

북한이탈주민의 외상경험에 대한 통합적 관점을 위한 연구 고찰: 외상 후 성장을 중심으로

임 선 영[†]

한림대학교 / 조교수

본 원고는 탈북 및 정착과정에서 상당한 외상과 문화적 충격을 경험한 북한이탈주민의 외상 후 성장 현상에 대해 고찰하고, 정착을 넘어선 성장을 지향하는 상담적 개입의 방향 및 연구 과제를 제안하고자 하였다. 북한이탈주민의 외상경험은 심각한 고통을 초래하기도 하지만, 이러한 고난을 극복하는 과정을 통해 이전보다 더 나은 성장과 긍정적 변화를 경험하기도 한다. 이러한 현상을 외상 후 성장(posttraumatic growth)이라 한다. 지금까지 북한이탈주민에 대한 국내외 연구가 부적응이나 외상의 피해에 집중되어 있었기에, 이들이 역경을 통해 어떠한 성장을 일구어내는지, 그러한 성장에 도움이 되는 요인이 무엇인지에 대한 연구가 매우 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 북한이탈주민의 외상경험의 특성에 대해 살펴보고, 외상경험 이후의 처리과정 및 외상 후 성장의 개념에 대해 소개하였다. 또한 최근 긍정심리학적 관점에서 이루어진 북한이탈주민의 외상 후 성장 관련 연구를 고찰함으로써, 북한이탈주민의 정신건강에 대한 통합적 관점의 필요성과 외상개입에 대한 상담적 함의에 대해 논의하고 향후 연구 및 과제를 제안하였다.

주제어 : 북한이탈주민, 외상경험, 정신건강, 외상 후 성장, 통합적 관점

[†] 교신저자 : 임선영, 한림대학교 심리학과 조교수, 강원도 춘천시 한림대학길1 한림대학교 사회경영1관 심리학과 / Tel : 033-248-1729, E-mail : imsy@hallym.ac.kr

‘모르는 외래어가 많아 부끄러웠지만, 지금 모르는 게 당연하지, 5년 후에도 모르면 더 부끄러운 거지 하는 생각으로 용기를 내어 극복해 나갔다’

‘처음엔 두려워서 누구하고도 소통하지 않고 친구도 없었는데, 지금 물러서면 대한민국에서 그 어떤 곳에도 설 수 없다는 생각으로 극복하기로 결심하고 견뎠다. (중략) 선입견을 버리니 조금씩 나눌 수 있는 이야기도 많아졌고 전보다 더 활발해졌다.’

충남하나센터 북한이탈주민
우수정착자 수기집에서

최근 역사적인 남북정상회담이 이루어져 북한의 비핵화를 포함한 남북평화협력을 위한 논의가 이루어졌다. 북미 정상회담까지 개최되면서 북한의 개방과 변화에 대한 현실감과 기대가 고조되고 있는 시점에서, 남한에 정착해있는 북한이탈주민에 대한 보다 깊이 있는 이해는 남북교류에 상당한 도움이 될 것이며, 이들의 적응과 성장을 위한 심리상담 영역에서의 지원 역시 중요할 것으로 예상된다.

현재 남한에 이주한 탈북민은 3만 명이 넘으며, 2000년대 이후로 매년 입국자가 꾸준히 증가하여 현재 2500명에서 3000명 정도의 탈북민 입국이 이루어지고 있다(남북하나재단, 2017a). 통일부와 남북하나재단 등의 국가기관을 중심으로 이들의 실태를 파악하고 정착을 돕기 위한 다양한 제도와 서비스가 마련되고 있고, 이들에 관한 연구도 다양한 학문분야(사회학, 정치행정학, 심리학, 사회복지학, 의료분야 등)에서 이루어지고 있다. 관련 사업들이 대부분 이들의 정착 및 적응에 초점을 두고

이루어져 왔고, 많은 연구가 주로 북한이탈주민의 부적응을 예방하는 데 도움이 되는 정책을 마련하는데 근거를 마련해주고 있다(금명자, 2015; 박광택, 2014; 채정민, 2003; Um, Chi, Kim, Palinkas, & Kim., 2015).

세계보건기구(WHO)가 2004년에 정신건강의 개념을 확장하여 재정의하였다. 정신적으로 건강한 상태란, 개인이 자신의 능력을 실현하고 생활 스트레스에 대처할 수 있으며, 생산적이고 효과적으로 일 할 수 있으며 사회에 이바지할 수 있는 상태이다. 즉, 정신질환이 부재한 상태인 질병모델에 국한되지 않고 자기실현과 사회에 기여하는 성장모델로 확장된 것이다(Keys, 2006; Seligman, 2002). 다양한 정신건강 관련 기관들에서 심리지원 프로그램과 연구 등에 이러한 정신건강의 개념을 반영하여 삶의 질이나 안녕감, 성장을 증진하는 데 초점을 두고 있는 데 반해, 북한이탈주민에 대한 연구나 기관의 자료들을 검토했을 때에는 이러한 관점이 아직 부족하다는 지적이 있다(박광택, 2014; 양혜린, 2018; 이숙영, 이동혁, 조혜연, 김경미, 김효정, 2016). 북한이탈주민의 정신건강 관련 연구나 정책적 지원에도 이러한 확장된 정신건강의 개념을 적용하는데 예외를 둘 이유가 없을 것이다.

외상 및 스트레스, 더 나아가 정신건강 관련 분야 전반이 그동안 부적응과 병리의 패러다임에 제한돼 있었다. 이러한 패러다임에서 질문은 ‘어떻게 하면 부적응을 줄일 수 있는가’에 국한된다. 이 때문에 ‘어떻게 하면 이들이 지속적으로 더 성장하고 성숙할 수 있을까’, ‘어떻게 하면 이들의 삶이 이전보다 더욱 행복하고 더 나은 삶의 질을 추구할 수 있을까’에 대해 질문하는 사람이 많지 않았다. 지금까지 북한이탈주민의 부적응 문제와 원인

및 해결책에 대해서는 어느 정도 근거가 마련되었다. 따라서 이제 어떻게 하면 북한이탈주민이 남한에 정착한 이후에 보다 더 성장할 수 있을지, 어떻게 이전보다 더 높은 삶의 질을 영위하고 더 나은 삶의 의미를 추구할 수 있을지에 관심을 기울일 필요가 있다.

특히 북한이탈주민은 대부분 탈북과정에서 상당한 위기와 역경을 경험한다. 아사(餓死) 및 처형 등 죽음의 위기, 신체 및 성폭력, 인권유린, 배신, 상실 등의 외상경험은 인간에게 심각한 고통을 초래하기도 하지만, 이를 극복함으로써 이전보다 성장하기도 한다(김현경, 엄진섭, 전우택, 2008; 양혜린, 2018; 이숙영 등, 2016). 이러한 현상을 외상 후 성장(posttraumatic growth)이라고 한다(Tedeschi & Calhoun, 1996). 지금까지 북한이탈주민에 대한 국내외 연구가 남한사회의 부적응이나 그들이 겪은 외상경험의 피해에 집중되어 있었기에, 이들이 이러한 역경을 극복함으로써 어떠한 개인적 성장을 경험하였고 이를 어떻게 인식하고 있는지, 그리고 이러한 성장이 남한사회에 정착하고 적응하는 데 어떻게 작용하는지 등에 초점을 둔 연구는 아직 소수에 불과한 것으로 파악된다(예: 김태국, 정은의, 2012; 김현경 등, 2008; 양혜린, 2018; 유시은, 오경자, 정안숙, 전우택, 2012; 이숙영 등, 2016). 부적응을 줄이는 것도 중요하지만, 이제는 긍정심리적 요소를 늘리는 것에 대해 생각해야 할 때이며, 긍정심리적 요인들은 부적응에 대한 완충역할을 한다는 점(Seligman, 2002)에서도 이러한 관점의 연구가 더욱 필요하다.

부모를 따라 험난한 탈북과정을 겪어낸 아동청소년들이 이러한 삶의 위기와 전환을 계기로 남한사회에서 오히려 더욱 성숙한 인격체로 성장할 수 있도록 지원하기 위해서는 외

상 후 성장이라는 장기적, 통합적 관점에서 상담과 교육이 이루어질 필요가 있다. 또한 앞으로 남북한 사이에 교류가 활성화되면 남한에 정착한 건강한 탈북민이 기여할 수 있는 역할이 많을 것이다. 지금까지 북한이탈주민에 관한 관심이 ‘부적응을 최소화하고 안전하게 정착하기’에 머물렀다면, 앞으로는 건강하고 성숙한 북한이탈주민을 양성하고 이들이 남북교류 및 남한사회에 적극적으로 기여하도록 하는 데 본 연구가 일조하기를 기대한다.

북한이탈주민의 정신건강에 대한 기존의 관점과 선행 연구들

2000년대 이후로 북한이탈주민의 유입이 급격히 증가하면서 이들의 적응/부적응 문제에 대해 사회적으로, 학문적으로 관심을 두기 시작했다(채정민, 2003). 2014년에 발표된 『북한이탈주민의 적응에 대한 연구 동향』에 따르면, 2005년부터 2013년 사이에 적응 관련 논문으로 약 200편 이상이 발표되었다(박광택, 2014). 대부분의 연구가 남한사회에 와서 얼마나 잘 적응(정착)¹⁾하였는지, 적응에 위협요인과 보호요인은 무엇인지, 적응을 위한 정책지원 방향은 무엇인지 등에 관해 이루어진 것으로 보인다. 2000년부터 2013년 사이에 한국심

1) 심리학이나 상담학에서는 ‘적응’이라는 용어를 많이 사용하지만, 다른 학문 분야에서는 ‘정착’이라는 용어를 더 많이 사용하는 것으로 보이며 특히 국가적 차원의 정책보고서나 계획서 등에는 주로 ‘정착’이라는 용어를 사용하는 것으로 관찰된다. 내용을 살펴보면 적응과 정착이 중첩되는 개념이기는 하지만 적응은 보다 심리적, 문화적인 차원을 다루며, 정착은 정치적, 경제적 차원, 거주지 및 직업 등의 실생활여건 등을 다루는 경향이 있는 것으로 파악된다.

