

현대애착이론과 놀이의 역동 - 놀이치료 적용을 중심으로 -

이 순 행¹⁾

이화여자대학교 심리학과

본 연구는 대인관계신경생물학을 중심으로 현대애착이론과 놀이의 역동을 살펴보고, 이들 이론들의 중첩영역인 놀이치료 장면에 어떻게 적용할 수 있는지를 고찰해 보고자 하였다. 이를 위해 문헌자료를 이용해, 전통적인 애착 이론을 토대로 정서적 각성의 상호조절을 강조하는 현대애착이론의 대인관계신경생물학 접근을 살펴보았으며, Panksepp이론과 Porges의 다미주신경이론, Kestly의 이론을 중심으로 대인관계신경생물학에 기반을 둔 놀이의 역동을 살펴보았다. 이들 이론들을 놀이치료 장면에 적용하면, 치료사는 아동 내담자의 정서적 각성을 인식하고 그에 맞추어 조율하며 비언어적으로 의사소통하는 것이 우선되어야 한다. 이렇게 될 때 비로소 안전한 놀이 관계 및 놀이공간이 형성되고 아동은 자신의 마음을 탐색하는 진정한 놀이를 할 수 있다. 또한 치료사는 포괄적인 관계를 형성하여 의식에서 배제되어 암묵적으로 실현되는 내담 아동의 정서적 각성을 이끌어내고 조절하는 것이 요구된다. 이는 정서적 각성 및 조절에 기초한 치료적 관계가 단순히 치료적 동맹을 위한 초기 단계에 그치는 것이 아니라 치료 회기 전반에 걸쳐서 가장 중점적으로 다루어져야 하는 측면임을 시사한다.

주요어 : 현대애착이론, 놀이의 역동, 놀이치료, 대인관계신경생물학, 정서조절

1) 교신저자 : 이화여자대학교 심리학과, 박사후연구원 (E-mail: dynamic9@hanmail.net)

I. 서론

애착은 두 사람이 함께 만들어내는 ‘관계’이자 발달이 이루어지는 핵심 맥락이다. 애착이론은 1969년에 Bowlby에 의해 처음으로 제안된 이래로 그 시대의 주류 패러다임에 의해서도 다른 관점에서 설명되어 왔다. Bowlby (1969/1982)가 애착이론을 제안할 당시만 해도 행동주의가 주류를 이루던 시대였기에, Ainsworth는 ‘행동’을 연구의 분석단위로 하여 ‘낯선상황절차(Strange Situation Procedure, SSP)’에서 나타난 안전기반행동의 개인차를 설명하였다(Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). 이후 Main 등(Main & Goldwyn, 1994; Main, Kaplan, & Cassidy, 1985)에 의해 ‘성인애착면접(Adult Attachment Interview, AAI)’이 개발되면서 ‘인지적 표상’을 강조하는 애착 연구가 주류를 이루게 되었고, 애착 내러티브와 반영 능력을 중심으로 애착의 세대간전이(transmission)를 설명하고자 하였다(Main et al., 1985). 최근의 뇌 과학 시대에 접어들면서 현대의 애착이론은 신경생물학(neurobiology) 이론들과 통합되면서, 임상 장면의 역동을 설명하는 주요 이론으로 그 영역을 확장하고 있다(Cozolino, 2006; Schore, 2012; Schore & Schore, 2008; Siegel, 2012). 현대 애착이론은 영아와 양육자 간의 초기 상호작용 과정에서 경험한 ‘정서적 각성 및 상호 조절’에 초점을 맞추고 있으며, 이 시기에 경험한 신경생물학적 조율 경험은 뇌의 정서조절체계로 체화되어 이후 친밀한 관계의 상호작용에서 실연(enactment)되곤 한다는 것을 제안하고 있다(Lyons-Ruth, 1999; Schore & Schore, 2008, Siegel, 2012). 특히, 생의 초기에

양육자와의 관계에서 조율되지 못한 각성 경험은 언어 이전의 시기의 경험이므로 의식적으로 자각할 수는 없지만 암묵적으로 몸에 저장되어 있다가 친밀한 관계에서 유사한 상황이 되면 무의식적으로 몸을 통해 실연되곤 한다. 치료적 관계는 이러한 과거의 조율되지 못한 정서가 암묵적인 형태로 드러날 수 있는 실연의 장을 형성한다(Boston Change Process Study Group, 2013; Lyons-Ruth, 1999; Schore & Schore, 2008, Siegel, 2012). 이렇듯 현대 애착이론은 치료적 관계에서 발생하는 무의식적인 정서적 역동을 설명하는 주요 이론으로 행보를 확장하고 있다.

한편, 놀이는 플라톤 이래로 지속적으로 탐구되어 온 주제였으나 놀이이론으로 체계화된 것은 근대에 이르러서이다. 근대의 고전적 놀이이론들은 대체로 놀이의 ‘발생’에 초점을 두었으며, 잉여 에너지설(Spencer, 1873), 반복이론(Hall, 1906), 기술의 훈련(Groos, 1901), 오락설(Lazars, 1883) 등이 제기되었다(Hughes, 2003에서 재인용). 20세기 이후 현대의 놀이이론들은 놀이의 ‘기능’에 초점을 두어, 심리학 및 교육 분야에서는 발달에 미치는 놀이의 중요성에 대하여(조미정, 최태산, 2011; 최태산, 조미정, 2010; Brown & Vaughan, 2009), 그리고 사회학 및 인류학 분야에서는 인간 고유의 문화현상과 놀이를 관련지어 설명하였다(Caillois, 1994; Huizinga, 2010). 최근에는 뇌 과학과 연결 지어 신경생물학적인 관점에서 놀이의 역동을 설명하려는 시도들이 이루어지고 있다(Brown & Vaughan, 2009; Hong & Mason, 2016; Kestly, 2016; Marks-Tarlow, 2012; Panksepp & Biven, 2012; Pellis, Pellis, & Bell, 2010; Stewart, Field,

Echterling, 2016; Wheeler & Taylor, 2016). 신경과학자인 Panksepp(Panksepp & Biven, 2012)은 태어나면서부터 가지고 있는 일곱 가지 동기 체계 중의 하나로 '놀이'를 제안하면서, 뇌에서 즐거움 느끼는 근원지인 '놀이'가 어떻게 다른 동기체계와의 역동 가운데서 발생하는지를 설명하였다. 특히 '놀이' 회로는 '돌봄' 회로 연결되어 있어서, 아이들은 다른 사람과 안전하게 연결되어 있다고 느낄 때 자연스럽게 놀이회로가 활성화된다는 것을 주장하였다. 이는 '관계' 중심의 '애착'이론과 '놀이'가 어떻게 서로 맞물려가는 현상인지를 제시해주고 있다.

그동안 애착이론과 놀이 개념은 각각의 분야에서 독립적으로 탐구되어 왔으나, 최근의 대인관계신경생물학(interpersonal neurobiology, IPNB) 연구를 기저로 하여 두 분야의 이론들이 중첩되고 있다. 대인관계신경생물학이란 인간 마음의 발달을 대인관계의 맥락에서, 그리고 신경생물학적인 뇌 기반으로 하여 설명하려는 다학제적 접근법으로, 뇌와 마음, 그리고 다른 사람과의 관계 간의 상호연관성을 강조한다(Siegel, 2012). 이 접근에 따르면, 생의 초기 양육자와의 정서적인 상호작용(관계) 경험은 단순히 '심리적 경로(마음)'를 만드는 것을 넘어서서 '뇌'의 '신경학적 경로'로 체화된다고 제안한다(Panksepp & Biven, 2012; Schore, 2012; Siegel, 2012). 이때 체화된다는 것은 단순히 "마음=뇌신경상태"로 개념화하는 고전적 인지주의 입장이 아니라, 몸과 환경의 역할을 포함하며 총합체로서 이루어지는 '행위'에 초점을 둔다. 즉 몸과 환경이 하나로 어우러진 신체적 활동에서 어떻게 마음의 발달이 이루어지는지를 강조한다(이정모, 2010).

이와 같이 체화된 인지를 강조하는 대인관계 신경생물학에 따르면, 몸으로 체험되는 양육자와의 초기 정서적 교류는 경험-의존적 뇌구조 발달의 핵심을 이루게 되고, 체화된 암묵적 기억은 이후 친밀한 관계의 상호작용에서 실현된다(Schore, 2012; Siegel, 2012). 이는 임상 장면에서 일어나는 역동을 '언어' 중심에서 체화된 '정서적 상호작용'을 중심으로 바라보도록 이끌고 있다. 특별히 놀이치료는 친밀한 관계에서 행동과 언어의 중간 형태인 놀이를 주 언어로 사용하기에(Chethik, 2003), 체화된 암묵적 기억이 실현될 수 있는 장(field)이 마련된다. 이에 본 연구에서는 '대인관계신경생물학'을 중심으로 현대애착이론과 놀이의 역동을 살펴보고, 이들 이론들이 실제 놀이치료 장면에서 어떻게 적용될 수 있는지를 고찰해 보고자 한다.

II. 현대 애착이론

현대애착이론은 전통 애착이론에 뿌리를 두고 확장된 이론이라서 먼저 전통 애착이론에서의 기본 개념을 살펴보고, 이들 개념들이 어떻게 현대 애착이론으로 확장되었는지를 고찰하고자 한다.

1. 전통 애착이론

전통 애착이론은 애착이론의 기본 토대를 마련한 이론들로서, 애착 관계의 필요성을 제안한 Bowlby 이론과 안전기반행동의 개인차를 연구한 Ainsworth이론, 그리고 애착 표상의 개

인차를 연구한 Main 이론을 중심으로 살펴보고자 한다.

Bowlby 애착이론: 애착 관계의 중요성

Bowlby는 음식이 없을 때 생리적으로 배고픔을 느끼는 것처럼, ‘어머니’ 존재가 없을 때 아이들은 두려움과 불안에 떨면서 안정감을 경험할 수 없다는 것에 주목하였다. 비록 간호사나 기관 양육자가 당직표에 따라 교대로 돌봄을 제공하더라도, 아이들의 ‘모성’의 공간을 채울 수 없었다. Bowlby(1969/1982)는 음식만큼 간절히 어머니의 존재와 사랑을 갈망하는 고유한 동기체계를 발견하였고, 이를 “애착(attachment)”이라고 명명하였다. 당시 대상관계이론 학자들에 의해서 성격 형성에 있어서 ‘모성’의 중요성에 대한 인식이 생성되고 있었지만 이들은 어머니와의 ‘실제 경험’에 기초한 ‘관계’ 보다는 생리적인 만족을 주는 어머니의 ‘젖가슴’이 아이의 내면에 어떻게 ‘내사’되었는지에 초점을 두고 있었다. 이에 반해 Bowlby는 1, 2차 세계대전 이후 기관이나 병원 등에서 어머니와 분리되어 돌봄을 받는 아이들이 겪는 극심한 고통을 관찰하면서 생리적 만족으로는 채워질 수 없는 부분을 발견하였다. 즉 간호사나 기관 양육자에 의해 먹여지고 돌봄을 받는다 할지라도 채워질 수 없는 부분, 즉

‘어머니’ 존재 자체가 아이에게 주는 정서적 안정감에 초점을 두었다. Bowlby는 이러한 아이의 반응이 젖가슴이나 리비도 욕구에 따른 이차적인 행동이 아니라 그 자체로 생물학적이고 선천적인 기원을 둔 ‘애착’ 기제에 의해 동기화된 행동이라고 주장하였다.

이처럼 Bowlby는 양육자와의 애착관계가 아동의 신체적, 정서적 생존과 발달에 필수적이라는 것을 강조하면서, 임상 연구의 초점을 내면세계에서 ‘관계’로 돌릴 것을 제안하였다.

