

디지털 성폭력 피해 치유·회복 프로그램 가이드북

RiSED (Resistance and Restoration in Solidarity
to Empowerment and Dignity)
: 일어서다! 힘의 회복과 존엄으로 지침서



**디지털 성폭력 생존자 치유·회복 프로그램 가이드북:
RiSED 힘의 회복과 존엄으로**

[Resistance and Restoration in Solidarity to Empowerment and Dignity]

연구수행기관:

사회적협동조합 사람마음

책임연구원:

최현정 (충북대학교 심리학과)

참여연구원:

국혜조 (한국소매틱심리연구소)

안도연 (한별정신건강병원)

조이수현 (사회적협동조합 사람마음)

연구보조원:

김나경 (충북대학교 심리학과)

이아현 (충북대학교 심리학과)

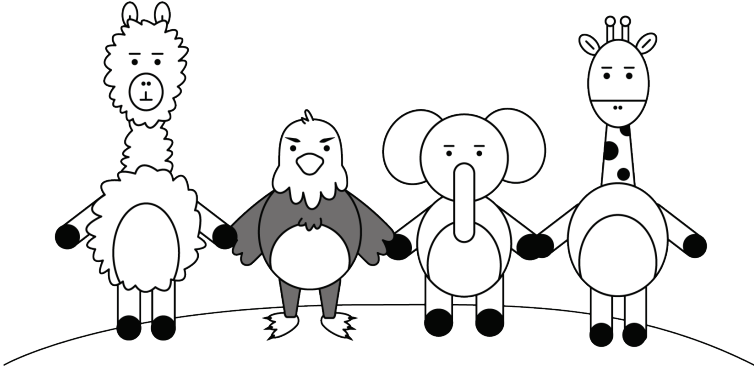
정지인 (충북대학교 심리학과)

한혜빈 (충북대학교 심리학과)

이 책에는 에스코어 드림, Noto Serif CJK KR 글꼴을 사용하였습니다.

디지털 성폭력 생존자 치유·회복 프로그램 가이드북: RiSED 힘의 회복과 존엄으로

[Resistance and Restoration in Solidarity to Empowerment and Dignity]



목차

I. 프로그램 이해

1. 프로그램 배경	2
2. 프로그램 목적과 목표	8
3. 프로그램 구성	9
4. 프로그램 수행 전 평가와 의사결정	10
5. 프로그램 운영	13

II. 프로그램 실제

1. 우리 감정 이해하기	20
2. 우리 몸 이해하기	24
3. 복원마음 저항마음	28
4. 저항마음을 위한 사건 대응 정보	32
5. 자기자비	38
6. 우리 몸을 안정시키기	43
7. 감정 알아주기	48
8. 힘든 생각이 자주 커질 때	52
9. 힘든 생각이 위기가 될 때	56
10. 사막에서 시원한 물 한 모금	60
11. 관계 그물망 짜기	64
12. 아무것도 할 수 없이 무너진 날에	68
13. 분노와 모욕감에 압도될 때	74
14. 수치심과 두려움에 압도될 때	79
15. 감정의 기초체력 만들기	84
16. 슬픔을 맞이하기	88
17. 의미 찾기	93

III. 부록

1. 심리 검사 도구	100
2. 활동지	104

머리말

본 매뉴얼은 디지털 성폭력을 경험한 뒤 찾아오는 힘겨운 시기를 함께 지나 보내기를 희망하는 마음으로 만들었습니다. 디지털 성폭력은 아주 오래된 폭력이었지만 최근에 들어서야 폭력이자 범죄로 알려지게 되었습니다. 그 동안 디지털 성폭력 피해를 입은 사람은 아주 오래도록 혼자서 고통을 감내해야 했을 것입니다. 이제는 디지털 성폭력에 맞서고 생존자를 지지하는 사람들과 함께 이 프로그램을 경험하면서 고통의 시간이 어서 흘러가기를 간절히 바랍니다.

이 프로그램은 2020년 7월부터 한국여성인권진흥원 사업으로 진행한 연구에 기초하여 만들었습니다. 이 프로그램은 디지털 성폭력에 관한 문헌을 정리하고, 디지털 성폭력 피해 생존자가 참여한 설문조사와 심층 면담을 분석하고, 디지털 성폭력 피해에 맞서는 여성주의 인권 활동가와 심리상담가의 심층 면담을 분석하여 제작하였으며, 디지털 성폭력 생존자의 참여로 심리적 회복에 기여하는 효과성을 검토한 결과물입니다. 이 과정에 나와 같은 고통을 겪은 사람들을 위한 마음으로 참여해 주신 많은 디지털 성폭력 생존자와 활동가 여러분께 감사 말씀 드립니다.

이 프로그램은 디지털 성폭력 피해의 고통을 조절하고, 사건 해결을 위해 맞서 싸우는 동시에 나의 삶을 온전히 지키기 위한 정서조절과 문제 해결 기술을 함께 배우는 방식으로 구성하였습니다. 이 프로그램은 온라인으로 접할 수 있습니다. 온라인 동영상은 언제든지 자율로 활용하실 수 있습니다.

다만 동영상 수강만 홀로 하기 보다는 연습에 더하여 생존자와 지원자가 서로 연결되는 경험이 뒷받침 되어야 효과적일 것입니다. 각자의 온전한 삶으로 돌아가기까지 걸리는 시간 동안 이 프로그램이 여러분을 지켜주기를 바랍니다. 사건은 여러분의 존엄을 결코 파괴하지 못하며, 그 사실을 다시 발견하는 과정이 우리 앞에 놓여 있습니다.

그러나 우리는 디지털 성폭력의 피해가 단지 피해자 개인의 문제이거나, 회복의 책임이 피해자 개인에게 있다고 여겨서는 결코 안 될 것입니다. 디지털 성폭력은 사람을 대상화하고 배제하며, 힘이 없는 사람에게 성적 낙인을 가하고 고립시키는 우리 사회 잔혹함의 결과물입니다. 디지털 성폭력은 범죄입니다. 따라서 사회 문화 인식이 향상되고 법과 제도가 발전해야만 누군가의 회복을 바랄 수 있습니다. 그 때에서야 생존자 개인은 물론, 우리 사회 전체가 회복의 시간을 누릴 수 있을 것입니다.

그 때가 되기까지, 오늘을 견디는 디지털 성폭력 생존자 곁에 우리가 든든한 동행이 될 수 있기를 바랍니다.

2020년 11월
트라우마치유센터 사회적협동조합 사람마음

I . 프로그램 이해

1. 프로그램 배경

가. 디지털 성폭력 피해

디지털 성폭력은 ‘디지털 기기와 정보통신기술을 매개로 온·오프라인 상에서 발생하는 성인지(젠더) 기반 폭력으로, 동의 없이 상대의 신체를 촬영하거나 유포·유포협박·저장·전시하는 행위와 사이버 공간에서 타인의 성적 자율권과 인격권을 침해하는 행위’로 정의됩니다. 이는 온라인 매체를 통한 언어 및 시청각 성폭력, 불법촬영, 타인의 성적 이미지 제작, 유포, 소지, 요구 협박, 자기 이미지의 원치 않는 유포와 관련 협박, 개인 신상정보 악용 등 여러 형태로 나타납니다. 디지털 성폭력은 단일 피해 경험으로 겪을 수 있지만, 오프라인에서 아는 사람에 의한 성폭력에 더하여 겪을 수도 있고, 다른 대인관계에서 폭력을 경험한 이후 누적하여 겪게 될 수도 있습니다. 디지털 성폭력은 대인관계에서 고립되거나, 정서적 어려움이 있을 때 이에 더해 겪게 되는 경우도 있습니다.

이렇듯 디지털 성폭력은 여러 대인관계 폭력과 부정적 경험 맥락에서 발생할 수 있고, 특히, 나 자신이 누군가에게 원치 않는 방식으로 ‘보여지거나’, ‘드러나는’ 경험, 그리고 유포를 막기 어렵고 유포 피해가 반복되는 점에서, 심리 건강을 위협할 수 있고 더하여 일상을 제약하고 삶에 현저한 변화를 야기할 수 있습니다.

나. 디지털 성폭력 피해의 심리적 반응

이러한 대인관계 피해 맥락에서 디지털 성폭력 피해는 심리적으로 복합 외상후 스트레스(complex posttraumatic stress) 증상으로 나타날 수 있습니다. 여기서 ‘외상’은 폭력 피해 경험과 같은 압도적인 사건을 뜻하고, ‘복합’이란 외상 이후 스트레스 반응이 삶의 여러 영역에서 광범위하고 복잡하게 나타난다는 뜻입니다. 복합 외상후 스트레스 증상은 사건 관련 기억과 감정 반응의 반복적 경험, 사건 관련 정황을 피하는 행동, 지속적인 과잉 각성과 긴장, 감정 조절 어려움, 자기 자신에 대한 부정적 생각, 그리고 대인관계에서 친밀감을 느끼기 어렵고 소외되는 현상을 포함합니다. 디지털 성폭력 피해는 다른 피해 경험이 있는 맥락에서 높은 비율로 복합 외상후 스트레스 증상을 일으키는 것으로 알려져 있습니다.

디지털 성폭력 사건 이후 사건을 생각하지 않고 사건으로부터 회피하는 모습이 나타날 수 있고, 반대로 사건 해결에만 몰두하느라 일상이 무너지는 경험을 할 수도 있습니다. 불법 촬영물을 채증하고 삭제하는 일로 삶의 균형을 잃는 경우도 있습니다. 누군가가 나를 알아보거나, 내가 어딘가에 드러나는 것에 대한 공포, 사람에게 대한 두려움과 불신, 그리고 자기 자신에 대한 책망과 자기 비난은 우리가

사건 이후에 겪을 수 있는 마음 현상입니다.

이러한 심리적 반응은 디지털 성폭력을 경험했다면 당연히 나타날 수 있는 현상입니다. 사건 이후 나타나는 마음의 반응은 사건 이후 삶에 적응하기 위해 나타나는 자연스러운 반응이며 사건 직후에 충분한 지지와 지원을 받는다면 서서히 완화되는 경험을 할 수 있습니다.

만약 사건 발생 이후 약 6-12개월 정도 지난 이후에도 심리 상태가 나아지기보다 악화됨을 겪는다면, 트라우마 치료에 전문적인 정신건강 전문가의 도움이 필요합니다.

다. 본 프로그램 개발

본 프로그램은 복합 외상후 스트레스 증상의 심리치료에서 실증 연구를 통해 검증된 치료 원리를 따랐습니다. 즉, 근거기반 심리치료(evidence based psychotherapy) 수행 원칙에 따라 프로그램을 기획하였습니다.

근거기반 심리치료는

- ① 실증 연구를 통해 효능이 검증된 1 순위 권고 치료 방법을 사용하고,
- ② 해당 치료 방법을 사용하는 임상가의 전문성 수준,
- ③ 그리고 해당치료에 대한 내담자/환자의 선호와 선택을 종합적으로 고려한 심리치료 의사결정을 의미합니다.

이 중 효능이 검증된 치료 방법을 쓰는 ①번 측면을 논의하자면, 디지털 성폭력 생존자는 다중의 대인관계 피해 경험이 있을 수 있고, 이와 관련하여 높은 수준의 복합외상후스트레스장애, 해리, 자살행동, 수치심, 자기비난, 정서조절문제를 겪을 수 있으므로, 이러한 증상에 효능이 검증된 장기 심리치료를 적용하는 것이 우선순위일 것입니다. 그러나 디지털 성폭력 지원 현장의 실태를 분석했을 때, 디지털 성폭력 생존자는 정신건강 전문가보다 현장의 여성주의 인권 활동가 및 상담원을 우선으로 만나지만, 당장 활동가나 상담원이 유용하게 활용할 수 있는 심리지원의 자원은 매우 부족하여, 이들이 심리지원에 상당한 한계를 겪는 것으로 나타났습니다. 특히 정서조절이 어렵거나 위기 상황에 빠진 생존자가 정신건강 서비스에 다가가기 어려울 때, 활동가와 상담원으로서 대처하기 어려운 상황이었습니다.

이에 본 프로그램은 언제든 가용하고 접근 가능한 ‘등대’와 같은 프로그램 형태를 마련하고자 하였습니다. 또한 사실상 국내에 아직 효능이 검증된 트라우마 치료를 활용하는 정신건강 전문가의 수 또한 절대적으로 부족한 점을 고려하여, 근거기반 심리치료의 ②번 원칙을 수용하기 위해서는 현장에서 활발하게 직접 사용할 수 있는 심리치료 방법과 전달 방식을 갖춘 방식으로 프로그램을 구성하였습니다.

가장 중요하게는, 현장의 상황을 보았을 때 디지털 성폭력 생존자는 전문 심리치료

및 정신건강 서비스와의 연결 가능성이 매우 낮았고, 다른 폭력 피해와 두드러지게 구분되는 디지털 성폭력 피해의 특징, 즉, ‘드러나고 보여짐의 트라우마’로서 디지털 성폭력 피해는 이러한 대면 심리지원의 연결 가능성에 상당한 걸림돌이 되고 있었습니다. 또한 ‘끝없는 유포’라는 특징은 생존자가 본인의 건강 회복에 집중하지 못하게 하고, 지속적으로 사건 해결에 몰두하게 만들어 일상 삶의 균형이 무너지는 결과를 야기할 수 있습니다.

이는 1순위 장기 대면 심리치료의 접근 가능성을 낮추는 조건으로, 근거기반 심리치료의 ③번 원칙, 즉, 내담자/환자의 선호와 선택을 고려해야 한다는 점에서 장기 대면 심리치료 형태로는 부족함이 있습니다. 따라서 ③번 원칙으로 내담자/환자의 선호를 고려했을 때, 여전히 ‘드러남과 보여짐’의 공포에 놓여있을 생존자가 상대적으로 접근 가능한 형태의 서비스가 반드시 필요합니다. 또한 유포 피해가 지속되어 언제라도 상황이 악화될 수 있는 조건이 동반되기 때문에, 흔히 사용되는 단기 심리치료 프로그램 또한 적절성이 낮다고 볼 수 있습니다. 이에 본 프로그램은 비대면 형태로 언제라도 접근 가능한 서비스 형태를 포함하고 있습니다.

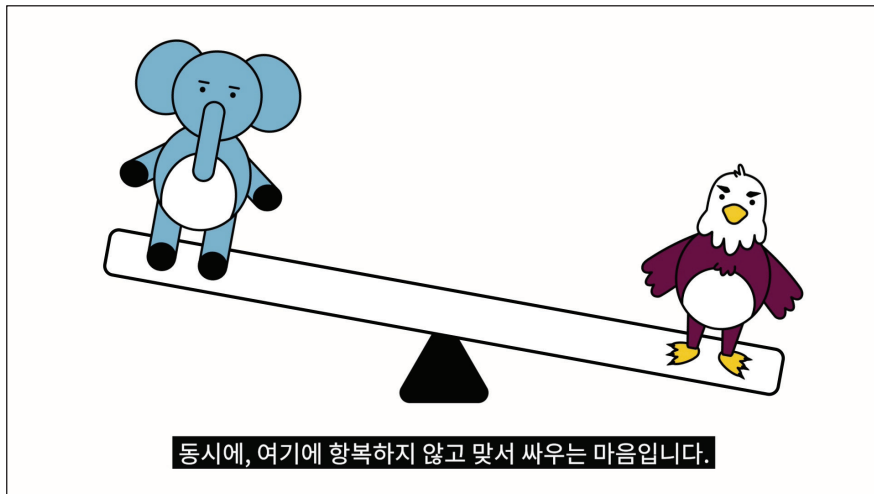


그림 1. 동영상 강좌 예시 이미지

이를 바탕으로, 본 프로그램은 현장에서 어떤 분야의 지원자라도 활용할 수 있도록 완성된 동영상 강좌를 포함하였고, 생존자가 얼굴을 드러내지 않고도 본인이 원할 때 언제든지 접근할 수 있도록 온라인 접근성을 갖추었습니다. 예를 들어, 위기 상황에 처했을 때 언제라도 온라인 동영상 훈련에 접속하여 실시간으로 도움을 받을 수 있는 형태입니다. 또한 구성 내용은 일상의 균형을 회복하고 반복되는 피해 속에서 삶의 중심을 잡고, 위기의 감정을 조절하며, 자책감과 자기 비난을 완화하고 삶의 문제를 해결하는 역량과 기술을 습득하는 훈련을 실시간으로 할 수 있도록 구성하였습니다.

이는 복합외상후스트레스 증상의 심리치료에서 일차 단계에 적용하는 내용으로, 본 프로그램은 복합외상후스트레스 증상의 근거 기반 치료를 따르고 있습니다. 즉, 복합외상후스트레스장애에 효능이 검증된 단계기반 인지행동치료의 첫 번째 단계치료에 해당합니다. 이 첫 단계에서는 피해의 내용에 대해서는 다루지 않고 현재 삶을 회복하는데 중점을 둡니다. 즉, 단계기반 인지행동치료에서 수행하는 일차 단계 프로그램을 온라인 형태로 접근할 수 있게 제작하였다고 보면 됩니다.

디지털 성폭력 생존자는 본 프로그램을 통해 일차 단계 기술 훈련을 마치고, 필요하다면 이어서 지원 기관의 의뢰 및 연계로 대면 심리치료를 통해 단계기반 인지행동치료를 이어갈 수 있습니다.¹

무엇보다 중요하게, 디지털 성폭력 피해는 존재와 삶에 도전을 받는 경험이기 때문에 본 프로그램은 그 목적으로 존엄과 삶을 회복하는데 두었습니다.

프로그램은 디지털 성폭력은 사회구조적 문제라는 인식에 기반하였고, 피해자를 비난하거나 평가하지 않는 태도를 기본으로 하였으며, 특히 피해자 스스로 자신을 비난하거나 평가하지 않는 태도를 기를 수 있도록 자기자비의 훈련 환경을 조성하였습니다. 자기 비난을 멈추고, 디지털 성폭력을 구조적 문제로 이해하는 동시에, 삶을 이어나가고 대처해나가는 기술을 통해 삶의 중심을 잡게 되면 이를 바탕으로 생존자는 디지털 성범죄가 결코 자신의 삶을 변형시킬 수 없다는 효능감을 얻고, 이어서 스스로 존엄함의 감각을 되찾을 수 있습니다.

한편, 생존자 및 전문가 증언에서 밝혀진 바, 아무리 드러나기를 꺼려하는 디지털 성폭력 피해자일지라도 회복에는 관계적 지지와 연결성을 유지하는 것이 중요합니다. 따라서 본 프로그램은 온라인 기술 훈련에 더하여, 생존자 연결감 형성이라는 측면을 보완하기 위해 활동가와 지원자, 같은 동료 생존자와 함께 연습하고 교류하는 경험을 동반하기를 적극 권합니다.

1 단계 기반 인지행동치료의 두 번째 단계는 피해의 내용을 구체적으로 다루는 단계이다. 그러나 두 번째 단계는 비대면이나 집단 형태로 수행했을 때 효능과 위험성 평가가 아직 보고되지 않았고, 일대일 대면 심리 치료로 진행하도록 되어 있기 때문에, 본 프로그램을 활용하면서 점차 대면 장기 심리치료의 필요성과 욕구를 점검해 가는 과정이 필요할 것이다.

각자가 스스로 언제든지 온라인 기술 훈련을 활용할 수 있지만, 정해진 공간에 언제든지 모여서 훈련한 바에 대해 서로 이야기를 나누고 지지하는 상호작용을 포함한 운영 방식이 효과에 기여합니다. 이 모임에서는 디지털 성폭력의 구체적 피해 내용에 대해서 이야기하지 않아도 되지만, 연대와 지지를 느끼면서 삶의 중심을 잡는 이야기와 전략을 나눌 수 있고, 같은 경험을 한 사람들과의 정서적 교류를 통해 무너진 신뢰를 조금씩 회복하고 스스로를 돌보는 마음을 키울 수 있습니다. 모임은 온라인 혹은 오프라인 상담이나 자조 모임 형태로 진행할 수 있습니다.

본 프로그램 특징의 개발 배경은 표 1을 참고할 수 있습니다. 구체적인 주제 및 내용은 이어지는 매뉴얼 II부를 참고할 수 있습니다. 부록에는 심리검사 도구와 활동지를 담았습니다.

표 1. 디지털 성폭력 피해 실태에 따른 본 프로그램 특징

디지털 성폭력 피해 실태	본 프로그램 특징
드러남의 트라우마와 관련된 오프라인 및 대면 참여 제한	<ul style="list-style-type: none"> • 온라인 기반 자율적 접근 가능
전국 각지에 흩어진 생존자	<ul style="list-style-type: none"> • 온라인 기반
COVID19 관련 기관 폐쇄 문제	<ul style="list-style-type: none"> • 이미 제작된 온라인 기반 형태에 자율적 접근 가능
시간대 무관하게 언제든지 도움이 필요한 위기 상태 생존자	<ul style="list-style-type: none"> • 온라인 기반 자율적 접근 가능 • 위기 상황에서 실시간 훈련 가능
고유의 존엄을 수용 받고 연결될 수 있는 체험적 과정 필요	<ul style="list-style-type: none"> • 온라인 화상 기반 지지 모임 진행 추가 • 영상, 음성 공개 자율 선택과 진행자의 담아주기(contain)
높은 복합 외상후 스트레스 진단 비율	<ul style="list-style-type: none"> • 단계별 회복 과정 적용. • 1단계 정서조절, 2단계 사건 기억 처리 중 1단계 초점 • 1단계 정서조절 내용 구성을 디지털 성폭력 경험에 맞춤
높은 관계적 수치심 및 자기 비난, 사회적 고립	<ul style="list-style-type: none"> • 자기 자비 및 수용 기반 훈련 환경 조성
삭제 모니터링 등 사건 해결 몰두로 삶의 균형 상실	<ul style="list-style-type: none"> • 유포 공포 및 재경험을 조절할 수 있는 정서조절 기술 습득
사건 관련 언급을 회피하려는 욕구로 인해 심리지원 접근성 낮음	<ul style="list-style-type: none"> • 단계기반 인지행동치료의 1단계 (기술 훈련) 접근 가능, 사건에 대한 직접 처리는 배제하여 접근성 구축
프로그램 진행 인력 부족 및 현장 활동가의 활용 욕구	<ul style="list-style-type: none"> • 이미 제작된 형태로 정신건강전문가가 아닌 지원자 역시 활용 가능
오프라인 병행을 원하는 경우	<ul style="list-style-type: none"> • 매뉴얼에 진행 팁과 개인 및 집단 형태에서 활용 방법 포함
사건 기억 촉발에 대비	<ul style="list-style-type: none"> • 사람 형상이 아닌 캐릭터 애니메이션으로 제작한 훈련 영상 • 실제 트라우마 전문치료자의 음성
언제 누가 사용하면 좋을지	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 활용이 적합한지 의사 결정 경로 및 측정 도구 제시

2. 프로그램 목적과 목표

본 프로그램 수행 목적은 다음과 같습니다.

- 디지털 성폭력 생존자의 심리적 고통을 완화하고 삶의 질을 높이는 회복의 기반을 쌓는다.
- 대면 정신건강 서비스에 연결이 어려움 생존자가 자율적으로 접근할 수 있는 심리 지원 자원을 제공한다.
- 추후 대면 정신건강 서비스에 연결 가능성을 높여 심층적 심리지원의 기틀을 닦는다.
- 생존자가 서로 연결감과 연대감을 체험할 수 있는 안전한 공간을 구축한다.
- 활동가와 상담원 등 조력자의 심리 건강을 유지하고 소진을 예방한다.

이를 위한 본 프로그램의 목표는 다음과 같습니다.

- 정기적 동영상 강좌 수강을 통해 정서조절 및 문제 해결 기술을 배우고 익힌다.
 - 사건 해결을 위해 싸우는 ‘저항’의 마음과, 자기 삶을 돌보는 ‘복원’ 마음의 균형을 잡는 법을 배운다.
 - 자책을 중단하고 스스로를 너그럽게 돌보는 마음을 키운다.
 - 분노, 수치심, 두려움, 슬픔 등 압도적인 감정을 이해하고 조절하는 방법을 배운다.
 - 심리적 위기 상황에서 스스로를 돌보는 방법을 배운다.
 - 일상에서 심리적 자원을 쌓는 방법을 배운다.
- 집단 상담이나 자조 모임, 개인 상담에서 동영상 강좌를 활용하고 건강한 상호작용을 촉진하여 생존자가 서로 지지하고 유대감을 형성하는 경험을 쌓는다.
- 활동가와 상담원은 심리적 위기 상태에 놓인 디지털 성폭력 생존자에게 동영상 강좌 수강을 제안하고, 정기적으로 함께 연습을 점검하고 활용을 촉진한다.
- 활동가와 상담원은 스스로 정기적으로 강좌를 수강하고 연습한다.

3. 프로그램 구성

온라인 동영상 강좌 시청

- 온라인으로 20가지 프로그램 강좌 동영상을 시청할 수 있습니다.
- 1-6번 동영상은 기초 훈련 내용에 해당합니다.
7-17번 동영상은 심화 훈련 내용에 해당합니다.
또한 프롤로그, 에필로그, 동행자편 동영상이 있습니다
- 순서대로 시청하는 것이 가장 좋습니다. 선호하거나 자신에게 잘 맞는 유용한 강좌를 반복하여 시청하면 더 좋습니다. 특히 힘들거나 어려운 순간에 언제든지 동영상을 틀어서 하나씩 따라하면서 스스로를 돌보는 시간을 보내도록 합니다.
- 나에게 최적인 동영상을 정해두고 자주 보아도 좋습니다.
- 힘들 때에는 동영상을 틀어만 두어도 괜찮습니다.

조력자 찾아 함께 하기

- 정신건강 전문가, 상담원, 활동가, 동료와 친구와 함께 계획을 세우고 정기적으로 수강하며, 수강하고 연습한 결과를 같이 나누고 검토해 나가는 과정이 중요합니다.
- 생존자 자조 모임이나 집단 상담에서 같이 수강하고 연습한 결과를 나누고 서로 연습을 격려하는 연대의 경험이 있다면 더욱 좋습니다.
- 정신건강 전문가, 상담원, 활동가는 개별 상담에서 활용할 수 있습니다.
프로그램 수행 의사 결정 경로에 따라 적합한 생존자에게 본 프로그램을 제안하고, 정기적으로 수강하고 활용 경험을 나누는 계획을 세우고 실행하도록 합니다.
- 정신건강 서비스를 받지 않는 위기에 빠진 생존자일수록 본 프로그램을 접하고 활용할 수 있도록 상담원과 활동가의 적극적인 제안과 격려가 필요합니다.
특히 힘겨운 법적 절차나 삭제 지원 과정에 있는 생존자가 위기를 넘길 수 있도록, 힘겨울수록 정기적으로 프로그램을 연습하도록 촉진하고 지지 합니다.

4. 프로그램 수행 전 평가와 의사결정

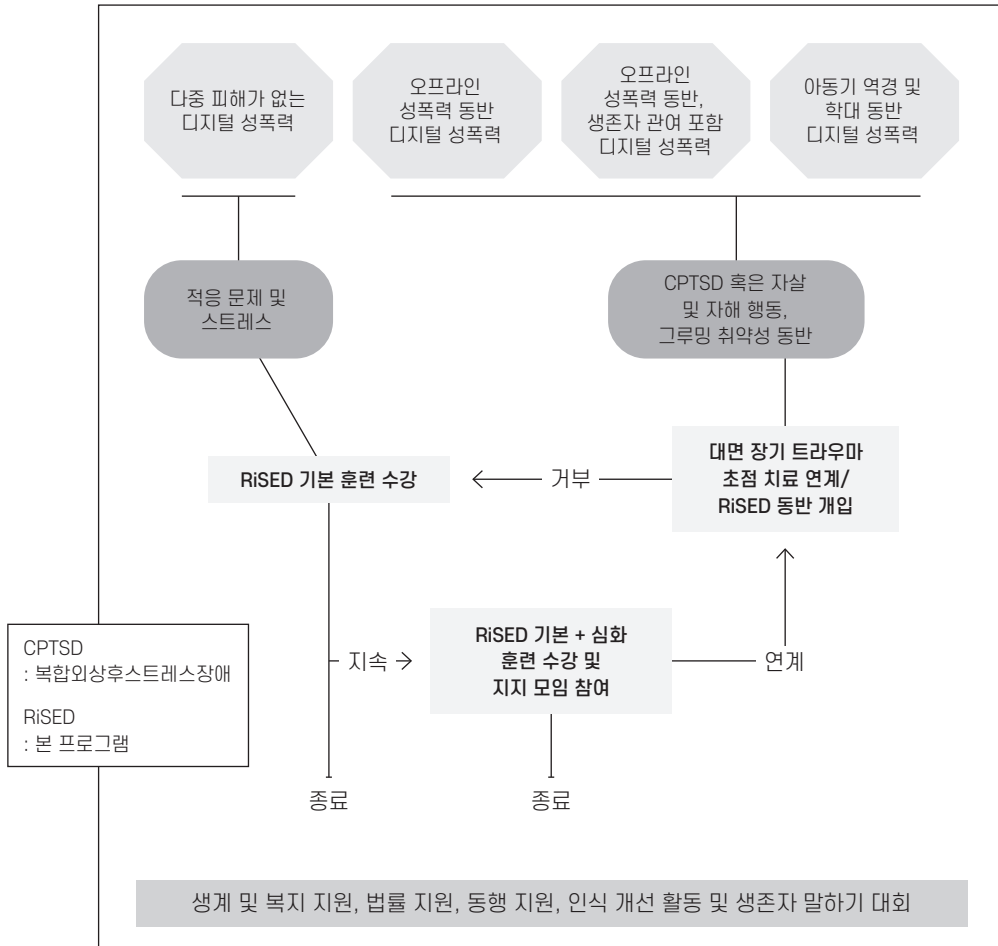


그림 2. 디지털 성폭력 유형 및 심리 양상에 따른 프로그램 활용 의사결정 경로

본 프로그램 활용을 위한 의사결정 경로는 그림 2와 같습니다. 우선 피해 경험과 복합외상후스트레스 증상, 자살 및 자해 행동 평가를 수행합니다.

1) 피해 경험 유형 관련하여서는 다음을 탐색합니다.

- 디지털 성폭력 피해 경험: 특히 스스로 제작에 참여한 부분이 있는지, 유포 관련 피해가 있는지 점검
- 오프라인 성폭력 경험
- 아동기 성학대 혹은 정서 및 신체 학대, 방임 경험

2) 복합 외상후 스트레스 증상 평가는 아래 제시한 한국판 국제외상 질문지(ITQ-K)를 활용하여 수행합니다.

한국판 국제외상 질문지(ITQ-K)는 복합외상후 스트레스 증상 평가를 위한 타당화된 측정 도구입니다. 질문지는 부록에 제시하였으니 사용하도록 합니다. 채점 기준은 표 2를 따릅니다.

표 2. 한국판 국제외상 질문지(ITQ-K) 평가 기준

- ITQ-PTSD에서 1, 2번 문항 중 한 개 이상, 3, 4번 문항 중 한 개 이상, 5, 6번 문항 중 한 개 이상에 2점 이상 평정, 더하여 기능 문제 세 개(7-9번) 중 한 개 이상에 2점 이상 평정한 경우 외상후스트레스장애(PTSD) 증상이 유의미함.
- ITQ-DSO에서 1, 2번 문항 중 한 개 이상, 3, 4번 문항 중 한 개 이상, 5, 6번 문항 중 한 개 이상에 2점 이상 평정, 더하여 기능 문제 세 개(7-9번) 중 한 개 이상에 2점 이상 평정한 경우 자기조직화 문제(DSO) 증상이 유의미함.
- ITQ-PTSD와 ITQ-DSO 모두 유의미한 경우 복합외상후스트레스장애(CPTSD) 가능성 있음으로 평가함.

