복음과 상담
제15권, 9-35

중독자녀의 부모에 대한 동반의존 치료를 위한 돌봄

김 영 희*

국문초록

세속화된 현대 사회는 인간의 이기심을 자극하고 죄성을 드러내게 하여, 중독증상이 만연되어 나타난다. 중독자는 인지 왜곡과 사고 장애를 일으키고, 가족을 조종하여 자신의 욕구인 중독행위를 지속하려한다. 다른 가족원들은 비난 앞에서 자신의 자존감을 잃고 무력해져서 중독자의 요구를 들어주거나, 책임을 자신에게 돌리고 죄책감 속에서 중독의 결과들을 대신 메꾸어 주기도 한다. 또한, 좌절감 속에서 자녀에게 분노를 표출하고 상처를 입히거나 조종하며 지나치게 훈육하여, 결국 중독이 지속되게 돕는다. 부모나 가족이 동반의존의 덫에 걸리는 이유는 가정의 역기능 속에서 생존에 급급한 생존역할 찾기에 급급하기 때문이고 또한 낮은 자존감으로 자신의 생각이나 감정을 드러내거나 직면하지 못하기 때문이다. 부모를 동반의존현상에서 벗어나게 하려면, 자아분화를 통해 감정적 밀착에서 자유하고, 그리스도 안에서 자신의 정체성을 확립함으로써 자신의 생각과 감정을 직면함이 필요하다. 이를 위해, 부모그룹 모임 속에서 크리스천 가정, 사랑, 자신에 대한 의미를 확립하여 부정적 의미의 돕는 자에서 회복을 위한 참된 힘을 북돋는 자로 도약하게 도와야 한다.

중심단어 : 중독, 동반의존, 부정(부인), 자아분화, 거친 사랑, 힘을 북돋는 자

• 논문 투고일: 2010년 09월 27일
• 논문 수정일: 2010년 10월 27일
• 게재 확정일: 2010년 11월 10일
*아세아연합신학대학교

www.kci.go.kr

I. 여는 글

최근에 주변에서 게임중독, 인터넷중독, 알콜중독, 도박중독, 쇼핑중독, 일중독, 성중독, 종교중독, 운동중독, 스릴중독, 다이어트중독 등의 중독이라는 말이 흔히 들린다. 특히 이런 고질적인 현상들이 청소년자녀들을 둔 가정에서도 자주 보이며 심각한 갈등과 좌절 상태에서 도움을 요청하고 있다. 그런데 중독 가정을 돕다보니 부모들이 베푸는 지나친 돌봄, 절박한 마음에서 나오는 간섭 및 개입과 훈육적 시도들이, 원래의 의도와는 정반대로, 자녀들의 중독 증상을 오히려 심화시키거나 지속시키는 역할을 하고 있음을 보게 되었다. 중독은 개인의 문제행동이지만, 자녀의 중독을 끊게하기 위해서는 부모를 포함한 가족 전체가 도움을 같이 받아야하기에 이 글에서는 혼돈과 좌절 속에 있는 부모들을 어떻게 도와야 할지를 살펴보려고 한다. 부모들이 중독이 무엇인지, 자녀들이 무엇 때문에 중독에 집착하는지, 부모들이 하고있는 일이 자녀에게 어떤 영향을 미치고 결과를 가져오는지, 중독에서 치유되기 위해서는 무엇을 해야 할지 깨닫게 도와야 한다.

II. 펴는 글

1. 중독에 대한 이해

G. May는 "중독은 사람의 의지와 욕구를 사로잡는 강박과 강압 혹은 몰입의 상태"로서, "자유를 오용, 원하지 않는 일들을 하게끔 만드는 독립되고 자기파괴적인 힘"[1)]이라고 정의한다. 중독이란 알코올이나 니코틴, 카페인 같은 물질을 습관적으로 사용하거나 (물질중독), 외부물질 없이도 인체 내에서 특

1) Gerald G. May, *Addiction and Grace,* 이지영 역, 『중독과 은혜』 (서울: IVP, 2005), 26,14.

www.kci.go.kr

정한 생화학물질이 분비되도록 자극하는 노예화된 행위(일"[2], 도박, 인터넷, 쇼핑, 성, 게임, 도벽, 음식 등)를 지속하는 것으로 (행위중독, 과정중독), 일단 중독의 사슬이 형성되면 이것을 통제할 수 없게 되어 인간의 자유의지와 존엄성을 침해하는 행위를 하게 된다는 것이다. 인간이 중독에 빠지는 이유는 "어떤 물질을 취하거나 특정한 행동을 하면, 반드시 자극, 흥분, 진정, 해방감 같은 즐거운 감정"[3]을 느낄 수 있기 때문이다. 중독이 심해지면 즐거운 감정보다는 파괴적이고 치명적인 고통이 수반되게 마련이지만, 중독되는 과정에서는 쾌감이 크게 부각되기 마련이다. 중독과정의 첫 시작은 불안, 우울, 적개심, 수치심, 죄책감, 열등감, 실망, 권태, 공포, 두려움, 외로움 같은 불쾌한 감정이 주는 긴장이나 스트레스에 대한 감정적 억압이다. Watters는 중독에 빠지게 하는 정신적 요인들을 "HALT, 즉, 갈망(hunger), 분노(anger), 외로움(loneliness), 마음이 지치는 것(tiredness)"[4]이라 말한다. 그런데, 억압하면 할수록 뭔가 다른 것으로 보상받고 싶어지면서 물질이나 행위에 대한 갈망이 커지고, 쾌감이나 황홀감을 경험하여 현재의 긴장과 스트레스로 시달린 마음을 위로하고 싶어진다. 이 쾌감에 대한 집착이 중독을 일으킨다.

1) 중독의 형성과정

집착이 중독으로 발전하는 과정은 학습, 습관형성, 투쟁의 3단계로 나뉜다. 학습단계에서는 "특정한 행동이 기분 좋은 느낌이나 고통의 해방과 연관이 되는"[5] 경험을 한다. 뇌는 이 효과들을 자동적으로 연상작용을 통해 서로 연관짓고, 그 경험을 반복하려 한다. 이렇게 반복에 의해 경험한 것과 그 감정을 유발한 상황의 내용을 연관짓는 "조건화학습"을 하여, 반복될 때 마다 연관은 강화

---

2) F. Minirth, P. Meier, B. Brewer & S. Skipper, *The Workholic and His Family: An Inside Look* (Grand Rapids, MI.: Baker, 1981), 14.

3) A. Hart, *Healing Life's Hidden Addictions,* 온누리회복사역본부 역, 『참을 수 없는 중독』 (서울: 두란노, 2005), 31.

4) S. Watters, *Overcoming Internet Addictions,* 이소희 외 공역, 『인터넷 중독의 이해』 (서울: 학지사, 2003), 181.

5) May, *Addiction and Grace,* 77.

www.kci.go.kr

된다. 습관형성 단계에서는 한 가지 조건 속에서 자동적으로 연관된 경험과 감정이, 삶의 다른 경험들과 연관되어, 조건화가 범위를 넓히고 다른 경우에도 해당되게 된다. 이렇듯 여러 다른 조건 속에서도 그 감정을 얻기 위해서는 (의도적으로) 앞선 경험을 반복하게 된다. 즉, 행동을 반복하면서 다양한 상황에서 적극적으로 그 행동의 효과들을 추구하여, 앞선 경험이 여러 조건 속에서 더 많이 반복되면 습관으로 굳어지게 된다. 투쟁의 단계에서는 그 습관이 삶의 일부가 될 정도로 연관은 공고해지고 어떤 좌절이나 괴로움에 직면하자마자 그 행동을 하고자 하는 욕구는 반사작용처럼 떠오른다. 즉, 한 번 쾌감을 맛보면 반복해서 누리고 싶어지고 그 쾌감이 지속적으로 유지되기를 바라게 된다.

