

WEEK 04.

# 부모와의 관계에 대한 이해



## 학습목표

1. 가족의 핵심이 관계형성에 있다는 것을 인식하고, 자신이 맺어 온 부모와의 관계가 자신이 어떤 사람인지의 핵심을 들여다 볼 수 있게 해주는 틀이 된다는 것을 이해하게 한다.
2. 부모에게서 받은 크고 작은 상처를 자각하고, 그 상처의 부정적인 영향을 변화시킬 수 있는 방안을 탐색해 본다.

## 학습목차

- I. 가족의 중요성과 존재 이유
- II. 부모와의 관계
- III. 내면아이의 탐색과 그림자 아이 돌봐주기
- IV. 부모와의 관계 재정립하기
- V. 형제와의 관계

## 1. 삶의 출발점, 가족

◆ 가족이 중요한 이유: 삶의 출발점

◆ 가족의 존재 이유: 개별적인 성장 (독립과 자립)

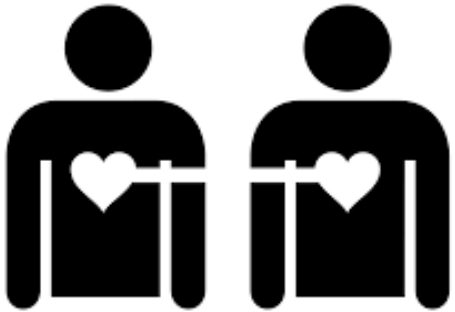
정서적 유대감(연결감: 삶의 안전기지)

◆ 가족의 해체일까? vs 새로운 가족의 출현일까?

(모든 가족은 장단점이 있음)

우리 가족 건강한 가족일까? 역기능적 가족일까?

## 1. 삶의 출발점, 가족



**A GOOD  
RELATIONSHIP**  
is when someone  
ACCEPTS your Past  
SUPPORTS your Present  
&  
ENCOURAGES  
your Future

모든 부모는 자기 아이를 사랑한다.  
모든 아이는 자기 부모를 사랑한다.  
하지만, 모든 가족이 행복하지는 않다.

인간의 모든 불행은 사랑이 없어서가 아니라  
소통하지 못해서이다. 즉, 관계가 없어서이다.

