

심리학에게 묻다

한국방송통신대학교 2022년 2학기

Contents

- Chapter 2. 관계의 출발 – 애착
- Chapter 3. 참을 수 없는 존재의 부끄러움
- Chapter 10. 삶의 폭풍 지나가기
- Chapter 11. 머리와 엉덩이

사례. (교재 25쪽)

“여자친구와 오래 가지 못해요.”

<토의>

위의 사례에 대해 심리학적으로

무엇이라 답할 수 있을까?

관계의 출발: 애착
(attachment)

애착:

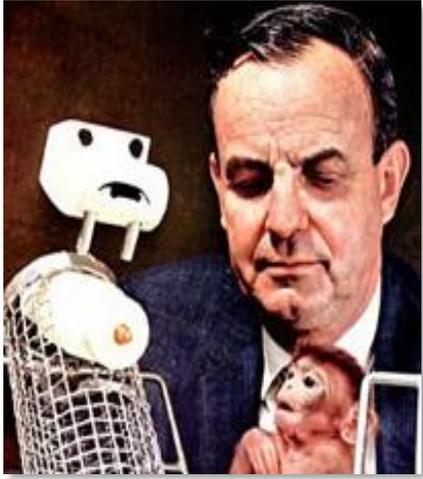
양육자나 특별한 사회적 대상과 형성하는 친밀한 정서적 관계(Bowlby, 1982)

☞ 이는 우선 일차적 애착 전략(생물학적으로 프로그래밍된 전략)에 기반한다.



John Bowlby
1907~1990, 영국

- 제2차 세계대전 이후, 시설/병원 수용 아동에 대한 관찰
- 영아기 부모와의 관계(애착)문제 → 심각한 심리적 문제
- **내적작동모델**: 부모와의 애착을 기반으로 타인 또는 대인관계에 대해 형성한 도식이나 내적 표상.
- **부모와 맺은 관계 → 이후의 대인관계에서 지속적으로 재생**



Harry Harlow
(1905~1981), 미국

원숭이 실험: 포유류의 생존에 있어 부드럽고 따뜻한 대상의 중요성



Mary Ainsworth
(1913~1999), 미국

- 낯선 상황 실험: 유아와 엄마의 애착의 질 평가
- 평가 항목: 낯선 곳 도착時, 반응/ 낯선 사람이 둘만의 공간에 왔을 때의 반응/엄마가 자리를 비운 후의 반응/엄마가 돌아왔을 때의 반응





Mary Main
(1943~), 미국

- 애착의 세대 간 전이를 밝히다.
- 12개월, 6세 두 번에 걸친 낯선 상황 실험
- 성인애착면접(AAI): 부모의 '애착에 대한 마음 상태' 평가
- 12개월 낯선 상황에서 엄마와 보인 행동 --> 6세 무렵 아이의 내적 세계 구조와 상관관계
- 낯선 상황에서의 유아의 행동과 엄마의 '애착에 대한 마음 상태' 간에 상관관계

- 정신화 (Mentalizing): 개인의 욕망, 감정, 신념과 같은 의도적 심리상태를 기초로, 자기와 타인의 행동의 의미를 이해하는 심리적 과정
- 성찰적 기능 (reflective function): 통찰하고 공감하는 능력
- **성찰 능력이 높은 부모는 그렇지 않은 부모에 비해 안정된 자녀를 가질 확률 3~4배 높음**
- **성찰 능력 높은 부모는 자신의 애착 경험이 부정적이더라도 자녀를 불안정 애착으로 키우지 않을 가능성 높아**



Peter Fonagy
(1952~), 헝가리

애착의 발달 단계

- 1) 전애착 단계 (0~2개월) : 애착 신호(울음, 미소 등)를 (무분별하게) 보내는 단계
- 2) 차별화된 애착 단계 (2~7개월) : 대상에 따라 다른 애착 반응. 주양육자를 선호(낮가림의 전 단계)
- 3) 안전기지 애착 단계 (6~36개월) : 부모를 안전기지 삼아 새로운 환경 탐색. 분리불안, 낯선 상황 불안반응 보임.
- 4) 목표-수정된 동반자 관계 단계(36개월 이후) : 양육자의 감정/동기 이해, 이에 따라 자신의 애착 행동의 목표 수정 가능. 이때부터 애착은 쌍방향적 관계로 발전.

