

관계증독에 대한 기독교 병리학적 진단

유고은* 김규보**

국문초록

이 연구의 목적은 관계증독자가 그리스도 닮음을 실천하는 가운데 증독으로부터 자유를 얻고 하나님을 영화롭게 하는 존재로 거듭나도록 돕는 데 있다. 이를 위해 본고는 기독교 병리학적 접근을 통해 관계증독 문제를 탐색하였다. 기독교 병리학은 영적 환원주의를 벗어나 죄, 장애 및 질병, 고통의 범주를 탐색함으로써 인간의 병리에 대한 전인적인 이해를 제공한다. 죄의 관점에서 보면, 관계증독은 자신의 욕구를 충족시키고자 끊임없이 사람과의 관계를 갈망하는 자기애적인 행동이다. 이러한 죄성은 장애 및 질병의 측면에서 신경생리, 심리관계, 가족체계, 사회문화적 질서를 변질시킨다. 고통의 관점에서 관계증독은 수치심, 우울, 역기능적 분노를 포함한 심리정서적 고통을 야기하고, 폭력과 친밀한 관계에 대한 두려움을 경험하게 한다. 이를 기초로 본 연구에서는 관계증독의 해결책으로 그리스도 닮음을 제안하였다. 그리스도 닮음은 삶의 현장에서 그리스도와 연합으로 하나님과의 수직적 관계와 이웃과의 수평적 관계 가운데 성화를 이루는 것이다. 관계증독자는 그리스도 닮음을 실천하는 과정을 통해서 하나님을 벗어나려는 반-관계적 죄에서 벗어나 하나님이 기뻐하시는 온전한 관계를 형성하는 사람으로 변화되어 하나님을 영화롭게 하는 존재로 거듭날 수 있다.

주제어: 관계증독, 증독, 그리스도 닮음, 기독교 병리학, 성경적 상담

* 로고스상담연구원 상담사, 제1저자

** 총신대학교 상담대학원 조교수, 교신저자

• 이 연구는 총신대학교 유고은의 석사학위논문(2024년 8월, 지도교수: 김규보)을 요약·재구성한 논문임

I. 여는 글

인간은 삼위 하나님의 관계적 속성에 따라 창조되었다. 하나님은 성부, 성자, 성령의 교통하심을 통해 삼위일체의 관계성을 나타내신다. 하나님은 인간을 하나님의 형상으로 창조하실 때도 인간과 관계성을 갖기를 소망하시며 영적인 생명을 불어넣으셨다(창 2:7). 뿐만 아니라 하나님은 인간이 타락한 후에도 예수 그리스도를 보내주심으로 하나님과의 관계를 회복시키셨다. 사랑의 하나님은 그분의 자녀들이 그분의 임재 안에서 서로 사랑하며 연합하는 모습을 매우 기뻐하신다(시 133:1).

관계중독은 하나님을 사랑하고 이웃을 사랑하면서 하나님의 임재를 경험하고 그분을 영화롭게 하기 위해 인간을 창조하신 하나님의 목적에서 벗어난 상태이다. 행위중독의 일종인 관계중독이란 자신에게 심각한 폐해가 초래되는 관계일지라도 상대방과 함께 있어야 한다는 강박적 사고에 사로잡히게 되는 것이다(Martin, 1994). 그 결과 관계중독자는 관계를 끊어내지 못하고, 병리적으로 의존하는 모습을 보이며 관계가 소원해지는 순간을 받아들이는 데에 어려움이 있으므로 즉시 상대에게 매달리다가 끝내 자신을 조절하지 못하게 된다(Whiteman & Petersen, 2004). 사람들이 이토록 비이성적으로 관계에 집착하는 이유는 관계에서 받는 고통보다 혼자 버려지거나 거절당할지도 모른다는 두려움이 더욱 크기 때문이다. 이들은 관계가 지속되기를 바라는 마음에 상대에 강한 집착과 소유욕을 보이며 상대를 과도하게 통제하려고 한다(Peabody, 2010; 이의선, 2005). 또한 상대방에게 있는 아주 작은 모습을 근거로 자신이 보고 싶은 부분만 보는 확증 편향적인 모습과 자신에게 고통을 준 사건에 대해 선택적으로 망각하는 증상을 보이기도 한다(Whiteman & Petersen, 2004).

술을 끊지 못해 다시 술을 찾는 알코올 중독자처럼, 관계중독자 역시 관계를 끊지 못해 끊임없이 사람을 찾는다. 상대방을 만나지 못하면 불안, 우울, 공황 등 심리적 급단증상을 호소한다(조윤옥, 2014). 관계중독에서 발생하는 관계의 문제는 전반적으로 삶의 질을 저하시키고 지속적으로 스트레스를 유발하며 신체적인 위해를 하고 극단적으로는 자살을 하는 결과를 낳기도 한다(Bireda, 2005; Martin, 1994). 이처럼 관계중독은 다양한 측면에서 파괴적이다.

그러나 알코올이나 마약 중독과 달리 관계중독에 대해서는 심각하게 여기지 않는 경우가 많다. 중독 대상이 일상생활에서 대인관계를 맺는 '사람'이라는 특이성으로 인해 자신이 중독되었다는 사실을 인식하기 매우 어렵기 때문이다(김은경, 2016). 또한 관계중독은 극적인 상황에 이르기 전까지는 그 양상이 뚜렷하게 나타나지 않고 오히려

려 걸으려는 이타적이고 친근하게 행동하는 것처럼 보이기 때문에 심각성을 인지하지 못하기도 한다(이수현, 2009). 더 나아가 집단주의 성향이 강한 우리 사회는 관계를 중시하는 문화(이종한, 2000)로 개인의 욕구를 절제하고 타인을 위하는 태도를 사회적으로 지지하기 때문에(이지원, 이기학, 2014), 관계에 중독된다는 개념 자체가 다소 생소하다. 이에 관계중독은 그동안 사회적으로 중요한 문제로 인식되지 못했다.

그러나 관계중독은 물질중독에 비해 예후가 나쁘고 결과도 훨씬 치명적이며,데이트 폭력이나 이별 범죄로 이어질 가능성이 높다(장시온, 2016; 이윤연, 장현아, 2017). 실제로 최근 사회적으로 이슈가 된 가스라이팅, 그루밍 성범죄, 이별 범죄 등은 관계중독의 문제를 담고 있다(하민경, 2023). 예를 들어, 기독교복음선교회(JMS) 정명석 총재의 성범죄 사건이나 ‘가평계곡 살인사건’¹⁾을 보면, 피해자들 중에 오히려 가해자를 옹호하거나 의존하는 대상들이 있었는데, 이는 전형적인 관계중독의 특성이자(송연주, 하문선, 2020). 이런 사례들은 관계중독을 중요한 사회문제로 다루어야 할 필요성을 시사한다. 이런 현상은 기독교 공동체 안에서도 동일하게 나타난다. 따라서 이 연구는 기독교 세계관을 바탕으로 관계중독에 대한 현대 심리학적 접근의 가치를 비판적으로 수용 또는 건설적으로 활용하는 기독교 병리학적 진단체계를 통하여 관계중독 현상을 탐구하고자 한다.

II. 펴는 글

기독교 병리학적 진단체계는 성경적인 질서로 인간의 병리를 이해하기 위한 도구이다. 김규보(2017: 188-189)는 기독교 병리학(Christian pathology)에 대해 “특별계 시로서의 성경의 권위를 중심으로 기독교 전통의 유산을 진지하게 탐구하고 현대 심리학의 합리적인 발견들을 일반계시 안에서 비판적으로 수용”하는 것으로 정의했다. 기독교 병리학은 좁은 시야로 인간의 문제를 질병(disease)으로 귀결시키는 병리학적 관점을 지양하고 인간의 모든 고통의 문제는 죄로부터 비롯되었다는 성경적 관점에 기초하여 인간의 전인적 타락성을 탐구한다(김규보, 2021). 기독교 병리학은 성경 계

1) ‘가평계곡 살인사건’은 2019년 6월 30일 경기도 가평군 북면 도대리 조무락계곡의 용소폭포에서 이은해와 조현수가 같이 놀러온 피해자 윤상엽을 물놀이 중에 죽음으로 몰아넣은 사건이다. 2021년 ‘가평계곡 살인사건’ 판결 이후부터 ‘가스라이팅’이나 ‘심리적 지배’라는 용어가 대두되며 사회적 인지도를 얻게 되었다(김혜미, 2023).

시를 기반으로 죄와 고통의 범주뿐 아니라 하나님의 형상으로 창조된 인간의 신경생리적 질서, 심리관계적 질서, 가족체계적 질서, 사회문화적 질서, 윤리영적 질서의 왜곡(dis-order)을 전체적으로 탐색함으로써 타락의 전인적 측면을 이해하는 좋은 도구가 된다. 이에 본 논문에서는 기독교 병리학적 진단을 통해 관계중독에 대한 총체적이고 성경적인 이해를 제공하고자 한다. 기독교 병리학적 관점의 관계중독 이해를 정리하면 <표 1>과 같다.

<표 1> 관계중독에 대한 기독교 병리학적 이해

죄	관계중독 과정		고통
마음의 이상: 자기사랑	신경생리	갈망 → 내성 → 금단 → 재발	정서적 고통: 내면화된 수치심 / 우울
		취약한 경계선 → 몰두 → 부정 → 손상	
사람에 대한 두려움 - 하나님에 대한 불신	심리관계	자기의 결핍 / 자아 미분화 / 유기불안	역기능적 분노
		융합 / 동반의존	
왜곡된 사랑: 소유욕 조종과 통제 교만	가족체계	역기능적 세대전수	관계적 고통: 심리적 폭력 친밀한 관계에 대한 두려움
	사회문화	관계중독 유발 문화 / 사이버공간 과다사용	
장애 및 질병			

주: 이 표는 김규보(2023)에 있는 표를 수정하여 만든 것이다.

1. 관계중독과 죄

인간은 죄에 대해 인식하며 하나님과의 관계 회복에 절실한 마음을 가지게 된다. 죄에 대한 깊은 인식은 기독교 상담만이 갖고 있는 독특한 특징으로 하나님을 알고 살아가는 자만이 소유할 수 있는 특별한 지식이다(Owen, 2006). 성경은 원죄가 인류로 하여금 하나님과 그의 뜻에 태생적으로 대립하게 한다는 것을 말하고 있다. 이 죄는 하나님의 방식에 반하는 기질적 속성을 가지고 있어 공동체를 악화시키며 인간 관계를 무질서하게 만들고 친밀감에 손상을 입힌다. 따라서 죄는 인간 문제의 근본

원인이 된다. 기독교 병리학은 죄를 모든 문제의 근원으로 보며, 죄를 중심으로 인간의 문제를 탐색한다. 기독교 병리학적 관점에서 관계중독과 관련하여 죄를 고려함의 목적은 정죄함에 있지 않으며, 사람이 얼마나 그분 앞에서 죄인인가에 대한 인식증진과 더불어 그런 인류를 사랑하신 십자가 은혜의 크기를 깨닫기 위함에 있다(김규보, 2023).

1) 마음의 우상: 자기사랑

십계명의 제1계명인 “나 이외에는 다른 신들을 두지 말지니라”라는 말씀은 인간이 자신의 욕구와 갈망을 충족하고자 형상을 만들고 그것을 숭배한다는 점에서 궁극적으로 마음의 우상에 대한 경고이다. 원죄의 영향력 아래 거하는 인간은 자유의지를 남용하면서 하나님을 마음에 두기 싫어하고(롬 1:28), 생수의 근원 되신 하나님을 버리고 가두지 못할 웅덩이를 파는(렘 2:13) 어리석음을 범하는 경향이 있다. 이에 성경은 “이 사람들이 자기 우상을 마음에 들이며 죄악의 걸림돌을 자기 앞에 두었으니”(겔 14:3)라고 말씀하고 있다. 죄악의 걸림돌인 우상은 인간의 바람대로 되도록 협조하지 않고 그 우상 뒤에 숨겨진 지배적인 힘은 인간을 점차 중독 대상의 노예가 되게끔 끌고 간다(Welch, 2013).

자신의 욕구충족과 갈망추구를 통해 하나님에 대한 영적 결핍에서 벗어나려는 모든 시도는 하나님이 있어야 할 자리에 ‘자기’를 올려놓았기 때문이다. 죄의 범주에서 관계중독은 자의식적 불순종으로 하나님이 있어야 할 자리에 관계를 올려놓음으로써 하나님께 영광을 돌리는 방식을 상실하고 오히려 그 중독 대상의 노예가 되는 것이다. 이는 자신의 욕구를 충족시키고자 끊임없이 사람과의 관계를 갈망하는 자기중심성과 자기에에서 비롯된다. 관계중독자들이 맺는 중독의 대상은 자신의 공허감과 우울감을 해소하기 위해 스스로 만들어낸 우상이다. 관계중독자들은 이 관계를 유지하기 위해 시간과 에너지를 바치며 정성을 다해 이것을 숭배한다. 이렇듯 관계중독은 사람과의 관계를 통해 자기 욕구를 충족하고자 끊임없이 관계를 갈망하는 자기중심성에서 비롯되기 때문에 스스로를 우상화하는 자기에적인 성향을 나타내고, 타인을 향한 배려까지도 이기적인 사랑을 기반하는 죄이다. 이는 하나님을 떠난 행동의 결과로써 하나님의 형상으로 창조된 존재가 자기에게 원하는 것을 줄 것이라고 생각되는 우상을 경배하기로 한 선택이 외향적인 현상으로 드러난 것이다. 즉, 하나님을 떠나 관계를 통해 만족을 추구하는 왜곡된 자기사랑이 관계중독의 영적 본질이라고 할 수 있다. 성경적 관점에서 중독은 하나님을 떠나 살려는 인간의 죄성에서 비롯된 반-

관계적(anti-relational) 문제이다. 따라서 관계중독의 회복을 위해서는 중독 대상을 향한 강박적 갈망을 하나님을 사모하는 것으로 재정향해야 한다. 하나님과의 수직적인 관계 회복이 인간관계의 수평적인 관계 회복을 가능하게 한다.

