

부부폭력을 목격한 자녀의 외상 후 성장경험에 대한 협력적 자문화기술지

정 아 영¹⁾

김 명 찬²⁾

인제대학교 상담심리치료학과

이 연구는 부부폭력을 목격한 나의 외상 경험과 그 의미를 지금·여기에서 재해석하여 성장한 경험을 알아보고, 이러한 외상을 경험한 자들을 공감하고 이해하도록 돕는 데 연구 목적이 있다. 이를 위해 질적 연구 방법인 협력적 자문화기술지에 적용하여 연구하였다. 연구의 목적을 위해 고등학생 시절부터 작성한 다이어리와 메모, 회상 기억, 인터뷰 등의 자료를 수집하였다. 자료들을 코딩 방법에 따라 분석한 결과, 부부폭력을 목격함으로써 외상을 경험했음을 알게 되었고 외상 경험으로 인한 다양한 부적응적인 심리 작용들이 일상생활과 대인관계에서 내·외현적으로 드러남을 알게 되었다. 나아가 외상 경험이 주는 의미 자체에 머물지 않고 삶의 주체로서 외상 경험을 재해석하여 비로소 선명한 자기(self)와 마주하는 성장을 하였다. 외상 경험을 연구하기로 선택한 이 용기가 부부폭력을 목격한 외롭고 불안한 이들의 마음을 따뜻하게 위로하며 이들의 상담에 개입할 때 도움을 줄 수 있기를 기대한다.

주요어 : 협력적 자문화기술지, 부부폭력, 외상, 애착외상, 외상 후 성장

1) 인제대학교 상담심리치료학과, 박사과정

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

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

어린 시절, 우리 집은 부부폭력으로 인해 가족을 보호하는 안전함의 울타리가 와장창 파괴된 집이었다. 보고 있노라면 집은 오히려 불안과 공포를 조장하는 어떤 장소에 지나지 않았다. 부부폭력의 목격자이자 애착관계를 통한 외상경험 생존자인 나는 잔인한 폭력과 날카로운 폭언이 난무하는 삶의 현장에서 불안하고 외로이 살아남은 존재이다. 어린 시절의 나는 나의 보호자인 부모에게 극심한 위협을 조장하는 부부폭력으로부터 안전한 보호를 받아 본 경험이 전무하며 심지어 그 위험요소를 내게 생성시키는 타자로서 나의 부모였기에 스스로 나를 보호하는 방법을 배우지 못한 채 위험에 노출되어 성장해 왔다.

이러한 경험은 인생에서 지워 낼 수 없는 큰 사건인 ‘트라우마’(trauma) 경험이 되었다. Allen(2010)의 말을 빌려 “우리가 외상이라고 부르는 사건이 주는 지속적인 결과는 바로 과거가 현재 속으로 끊임없이 침습(intrusion)하는 것”이다. 과거의 고통스러운 기억으로부터 결코 자유로울 수 없으며, 외상 당시 자신이 대처한 방식에 따라 앞으로의 비슷한 상황의 환경에서 동일한 방식으로 자신을 보호하고 대처할 것이란 점이다. 이러한 외상 경험은 과거의 그 사건에서 그치지 않고 그때로부터 시작하여 현재까지를 이어주는 고리가 되어주고 있다.

외상은 각 학문의 분야마다 다르게 정의가 되는데, 나는 DMS-5에 근거하여 ‘심리적 외

상’(psychological trauma)으로 정의하고자 한다. 외상이란, ‘실제적이거나 위협적인 죽음이나 심각한 상해 또는 개인의 신체적 안녕을 위협하는 사건을 본인이 직접 경험하였거나 타인에게 일어나는 것을 목격하는 경우, 그로 인해 극심한 공포, 무력감, 두려움 등의 감정을 경험한 경우’이다(American Psychiatric Association, 2013).

이러한 외상사건은 의도치 않을 때, 다양한 모습으로 일어나며 원치 않은 나의 경험이 된다. 외상사건을 정의할 때는 객관적, 주관적인 측면을 모두 포함하여 정의하여야 한다. 객관적 외상은 어떤 사람이 죽음과 관련된 사건이나 심각한 상해, 혹은 자신이나 타인의 신체적 통합에 위협이 되는 사건에 노출이 되는 것을 말하며, 주관적 측면은 이러한 사건들에 노출된 사람이 반응하는 두려움, 무력감, 공포감 등의 반응을 말한다(Allen, 2010).

그중, 나는 애착관계인 부모로부터 외상을 경험한 ‘애착외상’ 경험자이다. 애착은 어린 시절 부모와의 관계뿐만이 아닌 한 개인이 타자와의 관계 속에서 평생토록 필요하다. 한 개인을 이해함에 있어 어린 시절부터 부모와 애착관계가 어떠했는가를 알아보는 것이 매우 중요하다. 이는 인간의 인지적·정서적 행동양식뿐만 아니라 병리적 측면에도 영향을 미치는 핵심 개념이 되며(장휘숙, 2004), 아동이 성장하면서 맺는 대인관계의 기초가 된다는 점에서 애착관계가 가정에서 잘 형성되는 것은 매우 중요한 발달과제이다.

이러한 애착은 자신과 타인에 대한 표상을 형성하는데, 안정적인 애착을 형성한 경우에는 자신은 사랑받고 보살핌을 받을 만한 소중

한 존재로 인식되고, 타인도 나에게 긍정적이며 사랑을 주는 존재로 인식하게 된다는 것이다(Bartholmew & Horowitz, 1991). 또한, 애착이 외상을 다룸에 있어서 중요한 이유는 이와 같다. 첫째는 각자에게 일어나는 외상사건은 대개 애착관계의 맥락에서 일어난다. 둘째, 외상은 애착관계를 활용하는 능력을 훼손한다. 셋째, 생애 초기에 애착외상 경험은 성장 후 경험하는 외상사건에 더 취약하도록 만들다. 마지막으로 애착관계는 이전에 경험한 외상사건을 치료하는 데 중요한 역할을 하기 때문이다(Allen, 2010).

나는 이 연구에서 애착외상을 정서적으로 매우 긴밀히 연결되어 있으며 높은 의존도를 지닌 성장기(아동·청소년) 때의 주 양육자인 부모로부터 얻은 심리적 상처를 의미한다고 정의하려 한다. 부모로부터 경험한 애착외상은 외상을 경험한 대상자에게 가장 심각한 영향을 미치며 가장 깊은 상처를 주는 외상이다. 많은 선행연구(Cook et al., 2017; Herman, 1992; Van der Kolk, 2005)에서도 애착외상 경험자들이 겪는 공통적인 부정적 영향으로 부모-자녀 관계의 붕괴로 인한 친밀한 대인관계 형성 능력의 손상, 부정적 정서관리의 실패와 공격성, 해리로 인한 현실에 대한 부적응적 행동, 자기혐오, 떨시 등 자기체계의 손상을 경험한다고 설명했다.

또한, 나와 같이 애착외상에서 자녀가 꼭 직접적인 아동학대·방임을 경험한 대상이 되어야 한다는 것은 필수적이지 않다. 직접 폭력에 연루되지 않더라도 그것을 목격하는 것 역시 외상경험이 될 수 있다. 누군가가 심하게 맞는 것을 보는 것 자체가 매우 극심한 스

트레스를 불러일으키며, 심하게 맞는 그 대상과의 애착관계가 깊을수록 스트레스의 정도는 더 심하다(Allen, 2010). 즉, 아이는 부모의 폭력을 목격하는 그 자체만으로도 두려움을 느낄 수 있으며 안정적 애착관계가 상실될 것이라는 위협을 당할 수 있다(Lieberman & Zeanah, 1999).

실제 부모 폭력을 직·간접적으로 목격한 아동·청소년들이 모두 정신건강에 부정적 영향을 받았다는 연구결과가 있다(최장원, 김희진, 2011). 부부폭력이 발생하는 가정에선 자녀 학대가 함께 발생할 가능성이 높아 아동·청소년 시기의 자녀들에게 심각한 영향을 준다(Gelles, 1979). 또한 이러한 부부폭력 가정은 자녀의 안전에 대한 기본적인 욕구를 채워줄 수 없어 직접적인 학대의 경험 여부와 상관없이 아동·청소년에게 심각한 외상 피해를 초래한다(백종림, 정익중 2013). Howell과 Rosenbaum(2008)에 의하면, 직접적인 학대를 경험한 아동·청소년보다 학대를 목격한 아동·청소년들의 우울감의 증상과 자살사고의 증가가 더 높은 경향이 있다.

그러나 심리적 외상을 겪었다고 하여 모두가 부정적 영향만을 받지 않으며, 동일한 방식으로 역기능적 반응을 하진 않는다. 어떤 사람은 외상을 경험한 후 보다 성숙해질 수도 있으며, 오히려 경험 이전의 삶보다 더 나은 삶을 위한 성장을 촉진할 수도 있다. Rogers는 사람들이 중요하다고 여기는 것은 경험 자체가 아니라, 현상학적 장에서 개인적으로 지각한 것이라고 한다. 동일한 사건을 경험하더라도 각 개인이 다르게 지각하는 이유는 사건이 각 개인의 주관적 관점에 따라 다르게 지각될

수 있기 때문이다. 그러므로 심리적 외상을 경험한 후 모두가 그 상태에 머무르지 않고 오히려 전보다 더 나은 해석을 통한 자기 성장을 이룰 수가 있게 된다. 이 연구에선 이것을 ‘외상 후 성장’(posttraumatic growth; PTG)이라 하고자 한다. 외상 후 성장은 인생에서 외상(trauma)이나 극심한 위기 사건을 겪은 후에 삶의 인식 수준이나 심리적인 기능, 적응 수준을 넘어서 발달과 이에 대해 주관적으로 지각하게 되는 긍정적 심리적인 변화를 의미한다(Maercker & Zoellner, 2004).

이러한 ‘외상 후 성장’의 변화는 자기 지각의 변화와 대인관계의 변화, 인생관의 변화의 세 가지 요인으로 나누어 볼 수 있다. 첫째는 개인이 외상을 극복하는 과정에서 자기의 강점과 삶의 새로운 가능성을 발견했다는 자기 지각의 변화이다. 둘째는 대인관계의 변화이다. 이는 인생은 혼자가 아닌 서로의 도움과 지지 속에서 상호작용하며 살아가고 있다는 인식의 변화이며, 역경을 극복하는 과정에서 주변 사람에게 자신을 더욱 드러내고 친밀함과 신뢰 등을 경험하게 되는 것이다. 마지막으로 인생관의 변화로써 현재 삶에 대한 감사나 종교나 영적 세계에 대한 관심의 증가를 말한다. 예를 들어 죽음과 관련한 외상을 경험하기 전에는 추상적인 형태, 그 수준에서만 죽음에 관한 사고를 하였다면, 외상을 경험한 후에는 삶에 대한 실존적인 성찰에 좀 더 가까이 머물며 그 사건을 직면하게 된다(Tedeschi & Calhoun, 1996).

부부폭력을 목격한 자녀에 대한 선행연구를 살펴보면, 국외의 경우 자녀가 가정에서 부부폭력을 목격함으로 폭력이 세대 간으로 전달

된 양상에 대한 연구(Margolin & Gordis, 2000), 목격한 자녀들이 겪는 심리적·정서적 부적응 등에 대한 연구들(Adams, 2006; Horner, 2005)이 활발하게 이루어져 왔다. 하지만 국내에서는 자녀폭력과 부부폭력을 별도로 다루는 연구들이 주류를 이루었으며, 최근 들어 부부폭력을 경험한 자녀의 특성에 주목하기 시작하였다. 최근 장덕희의 연구(2010)에선 부부폭력 목격 경험 자녀의 적응 유연성에 대해 양적인 접근을 시도하였다. 최혜정의 연구(2012)에선 부부폭력을 목격한 자녀의 경험에 대해 질적인 접근을 시도하여 그 본질과 의미를 심층적으로 분석하였다는 점에서 의의를 지니나, 그 경험을 청소년으로 제한하였다는 점에서 한계를 지닌다. 이수림의 연구(2017)에선 국내 최초로 아동·청소년기의 애착외상 경험자의 외상 경험 및 외상 후 성장 과정에 대해 고찰을 하였다는 점에서 외상 후 성장 연구에서의 큰 의의를 지닌다. 그러나 애착외상의 하위 범주에 직접적 학대, 방임, 부부 폭행으로 인한 희생으로의 범주를 함께 설정하여 애착외상 경험에 따른 구분이 명확하지 않았다는 점을 한계점으로 보았다.