애착 유형

- 안정 애착: 일차적 애착 전략(생물학적 프로그래밍된 전략) 작동, 주 양육자 – 안전 기지, 낯선 상황 탐색
- 회피형: 유아의 욕구/신호에 민감하지 않음, 거부. 그다지 멋지지 않은 고립. 정서적 문제, 대인관계 문제
- 양가형: 일관되지 않은 반응. 자신의 마음을 위한 공간이 없음, 경계선 성격장애
- 혼란형: 양육자인 동시에 공포/두려움의 존재. 유아 아픔/충격 상황에서 웃는 등. 정신적 외상과 상실의 상처

Why? 이런 일이...

- 명시적 기억: 어떤 특정 사건을 기억하고 있다는 것을 의식할 수 있는, 쉽게 언어화할 수 있는 기억
- 암묵적 기억: 조건화된 정서 반응과 행동 유형을 포함하고 있으나, 언어로 인출하기 어려운 형태로 저장되고 의식적 성찰이 불가능한 기억.
- **암묵적 관계 지식:** 언어와 자서전적 기억을 담당하는 좌뇌와 해마는 생후 18~36개월 사이에는 제대로 작동하지 않음. So, 언어에 의존하지 않는 방식을 활용해야 하므로 생애 초기의 애착관계에서의 경험은 언어화할 수 없는 기억으로 저장된다. 애착을 연구하는 학자들은 이를 un-thought known(알고 있지만 생각해보지 않은 것)이라고 부르기도 한다.

- 안정 애착 예측 요인:
 - 1) 부모의 민감성(아기의 신호/욕구 민감&적절하게 반응/충족)
 - 2) 부모의 정서적 가용성(아기의 욕구에 맞는 조율을 제공하고, 정서적으로 적절하게 반응할 수 있는 능력)
 - 3) 부모 반응의 일관성
- 애착의 세대 간 전이(다음 슬라이드 참고)
- 대인관계에 드러나는 애착 패턴 - 내적작동모델의 영향

애착과 대인관계

- 애착이란 특정 관계에서의 행동 패턴만이 아니라 **대인관계에 대한 내적 표상, 자신과 타인에 대한 기대**를 지칭하는 개념.(의미 확장)
- 회피형 애착유형의 대인관계
타인에게 의지/기대지 않는다. 정서적 유대 관계를 맺기 어려워하고 지나치게 독립적이어서 주변 사람들에게 매정하고 무감각한 사람으로 비추어지고, 이들의 연인은 이들에게 자신은 중요치 않은 존재라 착각.
- 양가형 애착유형의 대인관계
관계에서 지나치게 타인의 영향을 많이 받는다. '관계에서의 거절'을 가장 두려워하는데, 연인관계에서 지나치게 확인하고 매달리는 것이 문제가 되어 결국에는 '거절' 당하는 자신의 기대가 사실이라고 믿게 되며 그 다음의 관계에서 두려움이 증폭되어 더 확인하고 매달리려 한다.
- 혼란형 애착유형의 대인관계
안정적인 대인관계를 맺기 어렵다. 정신적 외상과 상실의 상처로 인해 자신과 중요 타인을 학대하고 괴롭힐 가능성이 크다. 상담치료에서 애착의 유형 중 가장 치료 기간이 길고 예후가 좋지 못한 유형으로 분류됨.

획득된 안정 애착(earned secure attachment)

