

[월요강좌] 식욕과 정서장애, 그리고 내면세계의 탄생

2026년 2월 2일

식욕장애는 비교적 흔한 정신의학적 질병으로 알려져 있습니다. 그러나 우리는 ‘먹는다는 것’이 인간에게 얼마나 깊은 의미를 갖는지에 대해서는 충분히 생각하지 않는 경우가 많습니다. 먹는 행위는 단순히 배를 채우는 일이 아닙니다. 그 안에는 사랑을 받아들이는 경험, 몸과 마음이 함께 안정되는 경험이 포함되어 있습니다.

그래서 먹는 문제는 언제나 몸과 마음, 관계의 문제를 동시에 담고 있습니다. 먹는 문제 속에는 사랑과 미움, 수용과 거부, 자아가 받아들일 수 있는 것과 받아들일 수 없는 것이 함께 얽혀 있습니다. 이것이 식욕장애가 단순한 생활 습관의 문제가 아닌 이유입니다.

도널드 위니콧은 ‘탐욕’을 인간의 타고난 본능으로 보지 않았습니다. 그에게 탐욕은 있는 그대로 드러나는 성질이 아니라, 항상 증상 속에 가려져 나타나는 것이었습니다. 우리가 흔히 말하는 탐욕적인 행동-과식, 식욕 억제, 집착, 중독-은 원래부터 존재하는 욕망이 아니라, 불안이 커질 때 뒤늦게 나타나는 이차적인 현상입니다. 다시 말해, 인간은 본래 탐욕적인 존재가 아니라 불안해질 때 탐욕처럼 보이는 행동을 하게 됩니다.

위니콧은 오랜 임상 경험 속에서 유아기의 수유 거부, 아동기의 식욕 억제, 사춘기의 신경성 식욕부진, 성인의 우울과 중독을 본질적으로 서로 다른 문제로 보지 않았습니다. 겉으로 드러나는 모습은 달라도 그 안에서 작동하는 마음의 핵심은 매우 유사하다고 보았습니다. 식욕 문제가 심해지는 시점을 살펴보면 대개 관계의 변화나 상실, 환경의 이동이 동반됩니다. 새 아기의 탄생, 양육자의 상실, 가정 환경의 변화, 처음으로 혼자 먹게 되는 시도, 음식의 질감이 바뀌는 순간, 젖을 깨무는 것에 대한 불안한 반응.

이 모든 상황의 공통점은 의지하던 대상과의 관계가 흔들리는 순간이라는 점입니다.

아이는 불안을 말로 설명하지 못합니다. 그래서 몸으로 말합니다. 그 몸의 언어가 바로 ‘먹는 문제’입니다. 먹지 않음은 세계를 받아들이기 어렵다는 표현이고, 지나치게 먹음은 사라질 것 같은 자신을 붙잡으려는 시도입니다.

위니콧에게서 탐욕은 “너무 많이 원해서” 생기는 것이 아닙니다. 그것은 오히려 충분히 받아본 경험이 없거나, 받아도 안전하다고 느껴본 적이 없을 때 나타나는 반응입니다. 그래서 탐욕은 성격의 결함이 아니라 상처 입은 자아가 살아남기 위해 선택한 방식입니다. 결국 위니콧이 말하고 싶은 것은 이것입니다. 먹는 문제는 의지의 문제가 아니라 관계의 문제이며, 탐욕은 욕망이 아니라 기억입니다. 몸은 말하지 못한 마음을 대신 말합니다. 그리고 그

말은 언제나 “나는 아직 충분히 안전하지 않다”는 신호입니다.

좀 더 큰 아이들과 성인들의 분석을 통해, 나는 식욕이 불안과 우울에 대한 방어와 관련 맺게 되는 여러 방식들을 알 수 있었고, 그 결과 어린 아이들과 유아의 심리가 처음에 그렇게 보이는 것처럼 단순한 것이 아니며, 갓 태어난 아기에게도 상당히 복잡한 정신구조가 있다고 추측하게 되었다.

구강 기능에 대한 인식을 통해서 우리는 인간에게 구강적 본능이 있다는 것을 알게 된다. 나는 빨고 싶고, 먹고 싶고, 깨물고 싶다. 나는 먹고, 깨무는 것을 즐긴다. 나는 빨고, 먹고, 깨물고 난 후에 만족을 느낀다'

그 다음에는 구강기 환상이 등장한다. '배고플 때 나는 음식을 생각하고, 내가 먹을 때 음식이 내 안으로 들어오는 것을 생각한다. 나는 내부에 두고 싶은 것을 생각하고, 또한 없애버리고 싶은 것을 생각하며, 그것을 제거해 버리는 것을 생각한다.

세 번째로, 이 구강기 환상이라는 주제가 '내면세계'와 보다 세련되게 연결되는 일이 일어난다. 내가 방금 설명한 환상의 두 부분, 즉 자신의 내부에서 일어나고 있는 것에 대한 생각과, 공급의 근원 즉 어머니의 신체 안에 있는 것에 대한 생각이 생겨난다. '나는 또한 공급의 원천에서 일어나는 일에 대해 생각한다.

배가 많이 고플 때 나는 공급의 원천에서 훔치고 심지어 그것을 파괴시키는 생각을 한다. 그리고 나서 내 안에 있는 것이 나쁘다고 느끼고, 가능한 한 빨리 그리고 완벽하게 내게서 그것을 제거할 방법을 생각한다.'

이런 종류의 구강기 환상은 물건을 가지고 놀이하는 유아들과 어린아이들에 대한 관찰에서 추론할 수 있다. 이러한 끝없는 정교화를 통해 내면세계'가 구성된다.

나는 오랜 임상 경험을 통해, 식욕과 관련된 문제들이 아주 어린 아기 때부터, 아동기와 사춘기, 그리고 성인의 삶에 이르기까지 계속 이어진다는 사실을 발견하게 되었다.

우리는 흔히 유아기의 수유 거부, 아동기의 식욕 억제, 사춘기의 신경성 식욕부진, 성인의 음식 문제나 중독을 서로 다른 문제라고 생각하지만, 실제로 환자들의 삶의 이야기를 따라가다 보면 이 모든 것은 하나의 같은 뿌리에서 자라난 서로 다른 모습이라는 것을 분명히 구별하기가 어렵다.

특히 아이의 삶에 어떤 정서적 위기가 찾아올 때, 먹는 문제는 쉽게 흔들린다.

예를 들면 이런 때들이다.

동생이 태어났을 때

주 양육자가 사라졌을 때

한 가정에서 다른 가정으로 옮겨갈 때

부모와 처음으로 함께 먹는 경험을 할 때

스스로 먹도록 훈련받기 시작할 때
뭉은 음식에서 딱딱한 음식으로 바뀔 때
젓가슴을 깨무는 자신의 충동 때문에 불안을 느낄 때
이런 변화의 순간들은 아이의 마음에 큰 긴장을 일으키고, 그 긴장은 종종 먹는 문제로 표현된다.
이 문제는 아주 가벼운 수준의 유아 수유 장애에서부터, 아주 심각한 형태의 우울증, 중독, 건강염려, 심지어 자기 파괴적인 행동에 이르기까지 넓은 스펙트럼으로 나타난다.

다시 말해, 먹는다는 것은 단지 건강의 문제만이 아니라, 인간이 겪는 거의 모든 심리적 고통과 깊이 연결되어 있다는 뜻이다.
조금 더 큰 아이들과 어른들을 분석하다 보니, 나는 식욕이 종종 불안과 우울로부터 자신을 지키기 위한 방어 방식으로 사용된다는 사실도 알게 되었다. 이 과정을 통해, 나는 갓난아기의 마음조차 우리가 생각하는 것처럼 단순하지 않으며, 태어날 때부터 이미 꽤 복잡한 내면세계를 가지고 있다는 생각에 이르게 되었다.

인간은 태어날 때부터 ‘입’을 통해 세상과 관계를 맺는다.
아기의 마음속에는 이런 아주 원초적인 경험이 있다.
“나는 빨고 싶다. 먹고 싶다. 깨물고 싶다.
그리고 나는 그렇게 할 때 기쁘고, 만족스럽다.”
이것이 인간의 가장 기초적인 구강적 욕구이다.

조금 더 자라면, 여기에 상상과 마음의 그림이 붙는다.
“배가 고프면 나는 음식을 떠올린다.
내가 먹을 때, 그것이 내 안으로 들어오는 것을 상상한다.
나는 어떤 것은 내 안에 간직하고 싶고, 어떤 것은 없애버리고 싶다고 느낀다.”
그리고 이 세계는 점점 더 깊어진다.
아이는 이제 단지 “먹는 나”만 생각하지 않고, “나에게 주는 존재”, 즉 어머니를 함께 생각하게 된다.
“내가 너무 배가 고프다 때, 나는 그 공급의 원천에서 훔치고 싶고, 심지어 그것을 망가뜨리고 싶다는 상상까지 한다.

그런데 그러고 나면, 내 안에 들어온 것이 나쁘게 느껴지고, 그것을 열린 내 밖으로 내보내고 싶어진다.”
이렇게 해서 인간의 마음 안에는 받고 싶어 하는 마음, 빼앗고 싶어 하는 마음, 파괴하고 싶은 마음, 그리고 다시 지워버리고 싶은 마음이 아주 이른 시기부터 함께 자라나게 된다.

이런 구강기의 환상은, 아이들이 물건을 가지고 노는 모습을 가만히 관찰해 보면 자연스럽게 드러난다.
아이들은 단지 장난감을 가지고 노는 것이 아니라, 자기 안의 세계와 관계를 연습하고 있는 것이기 때문이다.

이런 식으로 끝없이 덧붙여지고 정교해지는 과정을 통해, 사람의 내면세계는 점점 만들어진다. 여기서 말하는 ‘내부’라는 것은, 처음에는 아주 구체적으로 배 속을 의미하지만, 점점 그 의미가 넓어져서 머리, 팔다리, 그리고 신체의 어느 부분에도 적용되게 된다.

사람은 자신의 환상이 마음속에서만 일어나는 것이 아니라, 실제로 자기 몸 안에서 벌어지고 계속되고 있다고 느끼는 경향이 있다. 이 내면세계는 단순한 상상이 아니라, 움직임과 감정이 있는 살아있는 세계처럼 경험된다.

사람이 공포를 느끼면, 그 세계는 얼어붙은 것처럼 움직임이 줄어들고, 질병을 앓을 때는 그 세계가 지나치게 통제되거나, 혹은 반대로 그 안의 어떤 요소들이 사람 자신을 지배하는 것처럼 느껴지기도 한다.