그런데, 인간은 현재의 소유나 행위에 결코 만족하지 못하고, 자극이 부족한 것을 참지 못한다. 같은 정도의 만족감을 느끼기 위해서는 중독 행위 혹은 집착의 대상을 지속적으로 더 필요로 하거나 원하는 현상인 "내성"이 생긴다. 전과 같은 쾌감을 위해서는 더 자주, 더 많이, 더 강한 자극적인 물질이 계속 공급되고, 종류 또한 다양해져야 한다. 더욱이 중독행동을 중단했을 때 금단증상이 일어나 쾌감을 느끼던 익숙한 것이 더 이상 공급되지 않으면, 상대적인 박탈감을 느끼며, 불안이나 짜증을 느껴 스트레스를 받았을 때와 같은 반응을 하며 맥박이 빨라지고 몸이 떨리는 등 공포반응을 동반하기도 한다. 또한 '반동' 혹은 '역행' 이라고 불리는 중독된 행동 자체가 야기하는 것과 정반대 증상들을 경험한다. 자극제의 금단현상으로는 무기력증, 우울증, 심한 졸음 등이 있고, 진정물질의 금단증상으로는 과잉행동과 발작을 들 수 있다. 이제 그 행동을 하지 않으면 괴로운 금단증상을 느끼고, 차단되었던 행동이 가끔씩 허락되면 만족은 커지게 되고, "간헐적인 만족이 조건화의 가장 강력한 수단"[6]이 되어 습관에 대한 집착이 강화되고, 집착의 싸이클이 학습단계, 습관화와 투쟁과정의 실패를 통해 완성된다. "정상기분을 유지하기 위해서는 약물복용이 뒷받침되어야하는 완전중독 상태로 이끌게 된다."[7]

---

6) May, *Addiction and Grace,* 79.

7) S. V. Cleave, W. Byrd & K. Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction,* 윤종석 역, 『약물중독 상담』 (서울: 두란노, 1988), 30-33.

www.kci.go.kr

2) 중독의 고질화, 노예화: 부정, 사고장애, 동반의존

중독자들이 약물이 나쁜줄 알면서도 충동에 굴복하여 남용하게 되면, 뇌의 사고부위와 감정부위는 갈등상태에 놓이게 되어 극심한 감정의 혼돈을 겪게 되는데, 이 심리적인 고통을 방지하기 위해 "관찰한 사실들, 그러한 사실들의 의미, 그러한 사실들에 대한 책임을 수용하지 못하거나 인정하지 못하는"[8] "부정"이라는 기제를 활용한다. 부정은 약물 남용자로 하여금 자신조차 속이며(자기기만), 현실에 대한 자각 능력까지 빼앗아 인식의 왜곡을 유발한다. 즉, "사고장애[9]"를 일으키고, 의지력을 상실하게 하여 결국 중독이 지속될 수 있게 한다. 중독자의 최대 관심사는 모든 수단을 동원해서 중독을 지속하는 것이기 때문이다. Cleave와 동료들은 부정의 체계(denial system)로 "합리화와, 실패와 결함을 다른 사람 탓으로 돌리는 투사, 참기 어려운 생각이나 경험이나 감정을 자신의 의식 세계 밖으로 무의식적으로 몰아내는 억압, 감정이나 사건을 의식적으로 속에다 묻어 두는 억제, 관계와 대화를 고의적으로 회피하는 철회(withdrawal), 감정의 성숙도가 인생의 전 단계로 되돌아가는 퇴행, 정서상의 갈등과 감정이 신체적인 증상으로 표출되는 전환(conversion)"[10]을 제시한다.

완전중독 상태에 들어가면, 중독의 폐해가 눈에 띄게 나타나니 중독을 끊으려하지만 사고장애와 의지력의 상실로 실패하게 된다. 더 많은 죄의식과 자기 비하의 느낌을 막기위해, 약물은 "그 자체가 유발하고 있는 심리적 고통을 가라앉히는 안정제 역할"[11]을 하게되고, 중독을 지속하려는 기발한 사고의 속임수를 만들어 낸다. 그 중에 우리의 관심을 끄는 것이 동반의존현상이다.

---

8) E. J. Federman, C. E. Drebing & C. Krebs, *Don't Leave It to Chance,* 경북대학교 사회복지 실천연구회 중독분과 역, 『도박의 굴레에서 벗어나기』 (서울: 하나의학사, 2006), 104.

9) Brown은 부정과 합리화를 포함한 자기기만을 "사고장애"라고 부른다. S. Brown, *Treating Adult Children of Alcoholics: A Developmental Perspective* (New York: John Wiles & Sons, 1988), 4.

10) Cleave, Byrd & Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction,* 78-80.

11) May, *Addiction and Grace,* 63.

www.kci.go.kr

동반의존[12]은 중독자가 주변에 자신에게 동정적인 가족이나 동료들을 자신의 중독증상에 공모하게하여 "부정적 의미의 돕는 자(enabler)"가 되게하여 중독지속에 기여하게 만든다. 즉, 자신의 중독행동을 끊으려는 노력보다는 "자신의 중독에 결탁하는 결과"를 가져온다. 한편, 금단증상 또한 심각하여, 극심한 공포감 속에 중독을 끊기에 이상적인 때까지 미루는 지연전략을 펴기도 하고, 중독을 완전히 끊기보다는 한 중독에서 다른 중독으로 옮겨가기도 한다. 결국, 금단증상으로 우울증에 빠지거나 폭력성이 드러나 더 심한 자괴감 속에 중독물질이나 행위에 더 심각하게 의존하게 되는 중독의 노예화라는 악순환의 고리가 형성된다.

3) 중독의 치유

그렇다면 중독자 자녀가 어떻게 해야 중독행위를 중단할 수 있는가? 중독의 결과를 직면하고 치료받기로 결정해야하는 "깊고도 단순한 해답이 있다. 인간의 변화의 기본적인 동기는 고통이다."[13] 신체적, 정서적 영적인 면을 포함한 고통, 즉 실직, 체포, 중병, 자괴감, 배우자 및 자녀들과의 이별, 가족과 친구들의 거부 등으로 나타날 수 있는 고통이다. van Cleave와 동료들은 중독치료를 위해 "관대한 수용, 책임의 부과, 결과의 허용, 직면을 통한 개입"과정을 거치는 "거친 사랑"(tough love)[14]을 통한 "사랑의 직면 깔대기"[15]를 제시한다. 거친 사랑이란, 동반의존처럼 중독의 결과를 대신 감당해주고 그 댓가로, 비난하고 감정적 대결을 하여 서로 상처주는 과정과 중독에 심취하는 악순환을 반복하는 것이 아니라, 중독사실을 인정하고 감정적으로 엉켜붙지 않

12) Beattie는 동반의존적인 사람을 가리켜 '다른 사람의 행동이 자신에게 영향을 끼치도록 방임하는 사람이며 그 사람의 행동을 통제하는 것에 집착하는 사람' 으로 정의한다. M. Beattie, *Codependent No More* (Center City, MN.: Hazelden, 1987), 31.

13) Cleave, Byrd & Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction,* 92.

14) 부모 자활그룹의 이름으로, 자녀문제로 고민에 쌓인 부모들이 고삐풀린 아이들을 대할 때 분명한 선을 갖고 대하며 강력한 제재로 바른 행동을 심어주는 데에 뜻을 같이하는 모임이다. Cleave, Byrd & Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction,* 104.

15) Cleave, Byrd & Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction,* 96-107.

www.kci.go.kr

은 상태에서 자녀가 선택한 중독행동의 영향과 결과를 객관적으로 보고 책임을 지게하며 그 과정에서 치료의 과정을 소개하고 지원하는 참된 의미의 사랑을 말한다. 직면이란 중독자의 행동을 인식하고 사실 그대로 지적하는 과정을 말한다. 목표는 중독자가 "절대 절망의 지점"[16]에 이르러, 본인의 책임을 수용하고 행동의 변화를 시작하는데 있다. 그런데 동반의존은 고통을 직면하지 못하게 하고, 중독자는 상황을 중독행위를 지속하는데 이용할 뿐이다. 중독의 치유를 위해서는 가족들이 동반의존 현상에서부터 자유로워져야하고 가족 상호간에 건강한 상호작용을 하여 병들고 연약해진 중독자인 자녀에게 치유의 흐름이 흘러 가야한다. 이제 동반의존이 무엇이며, 중독에 어떤 영향을 미치는지 살펴볼 것이다.

2. 동반의존[17]에 대한 이해

동반의존은 원래는 "알콜이나 약물중독자와 사는 가운데 생기는 반응이나 행위"에 대한 인식에서 시작됐으나 의미가 확장되어 "가족원들이 큰 감정적 고통과 스트레스를 경험하는 가정 속에서 생존하기 위해 습득한 부적응적, 강박적 행위"이며 "아동기부터 발달되어온 역기능적 삶의 패턴과 문제해결 방식"[18]이라고 할 수 있다. 동반의존자는, 중독자를 과도히 돌보고 중독의 결과들을 감추어주며 중독자를 달래고 돕기에 혼신의 힘을 다한다. 이들은 "아픈 사람을 돕는다고 생각하여 자신이 가치있는 사람이라 느낀다."[19] 그러나 동

16) 이것을 "바닥치기", "바닥의 바닥"으로 표현하는데, 중독은 인간을 인간성을 잃은 상황까지 몰아넣기에 더 이상 내려갈 수 없는 "절대 절망의 순간"을 경험함으로써 회복되기를 소망하게 되는 지점이다.

