

관계 단절의 고통에 대한 정서기반 자문화기술지*

여 정 모¹⁾

김 명 찬²⁾

인제대학교 상담심리치료학과

이 연구는 단절된 관계에서 나타나는 관계적, 정서적 고통을 표현하며 그것을 탐색하여 의미를 알아보고 이를 통해 이들을 마주하는 상담자에게 행동의 수정이 아닌 내면의 고통을 공감하고 이해할 수 있도록 돕는데 목적을 두고 있다. 이를 위해 정서기반 자문화기술지 연구방법을 통하여 연구하였다. 연구의 목적을 달성하기 위해 고등학교 때부터 작성한 일기, 자기성찰 기록, 대화록 등의 자료를 수집하였다. 수집된 자료를 감정이나 행동을 기준으로 분석하였고 이것을 통해 주요 범주 도출 작업 후 '관계에서의 나', '정서에서의 나' 그리고 '통합에서의 나'의 세 가지의 큰 범주로 나누어 정서를 기본으로 하여 기술하였다. 관계 속에서 단절되어 살아가는 이들은 관계적 욕구가 매우 강하지만, 반복되는 관계의 실패를 경험하며 외로움과 불안의 고통을 느낄 수 있다. 이러한 고통을 받으며 살아가는 이들의 경우 강한 관계적 욕구와 반대로 거절에 대한 두려움이 강하여 관계에서 어려움을 겪는 것을 볼 수 있다. 그렇기 때문에 충분히 안전한 공감적 접근을 통해 그들의 긍정적 부분을 탐색하여 문제해결 능력을 길러주는 것이 필요할 것이다. 이 연구를 통해 상담자들이 관계 속에서 홀로 남겨져 고통 받고 있는 이들을 이해하고, 그들이 상담을 통해 관계 속으로 돌아오도록 하는 것에 기여하기를 기대한다.

주요어 : 정서기반 자문화기술지, 관계 단절, 정서적 고통, 외로움, 불안

* 본 논문은 여정모의 석사학위 논문을 수정·보완하여 작성함.

1) 인제대학교 상담심리치료학과, 박사과정

2) 교신저자 : 인제대학교 상담심리치료학과, 조교수 (E-mail: vitachan0@gmail.com)

I. 서 론

사람은 끊임없는 관계 속에서 살아간다. 하나의 개체로써 홀로 태어났지만 태어남과 동시에 부모와 자식 간의 관계를 시작으로 하여 다양한 사회적 관계 속에서 살아간다. 나 역시 관계를 맺고 살아왔으며 현재도 다양한 관계 속에서 살아간다. 하지만 그 관계의 흐름은 항상 비슷한 상황으로 이어졌다. 관계 속에서 함께하지 못하고 항상 곁도는 나, 함께 있지만 비어있는 느낌, 이렇게 나는 관계 속에서 공허함을 느꼈다. 이러한 공허감이 지속되면 삶에 대한 의미를 상실하게 되며 이는 존재 가치의 상실로 연결된다(한지윤, 강선보, 2015). 나는 이러한 공허감을 느끼며 관계 속에서 함께였지만 늘 혼자였다.

Lieberman(2015)은 인간관계를 통해 오랜 세월동안 매우 행복할 수도 있지만, 그 관계가 사라질 때는 삶의 무가치함을 느낀다고 한다. 또한 사회적 관계에서 겪는 고통은 신체적 고통의 경험과 비슷한 고통의 수준이며, 사회적 연결 속에서 사는 것은 신체적 욕구와 마찬가지로 인간의 생에 평생 지속되는 욕구라 말한다. 즉, 인간이 살아남기 위해 음식을 먹듯 관계적 욕구 역시 생존을 위해 채워나간다는 말이다. 또한 마음읽기를 통해 타인의 행동과 생각을 유추하며 기본적인 상호작용을 하고 항상 다른 사람의 마음에 대해 생각하며 관계를 유지해 나간다. 그리고 이러한 상호작용을 통해 타인의 경험과 자신의 경험을 연결하여 타인의 고통을 함께 느끼며 공감할 수 있도록 구조화 되어있다.

2015년 여름, 감수성 훈련 과정에서 타인의

감정을 읽어내기 어려워하는 나를 발견하게 되었다. 고교시절 문예 창작 활동을 통해 감수성이 풍부한 것으로 알았지만 다른 사람의 감정을 읽고 공감해주는 작업에 큰 어려움을 겪었다. 다시 말해 타인의 감정에 정서적으로 반응하는 정서적 공감(Eisenberg & Miller, 1987)의 어려움을 경험하였다. Fonagy는 공감을 잘하기 위해서는 성찰적 기능을 할 수 있는 능력, 즉 정신화 능력이 필요하며, 이러한 정신화 능력은 안정적인 애착 관계에서 발달된다고 하였다(Wallin, 2010). 즉, 불안정 애착 관계에서의 성장은 성찰적 기능이 부족하여 타인의 감정에 대한 해석의 유연성이 부족하다고 볼 수 있다(Wallin, 2010). 정서적 공감의 부재는 타인의 감정을 읽지 못하여 그들의 욕구를 파악하지 못한다. 그렇기 때문에 나는 타인이 필요로 하는 돌봄을 주기보다는 나의 방식대로 돌봄을 제공하게 되었다. 그들은 이런 나의 돌봄을 집착으로 느꼈고, 최종적으로 그들은 나를 더욱 밀어내는 상황으로 이어지게 되었다. 그 결과, 이런 나의 돌봄은 나를 더욱 외롭게 만들었고, 그 외로움은 또 다른 누군가를 집착하는 패턴을 형성했다.

관계 속에서 반복되는 패턴은 애착이론에서 말하는 내적 작동 모델(internal working model)도 영향을 끼칠 수 있다. 내적 작동 모델은 관계 형성 경험에 대한 기대와 평가를 주도하며, 이후 일어날 관계 형성 방식에 지속적인 영향을 주게 된다(지승희, 이혜성, 2001). 이러한 내적 작동 모델은 애착 유형에 따라 영향을 받게 되는데 특히 불안정 애착 유형(회피형, 양가형, 혼란형) 중 회피형 애착은 친밀한 관계를 거부하는 성향이 강하고, 어떤 일을

겪어도 혼자서 버티는 내적 작동 모델을 가지고 있다(岡田尊司, 2015; Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). 나 역시 심리적 압박이 느껴지는 어려움에서도 타인과 함께 견뎌내기 보다는 혼자서 견뎌보려 애를 썼다. 하지만 마음 한편에서는 ‘누군가와 함께하고 싶은’ 마음은 항상 자리하고 있었다.

관계하고 싶은 욕구는 자기 심리학의 관점에서 볼 때 더 나은 사람이 되고 싶은 마음이라 볼 수 있다(최영민, 2011). 관계의 질이 좋다면 자신을 더 좋은 사람이라는 느낌을 가질 수 있을 것이며, 그렇지 않다면 자신을 더 초라한 사람으로 느낄 수 있기 때문이다(김명찬, 2015b). 자기(self)가 더 응집적이고 조화롭게 발달하기 위해서는 자기대상이 필요한데 Kohut은 이 자기대상은 일생동안 지속적으로 필요한 것이라고 말한다. 또한 미숙한 자기를 통합시키기 위한 자기대상 반응의 결핍으로 나타나는 자기를 파편화된 자기라 한다(최영민, 2011). 이러한 파편화된 자기는 누군가가 거울이 되어주길 바라며 이상화 할 대상을 찾아다니게 된다(김안나, 2015). 이렇게 나는 더 나은 사람이 되기 위해 내가 배울 수 있는 대상만을 찾아 다녔고, 지속적인 관계보다는 그 순간에 집중하는 관계를 주로 맺게 되었다. 이는 발전하고 싶은 욕구로 볼 수 있지만, 파편화된 자기가 성찰하는 자기로 발달하지 못한 부분으로 볼 수 있다.

그리고 관계를 겪는 환경을 통해 사람의 성격이 형성된다고 한다(Clair & Wigren, 2009). 따라서 인간은 관계를 형성할 수 있는 대상이 필요하다. 특히 대상관계이론에서의 욕구는 대상을 위한 욕구이며, 이는 관계적이다(김창

대, 2002; Clair & Wigren, 2009). 타인과의 관계를 상실할 때도 불안, 두려움을 느끼지만 개별화에 실패하여 관계로부터 떨어질 수 없고 개별화 할 수 없을 때도 불안을 느낀다(김창대, 2002). Balint는 이와 같은 부분을 통해 인간은 대상과 애착을 형성해 나가면서 분리에 불안을 느끼는 것과, 대상으로부터 독립을 추구하여 깊은 관계에 빠져버려 그것에서 헤어 나오지 못하는 불안 두 가지의 불안을 동시에 느낀다고 말하였다(Balint, 1965; 김창대, 2002에서 재인용).

