

대상관계이론에서 본 관계중독과 회복에 대한 사례연구 : Fairbairn 과 Winnicott 이론을 중심으로

A Case Study on Relationship Addiction and Recovery

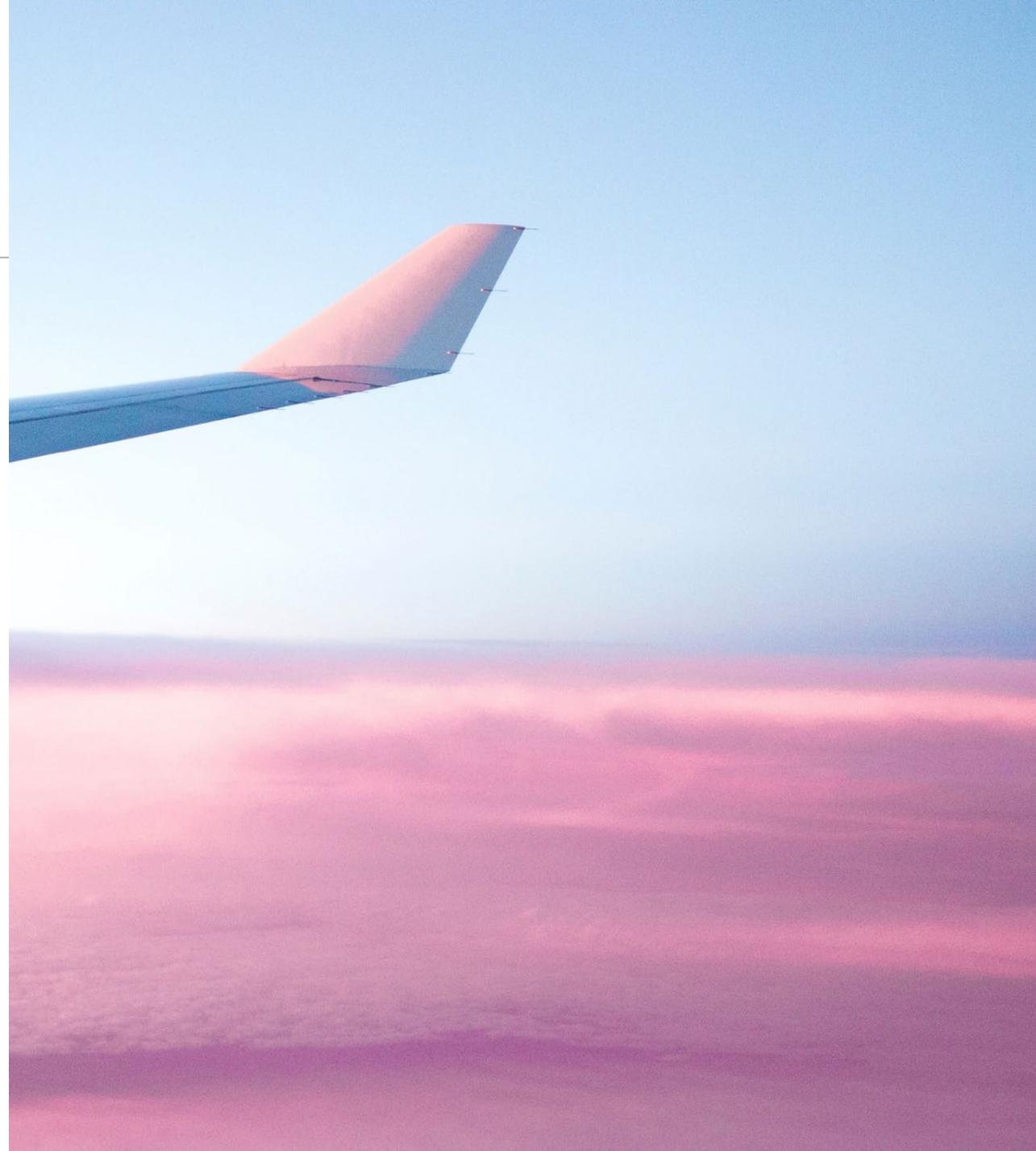
from the Perspective of Object-Relations Theory: Focusing on the Theories of Fairbairn and Winnicott