3) 자살 행동이 있는지 평가합니다.

자살행동이란 자살에 대한 생각, 계획, 주변사람에게 자살을 이야기하기, 자살 시도를 포괄하여 의미합니다. 자살행동 평가는 부록에 제시한 자살사고 질문지(Suicidal Ideation Questionnaire, SIQ)를 활용하여 자살 행동의 빈도를 평가합니다. 자살사고의 빈도가 높을수록, 특히 구체적 자살 계획이 있다면 위기는 더 상승함을 유의합니다. 자살 생각이 상승하거나 자살의 의도와 계획이 나타나는

경우 적극적으로 대면 정신건강 서비스를 연결하도록 합니다.

또한 자살 행동에 대해 구체적으로 이야기를 나누는 게 도움이 됩니다. 자살행동 이외에 현재 문제를 해결할 수 있는 다른 방법이 분명히 있고, 이를 도와줄 수 있는 사람이 있다는 점을 분명하고 실질적으로 나누도록 합니다.

4) 대인관계 피해가 반복되는지 여부를 평가합니다.

대인관계 피해가 반복되는 경우는 주변에 도움을 줄 수 있거나 의지할 수 있는 가까운 관계가 거의 없거나, 디지털 성폭력 및 대인관계 폭력이 반복되는데 이를 피하기 어려울 때를 의미합니다. 많은 경우 피해 상황에서 스스로 벗어나기는 어렵고, 피해를 인지하기 어렵거나 가해자를 옹호하는 경우도 매우 흔합니다.

이는 주변 환경에 지지 자원이 부재함을 나타내는 신호입니다. 이러한 경우 역시 대면 정신건강 서비스에 우선 연계를 시도합니다. 피해로부터 벗어날 방법과 힘이 있다면 벗어나는 것이 가능합니다. 벗어날 수 없다면 방법과 힘이 부족하고 지지가 필요하다는 뜻입니다. 벗어날 수 없더라도 그것이 피해자 탓이나 의지부족을 절대로 의미하지 않음을 유의합니다.

5) 의사결정 종합

다중의 피해 경험이 발견되고, 한국판 국제외상 질문지(ITQ-K)로 측정하였을 때 복합외상후스트레스 진단 가능성이 유의하거나, 자살사고 질문지(SIQ)로 탐색했을 때 자살 행동의 빈도가 높고, 대인관계 착취 피해가 반복되었을 때에는 우선 적극적으로 대면 정신건강 서비스를 연계하도록 합니다.

그러나 생존자가 이를 거부하거나 어려워할 때에는 본 프로그램을 우선 활용하도록 합니다. 기본과 심화 훈련에 더하여 드러남 정도를 조절할 수 있는 방식의 지지 모임의 참여가 필요할 수 있습니다. 특히 집단 모임을 어려워한다면, 일대일로 상담원이 정기적 수강을 촉진하고 연습 코칭을 시도할 수 있습니다. 프로그램 효과는 혼자 수강하는 것보다는 지지 모임이나 상담원의 코칭이 동반될 때 거둘 수 있다는 점을 유념하도록 합니다. 이어서 생존자에게 대면 정신건강 서비스를 연계하도록 지속적으로 관찰하고 격려하도록 합니다.

다중의 피해가 발견되지 않거나, 복합외상후스트레스 증상이 나타나지 않을 때, 자살 자해 행동 위험이 낮을 때에는 본 프로그램을 자율적으로 활용하실 수 있도록 안내하고, 이를 활용하는 집단 상담, 자조모임, 상담원의 코칭을 권하도록 합니다.

5. 프로그램 운영

가. 참여자

디지털 성폭력을 경험한 혹은 성폭력을 경험한 10대 후반 혹은 성인 생존자가 활용할 수 있습니다. 아동인 경우 혹은 인지 기능에 저하가 있는 경우에는 프로그램을 이해하기 다소 어려움이 있을 수 있으며 주변 조력자의 도움이 필요할 수 있습니다.

디지털 성폭력 피해와 관련하여 심리적 어려움이 있거나, 사건 해결 및 삭제 지원 과정에서 심리 지원이 필요한 경우, 사건의 영향력을 완화하는 심리 지원을 희망하는 경우 참여합니다.

다중의 피해 경험, 복합외상후스트레스장애 가능성, 자살 자해 행동이 있거나 그 밖에 위험이 발생할 우려가 있다면 전문 정신건강 서비스를 우선 적극 의뢰하고, 가능하다면 정신건강 전문가와 함께 본 프로그램을 활용하기를 권합니다.

프로그램은 개인 일대일 상담에서 활용할 수 있습니다. 프로그램을 활용하는 집단 상담이나 지지 모임을 구성한다면 비슷한 연령대로 구성하면 보다 유익합니다. 집단 상담이나 지지 모임의 운영에서 고려할 점은 표 3과 같습니다.

표 3. 집단 상담 혹은 지지 모임 활용에서 지침

- 디지털 성폭력 이후 가장 큰 어려움으로 타인에게 자신을 드러내거나 타인에게 보여지는 공포가 있습니다. 따라서 집단 상담이나 지지모임에서 자신을 얼마나 드러낼지는 개별 생존자 개인이 결정할 수 있도록 촉진자는 충분한 융통성을 발휘해야 합니다.
- 만약 온라인 화상 모임을 진행한다면, 생존자가 영상이나 음성을 켜지 여부를 스스로 결정할 수 있어야 합니다. 원하는 경우에 따라 영상이나 음성을 켜거나 끈 상태에서 진행할 수 있으며, 때로는 채팅창을 통해서 참여하는 것도 방법입니다. 보이거나 들리지 않아도, 문자로 소통해도 어떠한 방식으로든 안전하게 연결되고 지지를 주고받을 수 있는 경험이 가능하도록 촉진자는 충분히 담아내 주도록 합니다.
- 본 프로그램을 집단 형태로 진행할 때에는 피해 사건에 대한 구체적 내용이나 생존자가 행한 자살 및 자해 행동의 구체적 경험에 대해서 다루지 않습니다. 이는 집단 내에서 개별 개인이 혼자 혼란을 겪거나 압도되는 경험을 예방하기 위한 안전 조치입니다.

나. 매뉴얼 구조

이어지는 프로그램 실제에는 각 강좌에서 달성하고자 하는 목표, 배우는 기술, 언제 활용하거나 수강할지에 대한 정보를 제공하였습니다. 또한 본 프로그램 동영상 스크립트를 제시하였습니다. 만약 동영상을 활용하기 어렵다면, 진행자가 스크립트에 따라 진행할 수 있습니다. 이어 더 읽어볼 거리와 심화 설명을 제공하였으며, 프로그램 수행에 필요한 팁, 그리고 생존자 집단 상담이나 지지 모임에서 동영상을 활용하는 경우 지침을 제공하였습니다.

각 강좌 별 주제와 특징은 표 4를 참고하십시오.

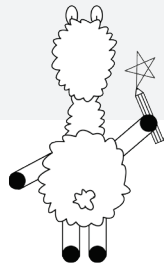
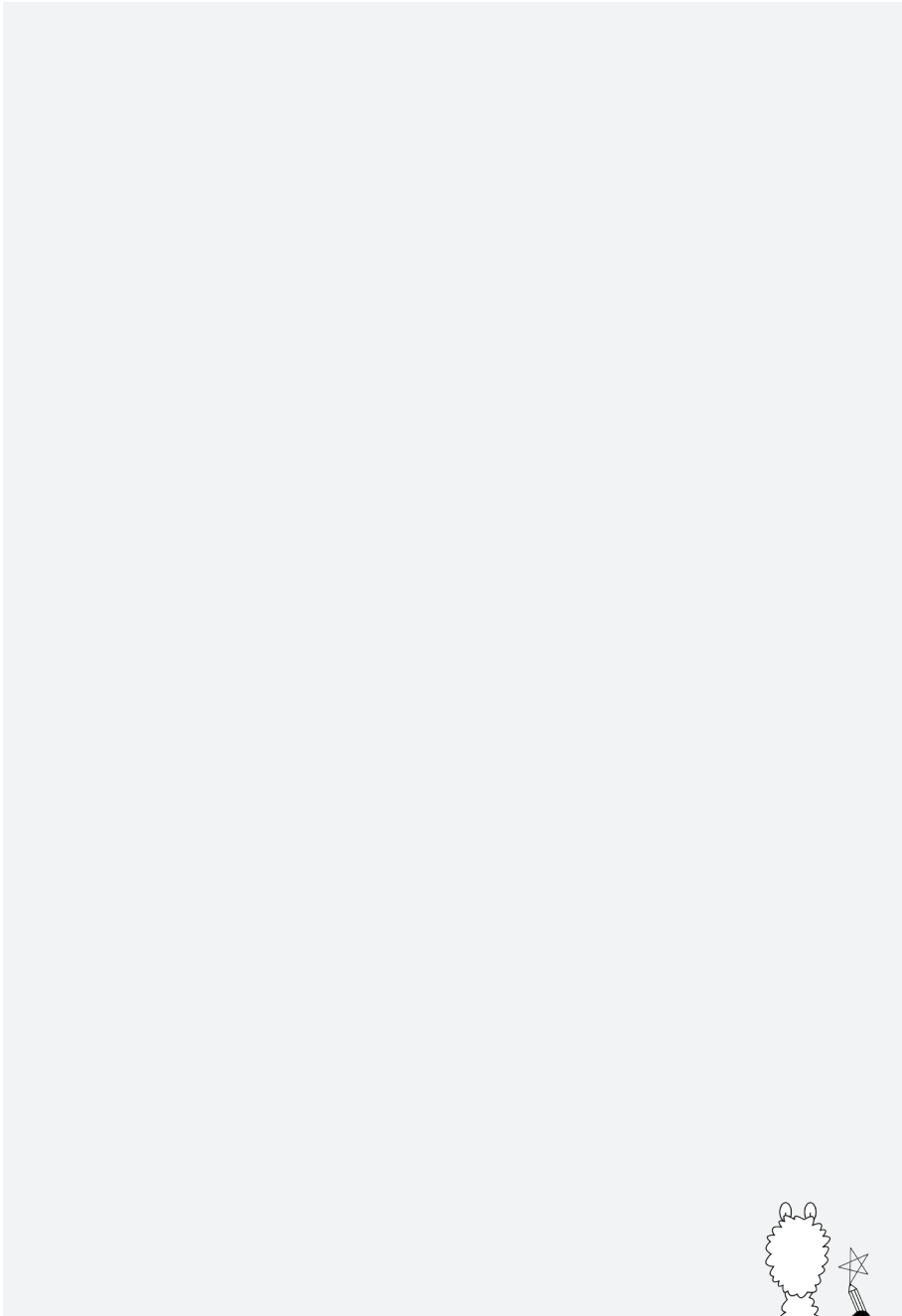
표 4. RiSED 프로그램 강좌명과 해당 내용(기본강좌)

기본강좌 (1 - 6)		
강좌 이름	배우는 기술	이럴 때 활용
1 우리 감정 이해하기: 감정은 괴로운데 대체 왜 생기죠?	<ul style="list-style-type: none"> • 감정 타당화 및 수용 	<ul style="list-style-type: none"> • 감정을 느끼는 것 자체가 버겁고 싫을 때 • 내가 느끼는 감정의 의미와 가치를 알고 싶을 때
2 우리 몸을 이해하기: 조용한 수다쟁이 우리 몸	<ul style="list-style-type: none"> • 가벼운 움직임으로 신체 회복의 시작인 자연스러운 감각 깨우기 	<ul style="list-style-type: none"> • 감정을 담고 있는 몸에 대해 알고 싶을 때 • 신체 영역에서 감정을 해소, 방출 하고 싶을 때
3 복원마음 저항마음: 내 삶은 내가 지킨다	<ul style="list-style-type: none"> • 마음상태 알아차림 • 마음 중심 잡기 	<ul style="list-style-type: none"> • 일상에서 의사결정이 힘들 때 • 일상이 무너졌다 느끼지만 어떻게 바로잡을지 모를 때
4 저항마음을 위한 사건 대응 정보: 아는 것이 힘	<ul style="list-style-type: none"> • 현재 상태 점검하기 • 목표 세우기 • 장애물과 한계 점검하기 • 정보를 활용하여 필요한 도움을 요청하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼자서 어떻게 하면 좋을지 막막할 때 • 사건을 해결하고 싶은데 어떻게 해야할지 모를 때 • 사건을 신고해야 할지 고민이 될 때
5 자기자비: 나는 영원히 내 편	<ul style="list-style-type: none"> • 돌봄의 숨쉬기 • 자비로운 목소리 찾기 • 나를 위한 자비 편지 쓰기 	<ul style="list-style-type: none"> • 평소에 연습 • 증거채집이나 삭제관련 작업을 해야 할 때 • 자기비난에 압도당할 때 • 마음에 힘이 부족하다 느낄 때
6 우리 몸을 안정시키기: 힘들수록 보살펴주기	<ul style="list-style-type: none"> • 몸의 안전한 느낌을 회복시켜주는 움직임 연습하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 안전감을 느끼고 싶을 때 • 생각과 감정이 멈춰지지 않을 때 • 몸에서 긴장을 방출하고 싶을 때

표 5. RiSED 프로그램 강좌명과 해당 내용(심화강좌)

심화강좌 (7 - 17)		
강좌 이름	배우는 기술	이럴 때 활용
7	<p>감정 알아주기: 마음이 힘들 때 기초부터 튼튼히</p> <ul style="list-style-type: none"> • 감정 관찰하기 • 감정 강도 점수 주기 	<ul style="list-style-type: none"> • 평소에 연습 • 감정 조절의 첫 단계 • 마음이 혼란스러울 때 • 내가 뭘 원하는지 모르겠을 때 • 감정을 가라앉히고 싶는데 무엇부터 시작할지 모를 때
8	<p>힘든 생각이 자꾸 커질 때: 생각과 실험해보기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 생각 억제 연습 • 주의 전환 연습 • 생각하는 시간 정하기 연습 	<ul style="list-style-type: none"> • 생각이 꼬리에 꼬리를 물 때 • 나도 모르게 생각에 끌려간다고 느껴질 때
9	<p>힘든 생각이 위기가 될 때: 부정적 생각에 휘둘리지 않는 법</p> <ul style="list-style-type: none"> • 생각 알아차림 • 주의전환 • 구름 기술 • 생각 낚설게 하기 • 생각은 내가 아니다 • 몸느낌으로 주의전환 	<ul style="list-style-type: none"> • 평소에 알아두어 위기 때 사용 • 부정적인 생각에 휩싸이거나 생각이 너무 많아 아무것도 할 수 없을 때 • 부정적인 생각에 압도되어 자신에게 해로운 행동을 하려는 충동을 느낄 때
10	<p>사막에서 물 한 모금: 좋은 경험 저축하기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 다섯가지 감각 위안하기 • 관계 자원 접촉하기 • 내면의 힘 접촉하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 평소에 꾸준히
11	<p>관계 그물망 짜기: 든든한 내 편 찾기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 관계 그물망 그리기: 나를 둘러싼 관계를 동심원 위에 그리고 해볼 수 있는 활동 적기 • 완성한 관계 그물망 그림을 필요할 때 꺼내보거나 떠올리기 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼자인 것처럼 느껴지는 순간을 미리 대비하고 싶을 때 • 혼자인 것처럼 느껴질 때

12	아무것도 할 수 없는 무너진 날에: 무너진 나를 감싸 안고 살아남는 법	<ul style="list-style-type: none"> • 심리적 위기대응 기술 	<ul style="list-style-type: none"> • 평소에 알아두어 위기 때 사용 • 부정적인 생각이나 해로운 충동에 압도되었을 때 • 무리하면 사태가 더 악화될 수 있는 상황일 때 • 현재 상황에서 문제를 해결하기 위해 취할 수 있는 방법이 아무것도 없을 때 • 압도되는 상황에서 스스로를 안전하게 보호하고 싶을 때
13	분노와 모욕감에 압도될 때: 알아주고 힘을 느끼기	<ul style="list-style-type: none"> • 신체의 미주신경 활성화 및 근육의 수축과 이완을 통해 감정 방출하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 분노나 모욕감이 압도할 때 • 가슴이 답답할 때 • 감정이 몸 안에서 빠져나가지 못하고 멈춰있는 느낌이 들 때 • 무력감이 들 때
14	수치심과 두려움에 압도될 때: 팩트 체크 그리고 정반대로 행동하기	<ul style="list-style-type: none"> • 팩트 체크 • 정반대로 행동하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 수치심이 삶을 방해할 때 (사건 이후 밖으로 나가지 못할 때, 사람들을 만나기 힘들 때) • 두려움이 삶을 방해할 때 (사건 이후 어떻게 해야 안전한지 잘 모르겠을 때)
15	슬픔과 상실이 안전하게 머무를 수 있는 기초체력 만들기: 내 몸을 디딤돌 삼아 슬픔과 상실을 만나기	<ul style="list-style-type: none"> • 몸의 안전한 느낌을 회복시켜주는 움직임 연습하고 상실 경험하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 슬픔을 참고 있을 때 • 슬픔을 서서히 느끼고 싶을 때 • 상실에 대해서 생각이 멈춰지지 않을 때 • 상실에 대해서 감정이 느껴지지 않을 때
16	슬픔을 맞이하기: 나를 위해 기꺼이 슬퍼하기	<ul style="list-style-type: none"> • 슬픔을 느끼고 허용하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 슬픔을 마주안고 싶을 때 • 마음껏 울고 싶을 때
17	의미 찾기: 나를 다시 발견하기	<ul style="list-style-type: none"> • 자연과 만나기 • 미래의 가능한 나 상상하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 무언가 변화하고 싶어질 때 • 내 삶의 이야기를 멈추지 않고, 계속 이어서 쓰고 싶어질 때



II. 프로그램 실제

1. 우리 감정 이해하기

: 감정은 괴로운데 대체 왜 생기죠?

목표 사건 이후 우리가 경험하는 모든 정서가 다 타당하고 가치가 있음을 안다.

기술 감정 타당화 및 수용

활용 감정을 느끼는 것 자체가 버겁고 싫을 때
내가 느끼는 감정의 의미와 가치를 알고 싶을 때

준비물 편안한 공간

가. 소개

우리는 살아가면서 수없이 많은 감정을 느낍니다. 우리가 느끼는 감정 중에는 분명한 이름을 붙일 수 있는 감정도 있지만 그렇지 않은 감정도 있지요. 또 감정을 느끼면서 좋을 때도 있지만, 그 감정이 빨리 없어졌으면.. 할 때도 있을 것입니다. 아마도 지금 우리는 감정을 느끼는 것 자체가 더더욱 괴로운 일이 될지도 모르겠습니다. 그럼에도 불구하고, 우리가 느끼는 감정 중에 이유 없는 감정은 없습니다. 부정적 감정과 긍정적 감정 모두 어떤 이유가 있어서 생겨나며, 우리가 살아가고 적응하는 데 기여합니다. 심지어 지금 이 상황에서 우리가 겪고 있는 감정도 마찬가지입니다. 우리가 겪고 있는 불안과 두려움, 불신, 분노, 죄책감, 수치심, 슬픔에는 다 이유가 있습니다. 우리 모두가 비슷한 감정을 겪고 있다는 사실은, 이 감정이 사건 경험에 비추어 마땅하고 자연스럽다는 증거입니다.

그래서 오늘 우리의 목표는 다음과 같은 생각을 품는 데 있습니다. “사건 이후 우리의 감정 반응은 당연하고, 자연스러우며, 이해 못 할 부분이 없다.”

나. 오늘의 개념

지금은 괴롭기만 한 감정이 이유가 있고 심지어 적응에 도움이 된다는 말이 이상할지도 모르겠습니다. 심리학 이론들은 하나같이, 우리 감정 속에, ‘함께 살아남는데’ 필요한 ‘기능’이 있다고 말합니다.

일단, 감정은 보편적입니다. 희노애락은 동서고금을 막론하고 지구인이라면 흔한 감정입니다. 두려움과 혐오, 놀람도 기본 감정에 속합니다. 이러한 감정이 적응에 도움이 되는 이유는, 이것이 생존에 관여하기 때문입니다. 즉, 우리를 위협으로부터 보호하는 가치가 있습니다. 투쟁, 도피 반응이 대표적입니다. 위협이나 스트레스를 마주했을 때 인간을 포함한 포유류가 보이는 대표적인 반응입니다. 산속에서 토끼가 여우를 만나거나, 초원에서 물소가 사자를 마주했을 때의 반응입니다. 토끼나 물소는 도망갈지 아니면 싸울지를 결정합니다. 신기하게도, 토끼는 자동으로 도망가고, 물소는 때에 따라 싸우기도 합니다. 우리도 마찬가지입니다. 우리 몸은 위협에 직면해서 자동으로 싸울지 도망갈지 스스로 결정하여 반응합니다. 도망가는게 낫다면 우리 몸은 두려움을 느껴주고요, 싸우는게 낫다면 우리 몸은 분노를 느껴줍니다. 분노를 통해 우리는 주장을 할 수 있습니다. 내가 겪은 부당함을 표현하고 변화를 이끌어 낼 수 있습니다.

그리고 여기에 얼어붙기라는 반응이 하나 더 있습니다. 위협이 너무 크다면 오히려 얼어붙는게 생존에 도움이 됩니다. 초원에서 야생 동물 사진을 찍는데 야생동물이 가까이 다가올 때 사진사들이 하는 반응을 보신 적이 있나요. 사진사는 누가 시키지 않아도 자동으로 숨죽이듯 가만히 있습니다. 이 때에는 아무 감정도 느끼지 않는 게 유리하기 때문에, 우리 몸은 아무것도 못 느끼는 상태가 됩니다.

두려움을 느낄지, 분노를 느낄지, 아무것도 안 느낄지. 이러한 반응은 머리를 거쳐 나오는 반응이 아닙니다. 그러니까 우리가 의식적으로 선택하기는 어렵습니다. 환경을 마주하는 순간 자율신경계에서 순식간에 벌어지는 일이지요. 감정은 이렇듯 우리에게 적응에 유리한 지시를 내립니다. 안전한 것에는 가까이 가도록, 위험하고 혐오스러운 것은 피하도록 합니다.

슬픔도 적응적일지 의심스럽다구요? 네, 그렇습니다. 우리가 우울하고 슬픈 데에도 이유가 있습니다. 슬픔에서 나온 울음은 우리에게 도움과 위안이 필요하다는 신호를 전달합니다. 신호를 전달받은 주변 사람들로부터 우리는 위로와 도움을 받을 수 있습니다. 슬픔을 느낄 때 우리는 약하고 억울한 존재에 대한 관심이 넓어집니다. 그래서 서로 더 공감하고 힘을 합칠 수 있습니다.

불신도 마찬가지입니다. 우리는 불신의 감정을 통해 누가 우리와 같은 편인지, 누가 안전한지, 그리고 누가 위험한 사람인지 가늠할 수 있습니다. 그래서 사건 이후로 인간을 의심하고 가르는 습관이 생겼다면, 우선은 이 불신감 역시 우리가 살아남기 위해 생겼구나, 하고 토닥일 필요가 있습니다. 만약 불신감이 계속된다면 외로움과 고립감을 느낄 수 있습니다. 누가 우리와 같은 편인지 가늠하기 어려워면 당연히 우리는 혼자있는 시간이 많아지니까요. 그래서 불신이 커졌다면 일단 우리

자신은 우리 편이 되어주도록 해 봅시다. 그리고 동시에, 세상이 우리에게 신뢰를 되찾을 기회 역시, 조금씩 허용해 주는 것도 좋습니다.

죄책감이나 수치심도 우리가 함께 하려면 필요합니다. 죄책감은 내가 잘못된 부분을 복구할 수 있는 원동력이 되고, 수치심은 나 자신을 좀 더 내가 원하는 모습으로 가꾸는 밑바탕이 됩니다. 하지만 잠깐, 우리가 지금 느끼는 죄책감과 수치심은 이해되고 자연스럽지만, 사실에는 맞지 않을 수 있습니다. 죄책감과 수치심은 느껴지더라도, 꼭 그 느낌대로 행하지는 않아도 됩니다. 왜냐하면 죄책감과 수치심은 우리가 속한 사회문화의 기준에 따라 느끼게 되는데, 사회문화 기준이 발달하지 못하거나 정당하지 못할 때에는 잘못하고 창피한 사람은 우리가 아니기 때문입니다. 죄책감과 수치심을 느낄 수는 있지만, 자책하거나 수치스러워하지 않아도 된다, 이걸 기억하세요.

그래서 지금 우리가 겪고 있는 고통스러운 감정도 적응의 관점에서 다시 바라볼 수 있습니다. 우리는 존엄을 위협받았고, 이로부터 적응하는데 많은 감정의 도움이 필요합니다. 생각해보면 우리가 이와 같은 경험을 했는데 어찌 도움이 없을까요? 더군다나 우리가 겪은 일을 확인하거나, 통제하거나, 막을 수 없다는 이 현실 속에서, 우리의 온갖 감정들이 증폭되는 것은 당연합니다. 사람들은 우리에게 이제 그만 불안해하라고 말하지만, 우리가 불안한 이유는 더 나은 해결책을 빨리 찾아서 다시 평온한 시절로 돌아가고 싶은 당연한 우리의 소망이 있기 때문입니다.

그래서 불안하다면 우리가 여전히 존엄하다는 증거입니다. 두렵고, 모욕을 느끼고, 화나고, 의심스럽고, 자책이 들고 창피하다면, 슬프다면, 때로는 아무것도 못 느낄 때가 있을지라도, 이 모든 것은 우리가 여전히 존엄하며, 우리의 존엄함은 그 누구도 무너뜨릴 수 없고, 오직 우리 뜻에 달려 있다는, 우리의 존엄함이 살아있다는 증거입니다.

더 읽어볼 거리



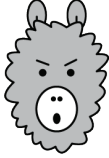
[트라우마의 치유]

Allen, J. G. 저/ 권정혜, 김정범, 조용래, 최혜경, 최윤경, 권호인 역
학지사 (2005/2010)

▶ 각 정서의 개념과 정서 경험의 이유 그리고 정서가 우리에게 미치는 영향에 대한
개괄입니다.

다. 기술 연습 안내

본 부분은 개념에 대한 설명으로 기술 연습은 없습니다.



꿀팁

- 촉진자는 우리가 경험하는 모든 정서들이 다 타당하고 가치가 있다는 측면에 대해서 이해하고 안내합니다.
 - 기본 정서와 사회적인 영향으로 추가되는 정서(죄책감이나 수치심과 같은)에 대한 구분도 도움이 됩니다.
 - 다만, 모든 정서가 다 타당하고 가치가 있으나, 그 정서의 강도에 따라 우리가 특히 더 자신을 돌봐야 할 시기가 있음을 알아차려야 하는 부분도 놓치지 않도록 안내합니다.
-



생존자 모임에서
활용하는 경우

- 우리의 정서는 다 그 이유가 있고 또 우리에게 가치가 있습니다. 나를 불태우는 것 같은 분노도, 물에 폭 빠뜨리는 것 같은 슬픔도 다 그렇게 느낄만한 이유와 또 그 가치가 있습니다.
 - 다만, 우리가 기억해야 할 것은 감정이 나를 너무 압도한다면 감정을 잘 살펴보면서 돌봐야 할 필요가 있다는 점입니다. 나도 나의 감정도 잘 돌보아주세요.
-

2. 우리 몸 이해하기

: 조용한 수다쟁이 우리 몸

목표 자연스러운 순환, 몸의 회복력을 찾기

기술 가벼운 움직임으로 신체의 회복의 시작인 자연스러운 감각 깨우기

활용 감정을 담고 있는 몸에 대해 알고 싶을 때
신체적 영역에서 감정을 해소, 방출 하고 싶을 때

준비물 편안한 공간, 따뜻한 차 한 잔

가. 소개

오늘은 여러 가지 감정이 들 때 일어나는 자연스러운, 몸,의 반응을 알아보겠습니다. 우리 삶은 지금여기에서 일어나는 경험과 기억으로 이루어져 있습니다. 기억과 경험이 어우러져, 하루에도 여러 감정이 밀려왔다 사라지곤 합니다. 마치 파도처럼요.

감정은 자연스럽게 일어났다 사라집니다. 아쉽게도, 긍정적 감정도 일어났다 사라지고, 덕분에, 부정적인 감정도 왔다가는 사라집니다. 인간이 계속해서 삶을 살아갈 수 있는 이유도 일어났다 사라지는 이 자연스러운 순환이 덕분입니다.

그런데 부정적인 경험을 했을 때, 우리는 이 부정적인 기억이 소화될 때까지, 계속하여 더 많이 곱씹으면서, 부정적인 기억은 더 오래 우리 머릿속에 남아 있게 됩니다. 물론 우리가 부정적인 기억을 더 계속하여 떠올리는 이유 역시, 당연합니다. 앞으로 비슷한 위험을 다시 겪지 않기 위해 우리는 부정적인 기억을 더 잘 기억합니다. 이는 우리 생존을 위해 자동으로 지니는 특성입니다. 그래서 부정적인 기억도 잘 소화가 끝나면, 다시 파도는 사라집니다.

이 자연스러운 흐름을 오갈 때 우리 신체는 평소와 같이 건강하게 기능합니다.

나. 오늘의 개념

우리 기억은 감각과 이미지로 구성되어 있고 우리는 기억에 감정과 의미를 덧붙입니다. 어떤 기억이 떠오를 때 이미지가 나타나고 감각이 다시 느껴지며, 거기에 우리는 감정을 느끼고 의미를 부여합니다. 그런데, 과거 일이라도 이미지가 매우 선명하면 마치 과거 경험이 지금 다시 일어나는 것처럼 생생한 감각을 느낄 수도 있습니다. 기억이 사라지면 당연히 몸의 감각도 지금 현재의 감각으로 다시 돌아오게 됩니다. 그렇지만 우리가 겪은 사건처럼 강력한 경험을 했다면, 그 기억과 몸의 감각을 우리 뜻대로 자연스럽게 조절하기는 몹시 어렵습니다.

왜냐하면 사건 경험은 생존과 관련되어 있기 때문입니다. 이때는 우리 두뇌 중 고차원적 생각이나 조절 기능을 담당하는 두뇌 겉껍질보다는, 두뇌 가장 깊숙이에서 소화나 호흡처럼 생존을 관장하는 두뇌 뿌리 부분과, 뿌리 위 두뇌 가장 가운데 안쪽에서, 생존에 필요한 정서와 동기를 관장하는 기능이 더 우세해집니다. 생존이 더 급할 때에는 겉껍질은 잠잠합니다. 왜냐하면 생존해야 할 때에 생각을 하고 앉아있으면 안되니까요. 그래서 사건 이후에, 생각으로 이해할 수 없는 몸과 마음의 경험이 아주 많이 나타날 수 있습니다. 내가 왜 이러지, 하는 걱정이 들 수 있습니다.

하지만 꼭 기억하세요, 이성으로 이해되지는 않더라도, 지금 여러분의 몸과 감정 반응은 아주 당연하고, 자연스럽습니다.

