

비자살적 자해를 경험하는 성인 진입기 여성의 자기(self)에 대한 체험*

김 선 진 권 호 인[†]

전주대학교

본 연구는 비자살적 자해를 하는 성인 진입기 여성이 경험하는 ‘자기’를 과거, 현재, 미래를 포함한 자서전적 내러티브를 통해 탐색하려는 목적으로 수행되었다. 이를 위해 비자살적 자해 경험이 있는 성인 진입기 여성 10명을 대상으로 반구조화 면담을 실시한 후 현상학적 질적 연구의 방법으로 분석하였다. 연구 결과 과거의 자기로 ‘가정에서 내팽개쳐져 쪼그라든 자기’, ‘또래 집단에서 거부되어 홀로인 자기’, ‘아프고 약한 부끄러운 자기’를 확인하였다. 현재의 자기로 ‘채워지지 않은 공허한 자기’, ‘수치스럽고 용납할 수 없는 자기’, ‘감추어진 자기’, ‘몸으로 아픔을 드러내는 자기’를 확인하였다. 미래의 자기로 ‘성장하여 타인에게 도움을 주고 싶은 선명한 자기’, ‘막막하고 흐릿한 자기’, ‘아픔에 머물러 있으려는 자기’를 확인하였다. 자기의 맥락에서 비자살적 자해는 ‘자기를 물리적으로 확인하고자 하는 비자살적 자해’, ‘자기의 확인을 통해 몸과 마음의 고통을 달래는 비자살적 자해’, ‘자기를 훼손시키는 비자살적 자해’의 의미가 있었다. 본 연구는 비자살적 자해를 하는 20대 성인 진입기 여성이 체험하는 자기의 주요한 모습을 이들의 언어적 진술을 통해 탐색한 의의가 있다.

주요어 : 비자살적 자해, 자기, 자서전적 자기, 성인 진입기, 여성의 자기

* 본 논문은 김선진의 2022년도 전주대학교 석사학위논문 일부를 재구성한 것임.

† 교신저자: 권호인, 전주대학교 상담심리학과, 전북 전주시 완산구 천잠로 303, 063-220-4666, hikwon14@jj.ac.kr

 Copyright © 2023, The Korean Society for Woman Psychology. This is an Open Access article This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution -NonCommercial Licenses (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

최근 우리나라에서 자해는 중요한 사회문제로 제기되고 있다. 2020년 자해, 자살 시도로 인한 응급실 내원 건수가 2019년보다 감소한 가운데 전 연령대에서 20대만 1,275건 증가하였고, 특히 여성이 1,195건으로 그중 대부분을 차지하였다(보건복지부, 생명존중희망재단, 2022).

비자살적 자해(Non-Suicidal Self-Injury, NSSI)란, 개인이 죽고자 하는 의도 없이 자신의 신체에 직접적이고 고의적으로 해를 가하는 행위를 말한다(Nock & Favazza, 2009). 자해는 날카로운 도구를 사용하여 신체를 긁는 방식이 가장 빈번하며, 그 외에 피부에 화상을 입히거나 스스로를 때리는 등 여러 강도와 방법으로 나타난다(Klonsky & Muehlenkamp, 2007). 정신장애 진단 및 통계 편람 5판(DSM-5)은 자해를 자살행동장애와 구분하고 비자살적 자해를 '죽으려는 의도 없이 지난 1년간, 5일 이상 고의적으로 자신의 신체 표면에 상처를 입히는 행동 장애'로 명시하였다(APA, 2013). 국내 청소년을 대상으로 한 연구에 따르면 자해 경험이 있는 청소년의 57.4%에서 자살사고가 동반된다(탁창훈 등, 2017). 이를 고려할 때, 자해를 하는 사람의 심리적 고통을 이해하고 대처함으로써 더 치명적인 자해와 자살을 방지하는 데 도움이 될 수 있다.

그동안 비자살적 자해에 대한 여러 연구가 진행된 바 있다. 한 예로 고정희(2018)는 가정 폭력 등의 반복적인 복합외상이 자기 비난으로 이어져 비자살적 자해에 영향을 준다고 하였다. 또한 자해를 하는 사람들은 빈번하게 자기 비난(Fliege, Lee, Grimm, & Klapp, 2009), 자기 비하(Klonsky, Oltmanns, & Turkheimer, 2003)를 보고한다. 이와 더불어 자해를 극복하는 과정에 '긍정적인 자기 개념', '자기 수용'

등 자기의 회복이 포함된다는 연구 결과들이 있다(서미, 김지혜, 이태영, 김은하, 2019). 이러한 선행 연구를 고려할 때, 자기(self)는 비자살적 자해에서 중요한 요인이라고 할 수 있다.

자기(self)에 대해 학자들마다 다양한 정의를 제안하고 있다(Oyeboode, 2008/2018). William James에 따르면 자기는 심적 주체로서의 자기(I)와 대상으로서의 자기(me)로 나눌 수 있는데, 주체로서의 자기란 경험을 조직하고 해석하는 주체를 말하며, 대상으로서의 자기란 나라는 사람과 관련된 정신적 표상을 의미한다(Hamilton, 1988/2007). 이 정의를 고려할 때, 비자살적 자해의 자기를 이해하기 위해서는 자해를 하는 사람들이 자신의 경험을 어떻게 조직하고 해석하며, 자신을 어떻게 표상하고 있는지를 파악할 필요가 있다. 또한 Antonio Damasio에 따르면 자기는 생존을 위해 몸의 상태를 유지하는 원시 자기(proto-self), 지금 여기에 있는 경험을 하게 하는 핵심 자기(core-self), 핵심 자기를 기반으로 과거와 미래의 차원을 더해 정체감과 개성감을 제공하는 자서전적 자기 autobiographical self)로 구성된다(Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2002/2022). 자서전적 자기는 현상학자인 Dan Zahavi가 제안한 '내러티브적 자기'와 유사한 개념이라고 할 수 있다. 그에 따르면 현상학의 관점에서 자기는 기본적으로 행위자이며 행위는 내러티브의 연쇄 안에서만 이해할 수 있으므로 자기는 결국 내러티브적으로 구성된다고 할 수 있다(Zahavi, 2014/2014). 여러 연구자들 또한 자기(self)가 자신이 누구인지에 관한 이야기로 구성된다는 것에 동의하며(Dennett, 1990; McAdams, 1993; Schafer, 1992; Schechtman, 2011; Vollmer, 2005) 자서전적 자기, 또는 내러티브적 자기의 개념을 기반으로 연구 참여자들의

삶의 이야기를 확인하며 자기를 탐색한바 있다(Sermijin, Devlieger, & Loots, 2008; Clark, 2018). 이상을 고려할 때, 자기를 파악하기 위해서는 과거, 현재와 미래의 차원을 포함한 내러티브를 파악하는 것이 필요할 것으로 보인다.

비자살적 자해와 자기(self)의 관련성에도 불구하고 비자살적 자해를 하는 이들이 경험하는 자기에 직접적으로 초점을 둔 연구는 제한되어 있다. Breen, Lewis와 Sutherland(2013)는 비자살적 자해에 대한 온라인 게시글을 올린 초기 성인기 56명의 게시글 내용을 분석하였다. 그 결과 이들이 과거, 현재, 미래에 걸쳐 일관적인 자기를 경험하지 못하여 자신을 ‘자해하는 사람’이라고 규정하며 자기를 유지하는 전략으로 자해를 사용하고 있다고 하였다. 또한 이들의 자해에는 슬픔, 분노, 수치심, 자기혐오 등의 부정적 정서를 조절하는 기능이 존재한다고 밝혔다. 그러나 위 연구는 온라인 계정 운영자라는 대상자의 특수성이 존재하며 온라인 공간에 게시된 글을 분석하였으므로, 연구 대상자가 경험하는 자기에 대한 내러티브를 온전히 담아내지 못했다는 방법상의 한계가 존재한다.

국내연구에서 손자영(2020)은 여성 청소년을 대상으로 비자살적 자해의 의미를 현상학적 방법으로 검토한 결과 연구 참여자들이 과거 여성이라는 이유로 몸을 통제당하는 경험을 하였고, 자해에 자기 몸의 주인이 자신이라는 정체성 확립의 의미가 있다고 제안하였다. 또한 자해가 일종의 자기 드높이기 전략으로 작용하여, 자존감과 자기 인식을 고양시키는 역할을 한다고 하였다. 위 연구는 비자살적 자해의 의미를 검토하였지만, ‘자기’에 대한 직접적이고 구체적인 탐색은 하지 않았고 연구

대상이 청소년에 한정되어 있었다.

정신적 어려움을 겪는 사람들이 ‘자기’에 대해 어떤 경험을 하는지에 대한 연구로 불안 장애를 가진 청소년 및 초기 성인기의 58명을 대상으로 한 현상학적 질적 연구가 존재한다(Woodgate, Taylor, Tennent, Wener, & Altman, 2020). 이 연구에서는 불안이 이들의 자기에 어떤 영향을 미쳤는지 검토하였다. 그 결과 연구 참여자들은 마치 자기가 조각으로 나뉜 것처럼 내적 갈등을 경험하고 있었고, 불안은 자기의 일부로 간주해야 할지를 고민했다. 또한 이들은 자신의 욕구를 무시한 채 타인을 도왔으며, 타인에게 자신의 불안을 드러내지 않기 위해 사회적 가면을 쓰며 불편감을 경험했다. 이러한 경험을 하며 자기가 누구인지 혼란스러웠기에 이들은 진정한 자기를 찾고자 했으며, 언젠가 자신처럼 고통받는 이들을 돕고 싶다고 이야기하기도 했다.

이와 같이 선행 연구를 검토하였을 때 비자살적 자해와 자기와의 관련성이 드러나고 있지만 비자살적 자해를 하는 사람들의 자기를 당사자의 언어적 진술로 탐색한 연구는 찾아보기 어렵다. 개인이 경험하는 자기가 자서전적, 내러티브적으로 구성된다는 점에서(Fonagy et al., 2002/2022; Zahavi, 2014/2014) 본 연구에서는 면담을 통한 현상학적 질적 연구 방법을 통해 연구 참여자가 과거와 현재의 삶에서 경험한 자기를 탐색하고자 한다. 현상학은 대상의 내용보다 대상이 나타나는 방식인 현상에 대한 철학적 분석으로, 세계-내-존재인 주체가 자신을 투사한 것이 세계라는 인식을 전제로 마음과 세계와의 관계를 해명하고자 한다(Zahavi, 2002/2022). 현상학적 질적 연구는 현상학의 원리를 다른 학문 분야에 적용하기 위한 것으로 주체에 의해 경험되는 현상(lived

experience)을 연구하여 현상, 그 현상을 경험하는 주체, 주체의 생활세계를 총체적으로 이해하고자 하는 연구 방법이다. 본 연구를 통해 파악하고자 하는 대상은 심리학적 구성개념인 ‘자기’라는 현상으로서, 인식 주체와 불가분의 관계에 있고 주체의 생활세계에서 드러나게 되므로, 현상과 주체, 생활세계를 총체적으로 이해하고자 하는 현상학적 질적 연구의 방법이 적당하다. 같은 이유로 정신 장애를 겪고 있는 개인이 체험하는 자기(self)를 탐색한 선행 연구(Hanai, Narama, & Tamakoshi, 2021; Woodgate, Taylor, Tennent, Wener, & Altman, 2020)들은 대개 현상학적 질적 연구 방법을 선택하고 있다.

