

관계상실을 경험한 중년여성의 외상 후 성장에 대한 내러티브 탐구*

조진희

성남시여자단기청소년쉼터 / 실장

정문경†

한세대학교 / 교수

본 연구의 목적은 중년여성들의 관계상실 경험이 어떠한지, 어떻게 관계 상실의 경험을 극복하고 성장에 이르는지를 탐구하는 것이다. 이를 위해 Clandinin과 Connelly(2000)의 내러티브 방법을 사용하였으며 시간성, 사회성, 장소를 의미하는 3차원적 내러티브 공간을 염두에 두고 자료를 분석하였다. 본 연구의 참여자로는 관계상실의 경험이 외상 후 성장과정에 있어 자신의 삶에 중요한 사건이었다고 보고하는 40대 중반~50대 초반의 중년기 여성 3명을 선정하였다. 관계상실을 경험한 중년여성들은 상실의 비탄을 경험하면서도 남은 자로서의 삶에 대해 책임을 다하는 존재로 변화되어 갔으며, 그러한 과정에서 자신에 대한 인식의 긍정적인 변화 및 정체성의 통합이 이루어졌다. 연구 참여자들이 도출한 관계상실로 인한 외상 후 성장경험의 의미는 ‘뿌리 채 흔들려 무너져 내림’, ‘이전의 원가족 경험이 고통의 불씨가 됨’, ‘새로운 돌파구를 찾으려는 시도들’, ‘고통을 장대 삼아 뛰어넘기’, ‘책임을 다하는 존재로 살아남’, ‘상실의 고통이 삶에게 주는 선물’, ‘자기 자신이 되어가는 여정’으로 나타났다. 본 연구의 결과를 바탕으로 관계상실로 인한 외상 후 성장 경험의 개인적, 실제적, 사회적 정당성을 논의하였고, 연구의 의의와 후속 연구를 제언을 하였다.

주요어 : 관계상실, 중년여성, 외상 후 성장, 내러티브 탐구

* 본 연구는 조진희(2018)의 한세대학교 박사학위논문 ‘관계상실을 경험한 중년여성의 외상 후 성장에 대한 내러티브 탐구’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 정문경, 한세대학교 대학원 상담학과, (15852) 경기도 군포시 한세로 30

Tel : 031-450-5114, E-mail : jmoonk509@hansei.ac.kr

인간이 경험하는 가장 고통스러운 외상 중 하나가 사랑하는 사람의 죽음, 또는 중요한 대상과 물리적·정서적으로 단절하게 되는 상실경험이다(Anderson & Mitchell, 1983; Boelen & Reijntjes, 2009; Frazier et al., 2009). 선행연구에 의하면 외상 유형 가운데 가장 고통스럽다고 보고되는 것은, ‘가까운 사람의 죽음’(양난미, 이은경, 송미경, 이동훈, 2015; 박지은, 정남운, 2016; 이동훈, 이수연, 윤기원, 김시형, 최수정, 2017; 조진희, 정문경, 2017), 또는 ‘가까운 사람의 상실(사망, 이별, 이혼, 실연, 절교)’(김옥희, 김연정, 2016; Kendler, Hettema, Butera, Gardner & Prescott, 2003)과 같은 관계상실 경험이었다.

관계상실 경험이란 상실경험의 일부로서 이는 중요한 대상과의 관계가 끊어져 더는 가까이 지낼 수 없게 되거나 이로 인해 특정한 목적이나 가치를 달성할 수 없게 되는 실제적, 잠재적인 상태이다(Carlson, 1978). 관계상실과 관련된 상실경험으로는 죽음관련 상실과 단절상실이 있는데, 죽음 관련 상실은 가까운 이혼은 사랑하는 대상을 죽음으로 잃는 것이며, 단절 상실은 이혼·이별과 같이 타인과 신체적·정신적으로 관계할 수 없게 되는 것이다(Sofka, 1997). 선행연구에 의하면, 이러한 상실들은 그 종류에 상관없이 충격적이었고 상실을 경험한 사람들은 적응의 어려움을 보였다(최선재, 안현의, 2013; Kendler et al., 2003).

따라서 관계상실로 인한 슬픔과 고통이 지속되고 해결되지 못하면 심리적 외상으로 발전하거나 침투적인 사고, 경험의 회피, 인지와 기분의 부정적 변화, 과각성 및 해리, 신체적인 반응을 포함한 PTSD(Post Traumatic Stress Disorder) 증상들이 나타날 수 있다(Allen, 2005; Rothschild, 2003; Van der Kolk, Van der Hart &

Burbridge, 1995). 외상을 경험한 사람들은 외상 당시의 사건이 침투적으로 일어나는 고통 때문에 외상과 관련된 자극을 피하려는 회피반응을 보이며, 그로 인해 외상사건의 재구조화가 어렵게 된다(안현의, 2005). 이에 반해 외상 경험에 대해 적극적으로 해결을 하려는 사람들은 상실의 고통으로부터 자신을 보호하고 무너져 내린 도식과 인생의 질서를 통제하거나 예측 가능한 안전한 상태로 회복하려고 노력한다(Gilles & Neimeyer, 2006).

통제감을 회복하려는 시도는, 나에게 왜 이런 일이 일어났으며 그 경험이 어떤 의미가 있는지 이해하려는 노력이다(Armour, 2003). 관계상실을 경험한 이들은 상실 직후에 일시적 부적응과 심리적 고통을 겪지만, 장기적인 관점에서 볼 때 오히려 이전의 삶보다 성숙하고 만족스럽다고 보고한다(Janoff-Bulman, 1992). 이를 주목한 연구자들은 상실이라는 외상을 극복하는 과정에서 드러난 삶에 대한 이해와 수용, 현재 상황에 대한 감사, 새로운 역할에 따른 유익발견 등의 긍정적 변화에 논점을 두었고(Danforth & Conrad Glass, 2001), 이를 최근 외상 후 성장이라는 개념으로 조명하게 되었다.

외상 후 성장(Post-Traumatic Growth: PTG)에 대한 연구는 1990년대 중반 이후 긍정심리학과 더불어 시작되었고(최승미, 2008), 2001년 9·11 테러사건으로 인해 재건과 회복에 대한 연구의 관심이 증폭되었다(Joseph, 2013). 외상 후 성장(PTG)이란 외상사건(traumatic event)이나 위기를 겪은 후 기존에 가지고 있던 삶의 인식수준이나 심리기능, 적응수준을 넘어선 발달과 이에 대해 지각하는 긍정적인 심리 변화이다(Maercker & Zoellner, 2004). 이러한 변화는 자기지각의 변화, 대인관계의 변화, 인생철학

의 변화라는 세 가지 차원으로 설명할 수 있다(Calhoun & Tedeschi, 2013). 자기지각의 변화란 외상의 극복과정에서 자신의 강점과 새로운 가능성을 발견하는 것이며(Tedeschi & Calhoun, 1996), 대인관계 변화란 외상을 겪으며 사람들로부터 받은 지지와 도움으로부터 얻게 된 더불어 살아가고 있다는 인식의 변화라고 할 수 있다(Calhoun & Tedeschi, 1999). 마지막으로 인생철학의 변화는 삶의 중요한 우선순위가 바뀌는 것이다(Calhoun & Tedeschi, 2013). 즉, 외상 후 성장은 고통이 없음을 의미하는 것이 아니라, 고통을 겪어 내면서 앞으로 나아가는 것이다(Joseph, 2013).

외상 후 성장과 관련된 인지 요인으로는 삶의 의미, 반추 양식, 의도적 반추, 자기성찰, 심리 수용 등이 외상 후 성장과 관련이 있었으며(김보라, 신희천, 2010; 박지은, 정남운, 2016; 신선영, 정남운, 2012; 노치경, 홍혜영, 2016; 조진희, 정문경, 2017), 정서 요인으로는 정서인식 명확성, 정서표현, 정서조절 양식, 자기노출 등의 변인이(송현, 이영순, 2013), 대처방식에 있어서는 적극적 대처, 정서중심 대처, 문제중심 대처, 종교 대처가 외상 후 성장에 영향을 미쳤다(김현정, 함경애, 이동훈, 2014; 박선정, 2015; 박신, 서정, 현명호, 2012). 개방성, 낙관성, 희망, 자기효능감, 자아존중감, 자아탄력성(배상정, 양난미, 2014; Linley & Joseph, 2004) 등의 성격요인 또한 외상 후 성장과 관련이 있었다. 그 밖에 사회적 지지(신선영, 정남운, 2012; 박선정, 2015; 이수림, 2013)와 애착(양난미 외, 2015; 김태사, 안명희, 2013) 및 연령, 성별, 결혼 여부, 수입과 교육 수준 등의 사회 인구학적 요인 또한 외상 후 성장에 영향을 미쳤다(이동훈 외, 2017; Park, Cohen & Murch, 1996; Tedeschi & Calhoun,

1996).

선행연구에 의하면, 외상 후 성장을 촉진하는 중요한 요인 중 하나는 외상사건에 대해서 보다 적극적으로 대처하는 것이다(Collins, Taylor & Skokan, 1990; Sears, Stanton & Danoff-Burg, 2003; Urcuyo, Boyers, Carver & Antoni, 2005). 적극적 대처에 해당되는 긍정적 재평가와 의미 찾기와 같은 인지적 대처는 외상 후 성장에 중요한 영향을 미친다(오은아, 박기환, 2011; Collins et al., 1990; Sears, et al., 2003; Urcuyo, et al., 2005). 외상 사건들을 새로운 관점에서 재구성하고 이해하는 능동적인 과정으로서 삶의 의미도(권석만, 2008; 최재인, 성승연, 2016; Park & Folkman, 1997) 외상이 주는 의미나 유익한 점에 대해서 사고할 경향성이 높기 때문에 외상 후 성장에 영향을 미치는 것으로 보고되었다(Linley & Joseph, 2004; Michael & Snyder, 2005; Tedeschi & Calhoun, 2004).

삶의 의미에 대해 재고찰하는 시간은 인간의 발달 단계 중 어느 시기보다도 중년기에 필요하며(송현심, 성승연, 2017), 이는 중년기를 안정적인 전환기로 만들어간다(Fabry, 1980). 사별, 이혼과 같은 관계상실을 경험한 중년여성은 가족구조의 해체와 변화에 따른 새로운 부담감을 지거나(백미영, 2017; 박정애, 2017; Taku, Calhoun, Cann & Tedeschi, 2008), 외로움·고립감과 같은 정서적 스트레스를 경험한다(김아라, 2015). 그러나 중년기는 끝과 시작의 시간으로, 고통과 상실의 슬픔이 있으나 잠재력을 실현할 수 있는 제 2의 기회이자 새로운 가능성의 시기이기도 하다(Rubin, 1979). 중년여성은 내적 성찰의 시간을 통해 위기를 극복할 수 있고(Gilligan, 1982), ‘자기실현’의 과정에서 삶의 의미를 발견해 간다(심미영,

2015; Helson, Stewart & Ostrove, 1995). 중년기에 접어든 여성은 가까운 사람들의 죽음을 경험하면서 다가올 죽음에 대해 구체적으로 생각하게 된다. 지금까지 살아온 날보다 살아가야 할 시간이 많지 않음에 대한 인식을 통해 남아 있는 시간에 대한 가치를 재구성하거나(Lippert, 1997), 자신에 대한 재평가 및 새로운 변화에 대한 인식이 중요해진다(김경선, 성승연, 2012; Baltes & Baltes, 1990; Levinson, 1996).

종합하면, 관계상실을 경험한 이들이 지난 삶을 되돌아보고 삶의 의미와 가치를 발견하는 것은 사랑하는 이를 상실한 슬픔과 고통을 극복하여 성장에 이르는 과정의 핵심이 된다(임선영, 2013; Neimeyer, 1998). 과거 외상 사건은 바꿀 수 없지만 현재의 기억은 가변적이라 외상 기억의 구성 및 저장의 반복적 과정에서 새로운 해석과 재구성이 가능하다(안현의, 주혜선, 2011). 의미 재구성 과정에서 시공간적으로 동떨어진 기억의 파편들은 ‘내러티브’라는 고리를 통해 자기와 연결된다(McAdams, 2001). 시간이 지남에 따라 사람들은 경험에 대해 의미를 구성하며, 해체된 내러티브가 자기만의 인생 이야기로서 “줄거리”의 일관성을 갖추게 된다(Kelly, 2003).

Gilbert(2002)는 “우리는 통계가 아니라 이야기에 산다”라고 하였다. 상실로 인한 이별과 슬픔의 고통을 객관적으로 측정하여 일반화하는 것을 넘어서 ‘생생한 삶의 경험’으로 관계상실을 연구해온 심리학자들도 있다(Danforth & Conrad Glass, 2001; Gillies & Neimeyer, 2006; Rosenblatt, 2016). 그러나 국내의 ‘관계상실 외상 후 성장’에 대한 연구는 대부분 양적 연구로서 의미재구성, 긍정적 재해석, 의도적 반추, 인지유연성과 같은 인지적 변인연구(김아라, 2015; 김지원, 2016; 임선영, 권석만, 2013)와

사회적지지, 삶의 의미, 자기 노출, 감사성향(김아라, 2015; 박선정, 2015; 이유리, 장현아, 2016) 등의 매개효과 연구가 주를 이룬다.

이러한 양적 연구로는 외상적 관계상실의 경험으로부터 어떻게 성장에 이르는지 그 구체적인 과정을 보여줄 수 없으며(조진희, 정문경, 2017), 상실 경험 이후 자기의 회복과정은 어떻게 진행되는지 심도 있게 탐색하지 못하기 때문에(박철옥, 2015), 최근 이러한 한계를 보완하여 실제이론 도출을 목적으로 하는 ‘근거이론’의 질적 연구들이 이루어졌다(박정애, 2017; 임선영, 2013; 정연자, 이인수, 2017; 주소희, 2015). 이에 더 나아가 관계상실의 외상 경험으로 해체된 내러티브를 재구성하는 것이 외상 후 성장을 촉진시키는 것과 관련이 있기 때문에(Callhoun & Tedeschi, 2013; Gillies & Neimeyer, 2006), 보다 개인의 삶에 관심을 가지고 시간성, 사회성, 장소의 차원에서 참여자와 연구자가 함께 의미를 구성해 가는 내러티브 탐구방법으로 관계상실로 인한 중년여성의 외상 후 성장경험을 살펴보고자 하였다.

인생의 과도기인 중년기에 가장 충격적이고 현재 자신을 구성하는데 핵심이 되었다고 여기는 외상적 관계상실을 회고하고 그로부터 의미를 구성하는 과정은 중년여성의 건강한 자기이해 및 통합에 기여할 수 있다고 본다. 이는 상담 장면에서 관계상실로 인해 고통 받는 중년여성을 이해할 수 있는 근거 자료가 되며, 시간과 상황의 변화에 따른 적절하고 구체적인 개입 및 성장을 위한 의미재구성과 재해석의 치료적 접근이 가능하다고 사료된다.

내러티브 탐구를 시작하면서 참여자와 상호 작용하며 연구자 또한 참여자의 일부로서 자신의 경험을 말하고, 다시 말하는 가운데 연구퍼즐(Research puzzle)¹⁾을 형성한다. 참여자들

의 관계상실 경험이 시간성, 사회성, 장소에 따라 어떻게 경험되며 그 의미를 어떻게 구성하는지, 그들의 삶의 이야기를 통해 살펴보고자 한다. 연구목적에 따른 연구퍼즐은 다음과 같다. 첫째, 연구에 참여한 중년여성들은 관계상실로 인한 외상경험에 대하여 어떻게 이야기를 형성하는가? 둘째, 연구 참여자들의 관계상실로 인한 외상 후 성장 이야기의 의미는 어떻게 이어지고 구성되어지는가?

방 법

내러티브 탐구는 다른 질적 연구와 비교할 때, 보다 더 개인의 이야기화 된 경험(storied experience)을 시간의 흐름과 상황을 고려한 연구방법이다(Clandinin, 2013). 1980년대 초부터 캐나다 알버타 대학교의 Clandinin 교수와 토론토 대학의 Connelly 교수가 가르치고 연구하면서 축적해온 지식을 바탕으로 체계화시킨 연구방법론이다(Clandinin & Connelly, 2000). 연구자는 참여자의 개인적·사회적 삶을 구성하는 경험 이야기 안으로 들어가 그들의 경험을 살고(living), 말하고(telling), 다시 말하고(retelling), 다시 사는(reliving) 현장을 함께하게 된다. 이는 살아진 경험을 존중하면서 삶의 경험을 이해하는 방법론으로서 경험을 해석하고 재해석하는 방법까지 포함한다(염지숙, 2001). 인생의 경험은 이야기의 조각들로 채워져 시간과 공

간의 이야기화 된 순간들로 되살아난다(홍영숙, 2015). 내러티브는 서로 관련 없는 개별적 개체들을 적절한 맥락에 따라 하나의 전체로서 통합하며, 하나로 모으는 렌즈로서 기능한다(Polkinghorne, 1988).