이런 구강적 환상의 한 부분은 실제로 분명히 존재하지만, 그 자체로는 거의 의식되지 않는 채 숨어 있는 경우가 많다.

나는 소아과 의사로 일하면서, 바로 이 점을 이해하는 것이 늘 필요하다고 느껴왔다.

아이의 복통, 구토, 설사, 식욕감퇴, 변비 같은 증상들은, 아이의 신체 내부에 대해 그가 가지고 있는 의식적·무의식적 환상을 함께 생각하지 않으면 온전히 이해하기 어렵다.

설령 우리가 오직 신체적인 병만 다루고 싶어 한다고 해도, 아이의 병에 대한 반응은 그 아이가 자기 몸속을 어떻게 상상하고 느끼는지를 빼고는 완전히 설명될 수 없다.

아이의 내부 세계에 대해, 정작 아이 자신보다 의사가 더 적게 알고 있다면, 그것은 분명히 우스운 일일 것이다.

하지만 실제로 많은 의사들은 환상의 내용을 생각하기보다는, 그저 고통이라는 증상 자체만 다루는 쪽을 더 선호한다.

아이들에게 “배 속이 어떤 느낌이니?” 하고 물어보면, 그들은 종종 자기 내면세계를 아주 생생한 이야기로 설명해 준다.

어떤 아이는, 자기 뱃속에서 스페인 사람과 영국 사람이 칼싸움을 하고 있다고 말한다.

또 다른 아이는, 자기 배 속에 작은 사람들이 식탁에 둘러앉아 앉아서 음식이 내려오기를 기다리고 있다고 말한다.

네 살 된 한 소년은, 자기가 음식을 다 먹고 나면, 뱃속의 작은 사람들이 접시를 두드리는 소리를 들었다고 말한다.

또 다른 아이는 이렇게 말한다.

“엄마 뱃속에는 아이들이 담장 위에 줄지어 앉아 있는데, 아빠가 안으로 들어와서 쇠막대기로 한 아이를 툭 치면, 그 아이가 떨어지면서 태어나는 거예요.”

이처럼 어떤 화가들 가운데는, 내부 세계를 내장이나 장기처럼 그려내는 작품을 만든 사람들도 있다. 대부분의 사람들은 그런 그림을 보고 “끔찍하다”고 말한다.

사람들은 잘린 신체 부위들이 여기저기 흩어져 있는 모습을 보게 되는데, 그런 것들에 비하면

차라리 정육점 장면이 더 편안하게 느껴질 정도다.

어떤 사람은 이런 그림을 보고 “환상에서 도망쳐서 해부학으로 숨어든 것이다”라고 비판하지만, 또 어떤 사람은 그 화가의 정직함과 용기를 높이 평가한다.

다음 사례는, 뱃속 세계에 대한 환상이 어떻게 유머와 함께 드러날 수 있는지를 보여준다.

한 어머니가 아들을 데리고 병원에 와서 말했다.

“아이의 성기가 기형이라고 하더군요. 의사가 마치 태어나기 전에 할례를 받은 것처럼 보인다고 했어요. 그 말을 듣고 너무 놀랐어요.” 그 아이는 유난히 피부가 아주 검었다.

나는 어머니에게 그 아이의 피부색이 태어날 때부터 그랬는지 물었다.

그녀는 아들의 피부색에 대해 늘 마음이 편치 않았던 것이 분명했다.

그녀는 “여름휴가 다녀온 뒤에 그렇게 됐어요”라고 둘러댔다.

하지만 그것은 분명 사실이 아니었다.

잠시 후, 그녀는 갑자기 이렇게 말했다.

“아, 생각났어요. 아이는 태어날 때부터 그랬어요.

의사가 아이가 마치 햇볕에 많이 그을린 것처럼 보인다고 했거든요.

그래서 저는 ‘아, 이 아이는 어쨌든 태어나기 전부터 햇볕 아래에서 오래 있었나 보군요’라고 생각했어요.”

이 말 속에는, 태어나기 전 뱃속 세계에 대한 그녀 나름의 환상이 유머 섞인 방식으로 드러나 있는 것이다.

위니캣에 따르면, 아이들이 갖는 “임신 환상”은 단순한 상상이 아니라 중요한 심리적 방어 기제입니다.

원시적 환상 덮기: 아이들은 내면에 있는 원초적이고 혼란스러운 감정이나 공포(예: 파괴적 요소에 대한 두려움)를 “임신”이라는 구체적인 이미지로 덮어서 보호합니다.

보호 기능: 이 환상은 무서운 내면적 경험들을 다루기 쉬운 형태로 변형시켜 줍니다.

보편적 현상: 이 방어 기제는 소년과 소녀 모두에게 나타납니다.

외부 관찰의 영향: 아이들은 실제로 어머니의 임신과 출산을 관찰하면서 “배 안에서 아기가 자라난다”는 개념을 자신의 내면 세계 이해에 적용합니다.

사례 분석

사례 2: 복통을 호소하는 소년

상황:

한 소년이 복통을 이유로 병원을 찾았지만, 정확히 어디가 아픈지 잘 모르는 상태였습니다.

그의 통증은 실제 신체적 문제보다는 심리적 환상과 연결되어 있었습니다.

심리적 역동:

그는 어머니가 임신한 것과 관련된 환상을 갖고 있었습니다.

자신이 뱃속에 아기를 가지고 있다고 믿었습니다.
그가 상상한 아기는 반드시 남자 아기여야 했습니다.
이 환상은 아버지의 사랑과 깊이 연결되어 있었습니다.
그는 이 '아기'를 잃고 싶지 않아 했고, 계속 자신의 몸 안에 지니고 싶어 했습니다.

위니캣적 해석:

이 소년은 아버지와의 관계, 사랑에 대한 욕구, 내면의 남성성 등 복잡한 감정들을 "뱃속의 아기"라는 구체적인 환상으로 표현하고 있었습니다.

치료자가 이 환상을 단순히 "인식"시키는 것만으로는 큰 도움이 되지 않습니다. 중요한 것은 아이가 자신의 내면 세계를 안전하게 탐색할 수 있는 환경을 제공하는 것입니다.

아이의 비밀을 강제로 끄집어내는 것은 오히려 해로울 수 있습니다.

사례 3: 성기를 긁는 습관이 있는 7세 소녀(헤더)

상황:

헤더는 2살 때부터 습관적으로 성기를 긁어 상처를 내는 행동을 반복했습니다.
학교에서만 이 행동을 해 교사들이 우려했습니다.
신체적 검사에서는 특별한 문제(방광염, 요충 등)가 발견되지 않았습니다.

가정 환경:

외동딸로, 상류층 부모님의 엄격한 양육을 받았습니다.
거리에 나가는 것이 제한되고, 집에서 혼자 노는 시간이 많았습니다.
학교에서는 친구 관계가 양호했습니다.

심리적 발견:

꿈과 환상 세계:

헤더는 나쁜 꿈을 꾸었지만, "눈을 뜬 채 잠을 잘 수 있다"며 이를 외면하려 했습니다.
그녀는 시각적 환상도 경험했는데, 일부는 끔찍하고 일부는 아름다웠습니다.

내면의 분열된 세계:

그녀는 "구멍에서 나오는 갈색 물체"와 "기괴한 형태의 이상한 동물들"을 보았습니다.
동시에 "착하고 키가 큰 요정"도 등장했는데, 그 요정의 이름은 바로 헤더 자신이었습니다.
이는 그녀가 환상 세계에서 자신의 진정한 존재(진정한 자아)를 발견하는 과정을 보여줍니다.

신체화된 환상:

그녀는 성기 안에 갈색의 기괴한 것들이 가득 차 있다고 느꼈습니다.
그래서 그것들을 없애기 위해 성기를 긁어야 했습니다.
그녀의 설명에 따르면, 이 "나쁜 것들"은 그녀가 좋아하는 음식(간과 소시지)을 먹을 때 몸 안으로 들어온다고 믿었습니다.

위니캣적 해석:

헤더는 무의식적으로 사랑과 증오가 혼합된 내면 세계를 구축하고 있었습니다.

그녀는 환상 속에서 "사람들을 먹는" 이미지를 통해 관계의 내면화 과정을 경험하고 있었습니다.

내면 세계는 사랑의 감정과 연결되면 "사랑스러운 대상"으로, 증오의 감정과 연결되면 "괴상한 대상"으로 채워졌습니다.

성기 긁기 행동은 상징적으로 "내면의 나쁜 것들"을 제거하려는 시도였습니다.

흥미롭게도, 이 증상(나쁜 것에 대한 인식)은 그녀가 환상 세계의 아름다움과 접촉할 수 있게 해주는 통로이기도 했습니다.

위니캣의 관점에서 보면, 헤더의 증상은 창의적인 자아 표현의 한 형태이면서도 동시에 내면 갈등의 방어적 해결 시도였습니다.

위니캣 이론의 통합적 이해

위니캣은 아이들의 이러한 환상과 증상을 다음과 같이 이해합니다:

전이 대상(Transitional Object)의 확장: 아이들은 장난감 같은 전이 대상뿐 아니라 신체 감각과 환상도 자신의 내면 세계와 외부 세계를 연결하는 매개체로 사용합니다.

참자기(True Self)와 거짓자기(False Self): 헤더 사례에서 그녀는 일상에서는 "건강하고 예쁜 여자아이"(사회적으로 순응하는 자아)로 보이지만, 내면에는 풍부한 환상 세계(진정한 자아의 표현)를 가지고 있었습니다.

놀이와 창의성: 아이들의 증상이 때로는 무의식적 놀이의 형태로 나타납니다. 이는 건강한 정서 발달의 일부일 수 있습니다.

보유와 배출의 역동: 아이들은 심리적 내용물을 "몸 안에 보유"하거나 "배출"하려는 욕구를 통해 내면 세계를 관리합니다.

충분히 좋은 어머니(Good Enough Mother)의 중요성: 아이들이 이러한 내면 갈등을 건강하게 해결하려면 주양육자가 아이의 환상을 비판하지 않고 수용적이고 안전한 환경을 제공하는 것이 중요합니다.

위니캣의 관점에서, 아이들의 이러한 신체 관련 환상과 증상은 치료해야 할 병리가 아니라 이해해야 할 의사소통이며, 아이가 내면 세계를 조직화하고 정서적 성장을 이루어가는 창의적인 과정의 일부로 볼 수 있습니다.

이제 나는, 식욕 문제가 소아과 임상에서 얼마나 자주, 그리고 얼마나 다양한 모습으로 나타

나는지를 몇 가지 일반적인 사례를 통해 보여주고자 한다.