## 1. 삶의 출발점, 가족

### 1) 가족의 핵심 단어

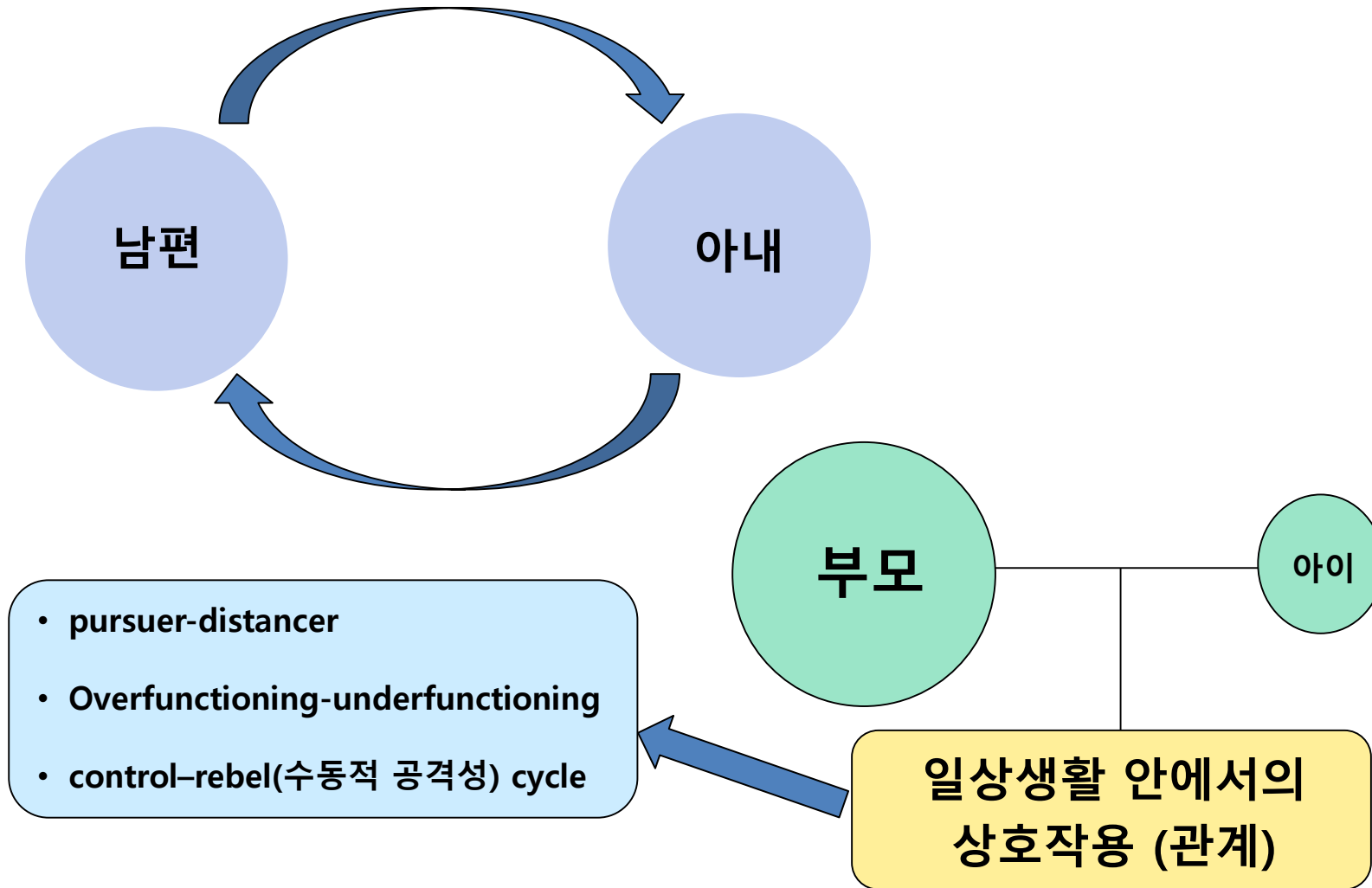
**Building A Relationship**  
**관계를 맺는 것**



“인간의 기본적인 욕구는 접촉의 욕구,  
다른 사람과 관계를 맺고 정서적으로 교류하고자 하는 것임”

## 1. 삶의 출발점, 가족

### 2) 관계를 맺는다는 것은: 상호작용



## 1. 삶의 출발점, 가족

### 3) 튼튼한 심리적 구조가 형성됨

①

애착욕구

②

자율욕구(자아통제력)

③

욕망충족 욕구와 불쾌한 욕구의 조절 (감정조절)

④

자존감과 인정의 욕구

### 1. 부모와의 관계

부모와의 관계는 자기사랑의 기본 틀을 형성함

부모와의 관계는 미래 배우자와 자녀와의 관계에 지대한 영향을 미칠 수 있음



[출처] <http://naver.me/IFjLniHJ>

가족의 문제는 여러 세대를 거치는 동안에도 지속되어 영향을 미칠 가능성이 높음

청년기에 부모와의 관계에서 가장 중요한 주제는 독립과 애착임



### 1. 내면아이(Inner Child)

- ◆ 내면아이란 어린 시절을 겪은 아이를 말함
- ◆ 내면아이는 행복하고 아름다운 것뿐 아니라 상처 받은 것까지도 기억하고 있음
- ◆ 내면아이는 거의 의식하지 못하는 범위 안에서 우리의 인간관계, 일하는 방식, 사회생활, 관심사, 감정처리 방식 등에 영향을 미치기 때문에 보통 때는 별로 문제를 일으키지 않지만, 어려운 상황이나 위기 상황, 스트레스 상황에 직면하게 되면 우리의 행동을 결정짓는 방향키가 됨
- ◆ 스트레스나 위기 상황(여러분은 어떻게 하나?)은 내면아子和 접촉할 수 있는 좋은 기회임
- ◆ 의식적으로 자신의 내면아이를 잘 돌보아 주게 되면 어린 시절 절실하게 필요 했지만 부모에게서 결코 얻지 못했던 것을 이 아이에게 줄 수 있음

