



## I. 서론

커플은 자신과는 다른 점을 가진 파트너에게 매력을 느낀다(Jacobson & Christensen, 1996). 이들은 친밀한 관계를 통해 자신의 소속감과 애정 욕구를 충족시킨다. 건강한 커플 관계를 통해, 커플은 자신들의 이해와 인격을 성숙하게 하고(Aron & Aron, 1996), 궁극적으로 향상된 삶을 영위할 수 있다(Gottman & Levenson, 2000).

서로 다른 성장배경과 가치관 및 생활 태도 차이로 인해 커플에게 있어 갈등 발생은 필연적이라고 할 수 있다. 커플은 갈등 중에 대립과 불일치를 해결하고자 하지만 부정적인 언어와 언쟁, 신체적 싸움으로 더 큰 갈등을 일으키기도 한다(장진아, 신희천, 2006). 한편 갈등을 문제로 인식한 커플의 경우 이를 무시하거나 회피하기도 하는데, 이는 오히려 문제를 더욱 심각하게 만드는 것으로 나타났다(정금희, 이해은, 2022). 또한, 결혼한 부부의 갈등은 온 가족의 정신건강에 부정적 영향(정화용, 2000), 자녀의 심리적 부적응, 자아존중감 훼손(박영림, 최해림, 2002)과 사회기능 저조, 건강 문제, 학업문제 및 행동관련 장애(Gottman & Katz, 1989)를 일으키는 것으로 확인되었다.

이와 같은 역기능적인 커플 관계로 발생된 스트레스는 신체적·심리적 건강을 위협할 뿐 아니라 개인 및 가정, 사회에 비극적인 결과를 초래한다(Berger & Hannah, 1999). 따라서 개인뿐 아니라 우리 사회의 건강을 위해 커플에 대한 효과적인 치료적 개입이 필요하다. 특히, 커플이 경험하는 문제는 존재로서 자연적으로 발생하는 것이 아니라 두 사람(dyad)의 관계적 맥락에서 생성되기 때문에 체계론적 관점의 가족치료로 개입할 필요가 있다(정문

자, 정혜정, 이선희, 전영주, 2018).

커플 및 가족치료 분야는 기존 가족치료 모델들과 새로운 모델들을 통합하여 사용하면서 그 효과성을 다양한 연구들을 통해 입증해왔다(조성봉, 노미화, 김현수, 2019). 이러한 맥락에서 과학적 근거에 뿌리를 둔 신경과학적 관점과 체계론적 사고를 적용한 커플 및 가족치료의 긍정적 효과를 예견할 수 있다.

신경과학은 뇌와 신경계를 연구하는 생물학 분야로 인간의 사고, 감정, 행동과 신체 및 신경계와의 관련성을 탐구하여 인간의 잠재력과 고통에 대하여 깊은 이해를 가능하게 한다. 신경과학적 관점의 심리치료자들은 치료가 신경전달 물질의 분비, 신경망의 연결과 뇌기능에 미치는 영향을 확인함으로써(Cozolino, 2016) 심리치료와 신경과학의 밀접한 관련성을 과학적으로 입증하였다.

심리치료는 내담자의 행복과 안녕을 회복하고 이를 유지하는 것을 목적으로 한다. 더 나아가 이를 신경과학적 관점에서는 내담자의 두뇌가 서로 연결되고 상호의존적인 측면이 함께 기능하면서 균형을 이루는 것을 건강한 상태로 여긴다. 신경과학적 심리치료자들은 심리치료를 통해 내담자의 정신적·육체적·대인관계적 문제를 해결하여 내담자의 뇌를 변화시키고 결국 내담자의 안녕을 이룰 수 있다는 입장이다(McHenry, Sikorski, & McHenry, 2014).

1990년대 이후 여러 연구자들은 축적된 신경과학적 지식을 바탕으로 심리치료의 효과를 fMRI, PET, CAT와 같은 영상기법 등을 통해 정신분석, 인지치료, 행동치료 및 인본주의 등의 치료기법이 뇌에 영향을 주어 실제 뇌가 변화된 것을 시각적으로 구현하여 확인하였다(Goldapple et al., 2004; Grey, 2010; Kay, 2009;

Kennedy et al., 2007; Linden, 2006). 이처럼 상담이나 심리치료를 통해 내담자의 뇌가 실제로 변화되는 것은 두뇌의 신경가소성(Neuroplasticity) 때문이다. 이는 인체의 다른 세포들과는 달리 뇌 신경세포인 뉴런 간 분리된 틈인 시냅스(synapse)를 통해 신체 내·외의 정보를 전기·화학적으로 전달하는 과정에서 세포 간 연결되고 끊어지면서 자주 쓰는 연결망은 강화되고 사용하지 않는 연결은 소멸하면서 뇌의 구조가 변하는 것이다(Cozolino, 2016; Fishbane, 2013).

신경과학적 관점의 치료자는 내담자의 신경가소성을 촉진하여 뇌 기능이 균형을 이룰 수 있도록 특정 뇌 기능 및 전반적인 뇌의 활성성을 제어할 수 있는 심리치료 기법을 사용하기 위해 종합적이고 체계적으로 치료를 조망하고 목표가 분명한 기술을 사용하여 내담자를 치유하거나 뇌를 긍정적으로 재구조화한다(McHenry et al., 2014).

신경체계의 작동원리는 체계 내에 정보를 전달하고 교환하는 네트워크이다. 같은 방식으로 대인관계도 출생부터 주 양육자와 연결된다는 점에서 이 둘의 공통점을 찾을 수 있어 신경과학과 커플 및 가족치료와의 통합 가능성을 시사한다.

신경과학적 관점의 커플치료는 커플의 역동을 관찰하고, 신경과학적 관점으로 해석하고 분석하여 커플들의 이해를 돕기 때문에 건강하고 기능적인 관계를 지속하도록 한다. 커플 치료는 커플에게 일어나는 상황을 체계적으로 접근한다는 점에서 거시적이며, 커플이 경험하는 것을 뇌의 변화를 통해 확인한다는 점에서 신경과학적 관점은 미시적이다. 이에 신경과학을 접목한 커플치료는 입체적인 통찰을 주는 통합적 관점이다(Fishbane, 2013). 같은 맥

락으로 생물심리사회모형을 채택한 커플치료 연구도 있다(Cozolino, 2002; 2016).

신경과학적 관점을 통합하면 커플 및 가족 치료가 한 단계 더 성장할 것이라는 예견된 가능성에도 불구하고, 해외를 비롯한 국내의 신경과학이나 신경생물학과 통합된 커플 및 가족치료 연구는 그리 많지 않다. 이러한 맥락에서 커플 및 가족치료 분야로부터 가장 주목을 받고 있는 연구는 Sheinkman과 Fishbane(2004)의 ‘취약성 사이클 모형(vulnerability cycle model)’이다. 이에 따라 본 연구는 이러한 ‘취약성 사이클 모형’을 중심으로 신경과학적 관점의 커플치료를 연구하고 이것이 커플 및 가족치료에 갖는 함의를 도출하고자 한다.

‘취약성 사이클 모형’은 교착상태에 빠져 역기능적 관계를 지속하며 고통을 경험하고 있는 커플을 대상으로 한 신경과학적 개입법이다. 이 모형은 치료자가 신경과학적 관점에서 대인관계적·심리내적·신경과학적 교착상태를 검토하고 커플이 자신들의 관계에 대한 관점을 바꾸도록 모형을 이용하여 치료 효과를 높이는 개입 방법이다. Sheinkman과 Fishbane(2004)은 ‘취약성 사이클 모형’을 사용하여 커플 관계에서 발생하는 역기능적인 자동적 반사 반응이 개인 내·관계 내에서 어떻게 순환하며 작동하고 있는지를 알기 쉽게 도식화하여 설명하였다. 커플치료자들이 이 모형을 치료장면에서 사용할 경우, 더욱 효과적인 개입을 할 수 있지만, 아직 국내에 이를 사용한 연구와 사례가 없다. 이에 따라 이 모형을 국내 커플치료에 도입하기 위하여 모형을 여러모로 탐색하고 신경과학과 커플치료의 통합이 어떠한 방식으로 이루어질 수 있는지 그 가능성에 대하여 모색할 필요가 있다.

따라서 본 연구에서는 신경과학적 관점을

적용한 커플의 갈등 원인과 영향을 파악하고, 이들에게 효과적인 해결책을 제시하기 위하여 심리치료와 신경과학과의 접점에 대하여 논의하고자 한다. 심리치료와 신경과학의 통합은 기본적으로 개체내의 마음과 행동의 작동원리를 초점으로 한다. 그러나 개인 내적인 영역을 넘어 타인과의 연관성에 관심을 두고 연구하여 커플 및 가족치료와 가교 구실을 하는 연구(Cozolino, 2006, 2016)를 중심으로 선행연구를 고찰하여 커플치료에서의 신경생물학적 관점을 탐색할 것이다. 이러한 연구 중 특히 교착상태에 빠진 커플 대상 치료기법인 ‘취약성 싸이클 모형’을 국내 커플치료에 소개하고자 한다. 또한, 치료자들이 이를 임상에 활용할 수 있도록 최초 모형 설계자인 Sheinkman과 Fishbane(2004)이 제시한 원리와 방법을 확인한 뒤 그 밖의 다른 가족치료 이론을 이용하여 입체적인 조망으로 해석하고자 한다. 이를 위해 본 연구에서는 선행연구들의 이론적 고찰을 통해 커플치료에서의 신경과학적 관점의 도입과 치료적 함의를 모색하고자 한다.

이에 따라 본 연구는 심리치료에서와 커플치료에서의 신경과학적 관점을 탐색한 다음, ‘취약성 싸이클 모형’에 초점을 둔 신경과학적 관점의 커플치료를 살펴볼 것이다. 그리고 마지막으로 이러한 결과를 토대로 실제 커플치료에서 현장에서 적용할 수 있는 방법을 논의하고 제안하고자 한다.

## II. 심리치료에서의 신경학적 관점

심리치료에서의 신경과학적 관점은 인간 개체내의 지각과 행동에 초점을 두고 있다. 이는 외부에서 오는 정보와 신체 내의 정보를

두뇌 및 관련 신경조직과 기관이 어떠한 원리로 어떻게 작동하는지에 관심을 두고 병리적인 문제까지 파악한다. 신경과학적 관점의 심리치료자들은 신경과학적 지식을 통해 내담자들의 실제 두뇌의 신경조직 구조와 기능 및 신경전달물질, 호르몬의 기저 수준을 파악하고 심리치료 후에 일어나는 변화를 연구하고 있으며, 특정 심리치료가 두뇌에 어떻게 직접적으로 영향을 미치는지 확인하였다(Grey, 2010; Linden, 2006).

이러한 연구자들 중 일부는 그들의 심리치료에 대한 신경과학적 이해를 개인에 국한하지 않고 대인관계적인 측면으로 확장하였다(Cozolino, 2006; Siegel & Hartzell, 2003). 이들은 신경체계의 작동원리인 네트워크가 신체 내부에서만 일어나는 것이 아니라 대인 간에도 발생하며 신체 내·외의 정보교환은 결국 인간의 생존 가능성을 높인다는 목적에 부합할 뿐 아니라 두뇌의 특정 조직들이 이를 담당한다는 것을 확인하였다. 즉, 신경세포들 사이의 정보교환은 시냅스를 통한 신경전달물질을 통해서 일어나는 반면, 대인 간 소통은 언어적, 비언어적 방식으로 사회 시냅스(social synapse)를 통해 이루어지며, 대인관계를 가능하게 하는 영역으로 편도체, 해마, 뇌섬, 거울뉴런, 안와전두피질 등이 있고 이들은 사회 뇌라고 불린다(Cozolino, 2006; 김양태 재인용, 2012).

