

## 상담에서 도식의 이해와 적용

김 영 혜<sup>†</sup>

서강대학교

본 연구에서는 Horowitz의 인지역동적 관점과 Young의 도식중심적 관점에서 사용하는 도식의 개념은 무엇이며, 내담자들이 보이는 정서적 표현을 그 개인이 가진 마음의 상태와 개인도식'으로 설명하는 것과 '초기부적응도식'과 '도식양식'으로 개념화하는 것은 어떤 차이가 있는 지 알아보았다. 또한 내담자의 변화를 목표로 하는 상담에서 그 변화의 기제로서 도식을 어떻게 이해할 수 있는 지 살펴보았다.

주요어 : 도식, 인지역동적 관점, 도식중심적 관점, M. J. Horowitz, J. E. Young

---

<sup>†</sup> 교신저자 : 김 영 혜, 서강대학교 학생생활상담연구소  
E-mail : yh9848@sogang.ac.kr

상담 장면에서 상담자가 가장 먼저 듣는 것은 내담자의 호소문제일 것이다. ‘·와의 관계에서 뭘 어떻게 대처해야 할 지 혼란스럽다’, ‘자신감 저하와 무기력감’, ‘·에 대한 걱정과 불안’, ‘타인에게 휘둘리는 문제’, ‘어떻게 사는 것이 좋은 것일까, 어떻게 살아야 하는 것일까’, ‘표현을 잘 못하고 남들 앞에 서면 불안하다’ 등과 같이 자기 자신의 마음과 타인과의 상호 관계에서 일어나는 문제들에 대해 호소하는 사례들을 종종 만나볼 수 있다. 가장 생생한 내담자의 말로 전달되는 이 호소 문제들은 내담자를 이해해 가는 출발점일 수 있는데, 이 호소 문제 안에는 각 개인이 가지고 있는 자기 자신(self)에 대한 신념과 타인(other)에 대한 신념, 그리고 자기와 타인간의 상호작용 및 그 결과 나타나는 관계 양상 등이 포함되어 있다고 볼 수 있다.

내담자들의 호소 문제에서 나타나는 자기에 대한 신념과 타인에 대한 신념 등의 특징에 대한 우리나라 연구를 보면, 최상진과 김기범(1999)은 한국인의 자기(self)는 자기에게 의미 있는 타인과의 관계 속에서 상황맥락적으로 자신의 위치를 발견하고, 자신의 실체를 구성하는 ‘관계적-상황맥락적’ 특징을 가진다고 하였다. 즉 주로 인간관계 측면에서의 자기 특성과 자신이 어떤 마음을 가지고 살아가는 사람’이라는 인식이 주를 이루는데, 한국인의 자기(self)의 특징은 ‘자기 마음의 성향을 종합적으로 추론하는 것으로 사람간의 관계, 마음, 맥락속에서 자기 적응이 매우 중요한 과제라는 것이다. 또한 한국인들은 모든 행동을 그 자체로 평가하기보다 마음의 표현형으로 행동을 해석하기 때문에 마음의 문제는 동일한 행동에 대해서도 의미부여 방식과 해석 방식에 따라 다양하게 귀결짓는다고 하였다. 이러한

관점에서 볼 때, 우리나라 내담자들의 마음을 무엇으로 어떻게 이해해야 할지에 관한 개념적 틀에 관해 구체적으로 살펴볼 필요가 있을 것이다. 본 고에서는 ‘사람간의 관계, 마음, 맥락 속에서의 자기’를 설명하는 여러 가지 개념들 가운데 자기와 타인, 그리고 상황을 해석하는 틀로 사용하는 ‘도식’에 대한 Horowitz의 인지역동적 관점과 Young의 도식중심적 관점 등을 알아보고, 이것이 내담자를 이해하는데 어떻게 활용될 수 있는지 살펴보고자 한다.

### M. J. Horowitz의 관점

Freud에서 시작된 역동적 치료를 몇 세대로 나누어 보면(Michael Stadter, 1986), 정신분석의 시초인 Freud, 그리고 Alexander와 French(1946)가 제 1세대로서 이들은 치료자가 환자의 과거 경험으로부터 유래된 방식에 적극적으로 개입함으로써 고정적 정서체험을 경험할 수 있도록 해야 한다고 주장하였다. 제 2세대는 Malan, Davanloo, Sifneos와 Mann으로 이들은 주로 집중적 단기 역동 치료를 도입하였다. Malan(1963, 1976)의 집중적 단기치료와 Davanloo(1980, 1991)의 집중적 단기 역동치료, 그리고 Sifneos(1972, 1987)의 단기 불안 유발 치료와 Mann(1973, 1991)의 한시적 심리치료를 들 수 있다. 그리고 제 3세대로서 Horowitz와 그의 동료들(Horowitz, 1986, 1991; Horowitz, Marmar, & Krupnick, 1984)을 들 수 있는데 이들은 스트레스 반응 증후군에 대한 단기 역동치료를 도입하였다. Horowitz(1988a)는 이전의 Mann의 한시적 심리치료와는 다른 1회기의 통합적 단기치료 모델을 발전시켰는데, 이것은 다양한 성격유형과 인지과정, 인지기능의 패러다임을 도입한 다층적(multileveled) 모델로서 마음

의 상태, 개인 도식, 그리고 정서통제과정 등 세 가지 심리적 기능을 제안하였다.

Horowitz(1998)는 도식의 개념을 구체적으로 사용하기 시작했는데, 그는 도식을 정보 조각들 간의 연상적 결합 패턴이며 상황을 해석하고 계획을 세우기 위한 유용한 참조틀이라고 정의하였다. 즉 모든 마음에는 정보를 처리하는 특정한 형태의 도식목록들을 가지고 있다는 것이다. 예를 들어, 도식목록에는 일반적으로 화난 사람에게 어떻게 행동해야 하는 가뿐 아니라 좀 더 구체적으로는 위협적인 형제 관계에서 어떻게 행동해야 하는 가라는 절차적 지식(procedural knowledge)을 갖게 된다는 것이다. 실제로 이 절차적 지식은 화난 사람 또는 위협적인 관계를 어떻게 해석하고 무엇을 기대하고 그것에 대해 어떻게 할 것인지를 말해준다. 이러한 도식적, 연상적으로 결합된 그리고 어떤 대상에 대해 일반화된 지식은 그 대상뿐 아니라 그의 목소리 혹은 그의 신체 일부만 보더라도 현재의 마음 상태가 어떻게 나타나는지 알게 해준다. 즉 도식은 개인의 마음 상태와 매우 밀접하게 관련되어 있다고 보았다.

#### 개인도식(personal schema)

도식의 형태는 대부분 개인도식이라 할 수 있는데, 개인도식이론은 자기(self)의 여러 측면들이 어떻게 서로 형성되는지, 타인이라는 개념은 어떻게 조직화되어 있는지, 그리고 자기와 타인이 어떻게 관계를 맺는지를 설명하는 모델이다. 개인 도식은 자기에 관한 지식과 자기에겐 중요한 타인에 대한 지식을 얻는 과정을 통해 형성되는데, 자기도식, 타인도식, 비평도식의 세 가지가 있다.

자기도식은 정체감(sense of identity)을 형성

하는 많은 의미들을 결합시킨 것으로 자기 특성에 대한 다양한 신념들이 연결되고 패턴화된 요소들의 집합체이다. 자기도식안의 신념 목록에는 신체적 자기, 신체 사용에 관련된 인지도, 자기의 역할과 자기의 의도, 자기조절 유형, 그리고 미래의 목표와 계획 등이 포함되어 있는데 자기의 역할은 종종 다른 사람과의 역할에 대한 기대를 내포하고 있다. 다른 사람에 대한 도식인 타인도식(other schema)은 마음 안에 만들어 놓은 타인의 모습으로 이루어져 있다. 이 같은 자기-타인간 교류 각본은 타인과의 관계에 대한 역할관계 모델을 낳게 되고, 사람들은 자기 자신과 타인을 규칙, 가치, 그리고 정해진 관계에 따라 평가하는데 이러한 평가를 비평도식이라고 한다.

