나님의 사랑을 신뢰하며 자신을 가꾸게 되면서 웃음을 찾았다. 하나님 앞에 바

로 서고 상담사 앞에서 홀로서기를 선언하면서 종결할 수 있었다. 이 연구의 사례는 비교적 1년이란 짧은 시간을 통해 홀로서기 시작이 가능하였지만, 실제 연구에서는 동반의존에서 회복 기간이 2년에서 5년 이상이라고 보고되었다(이명진, 한재희, 2011).

〈표 1〉 동반의존과 실제 관계 및 상담 전략

동반의존 경험	상담 실제 관계	상담 전략	단계
자기주장, 자기개방의 어려움, 불편한 가족관계, 불쾌한 대인관계	소통, 개방의 어려움, 잘보이고 싫어요	성육신적 공감& 자신의 언어로 표현하기, 하나님께 대화(기도)	탐색
난 누구인가요? 낮은 자존감, 자기비하	잃어버린 정체성	있는 모습 그대로 하나님의 자녀로서의 사랑받는 정체성(아바의 자녀) 회복	통찰
존중받지 못한 관계, 나만 안 지켜주시는 하나님	친밀감의 어려움, 자기혐오, 자기불신적 질문	나의 나 됨은 하나님의 은혜 (신뢰) 자기연민에서 하나님을 향한 회심	실행

본 연구는 기독교 가정에서 역기능 가정 내 동반의존으로 힘들어하는 내담자를 성경적 관점으로 상담한 상담 관계 중심의 사례연구이다. 동반의존적 관계의 패턴에 있는 내담자는 상담관계 안에서 성경적 변화모델의 성경적 상담 방법을 적용하였다. 여기에서 제시된 성경적 변화모델은 마음의 성경적 의미를 동기뿐만 아니라 감정과 사고의 영역을 탐색하고 이에 행동과 삶의 열매를 포함하여 내면의 변화 전후의 모습을, 김준의 성경적 변화모델을 따라 〈표 2〉에 작성하였다.

첫째, 내담자 A가 겪고 있던 결과이자 열매는 우울증, 신경성 폭식증, 알코올 중독, 여성 생리 전 증후군 등 각종 신체 질환에 시달리는 것이다. 내담자 A는 하나님의 성전인 자신의 몸을 함부로 대한 자살 시도 죄(고전 3:16)와 폭식과 보상행동의 모습이 있으며, 하나님과의 관계적 단

절 또한 있다. 이는 삶의 부정적인 결과이자 나쁜 열매로 드러났다. 둘째, 사고로는 내담자 A는 어릴 적부터 오랜 부모님의 불화와 학창 시절 왕따 경험들로 하나님과 가족을 포함 자신과의 관계에서 ‘무가치함, 외로움’의 핵심 신념을 갖게 되었다. 셋째, 감정은 자신의 몸과 마음이 더럽게 느껴지는 자기 연민적 슬픔으로 죄의식과 죄책감이 있다. 신앙적인 의미에서도 ‘하나님은 나만 안 지켜줘요’라며 하나님께 불평하고 있다는 점이다. 또한, 삶의 결과로 나타난 악순환의 반복으로 ‘외롭고 추해요.’라는 핵심 감정이 있었다. 넷째, 반응으로는 순간 정신을 잃고 폭식과 보상행동을 하는 자신의 모습을 수용할 수 없기에 자기 파괴적인 충동적 자살사고에 시달리고 있었다. 다섯째, 동기는 ‘이런 모습으로는 살기 싫어요’ ‘사라지고 싶어요.’로 연결되어 있었다.