본 연구는 기존 연구의 한계를 인식하여 애착외상 경험을 부부폭력 목격 경험으로 연구 범주를 설정하고, 연구자가 경험한 것을 질적인 접근을 통해 내부자적 관점에서 심층적·총체적으로 기술하여 선행연구의 한계를 극복하고자 하였다. 또한, 이를 위해 본 연구에서는 자문화기술지 연구 방법을 통해 부부폭력을 목격한 경험을 사회문화적 맥락에서 탐색하며, 경험의 의미와 본질에 대해 더욱 생생하게 접근하고자 했다.

자문화기술지는 포스트모던 철학(postmodern philosophy) 또는 해석학적 현상학(hermeneutic phenomenology)에 근거하여, 자신의 내러티브를 사회과학적 연구에 적용하는 질적 연구 방법 중의 하나이다(Chang, 2008). 자문화기술지(autoethnography)는 auto(자아)+ethno(문화)+graphy(연구과정의 적용)의 합성어로(Wall, 2006), 개인적인 자신의 삶 이야기에 주목하는 자서전 autobiography)과 특정한 사회적 집단의 문화를 연구하는 문화기술지(ethnography)의 이중혼교적인 결합으로서 사회나 공동체의 맥락 속 또는 맥락과 관련된 개인 경험에 관해 이야기하는 방법이다(Reed-Danahay, 1997).

자문화기술지는 자기-내러티브를 사회과학적 연구에 적용하는 방법 가운데 하나이다(Chang, 2008). 여기에서 말하는 자기 내러티브란 다양한 장르, 주제, 글쓰기 스타일 등으로 표현되는 자기(self)에 대해 폭넓게 쓰인 글을 말하며, 자신이 체험한 과거의 경험이나 사건들을 시간 순서에 따라 일정한 형식으로 이야기하는 것을 의미한다(이동성, 2008). 연구대상을 주로 연구자 자신으로 삼지만, 자신과 관련된 집단이나 주제와 관련된 타인의 삶도 포함하며 주관적 경험을 연구의 일부로 바라본다. 그리고 지속적인 자기 성찰을 반영하는 글로 독자의 공감과 이해를 끌어낸다(이동성, 2012). 즉 자문화기술지는 개인의 경험을 깊이 있게 성찰하도록 도우며, 관계 안에서 타인과 영향을 주고받는 자기(self)에 대한 이해를 연구를 통해 풀어내는 작업이라고 할 수 있다(박순용, 장희원, 조민아, 2010).

교육학과 인류학의 이론적 관점에 의존하다 보니 상담학 분야에서의 자문화기술지 방법에

대한 명확한 방법론적 근거를 확실히 제시하지 못하고 있다. 그러나 상담학 개념과 자문화기술지의 개념을 연결한 선행연구(이현진, 김명찬, 2018)에서, 상담이 한 개인을 대상으로 개인의 심리적 어려움과 타인, 그를 둘러싼 문화적 관계에 관심을 가지고 그 대상의 자기이해와 변화, 성장을 추구하는 것이라면 연구자이자 상담자인 자문화기술지의 연구자는 연구하는 과정을 통해 연구자 본인의 심리적인 어려움과 타인, 둘러싼 문화적 관계에 관심을 가져 스스로 자기 이해와 변화, 성장을 추구한다는 것으로 상담학과 자문화기술지를 연결하여 설명하였다.

상담학 분야에서 자문화기술지적 글쓰기는 한 개인에게 치유 도구가 되어 개인이 겪는 심리적 경험인 외상 경험 혹은 상실 경험 등으로부터 치유의 경험을 갖게 한다(박순용 등, 2010). 치료적 도구가 되는 상담자를 통해 내담자에게 영향을 주고 변화를 일으키게 된다는 상담학적 관점에서 상담자의 자기 성찰을 위한 연구 방법으로 활용되고 있다(이현진, 김명찬, 2018).

따라서 본 연구의 목적은 부부폭력을 목격한 자녀의 애착외상 경험과 그 후 성장 경험을 탐색하여 그 경험에 대한 의미를 자문화기술지 연구 방법을 통해 심층적으로 기술하는 것이다. 이 연구결과가 연구자와 유사하게 어린 시절 부모로부터 애착외상을 경험한 또 다른 생존자들을 공감하고 이해하도록 돕고, 이들의 상담 개입을 위한 실증적인 실천적 대안을 제시하고자 한다.

2. 연구문제

연구문제 1. 부부폭력 목적으로 인한 외상 경험이 어떠한가?

연구문제 2. 어린 시절 외상 경험 후 그로부터 성장의 의미와 성장 경험은 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상과 연구방법

협력적 자문화기술지

부부폭력 목적으로 인한 애착외상 경험과 그 후 성장의 의미와 성장 경험에 대해 내부자적 관점에서 심층적으로 분석하기 위해 선택한 연구방법은 협력적 자문화기술지이다. 협력적 자문화기술지(collaborative autoethnography)는 둘 이상의 연구자가 함께 협력적으로 기술하는 방식을 말한다. 협력적 자문화기술지는 연구자와 연구참여자들 간 공동의 목적과 문제를 함께 해결하는 것이 특징이며(정현철, 제성준, 2021), 자문화기술지 연구의 자료선정과 수집 및 해석적 관점이 풍부하고 다양해질 수 있기에(정명희, 김명찬, 2018) 질적 수준에 대한 한계를 극복할 수 있는 장점을 지닌다(정현철, 제성준, 2021).

자문화기술지 기술 경험이 전무한 본 연구자는 자문화기술지 기술 경험이 풍부한 공동연구자와 협력하여 연구하는 협력적 자문화기술지로 본 연구를 기술하였다. 나의 경험에서 도출한 자료들로 공동연구자와 협력하여 주제 및 결과의 범주를 설정하고, 기술방식과 자료

분석, 검증을 함께했다.

본 연구를 위해 자문화기술지 연구 방법을 선택한 이유는 연구를 통해 연구자이자 상담자인 나의 자기 이해와 변화, 성장을 먼저 경험하는 것이 곧 상담 장면에서 만나게 될 내담자 이해와 변화, 성장 추구의 과정에 실제적인 도움을 줄 수 있으리라 생각했기 때문이다. 자기 이해와 변화, 성장을 위해서는 외상 경험의 기억과 내면의 부정적 정서와 마주하는 시간을 견뎌야 한다. 그러나 애착외상을 경험한 나는 지금-여기에서 다시 외상경험에 맞닿아 내면의 감정에 스스로 직면하는 것 자체가 익숙하지 않고, 참 자기(self)와 마주하는 것이 어려웠다.

그렇기에 협력적 자문화기술지로 기술함으로써 공동연구자에게 자기 노출에 대한 안전한 환경을 제공받았으며, 연구자의 개인적 해석에 집중하여 치우치지 않도록 경험에서 도출된 자료의 객관화 작업을 함께했다. 공동연구자는 나의 침습적인 부정적 사고를 직면시키며, 모호하고 부족한 연구자의 분명한 자기인식과 더 깊은 자기성찰을 할 수 있도록 면담을 통한 지속적인 피드백을 제공하였다.

따라서 본 연구는 가정에서 부부폭력이 암묵적으로 허용되며, 아주 사적인 공간에서 벌어지는 폭력행위의 통제 아래 침묵 당했던 경험을 사회문화적으로 또한 심리적 맥락에 따라 분석했을 뿐 아니라, 앞으로 상담자의 역할을 감당하는 존재로서 연구자의 자기 분석이 이루어졌다는 점에 자기 성찰적인 자문화기술지로 볼 수 있다. 그리고 부와의 관계 및 경험 당시의 주관적이고 개인적인 정서를 따라 기술하는 고백적-감성적 글쓰기이다.

또한, 사회문화적 배경 속에서 일어났던 사건들을 경험하는 과정에서 나의 정서와 신체적 반응들에 대해 이론적이고 학문적인 근거를 제시하면서 이를 재해석하고 의미를 부여하여 자기성찰에 이르는 정서적 자문화기술지의 성격을 띤 질적 분석법이다(정명희, 김명찬, 2018). 이것은 자신과 타인의 공유된 문화적 맥락을 자신의 이야기로 풀어가되 관계적 맥락의 사회적 행위자로서의 개인에 집중하며, 감정 경험의 문화적 차원에 주의를 기울이는 연구방법이라 볼 수 있다(여정모, 김명찬, 2017).

2. 자료수집

자료수집 및 분석

자문화기술지 연구의 대표적인 자료 수집 방법에는 기억자료, 자기성찰 자료, 참여 관찰, 인터뷰, 문화적 인공물, 문헌 연구 자료가 존재한다(이동성, 2012). 연구자는 연구를 위해 연구자의 기억자료(추억)를 주 자료로 삼고 연구를 하였다. 연구자의 주관성에 기초한 기억자료는 객관성을 상실한 오염된 연구 자료로 간주하여 근대의 학문 영역에서는 이를 배제했지만, 자문화기술지는 오히려 저자의 자기

회상을 주요한 자료로 간주한다(Chang, 2008). 인간의 기억은 개인적 경험에 의해 가끔 변형될지라도, 기억의 시간성과 지속성은 연구 과정에서 강력한 영향력을 발휘하며, 인간의 인식과 기록, 보고방식은 궁극적으로 개인의 기억자료와 관련이 될 수밖에 없다(Muncey, 2005).

또한, 삶의 자연스러운 맥락에서 발생한 사색과 회상, 의식, 통찰 등을 기록한 반성적인 저널인 자기성찰 자료를 사용하였다. 연구자의 자기성찰을 담아내는 반성적 저널(reflective journal)엔 연구자의 가치관과 정체성, 소속감, 인식과 행위, 정서적인 깨달음을 기록하였고(박순용 등, 2010), 또한 질적 연구의 대표적인 자료 수집 방법인 인터뷰 자료를 수집하여 연구를 진행하였다. 인터뷰 자료의 중요성은 타자들의 영향력에 대한 이해가 없인 이 연구를 온전히 수행할 수 없기 때문이다. 이를 통해 연구자의 기억을 자극하고, 기억의 공백을 차단함으로써 연구와 관련된 새로운 정보를 얻을 수도 있다(이동성, 2012).

요약하자면, 연구자가 경험한 지난날의 경험을 회상하며 현재(지금-여기)에서의 해석적 관점으로 다시 당시 경험을 분석하고자 하였으며, 그 외에 표 1과 같이 ‘다이어리’, ‘메모’,

표 1. 연구자료 수집 현황

자료	기간	수집된 자료 (수)
어린 시절 회상기억 자료	2005.07 ~ 2021.04	56
다이어리, 메모 자료	2008.01 ~ 2021.04	305
공동연구자와의 면담 자료	2021.02 ~ 2021.03	8
가족들과의 인터뷰 자료	2020.09 ~ 2021.04	11
친구들과의 인터뷰 자료	2020.09 ~ 2021.03	7

‘가족, 친구와의 인터뷰 자료’, ‘공동연구자와의 면담 자료’ 등이 사용되었다. 또한, 연구자의 외상적 경험에 관한 재해석을 위해 공동연구자(지도교수)와의 면담 자료 및 면담에의 녹취 자료가 활용되었고, 공동 연구자와의 면담은 2021년 2월 4일부터 2021년 3월 25까지 1주 간격으로 진행되었으며 매회 시간은 최소 30분~60분 정도로 소요되었다. 면담에서의 내용은 녹음한 후 기술하여 연구자의 자기분석에 활용되었다.

이 연구의 코딩방법은 가장 기초적인 인 비보 코딩(in vivo coding)을 선택하였다. 인 비보 코딩은 연구자나 연구 참여자의 실제적인 언어를 직접적으로 인용하는 방법인데, 문자 그대로의 코딩(literal coding), 한 마디의 코딩(verbatim coding) 또는 생체 내 코딩으로 불리기도 한다(Saldaña, 2021). 이 코딩 방법은 학술적인 실천보다 참여자들의 일상 속에서 흘러나오는 말의 의미를 강조하는 방법이다.

또한, 정의적 방법으로서의 코딩 방법 중 감정 코딩(emotion coding)을 사용하여 내가 경험하거나 기억된 정서를 분석하였다. 감정코딩은 연구자나 연구참여자들이 경험하거나 회상한 정서를 분석하는 것을 말한다(Saldaña, 2021). 감정코딩은 정서 또는 감정에 대한 인식을 분석함으로써 연구자의 관점, 세계관, 삶의 조건을 파악하는 데 유용하다(이동성, 2012).

연구의 타당성

자문화기술지는 연구자 본인이 자신의 경험을 이해하여 해석하는 방식으로 기술하는 것을 중요시한다. 그렇기에 동일한 경험적 내용

이더라도 연구자마다 다른 방식으로 내용을 전달하기 때문에 자문화기술지의 신뢰성에 관한 질문은 그치지 않는다(이현진, 김명찬, 2018). 이 연구에서는 타당성을 높이기 위해 부부폭력 목격의 경험이라는 나의 이야기를 사회문화적 상황에 연결하고자 참고문헌들을 통해 그 객관성을 확보하였다.