나에게 관계를 맺는다는 것은 곧 성장과 생존으로 이어지는 것이었다. 하지만 나는 혼자였다. 다시 말하자면 함께 있지만 혼자였다. 나는 항상 관계에서 대상이 떠날까봐 불안해 하였다. 이러한 불안을 느끼며 늘 사람들에게 수동적인 태도를 취하였고, 나의 의사를 내비치지 못하는 모습을 많이 보였다. 이는 나의 관계적 욕구를 겉으로만 해소하게 만들었고 내면의 관계적 욕구는 채워지지 못하여 사람들과 함께 있어도 외로움을 느끼고 있었다. 이렇게 만들어진 만성적 외로움은 심리사회적 기능을 위협하며 우울, 자살 사고(思考)나 행동, 사회적 고립 등으로 고통 받을 수 있으며 대인관계의 문제로 발생될 수 있다(서원진, 김미리혜, 김정호, Ebesutani, 조인성, 2015).

이처럼 관계는 삶에서 중요한 부분이지만 문제를 유발시키는 요인이 되기도 한다. 특히 어린 시절에 만들어진 중요한 타인과의 관계에서 형성된 대인관계의 원형은 대인관계의 문제에 큰 영향을 미친다(권진희, 2016). 또한 애착 불안은 우울취약성을 유발하고 이는 정서 단절이라는 전략을 통해 대인관계 문제를

축발시키기도 한다(이은진, 이나령, 이지연, 2015). 하지만 기존 연구들은 주로 행동과 요인들과의 관계성에 대해 보여주어서 개인이 그 상황에서 어떻게 고통을 느끼고, 표현하는지에 대해서는 잘 드러나지 않는 아쉬움이 있다. 또한 이러한 고통은 주관적이기에 외부자의 관점에서 살펴보는 기존의 연구와 반대로 내부자의 관점에서 살펴보는 연구가 필요할 것이다.

본 연구는 개인의 경험을 서술적으로 기술한 자문화기술지에 정서를 접목시킨 정서기반 자문화기술지를 통해 연구하였다. 이 연구방법의 특징은 문화 속에서 개인의 경험을 통해 자기와 타자, 문화 사이의 관계를 이해할 수 있으며(이동성, 2012), 정서의 주관적 경험으로 생겨난 자신과 사회적 관계의 평가 및 표현을 통해 타자와 소통을 할 수 있다(정향진, 2013). 이러한 연구방법의 특징은 개인이 느끼는 고통을 표현하여 이해하는데 적합한 연구방법으로 사료되며, 개인의 경험 분석을 통하여 사회·문화적인 부분에 기여할 수 있을 것으로 예상된다.

이에 본 연구는 단절되어가는 관계 속에서 갖게 되는 행동적 특징과 정서적 기술을 통하여 그 고통의 특징을 세세하게 묘사하려 한다. 본 연구자의 자료는 극단적인 단절된 관계라고 보기는 어렵지만 점점 사라져 가는 관계 속에서 겪는 고통을 표현하며 서술하고자 노력하였다. 본 연구 결과는 관계에서 나타나는 행동적 측면과 정서적 측면으로 나누어 진행된다. 그리고 이러한 결과를 통해 단절 관계에서 바라볼 수 있는 관점들을 제시하고자 한다. 이를 통해 관계 안에서 비슷한 고통을 경

험하는 이들에게 공감을 통한 치유적 효과가 있기를 기대한다. 또한 상담자에게는 이렇게 고통을 받는 사람들의 관계적 특성을 발견하고 함께 탐색하는 과정을 통해 그들이 건강한 관계를 다시 형성하도록 도와줄 수 있기를 기대한다.

II. 연구방법

먼저 자문화기술지(autoethnography)는 자신과 타인의 공유된 문화적 맥락을 자신의 이야기를 중심으로 풀어나가는 연구방식이다(김명찬, 2015a; 김명찬, 2015b; 김영천, 이동성, 2011; 박순용, 장희원, 조민아, 2010). 이러한 자문화기술지는 문화 속에서 지워진 개인의 경험을 비판적으로 이야기하여 자기와 타자, 문화 사이의 관계를 이해하고 이론화 할 수 있도록 한다(이동성, 2012). 개인의 경험이 연구의 근거가 될 수 있는 부분은 자기(self)는 곧 문화적 전수를 받으며 성장한다는 점에서 기인한다. 또한 개인은 취약한 자신을 보호하기 위해서 상호의존적 관계를 통해 자기를 구성하는 중 문화적 공동체의 영향을 받게 되며, 그것은 공동체의 일부를 반영하게 된다. 따라서 개인의 경험에 대한 연구는 주관적 성찰에 그치지 않고 문화적 맥락에서 집단의 성찰로 볼 수 있다(김명찬, 2015a; 김명찬, 2015b). 이러한 맥락에서 자문화기술지는 연구자의 자아와 타자 그리고 대상세계에 대한 철학적 물음에서 발생하기 때문에 정형화된 방법론이 아닌 새로운 질적 연구 방법인 것이다(김영천, 이동성, 2011). 또한 자문화 기술지는 독자와의 공명을

일으켜서 학문적이고 자기 반성적인 효과를 일으킬 수 있다(이동성, 2012).

자문화기술지는 크게 세 가지로 구분된다(Reed-Danahay, 1997). ① 연구자 자신이 속한 소수 문화에 대한 연구를 하는 소수집단 문화기술지(minority ethnography), ② 연구자 자신의 성찰을 목적으로 하는 성찰적 문화기술지(reflective ethnography), ③ 개인의 경험을 사회-문화적으로 기술하는 자서전적 문화기술지(auto-biographic ethnography)가 있다(김명찬, 2015a; 김명찬, 2015b; 박순용 등, 2010). 이 중 본 연구는 상담자로 성장하기 위해 자신을 분석하는 과정에서 겪은 성찰적 경험을 기술하는 자서전적 문화기술지에 해당한다고 볼 수 있다. 특히 자서전적 문화기술지는 연구 초점을 사회로 넓히면 성찰적 문화기술지의 형태가 될 수 있고, 연구자가 소수집단에 속해있다면 소수집단 문화기술지의 형태가 될 수 있기 때문에 더 의미가 있다고 볼 수 있다(박순용 등, 2010).

특히 본 연구에서는 이러한 자문화기술지의 특성에 인류학적 연구방법을 접목시켜 ‘정서기반 자문화기술지(emotion-based autoethnography)’를 활용하려 한다. 이 근거는 현대 인류학 연구에서 감정을 기반으로 하는 심리 인류학에 있다(정향진, 2013). 감정은 주관적이면서 동시에 타자를 대상으로 한다는 점에서 사회적인 경험이다. 또한 인류학적 측면에서 감정의 차원 없이는 생명력을 갖기 힘들다. 감정의 주관적 경험을 통해 자신과 사회적 관계를 평가하고, 행동하며, 표현하여 타자들과 소통하게 된다. 특히 정서의 경험은 감각적 느낌, 인지적 과정, 행위적 반응으로 이루어지는데 이러한 감

정 경험은 감각적 주관적 느낌, 인지적 평가, 표정 및 행위적 반응, 대처 행동에 이르는 과정을 포함한다고 볼 수 있다. 인류학에서 감정 연구는 개인보다는 관계적 맥락에 위치한 사회적 행위자로서의 개인에 집중하며, 감정 경험의 문화적 차원에 주의를 기울이게 한다. 즉, 정서기반 자문화기술지는 자신과 타인의 공유된 문화적 맥락을 자신의 이야기로 풀어가되 관계적 맥락의 사회적 행위자로서의 개인에 집중하며, 감정 경험의 문화적 차원에 주위를 기울이는 연구방법이라 볼 수 있다.

자문화기술지의 대표적인 자료수집 방법은 자기회상자료, 자기성찰 자료, 참여관찰 자료 등 여러 가지 방법이 있다(김영천, 이동성, 2011). 이 중 자기회상자료가 자문화기술지 연구의 주 자료가 된다. 이는 자료의 객관성에서 신빙성이 결여되어 보일 수 있지만 기존의 연구 역시 대상자의 기억에 의존한다는 점에서 같은 맥락으로 볼 수 있다. 즉, 인간을 대상으로 연구하는 학문에서 기억은 가장 중요한 자료라 볼 수 있다(박순용 등, 2010).

