

# 생존에서 번영으로

새로운 삶을 누리고 싶은

아동 학대의 성인 생존자들을 위한 안내서 및 워크북

◀ 이전 페이지로 돌아갑니다 | 이 페이지를 인쇄합니다 | 다음 페이지로 넘어갑니다 ▶

*Survivor to Thrive* © 2007 THE MORRIS CENTER, 개정판 11/06

## FAQs for Using the Online Manual – Pg 1a

### '생존에서 번영으로' 온라인 안내서 자주 묻는 질문들

#### 일반적인 정보

#### 1. 이 안내서가 인쇄물 혹은 PDF 버전과 같은가요?

이 안내서의 내용은 몇 가지 사소한 변형을 제외하면 인쇄물 혹은 PDF 버전과 같습니다. 온라인 버전은 웹사이트에서 사용되기 위한 목적에 맞게 만들어졌기 때문에 인쇄물이나 PDF 버전과 페이지 상의 차이가 있을 수 있습니다. 사용상의 편의를 위하여 필요한 곳에 짧은 설명이 덧붙여져 있습니다.

#### 2. 이 안내서는 어떻게 프레임(frame)을 사용하나요?

'생존에서 번영으로' 안내서의 내용 분량은 프레임이 있는 화면에서 가장 잘 보입니다. 화면 왼쪽의 창은 안내서의 모든 페이지로 손쉽게 접근할 수 있도록 하는 링크들의 색인을 포함하고 있습니다. 오른쪽 창은 왼쪽 창의 링크를 통해서 접근할 수 있는 해당 페이지의 내용을 포함하고 있습니다.

알림: 수많은 운영 체제들과 인터넷 브라우저들의 조합이 존재하지만, 지금 이 방법이 수많은 사람들을 이 온라인 버전의 '생존에서 번영으로' 안내에서 접근할 수 있도록 하는 가장 간단한 방법입니다.

#### 3. 왼쪽 창에 안내서의 모든 페이지의 링크가 있나요?

네, 있습니다. 왼쪽 창은 '생존에서 번영으로' 안내서의 모든 링크 색인을 포함하고 있습니다. 색인은 첫 번째 페이지부터 마지막 페이지까지 차례로 정렬돼 있습니다.

#### 4. 목차에는 이 안내서의 모든 페이지에 대한 링크가 있나요?

그렇지 않습니다. 목차의 링크는 각각 이 안내서의 주요 절(節)로 연결해 줍니다.

#### 5. 윈도우 창이나 프레임은 크기를 조정할 수 있나요?

네, 둘 다 가능합니다. 링크 색인이나 안내서의 내용을 읽거나 훑어보시기에 더욱 편리한 크기로 조절하기 위해서 윈도우 창의 크기를 재조정하거나 프레임 분리선을 움직일 수 있습니다.

#### 6. 만약 이 안내서를 인쇄하고 싶으면 어찌죠?

온라인 안내서는 프레임을 사용하고 있기 때문에, 사용하시는 인터넷 브라우저의 인쇄 기능을 사용하면 윈도우 창 전체를 인쇄하게 됩니다. 점검표나 저널 페이지 등에 제공된 인쇄 링크나 각 페이지 하단에 있는 “이 페이지를 인쇄합니다.” 링크를 누르면 1장씩 인쇄할 수 있습니다.

더 쉽게 ‘생존에서 번영으로’ 안내서를 인쇄하고 싶으면 PDF 버전(무료)을 내려받으세요. PDF 파일을 인쇄할 방법이나 시간이 없으시다면 이 안내서를 구매하실 수도 있습니다.

***‘생존에서 번영으로’ 안내서의 모든 버전에 저작권과 제한 규정이 적용됩니다.***

## 온라인 안내서 이용하기

### 1. 온라인 안내서를 한 페이지씩 이용할 수 있는 쉬운 방법이 있나요?

왼쪽 창의 링크 색인을 이용하면 순서대로 안내서의 페이지로 이동할 수 있습니다. 사용자는 또한, 각 페이지의 하단에 ‘이전 페이지’와 ‘다음 페이지’ 링크를 이용하여 쉽게 안내서의 앞쪽과 뒤쪽으로 이동할 수 있습니다.

알림: 열어본 페이지를 추적하기 때문에 링크의 색깔이 변합니다.

Internet Explorer – 왼쪽의 링크를 누르면 링크 아래에 밑줄이 생기며 보라색으로 변합니다. 만약 이전/다음 페이지를 사용하면 왼쪽의 링크는 색이 변하지 않습니다. ‘새로 고침’ 단추를 누르면 열어본 모든 링크가 갱신됩니다.

Firefox(최신판) – 왼쪽의 링크를 누르면 어떤 링크이든 상관없이 아래에 밑줄이 생기며 보라색으로 변합니다.

그 외 모든 브라우저 – 열어본 링크의 색이 변하게 하기 위해서는 브라우저의 ‘새로 고침’ 단추를 눌러야 합니다. (다음/이전 페이지 링크를 사용하는 경우)

알림: 다음/이전 페이지 링크는 브라우저의 ‘방문 기록’을 사용하지 않습니다. 브라우저의 방문 기록을 이용해 페이지를 보기 위해서는(즉, 실제로 본 마지막 페이지로 이동하기 위해서는) 브라우저의 ‘뒤로’, ‘앞으로’ 단추를 누르세요.

### 2. 안내서에 여러 양식이 사용되었나요?

양식들은 주로 점검표나 쌍방향적 형식에 적합한 여타의 내용을 위해 사용됩니다.

### 3. 양식에 기재한 내용은 어떻게 되나요?

사용자가 페이지를 떠나면 점검표를 포함한 모든 내용이 사라집니다. 스크립트, 쿠키, 혹은 어떤 다른 방법들도 사용자가 입력한 자료를 저장하거나 다른 장소로 옮기지 않습니다.

### 4. 만약 온라인 양식에 내용을 기재하고 싶지 않으면 어떻게 하나요?

모든 양식의 하단에 "인쇄" 링크가 있습니다. 해당 양식을 인쇄하여 내용을 작성하면 됩니다.

### 5. 개인적인 용도로 양식에 기재한 내용을 저장하고 싶을 땐 어떻게 하나요?

답변을 입력한 후 하단의 '인쇄' 단추를 눌러 양식을 인쇄하세요. 다른 페이지로 이동하면 선택 상자(checkbox)와 라디오 단추(radio buttons)에 입력한 내용은 지워지고, 기재한 내용은 지워진다는 것을 기억하세요.

### 6. 페이지를 북마크하고 싶을 땐 어떻게 하나요?

페이지를 북마크하면 항상 첫 번째 페이지(커버 페이지)로 돌아오게 됩니다. 이것은 프레임에 의해 발생하는 제한입니다. 온라인 안내서 창을 닫기 전에 새로 고침 단추를 누르는 것을 권장합니다. 그러면 왼쪽 창에 보이는 열어본 링크들의 색이 바뀔 것입니다. 색인을 이용하여 마지막으로 읽거나 작업했던 페이지로 돌아올 수 있습니다.

알림: 인터넷 브라우저의 방문 기록을 정기적으로 삭제하면 위의 방법이 통하지 않습니다.

**Copyright – Contact – Pg 2****© THE NORMA J. MORRIS CENTER**

*아동 학대의 치유를 위해*

저작권에 대한 모든 권리는 저작권자에 있으므로  
어떤 형식으로도 전체 또는 일부를 복제하는 것은 금지됩니다.

**THE MORRIS CENTER**

*아동 학대의 치유를 위해*

사서함 14477

샌프란시스코 · 캘리포니아 · 94114

전화번호: (415) 928-4576

e-mail: [contact us](#)

웹사이트: [www.ascasupport.org](http://www.ascasupport.org)

**개정판**

10/95, 7/96, 7/99, 11/06

**이곳의 정보와 프로그램은**

심리 치료나 의료 종사자 혹은

정신 건강 전문가와의 상담을 대신하는 것이 아닙니다.

이 안내서를 활용하는 것은

전적으로 독자의 재량에 달려있습니다.

Table of Contents- Pg3

목차

- THE MORRIS CENTER 에 대하여 ..... [Page 5](#)

1장: The ASCA StepWork 프로그램

- 소개..... [Page 6](#)
- StepWork, ASCA-Style ..... [Page 7](#)
- ASCA 와 12 단계 프로그램(12 steps program) ..... [Page 8](#)
- ASCA StepWork 의 원리는 무엇인가요 ..... [Page 9](#)

신뢰할 수 있는 회복, 신뢰할 수 있는 치료

- 가짜 기억, 진짜 기억 ..... [Page 10](#)
- 전문적인 치료의 역할 ..... [Page 11](#)
- 심리 치료사 고르기 ..... [Page 12](#)

2장: 안전이 최우선이다!

- 소개..... [Page 14](#)
- 안전 점검표..... [Page 17](#)
- 자살/유해 행동 점검표 ..... [Page 18](#)
- '안전제일'을 위한 당신의 계획 세우기 ..... [Page 19](#)
- 자각-평가-행위..... [Page 19](#)
- 당신의 지원 체계 구축하기..... [Page 23](#)
- 당신의 지지 연결망 확인하기 ..... [Page 24](#)

- ASCA 동료들 ..... [Page 25](#)
- 가학적인 관계 먼저 해결하기..... [Page 26](#)
- 대인관계 점검표 ..... [Page 27](#)
- 당신의 인생 안정시키기 ..... [Page 28](#)
- 위기 "핫 스팟" 점검표..... [Page 29](#)
- 자기 위로 활동 ..... [Page 31](#)
- '안전제일'의 삶 살기 \_ 이 장을 마치며 ..... [Page 33](#)

**3장: 아동 학대 평가**

- 소개.....[Page 34](#)
- 아동 학대란? ..... [Page 35](#)
- 신체적 학대..... [Page 35](#)
- 성적 학대 ..... [Page 37](#)
- 정서적 학대 ..... [Page 39](#)
- 아동학대가 성인에게 미치는 영향..... [Page 42](#)
- 대인관계 문제..... [Page 43](#)
- 낮은 자아 존중감 ..... [Page 45](#)
- 자기 학대..... [Page 47](#)
- 성적인 문제 ..... [Page 49](#)
- 정신적 외상의 증상들..... [Page 51](#)
- 신체적 질병..... [Page 53](#)
- 사회적 소외 ..... [Page 55](#)
- 감정 다스리기 ..... [Page 57](#)

- 이 장을 마치며 ..... [Page 59](#)

### Table of Contents- Pg4

#### 목차(계속)

#### 4장: 첫 번째 과정 '기억하기'

- 첫 번째 과정: 기억하기 ..... [Page 60](#)
- 1 단계 ..... [Page 61](#)
- 2 단계 ..... [Page 64](#)
- 3 단계 ..... [Page 67](#)
- 4 단계 ..... [Page 70](#)
- 5 단계 ..... [Page 73](#)
- 6 단계 ..... [Page 76](#)
- 7 단계 ..... [Page 79](#)

#### 5 장: 두 번째 과정 '애도하기'

- 두 번째 과정: 애도하기 ..... [Page 82](#)
- 8 단계 ..... [Page 83](#)
- 9 단계 ..... [Page 86](#)
- 10 단계 ..... [Page 89](#)
- 11 단계 ..... [Page 92](#)
- 12 단계 ..... [Page 95](#)
- 13 단계 ..... [Page 98](#)
- 14 단계 ..... [Page 101](#)



**6 장: 세 번째 과정 '치유하기'**

- 3 번째 단계: 치유하기 ..... Page 104
- 15 단계 ..... Page 105
- 16 단계 ..... Page 108
- 17 단계 ..... Page 111
- 18 단계 ..... Page 114
- 19 단계 ..... Page 117
- 20 단계 ..... Page 120
- 21 단계 ..... Page 123
- ASCA 과정 및 단계 ..... Page 124

## ABOUT THE MORRIS CENTER-Pg5

### THE MORRIS CENTER에 관하여

501(c)(3) 비영리 공익 단체, THE MORRIS CENTER는 1991년에 근친상간을 당한 성인 생존자들을 위한 재단으로 설립되었습니다. 이때는 성적 학대를 당한 성인 생존자들에게 차등 가격제의 개인과 집단 심리 치료 및 낮은 가격의 교육 프로그램과 자조(自助) 프로그램을 제공하기 위한 목적으로 세워진 것입니다. 1993년 11월에 이 기관의 이름은 'The Norma J. Morris Center: 아동 학대의 치유를 위해'로 변경되었습니다. 변경된 이름은 이 기관의 프로그램들이 성적 학대뿐만 아니라 신체적, 정서적 학대를 당한 생존자들을 위해서, 그리고 이 기관의 공동 설립자이자 주요 원조자인 Norma Morris를 기리기 위해 그 범위가 확장되었다는 사실을 반영하고 있습니다.

1994년에 비용 효율적이며 손쉽게 복제할 수 있는 프로그램에 대한 필요성이 증대됐다는 것을 인지한 THE MORRIS CENTER는 ASCA 지지 프로그램으로 시선을 돌리게 되고, 본래의 심리 치료 프로그램들을 중단하였습니다. ASCA는 THE MORRIS CENTER의 이사인 George J. Bilotta 박사가 J. Patrick Gannon 박사에게 아동 학대의 성인 생존자들을 위한 제2세대 자조 집단에 대한 자신의 아이디어를 발전시켜 달라고 요청했던 1993년 1월에 제 모습을 갖추기 시작했습니다. 지금 이 '번영에서 생존으로(Survivor to Thriver)' 안내서의 개정판은 미출판 본인 ASCA 워크북(THE ASCA Workbook)이란 안내서에서 가져온 부가적인 자료들과 더불어, Gannon 박사의 책인 'Soul Survivors: 아동 학대의 성인 생존자들을 위한 새로운 시작'을 개정하고 확장한 것입니다.

1993년 2월에 새로운 프로그램에 흥미를 느끼고 있던 자원봉사자들로 구성된 ASCA 리더십 자문 위원회가 첫 번째 과정의 모임 형식과 프로그램 지침서, 공동 비서(Co-Secretary)들의 자격 요건을 만들어 나가기 시작했습니다. 첫 번째 ASCA 모임은 1993년 5월에 샌프란시스코에서 열렸습니다. ASCA는 계속해 성장해 왔으며, 아동 학대의 성인 생존자들에게 강력하고 효과적인 지지 프로그램이 되었습니다.

1999년 9월, THE MORRIS CENTER는 ASCA 프로그램을 인터넷을 통해 전국적으로 홍보하기 시작했습니다. 이 효과적이고 비용 효율적인 방법을 통해서 전국 곳곳에 있는 아동 학대의 생존자들이 ASCA를 이용하게 되는 것이 우리의 바람이자 희망입니다.

## Introduction- Pg 6

## 1장 – ASCA StepWork 프로그램

*'생존에서 번영으로' 안내서의 온라인 버전을 이용하시는 데 의문 사항이 있으신 분은 '온라인 안내서 자주 묻는 질문들' 페이지를 참고하시길 바랍니다.*

## 소개

'생존에서 번영으로' 안내서에 오신 것을 환영합니다! 아동 학대 피해자들의 치유를 돕는 Norma J. Morris Center(이하 THE MORRIS CENTER)는 THE MORRIS CENTER의 전(前) 진료 자문가인 J. Patrick Gannon 박사와 함께 신체적, 성적, 정서적 아동 학대의 성인 생존자들을 위한 프로그램 일부로서 이 안내서를 만들었습니다. 사실상 1993년에 ASCA가 운영된 이래, 참여자들은 자신들의 회복 과정에 이용하기 위한 워크북이나 안내서를 요청해 왔습니다. Gannon 박사가 1989년 그의 저서, 'SOUL SURVIVORS: 아동 학대의 성인 생존자들을 위한 새로운 시작'에서 ASCA의 청사진이 되는 3가지 과정의 대안적 회복 모델을 고안했지만, 이 책은 절판되었습니다. 따라서 THE MORRIS CENTER가 Gannon 박사의 이전 작업들을 담당하여 ASCA 프로그램에 반영될 수 있도록 개정하고 갱신하였습니다. 이것이 오늘날 운영되고 있는 ASCA 프로그램이며, 많은 설명이 추가되었습니다. 그 결과물이 바로 당신 앞에 있습니다.

이 안내서는 당신의 ASCA 모임 참여를 보완하기 위하여 고안되었습니다. 정기적인 ASCA 모임에 참여할 때 이것을 개인적인 용도의 보조 교재로 사용하세요. 물론 이 안내서를 모임 때 가져오는 것은 대환영이지만, 참여하는 모임의 내용에 꼭 맞는 내용은 없을 것입니다. 첫 부분에 「안전이 최우선이다!」이라는 제목의 장(章)이 있습니다. 이 장은 현재 당신의 안전성과 안정성 수준을 평가하는 데 도움이 되기 위해 고안되었고, 회복을 위한 여정을 시작하는데 단단한 기반을 제공합니다. 그다음은 아동 학대의 유형과 아동 학대가 성인의 인생에 미칠 수 있는 몇 가지 영향들에 대한 다소 긴 내용의 장이 이어집니다. 그다음 3장에서 5장까지가 각각 ASCA 프로그램의 1단계부터 3단계까지와 일치합니다. 각각의 장은 특정한 과정을 구성하는 각 7개의 단계로 구성된 절을 포함합니다. 각각의 절은 해당 단계의 논의점과 회복에서의 논의점의 역할, 문제를 해결해 나가는 데 도움을 주는 활동과 생존 전략, 그리고 자원들로 구성되어 있습니다. 우리는 당신이 각각의 단계에 포함된 질문과 활동 및 권고 사항을 ASCA 참여의 한 방법으로 이용하기를 바랍니다. 이러한 방식으로 안내서를 이용하는 것은 당신의 ASCA 참여에 직접성\*과 구체성\*을 가져다줄 것이며, 당신뿐 아니라 다음에 이 안내서를 사용하는 사람들도 그 덕분에 특정 단계에 대해, 또 자신의 회복에서 그 단계가 어떤 역할을 하는지에 대해 명확하게 알 수 있게 될 것입니다.