리학회의 14개 분과학회에서 발표된 북한이탈주민 관련 연구는 총 50편이었는데, 이 중 70%인 35편이 적응 관련 연구로 나타났다(김명자, 2015). 이에 본 연구자는 북한이탈주민의 적응 관련 연구와 외상 후 성장 관련 연구의 비율을 비교하기 위해 2000년부터 2018년 사이에 발표된 연구를 학술연구정보서비스(RISS)에서 검색하였다. 먼저 북한이탈주민의 적응 관련 문헌을 조사하기 위해, ‘북한이탈(혹은 탈북)’과 ‘심리 적응’을 키워드로 검색한 결과 253편의 학위논문과 152편의 학술논문이 검색되었다. 다음으로 동일한 데이터베이스에서 ‘북한이탈(혹은 탈북)’과 ‘외상 후 성장(혹은 성장)’을 키워드로 조합하여 검색한 결과 단 15편의 학위논문과 10편의 학술논문이 검색되어 북한이탈주민의 정신건강에 대한 관심이 얼마나 적응-부적응의 패러다임에 집중되어 있는지 알 수 있었다. 본 연구의 목적이 북한이탈주민의 외상 후 성장에 초점을 두어 외상경험에 대한 통합적 관점을 제시하고자 함이기 때문에, 북한이탈주민의 적응 관련 연구들은 간략하게 살펴보았다. 앞서 검색된 논문들 중 사회과학분야의 등재후보지 이상 학술논문과 최근 5년 이내의 학위논문 중 원문이 없거나 경제적 적응, 언어적 적응, 학습 적응 등 심리사회적 적응과 관련이 적은 연구를 제외하여 총 27편의 논문을 살펴보고 의미 있는 결과들을 정리하였다.

적응(adaptation)은 ‘개체의 욕구와 사회환경적 상황과의 조화’이며(Scaffer & Shoben, 1956) ‘하나의 문화가 새로운 문화와 지속적인 상호작용을 통해 그 환경 안에서 편안함을 느끼는 것’이라 개념화할 수 있다(Berry & Kalin, 1995). 적응의 방식에는 주어진 환경에 자신을 맞추는 것과(조절) 자신의 욕구를 충족시키기 위해

환경을 변화시키는 방법(동화)이 있다. 주로 북한이탈주민의 경우 환경을 변화시키기 어렵기 때문에 자신을 새로운 환경에 맞추어야 하는데, 문화와 가치, 언어나 말투, 정서 등이 다르다는 데서 오는 이질감이 열등감과 소외감, 불안감으로 이어지는 경우가 많다.

박광택(2014)의 연구에 따르면, 청소년이나 성인을 대상으로 관련 연구가 주로 이루어졌으며, 남한 거주기간은 1년에서 5년 사이가 가장 많았다. 적응에 긍정적 영향을 미치는 심리사회적 요인으로는 사회적 지지나 자기이해, 낙관성 등이 보고되었다. 민성길(2001)은 이들이 북한에 있을 당시, 이탈 과정에서, 남한 입국 후에 각 시기마다 다양한 정신적 문제를 겪는다고 제안하여, 시기별 적응상태의 변화에도 주목할 필요가 있음을 알 수 있다.

전우택 등(2006)이 하나원에 입소한 북한이탈주민을 추적하여 3년 후의 인식 및 만족도의 변화를 연구하였다. 그 결과 정부의 의료, 취업, 주택 등의 물질적 지원에 대한 만족도는 감소하였으나 전반적인 삶의 만족도는 오히려 약간 증가하였고, 남한사람들에 대한 호의적 태도나 미래에 대한 낙관적 태도 등이 높은 수준으로 유지되어 남한사회에서의 적응을 비교적 성공적으로 하고 있다고 분석하였다. 또한 적응에 영향을 미치는 요인이 초창기에는 정부의 물질적 지원과 상관이 컸으나 시간이 흐를수록 가치관의 혼란, 남한에 대한 이해도, 정신신체 만족도 등과 같은 심리적, 문화적 요인이 적응수준과 관련되는 것으로 나타난바, 장기적인 관점에서 심리상담적 개입의 필요성이 부각되었다.

또한 대학에 진학한 북한이탈청소년의 경우, 경제적 생활수준과 컴퓨터 능력, 영어 능력과 같은 실질적인 기술이 적응에 도움이 된

것으로 나타났다(김정민, 2014). 특히 이들은 자아정체감이 형성되는 결정적인 시기에 문화와 삶의 환경이 급격히 바뀔 때 따라 자신의 존재와 능력에 대한 혼란과 함께 심각한 정체감 혼란의 위기를 겪을 가능성도 제기되었다(조영아, 전우택, 2004).

자원봉사 경험 여부와 적응수준 간 관계를 조사한 연구에서, 자원봉사 경험이 있는 탈북민이 없는 탈북민보다 사회적응 수준이 높은 것으로 보고되었다(박경숙, 2013). 다른 선행연구들과 마찬가지로 박경숙(2013)의 연구에서도 적응에만 관심을 두었기 때문에, 이들의 성장수준이나 심리적 성숙도 등에 대해서는 조사되지 않았다. 특히 자원봉사와 같은 사회적 기여나 의미를 추구하는 행동을 보이는 사람들은 심리적 성숙도가 높을 가능성이 있으므로 이들 북한이탈주민을 대상으로 외상 후 성장의 측면을 살펴본다면 이들의 긍정적 심리 특성 및 성장 현상을 더욱 자세히 파악할 수 있을 것으로 생각된다.

북한이탈주민의 외상경험의 특성

북한이탈주민들은 탈북부터 남한에 정착하기까지 크고 작은 외상사건을 경험하는 경우가 많다. 실제로 죽을 고비를 수차례 넘기기도 하고, 가족이 탈북 도중 사망하거나 복송되어 충격적인 상실과 단절을 경험하기도 한다. 탈북을 알선하는 브로커에 의해 유린당하기도 하고 제3국에 임시거주하는 동안에도 극도의 스트레스와 공포를 경험한다(김희진, 2013; 북한인권정보센터, 2013; 정운경, 김희진, 2014). 이러한 경험들은 심각한 외상으로, 이후 이들의 정신건강에 심각한 수준의 부정적 영향을 미친다(Jeon et al., 2005). 북한이탈주민

의 외상후 스트레스 장애 유병률은 8.7%이고 여성이 남성의 두 배 이상 높은 것으로 보고되었다(우종민 등, 2014).

외상경험은 교통사고나 가족의 사별과 같은 일회성 사건을 겪는 단순외상(simple trauma)과 아동학대와 같이 장기간 반복적으로 겪는 복합외상(complex trauma)으로 구분될 수 있다(안현의, 2007; Kilpatrick, 2005). 북한이탈주민의 외상경험에는 복합외상이 상당히 포함되어 있다. 즉, 북한거주 당시부터 제3국 체류 시, 그리고 남한에 어느 정도 정착할 때까지 장기간 다양한 종류의 외상사건들을 복합적으로 경험하는 경우가 많다. 정운경과 김희진(2014)의 연구에 따르면, 대부분의 북한이탈주민들은 북한에서부터 외상경험을 갖고 있었으며, 평균적으로 7가지 이상의 외상사건을 경험한 것으로 나타났다. 북한거주 시 경험한 외상은 가족이나 친지의 아사(餓死)가 가장 높은 빈도로 나타났고, 추위나 식량이 부족해 생명에 위협을 받은 경험, 그리고 아는 사람이 공개 처형 당하는 것을 목격한 경험 순으로 높은 빈도를 보였다. 중국이나 제 3국 체류 시에는 체포나 강제 복송을 당하거나 그럴 뻔한 위기에 처한 경험이 가장 많았고, 총격이나 추격 경험, 굶주림으로 죽을 위기에 처한 경험 순으로 나타났다. 양혜린(2018)이 정리한 북한이탈청소년의 탈북과정 단계별 외상사건을 살펴보면, 탈북결심 전 북한에서부터 중국 및 제3국으로 탈출하거나 체류하는 과정에서, 그리고 남한으로 다시 들어오고 정착하기까지 상당한 기간, 여러 단계에서 외상 및 극심한 스트레스 경험이 축적되는 것을 알 수 있다(그림 1 참조). 가족과 관련된 외상경험은 가족의 해체, 죽음 및 체포로 인한 이별, 가정폭력, 부모의 이혼 및 재혼 등이 있으며, 경제 관련

		외상사건에 대한 개입 불가능		제한적 개입 가능		개입 가능		
		북한		중국 및 제 3국		남한		
		탈북 결심전 북한에서의과정		중국 등 제 3국 체류 과정		남한 정착 및 적응 과정		
가족 관련	탈출과정 ·경직된 가족구조 ·가정폭력 및 해체 ·아동유기 및 방임	탈출과정 ·가족 설득 및 회유 ·가족과의 이별 ·가족의 죽음 및 체포	<북한출상> ·동반 가족의 죽음 및 체포 ·북에 남은 가족 안위 걱정	<중국출상> ·짙은 가정폭력 및 해체 ·가족 내 감금, 감시	탈출과정 ·가족과 강제 이별 ·가족의 죽음 및 체포	남한 정착 및 적응 과정 ·가족 갈등 ·부모 이혼 및 재혼		
사회 관련	·출신성분 차별 ·식량배급 중단 ·공개 처형 목격 ·강제노역 ·인신매매 성폭력 ·종교적 박해 ·정치적 억압 ·강제적 실종사건	·진척 주변인의 협박 ·브로커의 협박, 배신 ·죽음에 대한 공포 ·성폭행 및 신체 폭행 ·발각 위험 및 체포 ·교화소 수감 ·교화소에서의 고문	·국경경비대 검열 및 발각위험 ·신변위협, 복수위협 ·브로커 주변인의 협박 ·도피생활로 인한 불안 ·노동 착취 ·인신매매 등 성폭력	·무국적자 생활 ·신분위협 ·브로커 주변인의 협박 ·도피생활로 인한 불안 ·노동 착취 ·인신매매 등 성폭력	·브로커 주변인의 협박 ·주재국 경찰의 위협 ·몸수색 등 굴욕적 검열 ·체류국 수용소 감금 ·한국대사관의 부당행위 ·제3국 안에서의 탈북 집단 내 위계 폭행	·차별 및 배제 ·따돌림 학교 폭력 ·문화적응 스트레스 ·학교 부적응, 학업중단 ·상대적 박탈감 ·타문화 경험 ·주변인의 협박 ·사회적 고립		
경제 관련	·장기적 기근으로 경제난 식량난	·신분 및 재산 포기	·은둔생활로 생계곤란	·경제적 빈곤	·배고픔 생계 곤란	·북가족, 브로커에게 송금 경제적 어려움		
질병 관련	·질병문제 ·의료적 방임	·추위 등 극한의 환경 육체-정신적 고통 ·신체적 상해 질병	·신체적 상해 질병 ·질병문제	·의료적 방임	·추위 등 극한의 환경 육체-정신적 고통 ·신체적 상해 질병	·장기미 치료로 인한 질병		