내가 관찰한 모든 것의 가치는, 신체적 질병(감염, 영양실조 등)이 어디까지 설명해 줄 수 있고, 어디까지가 한계인지에 대한 인식에 기초하고 있다. 다시 말해, 내가 심리적인 측면을 이야기할 수 있는 자격은, 신체적 질병에 대한 충분한 의학적 이해 위에 서 있을 때만 가능하다.

나는 그동안, 우리가 신체적 질병을 충분히 통제하지 못했고, 음식 섭취에 대해서도 잘 알지 못했기 때문에, 심리적 요인에 대한 연구가 오랫동안 모호한 상태에 머물러 있었다고 생각한다. 그래서 과거에는, 오늘날보다 심리적 요인을 관찰하는 일이 훨씬 더 어려웠다. 그러나 의학 지식이 발전하면서 상황은 달라졌다.

우리는 이제, 소아과 외래 환자의 절반 이상이 뚜렷한 신체적 질병을 가지고 있지 않다는 사실을 알고 있다. 이 말은, 이제 더 이상 정서적 장애와 비정상적인 성격 발달의 문제를 외면할 수 없게 되었다는 뜻이다.

또한 정신분석이 무의식을 탐구하고 평가하려는 태도로 우리는 발달하는 유아와 아동의 마음을 훨씬 더 깊이 연구할 수 있게 되었다.

사례를 들기 전에 사례를 고를 때마다 나는 늘 어려움을 느낀다.

사례를 제시하면, 마치 내가 '심리적 장애에서 나타나는 식욕부진' 그 자체만 강조하는 것처럼 보일 수 있기 때문이다.

그러나 내가 정말 강조하고 싶은 것은, 식욕 문제는 아주 특별한 경우가 아니라, 지극히 흔한 현상이라는 점이다.

아픈 아이들이나, 심지어 겉보기에는 정상으로 보이는 아이들 중에서도, 먹는 것과 관련된 어떤 문제도 전혀 보이지 않는 아이는 거의 없다.

실제로 외래 진료실에는 너무 적게 먹는 아이, 너무 많이 먹는 아이, 식욕의 기복이 심한 아이들이 아주 많다. 우리는 이제, 이런 아이들 중 상당수가 신체적으로는 정상이지만, 정서적으로는 건강하지 않다는 사실을 이전보다 훨씬 잘 알고 있다.

구토도 마찬가지다. 드문 히스테리성 구토부터, 아주 흔한 메스꺼움에 이르기까지 다양하며, 때로는 주기적으로 반복되는 순환성 구토로 발전해 의학적 도움이 필요하기도 한다.

또한 우유나 특정 음식에 대한 막연한 공포, 복통, 지방 음식에 대한 다양한 정도의 불내성(견디지 못함, 감당하지 못함, 받아들이지 못함) 등도 함께 나타난다.

여기서 내가 말하고 싶은 핵심은, 수유와 먹는 문제의 세부 양상들이, 아이의 전반적인 발달 문제와 깊이 연결되어 있다는 점이다. 이것들은 행동 문제, 학습 능력의 억제, 훈련이 잘되지 않는 문제, 산만함, 공포증, 불안 상태, 우울 상태 등과 연결될 수 있다.

물론 이 모든 유형을 다 다룰 수는 없다. 그래서 나는 세 가지 대표적인 유형만 예로 들겠다. 증상으로 나타나는 탐욕/ 억제가 강박으로 바뀌는 경우/ 탐욕이 다시 억제되는 경우

- 탐욕이 증상으로 나타난 소녀

나는 성격 문제를 보이는 사춘기 초입의 한 소녀를 예로 들고자 한다.

그녀는 어릴 때부터, 언니가 누구와든 친해지는 것을 거의 견디지 못했다.

두 자매는 기본적으로 사이가 좋았지만, 언니에게 친구나 어른과의 관계가 생기기만 하면, 동생은 그 관계를 망가뜨려야만 견딜 수 없는 강박적인 행동을 보였다.

언니가 6~8세 무렵에는 이런 모습이 그저 “귀엽고 웃긴 행동”으로 보였지만, 점점 커지면서 실제로 관계를 파괴하는 심각한 문제가 되었다. 이 소녀의 탐욕은 사람 관계에만 국한되지 않았다. 그녀는 과식을 했고, 그것은 분명히 불안에 대한 방어였다. 그녀는 비만이었고, 때로는 건강을 위협할 정도였다. 식사 조절을 시도하면, 그녀는 극심한 초조와 신경질로 반응했다. 이 모습은 정상적인 아이의 반응과는 매우 달랐다.

반대로 언니는, 금욕적인 성향을 보였고, 우울한 기질이 있었으며, 동생의 요란한 탐욕과는 대조적으로 점점 음식에 대한 흥미를 잃어가고 있었다.

- 억제가 탐욕으로 바뀐 소년

이번에는, 음식에 대한 억제가 어느 순간 탐욕으로 바뀐 소년의 사례이다.

15세 톰은 성격 문제로 학교에서 퇴학당할 위기에 처해 있었다. 처음 보았을 때 그는 예의 바르고, 태도도 부드러우며, 지능도 높은 아이처럼 보였다. 그러나 그의 성격은 13세에 학교 환경이 바뀌면서 급격히 변했다. 초등학교 시절 그는 인기도 있었고, 비교적 정직하고 모범적인 아이였다.

새 학교에 간 뒤, 그는 문제아가 되었다. 기숙사 보고서에는 다음과 같은 내용이 적혀 있었다. 지저분하고 무질서함, 기물을 파손함, 수업 태도가 불량하고 산만함, 교사들과 계속 충돌함, 처벌이 아무 효과가 없음.

부모는, 그의 얼굴 표정이 예전의 솔직한 모습에서, 모호하고 거짓된 모습으로 바뀌었다고 회상했다. 또한 그는 집에서, 자기가 소중한 여기던 방과 가구를 일부러 망가뜨리는 행동에도 집착하고 있었다.

흥미로운 점은, 이런 성격 변화와 함께 그의 식욕이 완전히 바뀌었다는 것이다. 그는 살이 찌기 시작했고, 과거에는 늘 말라 있었던 아이가, 이제는 강한 식욕과 과식 충동을 보이게 되었다. 겉으로 보면 이것은 “정상적인 식욕”처럼 보일 수도 있다.

그러나 이것은, 그가 유아기부터 초등학교를 졸업할 때까지 보여 왔던 음식에 대한 태도와는 완전히 다른 모습이었다.

그는 원래, 음식에 거의 관심이 없었고, 음식으로는 어떤 보상도 통하지 않는 아이였다.

이 문제의 시작은, 생후 3개월 무렵의 수유 문제까지 거슬러 올라간다.

그는 젖을 잘 먹지 못했고, 6개월까지는 변비와 섭식 문제로 계속 어려움을 겪었다.

9개월이 되었을 때 체중은 겨우 정상보다 훨씬 적었다.

이 아이는, 가족들이 돌아가면서 한 숟가락씩 먹여야만 겨우 먹을 수 있는 상태였다.

소아과 의학은, 이런 유아기의 수유 장애가 훗날의 심리적 어려움의 신호일 수 있다는 사실을 얼마나 잘 알고 있는가?

이 사례의 핵심 의미

이 소년의 경우, 약 10~12년 동안 '먹고 싶지 않음'이 불안에 대한 방어로 기능해 왔다. 그는 "먹지 않는 아이"라는 방식으로, 어느 정도 착하고 사회적인 아이로 살아갈 수 있었다. 그것은 그 나름의 생존 전략이었다.

나는 여기서, 인간이 삶의 아주 초기부터 "음식을 의심함으로써, 사랑을 의심하는 문제를 다루려고 한다"는 사실에 주목하고 싶다.

아주 이른 시기의 일들은 이해하기 어렵지만, 9~10개월 무렵부터, 아이는 '사랑에 대한 의심'을 '음식에 대한 의심'으로 옮겨 표현하기 시작할 수 있다는 것은 분명하다.

내가 앞으로 이야기하려는 사례는, 상담실에서 만나는 아이들의 어떤 문제가 어떻게 식욕장애로 이어지는지를 잘 보여주는 예입니다.

시몬은 여덟 살 때 나를 찾아왔습니다. 함께 온 형 빌은 통통하고 건강한 아이였지만, 시몬은 작고 몹시 마른 아이였습니다. 두 형제의 모습은 한눈에 보기에 큰 대조를 이루고 있었습니다.

부모는 전문직에 종사하는, 비교적 안정적이고 화목한 부부였습니다. 겉으로 보기에 큰 문제가 없는 가정이었지요. 하지만 시몬은 식욕부진, 신경과민, 악몽 같은 증상을 보이고 있었고, 성장도 또래보다 더뎠습니다. 어머니는 아이의 어린 시절을 떠올리며, 몇 가지 중요한 특징들을 이야기해 주었습니다.

시몬은 분명히 아주 영리한 아이였습니다. 학교 생활도 그럭저럭 잘 해내고 있었습니다. 그런데 선생님들이 그가 글을 읽을 수 있다는 사실을 알아차리는 데에만 무려 6개월이 걸렸습니다. 그만큼 시몬은 자기 능력을 드러내지 않는 아이였습니다.

집중력은 부족했고, 머릿속은 늘 너무 많은 생각으로 가득 차 있는 것처럼 보였습니다. 예를 들어 자전거 타기를 배우면서도, 그는 하늘의 비행기를 바라보고 있었습니다. 그는 생각하기 전에 먼저 행동하는 아이였습니다. 때로는 아예 생각을 하지 않는 것처럼 보이기도 했습니다. 성격은 정직하고, 관대하고, 상냥하고, 민감했습니다. 하지만 부모는 양육 방식에 대해 의견이

갈렸습니다. 엄격하게 다루어야 할지, 아니면 달래면서 시간을 두어야 할지를 두고 합의하지 못하고 있었습니다.

시몬은 모든 일을 느리게 했지만, 원하면 놀라울 정도로 빨라질 수도 있었습니다. 평소에는 옷 입는 것도 한참 걸리지만, 누가 빨리 입나 경쟁을 하면 가장 먼저 끝내는 아이였습니다. 그러나 정리정돈은 믿을 수 없을 만큼 느렸습니다. 어머니는 결국 가정부를 두는 대신, 아이가 어질러 놓은 것을 늘 직접 치워주곤 했습니다. 그러면서도 “이제는 아이가 스스로 치우게 해야 하지 않을까” 하고 고민했습니다.

시몬은 책 한 권을 찾기 위해 스무 권을 꺼내놓고도, 다시 정리해야 한다는 생각 자체를 하지 못하는 아이였습니다. “왜 제가 그걸 해야 하죠?”라고 묻곤 했는데, 해야 할 일이라는 개념 자체가 아직 마음속에 자리 잡지 않은 것처럼 보였습니다.