또한, 연구자의 기억회상 자료의 신뢰성을 높이기 위해 외상경험시기를 함께 보낸 가족 인터뷰와 친구인터뷰를 하였고, 다이어리와 메모 등 다양한 연구 자료를 수집하고, 그것에 대해 공동연구자인 지도교수와 자문화기술지 기술 경험이 있는 상담학 박사과정 동료 2명과 성장기를 공유하고 있는 가족, 친구 3인에게 내용을 검토 받아 내용과 구성의 타당도를 확보하였다.

III. 결과 및 해석

1. 부부폭력 목격으로 인한 외상 경험

불안한 외상경험

안전하지 않은 나의 집. 아빠는 60년대 초에 태어난 가부장제 사회문화의 일원이다. 가부장제는 남성은 선천적으로 우세하고, 약하다고 여겨지는 그 어떤 존재보다도 우세하며 약한 존재를 지배하려는 권리와 여러 형태의 폭력 그것을 지배할 권리는 태어날 때부터 지녔다고 주장하는 정치사회 시스템이다. 이러한 가부장제 사회문화에서 대부분의 남성이란 정서적 표현의 차단을 당하고, 자신의 정서를 표현하는 것을 배우지 못하여 ‘남자다움’이라

는 막연한 프레임에 갇힌 사회문화 속에서 길러진 존재들이다(Hooks, 2017).

아빠의 삶은 감정을 기능적으로 표현하는 것을 배워 연습하기엔 턱없이 부족한 환경이었다. 아빠는 10대였던 어린 시절부터 집안을 돌보지 않고 재산을 탕진하며, 오히려 아빠의 월급날이면 돈을 달라고 일터를 찾아오는 아버지를 대신하여 어머니와 동생들을 책임졌다. 그렇기에 아빠는 어린 나이에 부모로부터 안정적인 애착관계 형성의 기회를 박탈당했고, 가장 안전한 관계인 가정 내에서 감정을 표현하는 방법을 배우지도 못하며, 그것을 기능적으로 타자와 공유하는 방법도 모른 채 사회로 내던져져 돈 버는 기계처럼 한평생을 살아내야만 했다.

그런 아빠에게 감정을 말로 표현하는 것이란 매우 낯설고 나약해 빠진 어떠한 형태에 불과 했다. 아빠의 표현을 빌리자면 그것은 ‘쓸데없는 것’에 불과했을 것이며 특히나 여성보다 힘의 우위에 놓인 남성인 아빠가 조곤조곤 말로 자신의 감정과 생각을 설명하는 일은 더 불가능했다.

전통적 가부장제 문화는 아빠에게서 끝나지 않고 엄마가 속하여 살아온 사회에서도 동일했으며, 그로 비롯된 외가의 개별문화도 그러했다. 8 남매 중 넷째인 엄마는 ‘여자가 공부해서 뭇 하나 나가서 돈이나 벌어라’는 편견 속에 갇힌 부모님을 떠나 어린 시절 외갓집으로 스스로 가길 자처하여 외할머니의 손에서 양육을 받았다. 그것은 많은 식구가 있는 집을 떠나 그곳에 간다면 지금보다 맛있는 것도 잘 먹고, 학교도 다니며 공부를 할 수 있을 줄 기대하였던 엄마의 선택이었다. 그러나 그

기대는 얼마 안 가 산산이 부서지고 외할머니에 의해 엄마의 욕구는 철저히 무시당한 채, 어린 시절 유일한 애착관계에서의 외상을 겪은 ‘매를 맞는’ 경험을 갖게 되었다.

엄마는 어린 시절 가부장제 사회문화 속에서 철저히 배제되고 무시된 ‘여자’이자 ‘딸’로서 자신의 감정을 안전한 기반 속에서 내비춰보지도 못했고, 또한 그것을 내비출 때는 ‘매’로 감정표현의 답이 돌아온 경험을 했다. 엄마에게 감정을 표현하는 것이란, 그나마도 육체를 머물 수 있는 ‘집’에서 내쫓김을 당할까 두려워해야 하며, 그나마 살갓을 붙일 수 있는 애착관계(외할머니)로부터 버려짐을 당하진 않을까 불안을 유발하는 그 어떠한 형태에 불과했을 것이다.

이렇게 나의 부모는 사회적으로 그리고 개별적으로 존재하는 ‘그 문화’가 내재화된 환경에 자연스레 스며든 존재들이었다. 문화라는 것은 보고 말하는 방식이며, 결코 말로 표현할 필요가 없는 일상생활의 일부이다(Gilligan, 2018). 이들의 결혼생활은 지금껏 살아온 삶의 방식, 그 연장선이었다. 아빠는 남성이 지배적이며 주도적으로 가정을 이끌어야만 한다는 부담감을 지녔으며, 자신의 부정적 감정과 생각을 말로 표현하는 방법을 몰랐다. 또한, 가부장제 사회에서 남성들에게 표현해도 된다고 허용되는 딱 한 가지의 감정은 바로 ‘분노’의 감정인데(Hooks, 2017), 아빠는 그러한 자신의 분노 감정을 표현하는 가장 빠르고 확실한 방법으로 바로 ‘폭력’을 사용했다. 또한, 엄마는 아빠의 통제 아래 그저 침묵하며 숨죽여 비는 유일한 방법을 사용했다.

아빠: 그냥 가위로 (가스)줄 자르고 이거 (라이터) 켜서 다 같이 죽자. 그냥 다 죽자 오늘. 이거 잘라. 어?!!!

(어린 시절의 회상기억)

00아, 그때 아빠가 칼 들고 엄마 죽인다고 달려들었잖아. 기억나나? 진짜 그때 목숨이 위태로웠어. 이러다가 목이 찢려서 죽겠다 싶었거든. 다행히 칼이 목 옆으로 빗겨 나가서 장롱을 찢었지만. 그날은 진짜로 생명의 위협을 느꼈어. 죽는 줄 알았어.

(2020년 가을, 엄마와의 인터뷰)

언젠지는 모르겠지만 00 아파트로 이사 오고 새벽에 거실에서 아빠가 엄마 머리 밟았잖아. 다른 건 기억 안 나는데 이건 안 잊히네. 칼 들고 위협도 했었고.. (중략)

(2021년 2월 24일, 동생과의 인터뷰)

어떤 이유인지는 알 수 없는 끔찍한 순간들이 눈앞에서 펼쳐졌다. 수준 높고 잔인한 폭력성의 장면들이 실제 내가 거주하는 내 집에서, 내가 사랑하는 부모님 사이에서 이루어졌다. 아빠의 주도적이고 통제적인 그 몸짓 하나면 엄마는 항상 우물쭈물하며 어찌해야 할 바를 모른 채 “00 아빠, 잘못했어요.”라며 무릎을 꿇고 두 손을 모아 짹짹 빌었다. 맞는 이유도 모른 채, 자기 생각과 느끼는 감정을 표현할 겨를도 없이 엄마는 어린 시절과 같이 아빠에게 ‘매를 맞았다.’ 그렇게 얼마의 시간 동안 끔찍한 폭력의 시간이 펼쳐지고 나면 엄마를 때린 아빠는 그대로 방에 들어가 치자

잠이 들었고, 매 맞은 엄마는 깨어진 유리와 형형색색의 반찬, 집안 곳곳에 던져진 온갖 잡다한 생활용품들 치우며 방을 청소했다. 혹은, 집에서 외로이 쫓겨나 아빠가 잠이 든 후에야 다시 집으로 돌아오곤 했다. 아빠와 엄마의 역할은 더 이상의 설명이 필요 없이 이루어졌다.

그다음 날 우리 집 아침의 풍경은 가히 더 놀라운 모습이었다. 팔과 얼굴에 시퍼런 멍이 든 엄마는 아침 일찍이 일어나 너무나도 자연스럽게 아빠와 자녀들의 아침밥을 차렸고, 그 식탁에 둘러앉아 아빠와 나 그리고 동생이 밥을 먹었다. 마치 어젯밤, 어떤 일이 일어났었는지 아무도 기억나지 않는 듯, 혹은 그 누구도 먼저 용기 있게 그 어떤 말도 꺼내지도 못한 채, 어떤 정서적 역동도 없이 그리고 어떤 제언도 없이 엄마는 묵묵히 밥을 차렸고 우리는 묵묵히 밥을 먹었다. 우리는 강력한 힘의 통제 아래 압도당했으며 그저 침묵했고, 침묵당했다.

그리고 그러한 경험의 순간이 쌓여 가며 점차 나는 내가 살아가는 내 집과 세상, 외부 타자로부터 나를 지켜줘야 할 보호막인 나의 부모님은 전혀 안전하지 않은 존재임을 느끼고 경험했다. 아니, 오히려 내게 더 위험한 존재임을 알아갔다. 글로는 다 적어낼 수 없는 수많은 형태의 낮과 밤의 경험이 있다.

나: 아빠 내가 잘못했어. 제발 그만해. 이렇게 빌게.

아빠: 이거 안 봐? 어? 이게 뭐. 이거 안 봐? 봐!

(어린 시절의 회상기억)

내가 사랑하는 사람이 맞는 순간을 스스로 통제할 수 없고, 그저 힘의 우위인 아빠의 통제 속에 나도 들어가 그저 끔찍한 광경을 지켜볼 수밖에 없었던 ‘무력감’을 경험하며 ‘불안’하고 ‘외로움’을 느꼈다. 또한 무서움에 울부짖는 울음소리를 그저 시끄러운 소리로 여기며, 내가 표현하는 두려움과 슬픔을 철저히 무시할 땐 ‘좌절감’을 맛보며, 매우 ‘수치스러웠다’. 또한, 폭력을 멈춰주길 바라며 아빠를 잡고 부들부들 매달린 채 아빠에게 내민 딸의 도움 요청의 손길이 귀찮음과 짜증, 분노의 반응으로 내게 확인되는 거절을 경험하는 순간은 ‘분노’가 치밀어 올랐고, 미운 마음을 담아 아빠의 몸을 있는 힘껏 꼬집거나 이 세상에서 아빠가 제발 사라졌으면 하는 욕구가 올라오는 ‘혼란스러움’을 경험했다.

이러한 정서적 경험으로 인해 아빠가 집에서 사라지는 것이 내가 처한 피로운 상태에서 벗어나는 유일한 방법이라 생각했다. 아빠가 1년에 한 번씩 친구들과 계모임 겸 여행을 가는 날은 숨통이 트였다. 아빠가 오늘 집에 돌아오지 않는다는 사실에 다음 날 소풍 가는 아이처럼 들떠 콧노래를 흥얼거리며 행복해했다. 그리고 이대로 아빠가 돌아오지 않으면 좋겠고, 아빠가 없다면 엄마와 나, 남동생 이렇게 셋이 매일 웃으며 행복하게 살아갈 수 있을 것 같았다. 왜냐하면 내 생각 속 아빠는 평생 변하지 않을 것이며, 그렇다면 저항하지 못한 채 무자비한 폭력을 엄마는 끊임없이 당해야 할 것이며, 나는 아빠에게 지속해서 침묵 당한 채 나의 안전을 위한 어떤 방편도 요구할 수 없을 것이라 맹신하였기 때문이다. 이것이 바로 가부장제가 자연스레 체화된 나

의 고통스럽고 비극적인 생각을 설명해 준다.

이러한 잔인한 폭력의 순간들은 애착대상의 안전한 보호 아래에서 온전히 사랑받아야 할 기회를 앗아 간 외상 경험이 되었다. ‘반드시 안전해야만 했던 내 집에서 나는 절대 안전하지 않았다.’

쓸데없는 짓만 하는 ‘딸’.

나: 아빠, 수련회 한 번만 다녀올게. 이번만 보내줘.

아빠: 시끄러워 ‘쓸데없는 짓’ 하지 마. 안 돼. 당장 들어가. 지금 나가면 바로 호적에서 팔 거야. 분명히 말했다!! 니 마음대로 어디 해 봐!

(고등학생 시절, 여름방학의 회상기억)

나: 아빠, 나 00대학교 가려고.

아빠: ‘쓸데없는 소리’ 하지 마. 여자가 대학 가서 뭐 해. 생각도 하지 마. 그냥 공장이나 가서 돈이나 벌어. 공순이나 해.

(2009년 9월, 회상기억)

아빠는 용접기술을 가지고 00시에서 작은 공업사를 운영하고 계신다. 아빠의 피부는 여름엔 까맣게 타고, 겨울이면 하얗게 튼다. 일주일 안에 구멍이 나지 않는 작업복은 한 벌도 없어 비싸고 좋은 옷은 아빠의 일상복이 될 수가 없다. 또한, 알 수 없는 원인의 피부병과 일하시다 크게 다쳐 성한 곳이 한 군데도 없는 육체의 아픔을 지니고 있다. 아빤 학생의 때에 배움의 기회를 박탈당한 채, 어린

시절부터 어렵게 돈을 벌어 가족의 생계를 책임질 수밖에 없었다. 그렇기에 아빠에겐 자녀들이 본인처럼 살지 않고 좀 더 안전하고 편하게 살도록 하는 ‘쓸모 있는 것’은 공부를 잘 해서 흔히들 말하는 좋은 대학에 진학 후, 좋은 직장에 취직하여 편하게 사는 것으로 생각했을 것이다.