2) 사람에 대한 두려움 - 하나님에 대한 불신

사람에 대한 두려움은 관계중독자들이 보이는 주된 정서적 어려움이자 관계를 유지하는 동력이다. 관계중독자는 어린 시절 유기와 관련된 고통스러운 경험으로 인해 성인 이후의 관계에서도 상대로부터 버려지는 것이 두려워 관계에 집착하는 행동을 보인다(Whiteman & Petersen, 2004). 그러나 '두려움'은 누군가를 무서워한다는 의미도 있지만 누군가를 우러러본다는 뜻도 포함되며, 이것은 자신이 우러러보는 사람에게 조종되어 지배당하고, 사람을 숭배하며, 사람에게 소망을 두는 것을 포함한다(Welch, 2019). 따라서 죄의 범주에서 어린 시절 외상으로 인해 생긴 두려움 자체는 죄가 아니지만, 두려움 때문에 사람을 의존하고 숭배한다면 그것은 죄가 된다. 이에 Welch(2019: 18-19)는 '인간에 대한 두려움'을 '영혼의 질병'이라고 지적한다. 사람은 자신에게 필요한 것을 줄 것이라고 여기는 사람에게 되레 지배당한다. 상대를 필요로 하기 때문에 상대의 비위를 맞추고 결과적으로 그 사람에게 종속되는 것이다. 홀로 남겨지는 것에 대한 두려움은 하나님에 대한 불신에서 비롯된다. 십자가에서 죽기까지 우리를 사랑하신 하나님 사랑에 대한 확신이 없기 때문에 당장 나를 달래줄 우상을 찾아 섬기는 것이다. 성경은 하나님이 우리를 떠나지 않을 것이며, 결코 홀로 내버려 두지 않을 것이라고 말씀한다(수 1:5). 하나님을 신뢰하는 것은 모든 영역에서 이뤄져야 한다. 순간의 외로움과 고통을 잊기 위해 올바르지 못한 관계를 맺는 것은 결국 그 갈증을 배가시키는 어리석은 행위이다. 이러한 왜곡된 갈망에 비정상적으로 집착하여 특정한 대상에게 과의존되는데, 관계에 과의존된 상태는 순응을 도와 자기 통제력을 점점 더 상실하게 한다. 그리고 자기 통제의 상실은 관계가 자신에게 폐해가 됨을 알고 있음에도 불구하고 자신의 의지로 관계를 끊을 수 없는 관계중독의 가장 두드러진 특징으로 이어진다. 그러므로 관계중독자는 하나님에 대한 신뢰를 회복해야 한다. 하나님의 뜻에 거스르고자 하는 죄된 본성이 인간에게 있지만 하나님의 은혜와 성령의 도우심으로 그마저 말씀 앞에 복종시킬 수 있다. 하나님은 죄에서 돌이키는 자를 언제나 받아주시며 그의 안전한 피난처가 되어 주신다. "사람을 두려워하면 울무에 걸리게 되거니와 여호와를 의지하는 자는 안전하리라"(잠 9:25).

3) 왜곡된 사랑: 소유욕, 조종과 통제, 교만

자신의 욕구를 채우려는 그릇된 동기에서 시작된 관계는 왜곡된 사랑의 모습을 보인다. 올바른 방식으로 자신을 사랑하지 못하는 관계중독자는 결코 다른 사람도 진정으로 사랑할 수 없기 때문이다(Litchfield & Litchfield, 2002). Buber(2010)는 '인간은 분리된 존재로 살아갈 수 없으며 인간의 기본적인 존재 방법은 관계'라고 말한다. Buber에 따르면 '나-너' 그리고 '나-그것'은 사람이 세계에 대해 취하는 이중적인 태도를 표시한다는 의미에서 근원어라고 불린다. '나-그것'은 사물의 세계다. 내가 '그것'이라고 말할 때 '나'는 타인을 대상으로 소유하고 그것으로부터 사물성을 이끌어낸다. '나-너'는 관계의 세계다. '나-너'의 관계에서 '나'는 너에게 정서적으로 연결되어 있고 너를 돌보며 너에게 헌신한다. 너를 소유물로 인식하고 수단으로 사용하는 것이 아닌, 관계성을 추구하며, 너의 자율성과 자유를 존중한다. '나와 너'의 인격적인 만남을 통해 참된 삶이 이루어진다.

관계중독자가 보이는 가장 큰 특징 중 하나는 관계를 통해 존재감을 경험하며 이를 위해 관계를 도구로 삼는 소유욕을 보이는 것이다(Bireda, 2005). 관계중독자는 강력한 소유욕을 보이는데 상대방을 손에 넣기 위해 그들의 원칙과 가치관을 기꺼이 희생한다(Martin, 1994). 상대방을 소유하려는 마음에는 그 대상 자체에 대한 관심은 결여되어 있고 단지 누군가를 필요로 하는 욕구가 자리한다. 관계에서 사물성을 이끌어낼 때 관계중독자는 대상을 소유하는 주체로서 세워지며, 자신들의 필요를 충족시키려는 노력의 일환으로 조종과 통제를 사용한다(조윤옥, 2014).

조종과 통제는 관계중독자에게 뚜렷하게 나타나는 시도로써 능동적일 수도 있고 수동적일 수도 있다. 자신의 요청을 주장하며 타인에 대한 지배력을 강화하는 통제적 행위로 사람을 조종하려 하지만 어떤 때는 피해자나 희생자의 역할로 전환되기도 한다. 수동적 조종은 지나친 돌봄, 육체적 아픔 호소, 무관심한 모습을 보이며 이복을 끌려고 하거나 무책임한 태도 등으로 나타난다. 이는 사람을 지배하려는 죄된 욕구이며 자신의 목적을 위해 다른 사람의 삶을 휘두르려는 움직임이다. 이들은 인정이나 관심을 얻으려고 타인을 도와주지만 동시에 통제하려고 한다. 타인을 향한 선행과 배려까지도 나에게 집중시키기 위한 이기적인 동기에서 비롯된 것이다. 상대를 통제하려는 과정에서 나 역시 상대에게 종속되는데 이러한 병리적 관계 패턴의 악순환이 중독적 관계로 이어진다.

교만은 관계 대상을 향한 왜곡된 사랑에 숨겨진 죄성이다. 관계중독자들은 더 나은 자기 이미지나 마음의 갈망이 관계 안에서 채워지지 않을 때, 상대방에 대한 경

별이나 비난을 일삼는데(조윤옥, 2014), 이는 상대방을 평가절하하고 그 상태를 자기 이미지를 위한 준거점으로 삼아 자기를 높이려는 교만이다. 하나님은 교만은 눈과 교만한 입과 교만한 마음을 미워하신다(잠 6:17, 14:3, 16:5). 하나님이 모든 피조물의 주인 되시고 진정한 소유자이시기 때문이다. 내가 하나님의 형상으로 창조되었듯 상대방도 하나님의 형상을 담은 존재이다. 상대방에 대한 하나님의 주권을 인정하지 않음은 하나님 앞에서 죄가 되며 이는 하나님에 대한 경외심을 잃은 교만에서 비롯된다.

2. 관계중독과 장애 및 질병

성경적 관점에서 볼 때 관계중독은 오직 하나님만이 채워주실 수 있는 갈증을 피조물에서 채우고자 하는 죄성에서 비롯된 것이다. 그리고 이러한 죄성은 마치 발화된 전선에서 불길이 번져나가듯 창조 세계의 원형을 불사르고 나아가 고통과 장애 및 질병을 유발한다. 다만 인류의 전적인 타락이라는 범주 안에서 장애 및 질병은 죄와 연관되어 있지만 이것이 죄 자체를 의미하는 것은 아니다. 장애 및 질병은 타락의 자연적 범주에 속한다(김규보, 2017).

기독교 병리학에서 장애 및 질병에 대한 진단은 현대 심리학에서의 신경생리적, 심리관계적, 가족체계적, 사회문화적 접근의 진단적 측면을 여과 없이 수용하지 않는다. 현대심리학적 접근에 기초한 진단은 관계중독을 더 깊이 이해하는 데 도움을 주지만, 타락한 인간의 유한한 지식은 언제나 왜곡될 가능성이 있기 때문에, 일반은총으로 주어진 인간의 지식에 기초한 진단은 불완전하다. 기독교 병리학에서 장애 및 질병에 대한 진단은 성경적 세계관을 토대로 재해석되어 사용되어야 한다.

1) 관계중독에 대한 신경생리적 접근

인간의 뇌는 하나님이 창조하셨기 때문에 뇌의 신경계는 창조주 하나님께 의존할 때 가장 안정적인 '평형'을 이룬다. 이러한 정체성에서 비롯된 신경계의 메커니즘은 인간이 그리스도와와의 연합을 갈망하게 한다(계 19:7-9). 하나님께서는 인간이 이 땅에서 영원한 연합의 기쁨을 맛볼 수 있도록 그리스도와 교회의 연합의 속성을 가장 잘 나타내는 예표로 결혼을 허락하셨다(엡 5:31-32). 따라서 하나님의 형상된 인간은 하나님을 갈망하는 존재로서 하나님을 반영하는 좋은 연합의 대상을 고르려는 속성을 갖는다.

인간의 사랑은 좋은 연합의 대상을 고르려는 본능적 갈망에 의해 시작되나, 이는 인간 죄성의 영향으로 중독 대상을 향한 강박적 갈망으로 변질될 수 있다. 물질 중독인 코카인과 비교했을 때, 관계에 중독된 사람에게서도 쾌락 증추가 동일한 수준으로 활성화되어 있다고 보고된 바 있다. 이성애에 대한 사랑은 원초적인 감정으로서, 갈망, 끌림, 애착의 각 단계에서 뇌에서 도파민, 페닐에틸아민, 옥시토신, 엔도르핀 등과 같은 사랑 촉진 호르몬과 화학물질이 풍성하게 생성되어 사랑이 깊어지고 완성된다. 처음 상대방에게 호감을 느끼는 단계에서는 도파민이 분비되고, 이후에 열정적인 사랑에 빠졌을 때 페닐에틸아민이 나오고, 이후에 신체적 접촉을 통한 사랑의 완성 단계에서는 옥시토신이 증가하며 안정된 사랑을 하는 단계에서 엔도르핀이 분비된다(Fisher, 2004).

각 단계에서 활성화되는 이 호르몬들은 관계가 멈추면 금단증상이 나타난다. Fisher(2004)는 이별 통보를 받은 사람들의 뇌가 처음 사랑에 빠졌을 때 뇌의 상태와 유사하다는 것을 밝혀냈다. 뇌가 사랑에 빠졌을 때의 행복감을 기억하고 있다가 후에 갑자기 이별을 겪게 되면 상실감을 느끼며 결핍된 사랑으로 인해 사랑에 빠졌던 원래 상태를 더욱 갈망하게 된다는 것이다. 이는 관계중독자가 관계가 끊어졌을 때 왜 그토록 이별을 받아들이는 데 취약함을 보이는지에 대한 현상을 뒷받침해준다.

관계중독에 있어서 특별히 주목해봐야 할 화학물질은 도파민이다. 도파민 분비를 관장하는 뇌의 변연계는 중독 대상에 의한 내성과 금단증상 등으로 나타나는 의존성과 중독 대상을 찾거나 하는 강력한 갈망을 일으킨다(Lieberman & Long, 2018).

Lieberman과 Long(2018)에 따르면 세로토닌, 옥시토신, 엔도르핀 등과 같은 화학물질은 현재지향적이고, 도파민은 미래지향적이다. 미래지향 화학물질인 도파민이 활동할 때 현재지향 화학물질들은 대부분 활동을 멈춘다. 오지 않은 미래를 향한 추상적 기쁨에 사로잡히는 순간 현실에서 감각을 통해 느낀 행복과 기쁨은 소실되는 것이다. 많은 신경과학자들은 도파민이 보상 과정에 관여하는 여러 신경전달물질 중에서 가장 중요하다는 데 동의한다.

도파민은 1957년에 처음 발견되었는데 도파민을 만들 수 있는 뇌세포의 수는 200만 분의 1에 불과함에도 불구하고 사람의 행동을 크게 좌지우지한다. 도파민은 보상 그 자체의 쾌락을 만끽하는 과정보다, 보상을 좇기 위한 동기 부여 과정에 더욱더 큰 역할을 한다(Lembke, 2022). 인간은 다음 순간에 어떤 일이 발생할지 끊임없이 예측하는데, 그 가운데 일어난 일이 예상외로 좋았을 때의 행복한 오류가 도파민을 작동시킨다. 즉, 도파민 발화에 시동을 거는 것은 어떠한 보상 자체가 아니라, 예상치 못한

좋은 소식이 선사하는 흥분감인 것이다. 심지어 보상예측오류의 가능성이 뇌리를 스치기만 해도 도파민은 꿈틀거린다.

하지만 우리의 몸은 쾌락을 추구할수록 이전과 동일한 수준의 효과를 얻고자 앞서 선택한 쾌락 이상의 쾌락을 필요로 하는 내성이 생기게 되어, 디폴트가 불행이 된다(Lembke, 2022). 즉 쾌락에 대한 지속적 추구가 쾌락불감증에 걸리게 하는 것이다. 이 단계에 들어선 중독자들의 신경계는 금단증상에 과다 노출되어 항상성의 유지를 위해 중독 대상의 도움이 필요해진다. 중독 대상을 쾌락을 위해서가 아닌 금단에 의한 심리적, 신체적 고통을 완화하기 위해 중독 현상이 재발하는 것이다. 이렇게 물질 또는 행위에 과의존된 우리의 신경계는 내성과 금단증상의 단계를 거쳐 쾌락을 탐닉하는 행동을 반복하고, 이는 악순환의 반복으로 중독에 빠지는 결과를 낳는다.

다행인 것은 뇌의 일부가 영구적으로 변하더라도 인간은 새로운 시냅스 경로를 찾아서 뇌의 항상성 기준치를 정상으로 돌릴 수 있다는 것이다(Chanraud et al., 2013). 오늘날 뇌가 중독적 행동의 실제 원인이라는 주장은 우리 사회의 '상식'이 되었고, 중독이 영혼이 아닌 신체적 질병이라는 접근은 우리의 관심을 생물학적 요인으로 돌리게 만든다. 뇌의 손상된 영역에 새로운 신경망을 만들어 우회할 수 있을지라도, 중독을 초래한 근본적 원인이 해결되지 않는다면 이는 또 다른 중독으로 이어질 가능성이 크다. 따라서 한 번의 실험적 선택이 중독 대상의 노예로 이어지고, 열정과 갈망이 병적인 격정으로 이어지는 원인을 살펴볼 필요가 있다.

갈망은 사람을 움직인다. 갈망을 충족시키기 위한 실험적 선택이 곧 중독의 부리가 되기도 하며, 중독의 노예로 만드는 열매가 되기도 한다. 하나님의 형상으로 창조된 인간은 태생적으로 하나님을 향한 깊은 갈망을 갖고 있다. 그러나 창조목적에서 벗어난 갈망은 우리를 점점 헛된 것을 좇게 하고, 하나님과 이웃과의 관계를 단절시킨다.

죄는 의식적인 선택 이상의 것으로, 우리가 하나님 말씀에 반항하고 헛된 욕망을 좇게 하며 이웃에게 상처를 주고 결국 죄의 노예가 되게 한다. 따라서 중독은 하나님을 떠나 '헛된 바람을 잡으려는(전 1:14)' 죄된 선택과 행동의 결과라고 할 수 있다. 중독은 생물학적 질병의 범주로만 이해할 수 없고, 타락으로 인해 전인적인 측면에서 왜곡된 창조 질서의 깨어짐으로 이해되어야 한다. 인간은 하나님 안에 거할 때 근본적인 욕구와 결핍이 채워지므로, 인간의 왜곡된 신경생리의 질서는 그 설계자 앞에 정렬될 때 중독 보상회로의 시냅스가 재구조화되면서 가장 안정적인 평형을 이루게 된다.