또한 본 연구에서는 성인 진입기의 여성을 연구 참여자로 하였다. 성인 진입기란 청소년기를 떠나 부모의 감독에서 벗어났지만 아직 성인으로서의 책임은 미약한 10대 후반에서 20대 중반의 초기 성인기까지를 지칭한다(Arnett, 2007). 이 시기에는 광범위한 활동을 하며 능력을 계발하고 미래의 가능성을 탐색하면서 정체성이 확장되므로(Arnett, 2007), 자서전적 자기가 활발히 재구성될 수 있다. 비자살적 자해에서도 성인 진입기는 중요하다. 비자살적 자해는 주로 청소년기에 시작되는데(APA, 2013) 초기 성인기에 이르러 더욱 강화되어 지속되거나 반대로 중단되는 경로를 밟는다(Whitlock, Eckenrode, & Silverman, 2006). 따라서 비자살적 자해를 한 경험이 누적되어 있고 향후 자해 지속 여부의 분기점이 되는 성인 진입기의 자기는 탐색의 필요성이 있다.

자해 양상에는 성별 차이 또한 존재한다. 연구에 따르면 여성은 남성에 비해 더 빈번하게 자해를 보고하며(Kim & Yu, 2017) 자신의 몸을 칼로 긁는 자해를 더 많이 하지만

(Brunner et al., 2014), 이유는 명확히 설명되지 않았다. 이는 현재 주류를 이루는 발달 이론이 여성의 자기 형성을 잘 반영하고 있지 않은 것과 관련이 있을 수 있다. 발달 이론에 따르면 자기 발달이란 타인으로부터 필수적인 분리를 이루어내면서 독립된 개인이라는 내적 감각을 획득하는 과정이다. 그러나 이는 상호작용 과정을 등한시한 것으로서 문제가 있으며 특히 여성 발달에는 그대로 적용되기 어렵다(Jordan, Kaplan, Stiver, Surrey, & Miller, 1991/2018). 여아는 주로 동성인 양육자와 지속적으로 공감을 형성하는 방식으로 관계-내-존재로서 자기를 발달시키는데, 이는 남아가 어릴 때부터 경계감 있는 자기를 형성하도록 격려받는 것과 대조적이기 때문이다(Surrey, 1997). 이와 같은 점을 고찰하며 자서전적 자기를 탐색하기 위해 본 연구의 대상은 여성에 한정하였다.

본 연구의 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 비자살적 자해를 경험하는 성인 진입기 여성의 자서전적 자기(과거, 현재, 미래의 자기)는 어떠한가? 둘째, 성인 진입기 여성이 경험하는 비자살적 자해는 이들의 자서전적 자기의 맥락에서 어떤 의미가 있는가?

방 법

연구 참여자

본 연구의 참여자는 비자살적 자해를 하는 성인 진입기 여성이었다. 연구자는 여러 대학 게시판과 온라인 소셜 네트워크 서비스를 통해 ‘자해 경험자를 모집합니다’ 라는 제목으로 모집문건을 게시하였다. 모집문건을 보고 연

구 참여를 신청한 사람들을 대상으로 사전 전화 면담을 통해 ‘자해 사고 및 자해 행동 면담(self-injury thought and behaviors interview; SITBI; Nock, Holmberg, Photos, & Michel, 2007)’ 중 자해 행동에 관한 질문을 선택적으로 실시해 비자살적 자해 경험을 측정하였다. 참여자 선정 기준은 첫째, 만 19 - 23세의 성인 여성인 경우, 둘째, 최근 1달 내 비자살적 자해 행동이 존재한 경우에 한정하였다. 3개월 내에 자살 시도가 있었거나 자해로 인해 입원 치료를 받았던 경우는 제외하였다. 이후 본 연구의 목적과 취지, 연구 진행 방식에 대해 상세히 설명하고 서면 동의를 받았다. 연구 참여 인원은 총 10인이었으며 연령 분포는 만 19 - 23세였고 평균 연령은 21.7세였다. 주요 자해 방법은 칼로 피부를 긁거나 베기가 많았고 자해 빈도는 평가 시점을 기준으로 2주 1회 이상부터 2-3개월에 1회까지 분포하였다. 거주 지역은 서울, 경기, 전북, 경남, 경북 등으로 다양했다. 연구 참여자들의 인구 사회학적 특성은 표 1에 제시하였다.

연구 절차

연구 면담은 연구 참여자와 연구자가 합의하여 일시를 정한 후 온라인 화상회의 프로그램을 활용하여 1주일 간격으로 약 1시간씩 두 번에 걸쳐 이루어졌다. 참여자들의 사전 동의 하에 면담 중 녹음이 이루어졌고 녹음 파일은 이후 전사 작업을 통해 문서화되었다. 본 연구는 연구자 소속 대학 생명윤리위원회의 승인(jjIRB-211215-HR-2021-1217)을 받았다. Colaizzi는 연구 자료 수집 과정에서 연구자가 연구 참여자에게 던지는 질문 내용은 연구 참여자에 관해 연구자가 가지고 있는 전제에 의해 근본 성격이 규정된다고 하였다(이남인, 2014). 본 연구자는 성인인 개인이 체험하는 자기는 현재를 인식하는 핵심 자기를 기반으로 과거와 미래의 자기에 관한 이야기가 담긴 자서전적 자기(Fonagy et al., 2002/2022; Zahavi, 2014/2014)라고 보았으며, 이에 기반하여 참여자들이 체험하는 자기(self)에 초점을 맞춘 질문을 던지며 반구조화 방식의 면담을 진행하

표 1. 연구 참여자들의 인구사회학적 특성

No	성별	연령	주요 자해유형	첫 자해 시기
1	여	21세	칼로 긁기, 손톱으로 피부를 긁기, 다리를 꼬집기	15세
2	여	20세	칼로 긁기	18세
3	여	20세	칼로 긁기	15세
4	여	25세	칼로 긁기, 손톱으로 긁기	15세
5	여	22세	칼로 긁기	22세
6	여	24세	칼로 긁기	20세
7	여	21세	칼로 긁기, 이빨로 살을 뜯기, 몸을 때리기	20세
8	여	20세	칼로 긁기	18세
9	여	23세	몸을 때리기, 피부를 꼬집기, 목을 조르기	17세
10	여	22세	칼로 긁기	16세

였다. 면담 질문은 ‘최근 일어난 일 중 당신이 어떤 사람인지를 잘 알려주는 경험이 있나요?’로 시작하였으며 ‘현재 타인이 당신을 어떤 사람이라고 믿는 것 같나요? 과거엔 어떠했나요?’ ‘최근 몸과 관련해 어떤 경험을 하나요? 몸과 관련한 과거의 경험은 어떠한가요?’ ‘미래에 어떠한 사람이고 싶나요?’ ‘자해를 처음했을 때의 상황은 어떠했나요?’ ‘자해를 하고 싶을 때 스스로에 대한 느낌과 몸의 감각은 어떠한가요? 하고 나서는 어떠한가요?’ ‘면담을 하며 생각해보니 자신이 어떠한 사람인 것 같나요?’ 등의 질문을 사용하였다.

자료 분석 방법

현상학적 질적 연구의 자료 분석은 연구 참여자의 면담 내용에서 경험의 의미를 기술(description)하는 것으로 이루어지며, 자료 분석 방법으로 개개인의 독특성과 전체 참여자의 공통 경험 중 무엇을 드러낼지에 따라 Giorgi(1970), van Kaam(1967), Colaizzi(1978) 등의 방법이 있다. 이 중 Colaizzi(1978)의 방법은 먼저 연구 전체를 설정하고 그 형식에 근거한 질문을 통해 자료를 수집하고, 자료 분석 단계에서는 전체 참여자의 공통적 속성을 드러내는 데 초점을 맞춘다. 본 연구에서는 자서전적 자기의 개념을 연구의 전제로 하여 과거, 현재, 미래의 자기에 근거한 질문을 통해 자료를 수집하고, 자료 분석 단계에서 자서전적 자기에 대한 전체 참여자의 공통 경험을 확인하려 하므로, Colaizzi(1978)의 방법을 통해 연구를 진행하였다. 구체적으로, 자료에 대한 전체적인 감각의 획득을 위해 녹음 파일에서 전사된 각 참여자의 전체 기술(protocols)을 반복적으로 읽고, 이후 각 참여자의 면담 내용에서 의미있는 진

술(significant statement)을 도출한 후 이를 일반화해 재진술(general restatement)하였다. 이후 주제(theme)를 선정하고 주제모음(themeclusters)으로 묶은 후 범주(categories)로 조직화하였으며(김분한 외, 1999), 이때 범주는 자서전적 자기를 드러내기 위해 시간 순서를 따랐다. 이후 도출된 주제(theme)의 의미를 파악해 최종적인 기술(exhaustive description)을 하였다.

연구의 타당성 확보

본 연구에서는 Creswell(2016)의 연구의 타당성 확보 과정을 고려하여, 연구자, 연구 참여자, 독자 또는 검토자의 관점에서 타당성을 확보하고자 하였다. 연구자의 관점에서, 근거 확충을 위한 자료 원천을 다양화하기 위해 여러 문헌을 탐색하였다. 연구 참여자의 관점에서, 각 연구 참여자에게 면담 후 전사 자료를 송부하여 자신의 생각과 다르게 말한 부분이 있는지 확인을 요청하였고, 분석과정에서 연구 참여자 1인이 도출된 주제를 검토하여 연구 결과와 해석의 신뢰성에 대해 참여자의 견해가 반영되도록 하였다. 또한 자료 수집과 자료 분석 과정에서 비자살적 자해 연구 보조원으로 근무하는 상담심리학 석사과정 3인과, 비자살적 자해를 연구해 온 임상심리전문가이자 교수인 1인과 지속적인 논의를 거쳤다.

