

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.5.341

JCCT 2022-9-42

아동기 트라우마 성인여성의 정서적 경험에 관한 현상학적 연구

A Phenomenological Study on Emotional Experiences of Adult Women with Childhood Trauma

김흥*, 김현진**

Kim Heung*, Kim Hyun Jin**

요약 본 연구에서는 아동기 트라우마를 겪은 성인여성 생존자의 트라우마 영향으로 인한 정서경험에 대하여 심층적으로 탐구하고자 하였다. 이를 위해 아동기에 트라우마를 겪은 기혼 성인여성을 대상으로 심층면접을 진행하였다. 수집된 자료는 Colaizzi의 현상학적 연구방법을 통해 분석을 실시하였다. 연구결과, '자신을 지킬 수 없는 아이', '트라우마된 아동기 외상', '불안정애착과 착한아이 증후군', '대인관계의 어려움', '자녀양육의 어려움', '신체화증상', '잃어버린 나를 찾아서'의 7개의 범주가 도출되었다. 아울러 본 연구에서는 양육자로부터 직접 학대를 경험한 외상과 동생의 사고를 목격 경험한 가족인 형제의 외상이 트라우마로 진행되는 두 사례를 비교와 대조를 통해 가족내에서 자녀들이 겪어야만 했던 심리 내적인 경험과 부모와 아동기에 형성된 불안정 애착으로 인한 관계외상과 이를 치유해 가는 성장 경험을 이해하려는 것이 목적이다. 아동기 트라우마를 겪은 성인여성들의 삶의 전반에 반영된 부정적 부적응적 정서경험에 대한 연구결과를 통해 건강한 자아 회복과 정서적으로 잘 적응하며 살아갈 수 있는 토대를 마련하였다고 볼 수 있다.

주요어 : 아동기 트라우마, 성인여성, 정서경험, 상담심리학, 현상학적 연구

Abstract This study explored in-depth emotional experiences influenced by childhood trauma of adult female survivors. For this purpose, in-depth interviews were conducted with married adult women who experienced trauma in their childhood. The collected data were analyzed using Colaizzi phenomenological research method. As a result of the study, 7 categories were derived: 'children who cannot protect themselves', 'childhood trauma,' 'insecure attachment and good child syndrome,' 'difficulties in interpersonal relationships,' 'difficulties in raising children,' 'somatization symptoms,' 'finding myself who is lost.' In addition, this study aims to understand the psychological experience of children in the family and the relationship between parents and children and the growth experience of healing them by comparing and contrasting the two cases of trauma. The foundation for healthy ego-resilience and emotional well-being has been laid through the research results on negative and maladaptive emotional experiences reflected throughout the life of adult women who suffered childhood trauma.

Key words : Childhood Trauma, Adult Women, Emotional Experience, Counseling Psychology, Phenomenological Research

*정희원, 광신대학교대학원 상담심리치료학과 박사과정
(제1저자)

**정희원, 광신대학교대학원 상담심리치료학과 교수 (교신저자)
접수일: 2022년 8월 29일, 수정완료일: 2022년 9월 3일
게재확정일: 2022년 9월 9일

Received: August 29, 2022 / Revised: September 3, 2022
Accepted: September 9, 2022

**Corresponding Author: mdgkr@naver.com
Dept. of Doctor of Counseling Psychology, Kwangshin
Univ, Korea

I. 서론

현재를 살아가는 우리는 흔히 외상후 스트레스(PTSD)을 겪는다는 표현을 자주 말하곤 한다. 자연재해, 전쟁, 교통사고, 건물·교량 붕괴 등과 같은 재앙적인 대형참사 사고에서부터 폭력적 범죄 피해경험 등과 가족을 대상으로 일어나는 방임, 정서적 신체적 학대 및 성적 학대 등도 아동기 전반에 걸쳐서 일어나는 경우가 많다. 특히 아동학대 피해 경험이 있는 성인 중 70% 이상이 잘못 학습된 자녀 훈육방법과 자신 내면의 트라우마로 인하여 성인이 되어 자녀에 대한 학대의 대물림이 일어나고 [1], 아동학대 가해자도 주양육자인 친부모가 80% 이상을 차지한다[2].라고 할 정도로 가족 내부에서 일어나는 아동학대에 따른 외상은 상시 발생 가능성이 매우 크다고 볼 수 있다. 중앙아동보호전문기관의 2017년 전국아동학대 현황보고서에 의하면, “중복학대를 별도 분류하여 아동학대 발생률을 확인한 결과 중복학대 48.6%, 정서학대 21.1%, 신체학대 14.7%, 방임 12.5%, 성학대 3.1% 순으로 나타났다”[3]. 여기에서 아동기에 양육자 또는 가족간에 일어나는 직·간접적인 학대 및 외상의 경험 결과로 트라우마가 심각해지면 아동기에서 성인기에 걸쳐 정신적 신체적 스트레스 증상을 경험하게 됨을 알 수 있다. 이에 연구자는 본 연구를 통해 아동기 트라우마를 경험한 성인여성이 트라우마 영향으로 인한 자신의 성장 발달과정상의 경험본질에 대한 의미 부여와 정서적 경험이 삶에 어떻게 반영되어 적응되는지 살펴보고자 한다.

II. 이론적 이해

1. 아동기 트라우마 개념과 치유 이해

정신질환의 진단 및 통계편람V(DSM-V) 트라우마 정의에 의하면, “생명과 관련된 위협을 느끼거나, 죽음에 대한 공포 또는 심각한 부상, 성폭력과 같은 심각한 사건에 직접적으로 연관이 되었거나 또는 그러한 사건을 목격했을 경우”[4]라고 하였다.

