



행복한 가정 만들기

자기발견, 강점 및 취약점

[4가지 선호경향]

외향(Extraversion: E)

- 외부세계의 사람이나 사물에 에너지를 사용

에너지 방향
(Energy)

내향(Introversion: I)

- 내부세계의 개념이나 아이디어에 에너지를 사용

감각(Sensing: S)

- 오감을 통한 사실이나 사건을 더 잘 인식

인식기능
(Information)

직관(Intuition: N)

- 사실, 사건 이면의 의미나 관계, 가능성을 더 잘 인식

[4가지 선호경향]

사고 (Thinking: T)

- 사고를 통한 논리적 근거를 바탕으로 판단

판단기능
(Decision Making)

감정 (Feeling: F)

- 정서를 통한 사람과의 관계나 상황을 고려한 판단

판단 (Judging: J)

- 외부세계에 대하여 빨리 판단, 결정하려 함

생활양식
(Life Style)

인식 (Perceiving: P)

- 정보 자체에 관심이 많고 새로운 변화에 적응적임

[태도지표]

- 에너지 방향을 나타내는 외향과 내향(E-I),
- 외부세계에 대처하는 생활양식인 인식과 판단(J-P)의 조합으로 구성

[태도지표]

① I-J: 결정지향적 내향형

- 내관적이고 인내
- 의사가 확고하여 쉽게 믿거나 쉽게 변하지 않음

② I-P: 적응력 있는 내향형

- 내관적이고 작은 일에도 적응을 잘 함
- 중요한 문제에는 확고해서 쉽게 움직이려 하지 않음

[태도지표]

③ E-P: 적응력 있는 외향형

- 탐험 및 활동적
- 에너지 충만
- 사교적, 다양한 경험 추구

④ E-J: 결정지향적 외향형

- 추진력, 민첩성
- 술선수범, 일 처리에 있어 주도적 입장

[사분할]

- 에너지 방향을 나타내는 외향과 내향(E-I),
- 인식기능인 감각과 직관(S-N)의 조합으로 구성

[사분할]

① IS: 사려 깊은 현실가 유형

- 유지/보존
- 어떤 아이디어든지 사실을 통해 입증 선호
- 신중, 차분, 실제적/사실적 문제 선호

② IN: 사려 깊은 개혁가형

- 가장 비실용적
- 학문적

[사분할]

③ ES: 행동지향적인 현실가 유형

- 가장 실용적인 유형
- 유용하게 적용할 수 있는 현실적 학습 효과 가장 좋음

④ EN: 행동지향적인 개혁가 유형

- 가능성을 바라보는 변화추구자
- 관심의 폭이 넓음
- 새로운 양식과 관계 찾기 선호

[심리기능]

1. 개인의 외부와 상호작용 있어, 그 개인의 고유한 반응양식
2. 일관된 내재적 심리경향
3. 인식기능과 판단기능

[심리기능별 분류]

① ST기능: 사실적/실질적 유형

- 리더십: 실질적 관료형(보수적)
- 관심의 초점: 현재/사실
- 적응경향: 사실과 경험을 적용하는 경향(실제적/분석적)
- 능력 및 범위: 구체적 사실에 대한 냉철한 분석이 요구되는 분야
- 가치관: 성실, 근면, 책임감, 전통
- 적성분야: 응용과학, 상업, 행정, 은행, 법률, 건축, 회계, 사무

[심리기능별 분류]

② SF 기능: 동정적/우호적 유형

- 리더십: 온정적 가족형 (보수적)
- 관심의 초점: 현재/사실
- 적응경향: 매일 사람들의 관심사를 접하는 상황 (동정적/우호적)
- 능력 및 범위: 인간을 위한 현실적 원조와 서비스
- 가치관: 헌신, 인화, 책임, 화해
- 적성분야: 봉사, 의료, 교직, 판매, 외무, 사무 (ISF-), 섭외 (ESF-)

[심리기능별 분류]

③ NF 기능: 열정적/통찰적 유형

- 리더십: 유기적 적응형(활성적)
- 관심의 초점: 미래/가능성
- 적응경향: 사람들의 열망을 이해하는 상황(열정적/통찰적)
- 능력 및 범위: 인간이해와 커뮤니케이션
- 가치관: 열성, 통찰, 인화, 성장
- 적성분야: 행동과학, 문학, 예술, 의료, 교직, 조사연구, 인력개발, 종교

[심리기능별 분류]

④ NT 기능: 논리적, 창의적인 유형

- 리더십: 논리적 추진형(활성적)
- 관심의 초점: 미래, 가능성
- 적응경향: 이론적인 개념을 발달시키는 상황(논리적, 분석적)
- 능력 및 범위: 논리적이고 기술적인 발전
- 가치관: 독창성, 새로운 아이디어 비전
- 적성분야: 순수과학, 조사연구, 법률, 컴퓨터, 기술, 공학, 프로그램 분석

[기질]

1. 개인의 가시적인 행동 속에 내재하는 패턴의 일관성
2. 행동 하나하나마다 서명을 하거나 지문을 찍어 놓은 것 같은 그 사람의 흔적

[기질]

① SJ 기질: 보호자적 기질

- 안정 지향
- 소속감 중요
- 책임감, 성실성, 의무, 전통주의자, 봉사 중시
- 위계질서 존중, 경험과 체득, 책임 완수의 욕구

[기질]

② SP 기질: 장인(예술가) 기질

- 자유스러움
- 충동적, 스스럼없고 자발적, 흥취와 자극
- 현재에 몰입 능력, 행동적이며 용감함
- 도구 사용의 숙련성,
- 절충과 적응, 자극을 찾음
- 협상가, 실천 중시
- 강한 인상을 주고자 하는 욕구

[기질]

③ NF 기질: 이상가적 기질

- 성장 지향
- 의미와 심사숙고
- 타인 가르치기, 더 나은 세상 만들기, 자아실현
- 진실 중시
- 잠재력 개발, 실존적, 자아실현의 욕구

[기질]

④ NT 기질: 합리적 기질

- 지식 지향/추구
- 자질 향상, 초자연적인 힘, 지적임
- 비전 중시
- 이론적, 논리적
- 자신감 실현의 욕구

[유형별 별칭]

외향형	내향형
주연배우	조연배우
감각형	직관형
안전제일	아이디어 제조기
사고형	감정형
근본주의자	사해동포주의자
판단형	인식형
테라바이트급 컴퓨터	강태공

[심리기능의 위계와 특징]

1. 주기능: 의식적으로 가장 선호, 개인성격의 핵심
2. 부기능: 주기능과의 상보적 역할
3. 3차기능: 의식과 무의식의 사다리 역할, 부기능의 반대기능
4. 열등기능: 무의식 차원에서 미분화되어 덜 발달, 주기능의 반대기능

[심리기능의 위계(예)]

- ISTJ

주기능 Si, 부기능 Te, 3차기능 F, 열등기능 Ne

- ENTP

주기능 Ne, 부기능 Ti, 3차기능 F, 열등기능 Si

[반대선호와의 효율적 상호작용]

내향형 ⇨ 외향형

1. 대화할 때, 특히 중요한 이야기를 할 때는 힘 있게, 열정적으로 하려고 애써야 한다.
2. 될 수 있는 한 뚝을 들이지 않아야 한다.
3. 외향형으로 하여금 마음대로 자기 생각을 표현할 수 있도록 해주어야 한다. 생각을 말로 표현하지 못하게 하면 생각하는기가 어렵다.

[반대선호와의 효율적 상호작용]

외향형 ⇨ 내향형

1. 많은 표현과 활력 자체가 내향형에게 부담스러울 수 있다는 것을 기억하라
2. 무언가를 물을 때는 즉각적인 반응을 기대하기보다는 먼저 생각할 시간을 주어라
3. 내향형이 당신을 알고 신뢰하는 데는 시간이 필요하다는 것을 염두에 두라

[반대선호와의 효율적 상호작용]

[직관형 ⇨ 감각형]

1. 사실을 진술할 때는 명료하게, 직접적으로 그리고 일정한 틀에 맞춰 이야기하라.
2. 많은 정보를 주려 하지 말고, 당면한 문제를 구체적이고 직접적으로 말하라.
3. 어떤 프로젝트의 가치에 대해 감각형을 설득하고자 할 때엔 일의 현실성과 실제적 효과를 보여주라. 예를 들어주면 쉽게 이해한다.
4. 어떤 변화를 시도하고자 할 때에는 그 변화가 기존의 방식에서 조금씩 바뀌어 온 것이지, 결코 전면적인 변화가 아니라는 것을 보여주라. 감각형은 이미 이루어져 있는 상태를 존중한다.

[반대선호와의 효율적 상호작용]

감각형 ⇨ 직관형

1. 가능한 한 그들의 창조적 상상력을 높이 평가해주라.
2. 각론이 총론과 어떤 관련이 있으며, 미식적인 것인 거시적인 것과 어떻게 연관되는지, 또 세부업무는 전체 일에 어떤 영향을 미치는지 보여주라.
3. 직관형에게 지금 당면한 과제에 참여하게 만들려면, 이 일이 앞으로 얼마나 많은 가능성을 수반할 것인지에 대해 생각해보게 한다.

[반대선호와의 효율적 상호작용]

감정형 ⇨ 사고형

1. 침착하고 객관적인 자세를 취하려 노력하며, 감정 표현이 많아질수록 사고형은 개관적 판단의 근거를 얻지 못해 당황할 것이다.
2. 사고형이라 감정표현을 감지하지 못하는 것은 아니지만, 사고형은 실제적인 방법으로 보여지는 사랑을 더 잘 감지한다.
3. 대화할 때는 감정형 자신의 감정도 그들의 사고만큼 비중 있는 하나의 현실임을 이야기해주는 것이 좋다.

[반대선호와의 효율적 상호작용]

[사고형 ⇨ 감정형]

1. 의사소통을 할 때에는 용건을 처리하기 전에 먼저 인간관계를 수립하는 것이 중요하다.
2. 대화할 때, 더욱 정서적으로 대하려고 노력하자.
3. 감정형에게 대화란 단순히 정보를 나누는 것이 아니라, 마음을 나누는 것이다.

[반대선호와의 효율적 상호작용]

[인식형 ⇨ 판단형]

1. 대화하기 전에 의사결정을 할 준비를 하고 있어야 한다.
2. 판단형과 함께 어떤 일을 계획했는데, 만약 일정을 변경할 경우가 생기면 반드시 이에 대해 먼저 알려주라.
3. 판단형은 다가올 상황에 대해 사전에 알기를 원한다.