내담자 A의 동반의존 관계와 실제 상담 관계 중심의 치료적 의미와 성격적 변화는 다음과 같다. 첫째, 결과이자 열매로 내담자 A는 이제는 동반의존자가 아니다. 과거의 잘못된 선택으로 인해 음식에 대한 강박적 모습이 있지만 더는 그 행위에 매여 부끄러워하지 않게 되었다. 하나님의 자녀로서 잘못된 습관과 씨름하고 있을 뿐이다. 둘째, 사고로는 내담자 A는 더는 자신을 하나님 앞에서 염치없다는 부끄러운 생각에 매이지 않게 되었다. 하나님의 아들의 생명이 내담자 A의 정체성이 되었기 때문이다. 셋째, 내담자 A의 감정은 그동안 폭식이 주는 익숙한 쾌감과 그로 인한 자기혐오의 고통이 악순환되어 있었다. 이제는 자기 연민으로 인한 슬픔이나 자기 파괴적인 분노와 고통으로 힘들지 않다. 상담 관계를 통해 선한 하나님의 위로하심을 경험하면서 하나님과의 관계가 회복되어 갔다. 이후 자신에게만 부정적으로 집중되어 있었던 마음이 어머니와 가족들, 상담사에게까지 따뜻한 관심을 표현하며 기도하는 모습을 보였다. 이로 인해 내담자 A는 인간관계보다 하나님과의 관계가 더 근본적임을 말씀을 통하여 배우게 되었다. 넷째, 행동이자 반응으로는 내담

자 A는 신경성 폭식증이 주는 폭식과 구토로 인한 쾌감과 고통의 반복 강박에 의존되어 있었다. 자기 연민의 슬픈 마음이 아닌 온전하신 하나님을 의지하고 신뢰할 뿐 아니라 하나님의 말씀에 순종하는 회복의 과정이 필요했다. 성경적 상담은 스스로 못났고 가치 없다고 생각하는 존재의 부정인 마음의 문제를 하나님의 말씀으로 새롭게 하신다. 마지막으로 다섯째, 동기 부분은 죄의 고백과 회개로 하나님의 영이 내담자 A안의 죄를 제거하시어 새로운 피조물이 되게 하신다. 기독교 상담에서는 죄를 고백하고 용서를 구하는 과정이 중심이 된다(장동진, 2018; Anderson & Quarles, 2005). 상담자와 죄에 대한 고백을 통해 애통해하는 과정이 있었다. 내담자 A의 기도 노트로 하나님 앞에서 고백하고, 있는 그대로의 자신의 모습을 직면할 수 있었고 아무에게도 언급하지 못한 자신의 모습을 수용하시는 사랑을 느끼며 폭식의 횟수도 줄어 갔다. Welch(2013)는 성경적 변화의 초점을 죄와 책임뿐 아니라 내담자의 고난에 처한 상황을 전체적으로 이해하는 상담 관계를 통한 상담 문제의 이해와 상담 문제에 대한 성경 신학적 접근의 상담을 중요시한다(황영아, 2017). 내담자 A에게는 상당한 상담 기간, 현재의 어려움을 상담자에게도 드러내기 어려워 하며 때로는 자신의 모습을 이해하지 못한다며 감정적 호소도 하였지만, 주님의 심정으로 인내하며 상담 관계 안에서 마음을 열 때까지 기다려주고 나누며 기대하며 머무르는 과정이 필요했다. 그 결과 내담자 A 역시 비록 동반의존 관계로 인한 심신의 상처는 여전하였지만, 더는 문제로만 남지 않았던 것은, 부활하신 예수님의 못 자국이 부끄러운 것이 아니듯 성육신의 사랑으로 보듬어 주시고 안아주시는 은혜를 경험하게 되었기 때문이다. 학습세례와 세례를 받고, 쉬운 어린이 성경으로 말씀을 가까이 하며 아직은 사람들이 두렵지만, 성경공부를 신청하는 등 마음의 동기가 바뀌어 이제는 옛사람이 아닌 그리스도를 선택하고 하나님과의 관계에 집중하는 일상을 보내게 되었다.