본 연구에서 사용된 자료는 SNS의 일상 기록 게시물 및 대화내용, 개인 카페에서 통찰이나 생각을 작성한 게시물, 군대에서의 일기, 지도교수와 면담 내용 전사본 등을 기반으로 하였으며, 자료는 2004년부터 지금까지 현재 진행형으로 수집되고 있다. 이는 표 1과 같다. 이외에도 자기회상 및 자기관찰 자료, 지인들과의 대화 내용 등을 수집 분석하였다. 이처럼 다양한 방법으로 자료를 수집하여 왜곡 범위를 줄이고자 하였다.

자료는 정서 및 감정에 대한 인식 위주로 분석하였으며 이는 자료의 코딩 과정에서 누

표 1. 연구 자료 현황

자료 출처	기간	수 / 주기
facebook	2010.5 ~ 2017.7	200여개
cyworld	2004.7 ~ 2011.10	900여개
개인 카페 성찰 자료	2015.1 ~ 2017.7	160개
군대 일기 자료	2006.6 ~ 2008.6	43개
지도교수 면담 자료	2016.6 ~ 2017.7	1~4주 당 1회

적적, 특징적, 본질적 그리고 감성적 특성을 상징적으로 드러낸다고 볼 수 있다(이동성, 2012). 또한 체계화와 범주화 과정을 통해 범주를 형성하여 그 코드들을 배열하였으며 이를 활용하여 이론의 근거자료로 활용하였다(Saldaña, 2009; 이동성, 2012에서 재인용). 이러한 자료를 바탕으로 연구자의 감정에 대한 인식을 분석하여 연구자 관점에서의 통찰을 파악하는 방식으로 분석하였다(박수정, 2016).

한편 Chang(2008: 이동성, 2012에서 재인용)은 자문화기술지의 글쓰기 방법으로 기술적-사실적 글쓰기, 고백적-감성적 글쓰기, 분석적-해석적 글쓰기, 상상적-창조적 글쓰기와 같이 네 가지를 제안하였다. 본 연구는 신뢰성과 타당성을 확보하기 위해 고백적-감성적 글쓰기 방법과 분석적-해석적 글쓰기를 주로 활용해 연구자료를 수집하였다. 형성된 연구 자료는 생동감을 유지하기 위해 사투리로 작성된 단어를 그대로 사용하였고, 수집된 자료는 자문화기술지 연구경험이 풍부한 교수 1인 및 동료 자문화기술지 연구자 3명에게 지속적인 피드백을 통해 수정 보완되었다. 또한 본 연구가 독자들에게 공감을 불러일으킬 수 있도록 관련 문헌과 이론을 바탕으로 분석하였고

이를 내러티브적으로 작성하였다. 이를 통해 연구의 타당성을 확보하고자 노력하였다.

III. 결과 및 해석

1. 관계에서의 나

관계의 시작

2박 3일간의 대학교 신입생 환영회. 나의 목표는 많은 친구 사귀기. 하지만 난 A없이 혼자서 다니지는 못했다. 아니, A의 옆에 붙어서 A와 함께 있으면서 다른 친구들을 사귀었다. 내가 친구들을 만나고 싶은데, A 없이는 다른 친구들에게 다가갈 못했다. 행성 주위를 맴도는 위성처럼, A와 항상 함께 다니며 다른 친구들을 만났다.

(2005년 2월 경험에 대한 회상자료)

한껏 부푼 꿈을 가지고 입학한 대학. 나는 같은 과의 많은 친구들과 만나고 싶었다. 먼저 다가가지 못하는 성격인 나는 이번에는말로 꼭 먼저 다가가겠다고 마음먹었고, 2박 3

일의 여행을 출발하였다. 하지만 나는 동네친구이자 같은 과 동기로 입학한 A의 옆에서, A가 만나는 사람들과 함께 하였다. 유쾌하며 잘생겨 사람들에게 호감을 불러일으키는 A의 주변에는 사람들이 있었다. 작고 까무잡잡한 나는 A가 없이는 함께 하는 것이 너무 어려웠다. 밤에 잠을 청하면서 '내일은 꼭 먼저 다가가야지.' 라고 다짐하고 잠들었지만, 내일도 똑같았다. 나는 다가가려고 몸을 움직였지만 타인의 근처에 가서는 멈칫하고 있었다. 이렇게 나는 '어쩔 줄 몰라 하는' 행동을 반복하였다.

그렇게 학기의 개강이 시작되었고 A와 반반마저 달랐던 나는 소위 말하는 '아웃사이더'로 지내는 듯하였다. 등교는 A와 함께 했지만, 학교에서 나는 혼자 다녔고, 수업시간에도 매일 뒤에 있었다. 나는 무리가 형성된 다른 친구들과 다르게 즐거움 보다는 소외감, 외로움을 자주 느꼈고 학교를 다닌다는 것 자체가 무료하고 지루한 일상으로 다가왔다. 학교를 약 2주 정도 다니던 중 나에게 말을 걸어난 사람은 또 다른 아웃사이더 B였다.

B: 니 혼자 다니냐? 같이 다니는 사람 없으면 같이 땡기자.

나: 좋지.

(2005년 3월 경험에 대한 회상자료)

난 이렇게 대학생활에서 첫 번째 친구를 사귀게 되었다. 만약 이렇게 다가온 B가 없었다면, 나의 대학생활은 항상 혼자였을 것이고 더욱 비참했을 것이다. 나는 사교성이 좋은 B를 통해 다른 친구들과 사귄 수 있었다. 첫

학기가 끝나갈 즈음 방학 전, 그때 나에게 다가온 이유를 물었다.

B: 다른 애들은 다 무리가 있어서 말 걸기가 부담되던데, 나는 혼자 있어서 부담이 안 되더라.

나: 그때 말 걸어줘서 너무 고맙웠다.

(2005년 6월 경험에 대한 회상자료)

함께 하고 싶었지만 함께하지 못하였고, 반대로 혼자 있으니 함께 할 수 있었다. 나도 다른 친구들에게 먼저 다가가서 사귀고 싶었지만 할 수 없었다. 누군가가 다가오기만을 기다렸다. 내가 먼저 다가가서 친구를 만드는 것은 매우 힘든 일이었다. 먼저 다가가면 나를 거부할까봐 두려웠다. 나의 제안이 거부당하면 나는 어찌해야할지 모르는 수치심에 사로잡힐 것만 같았다. 그러한 수치심을 느끼는 것이 싫어 타인과의 관계 맺음에 나는 한발 물러설 수밖에 없었다.

이러한 부분은 가정의 환경에서 원인을 탐색할 수 있다. 어린 아이였던 나는 부모님께 무언가를 요청하기 보다는 혼자서 하는 편이었다. 내 기억 속 부모님의 모습은 나를 신경 써주지 않는 모습이였다. 내가 무언가를 할 때 부모님을 바라보면 날 바라봐주지 않는 모습. 또한 동생이 너무 어려서 함께 놀 상대가 없을 때, 부모님께 요청을 하면 거절되는 모습. 또한 무언가를 실수하거나 잘못하였을 때 매를 맞거나 벌을 서는 모습. 이렇게 반복되는 모습에 나는 실패의 좌절과 그에 따른 무력감, 수치심을 느껴왔으며 이는 나의 기억이 아닌 신체에 기억되어 있었다. 나의 기억과

반대로 부모님에게 나는 어려서부터 혼자서도 잘 하는 아이였고 사고치지 않고 말썽부리지 않는 아들이었다. 부모님은 나를 무시한 것이 아닌 신뢰하고 있었다. 하지만 나는 이러한 신뢰감보다는 돌봄을 원했으나 이러한 나의 욕구는 항상 내 마음 속에서 좌절의 연속을 경험하고 있었다.

반복 형성된 나의 신체에 저장된 기억은 내적 작동 모델로 자리 잡혀 나의 관계의 형성에 영향을 미치게 되었다. 양육자와의 상호작용 속에서 그 패턴을 기억하여 양육자의 행동을 예측하게 되며 이는 성장 후 관계에서 상호작용에 영향을 미치게 된다(Wallin, 2010). 또한 양육자의 이런 모습은 내면의 표상(representation)으로 자리 잡혀 대인관계에 영향을 끼치게 된다(김순진, 1998). 또한 애착에서 불안이 높은 사람들은 대인관계에서 어려움을 호소하기도 한다(송가미, 박희현, 2016). 이론에 따르면 나는 관계 속에서 무언가를 요구하면 거절당할 것으로 예측하는 경향이 강하였고 이는 나를 홀로 있게 만드는데 영향을 끼쳤다. 하지만 홀로 있는 나에게 손을 뻗어주는 이들이 있었으며 이렇게 나는 관계를 시작할 수 있었다.

