

요즘 성에 대한 올바른 이해 및 중요성이 부각되고 있으며, 사업장에서 성교육 의무화가 강조되고 있습니다. 이에 각 사업장의 보건 담당자들이 이에 대한 홍보와 자료로 활용할 수 있도록 원고를 게재하오니 업무에 도움이 되었으면 합니다.

건강한 성(性)의 이해

-어린이 성폭력의 치유(II)-

성 상담 전문위원
심 창 교

지난 호에 이어서 어린이가 성폭력을 당했을 때 체계적이고 전문적인 치유를 적절하게 받지 못했을 경우에는 그 후유증이 평생에 걸쳐 위해를 미치기 때문에 우리 주변에서 발생할 수 있는 어린이 성폭력의 치유과정에 대해 이번 호에서 좀 더 자세하게 다루려고 한다.

어린이 성폭력을 치유하기 위하여 아래와 같은 치유 과정과 단계를 거치게 된다.

1. 치유를 결심하기

어린이 성폭력의 영향으로부터 벗어나서 치유를 하겠다고 결심하는 것은 강렬하면서도 긍정적인 선택이다. 그것은 모든 생존자들이 이행할만한 가치가 있는 행위이다. 치유는 각 생존자의 배경에 따라 다른 단계와 시점에서 시작된다. 자신을 농락한 죄로 아버지를 고발한 어린 소녀가 법정에서 심리 치료를 받도록 언도를 받을 수 있다. 치유를 결심하기 이전의 상태를 “폭발하기 직전”이나 “절망의 나락에 빠졌던 상태”로 표현하는 사람들도 있다. 어느 여성은 섭식 장애로 입원하고 나서야 처음으로 도움을 청하였다. “몇 년 동안 내가 치료를 받아야 한다는 사실을 피해 왔어요.” 적극적으로 치유하겠다고 결심하는 일은 희망의 길을 열어 놓는다는 것이고 그 자체만으로도 엄청난 것이다. 스스로에게 치유를 다짐하는 일이 엄청난 만큼 그것은 또한 크나큰 위안이 되기도 한다.

2. 위기 단계

위기단계란 이런 상황이다. 많은 여성들이 그들의 머릿속에는 오직 성폭력밖에 없다고 생각하는 시기를 거친다. 그래서 그 이야기를 들어줄 사람이라면 누구에게라도 강박적

으로 그 이야기를 해댄다. 당신의 인생은 당신을 완전히 집어삼키는 실제적인 위기들로 가득 차게 된다. 성폭력 피해를 당한 사실을 잊고 있다가 기억을 떠올린 후라면 한동안은 성폭력에 사로잡히기 쉽다. 위기 단계는 당신이 선택한 것은 아니지만 당신의 손으로 제거해야 한다. 한 생존자는 이렇게 말한다. “마치 새로운 낱말을 배우는 것 같아요.”

위기단계에서는 아래 열거된 일들을 시행한다.

- 자해하거나 자살을 시도하지 말라.
- 속내 이야기를 할 수 있는 사람을 찾아라.
- 능숙하고 전문적인 지지를 얻어라.
- 다른 생존자들로부터 지지를 구하라.
- 되도록 자신에게 기분 좋은 일을 많이 하라.
- 집안에 안전 지대를 만들어라.
- 당신이 용감하다는 사실을 일깨우라.

3. 침묵 깨기

어린이 성폭력을 치유하기 위해서는 당신의 삶에 대해 진실을 이야기하는 것이 필요하다. 당신은 성폭력과 그로 인한 수치심 때문에 침묵을 강요받는다. 그 침묵을 깨는 것이 힘있는 치유의 도구이기는 하지만 많은 생존자들이 어려워하는 부분이다.

1) 어린이는 어떻게 말하는가?

어린이는 보통 그들 나름의 방식으로 자신의 피해 사실을 말한다. 모호한 말로 한

다. “김XX씨가 싫어.” 어린이는 말로하지 않을 때는 행동으로 한다. 때로 나이가 좀 더 들거나 10대가 되면 권위에 반항하거나 문제를 일으키는 식으로 반응한다. 사려 깊은 부모라면 이러한 변화를 알아채서 즉각 반응을 보인다.

2) 누구에게 말할까?

안전하다고 생각되는 지지집단이나 상담소가 있다면 그곳은 성폭력 피해를 이야기하기에 매우 적절한 곳이다.

3) 어떻게 말할까?