이처럼 대인관계 심리치료를 신경과학적 관점으로 수행하고 해석한 임상과 연구들은 개인뿐 아니라 관계에 초점을 둔 커플 및 가족치료 분야와 심리치료 분야를 연결하는 가교 역할을 한다. 이러한 맥락에서 본 연구에서는 신경과학적 관점의 커플 및 가족치료 연구를 위해 심리치료에서의 신경과학적 해석과 대인관계 신경과학의 토대인 마음이론과 애착이론,

정서중심의 신경과학 및 다중미주신경이론에 대하여 살펴보고자 한다.

과거 사전-사후 평가와 내담자의 자기보고 및 행동 관찰을 통해 심리치료의 성과를 입증 하였던 심리치료 분야는 과학과 의학의 발전으로 심리적 문제와 뇌 기능 및 심리치료 후 실제 발생하는 뇌의 변화를 실시간으로 확인할 수 있게 되었다. Kay(2009)는 주요우울장애로 뇌의 전두엽피질 활동 감소, 복측 뇌 구조의 활동 증가와 기저핵의 활동 감소를 확인하였고, Goldapple 등(2004)과 Kennedy 등(2007)은 치료적 대화 결과 내담자의 뇌가 변화되는 힘과 능력을 갖췄다는 것을 밝힌 바 있다. 또한 Bremner(2002)는 행동주의 관점에서 반복적 외상 경험이 뇌의 구조나 체계의 변화로 이어질 수 있다고 하였고, Grey(2010)는 새로운 정보를 소화하기 위해서 새로운 신경망이 만들어진다고 제시하였으며, Garland와 Howard(2009)는 새로운 신경 연결은 평생 이루어진다고 보고하였다.

이러한 견지에서 다양한 심리치료 이론과 접근법에 따라 내담자의 두뇌는 긍정적인 영향을 받아 화학적 상태 및 뇌 구조가 변화된다는 것을 신경과학을 통해 확인할 수 있다 (Goldapple et al., 2004). 이와 같은 결과들은 신경세포인 뉴런은 서로 떨어져 있어 뉴런 간 연결을 통해 수없이 많은 연결망이 이루어지고 이는 곧 뇌의 무한한 변화를 생성한다는 두뇌의 신경가소성(neuroplasticity)으로 설명된다. 즉, 새로운 정보는 기존의 신경 연결을 넘어 새로운 연결을 생성하며 시간이 지나면서 실제적 반사를 일으키는 회로가 된다는 것이다(Grey, 2010). 이로써 심리치료는 내담자의 인지, 행동, 정서를 신경가소성을 통해 실제적인 뇌를 변화시켜 문제를 해결하거나 전반적

인 균형을 이루도록 한다는 것을 우리에게 시사한다.

앞서 살펴본 바와 같이 신경과학적 관점으로 심리체계와 심리작동 및 심리치료를 통한 개인의 변화에 주목한 연구가 있는가 하면, 신경과학적 관점을 통해 대인관계의 심리 체계에 관하여 관심을 둔 연구로 Premack과 Woodruff(1978)의 마음이론이 있다. 이는 모든 사람이 자신과 같은 마음을 가지고 있다는 가정하에 타인의 행동을 예측하고 행동의 의도를 추론함으로써 세상에 대한 지각방식과 태도와 신념을 형성한다는 가정에서 시작되었으며, 이후 거울뉴런의 발견을 통해 신경학적 근거를 갖게 되었다(Wellman, 1992).

객체의 의도적인 행동을 관찰할 때, 주체에 있는 거울뉴런은 자신이 그 행동을 할 경우 활성화되는 부위와 동일한 뇌 부위를 점화한다(Gallese, Fadiga, Fogassi, & Rizzolatti, 1996). 거울뉴런은 단순한 점화부터 인지, 정서적 이해를 포함하는 마음이론의 복잡한 경험까지 모든 수준의 사회적 기능에 관여한다는 점에서 사회적 인지에 매우 중요하다(Pineda, 2009). Wicker와 동료 연구자들(2003)은 정서를 경험하는 사람들의 얼굴을 관찰하는 실험연구에서 거울뉴런이 하측 전두엽피질, 상측 측두엽피질, 뇌섬엽과 편도체와 함께 발화되는 것을 확인함으로써 거울뉴런이 정서적 얼굴 표정을 해석하는 데 관여한다고 하였다. 이처럼 인간은 마음이론을 통해 타인의 마음을 잘 이해하는 순기능을 갖지만 때로는 혼란스러운 상황에서 왜곡된 마음이론을 택하여 역기능을 일으키기도 한다(Simpkins & Simpkins, 2010).

대인관계에 있어 중요한 애착에 관심을 둔 Siegel(2006)은 신경학적 관점으로 생애 초기 애착과 전 생애에 걸친 대인관계와 관련된 속성

을 설명하였다. 또한 신경과학적 사실을 근거로 생애 초기 주 양육자와 맺는 애착의 중요성을 확인한 Schore(2019)는 생후 18개월경 변연계의 수초화 및 우반구의 급속한 성장을 밝힘으로써 생애 초기 애착 형성에 대하여 신경과학적으로 입증하였다.

한편 정서를 중심으로 연구한 신경과학자들(LeDoux, 2003; Damasio, 2010)은 정서조절에 관한 인지심리학적 모형들을 보완하여 개인 내뿐 아니라 관계 내에서 조절되는 정서에 대하여 논하였다(김창대, 2019). 정서는 환경과의 상호작용에서 목표 달성과 필요 충족 여부를 즉각적으로 평가하고, 행동적·생리적·인지적·경험적으로 개체를 재조정함으로써 유기체의 생존과 적응을 돕는다(Lane, 2008). 이처럼 정서는 신체, 환경, 자신의 인지과정에서 오는 자극에 반응하며 신경과학적 관점에서 변연계, 전두엽, 피질, 뇌섬엽과 뇌간이 정서와 연관된다(Ramachandran, Blakeslee, & Sacks, 1999). 이 중 편도체는 모든 정서에 관여하며 위협상황으로부터 보호기능과 함께 반응을 매개한다(LeDoux, 2003). 정서는 우리 자신의 정체성을 확립하는 데 도움을 주고 내적·외적 사건에 의미를 부여하며 타인과의 관계 특성과 관계 안의 행동 지침을 알려주기 때문에 사회적 관계를 위한 기본적 구조를 제공한다(Hwang & Matsumoto, 2018).

이처럼 두뇌 작용과 정서를 통합적으로 설명한 연구자가 있었는가 하면, 지각과 신체기능과의 관계를 신경과학적으로 설명한 연구자들도 있었다. 이들 중에 다중미주신경 이론을 중점적으로 연구한 Porges(2011)는 심장, 폐, 위장 등이 모든 자율신경계 반응과 어떻게 상호 연결되는지를 설명하였다. 미주신경은 여러 부분들로 구성되어 있어 이를 ‘다중미주신경

(the polyvagal theory)’이라고 한다. 안전한 상황에서는 부교감신경 반응으로 심장박동이 느려지고 위협을 감지하게 되면 교감신경계가 작동하며 혈압이 올라가는데, 이처럼 다중미주신경은 자율신경계 반응에 관여한다. 마음-뇌-신체로 이루어진 시스템 안에서 다중미주신경계는 외부세계에서 오는 정보에 대하여 끊임 없이 피드백-피드포워드 상호작용 관계를 맺는다. 치료자는 신경계 반응인 호흡, 심장박동, 혈압 등을 관찰하여 입력된 정보에 대하여 내담자가 어떻게 해석하고 수용하는지 확인할 수 있으며 이는 다중미주신경이론을 통해 과학성화된 신경 반응을 안정시켜 정보에 대한 인지와 정서를 조절할 수 있다는 것을 시사한다.

이처럼 인간의 두뇌와 신경체계는 외부에서 오는 정보를 수용하여 개체 내에서 반응할 뿐 아니라 개체 밖의 타인과 연결을 위해서도 활성화된다. 생애 초기 애착 형성을 두뇌와 신경체계의 작용으로 설명하였듯이 인간의 사회생활은 태초부터 타인과의 상호작용이 요구되었다. 이러한 맥락에서 커플 관계는 양자가 심리적인 유대와 함께 많은 시간 동안 일상을 공유하기 때문에 상호 간에 긍정적·부정적 관계를 모두 가질 수 있으므로, 이들의 관계를 신경학적으로 살펴볼 필요가 있다.

### III. 커플치료에서의 신경학적 관점

#### 1. 커플의 관계갈등

사람들은 누구나 삶 속에서 크고 작은 갈등을 경험한다. 이러한 갈등은 자기 내면에서 발생할 수도 있고, 타인과의 관계 속에서도

일어날 수 있다(안용주, 2021). 사회적 맥락에서 맺는 모든 관계는 갈등을 유발한다. 이는 주로 상호의존적인 관계에서 발생하며 갈등은 관련 문헌에서 관계 디스트레스, 역기능적 관계 등으로 혼용되어 사용된다(하현숙, 김득성, 1996).

갈등은 커플에게 정서적 단절, 불안, 우울 및 신체질환을 유발한다. 특히 결혼한 부부의 경우 이들의 갈등은 온 가족의 정신적 건강과 밀접한 관련이 있다(정화용, 2000). 부부갈등으로 인하여 자녀들은 애착, 만성 우울 등의 정서적 곤란과 사회부적응, 학업 문제를 경험하고(김지혜, 전효정, 2021), 또래 애착에서도 어려움을 겪는 것으로 나타났다(홍주영, 도현심, 2002). 갈등의 원인은 대체로 부적절한 의사소통에서 유발되며 실업이나 배우자의 부정과 같은 심각한 사건을 비롯하여 약물남용, 도박, 특별한 도움이 필요한 자녀 양육, 재정난, 불임 및 정신질환 등의 실제적인 문제와 상상이나 실제적인 애정 문제를 통해서도 발생한다(안용주, 2021).

건강한 관계의 커플은 갈등이 지속되더라도 서로 등지지 않고 서로를 향해 있다(Gottman & Driver, 2005). 그러나 감정 홍수에 잠긴 커플은 갈등을 해결하거나 갈등을 조절할 생각을 하지 못한다. Gottman과 Gottman(2008)은 이를 ‘목시록의 네 기사(four horsemen of the Apocalypse)’라고 하여 관계를 망치는 네 가지 부적응적 행동반응으로 지적하였다. 이는 구체적으로 비난(criticism), 방어(defensiveness), 경멸(contempt), 무반응/담쌓기(stonewalling)를 가리킨다. 이 네 가지 반응은 비난이 방어를 촉발하고, 방어는 경멸을 유발하여 파트너가 결국 무반응인 담쌓기를 하도록 한다. 비난은 불평과는 달리 파트너의 인격과 결부시키는

말을 하며 구체적인 것에 대한 언급이 아니고 전반적인 부정성을 나타내며 ‘절대, 언제나, 항상, 늘’과 같은 절대 언어로 이루어지는 경향이 있다. 이는 자연스럽게 파트너의 방어를 촉발한다. 방어는 자신이 공격받았다고 지각하면 그러한 공격을 저지하고 자신을 보호하려는 시도이다. 이러한 방어는 문제에 대한 책임을 부정하면서 파트너에게 잘못을 전가한다. 이때 파트너는 공격과 함께 경멸로 응수한다. 경멸은 파트너보다 자신이 한 수준 위에 있다고 여기며 고압적인 자세로 언어적·비언어적 메시지를 보낸다. 경멸은 사람들의 표정을 통해 상대방에게 인식되는데(Ekman, 2003), Gottman(1994)은 남편의 경멸적인 표정과 아내의 염증성 질환 유발이 인과관계를 갖는다는 연구 결과를 발표하기도 하였다. 마지막으로 담쌓기라고 하는 무반응은 상호작용을 하지 않는 것이다. 이는 감정 홍수로 인한 과각성된 상태에서 일시적 도피처가 되기 때문에 해결책으로 여겨 지지만 파트너는 담쌓기 반응에 대하여 자신이 무시당한다고 느껴 더욱 고조된 비난이나 경멸로 대응한다. 이러한 역기능적 커플 관계는 끊임없는 부정적 사이클을 반복하면서 굴레에서 빠져나오지 못하는 교착상태에 이를 수 있다.