관계의 진행

대학에서 나는 관생 모두가 친하게 지낼 수 있는 시스템이 갖춰진 영어 기숙사에서 살았다. 이곳에서 역시 나는 먼저 다가가는 사람이 되지는 못하였지만 기숙사 자체에서 만들어둔 스터디 시스템, 단체 엠티 덕분에 많은 사람들을 만날 수 있었다. 또한 매 주 이루어지는 저녁 모임이 있어 항상 함께 이동을 하

고 즐길 수 있었다. 나에게 같이 놀자고 부르는 친구들도 있었고, 항상 밤이면 기숙사 내부에 있는 로비에 둘러 앉아 즐거운 생활을 즐길 수 있었다.

어느 날 문득 식사를 위해 이동을 할 때, 문득 나의 위치를 본 적이 있었다. 무리의 가운데서 함께 있는 모습이 아닌 조용히 뒤따라 걷거나 친구 한명과 대화를 하며 걷고 있었다. 무리에 속한다기 보다는 뒤에서 따라가면서 끼어 있는 것 같은, 마치 초대받지 못한 손님처럼 융화되지 못한 나의 모습을 발견하였다. 나도 중심에 서서 사람들의 관심을 받으며 이야기를 하고 싶었다. 하지만 나는 뒤에서 걷고 있을 뿐이었다.

이는 많은 사람들과 함께 있을 때뿐만 아니라 두세 명의 소수인원이 모인 상황에서도 마찬가지였다. 어디 갈지를 결정하는 자리에서도 나는 항상 이렇게 말했다. “난 괜찮으니까, 너희 가고 싶은데 따라갈게.” 나의 욕구는 막은 채 항상 선택의 권한을 넘겼다. 내가 나의 의견을 제시하면 그들이 나를 떠날까 두려웠다. 즉 있는 그대로의 나를 보여주면 그들에게서 나는 버려질 것만 같았다. 나는 그것은 느끼지 못한 채 무의식적으로 선택의 권한을 넘겼다. 간단한 식사 메뉴를 정하는 장소에서도 “먹고 싶은 게 왜 없어? 매번 내가 먹자는 것만 먹고, 넌 먹고 싶은 거 없어?”와 같은 질문을 자주 받았었고, 그때마다 나는 “먹고 싶은 거 잘 없어서 그래. 괜찮아.” 라고 대답하였다. 나는 의사를 표현하게 되면 상대가 떠날 것으로 예상하였고, 대부분의 관계에서 비슷한 예측을 하였다.

나는 이렇게 관계에 있어서 능동적이지 못

하고 수동적이었다. 나에게 있어 타인의 대상 이미지는 '내가 하고 싶은걸 말하면 떠날 것 같은 사람. 그러니 나는 그들이 원하는 데로 해야 사랑을 받을 거야.'와 같은 내부대상이 있었다.

초등학교 1학년 즈음, 어머니와 함께 장을 보러 갔다. 사람이 꽤나 많았는데 어느 순간 어머니가 사라졌다. 분명 손을 잡고 있었는데 어머니가 사라졌다. 나는 매우 겁이 났다. 무서웠다. 엄마가 나를 버린 것이 아닐까 하는 생각이 들었다. 당시 뉴스에서 보았던 인파속에 아이를 버리고 가는 엄마의 모습이 떠올랐다. 밤 시장을 헤매다 홀로 집을 찾아왔을 때, 문 앞에서 TV소리와 함께 가족들이 웃으며 이야기하는 소리가 들렸다. '버림받았구나.' 확신을 갖는 순간이었다. 나는 계단에 쪼그리고 앉아 소리죽여 울고 있었다. '다리 밑에서 주어왔다.'는 말이 사실이었을까? 나는 누구를 믿어야 할까 걱정이 되며 겁이 났다.

(초등학교 1학년 경험에 대한 회상자료)

이 기억은 나에게 강렬하게 남은 감정의 기억이다. 어린 나는 엄마에게 버림받았다는 생각에 매우 무섭고 불안하였다. 그리고 혼자 있다는 사실에 두려움에 떨었다. 나는 평소에도 말 잘 듣는 아이였지만 이 사건 이후로 더 말 잘 듣는 아이가 되어야했다. 내가 하고 싶은 것 보다는 누군가 하라고 하는 것. 마음 깊은 곳에서는 엄마마저 내가 말을 듣지 않으면 버릴 수 있는 존재라 생각하였고, 이것은

유기불안으로 나타나게 되었다. 엄마와 아들이라는 관계도 내가 하는 행동에 따라서 끊어질 수 있다는 생각을 갖게 되었고 이후 친구들 사이에서도 수동적으로 관계하였다. 타인과의 관계 안에서 '하자.'라고 말하는 것 보다 '그래.'라고 말하는 경우가 많았고 타인의 말에 수긍하는 경우가 많았다. 하지만 나는 내 주장을 못하는 내가 너무 답답하고 싫었다. 마음속으로는 답답하고 불편함을 많이 느꼈으나 겉으로는 짜증 섞인 말투나, 불만 많은 말투로 표현되는 경우가 많았다.

애착의 집착형 유형을 지닌 사람들 중 경계선의 특징을 지닌 이들은 타인에게 화를 내고 혼란스러워 하는 경향이 있다(Wallin, 2010). 이들이 불안해하는 것은 바로 유기(abandonment)로 마음속으로는 타인과의 관계를 지향하고 있으나 겉으로는 타인과의 관계를 멀리 하려는 모습으로 발견된다(Wallin, 2010). 그리고 이러한 유기의 불안을 지닌 사람들은 타인과 원만한 관계를 형성시키는데도 어려움이 있다(강수진, 최영희, 2011). 유기의 불안을 넘어서 나의 실제 유기의 경험은 관계에서의 나의 모습을 더 불안하고 두려움에 떨게 만들었다.

이렇게 나의 안과 밖의 일치되지 않는 행동은 타인에게는 공격성으로 드러나기도 하였고, 이는 관계 속 감정의 골을 깊어지게 하는데 영향을 끼치게 되었다.

관계의 결말

나의 관계의 결말은 항상 비슷한 경우가 많았다. 시간이 지나면서 자연스럽게 멀어지는 경우가 아닌 감정의 골이 깊어져 멀어지는 경험.

전 오빠가 말하는 방식이 싫어요. 뭐랄까. 너무 거칠다랄까? 충분히 미안하다고 했는데 계속 뼈뼉하게 말하는지 모르겠고, 듣는 저도 지치고.

(2010년 5월 7일에 작성한 cyworld 게시물)

나는 내가 좋아하는 친구들에게는 정말 많은 것을 주고 싶었다. 나는 좋아하는 이들에게 감정의 표현이 아닌 내가 주고 싶은 것을 주었다. 이러한 반응의 경직성은 타인과의 관계에서 애착을 넘어 집착으로 이어졌고, 이는 또 관계의 결말을 가져오기도 하였다. 지금 여기에서 머무르는 마음 챙김의 부족으로 있는 그대로를 받아들이지 못하고 현재의 경험을 왜곡시키며 나를 떠날까봐 두려웠던 마음을 타인에게 투사시키며 나의 의도를 몰라주는 대상들에게 더 날카롭게 말하고, 거칠게 말하게 되었다. 또한 나만의 생각으로 타인의 의도를 해석하고 그에 맞춰 행동하게 되었고, 타인의 의도와는 다르게 해석한 나는 타인에게 공격적/방어적인 행동을 취하게 되었다.

다시 말해 나는 나를 봐달라는 말을 공격적이게 표현하였던 것이다. 내가 느끼는 불안의 이면에는 유기의 두려움이 있었고(Wallin, 2010), 이것이 나에게서는 집착과 공격성으로 발현된 것으로 보인다. 나는 내가 친하다고 생각하는 친구들에게 나를 떠나지 못하게 집착을 하고 있었고 그것은 때때로 공격성으로 나타나 거친 말투로 표현하였다. 그렇게 집착을 받는 대상들은 나의 집착으로 인해 힘들어하고 나를 떠날 때가 많았다. 이들이 나를 버리고 떠나는 것이 아님에도 불구하고 나는 나를 떠날까봐 항상 불안에 떨고 있었던 것이다.

상담학을 공부하면서 나는 나에게서 시작한 불안이 타인에게 투사되어 집착이나 투정으로 표현된다는 것을 알게 되었다.