2) 관계중독에 대한 심리관계적 접근

심리관계적 질서도 신경생리적 질서와 마찬가지로 하나님을 정향할 때 올바른 기능을 할 수 있다. 하지만 관계중독은 과거와 현재의 왜곡된 관계 역동 속에서 하나님과 이웃을 사랑하게끔 만들어진 심리관계적 질서를 와해시킨다. 관계중독자의 무너진 경계선은 관계에 과도하게 몰입하는 취약성을 유발하고, 과도한 몰입은 현실을 직시하지 못하는 부정의 방어기제를 일으킴으로써 여러 가지 일상적 손상을 초래한다. 관계중독자는 관계를 추구함과 동시에 회피하고, 관계를 통한 안정감을 추구함과 동시에 관계 단절을 통해 또 다른 안정감을 얻으려는 모순을 보인다. 이러한 모순되고 상반된 심리는 집착과 맞물려 중독적 관계에 이르게 하고, 관계중독으로 인해 왜곡된 심리관계 질서는 반복되는 중독적 관계 경험 속에서 자기를 상실하게 하고 만성적 불안을 제공함으로써 자아의 미분화를 지속시킨다.

(1) 심리적 경계선의 부재

심리적 경계는 사람 간의 경계를 말한다(조성호, 2016). 경계선은 자신과 타인 사이에 한계를 설정함으로써 구체화되는데, 이러한 경계가 견고하지 않을 경우 '나'와 '너'의 구분이 모호해지면서 타인의 영역을 함부로 침범하거나 반대로 나의 주도권을 상대에게 떠넘기는 상황이 발생하게 된다(Xu, 2024). 관계중독자의 취약한 경계선은 여러 가지 심리적인 문제를 야기한다. 경계선이 무너지면 관계에 과도하게 몰입하는 취약성을 유발하고, 과도한 몰입은 현실을 부정하는 방어기제를 일으키면서 일상에서 여러 가지 손상을 초래한다. 관계중독자는 외부 환경으로부터 자신을 보호하는 자아경계가 매우 취약하기 때문에, 감정이 버거울 때 대수롭지 않은 듯 웃어넘기고 힘든 감정을 내면화하면서 현실을 직시하지 못하는 모순적인 모습을 보인다. 이는 자신의 감정과 정서적 필요에 대해 책임을 지지 않는 행동으로, 자신의 감정과 욕구를 인식하지 못하기 때문이다(Xu, 2024; Lancer, 2023). 그러므로 중독적 관계는 취약한 경계선으로 인해 '나'와 '너'의 경계를 넘나들며 의존과 통제라는 양극을 오가지만, 그러한 감정 상태마저 인식하지 못하는 상태라고 할 수 있다.

허물어진 경계선 속에서 관계중독자는 관계에 과도하게 몰입하는 모습을 보인다(Bireda, 2005; Peabody, 2010; Whiteman & Peterson, 2004). 관계중독자는 내면의 공허, 불안, 우울의 감정을 회피하고자 하는 수단으로 관계에 몰두하며 이를 통해 자신의 존재감과 가치감을 느끼려 한다. 이들은 삶의 중심이 된 관계를 지속시키고자 상당한 시간을 할애하여 상대의 감정과 행동에 과도하게 반응하며, 거짓 자기를 꾸며내는 모습을 보인다. 이러한 과정에서 자신의 욕구와 감정에는 점차 무뎌지고, 부정

(denial)경향이 강화되며, 상대를 미화하거나 상처를 선택적으로 망각하는 등 진실을 부정하는 행동을 보인다. 부정이 진행되면 사고와 행동은 악순환 속에서 점점 더 비합리적으로 변해가며 치유로부터 더욱 멀어진다(신재정, 채숙희, 2011). 지속되는 관계 중독은 자신보다 다른 사람의 삶과 문제에 과도하게 집중하면서 자신의 대인관계, 일 자리, 교육적·직업적 기회를 상실하고, 삶의 질이 떨어지는 모습을 보인다(박하나, 가요한, 2017; Bireda, 2005; Martin, 1994; Peabody, 2010). 중독적 관계 경험에서 자신의 진짜 감정적 문제는 해결되지 않는데, 이러한 행동의 순환 속에서 자아는 붕괴되고 나약해지며 절망하게 된다(황명구, 송현정, 2019). 자기 자신의 감정을 느끼지 못하게 되고 자아가 파편화되는 결과는 관계중독이 야기하는 가장 큰 심리적 손실이라고 할 수 있다. 내가 없어지고 '너와 함께 있는 나'만 존재하게 되는 것이다(강경호, 2002; Lancer, 2023).

이런 관계중독의 현실에 대해 성경은 적절한 경계(警戒)선을 세울 것을 권면한다. 일반 심리학에서 말하는 심리적 경계선은 다양한 사람들이 공존하는 세상에서 타인으로부터 자신을 지키고 혼란을 방지하는 것을 목적으로 한다. 그러나 '나'에게 초점을 맞춰 형성된 심리적 경계선은 나를 더욱 방어적으로 만들고 자신의 권리만을 주장하게 만드는 장치가 될 수 있다. 이는 성경적인 대인관계의 요소로 보기에는 물의가 있다. 하나님을 사랑하고 이웃을 사랑하는 계명 아래 성경적 방식의 대인관계는 자기중심적인 경계(境界)가 아니라 하나님의 말씀 안에서 죄의 본성에 대한 경계(警戒)를 지향하기 때문이다. 다시 말하면, 성도는 '나'를 위해 경계선을 세울 것이 아니라, 하나님의 영광을 갈망하며 스스로의 죄된 본성을 경계(警戒)해야 한다는 것이다. 하나님의 영광을 위해 사는 삶은 궁극적으로 하나님과 이웃을 향한 사랑이 전제된다(마 22:37-40). 따라서 경계를 세우는 목적은 말씀 앞에 마음을 살피기 위함이고(시 4:4; 잠 19:16), 이웃을 내 몸과 같이 여기고 사랑하기 위함이다(약 2:8). 하나님의 말씀을 지키기 위해 자신의 죄성을 경계(警戒)하는 사람은, 타인의 경계(境界)를 넘지 않는다. 따라서 우리는 자신을 지키기 위해 울타리를 세울 것이 아니라, 하나님의 말씀에 순종하기 위해 스스로의 죄성을 경계해야 한다(잠 25:28). 하나님은 그런 자에게 진정한 울타리가 되어 주신다.

(2) 자기의 결핍

관계중독자는 손상된 자기를 회복하고자 타인과의 관계에 집착한다. 관계중독자는 사랑이 박탈된 가정에서 성장했거나, 건강한 관계 경험이 없는 경우가 많다고 알려져 있다(Whiteman & Petersen, 2004). 이로 인해 그들은 내면의 좌절감을 극복하고자

관계에만 집중함으로써 실제의 자기는 잃어버리는 상태에 이르는 경우가 많다(이지원, 이기학, 2014).

Kohut(2013)은 중독이 자기의 구조적 결핍에서 비롯된다고 설명하며, 건강한 자기구조의 구축이 필요하다고 강조한다. 자기구조의 구축은 외부세계나 자기대상과의 관계 경험을 통해 응집력있게 형성되며, 이 관계가 실패하면 심리적 결핍이 생기고 성도착(perversion)이나 비행(delinquency) 등 다양한 중독적 행동이 유발된다고 하였다. Kohut의 관점에서 볼 때 관계중독자가 배우려고 하는 것은 바로 자기 안에 형성된 구조적 결핍이다. 이러한 중독적 관계는 자기 존재 자체에 대한 불확실성, 으스스할 것 같은 자기에 대한 두려움에 대항하는 태도로 나타난 것이다. 이는 누적된 자기애적 상처가, 자기애적 행동화를 통해 치유되려는 방어적 태도로써, 내부로부터 기능 불가능한 것을 외부의 대체적 자기대상의 기능을 통해 결함을 가진 자기를 복구하고자 하는 강박적 갈망이 외향적 행동으로 나타난 것이다.

Kohut(2013)은 중독자의 파편화된 자기는 부모가 아이의 욕구와 표현을 충분히 수용하고 공감해주는 거울의 역할을 실패한 데서 기인하는 것으로 본다. Kohut의 어린 시절 주양육자와의 질적 경험에 대한 논의는 관계중독과 관련된 심리관계적 병리를 이해하는 데 도움을 줬다는 점에서 의의가 있지만, 이는 하나님과의 관계 영역은 배제했다는 데 한계점을 지닌다. 우리는 참 좋으신 하나님을 묵상함으로써 하나님의 형상된 진정한 자기 개념을 찾을 수 있다. 그럼에도 불구하고 Kohut의 '자기'에 대한 이해는 하나님의 대리 양육자로서의 부모 역할에 대한 중요성을 일깨운다는 점에서 큰 의미가 있다.

(3) 유기불안

유기불안은 '실제적인 대상의 부재와는 별개로 심리적 차원에서 일어나는 것으로, 대상의 사랑을 상실하거나 대상에게 버림받을 것 같은 두려움에 기인한 불안'으로 정의된다(오남경, 이영순, 2015: 911). 유기불안은 무의식에 저장되어 관련 자극에 노출될 때 수시로 촉발되고 떠올라 행동에 영향을 미친다(김은영, 2009). Bruce와 Nellie(2002)는 아동기에 유기(abandonment)를 경험한 사람은 버림받는 두려움을 가지게 되어 성인이 되어서도 상대와 지나치게 많은 시간을 보내는 등의 특징을 보인다고 하였는데, 이러한 특징은 관계중독자가 혼자가 되기 싫어 대상에게 집착을 보이는 모습과 유사하다고 볼 수 있다.

선행연구들에 따르면 유기불안은 관계중독을 이끄는 핵심요인이다(이하람, 2016; 박혜원, 김영근, 2019; 배진영, 2019; 김소리, 2021). 박혜원과 김영근(2019)에 따르면,

관계중독은 초기 양육자가 유아의 정서적 요구에 민감하게 반응하지 못한 상황이 누적되는 경험으로 인해 대상에게서 정서적으로 독립하지 못하여 성인이 되어서도 지속적으로 유기불안을 느끼고 관계에 집착하게 되는 것이다. 김소리(2021)의 연구에서도 유기불안은 관계중독과 정적 상관을 나타냈는데, 이는 유기불안이 높을수록 관계중독에 빠지는 가능성이 높아짐을 의미한다.

유기도식(abandonment schema)은 이러한 경향을 강화시킨다. 유기도식은 유년기 부모에 의해 유기당한 경험을 바탕으로 형성된 도식으로, 관계를 맺고 있는 대상과 정서적으로 연결되어 있지 못하다고 느끼고, 그 대상이 자신을 떠나갈 것 같다고 지각하는 것이다(Young, Klosko, & Weishar, 2006) 유기도식은 타인을 일관성 없는 존재로 인식하고, 타인이 자신을 버릴 것이라는 두려움을 강화시킨다. 이로 인해 성인이 되어서도 유사한 상황적 단서가 주어지면 이성적 여과 없이 활성화되어 부정적 관계를 재경험하는 결과를 초래한다(김하늘, 유제민, 2017).

유년시절 양육자와의 부적절한 관계 경험으로 인해 내재된 유기불안은 실로 한 개인의 일생을 거쳐 파괴적인 영향을 미칠 정도로 큰 고통임이 분명하다. 하지만 이러한 고통 때문에 관계에 집착하고 중독에 빠져드는 문제가 정당화되지는 않는다. 하나님의 형상인 인간이 겪을 수 있는 가장 큰 고통은 영적인 유기를 당하는 것이다. 그리고 예수님은 죄인 된 인간의 유기를 막기 위해 자신이 몸소 유기됨을 선택하셨다. 하나님으로부터 유기된 예수님은 이 세상에서 느낄 수 있는 가장 처절한 고독과 외로움을 십자가에서 짊어지셨다(마 27:46; 막 15:34). 이 처절한 고독과 외로움은 사실 죄인 된 인간이 감당해야 하는 것이었다. 따라서 우리는 초기 양육자와의 관계에서 경험한 유기불안에 머물러 반추하고 중독적 관계에 빠지는 것이 아니라, 하나님으로부터 유기당 하시면서까지 우리를 구원하시기를 원하셨던 예수 그리스도의 은혜를 가슴에 새겨야 한다. 그 어떤 것도 인간을 향한 하나님의 사랑을 끊을 수 없다는 말씀은, 종속된 관계로부터 풀려나게 하는 가장 큰 능력이다(롬 8:35-39).

(4) 자아 미분화

자아분화(differentiation of self)는 가족체계 이론가인 Murray Bowen의 핵심개념으로 원가족으로부터 성취한 정서적 분리의 정도를 말한다. 건강한 자아분화는 정서적 기능과 지적기능 그리고 연합성과 개별성 그 각각의 사이에서 개인이 건강한 균형을 유지할 수 있도록 하는 역할을 한다. 이에 Bowen은 자아분화는 개인의 심리적 건강과 성숙한 발달에 필수적인 요소라고 하였다(Kerr & Bowen, 2005).

자아분화는 심리내적 차원과 대인관계적 차원으로 구분해서 설명할 수 있다. 심리내

적 차원에서는 개인의 사고기능과 정서기능이 얼마나 분화되어 있는가를 말한다. 자아분화가 잘 이뤄진 사람은 사고와 정서가 균형을 이루어 스트레스 상황에서 객관성을 유지할 수 있고, 자제력을 가지고 유연하게 대처할 수 있다. 뿐만 아니라 이들은 문제를 당면했을 때 이를 하나의 도전으로 여기고 건설적인 방법으로 문제를 해결해나간다. 반면, 자아분화를 이루지 못한 사람은 낮은 적응력과 경직된 사고력을 보여 문제를 해결하지 못할 뿐 아니라, 오히려 더 큰 문제를 일으킨다. 이는 스트레스 상황에서 사고와 정서를 구분하지 못함으로 인해 이성적인 판단이 어렵고 감정에 치우친 의사결정을 하기 때문이다(Kerr & Bowen, 2005).

대인관계적 차원에서 자아분화는 개인의 자율성과 타인과의 정서적 친밀감을 유지할 수 있는 것을 말한다. 자아분화가 잘 이뤄진 사람은 진짜 자아가 발달하여 정서적으로 안정이 되어 있고, 자신의 신념에 따라 행동하면서 자신과 반대되는 사람의 신념도 존중할 수 있는 능력이 있다. 반면 자아분화가 이뤄지지 않은 사람은 타인의 견해에 쉽게 동조되며 타인과 정서적으로도 융합하려는 경향이 강하다. 또한 가짜 자아의 발달로 자신과 타인을 분리하는 것에 어려움을 겪는다(Kerr & Bowen, 2005). 이러한 자아분화는 부모로부터 영향을 받아 세대 간에 전수된다.