- 소속: 신과대학 (상담코칭학)
- 이름: 신수정 (박사 6학기)
- 지도: 유영권 교수님



목차

- I. 서론
- II. 이론적 배경
- III. 사례 연구
- IV. 논의



I. 서론

1. 연구목적

- 본 연구의 목적은 최근 우리 사회에서 큰 주목을 받는 ‘관계중독’을 대상관계이론의 관점에서 고찰하여 관계중독으로 고통받는 내담자들을 심층적으로 이해하고 회복을 도모하기 위한 이론적 토대를 제공하는 것임.
- 본 연구는 전반부에서는 문헌연구를 통해 대상관계이론의 관점에서 Fairbairn과 Winnicott이론을 중심으로 관계중독 및 회복의 내용을 심층적으로 설명하고자 하였음. 후반부에서는 30대 남성의 상담사례를 통해 관계중독의 양상이 드러나는 방식 및 회복과정을 살펴보고 오늘날 상담 현장에서 점차 증가하고 있는 관계중독 내담자를 심층적으로 이해하여 최선의 상담을 제공하는 데 기여하고자 하였음.

2. 연구의 필요성

- **최근 우리사회에서 '관계중독'은 중요한 사회적 문제로 대두됨.** 건강하고 친밀한 관계는 개인 삶의 질을 향상시키며 스트레스 상황에서 심리적 보호 요인으로 작용하지만, 경쟁적이고 불안한 사회 속 현대인들은 끊임없이 자신을 점검하고 타인과 비교하면서 지나치게 '관계' 자체에 집착하는 모습을 보이고 있음(황명구, 송현정, 2019).
- 사이버 관계중독이라고 할 수 있는 'SNS 중독', 소외와 버려짐에 대한 불안으로 과도한 요구를 거절하지 못하는 '착한 아이 콤플렉스', 신흥종교에 빠져 일상적 삶이 불가능해진 '종교중독자', 자기(self) 없이 타인에게 몰두하며 의존적 관계에서 벗어나지 못하는 '가스라이팅 희생자'의 경우도 이런 모습을 반영함. 얼마전 기독교복음선교회(JMS) 정명석 총재가 여성 신도를 대상으로 저지른 성범죄 사건이나 '이은혜 사건' 을 통해 사회적 문제로 부상한 가스라이팅 사건, 데이트 폭력, 이별범죄 및 가정폭력 사건에서도 가해자를 두둔하거나 의존성을 보이며 관계를 떠나지 못하는 피해자들에게서, 고통스러운 관계에서 헤어 나오지 못하는 관계중독자의 특성을 관찰할 수 있음(송연주, 하문선, 2020).
- 집단주의 문화에 익숙한 한국 사회에서 '관계' 와 관련된 심리적 위험성에 대한 인식은 그동안 높지 않았으나, 최근 사회적 이슈가 되는 여러 사건들을 통해 우리 사회의 병리적 관계중독에 대한 심층적 이해의 필요성이 더욱 커지는 추세임. 문제의 양상이 다양하고 간과되기 쉬운 관계중독에 대한 연구는 개인과 사회의 정신건강을 위해 중요함.