그는 형 빌을 좋아하고 존경했지만, 동시에 늘 질투하고 있었습니다. 예를 들어 빌이 아프기라도 하면, 빌이 다시 나올 때까지 모든 것을 도와주고 싶어 하면서도, 그 마음속에는 복잡한 감정이 섞여 있었습니다.

겉으로 보기에 놀이도 정상처럼 보였습니다. 하지만 자세히 보면 상상력이 매우 부족한 놀이였습니다. 그의 놀이는 배, 선원, 건물 이야기뿐이었고, 읽는 책도 식물, 동물, 위인전, 상식책 같은 것에만 국한되어 있었습니다.

즉, 그는 놀이와 독서 모두에서 환상의 세계로 들어가지 않고, 현실로만 도피하는 아이였습니다. 나는 그의 어머니 역시 환상에 대해 약간 두려움을 가지고 있는 사람처럼 느껴졌습니다. 시몬이 환상을 두려워한다는 분명한 증거도 있었습니다. 그는 잠자기 전에 이렇게 기도하곤 했습니다.

“하나님, 악몽 꾸지 않게 해주세요.”

그의 악몽은 주로 동물에 관한 것이었는데, 이상하게도 낮 동안 그는 동물들을 아주 좋아했습니다. 분석을 진행하면서 나는 중요한 사실을 알게 되었습니다. 시몬이 두려워하는 것은 ‘깨무는 동물’, 다시 말해 위협하는 입이었습니다.

그가 아주 초기부터 가지고 있던 불안은 “나를 삼켜버릴지도 모르는 입”에 대한 공포였습니다. 그래서 처음에 꿈에 등장한 동물들은 오히려 조금 덜 무서운 존재였습니다. 동물은 길들일 수 있지만, ‘입’ 그 자체는 길들일 수 없기 때문입니다.

시몬은 ‘먹고, 삼키고, 깨무는 것’과 관련된 아주 초기의 불안을 견디지 못해, 환상 세계를 피하고, 생각보다 행동으로 도망치며, 결국 몸의 영역(식욕)에서 문제를 드러내게 된 아이입니다.

내가 보기에, 시몬이 두려움을 모르는 것처럼 보이는 점은 결코 건강한 모습이 아니었습니다. 오히려 그것은 그를 위험 속으로 몰아넣는 하나의 증상이었습니다.

실제로 그는 이미 세 번이나 큰 사고를 당했습니다. 어릴 때 막대기를 눈에 넣어 크게 다칠

뻘뻘했고, 얼마 뒤에는 재봉틀 기계에 손을 다쳤으며, 또 한 번은 심하게 넘어져 머리를 꿰매야 했습니다. 이 사고들은 모두 어느 정도 그 자신이 무모하게 행동한 결과였습니다.

더 특이한 점은, 그는 아주 어릴 때부터 “자기가 무엇이 되고 싶은지”를 이미 알고 있었던 것처럼 보였다는 점입니다. 적어도 한 살 무렵부터 그는 “날고 싶다”는 욕망을 가지고 있었습니다. 그 나이에 그는 아무 두려움 없이 탁자에서 뛰어내렸고, 그 때문에 팔과 다리를 다치며 생명까지 위태로웠습니다.

그는 언제나 자신이 새처럼 날 수 있다고 느끼는 아이였습니다. 그래서 수영을 배우기도 전에, 아무 망설임 없이 깊은 물로 뛰어 들었습니다. 부모가 그를 일부러 용감하게 키운 적은 한 번도 없었습니다. 오히려 부모는, 그가 한 살 때부터 보이던 이런 ‘용감함’을 이미 정상적이지 않은 신호로 느끼고 있었습니다.

최근에 그는 비행기를 타본 뒤, “날고 싶다”는 충동이 “비행사가 되겠다”는 꿈으로 바뀌기 시작했습니다. 이제 그는 당장 뛰어내리지 않고, 기다릴 줄 아는 아이가 되었습니다. 다시 말해, 그의 증상이 ‘직업적 꿈’이라는 형태로 변형된 것입니다. 나는 이것이 겉으로는 정상처럼 보이지만, 사실은 아주 불안정한 균형 위에 서 있는 상태라고 생각합니다.

부모는 늘 불안해하고 있었습니다. 시몬에게는 보통 아이들이 갖는 최소한의 공포가 없다는 것, 그리고 그 때문에 현실 감각이 약해 보인다는 것이, 그의 삶을 계속 위험 속에 놓이게 만들고 있었기 때문입니다.

이론적으로 말하면, 우리는 이런 아이에게 “불안이 없는 것”이 아니라, “불안을 느끼는 것 자체를 두려워하는 상태”라고 말할 수 있습니다. 물론 그 안에는 훨씬 더 복잡한 심리적 기제들이 숨어 있습니다.

시몬은 마치 마술로 통제되는 자기만의 세계 안에서 사는 아이처럼 보였습니다. 보통 사람들은 꿈속에서 하늘을 날아도 떨어져 죽지 않는 것처럼, 시몬 역시 “탁자에서 뛰어내려도 나는 괜찮을 거야”라고 믿고 있는 듯했습니다.

흥미로운 점이 하나 더 있었습니다. 처음에 나는 “이 아이는 전혀 공포를 모른다”는 이야기를 들었지만, 나중에 어머니는 전혀 다른 기억을 떠올렸습니다. 시몬이 생후 6주에서 2개월쯤 되었을 때, 종이가 바스락거리는 소리를 너무 무서워해서, 그가 있는 방에서는 소포 포장도 뜯을 수 없었다는 것입니다. 그는 그 소리를 들으면 비명을 질렀고, 도저히 견딜 수 없어 했습니다.

그때 어머니는 “이 아이는 공포를 너무 강하게 느끼는 아이구나”라고 생각했고, 다시는 그런 외상을 겪지 않게 하려고 매사에 극도로 조심하며 아이를 보호하게 되었습니다.

시몬은 아주 어릴 때부터 사람을 ‘좋아하는 사람’과 ‘싫어하는 사람’으로 아주 분명히 나누는 아이였습니다. 이것은 그의 성격의 중요한 특징으로 남아 있었습니다. 예를 들어, 그는 주변의 대부분 사람들은 좋아했지만, 네 달 되었을 때 집에 온 가정부만은 이유 없이 싫어했고, 그

감정은 그녀가 1년 후 집을 나갈 때까지 계속되었습니다. 객관적으로 보서는, 그럴 만한 이유를 전혀 찾을 수 없었습니다.

시몬은 언제나 이유 없이, 그냥 좋아하거나 싫어하는 방식으로 사람을 대했습니다. 그의 세계는 언제나 '내가 좋다고 느끼는 것'과 '내가 싫다고 느끼는 것'으로 나뉘어 있었지, 객관적인 현실에 따라 나뉘는 세계는 아니었습니다.

겉으로 보면 시몬은 형처럼 행복한 아이처럼 보였습니다. 그러나 그의 행복에는 어딘가 현실감이 없는 가벼움이 있었습니다. 그는 늘 부산스럽고 산만했으며, 끊임없이 자극과 변화를 필요로 했습니다. 그의 이런 신경질적인 성향은, 온화하고 안정된 형 빌 옆에서 더 두드러져 보였습니다.

시몬은 두 살 때 왼손잡이라는 것이 분명해졌고, 부모는 그것을 그대로 받아들였습니다. 그는 말이 아주 많은 아이였습니다. 책을 읽고 있을 때를 빼면, 거의 늘 말을 하고 있었습니다. 최근에는 손톱을 깨물기 시작했고, 앉아 있을 때나, 책을 읽을 때나, 밥을 먹을 때조차 자기도 모르게 목구멍 소리를 내는 버릇이 생겼습니다. 학교에서 큰 소리로 책을 읽을 때도, 그는 이런 소리를 내거나, 아니면 강박적으로 손을 얼굴 높이까지 들어 올리는 행동을 반복했습니다.

시몬은 공포가 없는 아이가 아니라, 너무 이른 시기에 겪은 압도적인 공포 때문에, '전능감'과 '행동화' 속으로 도망쳐 버린 아이입니다.

시몬에게는 독특한 반응 방식이 하나 있었습니다. 누군가가 화가 나서 "이제 그만하고 일찍 가서 자."라고 말하면, 그는 "마침 피곤했는데 잘 됐네요."라고 말하며, 마치 벌이 아니라 선물이라도 받은 듯 만족스러운 얼굴로 잠자리에 들었습니다.

또 "오늘은 초콜릿 먹으면 안 돼."라고 하면, "오늘 아침에 속이 안 좋았으니까 그게 오히려 좋겠네요."라고 대답했습니다.

그러다 보니, 그에게 '벌을 준다'는 느낌을 전달하려는 시도는 늘 실패로 돌아갔습니다. 그는 금지나 제재를 좌절로 경험하지 않는 아이처럼 보였습니다.

또 하나의 특징이 있었습니다. 형 빌은 누가 도와달라고 하면 기꺼이 바로 움직이는 아이였지만, 시몬은 달랐습니다. 그는 상대가 원하는 걸 먼저 알아차리고, "제가 그거 해줘도 될까요?"라고 물어보긴 합니다. 하지만 30분쯤 지나면 그 일에 대한 관심은 완전히 사라지고, 전혀 다른 일을 하고 있곤 했습니다.

1년 전, 그는 학교에 가기를 거부한 적이 있습니다. 이것은 일종의 '멈춤' 혹은 '억제' 상태였습니다. 학교에 가야 한다는 압박을 받으면, 그는 즉시 토해버렸습니다.

나는 구토라는 것이 원래 '나쁜 것을 몸 밖으로 내보내고 싶어 하는 무의식적 욕구'를 표현한다고 생각합니다. 그런데 시몬은 곧, 이 구토를 어머니를 통제하는 수단으로 사용하기 시작했습니다. 그는 아주 쉽게 스스로를 "아픈 아이"로 만들 수 있었습니다.

어머니는 그저 지켜볼 수밖에 없었습니다. 결국 그녀는 그를 학교까지 데려가, 거기서 아픈 채로 있도록 두었고, 그렇게 해서야 그는 다시 학교에 다닐 수 있게 되었습니다.

이제 그의 식욕 문제에 대해 이야기해 보겠습니다.

이 아이의 가장 심각한 증상은, 음식에 대한 일반적인 욕구 자체가 거의 없다는 점이었습니다. 그는 한 번도 ‘식탐’을 보인 적이 없습니다. 좋아하는 음식도 없고, 그를 진심으로 기쁘게 만드는 음식도 없었습니다.