그림 1. 북한이탈 청소년의 단계별 외상사건(양혜린, 2018)

해서는 식량난, 은둔생활로 인한 생계곤란, 브로커의 사기로 인한 경제적 어려움 등을 겪는다. 사회적으로 북한에서 공개처형의 위협을 겪거나 가족의 처형을 목격하기도 하고, 중국에서 브로커의 신변위협 및 노동착취, 인신매매 및 성폭력 등을 겪기도 한다. 이러한 과정에서 심각한 질병을 앓거나 상해를 입기도 하는데, 치료가 어려워 병이 악화되는 위험도 겪는다.

복합외상은 주로 대인관계에서 오랫동안 반복적으로 일어나는 특성이 있어서 침습이나 과각성, 회피와 같은 전형적인 외상후 스트레스 증상뿐 아니라 과도한 죄책감, 성격구조의 변화, 인지체계의 변화 등이 동반될 수 있다(안현의, 2007; Kilpatrick, 2005). 따라서 이들의

외상경험과 그로 인한 영향을 이해하기 위해서 복합외상의 개념과 특성을 고려할 필요가 있다. 다만 북한사람들에게 자신 혹은 가까운 사람이 굶어 죽는 일이나 처형당하는 일 등이 실제 어느 정도의 심리적 충격을 주는지에 대해서도 확인이 필요할 것이다.

하나원의 북한이탈주민 531명을 조사한 연구에서도 81.4%의 북한이탈주민이 하나 이상의 외상 사건을 경험하였고, 4개 이상의 외상 사건을 경험한 사람이 더 적게 경험한 사람들에 비해 복합 PTSD 증상을 많이 보인 것으로 나타나(김희경, 2012) 외상 빈도와 PTSD 재경험 간 정적 상관을 보고한 박철욱(2007)의 연구와 일관된 시사점을 제시하였다.

어떠한 외상경험이 북한이탈주민의 정신건강

강에 심각한 영향을 미치는지를 조사한 연구들을 살펴보면, 탈북과정에서보다 북한 내에서 경험한 외상 경험(예컨대, 아사자 목격, 정치과오로 인한 처형 목격 등)이 더 심각한 영향을 미친다는 보고도 있으며(강성록, 2001), 어떤 과정에서의 외상경험인지보다는 외상의 유형과 질을 살펴봐야 한다는 주장도 있다(홍창형 등, 2006). 특히 홍창형 등(2006)의 연구에서는 북한이탈주민을 3년간 추적하여 PTSD 유병률의 변화를 살펴보았는데, 교통사고나 자연재해를 경험한 일반인들의 PTSD 경과와 유사하게 3년 경과 시점에서는 빠른 속도로 증상이 감소한 양상을 확인하였다. 앞서 언급한 김희경(2012)의 연구에서는 외상의 유형에 따른 증상을 구체적으로 분석하였는데, 대인 외상을 경험한 사람들과 생명이 위태로운 질병을 경험한 적이 있는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 증상 심각도가 대체로 높았고, 복합 PTSD와 PTSD를 모두 경험하는 이중 진단 집단으로 분류될 확률이 높았다. 아울러 감금과 고문, 공안체포 및 강제 복송을 경험한 사람은 그러한 경험이 없는 사람들에 비해 주의력 및 의식의 변화, 대인관계 변화, 신체화 증상, 의미체계의 변화 등이 유의하게 더 큰 것으로 보고되었다.

이러한 복합 PTSD 증상들은 단기적 관점에서는 병리적 증상이고 고통으로 간주되어 치료의 대상일 수 있으나, 장기적 관점에서는 의미체계나 의식의 재정립을 통해 이전보다 오히려 더욱 성장할 수 있는 계기가 되기도 한다(Joseph, 2011). 즉, 탈북과정에서 겪은 외상경험이 북한이탈주민들에게 단기적으로는 고통과 혼란을 초래하기도 하지만, 이를 통해 자유나 인권의 가치를 깨닫고 개인의 삶과 정신 건강에 도움이 되는 방향으로 성장을 일구어

내기도 한다는 점을 인식할 필요가 있다(김태국, 정은의, 2012; 김현경 등, 2008; 양혜린, 2018; 유시은 등, 2012; 이숙영 등, 2016).

외상 후 성장의 개념

1990년대까지만 해도 외상 사건은 주로 인간의 삶을 파괴하는 부정적 사건으로 여겨졌다. 따라서 외상 피해자의 병리적 상태와 원인 규명, 그리고 증상의 감소를 목표로 하는 치료법 등이 심리학 연구의 주된 관심이었다(계윤정, 최정윤, 1993, 전철은, 현명호, 2003, Foa & Riggs, 1993, Janoff-Bulman, 1992). 주로 연구들이 외상후 스트레스 장애나 우울증, 불안장애 등의 영역에서 이루어져 왔고, 개입의 목표는 증상의 감소로 제한적이었다. 이는 외상의 단기적, 부정적 영향에 주목한 결과라 할 수 있다. 사실 외상의 후유증에서 헤어나 오지 못하는 이들보다 위기를 극복해내는 이들이 더 많음에도 불구하고(은헌정, 이선미, 김태형, 2001), 통합적인 관점의 결여로 인해 회복력에 대한 학문적 관심과 연구가 매우 부족했다. 조용래(2014)는 기존의 병리적 관점으로는 외상경험자들의 자연스러운 회복이나 긍정적 변화를 설명하는 데 한계가 있음을 지적하였다.

인간이 살면서 겪게 되는 다양한 위기와 역경에 투쟁하여 이전보다 오히려 더욱 성숙하고 긍정적인 변화를 보이는 현상을 외상 후 성장(posttraumatic growth)이라 한다(Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004). 외상 후 성장은 대체로 세 영역에서 일어난다. 첫째, 외상이라는 인생의 위기를 통해 자신의 강점과 취약점을 새롭게 발견하고 자기 수용이 높아지는 등 자기자각의 변화이다. 둘째, 역경을 극복하는 과정에

서 정서표현 및 정서조절 능력이 증가하며 주변 사람들에 대한 고마움과 친밀감을 느끼게 되어 친사회적 행동이 증가하는 대인관계에서의 긍정적 변화가 일어난다. 마지막으로, 삶을 되돌아봄으로써 인생의 우선순위를 재평가하게 되고 감사경험이 증가하며, 영적인 측면에서의 성숙이라는 변화가 일어난다.

Tedeschi와 Calhoun(1996) 외에 많은 연구자들이 이후로 외상 후 성장과 관련된 심리사회적 요인들을 탐색하는 연구를 실시하였다(Fazio & Fazio, 2005; Linely & Joseph, 2004; Park, Cohen, & Murch, 1996, Taku, Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2008). 외상경험을 통해 주변 사람들에 대한 이해와 수용, 감사 등이 오히려 증가하고(Danforth & Glass, 2001), 자녀의 죽음을 통해 남은 가족들과의 관계가 전보다 더욱 긍정적으로 변화하며(Rosenblatt, 2000), 실연 후 파트너를 선택하는 안목과 정서조절 능력이 향상되는(Tashiro & Frazier, 2003) 긍정적 변화와 성장이 보고되었다.

외상 후 성장이 일어나는 심리적 기제는 다음과 같다. 심리적 외상은 우리 마음에 일어난 지진과도 같아서(Tedeschi & Calhoun, 2004), 개인이 가지고 있던 기존신념이나 가치, 삶의 목표 등 의미구조(meaning construction) 전반을 붕괴시킬 만큼 큰 충격을 가져온다(그림 2 참조). 이렇게 개인이 가지고 있던 심리도식이 붕괴되면 정서적 고통이 유발되기 때문에 정서를 조절하기 위해 왜 자신에게 이런 일이 일어났으며 이 경험은 무엇인지를 이해하려는 끊임없는 반추가 일어나게 된다. 외상 사건의 초기에는 자동적이고 침투적인 반추가 일어나다가 어느 순간부터 역경의 의미를 재평가하게 되고 자신의 삶을 되돌아보는 자의적인 성찰과정으로 나아간다. 이러한 건설적인 사고

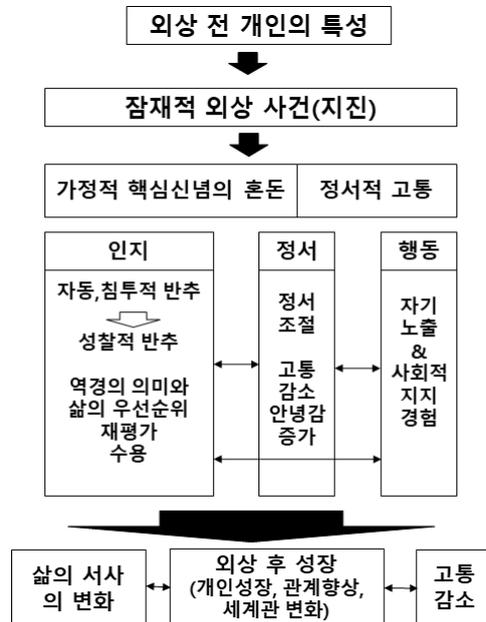


그림 2. 외상 후 성장의 과정 모델(Tedeschi & Calhoun, 2004)

활동은 성장을 촉진하는 핵심적인 역할을 하는 것으로 알려져 있다. Martin과 Tesser(1996)는 이러한 인지적 관여를 통해 비현실적인 인생의 목표나 도식들을 깨닫고, 새로운 목표 설정과 변화된 환경을 이해할 수 있는 신념으로의 변화가 이루어진다고 하였다.