자아분화와 관계중독에 관한 선행연구를 살펴보면 이지홍(2015)의 연구에서 자아분화 수준이 높을수록 관계중독 수준이 낮아지는 것으로 나타났다. 이는 반대로 자아분화 수준이 낮을수록 관계중독 수준이 높아짐을 의미하는데, 자아분화가 잘 이뤄지지 않은 사람일수록 자신과 외부세계를 지각하는 객관성이 떨어지고 본능적이고 의존적이어서 병리적인 관계방식인 관계중독을 나타낼 수 있음을 의미한다. 이상우(2014)는 자아분화 수준이 낮은 사람은 자신과 타인을 분리하지 못하고 강한 의존적 성향을 나타낼 수 있기 때문에, 이러한 낮은 자아분화의 특성은 개인의 정서조절에 어려움을 느낌과 동시에 관계에 집착함으로써 과도한 중독 성향을 갖는다고 하였다.

선행연구들의 자아분화 수준이 개인이 관계중독에 빠지는 핵심적인 요인이 된다는 논의는 자아분화 수준을 증가시키도록 도와 주체적으로 살도록 돕는다는 데 의의가 있다. 하지만 이는 하나님을 배제한 인본주의적 접근이라는 한계점을 지닌다. 하나님을 창조주로 인정하고 하나님의 뜻대로 살아가려는 개인은 그분을 절대적으로 의지하는 데서 진정한 분화를 이룰 수 있다. Bowen은 자아분화를 그가 속한 가족 안에서 이뤄야 한다고 주장한다. 또한 적절한 자아분화는 내적으로 자유로워짐을 도와 자신의 목표를 성취할 수 있다고 하였다. 하지만 성경적 관점에서 개인은 자신의 정체성을 하나님 안에서 찾아 세상으로부터 분화되어야 한다. 세상과 구분되는 거룩한 영적 분화

됨은 그리스도 안에서 진정한 자유를 누리게 하고, 죄와 상처의 얽매임 없이 하나님께서 주신 소명을 좇아 세상을 향해 나아가게 한다.

3) 관계중독에 대한 가족체계적 접근

가족은 하나님 나라의 모델이며 하나님 사랑과 은혜를 경험하고 실현하는 가장 구체적인 실체이다. 가족 안에서 인간은 삶의 과정에서 필요한 행동양식을 배우고 인격을 형성해 가며, 사랑과 돌봄을 경험한다. 그리고 가족은 인간 자신만을 위해 기능하는 기관이 아니라 기독교적 신앙인격의 형성에 있어 가장 중요한 교육과 선교를 담당하는 기관이다. 따라서 성경적 세계관을 토대로 가정을 가정화 시키는 작업은 오늘날 가장 중요한 사역이라고 할 수 있다.

그러나 사랑과 돌봄을 경험하고, 기독교적 신앙인격을 교육받아야 하는 가족 내에서의 관계가 항상 그렇게 옹골게 전개되지는 않는다. 가족원이 가지는 보살핌과 배려라는 것이 항상 순전한 사랑에서 비롯된 이타적인 동기는 아니며, 가족원 간의 이해관계에 의해서 복합적으로 유발되는 것이 사실이다. 또한 계속적으로 증가하는 가족불화, 아동학대, 부부폭력 등의 문제로 우리는 가족내에서의 관계보다 가족 바깥에서의 관계로부터 더 친밀감을 느끼고 정서적 지지와 지원을 받으려고 하는 경우가 많다. 가족으로부터 분리되지 못한 부정적 정서의 전이는 가족이 아닌 다른 관계에서 감정적으로 융합되고, 동반의존에 빠져 중독적인 관계에 이르게 된다. 그리고 이러한 상태는 관계중독자가 원가족으로부터 투사 받은 부정적 정서에서 비롯된 것임과 동시에 타인에게 역기능적 세대전수를 촉진하는 요인이 된다.

(1) 융합

융합(fusion)이란 불안을 털어 가볍게 하는 동시에 불안의 원천이 되는 것으로 타인의 정서에 예속되어 자신의 정체감을 잃어버리게 되는 상태이다. 그리고 융합적 관계를 맺어 '나와 너'의 구분이 없이 서로 의존하기도 하며 통제하기도 하는 얽힌 덩어리의 상태가 되어버리는 것이다. Kerr와 Bowen은 한 인격체가 원가족으로부터 정서적으로 분리되지 못한 정서 애착이 또 다른 형태의 정서적 융합과 의존적 관계를 맺을 가능성이 크다고 주장한다.

Kerr와 Bowen(2005)에 따른 융합이 초래하는 관계의 구체적인 어려움은 다음과 같다. 첫째, 감정의 주체와 감정의 책임자를 가리기가 모호해진다. 감정의 책임자라는 뜻은 내 감정을 인정하고 그로 인한 결과를 감당하는 사람이다. 예를 들면, 분노를 터트리면 상대는 나에게 실망해서 거리를 둘 것이다. 감정에 책임지는 사람은 자신의 분

노를 상대방의 행동 때문이라고 정당화하지 않고, 자신이 분노 표출의 장본인으로서 그 후폭풍을 감당하는 것이다.

둘째, 융합은 관계중독을 일으킨다. '자기'를 버리고 타인과의 정서적 융합이 강해질 수록, 개인의 불안 수준이 올라가게 되며, 그만큼 그 개인의 자아분화 수준은 낮아지게 된다. 자아분화 수준이 낮은 관계중독자는 자신이 당면한 삶의 과제를 감당하기 어렵다고 느끼는 경향이 있어, 관계에 대한 과도한 염려로 타인과 융합하려는 특성을 보인다.

셋째, 융합이 심할수록 상대에 대한 집착이 강해지고, 자신의 불안을 해소하기 위해 상대방에게 적응을 강요한다. 상대방에게 바라는 것이 많고 요구가 많다는 것은 자신의 경계가 약하고 불안도가 높다는 것을 뜻한다.

넷째, 융합된 관계는 자아를 취약하게 만든다. 융합된 관계 가운데 자아는 점점 약해져 타인과 자신을 동일시하게 된다. 즉, 융합은 타인을 위해 생각하고 느끼고 행동하도록 부추기는데, 이러한 행동은 희생과 헌신과 배려와 책임감이라는 포장된 용어로 미화되지만 그 개인의 내면은 갈수록 공허해진다.

Bowen의 융합에서 분화됨의 목표를 신학적 관점에서 보면, 하나님의 형상과 모형으로서 인간이 타락하기 전 인성을 회복하는 것이다. 그리스도와 연합됨으로 새로운 피조물이 되는 것이다. Donald Capps는 불안을 견딜 수 있는 근본적인 내면적 힘은 하나님의 현존(the presence of God)을 경험하게 될 때 가능하다고 말한다(Capps, 2010; 김태형, 2017: 67에서 재인용). 타락한 모든 생명체는 존재에 대한 만성적인 불안이 있지만, 삶의 모든 영역에서 하나님의 현존을 경험할 때, 그분을 신뢰함으로써 인해 불안으로 융합되었던 원가족 및 타인과의 정서체계로부터 분화될 수 있다.

(2) 동반의존

동반의존(codependence)은 다양하게 정의된다. 초기에는 약물 중독자와 연관된 가족 구성원을 표현하는 용어로 사용되었으나, 이후 병리적인 감정, 행동과 관련된 진단적 용어로 보았다. Melody(2013)는 동반의존을 상대방의 행동이 자신에게 영향을 미치도록 허락한 사람이자 동시에 그 상대방을 통제하는 데 사로잡힌 사람으로 보았고, Friel과 Friel(2010)은 원가족으로부터 생기는 삶의 역기능적 형태로, 정체성 정립에 문제가 있고 외부 자극에 지나치게 민감하게 반응하여 자신의 내면은 돌보지 않는 상태로 정의했다. 이명진(2011)은 자기 삶을 살지 못하는 정체성을 상실한 상태로, 역기능적 가족 체계를 유지하기 위한 고통스러운 생존 메커니즘으로 보았다. 박수경(2022)은 중독자가 있는 역기능적 가정환경에서 갈등하면서 살아온 모든 성인아이들과 배우

자에게서 발견되는 가족의 질병으로, 의존적 성향을 보이는 이들이 통제적이고 착취적인 성향을 가지고 있는 사람들과 쉽게 서로 끌리는 경향이 있어 병리적인 동반의존 증상을 나타내는 것이라고 했다. 다양한 동반의존 정의의 공통적 특성은 주체성 상실과 자신은 돌보지 않고 타인을 과도하게 돌보는 것이라고 할 수 있으며, 이는 관계중독의 전형적인 특성으로도 볼 수 있다.

동반의존 현상이 나타나는 원인은 중독자로 인한 스트레스에서 벗어나고자 하는 마음과 중독자를 보살펴야 한다는 마음이 부딪히는 '양가감정'에서 비롯된다. 비현실적인 희망과 절망이 반복되는 악순환 속에서 동반의존자는 주체성을 점점 상실하고 자기가 아닌 다른 대상에 의지하려는 욕구가 발생하게 된다. 따라서 중독자를 돌보고 그의 필요를 채워주는 일에 더욱 헌신하게 되고, 도움을 줄 때 느끼는 자기 가치감에 과의존되는 병리적인 모습을 보인다. 이런 상태에서 진짜 자기를 보지 못하게 되며 정신적인 성장이 멈추고 오로지 누군가에게 필요한 사람이 되어 기생하는, '나'는 없고 '너와 함께 있는 나'의 중독적 관계로 들어서는 것이다.

동반의존의 가장 큰 폐해는 중독자의 중독을 유지시키는 무의식적 충동이다. 동반의존자는 중독자로 인해 고통받지만, 중독자가 회복될 경우 자신을 더 이상 필요로 하지 않게 되고 이는 관계 내 역할과 권력 구조의 변화를 의미하므로 관계의 항상성 유지를 위해 중독자의 증상을 필요로 한다. 심지어 때로는 중독자의 회복을 방해하고 증상을 조장하기도 한다. 이러한 현상은 관계중독자가 혼자 남겨질 것 같을 때 나타나는 금단증상을 극복하고자 자신에게 해악이 되는 관계임에도 불구하고 집착하는 모습과 유사하다고 볼 수 있다.

인간의 원죄는 가정이 더 이상 건강한 상호의존적 관계가 되지 못하게 했으며, 인간관계를 무질서한 융합된 관계로 변질시킴으로써 동반의존의 근본적인 뿌리로 작용하고 있다. 동반의존자들은 자신이 사랑이 많고 이타적인 동기에서 상대를 돕는다고 생각할 수 있지만, 실제로는 상대의 성장을 가로막는다. 그들은 하나님의 심고 거두는 법칙을 어기고 있으며 상대가 자기 잘못을 책임지는 능력을 잃게 한다. 또한 타인을 도울 때 보이는 과도한 책임감은 자신의 능력 밖임을 인정하지 못하는 데서 비롯된 교만으로, 이는 하나님의 영역을 구분하지 못하는 우매함이라고 할 수 있다. 하나님은 우리에게 인생의 문제들을 맡기라고 말씀하시고 그것을 돌보실 것을 약속하신다. "너희 염려를 다 주께 맡기라 이는 그가 너희를 돌보심이라"(벧전 5:7). 위에서 살펴본 정서적 융합과 동반의존을 통해 역기능 가족의 환경에서 성장한 가족 구성원이나 성인아이가 어떻게 파괴적으로 서로 연결되어 있는지를 살펴보았다. 이러한 가족 관계에

서 이뤄지는 병리적 역동은 세대 간을 결속시키고, 이는 다음 세대로 전수될 수 있다.

(3) 역기능적 세대전수

다세대 전수 과정(multigenerational transmission process)은 핵가족의 정서체계와 관계 패턴이 다음 세대로 이어져 내려오는 과정이다(Kerr & Bowen, 2005). 특정 세대의 불안 등의 문제가 부정적 정서적 융합을 통하여 다음 세대로 전수되는 것이다. 가족체계론적 시각에서 각 체계들은 다른 체계들과 함께 상호작용하는 합 이상의 개념이다. 즉, 개인의 문제는 개인적인 차원으로 국한되는 나만의 것이 아니다. Bowen에 따르면 이는 적어도 조부모 시대부터 이미 잉태된 문제로, 내가 태어나기 전부터 발생할 가능성을 안고 있는 문제이다.

부모의 낮은 자아분화 수준과 심리적 문제는 여러 세대를 거치면서 후손에게 전수된다. 관계의 긴장 상황이 발생하면, 정서 과정과 사고 과정이 분리되지 못한 대응이 나오고, 이것은 갈등을 유발하고, 갈등의 심화는 냉전으로 이어지고, 과대기능과 과소기능의 배우자로 나뉘어, 부부의 불안을 자녀에게까지 투사하여 정서적 삼각관계로 발전된다(Kerr & Bowen, 2005). 이러한 과정에서 자아분화 수준이 낮은 부모는 자녀에게 집착하거나 과도하게 통제하며 심리적 융합을 이루어 자녀의 심리적 기능을 손상시킨다. 이처럼 가족 투사과정(family projection process)은 부모가 자신의 심리적 문제를 자녀에게 전수하는 과정을 의미한다.

이 과정에서 가족의 가치관과 규범, 자녀 양육 방법, 결혼생활 방식 등 유무형의 사회, 심리, 생리적인 것들도 함께 전수된다(김수연, 2022). 낮은 자아분화 수준은 핵가족으로의 전수가 거듭될수록 더욱 낮아지고, 개인은 배우자 선택의 상황에 자신과 비슷한 낮은 자아분화 수준의 사람에게 매력을 느끼고 결혼하게 되는 일이 발생한다. 이런 핵가족의 부부생활, 결혼 관계는 스트레스 상황에 대한 반사적 반응이 감정적인 대응 행동으로 나타나고, 원가족의 부모와 자녀 간의 정서적 삼각관계를 답습하게 된다. 이때 모든 가족원은 오랜 시간에 걸쳐 내려오는 세대의 흐름 안에서 역기능을 답습하는 행위자이자 반응자가 되는데, 이러한 역동 속에서 관계중독 경향성이 진행되고 발전된다고 볼 수 있다.

다세대 전수 과정의 반복 속에서 우울증, 불안장애 등 정신장애와 신체화 증상 등의 발생도 큰 문제가 될 수 있는 만큼, 다세대 전수의 대물림 끊기가 필요하다. 역기능적 세대전수의 대물림을 끊는 방법은 자아분화 수준을 증가시킴으로써 개인적으로는 사고 과정과 정서 과정을 분리하면서 자신을 자율적으로 통제하고, 관계적으로는 개별성과 연합성의 균형을 이루어 핵가족 및 확대가족과의 유대를 유지하면서도 독립성을 발달

시키는 것이다(김수연, 2022).