*\*직접성(Immediacy): 치료자와 내담자가 상담하는 동안 직면하게 되는 행동, 감정, 사고를 현실적으로 정확히 묘사하고 명확히 하며 또한, 진지하게 토의하여 그때그때의 장면에 대한 현실을 직접 수정할 수 있는 능력*

*\*구체성(Concreteness): 자신의 행동, 사고, 감정을 그 자신의 독자적인 방법으로 정확하게 묘사*

*또는 표현할 수 있게 도와주는 능력*

당신이 모임에 참석할 때나 [www.ascasupport.org](http://www.ascasupport.org) 사이트의 온라인 모임에 참여할 때 이 안내서를 이용하기를 원하는 이유가 몇 가지 있습니다. ASCA 모임에 참여함으로써 얻는 혜택 중 하나는 '공동체 의식'을 경험하게 된다는 것입니다. 공동체 의식은 아동 학대를 당하고, 그것을 회복하기 위해 노력하는 사람들이 비단 자신뿐만이 아니라는 사실을 발견한 생존자들 사이에서 발전합니다. 신중하게 고안된 ASCA 모임 형식은 경험의 공유와 타인에 대한 신뢰를 쉽게 하며, 이 두가지 모두 대부분의 생존자의 삶을 특징짓는 '고립' 상태를 깨트리게 하는 핵심 요소입니다. ASCA 모임에서 연습 혹은 관찰한 기술들은 항상은 아니더라도 대개는 더 큰 세상과 상호작용하는 데 유용할 것입니다. 비록 개인적인 용도로만 이 안내서를 이용하더라도 많은 것을 얻을 수 있겠지만, ASCA 모임에 참석함으로써 제공되는 집단 경험을 활용하신다면 당신의 회복이 좀 더 균형 잡히고 보람 있을 것이라 믿습니다. 이러한 이유로 ASCA 모임이나 (만약 상담 중이시라면) 개인 혹은 집단 심리 치료에 참석하실 때 이 안내서를 보조 교재로 이용하시길 바랍니다.

ASCA는 개인 혹은 집단 치료를 보조하는 프로그램입니다. 이 프로그램은 전문적인 심리 치료가 아니며 개인이나 집단 치료를 대체하기 위한 용도로 고안된 것도 아닙니다. 몇몇 다른 자가 치료 프로그램과는 달리 ASCA는 반(反) 치료적/반 전문가적 견지를 지지하지 않습니다. 사실 THE MORRIS CENTER는 ASCA 프로그램이 개인 혹은 집단 치료와 병행하여 이루어지는 것이 가장 효과적이라고 생각하며, 만약 가능하다면 생존자들이 전문적인 상담을 받으면서 ASCA 모임에도 참여할 것을 권장합니다. 이 장의 마지막 절은 치료의 역할, 좋은 치료사를 찾는 방법, 회복 과정에 대한 일반적인 사항에 대해 좀 더 자세히 다루고 있습니다.

## What is ASCA – Pg7

### ASCA – Style

#### ASCA란?

ASCA 모임에 참여하고 있다면 아마 아시겠지만, ASCA는 몇 가지 독특한 특징을 가지고 있는 지지 프로그램입니다. 첫 번째로 ASCA는 심리학을 기반으로 하고 있으며 아동 학대의 성인 생존자들이 구체적으로 필요로 하는 것을 명확하게 설명하기 위해 제작되었습니다. 우리가 아는 한, ASCA는 아동 학대로부터 치유되고, 자신의 삶을 계속 영위해 나가는 복잡한 과정에 심리학적인 기반을 제공하는 유일한 프로그램입니다. ASCA 프로그램은 과거의 상처를 인정하고 해결하며 부적응적인 대처 행동을 확인, 자아 존중감을 높여주고 건강한 대인관계를 가질 수 있게 만드는 새로운 기술들을 개발하는데 초점을 둔 이론적인 접근을 익명의 알코올 중독자 모임(Alcoholics Anonymous; AA)과 같은 회복 운동에서 유래한 일부 요소와 결합했습니다.

두 번째로, ASCA 모임은 신중하게 짜인 모임 형식을 따릅니다. 이 모임은 동료 생존자들에게 안전하고 구조화된 환경을 제공하고 모임 중에 발생할지도 모르는 문제를 처리하도록 훈련받은 조력자들에 의해 운영되며, 그들 역시 아동 학대의 생존자들입니다. 세 번째로, ASCA는 모든 유형의 아동 학대 즉, 신체적, 성적, 정서적 아동 학대 피해 경험자들에게 열려 있습니다. 네 번째로 ASCA는 THE MORRIS CENTER, 생존자들, 자원봉사자들, 전문가들, 지역 사회 기관과 공동체의 협력의 산물로서, 그에 따른 광범위한 경험과 기술들의 혜택을 받고 있습니다.

ASCA 모임은 생존자들이 자신이 받은 학대와 회복의 경험을 공유하여, 회복하기 위한 자신들의 노력에 대해 지지와 인정을 받으며 새롭고 더욱 적응적인 행동을 시도하게 함으로써 자기 자신과 자신의 회복 과정을 더욱 잘 이해하도록 합니다. 생존자들은 학대받은 과거를 받아들이는 법을 배우고, 건강한 행동과 대인관계 패턴을 발전시킴으로써 새로운 행동/대인관계 패턴을 시도할 수 있게 됩니다. ASCA 모임에 참여함으로써 생존자들이 구축한 자신감과 숙련도, 책임감의 증대는 그들을 더 큰 세상으로 나갈 수 있게 만듭니다.

## ASCA and 12-Step Programs-Pg8

### ASCA와 12단계 프로그램

위에 설명한 것처럼 ASCA 는 회복의 심리학적인 개념을 토대로 한 회복 프로그램입니다. 아동 학대 생존자들에게 12 단계 프로그램에 제시된 개념들의 상당수는 가치 있을 것이나, 일부는 그렇지 않을 수도 있습니다. 특히 많은 생존자가 "신에게 의지한다"는 개념을 받아들이기 힘들어합니다. 대부분의 생존자는 자신의 외부에서가 아니라 자신의 내부에서 변화할 힘을 찾아내는 일을 어려워합니다. 이는 대부분의 생존자의 경우, 권력과 통제력을 항상 그들의 외부 즉, 부모나 가해자가 소유해 왔다는 사실과 연관이 되어 있습니다. 자신의 내부로부터 변화할 힘을 찾아내는 것은 해묵고 끈질긴 패턴들을 끊어내게 합니다.

몇몇 생존자들은 또한, '용서와 비난, 잘못된 대상을 향한 책임감'이라는 12 단계 프로그램의 반복적인 주제와 관련해서 문제를 겪습니다. 12 단계 프로그램은 잘못된 행동을 한 사람들에게는 책임이 있고, 그들은 피해자들에게 반드시 보상해야 한다는 믿음에서 출발합니다. 이러한 믿음은 비단 아동 학대 생존자들에게만 적용되는 것은 아닙니다. 성인 생존자들은 어린 시절에 학대를 당했습니다. 아이였기 때문에 그들에게는 학대에 저항할 어떠한 힘도, 선택권도 없었으며 그들은 학대가 일어난 것에 대해 아무런 잘못도 없습니다. 학대는 다른 사람(들)의 행위이며, 많은 생존자가 자신의 책임이 아니었던, 그리고 자신들이 어떠한 통제력도 가지지 못했던 그 행동에 대하여 보상받아야 한다는 생각을 하지 못합니다. 이것이 THE MORRIS CENTER 가 ASCA 의 심리학적인 접근법이 학대받은 사람들의 회복 과정에 좀 더 적합하다고 보는 이유입니다.

하지만 이것이 ASCA 가 12 단계 프로그램에 반대한다는 뜻은 아닙니다. ASCA 의 한 가지 원칙은 12 단계의 프로그램과 "경쟁하지 않고 아니라 화합한다"는 것입니다. 우리는 당신의 참여를 유도하기 위해 12 단계 프로그램과 경쟁하지 않습니다. 우리는 중독에서 벗어나거나, 깨끗하고 수순한 삶을 살기 위한 노력하는 개인들에게 12 단계 프로그램이 매우 유용하고 적합하다고 믿습니다. ASCA 는 회복 운동의 전신으로 여겨지는 익명의 알코올 중독자 모임(AA)과 12 단계 프로그램에 매우 깊이 감사하고 있습니다. 이것들이 없었다면, ASCA 는 존재하지도 않았을 것이며, 우리는 여러 가지 문제들을 해결하기 위해 각각 다른 프로그램을 이용해야 했을 것입니다.

## How does StepWork Work? – Pg9

### StepWork의 원리는 무엇인가요?

StepWork는 해당하는 회복 프로그램 내에서 한 번에 하나의 특정 단계에만 집중하도록 하는 과정입니다. StepWork는 한 번에 하나의 문제에만 집중하게 하는 상당히 조직적인 도구이므로 당신은 회복 과정을 구성하는 과제들의 엄청난 숫자에도 압도당하지 않을 것입니다. 집중화된 방법을 통해, 다른 단계와 연관된 문제들과 혼동하지 않고 각 단계에서 주어지는 문제들을 알아가게 된다는 것입니다.

ASCA의 21개 단계는 아동 학대를 회복하는 중에 대부분의 성인 생존자들이 직면하는 문제들이 무엇인지, 또 그들이 해야 할 일은 무엇인지를 보여줍니다. 이 단계들을 회복이라는 여정의 가장 자리에 서 있는 이정표나 표식으로 생각해 보세요. 다른 몇몇 자가 치료 프로그램과는 달리 ASCA는 특정 단계를 꼭 밟아야 한다거나 차례대로 단계를 진행해야 한다고 요구하지 않습니다. 선택은 당신의 몫입니다. 생존자들은 종종 몇 개의 단계를 동시에 진행하고, 최근에 발생한 일과 유사한 단계를 거치고 나서 혹은 회복 과정에서 새로운 정보들이 나타났을 때 이전 단계로 돌아오기도 합니다. StepWork를 어떻게 받아들이느냐에 따라서 당신은 개인이나 집단 상담 장면에서 혹은 ASCA 모임에서 당신의 경험을 공유할 때 특정 단계에 더 역점을 두게 될 것입니다.

첫 번째 과정의 단계들은 당신의 어린 시절의 학대 경험과 관련이 있습니다. 회복을 향해 앞으로 나아가기 전에 당신은 반드시 과거에 무엇이 일어났었는지 인정할 필요가 있습니다. 이것이 당신이 구축해 갈 회복의 기반이 됩니다. 두 번째 과정은 현재의 강점과 약점을 당신이 경험한 아동 학대와 당신이 선택한 대처 기제와 연결하면서 성인이 된 후의 행동을 검사하고, 당신의 내면의 어린아이가 절대로 일어나서는 안 됐던 어린 시절의 일들을 슬퍼할 수 있도록 하는 데 초점을 맞추고 있습니다. 세 번째 단계는 새롭고 더욱 건강해진 당신의 감정과 행동들, 학대에 관한 감정들, 그리고 성인이 된 당신의 목표들을 당신의 새로운 자아의식과 통합하고, 밖으로 나가 세상에서 새로운 자아를 "연습"해 보는 것으로 구성돼 있습니다.

21 단계 전부가 당신의 삶, 그리고 당신의 학대 경험과 완전히 같을 수는 없다는 것을 기억하세요. 개인적인 경험에 따라, 일부 단계는 당신에게 좀 더 심오하고 상당한 영향력을 가질 수 있으며 당신은 바로 그 단계를 중점적으로 다루고 싶을 것입니다. 당신이 특정 시점에 어떤 특정한 문제를 다루게 된다면 그것이 그 당시 당신의 삶과 가장 밀접하게 연관이 되어 있는 문제이기 때문입니다. 당신은 몇 가지의 단계를 동시에 진행할 수도 있고, 또 어쩌면 일부 단계가 자신이 가진 경험과 전혀 관계없다고 느낄 수도 있습니다. 자신이 어떤 단계를 거칠지, 그리고 언제 그것들을 하나갈지에 대해서 최종적으로 판단하는 사람은 당신입니다.

## RESPONSIBLE RECOVERY, RESPONSIBLE THERAPY – Pg10

### 신뢰할 수 있는 회복, 신뢰할 수 있는 치료 가짜 기억과 진짜 기억

아동 학대, 회복된 기억, 억압된 기억, 그리고 “가짜 기억 증후군”은 우리 사회에서 현재 매우 논란이 되고 있는 민감한 주제들입니다. 기억의 입력과 저장, 회복에 관한 연구들은 아직 초창기에 있지만, 기억들이 온전한 상태로 입력되지 않는다는 것을 보여주는 자료들이 많습니다. 그 대신 “기억”으로 간주하는 다른 요소들은 뇌의 다른 부분에 각각 저장된 다음 “다시 모이게 됩니다.”. 이렇게 기억 저장이 조각화(fragmentation)되는 것은 경험이 대단히 충격적일수록, 어린 시절에 일어났을수록 더욱 두드러지게 일어날 것입니다. 이러한 내용을 사실로 추정하는 까닭은 기억을 여러 개의 조각에서 하나의 기억으로 통합하는 데 관여하는 뇌의 특정 부분이 2세에서 4세까지는 발달하지 않기 때문입니다. 이것은 시간이 지남에 따라 기억 왜곡과 기억의 세부 사항에 조각화가 있을 수 있다는 것을 의미합니다.

그러나 비록 학대의 생존자들이 학대에 관련된 정확한 사항들을 기억하지 못하거나 그것을 다른 정보들의 세부 사항과 혼동한다 하더라도, 적어도 대개 학대가 일어났다는 것은 기억합니다. 사실 대부분의 연구는 최소 50%의 사람들이 아주 온전하거나 부분적으로 온전한 학대 기억을 가지고 치료를 시작한다고 추정하고 있습니다. 나머지 집단은 학대 경험이 너무나 충격적이어서, 기억을 불러내기 안전하다고 여기는 시점이 올 때까지 말 그대로 기억을 차단해 버립니다. 억압이라고 불리는 이러한 방어적인 과정들은 대부분의 심리 치료의 훈련에서 일반적인 개념이며, 비단 아동 학대나 기억 회복이라는 분야에만 국한되는 것은 아닙니다. 이것은 기억을 불러낼 준비가 될 때까지는 어떤 상황이나를 불문하고 극심한 정신적 외상으로부터 자신들을 보호하기 위한 정신의 보호 수단입니다.

THE MORRIS CENTER는 학대 경험을 치유하기 위해 나선 생존자들의 대부분이 사실상 어느 정도 심각한 외상을 입었으며, 학대를 받은 경험의 일부 혹은 전부를 잘 억압해 왔다고 생각합니다. 그리고 생존자들은 후에 외부의 어떤 계기로 인해서거나, 스스로 그 문제를 다룰 준비가 되어서 문제를 물 위로 떠오르게 했을 것입니다. 하지만 이것이 조작된 기억이나 암시 당한 기억, 심지어는 “심어진” 기억과 같은 유효하지 않은 사례들이 존재한다는 것을 의미하지는 않습니다. 비윤리적인 심리 치료자들의 행위가 이러한 문제를 일으킬 수 있는데, 과장된 미디어의 보고나 선정적인 토크쇼의 가십거리, 또한, 개인의 상상도 문제를 발생시킬 수 있는 것은 마찬가지입니다. 우리는 전부는 아니더라도 기억을 회복한 후 자신들의 이야기를 철회한 사람들이 진실을 말한다고 믿습니다. 또한, 이러한 가짜 기억의 사례들이 극소수이며, 최소한 일부는 온전한 기억을 가지고 심리 치료를 찾은 사람들의 수나 실제로 일어난 아동 학대 사건들과 비교했을 때 통계학적으로도 관련이 없다고 보고 있습니다. 그럼에도 회복 과정에서의 이러한 측면을 주의하여 달라고 당부합니다. 오직 당신만이 어린 시절에 학대를 당했는지 그렇지 않은지 판단할 수 있습니다. 사실을 지지해주는 의사의 발언이나 그 일을 ‘알았지만’ 결국 아무것도 말하지 않은 친구 또는 이웃들이 있을 수도 있지만, 당신에게 무엇이 일어났는지에 관해서는 자기 자신을 믿어야만 합니다.



## The Role of Professional Therapy – Pg11

### 전문적인 치료의 역할

앞에서 언급했듯이, ASCA는 반 치료적 혹은 반 전문가적 견지를 지지하지 않습니다. 사실 ASCA는 개인이나 집단 심리 치료와 함께 이용될 수 있도록 고안되었습니다. 우리는 학대 경험으로 말미암은 부정적인 결과들을 극복하기 위해 노력하는 생존자들에게 전문적인 치료의 도움이 상당한 가치가 있다고 여깁니다. 일부는 혼자서 혹은 지지 집단이나 자가 치료 집단에만 참여함으로써 극복해 나가려고 하지만, 숙련된 전문가와 함께할 때 회복은 더욱 빠르고 안전하게 진행됩니다. 당신이 전문가의 도움을 구할지 말지를 고민하고 있다면, 자신에게 꼭 “내가 나 스스로 문제를 직면할 수 있을까? 성인이 된 내 삶에 존재하는 증상들과 골칫거리들을 제거할 수 있을 만큼 이 문제를 잘 해결할 수 있을까?” 라고 물어보세요. 만약 대답이 “아니오.” 이면, 전문가에게 도움을 청해 보세요.

많은 생존자에게 전문적인 개인, 집단 치료 관계를 맺는 것은 회복을 위한 초석이 되며, 변화를 추구하기는 쉬워집니다. 윤리적이고 임상적으로 적합한 전문가와의 관계 속에서 내담자들은 안정감을 느끼고 한계를 인정하게 되며, 자신들이 필요로 하는 것이 무엇인지 민감하게 파악하고, 학대가 일어났다는 사실 및 행복하고 의미 있는 삶을 만드는 데 있어서의 회복의 역할을 인정하게 됩니다.

만약 심리 치료를 할 수 없거나 하고 싶지 않다고 하더라도 절망하지 마세요! 당신은 여전히 회복이라는 여정에 도움을 줄 이 안내서와 웹 사이트 [www.ascasupport.org](http://www.ascasupport.org)에서 찾을 수 있는 다른 ASCA 정보들을 이용할 수 있습니다. 만약 이러한 상황에 부닥쳐 있다면, 당신의 지지 기반을 선택하고 형성하는데 세심한 주의를 기울여야 할 것입니다. 친구나 지지해 주는 가족 구성원, 성직자, 선생님, 혹은 다른 사람들이 당신을 위해 심리 치료사의 역할 일부를 해 줄 것이기 때문입니다. 이 문제에 관하여 특히 2장의 “당신의 지원 체계 구축하기”를 더욱 눈여겨 봐주세요. 그리고 당신이 심리 치료를 받을 수 없는 처지에 처해 있다면, ASCA 모임이 당연히 당신의 회복에서 훌륭한 역할을 해낼 것입니다.