2. 연구의 필요성

- 선행연구들을 종합적으로 살펴보면, 특정집단을 대상으로 관계중독과 용서, 거절 민감성, 내면화된 수치심, 성인 애착 등 심리적 변인과의 관계나 영향력을 분석한 양적 연구가 진행됐고, 종교적 관점에서 관계중독을 고찰한 연구도 있었음. 또한 관계중독 연구의 활성화를 위해 연구 동향을 분석하거나 기존의 관계중독 척도의 구성개념을 재평가하고 한국 상황에 맞게 타당화 한 연구도 존재함.
- 또한 데이트 폭력이나 이별 범죄가 관계중독과 높은 관련성을 보인다는 선행연구가 있고, 데이트 폭력이나 탈성매매, 동성애 등 다양한 청년 문제를 관계중독과 연관 지어 진행한 연구도 존재함. 부부나 연인 뿐 아니라 동성친구 및 가족 간에도 관계중독이 나타날 수 있음 이 보고됨(Peabody, 2005; Whiteman & Peterson, 1998).
- 한편 관계중독을 상담이론 자체와 관련해 심층적으로 살펴본 연구는 드물었고, 특히 Fairbairn과 Winnicott의 관점으로 사례를 통해 관계중독을 세심하게 살펴본 연구는 찾아보기 어려움.
- 관계중독을 경험하는 요인 및 회복의 과정을 심층적으로 분석하기 위해서는 인간을 필연적, 운명적으로 관계적 존재, 즉 ‘호모 렐라티우스(Homo Relativus)’로 보는 대상관계이론의 관점을 이해할 필요가 있음



자기(self)는 의식적 수준과 무의식적 수준에서 대상과의 내적 상호작용으로 이루어지며,
인간의 생애 초기 관계 경험은 개인의 내적, 외적 관계에 핵심 역할을 함.

Fairbairn과 Winnicott의 이론을 세밀하게 비교 분석하고 관계중독자의 실제 사례에 적용하여 살펴봄으로써,
임상현장에서 빈번하게 만나게 되는 관계중독 내담자에게 최선의 상담을 제공하는데 기여하고자 함.

II. 이론적 배경

1. 관계중독
2. 대상관계이론에서 본 관계중독
3. 대상관계이론에서 본 회복

1. 관계중독

- 본 연구에서는 **관계중독(Relationship Addiction)**을 '비정상적 인간관계의 패턴을 보이며 내면의 공허함과 허기, 유기 불안으로 인해 대상이 아닌 관계 그 자체에 집착하며 그 관계가 잘못되었음을 알면서도 스스로 빠져나올 수 없는 고통스러운 상태'라고 정의함.
- Whiteman와 Peterson(1998)은 관계중독을 우리시대의 가장 큰 중독이라 하였고, 사랑중독, 성중독, 사람중독의 세 가지 하위유형으로 구분함. 관계중독자는 자신에게 해가 되는 관계라도 상대와 함께 있어야 한다는 강박감에 사로잡히게 되어 사랑에 대한 감정이나 행동을 통제할 수 없게 되고(Martin, 1991/1994), 관계에 마술적 힘이 있고 극한 감정적 고난도 극복 가능하다고 여기며(Peels & Brodsky, 1992), 홀로 남겨지는 두려움이 크기 때문에 비이성적으로 행동하고 사람, 관계, 관계에 대한 감정에 집착하게 되어 스스로 통제할 수 없게 되는 상태가 되는 것이라 정의한 연구가 있음(May, 2007; 이의선, 2005).
- 관계중독자가 잘못된 관계임을 알면서도 중단하지 못하는 이유는 내면에 충족되지 못한 필요와 미완성, 공허, 절망감을 지니고 있기에 '**홀로 있을 수 있는**' 능력이 없기 때문임. 또한 자기에 대한 온전한 느낌이 없기에 관계 속에서 자신의 의미와 정체감을 발견하려 하며, 관계에서 고통을 느끼지만 나쁜 관계라도 없는 것보다 낫다고 생각하기에 관계를 유지함(Greenberg & Mitchell, 1983/1999; Winnicott, 1965/2000).

1. 관계중독

- **관계중독(Relationship Addiction)**은 병리적 관계 방식이고 행위중독의 한 유형이며 중독의 세 가지 특징 공유함.
- 그 요소는 관계에서 경험하는 정서적 친밀함에 대한 **'강한 갈망'**
친밀한 관계가 사라지거나 상대가 떠나는 것에 대한 두려움으로 관계에 대한 갈망을 통제하지 못하는 **'통제 결여'**
갈망을 통제하기 못해 부정적인 결과가 나타남으로 인한 **'손상'**임(Reynaud et al., 2010).
- 선행연구를 통해 파악된 관계중독의 영향 요인은, 어린 시절 양육자로부터 받은 유기나 학대 경험 등 생애 초기 관계에 대한 곱씹기 경험이며, 내면화된 수치심, 거절 민감성, 사회불안, 정서 조절 능력의 부족 등은 이러한 곱씹기 경험에서 파생된 감정 혹은 심리적 요인이라 볼 수 있음.
- 따라서 인간의 생애 초기 관계에 대한 풍부한 이론적 틀을 제시하는 대상관계이론의 고찰이 관계중독의 심층적 이해에 도움을 줄 수 있음.