### 1. 내면아이 (Inner Child)



[출 처] <https://www.sacap.edu.za/blog/applied-psychology/inner-child-healing/?hcb=1>

[출 처] <https://psychology-spot.com/early-childhood-trauma/?hcb=1>

### 1. 내면아이(Inner Child)

- ◆ 우리 안의 심리적 아킬레스건을 프로이트는 내면아이라고 함
- ◆ 어린 시절 자신을 꼭 안아 주는 대상이 한 사람의 인생 전체에 영향을 미침
- ◆ 상처받은 내면아이: 낮은 자존감, 거짓 자아, 부정적 자아상, 회피형 성격, 분노 조절, 강박증, 공포증, 불안, 우울증 등과 같은 후유증을 만들어 성인의 삶에 끊임없이 영향을 미침

### 2. 어린 시절 부모와의 부정적 관계로 인한 마음의 Hall

- 1) 걸핏하면 그릇된 행동을 하고, 그 때마다 자책감에 시달리며 실망감을 맛본다.
- 2) 몹시 지쳤을 때는 우울해 진다.
- 3) 작은 실패에도 자신의 능력을 근본적으로 의심한다.
- 4) 단호히 결단을 내리지 못한다. 작은 것일지라도 진정으로 하고 싶은 일을 찾지 못한다.
- 5) 너무 많이 먹는다.
- 6) 화날 때는 술로 스트레스를 푼다
- 7) 이유도 없이 불안할 때가 있다.
- 8) 남들이 자기를 좋아하는지 의심하고 그 때문에 사람을 멀리한다.
- 9) 성공에 성공을 거듭해도 만족감을 느끼지 못한다.
- 10) 다른 사람과 가까이 지내기를 바라면서 정작 접근해 오면 피해버린다.

### 2. 어린 시절 부모와의 부정적 관계로 인한 마음의 Hall

#### 1) 중독사회: 어린 시절의 마음의 Hall

- ① 물질중독: 술, 약물, 음식, 설탕, 카페인, 니코틴
- ② 사람 중독(동반의존증)
- ③ 행동중독: TV, 일, 운동, 잠, 연습, 권력, 돈, 소비, 도박, 도벽, 독서, 수다, 전화통화, 명상, 종교, 드라마, 위험행동, 성행동, 근심, 곱씹는 생각, 가난, 우울



### 3. 몸에 밴 어린 시절에서 벗어나기

- ◆ 몸에 밴 어린 시절의 내면아이는 결혼한 남편과 아내가 성숙한 성인으로 살아가지 못하고 '아버지 같은 남편', '어린아이 같은 남편', '어머니 같은 아내', '어린아이 같은 아내'의 모습으로 살아가면서 지배와 복종의 관계를 가지게 함
- ◆ 지배-복종의 관계는 한 사람이 다른 사람을 통제하기 때문에 두 사람 간의 사랑과 애정이 오래 가지 않으며, 반복적인 갈등이 해결되지 않고 되풀이 됨
- ◆ 어떤 사람들은 지배-복종의 관계를 참고 견디면서 불행한 결혼생활을 계속하거나 어떤 사람들은 별거나 이혼을 택함
- ◆ 상처받은 내면아이를 치유하기 전에는 행복한 삶을 살아가기 어려움
- ◆ 그러므로 자신의 어린 시절을 통찰하여 부모에게서 받은 부정적인 영향으로부터 스스로 벗어날 수 있는 힘을 길러야 한다.

