

## 몸 | 뇌 | 마음

정신치료에서 작용하는 영아 연구와 신경과학

박 상 미\*

Rustin, J. (2012). *Infant Research & Neuroscience at Work in Psychotherapy: Expanding the Clinical Repertoire*. WW Norton & Company.

무용/동작심리치료사로서 사람들-환자, 내담자를 포함한 대부분의 사람들-을 만날 때, 심리치료 이전에 우리가 가지고 있는 몸, 신체에 대한 교육을 먼저 해야 하는 경우가 많다. 이는 기존의 우리 사회에서 신체를 다루고, 신체를 이용하여 말하는 바를 낮게 평가하고 원시적, 본능적이라는 폄하적 태도를 가지고 있거나 이를 다루는 것에 대한 거부감, 부정적 태도를 보이는 경우가 많기 때문이다. 특히 몸을 사고(思考)적 측면과 감성적 측면으로 나눈 이분법적인 태도는 꽤 오랜 시간동안 우리 사회에 자리하고 있다. 우리의 교육과정에서도 '머리'로 대표되는 '생각, 인지'에 대한 강조가 '몸, 신체, 감각, 느낌'보다 더 우수하고, 중요시되고 강요되어왔으며, 후자는 비전문적이며, 열등한 것으로 터부시 되는 경향을 갖고 있다. 저자 역시 이 책에서, 신경과학의 발달과 함께 마음이 몸의 신경학적 관계를 갖는 것에 대해 회의적이고 철저히 반대하는 상당수의 정신분석가들에 대해 아쉬움을 표현하고 있다. 이는 여전히 많은 심리학자들이 몸과 마음을 분리하여 생각하는 사고와 크게 다르지 않으며 마음을 다루는 것에 여전히 분석적, 해석적 태도로 몸을 떠나 있다는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 그러나 몸에 대한 이분법적인 사고의 임상적 한계와 과학의 발전은 지금까지 몸에 대한 이러한 우리의 인식을 바꾸고 있다. 최근 연구에 따르면 생존과 치유, 치료적 가치로서 재조명되고 있는 신체에 대한 과학적 근거들을 제시한다. 특히 트라우마에 대한 관심과 집중이 증가하면서 트라우마의 치료접근법으로서 신체가 가지고 있는 신경과학적 근거들에 대한 연구가 증가하고 있다. 이는 트라우마의 증상이 신체의 과각성 상태나 무력감, 절망감의 형태로 몸으로 나타나며, 신경계의 교란과 몸의 생물학적 측면들(스트레스 호르몬, 생존반응 등)이 차단되어 나타나므로 이를 풀어내기 위한 신체 작업이 중요하기 때문이다. 이러한 측면에서, 저자는 이 책에서 정신분석치료에 신체를 적용하여 설명한다. 이는 정신분석치료와 신체중심의 심리치료의 통합과 치료적 지평을 확장시켜주는 것이라고 볼 수 있다.

\* 무용/동작심리치료사, 중앙대학교 강사, ddomppi@gmail.com

저자는 「몸 | 뇌 | 마음: 정신치료에서 작용하는 영아 연구와 신경과학」(이하 ‘몸 | 뇌 | 마음’으로 표기)을 통해, 정신치료에서 신체로 나타나는 비언어적, 비의식적 상호작용들이 어떻게 영아 연구와 관련이 있으며 신경과학적 근거를 갖는지에 대해 자신의 임상 사례들을 적용하여 연구와 신경과학적 근거를 들어 설명한다. 이는 정신분석적 입장에서 신경과학의 임상적 적용이라는 것에 큰 의미가 있고 앞서 언급한 상당수의 정신분석가들과 몸에 대한 주의를 기울이지 않은 사람들에게 새로운 장을 열어줄 것으로 기대가 된다. 저자 또한 이 책의 목적을 ‘영아 연구와 신경과학의 기본 개념을 요약하고 종합하고, 주류 임상치료에 이 개념들을 통합시키는 한 가지 방법으로 제시하고, 자신만의 길을 찾는 실험에 다른 치료자를 초대하는 것’으로 분명하게 언급하였다. 이 책은 저술의 목적과 주요 개념을 서술한 서론과 총 6장으로 구성되어 각 장마다 실제 사례와 연구, 근거자료를 제시하고 있다. 각 장에 제시되어 있는 사례는 영아 연구와 신경과학의 실제적용에 이해를 돕고 있다.