이러한 역할 관계에 대한 도식 안에는 자기가 어떻게 할 수 있는지, 또는 어떻게 하고 있는지, 그리고 타인에 대해 어떻게 반응하는지에 대한 각본들이 있다. 즉 타인과의 역할관계 속에 깊이 간직되어 있는 자기도식들은 각본이라는 일종의 처리 순서를 포함하며(Abrams, 1994; Berne, 1961; Turner, Hogg, Oakes, & Reicher, 1987), 이러한 각본들 중 몇 가지는 행위의 목적과 심지어 구체적인 미래의 계획들도 포함하고 있다. 이 계획들은 현재의 상황을 평가하는데 사용되고 앞으로 일어날지 모르는 행위를 탐색하는데 도움을 준다. 개인 도식들은 개인이 무의식적으로 정보를 처리하는 동안 의식적인 감정 반응들을 활성화시킨다. 예를 들어, 어떤 상황에서 갑자기 형에게 맞았던 과거의 기억이 떠오르게 된다. 활성화된 도식들은 정서적 신호를 만들어내고 사건과 행위에 대한 개인 해석에 영향을 주기 때문에 동기적이라고 보았다. 관계에 대해 갖고 있는 신념의 여러 측면들은 무의식적인 개

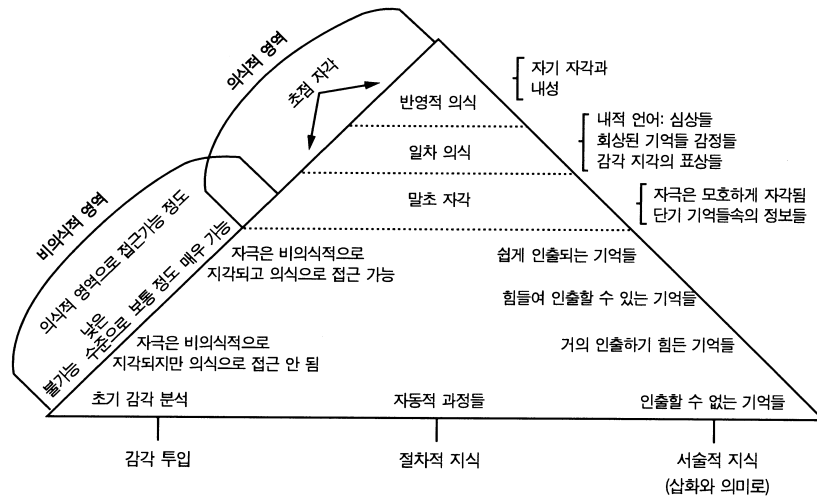


그림 1. Farthing(1992)의 자각수준 모형 (Horowitz, 1998, p. 37; 김영해, 2001에서 재인용)

인도식에 의해 일어난다면, 무의식적 의도와 기대가 어떻게 개인도식을 형성하게 되는 것일까? 이것은 다음의 삼각모형에서 찾아볼 수 있다.

Horowitz는 Farthing(1992)의 삼각모형을 인용하여 무의식을 비의식적 영역으로 설명하였다. 자기자각과 내성이 일어나는 반영적 의식 상태(Freud의 의식수준과 유사)와 하위 수준의 자각들이 있다. 일차 의식에는 생각, 느낌, 그리고 지각의 자각이 있는데 이 의식에는 경험하는 자아를 반영하는 관찰하는 자아가 배제되어 있다. 그리고 말초자각은 막연하게 알고 있는 자극의 재인으로 말초적으로 등록된 자극들이 회복 가능한 단기 기억안에 저장되어 있다가 이후 일차 의식에서 관심의 초점이 될 수 있다(전의식과 유사). 삼각형의 기저에는 비의식적 영역으로 이것을 형성하는 근원은 무의식적으로 계산된 힘을 이끌고 이것은 의식적으로 표상되는 정보보다 더 많은 정보를 처리할 수 있다.

작은 체계들이 몇 개의 정보 조각들을 조합

하고 이 조합들로부터 더 큰 체계들이 최초의 의식적 사고를 구성한다. 즉 초기 연상패턴들이 모여져서 더 큰 망을 형성하게 된다는 것이다. 자각의 수준에서 자기와 타인이라는 개념과 같은 큰 규모의 개념을 경험하게 된다. 또 절차적 지식과 서술적 지식의 복잡한 연상패턴들로 연결되는데, 이러한 연상적 결합 패턴들이 개인도식을 형성하게 된다는 것이다.

#### 마음의 상태 (States of mind)

상담에서 내담자가 표현하는 정서적 갈등을 확실히 하고 자기와 타인에 대한 신념이 어떠한지를 알아보는 것은 내담자가 이야기하는 어떤 삽화(episode)에 대한 기억으로부터 출발한다고 할 수 있다. 예를 들어, “지난주에 그 사람이 다음 주부터 못 만날 것 같다는 이야기를 하자마자 ‘그동안 나를 떠나려고 했던 것이 분명 하구나’ 라는 확신이 들면서 두려워지기 시작했어요.”라는 이야기 속에서 나와 ‘그 사람’의 관계 속에 내포된 정서적 갈등과 부정적인 자기도식, 그리고 타인에 대한 신념

을 찾아볼 수 있다. 이와 같이 어떤 삽화들을 기억해서 언어적·비언어적 메시지로 나타내는 것을 Horowitz(1998)는 “마음의 상태”라고 명명하고 있다. 마음의 상태란 단기간 또는 장기간에 걸쳐 지속될 수 있는 의식적 그리고 무의식적 행동 패턴을 가진 경험들의 조합이다 (Allen, 1977; Carr, 1983; Doherty, Von Kanmer, Siros, & Marder, 1978; Federn, 1952; Gaarter, 1971; Horowitz, 1979b).

마음의 상태는 내적 정서와 급박한 정서를 통제하는 정도를 나타내기도 하는데, 보통 세 가지 범주가 있다. 첫째, 일반적 명명으로 “우울한 상태”, “불안한 상태”로 이름붙이는 것이고, 개인 특유의 명명으로 “침울하게 가라앉은 것 같은 우울한 상태”, 또는 “헝핑한 선 같이 불안한 상태”라는 식으로 명명할 수 있다. 이것은 현재의 정서를 확인할 수 있게 해주고

개별화된 상태를 설명할 수 있다. 두 번째 범주는 충동적 행위와 규제되지 않은 사고와 감정표현들을 포함하는 “과소조절된 상태”, 지나치게 경직된 또는 자기억제적인 “과잉조절된 상태”, 표현 양식들간에 상대적으로 배끄러운 조화가 관찰되는 “잘 조절된 상태”, 그리고 이제 가지 상태 특징을 모두 포함하지만 안정적이지 않고 부조화된 패턴으로 표현되는 “흔들리는 상태”로 명명하는 것으로 이것은 정서 조절의 정도를 나타낸다. 세 번째 범주는 무엇인가를 간절히 바라는 “소망하는 상태”, 공포스러워 하는 “두려운 상태”, 방어적 목표를 달성하고자 하는 “유사-적응적 상태”, 그리고 “확실치 않은 타협의 상태”와 같은 동기 유형으로 분류한다(Horowitz, 1998; 김영혜, 2001에서 재인용).