핵심신념의 붕괴로 인해 심각한 고통이 유발되지만, 그것이 결국에는 성장의 계기가 된다는 경로모형을 검증한 연구들이 최근에 발표되고 있다(엄미선, 2014; 최수미, 2014; Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun, & Reeve, 2012). 임선영과 권석만(2013)은 신념체계가 초기에 붕괴되지만 이를 성공적으로 재건한 사람들은 더욱 긍정적, 합리적 신념을 지니게 된다는 것을 검증하였다. 외상 직후에는 부정적, 비합리적 신념이 증가할 수 있지만(Janoff-Bulman, 1989), 외상을 극복하는 과정에서 더욱 행복한

삶을 영위하기 위해 가치관과 인생관의 재정립이 일어나고, 인생관이나 자신에 대한 지각이 더욱 균형잡히고 성숙해지는 변화를 경험할 수 있다(Linley & Joseph, 2004). 성장을 촉진하는 의미재구성 과정으로 외상경험에 대한 긍정적 재평가, 초점변경, 슬픔의 수용, 인생의 한계 자각하기, 상실 대상과의 연결성 회복하기 등이 보고된 바 있다(임선영, 2013, 2014).

외상 후 성장은 외상으로 인한 후유증이나 고통이 부재한 상태를 의미하는 것이 아니라, 그로 인한 고통이 남아 있더라도 이전보다 성장한 측면과 삶의 의미를 인식함으로써 더욱 만족스러운 삶을 살 수 있는 것이다. Seligman과 Csikszentmihalyi(2000)는 삶의 만족, 희망, 행복감, 낙관성 등과 같은 긍정심리적 측면을 많이 가질수록 부정적 측면을 여전히 가지고 있더라도 전반적인 삶에 대한 적응도와 만족도가 더 높아질 수 있다고 하였다.

북한이탈주민에 대한 긍정심리학적 관점과 외상 후 성장

북한이탈주민 역시 탈북과정에서의 외상경험으로 인해 부적응과 고통을 초래하기도 하지만 이를 극복하는 과정에서 긍정적 변화나 성장을 경험한다(김태국, 정은의, 2012; 남북하나재단, 2017b; 김현경 등, 2008; 양혜린, 2018; 유시은 등, 2012; 이숙영 등, 2016). 하지만 북한이탈주민의 정착문제에 있어 적응-부적응의 일차원적인 패러다임에 오랫동안 머물러 있었기 때문에, 앞서 살펴본 바와 같이 이들의 성장에 주목한 연구는 상당히 미흡한 실정이다. 이에 북한이탈주민의 외상 후 성장에 초점을 둔 연구를 비롯하여 북한이탈주민에 대한 긍

정심리적 요소를 발견하거나 긍정심리학적 관점에서 실시된 연구들을 살펴보았다. 관련 문헌을 조사하기 위해, 먼저 학술연구정보서비스(RISS)와 국회도서관 사이트에 ‘북한이탈(혹은 탈북)’과 ‘외상 후 성장(혹은 성장)’을 키워드로 다양하게 조합하여 검색하였다. 총 16편의 국내학위논문과 10편의 학술논문이 검색되었으나, 학술지와 중복되는 학위논문과 외상 후 성장 관련 주제가 아닌 논문을 제외하고 최종적으로 15편의 연구를 찾았다. 해외 연구와 관련해서는 사회과학 분야의 대표적인 데이터베이스인 Science Direct을 통해 North Korean refugees와 posttraumatic growth가 포함된 연구를 검색하였으나 찾을 수 없었다. 15편의 국내연구를 중심으로 하여 이들 연구에 인용된 논문 중에 행복, 삶의 질, 강점과 같은 긍정심리학적 변인이나 의식의 변화를 포함하는 연구까지 추가적으로 살펴보았다.

질적 연구

긍정적 변화 및 외상 후 성장. 외상 후 성장은 상당히 복잡하고 미세한 현상이며 과정적 측면을 포함하고 있기 때문에 양적 연구로 측정하지 못하는 세밀한 심리사회적 현상을 관찰하는 데 매우 유용하다(Maxwell, 1996). 따라서 질적연구에서 도출된 북한이탈주민의 긍정적 변화 및 외상 후 성장 현상을 먼저 살펴보고자 한다(표 1).

북한이탈주민이 탈북 이후에 경험한 긍정적 변화 및 성장으로 가장 많은 개념이 도출된 범주는 신념 및 가치관의 변화이다. 남한에 온 지 3년 이상 경과한 북한이탈주민들의 의식 변화를 살펴본 유시은 등(2012)의 연구에서 ‘자신을 소중한 존재로 인식’하는 긍정적 변화가 도출되었다. 북한과 같은 전체주의 사회에

표 1. 북한이탈주민의 외상 후 성장 관련 요인*

상위 범주	하위범주	내용	연구
외상 후 성장 촉진 요인	성격 요인	적극성, 책임감, 순발력과 기지, 인내심	이숙영 등(2016)
		자기효능감, 자신감	양혜린(2018) 이숙영 등(2016)
	대처/태도	악으로 살려 함 남다른 담력으로 당당하게 행동함 탈북자 신분 감추기와 드러내기(유연한 대처)	이숙영 등(2016)
		대책을 생각함 더 나은 삶을 소망함/목표의식을 가짐 하향비교 현실수용	이숙영 등(2016)
	인지적 요인	의도적 반추(자신에 대해 성찰함, 의미찾기)	김태국, 정은의(2012) 이숙영 등(2016)
		전반적 사회적 지지 가족 및 친인척의 지지(가족애, 도움과 지원)	양혜린(2018) 이숙영 등(2016)
	사회적, 정서적 요인	남한사람 지지 신변보호관 및 복지직원의 지지	김현경 등(2008) 양혜린(2018)
		또래 및 교사와의 애착	양혜린(2018)
	삶의 질	심리적, 사회적 삶의 질 향상	김현경, 전우택(2009)
	영적 요인	신앙의 힘	이숙영 등(2016)
제도적 요인	의료지원, 정서지원	양혜린(2018)	
외상 후 성장 (긍정적 변화)	성격적 변화	강인함, 자신감(자부심)	남북하나재단(2017b) 이숙영 등(2016) 정애리, 유순화(2014)
		자신을 소중한 존재로 인식함	유시은 등(2012) 이숙영 등(2016)
	신념 및 가치관 변화	북한 사상의 허구를 알게 됨 성취의지 및 삶의 의욕 고취	남북하나재단(2017b) 이숙영 등(2016)
		권위에 복종하는 삶에서 선택과 책임을 지는 삶으로	유시은 등(2012)
대인관계 변화	대인관계의 심화(남을 밝아야 살아남는 삶-> 본보기를 보여주거나 관계를 챙기게 됨)	양혜린(2018) 이숙영 등(2016)	
정서적 변화	긍정 정서가 생김	이숙영 등(2016)	

* 참고. 북한이탈주민의 외상 후 성장과 관련성이 높은 연구들로부터 공통되거나, 외상 후 성장 관련 선행연구를 바탕으로 유의미한 결과라고 판단되는 변인 및 질적 자료를 본 연구자가 정리한 것임.

서는 개인보다는 집단에 더 가치를 두어야 하므로, 개인의 욕구나 신념이 존중받지 못하였다. 이들은 조국과 수령에 대해 충성을 강요받는 삶을 살아왔지만 북한에서는 이에 대한 문제의식조차 갖지 못하다가, 남한에서 교육도 받고 남한사람들의 삶과 비교하면서 인간으로서의 존엄과 가치를 인식하게 된다. '권위에 대한 의식'도 변화하는데, 개인의 선택권이 없고 모든 것을 당이 결정하고 복종해야 하는 삶을 살다가 자유민주주의 국가인 남한에서는 스스로 판단하고 선택하고 그에 대한 책임을 스스로 진다는 원칙을 배우게 된다. 유시은 등(2012)의 연구에 따르면 국회의원들이 싸우는 모습을 보고 많이 불안해하거나, 가정에서 아버지가 자녀에게 어디까지 북한식으로 명령을 내리고 어디까지 자유를 주어야 하는지 혼란을 겪기도 하는데 이러한 혼란이 변화와 성장을 위한 필요조건이기도 하다(Tedeschi & Calhoun, 1996).

이와 유사한 가치관의 변화가 북한이탈여성의 외상 후 성장에 초점을 둔 이숙영 등(2016)의 연구에서도 관찰되었다. 이들 연구에서 나타난 외상 후 성장의 변화 범주는 서양권 국가나 한국에서 실시된 연구 결과(자신을 소중한 존재로 인식함, 삶의 의욕 고취)와 대체로 일치하여 보편성을 확인한 한편, '북한 사상의 허구를 알게 됨'과 같은 탈북경험으로 인한 고유한 변화가 나타났다. 북한이탈주민은 탈북과정에서 외상을 경험하기도 하지만 남한사회에서 문화충격(culture shock)을 경험하기도 한다(민성길, 2001). 하나원에서 실시하는 민주시민교육이나 한국폴리텍 대학에서 이루어지는 현장실습을 시작으로 남한사회의 실생활을 접하면서 기존의 가치체계에서 받아들이기 힘든 현상을 목격한다. 사회주의와 공산주의체

제에서 철저하게 주입식 교육을 받아온 북한이탈주민에게 개인주의와 다원성의 가치, 민주주의, 자유시장경제와 같은 새로운 세상은 가치관에 혼란을 초래하며(민성길, 2001), 이러한 혼란이 긍정적 인식의 변화로 이어진 것으로 보인다. 즉, 전체주의 체제에서 조국과 수령에 대한 충성을 가장 가치있게 여기던 삶에서 개인의 욕구와 인권의 소중함에 대해 새롭게 인식하고 자유로운 선택과 책임의 원리를 배우게 된 것이다.