### 4. 부모의 지나친 병적 태도가 성인에게 미치는 영향(Missildine, 1982)

- 1) 부모의 완벽주의 : 자녀는 너무 과도하게 진지한 몰두
- 2) 부모의 강압 : 자녀는 빈둥거리기, 공상, 느장부리기, 반항
- 3) 부모의 유약 : 자녀는 충동적인 행위, 발끈하는 기질
- 4) 부모의 과보호 : 자녀는 권태감, 끈기 부족, 노력하지 않음
- 5) 부모의 심기증 : 자녀는 건강에 대한 비정상적인 걱정
- 6) 부모의 체벌 : 자녀는 보복하려는 욕구가 성인생활을 지배
- 7) 부모의 방임 : 자녀는 불안감으로 친밀감을 느끼기 어려움
- 8) 부모의 거부 : 자녀는 매우 외롭고 공허함
- 9) 부모의 성학대 : 자녀는 성의 육체적인 측면만 강조

### 5. 어린 시절 부모로부터 충족시키고 싶은 욕구를 스스로 충족시킬 것

- 1) 안정된 관계를 추구하려는 욕구
- 2) 사랑받으려는 욕구
- 3) 독립하려는 욕구
- 4) 존중받으려는 욕구
- 5) 능력을 인정받으려는 욕구
- 6) 공감을 얻으려는 욕구
- 7) 안전한 경계를 확보하고 방향을 설정하려는 욕구
- 8) 자신의 감정과 견해를 표현하고 싶어하는 욕구
- 9) 적절히 자극받으려는 욕구



### 6. 어린 시절 내면아이의 치유(Slade, 1999)

#### 어린 시절에 어려움이 별로 없었던 안정된 그룹

- 안정된 그룹에 속한 사람들은 행복한 어린 시절을 보냈다고 말함
- 다른 사람들과 원만하고 친밀한 관계를 맺고 있으며, 자기신뢰가 넘치고, 정신적 증상도 발견되지 않음

#### 어린 시절의 어려움을 극복한 그룹

- 극복한 그룹에 속한 사람들은 어린 시절이 불행하고 고통스러운 짐이 되었다고 기억함(부모의 끊임없는 다툼과 폭력, 부모의 이혼과 사망, 신뢰할 수 없거나 무관심한 부모의 태도, 부모의 과도한 기대와 강요, 학대 등)
- 어린 시절에는 불행하고, 다른 사람을 잘 믿지 못하며 불안해 했지만 성인기에는 안정된 그룹과 비슷한 긍정적 가치를 획득함

#### 불안정한 그룹

- 불안정한 그룹에 속한 사람들은 어린 시절의 불행한 경험이 장기간 영향을 미쳐 성장한 뒤에도 대인관계에 어려움을 많이 겪고, 인생에 불만이 많으며, 정신적 문제에 시달리고 있음