부부갈등의 가장 대표적인 원인 중 하나인 의견 불일치는 일상에서의 사소한 일로 비롯되는데 이는 전체 갈등의 69%를 차지하지만, 생활을 함께하면서 끊임없이 반복되기 때문에 의견 차이를 좁히기는 어렵다(Gottman & Driver, 2005). 특히 부부관계는 끊임없이 갈등을 경험하면서도, 친밀감을 유지하도록 압력을 받는다. 이러한 외적 압력과 내적 불화로 부부를 비롯한 커플의 고민은 더욱 증폭되기도 한다.

이러한 갈등에도 불구하고 관계를 지속한다는 것은 진화론적 입장에서 자신에게 유리한 점이 있기 때문이다. 커플 관계뿐 아니라 모든 유기체는 생존에 도움이 되는 것에 가까이 다가가고, 생존을 위협하는 것으로부터는 멀리 떨어지려 한다. 이러한 측면에서 두뇌는 자신의 생존에 도움이 되도록 타인과 접촉하고 그들과 상호작용하면서 사회적으로 적응하였다. 이러한 과정에서 인간의 뇌는 생존을 위해 늘 외부세계의 위협을 탐지하고 그에 반응하도록 진화했다(Cozolino, 2006, 2016). 하지만 과거 진화의 산물인 위협에 대한 기민한 반응은 커플 관계에서도 작동되기 때문에 때론 갈등 상황에서 부적절한 방식으로 대처한다. 이처럼 외부에서 오는 정보를 늘 스캔하는 인간은 타인의 작은 언어적·비언어적 변화를 위협신호로 받아들여 투쟁-도피-동결 반응(fight-flight-freeze response)을 준비하고 실행한다. 이러한 대처 반응은 상대에게 영향을 주어 또 다른 대처 반응으로 응수하면서 악순환이 반복되고 이로써 역기능적 대인관계는 관계 불화, 단절, 파국이라는 결과에까지 이르기 도 한다.

하지만 앞서 언급한 바와 같이 커플 갈등은 커플 모두에게 미치는 엄청난 영향력의 크기와는 대조적으로 자신들의 능력을 벗어나 해결하기 어려운 문제에서 비롯된 갈등보다는 대체로 일상에서 일어나는 사소한 문제에서 발생하는 경향이 있다. 즉, 사소한 일들이 쌓여 결국 갈등으로 확대되기 때문에 커플 갈등 문제는 완전한 해결을 위한 접근보다는 다양한 갈등 대처 방식을 사용한 갈등관리가 더욱 요구된다.

체계적인 커플 및 가족치료의 여러 이론을 통하여 다양한 커플 갈등 문제를 효과적으로

치료하는 것이 확인되었다(김영애, 1996; 박태영, 문정화, 2013; 조지용, 박태영, 2011). 신경과학적 관점으로 커플치료를 할 경우, 커플의 문제 해석과 다양하고 독특한 문제들에 적합한 이론과 치료기법을 신경과학적 관점으로 선별·적용함으로써 효율적인 치료를 할 수 있을 것이다.

## 2. 커플치료에서의 신경과학적 관점

신경과학적 관점은 신경전달물질과 신경세포에서부터 이들의 연결로 성립되는 기능과 두뇌 각 구조의 독특하고 구체적인 역할을 체계적으로 설명한다. 이는 커플 및 가족치료가 내담자들의 체계를 기본적인 시각과 다양한 관점 및 수준을 전체적으로 이해하고 접근하는 것과 유사하다(McHenry et al., 2014). 이처럼 신경과학적 관점은 커플 및 가족치료와 유사한 세계관을 가졌다는 점에서 신경과학과 커플 및 가족치료와의 통합적 적용은 이질감 없이 치료 효과를 높일 수 있다는 것을 예측할 수 있다.

물론 커플치료에 신경과학적 관점을 도입하는 배경에는 신경과학적 관점의 심리치료 임상과 연구 효과들이 작용하였다. 심리치료를 통한 개인의 변화는 결국 커플과 다른 대인관계에도 영향을 미친다. 특히 신경과학적 원리의 많은 부분이 커플 및 대인관계적인 측면과 맞닿아 있으며 최근 대인관계 신경생물학(Siegel, 2006)이라는 학문 분야와 ‘사회적 뇌’(Lieberman, 2013)라는 용어를 통해서도 그 관련성을 설명할 수 있다.

최근 과학과 기술의 발전에 힘입어 커플치료에서도 커플의 역동을 신경과학적으로 입증하고 설명할 수 있게 되었다. 신경과학적 관



점의 커플치료는 내담자들에게 신경과학적 증거를 바탕으로 파트너의 반응에 대한 이해를 돕고, 이로써 커플 관계가 건강하게 변화될 수 있도록 한다(Fishbane, 2013). 신경과학적 관점의 커플치료의 성공도 개인 심리치료에서와 마찬가지로 궁극적으로는 내담자들의 뇌의 신경가소성 즉, 신경망 연결, 연결 억제, 단절된 신경망 재연결, 신경망의 재편을 치료자가 얼마나 효과적으로 촉진할 수 있는지에 달려있다(Cozolino, 2016). 이는 모든 행동 변화의 이면에 뇌의 근원적인 변화가 있다는 신경과학적 입장과 같다. 따라서 커플치료자는 개인 내의 신경과학에 대한 기본적인 지식과 함께 대인관계에서 작용하는 신경과학에 대한 지식을 전반적으로 이해할 필요성을 시사한다.

양자간, 다자간 대인관계는 사회적 시냅스를 통해 상호 연결되며 이는 두뇌 안의 신경망이 연결되는 것과 같은 방식이다. 생애 초기 유아의 우뇌는 주 양육자의 우뇌와 연결되어 발달하고 애착을 형성한다. 이때 두 사람 각각의 거울뉴런이 이러한 과정을 매개한다(Schore, 2019). 인간은 정보를 교환하고 공유하면서 친밀한 관계를 형성하고 이렇게 만들어진 친밀한 관계를 지속하기 위해 시간과 노력을 기울인다(Fishbane, 2013).

커플은 처음 사랑의 감정을 교환할 때 뇌의 보상중추가 작동되어 현실 감각이 마비된다. 그러나 시간이 지나면서 이들의 두뇌는 생존 원리에 의한 외부세계 비판기능을 재가동한다. 이때 커플은 파트너의 변화를 위협으로 판단하여 투쟁-도피 반응으로 응수하거나 감정 홍수로 동결 반응을 한다. 커플의 이와 같은 부적응적 반응의 반복은 효율적 에너지 활용을 위해 만들어졌던 정서의 짧은 경로를 통해 무의식적으로 감정반응을 하고 상위 뇌가 작동

하여 해명하는 데 0.5초라는 시차가 발생할 뿐 아니라 이러한 해명은 개인의 성숙과 기분에 따라 달라지기 때문이다(Cozolino, 2002, 2006; Gazzaniga, 2008)(그림 1 참조). 이러한 자동적 반사 반응은 파트너 간 상호작용하면서 관계를 곤경에 빠뜨리고 때로는 교착상태에 이르게도 한다.

신경과학은 커플의 파트너에 대한 비판적인 역동을 변연계의 기능을 통해 설명한다. 변연계는 편도체, 해마, 시상하부로 이루어져 있다. 편도체는 위협에 대하여 반응하여 공포를 조성하며(Fuchs & Flügge, 2003) 외상적인(traumatic) 기억을 인코딩하기 때문에 위협이 감지되면 투쟁-도피반응을 하도록 한다. 해마는 사건에 대한 정서를 처리하며, 학습과 기억을 담당한다. 시상하부는 신체 내외부에서 오는 감각 정보에 반응하고 소화, 체온뿐 아니라 호르몬을 조절한다(Cozolino, 2006, 2016). 시상하부와 편도체가 감지한 위협정보인 파트너의 변화에 대하여 편도체는 트라우마 기억을 인출하고 해마는 기억에 대한 정서와 대조하며 생존에 적합한 반응을 할 수 있도록 시상하부가 신체를 조절하면 투쟁-도피-동결 반응이 활성화된다. 이러한 반응에 BNST(bed nucleus of the stria terminalis)도 관련되는데, 이는 추상적 단서에 민감하고, 장기활성화되며 예기불안에 대비하는 것으로 나타났다(Sperry & Peluso, 2019).

한편 커플의 갈등에는 성인의 애착유형도 영향을 미치는데(Fishbane, 2013), 원가족 경험은 생애 초기 애착유형을 형성하며 성인기 애착 관계에도 영향을 미친다. 유아는 주 양육자와의 관계에서 애착스키마를 만든다. 이는 두뇌의 안와전두엽피질(OPFC)에서 조직되어 신경학적 구조로 변환된다. OPFC는 정서조절

을 하는 메카니즘의 일부로 스트레스 반응, 교감신경계 활성화, 부교감신경 억제의 정서적 생리 반응을 매개한다. 긍정적이고 사회적인 관계는 도파민, 세로토닌, 노르에피네프린의 신경전달물질 분비를 자극하여 애착을 형성하고 합리적인 의사결정을 하게 한다. 갈등적이고 역기능적인 관계 안에서 성장한 개인의 경험은 성격과 함께 신경체계 안에 체화된다. 이 경우 역기능을 균형상태로 인식한 개인은 자신의 역기능적 맥락에 안정감을 느끼며 항상성 유지를 위해 충돌하고, 파트너와도 자신의 역기능을 재생한다(Sperry & Peluso, 2019).

커플은 관계를 이루는 동안 파트너에게서 받은 작은 외상들로 인해 부정적이고 불신한다(Brown & Shapiro, 2006). 커플의 갈등은 심각하고 감당하기 어려운 큰 외상적인 요소라기보다 일상에서 자주 발생하는 작은 상처라는 것을 알 수 있다. 당사자는 자신이 파트너에게 준 상처를 인지하지 못한 채 사소하게 여기며 쉽게 잊지만, 파트너는 그로 인해 관계를 재조명한다. 건강하고 기능적인 관계 회복과 지속을 위해 커플은 작은 돌봄과 잦은 공감으로 파트너의 뇌를 안심시키고 신뢰 관계를 회복하려는 노력이 필요하다(Fishbane, 2013).

행복한 커플은 파트너를 동맹자로 여기며 서로에게 다가간다(Gottman & Driver, 2005; Wile, 2002). 따라서 커플치료는 커플이 체계론적·관계론적인 관점과 상호존적 관점으로 협력하며 대화하도록 함으로써 이들이 공동조망을 이루고 함께 팀으로 작업하게 하는 것이 중요하다(Fishbane, 2011; Wile, 2002). 이러한 과정을 통해 커플은 부정적인 상호작용에 대한 깨달음을 얻고 자신의 악순환을 외현

화하는 방법을 학습할 수 있다(Sheinkman & Fishbane, 2004). 이러한 맥락에서 커플의 부정적 상호작용 사이클의 순환을 모형화하고 치료에 적용한 ‘취약성 사이클 모형’을 살펴볼 필요가 있다.