Bowen이 주장하는 원가족 경험의 영향력에 대한 논의는 개인의 문제를 다세대에 걸친 가족의 정서적 과정과 연관시켜 폭넓게 이해하는 이론적 틀을 제시한다는 점에서 의의가 있다. 그러나 가족 시스템적 접근은 가족의 주권과 질서가 하나님으로부터 온다는 성경적 진리를 담아낼 수 없다는 한계가 있다. 가족체계는 하나님의 창조와 하나님의 주권에 속한 것이다. 가족 구성원 각자가 하나님의 주권을 인정하고 그분의 뜻에 따라 가정을 세워갈 때, 창조질서에 입각한 가정으로 회복되어 탈삼각화가 이뤄지고, 다세대 전수의 대물림은 끊어지게 될 것이다.

4) 관계증독에 대한 사회문화적 접근

창조의 전 영역은 하나님께 속한 것이고, 하나님의 소유이기에 모든 것은 하나님과 관계가 있다(Johnson, 2012). 따라서 모든 피조물은 하나님의 창조성을 반영해야 하는 과업이 있다. 사회관계와 문화 또한 하나님의 창조성을 드러내야 하는 영역이고, 그 뜻대로 문화를 창조하는 일은 하나님께 드리는 예물이 된다. 우리는 살아있는 경험으로서의 총체적인 삶의 방식인 대중문화(김성일, 2008)에 원하든 원치 않든 매 순간 노출되어 영향을 받고 있다. TV나 영화, 라디오, 신문, 잡지 등 어떤 사실이나 정보를 담아서 수용자들에게 보내는 수단으로서의 대중문화는 당대 대중이 집합적으로 공유한 생활양식을 담은 것으로 그것을 향유하는 사람들의 삶과 생각에 결정적 영향을 미친다. 특히 영화와 드라마는 쉽게 몰입할 수 있는 특성이 있어, 감정 이입과 동일시를 통해 관객이 욕망을 투사하거나 대리만족을 느끼게 하지만, 대중문화는 선정성, 폭력성, 상업성의 문제를 야기하기도 한다. 이처럼 하나님의 영광을 드러내기 위한 수단으로서의 대중문화는 인간의 욕망을 만족시키기 위한 수단이 되었는데, 그중 가장 큰 폐해를 야기하는 것은 사랑에 대한 잘못된 인식을 심겨준 것이다. 하나님은 사랑 그 자체(요 4:16)이시기 때문에 사랑의 속성을 이해하고 실천함에 있어 하나님은 가장 이상적이고 절대적인 기준이 되신다. 하지만 왜곡된 사회문화적 질서 속에서 대중문화는 참된 사랑의 개념을 변질시켰고 관계증독을 유발하는 결과를 초래했다.

(1) 관계증독 유발 문화

오늘날 사랑을 주제로 하는 영화나 드라마, 대중음악은 사랑의 개념을 왜곡시키고 관계증독을 유발하는 매개로 전락했다. Whiteman과 Peterson(2004)에 따르면 관계증독자는 감정적으로 상대에게 의존하는 경향이 강한데, 대중문화는 관계증독자의 의존욕구를 부추긴다고 했다. Whiteman과 Peterson(2004)는 그룹 Stylistics가 부른

〈You Are Everthing〉이라는 노래에 “당신은 제 전부예요. 그리고 이 세상 전부는 당신이죠”라는 가사가 바로 관계중독자가 상대방에게 전적으로 헌신하며 자기 인식의 끈을 놓고 살게끔 유발한다고 지적했다. 노래 가사는 사랑을 고상한 말로 표현하지만, 당신이 나의 전부라면 내가 사라진다는 의미를 담고 있다. 이로 인해 관계의 균형이 깨지고, 관계중독자는 스스로 나쁜 관계인 줄 알면서도 그 관계를 끝내지 못하고 상대방에게 종속된다. Bireda(2005: 16)도 타인과의 관계에 대한 잘못된 신념을 발전시키고 건강하지 못한 행동을 가르치는 대중매체를 일종의 “범죄자”라고 표현하고 있다. Bireda(2005)는 대중매체는 경제적 능력과 화려한 외모를 겸비한 애인을 갖는 것이 얼마나 좋은지를 강조하고, 음악, 영화, TV는 타인이 우리의 기분과 감정을 좌우하는데 막강한 힘이 있다는 신념을 강화시킨다고 지적했다. 또한 대중가요는 개인의 행복을 위해 반드시 당신이 있어야 한다는 애절한 그리움과 열망을 일으켜 우리에게 타인 지향적이 되도록 부추기고, 이러한 결과로 중독된 관계가 나타난다고 하였다.

Whiteman과 Peterson(2004)은 온라인에서 이뤄지는 만남도 관계중독을 유발한다고 지적했다. 인터넷상에서는 자기가 원하는 모습으로 변신할 수 있다는 점에서 힘, 환상, 모험, 자기 정체성과 사랑 모두를 가질 수 있지만, 이러한 경험은 실제 생활로 돌아가기 힘들게 만들고 관계 맺는 능력을 상실하게 한다는 것이다. 실제로 메타버스 세상에서 아바타를 타인에게 보여주고자 이상적인 자신의 모습으로 나타내는 일은 흔하다(최지혜, 정유미, 김미경, 2023). 그러나 이런 거짓된 관계에 걸려든 사람은 자기가 완벽한 파트너와 진지한 로맨스를 맺고 있다고 생각하고 가상의 관계에 몰입하는 모습을 보인다(Whiteman & Peterson, 2004).

(2) 사이버 공간의 과다사용

COVID-19 이후 일상적으로 이뤄지던 교류와 사회활동에는 많은 변화가 일어났다. 사이버 공간을 통한 실시간 정보의 교환과 새로운 네트워크가 형성되는 등 이전과는 다른 차원의 대인관계 패턴이 형성되고 있다. 또한 교육 현장에도 큰 변화가 일어났는데, 수업이 반강제적인 원격수업으로 전환되면서 온라인 교육의 편리성과 맞춤형 학습, 지리적 경계 제거와 같은 장점이 새롭게 주목받게 되었다. 하지만 온라인 학습은 사회적 상호 작용의 기회를 잃어버리게 되는 큰 단점에 대한 신중한 고려도 요구한다. 이렇듯 사이버 공간에 과다노출 및 사용 시간의 증가는 사회성 결핍, 면대면 대인관계에서의 대처 능력 부족 등의 문제를 야기하게 된다. 이와 관련하여 하문선(2019)은 사회성 발달이 중요한 청소년 시기에 온라인 상에서의 소통에 과도 노출될 경우, 사이버 공간을 통해 대인관계를 형성하는 것에 익숙해져 사이버상의 대인관계에만 의존하게

되고 오프라인에서의 대인관계는 기피하게 됨으로써 실제 대인관계에 부정적인 영향을 미치는 악순환을 경험하게 될 수 있다고 하였다.

온라인 과다사용 및 노출로 인한 사이버 공간에서의 대인적 관계 선호가, 오프라인에서의 대인관계 기피로 이어지고 실제 대인관계에 부정적인 영향을 미치는 악순환의 경험은 '사이버 관계중독(cyber-relationship addiction)'을 초래할 가능성이 있다. 김택호, 정형화(2019a: 32)는 "사이버 관계중독은 실생활에서의 관계중독과 같이 일상 생활의 면대면 대인관계에 지장을 초래할 정도로 사이버 공간에서 타인에게 과도하게 맹목적으로 몰두하고 의존함으로써 중독 성향을 보이는 상태"라고 정의하며, 현실 세계에서 효율성이 떨어지는 의사소통 방법과 실패의 경험이 사이버 관계중독의 원인이 될 수 있다고 하였다. 또한 김택호, 정형화(2019b)의 연구에서는 대학생의 우울 수준이 높을수록 사이버 관계중독이 높게 나타났고, 자아정체감이 긍정적일수록 사이버 관계중독은 낮게 나타났다.

한편, 정숙희, 전명희(2012)연구에서 인터넷 사용 정도와 사회부적응과의 관계에서 공동체리더십훈련의 동료지지는 부분적 매개효과가 있었으며, 자기효능감은 완전 매개를 하는 것으로 나타났다. 즉, 온라인 과다사용을 하는 학생들이 동료들의 지지를 받고 자기효능감이 높은 것으로 인식하게 될 때 사회부적응 정도를 낮춘다는 것을 의미한다. 오늘날 시간과 장소에 제약을 받지 않는 온라인 사용은 사이버 중독의 위험을 더욱 높이는 결과를 초래하고 있는데, 공동체가 상호지지체계로서 서로를 지지하고 돌봐준다면 자기효능감이 높아져 온라인 사용으로부터의 부적응 효과를 줄이게 되고, 결국 사이버 관계중독으로부터도 서로를 보호할 수 있을 것이다.

3. 관계중독과 고통

고통은 이 세상을 사는 모두가 피할 수 없는 삶의 일부다. 피할 수만 있다면 피하고 싶지만 인간은 누구나 필연적으로 고통을 경험한다. 성경은 아담과 하와의 범죄로 시작된 인류의 고통이 본질적으로 죄와 분리되지 않음을 보여준다(창 3:3-7). 그러나 세상에는 수없이 많은 종류의 고통이 있고, 자연재해로 인한 사망이나 묻지마 폭행 등 이유를 알 수 없는 고통이 더 많으며 그것들이 모두 죄의 결과라는 한 가지 원인으로 귀결되지 않는다. 또한 성경 속에도 다양한 원인에 기인한 고통이 있으며, 성경은 고통당한 인물들의 삶을 축소하거나 미화시키지 않는다. 오히려 성경은 고통 너머 있는 하나님의 주권과 섭리를 바라보게 한다. 기독교 병리학은 고통의 실재와 함께 고통 너

며 하나님의 섭리와 신앙적 의미를 탐구한다(김규보, 2022).

고통의 범주에서 관계중독은 크게 정서적, 관계적 고통으로 이해해 볼 수 있다. 대표적으로 나타나는 정서적 고통으로는 수치와 우울, 역기능적 분노가 있다. 수치심과 우울감의 정서적 고통은 개인을 더 깊은 절망에 빠져들게 하고 관계중독의 악순환을 반복시킨다. 역기능적 분노는 관계 경험 속에서 억제한 분노가 역기능적 방식으로 표출된 것이다. 관계적 고통으로는 중독적 관계 속에서 경험하는 심리적 폭력과 친밀한 관계에 대한 두려움이 있다. 관계중독자는 친밀감을 갈망하지만 동시에 친밀한 관계를 두려워하는 양가적인 모습을 보인다.

1) 정서적 고통

(1) 내면화된 수치심

내면화된 수치심(internalized shame)은 일반적 상황에서도 스스로에 대해 부정적으로 평가하고 존재에 대한 열등감과 무능감을 느끼는 것이 반복되어 만성적인 개인의 성격적 특성으로 자리 잡은 것이다(Cook, 2001; 임혜령, 이영순, 2017에서 재인용). 내면화된 수치심은 성격 형성과 대인관계에 중요한 영향을 미치며, 자신의 정체감으로 자리 잡아 타인이 자신을 싫어한다고 믿게 한다. 이는 지속적인 자아 의심과 비교, 평가절하를 초래한다. 또한 내면화된 수치심은 내적 해석의 병리적인 기준이 되어 쉽게 비판받고 거절당한 느낌을 야기한다(Lancer, 2018). 수치심이 내면화된 대상들은 스스로에 대해 부정적으로 평가하는 경향이 있어서 긍정적 정서의 수준도 상대적으로 낮다(정은영, 신희천, 2014).

내면화된 수치심은 일반적으로 어린 시절 양육자의 부정적인 양육태도를 경험했을 때 형성된다고 한다(Cook, 1987). 수치심이 높은 아동의 부모들은 비현실적인 목표를 세우고 아동에게 그에 대한 수행을 기대한다. 그러나 아동은 부모의 기대에 부응하지 못하고 반복적으로 수행에 실패하여, 자신이 부모를 만족시킬 수 없다는 생각에 빠져 스스로에게 실망하게 된다(유은영, 2012). 아이들은 이런 실망감을 자기 자신이 사랑받을 자격이 없다는 의미로 해석하고 위축된다. 이렇게 내면화된 수치심은 타인의 비판, 조롱, 거절에 노출될지 모른다는 자의식과 극단적 경계심을 불러일으켜 나를 나 자신 안에 갇히게 만들고 현실과 나의 관계, 그리고 나 자신과 나의 관계를 왜곡하고 제한한다(Lancer, 2018).

이러한 경험으로 인해 결국 자아의 손상과 관련이 있는 애착, 부정적 평가에 대한 두려움, 복종적 행동, 적개심, 중독 등의 심리적인 문제들로 어려움을 겪게 될 수 있

다(이인숙, 최해림, 2005). Cook(1991)에 따르면 수치심은 중독적인 행위와 같은 문제로 나타날 수 있는데, 이는 수치심의 고통으로부터 자신을 보호하고 방어하기 위함이다. Lancer(2018)도 내면화된 수치심은 관계중독을 나타내는 사람들이 흔하게 겪을 수 있는 것이라고 주장했다. 특히, 내면화된 수치심의 기저에 있는 버림받음에 대한 두려움은 관계중독으로 이어질 수 있다(이상우, 2014; 김은경, 2016). Bradshaw(2002)는 내면화된 수치심이 높으면, 자신에 대한 왜곡된 신념을 갖게 하고 외로움과 수치심을 회피하기 위해 중독적 행동을 하게 되는데, 중독 행동으로 인해 어려움을 겪게 되면, 다시 수치심이 반복되어 중독의 순환을 일으킨다고 하였다. 이러한 중독의 순환은 수치심에 기초한 정체성을 강화하고 자신에 대한 부적절감이라는 잘못된 믿음체계가 더욱 공고해지는 결과를 낳는다. 그리고 결국 중독자는 절망에 빠져 관계의 악순환이 반복되는 것이다.