## Choosing a Therapist –Pg12

### 심리 치료사 선택하기

어느 분야에서나 자신들의 일에 높은 책임감을 보여주는 심리 치료사가 있고 책임감이 적은 심리 치료사가 있습니다. ASCA도 THE MORRIS CENTER도 개인적인 치료사를 평가하지는 않습니다. 하지만 우리는 전문적인 개인 그리고/혹은 집단 상담에 관심이 있는 ASCA 참여자분들께서 심리 치료사를 신중하게 선택하기를 권장합니다. 정보력 있는 소비자가 되세요. 심리 치료사의 훈련, 경험 그리고 면허에 대해 물어보세요. 괜찮다면 그 심리 치료사가 가진 이론에 대한 오리엔테이션을 부탁해 보고 그/그녀가 치료에서 사용하는 기술들이나 훈련들의 종류에 대해서도 물어보세요. 가능한 한 당신의 감을 믿으세요.

아동 학대, 기억, 그리고 치유에 관련된 현대의 논쟁들은 “억압된 기억 치료”에 대해 자주 언급합니다. 명확히 말해서, 어디에도 그런 ‘딱 맞아떨어지는 훈련’ 같은 것은 없습니다. 다양한 심리 치료 기술들이 있는데, 심리 치료사들은 내담자와 상담을 진행할 때 각각의 내담자들에게 좀 더 적합하다 여겨지는 기술들을 사용할 것입니다. 하지만 심리 치료사들은 자신이 학대받았다는 사실을 알고 있거나 학대를 받은 것 같다고 의심하고 있는 내담자를 대할 때 사용하는 것과 같은 심리 치료 기술을 학대 경험이 전혀 없는 내담자에게 사용할지도 모릅니다. 훌륭한 치료의 핵심은 기술에 있는 것이 아니라 전문성과 심리 치료사들의 윤리적인 입장입니다.

일단 전문가와 함께 심리 치료의 관계를 형성하고 난 후에 치료가 너무 빠르거나, 지나칠 정도로 몰아 부쳐진다는 느낌을 받거나, 제시된 심리 치료적 방법이 자신과는 맞지 않는다고 생각되면, 그에 대해 심리 치료사와 상의해 보세요. 만약 심리 치료자의 제안이 옳지 않다고 느끼거나 학대에 관한 당신의 기억, 감정 혹은 신념과 양립할 수 없다고 느낀다면 그것 또한, 치료자와 논의해 보세요. 당신은 자신이 치료되어 나가는 속도를 편안하게 느껴야 하고, 진행 과정에 대해 당신의 치료사와 터놓고 상의할 수 있어야만 합니다. 윤리적인 심리 치료사는 당신이 정말로 불편하게 여기는 어떤 활동이나 치료 기술을 당신에게 강요하지 않을 것입니다. 궁극적으로 당신의 경험의 주인은 당신입니다. 당신의 치료사가 전문가인데다 당신이 알지 못하는 기술들과 지식을 알고 있다 하더라도, 회복 과정에서 적극적인 참여자가 될 것이냐 하는 문제는 당신에게 달려 있습니다.

이것은 심리 치료가 때때로 전혀 고통스럽거나 어렵지 않다고 말하려는 것은 아닙니다. 더욱이 그것이 뿌리 깊은, 아동 학대에 관한 문제를 다룰 때라면 더 그럴 것입니다. 하지만 혼자서 고통스러운 기억을 되돌아보고, 또 그것을 다룰 때 일어나는 당신의 본능적인 저항은 당신이 생각하기에 잘못되거나 불편한 무언가를 지시받을 때 생겨나는 불편함과 차이가 있습니다. 만약 이런 일이 발생한다면, 그리고 당신과 당신의 심리 치료사가 상호 간에 동의할 수 있는 해결책을 발견하지 못한다면, 그때는 치료사를 바꾸는 것도 고려해 봐야 할 것입니다.

## What About Confronting My Abusers? – Pg13

### 나를 학대한 사람에 맞서다

나를 학대한 사람에 맞선다는 것은 정말 어려운 문제이며, 오직 당신만이 이 문제를 결정할 수 있습니다. ASCA의 18번째 단계에 있는 글귀는 '저를 학대한 사람과 함께 제가 이해할 수 있을 만한 수준에서 학대를 해결했어요.'입니다. 몇몇 생존자들에게 이것은 내면적으로 학대와 자신을 학대한 사람(들)을 받아들인다는 것을 의미하지만, 직접적인 대면을 포함하지는 않습니다. 다른 사람들에게 이것은 직접 얼굴을 보고 하든, 편지나 전화를 이용하든 어쨌거나 자신을 학대한 사람이 나 학대 경험과 직접적인 대면을 하는 것을 의미합니다. 또 다른 사람들에게 이것은 기사를 투고하거나 소설을 쓰거나 신문에 특집 기사를 쓰거나 대중적인 모임에서 공개적으로 발언하는 것을 의미합니다. 그리고 또 다른 사람들에게는 이것이 자신이 겪은 학대에 관해 보상을 받으려고 법적인 조치를 하는 것을 의미할 수도 있습니다. 자신들을 학대했던 사람들과 대면할 필요성을 느끼는 것은 생존자마다 다릅니다. ASCA도 THE MORRIS CENTER도 대면에 관한 특정한 입장이나 정책을 고려하고 있지 않습니다. 대신에 우리는 생존자들이 개인적으로 이 문제를 선택해야만 한다고 믿습니다. 그렇지만 우리는 생존자들이 어떤 결정을 내릴지, 그 결정에 따른 결과가 어떨지에 대해 신중하게 생각해 볼 것을 권합니다.

어떤 종류의 대면이건, 특히나 법적인 조치는 일반적으로 당신의 인생에, 그리고 특히 회복 과정에 큰 지장을 줄 수 있습니다. 사법 제도는 본래 순리와는 대립할 수 없습니다. 민사 소송이나 형사 소송에 요구되는 객관적인 증거 기반의 입증 기준들은 기억이나 기억 회복 또는 심리학적 치료 기술, 해석과 연관된 증언만으로 쉽게 충족되지 않습니다. 하지만 당신을 학대한 사람을 고소하는 것은 학대의 상처와 수치심, 죄책감, 적대감, 분노와 슬픔 등의 오래된 감정들을 당신의 의식 위로 떠오르게 할 것입니다. 당신은 사실상 법정에서 당신의 학대 경험에 대해서 풀어놓게 될 것입니다. 이러한 이유로 우리는 당신이 행할 수 있는 다양한 행위들의 가능한 결과들에 대해 고심해보고 정보를 얻을 것을 권합니다. 또한, 그런 결정을 내리는 것이 소송을 결정하면 따라오게 될 압박과 스트레스를 견뎌낼 만큼 충분히 회복 과정에 근거한 것인지 아닌지 따져보시길 바랍니다.

## Chapter Two – Safety First! – Pg14

### 2장 – 안전이 최우선이다!

#### 소개

이 안내서의 첫 부분에 이 장을 넣은 이유는 회복 과정 동안 당신이 안전하다고 느끼는 것이 '항상' 최우선적으로 고려되어야 하는 부분이기 때문입니다. 지금 현재 1단계를 보고 있건, 21단계를 보고 있건 회복 과정을 진행해 나가기 위해서는 신체적인 그리고 감정적인 안전 기반이 필요한데, 그것은 아동 학대의 핵심이 위험한 상황에 부닥쳐있거나 위험하다고 느끼는 것에 관한 것이기 때문입니다. 사람들은 언제나 안전한 상태에서만 변화할 수 있습니다. 만약 자신이 안전하지 않다고 느낀다면 당신의 회복 과정은 진행되지 않을 것입니다. 당신에게는 새로운 자아를 만들기 위한 단단한 기반이 필요할 것이고, 그러한 기반의 핵심이 되는 것이 안전입니다.

안전이란 당신이 자신의 삶 속으로 온전하게 들어 놓고 싶은 그 무엇이며, 또한, 당신이 정신적, 도덕적 수양에 쏟는 것만큼의 노력으로 구할 수 있는 것입니다. 안전은 또한, 당신이 집에 있든 친구나 연인과 있든, 회사에 있든, 놀고 있든, 아니면 특히 ASCA 모임에 있든지 간에 항상 생각해야 하는 것입니다. 회복은 끔찍한 기억과 고통스러운 감정들, 강력한 신체 감각, 잠재적인 자기 파괴적 충동 및 행동들과 마주하는 것을 수반합니다. 그것들을 이겨내려면, 당신은 가능한 많은 시간 동안 스스로 안전하고 강하다고 느껴야 합니다.

회복 계획을 짜기 전에 당신이 현재 느끼는 안전성의 수준을 평가할 몇 가지 단계들이 있습니다. 이 절의 나머지 부분은 당신의 강점과 약점을 평가할 수 있게 만드는데 초점을 맞추어, 당신이 가능한 한 견고한 위치에서 ASCA 프로그램을 진행할 수 있도록 도와줍니다.

## Assessing and Facing Risks – Pg15

### 위험의 평가 및 직면

당신이 자신의 학대에 직면하고 그에 따라 자신이 어떤 반응을 보이는지 알게 되는 일은 위험을 수반합니다. 당신은 압도당하여 통제력을 상실하고 상황에 적절한 판단을 내리지 못할 것 같은 느낌이 들게 될 것입니다. 위험에 직면하지 않고는 발전도 없지만, 준비도 되지 않은 상태에서 위험에 맞닥뜨린다면 당신은 회복될 수 없을 것입니다. 그러므로 안전하고 견고한 상태에서 회복을 추구하기 위한 목적으로 당신은 건강한 위험과 해로운 위험을 구별하는 법을 배워야만 합니다.

안전을 거꾸로 누운 U자 모양의 곡선으로 생각해 보세요. 곡선의 왼쪽 끝은 안정성이 가장 높고 위험성이 가장 낮은 지점이며, 오른쪽 끝은 안정성이 가장 낮고 위험성이 가장 높은 지점입니다.

최적점은 곡선의 정중앙으로, 안정성이 높고 위험성이 낮은 지점입니다. 당신은 안전성과 위험성의 균형을 맞출 때 보수적인 태도를 취할 것입니다. 이는 당신이 필요하다고 느끼는 안정성의 수준을 위험성 수준이 넘어설 때 발생할지도 모르는 문제들을 피하고 싶어하기 때문입니다. 많은 생존자가 성인이 때 재희생자화(revictimization)\*나 자기 학대를 경험한 적이 있었다는 사실을 살핀다면, '안전이 최우선이다!'는 자신을 위해 더 높은 안전성을 확보하면서 더 적은 위험을 택하는 것을 배움을 의미합니다.

*\*희생자화(victimization): 학대 사건을 망각하거나 그에 대한 생각을 차단, 자기 감정을 부정하며 타인의 판단을 맹목적으로 수용하여 자기 자신이 비난받고 학대받을 만하다고 여기는 것.*

'안전이 최우선이다!'는 당신이 문제를 피할 수 있도록 도울 뿐만 아니라, 적절한 위험을 택하기로 했을 때 성공의 기회를 최대화하여 당신이 목적하는 바를 이루어내고 삶에 대한 지배력을 키워나갈 수 있도록 고안되었습니다. 몇몇 위험 부담을 안고 있는 문제들을 제어함으로써 당신은 자신에 대한 확신을 하게 될 것이며, 그런 확신은 당신의 자아 존중감을 높이게 될 것입니다. 다시 말해, 회복 과정을 통해 당신은 좌절하지 않고 자신이 원하는 바를 이루고자 하게 될 것입니다.

## Timing is Everything – Pg16

### 타이밍이 중요하다

회복은 조금씩 꾸준히 단계를 하나씩 밟아나갈 때 이루어집니다. 당신이 각각의 단계를 재검토하고 평가하며 또 경험해 보아야 이 어려운 과정에서 최대한의 성과를 누릴 수 있습니다. 너무 앞서 가려고 하지 마세요. 많은 생존자가 자신의 회복 속도에 초조함을 느끼는데, 특히 수 년 동안 이 상황에 갇혀 있다고 느낄 때일수록 더 그렇습니다. 당신은 마침내 과거에서 벗어나기를 열망하여 “큰 성공”을 이뤄내고 도약하고자 할 것입니다. 하지만 준비도 되기 전에 앞으로 나아가려 하면 당신의 안전이 위협받고, 당신을 의기소침하고 절망적인 상태로 만드는 어려움을 무릅써야 할 것입니다. 학대는 아주 중요한 성격 형성기를 거쳐 오랫동안 일어났으며, 그러므로 회복 역시 시간이 다소 걸리는 것이라고 자신을 안심시키세요.

회복 속도와 구조를 결정하는 사람이 바로 **당신**이라는 사실은 매우 중요합니다. 많은 생존자가 자신들의 회복을 진행하고 “끝내는” 데에 불안감을 느끼는데, 이들은 종종 스스로를 위협하거나 재희생자화하거나 학대를 당하는 듯한 느낌이 드는 회복 기술들을 찾아다닙니다. 종종 이러한 생존자들은 자신들이 아직 일정한 수준에서 학대를 바라볼 준비가 되지 않았다고 느끼기도 하지만, 서두르지 말라고 경고하는 자신들의 직관을 믿지 못했던 것입니다. 비록 치유와 회복을 약속하는 방법들을 뿌리치는 것은 어렵지만, 자신이 준비되었느냐에 대해서는 자신의 내적 감각을 믿으시기 바랍니다. 만약 특정한 기술을 사용하거나 어떤 일정한 속도에 맞춰 학대에 맞설 준비가 돼 있는지 아닌지 본인 스스로 확신하기 어려운 경우에는 믿을 만한 친구나 심리 치료사의 도움을 구할 수 있는지 알아보세요. 그러나 궁극적으로 자신이 특정한 회복 경험을 해 볼 준비가 돼 있는지를 결정하는 사람은 반드시 **당신** 자신이어야만 합니다.

만약 심리 치료사가 있다면, 그/그녀는 당신이 회복하는데 도움이 될 몇 가지 기술들을 제안할지도 모릅니다. 이때 당신이 심리 치료사와 일정한 신뢰 관계를 형성했다면, 그가 제안한 기술을 시도해 볼 준비가 안 되었다고 혹은 그/그녀가 이 과정을 너무 빨리(혹은 너무 느리게) 진행하고 있다고 말할 수 있어야만 합니다. 윤리적인 심리 치료사는 당신이 확신을 하지 못한 일을 하라고 절대로 강요하지 않으며 당신의 절묘한 시간 감각을 존중해 줄 것입니다.

Assessing Your Current Safety Level-Pg17

현재 안전성 수준 평가하기

안전 점검표

이 장의 다음 절인 '안전제일!' 을 위한 당신의 계획 세우기로 가기 전에 짧은 시간 동안 2개의 '자기 평가 척도' 검사를 해보시기 바랍니다. 2개의 '자기 평가 척도' 검사는 각각 **안전 점검표**와 **자살/유해 행동 점검표**입니다. 이 두 가지의 점검표들은 당신의 현재 안전성 수준을 판단하는데 도움을 줄 것입니다. 각각의 점검표를 작성하고 점수를 계산하면, 당신이 이 회복 프로그램을 계속 진행할 준비가 돼 있는지 아닌지 결정하는데 도움을 주기 위한 몇 가지 권고 사항들이 있을 것입니다.

안전 점검표		
각각의 질문에 네/아니오 를 체크하세요.		
1.	자신을 해치고 싶은 충동을 느낍니까?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
2.	당신이 위험한 상황에 부닥쳐 있다고 생각합니까?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
3.	당신은 느낌, 생각, 기억 혹은 몸의 감각에 의해 쉽게 압도 당하나요?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
4.	현재 당신과 가까운 사람에 의해 위협받고 있다고 느낍니까?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
5.	자살을 시도해본 적이 있습니까?	<input type="radio"/> 네 <input checked="" type="radio"/> 아니오
6.	"시간 감각"을 잃어버리거나 정체성을 상실해본 적이 있습니까?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
7.	술이나 약을 과도하게 복용합니까?	<input type="radio"/> 네

		<input type="radio"/> 아니오
8.	집에 화기 또는 다른 위험한 무기가 있습니까?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
9.	최근 3년간 누군가에 의해 괴롭힘을 당한 적 있습니까?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
10.	당신과 가까운 사람이 불법 행위와 관련돼 있습니까?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
<p>           채점: 만약 "네"를 3개 이상 체크했다면, 당신의 현재 위험 수준은 높습니다.            참고용으로 사용하려면 이 점검표를 인쇄하세요. 일단 이 페이지에서 벗어나면            기재한 내용은 모두 사라집니다.         </p> <p style="text-align: right;">▶ 답변 내용 지우기   ▶ 점검표 인쇄하기</p>		

권고: 이 안전 점검표는 당신의 인생에서 위험 수준을 낮추고 안전 수준을 좀 더 높이기 위해 해야만 하는 일들을 보여주고 있습니다. 일부 상황, 가령 화기나 위험한 무기 소지에 관한 8번째 문항은 쉽게 해결할 수 있습니다. 화기나 다른 위험한 무기를 당신의 집에서 치워버리세요. 다른 상황들, 가령 (문항 9번) 과거의 희생에 대해서는 모든 노력을 동원하여 그러한 일이 재발하지 않도록 노력하는 것 이외에 당신이 할 수 있는 것은 거의 없습니다. 대부분의 다른 문항들은 다소 복잡하지만, 해결할 수 없는 문제들은 아닙니다. 시간 감각이나 정체성 상실을 겪거나 혹은 자신을 해치고 싶은 충동을 느낀다면 전문적인 도움을 구할 수 있으며 또 반드시 그렇게 해야 합니다. 만약 당신과 가까운 사람에 의해 위협을 받거나 학대를 당한다면 당신을 보호하기 위해 조치를 해야 하며, 비록 관계를 끊게 된다 하더라도 위협이나 학대가 일어나지 않도록 해야 합니다. 만약 이 문항들을 어떻게 해결해야 할지 모르겠으면, 안전 수준을 높이는 방법을 알아내기 위한 도움이 필요할 것입니다.



Suicide/Harmful Behavior Checklist – Pg18

자살/유해 행동 점검표

이 장의 다음 절인 '**안전제일!**' 을 위한 당신의 계획 세우기로 가기 전에 짧은 시간 동안 2개의 '자기 평가 척도' 검사를 해보시기 바랍니다. 2개의 '자기 평가 척도' 검사는 각각 **안전 점검표**와 **자살/유해 행동 점검표**입니다. 이 두 가지의 점검표들은 당신의 현재 안전성 수준을 판단하는데 도움을 줄 것입니다. 각각의 점검표를 작성하고 점수를 계산하면, 당신이 이 회복 프로그램을 계속 진행할 준비가 돼 있는지 아닌지 결정하는데 도움을 주기 위한 몇 가지 권고 사항들이 있을 것입니다.