## IV. 취약성 사이클

### 1. 취약성 사이클

취약성 사이클(vulnerability cycle)은 교착상태에 빠진 커플의 반응양식을 신경과학적 관점으로 설명하고 모형화한 것이다. 설계자인 Sheinkman과 Fishbane(2004)은 교착상태에 빠진 커플인 Erik(남)과 Lisa(여)에게 이 모형을 사용하여 힘겨루기를 하는 악순환적 고리를 파악하고 이들의 상호작용과 관계역동을 신경과학적 관점으로 이해하고 설명함으로써 커플치료의 성공적인 결과를 제시하였다(Sheinkman & Fishbane, 2004). 치료자는 ‘다자에 대한 편애주의적’(multilateral partiality)(Boszormenyi-Nagy & Spark, 1973) 태도로 커플의 악순환적 사이클을 관찰하고 신경과학적 측면에서 이들의 관계를 이해·중재하여 궁극적으로는 사이클을 해제하여 관계를 증진하도록 하는 것이 목적이다. 치료자는 커플의 역기능적 반응 사이클을 분석하며 신경교육(neuroeducation)을 통한 커플의 이해를 도모함으로써 문제를 외재화한다. 이를 위해 커플의 교착상태와 각 개인의 취약성 및 생존전략에 대하여 살펴보고 이들이 어떻게 작동하는지를 살펴보고자 한다.

‘취약성 사이클 모형’을 이용하여 커플치료를 할 때, 커플 양자 간의 관계가 반복적인 사이클로 지속되는 교착상태에서 벗어나게 하

는 것이 목적이다. 커플이 교착상태에 빠지면 강렬한 정서와 함께 비합리성과 반복성을 보이며 역기능적인 반응양식을 순환적으로 지속하기 때문에 심리적·정신적으로 압도된다. 한 사람의 반응은 파트너의 반응에 촉매제 역할을 하며 이것이 번 갈아 순환적으로 지속된다. 이러한 과정에서 둘은 모두 자신이 피해자라고 생각하지만, 이들은 자신의 내면에 있는 안전감과 유대감 및 애정에 대한 욕구를 스스로 알아차리지 못하거나 고통스러웠던 경험으로 인해 이를 건강한 방식으로 표현하지 못하는 경향이 있다. 이에 치료자는 커플이 호소하는 관계 문제를 인과관계의 선형적인 관점에서 순환적 관점으로 바꾸도록 하여 개인의 책임감, 공감, 감정이입을 증진할 수 있도록 한다. 치료의 궁극적 목적인 교착상태를 해체하기 위해서 이것이 언제 어디서 발생했는지 확인해야 한다. 커플의 관계를 악화시키는 원인은 매우 다양하며 치료자는 이들을 대인관계적, 심리적, 신경과학적 관점에서 다루어야 한다.

커플 관계에서 먼저 중요하게 다루어지는 것은 감정이다. 감정은 자신의 신체상태를 파악하여 느낌과 관련된 내부수용감각(interception)이 뇌의 섬엽(insula)에 의해 조절된다(Craig, 2009). 커플은 모두 자신과 상대방의 감정을 읽고 이를 통해 공감할 수 있으므로 전전두엽피질과 변연계, 좌·우 뇌 반구의 통합을 통해 몸의 신호를 인식하는 것이 선행되어야 하고 이것에 대한 통찰이 요구된다. 또한 커플은 자신의 원가족에서 받은 상처로 인한 부정적 감정을 자신들의 관계에서 재점화시키기도 한다. 이로써 고통을 피하려고 전대상피질(ACC)과 섬엽으로 가는 하위 입력을 막아 감정 인식을 차단한다(Siegel, 2010). 커플 관

계에서 감정이 중요한 이유는 의사소통의 수단이며 때로는 소통되는 내용을 알지 못할 경우에도 작용하기 때문이다(Fishbane, 2013). 이러한 감정 경험은 신체 감각 정보가 섬엽으로 올라가 다른 뇌구조와 공조하여 감정 인식된다는 ‘아래에서 위로’의 방식과 믿고 예상하는 것이 고통과 감정에 영향을 준다는 ‘위에서 아래로’의 방식이 있으며 치료자는 두 가지 방식을 모두 이해할 필요가 있다. 더불어 감정과 관련된 양쪽 반구를 비롯한 변연계, 뇌간, 해마, 각 피질 및 섬엽 등의 모든 요소(Davidson, 2000)와 신체 장기까지 총망라하여 인식하고 이를 전체적·체계적으로 신경과학적 커플치료에 적용할 필요가 있다.

한편 감정이 차단되는 것과는 달리 변연계의 조종을 받아 감정홍수가 발생할 때, 커플은 감정조절(self-regulation)과 감정진정(self-soothing) 방법을 통해 감정에 압도되는 것을 예방해야 한다. 이를 위하여 뇌의 전전두엽피질(PFC)과 전대상피질(ACC)을 활성화시키고 편도체와 섬엽의 활성화 수준을 낮추는 ‘인지적 재평가’를 통해 자극을 처리할 능력을 재검토하고 마음챙김이나 긍정적 감정을 계발하는 등의 감정에 관한 치료적 기법을 통해 커플의 감정을 다룬다.

커플 관계는 이처럼 자신과 상대방의 감정 인식과 함께 공감을 통해서도 이루어진다. 공감은 거울신경세포의 체화된 자극이 포함되어 있으며(Gallese, 2009), 타인과 자신의 혐오감을 지각하는 섬엽, 고통과 관계되는 전대상피질(ACC)등이 공유된 회로이고 감정과도 연계되어 활성화된다(Niedenthal, 2007). 특히 공감은 인지하지 못하는 중에서도 이루어지며 유사행동이 잦을수록 긍정적으로 느낀다(Goleman, 2006). 공감은 공명, 인지, 자기조절과 경계의

네 가지 구성 요인이 있다. 특히 가족치료에서는 이 중 경계의 중요성을 강조하며 건강한 경계는 타인과의 관계를 맺게 한다고 한다. 즉 경계는 타인에게 장벽을 치지 않고도 ‘만남, 분화, 교환’할 수 있게 한다(Jordan, 2010). 타인으로부터 공감받을 때 인정받는다고 느끼므로 커플 관계에서 공감을 위한 감정 조율은 매우 중요하다(Siegel & Hartzell, 2003).

또한, 커플관계에서 애착의 유형은 갈등 저변에 깔려있는 요인이다(Fishbane, 2013). 특히 불안정 애착은 치료 장면에서 호소 문제로 드러내지 않지만, 스트레스 상황이나 불안하게 되면 파트너로부터 위로받기를 바라지만 이것이 충족되지 못하게 되면 스스로는 감정적으로 고립되고 상대방에게는 격분하는 방식으로 표현되면서 부정적 상호작용이 빠르게 고조된다(Fishbane, 2013). 치료자는 커플 갈등에 내담자의 애착유형이 작용하는지 판단할 필요가 있다.

진화론적 관점에서 두뇌의 발달과 진화는 개인의 행복을 위해 이루어진 것이 아니라 생존에 초점이 맞추어져 있다. 이러한 관점에서 편도체의 기능과 역할이 어떻게 커플 관계에 작용하는지 살펴볼 필요가 있다. 편도체는 우리의 생명을 보호하기 위해 위험을 감지하면 뇌와 신체로 즉각 정보를 보낸다(Wile, 2002). 이때 편도체는 안전 및 위험과 관련한 정서적인 기억을 하며 시간에 대한 민감성이 없어 과거의 좋지 않은 기억과 현재 촉발된 문제를 연관 지어 과민반응을 일으킨다. 편도체는 본능에 따른 생존에 초점이 맞추어져 있을 뿐 이성적 판단을 통한 개인의 행복에 기여하지 않는다. 따라서 위험이 감지되면 자동적으로 개체를 자기방어 모드로 전환 시킨다. 이는 숲속에서 만난 뱀과 배우자의 잔소리를 동일

하게 생명을 위협하는 요인이라고 여기도록 하고 과거의 좋지 못한 기억을 재생하여 현재 일처럼 느끼게 한다(Sheinkman & Fishbane, 2004). 치료자는 커플의 자동적인 부적응 반응을 관찰 분석하여 커플의 행동 원인과 영향에 대하여 신경과학적 관점으로 신경전달물질, 호르몬, 신경 네트워크, 두뇌의 특정 부위 등에서의 활성화와 관련하여 해석하고 이를 내담자 커플에게 이해시킨다. 특히 커플의 역기능적 반응에 대하여 편도체에 대한 이해가 중요하다.

한편 두뇌의 또 다른 특정 부위인 전전두엽 피질은 해석자로서 자기 행동에 대한 합리화를 한다(Gazzaniga, 2008). 대부분 사람은 자신의 기억을 신뢰하고 의지하기 때문에 문제라고 생각되는 부분을 반복적으로 회상하고 괴로워하며 심리적인 문제를 호소한다. 이들은 타인과의 갈등이 발생하면 자신의 기억을 맹신하며 타협하지 못한다. 그러나 기억은 편집될 수 있으며 기억의 입력, 인출 및 개인의 상황과 맥락에 따라 다르게 해석될 수 있으므로 자신이 신뢰하는 기억이 절대적이지 않다. 기억에 관한 신경과학적 연구를 한 Schacter, Chiao와 Mitchell(2003)은 ‘기억의 일곱 가지 죄’를 기술하였고, 또 다른 연구자인 Carter(2009)는 기억에 관한 문헌 연구를 분석하였으며, 이 밖에도 저장, 복구, 기억 오염 차원에서 기억이 불안정한 체계라고 신경학적 관점에서 설명한 연구자들이 있다(Lane, Weith, Herring, Shaw, & Smith, 2015). 이러한 연구 결과를 통해 우리가 경험하고 기억하는 것은 주관적이고 무조건 신뢰할 수 없다(Anderson, 1997)는 것을 알 수 있다. 커플은 갈등 상황에서 자신과 파트너의 기억에 의존하여 진위를 따지며 더욱 갈등을 고조하지만 이러한 신경과학적

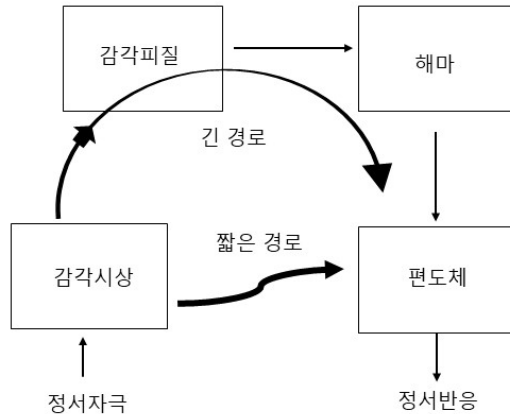
이해를 통해 자신과 상대를 객관화할 수 있을 것이다.

본 연구에서 커플 갈등을 다루는 치료기법으로 제시된 ‘취약성 사이클 모형’은 취약성(vulnerability: V)과 생존전략(survival strategy: SS)의 두 가지 큰 요인으로 구성되어 있다. 이 중 취약성은 관계의 친밀감에 있어 과거와 현재의 맥락에서 개인이 감지하는 민감성을 말한다. 취약성의 발생 원인에는 사회문화적 트라우마가 있다. 이러한 트라우마에는 사회적 측면에 있는 힘의 불균형, 차별, 가난, 사회적 소외 및 폭력과 상실감, 유기, 학대, 배신, 모욕, 거부 부당함 등의 개인적인 요인들도 있다. 취약성을 구성하는 요소로 원가족 내의 만성적인 패턴, 이전 관계의 사회적 맥락, 부부의 관계 자체의 역사 및 현재 겪고 있는 중요한 스트레스 등이 있다. 특히 현재와 과거의 경험 사이에 자기공명이 발생하게 되면 스트레스가 촉발된다. 이것은 대처 메커니즘을 무력화시킴으로써 결국 실제 사건과 자신의 파트너와는 무관하게 잘못된 신념이 자동으로 작동하여 관계를 손상한다. 이는 사람들의 위협 자각과 고통 예견 능력이 발휘되어 자신을 보호하기 위한 수단으로서 타인에게 상처를 주는 자동적인 방식을 취하기 때문이다.