다음으로 성격적 측면에서의 긍정적 변화가 보고되었다. 양혜린(2018)은 북한이탈청소년을 대상으로 혼합연구를 설계하였는데, 남은 생이 절대적으로 더 많고 남한에서 성장할 기회가 더 많다는 이유에서 북한이탈청소년을 연구하였다. 질적연구에서 고성장형 대상자들은 강인함, 성취의지, 계획적 태도 등 다양한 성장 모습이 발견되었다. 강인함이나 자신감 같은 성격강점은 북한이탈청소년을 대상으로 한정애리와 유순화(2014)의 연구에서도 공통적으로 관찰되었다. 북한이탈주민의 정착현황을 체계적으로 파악하기 위해 자립지표를 산출한 연구(남북하나재단, 2017b)에서도 탈북이라는 역경을 극복함으로써 일구어낼 수 있는 긍정적 심리역량을 제안한 바 있다. 탈북과정에서 겪는 극도의 공포와 어려움 속에서 남한 사회에 들어온 경험을 바탕으로 '앞으로 어떠한 어려움이 있어도 극복할 수 있을 것이라는 자신감과 자부심'이 증가하는 것이다. 또한, 심리적 외상과 스트레스를 적절하게 관리하고 극복할 수 있는 회복탄력성도 이들이 성공적인 자립을 위해 기를 수 있는 역량으로 제시되었다(남북하나재단, 2017b).

대인관계에서의 긍정적 변화도 여러 질적 연구에서 공통적으로 도출되었다. 양혜린(2018)

의 연구에서는 고성장형 대상자들과 중간성장형 대상자 모두 대인관계에서의 긍정적 변화를 보인 것으로 나타났다. 주변 사람들에게 탈북 신분을 알리고 외상경험에 대해서도 이야기하는 자기공개 과정과 변함없는 태도의 친구들을 통해 애착과 유대감의 강화를 경험하는 것이다. 이숙영 등(2016)도 북한이탈여성들이 탈북 이전에는 남을 봐야 살아남는 삶속에서 타인을 배려하지 못하고 살았다면 탈북 이후에 본보기를 보여주거나 타인을 챙기게 되는 긍정적 변화가 있었다고 보고하였다.

외상 후 성장 촉진 요인. 북한이탈주민의 외상 후 성장을 촉진하는 요인으로 성격 및 태도 요인이 도출되었다. 이숙영 등(2016)은 적극성이나 책임감, 순발력, 인내심과 같은 성격요인과 더불어, ‘악으로 살려고 함’, ‘남다른 담력으로 당당하게 말하고 행동함’ 등의 태도가 북한이탈여성들의 외상 후 성장에 도움이 된 것으로 보고하였다. 순발력이나 악으로 살려고 하는 태도, 당당한 태도 등은 기존의 외상 후 성장 관련 요인으로 보고된 성격요인과 다소 다른 특성으로 판단된다. 이러한 성격 및 태도는 북한이탈여성들이 제3국에서 남한에 정착하기까지 심각한 인권유린과 폭행을 견뎌내고, 편견에 맞서야 하기 때문에 필요한 심리적 요인이라고 볼 수 있다(이숙영 등, 2016). 외상 후 성장의 결과요인으로도 도출된 자기효능감과 자신감은 외상 후 성장을 촉진시킨 요인으로도 보고되었다(양혜린, 2018; 이숙영 등, 2016).

다음은 인지적 처리 요인이다. 이숙영 등(2016)은 대책을 생각하고, 자신에 대해 통찰하고, 목표의식 및 의미를 찾는 인지적 활동을 외상 후 성장에 기여한 요인으로 도출하였

는데, 이는 국내외 외상 후 성장 관련 선행연구들에서 많이 보고된 성찰적 반추, 계획 세우기, 삶의 의미 추구 등과 유사한 개념으로 간주할 수 있다. 김태국과 정은의(2012)의 연구에서도 의도적 반추가 성장 촉진 요인으로 도출되었다. 이에 반해 이숙영 등(2016)의 연구에서 도출된 ‘회피적 사고’와 ‘탈북자 신분 감추기와 드러내기’는 북한이탈여성에게서 나타난 독특한 전략으로 보인다.

외상 후 성장을 촉진하는 요인으로 사회적, 정서적 요인이 도출되었다. 양혜린(2018)은 기존 양적 연구에서 적응과 외상 후 성장에 기여하는 요인으로 보고해 온 사회적 지지의 내용을 구체화하였다. 양혜린(2018)의 연구와 이숙영 등(2016)의 연구에서 공통적으로 가족 및 친인척의 지지가 중요한 요인으로 보고되었으며, 양혜린(2018)의 연구에서는 신변보호관이나 복지관 직원 등의 공적인 지지도 주요한 긍정적 요인으로 도출되었다. 탈북과 관련하여 가족이 해체되는 경험을 하고 남한에서 홀로 생활하고 있는 북한이탈주민이 50% 이상인 특수성이 반영된 결과로서(황경희, 2018) 북한이탈주민의 상담에서 관계적 측면을 다룰 때 염두에 둘 필요가 있겠다.

이밖에도 신앙심과 같은 종교적, 영적 요인(이숙영 등, 2016)이 북한이탈여성들의 외상 후 성장을 촉진하는 요인으로 도출되었고, 이는 기존 외상 후 성장 관련 연구들에서 외상 후 성장을 촉진하는 요인이자 변화 요인으로 제시된 바 있다(임선영, 2015; Joseph, 2011).

이상으로 북한이탈주민의 외상 후 성장 및 긍정적 변화와 이를 촉진하는 요인에 대해 질적 연구를 중심으로 분석하였다. 이를 통해 북한이탈주민의 외상 후 성장 현상에 대해 대략적인 그림을 그릴 수 있지만, 북한이탈주민

의 외상 후 성장에 초점을 둔 연구는 이숙영 등(2016)과 양혜린(2018)의 연구 두 편 뿐이었으며 두 질적연구는 북한이탈주민 중 청소년과 여성이라는 다른 대상을 조사하여 도출한 결과를 보고한 것이기 때문에, 향후 두 연구의 공통점과 차이점이 성별이나 연령에 따른 것인지 확인하여 북한이탈주민의 일반적 특성에 대해 규명하는 작업이 필요할 것이다. 또한, 두 연구 모두 질적 연구임에도 불구하고 기존 양적 측정도구인 외상 후 성장 척도(PTGI)를 대상선별에 사용하였고, 양혜린(2018)의 연구에서는 PTGI의 요인구조의 틀로 성장의 정도를 분석하였기 때문에 북한이탈주민의 독특한 외상 후 성장 현상을 도출해내는 데는 한계가 있다고 판단된다. 향후 이러한 기존 연구들의 한계를 잘 보완하는 후속 연구들을 통해 북한이탈주민의 일반적 특성과 하위집단들의 특수성을 상담에 활용할 수 있기를 기대한다.

양적 연구

긍정적 변화 및 외상 후 성장. 북한이탈주민의 외상 후 성장에 관한 질적 연구들과는 달리 양적 연구들은 대부분 성장과 관련된 변인들을 탐색하는 목적으로 실시되었고 북한이탈주민의 고유한 성장의 모습을 밝히지는 못하였다. 왜냐하면, 북한이탈주민의 외상 후 성장을 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 Posttraumatic Growth Inventory나 Park 등(1996)이 개발한 Stress-Related Growth Scale 등 다른 문화권에서 개발된 척도로 측정하였기 때문에 이미 척도에서 규정하고 있는 성장의 모습을 측정하는데 제한되어 있었다. 다만 이러한 기존 성장 관련 척도로 측정하여 분석한 수치들을 살펴보면, 김태국과 정은의(2012) 연구에서

는 PTGI 다섯 요인이 모두 3점 이상이고 양혜린(2018)의 연구에서는 모두 2.5점 이상을 보고하였다(0~5점 likert 척도). 따라서 북한이탈주민들 역시 외상을 극복함으로써 자기지각에서의 긍정적 변화나 대인관계의 향상, 감사나 영적인 성장 등을 공통적으로 경험한다는 것을 알 수 있다. 앞서 살펴본 질적연구들을 참고하여 향후 북한이탈주민의 고유한 외상 후 성장 현상을 측정하는 척도의 개발이 필요하겠다.

외상 후 성장 촉진 요인. 김태국과 정은의(2012)는 북한이탈주민의 외상 후 성장을 균형 잡힌 적응의 유형(통합형)에 포함시켰으며, 외상 후 성장에 기여하는 요인으로 선행 연구들에서 다양하게 검증된 의도적 반추가 북한이탈주민의 성장에도 정적으로 작용하는 것을 확인하였다. 김현경(2011)은 북한이탈여성들이 제 3국인 중국에서 난민이주자로서 겪는 역경을 견디고 생존하게 해주는 탄력성의 구체적인 실체를 조사하고자 하였는데, ‘새로운 가능성을 향한 일탈이라는 인식’, ‘삶을 향한 애착과 불굴의 의지’, 그리고 ‘숫구치는 한을 끌어안음’을 역경을 이겨내는 탄력성 요인으로 제시하였다.