자살/유해 행동 점검표		
각각의 질문에 네/아니오 를 체크하세요.		
1.	만성적인 우울을 느끼니까?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
2.	자살에 대해 반복적으로 생각합니까?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
3.	자살에 대한 구체적인 계획을 가지고 있습니까?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
4.	자살을 하기 위해 약이나 총과 같은 도구를 준비해본 적이 있습니까?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
5.	지정된 시간 내에 자살 계획을 실행할 의도가 있습니까?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
6.	실제로 다른 사람을 죽이거나 해치려는 생각을 합니까?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
7.	만약 '네'라고 대답했다면 구체적인 계획을 짜서 준비를 했거나 실제로 누군가를 다치게 했습니까?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오

채점: 만약 위의 문항들 중 어느 하나에라도 "네"라고 대답했다면 당신의 자살/유해 행동 위험 수준은 높습니다.

*참고용으로 사용하시려면 이 점검표를 인쇄하세요. 일단 이 페이지에서 벗어나면 기재한 내용은 모두 사라집니다.*

▶ 답변 내용 지우기 | ▶ 점검표 인쇄하기

권고: **지금 당장** 전문적인 도움을 구하세요. 만약 개인 병원의 심리 치료사들과 연락해 볼 여력이 안 된다면 지역 정신 보건 센터(country mental health services)에 연락을 해보시기 바랍니다. ASCA의 공동 비서(Co-Secretaries)가 관련된 자료를 가지고 있을 것입니다. 그러면 당신은 일부 심리 치료사의 이름이나 전화번호를 요청할 수 있습니다. 회복 과정을 시작하거나 계속하기 전에 먼저 자살/유해 행동의 위험부터 줄여야만 합니다. 어린 시절 학대 경험과 자살/유해 행동 사이엔 연관성이 있겠지만, 그 문제로 파고들기 전에 먼저 자신을 안정시키는 데 초점을 맞추어야 합니다. 심리 치료사와 함께 이 문항들에 대한 당신의 답변에 관하여 얘기를 나눠보고, 당신이 스스로를 안정시키고 회복 과정을 시작 또는 계속 진행할 준비가 될 때까지 심리 치료사가 당신과 타인들의 안전을 치료 과정의 0순위로 둘 수 있도록 하세요.

당신의 심리 치료사는 잠재적인 희생자에게 경고할 책임이 있고, 또 어떤 경우에는 당신이 자살을 시도하거나 다른 사람을 해칠 것 같다는 생각이 들면 경찰에 통지해야 하는 법적이고 윤리적인 의무를 졌다는 사실을 알아두셔야만 합니다. 비록 이것은 둘 사이의 기밀을 유지해야 할 관계가 무너진다는 것을 의미할 테지만, 당신의 심리 치료사는 법률에 따라 그렇게 하도록 위임을 받았으며, 당신의 잘못된 행동을 방관할 수 없습니다. 이것에 대한 자세한 논의는 5장에서 14번째 단계와 관련하여 다뤄질 것입니다.

## CREATING YOUR PLAN FOR SAFETY FIRST! -Pg19

## '안전제일!' 을 위한 당신의 계획 세우기

## 자각-평가-행동

'안전제일!'을 위한 당신의 계획은 *자각*, *평가*, 그리고 *행동*이라는 세 가지 구성 요소로부터 시작됩니다. 안전을 최우선적으로 확보하려면 위험한 상황을 *자각*해야 합니다. 이는 당신에게 나타나는, 스스로 이겨낼 만큼의 위험한 상황과 당신이 누군가를 살해하거나 해를 입힐 생각을 했을 때 그 사람에게 나타나는 위험한 상황 둘 모두를 포함합니다. 따라서 당신은 스스로와 타인 모두를 보호하기 위하여 적절한 조치를 해야만 합니다. 일단 위험 상황을 알아차리고, 그 상황에 의해 촉발되는 자극들에 반응하여 당신의 신체와 마음이 보내는 신호를 인식하게 되면 왜 이런 신호들이 촉발됐는지를 *평가*할 필요가 있습니다. 당신의 현재 환경에서 이러한 반응들을 나타나게 하는 것은 무엇입니까? 촉발 요인이나 징후 혹은 평소 행동 등의 원인을 신호나 반응과 같은 결과에 연관시킨 후, 당신과 당신 주변 모두의 안전을 되찾기 위해 *행동*을 취하세요.

이 구조를 마음속에 새겨두고, 일상을 살아가면서 언제든지 이 구조를 떠올릴 수 있게 된다는 것은 과거의 파괴적인 패턴을 이해하고 중단시키며, 좀 더 건강한 패턴으로 바꾸는 데 필수적입니다. 학대와 연관된 무의식의 각본에 근거한 오랜 습관들을 깨트리는 것은 오래되고 익숙한 것들을 행하려는 경향성을 극복하는 것임을 기억하세요. 처음에는 변화는 무척 힘이 드는 일이겠지만 연습과 성공 경험을 통해 점차 쉬워질 것입니다.

20, 21 그리고 22쪽의 *자각*, *평가*, 그리고 *행동* 페이지를 인쇄하여 이 과정에 대해 도움을 받으세요.

Awareness Worksheet -Pg20

자각-평가-행동

자각 평가지 ▶ 이 페이지를 인쇄합니다

당신이 안전하지 않다는 것을 알려주는 신체적, 정서적 혹은 직관적 징후들을 최대한 많이 적어 보세요. (예를 들어, 심장이 더 빨리 뛴다거나 목이 막힌 듯한 느낌)

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

---

공간이 더 필요하다면 다른 종이를 첨부하여 사용하신 후 이 안내서와 함께 보관하세요.

Assessment Worksheet – Pg21

자각-평가-행동

평가 평가지 ▶ 이 페이지를 인쇄합니다

특정한 상황에서 위에 적은 것과 같은 반응들을 이끌어내는 것이 주로 무엇이라 생각하는지 써보세요. 예를 들어 그 촉발 요인은 무의식적 기억이나 꿈, 공포와 같은 내적인 것일 수도 있고 특정한 인물과의 상호 작용이나 특정한 유형의 활동 및 경험과 같은 외적인 것일 수도 있습니다. 비록 상황의 성격은 개인마다 달라질 수 있겠지만 모두가 특정 상황 하에서는 어려움을 겪는다는 사실을 기억하세요. 가능하다면 당신이 겪었던 학대나 당신의 가해자와 연관되었다고 인식되는 특정 상황에 초점을 맞춰보세요.

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_

공간이 더 필요하다면 다른 종이를 첨부하여 사용하신 후 이 안내서와 함께 보관하세요.

Action Worksheet – 22Pg

자각-평가-행동

행동 평가지 ▶ 이 페이지를 인쇄합니다

당신이 안전하지 않다고 느낀 후, 다시 안정을 찾도록 도와준다고 생각되는 모든 행동들에 대해서 써보세요. 이런 행동들의 일부는 단순히 위험을 야기하는 환경을 벗어나는 것처럼 명확하고 실용적인 것일 수 있습니다. 다른 행동들은 당신이 겪은 학대 유형에 근거하여, 당신만의 고유한 욕구에 맞춰져야 합니다. 다양한 상황에서 당신에게 힘을 주는 여러 가지 방법들을 만들어 보기 바랍니다.

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

---

공간이 더 필요하시면 다른 종이를 첨부하여 사용하신 후 이 안내서와 함께 보관하세요.

## Bilding Your Support System – Pg23

### 당신의 지원 체계 구축하기

많은 생존자가 자신들의 회복에 대해 말할 사람이 거의 없거나, 지지를 받을 수 없다고 느낍니다. 외부와 단절된 상태에서 회복하려고 노력하지 않는 것이 중요합니다. 당신은 생각이 비슷하고 이해심이 있는 다른 생존자나 훈련받은 전문가로부터의 도움이 반드시 필요합니다. ASCA 프로그램은 최적화된 회복을 위해 전문적인 치료와 자가 치료를 병행할 것을 권합니다; ASCA는 몇몇 자가 치료 프로그램에 관한 어떠한 반 치료적 입장도 취하지 않습니다. 타인을 믿고 그들에게 의지하는 법을 배우는 것은 회복에서 아주 중요한 일입니다. 그렇게 함으로써 학대 경험에 의해 생겨난 뿌리깊은 신념 즉, 사람들은 위험하다는 생각에 맞서 싸우세요.

24, 25 쪽의 *자신의 지지 연결망 확인하기*와 *ASCA 동료들* 페이지를 인쇄하여 이 과정에 대해 도움을 받으세요.

### Identifying Your Support Network – Pg24

**자신의 지지 연결망 확인하기** ▶ 이 페이지를 인쇄합니다

당신이 곤경에 빠졌을 때 도움을 요청할 수 있다고 생각되는 사람들을 아래의 빈칸에 모두 나열해 보세요.

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

---

이제 당신이 작성한 목록을 눈여겨 봐주세요. 이 목록이 당신의 일상의 욕구를 충족시켜 주기에 충분한가요? 정기 점검을 받으러 가자거나 커피 한 잔 마시자고 부를 사람들을 찾을 수 있나요? 긴박한 상황에서 기댈 수 있는 사람들을 발견했나요? 만약 겨우 한 두 명의 사람을 떠올릴 수 있었다면 자신의 지지 연결망을 확장할 필요가 있을 것입니다. 만약 목록에 기재한 유일한 사람이 자신의 심리 치료사라면 ASCA나 생존자들을 대상으로 한 활동에서 알게된 사람들과 관계를 맺는 것도 고려해 보세요. 직장 동료나 학급 친구 역시 당신의 회복에 있어서 귀중한 협력자들입니다; 본래 회사나 학교와 같은 장소들은 당신이 타인들과 맺을 수 있는 관계의 유형을 훨씬 더 제한하게 된다는 것도 알아두세요. 만약 당신이 운동처럼 특정한 영역에 흥미가 있다면, 아마도 곤경에 처했을 때 도움이 될 수 있을, 자신과 비슷한 친구를 찾을 수 있을 지도 모릅니다. 마지막으로 다른 ASCA 모임에 참여한다면 모임마다 주간 전화 번호 명단(weekly phone list)을 사용하여 자신의 지지 연결망을 확장하시기 바랍니다.



ASCA Colleagues – Pg25

ASCA 동료들 ▶ 이 페이지를 인쇄합니다

도와달라고 전화하기에 부담이 없을 것 같은 ASCA 동료들의 이름과 전화번호를 아래의 빈칸에 적어보세요.

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

## Resolving Abusive Relationships First – Pg26

### 가학적인 관계 먼저 해결하기

많은 생존자가 자신이 겪은 아동 학대 시나리오와 동일하거나 비슷한 방식으로 관계를 맺고 있다는 점을 발견합니다. 일부 사례에서 이 관계들은 사실 신체적으로 혹은 성적으로, 그것도 아니면 정서적으로 가학적입니다. 배우자나 파트너 학대는 아동 학대와 연관된 또 다른 행동입니다. 배우자 학대가 생존자에게 미치는 심리적 혹은 정서적 영향은 어느 모로 보나 신체적인 손상 만큼이나 파괴적인데 이는 배우자 학대가 본래 아동 학대가 만들어 냈던 공포감, 위협, 그리고 개인에 대한 평가 절하를 다시 떠오르게 하고 강화하기 때문입니다. 많은 생존자가 아동 학대를 당했다는 사실을 부인했던 것처럼, 성인기에 맺은 자신의 관계들이 가학적이라는 사실 역시 부인하는 경향이 있습니다.

만약 당신이 아동 학대를 받았다는 사실을 인정해 본 적이 없거나 학대를 해결하지 못했다면, 무의식적으로 당신의 파트너, 배우자 혹은 친구와 그런 관계를 전적으로 혹은 부분적으로 되풀이하고 있을 가능성이 매우 높습니다. 연구는 우리에게 학대의 생존자들이 학대를 당하지 않았던 사람들에 비해 미래에 희생자화(victimization)를 할 위험이 다섯 배나 높다는 것을 말해줍니다. 이런 부정(denial)은 현재의 관계에서 문제를 만들고 심지어는 신체적인 손상을 줄 위험까지 나타낼 뿐만 아니라 당신의 회복을 심각하게 저해할 수 있습니다.

당신의 '*안전제일!*' 계획의 일부는 현재 당신의 대인관계가 가학적인지 아닌지를 평가하는 것입니다. 만약 당신의 대인관계가 가학적이라고 생각한다면, 회복을 시작하기 전에 먼저 그러한 관계들을 해결해야 할 필요가 있습니다. 이러한 문제들은 매우 복잡할 수 있는데, 일부 사례에서 대인관계에 대한 당신의 (아동 학대에 의해 일부 형성되는) 기대가 어떻게 사람들이 당신을 대우하는지에 대한 당신의 인식에 영향을 줄 수 있기 때문입니다. 다시 말해 당신이 관계 속에서 일어나기를 바라는 것들은 실제로 발생하는 것 만큼이나 당신의 인식에 중요한 영향을 한다는 것입니다. 구체적인 상황과 개인의 성격에 따라, 당신은 무엇이 실제로 일어나고 있으며, 무엇이 아동기의 경험과 기억들에 기초한 자신의 인식인지 분간하는데 도움이 필요할 것입니다.

어떠한 경우에서든지, 타인과의 상호 작용은 당신이 현재 노력하고 있는 것을 망가뜨리거나 혹은 과거 아동 학대의 패턴들을 강화하는 것이 아니라, 회복과 관련된 당신의 모든 목표들을 지지하는 것이어야 합니다. 당신이 학대와 관련된 공포감을 물리칠 힘이 있는 위치에서 회복을 진행할 수 있게 되는 것이 '*안전제일!*' 의 밑바탕에 깔린 사상이란 점을 기억하세요. 회복이란 매우 어려운 일이기 때문에 당신이 얻을 수 있는 모든 지지와 도움을 필요로 하고, 당신의 대인관계가 절대로 학대의 패턴을 반복하는 것이 아니어야 합니다.

27페이지에는 *대인관계 점검표*가 있습니다. 대인관계로부터 제공되는 지지와 안전이 어느 정도인지 평가하는 데 사용하시기 바랍니다. 직장에서의 관계 역시, 부분적으로 작업 환경이 좀 더 구조화돼 있고 보통 제한적인 탓에 당신이 느끼는 안전성에는 그다지 큰 영향을 미치지 않는 경향이 있긴 하지만, 이 점검표를 이용하여 평가해 볼 수 있습니다.

Personal Relationships Checklist – Pg27

대인관계 점검표

각각의 질문에 '네', '아니오'를 체크하세요.		
1.	배우자나 파트너가 한 번이라도 당신을 때린 적이 있나요?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
2.	당신의 파트너가 성관계를 강요한 적이 있나요?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
3.	당신의 파트너가 폭언을 합니까? 아니면 욕설을 사용하거나 당신을 비하하거나 위협을 가함으로써 당신을 무시하나요?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
4.	당신의 파트너가 당신이 만나는 사람이나, 당신이 하는 선택을 제한하려고 드나요?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
5.	당신의 파트너가 당신의 행동과 의견에 대한 근거없는 악의를 보이나요?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
6.	당신의 파트너에게 반대하거나 동의하지 않는 것이 두려운가요?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
7.	이 관계가 당신을 어린 시절에 느낀 대로 느끼게 만드나요?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
8.	당신의 파트너에게 제압당했거나 통제를 받고 있다고 느끼나요?	<input type="radio"/> 네 <input type="radio"/> 아니오
<p>채점: 위의 질문들 중 어느 <b>하나라도</b> '네'라고 응답했다면, 아동 학대가 당신의 현재 관계(들)에 대한 당신의 인식에 영향을 주고 있는건 아닌지, 아니면 사실상 그 관계가 어떤 면에서는 가학적인 것은 아닌지 판단해볼 필요가 있습니다.</p>		

참고용으로 사용하시려면 이 점검표를 인쇄하세요. 일단 이 페이지에서 벗어나면  
기재한 내용은 모두 사라집니다.

▶ 답변 내용 지우기 | ▶ 점검표 인쇄하기

권고: 만약 맞았거나 성 관계를 강요 당했거나 비난을 받았거나 폭언을 당했다면 반드시 이런 실제적이고 잠재적인 위험 패턴을 중단시키기 위해 조치를 취해야 합니다. 한 가지 이상의 폭력적인 방법으로 제압 당했다면 이러한 관계를 바로잡거나 끊을 수 있는 방법을 알아내기 위해 전문적인 도움을 구하시거나, 당신의 파트너에게 가학적인 행동을 끊을 수 있도록 도움을 구해보라고 강력하게 요청하셔야만 합니다. 자신의 학대에 대한 인식이 과거 경험에 의존하는 것인지 현재에 의존하는 것인지 불분명한 애매한 상황에서도 당신의 대인관계 속에서 발생된 대인간의 역동성을 충분히 이해하기 위해서는 전문적인 도움이 필요할 것입니다. 다시 한번 말씀드립니다. ASCA 모임과 공동 비서들은 당신이 필요로 하는 지원을 구하는 데 도움이 될 지역 내 치료사 명단을 가지고 있습니다.

## Stabilizing Your Life – Pg28

### 당신의 인생 안정시키기

회복되기 이전의 많은 생존자가 끊임없는 위기를 특징으로 하는 삶을 삽니다. 직업에 대한 실망, 이사, 실패한 대인관계, 재정적인 문제는 해결되지 않은 아동 학대 문제 때문에 나타나는 특징입니다. 물론 이 문제들은 다른 일상에서의 스트레스나 문제때문에 야기될 수 있는 것들입니다. 이 유아 복잡하지만, 아동 학대와 연관된 지속적인 내면의 문제들 때문에 많은 생존자가 인생에서 규칙성, 예측 가능성, 일관성을 가지는 것은 어렵습니다. 많은 생존자가 기저에 있는 문제들은 해결해주지 않는 미봉책에만 매달려, 마치 자신이 "위기 상황"에서 기능하는 것 같다고 생각합니다. 결과적으로 새로이 나타는 각각의 위기때문에 이전의 에너지와 주의가 모두 소모되고 기저에 있는 문제들을 해결하는 일은 무시됩니다. "위기 상황"에서 사는 것은 정말 피곤하고 절망적인 일입니다. 수년이 지나면, 이것은 낙담, 무기력함, 그리고 절망을 일으킬 수 있습니다.