내러티브 탐구의 철학적 토대가 되는 것은 존 듀이(John Dewey)의 경험이론이다(Clandinin & Connelly, 2000). 내러티브의 삼차원 공간이란(three-dimensional narrative inquiry space) 내러티브 탐구라는 연구방법의 틀을 제시하기 위한 은유적 용어로서, 개인적·사회적인 상호작용(interaction), 과거·현재·미래라는 시간의 연속성(continuity), 그리고 장소의 개념으로서의 상황(situation)을 말한다(Clandinin & Connelly, 2000). 내적 지향(inward), 외적 지향(outward), 과거 지향(backward), 그리고 미래 지향(forward)은 상호작용의 네 가지 방향이다. 경험에 대해 연구한다는 것은 이 네 방향에서 동시에 경험하는 것이며, 각 방향을 향해 질문을 던지는 것이다(염지숙, 2001).

내러티브의 배경이 되는 것은 사회·문화적인 경향으로서의 포스트모더니즘과 인식론적 입장에서 구성주의다(박민정, 2006). 포스트모더니즘은 하나의 거대담론에 절대성을 부여하기보다는 다양한 관점으로 세상을 바라보는 자아 확장 및 성장의 과정이다. 내러티브 방법이 취하는 방법상의 다양성과 자유로움은 연구자로 하여금 막연하게 느껴질 수 있으며, 반면 다른 연구방법론과 비교할 때 상호교류가 일어나는 창조의 장이 될 수 있다.

내러티브 탐구를 통해 경험의 의미를 찾는 것은 하나의 연구 방법이면서 동시에 과정이다. 내러티브 탐구의 과정을 편의상 다섯 단계로 나누어 설명하고 있지만, 이러한 단계들이 명확히 구분되는 것은 아니며 서로 중복되

1) 일반 논문의 '연구문제'에 해당 되며, 내러티브 탐구가 정확한 정의 또는 최종 답을 구하는 것이 아니기 때문에 인간경험에 대한 질문(question)이 아니라, 궁금(wonder)한 점을 중심으로 구성되며(Clandinin, 2013), '지속적 재구성의 관점'(Clandinin & Connelly, 2000)을 가지고 진행된다.

기도 하며 유기적으로 연결되어 있다(Clandinin & Connelly, 2000). 경험에 대한 의미를 구성하는 과정은 반복적이고 순환적인 과정이며, 자료를 수집하고, 분석하고, 연구결과를 내기까지의 과정이 직선적으로 이루어지지 않는다(Clandinin, 2013).

현장에 존재하기

이 단계는 연구자가 연구의 동기를 생각하고, 연구의 목적에 적합한 현장을 모색하며 자료수집에 들어가기 전에 현장을 방문하여 관계자 및 연구의 참여자들과 만나면서 현장에 익숙해지는 단계이다(Clandinin & Connelly, 2000). 내러티브의 시작을 구성하는 과정으로 연구자는 자서전적 내러티브 탐구를 통해 참여자와 연구자의 삶이 만나지거나 겹겹이 중첩되어 살아가고 있으며 사회 제도적, 문화적, 가족적, 언어적 내러티브들이 계속 진행 중임을 생각할 필요가 있다(염지숙, 2001). 연구자는 자서전적인 이야기를 통해 탐구를 시작하기 때문에 연구자 자신의 깊은 성찰은 참여자의 삶을 이해할 수 있는 근간이 된다.

본 연구에서는 관계상실을 경험한 40대 중반 이후부터 50대 초반의 중년기 여성을 대상으로 참여자를 선정하였으며, 참여자의 관계상실 대상은 다른 대상보다 더 고통스러웠을 거라고 예상되는 원가족이나 연인으로 제한하였다. 중년여성이 지금까지 살아오면서 가장 충격적이고 현재 자신을 구성하는데 핵심이 되는 관계상실 경험을 위주로 다루다 보니, 각 참여자마다 관계상실 경험 이후의 시간차에 대한 스펙트럼이 컸다. 너무 오랜 시간이 흐른 관계상실 경험에 대해서는 관계상실 경험이 외상 후 성장에 영향을 미친 것인지, 다른 요소들의 개입으로 성장이 이루어진 것인지

에 대해서 문제 제기를 할 수 있겠으나, 질적 연구에서는 연구 참여자의 진술을 기반으로 하기 때문에 '삶에서 가장 고통스러웠던 관계상실 경험이 현재에도 영향을 미치며, 참여자가 경험한 변화와 성장이 관계상실 경험으로 인한 것'이라는 호소와 보고에 근거하였다. 또한 외상 후 성장을 일으키는 단일 사건으로서의 관계상실 경험을 인과론적으로 다루기보다는 참여자 고유의 관계상실 경험을 삶의 전체적 맥락에서 살펴보고자 하였다.

참여자들은 연구자와 친분관계가 있다. 김승미와 이현경은 연구자의 선배이며, 서해인은 청소년 기관의 소장으로 오랜 시간을 알고 지낸 사이이다. 내러티브 탐구에서는 이미 친밀한 관계를 형성한 지인을 연구 참여자로 선택할 수 있는데, 이는 한 장소 또는 일련의 장소에서 환경과의 상호작용 하에 계속적으로 일어나는 연구자와 참여자 간의 협력을 필요로 하기 때문이다(염지숙, 2001). 류태호·이규일(2009)의 연구에서는 10년 이상 막역한 사이로 지내온 후배이자 동료로 참여자로 선정하였고, 주정훈(2010)의 연구에서도 대학원 수업 중 사제지간으로 만나 초임 교사시절부터 경력교사로 성장해 가는 모습을 지켜 볼 수 있었던 제자를 연구 참여자로 선정하였다. 친밀한 대상을 연구자로 선정하였을 때 발생할 수 있는 연구자의 선입견에 대한 부분을 보완하기 위해 상담학 분야에서 질적 연구 논문을 지도해 온 두 교수로부터 지속적인 연구의 모니터링을 받았으며, 다른 학문 분야이지만 오랫동안 내러티브 탐구를 해 온 교수에게도 방법론에 대한 지도를 받아 연구의 타당도를 높이려고 하였다. 인터뷰 시에도 참여자에게 마치 연구자가 참여자에 대해 아무것도 모른다고 가정하고 자세히 답해 달라는 부탁을 하였

으며, 연구 텍스트를 구성해 가는 과정에서 참여자들에게 여러 차례 자료검증과정을 거쳐서 가능한 연구자의 편견이나 선입견을 배제하도록 노력하였다.

본 연구자는 연구 참여자의 선정에 있어서 다음과 같은 점을 고려하였다. 첫째, 관계상실을 경험한 중년여성으로서 내러티브 탐구의 특징을 살려 연구자와 참여자 사이의 친밀한 관계 형성과 협동이 가능한자. 둘째, 관계상실을 외상사건으로 경험한 중년여성. 셋째, 관계상실의 경험이 성장과정에 있어 자신의 삶에 중요한 사건이었다고 회상 또는 보고하는 자, 외상 사건 이후 성장으로 이어지도록 충분한 시간이 경과한 자. 넷째, 현재의 외상 후 성장 정도를 객관적으로 측정하기 위하여 외상 후 성장 체크리스트를 실시하였을 때, 비교적 높은 점수를 보인자이다. 연구 참여자의 일반적 사항은 표 1에 제시하였으며, 참여자의 이름은 모두 가명으로 하였다. 간략하게 참여자를 소개하면 다음과 같다.

현장에서 현장 텍스트로

연구를 위한 자료수집은 2017년 12월부터 2018년 5월까지, 이후 연구 텍스트를 작성하는 가운데 추가적인 면담은 2018년 7월부터 2018년 8월까지 진행되었다. 면담 횟수는 2-3회 정도였으며, 한 번의 인터뷰 시간은 2시간 정도 소요되었다. 참여자의 사무실 또는 집에 초대

받거나 조용한 카페에서 면담이 이루어졌다. 편안한 분위기를 위해 간단한 안부를 나누고, 연구절차에 대한 설명 이후 녹음에 대한 동의를 받아 연구를 진행하였다. 모든 면담자료는 연구자가 직접 전사하였다. 면담의 생생함을 살리기 위해 면담 이후 바로 전사하였으며 끊임없이 자료를 검토하면서 연구자가 놓친 질문을 다음 면담에 반영하기 위해 기록해 두었다가 다음 면담에서 확인하는 작업을 거쳤다. 그 외에 참여자들로부터 받은 그림이나 책, 개인블로그에 게시된 글 등의 개인적 기록물을 연구에 활용할 수 있는지 동의를 얻어 사용하였다. 공식적 면담 뿐 아니라 비공식적 만남이나 일상적 대화도 자료에 포함시켰다. 참여자들과 이메일이나 전화로 상시 교류하였으며, 분석과 해석과정에서 참여자들을 직접 만나거나 이메일을 보내 확인 작업을 하였다. 각 개인의 내러티브를 의미단위별로 분류하고 이를 분석하고 요약하여 가설을 세운 후, 이후 인터뷰에서 더 탐색해야할 질문을 하는 심층적 자료 분석을 하였다

이 단계는 내러티브 탐구자가 현장에 들어가서 자료수집을 하며 현장 텍스트를 쓰는 일을 생각하는 단계이다. 연구자가 현장에 너무 깊이 개입할 때 생길 수 있는 객관성의 결여와 너무 멀리서 바라 볼 때 일어날 수 있는 참여자들의 삶에 대한 이해 부족 사이에서 갈등하며 이러한 딜레마는 내러티브 탐구자라면

표 1. 참여자 정보

참여자 (가명)	나이	결혼 상태	학력	직업	종교	상실 대상	외상 유형
김승미	48세	이혼	대학원졸	대안학교교사	개신교	배우자	이혼
서해인	53세	기혼	대학원졸	청소년기관소장, 목사	개신교	모	사별
이현경	53세	미혼	대학원졸	상담사	개신교	연인	이별

누구나 불가피하다(염지숙, 2001). 내러티브 탐구자는 현장에 완전히 몰입하여 참여자들과 사랑에 빠져야만 한다(Clandinin & Connelly, 2000). 그러나 현장 텍스트를 쓰고 읽을 때는 한발 뒤로 물러나 연구자와 참여자의 이야기를 삶이라는 큰 맥락 안에서 바라볼 수 있어야 한다. 친분관계가 있던 참여자들이었지만 그들과 연구의 세팅 안에서 인터뷰 할 때 이전에 막연히 알고 있던 것과 달리 보다 심층적인 차원에서 그들이 살아낸 경험의 이야기를 들을 수 있었다. 참여자의 이야기에 귀 기울이면서도 한걸음 떨어져 시간성, 사회성, 장소의 내러티브 3차원적 지점을 생각하면서 질문하고 이야기의 맥락을 이해하는 것이 필요하였다. 연구자는 참여자의 경험에 대해 낯선 타인의 이야기로 외부자적 관점(etic)을 지니기 보다는 내부자적 관점(emic)을 가지고 그들의 경험과 세계로 들어가 이야기의 의미를 함께 구성해 가는 것이 필요하다.

현장 텍스트 구성하기

현장에서 현장 텍스트로 이동하는 단계는 연구자가 연구 참여자의 삶속으로 들어가서 자료 수집을 하며 현장 텍스트를 쓰는 일을 말한다(염지숙, 2001). 현장 텍스트는 소위 우리가 데이터 또는 자료라고 부르는 것을 일컫는다. 내러티브 탐구에서 현장 텍스트라는 용어를 사용하는 이유는 그러한 데이터 또는 자료는 발견하거나 찾은 것이 아니라 현장 경험의 양상을 나타내기 위해 참여자와 연구자에 의해 창조된 것이기 때문이다(Clandinin & Connelly, 2000). 내러티브 탐구에서 사용되는 현장 텍스트로는 이야기, 자서전 글쓰기, 저널 쓰기, 현장 노트, 편지, 대화, 면담, 가족 이야기, 문서, 서류, 사진, 기억상자(memory boxes)

등이 있다(Clandinin, 2013). 기억상자란 중요한 사람이나 일어났던 사건에 대한 기억을 불러 일으키게 해주는 물건들의 은유적 표현이다.

현장 텍스트에서 연구 텍스트로

내러티브 탐구는 연구문제의 정의나 해결이라기보다는 탐구에 대한 지속적인 재형성의 과정을 의미한다(Clandinin & Connelly, 2000). 연구 텍스트를 작성할 때 현장 텍스트에서 중요한 내용들을 정리하거나 기존 이론에 대한 답을 찾는 시도는 지양되어야 한다(Riessman & Speedy, 2007). 현상은 지속적으로 변하기 때문에 연구가 진행됨에 따라 연구를 시작할 때의 연구문제가 변화할 수 있다. 연구가 완성되었을 때의 연구 관심이 연구를 처음 시작할 때의 연구 관심과 많이 다를 수도 있다. 해석의 순환적 과정을 통해 경험에 대한 의미구성은 지속적으로 열려 있어야 한다. 이 단계에서 내러티브 탐구자에게 매우 중요한 것은 개인적으로 관심이 있는 연구문제를 사회적으로 공적으로 어떤 의미가 있는지 정당화시키는 것과 개인의 의미를 더 큰 사회적 맥락 및 다른 사람들의 삶과 연결시키는 것이다.

연구 텍스트 작성하기

내러티브 탐구자는 연구 텍스트를 구성할 때 다음과 같은 세 가지 목소리(voice), 서명(signature), 독자(audience)를 고려해야 한다. 내러티브 탐구에서 연구자와 참여자가 모두 자신의 목소리를 뚜렷이 이야기할 수 있는 관계를 구축해야 하며, 연구텍스트에 어떤 방식으로 연구자로서의 '나'를 나타내 보일 것인가에 대한 고민과 독자들에게 이 연구가 어떤 가치가 있을 것인가를 고려하여 연구텍스트를 구성해야 한다(염지숙, 2001). 연구 텍스트는 참여자

각 개인의 삶의 이야기 속에서 경험된 관계상실로 인한 외상경험, 극복과정, 그리고 외상 후 성장경험의 의미를 잘 드러내 줄 수 있는 내러티브를 중심으로 이야기를 기술하여 분석하였다. 또한 참여자들의 내러티브를 관통하는 주제를 찾아 분류하여 분석하고 해석하였다. 참여자와 연구자의 관점과 사고의 균형을 위해 대화와 성찰의 과정을 거쳤다. 현장 텍스트를 포괄적인 내러티브 텍스트로 만들기 위해 내러티브의 3차원적 탐구 공간 내에서 해석학적 순환의 과정을 거쳐야 한다. 또한 내적·외적인 방향성을 탐구 공간 안에 배치하며 텍스트를 기술하려고 노력해야 한다. 보다 향상된 연구 텍스트를 작성하기 위해 동료 연구자들의 검증을 받는 것은 매우 중요하다 (Clandinin & Connelly, 2000).

질적 연구에서는 연구자 자신이 도구가 되므로, 질적 연구에 대한 이해를 높이기 위해 박사과정 중에 질적 연구 방법론을 2과목 수강하였고 ‘질적 연구에서의 정체성과 관계, 그리고 내러티브 탐구’라는 주제의 워크숍에 참석하였다. 또한, 질적 연구로 박사학위를 받았거나 박사학위 중에 있는 이들로부터 동료 검증(peer debriefing)을 받았으며, 연구 참여자들의 인터뷰를 바탕으로 작성된 내러티브의 분석과 분류 과정에서는 연구 참여자 검증(member checking)을 여러 차례 거쳤다.