Horowitz(1998)는 의식적인 경험 안에 과거,

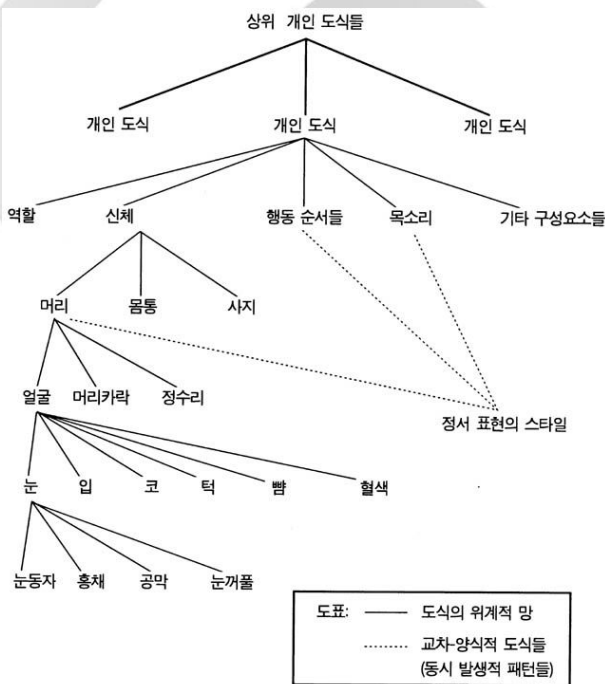


그림 2. 도식적 위계들(Horowitz, 1998, p. 41에서 재인용)

현재, 그리고 미래의 자기가 포함되어 있다고 하면서 여러 가지 개념들이 다양한 마음의 상태에서 의식적으로 경험된다고 하였다. 즉 종종 두 가지 또는 그 이상의 자기도식으로 경험된다는 것이다. 여러 가지 자기도식들은 하나의 상위도식으로 연결(그림 2)되기도 하는데 더 많은 상위도식을 가지고 있는 사람은 더 많이 통합된 자기-조직화를 이룰 수 있다고 하였다. 따라서 마음의 상태를 명명하는 것은 자신이 소망하는 상태를 일으키는 단서들과 두려워하는 단서들을 일으키는 촉발요인을 알고, 반복되는 패턴과 상태의 이동(언제, 어떤 주제에, 누구와 관련되어 있을 때 마음의 상태가 변하는가에 관한 것)을 자각하고 순환하는 고리를 찾을 수 있게 된다고 하였다 (Horowitz, 1998; 김영혜, 2001에서 재인용).

#### 역할관계모델 (Role Relational Model)

개인의 심리내적 요소들이 패턴화된 집합을 역할관계모델속에서 찾아볼 수 있는데, 이 관계모델은 신체이미지, 귀인적 신념, 가치, 의도 그리고 자기와 타인에 대한 기대들을 들어 있다(Horowitz, 1979b, 1989b). 개인의 애착 형태와 자기-타인간 교류 각본을 역할관계모델속에서 분명하게 찾아볼 수 있는데, 이것은 자기와 타인에 대한 도식으로 사회적 교류와 각본을 포함하기 때문이다. 앞서 설명하였듯이, 자가 타인 관계에 대해 갖고 있는 신념의 여러 측면들은 무의식적인 개인 도식에 의해 일어나게 되는데, 종종 어떤 사람과의 관계에 있어 비합리적으로 행동하고 이것이 왜 그리고 어떻게 일어났는지 알지 못하기도 한다. 즉 어떤 관계에서든 다양한 역할이 있게 되는데, 어떤 관계는 '소망하는 상태'를 갖기 위해 복종/순종의 역할모델을 갖기도 하고,

어떤 것은 '두려운 상태'를 느끼게 하는 피해자/가해자 역할모델을 하기도 한다. 어떤 관계는 두려운 상태를 벗어나기 위한 타협의 상태'를 나타내기도 한다. 예를 들어, 누구가의 사랑을 원하는<sup>1)</sup> 어떤 사람이 거절당하는 것이 두려워서, *소심하고 긴장된* 상태로 이동한다고 하자. 이 *소심하고 긴장된* 상태는 상대방에게 관심은 있지만 사랑을 목살시키는 신호들을 보이게 만든다. 거절에 대해 두려워하는 *수치심*의 상태는 피할 수 있었지만, 동시에 애정을 얻을 기회 역시 막히게 되었다. 그리고 또 *소심하고 긴장된* 상태에서 *부루퉁하고 냉담한* 상태로 이동할 수 있다. 이것은 다시 친밀감을 회복하려는 노력으로 이어질 수 있고, 그래서 *사랑을 원하는* 상태로 돌아오지만, 또 다시 같은 순환을 반복하게 된다. 이러한 반복적인 상태의 순환은 자기와 타인 모두에게 만족을 주지 못한다. 이와 같이 복잡한 순환 패턴은 통찰을 얻기 어렵게 만들기도 한다.

그러나 한 개인의 일상생활에서 반복되는 패턴이 무엇인지 알게 되면, 무엇이 자기도식이며 어떤 역할관계모델 형태를 취하며 각본은 어떤 것인지를 파악할 수 있게 된다. 이러한 자각을 통해 왜 원치 않는 상태를 경험하고 반복하는 지 통찰하게 되고 현재의 패턴을 바꿀 수 있고 좀 더 소망하는 상태로 어떻게 이동하는지 알게 되고 변화가 나타나게 된다는 것이다.

#### J. E. Young의 관점

초기 인지론자들(Bartlett, 1932; Piaget, 1930)

1) 기울임체는 마음의 상태에 대한 명명

은 도식이란 상호 관련된 의미들의 조직화를 드러내기 위해 세세한 것을 단순화하는 것이라고 하였고, 이후 도식에 대한 인지론자들의 설명을 기술해 보면 다음과 같다. 우선 Alba와 Hasher(1983)는 도식을 선택, 추출, 해석, 그리고 통합의 4가지 기본 처리 과정으로 나누었다. 이 도식이론은 어떠한 환경적 사건으로부터 일어나는 4가지 과정을 주장하고 있는데, 현재 활성화된 도식과 관련된 중요한 정보만을 부호화하게 된다. 정보가 선택됨에 따라 메시지의 의미론적 내용이 추출되고 표면형태는 잃게 된다. 의미론적 내용은 도식과 일치되는 방식으로 해석된다. 그리고 남아있는 정보는 이전에 습득한, 현재 부호화되는 삽화가 일어나는 동안 활성화된 관련 정보와 통합된다. 이러한 과정들은 어떤 표상의 결과와 비슷한 것으로 보여진다. 또 Cohen(1983)은 도식의 처리 과정에 대해 첫째, 지각자의 작동도식이 부호화되고 다음으로 이러한 도식들은 행동의 의미를 결정짓기 위한 해석적 틀을 제공하고 이전 행동으로부터 저장된 것에 영향을 주며, 끝으로 행위자의 행동에 대한 정보를 이끌어 내기 위해 지각자가 기억과 연결 지을 때 관련 도식들은 반응을 일으키게 될 것이라고 가정하였다.