자, 지금 ‘달리기를 한다’고 상상해 보세요. 여러분 상상 속, 마음이 확 트이는 너른 들판 위에서 여러분은 지금 뛰고 있습니다. 몸에서 무엇이 일어날까요? 일단 잘 뛰려면 몸에 있는 기운을 다 끌어 모아야겠죠? 근육이 수축하고 심장박동이 빨라집니다. 산소가 많이 들어와야 하니 기관지가 확장됩니다. 그리고 혹시라도 뛰다가 넘어지면 안 되니까 동공이 확장됩니다. 땀 때 갑자기 화장실 가거나 배고파서 멈추게 되면 안 되겠지요. 그래서 소화와 방광 기능이 억제됩니다. 당연히 침이 마르고 입맛이 없겠죠. 총체적으로 온몸에서 열감이 납니다.

이러한 몸의 반응은 사실 우리가 스트레스와 위협을 느낄 때 나타나는 투쟁 혹은 도피 반응과 같습니다. 몸 반응이 활성화되면서 우리는 위협에서 더 잘 싸우거나, 더 잘 도망치도록 대비합니다. 스트레스와 위협에 대해 투쟁하거나 도피하기 말고, 얼어붙기 반응이 일어날 때도 있습니다. 몸은 달리기 할 때와 완전히 반대가 됩니다.

싸우거나 도망칠 수 없을 정도로 엄청난 위협 속에서라면, 우리 숨어야 살아남습니다. 그 때 얼어붙기 반응이 나타납니다. 두뇌는 살아있다는 흔적을 최대한 숨기는 방식으로 작동합니다. 이때 몸은 기관지를 최대한 수축하여 숨을 쉬는 것 외에 모든 것을 억제합니다. 몸이 굳어 움직일 수 없고, 시야가 흐려지고, 목소리가 나지 않으며, 심장박동은 느려지고, 의식은 희미해지거나 기절할 수 있습니다.

투쟁, 도피, 얼어붙음의 생존 반응이 오래도록 반복되면 몸의 자연스러운 반응은

압도됩니다. 생존 반응은 순식간에 일어나고, 원래 우리 몸의 자연스러운 기능을 좀 떨어뜨립니다. 생존을 위한 에너지를 먼저 확보해야 되기 때문입니다. 생존을 위협받아본 사람은 알고 있습니다. 생존이 가장 중요하다는 점ですよ. 온라인 침해도 마찬가지입니다. 존엄을 위협받아본 사람은 알고 있습니다. 인간으로서 살아남는게 가장 중요하다는 점ですよ. 그래서 남들은 평화롭다고 하는 순간에도 우리는 투쟁, 도피, 얼어붙음으로 반응할 수 있습니다. 투쟁, 도피, 얼어붙었던 기억과 감각은 우리 일상에 침투해 들어옵니다. 투쟁, 도피, 얼어붙음은 현재 진행형으로 몸의 감각을 계속해서 불러일으키고 감정을 요동치게 합니다.

안전을 느낄 사이 없이 투쟁, 도피, 얼어붙음이 계속되면 가장 먼저 소화기능이나 배설기능이 떨어집니다. 소화가 잘 안되거나 통증이 생기고, 소변을 자주 보게 되거나 변비나 설사가 생길 수 있습니다. 두 번째로 두뇌로 가는 혈류 양이 줄어들기 때문에 집중력이나 기억력이 저하되기도 하고, 우리의 잠재력과 창의력을 쓸 여력이 줄어듭니다. 하지만 이러한 몸의 반응이나 감정을 비난하시거나 판단하실 필요는 없습니다. 하루종일 백미터 달리기를 해야만 한다면 쓰러져 지치는게 당연합니다. 내 몸의 반응을 자비롭게 돌봐주세요. 자연스럽다고 말해주세요. 우리에게 파도처럼 밀려드는 감정을 있는 그대로 알아주세요. 그래야 파도처럼 다시 사라질 수 있습니다.

우리의 피해를 인정하지 않는 사람들처럼 우리 스스로가 내 몸과 감정을 비난하거나, 판단하거나, 억누르지 않아도 됩니다. 우리는 우리 편이 되어, 감정과 몸의 반응을 있는 그대로 이해하고 자비롭게 감싸 안아주세요.

위협에서 벗어나게 되면 우리 두뇌는 생각을 하기 시작합니다. 이때 여러 가지 감정이 일어납니다. 지금 우리에게 닥친 상황이 얼마나 말도 안 되는지 알게 되고, 억울함과 분노가 일어날 수 있습니다. 그럼에도 불구하고 지금 당장 무언가를 할 수 없다는 무력감에 슬픔이 북받쳐오를 때도 있습니다. 이렇게 파도처럼 밀려드는 분노와 슬픔은 역설적으로 우리 몸에는 필요한 과정입니다. 앞에서 감정을 일어났다 사라진다고 했었는데요. 분노와 슬픔이 차올랐다가 서서히 사라지는 과정이란 우리 몸의 측면에서 본다면 몸이 조금씩 회복되어 가는 신호로 볼 수 있습니다. 그렇지만 이 감정이 사라질 때까지 기다리는 과정 역시 너무도 어렵습니다. 그럴 때일수록 우리 몸에 대한 연민을 가지고 몸을 잘 돌봐주세요. 우리 만남이 이 과정을 도울 수 있기 바랍니다.

다. 기술 연습 안내

① 가벼운 움직임으로 몸느낌 깨우기

잠시 가벼운 스트레칭을 합니다. 몸을 움직이세요. 몸을 가볍게 움직이는 것만으로도 우리 몸은 지금 현재의 느낌을 회복합니다.

숨을 길게, 입으로 내쉬어 봅니다. 들이마시고, 더 천천히 입으로 내쉬어 봅니다. 입으로 숨을 내실 때 얼굴 근육이 조금 더 움직입니다. 얼굴 근육은 우리 몸의 축소판으로 얼굴 근육을 움직여 우리 몸 느낌을 깨울 수 있습니다. 의식적으로 세게 하실 필요는 없습니다. 숨과 함께 얼굴 근육을 움직여 봅니다.

자, 이제 우리를 돌볼 시간을 더 내어주세요. 따뜻한 차 한 잔의 시간을 우리에게 주세요. 따뜻한 차를 몸으로 느낍니다. 온기와 향기를 느낍니다. 우리 몸의 소화기와 배설기에게 지금 현재에 있다는 아주 부드러운 신호를 줍니다. 고생한 나를 위해 차 한잔을 허용해 주세요.

더 읽어볼 거리



[다미주 이론]

Stephen W. Porges 저/ 노경선 역
위즈덤하우스 (2017/2020)

[트라우마 치유]

Peter A. Levine 저/ 서주희 역
학지사 (2008/2014)

▶ 이 부분은 다미주 이론적 접근을 기반으로 한 연습입니다. 동물로서의 인간의 신체가 각자의 유기적인 방식으로 정상적으로 기능할 수 있는 자신만의 아주 작은 고유한 움직임을 발견하는 연습입니다.



꿀팁

- 이 부분의 연습은 지금 현재 나의 몸의 컨디션에 맞춰 하시는 것이 중요합니다. 지금 상황에서 몸을 얼마만큼 움직일 수 있는지 알고 그만큼만 하는 것이 좋습니다. 사람마다 움직임의 범위가 느낌이 다 다르고 어제와 오늘 그리고 내일이 다릅니다.
- 움직임을 할 때 몸의 불편함을 해소하거나 일으키는 강도로 하지 않습니다. 부드럽고 천천히 몸이 움직이고 있다고 느낄 정도면 충분합니다. 빠르게 움직이고 싶어도 의도적으로 느리게, 강하게 움직이고 싶어도 약하게 움직여 봅니다. 작은 몸 느낌을 느끼는 것이 중요합니다.



생존자 모임에서 활용하는 경우

- 이 연습은 자기 몸의 느낌을 회복하는 연습입니다. 사람마다 다 느끼는 것이 다르고, 좋아하는 움직임이 그때마다 다 다를 수 있습니다.
- 연습을 할 때 과거에 자주 했던 어떤 움직임을 반복할 수도 있습니다. 그렇지만 움직임과 몸 느낌이 다르게 옳수 있습니다. 이때 과거의 몸 느낌을 흘려버리고 현재의 작의 몸 느낌으로 돌아오게 지지해주세요.
- 몸은 흐르는 물처럼 계속 해서 움직임을 하고 있기 때문에 지금 현재의 몸 느낌을 느끼고 사라지도록 하는 경험이 중요합니다. 지금 현재에 머물러서 움직이고, 무언가가 일어나고 사라지고, 다시 새롭게 움직이고, 또 새로운 것이 일어나고 사라지는 것을 계속해서 지지해 주세요.

3. 복원마음과 저항마음 : 내 삶은 내가 지킨다.

목표	나의 저항마음 상태를 알아차릴 수 있다. 나의 복원마음 상태를 알아차릴 수 있다. 저항마음과 복원마음의 균형에 대해 이해한다. 저항마음과 복원마음의 균형을 이루기 위한 작은 변화를 시작할 수 있다.
기술	마음상태 알아차림 마음 중심 잡기
활용	일상에서 의사결정이 힘들 때 일상이 무너졌다 느끼지만 어떻게 바로잡을지 모를 때
준비물	편안한 공간

가. 소개

오늘은 복원마음과 저항마음의 균형 잡기에 관해 얘기 나누겠습니다. 사건 이후로 삶이 긴박하게 변화하였을 것으로 압니다. 혹은, 나도 모르는 사이에 삶이 멈추어 버렸을지도 모릅니다. 무너지지 않기 위해 온 힘을 다 소진해버릴 즈음, 무심하게 다음 날 아침이 밝아왔을 것입니다. 매일 반복되는 싸움, 내가 원치 않는 것이지만 어쩔 수 없이 해내야 할 때가 있습니다. 싸움은 내게 필요한 것이지만, 너무 오래되거나, 크고, 불공평한 싸움은 내 삶의 균형을 꽤나 무너뜨릴 수 있습니다.

우리 앞에 펼쳐진 굽이진 갈래 길. 이 길을 걷는 우리에게 이 도구들이 도움이 되기를 간절히 바라봅니다. 오늘은 마음의 중심을 잡는 기준에 대해서 이야기해 봅시다.

나. 오늘의 개념

압도당할 때 우리 마음은 한쪽 극단으로 치우칠 수 있습니다. 한쪽 마음을 복원마음이라 하고, 다른 쪽 마음을 저항마음이라고 합니다. 지금 우리에게 필요한 것은 두 마음의 균형입니다.

복원 마음은 내 안으로 돌아와 나를 돌보는 마음입니다. 복원마음은 원래 내 삶을 이어가는 행동, 나의 몸과 마음에 힘과 자원을 쌓는 행동, 그리고 지금에서부터 내 삶의 의미를 되찾아가는 마음입니다. 한편으로는 여전히 세상에 일말의 희망이 있다는 아주 작은 불씨를 염원하는 마음이기도 합니다.

반대쪽 마음은 저항마음입니다. 저항마음은 나 자신을 위해 싸워주는 마음입니다. 이것은 밖으로 향하는 마음입니다. 사태가 심각해지지 않도록 막는 행동, 스스로를 보호하기 위한 행동, 정의를 되찾기 위한 행동은 저항마음에서 옵니다. 한편으로는 세상에 이토록 추악한 범죄가 있다는 일면을 받아들이면서 동시에, 여기에 항복하지 않고 맞서 싸우는 마음입니다.

힘들 때에는 복원마음이나 저항마음의 극단에 가 있기 쉽습니다. 복원마음과 저항마음을 균형있게 오가는 게 중요합니다. 복원마음에만 있을 때 우리는 사건과 불의를 무시하고 부인할 수 있습니다. 침해당했다는 나의 정당한 느낌을 억압할 수 있습니다. 저항마음에만 있을 때 우리는 고유하고 소중한 각자의 삶을 잃게 됩니다. 싸우는데 온 힘을 소진한 나머지 내 삶에 힘을 쓸 수 없게 됩니다. 두 마음이 균형을 이룰 때, 힘을 합쳐 싸울 때는 싸우고 정의를 위해 한 걸음 보태며, 동시에 언제나 내 삶으로 돌아와 나를 돌보며 내가 행복할 권리를 존중할 수 있습니다.

복원마음과 저항마음의 균형을 잡기 위한 단계가 있습니다.

첫째, 마음 균형이 깨졌음을 알아차리고 멈춥니다. 내가 어느 쪽 마음에 몰두해 있는지 알아차립니다.

둘째, 스스로를 돌보는 마음을 가지고 진정으로 원하는 바가 무엇인지 떠올려 봅니다.

셋째, 나를 지지하는 사람들을 떠올리면서 그들이라면 어떻게 하라고 할지를 떠올려 봅니다. 마지막으로, 극단의 마음에서 다른 쪽 마음으로 조금씩 움직여봅니다. 아주 작은 움직임으로 충분합니다.

더 읽어볼 거리



❶ [DBT 다이아렉티컬 행동치료 워크북]

Linehan, M. DBT Skills Training Manual 2nd ed. Guilford./ 조용범 역
더트리그룹 (2015)

❷ [무연의 목소리: 신체 기반 트라우마 치유]

Levine, P. In an Unspoken Voice : How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. North Atlantic Books./ 박수정, 유채영, 이정규 역
박영스토리 (2010)

❸ Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224.

▶ 많은 치료 이론은 위기 이후 극단적인 마음 상태에서 벗어나 삶의 균형과 중심을 잡기를 중요한 치료적 틀로 권합니다.

① 심리학자 Linehan(2015)의 변증법행동치료는 변증법으로 생각하고 행동하기를 목표로 합니다. 이를 위해 변증법행동치료의 '중도 걷기(walking the middle path)' 기술이 도움이 될 수 있습니다. 어느 쪽 마음이 더 옳거나 그른 것이 아닙니다. 양쪽 마음 모두가 일리가 있고, 진실을 담고 있으니, 삶에서 양극단의 균형을 이루는 것을 지향하도록 합니다.

② 신경생물학자 Levine(2010)의 트라우마 치료 방법으로서 Somatic Experiencing은 트라우마 경험과 자원 경험이라는 양극단은 서로 불가분의 관계에 있고, 트라우마 경험과 자원 경험 사이를 오가는 진자운동이 자연스러운 회복의 과정이라고 하였습니다.

③ 소중한 사람을 잃은 사별 후 상실 경험에 대처하기 위해, 이중처리모형(dual process model of coping)은 애도하는 마음과 실생활을 복원하는 사이를 오가는 삶의 균형을 강조했습니다(Stroebe & Schut, 1999). 때로는 상실을 충분히 알아차리고 느껴주어야 하고, 또한 때로는 다시 나의 일상을 복구하는 삶으로 돌아와 주기도 해야 할 것입니다.

다. 기술 연습 안내

① 마음중심 잡기

다음은 통해 마음 중심 잡기를 시도합니다.

첫째, 나의 마음 상태를 있는 그대로 관찰하고 알아차립니다. 어느 쪽 마음에 치우쳐 있는지 알아차립니다. 균형이 깨졌음을 신호하는 나의 생각, 느낌, 감정이 있습니다. 이를 잘 알아차리고, 알아차렸다면 잠시 멈추도록 합니다. 유독 부주의하고 부산해지거나, 몸에 과도한 긴장이 지속되거나, 압박감과 벽참이 느껴지거나, 멍하고 무감각할 수 있습니다. 걱정하고 생각을 곱씹느라 일상을 이어갈 수 없거나, 일에만 몰두하거나, 폭식을 하거나, 화와 짜증을 참을 수 없거나, 아무것도 손에 잡히지 않고 사건처리에만 몰두할 수 있습니다. 이는 나에게 균형을 되찾을 것을 알려주는 신호입니다.

지금 나의 마음은 어느 마음에 치우쳐 있나요?

싸우느라 내 삶이 뒷전이 되어버린 극단의 저항마음인가요? 사건처리가 내 삶의 많은 부분을 차지하고 있나요? 사건과 관련된 감정이 나의 일상과 관계를 지배하고 있나요?

나의 정당한 감정을 피하고 사건을 덮는 극단의 복원마음인가요? 사건과 관련된 나의 고통을 무시하고 회피하느라 삶이 무미건조해지거나 공허해졌나요?

천천히 호흡하면서 나의 마음 상태를 알아차려봅니다.

둘째, 스스로를 돌보는 마음을 가지고 떠올려봅니다. 내가 궁극적으로 원하는 바를 떠올립니다.

“나의 마음에 무엇이 필요하지?”

“내가 듣고 싶은 말은 무엇이지?”

“내가 진정으로 무엇을 원하지?”

셋째, 나를 지지하는 사람들을 떠올리면서 다음을 생각합니다.

“그들이라면 내게 뭐라고 말해줄까?”

“그들이라면 어떻게 할까?”

“내 친구가 나였다면 나는 친구에게 뭐라고 말해줄까?”

마지막으로, 이제 균형을 향해 마음을 조금 움직여 봅니다. 복원에 치우쳐 있었다면 저항 쪽으로, 저항에 치우쳐 있었다면 복원 쪽으로. 움직여지지 않는다면 그 마음에 그대로 멈추어 있어도 좋습니다. 다만 알아주는 상태로 멈추어 있습니다. 내 마음 상태를 알아주는 것으로도 충분합니다.



꿀팁

- 복원마음과 저항마음은 사람마다 다른 모습으로 나타납니다. 각자가 경험한 바대로 마음에 이름을 붙이도록 견해를 존중합니다.
- 옳고 그르거나 나쁘고 좋은 마음은 없습니다. 어떤 마음 상태에 있다고 평가하거나 비난하지 않아도 됩니다. 다만 균형이 필요할 뿐입니다.
- 기억하세요, 중심 잡기가 쉽지가 않습니다. 치우쳐 있음을 알아차리고, 원한다면 오직 조금씩 천천히 움직이면 됩니다.



생존자 모임에서
활용하는 경우

- 여러 가지 구체적 형태의 복원마음과 저항마음에 대해 이야기 나누고 공감합니다.
- 중심을 잡느라 분투해온 경험을 나누고 인정합니다.
- 중심 잡기를 위해 필요한 구체적인 작은 행동 변화 전략을 함께 상의합니다.
- 중심 잡기를 위해서는 시간이 걸리고, 지지와 격려가 필요하다는 점을 기억합니다.

4. 저항마음을 위한 사건 대응 정보

: 아는 것이 힘

목표 디지털 성폭력 사건에 대응하기 위한 준비를 할 수 있다.
현재 상태를 점검해볼 수 있다.
원하는 목표를 세울 수 있다.
예상되는 장애물과 한계를 점검할 수 있다.
필요한 도움을 받을 수 있는 기관을 찾아 요청할 수 있다.

기술 현재 상태 점검 하기
목표 세우기
장애물과 한계 점검하기
정보를 활용하여 필요한 도움을 요청하기

활용 혼자서 어떻게 하면 좋을지 막막할 때
사건을 해결하고 싶은데 어떻게 해야할지 모를 때
사건을 신고해야 할지 고민이 될 때

준비물 필기도구

가. 소개

안녕하세요. 오늘은 디지털 성폭력 사건에 대응하는 방법에 대해 이야기하겠습니다. 현재 어려움을 잘 해결하기 위해서 필요한 것이 무엇인지, 구체적인 방법은 무엇인지, 도움받을 수 있는 곳은 어디인지 등을 함께 알아보고 준비해봅시다.

나. 오늘의 개념

① 현재 상태 점검하기

먼저 사건을 신고, 고소하는 과정을 준비하기 전에 몇 가지 점검해보면 좋겠습니다.

지금 현재 상황이 어떤지 살펴보아요.

첫째, 몸과 마음의 건강 상태가 어떠신가요. 필요하다면 해바라기 센터, 정신건강의학과, 전문심리상담센터에 방문하여 도움을 받으세요.

둘째, 사회적으로는 어떤 영향이 있었는지 살펴보세요. 학교나 직장, 주변 사람들과의 관계에서 어떤 어려움이 있나요. 성폭력 피해 이후 새로 생긴 어려움인지, 이전의 어려움이 더욱 심해진 것인지 점검해보세요.

셋째, 다음으로 사건을 잘 정리해 보는 것이 필요합니다. 혼자서 힘들다면 상담원이나 믿을 만한 주변 사람과 함께 정리해볼 수 있습니다. 기억이 흐려지거나 헷갈리기 전에 간단하게 정리해두면 도움이 될 수 있습니다. 디지털 성폭력을 알게 된 과정과 상대에 대한 정보, 사진이나 영상, 캡처본 등의 증거를 수집하고 시간 순서대로 기록해보세요.

넷째, 피해가 법적으로 어떻게 규정되어 있는지 살펴보는 것도 도움이 됩니다. 정확한 용어를 알고 있으면 도움이 됩니다.

② 원하는 목표 세우기

현재 상황을 점검하였다면 원하는 목표를 세워 봅시다. 어려움이 있더라도 방향을 잃지 않고 끝까지 잘 해결하기 위해서 우리가 원하는 것이 무엇인지 분명히 하는 것이 필요합니다.

▽ 예시를 보고 체크해봅시다

- 나에게서는 삭제지원이 필요하다.
- 나는 가해자의 촬영기기 및 컴퓨터에 있는 촬영물 삭제를 원한다.
- 나는 피해촬영물의 재유포를 막고 싶다.
- 나는 나의 사이버 불링 장면을 기록에서 없애고 싶다.
- 나에게서는 심리 상담이 필요하다.
- 나에게서는 법적 지원이 필요하다.
- 나에게서는 고소를 위한 정확한 정보가 필요하다.
- 나는 가해자를 처벌하고 싶다.
- 나는 가해자가 누구인지, 무슨 일을 저질렀는지 사람들에게 알리고 싶다.
- 나는 가해자에게 피해 보상을 받고 싶다.
- 회사, 학교, 모임 등 내가 속한 곳에서 가해자를 징계 조치를 했으면 좋겠다.
- 가족, 친구, 애인 등 가까운 사람들이 내 편이 돼서 나를 위해 함께 행동해주면 좋겠다.

③ 장애물과 한계 점검하기

목표를 정했다면 걱정되는 것이나 예상되는 장애물이 있는지 검토해 봅시다. 실제로 일어난다면 어떻게 할 것인지, 원하는 것 중 포기할 수 있는 것은 무엇인지, 그래도 꼭 지키고 싶은 것은 무엇인지 체크해 봐요.

▽ 예시를 보고 체크해봅시다

- 가해자가 촬영물을 유포하는 것이 두려워 경찰신고나 공론화가 어려울 수 있다.
- 주변 사람들이 피해사실을 알게 될까봐 도움을 요청하기 어려울 수 있다.
- 가해자의 신상정보를 알지 못해 경찰신고에 어려움을 겪을 수 있다.
- 가해자와 친밀한 관계였다면, 이제 가해자와의 관계가 달라질 수 있다.
- 가해자가 가해 사실을 부정하거나 오히려 나를 무고나 명예훼손으로 고소할 수 있다.
- 단독방 내 성폭력의 경우, 단독방 참여인원 전체와의 일상적 관계 때문에 공동체 생활에 어려움을 느낄 수 있다.
- 사건 해결을 위해 시간과 돈, 체력이 필요할 수 있다.

완전무결한 해결이란 없을 수도 있습니다. 부딪힐 수 있는 한계점도 미리 검토해 둡시다. 법적으로 패소하거나, 가해자에게 재산이 없어서 피해 보상을 받을 수 없거나, 주변에 알려지면 곤란해서 혼자서 해야 할 수도 있습니다. 때때로 완벽한 삭제나 처벌이 어려운 경우가 생길 수 있습니다. 시간적, 금전적, 심리적 자원의 한계를 고려하여 목표를 수정할 수도 있습니다.

목표대로 되지 않더라도 다른 결정을 내릴 수 있습니다. 이 목표가 내 인생 전체의 목표가 될 수는 없습니다.

④ 제도 활용하기

- 신변보호를 위한 가명조서 제도
- 주소지 변경
- 경찰 진술시, 재판 증언 시 신뢰하는 자와 동석
- 단독 공간 진술
- 주민등록 변경제도

신고를 하기로 결정했는데 피의자에게 신분을 노출하고 싶지 않을 때에는 가명으로 진행할 수 있습니다. 피해자의 신변보호를 위해 마련된 가명조서 제도입니다. 경찰 신고 시 가명 조서를 요청할 수 있고 신청서를 작성해야 합니다.

주민등록증을 제시하고 실명으로 신청서를 작성해야 하지만, 실명은 비밀로 유지되며 이후 검사나 판사도 가명만 알 수 있습니다.

이후 고소 과정 절차가 우편으로 통보되는데 만약 송달 받는 주소지를 변경하고 싶다면 담당 수사관을 통해 수정할 수 있습니다.

경찰 조사에서 진술하거나 재판에서 증언할 때에 혼자 가는 것이 어렵다면 신뢰 관계 있는 자와 동석할 수 있습니다. 신고인을 지지해주는 지인이나 변호사, 상담소 담당자 등의 동석이 가능합니다.

공개된 공간에서 피해 사실 진술이 어려울 때는 분리된 단독 공간에서 진술할 수 있도록 요청할 수 있습니다.

주민등록번호가 유출되었다면 주민등록 변경제도를 이용하여 변경할 수 있습니다. 신청서와 입증자료를 가지고 주민센터에서 신청하면 조사와 심의를 거쳐 결정되며, 생년월일과 성별표기를 제외한 뒤 6자리를 변경할 수 있게 됩니다.

⑤ 강점과 자원 찾기

그리고 언제나 나의 강점을 잘 기억해둬시다. 나는 큰일 일수록 마음이 침착해진다면, 어려울 때 뒷심을 발휘할 수 있다면, 복잡한 것을 차근차근 잘 정리한다면 하는 나의 강점은 여전히 나의 힘입니다. 과거에 어려운 일을 잘 해결했던 경험을 활용해 보세요.

우리에게 어려움만 있는 것은 아닙니다. 이미 가지고 있거나 연결할 수 있는 자원도 있습니다. 내 주변에 믿고 상의할 만한 사람을 찾아보세요.

이 문제에 전문적인 도움을 줄 수 있는 기관이 있습니다. 연락하여 안내와 상담을 받아봅시다. 또 의료 지원, 법적 지원, 전문 심리치료, 쉼터 지원도 받을 수 있으니 이에 대한 내용도 함께 문의해보세요.

삭제지원을 요청하고 싶다면 디지털성범죄 피해자지원센터, 한국사이버성폭력대응센터에 연락하세요. 삭제지원 영리업체를 이용할 때에는 유의해야 합니다. 가해자 처벌 및 보상 등과 관련한 문제 해결 절차에서 증거 수집이 어려울 수도 있습니다.

디지털성범죄 피해자지원센터의 삭제지원 내용을 살펴보면 다음과 같습니다.

1. 성인사이트, 소셜미디어 등에 유포된 피해유포물을 삭제 요청합니다.
유포범위에 따라 일정 기간의 집중지원 기간을 거친 후 추가 유포 여부를 모니터링

합니다. 재유포 등 유포물이 계속 발견되는 경우 지원기간을 연장하여 지속적인 삭제, 상담을 제공하고 있습니다.

2. 유포가 의심되는 이미지 및 영상을 토대로 유포 가능성이 있는 사이트를 모니터링 합니다.

3. 삭제 건수와 주요 유포 플랫폼에 대한 결과 보고서를 제공합니다.

잠을 잘 자기 어렵다거나, 죽고 싶은 생각이 든다던가, 갑자기 숨을 쉬기 어렵고 죽을 것 같은 느낌이 든다던가 하는 혼자 대처하기 버거운 심리적인 어려움이 있다면 전문적인 치료를 받을 수 있도록 도움을 요청하세요. 구청이나 성폭력상담소를 통해 성폭력 피해에 대한 의료비 지원을 받을 수 있습니다.

우리는 결코 혼자가 아닙니다. 혼자라 느껴질 때 더욱 혼자가 아님을 떠올려 주세요. 사건에 대응할 수 있는 힘이 우리에게 있습니다. 준비가 되어 있는 기관에 문을 두드려 주세요. 함께 상의해 봅시다.



꿀팁

• 많은 정보에 압도되거나 길을 잃지 않도록 도와주세요. 차례대로 짚어보는 과정을 함께 하면 좋겠습니다. 대신해주기보다는 자신의 힘을 직접 발휘할 수 있도록 안내해주세요.



생존자 모임에서
활용하는 경우

• 서로 문제를 해결해본 경험을 나눠 주세요. '사건 대응'이라는 주제에 집중하려면 사건 내용보다는 도움이 되었던 정보를 중심으로 이야기하는 것이 좋습니다.

조금 더 자세히

사건 대응을 잘 준비할 수 있도록 여러 단체에서 발간한 안내서의 내용 중 일부를 참고, 인용하였습니다.
각 단체의 홈페이지에서 안내서를 다운로드 받으시면 보다 자세한 내용을 보실 수 있습니다.

- 한국여성인권진흥원 디지털성범죄 피해자지원센터(2019)
디지털 성폭력 피해지원 안내서 「디지털 성폭력 바로보기」
- 서울시, 한국성폭력상담소, 한국사이버성폭력대응센터(2017)
사이버성폭력 피해자 지원을 위한 안내서

도움받을 수 있는 기관

- 1 디지털성범죄 피해자지원센터 (<http://d4u.stop.or.kr>)
 - 상담연락처: 02-735-8994
 - 상담시간: (평일) 10:00~17:00
 - 지원내용: 상담, 삭제지원, 수사지원등
 - 2 한국사이버성폭력대응센터(<http://www.cyber-lion.com>)
 - 상담연락처: 02-817-7959 / hotline@cyber-lion.com
 - 상담시간: (평일) 13:00~17:00
 - 지원내용: 상담, 삭제지원, 수사지원, 법률지원, 심리치료연계지원등
 - 3 여성긴급전화(<http://www.cyber-lion.com>)
 - 상담연락처: 1366
 - 상담시간: 365일 24시간
 - 지원내용: 전문상담소, 각지역경찰, 병원, 법률기관등연계
 - 4 한국여성의전화(<http://www.hotline.or.kr>)
 - 상담연락처: 02-2263-6464(5)
 - 상담시간: (평일) 10:00~17:00
 - 지원내용 전화상담, 면접상담, 이메일상담, 무료법률상담
 - 5 한국여성민우회 성폭력상담소(<http://womenlink.or.kr>)
 - 상담연락처: 02-335-1858
 - 상담시간: (평일) 10:00~17:00
 - 지원내용: 심리적지원, 법적지원, 의료적지원, 기타지원
 - 6 한국성폭력상담소(<http://www.sisters.or.kr>)
 - 상담연락처: 02-338-5801
 - 상담시간: (평일) 10:00~17:00
 - 지원내용: 성폭력 피해 생존자 상담 및 심리적, 의료적, 법률적 지원
 - 7 나무여성인권상담소(<http://www.namuright.or.kr>)
 - 상담연락처: 02-732-1367
 - 상담시간: (평일) 10:00~17:00
 - 지원내용: 디지털성범죄 피해지원, 지지동반자(위기지원, 방문상담, 동행지원), 자조모임
-

5. 자기자비

: 나는 영원히 내 편

목표 사건과 관련된 자책, 자기비난, 자기혐오를 완화한다.
나 자신을 돌보는 마음가짐의 필요성을 이해한다.
나를 비난하는 목소리의 역할을 이해한다.
구체적인 전략을 통해 내 안의 자비로운 마음을 발달시킨다.

기술 돌봄의 숨쉬기
자비로운 목소리 찾기
나를 위한 자비 편지 쓰기

활용 평소에 연습
증거채집이나 삭제관련 작업을 해야 할 때
자기비난에 압도당할 때
마음에 힘이 부족하다 느낄 때

준비물 편안한 공간, 편지지, 필기도구

가. 소개

안녕하세요. 오늘은 스스로를 자비롭게 돌보는 자기자비를 연습하겠습니다.