윤리적 고려

내러티브 탐구를 수행함에 있어 핵심이 되는 ‘관계적 윤리’의 근간이 되는 것은 Noddings(1984)의 돌봄의 윤리로, 연구과정에서 상호관계 및 상호존중을 바탕으로 세상과 사람에 대한 책임을 고려해야 한다. 연구자는

경험의 연속성에 대해 깨어있음으로 경험은 새롭게 형성되고 끊임없이 변화함을 윤리적으로 이해하기, 연구자로서 편하거나 불편할 수 있는 장소에 위치해 살아가면서 윤리적으로 살아가고 있는지 확인하고 그것에 대해 깨어있기, 윤리적 관계는 늘 살아낸 실체라는 것과 침묵에 대하여 심사숙고 하면서 조심스럽게 주목해야 한다(Clandinin, Caine & Lessard, 2018). 연구자는 연구주제와 연구대상에 대해 윤리적으로 고려하여 기관생명윤리위원회(IRB)의 연구자 대상 IRB교육을 이수하였다. 참여자들에 대해 윤리적 신중성을 가지고 진행하고자 연구에 대한 자발적 참여 및 거부할 권리, 연구에 대한 고지된 동의, 비밀보장, 익명성, 연구 참여로 인한 어려움 등에 대하여 주의를 기울였다. 자발적인 참여에 대한 권리와 언제라도 이를 거부할 수 있는 권리가 있음에 대해 연구 참여자에게 설명하고 연구 참여 동의를 작성한 후 서명하여 연구자와 연구 참여자가 각각 1장씩 보관하도록 하였다. 내러티브 탐구는 연구 참여자의 삶에 대한 이해를 총체적으로 다루기 때문에, 면담 내용 중에 연구 참여자가 드러나지 않도록 이름은 가명으로 처리하였고 구체적인 거주 지역은 기재하지 않았다. 그 과정에서 연구 참여자뿐만 아니라 가족 및 관련 인물들의 정보가 공개되지 않도록 주의를 기울였고, 다시 한 번 각 개별 연구 참여자에게도 연구 텍스트를 보여주고 수정할 부분들을 확인하였다. 그 과정에서 수정을 요청할 경우엔 수정 및 삭제하여 연구 참여자와 함께 진행하는 공동의 연구라는 관점을 유지하며 협력적인 연구가 되도록 노력하였다. 연구 참여에 대한 사례로 면접 시 일정 사례비를 지급하거나 선물, 식사 대접하기 등으로 감사함을 전하였다. 연구과정

에서 참여자들이 과거의 상실 경험을 회상하면서 오는 심리적 고통이나 아픔이 있다면 구조화된 면담 이외의 사적인 소통 가능성을 열어 두었다.

결 과

[김승미]의 삶의 이야기: 불행이라는 운명의 수레바퀴로부터 자유로운 삶

관계상실로 인한 외상 경험

이야기 1: 불행의 수레바퀴. 4녀 2남 중 막내로 태어난 [김승미]는 어린 시절 불행했던 원가족의 경험으로 인해 행복한 가정을 꿈꾸었고 대학에서 선배를 만나 아이 둘을 낳고 완벽한 가정을 만들어 살아왔노라 자부했었다. 그러나 결혼 10년차, 남편의 외도는 그녀가 지켜내고 싶었던 ‘행복한 가정’을 산산조각 내는 일이었다. [김승미]는 부부의 신뢰가 깨졌다는 것을 알면서도 언젠가는 회복될 거라고 기대하였으나 그럴수록 부부의 관계는 점점 더 빠져덕거렸다. 마치 불행이 수레바퀴 돌듯 원가족에서 자신의 삶으로 대물림이 된 것은 아닌지, 불행은 굴레가 되어 [김승미]의 삶을 움짱 달짝 못하게 움아매었다.

“내가 결혼 안에서 완벽한 가족을 꿈꿔 온, 그건 나의 결핍이지. 우리 가족에 대한 원가족에 대한 결핍이 아버지가 폭력적이었고 어머니를 거의 며칠에 한 번씩 때고 결국은 어머니는 병을 얻어서 일찍 돌아 가셨고 불행한 어린 시절을 그러니까 나는 행복한 가정을 못 본 것 같아. 우리 집도 그렇고 결혼을 한다면

행복하고 완벽한 그렇게 살고. 그게 깨진 걸 알고 그걸 인정을 해야 한다는 생각이 나를 미치게 만드는 거지. <중략> 이게 웬지 우리 가족의 굴레인가? 이런 느낌이 들고 나는 행복해질 수 없는 유전자를 갖고 태어난 건가?” (2017. 12. 30, 1차 면담)

이야기 2: 이혼, 고아가 된 심정. [김승미]에게 사랑과 신뢰의 토대가 무너진 관계를 유지하는 것은 또 하나의 상처였다. 책임의 소재가 남편에게 있다고 생각했기 때문에 남편에 대한 [김승미]의 분노는 견잡을 수 없었다. 더 이상 삶을 버틸 수 없었던 상태였던 [김승미]는 알코올에 의존했고 죽고 싶은 마음이 찾아 들기도 했다. 회복에 대한 기대를 가지고 결혼 생활을 유지해 갈수록 삶은 더욱 고통스러웠다. 더 이상 부정적인 감정의 소모로 삶을 낭비 하고 싶지 않았기 때문에 이혼을 결심하였으나 그러한 결정이 내면에 평화를 가져다 준 것은 아니다. 오히려 어떻게 살아야 할지 눈앞이 깜깜했다.

“이거는 내가 ‘이룰 수 없는 꿈이다.’라고 딱 잘라서 나에게로 돌아 온 거지. 어떻게 보면, 진짜 나에게로. 진짜 어린 일곱 여덟 살 나한테로 다시 온 거거든. 다시 커서 와야 할 것 같은 불안함과 막막함이 컸지. 뭔가 고향을 잃어버리고 부모를 잃어버린 고아 같은 느낌. 솔직히 애들도 중요했지만 눈앞에 아무것도 보이지 않았어. 오직 나 (웃음). 나 이제 어떻게 살까?” (2017. 12. 30, 1차 면담)

관계상실의 극복과정

이야기 1: 상실의 아픔에 함께해 준 동료 교사들. [김승미]가 속해 있던 대안학교의 교사들은 이혼에 대해 비난이 아닌 공감과 이해를 통해 많은 지지를 보내주었다. 이혼 자체도 힘든 과정인데 주변의 시선마저 곱지 않았다면 그로 인해 더 큰 상처를 경험했을 것이다. [김승미]는 동료들의 지지와 수용을 통해 ‘잘 헤어지는 경험’을 하게 된다. 동료 교사들은 이혼 후에 걸림돌 없이 일 할 수 있도록 환경을 만들어 주었다.

“나는 우리 학교 교사들 공동체라고 말하는 데 서로 좀 공감을 해주고 아픔을 외면하지 않고 그런 의미에서 공동체들이 도움을 많이 줬어. 일단은 이혼을 하고 나서 엄청 힘들어했을 때 이혼식을 해줬고(웃음) 해혼식이야. 나름 멋있게 해혼식을 해서 헤어짐을 축복하는 그게 의미 있더라고. 별거 아닌 줄 알았는데 하고 나니까 우리가 그래도 사랑해서 결혼했고 어찌할 수 없어 각자의 인생을 살 수 밖에 없어 헤어지고 이런 거에서 의미를 부여하니까 그냥 막한 느낌이 아닌 것 같은 거야. 교장선생님까지도 시 읽어주고 그랬는데 재밌었어. 일단. 재밌었고 이런 걸로 축복이 되는 사회가 됐구나. 나는 적어도 그런 거를 이해 받을 수 있는<중략> 거기에서부터 소외당하거나 비난까지는 아니어도 외면을 당했다면 그럴 수도 있는 거거든. 왜 잘 살다 왜 그래? 좀 참고 그러지. 전혀 그런 거 없이 딱 인정해 주고 인정한 상태에서 내가 걸림돌 없이 일할 수 있게 서로 도움을 줬고” (2017. 12. 30, 1차 면담)

이야기 2: 일상의 균형을 잡아 주는 바로미터. [김승미]는 대표교사가 되어 학교의 전체적 업무를 총괄하다시피 했다. 학교 일에 전념함으로써 상실의 고통과 자기 자신의 틈을 조금씩 만들어 가고자 했다. 적어도 학교 아이들과 함께하는 과정에 몰입한 순간만큼은 고통에서 벗어날 수 있었다. [김승미]에게 직업은 일(work) 이상의 의미를 담고 있다. 그녀가 하고 있는 일은 대학시절부터 지향해 온 삶의 철학과 가치에 부합되는 삶이었기 때문에 직업으로서의 자신의 일을 사랑할 수 있었다. 대표교사를 하던 [김승미]는 머리 대신 몸을 쓰는 일을 시도하였으며 그것이 오히려 일상의 균형을 잡아주었다.

“일단 일에 빠져들었고 내가 좋아하고 사랑하는 아이들을 가르친다는 명목이지만 아이들과 놀고 그냥 그 속에서 의식적으로 잃어버리려고 했던 것 같아. 일에 몰두하고 내가 도맡아서 대표교사로 학교 일을 많이 맡았거든. 그러면서 물리적인 시간에서 나를 거기서 떼어 놓고자 의식적인 노력을 했고 그게 하나의 일상으로 자리 잡으면서 나를 유지해 주고 있다. 일상이 나를 잡아주고 있다. 왜냐하면 사람은 그게 중요하잖아. 일어나고 먹고 자고 싸고. 뭔가를 규칙적으로 하는 거. 혼자서 생활을 하는 사람들이 규칙적으로 사는 게 많이 취약하거든. 루즈해지고 작심삼일이고 그거를 잡아 주는 바로미터 역할을 해주고 그러다 보니까 학교에서 내가 그런 삶을 애들이 교사들이 많이 잡아 주고 있구나하는 생각 때문에 사실은 아주 학교에 어떤 철학관이나 교육관에 크게 위배되지 않는 한 삶이 곧

직장하고 굉장히 많이 직결되는 거 같아.” (2017. 12. 30, 1차 면담)

이야기 3: 놓을 수 없는 삶의 끈 ‘아이들’

이혼 당시 아이들이 사춘기에 접어들 무렵이었기 때문에 걱정을 많이 했었다. 특히 둘째가 엄마 아빠의 이혼을 만류하며 나섰을 때 [김승미]의 마음은 더 울컥했다. 이혼도 힘든 일이지만 이혼 과정 속에서 아이들을 설득하는 어려움은 엄마로서 너무 가슴 아픈 일이었다. 이혼 후 [김승미]는 그녀가 근무하는 대안학교로 아이들을 전학시켜 곁에 두고 아이들이 성장해 가는 모습을 지켜 볼 수 있었다. 아이들은 삶을 놓고 싶었던 순간에 살아가야 할 이유가 되었다.

“일단 현우와 현정이가 지금까지 잘 키워서 고맙고 이혼할 당시만 해도 현우가 초등학교 6학년이라 되게 걱정을 많이 했어. 현우가 제일 많이 울었거든. 그랬어. 엄마 아빠 왜 이렇게 슬픈 일을 하냐고 안하면 안 되냐고 그랬을 때는 같이 울고 그랬는데 어느 덧 같이 컸고 <중략> 나는 한 번도 아이들을 떼어 놓고 생각해 본 적이 없었어. 나의 삶이라고 했을 때는 나의 삶 안에는 어떻게 보면 교집합처럼 아이들 삶, 왜냐하면 아이들이 아직 미성년자이기 때문에 나는 그거는 아주그냥 거의 내 삶처럼 아이들 삶을 갖고 있었기 때문에 그거는 정말 질문이라고 할 것도 없이 아이들은 당연히 내가 어쨌건 내 삶을 살기에도 바쁘지만 아이들의 삶을 챙기지 않았으면 내 삶도 없지 않았을까? 할 정도로 견인책이었지. 나 솔직히 죽고 싶었던 적 너무

많았어. 애들 없었으면 약간 신과 같지만 정말 애들 없었으면 죽었을 거야.” (2018. 2. 13, 2차 면담)

관계상실로 인한 외상 후 성장 경험

이야기 1: 사막을 달려 회복된 자존감. 남편의 외도 이후 관계에서 오는 좌절은 [김승미]의 자존감에 상처를 남겼다. 추락하는 자신과 맞닥뜨렸을 때 자존감을 만회할 수 있는 그 무엇이 반드시 필요했다. 그래서 찾은 것이 마라톤이었고 [김승미]는 사하라, 고비, 아타카마 사막을 달려 완주하였다. 닿을 수 없는 욕망, ‘사막의 별’을 따러 간다는 [김승미]에게 사막은 인생의 오아시스였다. 사막은 자신의 존재감을 확인시켜 주는 장소이자, 바닥까지 친 훼손된 자존감을 회복하는 장소였기 때문이다.

“실제로 참가할 때마다 여자 선수들이 한두 명씩 꼭 있었는데 굳이 내가 비교를 하는 거야. 내 또래의 아니면 어린 여자 선수들이 다 떨어지는 거야. 그리고 꼭 나만 남는 거야. 나이도 40대고 그렇고 나만 정신도 더럽게 강하구나. 이걸 죽지는 않겠다. 그래서 그게 세 번의 성취가 연달아서 오니까 세 번(사하라, 고비, 아타카마)의 정점을 끝으로 그 때 사막 마라톤 갔다 오고 나서 이혼 서류에 도장을 찍으러 갔거든. 어떻게 보면 마지막으로 남은 남극이 있긴 하지만 그거는 정말 꿈으로만 남겨놔야. 지금 성취하면 앞으로 재미없잖아. 앞으로 성취할 게 없잖아. 진짜 마지막으로 할 수 있다면 하는 거지 아주 간절하지는 않아. 왜냐하면 사막

세 개를 다녀와야 남극을 갈 수 있는 티켓을 팔 수 있는 그 목표를 위해 사막을 뛰었는데 남극을 정말 가야 된다면 진짜 죽음을 준비하고 가야하지 않을까? (웃음) 지금은 그 때 그 성취감, 나를 확인하고 싶었던 거. 그래 ‘승미’ 너는 아직 죽지 않았어. 나를 확인하고 싶었던 기대치가 굉장히 높았던 거지.” (2017. 12. 30, 1차 면담)

고비사막은 심지어 낮 기온이 섭씨 40도 이상 올라가고 밤에는 영하 5도 이하로 떨어지는 생물이 생존하기 힘든 자연환경이다. 전 세계에서 참가자들은 자신의 음식과 장비를 배낭에 메고 일체의 지원 없이 총 6개 구간 250km를 달려야 한다. 참가자들은 하루에 지급되는 10리터의 물만으로 사막을 가로질러 6박 7일간 진행한다. 사망각서도 써야 하고 참가비만도 700만원에 가깝다. 자신의 강한 정신과 육체를 새롭게 발견한 [김승미]에게 인생의 진짜 고비는 자기 자신이 되기를 포기하고 이상으로서의 완벽한 결혼생활을 유지하려고 한 것이었다. [김승미]는 고비사막을 달려 인생의 진짜 고비를 넘어, 자신으로 우뚝 설 수 있었다.

이야기 2: 나에게로 이르는 길. [김승미]는 관계상실의 의미구성 과정에서 처음에는 이혼이 외상이라고 생각했었는데, 오히려 남편의 위도가 관계상실의 외상적 경험이었고 이혼은 ‘자기됨의 선언’이자, 성장의 경험이였다. 남편에 대한 분노는 오히려 자신의 삶을 제대로 살아내지 못한 자신에 대한 분노였고, 이는 정서적으로 분리되지 못했던 남편으로부터 독립하는 과정이었다. 주어진 상실과 자신이 선

택한 자발적 상실 간에는 분명한 차이가 있다. [김승미]는 관계상실 경험을 통해 ‘보다 강한, 보다 독립적인 자신’이 되어갔다. 독립적인 삶을 살아간다는 것은 자신에 대한 믿음과 회복의 여정이며, 아직 가보지 않은 길에 걸음을 내딛는 용기를 필요로 한다.

“관계상실을 통해서 얻은 가장 큰 성장의 경험은 나 자신을 믿은 거 같아. 나 자신을 되게 불안한 존재로 생각해서 나를 잘 안 믿었어. 어떻게 보면 사막을 달린 건 나를 믿기 위해 확인하기 위해서지... 사막이라는 것도 달리기를 통한 하나의 절차였고 결과적으로는 내가 나를 믿느냐 안 믿느냐가 중요했던 거지. 나를 안정적으로, 물론 불완전한 사람이지만 내가 뭘 하겠어. 그런 생각을 하면서 살았거든.” (2018. 7. 24, 3차 면담)”

[서해인]의 삶의 이야기: 부재의 현존인 엄마의 결실(結實)로 살아냄

관계상실로 인한 외상경험

이야기 1: 우리 엄마 같은 사람이 왜? 3녀 1남 중 장녀로 [서해인]이 대학 졸업을 앞두고 있을 무렵 모가 위암선고를 받았으며, 2년간의 암투병 끝에 돌아가셨다. 의사였던 아버지가 엄마의 병에 대한 심각한 정도를 자세히 설명해 주지 않았기 때문에, 설마 엄마가 돌아가시리라고는 생각하지 못했다. 아버지는 엄마에게 자녀양육을 위임했으며, 약사였던 엄마는 검소할 뿐만 아니라, 자녀양육에 있어서 엄격하였고 신앙생활에 있어서도 철저한 분이셨다. 믿음이 좋았던 엄마가 하나님의 축복을 받아야 마땅한데 엄마 같은 사람이 왜

일찍 죽어야 하는지, [서해인]은 도저히 엄마의 죽음을 받아들일 수가 없었다.