특히 트라우마 개념 정의에서 “아동과 청소년을 대상으로 할 경우 더욱 중요성이 커지게 되는데 이는 아동 및 청소년들의 정서적 인지적 미성숙함, 신체적 취약성, 인간관계에서 상대적 무력감이 그들을 예기치 못하고 두렵고 고통스러운 사건으로 인해 쉽게 트라우마를

겪을 수 있기 때문이다”[5]. 아동기에 주양육자 및 형제 등 가족이 제공한 트라우마 경험은 성인 생존자에게 과거의 트라우마가 성인기 이후 현재 삶 속에서 재현되는 유·무형의 갈등과 장애 등의 어려움과 유기적인 관계로 연결되므로 트라우마 경험자를 내담자로서 치유하고자 하는 조력자(전문가)는 내담자의 과거에서 현재에 이르기까지 전 생애를 살피면서 접근해야 트라우마 진단과 치유가 가능해진다는 것을 유의해야 한다.

2. 정서 개념과 EFT 이해

정서(情緒, emotion)의 사전적 의미는 “사람의 마음에 일어나는 여러가지 감정 또는 감정을 불러 일으키는 기분이나 분위기”[6]라고 하며, 우리나라 사람들은 정서를 주로 감정(feelings)이라는 표현을 사용하기도 한다, 감정의 사전적 의미는 “어떤 상황에서 일시적인 마음의 상태”[6]이다. 정서에 포함하는 자극에 대한 심적 반응은 만족 반응과 불만족 반응이 있으며, 이 두가지 만족 및 불만족 반응에 대한 반응을 감정이라 일컫는다[6]고 한다. 또한 EFT에서는 정서의 유형으로 적응적인 일차적 정서와 부적응적인 일차적 정서로 나눈다. 적응적인 일차적 정서는 사람이 필요한 행동을 하도록 도와주는 직접적인 단순한 반사작용들이며, 반대로 같은 반사작용이면서도 사람이 그 상황을 현실적인 극복을 도와주지 않는 부적응적인 일차적 정서도 있다. 그 외에 이차적인 반사적 정서와 도구적 정서들이 있다[6]. 정서는 ‘흐르다’ 라는 의미로써 [7], 자기와 타인들에 대하여 우리 자신의 관점을 주관하면서 사람들 사이의 상호작용에도 강하게 영향이 미친다[8]. 사람은 가족 혹은 사회 집단내에서 우호적 인간관계는 적응적 정서를 만들어 내나 비우호적 인간관계는 부적응적 정서를 만들어 내기도 한다[9].

특히 성인여성의 정서적 역할은 매우 중요하다. 여성은 출산을 통해 자녀를 양육하게 되며 주양육자로서 긍정적인 정서환경 조성을 좌우할 수 있는 위치에 있기 때문이다. 여성의 정서적인 갈등 때문에 일어나는 스트레스는 자칫 자녀에게 방임, 신체적 정서적 학대 등이 재현되거나 학대의 대물림이 우려되기 때문이다. 이유는 과거의 트라우마가 위력적으로 재연되는 관계는 심각한 문제가 될 수 있기 때문이다.

아동기 트라우마를 경험한 성인여성은 정서 경험과 정서 반응에 있어서 트라우마를 겪지 않은 여성보다 훨씬

복잡한 정서를 가지고 있다. 이유는 아동기 트라우마의 영향으로 낮은 자존감이 형성되었을 수도 있으며 타인에 대한 불신감과 함께 상실감과 무력증이 내재되어 있을 수 있기 때문이다.

이에 아동기 트라우마 성인여성 자신뿐만 아니라 남편, 자녀 등 가족 구성원들도 다같이 노력을 해야 하는 이유이다. 그렇지 못할 경우 트라우마 증상과 부적응적 정서경험 때문에 가정과 사회에서 애착외상 및 관계외상을 나타낼 수 있다고 본다. 따라서 가정과 사회는 아동기 트라우마 성인여성들이 트라우마를 치유하고 정서적으로 안정된 삶을 살 수 있도록 다각적인 지원이 필요하다고 하겠다.

III. 아동기 트라우마 성인여성의 정서 경험에 관한 현상학적 연구

1. 연구방법

현상학적 연구는 개별적으로 살아온 인간이 경험한 현상의 주관적인 의미 세계를 이해하는데 중점을 둔다. 따라서 현상학적 연구 모델은 개인의 주관적인 생활 세계에서의 경험을 탐구하는 것이다. 이는 개인이 주관적으로 해석하고 설명하는 원인, 이유, 의미 등에 대해 과학적으로 접근하여 개인 의식의 흐름속에 들어있는 의미를 발견하고 이해한다는 점이 다른 연구 모델과 구분된다.

본 연구에서는 Colaizzi의 현상학적 연구방법을 적용하여 아동기 트라우마를 경험한 성인여성의 삶과 관련하여 트라우마 영향이 미치는 정서적 경험과 적응에 관해 살펴보려고 한다.

2. 연구문제

1) 아동기 트라우마를 겪은 성인여성의 정서경험 본질은 어떠한가?

2) 아동기 트라우마 성인여성의 상담심리학 학습경험이 트라우마 치유와 정서 변화에 미치는 영향은 어떠한가?