Ainsworth 애착이론: 안전기반 행동의 개인차

Bowlby는 인생 초기에 경험한 애착 경험은 평생에 걸쳐서 영향을 미치게 되는 연결고리로서 내적작동모델(internal working model)을 제안하였다. Bowlby의 내적작동모델에 따르면, 아이는 반복해서 일어난 양육자와의 상호작용 패턴을 토대로 ‘자신의 행동이 어느 정도로 수용될 것인지’에 대한 인지적 ‘기대’를 갖게 되고, 그 기대에 따라 애착대상에게 수용될 만한 상호작용 행동을 하게 된다. Ainsworth는 이러한 내적작동모델을 ‘행동적인 차원(behavioral level)’에서 측정할 수 있는 “낯선 상황 실험(Strange Situation Procedure, SSP)”을 고안하여, 양육자에 대해 갖는 기대에 따라 영아 애착 행동의 개인차를 연구하였다. Ainsworth(1967)는 우간다와 볼티모어에서 가정 방문하여 양육자-영아의 상호작용 자료를 수집한 결과, 양육자의 일상적인 돌봄 행동에 따라 영아의 “안전기반(secure base)”행동의 개인차가 나타나는 것에 주목하였다. 안전기반 행동이란 애착대상이 곁에 있을 때 안전감을 느끼며

1) Bowlby는 애착 개념을 제안하며 “모성박탈(maternal deprivation)”이라는 용어를 사용하였다. 이때의 “모성”은 아동 돌봄에 관여하는 주 양육자로서, 생물학적인 엄마가 될 수도 있고, 누군가가 그 역할을 담당하는 다른 사람이 될 수도 있다(Ainsworth et al., 1978, p. 5). 본문에서는 Bowlby의 어조를 강조하고자 ‘양육자’ 대신 ‘어머니’로 표현하였다.

탐색을 하지만, 애착대상과 분리되었을 때는 불안감으로 탐색을 중단하고 애착행동을 보이는 것을 말한다(Ainsworth et al., 1978). 안정 애착 유형의 영아들은 애착대상이 함께 할 때는 탐색을 하고 애착 대상이 부재하여 안정감에 위협을 받을 때는 위안을 받고자 애착 행동을 보이면서 맥락에 따라서 탐색행동과 애착행동 간의 균형을 나타내었다. 반면에, 불안정-회피 애착 유형의 영아들은 애착대상이 부재한 상황에서도 애착행동을 보이지 않고 오히려 탐색 행동을 극대화하여 나타내었으며, 저항애착 유형의 영아들은 애착대상이 함께 있는 순간에도 탐색을 거의 하지 않고 애착대상 주변에 머무는 애착행동만을 극대화하여 나타내었다. 아이가 보이는 이러한 서로 다른 애착 행동은 생존을 위해 양육자의 특성에 맞게 최대한 적응하려는 아이의 전략적 행동으로, 불안정 회피형 아이들은 거부당하는 상황을 피해가기 위한 것이며, 불안정 저항형 아이들은 양육자의 지속적인 돌봄을 이끌기 위해 지속적으로 애착 신호를 보내는 것으로 해석되었다(Ainsworth et al., 1978).

한편, Main은 Ainsworth가 발견한 세 가지 애착 유형에 포함되지 않는 영아들을 발견하였고, 이들을 혼란(disorganized) 애착이라고 하였다(Main & Solomon, 1990). 이들은 양육자 앞에서 이해할 수 없고 모순되거나 기괴한 반응을 보였는데, 예를 들어 재결합하는 순간에 양육자에게 등을 돌리거나 그 자리에서 얼어붙거나 바닥에 맥없이 쓰러지거나 멍한 상태에 빠지는 것처럼 보였다. 혼란 애착은 애착대상이 안전한 피난처이자 동시에 위협의 근원으로 경험되기에, 두려움을 느껴 부모에게

의지해야하는 상황인데도 부모가 위협의 근원이 되기에 부모에게로 피할 수 없게 된 상태가 된 것이다. 부모에게 학대받은 유아의 82%가 혼란애착으로 분류되었고, 고위험 집단인 빈곤, 정신질환, 물질남용 가족 집단에서 높은 비율로 나타났다(Carlson, Cicchetti, Barnett, & Braunwald, 1989).

이처럼 Ainsworth의 연구는 양육자를 안전기반으로 사용하는 능력에서 개인차가 나타나며, 이는 서로 다른 양육자의 특성에 맞게 최대한 적응하려는 아동의 생존적 전략 행동으로 해석되었다.

Main: 애착 표상의 개인차

Ainsworth의 SSP 패러다임은 외적인 행동이 연구의 분석단위였다면, Main은 어머니-영아 간의 외적인 상호작용에서 정신적 표상이라는 내적 세계로 다시 초점을 옮겨갔다. Main은 '표상 수준'에서 내적작동모델을 측정할 수 있는 "성인 애착 면접(Adult Attachment Interview, AAI)"을 개발하였고, 이를 토대로 '애착에 대한 마음상태(state of mind)'의 개인차를 연구하였다(Main & Goldwyn, 1994; Main et al., 1985). 이때 내적작동모델은 '애착과 관련된 정보를 조직하는 의식적 그리고 무의식적인 규칙'으로, 최초의 관계를 통해 내면화된 규칙들이다(Main et al, 1985, p. 67). 이러한 규칙들은 원래 영아기에 애착 대상관계에서 통했던 경험에서 나온 것으로, 애착과 관련된 자신의 느낌과 욕구 및 기억을 조절하는 "표상적/주의적/행동적" 전략으로 마음속에 자리를 잡게 되고, 이는 개인이 감정적으로 살아남도록 해준 적응전인 전략 방식이므로 무의식적으로

존속하려는 경향이 있다. 결국 회피형 아이들은 양육자에게 위안을 기대해서는 안 된다는 것을 돌봄 경험을 통해서 배우게 되었기에 양육자에게 받게 될 고통으로부터 주의를 돌려 적극적으로 장난감에 한정시키고 애착체계를 억제하고 탐험체계를 과활성화하는 반면, 저항형 아이들은 예측하기 힘든 양육자의 관심과 행방을 확보하기 위하여 탐험체계를 억제하고 자신의 애착체계를 활성화한다고 추론하였다(Main et al, 1985). 이와 유사하게 성인들도 자신의 애착 규칙을 고수하려고 적극적으로 노력한다. 애착에 대해 무시형의 성인(아동기의 회피형에 해당)들은 애착체계를 비활성화하기 위하여 자신의 가치에 대해서는 방어적인 과대평가를 하고, 다른 사람으로부터 지지나 보살핌을 구하도록 자극하는 어떠한 느낌이나 생각과도 거리를 두려고 한다. 반면 집착형의 성인들(아동기의 저항형에 해당)은 상대가 그들의 관계에 충실한지 여부에 대한 의구심에 사로잡혀서 자신의 자율적인 소망에 대해서는 관심을 두지 않았다. 이러한 전략방식은 이차적인 안정감의 느낌(secondary felt security)를 만들어내어, 개인의 정보처리와 느끼고 기억하며 행동하는 방식에 영향을 주어 영속되는 경향이 있다.

또한 양육자가 갖는 애착에 대한 마음 상태가 돌봄 행동의 질적 차이, 즉 민감성의 차이에 영향을 미친다는 것을 발견하였다(Main, 2000). 안정형 아이들은 애착과 관련된 자신의 느낌과 욕구, 및 기억을 자율적으로 조절하며 “자율형(autonomous)” 성인이 되고 자녀의 애착 단서에 민감하게 반응하며 안정형 자녀를 가지게 되는 반면, 불안정 회피형 아이들은 애

착과 관련된 느낌이나 욕구 및 기억을 회피하는 “무시형(dismissing)” 성인이 되고 자녀를 양육할 때도 애착 관련 마음상태를 무시하게 되므로 회피형 자녀를 가지게 될 가능성을 높이게 된다. 불안정 저항형 아이들은 예측하기 힘든 양육자의 관심을 확보하기 위해 애착과 관련된 느낌이나 욕구 및 기억에 몰두하게 되는 “집착형(preoccupied)” 성인이 되고 자녀를 양육할 때도 관계에 몰두하며 자녀의 자율적인 탐험을 억제하므로 저항형 자녀를 가지게 될 가능성이 높게 된다. 이는 발달과정에서 생존에 필요한 규칙이었기에 Freud의 “반복강박(repetition compulsion)”처럼 쉽게 버려지지 않고 지속된다고 보았다(Main, Hesse, & Kaplan, 2005). 이렇게 양육자가 갖는 애착에 대한 마음 상태는 양육 민감성의 차이에 영향을 미쳐 궁극적으로 영아의 애착 유형에 영향을 미치면서 애착의 세대 간 전이를 유발하였다(Wolff, & van IJzendoorn, 1995).

이처럼 Main의 연구는 생의 초기의 상호작용이 정신적 표상으로 저장되어 이후 애착과 관련된 자신의 느낌과 욕구, 기억을 조절하는 방식으로 평생 동안 영향을 미친다는 것을 보여준다.

2. 현대애착이론: 정서의 상호조절

현대애착이론은 신경과학의 발달과 함께 상호주관성을 강조하는 영아발달연구와 정신분석연구에 기반을 두고 정서의 상호조절 이론으로 변모하고 있다(Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2004; Schore, 2012; Schore & Schore, 2008; Siegel, 2012; Stern, 1985; Trevarthen, 1993;

Tronick, 1989). 상호주관성이란 상호주의하기(joint-attention)나 사회적 참조하기(social referencing)와 같이 두 개의 주관성 간의 상호작용으로, 영아와 양육자 모두 각자 자신에게 마음이 있는 것처럼 상대방에게도 마음이 있음을 인식하며 상호적으로 정서를 조절하며 의사소통하는 것을 말한다(Fonagy et al., 2004; Schore, 2012; Stern, 1985; Trevarthen, 1993). 즉 상호주관성의 과정은 한 사람의 행동이 다른 사람의 행동에 영향을 미치고, 그 행동에 의해 또 다시 영향을 받는 역동적인 체계로 구성된다(Jaffe, Beebe, Feldstein, Crown, & Jasnow, 2001; Sander, 2002; Tronick, 1989). 이에 현대애착이론에서는 상호주관적인 관계에서 서로 동참하거나 공유하는 정서적 경험을 강조한다(Stern, 1985).

한편, Bowlby가 원래 인간 발달을 설명하는데 있어서 정신분석에 기반을 둔 심리적 모델과 생물학적 모델을 통합하려고 했던 것처럼, 현대 애착이론 역시 뇌 발달에 기반을 두고 신경생물학 모델과 정신분석적 심리 모델을 통합하고자 하였다. 이에 현대애착이론은 생의 초기에 양육자와 영아 간의 정서적 상호작용이 어떻게 정신구조 발달에 영향을 미치는가에 초점을 두고 다음과 같은 질문에 답해왔다. 첫째, 정서적 의사소통 과정에서 양육자와 영아 간의 정서적 각성이 어떻게 의사소통되고 조절되는가(Schore, 2012; Siegel, 2012; Stern, 1985; Trevarthen, 1993; Tronick, 1989)? 둘째, 심리생물학적으로 조율되거나 혹은 조율되지 못한 관계적 스트레스가 발달하는 초기 뇌의 조절체계의 발달에 어떻게 영향을 미치는가(Schore, 2012; Siegel, 2012)? 이에 위의 2가지

질문을 중심으로 현대애착이론에서 설명하는 안정애착과 애착외상 개념을 살펴보고자 한다.