인지심리학의 개념을 치료 장면에 도입한 Beck(1967, 1976)은 개인의 정서와 행동은 주로 그가 세계를 구조화하는 방식에 의해 결정된다는 이론적 근거를 토대로 사람들의 인지(의식의 흐름 가운데 있는 언어적 혹은 심상적 사건들)는 과거 경험으로부터 발전된 어떤 태도나 가정(인지도식)에 기초한다고 하였다. 그의 치료기법은 왜곡된 개념화와 이러한 인지 밑에 깔린 역기능적 신념(도식)을 파악하고 현실을 검증하며 수정하기 위해 고안된 것이었

다. 도식이란 비교적 안정적인(유사한 유형의 사건에도 일관적인 반응을 보이는 경향) 인지 패턴을 가리킨다. 즉 유사한 상황들을 해석할 때 일정한 규칙성이 나타날 수 있는 것은 비교적 안정된 인지패턴이 있으므로 가능하다는 것이다. 또 어떤 상황에 직면했을 때 그 상황과 연관된 도식이 활성화되는데, 도식이라는 틀을 통해 자신의 경험을 범주화하고 평가하며 어떤 도식이 활성화되느냐에 따라 경험을 구조화하는 방식이 달라진다. 우울증과 같은 경우 어떤 상황에 대한 개념화는 그 당시에 활성화된 역기능적 도식에 맞게 왜곡된다고 하였다. 이때 도식은 일관된 방식으로 사건의 해석을 왜곡하게 되는데 정신 병리에서 이러한 왜곡은 전형적인 오해, 왜곡된 태도, 근거가 빈약한 전제들, 그리고 비현실적인 목표와 기대들로 나타난다고 하였다.

이같은 Beck의 도식 개념들을 반영한 Young의 도식과 도식양식 개념에 대해 살펴보면 다음과 같다.

#### 초기부적응도식(Early Maladaptive Schema)

Young은 Beck의 인지치료에 영향을 많이 받았으나, 전통적인 인지행동치료에 적합하지 않은 만성적이고 심각한 성격장애 환자들에게 좀 더 주의를 기울이게 되었다. Young(1990, 1994)은 Beck의 도식 개념들을 받아들이면서 특히 생애 초기에 시작되는 자기 패배적인 감정과 사고 패턴을 가진 것을 초기부적응도식이라고 정의하였다.

초기부적응도식은 '아동기 혹은 청소년기에 발달하는 자기 자신 및 타인과의 대인관계에 대한 평가 및 기억, 감정, 인지, 신체감각으로 구성되어 있으며 유의미한 문제를 일으킬 정도로 역기능적인 만연된 주제 혹은 패턴'으로

정의된다(Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E., 2003).

초기부적응도식의 특징은 대부분 환경과 관련된 자신에 대한 무조건적 신념들이며 흔히 특정 도식에 관련된 환경에서의 사건들에 의해 활성화된다. 또한 이것이 활성화될 때 보다 높은 수준의 정서(예: 수치, 죄책감, 분노, 슬픔 등)와 더욱 밀접하게 연관된다고 한다. 초기부적응도식의 영역은 크게 5개 범주로 나뉘며 각각 몇 개의 도식으로 분류된다.

첫째, '단절 및 거절'로 이것은 안전, 안정감, 돌봄, 공감, 감정공유, 수용, 존중에 대한 욕구가 자신이 예상한 대로 충족되지 않을 것이라는 기대를 갖는다. 이 영역에는 유기불안정 도식, 불신/학대 도식, 정서적 결핍 도식, 결합/수치심 도식, 사회적 고립/소외 도식이 포함되어 있다. 둘째, '손상된 자율성 및 손상된 수행'으로 이것은 타인으로부터 분리, 생존, 독립적인 기능, 성공적인 수행과 관련된 자신의 능력을 잘못 지각하게 만드는 자신 및 환경에 대한 기대감을 가지고 있다. 이 영역에는 의존/무능감 도식, 위협/실명에 대한 취약성, 함입/미발달된 자기 도식, 실패도식이 있다.

셋째, '손상된 한계'로 이것은 내적인 한계, 타인에 대한 책임감, 장기적인 목표지향 등에서 결함을 지니고 있다. 타인의 권리를 존중하지 않으며 남들과 협동하지 못하고 타인과 현실적인 관계 맺기 또는 현실적인 목표 설정/달성을 어려워한다. 이 영역에는 특권의식/과대 도식, 부족한 자기통제/자기훈련 도식이 있다. 넷째, '타인중심성' 영역으로 이것은 남들에게 사랑과 인정을 받고 싶어 하고 자신의 욕구는 희생한 채 타인의 소망, 감정, 반응에 지나치게 집착하여 자신의 분노나 소망은 인

식하지 못하고 억제한다. 복종 도식, 자기희생 도식, 승인추구/인정추구 도식이 이에 포함된다. 다섯째, '과잉경계 및 억제'로써 이것은 자신의 자연스러운 느낌, 충동, 선택을 지나치게 억제하며 엄격하게 내면화된 규칙이나 기대를 충족시키려 한다. 항상 경계하고 조심하지 않으면 모든 일이 제대로 되지 않을 것이라는 비판적 사고와 걱정이 많다. 부정성/비관주의 도식, 정서적 억제 도식, 엄격한 기준/과잉비판 도식, 처벌 도식이 이에 해당된다.

또 Young(1990, 1994)은 위와 같은 초기부적응도식이 일상생활에서 촉발될 때 이러한 도식에 대응하기 위해 몇 가지 대처방식을 택한다고 하였는데 이것은 종종 적응적이기도 하고 부적응적이기도 하다. 도식회피, 과잉보상, 도식유지가 전형적인 부적응적 대처방식이라고 하였다. 인지적 수준에서, 도식유지는 도식을 확신시켜주는 과장되거나 강조된 정보와 도식과 모순되는 부정적이고 축소된 거부적인 정보를 동반한다. 이 과정은 Beck(1967)의 인지적 왜곡으로 설명가능하다. 행동수준에서 도식유지는 환자의 초기 가족환경에서는 적응적이고 기능적이었지만 성인기에는 종종 자기패배적으로 작용한다. 도식회피는 도식을 일으킬 수 있는 사고나 심상을 차단하는 자동적 또는 자발적 시도이다. 이 경우 분명히 정서가 촉발되는 상황에서도 극단적인 분노, 슬픔, 불안을 거의 느끼지 않는다. 혼란스러운 생활사건에 직면하면, 어떤 환자들은 자신의 인지(사고)는 보고할 수 있지만 이러한 사고에 정상적으로 수반되는 정서를 경험하기를 부인한다. 그리고 실제 생활상황이나 고통스런 도식을 일으킬 수 있는 환경을 회피하는 경향성을 행동적 회피라고 하였다. 극단적인 행동적 회피는 사회적 고립, 공포증 또는 직업이나 가족책임에서



의 실패로 인한 고립을 통해 찾아볼 수 있다.

**양식(mode)**

이것은 매 순간 경험하는 정서 상태 및 적응적 혹은 부적응적인 대처반응을 의미하는 것으로 특정 시점에서 우세한 상태를 도식 양식이라고 부른다. Young 등(2003)은 “현재 개인에게 활성화된 도식 혹은 적응적이거나 부적응적인 도식 작용”이라고 정의하고 있다. 특정한 초기부적응도식이나 대처반응이 불쾌한 정서, 회피반응, 자기패배적 행동을 유발하여 개인의 기능에 영향을 미치거나 통제하려고 할 때 역기능적 양식이 활성화되었다고 본다. 매 순간 보이는 정서 상태에 대해 경계선적 성격장애 환자들은 극단적인 정서 혹은 대처 반응에서 다른 상태 혹은 대처반응으로의 이동이 급격하고 지속적으로 변동되기 때문에 이들이 보이는 도식 양식은 몇몇 도식들로 구성되기도 하고, 대처반응들로 구성되기도 한다. 즉 도식들 혹은 대처반응들의 조합을 통해 개인에게 독특한 도식 양식이 나타날 수 있다. Young 등(2003)은 서로 다른 양식들이 나타난 갈등 상황이 되었을 때 보다 건강한 양식이 취약한 양식과 ‘대화’를 하면서 조절할 수 있다는 점에서 이 양식 작업이 도식적 접근보다 더 발전된 요소를 가지고 있다고 하였다.