북한이탈주민의 심리적 성장과 관련 있는 인구통계학적 요인 및 심리사회적 요인을 조사한 연구에서(김현경 등, 2008), 거주기간이 길수록 성장 수준이 높았고 대학교보다는 전문대학이나 고등중학교를 나온 집단이 성장 수준이 더 높았다. 사회적 지지나 전반적인 만족도가 높을수록, 문화적응 스트레스가 낮을수록 성장수준이 높은 것으로 나타난 가운데, 흥미로운 것은 남한사람으로부터 사회적 지지를 얻었을 때 다른 변인들을 통제하고도

여전히 외상 후 성장과 유의한 관계가 있는 것으로 나타났다. 양혜린(2018)은 양적 자료를 통해 이러한 사회적 지지를 제도적 차원에서 지원해야 한다고 주장하였고, 특히 또래 및 교사와의 애착이 중요하다는 점을 강조하였다.

이상의 연구들에서 북한이탈주민의 상담에서 고려해야 할 사항들을 발견할 수 있다. 우선 학력의 경우, 북한에서 대학을 졸업한 사람은 북한 내에서 특혜를 받은 계층이거나 제도권 내에서 인정받은 계층이기 때문에 남한에 정착한 이후 상대적인 박탈감과 상실감이 더 클 가능성이 있다. 상대적으로 전문대학 및 단과대학을 졸업한 집단은 주류권으로 진입하기 위해 노력한 경계선 계층이고, 고등중학교 졸업 집단은 평범한 중하류층으로서 새로운 사회에서 성공하고자 하는 의지가 더 강할 수 있음을 염두에 둘 필요가 있다(김현경 등, 2008). 또한 남한사람의 사회적 지지가 같은 북한출신 간 지지보다 성장에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타나며, 북한 이탈 주민들에 대한 남한사람들의 인식개선 및 우호적 태도 함양이 기본적으로 탈북민의 회복과 성장에 도움이 될 수 있으며, 북한이탈주민 역시 경계를 풀고 남한사람들과 친밀한 관계를 빨리 형성할수록 성장의 선순환이 앞당겨질 수 있음을 인식하고 회피적 대처를 지양하도록 안내할 수 있다.

결론 및 논의

지금까지 북한이탈주민의 외상경험에 대해 통합적 관점에서 살펴보았다. 북한이탈주민이 겪는 외상경험의 특성, 그로 인한 부적응 및 심리적 장애부터 회복과 적응, 그리고 적응을

넘어선 성장과 긍정적 변화까지 탐색해보았다. 특히 본 연구에서는 그간 관심이 부족했던 북한이탈주민의 외상 후 성장에 좀 더 무게를 두고 고찰함으로써 외상경험의 부정적 측면과 긍정적 측면의 균형을 회복하고자 하였다.

북한이탈주민이 겪는 외상경험은 주로 단일 외상(simple trauma)이기보다는 오랜 기간 다양하고 복잡한 외상경험(complex trauma)이 축적되어온 경우가 많다는 특징이 있었다. 북한 거주 시부터 제3국 체류 기간과 남한에 정착할 때까지 외상과 급격한 변화가 장기간 이루어진다. 이러한 외상경험이나 급격한 변화가 단기적으로는 부적응과 혼란을 초래하기 때문에 지금까지 북한이탈주민에 대한 상당수의 연구와 지원이 주로 병리적 관점에서 이루어져 왔다. 이에 본 연구에서는 북한이탈주민의 외상 후 성장과 긍정적 변화의 모습을 고찰하여 북한이탈주민의 외상경험과 변화의 과정에 대한 통합적 관점을 제시하고자 하였다. 빈곤으로 아사하여 두 달 만에 발견된 북한이탈 모자²⁾가 있는가 하면, 경제적 성공뿐 아니라 재능기부로 지역사회에 기여하는 삶을 살고 있는 탈북 기업가³⁾도 있다. 북한이탈주민에 대한 상담학계에서의 관심이 아직 더 확대되어야 하는 시점에서, 병리적 관점에 치우치지 않은 균형 잡힌 관점의 확립이 중요하며 이러한 통합적 관점에서 심리적 지원의 방향이 결정되어야 할 것이다.

외상 후 성장 현상에 관한 경험적 연구가

2) 2019년 8월 12일 동아일보 기사

<http://www.donga.com/news/List/article/all/20190812/96940408/1>

3) 남북하나재단 정착이야기 “봉사하니까 매일 젊어지네요” - 효도칩 재능기부자 강유 회장

https://blog.naver.com/nkrf_blog/221383484056

국내외에서 20년 이상 축적된 덕분에 많은 학자와 상담사들이 외상 경험에 대한 통합적 접근의 필요성을 공유하고 있는 것으로 보인다. 이러한 관점의 적용이 북한이탈주민에게도 예외가 될 수 없다. 정신건강 관련 지원에 대한 북한이탈주민들의 만족도 및 인식을 조사한 결과(우종민 등, 2014), 기존의 연구들이 대체로 PTSD나 우울과 같은 병리적 현상에 집중되어 있다는 인식이 컸으며, 인식의 변화나 성장, 행복증진 및 적응에 긍정적으로 기여하는 요인 등을 발견하는 연구가 더욱 필요하다는 인식이 보고되었다. 북한이탈주민이 탈북 과정에서 겪는 고통과 적응과정에서의 어려움을 정확히 이해하고 공감하되, 이러한 고통과 변화과정을 통해 이전보다 더욱 성장하여 성숙한 한국 사회의 일원으로 살아갈 수 있음을 인식하는 것이 북한이탈주민의 외상경험에 대한 균형잡힌 관점이라고 할 수 있다.

외상에 대한 심리적 개입은 외상으로부터 경과된 기간과 처리단계에 따라 적절하게 이루어져야 한다(APA, 2013). 외상 후 성장이 장기적인 관점에서 이루어지기는 하지만 이는 외상을 극복하고 이에 대해 성찰하는 과정에서 자연스럽게 이루어지는 것이기 때문에 상담 및 심리치료의 목표에 기저선으로부터의 회복을 넘어선 성장까지를 포함시키는 상담자의 통합적 관점이 가장 중요하다(Joseph, 2011). 또한, 외상 이후의 급성 스트레스 증상부터 성찰적 의미처리 과정까지 아우를 수 있는 외상개입에 대한 폭넓은 전문 지식과 기술이 필요하다. 본 연구에서 북한이탈주민의 외상경험에 대해 고찰한 결과 많은 연구들이 이들의 부적응과 병리적 측면에 초점을 두었으나, 북한이탈주민은 외상 후 성장 및 긍정적 변화 역시 경험하는 것으로 나타났다. 따라서 북한

이탈주민의 외상경험에 대한 심리사회적 개입 역시 단기적, 병리적 관점에서 벗어나 장기적, 성장지향적 관점까지 확대하여 통합적으로 이루어질 수 있도록 대비해야 한다. 구체적으로 말하면, 외상으로 인한 부적응 및 스트레스를 병리적 관점에서만 평가하면 안정화(stabilization)에 초점을 둔 개입이 주가 되고 증상이 감소하면 심리적 개입은 더 이상 필요 없게 된다. 하지만 외상과 스트레스에 대한 반응을 기존의 가치관을 재검토하고 남한에서 더욱 적응적인 의미구조를 형성하는 데 도움이 되는 성장과정으로 인식하면 증상이 완화된 후에도 의미재구성(meaning reconstruction)에 초점을 둔 장기적인 개입이 필요하다.

이처럼 북한이탈주민에 대한 심리지원 정책과 프로그램이 단순히 부적응 감소에만 목적을 두는 것이 아니라 보다 높은 성장과 성숙을 지향할 때, 남한 사회나 남북관계에 기여하는 잠재적인 인재로서 성장도 기대할 수 있다. 자신의 욕구와 존엄을 존중하면서도 자유와 책임을 아는 자율적인 존재로(유시은 등, 2012; 이숙영 등, 2016), 역경을 이겨낼 수 있는 강인함과 용기를 지닌 존재로(양혜린, 2018; 남북하나재단, 2017b), 타인과 깊은 유대와 친밀감을 형성할 수 있고 배려할 줄 아는 사회적 존재로(양혜린, 2018; 이숙영 등, 2016) 성장할 수 있으며, 이러한 성장을 바탕으로 개인의 삶의 질을 높일 뿐 아니라 한국 사회에서 의미 있는 역할을 기대할 수 있다. 예를 들어, 외상 후 성장 수준이 높은 북한이탈주민을 상담사로 육성한다면, 부적응을 겪고 있는 동료들을 효과적으로 도울 수 있을 것이다. 북한이탈주민의 정신건강 서비스 지원을 위해 전국의 하나센터에서 전문상담사 제도를 운영하고 있지만 남한 상담사에 대한 거부감

이 문제점으로 지적되고 있어(노인숙, 조선희, 2012) 이에 대한 해결책으로 북한이탈주민 중 동료상담사를 양성하는 방법이 제안되었다. 이들은 동료탈북민들에게 좋은 모델이 될 뿐만 아니라, 탈북과정에서의 어려움을 극복하고 성장을 일구어내는 데 도움이 되는 실질적인 전략과 노하우를 제공할 수 있을 것이다. 또한 사회복지를 전공하는 북한이탈대학생들의 경우, 사회복지기관이나 새터민 지원 기관의 직원에게 북한에 대한 정보제공자로서 자긍심과 보람을 느끼며, 남한에서 학습한 지식과 가치를 통일 후 북한주민에게 알리는 데 도움을 주고자 하는 사명감을 갖고 있다고 보고하여(김현아, 2010; 박미현, 김소희, 배진형, 2017) 이들의 역할 또한 기대된다.