타인이 나를 버린 것이 아니라.

내가 타인을 버린 것이 아닐까?

(2014년 12월 19일에 작성한 Facebook 게시물)

상담공부를 시작한지 만 1년 즈음, 나는 문득 타인이 아닌 내가 사람들을 멀리 한다는 것을 느꼈다. 사람들이 떠날까봐 불안했던 나는 그들이 나를 밀어내기 전에 내가 먼저 밀어낸다는 생각을 하였고, 그렇게 타인과의 관계에 담을 쌓았다. 그것은 관계의 종결로 가게 되었고, 다시 만날 수 있는 계기가 사라지기도 하였다. 그렇게 나는 많은 사람들을 떠나보냈다. 이러한 부분을 어렵פות이 알아차리면서 나는 혼자 있다는 것을 깨닫게 되었다.

아무렇지 않은 척...좋은 것만 기억하려고 하고....

나쁜 기억은 억지로 지우고....

슬픈 기억도 억지로 지우고....

내가 나를 미친 듯이 가두고....

다른 사람에게 벽을 친다는 표현보다는...

내가 나를 벽 속에 가두고 있다...

다른 사람이 나에게 다가오지 못하게 하는 것이 아니라...

내가 다른 사람에게 다가가지 못하게...

(2015년 11월 6일에 작성한 성찰자료)

내가 나를 타인에게 다가가지 못하게 막고,

그것이 외로움을 형성시키지만 유기불안보다 약하게 느껴진 것으로 보인다. 나는 나만의 벽을 쌓아서 다른 사람에게 나를 보여주지 않게 나를 가렸다. 이것은 관계에서 외상을 받기 이전에 나를 보호하려는 무의식의 힘이었을 것이며 또한 자기의 손상으로 인해 나타나는 행동 양상 중 접촉 기피 성격과 비슷하다. 이는 타인과의 고립을 선호하는 경향이 큰데, 이것은 타인에 대한 흥미가 없는 것이 아닌 너무 강해서 나타난다. 바로 타인에 대한 거절민감성이 강하기 때문에 오히려 회피하는 것이다(최영민, 2011). 나는 거절당하는 것이 두려웠고, 오히려 혼자택한 것이다.

나: 니 다른 사람한테 벽 엄청 쌓는 거 아나?

C: 어. 티나나?

나: 엄청, 그거 정말 안 좋은 거 알제? 그게 널 더 힘들게 하는 거고, 혼자택 만드는 거잖아. 다른 사람이 너한테 다가가기도 힘들게 하고.

C: 그렇지...나도 안 이려고 싶은데 계속 그렇게 된다.

나: 괜찮아. 누구나 힘든 거니까. 조금씩 그 벽을 낮춰 가면 되지 않겠나?

(2014년 2월 경험에 대한 회상자료)

나는 친구 C에게 타인을 대할 때 자신의 벽을 낮춰야 관계가 좋아질 것이라 말했다. 하지만 이걸 나에게 하는 이야기였다. 이 친구에게서 나를 발견하였고, 그 벽안에 혼자서 떨고 있는 나를 발견하였다. 타인에게 버림받을까봐 두려워하고 무언가를 말하면 거절당할

까봐 두려워하는 나를 보았다.

나는 조금씩 알게 되었다. 내가 나를 혼자택으로 만든 것이지, 타인이 나를 혼자택으로 만든 것이 아님을. 내 어린 시절의 유기 경험으로 인해 타인이 나를 버릴지도 모른다는 불안감이 내재되었다는 것을, 또한 Wallin(2010)이 이야기한 애착의 경험으로 인해 형성된 나의 내적 작동 모델은 대인 관계에서 느껴지는 불안과 두려움이 집착이나 짜증(화)로 드러나서 타인과의 관계가 어려웠다는 사실을, 또한 그 관계에 속하지 못했던 나는 외로움을 항상 느끼고 있었다는 것을 서서히 알아가게 되었다.

2. 정서에서의 나

홀로 있는 나

대학생활이 끝나가는구나.. 매년 2학기 마지막 시험 뒤에는 허무함이 몰아쳐 왔는데, 이번에도 그렇겠지...

(2012년 12월 19일에 작성한 Facebook 게시물)

2012년 대학생의 마지막 학기를 보낸 후 나는 홀로 있는 나를 찾았다. 매 학기가 끝나고 3개월의 긴 방학이 시작할 때면 나는 허무했고 외로웠다. 다른 이들에게 방학은 즐거운 휴식 기간이었지만 나는 긴긴 외로움의 시간이었다. 학기 중 항상 사람들과 함께 지내면서 즐거움을 느꼈던 나는 기말고사 기간이면 시험에 대한 불안, 걱정과 함께 방학이 시작되면 느낄 외로움에 떨어야 했다. 그렇게 마지막 시험을 치는 날이면 내면의 정서적 고통은 말로 표현하기 힘들었다. 방학 때에도 일부러 기숙사를 신청해서 학교에 남아있었다.

나의 의사이기 보다는 친구가 같이 하자고 요청해서 남았다. 그렇게 친구와 함께 방학을 학교에서 보내고 공부를 하며 나는 그 외로움을 달랬다.

내가 나를 벽 속에 가두고 있다...

다른 사람이 나에게 다가오지 못하게 하는 것이 아니라...

내가 다른 사람에게 다가가지 못하게...

(2015년 11월 6일에 작성한 성찰자료)

다른 사람들에게 거절을 받을까봐 두려운 나는 나를 타인에게 다가가지 못하게 가두고, 이는 점점 외로움의 깊이를 깊어지게 만드는 결과를 초래하게 되었다. 거절받기 싫어서 타인에게 다가가려하지 않았고 내가 타인에게 다가가는 일은 점점 사라져만 갔다. 다가오지 않으면 다가갈 수 없었다. 타인에게 거절당하는 것은 나에게서는 감당하기 힘든 고통이었다.

대학 시절, 당시 나는 분명 많은 사람들을 만나며 바쁘게 지냈던 것 같은데 한편에 외로움이 항상 느껴졌던 것 같다. 그래서 난 폰을 만지작거리며 연락처를 뒤졌고, 그 때마다 마땅히 연락할 사람이 없다는 것을 알게 되고, 다시 노래를 들으며 그 외로움을 달랬지.

(2016년 11월 26일에 회상한 자료)

대학시절의 나는 많은 사람들을 만나기도 하였고 헤어지기도 하며 바쁘게 지냈다. 하지만 깊은 마음을 나눌 수 있는 대상을 바랬고,

그런 대상은 내가 원할 때 없었다. 이때 외로움과 함께 느껴진 건 공허함. 시끄러운 하루를 보내고 기숙사 침대에 누워있을 때 하루를 재밌게 보낸 행복감이 아닌, 지금 혼자 있다는 것에 외로움과 공허감을 느꼈다.

교수님의 말 한마디에 감동을 받아 버렸다.

울컥하는 감동, 운전하는 동안 많은 감정을 느낄 수 있었다.

(2015년 11월 10일에 작성한 Facebook 게시물)

지도교수와 면담을 하며 오갔던 말은 '정말 외롭고 힘들었겠어요.'라는 말이었다. 나는 평생 처음 듣는 말처럼 들렸다. 말을 들을 때는 멋쩍게 웃음을 지었지만 집으로 돌아오는 길에 나는 갑자기 흐르는 눈물을 멈추지 못하였다. 내가 외롭다는 사실을 받아들이기 어려웠다. 외로움을 받아들이면 나는 또다시 작고 초라한 나를 발견할 것 같아, 계단에서 울고 있는 나를 발견할 것 같아 두려웠다.

나에게 외로움은 두려운 감정이었다. 외로움은 받아들일 수 없는 매우 부정적인 감정으로 인식해왔고, 나의 입에서 '외롭다.'라는 말은 나올 수 없는 말이었다. 마치 나를 죽음으로 이르게 하는 단어인 듯 느끼고 있었던 것 같다. 친구들의 입에서 '외롭다.'라는 말이 나오면 '인생은 혼자 사는 거다.'와 같이 말을 하며 애써 강한 척 하려 하였고 이는 나를 더 외롭게 만드는 말과도 같았다. 나의 생각과 말은 나의 감정을 외면한 채 나왔고, 나의 감정은 점점 무시되어 갔다. 나는 타인에 의해 외로워지는 것이 아닌 나로 인해 점점 더 외

로워져만 갔다.