17) 한국에서는 '공동 의존성,' '내면적 속박,' '상호 의존성,' '종속 의존성' 등 아직 정리되지 않은 채 여러 가지 용어로 번역 사용되고 있다. 건강하고 바람직한 의존성을 '상호 의존성' (interdependency)으로 병적인 의존성을 '동반 의존성'(codependency)으로 구분하여 사용한다. 또한 동반의존자는 '동반 중독자', '돌보는자', '구출자' (rescuer) 등으로 불린다. 고병인,『중독자 가정의 가족치료』(서울: 학지사, 2003), 17.

18) http://www.allaboutcounseling.com/codependency.htm

19) Robert T. Carroll. "Codependency," http://www.skepdic.com/codepend.html

www.kci.go.kr

반의존은 상호불신과 통제로 특징지어지는 잃어버린 정체감이라고 말할 수 있다. "동반의존적인 사람은 자신이 불신하고 있으며 자신이 통제하려고 하는 바로 그 사람에 의하여 존중을 받지 못하고 있고 통제받고 있는 자로 정의된다."[20] 결국 동반의존은 "자신의 안전이나 자기 가치감과 정체성을 확보하려는 시도 속에서, 강박적 행동이나 다른 사람의 인정을 얻는데 고통스럽게 의존하는 형태"[21]라고 할 수 있다. 이들은 자존감이 약하여 인간관계에서 과도한 희생으로 자신의 가치를 느끼려하고, 자신의 자존감이 남의 평가에 달려있기에 다른 사람에게 감정적, 사회적, 신체적으로 몰두하고 의존하게 되어 이런 성향이 다른 관계에도 영향을 미친다. 그 결과, 동반의존적인 사람은 공격적 성향이 있는 다른 사람에게 학대받거나 갈등이 많은 직장이나 관계에 처할 가능성이 높고, 유린당하는 관계를 유지하며 그 안에서 공포나 불안을 느끼기도 한다.

그러나 한편, 아무리 도와주어도 인정이나 감사를 받지 못한다고 느껴 불공평하다는 생각이 지배하여 "희생양 마음징후(victim mentality)"를 갖게된다. "동반의존에서 희생양마음 징후를 갖기 시작하면 회복이 없고, 지나친 이기주의, 남을 괴롭히거나 갈등관계에 중독된 사람이 되는 경우가 있고, 또 수동-공격적 통제방식과 함께 나타나기도 한다."[22] 결국 동반의존적 행위는 중독의 치유를 방해하여 중독이 고질화되는데 기여한다.

1) 동반의존의 특성.

(1) 부인(denial): 이들은 자신의 감정을 부인하고, 느끼고 있는 감정이 무엇인지 규명하기 힘들며 자신에 대한 공포감, 부적절감, 불안정감, 죄책, 상처나 수치심을 가지고 있으나 부인한다. 이런 일이 일어나는 이유는 역기능 가정의

---

20) S. Wilson, *Counseling Adult Children of Alcoholics*, 이관직 역, 『알콜중독 상담』 (서울: 두란노, 1995), 249.

21) S. Wegscheider-Cruse & J. R. Cruse, *Understanding Codependency*, 김영희 역, 『중독의 덫 이해하기』 (서울:이레, 2008), 27.

22) http://en.wikipedia.org/wiki/codependency

www.kci.go.kr

자녀들은 본 것, 들은 것, 느낀 것에 대해 솔직하지 말라(부정)고 각인되어 자신에게도 솔직할 수 없어 현실이 너무 고통스러우니 과거의 실상에서 자신을 분리시켜 자신들이 믿기원하는 대로 믿기를 선택하였고 그 결과 현실을 있는 그대로 경험하지 못하기 때문이다. 이들은 인간의 감정이 사용되어야 한다는 것과, 느끼고 반응하기를 배울 수 있다는 것을 알지 못하는 듯하다. 이들은 "일어난 사건을 부인하고, 그 사건과 연관된 감정도 잃어버리고, 다만 원인모를 불안과 분노와 같이, 근거없이 둥둥 떠다니는 나쁜 감정만 느낀다"[23] 그 결과 자신에게 큰 아픔을 주는 사건에 수반되는 감정을 억압하는 가운데, 감정적 혼합이 일어나며 괜한 불안, 분노, 짜증이 일어나고 감정적 고통이 증가하면서 관계훼손이 심각하게 되면서 잠시나마 이런 압박에서 벗어나고 싶은 갈구가 생기고, 해방시켜줄 물질과 행위에 대한 강박이 생겨, 의존과 남용이 시작된다. 이때 "완벽주의적 가정, 금욕적 혹은 지적인 가정에서는 물질은 사용치 않으나, 과도한 돌봄이나 과도한 일, 남 조종과 같은 행위를 통해 남을 통제함으로써 쾌감을 느끼기도 한다."[24] 결국 동반의존자들은 강박적, 반복적으로 남을 통해 자신의 삶을 살려고 하여 남을 통제하거나 환경을 통제하려고 한다.

(2) 과도한 돌봄과 통제: 동반의존자들은 인간관계에서 불안을 느끼는데 사람들과 친밀해지는 것을 두려워하면서 동시에 혼자 있는 것과 버려지는 것을 두려워하여 배우자나 가족에게 과도하게 의존한다. 남의 의견에 좌우되며, 타인으로부터 인정과 승인을 끊임없이 요구한다. 혼자 있을 때는 불안하고, 남과 같지 않다고 느끼고, 부적절감이나 혼돈감을 느낀다. 때로 인정이나 칭찬을 받으면 당황스럽게 여기기도 하며 과도한 책임감을 느끼거나 전혀 무책임한 태도를 보인다. 동반의존자들은 남의 평판에 예민하기에 남의 요구를 나의 요구에 앞세운다. 남의 문제를 해결해줄 때, 남을 돕는 착한 사람이라는 생각이 들어 자기가치감을 느낀다. 결과적으로 남에게 너무 많은 것을 허락하고

---

23) Wegscheider-Cruse & Cruse, *Understanding Codependency*, 56.
24) Wegscheider-Cruse & Cruse, *Understanding Codependency*, 64

www.kci.go.kr

자신은 뒷수습하기에 바빠서 중독자들이 한 일의 결과를 직시하지 못하게 한다. 또한, 이들은 자신이 제일 잘 알고 있고, 다른 사람들은 자신들을 돌볼줄 모르기 때문에 자신이 말하는 대로 해야 한다고 생각하고, 자신이 도우려는데 남이 허락지 않으면 분노하고 남의 일에 개입이나 참견을 잘한다. 이들은 인정이나 관심, 용납을 얻으려 도와주고 그 대신 남을 통제하려한다. 따라서, 다른 사람을 통제 혹은 조종하기 위해 힘을 쓰고, "위협하고, 강압하고, 조언하고, 무력감을 보이고, 죄책감을 심고, 모욕하며, 수치심을 느끼게 하고, 경제력을 빼앗고, 궁한 것처럼 보이고, 이기적이고, 부인하며, 조종하고 군림하는 등"[25] 수단과 방법을 가리지 않는다. 이처럼 동반의존자들은 관계에서 늘 순복하거나 끊임없이 통제하려고 한다. 그러나 배우자나 주변사람들이 끊임없이 돌봐주는 자신을 당연시 여겨 유린당하는 관계를 유지하며, 자신은 인정을 못받아 자기 연민에 빠지거나 낮은 자존감을 갖게 된다. 그런데 낮은 자존감으로 인해 도리어 자기에게 매우 비판적이고, 타인과의 지속적이며 의미있는 관계를 발전시키는데 어려움을 느낀다. 배우자나 가족을 계속 비난하는 태도를 보이기도 한다. 이들은 분노, 좌절, 욕구불만이 많고 오래 지속되면 스트레스, 피로감, 탈진하여 우울증, 불안감, 역기능적 관계, 불면증, 중독증상을 보이거나 관계에서 과잉 소유적 모습을 보인다. 게다가 좀더 해야한다는 강박증을 보이나 완전치 못함을 느끼고 아무리 많이 성취해도 허무감이 남는다.