결 과

연구 결과, 연구 참여자들이 경험하는 과거, 현재, 미래의 자기와, 비자살적 자해와 자기의 관계를 확인할 수 있었다. 내용은 표 2와 같다.

표 2. 연구 결과 요약

<p>1. 과거의 자기</p> <p>가정에서 내팽개쳐져 쪼그라든 자기</p> <p>또래 집단에게 거부되어 홀로인 자기</p> <p>아프고 약한 부끄러운 자기</p>
<p>2. 현재의 자기</p> <p>채워지지 않은 공허한 자기</p> <p>수치스럽고 용납할 수 없는 자기</p> <p>감춰진 자기</p> <p>몸으로 아픔을 드러내는 자기</p>
<p>3. 미래의 자기</p> <p>성장하여 타인에게 도움을 주고 싶은 선명한 자기</p> <p>막막하고 흐릿한 자기</p> <p>고통에 머물러 있으려는 아픈 자기</p>
<p>4. 자기와 비자살적 자해</p> <p>자기를 물리적으로 확인하고자 하는 비자살적 자해</p> <p>자기를 확인해서 몸과 마음의 고통을 달래는 비자살적 자해</p> <p>비자살적 자해로 인해 훼손된 자기</p>

과거의 자기

가정에서 내팽개쳐져 쪼그라든 자기

10명의 참여자 모두가 어린 시절 가정에서 불행했다고 하였다. 이들의 가정환경은 이혼이나 재혼 등으로 불안했던 가정부터 가정의 테두리는 일정했으나 학업에 대해 심한 부담을 지운 가정까지 다양했다. 그러나 참여자들이 가정 내에서 안정감을 느끼지 못했고, 자신이 이해받지 못한다고 느꼈다는 측면에서 생애 초기에 이들이 경험한 가정이 이들이 자

기(self)에 주었던 영향은 공통점이 있었다. 참여자들은 상황에 대해 자신을 탓하는 부모를 보며 모든 것이 자신 때문이라고 느끼고 미안해하거나, 자신에게 고통을 주는 가정에서 외롭게 버텼다. 이들은 아동기에 당당하게 존재하지 못하고 자신이 무엇인가 잘못했고 문제가 있다고 느껴 주눅이 들고 움츠러드는, 쪼그라든 자기를 경험하였다.

“시댁에서 자꾸 아들 아들 바래가지고 아빠랑 임신을 했었는데 알고 보니 제가 딸이었던 거죠. 그래서 그런 생각을 했을 수도 있는데 뭔가 유치원 때부터 내가 사고를 치거나, 우유를 마시다가 우유 컵을 떨어트리거나 그렇게 했을 때 엄마가, ‘나는 너 때문에 정말 살기가 싫다, 너가 태어남으로 인해서 내 인생이 이렇게 됐다’ 그렇게 얘기를 많이 했어요. 그래서 그런지 지금도 무슨 문제가 생기면 다 제 탓인 것 같아요.” (참여자 1)

“(엄마 아빠) 둘이 계속 다른 남자 다른 여자 이렇게 막 만나느라 새벽까지 전화해도 아무도 전화 안 받고 초등학교 때 진짜 무서웠거든요. 그때 맨날 집에 아무도 없어 가지고. 그때는 TV도 빼 소리밖에 안 나오고 해가지고 무서워서 맨날 울고, 그 때부터 쌓인 게 아직도 안 풀리는 것 같아요.” (참여자 6)

“좀 애가 애 답지 않다, 눈치를 많이 본다, 약았다. 어른들이 이런 식으로 말하는 것도 몇 번 듣고, 식탁에서 어릴 때는 이렇게 탁 앉는 게 아니라 어른들 표정 슬금 슬금 보고 앉고 하나까 눈치 많이 본다고,

눈 돌린다고 말했어요. 중학교 때는 자기 혐오, ‘나는 태어나지 않았어야 하는 사람인데 태어나서 주변 어른들을 고생을 시켰다’ 이런 생각에 사로잡혀 있었어서. 어른들의 말도 그런 식으로 흘러갔었고.” (참여자 10)

또래 집단에게 거부되어 홀로인 자기

많은 연구 참여자들은 초등학교 저학년 시절 또래 집단에서의 자기를 취학 전 가정에서의 자기보다 긍정적으로 회상하였다. 가정에서 편안함을 경험하지 못했던 이들은 집 밖에서 숨통이 트이는 경험을 했다. ‘초등학교 시절에는 집 안과 집 밖이 좀 다른데, 집 밖에서는 학교 들어가서 성격도 밝아지고 친구들과 많이 놀고, 학교 다니고 학대에서 좀 벗어나고 나서는 지옥이 끝났다라고 생각을 했는데’ (참여자 5) 라고 이야기하기도 했다.

그러나 청소년 시기가 된 이후 대부분의 참여자들은 자신이 잘 납득할 수 없는 이유로 따돌림을 당하거나 구설수에 오르며 또래 집단 내에서 배제되는 경험을 했다. 생애 초기에 가정 내에서 정서적으로 헤아려지지 못한 참여자들에게, 청소년기 또래 집단에서 거부되고 배척된 경험은 이들이 위태롭고 조심스럽게 형성해가고 있는 자기에게 다시 한번 큰 상처를 입히는 두 번째 화살로 작용하였다. 이들은 자신이 완전히 혼자이며 자신이 처한 모든 상황을 홀로 버텨야 함을 알게 되었다.

“제가, 저는 좋은 의도로 말한 건데 남 듣기에는 솔직히 약간 ‘튀야 얘?’ 이런 느낌으로 말하는, 제가 말 표현력이 좀 부족하다 보니까 오해를 해서 저를 싫어하는 애들이 조금 많았어요. 그래 가지고 중학

교 때는 대인관계에 있어서 약간 좀 부족한 사람. 저 중딩 때 1학년 2학년 3학년 때 짝 다 왕따였었거든요. 말을 오해하기 좋게 하니까.” (참여자 8)

“중학교 졸업할 즈음에 어떤 사건이 있었어요. 어떤 남자에 한 명이 저를 오해를 했는데 그거를 풀지 않고 자기 친구들 한 다섯 명을 모아 가지고, 저를 매장시키려고 마음을 먹고 그렇게 페이스북 상에서 공개적으로, 하면 안 되는 것들을 했어 가지고. 그 사건으로 인해서 중학교 3년 동안 쌓았던 모든 인간관계를 싹 다 잃고, 처음으로 공황장애가 심하게 와서 집 밖에도 못 나가고 일상생활도 못 하게 된 상태로 고등학교에 진학을 했어요.” (참여자 5)

“그 친구가 죽고 나서 제가 학교를 안 나오다가 나왔는데 되게 저에 대한 이상한 소문이 돌았었어요. 그래서 너무 많은 힘든 일들이 저에게 있었던 것 같아요. 그때 왕따란 것도 처음 당해봤었고 소문의 주인공이 된 것도 그때가 처음이었고, 그런 상황에서 나를 위로해줄 수 있는 친구는 없고 그래서 되게 힘들었던 것 같아요.” (참여자 1)

아프고 약한 부끄러운 자기

몇몇 참여자들은 어릴 때 자신의 몸이 약해서 남들과 다르다고 생각했다. 만성적으로 몸이 아프지만 부모에게 원하는 보살핌을 받지 못하거나, 약한 사람으로 남다르게 대우받았던 경험도 있었다. 일부 참여자들은 교우관계로 심적 고통을 겪으면서 몸이 아파진 경험을 이야기하기도 했다.

이들의 자기는 쪼그라들고 홀로 고립되어 있었지만 때로는 약하고 아픈 모습으로 어떻게든 스스로를 표현하려고 했다. 그러나 당시 어렸던 이들은 자신의 약하고 아픈 몸과 고통스러운 상황에 있는 자기를 연결하지 못했으며 단지 ‘내 몸은 자주 아프다’, ‘아픈 몸으로 인해 힘들다’고 인식했을 뿐이었다. 이들의 약하거나 무력한 신체는 이들의 약하고 무력한 자기의 또 다른 표현이었으나 부모나 주변 어른들, 그리고 이들 자신도 이에 대해 인식할 수 없었다.

“내 몸은 어떻다라는 경험에 대해서는, 저는 그건 너무 명확한 게, 제 몸에 대해서 저는 ‘되게 약하다’라고 생각을 하고요, 경험은 많아요. 어릴 때부터 몸이 약하기도 했고, 그래서 병치레도 되게 잦았고. 그래서 입원도 많이 했었고, 특별한 일이 없어도 그냥 갑자기 몸살이 나기도 하고 그래서 수액 같은 걸 달고 살거든요. 제가 워낙 병원 신세도 많이 지다 보니까 응급실도 어릴 때부터 엄청 자주 가고 해서 ‘나는 왜 이렇게 몸이 약해서 주변 사람들을 힘들게 할까’라는 생각을 많이 했었던데요.” (참여자 5)

“공황장애는 중학교 때부터 있었습니다. 그때 정말 친하게 지내던 친구가 어느 날 저를 멀리해서 멀어졌는데 중학교 때 그 친구만 보면 공황장애가 나왔었고 고등학교 때도 같은 고등학교 가서 그 친구 얼굴, 목소리 이런 걸 들리거나 보기만 해도 공황장애가 있었고요, 뭔가 저한테 주목되는 일이나 저로 인해 뭔가 딜레이 된다가 나 그런 일이 있을 때 공황장애가 왔었어

요” (참여자 9)

“체력이 일단 없어 가지고 피구도 못하고, 공으로 하는 건 제가 공을 무서워해서 못 하고 달리기는 무조건 꼴등 나와서, 시간이 초과되었다고 하는데 그 안에도 못 뛰는 거예요. 절대 못 하겠다고 하는데도 ‘너 그럼 다음 시간까지 꼭 해와’ 이러니까 그 다음 시간에 학교도 안 가죠. 몸이 안 된다는데 왜 자꾸 뛰라고 그래요.” (참여자 6)

현재의 자기

연구 참여자의 현재 자기에 대한 경험으로는 공허감, 수치심, 감춤 등이 공통적으로 드러났다. 이 경험들은 서로 연결되는 것으로 보였는데, 결핍을 느껴 공허하고, 그런 자신을 혐오하게 되면 신체적 증상이 나타나고, 그 결과 자해를 하는 식으로 상호의존적이었다. 본 연구에서는 이들의 현재 자기의 특성을 보다 자세히 파악하기 위해 주된 경험 중심으로 주제를 나누어 검토하였다.