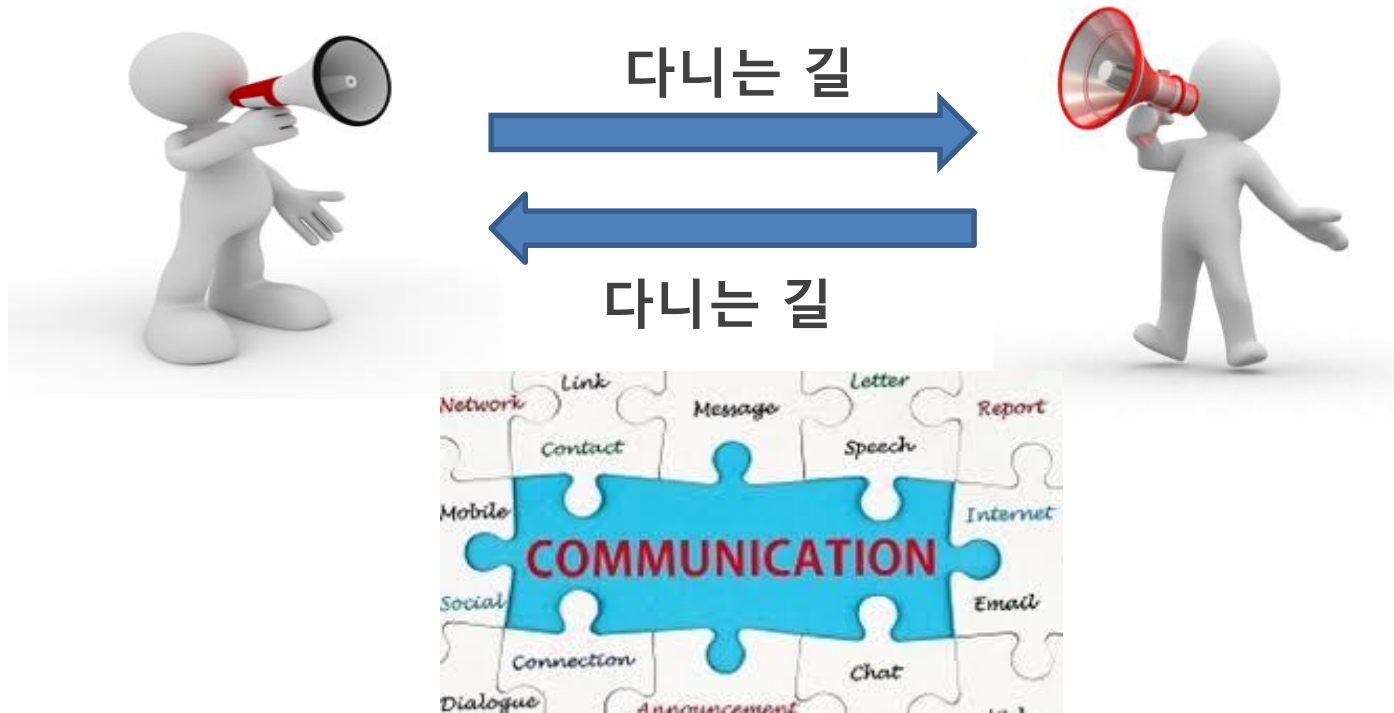
→ 과거의 사건이 인생에 결정적인 영향을 미치는 것이 아니라 그 사건에 대해 우리가 어떤 태도를 갖느냐가 사건 자체보다 훨씬 중요하기 때문에 **내면아이의 문제점을 해소하기 위해서는** 몸에 밴 어린아이를 의식적으로 노력해서 떨쳐버리고 내재화되어 있는 자신의 과거 경험들을 이해하고 존중하여 극복해 내야 함

### 1. 부모와의 관계 재정립

- ◆ 청년기에는 부모로부터 독립을 원하지만 여전히 부모와 강한 유대관계를 맺기 원하기 때문에 독립과 애착의 상반되는 감정으로 불안과 갈등을 경험함
- ◆ 부모와 불일치를 경험하는 것은 청년기 자녀가 독립심을 획득하는데 중요한 경험이 됨. 부모와의 갈등과 타협의 경험을 통하여 자아존중감을 해치지 않고 자신의 의견을 표현할 수 있는 방법을 배울 수 있게 됨
- ◆ 독립은 부모로부터 분리되고 소외된다는 것을 의미하는 것이 아니라 부모와 상호의존의 관계를 맺는 것을 말함
- ◆ 상호의존의 관계란 자신이 부모로부터 정서적 지지와 도움을 받는 것처럼 자신도 부모에게 정서적 지지와 도움을 주어야 한다는 것을 의미함
- ◆ 부모와 상호의존의 관계를 맺기 위해서는 안정된 애착을 형성하는 것이 우선적으로 이루어져야 함