안정 애착의 대인관계신경생물학

Ainsworth에 의해 안정애착 발달을 위한 양육자의 민감성이 강조되었지만 당시의 패러다임으로 인해 양육자의 행동적 반응에 초점을 두었다면, 최근의 대인관계 신경생물학에서는 상호주관성으로 초점을 이동하면서 양육자와 아동 간의 조율된 비언어적 의사소통을 강조하고 있다. 즉, 발달지향적인 관계는 상호작용하는 두 사람 중 어느 한쪽이 만들어내는 것이 아니라, 양육자와 아동 양쪽 모두가 상호적으로 조절하고 함께 만들어가는 것임을 강조한다. 이 과정에서 양육자와 영아는 시각적으로 서로의 얼굴 마주보거나, 청각적으로 서로의 강세와 억양에 맞추어 의사소통하거나, 체스처를 주고받는 방식으로 의사소통을 하며 서로의 리드미컬한 구조를 학습하고 그 구조에 맞추어 자신의 행동을 세부적으로 조정한다(Stern, 1985; Trevarthen, 1993). 이때 중요한 것은 상호작용적인 동시성(synchrony)으로 서로의 의사소통 행위의 타이밍과 형태 및 강도에 맞게 거의 동시적으로 반응하는 것이다(Stern, 1985; Trevarthen, 1993). 다음의 사례는 상호작용적 동시성의 예를 잘 보여주고 있다(Sander, 2002).

엄마가 아기 얼굴을 잠시 흘깃 내려다 본다. 동시에 아기도 엄마 얼굴을 올려다 본다. 아기가 왼손을 위로 올리기 시작한다. 그 때 엄마의 오른손도 위로 움직인다. 아기의 손과 엄마의 손이 동시에 위

로 움직이더니 아기의 배 위에 놓여진다. 아기의 왼 손이 엄마의 오른손 새끼손가락을 쥐다. 그 순간 아기는 잠이 들었다(p, 20).

위의 사례는 몸의 움직임으로 이루어지는 원형적인 행위 대화를 보여준다. 엄마는 자신을 올려다보는 아기의 눈길과 손을 들어 올리는 아기의 비언어적 단서를 알아차리고, 거의 동시에 자신의 손을 움직이며 조율된 움직임을 보였다. 자신의 배 위에 손을 올리려는 아기의 의도에 유관되게 어머니도 아기의 배 위에 손을 올려놓으며 아기가 손가락을 쥐 수 있도록 해 줌으로써 유관된 반응을 보였다. 이렇게 아이가 보내는 신호에 행동으로 답하면서 그 행동이 말하는 바에 반응하였다. 잠의 욕구와 함께 달래줄 것을 비언어적으로 소통하는 아기의 행위가 엄마에게서 조화되고 조율된 반응을 무의식적으로 불러일으켰다. 이 과정에서 양육자와 영아는 서로의 리듬에 맞추어 거의 동시에 상호작용하며 자신의 행동을 수정해가고 서로에게 최적화된 상호작용을 학습해간다(Schore, 2012; Stern, 1985; Trevarthen, 1993). 이렇게 직관적으로 행동을 조율해가는 비언어적 의사소통 과정에서 영아는 암묵적 관계 지식(implicit relational knowledge)을 습득하게 된다(Papoušek, 2007).

암묵적 지식은 비언어적이고 비상징적인 형태로 저장되어 있기에 의식적 성찰의 범위 밖에 존재하는 지식을 말한다. 즉, 흔히 말로는 전달할 수 없지만 몸으로 절차를 실현(enactment)해 내는 방법적 지식들이 이에 속한다. 예를 들어 춤을 추거나 관계를 맺는 방식

은 말로 전달할 수 없지만 그 상황이 되면 자동적으로 행동에 옮겨지는 것을 말한다. 따라서 이러한 암묵적 지식은 회상에 의해 이루어지는 것이 아니라 그 상황에 대한 '체화된 친숙성'에 의해 이루어진다. 이에 암묵적 지식은 우리가 하는 말보다는 행동하고 느끼고 행동하는 방식 및 관계에 대한 기대로 표현된다. 특히, 애착 관계에서 형성된 내적작동모델은 이러한 암묵적 지식의 대표적인 예이다(Lyons-Ruth, 1998; Schore, 2012; Siegel, 2012). 즉, 초기 양육자와 관계에서 조율을 경험한 안정적인 영아라면 이러한 상호작용 패턴이 암묵적 지식으로 저장되어 있어서 이후 친밀한 타인과의 관계에서도 서로 조율될 수 있음을 무의식적으로 기대하게 된다.

그러나 양육자는 항상 정서적으로 조율된 상호작용만을 하지 않으며 빈번히 조율되지 못하는 순간들이 발생하며 애착 유대의 파열이 생기곤 한다. 이렇게 조율되지 못한 애착 상호작용의 파열은 조절 실패에 이르고 자율신경계의 항상성(autonomic homeostasis)을 손상시킨다. 즉, 자율신경계의 각성이 과잉각성되거나 과소각성되는 상태가 되곤 한다. 그러나 '충분히 좋은(good-enough)' 양육자는 조율되지 못한 상호작용을 회복하기 위하여 시기적절하게 다시 조율함으로써 아이의 부정적 각성을 조절한다. 이러한 회복의 과정에서 영아는 부정적인 정서에 대처하는 것을 배우고 자기-조절 기술을 습득하게 된다. 이렇게 아이의 정서에 맞추어 동시에 정서를 조절하는 과정은 긍정적인 각성상태를 만들어낼 뿐 아니라 부정적 각성상태에 있더라도 적절한 방식으로 중재하면서 상호작용을 회복시키므로 영

아와 양육자 간의 안정 애착을 형성하게 한다. 이와 같이 조율, 조율의 실패, 조율의 회복의 비언어적 과정을 거치면서 아동의 정서는 처음에는 양육자에 의해 조절되지만, 신경생리학적 회로가 발달하면서 자기 조절이 가능해진다(Fonagy et al., 2004; Schore, 2012; Siegel, 2012; Stern, 1985).

그렇다면 심리생물학적으로 조율되거나 혹은 조율되지 못한 관계적 경험은 발달하는 초기 뇌의 조절체계의 어떻게 영향을 미치는가? Schore(2003, 2012)에 따르면, 애착기제는 우반구에 내재되어 있으며, 이러한 정서적 경험은 우뇌 발달의 결정적 시기 동안에 발생하기에 정서 조절과 관련된 뇌 회로의 경험-의존적 성숙에 영향을 미친다. 특별히 초기의 애착 의사소통은 중추신경계(central nervous system, CNS)의 우반구 변연계와 자율신경계(autonomic nervous system, ANS)에 영향을 미친다. 변연계는 사회-정서 자극을 처리하고 조절하며, ANS는 정서의 신체적 각성 측면에 관여한다. 특히, Schore(2012)는 그림 1과 같이 Porges의 다미주신경이론을 이용하여 정서적 의사소통과

정에서 발생하는 각성상태 조절에 대해 설명하였다. 그림 1의 초록색 실선(조절된 신경계)은 적절한 각성 수준에서 이루어지는 상호작용을 말한다. 앞의 사례에서 줄음이 몰려오는 아기의 행동에 거의 동시적으로 반응하여 조율하는 엄마의 반응과 같이, 안정 애착된 영아는 다소 과잉각성 상태로 올라가기도 하고 과소각성 상태로 물러나기도 하지만 엄마에 의해 조율이 회복되는 과정을 거치면서 감당할만한 적절한 각성 수준에 있도록 조절 받는다.

애착외상의 대인관계신경생물학

안정 애착이 상호작용 동시성(interactive synchrony)의 조절이라면, 애착 스트레스는 상호작용의 비동시성(asynchrony)으로 정의될 수 있다. 정서적으로 반응적인 양육자는 스트레스로 가득한 영아의 부정적 각성을 조절하며 회복해 주고 긍정적 각성도 조절하며 증폭시켜주지만, 애착외상을 주는 양육자는 지속적으로 부정적인 정서의 외상 상태를 아이에게서 유발한다. 양육자는 영아의 정서적 표현에

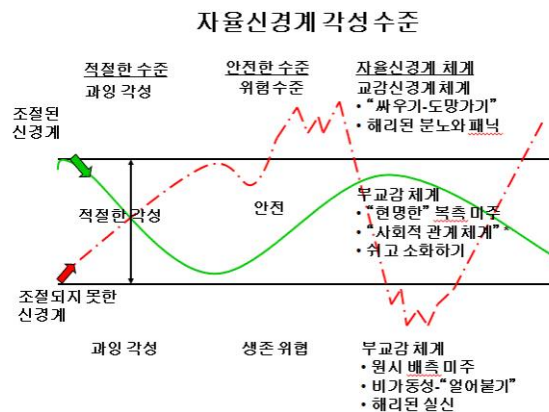


그림 1. 자율신경계의 각성 수준(출처: Wheatley-Crosbie, 2006)

반응하지 않으며 부적절하게 혹은 거부적으로 반응하며, 각성을 조절하는 과정에 거의 관여하지 않거나 예측할 수 없는 방식으로 관여한다. 각성을 조절하기보다는 오히려 학대와 같이 과도하게 심한 각성을 유발시키거나 방치와 같이 각성상태에 놓아둔다. 또한 상호작용에서 균열이 발생해도 회복에 관여하지 않는다. 아이는 강렬한 부정적인 정서 상태에 상당히 오랜 시간동안 방치된 채로 남아있게 된다(Fonagy et al., 2004; Schore, 2012; Siegel, 2012; Stern, 1985).

Tronick(2004)에 따르면, 무표정절차(still-face, SF) 패러다임(Tronick, Als, Adamson, Wise & Brazelton, 1978)을 통해 외상적인 방임의 결과를 추론할 수 있다. 무표정절차에서, 양육자는 아동과 눈맞춤을 하며 상호작용을 하다가 갑자기 발성과 얼굴 표정과 제스처를 모두 멈추고 무표정하게 있었다. 양육자가 무표정을 짓고 있는 동안, 영아는 심각한 관계적 스트레스를 경험하였다. 처음에 영아는 상호작용을 회복하기 위해 소리를 지르기도 하고 제스처를 과장되게 표현하기도 하는 등 행동과 각성의 증가 반응을 보였지만, 그렇게 해도 관계가 회복되지 않자 영아는 혼란스러워하며 두려워하였고, 위협감을 느꼈다. 스트레스에 대한 반응으로 슬픈 얼굴 표정을 지으며, 눈길을 돌려 자기위안행동을 보였으며, 심한 경우에는 자세 조절이 안 되거나 몸의 쇠약으로 이어지기도 했다(Weinberg & Tronick, 1996; Moore & Calkins, 2004).

이와 같이 만성적으로 관계가 단절되었던 과거력을 지닌 영아들은 정서적 무감동이라는 심한 병리 상태를 보였다(Tronick, 2004). 이는

Spitz의 시설증후군 아이들이나 Harlow의 고립된 원숭이, Bowlby가 관찰한 위축된 아이들, 그리고 루마니아 고아들에게서 나타났던 행동들이다. 이들은 처음에는 그곳을 벗어나기 위해 크게 소리를 지르거나 과도하게 움직이는 각성된 반응을 보이다가 나중에는 무표정하고 허공을 쳐다보며 눈맞춤을 거부하는 반응을 보였다.