“난 솔직히 말하면 우리 엄마가 안 죽을 거라고 생각했거든. 왜냐하면 우리 엄마는 신앙이 좋았기 때문에 그렇게 쉽게 죽을 거라고 생각을 못했어. 돌아가신 다음에도 저러다가 금방 깨어나시는 건 아닐까 하는 생각이 들 정도로 아냐 아니야 되게 오래갔어. 죽음을 받아들이는 게 어려웠어. 왜냐하면 너무 뒤를 봐도 어성경에 부활도 나오잖아. 죽은 자가 다시 살아나는 그런 거를 막 생각했어. 그렇게 되지 않을까? 인정하고 싶지 않아서 그랬겠지만 그런 생각을 참 많이 했던 것 같아. 왜냐하면 그 당시에 나만 남아 있었고 동생들은 장례 끝나고 자기 일자리로 갔거든. 항상 그 생각하고 있었어. 엄마가 다시 살아나지 않을까? 멍하니 앉아서 그 생각을 많이 했던 것 같아” (2017. 12. 21, 1차 면담)

엄마의 죽음으로 인해 그동안 믿어 왔던 신앙이 전부가 아닐지도 모른다는 생각에 이르렀고, 엄마를 데려간 부당한 절대자와 엄마의 죽음을 담아낼 수 있는 신앙의 새 부대가 필요했다. 엄마의 죽음과 신앙이 늘 화두였던 [서해인]은 목사님과의 상담을 통해 신학을 공부해 보라는 권유를 받았고, 대학졸업 후 신학대학에 진학하게 되었다. 어떻게 보면 [서해인]에게 신학을 공부한다는 것은 엄마의 죽음을 설명하지 못했던 기존의 낡은 신앙의 틀을 버리고 새로운 패러다임을 준비하는 과정이었다.

이야기 2: 존재의 무게. 대학을 갓 졸업했던 [서해인]은 이성관계, 결혼, 직업 준비 등의 성인초기의 발달과제 단계에 있었다. 엄마가 살아 계실 때 선호하는 이성의 스타일에 대해 함께 이야기를 나누기도 했었다. 그러한 대상이 더 이상 곁에 존재하지 않는다는 것, 무엇이든 스스로 길을 찾고 결정해야 한다는 부담감과 막막함에 아무것도 할 수 없는 상태가 되어버렸다. 일상의 소소한 이야기를 나눌 수 있었던 엄마를 잃고 난 뒤에야 그 존재의 무게를 느낄 수 있었다. 엄마가 곁에 있을 때는 내버려뒀으면 하는 바람이 컸으나 엄마가 없는 삶은 그저 막막하기만 했다.

“답이나 길을 스스로 찾아야 하는 부담감 처음에는 막막해서 뭘 할 수가 없는 거야. 뭘부터 먼저 해야 되나? 그래도 엄마랑 여러 가지 의논도 하고 엄마가 농담 삼아서 교회 청년 중에 재 같은 애가 마음에 들지. 재 괜찮은 애야. 너 재랑 결혼하면 좋겠다. 그런 얘기도 하고 저런 스타일이 좋더라던가 그런 얘기. 엄마가 다 옆에서 큰 딸이라서 다 했는데 그게 싫을 때도 많았고 너무 엄격하게 하는 것 때문에 불만도 많았는데 나는 앞으로 어떻게 살아야 되지? 그런 막막함. 처음에는 막막한 마음이 들었어. 결혼 할 사람을 만나려고 할 때 그 때 엄마가 살아 있을 때 약혼이라도 시키려고 이리저리 선보고 그랬거든 살아계시는 동안에 누가 소개해줘서 만나고 그랬는데 만나는 동안에 딱 돌아가셨어. 그럴 때 내가 이 사람과 결혼을 해야 하나 말아야 하나 뭐 이런 것도 그렇고 내가 앞으로 진로를 어떻게 해야 되나? 결혼도

결혼이지만 내가 여기서 계속 살아야 되나?” (2017. 12. 21, 1차 면담)

생들 다 잘 돌봐야 된다. 이런 생각을 했던 것 같아.” (2017. 12. 21, 1차 면담)

관계상실의 극복과정

이야기 1: 엄마의 부재에서 깨달은 사랑. 엄마의 죽음 이후 주변사람들로부터 듣게 된 이야기와 [서해인]이 경험한 엄마 사이에는 괴리가 있었다. 자신이 엄마의 기대에 턱없이 모자라는 딸이라 여기며 살아왔는데, 엄마의 부재를 통해서야 자신이 엄마의 자랑스러운 딸이었음을 알게 되었다.

“나는 엄마가 나를 엄격하게 키우고 엄마한테 칭찬을 못 받는다고 생각을 했는데 나중에 돌아가신 다음에 보니까 교회에서 밖에 나가서 칭찬을 많이 하셨더라고, 나한테는 얘기 안 해 놓고 나중에 ‘해인아 엄마가 너 칭찬을 얼마나 했는지 아냐?’ 엄마가 이랬구나.” (2017. 12. 21, 1차 면담)

이야기 2: 삶에 충실하기 & 장녀로서의 책임감. 엄격한 엄마가 싫었으면서도 엄마의 모습과 닮아 있는 [서해인]은 엄마의 부재에서 오는 막막함과 힘들 가운데서도 삶에 충실하며 열심히 살아가는 것으로 상실의 고통을 극복하려고 하였다. 엄마의 부재로 인한 막막함과 동시에 장녀로서 동생들을 잘 돌봐야 한다는 책임의식도 생겼다.

“신학 한다고 바로 서울 올라와서 나는 내 자신의 삶에 충신했던 거 같아. 그게 하나의 대처 방법이랄까. 삶을 열심히 살아가는 거. 그러면서 중간 중간에 엄마 생각이 나고 <중략> 내가 장녀라서 동

관계상실로 인한 외상 후 성장 경험

이야기 1: 내 안에 흔들리지 않는 뿌리, ‘존재의 근원’. [서해인]은 상실의 경험을 받아들이는 과정에서 존재가 사라지고 소멸되는 것이 아니라 엄마라는 씨앗이 죽어 ‘나’라고 하는 삶으로 열매 맺는다는 것을 깨닫게 되었다. 이는 타자와의 관계 속에서 자신을 인식하고, 타자에 대한 책임으로 삶을 살아내는 이타성이 발현되는 계기가 되었다.

“겨자씨가 심겨져서 열매를 맺었다고 나는 생각을 해. 우리 엄마라는 겨자씨를 통해서 비록 죽었지만 그게 죽어야만 씨가 싹이 나고 열매가 나잖아. 그게 죽지 않으면 아무것도 얻을 수가 없잖아. 나는 늘 우리 엄마라고 하는 겨자씨가 죽음으로써 나라고 하는(눈물, 침묵) 그게 꼭 답이랑기보다는 하나님의 계획과 섭리구나 그런 생각을 하게 되고 이걸 내가 해야 되는 사명인가보다. 사명으로 나는 받아들였어. 엄마가 살아 있었으면 내가 이걸 했을까? 나는 못했을 것 같아.” (2017. 12. 21, 1차 면담)

[서해인]의 관계상실의 의미구성에서 발견한 외상 후 성장이란, 엄마라고 하는 겨자씨가 죽음으로 ‘나’라는 열매를 맺었다는 깨달음을 통해 자신이 하고 있는 일을 하나님의 섭리와 계획으로, 자신의 사명으로 받아들였다는 점이다. ‘삶과 죽음은 배를 갈아타는 것일 뿐’이라고 한다. 그러므로 삶과 죽음은 모두 혼돈 속에 있는 내가 본래의 내 자리와 참 나

를 찾고, 제 소리를 내며 참 삶을 살아갈 수 있도록 하는 과정이다(유영모, 2006). [서해인]은 엄마의 상실로 인한 고통의 자리, 혼돈의 자리에서 점차 책임을 다하는 자신의 자리를 찾아갔다. 엄마를 상실한 아픔으로 인해 엄마의 부재로 아파하는 아이들을 공감하게 되었다. 상실의 고통은 더 이상 혼자만의 것이 아니라 아이들에게 다가설 수 있는 소통의 수단이 된다.

“내가 엄마를 상실하지 않았더라면 쉽터를 하지 않았을 뿐더러 아이들 대부분 엄마가 없잖아. 내가 아이들의 경험에 동의하거나 공감을 많이 못하지 않았을까? 만약에 내가 지금까지 엄마가 있는 채로 살았다면 아이들이 엄마의 부재에 대해서 엄마가 얼마나 보고 싶고 그리고 소중한지를 경험했을텐데 내가 그걸 공감하는 부분이 약하지 않았을까.” (2017. 12. 21, 1차 면담)

[엄마의 상실이 가장 큰 고통이면서도 엄마의 사별 이후 누구보다도 자신을 사랑했던 엄마를 재발견하게 된 것은 [서해인]이 살아가는 존재의 근원적 힘이 되었다. 엄마의 부재로 아무것도 할 수 없었던 ‘무기력한 존재’에서 지난 20년 동안 쉽터 아이들을 보호하는 ‘책임 있는 존재’로의 뚜렷한 자기 변화가 일어났다.

“엄마가 나의 삶에 있어 많은 영향을 끼쳤다고 말할 수 있는 거고 그렇지만 그건 엄마의 삶이 아니고 나름대로 나만의 삶인데 어쨌든 이 모든 것의 뿌리는 우리 엄마의 삶이나 신앙으로 인해서 내

가 영향을 받은 거 같다. 그렇게 얘기할 수 있을 것 같아.” (2018. 7. 26, 2차 면담)

이야기 2: 다가올 죽음에 대해 생각하게 됨.
십여 년 가까이 함께 일한 동료는 뇌종양으로 삶을 마감하였다. 동료의 죽음은 [서해인]에게 적지 않은 충격이었다. 동료의 죽음과 엄마의 죽음이 오버랩 되면서 힘든 시간을 보내야 했다.

“우리 엄마가 오십 넷에 돌아가셨거든. 내가 몇 년 전부터 나의 오십넷은 어떨까? 그게 굉장히 민감했어. 솔직히 말하면 나는 오래전부터 십년 이십년 전부터 나의 오십 넷은 어떨까? 그런 생각을 많이 했는데 금방 이렇게 다가왔잖아. 몇 년 전에도 어떨까? 어떨까? 했는데 ***가 저렇게 딱 된거야. 그래서 나는 어떨 때는 막 이게 감정 이입이 되는 거야. 막 이게 나는 말로 표현은 못하겠는데 근데 난 나이 오십 넷에 어떤 일이 일어날까 그런 생각을 많이 하고 살았거든.” (2018. 7. 26, 2차 면담)

[서해인]은 갑자기 돌아가신 엄마로 인해 자신의 죽음 뿐 아니라, 다가올 아버지의 죽음에 대해서도 미리 생각해보고 준비하려고 하였다. 늘 죽음을 옆에 두고 산다면(memento mori) 일상의 소소함이 더욱 가치 있고 삶에 깨어 있게 될 것이다.

“엄마도 그렇게 돌아가시고 우리 아버지 마지막이 어떨까? 나는 마지막을 어떻게 맞이할까? 그런 것도 많이 생각해 보면서 그동안 아버지에게 대해 미웠던 감정

도 다 없어지고 그냥 그런 거 다 아무 의미가 없어. 나이가 드니까 저 분이 저렇게 건강하게 살고 계신다는 거 자체가 나는 너무 고마운 거야. 그냥 그제. 나한테 도와주는 것도 없고 내가 아버지한테 하는 것도 없고 아무것도 없는데 그냥 건강하게 저렇게 별일 없이 저 나이되도록 일하면서 계셔 주는 것 자체가 나는 너무 고맙더라고.” (2018. 7. 26, 2차 면담)

이야기하고 이야기 한 것을 살아내고, 살아낸 것을 다시 이야기 하는 과정에서, 의사라는 직업 때문에 바쁘셨던 아버지와 한 번도 여행을 가본 기억이 없었던 [서해인]은 최근 아버지를 모시고 가족 모두와 여행을 다녀왔다. 어쩌면 죽음을 준비한다는 것은 사는 동안 사랑하는 사람과의 행복한 추억을 많이 만들어 가는 과정일지도 모른다.

“해지고 바닷가에 앉아가고 노래를 하나씩 하래. 사위들 보러. ‘너희 돌아가면서 노래 하나씩 해라.’ 그래서 노래를 하나씩 다 했어. 그리고 아버지가 노래를 하나 하더라고. 우리 아버지는 세곡을 얻거꾸 해. 노래 잘 해. 내가 조금 피곤했는데 우리 아버지가 큰 사위 남편한테 고마워하더라고. 자네가 주선 해줘서 고맙다고 잘 놀았다고. 정말 처음이야. 태어나서 처음이야. 이렇게 사위들 하고 다 같이 간 거는 진짜 처음이야.” (2018. 7. 26, 2차 면담)

[이현경]의 삶의 이야기: 상처받은 치유자에서 치유된 치유자로의 변화

관계상실로 인한 외상 경험

이야기 1: 이별, 엄마와의 분리가 재경험됨. 2녀 1남의 장녀인 [이현경]은 태어나자마자 할머니 집에 보내졌고 동생은 엄마가 키웠다. [이현경]에게 가장 힘들었던 관계상실은 대학시절 만난 첫사랑과의 이별경험이었으며, 그 과정이 너무 힘들었던 이유를 유학생활에서 우울증으로 인해 상담을 받는 과정에서 알게 된다. [이현경]에게 관계상실 경험은 첫사랑과의 이별이 너무도 고통스러웠던 원인을 최초의 애착대상이었던 엄마와의 분리에서 오는 거절감과 연결해서 생각하게 된 것이다.

“처음 상실은 첫사랑에 실패했을 때, 그때가 처음 상실인데 그 경험을 생각해 뒤로 이렇게 go back 해보면 사실은 어렸을 때 상실이 있었는데 내가 기억을 못했던 거야. 이거는 내 therapy과정에서 알게 된거였거든. 그래서 내가 첫사랑에 실패했을 때 왜 이렇게 힘들었나? 너무나 힘들고 헤어지는 게 힘들다는 사실을 내가 느끼고 있었어. 그랬는데 그것이 힘든 이유가 어렸을 때 경험한 것과 연관이 있구나. 내가 딱 그랬구나. 라는 것이 느껴지지는 않지만 분석과정을 통해서 발견된 거는 엄마가 내 동생이랑 나를 낳을 때 나는 할머니네 집에 보내지고 동생은 엄마가 keep하고 거기서 온 trauma가 굉장히 컸었던 것 같애.” (2017. 12. 7, 1차 면담)

마치 빠져 나오기 어려운 미궁의 상황에서 아리아드네의 실이 어려운 문제를 풀 수 있는 암시이자 위기의 상황을 벗어나기 위한 열쇠였던 것처럼, [이현경]은 남자 친구와의 이별

경험을 통해 보다 근원적인 애착 대상으로부터 느꼈던 거절감의 실타래를 다시 풀어내는 과정으로서 삶을 살아냈다.

이야기 2: 관계에서 부적절감을 느끼는 나. 생애 초기에 어머니와 맺은 관계는 이후 우리가 만들어가는 인간관계의 기준이 된다 (Wolynn, 2017). 아직도 진행 중인 거절에 대한 불안은 성인이 되어서도 나타났다. 특별히 그 지점이 나타나는 순간은 연애에서 결혼관계로 진척될 때라고 했다. 이때 친밀한 애착 대상에게 양가적인 감정을 느끼는 자신을 발견한다.