[반대선호와의 효율적 상호작용]

판단형 ⇨ 인식형

1. 인식형과 어떤 일정을 정할 때는 판단형의 시간표보다 여유 있는 시간배정을 하라.
2. 인식형은 상황의 변화에 따라 유연성 있게 대처하는 것을 자연스러워 한다는 것을 명심하라.
3. 마지막 순간에 변경 사항이 있을 수 있다는 것을 예상하고, 또 그것을 허용하는 분위기에 서 의사결정을 하려고 노력하라.

[유형발달 과정]

1. 출생 → 청년기: 선호하는 기능을 주로 사용(전문화)
2. 중년기 이후 → 노년기: 덜 선호하는 기능을 적절히 발달시켜 사용(일반화)

[환경의 영향]

1. 선천적 경향 실현의 긍정적/지지적 역할
2. 유형발달 저지
3. 유형변조: 환경적 요인에 의해 선천적 기능이 아닌 그 반대의 기능을 사용
4. 이 경우 만족감/유능감 저하
5. 환경적 요인: 부모, 교육, 생활배경, 성별, 문화적 가치, 직업

자기발견, 의사소통유형

[의사소통유형 검사지]

* 다음 글을 읽고 자신에게 해당하는 문항의 괄호 안에 0를 하시오.

- A. 나는 상대방이 불편하게 보이면 비위를 맞추려고 한다.()
- B. 나는 일이 잘못되었을 때 자주 상대방의 탓으로 돌린다.()
- C. 나는 무슨 일이든지 조목조목 따지는 편이다.()
- D. 나는 생각이 자주 바뀌고 동시에 여러 가지 행동을 하는 편이다.()
- E. 나는 타인의 평가에 구애받지 않고 내 의견을 말한다.()
- A. 나는 관계나 일이 잘못되었을 때 자주 내 탓으로 돌린다.()
- B. 나는 다른 사람들의 의견을 무시하고 내 의견을 주장하는 편이다.()
- C. 나는 이성적이고 차분하며 냉정하게 생각한다.()
- D. 나는 다른 사람로부터 정신이 없거나 산만하다는 소리를 듣는다.()
- E. 나는 부정적인 감정도 솔직하게 표현한다.()
- A. 나는 지나치게 남을 의식해서 나의 생각이나 감정을 표현하는 것을 두려워한다.()
- B. 나는 내 의견이 받아들여지지 않으면 화가 나서 언성을 높인다.()
- C. 나는 나의 견해를 분명하게 표현하기 위해 객관적인 자료를 자주 인용한다.()
- D. 나는 상황에 적절하지 못한 말이나 행동을 자주하고 탄전을 피우는 편이다.()
- E. 나는 다른 사람이 내게 부탁을 할 때 내가 원하지 않으면 거절한다.()
- A. 나는 사람들의 얼굴 표정, 감정, 말투에 신경을 많이 쓴다.()
- B. 나는 타인의 결점이나 잘못을 잘 찾아내어 비판한다.()
- C. 나는 실수하지 않으려고 애를 쓰는 편이다.()
- D. 나는 곤란하거나 난처할 때는 농담이나 유머로 그 상황을 바꾸려 하는 편이다.()
- E. 나는 나 자신에 대해 편안하게 느낀다.()

- A. 나는 타인을 배려하고 잘 돌보아주는 편이다.()
- B. 나는 명령적이고 지시적인 말투를 자주 사용하기 때문에 상대가 공격받았다는 느낌을 받을 때가 있다.
- C. 나는 불편한 상황을 그대로 넘기지 못하고 시시비비를 따지는 편이다.()
- D. 나는 불편한 상황에서는 안절부절못하거나 가만히 있지를 못한다.()
- E. 나는 모험하는 것을 두려워하지 않는다.()
- A. 나는 다른 사람들이 나를 싫어할까 두려워서 위축되거나 불안을 느낄 때가 많다.()
- B. 나는 사소한 일에도 잘 흥분하거나 화를 낸다.()
- C. 나는 현명하고 침착하지만 냉정하다는 말을 자주 듣는다.()
- D. 나는 한 주제에 집중하기 보다는 화제를 자주 바꾼다.()
- E. 나는 다양한 경험에 개방적이다.()
- A. 나는 타인의 요청을 거절하지 못하는 편이다.()
- B. 나는 자주 근육이 긴장되고 목이 뻣뻣하며 혈압이 오르는 것을 느끼곤 한다.()
- C. 나는 나의 감정을 표현하는 것이 힘들고, 혼자인 느낌이 들 때가 많다.()
- D. 나는 분위기가 침체되거나 지루해지면 분위기를 바꾸려한다.()
- E. 나는 나만의 독특한 개성을 존중한다.()
- A. 나는 나 자신이 가치가 없는 것 같아 우울하게 느껴질 때가 많다.()
- B. 나는 타인으로부터 비판적이거나 융통성이 없다는 말을 자주 듣기도 한다.()
- C. 나는 목소리가 단조롭고 무표정하며 경직된 자세를 취하는 편이다.()
- D. 나는 불안하면 호흡이 고르지 못하고 머리가 어지러운 경험을 하기도 한다.()
- E. 나는 누가 나의 의견에 반대해도 감정이 상하지 않는다.()

A. 회유형

회유형은 자신의 내적 감정이나 생각을 무시하고 타인의 비위에 맞추려는 성향을 말한다. 그러하기에 다른 사람들의 의견에 동조하고 저자세를 취하며, 사죄와 변명을 하는 등 지나치게 착한 행동을 보인다. 이러한 성향으로 인해 회유형의 대처방식을 보이는 내담자는 소화기관의 장애나 편두통의 질병을 호소할 수 있다. 이들의 자원은 돌봄, 양육적임과 예민성이다.

B. 비난형

비난형은 회유형과 정반대유형으로 타인을 무시하는 성향을 보인다. 비난형은 자신이 힘이 있고 강한 사람을 다른 사람이 인식하게 하려고 노력하며, 타인의 말이나 행동은 비난하고 통제하며 명령하는데 외면적으로는 공격적인 행동을 보이나 내면적으로는 자신이 소외되어 있으며 외로운 실패자라고 느낀다. 회유형이 자신을 굴복시키는 것과는 상대적으로 비난형은 계속해서 잘못을 찾아내고, 상대방의 요청을 거절하는 경향이 있다. 비난하는 사람은 호흡이 빠르고 얇으며 근육과 내장기관들은 긴장해 있고, 혈압이 올라가는 등의 심리적 반응을 보이므로 비난형의 내담자는 근육 긴장, 요통, 긴장성 두통과 같은 신체적 증상을 보인다. 또한 편집증과 고혈압과 같은 혈액순환장애를 보일 수 있다. 이들의 자원은 주장성, 지도력 그리고 에너지이다.

C. 초이성형

초이성형은 자신과 타인 모두를 무시하고 상황만을 중시한다. 규칙과 옳은 것만을 절대시하는 극단적인 객관성을 보인다. 또한 매우 완고하고 냉담한 자세를 취하고 독재적인 행동을 한다. 그러나 내면적으로는 쉽게 상처받고 소외감을 느낀다. 초이성형은 의사소통을 할 때 가능한 한 결함 없이 말하고 생각하려고 하며, 아주 자세히 말하고, 길게 설명한다. 듣는 사람이 이해를 못해도 상관하지 않으며 자신의 견

해를 뒷받침하기 위해 조사 자료를 인용함으로써 자신이 항상 옳다는 것을 증명하기를 원한다. 이러한 성향으로 우울증, 강박증, 사회적 철회등과 같은 심리적 증상과 암, 심장마비와 같은 신체적 증상이 나타날 수 있다. 이들의 자원은 지성, 세부사항에 대한 주의 집중과 문제해결능력이다.

D. 산만형

산만형은 초이성형과는 반대의 것으로 자신, 타인, 상황 모두를 무시한다. 따라서 접촉하기가 가장 어려운 유형이다. 산만형은 위협을 무시하고, 마치 위협이 존재하지 않는 것 같이 행동하므로 주의를 혼란시킨다. 또한 행동과 말은 다른 사람의 행동이나 말과는 무관하기 때문에 말이 되지 않는 이야기를 하며, 정서적으로 매우 혼란스러운 상태를 보이고, 매우 산만한 행동을 보인다. 내면적으로는 아무도 나를 걱정해주지 않으며, 나를 받아들이는 곳이 없다고 생각하여 무서운 고독감과 자신의 무가치함을 느낀다. 신경성 장애, 위장장애, 편두통 등의 질병을 보일 수 있다. 이들의 자원은 유머, 자발성, 창조성, 재미있음과 융통성이다.

E. 일치형

의사소통의 내용과 내면의 감정이 일치하는 것을 말한다. 매우 진솔한 의사소통을 하며, 알아차린 감정이 단어를 정확하며 적절하게 표현된다. 매우 생동적이고 창조적이며, 독특하고 유능한 행동양식을 보인다. 일치적으로 반응하는 것은 다른 사람이나 상황을 조정하거나, 자신을 방어하며 다른 사람을 무시하려는 목적이 있는 것이 아니라, 진정으로 자기 자신이 되어, 다른 사람과 관계를 갖고 접촉하며, 직접적으로 사람과 연결을 맺는 것을 의미한다. 일치형의 사람은 높은 자기 가치감을 갖고 있으며, 심리적으로나 신체적으로 건강한 상태에 있다. 일치형의 자원은 높은 자아 존중감이다.

자기발견, 자아분화

[자아분화 척도]

다음의 문항들을 잘 읽고 자신의 특성과 어느 정도 일치하는지를 표시하시길 바랍니다. 최근 2년 동안의 전반적인 행동, 경험 및 의견을 묻는 문항입니다.

답변: ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 그렇다 ④ 아주 그렇다

문 항	①	②	③	④
1. 나는 중요한 일을 결정을 내릴 때 마음 내키는 대로 결정하는 일이 많다.				
2. 나는 말부터 해놓고 나중에 가서 그 말을 후회하는 일이 많다.				
3. 나는 화가 나면 물불을 가리지 않고 행동하는 편이다.				
4. 나는 욕을 하고 무엇이든지 부수고 싶은 충동을 느낀다.				
5. 나는 다른 사람들과의 싸움에 잘 말려드는 편이다.				
6. 나는 대수롭지 않은 일에도 화를 잘 내는 편이다.				
7. 내 말이나 의견이 남의 비판을 받으면 즉시 바꾼다.				
8. 내 계획이 주위 사람의 인정을 받지 못하면 잘 바꾼다.				
9. 나는 비교적 내 감정을 잘 통제하는 편이다.				
10. 나는 남이 지적할 때보다 내가 틀렸다고 여길 때 의견을 더 잘 따른다.				
11. 나는 대다수 사람들의 의견보다 내 의견을 더 중시한다.				
12. 논쟁이 일더라도 필요할 때에는 내 주장을 굽히지 않는다.				
13. 주위의 말을 참작은 해도 어디까지나 내 소신에 따라 결정한다.				