초콜릿을 먹기는 했지만, 그것도 자주 먹는 것을 잊어버렸고, 먹는 것보다 노는 것이 훨씬 더 중요한 아이였습니다.

형 빌의 식욕은 나이에 맞게 아주 정상적이고 왕성했습니다. 소풍을 가면 빌은 배가 터질 만큼 먹어댔지만, 시몬은 샌드위치 한 조각 먹는 게 전부였고, 어머니가 애써 달래야 겨우 조금 더 먹는 정도였습니다. 그의 관심은 늘 음식이 아닌 다른 곳에 가 있었습니다.

이 두 형제는 유아기 때부터 늘 대조적인 모습이었습니다. 어머니의 말에 따르면, “시몬은 시작한 아주 좋았는데, 지금은 부모를 힘들게 하고, 빌은 시작한 힘들었지만, 지금은 훨씬 순하고 안정적인 아이가 되었어요.” 라는 것이었습니다.

어머니는 시몬이 생후 9개월, 즉 젓을 떼기 전까지는 ‘완전히 정상적인 아기’였다고 말했습니다. (물론, 종이 소리에 과도하게 놀라던 점을 보면, 완전히 정상이라고 보기는 어렵지만요.) 시몬은 젓을 잘 먹었고, 젓을 떼기 전까지는 신체적으로나 정신적으로나 아무 문제 없이 잘 자랐습니다. 이유식을 먹기 시작하면서, 젓가슴과의 접촉이 조금 줄어들었을 때도, 그는 크게 싫어하지 않았습니다.

하지만 젓가슴이 완전히 사라졌을 때, 그는 분명히 달라졌고, 그 이후로 예전으로 돌아오지 못했습니다.

이것은 아동을 다루는 사람들에게는 아주 익숙한 장면입니다. 젓떼기는 아이의 세계에서 아주 큰 사건이기 때문입니다.

어느 날, 어머니가 이렇게 말한 적이 있습니다.

“일요일에 사람들이 점심 먹으러 올 거야. 너는 저쪽 작은 식탁에서 먹어.” 그러자 시몬은

“그럼 일요일에는 안 지저분하게 먹을게요.” 라고 대답했고, 실제로 그렇게 했습니다.

어머니는 이렇게 덧붙였습니다.

“그런데요… 그 애는 전혀 즐거워하지 않았어요.

그래서 저는, 차라리 다시 지저분하게 먹으면서 즐거워하는 게 더 낫다고 생각했어요.”

시몬에게는 조금 지적 능력이 떨어지는 친구가 하나 있었는데, 그는 그 아이를 은근히 경멸하고 싫어했습니다.

“왜 그 애 집에 가니?”라고 물으면, 시몬은 “거기 가면 맛있는 차를 주거든요.”라고 대답했습니다. 이 말은 마치, “그 아이 자체는 중요하지 않아요. 아무런 가책 없이 이용해도 되는 대상일 뿐이니까요.” 라고 말하는 것처럼 들렸습니다.

이것은, 그의 핵심 문제인 ‘탐욕(욕망)의 억제’가, 현실 세계와 사람에 대한 인식을 흐릿하게

만들어 버렸다는 것을 보여줍니다. 그는 늘 내면세계와 외부세계가 분명히 구분되지 않은 상태로 사람들과 관계하고 있었습니다.

시몬의 사례는 우리에게 다시 한 번 중요한 사실을 보여줍니다. 아주 이른 시기의 ‘탐욕의 억제’-여기서는 젓떼기 경험까지 거슬러 올라가는-는, 이후 아이의 관계 방식 전체를 결정할 수 있다는 것입니다.

음식에 대한 최초의 태도는 곧 어머니에 대한 태도이며, 그리고 훗날 먹는 방식의 문제는, 그 아이가 사람들과 맺는 관계의 방식 그대로를 반영합니다.

성인의 사례 7

어느 날 한 부부가 결혼생활의 어려움 때문에 상담을 받으러 왔다. 여러 중요한 이야기 중에서 특히 눈에 띄는 내용이 하나 있었다. 남편은 스스로를 이렇게 표현했다.

“나는 아기를, 어떤 사람이 고양이를 싫어하듯이 싫어한다. 누군가가 방에 들어오기만 해도 기분이 나빠진다.”

실제로 그는 아내의 임신 소식을 매우 적대적으로 받아들였다. 아이가 태어난 뒤에도 오랫동안 아들을 좋아하지 못했고, 몇 년이 지나서야 겨우 애정을 느끼게 되었다. 만약 아이가 딸이었더라면, 받아들이는 데 훨씬 쉬웠을 것이라고 그는 말한다.

이 남자의 가족사를 살펴보면, 그에게는 두세 살 무렵 태어난 남동생이 있었다. 여러 정황을 종합해 보면, 그는 그 동생의 출생을 결코 반기지 않았던 것으로 보인다. 그리고 자신의 아이가 태어난 경험은, 그에게 과거의 그 사건이 다시 반복되는 것처럼 느껴졌던 것이다.

이 점은 그의 정신적 질병(편집적 우울증)이 바로 걸음마 시기에 시작되었음을 시사한다. 이 남자가 현재 음식에 대해 보이는 태도는, 그가 유아 시절에 어떤 경험을 했는지를 잘 보여 준다.

그는 채식주의자인데, 아내가 이를 이해하지 못해 자신에게 고기를 억지로 먹이려 한다고 느낀다. 그는 끊임없이 아내가 자신에게 음식을 강요하도록 상황을 만들고, 만약 아내가 관심을 보이지 않으면 격렬하게 화를 내며 집을 나가버린다.

식사 시간에 그의 행동은 유난히 이상하다. 한 번은 가정부가 그의 의자를 제때 가져다 놓지 않았는데, 그는 농담이나 유머 없이, 마치 심각한 항의라도 하듯이 어린 아들이 지켜보는 앞에서 서서 식사를 했다.

그의 어머니로부터 들은 유아기 이야기를 통해 나는 확신하게 되었다. 지금 이 사람이 음식과 관련해 보이는 태도는, 그가 아주 어렸을 때 ‘먹여짐’에 대해 가졌던 태도와 똑같다는 점이다.

이 남자는 유아기 이후로 계속해서 식욕을 억제해 왔고, 이 억제는 종종 이상한 형태의 탐욕

적인 행동으로 나타났다. 이 행동은 아내에게도, 그리고 그 자신에게도 큰 고통을 주었다.

예를 들면 이런 일들이 있었다. 그의 아들이 심한 흥역을 앓아 특별한 우유를 먹고 있었는데, 그는 몰래 그 우유를 마신 뒤 값싼 일반 우유로 대신 채워 놓았다. 또 아들이 유아기 때 영양 실조 상태였을 때는, 몰래 우유에 물을 타기도 했다. 그는 항상 가장 좋은 케이크, 가장 달콤한 음식, 음식이나 음료 중에서 ‘가장 좋은 것’을 숨겨두었다. 이것은 “내가 가장 좋은 것을 가져야 한다”는 강박적인 생각에서 비롯된 행동이었다.

이 사례에서 중요한 점은 다음과 같다.

보통의 건강한 탐욕, 즉 욕구를 느끼고 만족함으로써 긴장이 풀리는 경험을 그는 상실했다. 그러나 그의 경우, 이런 탐욕의 상실은 단순한 성격 문제가 아니라, 아주 이른 시기에 형성된 경험의 결과로서 이해될 수 있는 것이었다.

외래 환자 클리닉

이제부터 소개할 여섯 가지 사례를 통해, 나는 외래 진료에서 첫 만남만으로도 꼭 확인해야 할 핵심 요소들을 간단히 설명하려 한다.

먼저, 내가 진료실에서 아기의 어머니와 마주 앉아 있을 때를 떠올려 보자. 아기는 어머니의 무릎 위에 앉아 있다. 이때 나는 아기가 무엇을 하느냐를 매우 주의 깊게 관찰한다.

한 살 된 아기의 전형적인 행동

한 살 된 아기는 대체로 다음과 같은 행동을 보인다.

아기는 내 손에 들려 있는 허누르개를 보자마자 곧바로 그것을 잡으려고 손을 뻗는다. 하지만 실제로 그것을 손에 쥐기 전에는, 한두 번쯤 관심을 거두는 모습을 보인다. 그 사이에 그는 내 얼굴과 어머니의 얼굴을 번갈아 바라보며, 우리가 어떤 태도를 보이는지를 살핀다. 잠시 후, 그는 허누르개를 손에 쥐고 그것을 입으로 가져간다. 이제 그는 그것을 자기 것처럼 소유했다는 느낌을 즐기고 있다. 동시에 발을 차거나 몸을 움직이며 활발한 신체 활동을 보인다.

하지만 이 시점에서 그는 아직 그 물건을 ‘없애거나 떨어뜨릴 준비’는 되어 있지 않다.

조금 시간이 지나면, 그는 허누르개를 바닥에 떨어뜨린다. 처음에는 이것이 우연처럼 보일 수 있다. 그러나 우리가 그것을 다시 주면, 그는 같은 행동을 반복한다. 그리고 마침내는 분명한 의도를 가지고 그것을 아래로 던진다. 이제 그는 떨어뜨리려는 마음을 분명히 드러낸 것이다.

그는 허누르개가 바닥으로 떨어지는 모습을 바라본다. 그때 나는 떨어질 때 나는 소리가, 그에게는 새로운 즐거움이 된다는 것을 알 수 있다. 만약 기회가 주어진다면, 그는 그것을 여러 번 반복해서 던지고 싶어 할 것이다. 그리고 이제 그는 허누르개가 놓인 바닥으로 직접 내려가고 싶어 한다.

이 행동이 의미하는 것

이런 일련의 행동 방식에서 얼마나 벗어나 있는지는, 대체로 그 아이가 정상적인 정서 발달

경로에서 얼마나 벗어나 있는지를 보여준다. 물론 이런 차이는, 진료 상황의 다른 요소들과도 함께 고려되어야 한다.

또한 연령에 따른 차이도 중요하다. 한 살이 지난 아이들은, 혀누르개를 입으로 가져가는 단계(합입 과정)를 비교적 짧게 끝내고, 그 물건을 어떻게 가지고 놀 것인지에 더 많은 관심을 보이는 경향이 있다.

'망설임의 시기'가 갖는 중요성

아기가 혀누르개를 바로 잡지 않고 관찰자의 얼굴을 살피며 주춤하는 단계는 매우 중요합니다.

아기는 외부 대상(혀누르개)을 받아들이기 전에 자신의 마음을 정할 시간을 갖는 것입니다. 엄마와 관찰자의 표정을 살피며 "이 환경이 내가 새로운 시도를 해도 안전한 곳인가?"를 탐색합니다. 위니콧은 이 짧은 망설임이 건강한 자아 발달의 증거라고 보았습니다.