자신의 일상이 안정되지도 않은 상태에서 회복을 시작하고 진행해 나가려 노력하는 것은 실패를 부를 뿐입니다. 회복은 분명 가능한 일이지만, 당신의 인생에 걸쳐 있는 다양한 위기들이 해결되기 전에는 그런 일이 일어나지 않을 것입니다. 그러므로 '*안전제일!*' 계획의 핵심 요소는 회복에 착수하기 전에 자신의 인생에서 문제가 되는 영역들을 인식하고 안정화하는 것입니다. 회복을 진행해 나가면서 마주치게 될 이 문제들을 완전하게 해결할 필요는 없지만, 성공적인 회복은 당신의 인생에 일련의 질서를 가져오게끔 조치를 하는 것에 달려있습니다. 그렇게 할 때, 위기의 빈도는 줄어들 것이며 이로써 당신이 회복에 헌신할 수 있는 시간과 에너지는 증가하게 됩니다.

29페이지와 30페이지의 점검표는 회복하기 위해 노력하는 당신의 에너지를 소모시키는 문제들을 알아내고 어떤 것이 가장 시급한 문제인지 가려내는 데 도움을 줄 것입니다.

Crisis "Hotspots" Checklist – Pg29

위기의 "핫 스팟" 점검표

문제가 되는 영역이라 생각되면 "네"를 아니면 "아니오"에 체크를 한 다음, "네"라고 응답한 문항에 1(별로 문제가 되지 않음)부터 10(매우 문제가 됨)까지 점수를 매겨 주세요.

1.	대인관계(Relations)	<input type="radio"/> 네	<input type="radio"/> 아니오	<input type="checkbox"/>
2.	재정 상태(Finances)	<input type="radio"/> 네	<input type="radio"/> 아니오	<input type="checkbox"/>
3.	양육(Parenting)	<input type="radio"/> 네	<input type="radio"/> 아니오	<input type="checkbox"/>
4.	직장(Job)	<input type="radio"/> 네	<input type="radio"/> 아니오	<input type="checkbox"/>
5.	주거(Housing)	<input type="radio"/> 네	<input type="radio"/> 아니오	<input type="checkbox"/>
6.	심리적 또는 정서적 상태 (Psychological or Emotional State)	<input type="radio"/> 네	<input type="radio"/> 아니오	<input type="checkbox"/>
7.	가족 관계(Family Relations)	<input type="radio"/> 네	<input type="radio"/> 아니오	<input type="checkbox"/>
8.	중독(Addictions)	<input type="radio"/> 네	<input type="radio"/> 아니오	<input type="checkbox"/>
9.	건강(Health Problems)	<input type="radio"/> 네	<input type="radio"/> 아니오	<input type="checkbox"/>
10.	법적 문제(Legal Problems)	<input type="radio"/> 네	<input type="radio"/> 아니오	<input type="checkbox"/>

채점: '네'라고 응답한 문항의 수를 센 후 가장 높은 점수(가장 문제가 되는 것)부터 가장 낮은 점수(문제가 되지 않는 것)까지 순위를 매기세요.

참고용으로 사용하시려면 이 점검표를 인쇄하세요. 일단 이 페이지에서 벗어나면 기재한 내용은 모두 사라집니다.

▶ 답변 내용 지우기 | ▶ 점검표 인쇄하기

권고: 장기적인 목표는 가능한 한 많은 문제 영역을 안정화시키는 것이지만, 점검표에서 가장 높

은 점수를 얻은 3가지 문제나 당신의 삶에 가장 위협이 되는 문제부터 시작하셔야 합니다. 3가지 핵심 문제 영역 하나하나에 집중해서, 장기간에 걸쳐 어떤 식으로 이 문제들을 안정시킬 것인지에 대해 생각해 보세요. 아마 좋은 생각이 떠오를 때까지는 많은 생각을 해야 할 것이고 시간도 꽤 걸리겠지만, 이 과정을 생략한다면 회복이 지연되고 계속해서 “위기 상황”에 있게 될 것입니다.

▶ 이 과정에 도움이 필요하다면 30 페이지의 평가를 인쇄하여 사용하세요.

Priority "Hotspots" in My Life -Pg30

“문제 영역” 우선 순위 ▶ 이 페이지를 인쇄합니다.

문제 영역 #1: \_\_\_\_\_

내가 시도해 볼 수  
있는 것:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

문제 영역 #2: \_\_\_\_\_

내가 시도해 볼 수  
있는 것:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





만약 3가지 이상의 영역에 높은 점수를 주었다면 “가장 문제가 되는 세 가지”가 무엇인지 확인하고 일단 모든 노력을 그 세 가지 영역에 집중하세요. 모든 문제 영역을 한꺼번에 다루려고 한다면 그 양과 범위가 너무 방대해서 쉽게 지치기 쉽습니다. 따라서 당신이 모든 문제들을 해결할 수 있을 때까지 3가지 핵심 영역만 따로 떼어놓고 그 문제들에 대한 해결책을 강구한다면 다음에 올 “문제 영역”을 파악하는 데 능숙해질 것이며 성취감도 얻게 될 것입니다.

만약 위의 평가지에 아무것도 적지 못했거나, 자신이 아무것도 할 수 없다고 생각되면 당신이 노력에 집중할 수 있도록 해줄 도움이 필요합니다. 이런 문제를 이미 겪었다고 생각되는 사람이나 심리 치료사와 함께 얘기를 해 보세요. 당신이 삶을 안정화시키는 데 필수적인 변화들을 만들어 나갈 수 없게 만드는 것이 무엇인지 알아내려고 노력해 보세요.

## Self-Soothing Activities – Pg31

### 자기 위로 활동

생존자들이 배워야 할 가장 중요한 기술 중 하나는 자기 자신을 정서적으로 위로하는 법을 배우는 것입니다. 대부분의 생존자는 어린 시절에 자기를 위로하는 법을 배우지 못했는데, 이는 학대를 한 부모들 역시 종종 자기 자신을 위로하는데 서툴었고, 결과적으로 그들이 자신의 아이들에게 자기를 위로하는 법을 가르치는 데에도 무리가 있었기 때문입니다. 하지만 회복으로의 여정에서 자기를 위로하는 능력을 일찍 개발하는 일은 필수적입니다. 다양한 회복 과정을 진행해 나갈 때 이 기술이 필요할 것입니다.

위로란 좋은 부모들이 그들의 자녀들이 속상해 하고 있을 때 사용하는 것으로, 종종 따뜻하고 편안하게 만져주는 것을 포함합니다. 또한, 사람을 안심시키며 공감적이고 희망을 주는 말도 위로에 포함될 수 있습니다. 신체적, 지적, 감각적으로 영양가 있는 활동들 가령, 산책을 하거나 가장 좋아하는 읽거나 특별한 음식을 나눠 먹는 것과 같은 활동들도 위로에 포함됩니다. 명상과 같이 영적으로 희망을 주며 당신을 고무시켜주는 일상의 훈련들도 포함될 수 있습니다. 어떤 활동을 선택했든지간에 당신이 자기 자신을 돌보는 이런 유형의 행동을 하게 된다면, 그때는 당신이 자기를 위로하는 법을 배운 것이라 할 수 있을 것입니다.

어쩌면 당신만의 자기 위로 전략을 가지고 있을 지도 모릅니다. 아마 어떤 것은 다른 전략보다 더 건강한 전략일텐데, 자신을 위로하는 방법들을 평가하여 더 건강한 전략들을 추려내고 덜 건강한 방법들은 통제하거나 제거할 필요가 있습니다. 그리고 나서는, 회복 과정 중에 감정적으로 힘든 시기가 왔을 때 당신에게 더 많은 위안을 제공해줄 수 있는 몇 가지 새로운 전략들을 추가하셔야 할 것입니다.

이 과정에 도움이 필요하시면 32 페이지의 평가지를 인쇄하여 사용하세요.

The Ways I Soothe Myself Today -Pg32

오늘 내가 내 자신을 위로하는 방법들 ▶ 이 페이지를 인쇄합니다.

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_

스스로를 위로하는 새로운 방법들

- 1. 운동하기
- 2. 명상이나 상상요법 혹은 깊은 이완 하기
- 3. 일기쓰기
- 4. 정신 수양하기
- 5. 따뜻한 물에 목욕하기
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_

- 
- 10.
- 
- 11.
- 
- 12.
- 
- 13.
- 
- 14.
- 
- 15.
-

## Living Safety First! — A Final Note -Pg33

### 안전제일! 의 삶 살기 - 이 장을 맺으며

안전을 최우선으로 하는 삶을 살기 위해 당신이 일상에서 할 수 있는 훈련들을 개발해 나가도록 하는 것이 이 장의 목표입니다. 어떤 상황에 부닥쳐있든, 누구와 있든, 선택이나 결정을 내리게 될 때마다 당신은 잠재적인 위험을 평가하고 그 상황에 대처하기 위한 유용하고 적절한 메커니즘을 찾아내기 위해 언제나 *안전제일!* 계획을 실행하고 싶어질 것입니다. 당신의 삶 속에 이 계획을 연관시키면 시킬수록 수많은 생존자와 어쩌면 당신까지도 괴롭혔을지 모를 많은 문제들을 해결할 수 있을 것입니다. 그런 다음엔 당신의 에너지를 창조적인 회복 노력에 쏟을 수 있으며, 자기 파괴적인 행동도 줄일 수 있을 것입니다. 그렇게 함으로써 당신은 건강하게 기능하는데 필수적인 '안정성'을 경험하게 됩니다.

당신의 *안전제일!* 계획의 요소들을 ASCA 모임 참여에서 역시 실행할 수 있습니다. 혹시라도 ASCA 모임에서 들은 것으로 인해 스트레스를 받거나 갈등을 빚게 됐다고 느껴진다면 재량에 따라 어떤 선택을 하셔도 좋습니다. 그저 누군가의 말을 듣기만 할 것이 아니라, 그 말에 대한 자신의 반응에 집중하여 왜 당신이 그러한 반응을 보이는지 생각해 보세요. 만약 스트레스를 받다면 언제든지 ASCA 모임을 떠날 수 있습니다. 손을 들어 공동 비서에게 따로 나가 얘기를 할 수 있는지 물어볼 수도 있습니다. 또한, 너무 힘들다고 생각되는 날에는 모임에 나가지 않을 수도 있습니다. 모임이나 모임에서 나누는 이야기들에 대한 당신의 반응에 대해 다른 ASCA 모임 참여자들이나 공동 비서들과 얘기를 나눠볼 수 있습니다. 물론 당신을 지지하는 사람들과 ASCA 모임에 참여하는 것이 여전히 도움이 되는 것인지 아닌지를 결정하기 위해 얘기를 나눠볼 수도 있습니다. 자신에게 도움이 된다고 생각하는 많은 다른 선택 사항들과 마찬가지로 위의 전략 중 일부 혹은 전부가 *안전제일!* 계획의 한 부분이 될 수 있습니다.

당신이 세운 *안전제일!* 계획이 무엇이든, 그 계획을 당신의 삶의 일부로 받아들이는 것이 중요합니다. 그렇게 할 수록 당신은 아동 학대를 겪지 않은 사람들에게는 당연하게만 여겨지는 안전 의식을 점점 더 내재화하게 될 것입니다. 안전제일! 계획을 토대로 당신은 회복을 진행해 나갈 수 있으며, 갈망하는 삶을 만들어낼 수 있는 새로운 자아를 가지게 될 것입니다.

## Chapter 3 – Assessing Child Abuse –Pg34

### 3장 – 아동학대 평가하기

#### 소개

다음 단계에서는 3가지 유형의 아동 학대에 대한 일반적인 정의와 통계에 대해 배우게 됩니다. 당신의 경험과 통상 아동 학대로 알려져 있는 것을 비교하기 위해서는 아동 학대의 정의와 통계를 아는 것이 필요합니다. 아동 학대에서 회복하는데 중요한 요소 중 하나는 무엇이 진짜로 당신에게 발생했는지 그리고 그것이 아동 학대가 맞는지 구분하는 법을 배우는 것입니다. 이 다음 절에서 우리는 아동 학대의 진실이 무엇인지 제대로 알게 될 것입니다. 이렇게 하는 이유는 과거를 부인하기 위함이 아니라 제대로 보기 위함이며, 당신의 부모나 당신을 학대한 사람을 고소하기 위한 것이 아니라 그들에게 책임을 지우려는 것입니다. 그리고 마지막으로, 당신을 비난하려는 것이 아니라 당신의 경험에 대해 새롭게 이해하도록 하기 위함입니다. 아동 학대와 관련한 요소들의 복잡성을 이해하게 된다면 과거에 의해 압도 당하거나 그로 인해 위협을 느끼는 정도가 줄어들 것입니다.

이것을 읽는 일은 무척 고통스러울 것이며, 떠오르는 감정들을 경험할 준비가 됐다고 여겨지기 전까지는 이 과정을 진행하지 않으셔도 됩니다. 다음 단계로 넘어가기 전에 이 장을 나누어서, 한 문장 한 문장을 많은 시간을 들여 읽어보는 것도 좋습니다. 당신의 친구와 함께 읽을 수도 있고, 당신을 지지해 주는 ASCA 동료들이나 심리 치료사와 함께 당신의 반응에 대해 이야기를 나눌 수도 있습니다. 기억하세요. 당신은 현재 성인이지만 떠오르는 감정들은 어린 시절의 것일 수도 있습니다.

아동 학대에 관한 절 다음에는 아동 학대가 성인이 된 생존자들의 삶에 영향을 미치는 몇 가지 영향들에 대한 일반적인 논의가 이어집니다. 이미 당신이 회복을 위한 과정에 있기 때문에 이 절에 기술된 많은 행동 패턴을 인식하고 있을 것입니다. 핵심이 되는 몇몇 문제 영역을 강조하려는 목적이므로 여기서 다루지는 논의는 다소 그 범위가 국한돼 있습니다. 아동 학대를 당하지 않은 사람들도 같은 행동이나 문제를 가질 수 있다는 사실을 기억하세요. 다시 말해, 성인의 삶에 있어서 어려움들이란 수많은 환경적, 사회적 요소들에 의해 야기될 수 있으며 아동 학대는 그런 유발 요인 중 오직 한 가지인 것입니다.

## What is Child Abuse –Pg35

### 아동 학대란?

아동 학대는 일반적으로 아동의 신체적 또는 정서적 건강과 성장을 저해하거나 위험에 빠뜨리게 하는 방임(omission)이나 가해 행위(commission)로 정의되며 3가지 하위 범주 즉, 신체적 학대, 성적 학대, 그리고 정서적 학대로 나뉩니다.

### 신체적 학대

신체적 학대는 아동에게 가해지는 신체적인 폭력으로 정의되며, 이런 가해 행위는 고의적으로 아동이 신체적인 상해를 입도록 만듭니다. 세계 때리거나, 손바닥으로 때리거나, 물어뜯거나, (칼 등의 도구를 이용해) 피부를 베거나, 밀거나, (손가락이나 뾰족한 도구로) 찌르거나, 불로 지지거나, 비틀거나, 흔들거나, 목을 조르거나, 후려치거나, 꼬집거나, 고통을 느낄 만큼 세계 끌어 안거나, 채찍질을 하거나, 차거나, 머리카락이나 다리 또는 팔을 잡아 당기거나 물에 담그는 것 등이 신체적 학대에 포함됩니다.

신체적 학대가 가해졌다는 사실을 보여주는 신체적 증상으로는 멍이나 화상, 물린 자국, 상처 자국, 피부가 부은 자국, 피부에 난 구멍, 베인 자국, 찰과상, 출혈, 골절, 척추 골절, 찢어진 피부, 내부 장기 출혈, 머리카락의 소실 등이 있습니다. 전부는 아니지만 대부분의 이런 신체적 증상들은 아동 학대가 아닌 다른 자연적인 이유로 발생했을 수 있습니다. 자신에게 일어난 일을 평가할 때나 이러한 신체적 증상을 다른 아동 혹은 성인에게서 발견하게 됐을 때 이 점을 반드시 명심하시기 바랍니다.

신체적 학대가 가해졌다는 사실을 보여주는 행동 반응은 극도로 경계하거나, 두려움을 보이거나, 위협을 감지하고 주변을 살피거나, 자신을 보호하기 위해 몸을 움츠리거나, 타인에게 대단히 쉽게 애착을 드러내거나, 타인을 아예 회피하거나, 적대적 혹은 공격적인 행동을 하거나, 자기 파괴적인 행동(달리는 차 앞으로 걸어가거나 창문에서 뛰어 내리는 등의 행위)을 보이거나, 타인을 향한 파괴적인 행동(방화, 동물을 학대하거나 죽이는 일 등)을 보이는 것을 포함합니다. 이러한 행동 증상을 가진 사람들이 아동 학대를 겪었을 가능성이 있긴 하지만, 아동 학대가 그런 행동들의 원인일 거라고 자동적으로 생각하지는 마세요.

아동을 폭행하고 방임하고 죽이는 일은 문명이 태어난 이래 계속돼 왔지만, 최근에 이르러서야 전부는 아니지만 대부분의 주(州)에서 처벌 가능한 범죄가 되었습니다. 과거에 "영혼 살인(soul murder)"으로 불렸던 것은 1962년에 "매 맞는 아이 증후군" (battered child syndrome)으로 정의가 내려졌습니다. 이후 다른 유형의 아동 학대가 존재한다고 인식할 수 있는데까지 이르러, 이것은 현재 '신체적 학대'로 불려지고 있습니다. 1985년에 미 동물보호협회(American Humane Society)에 보고된 학대 사례의 22퍼센트가 신체적 학대와 관련이 있으며 방임 다음 두 번째로 높았습니다. 비록 아동 학대는 경제적으로 궁핍한 가정에서 많이 보고 되기는 하지만, 모든 인종과 직업군, 사



회경제적 집단에서 발생합니다. 경제적 궁핍, 인종 차별, 실업은 가정 폭력을 발생시키는 스트레스 요인이 될 수 있습니다. 아동 학대는 또한, 학교, 탁아소, 방과후 레크리에이션 프로그램, 지역 사회의 청소년 집단이나 지역 사회 조직 등 가정 밖에서도 발생합니다.