[채점]

- 1~8번까지는 자신이 정한 답의 번호가 점수입니다.
- 그리고 9 ~ 13번까지는 점수가 반대로 매겨집니다.
- ① 전혀 아니다(4점), ② 아니다(3점), ③ 그렇다(2점), ④ 아주 그렇다(1점)
- 총점
 - A 수준(4 ~ 18점)
 - B 수준(19 ~ 36점)
 - C 수준(36 ~ 46점)
 - D 수준(46 ~ 52점)

[해석]

- 점수가 낮을수록 융합이며, 높을수록 분화된 것이다.
- 융합인 경우, 나의 자아수준이 낮은 단계이다. 예를 들어, 나와 타인의 구분이 명확하지 않아 가족을 하나의 덩어리, 융합된 것으로 느끼는 상태이다. 반대로 분화될수록 자아정체감이 높은 상태이다.
- A 수준: 인정받고 싶은 충동이 크고, 불안이 심하여 망상증, 우울증이 오기 쉽다. 때로는 정신적인 치료를 요구하기도 한다.
- B 수준: 타인의 영향을 많이 받는다. 거짓 자아가 높고, 감정 조절에서 어려움을 자주 느낀다. 학습이나 심신 수련, 명상 등을 통하여 상위 수준으로 진입이 매우 용이하다.
- C 수준: 지적 기능이 크다. 감정, 이성 조절이 쉬우며, 타인과의 갈등에서 회복이 빠르다. 일반인의 최고 단계라고 보아도 무방하다.
- D 수준: 자신의 내적 관점이 자유로우며, 동시에 타인에 대한 배려와 귀를 기울일 줄 안다. 최상의 리더십을 보유한 사람이라고 볼 수 있다. 보편적으로 일반인에게서는 보기 어렵고, 깊은 심신 성숙을 이룬 종교인들에게서 보인다.

[분화/융합의 특징]

- 분화된 사람은 사고와 감정이 균형
- 자제력과 객관적 사고 기능을 가짐
- 다른 사람과 친밀과 정서적 접촉을 하면서도 확고한 자아 정체감과 독립성을 유지
- 반면, 분화되지 않는 사람은 감정으로부터 사고를 구별하기 어려움
- 객관적 사고나 자제력이 부족
- 다른 사람과 융합하려는 경향
- 감정과 사고 사이의 융합이 클수록 다른 사람의 정서적 반응에 쉽게 추종
- 이성보다는 감정에 의한 의사 결정
- 정서적 융합은 분화와 대비되는 개념
- 융합된 사람은 확신과 신념을 고수하지 못하고 남의 인정을 추구하며, 외부 규준이나 다른 사람의 요구에 민감하게 반응하고 의존적

[자아분화지수]

자아분화지수(점수) = (총점 ÷ 52) × 100

◎ 0-25점

- 주위 사람들의 감정이나 반응에 민감하고 의존적이다.
- 자아 분화 수준이 낮은 사람들은 대인 관계를 오랫동안 지속하는 것이 어렵다.
- 긴장이나, 스트레스 상황에 적응하지 못하며 타인에게 심한 정서적 애착을 보이고, 욕구가 충족되지 못할 때 불안해한다.
- 가장 낮은 수준으로 가족 및 다른 사람에게 정서적으로 융합되어 감정적이며, 자신의 사고가 침잠되어 있다.
- 삶의 에너지가 대부분 다른 사람의 인정을 받고자하는 욕구의 불충족에 따른 정서적 반응에 소모되고 대체로 불안정도가 높다.
- 긴장이나 불안, 스트레스 상황에서 사고 기능이 감정 기능에 의해 지배 당하고 다른 사람에게 상처 받기 쉽다.

◎ 25-50점

- 자기 신념과 의견은 있으나 긴장과 스트레스 상황에서는 영향을 받아 쉽게 변화한다.
- 생활은 관계 지향적이고, 대부분의 에너지는 사랑과 인정을 받기 위해 사용하고, 자기 존중은 다른 사람에게 달려있다.
- 이는 타인이 인정해주면 자신이 괜찮은 사람인 것 같고, 타인이 인정해주지 않으면 형편없는 사람으로 여긴다는 것이다.
- 그들은 감정 표현에 예민하고, 다른 사람의 분위기, 표현, 자세를 해석하는데 예민하고, 감정의 직접적인 표현, 충동적인 행동으로 반응한다.
- 증상과 문제는 관계 체계가 균형을 상실할 때 발생하며, 신체적 질병, 정신적 질병, 사회적 역기능의 문제 등을 일으킬 수 있다.
- 그들의 정서적 질병은 신경질적으로 내면화된 문제, 우울증 그리고 행동과 성격장애 문제 등으로 나타날 수 있다.
- 낮은 자아 분화 수준으로 융합의 정도가 심하지 않으나 관계 지향적이다.
- 대부분의 에너지는 다른 사람의 인정을 받기 위하여 사용되고 자신의 가치를 다른 사

람의 평가와 인정에 의존한다.

- 다른 사람이나 집단에 자신을 맡기고 쉽게 영향을 받는다.
- 전 단계와의 차이점은 더 분화될 수 있는 잠재력을 가지고 있다는 것이다.

◎ 50-75점

- 보통 자아 분화 수준으로 스트레스가 발생해도 감정에 지배당하지 않을 만큼 사고가 충분히 발달되어 있다.
- 자의식이 잘 발달되어 있어, 자율적이고 독립적으로 의사 결정을 한다.
- 다른 사람과 융합되지 않으면서 밀접한 관계를 유지하고 목표 지향적인 활동을 한다.

◎ 75-100점

- 높은 자아 분화 수준으로 사고와 감정이 분리되어 있고, 높은 수준의 독립성을 가지며 거의 완전한 성숙 수준에 이릅니다.
- 특히, 95점 이상은 현실적으로 드물며, 하나의 가상적이고 이론적 상태다.
- 이 75-95점 정도는 자신의 가치관의 신념이 뚜렷하고, 다른 사람의 관점에 귀 기울일 줄 알고, 다른 사람의 비난이나 칭찬에 좌우되지 않고, 자신과 타인에 대한 기대가 현실적이고 적절한 현실감과 이상에 대한 예민한 감각 가지고 있다.



행복한 가정 만들기

Good Start

1. 만족/불만족한 마음의 원천은?

- 우리 주위에는, 자녀들이 원하는 것을 어디까지, 어떻게 들어줘야 하는지에 대해 궁금해 하는 부모들이 의외로 많음
- 애들이 무엇을 해달라고, 특히 다른 사람들 앞에서 떼를 쓰면, 창피하고 당황해 어찌할 바를 모르고, 마지못해 들어줌
- 보통은 말로 달래다가 안 되면 언어적 · 물리적 폭력 행사

1. 만족/불만족한 마음의 원천은?

- 아이가 성장하면서 그 원하는 것들(wants)의 특성이 서서히 변화
- 사람은 태어나서 죽을 때까지 세 단계를 거치면서 무엇을 원하게 됨
- 태어나서는 생존의 차원에서 무엇을 아주 많이 원하는데, 이것을 'Need(N)'라고 함
- 그 대표적인 것이 음식과 사랑으로서의 엄마의 젖, 부모의 인정/지지/칭찬 등임

1. 만족/불만족한 마음의 원천은?

- 그 원함이 충족되어야 '만' 다음 단계, 즉 'Wish/Desire(W/D)'로 넘어갈 수 있음
- 이 W/D 단계에서 아이들은, 그 원하는 것이 불가능할 수 있다는 것을 알고 있기는 하지만, 그럼에도 원하고 바람
- 이를테면, 아이가 안 된다는 것을 알고 있는 것 같은데, 때를 쓰면서 무엇을 요구할 때임
- 마지막 단계는 'Self-Control(S-C)'로, 내가 원하는 것이 불가능할 수 있다는 것을 알기도 하고 그것을 통제할 수도 있음
- 사실 이 단계에 이른 사람을 우리는 성숙하고 건강하다고 말함

1. 만족/불만족한 마음의 원천은?

- 자녀가 그 무엇을 원할 때마다 부모는 어떻게 대처해야 하는가?
- 첫째, 우리 아이가 원하는 것의 정체가 N인지, W/D인지를 확인해야 한다.
- 아직 본능적 욕구가 충족되어야 하는 N단계에 있는데, 무조건 그 바람을 참으라고 하는 것은 무리다.
- 때문에, 아이가 사랑이나 인정, 지지 등을 원하면 ‘무조건’ 들어주어야 한다.

1. 만족/불만족한 마음의 원천은?

- 만약 W/D 단계에 있다면 부모로서는 아이의 마음을 달래줄 지혜가 필요하다.
- 왜냐하면 이 단계에서는 아이가 자신의 바람이 불가능할 수도 있다는 것을 알고 있기 때문이다.
- 그렇지만, 지금은 온통 그것을 원하는 마음뿐이라는 점을 확실히 헤아려주어야 한다.
- 하고 싶고, 가지고 싶은 쪽으로 마음은 온통 가 있는데, 이를 억지로 우격다짐으로 한다고 해서 그 마음이 가라앉는 것이 아니다.
- 그 때는 그 마음을 먼저 헤아려주고 보듬어주어야 한다.
- 시간이 걸리지만, 그 마음이 좀 진정이 되면, 왜 그 원하는 것이 가능하지 않은지에 대해 조곤조곤 합리적으로 설명해줄 필요가 있다.
- 완전하지는 않지만, 아이도 부모의 이야기에 고개를 끄덕일 것이다.

1. 만족/불만족한 마음의 원천은?

- 셋째, W/D단계에서 아이가 원하는 것과 부모가 원하는 것을 서로 교환하는 것은 바람직스럽지 않다.
- 이를테면, 많은 부모들이 아이의 요구 사항과 공부를 바꾸는 식으로 문제를 해결하려고 한다.
- 이것은 교각살우(矯角殺牛)다.
- 아이는 자기가 원하는 것을 얻기 위해 공부를 할 수밖에 없는데, 그렇게 하는 공부는 형식적이고 지겨운 것이 된다.
- 그 원하는 것에 온통 마음이 가 있기 때문에, 공부에 집중할 수도 없고 대충대충 하기 마련이다.
- 공부가 목적이 아닌, 수단이 되면 그 아이에게는 두고두고 공부를 왜 해야 하는지에 대한 목적의식이 약할 수밖에 없게 된다.