2) 동반의존의 배경적 요인

(1) 포스트모던 사회에서의 위축된 자아

이런 동반의존적 관계를 형성하고 유지하게 되는 이유는, 자신의 모습에 대해 낙관주의적이던 현대사회에서 절대진리를 부인하며 전통과의 단절을 선언한 포스트모던 사회로의 전환으로 인해, 자신의 정체성이 흔들리게 되었고, 더욱이 대량 소비사회에서는 이상적인 모습이 대중매체에 의해 쉽게 조작될

25) http://www.allaboutcounseling.com/codependency.htm

www.kci.go.kr

수 있기에, 개인의 정체성은 점점 더 불안정하고 파편화되어 깨지기 쉽게 되었기 때문이다. Kellner 는 포스트모던 문화 속에서 정체성이란 파편화되고 단절되어, "구심점을 잃은 포스트모던 자아라는 것은 깊이와 견고함과 일치성이 없다"[26] 고 말했고, Wade는 "우리는 외부의 압력에 의해 우리 안에 계속성을 잃고 우리가 누구인지 하는 생각을 빼앗겨 우리가 어떤 독립된 누구라고 말하기 어렵게 되었다"[27] 고 간파한다. 여기서 한 걸음 더 나아가 Thiselton은 "안정감과 지속적인 정체성과, 규범에 대한 확신과 목표를 잃은 것은 불확실성과 불안정성과 안달을 일으켜서... 불안감이란, 방어성만 자극하여, 덧문을 닫아걸고, 자신에 대한 방어에만 사로잡혀, 자기 이익을 구하며, 권력과 남을 조종하는 능력을 갖기를 원하며...힘과 특권과 안녕에 대한 상실은 경쟁 대상이 되는 개인이나 집단에 대한 조작적인 힘을 갖기에만 관심 갖게 만든다" [28]고 하였다. 그 결과 "포스트모던 사회 사람들은 다른 사람에게 힘을 행사하고 남을 조종하려는 '권력에의 의지' 라고 부르는 것에 매우 민감해서"[29] 심한 스트레스를 받고 있다고 할 수 있다. 그러나 사실은 Oates의 지적처럼 현대인은 "권력[힘]을 좋아하고 주도권을 잡고 남을 조종하려는 욕구로 인해 자신들을 소외시키고 스스로를 격리시켜"[30] 남에게 더욱 의존하게 되었음을 알 수 있다.

---

26) D. Kellner, "Popular Culture and the Construction of Postmodern Identities," in *Modernity and Identity,* eds., Scott Lash & Jonathan Friedman (Oxford: Basil Blackwell, 1992), 143-144.

27) R. Wade, "*Where Did 'I' Go?: The Loss of the Self in Postmodern Times,*" Probe Ministries International. 1999. http://www.probe.org/doc/wheredid.html.

28) A. C. Thiselton, *Interpreting God and the Postmodern Self: On Meaning, Manipulation and Promise* (Edinburgh: T & T Clark, 1995), 130-131.

29) J. Lyotard, *Theory and History of Literature*, vol. 10, *The Postmodern Condition: A Report on Knowledge,* trans., G. Bennington & B. Nassuni (Minneapolis: University of Minnesota Press, 1984), xxiv.

30) W. E. Oates, "The Theological Context of Pastoral Counseling," *Review and Expositor* 94 (1997): 522.

www.kci.go.kr

(2) 역기능 가정에서의 생존역할 찾기로 인해

중독자가 있는 역기능 가정[31]에서 성장하는 아이들은 성인기를 포함해서 발달단계 전반에 걸쳐 중독의 영향을 지적, 정서적, 신체적, 행동적으로 받는다. 이들은 사랑 없이 양육되어 서로 돌봄을 받지 못해 자존감이 떨어지고, 수치심과 두려움과 분노가 많고 위기 속에서 문제해결 능력이 없어 건강하지 못한 생존역할을 찾아내어 생존하기에 급급하다. 이들이 찾아낸 생존역할[32]을 살펴보면 다음과 같다.

① 가족영웅(family hero): 소위 '가족 영웅' 들은 자신이 가족의 모든 문제를 해결하고, 가족원을 위기에서 구출해 내며, 가족에게 절박한 희망과 자존심을 세워 주려고 애쓴다. 바깥 세계에서는 영웅이 크게 부각되어 보이지만 영웅의 내면은 처절하다. 늘 부적절하다는 느낌과 고독과 피로감이 쌓여서 자신에 대해 "쓸모없다"는 생각에 스스로 압도당하곤 한다. 그 결과, 일에 빠져 부적절감을 잊으려하거나 성취로써 자기 가치감을 찾으려고 일중독에 빠지기도 한다. 가족영웅 역할을 하는 사람은 모든 것을 자신의 책임이라고 생각하고, 다른 사람을 위해 자신이 존재하는 듯 생각하는 "메시야" 유형, 자신의 능력에 불편함과 실망과 고통을 부가해서 큰 기쁨을 얻으려하는 "순교자" 유형과, 분노와 쓴 뿌리로 인해 자신의 감정에 책임지지 않고 다른 사람 조종하려는 "박해자" 유형 등이 있다. 이들은 대부분 완벽해지면 문제가 사라질 것이라고 생각하는 과잉책임주의자나 완벽주의자의 모습, 혹은 숭고한 희생으로 남의 존경을 받기를 원하는데 자신에 대한 부적절감, 죄책감, 수치심과 두려움으로 인해 칭찬과 인정받으려고 남을 섬기지만 내면엔 공허감이 있다.

---

31) 역기능 가정(dysfunctional family): 가정이 가정의 본연의 기능(순기능)을 다하지 못하는 가정, 즉, 중독적/강박적인 사람이 있는 가정 (알코올, 약물, 습관적 분노의 폭발, 일이나 성 혹은 음식과 종교, 소비, 도박에 중독된 가족원이 있는 가정)

32) Sharon Wegscheider-Cruse는 역기능 가족이 생존을 위해 찾아낸 자멸적인 역할 패턴을 네 가지로 말한다. Wegscheider-Cruse & Cruse, *Understanding Codependency*, 42-44. Litchfield부부는 여기에 회유자, 순교자, 메시야, 돌보는 자, 탭댄서, 구출자, 박해자, 희생자 등의 역할을 맡는 '자칭전능자' 역할을 첨가한다. B. Litchfield & N. Litchfield. *Christian Counselling and Family Therapy,* vol. 4, 정동섭 · 정성준 역, 『기독교 상담과 가족치료』 4권 (서울: 예수전도단, 2002), 123.

www.kci.go.kr

② 희생양(scapegoat): 희생양은 가족의 역기능의 폐해를 직접 많이 당해 실제로 가족으로부터 분리되어 많은 시간을 떨어져 보내려고 하지만 집에 소속되지 못하였기에 외로움에 떨고 분노에 가득 차서 시간을 보낸다. 상처가 많기에 무책임하거나 반항적이 되고, 이런 고통으로 인해, 동료 그룹 중에서도 종종 희생양이 되어 화학물질을 실험적으로 복용하여 점차 가중되면 화학물질 의존, 부정적인 행위 등으로 옮겨가기 쉬운 상태에 처한다.

③ 잊혀진 아이(잃어버린 아이, lost child): 고통스런 환경에 순응하여 생존하느라, 가족의 혼돈 속에서 자신의 세계로 물러나 있기 때문에 종종 잊혀지거나 무시당한다. 이런 자녀들이 소외의 담을 쌓게 되면, 관계를 어떻게 발전시켜야 하는지 배울 기회를 놓쳐버려 심각한 고독감이나 분노에 시달린다. 따라서 중독자의 힘과 압박에 눌려 중독자가 원하는 것들을 제공하여 중독의 지속에 기여하는 일을 할 수 있다.

④ 마스코트(어릿광대, Mascots): 마스코트는 혼자 남겨질까하는 두려움이 있고, 가족에 의해 중요하게 여겨진 적이 없어 고독감으로 가득 차 있다. 마스코트는 가족이라는 소속감을 느끼고 가족의 긴장감을 줄이거나, 남의 관심을 끌기 위해, 놀림감이 되는 행위나 우스갯소리를 하거나 혹은 흥분하게 하는 행위나 귀엽거나 관심을 끌만한 '괴상한 짓'을 하여 가족의 역기능을 은폐하려고 애쓰며 중독의 결과들을 감추어주며, 중독 가정이 정상 가정과 비슷함을 보이려고 애쓸 것이다.