“내가 최초로 애착을 느꼈던 대상에게 아니라는 얘기를 들은거기 때문에 그 거절감이 어느 단계에서든 관계에서 연속으로 나타나더라고. 일 관계에서도 왜냐하면 인터뷰를 한다거나 그러면 거절당한 것이 항상 거기와 연관되어 있고 그러니까 거절감이라는 것을 아주 내 존재의 뿌리 깊이 느꼈지. <중략> 나는 연애를 하다가도 결혼이 되면 ambivalent하더라. 누군가에게 그렇게 계약이 된다는 게 나에게서 어려운 일이라는 걸 요즘도 경험하고 있어.” (2017. 12. 7, 1차 면담)

[이현경]이 말하는 존재의 뿌리 깊은 거절감은 출생 이후 모와의 분리사건 이전으로 거슬러 올라간다. 엄마의 혼전 임신과 그에 따른 수치심은 뱃속에 있던 [이현경] 자신에게도 영향을 미쳤다. 엄마의 수치심과 자신의 수치심을 동일시하는 것은 ‘내가 부적절한 존재이기 때문에 엄마가 수치심을 느끼네.’라는 자신에 대한 부적절감으로 귀결 되었다.

“내가 상상하는 거는 옛날에 그 연세에 결혼 전에 임신을 했다는 것은 얼마나 불안하고 수치스러운 일이었을까? 그런 불안과 수치스러움을 내가 그대로 받아들이지 않았나? 이런 생각이 들어서 그래서 나는 관계에서든 뭐든 항상 부적절감을 느끼는 게 아닌가. 그것이 거절감과 밀접하게 연관되어 있지 않았나. 이런 생각을 하지.” (2017. 12. 7, 1차 면담)

관계상실의 극복과정

이야기 1: 함께 울고 하소연할 수 있는 친구들. 대학교 일학년 때 만나 남자로서 처음 좋아하게 된 첫사랑을 5년 정도 사귀었다. 만남과 헤어짐은 반복되었고 [이현경]은 첫사랑과의 이별 경험에 대해 ‘내가 지구가 쪼개지는 경험’이라고 하였다. 그런 힘든 순간에 친구들이 위로가 되었고, 절대자로부터 도움을 구하는 종교적 대처를 하기도 했다.

“친구들하고 얘기한 게 많이 도움이 된 것 같아. 친구들 만나 하소연하고 울고 그랬던 것도 도움이 되고 기도도 많이 했지. 기도해서 정말 그 사람 잊게 해달라고, 그런 기도 많이 했어. 헤어지고 intensive하게 힘들었을 때 기도도하고 교회학교 애들 care하는 일 더 열심히 하고 그랬지.” (2017. 12. 7, 1차 면담)

이야기 2: 도피로 떠난 유학이 솟아날 구멍이 되다. [이현경]은 이별 후 도피하기 위해 일과 공부에 몰두하게 된다. 막다른 길에서 어쩔 수 없이 선택한 유학이 삶의 전환점이 되었다. 늦은 대학원 공부 후 서른일곱에 유학을 떠나 그로부터 8년을 공부하고 주정부

정신분석 자격증을 취득한 후 상담과 강의를 병행하고 있다. 고통은 사라지는 것이 아니라, 그저 그대로 둔 채 삶을 살아내며 앞으로 나아갈 수 있었다.

“근데 그거가 잊었다기 보다는 두 갈래 길이 따로 가는 것 같아. 일은 일대로 했지만 이 사람의 아픔도 그대로 유지는 되지만 내가 아픔을 회피한다고 할까? 사라진 게 아니라 그냥 있는데 그걸 안 보고 내 focus는 일이었던 것 같아. 지금에 와서 생각해 보면 아픔이 꼭 나쁜 것만은 아니라고 생각해. 사실은 그런 상실의 아픔을 덜기 위해서 내가 공부에 올인(all in)을 했기 때문에 유학을 갈 때 나는 여기 밖에 길이 없다. 더 이상 아무 것도 보이지 않았어. 내 인생에 있어서 뭐라고 해야 하나 ‘숫아날 구멍은 보이지 않았어.’ 이게 나한테 마지막 기회라고 생각했기 때문에 그래서 내가 목숨 걸고 했나봐. 많이 힘들었지. 내가 영어를 잘 하는 것도 아니고, 공부를 내가 잘 하는 사람이 아니었거든. 공부를 잘 하는 사람은 아니었는데 공부 밖에 할 줄 아는 게 없었던 것 같아. 사업가도 아니고 특별하게 artistic한 것도 아니고 정말 그냥 인문학 공부하는 걸 내가 좋아한 것뿐이지 내가 잘 하는 건 아니야.” (2017. 12. 7, 1차 면담)

관계상실로 인한 외상 후 성장 경험

이야기 1: 상담자가 된 것은 나의 운명. 지난 고통의 경험으로부터 지혜를 얻은 [이현경]은 상담사가 되어 내담자의 고통이 지나가길 바라며 함께 고통을 견뎌 냈다. 상담사가 된

[이현경]은 자신의 치유경험을 넘어서 내담자들의 내적 여정에 동행하고 있다. 그녀는 이론으로 예측할 수 없는 내담자들의 변화 가능성에 대해서 ‘삶의 신비’라고 말한다. 내담자와 오랜 관계를 맺으면서 그들의 변화를 통해 [이현경] 자신이 더 긍정적으로 변화해 가고 있기 때문이다. 삶을 살아가는 모든 생물체는 회복의 장소를 필요로 한다. [이현경]은 치료 과정에서 안정을 찾고 분열된 것이 하나로 모아지는 경험을 하였다. 그래서 치료자체가 영적지대(spiritual zone)라고 한다. [이현경]에게 치료는 회복의 장소이자 안전기지가 되었다.

“나는 사실 내가 경험한 것에 therapy 그 것 자체가 spiritual zone이 있는 것 같아. 그걸 통해 분열되었던 내가 많이 통합이 되고, 또 이렇게 up & down이 심했던 내 정서상태가 많이 안정이 되고 그리고 엄마의 이미지 아빠에 대한 감정이 그 전에는 원초적인 원망과 시기와 질투와 분노와 이런 것들로 휩싸였었는데 이젠 서서히 뭐라 그래야 돼? 사그라지면서 부모의 모습이 다시 보이면서 그래서 나는 굉장히 감사하지. <중략> 나도 그계 연민이기는 한데 시대의 격랑 속에 격동 속에 살아 온 우리 대한민국의 한 시민으로서 보게 돼. 역사적인 인물로 보게 되더라. 우리 부모님 세대들이 참 고난을 많이 겪으셨지. 트라우마가 있을 수밖에 없어. 아픔이지.” (2017. 12. 7, 1차 면담)

[이현경]의 관계상실의 의미구성에서 발견한 외상 후 성장이란 ‘내가, 지구가 쪼개지는’ 첫사랑과의 이별을 겪고 떠나온 유학생회에서 자신이 상담자가 될 수 밖에 없었던 운명을

발견한 것이라고 할 수 있다. 태어나자마자 엄마에게서 느꼈던 거절감과 분리, 태내의 수치심은 [이현경]을 상처받은 치유자(wounded healer)에서 내담자의 고통을 함께 견뎌내는 치유된 치유자(healed healer)가 되게 하였다. [이현경]의 극복된 아픔은 내담자를 안내하는 길이 되었다. 상담이 잘 진행되는 내담자와 한 공간에서 그 사람의 내적 세계를 잘 동행할 때 ‘나’ 답다고 하였다. 가장 취약한 것을 꺼안음으로 내담자의 고통을 함께 견뎌내는 상담자가 된 그녀는 이렇게 말한다. “This is my destiny!”

“상담 공부를 하면서 나는 상담가가 될 수밖에 없었구나 하는 걸 느꼈어. ‘This is my destiny!’ 그러니까 내가 내 가족의 아픈 사람들을 자꾸 care를 하게 돼. 나도 그러지 말아야 된다고 나도 생각을 하고 있지만 근데 나는 systemic theory 생각하면 내가 이렇게 하는 게 co-dependency다 이렇게 막 이론적으로 얘기할 수 있어. 그런데 누군가는 가족도 형제들도 이게 성장 발달이 달라. 그리고 누군가는 더 많이 가지고 태어났어. 나는 내가 많이 갖고 태어났다고 생각해. 그런 것들을 develop 시켜줄 밑받침이 되어주지 않으면 이거는 split 될 수밖에 없는 거야. 만일 이걸 의식하지 않고 했다면 sinking 하는 배에 같이 sinking 하는 거지.” (2017. 12. 7, 1차 면담)

이야기 2: 과거의 아픔을 덮게 되는 감사.
고통이 반드시 나쁜 것만이 아니라고 했던 [이현경]은 외상 후 이루어낸 자신의 삶에 대해서 만족과 감사한 마음을 갖는다. 감사하는

마음은 자신이 이미 가지고 있는 것들에 주목할 수 있는 풍요로운 마음이다. 과거가 아닌 현재의 삶에 집중하고 감사하는 마음은 지난 아픔들을 흰눈처럼 포근히 덮어준다.

“나는 그런 어려움을 겪으면서도 감정적인 내면의 어려움도 있지만 태어난 가정이 그렇게 행복하고 부유하고 정서적으로 안정된 가정이 아니었거든. 그랬기 때문에 그런 것들을 이겨내고 성공한 나를 생각하면 감사가 나오지. 그런데 그 감사가 모든 것을 다 덮어. 과거의 아픔이나 괴로움들이 눈 내려서 온 세상을 덮듯 감사의 마음이 다 덮어.” (2017. 12. 7, 1차 면담)

관계상실로 인한 외상 후 성장경험의 의미

연구 참여자들의 각기 다른 관계상실 경험 가운데는 참여자 각 개인의 고유하고 독특한 경험뿐 아니라 세 명의 참여가 하나로 모아지는 지점들이 있었다. 연구 참여자들이 도출한 관계상실로 인한 외상 후 성장경험의 의미는 ‘뿌리 채 흔들려 무너져 내림’, ‘이전의 원가족 경험이 고통의 불씨가 됨’, ‘새로운 돌파구를 찾으려는 시도들’, ‘고통을 장대 삼아 뛰어넘기’, ‘책임을 다하는 존재로 살아남’, ‘상실의 고통이 삶에게 주는 선물’, ‘자기 자신이 되어가는 여정’으로 나타났다.

뿌리채 흔들려 무너져 내림

연구 참여자들은 안전하고 통제 가능한 세계 안에서 나름의 도식을 가지고 살아가고 있었으나, 이들에게 관계상실의 경험은 더 이상 기존의 상태를 유지할 수 없는 혼란을 일으킨

다. 참여자들은 ‘이상으로서의 완벽한 결혼생활’, ‘신앙생활을 열심히 하면 복을 받는다는 인과응보(因果應報)의 신앙관’, ‘자기와 세계에 대한 확고함’의 신념을 가지고 살아가고 있었으나 관계상실로 인해 기존의 신념체계가 무너져 내렸다.

[김승미]는 어린시절의 불행한 가족경험 때문에 ‘완벽하고 행복한 결혼생활’이 유지되어야 한다고 생각했으나 남편의 외도로 자신의 이상이 무너지는 것을 받아들일 수 없었다. [김승미]는 ‘회복에 대한 기대’라는 부정(denial)의 상태에 머물러 분노와 절망으로 알코올에 의존했고 죽고 싶은 마음이 들기도 했다.

[서해인]의 경우, 신앙생활에 열심이었던 엄마가 신의 축복을 받아야 마땅한데 오히려 암으로 일찍 돌아가신 것을 받아들여야 한다는 것은 삶의 중요한 의미체계였던 기존의 종교적 신념과 상충되는 경험이었다. 이러한 충격으로 인해 엄마의 죽음을 수용할 수 없었으며, 엄마가 다시 살아날 거라고 믿었다. 또한 근원적인 존재인 엄마를 상실한 고통으로 무기력하고 혼란스러운 상태에 빠졌다.

[이현경]에게 첫사랑과의 이별 경험은 내적 세계를 뿌리째 흔들어 놓은 ‘자기(self)와 지구(세계)가 쪼개지는 경험’이었다. 그만큼 이별이 고통스러웠기 때문에 이별을 받아들이는 것이 어려웠다. 그래서 헤어진 남자 친구가 불행한 결혼생활을 할 것이며, 그가 자신에게 다시 돌아와 재결합할 것이라는 상상을 하였다. 참여자들은 관계상실을 통해 기존에 가지고 있던 신념이 무너지자 감내할 수 없는 충격으로부터 자신을 분리하여, 현실을 왜곡하거나 판타지(fantasy)의 세계로 도피하였다. 심리적 외상은 일반적인 스트레스의 범주를 넘어 삶의 기반을 흔드는 위협으로 지각된 사건이 자신

과 세상에 대한 기존의 가정과 상충되는 심리적 경험이다(김태사, 안명희, 2013).

이전의 원가족 경험이 고통의 불씨가 됨

참여자들의 관계상실 이전의 원가족 경험은 마치 꺼지지 않고 남아있던 고통의 불씨처럼, 이후의 삶에서 겪게 되는 관계상실 경험과 맞물려서 재현되거나 더 큰 고통을 불러 일으켰다. 외상의 위기 상황이 발생하기 이전에 존재하는 개인 특성요인과 세상에 대한 핵심신념을 외상 이전의 요인이라고 한다(Calhoun & Tedeschi, 2013). 그러나 개인의 성격적 차원 뿐 아니라 외상 이전의 사회문화적 맥락에서 개인이 처한 환경 및 지배적 담론에 의해 영향을 받기도 한다(Joseph, 2013). 외상사건 이전의 요인은 외상적 사건에 반응하는 방식에 영향을 미치기도 하는 데, 그러한 외상 사건 전 요인들로는 심각하고 불행한 생활 사건이나 외상 혹은 방임, 정서적 학대, 성적 학대, 신체적 학대, 학대를 목격한 경험, 곤경에 처했을 때 도움을 받을 수 있는 사회적 지지의 결여, 정신 질환 병력, 어린 시절에 경험한 분리 경험, 경제적 문제들, 또는 가정 폭력을 포함한 가족의 불안정성 등이 있다(Williams & Poijula, 2002).

[김승미]에게 남편의 외도와 이혼에 대한 관계상실의 고통이 가중된 이유는, 원가족에서의 결핍경험으로 불행했던 어린 시절부터 모에 대한 부의 폭력을 지켜보며 이상적이고 완벽한 결혼생활을 꿈꿔 왔기 때문이었다. [서해인]은 사별자인 엄마에 대한 의존도가 높았기 때문에 엄마의 죽음에 대해 더 충격적이었고, 오랫동안 무기력한 상태에서 엄마가 다시 살아날 것이라고 기대하였다. [이현경]에게 첫사랑과의 이별 경험이 힘들었던 이유는, 태어

나자마자 최초의 애착대상이었던 엄마와 분리되어 할머니 집에 보내졌던 경험과 연결되었기 때문이다.

양적 연구에서는 관계상실 경험에 영향을 준 이전의 요인들에 대해서 통제하기 때문에, 외상 이전의 요인들과의 관련성을 설명하는 것이 어려웠으나 내러티브 탐구에서는 개인적·사회적인 상호작용(interaction)의 맥락에서 상실 이전의 요인이 무엇이었던지 구체적으로 살펴 볼 수 있었다. 참여자들은 관계상실을 단일사건의 외상으로 경험하기보다는, 이전에 원가족에서 겪었던 심각하고 불행한 사건들, 어린시절의 분리경험 및 애착관계 등 해결되지 않고 남아 있던 요인들로 인해 관계상실 당시에 더 큰 고통을 경험하였다.

새로운 돌파구를 찾으려는 시도들

참여자들은 관계상실 이후 슬픔이나 분노, 막막함이나 혼란스러운 감정을 충분히 표현함으로써, 압도된 감정 상태에서 서서히 벗어나거나 자신의 정서를 통제·조절할 수 있게 되었다. 참여자들은 감정의 해소, 정서표현을 통해 수용하기 어려웠던 관계상실의 경험을 점차 받아들이게 되었다.

[김승미]는 상실로 인한 고통과 맞닥뜨렸을 때, 그림을 그리다 혼자 울거나 그림으로 분노의 감정을 표출하였다. 이상이었던 완벽한 결혼생활을 망친 남편에 대해 실컷 원망하다가 비로소 자기 자신을 위해 살기로 결심하게 되었다. [서해인]은 엄마를 잃은 막막함과 혼란스러운 감정을 목사님과의 상담 가운데 표현하였다. 목사님께 자신의 심정을 이야기하면서 엄마의 죽음에 대해 새롭게 이해하려는 반추를 시작하게 되었다. [이현경]은 첫사랑과의 이별 후 절대자에게 그를 잊게 해 달라고

기도를 하거나 친구들을 만나 하소연하며 울었던 것이 도움이 되었다. 감정의 정화는 삶의 새로운 돌파구를 찾아보려는 시도로 이어졌다. 이는 관계상실 경험 이후 내면의 감정들을 표출함으로써 정화가 이루어진 이후에 다양한 시각으로 상황을 바라볼 수 있었다는 ‘인지적 수용력’에 관한 선행연구의 결과와 일치하였다(송현, 이영순, 2013; 임선영, 2013).