채워지지 않은 공허한 자기

많은 참여자들은 여러 상황에서 텅 비고 공허한 느낌을 보고하였다. 공허함은 다양한 감정과 함께 나타났는데, 주된 감정은 외로움이었다. 대부분의 참여자들은 성인이 되어 변화된 환경에 놓이게 되었다. 이들은 부모와 떨어져 이전과 다른 공간에서 주로 생활하며 다양한 사람을 만나고 자기가 확장되는 경험을 하게 되었다. 그러나 쪼그라들었던 공간은 비어 있었다. 정서적으로 돌보아지지 못한 상태에서 외롭게 생존해왔던 연구 참여자들에게는

성장하며 자기를 탐색할 여유가 주어지지 않았다. 따라서 이들은 자기를 모르고 다만 애정이 충족되지 않았음을 느끼며 그런 자기가 비어있다는 공허감을 경험하고 있었다.

“저는 부모님이 주는 애정이 잘 못 느껴져서 그런가, 그냥 제가 뭔가 애정적으로 항상 결핍되어 있어서 싫어요, 그게. 뭔가 친구들도 그렇고, 남자친구가 생겨도 그 사람들이 제 애정의 할당량을 채워주기를 바라는, 근데 한번 갈구하면 끝이 없다라고요. 왜냐면 구멍 뻥꾸난 것처럼 계속 그 애정이 새어나가요. 친구들이 많아도 저를 좋아하는 남자친구가 있어도 공허해요. 그게 좀 없어졌으면 좋겠는데 사라지지도 않고.” (참여자 3)

“밖에서 술을 먹고 집에 왔는데 갑자기 우울함과 공허함이 막 쏟아져오면 그때가 이제 위험한 상태죠. 그럴 땐 분노로 가득 차요. 분노와 죄의식이 가장 큰 것 같아요. ‘나는 왜 이럴까’라는, 여태까지 살아왔던 삶이나 나의 존재에 대한 부정으로부터 기인이 돼서 나뉘가지처럼 ‘이것 때문에, 저것 때문에’가 되는 것 같아요.” (참여자 4)

“아무런 스케줄이 없는 날에 그냥 집에 혼자 이렇게 누워 있을 때, 참 좀 애매한데 편안한데 공허해요. 되게 공허하고 그냥 웃다가도 순간적으로 공허해지고. 저 자신에 대해 떠올릴 때의 느낌은, 저는 저를 잘 모르겠어요. 고등학교 때 한번 본인의 장점을 적어보는 시간이 있었는데 너무 모르겠는 거예요. ‘내가 자존감이 낮아서 나는 잘하는 게 없어’ 그런 감정이 아니라

진짜 없어요. 저를 생각하면 딱히 떠오르는 게 없어요. 그냥, 그냥 사람.” (참여자 1)

수치스럽고 용납할 수 없는 자기

성인이 되어 달라진 환경에서 다양한 타인과의 상호작용을 포함한 확장된 경험을 한 이들은 자신이 타인과 다르다고 느끼며 이에 대해 강한 부끄러움을 가지고 있었다. 정확하게 규정짓기 어렵지만 자신에게는 남들에게 있는 것이 결핍되어 있고, 그런 자신을 이해할 수도, 받아들일 수도 없다고 느꼈다. 자신이 남과 달리 무엇인가 결함이 있다는 느낌을 마주할 때, 무엇이 다른가, 어째서 다른가, 어떻게 해야 하는가를 고민하기는 어려운 일이었다. 따라서 타인과 달리 문제가 있어 보이는 자신에 대한 혐오와 강렬한 부끄러움, 수치심을 경험하였다. 이들의 수치심은 신체상에 반영되어 자신의 몸에 대한 수치심을 표현하기도 했다.

“첫 연애를 했었는데, 그 남자가 저를 엄청 사랑했거든요. 그런데 그거를 제가 못 받아들이는 거예요. 그 사람이 저한테 이렇게 표현을 하면 저는 ‘이건 나한테 영향이 없어’ 라고 생각하는 거예요. 그 느낌 때문에 양가감정과 이질감이 진짜 컸어요. 그리고 저를 되게 혐오했어요. ‘누군가가 나한테 사랑을 주는데 그거를 왜 받아들이지 못하지’ 이런 느낌. 그때부터 우울하다고 느꼈고 자해나 약을 복용하기 시작했어요.” (참여자 2)

“나에 대해 떠올릴 때 제가 느끼는 거예요. 저는 소위 말해서 쪽팔림, 부끄러움,

왜 부끄러울 때 오그라드는 그런 느낌 있잖아요. 약간 그런 느낌이 들어요. 어떻게 해야 할지 모르겠고 아, 쥐구멍이라도 숨고 싶고. 제 몸을 떠올려도 비슷하게 좀 부끄럽다는 생각이 들어요. 남한테도 보여주기 싫고 저도 좀 보기 싫고. 그래서 저는 집안에서 거울 같은 것도 잘 안 보고, 최대한 실내화를 신고 다닌다거나 양말을 신고 있는다거나 그런 식으로 지내고 있어요.” (참여자 10)

“제가 많이 자존감이 낮기도 하고 그래서, 내 몸에 대해 가지는 느낌이 ‘너무 보잘 것 없다. 통통하고.’ 그렇게 생각하는 것 같아요. 제가 초등학교 5학년 때 좋아했던 애가 저보고 돼지라고 놀렸었어요. 그걸로 충격받고 한 달 만에 15킬로를 빼 다음에 고등학교 때까지는 말랐었는데, 대학교에 들어와서 자취를 시작하고 계속 배달 음식만 시켜먹고 그러면서 살이 점점 붙어서 20대 때부터 다시 그런 생각을 하게 된 것 같습니다.” (참여자 9)

감춰진 자기

대부분의 연구 참여자들은 자신의 내적 고통을 주변 사람들에게 표현하지 않는다고 했다. 한 참여자가 ‘a부터 z까지 다 이야기를 하는데, 뭐가 비밀이 될 게 없어서’ (참여자 3) 라고 말하기도 한 것을 볼 때, 이들이 표현하지 않는 것은 자신이 경험하는 상황 자체라기보다 그 상황에서 느끼는 자신의 정서였다. 이 사회에서 본 연구 참여자들의 자기는 숨겨진 채로 있어서 타인에게 보이지 않았다.

이들은 삶에서 중요한 타인에게 자신의 정서를 이해받아본 경험이 별로 없었다. 부모가

어려운 상황에서 자신의 탓을 하거나 청소년기에 자신에게 위안을 주었던 또래들이 자신을 배척했을 때도 정서를 누르며 홀로 상황을 감내해야 했다. 이렇게 자라온 이틀인 만큼 타인이 자신의 정서를 이해하리라고 기대하기는 힘들었다. 그렇기에 여러 상황에서 느끼는 자신의 감정, 즉 속마음을 타인에게 보여주지 않고 감추는 것은 이들이 삶에서 경험해온 것을 고려할 때 적응적이고 자연스러운 행동이었다.

“저는 타인의 이야기를 잘 들어주고, 약간 전공병처럼, 이야기 들어주고, 직면시켜야 할 때도 직면시키고 공감 필요할 때는 공감을 해주고 하는데 제 얘기는 제가 잘 안 해요, 주변 사람들한테는. 특히나 제일 가까운 사람들한테는 더욱더 이야기를 안 하고, 그냥 ‘너 요즘 좀 안 좋아 보이는데 무슨 일이 있어?’ 하면은 ‘아니 그냥 요즘 변비야’ 이렇게 엉뚱하게 ‘나는 가끔 너를 알다가도 모르겠다’ 라는 반응이 많은 것 같아요.” (참여자 4)

“저는 뭔가 주변 사람에게 속 얘기를 잘 안 하는 것 같아요. 뭐랄까, 그런 얘기를 하는 게 상대방한테 부담으로 다가올 수도 있고, 사람 자체를 그렇게 막 믿지 않으니까 뭔가 이걸 말하면 내가 애네한테 이런 게 약점이 될 수도 있겠다는.

a부터 z까지 다 이야기를 하는데, 뭐가 비밀이 될 게 없어서, 그런데 제가 힘들 때나 좀 많이 무너져 있을 때, 힘들 때 힘들다고 뭔가 주변에게 털어놓고 ‘나는 사실 진짜 이렇고 이러해, 나는 진짜 그래서 뭐가 너무 힘들고 내 상황이 너무 이래서

난 더는 이렇게 못할 것 같아'라는, 그런 얘기를 안 해요.” (참여자 3)

“저는 친구들이 솔직히 말해서 없지는 않은데, 제 인간관계를 보면 되게 넓고 알아야요. 저도 외로울 때가 있고 누군가한테 좀 상의가 필요할 때가 있는데, 정말 친구가 많은 것 같은데 이상하게 힘든 걸 얘기할 친구가 없더라고요. 그리고 뭔가 단들이 술을 마시고 좀 깊게 얘기를 하는 친구들을 보면 항상 나는 좀 들어주는 입장에 가까웠던 것 같고. 그래서 저는 친구들이랑 손질을 하게 되더라도 그렇게 아쉬웠던 적이 사실 없어요.” (참여자 1)

몸으로 아픔을 드러내는 자기

참여자들은 타인에게 털어놓지 못하는 자신의 내적 고통을 신체의 여러 증상을 통해 외부로 표현하고 있었다. 일부는 공황장애 또는 불면증을 진단받아 약을 복용하고 약 미 복용시의 심한 통증이나 기타 신체 증상으로 약 없이 편안한 일상생활을 영위하기 어려운 자신을 보며 괴로워했다. 참여자들 중에는 불안 등의 심리적 상태와 신체적 증상의 긴밀한 연관관을 인지하고 있는 경우도 있었다. 언젠가부터 통증에 둔감해져 상처가 나도 크게 아프지 않다고 이야기하는 참여자도 있었다.

유기체로서 인간은 기본적으로 신체적 존재이며 모든 정서 반응은 신체 반응을 동반한다. 타인이 볼 수 없게 정서를 꼭꼭 감추더라도 자신의 몸은 세상과 맞닿아 있기에 감출 수 없으므로 이들은 신체를 통해 자신의 고통을 사회에 표현하고 있었다.

“요새는 맨날 몸이 다 쭈시고 항상 뒷

목부터 해서 어깨 날갯죽지가 너무 빠근하고 항상 여기 위에 누가 올라타 있는 것 같고 아침마다 몸이 무거워요, 자고 일어나면. 그리고 취침 전에 신경안정제를 안 먹고 잠을 자게 되면 심장이 아파서 깨요. 또 약을 먹지 않고 24시간이 경과하면, 서서히 이유를 알 수 없는 불안감이 먼저 마음 한켠에 자리를 잡다가 슬슬 정신이 좀 사나워져요. 뭔가 다 분산되는 느낌. 너무 산만하고. 나 자신을 정말 잃어버리는 듯한. 내가 없어요. 내가 있는데 내가 없어.