우리는 길고 어려운 싸움을 시작하였습니다. 두려움과 분노, 그리고 자책하는 마음은 이 싸움의 오랜 원료가 되어주었습니다. 그러나 싸움이 길어질 때, 나를 향한 채찍질이나 비난은 오히려 나를 소진시켜 동등한 싸움을 할 수 없게 만듭니다.

오랜 길을 떠나는 사람에게 우리는 “똑바로 걸으라”고 힐난하기 보다는, “힘내라”고 응원을 보내기 마련입니다. 우리에게 지금 정말로 필요한 원료는 바로 사랑에 있습니다. 우리는 보살핌과 사랑, 그리고 연결된 느낌을 통해서만이 안정을 느낄 수 있고, 안정이 바탕이 될 때 더 잘 싸울 수 있습니다.

그래서 오늘은 스스로를 보살피는 마음을 연습합니다. 바로 자기자비 연습입니다. 자신을 사랑하고 보살피는 마음도, 연습이 있어야 키울 수 있습니다. 이 순간, 우리에게 너그러움을 허용해 주세요.

화가는 고통 받는 사람에게 작품에 담을 때 천만번의 선긋기를 시도하고, 섬세한 눈길로 그를 관찰하여 고통을 겪은 사람의 모습을 구현합니다. 이렇게 완성한

인물화에서 고통을 겪은 주인공은 절망이 아닌, 존엄한 모습으로 우리 앞에 드러납니다. 천만번의 섬세한 관찰과 정성을 다한 스케치가, 나 자신에게도 필요합니다.

나. 오늘의 개념: 자기자비

자기자비란, 나 자신이 원하고 필요한 바를 잘 알아차리고, 나를 사랑과 친절로 대하며, 나와 같은 고통을 겪고 있는 다른 사람의 존재를 아는 마음입니다. 우리 모두는 침해와 폭력을 두려워합니다. 나와 같은 경험을 겪은 또 다른 사람의 고통을 내가 이해하고 인정하듯이, 나 스스로의 고통도 내가 이해하고 인정해줍니다.

더 읽어볼 거리



[러브 유어셀프]

Neff, K. 저/ 서광, 이경욱 역
이너북스(2018)

[Neff, K., & Germer, C. \(2018\). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. Guilford Publications.](#)

[오늘부터 나에게 친절하기로 했다]

Germer, C. 저/ 서광, 김정숙, 한창호 역
더 퀘스트(2015)

[Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. \(2015\). *The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis*. *Applied Psychology: Health and Well-being*. doi:10.1111/aphw.12051](#)

▶ 자기자비의 마음은 고통스러울 때 스스로에게 친절하라고 말합니다. 자기자비(self-compassion)는 심리학자 K. Neff의 개념으로 심리적 고통을 완화하는 치료 방법으로 발전해 왔습니다. 동료 연구자 C. Germer는 마치 우리가 가장 사랑하는 사람이 힘들 때 우리가 그를 대하듯이, 우리 자신도 힘들 때 그 같은 친절함으로 자신을 대해야 한다고 말합니다.

▶ 자기자비는 오늘날 심리학에서는 자존감(self-esteem)보다 심리적 건강을 더 잘 예측하는 개념으로 인정받고 있습니다. 자기자비가 높은 사람은 삶의 만족도와 주관적 웰빙 수준이 높고 연결감과 희망을 더 잘 느끼며, 또한 자기자비는 불안, 우울, 자기비난, 수치심, 자살 경향성을 낮추는데 기여합니다(Zessin 등, 2015). 자기자비 연습은 그 자체로 신체적 안전감과 심리적 안정감을 촉발하며, 장기적으로 스트레스를 완화하는 자원으로서 기능합니다. Germer와 Neff는 꾸준한 자기자비 연습을 격려하며, 국제적으로 워크숍을 개최하여 자기자비 훈련을 진행합니다. 자기자비는 힘든 상황을 함께 버티는 생존자, 상담가, 활동가 모두에게 도움이 되는 훈련입니다.

다. 기술 연습 안내: 자기자비 연습

① 돌봄의 숨쉬기

첫 번째 연습은 돌봄의 숨쉬기입니다. 안정적인 자세를 찾습니다. 눈을 감을 수 있고, 살짝 뜰 수 있습니다. 천천히 있는 그대로 숨을 쉬어 몸에 의식되는 긴장을 내려놓습니다.

심장 위에 손을 얹습니다. 혹은 부드럽고 위안이 되는 대상에 손을 얹습니다. 나와 나의 숨에 보살핌을 줍니다. 언제든 손을 내려놓아도 좋습니다. 몸 안에서 숨이 들어오고 나가는 것을 알아차립니다.

들숨에 양분이 들어오고, 날숨에 이완합니다.

들숨에 친절과 연민을 들이마십니다. 날숨에 이완합니다.

들숨에 친절의 이미지와 말이 내 안으로 들어오는 상상을 합니다. 날숨에 이완합니다.

흘러들어오고 나가는 숨의 리듬을 알아차립니다. 마치 바다의 리듬처럼 몸 전체가 숨과 함께 움직이는 걸 느껴봅니다. 숨이 나를 쉬도록 합니다. 오직 숨만 있습니다. 내가 숨이 되어봅니다.

천천히 숨으로부터 주의를 거두고 거기 있는 나를 느껴봅니다. 나의 느낌과 나를 있는 그대로 허용합니다.

천천히 눈을 뜹니다.

② 자비로운 목소리 찾기

두 번째 연습은 자비로운 목소리 찾기입니다. 위안이 되는 물건을 찾아 옆에 두세요. 인형, 사진, 상징물, 사랑하는 사람이나 동물 모두 괜찮습니다. 연습을 시작합니다.

먼저, 나 자신을 비난하는 목소리를 살펴봅니다. 사건 이후로 내가 스스로에게 자주하는 말이 있나요? 나 자신에게 실망하여 나를 비난하는 말이 있나요?

자기비난의 목소리는 무슨 말을 하나요? 자기비난하는 목소리는 말투가 어떤가요? 혹은 나 자신을 비난하는 이미지가 있나요? 그 이미지는 무엇인가요?

자기 자신을 비난하는 목소리와 이미지가 떠오르면 어떤 느낌이 드는지 잠깐
알아차려봅니다. 그 목소리가 내게 주는 몸 느낌, 충동, 감정을 알아차려 봅니다.

이 때 스스로에게 이렇게 전해주어도 좋습니다. “이 상황에서 이렇게 나 자신을
비난하니 참 힘들지.”

자기비난 하는 말이 언제 처음 생겼는지 잠시 떠올려봅니다. 나 자신을
보호하거나, 잘못된 일을 막기 위해서, 내가 마음에 담았을 수 있습니다.

비난은 우리를 위험으로부터 보호하고, 적극적으로 대처하는 원료가 될 수
있습니다. 그래서 여차의 상황에서 우리는, 비난을 자기 보호의 무기이자 도구로
습득했을 겁니다. 지금까지 살아오면서 비난하는 말이 내게 주었던 이득은
무엇일까요? 스스로를 비난하는 게 무엇에 도움이 되었던 걸까요? 분명히 한 때는
내게 유일한 친구였을지도 모릅니다.

이득을 찾을 수 없어도 괜찮습니다. 그럴 때에는 자기비난으로 인해 괴로웠었다는
점을 알아줍니다. 만약 이득을 찾았다면, 비난하는 말에게 감사의 몇 마디를
해주어도 좋습니다. “너 덕분에 내가 살아남고자 이를 악물었지.”

이제는 다른 목소리를 위한 시간입니다. 내면의 자비로운 목소리입니다. 내 안의
가장 지혜롭고 자비로운 부분이 이 목소리를 냅니다.

나의 심장 위에 혹은 위안이 되는 대상 위에 손을 올려놓습니다. 따뜻함을
느껴봅니다. 따뜻함을 허락해 주세요. 스스로에게 이렇게 말해줍니다.

“나는 너를 사랑하고 네가 괴롭지 않기를 바라.”

“나는 언제나 네 곁에 있어.”

만약 내가 가장 사랑하는 사람이 나와 같은 고통을 겪고 있다면 어떻게 말해줄지
생각합니다.

“나라도 너와 같았을거야.”

“내가 옆에 있어줄게.”

준비가 되면 내면의 자비로운 자기가 되어서 나 자신을 위한 메시지를 종이에
적어봅니다. 자발적으로 자유롭게 적어봅니다. 나 자신의 고유한 자비로운 마음을
적어봅니다.

말이 떠오르지 않아도 괜찮습니다. 당장 마땅한 말이 없어도, 스스로를 보살피는
의도를 가지면 됩니다. 나 자신에게 시간을 주세요. 자비로운 시간을 허락해 주세요.

③ 나를 위한 자비 편지 쓰기

가능하다면 나 자신에게 자비를 담아 편지를 써봅니다. 가장 지혜롭고 사랑이 많은 자비로운 누군가가 되어서 편지를 써봅니다. 혹은 나와 같은 일을 겪은 사람에게 다정하게 말하듯, 편지를 써보아도 좋습니다. 혹은 자비로운 나의 일부가 되어서 비난하는 나의 일부에게 전하는 편지를 써봅니다. 나를 위한 자비의 편지를 쓰는 시간을 허용해 주세요.

언제든 나를 위해 읽어줄 수 있도록, 손에 닿는 곳에 편지를 저장해둡니다. 핸드폰에 저장해두었다가, 자비가 필요할 때 열어서 읽어봅니다. 돌봄을 느끼는 스스로를 허용하면서 읽어봅니다.



꿀팁

- 돌봄의 숨쉬기는 반복하여 꾸준히 연습해도 좋습니다. 잘하고 못하고는 없습니다. 돌보는 마음의 의도를 숨과 함께 느끼는 것으로 충분합니다.
- 자신에게 자비를 베푸는 것이 두렵게 느껴질 수 있습니다. 따뜻하고 친절할 마음 씀씀이 자체가 불안을 줄 수 있습니다. 불안하고 거부하는 마음 역시 있는 그대로 인정해도 좋습니다.
- 아주 소량의 느그러운 마음을 조금씩 허락해 보는 새로운 시도 역시 괜찮습니다.
- 나와 같은 일을 겪고 내 마음을 아는 다른 사람이 있음을 기억합니다.



생존자 모임에서 활용하는 경우

- 모임 안에서 관계는 그 자체로 자비로움을 주고받는 관계가 됩니다. 상대방에게 자비로운 마음을 내어 나눴을 때 함께 합니다.
- 나 자신의 마음 그리고 타인의 마음을 평가하거나 고치려고 하지 않습니다. 있는 그대로 마음을 수용합니다.
- 자신을 위한 자비로운 목소리보다, 다른 사람을 위한 자비로운 목소리를 찾기가 더 쉽습니다. 만약 나를 위한 목소리가 잘 안 찾아지면, 모임 구성원 중 다른 사람이 대신 찾아줄 수 있습니다. 혹은, 내가 다른 구성원을 위해 대신 찾아줄 수도 있습니다. 그리고 다른 구성원에게 하듯, 나에게도 자비로운 말을 건네 봅니다.

6. 우리 몸을 안정시키기 : 힘들수록 보살펴주기

목표 의도적인 근육의 수축 이완을 통해 몸의 회복력 촉진하기

기술 몸의 안전한 느낌을 회복시켜주는 움직임 연습하기

활용 안전감을 느끼고 싶을 때
생각과 감정이 멈춰지지 않을 때
몸에서 긴장을 방출하고 싶을 때

준비물 편안한 공간

가. 소개

오늘은, 무너지는 날에도 안전하게 우리 몸을 조율하는 기술에 대해 배워봅니다. 우리 몸은 아주 다행히도, 애써 노력하지 않아도 자연스럽게 기능하는 부분이 많습니다. 심장이 뛰고, 숨쉬고, 소화하고, 배설하는 부분 덕에 계속 몸은 기능하고 우리는 살아집니다.

그런데 상황이 어렵거나 감정이 파도처럼 밀려오는 날들이 있습니다. 그 파도가 나를 쓸어가 버릴 듯 압도될 때는, 그 순간은, 우리 몸도 부드럽게 기능하기 어려워합니다.

그럴 때 몸을 깨우기 위해 뭔가를 열심히 하려고 하거나, 너무 애써서 몸에 힘을 주게 되면, 오히려 원래 우리가 가진 고유의 회복력을 온전히 사용하지 못하게 됩니다.

그래서, 이럴 때는 너무 애써 우리의 몸을 복돋아 뭔가를 하려 하기보다는, 우리 몸이 원래 가지고 있는 고유의 생존력과 지혜에 서서히 접촉하는 기술을 사용합니다.

나. 오늘의 개념

우리 몸의 고유한 지혜와 기능을 깨우는 방법을 이야기해볼까요?

우선은 우리 몸의 작은 감각에 주의를 기울이는 것부터 시작합니다.

무너져 내림의 느낌이란 투쟁, 도피, 얼어붙음이 과하게 지속된 상태입니다.
투쟁, 도피, 얼어붙음이 길어질 때에는 우리가 타고난 몸의 기능이 저하됩니다.
우리 몸속 자율신경계는 시계추처럼 교감신경과 부교감신경을 자연스럽게
오고 갑니다. 교감신경은 투쟁과 도피를 돕고, 부교감신경은 때로는 얼어붙음을,
때로는 안정과 쉬를 돕습니다. 교감신경, 부교감신경을 오가는 리듬을 타고, 우리는
건강하게 살아갑니다. 그렇지만 순간의 압도감은 그 자연스러운 리듬을 멈추게
합니다.

이때는 아주 작은 감각이 이 자연스러운 리듬을 회복하게 할 수 있습니다.
발의 작은 감각을 깨워 일어서고,
손의 작은 감각을 깨워 밀쳐내고,
눈의 감각을 깨워 지금여기를 확인합니다.

몸을 안정시키는 기술은 몸 바깥의 신체 근육과 골격을 움직이거나, 몸 안에
내장 감각을 깨우는 방법이 있습니다. 기술 연습은 한번에 3~5번 정도 반복하면
충분합니다.

더 읽어볼 거리



[다미주 이론]

Stephen W. Porges 저/ 노경선 역
위즈덤하우스 (2017/2020)

[트라우마 치유]

Peter A. Levine 저/ 서주희 역
학지사 (2008/2014)

[내 안의 트라우마 치유하기]

Peter A. Levine 저/ 양희아 역
소울메이트 (1997/2016)

▶ 이 부분은 다미주 이론적 접근을 기반으로 한 연습입니다. 동물로서의 인간의
신체가 각자의 유기적인 방식으로 정상적으로 기능할 수 있는 자신만의 안전감과
연결되어있는 움직임을 발견하고 그 움직임을 강화 하는 연습입니다.

다. 기술 연습 안내

① 워밍업 작은 감각 깨우기

오늘은 몸을 부드럽게 움직이는 연습을 하기 때문에, 이어폰 선이나 다른 물체가 움직임을 방해하지 않도록 준비합니다. 연습을 하면서 애쓰지 않습니다. 우리 몸이 가진 고유의 회복 기능을 믿고 허용합니다. 애쓰지 않아도 심장이 뛰는 것처럼, 우리 몸에 감각이 흐르도록 허용하면서, 우리 몸이 스스로 회복할 수 있음을 믿어봅니다. 방해받지 않을 나만의 장소를 찾아 의자에 앉습니다. 의자에 앉을 수가 없다면, 몸이 기대어진 면적의 느낌을 찾으면 됩니다.

의자에 붙어 있는 엉덩이와 등을 느껴봅니다. 바닥에 닿아 있는 발바닥을 느껴봅니다. 잘 느껴지지 않아도 괜찮습니다. 애쓰지는 않습니다. 압도되어 있다면 몸 느낌이 잘 느껴지지 않기도 합니다. 그럼에도 불구하고, 바닥에 닿아 있는 몸은 중력과 압력에 이미 반응하고 있으므로, 그 자체로 충분합니다. 눈을 자연스럽게 뜹니다. 눈이 감기더라도 가능한 자연스럽게 떠보도록 합니다. 애쓰지는 않습니다. 천천히 방을 둘러봅니다. 애써 보려고 하지는 않습니다.

시야에 무언가 들어오면 ‘있구나’ 시야에서 무언가 나가면 ‘나가는구나’ 하면서 사물과 만나고 헤어집니다.

천천히 자연스럽게 숨을 쉬어봅니다. 숨이 나갈 때 코 밑을 스치는 숨결을 느껴봅니다. 충분히 코로 숨을 쉰 뒤에는 나가는 숨에 입술을 살짝 벌리고 입으로 ‘쉬이 -’소리를 내어봅니다.

소리를 크게 내거나 길게 내쉬려고 노력하지 않습니다.

쉬이 -

기술의 목표는 우리 몸 고유의 기능을 깨우는 것이므로 애쓰지 않아도 충분합니다. 소리를 내다가 중간중간 소리가 멈춰도 괜찮습니다.

쉬이 -

숨을 가다듬습니다.

한쪽 손을 올려 다른 쪽 어깨에서부터 손까지 천천히 쓸어 줍니다. 가볍고 부드럽게 쓸어내립니다. 손이 몸에 닿을 때의 느낌과 떨어질 때의 느낌을 그대로 느껴보고 사라지는 것을 감각해 보세요. 어느 곳이 가장 잘 느껴지는지 살피주세요. 숨을 가다듬습니다.

이제 천천히 손바닥을 살짝 오목하게 구부립니다. 오목한 손으로 몸을 두들겨 볼텐데요, 손이 몸을 두들길 때 나는 소리와 몸의 반응을 느끼면서 두들기세요. 가슴 윗부분을 두들겨 봅니다. 목과, 얼굴, 머리를, 지나, 다시 천천히 아래로 가슴, 배로, 내려가 배꼽을 중심으로 둥글게 배를 두들겨보세요. 소리와 느낌을 느껴봅니다. 그리고 허벅지를 두들기고 쉽니다. 숨을 가다듬습니다. 여기까지 연습을 반복하여도

좋고, 다음 연습으로 넘어가도 좋습니다.

② 몸의 안전감 느끼기

천천히 손을 들어 한 손을 가슴 위에 한 손은 배꼽 위에 둡니다. 잠시 머물러 봅니다. 몸 느낌에 온전히 주의를 기울여 봅니다. 자비로운 마음으로 나의 몸과 따뜻하게 소통합니다.

가슴 위에 있는 손을 이마 위로 올립니다. 충분한 시간을 나에게 허락합니다.

③ 안전감과 움직임 연결하고 강화하기

발가락을 번갈아 꼼지락거리려 보세요. 발가락을 살짝 바닥에서 띄워 구부려보세요. 발을 움직이시는 것이 어려우시다면 손을 움직이세요. 그리고 바닥에 툭 떨어뜨립니다. 손을 움직이시는 분은 손바닥을 허벅지 위해 툭 떨어뜨리세요. 발가락에 쥐가 나지 않도록 조심하세요. 애쓰지 않습니다. 이제 발뒤꿈치를 들었다가 툭 떨어뜨려 보세요. 떨어뜨릴 때 반동이 몸에 반응을 일으키는 것을 그대로 느껴봅니다. 발뒤꿈치가 몸에 주는 반응을 느끼면서 일어나세요. 그리고 방을 천천히 걷습니다. 손을 움직이시는 분은 손으로 허벅지를 밀어 보세요, 그리고 손바닥으로 허벅지를 걷듯이 두들기세요. 시야에 무언가가 자연스럽게 들어오고 나가도록 허용해 주세요. 앉아 계시는 분은 손의 움직임을 하시면서 고개를 들어 방을 천천히 둘러보세요.

충분히 걸은 후에 벽에 등을 기대고 쉼니다. 어깨부터 엉덩이까지 벽에 붙이고 아주 살짝 무릎을 굽혀봅니다. 등으로 벽을 밀어줍니다. 가장 세게 미는 힘이 10점 정도라면 1에서 3점을 넘지 않도록 합니다. 자, 이제 등을 떼고 몸 느낌이 사라지는 것을 기다립니다.

앉아 계신분들은 의자의 등받이를 밀어봅니다. 다시 벽을 밀어줍니다. 등을 땡니다. 신체 느낌이 일어났다 사라지는 것을 충분히 느낍니다. 다시 벽을 밀어줍니다. 등을 땡니다. 무릎을 펴고 벽이 나를 받쳐주도록 허락하세요. 몸 느낌이 서서히 사라지는 것을 충분히 허락해줍니다. 우리가 연습한 방법 중에서, 내 몸을 가장 생동감 있게 하는 방법 몇 가지를 골라서 반복하여 연습해도 좋습니다. 오늘도 고생하셨습니다. 오늘 연습은 여기까지입니다.

예시 1) 만약 몸을 두들기기와 ‘쉬이-’ 소리를 내는 호흡이 생동감있게 느껴졌다면, 샤워를 할 때마다 샤워기 물줄기로 몸에 두들김을 느껴보셔도 좋습니다. 또는 화장실에 가서 용변을 보실 때 ‘쉬이-’ 소리를 내는 습관도 좋습니다.

예시 2) 가슴과 배에 손을 올리기와 등으로 벽을 미는 방법이 생동감을 주었다면,

이렇게 연습해도 좋습니다. 누운 상태에서 다리를 벽에 올려 기대고, 가슴과 배에 손을 얹고 신체 감각이 사라지는 것을 느껴봅니다.



꿀팁

- 이 연습의 목표는 우리 몸의 안전감에 영향을 주는 미주신경을 촉진하는 것입니다. 지금 현재의 몸 컨디션에 맞춰 하시는 것이 중요합니다. 상황에서 얼마만큼 안전하게 움직일 수 있는지 느끼고 그만큼만 하는 것이 좋습니다.
- 매번의 연습에서 오는 몸 느낌이 다를 수도, 다를 수도 있습니다. 안전감의 느낌이 파도처럼 움직인다는 것을 잘 알려주시면 좋습니다. 움직임의 속도와 강도를 각 개인의 습관적인 움직임에서 벗어나, 부드럽고 천천히 몸이 움직일 수 있게 도와주세요. 중요한 것은 몸 느낌의 강약과 별개로 몸 안에서 뭔가 일어나고 있다는 것을 지지해 주는 것입니다.



생존자 모임에서
활용하는 경우

- 이 연습은 자기 몸의 안전감을 회복하는 것입니다. 사람마다 안전감을 느끼는 방식이 다르고 안전감을 강화하는 움직임이 때마다 약간씩 다 다를 수 있습니다. 안전감을 느끼는 강도와 회수가 지금과 과거는 다를 수 있습니다. 늘 처음이라는 느낌으로 천천히 하나하나 충분히 머무르셨으면 합니다. 과거에 안전감을 느꼈던 움직임을 반복할 수도 있습니다. 그렇지만 지금은 움직임과 몸 느낌이 다르게 올 수 있습니다.
- 그 때는 습관적으로 움직이지 않게 연습 중간 중간 머무르는 시간을 가져주세요. 현대인은 습관적으로 열심히 하는 경향이 있습니다. 충분히 연습 중간 중간 쉬어주세요.

7. 감정 알아주기

: 마음이 힘들 때 기초부터 튼튼히

목표 나의 감정을 선명하게 이해한다.
감정을 촉발시킨 상황을 파악한다.
감정에 수반되는 다양한 생각, 감각, 충동, 행동을 구분한다.
감정의 강도를 인식하고 적절한 대처 방법을 위한 계획을 세울 수 있다.

기술 감정 관찰하기
감정 강도 점수 주기

활용 평소에 연습
감정을 가라앉히고 싶는데 무엇부터 시작할지 모를 때
마음이 혼란스러울 때
내가 뭘 원하는지 모를 때
감정 조절의 첫 단계

준비물 편안한 공간

가. 소개

오늘은 감정을 다루는 가장 기본기로, 감정 알아주기에 대해 얘기하겠습니다. 짙은 안개 속에서는 한 발자국도 앞으로 나서지 못하고 길을 잃는 것처럼, 내가 무엇을 느끼는지 알지 못하는 상태에서는 감정에 압도되기 쉽습니다. 감정에 압도되는 경우 우리는 상황을 선명하게 파악하기 어렵습니다. 나의 생각, 감정, 욕구가 무엇인지 알기 어렵고, 공허함을 느끼거나 강한 충동을 느낄 수 있습니다. 때로는 스스로에게 이롭지 않다는 것을 알면서도, 충동에 따라 행동할 수도 있습니다.

그래서 갑자기 강한 감정이나 충동에 휩싸이거나, 아니면 반대로 공허하고 멍할 때에 가장 먼저 사용할 기술은 ‘감정 알아주기’입니다. 감정 알아주기는 현재 내가 무엇을 경험하고 있는지 선명하게 파악하는 기술입니다. 앞이 보여야 어디로 나아갈지 알 수 있겠지요. 잠시 기다렸다가, 앞이 선명해질 때, 그 다음에 어디로 갈지 결정하셔도 됩니다.

나. 오늘의 개념: 감정

우선 감정이란 무엇일까요? 감정이란 나를 둘러싼 환경을 포함하여, 나의 기억, 생각, 감각, 충동, 행동의 총합이라고 할 수 있습니다. 현재 순간의 환경, 촉발된 기억, 생각, 감각, 충동, 행동을 잘 알아차리는 것이 바로 감정 알아주기입니다.

더 읽어볼 거리



[전문가를 위한 DBT 다이어렉티컬 행동치료]

Linehan, M. 저/ 조용범 역

더트리그룹 (2015)

DBT Skills Training Manual 2nd ed. Guilford.

▶ Linehan(2015)은 감정은 여러 요소로 이루어진 총합이라고 설명했습니다. 변증법행동치료에서 감정은 취약요인, 촉발 사건, 사건에 대한 해석, 신체 감각, 표현, 행동 충동, 행동, 감정 이름, 그리고 감정의 잔존 효과라는 요소의 합입니다. 감정을 인식하고 이름 붙이는 역할은 감정 조절에서 중요한 부분을 차지합니다. 무엇을 느끼는지 이해하면 문제에 더 잘 접근할 수 있습니다.

▶ 감정 알아주기는 나 자신을 이해하는 가장 기본입니다. 내가 어떤 상황에서 어떤 감정을 느끼는지 알아주고 이해해주는 환경 속에서 나는 나 자신의 정체성을 형성해 나갑니다. 만약 나의 감정이 무시당하여 나조차 내 감정을 의심하게 될 때, 나는 내가 누구인지, 어떤 사람인지, 어떻게 살아야 하는지 헷갈릴 수 있습니다. 그래서 감정 알아주기는 나 자신을 되찾기 위해서 필요한 첫걸음이라고도 할 수 있습니다.

다. 기술 연습 안내: 감정 알아주기 기술

① 감정 관찰하기

현재의 경험을 선명하게 만들어 보세요. 만약 안개에 휩싸인 것 같을 때, 감정 알아주기 기술을 씁니다. 감정이 선명해지고 안개가 걷힐 때까지 기다립니다.

가능한 길고 느린 호흡을 내쉽니다. 지금 이 순간 나의 감정 알아주기를 함께 해봅니다. 현재 내가 쉽게 알 수 있는 수 있는 감정 요소부터 알아차려 봅니다.

하나, 지금 나의 몸 느낌은 어떻게?

둘, 지금 나는 어떤 생각을 하고 있지?

셋, 지금 나는 어떻게 행동하고 싶은 충동을 느끼지? 나의 충동은 몸의 어디에서 느껴지지?

넷, 지금 나는 어떤 행동을 하고 있지?

다섯, 이러한 나의 상태를 촉발한 사건이나 상황, 자극은 무엇이지?

여섯, 나의 과거 기억이나 현재 내 컨디션이 지금 나의 감정에 영향을 주었을까?

모든 요소를 다 알지 못해도 괜찮습니다. 연습을 할수록, 알아차리는 우리의 역량은 점점 더 발전할 겁니다. 지금은 알 수 있는 만큼 하나씩 발견하고 알아줍니다. 발견한 점에 대해 비난하거나 평가하지 않습니다.

이제 지금 나의 경험에 걸맞는 감정의 이름을 붙여봅니다.

분노, 슬픔, 두려움, 혐오, 죄책감, 수치심, 질투, 부러움, 기쁨, 사랑.

이보다 더 구체적인 이름을 붙여줄수록 좋습니다.

② 감정 강도 점수주기

이어서 나의 감정 강도에 0에서 5점까지 점수를 줍니다.

0점은 느낌이 없음.

1점은 아주 작은 느낌.

2점은 작은 느낌. 느낌에 다소 영향을 받음.

3점은 중간 느낌. 느낌이 확실히 있음. 아직은 생각을 조절할 수 있음.

4점은 강한 느낌. 느낌이 강하고 생각을 통제하기 어려움.

5점은 압도적인 느낌. 완전히 통제할 수 없고 나와 다른 사람을 해치거나 후회하는 행동을 할 수 있음.

감정 강도가 4점 이상이면 무조건 멈춥니다. 길고 느린 호흡과 함께 위기 대응 기술(9번, 12번)로 넘어갑니다. 감정 강도가 낮아질 때까지, 가장 자비로운 마음과 세상에 모든 지지자를 떠올립니다.

강도가 3점 이하이면 가장 자비로운 마음으로 나에게 적절한 기술 찾아 실행해 봅니다.



꿀팁

- 감정 알아주기는 구체적인 순간의 구체적인 감정 경험에 관한 기술입니다. 감정을 뭉뚱그리거나, 대체로 늘 나타나는 경험에 대해서 분석하기보다는, 구체적 시간과 상황에서 겪은 감정을 정하여 연습하세요.
- 어떤 경우에는 특정한 감정 요소가 매우 강렬하여 나머지 요소를 알기 어려울 때도 있습니다. 예를 들어, 몸 느낌이 너무 강하여, 생각을 알아차리기 어려울 때도 있습니다. 충동을 알기도 전에 행동이 먼저 강하게 나타날 수도 있습니다.
- 어떤 경우에는 특정 요소들이 반복적으로 같이 나타날 수도 있습니다. 예를 들어, 공공장소라는 촉발 상황과 몸이 굳어버리는 감각은 늘 따라다닐 수 있습니다.
- 어떤 경우에는 여러 감정이 한꺼번에 몰려와 구분하기 어려울 수도 있습니다. 감정마다 하나씩 요소를 파악하는 것도 필요합니다.
- 감정 알아주기는 우리가 평소에 자주 하지 않는 낯선 작업이라 생각보다 어려운 게 사실입니다. 평소에 사소하거나 작은 감정이 들 때 조금씩 연습하면, 나중에 큰 감정이 생길 때 유용한 기술로 쓸 수 있습니다.
- 지금부터 하나씩 하면 됩니다. 감정 하나하나 조금씩 감정 요소를 알아차려 봅니다. 할 수 있는 만큼 찬찬히 하시면 됩니다. 잘하고 못하고는 없습니다. 매 순간 있는 그대로 알아주시면 됩니다.
- 우선 나에게 든 감정을 인정 해주는 게 중요합니다. 감정에 옳고 그름은 없으므로, 이미 느껴버린 감정을 틀렸다고 타박할 필요는 전혀 없습니다. 일단은 감정이 들었다고 인정해주고, 감정을 선명히 하기 위해 감정 알아주기 기술을 씁니다. 감정이 적절하지 생각하는 일은 그 다음에 옵니다.



생존자 모임에서 활용하는 경우

- 혼자서 찾기 어려운 감정의 요소들이나 감정 이름을 다른 구성원의 도움으로 함께 찾아볼 수 있습니다.
- 상대방에게 감정의 요소와 강도를 질문해주어 상대방이 선명하게 자신의 감정을 알아줄 수 있도록 돕습니다.
- 감정 알아주기 할 때에는 감정이 적절하지 판단하는 때는 아닙니다. 감정 알아주기 할 때는 감정을 선명히 알고, 일단 그러한 감정이 들었음을 인정할 때입니다.