그러나 나는 아빠의 기대만큼 공부해내지 못했고, 학년이 올라갈수록 심리적 불안감은 더해 가며, 집중력은 저하되어 성적이 점점 떨어지는 놀라운 일들이 펼쳐졌다. 또한 아빠가 가지지 않았던 신앙 안에서 나와 같은 환경에서의 아픔을 지닌 청소년들을 도와주기 위해 진로와 직업을 꿈꿨다. 그래서 아빠가 딸에게 바라는 것과는 다른 욕구를 설정하여 미래를 계획해 나갔다. 나의 선택들은 아빠에겐 오히려 자신과 같이 살지 않을까 염려하도록 하는 아빠의 ‘불안스위치’였을 것이다.

학창 시절 나는 극도의 불안 상황 속에서도 유일하게 안정과 편안함을 누리게 해 주는 신앙의 힘으로 버티고 살아냈다. 아니, 더욱이 그 힘을 의지할 수밖에 없었다. 그렇기에 성장할수록 교회에서 머무는 시간은 늘어났고, 그곳에서의 인정과 찬사를 위해 힘과 열정을 쏟아내어 집에선 받을 수 없던 관심과 인정, 찬사의 소리를 받아냈다. 그러나 신앙이 없던 아빠에게 나의 신앙의 열정은 오히려 ‘쓸데없는 것만 골라서 하는 애’로 더욱 인식되었다. 아빠는 학창 시절 나를 보호하던 유일한 보호 요인에 검은 잉크 반점을 조금씩 퍼뜨려 그 보호막 속에서도 나로 하여금 불안을 느끼게끔 했다.

고등학교 시절 00시의 CCM(찬양) 경연대회

를 나가 1등을 하게 되었다. 많은 사람의 환호와 박수, 무대 위에 1등의 명예를 가득 안은 성취감에 뿌듯하고 행복했다. 그 시간 내가 존재하는 것만으로도 기뻐고, 모든 사람이 날 주목해줄 때 나는 ‘쓸모 있는’ 사람과 같이 느껴졌다. 그러나 그것도 잠시, 나의 발걸음을 재촉하며 날 데리러 온 엄마로부터 “토요일에 하라는 공부는 안 하고 어디서 뭘 하고 있는 거야. 빨리 가서 데려와 당장”이라며 아빠의 불호령이 떨어졌다. 공부하지 않고 ‘쓸데없는 것’ 하느라 집에 없다며, 지금 집에서 아빠가 내가 돌아오길 버리고 있단 소식이었다. 비참하게도 1등 상장을 들고 집으로 돌아가는 엄마 차 안에서 느낀 불안함은 그날 받은 환호성과 축하의 크기만큼 깊고 컸다. 그리고 대회장 문을 당당하게 나오던 나는 간 곳 없고, 집으로 돌아가는 내내 안절부절못하며 불안함에 숨죽여 기도할 수밖에 없었다. ‘쓸 데 있음’의 기쁨과 ‘쓸데없음’의 불안을 경험한 극적 대비의 하루였다.

그렇게 아빠는 내가 고등학교를 졸업할 때까지 운동회, 학예회, 입학식, 졸업식 등 상을 받는 자리, 가족들이 함께 모여 기쁘게 축하해줬으면 싶은 기쁜 자리에 단 한 번도 참석한 적이 없었다. 아빠에게도 그런 모습을 보여주고 인정받고 싶어 초청할 때면 옆집 아저씨와 같이 “그런 곳을 내가 왜 가”라는 일관된 반응으로 대답을 했다. 그런 곳이란 나에게 매우 자랑스럽고 ‘쓸모 있는’ 가치를 지닌 자리였고, 아빠에겐 아주 ‘쓸데없는 곳’으로 비쳤던 곳이다.

외상경험이 남긴 흔적들

아픈 마음이 몸에게 보내는 신호. 아니나 다를까, 내 몸이 사는 집이 불안했듯 내 마음이 살고 있는 마음속의 집도 불안함의 연속이었다. 어린 시절의 순간순간, 특별히 밤의 시간엔 자주 불안과 두려움에 떨어야만 했다. 불안한 날 수용하고 안아 줄 어느 누구의 마음도 없었기에 외상경험 속에서 내가 느끼는 감정을 정확하게 표현해 본 적이 없었고 이러한 정서적 억압은 여러 가지의 신체화 증상으로 드러나 나의 불안을 대신 표현해 주었다.

나: 엄마 여기(심장) 손대봐. 나 심장이 너무 빨리 뛰어. 아 너무 아파.

(어린 시절의 회상기억)

엄마: 00아, 니가 어릴 때 심장이 너무 빨리 뛰다고 얼마나 가슴에 손을 가져다 대라고 했었는지.. 이제 생각하니 니가 그 당시에 얼마나 무섭고 떨렸으면 그렇게 말했을까.. 그땐 니가 무섭다는 걸 생각 할 여유가 없어서 못 돌봐줬어. 그 생각하면 너무 미안하다.

(2020년 9월, 엄마와의 인터뷰)

닥쳐올 힘든 상황에 대해 미리 상상하여 염려가 밀려올 때나, 혹은 아빠가 술을 드시고 늦게 귀가하시는 날 또는 이유를 알 수 없는 때에 심장 박동 외엔 어떤 감각에도 집중되지 않을 정도로 심장이 빠르게 뛰거나, 30초~1분 남짓 가량의 가슴 통증이 빈번히 찾아와 나의 시간을 앗아가곤 했다. 그 통증의 위치를 정확히 알 순 없지만 늘 심장 부근 그 어

딘가에서 나타났다. 그 고통은 심장을 꼭 쥐어짜는 고통이었고, 몸을 조금 움직일 수도, 숨의 들숨과 날숨이 버거운 완전한 정지상태였다. 여러 번 엄마에게 통증 호소를 했으나 엄마의 당시 심리적 불안 상태에 따라 나의 통증 호소는 엄마에게 진정으로 닿지 않았고, 나 또한 점차 그 통증이 익숙한 느낌인 양 신호가 오면 입을 다물고 으-소리를 내며 그 순간 부여잡을 수 있는 무언가(벽, 책상, 선반)를 잡고 그 시간을 홀로 버텼다.

나: 선생님, 저 심장이 가끔 꼭 조이는 느낌이 나거든요? 어릴 때부터 그랬어요. 그것도 한 번 확인 해 주세요.

한 의사: (맥박체크) 부정맥인 것 같은데.. (중략) 일단 시간이 지나도 계속 증상이 있으면 병원에 한 번 더 오세요.

(2018년, 한의원에서의 회상기억)

나: 선생님, 저 귀에서 자꾸 삐-소리가 크게 들려요. 귀가 아프진 않은데..

의사: 보자, 귀엔 아무 이상이 없는데, 요즘 스트레스 받나? 공부 때문인가? 집에 가서 좀 푹 쉬다 보면 괜찮아질 거야.

(2009년 10월, 이비인후과에서의 회상기억)

병명이라 명명할 수 없는, 의학적으로는 전혀 문제가 없어 보이는 육체적인 반응들이 빈번하게 이상 신호로 나타나곤 했다. 아프다고 할 수도 없고 그렇다고 괜찮지도 않은 그런 육체적인 상태를 경험하며, 경험하고 있는 나의 감정을 명확하게 명명하지 못하기 때문에

정서적인 각성에서 오는 신체 증상이나 다른 정상적인 신체 감각에 초점을 맞춰서 신체적 질병으로 잘못 해석을 하기도 하였다(Barsky & Klerman, 1983).

혼자서는 무서운 밤. 불안한 내 마음의 집은 밤에 특히나 불안을 더 가중시켰다. 밤에 엘리베이터를 혼자 탈 때면 극도의 공포감에 몸이 굳었고 심장은 터질 듯 뛰는 날이 많았다. 8층까지 도착하는 그 짧은 시간에 수많은 상상을 했다. 내려서 3걸음밖에 안 되는 현관 문 앞까지 어떻게 하면 더 빨리 갈 수 있을까 상상하며 엘리베이터가 열리자마자 뛰어내려 재빨리 문고리를 잡아 몸을 집 안으로 들였다. 밤엔 무서워 보이는 낯선 아저씨가 함께 타는 순간이 오히려 마음을 편히 놓고 집까지 안전하게 도착할 수 있는 하나의 방안이기도 했다. 혹은 무서우니 1층에 데리러 와 달라며 남동생에게 요청했다.

특히 잠들기 전 홀로 방에 누웠을 때, 혹은 새벽녘에 자다 깨었을 땐 몸 전체가 마비된 듯 누운 그대로 일어붙는 경험을 자주 했다. 화장실이 가고 싶어 자다가 깨면 혼자 일어나지 못하고 이불 속에서 참아야 할지 엄마를 깨워야 할지 매우 갈등했다. 혹은 그마저도 생각하기 힘들 만큼 어둠이 주는 두려움에 휩싸여 어쩔 줄을 몰랐다. 참다가 화장실이 너무 급할 땐 방에 누워서 엄마를 애타게 부르거나, 안방으로 열린 쪽아 가 엄마를 흔들어 깨웠다. “엄마 나 화장실” 그럼 엄마가 안방에서 나와 불 꺼진 거실에 불을 환히 켜주고 내가 화장실에서 나올 때까지 서서 기다려주었다. 밤의 시간엔 혼자 있는 것이 불안하지 않

았던 예외의 순간이 기억이 나지 않을 만큼 나에겐 ‘집’도 ‘밖’도 어둠의 순간은 너무나도 불안했다.

나: 엄마 나 잠을 못 자겠어. 무서워. 가 위놀렸어. 여기에서 잠게.

엄마: 이리 와. 손잡고 자.

(2010년, 여름방학의 회상기억)

또 시작이다. 이러다가 또다시 잠이 들 때쯤이면 계속 신호가 올 것 같은데, 오늘 잠은 다 잤다. 망했다. 조금이라도 몸이 움직여서 깨는 순간이 오면 방에 문 열고 불 켜러 일어나야겠다. 차라리 불 켜 놓고 자는 것이 낫겠어. 아 오늘따라 왜 이렇게 안 움직이지. 언제쯤 괜찮아지지. 좀 깨라. 좀 움직여라. 제발.

(2020년 1월, 회상기억)

또한, 어린 시절부터 흔히들 이야기하는 ‘가위눌림’, 심리학과 의학에서 이야기하는 ‘수면 마비(sleep paralysis)’의 증세를 자주 겪었다. 많은 사람의 언어적 사용을 따라 ‘가위눌림’으로 표현하겠다. 고1부터는 지금도 기억에 생생하리만큼 가위눌림을 자주 경험했다. 특히, 고3을 보낸 1년 동안은 하룻밤을 자는 동안 여러 차례 가위눌림과 같은 심리적인 불안을 경험하며 잠을 설쳤다.

그리고 한 번 깬 잠은 불안감으로 인해 혼자 도저히 다시 잠들 수가 없었다. 눈을 꼭 감고 무섭지 않다며 기도를 하며 버텨내다, 방에 불을 켜서 밤을 지새우거나 대게 베개와 이불을 질질 끌고 엄마가 있던 안방으로 향했

다. 그리곤 엄마 옆에 이불을 깔고 엄마 손을 잡았다. 내 살결의 어느 한 부분이 엄마와 맞닿아 있어야 그제야 불안해서 뛰던 심장 속도가 제 속도를 찾아갔다. 대학생이 된 이후로도 그 증세는 계속되었고 부끄럽게도 성인이 된 나이였지만, 방학마다 고향에서 지내는 날엔 엄마에게 살결을 맞대어야 편히 잠을 청할 수 있는 날들이 있었다.

나: 그때 기억나? 내가 고3 때 니 침대에 베개 들고 내려가서 같이 자고 했잖아.
친구: 야, 니 진짜 맨날 내 침대로 내려왔어. 내가 침대 내줬잖아.
나: 내가 맨날 그랬다고?
친구: 그래, 맨날 벽에 베개 꾸겨 놓고 등 돌려서 자고 그랬잖아.