취약성 사이클을 구성하는 또 다른 요인으로 생존전략이 있다. 이것은 개인이 자신의 취약성을 보호하고 다루는 데 개인이 적용하는 신념과 전략을 의미한다. 생존전략은 원가족 내의 자신이나 가족을 보호하기 위한 최적의 방식을 통합한 것으로 심정적으로 혹은 감정적으로 어려운 상황을 통제하고 제어하는 대처 메커니즘이다. 따라서 생존전략이 우세한 경우 자기 지시적이고 방어적으로 행동할 뿐 아니라 타인의 관점이나 욕구 및 취약성에

무감각해진다. 이러한 맥락에서 자신의 생존 전략은 상대 배우자의 취약성을 자극하고 연쇄적으로 자기 보호를 위한 생존전략을 작동시키는 악순환이 형성되어 이것이 끊임없이 반복된다. 이때 핵심적인 역할을 하는 신경기관은 편도체로, Fishbane(2013)은 관계갈등을 겪는 커플의 습관적인 상호작용을 춤에 비유해 ‘편도체의 춤(dance of amygdalas)’이라고 하였다.

커플은 ‘편도체의 춤’을 함께 추면서 역기능적이고 부적절한 반응을 주고받으며 편도체로 인한 흥분과 상처에 대한 이유를 찾는다. 여기에 신경과학적 관점을 적용한 작동원리를 살펴보면, 상위수준의 지각과 사고에는 많은 수의 뉴런이 관여하며 이들을 연결하는 데 매우 많은 에너지가 소요된다. 따라서 사고와 지각 등으로 매번 많은 에너지가 소요되는 것을 예방하는 에너지효율을 위해 두뇌는 이원화 체계로 작동된다. 그림 1을 보면, 자주 사용되는 연결망은 짧은 연결체계로 이어져 자동적 빠른 반응이 이루어진다. 반면 보다 덜 자주 사용되는 사고, 판단, 결정의 고차원적 두뇌 과정은 긴 연결체계로 연결되어 보다 느리게 작동한다. 이처럼 효율적인 기능 사용을 위해 이원화된 체계는 짧은 연결체계에서 이루어진 무의식적 반사 반응에 대한 사고는 긴 연결체계를 지나 느리게 이루어진다. 이후 개인은 자기합리화를 하는 전전두엽피질이 활성화되면서 커플의 춤은 계속되는 것이다. 이와 같은 과학적인 증거는 커플의 역기능적 반응에 대한 이해를 높일 수 있다. 이는 자신들의 행동에 대한 정당성과 보편성을 부여받기 때문에 개인이 품고 있는 수치심을 줄여준다. 이로써 커플은 자신들의 정서나 행동에 대하여 압도되지 않을 수 있다.



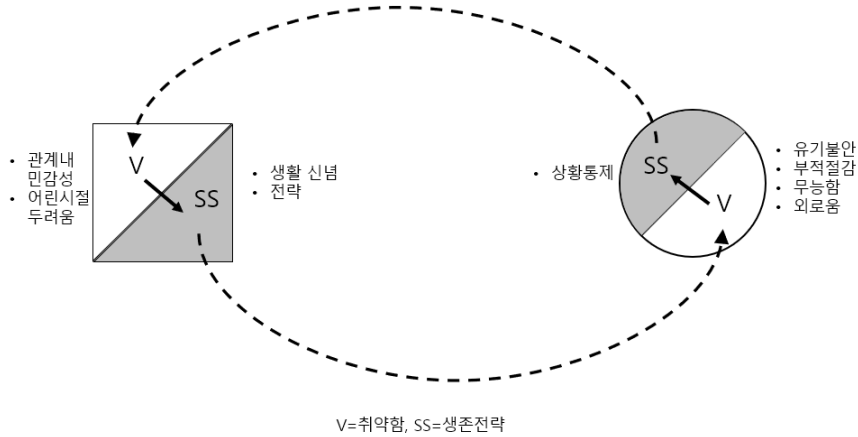
(그림 1) 정서의 짧은 경로와 긴 경로

이러한 취약성 사이클을 구성하는 요인들에 대한 이해를 바탕으로 교착상태의 커플을 위한 개입을 위해 가시화된 모형이 작동되는 프로세스를 살펴보면서 구성요인들 간의 흐름과 치료자의 적용과정을 파악할 필요가 있다.

## 2. 취약성 사이클 모형 및 적용과정

‘취약성 사이클 모형’은 정신 내면과 상호작용의 역동을 이해하게 하고 관계의 춤에 대한 이해를 돕는 커플치료를 위한 개입법이다. 이 모형은 커플 관계에서 작동하는 상호작용을 신경과학적 관점에서 다룬다. 커플 개개인의 자신에 대한 감정 인식 능력과 정도를 파악하여 이것이 상대방에 대한 자동적 반응으로 작동하고 관계에 영향을 미쳐 교착상태에 이르렀는지 확인하는데 도움을 준다. 또한, 원가족에서 획득한 애착유형과 공감 능력도 판단하여 이들이 모형의 구성요소인 취약성과 생존전략에 작용할 때 특히 편도체의 기능과 영향에 주목한다. 모형은 취약성과 생존전략이 순환적으로 작동하면서 영향을 주는 관계

를 설명하며 특히 커플관계를 악화시키는 연속적인 사건에 초점을 맞춘다. 커플이 상처받거나 위협을 당하면 친밀감이 손상되어 취약성이 촉발된다. 그러면 자동으로 개인을 보호하기 위해 생존전략을 취한다. 파트너의 생존전략은 자신의 취약성을 발동시키는 끊임없는 순환관계를 반복한다. 이러한 사이클은 커플 중 한 사람이 전전두엽피질(ACC)을 포함한 상위뇌를 작동하여 자기합리화(Gazzaniga, 2008)를 포기하고 상황을 개선하려고 하지 않는 한, 서로를 관계 고통으로 끌어당기고 그 안에서 상처를 주며 더욱더 관계를 악화시키는 악순환 사이클에 빠진다(그림 2 참조). 하지만 커플은 모형을 통해 자신의 생존전략이 파트너의 안녕감을 희생한다는 것을 파악하여 관계를 객관화한다. 또한, 파트너의 취약성과 생존전략의 징후로 비언어적 메시지를 자신이 어떻게 수용하고 반응하는지 알아차리고 이를 말함으로써 과각성된 편도체 진정시키고 전전두엽 피질을 활성화시킨다. 커플은 자신의 감정을 읽고 상대방의 반응을 파악하면서 공감을 통한 커플관계의 회복을 할 수 있다. 커플



[그림 2] 취약성 사이클 모형

치료자가 ‘취약성 사이클 모형’을 적용하는 과정을 살펴보면, 표 1에 요약하였으며 이는 크게 3단계로 전개된다. 첫 번째 단계에서 치료자와 커플은 모두 협력자로 교착상태를 관찰한다. 두 번째 단계에서는 이렇게 관찰된 교착상태를 포착하여 커플과 치료자가 이를 통제할 수 있도록 주도성을 갖는다. 마지막 세 번째 단계에서는 커플의 교착상태에 도전하여 치료자의 적극적이고 직접적인 개입을 통해 교착상태를 해체하도록 한다.

‘취약성 사이클 모형’ 적용과정에 대한 3단계의 자세한 내용은 다음과 같다. 첫 번째 단계는 협력자로 교착상태에 마주하는 단계이며 치료자는 커플과 팀을 이루고, 문제해결 전략이나 의사소통 기술을 비롯하여 교착상태에 대한 이해 등의 교육적인 심리치료를 실행한다. 이때, 커플의 비난이나 경멸과 같이 분노를 표출하는 역기능적 반응에 내재된 욕구를 알아차릴 수 있도록 한다.

두 번째 단계는 커플의 교착상태를 포착하는 단계로 치료자는 커플이 교착된 가장 기본적인 장면에서부터 시작한다. 치료자는 커플

에게 원만하게 이루어지지 않은 상호작용에 대한 설명을 요청한다. 이때 치료자는 내담자의 상황을 천천히 전개하도록 하여 그들의 행동을 보게 한다. 커플은 느린 배속의 영화 장면을 보는 것처럼 자신들의 상호작용을 살펴봄으로써 미처 지각하지 못했던 자신과 파트너, 상황을 바라보게 된다. 이로써 객관적인 시각으로 자신의 문제를 외재화한 커플은 서로에 관한 생각을 이해하기 때문에 교착상태에서 덜 반응한다. 치료자는 질문을 통해 커플 간의 호기심을 발굴하고, 자신들의 역기능적 반응을 분석하여 건강한 사이클을 만들고자 하는 동기와 방법을 찾는다. 이 과정을 통해 커플 개개인의 편도체를 진정시키고 전전두엽피질이 활성화되도록 한다.

셋째, 커플과 치료자는 교착상태에 도전하여 자신들의 사이클을 분석하고 대안을 구상하고 실천하도록 한다. 커플은 자신들의 취약성 사이클을 그리고 자신과 파트너의 취약성과 생존전략을 명명하고 이해한다. 이러한 사이클이 호혜적으로 작동할 수 있도록 방법을 모색하고 마지막으로 자신들이 확인하지 못한

〈표 1〉 취약성 사이클 모형 적용과정

협력자로서 교착상태 마주하기	
팀구축	• 문제해결 전략, 의사소통 기술 훈련
안전기지 만들기	• 교착상태 이해, 비난·경멸 중재
분노를 욕구로 해석	• 분노·좌절 재구조화
교착상태 포착하기	
상호작용 추적	• 문제 히스토리, 가계도, 갈등사례
맥락 속의 상호작용	• 사회문화적 교착상태 분석
정지화면(Freeze-frame)기법	• 구체적 갈등상황 재연
교착상태의 외재화	• 교착상태 통제
호기심 발굴	• 질문
비난 쫓아내기	• 비난, 경멸, 공격, 방어, 반격 탐색
건강한 사이클 확인	• 책임감, 관대함, 협력의 건강한 사이클
교착상태 도전하기	
취약성과 생존전략 확인	• 파트너의 생존전략 명명
취약성 사이클 도표 그리기	• 호혜적 반응 방법 모색
취약성 정당화와 방어적 행동 도전	• 자동적 행동 도전, 취약성 보류 • 폭력·자살 가능성 생존전략 한계
공감 독려하기	• 성역할·기대
현재와 과거의 교차점 탐색하기	• 미확인 해결과제 탐색, 세대 전수된 교착상태 개방

미해결과제와 원가족으로부터 전수된 교착상태도 확인하는 과정을 진행하도록 한다. 이상으로 취약성 사이클의 구성요소와 모형을 분석하고 이것이 어떻게 치료과정에서 전개되는지 살펴보았다. 이는 모형을 고안한 Sheinkman과 Fishbane(2004)의 연구 결과를 바탕으로 해석한 것이며, 이 모형을 다른 이론과 연결하여 커플 및 가족치료 분야에서의 함의를 살펴보고자 한다.

## V. 취약성 사이클 적용에 대한

## 논의 및 제언

### 1. 커플치료에서의 취약성 사이클 모형 적용에 대한 논의

최근 의학과 과학기술, 영상기술의 발전을 통해 뇌를 시각화할 수 있게 되었고 이로써 구조, 기능과 작동원리 등이 발견되고 확인되었다. 신경과학을 접목한 심리치료는 객관적이고 과학적인 근거를 통해 치료자와 내담자 모두를 설득력 있게 이해시킨다. 국내 커플 및 가족치료 분야는 신경과학을 도입하여 치



료에 통합하기 위해 많은 관심을 두고 주목하고 있지만, 아직 본격적인 많은 연구가 이루어지지 않는 실정이다. 본 연구에서 신경과학 이론과 이를 적용한 ‘취약성 사이클 모형’의 임상적 적용을 위한 커플 갈등 원리를 치료자가 신경교육을 통해 내담자의 이해를 도모할 수 있다. 이는 커플 관계에 있어 개인과 관계의 역동을 시각적으로 단순화시킴으로써 복잡한 정신 과정과 커플 간의 힘겨루기를 파악하는 것을 용이하게 한다. 이에 더하여 ‘취약성 사이클 모형’을 실제 커플치료 임상에서 적용하기 위하여 다른 이론과의 연결을 살펴볼 필요가 있다. 따라서 본 연구에서 커플 및 가족치료 이론 중 애착이론, 정서중심치료와 이야기치료를 통해 ‘취약성 사이클 모형’과의 접점을 확인하고자 한다.