(2) 우울

우울(depression)은 경미한 슬픈 기분에서부터 지속적인 상실감이나 무력감 등 심각한 수준을 포함하는 정서이다. 대부분의 관계중독자들은 관계 유지를 위해 자신의 불안, 분노, 공포, 무기력 등의 감정들을 검열하여 억압하는데, 억압된 감정들은 곧 우울로 이어지며(Peabody, 2010), 이러한 우울은 관계의 시작과 종료의 전체적 과정 어느 시점에서든 나타날 수 있다(이상우, 2014). Whiteman과 Petersen(2004)은 관계중독인 사람들이 세부적인 사항은 개인별 상이하겠지만 우울은 관계중독인 사람들이 관계중독의 악순환을 반복하게 하는 주된 원인이라고 주장했다. 관계중독자들은 고통을 주는 관계에 대한 객관성을 잃고 만성적 외로움과 공허감을 경험하면서 관계 단절 시 깊은 우울감을 겪게 되며, 끝내 그 우울함을 극복하지 못하고 다시 중독의 굴레로 들어간다(정은정, 정남운, 2019). 이와 관련하여 이상우(2014)의 연구는 관계중독인 사람이 우울을 동반할 수 있음을 나타내었다. 정은정과 정남운(2019)의 연구는 관계중독과 우울의 관계를 거절민감성과 자기침묵이 완전매개하는 결과를 나타내었는데, 이는 관계중독의 정도와 매개되는 변인에 따라 우울에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 더하여 송연주, 하문선(2021)의 연구에서는 대학생의 신경증과 우울 간의 관계에서 관계중독이 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 이는 신경증이 관계중독 증상을 일으키고 이것이 우울로 이어지게 됨을 의미한다.

(3) 역기능적 분노

분노는 분노 유발사건으로 인하여 인지적, 생리적, 행동적 측면에서 표현될 수 있는, 미미한 짜증에서부터 극단적인 격노까지의 강한 강도를 지니는 불쾌한 내적 경험

상태로 정의할 수 있다(고영인, 1994). 역기능적 분노는 그 병리적인 정도와 방식에 따라 결정될 수 있고, 다양한 심리적 문제를 야기한다. 과도한 분노억제는 불안 및 우울과 같은 심리적 장애를 일으킬 수 있고, 지나친 분노표출은 대인관계 측면에서 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 한편, 하정민(2017)의 연구에서 관계중독 상황에서 높은 분노는 자살 생각에 이르게 할 수 있음을 나타내어, 관계중독과 분노의 관계가 밀접한 관련성이 있음을 입증하였다. 정구철(2021)에 따르면 관계중독 수준이 높은 사람일수록 불안이나 분노 등의 부정적 정서를 경험할 가능성이 큰 것으로 나타났는데, 이들은 이러한 정서적인 고통을 조절할 능력이 없으므로 부정적인 감정을 스스로 해결하지 못하고 타인을 통해 해소하려고 하지만, 혼자가 되는 것에 극심한 불안을 경험하는 이들은 자신의 거절감이 촉발되는 상황에서 두려움으로 인해 방어기제의 일종인 분노를 나타낼 수 있다. 또한 관계중독 경향성이 높은 개인은 부정적 정서를 다룰 때 분노상황을 되새기는 반추와 같은 부적응적 인지적 정서조절전략을 자주 사용하는데(이성애, 2020), 이는 분노 경험을 자의적으로 해석함으로써 오히려 분노가 증폭되어 공격적인 행동을 표출하게 되는 것으로 볼 수 있다(윤지은, 백지은, 2022). 윤지은, 백지은(2022)의 연구에서 관계중독이 분노표출에 직접적인 영향은 미치지 않으나, 관계중독이 분노반추에 영향을 미쳐 분노표출의 수준을 높이는 것으로 나타났다. 이는 관계에 집착하고 의존하는 관계중독자의 특성이 분노반추 경향을 높이고, 분노상황과 정서를 되새김으로써 외부 대상을 향한 분노 표출의 정도를 높인다는 점을 시사한다.

2) 관계적 고통

(1) 심리적 폭력

심리적 폭력은 가해자가 사욕을 충족하기 위해 상대방에게 심리적인 힘을 가하며 과도하게 간섭하고 자신이 원하는 대로 따르기를 강요하거나 통제하는 행위로 정의된다(박경은, 2017). 심리적 폭력은 상대방이 적절하게 느끼도록 하는 모든 심리적 학대로, 모욕하기, 비난하기, 위협하기, 관심 보이지 않기, 돌보지 않기 등을 예로 들 수 있다(권영상 외, 2005). 심리적 폭력의 피해는 내면적으로 깊이 각인 되어 그 고통은 신체적 폭력보다 더욱 파괴적일 수 있고, 신체적 폭력에 비해 빈번하게 발생하는 것으로 보고되고 있다(박경은, 2017). 심리적 폭력은 상대방을 통제하고 고통을 주고자 하는 공통성을 지니며, 특별히 연인관계에서의 심리적 폭력은 관심이나 걱정 등의 이유로 정당화되기 때문에 가치관 차이로 인한 갈등 정도로 간주될 수 있다.

관계중독 수준이 높을수록 심리적 폭력 피해에 노출될 가능성이 높다. 관계 내에서

의 집착 성향은 심리적 폭력과 관련 있으며(양승애, 서경현, 2014), 어린 시절 부모로부터 방임을 경험한 사람은 타인으로부터 유기당할 것 같은 도식이 형성되어 관계에서 버려지지 않기 위해 집착하며 상대방의 폭력까지 감수함으로써 심리적 폭력 피해를 경험할 가능성이 높다(이윤연, 장현아, 2017; 박진경, 2019). 상대의 폭력적인 행동으로 인해 부당한 대우를 받았음에도 불구하고 상대를 용서해줌으로써 관계를 유지하는 모습을 나타내기도 한다(송연주, 최가연, 박대순, 2019). 또한 이들은 상대방의 긍정적인 면에만 지나치게 초점을 두고 단점을 보지 않으려 하며 심리적 폭력을 당하면서도 그 원인을 상대의 잘못이 아닌 내부로 귀인하고, 자신이 노력하여 변화되면 폭력적인 관계가 개선될 수 있다고 믿으며 관계를 지속해나가는 성향을 지니는 것으로 나타난 바 있다(곽성정, 우정희, 김남이, 2018).

관계중독과 심리적 폭력 간의 관계에서 생애 초기 양육자와의 부정적인 관계경험으로 형성된 불안애착이 매개하는 것으로 보고되고 있다(한진주, 2007; 박진경, 2019; 송연주, 최가연, 박대순, 2019). 이러한 심리적 폭력은 연인관계를 포함하여 부부관계 및 기타 의미 있는 타인과의 관계에서 모두 경험될 수 있으며 그로 인한 부적절감과 결핍감 때문에 관계중독 양상을 보이는 것으로 나타났다(한진주, 2007). 그들은 친밀한 관계만이 자신의 공허함을 채워줄 수 있고, 자신을 지켜줄 수 있을 것이라는 왜곡된 신념을 가지고 관계에 강박적으로 집착하게 된다. 일부의 관계중독 성향이 강한 사람들은 학대를 가하는 부모님 밑에서 자랐기 때문에 상대방의 폭력을 익숙한 것으로 받아들이고, 심지어 사랑과 학대를 동일하게 받아들이며, 사랑에 대한 혼란스러운 관점을 형성하게 된다고 보고되기도 한다(Peabody, 2010). 또한 불안애착을 지닌 사람들은 관계 속에서 겪는 고통보다 혼자 남겨지는 두려움이 더욱 크기 때문에 상대방의 폭력까지도 수용하며 관계에 의존할 가능성이 높다(송연주, 최가연, 박대순, 2019).

(2) 친밀한 관계에 대한 두려움

친밀감(intimacy)이란 자신이 무엇을 상실한다는 두려움 없이 가까운 사람과 자신의 자아정체감을 공유하는 능력이자, 친밀한 관계에서 경험할 수 있는 연결감으로 정의된다(Erikson, 1963; 전현수, 2013에서 재인용). 사회적 존재인 인간은 자신에게 의미있는 사람들과의 친밀감을 통해 자신의 생각 및 감정을 나누면서 일체감을 느끼고 싶어 하지만(Decutner & Thelen, 1991), 친밀감의 결핍은 삶에 대한 의욕 상실과 우울, 외로움, 정서적 고립을 야기하며, 스트레스에도 비효과적으로 적응하게 한다(Doi & Thelen, 1993). 타인과 친밀한 관계를 형성하는 과정에서 정서적인 교류와 자기 개방이 요구되나, 개인은 거부당할 것 같은 두려움을 느낄 수 있고, 타인에게 자

신의 취약성이나 부정적인 면까지 드러내야 한다는 위협감을 느낄 수 있다. 타인과 친밀한 관계를 맺고 싶지만, 자신의 정체감을 상실할지도 모른다는 두려움은 지지적이고 개방적인 관계를 형성하는 데 부정적으로 작용해 친밀해지고 싶은 욕구에 망설임을 유발할 수 있다(조윤주, 2006). 이와 관련하여 Descutner와 Thelen은 친밀감의 형성을 저해하는 심리적 불안을 ‘친밀한 관계에 대한 두려움(fear of intimacy)’이라고 명명하였다(Descutner & Thelen, 1991: 218). 친밀한 관계에 대한 두려움은 친밀감 형성을 가로막는 심리적 불안으로 자신에게 의미 있는 생각과 감정을 중요한 대상과 나누는 것을 억누르는 것을 말하며, 이는 사람들과 상호작용하는 사회적 상황을 불편하게 여기는 사회불안과는 다른 개념이다(Descutner & Thelen, 1991).

친밀감에 대한 두려움의 원인은 초기 양육자와의 부정적인 관계경험에서 비롯된 불안정 애착유형으로 설명될 수 있다. 김진희(2017)의 연구에 따르면 불안정 성인애착 유형 중에서 거부형과 두려움형은 친밀한 관계를 피하고 타인의 애정을 부인하는 정도가 높은 회피애착 전략을 사용함으로써 타인과 친밀한 관계를 맺는데 어려움을 경험할 가능성이 높은 것으로 나타났다. 반면에 불안정 성인애착 유형 중에서 몰두형은 대인관계에 유능하기 때문에 친밀한 관계 형성에 큰 어려움을 보이지 않으나, 중독적 관계에 빠져 잘못된 관계라도 상대의 필요를 채워주고 관계를 유지하려는 모습을 보일 수 있다고 하였다.

관계중독자들은 친밀한 관계에서 대상으로부터 분리된 독립적인 존재로서의 자아를 경험하기 어려워하고, 대상과 자아를 동일시하려는 노력을 끊임없이 하는 양상을 보인다. 이는 원시적인 방어기제인 함입에 기인한 것으로, 대상에 의해 자기의 존재가 삼켜질 것 같다는 두려움으로 인하여 정서적 욕구를 충족시켜 주는 대상에 절대적으로 의존하는 것이다(Firestone, 1997; 박한나, 가요한, 2017에서 재인용). 즉, 관계중독자는 자신이 맺고 있는 관계 속에서 자기와 대상을 동일시하면서도 독립된 존재로서 자아가 사라질 것 같아 두려워하는 양가적인 모습을 나타낼 수 있음을 의미한다. 이와 관련하여 최연화(2012)의 연구에서 관계중독 경향성이 높을수록 친밀한 관계에 대한 두려움이 증가하는 것으로 나타났다. 이는 관계중독 성향이 높을수록 친밀한 관계에서 자신의 억압된 감정 등을 무의식적으로 투사하여 상대방이 그러한 행동을 하도록 유발하고 동시에 통제하려는 왜곡된 관계 양상이 나타나는 것으로 볼 수 있다.

3) 고통의 영적 의미

지금까지 고통의 범주에서 관계중독자가 경험하는 정서적, 관계적 고통을 살펴보았

다. 관계중독자는 생애 초기 부모의 비밀관적 반응이나 정서적 유기를 당한 경험으로 인해 수치심이 내면화되고 만성적인 우울을 경험하게 된다. 중독적 관계의 뿌리에는 이러한 심리적 고통에 대한 두려움이 깊게 자리 잡고 있으며, 이를 피하거나 보상받기 위해 중독적 관계를 유지한다. 관계중독자는 관계가 자신의 결핍을 채워 줄 것이라는 왜곡된 믿음 속에서 관계를 지켜나간다. 심지어 상대에게 심리적 폭력의 피해를 보면서도 상대가 변할 것이라는 희망을 품으며(Lancer, 2018), 건강하지 않은 관계에 더 강하게 매달리고 집착한다. 하지만 이들 자신도 관계 속에서 행복을 느끼기보다는 무엇인가가 잘못되었다는 인식을 하고 있으며, 이로 인해 상대와 친밀한 관계를 갈망하면서도 동시에 두려움을 갖게 된다. 이러한 여러 가지 병리적인 요소들이 관계중독적 증상을 강화시키고 반추의 방어기제로 작용하면서, 관계의 전체 과정에서 경험되는 고통은 역기능적인 분노로 나타나게 되는 것이다. 기독교 병리학은 인간의 고통 문제를 다룰 때 고통을 영적인 의미로 환원시키지 않고 하나님의 섭리를 바라보게 함으로써 견뎌내고 이겨낼 수 있도록 돕는다. 이를 위해 고통의 영적 의미를 살펴볼 필요가 있다.

고통은 기독교 신앙의 핵심이다. 고통은 그리스도가 친히 성육신 되심으로써 인류를 구속하신 방법이며, 우리가 주님의 대속을 체험할 수 있는 유일한 통로이기도 하다. 그러나 우리가 경험하는 고통이 항상 영광스럽지만은 않으며, 우리의 죄성으로 인해 고통을 당하기도 한다(김규보, 2022). 그러나 다윗이 우리야의 아내와 부정을 저질렀지만 하나님은 선지자를 파견하심으로써 돌이키게 하신 사건을 통해 알 수 있듯이, 인간의 죄로 인해 시작된 고통이지만 인간을 향한 하나님의 사랑으로 인해 그 끝이 달라질 수 있다는 것을 알 수 있다(삼하 12:1-25). 자범죄로 시작된 고통이 아니더라도 사고 및 질병, 범죄 등 외부로부터 임한 고통과 상실에서 오는 슬픔의 고통, 그 밖에 이유를 알 수 없는 원인 불명의 고통 등 인간은 예상할 수 없고 한계를 가늠하기 어려운 다양한 고통을 경험하며 살아간다. 그러나 하나님의 선하심은 이러한 고통 가운데에서도 인간을 깨우시고 그리스도를 닮아가게 하신다. 모든 고통이 죄의 대가는 아니지만, 하나님은 고통을 통해 죄를 자각하고 인간의 한계를 직면하며 회개와 겸손에 이르게 하시고 하나님의 선하신 계획이 실현되는 과정에 동참하게 하신다.

물론 관계중독자가 경험하는 고통은 자의적 선택의 결과임을 부인할 수 없다. 그러나 원죄의 영향 아래 왜곡된 신경생리, 심리관계, 가족체계, 사회문화적 요소가 관계중독의 병리성을 강화시키는 원인도 간과할 수 없다. 이러한 역동 속에서 관계중독자는 더욱 파괴적인 중독의 굴레에 빠져 고통을 경험하게 된다.