(2021년 3월 9일, 친구와의 인터뷰)

고3때 잠시 고등학교 기숙사에서 생활을 했다. 그때 한방에 6명이 생활을 했으며 2층 침대를 사용했었는데 1층에는 가장 친한 친구가 사용하고 바로 위, 2층은 내 자리였다. 그 침대는 10대 소녀 한 명이 누우면 될 1인용 사이즈였다. 가장 기억나는 밤은 연속적으로 몇 차례 가위 눌림의 순간을 맞이하고 도저히 혼자 침대에 누워 잠을 잘 수 없는 매우 혼란스러웠던 새벽이었다. 견디고 견디다 도저히 잠들 수가 없어 베개를 들고 침대 계단을 내려가 좁디 좁은 친구 침대를 비집고 들어 가 내 베개를 올렸다.

나: 00아, 옆으로 조금만 가봐. 같이 자자.
나 혼자 못 자겠어.

(2009년 8월, 고등학교 기숙사에서의 회상기억)

비좁은 1인용 침대 위에 서로 몸을 옆으로 돌려 겨우 꾸겨 넣어 누웠던 불편했던 그 공간이 내겐 엄마의 살결을 대신해 주었다. 옆에서 다시 잠이 든 친구의 숨결이 불안감에 뛰던 내 심장 박동을 정상적으로 맞춰주었고, 누군가가 옆에 있다는 것만으로도 따뜻했고 안전했다. 서로 불편함에 자다가 깨길 반복하며 몸은 새벽을 지새우긴 했지만, 마음은 편히 잘 잤다. 물론 불편한 밤의 동침은 한 번으로 끝나지 않았다. 기숙사의 밤은 내겐 누구에게도 말할 수 없었던 불안함과 슬픔을 지닌 순간들이었다.

수치심: 새로운 도전의 두려움. 수치심이란, 나 자신이 충분히 괜찮다는 느낌이 들지 않고, 어려운 상황이나 새로운 도전 앞에서 경험하는 불안이나 두려움을 제대로 진정시킬 수 없는 자기 자신을 발견할 때 경험을 하는 것이다(김명찬, 2016). 이는 자신의 부족함이 노출될 때 자신을 무력하고, 무가치하며 부적절하다 느끼는 부정적인 자기평가와 자기 비난이 뒤따르는 전체 자기를 부정적으로 평가하는 아주 고통스러운 감정 중 하나이다(Tangney & Dearing, 2003).

어린 시절 아빠로부터의 ‘쓸데없는 존재’의 피드백은 결국 세상과 타인에게 내가 점차 그런 존재 같이 느껴지도록 했다. 그리고 내가 스스로 그러한 나로 인식하도록 했다. 나의 큰 세상인 아빠가 내가 하는 모든 것에 대해 ‘쓸데없는 짓’만 골라서 하는 ‘쓸데없는 딸’로 여겨주는 시간을 경험하며 나를 스스로 무능

력하고, 무가치한 존재로 생각해 어떠한 과업을 시도도 하기 전에 먼저 부정적인 자기평가와 자기 비난이 뒤따르는 부정적인 전체 자기(self)를 형성했다.

실패를 두려워했으며, 새로운 환경과 사람에 대한 두려움은 이루 말로 다 할 수가 없다. 중2때였다. 피아노대회를 나가려 베토벤의 어려운 곡을 선정해 매일 2~3시간씩 연습을 착실히 해나갔다. 친구랑 놀고 싶어도 학원을 가야 했던 어려움을 견뎌내며 곡을 완성하다 시피 연습을 했는데, 대회 2주 전 피아노학원을 그만뒀다. 선생님의 전화는 받지 않았고, 엄마에겐 온갖 변명을 둘러대며 그만뒀다. 정확히 말하면 그곳에서 도망쳤다.

나 치다가 실수하면 어찌지. 차라리 대회엔 나가지 않는 게 좋겠어...

(2005년, 회상기억)

대회 날짜가 점점 다가올수록 무대에서 건반 위에 손을 얹는 상상만 해도 숨통이 조였다. 무대에 올라 피아노를 치다가 실수를 할 것만 같은 두려움이 소용돌이치며 내 생각을 장악해 버렸다. 내가 통제할 수 없는 그런 상황에서 느낄 수치심, 굴욕감이 벌써 느껴지는 듯했다. 그러나 그 누구에게도 무서워서 도망친다는 것을 알릴 순 없었고 ‘그냥 대회 나가는 것이 싫어졌다’라며 핑계를 댔다. 나만 아는 가장 부끄럽고 수치스러운 내 모습을 세상에서 가장 쿨한 사람의 모습으로 둔갑하여 그동안 열심히 연습해 온 시간을 내가 송두리째 모두 무시해 버렸다.

죽으면 끝이 날까?

그냥 아빠도 죽이고, 나도 같이 죽고 싶다. 다 죽으면 이런 꼴 안 봐도 되잖아.

(중학생 시절, 내 방에서의 회상기억)

그냥 여기(8층)에서 뛰어내리면 바로 죽지 않을까? 그럼 내일부터 이런 느낌 안 받아도 될 것 같은데

(2009년 12월, 내 방에서의 회상기억)

자다가 새벽에 깼다. 그 순간 갑자기 “아, 그냥 죽어버리면 속 편하겠다”는 생각이 떠올랐다. 짧은 1~2분가량이었을까? 버거웠다. 살아있는 현실이. 그러다가 어떻게 죽으면 될까 하는 생각까지 이어졌다. 목을 매는 건? 독감백신 맞고 죽는다고 하던데 그걸 맞을까? 쓰레기 버리러 가다가 머리를 부딪쳐 그대로 죽고 싶었다. 속이 매우 답답했다. 살아갈 용기가 없다. (중략)

(2020년 8월 4일, 다이어리)

성장기의 애착관계 형성에서 아주 위험한 큰 구멍이 생긴 채로 성인이 된 지금까지 그 누가 보아도 평범한 혹은 좀 더 당차고 힘 있게 삶을 살아냈다. 그러나 2019년, 성인이 되어 맺은 애착관계의 한 사람과 이별을 경험한 후 평범한 듯 보였던 내 삶이 점차 변해가기 시작했다. 그 관계 속에서 신뢰의 정점을 찍어야 했던 ‘결혼’을 생각하는 순간, 매일의 생각 속에서 물려오는 두려움과 막막함, 상대가 주는 사랑에 대한 불신과 상대를 향한 내 사

랑의 불확실함이 날 불안하게 했고 결혼에 관한 그 무엇도 스스로 결정하기가 겁이 났다. 그리하여 불안함으로부터 도망치듯 애착대상과의 ‘이별’을 맞이하게 되었다.

그리고 그 후로부터 너무나도 낮설지만, 어딘가 모르게 익숙한 ‘죽음’이라는 단어가 자꾸만 스멀스멀 올라와 애착대상과의 이별을 대처하는 사고와 정서를 자꾸 우울함으로 몰고 갔다. 아니, 명확히 언제인지 기억나지 않지만 어린 시절 자주 죽고 싶었던 순간의 기억과 맞닿게 했다. 이유도 명확히 알 수 없으며 해결할 방법도 정확히 알지 못한 채, 끊임없이 돌고 도는 부정적 정서의 소용돌이 속에서 오랜 낮과 밤을 지새웠다.

어린 시절 애착대상과의 안정적인 애착관계가 잘 형성 돼 살아가는 사람들은 삶을 경험하며 나타나는 부정적 정서를 스스로 잘 조절할 수 있는데, 애착외상을 경험한 경험자들은 그러한 고통을 관리하고 조절하는 능력에 타격을 입게 되어(Fonagy & Target, 1997), 자신의 정서조절 어려움을 겪는다.

Nakazawa(2020)의 ‘멍든 아동기, 평생 건강을 결정한다’에서 ‘보행 가능 부상자들’이라는 단락을 소개한다. 그 타이틀을 읽는 순간, ‘내가 바로’라는 생각이 들었다. 보행은 가능하나 부상을 입은 채로 걷고 뛰며 지금까지 지내 온 것이다. 그 부상의 흔적을 어떻게 치료해야 할지 모른 채, ‘그럭저럭, 그저 그렇게, 어떻게든, 나름대로’ 짊어지며 애써 내 삶을 살아가고 있었다.

상대에게 막무가내로 사랑을 갈구하지만 정작 나는 나의 감정을 정확하게 알아차리지 못했으며, 내가 진정 원하는 욕구를 진실하게

전달하지 못하고, 상대를 신뢰하고 안정적인 애착관계를 유지하는 것에 어려움을 나타냈다. 결국 어린 시절 부모와의 깨어진 애착관계의 불안정함과 부모의 사랑의 빈 곳은 내게 사랑의 참 의미를 상실하게 했다. 곧 성인기의 애착관계 형성에서도 안정감을 느끼지 못한 채 불안을 가중하며, 날 위한 사랑을 온전히 신뢰하지 못하는 실패로 드러났다.

그리고 안타깝게도 내게 일어난 실패의 순간을 건강한 방식으로 어떻게 달래는 것인지, 나의 깨어지고 아픈 마음을 어떻게 다독여야 하는지 그 방법을 배우지도, 알지도 못한 채 성장하였다. 그래서 결국 성인기에 접어들어서도 어린 시절부터 외상경험 이후 반복적으로 이어져 온 ‘죽음’에의 생각으로 깨어진 애착관계에서의 실패를 대처하는 모습들이 나타났다. 그 당시 외상경험이 현재 속으로 끊임없이 침습(intrusion)하여, 외상경험 당시의 동일한 대처 방식으로 나 자신을 보호하고 있었다.

2. 어린 시절 외상 경험 후 성장경험

좋은 돌봄의 경험: 성장 경험의 내적 동기

누군가에게 도움을 요청하는 일은 매우 어렵고 낮설다. 특히나 내가 어려운 시간을 지내 왔다는 나의 약함을 알리는 것은 매우 겁이 나는 일이기도 하다. 공동연구자에게 처음 나의 이야기를 건넨 그 날이 그러했다. 어찌해야 할 바를 몰랐고 두렵고 부끄러웠다. 아니 좀 더 정확하게 나의 숨은 치부가 드러나는 것 같아 수치스러웠다. 빨리 면담의 시간이 지나길, 나의 이야기가 적힌 종이를 그만 봐주길 간절히 바랐다.

공동연구자: 글 잘 썼네요. 박사과정 잘 뿔었어.

나: 감사합니다.

(2021년 2월 4일, 공동연구자와의 면담)

첫 과정을 시작하는 제자에게 의례적으로 던지실 수 있는 응원의 말이라고 여겼지만, 한편 난 이 말이 왜 이토록 포근했을까. 처음 교수님의 연구실 문을 노크할 때의 긴장됨과 떨림은 간 곳 없고, 문을 열고 나온 순간은 마치 맑은 하늘 위, 몽글몽글한 구름 속에 감싸 안겨진 편안한 느낌이었다. 그리고 주차장으로 향하는 도중 낮선 든든함에 이런 욕구가 내게도 생겼다. 바로 아빠에게 이러한 말이 듣고 싶어진 것이다. “아이고 우리 00이 멋지네. 잘 컸어. 아빠 딸로 와줘서 고마워.” 눈물이 또 핑 돈다. 글로 쓰기만 했는데 너무 좋다. 교수님의 말에서 시작된 아빠에게 듣고픈 이 말이.

(2021년 2월 4일, 다이어리)

나의 수치스러움을 드러내고 공동연구자를 통해 들은 그 따뜻한 말 한마디는 지금-여기에서 재경험을 통해 나타나는 모든 역동을 끝까지 살피며 연구하게 만든 내적 동기로 작용하게 되었다. Rogers에 의하면, 변화와 성장의 기본 과정은 치료자들이 내담자가 자기 탐색을 할 수 있도록 안정적인 분위기를 제공할 때 촉진된다고 했다. 공동연구자로부터 주어진 안정적이고 수용적인 환경에서의 피드백은 나의 변화와 성장을 촉진해 보다 선명하게 자기(self)를 발견해 나가는 분명한 용기와 선행

한 방향이 되어주었다.

공동연구자: 선생님이 문제 있다고 생각하는 건 아니죠? 선생님의 문제는 아니잖아요.

나: 네.. (중략)

공동연구자: 선생님에겐 문제없죠?

나: (침묵) 아.. 처음 생각해 봤는데, 지금까진 그렇게 생각했던 것 같아요. 때내어서 생각하지 못했어요. 나랑 집의 사건을..