- 안전 기지를 제공하는 제 2의 애착 관계에서 생애 초기에 주 양육자와의 관계 경험을 통해 형성되었던 불안정 애착 패턴이 안정 애착으로 변화할 수 있다.
- 심리치료에 주는 시사점 – 치료자와의 관계를 통해 안전 기지를 제공 받고 이 안에서 느껴서는 안 된다고 여겼던 것에 대해 느끼고, 알아서는 안 된다고 여겼던 것에 대해 알아보는 과정을 통해 자기가 변화되고 안정 애착을 획득한다.
- 애착 이론에 초점을 둔 심리치료는 – 관계를 통한 자기의 변화에 주목하는 심리치료 모델 중의 하나로, 궁극적으로 자기를 변화시키는 정서적 치유 과정이다(David Wallin, 2007).
- 애착 패턴 별 치료 목표 및 전략
 - 1) 무시형: 고립에서 친밀로(공감, 직면, 상호 주관성 이론 등)
 - 2) 양가형: 자신의 마음을 위한 자기 만들기(무력함의 패턴-그들이 알고 있는 것보다 더 많은 능력과 자원-과잉 보호는 금물; 분노와 혼란의 패턴-의존에 대한 두려움과 끝없는 욕구-공감과 한계 설정.)
 - 3) 혼란형: 안정에 대한 환자의 두려움 극복하기, 해리를 치료적으로 다루기, 정신적 요상 말로 표현하기

제시된 사례 속 대학원생은
어떤 애착유형에 해당할까?

수치정체감

참을 수 없는 존재의 부끄러움

심리학에게 물어봅니다.

- ▶ 발표 불안이 너무 심해요. 열심히 준비했지만 사람들 앞에 서면 머리가 하얘져요.
- ▶ 부당한 일을 당해도 말을 못해요. 머릿속에서는 논리적으로 말하는 상상을 하지만 너무 부끄럽고 창피해서 땅속으로 숨고 싶어요.
- ▶ 밖에서 천사라는 소리를 듣는데 집에만 오면 식구 들한테 불 같이 화를 내요.
- ▶ 저는 아무짝에도 쓸모 없는 사람이에요. 제 자신이 시궁창 같이 느껴져요...

수치심은?

- 타인에게 실제 혹은 가상의 부정적 판단을 받았다고 느낄 때 경험되는 **불쾌한 정서**
- 자신을 **부적절**하고 **무가치**하고 **무력**하게 느끼고 전체 자기를 부정적으로 평가함으로써 일어나는 고통스런 감정

수치심과 연결된 이차적 정서 반응은... 두려움, 비통함, 분노.

수치심의 직접적 유발요인 - 학대

- 1) 의도적 학대: 상대방에게 신체적/언어적/정신적 고통을 의도적으로 가하는 것
- 2) 비의도적 학대: 방임/방치--기본적 정서적 욕구의 충족 결핍

수치심 정체감의 메커니즘 :



수치심의 종류

- 1) 건전한 수치심: 개인이 의존하고 가치 있다 생각하는 집단에서 그 집단의 요구나 규범에 상응하지 못하는 자신을 발견할 때 느끼는 감정
- 2) 완벽주의적 수치심: 주양육자(정서적 불안정, 심리적 좌절 경험 중)에게 인정과 사랑을 받기 위해 주양육자가 암묵적으로 정한 기준에 따라 유아의 능력 또는 조절 범위를 넘어서는 행동을 하려고 하나 그에 미치지 못할 경우 수치심을 경험한다.
- 3) 귀속적 수치심: 자신이 속해 있는 환경에 대한 사회의 부정적 편견으로부터 야기되는 수치심. 사회적, 경제적, 인종적 혹은 종교적 편견이 강한 사회 속에서 생겨난다.
- 4) 독성 수치심: 사회적으로 비난을 받을 수 있는 행동을 하는 부모의 모습을 감추기 위해 이중적 도덕 판단이나 행동을 강요 받는 경우의 아동에게 나타나는 수치심. 예) 폭력적인 아빠, 가정에서만 알 수 있는 부모의 문제
- 5) 무수치심: 사회병리학적 성격을 지닌 사람들에게서 나타나는 수치심. 친밀감, 상호 호혜적/반복적 사랑을 나눌 애착 대상이 없었던 아동 → 타인 괴롭힘/상처를 주거나 사회 파괴적 행동을 하고도 죄의식/수치심을 느끼지 못하는. 예) 반사회성 성격장애

수치심 도피경로

- 1) 위축
- 2) 회피
- 3) 스스로를 공격하기
- 4) 타인을 공격하기

수치심에서 벗어나는 길

- 나약함, 의존성, 취약성과 화해하라.
- 자존감을 높여줄 수 있는 성공 경험, 성취 경험, 자신의 감정 인식 및 표현 경험, 자신의 의지에 따라 선택 및 결정하는 경험 등을 제공해주라.