참여자들은 인생에서 소중한 대상을 잃고 나서 도대체 무슨 일이 발생한 것인지 이해하기 위한 의도적 반추와 실존적 물음을 제기함으로써 인생의 가치와 의미를 발견하였다. 이러한 결과는 참여자들이 충격적인 상실 경험에 대해 ‘도대체 왜’라는 실존적 물음을 끊임없이 던지면서 자신이 겪은 뜻밖의 사건을 이해하고자 하는 가운데 고통의 의미를 성찰하고 삶의 의미를 발견한다는 임선영(2013)의 연구 결과와 일치하였다.

[김승미]는 남편으로부터 분화되지 못한 체 제대로 삶을 살아내지 못하는 자신에 대해 절망하였다. 한번뿐인 인생에서 자신을 위한 삶을 살지 못하는 것이 무슨 의미가 있는가 하는 실존적 물음을 통해 자기 자신이 되기로 한 것에 삶의 의미를 부여하였다. 남편을 향한 감정소모를 멈추는 대신 자기 자신으로 살아가는데 에너지를 쓰기로 한 것이다. [서해인]은 충격적인 엄마의 죽음을 설명하기 위해 끊임없이 묻고 또 물었다. 그것에 대한 해답은 엄마의 결실로 살아내는 것이었고, 이것을 자신의 소명으로 받아들이는 것이 삶의 의미가 되었다. [이현경]은 관계상실로 인한 아픔이 삶의 지혜가 되어, 내담자의 내적 세계를 돕는 상담자가 된 것을 자신의 운명이라고 여겼다. 어둠의 긴 터널을 지나고 있는 내담자를 돕는 것이 [이현경]의 존재 이유이자 목적

이 되었다.

고통을 장대 삼아 뛰어넘기

참여자들은 관계상실로 인해 더 이상 회피할 수도 없고 받아들이기 힘든 상황에서 성장으로 가는 회복탄력성을 보였다. 회복탄력성은 문제를 극복하고 성장하도록 하는 마음의 근육(Pleux, 2010)이며, 역경으로부터 긍정적 발달의 가능성을 증가시키는 요인이다(Goldstein & Brooks, 2013). 연구 참여자들은 관계상실이라는 고통을 삶의 장애물로 여기기보다는 그것을 장대삼아 뛰어넘으려는 회복탄력성을 보였으며 이는 외상에 대한 긍정적인 대처를 하게 하고 외상 후 성장을 이끌어냈다.

[김승미]는 부부관계에서 좌절하고 실패했다고 생각했기 때문에 바닥난 자존감을 치고 일어날 수 있는 기회를 찾았다. 자존감 뿐 아니라 자신의 능력에 대한 회의로 점차 우울해져 있었기 때문에 그것을 만회할 만한, 성취욕을 극치로 맞볼 수 있는 무엇인가를 필요로 했다. 그것이 사막 마라톤이었다. 사막은 [김승미]의 정신과 육체에 대한 시험대이기도 했다. 죽음과 같이 경험되었던 이혼이야말로 그녀를 살리는 ‘자기됨의 선언’이라는 것을 명확히 알려 주었다. ‘잘 죽어지지도 않은’ [김승미]는 육체와 강인한 정신력을 장대 삼아 그녀를 옹아매는 현실로부터 당당히 벗어날 수 있었다.

[서해인]은 엄마의 상실경험으로 인해 막막했던 삶 가운데 그저 열심히 살아 낼 수 있었다. 그것을 가능하게 한 것은 엄마의 부재의 자리에서 경험하게 된 흔들림 없는 뿌리로서, 자신을 향한 엄마의 사랑이었다. 회복탄력성은 적어도 한 사람 이상의 의미 있는 타인과 의 관계를 통해 자신이 가치 있고 사랑받을

만한 존재라는 느낌을 지속적으로 받을 때 형성된다(Atwool, 2006). 그런 면에서 [서해인]이 관계상실로부터 막막했던 삶을 견뎌 낼 수 있었던 것은, 부모님이 자신을 많이 아껴주고 사랑해 주었다는 기본적인 신뢰가 깔려 있었기 때문이다.

[이현경]은 이별로 인해 솟아날 구멍이 보이지 않는 상태에서 떠나온 유학생활에서 우울증으로 정신분석을 받게 되었는데, 그 경험 자체가 영적지대로 경험 되었다. [이현경]의 회복탄력성은 자신의 치유경험을 넘어서 내담자들의 내적 여정에 동행하는 상담사가 되도록 이끌었다. 이론으로 예측할 수 없는 내담자들의 변화 가능성에 대해 [이현경]은 ‘삶의 신비’라고 말한다. 내담자와 오랜 관계를 맺으면서 그들의 변화를 통해 [이현경] 자신이 더 긍정적으로 변화해 가고 있기 때문이다.

외상 경험자들의 성장을 촉진시키는 변인으로서 회복탄력성은 심각한 삶의 역경 가운데에서도 좋은 결과를 이끌어 내거나 회복, 향상시키는 기능이다(Ryff & Singer, 2003). 외상으로 인한 스트레스를 극복한 사람들에게서 발견할 수 있는 공통된 특징은 회복할 수 있는 능력이었다(Williams & Poijula, 2002). 따라서 회복탄력성은 외상 이후 적응과 건강을 측정하는 가장 중요한 요인 중 하나이며(Bryan, Ray-Sannerud & Heron, 2015), 스트레스 사건을 경험한 이후에 성공적으로 적응하는 개인의 특질로 여겨진다(Werner, 1989). 선행연구에 의하면 회복탄력성은 외상 후 성장에 직접적인 영향을 주거나(유희정, 2014), 의도적 반추나 문제 중심 대처를 매개로 외상 후 성장에 영향을 미쳤다(노치경, 홍혜영, 2016).

회복탄력성이 외상 후 성장의 개인적 특성이라면, 관계상실을 경험한 참여자들은 가족

이나 그녀들이 속한 공동체로부터 지지받은 경험을 통해 상실의 고통을 극복해 나갔다. 사회적 지지는 외상 경험으로 인한 감정적인 고통의 조절을 촉진하는 중요한 요인이다 (Tedeschi & Calhoun, 1996; Van der Kolk, 2014). 따라서 사회적 지지를 안정적, 지속적으로 받을 때 외상 후 성장으로 발전시킬 수 있다. 이는 높은 수준의 사회적 지지가 있을 때 성장과 적응의 상관성이 높다는 것을 의미한다 (Prati & Pietrantonio, 2009).

[김승미]는 관계상실 당시 학교 공동체의 지지와 수용의 경험으로 이혼 후에도 아무 걸림돌 없이 일을 지속할 수 있었다. 공동체로부터 수용 받은 경험은 상실의 고통을 딛고 일어서는 데 중요한 역할을 하였다. 적어도 이혼이라는 낙인과 사회적 편견으로부터 자유로울 수 있었기 때문이다. [서해인]은 엄마의 죽음으로 신앙적 혼란에 빠졌을 때 목사님을 찾아가 고민을 이야기 할 수 있었으며, 교회 집사님들은 엄마가 생전에 큰딸의 칭찬을 많이 했었노라 정서적 위로를 건넸다. [이현경] 에겐 이별 후의 고통을 함께 이야기 할 수 있는 친구들이 존재했다. 유학으로 떠난 미국에 정착하면서 미혼의 여성으로 성공적인 커리어를 쌓아가는 것과 우울증이 왔을 때 상담에 접근하는 것이 보다 용이했다. 아이를 상실한 부모의 애도에 관한 내러티브 탐구에서, 부모들은 그들이 존재하는 사회적 체계와 맥락 안에서 내러티브를 사용한다. 사별에 대한 사회적 태도, 사별 후 휴가, 유가족으로 보호 받지 못하는 국가 정책 등은 사회적 맥락에서 고려되어야 할 부분이다(Rosenblatt, 2016). 사고사로 자녀를 잃은 어머니들의 외상 후 성장경험에 관한 연구에서도 회복의 과정에서 지지체계의 중요성을 강조하였으며(정연자, 이인수, 2017),

이혼가정 자녀의 외상 후 성장에 있어서도 지지적 관계가 중재역할을 하였음을 알 수 있다 (주소희, 2015). 이는 사회적 지지가 외상의 완충역할을 한다는 것을 지지하는 연구결과이다 (Cohen & Wills, 1985). 관계상실 경험이 회복과 성장의 경험이 되려면, 개인의 노력 뿐 아니라 관계와 공동체의 사회적 지지가 반드시 필요하다. 작게는 가족과 친구, 크게는 지역사회, 사회제도에 이르기까지 사회적 지지를 할 수 있는 영역들이 존재한다.

책임을 다하는 존재로 살아냄

관계상실을 경험한 사람들은 상실의 비탄을 경험하면서도, 남은 자로서 삶에 대해 책임을 다하는 존재로 변화되어 갔다. 연구 참여자들은 사별, 이혼, 이별을 경험하였지만 상실 그 자체는 단절이나 끝이 아닌 연속성을 지닌다. 상실 대상은 여전히 지금, 여기에 존재하는 것과 같은 ‘부재의 현존(the presence of the absent)’으로서 경험된다. 상실 대상은 가시적 물리적 거리에서 사라졌으나, 오랜 시간이 흐른 뒤에도 여전히 삶에 영향을 미쳤을 뿐 아니라 현재의 삶을 지속시키는 이유이자 의미였다.

Derrida(2003)는 살아남아 있음은 애도의 또 다른 이름이라고 하였다. 그것은 죽은 자가 못 다한 것들을 짊어지고 앞으로 나감으로써 살아남은 삶이다. Derrida(2003)는 “나는 애도한다. 고로 나는 존재한다(I mourn, therefore I am)”라고 하였는데, 이는 타자와의 관계 안에서 ‘애도의 주체’를 부각시킨 존재론적 의미를 말한다. 나와 타자의 관계성 속에서의 애도의 주체인 나는 상실한 대상을 애도하는 살아남은 존재이다(Derrida, 2003).

[서해인]은 죽은 사람의 무응답으로부터 부

재의 존재인 엄마에 대해, 엄마의 결실(結實)로 살아냄으로써 책임의 깊은 애도를 표현한 것이라고 볼 수 있다. 엄마의 삶이 [서해인]의 삶으로 연결된 것은 무응답에 대한 응답, 살아 남은자의 책임이다. [서해인]이 책임을 다하는 존재로 살아낼 수 있었던 것은 엄마의 죽음이 자신으로 열매 맺었다는 자각과 부재의 현존인 엄마에 대해 책임으로서 응답하였기 때문이다.

참여자들은 각자의 삶의 자리에서 책임을 다하는 존재로 살아냈다. 이혼 후 죽고 싶은 마음이었던 [김승미]는 자신이 부재할 경우 아이들이 겪게 될 아픔을 생각하며 삶의 끈을 놓지 않으려고 부단히 노력하였다. 엄마로서 아이들에게 해줄 수 있는 것과 없는 것을 구분하여, 할 수 있는 것에 대해서는 책임을 다했다. [이현경]은 심리적 어려움으로 고통 받는 내담자의 내적 세계를 동행하는 안내자로서 살아냈으며, 미해결된 가족의 문제에 대해서도 외면하지 않고 책임을 나누어지고자 하였다. 관계상실 이후 참여자들에게 있어 일(work)은 상실의 고통과 자신을 분리시켜 삶을 버터내는 역할을 하였다. 고통은 놓아 둔 채 그저 삶을 살아낸 중년 여성은 자신이 하고 있는 일(job)에서 관계상실의 의미와 가치를 발견하였다. 참여자들의 일은 성공이나 성취 중심이 아닌 관계 중심의 일이며 자신의 직업적 소명을 통해 책임을 다 하는 존재로 살아내고자 하였다.

상실의 고통이 삶에게 주는 선물

연구 참여자들은 관계상실의 의미재구성 과정에서 변화와 성장의 보고를 하였다. 그들은 관계의 소중함을 깨닫거나 이전 보다 강해진 자신을 발견한다. 또한 삶의 소명(calling)을 받

견하거나 보다 독립적인 존재로 삶에 대한 책임감을 진다. 문제를 객관화시켜 바라볼 수 있는 여유가 생기고, 삶에 대해 감사한 마음을 갖는다. 관계상실 경험으로 보다 성장한 참여자들은 자신을 넘어선 이타적인 삶을 살아가기를 희망하였다.

[김승미]에게 나타난 외상 후 성장의 긍정적인 변화는, 자신에게 소중한 사람이 누구인지 생각하게 되면서 관계의 소중함을 깨닫게 된 것과 사막마라톤을 달리며 자신의 강한 육체와 정신에 대해 새롭게 깨닫게 된 것이다. 그 외에도 감정적으로 대처하던 자신에 대해 객관적으로 바라보며 보완할 점이 무엇인지 찾게 된 것, 남편과의 정서적 분리, 집안의 가구나 전기를 직접 고치는 등 새로운 일에 대한 도전과 성취감을 느낀 것 등을 들 수 있다.

[서해인]에게 나타난 외상 후 성장의 긍정적인 변화는 자신의 일에 대한 사명감을 깨달음, 자신의 경험을 통해 상실을 경험한 아이들의 아픔에 공감하게 됨, 아이들을 이해하기 위해 자신의 변화를 시도함, 삶의 유한성을 인식하고 아버지와 자신의 죽음에 대해서도 생각해 보게 됨 등이다.

[이현경]에게 나타난 외상 후 성장의 긍정적인 변화는 고통으로부터 지혜를 얻어 내담자의 내적세계에 함께 하게 된 것, 과거와 현재의 분리를 통해 현재의 삶에 감사하는 마음과 부모님에 대한 새로운 이해를 갖게 된 것 등이다.

‘자기 자신’이 되어가는 여정

참여자들은 이러한 정체성의 변화과정이 결국에는 ‘자기 자신’이 되어 가는 여정이라고 하였다. 현재의 나는 분절된 존재가 아니라, 모든 경험이 하나의 실로 꿰어지듯 구성되는

전체의 ‘나’로서 경험되어진다.

[김승미]는 어린시절 불행했던 가족의 결핍으로 ‘완벽한 가족이라는 이상을 꿈 꾸은 나’로부터, 결혼 10년 차 남편의 외도사건으로 ‘고향을 잃어버리고 부모를 잃어버린 고아 같은 나’, 이후 가족이라는 이상 때문에 신뢰가 없는 결혼생활을 유지하면서 느꼈던 ‘미친 듯 미치지 않은 나’, 주변의 지지와 사막을 달려 회복된 자존감으로 이혼을 선택한 후 ‘보다 강인한 보다 독립적인 나’로서 살아내는 정체성의 변화를 겪었다.

[서해인]은 성장과정에서 완벽했던 ‘엄마의 기대에 못 미치는 딸’이었으나, 엄마의 죽음으로 아무것도 할 수 없는 ‘무기력한 존재’에서 쉽터 아이들을 공감하고 보호하는 ‘책임 있는 존재’로서의 변화를 겪게 되었다. 엄마를 자신의 근원적 존재로 인식하면서 ‘엄마라고 하는 여자씨가 나라는 열매를 맺었다’는 확고한 자기 인식을 통한 정체성의 변화가 일어났다.

[이현경]은 엄마의 혼전 임신으로 태어났기 때문에 ‘태내부터 불안과 수치심을 느낀 나’였다. 출생 후 엄마와 분리되어 할머니 댁에 보내졌던 경험으로 인해 대학 때 사귄 첫사랑과의 이별이 ‘내가, 지구가 쪼개 질 것 같은’ 경험이 되었고, 이후에도 일이나 연애관계에서 거절감을 느끼며 ‘관계에서 부적절한 나’였다. 그러나 이러한 고통이 상담자로서 사람들을 더 깊이 이해하게 되는 자원이 된 것을 인식하면서 ‘상담자가 되는 것이 운명인 나’로 정체성이 변화되었다.

인간은 세계-내-존재(Being-in-the-world)로서 자신이 살고 있는 사회나 시대, 문화 속에서 타인들과 함께 살면서, 그것을 기초로 자기와 타자, 그리고 주변 환경을 경험하고 해석한다.