2세에서 12세 사이에 소년들은 소녀들보다 신체적으로 더 빈번하게 신체 학대를 당하는데 이 시기에 소년들이 행동이나 훈육의 문제를 좀 더 잘 일으키기 때문입니다. 이 시기에 소년들은 일반적으로 소녀들보다 더 높은 활동 수준을 보입니다. 이것이 그들을 돌보는 사람이나 부모를 짜증나게 만들 수 있고, 가학적인 체벌을 야기시킬 수 있습니다. 청소년기에는 소녀들이 소년들보다 신체적 폭력의 대상이 되기 쉬운데 이는 그들이 신체적으로 소년들보다 약하기 때문입니다. 소녀들에 대한 사회적인 역할은 그들로 하여금 세상에 보다 수동적인 접근 방식을 취하게 만들기 때문에, 그 결과로 그들은 종종 타인들에 의해 제압 당할 위험에 노출됩니다.

신체적 방임은 신체적 학대에 앞서 일어나는 경향이 있는데, 대부분의 아동이 무시당하거나 방치되는 것을 싫어하기 때문에 부모를 화나게 만들 뿐 아니라 그들의 관심을 끌 수 있는 행동을 더 많이 하게 됩니다. 신체적 학대를 가하는 부모나 성인들은 대개 그들이 어렸을 때 이와 유사한 방법으로 다루어 졌습니다. 따라서 학대를 받은 아동들은 종종 학대를 가하는 성인이 되곤 합니다. 만약 아동이 그들의 부모나 자신을 학대한 사람을 '좋아하지 않는 사람'으로 기억하거나 '해결되지 않은 혹은 양가적인 감정을 불러 일으키는 사람'이라고 생각하면 학대가 일어날 가능성은 높아집니다. 특별한 주의를 요하거나 장애를 가진 아동들은 학대를 당할 아주 높은 위험성에 처해 있는데 이는 그들이 자신의 부모로부터 더 많은 것을 요구하기 때문입니다.

신체적 학대는 종종 처벌을 가장한채로 시작되어 실패한 처벌로 끝이 납니다. 아이를 자제시키거나 훈육할 목적으로 시작된 체벌은 종종 과해질 수 있습니다. 이것은 종종 부모들 혹은 아동 학대자들이 표현하는 자신의 개인적인 갈등입니다. 일부 사례에서 신체적 학대는 겉보기에는 알 수 없는 이유로 부모가 아동에게 가하는 과도한 처벌 행동의 모습으로 나타납니다. 아동이 행한 특정 행동의 결과에 대해 갑작스럽고 독단적으로 혹은 이유를 알려주지 않고 체벌하는 것은 일반적으로 학대로 간주됩니다. 아동의 얼굴이나 배, 성기와 같은 민감한 부위를 때리는 것은 가혹한 처벌이며 아동 학대로 보고될 수 있습니다.

아동이 실제로 어떤 행위를 시작하기도 전에 그 행위를 미리 방지하기 위해서 벌을 주는 것은 일반적으로 학대로 간주되며, 아동이 난로를 만지지 않도록 가르치려고 아이의 손에 화상을 입히는 것이 하나의 예가 될 수 있습니다. 아이가 특정 행동과 그에 따르는 처벌 간의 관계를 이해할 만큼 성장하기 전에 체벌을 하는 것은 학대로 간주됩니다. 만 1세 이전의 아동에게 배변 훈련을 시키거나 어린 동생을 돌보게 하는 것처럼 아동이 신체적으로나 발달상으로 성취할 수 없는 일을 하게끔 시키는 것은 일반적으로 학대로 간주됩니다.

▶ 신체적 학대: 저널 퀘스천으로 가기

**Journal Questions – Physical Abuse –Pg36**

**저널 퀘스천 – 신체적 학대** ▶ 이 페이지를 인쇄합니다.

1. 부모가 손이나 도구를 이용하여 당신이 멍이 들거나 상처가 날 때까지 때렸습니까?
2. 얼굴을 맞아서 눈에 멍이 들거나 코에서 피가 나거나 뺨에 멍이 들었습니까?
3. 주먹으로 맞았거나 발로 차였거나 벽으로 밀쳐진 적이 있습니까?
4. 어쩔 수 없이 장시간 무릎을 꿇거나 쪼그려 앉아 있는 등의 불편한 자세를 취하도록 강요받은 적이 있습니까?
5. 벽장이나 지하실에 수 시간 동안 갇혀 있는 적이 있습니까?

## Sexual Abuse -Pg37

## 성적 학대

성적 학대는 성적 접촉, 성폭행 또는 성적 착취를 포함하는, 아동을 대상으로한 모든 성적인 행위로 정의됩니다. 성적 학대는 접촉 행위와 비접촉 행위라는 2개의 하위 범주로 나뉩니다. 아동 성학대의 접촉 행위는 애무, 강간, 근친상간, 항문 성교, 외설적이거나 음탕한 행위, 구강 성교, 삽입 성교, 성기의 삽입 혹은 이물질을 항문에 삽입하는 행위 등을 포함합니다. 비접촉 행위는 성기나 나체를 노출하는 것, 음란물을 보여주는 행위, 성적인 이야기를 하는 것, 아동에게 성인의 성 행위를 지켜보게 하는 것, 아동을 성적으로 자극하는 것 또는 미성년자에게 매춘을 강요하는 행위가 포함됩니다.

성적 학대를 암시하는 신체적 증상들은 생식기에서 분비물이 배출되거나, 생식기가 감염되었거나, 입, 항문 혹은 성기 부분이 가렵거나, 그 부분에 상처가 났거나, 대소변을 볼 때 고통을 느끼거나, 성기나 항문의 고통 때문에 걷거나 앉기가 힘든 것과 같은 성병과 복통, 두통 또는 다른 심신의 증상을 포함합니다. 다시 한 번 말하지만, 이러한 증상들의 대부분이 학대와 관련되지 않은 다른 원인이나 환경에 의해 야기될 수 있으므로 자신의 경험을 판단할 때 이 점을 반드시 명심하시기 바랍니다.

성적 학대로 인한 행동 증상들은 또래와 혹은 장난감을 사용해 나이에 맞지 않는 성적인 행동을 하는 것, 성적인 문제에 지나칠 정도로 관심을 갖는 것, 성적인 행위에 대해 너무 많이 이해하고 있는 것(특히 아주 어린 아동의 경우), 상습적인 자위 행위, 매춘이나 난혼, 그리고 (항문 삽입의 경우) 실금(失禁) 증상을 포함합니다. 이런 증상들은 다른 상황에 의해서도 야기될 수 있으므로 성급하게 결론을 내려서는 안 된다는 점을 다시 한 번 말씀드립니다.

성적 학대에 관한 관심과 인식은 최근에 급격하게 증가했는데 이는 수많은 조사의 결과들이 만연해 있는 성적 학대의 실태를 보고했기 때문입니다. 현재 만 21세 이상의 모든 성인 여성의 3분의 1, 그리고 성인 남성의 7분의 1이 어린 시절 성적 학대를 당한 것으로 추산됩니다. 성적 학대는 수치스러운 가족의 비밀로, 수 년 동안 혹은 세대에 걸쳐 비밀과 부정이란 베일 뒤에 가려져 왔을 것입니다. 성인 생존자들이 활동을 시작한 덕분에 어린 시절 수 년에 걸쳐 성적 학대를 당했던 남성들과 여성들도 이제 자신들의 비밀에 대한 침묵을 깨트리고 있습니다.

때때로 학대를 당한 아동들은 자신들이 학대를 멈추지 못하면 최소한, 부분적으로는 자신들에게 그 책임이 있는 것이라고 생각합니다. 주(州) 법들의 동향들은 이러한 생각이 옳지 않다는 것을 보여주고 있습니다. 예를 들어, 캘리포니아 주에서는 아동이 동의했다 할지라도 만 14세 미만일 경우, 그 아동이 성인과 가진 모든 접촉을 성적 학대로 추정합니다. 만 14세 이상의 아동일 경우, 아동이 성적인 접촉에 동의했다면 성인의 나이, 그들 관계의 성질, 그 아동의 정서적인 성숙도를 포함한 많은 요소들을 살펴본 뒤에 그 문제가 결정됩니다. 만 18세 미만의 10대 중 일부는 자신들보다 나이가 훨씬 많은 누군가와 관계를 맺는데 동의할 만한 충분한 심리적 성숙을 이루지 못

했다고 여겨지는 반면, 다른 일부는 관계에 대한 동의를 할 수 있다고 여겨집니다. 결정은 각각의 상황에 따라 달라질 수 있습니다.

아동을 성적 학대의 위험에 빠트리는 많은 요소들이 있는데 이는 특히 높은 이혼율과 혼합 가족(각각 자녀를 데리고 재혼한 뒤 둘 사이에 또 자녀를 둔 부부를 중심으로 한 가족)이 많은 시대에서 찾아보기 쉽습니다. 아동들은 만 8세에서 12세 사이에 성적 학대를 당할 가능성이 높습니다. 소녀들은 소년들보다 성적 학대를 당할 위험이 더 높습니다. (통계상 소년들은 7명 중 한 명 꼴로 성적 학대를 당하는 반면 소녀들은 3명 꼴로 1명이 성적학대를 당합니다.) 학대를 당한 소녀들은 혼합 가족에서 자라거나, 외부 경제 활동을 하는 편모 가정에서 자랄 확률이 더 높습니다. 친부가 학대를 하는 경우, 소녀의 어머니가 자주 자리를 비우거나 그 문제에 개입하지 않는데, 이 경우 어머니가 장애가 있거나 아프거나 집 밖에서 일을 하거나 알코올 중독일 수가 있습니다. 이러한 요소들은 적절하지 않은 아동 부양과 부모의 권위 상실을 초래할 수 있습니다. 부모의 부부 관계가 원만하지 않고 서로를 회피하고 있어서 아버지가 자신의 딸을 점차적으로 아내로 생각하는 것 일 수도 있습니다.

비록 소녀들만큼은 아니지만 소년들에게도 성적 학대는 발생합니다. 소년들은 성인 남성, 10대인 형제들, 알고 지내는 (희생자보다 나이가 좀 더 많은) 남자 아이들에 의해 학대 당할 가능성이 높습니다. 성인이 된 남성 희생자들은 후에 이러한 성적 학대가 그들의 성 정체성에 혼란을 야기했다고 밝힙니다. 가해자가 여성인 경우, 소년들은 그 경험에 대해 어떻게 해석해야 할지, 그것이 성적 학대인지 성적인 기회인지 혼란스러워 합니다. 소년들은 성 관계를 원하도록 사회화되기 때문에, 문화 규범은 종종 학대 경험에 대한 소년들의 인식을 흐리게 만듭니다. 그들은 "강하고" 자기 자신을 보호할 수 있다고 간주되기 때문에 자신들이 이용 당했다고 나서서 얘기하는 것을 꺼릴 것입니다. 많은 사례에서 그들은 자신들이 학대를 당했다기 보다는 속았다고 해석하는 편을 심리적으로 좀 더 편안하게 받아들입니다. 하지만 아동 학대가 긍정적인 면을 보여주고 있으므로 이들의 갈등은 사라지지 않습니다.

어머니와 아들 사이의 근친상간은 아버지와 딸 사이의 근친 상간 만큼이나 해롭습니다. 모자 근친상간은 주로 오랜 기간 형성된 유혹적인 관계의 결과물이며, 소년이 사춘기에 접어들고 자신의 성적 자각을 깨닫기 시작할 즈음에는 공공연한 성관계로 발전할 수 있습니다. 이것은 정서적 학대 문제와도 관련된 주요 동력입니다. 일부 아동들이 책임감을 느끼기도 하지만, 적절한 행위인지에 대해 선을 긋는 일은 언제나 부모의 책임입니다. 모자 근친상간의 경우에 어머니들은 거의 대부분 중독, 심각한 정서적 문제 혹은 해결되지 못한 어머니 자신의 아동 성학대와 같은 문제들 때문에 부모 노릇을 하지 못합니다.

다양한 요소들이 아동에게 미치는 성적 학대의 정도에 영향을 줄 수 있습니다. 한 명 이상에게 학대를 당한 아동은 보다 더 큰 정신적 외상을 입을 수 있는데, 반복적인 학대는 자신에게도 책임이 있다는 아동의 태도를 강화하기 때문입니다. 성적 접촉의 유형 또한 중요합니다. 성기 삽입은 애무나 음란물에 노출시키는 것보다 더 심각한 결과를 초래할 수 있습니다. 공격성이나 폭력이 성관계를 강요하기 위해 사용된다면 아동이 더 많은 통제력의 상실과 공포를 느끼기 때문에

설득이나 속임수를 사용하는 성추행과 비교해서 그 영향력이 훨씬 더 부정적입니다.

아동이 어느 정도 성적인 접촉에 관여를 했거나, (이런 경우가 대부분으로) 학대를 막을 방법을 찾을 수 없었을 때 관계를 가진데에 대한 그들의 죄책감과 수치심은 종종 심각한 결과를 가져옵니다. 만약 접촉으로부터 쾌감을 느끼면(흔히 학대가 애무를 동반한 경우), 그 느낌을 아동들은 자신들이 죄를 받아 마땅하며 자신에게 책임이 있다는 사실의 증거로 해석합니다. 그러나 그런 성적 행위를 막을 책임이 사실은 부모나 어른에게 있다는 것을 아동들은 대개 이해하지 못합니다.

집 밖에서 성적 학대가 발생하는 경우, 가족이 나타내는 반응이 학대가 아동에게 미치는 영향의 정도를 결정하는데 상당히 중요합니다. 가족이 지지적이고, 아동을 위해 즉각적인 도움을 구하고, 그들을 비난하지 않으며, 부정적인 평가를 내리지 않는다면 학대의 장기적인 영향은 줄어들 수 있습니다. 하지만 가족들이 이해하지 못하고 아동을 비난하거나, 아동이 성적 학대를 당했다는 것을 받아들이지 못하면 그 영향은 대단히 파괴적일 수 있는데, 이는 가족의 반응이 아동이 가질 수 있는 최악의 공포를 확인시켜 주기 때문입니다. 그 공포란 바로 자신이 잘못된 일을 저질렀다는 것 또는 성적 학대가 발생하는 것을 막기 위해서 자신이 열심히 노력하지 않았다는 것입니다. 이러한 경우에 가족 구성원은 학대의 공범자가 되는데, 힘겨운 시간을 겪는 아동에게 필요한 것을 제공하지 못하는 가족은 가해자가 아동에게 준 것보다 더 큰 상처를 줄 수 있기 때문입니다. 자신의 가족들이 자신을 업신여기고 역겹게 여길 때, 아동이 성적 학대로 인해 낙인이 찍혔다고 느끼는 것은 무리도 아닙니다.

가족 밖에서 일어나는 성적 학대는 실제로 지난 20년 동안 증가했는데 많은 아동들이 탁아소나 방과후 프로그램, 청소년 시설에서 보살핌을 받고 있기 때문입니다. 비록 유죄를 입증하기는 힘들지만, 전국적으로 탁아소에서 일어나는 성희롱에 대한 많은 이야기들이 있어 왔습니다. 심지어 북미에서는 "소아 성애를 찬성(pro-pedophilia)"하는 세 개의 조직이 운영되고 있는데 모두 어린 소녀들이나 소년들과의 성적인 관계를 구하거나 유지하는데 헌신하고 있습니다.

성인 영화 시장의 급격한 성장으로, 아동 포르노에 관여하는 불법 집단들이 급성장하고 있다는 증거가 있습니다. 약 50만명에 달하는 아동들이 이러한 활동에 관여하고 있는 것으로 추산되고 있습니다. 가출 청소년들은 결국 길거리에서 음식을 구하고 돈을 벌기 위해 매춘 행위를 하게 되거나 성적 학대 및 착취의 대상이 될 가능성이 높습니다. 불행히도 오늘의 희생자는 다 자라 내일의 성인 생존자가 되기 전까지는 아동 성 학대의 영향을 충분히 알지 못할 것입니다.

▶ 성적 학대: 저널 퀘스천으로 가기

**Journal Questions – Sexual Abuse –Pg38**

**저널 퀘스천 – 성적 학대** ▶ 이 페이지를 인쇄합니다.

6. 부모나 다른 어른이 고의적으로 자신의 신체를 당신에게 노출한 적이 있습니까?
7. 어렸을 때 당신과 성적인 접촉을 하여 당신을 혼란스럽게 하거나 수치심을 느끼게 만든 사람이 있었습니까?
8. 누군가 당신에게 음란한 사진이나 영상을 보여줬거나, 나체로 혹은 도발적인 자세로 사진을 찍게 한 적이 있습니까?
9. 당신의 부모가 성 관계를 맺는 장면을 목격한 적이 있습니까?
10. 당신의 부모가 당신에 대한 성적인 이야기를 하거나 당신의 신체에 관해 외설적인 언급을 하거나 당신을 창녀, 매춘부 또는 갈보라고 부른 적이 있습니까?

## Emotional Abuse -Pg39

### 정서적 학대

정서적 학대는 아동과 맺는 정서적으로 파괴적인 상호작용 패턴으로 정의되며 거부(refecting), 고립(isolating), 위협(terrorizing), 소홀(ignoring), 파멸(corrupting)의 5가지 행동 유형으로 구분될 수 있습니다. 정서적 학대는 언어로 공격하는 것을 포함합니다. 그 상처는 신체가 아니라 마음에 상처를 남기고, 이런 점이 정서적 학대를 확인하기 힘든 성질의 것으로 만듭니다. 정서적 학대의 신체적인 증상은 영양 실조, 작은 키, 몸 단장을 거의 하지 않는 것, 그리고 계절이나 상황에 맞지 않은 부적절한 옷차림 등이 있습니다. 정서적 학대의 행동 증상은 끊임없이 인정받기를 원하는 것, 자아 비판(self-criticism), 타인이 자신을 이용하도록 내버려 두는 행위, 과도한 소심성이나 수동 공격(passive aggression), 우유부단함, 타인으로부터 거절 당하기를 두려워 하는 것, 적대적인 언어의 사용(verbally hostile), 화를 돋우거나 가학적인 행동을 포함합니다. 이러한 증상들은 다른 사회적, 환경적 원인에 의해 유발될 수 있으므로 자신의 경험을 평가하는 데 있어서 신중을 기해 주시기 바랍니다.

대부분의 정서적 학대가 '언어'로 구성돼 있고, 언어의 사용이나 그 의미는 매우 주관적일 수 있기 때문에 정서적 학대의 사례를 명확히 하거나 수량화하는 것은 매우 어렵습니다. 한 아동에게 가학적으로 들리는 말은 비록 그 말이 진짜 가학적이라 할지라도 또 다른 아동에게는 가학적으로 들리지 않을 수 있습니다. 그럼에도 사회에서 그 말은 어느 정도의 가학성을 띠고 있는 것으로 분류되는 경우가 보통입니다. 이와 유사하게 대부분의 정서적 학대는 작위 행위 보다는 부작위 행위로 구성돼 있어서 학대의 증거로 지적할 만한 증상이나 신호가 없을 수도 있습니다. 이러한 것들을 포함한 여러 가지 이유로 인해 정서적 학대의 발생에 관한 정확한 통계치를 얻는 것은 어렵습니다.