수치심이 낳은 또 하나의 문제 - 중독

- 수치심과 연결된 다양한 부정적 정서를 달래기 위해 외부에 의존하는 것: 일/인터넷/완벽주의적 습관/ 종속습관 (타인의 기대에 자신을 종속시키는 것)/ 도피습관(술, 약물 등)/ 통제습관(타인 통제 → 거절 가능성 최소화)/ 의존 습관(다른 사람들은 다 나보다 잘났다)
- 중독에서 벗어나기 위해서는 중독의 뿌리 - 수치정체감을 다루어야.
- 수치스럽게 느껴지는 자기를 만나라! 수치감과 연결된 두려움, 분노, 좌절된 꿈과 화해하기

10장 삼의 폭풍 지나가기

: PTSD

● 10대 청소년) 뉴스를 접하면 우리 사회에는 너무나 끔찍한 일이 많이 일어나는 듯합니다. 도무지 무서워서 집 밖에 다니기가 어렵다는 생각도 듭니다. 끔찍한 사건을 겪은 사람들 얘기를 접하다 보면 저도 그런 일을 당하지 않을까 걱정됩니다. 그런데요... 심리적으로 매우 충격적인 사건을 겪은 사람들은 모두 상담이나 치료를 받아야 하는 것인가요? 시간이 지나면서 자연스럽게 나아지는 않을까요? 상담이나 치료가 필요한 지를 어떻게 판단하면 좋을까요?

● 베트남전 참전 군인) 거의 매일 악몽을 꿉니다. 눈에 매복해있는데 적군 전투기가 날아와 폭탄을 퍼붓고 총을 쏘아댔지요. 주변에 매복해있던 전우들이 폭탄을 맞고 머리가 날아가고 총에 맞아 눈에 거꾸러지는 모습을 목격했지요. 매일 밤 꿈에 전우들이 처참히 죽어가는 모습을 봅니다. 술에 취해 겨우 잠들었다가도 악몽 때문에 깨기 일쑤고 이 고통에서 잠시라도 해방감을 누리는 것은 오토바이를 타고 미친 듯이 하이웨이를 질주할 때 뿐 이예요.

심리학에게 물습니다.

영화 <사랑과 추억>

사랑과 추억

The Prince Of Tides, 1991

관람객? ★★★★★

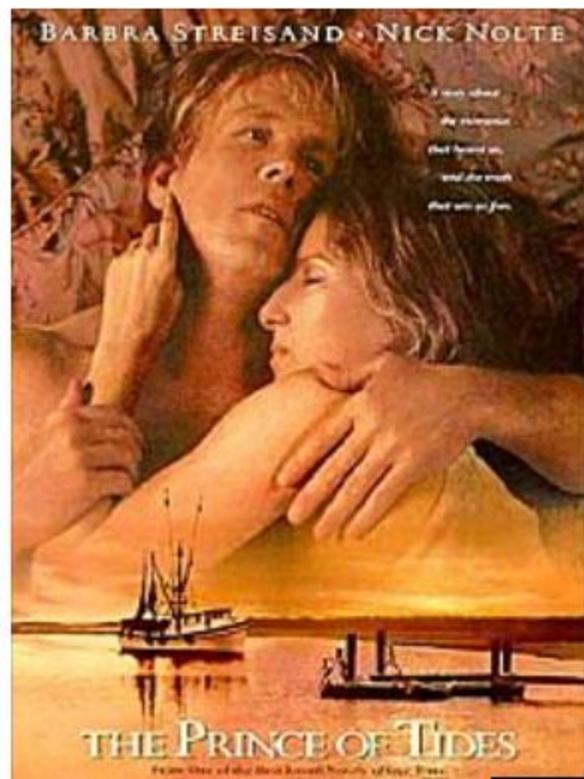
네티즌? ★★★★★ 8.62 내 평점 ★★★★★ 등록>

개요 드라마, 멜로/로맨스 | 미국 | 131분 | 1992.03.25 개봉

감독 바브라 스트라이샌드

출연 바브라 스트라이샌드(닥터 수잔 로웬스타인), 닉 놀테(톰 ... [더보기](#)>

등급 [국내] 청소년 관람불가 [해외] R ?