인간은 그 속에 이미 ‘던져진’ 존재로서 현재 상황에 맞서 참답게 실존하고자 노력한다(유혜령, 2015). 따라서, 관계상실을 경험한 중년 여성이 외상 후 성장 과정에서 새로운 의미 구성을 통해 정체성을 통합해 가는 과정은 Heidegger(1988)가 말한 세계-내-존재로서 타인과 관계 맺으며 자기 자신이 되어 가는 존재 방식, 진리 자체로서 존재를 드러내는 ‘생기(生起)’라고 할 수 있다.

논 의

개인적 정당성

내러티브 탐구를 하는 동안 연구자는 연구 참여자들과 관계를 맺고 변화하는 과정 가운데, 자신이 어디에 위치하고 있는지 끊임없이 질문해야 한다. 참여자의 경험과 더불어 연구자 자신의 경험을 탐구함으로써 우리가 누구인지, 우리가 무엇이 되어 가는지를 찾아가며 자기 자신과 마주한다는 것은 방법론적인 성찰을 확보하는 것으로 매우 중요한 요소이다(Clandinin et al., 2018).

연구 참여자인 중년여성들은 인생에서 가장 고통스럽고 자신에게 의미 있는 관계상실 경험을 회고하면서, 상실의 고통을 극복해 온 삶의 이야기와 거기서 얻게 된 지혜를 자신과 비슷한 경험의 장에 있는 사람들과 나누며 살아가길 희망하였다. 연구 참여자들과 연구자 모두에게 지난 시기를 회고하면서 가장 고통스러웠다고 생각되는 관계상실의 경험은 현재의 중년여성으로서 자신의 정체성을 이루는 중요한 핵심이 되었고, 관계상실의 경험으로부터 삶의 의미를 발견하는 계기가 되었다.

이는 개인적 차원의 상실경험을 했던 중년여성들이 주변 환경에 맞서 참되게 실존하려는 과정에서 보다 타자와의 관계 안에서 자신을 인식하게 되었다.

실제적 정당성

본 연구의 실제적 정당성이란 중년여성의 관계상실로 인한 외상 후 성장 경험이 상담과 교육 현장에 실제적이며 실천적 함의가 무엇인지에 관한 것이다.

첫째, 참여자들은 관계상실을 외상으로 경험하였지만, 의미를 구성해 가는 과정에서 외상은 오히려 적응과정에 필요한 자연스럽고 정상적인 과정인 것으로 이해하게 되었다. 관계상실로 인한 외상경험에서 사건의 의미를 찾고자 하는 적극적 시도는 연구 참여자들의 적응을 촉진시키는 역할을 하였다(Park & Ai, 2006; Downey, Silver & Wortman, 1990). 가족구성원을 상실한 경험이 있는 사람들을 대상으로 한 연구에서, 의미 재구성 과정은 상실감을 극복해 나가는데 도움이 된다(Davis & Nolen-Hoeksema, 2001). 관계상실로 인한 외상 경험은 자기와 세상에 대한 기본적인 신념들을 훼손하지만, 이를 다시 재건하기 위해 의미를 구성하는 인지과정을 통해 성장으로 이끌어 간다(Janoff-Bulman, 1992; Tedeschi & Calhoun, 2004). 따라서 관계상실의 경험으로부터 의미를 구성하는 것은 성장과 관련이 있다고 볼 수 있다. Joseph(2013)은 외상 후 스트레스에 대해 변화의 여정이 시작되었음을 알려주는 자연적이고 정상적인 적응과정이라는 새로운 관점을 제시했다. 외상으로부터의 회복은 새로운 의미를 발견하고 새로운 해석망을 만들며 기억 공유 중심의 치료방법이다. 외상

을 되돌아보고 기억하며 생각하려는 욕구는 충격적인 사건을 이해하고 새로운 현실을 파악하며 그것을 자신의 인생 이야기 속에 통합하려는 정상적인 충동으로 보았다.

둘째, 관계상실 이전의 원가족에서 해결되지 못한 경험은 관계상실 당시의 경험과 맞물려서 재현되거나 더 큰 고통을 불러 일으켰다. 참여자들은 어린시절 원가족에서 대인 간 외상인 폭력장면에 노출된 경험이 있거나, 애착 대상으로부터의 분리되었던 외상경험이 해결되지 않고 남아 있다가 관계상실 당시에 영향을 미쳤다. 선행연구에서는 외상 이전에 가지고 있던 성격, 종교, 동기 및 인지와 같은 개인 내적요인들이 외상 후 성장에도 영향을 미친다고 하였다(김영애, 최윤경, 2017). 따라서 상담자와의 안정적인 관계를 형성하여 상실의 외상을 다루는 데 있어, 내담자의 고통을 증가시켰던 외상 이전의 요인은 무엇이었는지, 내담자의 적응 및 변화를 일으켰던 내적 자원으로서는 어떠한 것들이 있었는지를 살펴보는 것은 내담자의 성장을 촉진시키는데 도움이 된다.

셋째, 참여자들은 관계상실로 인해 더 이상 회피할 수도 없고 받아들이기도 힘든 상황에서 성장으로 가는 회복탄력성을 보였다. 참여자들의 회복탄력성(resilience)은 관계상실의 외상으로부터 보다 유연하게 대처하며 역경의 상황을 도약하는 발판으로 삼거나, 이를 극복하는 강인함을 보였다. 개인의 회복탄력성은 심리적 자원이자, 스트레스의 부정적 영향을 막아주는 대표적 보호요인이다(김수진, 2016; 손연지, 김진숙, 2015). 선행연구에 의하면 회복탄력성은 외상 후 성장에 직접적인 영향을 주거나(유희정, 2014; 정소희, 2017), 의도적 반추나 문제 중심 대처를 매개로 외상 후 성장

에 영향을 미쳤다(노치경, 홍혜영, 2016). 회복 탄력성은 관계상실로 인한 외상 경험에 대해 병리적인 관점으로 내담자를 바라보는 방식의 차원을 넘어서, 적응과 회복을 강조하는 치료적 개입이다. 따라서 치료의 목표가 부정적 스트레스 감소의 차원에 머무르지 않고, 변화와 성장을 상담의 목표로 삼을 수 있다.

사회적 정당성

본 연구의 사회적 정당성이란 중년여성의 관계상실로 인한 외상 후 성장 경험이 사회적 이슈와 관련하여 어떻게 기여할 수 있는지에 관한 것이다.

첫째, 관계상실 경험이 회복과 성장의 경험이 되려면, 개인의 노력 뿐 아니라 관계와 공동체의 사회적 지지가 반드시 필요하다. 사회적 지지는 외상 당시의 충격으로부터 이를 극복하고 정서를 조절하는 핵심적 역할을 한다(박선정, 2015; Astin, Lawrence & Foy, 1993). 사회적 지지를 받는 사람들은 부정적인 스트레스를 이겨낼 수 있는 적응력이 강화되는 반면, 사회적 지지를 받지 못하는 사람들은 적응력이 손상되어 우울하게 될 가능성이 높다(Aneshensel & Stone, 1982). 사회적 지지를 받는 것과 사회적 지지에 대한 만족은 외상 후 성장의 보고와 상관이 높았다(박선정, 2015; 신선영, 정남운, 2012; 최승미, 2008; Park et al., 1996). 유방암 생존자와 그 배우자의 외상 후 성장 연구에 의하면, 사회적 지지는 고통을 견딜 수 있게 해주며, 암에 관한 것을 다른 사람에게 털어 놓는 것, 어려움을 잘 견뎌낸 사람과 연락하는 것과 같은 사회적 지지의 세부적인 측면은 외상 후 성장과 결정적인 상관이 있었다(Weiss, 2002; Cordova, Cunningham,

Carlson & Andrykowski, 2001). 이전에는 외상 후 성장 모형에서 외상 전 개인적 특성을 주요한 변인으로 설명하였으나, 최근에는 ‘개인을 넘어선 외상 후 성장’이라는 표현을 통해 외부 환경적 요인을 강조한다(Callhoun & Tedeschi, 2013). 따라서 사회적 지지를 안정적, 지속적으로 받을 때 외상 후 성장으로 발전시킬 수 있다. 이는 높은 수준의 사회적 지지가 있을 때 성장과 적응의 상관성이 높다는 것을 의미한다(Prati & Pietrantonio, 2009). 관계상실로 외상을 경험한 내담자의 성장은 상담자의 지지적 관계에서만 일어나는 것이 아니라, 상담 장면 이외에 실생활에서 내담자가 맺고 있는 사회적 관계 또한 중요함을 시사한다.

둘째, 자신에 대한 재평가가 이루어지는 중년의 시기에 자신을 구성하는데 핵심이 되었던 관계상실 경험으로부터 새로운 의미를 발견하고 재해석하는 과정은, 중년여성의 정체성 통합과 긍정적인 변화 및 성장에 기여하였다. 따라서 관계상실로 인한 고통에 적절히 대처할 수 있도록 상담적 접근과 자신에게 주어진 상황을 재해석하거나 실존적 의미를 부여하여 경험에 대한 새로운 관점을 갖도록 돕는 일이 요구된다. 중년여성이 지난 시기의 관계상실로 인한 외상 경험으로부터 의미를 구성하는 것은 중년기를 정체성의 혼란이나 위기로써가 아닌, 이전 보다 더 풍요로운 삶을 경험하거나 자기를 실현하는 기회로 이끌 수 있다(김옥희, 김연경, 2016; 조진희, 정문경, 2017). 따라서 상담자는 관계상실로 인해 내담자 스스로가 부정적으로 인식하는 것에 대해 변화의 가능성을 열어 놓고, 중년기 여성 내담자가 정체성 통합과 자기실현을 이룰 수 있도록 도와야 한다.

셋째, 관계상실을 경험한 사람들은 상실의

비탄을 경험하면서도 남은 자로서 삶에 대해 책임을 다하는 존재로 변화되어 갔다. 연구 참여자들은 상실한 대상과의 연결성을 가지고 있었다. 상실 대상은 여전히 지금, 여기에 존재하는 것과 같은 ‘부재의 현존(the presence of the absent)’로서 경험된다. 상실 대상과의 연결성에 대한 자각은 남은 자의 슬픔을 감소시킬 뿐 아니라, 상실의 고통을 이겨낸 자부심을 갖게 하고, 남은 자로서 자신의 삶에 책임을 다하는 존재로의 변화 가능성을 내포한다. 관계상실을 극복한 중년여성은 축적된 성장의 경험을 통해, 비슷한 경험을 하는 사람들을 위해 지혜를 나누거나 이들의 성장에 기여할 수 있다. 자신이 아닌 다른 사람들의 성장에 기여하는 삶을 살게 될 때 중년여성은 자신에 대한 자부심과 긍지를 경험하게 되며, 중년기 발달과제를 안정적으로 이행하여 삶에 대한 만족도가 높아질 것으로 기대된다.

연구의 의의 및 제언

관계상실을 경험한 중년여성의 외상 후 성장에 대한 내러티브 탐구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 관계상실을 경험한 중년여성들의 외상 경험을 이해하고자 내러티브 탐구를 실시한 것이다. 인간의 경험을 이해하고 연구하는 방법으로서 내러티브 탐구는 현상에 대한 기술에 머물지 않고, 연구자와 참여자가 함께 만들어가는 공동의 연구로서 존재의 변화가능성을 내포하고 있다. 본 연구는 참여자와 연구자 상호 간의 자기성찰과 성장이 이루어지는 공간이 되었다. 내러티브 탐구를 통해 한 개인의 고유한 삶 가운데 일어난 관계상실로 인한 외상 후 성장 경험의 의미를 시간의 흐

름에 따라 살펴 볼 수 있었으며, 생생한 삶의 경험 이야기를 구성하는 과정에서 연구자와 참여자 모두의 변화를 담아내는 연구가 되었다.

둘째, 관계상실의 외상경험을, 무너진 가정과 도식을 재건하려는 참여자들의 고군분투의 과정이자 적응적인 처리과정으로 이해하게 되었다. 관계상실의 충격적인 고통으로 인해 경험회피를 하는 사람들은 의도적인 반추를 통한 의미재구성의 과정으로 넘어가는 것이 어렵다고 보고되었으나, 연구과정에서 경험회피는 고통으로부터 적응을 위한 일시적이며 자연스럽고 정상적인 과정이라는 이해를 갖게 되었다. 이는 관계상실의 외상경험을 외상 자체로 바라보기보다는 성장을 위한 역설적 기회, 고통이 주는 성장의 기회로 인식하는 것이 중요함을 의미한다.

셋째, 외상 사건 당시의 경험 뿐 아니라 관계상실의 고통을 증폭시켰던 외상 이전의 요인들에 대해서, 개인적 차원 뿐 아니라 사회문화적 맥락을 포함시킨 연구가 진행되었다는 것이다. 이는 관계상실의 개인적 외상을 넘어선 외부 환경적 요인들에 대해서도 생각할 수 있는 기회였다. 자신의 욕구와 가치보다는 타인의 욕구와 평가에 의존하는 집단주의적 가치관, 폭력적이고 가부장적인 가정환경, 암을 치료하기 위한 의료기술이 취약하였던 시대적 배경과 죽음에 대한 언급을 기피하는 우리 사회의 분위기, 결혼 전 임신에 대한 사회적 편견, 이혼을 자연스럽게 받아들이고 수용하는 해혼식, 우울증으로 상담에 접근하는 데 용이한 사회적 제도 등의 사회문화적 맥락 속에서 개인의 관계상실로 인한 외상 후 성장 경험이 이야기되었다. 이야기 자체가 당시 사회의 지배적인 문화 담론에 영향을 받았으며, 과거의

원가족 경험이나 개인이 가지고 있던 성격 및 자원 등의 관계상실 이전의 요인들도 관계상실 경험에 영향을 미쳤다. 따라서 개인의 심리적 성장은 반드시 개인이 속한 문화적 맥락에서 이해되어야 한다(임선영, 2013; 박정애, 2017).

넷째, 의미구성을 촉진하는 것을 통해 인지적 부분으로 설명된 것 이상으로 연구 참여자들은 남은 자로서 삶의 책임성에 대하여, 또한 삶의 유한성에 대하여 실존적으로 자각하게 된다는 것이 밝혀졌다. 외상 이후의 침묵적 반추나 고통스러운 정서 경험을 자연스러운 반응으로 인식하며 회피하거나 억압하지 않도록 지지하고, 의도적으로 외상 경험에 대해 반추하는 인지적 과정은, 의미구성으로 연결되는 중요한 부분임에 틀림없다. 그러나 연구 참여자들은 의미 구성을 촉진하는 인지적인 과정 외에도, 또한 남겨진 자로서 자신의 삶에 책임을 다하거나 삶의 유한성을 깨닫는 등의 실존적 자각을 통해서 삶의 의미 구성을 촉진할 수 있음을 보여준다.

마지막으로, 내담자들이 상담 장면에서 관계상실 이후 중요한 삶의 영역에서 긍정적 변화를 보고할 때가 있다. 그러나 스스로가 이것을 성장이라고 인식하지 못하는 경우가 있다. 따라서 관계상실로 인한 외상이 미치는 영향을 상담가 자신이 통합적으로 이해하고 있을 때, 상담가는 내담자가 외상을 극복하는 과정에서 보이는 긍정적 변화와 성장을 스스로 깨닫도록 도울 수 있다. 내담자에게 성장에 대한 잠재력이 있다는 것을 수용할 수 있는 상담가의 인식이 중요하다.

본 연구의 한계 및 후속 연구를 위한 제언점을 제시하자면 다음과 같다.

첫째, 중년여성을 대상으로 한 관계상실로

인한 외상 후 성장경험 과정이 일반적인 외상 후 성장 경로와 유사한점이 많았기 때문에 이후 연구에서는 연령에 따른 관계상실 경험에 대해서 다루어 보는 것이 임상현장에 도움이 될 수 있을 것이다. 따라서 관계상실 경험에 관심이 있는 연구자들은 추후에 상실의 대상별 외상 후 성장과 관련된 특징을 밝히는 연구를 실시할 것을 제안한다.

둘째, 내러티브 연구 자체가 경험의 일반화가 목적이 아니지만 연구 대상자가 개신교 대학원 졸업 고학력자 여성 3명으로 중년여성의 관계상실 경험을 대표하기에는 한계가 있기 때문에 이후 연구에서는 참여자의 종교, 학력 등 보다 다양한 대상의 선정이 필요할 필요가 있다.