8. 힘든 생각이 자꾸 커질 때 : 생각과 실험해보기

목표 생각이 많고 헤어나오지 못한다고 느낄 때, 적용할 수 있는 기법을 익힌다.

기술 생각 억제 연습
주의 전환 연습
생각하는 시간 정하기 연습

활용 생각이 꼬리에 꼬리를 물 때
나도 모르게 생각에 끌려간다고 느껴질 때

준비물 편안한 공간, 필기도구

가. 소개

우리는 늘 수없이 많은 생각을 하고 있습니다. 우리가 얼마나 많은 생각을 하는지는 사실 의식하기 어렵습니다. 그런데 수없이 흘러가는 생각 틈에서, 특히나 생각이 우리를 지배할 때가 있습니다. 이해되지 않는 상황이나 감정에 마주칠 때 생각이 많아질 수 있습니다. 혹은 몸을 움직이는 일이 부족할 때도 그렇습니다.

물론, 흔히 잡념이라는 그저 잡다한 생각들에 빠질 때도 있지요. 현재 하는 일이 지겨울 때 잡생각이 듭니다. 그런데 수많은 생각 중, 아마도 우리를 괴롭히는 생각은 보통은 걱정이나, 곱씹음 혹은 반추라고 부르는 생각이 되겠습니다.

나. 오늘의 개념

불확실한 미래에 대한 생각을 걱정이라고 합니다. 또한 잠 못드는 밤과 괴로운 낮을 지배하는 생각, 즉, 과거의 처리되지 않은 일이나 감정을 곱씹는 생각을 반추라고 합니다. 불확실함이 줄어들면 걱정이 줄어들습니다. 과거의 일이 해결되면 반추도 줄어들 수 있을 것입니다.

물론 걱정이나 반추를 모두 문제라고 볼 수만은 없습니다. 걱정을 아예 안하면 미래에 꼭 필요한 대처를 준비하지 못 합니다. 반추는 문제를 분석하고 해결하도록 도와 힘든 감정을 다루는데 효과가 있습니다. 걱정과 반추가 문제가 될 때는 아마도 너무 과하게 하거나, 부정적인 방향으로 흘러갈 때입니다.

우리가 걱정을 너무 많이 하면, 걱정만 하느라 미래를 실제 대처할 수 있는 기회를 잃어버리게 됩니다. 실제로 실행을 해야만, 걱정을 멈출 수 있습니다. 그러나 실행하지 않고 걱정만 한다면, 우리는 줄지 않고 여전히 남은 문제를 계속 걱정하고, 또한 여전히 그대로인 나 자신을 책망합니다. 반추가 부정적일 때에는 곱씹느라 상당한 시간을 소모하고 현실과 괴리될 때입니다.

그러면서 화살은 내게로 향합니다. “내가 왜 이렇게 느끼지? 왜 문제가 생겼지? 왜 맨날 나에게 이런 일이 생기는 거지? 난 왜 이렇게?” 반추가 결국 ‘내가 문제야’로 빠지지 않도록 유의해야 합니다.

과도한 걱정과 반추는 우리를 점점 더 “생각의 세계” 속으로 빠지게 만듭니다. 하지만 생각은 생각일 뿐, 실체가 아닙니다. 생각은 생각일 뿐, 내가 아닙니다. 그렇다면 생각에 빠지지 않으려면 어떻게 해야 할까요?

더 자세히



- ▶ 생각 억제 연습은 ‘사고 억제의 역설적 효과(반동효과)’ 이론을 기반으로 합니다. Daniel Wegner라는 하버드 대학교의 사회 심리학자가 실시한 실험실에서 발견한 작용입니다.
- ▶ 알아차림 연습은 Kabat-Zinn 및 Teasdale, Segal 및 Williams의 마음챙김과 Hayes의 수용전념치료의 기본 철학에 기반합니다. 자신에 대해 그저 바라보고 주의를 기울이는 태도로 비판적이고 수용의 마음으로 떠오르는 생각들을 그대로 내버려두도록 합니다.
- ▶ 걱정 시간 정하기 연습은 범불안장애의 인지행동치료적 기법 중 하나입니다.

다. 기술 연습 안내

① 생각억제 실험

먼저 간단한 실험을 해봅시다. 단, 지금 혼란이 심하고 집중이 어렵다면 이 실험은 건너뛰어도 좋습니다.

생각 억제 연습입니다. 가만히 앉아서 우리가 생각을 어떻게 통제하는지 살펴봅시다. 작은 메모지와 펜이 필요합니다. 기린을 생각해 보세요. 우리는 1분 동안 기린만 생각할 겁니다. 1분 동안 최대한 기린에 집중해 보세요. 집중력을 잃고 다른 생각이 날 때마다, 잠시 멈춰서 메모지에 막대 표시로 기록합니다.

자, 시작합니다.

(1분 경과)

1분이 되었습니다. 막대 표시를 살펴볼까요? 기린 생각을 얼마나 하셨나요?

마음을 집중하기 위해 얼마나 많은 에너지를 사용했나요?

자, 이제부터는 기린을 생각하지 마세요. 우리는 1분 동안 절대로 기린을 생각하면 안 됩니다. 이번에는 기린이 생각날 때마다 잠시 멈춰서 메모지에 막대 표시를 기록합니다. 시작합니다.

(1분 경과)

1분이 되었습니다. 기린 생각을 얼마나 안 하셨나요?

마음을 집중하기 위해 얼마나 많은 에너지를 사용했나요? 막대 표시한 개수를 살펴보세요. 기린을 생각하지 않으려고 생각을 억제할수록 기린만 생각한다는 점을 알아차리셨나요?

생각을 억누르고 억제하면 할수록 생각이 더 많이 나는 이 현상을 ‘억제의 역설’ 혹은 ‘반동’ 효과라고 부릅니다.

따라서 생각이 너무 많을 때 생각을 억누르거나 억제하는 시도는 적당하지 않을 수 있습니다.

그렇다면 생각이 폭포처럼 쏟아질 때에는 어떻게 해야 할까요?

가장 중요하게는 생각을 하고 있는 나를 알아차립니다. ‘아! 내가 또 생각을 하고 있구나’라고 발견합니다. 내가 하는 생각을 평가하지 않습니다. 그저 ‘그렇구나’ 합니다. 생각을 하고 있는 나 역시 평가하지 않습니다. 그저 ‘그랬구나’ 합니다. 생각을 발견한 뒤에는 하고자 하는 활동으로 다시 돌아갑니다.

생각을 발견할 때에는 ‘내가 다시 생각을 하고 있구나’ 까지만 합니다. 그 뒤에 다른 말들은 덧붙이지 않아도 됩니다. 만약 ‘내가 또 생각을 하고 있었네’, ‘나는 왜 이러지?’라고 비난하는 말이 덧붙는다면, 역시나 멈춥니다. 다시 한번, ‘내가 나를 비난하는 생각을 했네’까지만 알아차립니다.

생각을 알아차린 뒤에 그냥 다른 활동을 시작합니다. 다른 집중거리를 찾아도

좋습니다. 주변을 청소하거나 정리해도 좋습니다. 몸을 움직이는 것도 좋습니다. 집안에서, 사무실에서, 혹은 밖에 나가 길을 걸어봅니다. 만약 걷기를 선택했다면, 걸을 때의 몸 느낌에 주목합니다. 발바닥의 느낌이나 눈앞에 보이는 사물들, 나무와 건물, 벽돌이나 하늘을 감상합니다. 뛰어도 좋습니다. 몸을 격렬하게 움직이는 것도 아주 좋은 방법입니다. 만약 활동 중에 다시 생각이 떠오른다고 해도 괜찮습니다. 그럴 때에 다시 친절하게 나 자신에게, ‘생각이 다시 떠올랐어’라고 알아차려 줍니다. ‘내가 또 생각을 하고 있구나’라고 발견하고 다시 다른 활동으로 돌아옵니다.

걱정을 해야 한다면, 걱정을 위한 시간을 준비합니다. 실컷 걱정할 수 있는 나만의 시간을 정합니다. 나는 오직 이 시간에만 걱정할 수 있습니다. 만약 밤 아홉시부터 열시까지가 걱정시간이라면, 다른 때에는 걱정이 들더라도 멈춥니다. 멈추고, ‘아홉시에 다시 걱정하자’라고 스스로에게 말해줍니다. 아홉시가 되면 실컷 걱정합니다. 그리고 열시가 되면 걱정을 상자에 담아 열쇠로 잠가 서랍 속에 깊이 집어넣습니다.

기억하세요, 실행을 하기 전까지는 걱정이 들 수 있습니다. 실행을 하고 나면, 걱정이 멈출 수 있습니다.

오늘 연습은 여기까지입니다. 생각이 자꾸 떠오를 때, 알아차리고 주의 전환하는 오늘의 연습을 반복해도 좋습니다. 걱정하는 시간을 정해보아도 좋습니다. 생각에 관한 다른 기술은 다음 영상에서 연습합니다.



꿀팁

- 걱정은 자가발전적인 특징이 있습니다. 걱정이 걱정을 낳고 또 걱정을 낳고 꼬리에 꼬리를 물어서 머릿속을 괴롭힙니다. 이를 하지 않으려고 하면 오히려 더 많이 하게 되는 반동효과를 직접 체험하는 것이 생존자들에게 큰 도움이 됩니다.
- 여기에서 제시된 억제 연습을 할 수도 있지만, 해리 등의 증상이 있는 경우에는 아주 간단한 흰곰실험(흰곰을 떠올리지 말라고 지시한 뒤 30초 정도 뒤에 흰곰을 떠올렸는지 물어보기)으로 대체하는 것도 좋습니다. 30초 정도의 간단한 실험만으로도 쉽게 체득될 수 있습니다.



생존자 모임에서 활용하는 경우

- 고대 중국의 어느 고서에도 생각과 잡념에 대한 이야기가 적혀있다고 하듯, 머릿속에 줄줄이 떠오르는 생각은 어쩌면 인류와 역사를 함께 하는 것일 수 있습니다. 그런 만큼 생각에 대한 통제가 마음대로 되지 않는다고 실망할 필요는 없을 것 같습니다.
- 생각을 통제하지 말고 일단 바라보는 연습을 합니다. 통제할 수 없는 것을 통제하기 보다는 일단 바라보고 ‘그냥 또 생각을 하고 있구나’ 라고 알아차려 봅시다. 도저히 떨치기 힘들 때는 위의 주의 분산 연습이나 시간 정해서 생각하기 연습을 해봅시다.

9. 힘든 생각이 위기가 될 때 : 부정적 생각에 휘둘리지 않는 법

목표	생각에 빠지지 않고 생각을 알아차릴 수 있다. 생각의 영향력에서 점차 자유로워질 수 있다. 부정적인 생각대로 행동하지 않는다.
기술	생각 알아차림 주의전환 구름 기술 생각 낮설게 하기 생각은 내가 아니다 몸느낌으로 주의전환
활용	평소에 알아두어 위기 때 사용 부정적인 생각에 휩싸이거나 생각이 너무 많아 아무것도 할 수 없을 때 부정적인 생각에 압도되어 자신에게 해로운 행동을 하려는 충동을 느낄 때
준비물	편안한 공간

가. 소개

안녕하세요. 오늘은 반복적으로 힘든 생각이 떠오르는 마음의 위기 상황에서 어떻게 할지, 생각이 압도할 때 대응 방안을 찾아봅니다. 생각이 계속해서 떠오른다면, 복원마음으로 돌아가고 싶어도 어려울 수 있습니다. 저항마음 상태에서 몸과 마음이 소진이 계속된다면, 계속 떠오르는 생각을 달래면서 복원마음으로 돌아와 균형을 유지하도록 해봅니다.

생각을 억제하고 억누르지 않고, 주의 전환하는 방법에 대해 우리는 배웠습니다. 그런데 생각이 너무 강하면, 주의 전환이 잘 안 될 때도 있습니다. 이럴 때에는 생각을 알아차리고, 지나갈 때까지 기다리는 방법이 있습니다.

물론 생각이 지나갈 때까지 기다리기란 쉽지 않습니다. 그러나 할 수 있는 만큼 조금씩 시도한다면, 나를 통제하는 생각의 힘으로부터 조금씩 자유로워질 수

있습니다. 기억하세요. 무리하여 애쓰지 않습니다. 오직 나를 위한 시간을 허용합니다. 생각이 지나갈 때까지 기다려야 하는 날, 이 연습을 시도해 봅니다.

나. 오늘의 개념: 생각

생각은 여러 조건을 통해 만들어집니다. 지금까지 내가 살아오면서 얻은 교훈이나 삶의 방식은 기억에 저장되고, 생각으로 자리 잡습니다. 또한 주변 환경에서 자주 들은 말 역시 기억에 저장되고, 나의 생각이 됩니다. 내가 어떤 생각을 자주 하게 된 이유는 내가 살아온 삶의 기억, 그리고 그 삶에서 내린 결론과 관련 있습니다.

그러나 우리가 겪은 사건과 같은 트라우마 경험의 기억은 뒤죽박죽 저장되어, 원치 않게 불쑥, 부정적인 생각과 함께 떠오를 수 있습니다. 정리되지 않은 사건 기억에 뒤따르는 생각은 대체로 혼란스럽고, 나에 대한 부정적인 내용을 담고 있을 가능성이 큽니다. 이 때 생각은 사실이 아닌 데에도 마치 사실인 것처럼 둔갑하여 우리 감정에 큰 영향을 미칠 수 있습니다. 기억이 잘 정리될 때까지, 이 시기가 잘 마무리될 때까지, 생각은 몹시 혼란스럽게 등장하여 내 마음을 어지럽힐 수 있습니다.

하지만 나에게는 생각 역시 정리할 시간이 필요할 뿐입니다. 정리할 때까지, 우리는 생각이 시키는 대로 하지 않아도 됩니다. 나는 충분히 기다렸다가, 최종 생각을 선택할 수 있습니다. 내 삶의 주인은 나이지, 내 생각이 아닙니다.

더 자세히



[마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라]
Hayes, S., Smith, S. 저/ 문현미, 민병배 역
학지사

▶ 우리는 생각보다, 생각에 많이 의존합니다. 생각은 감각이나 감정보다 더욱 선명하고, 충동보다 인식하기가 쉽기 때문일까요? 우리는 감각, 감정, 충동보다 생각을 더 중요하게 여깁니다. 때로는, 생각과 사실을 혼동하는 때도 있습니다. Hayes의 수용전념치료는 언어가 우리의 행동에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 고민에서 시작했습니다. 우리는 언어, 즉, 생각의 틀을 통해서 세상을 인지하는데, 마치 이 생각이 세상의 전부이자 진실이라고 혼동하는 '인지적 융합'에 빠진다면 심리적 건강에 문제를 일으킬 수 있다고 합니다. 인지적 융합은 생각이 단지 생각뿐이라는 점을 모르고, 오직 생각을 통해서만 현실을 인지하느라 있는 그대로의 현실로부터 우리를 괴리시킵니다. 우리는 경험하지 않은 채 앞서 생각하고 평가하고 판단하여, 생생한 경험으로부터 우리를 점차 소외시킵니다. 그래서 생각의 틀로부터

벗어나는 연습이 마음의 건강을 위한 시작이 됩니다.
사건 후 정리되지 않은 복잡한 생각이 우리가 회복하는 힘을 잘 알아차리지 못하게 방해할 수도 있습니다. 생각을 알아차리고, 생각으로부터 자유로워지는 연습이 이 시기에 필요합니다. 생각이 만약 나 자신을 해롭게 하는 결론을 내린다면, 멈춥니다. 생각은 지나가고, 변하며, 단지 우리가 생각을 붙잡지만 않는다면, 생각 그 자체는 사실이 아니기 때문입니다.

다. 기술 연습 안내: 생각 알아차림 기술

생각이 압도한다면 이 기술을 차례로 연습해 보아요.

가장 먼저 생각을 알아차립니다. 생각에 빠지기보다는, 생각을 바라봅니다.
생각을 하기 보다는, 내가 이 생각을 하고 있다는 사실을 알아차립니다.
생각에 휩싸이기 보다는, 생각에서 한 걸음 물러서 있습니다.

① 주의 전환

첫 번째, 주의를 전환할 수 있는 다른 활동을 시작하세요. 준비가 돼서가 아니라, 그냥 다른 활동을 합니다. 몸을 움직이세요. 다른데 집중합니다.

② 구름, 구름, 구름

두 번째, 주의 전환이 잘되지 않으면 구름 기술로 넘어옵니다.

푸른 하늘 위로 아주 천천히 흘러 지나가는 하얀 구름을 떠올리세요. 구름은 아주 천천히 흘러갑니다. 하얀 구름 위에 생각을 얹히세요. 그리고 구름을 타고 생각이 아주 천천히 하늘 밖으로 지나가도록 기다리세요. 두 번째 구름에 다시 생각을 얹히세요. 생각이 더 많아지면 구름을 더 많이 보내와 생각을 태우세요. 구름들이 지나가도록 내버려 두세요.

구름이 한꺼번에 몰려올 수도 있고, 먹구름이 되어 휘몰아칠 수도 있습니다. 구름들이 지나갈 동안 스스로 토닥여주세요. 태풍이 지나갈 때까지 기다리듯이, 기다립니다. 태풍이 셀 때에는 움직이지 않습니다.

③ 생각 낮설게 하기

세 번째, 생각 낮설게 하기. 나를 힘들게 하는 생각을 큰소리로 반복적으로 말해보세요. 여러번 빠르게 연속해서 생각을 입 밖으로 꺼내 보세요. 생각이 의미 없는 문자처럼 느껴질 때까지 여러번 읊어봅니다. 입 밖으로 꺼내는 상상을 해도 좋습니다. 그리고 마치 외국어를 듣듯이 그 생각이 한 쪽 귀에서 다른 쪽 귀로 나가는 상상을 하세요. 그 생각은 나에게 영향을 줄 수 없습니다.

④ 생각 거리두기

네 번째, 생각이 떠오를 때 머릿속으로 이렇게 읊조려봅니다. ‘생각’, ‘생각’, ‘생각’.
마음의 손가락을 들어 생각을 가리킵니다. ‘너는 생각, 생각, 생각’
“생각은 생각일 뿐” “생각은 내가 아니다” “아직 생각을 선택할 때가 아니다”
때가 되면 마음 중심잡기 기술로 움직이세요.

⑤ 감각으로 돌아오기

다섯 번째, 마음을 다독여 줄 시간이 있다면 이 기술을 써봅니다. 나를 힘들게 하는 생각이 떠오를 때, 몸 느낌으로 주의를 돌려봅니다. 이 생각이 떠오를 때 나의 몸 느낌이 어떠한지 알아차립니다. 강한 감각이 있는 몸 부위가 어디인지 알아차립니다.

이제 그 느낌과 가장 반대되는 느낌이 있는 몸의 부위를 알아차립니다. 그곳에 머무릅니다. 그곳에 주의를 두어 그 느낌에 머무릅니다. 그곳에서부터 부드럽게 숨결이 시작되어 몸 전체에 퍼진다고 상상합니다. 숨결이 퍼짐을 느껴봅니다.

생각은 정리되지 못한 기억과 감정의 불순물과도 같습니다. 불순물에 휘말리지 않도록 몸 느낌을 보살피는 방향으로 주의를 돌립니다. 때가 되면 마음 중심잡기 기술로 움직이세요.



꿀팁

- 생각을 자주 떠올리는 스스로를 비난하지 않습니다. 생각이 많은 나를 비난하는 생각 역시 있는 그대로 알아차립니다. 생각은 현재로서 내가 할 수 있는 최선이기 때문에 자주 나타날 수 있습니다.
- 여러 기술 중 자신에게 가장 알맞은 기술을 선택합니다. 평소에 시도해 보고 내 것을 골라 힘들 때에도 쓸 수 있게 연습해 보세요.



생존자 모임에서
활용하는 경우

- 어떤 생각을 반복하게 되는 이유에 대해 서로 이해하고 공감할 수 있습니다.
- 생각으로부터 주의전환 할 수 있는 다양한 방법을 서로 논의해 봅니다.
- 생각과 더불어 나타나는 감정을 찾아, 감정 알아주기 기술을 써봅니다. 생각 이면의 감정을 이해하고 공감합니다.

10. 사막에서 물 한 모금 : 좋은 경험 저축하기

목표 의도적으로 긍정 감정을 느낄 계획을 세운다.
긍정 감정을 무시하거나 피하는 생각을 알아차린다.
긍정 감정을 정기적으로 느껴 심리적 자원을 마련한다.

기술 다섯가지 감각 위안하기
관계 자원 접촉하기
내면의 힘 접촉하기

활용 평소에 꾸준히

준비물 편안한 공간, 내가 좋아하고 나에게 위로가 되는 것

가. 소개

오늘은 사막을 횡단할 때 필요한 물 한 모금 축이기, 연습해 봅니다. 먼 길을 떠날 때 지치지 않는 방법. 때때로 물을 조금씩 마셔 목을 축여주기, 잠시 걸터앉아 먼 풍경을 바라보며 숨 돌리기, 때로 사탕을 하나씩 까서 입에 물고 단맛을 느끼기. 그리고 길을 계속 갑니다.

요즈음 우리는 상상할 수 없을 정도로 아주 많은 에너지를 쓰고 있습니다. 가야할 길이 멀다면 더더욱, 탈진하지 않도록 목을 축이고, 숨을 돌리고, 당을 보충하는 순간을, 아주 의도적으로, 매일, 챙겨줄 필요가 있습니다. 밥을 먹어 몸이 에너지를 보충하는 것처럼, 마음도 똑같이 긍정 감정을 경험하면서 에너지를 보충합니다.

나. 오늘의 개념: 긍정 감정 자원

물 한 모금 기술은 나에게 긍정적인 감정을 느낄 기회와 순간을 허용하는 기술입니다. 우리가 힘든 감정에 휩싸이면, 동시에 우리의 시야와 관점도 좁아집니다. 관점이 좁아질 때는 신속하게 행동할 수 있는 장점이 있지만, 때로는 현명하지 못한 결론을 내리는 위험도 따릅니다.

반대로, 긍정 감정은 우리의 시야와 관점을 넓혀주는 작용을 합니다. 따라서 긍정 감정을 계획적이고 의도적으로, 우리 삶에 가져올 필요가 있습니다. 긍정 감정 경험은 우리 마음의 에너지로 쌓여, 감정을 잘 감당하게 하고, 더 넓고 지혜로운 관점을 얻는 밑바탕이 됩니다.

더 읽어볼 거리



[긍정의 발견]

Fredrickson 저/ 최소영 역
21세기북스 (2015)

[전문가를 위한 DBT 다이어렉티컬 행동치료]

Linehan, M. 저/ 조용범 역
더트리그를 (2015)
DBT Skills Training Manual 2nd ed. Guilford.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden and build theory of emotions. American Psychologist, 56, 218-226.

▶ 심리학자 Fredrickson의 ‘긍정 감정의 확장-수립 이론(broaden and build theory of positive emotions)’은 긍정 감정이 우리 삶에서 얼마나 중요한 역할을 하는지를 설명합니다. 긍정 감정은 단지 순간의 쾌를 느끼는 데에만 그치지 않고, 우리 삶에 중요한 기능을 담당합니다.

▶ 우선, ‘확장’의 기능이 있습니다. 긍정 감정은 우리의 생각과 행동의 폭을 넓히는 작용을 하여, 더 다양한 관점에서 사태를 볼 수 있게 하고, 따라서 더 지혜로운 의사결정과 행동을 하는데 도움이 됩니다. 반대로 부정적 감정은 생각과 행동의 폭을 좁혀 구체적이고 정확한 행동에 집중하는데 더 좋습니다. 특정한 위협 상황에서는 부정적 감정이 도움이 되지만, 장기적으로는 긍정 감정 역시 살아가는데 반드시 필요합니다.

▶ 다음, ‘수립’의 기능이 있습니다. 긍정 감정은 일시적으로 느껴지고 금방 지나가지만, 그것이 남기는 힘과 자원은 지속 됩니다. 긍정 감정은 자원, 즉, 마음의 힘을 수립하는 역할을 합니다. 긍정 감정은 문제해결 능력과 학습 능력을 높이고, 건강한 신체 상태를 유지하는데 필요합니다. 또한 긍정 정서는 스트레스 상태에서부터 우리를 더 빨리 복구시키는 것으로 나타났습니다.

▶ 만약 현재 부정적 감정이 우세하다면, 이는 위협에 즉각적으로 대처해야 하는 상황이기 때문에 그렇습니다. 그렇지만 저항마음과 복원마음의 중심잡기로 돌아온다면, 부정적 감정이 너무 만연해질 때에는 의도적으로 긍정 감정을 느낄 수 있게 계획을 세우고 긍정 감정을 느낄 기회를 주도록 합니다. 그래서 작은 긍정 감정이라도 충분히 느끼는 것이 바로 지금 우리의 상황에서도 몹시 필요합니다.

▶ 심리학자 Linehan도 마찬가지로, 감정을 조절하는 데에는 기초 체력이 필요하다고 강조합니다. 대표적인 기초체력 확보 방안은 바로 긍정 감정을 의도적이고 계획적으로 경험하는 데에서 온다고 말합니다. 나에게 긍정 감정을 주는 다양한 활동의 목록을 만들고 짧은 시간 동안이라도, 매일 하나씩 실천해 보기를 권합니다.

다. 기술 연습 안내: 물 한 모금 기술

매일매일, 긍정 경험 한 가지를 받아들입니다. 마음의 에너지가 고갈되기 전에, 조금씩, 조금씩 목을 축입니다. 짧은 시간도 괜찮습니다. 이미 즐거워서 하거나, 즐거워지기 위해 하는 게 아닙니다. 그저 이 긴 고난을 견디는 나를 위해서 합니다. 나에게 긍정 경험을 허락하세요.

방법은 두 가지입니다. 긍정적인 외부 감각을 접하거나(다섯가지 감각 위안하기), 긍정적인 심상을 떠올리는(관계 자원 접촉하기, 내면의 힘 접촉하기) 방법입니다.

① 다섯가지 감각 위안하기

나의 다섯 가지 감각에 위안을 주는 행동을 계획하여 실천합니다. 시각, 청각, 후각, 촉각, 혹은 미각으로 나에게 위안과 평온을 줍니다.

예를 들어,
시각, 잊지 말고 하늘 바라보기,
청각, 좋아하는 가수의 노래를 듣기,
후각, 산책길의 풀내음 맡기,
촉각, 부드러운 이불로 몸을 감싸기,
미각, 따뜻한 국을 천천히 들이켜기.

중요한 것은, 다른 생각과 감정이 방해하더라도, 다시 긍정적인 감각으로 돌아오세요. 부정적인 생각과 감정에게는 “조금만 기다려”라고 말해주세요.

② 관계 자원 접촉하기

나에게 가장 고마운 사람과 내가 가장 사랑하는 사람을 떠올립니다. 오래 전 관계도 괜찮습니다. 지금의 관계도 좋습니다. 서로를 통해서 경험한 사랑과 감사를 충분히 느낍니다.

부정적인 생각과 감정이 덮으려 하면 “조금만 기다려”하고 부드럽게 밀쳐둔 뒤에, 다시 사랑과 감사의 느낌으로 돌아오세요. 원한다면 사랑과 감사를 상대에게 표현해도 좋습니다.

③ 내면의 힘 접촉하기

내가 가장 빛나고 단단했던 순간을 떠올립니다. 오래전 순간이라도 괜찮습니다. 얼마 전 일이라도 좋습니다. 잘 생각이 안 나도 좋습니다. 그 때의 내 모습과 비슷한

희미한 감각을 떠올리며 나의 힘과 빛남을 조금씩 느껴봅시다.

부정적인 생각과 감정이 막으려 하면, “조금만 기다려”하고 부드럽게 밀쳐둔 뒤에, 다시 나의 빛나는 순간으로 돌아옵니다. 그 때의 나를 기억합니다. 나의 고유한 빛을 그 누구도 덮을 수 없습니다.

만약 내 모습이 잘 생각나지 않는다면, 내가 가장 고마워했던 사람의 모습을 떠올립니다. 그 사람이 나를 보거나 나를 대할 때의 느낌을 떠올립니다. 비슷한 희미한 감각을 떠올리며 조금씩 느낌을 되살려봅니다.



꿀팁

- 조금은 힘이 나는 날에 미리 하나씩 연습해 두면 좋습니다.
- 다섯 가지 감각 위안은 한 가지 감각만 위안하기 보다는 오감에 골고루 활용하는 것이 좋습니다.
- 나에게 가장 잘 통하는 방법을 찾아 익혀둡니다.



생존자 모임에서
활용하는 경우

- 긍정 감정을 주는 자기만의 다양한 방법을 구성원과 공유하고 아이디어를 주고받습니다.
- 긍정 감정을 못 느끼게 방해하거나, 피하게 만드는 생각을 나누고 이해합니다. 긍정 감정을 방해하는 생각이 떠오를 때 어떻게 해결할지 아이디어를 주고받습니다.

방해하는 생각의 예시

“지금은 이렇게 태평할 때가 아니야.”

“좋은 일은 잠시 뿐이고 곧 불행해질 거야.”

“나는 이런 좋은 감정을 느낄 자격이 없어.”

“세상이 이 모양인데 이런 것 가지고 좋아하는 건 바보 같아.”

11. 관계 그물망 짜기 : 든든한 내 편 찾기

-
- 목표** 나에게 힘이 되는 관계를 찾고 연결을 단단히 할 수 있다.
힘이 될 만한 관계를 다시 연결할 수 있다.
나에게 해로운 관계는 거리를 두거나 끊을 수 있다.
혼자인 것처럼 느껴지는 순간에 꺼내 볼 수 있는 연결망을 만들 수 있다.
- 기술** 관계 그물망 그리기: 나를 둘러싼 관계를 동심원 위에 그리고 해볼 수 있는 활동 적기
완성한 관계 그물망 그림을 필요할 때 꺼내보거나 떠올리기
- 활용** 혼자인 것처럼 느껴지는 순간을 미리 대비하고 싶을 때
혼자인 것처럼 느껴질 때 이미 그려둔 것을 활용합니다.
- 준비물** 필기도구, 별도의 종이, 휴대전화 통화 혹은 메신저 목록
-

가. 소개

안녕하세요. 오늘은 지지하는 관계 그물망 짜기를 이야기해 봅니다.

어려운 시기를 통과하다보면 가끔은 너무 힘들고 지쳐서 이 세상에 혼자 있는 것 같은 느낌이 들 때가 있습니다. 마음에 압도될 때에는 주변을 둘러보는 시야가 좁아져, 마치 주위가 캄캄하게 느껴질 수 있습니다. 그런 순간에는 손을 내밀면 맞잡을 사람들이 분명히 있는데도, 잘 안 보입니다. 어떤 때에는 보이는데, 힘든 날에는 보이지 않습니다.

그런 날을 대비해서, 오늘은 나를 지지해줄 사람들을 찾아보는 시간을 가져 봅니다.

나. 오늘의 개념: 긍정 감정 자원

어부가 그물을 손질합니다. 그물을 매만지는 어부를 상상해 보세요. 어부는 기존의 매듭이 잘 맺어져 있는지 살펴볼 것입니다. 헐거운 부분이 있다면 새롭게 엮을 것입니다. 영켜서 풀 수 없거나 낡아서 못 쓰는 부분이 있다면 잘라낼 것입니다. 그리고 잘라낸 부분을 곧 새롭게 이을 것입니다. 지지하는 관계 그물망 짜기도 마찬가지입니다.