### 1) 취약성 사이클과 애착이론

앞서 설명한 것처럼 취약성은 커플 관계에서 발생하는 악순환으로 이를 유발하는 원인과 지속시키는 에너지는 개인의 취약성과 생존전략이다. 취약성은 개인이 과거와 현재에서 감지하는 친밀감에 대한 민감성이다. 개인의 친밀감에 대한 지각과 태도는 생애 초기 애착 관계에서 이루어진 애착유형의 발로이며 이는 성인기 대인관계에도 영향을 미친다 (Cozolino, 2016). 이는 결국 개인의 원가족 경험이 커플의 관계에 영향을 미치고 개인의 심리 문제도 유발한다는 것을 시사한다. 그러한 까닭에 개인이 가진 애착유형은 커플 관계에 다양하게 영향을 미치고 표현된다. 애착이론에서 안정, 불안정, 양가적인 개인의 애착유형과 그 원인 및 영향을 신경과학적 관점에서 파악하여 이것을 취약성 사이클의 순환 메커니즘에 적용할 수 있다. 안와전두엽피질(OPFC)

은 애착스키마를 조직하며 이것은 스트레스 반응, 교감신경계(SNS) 활성화, 부교감 억제 등의 정서적·생리적 반응을 매개한다(Cozolino, 2006). 안와전두엽피질은 시각과 관련되며 외부 지각 특히 시각적 정보를 수용하여 신체 반응인 투쟁-도피 반응을 하도록 한다. 이는 취약성 사이클의 촉매로 파트너의 비언어적 표현을 탐지한 개인이 자동적 반사반응을 유발하는 것과 같은 맥락이다. 자동반사반응이 축적되어 뉴런 연결망에 저장되어 일련의 패턴화가 된 것을 애착유형으로 볼 수 있기 때문에 이를 커플과 치료자가 판단한다면 커플의 ‘취약성 사이클’ 양상을 보다 더 용이하게 예측할 수 있다.

### 2) 취약성 사이클과 정서중심치료

취약성 사이클의 구성요소인 취약성과 생존 전략은 정서 처리 과정으로 좀 더 확실하게 알 수 있다. 애착이론과 체계론 및 경험주의를 바탕으로 한 정서중심치료(Emotion Focused Theory: EFT)는 Susan Johnson에 의해 제시되었으며, 커플의 부정적인 상호작용 고리, 내재된 정서, 애착 욕구의 관점으로 재구성하여 커플 내면에 숨겨진 애착 정서와 애착 욕구를 나타내도록 돕는 개입법이다(서미아, 2016). 커플 관계에서 정서는 변화를 위한 중요목표이자 매개체로 치료자는 내담자의 정서 재구조화를 돕는다. 애착 손상은 커플 간의 불안정애착을 유발하는데, 커플치료 후 관계회복은 가능하지만 정서적 회복이 되지 않는 ‘치료적 고착 상태(therapeutic impasse)’로 이때 커플은 심한 정서적 충격으로 파트너에게 다가가지 못하고 미미한 부정정서에서부터 외상후스트레스장애에 이르는 증상을 보인다(Johnson, 2004). 이들은 상처받은 사건에 대한 침습적인 사고, 우

울과 불안(Whisman & Wagers, 2005) 혹은 공격과 회피의 부정적 상호작용을 보이기도 한다. 이는 취약성 싸이클의 전형적인 커플의 교착상태이다. 즉, EFT의 애착손상을 다루는 데 있어 취약성 싸이클에서 사용되는 취약성과 생존전략, 신경학적 해석과 교육을 통합한 치료의 효과적인 성공 가능성도 예측할 수 있다.

### 3) 취약성 싸이클과 이야기치료

커플치료를 비롯한 심리치료는 신경과학과 함께 내담자의 최적 기능 발휘로 건강과 성장이 통합적으로 이루어지는 것을 목표로 한다(Wylie & Simon, 2003). 통합은 최소한의 방법을 사용하며 일상을 사는 것이며 신경과학적 수준에서 신경망의 통합과 소통이 원활하게 이루어지는 것을 말한다(Cozolino, 2006, 2016). 성장과 통합은 긍정적인 초기환경에서 이루어지며, 지지적이고, 유능하며 감정을 말로 표현하는 부모에 의해 최적화된다(Kandal, 1998). 부정적인 감정을 인식하지 않으려는 내담자의 태도는 오히려 역기능적이며 긍정·부정을 막론한 감정을 알아차리고 이를 말로 표현하는 것을 통해 감정을 통제할 수 있고 관리할 수 있다. 이는 이야기치료의 명명화 및 외재화로 이해될 수 있다. 트라우마 치료를 위해 이야기 치료를 신경과학적 관점에서 이해하고 연구한 서진희, 조은숙과 최연실(2021)은 외재화 대화를 통해 심리내적 개인적 문제를 사회적 문제로 해석하여 문제를 객관화할 수 있다고 하였다. 이는 갈등 커플이 자신의 경험을 치료장면에서 이야기하면서 감정과 관계 문제를 주도적으로 통제할 수 있게 하고 취약성 싸이클의 목표 중 하나인 교착상태에 대한 희생자와 피해자 모드에서 자신들의 상태를 객관화하고 외재화함으로써 무의식적 자동반사적 반

응을 선택할 수 있게 하는 것과 그 궤를 같이 하는 것으로 볼 수 있다.

이처럼 ‘취약성 싸이클 모형’과 다른 가족치료 이론의 접점을 신경과학적 관점으로 해석할 수 있다는 것을 살펴보았다. 다음으로 신경교육을 통한 신경과학적 관점의 커플치료를 논의하고자 한다.

### 2. 신경교육을 통한 신경과학적 관점의 커플치료 논의

신경과학은 관계·발달·변화 이론에 대하여 치료자에게 많은 정보를 제공한다. 두뇌와 관련 신경체계 및 신경전달물질과 호르몬에 대한 지식은 심리치료와 그 효과를 담보한다. 과거에는 비의학적 방법의 상담을 통한 심리치료가 실시되었다. 그러나 향상된 교육 수준, 인터넷과 유튜브 등의 영상 및 범역화된 소통은 내담자들에게 좀 더 전문적인 지식을 갖춘 치료자가 과학적이고 객관적인 근거를 제시하며 효과적이고 가시적으로 개입하기를 요구한다. 따라서 뇌와 관련 신경체계에 대한 지식을 축적하는 것은 치료자에게 매우 중요하다. 신경과학적 관점의 커플치료는 커플 간 임파워먼트와 내담자가 의도성을 갖고 관계 회복과 향상된 관계를 지속하도록 하는 것이다. 신경과학적 지식은 관계 조망과 회복을 촉진한다. 신경과학은 인간이 기능적으로 관계 맺는 방식과 역기능적 관계를 반복하는 원리에 대한 과학적 정보를 제시하여 성공적인 치료 과정과 커플 관계를 구상하도록 도모한다.

신경교육은 내담자에게 심리 기능상의 신경계 과정을 이해시켜 내담자의 스트레스를 감소시키고 상담 성과를 향상시키는 교육적·경험 기반적 중재이다(Miller & Rollnick, 2012). 신

경교육을 통해 내담자는 자기이해를 돕고 스트레스에 관한 교육으로 내담자는 희망을 품고 적응 유연성과 자신의 웰니스를 증진할 수 있다. 또한 신경교육은 삶의 부적응적 요소가 학습에서 기인한다는 것과 학습에 뇌가 하는 역할을 내담자가 알게 함으로써 일종의 심리교육 기능을 한다. 커플치료자는 내담자에게 치료과정에 활용되는 신경과학적 기초지식을 통해 관계 역동에 대하여 신경교육을 실시함으로써 타인뿐 아니라 정서, 인지, 행동의 작동원리가 모든 인간에게 적용된다는 것을 알려준다. 이는 고립되어 객관적인 사실에 대한 인지곤란으로 현실적인 자각이 어렵게 된 내담자 커플에게 위안을 주며 수치심을 덜어준다. 스스로 안정을 찾은 내담자는 문제를 해결할 수 있는 뇌영역이 있다는 것을 알게 되어 이를 이용한 통제방법을 자신에게 적용할 수 있다. 신경교육은 내담자들에게 변화는 어렵지만 불가능한 것은 아니라는 것을 학습시켜 내담자들이 자신감과 유능감을 획득할 수 있게 한다. 그러나 치료자는 자칫 신경과학적 관점의 치료가 오용될 경우 초래하는 윤리적인 문제들을 염두에 두으로써 신경교육이 내담자들에게 도움이 되는 방식으로 활용되도록 치료자가 기술적인 정확성과 유용성의 점점을 정확히 잘 파악할 필요가 있다.

### 3. 결론 및 제언

본 연구는 Sheinkman과 Fishbane(2004)이 고안하고 연구한 ‘취약성 사이클 모형’을 도입하여 커플치료에 적용하고 그것이 주는 함의를 도출하고자 하였다. 이에 따라 신경과학 이론을 탐색하고 신경과학적 관점을 도입한 심리치료 연구 중 커플치료와의 교량적 역할을 하는 선

행연구들을 살펴보았다. 또한, 본격적으로 커플치료에서의 신경과학적 관점과 함께 ‘취약성 사이클 모형’을 소개하고 다른 가족치료와의 통합을 모색하여 실제 커플치료에 활용될 방안에 대해 논의하였다. 본 연구에서 살펴본 내용을 토대로 결론을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 신경과학적 이론의 탐색과 이것이 심리치료에서 적용을 살펴본 결과, 진화론적 관점으로 생물학에 뿌리를 둔 신경과학은 인간의 보이지 않는 마음과 정신세계를 행동을 통해 유추하였던 가설들을 과학적으로 입증해준다. 뇌의 시냅스에서 분비되는 여러 신경전달 물질을 비롯하여, 신경세포인 뉴런의 연결을 통해 특정한 지각과 행동을 할 수 있다는 것을 알 수 있다. 또한, 신경가소성이라는 뇌의 특징은 인간이 자기의 의지로 행동과 사고, 감정을 조절할 수 있게 한다. 심리치료에서의 신경과학은 오래전부터 활용되었으며, 이는 개인 내적인 측면에 초점이 맞춰져 있다. 그러나 신경체계와 대인관계의 속성은 상당한 부분 공유되고 이를 주목한 다양한 연구가 진행되고 있다. 따라서 커플 및 가족치료에 신경과학적 관점을 도입하기 위한 기초적 토대로서 신경과학의 기초이론과 심리치료가 함께 연구된 결과들을 탐색하고 숙지하는 것이 중요하다.

둘째, 커플치료에서 신경과학적 관점은 사회적·개인적 원인으로 유발된 커플 간 갈등을 부적응적인 자동 반사반응 원리로 설명한다. 이와 관련하여, 특히 Gottman과 Gottman(2008)은 비난, 방어, 경멸, 담쌓기라는 4가지 부적응적 행동반응을 제시함으로써 커플의 갈등 상호작용에 대하여 설명하였다. 이들 반응은 진화론적 입장에서 인간의 생존 가능성을 높이기 위하여 발달한 것이지만, 일상을 공유하는 커플에게도 동일하게 적용되어 문제를

초래한다. 변연계 중 편도체는 과거 경험을 떠올려 현재 그것을 재생하는데, 이는 시간개념을 적용하지 않고, 오로지 순간적인 양자택일만을 하며 이성적인 판단을 하지 못하는 속성에 기인한다. 하지만 이러한 신경과학적 원리를 이해하게 되면 커플은 자신의 감정과 행동 및 사고를 제어할 수 있는 통제권을 가질 수 있으므로 커플치료에 상당한 도움이 된다.