'합입(Incorporation)'과 '소유': 내면화 과정

아기가 혀누르개를 입에 넣는 행위는 단순히 배가 고파서가 아닙니다.

아이는 물리적으로 입에 넣음으로써 그 물건을 자신의 내면 세계로 가져옵니다.

"이건 이제 내 거야"라는 소유의 기쁨을 느끼며, 외부 세계의 일부를 자신이 통제할 수 있다는 자신감을 얻습니다.

'떨어뜨리기': 상실과 분리의 연습

가장 흥미로운 부분은 아기가 물건을 바닥에 던지는 단계입니다.

아기는 물건을 던짐으로써 그것을 '파괴'하거나 '제거'하는 공격성을 연습합니다.

대상 영속성과 신뢰: 물건을 던져서 눈앞에서 사라졌음에도 불구하고, 누군가(엄마나 의사)가 그것을 다시 주워준다는 사실을 통해 세상의 연속성을 배웁니다.

"내가 던졌더니 소리가 났어!", "내가 던졌더니 엄마가 반응해!"라는 경험을 통해 아기는 자신이 세상에 변화를 줄 수 있는 능동적인 존재임을 깨닫습니다.

정상적 발달: 망설임 → 입에 넣기 → 즐겁게 던지기의 과정을 순차적으로 밟는 아이는 환경을 신뢰하고 있는 것입니다.

만약 아이가 너무 겁에 질려 물건을 잡지 못하거나, 던지는 행위에서 즐거움을 느끼지 못한다면 위니콧은 이를 정서 발달에 정체가 생긴 신호로 보았습니다.

"아기의 놀이는 단순한 장난이 아니라, 외부 세계를 탐색하고 자신의 경계를 만들어가는 치열한 심리적 작업"이라는 점이다.

아기가 혀누르개를 던지는 소리에 기뻐하는 것은, 그가 이제 세상과 상호작용할 준비가 된 독립적인 존재로 성장하고 있다는 아주 건강한 신호라는 것이다.

사례 8

한 어머니가 첫 진료를 받은 지 3개월 후, 정기 검진을 위해 아기를 다시 데리고 왔다. 아기는 매우 건강해 보였다.

필립이라는 이름의 이 아기는 현재 11개월이며, 이번이 네 번째 방문이었다. 과거에는 어려운 시기를 겪은 적이 있었지만, 지금은 신체적으로도 정서적으로도 아주 잘 자라고 있었다.

진료실에서 필립은 혀누르개가 담겨 있던 통을 보고, 그 안에 혀누르개가 모두 떨어졌다는 사실을 알아차린다. 그는 그 통을 집어 들지만, 어머니가 그것을 못 하게 막는다. 그러자 그는 지난번 진료실 방문을 기억해낸 듯, 곧바로 무언가를 잡기 위해 손을 뻗는다.

나는 그를 위해 혀누르개 하나를 가져다 놓았다. 그가 그것을 손에 쥐자, 어머니는 “이번에는 지난번보다 더 시끄러운 소리를 낼 거예요”라고 말한다. 실제로 어머니의 말은 맞았다. 외래 진료에서 어머니들이 아이가 어떤 행동을 할지를 정확히 예측하는 경우가 종종 있는데, 이것은 진료실에서 벌어지는 일이 아이의 일상생활과 분리된 것이 아니라는 점을 잘 보여준다.

필립은 혀누르개를 입으로 가져간 뒤, 곧바로 그것으로 탁자와 그릇을 쿵쿵 두드린다. 꽤 큰 소리가 난다. 그는 계속해서 나를 바라보고 있었기 때문에, 자신이 나와 관계를 맺고 있다는 사실을 분명히 알고 있다. 어떤 의미에서 그는 나를 향한 자신의 태도를 표현하고 있는 것이다.

진료실에는 다른 어머니들과 아기들이 그의 어머니 뒤쪽, 약간 떨어진 곳에 앉아 있다. 방 전체의 분위기는 사실상 이 아기의 기분에 따라 결정되고 있었다.

건너편에 앉아 있던 한 어머니가 “저 아이는 시골 대장장이 같네요”라고 말하자, 필립은 그 말에 반응하듯 더 즐거워한다. 그리고 그의 놀이에는 과시적인 요소가 더해진다.

그는 매우 다정하게 혀누르개를 내 입에 넣어준다. 내가 실제로 입에 대지는 않고 먹는 흉내만 내자, 그는 무척 즐거워한다. 그는 내가 자신의 놀이에 함께 응하고 있다는 사실을 정확히 이해하고 있다.

그는 혀누르개를 어머니에게도 건네준다. 그리고는 자랑스러운 몸짓으로 방향을 돌려, 맞은편에 앉아 있는 사람들에게 마치 마술을 부리듯 그것을 보여준다. 그런 다음 다시 그릇을 두드리며 요란한 소리를 낸다.

잠시 후 그는 방 반대편에 있던 약 여덟 명의 어른들과 아이들 중에서 한 아기를 골라, 자기 나름의 방식으로 그 아기와 소통하기 시작한다. 이제 방 안의 모든 사람들은 즐거운 분위기에 빠지고, 진료실은 아주 순조로운 상태가 된다.

어머니는 이제 필립을 바닥에 내려놓는다. 그는 바닥에 떨어진 혀누르개를 가지고 놀다가, 조금 전 요란하게 소통했던 그 다른 아기에게 천천히 다가간다.

이 장면에서 우리는 중요한 사실을 목격하게 된다.

필립은 자신의 입뿐만 아니라, 나의 입과 어머니의 입에도 관심을 보이고 있다. 아마 그는 자신이 이 방에 있는 모든 사람을 '먹여 주고 있다'고 느끼고 있을 것이다. 그는 혀누르개를 사용해 그렇게 한다.

그러나 이것은 중요한 조건이 충족되었기 때문에 가능한 일이다.

그는 먼저 그 혀누르개를 자기 것으로 받아들이고, 자기 안으로 들였다고 느꼈기 때문에, 다시 그것을 다른 사람에게 줄 수 있었다.

이 사례는 위니콧이 말하는 합입, 소유, 놀이, 관계 맺기, 그리고 타인에게 주기가 하나의 연속된 흐름 안에서 어떻게 자연스럽게 나타나는지를 잘 보여준다.

이런 상태는 흔히 '좋은 내재화된 젓가슴을 가지고 있다'거나, '경험을 통해 좋은 젓가슴과의 관계를 신뢰하게 되었다'고 표현된다.

내가 여기서 말하고자 하는 핵심은 이것이다.

아기가 실제로 혀누르개를 가지고 놀다가 그것을 떨어뜨릴 때, 단순히 손에서 물건을 놓는 일이 일어나는 것이 아니다. 그와 동시에 아기는 그 물건을 자기 몸 안으로 받아들이고, 자기 것이라고 느끼며, 그 물건에 대한 생각을 잠시 내려놓는 일을 함께 하고 있다.

아기가 혀누르개를 쥐고 있다가 떨어뜨리는 그 짧은 순간에 보이는 행동은, 그때 그 아이의 내면세계 일부를 드러낸다. 그리고 그 내면세계 안에는, 당시 함께 있던 나와 그의 어머니도 포함되어 있다.

이 관찰을 바탕으로 우리는, 그 아이가 다른 시간에, 또 다른 사람이나 사물과 관계할 때 그의 내면세계가 어떤 방식으로 작동할지를 상당 부분 짐작할 수 있다.

놀이를 통해 볼 수 있는 내면세계의 범위

이런 사례들을 정리해 보면, 하나의 연속 선상에서 이해할 수 있다.

그 척도의 한쪽 끝, 즉 정상 범위의 끝에는 아이의 내면세계가 단순하고 즐거운 놀이로 자연스럽게 표현되는 경우가 있다. 이때 놀이는 생동감 있고, 긴장을 풀어주며, 관계를 확장시킨다. 반대쪽 끝, 즉 비정상적인 범위에는 놀이 속에 내면세계에 대한 부인이 담겨 있는 경우가 있다. 이런 놀이는 즐겁기보다는 늘 강박적이고, 과도하게 흥분되어 있으며, 불안에 잠겨 있고, 감각적 자극에만 매달린다.

사례 9

18개월 된 남자 아기 데이비드는 매우 특징적인 행동을 보인다.

그의 어머니는 그를 데리고 와서 탁자 옆에 앉는다. 데이비드는 어머니의 무릎에 앉자마자 가까이 있는 혀누르개를 향해 곧바로 손을 뻗는다. 어머니는 그가 그렇게 할 것을 이미 알고

있다. 그것이 바로 이 아이의 문제이기 때문이다. 어머니는 말한다.

“저 아이는 저걸 바닥에 던질 거예요.”

실제로 데이비드는 혀누르개를 집자마자 재빨리 바닥에 던져버린다. 그리고 사용할 수 있는 모든 물건으로 같은 행동을 반복한다.

여기서 중요한 점은, 우리가 앞서 보았던 정상적인 놀이 과정의 초기 단계들이 모두 빠져 있다는 것이다.

조심스럽게 접근하는 단계도 없고, 입으로 가져가 적극적으로 탐색하는 단계도 없다. 이런 양상은 우리가 임상에서 익숙하게 보는 증상이지만, 이 아이의 경우에는 병리적인 수준에 이르러 있다.

어머니가 이 문제로 아이를 데리고 온 것은 매우 적절한 선택이었다. 어머니는 아이가 물건을 잡을 수 있도록 몸을 낮춘다. 아이는 물건을 집었다가 곧 떨어뜨린다. 그리고 위안을 얻기 위한 인위적인 시도로 미소를 짓는다.

그와 동시에 그는 몸을 비틀며 팔을 사타구니 사이에 끼워 압박을 가한다. 이렇게 행동하면서 그는 주위를 둘러보며, 누군가 자신을 위로해 주기를 바라는 눈빛을 보낸다. 그러나 방 안에 있던 다른 부모들은, 자위처럼 보일 수 있는 이 장면이 다른 아이들의 눈에 띄지 않도록 필사적으로 주의를 돌린다.

결국 이 아기는, 자신이 그렇게 절실히 원하는 위안을 줄 사람이 아무도 없다는 사실을 알게 된다.

우리가 그를 바닥에 내려놓자, 그는 혀누르개를 멀리 던져버리고, 특유의 방식으로 몸을 비틀며 다시 미소를 짓는다. 이 미소는 즐거움의 표현이 아니라, 비참함과 거부당했다는 느낌을 부인하려는 필사적인 시도이다.