결국 동반의존자들은 환경에 순응해 생존하기에 급급하였기에 자신의 '존재 자체로서의 가치'를 알지 못하고, 인격적 수용과 용납이나 사랑을 받지 못해서 자기 가치감이 낮고, 문제해결에 바람직한 역할을 하지 못하고 동반의존 관계에 잘 휘말리게 된다.

(3) 낮은 자존감으로

역기능 가정은 수치심에 기반을 두어, 여러 세대에 걸친 수치심을 자신의 현재의 삶 속으로 그대로 가지고 들어와 산다. 즉, 역기능 가정에서는 가족의 수치심과 그로 인한 비인간적 규칙에 근거해서 기능을 하기에, 가족원들은 자신이 비난받을 만한 사람이고 무가치한 사람이며 나쁜 사람이라고 느끼며 무

www.kci.go.kr

기력하게 살면서 낮은 자존감을 갖게된다. 자존감이란 "자신의 가치에 대한 전반적인 평가 혹은 인정"으로 "잠시 변동이 있어도 지속되는 인격적 특성이며 삶과 행복할 가치가 있는 것들에 대한 도전에 당당하게 직면할 수 있는 경험으로 살아가는 과정에 중요한 공헌을 하고 건강한 자아발달에 필수여건으로 생존을 위한 가치를 지니는 것"[33]이다. 그런데 이들은 남들이 자신의 가치를 인정해 줄 때에만 가치가 있다고 생각하여 결국, 자신에 대한 남의 기대에 발목이 잡힘으로 배우자나 타인에게 병적으로 의존하게 된다.

여기엔 "부정"이나 "수치에 근거한 규칙"을 토대로 하는 가정에서 자라, 감정의 부정적 상호작용을 하여 갈등은 무조건 회피하려 할뿐, 해결할 능력이 없기 때문이다. 인간관계에서 "감정적 엉겨붙음(밀착)"이나 "자아의 경계가 흐려진 것" 등의 요인도 포함되고 그 결과 늘 혼돈감과 결핍감을 느껴 이것이 성인이 된 삶 속에서도 지속되어 "더 이상 무엇이 정상인지 모르는" 감정으로 발전된다. 보지말고, 말하지 말고, 느끼지 말고, 신뢰하지 말라는 무언의 역기능적 규칙으로 자존감과 문제해결력의 자연스럽고 건강한 발달을 위축시켜 어른이 되어도 상황에 별 도움이 안되는 행동특성과 문제해결 기술을 발달시키고 상황에 대한 예민한 반응만 하게 한다. 결국, 자존감이 약하여 자신이 누구인지를 남의 눈이나 생각과 관점을 통해서만 볼 수 있다. 남이 아니고는 자신을 규명하지 못하고 다른 사람의 삶에서 자신들이 하는 역할에 과도하게 관심을 갖기에, 순교자와 같은 마음으로 자신이 과도한 짐을 진다. 또한, 그런데도 감사를 받지 못한다고 생각하여 자신을 불쌍히 여기는 자기비애를 느끼는 듯하다. "동반의존자는 박해콤플렉스(persecution complex)를 가진 것으로 묘사된다. 늘 희생양이 되고 억압받으며, 자기희생적이라고 느낀다. ...그러나 남을 위해서 한다고 생각한 일들이 실제로는 자신들을 위해서 하는 것이다. ...동반의존자는 두 가지 이유로 준다. '자기비애'와 주변 사람을 '조종'하기 위해서 준다. 자신들을 감싸고 사랑받을 만한 존재임을 인정하게 해서, 그 결과 안전함과 안정을 느끼려고

33) Nathaniel Brandon, "Self-esteem," http://en.wikipedia.org/wiki/Self-esteem

www.kci.go.kr

주는 것이다."[34] 즉, 자신에게 몰입하여 자신을 높이고 자기숭배적 사고 때문에 과도한 돌봄을 한다는 것이다.

이제까지 동반의존 현상의 내용과 원인들을 살펴보았다. 그러면 자녀의 중독증상 속에서 본인도 모르는 사이에 동반의존현상을 보이며 자녀의 중독이 지속되는데 기여했던 부모들을 어떻게 돌보아야할 지에 대해 살펴보겠다.

3. 동반의존의 치유를 위한 부모에 대한 돌봄

1) 중독과 동반의존에 대한 정보제공,

위에서 보았듯 포스트모던 사회의 혼돈 속에서 개인은 의미를 상실하고, 자신의 정체성도 잃은 가운데 "능동적 존재로서의 통제력을 상실하고, 수동적 희생양으로 전락해 버렸고...소망이 무너져내려 절망한 인간은 갈등 속에서 서로를 조종하고 현실을 조작하려고"[35] 하게 되었다. 극도로 이기적이 되고 초소비주의에 물들며 도덕적 타락도 불사하던 포스트모던 사회의 인간은 갖가지 심한 중독 증상 속에서 자기 스스로를 파괴시키고 있다. 가정의 기능 또한 약화되어 자녀가 중독에 시달리는 부모는 혼돈 속에서 분노와 좌절을 느끼며, 순응하거나 관계를 단절하거나 자녀의 중독을 끊기위해 안간힘을 쓰지만, 오히려 자녀의 중독증상이 심해지고 지속되게 만들뿐이다. 그런데 청소년 자녀가 중독에 시달리는 부모는 중년기에 속한다. Erikson에 의하면 이 시기는 생산성을 발휘하는 시기로 자녀양육이나 직업에 열정과 시간과 재능을 다 들여 열매를 보거나 그렇지 못하면 침체(Generativity vs. Stagnation)에 빠지는 시기이다. 자녀가 중독에 빠지게 되면, 시간과 정성을 들인 분야에서 실패하여 인생 전반이 실패인 것처럼 여겨져, 수치심과 안달을 느끼게 된다. 자녀의 중독이 알려질 것을 두려워하거나, 다른 배우자가 알게되면 갈등이 심해질 것 같아 중독사실을 감추고, 축소하고, 변호하고, 대신 임시방편의 뒷수습을

34) http://codependency101.com/

35) D. Capps, *The Depleted Self: Sin in a Narcissistic Age* (Minneapolis: Fortress, 1993), 6.

www.kci.go.kr

해주기도 한다. 더구나, 자녀가 사춘기에 들어간 시절은 가족의 삶의 주기에서 가장 갈등이 심한 시절이기에 가족의 갈등상황을 줄여보려고 직면한 위기에서 구출해내거나 과도하게 돌보아주는 일을 한다. 또한, 혹독하게 자녀를 훈육하거나 통제하거나 관계를 단절하겠다는 위협을 통해서라도 중독을 끊으려 하는데, 이것이 오히려 자녀의 중독이 지속 혹은 악화되게 하는 불소시게 역할을 한다.

많은 동반의존자들은 중독문제를 갖고 있는 자녀에게 계속적으로 '도움'과 '베풂'을 주는 것이 사랑이라고 생각한다. 그러나 "그들이 하는 모든 행동은 중독자가 중독에 머물러 있는 것을 '가능케'(enabling)하여, 중독자의 회복을 가로막는 것이다. 동반의존자들이 문제해결사, 구출자(rescuer), 돌보는 자의 역할을 중단할 때, 중독자는 절대절망의 순간인 '바닥을 치는 경험(bottoming out)을 하게 되고, 비로소 도움을 요청하게 되는 희망이 조금이나마 생기게 된다."[36] 즉, 중독의 치유는 중독자 본인이 중독의 폐해를 절감하고 삶이 더 이상의 나락으로 떨어져서는 안되겠다고 여겨 절박한 마음으로 낫기를 결단하고 중독에서 벗어나려고 처절하게 의지를 다질 때 가능하다. 그러나 이 노력이 본인의 힘이나 의지로 충분치 않기에 중독의 치유를 위해서는 자신보다 큰 힘인 하나님의 힘을 의지하는 영적회심을 통해서 가능하다고 말한다.

따라서, 부모에게 자신과 자녀가 어떤 발달단계에 있는지, 중독이 무엇인지, 자녀가 마음에 무엇이 있어서 중독행위에 집착하는지, 왜 자신이 도우려 하면 할수록 중독이 심화되고 지속되는지, 동반의존이 무엇인지, 어떻게 해야 부모가 동반의존에서 벗어나며 자녀가 자신의 중독 현실을 직면해서 치유에 이르게 할 수 있는지에 대한 이해가 생기게 도와야한다.