셋째, 신경과학 기반으로 커플치료에 접목하기 위한 ‘취약성 사이클 모형’은 교착된 커플 관계를 분석하여 커플 각각이 갖는 취약성과 생존전략의 역동을 살펴보게 해준다. 성장 과정에서 습득된 취약성은 과거와 현재의 공명으로 시간적 변화와 관계없이 작동되는 것으로 파악되며, 취약성을 자극하는 것은 파트너의 생존전략에서 기인한다는 것을 알 수 있다. 역기능적 사이클은 인과관계를 논할 수 없으며 승자와 패자도 없는 악순환을 일으킨 당사자가 커플 모두라는 인식을 확인하였다. 취약성 사이클을 완성하는 동안 자신과 파트너를 존중하고 알아차릴 수 있으며 마치 영화의 느린 화면을 연상하는 ‘정지화면 (freeze-frame)’ 기법을 통해 커플의 갈등 원인을 파악해 교착상태에서 벗어날 기회를 만들 수 있을 것이다.

넷째, 취약성 사이클을 커플치료에 적용하는 데 있어 다른 가족치료 이론과의 접점을 갖는다. 특히 애착이론은 개인 심리치료의 연구를 바탕으로 커플치료적 관점에서 해석될 수 있고 취약성 사이클과의 관련성이 크다. 애착은 기본적으로 양자 간의 관계에서 형성된다는 점에서 커플치료와의 관련성이 있으며, 원가족 경험에서 유래한 애착유형은 취약성 사이클의 취약성과 연관되어 모형을 설명하는데 도움이 된다. 또 다른 커플치료의 이론적 모델인 정서중심치료는 커플 간의 정서 교류

의 원리를 ‘탱고(EFT tango)’(Johnson, Makinen, & Millikin, 2001)로 표현하는데, 이는 ‘취약성 사이클 모형’에서 커플 간 정서 역동을 ‘편도체의 춤’으로 표현하는 것과 유사한 관점을 취하는 것이다. 마지막으로, 취약성 사이클 안에 교착상태의 원인으로 책임을 파트너에게 전가하고 자신을 합리화하는 측면은 이야기치료 모델에서 내담자가 자신만의 이야기를 생성하는 것과 유사하다. 이를 이용하여 교착상태의 커플이 건강하고 적응적인 자신들의 이야기를 만들어 악순환을 해체하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

신경과학의 원리는 우리가 경험하는 많은 어려움을 명확하고 과학적이며 가시적으로 설명할 수 있다. 편도체와 변연계의 자동적 반응은 우리가 인지하지 못하는 상황에서도 위험을 감지하여 작동하기 때문에 이를 신경교육을 통해 내담자에게 전달하게 되면 역기능적이고 파괴적인 양상을 띠며 관계를 해치는 것을 예방하거나 치료할 수 있다.

본 연구의 한계점과 제언 및 의의를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 선행연구와 문헌을 통한 이론적 탐색으로 이루어져 있어 연구 결과를 바탕으로 실제 치료에 적용하여 그 효과를 확인하지 못했다는 한계가 있다. 따라서 이를 경험적으로 증명할 수 있는 실제적인 측정과 실험이 요구된다. 이를 위해 ‘취약성 사이클 모형’을 커플에게 적용하기에 앞서 커플의 갈등 수준을 파악할 필요가 있다. 이를 위하여 커플사정에 많이 사용되는 MSI-R(Marital Satisfaction Inventory-Revision), DAS(Dyadic Adjustment Scale), PAIR(Personal Assessment of Intimacy in Relationships) 등의 관계 디스트레스 사정 도구를 사용한다면 커플은 자신과 관계

를 객관적으로 확인할 수 있고, 문제에 대한 인식을 갖게 되며, 커플치료를 통해 도움받을 수 있을 것이다. 이는 갈등 수준에 따라 프로그램을 집단과 개인으로 적용하는 데 이용될 수 있을 것이다.

둘째, ‘취약성 사이클 모형’을 커플치료 임상에 적용할 때, 모형의 고안 원리에 따라 커플에 적용하기 위해 표준화된 프로그램을 개발할 필요가 있다. 본 모형은 교착상태의 커플을 대상으로 하며 간략한 진행단계가 소개되어 있으나, 이를 어떠한 세분화된 프로그램으로 진행하는지는 알 수 없다. 따라서 연구자와 치료자는 협업을 통해 구체적이고 명확하게 단계별 절차를 세분화하여 커플치료자 누구나 이용하게 할 필요가 있을 것이다. 이는 표준화된 프로그램과 진행에 따라 좀 더 치료 효과를 구현할 수 있을 것이다.

셋째, 앞의 논의에서도 언급하였듯이 본 모형에 다양한 커플 및 가족치료 이론을 통합적으로 적용할 필요가 있다. 우선 커플 각자의 애착유형을 파악하여 유형에 따른 취약성과 생존전략을 확인하고 다양한 유형의 커플 갈등과 이들에 대한 효과성을 확인할 필요가 있다.

이와 관련하여, 신경과학적 관점의 커플치료는 EFT의 치료과정과 다양한 측면에서 유사성이 있다는 사실에 주목할 수 있다. 따라서 신경과정 중 정서에 좀 더 중점을 둔 개입법을 적용한 것과 기존 모형에 의한 치료 효과를 분석할 필요가 있다. 더불어 갈등 중인 커플은 생리적인 변화도 수반하는데, 이를 다중미주신경이론과 접목하여 살펴보고 생리적인 변화를 다양한 측정 도구를 활용하여 수치화하여 취약성 사이클의 치료 효과에 대한 증거자료로 사용할 필요가 있다. 또한, 마음챙김

등을 활용하여 생리적 각성을 다스리는 개입법을 적용한다면 보다 입체적인 치료 효과를 확인할 수 있을 것이다.

넷째, 신경과학적 관점을 적용한 커플치료는 내담자의 학력과 지식, 지능이 확보되었을 때 좀 더 용이하게 사용할 수 있을 것이다. 이는 뇌와 신경체계 의학적 전문용어로 되어 있어 이러한 용어에 대한 거부감이 있는 경우라면 치료 장면에서 활용하는 데 한계가 있다. 따라서 치료자는 내담자에 대한 사전 이해와 적용의 한계를 알아야 할 것이다. 이러한 한계에 도전하기 위해 향후 연구에서 신경교육 프로그램을 개발하고 이것을 적용했을 신경과학적 관점의 커플치료 효과를 확인하는 것도 의의가 있을 것이다. 특히 한정된 치료 시간에 신경과학적 용어와 원리를 적용하는 데 한계가 있을 수 있어 치료 회기 외에 사전 교육이나 교육자료 및 교육 영상을 준비하고 제공할 필요성이 있다. 또한 이러한 교육자료로 다양한 수준의 앱을 개발하여 이용하는 것도 도움이 될 것으로 여겨지며, 이를 적극적으로 활용할 방법을 모색할 필요가 있다.

이상과 같은 연구가 갖는 한계와 제언에도 불구하고 본 연구가 가지는 몇 가지 의의가 있다.

첫째, 본 연구는 최근 심리치료 분야에서 주목하고 있는 신경과학적 관점이 커플치료에 제공하는 함의를 도출함으로써 그 적용 가능성과 유용성을 확인하였다는 점에 의의가 있다.

과거에는 행동 관찰로 마음과 의도를 추론할 수 있다는 마음이론을 가설로 해서 많은 이론을 설명하였다. 그러나 거울뉴런의 발견으로 마음이론에 대한 가설에 정당성이 확보되었다. 이처럼 잠정적으로 가설화되었던 것

들이 의과학 기술의 발전으로 실제 검증할 수 있게 되었으며, fMRI와 같은 기술은 아직 미흡하지만, 실험을 통해 특정 행위와 정서와 뇌의 연관성을 실시간으로 확인할 수 있게 만들었다. 이를 통해 궁금증으로 남아있던 뇌 기능과 인간의 지각과 행동과의 관계를 알 수 있게 되었다. 특히 뇌의 사회적인 특성과 대인관계의 작동원리를 통해 대인관계에서 발생하는 문제들을 통합적으로 해석할 수 있게 되었다. 이는 치료자와 내담자의 합리적인 이해를 가능하게 하고 치료 효과를 증가시킬 수 있다. 이러한 사실들이 국내 커플치료자들이 신경 치료적 관점을 임상에 적극적으로 활용할 것을 권장할 수 있는 계기로 작용할 것이다.

둘째, 본 연구는 커플 갈등을 신경과학적 관점으로 설명하는 기초적인 기제를 제공하였다. 이 과정에서 개인의 기억이 편집되어 조작되어 갈등의 원인을 제공할 수 있는데, 이는 개인의 악의적인 의도가 아닌 진화론에서 기인한 생존 우선적인 자동적 처리 때문이라는 것을 확인시켰다. 이러한 시각에서 살펴보면, 특별히 잘못되었다고 여겨 수치심을 가졌던 사고와 행동, 정서도 정당성을 가질 수 있는 것이다. 이에 따라 내담자의 통찰을 끌어내는 심리치료나 커플치료는 커플의 역동에 미치는 긍정적인 영향을 확인할 수 있게 된다.

심리치료의 새로운 조류로 두드러지고 있는 신경과학적 관점을 커플치료에 도입하는 기초적이고 탐색적인 연구의 성격을 갖는 본 연구를 토대로 앞으로 국내 커플 및 가족치료가 신경과학적 관점을 보다 발전적인 방향으로 수용하고 실제 경험적으로 증명하는 근거 기반 실천의 영역으로 진화해가기를 기대하는 바이다.

## 참고문헌

- 김양태 (2012). 대인관계 신경생물학: 뇌의 통합을 향하여. *생물치료정신의학*, 18(1), 5-1.
- 김영애 (1996). 통합적 가족치료 접근에 의한 부부갈등 사례연구. *한국가족치료학회지*, 4(1), 25-46.
- 김지혜, 전효정 (2021). 부부갈등이 아동·청소년의 공격성에 미치는 변인 관계에 대한 메타분석. *인지발달장애학회지*, 12(2), 109-134.
- 김창대 (2019). 신경과학적 관점의 정서조절 연구동향: 상담 및 심리치료에 제공하는 시사점. *상담학연구*, 21(3), 1-51.
- 박영림, 최해림 (2002). 아동의 자아존중감과 부·모 애착, 부부갈등 지각 간의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(3), 741-755.
- 박태영, 문정화 (2013). 분노조절이 안 되는 초혼 남편과 재혼 부인의 결혼초기 부부갈등 해결을 위한 부부치료 사례연구. *한국가족치료학회지*, 21(1), 23-56.
- 서미아 (2016). 애착손상을 경험하는 부부에 대한 정서중심치료가 부부애착에 미치는 효과: 방법론적 트라이앵글레이션을 적용하여. *가족과 가족치료*, 24(1), 47-71.
- 서진희, 조은숙, 최연실 (2021). 트라우마에 대한 이야기치료적 개입의 신경과학적 관점 해석과 함의. *가족과 가족치료*, 29(1), 113-133.
- 안용주 (2021). 공감, 성인애착, 자기분화가 부부갈등에 미치는 영향. *전남대학교 박사학위논문*.
- 장진아, 신희천 (2006). 부부갈등이 청소년 자녀의 부적응에 미치는 영향: 자아탄력성, 부모 양육태도, 사회적 지지의 매개과정. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 569-592.
- 정금희, 이해은 (2022). 부부갈등 회피 유형이 결혼안전성과 결혼만족도에 미치는 영향: 회피 불일치성의 조절효과 검증. *한국소통*