*\*부작위 행위(the act of omission): 어떠한 행위를 하지 않는 것*

*\*작위 행위(the act of omission): 어떠한 행위를 하는 것*

심각성이란 측면에서 정서적 학대는 오히려 신체적 학대나 성적 학대보다 더 정확히 측정되어야 할 사안입니다. 행위가 개별적인 사건이었을 때는 심각성이 낮은 수준인 것으로 생각되고, 그 패턴이 좀 더 구조화되고 일반적이라면 중간 정도의 심각성인 것으로, 행위가 빈번하고 완전하며 범주화되었을 때는 심각성이 높다고 여겨집니다. 모든 부모들이 어떤 시점에서는 자녀들에게 정서적으로 가학적으로 행동합니다. 모든 부모들이 완벽한 것은 아니며, 일상의 스트레스와 압박에 쉽게 영향을 받아서 타인에게 상처주는 말을 할 수 있습니다. 구조화된 언어적 학대의 패턴이 있는지 혹은 그 행위를 정서적 학대라 정의내릴 수 있을 만한 정신적인 학대가 있었는지를 알아내는 것이 매우 중요합니다. 정서적 학대는 최소한 누군가가 이해할 수 있어야 성립하고, 어떤 식으로 정의하고 기술할지에 대해 이견이 있기 때문에 3가지 유형의 학대 중 가장 논쟁이 많습니다. 정서적 학대를 아래에 묘사된 다섯 개의 행동 군집으로 정의한 것은 심리학자 제임스 가바리노 (James Garbarino)입니다.

거절(rejecting): 거절은 아동이 소중하고 아동의 요구가 정당하다는 것을 어른이 인정하지 않는 것을 포함합니다. 부모가 아동의 의미나 가치를 중요하게 생각하지 않은 채 행동할 때 아동들은 거절당하고 버림받았다고 받아들입니다. 유아기 동안에는, 유아가 웃을 때 반응하지 않는 것이나 유아가 우는 것을 속임수라고 잘못 해석하는 것이 거절에 포함됩니다. 시간이 지나면, 아동을 안아주지 않거나 가족에게서부터 멀리 떨어진 장소에 아동을 둔다거나 아동에게 가족 문제를 “전가”하거나 아동에게 언어적 모욕, 과도한 비판에 시달리게 하는 것이 거절에 포함될 수 있습니다. 아동은 이렇게 생각하기 시작합니다. “만약 우리 부모님이 날 중요하게 생각하지 않으면 난 분명히 쓸모가 없는 걸 거야. 만약 내가 쓸모가 없다면 그들은 아마 날 버리겠지.”

위협(terrorizing): 위협은 아동을 언어로 공격하거나 괴롭히거나 혹은 놀래켜서 그들로 하여금 세상에 대한 공포감을 일반화하도록 만듭니다. 위협은 아동을 심한 처벌이나 무시무시한 결과를 가지고 협박하는 것이 포함되는데, 이는 아동이 스스로를 보호하거나 위협에 대응할 수 없는 수준의 것입니다. 그 결과 아동은 깊은 공포를 경험하게 되고 자신만의 상상에 빠지게 됩니다. 위협의 사례는 아동의 연령에 따라 달라집니다. 유아기 동안에는 부모가 아동을 놀리거나 겁주거나 예상치 못한 행동을 함으로써 고의적으로 아동이 변화나 강력한 자극을 수용할 수 없도록 만듭니다. 아동이 자라면 위협은 언어적인 협박의 형태를 띠는데, 예를 들어 아동에게 두 사람의 부모 중 한 사람을 선택하는 것과 같은 비합리적인 결정을 내리도록 만드는 것, 아동에게 끊임없이 분노하는 것, 아동을 사람들 앞에서 노출시키거나 수치심을 주게 할 것이라고 협박하는 일 등이 포함됩니다. 엄격한 종교를 가진 가정 (근본주의자나 다른 종파들)내에서 아동은 “신의 공포를 그들에게 주입하는” 부모에 의해 위협을 당할 수 있고 또는 부모가 아동이 말을 듣지 않으면 악마의 분노(devil's wrath)로 그들을 위협하기도 합니다.

소홀(ignoring): 소홀은 아동에게 필수적인 자극과 반응을 박탈하여 정서적 성장과 지적 능력의 발달을 저해하는 것을 포함합니다. 이는 또한, 부모들이 자신의 문제에 지나치게 몰두하여 아동들을 정서적으로 대하지 못하는 것을 의미하기도 합니다. ‘직접적’으로 학대를 가하는 ‘거절’과는 달리 소홀은 수동적이며 방임적입니다. 소홀에 해당하는 행동들은 아동의 말에 반응을 하지 않고 아동의 능력 발달에 대해 인지하지 않으며, 성인의 적절한 감시 없이 아동을 방치하며 형제자매나 친구들의 신체적, 정서적 폭력으로부터 아동을 보호하지 않으며 아동의 학교 생활에 대해 관심을 보이지 않고, 자신의 다른 관계들(예를 들어 새로운 연인)에만 온 신경을 쏟아 아동들에게 자신의 자리가 없다고 여기게끔 만드는 것을 포함합니다. 정서적 방임은 가장 흔한 유형의 학대이지만 가장 적게 보고 되고 있습니다.

고립(isolating): 고립은 성인이 아동들을 정상적인 사회 경험으로부터 격리시켜, 교우 관계를 형성하는 것을 막고 아동으로 하여금 세상에 오직 자신 혼자라는 뿐이라는 신념을 강화하도록 만드는 것을 포함합니다. 사회적 관계를 형성할 정상적인 기회로부터 아동을 격리시키는 것은 아동의 사회적 발달을 지연시키기 때문에 또 다른 형태의 정서적 학대라 할 수 있습니다. 여기에는 부모가 아동들을 의심 받는 존재인 “아웃사이더”로 비쳐지게 하고, 또래 수용에 관한 아동의 근심을 강화시키고, 아동이 자기 만족과 성실성을 가지려는 노력을 좌절시켜 그들을 친구들과 격리시키는 노



력이 포함됩니다. 격리를 유발하는 구체적인 행동들은 아동이 가족이나 친구들을 보지 못하게 막는 다거나 적절한 병원 치료를 받지 못하게 하는 것, 아동이 사회적 접촉을 가지면 처벌하는 것, 아동이 사회적 상황을 회피할 때 보상하는 것, 친구들을 집으로 초대하지 못하게 막는 것, 학교에 보내지 않는 것, 아동이 클럽에 참여하거나 데이트하는 것을 막는 것이 있습니다. 아동들은 대개 나이를 먹으면 사회적으로 더 활발해지기 때문에, 나이가 어린 아동들을 사회적으로 고립시키는 것이 훨씬 더 쉽습니다.

가족들이 엄격하고 폐쇄적인 종교 집단의 구성원인 경우에 특히 아동을 고립시키고 학교로부터 격리시키는 것으로 알려져 있는데 이는 “바깥 세상”이 자신들의 신념과 가치를 지키기에는 너무나 혼란스럽기 때문입니다. 하지만 “바깥 세상” 특히 의사나 병원 치료를 위한 접촉 따위를 덜 중요시하고 심지어 금지하기까지 하는 특정 종교들이 있습니다. 이러한 맥락에서의 격리 행동들은 항상 학대를 의미하는 것은 아닙니다. 만약 당신이 이러한 분위기 속에서 자랐다면, 어쩌서 당신의 가족이 격리 행동을 했는지 그 이유가 있을 것입니다.

고립은 부녀 근친상간이 존재하는 가족 내에서 흔히 일어납니다. 이러한 사례에서 아버지들은 딸에 대한 접근성을 유지하기 위해, 그리고 딸이 누군가에게 근친상간에 대해 말할 가능성을 제거하기 위해 아동을 집에만 두기를 원합니다. 많은 경우 근친상간은 수 년 후, 딸이 자라 10대가 되어 또래 집단의 누군가에게 ‘집에서 일어나는 일’에 대해 말함으로써 드러나게 됩니다.

타락(corrupting): 타락은 아동에게 사회 일탈적인 태도(deviant social attitudes)를 강화하는 반사회적인 행동에 관여하도록 권장하는 것을 포함합니다. 대부분은 분노의 감정이나 성적인 문제 또는 물질 남용을 부적절하게 다루는 방법을 암시하는 것과 관련이 있습니다. 반사회적 가치와 행동을 권장하고 긍정적인 사회적 태도와 기술들을 배우지 못하게 함으로써 부모들은 아동의 사회적 발달을 저해합니다. 때때로 아동은 관습과 사회의 기준에 충돌하는 정체성을 발전시킵니다. 타락에 해당하는 몇 가지 예로는 아동의 성적인 행동을 강화하는 것, 아동이 약물을 사용하는 것을 용인하는 것, 공격적인 행동에 보상을 하는 것, 아동을 포르노에 노출시키는 것, 아동을 매춘, 마약 거래 또는 보험 사기와 같은 범죄 행위에 관여시키는 것이 있습니다. 또 다른 예는 부모가 자신의 인종주의나 배척주의를 아동에게 주입시키고 그러한 신념에서 우려난 행동들을 하도록 권장하여 동료들이나 학교 또는 심지어는 법에 저촉될 정도의 문제를 일으키도록 하는 것이 있습니다.

▶ 정서적 학대: 저널 퀘스천으로 가기

## Journal Questions – Emotional Abuse –Pg40

**저널 퀘스천 – 정서적 학대** ▶ 이 페이지를 인쇄합니다.

11. 당신의 부모가 자주 당신이 끔찍하고 멍청하다거나 못생긴 아이라고 소리를 질렀습니까?
12. 부모가 당신을 불법행위에 끌어들이었습니까?
13. 부모가 당신이 친구를 사귀는 것을 막았습니까?
14. (종교적인 제약이 아닌 경우) 당신의 부모가 당신이 아플 때 병원에 데려가지 않았습니까?
15. 부모가 당신의 말을 듣지 않거나 당신과 말도 하지 않으면서 자주 당신을 무시하곤 했습니까?
16. 만 10세 이전에 장시간 혼자 남겨진 적이 있습니까?
17. 당신의 부모가 당신을 학교에 보내지 않고 집에서 남동생(들)과 여동생(들)을 돌보도록 했습니까?
18. 당신의 부모가 자신들이 시키는 대로 하지 않으면 쫓아내거나 죽이겠다고 협박했습니까?
19. 당신의 부모가 남성 또는 여성에 대한 비하 발언을 하고 당신도 그들처럼 자랄 것이라고 얘기했습니까?
20. 당신의 부모가 학교, 스포츠, 일 또는 친구와의 관계에서 성공하려는 당신의 노력을 방해했습니까?

## Section Conclusion -Pg41

### 이 절을 마치며

이 절을 읽은 후에 당신은 무엇이 신체적, 성적, 정서적 학대를 구성하는지에 대해 알게 되었을 것입니다. 이제 이 지식을 기준으로 삼아 당신에게 실제로 일어났던 일을 평가하는데 사용할 수 있습니다. 만약 가학적이었다고 평가되는 기억이 있으면 그것을 당신의 일기에 써보세요. 그 경험에 대해 좀 더 완벽한 해석을 제공할 수 있을 만한 구체적인 사항들을 덧붙일 수 있는지 살펴보세요. 해당 기억에 의해 떠오르는 모든 생각, 감정, 연상되는 것, 그리고 이미지를 써 내려가 보세요. 만약 과거에 대해 기억나는 것이 거의 없다면, 아마도 그것을 떠올리는 데 더 많은 시간이 필요한 것인지도 모릅니다. 혹은 학대를 당하지 않았던 것일 수도 있습니다. 만약 당신이 학대를 당한 것이 아니라면, 당신이 가졌던 감정들에 휩싸이고 싶지 않을 것입니다. 그런 경우라면, 매우 다행스러운 일입니다.

## What are the Adult Repercussions of Child Abuse – Pg42

### 아동 학대가 성인에게 미치는 영향

만약 아동 학대 생존자들이 어린 시절에 공통적인 경험을 한다면, 그들이 아동 학대의 장기적인 영향의 많은 부분을 공유하는 것 역시 놀라운 일이 아닙니다. 이러한 문제들은 종종 생존자들의 삶의 모든 영역에 구석구석에 파고듭니다. 다음 페이지에서부터는 성인 생존자들이 경험한 것들 중 가장 자주 언급되는 문제들에 대한 논의와 각각의 문제가 당신에게 문제가 되는지 아닌지를 평가하는 데 도움을 줄 몇 가지 저널 퀘스천이 나옵니다. 어떤 사람도 각기 다른 모든 유형의 증상을 가지고 있지 않으며, 문제에 대해 다 같은 강도의 경험을 하는 것도 아닙니다. 당신은 다음의 문제 중 자신의 인생에 어떤 문제가 가장 중요한지 또 어떤 문제가 덜 중요한지를 판단해야만 합니다. 어떤 것이 자신에게 적용되고 있는지를 인식하고 그것을 기록한 후에 남겨주세요. 그렇게 하기 위한 하나의 도구로서 저널 퀘스천을 이용하세요. 그리고 기억하세요. 당신이 그 문제들의 일부(혹은 전체)를 경험했다는 사실이 어린 시절에 학대를 받았거나 어린 시절의 그 학대가 당신의 현재 문제들을 야기시켰다는 점을 증명해 주지는 않습니다. 이러한 자기 지각(self-perception)과 문제들은 내적인 문제와 외적인 문제를 포함한 다양한 영역에서 유래된 것일 수도 있습니다.

## Relationship Problems -Pg43

### 대인관계 문제

성인 생존자들은 종종 관계를 시작하고 유지하며 즐기는 데 어려움을 겪습니다. 직장에서의 동료 관계에서부터 개인적인 교우 관계, 부모 자식 간의 관계, 친밀하고 낭만적인 관계까지, 어떠한 종류의 관계이든 문제가 될 수가 있습니다. 생존자들에게 관계를 맺는다는 것은 올오어나씽 증후군(all-or-nothing syndrome)처럼 보입니다. 이것은 마치 회전문을 통해 오고 가는 사람들처럼 너무 적거나 또는 너무 많은 대인관계를 말합니다. 일부 관계에서 생존자들은 특정한 역할을 맡아 과거의 학대를 그대로 반복하곤 합니다. 아동 학대가 가족 관계라는 맥락에서 가장 자주 발생한다고 봤을 때, 성인이 된 당신이 대인관계를 맺을 때 과거의 패턴을 반복할 가능성은 결코 과소평가되어서는 안 될 것입니다.

생존자들이 대인관계를 맺기를 어려워하는 이유는 그것이 신뢰, 적극성, 친밀성, 자기 확신(self-confidence), 능숙한 의사소통 기술, 애정을 주고 받는 능력, 자기 자각(self-awareness), 타인에 대한 동정심, 자기 자신의 감정과 필요에 대한 수용과 같이 종종 그들에게 생소한 정서적 능력 및 개인의 성격 특성을 요구하기 때문입니다. 많은 성인 생존자들이 싸움, 오해받는 느낌, 서로를 비난하는 것, 강력한 분위기에 압도당하는 느낌 등을 자신들의 대인관계의 특징이라고 생각합니다. 성인 생존자들은 자주 거절 당하거나 수용되지 못할 것을 기대하고, 타인으로부터 철회하거나, 지나치게 공격적으로 변함으로써 자신을 보호하려 듭니다. 이러한 행동들은, 다른 것들과 함께 아마도 당신이 어린 시절에 학대로부터 자신을 보호하기 위하여 채택한 방어 기제일 것입니다. 그러나 이런 행동들은 더 이상 성인의 관계에서 생산적이거나 건강한 방법이 될 수 없을 것입니다.

자신의 감정을 느끼지 못하거나 자신의 감정을 타인에게 표현하지 않고 수 년이 흐른 후, 많은 생존자가 자신이 사랑하는 사람과의 일상적인 대화에서 한계를 느낍니다. 당신의 관계를 변화시키는 것은 어떤 형식의 의사 소통 방법이 효과가 있는지, 또 어떤 것은 그렇지 않은지에 대한 자각을 발전시킴으로써 출발하는 것입니다. 당신의 파트너와 함께 언제 서로에게 말을 하는 것이 가장 좋은지 또 어떻게 하는 것이 가장 좋은지 상의해 보세요.

▶ 대인관계 문제: 저널 퀘스천으로 가기

**Journal Questions – Relationship Problems – Pg44**

**저널 퀘스천 - 대인관계 문제** ▶ 이 페이지를 인쇄합니다.

21. 가깝고 신뢰할 수 있는 관계를 유지하는 것이 어렵습니까?
22. 지속되지 못할 관계를 맺는 습관이 있습니까?
23. 당신이 누군가를 친구나 연인으로 선택하는 이유는 그 사람이 당신을 학대한 사람과 비슷하거나 아니면 전혀 다르기 때문입니까?
24. 애정을 주고 받는 것이 어렵습니까?
25. 스스로가 사람들에게 집착하거나, 그들과 거리를 두는 편이라고 생각합니까?
26. 당신에게 사람들이 얼마나 헌신하는지를 알아보기 위해 그들을 시험하고 있다고 생각합니까?
27. 당신이 거절당하거나 버려질 것이라고 기대합니까?
28. 누군가와 너무 가까워지면 불안해지거나 두려워집니까?
29. 이용 당했다고 느낄 때가 많습니까?
30. 불화를 해결할 길이 없어서 사람들과 자주 싸우게 됩니까?

## Low Self-Esteem -Pg45

### 낮은 자아 존중감

대부분의 생존자들이 공유하고 있는 한 가지 특징이 있다면 그것은 바로 낮은 자아 존중감입니다. 만성적으로 자신이 쓸모없거나 무가치하다고 느끼는 것은 성인 생존자를 설명하는데 사용되는 모든 "자아(self)" 관련 용어와 복잡하게 연결이 되어 있습니다. 자기를 내세우지 않는 태도(self-effacing), 자기 비하적인 태도(self-deprecating), 자기 의식이 강한 태도(self-conscious), 자기를 비난하는 태도(self-blaming) 등이 그것입니다. 낮은 자아 존중감은 가학적인 관계가 반복되어 발생할 때 생존자들로 하여금 스스로를 등지게 함으로써 본인이 자기 자신의 가장 큰 적이 되도록 만듭니다.