현재 여러분이 맺고 있는 관계를 점검하고 좀 더 튼튼하게 해봅시다.
만약 소원해진 오랜 관계가 있다면 다시 연결해봅시다. 새롭게 도움을 받을 수 있는 관계가 있는지 좀 더 알아보고 연결해봅시다. 너무 엉킨 그물을 잘라내고 새로 엮는 것처럼, 혹시 나에게 해롭거나 안전하지 않은 관계가 있다면 끝맺음을 잘 하는 것도 필요합니다.

더 읽어볼 거리



[트라우마의 치유]
Allen, J. G. 저/ 권정혜 등 공역
학지사 (2005/2010)
Coping with Trauma

[전문가를 위한 DBT 다이어렉티컬 행동치료]
Linehan, M. 저/ 조용범 역
더트리그룹 (2015)
DBT Skills Training Manual 2nd ed. Guilford.

▶ 사회적 지지는 회복을 돕는 힘이 되어줍니다. 하지만 사건 경험이 다른 사람들에게 대한 신뢰를 깨뜨려 혼자라고 느끼고 고립되기 쉽습니다. 사건이 일으키는 자연스러운 감정과 행동 반응이지만 극단으로 가면 믿을 만한 가까운 사람에게 도움을 받는 것까지 막을 수 있습니다. 배신감, 분노, 의심이 강해질 때 더욱 더 그럴 수 있습니다. 그럴 때를 대비하여 사회적 지지망을 튼튼히 하는 것이 필요합니다. 다만 나에게 도움이 되지 않거나 해가 되는 행동을 하는 관계는 다른 부정적인 감정을 가중시킬 수 있으므로 거리를 두어도 좋습니다. 중요한 것은 나에게 힘이 되어 줄 사람들로 관계를 단단하게 재정비하는 것입니다.

다. 기술 연습 안내: 관계 그물망 그려보기

① 준비

종이 한 장과 펜이 필요합니다.

② 나로부터 시작

종이를 한 장 펼칩니다. 가장 가운데 나를 그려보세요.

③ 가까운 관계 찾기

나를 둘러싼 원을 하나 그려봅니다. 가까운 거리에 있는 사람들을 떠올려 보세요. 나와 가깝고 나에게 힘이 되는 관계입니다. 사람마다 이 관계는 다 다릅니다.

가족, 친구, 연인, 선생님, 상담원, 변호사. 지금 가까이에서 나와 함께 하는 사람들이 있다면 나를 둘러싸도록 그려보세요.

이제, 각각의 사람들과 무엇을 함께 할 수 있는지 적어보세요. 사건과 관련된 것이어도 좋고 무관한 것이어도 좋습니다. 사건과 관련된 정보를 구하거나 관련된 어려움을 털어놓아도 좋습니다. 혹은 그저 시간을 함께 보내는 것이어도 좋습니다.

④ 다시 연결할 만한 관계 찾기

그보다 조금 바깥에 있는 사람들을 찾아볼까요? 바깥으로 원을 하나 더 그려봅니다. 최근에는 연락하지 못했지만 종종 가깝게 느끼는 사람, 사건에 대해서는 나누지 않았지만 믿을 만하다고 느껴지는 사람이 있나요? 손을 내밀어 무언가 다시 연결해보고 싶은 마음이 든다면 바깥 쪽 원에 그려 보세요. 그리고 함께 해보고 싶은 일이 있다면 적어보세요.

함께 할 사람을 좀 더 찾아볼 수도 있습니다. 가까운 사람에게 의견을 구해보세요. 오랜만에 그에게 반가운 인사를 보내 봅니다. 꼭 사건을 나누지 않아도 됩니다.

⑤ 불편한 관계 정리하기

혹시 떠오른 사람들 중에 영키고 낯은 그물 같은 느낌의 사람이 있나요? 연결하기에 충분히 안전하지 않거나, 해로운 사람이 있나요? 좋아하는 사람이지만 내가 원하는 것을 막는 사람이 있나요? 좋아하는 사람이지만 함께 있을 때 나 자신을 미워하게 되는 사람이 있나요?

사람마다 이 관계는 다 다릅니다. 가족, 친구, 연인, 선생님이 될 수도 있습니다.

같은 사람에게 호감과 위협을 동시에 느끼는 일은 아주 자연스럽습니다. 하지만 그와 있거나 그와 만난 뒤에, 내가 나 자신을 미워하게 된다면 이 관계는 영킨 그물일 가능성이 있습니다.

복원마음과 저항마음이 균형을 이룬 안정 상태에서 스스로에게 물어보세요. 혹은 자비로운 마음에게 물어도 좋습니다.

지금 느끼는 불편함이나 갈등이 해결할 수 있는 것인가요? 그렇다면 문제 해결을 위해 필요한 것이 무엇인지 생각해봐요. 함께 문제를 해결해나갈 수 있도록 나를 지지해주는 사람들에게 도움을 요청할 수도 있습니다.

만약 영킨 관계에 개선할 수 없는 문제가 있다면, 나의 안전을 위해 관계를 끊어야 할 수도 있습니다. 원하는 것을 분명히 하고 전달할 수 있도록 준비해보세요. 혼자하기 어렵다고 느껴진다면 지지하는 가까운 사람들과 함께할 수 있습니다.

관계를 당장 끊지는 않더라도, 말없이 거리를 두는 것도 방법입니다. 연락을 끊어도 괜찮습니다. 내가 힘이 생겨 이 관계가 평등해질 때까지, 해로운 관계는 소원하게 내버려 두어도 좋습니다. 하지만 기억하세요, 영켜서 잘라낸 그물 부위에, 힘이 되는 새로운 매듭을 짓도록 합니다.

⑥ 관계에 대해 생각하는 시간 갖기

자비로운 마음으로, 나의 관계를 생각해 보는 시간을 가지셔도 좋습니다.



꿀팁

- 막막해져서 세상에 혼자인 것 같을 때 활용할 수 있도록 시각적인 자료로 만들어 두는 것이 좋습니다. 그리는 것을 격려해주시고 잘 활용할 수 있는 방법을 함께 찾아 보세요. 사진으로 찍어서 휴대폰 화면 바탕화면으로 설정하거나, 포스트잇에 작게 그려서 책상이나 냉장고 같은 곳에 붙여 두어도 좋습니다.
- 많은 수의 사람을 떠올리지 못한다고 해서 좌절할 필요는 없습니다. 도움을 청할 수 있는 좋은 관계인 사람들의 목록을 잘 만들어두는 것이 초점입니다. 다만 너무 적은 숫자라면 한두 가지 정도의 관계를 더 찾을 수 있도록 도와주세요. 하나의 관계에서 도움을 얻지 못했을 때는 다른 하나의 관계에 손을 내밀어 볼 수 있게요.



생존자 모임에서
활용하는 경우

- 서로 그림을 보며 관계에 대해 이야기를 나눠 보세요. 이야기를 주고 받으며 미처 생각하지 못했던 관계를 발견할 수도 있습니다. 지지를 주고 받았던 경험을 서로 나누면 용기를 가질 수 있어요.

12. 아무것도 할 수 없이 무너진 날에 : 무너진 나를 감싸 안고 살아남는 법

목표 심리적 위기 상황을 안전하게 지나간다.

기술 심리적 위기대응 기술

활용 평소에 알아두어 위기 때 사용
부정적인 생각이나 해로운 충동에 압도되었을 때
무리하면 사태가 더 악화될 수 있는 상황일 때
현재 상황에서 문제를 해결하기 위해 취할 수 있는 방법이 아무것도 없을 때
압도되는 상황에서 스스로를 안전하게 보호하고 싶을 때

준비물 편안한 공간, 나를 위한 자비편지, 내가 좋아하고 나를 위로해주는 것, 관계 그물망 그림

가. 소개

안녕하세요. 오늘은 무너진 날에 안전하게 대응하는 방법을 익혀보겠습니다. 상황과 감정의 무게에 완전히 압도되는 때가 있습니다. 그런 때에는 사실 마음에 균형을 잡거나, 감정을 뜻대로 조절하기가 불가능합니다.

몸이 아주 아플 때에는 모든 것을 미루고 최선으로 몸을 아끼는 것처럼, 마음이 완전히 마비될 때에도 마찬가지로 천천히, 최선으로, 마음을 아껴주어야 합니다. 하지만 우리는 마음이 아플 때 오히려 방치하는 게 더 익숙한 삶을 살아왔습니다. 지금처럼 힘든 시기에는 조금 다르게 해주어야 합니다.

나. 오늘의 개념: 심리적 위기

심리적 위기 상황이란 어떤 경우를 말하는 걸까요? 심리적 위기란 감정, 생각, 충동에 압도 되어 스스로나 타인을 해치는 행동을 할 수 있는 상황, 힘든 상황에서 무리하여 사태를 보다 악화시켜 버릴 수 있는 상황, 충동에 압도되어 장기적인 결과를 생각할 수조차 없는 상황, 혹은 지금 이 순간 문제에 대처할 수 있는 방법이 전혀 없는 상황을 말합니다.

이러한 심리적 위기 상황에는 복잡한 감정 조절 기술을 쓸 수 없기 때문에, 위기

대응 기술의 핵심은 사실 '위기의 시간을 넘기는'데 있습니다.

충동이 너무 강해 지혜로운 판단이 어려운 날에는, 사태를 빨리 해결하려 하기 보다는 그 시간을 안전하게 보내는데 집중합니다.

우리의 관점과 감정은 시간에 따라 변화합니다. 다시 한번, 기억하세요. 생각은 내가 아니고 감정은 내가 아닙니다. 생각과 감정은 결코 영원하지 않습니다. 기억은 과거의 것입니다.

우리가 이 시간을 어떻게 보내는지 결정할 권한은, 생각이 아닌, 감정이 아닌, 기억이 아닌, 그리고 가해자가 아닌, 오직 나에게 있습니다.

완전히 무너진 날에는 최선으로, 고통에서부터 다른 곳으로 주의를 돌리고, 나를 돌보면서, 시간이 흘러가도록 합니다.

오늘의 기술은 감정을 해소하는 기술이 아닙니다. 시간을 보내어 걱정이 낮아질 때까지 기다리는 기술입니다.

더 읽어볼 거리



[전문가를 위한 DBT 다이어렉티컬 행동치료]

Linehan, M. 저/ 조용범 역

더트리그룹 (2015)

[DBT Skills Training Manual 2nd ed. Guilford.](#)

▶ Linehan은 심리적 위기를 일컬어, 충동대로 행동했을 때 사태가 더 악화되는 상황, 당장 문제 해결 방법이 없는 상황을 꼽았습니다. 또한 이 때 사용할 위기 생존 기술 (cr 로 했을 때의 장단점 찾기, 각성 조절하기, 주의 전환하기, 활동하기, 기여하기, 비교하기, 밀쳐두기, 오감 위안, 신체 이완, 기도하기, 한가지 활동하기, 쉬기, 의미찾기, 상상하기, 스스로 격려하는 말 찾기, 생각 알아차리기.

▶ 우리는 앞서 연습한 다른 기술을 더 추가하여, 안전하게 시간을 보내는 나만의 기술 목록을 만들어 보기로 합니다.

다. 기술 연습 안내

① 피하기

만약 나를 괴롭게 하는 공간이나 상황 속에 있다면, 부드럽게 그 자리를 뜹니다. 나를 괴롭게 하는 공간이나 상황을 피합니다.

② 숨 고르기

가장 먼저, 몸을 안정시켜 봅니다.

숨을 고르겠습니다. 눈을 자연스럽게 뜹니다. 눈이 감기더라도 가능한 자연스럽게 떠보도록 합니다. 애쓰지는 않습니다.

천천히 방을 둘러봅니다. 애써 보려고 하지는 않습니다. 시야에 무언가 들어오면 ‘있구나’, 시야에서 무언가 나가면 ‘나가는구나’ 하면서 사물과 만나고 헤어집니다.

나의 심장 위에 혹은 위안이 되는 대상 위에 손을 올려놓습니다. 나의 몸에 손을 대기 싫다면 위안을 주는 대상에 손을 두어도 충분합니다. 천천히 자연스럽게 숨을 쉬어봅니다. 숨이 나갈 때 코 밑을 스치는 숨결을 느껴봅니다. 충분히 코로 숨을 신 뒤에는 나가는 숨에 입술을 살짝 벌리고 입으로 ‘쉬.’소리를 내어봅니다. 노력하지 않아도 됩니다. 우리에게 너그러운 숨결을 허용합니다.

들숨에 심장이 빨라지고 날숨에 심장이 느려지는 자연의 리듬을 너그러이 받아들입니다.

③ 주의 전환

만약 가능하다면 생각을 멈추고 주의 분산한 채로, 시간을 흘려보내는 활동에 집중해 봅니다.

몸을 움직이거나, 나의 괴로움과 완전히 다른 주제의 드라마를 정주행하거나, 오랜만에 대청소를 하거나, 게임을 하거나, 친구를 만납니다. 주의 전환이 가능한 활동을 정합니다.

만약 가능하다면 집 밖을 나섭니다. 안전한 산책길을 골라 걷고 또 걸어도 좋습니다. 심장과 숨의 강한 활동력을 느끼며 힘차게 뛰어도 좋습니다.

어느 커피집에 들어가 가만히 앉아 있어도 좋습니다. 모자를 푹 눌러써도 좋습니다. 가만히 앉아있는 것으로 충분합니다. 그렇게 시간을 지나보내며, 우리에게 또 한번의 기회를 허용합니다.

④ 자비로운 목소리

이제, 자비로운 마음을 내어 봅니다. 나의 심장 위에 혹은 위안이 되는 대상 위에 손을 올려놓습니다. 따뜻함을 느껴봅니다. 따뜻함을 허락해 주세요.

스스로에게 이렇게 말해줍니다.

“나는 너를 사랑하고 네가 괴롭지 않기를 바라.”

“나는 언제나 네 곁에 있어.”

자기자비 연습 때 써두었던 ‘나를 위한 자비 편지’를 꺼냅니다. 미리 핸드폰에 저장해 둔 편지가 있습니다. 하나씩 읽어내려가면서 가장 자비로운 존재를 상상합니다. 가장 자비로운 존재가 전하는 위안을 그대로 수용합니다. 너그러움이

나의 몸 안에 퍼지도록 허용합니다.

⑤ 생각 알아차림

만약 생각이 압도하고 있다면 생각 알아차림 기술을 씁니다. 내가 생각에 빠져있었음을 알아차립니다. 생각을 가리켜 말해 봅니다. “생각, 생각, 생각.” “생각은 생각일 뿐.” “생각은 내가 아니다.” “생각대로 행동하지 않아도 된다.” 그 다음 원래 하려던 활동으로 그냥 되돌아갑니다. 내가 다시 그 생각을 하고 있다는 사실을 비난하지 않아도 됩니다.

⑥ 기억이 괴롭힌다면 심상 기술

만약 기억이 압도하고 있다면 심상 기술을 씁니다. 심상은 우리 마음을 조절하는데 유용한 기술입니다. 현재 나를 괴롭히는 기억은 오직 과거에 일어난 ‘기억’입니다. 기억은 현재가 아닙니다. 기억은 심상과도 같습니다. 다행히, 우리는 심상을 창조하고 조절하는 힘을 지니고 있습니다. 함께 심상을 떠올려 봅니다.

현재 나를 괴롭히는 기억이나 생각을 단단한 무쇠 상자에 집어넣습니다. 무쇠 상자를 커다란 자물쇠로 꽂꽂 걸어 잠급니다. 무쇠 상자를 땅 깊숙이, 혹은 바다 깊이 파묻습니다. 무쇠 상자는 깊이 묻혀 이제 보이지 않습니다. 내가 의도적으로 열기 전까지는, 열리지 않습니다. 오직 나만이 저 자물쇠를 열 수 있습니다. 지금은 열지 않습니다.

만약 걱정이 있지만 이 순간 당장 해결할 수 없는 걱정이라면, 걱정도 기억과 마찬가지로 무쇠 상자 심상 기술을 써봅니다.

⑦ 타인을 향한 자비에 의지하기

나와 같은 힘들을 겪는 사람들을 떠올립니다. 우리 모두 고통을 겪고 있음을 떠올립니다. 나와 같은 고통을 겪는 사람에게 무언가 기여하는 활동을 해 봅니다. 비슷한 사건의 생존자에게 힘이 되는 메시지를 보낼 수 있습니다. 사건을 해결하려는 사람들에게 감사의 메시지를 보낼 수 있습니다. 우리는 서로 모두 다르지만 한편으로 연결되어 있음을 기억합니다.

⑧ 다섯가지 감각 위안

이제 쉽이 필요합니다. 나의 다섯가지 감각에 골고루 위안을 줍니다. 시각에 위안을 줄 수 있습니다. 아름다운 풍경 사진, 귀여운 동물 사진을 찾아 봅니다. 유튜브의 모닥불 영상에 푹 빠져들어도 좋습니다. 청각에 위안을 줄 수 있습니다. 아름다운 음악을 찾아 들어도 좋습니다. 창밖에

자연의 소리에 귀를 기울여도 좋습니다. 오직 청각에 주의를 둡니다.

후각에 위안을 줄 수 있습니다. 나를 위한 차 한잔의 향기도 좋습니다. 구수한 빵 냄새도 좋습니다. 향초 가게에 들러도 좋습니다. 오직 나를 위해 좋은 향기를 말합니다.

미각에 위안을 줄 수 있습니다. 부드러운 초콜릿도 좋고 상큼한 레몬에이드도 좋습니다. 매콤한 떡볶이도 좋습니다. 천천히 맛을 음미합니다.

촉각에 위안을 줄 수 있습니다. 부드러운 이불에 폭 몸을 맡겨 봅니다. 사랑하는 애완동물의 털을 쓰다듬어 줍니다.

위안은 편안한 감각을 줄 수 있는 방법을 씁니다. 하나씩 위안합니다. 다섯 가지 감각을 골고루 위안하는 방법을 마련해 두어도 좋습니다. 기억하세요, 오직 나를 위한 너그러운 시간을 허용해 주세요.

⑨ 관계 그물망 찾기

나의 관계 그물망을 떠올려 보세요. 나와 가장 가까운 사람을 떠올리세요. 그들에게 연락하여 함께 있어달라고 요청해 보세요.

혹은 아주 약간 가까운 사람을 떠올리세요. 그들에게 연락하여 차 한잔 마시거나 산책을 함께 하자고 제안해 보세요.

끊어야 할지 고민이 되는 해로운 관계가 있다면 지금은 만날 때가 아닙니다.

⑩ 쉽표

무너진 느낌은 내가 많이 지쳤다는 신호입니다. 지칠 때에는 모든 걸 끝장내기보다는, 지쳤음을 알아주고 쉬를 허용하는 방법이 유용합니다.

이 어려운 길을 걷는 나에게, 짧은 휴가를 허락해 주어도 좋습니다. 하루를 넘지 않는 선에서 완전한 휴식을 내게 선물합니다. 주변 사람에게 당당하게 휴식을 요청하세요. 하루 종일 누워 있어도 좋습니다. 하루 종일 전화기를 꺼두고 오직 나만의 시간을 가져도 좋습니다. 하루 동안 오직 나만을 위한 여행을 떠나셔도 좋습니다.



꿀팁

- 이 어려운 길의 시작은 결코 나로 인한 것이 아니며 나의 책임이 아닙니다. 동시에, 이 길을 안전하게 마무리하는 일은 오직 우리에게 달려있습니다.
 - 조금은 힘이 나는 평소에 미리 연습하여, 이 중 나에게 가장 유용한 기술 목록을 만들어 두세요. 그래서 이 목록이 절실히 필요한 날, 순서대로 수행하여 나를 보호하는 시간을 보내도록 합니다.
 - 한번에 하나씩, 순서대로 목록을 따라 하나씩 실행하는 마음을 나에게 베풀어 주세요
 - 목록이 끝나면 다시 처음으로 돌아갑니다. 시간이 흘러, 마음에 다른 빛깔의 햇살이 비출 때까지 목록을 반복합니다.
-



생존자 모임에서
활용하는 경우

- 우리의 고통은 개인의 문제가 아니라 사회적 문제임을 공유합니다. 그래서 우리가 함께 함을 기억합니다.
 - 기술 목록을 나누고 아이디어를 공유합니다.
 - 그 시간을 함께 버티자는 간절한 마음을 나눕니다. 절대 죽지 말고 같이 살아남아 이기자고 간절한 마음을 나눕니다.
 - 힘겨운 시간에 서로를 떠올립니다. 혹은 내가 모르는 또 다른 생존자를 떠올립니다.
-

13. 분노와 모욕감에 압도될 때 : 알아주고 힘을 느끼기

목표	분노와 모욕감이 생각과 감정 및 신체에 미치는 영향 신체가 얼어붙었을 때 안전하게 방출하게 하기
기술	신체의 미주신경 활성화 및 근육의 수축과 이완을 통해 감정 방출하기
활용	분노나 모욕감이 압도할 때 가슴이 답답할 때 감정이 몸 안에서 빠져나가지 못하고 멈춰있는 느낌이 들 때 무력감이 들 때
준비물	벽이 있고 움직일 수 있는 공간

가. 소개

안녕하세요. 오늘은 분노와 모욕감이라는 감정을 이야기해 봅니다. 이 감정이 우리 몸에 어떤 영향을 주는지, 분노와 모욕감이 너무 강하게 들 때에는 어떻게 몸을 안정시키는지 함께 살펴봅니다. 감정이 불편적이듯이, 분노와 모욕감도 우리가 자연스럽게 경험하는 감정입니다. 그렇지만 사람마다 분노와 모욕을 느끼는 상황이나 이유는 다 다를 수 있습니다. 분노와 모욕감을 느낄 때 생기는 신체 경험도 모두 다릅니다. 다시 말해서, 어떤 감각을 경험하시든, 다 괜찮습니다.

나. 오늘의 개념

분노는 언제 일어날까요? 분노는 부정적이고, 불만족스럽거나, 무언가를 원치 않는 상황에서 생깁니다. 또한 불쾌한 신체 감각이나 고통, 혹은 정서적 고통이 느껴지거나 주변 상황에서 위협을 인식할 때, 즉, 우리의 안전이 위협받을 때 분노는 일어납니다. 분노는 나와, 내가 사랑하는 사람들을 지켜야 할 때 일어납니다. 또는, 인생에서 중요한 목표를 방해받거나, 제지당했을 때, 나의 능력이 손상당했을 때도 일어나서 나를 발전시키는 연료가 되기도 합니다.

분노는 불쾌감에서부터, 짜증과 성가심, 강력한 좌절, 그리고 공격성까지 다양한 차원으로 나타납니다. 분노의 차원은 몸 느낌의 세기로부터 구분할 수 있습니다.

분노와 관련된 몸 느낌으로, 조이는 가슴, 빠르게 뛰는 심장, 이를 악무는 턱의 긴장, 마른 입, 좁아지는 시야 등이 있습니다. 분노와 관련한 충동으로는 말과 행동으로 표현하고 싶은 충동으로, 말이 빨라지거나, 소리지르거나, 공격하거나, 난폭하게 행동하고 싶은 충동이 있습니다. 분노와 관련해서는 다음과 같은 생각이 들 수 있습니다.

‘무언가 잘못되고 있어’, ‘불공평해’, ‘부당해’, ‘위험해’, ‘침해 당했어’

모욕감은 왜 생길까요? 우리는 고유한 정체감을 지닌 관계적 존재이기 때문입니다.

우리에게는 생물학적 생존 이외에도, 존재 자체로서의 온전함을 느끼며 타인을 통해 정체감과 유능감을 인정받는, 존재로서 생존이 중요합니다. 우리는 사회관계 안에서 어떤 역할을 수행하면서, 타인으로부터 능력을 인정받고, 지지를 나눕니다. 이렇듯 역할 수행과 관계 구축은 사람에게 삶의 목표가 되기도 합니다. 그리고 이러한 목표 이전에, 우리는 그 자체로 소중하고 고유한 한 사람으로서, 한 사회의 구성원으로서 인정받아야 하는 존엄한 존재입니다.

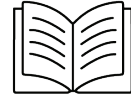
모욕감은 이런 존엄함을 부정당했을 때 생기는 감정입니다. 모욕감은 분노의 일종이기도 합니다. 우리 자신의 소중함과 고유함, 그리고 존엄함을 위협받거나, 협박받거나, 훼손당하는 행위는 너무도 당연히 우리에게 모욕감을 느끼게 합니다. 모욕감을 느끼면서 우리의 존엄을 무시한 상대방에게 분노하는 것 역시 당연합니다. 모욕감과 관련된 몸 느낌은 분노의 느낌과 유사합니다. 몸에 열이 오르고, 강한 에너지가 차오르며, 무언가를 외치고, 행동하고, 맞서고 싶은 충동이 들 수 있습니다. 모욕감의 생각도 분노와 비슷합니다. ‘무언가 잘못되고 있어’, ‘불공평해’, ‘부당해’, ‘위험해’, ‘침범당했어’, ‘공격당했어’

한편, 모욕감과 수치심을 구분하는 것이 몹시도 중요합니다. 우리는 간혹 모욕을 당했을 때 ‘수치심’을 느낍니다. 그런데 모욕을 당했을 때에는 수치스러워할 사람은 우리가 아니라, 바로 모욕적인 행동을 한 상대방입니다. 타인을 모욕하는 행위는 몹시도 수치스러운 행위입니다.

상대의 수치심을 우리가 대신 짊어지지 않도록 하려면, 모욕감과 수치심을 잘 구분해야 합니다. 한 가지 방법은, 수치심이 생길 때, 분노의 감각을 잘 알아차려, 수치심을 모욕감으로 바꾸어 주는 방법이 있습니다. 그래서 분노와 모욕의 감각을 잘 알아주는 것이 매우 중요합니다. 분노와 모욕감은 우리 몸, 마음, 그리고 관계가 안전한지 알려주는 길잡이와 같습니다. 그래서 분노와 모욕감을 잘 알아차려야 합니다. 분노와 모욕감을 원료로 사용하여 나의 안전망을 잘 구축하고, 상대가 더 이상 침범하지 않도록 방어합니다. 그런데 분노와 모욕감은 강한 에너지를 동반하여 길잡이에 오류가 날 수도 있습니다. 혹은 나를 위한 감정인데도 내가 버티기 어려운 정도로 강할 수 있습니다. 나의 분노와 모욕감에 압도되지 않은 채, 오로지 나를

방어하는 원료로 이 에너지를 잘 사용하려면, 분노를 잘 감당하도록 신체 감각을 훈련하는 연습이 필요합니다.

더 읽어볼 거리



[다미주 이론]

Stephen W. Porges 저/ 노경선 역
위즈덤하우스 (2017/2020)

[분노를 위한 변증법적 행동치료 기술 워크북]

Alexander L. Chapman 저/ 김도연 역
하나의학사 (2015/2016)

▶ 이 부분은 다미주 이론과 변증법적 행동치료를 기반으로 한 연습입니다. 분노와 모욕감이 인지적으로 인간의 생존을 위해 꼭 존재 해야 한다는 것을 알고 분노와 모욕감이 일으키는 신체감각에 압도되지 않게 생각과 행동의 영역에서 의식적으로 바꿀수 있는 것을 합니다. 안전감을 활성화시키는 미주신경이 생각과 행동을 바꿀수 있는 자원이 될수 있습니다.

다. 기술 연습 안내

① 분노와 연결된 감각 알아차림

생각을 멈춥니다. 분노와 모욕감이 몸에서 어떻게 느껴지는지 하나씩 알아차립니다.

천천히 진행합니다. 감각을 증폭하지 않습니다. 마음의 시야를 확장하여, 특정한 감각이 아닌 몸 전체 감각에 집중하도록 합니다. 분노와 모욕감이 느껴지는 몸의 감각을 알아차립니다. 동시에 그 느낌과 가장 반대되는 느낌을 찾아봅니다. 반대되는 느낌은 몸의 어느 부위에서 일어나는지 알아차립니다. 만약 가슴에 커다란 불덩이가 느껴진다면 알아차립니다. 손이 부들부들 떨린다면 알아차립니다.

천천히, 가장 차분하고 시원한 몸의 부위를 알아차립니다.

천천히, 가장 견고하고 묵직한 몸의 부위를 알아차립니다.

그 곳은 발바닥이 될 수도 있고, 허벅지가 될 수도 있습니다.

만약 팔이 힘없이 축 처져 있다면 가장 반대되는 느낌을 찾아봅니다. 상대적으로 견고한 종아리를 느껴 볼 수도 있습니다. 사람마다 느끼는 감각은 모두 다릅니다. 감각을 판단하거나 바꾸거나 없애려고 하지 마세요. 감각을 증폭하려고 하지 마세요. 잘 느껴지지 않아도 괜찮습니다. 시야가 좁아져 있을 수 있습니다. 알아차리세요. 턱을 살짝 들어서 지금 있는 곳을 둘러보세요. 정면, 오른쪽, 왼쪽, 뒤를 둘러봅니다. 몸을 돌려 천천히 둘러봅니다. 숨을 입으로 내쉬어 봅니다. 적당한 들숨 뒤에, 입을 약간만 벌리고 숨이 두 입술 사이로 나가는 바람을 입술로 느껴보세요. 바람이 입술을 스치는 것을 느껴보세요. 여러번 반복해 보세요. 천천히 합니다. 손과 발을 움직일 수 있다면 주먹을 쥐었다 서서히 펴보세요. 또는 발가락에 힘을 주어 구부렸다 펴보세요. 쥐가 나지 않게 적당한 힘을 주도록 주의 하세요. 힘을 주었다 펴 때, 사라지는 느낌을 그대로 느껴보세요.

② 교감신경영역에서 방출하기

가능하다면 일어서 보겠습니다. 천천히 합니다. 빈 벽을 찾아봅니다. 다리를 단단히 고정하고 벽을 양 손으로 힘껏 밀어봅니다. 한 번, 밑니다. 두 번. 힘껏 밀어봅니다. 원한다면 세 번째, 힘껏 밀고, 밑니다. 자 이제 팔을 내려 쉽니다. 힘이 몸에서 사라지는 것을 느껴보세요. 과하지 않게 하는 것이 중요합니다. 힘이 몸에서 사라지면서 다양한 감각이 나타날 수 있습니다. 울컥할 수도 있고 떨릴 수도 있습니다. 그 모든 반응을 허용해주세요. 다만 파도를 일으킬 필요는 없습니다. 잔잔해지는 파도를 떠올리면서 이 시간을 지나쳐 갑니다. 벽을 미는 연습이 어렵다면 조금 더 쉬운 연습을 반복합니다.

③ 부교감신경영역에서 방출하기

입안의 느낌에 집중해보세요. 입안에 껌이나 사탕이 있다고 상상해 보세요. 껌이 있다고 상상이 되면 입을 움직여 씹어 봅니다. 사탕이 있다고 상상이 되면 사탕을 빨아보세요. 그리고 침을 삼켜봅니다. 다시 몸 전체의 감각으로 시야를 넓혀 몸 느낌을 알아차립니다. 턱을 살짝 들어서 지금 있는 곳을 둘러보세요. 정면, 오른쪽, 왼쪽, 뒤를 둘러봅니다. 몸을 돌려 천천히 둘러봅니다. 분노와 모욕감은 많은 신체 감각을 동반합니다. 두통이나 어지러움, 굳은 어깨나 목, 손발 저림은 신호일 수 있습니다. 분노와 모욕감은 우리를 지키는데 몹시도 중요한 감정이기 때문에, 감각에 압도되지 않은 상태에서 잘 느껴주는 것이 중요합니다. 오늘의 연습을 때때로 활용하여 분노나 모욕감이 어떤 신체 부위에서 오는지 주의 깊게 살피세요. 다양한 느낌을 허용해 주세요. 느낌을 알아차리는 순간, 오늘의 연습을 반복하시면 좋습니다. 분노는 분명 우리 편입니다.