이와 같이 관계 외상에 대한 심리생물학적인 반응으로 영아는 과다각성(hyperarousal)과 해리(dissociation) 반응을 보인다(Schore, 2012; Siegel, 2012). 그림 1의 빨간색 점선(조절되지 못한 신경계)은 조절되지 못한 각성 경험을 나타낸다. 이 때, 관계 외상에 대한 초기의 반응은 그림 1의 빨간색 점선의 상단과 같이, 과다각성 반응이 일어난다. 스트레스 상황은 영아의 자율신경계의 교감신경계(sympathetic system)를 작동시킨다. 교감신경계가 활성화되면 싸우기-도망가기(flight-fight)의 가동성(mobilization) 체계로 돌입하게 되어, 에너지를 팽창시키기 위하여 심박율과 혈압, 호흡 등(두려움 공포 상태에서 신체적으로 표현되는 조절되지 못한 과다신진대사 상태)이 유의미하게 증가시킨다(Porges, 2011). 이에 아동은 매우 크게 울거나 비명을 지르는 방식으로 자신의 고통을 표현한다.

이러한 과다각성 상태가 일정 시간 이상 지속되면 생존의 위협을 느끼게 되고, 그림 1의 빨간색 점선의 하단과 같은 해리가 나타난다. 이는 에너지를 비축하는 부교감신경계 원시배측미주체계(parasympathetic primitive dorsal vagal system)가 주축이 되어 나타나는 반응으로서, 이 체계가 과도하게 활성화되면 비가동성

(immobilization) 상태에 돌입하여 심장박동수와 혈압, 호흡이 낮아지고 에너지를 확보하는 방향으로 온몸이 작동하게 된다. 그 순간 얼어붙은 것 같은 상태(freeze mode)가 되어 자신을 보호하기 위해 실신하거나 축은 척 하게 된다. 이 상태의 영아들은 무기력해지며, 보이지 않는 사람처럼 관심을 회피하고 행동을 억제한다(Schore, 2003, 2012). 즉, 스트레스를 주는 외적 세계의 자극으로부터 분리되어 멍하니 허공을 응시하는 모습을 보인다.

그렇다면 왜 양육자는 아동의 정서적 각성에 적절하게 반응할 수 없는가? 모성기능에서의 이러한 결함은 어머니 자신의 조절되지 못한 스트레스 각성 상태를 반영하는 것이다(Schore, 2012). 어머니가 이러한 조화로운 일치성을 경험한 적이 없기에 어머니는 백만분의 일초 단위로 이루어지는 조율을 제공하는데 어려움을 느낀다. 또한 모성 행동에 대한 정신생리학 연구에 의하면, 스트레스는 사회적 상호작용, 특히 어머니-자녀 상호작용에 영향을 미칠 수 있는 중요한 요인이다. 생활 스트레스 에피소드 동안, 어머니들은 덜 민감하여 더 짜증을 많이 내고 더 비판적이고 처벌적이었다. 더욱이 스트레스가 많은 어머니들은 자녀들의 상호작용에서 덜 온화하고 융통성도 적게 보였다. 이와 같이 스트레스를 포함하여 양육자의 조절되지 못한 각성은 어머니-자녀 상호작용의 질을 떨어뜨리고 양육을 위협하는 힘을 가지고 있다(Suter, Huggenberger, & Schachinger, 2007).

이와 같이 현대애착이론에 따르면, 양육자와 영아 모두 만성적으로 조율되지 못한 정서적 각성 경험으로 인해 애착 외상을 유발할

수 있으며 이에 대한 조율 및 회복 경험이 중요함을 시사해준다.

III. 놀이의 신경생물학

현대의 놀이이론들은 놀이가 아동 발달에 미치는 영향을 강조하면서 놀이의 중요성을 강조해 왔다. 특히 놀이가 아동의 사회성 발달과 인지 발달, 그리고 언어 발달에 미치는 영향에 대하여 지속적으로 탐구되어 왔다(이종희, 조은진, 김송이, 2009). 반면 정서와의 연계성을 살펴보거나 놀이의 역동성에 초점을 둔 국내 연구는 매우 드문 것으로 보고되었다(이종희 등, 2009). 최근의 신경생물학적인 관점은 놀이의 역동이 어떻게 정서적인 측면과 관련되어 있는지를 과학적 관점에서 탐구하고 있다. 이에 본 고찰에서는 놀이의 역동에 대한 최근의 신경생물학 관점에 대해 살펴보고자 한다. 이를 위해 놀이의 본능적 기원에서 대하여 주장한 Panksepp의 이론, Porges의 다미주신경이론, 대인관계신경생물학적 입장에서 놀이를 정리한 Kestly 이론을 고찰해보고자 한다.

1. Panksepp의 놀이 회로

Panksepp(1998, 2009; Panksepp & Biven, 2012)은 실험실 연구를 통해 그림 2와 같이 일곱 가지 기본적인 정서(동기) 체계가 있음을 확인하였다. 유의미한 타자와 관계를 맺을 때 작동하는 정서체계로서 돌봄(양육), 성욕(성적 흥분), 놀이(사회적 즐거움)이 있고, 다른 사람과

뇌의 정서적 동기회로	
관계에서 벗어났을 때 활성화되는 회로들	관계를 맺고 있을 때 활성화되는 회로들
• 격노(분노) • 두려움(불안) • 패닉/슬픔/(분리불안)	• 돌봄(양육) • 성욕(성적 흥분) • 놀이(사회놀이)
탐색(기대)	

그림 2. Panksepp의 정서동기체계

관계 맺지 않고 있을 때 작동하는 정서체계로서 격노(분노), 두려움(불안), 패닉/슬픔(분리불안) 등이 있고, 모든 회로에 영향을 미치는 기본적인 동기 체계로서 탐색(seeking)체계가 있다. 돌봄, 성욕, 놀이 체계는 안전감을 느끼면서 다른 사람과 관계를 맺고 있을 때 나타나는 정서이고, 두려움, 패닉/슬픔/분리불안은 안전하지 않고 지지기반으로부터 떨어져있을 때 나타난다.

여기서 주목해야 하는 것은 놀이의 기원과 발생과정에 대한 Panksepp의 의견이다. 동물 실험 연구에서, Panksepp은 모든 포유동물의 뇌에서 놀이 회로가 존재한다는 것을 확립하는 자료를 제시하면서(Heath, 1996, Panksepp, 1998에서 재인용), 사회적 놀이는 진화에 의해 남겨진 본능적인 행동 기제라는 것이다. 따라서 놀이는 유전적으로 형성된 핵심 체계로서, 경험-기대적 과정에 그저 참여하기만 하면 된다고 제안하였다. 매우 어린 영아조차 양육자와 발생과 몸의 움직임을 주고받는 놀이를 하는 것에서 알 수 있다.

이렇게 놀이를 할 수 있는 능력은 아주 어린 영아부터 나타나지만, 놀이는 늘 존재하는 것이 아니라 다른 동기 체계와의 역동적 맥락에서 나타난다. 즉, 놀이체계는 격노, 두려움,

패닉/슬픔 체계가 활성화될 때는 작동하지 않다가, 돌봄 및 탐색 체계가 활성화될 때 함께 작동된다. 대부분의 포유동물은 놀라거나 위험을 인지하는 순간에는 놀이를 하지 않는다. 왜냐하면 그런 순간에는 생존을 위하여 안정감을 확보하는데 모든 노력을 기울여야 하기 때문이다. 배고픔과 질병, 안정감이 위협받는 순간에 놀이는 감소되거나 사라진다. 반면, 부모-아동 사회적 유대의 안전감이 느껴지면 아동의 사회적 놀이가 나타난다.

이와 같이 Panksepp 이론에 따르면, 놀이는 선천적인 회로를 가지고 있지만, 관계의 안정감이 확보되어야 작동하는 정서임을 신경생물학적으로 시사해주고 있다(Panksepp, 1998; Siviy 2010).

2. Porges의 다미주신경이론과 놀이

Porges(2011)는 다미주신경 이론의 관점에서 놀이를 살펴보았다. Porges는 놀이를 사회적 관계체계(안전감의 감지)와 교감신경체계(두려움이 부재한 상황에서 신경계의 가동성)의 혼합물로서 정의하였다. 이를 조금 더 자세히 살펴보면, Porges 이론에 따르면 우리 몸은 다양한 환경 조건에 적응할 수 있도록 세 가지의 신경 회로 - 부교감신경계 복측 회로, 교감신경계, 부교감 신경계 배측 회로 - 가 존재한다. 이를 그림 3과 같이 신호등 비유를 통해서 살펴보면, 초록불은 '안전'하다는 신호이고, 노란불은 '위험'을 경고하는 것이고, 빨간불은 '생명의 위협'을 느끼는 상황을 말한다(Porges, 2011). 이들의 작동은 자율신경계에서 이루어 지기에 우리의 의식 밖에서 무의식적으로 이

Porges의 자율신경계 다미주 이론
교통신호 비유

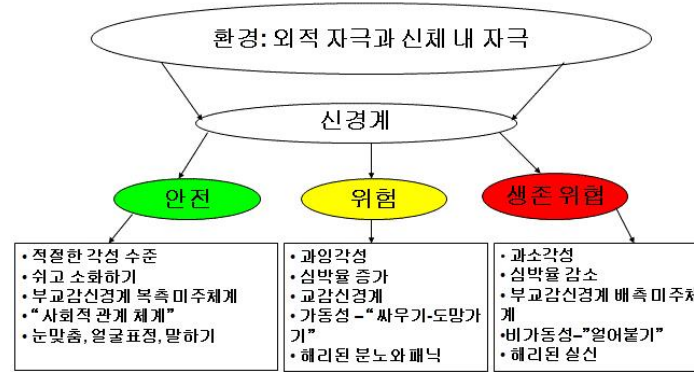


그림 3. Porges의 다미주신경이론(출처: Wheatley-Crosbie, 2006)

루어진다. 먼저, 초록불에 해당하는 안전감을 느낄 때, 우리 몸에서는 자동적으로 복측 부교감신경계가 활성화되고 “사회적 관계 체계 (social engagement system)”가 작동된다. 적절한 각성 수준에 있을 때 사람들은 다른 사람과 상호작용을 한다. 안전감이 느껴질 때, 우리는 적절한 크기의 발성으로 자신의 감정을 조절하고 표현할 수 있으며, 적절한 눈맞춤과 얼굴 표정으로 의사소통을 한다. 이러한 조건에서 우리는 부모와 안전 애착을 형성하고, 대뇌 피질을 가장 효율적으로 사용할 수 있다. 그러나 노란불에 해당하는 위협감이 느껴지게 되면, 교감신경계가 활성화되며 가동성 체계 (mobilization system)가 작동된다. 자동적으로 조심하거나 보호하려는 동작을 하게 되고, 싸우거나 도망가려는 방어 전략을 쓰게 된다. 싸움으로써 자신을 보호할 수 있다면 싸울 것이고, 싸워도 이길 수 없다면 도망갈 것이다. 이러한 체계에서는 우리의 인지적 기능은 축소되어 새로운 정보의 유입을 최소화하고 오로지 위험의 근원지에만 초점을 두어 과잉 경계

하는 태도를 취하게 된다. 새로운 정보를 잘 받아들이지 못하고 사회적 관계마저 안 하게 되므로, 자신을 조절하거나 다른 사람에 의해 조절 받는 것 역시 매우 어렵게 된다. 이 상황에서 더 나아가, 생명을 위협받는 상황에 처해지면, 더 이상 싸우거나 도망가는 것이 우리를 보호할 수 없기에 위험 신호(빨간불)가 켜지게 되고 자율신경계의 세 번째 회로인 배측 부교감신경계가 활성화되고 비가동성 체계 (immobilization system)에 돌입한다. 그 순간 우리는 얼어붙은 것 같은 상태(freeze mode)가 되어, 자신을 보호하기 위해 실신하거나 죽은 척(심박수 감소, 소화의 중단, 해리) 하게 된다. 감각이 없어지고 수동적이 되며, 인지 기능은 심하게 손상되고, 엔돌핀이 분비되어 고통감각으로부터 우리를 보호한다.

