

외상 후 성장을 위한 상담적 개입



송은미

충북근로자건강센터
상담전공 박사,
전문상담사

1. 지금은 나를 돌아보아야 할 때

아들러는 심리적으로 건강한 사람은 일과 사랑, 우정을 누린다고 하였다. 그런데 신체적으로 건강한 우리가 이를 누릴 수 없는 이유는 무엇일까? 여유 있는 마음으로 헤낼 수 있다는 것은 참 건강한 마음이다. 여러분은 가정과 직장 그리고 친구관계에서 어떠한 사람으로 자리매김하고 있는가? 일과 사랑과 우정이 실패로 끝나기를 반복하거나 부정적인 대처와 대인관계의 실패로 삶의 현장에서 고통을 받고 있다면 이제는 타인이 아닌 자신을 돌아보아야 할 시점에 와 있다.

2. 외상 후 성장에 이르는 과정

충북근로자건강센터에서는 정기적인 심리상담이 이루어지고 있다. 상담에 진심인 내담자 중 한 분의 동의를 얻어 그 이야기를 소개한다. 인생의 찬바람을 너무 이른 나이에 맞아버린 한 내담자의 이야기이다.

A 씨는 부모님의 이혼으로 조손가정에서 힘겹게 유년시절을 보냈다. 조모님을 추락



사고로 잃으면서 청소년기에 가장이 되었고 대인관계에서 죽고 싶을 만큼 많은 상처를 받았다. 상담에 오기 전 직장의 업무요구는 입사 시와 너무 달랐으며 상사의 부적절한 업무지시, 대처능력 미숙, 상사와의 불화, 자존감 하락 등으로 퇴사하기 일보 직전이었다.

특히 자신마저도 자신의 편이 아니었고 스스로를 괴롭히고 있다는 것에 몹시 괴로운 시간을 보내고 있었다. 그런데 그런 A 씨의 표정이 상담을 거듭할수록 변화해 갔다. 누구보다 자신에게 어려운 여건에서 탈선하지 않고 성장해왔음을 자랑스러워했다. 자신의 지난했던 환경과 삶을 수용하면서 외상의 기억에서 감사함까지 이야기하고 있었다. 과연 A 씨에게 어떤 일이 일어난 것일까?

‘외상 후 성장(PTG, Posttraumatic Growth)¹⁾’이론에 의하면 고통을 만나더라도 사회적 지지를 통해 자신의 정서와 고통을 명확하게 이해하고 삶의 새로운 의미를 발견하면 외상 후 성장으로 나아갈 수 있다고 하였다.

개인은 외상(Trauma) 이전에 갖고 있던 특성 그대로 정서적 고통을 처리하지만, 성장하는 사람들은 붕괴된 기존의 인지적, 정서적 스키마를 재구조화하여 외상 후 성장으로 나아간다는 것이다.

이 과정에서 상담자가 할 일은 내담자가 가져오는 심리적 문제를 끌어낼 수 있어야 하고 내담자가 오직 자신을 보도록 도울 뿐이다. 치유는 멀리 있는 것이 아니라 내담자 자신의 내면에 있기 때문이다. 내담자가 회피하지 않고 자기의 정서와 인지, 행동을 잘 관찰하는 데서 치유는 시작된다.

특히, 외상 후 성장 이론에서 상담자는 내담자 안의 ‘좋은 것’을 봐주는 진심 어린 마음의 귀가 필요할 뿐이다.

치유는 멀리 있는 것이 아니라 내담자 자신의 내면에 있기 때문이다. 내담자가 회피하지 않고 자기의 정서와 인지, 행동을 잘 관찰하는 데서 치유는 시작된다.

1) Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 93-102.



참 이상하게 상담실 안에만 들어가면 내 이야기가 술술 나온다.
돌이켜보면 내 인생에 칼바람이 불어 내가 죽기 직전일 때 나를 깨끗하게 일으켜 세워준 건 내 마음의 '상전'이 아니었나 싶다. 내 마음의 상전은 미워하고 원망하고 버려야 하는 못된 마음이 아니라, 나를 살려주기 위해 그만큼 노력한 마음이었다. 하지만, 나는 이제 괜찮으니 예전보다 더 강하고 담담한 마음을 가지고 살고 있으니 이제 내 마음의 상전에게 조금 쉬어도 된다고 말해주고 싶다.