그러면서 마지막으로 결국은 ‘빨리 약을 찾아야 된다’라는 강박감 때문에 미친 듯이 일단 약이 있을 만한 곳을 뒤져요. 그리고 급하게 약을 먹고 나서 그냥 짝 누워 버려요. 그리고 나서 약간 울 때도 있어요. 이런 내가 너무 싫어 가지고.” (참여자 4)

“저는 항상 그 전날에 숨이 안 쉬어지고 엄청 불안해하고 이런 일이 있으면 항상 그 다음날 몸이 아파요. 몸이 아파서 아르바이트도 취소하고 그냥 하루 종일 집에만 있어야 할 정도로 몸이 아파지더라고요. 몸살이 난 것 같이 아플 때도 있고 근육통이라든가 무기력에 잠겨버려서 몸을 움직이기 힘들다든가 진짜 몸살 오는 것처럼 오한이 된다든가, 그런 식으로 컨디션이 확 떨어지더라고요.” (참여자 10)

“최근에 좀 신기하긴 한데 자해를 떠올리거나 그러면, 저는 한쪽 팔에만 하는데, 전혀 아무것도 하지 않은 반대쪽 팔의 똑같은 부분이 너무 아픈 거예요. 볼 때만이 아니라 보지 않을 때도 아파요. 뭔가 떠올리거나 그러면 아픈 것 같고요. 아무것도

없는 팔인데, 자해한 뒤에 상처 난 그 느낌이 그대로 나는. 되게 막 육신거려요.”
(참여자 5)

미래의 자기

참여자들이 그리는 미래의 자기는 크게 세 가지로 나타났다. 본 연구의 참여자들은 20대 초반으로 성인 진입기라는 발달 시기에 있었으나 과거와 현재가 유사하게 나타난 것과 달리 미래를 바라보는 시각에서는 차이가 있었다. 많은 참여자들은 성인이 되어 새롭게 자신을 형성하고 타인에게도 도움이 되고 싶다는 기대감과 의지를 표현하였다. 일부 참여자들은 현재의 혼란이 너무 심하여 미래의 자기를 그리기는 힘들다고 이야기하였다. 한 참여자는 현재 상태에 머물러 있고 싶은 마음을 표현하기도 했다.

성장하여 타인에게 도움을 주고 싶은 선명한 자기

본 연구의 참여자들은 성인기 초기의 특성상 대부분 원가족과 분리되어 자신만의 생활 공간을 가지게 된 지 얼마 되지 않았으며, 스스로 아르바이트를 통해 생활비를 벌며 경제적으로 상당히 독립된 생활을 꾸려나가고 있었다. 이러한 상황에서 이들은 마음 놓고 기댈 곳이 없고 스스로 감당해야 할 것이 많은 자신의 상황에 대한 불안감을 표현하였다. 그러나 한편으로 원가족에서 안정감을 느끼지 못했던 본 연구의 참여자들에게 원가족과의 공간적 분리와 같은 제반 상황의 변화는 이들이 새로운 시각으로 과거의 경험을 정리하고 성장의 의지를 다지게 하는 계기가 되었다. 원가족에서 독립하여 새로이 자신을 만들어가

려는 참여자들에게 자신이 인식하고 있는 역량은 큰 자산이 되고 있었다.

“제 인생은 다이나믹했던 것 같아요. 그게 옛날에는 되게 되게 원망스러웠거든요. 근데 지금은 전혀 그런 생각은 안 들고요, 그냥 뭔가 인생을 그렇게 흐트러 놓은 것도 내 잘못이고 그거를 다시 정리할 수 있는 것도 나라고 생각을 해요.

대학교 와서는 그게 정리가 많이 됐었거든요. 고등학교 때까지는 그냥 막 그렇게 살다가 대학교 와서는 나름 이제 1등도 해보고, 친구들이 보기에 내가 그냥 공부 잘하고 알바 열심히 하고 그냥 그렇게 간절히 사는 애인 것처럼, 어쨌든 내 인생은 내가 바꿀 수 있는 거라는 거를 대학교 와서 정말 많이 느꼈었어요.” (참여자 1)

“저는 좀 단단한 사람이고 싶어요. 그니까 혼자 처리할 수 있는 범위가 좀 넓었으면 좋겠어요. 감정적으로나 경제적으로나 뭐든지, 최대한 제가 저 혼자 저를 다독인 다거나 제가 우울할 때 스스로 타고 올라오는 것이나, 그런 것들이 어느 정도 될 만한 사람이 되었으면 좋겠어요.

지금 생각해보면 제가 겪은 정도의 일은 들어보니까 많더라고요. 독립하고 공간적으로 떨어지니까, 새어머니와 떨어지니까 조금 객관적인 생각을 하게 될 수 있는 것도 있고요. 처음 독립할 때는 되게 불안정하고 힘들기도 했지만 그 시기가 좀 지나고 ‘나름 이렇게 해도 살아지네’라고 생각이 드니까 어른들을 바라보는 거에도 좀 여유가 생긴 것 같아요. ‘어른들도 별거

아니었네, 나랑 똑같네'라는 생각도 할 수 있고. 그 부분에서 독립이 큰 전환점이 된 것 같아요.” (참여자 10)

“미래에는 같이 일하는 사람으로서 믿을 수 있는 사람, 그리고 카페 창업 같은 거나 타투를 해서 유명해질 수도 있고, ‘나도 열심히만 하면 되겠는데’ 라고 모범이 되고, 뭔가 저를 보면서 나도 할 수 있겠구나, 이런 생각이 드는 사람이 되고 싶어요. 그리고 원래 같으면 20살 때부터 알바하고 그럴 건데 제가 조금 일찍 시작한 거 같아요. 제 친구들이 알바 처음 시작하는데 ‘이런 건 어떻게 해야 하지?’ 이렇게 궁금한 게 있으면 저한테 물어봐 줬으면 좋겠어요.” (참여자 9)

막막하고 흐릿한 자기

어떤 참여자는 현재 경험하는 혼란이 너무나 커 현재로서는 삶의 의미를 찾거나 미래의 자기를 상상하기는 어렵다고 하였다.

“미래의 모습에 대해선, 이전에 막연하게 ‘나 나중에 이런 모습이었으면 좋겠다’ 라고 생각했던 것들은 있죠. 그 했던 것들은 있는데 지금은 이제 힘든 시기가 지나고 나서 나는 어떻게 됐으면 좋겠다, 이런 생각은 전혀 안 하다 보니까.

지금은 원래 갖고 있던 나에 대한 인식이 흔들리기 시작하는 때여서, 안 변한 것은 수행하는 능력적인 것 있잖아요, 말이나 글 같은 거. 그 외에 제 성격이나 마음이나 나에 대한 인식이나 삶을 대하는 자세나 생각, 사람들을 대할 때 내 마음이나 태도 이런 거는 정말 많이 바뀐 것 같아요.” (참여자 5)

고통에 머물러 있으려는 아픈 자기

어떤 참여자는 현재의 고통에 머물러 있으려는 마음을 표현했다. 고통이 만성화되어 자기와 고통을 떼어놓기 힘들고, 고통을 통해 자기를 확인하고 있음을 볼 수 있었다.

“생각을 해봤는데, 제가 막 밝고 당당하고 그런 것도 좀 웃긴 것 같아 가지고 이대로도 나쁘지 않을 거라고 생각을 했어요. 힘든 건 싫거든요. 그런데 힘든 게 사라지면 뭔가 나 한 명이 사라지는 느낌이 들 것 같아서 뭔가 없으면 안 될 것 같고, 계속 힘들어야 될 것 같고. 그래서 ‘약 먹으면 괜찮아질 거야’라고 엄마가 항상 이야기를 하는데 저는 머릿속으로 생각을 해요. 너무 괜찮아지면 안 된다고.” (참여자 6)

자기와 비자살적 자해

비자살적 자해를 하는 사람들의 자기에 대한 탐색은 신체 상해를 피하고자 하는 인간의 본능과 어긋나므로(Boccagno & Hooley, 2020) 비자살적 자해의 이유는 관련 연구에 있어서 주된 질문이 된다. 선행 연구를 통해 비자살적 자해의 동기가 개인 내적 요인과 사회적 요인으로 나눌 수 있음이 밝혀졌지만(권혁진, 권석만, 2017; Nock & Prinstein, 2004) 자기와 관련된 자해의 이유와 결과는 충분히 논의되지 않았다. 따라서 ‘비자살적 자해는 자기와 관련하여 어떤 의미를 갖는가?’를 확인하는 것은 비자살적 자해의 예방과 개입에 있어 중요하다. 참여자들의 자기와 관련한 비자살적 자

해의 의미는 자기를 물리적으로 확인하고자 하는 비자살적 자해, 자기를 확인하여 몸과 마음의 고통을 달래는 자해, 흉터를 남기고 자기를 훼손시키는 자해라는 세 가지 측면에서 나타났다.

자기를 물리적으로 확인하고자 하는 비자살적 자해

참여자들은 자기가 결핍되고 공허하다고 느끼며 자신을 인정하고 받아들이기 힘들어하고 있었다. 또한 자신이 진정으로 느끼는 바를 타인에게 이야기하지 않았다. 결국 참여자들의 자기는 자신과 주변 모두에 반영되지 못했다. 극심한 심적 고통을 겪으면서도 자신의 고통을 바라보거나 이해할 수 없으며 타인에게도 이를 내보이기 어려운 참여자들은 비자살적 자해라는 수단을 통해 심적 고통을 외부로 표현하였다. 이로써 어디에도 이야기할 수 없고 자기 스스로도 수용하기 힘든 내적 고통은 누가 보아도 알 수 있는 객관적인 실체가 되었고 참여자들은 자신의 고통을 시각적으로 확인할 수 있었다.

“자해가 습관화가 되면서부터는 잘 드는 칼로 이렇게 한번 싹 그으면 진짜 피가 제가 처음 인터넷에서 본 것처럼 확 났었어요. 그러다 이렇게 표현이 된다는 게 정말 시원하다는 생각이 어느 순간부터 들었던 것 같아요. 나는 너무 지금 아프고 힘들고 속상하고 정말 죽고 싶은데, 주위 사람들은 그걸 몰랐었어요. 그래서 그냥 내가 아프다는 거를 이렇게라도 남길 수 있어서, 그냥 너무 좋았던 것 같아요. 그래서 사진도 남기고 저는 일부러 막 피를 더 내려고 하고 그랬어요.