2) 기독교 가족치료적 접근

(1)자아분화를 통해 책임있는 홀로 서기

자아분화란 Friedman은 "가족 구성원 각자가 가족 전체를 누르는 압력 속

36) Litchfield & Litchfield, *Christian Counselling and Family Therapy*, 122-123.

www.kci.go.kr

에서도 자기 자신 나름대로의 삶의 목적과 가치를 갖는 것. 즉, 짜증스러운 유기체 내에서도 집착된 영향을 받지않고 평정을 유지할 수 있는 능력이며, 자기 자신의 운명과 감정에 자신이 최대로 책임을 질 수 있는 능력"[37]이라 했고, Olsen은 "자신의 원래 모습을 잃지 않으면서도 자신에게 문제를 준, 자신의 원가족(family of origin)과의 관계를 유지하는 것"[38]이라고 말한다.

그런데, 한국 가정은 자녀양육에 대한 과도한 열정과 기대와 헌신을 가지고 있어서 양육과정에서 부모가 자녀와 정서적으로 밀착된 상태에 처하기 쉽다. 자녀의 일거수일투족이 자신의 문제라고 생각해, 자녀 스스로 해야 할 부분도 부모가 과잉되게 해결하거나 간섭하려고 하는 경향이 있다. 자녀가 자신의 삶에서 스스로 선택하고 관계맺고 헌신하고 사랑하도록 양육해야하는데 과도한 돌봄을 주다보니 자녀는 독립심이 없거나 의존적이 되기쉽고, 현실 적응능력과 문제해결 능력이 부족하여 더 큰 문제에 빠지며 부모와 감정적으로 얽히게 되어 쉽게 분노를 폭발한다. 게다가 부모는 자신의 필요를 제쳐두고 자녀에게만 집중하다보니 자신의 건강이 악화되거나 경제적 압박을 받으면서 더욱 자녀를 조종하고 통제하려는 시도를 한다. 이처럼 문제에 봉착하고 통제 및 조종하려는 악순환을 거듭하여, 부모와 자녀사이엔 밀착되어 있으면서도 싫은 감정이 복합적으로 일어나는 애증관계가 형성된다. 부모와 자녀 사이에 자아분화가 일어나 건강한 경계를 정하여(boundary setting) 감정적 밀착에서 벗어나, 자녀의 인격을 존중하고 사물이나 사람에 대한 과도한 집착에서 벗어나 자유롭게 기꺼이 남과 자신을 돌보아야 한다.

그런데 부모 역시 자유로운 선택을 하지 못하고 남의 기대에 발목잡혀 생존역할 찾기에 골몰하여 살아왔다면, 친밀하고 의미있는 관계를 맺지 못한다. 자녀의 문제를 감추어 주거나 뒷수습하고 그 대신 화내어, 상처를 주는 행동을 반복하여 자녀로 하여금 중독을 지속할 이유를 제공할 것이 아니라, 상처주는 관계의 현실을 명확히 직시해서, 자녀와 감정적인 밀착에서 벗어나, "거

37) E. Friedman. *Generation to Generation* (New York: Guilford, 1985), 208, 209.
38) D. C. Olsen. *Integrative Family Therapy* (Minneapolis: Fortress, 1993), 30.

www.kci.go.kr

친사랑(tough love)"으로 자녀가 자신의 삶에 대한 자율적인 선택과 행동으로 책임있는 삶을 살도록 돕고 훈련해야 한다.

(2) 크리스천 정체성의 확립으로 낮은 자존감의 치유

아이들이 자존감을 형성하는 과정에서 자신에 대한 개념이 주변사람들이 자기모습을 반영해 주는 바에 의해 형성된다는 면경이론에 의하면, 주변의 부모나 가족 친구나 교사 등, 양육을 책임지고 주변에서 오랜 시간을 보내는 사람이 거울이 된다. 그런데 포스트모던 사회에서는 그 거울이 점점 왜곡되어, 자존감을 "개인의 성취와 그로 인한 구매력으로 평가"하여 그 결과 사람들의 놀라움과 부러움을 사야 자신이 가치있다고 여기게 되었다. 앞에서 보았듯, 포스트모던 자아는 깨어지기 쉬운 모습이 되었고, 동반의존자는 자존감이 낮다. 이들은 "남에게 호의를 베풀지 않는 한 타인이 당신을 좋아하지 않는다"고 잘못 생각하여 남을 과도하게 돌봐주어야 한다고 느끼는 듯하다. 따라서 "남의 필요를 자신의 것보다 앞세우고 남에게 순응하기에 급급하다보니 자신의 감정, 갈망이나 기본적 필요를 축소하거나 무시하기도 하고, 자신의 자존감은 남을 얼마나 만족시키고 돌보는가, 남의 문제를 얼마나 잘 해결해주는가에 따라 달라지게 된다."[39] 그러나, 인간의 참된 자존감, 자신을 존중할 줄 아는 마음은, 개인의 성취나 위대함이 아니라, 예수 그리스도의 구속사역에 근거를 두어야한다. 즉, 하나님의 형상으로 지어진 인간은 존재 그 자체로도 존엄성을 지니는 매우 귀중한 존재이고, 하나님과 교제하면서 모든 피조세계를 다스리는 존재이다. 또, 인간이 타락하였을 때, 예수 그리스도는 자신의 몸을 희생하여 인간을 구원하였다. 인간은 구원받을 만한 자격은 없었으나 구원받고 보니 엄청난 가치를 지닌 귀한 존재가 되었다. 이것이 자신을 성취와 구매력이 아닌, 존재 자체 만으로도 귀하게 여기는 태도를 갖는 근원이 된다. 그리스도 안에서 "나 이만하면 괜찮은 사람이야, 당신 역시 귀중한 사람이야, 우리 모두 존중받아야할 사람들이야"라는 마음 가짐을 가지면 자신을 용납하기

39) Willard F. Harley, Jr., "How the Co-dependency Movement is Ruining Marriage," http://www.marriagebuilders.com/graphic/mbi8110_cod.html

www.kci.go.kr

위해 남의 눈치를 보거나 조종할 필요가 없이 자신의 신념대로 행동하는 것이 가능하니 중독을 지속케하는 동반의존관계에 굳이 예속될 필요가 없다.

(3) 감정의 직면과 건설적 감정 표현에 대한 훈련 및 신뢰하는 법 배우기

한편, 중독의 치유과정에서 술을 마시지 않았는데 마셨을 때와 똑같은 징후를 보이는 '마른주정중후군' 이 나타나는 것을 흔히 본다. "마른 주정 증후군(Dry Drunk Syndrome)은 일차적인 중독행위는 중단하지만 그 배후의 문제들을 다루지 않을 때 발생되며, 다른 중독, 특히 동반의존성으로 바뀌기 쉽다. 그렇게 바뀐 중독들은 종종 매우 통제적이며 조종적이다."[40] 즉, 중독에 빠졌다는 것은 뭔가 회피하고 싶은 괴로운 감정이나, 황홀감에 취해 잊고 싶은 문제들이 있다는 것인데, 중독행위만 멈추게하고 근본적인 문제를 다루지 않으면 중독행위는 멈추었어도 중독에 빠진 것과 같은 현상을 나타낸다는 것이다. 중독치유를 위해서는 감정적 고통의 치유가 필수다. 그런데 정체성의 혼돈과 자존감의 약화로 사람들은 깊은 거절감, 죄책감과 수치심, 정서적 고통 등을 느끼며 자신의 감정을 직면하기를 두려워하게 되었다. 솔직하고 순수한 감정을 표현하고 키워나갈 수 없기에 사랑관계의 지속을 위한 헌신단계를 맞지 못하고, 과도한 돌봄, 과도한 일, 권력을 행사해 통제를 한다.