3. 연구참여자 선정과 특성, 윤리적 고려

1) 연구참여자 선정

본 연구자는 연구목적에 일치하는 자료 수집을 위해 다음과 같이 연구참여자 선정함에 있어 네가지 기준을

제시하였다. 아동기 트라우마 대상자를 선별하기 위해 사전에 국가트라우마센터에서 제공하는 외상후 스트레스(PTSD) 증상관련 질문지를 활용한 자가진단을 실시한 결과 총점 3점~5점에 해당하는 심한 수준 검사결과를 나타낸 성인여성중에서 2명을 선정하였다.

① 트라우마 증상 이해능력 보유자 선발기준으로 상담심리학을 전공하거나 학습경력이 있는 대졸학력 이상의 여성을 선정하였다.

② 아동기에 트라우마를 경험한 성인여성 생존자로서 외상후 스트레스(PTSD) 증상관련 질문지를 활용한 자가진단 실시 결과 심한 수준 검사결과를 나타내는 여성을 우선 선정하였다.

③ 기혼자 중 현재 혼인상태를 유지하면서 자녀를 출산 및 양육 경험이 있는 여성을 선정하였다.

④ 사회관계(social relations)의 사회성, 친밀성, 활동성, 유대감 등을 파악하기 위해 전문직종의 직장인 여성을 선정하였다.

본 연구 면접대상자는 선정기준에 의하여 선정한 2명의 적격자로서 연구참여자 인적사항은 아래의 <표 1> 과 같다.

표 1. 면접대상자 인적사항
 Table 1. Personal information for interviewees

No.	Age	MaritalStatus	Family Member	Education (Major)	Religion	Job
1	47	Married	Husband, 2 Children	Graduate School (Counseling Psychology)	Christian	Employee
2	55	Married	Husband, 1 Children	Junior College (Social Welfare)	Buddhist	Employee

2) 자료수집 방법과 절차

자료 수집은 심층면접 방법을 선택하여 진행하였다. 대면면접을 통해 연구목적에 대하여 충분히 설명한 후 각자 개별적으로 기술한 자료를 제출토록 하였다. 연구참여자가 대학원 재학자로서 상담심리학을 전공중이거나 또는 상담심리 교육을 이수한 후 관련자격증을 보유하는 등 트라우마 이해 능력이 있는 여성을 선정하였으며, 본 자료 수집을 위해 사전에 참여자 개인의 주관적인 경험과 의미들을 자연스럽게 기록하도록 고안된 질문지를 제공하였다. 심층면접은 한 회기당 120분이내로 진행하였으며, 이후 한차례 추가 질문을 통해 보완하는

방법으로 2회기 실시하여 연구참여자가 기술한 자서전 기록자료를 확보하였다.

분석방법은 수집된 자료 전체를 반복하여 충분히 읽으면서 내용을 파악하여 수집자료 내용을 연구자의 검토를 걸쳐 일차적으로 하위구성요소를 도출한 후 핵심구성요소를 만들어 범주화하였다. 이 범주화된 내용과 도출된 하위구성요소간의 타당여부를 수차례 확인하였으며 참여자에게 연구결과를 제시하여 자신들의 경험이 잘 반영되었음을 확인한 후 최종적인 결과를 이끌어 내었다.

IV. 결 과

1. 구성요소 진술

본 연구자는 본 연구를 위해 심층면접 자료를 개방코딩 방법을 통해 구성요소를 도출하였다. 개방코딩으로 도출된 14개의 하위구성요소와 7개의 핵심구성요소로 나타났다. 구성요소 도출과정은 아래의 <표2>와 같다.

표 2. 구성요소 도출과정
Table 2. Derivation process of components

Core Components	Subcomponents
Children who can't protect themselves	Lack of parental care
	Sadness, anxiety, fear, etc.
Childhood trauma	Pains they want to get rid of
	Fear, helplessness etc.
Insecure attachment and good child syndrome	They want love and protection, dependence on others
	Guilt, shame, fear, etc.
Difficulties in interpersonal relationships	Difficult to express and communicate their emotions
	Anxiety, depression, fear, etc.
Difficulty in nurturing relationship	Fears and disappointments in raising children
	Anxiety, compulsion, anger, irritability, etc.
Somatization symptom	Painful emotions and body pain
	Anxiety, regret, depression, etc.
Finding myself who is lost	Gain insight after learning counseling psychology
	Hope, love, acceptance, empathy, etc.

1) 주제묶음 1 : 자신을 지킬 수 없는 아이

참여자들은 아동기에 가족인 주양육자 또는 형제자매들로 인하여 외상을 경험하게 되며 이 시기는 자신이 스스로를 보호하거나 지켜낼 수 없는 나이 어린 작은 아이였다는 공통점이 있다. 참여자들은 가족에 의한 외상을 경험함으로써 이후 성인이 되어서도 심리적 신체적인 트라우마 증상으로 반응 변화해가는 과정에서 생존자들은 스스로를 보호하는데 취약성을 보여 주었다.

7살 때 부모님 두분이 농사일을 나가시면서 남동생(당시 3세)를 잘 데리고 있으라고 하였다. 사고가 있던 그 날도 동네아이들과 어울려 놀던 가운데 동생이 넘어지면서 담벼락의 못에 얼굴이 다치는 사고가 발생했는데 왼쪽 얼굴이 상처가 나면서 얼굴이 심하게 부어 올랐다(참여자1).