여기서 주목해야 할 점은, 이 아이가 스스로 비정상적인 환경을 만들어내고 있다는 사실이다. 그는 자신이 견디기 어려운 내면 상태를 피하기 위해, 반복적으로 이런 상황을 만들어내고 있다.

나는 이 아이의 발달과 관련된 세부 사항들 가운데, 한 가지를 제외하고는 모두 생략하려 한다. 그 한 가지는, 이 아이가 아주 이른 시기부터 배변을 자주 했고, 특히 식사 후에는 거의 항상 대변을 보는 경향이 있었다는 점이다.

지금으로부터 약 6개월 전, 즉 이 아이가 한 살이 되었을 때, 두 가지 눈에 띄는 증상이 분명하게 나타나기 시작했다. 하나는 팔을 사타구니 사이에 끼워 넣는 행동이었고, 다른 하나는 손에 잡히는 것은 무엇이든 던져버리고 싶어 하는 강박적인 행동이었다.

정신분석적 경험은 우리로 하여금 신체의 움직임과 정신의 작용을 함께 연결해서 생각하는 데 익숙해지게 한다. 그런 점에서, 이 아이가 식사 후에 배변을 하는 경향과 물건을 던지는 행동 사이에 어떤 연관성이 있다고 생각하는 것은 충분히 타당하다.

물론 식사 후 배변을 하는 현상 자체는 많은 아기들에게서 흔히 볼 수 있다. 이것이 문제가 되는지는 그 정도와 반복성의 문제다.

이 사례는 신체적인 문제와 심리적인 문제가 서로 분리되어 있지 않다는 점을 보여준다. 또한 구강적 환상이 억제되면서 내면세계가 충분히 풍부해지지 못한 상태, 그리고 그 결과로 무언가를 지니고 간직하는 즐거움이 거의 없는 상태가 어떤 모습으로 나타나는지를 보여준다.

나는 여기서, 정신적으로 합입되고 신체적으로 먹힌 대상들에 대해 느끼는 이 불안의 근원이 무엇인지에 대한 흥미롭고 중요한 문제를 자세히 논의하지는 않겠다. 다만 그것이 신체 내부에 대한 환상과 관련되어 있다는 점만을 지적하고자 한다.

이런 환상의 핵심 부분은 거의 의식되지 않는다. 그리고 의식된 내용조차도 곧 억압된다. 또는 다른 경우에는, 환상 자체는 남아 있지만, 그 환상과 실제 기능적 경험 사이의 연결이 끊어지게 된다.

이 아이는 '마음속 세계'를 느끼고 다루는 것을 피하고 있고, 그 대신 불안을 몸의 감각 자극으로 눌러 버리고 있다.

그런데 그 감각은 '입(먹고 받아들이는 경험)'이 아니라 '성기 쪽 압박'으로 옮겨가 있다.

사례 10

다음은, 아이가 자신에게 제공되는 것에 대해 보이는 태도가 어떻게 달라질 수 있는지를 보여주는 사례이다.

노만은 이전보다 상당히 호전되어 있었고, 더 이상 공포를 느끼지 않았다. 또한 어머니가 제공하는 대부분의 음식을 잘 먹고 있었다.

그는 정서 발달에서의 어려운 국면을 지나고 있었지만, 특별한 치료 개입 없이도 회복되고 있는 상태였다. 내가 한 일이라고는, 사례를 지켜보고 관리하며, 그의 어머니와 책임을 나누는 것이 전부였다.

이 아이는 생후 1년 7개월 무렵부터 눈에 띄게 야위기 시작했고, 그 이후 몇 달 동안 자주 넘어졌다. 잠을 깊이 자지 못했고, 아침에도 일찍 깨는 경향이 있었다.

가장 두드러진 변화는 19개월 무렵에 나타난 신뢰의 붕괴였다. 이전에는 사람들을 전적으로 믿고 잘 따르던 아이였는데, 이 시기부터는 그렇지 않게 되었다. 그는 갑자기 낯선 사람들에게 가지 않으려 했고, 심지어 이전에 신뢰하던 외할머니에게조차 가지 않으려 했다.

원래는 어머니가 주는 음식을 잘 먹던 아기였지만, 이 시기에 들어서면서 어머니가 새로 제공하는 음식에 대해 의심을 보이기 시작했다.

이 시기 동안, 내가 매우 조심스럽게 접근했음에도 불구하고, 아이는 진찰을 받는 내내 울었다. 어머니의 무릎에 앉아 있는 동안, 손을 뺐으면 닿을 수 있는 거리의 탁자 위에 혀누르개

가 놓여 있었지만, 그는 그것을 외면한 채 전혀 관심을 보이지 않았다.

내가 종이 실타래를 건네주었지만, 그는 그것조차 잡지 않았다. 이때 어머니는 이렇게 말했다. “이 아이는 아무것도 잡으려고 하지 않아요. 지금 상태에서는 어떤 것도요.”

이러한 임상 장면은 약 한 달 동안 지속되었다.

그러나 이번 방문에서 어머니는, 아이가 모든 면에서 다시 정상으로 돌아오기 시작했다고 보고했다. 그는 이제 잠도 잘 자고 있었고, 사람들에게 대한 신뢰도 다시 생기기 시작했다.

나와 함께 있는 동안에도 그는 매우 편안하고 행복해 보였다. 내가 종이 실타래를 건네자, 그는 그것을 내 손에서 낚아채듯이 가져갔고, 그 과정 자체를 즐기는 듯 보였다. 심지어 나에게서 떨어져 있는 동안에도, 그는 그 물건을 계속해서 살펴보고 탐색하고 있었다.

이 사례를 통해 우리는 다음을 알 수 있다.

의심이 지배하던 시기에는, 음식에 대한 태도뿐만 아니라, 그에게 제공되는 물건에 대한 태도 역시 함께 영향을 받았다. 실제로 그 시기에 어머니는 이렇게 말했다.

“이 아이는 누구에게서도 아무것도 받으려 하지 않아요. 지금 상태에서는요.”

그러나 회복이 이루어지자, 그는 다른 아이들과 마찬가지로 내가 건네는 것을 자연스럽게 받아들였고, 흥미를 가지고 그것을 탐색했다.

사례 11

두 살 된 남자아이가 있었는데, 그는 섭식장애를 보이고 있었다. 이 아이는 또래 아이들에게서 흔히 보이는 식탐을 한 번도 보인 적이 없었다. 단단한 음식은 먹으려 하지 않았고, 스스로 먹으려고도 하지 않았다. 깨어 있는 동안에도 많은 시간을 누운 채로 보내곤 했다.

그의 놀이는 상상력이 부족했고, 환상적인 요소가 거의 없었다. 놀이의 대부분은 아버지의 망치와 못을 가지고 두드리거나, 정원에서 땅을 파는 활동이었다.

18개월 무렵, 그는 진흙을 먹으려고 한 적이 있었는데, 그때 어머니는 이를 훈육해야 할 행동으로 느꼈다.

이 아이의 구강적 관심은 특이한 양상을 보였다. 그는 나와 비교적 독립적인 관계를 형성했으며, 혀누르개에 대한 그의 태도는 그의 정서 상태를 이해할 수 있는 중요한 단서를 제공했다.

아이는 혀누르개를 보지만 그냥 지나친다. 그러다가 손을 움직이다가, 마치 실수인 것처럼 그것을 살짝 건드린다. 곧바로 다시 외면한다.

그러다 갑자기 다시 관심을 돌려, 나의 태도를 살펴듯 내 얼굴을 바라본다. 그리고는 재빨리 몸을 돌려 자신의 허벅지를 찰싹 때린다.

그는 물건을 바라보며 꽤 크게 입으로 빠는 소리를 낸다. 그 중간에, 비교적 긴 시간 동안 조끼의 가장자리를 씹고 있다.

이후 그는 마치 나에게서 무언가를 감지한 것처럼 어머니의 가슴 쪽으로 몸을 파고든다. 몸을 꿈틀거리다가, 갑자기 혀누르개를 손에 쥐고는 탁자를 세게 두드린다. 그리고는 그것을 내려

놓는다.

그는 마치 자신의 행동에 스스로 놀란 것처럼 허누르개를 내려놓지만, 잠시 후에는 다시 조심스럽게 그것을 만진다.

이 아이의 행동은 구강적 본능과 구강적 환상 사이에서 일어나는 갈등을 분명하게 드러내고 있다.

이처럼 단순한 관찰 흐름을 따라 이루어지는 연구는 적용 범위가 매우 넓다. 나는 안나 프로이트가 오랫동안 이런 유형의 관찰을 해왔다는 사실을 알고 있다. 그녀는 손으로 움켜쥐고 입에 넣는 행동의 억제와 실제로 먹는 행동의 억제 사이에 직접적인 연관이 없다는 점이 흥미롭다고 지적했다.

나는 이 지적에 전적으로 동의한다. 두 가지 사이의 관계는 직접적인 것이 아니라 간접적인 관계이며, 바로 그 점 때문에 이 관계는 이론적으로 매우 중요한 의미를 갖는다.

예를 들어, 유아는 집에서 어머니와 단둘이 있을 때는 물건을 입에 넣을 수 있지만, 내가 있는 진료실에서는 허누르개를 그렇게 하지 않을 수도 있다. 나의 존재는 이 상황을, 아이가 아버지와 맺고 있는 관계와 연결시킨다. 그리고 그 시기는 아마도 아이가 아버지와의 관계에서 어려움을 겪고 있던 시기였을 가능성이 있다.

이런 시기에는 구토나 변비 같은 신체 증상이나, 병원에 데려올 정도로 심각한 다른 기능적 문제들이 두드러지게 나타날 수 있다.

아이가 아버지와의 관계에서 갈등·불안·긴장을 겪고 있는 시기라면 그 갈등은 말이나 생각으로 표현되지 못하고, 대신 몸과 기능의 문제로 나타날 수 있다

그래서 이 시기에 흔히 나타나는 것이: 구토, 변비 등 기능적 문제(병원에 데려올 정도의 증상)

증상은 신체의 고장이 아니라 관계에서 처리되지 못한 마음의 상태이다.

“ 아이의 증상은 본능의 문제가 아니라 ‘누구와 어떤 관계 안에 놓여 있는가’의 문제다 ”

행동을 고치려 들지 말 것

기능을 훈련시키려 들지 말 것

대신 그 행동이 누구 앞에서, 어떤 관계 맥락에서 나타나는지를 보라

다음 사례에서는 아버지가 본격적으로 등장하는 장면이 다뤄진다.

사례 12

14개월 된 남자아이의 아버지가, 처음으로 아이에게 직접 음식을 먹이게 되었다. 그는 아이에게 생선을 주고 있었다. 그 순간 어머니는 강한 질투를 느꼈고, 신경증적인 방식으로 반응했다. 그녀는 남편에게 이렇게 말했다.