공동연구자: 선생님이 문제 있는 사람이라서 이런 걸 하는 게 아니잖아요.. 필요하니까 하는 거예요. 공부하는 것도 그렇고, 선생님의 문제는 아니예요. 가족의 문제도 아니고(중략)

(2021년 2월 25일, 공동연구자와의 면담)

공동연구자에게 나에게 문제가 있냐는 질문을 들었을 때 당차게 아니라고 확신에 찬 목소리로 대답을 했다. 그러나 세 번째 같은 질문에선 갑자기 눈물이 뚝뚝 떨어졌다. 그 눈물은 이제껏 혹시나 이러한 우리 가족의 민낯이 낱알이 보일까 노심초사하며, 무시당하지 않으려 더 밝고 멋지게 거짓 자기로 날 꾸며 보호하고자 했던 늘 회피하는 손상된 자기(self)와 마주하는 순간이었다. 이제껏 외상경험은 나를 휘감아 마치 한 몸인 양 늘 함께였는데, 처음으로 분리된 객체로서 경험과 내가 보이기 시작했다. 너무 저명한 사실이지만 고통을 해결하는 열쇠는 고통의 근원이 무엇인지를 이해하는 데 있지 않다. 진정한 변화는 오히려 그동안 자신을 스스로 보호하기 위해

회피했던 고통을 허용하고 수용할 때, 그리고 고통이 완결될 때까지 그 감정을 경험하고 표현할 때 이루어진다(Greenberg & Paivio, 2003). 공동연구자를 통해 얻은 새로운 시각의 피드백들은 더는 외상경험이 ‘나와 우리 가정의 문제’가 아닌 ‘타의 문제’처럼 여겨져 나와 분리감이 느껴지도록 만들었고, 나의 성장경험에 한 층을 더 해주는 기반을 제공하였다.

아빠, 우리 친하게 지내자

그동안 누구와도 하지 못했던 ‘아빠’에 대한 이야기를 공동연구자와 함께 나누기 시작했다. 또한, 왜 어린 시절 외상경험을 자문화기술지로 연구하고자 하는지, 이를 통해 내가 얻고자 하는 것이 무엇인지를 함께 고민했다.

공동연구자: “나는 아빠가 가엽고 불쌍하기도 하고, 그때 왜 그랬는지 의아해”라고 하면 어떻게 반응하실까요?

나: 병~지실 것 같아요. (중략) 저는 아빠와 속 얘기, 긴 문장의 얘기를 해 본 적이 없어요. 정보 전달식으로 대화를 했던 것 같아요. (중략)

공동연구자: 선생님이 아버지에게 감정을 표현한다면.. 아버지와 가까워지고 싶어서 하는 거겠죠? ‘아빠와 가까워지고 싶어요.’ 어떻게 들리세요?

나: 내가 하고 싶은 말이 맞는 것 같고, 그렇게 하고 싶은데.. 말로 표현하는 게 너무 어려운 것 같아요. 왜 이렇게 어려운지 모르겠어요. 그건 두려운 것 같아요.

공동연구자: 어렵죠. (중략) 선생님 마음

에 있는 말인데도 말을 하는 것이 어렵다는 건 그만큼 아버지와 관계가 가깝지 않다는 거죠. 굉장히 먼 거죠. 좀 가까운 관계가 돼도 괜찮나요? 가까워지길 원해요?

나: 네. 저는 원해요. (중략) 아빠도 원하실 거예요.

(2021년 2월 9일, 공동연구자와의 면담)

공동연구자와의 면담을 지속하며 아빠에 대한 내 마음을 들여다볼수록 내가 진짜 원했던 것은 ‘아빠와의 관계 회복’이었음을 깨달았다. 세상 누구보다 자연스레 애정을 주고받아야 할 부녀(父女) 관계에서 나와 아빠는 애정은커녕 사소한 이야기도 자연스레 나뉘본 기억이 없고, 정서적인 공유는 더욱 결여된 상태였다. 어린 시절부터 아빠와 사소한 삶 속 대화를 나누며 함께 웃고, 힘들 때 곧장 아빠에게 울며 전화하는 친구들을 부러워했다. 나도 아빠한테 나의 마음을 나누고 친밀함을 누리고 싶었다.

공동연구자: 아빠랑 얘기 좀 해봤어요? 친해지고 싶다고 해봤어요?

나: 아니요. 못하겠어서.. (중략)

공동연구자: 선생님, 그 일이 어렵더라도 진짜 선생님 개인에게 의미가 있고 가치 있는 일이라면 하시고 아니면 하지 않으셔도 돼요. (중략)

공동연구자: 의미 있고 가치 있는 일은 어려운 일일 수 있어요. (중략)

공동연구자: 지금 무슨 생각 하세요?

나: 어려울 것 같다는.. (중략)

공동연구자: 지금 생각해야 하는 건 얼마나 어렵냐가 아니라, 그 일이 얼마나 선생님에게 가치 있고 의미 있냐는 거예요.

(2021년 2월 17일, 공동연구자와의 면담)

‘과연 아빠와의 거리가 좁혀져서 친해지는 일이 내게 얼마나 가치와 의미가 있는 일일까, 용기의 값을 지불해서라도 꼭 가져야만 하는 것인가?’의 질문이 아닌, ‘낮간지럽고 부끄러운 이 하기 어려운 말을 어떻게 해야 하지? 무슨 말을 꺼내야 하는 거지?’라고 생각하며 지금껏 그랬듯 여전히 내 속의 ‘어려움’의 산을 넘지 못하고 있었다. 아빠와 나 사이엔 지구 한 바퀴만큼의 거리가 있는 듯했다.

“아빠. 우리 친하게 지내자.” 이 말 한 마디가 세상 그 어떤 말보다 어렵다. 며칠째 끔끔. 하고 싶음과 하지 못하겠음 그 사이에서 내 속의 낯선 감정과 줄다리키하며, 계속 갈등이다. 머리가 복잡하다. 무슨 말을 어떻게 꺼내야 하지? 30년 만에 아빠한테 이런 말을 하면 아빠 괜찮을까? 또 ‘쓸데없는 소리’라고 하면 어찌지? 아니 분명 그럴 텐데, 그럼 난 과연 진짜 괜찮을까? 그렇다면 와르르 무너질 것만 같다. 복잡하다. 내가 아는 아빠는 나와 전혀 친해지고 싶지 않은 아빠다.

(2021년 2월 19일, 다이어리)

아빠와의 친밀함을 누린다는 것, 그리고 아빠에게 내가 어떤 딸인지 확인하는 것은 내가 앞으로의 삶에서 내·외현적으로 안전함과 담

대함을 누릴 수 있는 나를 위한 일임이 분명했다. 그렇기에 그것은 내게 매우 큰 의미와 중요한 가치를 지닌 일이라는 점은 확실하나, 아빠와의 친밀함을 누린다는 것은 어렵고 또 그 방법이 무엇인지 알 수 없었다. 아빠와의 관계에서의 내게 형성된 핵심적인 자기 신념은 ‘나는 쓸데없는 딸이며, 친해지기 싫은 딸’이었기 때문이다. 이 생각에 사로잡힐수록 ‘아빠 우리 친하게 지내자’라는 말은 할 수 없을 것만 같았다. 그 일은 분명 가치와 의미가 있지만 내 욕구가 가득 담긴 그 짧은 말 한마디가 절대 입 밖으로 나오지 않을 것만 같고, 그 말을 해야겠다고 생각하면 눈물부터 핑 돌았다.

그렇게 한참을 아빠의 일방적인 통제에서 체내화된 부정적인 자기신념과 내가 발견한 진짜 욕구와 씨름을 하다, 얼마 뒤 눈물이 울컥하고 올라오는 순간 깨달았다. “나 아빠랑 친하게 지내고 싶은데 아빠가 또 ‘쓸데없는’ 소리 한다고 할까 봐 두렵고 불안하구나, 그 동안 그 말이 어려웠던 것이 아니라 무서웠구나.” 내가 무엇을 진정 원했고, 그리고 무엇을 힘겨워하며 두려워했는지에 대한 선명한 자기 인식과 함께 그 순간 느껴지는 정서적 반응을 온전히 수용하고 나니 알 수 없는 마음의 용기가 덜컥 생겼다. 그리고 마음을 다잡은 토요일 저녁, 아빠와 낮설고 매우 소중한 첫 번째 마음속 대화를 나눴다.

나: 아빠랑 엄마랑 어릴 때 많이 싸웠잖아.

아. 그게 나한테 상처였어.

아빠: 다 그렇게 사는데 뭐~

나: 아빠, 다들 그렇게 살지는 않아. 우리

처럼.

아빠: 아이고 다들 그렇게 살아가~~

나: 아니야 아빠. 모두 우리처럼 그렇게 살아가진 않잖아.

아빠: 그게 니한테 그렇게 힘들었어?

나: 그렇지 그때 나도 어렸으니까

아빠: (3초간의 침묵) 미안해..

나: 아니, 아빠...

아빠: 그게 니를 힘들게 했다면 아빠가 미안해.

나: 아니야 아빠 나도 그때 어렸지만, 지금은 나도 컸잖아. 이제부터 우리 얘기도 좀 하고 “아빠 우리 친하게 지내자”

아빠: 그래 그러자!

(2021년 2월 20일, 아빠와의 인터뷰)

단 한 번도 상상해 본 적 없는 순간을 경험했다. 분명 ‘쓸데없는 소리’가 되어 혼나야 할 내 생각이 아빠에게 수용됐고, 나의 욕구와 아빠의 욕구가 동일하게 들어맞는 신비한 경험이었다. 이 순간은 그동안 아빠의 일방적인 통제가 체내화 되어 그대로 굳어진 나의 비극적이고 편협한 사고가 와르르 깨어지는 순간이었다.

Hooks(2017)의 말을 빌려, “내가 아버지의 사랑을 원하고 필요로 한다는 것을 인식하면서, 그리고 아버지의 사랑을 얻을 수 없다면 적어도 아버지의 폭력으로 생긴 내 마음의 상처를 치유할 필요는 있다는 것을 인식하면서 아버지와 나의 화해가 시작되었다.” 나라는 존재는 아빠로 ‘부터’ 지음 받았으나 아빠로 ‘인해’ 깨어진 존재가 되었고, 이날을 시작으로 아빠와 ‘함께’ 친해지기로 했다. 외상으로부터

의 한 걸음 뎌 이러한 성장경험을 시작으로 이 경험(외상)과 아빠, 그리고 나를 바라보는 것이 점점 더 깊어지고 넓어지기 시작했다.

나: 아빠, 어제 나랑 통화하고 무슨 생각했어?

아빠: 미안했지. 아빠가 능력이 없어서 잘 못 해줬잖아.. 능력이 없어서 니한테 해준 게 없는 것 같아서 미안해. (중략) 니한테는 더는 바랄 게 없어. 알아서 착하게 잘 커 줬잖아.

나: 아빠. 그렇게 생각하지 마. 아빠는 나한테 만큼은 최선을 다했어. 그건 내가 알아. 우리 이제 이렇게 전화도 자주 하고 서로 얘기도 하고 친하게 지내보자~

아빠: 그래!

(2021년 2월 21일, 아빠와의 인터뷰)

아빠가 “더 이상 바랄 게 없어. 나는 착하게 잘 자라줬어”라고 하는데 마음이 꼭 찬다. 난 늘 아빠에게 ‘쓸데없는 일 하는 애’, ‘도움도 안 되는 일 하는 애’인 줄 알았는데, 아빠에게 난 ‘착하게 잘 자라주어서 더는 아빠가 바랄 게 없는 아이’였다. 이 말을 들음으로 내게 억만장자의 아빠가 생겨난 건 아니고, 갑자기 삶의 질이 수직으로 상승하는 것도 아니다. 그러나 어딘지 정확히 알 수 없는 마음의 한 곳이 가득 찼다. 그동안 비어 있던 아빠의 자리에 아빠가 돌아와 주었다. 오직 아빠만이 나의 아빠의 자리를 채울 수 있었음을. 아빠와 통화 한 지난 토요일

일부터 내겐 온 힘을 풀고 기댈 수 있는
튼튼한 어른이 생겼다.

(2021년 2월 21일, 아빠와의 인터뷰 후
다이어리)

내 마음이 선명해지다!

공동연구자: 지금까지 아버지와의 관계에
서 선생님이 약자이고, 주도권은 아버
지에게 있다고 생각했으니까 늘 자신
감 없이 반응했을 텐데, 성찰하는 과정
에서 선명하게 선생님의 말을 전하게
되니 아버지의 말이 이젠 다르게 들리
는 게 아닌가요? 선생님이 변한 거예
요? 아버지가 변한 거예요?

나: 제가 변했어요.

공동연구자: 선생님의 변화가 아버지의
변화를 이끌어낸 거죠. 내 마음이 선명
하면 아버지가 뭐라고 해도 괜찮죠. 선
생님의 마음이 선명하냐 그것이 초점
이에요. 이 연구를 하는 것도 선생님
삶에 선명성을 키워가는 과정인 거예
요. (중략)

나: 그래서 조금 더 마음을 내고 있어요.
저를 위한 성장, 조금 더 나은 사람이
되는 과정이라고 생각하면서요. 이걸
쓰며 눈물도 나고 더는 생각하고 싶지
않은 순간이 오더라고요. 근데 그때,
‘아, 내가 이 순간을 통해 성장하는구
나 그럼 나는 이것을 계속 마주해야만
한다’고 생각이 들더라고요. 어렵지만
한 개인이자 상담자로서 이 작업은 중
요한 일인 것 같아요.