1. 만족/불만족한 마음의 원천은?

- 아이가 S-C단계에 이를 때까지는 부모의 무한인내를 요구한다.
- 그럼에도 부모들에게는 복음의 메시지가 있다.
- 아이들에게는 충족의 포화점이 있기 때문에, 자신이 이만하면 내가 원하던 것이 충족되었다고 하면 그 다음 단계로 넘어간다.
- 여기서 부모의 덕목은 기다림이다.

1. 만족/불만족한 마음의 원천은?

- 어떤 아이는 좀 빨리, 어떤 아이는 좀 더디게 다음 단계로 넘어갈 것이다.
- 억지를 부려서 될 일이 아니다.
- 위니컷은 부모가 아이의 바람에 대해 '자연스럽게' 적응하길 권한다.
- 우리 아이가 계속 N 단계에 있을까 봐 두려워하기보다는 그 충족의 포화점을 믿고 기다려보면 어떨까?

2. 성공/좌절의 마음의 원천은?

- 우리 주위에는 젓먹이기와 젓떼기에 대해 오해하거나, 잘 모르는 경우가 많은 것 같다.
- 보고 배운 대로 먹이고 떼면 되지, 그 의미까지 알 필요가 있느냐고 반문할 수도 있다.
- 그 의미를 제대로 알고, 먹이고, 떼면, ‘시작이 반’이라고 자녀의 심리적 발달에 든든한 기초를 닦고, 허투루 키우지 않게 될 것이다.
- 위니컷은, 젓먹이기와 젓떼기의 의미에 대해 우리에게 시사 하는 바가 많다.
- 무심코 먹이고, 떼는 것 같지만, 초기 단계에서의 이것은 그 의미가 대단히 중요하다.

2. 성공/좌절의 마음의 원천은?

- 첫째, 젖먹이기는 자녀에게 생존에 절대 필요한 음식뿐만 아니라, 감정적으로 발달하는데 필수적이고 본질적인 심리적 · 감정적 환경을 제공하게 된다.
- 엄마는, 아이가 원하는 음식을 사랑/따뜻함(the Love/Warmth: L/W)로 채워주게 된다.
- 이 채워짐이 젖먹이기이고, 이는 자녀를 신체적 · 정서적으로 발달시키는데 아주 중요한 의미를 가지는 경험이고 사건이다.

2. 성공/좌절의 마음의 원천은?

- 둘째, 젖먹이기를 통해 충분히 채워진 아이는, 세상(=엄마)이 내가 원하는 것과 욕구하는 것을 담아 줄 수 있다는 믿음을 발전시키게 된다.
- 아이가 태어나 제일 먼저 만나는 사람이 엄마, 즉 처음으로 만나는 세상이다.
- 이런 의미에서 엄마는 자녀에게 세상을 처음으로 소개(the Introduction: I)하게 된다.
- 젖먹이기로 엄마 표 사랑/따뜻함이 채워지면, 그 자녀는 엄마, 즉 세상을 믿게 된다.
- 젖먹이기를 거치면서 자녀는 '채워짐-믿음'을 경험하게 된다.

2. 성공/좌절의 마음의 원천은?

- 셋째, 채워짐과 믿음으로만 자녀를 키운다면, 그 아이는 온통 착각 속에서 이 세상을 살아갈 것이다.
- 아이는 자기가 원하면 다 되는 것으로 착각에 빠질 수도 있다.
- 그래서 이를 깨뜨려줄 환멸 (the Disillusion: D)의 과정이 필요한데, 그것이 젖떼기다.
- 이를 통해 지금까지 엄마 표 사랑/따뜻함으로 채워졌던 것이 더 이상 채워지지 않게 된다.
- 아이는, 내가 절실히 원하더라도 채워지지 않는 결핍의 상태도 있다는 것을 경험하게 된다.

2. 성공/좌절의 마음의 원천은?

- 충분한 젖먹이기와 적절한 젖떼기는 자녀를 균형적이고, 건강하게, 만족스럽게 발달하게 만들기 때문에 아이의 심리적 발달에 큰 의미가 있는 사건과 경험으로 본다.
- 채워짐-채워지지 않음, 신뢰-불신, 이 둘이 조화를 이루도록 해주는 것이 젖먹이기와 젖떼기이다.
- 우리는 위니콧의 주장에서 다음의 세 가지 통찰력을 얻을 수 있을 것이다.

2. 성공/좌절의 마음의 원천은?

- 첫째, 젖먹이기는 생후 몇 개월 사이에 끝난다.
- 그럼에도 엄마 표 사랑/따뜻함을 통한 채워짐은 유아기부터 청소년기까지 지속적으로 이어질 필요가 있다.
- 그러면 자녀는 세상에서 힘들더라도 좌절하지 않고, 세상을 향해 무소의 뿔처럼 달려갈 용기와 힘을 얻게 된다.

2. 성공/좌절의 마음의 원천은?

- 둘째, 엄마 표 사랑/따뜻함을 통해 세상도 엄마처럼 나를 사랑해줄 것이고, 따뜻할 것이라는 믿음을 가진다면, 아이들이 학교 가는 것이, 세상에 나가는 것이 그리 두렵고 불안하지 않을 것이다.
- 우리 아이들이 학교나 세상을, 그리고 주위를 무서워하는 것은 아주 어렸을 때부터 ‘채워주었던 엄마=믿을만한 세상’을 경험하지 못했을 가능성이 높기 때문이다.

2. 성공/좌절의 마음의 원천은?

- 청소년기가 끝날 때까지는 늦지 않았다.
- 그런 아이에게는 부모, 특히 엄마 표 사랑/따뜻함이 절대로 필요하다.
- 만약 부모가 그런 역할을 못하면 교사나 전문상담사가 하면 좋을 것이다.

2. 성공/좌절의 마음의 원천은?

- 셋째, 자녀에게 긍정적인 의미에서 불신을 심어주는 것도 필요하다.
- 채워질 수도 있고, 그렇지 않을 수도 있다는 것을 교육이나 훈련이 아닌, 부모와의 관계경험을 통해 느끼게 해 줄 필요가 있다.
- 젖먹이기와 젖떼기는 사랑/따뜻함의 원천이고, 그것에 기반해 엄마가 자녀에게 미지의 세상을 알게 해주고 믿게 해줄 뿐만 아니라, 그러면서도 착각을 서서히 깨뜨려준다는 맥락에서 대단히 의미 있는 사건이다.

3. 안정/불안정한 마음의 원천은?

- 우리 주위에는, 아이가 낯선 환경에 제대로 적응하지 못해 애를 먹는 부모들이 많다.
- 환경이 조그만 바뀌어도 대단히 예민한 아이 때문에, 부모들이 여간 힘들어하지 않는다.
- 가족끼리 가는 휴가조차도 그 장소에 아이가 잘 적응하지 못해 즐거운 여행을 망치기도 한다.
- 이런 아이들 대부분은 대인관계의 어려움을 호소하기도 한다.
- 이는 어른도 예외가 아니다. 낯선 환경에 적응하기 힘들어 하는 사람들이 의외로 많다.

3. 안정/불안정한 마음의 원천은?

- 존 보울비는, 아이가 낯선 환경을 두려워하거나 고통스러워하는 이유에 대해 중요한 사실 하나를 알려준다.
- 단지 생소한 환경 때문이라기보다는 아이의 곁에 엄마가 없어 그렇다는 것이다.
- 아주 어렸을 때는 엄마가 아이 곁에 있어주어야 한다.

3. 안정/불안정한 마음의 원천은?

- 그런데 엄마가 아무런 말도 없이 아이 곁을 떠나 자주 혼자 내버려두면, 아이는 ‘모성적 박탈’을 경험하게 된다.
- 이것이 두고두고 아이가 낯선 환경에 들어가면 두려워하거나 고통스러워하는 중요한 이유가 된다는 것이다.
- 아이가 자라서도 낯선 환경에 잘 적응하려면, 엄마가 어떻게 해주어야 하는가?
- 보울비의 답은 모성적 박탈을 최소화시키는 것이다.

3. 안정/불안정한 마음의 원천은?

- 첫째, 엄마가 아이 가까이에 가능하면 많이 있어주는 ‘근접성/현존(Nearness/Presence: N/P)’이 필요하다.
- 이에 따라 엄마와 아이는 안정적이고 친밀한 정서적 유대를 맺기도 하고, 불안정적인 관계를 맺을 수도 있다.
- 그런데 이런 근접성은 두 가지 차원, 즉 물리적 근접성뿐만 아니라 정서적 근접성도 같이 충족시켜 주어야 한다.
- 단지 아이 곁에 있는 물리적 근접성만으로는 부족하고, 정서적으로 가까이 있다는 것을 아이가 충분히 느낄 수 있도록 해주어야 한다.
- 이는 아이가 청소년기가 끝날 때까지 부모가 해주어야 할 중요한 역할 가운데 하나다.

3. 안정/불안정한 마음의 원천은?

- 둘째, 엄마가 아이의 곁에 있는 것도 중요하지만, 그냥 가까이 있는 것만으로는 충분하지 않다.
- 엄마에게 필요한 것은, 아이가 원하는 것들을 알아챌 수 있는 ‘민감성(Sensitiveness: S)’이 있어야 한다.
- 이를 흔히 엄마의 촉이라고 하는데, 이렇게 되려면 엄마는 주위 사람들, 특히 아빠의 도움을 받아 아이에게 전
념할 수 있어야 한다.
- 독박육아는 여러 가지 문제, 특히 엄마가 아이에게 전념하지 못해 커서 아이가 낯선 환경에 제대로 적응하지 못
하는 결과를 가져올 수도 있다.

3. 안정/불안정한 마음의 원천은?

- 셋째, 아이의 원하는 것들에 민감하게 ‘적응(Adaptation: A)’할 수 있어야 한다.
- 여기서 적응이란 명사 앞에 정확한(exact)이라는 형용사를 붙이면 적응의 의미가 더 분명해진다.
- ‘정확한 적응’을 다른 용어로 바꾸면 조율(tuning)이라고 할 수 있다.
- 이를테면, 아이가 원하는 것이 음계 가운데 높은 도움이라면 엄마도 이에 제대로 적응하여 높은 도움을 내는 것이다.
- 아이가 도레미파솔라시도 가운데 한 음을 내면 엄마도 그 음에 맞추어 줄 수 있어야 한다

3. 안정/불안정한 마음의 원천은?