2. 대상관계이론에서 본 관계중독

Fairbairn의 관점

- **Fairbairn**은 아동이 모성을 박탈당하면 병리가 생긴다고 보았음. 관계적 욕구를 좌절시키는 무심하고 침범적인 부모는 아이에게 큰 고통을 주는데, 아이는 현실의 부모를 좋은 대상으로 유지하기 위해 부모의 나쁜 측면을 분리시키고 내면화하여 피학적 형태로 통합함. 이때 부모의 나쁜 특징은 아이의 내적 대상으로 자리 잡게 되며, 아이의 중심 자아가 발달하지 못하게 되면 파편화된 자아의 부분들이 현실 대상과의 관계를 포기하면서 내적 대상에게 집착하게 됨. 이들은 현실의 관계가 불만족스러울수록 내적 대상에게 매달리는데 그러한 대상에서 분리된다면 이 세상에서 완전히 혼자가 될 것이라는 공포를 느끼기 때문. 이들은 또한 나쁜 대상을 외부로 투사하여 '약속을 남발하지만 지키지 않는' 박탈자를 연인으로 선택하는 등 나쁜 대상에게 헌신하는 **병리적 의존관계**를 지속함. 아동은 또한 실망스러운 부모에 대한 선한 환상을 보존하기 위해 부모의 실망스러운 부분을 내재화하여 악한 대상은 자신이고 바깥세상은 선하다는 **도덕적 방어**를 하는데, 그럴 경우 자신이 나쁜 대상이라 생각하고 과도한 죄책감으로 인해 권위 있는 타인에게 지나치게 의존적으로 될 수 있음. 억압받은 경험을 한 자아가 억압하는 바깥 대상에 병리적 이끌림을 가지게 되어 자신에게 권위를 행사하는 대상에게 맹목적으로 의존하게 되는 것. 이들은 고통 속에서 내면화된 대상과 연결감을 느끼고 성인이 되어서도 초기 대상관계를 재현하며 가학적 대상을 연인으로 선택하는 등 병리적 의존성을 보이게 된다.

2. 대상관계이론에서 본 관계중독

Winnicott의 관점

- Winnicott의 관점에서 관계중독의 원인은 어머니가 돌보지 않는 양육 환경임. Winnicott은 '홀로 있을 수 있는 능력 (capacity to be alone)'을 강조했는데, 이 고독의 능력은 생애 초기 '충분히 좋은 양육자'가 곁에 있어서 신뢰감을 느끼는 동시에 홀로 자신을 독립적 존재로 경험하는 과정을 통해 형성됨. 유아가 자기의 존재를 안정적으로 확인하고 양육자를 안전한 대상으로 내재화 할 수 있으면 대상이 부재한 상황이 되어도 대상항상성이 형성되고 물리적 돌봄이 없어도 홀로 머물 수 있게 됨. 생애 초기에 '충분히 좋은 환경'에서 지지받은 경험이 부족한 개인은 위협감을 느끼고 손상을 입게 되며 '홀로 있을 수 있는 능력'을 발달시키지 못하여 깊은 외로움을 느낌. 이들은 삶의 느낌을 복원하기 위해 관계를 필사적으로 추구하며 과도한 의존 욕구를 보이는데 이러한 설명은 앞서 논의한 관계중독자의 양상과 흡사함.