숙달된 상담원이나 생존자들로 구성된 지지집단에서 당신의 성폭력 피해를 말하는 경우라면 계획을 따로 세울 필요가 없다. 단 그들이 당신이 말로 표현하지 않은 부분도 알아들을 수 있어야 한다. 그들에 대하여 나를 이해하고 존중하는가? 나를 진심으로 염려하는가? 나는 이 사람을 신뢰하는가? 를 생각하고 응대해야 한다.

4. 당신의 탓이 아니었음을 이해하기

폭력 피해자들은 종종 그들이 성적으로 학대받는 것에 대해 책임이 있다고 확신하는데 성인이 되어서 까지도 이러한 확신은 계속 된다. 가해자는 오히려 “넌 정말로 나쁘고 비열하고 더러운 계집이야. 그래서 내가 이렇게 하는 거야.”

당신이 신봉하는 종교는 당신이 지옥에나 떨어질만큼 크나큰 죄인이며 불결하다는 교

리를 선포한다. 생존자들이 스스로에게 탓을 돌리는 이유 가운데는 좀 덜 명확한 것도 있다. 자신이 먼지만큼이나 취약하며 무력하기 짝이 없는 존재임을 깨닫는 것 자체가 얼마나 삭막하면서도 혹독한 일인가?

1) 그러나 난 가까워지고 싶었어요

성폭력의 강도가 점점 심해져도 관심과 애정을 원하는 바로 그 욕구 때문에 이를 막아내지 못했을 때 혹은 그것을 애정이라고 생각했을 때 특히, 많은 생존자들이 수치심에 시달리게 된다.

친밀감은 당신에게 좋은 느낌을 주었을 수 있다. 가해자로부터 칭찬을 받을 수도 있다. 그것이 당신의 잘못은 아니다. 모든 어린이들은 애정을 원하기 때문이다. 관심과 애정에 관한 욕구는 필연적이기 때문에 그것을 이용한 가해자에게 원인을 돌려야 한다.

2) 그러나 난 기분이 좋았던 걸요

성폭력 피해를 당할 때 어떤 여성들은 고통스럽고 무감각해지는 반면 어떤 여성들은 성적으로 쾌감이나 오르가즘을 경험한다. 이것은 후에 피해자를 가장 힘들게 만드는 부분이 된다. 내 자신은 매우 불결하다 라고 생각하기 때문이다. 그러나 우리의 몸은 우리의 의지와는 다르게 자극에 반응하도록 만들어져 있다. 그런 사실을 논리적으로 생각할 수 있는 힘을 키워서 죄책감에서 벗어나도록 해야 한다.

3) 그러나 난 나이도 꽤 들었는데

어린이가 성폭력 피해를 당하면 싫다고 말하거나 한계를 분명히 긋는 능력이 극심하게 훼손된다. 그래서 성인이 될 때까지 성폭력 피해가 계속된다 하더라도 자신의 잘못이라고만 탓할 수 없다. 예를 들어 당신의 나이가 서른 살이라도 아직도 어린아이처럼 작고 무력한 대응에서 벗어날 수 없는 것이다.

5. 자기 내면의 아이와 만나기

많은 생존자들이 치유하려면 내면의 아이를 만날 필요가 있다는 것은 인정하지만 그러한 개념을 받아들이기를 힘들어 한다. 여성들은 너무나 흔히 자신을 탓하고 자신을 증오하거나 아니면 완벽하게 자신을 무시한다.

생존자들은 자신이 너무 작았기 때문에, 애정을 요구했기 때문에, 성폭력 피해를 당하도록 허용했기 때문에 라고 자신을 미워한다. 당신은 정말 함정에 빠져서 분열될 수 있다.

현실세계에서 추방당한 당신이 있으며 다른 한편에는 여전히 공포에 질린 피해자로서 내면의 아이가 존재한다. 예를 들어 어떤 피해 여성이 성공적인 삶을 산다 하더라도 그것은 다 하나의 사기극 같다고 생각하고 내면의 어린 피해 소녀를 끝내 없는 것처럼 무시하고 직면하지 못했기 때문에 언젠가는 그것이 그녀의 일생을 괴롭히게 된다. 그리하여 철저하게 피해 당한 내면의 소녀를 인정하고 그리고 일어서야만 한다.

6. 자신을 신뢰하기

어린이가 성폭력 피해를 당하면 인지능력이 훼손된다. 당신에게 중요한 의미를 가지는 성인이 당신에게 성폭력이 정말로 일어난 것은 아니라거나 실제로 일어났다 하더라도 당신이 아는 것과는 질적으로 다른 것이라고 이야기한다면 당신은 무엇이 진실인지 확신하지 못하고 혼란에 빠지거나 좌절을 겪게 된다. 그러나 당신은 자신의 소리에 귀 기울여야 한다.