나의 이런 외로움은 거절민감성의 영향으로 형성된 것으로 볼 수 있다. 거절민감성은 외로움의 원인 중 하나로(Downey & Feldman, 1996), 초기 애착 관계에서 양육자의 거절 반응이 내적 작동 모델로 형성되어 성인기 관계에 영향을 끼치게 된다(Wallin, 2010). 타인에 대한 거절민감성으로 인해 다가감을 주저하였고, 이에 따른 행동들은 연구결과 1번에서 정리하였다. 특히 이러한 외로움은 주관적인 감정이라 많은 사람들과 함께 있어도 외로울 수 있다(김옥수, 1997). 함께 있어도 홀로 있는 것 같은 기분에서 느껴진 공허감은 실존적 공허로 인간의 조건에서 생겨나는 불충족의 상태다(한지윤, 강선보, 2015). 나는 사람을 갈구하였지만 공허와 외로움 속에서 지낼 수밖에 없었다.

날카로운 나

D: 정모쌤, 처음 봤을 때 보다 정말 많이 유해진거 알아요? 처음과 말투는 비슷해도 그 안에 느껴지는 날카로움이랄까..공격성이랄까? 이런 게 많이 줄어든 거 같아요.

(2016년 11월 경험에 대한 회상자료)

동료 D는 나를 처음 봤을 때 툭툭거리는 말투와 날카로움이 드러나 있는 말투에 ‘왜 저럴까?’라는 궁금증을 많이 가지고 있었다고 했다. 나와 시간을 보내면서 내가 외로움을 많이 느껴서, 또 사람들이 떠날까 불안함을 많이 느껴서, 그것을 말로 하는 것을 힘들어서 반대로 날카롭게 말하는 것처럼 들렸

고 말해주었다. 두려움 속에서 나를 보호하기 위하여 몸을 웅크리고, 타인을 경계하였다. 타인에게 드러나는 나의 감정은 마음과 반대로 공격적으로 드러나는 경우가 많이 있었다.

E: 저 그때 선배 화났을 때, 너무 무서웠어요. 정말 살기라는걸 느꼈어요.

(2010년 경험에 대한 회상자료)

나의 공격성은 주로 날카로운 말투를 사용하는 경우가 대부분이었다. 하지만 후배 E가 있던 약속을 실수로 잊고 넘어갔던 것에 나는 너무 화가 나서 화를 냈었다. 정말 사소한 것이었는데 너무 예민하게 반응하였고, 평소의 날카로운 부분이 건잡을 수 없는 화로 이어지게 된 것이다. 화를 낸 뒤 나를 바라보는 후배의 눈빛에서 두려움과 공포를 느낄 수 있었다. 나는 또 다시 화를 낸다면 사람들이 다 떠날 것이라는 생각이 침습적으로 떠올랐다. 그렇게 나의 외로움으로 인한 공격성은 드러낼 수 없었으나 습관적으로 나의 행동이나 말투에 배어 나오고 있었다.

외로움은 거절당하는 걸 불안해해서 사소한 것에도 예민하게 받아들이며 과잉반응을 보인다(Downey & Feldman, 1996). 타인의 거절이 두려워서, 관계를 희망하지만 관계 맺기를 힘들어 하고, 그렇게 외롭지만 느끼지 못한 채, 나의 행동은 공격성으로 드러나게 되었다. 상황에 대한 나의 판단은 어린 시절 수용 받지 못한 경험으로 인해 공격적인 반응이 나왔던 것이다. 마치 아이들이 나를 봐달라고 물건을 던지고 크게 우는 것과 같이. 이렇게 정서적 반응은 대인관계에 영향을 미치게 되는 중요

한 의사소통 체계이지만(김영근, 2014), 나는 공격성이라는 정서적 반응을 내비치며 대인관계에서 취약점을 보이게 되었다. 대인관계에서의 외로움과 공격성이라는 양극단의 상황 속에서 나는 어찌할 바를 모르는 어린 아이와 같았으며 이는 곧 나의 불안감으로 드러나게 되었다.

불안한 나

관계 속에서 외로움을 느끼고 살아왔지만 나는 자신감 있는 사람이었다. 혼자서 뛰든 잘 해내는 사람이었고, 그에 따른 나름의 인정을 받으면서 생활했다. 하지만 나의 자신감 이면에는 항상 불안감이 있었다. 정상적인 불안은 인간의 생존에 도움을 주지만, 일어나지 않은 일에 대한 불안은 생활양식에 역기능적 반응을 불러일으킨다(Greenburg & Paivio, 2003). 나의 작고 초라하며 불안한 모습을 보이기 싫어서 항상 나를 강하게 포장시키고 그것이 나를 지켜주는 힘이 되었다. 그리고 나는 정말 내 인생에 후회되는 일을 하였다.

나: 그때 그 자살시도를 했던 게, 그 불안감이 최고조에 달했었거든요.

지도교수: 외로움도 최고조였겠지..

나: 그땐 외로움이라는 걸 생각하지도 못했어요. 불안감은 진짜 최고조에 달해 있었거든요. 그때의 저는 항상 자신감은 넘쳐있었는데, 당시 저는 수시로 AA 학부에 지원했었고, ‘난 될 거다.’라고 말은 했었는데 속으로는 항상 불안해했어요. ‘안되면 어?’ 그거 때문에 발표일이 며칠 안 남았었는데 그런 시

도를 했었죠..

지도교수: 그때 기다리면서..

나: 네, 그때 그런 불안감이 높았었어요.

(2016년 10월 4일에 지도교수 면담 후 축어록)

나는 한때 해서는 안 될 행동을 하였다. 나는 불안감에 떨고 있었고, 그 불안은 행동으로 이어졌다. 수시에 떨어질 수 있지만 나는 그걸 받아들이기 어려웠다. 나는 실패에 대한 지지나 격려를 받은 기억을 찾기가 힘들었다. 성적은 중상위권을 유지하고, 학원을 다니지 않겠다고 해도 아무 말씀 안하셨고, 무언가 행동을 할 때조차 말을 덧붙이는 경우가 적었다. 나는 가족 내에서 알아서 잘 하는 아들, 걱정할 필요 없는 아들이었다. 이러한 부분은 불안과 같은 고통을 나 혼자 감내하여야 했으며 작은 불안도 나는 견뎌내기 힘들어했다. 하지만 나는 이런 부분을 가족들에게 말할 수 없었다. 내가 견뎌내지 못하면 나는 버림받을 것이라고 예상하였던 것이다.

F: 선생님, 많이 불안한가 봐요.

나: 네, 저 정말 미치겠어요. 불안해서 미치겠어요.

F: 그 불안감을 조금 마주하고 있으면 어때요?

나: 못 견디겠어요. 죽을 거 같아요.

(2015년 12월에 지인과 통화 내용)

당시 나는 초심 상담자로 상담을 진행하고 있었다. 초기 상담 후 지속적인 상담이 이어지지 않자 나는 불안감에 휩싸이기 시작하였다. 고3 자살시도 할 때와 마찬가지로 불안감

이 엄습해 왔으며 또한 나의 무능감이 느껴졌고, 또한 앞으로 계속 상담이 이어지지 않을 것만 같았다. 여전히 부모님께서는 이러한 부분을 말할 수 없었지만 동료 F를 통해 그것을 이야기할 수 있었다. 동료는 내가 지금 느끼는 감정이 불안이라는 사실을 알려주었고, 나는 이제야 그 불안을 알게 되었으며 그 불안을 마주한다는 것이 나에게 죽음과 같은 공포라는 것을 알게 되었다.

Wallin(2010)은 불안감을 안전감으로 바꾸려면 안전기지의 역할이 중요하다고 말한다. 나에게 부모님은 그 역할을 하기에는 너무 불안해 보였다. 오히려 그들이 무너지지 않을까 하는 두려움, 또한 그들이 겁나서 나를 버리지 않을까 하는 무서움. 안전한 장소일 수 있는 집은 나에게 안전하지 못한 곳이었다. 혼자 있는 차 안에서야 눈물을 흐느끼며 나의 불안감을 잠재울 수 있었다. 학업에서 생업으로 넘어간 친구들이 고향이 아닌 타지로 떠나면서 나는 그나마 남아있던 관계에서 멀어지게 되었고 나는 불안감과 동시에 외로움을 함께 느끼며 고통 속에 살아가고 있었다.

하지만 불안은 인간의 성격이나 적응력을 발전시키고 자기보호반응에 있어 핵심 감정으로(최웅용, 2001), 이를 통해 나는 그 고통을 겪으면서 관계 속에서 살아갈 수 있었다. 나는 이러한 정서들이 내 것이 아니라고 생각하고 밀어내려고만 하였다. 의존적 욕구를 수용하지 못하며 미래에 대한 부정적 예측, 그리고 그것의 실패를 항상 예상하며(Greenberg & Paivio, 2008), 부정적응적인 패턴을 형성하게 되었다.