2. 대상관계이론에서 본 관계중독

두 개념의 평가

- **Fairbairn**은 고통스러운 경험에 매달리면서 나쁜 대상에게 집착하고 헌신하는 인간의 심리내적 기제에 관한 섬세하고 통찰력 있는 설명틀을 제공해 주었음. 그는 병리의 근원에는 충분한 사랑을 주지 않은 부모의 박탈이 있다고 보았는데, 이러한 관점은 부모와 유아의 상호작용 및 유아가 지닌 기질적 차이에 대한 정상 발달을 설명하기에는 한계가 있으나 인간의 병리적 관계를 이해하는데 놀라울 만큼 정교한 이론을 제시하였기에 관계중독을 이해하고 분석하기 위한 설명틀로 높은 가치가 있음.
- **Winnicott**은 개인이 발달과정에서 고착되고 손상된 부분이 '**중간대상**'이라는 잠재적 영역에서 창의적이고 유희적인 다양한 시도를 통해 회복될 수 있다는 가능성을 열어 주었음. 관계중독자의 심리기제에 대한 설명 및 회복 과정에 대해서도 풍부한 시사점을 제공함.

3. 대상관계이론에서 본 회복

Fairbairn의 관점

- **Fairbairn**은 타인과 직접적이고 완전하게 접촉할 수 있는 능력을 회복해야 한다고 함. 좋은 상담 관계를 통해 내담자는 전환기 단계에서 성숙한 의존 단계로 성장할 수 있으며, 상담의 목적은 개인이 가진 폐쇄적 자아와 대상의 관계 구조를 버리고 개인의 내적 대상이 외적 대상에 투사됨으로써 오염되거나 왜곡된 관계를 맺지 않게 돕는 것임. 관계중독 내담자는 과거와 전혀 다른 대상이 세상에 존재하며 자신을 이해해주고 교류할 수 있는 타인과 관계를 맺을 수 있다는 사실을 신뢰할 때까지는 옛 대상들과 중독적 유대를 끊어내기 어려움. 따라서 내담자가 현실 세계와 긍정적 대상관계를 맺을 수 있도록 상담 관계 속에서 내담자가 상담자와 새롭게 관계를 맺는 체험을 하고 중심 자아를 강화시키면 '관계중독'에서 풀려나 변화를 가질 수 있다고 하였음. 즉, 내담자가 '전환기 단계'에서 '성숙한 의존단계'로 접어들면 자기가 대상과 분리되었음을 인정하면 서로 자기와 대상 사이가 서로 '주고받는(giving and receiving)' 성숙한 태도로 연결될 수 있음.

3. 대상관계이론에서 본 회복

Winnicott의 관점

- **Winnicott**은 상담자가 충분히 좋은 엄마의 역할을 해주는 것이 회복의 방법이라고 보았음. 상담자는 내담자의 '절대적 의존' 단계를 일정 기간 수용해 주고 내담자가 무의식적 '멸절 불안'에서 벗어날 수 있도록 어린 시절 상처가 고착되었던 시점으로 퇴행이 자연스럽게 일어날 수 있도록 돕고, 이후 치료의 성공적 마무리를 위해 결정적 시기에 상담자의 한계를 인정하고 보여주면서 내담자가 현실로 돌아오도록 해야 함.
- '**홀로 있지 못하는 문제**'는 어머니가 곁에 있는 상태에서 아이가 홀로 있을 수 있게 허용하지 못했기 때문에 발생한 것으로, 내담자가 어린 시절 경험하지 못했던 것을 상담의 장에서 함께 작업해야 하는데, 홀로 있고 싶어 하는 내담자의 욕구를 존중하면서 곁에 있어 주는 상담자가 될 수 있음. 그는 개인이 발달과정에서 고착되고 손상된 부분이 '**중간대상**'이라는 잠재적 영역에서 창의적 시도를 통해 회복될 수 있다고 봄. 이 공간은 상담자와 내담자가 함께 놀이할 수 있는 회복의 장으로 활용할 수 있고 내담자의 충족되지 못한 발달적 욕구를 충족시켜줄 수 있는 회복의 공간이 될 수 있음.