도식양식은 아동 양식, 역기능적 대처 양식, 역기능적 부모 양식, 그리고 건강한 성인 양식 등 4개 범주로 나뉘고 각 범주마다 핵심적인 도식을 포함하고 있다.

첫째, ‘아동양식’으로 이것은 선천적이고 보편적으로 가정되며 취약한 아동양식, 성난 아동 양식, 충동적인(훈육되지 않은 아동 양식 및 행복한 아동 양식)으로 나뉜다. 둘째, ‘역기능적 대처 양식’에는 순응하는 굴복자 양식,

분리된 보호자 양식, 과잉보상자 양식이 포함되어 있다. 이 양식들은 순종, 회피, 과잉보상의 대처반응들과 대응된다. 셋째, ‘역기능적 부모 양식’은 처벌적인 부모 양식과 요구적인 부모 양식이 포함된다. 이 양식에서 내담자들은 마치 부모상이 내면화된 것처럼 행동하게 된다. 넷째, ‘건강한 성인 양식’은 다른 양식들을 중재하고 돌보며 대화를 통해 가르친다.

**Horowitz와 Young의 비교**

**도식**

정신역동적 치료는 다른 치료법들에 비해 덜 구조화되고 분명치 않은 행동기법들을 가진다는 점에서 제한적이긴 하지만, 과거의 인지적 재료들에 대한 자각과 통찰의 중요성을 강조하는 것은 정신역동적 접근이 가진 장점이기도 하다. 한편 인지치료는 초창기의 초점은 인지에 있었지만 차츰 인지와 정서 그리고 동기를 포함해 가고 있다. 이러한 점에서 Young의 도식중심 치료는 인지치료가 가진 장점(인지적 기법과 행동적 기법의 활용을 통한 체계적인 절차와 적용)과 더불어 내담자의 정서와 현재 문제에 영향을 주는 과거 경험을 탐색하여 치료 과정에서 나타나는 내담자의 부정적이고 역기능적 패턴들을 구체적으로 다룬다는 점에서 매우 통합적인 모델이라고 볼 수 있다.

정신역동적 접근이나 인지적 접근 모두 그 용어는 다르지만 인지내용의 변화(≒ 통찰)를 추구한다는 점에서 유사하다고 볼 수 있다. 자각과 통찰을 얻기 위해 내담자의 인지과정에 접근하고 그 내용을 탐색해 가는 것은 내담자가 이미 형성해 놓은 여러 개념들(자기와 타인, 환경에 대한)을 이해하기 위한 과정이라

해도 다른 말이 아닐 것이다.

Young은 인지목록이라 할 수 있는 도식 개념의 범위를 보다 좁혀서 부정적이고 자기패배적인 형태로 국한시켰다. 이것을 초기부적응도식이라 정의하였고 이러한 도식은 인지적 왜곡의 한 형태라고 할 수 있다. 인지적 왜곡의 형성과 유지과정을 탐색해 가는 과정에서 그는 이전 인지치료자들보다 훨씬 과거 경험에 대한 이해의 폭을 넓히고 있다. 또한 생물학적 관점을 도입하여 설명되지 않는 영역들을 뇌신경계와 호르몬 체계로 설명하고 있다.

Horowitz는 모든 마음에는 정보를 처리하는 특정한 형태의 목록들을 가지고 있다고 하면서 정신역동적 접근에서 가정했던 인간 행동의 무의식적 동기와 비합리적인 힘, 생애 초기 6년간의 주요 심리성적 경험에 의해 전개되는 본능적 충동들을 인지적 과정 혹은 인지적 결합의 형태로 설명하고 있다. 그는 대부분의 무의식적 지식은 단순한 연상결합(아블로브의 실험에서처럼)의 토대로 시작한다고 하였는데 이러한 단순한 결합들의 조합은 좀더 복잡한 연상을 낳게 되고 어떤 연상적 망들은 '무엇을 어떻게 할지에 대한 지식을 포함한다'고 하였다. 이러한 무의식적 연상들을 절차적 지식(procedural knowledge)이라고 부를 수 있다. 이 절차적 지식의 활성화는 반영적 혹은 의식적 자각 없이도 일어나게 되고 서술적 지식(declarative knowledge: 구체적인 과거 경험을 재구성하거나 기록화된 정보가 있는)보다 무의식적이며 함축적이라고 하였다. 기억, 사고, 느낌들의 복잡한 연상 의미망 속에 정보 조각들은 맥락에 따라 조합되고 이 조합으로부터 더 상위 체계들이 모아져서 의식적 사고를 구성하게 된다. 즉 초기 연상패턴들이 더 큰 망을 형성한다고 하였다(그림 2 참고). 그리고 자

각의 수준에서 자기와 타인이라는 개념 같은 큰 규모의 개념을 형성하게 된다고 하였다.

그는 절차적 지식과 서술적 지식이 어떻게 자기 혹은 타인 도식을 만들고, 무의식적 수준에 있던 정보들과 의식수준의 정보들을 설명하기 위해 Farthing(1992)의 자각수준모형(그림 1 참고)을 인용하였다. 이 모형은 프로이드의 빙산 모형과 유사한데 무의식적 수준에 있는 정보들의 결합은 느슨하고 정보의 양은 많지만 그 체계가 복잡하지 않으며 의식수준으로 올라올수록 그 패턴이 상당히 복잡해지며 정보의 양은 적지만 그 내용은 잘 조직화되어 있고 분화되어 있고 연상적 형태를 이루고 있음을 시사하고 있다. Horowitz는 이 모형을 사용하여 무의식과 의식의 형성과정을 인지적 용어로 설명하면서 절차적 지식과 서술적 지식간 결합 패턴을 '도식'으로 정의하였다. 따라서 Horowitz의 도식은 개인의 마음 상태와 매우 밀접하게 관련되어 있으며 이 개념은 인지적 왜곡으로 국한된다기보다 정체감을 형성하는 설명기제로 볼 수 있겠다.

Young이 도식의 개념을 좁혀 만성적이고 심각한 병리적 증상을 나타내는 환자들의 초기 부적응도식에 초점을 두고 그 특징을 중심으로 치료에 적용한 것과 달리, Horowitz는 우리가 상담 장면에서 만나게 되는 내담자들의 정체성 형성과 혼란, 적응과 부적응, 대인관계, 정서 및 성격적인 문제들과 같은 일반적인 문제를 다룰 수 있는 기본 개념으로 도식을 제시해 주고 있다고 볼 수 있다.

#### 마음의 상태 vs 핵심적 정서욕구/초기부적응도식

Young은 Beck의 '도식' 개념, 즉 유사한 유형의 사건에도 일관적인 반응을 보이는 비교

적 안정적인 인지패턴이라는 개념에서 출발하였지만, 도식 중심 치료에서 설명하는 도식은 주로 생애초기에 시작되는 자기 패배적 감정과 사고 패턴을 다루는 초기부적응도식으로 초점을 맞추고 있다. 그리고 도식중심 치료의 목표는 내담자가 자신의 핵심적 정서욕구를 충족시킬 수 있는 적응방식을 찾도록 돕는 것으로 일차적으로는 내담자가 자신의 도식이 무엇인지 알도록 하기 위해 도식과 관련된 기억, 정서, 신체감각, 인지, 행동들을 탐색하여 도식에 대한 의식적인 통제력을 증가시킨다는 것이다.

Young의 치료목표이기도 한 핵심적 정서욕구는 '타인과의 애착, 자율성 유능감 정체성 추구, 욕구와 감정을 표현하는 자유, 자발성과 즐거움 등으로 이것은 Horowitz의 마음의 상태' 범주 가운데 소망하는 두려운 상태 분류와 비교해 볼 수 있다. 핵심적 정서욕구는 '소망하는 상태'와 그 개념이 매우 유사하다. 이 핵심적 정서의 반대쪽에 있는 것이 자기 패배적이고 역기능적인 초기부적응도식이라 할 수 있는데, 이것은 Horowitz의 '두려운 상태의 표현들과 유사하다.