「몸 | 뇌 | 마음」의 저자 주디스 러스틴(Judith Rustin)은 정신분석가이자 지도감독자이다. 서론에서부터 저자는 신체적 측면의 중요성에 대해 주장한다. 그녀는 이 책에서 자신의 사례와 함께, 임상 장면에서 환자의 신체적, 비언어적(자세, 움직임, 말투, 눈빛 등) 상호작용의 중요성을 강조한다. 코헷의 자기심리학(self psychology) 이론과 스톨로로우의 상호주관성 체계 이론의 영향<sup>1)</sup>을 받은 저자는, 초기 주양육자와 아동과의 관계가 치료자와 환자와의 관계에서 일어나는 것에 동의한다. 이러한 모습들은 대개 비의식적 요소들로 나타나므로 이에 대한 이해는 영아 연구와 관련이 깊으며 이는 신경과학적 근거를 가진다. 이후 저자는 영아와 어머니 사이에 일어나는 상호 소통의 과정을 치료적 관계에 적용시킨 연구자들(베아트리스 비베, 대니얼 스톨, 앨런 쇼어, 알란 포겔, 등)의 영향을 받아 신경과학과 영아 연구를 임상 실재에 통합하려는 시도를 하였다. 이는 주양육자와의 경험이 영아의 의식적, 명시적 기억이 발달하기 전에 일어나므로 이러한 초기 경험들이 자기 발달과 미래의 대인 관계에 영향을 미친다고 보았기 때문이다. 이러한 초기 영아기의 경험은 암묵적 기억으로, 암묵적 절차 기억과 감정 기억을 통해 뇌에 비언어적으로 부호화 된다. 따라서 임상 장면에서 환자들이 나타내는 이슈는 신체를 통해 비언어적으로 나타나므로 치료자는 환자(내담자)의 신체에 집중하여 비언어적, 비의식적 상호작용을 치료적으로 사용해야 한다고 말한다.

1장 ‘영아 연구의 공헌’은 자기 조절과 상호 조절이라는 주요 개념을 바탕으로 기술하고 있다. ‘어머니-영아 상호작용 연구’를 통해 상호작용은 개인의 조절과 양방향의 상호 조절이 가능하게 한다고 설명한다. 또한 신경 해부학자인 폴 맥클린의 삼위일체 뇌의 구조와 기능을 설명하고 인간은 생존에 필요한 파충류의 뇌와 이를 둘러싼 변연계, 즉 감정의 뇌를 가지고 태어난다고 설명한다. 반면, 사고하고 판단하는 고차원적인 신피질은 출생 후 2~3년의 기간을 필요로 한다는 의미가 된다. 또한 변연계에서도 명시

1) 자기심리학(self psychology) 이론과 상호주관성 체계 이론: 코헷의 주장을 이후 스톨로로우와 공동 연구자들이 확장시키고 다듬었음. 다른 사람들과의 관계에서 개인의 경험을 중요시 여김. 초기 아동-양육자 관계에서 거울처럼 반영해주는 것과 조율의 결핍이 자기(self)경험에 영향을 미침. 초기 아동-양육자 관계는 환자와 치료자의 상호작용에서 다시 이루어지며, 이 새로운 관계 속에서 환자는 성장 과정 중 좌절했던 발달의 측면을 활성화 하고, 새로운 정신구조를 만들 수 있으며, 더 일관성 있고 더 활력 있으며, 긍정적인 자존감을 포함하는 자기감(self)을 강화시킬 수 있음. 이러한 관계를 위해 공감적 몰입과 경청 자세를 제안.