저는 아직도 제 마음을 잘 알지를 못해요. 제가 왜 불안한지 모르고 얼마만큼 불안한지 모르고. 그렇기 때문에 자해를 해서 내가 얼마나 불안한지 알 수 있었어요. 저는 그걸 막 사진을 찍고 그랬거든요, 어디 SNS에 올리지는 않았지만. 그리고 그걸 보고 그랬어요. 다음날 되면 학교에서 제가 자해를 할 수는 없잖아요. 그러면은 그걸 보면서 약간 이렇게 쾌감을 얻기도 하고, 그래서 우울할 때마다 그 사진을 들여다보기도 하고 그랬거든요.” (참여자 1)

“처음 자해를 했던 당시에, 스트레스를 엄청 많이 받았어요. 저는 스트레스 푸는 거를 모르는데 정말 스트레스를 많이 받게 되니까 몸이 아프더라고요. 너무 아프고 그러니까 제 자신이 너무 싫고, ‘내가 싫으니깐 나한테 상처를 입히면 스트레스가 풀리지 않을까, 내가 나한테 보여주듯이’ 이런 생각을 했었어요. 자해를 하고 나서는 ‘그냥 차라리 이게 낫다. 내 스트레스를 남한테 보여주고 싶지도 않고 그 불통이 남들에게 튀기는 것도 싫으니깐 그냥 내가 나한테 푸니까’ 근데 그게 어떻게 보면 되게 안 좋은 생각인 거죠.” (참여자 3)

자기를 확인해서 몸과 마음의 고통을 달래는 비자살적 자해

참여자들은 비자살적 자해를 통해 고통을 겪는 자기를 물리적으로 확인하였는데, 이 과정에서 고통의 완화를 보고하였다. 참여자들이 느끼는 심리적, 신체적 고통은 자해를 통해 해소되었다. 타인이 반영해 줄 수 있도록 자기를 타인에게 내보이지는 못하였으나 자해를 통해 스스로는 자기를 확인하고 반영할 수

있게 됨으로써 자기가 겪는 고통을 확인하고 받아들일 수 있게 되었고 그 결과 극심한 고통은 일시적으로 가라앉았다. 자해를 통해 주체로서의 자기는 자기의 고통을 표현하였다는 사실에 만족을 느끼게 되었고, 객체로서의 자기가 내적 경험과 동일하게 표상되었다.

“저는 외롭다, 공허하다, 이런 감정들을 채우려고 물리적인 그걸(자해를) 했던 것 같아요. 외로움을 느끼면 신체적으로나 정신적으로 좀 고통스러워지는데 물리적으로 자해를 해서 피를 보거나 상처가 난 걸 보면 그 외로움으로 인한 정신적인 고통이나 심장이 눌리는 느낌이나 숨이 가빠지는 증상, 두통 같은 그런 감각이 해소되는 느낌이 있었어요.

자해를 하면 그 순간에 약간 이거를 인정받았다, 내가 힘들다는 걸, 내가 지금 몸이 아프다는 걸 아무도 모르지만 지금 이렇게 함으로써, 상처를 내고 피를 봄으로써 ‘나는 이제 힘들어 할 자격이 있다, 인정받았다’ 이런 생각이 들면서 조금 해소가 되었던 것 같아요.” (참여자 10)

“저는 되게 힘들거나 그러면은 목구멍이 딱 막히고, 되게 딱딱하고 그래서 음식도 잘 안 들어가고 그러는데 그렇게 짝 해서 피를 내면, 뭔가 답답하게 팽창하고 있던 게 딱 터지는 느낌이 들었고, 그리고 피가 이렇게 팔로 짝 흘러내리잖아요, 그걸 보면서는 나는 지금 되게 울고 싶은데, 울 힘조차 없는데 피가 흐르는 걸 보면 그게 꼭 내가 우는 것 같다 라는 생각이 들었어요. 그래서, 그렇게 피가 흘러내리는 걸 보면서 그 시원한 걸 계속 느끼고 싶어

서 팔을 밑으로 떨군 채로 잠을 잤었어요.

그 다음 날에는 흉터를 가리기에 급급했지만, 그 상황 자체에서는 ‘내가 진짜 이렇게 힘들구나’라는 걸 알 수 있어서 저는 좋았었고, 내가 내 몸에 상처를 낼 수 있다는 게 좀 자유롭다고 느꼈어요. 내가 타인에 몸에 상처를 낼 수는 없잖아요. 그래서 그냥 내가, 내 몸인데 이렇게 상처를 낼 수 있고, 이렇게라도 내 마음대로 할 수 있다는 게 좋았던.” (참여자 1)

“일하는 곳에서 실수를 했다 치면은 그냥 그리고 넘기면 될 거를 굳이 곱씹으면서, ‘왜 나는 이것밖에 안 되지’ 하면서, ‘왜 자꾸 이런 똑같은 실수를 반복할까’ 하면서, 쌓이면서 쌓이면서 저에 대한 분노 그리고 죄의식. ‘나는 왜 뭣 하러 살아서 이 고생을 하지’ 이런 느낌.

너는 죽어도 싸다, 맞아도 싸다, 이런 말들이 있잖아요. 그걸 제가 스스로에게 하는 거예요. ‘그래 나는 피를 봐도 싸지’ 하면서 굉장한 우울감과 분노와 죄의식에 사로잡혀서 땅굴을 미친 듯이 파는 거예요. 그래서 피가 맺히거나, 피가 흐르잖아요. 그때 약간의 희열감이 느껴져요. 그제서야 분노가 이렇게 가라앉는 느낌. 그제서야 이제 제 정신으로 좀 돌아오고 ‘이만 하면 됐다, 이만하면 충분하다’ 하고 이제 멈추는 편인데.” (참여자 4)

훼손된 자기

비자살적 자해는 자신의 신체에 상해를 입히는 행위이며 사회적으로 용인되지 않아 외부에 드러낼 수 없는 방법이므로 비자살적 자해가 참여자들의 자기를 훼손시키는 측면이

존재하였다. 비자살적 자해를 하고 피가 흐르는 등 결과물을 보고 느끼는 순간에 자해는 참여자들에게 도움을 주었으나 잠시 후 자해한 주변 흔적을 정리할 때는 ‘나 스스로 주섬 주섬 정리하면서 현타를 느꼈고’ (참여자 10) 다음날 학교에 갈 때는 ‘팔에 토시를 하며 상처를 가리기에 급급했다.’ (참여자 1)

본 연구의 참여자들이 자해 상처를 타인에게 보여줄 수 없었던 이유는 이따금 상처를 본 주변 사람들이 반응을 보이지만 자신의 고통을 이해받는다느 느낌이 들지 못했기 때문이었다. 참여자들은 ‘다들 미쳤냐고, 왜 그러냐, 무슨 이유가 있냐’ (참여자 2) 는 질문을 받았고, 그런 질문을 받으면 ‘그냥 그러려니 하고 딱히 아무 생각이 없었다.’ (참여자 2) 평소 속마음을 숨김으로써 감춰져 있는 참여자들의 자기는 상처를 숨기느라 더욱 감춰야 할 것이 되고 참여자들은 자해로 인해 훼손된 자기를 확인해야 했다.

“흉터가 남는 게 좀 아쉬웠던 것 같아요. 그러니까 그 순간은 좋은데 이게 흉터가 나면 어쨌든 지장이 있으니, 팔을 이렇게 공개를 못 한다든지 이런 식의, 그래서 그게 좀 그랬던 것 같아요. 저는 자해를 애증하는 것 같아요. 도움이 되면서도 사실 도움이 안 되는 행동이고 제가 생각할 때는 이게 내 감정을 해소하는데 필요하다고 생각을 하는데 원래 당연히 필요하지 않은 요소고 잘못된 방법이고 하잖아요. 그래서 되게 뭔가 애증하는 것 같아요.” (참여자 2)

“이제 점점 깊게 하니까, 흉이 점점 심해지는 거예요. 그래서 제가 한쪽 팔에 다

타투가 있거든요. 가리려고 타투를 했어요. 근데 타투를 하고 나니까 그 팔에는 못하잖아요. 그런데 다른 쪽 팔은 너무 깨끗해서 건드리기가 싫은 거예요. 그래서 이제 허벅지를 건드리게 된 거예요. 왜냐하면 허벅지는 사람들이 볼 수도 없고 이렇게 들어 올리지 않는 이상 못 보니까.” (참여자 6)

“자해로 일단 급한 불은 끈 느낌이지만 장기적으로 봤을 때는 힘들잖아요, 일단 너무 아프고 치료도 받고 이렇게 하면은 또 약간 제약이 걸리고, 다쳤으니까. 그리고 또 보면은 불 때마다 떠오르고 마음이 복잡하고 서럽기도 하고 그런 것 같아요.” (참여자 5)

논 의

본 연구는 비자살적 자해를 경험하는 성인 진입기 여성이 체험하는 자기(self)를 확인하여 이들의 경험을 이해하려는 목적으로 진행되었다. 현상학적 질적 연구 방법을 통해 과거, 현재, 미래의 자서전적 관점에서 이들의 자기를 검토하고 자해가 자기에 가지는 의미를 탐색한 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 이들은 과거의 자기로 ‘가정에서 내팽개쳐져 쪼그라든 자기’, ‘또래 집단에게 거부되어 홀로인 자기’, ‘아프고 약한 부끄러운 자기’를 경험하였다. 이는 선행 연구에서 정서적 학대, 방임, 과보호, 통제적 양육과 같은 부모의 양육 태도와 비자살적 자해의 관련성(구훈정, 조현주, 이종선, 2014; 김수진, 2017; 성요안나 등, 2019; 이수정, 김종남, 2020; Kim & Yu, 2017)

이나, 또래 괴롭힘과 비자살적 자해의 관련성(박상미, 김정민, 2021)을 밝힌 것과 일치한다. 종합적으로, 과거의 자기에서는 발달 과정에서 중요한 대인관계인 가정, 또래 집단에서의 좌절 경험이 나타났다. 여성의 자기가 관계 맥락에서 발달한다는 논의(Jordan et al., 1991/2018)를 고려했을 때, 본 연구 참여자들은 적절한 자기감을 발달시키기 어려웠을 가능성이 높으며, 이는 신체적으로 ‘아프고 약한 자기’로 표현되었을 수 있다. 과거의 자기가 겪었던 좌절 중, ‘아들이길 바랬는데 딸’, ‘남자에 한 명이 저를 매장시키려고 마음을 먹고’, ‘저에 관한 이상한 소문이 돌았었어요’ 등, 여성을 평가하는 사회적 기준 때문에 겪어야 했던 내용이 상당수 포함되어 있다는 것도 특징적이다.