Porges(2011)의 다미주신경이론에 따르면, 놀이는 사회적 관계체계(안전감의 감지)와 교감신경체계(두려움이 부재한 상황에서 신경계의 가동성)의 혼합물로 정의된다. 즉, 놀이는 두 참여자 간의 유대감에서 발생하기에(사회적

관계 체계), 서로 마주보고 상호작용하는 과정에서 상대방의 행위에서 의도성을 지속적으로 파악이 가능하기에 두려움을 느끼지 않는 상황에서 교감신경체계를 가동시킬 수 있다. 일반적으로 교감신경계의 가동성 체계는 위협 상황에서 작동하여 공격 행동이나 방어 행동을 일으키지만, 놀이에서는 다르게 작동한다. 각성이 고조되었으나 서로 마주보는 놀이 상황에서는 상대방의 얼굴 표정을 통해 의도성을 지속적으로 읽을 수 있기에, 위협감이 아닌 안전감을 느끼게 된다.

이 뿐만 아니라 놀이 상호작용에서 아이들은 종종 “죽은 척” 혹은 “자는 척” 하는 놀이를 하는데, 이는 부교감신경체계 배측미주체계의 작동으로 인해 나타나는 해리되거나 실신되는 상태와 유사하다. 이러한 놀이들은 현실의 위협 없이 부교감신경체계의 작동으로 나타나는 비가동성 상황을 재연하는 경험을 하게 한다.

이와 같이 Porges의 다미주 신경이론에 따르면, 놀이 상황에서 아동은 안전감을 느끼는 가운데 교감신경계와 부교감신경계의 위협적인 각성 경험을 재연하면서 각성을 조절할 수 있는 기회를 얻게 된다.

3. Kestly의 대인관계신경생물학적 놀이

Kestly(2014)는 Panksepp(2009)의 놀이회로, Porges(2011)의 다미주신경이론, Schore(2012)의 현대애착이론, 그리고 Siegel(2012) 이론 등을 종합하여 놀이의 대인관계신경생물학을 제안하였다. Kestly(2014)에 따르면, 놀이는 정서의 조율과 건강한 애착 형성에서 있어서 매우 중

요하며, 이러한 안전한 관계에서의 놀이 경험 이 신경학적 통합을 이끌 수 있음을 강조하였다. Kestly에 의하면, 양육자와 아동은 얼굴표정과 음성, 몸짓 등의 비언어적 의사소통을 직관적으로, 무의식적으로 이용하여 놀이 상호작용에 참여한다. 이러한 놀이 상호작용 과정은 애착이 형성되는 과정과 유사하여 유관적으로 서로에게 맞추어가면서 상호작용하고 정서적 각성을 상호 조절해 간다. 다음의 예화는 놀이 상호작용 동안에 발생하는 정서적 각성의 변화를 보여주며, 그 과정에서 양육자와 영아가 어떻게 서로의 정서조절 과정에 참여하는지를 보여준다.

5개월 된 샘이 아빠와 까꿍놀이를 하고 있다. 아이가 아빠를 쳐다보니, 아빠는 눈을 크게 뜨고 놀란 얼굴로 반응하였다. 아이가 미소를 크게 지으면서 손으로 눈을 가리고는 손가락 사이로 아빠를 쳐다보았다. 아빠는 수건으로 얼굴을 가리고는 “샘이 어디 있지? 안 보이네.”라고 말하였다. 잠깐 멈추었다가 아빠는 수건을 아래로 내리면서 놀란 듯이 “여기 있네!”라고 말하였고 아이가 웃었다. 아빠는 한 번 더 이 과정을 반복하지만 “샘이 어디 있지? 안보이네. (잠깐 멈춤) 어디 갔나?”라고 몇 마디를 더 붙여서 말하면서 좀 전 보다 약간 더 오래 수건을 가리고 있었다. 다시 수건을 내리면서 좀 전보다 조금 더 큰소리로 “여기 있네!”라고 말하였다. 아이가 포복절도하며 크게 웃었다. 아이의 웃음이 사르라들고, 아빠는 아이가 놀이를 더 하고 싶다는 신호를 보일

때까지 기다렸다. 샘이 다시 손으로 눈을 일부 가리자, 아빠는 “이 놀이가 마음에 들어? 좋아, 또 한다!” 아빠는 수건으로 얼굴을 가리고 목소리를 낮추어서 “샘이 어디 있지?”라고 말하면서 이전보다 조금 더 길게 더 늘어진 말투로 말을 하며 다소 으스스한 느낌이 들게 하였다. 수건을 내리면서는 흥분된 어조로 다소 크게 “여기 있지. 찾았다!”라고 말하였다. 그리고 아빠는 아이에게 다가가서 배를 간지럽혔다. 아이는 크게 소리를 내어 웃다가 절정에 다다르니 고개를 돌려 무표정한 얼굴이 되었다. 마지막 놀이가 아이에게는 다소 자극적이었던 것 같았다. 아빠는 아이를 안고서는 조용히 “재밌었어.”라고 말하였다. 아이는 그제야 다시 눈맞춤을 하였다(Kestly, 2014, p. 22).

Kestly(2014)는 위의 놀이상호작용에서 일어난 정서적 각성의 변화를 Porges 자율신경계 모형을 토대로 그림 4와 같이 도식화하여 설명하였다. 그림 4에서 보면 “너무 많거나(너무 각성)” 혹은 “너무 적은(과소 각성)” 자극을 나타내는 두 선 사이에 굵은 직선으로 된

초록색 선은 “적절한 놀이 각성(optimal play arousal)”을 나타낸다. 점선은 샘의 예화와 같이 좀 더 성숙한 양육자의 조절 능력이 아이의 자기조절을 어떻게 도울 수 있는지를 보여준다. 예화에서 보면, 아이가 아빠에게 놀자는 신호를 보내자, 아빠는 수건으로 얼굴을 가렸다가 내리는 까꿍놀이를 시작하였다. 이 순간 아이의 자율신경계의 정서적 각성이 상승하였다(A 지점). 일정 시간이 지나 아이의 각성이 가라앉자(B 지점), 아빠는 다시 수건으로 얼굴을 가리고 조금 더 오래 기다렸다가 조금 더 큰 소리로 ‘여기 있네!’라고 하면서 수건을 내렸다. 아이는 포복절도를 하면서 웃는 반응을 보였다(C 지점, B 지점보다 약간 더 각성됨). 아이의 웃음이 사그라들자(D 지점), 아빠는 잠시 기다렸다가 아이가 더 놀고 싶다는 신호를 보내자, 또 다시 까꿍놀이를 반복하였다. 이번에는 이전과는 조금 더 다르게 하여 소리를 더 길게 늘어진 말투로 ‘어디 있지?’라고 말하기도 하고, 끝에 가서 “찾았다!”라고 짧게 더 큰 소리로 외쳤다. 그리고 아이의 배를 간지럽히는 행동을 하였다. 이에 아이는 크게 소리를 지르며 웃었다. 아이의 웃음이 절정에 달하자(E지점), 아이는 고개를 돌려 무표정하게

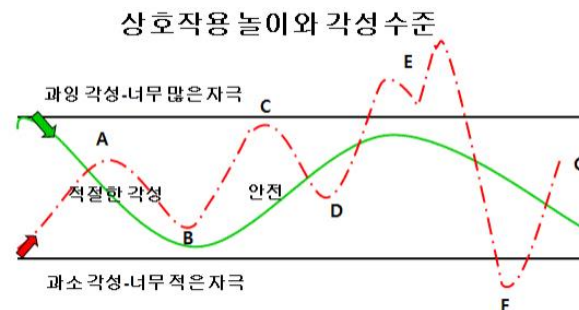


그림 4. 상호작용 놀이와 정서적 각성(출처: Kestly, 2014)

되었다(F 지점, 자극으로부터의 철회). 이 순간 아빠는 아이의 신호를 정확히 읽고는 아이를 조용히 안아주었다. 그러자 아이의 각성 수준은 다시 적절한 수준으로 돌아왔으며 아빠와 눈맞춤을 다시 시작하였다(G 지점).

이러한 놀이 과정은 양육자와 아이의 상호작용에서 흔하게 관찰되는 모습이다. 성인들은 아이와 놀이하면서 “주제와 변주 접근(theme-and-variation approach)”을 사용한다(Kestly, 2014, p. 24). 위의 사례에서 놀이의 주제는 ‘사라졌다-다시 나타나’ 까꿍놀이로서, 놀이 전체 구조의 연속성을 제공하며 안정감을 제공한다. 한편, 놀이의 변주는 수건으로 얼굴을 가리고 있거나 올리는 타이밍, 목소리의 크기와 고저 등의 변화로서, 놀이를 하는 동안 아이가 쉽게 지루해지거나 습관화되지 않도록 도와준다. 비록 어떤 지점에서는 아빠가 다소 과잉된 자극을 제공했지만, 놀이에서 이러한 “적정 각성 수준 위”나 “적정 각성 아래” 경험은 매우 중요하다. 왜냐하면 이 과정에서 아이는 자율신경계로 유입된 과도한 자극을 조절하는 법을 탐색하게 되고, 다시 조절하여 회복시켜 주는 부모의 반응을 경험하게 된다. 아이가 고개를 돌림으로써 과잉각성을 자기조절하려고 하자, 아빠는 “너무 많은” 자극의 신호를 재빨리 알아차리고 아이에게 제공하는 자극의 양을 조절하였다(Kestly, 2014). 이러한 과정을 애착의 용어로 하면 관계가 파열되었다가 회복되는 경험이라 할 수 있다.

이러한 유형의 상호작용 놀이는 아동의 자율신경계를 발달시키고, 아동과 양육자의 각성상태를 과대각성 시키거나 과소각성 시키면서 유동적으로 오르락내리락 경험을 하게 된

다. 즉 즐거운 놀이가 이루어지는 순간에, 아동의 뇌와 신경계는 적절한 범위의 각성을 경험할 뿐 아니라 다소 과잉각성 되거나 과소각성 되더라도 양육자에 의해 조절되는 경험을 하게 된다. 그리고 이러한 경험은 환경의 지속적인 자극, 때로는 갑작스럽게 다가오는 자극에 대해 어떻게 적응해야 하는지를 배우고 준비시킨다(Kestly, 2014).

IV. 현대 애착이론과 놀이 역동의 접목: 놀이치료를 중심으로

현대애착이론은 양육자와 아동 간에 주고받는 정서적 의사소통과 상호조절을 강조하며 이러한 정서적 각성이 적절히 조율되지 못하고 과잉각성 되거나 과소각성 된 상태에 지속적으로 노출되면 애착외상이 발생할 수 있음을 살펴보았다. 또한 대인관계신경생물학적 관점에서 놀이의 역동의 정리해 보면, 놀이는 정서적 안정감이 느껴지는 상황에서 작동하며, 놀이 중 정서적으로 각성되는 상황이라도 양육자와의 관계에서 상호조절 되는 경험은 이후 정서조절 발달과 관련하여 중요하다는 것을 살펴보았다.

이상과 같이 현대 애착이론과 놀이의 역동은 대인관계신경생물학을 중심으로 다음과 같은 세 가지 측면에서 서로 중첩되어 나타나고 있음을 알 수 있다. 첫 번째는 ‘정서적 관계’ 측면이고 두 번째는 ‘상호주관성’ 측면이며, 세 번째는 ‘체화됨’ 측면이다.