3. 대상관계이론에서 본 회복

기독교 상담에서의 회복

- 기독교 상담에서는 건강한 관계를 맺기 어려운 관계중독자의 내면화된 초기 대상관계를 하나님과의 새로운 대상관계 경험을 통해 건강하게 변화시킬 수 있다고 보았음.
- Ulanov(2002/2005)는 인간이 있는 그대로의 자신을 자랑스럽게 여겨주고 자신의 존재를 선택하고 가치 있다고 여겨주는 사람에게 인정받을 때 변화하고 회복한다고 봄. 그는 '중간공간' 개념을 영성과 연결 지었고 이 공간은 개인의 공격성과 파괴성을 안전하고 건강하게 변형시킬 수 있는 공간이라고 보았음. 건강하고 성숙한 방식으로 관계 맺기를 어려워하는 관계중독 내담자는 하나님과의 대상관계 경험을 통해 새로운 관계 경험을 할 수 있음.
- 기독교상담은 관계중독자들의 영적, 심리내적 회복과 성장에 기여할 수 있는 부분이 크기 때문에 치료적 가치가 더욱 높게 나타날 수 있음.

III. 사례 연구

1. 질적 사례연구 방법
2. 연구 참여자
3. 연구 결과

1. 질적 사례연구 방법

- 본 연구는 관계중독을 경험한 개인의 심리 내면에 대한 깊이 있는 이해를 제시하고자 하는 본질적(intrinsic) 사례연구임.
- 본 연구는 단일 사례연구로 관계중독을 경험한 개인이 상담 과정에서 어떤 변화를 경험했는지 분석하는데 초점을 맞추고 개인의 경험을 심층적으로 분석하여 제시하는 목적을 지님.
- 연구의 방법으로는 진행된 상담 회기를 녹음하여 전사하였고 중요하거나 의미 있는 부분을 분석하여 결과로 제시하였음. 대상관계이론에 근거하여 관계중독을 심층적으로 이해하고자 살펴보았던 요소들을 중심으로 상담사례 속에서 어떤 접근을 취했는지 확인함.
- 본 연구는 상담사례의 결과도 함께 보여준다는 점에서 '평가적' 이면서도 '해석적' 인 관점을 근거로 함 (Creswell, 2007/2010).

2. 연구 참여자

- 관계중독 경험이 있고 회복의 과정과 경험을 말로 표현할 수 있으며 연구참여에 동의하는 대상을 선택하는 목적표집 방법 사용. 연구참여자에게 연구의 주제 및 목적, 의의를 설명하고 비밀보장에 대한 약속을 한 후 동의를 받아 연구를 진행함.
- 내담자는 30대 초반의 남자회사원으로 진실한 관계를 맺기 어렵고 외로우며 관계에 대한 갈등과 공허함을 느낀다고 호소하여 상담에 의뢰됨. 친밀함에 대한 갈망이 있으나 늘 일방적이고 희생적인 관계를 맺게 되어 고통스러운데, 그 관계마저 사라지면 완전히 혼자가 될까 봐 두려워서 관계를 유지한다고 함.
- 예민한 기질의 내담자는 침범하는 모, 무심하고 부재한 부, 이기적인 누나로 구성된 가족에서 친밀감, 안정감을 느끼지 못하며 위축된 어린시절을 보냈고 가족들에게 정서적 지지나 위로를 받은 경험이 없었음. 중학시절 따돌림의 경험을 모아 나누고자 했으나 대수롭지 않게 반응하여 정서적으로 버려진 느낌, 세상에 홀로 있는 듯한 외로움 경험함.
- 대학진학 이후 동아리 활동에 모든 에너지를 쏟아 몰입하였으나 더 많은 충성 및 희생을 요구하는 선배 및 지인과의 관계에서 괴로움을 느꼈음. 그러나 부탁을 거절하면 더 지독한 외로움을 경험하게 될까 두려워서 그 관계를 멈출 수 없었음.
- 관계에 문제가 생겼을 때 스트레스를 많이 받는 편으로, 모든 문제의 원인을 자신에게서 찾는 패턴을 보이며, 세상은 자신에게 관심이 없기에 자신이 애쓰지 않으면 관계를 맺을 수 없으리라 여김. 내담자는 버림받지 않기 위해 능력 이상으로 상대의 요구를 충족시켜주고 도우려 하는데, 그 과정에서 **죄책감, 수치심, 불안, 두려움, 외로움**을 느끼는 것으로 나타남.
- 대상관계이론에 근거하여 치료가 진행되었고, 심상 작업을 통해 내담자가 자기(self)를 섬세하게 만나고 자신 안의 어린아이와 편안하고 즐거운 관계를 맺을 수 있게 하는 동시에 '홀로 있을 수 있는 능력'을 키워주고자 함. 또한 현재를 다루면서 호흡과 명상, 기도를 통해 스트레스 대처 능력을 강화하며 안정된 자기정체감을 형성할 수 있도록 하였음.