## 1. 부모와의 관계 재정립

### 1) 일상에서 상호작용하기



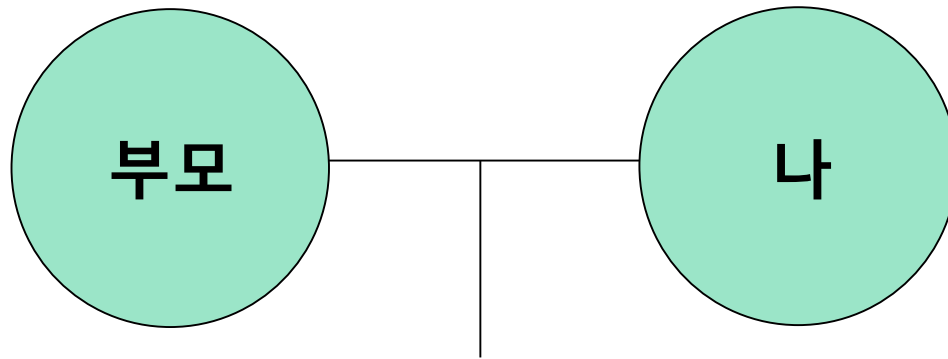
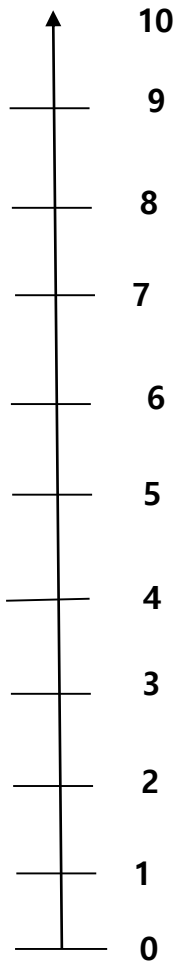
[출 처] <http://primariasegarceavale.ro/2020/11/27/publicarea-documentelor-tehnice-ale-cadastrului/>

[출 처] <https://www.lawyersmutualinc.com/blog/5-new-appellate-rules-you-should-know-about?hcb=1>

[출 처] <http://communication.iresearchnet.com/political-communication/horse-race-coverage/?hcb=1>