Horowitz의 '소망하는 혹은 두려운 상태는 갈등이 나타나는 신호의 표현인 동시에 일종의 동기로서 기능하고 있다. 즉 두려운 상태를 피하기 위한 대처방식 혹은 소망하는 상태를 추구하기 위한 대처 방식을 낳게 된다. 즉 마음의 상태가 어떤 지 이름 짓는 것은 개인이 어떤 상황에서 어떠한 방어적 특징을 나타내고 있는지를 알게 해주고, 상태 이동 패턴과 그 기저에 내포된 정서조절 양식을 관찰할 수 있게 해준다. 따라서 Young의 핵심적 정서욕구는 치료의 목표인 동시에 기능적이고 긍정적인 방향으로 이끌려고 하는 동기 요인이

라는 점에서 Horowitz의 개념과 유사하다. 그리고 핵심적 정서 욕구는 내담자의 마음에 결핍된 또는 초기부적응도식의 영역과 반대되는 영역을 추구하는 목표인 반면, 마음의 상태는 그것이 소망하는 상태이든 두려운 상태이든 내담자 문제를 탐색해 가는 첫 단계와 같은 개념으로 볼 수 있겠다.

#### 마음의 상태 vs 양식

Young은 개인이 경험하는 모든 순간의 정서 상태 및 적응적/부적응적 대처반응을 양식이라 정의하고 있다. 이것은 개인에게 취약한 생활사건에 의해 촉발되는, 현재 개인에게 활성화된 도식 혹은 도식의 작용'이라고 하였는데, Young 등(2003)은 이 개념이 Horowitz의 '마음의 상태'에 관한 설명과 유사하다고 하였다. Young의 '양식'은 내적인 정서 상태 혹은 급격하게 나타나는 정서 상태를 표현하는 것으로 또다시 4개의 범주 속에 10개의 양식으로 분류되는데 이것의 내용과 기능을 살펴보면, 일부분은 Freud의 이드, 자아, 초자아의 범주 안에서 볼 수 있는 다양한 표현 형태들과 유사함을 알 수 있다. 이드, 자아, 그리고 초자아의 기능과 역할은 익히 알고 있는 것처럼 심리적 에너지가 분배되어 있는 것으로 성격을 구성하는 역동적 힘으로 존재한다. 이드, 자아, 초자아가 기능하는 각각의 원리는 조금씩 차이가 있는데, 이것과 Young의 양식 개념을 비교해 본다면 다음과 같다.

도식 양식 중 아동양식은 취약한, 성난, 충동적인/훈육되지 않은, 행복한 아동 양식으로 나뉘는데, 이것은 이드가 가지고 있는 조직적이지 않고 맹목적이고 충동적이고 비논리적이고 성숙하지 않은 특징과 유사하다. 또 역기능적 대처는 자아의 기능 중 성격을 지배하고

통제하고 조절하는 기능이 지나치게 과도할 때 나타나는 모습 혹은 엄격한 초자아의 그것과 비슷하다. 도식양식 중 건강한 성인 양식은 자아의 건강한 기능 혹은 초자아의 긍정적인 기능과 유사함을 알 수 있다.

Young이 도식양식을 Horowitz의 상태 명명과 유사하다고 하였지만, 다소의 차이를 가지고 있다. Horowitz는 개인의 일차적인 정서를 설명하는 일반적인 명명(예: 우울한 상태)과 한 개인에게 특유한 개별화된 명명(예: 침울하게 가라앉은 상태)에 대해 언급하였다. Horowitz는 내적인 혹은 급격한 현재의 정서 상태(마음 상태)를 알고 표현하는 것은 자신이 해 온 방식을 어떻게 느끼고 있는 지 이해하고 소망하는 상태와 두려운 상태를 일으키는 촉발요인을 찾아냄으로써 반복적인 패턴을 자각할 수 있게 해주며 어떻게 패턴을 바꾸고 좀 더 소망하는 상태로 이동할 수 있는 지 통찰하게 된다고 하였다. 즉 정서적 상태를 명명하는 것은 이것은 마치 내담자가 던져 놓은 실마리를 잡고 그것이 어디에서 시작되고 어떻게 다른 고리를 만들 수 있는지를 따라가게 해주는 기능을 가지고 있는 듯하다.

내담자의 정서적 표현은 단순히 겉으로 드러나는 것 이상의 의미를 지닌다는 것을 가정해 본다면, Young이나 Horowitz의 관점을 떠나서라도, 자신의 정서를 자각한다는 것은 특정 상황에서 경험한 내용을 스스로 정리하고 이해할 수 있다는 점에서 중요하다. 현재 어떤 마음 상태이다, 혹은 '그때 이리이러한 마음상태였다' 라고 말하는 것은 Swinkels와 Giuliano (1995)의 정서인식 명확성의 개념으로 그 기능을 설명할 수 있다. 정서인식의 명확성이란 정서에 대해 명확히 인식하는 능력은 자신의 정서 상태를 스스로 이해하고 정리하는 것을

의미한다. 내담자가 자신의 경험한 사건 혹은 삽화에서 느꼈던 정서적 표현을 하는 것은 정서조절과 높은 상관관계를 보이는 것으로 나타났다(이수정, 2001). 또 임전옥과 장성숙(2003)은 정서인식의 명확성은 정서조절양식 매개로 심리적 안녕과 연결된다고 하였다. 정서에 관한 연구들(임전옥 등, 2003; Barrett & Gross, 2001; Mayer & Gaschke, 1988; Mayer & Stevens, 1994; Swinkels & Giuliano, 1995)에서도 정서에 대한 인식과 다양한 조절양식은 개인의 적응에 중요한 요인임을 알려주고 있다.

### 상담 장면에서의 적용

상담 이론에 따라 상담의 목표가 조금씩 다른 하지만, 내담자들은 자신이 상담실에 오기 전과 상담을 받은 이후가 달라지기를 기대한다. 눈에 보이지 않는 내적 상태이든, 가시적인 행동이든 뭔가 변화되기를 바란다. 변화란 그가 현재 보이고 있는, 또는 가지고 있는 자신·타인에 대한 개념이 바뀌고 다른 방식으로 생각하고 행동하고 느낄 수 있게 됨을 의미한다고 정의해 본다면, 변화를 위해 필요한 작업은 자기에 대한 개념을 탐색해 보는 것이라 할 수 있다.

본 고에서는 자기와 타인에 대한 개념을 설명하기 위해 정신역동적 관점과 인지적 관점에서 본 도식의 의미를 개괄해 보았다. 앞에서 보았듯이 두 이론의 모태가 상이한 배경을 가지고 있고 도식에 관한 정의도 차이를 보이지만, 치료 장면에서 도식의 변화를 추구한다는 점에서는 유사하다고 볼 수 있다. 두 이론에서 사용하는 용어의 유사점과 상이점들은 위에서 간단하게 살펴보았다. 이제 이 두 이

론이 상담 장면에서 어떻게 적용되는 지 알아 보자.