마지막으로 이후의 연구에서는 관계상실을 경험한 중년 남성에게 대한 외상 후 성장에 대한 내러티브 탐구를 통해 중년기 남, 녀의 외상 후 성장과정에서 정서적 표현의 차이 및 외상 후 성장 경험에 있어서 중년기 남, 녀의 차이를 비교 분석할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 김경선, 성승연 (2012). 독서치료를 경험한 중년여성의 삶의 인식변화에 대한 현상학적 연구. 한국심리학회지: 여성, 17(3), 475-516.
- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 117-136.
- 김수진 (2016). 비자살적 자해의 시작과 중단에 대한 내러티브 탐구. 박사학위논문, 숙명여

- 자대학교대학원.
- 김아라 (2015). 관계상실 경험 중년기 성인의 감
사성향과 역경후 성장의 관계: 의도적 반추
와 긍정적 재해석의 매개효과. 석사학위논
문, 이화여자대학교대학원.
- 김영애, 최윤경 (2017). 외상 후 성장에 대한
질적 연구. 한국심리학회지: 건강, 22(1),
199-228.
- 김옥희, 김연경 (2016). 중년여성의 애착, 외상
후 성장 및 자기실현과의 관계. 한국콘텐츠
학회논문지, 16(12), 507-517.
- 김지원 (2016). 정서인식 명확성이 관계상실 후
성장에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략
의 매개효과. 석사학위논문, 성신여자대학
교대학원.
- 김태사, 안명희 (2013). 불안정 성인애착이 심
리적 역경 후 성장에 미치는 영향. 한국심
리학회지: 상담 및 심리치료, 25(4), 853-
871.
- 김현정, 함경애, 이동훈 (2014). 실직자의 가족
탄력성과 외상 후 성장의 관계에서 적극
적 대처방식의 매개효과 검증. 한국심리학
회지: 상담 및 심리치료, 26(3), 787-806.
- 권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐
구. 서울: 학지사.
- 노치경, 홍혜영 (2016). 회복탄력성이 역경 후
성장에 이르는 과정에서 정서인식명확성,
의도적 반추와 문제중심대처의 매개효과.
상담학연구, 17(6), 1-20.
- 류태호, 이규일 (2009). 좋은 체육수업을 지향
하는 세 교사의 수업실천에 관한 내러티
브 탐구. 교육인류학연구, 12(2), 45-69.
- 박민정 (2006). 내러티브란 무엇인가?. 아시아교
육연구소, 7(4), 27-47.
- 박선정 (2015). 관계 상실 경험 대학생이 지각
한 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는
영향: 의도적 반추의 매개효과. 학교사회
복지, 30, 71-94.
- 박 신, 서 정, 현명호 (2012). 내재적 종교성
향, 종교적 대처 및 감사의 관계. 한국심
리학회지: 건강, 17(2), 449-460.
- 박정애 (2017). 해체가족 구성원의 외상후 성장
과정. 박사학위논문, 평택대학교대학원.
- 박지은, 정남운 (2016). 외상후 부정적 인지와
외상후 성장의 관계에서 용서의 조절효
과: 대인관계 외상 경험자를 중심으로. 인
간이해, 37(2), 167-185.
- 박철옥 (2015). 복합외상경험자의 상담을 통한
자기의 회복과정: 근거이론적용. 박사학위
논문, 이화여자대학교대학원.
- 배상정, 양난미 (2014). 영성, 희망, 외상 후 성
장과 삶의 만족의 관계. 한국심리학회지:
상담 및 심리치료, 26(3), 597-618.
- 백미영 (2017). 중년여성의 가족 사별스트레스와
우울의 관계: 외상후 성장의 조절효과. 석
사학위논문, 가톨릭대학교상담심리대학원.
- 손연지, 김진숙 (2015). 중학생의 학교스트레스
와 주관적 안녕감의 관계에서 탄력성의
조절효과와 매개효과. 상담학연구, 16(6),
425-445.
- 송현, 이영순 (2013). 회피애착과 외상 후 성장
의 관계에서 정서적 자기노출의 매개효과.
상담학연구, 14(6), 3753-3767.
- 송현심, 성승연 (2017). 대학생과 중년성인의
의미추구가 주관적 안녕감에 미치는 영향.
한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(3),
843-870.
- 신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적
지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성
장적 반추를 매개 변인으로. 인간이해,

- 33(2), 217-235.
- 심미영 (2015). 중년기의 삶의 의미와 심리적 건강과의 관계: 자기효능감을 매개로. 석사학위논문, 가톨릭대학교상담심리대학원.
- 안현의 (2005). 청소년의 심리적 외상에 관한 탐색적 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 217-231.
- 안현의, 주혜선 (2011). 단순 및 복합 외상 유형에 따른 PTSD 의 증상 구조. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 869-887.
- 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈 (2015). 외상을 경험한 여자 대학생의 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과. 상담학연구, 16(1), 175-197.
- 염지숙 (2001). 내러티브 탐구(Narrative Inquiry): 그 방법과 적용. 질적연구학회, 12, 37-45.
- 오은아, 박기환 (2011). 사후가정사고와 사고통제방략이 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 16(3), 577-593.
- 유영모 (2006). 다석강의. 현암사.
- 유혜령 (2015). 현상학적 질적 연구의 논리와 방법: Max van Manen의 연구방법론을 중심으로. 가족과 상담, 5, 1-20.
- 유희정 (2014). 탄력성과 고통지각이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 사회적 지지와 의도적 반추의 매개효과. 상담학연구, 15(1), 59-85.
- 이동훈, 이수연, 윤기원, 김시형, 최수정 (2017). 성별에 따른 외상사건 경험이 PTSD 증상 및 외상 후 성장과의 관계에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(1), 227-253.
- 이수림 (2013). 외상 유형이 외상후성장 및 지혜에 미치는 영향: 사회적 지지와 대처의 매개효과. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 19(3), 319-341.
- 이유리, 장현아 (2016). 관계 상실 경험 여고생의 자기노출, 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 여성, 21(1), 65-80.
- 임선영 (2013). 역경후 성장에 이르는 의미재구성 과정: 관계상실을 중심으로. 박사학위논문, 서울대학교대학원.
- 임선영, 권석만 (2013). 역경후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략과 신념체계의 특성. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(3), 567-588.
- 정소희 (2017). 북한이탈주민의 회복탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 포커싱적 태도의 매개효과. 석사학위논문, 덕성여자대학교대학원.
- 정연자, 이인수 (2017). 사고사로 자녀를 잃은 어머니의 외상 후 성장 경험. 가족과 가족치료, 25, 471-495.
- 조진희, 정문경 (2017). 중년여성의 삶의 의미와 외상 후 성장의 관계: 문제중심 대처와 의도적 반추의 매개효과. 한국웰니스학회지, 12(4), 343-357.
- 주소희 (2015). 이혼가정자녀의 부모이혼경험과 외상 후 성장에 관한 연구. 한국가족복지학, 49, 97-131.
- 주정훈 (2010). 즐거운 수업에 대한 교사의 인식과 실천에 관한 내러티브 탐구. 교육인류학연구, 13(3), 71-102.
- 최선재, 안현의 (2013). 상실 경험의 의미 재구성 과 심리적 적응의 관계. 상담학연구, 14(1), 323-341.
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 박사학위논문, 고려대학교대학원.
- 최재인, 성승연 (2016). 외상 후 성장과 적응의

- 관계에서 실존적 의미의 매개효과: 중년 기성인을 대상으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(3), 829-854.
- 홍영숙 (2015). 내러티브 탐구에 대한 이해. *내러티브와 교육연구*, 3(1), 5-21.
- Allen, J. G. (2010). 트라우마의 치유[Coping with trauma: Hope through understanding]. (권정혜 등 역). 서울: 학지사(원전은 2005년 출판)
- Armour, M. (2003). Meaning making in the aftermath of homicide. *Death Studies*, 27(6), 519-540.
- Anderson, H., & Mitchell, K. R. (1983). *All our losses, all our griefs: resources for pastoral care*. Philadelphia: Westminster Press.
- Anshensel, C. S., & Stone, J. D. (1982). Stress and depression: A test of the buffering model of social support. *Archives of general psychiatry*, 39(12), 1392-1396.
- Astin, M. C., Lawrence, K. J., & Foy, D. W. (1993). Posttraumatic stress disorder among battered women: Risk and resiliency factors. *Violence and victims*, 8(1), 17.
- Atwood, N. (2006). Attachment and resilience: Implications for children in care. *Child Care in Practice*, 12(4), 315-330.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*, 1(1), 1-34.
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break ups. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 11-19.
- Bryan, C. J., Ray-Sannerud, B., & Heron, E. A. (2015). Psychological flexibility as a dimension of resilience for posttraumatic stress, depression, and risk for suicidal ideation among Air Force personnel. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(4), 263-268.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.). (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Routledge.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2015). 외상 후 성장: 상담 및 심리치료에의 적용 [Posttraumatic growth in clinical practice]. (강연신 등 역). 서울: 학지사(원전은 2013년 출판).
- Carlson, C. (1978). *Behavioral concepts and nursing intervention 'Loss' in chapter 4. 2nd ed.* New York, J. B.; Lippincott. 72-112.
- Clandinin, D. J. (2015). 내러티브탐구의 이해와 실천[Engaging in narrative inquiry]. (염지숙 등 역). 서울: 교육과학사(원전은 2013년 출판).
- Clandinin, D. J., Caine, V., & Lessard, S. (2018). *The relational ethics of narrative inquiry*. Routledge.
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Collins, R. L., Taylor, S. E., & Skokan, L. A. (1990). A better world or a shattered vision? Changes in life perspectives following

- victimization. *Social cognition*, 8(3), 263-285.
- Cordova, M. J., Cunningham, L. L., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: a controlled comparison study. *Health Psychology*, 20(3), 176.
- Danforth, J. Conrad Glass Jr, M. (2001). Listen to my words, give meaning to my sorrow: A study in cognitive constructs in middle-age bereaved widows. *Death studies*, 25(6), 513-529.
- Davis, C. G., & Nolen-Hoeksema, S. (2001). Loss and meaning: How do people make sense of loss?. *American Behavioral Scientist*, 44(5), 726-741.
- Derrida, J. (2003). 아듀 레비나스 [The work of mourning]. (문성원 역). 서울: 문학과 지성사. (원전은 2003년 출판)
- Downey, G., Silver, R. C., & Wortman, C. B. (1990). Reconsidering the attribution-adjustment relation following a major negative event: Coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 925.
- Fabry, J. B. (1980). *The pursuit of meaning* (Rev. ed.). New York: Harper & Row.
- Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park, C., Tomich, P., & Tashiro, T. (2009). Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change?. *Psychological Science*, 20(7), 912-919.
- Gilbert, K. R. (2002). Taking a narrative approach to grief research: Finding meaning in stories. *Death studies*, 26(3), 223-239.
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31-65.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice*. Cambridge: Harvard UP.
- Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2013). Why study resilience?. In *Handbook of resilience in children* (pp. 3-14). Springer, Boston, MA.
- Heidegger, M. (1998). 존재와 시간 [SEIN UND ZEIT]. (이기상 역). 서울: 까치글방 (원전은 1927년 출판).
- Helson, R., Stewart, A. J., & Ostrove, J. (1995). Identity in three cohorts of midlife women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(3), 544.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.
- Joseph, S. (2018). “역경을 삶의 지혜로 바꾸는 안내서” 외상 후 성장의 과학 [What doesn't kill us The new psychology of posttraumatic growth].(임선영 등 역). 서울: 학지사(원전은 2013년 출판).
- Kelly, G. (2003). *The psychology of personal constructs: Volume two: Clinical diagnosis and psychotherapy*. Routledge.
- Kendler, K. S., Hettema, J. M., Butera, F., Gardner, C. O., & Prescott, C. A. (2003). Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment, and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Archives of general psychiatry*, 60(8), 789-796.
- Levinson, D. J. (2004). 여자가 겪는 인생의 사계절 [The Seasons of a Woman's Life: A

- Fascinating Exploration of the Events, Thoughts, and Life Experiences That All Women Share]. (김애순 역). 서울: 이화여자대학교출판부(원전은 1996년 출판).
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(1), 11-21.
- Lippert, L. (1997). Women at midlife: Implications for theories of women's adult development. *Journal of Counseling & Development*, 76(1), 16-22.
- Maercker, A., & Zoellner, T. (2004). The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 41-48.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of general psychology*, 5(2), 100.
- Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2005). Getting unstuck: The roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death studies*, 29(5), 435-458.
- Neimeyer, R. A. (1998). Death anxiety research: The state of the art. *Omega-Journal of Death and Dying*, 36(2), 97-120.
- Noddings, N. (1984). Caring: A feminine approach to ethics. *Moral Education*.
- Park, C. L., & Ai, A. L. (2006). Meaning making and growth: New directions for research on survivors of trauma. *Journal of Loss and Trauma*, 11, 389-407.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress related growth. *Journal of personality*, 64(1), 71-105.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of general psychology*, 1(2), 115.
- Pleux, D. (2010). *Un enfant heureux*. Odile Jacob.
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*. SUNY Press.
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of loss and trauma*, 14(5), 364-388.
- Riessman, C. K., & Speedy, J. (2007). Narrative inquiry in the psychotherapy professions. *Handbook of narrative inquiry: Mapping a methodology*, 426-456.
- Rosenblatt, P. C. (2016). *Parent grief: Narratives of loss and relationship*. Routledge.
- Rothschild, B. (2003). *The body remembers casebook: Unifying methods and models in the treatment of trauma and PTSD*. WW Norton & Company.
- Rubin, L. B. (1979). *Women of a certain age: The midlife search for self*. New York: Harper & Row.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, 15-36.
- Sears, S. R., Stanton, A. L., & Danoff-Burg, S. (2003). The yellow brick road and the emerald city: benefit finding, positive reappraisal coping and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer. *Health Psychology*, 22(5), 487.

- Sofka, C. J. (1997). *Loss History Checklist*. In J. D. Maanino (Ed.), *Grieving days, healing days*, (p.20). Boston: Allyn & Bacon.
- 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(5), 428-444.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.
- Urcuyo, K. R., Boyers, A. E., Carver, C. S., & Antoni, M. H. (2005). Finding benefit in breast cancer: Relations with personality, coping, and concurrent well-being. *Psychology & Health*, 20(2), 175-192.
- Van der Kolk, B. (2016). *몸은 기억한다: 트라우마가 남긴 흔적들* [The body keeps the score]. (제효영 역, 김현수 감수). 서울: 을유문화사(원전은 2014년 출판).
- Van der Kolk, B. A., Van der Hart, O., & Burbridge, J. (1995). Approaches to the treatment of PTSD. Trauma Clinic.
- Weiss, T. (2002). Posttraumatic growth in women with breast cancer and their husbands: An intersubjective validation study. *Journal of psychosocial Oncology*, 20(2), 65-80.
- Werner, E. E. (1989). Vulnerability and resiliency: A longitudinal perspective. Children at risk: *Assessment, longitudinal research, and intervention*, 158-172.
- Williams, M. B., & Poijula, S. (2009). *외상 후 스트레스 장애 워크북*[The PTSD workbook: Simple, effective techniques for overcoming traumatic stress symptoms]. (오수성 등 역). 서울: 학지사(원전은 2002년 출판).
- Wolynn, M. (2017). *It didn't start with you: how inherited family trauma shapes who we are and how to end the cycle*. Penguin.

원고접수일 : 2020. 03. 18
수정원고접수일 : 2020. 05. 18
게재결정일 : 2020. 05. 27

A Narrative Inquiry into the Posttraumatic Growth of Middle-Aged Women who have Experienced Relationship Loss

Jo, Jin-Hee

Seongnam City Girls' Youth Shelter
Section Chief

Jeong, Moon-Kyeong

Hansei University
Professor

This study explored how middle-aged women overcome relationship loss and experience posttraumatic growth. Data were analyzed in a 3-dimensional narrative space of temporality, sociality, and place using Clandinin and Connelly's (2000) narrative method. The participants were 3 middle-aged women in their mid-40s to early 50s who reported that the experience of relationship loss was an important event in their posttraumatic growth process. The narrative analysis revealed that participants transformed into responsible beings through grieving relationship loss, and that positive changes in self-awareness and identity were integrated. The post-traumatic growth experiences of the participants derived from relationship loss included: 'roots shakes,' 'family experience becomes pain,' 'attempts to find a solution,' 'jump over pain,' 'surviving as a responsible person,' 'the gift of suffering,' and 'the journey to be yourself.' The personal, practical and social implications of post-traumatic growth experiences following relationships loss are discussed.

Key words : relationship loss, middle-aged women, posttraumatic growth, narrative inquiry