그런데 앞에서 중독의 시작은 일어난 사건과 감정을 분리시켜 비현실적 감정을 갖는 것에서 시작됨을 보았다. 따라서, 중독치료에서 중요한 단계는 중독자로 하여금 "더 깊은 정서적 자각(emotional awareness)을 할 수 있도록 돕는 것이다. . . . 감정을 직면하는 것은 중독의 수치감을 직면하는 과정의 중대한 일부분이기에 감정을 공개적으로 내어놓고 말하게 하고 부정적이고 고통스러운 감정들을 받아들이게 한다."[41] 즉 가족원이 문제에 직면했을 때, 문제를 터놓아도 안전한 분위기를 만들어, 문제와 연루된 감정들을 건설적으로 표현하도록 한다. 자신의 약함이나 오류를 인정하는 것과, 우는 것도 괜찮다는 것을 알려주고, 가족과 하나님께 감정을 토로하게 한다. 부인(부정)에 대해 직

40) Litchfield & Litchfield. *Christian Counselling and Family Therapy*, 88.
41) Litchfield & Litchfield. *Christian Counselling and Family Therapy*, 103.

www.kci.go.kr

면하게 하며, 심호흡을 하거나 묵상 등 강박을 누그러뜨리는데 도움이 되는 습관을 개발하게 돕는다. Litchfield 부부는 "가계도, 외상 목록, 적개심, 용서 목록을 작성"하고 이와 관련된 실제적인 상처를 적고, 그것이 자신의 사고와 감정에 끼친 영향을 구체적으로 써보라고 권한다. "진실에 입각하여 마음에 원하는 바와 감정을 분명하고 건강한 의사소통방식으로 표현"[42] 하기를 연습하라는 것이다. 온건한 자기주장, 경청, 의사소통을 연습하고, 도움이 안되는 행동을 찾아내어 새롭고 건강한 대처기술을 개발하는 것이 필요하다.

(4) 가족의 참된 의미를 확립하여 "enabler"에서 "empowerer"로의 도약

이것을 위해서는 그리스도 안에서 가족의 참된 의미를 찾는 것이 중요하다. Balswick 부부에 의하면, 크리스천 "가족관계는 그 중심에 무조건적 사랑이 자리잡은 언약적 관계에 대한 서약으로 시작된다."[43] 이 언약적 사랑에 대한 헌신이 안전감을 주어 은혜로운 행동을 자아내고, 가족들은 자발적으로 서로를 인정하고 격려하며, 서로에게 힘을 실어주면서 가족원간의 친밀감을 느끼고 더 깊은 단계의 언약적 헌신으로 이끈다. 그런데, 관계란 역동적이고 계속 변하는 것이므로, 성숙해 가지 않는다면 언약이라기 보다는 계약의 단계에, 은혜보다는 율법적 단계에, 서로 격려하기 보다는 소유적인 것으로, 친밀감보다는 거리감으로 고정되고, 가족 간의 사랑과 언약에 대한 헌신은 사라지고 낮은 자존감으로 역기능 속에 생존역할을 찾아내어 자신만 생존하기에 급급하게 된다는 것이다. "친밀감과 친근감을 얻기 위해서는 반드시 통제 욕구를 내려 놓아야 한다. 통제와 지나친 돌봄은 친밀감을 방해한다."[44] "자신에 대한 자존감이나 존중이 다른 사람에게 달려있다"[45]고 생각하여 늘 과도하게 희생하여 돌보아주면서도 감사나 인정은 받지못하는 모순 속에 빠지기 때문

---

42) Dorothy M. Neddermeyer, "Codependency Impacts Our Spirituality," http://codependency101.com/codependency.html

43) J. O. Balswick & J. K. Balswick, *Family* (Grand Rapids, MI.: Baker, 1989), 20.

44) Litchfield & Litchfield. *Christian Counselling and Family Therapy*, 115.

45) Subyl McLendon, "What is Co-Dependency, Anyway?" http://condependency101.com/codawhat.html

www.kci.go.kr

이다. 결국 자신은 늘 당하기만 한다는 희생양적 마음징후에서 벗어나, 가족의 참된 의미를 확립해, 용서하며 서로에게 힘을 북돋워주되(empower), "건강한 자기주장을 통한 균형잡기가 관건이고, 학대를 지속적으로 참아내려는 마음이 아니라, 자신이 다른 외부의 힘에 순순한 처분에 의존하는 것이 아니라, 자신의 삶과 행동이 주체가 되는 것과 같은 스스로 힘을 북돋는 마음이 있어야 동반의존에서 참된 회복이 있다."[46]

3) 삶의 의미찾기: 중독과 삶에 대한 영적이해가 필요

Litchfield부부는 "중독은 정서적인 고통을 완화시키기 위해 분명한 죄악된 선택을 함으로써 시작된다. 정말로 자유함을 찾으려면 중독자는 이러한 잘못된 선택에 대해 책임을 져야만 한다"[47]고 말한다. 중독의 치유를 위해서는 잘못된 선택의 동기가 되는 "쾌감에 대한 집착"을 다시 살펴보아야 한다. May는 "인간의 가장 근원적이고 기본적인 욕구는 사랑에 관한 욕구이다. 즉 [다른 사람으로부터] 사랑받고 사랑하고자 하는 욕구"이며 그 핵심은 "사랑의 근원되신 분께 좀 더 다가가고자 하는 열망이다." 그런데 "사랑이 우리를 상처받기 쉬운 상태"로 만든다는 이유로 인간은 "사랑에 대한 욕구를 억압하고, 좀 더 안전한 다른 것들에 집중하려 한다"[48]고 말했다. 즉, 돈, 명예, 권력에 집중함으로 본질적이고 근원적인 사랑에 대한 관심을 다른데 돌려서 만족감을 채우려한다는 것이다. 이 사랑의 근원이신 하나님만이 채울 수 있는 공간을 다른 것으로 대체해서 채우려는 시도가 중독이라는 것이다.

Litchfield 부부는 중독은 "자신을 숭배하고 애착을 느끼는 대상을 숭배하는 것을 말한다. 중독은 하나님의 자리를 대신 차지하려는 삶의 원천이 된다. 중독자에 있어서 중독은 초월자(Higher Power) 또는 하나님 그 자체다. 그것은 개인의 삶에서 참된 하나님과 주도권을 다툰다"[49]라고 말한다. 중독자녀

46) http://en.wikipedia.org/wiki/codependency
47) Litchfield & Litchfield. *Christian Counselling and Family Therapy*, 33.
48) May, *Addiction and Grace*, 11.
49) Litchfield & Litchfield. *Christian Counselling and Family Therapy*, 31.

www.kci.go.kr

의 부모는, 자녀만 중독을 통해 인간의 근원적인 사랑의 욕구를 채우려는 것이 아니라 자신도 자녀를 통해, 하나님만이 채울 수 있는 공간을 채우려했던 것에 대한 이해를 갖고, 자녀의 삶을 하나님께 맡기고, 자신과 자녀의 삶 속에 하나님의 임재를 찾고 추구하는 노력을 통해, 환경 조건을 뛰어넘는 하나님의 은혜를 누림으로써 자녀를 과도히 돌보고 통제하려는 욕구가 줄어들고, 그에 따라 자녀의 중독도 극복될 수 있음을 알아야한다.

4. 동반의존치유를 위한 부모에 대한 돌봄.

결론적으로 동반의존 치유를 위한 부모에 대한 돌봄을 들면, 아래와 같다.

① 중독의 본질, 특성과 내면의 역동을 알게하고

② 자녀의 감정적, 정서적 고통스러운 면이 무엇인지 보게한다

③ 가족의 내적인 기능 중에 역기능적인 요인이 무엇이며, 이것과 자녀의 정서적 고통의 문제를 연관지어 보게한다.

④ 가족의 참된 의미를 깨달아, 동반의존적 사랑이 아니라 분화하고 경계를 인식하며 참된 의미의 사랑, 즉, 온실 속의 돌봄이 아닌, 거친사랑(tough love)을 하도록 도와주어야 한다.

⑤ 가정의 역기능적인 면에 대해 자녀와 부모가 대화하여 서로를 이해하며 문제를 함께 풀어나가는 시도를 하게한다. 자녀로 하여금 현실로부터 도피하고 싶은 마음을 일으키는 요인 제거하고, 지나친 간섭과 죄책감 유발요인을 배제하여 편안한 상호작용을 유발하게 한다.

⑥ 중독의 영적인 면에 대한 이해를 얻어 부모와 자녀의 인격적, 영적 성숙을 이끌게 한다.