당시 아버지가 알코올 남용상태로 매일 술에 만취하여 엄마와 자식들을 상대로 주취폭력을 지속하였다. 술이 취하면 주변 사람들과 싸우고 집에 와서는 잠이 들 때까지 가족들에게 욕을 하거나 손찌검을 하는 가정내 폭력을 일삼았는데 어느 날 말을 잘 듣지 않는다면 나의 뺨을 때려 고막을 손상시켰으며 이후 고막 치료를 앓고 방치하다 청력을 잃게 되었다(참여자2).

2) 주제묶음 2 : 트라우마된 아동기 외상

참여자1은 남동생을 잘 보호하지 못해 발생한 얼굴 훼손 사고는 이후 수차례 복원수술 과정이 실패함으로써 사고원인 책임과 경제적 어려움에 대한 감정싸움으로 이어진 부모님의 갈등을 지켜보는 과정에서 죄책감으로 연결되었다. 참여자2의 양육자는 지속적인 알코올 남용상태로 가족에게 행한 주취폭력은 자녀들에 대한 신체적 정서적 학대로 이어져 신체적 결함 또는 외상 장애로 남게 되었는데 이 두 사례는 참여자들에게 부정적 정서를 자리잡게 하였다.

동생의 사고가 난 얼굴 상태가 좋지 않아 병원 응급실로 옮겨 진찰을 받은 결과 의사가 암으로 진단하여 수술을 권했는데 당시 3세된 남동생의 왼쪽 얼굴을 가족만 남기고 살을 도려내어 얼굴 기형이 되어버린 이후 아동기, 청소년기에는 성장기의 동생 얼굴 복원을 위해 수차례 수술을 하였으나 실패하면서 경제적 어려움이

가중되었다.

동생이 얼굴 복원수술 실패 이후 동생의 사고 책임과 경제적 어려움에 부모님이 자주 싸우시는 모습을 지켜보면서 그 날 동생을 잘 돌보지 못한 나의 책임을 스스로 자책하면서 심한 죄책감과 우울감으로 빠져들게 되었다(참여자1).

술에 취한 아버지가 말을 잘 안듣는다고 나의 뺨을 때려 고막이 손상되도록 다쳤으나 아버지가 무서워 말을 못하고 지내다가 제때 치료를 하지 못해 영구 청력 장애로 이어졌다. 청력장애를 겪게한 분노와 불편함을 혼자만의 비밀로 간직한채 말도 꺼내지 못하고 참고 살았다(참여자2).

3) 주제묶음 3 : 불안정 애착 및 착한아이 증후군

참여자1의 경우 부모님과 동생에 대한 죄책감에 사로잡혀 7살 이후의 삶에서는 어린아이가 아닌 어른같은 아이로 변해야만 했다. 부모님과 형제들의 눈치를 살피가며 생각과 행동을 했으며, 참여자2의 경우도 항상 아버지의 음주여부와 기분 상태를 눈치 보아야하는 일상에서 어린 나이에도 자신의 감정과 기본욕구도 억압하며 칭찬받고 좋은 평가받아야 하는 착한아이 증후군 증상이 나타났으며 부모님과 관계는 불안정 애착이 형성되었다.

나는 동생이 사고가 난 뒤로는 부모님의 마음에 들기 위해 항상 나의 감정 표현과 기본적인 욕구를 억압하며 부모님이 좋아하는 일들을 찾아서 하다보니 내 자신의 내면에는 자연스러운 기본적인 감정들이 표현되지 못하고 억눌린채 성장했다. 남동생 얼굴의 기형이 된 사고 책임이 나에게 있기에 어리광을 부려서도 안되고 끊임없이 눈치를 보며 부모님 말씀을 잘 들어야하는 착한 아이가 되어야만 했다(참여자1).

방과후 학교에 다녀오면 농사일부터 집안일 등 아버지가 시키는 일은 무조건 열심히 했다. 그리고 아버지가 무서워 가까이 가지 못하고 항상 멀리서 지켜보며 눈치보는 습관이 생겼다(참여자2).

4) 주제묶음 4 : 대인관계 어려움

불안정 애착 형성은 부모님과의 긍정적인 정서의 상호

작용을 제때하지 못함으로써 청소년기 및 성인기에도 미숙한 자아 발달의 모습을 보였다. 자기 자신의 솔직한 감정 표현과 타인과의 상호 의사전달에 어려움을 겪게 되었다.

사람들은 주말과 휴일이면 여가를 즐기기 위해 산으로 들로 나간다. 나는 그런 여유조차도 아예 생각하지 못하고 항상 부모님, 시댁, 가족, 지인들의 마음에 들기 위해 행동하며 노력하지만 정작 나를 위한 여유와 쉼을 위한 여유는 제대로 가져보지 못했다(참여자 1).

청력장애로 인하여 타인과의 대화시 잘 알아듣지 못해 때로는 되묻기도 하지만 다시 묻기가 번거롭고 오해를 받을 수 있다고 생각되어 마치 알아들은 것처럼 행동하기도 했었다. 이러한 행동은 대화의 전달과 소통에 어려움을 겪으므로써 자존감이 낮아지게 되었고 많은 사람들을 만나는 활동을 줄이거나 접촉을 삼가하기도 한다(참여자2).