둘째, 이들은 현재의 자기로 ‘공허한 자기’, ‘수치스럽고 용납할 수 없는 자기’, ‘감춰진 자기’, ‘몸으로 아픔을 드러내는 자기’를 경험하였다. 이는 공허감과 비자살적 자해(Rallis, Deming, Glenn, & Nock, 2012), 자기 비난과 비자살적 자해(김재희, 서경현, 2021; Hooley & Franklin, 2018; Lear et al., 2009)의 관련성을 밝힌 선행 연구와 일관된다. 감춰진 자기는 감정 표현 불능증이 비자살적 자해와 관련 있다는 선행 연구(박상미, 김정민, 2021)와 일관되며, 몸으로 아픔을 드러내는 자기는 감정 표현 불능증이 높아짐에 따라 신체화가 높은 비율로 증가한다는 선행 연구 결과(오수진, 신희천, 2017)와 유사한 면이 있다. 현재의 자기에서 특히 논의가 필요한 부분은 ‘감춰진 자기’이다. 가부장제 패러다임으로 작동하는 사회에서 많은 여성이 청소년기와 청년기에 접어들면서 자신의 진정한 마음을 공식적으로 표현하지 않는다(Gilligan, 1990/2018). 이에 더해

본 연구 참여자들은 공식적으로 뿐 아니라 주변 모두에게 자신의 진실한 목소리를 절제히 숨기는 전략을 택했다. 진정한 자신을 드러낼 수 없기에 이들의 대인관계는 공허할 수밖에 없었으며, 여성이 ‘관계-내-존재’(Jordan et al., 1991/2018)로서 자기를 바라본다고 할 때 관계의 공허는 자기의 공허를 의미하게 된다. 한편 일부 참여자가 자신의 정서를 명확히 인식하지 못할 가능성도 존재한다. 정서가 지속적으로 타인에게 반영되지 못했을 때 정서 이해가 빈약해지고 불명확한 자기를 경험한다는 논의(Fonagy et al., 2002/2022)나, 몸과 정서가 주는 자극을 대외적으로 표현하지 않을 때 자기 스스로도 점차 이를 무시하게 되기 쉽다는 논의(Gilligan, 1990/2018)는 이를 지지한다. 또한 본 참여자들은 남과 다른 자기에 대해 수치심을 경험하고 있었다. 수치심은 타자의 평가를 인식하고 수용하는 것으로(Zahavi, 2014/2014), 사회적 자원을 가지지 못할수록 수치심에 노출되므로 권력관계와 관련된 사회문화적 문제이기도 하다. 여성은 남성보다 수치심을 많이 느낀다고 알려져 있다(Rocco et al., 2013/2022). 이는 여성이 관계에 비중을 두기에 사회적 압력에 취약한 한편, 평가받는 자에 주로 속하므로 판단의 시선을 내면화하기 때문이기도 하다(Rocco et al., 2013/2022).

셋째, 참여자들이 미래의 자기는 다양했다. 김수진(2017)의 선행 연구에서 적극적으로 삶을 살아가려는 의지가 자해 중단에 도움이 된다는 논의를 고려할 때(Kool, van Meijel, & Bosman, 2009), 일부 참여자가 선명한 미래의 자기상을 가지고 있는 것은 이들의 자해 중단에 있어서 보호 요인일 수 있다. 또한 일부 참여자들이 고통스러웠던 과거를 정리하고 현재의 자기 역량을 인식하며 미래의 자기를 선

명하게 그리고 있는 것은 본 연구 참여자들이 성인 진입기의 변화하는 관계적 맥락 속에서 자서전적 자기를 재구성하며 서사적 정체성(McAdams, 2011)을 형성하려 노력하고 있다는 것을 의미할 수 있다. 주목할 만한 점은 일부 참여자가 미래에 타인에게 도움을 주는 사람이 되고 싶다는 의지를 피력한 점이다. 본 연구 참여자들은 어려운 발달 환경 속에 여성으로서 ‘관계-속-존재’인 자기의 형성에 어려움을 겪었다. 그럼에도 불구하고 타인에게 도움을 주고 싶은 존재로서 미래의 자기를 그리는 점은 세상을 관계의 연속으로 파악하며, 타인과 진심으로 관계 맺고 타인에게 기여하고 싶어 하는 여성의 일반적인 특성(Jorden et al., 1991/2018)을 드러내며 살고 싶은 소망을 나타냈다고 볼 수 있다.

자기와 정체성 발달의 맥락에서 비자살적 자해를 검토한 Breen 등(2013)의 연구에 따르면 비자살적 자해를 하는 사람들은 과거, 현재, 미래에 걸쳐 일관된 정체성을 경험하지 못하며, 자해가 이들에게 ‘자해하는 사람’이라는 개인적 정체성과 ‘자해하는 집단에 속한 사람’이라는 사회적 정체성을 부여한다고 하였다. 손자영(2020)의 연구에서도 자해에 ‘공부는 아무나 잘할 수 있지만 자해는 아무나 하지 못한다’라는 위약적 자기 고양 효과가 있다고 밝혔다. 이와 달리 본 연구 참여자들에게 자해를 통한 정체성은 관찰되지 않았으며 오히려 자해에 대한 양가감정을 뚜렷하게 표현하였다. 이러한 결과는 선행 연구의 참여자가 자해를 공개하는 온라인 계정 사용자, 또는 청소년 집단인 반면 본 연구 참여자는 성인 진입기 여성인 점과 관련이 있을 수 있다.

본 연구의 중요한 결과는 자기와 관련한 비자살적 자해의 의미가 나타난 점이다. 우선

‘자기를 물리적으로 확인하고자 하는 비자살적 자해’는 김수진, 김봉환(2015)의 질적 연구에서 비자살적 자해에 ‘상처를 통한 자기 위로’의 의미가 있다고 본 것과 유사한 면이 있다. 그러나 본 연구에서는 선행 연구와 달리 비자살적 자해에 분명한 자기 확인의 의미가 존재하며 이를 통해 정서 및 신체 상태가 조절되는 과정은 별개의 과정으로 나타났다. 손자영(2020)의 질적 연구에서 자해에 ‘고통 속에서 찾는 자기 존재’의 의미가 있다고 보았는데, 이는 본 연구에서 자해에 고통받는 자기를 물리적으로 확인하는 의미가 있다고 본 것과 유사하다.

본 연구에서 참여자들은 비자살적 자해를 통한 자기의 확인으로 몸과 마음의 고통을 달래는 경험을 하고 있었다. 비자살적 자해가 수치심, 분노 등 부정 정서 조절의 기능을 한다는 것은 여러 연구에서 밝혀져 왔으나(Selby, Nock & Kranzler, 2014) 그 기제는 명확하게 밝혀지지 않았다(김수진, 김봉환, 2015). 본 연구에서는 자해가 부정 정서를 감소시키는 과정이 외부로 표현하거나 스스로 인식하기 어려웠던 자기의 확인 과정에 의해 일어날 수 있음이 나타났다. 이 과정이 구체적으로 어떤 기제인지는 후속 연구를 통해 보다 심도 있는 탐색이 이루어질 필요가 있다. 마지막으로 비자살적 자해로 인해 훼손된 자기는 김수진, 김봉환(2015)의 연구에서 참여자들이 상처를 숨기려고 노력하는 점과 유사한 면이 있으며, 손자영(2020)의 연구에서 자해의 결과 자기 몸의 타자화가 일어나 몸의 흉터에 대한 별다른 후회나 자책하는 감정이 없었다고 한 것과 대조적이다.

본 연구의 한계는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 온라인 화상회의 프로그램을 이용한 비

대면 면담의 방식으로 이루어졌다. 따라서 참여자가 가장 편안한 시간과 장소를 선택할 수 있었다는 장점이 있었지만 대면 면담에 비해 떠오르는 다양한 생각을 자유롭게 이야기하지 못했을 가능성도 있다. 둘째, 본 연구는 질적 연구방법을 사용하여 소수의 연구 참여자를 대상으로 연구를 진행하였다. 본 연구의 참여자들은 대부분 기능 수준이 높고 협조적이었으므로, 연구 지원자 편향이 작용했을 가능성이 있다. 또한 이들은 성취 경험이 있고 자신의 재능을 인식하고 있는 경우가 많았다. 따라서 이를 바탕으로 과거의 경험을 정리하며 미래를 그릴 수 있었다는 점에서, 비자살적 자해를 하는 20대 성인 진입기 여성 전체에 적용할 때 해석에서 주의를 요한다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 비자살적 자해를 하는 20대 성인 진입기 여성이 체험하는 자기를 이들의 언어적 진술을 통해 확인한 것에 의미가 있다. 연구 결과를 볼 때 현재 20대 여성의 비자살적 자해가 급격히 늘고 있는 것은 사회가 고도화되면서 경제적으로 풍요로워졌으나 여성의 자기 발달에 중요한 상호의존적 관계(Jorden et al., 1991/2018)는 오히려 약화되고 있는 점(권정혜, 육설아, 우성범, 조현, 2013), 또한 젠더에 따른 제도적 불평등은 많이 사라졌지만 사회 규범에 상호 돌봄의 윤리는 포함되어 있지 않은 점(Gilligan, 1982/2020) 등과 관련이 있는 것으로 보인다. 동일한 패러다임 속에서 누군가는 불편함을 느끼지 못하는 반면, 본 연구 참여자들은 비록 명확히 문제를 인식하지 못했을지라도 자신의 고통을 통해 사회의 문제를 드러내고 있었다. 우리 사회의 취약한 자리에 있는 이들에게 도움을 주기 위해서는 상담 장면 등을 통해 이들이 현재 진정으로 느끼는 내적 경험의 이해를 증

진시키고, 타인에게 이를 표현하고 이해받으며 성숙한 상호 돌봄을 하는 관계를 형성해감으로써 관계-속-존재로서 자기를 강화하도록 돕는 임파워먼트(Evans, Kincade, & Seem, 2010/2020)가 필요하다. 더불어 끊임없는 관심과 촉구를 통해 관계성에 기반한 상호 돌봄의 윤리가 사회 규범에 좀 더 반영될 수 있도록 노력한다면(Gilligan, 1990/2018) 비록 느릴지라도 변화를 만들어갈 수 있을 것이다.