북한이탈주민의 외상 후 성장 관련 양적 및 질적 연구를 통합하여 검토하고, 이를 다양한 문화권에서 이루어진 외상 후 성장 관련 선행 연구의 결과와 비교하여 상담적 개입의 시사점을 제안하고자 한다. 우선, 기존 연구와 유사한 요인 중에 대표적인 것은 탈북 이후에 자신감이 증가하고 자신을 더욱 소중하게 여기게 되고, 대인관계가 향상되는 등의 긍정적 변화가 있다. 즉, 자기지각에서의 긍정적 변화와 대인관계 향상이라는 외상 후 성장의 중요한 두 영역이 북한이탈주민의 외상 후 성장 현상에서도 관찰된 것이다. 또한 외상 후 성장을 촉진하는 요인으로, 성찰적 반추나 인내력, 강인함, 사회적 지지와 같은 요인이 유사하게 나타났다. 특히 의도적 반추 혹은 성찰적 반추는 북한이탈주민 대상 양적 연구와 질적 연구 모두에서 공통적으로 성장을 촉진하는 요인으로 도출되었다. 이러한 기존 연구와 유사한 결과들을 종합했을 때, 북한이탈주민의 외상 후 성장을 촉진하기 위한 심리상담적

개입이 큰 틀에서 기존 연구를 참고하여 이루어질 수 있을 것으로 판단된다. 예를 들어, 기존의 외상 후 성장을 촉진하는 성찰적 반추, 수용, 긍정적 재평가(김진수, 서수균, 2011; 임선영, 권석만, 2013; Taku et al., 2008)와 같은 인지적 방략을 급성 스트레스 반응기 이후에 상담의 주요 기제로 적용시킬 수 있을 것이다. 외상 직후에는 그라운딩이나 체계적 둔감화와 같은 정서조절 및 안정화(Baranowsky, Gentry, & Schultz, 2011)에 초점을 둔 개입이 충분히 이루어져야 하며, 정서적 안정이 어느 정도 이루어지면 탈북과정이 비록 고통스럽지만 이러한 경험을 통해 얻은 점이나 깨달은 점, 긍정적으로 변화한 점 등에 대해 성찰하고, 삶의 가치나 우선순위에 대해 재평가하는 과정을 통해 더 나은 삶을 계획할 수 있다. 외상 후 스트레스 장애의 치료를 위해 Resick과 Schnidke(1993)가 제시한 인지처리치료(Cognitive Processing Therapy) 역시 인지적 재처리를 통해 외상경험을 수용하도록 돕는다는 측면에서 성장을 촉진하는 데 기여할 것으로 예상되나, 이 치료법의 개발 목적은 증상의 감소에 있으며 주로 왜곡되고 과편화된 기억과 신념을 수정하는 데 초점을 둔다는 측면에서 성장촉진적 성찰과정과는 차이가 있다.

또한, 사회적 지지를 증진하기 위해 남한사회와 남한사람들에 대한 오해와 편견을 수정하고, 친사회적 행동을 증가시키는 사회기술 훈련을 실시할 필요가 있다. 사회적 지지 역시 양적 연구와 질적 연구에서 공통적으로 북한이탈주민의 외상 후 성장을 촉진하는 요인으로 도출되었으며, 특히 양혜린(2018)과 이숙영 등(2016)의 질적연구에서 가족 및 친인척의 지지라는 구체적인 지지의 주체가 도출되었다. 북한이탈주민 중 과반수가 탈북으로 인해 가

죽해체와 심리적 혼란을 경험하면서도(황경희, 2018), 외상 후 성장에 기여하는 요인 역시 가족 및 친인척의 지지가 주요하였다. 따라서 가족갈등 예방 및 관계 향상을 위한 심리상담적 개입이 이들의 부작용 예방뿐 아니라 성장을 촉진하는 데 반드시 필요할 것으로 보인다. 우선, 탈북과정에서 상실한 가족에 대한 충분한 애도를 돕고, 탈북과정에서 겪은 외상적 상처를 덮거나 혼자 해결하기보다는 가족들과 공유하고 서로 지지하면서 힘이 될 수 있도록 격려하며, 급격한 문화적, 사상적 변화로 인한 가족갈등을 예방하는 소통방식을 교육하는 상담프로그램이 필요할 것으로 예상된다.

북한이탈주민의 성장을 촉진하는 사회적 지지자원으로 도출된 대상은 바로 남한사람이며, 그중에서도 신변보호관 및 복지직원이었다(양혜린, 2018). 아울러 탈북자라는 신분을 상황에 따라 감추기도 하고 드러내기도 하면서 남한사람들을 대상으로 유연하게 대처하는 전략도 성장 촉진 요인으로 도출되었다(이숙영 등, 2016). 이러한 성장 촉진 요인은 탈북민이기 때문에 나타난 독특한 요인이라고 할 수 있다. 따라서 북한이탈주민에게는 남한에서의 다양한 대인관계 상황과 특성을 이해하고, 상대의 수용적 태도와 개방성을 헤아려 유연하게 대처할 수 있도록 교육하고, 이들을 직접 대면하고 관리하는 신변보호관이나 복지직원에게는 좋은 롤모델이자 멘토가 될 수 있도록 인성 및 역량교육을 강화할 필요가 있겠다. 외상 후 성장은 안전하고 지지적인 사회적 관계의 맥락 속에서 촉진되며, 이는 더 나은 미래에 대한 희망을 증진시키는 효과도 있다 (Joseph, 2011).

마지막으로 ‘보다 나은 삶을 소망하고 목표 의식을 갖는 것’ 그리고 ‘대책을 생각하는 전

략’(이숙영 등, 2016)은 기존 연구들에서 외상 후 성장을 촉진하는 요인으로 도출된 낙관성이나 문제해결적 대처전략과 관련이 있는 요인으로 보인다. 외상을 경험한 직후에는 세상에 대한 가정이 비관적, 부정적으로 변화될 가능성이 높고(Janoff-Bulman, 1989), 남한에 어느 정도 정착하기까지는 상당한 혼란과 사회경제적 어려움 등을 겪으며 좌절스러운 순간도 많이 있을 것이다. 하지만 위험을 무릅쓰고 탈북한 이유와 목표에 대해 상기시키고 자신의 적성을 탐색하고 실질적인 기술을 익혀서 성장의 관점에서 자신의 변화를 관찰하고 스스로 격려할 수 있도록 안내할 필요가 있다. 특히 진로 탐색과 결정에 있어 중요한 시기에 있는 북한이탈청소년에게 이러한 성장촉진적 성찰과정은 매우 중요하다. 김윤나(2010)는 북한이탈청소년의 성장 가능성 및 잠재력 발굴에 주안점을 두고 북한에서의 경험을 부정하는 것이 아니라 승화시킬 수 있도록 하는 정책 및 서비스가 필요하다고 강조하였다. 외상 후 성장의 관점이 바로 북한이탈청소년이 북한에서 그리고 탈북과정에서 경험한 역경을 어떻게 바라보고 어떻게 활용할 수 있을지를 안내해 줄 수 있을 것이다.

다만 이러한 북한이탈주민의 외상 후 성장을 촉진시키기 위한 제안사항들은 양적, 질적으로 충분히 축적된 연구들에 기반을 둔 것이 아니라는 한계점을 염두에 두어야 할 것이다. 앞으로 북한이탈주민의 외상경험에 대한 전문 지식과 효과적인 개입법의 개발은 충분한 연구의 축적을 통해 가능할 것이다. 우선, 북한이탈주민의 외상 후 성장 현상과 심리적 기제 및 과정 등을 규명하는 다양한 방법론의 연구가 이루어져야 할 것이다. 앞서 살펴본 것처럼 북한이탈주민의 외상 후 성장에 관한 연구

의 수가 절대적으로 부족한데, 특히 북한이탈주민을 대상으로 정규성을 확보할 만큼 충분한 크기의 표본을 수집하는 것이 쉽지 않아 양적 연구의 수가 다른 연구영역들에 비해 매우 부족한 것으로 보인다. 또한 성장은 시간의 흐름을 통해 변화를 관찰하는 것이 중요하기 때문에 종단 연구도 반드시 필요할 것이다. 따라서 개인 연구자들의 노력도 필요하지만, 상담학계의 전문인력과 남북하나재단이나 통일부의 긴밀한 협력을 통해 체계적, 장기적 안목으로 연구를 축적할 수 있는 방안이 마련되기를 기대한다. 동시에 북한이탈주민의 고유한 심리사회적, 언어적 특성을 반영한 외상 후 성장 관련 측정 도구가 필요하다. 앞서 살펴본 연구들은 사실상 북한이탈주민을 표본으로 개발된 측정도구를 사용하지 못하였다는 공통된 한계점을 지닌다. 따라서 객관적이고 타당한 연구를 위해 측정도구의 개발이 조속한 시일 내에 이루어져야 할 것이다. 이러한 연구들을 바탕으로 북한이탈주민의 외상 후 성장에 대한 인식이 확대될 수 있을 것이라 기대하고, 이를 목표로 하는 보다 장기적이고 통합적인 심리지원 프로그램 및 정책이 마련되기를 기대한다.

참고문헌

- 강성록 (2001). 탈북자의 외상 척도 개발연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 계운정, 최정운 (1993). 외상후 스트레스 장애 환자의 MMPI 프로파일-교통사고 이후 소송과 관련된 환자를 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 12(1), 30-40.
- 금명자 (2015). 북한 및 북한이탈주민 관련 연구 동향: 한국심리학회지 게재논문 분석 (2000~2013). 한국심리학회지: 일반, 34(2), 541-563.
- 김윤나 (2010). 시민청소년관점에서의 북한이탈청소년 지원정책 및 서비스 방향. 청소년학연구, 17(11), 27-46.
- 김정민 (2014). 대전지역 북한이탈주민들의 대학 적응에 대한 질적 연구. 고려대학교 석사학위논문.
- 김진수, 서수균 (2011). 친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 793-809.
- 김태국, 정은의 (2012). 북한이탈주민의 외상경험과 의도적 반추에 따른 외상 후 성장과 문화적응. 북한학보, 37(2), 147-173.
- 김현경 (2011). 탄력성 관점에서 조명한 북한이탈여성의 생애 연구: 북한과 중국에서의 생활을 중심으로. 젠더와 문화, 4(2), 7-36.
- 김현경, 엄진섭, 전우택 (2008) 북한이탈주민의 외상경험 이후 심리적 성장. 사회복지연구, 39, 29-56.
- 김현경, 전우택 (2009). 북한이탈주민의 삶의 질이 외상 경험 이후 심리적 성장에 미치는 영향. 사회복지연구, 40(2), 363-397.
- 김현아 (2010). 새터민의 남한 사이버 교육경험에 관한 질적 연구. 아시아교육연구, 11(2), 57-92.
- 김희경 (2012). 북한이탈주민의 외상 유형에 따른 복합 PTSD와 PTSD 증상의 차이. 한국심리학회지: 일반, 31(4), 1003-1022.
- 김희진 (2013). 탈북여성의 정신건강과 부부적응을 위한 TSL 가족프로그램 개입 효과: 의생명사회과학적 관점을 중심으로. 연세대학교 박사학위논문.