5) 주제묶음 5 : 자녀양육의 어려움

두 참여자 모두 자녀들의 의견 존중과 민주적인 대화보다는 주양육자의 일방적인 지시나 요구사항을 강요하는 편이다. 참여자1은 어린시절 남동생을 잘 돌보지 못한 죄책감에서 과도한 안전사고 관련에는 불안반응을 보이며 짜증과 화를 내었으며, 경미한 사고도 용납하지 못하는 강박적인 이상행동을 보였다. 참여자2도 자녀에 대한 과도한 성취 기대에 몰입하여 엄마 주도의 타율적인 학습방법을 강요하다가 자녀와 갈등이 커지면서 대학 진학을 포기하는 좌절을 경험하였다.

초등학교에 다니는 아이들이 몸에 상처가 나거나 다치는 경우가 있다. 나는 아이에게 '조심해야지, 왜 다쳐'라며 불같이 화를 내며 짜증을 내는 행동을 나도 모르게 반복했다. 또 아이들과의 대화에도 안전하지 않다고 생각되는 모든 일에는 참여하지도 시도하지도 않았다. 그럴때는 아이들의 이야기는 무시한채 안전한 행동만을 강요하였다(참여자1).

딸애가 좋아하는 일이나 하고 싶은 말을 들어주기보다는 무조건 엄마의 말을 강요하기만 하였다. 자기 의견을 표현하고자 고집하면 먼저 화부터 내면서 딸을 비

난하는 행동을 반복하였다.

직장 근무하면서 받은 월급의 대부분을 하나뿐인 딸의 학교의 학업이나 수업에 필요한 비용으로 지출했고, 좋은 대학 진학을 위한 학원비, 우수한 스펙 확보 위한 각종 경시대회 관련비용으로 과다 지출했다. 내 건강은 소홀히한채 딸을 위해 많은 지원을 했는데도 딸은 끝내 대학 진학을 포기하며 엄마와 대화를 기피하기도 하였다(참여자2).

6) 주제묶음 6 : 신체화증상

참여자들은 항상 몸이 아프고 기운이 별로 없었다. 그래도 자신을 보살피고 돌보기보다는 타인을 위한 노력을 우선시 하였다. 병원에 가면 뚜렷한 병명도 없었다. 그러나 만성 두통과 피곤 증세에 시달렸으며 의욕 저하와 짜증을 자주냄으로써 대인관계에서 어려움을 겪기도 하였다.

병원에 진료를 가게 되면 문득 남동생이 생각한다. 얼굴 복원 수술을 위해 몸의 여러곳에서 피부를 이식하여 상처 투성이가된 동생의 모습이 떠오르면 갑자기 심장이 빨리 뛰며 두근거리기 시작한다. 또한 그동안 나의 건강을 돌보지 못한채 타인을 의식하는 등 지속적인 스트레스에 노출되다보니 갑상선 기능 이상과 손가락 관절 통증으로 이어졌다.

항상 나는 내 자신을 위한 쉽이 있는 생활을 하지 못했다. 나보다는 타인을 도와주기 위해 챙기고 찾아다니면서 좋은 평가를 받기위해 노력했는데, 이렇게 내 자신을 희생할때 다른 사람으로부터 버림을 받을것이라는 불안이 올라오지 않았다(참여자1).

병원에 가면 이상이 없는데도 나는 항상 두통이 심하고 몸이 피곤하다. 평소에도 짜증이 심한 편이다. 딸이 나와 같이 살던 집을 떠나 서울에서 직업관련 전문학교 교육을 받고 있을때 분리불안 증세로 매우 힘들어 했다(참여자2).

7) 주제묶음 7 : 잃어버린 나를 찾아서

두 참여자가 40대 후반에서 50대 중반의 중년여성으로서 주양육자, 직장인, 주부 등 다양한 역할과 임무를 수행하면서 자신의 솔직한 감정 표출의 어려움과 대인관계시 불편함 등을 호소하였다. 참여자 자신들의 건강

과 감정을 잘 관리하지 못하는 상황에서 신체화증상이 나타났다. 아동기 트라우마를 해결하지 못한채로 성인이 되어가는 삶의 전반적인 과정에서 부정적인 정서가 반영되어 나타났다.

두 참여자는 상담심리학을 전공하거나 학습하면서 자신을 통찰하게 되었고 잃어버린 자신을 알아차림과 자아 회복을 위해 온 힘을 다하고 있다.

대학원 석사과정 수업시간에 교수님이 나를 지목하면서 “저 사람은 따뜻한 마음을 가지고 있어서 타인에게 자신의 주장도 내세우지 못하고 자신의 표현들을 많이 억압 했을거 같아요”라는 말씀을 하셨다. 처음으로 내 마음을 알아주고 위로해 주는 말에 집에 돌아오는 차안에서 엉엉 울었다.

두 자녀가 초등학교에 다니기 시작한 40대 중반에 상담심리학 관련 대학원 석사 및 박사과정을 공부를 시작하였다. 상담심리학을 공부하면서 나와 가족들의 상처를 치유하고 싶었다(참여자1).

정규 학교과정은 아니지만 상담심리관련 공부를 계속하면서 내 자신을 돌아보게 되었다. 나에게서는 ‘열심히 노력하고 있잖아. 애썼어’라며 스스로를 토닥토닥 위로해 주고 있으며, 딸에게는 “엄마가 네 마음을 이해하지 못해 미안해, 먼저 많이 들어줄게”라며 진심으로 사과했다.

친정엄마가 나에게 거의 매일 전화를 하는 등 심리적으로 많은 의지를 하고 있는것 같다. 엄마께서는 기억하고 싶지않은 힘들고 아픈 과거사를 자주 말씀하시게 되는데 수없이 같은 내용을 반복하다보니 나도 모르게 짜증이 나서 다른 말로 돌리기 일쑤였다. 내 자신도 직장생활로 힘이 들고 마음의 여유가 없어서였다.