살면서 겪을 수도 있는 고통스러운(충격적인) 경험 - 인상.

우리는 인상에 대해서 얼마나 아는가?

- 어린이 학대와 방치
- 부모에게 내쳐진 경험
- 중요한 누군가에게 배신당한 경험
- 예상치 못한 갑작스런 사고

외상 및 스트레스 사건 관련 장애(DSM-5)

- 적응장애
- 외상 후 스트레스 장애: 침투 증상, 자극 회피, 인지왜곡, 과잉각성
- 급성 스트레스 장애
- 반응성 애착장애
- 탈억제 사회관계 장애

진단체계의 역할은?

진단체계에 포함되지 않은 질병이 있는가?

PTSD 관련 이론

- **스트레스 반응 이론:** 외상 경험의 수용과 통합 (5단계)
- **박살 난 가정 이론:** 신념체계가 파괴되어 경험되는 것
- **정서처리 이론:** 반복적 노출을 통한 통합, 지연된 노출법

외상 후 성장: 외상 경험 후, 이전의 심리기능/적응수준/삶에 대한 인식수준을 넘어서는 발달을 이루는 것.

- **외상 후 성장 과정:** 217p
- **외상 후 성장의 필수요소:** 의도적 반추(외상 사건을 의도적으로 떠올리고 회상하는 것.)
- **외상 경험의 재정립:** 자신의 narrative 완성해나가기

PTSD 극복하기

- ① **신뢰관계 활용하기**
- ② **인도적 반추:** 자기노출(글쓰기/말하기; 꿈일지; 자신과의 대화 등) 221p.
- ③ **충분한 애도**
- ④ **현재를 즐기기:** 지금을 사는 것, 소확행
- ⑤ **적응적 애도:** 슬픔에 압도되지 않은 상태에서 자신이 상실한 대상을 떠올리며 내적 작업을 하는 것. '이 사람을 소개합니다' '다시 만나서 반갑습니다' '감사편지' 등

11장 머리와 엉덩이 : Grit

심리학에게 물읍니다.

Q1. 공부할 때 중요한 신체 부위는 어디일까요? 머리 or 엉덩이??

Q2. (1990년) 프리미어 리그 선수 중 몇 월 출생이 가장 많을까?



손흥민



해리케인



버질 반다이크

교육학 분야 최근 연구:

지능/적성 등 인지적 특성 외에 태도/가치/동기 등과 같은 비인지적 특성(정의적 특성)의 중요성 강조.

TED 강연 _



Angela Duckworth:

- 학습을 지속하게 하는 개인의 성격적 특성 – Grit.
- 끈기(Grit) - 목표성취를 위한 장기적인 노력과 열정.
- 동기적/인지적/행동적 요인 포함하는 성격 특질.
- 난관과 역경에 좌절하지 않고 인내하며 목표를 향한 의욕을 불러일으킴.

끈기 관련 이론

1. 학습된 근면성 이론: 행동주의 학습이론가, 아이젠버거. “노고”

- 적절하게 주어지는 강화는 노고의 혐오적 속성을 감소시키고
- 노고에 대한 인내력 – 근면성을 강화한다.

2. 자기결정성 이론: 라이언과 데시. “내재적 동기”

- 어떤 외부 보상과 무관하게 그 일 자체를 위한 어떤 활동에 참여하도록 이끌릴 때.
- 심리적 성장, 자기실현 욕구 등의 기본적 심리적 욕구에 의해서 생겨나는 것.
- 내재적 동기를 지니고 흥미로운 일에 전념할 때 몰입이라는 독특한 긍정적 심리 상태를 경험함.

끈기를 함양하려면?

- 즐거운/ 좋아하는/ 내가 가치를 두는 일을 찾으라
- 꾸준히 연습하라
- 목적을 떠올려라 (지금 하는 일이 왜 중요한지? 개인의 흥미+타인의 안녕/행복)
- 희망을 가지라

성장 마인드셋 (Growth Mindset)을 장착하기 위해서는:

결과가 아닌 과정, 즉 노력에 대한 칭찬이 필요하다!!