- 이처럼 아주 어렸을 때부터 엄마가 가능하면 아이의 곁에 있어주고, 원하는 것에 민감하고, 적확하게 적응해주면,
- 아이와 엄마는 친밀하고 안정적인 정서적 유대, 즉 애착을 형성하게 되고, 나이가 들어서도 아이는 낯선 환경에 들어가더라도 마치 엄마가 곁에 있는 것처럼 느껴 그 환경에 잘 적응할 수 있다는 것이다.
- 아이에게 최고의 선물은 엄마다.
- 왜냐하면 아이의 두려움과 고통의 원인 제거제가 바로 엄마이기 때문이다.

4. 자율적/타율적 마음의 원천은?

- 위니컷은, 어떤 일이든 제대로 시작하지도 마무리도 하지 못할 뿐만 아니라, 그 과정을 즐기지 못하는 사람들의 문제에 대해 흥미로운 하나의 원인과 처방을 제시한다.
- 한 마디로 말해 지금-여기서 자기 주도적으로, 자율적으로 살아가지 못하는 사람들의 그 출발이 아주 어린 시절의 (부)모와 아이의 관계에 있고, 결정적으로는 (부)모의 태도에 달려있다고 본다.

4. 자율적/타율적 마음의 원천은?

- 보통의 평범함 부모, 특히 엄마는 유아가 무엇에 관심을 가지면(interest), 엄마의 관심 여부와 상관없이 그것에 같이 관심을 가지게 된다.
- 어린 아이가 그 어떤 것이든 관심을 가지게 되는 출발은 엄마의 태도이다.
- 좀 극단적으로 말하면, 아이가 바라보는 것을 같이 바라볼 때야 아이는 그것에 관심을 기울이게 된다.
- 이런 태도는 아이가 그것에 대한 관심을 그만둘 때까지 지속되어야 한다.

4. 자율적/타율적 마음의 원천은?

- 위니컷은 이를 버텸주기(holding)라고 한다.
- (부)모가 같이 관심을 가지면, 아이는 그것에 대해 자기의 한 부분으로 만들고(make), 그것을 사용하여(use) 놀고, 흥미를 잃으면 그만두게(finish) 된다.
- 이는 꼭 아이의 경우에만 해당되는 것이 아니다.
- 어른도 마찬가지다. 어떤 것에 흥미를 보이고, 그것에 몰입하다가 싫증나면 그만두는 일련의 과정을 거치게 된다.

4. 자율적/타율적 마음의 원천은?

- 그렇다고 해서 자연스럽게 모든 아이들이 아주 어렸을 때부터 이런 과정을 거치는가?
- 다시 말해 위니컷의 용어로 말한다면, 아이들은 아주 어린 시기에 하나의 완결적 경험(a completed experience)을 해야 한다는 것이다.
- 왜냐하면 이런 순서로 경험을 시작하고 완료해야만 올바로 발달할 수 있는 시간을 가질 수 있기 때문이다.

4. 자율적/타율적 마음의 원천은?

- 특히, 자기 주도적으로 일을 시작하고 끝맺음 할 수 있는 능력을 가질 수 있게 된다는 것이다.
- 이렇게 되기 위해서는 엄마가 그 과정에 끼어들지 말고, 아이가 시작과 중간, 끝이 있는, 즉 그 완결적 경험을 할 수 있게 지켜보기만 해야 한다는 것이다.
- 이것은 아이에게 하나의 총체적 사건(total happening)이고, 아이에게 좋은 일이다.

4. 자율적/타율적 마음의 원천은?

- 엄마가 먼저 시작하거나, 끝을 보기 위해 서두르거나, 그 사건이 종료되는 것을 느긋하게 참지 못하면 아이에게 총체적 사건을 허용할 수 없게 되고, 이것이 반복되면 아이의 경험은 더 빈약해진다는 것이다.
- 아이들이 총체적 사건을 경험하면 여러 가지 유익이 있다고 한다.
- 아주 어린 시절부터 아이는 자신만의 완결적 경험과 총체적 사건을 경험하면서 자신만의 시간을 통제할 수 있게 된다.

4. 자율적/타율적 마음의 원천은?

- 다른 하나의 유익은, 그 아이는 어떤 일이 지속되면 끝이 있을 것이라는 것을 알게 되기 때문에 그 과정을 즐길 수 있게 된다.
- 우리 아이들이 무슨 일을 하든 끝이 없을 것이라는 생각 때문에 힘들어하는 것은 생애 아주 초기에 이런 사건과 경험을 하지 못한 것일 수도 있다.
- 왜냐하면 아이들은, 시작과 마무리에 대한 강렬한 감각이 있을 때에만 사건의 그 중간을 즐길 수 있기 때문이다.

4. 자율적/타율적 마음의 원천은?

- 그렇다면 (부)모가 어린 시절부터 아이가 자기주도적/자율적 삶을 살 수 있는 좋은 출발을 하려면 어떻게 해야 하는가?
- (부)모가 자녀에게 총체적 경험을 할 수 있는 시간을 허용하고, 그 경험에 참여하도록 하면,
- 아이들은 일관되게 모든 종류의 경험을 실제로 즐길 수 있는 능력의 기초를 점진적으로 닦을 수 있을 것이다.
- 어린 시절 (부)모의 태도 여하에 따라, 아이는 자기주도성, 자율성, 시간 관리, 삶의 흥미 등을 경험하게 될 것이다.

5. 주도적/비주도적 마음의 원천은?

- 우리 주위에는 어른도 그런 사람들이 많지만, 어떤 일이든 제대로 시작하지도 마무리도 못하는 아동이나 청소년들이 많다.
- 설혹 일을 시작하더라도 마지못해 하기 때문에, 그 과정을 즐기지도 못한다.
- 이런 일이 되풀이되면 하는 일에 흥미를 잃게 되고, 어떤 일을 하는 것 자체가 힘들고 짜증이 나게 된다.
- 이런 아이들 대부분은 시간 관리를 제대로 못하고, 자기 주도적으로 일을 하지 못해 무슨 일을 하더라도 떠밀려서 하는 느낌을 가지게 된다.
- 삶이 지겹고, 매사가 힘들다.

5. 주도적/비주도적 마음의 원천은?

- 왜 이렇게 되었을까?
- 위니컷은, 이와 관련하여 아주 재미있는 사실 하나를 알려주고 있다.
- 결론부터 먼저 말하면, 어른뿐만 아니라 아이들이 시간 관리를 제대로 못하고, 자기 주도적으로 일을 처리하지 못하는 그 원인을 아주 어린 시절 (부)모와 아이의 관계에서 찾고, 결정적으로는 (부)모의 태도라고 본다.

5. 주도적/비주도적 마음의 원천은?

- 보통의 (부)모는 자녀가 그 무엇에 관심을 가지면, (부)모의 관심을 완전 제쳐두고 그것에 같이 관심을 가지게 된다.
- 이처럼 어린 자녀가 그 어떤 것에 관심을 가지기 시작하는 것은, (부)모의 태도가 결정적이다.
- 자녀가 바라보는 것을 (부)모가 같이 바라볼 때야, 그 아이는 그것에 관심을 기울이면서 그 무엇을 시작하게 된다.
- 이와 같이 (부)모가 같은 것에 관심을 가지면 (Interest: I), 아이는 그 관심을 자기의 관심으로 만들고 (Make: M), 그 관심으로 (Use: U) 놓고, 그 관심을 잃으면 그만두게 (Finish: F) 된다.

5. 주도적/비주도적 마음의 원천은?

- 즉, 관심에서 시작하여 관심으로 끝나는 순서를 밟는다.
- 시작에서 끝이 날 때까지 (부)모는 ‘그냥’ 곁에서 지켜보기만 하면 된다.
- 이는 꼭 아이의 경우에만 해당되는 것이 아니다.
- 어른도 마찬가지다. 어떤 것에 관심을 보이고, 그것에 몰입하다가 싫증나면 그만두는 일련의 과정을 거치게 된다.

5. 주도적/비주도적 마음의 원천은?

- 그렇다고 해서 모든 아이들이 아주 어렸을 때부터 자연스럽게 이런 과정을 거치는가?
- 위니컷은 어떤 일이든 제대로 시작하고, 끝내기 위해서는 아주 어린 시기부터 아이가 하나의 완결적 경험 (a completed experience)을 해야 한다고 말한다.
- 왜냐하면 ‘시작과 끝이 있는 경험’을 되풀이해야만 아동기나 청소년기, 어른이 되어 어떤 일을 하든 제대로 시작하고 제대로 끝맺음을 할 수 있는 능력을 가질 수 있기 때문이다.

5. 주도적/비주도적 마음의 원천은?

- 이런 능력을 갖추기 위해서는 (부)모가 그 과정에 끼어들지 말고, 아이가 시작과 중간, 끝이 있는, 즉 그 완결적 경험을 할 수 있게 지켜보기만 하면 된다.
- 이것은 바로 자녀에게는 하나의 총체적 사건(total happening)이고, 자녀가 이런 사건을 제대로 경험하면 두 고두고 아이에게 좋은 일이 된다.
- 그런데 (부)모가 (부)모의 관심으로 먼저 시작하거나, 끝을 빨리 보기 위해 서두르거나, 그 사건이 종료되는 것을 느긋하게 참지 못하면 자녀에게 총체적 사건을 허용할 수 없게 되고, 이것이 반복되면 자녀의 경험은 더 빈약해진다.

5. 주도적/비주도적 마음의 원천은?

- 자녀가 자신만의 총체적 사건을 경험하면 여러 가지 유익이 있다고 한다.
- 아주 어린 시절부터 자녀는 자신만의 시간을 통제할 수 있게 된다.
- 또 다른 하나의 유익은, 그 아이는 어떤 일이 지속되면 끝이 있을 것이라는 것을 알게 되기 때문에, 그 과정을 즐길 수 있게 된다.
- 우리 아이들이 무슨 일을 하던 간에 끝이 없을 것이라는 생각 때문에 힘들어하는 것은, 생애 아주 초기에 이런 사건과 경험을 하지 못했기 때문이다.
- 왜냐하면 아이들은, 시작과 마무리에 대한 강렬한 감각이 있을 때에만 그 사건의 중간을 즐길 수 있기 때문이다.
- 그래서 (부)모는 아이가 무엇을 시작할 때나 끝냈을 때, 좀 지나치다 싶을 정도로 반응을 보여 줄 필요가 있다.

5. 주도적/비주도적 마음의 원천은?