정규 학교과정은 아니지만 상담심리관련 공부를 계속하면서 상담사자격증도 취득하였으며 자신의 치유와 딸과의 관계 개선에 노력하고 있다(참여자2).

2. 상황적 의미 구조 진술

상황적 의미 구조란 연구자가 제3자의 입장에서 관찰자 관점을 통해 연구참여자의 경험중에서 중심의미와 주제를 파악하는 경험의 의미이다[10]. 이러한 상황적 의미 구조 진술을 통해 참여자들만의 개별적인 독특한 상황과 환경적인 면들이 반영되어 한 개인으로서 경험들이 나타나게 된다.

본 장에서는 아동기 트라우마 성인여성의 트라우마로 인한 정서경험과 적응에 대해 관찰자 관점에서 살펴 보았다. 상담심리학 전공이나 학습은 트라우마의 영향과 관련된 정신과적 장애와 치유에 대한 폭넓은 이해를 도모하여 정서조절과 치료적 접근, 희망의 과정순으로 나아가도록 하였다.

부모의 보살핌을 원함, 지워 버리고 싶은 상처로 아파함, 사랑과 보호를 원하며 의존하고 싶음, 감정 표현과 의사 전달이 힘들, 아이 양육의 두려움과 실망, 괴로운 감정과 신체 통증을 느끼는 6개의 구성요소에서는 부적응적 정서와 건강하지 못한 부정적 정서 또는 감정을 겪게 되어 바람직하지 못한 반응을 보였으며, 상담심리학 전공 또는 학습 후 통찰을 통해 잃어버린 나를 찾는 과정에서는 적응적인 정서와 건강한 긍정적 정서 또는 감정 반응을 나타내는 등 7개의 핵심구성요소로 구분하여 진술하였다.

1) 참여자1

참여자1은 기혼자로서 초등학교 재학중인 2명(남1, 여1)의 자녀를 양육중에 있다. 현재는 직장 근무중이다. 종교는 독실한 기독교인으로 40여년 이상을 교회에 다니고 있다. 학력은 대학원에서 상담학 전공 석사과정 졸업했으며, 현재는 상담심리학을 전공하며 박사과정 재학중에 있다.

2) 참여자2

참여자2는 기혼자로서 성인 연령대 여성 1명의 자녀를 두었으며 자녀는 타지에서 직업훈련기관의 교육에 참여중에 있다. 현재 직장근무중이다. 종교는 불교이며 20여년간 절에 다니고 있다. 학력은 전문대학에서 사회복지학을 전공하였다. 상담학에 관심이 많아 심리상담 및 미술치료관련 교육과 프로그램에 다수 참여하였으며 관련자격증을 보유하고 있다.

3. 일반적 구조 진술

본 연구자는 아동기 트라우마를 경험한 성인여성에 대한 삶의 의미부여와 정서경험을 도식화하기 위해 참여자들의 발달단계에 걸쳐 해당 의미에 관하여 파악하였다. 그리고 참여자를 대상으로 심리적 본질과 관련하여 도출한 7개의 구성요소를 통합하여 참여자들의 정서경험과 정서처리 과정으로 구분하여 분석하였다.

핵심구성요소에서 자신을 지킬 수 없는 아이에서는 슬픔, 불안, 두려움 등 감정을 가졌으며, 트라우마된 아동기 외상에서는 공포, 무력감, 두려움의 감정을 그리고 불안정애착으로 착한아이 증후군 행동을 할때는 죄책감, 수치심 등 감정을 느꼈다. 그리고 대인관계 어려움을 겪을때는 불안과 우울, 두려움 등의 감정과 양육관계 어려움 겪을때는 불안, 강박, 화, 짜증 등의 감정을 느꼈다. 그리고 신체화증상이 나타날때에는 불안과 후회, 우울 등 건강하지 못한 부정적 정서와 부적응적 정서를 나타냈다.

트라우마에서 벗어나 잃어 버린 나를 찾아가는 과정에서는 희망, 사랑, 수용, 공감 등의 건강한 긍정적 정서와 적응적인 정서 반응을 보였다. 이러한 정서 경험 및 처리과정은 자신의 정서 조절 결과 부정적 부적응적 정서 반응에서 바람직한 적응적 정서 반응으로 변화하였음을 알 수 있다.

아동기 트라우마 성인여성의 외상 상황 및 정서경험과 행동적 반응에 대한 심리적 구조를 도식화한 것으로 아래의 <그림1> 과 같다.

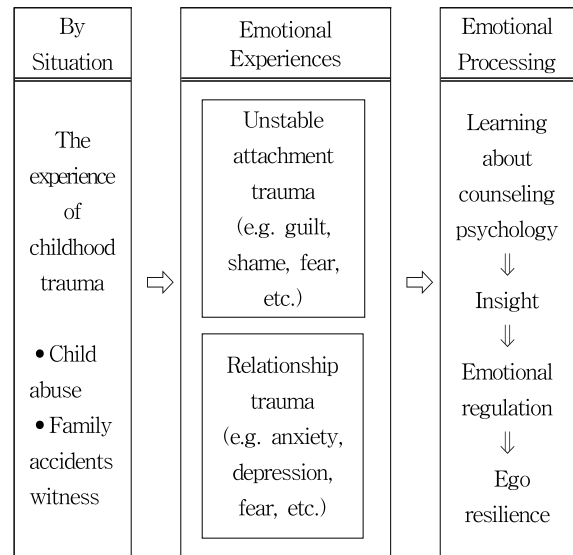


그림 1. 아동기 트라우마 성인여성의 정서경험과 행동적 반응에 대한 심리적 구조

Figure 1. Psychological Structure of Emotional Experiences and Behavioral Responses of Adult Women with Childhood Trauma

V. 토 론

1. 아동기 트라우마 성인여성의 정서적 본질은 어떠한가?