본 연구를 통해 역기능 가정에 속한 성인 아이의 동반 의존적 모습이 상담 관계에서 예수 그리스도의 성육신 사랑을 하나님의 공감적 심정을 경험할 때 자신과 가족을 포함한 타인과 하나님과의 관계를 어떻게 회복해가는지를 보았다. 상담 관계에서 내담자는 동반의존되었던 자기 삶의 의미를 있는 그대로 나누고 느끼고 신뢰를 쌓아가는 과정을 통해, 상담 과정과 함께하시는 성령님의 인도하심이 실생활 속에서 하나님과의 관계를 어떻게 경험하고 회복하는지 이번 사례를 통해 확인하였다.

〈표 2〉 동반의존과 성경적 변화

영역	성경적 변화(전)	성경적 변화(후)
동기	이런 모습으로 살기 싫어요 나만 안 지켜줘요	새로워지고 싶어요
사고	난 가치 없고 쓸모없어요	있는 그대로도 괜찮아요
감정	외로움, 추함	감사
행동(반응)	약순환, 회피, 방문 잠그기	건강한 식사, 단주, 단잠, 모와 대화
결과(열매)	불편한 집, 각종 질병, 약물 부작용, 인지 기능 저하, 관계단절, 자살 시도, 무관심	편한 집, 질병 완화, 소통 시작, 공동체 등록, 일 시작, 학원 등록, 인지 기능 완화, 예배 회복, 성찬 참여

Ⅲ. 닫는 글

본 연구는 기독교 가정에서 동반의존 관계로 힘들어하는 내담자를 성경적 관점으로 상담 관계를 고찰한 질적 단일사례이다. 본 연구에서는 동반의존 관계의 개념을 역기능 가정 안의 성인 아이의 특징 중 하나로 채택하였다. 코로나19로 인한 사회적 거리 두기가 일상이 된 지금 동반 의존 관계 현상은 더욱 두드러지는데, 특히 재택근무를 하는 자녀들이 부모님과 어려움을 호소하고 있다. 이에 개인, 가족관계의 어려움이 사

회적 문제로 부적응적인 영향을 미칠 수 있는 동반의존자의 심층적 이해와 성경적 상담 관점의 상담 관계에 전략적 방안이 필요하였고, 기독교 세계관을 전제로 한 상담 관계 중심의 단일 사례연구를 진행하였다. 성인 아이의 동반의존을 통한 상담의 실제 관계를 통해 다음과 같은 상담 전략을 제시할 수 있다. 첫째, 성인 아이의 동반의존 경험이 드러날 때 상담자가 성육신적 공감적 경청과 하나님의 마음으로 오래 참는 내담자의 자기 탐색단계이다. 있는 그대로의 감정을 느끼고 나누고, 강박적으로 해야 하는 것이 아닌 하고 싶은 것을 작은 일부부터 실천해 가며 생각을 표현하고 드러낼 때, 주고받는 소통을 통해 마음을 성경적 의미로 고찰하면서 실생활에서 동기가 바뀌어 성경적 변화가 가능했다. 둘째, 내담자의 자기 통찰단계로서, 성인 아이가 경험한 동반의존으로 말미암아 상실된 정체성은 그리스도 안에서 사랑받는 하나님의 자녀로서 정체성을 회복할 때, 있는 그대로의 존재로도 사랑받고 있는 하나님의 자녀로서 정체성을 찾게 되는 단계이다. 셋째, 모든 문제를 기도로 하나님과 대화하며 하나님께 맡기면서부터 나의 나 됨은 온전한 하나님의 은혜임을 신뢰하는 내담자의 자기 실행단계이다. 성경적 관점에서 마음의 인지적 접근의 변화로 상담 관계에서 친밀감이 형성되어감에 따라, 하나님과의 관계, 자신과의 관계, 가족을 포함한 대인관계에서 어떻게 대처해 가야 하는지에 대한 성경적 개입이 가능하였다. 결과적으로 성경적 상담에서 적용 가능한 실천적 변화는, 성육신으로 나타난 하나님의 공감적 사랑으로 비롯된 상담 관계의 경험이 주요인으로 작용함을 볼 수 있었다. 성인 아이의 동반의존 관계에 있던 내담자 A에게, 상담 관계 회복의 핵심인 하나님과 관계 회복으로 연결되어서 정체성 회복을 포함한, 말하고 느끼고 신뢰할 수 있는 건강한 상호의존적인 관계가 회복되어 감을 사례로 확인하였다. 또한, 동반의존으로 씨름하던 내담자가 그리스도의 십자가로 인한 새로운 피조물로서 삶의 변화를 경험함으로써 하나님 자녀로서의 정체