먼저, 현대애착이론과 놀이의 역동 모두 ‘정서적 관계성’을 강조하는 입장으로 수렴되고

있다. 생의 초기 몇 년 동안 양육자와 아동 간의 유일한 소통수단은 '정서'이며(Bowlby, 1988), 정서에 대한 조절이 생의 초기에 가장 주요한 주제가 된다(Stern, 1985). 이에 현대애착이론은 관계에서 양육자의 행동이나 인지를 강조하던 전통적 접근에서 정서적 의사소통 및 상호조절로 초점이 이동하였다. 또한 전통적 놀이이론에서도 놀이의 발생조건으로 개인 내의 각성조절이 제안되기는 했지만(Berlyne, 1969), 최근에는 상호작용에서 이루어지는 정서적 각성 및 조절로 확장되고 있다(Schore, 2012; Porges, 2011). 이와 같이 정서적 관계를 중심으로 놀이와 애착이 서로 맞물려 표출되고 있다. 예를 들어, 놀이 공간은 치료적 관계에서 정서적으로 안정감을 느끼는 맥락에서 발생한다(Panksepp, 2009; Porges, 2011; Kestly, 2014). 이에 놀이의 기능을 중심으로 살펴보던 기존의 연구를 넘어서서, 앞으로의 놀이 연구는 정서적 관계의 맥락에 따라 서로 다르게 나타나는 놀이의 역동에 대한 연구가 이루어져야 함을 제안한다. 즉, 결과물을 통해 놀이의 중요성을 살펴보던 연구에서 한층 더 나아가, 놀이가 이루어지는 과정에 초점을 두어 관계에서 느끼는 정서적 안정감의 정도에 따라서 서로 다른 놀이가 전개될 수 있음을 살펴보는 역동적인 놀이 연구가 요구된다.

두 번째로 현대애착이론과 놀이의 역동은 '상호주관성' 측면에서 서로 수렴되고 있다. 놀이는 '마음이론'을 중심으로 두 주체가 상호주관적으로 서로의 표상된 마음을 읽어가면서 이루어짐을 오랫동안 강조하여 왔지만(Baron-Cohen, Leslie, & Frith, 1985; Leslie, 1987), 최근의 대인관계신경생물학 관점의 놀이 이론은

놀이 중에 느껴지는 정서적 각성 수준을 서로 조율할 수 있어야 진정한 공감 및 마음읽기가 가능함을 강조한다(Kestly, 2014; Schore, 2012; Stern, 1985). 즉 놀이의 상호주관성은 '인지적 표상' 수준에서 한층 더 깊숙이 내려가서 '정서적 각성' 차원부터 이루어져야 함을 강조한다. 한편 애착이론도 전통적으로 부모의 민감성이나 애착표상을 강조해 왔으나, 현대애착이론에서는 '정서적 의사소통'을 중심으로 서로의 정서를 소통하고 조율하는 상호주관성을 강조한다(Fonagy et al., 2004; Schore, 2012; Siegle, 2012; Stern, 1985; Trevarthen, 1993), 이와 같이 정서적 각성 측면에서의 상호주관성이 두 영역 모두에서 강조되면서, 안전한 놀이 유대 형성을 위해서는 비언어적으로 전달되는 정서적 의사소통에 주의를 기울이고 상호적으로 조율하는 작업이 선행되어야 함을 시사한다.

세 번째로 현대애착이론과 놀이의 역동은 '체화되는' 측면에서도 중첩되고 있다. 전통 애착이론에서도 내적실행모델이라는 개념을 통해 애착 표상이 평생 동안 지속적으로 영향을 미칠 수 있음을 강조하여 왔지만, 현대 애착이론에서는 이러한 표상의 수준을 '몸'에 기반을 둔 암묵기억으로까지 확장하고 있다(Lyons-Ruth, 1998; Siegel, 2012). 한편, 놀이는 신체적 활동에는 주의를 기울여 왔지만 몸으로 체화되어 기억되는 '역사성'의 측면에는 관심을 기울이지 못했다. 그런데 최근의 놀이 연구가 정서적 각성 및 조절로 초점이 이동하면서, 놀이 중에 경험한 각성의 조율 경험이 신경학적 경로로 체화되어 정서 조절 발달에 영향을 미침을 제안하고 있다(Kestly, 2014;

Schore, 2012). 이와 같이 두 분야의 연구 모두 정서적 각성 및 조절의 '체화됨'으로 중첩되면서, 앞으로의 연구는 양육자와의 놀이 관계에서 아동이 경험한 정서적 각성의 조절 경험이 아동의 몸을 통해 지금-여기의 놀이 상호작용에서 어떻게 실연되며, 아동의 정서 조절의 폭을 넓히기 위하여 놀이 상호작용에서 어떻게 관계를 형성해야 하는지에 대한 경험적인 연구가 이루어져야 함을 제안한다.

이에 본 고찰에서는 현대애착이론과 놀이의 역동이 접목되는 지점인 놀이치료를 중심으로 이러한 측면들을 적용해보고자 한다. 놀이치료 상황은 정서적으로 친밀한 관계에서 이루어지므로 애착관계와 유사한 정서적 관계의 역동이 실연되는 장면이면서 동시에 '놀이'를 매개로 이루어지는 심리치료 상황이다. 즉, 놀이치료 상황은 현대애착이론이 강조하는 '정서적 관계' 측면과 놀이의 역동이 맞물려 실연될 수 있는 장이 된다.

Winnicott(1997)에 따르면, 심리치료가 이루어지기 위해서는 내담자를 "놀이를 할 수 없는 상태에서 놀이를 할 수 있는 상태"로 끌어올려야 한다. 대인관계신경생물학 관점에서 살펴본 현대애착이론과 놀이의 역동 개념으로 다시 말하면, 내담 아동이 놀이를 할 수 없는 것은 자신이 감당할 수 있는 정서적 각성 범위 이상의 자극으로 인해 '안정감'이 확보되지 않았기 때문이다. 따라서 내담아동이 놀이할 수 있으려면 우선적으로 내담 아동의 '정서적 각성'을 공명해가며 '조절'해 줄 수 있는 안전한 관계가 선행되어야 한다(Kestly, 2014; Schore, 2012). 이를 위해서는 내담 아동이 의식적으로 보여주는 놀이나 말뿐 아니라 몸을 통해 암묵

적으로 드러내는 정서적 각성에도 초점을 두고 그 변화를 중점적으로 살펴보는 것이 필요하다. 이를 놀이치료 장면에서 구체적으로 적용하기 위한 방안으로 '정서적 각성의 공명과 놀이 공간' 측면과 '조율되지 못한 각성의 실연과 조절' 측면에서 살펴보도록 하겠다.

1. 정서적 각성의 공명과 놀이 공간

심리치료에서 치료적 관계의 중요성은 지속적으로 강조되어 왔으나, 최근의 신경생물학적 접근에서는 관계의 역동에서 경험되는 정서적 각성 및 조율에 초점을 맞추고 있다. 안정 애착이 영아와 양육자간의 정서적 각성 조절을 비언어적으로 조율하며 형성되는 것처럼(Schore, 2012; Stern, 1985), 내담아동과 치료사간의 안전한 치료적 관계 역시 정서적 각성의 공명과 조율에서 시작된다. Kestly(2014)는 다음의 사례를 통해 치료사의 정서적 각성의 조율이 어떻게 놀이 공간 형성에 도움을 줄 수 있는지 보여주고 있다.

이제 4살이 된 에디는 외동아동들로서 그동안 부모님의 관심을 독차지 해 왔다. 그런데 어느 날 부모님이 집에 갓난아이 동생을 데려오면서 충격에 빠졌다. 물론 부모님은 아동에게 계속 동생이 생길 것이고 얼마나 좋은 일인지를 설명했었다. 그러나 아동은 어머니의 품을 나눠야 하고, 아버지와의 일대일 놀이시간이 줄어들다는 것을 미처 깨닫지 못했다. 동생이 태어난 지 3주 되던 날, 에디는 놀이실로 들어오자마자 곧바로 모래상자 선반으로

가서 분홍색 포대기로 싸여있는 작은 아기인형을 발견했다. 아동은 아기 인형을 모래상자 중앙에 놓고는 선반으로 가서 이빨이 움직이는 작은 악어를 집어 들었다. 악어의 날카로운 입으로 아기를 물고는 120cm나 되는 거리를 가서야 악어의 입에서 놓아주었다. 아기는 바닥에 곧두 박질쳐졌다. 에디는 악어를 선반에 도로 가져다 놓고는 다시 되돌아보지 않았다. 그리고는 치료사에게 “좋아, 이제 기차놀이하자”라고 제안하였다. 아동은 상자에게 기차를 꺼내면서 치료사에게 기차길 조립을 도와달라고 요청하였다. 치료사와 아동은 몇 분 동안 기차를 가지고 함께 놀이를 하였다. 아동은 기차에 통나무를 실고는 경적소리와 칙칙폭폭 소리를 내면서 제재소를 가는 방법에 대해 설명하였다. 아동은 바닥에 내팽개친 아기인형이나 선반에 놓여있는 악어에 대해서는 한마디도 하지 않았다. 또한 아동은 새로 동생이 생겼다는 이야기도 하지 않았다. 그리고 치료사 역시 묻지 않았다(pp. 109-110).

Kestly(2014)는 이 사례를 분석하면서, 아동이 모래 상자에서 놀이하는 1분 동안 놀이치료사가 아기인형과 악어에 관해 어떠한 언어적 반응도 하지 않았음을 주목하였다. 아동은 치료사의 언어적 반응이 아닌 수용적 침묵을 경험하면서 정교한 놀이를 진행하였다. 수용적 침묵 속에서 아동은 치료사와 안전하고 따뜻한 관계를 경험할 수 있었다. Kestly(2014)는 이 순간에 침묵한 것이 치료적 결정이라고 보았다(p. 110). 이후 아동이 “기차놀이”를 하자

고 제안하였고, 그제야 치료사는 아동에게 언어적 반응을 시작하였다.

이러한 놀이적 역동을 Porges(2011)의 다미주 신경이론과 Panksepp(1998, 2009), Kestly(2014)의 용어로 개념화하면, 동생 출생으로 인해 정서적 생존의 위협을 느낀 아동은 ANS의 교감신경계가 활성화되어 있었고 놀이실에 들어오자마자 아기인형에게 공격하는 놀이(가동성 체계-싸우기 반응)를 하였다(Porges 이론). 이 때 각성의 증가로 인해 아동은 치료사와 어느 정도 거리를 두고 자신의 몸에서 느껴지는 분노를 놀잇감에 표현하였다(Panksepp 이론). 그 순간, 치료사는 고조된 각성을 표현하는 아동에게 개입하여 무리하게 관계를 맺으려고 하거나 그 이상의 자극을 제공하기 보다는 얼굴 표정이나 몸의 자세를 통해 아동의 정서적 각성에 주의를 기울이고 공명하였다(Kestly 이론). 이런 치료사의 반응으로 인해 아동은 자신의 공격적인 원정서가 판단 받지 않을 뿐 아니라 치료사의 눈빛과 얼굴표정에서 오히려 보호받고 있음을 인식하게 되었다. 치료사와의 관계에서의 안정감을 느낀 아동은 부교감신경계 복측미주체계가 활성화되었고 사회적 관계체계가 작동하였다(Porges 이론). 즉 치료사의 비언어적인 돌봄의 분위기에서 아동은 안전감을 느끼면서, 놀이체계와 탐색체계를 활성화되었고 관계를 맺고자 하는 회로가 활성화되었다(Panksepp 이론). 그 순간 아동의 정서적 각성은 진정되었고 새로운 기차놀이를 시작하며 치료사를 놀이에 초대하였다. 그리고 치료사는 놀이의 상대자가 되어서 언어적 반응을 제공하기 시작하였다.