아동기 트라우마를 경험한 성인여성에게 지속적인 트라우마 노출의 영향은 심리적 신체적 문제와 결부되어 부정적 부적응적인 정서 왜곡과 사회관계 및 타인간의 관계 두절 등의 결과로 나타날 수 있다. 아동기 트라우마를 경험한 성인여성의 정서처리 과정은 부적응적 정서경험으로 인하여 부적응적인 감정으로 반응하거나 표현한다. 아동기에 감당하기 어려운 정서적 신체적 학대, 방임 그리고 양육자로부터 수용을 받지 못했던 어린시절의 병리적인 학습은 이후에도 개인·가족간 관계와 사회관계에서 적응하기 힘든 정서를 갖게 된다는 의미이다. 예를 들면 주양육자 또는 형제자매 등 가족으로부터 아동기에 트라우마를 경험한 이후 불안정 애착이 형성됨에 따라 아동의 정서는 건강하지 못한 부정적 정서가 내재되었는데 참여자들의 경우 아동기 및 청소년기에는 주양육자로부터 학대와 버림을 받지 않기 위해서 두가지 이상행동을 나타내었다. 착한아이 증후군에서는 아동이 과도하게 자신의 기본욕구와 감정 표현을 억압하며 타인의 호의적인 평가에 매달리면서 연령별 성장 과정에서 발달해야할 정서 품성에 어려움을 겪기도 하였다. 또한 부모 역할화된 아이의 모습을 보이기도 하는데 사고의 책임을 자신의 잘못으로 자책함으로써 스스로 죄책감에 사로잡혀 부모 대리 역할을 자임하는 부적응적인 정서로 나타나기도 하였다.

외상은 사고 왜곡과 관계 두절을 유지시키는 정서적 정신적인 문제를 반영하거나 강화시킨다[11]. 또 영국의 심리학자 Peter Fonagy와 Mary Target이 말한 이중 부담(dual liability)에 의하면, “애착외상은 그 자체로 극심한 고통을 일으킨다는 점과 애착외상은 고통스러운 일이 있을 때 이를 진정시키거나 조절할 수 있는 능력을 발달시키지 못한다”고 했다[12].

2. 아동기 트라우마 성인여성의 상담심리학 학습 경험이 트라우마 치유와 정서변화에 미치는 영향은 어떠한가?

트라우마를 겪은 이후 정서처리 과정은 부적응적 정서 반응과 감정으로 표출되었다. 참여자들이 공통으로 상담심리학에 관심을 가지고 대학원 석·박사 과정에서 해당학문을 전공하거나 상담심리 교육 및 프로그램과정 이수 및 상담사자격 취득한 사례를 분석해 보았을 때 결과를 알 수 있다. 예를 들면 상담심리학을 이해함으로써 아동기 트라우마에서 기인한 부적응적인 사고와 행동을

통찰하여 현재 삶의 자각과 의미를 부여하며 자아통합을 도모함으로써 트라우마 치유와 긍정적 적응적인 정서로의 변화를 꾀하게되어 역경 후 성장과 회복의 계기가 되었다. 이러한 성찰은 주양육자 등 원가족과의 상호작용을 통해 이해와 치유를 위한 가족치료의 길에 함께하고자 노력하게 되었으며, 그동안 생존자 여성이 드러내지 못한 내면의 트라우마를 적극 치유함으로써 불안정애착 외상 및 관계외상에서 비롯된 정신과적 장애에서 벗어나 가족 및 자녀 양육관계에서 필수적인 수용과 공감의 감정을 표현할 수 있는 정서조절 능력이 함양되었음을 알 수 있다.

본 연구결과에 의하여 아동기 트라우마를 경험한 성인여성 생존자의 경우 자신의 전반적인 삶에 부정적 부적응적 정서가 반영되어 자녀 양육방식과 가족·사회관계에까지 영향을 끼치고 있음을 알 수 있었는데, 아동기 트라우마를 경험한 성인여성을 대상으로 상담실제에 적용할 수 있는 방법에 대하여 논의할 필요성이 있음을 알 수 있다.

첫째, 아동기에 트라우마를 겪는 경로를 살펴보면 주양육자가 가해자인 직접적인 외상과 형제의 사고발생 목격에 따른 간접적인 외상 사례에서 공통점을 발견할 수 있다. 참여자들의 가정내에서 일어난 외상사례는 주양육자와 불안정애착을 형성하여 애착외상을 입도록 하였으며, 양육자와 상호작용의 어려움이 해결되지 않는 경우 아동기 트라우마는 성인기까지 이어져 삶의 전반에 바람직하지 않은 모습으로 반영되었다. 이는 아동기 트라우마 경험아동에게 부정적 부적응적인 정서가 생성됨을 의미한다.