- 자녀가 제대로 된 시간관리, 자기 주도적 · 자율적 삶을 살 수 있는 좋은 출발을 하려면 (부)모는 어떻게 해야 하는가?
- (부)모가 자녀에게 시작하고 끝을 스스로 맺는 자신만의 완결적 경험, 총체적 사건을 경험할 수 있는 시간과 기회를 주어야 한다.
- 그러면 아이들이 자라 아동기, 청소년기, 어른이 되어서도 일관되게 모든 종류의 경험을 실제로 즐길 수 있는 능력을 가지게 된다.

5. 주도적/비주도적 마음의 원천은?

- 시작과 중간, 끝을 자신만의 시간표대로 일을 자기 주도적으로 하게 될 것이다.
- 자녀의 생애 초기에, (부)모의 태도 여하에 따라 그 아이는 시간 관리, 자기주도성, 자율성, 삶의 흥미 등을 경험할 수도 있고, 그렇지 않을 수도 있다.
- 속은 터지고, 시간은 걸리지만, 자녀가 스스로 시작하여 스스로 끝낼 수 있도록 (부)모는 지켜보는 수밖에 없다.

6. 원만한/원만하지 못한 마음의 원천은?

- 위니컷은, 아이가 생애 초기에 부모, 특히 엄마와 어떤 관계를 맺느냐가 두고두고 원만한 대인관계의 좋은 출발 (good start)이 된다고 말한다.
- 이런 출발을 하기 위해서는 세 가지 특별한 조건이 필요하다는 것이다.
- 즉, 같이하기 (Sharing: S)-이어가기 (Keeping: K)-넓히기 (Enlarging: E).
- 그런데 이 조건은 서로 떨어져있는 것이 아닌, 영어 식 문법이 보여주는 것처럼 하이픈(hyphen)로 이어져있다.
- 이 셋은 온전하게 이어져 있다.

6. 원만한/원만하지 못한 마음의 원천은?

- 같이하기(S)는 아이와 (부)모가 공통의 관심사, 더 정확하게는 아이의 관심사를 같이 하는 것이다.
- 이를 위해 가장 먼저 해야 할 일이 아이가 무엇에 관심을 가지고 있는지를 확인하고, 그리고 같은 것을 같이 생각하고, 같이 바라보는 것이다.
- 아이가 커가면서 그 무엇에 호기심을 가지고, 그것이 발전하여 과학적 탐구심을 가지게 되는 그 출발이 여기서부터 시작된다.

6. 원만한/원만하지 못한 마음의 원천은?

- 이어가기(K)는, 이러한 같이하기의 바탕 위에서 그 관심사를 지속시키는 것이다.
- 만약 (부)모가 이런 조건을 충족시켜주지 못하면 아이가 혼란스럽게 될 수도 있다.
- (부)모의 관심이 수시로 변하게 되면 아이는 그것에 맞추게 되어 일관성 있는 관심, 다른 말로 하면 인내심 있게 그 무엇에 대해 관심을 가질 수 없게 된다.

6. 원만한/원만하지 못한 마음의 원천은?

- 넓히기(E)는 점점 아이가 (부)모와 함께 관심사를 같이 하고, 그리고 그것을 이어가면 세계, 특히 외부 세계를 즐길 수 있는 능력을 가지게 되는 것이다.
- 이를 일반화시켜 말하면, 아이가 그 무엇에 관심을 가지고 그것을 자기 것으로 만들어 즐길 수 있으려면 (부)모가 생애 초기에 아이와 이런 일련의 작업들(S-K-E)을 해야 한다는 것이다.

6. 원만한/원만하지 못한 마음의 원천은?

- 이런 작업들이 이후 대인관계의 좋은 출발점이 된다는 것은, 이런 ‘S-K-E’가 이후의 관계 형성과 지속에도 그대로 적용될 수 있기 때문이다.
- 대인관계가 양적으로나 질적으로 확장되어 그야말로 건강하고 안정적인 관계가 된다는 것은, 관심사를 서로 같이 하고, 그것을 계속 간직하면서 그 관심사의 공분모가 확대되는 것이다.
- 여기서 중요한 점은, 그 경험이 (부)모와 아이의 초기 관계경험에서 시작된다는 것이다.

6. 원만한/원만하지 못한 마음의 원천은?

- (부)모가 어떤 역할을 해야, 아이에게 이후 대인관계의 좋은 출발이 될 수 있는가?
- 한 마디로 말해, 아이의 욕구들(needs)에 민감하게 적응해주는 것이다.
- 그는 욕구들이라는 명사 앞에 ‘적확한 (exact)’이라는 형용사를 붙이고 있다.
- 엄마가, 아이의 욕구가 무엇인지를 적확하게 헤아릴 수 있어야 한다는 점을 강조하기 위한 용법이다.
- 엄마의 리듬으로 해주는 것이 아닌, 적확하게 아이의 욕구들을 세심하게 헤아려 적응해 주어야 한다.

6. 원만한/원만하지 못한 마음의 원천은?

- 이는 유아 때만 적용되는 것이 아니다. 청소년기에 이를 때까지 지녀야 할 부모의 덕목이라고 할 수 있다.
- 이처럼 이만하면 괜찮을 정도(good-enough)로 (부)모와 관계를 경험한 아이는 대인관계에서 다른 사람의 욕구를 적확하게 헤아려 세심하게 적응할 수 있다.
- 이럴 때 둘의 관계는 건강하고 성숙한 관계가 될 수 있을 것이다.
- 이런 의미에서 생애 초기의 (부)모와 아이의 관계 경험이 두고두고 모든 관계의 원형이 된다는 것이다.

7. 마음의 색깔의 원천은?

- 위니컷은 신생아의 울음을 다섯 가지로 나눈다.
- 즉, 만족스러운 울음, 고통스러운 울음, 화가 난 울음, 슬픔에 찬 울음, 기대할 것이 거의 없는 절망스러운 울음.
- 우리는, 특히 부모는 아이가 불편하거나 아니면 무엇을 원할 때만 운다고 알고 있다.
- 그런데 위니컷은 그 울음의 의미를 좀 더 얹게 나누고 있다.
- 각각의 그 의미가 서로 다르다고 한다.

7. 마음의 색깔의 원천은?

- 위니컷은 그 의미를 왜 잘게 나누는가?
- 왜냐하면 아직 말을 할 수 없는(in-fant) 단계에서 자신의 욕구/욕망(needs)를 주 양육자, 특히 엄마에게 신호를 보낼 수 있는 유일한 수단이 울음이기 때문이다.
- 주 양육자, 특히 엄마는 아이가 왜 우는지를 정확하게 파악/이해할 수 있어야 아이의 욕구/욕망에 세밀하게 적응할 수 있다.

7. 마음의 색깔의 원천은?

- 먼저 만족스러운 울음은, 아이가 자신의 생리적/심리적 욕구에 대해 엄마가 적확하게 적응하여 쾌함(pleasure)을 느낄 때 운다.
- 이는, 어른들이 기뻐서 우는 울음과 거의 비슷하다. 자신의 욕구가 성취되었을 때 흘리는 만족(satisfaction)의 눈물이 이것이다.

7. 마음의 색깔의 원천은?

- 고통(pain)의 울음은 고뇌(distress)의 상징으로, 아이가 불안하거나 불안정할 때 터뜨린다.
- 아이에게 가장 큰 고통 가운데 하나가 배고픔이나 목마름, 두려움이다.
- 우리는 보통 아이가 우는 원인을 이렇게 생각한다.
- 어른도 극도의 허기짐이나 공포에 처하게 되면 참다 참다 마지막에는 울게 된다.

7. 마음의 색깔의 원천은?

- 아이에게는 엄마에 대한 어떤 믿음이 있는데, 이것을 잃어버리면 화가 난 울음을 터뜨리게 된다.
- 이것이 분노(rage)의 울음이다.
- 이런 믿음이 사라지면, 아이는 엄마에 대해 무엇을 바라지 않게 되고, 비참하면서도 환멸스럽다는 듯이 운다.
- 어떤 아이는 머리를 베개나 벽, 마루에 찰거나, 몸을 자학하면서 울기도 한다.
- 어른도 믿었던 사람에게서 배신을 당했을 때, 여러 가지 행동을 보일 수 있다.
- 그 가운데서도 눈물을 흘리는 경우가 이에 해당될 것이다.

7. 마음의 색깔의 원천은?

- 깊은 슬픔(grief)의 울음이 있다.
- 분노의 울음이, 아이가 주로 엄마에게 좌절한 것에 대한 직접적인 반응이라면, 깊은 슬픔의 울음은 아이의 마음 속에 상당히 복잡한 일들이 진행되고 있음을 암시한다.
- 이런 울음은 엄마와의 분리나 상실에 그 원인이 있는 것으로 아이는 슬픈 노래(sad song)를 읊듯이 운다.
- 어른들도 사랑했던 사람과의 사별이나 이별을 할 경우, 울 수 있는데, 이것이 슬픔에 찬 울음이다.

7. 마음의 색깔의 원천은?

- 아이는 엄마의 돌봄을 계속 기대하는데, 그것이 충족되지 않으면 수시로 고통의 울음을 터뜨리다가 그 돌봄이 없으면 결국에 절망스러운 울음을 토해내게 된다.
- 어른도 어떤 희망이 거의 사라지면 울음을 터뜨리는데, 그것이 무망(無望)/절망의 울음(the crying of hopelessness and despair)이다.