“아이에게 생선을 주지 말아요. 아이가 병이 날 거예요.”

이 아이의 놀이에 스며들어 있는 불안의 성격을 이해하려면, 몇 가지 세부적인 맥락을 아는 것이 중요하다.

이 아이는 기본적으로 밝은 기질을 가지고 있었고, 집에서는 혼자서도 잘 놀았다. 그러나 진료실에서 내가 허누르개를 만지기만 해도, 그는 다급하게 “만지지 마세요!”라고 말하며, 마치 큰 재앙을 막아야 하는 것처럼 절박한 태도를 보인다.

그에게 중요한 것은 통제였다. 그는 불안을 견디기 위해, 상황을 지배하고 통제해야만 했다.

이 사례에서는 식욕 자체가 억제된 문제는 중심이 아니다. 대신, 아이의 환상 속에서 해석된 부모 사이의 관계, 특히 아버지와 어머니 사이의 관계에 대해 아이가 느끼는 불안이 핵심적으로 다뤄지고 있다.

로렌스가 보이는 허누르개 놀이는, 그의 환상이 어떤 성격을 지니고 있는지를 잘 보여준다. 이 불안은 본래 식욕의 억제를 통해 다뤄지고 있는 불안이며, 내가 앞서 제시한 다른 사례들에서 발견된 불안과 동일한 성질의 것이다.

식욕의 억제는 단순히 먹지 않는 문제를 뜻하지 않는다. 그것은 본능적인 경험이 충분히 살아나지 못하고, 그로 인해 내면세계의 발달이 빈약해진 상태를 의미한다. 그 결과, 내적 대상들과 그 관계에 대해 정상적으로 느끼게 되는 불안이 상대적으로 결여되게 된다.

모든 유형의 정신과적 사례에는 섭식장애의 요소가 포함될 수 있으며, 이 문제들은 언제나 다른 증상들과 서로 얽혀 나타난다.

임상에서 유아를 직접 만나는 경험은, 관찰과 치료를 위한 수많은 기회를 제공한다. 동시에 그것은, 아이들과 성인을 분석하면서 배운 정신분석적 원리들을 실제 장면에 적용해 볼 수 있는 매우 풍부한 장을 제공한다.

말이 실패할 때, 몸이 말하다

힐데 브루흐(Hilde Bruch)는

자기 굶기(self-starvation)는, 자율성, 주도성, 그리고 자기감(sense of self)을 확보하기 위한 투쟁을 의미했다.

그녀는 초기 어머니-아이 관계의 장애가, 청소년기에 이 장애가 발병하도록 취약성을 만든다고 보았다. 청소년기는 자율적 기능이 크게 요구되는 시기이기 때문이다. 그녀의 임상 관찰에 따르면, 이런 아이들의 양육자들은 과잉 개입적이고, 침투적이며, 분리와 개별화를 방해하는 경향이 있었다.

이로 인해 아이의 내면에는 혼란이 형성되며, 이것은 신체 이미지 장애(거식증 환자들은 자신의 몸을 실제보다 과대평가하는 경향이 있다),

내수용 감각(interoception)의 장애(배고픔, 충만감, 정서 상태 등, 자신의 내부 감각을 알아차리고 반응하지 못함), 그리고 만성적인 무능감과 통제 상실감 으로 표현된다.

셀비니 팔라초리(Selvini Palazzoli, 1978)와 마스터슨(Masterson, 1978), 이 환자들이 두 개의 내적 어머니 표상 사이에서 살아간다고 보았다.

하나는 적대적이고 거부하는 어머니로, 아이가 분리와 개별화를 시도할 때 나타난다.

다른 하나는 의존적이고 매달리는 행동에 보상하는 지지적인 어머니이다.

각각의 어머니 표상에는 그에 상응하는 자기 표상이 있다. 전자는 나쁘고, 텅 비어 있고, 죄책감에 찬 자기, 후자는 수동적이고, 순종적이며, '착한' 자기이다.

이 두 내적 대상 사이에서 흔들리는 삶은, 아이가 성인기로 나아가는 여정을 가로막으며, 그 결과가 바로 이 장애의 증상과 행동들이다.

또 다른 이론가들은, 이 장애의 중심 역동으로 전이 공간(transitional space)의 결여와 상징기능(symbolic function)의 실패를 강조했다(Birksted-Breen, 1989; Boris, 1984; Sprince, 1984).

실제로 거식증 환자들은 종종, 극도로 구체적이고, 정서적 언어가 빈약하며, 자기 경험을 '놀이하듯' 탐색하는 능력이 심각하게 제한되어 있다.

예를 들어, 로렌스(Lawrence, 2001)는 거식증 환자들의 상징화 실패를 더 확장하여 논의하면서, 어머니의 기능이 위험할 정도로 침투적인 것으로 경험될 때, 그것이 상징적으로 표현되지 못하고, 음식 그 자체와 동일시된다고 주장했다. 그리고 그 결과, 음식은 포기되어야 할 대상이 된다.

이 공식은, 이 환자들이 침투에 대한 공포로 인해 어떻게 전이 관계조차 회피적으로 접근하게 되는지를 잘 보여준다. 실제로 이 환자들을 다루는 임상가들은, 환자가 스스로를 박탈하듯, 관계 속에서도 정서적으로 결핍된 상태를 반복한다고 보고한다.

심리성적 발달의 구강기(oral phase)에서의 문제와 연결시켰다. 그들은 이 환자들에게서 보이는 지나치게 가혹한 초자아와, 그에 따라 나타나는 극단적인 자기 처벌이, 정상적인 구강적 충동을 억압하는 방식에 주목했다.

이 충동-갈등 모델이 폭식증(bulimia nervosa)에도 적용되었다. 예를 들어 슈바르츠(Schwartz, 1988)는, 이 장애가 아동 초기 발달에서 어머니가 정서적으로 부재했던 경험에서 비롯된다고 주장했다. 이로 인해 아이는 어머니에 대해 양가적인 감정을 갖게 되며, 동시에 자기 자신의 자기애적 욕구를 채우기 위해 아이를 사용하는 어머니의 요구에도 노출된다는 것이다.

이 시나리오에서, 아버지는 지나치게 자극적이고 유혹적인 존재로 등장하며, 아이는 종종 원초적 장면(primal scene)에 노출된다. 이 관점에서 보면, 폭식증은 무의식적인 오이디푸스적 욕망에 대한 방어적 퇴행이며, 음식을 삼키고 이어서 토해내는 행위-종종 남근적 손가락을 이용해 유도되는-는, 양쪽 부모 모두와 동일시하려는 방어적 시도를 상징한다.

치료에 있어서 특히 우리는 다음과 같은 변화에 초점을 둔다.

자아 분열과 방어의 완화,
더 깊은 친밀감에 대한 성취,
놀이와 환상 능력의 회복,
자기 욕구를 말로 표현할 수 있는 능력의 발달.

이러한 변화들은 치료 과정에서 자연스럽게 발생하는데, 특히 두 가지 핵심 영역과 밀접하게 연결되어 있다.

첫째, 환자가 이전에 회피해 왔던 분노, 불안, 부정과 같은 정서를 직면하고 다루는 과정이다.
둘째, 증상의 실제적 가능성—즉, 병이 더 이상 필요 없게 될 수 있다는 가능성—을 받아들이는 과정이다.

우리의 임상 경험에 따르면, 이 두 영역은 매우 보편적이면서도 중요하지만, 그 중요성에 비해 충분히 주목받지 못해 왔다. 그러나 이 영역들은 치료 장면에서의 역전이(countertransference)를 인식하고 다루는 작업과 깊이 연결되어 있으며, 임상가의 특별한 주의와 지속적인 작업을 요구한다. 우리는 이러한 덜 언급된 주제들이 환자들의 고통스러운 현실 경험을 반영하며, 그로 인해 두려움, 제한, 상실과 같은 감정이 치료 장면에 반복적으로 나타난다고 본다. 이러한 경험들은 우리 임상 작업 전반에서 만연하게 관찰된다.

섭식장애 치료에서 가장 큰 장애물 중 하나는 변화에 대한 양가감정이다.

치료자는 환자가 강렬한 정서를 이해하고 견딜 수 있도록 돕고, 보호 기제로 작동해 왔던 섭식장애 증상이 더 이상 필요하지 않도록 돕는다. 그 결과, 환자는 자기 자신과의 관계, 그리고 자기 돌봄 방식을 새롭게 형성하게 된다. 이는 환자의 자아 개념(self-concept)과 치료 관계를 재구성하며, 더 깊은 친밀감과 정서 경험의 확장을 가능하게 한다.

섭식장애 증상은 더 이상 단순한 행동 문제가 아니라, 정서적·존재론적 균형을 유지하기 위한 수단으로 기능하고 있었다

섭식장애 환자들이 흔히 보고하는 것처럼, 그녀 역시 수치심, 비난받는 느낌, 따돌림당하는 감각을 강하게 경험했다. 이는 단지 현실적 경험이 아니라, 내면화된 비판적 대상과 자기 비난의 투사가 뒤섞인 감정이었다.

R 박사(환자)는 타인의 기대에 매우 민감했고, 과업 수행에서는 언제나 기대 이상을 해내려는 태도를 보였다. 휴무일에도 연구를 했고, 추가 과제가 있으면 자발적으로 맡았으며, 비판을 받으면 깊이 상처받았다. 이러한 성향은 그녀를 경쟁적이고 성취 지향적인 환경에서는 성공하게 했지만, 동시에 자기 자신으로부터 점점 멀어지게 만들었다.

레지던트 시절, 그녀는 회진에서 모든 답을 알고 있어야 한다는 강박을 느꼈고, 동료들이 그저 질문을 던지는 상황에서도 자신은 반드시 '완벽한 수행'을 보여야 한다고 여겼다. 이러한

태도는 직업적 성공을 가져왔지만, 과도한 긴장, 분노의 억압, 그리고 일 중독으로 이어졌다. 항상 더 많은 일을 해야 한다는 압박 속에서, 관계적 삶은 점점 빈약해졌다.

R 박사는 내면의 처벌적 부모를 경험했다. 성적 욕망과 친밀감에 대한 불안, 죄책감의 해석, 전능감에서 무력감으로 오가는 정서, 그리고 성공에 대한 두려움의 발달적·역사적 기원이 치료 장면에서 등장했다.

그녀의 본능적인 반응은 눈을 마주치지 않는 것이었다. 이는 타인의 침입으로부터 자신을 보호하기 위한, 그리고 압도될 수 있는 정서 상태에서부터 자신을 지키기 위한 방어로 이해되었다 (Bick, 1968).