(2021년 2월 25일, 공동연구자와의 면담)

노트북을 켜 책상에 앉는 시간이 두려
워졌다. 회피하고 싶다. 이젠 그만하고
싶다. 결국 오늘은 두통에 못 이겨 게보
린 한 알을 먹었다.

(2021년 3월 4일, 메모)

본 연구를 진행할수록 다시는 기억하고 싶
지 않았던 애착외상 경험을 글로 써 내려가며
내용을 확인하고 또 확인해야 하는 고통스러
운 순간을 경험해야만 했다. 마주 하고 싶지
않은 내 모습을 자주 그리고 더욱 자세히 봐
야 했다. 또한, 머리를 짓누르는 아픔을 수반
하는 부정적인 정서를 오롯이 온몸으로 경험
하며 견뎌야만 했다. 그리고 결국 그 인고의
시간을 견뎌서 조금 더 명확하고 선명한 나
의 마음과 만나게 되는 성장 경험을 했다.

아빠: 야 이 계집애야 뭐하긴 뭘 해! 아
빠 오늘도 일하고 있지.

나: 헐 빨간 날인데 일한다고? 근데 아빠
말하다가 갑자기 왜 화가 났어? (웃음)

(2021년 2월 28일, 아빠와의 인터뷰)

이젠 아빠가 소리를 질러도 ‘이 계집애’라
고 야단치듯 나를 불러도 더는 무섭지 않으며
두렵지 않다. 입과 생각이 얼지 않는다. 오히
려 웃으며 농담으로 그 말을 받아 아빠에게
대답해 볼 수 있게 되었다. 아빠는 변하지 않
았다. 20년 전, 10년 전, 날 얼어붙게 했던 그
목소리, 그 말투, 그 모습 그대로이다. 그러나
다시는 그 목소리, 그 말투는 날 얼어붙게 만

들지 못한다. 오히려 편안하게 날 웃게 만든다. 태어나 처음으로 친구가 함께 있는 곳에서 스피커폰 상태로 아빠와 짧은 통화를 할 수 있게 되었다. 타인이 있는 곳에서는 절대 아빠와 통화를 하지 않았던 이유, 그리고 오늘에서야 아빠의 목소리를 들려주며 편안하게 통화할 수 있는 이유를 알았다.

이 점은 내가 아빠와의 관계에서 더는 수치스러움을 당하지 않을 것이며, 아빠의 어떠함이 우리 관계에서 결코 나를 불안하고 두렵게 하지 않을 것임에 대한 선포해진 내 마음을 설명한다. 마음이 선포해졌다는 것은 곧 내가 나의 욕구와 나의 감정을 정확하게 알게 되었다는 것이다. 즉, 내 삶에서 역동하는 긍정적이고 부정적인 정서가 모두 나의 감정 세계 안에 있는 나의 것임을 인정하고, 그대로 수용하게 되었다는 것이다. 그렇게 명확하고 선명하게 나의 욕구와 감정이 인식되고 수용될 때, 비로소 외부환경과 타자로부터 주어지는 안정감이 없어도 스스로 내 마음에 안정감을 선물할 수 있게 되었다. 관계회복은 역설적으로 자기 자신의 모습을 직면(confrontation)하는 것에서부터 출발하였다(김명찬, 2015).

비록 이제 과거에 경험한 외상경험을 돌이킬 수도 지울 수도 없다. 깨어진 나의 심리적 조각들을 가장 처음의 모습처럼 온전한 마음의 형태가 되도록 할 순 없을 것이다. 그러나 이미 벌어진 삶의 흔적들에 이제는 집중하지 않고, 그 흔적들을 내게 더욱 나은 의미로서 재해석 되도록 ‘용기’를 낸다면, 그 선택으로 말미암아 비로소 새로운 가치의 ‘나’를 발견하며, 보다 나은 의미를 지닌 ‘삶’을 살아갈 수 있을 것이라 기대한다.

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 성장기 시절 애착대상이었던 부모로부터의 외상경험과 그 경험이 주는 삶의 흔적에 안주하지 않고, 이 전보다 더 나은 삶의 의미를 찾아 선택하며 해석해 나가는 성장 경험을 내부자적 관점에서 심층적으로 분석하여 기술하였다. 이 연구 작업은 연구자 개인의 주관적 경험을 기술함과 동시에 선포한 자기(self)의 발견과 성장에 도달하기 위한 실천적이며 도전적인 과정이다.

앞서 제시한 연구 문제에 따른 연구의 결과는 이렇다. 첫째, 부부폭력 목격으로 인한 외상경험은 성장기 시절 다양한 부적응적인 심리작용들이 생활과 대인관계에서 내·외현적인 문제로 드러났다. 외상경험은 불안과 외로움, 우울, 자살 생각, 수치스러움 등의 심리적인 부적응으로 이어졌고, 부적응적인 정서를 스스로 수용하고 표현하지 못하여 나타난 심장 압박, 이명, 두통 등의 신체적 반응을 경험하며 삶을 살아가게 하였다.

여러 선행연구에서 드러났듯 양육자였던 ‘부’로부터 끊임없는 비난과 정서적 학대, 거절감이 점차 내면화되면서 자신을 향한 더 깊은 자기 비난으로 이어지고(Allen, 2018), 결국 손상된 자기상을 갖게 되었다. 이어 성인기에 이르러서도 위축감과 우울 증상(김은정, 김진숙, 2008), 반복적인 자살사고와 같은 모습으로 부정적인 영향을 주게 되었다. 또한, 외상 피해자는 스스로가 손상되어 무능하며, 타인에게 환영받을 수 없고, 자신을 어찌할 수 없는 부정적인 존재로 인식한다고 밝혀진 선행연구(박선철, 김석현, 2009)의 결과와 부합한다.

둘째, 지금-여기에서 재경험을 통해 외상경험을 재해석하여 보다 나은 삶을 위해 어렵지만, 가치 있는 선택을 해나가는 성장경험을 했다. 그리하여 비로소 선명하고 확실한 자기(self)와 마주한 후, 외상경험 대상과의 관계회복이 시작되었다. 외상경험 후 성장경험을 연구한 선행연구(임선영, 2013)에서도 공통으로 외상경험 후 성장 과정에서 외상경험에 대한 수용과 새로운 시각적 재구성을 거쳐, 자신의 삶에 대한 새로운 의미를 발견하는 과정이 포함되어 있음을 확인할 수 있었다. 또한, 외상 후 성장의 주요한 과정은 개인이 역경에 관련된 사고와 감정을 내적으로 형상화하고 조절하는 과정과 의미를 성찰하고 수용하는 과정이라고 하였다(김태사, 안명희, 2013).

본 연구의 주제를 정하며, 한 글자씩 써 내려가는 모든 순간에 용기가 필요했다. 내 마음을 선명하고 명확하게 보려고 노력할수록 흐르는 눈물을 여러 번 닦으며 저미는 가슴을 매만져주어야 했고, 강렬하게 마주하게 된 정서적 반응으로 지끈거리는 머리를 진정시키려 약을 먹어야 했으며, 어렵지만 그보다 더 가치 있는 일을 확인하기 위해 한 번도 내본 적이 없는 용기를 내어 타자에게 나를 노출시키는 것에 대한 불안과 부끄러움의 순간을 온몸으로 견뎌야만 했다.

Grayling(2002)의 말을 빌려, “용기는 두려움을 느끼는 사람만이 가질 수 있는 것이다. 와들와들 떨고 있는 대중 앞에 선 연설가가, 수술용 바늘과 칼에 자신의 생명을 맡긴 불안한 환자 등 이런 모습이 바로 용기를 보여주는 것이다.” 즉, 외상을 경험하고 두려움을 느끼지만, 그럼에도 꿋꿋하게 그 두려움을 버텨내

는 것이 용기 있는 것이다. 두렵고 어렵지만, 치료됨을 위해 도움을 요청하는 것이 바로 용기 있는 것이다(Allen, 2010). 어렵지만 선택한 이 용기는 결국 내게 ‘성장’의 기회를 제공해주었다.

그 성장은 외상경험에 간혀 희미한 ‘나’와 선명하게 마주하도록 하였고, 불안하고 외로이 서 있는 내 마음을 직면하여 안아주도록 했다. 또한, 내 감정세계에서 역동하고 있는 모든 감정을 내 것으로 받아 비로소 진짜 나의 욕구를 발견하도록 했다. 그로 인해 아빠와의 친밀하고 진솔한 대화를 끌어냈으며, 아빠는 ‘아빠’의 역할을 지닌 존재임과 동시에 유약함을 지닌 한 ‘인간’으로서 존재함을 확인하고 수용하게 되는 경험을 하도록 하였다.

부부폭력을 목격한 자녀의 외상 후 성장경험에 대한 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 외상을 경험했던 당시의 경험을 증폭시킨 요인뿐만 아닌, 외상경험 이전의 요인과 개인적이고 사회문화적인 맥락을 모두 수반하는 연구가 진행되었다는 것이다. 이를 통해 개별 문화 속에 침투해 있는 사회문화적인 요인들에 대해서도 함께 생각할 수 있었다.

가부장 사회와 가정환경, 그러한 힘의 우위인 남성의 폭력성이 암묵적으로 승인되고 허용되었던 시대적이고 개별적인 문화 속에서 폭력의 비정당성을 자신 있게 표현하지 못한 가정환경, 여자를 낳았다는 이유로 편견과 모욕을 당해야 했으며, 여자가 공부하는 것은 쓸모없는 일과 같이 여겨진 사고의 대물림, 부의 힘의 통제 속에 침묵해야만 했던 자녀(딸)로서의 모습 등 사회문화적 맥락 속에서 부부폭력을 목격한 외상경험을 재해석하였고,

이런 과정에서 부모의 행동 배경에 대한 이해를 하고자 노력하였다. 따라서 개인의 심리적 성장은 반드시 그 개인이 속한 문화적인 맥락 속에서 이해되어야 한다(임선영, 2013).

둘째, 본 연구는 기존의 가정폭력과 관련된 연구(김정란, 2003; 김형모, 김영민, 2007; 장덕희, 2010; 최장원, 김희진, 2011)와 달리 연구자가 자신의 경험을 연구함으로써 내부자적 관점에서 심층적으로 부부폭력 목격경험과 그 이후의 성장경험에 대해 기술하였던 점이다. 이는 타자를 연구할 때 발생할 수 있는 제한적 질문과 시·공간적 제약으로 인한 탐색과 정보수집의 제한이 발생할 수 있는 한계점을 극복할 수 있다는 것에서 의의를 지닌다. 또한, 부부폭력을 목격한 경험을 표현해야 하는 애착외상 경험자가 지니는 불안과 오랜 억압, 기억의 파편화, 손상된 자기 체계는 심층적이고 좀 더 깊은 연구를 하기에 한계를 지닐 수 있는데, 본 연구는 연구 참여자 요인에 의해 유발될 수 있는 한계점을 극복했다는 점에서 도 연구의 의의가 있다.

본 연구가 지니는 상담에서의 실천적 함의는 다음과 같다.

첫째, 장덕희(2004)의 연구 결과에서도 밝혀진 바와 같이 물리적인 폭력에 직접적으로 노출되지 않더라도 부모의 부부폭력 목격만으로도 외상을 경험하게 된다. 즉, 부부폭력을 목격하고 자란 자녀들은 폭력에서 제 3자가 될 수도 있지만, 결국 희생자이자 잠재적 피해자임을 의미한다. 직접적인 아동학대뿐 아니라 부부폭력을 간접적으로 목격한 것만으로도 우울과 같은 심리적 문제가 발생할 수 있음에도 부부폭력의 목격은 상대적으로 사소하게 간주

하는 경향이 있다(백종립, 정익중, 2013).

이에 따라 부부폭력을 목격한 자녀에 대한 적극적인 상담개입 및 조기 조치가 이루어져야 한다. 특별히, 아동·청소년을 면밀히 살펴볼 수 있는 아동보호 전문기관, 아동·청소년 복지기관, 청소년 상담기관, 학교 등 실무자들에게 부부폭력 목격 자녀에 대한 인식 개선 및 조기 조치의 중요성에 대한 교육이 이루어져야 할 것이다.

둘째, 부부폭력 목격 경험은 암묵적 수준으로 남아있고, 침묵적으로 재 경험된다. 나의 결과에서도 보았듯 경험한 애착외상은 성인된 지금에서도 무의식적인 차원에서 재 경험되었다. 즉 외상 후 성장을 경험해가는 과정은 많은 반복과 오랜 시간이 걸리는 과정이며, 선형적인 과정이 아닌 안정과 침체를 반복하여 긍정적 방향으로 이동하는 비선형적 과정이다(김영애, 최윤경, 2017). 이처럼 부부폭력을 목격한 내담자들의 특징을 상담자가 명확하고 민감하게 인식하는 것이 중요하다. 부부폭력을 목격한 내담자와의 상담에서 상담자는 반복되는 안정과 침체의 과정을 인내심 있게 수용하고, 그동안 억압된 정서와 외상 경험을 복구해나가도록 지속해서 안전한 환경을 제공해줄 때, 더 깊은 수준으로서의 치료적 상담개입이 가능해질 것이다.