이런 과정을 효과적으로 경험하기 위해, 상담자가 중독회복을 위한 부모모임을 만들어 돌보면 효과가 크다. 비슷한 위기나 경험을 가진 부모들을 모아, 자녀가 중독증상을 보이며 가족이 갈등관계에 있을 때의 경험을 나누어 좌절감을 낮추고, 같이 긍휼히 여기며, 중독이 무엇이며, 자녀들은 발달단계에서

www.kci.go.kr

무엇을 느끼며, 무엇 때문에 중독증상에 집착하는지 점차 배워가며, 회복을 위한 방법을 찾으며 함께 기도하며, 살아계신 하나님이 자신들의 삶에 개입하여 치료하여 주기를 간구하며 치유의 은혜를 경험하는 일이 필요하다. 이를 위해서 중독모임과정에서 일지작성(journalling)을 하는 것이 중요하다. "일지작성은 중독치료에서 사용되는 매우 귀중한 도구다. 회복과정 중에 있는 중독자는 다음과 같은 중요한 회복단계에 대해 상세하게 자신의 일지에 기록할 수 있다. 중독 사이클 각 단계에서 겪는 경험, 무력감, 회복과정의 각 단계에서 겪은 경험, 각 단계에 대한 느낌을 상세히 기록하기, 진보된 점, 묵상의 결과, 중요한 타인들과 있었던 상호작용, 치료자 12단계 그룹, 후원자, 멘토와 가진 경험과 그에 대한 느낌"[50]을 기록하여 진솔하게 감정을 느끼고 반성하는 일이 필요하다. 또한, 부모 자신에 대해 "철저하고 두려움 없는 점검"을 하여, 자신의 삶에 대해 자각하게 된 모든 잘못된 행동에 대해 시인하고 고백 및 회개할 필요가 있다. "회개는 중독에서 돌이키고 중독적 행위표출을 중단하는 것으로 절제력(sobriety)을 갖기로 헌신하는 것이다."[51]

III. 닫는 말

자녀의 중독과 관련된 동반의존에서는 부모가 부정적의미의 전능자, 구출자, 박해자의 역할을 함을 보았다. 이제 동반의존과 중독의 치료를 위해서 부모는 부정적 의미의 조력자(enabler) 역할에서 벗어나 하나님의 은혜가 자신을 통해 자녀에게 흘러가, 자녀가 잃었던 삶의 의미와 목적과 이유를 되찾아 중독에서 벗어나는 참된 의미의 힘을 북돋는자(empowerer)가 되어야하겠다. 동반의존 관계에서의 "사랑"은 조종의 수단과 도구였으나 참된 의미의 사랑은 인간의 안전감(security)의 기초가 되는 것임을 깨닫고 체험하는 것이다.

---

50) Litchfield & Litchfield. *Christian Counselling and Family Therapy*, 97.
51) Litchfield & Litchfield. *Christian Counselling and Family Therapy*, 104.

www.kci.go.kr

참된 의미의 사랑은 성부 하나님의 사랑처럼 아낄만한 아들을 아끼지 않고 내어주고 오히려 아낄만한 것이 전혀 없는 우리 인간을 살리신 것이고, 인간을 구원하려는 성부 하나님의 뜻을 알고 기꺼이 죽기까지 희생하신 예수 그리스도의 사랑과 같이 조건없이 주는 사랑이며, 그 존재자체를 기뻐하는 사랑임을 깨달아야 한다. 그 결과 자녀와 가족에게 베풀고도 자기비애에 빠지지 않고 조종하지도 않으며, 하나님 만이 채울 수 있는 인간의 마음 속의 빈공간이 하나님의 은혜로 충만하게 채워지는 것을 체험하여 중독이나 동반의존 관계에 예속될 필요를 없애는 것이다.

www.kci.go.kr

【 참고문헌 】

고병인. 『중독자 가정의 가족치료』. 서울: 학지사, 2003.

Balswick, J. O. & Balswick, J. K. *The Family: A Christian Perspective on the Contemporary Home*. 2nd. ed. Grand Rapids, MI.: Baker, 1989.

Beattie, M. *Codependent No More*. Center City, MN.: Hazelden, 1987.

Brandon, Nathaniel "Self-esteem." http://en.wikipedia.org/wiki/Self-esteem

Brown, S. *Treating Adult Children of Alcoholics*. New York: John Wiles & Sons, 1988.

Capps, D. *The Depleted Self: Sin in a Narcissistic Age*. Minneapolis: Fortress, 1993.

Carroll, Robert T. "Codependency." http://www.skepdic.com/codepend.html

Cleave, S. V., Byrd, W. & Revell, K. *Counseling for Substance Abuse and Addiction*. 윤종석 역. 『약물중독 상담』서울: 두란노, 1988.

Federman, E. J., Drebing, C. E. & Krebs, C. *Don't Leave It to Chance*. 경북대학교 사회 복지 실천연구회 중독분과 역. 『도박의 굴레에서 벗어나기』. 서울: 하나의학사, 2006.

Friedman, E. *Generation to Generation*. New York: Guilford. 1985.

Harley, W. F. Jr. "How the Co-dependency Movement is Ruining Marriage." http://www. marriagebuilders.com/graphic/mbi8110_cod.html

Hart, A. *Healing Life's Hidden Addictions*. 온누리회복사역본부 역. 『참을 수 없는 중독』. 서울:두란노, 2005.

Kellner, D. "Popular Culture and the Construction of Postmodern Identities." In *Modernity and Identity*. eds. Lash & J. Friedman. Oxford: Basil Blackwell, 1992.

Litchfield, B. & Litchfield, N., *Christian Counselling and Family Therapy*. Vol. 4. 정동섭 · 정성준 역. 『기독교 상담과 가족치료』 4권. 서울: 예수전도단, 2002.

Lyotard, J. *Theory and History of Literature*. Vol. 10, *The Postmodern Condition: A Report on Knowledge*. Trans. G. Bennington & B. Nassuni. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1984.

www.kci.go.kr

May, Gerald. *Addiction and Grace*. 이지영 역. 『중독과 은혜』. 서울: IVP, 2005.

McLendon, S. "What is Co-Dependency, Anyway?" http://condependency101.com/codawhat.html

Oates, W. E. "The Theological Context of Pastoral Counseling." *Review and Expositor* 94(1997): 521-530.

Olsen, D. C. *Integrative Family Therapy*. Minneapolis: Fortress, 1993.

Minirth, F., Meier, P., Brewer, B. & Skipper, S. *The Workholic and His Family: An Inside Look*. Grand Rapids, MI.: Baker, 1981.

Neddermeyer, Dorothy M. "Codependency Impacts Our Spirituality." http://codependency101.com/codependency.html

Sell, Charles M. *Family Ministry*. 정동섭 역. 『가정사역』. 서울:생명의 말씀사, 1997.

Thiselton, A. C. *Interpreting God and the Postmodern Self: On Meaning, Manipulation and Promise*. Edinburgh: T & T Clark, 1995.

Wade, R. "*Where Did 'I' Go?: The Loss of the Self in Postmodern Times*." Probe Ministries International. 1999. http://WWW.probe.org/doc/wheredid.html.

Watters, S. *Overcoming Internet Addictions*. 이소희 외 공역. 『인터넷 중독의 이해』. 서울: 학지사, 2003.

Wegscheider-Cruse, S. & Cruse, J. R. *Understanding Co-dependency*. 김영희 역. 『중독의 덫 이해하기』. 서울: 이레, 2008.

Wilson, S. *Counseling Adult Children of Alcoholics*. 이관직 역. 『알콜 중독 상담』. 서울: 두란노, 1995.

http://codependency101.com/

http://en.wikipedia.org/wiki/codependency

http://www.allaboutcounseling.com/codependency.htm

www.kci.go.kr

【 Abstract 】

A Pastoral Care for Parents of Addicted Child - for Cure of Codependency

Young Hee Kim Shim
Asia United Theological University

In secularized Postmodern society, addiction which is an utmost selfish decision pervaded into every sphere of society. In addiction, in the middle of disturbance and distortion of logic, the addicted manipulates and controls his/her family trying to continue addicted behavior. Other family members provide what the addicted wanted or cover up the outcomes of addiction blaming themselves to be guilty. Also, they try to control or change their addicted child by pouring their anger and frustration. This is called as codependency and aggravates the addiction. To help the parents of addicted child to be free from the trap of codependency, they need to have differentiation of self, out of emotional enmeshment with their children, from the perspective of Christian family therapy. They need to love their children with tough love. And they have to develop the healthy communication channel and skill on the basis of Christian identity. They further need to realize the meaning of true love, true family, true self in Christ, and need to be changed from "enabler" who does negative role to aggravate the addiction, to "empowerer" of the addicted child with the grace of almighty God.

Key words: addiction, codependency, denial, differentiation of self, tough love, empowerer

www.kci.go.kr