적 기억을 담당하는 해마 역시 출생 이후 성숙한다. 따라서 초기 영아와 양육자와의 상호관계에서 이루어지는 기억들은 본능적인 암묵적 기억과 감정기억이다. 이는 이 시기의 상호작용의 패턴은 언어화되기보다 비언어적 절차에 의해서 이루어진다고 볼 수 있다. 저자는 앨런 쇼어의 연구를 들어 생애 1년 동안 대면 놀이를 통해 정서조절이 이루어진다고 설명한다. 이는 언어적 조절 작용이 아닌 비언어적, 즉, 얼굴 근육에 따른 뉘앙스와 감정들이 양육자와 영아 사이의 상호작용으로 이루어진다. 그의 연구에서 영아는 자신의 몸으로 ‘싫어’를 표현하기도 하는데 이때 뻗뻗해지는 근육, 울기, 잠이 드는 것 등으로 나타날 수 있다고 하였다. 이러한 상호작용을 통해 영아는 자신의 움직임 패턴을 부호화하고 이를 관계의 원형을 만들어 간다. 따라서 이러한 원형들은 후에 자기 조절과 상호 조절의 원형을 이루고 실제 관계 안에서 나타나게 된다는 것으로 이해 될 수 있다.

2장 ‘기억의 형태’에서는 기억을 명시적 기억과 암묵적 기억으로 세분화 하여 기억에 대한 새로운 접근에 대해 설명하며 외상, 트라우마와 관련된 잘못된 기억들을 재작업하는 과정을 언급하고 있다. 명시적 기억은 이를 부호화하기 위해 의식적인 자각(conscious awareness)이 있어야 하고 기억하는 의식적 자각(remembering)이 있어야 한다. 따라서 명시적 기억을 위해서는 고차원적인 뇌의 기능을 필요로 하며 해마의 기능이 작용되어야 한다는 것을 의미한다. 반면 암묵적 기억은 자동적으로 학습된 운동 패턴이나 조건 반사 그리고 1장에서 언급했던 상호작용에서 형성된 부호화된 움직임 패턴 등을 필요로 한다. 한편, 인간은 충격적인 사건에 대한 기억은 순간적인 이미지나 감정으로 부호화 되어 암묵적 기억으로 저장된다. 따라서 이러한 경험을 가진 환자(내담자)를 만나는 경우 치료자는 명시적 기억으로의 접근은 효과를 갖지 못할 것이다.

3장은 ‘마음과 몸의 연관성’을 직접적인 신체 경험을 다루는 것으로 소개한다. 특히 감정이라는 것을 ‘신체에 기반을 둔 피질하의 경험’이라고 정의하며 ‘느낌에 대한 의식적 자각(conscious awareness)이 아니다’라고 설명한다. 따라서 환자가 자신의 신체적 경험에 주의를 돌리게 함으로써 더 빨리 조율할 수 있도록 돕고 자신의 몸의 신호에 주의를 기울이게 함으로써 감정에 접근할 수 있다고 말하고 있다. 신경과학자 안토니오 다마지오의 신체 표지 가설, 톰킨스와 에크만의 기본 감정들은 인간이 가지고 있는 감정들이 신경학적인 관계를 갖는다는 것을 설명한다. 특히 다마지오의 신체 표지 가설에서는 몸을 통한 경험들은 말초 감각신경과 운동신경을 통해 뇌로 전달되어 반응을 일으키거나 신경전달물질과 신경조절물질을 통해 의식적 자각 이전에 행동으로 나타나거나 혹은 이 둘이 동시에 일어난다고 보았다. 이때 환경과의 상호작용을 통해 감각 경험과 심상을 포함하는 내적 반응을 생성하는데, 다마지오는 마음을 이것으로 보았다. 즉, 신체-뇌가 마음이 된다. 톰킨스와 에크만 역시 일차감정들은 각각 호르몬, 신경전달물질, 뼈, 근육계, 자세 반응 등과 같은 신체를 기반으로 타인에게 감정이 전달된다고 설명하였다. 따라서 치료자는 환자(내담자)가 신체적으로 표현하고 있는 얼굴 근육과 표정, 신체 표지 등으로 그들의 감정들에 접근할 수 있고 신체적 탐색을 통해 자기 경험에 접근할 수 있다.