성을 회복할 수 있었다. 본 단일 사례연구를 통해, 성경적 관점의 상담 관계에서 동반의존 관계로 힘들어하는 내담자의 동반의존 경험을 실제 관계로 확인하였다. 성인 아이의 동반의존 관계에서 내담자가 원하는 진정한 필요는 하나님과의 관계 회복인 점과 예수 그리스도의 구속 실제 경험만이 진정한 변화가 가능함을 확인하였다.

코로나19 방역단계 상향조정에 따라 상담 현장은 대면상담을 비대면의 화상상담이나 전화상담으로 신속하게 대체되고 있기에 가정 내 어려움이 있는 성인 아이의 동반의존에 속한 내담자들은 상담할 마땅한 장소를 구하기 어렵다. 이를 계기로 교회 내 공동체에서 이들을 위한 안전한 상담 장소의 제공과 성인 아이로서 동반의존 경험을 하는 자녀들이 자신을 느끼고 표현하고 회복될 기회를 찾도록 개인 상담과 집단 상담형식의 온, 오프라인 프로그램들의 필요성을 제안한다. 본 연구가 동반의존 관계로 씨름하는 기독교 가정의 내담자 한 사례만을 분석한 한계성을 갖고 있다. 앞으로 더 많은 질적 사례연구를 통해서 동반의존 관계 경험들이 심층적으로 분석되고 적용되어, 기독교 상담 관계에서 전략적 상담 개입을 할 수 있도록 다양한 연령대와 다양한 사례들을 질적으로 연구하는 출발점이 되기를 제안한다.

【 참고문헌 】

- 고병인 (2004). 중독자 가정의 회복사역: 동반의존 된 가족을 위한 회복사역. **한국기독교상담학회지**, 7, 76-99.
- 고병인, 김형근, 박종연, 손매남, 안미옥, 원영희, 주정식 (2019). **중독 사회와 한국교회의 치유사역**. 서울: 동연.
- 고홍월, 권경인, 김계현, 김성희, 김재철, 김형수, 서영석, 이형국, 탁진국, 황재규 (2013). **상담연구방법론**. 서울: 학지사.
- 김귀분, 김남초, 김소선, 김숙영, 김혜숙, 박은숙, 서연옥, 신경림, 유은광, 이경순 (2005). **질적연구방법론**. 서울:현문사.
- 김영희 (2010). 중독자녀의 부모에 대한 동반의존 치료를 위한 돌봄. **복음과 상담** 15. 9-35.
- 김영희 (2015). 성인아이 부모의 부모역할 수행을 위한 이해와 치유. **복음과 상담**, 23(1), 103-135.
- 김준 (2018). 기독교상담과 인지치료: '마음'의 성경적 의미 고찰을 통한 성경적 접근. **복음과 상담**, 26(2), 59-85.
- 김준 (2020). 성경적 변화와 상담관계, 1-16. **제72차 한국복음주의신학회 정기논문발표**.
- 김진숙 (2015). 문제성 도박자 여성배우자들의 공동의존경험과정에 대한 질적 사례연구. **한국사회복지질적연구**, 9(1), 89-114.
- 김춘경, 이수연, 이윤주, 정종진, 최용용 (2010). **상담의 이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 김현진 (2010). 동반의존성 형성과정에 관한 연구. **光神論壇** 19, 231-248.
- 김혜선 (2013). 알코올중독자 성인자녀(ACOA) 남녀 대학생이 지각한 부모의 양육행동과 공동 의존과의 관계. **Crisisonomy** 9(4), 83-101.
- 김혜선 (2015). 공동의존 성향이 있는 여자 대학생의 어머니 경험, 564-564. **한국산학기술학회 학술대회 발표논문**.
- 서영희 (2014). 동반의존성에 대한 이해와 회복을 위한 임마누엘 요법 방안. **성결대학교대학원 박사학위논문**.
- 안은숙 (2013). 동반의존자의 하나님 이미지 회복을 위한 기독교상담 방안 연구. **복음과 상담**, 21, 156-189.
- 오태균 (2009). 동반의존 극복을 위한 목회 상담적 과제. **신학지남**, 76(2),