이와 같이 놀이공간이 형성되기 위해서는

우선적으로 치료사는 아동과의 관계에서 일어나는 정서적 각성에 공명을 이루어야 한다. 놀이치료를 통해 아동 내담자가 달라지기를 바란다면 먼저 그들의 각성된 감정을 느끼고, 아동이 치료사에게 이해받고 있음을 느껴야 한다. 만약 이 순간에 치료사가 아동과 공명하지 않고 언어적 반영만을 했다면, 아동은 “왜 자꾸 그렇게 말하세요?” 혹은 “왜 내 말을 따라하세요?”라고 말할 것이다. 아동이 치료실에서 가장 바라는 것은 아동의 정서적 각성에 치료사가 ‘죽(sync)’을 맞추는 것이다.

2. 조율되지 못한 각성의 실연과 조절

안정애착 아동의 양육자가 항상 조율된 상호작용만을 하지 않으며 빈번히 조율되지 못한 애착 유대의 파열을 발생시키며, 조율되지 못한 상호작용을 회복하기 위해 시기적절하게 다시 조율함으로써 부정적 각성을 조절하는 것처럼(Schore, 2012; Siegel, 2012), 놀이치료 장면에서 요구되는 치료사 역시 “충분히 좋은(good-enough)” 치료사이다. 즉, 충분히 좋은 치료사는 대체로 조율된 관계를 제공하지만 때때로 관계의 파열을 보이기도 하며 그에 따른 관계의 회복을 제공할 수 있는 치료사이다.

특히 현대 애착이론의 관점에서 보면, 치료사가 적절히 조율하지 못하여 생기는 파열의 순간은 애착관계에서 암묵적으로 기억된 아동의 교감신경계와 부교감신경계가 활성화되는 순간이며 아동의 변화에 있어서 가장 중요한 시점이 된다(Schore, 2012; Siegel, 2012; Tronick, 1989). 이 순간 아동은 자신이 감당할 수 있는 정서범위를 넘어선 각성을 경험하게 되고 암

묵적 기억에 따라서 과잉 각성되거나 해리되는 반응을 보일 수 있다. 에디 사례의 경우, 혹시나 치료사가 아동 앞 시간의 치료들이 계속 지연되어 에디의 치료시간까지 지연되었고 치료사가 자신이 아닌 다른 아동을 친절하게 배웅하는 모습을 보게 된다면 에디는 어떤 반응을 보이게 될까? 에디는 그 순간 암묵적으로 동생의 출현으로 인해 경험했던 위협감과 질투심을 느낄 수 있고 그에 따른 반응으로 놀이실에서 이전과 다르게 치료사와 관계를 형성할 것이다. 특별히 이 순간 아동과 치료사의 관계는 부모님과과의 관계에서 아동이 경험했던 정서적 각성 상태를 암묵적으로 재연하게 될 것이다(Schore, 2012; Siegel, 2012).

이와 관련하여 Lyons-Ruth(1999)는 상징화되기 이전의 초기 애착관계 경험들이 내적작동 모델이 되어 현재의 관계에서 작동하는 방식을 ‘실연되는 표상(enactive representation)’이라고 하였다. 즉, 애착대상과 함께 있을 때의 습득된 ‘암묵적인 관계 지식’이 현재의 관계 맥락에서 ‘지금 여기’의 경험처럼 느껴지고 행동하게 되는 방식을 말한다. 예를 들어, 질투를 느낀 상황에서 부모님과과의 관계에서 교감신경계가 활성화되는 경험을 지속적으로 하였다면, 치료적 관계에서도 에디는 극도로 흥분한 반응을 보이며 마치 싸우기 혹은 도망가기 반응 상태에 있는 것처럼 행동할 것이다. 반면, 부모님과과의 관계에서 부교감신경계가 촉발되었던 경험을 지속적으로 하였다면 치료적 관계에서도 에디는 줄리거나 해리되는 것처럼 보이거나 혹은 얼어붙은 것 같은 반응을 보일 수 있다. 또한 자신의 고통을 호소하며 위로를 구하며 울지만, 아무런 도움을 받을 수 없

있던 경험을 했다면 치료사와의 관계에서도 애디는 자신의 불편한 감정을 드러내지 않고 숨기는 방식으로 실연할 것이다. 이러한 암묵적 관계 지식들은 암묵적인 상태로 남아있기에 그 상황이 되면 친숙성에 의해 그저 몸이 알아서 자동적으로 실연할 뿐 의식적인 성찰의 대상이 되지 못한다. 따라서 조율되지 못한 각성을 조율하기 위한 첫 단계는 정서에 기초한 암묵적인 관계 지식에 집중하는 것이다(Schore, 2012; Schore & Schore, 2008; Siegel, 2012). 치료사는 아동과의 관계에서의 변화에 주목해야 하고, 그 순간 조율되지 못한 아동의 정서적 각성이 무엇이며 그것이 어떻게 실연되고 있는지를 인식할 수 있어야 한다.

그렇다면 조율되지 못한 정서적 각성이 실연되고 있음을 인식하게 되면, 치료사는 어떻게 해야 하는가? 현대애착이론의 관점에서 보면, 애착은 상호작용을 통한 정서의 조절이므로(Schore, 2012; Schore & Schore, 2008; Siegel, 2012), 애착관계에서 조율되지 못한 정서적 각성을 회복하도록 돕기 위해서 치료사는 내담 아동의 발달에 영향을 준 원래의 관계들보다 더 조율되고 포괄적인 관계를 형성해야 한다(Schore, 2012; Siegel, 2012). 여기서 포괄적인 관계란 이전의 관계에서 배제되었던 것을 포함하는 관계로, 특별히 내담자의 감정적인 경험을 인식할 뿐 아니라 내담자가 이해받았다고 느낄 수 있는 방식으로 담아주는 것을 말한다. 담아주는(containing) 경험이란 양육자와의 관계에서 건널 수 없었던 감정적인 경험을 치료사 안에서 건널 수 있고 처리하여 아동이 건널 수 있는 형태로 되돌려 주는 것을 말한다(Bion, 1962). 애디 사례로 예를 들자면, 만약에 아동

이 치료사와의 관계에서 갑자기 극도로 흥분된 반응을 보이거나 해리된 반응을 보인다면, 치료사는 이러한 행동에 반응하여 일관성 있게 제한을 가하기보다는, 아동 정서에 귀 기울이며 이러한 행동 이면에 엄청난 위협감과 공포감을 느끼며 함께 견디어가면서 구조화해 가는 것을 말한다(Gaskill 2007). 이러한 관점에서 볼 때 아동의 조절되지 못한 행동은 제한을 가하기 이전에 치료사의 달래고 진정시키는 행동이 선행되어야 함을 의미한다. 이런 방식으로 치료사를 통해 완충된 상태에서 정서를 경험하게 되면 아동은 그 정서를 감당할 만한 것으로 인식하게 된다. 그러면 자신을 격발시키던 마음 상태와 관련하여 안정감이 형성되고 나면, 아동은 이제 치료사와의 관계에서 자신의 마음을 탐색할 수 있는 놀이를 시작하게 된다. 애착대상과의 안정된 관계를 토대로 세상을 탐색해 가듯이, 치료사와의 안정된 관계를 토대로 아동은 자신의 내면을 탐색해 갈 수 있는 용기를 얻게 된다(Bowlby, 1988). 이 때 민감하고 공감적인 치료사는 내담 아동의 조절되지 못한 정서를 정서적으로 감당할 만큼의 분량으로 놀이 장면에서 조금씩 재경험할 수 있게 해 주어야 한다(Schore, 2012; Schore & Schore, 2008; Siegel, 2012). 즉, 안전한 관계를 기반으로 하여 아동이 감당할 수 있을 만큼의 분량으로 조금씩 정서적 각성의 폭을 확대해 가는 것이다. 놀이적 공간 내에서 적정 각성 수준 위나 적정 각성 수준 아래의 경험을 하면서 아동은 놀이 과정에서 자신의 자율신경계로 유입되는 과도한 자극을 경험하게 된다(Schore, 2012). 그리고 치료사와 함께 놀이를 하면서 두려웠던 자신의 마음 상

태를 조금씩 탐색해 가면서 아동은 의식에서 배제되었던 것들을 내러티브의 형태로 조금씩 자기 안에 통합해 갈 수 있게 된다(Kestly, 2014; Siegel, 2012).

V. 제안 및 함의

본 연구는 대인관계신경생물학을 중심으로 현대애착이론과 놀이의 역동을 살펴보고, 이들 이론들이 실제 놀이치료 장면에서 어떻게 적용할 수 있는지를 고찰해 보았다. 이를 위해 문헌자료를 토대로 행동과 인지 기반의 전통적인 애착 이론과 정서적 각성의 상호조절을 중심으로 하는 현대 애착이론을 살펴보았으며, Panksepp 정서적 동기이론과 Porges의 다미주신경이론, Kestly 이론을 중심으로 신경생물학적 놀이의 역동을 살펴보았다. 이들 이론들의 중첩 영역인 놀이치료 현장에 적용하면, 아동은 치료사와의 관계를 기반으로 하여 안전한 놀이 공간에 형성되어야 자신의 마음을 탐색하는 진정한 놀이를 할 수 있었다. 이에 치료사는 놀이공간을 형성하기 위하여 아동 내담자의 정서적 각성을 인식하고 그에 맞추어 조절하는 안전한 관계 형성이 우선되어야 한다. 또한 치료사는 포괄적인 관계를 형성하여, 의식에서 배제되어 암묵적으로 실연되는 내담 아동의 정서적 각성을 이끌어내고 탐색하며 조절하는 작업이 요구된다.

지금까지 본 연구는 대인관계신경생물학적 접근을 접점으로 하여 현대 애착이론과 놀이의 역동을 살펴보았고 이들을 놀이치료 장면에 적용해 보았다. 이러한 개념의 정리는 다

음과 같이 이론적인 측면과 임상적인 측면, 그리고 연구적인 측면에서 함의를 지닌다.

먼저 이론적인 측면에서 살펴보면, 애착이론과 놀이이론은 정상아동을 대상으로 이론적 토대를 마련해 온 반면, 놀이치료를 포함한 임상 연구들은 성인 중심의 상담이론이나 병리 중심의 의료모델을 수정하여 아동에게 적용해 왔기에 그 접점이 별로 없었다. 최근의 두 분야는 대인관계신경생물학을 중심으로 체화된 정서적 각성 및 조절로 회귀하면서 그 접점이 마련되고 있다. 이에 본 논문은 애착 및 놀이 역동의 렌즈를 통해 놀이치료 장면에서의 놀이적 관계를 살펴봄으로써, 인간발달 연구와 임상장면을 통합해보고자 하는 시도로서의 의의를 지닌다. Kestly(2014) 접근에서도 정서적 각성의 조절에 초점을 둔 놀이적 접근을 강조하였지만, 본 고찰은 애착 이론을 기반으로 과거의 조절되지 못한 각성이 지금 여기의 치료적 관계에서 실연되는 ‘체화된 암묵적 관계’까지 확장하여 고찰해 보았다는데 의의를 지닌다.

두 번째, 임상적인 측면에서 살펴볼 때, 치료사와 아동 간의 치료적 관계는 단순히 치료적 동맹을 위한 치료의 초기 단계에 그치는 것이 아니라 치료 회기 전반에 걸쳐서 가장 중점적으로 다루어져야 하는 측면임을 시사한다. 즉, 지금까지 놀이치료에서는 언어나 상징으로 표상되는 놀이주제에 관심을 두어 아동을 이해하고 분석 하였다면, 이제는 치료 회기 전반에 걸쳐서 관계 가운데 전달되는 비언어적인 의사소통의 주고받음에 주목할 필요가 있음을 제안해주고 있다. 비언어적 신호에 주목한다는 것은 단순히 아동의 정서적 상태에

민감한 것을 넘어서서, 현재 관계에서 아동과 치료사 모두의 정서적 각성 상태를 통해 전달되는 의사소통에 참여한다는 것을 의미한다. 왜냐하면 관계에서 나타나는 정서적 의사소통은 단순히 현재의 관계에서 느껴지는 것을 드러내는 정서일 뿐 아니라 과거의 친밀한 관계에서 체화된 정서조절 방식을 내포하고 있기에, 비언어적인 정서적 의사소통은 과거와 현재를 이어주는 가교이면서 동시에 의식에서 배제되어 의식적인 놀이에서 표현되지 못하는 부분을 접근할 수 있는 견인자의 역할을 하기 때문이다.