〈내담자의 상담 후기〉 충북근로자건강센터

우리는 혼자 있을 때 자기 자신과 대화를 할 수 있다. 이것이 계슈탈트 관계성 항상 심리치료 기법 중 '상전'과 '하인'의 대화다. 우리는 항상 가정과 직장에서 대화를 한다. 그것은 인간이 관계적 존재이기 때문이다. 그러나 상전과 하인의 대화는 당연히 상담자가 함께 해줌으로써 더 깊이 있게 자신을 만날 수 있고 진정으로 자신을 수용할 수 있게 된다.

심리적 장애가 있을 경우에 콘텐츠(내용이나 생각)는 계속 새롭게 수정되지 않는다. 매 순간 달라지는 '현실' 또는 '현상'에 주의를 기울임으로써 콘텐츠(Content)를 수정하지 못하고 이미 형성된 과거의 낡은 콘텐츠(Content)를 습관적으로 재사용하기 때문이다. 계슈탈트 심리치료에서는 이러한 '반복되는 계슈탈트' 혹은 고정된 콘텐츠를 변화하는 현실에 맞게 적절히 바꿀 수 있도록 돕는다²⁾.

2) 김정규(2021). content와 process의 상호관련성. 한국계슈탈트상담연구: 11(1), 1-33.

윗글에서 내담자가 '상전'이라고 말하는 부분은 무조건 따라야 하는 절대적 (비이성적인)이며, 무의식적인 목소리이다. 지금까지 생존에 중요한 역할을 했던 고달팠던 자의식이 작동하는 것이다. 자신을 대상화시키고 평가하는 눈이며 타인의 시선으로 자신을 보는 것이 상전이다. 이는 타인을 신의 자리에 갖다 두는 것이다. "타인을 신으로 모시고 싶은가?"라고 물으면 아무도 수긍하지 않을 것이다. 하지만 실제 상담에서 내담자들은 타인의 시선과 잣대로 자신을 평가하고 괴로워하는 경우가 매우 많다.

3. 근로자인 양육미혼모의 외상 후 성장 경험

필자가 양육미혼모를 대상으로 심층면접을 통해 외상 후 성장에 대해 살펴본 연구결과 양육미혼모들도 외상 경험 이후 외상 후 성장을 이룬 것으로 확인되었다³⁾. 특히, 입양하지 않고 내 품에서 아이를 키우기로 한 미혼모에게 상황은 그야말로 망망대해에 혼자 떨어진 듯 캄캄하고 고단한 삶이다. 그러나 이 상황에서 아이와의 연결감은 오히려 치유와 성장을 향한 양육미혼모들의 동력이 되었다. 자신의 삶을 지금-여기에서 인식하고 주체적으로 살아가며 미혼모라는 편견을 이겨나가고 있었다. 감동적인 것은 미안함으로 왜곡된 모성애라 할지라도 어머니가 되는 것을 받아들이고 자신을 수용하는 과정에서 외상 후 성장의 긍정적인 변화로의 이행이 두드러졌다는 점이다.

아기에 대한 미안함, 태어나 처음 나를 볼 때 아기가 간호사 품에서 울고 있더라고요. '울지 마, 엄마 여기 있어' 했더니 신기하게도 울음을 뚝 그치고 눈을 말뚱말뚱 뜨더라고요. 갓난쟁이가 무엇을 보았겠나, 하지만 나를 쳐다보고 있는 듯한 느낌이... (울컥함) 괜히 마음이 짠했어요. 아이가 너무나 예쁘고, 아무래도 어린 나이에 내가 아이를 바르게 키울 수 있을까. 내가 무엇을 하며 아이를 먹여 살릴 수 있을까? 내 삶의 아픔을 아이가 닮지 않았으면 싶고, 미혼모 아닌 우리 엄마도 못하는 것을 내가 했다고, 아이를 낳으니 잘 살고 싶어요. 좋은 엄마도 되어보고 싶고, 지금도 좋은 엄마예요. 아이랑 행복하게 살 거예요. 아이가 있다는 것이, 곁에 누군가 있다는 게 따뜻해요. 이렇게 정직하게 잘 살아왔다고 성장했다고, 나 자신에게도 수고했다고 칭찬해주고 싶어요.⁴⁾

외상사건은 오랜 세월이 지나도 잊히지 않은 채 심리적 불편감을 유발하며

감동적인 것은
미안함으로 왜곡된
모성애라 할지라도
어머니가 되는 것을
받아들이고 자신을
수용하는 과정에서
외상 후 성장의
긍정적인 변화로의
이행이 두드러졌다는
점이다.