3. 통합에서의 나: 인지와 수용의 시작

사라진 나의 기억과 추억, 나의 기억 저편으로 사라진 그것. 하지만 나의 신체의 반응(행동)에는 그 때의 기억이 남아 있었다. 생활을 하다가 웬지 비슷한 상황을 겪은 것 같지만 그 기억은 내 머릿속에 남아있지 않았다. 이런 나에게 필요한 것은 나의 기억을 탐색하는 시간이었다.

2015년도에 지도교수를 통해 알게 된 자문화기술지 연구방법은 나에게 정말 필요한 연구방법이었다. 나에게 대해서 탐색하고 생각해 보는 시간. 이는 나의 알 수 없는 행동, 감정들에 대해서 생각하고 그것을 연구하는 좋은 방법이었다. 이러한 과정은 '내가 보는 나'와 '타인이 보는 나' 사이의 간극을 조금 좁혀줄 수 있는 계기가 되었다.

너가 생각하는 너 자신이랑, 내가 보는 너 자신이랑 사이에 괴리감이 너무 컸어. 근데 지금 너가 난 외롭고 불안하며, 아주 감수성이 풍부한 아이였다고 말하는 순간 그 이질감이 사라지는 기분이 들어.

(2017년 1월 19일에 친구와의 대화 내용)

학위논문을 친구에게 선물로 주며 나누던 대화에서 친구가 보는 나와 내가 보던 나는 정말 큰 괴리감이 있었다는 것을 발견하였다. 오랜 시간 함께 해 주었던 친구에게 나는 정말 감정이 풍부하지만 그것을 거부하는 사람이었다고 한다. 나에게 있어 이런 정서의 수용은 공포로 다가오는 것이었다. 하지만 이를 거부하면 거부할수록 나의 행동에서 나타나는

관계의 어려움과 정서를 처리하는 과정은 점점 더 어려워져 갔다. 또한 이러한 부분을 수용하면 나는 무너져 내릴 것만 같았다. 나의 여러 측면에서의 부적(negative)인 부분을 받아들이면 나는 '괜찮은 사람'이 아니어서 타인이나를 버리고 떠날 것만 같았다. 하지만 이런 불일치감은 타인에게 비취지는 모습에서 어쩔 줄 몰라 하는, 불안한 모습으로 나타나게 되었다. 버려질까봐 두려워 정서를 드러내지 못하고 속으로 숨기려 했지만 비언어적인 형태로 드러나는 것이고 이것을 마주하는 타인은 나에게서 이질감을 느끼게 된다.

이런 모습을 위로받는 경험이 부족한 나는 자기-진정(self-soothing)하는 능력이 결여된 것을 발견하였고(Kohut, 1978: 김명찬, 2015a에서 재인용), 나는 지금 그것을 함께 공부하는 동료들 안에서 익혀나가고 있다. 나의 감정에 대한 생각이나 느낌을 동료와 함께 나누고 그들은 나의 감정에 대한 공감을 표현해준다. 이는 알지만 생각해 보지 못했던(Wallin, 2010) 것들에 대해서 생각할 수 있는 시간을 마련해주었다. 희미하게 남아있던 기억들은 이 과정을 통해서 조금씩 되살아나게 되었다. 하지만 이 과정 중에 불러 일으켜진 감정들은 나를 약하게 만들기도 하였지만 동료의 지지는 나를 버틸 수 있게 만들었다.

하지만, 오랜 기간 자기-진정 능력의 결여는 잠깐의 시간으로 만들어지는 것이 아니다. 지속적으로 경험을 조금 더 멀리서 떨어져 바라보고 성찰을 불러일으키는 메타인지(metacognition) 능력을 발휘할 필요가 있다. 또한 과거의 아팠던 나와 현재의 성장한 나를 지속적으로 만나게 하면서 자신을 진정시키고,

결핍 속에서 살아왔던 나의 모습을 수용하는 과정에서 그 능력이 성장하게 될 것이다. 이를 위해 나는 매일 느끼는 감정에 대해서 성찰하는 글을 작성하며 하루를 돌아보는 작업을 통해 나는 자기-돌봄의 능력과 메타인지의 능력을 조금씩 만들어 나가고 있다.

외면의 '나'와 내면의 '나'의 통합은....

인정...수용...받아들임...그리고 화해...

모자란 '나'의 모습을 받아들이고....상처를 준 '나'는 '나'에게 용서를 구한다.

<중략>

조금씩, 천천히, 그리고 자주

외면의 '나'는 내면의 '나'에게 용서를 구한다.

그리고 그 얼어붙은, 상처에 둘러 쌓여 있는 내면의 '나'와 화해를 시도한다.

(2017년 3월 22일에 작성한 성찰일기)

나는 내면의 나와 지속적으로 만남을 시도하고, 그 상처받은 내면의 아이를 돌보는 과정을 반복한다. 하지만 여전히 그 상처받은 내면 아이는 자주 드러나 관계 속에서 힘들을 가져 온다. 이런 힘들이가 느껴질 때면 과거와 같이 관계를 끊어내려 하고 때론 공격하기도 한다. 여전히 이런 혼란의 속에서 살아가고 있다.

지금 여선생이 하는 모습은 정말 괜찮아 지기 위해 고군분투하는 모습으로 보여요.

(2017년 7월 7일에 지도교수 면담 후 축어록)

내가 고통 속에 있을 때 나를 바라봐주는
이가 있다는 생각을 할 수 없던 나는 상담을
공부하는 과정 속에서, 또한 지도교수나 함께
공부하는 동료들 사이에서 정말 조금씩 나를
진정시키는 능력을 키워 나가고 있다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 ‘관계에서의 나’와 ‘정서에서의 나’의 큰 범주를 통해 단절된 관계에서의 행동적 측면과 정서적 측면을 보여주고자 하였다. 그리고 ‘통합에서의 나’의 범주에서는 여전히 고통 속에 있지만 조금씩 나를 인지 및 수용해 나가며 성장하는 과정을 그리고자 하였다. 이러한 결과를 통해 관계 속에서 쉽게 다가가지 못하고 관계를 형성하게 되어도 자기의 주체성을 가지고 능동적으로 행동하기 보다는 타인에 맞추는 수동적으로 행동하는 모습으로 행동하는 것을 볼 수 있었다. 또한 정서인식의 부족함으로 인해 관계에서 공격적인 행동을 보이는 경우도 있었고, 외로움과 불안을 어떻게 할지 몰라 자살시도와 같은 경험을 하기도 하였다. 그리고 자신의 성장에는 과거의 자신의 모습과 만나고 수용하는 과정이 필요하다는 것을 볼 수 있다.

단절된 관계 속에서 살아가는 이들은 오히려 관계적 욕구가 매우 강하지만 반복되는 관계의 실패로 인해 외로움과 불안의 고통 속에서 살아가는 것을 볼 수 있다. 또한 이러한 고통의 영향으로 새로운 관계를 시도하는 것조차 두려워하게 된다. 이에 자신이 갖고 있는 관계적 욕구를 좌절 시키고 혼자가 되는

길을 선택할 수 있다. 반대로 관계적 욕구와 자신의 정서를 수용해 나가면서 성장의 길을 가기도 한다. 이러한 맥락과 경험 분석을 통해 다음과 같은 시사점을 제언을 한다.

첫째, 관계 속에서 수동적인 삶을 살아가는 이들은 가족의 양육 관계에서 좋지 못한 내적 작동 모델이 형성되어 있을 수 있다. 나의 경험에서 나는 가족의 신뢰감을 부담스럽게 느껴 나로써 살아가는 것 보다는 타인을 위한 삶을 살아가는 것으로 느끼며 행동하였다. 이는 타인과의 관계에서도 나로써 존재하지 않고 타인을 위한 삶을 살아가게 하여 주체성 없는 삶을 살아가게 된다. 즉, 관계 속에서 나의 삶의 주체성에 대한 위치를 파악할 필요가 있을 것이다. 관계라는 것은 상호적이기 때문에(최영민, 2011), 그 관계 속에서의 위치를 파악한다면 자신과 타인 사이의 역동을 알 수 있고, 그것에 대해 성찰하는 자기의 발달에 영향을 미칠 수 있다.