4장 ‘공포체계’는 불안과 공포를 가지게 되는 신경학적 원리와 기능, 외상에 대한 치료적 접근에 대해 소개하고 있으며 심리적 증상들에 대해 서술하고 있다. 인간이 고위 뇌 체계를 가짐에 따라 공포체

계에 대한 조절과 관리가 가능하나 그것이 일어나게 된 배경, 경험, 신체적 경험, 기억, 지속성에 따라 유별하다. 특히 2장에서 언급했듯이 외상은 기억과의 관계를 이해하는 것이 중요하다. 그러기 위해서 뇌의 변연계의 구조와 기능에 대해 잘 살펴볼 필요가 있다. 변연계 안에는 감정과 동기에 관여하는 편도체가 있고 공포 조건화에 관여한다. 해마는 자서전적 기억을 부호화하고 회상하는 역할을 한다. 이것은 특정한 감정 반응에 연결되어 맥락이나 지도를 만들어 낸다. 또 해마는 편도체를 조절하는 기능을 한다. 그러나 자극 상태가 너무 강해 해마의 조절 기능이 흔들리며 공황과 트라우마의 상태를 갖게 되기도 한다. 외부의 자극이 주어지면 시상에서 편도체로 신호를 보내고 시상하부는 자율신경계를 조절하여 위협에 대응하는 행동에 필요한 호르몬을 분비하게 된다. 그러나 포지스나 팻 옥덴, 피터 레빈은 위협상황에서 생존에 필요한 반응을 완성하지 못하였거나 신체적으로 과각성된 상태에서 몸에 갇힌 반응들을 풀어내지 못했을 때 트라우마의 후유증을 갖게 될 수 있다고 한다. 이러한 공포와 불안, 트라우마에 대한 방어적 행동으로 회피와 해리가 일어나는데, 이것이 부정적인 의미만을 갖는 것은 아니다. 이 또한 생존에 필요한 핵심 방어들로 인간이 생존하기 위한 방어기제라고 할 수 있다. 그러나 이러한 방어기제들이 사회적 관계에서 어려움을 가져오거나 반복적으로 나타나는 경우에는 자신의 이러한 방어 행동에 대한 탐색을 통해 자기 조절감을 갖고 치료적으로 접근할 수 있을 것이다. 저자 역시 이 부분을 강조하고 있으며 때로는 정신분석적 해석과 교육이 이를 돕는다고도 말하고 있다.

5장은 ‘거울 뉴런과 공유 회로’를 통해 타인을 알 수 있는 기반이라고 설명한다. 전통적 정신분석과 정신역동치료를 제외한 심리치료에 타당성을 가질 수 있었던 것은 거울 뉴런의 발견으로 생각된다. 거울 뉴런이 발견되고 이것이 심리치료의 근거로써 연구된 것은 최근 일이나 거울 뉴런과 공유 회로의 연구는 치료의 매개체로서의 치료자의 입지를 굳건하게 지지해 준다. 거울 뉴런을 통해 치료자는 환자(내담자)의 경험을 공유할 수 있고 명시적으로 이론을 세우지 않아도 자신의 내부 자원을 이용해 타인의 세계를 파악하는데 이용할 수 있다. 거울 뉴런은 많은 연구를 통해 타인의 감정뿐만 아니라 그 의도까지도 파악할 수 있다고 한다. 멜트조프는 신상아가 모방을 통해 타인과의 관계에서 자기감을 생성한다고 주장하였고 어머니의 얼굴을 흉내 냄으로써 고유수용감각을 통해 자기 자신을 경험하게 된다. 이를 통해 신체적 의사소통이 자신과 타인을 아는 것에 바탕이 된다는 것을 알 수 있다. 공유 회로는 관찰자가 타인의 행동을 관찰할 때 똑같은 뇌 영역이 활성화 되지만 개별적인 영역이 존재한다는 것을 발견하였다. 저자는 거울 뉴런과 공유 회로의 영역에 대한 논의보다는 두 가지 모두 관계의 개념을 상호주관적 현상으로 확장하는 점에서 신경과학적 개념이라는 것에 주목하고 있다. 팔리에 의하면, 공유 회로를 통해 관찰자가 타인의 감정, 의도 등을 파악할 수 있음과 동시에 타인과 자기를 구별하는 신경학적 기초도 제공한 셈인 것이다. 이러한 거울 뉴런과 공유 회로를 통해 인간은 사회 인지, 모방, 문화가 발달되었다고 볼 수 있다. 또한 심리치료적 입장에서 치료자의 정신적, 신체적 존재를 이용하여 환자(내담자)의 상태를 공명하고 치료자 자신의 반응과 신체에 주의를 기울이므로 치료적 중재와 개입을 할 수 있는 근거를 갖게 한다. 저자 역시 ‘이전에 정신역동과 정신분석 이론에서 매우 무시되어온 우리의 몸’에 주의를 기울인다면 임상적 교류에 중요한 차원을 더할 것이라 말하고 있다. 치료적 동맹이라는 것 역시 이러한 맥락에서 더 큰 의미를 가질 것이다.