145-176.

- 유기웅, 정종원, 김영석, 김한별 (2018). **질적 연구방법의 이해**. 서울: 박영스토리.
- 유지영, 이은주, 최안나 (2018). 상담자, 내담자의 작업동맹과 실제관계가 상담 회기평가에 미치는 영향: 자기효과와 상대방효과 분석. **상담학 연구**, 19(6), 73-92.
- 이근무, 유숙경, 황수연 (2020). 도박 중독자 여성 배우자들의 공동의존 경험과 회복연구: Charmaz의 구성주의 근거이론 접근. **미래사회복지연구**, 11(1), 137-181.
- 이명진, 한재희 (2011). 알코올 중독자 성인아이의 동반의존 회복과정 연구. **한국기독교상담학 회지**, 11, 217-251.
- 이명진 (2011). 알코올 중독자 성인아이들의 동반의존 회복과정에 대한 연구. 백석대학교대학원 박사학위논문.
- 이재진 (2015). **너에게 끌려다니지 않을 자유**. 서울: 투리북스.
- 장동진 (2018). 기독교 상담에서의 죄의 문제 다루기: 애도(mourning)를 통한 이해, **복음과 상담**, 26(2), 185-188.
- 정인숙 (2008). 한국문화와 한국인의 관계적 특성으로 인한 부모-자녀 동반의존증에 대한 목회상담적 치유 방안 연구. 아세아연합신학대학교 대학원 박사학위논문.
- 정인숙 (2017). 관계중독 회복을 위한 성경적 상담의 삼중구조 관계. **복음과 상담**, 25(2), 241-273.
- 조선희 (2008). 알코올 의존자 부인을 위한 의미요법 자서전 쓰기 프로그램의 효과. **정신간호 학회지** 17(2), 171-181.
- 주은선, 박영현 (2020). 상담에서의 실제관계(real relation)관한 내담자 경험 연구. **사회과학 연구**, 31(1), 67-92
- 진보겸, 금명자, 주은선 (2019) 실제관계에 관한 상담전문가의 인식과 경험. **한국심리학회지**, 31(2), 373-401.
- 최미란, 조희선 (2019). 알코올중독자 남편을 둔 여성배우자의 자아주체성 회복경험에 대한 현상학적 연구. **한국콘텐츠학회논문지**, 19(3), 576-589.
- 황명구, 송현정 (2019). 관계중독 연구 활성화 위한 동향 분석: 2005년부터 2019년까지. **한국콘텐츠학회논문지**, 19(10), 98-111.
- 황영아 (2017). 성경적 변화모델의 발전과 에드워드 웰치의 기여. **개혁논총**, 43, 183-210.