## 1. 부모와의 관계 재정립

### 2) 자녀와의 상호작용



마음이나 기억 속에 존재하는 부모와 자녀가 아니라  
살아있는 부모와 자녀관계 갖기

### 1. 부모와의 관계 재정립

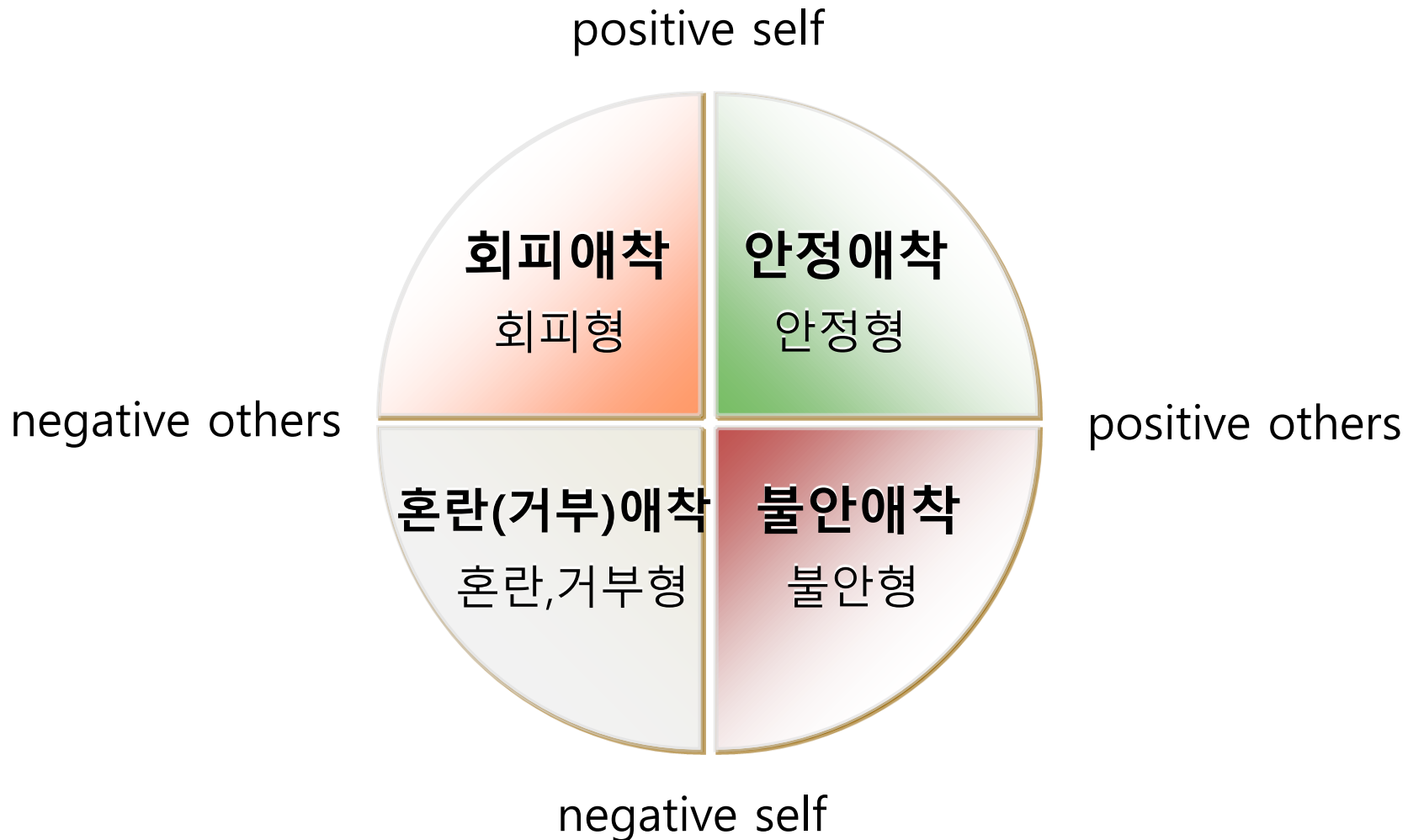
#### 2) 자녀와의 상호작용

◆ 관계에 문제가 있는 가족에서의 부모-자녀 관계

- ① 부모가 자녀에게 끌려 다니는 경우
- ② 자녀가 부모 노릇을 하는 경우
- ③ 자녀가 힘겨운 줄타기를 하는 경우
- ④ 자녀가 한쪽 부/모를 일방적으로 편드는 경우
- ⑤ 자녀가 한쪽 부/모와 맞서 싸우는 경우

## 2. 애착

### 1) 애착의 중요성



## 2. 애착

### 2) 애착유형에 따른 특징

#### 안정 애착

- 자신과 타인을 존중하고 배려함
- 혼자 있을 때, 다른 사람과 함께 있을 때 안정적이고 편안한 상태
- 갈등을 대화나 타협을 통해 해결
- 필요할 때 다른 사람을 도와주거나 다른 사람에게 도움을 요청할 수 있음

#### 불안정 애착

- 혼자 있을 때, 다른 사람과 함께 있을 때도 불편한 상태
- 감정을 과도하게 표출하고, 감정의 기복이 심하여 감정적임
- 대인관계가 의심과 집착으로 습관화 됨

#### 회피형 애착

- 혼자 있을 때는 편안한데, 다른 사람과 함께 있으면 불편한 상태
- 정서적 수준이 낮아 다른 사람과 친밀한 관계를 맺기 어려움

## 1. 형제와의 관계

### ◆ 부모와의 관계에 의해 많은 영향을 받음



- 형제관계에서 각 형제가 경험하는 것은 다름
- 형제관계를 통하여 우리는 경쟁의식, 질투심, 소외감과 같은 부정적인 정서와 리더십, 협동심과 같은 긍정적인 정서적 관계의 경험도 하게 됨
- 형제와의 관계에서 발생할 수 있는 다양한 경험은 이후 대인관계에 영향을 미치게 됨
- 자신이 형제관계에서 몇 째이며 부모와의 관계에서 다른 형제와 어떠한 처우를 받았는가는 성격형성과 이후 사회적 관계에 직·간접적인 영향을 주는 요인이 됨



## 04. 부모와의 관계에 대한 이해

4주차 수업을 마치겠습니다.