3) 송은미, 유정미(2018), 외상을 경험한 양육미혼모의 외상 후 성장 경험, 학습자중심교과교육학회지18(6), 869-883.

4) 상계서, p. 875-883.



혼란을 일으키고 고통을 주지만 어떤 사람들은 외상사건을 경험하더라도 자신에 대한 느낌, 타인과의 관계, 인생철학 등의 영역에서 긍정적인 변화를 보이는데, 이러한 일련의 현상이 외상 후 성장이다.

외상 후 성장은 다음의 세 영역에서 일어난다. 첫째, 인생의 위기를 통해 자신의 강점과 취약점을 새롭게 발견하고 자기수용이 증가하는 자기지각의 변화이다. 둘째, 역경 극복의 과정에서 정서표현 및 정서조절능력이 증가하여 주변인들에 대한 고마움과 친밀감을 중심으로 친사회적인 행동이 증진되는 대인관계의 긍정적 변화이다. 마지막으로, 삶을 되돌아보으로써 인생의 우선순위를 재평가하여 감사함을 느끼며 영적인 측면에서 성숙하는 변화가 일어난다.

4. 마치며

외상 사건은 우리를 습격하고 집어삼키는 파도와 같다. 그러나 외상 경험자가 파도를 탈 수 있는 기술이 있다면, 그 손을 상담자가 잡아줄 수 있다면 파도가 무섭지 않을 것이다.

상담현장에서 외상과 관련된 사고를 회피하고 감정을 억제하는 것은 당장은 적응적으로 보일 수 있다. 그러나 시간이 흐를수록 감정을 수용하고 활성화하는 것보다 부적응적인 양상으로 이어질 수 있다⁵⁾.

외상 경험자가
부정적인 정서에
압도당하지 않고
적절하게 외상 경험을
다룰 수 있도록
안전한 공간에서
외상으로 인한
부적응적인 정서를
수용하고 문제를
이해하는 과정이
무엇보다 중요하다.

5) 김영근, 김창대(2015). 상담 과정에서 정서의 활성화 및 반복적 수용의 역할에 관한 이론적 고찰. 한국상담학회 상담학연구, 16(6), 1-23.

따라서 상담자들은 내담자가 어떻게 외상 경험을 삶에 통합시키고 이해하는지를 살펴볼 필요가 있다.

외상 경험 뒤에 숨겨진 긍정적, 적응적 의미를 찾으면 외상 후 성장을 이룰 가능성이 높아지지만 외상 경험이 남긴 고통과 상처에 머문다면 외상 후 스트레스 장애에 머물 가능성이 높기 때문이다.

외상 후 성장은 핵심 신념에 대한 도전과 재검토가 중요하다. 따라서 외상 경험자가 부정적인 정서에 압도당하지 않고 적절하게 외상 경험을 다룰 수 있도록 안전한 공간에서 외상으로 인한 부적응적인 정서를 수용하고 문제를 이해하는 과정이 무엇보다 중요하다.

일상에서 외상으로부터 우리들을 돌보기 위해서는 스스로를 돌아볼 필요가 있다. 마음이 잘 맞는 사람들과의 만남, 동료나 가족들과 지지적인 교류와 나눔을 실천하고 취미활동과 여행, 심리상담 받기 등을 염두에 둔다면 건강한 삶으로 나아가는데 도움이 될 수 있다. ☺

참고 문헌

1. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 93-102
2. 김정규(2021). content와 process의 상호관련성. *한국계슈탈트상담연구*: 11(1), 1-33.
3. 송은미, 유정이(2018). 외상을 경험한 양육미혼모의 외상 후 성장 경험. *학습자중심교과 교육학회지*:18(6), 869-893.
4. 김영근, 김창대(2015). 상담과정에서 정서의 활성화 및 반복적 수용의 역할에 관한 이론적 고찰. *한국상담학회 상담학연구*:16(6), 1-23.