마지막으로 6장은 저자가 목적으로 가졌던 ‘전통이론과 새로운 연구 함께 엮기’를 다루고 있다. 실제 자신의 사례에서 ‘명시적 의사소통에서 암묵적 의사소통으로 어떻게 이동하여 가는 가!’와 환자(내담자)의 비의식적, 암묵적 기억과 신체적 경험에 각인된 신체적 의사소통들에 대해 소개한다. 그리고 거울 뉴런과 공유 회로를 이용하여 이를 반영하고 체화된 형태로의 치료자의 의사소통을 소개한다. 이러한 관계는 아동 발달과 정신치료에서 모두 조율을 감정 조절의 발달 및 안정 애착과 연결시킨다고 안내한다.

저자는 이 책에서 심리치료에서 뿐만 아니라 영아의 발달적 과정에서 몸이 얼마나 중요한가를 강조하고 있으며 이에 대한 여러 이론들과 신경과학적 근거를 들고 있다. 신체를 기반으로 하는 무용/동작 심리치료사로서 이 책이 가지는 의의는 몸이 나타내는 바를 통해 치료적 개입이 가능하고, 치료사의 몸이 매개체로서 작용한다는 것에 과학적 근거들을 갖는다는 것이다. 또한 정신분석치료에 신체를 적용함으로써 정신분석적 치료와 신체 작업과의 통합을 성공적 임상사례로 제시하였으며 이는 무용/동작 심리치료, 신체심리치료가 하나의 중요한 심리치료로서의 영역을 담당하고 있음을 시사해주는 것이기도 하다. 그러나 이 책에 전문적 영역의 내용이 많이 포함되어 있어 많은 사람들에게 쉽게 선택되어지지 않는다는 점도 있다. 특히 몸에 대한 호기심을 가져본 일이 없는 사람들에게는 더욱 그럴 것이다. 그럼에도 불구하고 자신의 몸과 더불어 살아가고, 신체를 사용하여 자신을 표현하는 우리들에게 다시 한 번 자신의 몸에 대해 생각해 보게 하는 시작점이 될 수 있을 것이다. 이 책을 통해 무용/동작심리 치료사로, 신체 심리치료사로, 몸의 아름다움과 예술, 그리고 순수한 몸을 다루는 무용학자로 혹은 태어나고 성장하는 유기체로서, 우리의 몸이 가지고 있는 가치에 대한 우월성을 가질 수 있고, 발달학적, 정신역동적, 신경과학적 근거를 바탕으로 이를 활용한 자기 탐색과 표현, 성장의 기회를 가질 수 있을 것으로 본다. 우리의 몸은 자신이 알고 있는 것보다 더 많이 자기에 대한 정보를 가지고 있으며 지혜롭고, 강하다.