꿀팁

- 이 부분의 연습의 목표는 분노와 모욕감이 우리가 생존하기 위해 꼭 필요한 감정이라는 것을 알고 신체의 자연스러운 영역에서 분노와 모욕감이 다루지는 것을 경험하게 있습니다.
- 분노와 모욕감은 우리에게 꼭 필요하지만 이 감정은 너무 크기 때문에 쉽게 우리 몸을 얼어붙게 할 수 있습니다. 일단 몸이 얼어붙으면 우리의 생각이나 행동이 원하는 대로 잘 안 된다는 것을 알아둡니다.
- 얼어붙지 않기 위해 연습하고, 설령 얼어붙었을 때도 우리 스스로를 평가하거나 판단하지 않습니다.
- 만약 얼어붙기가 일어나면 촉진자 역시 신체 공명이 일어나서 같이 얼어붙기 반응이 나타날 수 있습니다. 촉진자에게 얼어붙기 반응이 일어나는 것은 지금 현재 촉진자가 생존자와 함께 있음을 의미합니다. 촉진자의 얼어붙기 반응에 대해서도 평가나 판단하지 않는 것이 중요합니다. 누구에게든 얼어붙기 반응이 일어날 수 있고, 이 때는 멈추고 함께 신체감각을 안정화하는 데로 돌아옵니다.



생존자 모임에서 활용하는 경우

- 분노와 모욕감은 생각만으로도 쉽게 몸이 얼어붙을 수 있습니다. 모임에서 연습할 경우에는 이미 얼어붙은 상태에서 연습을 시작하게 될 수도 있습니다. 그럴 경우 분노와 모욕감이 몸에서 잘 느껴지지 않습니다. 감각 알아차림 연습도 어려울 수 있습니다.
- 그러한 경우에는 감각 알아차림 연습으로 시작합니다. 가볍게 몸을 움직이게 하고 움직이는 감각을 느끼게 하는 것이 좋습니다. 벽 밀기를 할 때도 1-10 까지 강도를 정하고 6-7을 넘어가게 하지 않는 것이 좋습니다.
- 얼어붙은 신체 상태에 있을 때는 의식하지 못하고 과도한 힘을 줄 수도 있습니다. 그럴 경우 쉬는 시간을 충분히 가지거나 벽을 미는 시간을 좀 짧게 하는 것도 좋습니다.

14. 수치심과 두려움에 압도될 때 : 팩트 체크 그리고 정반대로 행동하기

목표	내가 느끼는 수치심이 적당한지 검토할 수 있다. 내가 느끼는 두려움이 적절한지 검토할 수 있다. 수치심과 두려움이 팩트에 맞는지 확인할 수 있다. 수치심이 팩트에 맞지 않을 때 정반대로 행동하기를 할 수 있다. 두려움이 팩트에 맞지 않을 때 정반대로 행동하기를 할 수 있다. 감정이 팩트에 맞을 때 감정대로 행동하여 나를 보호할 수 있다.
기술	팩트 체크 정반대로 행동하기
활용	수치심이 삶을 방해할 때 (사건 이후 밖으로 나가지 못할 때, 사람들을 만나기 힘들 때) 두려움이 삶을 방해할 때 (사건 이후 어떻게 해야 안전한지 잘 모르겠을 때)
준비물	필기도구

가. 소개

오늘은 수치심과 두려움이란 감정에 대해 얘기해 봅니다. 사람마다 수치심이나 두려움을 느끼는 상황이나 이유는 모두 다릅니다. 같은 상황이라도, 수치심이나 두려움이 아닌 다른 감정을 느낄 수도 있습니다. 수치심이나 두려움을 더 잘 느끼는 사람도 있고, 잘 안 느끼는 사람도 있습니다. 수치심과 두려움을 느끼고 있지만 못 알아차리는 경우도 있습니다. 모든 경우 괜찮습니다.

수치심은 대개 사건과 관련된 기억이나 이미지 혹은 다른 사람의 행동에 대한 반응으로 생겨날 수 있습니다. 수치심과 관련된 몸 느낌으로, 얼굴 붉어지거나, 숨이 안 쉬어지거나, 몸이 굳거나, 몸이 위축될 수 있습니다. 수치심과 관련된 충동으로는 숨고 싶은 느낌, 혼자 있고 싶은 느낌, 모든 것로부터 피하고 도망가고 싶은 느낌이 있습니다.

수치심과 관련된 생각으로는, “이 모든 것이 내가 문제이기 때문이야”와 같은 식의 생각이 있습니다. 우리가 우리 자신을 비하하고 무시하는 생각을 할 때 수치심이

일어납니다. 보통은 과거에 누가 나에게 했던 말이 내 생각이 되어 수치심이 생깁니다. 물론 이 모든 것은 사람마다 다릅니다.

두려움은 나 혹은 나와 가까운 사람이 신체적 혹은 심리적 안녕을 위협 당했을 때 발생할 수 있습니다. 두려움과 관련된 몸 느낌으로는 긴장감, 강한 심장 박동, 식은땀, 몸이 떨리거나 굳은 느낌이 있겠습니다. 두려움과 관련된 충동으로는 화들짝하여 어서 도망가고 싶은 충동이 있습니다. 반대로, 꿈쩍 없이 가만히 있게 될 수도 있습니다. 두려움과 관련된 생각으로는, “위험해”, “나는 못해”가 있겠지요. 그러나 어떤 두려움은 생각할 겨를도 없이 갑자기 찾아옵니다. 마찬가지로, 이 모든 것은 사람마다 다릅니다.

나. 오늘의 개념: 수치심과 두려움

수치심은 왜 일어날까요? 우리가 살아가는 데에는 다른 사람과의 관계가 필요하기 때문입니다. 수치심은 다른 사람과의 관계를 깨뜨릴 행동을 하지 않도록 하는 기능을 지닙니다. 어떤 행동을 할 때 수치심을 느끼면, 우리는 그 행동을 하지 않는 충동을 가질 수 있고, 이는 관계에 도움이 됩니다.

두려움은 왜 생길까요? 두려움이 있어야 나와 내가 사랑하는 사람들이 위험에 빠지지 않고 보호받을 수 있습니다. 두려움을 느껴야지만 우리는 위험으로부터 도망치고 보호를 요청할 수 있습니다.

이렇게 수치심과 두려움은 우리에게 어떤 행동을 하거나 하지 않도록 알려주는 유용한 신호입니다. 때문에, 수치심과 두려움이 ‘사실’이라면, 우리는 수치심과 두려움이 하라는 대로 해야 합니다. 내가 수치스러운 행동을 하여 수치심이 든다면 잘못을 복구하고, 나에게 위협이 생겨 두려움이 든다면 도망가야 합니다.

그런데, 이 신호가 항상 맞을까요? 만약 수치심과 두려움이 잘못된 신호라면 어떻게 해야 할까요? 수치심과 두려움이 사실이 아니라면요?



[전문가를 위한 DBT 다이어렉티컬 행동치료]

Linehan, M. 저/ 조용범 역

더트리그룹 (2015)

DBT Skills Training Manual 2nd ed. Guilford.

▶ 팩트체크와 정반대로 행동하기는 Linehan 변증법행동치료의 대표적인 정서조절 기술입니다. 감정을 변화시키고 싶거나, 감정의 강도를 줄이고 싶을 때 사용합니다. 팩트체크는 사태를 고르게 바라볼 수 있는 폭넓은 관점을 찾는 것이 핵심입니다. 정반대로 행동하기는 충동대로 행동하지 않고 감정에 버티면서 결국 그 감정이 사실이 아니고 내가 감당할 수 있음을 증명해 나가는 과정과도 같습니다.

다. 기술 연습 안내

① 팩트 체크

감정 신호가 왔을 때에는 일단 이 감정이 사실에 맞는지 아닌지 구분해야 합니다. 일종의 팩트 체크입니다. 마음속에 가짜 뉴스가 울린다면, 가짜 뉴스대로 행동하지 않도록 합니다.

수치심을 일으키는 생각을 관찰하고, 그 생각을 팩트체크 합니다. “이 모든 것이 내가 문제이기 때문이야.”가 사실에 부합하나요? “나는 원래 이런 나쁜 사람이야.”가 사실에 부합하나요?

팩트 체크를 할 때에는 사태를 객관적으로 있는 그대로 관찰해야 합니다. 예를 들어, “이 모든 것이 내가 문제이기 때문이야.”가 아니라, “나는 무서워서 사진을 보냈어.”가 사실입니다.

그래서 결론은,
“원인은 범죄자에게 있다.” 일수도,
“그러니까 범죄자를 제대로 처벌하기 위해서 많은 사람들이 노력하고 있다.” 일수도,
“나는 사진을 주었을 뿐 누구한테도 이렇게 악용하라고 허락한 적이 없다.” 일 수도,
“이 사건은 낙인찍히는 두려움을 악용하는 범죄이다.” 일수도,
“이 사건은 사람의 수치심을 악용하는 범죄이다.” 일수도 있습니다.

두려움을 일으키는 생각에 팩트 체크 합니다. “위험해”가 사실에 부합하나요?

“나는 이 상황을 이겨낼 수 없어.”가 사실에 부합하나요?

만약 사실에 부합한다면, 두려움대로 행동합니다. 그 상황을 피하고, 믿을 만한 사람에게 도움을 요청합니다. 무서운 것은 최대한 멀리하고, 보호받을 수 있는 조치를 취합니다.

두려움 팩트 체크를 할 때에는 사태를 객관적으로 있는 그대로 관찰해야 합니다. 이 상황이 실제로 위험한지 하나씩 따져 봅니다. 내가 만약 상황을 이겨내려면 어떻게 하면 될지 따져 봅니다.

잘 떠오르지 않다면, 믿을 만한 사람에게 물어봅니다.

“이거 위험한 상황이니?”, “내가 할 수 있는 일이 없니?” 하고 물어봅니다.

그래서 결론은,

“과거에는 위험했지만 지금은 안전해.” 일수도,

“과거에는 대응할 수 없었지만 지금은 방법을 알아.” 일 수도 있습니다.

② 정반대로 행동하기

만약 팩트가 아니라면, 우리는 수치심과 두려움이 하라는 것과 정반대로 행동합니다. 가짜뉴스가 맞다면, 정확히 수치심이나 두려움과 반대로 행동합니다. 행동을 하는게 중요합니다. 마치 이미 하나도 안 창피하고, 이미 하나도 안 두려운 사람인 듯이 천천히 끝까지 당당하게 행동합니다.

③ 수치심 팩트체크하고 정반대로 행동하기

첫째, 감정 알아주기를 사용하여 내가 겪은 감정이 수치심이라는 것을 알게 되었나요? 수치심과 관련된 촉발 사건, 감각, 생각, 행동 충동을 선명하게 구분해 봅니다. 그리고 이 감정을 그만 느끼거나 덜 느끼고 싶다고 결정하셨다면, 이어서 이 기술을 연습해 봅니다.

둘째, 수치심 감정을 일으키는 나의 생각이 팩트에 맞는지, 진실인지 점검합니다. 가능한 모든 측면에서 있는 그대로 사태를 관찰하고, 진실을 찾아냅니다. 진실 역시 적어봅니다. 잘 모르겠다면, 믿을 만한 사람이나 지혜로운 사람에게 물어봅니다.

셋째, 만약 수치심이 팩트에 안 맞다면, 수치심 충동에 정반대로 행동합니다.

숨지 않고 드러냅니다. 침묵하지 않고 표현합니다. 혼자 있지 말고, 같이 있습니다. 피하지 않고 천천히 다가갑니다. 창피하지 않은 것처럼 행동합니다. 그래도 됩니다. 계속 그렇게 해도 됩니다. 사람들과 함께 하여 당당하게 일어섭니다.

④ 두려움 팩트체크하고 행동 방향 결정하기

첫째, 감정 알아주기를 사용하여 내가 겪은 감정이 두려움이라는 것을 알게

되었나요? 두려움과 관련된 촉발 사건, 감각, 생각, 행동 충동을 선명하게 구분해 봅니다. 그리고 이 감정을 그만 느끼거나 덜 느끼고 싶다고 결정하셨다면, 이어서 이 기술을 연습해 봅니다.

둘째, 두려움을 일으키는 나의 생각을 확인합니다.

이 생각이 팩트에 맞는지, 진실인지 점검합니다. 가능한 모든 측면에서 있는 그대로 사태를 관찰하고, 진실을 찾아냅니다. 잘 모르겠다면, 믿을 만한 사람이나 지혜로운 사람에게 물어봅니다. 진실도 종이에 적어봅니다.

셋째, 두려움이 사실에 맞다면 피하세요. 보호를 요청하세요.

만약 두려움이 사실과 맞지 않다면, 두려움 충동에 정반대로 행동하세요. 도망가지 말고 조금씩 다가갑니다. 가만히 있지 않고 움직입니다. 마찬가지로, 혼자 있지 말고, 같이 있습니다. 함께 하여 두렵지 않은 것처럼 행동합니다. 그래도 됩니다. 계속 그렇게 해도 됩니다.



꿀팁

- 이 연습은 한 번에 달성되지는 않습니다. 아주 어려운 연습입니다. 하지만 천천히 할 수 있는 만큼 합니다.
- 팩트체크나 정반대로 행동하기를 시도하기 전에, 내가 이 감정을 덜 느끼고 변화시키고 싶은가를 먼저 결정하면 좋습니다.
- 팩트체크는 처음에는 무엇이 사실인지 구분하기 어려울 수 있습니다. 특히 나의 판단을 의심하는 경우가 생길 수 있습니다. 그럴 때에는 지지가 필요합니다. 믿을 만한 사람에게 지지를 받으면서 팩트체크를 해보세요.
- 세상에는 여러 측면의 진실이 있습니다. 단 하나의 사실만이 전부는 아닙니다.
- 정반대로 행동하기는 쉬운 단계부터 시작하는 게 좋습니다. 지하철 타기가 정반대로 행동하기라면, 처음에는 든든한 친구와 한 정거장 타보기부터 시작합니다. 점차 힘이 생기면 혼자서 멀리까지 외출할 수도 있습니다. 처음부터 완벽하게 하지 않아도 됩니다.
- 다만 중요한 것은 끝까지 계속 정반대로 행동해야 효과를 볼 수 있습니다.



생존자 모임에서 활용하는 경우

- 팩트체크가 어려울 때 모두의 지혜를 모아 봅니다.
- 정반대로 행동하기를 시도하는 구성원을 응원하고 격려합니다. 매우 어려운 활동임을 공감합니다. 작은 성공에도 큰 응원이 필요합니다.
- 실령 실패했다면, 실망감을 함께 나누고 다음을 기약합니다.
- 기술 사용에서 아이디어를 나눕니다.

15. 감정의 기초체력 만들기

: 내 몸을 디딤돌 삼아 슬픔과 상실을 만나기

목표 안전감을 촉진하여 상실의 감정을 신체의 자연스러운 회복력 안에 두기.

기술 몸의 안전한 느낌을 회복시켜주는 움직임 연습하고 상실 경험하기

활용 슬픔을 참고 있을 때
슬픔을 서서히 느끼고 싶을 때
상실에 대해서 생각이 멈춰지지 않을 때
상실에 대해서 감정이 느껴지지 않을 때

준비물 편안한 공간

가. 소개

안녕하세요. 이번에는 슬픔과 상실을 안전하게 잘 느끼는 방법에 관해서 이야기해 보겠습니다. 감정을 안전하게 잘 느낀다, 무슨 말일까요? 모든 감정은 신체 반응과 함께 옵니다. 볼에 약간의 홍조, 손에 배인 땀, 말랐거나 침이 가득 고인 입안, 눈에 촉촉이 맺힌 눈물, 마치 물먹은 솜처럼 무거워진 몸, 두근대는 심장, 얇고 빠르게 또는 깊고 느리게 쉬어지는 숨을 상상해 보세요.

이러한 신체 감각에 연결된 감정을 우리는 상상할 수 있습니다. 감정은 이렇게 몸 느낌과 함께 왔다가 사라집니다. 매 순간 우리는 아주 작게 감정의 사라짐을 느끼고 허용할 것입니다.

상실과 슬픔이 일어났을 때, 신체는 슬픔을 담았다, 사라지게 하는 지혜를 지니고 있습니다. 우리 몸의 지혜를 살펴보고 지혜에 접촉해 보겠습니다.

나. 오늘의 개념

상실은 무엇이 완전히 없어지거나 사라질 때 일어납니다. 어떤 사람과 관계가 끊어지거나 헤어질 때 일어납니다. 상실을 겪은 우리는 무언가를 잃어버렸고, 다시 그것을 찾을 수 없게 된 경험을 했습니다. 무엇보다도, 사건을 겪기 이전의 나의 삶을 잃었을 것입니다. 그래서 우리는 슬픔을 포함한 여러 가지 감정을 느낍니다.

여러 감정은 몸에서 다양한 감각으로 느낄 수 있습니다. 때로는 모든 감정이 커다란 덩어리로 뭉쳐져 커다란 고통으로 찾아올 수도 있습니다. 오늘은 상실이 가져온 여러 감정에 괴로움을 보태지 않고, 감정이 안전하게 머물다 갈 수 있는 기초체력을 키워 보고자 합니다. 타고난 몸의 지혜를 일깨워, 커다란 슬픔도 온전히 머물렀다 사라지게 이끄는 연습을 시작해 봅니다.

더 읽어볼 거리



[다미주 이론]
Stephen W. Porges 저/ 노경선 역
위즈덤하우스 (2017/2020)

[애착]
John Bowlby 저/ 김창대 역
학지사 (1969/2019)

[트라우마 치유]
Peter A. Levine 저/ 서주희 역
학지사 (2008/2014)

▶ 이 부분은 다미주 이론과 애착이론적 접근을 기반으로 한 연습입니다. 안전감은 양육자의 안정적인 관계에서 만들어질 뿐 아니라 동물로서의 인간의 신체가 안에 잠들어 있기도 합니다. 몸의 안전감을 회복하고 삶에서의 분리 상실을 몸의 인내의 창안의 아주 작은 범위에서 경험하게 하는 합니다.

다. 기술 연습 안내

① 우리 몸 달래기

지금 현재의 몸 느낌에 귀 기울입니다. 눈을 살짝 희미하게 감습니다.

몸에서 느껴지는 아주 작은 움직임을 느껴봅니다. 이 활동의 목표는 우리 몸의 모든 부위가 각자 조금씩 다르게 움직인다는 감각을 깨우는데 있습니다. 몸의 각 부분이 서로 다른 느낌으로 움직이고 있음을 알아차립니다. 이는 슬픔이 머물고 지나가도록 도와, 몸의 회복 능력을 키워 줍니다. 산들바람에 흔들리는 나무, 바닷속 물결에 따라 움직이는 해초를 상상해 봅니다.

상상과 함께 나의 머리에 작은 움직임을 가져옵니다. 목과 척추로 천천히 내려오면서 양옆으로 앞뒤로 부드럽게 흔들림을 가져옵니다. 숨이 흔들리는 몸의 부위로 간다고 상상해 보세요.

어깨와 가슴이 흔들리는 움직임을 느껴보세요. 숨을 쉴 때 어깨가 오르고 내려앉는

것을 따라가 보세요. 배꼽과 척추의 움직임 느껴보세요. 척추를 위에서부터 아래로 아래에서부터 위로 천천히 움직여보세요. 아주 부드럽고 작은 움직임입니다. 모든 노력을 내려놓으세요. 자연스러운 몸과 함께 있습니다. 흔들림은 자연스럽게 사라집니다. 이제 하반신으로 내려갑니다. 숨을 쉴 때마다 하반신이 어떻게 움직이는지 느껴보세요. 그 느낌에 작은 흔들림을 더해 보세요.

이제 어느 몸의 부분이건 그저 느껴지는 대로 느껴보세요. 몸의 어느 부분이 어떻게 느껴지시나요? 너그러운 마음으로 알아차립니다. 숨을 내쉽니다. 그대로 모든 노력을 내려놓습니다. 갑자기 멈추지 않습니다. 흔들림이 자연스럽게 사라지게 합니다. 몸이 정지했을 때 나의 몸 안에서는 어떤 느낌이 있나요? 잠시 귀 기울여보세요. 아무 느낌이 없어도 괜찮습니다. 그냥 이대로 앉아서 몸 느낌을 잠시 허용해주세요. 몸을 흔드는 경험을 하기 전과 후에 어떤 기분이었는지 잠시 느껴봅니다.

② 아주 작은 슬픔 느끼기

이제 신체감각으로 작은 슬픔을 안전하게 느껴봅니다.

이 활동을 하기 전에 앞선 활동을 충분히 하세요. 준비 운동이 필요합니다.

이 활동으로 작은 슬픔을 몸으로 느끼는 기초체력을 키우고자 합니다. 압도하는 큰 상실이나 슬픔은 잠시 미뤄 둡니다. 우선은 작은 슬픔으로 연습합니다. 작은 슬픔을 몸느낌으로 가져옵니다. 아주 작은 슬픔을 떠올리고, 몸의 감각을 느껴봅니다. 지금 슬픔을 몸에서 어떤 감각으로 느끼고 있나요? 몸감각이 있는 곳에 머물러 느낍니다. 만약 그 느낌이 크다면 그곳이 아닌 주변부나 그곳과 가장 멀리 있는 신체 부분의 느낌을 알아차려 보세요. 몸느낌이 변하는 부분이 있으면 조용히 따라가 느낍니다. 그냥 계속 따라가세요. 몸 느낌이 움직이는대로 따라가 느껴줍니다. 참거나 억누르지 마세요. 계속 무엇인가가 변한다면 그대로 따라가 느껴줍니다.

어떤 낯선 느낌이 생겼다면, 그 느낌을 없애려고 하지 않습니다. 그대로 느껴줍니다.

모든 것이, 괜찮다고, 허용해 줍니다. 만약에 느낌이 변하지 않는다면 몸을 조금씩 움직여도 괜찮습니다. 몸의 느낌이 변하는 곳에 주의를 두고 따라가세요. 슬픔이 몸 느낌으로 잘 느껴지지 않아도 괜찮습니다. 지금 몸이 느껴지는 만큼만 슬픔을 느끼시면 됩니다. 계획보다 더 큰 슬픔을 가져오지도 않습니다. 만약 우리 기초체력이 생겨 느낌이 활성화되면, 나중에 온전히 큰 슬픔도 느낄 수 있습니다. 이 활동을 하면서 나의 몸 느낌에 대해 평가하지 않습니다. 몸 느낌에 열린 마음을 가지셔도 좋습니다. 감각은 고정되어 있지 않고 계속 일어나고 변하고 사라집니다. 잘 느껴지는 경험도, 잘 느껴지지 않는 경험도 다 소중합니다. 무엇이든 ‘아, 몸에서 이런 느낌이 드는구나!’ 하고 알아주세요. 앞으로 조금씩 연습을 반복하셔도 좋습니다.



꿀팁

- 이 연습의 목표는 우리 몸이 스스로 감정을 조절할 수 있도록, 신체 차원에서 내성 영역(인내의 창)을 느끼고 강화하는 것입니다.
- 지금 현재 몸의 컨디션에 맞춰 하시는 것이 중요합니다. 상황에서 얼마만큼 안전함을 느낄 수 있는지 신체범위를 느끼는 것이 중요합니다.
- 몸을 달래고 진정시키는 부분을 충분히 하실수록 좋습니다. 달래주기를 할 때 사람마다 느낌이 다르기 때문에 흔들림을 크게 할 수도 있습니다. 흔들림이 빠르고 클 때는 촉진자가 천천히 작게 하는 수준으로 머무를 수 있게 도와주시는 것이 좋습니다.
- 작은 슬픔을 느끼려고 할 때 큰 슬픔으로 자연스럽게 넘어갈 수도 있습니다. 그럴 때는 슬픔을 느끼는 영역에서 벗어나 달래기 영역으로 들어올 수 있게 인도해 주세요. 달래는 영역을 연습할수록 슬픔을 견디는 힘이 커진다는 것이 중요합니다.



생존자 모임에서
활용하는 경우

- 이 연습은 몸의 안전감을 회복하는 능력이 이미 몸 안에 있다는 것을 느끼는 것입니다. 달래지는 작은 흔들림이 몸의 자연스러운 회복력을 강화한다는 것을 알려주세요.
- 작은 흔들림이 어려운 분들이 계시다면 자장가 같은 음악을 사용하실 수도 있습니다. 이때도 음악에 몸의 느낌이 압도되지 않게 음악을 작게 틀어 주시는 것이 중요합니다. 달래지는 움직임이 습관적인 우리 몸의 움직임과 연결되지 않게 주의를 기울여 주세요. 습관적인 우리 몸의 움직임과 달래지는 움직임은 다릅니다. 습관적인 움직임은 몸의 움직임 사이에 약간의 끊김이 일어납니다. 그럴 때는 움직임을 멈추고 충분히 쉬는 시간을 가져 주세요.

16. 슬픔을 맞이하기

목표 슬픔을 피하지 않고 경험하는 것을 통해 위로와 안정 그리고 성장의 기회를 얻을 수 있는 기법을 익힌다.

기술 슬픔을 느끼고 허용하기

활용 슬픔을 마주안고 싶을 때
마음껏 울고 싶을 때

준비물 편안한 공간, 5분 후 알람이 가능한 도구

가. 소개

다시 한번 슬픔에 대해 이야기 해봅니다. 앞서 감정 알아주기를 연습해 보았습니다. 나의 감정에 슬픔이라고 이름 붙였다면 이번 연습을 함께 해봅니다. 이번 연습은 앞에 소개한 열 다섯 가지를 충분히 연습하신 뒤에 하면 좋습니다. 물론 나를 보살피는 마음 속에서라면 언제든 연습하셔도 좋습니다.

슬플 때 마다 혹시 항상 ‘무언가’를 하셨나요? 슬플 때 ‘울면 안돼’라거나, ‘울지 말고 더 어른처럼 굴어’라는 생각을 하시나요? 어쩌면 우리는 어린시절부터 슬픔을 억누르는 다양한 방법을 익혀왔는지도 모릅니다. 슬프지만 그냥 먹거나, 그냥 자거나, 다른 일을 하거나, 술을 마시거나, 즐거운 척 놀아버리거나, 혹은 화를 냈습니다. 아마도 슬픔을 억누르고 피해야 했기 때문에 그랬을 겁니다. 하지만 이렇게 슬픔을 억누를수록, 슬픔은 쌓입니다. 결국에 슬픔의 덩어리가 너무 커지면, 마치 슬픔이 영원히 끝나지 않을 것처럼 슬픔이 두려워지기도 합니다. 슬픔이 두렵다면, 슬픔이 쌓였기 때문일 것입니다.

슬픔이 쌓이면, 그 위에 분노가 쌓이고, 수치심이 쌓이고, 두려움이 쌓입니다. 막혀버린 슬픔은 우리의 여정에서 장애물이 되곤 합니다. 막혀버린 슬픔은 결국 우리 삶을 무미건조하게 만들어 버립니다. 이제 우리에게는 같이, 제대로 슬퍼하는 기회가 필요합니다.

나. 오늘의 개념

모든 감정이 그렇듯이 슬픔도 자연스러운 감정입니다. 슬픔은 마지막 정착지와도 같습니다. 상실을 경험한 뒤에 다른 수많은 감정을 충분히 느껴주면 마지막에 슬픔이 찾아옵니다. 슬픔을 느끼고 난 뒤에는, 무엇이 유용하고 중요한지, 가치 있는지, 혹은 무엇이 그렇지 않은지에 대한 지혜를 얻을 수 있습니다. 슬픔에는 시작, 중간, 끝이 있습니다. 슬픔의 끝에서 고통은 지혜로 바뀝니다.

더 읽어볼 거리



[트라우마 치료의 실제-안정화와 회복을 중심으로]

Baranowsky, A.B., Gentry, J. E., & Schultz, D. F. 저/ 안명희, 안미라 역
박영story (2011/2019)

▶ Schultz(2005)의 <A Language of the Heart Workbook>에 제시된 활동을 근거로 파여진 본 활동은 슬픔의 의미를 제대로 이해할 수 있도록 하는 심리교육과 외상 경험으로부터 회복하는 과정에서 오랜 기간 동안 의식 밖으로 밀어내면서 살아왔던 슬픔에 대해 자연스럽게 느끼면서 받아들이고 관찰하는 활동으로 이루어져 있습니다.

다. 기술 연습 안내

이번 연습을 하기 전에, 슬픔을 느끼는 기초 체력이 충분한지 한번 살펴봅니다. 슬픔을 느끼는 기초 체력 쌓기 연습을 충분히 한 뒤에 이 연습을 맞이합니다.

이제 이번 연습을 시작하기 전에 자비의 마음을 챙겨봅니다.

나의 소중한 사람이 슬퍼할 때 어떻게 대하나요? 무리하여 뭔가를 하지 않는 것이 우선입니다. 소중한 사람이 슬퍼할 때 우리가 할 일은 오로지 그를 안아주는 일입니다. 그를 다정하게 대하고 그에게 인내심을 가집니다. 상대의 슬픔을 방해하거나, ‘그건 중요하지 않아. 별거 아니네.’ 라고 말하거나, 먹을 것을 주어 달래거나 울지 말라고 하지 않습니다. 그저 함께 있으면 됩니다. 슬픔을 인정하고 세상이 얼마나 슬픈 곳인지 말해주도록 합니다.

내가 슬플 때에도 이렇게 합니다. 머릿속에 슬픔을 무시하는 말이 떠오른다면 잠시 밀쳐 둡니다. 자비로운 마음과 함께 가능하면 흐느껴 울어도 좋습니다. 믿을 수 있는 누군가를 곁에 두고 흠뻑 울어도 좋습니다. 휴지를 많이 쓸 수 있으니 준비해 두어도 좋습니다.

이 활동을 위해서 필요한 것은 자비로운 마음과 기초 체력입니다. 그리고 나의 감정을 향한 열린 마음을 약속합니다. 내가 느낄 수 있는 만큼의, 내가 느끼고 싶은 시간 동안 슬픔을 느끼는 것이 중요합니다. 다만 느끼기로 결정했다면 슬픔을 피하거나 억누르려는 시도는 잠시 미뤄둡니다. 만약 중요한 결정을 내려야 한다면, 이 연습을 하고 나서 시간이 많이 흐른 뒤에 결정을 내립니다. 슬픔을 충분히 느끼지 못한 채 연습이 중단되면 성급한 마음이 올라올 수 있습니다. 즉시 무언가를 바로잡아야겠다고 생각할 수도 있습니다.

그러나 기다리세요. 떠오르게 내버려두고 그저 바라보세요. 내가 오래도록 억눌러온 슬픔을 느끼는 시간을 허용하세요.

이 활동을 위한 구체적인 시간을 계획합니다. 타이머를 설정할 수도 있습니다. 내가 정한 시간만큼 방해받지 않을 수 있는 편안한 장소를 찾으세요.

얼마든지 또 다시 연습할 수 있는 시간이 있고, 얼마든지 또 다시 연습해야 합니다. 완벽하지 않아도 좋습니다. 활동이 끝난 후에 충분히 이완할 시간도 고려합니다.

이제 장소에 자리를 잡고 앉습니다. 땅과 내가 연결되는 느낌을 알아차려 봅니다. 내 몸이 땅에 안전하게 디딘 느낌을 느끼세요.