3. 연구 결과

1) 생애 초기 결핍 경험

- Winnicott의 관점에서 내담자는 어린 시절 '충분히 좋은 엄마'에게 적절한 돌봄을 받지 못했고 '절대적 의존'에서 '상대적 의존'의 단계로 나아가는 인격화의 발달 단계가 제대로 이루어지지 못하여 건강하고 안정된 대상관계기능을 형성하지 못했음. 가장 필요한 순간에는 부재했고 조용히 홀로 있고 싶을 때는 침범적으로 간섭했던 엄마와 가족의 존재로 인해 '홀로 있을 수 있는 능력'을 형성할 기회가 없었음.
- 어린 시절 엄마가 피곤해 하며 짜증을 낼 때마다 자신이 '더 착하게 행동하지 못했음'을 자책했고, 모든 가족간의 갈등을 자신의 탓으로 돌리는 등 Fairbairn이 말한 '도덕적 방어'의 전형적인 모습이 관찰됨.
- '홀로 남겨진다는 것'에 대한 두려움이 가장 큰 내담자는 상대의 과도한 요구를 거절하지 못하고 마음에 들게 노력해 왔는데, 이러한 현재의 모습은 어린 시절 지독하게 외로웠고 '나쁜 대상이라도 없는 것보다 낫다'고 생각하여 홀로 있는 고통보다 관계에서의 고통을 선택했던 과거와 연결됨.

2) 내면화된 수치심과 죄책감

- 외부 상황이나 타인의 감정에 대해 필요 이상으로 책임감을 느끼며 자신이 이를 감당할만한 상황이나 조건이 되지 않을 때는 스스로를 탓하며 죄책감과 수치심을 느끼는 패턴이 과거부터 현재까지 일상화되었음이 드러남.
- 상담 과정에서 내담자는 모든 것을 자신의 탓으로 가져가면서 자신에게 실망하고 수치심을 느끼는 패턴을 반복하여 보여줌.
- '앞새에 이는 바람에도 괴로워하는' 성향의 내담자는 자책하는 패턴을 변화시키고자 애쓰고 있지만 여전히 내사된 '엄마의 목소리'가 자신을 긴장시키고 불안하게 한다고 하였음.

3. 연구 결과

3) 자기 탐색

- 8회기에서 내담자는 자신의 도덕적 방어의 패턴과 채워지지 않는 친밀한 관계에 대한 욕구(갈망)로 인해 자신이 가능한 범위보다 과도하게 관계에 책임감을 느끼며 에너지를 쓴다는 사실을 스스로 통찰함. 이 과정은 '스위치' 처럼 발동이 되는데(통제 결여) 이에 대해 내담자는 자신이 '구원자 콤플렉스'가 있는 것 같으며 타인을 과도하게 도우려다 '팔이 잘려가는 느낌'이 들만큼 힘들었던 '손상'의 경험을 이야기함.
- 타인과의 관계에 힘들게 집착했던 이유가 '지독하게 외로웠던 어린 시절'과 연관되어 있음을 탐색하였고, 자신에게 해가 되는 관계임을 알면서도 홀로 남겨지는 고통보다 관계에서의 고통을 선택하게 되었음을 자각함. 또한 상담 과정을 통해 내담자는 내면에 있는 공허감과 절망감, 충족되지 못한 욕구를 지니고 있었고 자신에 대한 온전한 느낌이 없었기 때문에 자신의 정체감을 관계 속에서 추구하려 했음도 깨닫게 되었음.