행복한 가정 만들기

애착관계

1. 양육, 없어서는 안 될 사회적 역할

▶ 성공적인 양육

- 성공적인 양육은 다음 세대의 정신건강에 핵심적인 부분을 차지함
- 양육의 특성과 아동발달에 영향을 미치는 다양한 사회적, 정신적 조건에 대해 가능한 한 많은 것을 알아야 함
- 아이에게 관심과 시간을 쏟아 붓는 일은 다른 관심과 활동의 희생을 의미
- 주 양육자를 물심양면으로 도와주는 사람이 곁에 있어야 함

▶ 의존 vs 애착

- 이전에는 어린아이가 엄마에 대해 갖는 유대를 의존으로 간주함
- 이런 유대는 의존이라기보다 예측 가능한 보통의 환경 아래서 생애 초기에 발달하는 내재적이면서 독특한 행동 양식의 결과임
- 아이의 행동 양식은 엄마에 대해 가능한 한 가까운 근접성을 유지하고자 하는 형태로 나타남
- 생후 첫째 말에 이르러 인공두뇌학적으로 조직화됨
- 어떤 특정 조건이 일어날 때 마다 그 행동체계가 활성화되고 다른 조건이 발생하게 되면 그 행동체계가 비활성화됨

▶ 의존 vs 애착

- 애착행동이 비활성화되는 조건은 활성화 자극의 강도에 따라 달라짐

: 자극의 강도 작을 경우: 엄마를 보거나 목소리를 듣는 것으로 충분

: 자극의 강도 클 경우: 신체 접촉이나 매달림이 필요

: 활성화 자극의 강도가 매우 강한 경우: 엄마의 장시간 포옹이 필요

: 불안하거나 스트레스 상황 하에 놓여 있을 경우 애착행동의 활성화는 매우 보편적임

- 애착행동의 특성은 애착행동에 수반되는 정서의 강도
- : 애착인물과 얼마나 좋은 관계에 있는지에 따라 달라짐
- : 긍정적인 관계가 형성된 경우: 기쁨, 안전감이 뒤따름
- : 관계가 위험에 처해 있는 경우: 시샘, 불안, 분노
- : 관계가 심하게 손상된 경우: 큰 슬픔, 우울

- 양육행동 또한 동물행동학적인 면에서 유용함
- 양육행동 패턴의 특징, 특정 양육 행동을 활성화하거나 종료하는 조건, 아이의 성장에 따른 양육행동 패턴의 변화 양상, 양육행동이 개인에 따라 다르게 조직화되는 여러 방식, 양육행동의 발달에 영향을 미치는 수많은 경험 등을 관찰하고 기술하는 것이 필요
- 양육 행동은 어느 정도 내재적인 특징을 가지고 있으며, 특정 노선을 따라 일정한 방식으로 발달해 간다는 가정을 암묵적으로 내포함

2. 엄마 - 유아 상호작용

- 건강한 신생아가 기본적인 형태의 사회적 상호작용을 시작할 수 있는 잠재력을 가지고 태어난다는 점과 보통의 민감한 엄마 역시 그러한 아기의 시도에 적절히 반응해 줄 수 있는 잠재력을 보유하고 있다는 점에 주목
- 엄마와 아기가 2-3주 동안 함께하게 되면, 활발한 사회적 상호작용이 분리단계와 번갈아 일어남
- 엄마와 아기 간의 역할 차이는 반응 시간에서 나타남

2. 엄마 - 유아 상호작용

- 아기의 상호작용 시작과 철수가 자신의 리듬에 따라 이루어지는 것과 달리, 민감한 엄마는 아기에 맞추어 자신의 행동 양식을 바꾸어 나감
- 엄마는 자신의 반응과 아기의 행동을 능숙하게 조화함으로써 아기에게 주도권을 주고 대화를 창조함
- 대화가 발달해 가는 속도 및 능숙함, 엄마와 아기 간의 상호 즐거움을 보면, 이들이 서로에게 관여하는 것이 타고났음을 알 수 있음

- 행복하게 발달해 가는 동반자 관계에서 엄마와 아기는 각각 서로에게 적응해 감
- 5~12개월 된 유아를 둔 엄마가 유아의 신호에 따라 자신의 행동을 결정함
- : 엄마와 유아는 대개 같은 물건을 동시에 바라봄
- : 시간에 따른 행동 분석 결과 거의 변함없이 유아가 먼저 주도하고 엄마가 따르는 양상
- : 경험의 공유는 유아의 자발적인 관심에 의해 시작되어 엄마가 유아에게 보조를 맞추므로써 확고해짐.

- 보통의 민감한 엄마는 유아의 자연스러운 리듬에 금방 익숙해지며, 유아의 행동을 면밀히 살피는 것을 통해 무엇이 유아에게 적합한지 알아내어 그에 맞게 행동함
- 유아 나뭇의 속도로 성장해 가도록 허용된다면 곧 보답이 따르게 될 것
- 유아는 다른 동물의 새끼와 유사하게 사회적으로 협력하며 성장하게끔 타고났으며. 이러한 방식대로 성장하느냐 여부는 상당 부분 부모가 유아를 어떻게 대하느냐에 달려 있음(동물행동학)

3. 엄마와 아버지의 역할: 유사점과 차이점

▶ 에인스워스 등(Ainsworth, 1978)의 낯선 상황 절차 연구

- 수백 명의 유아가 참가한 연구
- 상황에 따른 유아의 반응관찰 연구절차;

① 유아가 부모와 같이 있을 때

② 유아가 혼자 남겨질 때

③ 부모가 다시 돌아 왔을 때

3. 엄마와 아버지의 역할: 유사점과 차이점

▶ 에인스워스 등(Ainsworth, 1978)의 낯선 상황 절차 연구

- 관찰결과는,

: 애착패턴은 아이의 초기 성장기 동안 상당히 일관되게 유지되며

: 4세 6개월~6세의 유치원 시기에 아이가 낯선 사람이나 새로운 것을 어떻게 대하는지에 대해
예견할 수 있게 해줌

: 따라서 이 연구절차는 아이의 사회적/정서적 발달을 평가하는데 매우 높은 가치를 가짐

<p>안정애착 집단</p>	<p>아이 반응</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 분리 때문에, 마음이 불편 - 엄마가 돌아왔을 때, 보살핌을 요구, 엄마가 이를 받아들임 - 그 이후 즐거운 기분으로 탐색하는 놀이를 계속함
	<p>엄마 적응</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 아기들에게 잘 조율되어 있음 - 아이들과 자유롭게 즐거워하며 상호작용함 - 아이들의 신호를 정확하게 알아차리고, 그들의 불편함에 즉각적 반응함
	<p>아이의 내적 작동모델</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 사랑스러운 자기와, 잘 반응해주는 타인에 대한 내적 표상을 가지고 있음 - 타인과의 유쾌한 상호작용이 흥미진진한 세상의 탐험과 반복됨

불안정-회피 집단	아이 반응	<ul style="list-style-type: none"> - 분리되었을 때, 겉으로는 마음이 불편해 보이지 않음 - 돌아왔을 때, 무시했으나, 민감하게 엄마를 지켜보고 자유롭게 놀이에 몰두하지 못함
	엄마 적응	<ul style="list-style-type: none"> - 아기들과 상호작용을 덜함 - 아기들에 대해 인간적인 태도보단 실제적인 태도를 갖고 있는 경향이 있음
	아이의 내적 작동모델	<ul style="list-style-type: none"> - 보살핌을 받을 가치가 없는 자기와, 돌봐주지 않은 타인에 대한 내적 모델을 가지고 있음 - 아이는, 타인이 더 멀어지지 않도록 하기 위해 자신의 갈망과 분노를 억압하도록 강요함 - 이런 거리 두기 패턴에서 아이는 자신의 분노와 욕구, 불안, 양육자의 거부에 대한 인식을 부인함(방어적 배제: defensive exclusion)

불안정-양가적 집단	아이 반응	<ul style="list-style-type: none"> - 분리 시, 극심함 두려움 - 돌아왔을 때, 엄마에게 매달리면서 동시에 밀쳐냄
	엄마 적응	<ul style="list-style-type: none"> - 예측할 수 없게 반응하는 경향이 있음 - 아기들의 신호에 상대적으로 민감하지 못함
	아이의 내적 작동모델	- 사랑스럽지 않은 자기와, 보살핌을 받기 위해 조종하거나 강요해야만 하는 예측 불가능한 타인에 대한 이미지
불안정- 혼란스러운 집단	아이 반응	<ul style="list-style-type: none"> - 분리 때, 혼란스럽고 혼돈된 상태 - 돌아왔을 때, 당혹감을 나타내는 반대적인 움직임이나 얼어붙은 마비상태의 기괴한 행동 패턴
	엄마 적응	- 일반적으로 학대나 심한 방치 혹은 정신병을 포함한 극심하게 혼돈된 배경을 가지고 있음

▶ 메인과 웨스턴(Main & Weston, 1981)의 관찰연구

- 60명 아이 대상으로 연구수행
- 처음에는 한쪽 부모와의 애착을, 6개월 이후에는 다른 한쪽 부모와의 애착을 관찰 연구
- 연구결과는;

① 아이가 아버지에게 보이는 애착패턴이 어머니에게 보이는 애착 패턴과 상당히 닮았으며, 애착 패턴의 비율 분포 역시 대체로 비슷함

② 한쪽 부모와의 애착 패턴과 다른 쪽 부모와의 애착 패턴 사이에는 유의한 상관이 발견되지 않음

▶ 메인과 웨스턴(Main & Weston, 1981)의 관찰연구

: 즉, 어떤 아이는 엄마와 안정 애착을 맺는 반면 아버지와는 안정애착을 맺지 못하였음

: 어떤 아이는 아버지와 안정 애착을 맺었지만, 엄마와는 불안정 애착을 맺음

: 양쪽 부모 모두와 안정애착을 맺는 아이나, 양쪽 부모 모두와 불안정 애착을 맺는 아이도 있음

- 아이가 새로운 사람과 사물에 보이는 반응에는 차이가 있음

- 양쪽 부모 모두와 안정애착을 맺은 아이가 가장 자신감 있고, 유능한 반응을 보임

- 양쪽 부모 모두와 안정애착을 맺지 못한 아이가 가장 자신감 없고 유능하지 못한 반응을 보임

- 둘 중 한 부모와만 안정애착을 맺고 있는 아이는 그 중간 정도의 반응을 보임

▶ 부모의 역할

- 엄마(아버지)가 아이를 어떻게 대하는지에 따라 아이와 엄마(아버지) 사이의 애착 패턴의 발달이 달라짐
- 그러나 대부분의 가정에서 아버지의 역할은 엄마와는 다름
- 아버지는 엄마보다 신체활동과 관련한 놀이, 특히 아들과 많이 하여 아이가 선호하는 놀이 친구가 되는 경향이 있음

4. 안전기지의 제공

▶ 보울비(Bowlby)의 안전기지;

- 아이가 외부세계로 나아가는데 있어 발판이 됨과 동시에 아이가 탐색을 마치고 돌아왔을 때 신체적·정서적 재충전을 제공해줌
- 아이는 탐색 중에 고통을 경험하거나 무서움에 빠지면 안전기지로 돌아와 안도와 위안을 추구함
- 이를 위해서는 안전기지가 자신을 환영해 주리라는 확신이 필요함
- 안전기지는 아이가 격려와 도움을 원할 때면 언제든지 접근 가능해야 함
- 하지만, 적극적인 개입은 꼭 필요한 경우에만 이루어져야 함
- 이런 점에서 안전기지의 역할은 원정부대가 출발하는 곳이고, 후퇴할 때 돌아오는 군 기지를 통솔하는 장교의 역할과 유사함