- Anderson, N. T., & Quarles, M. (2005). *중독행동을 극복하기 위한 내가 누구인지 이제 알았습니다*(정진환 역, *Overcoming addictive behavior*). 서울: 조이선교회출판부. (원전 2003년 출판).
- Beattie, M. (1987). *Codependent no more*. New York: Hazelton Foundation.
- Cermak, T. L. (1996). *Diagnosing and treating codependency*. Center City, MN: Hazelden.
- Creswell, J. W. (2015). *질적 연구 방법론: 다섯 가지 접근(제3판)*(조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 역, *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*). 서울: 학지사.(원전 2013년 출판).
- Egan, G. (2016). *유능한 상담사(제석봉, 유계식, 박은영 역, The skilled helper)*. 서울: 학지사.(원전 2010년 출판).
- Friel, J. C., & Friel, L. D. (2014) *성인 아이(유희동, 정우성 역, Adult children: The secrets of dysfunctional families)*. 서울: 글샘.(원전 1988년 출판).
- Gelso, C. J. (2004). A theory of the real relationship in psychotherapy, Paper presented at the International Conference of the Society for Psychotherapy Research, Rome, Italy.
- May, G. (2005). *중독과 은혜*(이지영 역, *Addiction and grace: Love and spirituality in the healing of addictions*). 서울: IVP.(원전 1988년 출판).
- Peabody, S. (2010). *사랑중독(류가미 역, Addiction to love)*. 서울: 북북서.(원전 2005년 출판).
- Subby, R. C., & Friel, J. C. (1984). *Co-dependency and family rules: A paradoxical dependency*. Pompano Beach, FL: Health Communications, Inc.
- Welch, E. T. (1994). Exalting pain? Ignoring pain? What do we with suffering? *The Journal of Biblical Counseling*, 12(3), 4-19.
- Welch, E. T. (2013). *중독의 성경적 이해*(김준 역, *Addiction: A banquet in the grave*). 서울: 국제제자훈련원.(원전 2001년 출판).
- Whiteman, T., & Peterson, R. (2004). *사랑이라는 이름의 중독*(김인화 역, *Victim of love?*). 서울: 사랑플러스.(원전 1998년 출판).
- Whitfield, C. L. (2005). *잃어버린 자아의 발견과 치유*(김용교, 이인출 역, *Healing the child within: Discovery and recovery for adult children*

of dysfunctional families). 인천: 글샘.(원전 1996년 출판).

Yalom, I. D. (2005). *치료의 선물*(최웅용, 천성문, 김창대 역, *The gift of therapy*). 서울: 시스마프레스.(원전 2001년 출판).

Welch, E. T. (2011). Are we skilled counseling mechanics? Retrieved September 1, 2021, from <https://www.ccef.org/reources/blog/are-we-skilled-counseling-mechanics>.

【 Abstract 】

A Single Case Study on the Codependency Experience of Adult Child: Focusing on Christian Counseling Relationship

Kim, Seong Sook*

The purpose of this study is to consider a counselee who experiences codependence as an adult child in dysfunctional families from the Christian perspective, focusing on counseling relationships. This study is meaningful in exploring how the counselee in codependence could experience actual counseling relationships and making suggestion on how Christian counseling could help the counselee. The research problems for this study are to examine what the counselee's experience of codependence is like in real life, to explore how the experience of counselee appears in the counseling relationship, and to discuss what the core healing factors and therapeutic meanings in counseling relationships are through the case analysis. from a biblical point of view. A single case study was performed qualitatively using the research method of biblical meaning of 'mind' and the biblical approach of cognitive therapy change model presented by Jun Kim (2008). According to the result, the codepenency experience of the adult child was revealed in actual counseling relationships as aspects of communication difficulty, identity problem, and lack of intimacy. The counseling intervention strategies were the quest stage of incarnation empathy and communication, the insight stage of identifying myself as the God's beloved child, and the practice stage of trusting that who I am is the perfect grace of God. This study suggested additional studies with multiple cases in future.

Key words: Christian counseling, codependence, adult child, counseling relationship, single case study

* Hessed Counseling Center / Counselor