- 학보, 21(1), 161-202.
- 정문자, 정혜정, 이선희, 전영주 (2018). 가족치료의 이해 3판. 서울: 학지사.
- 정화용 (2000). 아동이 지각한 부부갈등과 부모-자녀관계 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조성봉, 노미화, 김현수 (2019). 한국가족치료 학회지 분석을 통한 가족치료 연구의 동향분석: 비치료연구를 중심으로. 가족과 가족치료, 27(1), 149-180.
- 조지용, 박태영 (2011). 갈등으로 인한 이혼위기를 경험하고 있는 부부의 부부치료 사례연구. 한국가족치료학회지, 19(2), 41-62.
- 하현숙, 김득성 (1996). 맞벌이부부의 역할갈등과 심리적·신체적 디스트레스와의 관계. 대한가정학회지, 34(4), 309-326.
- 홍주영, 도현심 (2002). 부부갈등 및 부모에 대한 애착과 청소년의 또래관계간의 관계. 한국가정관리학회지, 20(5), 125-136.
- Anderson, H. (1997). *Conversation, language and possibilities: A postmodern approach to therapy*. New York, NY: Basic Books.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1996). Love and the expansion of the self: The state of the model. *Personal Relationships*, 3(1), 45-58.
- Berger, R., & Hannah, T. (1999). *Preventive approaches in couples therapy*. New York, NY: Routledge.
- Boszormenyi-Nagy, I., & Spark, G. (1973). *Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy*. New York, NY: Harper & Row.
- Bremner, J. D. (2002). *Does stress change the brain?*. New York: Norton.
- Brown, S., & Shapiro, F. (2006). EMDR in the treatment of borderline personality disorder. *Clinical Case Studies*, 5(5), 403-420.
- Carter, R. (2009). *The human brain book*. New York, NY: DK Publishing.
- Cozolino, L. J. (2002). *The neuroscience of psychotherapy: Building and rebuilding the human brain*. New York, NY: Norton.
- \_\_\_\_\_. (2006). *The neuroscience of relationships: Attachment and the developing social brain*. New York, NY: Norton.
- \_\_\_\_\_. (2016). *Why therapy works: Using your mind to change your brain*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Cozolino, L. J. (2018). 심리치료의 비밀: 뇌, 마음, 관계를 바꾸는 대화 (하혜숙, 황매향, 강지현 역, 원제: *Why therapy works: Using our minds to change our brain*). 서울: 지식의 날개. (2016년 원저 발행).
- Craig, A. D. (2009). How do you feel- now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 59-70.
- Damasio, A. (2010). *Self comes to mind: Constructing the conscious brain*. New York, NY: Pantheon.
- Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 55(11), 1196-1214.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Times Books.
- Fishbane, M. D. (2011). Facilitating relational empowerment in couple therapy. *Family Process*, 50(3), 337-352.
- Fishbane, M. D. (2013). *Loving with the brain in mind: Neurobiology and couple therapy*. New York, NY: Norton.
- Fishbane, M. D. (2019). 커플상담과 신경생물학 (박수룡, 전영주, 서미아, 김현수, 최지원, 김수지, 안혜상 역, 원제: *Loving with the brain in mind*). 서울: 학지사. (2013년 원저 발행).
- Fuchs, E., & Flügge, G. (2003). Chronic social stress: Effects on limbic brain structures. *Physiology and Behavior*, 79(3), 417-427.
- Gallese, V. (2009). Mirror neurons, embodied simulation, and the neural basis of social identification. *Psychoanalytic Dialogues*, 19(5), 519-536.
- Gallese, V., Fadiga, L., Fogassi, L., & Rizzolatti, G. (1996). Action recognition in the premotor cortex. *Brain*, 119(2), 598-609.
- Garland, E. L., & Howard, M. O. (2009).

- Neuroplasticity, psychosocial genomics, and the biopsychosocial paradigm in the 21<sup>st</sup> century. *Health and Social work, 34*(3), 191-199.
- Gazzaniga, M. (2008). *Human: The science behind what makes us unique*. New York, NY: Harper Collins.
- Goldapple, K., Segal, Z., Garson, C., Lau, M., Bieling, P., Kennedy, S. (2004). Modulation of cortical-limbic pathways in major depression: Treatment-specific effects of cognitive behavior therapy. *Archives of General Psychology, 61*(1), 34-41.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. New York, NY: Bantam Books.
- Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon & Shuster.
- Gottman, J. M., & Driver, J. L. (2005). Dysfunctional Marital Conflict and Everyday Marital Interaction. *Journal of Divorce & Remarriage, 43*(3), 63-77.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2008). Gottman method couple therapy. In A. S. Gurman (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 138-164). New York, NY: Guilford.
- Gottman, J. M., & Katz, L. (1989). The effects of marital discord on young children's peer interaction and health. *Developmental Psychology, 25*(3), 373-381.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2002). 행복한 부부 이혼하는 부부 (임주현 역, 원제: *The seven principles for making marriage work*). 서울: 문학사상사. (원저 2000년 발행).
- Gottman, J., & Levenson, R. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and the Family, 62*(3), 737-745.
- Grey, E. (2010). Use your brain: A neurobiologically driven application of REBT with children. *Journal of Creativity in Mental Health, 5*(1), 55-61.
- Hwang, H., & Matsumoto, D. (2018). Functions of emotions, In R. Biswas-Dien (Eds), *Noba textbook series: Psychology*. Champaign, IL: DEF publishers.
- Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. New York, NY: Norton.
- Johnson, S. M., Makinen, J. A., Millikin, J. W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 27*(2), 145-155.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. New York, NY: Routledge.
- Johnson S. M. (2006). 정서중심적 부부치료: 부부관계의 회복 (박성덕 역, 원제: *The practice of emotion focused couple therapy*). 서울: 학지사. (원저 2004년 발행).
- Jordan, J. V. (2010). *Relational-cultural therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kandel, E. R. (1998). A new intellectual framework for psychiatry. *American Journal of Psychiatry, 155*(4), 457-469.
- Kay, J. (2009). Toward a neurobiology of child psychotherapy. *Journal of Loss and Trauma, 14*(4), 287-303.
- Kennedy, S., Konarski, J. Z., Segal, Z. V., Lau, M. A., Bieling, P. J., & McIntyre, R. S. (2007). Differences in brain glucose metabolism between responders to CBT and venlafaxine in a 16-week controlled trial. *American Journal of Psychiatry, 164*(5), 778-788.
- Lane, R. D. (2008). Neural substrates of implicit and explicit emotional process: A unifying framework for psychosomatic medicine. *Psychosomatic Medicine, 70*(2), 214-231.
- Lane, R. D., Weiths, K. L., Herring, A., Hishaw, A., & Smith, R. (2015). Affective agnosia: Expansion of the alexithymia construct and a new opportunity to integrate and extend Freud' legacy. *Neuroscience & Biobehavioral*



- Reviews, 55, 594-611.
- LeDoux, J. E. (2003). *Synaptic self: How our brains become who we are*. New York, NY: Penguin Books.
- Lieberman, M. D. (2015). 사회적 뇌: 인류성공의 비밀 (최호영 역, 원제: *Why our brain are wired to connect*). 서울: 시공사. (2013년 원저 발행).
- Linden, D. (2006). How psychotherapy changes the brain-The contribution of functional imaging. *Molecular Psychiatry*, 11, 538-538.
- McHenry, B., Sikorski, A., M., & McHenry, J. (2020). 상담사를 위한 신경과학 입문 (김창대, 남지은 역, 원제: *A counselor's introduction to neuroscience*). 서울: 학지사. (2014년 원저 발행).
- Miller, W., & Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change*. New York, NY: Guilford Press.
- Niedenthal, P. M. (2007). Embodying emotion. *Science*, 316(5827), 1002-1005.
- Pineda, J. A. (2009). *Mirror neuron systems: The role of mirroring processes in social cognition*. New York, NY: Humana Press.
- Porges, S. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York, NY: Norton.
- Premack, D., & Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have a theory of mind?. *Behavior, Brain Science*, 1(4), 515-526.
- Ramachandran, V. S., Blakeslee, & Sacks, O. (1999). *Phantoms in the brain: Probing the mysteries of the human mind*. New York, NY: Harper Perennial.
- Schacter, D. L., Chiao, J. Y., & Mitchell, J. P. (2003). The seven sins of memory: Implications for self. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1001(1), 226-239.
- Schore, A. N. (2019). *Right brain psychotherapy*. New York, NY: WW Norton.
- Sheinkman, M., & Fishbane, M. D. (2004). The vulnerability cycle: Working with impasse in couple therapy. *Family Process*, 43(3), 279-299.
- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out*. New York: Tarcher, 39-79.
- Siegel, D. J. (2006). An interpersonal neurobiology approach to psychotherapy: Awareness, mirror neurons, and neural plasticity in the development of well-being. *Psychiatric Annals*, 36(4), 248-256.
- Siegel, D. (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*. New York, NY: Bantam.
- Siegel, D. (2016). 쉽게 쓴 대인관계 신경생물학 지침서 (이영호, 강철민 역, 원제: *Pocket Guide to interpersonal neurobiology: An integrative handbook of the mind*). 서울: 학지사. (2012년 원저 발행).
- Simpkins, C. A., & Simpkins, A. M. (2010). *Neuro hypnosis: Using self-hypnosis to activate the brain for change*. New York: W.W. Norton & Company.
- Sperry, L., & Peluso, P. R. (2019). *Couple therapy*. New York, NY: Routledge.
- Wellman, H. M. (1992). *The children's theory of mind*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Whisman, M. A., & Wagers, T. P. (2005). Assessing relationships betrayals. *Journal of Clinical Psychology*, 61(11), 1383-1391.
- Wicker, B., Keysers, C., Plailly, J., Royet, J. P., Gassese, V., & Rizzolatti, G. (2003). Both of us disgusted in insula. *Neuron*, 40(3), 655-664.
- Wile, D. (2002). Collaborative couple therapy. In A. S. Gurman & N.S. Jacobson (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy (3rd ed., pp. 91-120)*. New York, NY: Guilford.
- Wylie, M. S., & Simon, R. (2003). Discoveries from the black box: How the neuroscience revolution can change your practice. *Psychotherapy Networker*, 27, 1-5.

- 논문접수일 : 2022년 10월 31일
- 심사시작일 : 2022년 11월 14일
- 게재확정일 : 2022년 12월 02일

## Introduction of Neuroscientific Perspectives and Treatment Implications in Couple Therapy - Focusing on the Vulnerability Cycle Model -

Jungwon Chang

Younshil Choi

(Dept. of Family Welfare, Sangmyung Universtiy)

**Objectives:** This study's aim is to find a method that can be applied to domestic couple therapy through the introduction of a neuroscientific perspective and to derive implications. **Methods:** For this study, previous studies were analyzed through exhaustive literature review. **Results:** The results of this study are as follows. First, the introduction of neuroscientific psychotherapy has been the focus of recent attention, which plays a bridging role with the introduction of neuroscience in couple therapy. Second, neuroscientific couple therapy is effective in dealing with the conflict problems of couples. Third, the vulnerability cycle model can provide a specific approach strategy to the couple therapy process by addressing the impasse where vulnerability and survival strategies of couples are circulated. Fourth, the vulnerability cycle model demonstrates the possibility of being used in the field by combining this model with various theoretical models of existing family therapy. **Conclusions:** This study is meaningful in that the introduction of a neuroscientific perspective in couple therapy can not only contribute to extending the applications of couple therapy, but also support improved efficiency in client treatment interventions.

**Keywords:** neuroscience, couple therapy, psychotherapy, vulnerability cycle model