우리는 무엇을 하려고 애쓰지 않습니다. 내면에 있는 슬픔을 있는 그대로 목격할 뿐입니다.

이 연습은 5분짜리 타이머를 설정합니다.

① 슬픔 맞이하기

현재 내가 느낄 수 있는 슬픔을 떠올려 봅니다.

슬픔의 감각을 있는 그대로 알아차리고 느껴줍니다.

잔잔한 파도는 갑작스레 가파른 파도로 이어질 수 있습니다.

흐느낌이 일어난다면 그대로 느낍니다.

슬퍼하는 나에게 친절하고 온화하게 대합니다.

(시간 주기)

천천히, 그리고 자연스럽게 호흡하면서 복부를 이완합니다.

(시간 주기)

슬픔을 느끼는 동시에, 내가 지금 여기에 있다는 것을 기억하세요.

내가 '안전하다'는 것을 알고 있습니다. 필요한 만큼 슬퍼할 권리를 허락하세요.

(시간 주기)

지금은 복원마음의 시간입니다. 문제를 해결하려는 모든 시도를 잠시 멈춥니다.

그저 이완하고 떠오르는 것을 자연스럽게 맞이합니다.

정한 시간이 종료되면 활동을 멈춥니다. 정한 시간을 넘기지 않도록 합니다. 다시 연습을 할 수 있는 시간이 또 있습니다.

멈추어서 완전한 지금 여기에 머무르세요. 천천히, 호흡하세요.
눈을 감고 있었다면 눈을 뜹니다. 주위를 찬찬히 둘러봅니다.
오른쪽, 정면, 왼쪽, 뒤.
호흡과 함께 복부를 내려놓습니다.

방금 해낸 용기 있는 작업의 잔여물이 남아있을 수 있습니다. 자비로운 마음으로 알아차립니다. 없애려 하지 않습니다. 해결하려 하지 않습니다.

슬픔의 잔여물을 있는 그대로 알고 있습니다.

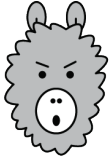
다섯가지 감각을 위안해 줍니다. 낮잠을 자거나, 산책을 하거나, 샤워나 목욕을 해도 좋습니다. 좋아하는 활동을 해도 좋습니다. 술이나, 처방받지 않은 안정제 사용은 미룹니다.

오늘 연습을 여기까지입니다. 나에게 슬퍼할 기회를 허락한 이 시간을 기억하세요. 복원 마음이 필요할 때마다, 나를 위한 이 활동을 해도 좋습니다. 강물이 흐르듯, 슬픔이 나를 통해 흐르도록 하는 시간입니다.

그리고 많은 시간이 흐른 뒤에 나 자신에게 질문을 해 보아도 좋습니다.

“삶에서 무엇이 중요한가”

“삶이 내게 무엇을 원하는가”



꿀팁

- 나의 자기-진정 능력이 충분히 준비되지 않았다면 이 연습은 시작하지 않습니다.
 - 연습 시간을 철저히 지키는 것이 중요합니다. 감정이 압도적인 순간에도 어렵지만 5분간의 연습시간을 지킨다면, 스스로 정서를 조절했다는 통제감도 함께 느끼게 될 것이기 때문입니다.
-



생존자 모임에서
활용하는 경우

- 이 활동을 하는데 중요한 것은 다정함과 인내심을 바탕으로 그저 호기심을 가지는 것 외에는 아무것도 하지 않겠다는 약속을 하는 것입니다.
 - 원할 때는 언제든지, 그리고 특히 압도된다고 느낄 때에는 언제든지 활동을 중단할 수 있습니다.
-

17. 의미 찾기

: 나를 다시 발견하기

목표 사건 이후 자신의 삶의 의미를 찾고 전념하는 것을 돕는다.

기술 자연과 만나기
미래의 가능한 나 상상하기

활용 무언가 변화하고 싶어질 때
내 삶의 이야기를 멈추지 않고, 계속 이어서 쓰고 싶어질 때

준비물 필기도구, 별도의 종이

가. 소개

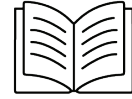
오늘은 의미찾기에 대해 이야기를 나눕니다. 이 연습이 가장 마지막에 놓여 있듯이, 우리의 여정이 마무리되는 시기에 이 연습을 하는 것이 적당합니다. 만약 그렇지 않다면 이 연습은 뒤로 미루고 앞의 연습을 반복하셔도 좋습니다. 혹은, 훗날의 나를 상상하면서 이번 영상을 들어보셔도 좋습니다.

여기서는 의미찾기 작업을 합니다. 사건 이후로 나의 관점, 세계관, 혹은 영성을 가다듬어 봅니다. 여기에서 영성이란 종교나 신앙을 뜻하지 않습니다. 나를 넘어선 모든 생명과 존재를 향한 나의 온화한 마음을 의미합니다.

나. 오늘의 개념

아무리 강한 비바람일지라도 나를 더 강하게 만들 뿐입니다. 니체가 말하길, 우리를 죽이지 못하는 고통은 우리를 강하게 할 뿐이라고 합니다. 내 삶에 깃든 잠재력을 발휘할 기회를 그 누구도 빼앗을 수 없습니다. 우리 삶의 이야기는 우리가 씁니다.

이제 우리는 같은 상황에서 다른 관점을 찾아내는 연습을 충분히 하였습니다. 내 인생의 의미를 다른 사람이 내리게 할 필요는 없습니다. 생존자라는 표현에 담겨 있듯이, 피해의 괴로움에서 살아남음의 존엄을 찾아냈듯이, 여러분도 지금의 경험이 지나간 뒤에, 내 삶이 요청하는 새로운 의미를 찾고 그것에 전념할 수 있을 것입니다.



[외상후 스트레스 장애 워크북]

Williams, M. B. & Pojula, S. 저/ 오수성, 신현균, 김상훈 외 공역
학지사 (2002/2009)

[외상 후 성장의 과학]

Joseph, S. 저/ 임선영, 김지영 역
학지사 (2013/2018)

[아픔에서 선물을 찾다]

Rendon, J. 저/ 김유미, 엄별비 역
학지사 (2015/2018)

▷ 이 부분은 긍정심리학적 접근을 기반으로 한 연습입니다. 특히 외상후 성장의 개념과 외상후 성장을 통한 변화의 영역, 방향 등에 대한 소개와 함께 아름다움에 접촉하기(감상력 기르기), 삶의 목적과 의미 찾기, 미래의 가능한 나 생각하기 등의 실제 기술을 연습합니다.

다. 기술 연습 안내

① 영성과 감상력 기르기

나보다 더 큰 것에 기대어 봅니다.

나보다 더 크다 함은 다양하게 정의할 수 있습니다. 넓게 보면 우리에게 존경심과 경외감을 심어주는 초월적인 대상과의 관계입니다. 작은 나를 넘어선 무엇과의 관계입니다. 그 상대는 웅대한 자연일 수도 있고, 작고 약한 아기일 수도 있고, 우리가 속한 공동체일 수도 있습니다.

하나, 아름다움에 접촉하는 경험을 익힙니다.

우리는 인생의 세부적인 부분을 놓치며 살아갑니다. 하지만 우리 주변은 우리에게 많은 영감을 줍니다.

자연의 아름다움은 경외심을 불러일으키고, 예술과 기술은 찬탄을 불러일으키며, 인간의 자비로운 행동에서 우리는 아름다움을 목격할 수 있습니다.

아름다움과 경외심의 감정은 내 삶의 고통을 내려놓도록 도와주고, 타인을 위해 좋은 일을 하도록 동기를 불러일으킵니다. 나를 둘러싼 세계와 더 접촉하는 연습을 해 봅니다.

하루에 한 번씩 다음 아름다움의 세 가지 형태 중 하나를 찾아보세요. 그리고 찾아본 아름다움을 일기장에 몇 문장으로 기록해보세요.

첫째, 자연에서 느낀 아름다움을 묘사하기.

둘째, 인간이 만든 물건에서 느낀 아름다움을 묘사하기

셋째, 인간의 행동에서 느낀 아름다움을 묘사하기

둘, 자연과 근심거리를 공유합니다.

불안할 때면 근심을 누군가와 나눌 필요가 있습니다. 자연은 우리에게 연대감과 편안함을 제공해주므로 근심을 공유할 수 있는 아주 탁월한 상대입니다.

공원이나 숲, 혹은 가능한 매력적인 자연환경으로 갑니다. 경우에 따라서는 실내에서 자라는 식물도 좋습니다. 광활하고 웅대한 자연을 만날 수 있는 여행지도 좋습니다. 그곳에 방문하기 위한 허락을 자연에게 구해봅니다.

자연은 당신을 환영할 것입니다. 자연과 교감해보세요.

나를 괴롭히는 것이 무엇인지를 생각해보세요. 자연에게 무엇이 나를 괴롭히는지 말해보세요. 나의 근심거리를 공유하는 자연을 느껴봅니다.

조용히 앉아서 나의 마음을 공유하는 자연을 느껴보세요. 괴로움이 점차 열리는 것이 느껴진다면 자연에게 고마움을 표현하세요. 자연은 당신을 위로해주고자 항상 그 자리에 있습니다.

자연이 나에게 제공하는 것은 무엇이든지 받아들여보세요. 나 보다 더 큰 무엇과 연결되어 있는 느낌을 느껴봅니다.

이 연습을 통해 자연이 내게 가르쳐준 것을 적어보세요.

두 가지 연습을 골고루 시도해 보면 좋습니다. 두가지 연습을 위한 계획을 세워 봅니다.

② 삶의 목적과 의미 - 미래의 가능한 나 상상하기

종이와 펜을 준비합니다. 이번 연습은 ‘나의 가능성 준비하기’입니다.

내가 꿈꿀 수 있는 미래 나의 가능성을 상상합니다. 가능한 나를 상상해 봅니다. 내가 될 수 있는 모습을 상상하면서, 의미 있는 삶으로 가는 지도를 구할 수 있습니다. 나의 삶이 어디로 향하기를 원하는지, 나침반을 제공할 수도 있습니다.

시간을 들여서 지금부터 미래의 어떤 시점을 선택합니다. 하나의 시점을 선택합니다. 6개월 후일 수 있고, 10년 후일 수도 있습니다.

그때 최대한 가능한, 내가 되고 싶은 나 자신의 모습을 상상해보세요. 내가 될 수 있는 내 모습을 가능한 세세하고 만족스럽게 상상하세요.

모든 결과를 이루려고 하거나, 중요한 획기적인 일을 달성하거나, 인생의 꿈을 실현하는 모습을 생각할지도 모릅니다. 하지만 가장 가능한 모습을 떠올리면서,

현실적으로 상상합니다.

이제 세세한 상상을 적어보세요. 달성 가능한 나 자신에 대해 써보세요. 구체적이고 실질적인 가능성으로 바꿀 수 있도록 아주 상세하게 써보세요. 이것은 나의 이야기입니다.

그 다음으로 내 성격의 강점을 적어보세요. 이 상상을 현실로 만드는데 나의 어떤 성격 강점을 사용해야 하는지 한번 적어보세요.

마지막으로, 지금 내가 시작할 수 있는 작은 목표와 행동 계획을 적어 봅니다.

<예시>

5년 뒤에 나는, 아주 활발하고 당당하게, 힘을 빼앗긴 사람들과 함께 싸우고 있다. 우리에게 필요한 걸 주장한다. 우리는 아주 강하고 기운차다. 나는 이 사건 이후 세상이 얼마나 불공평한지 생각하게 됐다. 그런데 내가 싸우는 이 지난한 과정에서 어둠 속 빛 같은 사람들이 있었다. 진정으로 내 편에서 나를 지지했던 사람들. 세상에 나와 같은 사건을 겪은 사람은 무척 많다. 나는 아마 그 누구보다 그들을 잘 이해할 수 있을 거다. 나는 사람들이 어려움에서 벗어날 수 있도록 도와줌으로써 세상에 빛을 늘려가는 나 자신을 본다.

나는 사회복지라는 새로운 분야를 공부하기 위해 학교로 돌아가는데 나의 학구열이라는 강점을 사용할 것이다. 또한 나는 사교성이라는 나의 강점을 사용하여 아동복지에 활동하는 사람들과 네트워크를 형성하고 내 경험을 넓힐 수 있는 새로운 길을 열어 둘 것이다. 공부를 하면서 청소년 인권단체에서 자원활동을 조금씩 해나가고 관점을 넓히려 한다. 지금 내가 할 수 있는 것부터 한다. 가장 마음에 와닿는 청소년 지지 모임에 참가 신청서를 내보겠다.



꿀팁

- 이 부분의 연습은 생존자의 변화의 흐름에 맞추어서 하는 것이 좋습니다.
 - 촉진자는 생존자의 대화 속에서 생존자의 변화가 관찰된다면 이 연습을 소개할 수 있습니다.
 - 변화란, 사건 이후 자기에 대해서(취약함을 인정하지만 더 강해졌다는 느낌, 자기 효능감의 상승, 자신에 대한 확신의 증가 등), 타인에 대해서(관계의 중요성을 다시 깨닫고 감사하며, 실제 친밀감 및 이타적 행동이 증가함 등), 그리고 세계관이나 인생 철학이 달라지는 것(남은 삶의 목적에 대한 탐구, 사건 이전과 달라진 삶의 우선순위에 대한 언급 등)을 의미합니다.
 - 이러한 변화가 관찰된다면 천천히 위의 기술을 연습할 수 있습니다.
-



생존자 모임에서
활용하는 경우

- 이 부분의 연습은 자신의 변화 흐름에 맞추어서 할지 혹은 안할지 스스로 선택하는 것이 중요합니다.
 - 자신의 삶 속에서 다양한 변화가 경험된다면, 이 연습을 할 수 있는 신호가 될 수 있습니다.
 - 이 변화를 기꺼이 맞이하는 분들과 함께 자연으로 여행을 떠나도 좋겠습니다.
-

III. 부록

ITQ-K

자신을 가장 힘들게 하는 과거 사건을 떠올리시고 이와 관련하여 다음 질문에 대해 주십시오.

이 경험을 간략하게 기록해 주십시오.

이 경험은 언제 일어났습니까? (아래 중 하나에 표시해 주십시오)

- ① 6개월 안 됨
- ② 6-12개월 전
- ③ 1-5년 전
- ④ 5-10년 전
- ⑤ 10-20년 전
- ⑥ 20년 더 됨

ITQ-PTSD

다음은 충격적이거나 스트레스가 되는 사건 후 사람들이 때로 겪을 수 있는 어려움입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고, 귀하가 지난 한달 동안 해당 어려움으로 얼마나 괴로웠는지 알맞은 번호에 표시하십시오.

	전혀 아니다	약간 그렇다	보통 그렇다	상당히 그렇다	극도로 그렇다
1. 사건 일부분이 반복되는 꿈 혹은 사건과 관련한 고통스러운 꿈을 꾸십니까?	0	1	2	3	4
2. 마치 사건이 지금-여기에서 다시 일어나는 느낌을 주는 강렬한 심상과 기억이 마음 속에 떠오릅니까?	0	1	2	3	4
3. 사건을 기억나게 하는 내면 상태(예: 생각, 감정, 신체 감각)를 피하려 합니까?	0	1	2	3	4
4. 사건을 기억나게 하는 외부 상황(예: 관련된 사람, 장소, 대화, 물건, 활동, 상황)을 피하려 합니까?	0	1	2	3	4
5. 극도로 각성되어 있거나, 조심하거나, 경계합니까?	0	1	2	3	4
6. 화들짝 소스라치거나 갑자기 잘 놀래니까?	0	1	2	3	4
지난 한 달 동안 위와 같은 증상이...					
7. 대인 관계나 사회 생활에 영향을 주었습니까?	0	1	2	3	4
8. 일이나 업무 능력에 영향을 주었습니까?	0	1	2	3	4
9. 중요한 삶의 일부, 예를 들어, 자녀 양육, 학업 등 다른 중요한 활동에 영향을 주었습니까?	0	1	2	3	4

ITQ-DSO

다음은 스트레스 혹은 충격적인 사건을 경험한 사람이 때로 겪을 수 있는 문제나 증상입니다. 자기 자신에 대해 보통 느끼거나 생각하는 바, 혹은 내가 다른 사람과 보통 관계하는 방식에 관한 질문입니다. 각 문항이 평소 자신과 얼마나 일치한다고 생각하는지 알맞은 번호에 표시해 주십시오.

다음 이 자신과 얼마나 비슷합니까?	전혀 아니다	약간 그렇다	보통 그렇다	상당히 그렇다	극도로 그렇다
1. 마음이 고통스러워지면 진정하는 데 오랜 시간이 걸린다.	0	1	2	3	4
2. 느낌이 잘 안 느껴지고 감정이 막혀버린 느낌이다.	0	1	2	3	4
3. 나는 실패자 같다.	0	1	2	3	4
4. 내가 무가치한 느낌이다.	0	1	2	3	4
5. 사람들로 부터 멀어지고 단절된 느낌이다.	0	1	2	3	4
6. 사람들과 정서적으로 가깝게 지내기 어렵다.	0	1	2	3	4
지난 한 달 동안, 감정, 나 자신에 대한 생각, 관계에 관한 위와 같은 어려움이...					
7. 대인관계나 사회 생활에 문제나 괴로움을 주었습니까?	0	1	2	3	4
8. 일이나 업무 능력에 영향을 주었습니까?	0	1	2	3	4
9. 중요한 삶의 일부, 예를 들어, 자녀 양육, 학업 등 다른 중요한 활동에 영향을 주었습니까?	0	1	2	3	4

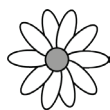
SIQ

다음은 사람들이 자주 생각할 수 있는 문항들입니다. 다음의 문항을 읽으시고 해당되는 곳에 표시해주시시오.

	전혀 없다	지난달 없다	한달에 1번	상당히 그렇다	일주일 1번	일주일 2-3번	매일
1. 어떻게 자살할 것인지 생각을 해 봤었다.	0	1	2	3	4	5	6
2. 언제 자살할 것인지 생각을 해 봤었다.	0	1	2	3	4	5	6
3. 내가 죽으면 모든 문제가 해결될거라고 생각했다.	0	1	2	3	4	5	6
4. 내가 죽으면 다른 사람들이 더 편해질거라고 생각했다.	0	1	2	3	4	5	6

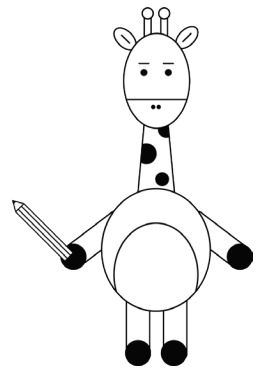
1. 우리 감정 이해하기

나의 감정을 이해하고 알아주는 방향으로 너그럽게 나의 경험과 생각을 정리해 봅시다.



2. 우리 몸을 이해하기

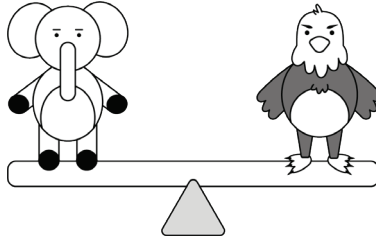
이해할 수 없었던 몸의 반응,
이제 자비롭게 이해하는 방향으로 나의 경험과 생각을 정리해 봅시다.



3. 복원마음 저항마음

복원마음과 저항마음을 균형 있게 오가도록 합니다!

두 마음이 균형을 이룰 때, 힘을 합쳐 싸울 때는 싸우고 정의를 위해 한 걸음 보태며, 동시에 언제나 내 삶으로 돌아와 나를 돌보며 내가 행복할 권리를 존중할 수 있습니다.



복원마음	저항마음
<ul style="list-style-type: none"> • 내 안으로 돌아온 마음 • 나를 돌보는 마음 • 여전히 세상에 일말의 희망이 있다는 아주 작은 불씨를 염원하는 마음 • 원래 내 삶을 이어가는 행동 • 나의 몸과 마음에 힘과 자원을 쏟는 행동 • 지금에서부터 내 삶의 의미를 되찾아가는 행동 	<ul style="list-style-type: none"> • 밖으로 향하는 마음 • 나 자신을 위해 싸워주는 마음 • 세상에 이토록 추악한 범죄가 있다는 일면을 받아들이면서 동시에, 여기에 항복하지 않고 맞서 싸우는 마음 • 사태가 심각해지지 않도록 막는 행동 • 스스로를 보호하기 위한 행동 • 정의를 되찾기 위한 행동
치우쳤을 때	
<ul style="list-style-type: none"> • 사건과 불의를 무시하고 부인 • 나의 정당한 분노를 억압 	<ul style="list-style-type: none"> • 고유하고 소중한 각자의 삶을 잃음 • 싸우는데 힘을 소진하여 내 삶에 힘을 쓰지 못함

[복원마음과 저항마음의 균형을 잡기 위한 단계]

첫째, 마음 균형이 깨졌음을 알아차리고 멈춥니다.

어느 쪽 마음에 몰두해 있는지 알아차립니다. 나의 마음 상태를 있는 그대로 관찰하고 알아차립니다.

[균형이 깨졌다는 여러가지 신호] 잘 알아차리고, 알아차렸다면 잠시 멈추도록 합니다! 이러한 신호는 나에게 균형을 되찾을 것을 알려줍니다.	
<input type="checkbox"/> 유독 부주의하고 부산해짐 <input type="checkbox"/> 몸에 과도한 긴장이 지속됨 <input type="checkbox"/> 압박감과 벅참이 느껴짐 <input type="checkbox"/> 멍하고 무감각하고 무너진 느낌 <input type="checkbox"/> 잠을 잘 자지 못함	<input type="checkbox"/> 일에 지나치게 몰두함 <input type="checkbox"/> 폭식을 함 <input type="checkbox"/> 화와 짜증을 참을 수 없음 <input type="checkbox"/> 걱정하고 생각이 자꾸 떠올라 일상을 이어갈 수 없음 <input type="checkbox"/> 사건을 처리하느라 일상이 중단되거나 막힘 <input type="checkbox"/> 사건 후로 내가 너무 많이 달라졌음
<input type="checkbox"/> 그 밖에 :	

“지금 나의 마음은 _____ 마음에 치우쳐 있어”

둘째, 스스로 돌보는 마음을 가지고 알아차린 바를 바라봅니다. 그리고 물어봅니다.

나에게 질문하기	내가 답하기*
“나에게 무엇이 필요하지?”	
“내가 가장 듣고 싶은 말은 무엇이지?”	
“내가 진정으로 무엇을 원하지?”	

* 수단이나 단기목표가 아니라, 나의 가장 궁극적인 바람을 적어봅니다.

셋째, 나를 지지하는 사람들을 떠올리면서 알아차린 바를 바라봅니다.

나에게 질문하기	내가 답하기
“그들이라면 내게 뭐라고 말해줄까?”	
“그들이라면 어떻게 할까?”	
“내 친구가 나왔다면 나는 친구에게 뭐라고 말해줄까?”	

마지막으로, 복원마음과 저항마음 중에서 한 가지를 선택하고 알아차림 속에서 행동합니다.

“나의 마음을 저항 혹은 복원 마음으로 조금만 옮겨보자.
오늘은 _____ 하자.”

내게 오늘 필요한 기술은?

4. 저항마음을 위한 사건 대응 정보

① 현재 상태 점검하기

② 원하는 목표 세우기

▽ 예시를 보고 체크해봅시다

- 나에게서 삭제지원이 필요하다.
- 나는 가해자의 촬영기기 및 컴퓨터에 있는 촬영물 삭제를 원한다.
- 나는 피해촬영물의 재유포를 막고 싶다.
- 나는 나의 사이버 불링 장면을 기록에서 없애고 싶다.
- 나에게서 심리 상담이 필요하다.
- 나에게서 법적 지원이 필요하다.
- 나에게서 고소를 위한 정확한 정보가 필요하다.
- 나는 가해자를 처벌하고 싶다.
- 나는 가해자가 누구인지, 무슨 일을 저질렀는지 사람들에게 알리고 싶다.
- 나는 가해자에게 피해 보상을 받고 싶다.
- 회사, 학교, 모임 등 내가 속한 곳에서 가해자를 징계 조치를 했으면 좋겠다.
- 가족, 친구, 애인 등 가까운 사람들이 내 편이 돼서 나를 위해 함께 행동해주면 좋겠다.

③ 장애물과 한계 점검하기

▽ 예시를 보고 체크해봅시다

- 가해자가 촬영물을 유포하는 것이 두려워 경찰신고나 공론화가 어려울 수 있다.
- 주변 사람들이 피해사실을 알게 될까봐 도움을 요청하기 어려울 수 있다.
- 가해자의 신상정보를 알지 못해 경찰신고에 어려움을 겪을 수 있다.
- 가해자와 친밀한 관계였다면, 이제 가해자와의 관계가 달라질 수 있다.
- 가해자가 가해 사실을 부정하거나 오히려 나를 무고나 명예훼손으로 고소할 수 있다.
- 단톡방 내 성폭력의 경우, 단톡방 참여인원 전체와의 일상적 관계 때문에 공동체 생활에 어려움을 느낄 수 있다.
- 사건 해결을 위해 시간과 돈, 체력이 필요할 수 있다.

④ 나에게 필요한 제도 활용하기

⑤ 강점과 자원 찾기

5. 자기자비

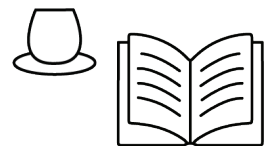


나에게 보내는 자비 편지



6. 우리 몸을 안정시키기

나에게 안정감을 주는 몸의 동작과 연습을 기록해 봅시다.



7. 감정 알아주기

감정 관찰 기록지

하나.

지금 나의 몸 느낌은 어떻게?

둘.

지금 나는 어떤 생각을 하고 있지?

셋.

지금 나는 어떻게 행동하고 싶은 충동을 느끼지? 나의 충동은 몸의 어디에서 느껴지지?

넷.

지금 나는 어떤 행동을 하고 있지?

다섯.

이러한 나의 상태를 촉발한 사건이나 상황, 자극은 무엇이지?

여섯.

나의 과거 기억이나 현재 내 컨디션이 지금 나의 감정에 영향을 주었을까?

점수 _____점

0점은 느낌이 없음.

1점은 아주 작은 느낌.

2점은 작은 느낌. 느낌에 다소 영향을 받음.

3점은 중간 느낌. 느낌이 확실히 있음. 아직은 생각을 조절할 수 있음.

4점은 강한 느낌. 느낌이 강하고 생각을 통제하기 어려움.

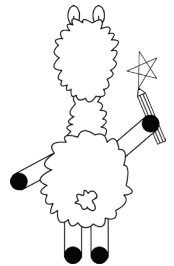
5점은 압도적인 느낌. 완전히 통제할 수 없고 나와 다른 사람을 해치거나 후회하는 행동을 할 수 있음.

□ 강도가 3점 이하이다 ⇨ 자비로운 마음으로 감정 조절 기술 쓰기.

□ 강도가 4점 이상이다 ⇨ 멈추고 위기대응 기술 쓰기

8. 힘든 생각이 자꾸 커질 때

생각 연습 기록지

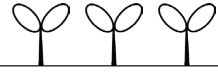


9. 힘든 생각이 위기가 될 때

생각이 너무 많아 힘들 때 나에게 도움이 되는 나만의 생각 조절 기술을 적어봅시다.
미리 적어보고 위기 때 사용해요!



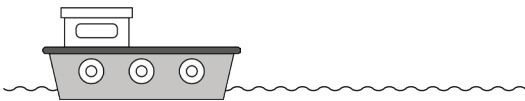
10. 사막에서 물 한모금



나의 자원 기록지

11. 관계 그물망 짜기

그물망을 그려 봅시다.



12. 아무것도 할 수 없는 무너진 날에

마음의 위기 상황에 나를 지켜줄 수 있도록 차례로 시도할 나만의 행동 계획을 적어봅시다.
미리 적어보고 위기 때 사용해요!



13. 분노와 모욕감에 압도될 때

나의 감정을 자비롭게 알아주는 말과 몸을 안정시키는 나만의 방법을 적어봅시다.



14. 수치심과 두려움에 압도될 때

[수치심 다루기]

수치심이 일어난 상황 관찰하기

팩트 체크:

내가 수치심을 느끼는 게 사실에 맞나요? 믿을 만한 사람과 상의해 보아요.

→ 팩트에 맞다면 일어난 일을 복구해 보아요! 도움이 필요할 수도 있어요!

→ 팩트에 맞지 않다면 믿을 만한 사람들과 함께 맞서요! 당당하게 일어나요!

[두려움 다루기]

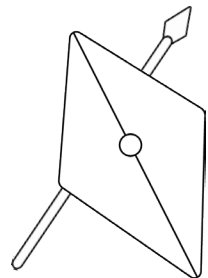
두려움이 일어난 상황 관찰하기

팩트 체크:

내가 두려움을 느끼는 게 사실에 맞나요? 믿을 만한 사람과 상의해 보아요.

→ 팩트에 맞다면 두려운 그것을 피하세요!

→ 팩트에 맞지 않다면 믿을 만한 사람들과 함께 맞서요!

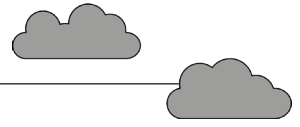


15. 슬픔과 상실이 안전하게 머무를 수 있는 기초체력 만들기

나의 슬픔을 담아줄 수 있는 그림을 담거나 글을 남겨 보시다.

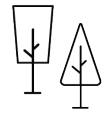


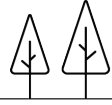
16. 슬픔 맞이하기



17. 의미 찾기

아름다움에 접촉하기





[미래의 가능한 나 계획하기]

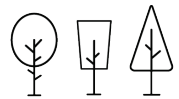
- 내가 선택한 시점:

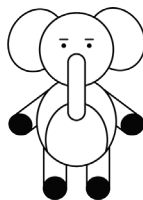
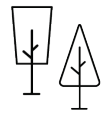
- 내가 되고 싶은 실현가능한 나 자신의 모습:

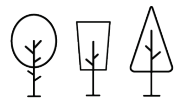
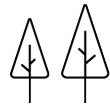
- 나의 성격 강점:

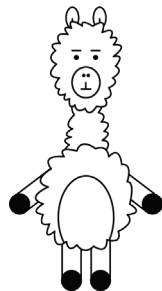
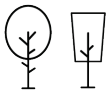
- 내가 원하는 내가 되기 위해서 지금 시작할 수 있는 작은 목표와 행동 계획:

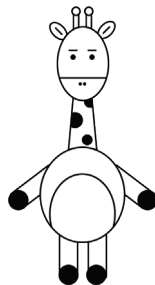
- 이 때 사용할 나의 강점:











디지털 성폭력 생존자 치유회복 프로그램 가이드북 : RiSED 힘의 회복과 존엄으로 지침서

발행인
박봉정숙

발행일
2020년 11월 30일

발행처
한국여성인권진흥원
(04505) 서울시 중구 서소문로 50, 센트럴플레이스 3층
전화. 02 - 735 - 1050
팩스. 02 - 6363 - 8494
www.stop.or.kr

등록번호
여성인권-자료집-2020-9 디지털 성폭력 피해 치유·회복 프로그램 가이드북

인쇄
인쇄디자인 꿈 (전화. 02 - 2275 - 2248)

※ 한국여성인권진흥원은 여성폭력예방 및 근절을 위한 공공기관입니다.
본 저작물의 저작권은 한국여성인권진흥원에 있으며, 저작권자의 허락 없는 무단전재와 복제를 금합니다.