참고문헌

- 고정희 (2017). 자기체계 손상이 비자살적 자해에 미치는 영향: 자기비난과 고통 감내력의 조절된 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 논문.
- 구훈정, 조현주, 이종선 (2014). 아동기 정서적 학대경험, 정서강도와 자해의 관계에서 부적응적 인지정서조절과 부정정서의 매개효과. *인지행동치료*, 14(2), 191-216.
- 권정혜, 육설아, 우성범, & 조현. (2013). 오프라인과 온라인 대인관계가 사회자본형성과 주관적 안녕감에 미치는 영향: SNS 사용자를 중심으로. *사이버커뮤니케이션학보*, 30(2), 5-32.
- 김분환, 김금자, 박인숙, 이금재, 김진경, 홍정주, 이희영 (1999). 현상학적 연구방법의 비교고찰: Giorgi, Colaizzi, Van Kaam 방법을 중심으로. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 29(6), 1208-1220.
- 김수진 (2017). 비자살적 자해의 위험요인과 보호요인 개관. *청소년학연구*, 24(9), 31-53.

- 김수진, 김봉환 (2015). 청소년 내담자의 반복적 자해행동의 의미탐색: ‘고통으로 고통을 견디기’. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(2), 231-250.
- 김재희, 서경현 (2021). 자기비판, 거부민감성 및 자기공격과 비자살적 자해행동 간의 관계. 스트레스연구, 29(2), 122-129.
- 박상미, 김정민 (2021). 가정폭력 피해경험, 또래괴롭힘 피해경험 및 정서강도가 청소년의 비자살적 자해에 미치는 영향: 감정표현불능증의 매개효과. 한국가족관계학회지, 26(1), 73-98.
- 보건복지부, 생명존중희망재단 (2022). 2022 자살예방백서.
- 서미, 김지혜, 이태영, 김은하 (2019). 비자살적 자해와 극복과정 경험에 대한 질적 연구: 상담경험이 있는 청소년을 대상으로. 상담학연구, 20(4), 179-207.
- 성요안나, 배유빈, 김소정 (2019). 비자살적 자해에 대한 국내연구 개관: 2000-2018년 연구들을 중심으로. 인지행동치료, 19(2), 251-280.
- 손자영 (2020). 여자 청소년들의 비자살적 자해에 대한 의미. 청소년학연구, 27(1), 55-83.
- 오수진, 신희천 (2017). 감정표현 불능증이 신체화에 미치는 영향: 성인 애착 불안과 성인 애착 회피의 차별적 조절효과. 인간이해, 38(2), 203-219.
- 이남인 (2005). 현상학과 질적 연구. 과주: 한길사.
- 이수정, 김종남 (2020). 청소년의 정서적 학대경험이 비자살적 자해에 미치는 영향: 초기부적응도식과 정서조절곤란의 이중매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(4), 1715-1741.
- 탁창훈, 윤보현, 김경민, 시영화, 정하란, 송제현, 박진형 (2017). 청소년에서 자살사고가 동반된 자해행동에 대한 예측인자. 우울조울병, 15(3), 149-155.
- 헬스조선 (2021, 9, 20). “코로나19 이후 고의적 자해 급증... 10, 20대 심각한 수준”. https://m.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2021091000884에서 2022.5.24에 자료 얻음.
- American Psychiatric Association Division of Research (2013). Highlights of changes from dsm-iv to dsm-5: Somatic symptom and related disorders. *Focus*, 11(4), 525-527.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Boccagno, C., & Hooley, J. (2020). Understanding the self in nonsuicidal self-injury: A conceptual review and framework for future research.
- Bowen, A. C. L., & John, A. M. H. (2001). Gender differences in presentation and conceptualization of adolescent self-injurious behaviour: Implications for therapeutic practice. *Counselling Psychology Quarterly*, 14(4), 357-379.
- Breen, A. V., Lewis, S. P., & Sutherland, O. (2013). Brief report: Non-suicidal self-injury in the context of self and identity development. *Journal of Adult Development*, 20(1), 57-62.
- Clark, S. (2018). Narrative, self-realization, and the shape of a life. *Ethical Theory and Moral Practice*, 21(2), 371-385.
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenological views it.

- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2021). 질적 연구 방법론 다섯 가지 접근 (조홍식, 정선욱, 김진숙, 권지성 역). 서울: 학지사 (2007).
- Damasio, A. (2021). 느끼고 아는 존재 (고현석 역). 서울: 흐름출판 (2021).
- Dennett, D. C. (1993). *Consciousness explained*. Penguin UK.
- Evans, K. M., Kincade, E. A., & Seem, S. R. (2020). 여성주의 상담 개론 (김민예숙 역). 광주: 한울애플러스 (2010).
- Fliege, H., Lee, J. R., Grimm, A., & Klapp, B. F. (2009). Risk factors and correlates of deliberate self-harm behavior: A systematic review. *Journal of psychosomatic research*, 66(6), 477-493.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2022). 정서 조절, 정신화, 그리고 자기의 발달 (황민영 역). 서울: 학지사 (2002).
- Gilligan, C. (2018). 담대한 목소리 (김문주 역). 서울: 생각정원 (1990).
- Gilligan, C. (2020). 침묵에서 말하기로 (이경미 역). 광주: 심심 (1982).
- Giorgi, A. (1975). An application of phenomenological method in psychology. *Duquesne studies in phenomenological psychology*, 2, 82-103.
- Hamilton, N. G., & Hamilton, M. G. (2007). 대 상관계이론의 이론과 실제: 자기와 타자 (김진숙, 김창대, 이지연 역). 서울: 박영사 (1988).
- Hanai, F., Narama, M., & Tamakoshi, K. (2021). The self of adolescents with autism spectrum disorder or attention deficit hyperactivity disorder: A qualitative study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(5), 1668-1677.
- Hooley, J. M., & Franklin, J. C. (2018). Why do people hurt themselves? A new conceptual model of non-suicidal self-injury. *Clinical Psychological Science*, 6(3), 428-451.
- International study for the study of self-injury (2022). <https://www.itriples.org/terminology>에서 2022.7.29에 자료 얻음.
- Jordan, J. V., Kaplan, A. G., Stiver, I. P., Surrey, J. L., & Miller, J. B. (2018). '여성'의 자아 (홍상희, 이주연 역). 광주: 한울애플러스 (1991).
- Kim, M., & Yu, J. (2017). Factors contributing to non-suicidal self-injury in Korean adolescents. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 28(3), 271-279.
- Klonsky, E. D., Oltmanns, T. F., & Turkheimer, E. (2003). Deliberate self-harm in a nonclinical population: Prevalence and psychological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 160(8), 1501-1508.
- Kool, N., van Meijel, B., & Bosman, M. (2009). Behavioral Change in Patients With Severe Self-Injurious Behavior: A Patient's Perspective. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23(1), 25-31.
- Lakoff, G., Johnson, M., & Sowa, J. F. (1999). Review of philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to western thought. *Computational Linguistics*, 25(4), 631-634.
- Lear, M. K., Wilkowski, B. M., & Pepper, C. M. (2019). A daily diary investigation of the defective self model among college students with recent self-injury. *Behavior Therapy*, 50(5), 1002-1012.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by*:

- Personal myths and the making of the self.*
Guilford Press
- Muehlenkamp, J. J. (2012). Body regard in non-suicidal self-injury: Theoretical explanations and treatment directions. *Journal of cognitive psychotherapy*, 26(4), 331-347.
- Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2004). A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(5), 885.
- Nock, M. K., Holmberg, E. B., Photos, V. I., & Michel, B. D. (2007). Self-injurious thought and behaviors interview: development, reliability, and validity in an adolescent sample. *Psychological Association*, 19(3), 309-317.
- Oyebode, F. (2018). *마음의 증상과 징후* (김용식, 김임열, 정성훈 역). 서울: 중앙문화사 (2008).
- Rallis, B. A., Deming, C. A., Glenn, J. J., & Nock, M. K. (2012). What is the role of dissociation and emptiness in the occurrence of non-suicidal self-injury?. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(4), 287-298.
- Rocco, A., Henke, S. A., Michel, F., Chandler, E., McDermott, S., Heller, T., & Edwards, N. (2022). 여성의 수치심 (손희정, 김하현 역). 파주: 글항아리 (2013).
- Schafer, R. (1992). *Retelling a life: Narration and dialogue in psychoanalysis*. Basic Books.
- Schechtman, M. (2011). *The narrative self*. Oxford University Press.
- Selby, E. A., Nock, M. K., & Kranzler, A. (2014). How does self-injury feel? Examining automatic positive reinforcement in adolescent self-injurers with experience sampling. *Psychiatry Research*, 215(2), 417-423.
- Sermijin, J., Devlieger, P., & Loots, G. (2008). The narrative construction of the self: Selfhood as a rhizomatic story. *Qualitative Inquiry*, 14(4), 632-650.
- Surrey, J. L. (1997). The relational model of women's psychological development: Implications for substance abuse. *Studies*, 335, 351.
- Van Kaam, A. (1967). Existential foundations of psychology. *Philosophy and Phenomenological Research*, 28(1).
- Vollner, F. (2005). The narrative self. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 35(2), 189-205.
- Whitlock, J., Eckenrode, J., & Silverman, D. (2006). Self-injurious behaviors in a college population. *Pediatrics*, 117(6), 1939-1948.
- Woodgate, R., Tailor, K., Tennent, P., Wener, P., & Altman, G. (2020). The experience of the self in Canadian youth living with anxiety: A qualitative study. *PLoS ONE*, 15(1).
- Zahavi, D. (2014). *자기와 타자* (강병화 역). 파주: 글항아리 (2014).

1차원고접수 : 2023. 03. 20.

심사통과접수 : 2023. 06. 05.

최종원고접수 : 2023. 06. 30.

The Self Experience of Emerging Adult Women with Non-Suicidal Self-Injury: A Phenomenological Study

Sunjin Kim

Hoin Kwon

Jeonju University

This study was conducted to explore the autobiographical self of emerging adult women with non-suicidal self-injury(NSSI). The subjects of the study were 10 women aged 19 to 23 with experiences of NSSI within the last month. Semi-structured interviews were conducted to collect the qualitative data. As a result of analyzing the interview data by the method of phenomenological qualitative research, their past self experiences included 'the abandoned and shriveled self', 'the rejected and stand-alone self', and 'the sick and weak self'. Their present self experiences included 'the empty self', 'the shameful and unacceptable self', 'the hidden self', and 'the self manifesting via the bodily pain'. Future self included 'the clear self which wants to grow up and help somebody', 'the hazy and blurred self', and 'the self which wants to stay in pain'. The meanings of NSSI in the context of the self included 'NSSI as the physical confirmation of the suffered self', 'NSSI as the relief of the pain of the mind and body by confirming the self', and 'NSSI as the damage of the self'. The study explored the autobiographical self of the emerging adult women with NSSI through their language and discovered the NSSI as physical confirmation of the suffered self.

Key words : non-suicidal self-injury, self, autobiographical self, emerging adulthood, women's self