세 번째 연구적인 측면에서 살펴보면, 그동안 애착과 놀이는 별개의 학문으로 각각 연구되어 왔다면 대인관계신경생물학에 기초한 체화된 인지 접근에서는 두 영역이 몸을 중심으로 어떻게 맞물려 있는 현상인지를 보여주고 있다. 놀이는 안전한 관계 가운데 더욱 정교화 될 수 있으며, 안전한 애착관계의 형성은 놀이를 통해 환경 및 자기 내면을 탐색할 수 있는 안전기반을 제공받게 된다. 관계에서의 안전감이야말로 치료적 변화가 일어나거나 놀이를 통한 학습이 일어날 수 있는 맥락이 된다. 놀잇감으로 가득 찬 놀이실이나 보육교실에 있다고 해서 자동적으로 놀이가 나타나는 것이 아니라, 안전감이 느껴지는 놀이실에서 놀이가 나타난다. 안전한 놀이실이란 물리적인 안전을 포함하여 정서적으로 안전감을 느낄 수 있는 관계적 안전감이 전제되어야 한다. 이때 관계의 안전감은 익숙한 사람이 주변에 그저 있는 것을 넘어서서 아동의 정서적 각성에 즉(sync)을 맞추어 줄 수 있는 놀이상대자의 존재를 말한다. 이러한 맥락에서 살펴볼 때,

앞으로는 관계에서의 역동 가운데 변화하는 놀이에 대한 연구가 요구되는 것으로 보인다. 놀이는 고정된 현상이 아니라 관계에서 느껴지는 안전감에 따라서 변화하는 현상이며, 이러한 변화를 드러내줄 수 있는 역동적인 놀이 연구가 요구된다.

참고문헌

- 이정모 (2010). '체화된 인지' 접근과 학문간 융합: 인지과학 새 패러다임과 철학의 연결이 주는 시사. 철학사상, 38, 27-66.
- 이종희, 조은진, 김송이 (2009). 놀이. 아동학회지, 30(6), 309-321.
- 조미정, 최태산 (2011). 아동의 놀이성 군에 따른 사회적 유능성 연구. 인간발달연구, 18(3), 37-51.
- 최태산, 조미정 (2010). 아동의 놀이성이 자기조절력에 미치는 영향. 인간발달연구, 17(4), 153-172.
- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: infant care and the growth of love*. Oxford, England: Johns Hopkins Press
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Baron-Cohen, S., Leslie, A. M., & Frith, U. (1985). Does the autistic child have a "theory of mind"? *Cognition*, 21(1), 37-46.
- Berlyne, D. (1969). Laughter, humor, and play. In G. Lindzey & E. Aronson (Eds.), *Handbook of*

- social psychology* (Vol 3). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Bion, W. R. (1962). *Learning from experience*. London: Heinemann.
- Boston Change Process Study Group. (2013). Enactment and the emergence of new relational organization. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 61, 727-749.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical application of attachment theory*. New York: Basic Books.
- Brown, S., & Vaughan, C. (2009). *Play: How it shapes the brain, opens the imaginations, and invigorates the soul*. New York: Avery.
- Caillois, R. (1994). 놀이와 인간. 이상률(역). 서울: 문예출판사. (원본 출간일, 1958)
- Carlson, V., Cicchetti, D., Barnett, D., & Braunwald, K. (1989). Disorganized/Disoriented attachment relationships in maltreated infant, *Developmental Psychology*, 25, 525-531.
- Chethik, M. (2003). 아동의 심리치료. 백용매, 천성문(역). 서울: 학지사. (원본 출간일, 2000).
- Cozolino, L. (2006). *The neuroscience of human relationship: Attachment and the developing social brain*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2004). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Karnac Books.
- Gaskill, L. R. (2007). *Neurosequential model of therapeutics protocol for core elements of the therapeutic program*. The Child Trauma Academy.
- Heath, R. (1996). *Exploring the mind-body relationship*. Baton Rouge, LA: Moran Printing.
- Hong, R., & Mason, C. M.. (2016). Becoming a neurobiologically-informed play therapist. *International Journal of Play Therapy*, 25(1) pp. 35-44.
- Hughes, F. P. (2003). 놀이와 아동 발달. 김광웅, 유미숙, 박영애, 유가효, 최영희, 방은령 (역). 서울: 시그마프레스. (원본 발간일, 1999).
- Huizinga, J. (2010). 호모 루텐스: 놀이하는 인간. 이종인(역). 서울: 연암서가. (원본 발간일 1950).
- Jaffe, J., Beebe, B., Feldstein, S., Crown, C. L., & Jasnow, M. D. (2001). Rhythms of dialogue in infancy: coordinated timing in development. *Monograph Society for Research in Child Development*. 66(2), 1-132.
- Kestly, T. A. (2014). *The interpersonal neurobiology of play: Brain-building interventions for emotional well-being*. New York, NY: W. W. Norton & Company, Inc.
- Kestly, T. A. (2016). Presence and play: Why mindfulness matters. *International Journal of Play Therapy*, 25(1), pp. 14-23.
- Leslie, A. M. (1987). Pretense and representation: The origins of "theory of mind." *Psychological Review*, 94(4), 412-426.
- Lyons-Ruth, K. (1998). Implicit relational knowing:

- Its role in development and psychoanalytic treatment. *Infant Mental Health Journal*, 19(3), 282-289.
- Lyons-Ruth, K. (1999). Two-person unconscious: Intersubjective dialogue, enactive relational representations, and the emergence of new forms of relational organization. *Psychoanalytic Inquiry* 19, 576-617.
- Main, M. (2000). The organized categories of infant child, and adult attachment: Flexible vs. inflexible attention under attachment-related stress. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1055-109
- Main, M., & Goldwyn, R. (1994). *Adult attachment scoring and classification system*. Unpublished manuscript, University of California, Berkeley.
- Main, M., Hesse, E., & Kaplan, N. (2005). Predictability of attachment behavior and representational processes. In K. E. Grossmann, K. Grossmann, & E. Waters (Eds.). *Attachment from infancy to adulthood: Lessons from longitudinal studies* (pp. 245-304). New York: Guilford Press.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 66-104.
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth strange situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years* (pp. 121-160). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Marks-Tarlow, T. (2012). The play of psychotherapy. *American Journal of Play*, 4(3), 353-377.
- Moore, G. A., & Calkins, S. D. (2004). Infants' vagal regulation in the still-face paradigm is related to dyadic coordination of mother-infant interaction. *Developmental Psychology*, 40(6), 1068-1080.
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York, NY: Oxford University Press.
- Panksepp, J. (2009). Brain emotional systems and qualities of mental life: From animal models of affect to implications for psychotherapeutics. In D. Fosha, D. Siegel, & M. Solomon (Eds.), *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development, and clinical practice* (pp. 1-26). New York, NY: Norton.
- Panksepp, J., & Biven, L. (2012). *The archaeology of mind: Neuroevolutionary origins of human emotions*. New York, NY: Norton.
- Papousek M. (2007). Communication in early infancy: an arena of intersubjective learning. *Infant Behavior and Development*. 30(2), 258-66.
- Pellis, S., Pellis, V., & Bell, H. (2010). The function of play in the development of the social brain. *American Journal of Play*, 2(3), 278-296.
- Porges, S. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundation of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York: Norton.
- Sander, L. W. (2002). Thinking differently.

- Psychoanalytic Dialogues*, 12(1), 11-42.
- Schore, A. (2003). *Affect regulation and the repair of the self*. New York: Norton.
- Schore, A. (2012). *The science of the art of psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company Inc.
- Schore, J., & Schore, A. (2008). Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal*, 36, 9-20.
- Siegel, D. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: Guilford Press.
- Siviy, S. M. (2010). Play and adversity: How the playful mammalian brain withstands threats and anxieties. *American Journal of Play*, 2(3), 297-314.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books.
- Stewart, A. L., Field, T. A., & Echterling, L. G., (2016). Neuroscience and the magic of play therapy. *International Journal of Play Therapy*, 25(1), 4-13.
- Suter, S. E., Huggenberger, H. J., & Schachinger, H. (2007). Cold pressor stress reduces left cradling preference in nulliparous human females. *Stress*, 10(1), 45-51.
- Trevarthen, C. (1993). The self born in intersubjectivity: The psychology of an infant communicating.. In U. Neisser (Ed). *The perceived self: Ecological and interpersonal sources of self-knowledge. Emory symposia in cognition*, 5 (pp. 121-173). New York, NY: Cambridge University Press.
- Tronick, E. (1989). Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist*, 44(2), 112-11.
- Tronick, E. (2004). Why is connection with others so critical? The formation of dyadic states of consciousness and the expansion of individuals' states of consciousness: Coherence governed selection and the co-creation of meaning out of messy meaning making. In J. Nadel & D. Muir (Eds.), *Emotional development* (pp. 293-315). New York: Oxford University Press
- Tronick, E. Z., Als, H., Adamson, L., Wise, S., & Brazelton, T. B. (1978). The infant's response to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 17, 1-13.
- Weinberg, M. K., & Tronick, E. Z. (1996). Infant affective reactions to the resumption of maternal interaction after the still-face. *Developmental Development*, 67, 905-914.
- Wheatley-Crosbie, J. R. (2006). Healing traumatic reenactment: Psyche's return from soma's underworld. *The USA Body Psychotherapy Journal*, 5(2), 10-27.
- Wheeler, N, D., & Taylor, D. (2016). Integrating interpersonal neurobiology with play therapy. *International Journal of Play Therapy*, 25(1), 24-34.
- Winnicott, D. W. (1997). 놀이와 현실. 이재훈

- (역). 서울: 한국심리치료연구소. (원본 발간일, 1971).
- Wolff, M.. D., & van IJzendoorn. M. (1995). Sensitivity and attachment. A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*, 68, 571-591.
- 1 차원고접수 : 2016. 07. 24.
수정원고접수 : 2016. 08. 16.
최종게재결정 : 2016. 09. 02.

Modern Attachment Theory and the Dynamics of Play - Focusing on the Application to Play Therapy -

Lee, Soon-Hang

Dept. of Psychology, Ewha Womans University

Based on a literature review, this study explores the modern attachment theory of emotional arousal and regulation paradigm and examines the dynamics of play from the perspective of interpersonal neurobiology whose framework has been built on various theories such as Panksepp's affective-motivational theory, Porges's polyvagal theory, and Kestly's play theory. Applying the framework to the practice of play therapy, this study sheds light in that therapist should be attuned to the arousal level of a child client when playing, and be able to communicate with the client nonverbally. Then, a safe relationship and a space for playing are created, which leads to the child client playing in order to explore his mind. Therapist also needs to build an inclusive relationship in order to draw on and to help regulate the affective arousal of the child client which is enacted implicitly. These processes are required because a therapeutic relationship is not only the first requirement for a therapeutic alliance in the early stages of treatment but also an essential element over the span of treatment in order to create a real therapeutic change.

Keywords: modern attachment theory, dynamics of play, play therapy, interpersonal neurobiology, affective regulation