그러나 하나님의 섭리 안에서 관계중독의 고통을 바라볼 때, 우리는 고통 중에도 일하시는 하나님의 크심을 보고, 고통 가운데 우리를 보호하시는 하나님의 사랑을 경험할 수 있다. 이러한 고통 너머 하나님의 섭리를 인식함으로써 관계중독자는 주재권에 대한 영적 자각을 얻을 수 있다. 우리는 하나님이 관계 영역을 포함한 모든 것에 궁극적인 권한과 주권을 가지고 계시다는 것을 인정함으로써 주 되심에 전적으로 투항할 수 있다. 주재권에 대한 인정은 관계에 대한 통제권을 내려놓고 자율적으로 이웃을 사랑하고 섬기도록 이끈다. 모든 인간은 고통을 피할 수 없다. 그러나 하나님의 섭리에 대한 믿음은 고통을 견뎌내고 이겨낼 수 있게 한다. 이렇게 주와 함께하는 고통은 결국 하나님의 능력과 선하심을 입증하는 방편이 되어 하나님을 영화롭게 하며 영광에 이르게 할 것이다.

4. 관계중독의 궁극적 치유: 그리스도 됨

지금까지 관계중독의 문제를 기독교 병리학적 진단체계를 통해 살펴보았다. 기독교 병리학이 정신의학이나 사회과학적 접근을 넘어 타락의 측면에서 인간 병리의 전인성을 고려함은 결국 병리적 문제의 근본적인 해결이 예수 그리스도에게 있다는 신앙고백을 담고 있다. 따라서 관계중독에 대한 기독교 병리학적 진단은 궁극적으로 그리스도 안에서의 치유를 바라본다.

그리스도는 우리가 살 수 없는 의로운 삶을 사심으로, 우리가 당했어야 하는 죽음을 대신 죽으심으로, 부활하시어 우리가 장차 누릴 천국으로 먼저 올려지심으로, 우리를 새로운 의의 생명으로 살아가게 하셨다. 따라서 성경은 우리에게 그리스도와 연합함 가운데 그리스도를 닮아갈 것을 촉구한다(엡 4:13; 골 3:10). 그리스도를 닮아가는 것이 우리를 향하신 하나님의 영원한 목적(롬 8:29-30)이자, 오늘도 이루어 가시는 하나님의 역사(빌 1:6; 고후 3:18)이며, 마침내 완성하실 하나님의 계획(엡 1:10; 요일 3:2)이기 때문이다.

그리스도 됨은 일상과 분리된 신비한 개념이 아닌, 성도의 신앙이 더 구체적이고 실제적으로 변화되어 가는 것을 의미한다. 성도의 삶은 날마다 그리스도를 닮아가야 하지만, 그것은 쉽지 않은 일이다. 성화에는 부단한 노력과 삶의 포기가 동반되어야 한다고 생각하기 때문이다. 그러나 그리스도 됨(Christiformity)이란 “그리스도의 삶의 양식을 닮아가려는 인간의 의도적 노력이 아닌 그리스도와 연합을 통해 그분의 형상이 자녀들 안에 형성(formation)되는 것, 곧 성도 안에 거하시는 그리스도의 존재

와 삶과 성품이 드러나는 것(conformity)”이다(Kim, 2016: 30). 하나님은 개개인의 삶에 인격적으로 다가와 그 삶의 현장 속에서 성화를 이끌어 내신다. 인간을 향한 하나님의 은혜는 우리가 그리스도 닮음을 실천하는 뿌리가 되고, 성령의 역사는 언제나 우리의 노력에 선행한다. 우리는 이러한 바탕에서 그리스도 닮음에 참여하고 그리스도 닮음을 이루어 간다.

그리스도가 십자가에 달리셔서 죽어가신 과정은 그리스도를 닮고자 하는 이들에게 비전과 용기를 준다. 죽을 만큼 고문을 당하고 호흡이 끊어져 가는 순간에 누구든지 자신의 고통에 매몰되기 쉽다. 그러나 예수님은 손과 발에 못이 박히고 조롱과 모욕을 당하는 고통 속에서도 원수들을 위해 하나님께 대변하고 계셨다. 우리는 이 장면에서 실질적으로 어떻게 하나님 사랑과 이웃 사랑이라는 가장 큰 계명을 실천해야 하는지 묵도한다. 예수님은 십자가의 길을 걸어가시며 우리를 부르시고 우리도 함께 가길 원하신다. “내가 사랑하는 자가 내게 말하여 이르기를 나의 사랑, 나의 어여쁜 자야 일어나서 함께 가자”(아 2:10).

그리스도 닮음을 체화한다는 것은 그리스도와 연합으로 하나님과의 수직적 관계와 이웃과의 수평적 관계 가운데 성화를 이루는 것이다. 그리스도를 닮아갈수록 우리는 하나님을 더 갈망하게 되고, 하나님을 더 이해하게 되며, 하나님을 더 사랑하게 된다. 이를 통해 하나님뿐 아니라 자기 자신과 타인에 대한 이해도 더 깊어진다. 그리스도 안에서 타인을 더 사랑하게 되며, 그의 삶에 더 공감하게 되고, 더 진심으로 대하게 된다. 죄의 관점에서 관계중독은 자신의 욕구를 충족시키고자 끊임없이 사람과의 관계를 갈망하는 자기중심적인 행동이다. 그러나 그리스도 닮음은 자기중심성에서 벗어나 하나님이 의도하신 관계성을 이루는 사람이 되어 가는 과정이다. 이는 하나님과 이웃과의 관계 속에서 하나님의 섭리를 이루고 그리스도의 성품을 담아내는 것을 의미한다. 즉, 하나님의 은혜로우심, 불쌍히 여기심, 오래 참으심, 사랑을 부어주심을 경험하고, 다른 사람과의 관계 속에서 십자가의 질서를 이루는 것이다. 멈출 수 없는 죄, 감출 수 없는 수치심에서 그리스도 안에서 자유로워졌다는 감사로 자신이 하나님으로부터 받은 선대를 다른 사람에게 전해주는 것이다. 따라서 그리스도 닮음 가운데 우리는 경제활동, 성생활, 직장 및 대인관계 가운데 그리스도의 성품과 뜻과 지혜를 반영하는 존재가 되어 더 좋은 친구, 더 신뢰로운 동료, 더 나은 가족 구성원이 되어 간다. 이는 지극히 현실적인 성숙인 동시에 하나님 나라의 삶을 지금 여기에서 경험하는 방편이 된다.

결과적으로 그리스도를 닮은 사람은 자신의 안전지대에 머무르지 않는다. 이웃의 삶

한 가운데로 들어간다. 사람들이 고통받는 곳으로 들어가 그들을 위로하고, 어려움을 겪는 곳으로 들어가 그들에게 도움을 주고, 실패한 곳으로 들어가 그들에게 희망을 준다. 이러한 사랑의 실천을 통해 관계중독자는 자신의 문제들을 성경적으로 극복해가고 관계의 문제를 하나님의 시각으로 바라보며, 사람을 의존하던 모습에서 하나님을 의지하고, 사람을 착취하고 지배하려는 모습에서 이타적으로 사랑하고 섬기는 모습으로 변화되어 하나님을 영화롭게 하는 존재로 거듭날 수 있다.

그리스도 됨은 한 번에 이루어지지 않는 전 인생을 통한 과정이다. 이 여정이 종착역에 이르기까지 시간이 걸린다는 인정은 변화에 조급한 우리에게 많은 위로를 준다. 관계중독자가 회복하는 과정에서 심리적, 신체적 고통을 경험하고 일시적인 후퇴로 재발이 발생할 수 있지만, 이것이 중독 치료로부터 실패하는 것이 아님을 기억하는 것은 중요하다. 우리를 끝까지 붙드실 하나님에 대한 믿음은 그리스도 됨으로 이끄는 성령의 열매다. 믿음과 사랑의 실천을 통해 우리는 하나님 나라에 적합하도록 다듬어 가게 된다. “너희 안에서 착한 일을 시작하신 이가 그리스도 예수의 날까지 이루실 줄을 우리는 확신하노라”(빌 1:6).

III. 닫는 글

결론적으로 관계중독은 관계에 대한 절실한 갈망과 채워지지 않는 내적 허기심이 상충하면서 관계에 집착하는 것을 의미한다. 죄의 범주에서 관계중독은 자기의 욕구를 채우려는 자기중심적이며 자기애적인 행위라고 볼 수 있다. 이는 하나님과의 관계가 깨진 사람들의 결핍이 타인에게 향하고, 불완전한 인간으로 채울 수 없는 갈망과 욕구가 자기중심성을 기반으로 형성된 중독으로 나타난 것이다. 이러한 죄성은 신경생리, 심리관계, 가족체계, 사회문화적 차원에서 다양한 장애 및 질병으로 나타난다. 고통의 관점에서 관계중독은 수치심, 우울을 포함한 심리 정서적 고통을 재경험하는 결과를 유발하면서 심리적 폭력과 친밀한 관계에 대한 두려움을 경험하게 하며, 때로는 역기능적 분노로 나타난다.

본 연구에서는 전인적 측면에 파괴적인 영향을 주는 관계중독을 치유하는 근본적인 방안으로 그리스도 됨을 제안하였다. 관계적 측면에서 그리스도 됨은 하나님을 떠나 독립적으로 살려는 반-관계성(anti-relationship)에서 벗어나 하나님을 사랑하고 이웃을 사랑하는 하나님의 형상으로서 하나님이 기뻐하시는 온전한 관계를 그리스도

안에서 뺏어가는 사람이 되는 것이다. 죄를 용서받은 자로서, 고통에서 해방된 자로서, 치유받은 자로서, 성화 되어가는 자로서, 타인의 삶으로 들어가 섬기고 공감하는 것이다. 이러한 그리스도 닮음의 실천을 통해 관계중독자는 하나님과의 수직적 관계, 이웃과의 수평적 관계에서 성화를 이루어 하나님을 영화롭게 하는 존재로 거듭날 수 있을 것이다.

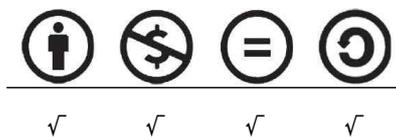
본 연구는 관계중독을 단순히 영적 환원주의적 관점으로만 보는 연구의 한계를 지적하고, 인간의 전인성을 고려하며 죄, 장애 및 질병, 고통의 범주를 통해 관계중독 병리성을 탐색했다는 데 가치가 있다. 또한 관계중독을 특별히 강렬하며 현신적인 관계 정도로 경시하고 긍정적인 시각으로 바라보는 관점을 지적하면서, 우리 사회와 교회가 직면한 문제 중 하나라는 점을 인식시켰다는 점에서 의의를 둘 수 있다.

그러나 본 연구는 기독교 병리학적 관점에서 관계중독 관련 요인들을 전반적으로 분석하였을 뿐, 각 변인에 대한 관계성 부분을 심층적으로 살펴보지 못했다는 부족함이 있고, 실제 상담 현장에서 효과를 검증한 실증 연구를 병행하지 못했다는 한계점이 있다. 추후 실증연구를 통해 관계중독 치유 방안의 효과성이 검증된다면, 이 연구와 상호보충적인 연구가 될 것이다. 본 연구가 상담 현장에서 성경적 세계관에 기초한 관계중독 이해에 유익이 되는 자료로 활용되기를 소망한다.

•논문 투고일: 2024년 09월 27일

•논문 수정일: 2024년 11월 02일

•게재 확정일: 2024년 11월 08일



【참고문헌】

- 강경호 (2002). **중독의 위기와 상담**. 경기도: 한사랑가족상담연구소.
- 고영인 (1994). 대학생의 분노 표현양식과 우울 및 공격성과의 관계. 부산대학교대학원 박사학위논문.
- 권영상, 권영상, 김양희, 김정옥, 문혜숙, 손홍숙, 신강숙, 오정옥, 옥경희, 유가효, 전귀연, 정민자 (2005). **가정폭력 전문상담**. 서울: 시그마프레스.
- 김규보 (2017). 트라우마에 대한 현대 심리학적 접근의 평가와 기독교 병리학적 제안. **성경과 신학**, 81, 171-205. <http://dx.doi.org/10.17156/BT.81.07>
- 김규보 (2021). 죄 진단을 위한 기독교 병리학 체계와 치료적 함의. **신학과 실천**, 76, 339-366. <http://dx.doi.org/10.14387/jkspth.2021.76.339>
- 김규보 (2022). **트라우마는 어떻게 치유되는가**. 서울: 생명의말씀사.
- 김규보 (2023). 중독에 대한 기독교 병리학적 진단: 죄의 범주를 중심으로. **복음과 상담**, 31(1), 5-35. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2023.31.1.5>
- 김성일 (2008). 대중문화에서의 미적 체험과 학습 - 대중문화에 대해 '아름다움'을 말할 수 있는가? -. **문화예술교육연구**, 3(2), 35-50. <https://doi.org/10.15815/kjcaes.2008.3.2.35>
- 김소리 (2021). 성인초기 유기불안과 관계중독의 관계에서 자기자비의 매개효과. **한국콘텐츠학회논문지**, 21(1), 579-589. <https://doi.org/10.5392/jkca.2021.21.01.579>
- 김수연 (2022). **쉽게 읽는 보웬 가족치료**. 경기도: 리얼러닝.
- 김은경 (2016). 불안정 성인애착, 내면화된 수치심이 관계중독에 미치는 영향. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은영 (2009). 경계선 증후군 청소년의 단기상담사례연구 -대상관계이론을 중심으로 -. **사회복지실천**, 8(0), 57-78.
- 김진희 (2017). 대학생의 성인애착 유형과 이성관계: 관계중독, 친밀감 두려움, 대인관계 유능성 중심으로. **가족과 가족치료**, 25(4), 911-929. <http://dx.doi.org/10.21479/kaft.2017.25.4.911>
- 김태형 (2017). 보웬의 가족치료에 근거한 자아분화의 시도를 통한 불안극복에 대한 목회상담적 연구. **목회와 상담**, 28, 67-94. <https://doi.org/10.23905/kspcc.28..201705.003>