4. 안전기지의 제공

▶ 보울비(Bowlby)의 안전기지;

- 아동과 청소년은 점점 나이가 들면서 기지에서 점차 멀리 나아가, 기지 밖에서 더 오랜 시간을 보낼 수 있게 됨
- 그들은, 기지가 안전하고 언제든지 그 기지를 사용할 수 있다고 확신하면 할수록 더 멀리, 더 오랜 시간을 나아갈 수 있음
- 하지만 부모 중 한쪽이 아프거나 죽으면, 아동과 청소년의 정서적 평정심에 미치는 안전기지의 크나큰 의미가 즉각적으로 분명해짐
- 이와 관련하여, 정서적으로 가장 안정되면서 기회를 최대한 활용할 줄 아는 사람은, 언제나 자녀의 독립성을 격려하면서 필요할 때는 도움과 반응을 제공하는 부모 밑에서 성장하는 경향이 있었음
- 물론 그 반대의 경우도 있음

▶ 안전기지의 확립

- 이를 위해서는 부모가 성장하는 아이의 애착행동을 직관적으로 이해하거나 존중해야 함
- 아이의 애착행동을 인간의 가치 있는 본질적인 속성으로 간주해야 함
- 부모의 역할은;
 - : 일부는 불가피하게 규제적인 속성이나 징계적인 의도를 가짐
 - : 대다수는 아이를 격려함
 - : 환경특성에 주의를 기울이도록 하거나, 아이 스스로 해결할 수 없는 문제를 해결할 수 있는 방법을 알려주는 것 등

5. 임신기와 산후기의 지지 및 방해요인

- 아이가 사회적/정서적으로 잘 발달하는 아이들을 둔 부모는 아이를 위해 자연스럽게 행동함
- 그 결과, 아이와의 상호작용을 즐겁고 보람되게 느낌
- 그러나 사회적/경제적 조건이 좋다고 이런 만족스러운 관계가 발달하는 것은 아님
- 이보다는 심리적 조건이 이 같은 관계를 촉진/저해함

▶ 심리적 조건

- 보통의 민감한 엄마(아버지)는 아이의 행동과 신호에 맞춰 자신을 조율하며 적절하게 반응함
- 부모의 행동이 아이에게 미치는 행동을 관찰하여 이를 수정하기도 함
- 부모가 이렇게 행동하기 위해서는 적절한 시간대와 이완된 환경이 필요함
- 부모, 특히 양육을 맡은 엄마가 초기 몇 개월 또는 몇 년간 어린아이 양육뿐 아니라 집안일에 대해서도 가능한 모든 도움이 필요함

▶ 심리적 조건

- 여성 도우미(가족, 친구, 친척 등)는 새로이 엄마가 된 여성에게 실질적인 도움뿐 아니라 정서적지지(보울비의 용어로는 안전기지)를 제공하게 됨
- 남태평양 제도에서는 산모가 출산 후 한 동인 아기만을 돌봐주는 두어 명의 여자 친척의 도움을 받음
- 산모의 스트레스 상황에서 안전기지가 필요하며, 안전기지 없이는 이완하기가 힘들

▶ 클라우스 등(Klaus & Kennell)의 관찰연구
 - 과테말라 한 출산병동의 산모를 대상으로 한 연구

	비지지집단	지지집단
진통/출산 시	<ul style="list-style-type: none"> - 진통/출산 시 일반적인 관행에 따라 대부분의 시간 동안 혼자 있게 함 - 진통시간 19.3시간 	<ul style="list-style-type: none"> - 입원부터 출산까지 훈련받지 않은 일반인 여성으로부터 적절한 도움을 낮에 한 사람, 밤에 한 사람에게 지속적으로 받게 함 - 진통시간 8.7시간 - 엄마는 아이가 태어난 후 처음 1시간 동안 더 오래 깨어 있었음 - 아기를 쓰다듬거나 미소 짓거나 말을 거는 모습이 비지지집단에 비해 더 많았음
생후 1개월		<ul style="list-style-type: none"> - 엄마가 아기에게 스트레스가 되는 병원 방문 시와 수유 시 아기를 더 편안하게 해주는 경향이 있었음

▶ 피터슨 등(Peterson & Mehl, 1978)의 연구

- 임신기와 산후기의 경험이, 엄마가 아기와 애정 어리고 민감한 관계를 맺는 데 도움/방해가 될 수 도 있음
- 46명의 여성들과 그들의 남편에 대한 종단연구 수행
- 임신기, 분만기, 출산 후 6개월 사이 총 4회의 면접/관찰 실시
- 엄마와의 유대를 예측하는 가장 유의미한 변인은 출산 후 아기와 떨어진 시간과 기간
- 유의미하지만, 덜 중요한 역할을 하는 다른 변인으로서는 출산경험, 태도, 그리고 임신기 동안에 엄마가 표현했던 기대감 등

6. 부모의 아동기 경험이 애착에 미치는 영향

- 엄마의 아이에 대한 감정과 행동이 이전의 개인적 경험, 특히 자신의 부모와 겪었던 그리고 아마도 현재도 겪고 있을 경험에 깊게 영향을 받음

▶ 잔-웁슬러 등(Zahn-Waxler, Radke-Yarrow & King, 1979)의 연구

- 심리적 고통에 있는 타인을 돕고 위로하는 행동은 2세 무렵부터 발달되고, 엄마가 아이를 대하는 방식에 영향을 받게 됨

- 엄마가 아이의 신호에 민감하게 반응하고, 신체적 접촉을 통한 위로를 제공하게 되면 아이는 타인의 심리적인 고통에 빨리 그리고 적절하게 반응함

- 이 때, 아이의 행동은 엄마가 한 행동의 재연으로 나타남

▶ 프롬머 등(Frommer & O'Shea, 1973)의 연구

- 아동기의 경험이 여성의 아이 양육방식에 미치는 영향에 대한 증거
- 11세 이전에 한쪽 부모 또는 양쪽 부모 모두와 헤어진 과거 경험이 있다고 말한 임산부가 출산 후 부부문제와 심리적 문제를 더 많이 경험하는 경향이 있었으며, 수유와 수면에 더 많은 어려움을 겪음

▶ 울카인드 등(Wolkind , Hal & Pawlby, 1977)의 연구

- 위의 아동기 경험을 가진 여성이, 상대적으로 안정적인 아동기를 보낸 여성보다 5개월 된 첫아기와 상호작용을 덜 함
- 분열된 원가족을 가진 엄마는 아기와 떨어져 보내는 시간이, 그렇지 않은 엄마보다 2배나 많았으며, 아기와 있을 때조차도 아기를 안거나 쳐다보거나 말을 건네는 시간이 짧았음
- 이들은, ‘아기를 하나의 사람으로 보는 것이 시간이 좀 걸린다’고 말함
- ‘이제는 느낍니까?’라고 물으면, 분열된 가족을 가진 엄마는 ‘그렇지 않다’고 대답하는 경향이 훨씬 많았음
- 볼비의 결론은, 원만하지 않은 아동기를 보낸 여성이 행복한 유년기를 보낸 여성에 비해, 아기와 상호작용하는데 덜 몰입함

▶ 파크 등 (Parke & Collmer. 1979)의 연구

- 아이를 신체적으로 학대한 부모에 대한 연구
- 부모의 아동기 경험이 아이를 대하는 방식을 결정하는데 지대한 역할을 수행함
- 아이를 학대하는 부모는 아예 아이를 돌보지 않거나, 돌보더라도 그 양육방식이 기이함
- 이런 부모는 아이에게 비판/비난하고, 상대 배우자와 아이에게 폭력을 행사함

▶ 드로지어 (DeLozier) 연구

- 신체적으로 아이를 학대하는 엄마에 대한 연구
- 이런 엄마의 상당수가 부모에게 버림받을까 봐 끊임없이 두려워하며 지냈고, 실제 위탁가정이나 입양기관에 보내지기도 하였으며, 폭력적 구타와 심한 위협을 자주 경험함
- 성인이 된 이후 이들은 남편이나 남자 친구에게 버림받을까 봐 지속적으로 불안해함
- 신체적 폭력을 자연의 법칙으로 여기며, 사랑이나 지지를 얻을 것이란 기대는 거의 가지지 못했음

▶ 드로지어(DeLozier) 연구

- 그러나 아동기 신체학대를 받은 여성 모두가 아이를 학대하는 것은 아님
- 초기경험으로 인해 부정적인 양육태도로 발전시키기 쉬움
- 이런 개인들은 출산 시와 산후기에 자신에게 일어나는 일에 대체로 더 예민한 편임
- 이 시기의 부정적인 경험이 이들을 심리적으로 무너지는 결정타가 됨

▶ 린치(Lynch, 1975)의 연구

- 신체적 학대를 경험한 25명의 아동과, 학대 받지 않은 그 형제자매와 비교한 연구
- 학대를 경험한 아동은 다른 형제자매보다 비정상적 임신과 출산으로 태어난 경우가 많았음
- 출생 직후 48시간 도는 그 이상 분리되어 있었고, 생후 6개월 이내에도 분리를 더 빈번히 경험함
- 출생 후 이년 동안 학대를 경험하지 않은 형제자매보다 더 많아 아팠고, 엄마도 다른 형제자매에 비해 학대아동의 출생 후에 더 많이 아팠던 경향이 있음

▶ 역할 전도(顛倒)

- 아동기에 뿌리를 둔 역기능적 양육방식 중 하나가 아이를 학대하는 엄마의 연구에서 발견됨
- 아이에게 부모에 대한 돌봄과 관심을 기대하고 요구하는 경향, 즉 역할전도가 일어남
- 이들은 보통 어릴 때, 부모가 자기를 돌보는 대신 자신이 부모를 돌봐줘야 할 책임을 느꼈다고 함
- 이런 부모들은 부적절한 양육을 경험했을 가능성이 높음
- 이런 전도된 부모-자녀 관계가 학교거부, 광장공포증, 우울증의 이유가 될 수 있음

7. 성공적인 부모 되기

- 성공적인 양육방식을 발달시키도록 젊은이들을 도와주는데 있어 언제나 원칙보다는 구체적인 예를 통해, 그리고 교훈이 아닌 토의를 통해 지도해야 함
- 민감하고 배려심 있는 부모가 어떻게 아이를 대하는지 직접 관찰할 기회를 젊은이에게 더 많이 주면 줄수록 이들이 따라 할 가능성은 높아질 것임
- 부모가 경험하는 어려움과 보상 그리고 실수와 성공에 대해 직접 관찰하는 것은 수백 번의 교육용 강연만큼 가치가 있음