Horowitz(1998)의 치료적 목표는 개인도식에 기초한 관계들에 대한 무의식적 해석과 의도, 그리고 기대들에 대해 자각하도록 돕는 것이라 하였다. 그는 치료 장면에서 변화가 나타나는 단계를 다음과 같이 개념화하였다. 첫 단계는 내담자의 문제를 일으키는 현상에 초점을 둔다. 두 번째 단계는 상태의 분석으로 내담자 스스로 표현한 자신의 정서를 그대로 사용하여 이름 짓는다. 이것은 내담자가 어떤 상황에서 어떤 상태를 나타내고 어떤 상황에서 상태가 변경되는 지를 설명할 수 있게 해준다. 또 치료자와의 관계 속에서 나타나는 상태들도 분석함으로써 내담자가 반복적으로 나타내는 패턴을 알게 해준다. 세 번째 단계는 내담자의 습관적인 방어스타일에 초점을 두어 내담자의 동기, 의도, 기대들을 찾아본다. 네 번째 단계는 개인도식에 초점을 둔다. 이것은 내담자의 교류 각본 속에 들어있는 지속적인 역할관계모델의 인과관계를 설명할 수 있게 해준다. 이 같은 개념화 과정을 통해 상담자는 내담자의 현 상태를 명료화해주고 내담자의 모호한 표현이나 주제를 직면시킨다. 또 내담자 스스로 자신의 의미를 명료화하려는 시도를 격려한다(김영혜, 2002). 이 과정에서 그는 내담자의 마음의 상태와 개인도식을 변화시키기 위한 상담자의 언어반응 몇 가지를 제안하고 있다.

예를 들어 상담자의 ‘명료화’, ‘직면’, 그리고 ‘해석’ 반응과 같은 언어적 표현은 개인의 갈등적 패턴을 자각하고, 왜 반복하는 지에 대한 순환고리들을 알게 하고 한 상태에서 다른 상태로의 이동을 만드는 원인을 통찰하게 해준다고 하였다. 김영혜(2002)는 Horowitz(1998)의

사례적용절차를 도입하여 상담하였는데, 총 11회기가 진행된 단일사례연구(20세, 여대생, 불안과 부적응문제 호소)에서 상담자의 ‘명료화’ 반응은 상담 중기에 내담자의 자각을 일으키는 데 영향을 미쳤고 ‘직면’ 반응은 내담자가 자신의 자각내용을 검토하도록 하는 역할을 한 것으로 나타났다. 즉 상담자의 명료화 반응은 자각을 촉발시키는 언어반응이었으며, 자각이 일어난 후 자신의 사고 내용을 검토하게 만드는 것은 상담자의 직면 반응이었고 다시 명료화 반응을 통해 자각 수준에서의 변화가 나타난 것으로 밝혀졌다.

따라서 상담 장면에서 내담자가 가지고 있는 자기 개념 혹은 타인 개념, 즉 도식으로 설명할 수 있는 연결고리들에 대한 탐색은 일차적으로 상담자가 내담자의 현재 상태와 문제 형성 과정 등을 이해할 수 있게 해주고, 이러한 이해를 바탕으로 내담자의 변화(내적·외적)를 촉발시킬 수 있음을 보여준다.

한편 Young(1990, 1994, 2003)의 치료적 목표는 핵심적 정서욕구의 획득으로 볼 수 있는데 이를 위한 단계는 다음과 같다.

치료의 첫 번째 순서는 내담자의 도식을 자각시키기 위한 목적으로 아동기 기억, 정서, 신체감각, 인지, 대처방식 등을 검토한다. 그리고 내담자에게 자신의 도식을 확인하도록 하고 아동기와 청소년기 경험을 탐색하면서 도식의 기원이 무엇이었는지를 이해할 수 있도록 돕는다. 자신이 어떻게 대처해 왔는지, 그리고 이것이 어떤 방식으로 도식을 유지하도록 했는지를 알게 한다. 또 대처방식은 여러 가지 도식과 관련되어 있고 다른 도식들에 의해 유발되는 고통스러운 감정을 피하기 위한 대처기제로도 사용되어 왔었음을 알게 해주는 과정을 거치게 된다.

이러한 초기 평가 후 내담자와 함께 도식사례개념화를 마치고 인지적, 정서적, 행동적 전략을 포함한 도식중심치료를 시작하게 된다. 우선 개인의 도식을 반증할 수 있는 사례를 수집하여 반박할 수 있는 증거를 모으고 자기 패배적 신념에 도전하도록 하는 인지적 기법을 사용한다. 또한 정서적 느낌에 대한 심상연습과 역할 연기를 통해 정서적 수준에 맞서도록 격려하는 체험적 기법도 활용한다. 치료의 중반부 이후 바뀌어야 할 행동목록을 작성하고 실행하도록 계획하는 행동적 전략을 적용하게 된다.

그는 정신역동적 치료에서 중요하게 여기는 치료자-내담자 관계를 치료 장면에 도입하였는데, 치료자는 내담자에게 '건강한 성인' 양식으로 내면화 되도록 한다. 관계의 특징을 두 가지 측면으로 정리하고 있는데 '공감적 직면'과 '제한된 재양육'이 그것이다. 이것은 치료자와 관련된 내담자의 도식이 주제가 되었을 때 그 도식에 대해 공감해 주는 동시에 현재의 대처방식으로는 왜곡되었거나 역기능적임을 지적해 주는 것으로 인간중심치료의 공감적 이해 및 정신역동치료의 직면 반응과 유사하게 보인다. 또한 양육시기에 결핍되었던 양육자의 역할을 치료적 관계라는 범위 내에서 내담자에게 제공해 주는 제한된 재양육은 인간중심적 치료에서의 상담자의 내담자 존중과 수용에 맞닿아 있다. 기본적으로 치료자의 태도는 인간중심적 치료자와 비슷한 동시에 정신역동 치료자가 보이는 해석 및 직면을 활용하고 있다고 할 수 있다. 공감적 직면은 우리가 흔히 상담장면에서 따뜻한 직면이라고 부르는 것과 유사한 것으로 보인다.

Young의 도식중심치료가 사례에 적용된 예는 그의 저서에 많이 나와 있으나 심각한 성

격장애 환자들의 경우가 많으며 아직 우리나라 내담자에게 적용된 예가 밝혀진 것은 없다. 하지만 초기부적응도식에 대한 이해를 통해, 내담자의 문제 형성과정을 이해하고 성장환경의 분위기를 추측할 수 있다는 점 이외에도 상담 장면에서 활용할 수 있는 장점들이 매우 크다고 할 수 있다. 가장 큰 장점은 통합적이고 체계적인 절차가 제시되어 있으며 기존의 인지치료보다 더 적극적이고 협력적인 치료자의 태도 역시 내담자의 변화에 긍정적인 힘으로 작용할 수 있다. 또한 Young(1990)은 성격장애와 같은 심리적 문제를 치료하는 데 있어서 환자들의 병리적 도식(Pathogenic schema)의 내용과 유형을 진단하는 평가적 도구로 도식질문지가 사용 가능하고 치료의 진전이나 성과를 평가하는 도구로도 활용가능하다고 하였지만, 아직 우리나라에서는 병리적 증상을 가진 환자를 대상으로 한 연구는 없는 형편이다. 따라서 초기부적응도식에 관한 우리나라 내담자 대상의 연구와 더불어 도식중심 치료절차의 적용 연구도 뒤따라야 할 것으로 보인다.

한편 우리나라의 연구를 보면, 조성호(2001a, 2001b)는 대학생 집단을 대상으로 한국판 도식질문지의 요인분석을 하였는데, Young(1990)의 이론에서 제시되었던 초기부적응도식이 우리나라 대학생들에게도 존재하는 것으로 나타났다. 조성호(위의 연구)는 개인의 정신병리를 초래하는 마음의 기본바탕은 개인이 속한 문화권의 상이함에도 불구하고 유사한 구조와 내용을 지닐 수 있다고 하였지만, 대학생을 대상으로 심리적 부적응을 설명한 연구에서는 초기부적응도식이 어떤 역할과 기능을 가지는지 확실한 결론을 내릴 수는 없다(조성호, 2002)고 하였다.