- 김택호, 정형화 (2019a). 대학생의 자아정체감과 사이버 관계중독의 관계에서 외로움의 매개효과. **청소년문화포럼**, 57, 27-49. <http://dx.doi.org/10.17854/ffyc.2019.01.57.27>
- 김택호, 정형화 (2019b). 대학생의 우울과 사이버 관계중독의 관계에서 자아정체감의 매개효과. **한국기독교상담학회지**, 30(1), 83-103. <http://dx.doi.org.proxy.c hongshin.ac.kr:8080/10.23909/KJCC.2019.02.30.1.83>
- 김하늘, 유제민 (2017). 성인애착, 유기도식 및 중독성격과 관계중독성 집착행동과의 관계. **청소년학연구**, 24(9), 485-507. <https://doi.org/10.21509/kjys.2017.09.24.9.485>
- 김혜미 (2023). 심리적 지배 개념의 법적 의의와 형사법적 쟁점 검토. **형사정책연구**, 34(3), 259-292. <https://doi.org/10.36889/kcr.2023.9.30.3.259>
- 곽성정, 우정희, 김남이 (2018). 성인여성의 성인애착, 책임귀인, 자아존중감이 친밀한 관계의 심리적 폭력에 미치는 영향. **한국융합학회논문지**, 9(1), 75-84. <http://dx.doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.1.075>
- 박경은 (2017). 결혼적령기 남성의 심리적 데이트폭력 경험. **상담학연구**, 18(4), 409-430. <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.18.4.201708.409>
- 박수경 (2022). **관계중독**. 서울: 가연.
- 박진경 (2019). 데이트폭력을 경험한 성인의 아동기 정서적 학대 경험과 연인관계 내에서의 심리적 폭력 피해의 관계. 서강대학교대학원 석사학위논문.
- 박한나, 가요한 (2017). 불안정한 초기대상관계가 관계중독에 미치는 영향: 투사 방어 기제를 중심으로. **한국기독교상담학회지**, 28(3), 61-83. <https://doi.org/10.23909/kjcc.2017.08.28.3.61>
- 박혜원, 김영근 (2019). 부정적 초기 대상관계, 분리-개별화, 유기불안, 관계중독의 구조적 관계. **아시아교육 연구**, 20(2), 569-589. <http://dx.doi.org/10.15753/aje.2019.06.20.2.569>
- 배진영 (2019). 성인초기 미혼남녀의 유기불안이 관계중독에 미치는 영향: 자아분화와 고통감내력의 매개효과. 명지대학교대학원 석사학위논문.
- 송연주, 최가연, 박대순 (2019). 불안애착이 심리적 폭력 피해에 미치는 영향에서 관계중독의 매개효과. **한국콘텐츠학회논문지**, 19(6), 292-301. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.06.292>
- 송연주, 하문선 (2020). 아동기 외상과 관계중독 간 관계에서 내면화된 수치심과 거절

- 민감성의 매개효과. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 26(2), 99-119. <http://dx.doi.org/10.20406/kjcs.2020.5.26.2.99>
- 송연주, 하문선 (2021). 대학생의 신경증과 우울 간 관계에서 정서조절과 관계증독의 매개효과. **청소년학연구**, 28(2), 1-29. <http://dx.doi.org/10.21509/KJYS.2021.02.28.2.1>
- 신재정, 채숙희 (2011). 병식이 없는 알코올 중독 환자를 위한 치료계획. **중독정신의학**, 15(1), 3-8.
- 양승애, 서경현 (2014). 집착 성향과 대학생의 데이트 폭력 간의 관계: 경계선 성격의 매개효과를 중심으로. **청소년학연구**, 21(10), 315-336.
- 오남경, 이영순 (2015). 유기불안 척도의 개발과 타당화. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 27(4), 905-919. <https://doi.org/10.23844/kjcp.2015.11.27.4.905>
- 우상우 (2014). 관계증독의 심리사회적 특성과 이론적 모형개발. 경북대학교대학원 박사학위논문.
- 유은영 (2012). 내면화된 수치심, 자기통제력, 공격성 및 중독가능성의 관계. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 윤지은, 백지은 (2022). 관계증독과 분노반추가 역기능적 분노표현 방식에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 22(2), 773-784. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.2.773>
- 이명진 (2011). 알코올 중독자 성인아이들의 동반의존 회복과정에 대한 연구. 백석대학교대학원 박사학위논문.
- 이성애 (2020). 초기성인기 불안정애착과 관계증독의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. 신라대학교대학원 석사학위논문.
- 이수현 (2009). 여대생의 대인불안, 대인관계유형, 낭만적 애착유형과 관계증독과의 관계. 이화여자대학교대학원 석사학위논문.
- 이윤연, 장현아 (2017). 아동기 외상과 데이트 폭력 피해의 관계: 유기도식과 관계증독의 이중매개효과. **한국심리학회지 여성**, 22(2), 191-209. <http://dx.doi.org/10.18205/kpa.2017.22.2.005>
- 이의선 (2005). 관계증독의 기독교 상담적 치료방안에 관한 연구. 서울신학대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도(ISS)의 타당화 연구- 애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(3), 651-670.

- 이종한 (2000). 한국인의 대인관계의 심리사회적 특성: 집단주의적 성향과 개인주의적 성향으로의 변화. **한국심리학회지: 사회문제**, 6(3), 201-219.
- 이지원, 이기학 (2014). 불안정애착 및 심리적 고통이 관계증독에 미치는 영향: 지지 추구적 정서조절양식의 조절된 매개효과 검증. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 26(1), 65-95.
- 이지홍 (2015). 자아분화 수준이 관계증독에 미치는 영향 -기본심리욕구 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이하람 (2016). 유기불안이 관계증독에 미치는 영향: 부적응적 정서조절방략의 매개효과. 전북대학교일반대학원 석사학위논문.
- 임혜령, 이영순 (2017). 내면화된 수치심과 분노표현양식의 관계에서 고통감내력의 매개효과. **한국심리학회지상담 및 심리치료**, 29(1), 159-178. <http://dx.doi.org/10.23844/kjcp.2017.02.29.1.159>
- 장시온 (2016). 관계증독, 자기 및 타인용서가 데이트 폭력에 미치는 영향. 삼육대학교대학원 석사학위논문.
- 전현수 (2013). 심리적 부모화가 친밀함에 대한 두려움에 미치는 영향: 불안정 성인애착과 정서표현 양가성의 매개효과. 서강대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 정구철 (2021). 대학생의 정신건강과 데이트 폭력 간의 관계에서 관계증독의 매개효과. **한국웰니스학회지**, 16(2), 155-161. <http://dx.doi.org/10.21097/ksw.2021.05.16.2.155>
- 정숙희, 전명희 (2012). 기독교대학생들의 인터넷사용과 사회부적응과의 관계-공동체리더십훈련의 동료지지와 자기효능감의 매개효과 -. **신앙과 학문**, 17(2), 175-200. <http://dx.doi.org/10.30806/fs.17.2.201206.175>
- 정은영, 신희천 (2014). 수치심 경험이 우울에 미치는 영향: 자기수용의 조절효과. **상담학연구**, 15(1), 183 -194. <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.15.1.201402.183>
- 정은정, 정남운 (2019). 관계증독이 우울에 미치는 영향: 거절민감성과 자기침묵의 매개효과. **한국심리학회지 건강**, 24(4), 947-968. <http://dx.doi.org/10.17315/kjhp.2019.24.4.009>
- 조성호 (2016). **경계선 성격장애**. 서울: 학지사.
- 조윤옥 (2014). 관계증독의 치유에 관한 연구. **신학과 실천**, (38), 409-440. <https://doi.org/10.14387/jkspth.2014.38.409>

- 조윤주 (2006). 친밀감에 대한 두려움의 관련 변인 연구. 서울여자대학교 기독교대학원 석사학위논문.
- 최연화 (2012). 대학생의 자아분화, 성인애착, 관계중독과 친밀한 관계에 대한 두려움 간의 관계. **상담학연구**, 13(2), 689-704. <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.13.2.201204.689>
- 최지혜, 정유미, 김미경 (2023). 메타버스 세상에서의 아바타 이상화 현상에 관한 연구: 삶 만족도, 가상의 자아 불일치, 아바타 동일화 갈망, 물리적현존감, 부정적 감정, 몰입 간의 관계를 중심으로. **사이버커뮤니케이션학보**, 40(4), 5-37. <https://doi.org/10.36494/jcas.2023.12.40.4.5>
- 하문선 (2019). 청소년의 학교폭력피해, 우울 및 사이버비행의 관계: 또래관계의 조절된 매개효과 검증. **중등교육연구**, 67(4), 705-728. <http://dx.doi.org/10.25152/ser.2019.67.4.705>
- 하민경 (2023). 관계중독과 범죄, 형사정책의 방향. **한국중독범죄학회보**, 13(2), 105-122. <https://doi.org/10.26606/kaac.2023.13.2.6>
- 하정민 (2017). 데이트 폭력 피해가 자살 생각에 미치는 영향. 중앙대학교대학원 석사학위논문.
- 한진주 (2007). 어린시절 경험과 관계중독의 패턴연구 - 에니어그램과 대상관계 이론적 접근 - . **에니어그램연구**, 4(2), 135-161.
- 황명규, 송현정 (2019). 관계중독 연구 활성화 위한 동향 분석: 2005년부터 2019년까지. **한국콘텐츠학회논문지**, 19(10), 98-111. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.10.098>
- Bireda, M. R. (2005). **사랑중독증**(신민섭 역, *Love addiction: A guide to emotional independence*). 서울: 학지사. (원전 1990 출판).
- Bradshaw, J. (2002). **수치심의 치유**(김홍찬, 고영주 역, *Healing the shame that binds you*). 서울: 한국기독교상담연구원. (원전 1988 출판).
- Bruce, L., & Nellie, L. (2002). **기독교 상담과 가족치료**(정동섭, 정성준 역, *Christian counseling & family therapy*). 서울: 예수전도단. (원전 2000 출판).
- Buber, M. (1937). **나와 너**(김천배 역, *I and thou*). 서울: 대한기독교서회. (원전 1937 출판).
- Chanraud, S., Pitel, A. L., Müller-Oehring, E. M., Pfefferbaum, A., & Sulliva

- n, E. V. (2013). Remapping the brain to compensate for impairment in recovering alcoholics. *Cerebral Cortex*, 23(1), 97-104. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhr381>
- Cook, D. R. (1987). Self-identified addictions and emotional disturbances in a sample of college students. *Psychology of Addictive Behaviors*, 1(1), 55-61. <https://doi.org/10.1037/0893-164x.1.1.55>
- Cook, D. R. (1991). Shame, attachment, and addictions: Implications for family therapists. *Contemporary Family Therapy*, 13(5), 405-419. <https://doi.org/10.1007/bf00890495>
- Descutner, C. J., & Thelen, M. H. (1991). Development and validation of a Fear-of-Intimacy Scale. *Psychological Assessment*, 3, 218-225. <https://doi.org/10.1037//1040-3590.3.2.218>
- Doi, S. C., & Thelen, M. H. (1993). The fear-of-intimacy scale: Replication and extension. *Psychological Assessment*, 5(3), 377-383. <https://doi.org/10.1037//1040-3590.5.3.377>
- Fisher, H. E. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. New York: Henry Holt.
- Friel, J. C., & Friel, L. D. (2010). **성인아이: 역기능 가정의 비밀**(유희동, 정우성 공역, *Adult children: The secrets of dysfunctional families*). 서울: 글샘. (원전 1988 출판).
- Johnson, E. L. (2012). **기독교 심리학**(전요섭, 변영인, 김영희, 이은규, 김준수, 안경승, 권은혜 공역, *Foundations for soul care: A Christian psychology proposal*). 서울: 기독교문서선교회. (원전 2007 출판).
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (2005). **보웬의 가족치료이론**(남순현, 전영주, 황영훈 역, *Family evaluation*). 서울: 학지사. (원전 1988 출판).
- Kim, K. B. (2016). Embracing trauma in theodrama: Embodying Christiformity(Unpublished doctoral dissertation) Southern Baptist Theological Seminary.
- Kohut, H. (2013). **자기의 분석**(이재훈 역, *The analysis of self*). 서울: 한국심리치료연구소. (원전 1977 출판).
- Lancer, D. (2018). **관계 중독**(박은숙 역, *Conquering shame and codependency*).

- 서울: 교양인. (원전 2014 출판).
- Lancer, D. (2023). **공동 의존: 관계중독에서 자기다움을 회복하는 길**(신수경 역, *Codependency for dummies*, 2nd ed.). 서울: 학지사. (원전 2015 출판).
- Lembke, A. (2022). **도파민네이션: 탐닉의 시대에서 균형 찾기**(김두완 역, *Dopamine nation*). 서울: 흐름출판. (원전 2021 출판).
- Lieberman, D. Z., & Long, M. E. (2019). **도파민형 인간**(최가영 역, *Molecule of more*). 서울: 쌤앤파커스. (원전 2018 출판).
- Litchfield, B., & Litchfield, N. (2002). **기독교 상담과 가족치료 제4권**(정동섭, 정성준 역, *Christian counseling & family therapy*). 서울: 예수전도단. (원전 1992 출판).
- Martin, G. (1994). **좋은 것도 중독이 될 수 있다**(임금선 역, *When good things become addictions*). 서울: 생명의말씀사. (원전 1990 출판).
- Melody, P. (2013). **공동의존자는 더 이상 없다**(김혜선 역, *Facing codependence*). 서울: 학지사. (원전 1989 출판).
- Owen, J. (2006). **죄와 유혹**(엄성욱 역, *Sin and temptation*). 서울: 은성출판사. (원전 1983 출판).
- Peabody, S. (2010). **사랑중독: 관계에 대한 집착과 의존에서 벗어나기**(류가미 역, *Addiction to love: Overcoming obsession and dependency in relationships*). 서울: 북북서. (원전 2005 출판).
- Welch, E. T. (2013). **중독의 성경적 이해**(김준 역, *Addictions: A banquet in the grave*). 서울: 국제제자훈련. (원전 2001 출판).
- Welch, E. T. (2019). **뇌 책임인가? 내 책임인가?**(한성진 역, *Blame It on the brain?*). 서울: 기독교문서선교회. (원전 1998 출판).
- Whiteman, T., & Peterson, R. (2004). **사랑이라는 이름의 중독**(김인화 역, *Victim of love?*). 서울: 사랑플러스. (원전 1998 출판).
- Xu, Xianhui. (2024). **내 삶을 지키는 바운더리**(김진환 역, *立下界限: 卸除生命中不必要的内疚感, 找回平静, 成为温柔且坚定的自己*). 서울: 시옷책방. (원전 2023 출판).
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.

[Abstract]

A Christian Pathological Diagnosis of Relationship Addiction

Yoo, Ko Eun* Kim, Kyu Bo**

The purpose of this study is to help relationship addicts achieve freedom from addiction and become God-honoring beings while practicing Christiformity. To this end, this paper examines the problem of relationship addiction through a Christian pathological approach. Christian pathology offers a holistic understanding of human pathology by moving beyond spiritual reductionism and exploring the categories of sin, disorder, disease, and suffering. From a sin perspective, relationship addiction is a narcissistic behavior in which a person constantly craves relationships to satisfy his or her needs. This sinfulness alters neurophysiology, psychological relationships, family systems, and the sociocultural order in terms of disorder and disease. In terms of suffering, relationship addiction causes psychoemotional distress, including shame, depression, and dysfunctional anger and fear of violence and intimate relationships. Based on these findings, this study proposes Christiformity as a solution to relationship addiction. Through the process of practicing Christiformity, relationship addicts can be transformed from anti-relational sinners who seek to escape God to those who form healthy, God-pleasing relationships that glorify God.

Key words: relationship addiction, addiction, Christiformity, Christian pathology, biblical counseling

* Logos Counseling Center / Counselor

** Chongshin University, Graduate School of Counseling / Assistant Professor