4) 회복의 과정

- 상담과정에서 친밀한 관계를 갈망하는 감성이 풍부하고 섬세한 내담자의 환상을 심상 작업으로 구현하는 작업을 진행함.
- 내담자는 심상작업을 통해 외딴 도서관과 같은 장소에서 홀로 책을 읽고 있는 소년을 만났고, 두 번째 만남에서는 이 소년과 대화하고 산책하고 식사하는 등의 상호작용을 하면서, 어린 시절 자신이 소망했던 환상을 충족시킬 수 있는 작업을 진행함.
- 이 작업의 심상 장면에 상담자가 같이 들어가지는 않았지만 내담자가 구성해낸 심상을 간접적으로 물어보는 관찰자의 역할을 함으로써 내담자가 상담자와 같이 있지만 홀로 있을 수 있는 경험을 하도록 시도하였음.
- 내담자는 Winnicott이 언급한 창조적 상상력이 있는 '잠재적 공간'에서 심상 작업 및 즐거운 놀이를 통해 새롭게 온전한 자신을 만났고, 이 과정은 내담자가 자기에 대한 안정감을 형성하는 데 도움이 된 것으로 보임.
- 본 사례에서 내담자는 안전한 상담의 장에서 상담사와 좋은 라포 관계를 형성했고 창조적 활동들을 통해 손상된 자기감을 안정시키고 중심 자아를 강화시킬 수 있었음. 이는 Fairbairn이 언급한 '교정적 정서 체험'을 통해 변화된 관계를 경험한 것으로, 이러한 작업의 결과 내담자는 현실 속 주변인들과 보다 상호적인 관계, 즉 '주고 받는' 관계를 추구하게 되었음.

IV. 논의

논의

- 본 연구는 대상관계이론의 관점에서 관계중독을 심층적으로 고찰하여, 관계중독으로 고통받는 내담자의 심리 내면을 정교하게 설명할 수 있는 이론적 토대를 제공하였고, 회복의 방향성에 대해서도 풍부한 시사점을 제공했다는 데 의의가 있음.
- 또한 사례 연구를 통해, 관계중독으로 고통받는 개인의 발달 배경, 특성 및 회복과정을 대상관계 이론의 관점에서 분석함으로써, 오늘날 상담 현장에서 증가하고 있는 관계중독 내담자의 심리 내면을 생생한 축어록과 더불어 구체적으로 살펴보고 상담을 통한 회복과정을 논의하여 상담 현장에 이론적 기초자료를 제공하는 데 기여함.
- 한편, 본 연구는 개인 상담사례에서 관계중독의 특징을 보이는 내담자의 임상적 특징과 상담 과정에서의 변화를 상담자의 관점에서 기술한 것이라는 제한점이 있음. 따라서 향후 '관계중독' 척도 검사에서 일정 점수 이상의 결과를 보인 다양한 직업군, 연령, 성별을 대상으로 양적, 질적연구를 통해 이들의 심리 내면을 세밀하고 다양하게 접근하는 후속연구가 필요해 보임.
- 본 연구는 개인 상담의 관점에서 이루어졌으나, 후속 연구에서는 관계중독 내담자를 돕기 위한 집단상담 프로그램을 개발하거나 집단상담 세팅에서 사전 사후 검사를 통해 관계중독자들을 위해 고안된 프로그램의 효과성을 연구해보는 것도 흥미로울 것.
- 다양한 후속 연구가 전개되고 연구 결과가 쌓인다면, 차후 관계중독 내담자를 심층적으로 이해하고 돕기 위한 구체적인 프로토콜 도출도 가능해 질 수 있을 것으로 여겨짐.

감사합니다