둘째, 인간은 사회적 존재로서 사회속에서 태어나고 성장하며 자아를 실현하기 위해 노력한다. 아동기에 해결하지 못한 트라우마는 관계외상을 경험하게 한다. 주양육자인 부모와 자신과의 관계 및 자신과 자녀와의 양육관계에서도 어려움을 경험하였다. 부모에게서 학대와 버림을 받지않기 위해 착한아이 증후군과 부모 역할화된 아이의 부적응적 정서를 나타내었다. 주양육자로부터 보호와 보살핌을 받아야하는 아동이 부모와 친척, 형제들에게 좋은 평가와 반응을 기대하며 자신의 기본욕구를 억압하고 감정 표현을 억제함으로써 아동의 성장 발달단계에서 건강한 정서 함양을 도모하지 못했음을 알 수 있다.

셋째, 아동기 트라우마 성인여성의 애착외상 및 관계

의상은 사회관계의 중요한 장소인 직장에서도 바람직하지 않은 대인관계를 보였으며, 자녀 양육에 큰 영향을 미치는 주양육자로서 공감적인 대화와 정서 수용 등 상호작용이 결여된 양육방식을 보였다. 또한 주양육자의 지시나 요구사항을 일방적으로 강요하는 강박적인 훈육의 모습을 보여 주었다. 이러한 양육방식은 자녀에게 정서적 학대로 전이될 우려가 있음을 알 수 있다.

넷째, 아동기 트라우마 경험 성인여성의 경우 자칫 학대의 대물림이 우려될 수도 있었으나 참여자들은 자발적으로 상담심리학을 전공하거나 또는 상담교육을 이수하고 프로그램에 참여하여 스스로 통찰과정을 거쳐 정서 조절을 도모함으로써 자신과 가족에 대한 치료적 접근을 하였다. 또한 자신의 트라우마 경험에서 회복까지의 치유경험을 가지고 있어 아동기 트라우마 경험자들에 대한 전문가(또는 조력자)로서 필요한 전문적인 자질을 갖추게 되는 계기가 되었다.

VI. 결 론

본 연구는 참여자 2명의 심층면접을 통해 현상학적 연구방법을 적용하여 아동기 트라우마를 겪은 성인여성 생존자의 트라우마 영향이 미치는 삶의 변화 과정과 정서경험 이해 및 분석을 실시한 점에 의의가 있다.

이 결과 아동기 트라우마를 경험한 성인여성 생존자의 경우 아동기에 형성된 부정적 부적응적 정서가 자신의 전반적인 삶에 반영되어 나타나는 정서경험으로 인하여 자녀 양육방식과 가족·사회관계에까지 영향을 끼치고 있음을 알 수 있었다. 아동기 트라우마를 겪은 성인여성 생존자들이 상담심리 전공 및 학습을 통해 자신의 트라우마 통찰과 자가 치료적 방법에 접근하였다. 그러나 본 참여자들에게 트라우마를 겪게한 양육자(부모) 또는 사고당사자(형제)와 가족치료가 실현될 경우 치료결과에 대한 긍정적 기대효과가 예상됨에도 실제 가족치료 상담이나 관련프로그램이 실현하지 못한 아쉬움이 있으며, 이러한 가족내 트라우마와 관련있는 구성원이 함께 참여하는 가족치료 과정에 대한 연구의 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

References

[1] Korean Child Abuse Prevention Association, service report, <http://kcapa.kr>.

- [2] Lee, Soon-Rae (2004), A Study on the Extent of Crime Victimization in Korea, *victimology research*, 12(2), 115-160.
- [3] National Center for the Rights of the child, Child Abuse and neglect korea 2017, <http://ncrc.or.kr>.
- [4] APA, (2015). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V(DSM-5)*. Kwon Juneu addition 11person co-translated, seoul: Hakjisa.
- [5] Caroly Knight, (2019). *Introduction to Working with Adult Survivors of Childhood Trauma: Techniques and Strategies*, 1 st Editon, (Lee Donghoon, Kim Jeonghan, Kim Meehyun, Lee Shinhe co-translated), seoul: Cengage.
- [6] Rhonda N. Goldman·Leslie S. Greenberg (2018). *Case Formulation in Emotion-Focused Therapy*. (Kim Hyun Jin, Esther Park, Yang Myung Hee, Sofia Park, Kim Eunji co-translated), seoul: Hakjisa.
- [7] H.J.Kim, & A.S. Sun, *Attachment and Child Emotion-Centered Therapy*. Gwangju: Korean Publisher, 2017.
- [8] Greenberg Leslie, *Emotional Therapy*. Hyunjin Kim, Seoul: History of Education, 2015.
- [9] Cho Mi Jin, Kim Hyun Jin, "Phenomenological Study on the Emotiona Experience of Married Migrant Women," *The Journal of the Convergenceon Culture Technology (JCCT)*, Vol. 2, No, 1, pp. 191-199, February 2020. doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.1.191
- [10]Choi Hyang, Kim Hyun Jin, "Overcoming Stress: A Phenomenological Study of Field Missionaries Rescuing North Korean Defectors", *The Journal of the Convergenceon Culture Technology (JCCT)*, Vol. 8, No 3, pp. 73-83, August 2020. doi.org/10.17703/IJACT.2020.8.3.73
- [11]Fonagy P, Target M: "Attachment and Reflective Function: Their Role in Self-Organization." *Development and Psychopathology* 9: 679-700, 1997.
- [12]Jon G. Allen Ph. D. (2010). *Coping with Trauma: Hope through Understanding*. (Kwon Jung Hye, Kim Jung Beom, Jo Yong Rea, Choi Hye Kyung, Choi Yoon Kyung, Kwon Ho In co-translated). Seoul: Hakjisa.