- 남북하나재단 (2017a). 북한이탈주민 정착실태 조사.
- 남북하나재단 (2017b). 북한이탈주민 정착 지표 연구(II): 자립지표
- 노인숙, 조선희 (2012). 북한이탈주민 전문상담사의 심리적 소진의 원인 탐색. *정신간호학회지*, 21(4), 303-310.
- 민성길 (2001). 북한사람의 인격구조. *연세대학교 통일연구*, 5(2), 5-46.
- 박광택 (2014). 북한이탈주민의 적응에 대한 연구 동향과 과제. *직업과 고용서비스 연구*, 9(2), 15-29.
- 박경숙 (2013). 북한이탈주민의 자원봉사활동이 사회적응에 미치는 영향. *협성대학교 석사학위논문*.
- 박미현, 김소희, 배진형 (2017). 사회복지현장 실습을 통해 북한이탈주민 사이버대학생이 겪는 성장경험에 대한 탐색적 연구. *한국사회복지교육*, 37, 53-87.
- 박철옥 (2007). 북한이탈주민의 대인관계적 외상 경험, 용서, 경험회피와 외상 후 스트레스 증상간의 관계. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 북한인권정보센터 (2013). 북한인권사건리포트.
- 안현의 (2007). 복합외상(complex trauma)의 개념과 경험적 근거. *한국심리학회지: 일반*, 26(1), 105-119.
- 양혜린 (2018). 북한이탈 청소년의 외상사건 경험 및 외상 후 성장 연구. *연세대학교 박사학위논문*.
- 엄미선 (2014). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 및 외상 후 성장의 관계: 탈중심화의 조절효과 검증. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 우종민, 김석주, 김유정, 김현아, 노진원, 소민아 (2014). 북한이탈주민 정신건강서비스 및 연구개발을 위한 기획연구 과제 최종 보고서.
- 유시은, 오경자, 정안숙, 전우택 (2012). 북한이탈주민의 의식 변화에 대한 질적 연구-남한 입국 3년 된 북한이탈주민들을 대상으로. *통일연구*, 16(2), 67-120.
- 은헌정, 이선미, 김태형 (2001). 일 도시 지역의 외상후 스트레스 장애 역학 조사. *대한 신경정신의학회지*, 40(4), 581-591.
- 이숙영, 이동혁, 조해연, 김경미, 김효정 (2016). 북한이탈여성의 외상후성장에 관한 질적 연구: 중국 체류 시 결혼경험이 있는 사례를 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(4), 1073-1102.
- 임선영 (2013). 외상적 관계상실로부터 성장에 이르는 과정에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(4), 745-772.
- 임선영 (2014). 관계상실 경험자를 대상으로 한 외상 후 성장 촉진 프로그램 효과. *인지행동치료*, 14(3), 339-358.
- 임선영 (2015). PTGI 영적 변화 요인의 심리측정적 이질성: 성장에 대한 인식과 종교변인에 따른 비교. *인지행동치료*, 15(2), 377-400.
- 임선영, 권석만 (2013). 역경후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략과 신념체계의 특성: 관계상실 경험자를 대상으로. *한국심리학회지: 임상*, 32(3), 567-588.
- 전우택, 유시은, 조영아, 홍창형, 엄진섭, 서승원 (2006). 남한 내 북한이탈주민들의 3년간 사회의식 변화 및 생활 만족도에 대한 추적연구. *신경정신의학*, 45(3), 252-268.
- 전철은, 현명호 (2003). 심리적 피학대 여성의 수치심, 죄책감 및 사회적 지지가 외상후

- 스트레스장애(PTSD)에 미치는 영향. 한국 심리학회지: 임상, 22(4), 763-776.
- 정애리, 유순화 (2014). 북한이탈청소년이 남한 사회 적응과정에서 경험하는 인식의 변화에 관한 현상학적 연구. *다문화교육연구*, 7(1), 51-75.
- 정윤경, 김희진 (2014). 북한이탈주민의 외상 경험과 적응의 관계: 복합 외상후 스트레스장애의 매개효과 분석. *사회복지연구*, 45(4), 143-167.
- 조영아, 전우택 (2004). 북한출신 대학생들의 대학생활 적응에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 16(1), 167-186.
- 조용래 (2014). 외상사건 경험자들의 탄력성이 정신적 웰빙과 외상 후 스트레스증상에 미치는 영향: 외상 후 성장 및 외상 후 부정적 인지의 매개효과. *인지행동치료*, 14(3), 359-386.
- 채정민 (2003). 북한이탈주민의 남한 내 심리적 문화적응 기제와 적응행태. 고려대학교 박사학위논문.
- 최수미 (2014). 외상 후 성장에 대한 핵심신념 붕괴, 대처방식, 리질리언스의 구조적 관계검증. *아시아교육연구*, 15(2), 301-322.
- 홍창형, 유정자, 조영아, 엄진섭, 구현지, 서승원, 안은미, 민성길, 전우택 (2006). 북한이탈주민의 외상후 스트레스 장애에 대한 3년 추적연구. *신경정신의학*, 45(1), 49-56.
- 황경희 (2018). 북한이탈주민 정신건강 증진을 위한 제도적 개선방안 연구: 북한출신 정신건강 전문인력 활용을 중심으로. 북한대학원대학교 석사학위논문.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.) Arlington, VA: Author.
- Baranowsky, A. B., Gentry, J. E., & Schultz, D. F. (2011). *Trauma practice: Tools of stabilization and recovery* (2nd ed.). Toronto: Hogrefe & Huber Publishing.
- Berry, J. W., & Kalin, R. (1995). Multicultural and ethnic attitudes in Canada. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 27, 310-320.
- Danforth, M. M., & Glass, J. C. (2001). Listen to my words, give meaning to my sorrow: A study in cognitive constructs in middle-age bereaved widow. *Death Studies*, 25, 513-529.
- Fazio, R. J., & Fazio, L. M. (2005). Growth through loss: Promoting healing and growth in the face of trauma, crisis, and loss. *Journal of Loss and Trauma*, 10, 221-252.
- Foa, E. B., & Riggs, D. S. (1993). Post-traumatic stress disorder in rape victims. In J. Oldham, M. B. Riba, & A. Tasman (Eds.), *American psychiatric press review of psychiatry* (Vol. 12, pp273-303). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113-136.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.
- Jeon, W. T., Hong, C. H., Lee, C. H., Kim, D. K., Han, M. Y., & Min, S. K. (2005). Correlations between traumatic events and posttraumatic stress disorder among North Korea defectors in South Korea. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 147-154.

- Joseph, S. (2011). *What doesn't kill us: a guide to overcoming adversity and moving forward*. London: Piatkus.
- Kilpatrick, D. G. (2005). A special section on complex trauma and a few thoughts about the need for more rigorous research on treatment efficacy, effectiveness, and safety. *Journal of Traumatic Stress, 18*, 379-384.
- Keyes, C. L. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research, 77*, 1-10.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress, 17*(1), 11-21.
- Martin, L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Eds.), *Advances in Social Cognition*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Maxwell, J. A. (1996). *Qualitative Research Design-An Interactive Approach*. London: SAGA.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality, 64*(1), 71-105.
- Resick, P. A., & Schnicke, M. K. (1993). *Cognitive processing therapy for rape: A treatment manual*. Newbury Park, CA: Sage.
- Rosenblatt, P. (2000). *Parent grief: Narrative of loss and relationship*. Philadelphia: Brunner/Masel.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). London: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Shaffer, L. F., & Shoben, E. J. (1956). *The psychology of adjustment (2nd ed.)*. Houghton Mifflin Ca.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death Studies, 32*, 428-444.
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again.": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships, 10*, 113-128.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*, 93-102.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 4*(4), 400-410.
- Um, M. Y., Chi, I., Kim, H. J., Palinkas, L. A., & Kim, J. Y. (2015). Correlates of depressive symptoms among North Korean refugees adapting to South Korea society: The moderating role of perceived discrimination.

한국심리학회지: 상담 및 심리치료

Social Science & Medicine, 131, 107-113.

World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice.*

Geneva: Author.

원 고 접 수 일 : 2019. 08. 28

수정원고접수일 : 2019. 11. 20

게 재 결 정 일 : 2020. 03. 19

Integrated Approaches to Traumatic Experiences of North Korean Refugees: A Focus on Posttraumatic Growth

Sun-Young Im

Hallym University / Assistant Professor

The purpose of this study was to examine the posttraumatic growth phenomenon of North Korean refugees who have experienced severe traumatic experiences and cultural shock in the process of defection and settlement, and to recommend research tasks and directions for counseling interventions to promote growth beyond settlement. While the traumatic experiences of North Korean refugees often cause serious pain, the process of overcoming these adversities may lead to positive changes and growth. This study first reviewed previous studies on mental health in the adaptation and maladaptation paradigm for North Korean refugees, and then introduced posttraumatic processes and the concept of posttraumatic growth. The counseling implications of an integrated perspective on North Korean refugees' mental health are discussed, based on recent studies on posttraumatic growth of refugees from a positive psychological perspective. Lastly, recommendations for tasks and directions for future research are described.

Key words : North Korean refugees, traumatic experience, mental health, posttraumatic growth, integrated approach