Millon(1981)은 초기 부정적 경험의 지속적인

경향에 대해 ‘초기 생애의 의미 있는 경험이 결코 다시는 재현될 것 같지 않지만, 그 결과는 남아서 흔적을 남긴다...(중략) 이것은 현재에도 존재할 뿐 아니라 점진적으로 새로운 자극경험을 과거 경험과 일치하도록 변화시키는 작용을 한다’고 말했다. 이 말은 개인에게 부정적으로 각인되는 기억 혹은 경험들이 어떻게 해서 패배적인 자기(self)로 형성되고 현재에도 유지되어 부정적인 영향을 주는 지 탐색하고 그 연결고리를 찾아 바꾸는 것이 내담자의 변화를 추구하는 길이라고 해석해 볼 수 있다. 그러므로 연결고리를 찾는 하나의 도구로서 ‘도식’은 좋은 출발점이 될 수 있다. 이것을 치료에 적용한 Horowitz와 Young의 접근은 그 이론적 배경이 상이함에도 불구하고 공통의 언어-도식으로 내담자의 인지적 내용의 변화를 추구한다는 점에서 매우 유용한 접근이라 판단된다. 그러나 Horowitz의 치료적 절차를 따른 김영혜(2002)의 연구는 단일사례연구라는 점에서 그 대상과 절차의 일반화가 어렵다는 제한점이 있고, Young의 도식질문지를 도구로 내담자의 성격적 특징을 연구한 상담 사례도 아직 우리나라에는 없다.

이러한 점에서 상담 장면에서 볼 수 있는 내담자들을 대상으로 한 도식질문지 적용에 관한 연구가 시급하며 우리나라 내담자들의 도식적 특징-부정적이고 병리적인 초기부적응적 도식 이외에도 개인의 정체성을 형성하는 도식들의 특징-에 대한 연구들도 이어져야 할 필요성이 크다. 개인을 이해하는 도구로서 ‘도식’적 틀을 활용하고 이를 토대로 한 적절한 치료적 절차가 제안되기를 기대해 본다.

## 참고문헌

- 김영혜 (2001). 인지역동적 접근: 정서적 갈등에서 성격의 통합까지. 서울: 시그마프레스.
- 김영혜 (2002). 상담과정에서 내담자의 자각과 통찰에 영향을 주는 상담자의 언어반응들. *상담학연구*, 3(1), 235-254.
- 이수정 (2001). 문제해결과제를 이용한 정서인식력 검사의 개발. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15, 65-86.
- 임전옥, 장성숙(2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(2), 259-275.
- 조성호 (2001a). 한국판 도식질문지의 요인구조. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 13(1), 177-192.
- 조성호 (2001b). 초기 부적응 도식과 방어유형 및 대인관계 특성과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 13(3), 39-54.
- 조성호 (2002). 초기 부적응 도식과 심리적 부적응. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(4), 775-788.
- 최상진, 김기범 (1999). 한국문화적 심리치료 접근으로서의 심정치료. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 11(2), 1-17.
- Abrams, D. (1994). Social self-regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin* 20, 473-483. *Meminger Clinic* 41, 522-538.
- Alba, J. W., & Hasher, L. (1983). Is memory schematic?. *Psychological Bulletin*, 93, 203-231.
- Alexander, F., & French, T.M. (1946). *Psychoanalytic Therapy*. New York: Ronald.
- Allen, J. G. (1977). Ego states and object

- reactions. *Bulletin of the Menninger Clinic* 41, 522-538.
- Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotional intelligence. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno(Eds.). *Emotions*(pp. 287-310). New York: The Guilford Press.
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Beck, A. T. (1967). *Depression. Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Hoeber-Harper.(Republished as *Depression: Cause and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1973)
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Berne, E. (1961). *Transactional analysis of psychotherapy*. New York: Grove.
- Carr, V. (1983). The concept of clinical state in psychiatry: A review. *Comprehensive Psychiatry* 24, 370-391.
- Cohen, G. (1983). *The psychology of cognition*. London: Academic Press. 2d ed.
- Davanloo, H. (1980). *Short-term Dynamic Psychotherapy*. New York: Jason Aronson.
- Davanloo, H. (1991). *Unlocking the Unconscious*. New York: Wiley.
- Doherty, J., Can Kammen, D. P., Siris, S. G., & Marder, S. R. (1978). Stages of onset of Schizophrenic psychosis. *American Journal of Psychiatry* 13, 420-426.
- Farthing, G. W. (1992). *The psychology of consciousness*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Federn, P. (1952). *Ego psychology and the psychoses*. New York: Basic Books.
- Gaarter, K. (1971). Control of states of consciousness: Attainment through external feedback augmenting control of psychophysiological variables. *Archives of General Psychiatry* 25, 436-441.
- Horowitz, M. J. (1986). *Stress Response Syndromes*, 2nd ed. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Horowitz, M. J. (1979b). *States of mind: Configurational analysis of individual personality*. New York: Plenum.
- Horowitz, M. J. (1988a). *Introduction to psychodynamics: A new synthesis*. New York: Basic Books.
- Horowitz, M. J. (1989b). Relationship schema formulation: Role-relationship models and intra-psychic conflict. *Psychiatry* 52(3), 260-274.
- Horowitz, M. J. (1991). Short-term dynamic therapy of stress response syndromes. In *Handbook of Short-term Dynamic Psychotherapy*, ed. P. Crits-Christoph and J. P. Barber, pp. 166-198. New York: Basic Books.
- Horowitz, M. J. (1998). *Cognitive Psychodynamics: From conflict to character*. John Wiley & Sons, Inc.
- Horowitz, M.J., Marmar, C., Krupnick, J., et al. (1984). *Personality Styles and Brief Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Malan, D. H. (1963). *A Study of Brief Psychotherapy*. London: Tavistock.
- Malan, D. H. (1976). *The Frontier of Brief Psychotherapy*. New York: Plenum.
- Mann, J. (1973). *Time-Limited Psychotherapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Mann, J. (1991). Time-limited psychotherapy. In



- Handbook of Short-Term Dynamic Psychotherapy*, ed. P. Crits-Christoph and J.P.Barber, pp. 17-43. New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 102-111.
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective(Meta-) experience of mood. *Journal of research in personality*, 28, 351-373.
- Michael Stadter. (1986). *Object Relations Brief Therapy*. New Jersey: Jason Aronson.
- Millon, T. (1981). *Disorders of personality*. New York: Wiley.
- Piaget, J. (1930). *The child's conception of physical causality*. New York: Harcourt.
- Sifneos, P. E. (1972). *Short-term Psychotherapy and Emotional Crisis*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Sifneos, P. E. (1987). *Short-term Dynamic Psychotherapy: Evaluation and Technique*, 2nd ed. New York: Plenum.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Attention directed toward one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934-949.
- Turner, J. C., Hogg, M. A., Oakes, P. J., & Reicher, S. D. (1987). *Rediscovering the social group: A self-categorization theory*. New York: Basic Blackwell.
- Young, J. E. (1990, 1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. The Guilford Publications, Inc.

원 고 접 수 일 : 2005. 8. 30  
 수정원고접수일 : 2005. 10. 13  
 게재 결정일 : 2005. 11. 5

## Understanding the Schema and Searching for Implications for Counseling

Young Hye Kim  
Sogang University

This paper aims to understand the concept of schema from the perspectives of M. J. Horowitz's Cognitive Psychodynamics and J. E. Young's Schema-Focused Theory. In addition, this paper specifically focuses on the differences between conceptualizing the client's emotive expressions as his/her state of mind, versus the client's early maladaptive schema or mode. Suggestions are presented to apply the concept of schema to providing counseling services for clients.

*Key words* : *schema, Cognitive Psychodynamics, J. E. Young, M. J. Horowitz*