셋째, 앞선 선행연구의 결과와 같이 외상경험이 주는 심리적·신체적 고통은 반드시 수반된다. 그러나 그러한 외상경험이 지니는 경험적 내용(text)에 주목하여 슬픔과 고통을 마주한 후, 그 고통의 감소나 외상경험 표현을 단순 상담에의 목표로 설정하는 것이 아닌, 그 경험을 딛고 더 나은 삶을 위한 삶의 진정

한 의미를 발견하기까지 상담자는 내담자의 성장을 돕는 것이 중요하다.

그 과정은 외상경험자가 자신은 고통의 희생자가 되었다고 느끼기보다 스스로가 고통스러운 정서와 마주하는 재경험을 허용하고, 그 정서를 수용하도록 하여 자신의 삶에 대한 주체성을 증진함으로써 고통스러운 경험을 다시 보유하고 동화시켜야 한다는 것이다. 이러한 내적인 변화들은 이전엔 알지 못했던 욕구들을 다시 움직이게 만들고, 이전엔 부적응적이었던 인지와 신념들을 변화시킬 수 있도록 한다. 결국, 변화라는 성장경험을 끌어내는 힘은 이전에는 접근할 수 없었던 자신의 욕망과 욕구에 접근하여 핵심적인 자기의 자원을 발견하는데 있다(Greenberg & Paivio, 2003).

본 연구의 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 단기간의 외상 후 성장 경험을 담고 있어, 장기적인 추적조사를 통해 어떤 성장 경험들이 결과로 나타나는가에 대한 종단적 연구가 실시된다면 외상을 경험한 자녀들을 이해하며 상담에서 활용하는 데 큰 도움이 될 것이다.

둘째, 본 논문의 결과와 같이 부부폭력 목격자 자녀가 경험한 외상을 통한 부정적인 심리적·신체적 영향은 이미 많은 선행연구를 통해 검증된 바 있다. 가장 안전해야만 할 보호막이 허물어진 채 외로움과 불안함으로 어떻게든, 나름대로, 그럭저럭 삶을 살아가는 외상경험자들의 삶을 그나마 지탱해주며 지금을 살아가도록 하는 보호요인이 무엇인지 탐색하여, 상담 및 치료에 새로운 방안들을 제시할 필요가 있다.

셋째, 동일한 가정에서 동일한 부부폭력을 목격하였다 하더라도 각 자녀마다 경험에 대한 수용과 경험을 해석하는 차이가 나타날 것이다. 동일한 부부폭력 목격을 경험한 자녀들의 외상경험의 의미와 외상 경험 후 성장요인들의 차이들을 비교하여 연구할 필요성이 있다.

마지막으로, 본 연구는 부부폭력을 목격한 자녀의 경험을 대상으로 외상경험 및 성장경험을 연구하였다. 그러나 어떠한 외상사건인가에 따라 성장에 이르는 과정이 다를 수 있기에 외상사건 유형별로 성장 과정에의 비교연구를 통해 각각 성장경험을 밝혀 상담개입의 방안을 마련하는 것이 필요할 것이다.

참고문헌

- 김명찬 (2015). “상처 입은 아버지와 아들”의 회복에 대한 자문화기술지. *교육인류학연구*, 18(4), 85-120.
<http://doi.org/10.17318/jae.2015.18.4.003>
- 김명찬 (2016). 관계적 질병으로서 수치심의 이해와 치료. *인간·환경·미래*, 16(3), 65-97.
<http://doi.org/10.34162/hefins.2016..16.003>
- 김영애, 최윤경 (2017). 외상 후 성장에 대한 질적 연구: 경험자와 치료자 관점을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 22(1), 199-228.
<http://doi.org/10.17315/kjhp.2017.22.1.011>
- 김은정, 김진숙 (2008). 아동기 정서적 외상경험과 우울수준간의 관계에서 정서조절곤

- 란 매개효과. *상담학연구*, 9(4), 1505-1520.
<http://doi.org/10.15703/kjc.9.4.200812.1505>
- 김정란 (2003). 자녀의 가정폭력 노출과 행동 문제-자녀학대 피해와 아내학대 목격을 중심으로. *한국가족관계학회지*, 8(3), 67-88.
- 김태사, 안명희 (2013). 불안정 성인애착이 심리적 역경 후 성장에 미치는 영향: 자기대상과 정신화의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(4), 853-871.
- 김형모, 김영민 (2007). 부부폭력 목격과 아동학대 경험이 청소년의 부적응 행동에 미치는 영향. *아동권리연구*, 11(1), 31-60.
- 박선철, 김석현 (2009). 복합외상과 극단적 스트레스 장애. *대한불안학회지*, 5(2), 80-88.
- 박순용, 장희원, 조민아 (2010). 자문화기술지: 방법론적 특징을 통해 본 교육인류학적 가치의 탐색. *교육인류학연구*, 13(2), 55-79.
<http://doi.org/10.17318/jae.2010.13.2.003>
- 백종림, 정익중 (2013). 부부폭력 목격 경험과 학대경험이 아동청소년 우울에 미치는 영향에 대한 메타분석. *사회과학연구*, 29(1), 121-142.
- 여정모, 김명찬 (2017). 관계 단절의 고통에 대한 정서기반 자문화기술지. *인간발달연구*, 24(3), 111-131.
<http://doi.org/10.15284/kjhd.2017.24.3.111>
- 이동성 (2008). 학문적 전통에 따른 담화분석의 이론적 특성 분석. *교육인류학연구*, 11(2), 29-52.
<http://doi.org/10.17318/jae.2008.11.2.002>
- 이동성 (2012). 질적 연구와 자문화기술지. *파주: 아카데미프레스*.
- 이수림 (2017). 아동·청소년기 애착외상 경험 이후 외상후성장 과정에 대한 질적 연구. *사회과학연구*, 43(1), 277-312.
<http://doi.org/10.15820/khjss.2017.43.1.012>
- 이현진, 김명찬 (2018). 정서기반 자문화기술지의 방법론적 탐색: 상담학 분야를 중심으로. *질적탐구*, 4(1), 1-29.
<http://doi.org/10.30940/JQI.2018.4.1.31>
- 임선영 (2013). 외상적 관계상실로부터 성장에 이르는 과정에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(4), 745-772.
- 장덕희 (2004). 가정폭력 경험특성에 따른 자녀의 정서적, 행동적, 사회적 부적응에 관한 연구. *청소년학연구*, 11(3), 65-91.
- 장덕희 (2010). 부부폭력 목격경험에 따른 폭력가정 자녀의 적응유연성. *청소년학연구*, 17(1), 143-166.
- 장휘숙 (2004). 애착과 애착의 발달. *소아청소년정신의학*, 15(1), 16-27.
- 정명희, 김명찬 (2018). 애착외상 생존자의 자기표상과 정서경험에 대한 협력적 자문화기술지. *상담학연구*, 19(6), 337-357.
<http://doi.org/10.15703/kjc.19.6.201812.337>
- 정현철, 제성준 (2021). 통합체육 수업 개선을 위한 경험에 관한 협력적 자문화기술지. *한국체육교육학회지*, 25(4), 149-162.
- 최장원, 김희진 (2011). 가정폭력이 청소년의 정신건강에 미치는 영향: 자아개념의 매개효과를 중심으로. *청소년학연구*, 18(1), 73-103.
- 최혜정 (2012). 부부폭력을 목격하고 자란 자녀의 경험에 관한 연구. *한국가족치료학회*

- 지, 20(2), 157-182.
<http://doi.org/10.21479/kaft.2012.20.2.157>
- Adams, C. M. (2006). The consequences of witnessing family violence on children and implications for family counselors. *The Family Journal*, 14(4), 334-341.
<http://doi.org/10.1177/1066480706290342>
- Allen, J. G. (2010). 트라우마의 치유. 권정혜 외 (역). 서울: 학지사. (원본 발간일, 2005)
- Allen, J. G. (2018). *Mentalizing in the development and treatment of attachment trauma*. London: Routledge.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. Arlington, VA: American Psychiatric Pub.
- Barsky, A., & Klerman, (1983). Overview: Hypochondriasis, bodily complaints and somatic styles. *American journal of psychiatry*, 140(3), 275-283.
<http://doi.org/10.1176/ajp.140.3.273>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
<http://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Chang, H. (2008). *Autoethnography as method*. Walnut Creek, CA: Left Coast Press, Inc.
- Cook A., Spinazzola, J., Ford, J., Lanktree, C., Blaustein, M., Cloitre, M., ... & van der Kolk, B. (2017). Complex trauma in children and adolescents. *Psychiatric Annals*, 35(5), 390-398.
<http://doi.org/10.3928/00485713-20050501-05>
- Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Dev Psychopathol*, 9(4), 679-700.
<http://doi.org/10.1017/s0954579497001399>
- Gelles, R. J. (1979). *Family violence*. Beverly Hills London: Sage Publications.
- Gilligan, C. (2018). 담대한 목소리. 김문주(역). 서울: 생각정원. (원본 발간일, 2013)
- Grayling, A. C. (2002). *Meditations for the humanist: Ethics for a secular age*. New York: Oxford University Press.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2003). *Working with emotions in psychotherapy (Vol. 13)*. New York: The Guilford Press.
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 5(3), 377-391.
<http://doi.org/10.1002/jts.2490050305>
- Hooks, B. (2017). 남자다움이 만드는 이상한 거리감. 이순영(역). 서울: 책담. (원본 발간일, 2004)
- Hornor, G. (2005). Domestic violence and children. *Journal of Pediatric Health Care*, 19(4), 206-212.
<http://doi.org/10.1016/j.pedhc.2005.02.002>
- Howells, N. L., & Rosenbaum, A. (2008). Effects of perpetrator and victim gender on negative outcomes of family violence. *Journal of Family violence*, 23(3), 203-209.
<http://doi.org/10.1007/s10896-007-9144-5>
- Lieberman, A. F., & Zeanah, C. H. (1999).

- Contributions of attachment theory to infant - parent psychotherapy and other interventions with infants and young children.* New York: The Guilford Press.
- Maercker, A., & Zoellner, T. (2004). The janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 41-48.
- Margolin, G., & Gordis, E. B. (2000). The effects of family and community violence on children. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 445-479. <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.445>
- Muncey, T. (2005). Doing autoethnography. *International Journal of Qualitative Methods*, 4(1), 69-86. <http://doi.org/10.1177/160940690500400105>
- Nakazawa, D. J. (2020). *멍든 아동기, 평생건강을 결정한다*. 박다숨(역). 서울: 모멘토. (원본 발간일, 2015)
- Reed-Danahay, D. (1997). *Autoethnography: Rewriting the self and the social*. New York: Berg.
- Saldaña, J. (2021). *The coding manual for qualitative researchers*. London: SAGE Publications Ltd.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. New York: The Guilford Press.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <http://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Van der Kolk, B. A. (2005). Developmental trauma disorder: Towards a rational diagnosis for chronically traumatized children. *Psychiatric Annals*, 35(5), 401-408. <http://doi.org/10.3928/00485713-20050501-06>
- Wall, S. (2006). An autoethnography on learning about autoethnography. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(2), 146-160. <http://doi.org/10.1177/160940690600500205>

1 차원고접수 : 2021. 04. 09.

수정원고접수 : 2021. 05. 17.

최종게재결정 : 2021. 06. 27.

A Collaborative Auto-ethnography on the Post-traumatic Growth Experience of Children Who Witnessed Couple Violence

Jung, Ayoung

Kim, Myeungchan

Dept. of Counseling and Psychotherapy, Inje University

The purpose of this study is to reinterpret my experiences of trauma of witnessing couple violence and its meaning, to find out my growth experiences, and to help those who have experienced such trauma by empathizing and understanding. A qualitative research method, collaborative auto-ethnography, was applied and studied. Data from as diaries, memos, recall memories, and interviews written since I was a high school student were collected. As a result of analyzing the data according to the coding method, it was found that I experienced trauma by witnessing couple violence, and that various maladaptive psychological reactions caused by the trauma experience were revealed internally and externally in daily life and interpersonal relationships. Furthermore, the meaning of the trauma experience itself was not evaluated, but the trauma experience as the subject of life and growing up facing a clear self were reevaluated. I hope the courage to study trauma experiences will warm the hearts of the lonely and anxious who have witnessed couple violence and to help intervene in their counseling.

Keywords: collaborative auto-ethnography, couple violence, trauma, attachment trauma, post traumatic growth