둘째, 관계에서 어려움을 겪는 사람들은 부적절한 패턴의 인식이 자리하고 있다는 부분을 알 수 있다. 또한 관계에서 자신의 감정을 드러내는 방법을 잘 알지 못하며 관계 속에서 함께하는 행동이 아닌 자신이 원하는 행동만을 하여 타인과 감정 소통의 방식을 잘 알지 못하는 것을 볼 수 있다. 이는 자기감정을 잘 알지 못하고 표현의 정도가 부족한 것과도 같다. 이로 인해 대인관계의 능력이 부족할 수 있지만(강수진, 최영희, 2011), 이런 부분을 자신의 잘못으로 인식하여 자신을 더 부정적으로 만들어 나갈 수 있다. 이는 알지 못하여 몰랐다는 것이지 자신이 잘못된 것이 아님을 인지할 필요가 있다. 그래서 이러한 부분을

현장의 상담자는 충분히 알려주어 그들의 행동이 잘못이 아닌 것을 인지시킬 필요가 있다. 이러한 타당화(validation) 과정을 통해 자신이 행동한 것에 대한 타당성을 확보하고 난 뒤, 자신의 경험에 대한 충분한 애도를 통한 자기-진정(self-soothing)의 경험이 필수적일 것이다.

셋째, 또한 이러한 경우 발달 과정 안에서 양육자의 충분한 돌봄과 티가 나는(marked) 정서 반응의 혜택을 받지 못한 경우가 많다. 아이의 경우 양육자의 정서적 행동의 반응에 따라 그 정서 경험이 발달하며(Wallin, 2010), 특히 양육자의 표정을 보며 정서를 경험하고 발달시켜 나간다(Slater & Bremner, 2014). 이런 부분의 부재는 상담자가 대신하기는 힘들 것이다. 하지만 앞서 제안한 타당성의 과정과 함께 성장한 지금에 와서 ‘그럴 수밖에 없었던 부모’의 모습을 이해하고 공감해 나갈 필요가 있다. 또한 그러했던 부모의 태도 안에서 나를 사랑하고 있었지만 어떻게 표현할 줄 몰랐던, 즉 양육자의 ‘의도’를 알아가는 과정이 중요하다.

넷째, 하지만 이러한 관계적 단절상황은 악순환적으로 연결되어 있다. 즉, 관계 안에서 느끼는 정서를 어떻게 다뤄야할지 모르는 경우가 많다. 만약 이러한 정서를 승화(sublimation)와 같은 방법으로 처리하지 못한다면 중독이나 자살과 같은 선택을 할 수 있다. 이 부분에서는 정서의 승화가 아닌 관계의 단절 상황을 야기하지 않는 부분이 중요하다. 관계가 단절되는 상황은 양육의 발달 과정이 아닌 성인기에도 충분히 이루어질 수 있는 부분이다. 또한 어떤 상황에서 맞이하든 정서적 고통을 수반할 것이다. 이에 상담자는 관계

단절 속에서 느껴지는 정서를 다루는 것은 물론이고 관계 개선을 위한 교육적인 상담을 동시에 진행할 필요가 있다.

참고문헌

- 강수진, 최영희 (2011). 성인애착이 대인관계 능력에 미치는 영향 - 정서조절양식과 사회불안을 매개변인으로 -. 인간발달연구, 18(3), 53-68.
- 권진희 (2016). 단절 및 거절도식과 대인관계 문제에서 정서표현양가성과 부적응적 정서조절방략의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김명찬 (2015a). 나는 왜 서울대학교 박사가 되어야 했나? 교육인류학연구, 18(2), 163-195.
- 김명찬 (2015b). ‘상처 입은 아버지와 아들의 회복에 대한 자문화기술지. 교육인류학연구, 18(4), 85-120.
- 김순진 (1998). 내담자의 대상관계 수준, 작업동맹, 및 상담 중 의사소통방식의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김안나 (2015). 자기대상육구유형에 따른 대인관계 패턴분석: 사회적 행동의 구조분석(SASB)모형을 이용하여. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김영근 (2014). 상담과정에서 정서의 활성화 및 반복적 수용의 역할. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김영천, 이동성 (2011). 자문화기술지의 이론적 관점과 방법론적 특성에 대한 고찰. 열린

- 교육연구, 19(4) 1-27.
- 김옥수 (1997). 외로움(Loneliness)의 개념 분석. *간호과학*, 9(2), 28-37.
- 김창대 (2002). 대상관계이론의 핵심개념. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 125-131.
- 박수정 (2016). 외상적 가난의 회복과정에 대한 자문화기술지. *인제대학교 대학원 석사학위논문*.
- 박순용, 장희원, 조민아 (2010). 자문화기술지: 방법론적 특징을 통해 본 교육인류학적 가치의 탐색. *교육인류학연구*, 13(2), 55-79.
- 서원진, 김미리혜, 김정호, Ebesutani, C., 조인성 (2015). 외로움과 SNS 중독경향성의 관계 - 자기효능감의 매개효과 - 여대생을 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 20(4), 497-512.
- 송가미, 박희현 (2016). 직장인의 성인애착과 대인관계능력의 관계에서 대인존재감의 매개효과. *인간발달연구*, 23(3), 113-131.
- 이동성 (2012). 질적 연구와 자문화기술지. *경기: 아카데미프레스*.
- 이은진, 이나령, 이지연 (2015). 대학생의 성인애착이 대인관계문제에 미치는 영향 - 공적 자의식, 우울취약성, 정서적 단절의 매개효과 -. *사회과학연구*, 39(2), 207-242.
- 정향진 (2013). 감정의 인류학. *한국문화인류학*, 46(3), 165-209.
- 지승희, 이해성 (2001). 회피형 내담자가 지각하는 상담 과정 및 변화 요인 연구: 애착이론적 조망에서. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 13(3), 55-73.
- 최영민 (2011). *쉽게 쓴 자기심리학*. 서울: 학지사.
- 최웅용 (2001). 불안에 대한 불안-불안장애 진단에 있어서의 새로운 시각. *사회과학연구*, 9(2), 379-391.
- 한지윤, 강선보 (2015). 실존적 공허에 대처하기 위한 빅터 프랭클의 자생교육론. *한국교육학연구*, 21(4), 89-119.
- 岡田尊司. (2015). 나는 왜 혼자가 편할까?: 인간관계가 귀찮은 사람들의 관계 심리학. 김해용(역). 서울: 동양북스. (원본 발간일, 2013)
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall. S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Clair, M. S., & Wigren, J. (2009). 대상관계이론과 자기심리학. 안석모(역). 서울: 시그마프레스. (원본 발간일, 2004)
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 70(6), 13-27.
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91-119.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2008). 심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가. 이홍표(역). 서울: 학지사. (원본 발간일, 2003)
- Lieberman, M. D. (2015). 사회적 뇌-인류 성공의 비밀. 최호영(역). 서울: 시공사. (원본 발간일, 2013)
- Reed-Danahay, D. E. (1997). *Autoethnography: Rewriting the self and the social*. UK: Berg.

- Slater, A., & Bremner, G. (2014). 발달심리학. 송길연, 장유경, 이지연, 유봉현(역). 서울: 시그마프레스. (원본 발간일, 2011)
- Wallin, D. J. (2010). 애착과 심리치료. 김진숙, 이지연, 윤숙경(역). 서울: 학지사. (원본 발간일, 2007)

1 차원고접수 : 2017. 07. 10.
수정원고접수 : 2017. 08. 12.
최종게재결정 : 2017. 08. 23.

An Emotion-Based Autoethnography for Pain of Relationship Dissolution

Yeo, Jeongmo

Kim, Myeungchan

Dept. of Counseling and Psychotherapy, Inje University

The purpose of this study is to express and analyze the relational pain and emotional pain suffering in the relationship dissolution. This study focused on helping counselors who faced clients with relational pain and emotional pain to empathize and understand internal pain rather than correcting behavior. This research was conducted through emotion-based autoethnography. For this goal, three data were collected: my own journals, self-reflection journals, and recording conversation with other person. The collected data were analyzed on the basis of emotion and behavior, and then were categorized into three types: 'Self: in relationship', 'Self: in emotion', and 'Self: in integration', and my writing was based on emotion. This study is reported that someone is disconnected in relationships could a strong relational desire, but they could feel pain of loneliness and anxiety by experiencing the failure of repeated relationships. In these cases, they have relational difficulty for fear of rejection; despite their strong desire to make relationship. Therefore, counselors need to search for clients' positive parts through a safety environment and sympathetic approach and to develop their relational problem solving abilities. this study suggested that counselors would contribute to understanding those who are left alone, suffering from their relationship, and helping them to return to the relationship through counseling.

Keywords: emotion-based autoethnography, relationship dissolution, emotional pain, loneliness, anxiety