당신 내면의 소리가 어떤 이야기인지 꺼내기가 겁이 난다면 내면에서 들리는 목소리를 신뢰하는 것은 엄청나게 힘이 들 것이다.

7. 분노 - 치유의 증추

1) 분노에 대한 부정과 왜곡

분노는 성폭력 피해에 대한 자연스러운 반응이다. 피해를 당했을 당시 당신은 분노를 경험하지도 이를 표현하지도 못했을 것이다. 당연히 행동으로 옮기지는 더더욱 못했을 것이다.

많은 사람들이 성폭력 피해자 편이 되어 그들을 철저히 옹호하기보다는 가해자를 동정하는 편이 훨씬 쉽다고 생각한다. 피해자는 분노를 자기 자신의 내면으로 향하고 이를 들어내기가 점점 어려워진다.

2) 분노를 일깨우기

기꺼이 분노하고자 하는데 분노가 솟구치

지 않는다면 분노를 촉발시키는 다른 방법이 있다. 자신의 고통에 대해서보다는 다른 사람의 고통을 보면서 화가 나는 것이 더 쉬울 때가 있다.

당신이 아끼는 어떤 어린이가 당신과 같은 방식으로 당하고 있다고 상상하라. 이 사례는 치료집단과 지지집단 일 때 매우 큰 효과를 거둘 수 있다. 이는 다른 사람의 역할을 통해서 자신의 무기력한 분노가 제대로 나오도록 돕기 때문이다.

3) 분노에 대한 두려움

많은 생존자들이 분노하게 되는 것을 두려워한다. 분노와 폭력의 차이를 아직 알지 못한다. 큰 소리가 들리면 “그들이 나를 아 오는 것 같아요.” 분노를 조절하고 그것을 수용하며 그 단계를 뛰어넘을 때 두려움은 많이 없어지게 된다.

8. 용서

치유에 필요한 것은 당신 자신을 용서하는 것이다. 가해자를 동정하고 용서하는 마음을 키우는 것이나, 혹은 당신을 보호하지 못한 가족을 동정하고 용서하는 것, 그 어느 것도 치유과정에서 반드시 필요한 부분이 아니다.

당신 자신을 용서하는 마음에 도달하지 않는다면 모든 것은 의미가 없는 것이다. “용서? 마음이 두 갈래지요. 수용은 글썽요, 가능할 수도 있겠지요.” 하지만 용서는 아니다. “그가 어떤 인간이었으며 나에게 어떤

일이 일어났는가에 대해서는 수용하지요. 그걸 뒤바꿀 도리는 없어요, 하지만 용서는 하지 못합니다. 20년 동안 내 인생을 유린했는데요.” 당신은 뭔가를 필요로 했고 그만큼 어렸기 때문에 자신을 용서해야 한다.

9. 통합과 전진

생존자들은 대부분 회복에 이르는 과정이 너무나 고통스럽기 때문에 어디든지 가고 싶은 지점에 이른다. 당신의 분노, 부모, 가해자, 혹은 당신의 취약성에 직면하고 싶지 않기 때문에 어디든지 가고 싶어한다면 그것은 해방이 아니라 도피이다. 진정한 전진은 치유과정의 각 단계를 거치면서 획득되는 자연스런 결과이다. 천천히 오기도 하고 때로는 갑작스레 오기도 한다.

1) 안정 궤도에 오르기

통합은 당신의 감정과 관점이 안정을 찾

기 시작할 때 가능하다. 당신은 최악의 상황에서 직면하였으며 그 속에서 살아왔다. 결국 당신은 당신이 할 수 있는 것을 변화시키고 그렇지 않은 것은 떨쳐 버릴 것이다.

2) 상처를 떨쳐 버리기

치유과정에는 오직 성폭력 피해만이 보이는 시점이 있다. 또 당신이 모든 시간과 정열을 치유에 투자하면 다른 지점으로 나아갈 수 있다는 사실을 놓치는 때도 있다.

그러나 그러한 것들을 감당하고 싶어하지 않는 것도 당신의 일부인 것이다. 앞으로 나아가기 힘들게 하는 여러 요소들 가운데는, 당신이 상처받은 내면의 아이를 배반하는 것은 아닌지 의심스러워하는 감정도 포함되어 있다.

어린아이를 두고 떠날 필요는 없다. 그보다는 치유를 통해 당신은 그녀가 살 수 있는 더욱 안전하고 건강한 장소를 만들어 갈 수 있는 것이다. **출판**