낮은 자존감에 기여하는 학대 관련 요소들이 많이 있습니다. 당신의 부모/가해자가 당신을 대했던 방법, 당신의 가치나 의미에 대하여 그들이 했던 말들, 그들이 당신에게 가한 힘의 정도, 당신이 자신의 삶을 통제하는 능력의 정도가 그 중 일부가 될 수 있습니다. 물론 낮은 자존감에 기여하는 요소들 중 학대와 관련되지 않은 요소들도 있습니다. 당신의 외양(특히 청소년기 동안), 학교 생활에서의 성취도, 또래들 사이에서의 지위, 가정의 재정 상태 또는 사회적 위치 역시 모두 낮은 자아 존중감을 느끼는 것에 기여합니다.

자아 존중감은 오랜 기간에 걸쳐 비교적 일관되게 유지되지만 '학습되는' 행동이므로, 자신이 가진 오래된 태도들과 인식들에 대해 다시 생각해보고 재정비하면 바꿀 수 있습니다. 낮은 자아 존중감을 재정비할 첫 번째 단계는 당신이 자신에 대해 어떻게 느끼는지를 인식하는 것입니다. 그러려면 수치심과 무가치함과 당신의 내면을 향해 있는 분노가 어떻게 당신의 삶을 지배하고, 또 그것이 어떻게 나쁜 결정을 내리게끔 만드는지 알아야 합니다. 자아 존중감을 구축하는 것은 성인 생존자들에게 있어 매우 주요한 과제이며 16번째 단계에 구체적으로 설명이 돼 있습니다.

▶ 낮은 자아 존중감: 저널 퀘스천으로 가기

**Journal Questions – Low Self-Esteem –Pg46**

**저널 퀘스천 – 낮은 자아 존중감** ▶ 이 페이지를 인쇄합니다.

31. 자기 자신이 나쁘거나, 무가치하거나, 부끄럽거나 혹은 더럽다고 느껴집니까?
32. 자립하는 것이 불가능하다고 여겨집니까?
33. 자신의 어린 시절 때문에 낙인찍혔거나 더럽혀졌다고 느낍니까?
34. 끊임없이 자신을 비난합니까?
35. 자신이 아니라 다른 사람이 되고 싶습니까?
36. 자기 자신에 관해서 좋은 감정을 느끼기가 어렵습니까?
37. 성공하거나 운이 좋은 것이 자신에게는 분에 넘치는 일이라고 생각합니까?
38. 당신보다 타인이 더 옳다고 믿습니까?
39. 이상적인 이미지과 자기 자신을 비교합니까?
40. 타인의 욕구가 당신의 욕구보다 더 중요합니까?



## Self-Sabotage -Pg47

### 자기 학대

낮은 자아 존중감이 성인 생존자의 일차적인 감정일 때, 자기 학대는 외부의 세상에 대응하는 행동 패턴입니다. 자기 학대는 세상에서 당신이 성공적으로 기능하지 못하도록 막는 일종의 의식적 혹은 무의식적인 행동입니다. 자기 학대는 중고 고물차를 사는 것에서부터 수표책을 잃어버리는 것, 알코올 중독자인 파트너와 관계를 맺는 것, 인생을 망치는 일에 관계하는 것까지 그 범위가 다양합니다. 당신은 아마 상사가 자신을 착취하게 놔두거나, 자해나 불안정한 성관계를 맺는 것과 같이 신체적으로 해로우며 잠재적으로도 위험한 활동을 할지도 모릅니다. 자기 학대의 패턴은 전형적으로 개인의 문제나 가족력과 상당히 연관이 되어 있습니다. 중독성 습관을 가지고 있는 가정에서 자라난 생존자들의 경우, 술을 마시며 운전을 하거나 불법 약물에 손을 댄으로써 자기 학대를 합니다. 폭력적인 가정에서 자라난 생존자들은 맞고 다니거나 스스로를 다치게 하는 경향이 있습니다. 부유한 가정에서 자란 생존자들은 종종 돈을 잃거나 사기를 당하거나 불량 투자를 한 자신을 발견하곤 합니다. 연구들은 성적 아동 학대를 당한 생존자들이 성인이 되었을 때 폭행을 당할 가능성이 높다는 사실을 보여주고 있습니다.

자기 학대는 과거의 학대를 계속하거나 반복하려는 방식으로 자신을 재희생자화하고자 하는 생존자들의 본능과 관련돼 있습니다. 때때로 자기 학대의 방향은 생존자가 아니라 그들이 사랑하는 사람에게로 향하게 됩니다. 예를 들어, 이제는 어머니가 된 가족 성적 학대(family-perpetrated sexual abuse)의 성인 생존자는 자신의 딸이 자신의 남편이나 가족의 친구에 의해 추행당하고 있다는 것을 발견하고 놀라게 될 것입니다. 이런 경우에 자기 학대 행위는 무엇이 발생하고 있는지를 모르고 자신의 자녀를 보호하지 못한 어머니의 불이행 또는 무능력입니다.

자기 학대에서 벗어나는 것은 매일의 생존에서 당신이 행하는, 당신의 행복감과 만족감 그리고 생산성을 희생시키는 모든 것들에 대한 인식을 구축하는 것으로부터 시작합니다. 이것은 9단계에서 좀 더 자세하게 논의됩니다.

▶ 자기 학대: 저널 퀘스천으로 가기

## Journal Questions – Self-Sabotage –Pg48

**저널 퀘스천 – 자기 확대** ▶ 이 페이지를 인쇄합니다.

41. 자살을 생각하거나 시도해 본 적이 있습니까?
42. 생명을 위협하는 행위를 하고 있습니까?
43. 자신을 위험한 상황에 몰아넣은 적이 있습니까?
44. 자신의 신체를 고의적으로 훼손한 적이 있습니까?
45. 자기 자신이 당신의 가장 큰 적이라고 느껴본 적이 있습니까?
46. 사고로 부상을 자주 당합니까?
47. 나쁜 사람을 친구나 연인으로 선택합니까?
48. 직장에서의 기반을 스스로 약화시킵니까?
49. 돈이나 신용카드 혹은 다른 귀중품을 자주 잃어버립니까?
50. 생각을 해보지 않고 결정을 내립니까?

## Sexual Problems –Pg49

### 성적인 문제

비록 신체적 학대와 정서적 학대 역시 생존자의 성 생활에 영향을 미친다는 것을 암시하는 증거들이 있긴 하지만, 다양한 성적 문제들은 아동기의 성적 학대와 연관되어 있습니다. 성적 학대를 당한 생존자들은 종종 자신의 파트너를 믿지 못하고, 상대가 친밀감을 요구하면 불안함을 경험하고, 그들의 신체를 불편하게 여깁니다.

수많은 성적 학대의 생존자들이 청소년기 동안 성 관계를 맺는 것을 완전히 피하거나 충동적인 성 행위를 하는 경향이 있습니다. 두 개의 선택 모두 성인 생존자에게 문제를 일으킬 수 있는데 특히 그들이 아동기 때 발생한 일을 부인할 때 더 그렇습니다. 성적 학대의 과거력이 있을 때, 성인의 성적 활동과 정체성들은 과거로부터 연상되는 것들, 기억 그리고 갈등에 의해 영향을 받습니다. 이러한 것들은 건강한 성 정체성과 생활 양식의 발전을 손상시킬 수 있습니다.

아동기 성적 학대를 당한 생존자들은 종종 친밀감을 느끼고 싶지 않을 때도 성 관계에 동의하여 또 다른 학대의 에피소드를 경험하곤 합니다. 성적인 접촉이 있는 동안에 생존자들이 섬광 기억 (flashback)\* 을 경험하게 되는 것은 흔한 일이며, 익숙한 촉감, 냄새 혹은 자세에 의해 과거에 학대받은 기억이 되살아납니다. 만일 성적 학대가 폭력이나 강요를 수반한다면 생존자들은 성적이고 공격적인 충동을 혼란스러워 할 것입니다. 성적 학대의 과거력은 생존자들의 성적 선호도에 혼란을 일으킬 수 있습니다.

*\*섬광기억(flashback): 과거의 경험을 생생하게 다시 체험하는 비자발적인 현상*

당신은 성적 문제를 어떻게 해결하나요? 믿고 있는 친구나 사랑하는 연인에게 당신의 성적인 감정들과 반응들 그리고 그것에 의해 연상되는 것들에 대해 털어놓음으로써 문제 해결을 시작할 수 있습니다. 당신의 개인적인 반응들에 관하여 사랑하는 사람에게 털어놓으면 이해와 지지를 구할 수 있습니다. 만약 당신이 특정한 증상이나 섬광 기억을 경험한다면 당신의 감정을 해결할 때까지 성적인 접촉을 피하는 것이 좋습니다. 만약 심리 치료 중이라면, 비록 일부 성적인 문제가 전문가의 도움을 요구하긴 하지만, 심리 치료사와 이 문제에 대해 상의해볼 수 있습니다. 이에 대한 더 자세한 내용은 8단계에서 다뤄집니다.

▶ **성적인 문제: 저널 퀘스천으로 가기**

## Journal Questions – Sexual Problems –Pg50

**저널 퀘스천 – 성적인 문제** ▶ 이 페이지를 인쇄합니다.

51. 성 관계를 갖는 도중에 학대에 관련된 섹광 기억을 경험한 적이 있습니까?
52. 성 관계 도중에 마비나 오한 또는 고통을 느낀 적이 있습니까?
53. 성 관계를 완전히 거부하거나 난잡한 성 관계를 맺고 있습니까?
54. 발기나 오르가즘을 느끼는 데 자주 문제가 있습니까?
55. 성 관계를 맺기 싫다고 말하는 것이 어렵습니까? 아니면 친밀감 형성을 회피하기 위해 성 관계를 거절하고 있습니까?
56. 과거의 가학적 환상을 통해 성적 각성이 일어납니까?
57. 성 관계 도중이나 성 관계를 맺은 이후에 종종 더럽다고 느낍니까?
58. 타인에게 성적 학대를 가한 적이 있습니까?
59. 자신이 성 관계를 통제해야만 그것이 안전하다고 느낍니까?
60. 어린 시절의 학대 경험에서 온 이미지들과 성인이 된 이후의 성적인 활동을 분리시키는 데 어려움을 겪습니까?

## Symptoms of Trauma –Pg51

### 정신적 외상의 증상들

심리적 외상이란 일반적인 대처 기제로는 통제될 수 없는 압도적인 스트레스에 의해 야기되는 심리적인 상태를 의미합니다. 이것은 아동 학대를 포함하여 수많은 상황들에 의해서 발생할 수 있으며 전쟁이나 최전선에서 겪었던 경험, 자연 재해, 인질로 잡혔던 일, 폭격이나 하이재킹 또는 총격전의 한가운데 있었던 것 등을 포함할 수 있습니다. 아마 정신적 외상을 초래하는 사건에 노출된 후 겪는 가장 흔한 증상은 과호흡 증후군(hyperventilation)과 극도의 불안을 동반한 공황장애일 것입니다. 이것은 과거의 학대 경험과 결부되었다고 당신이 지각하는 어떤 것에 의해서든 촉발될 수 있습니다. 불안, 몽유병, 악몽 그리고 야경증\*(꿈을 꾸지 않는 수면 주기 동안에 발생하는 악몽의 가장 심각한 유형)은 해결되지 않은 정신적 외상의 또 다른 증상들입니다.

*\*야경증(night terrors): 비렘(NREM) 수면기 중 수면 초반 1/3 앞쪽에 일어나는 수면 장애로, 주로 소아에서 발생하며, 갑자기 잠에서 깨어 비명을 지르며 공황 상태를 보이는 질환*

많은 성인 생존자들이 학대가 끝나고 수 년이 지날 때까지 심리적인 외상의 증상을 보이지 않습니다. 증상이 나타내게 되면 흔히 극도의 불안과 공황, 일반적인 불안과 지남력 상실(disorientation)\*을 보고합니다. 보다 심한 경우에 생존자들은 (신체와 정신이 분리되는 듯한) 분열(dissociation), 신체의 마비, 거슬리고 반복되는 생각들 그리고 학대 에피소드(들)에 관한 섬광 기억을 보고합니다. 이러한 증상들의 출현은 당신의 마음이 여전히 과거의 학대와 연관된 갈등을 해결하기 위해 노력하고 있다는 것을 알려줍니다. 심각하고 오랜 아동 학대를 겪은 생존자들은 자신을 보호하기 위한 수단으로써 다중 인격 장애를 발전시키기 쉬우며, 아동 학대가 다중 인격 장애의 주요한 원인이라는 증거들이 많이 나오고 있습니다.

*\*지남력 상실(disorientation): 주위 환경 중 특히 자기가 처해 있는 공간, 시간 및 상대하고 있는 사람을 구체적으로 인지하는 지남력(orientation)을 상실한 상태.*

정신적 외상의 증상들이 발견될 때 가장 좋은 것은 즉각적인 도움을 구하는 것입니다. 당신의 지지 연결망에 속해 있는 구성원들, 믿고 있는 가족과 친구들 그리고 상담 중이라면 당신의 심리 치료사에게 연락하세요. 만일 해리(dissociation)\*와 같은 심각한 정신 외상적인 증상들을 경험하고 있다면 전문가의 도움을 구하기를 강력하게 권장합니다. 만약 자신이 완전히 기능하는 것이 불가능하다고 여긴다면 불안을 다스리기 위한 약물 치료나 입원 치료를 권장합니다. 이 시기 동안의 목표는 당신이 안전한지, 보호받고 있는지를 확실히 하는 것이며 또한, 자기 자신을 해할 가능성을 최소화하는 것입니다.

*\*해리(dissociation): 자기 자신, 시간, 주위 환경에 대한 연속적인 의식이 단절되는 현상.*

▶ 정신적 외상의 증상들: 저널 퀘스천으로 가기

## Journal Questions – Symptoms of Trauma –Pg52

저널 퀘스천 – 정신적 외상의 증상들 ▶ 이 페이지를 인쇄합니다.

61. 공황 발작을 자주 겪습니까?
62. 수면 장애가 있거나, 끔찍한 악몽 혹은 몽유병을 경험한 적이 있습니까?
63. 학대와 관련된 이미지나 사고가 갑작스럽게 떠오르는 섬광 기억 현상을 경험합니까?
64. 가끔씩 당신이 자신이 아닌 다른 사람인 것 처럼 느껴집니까?
65. 부분적인 건망 증세(partial amnesia)\*가 있거나 일시적인 기억 상실(blackout)을 겪은 적이 있습니까?  
*\*부분적인 건망 증세(partial amnesia): 과거의 일정 기간에 대한 불완전한 건망으로 그 기간의 추상이 전반적으로 불확실한 경우와 부분적으로 불가능한 경우가 있다.*
66. 공상을 많이 하거나, 혹은 자신의 신체로부터 분리된 듯한 느낌을 받습니까?
67. 당신의 인생에 있었던 특정한 순간이나 상황에 대해 극도의 불안을 느낍니까?
68. 집중을 하거나 기억을 하는 데 문제를 겪습니까?
69. 극도의 슬픔이나 두려움을 느끼는 기간이 있습니까?
70. 자주 불안해지거나 쉽게 아픕니까?

## Physical Ailments -Pg53

## 신체적 질병

신체적, 성적 학대를 당한 성인 생존자들은 성인이 되어 일상을 살아가는 동안에 종종 신체의 질병과 심신의 문제를 겪는다고 말합니다. 가장 흔한 일반적 문제들은 복통, 호흡 곤란, 근육의 긴장과 고통, 편두통, 실금 그리고 질병과 감염에 대한 높은 민감성입니다. 뿐만 아니라 피부병, 요통, 궤양 그리고 천식은 스트레스와 관련된 흔한 질병들이고, 해결되지 않은 어린 시절의 학대 문제들을 의미할 수도 있습니다. 성적 학대의 경우, 가슴, 엉덩이 그리고 성기에서 불편함과 만성적인 통증을 느낄 수 있으며, 아니면 이 부위와 관련된 망상을 느끼기도 합니다. 만약 생존자가 구강 성교를 강요받은 적이 있다면 그/그녀는 신체적 혹은 전신적인(systematic) 원인과는 관련이 없는 구역질, 구토 그리고 숨막힘을 느낄 지도 모릅니다. 실금은 항문 성교를 했던 생존자에게서 찾아볼 수 있습니다. 다시 한 번, 이러한 문제들의 일부 또는 전부가 학대와 관련되지 않은 요소들이나 조건들에 의해서도 야기될 수 있다는 점을 알려드립니다.

해결되지 못하고 남은 분노의 감정들이 편두통과 관련이 있는 반면, 성적 학대는 특별히 위장 기능과 관련이 있습니다. 일부 연구들은 신경성 식욕 부진(거식증)과 식욕 이상 항진증(폭식증)과 같은 섭식 장애들이 종종 오랜 성적 학대에서 살아남은 여성들에게서 발견된다는 점을 시사하고 있습니다. 섭식 장애의 특징인 폭식과 구토 행위는 생존자들이 감정을 제어할 수 없는 순간에 자신의 신체를 통제하고 있다는 느낌을 줍니다. 밀실 공포증과 같은 공포증은 비록 그것이 기술적으로 신체적 증상이라고 할 수는 없지만, 수 시간 동안 벽장에 갇힌 아동과 같은 사례의 경우에는 직접적으로 학대 상황에 연관된다고 할 수 있습니다. 갑작스러운 체중 증가와 비만 역시 아동 학대와 연관될 수 있고, 때때로 자신의 신체에 대해 느끼는 불쾌함으로부터 자신을 보호하기 하기 위해 또는 더 안전한 무성(無性)의 모습으로 보여지기 위한 생존자의 필요와 연관될 수 있습니다.

개인의 어릴 적 경험이나 성격 유형에 따라 질병은 생존자들에게 각기 다른 의미를 가질 수 있습니다. 아픈 것은 본인 혹은 다른 누군가에게서 보살핌을 받을 수 있는 기회를 제공할 수 있습니다. 일부 생존자들은 그들이 아플 때 자신들의 부모로부터 생애 최고의 보살핌을 받을 수 있었습니다. 아픈 것은 아마도 생존자들이 자신을 돌보게 되는 몇 안 되는 예 중 하나일 것입니다. 하지만 많은 경우에서 질병이란 모든 것이 정서적으로 평안하지 않다고 말해주는 신체의 신호입니다. 강력한 감정이 억제될 때, 표현되지 못한 마음의 에너지는 마음/신체의 역치를 넘어서 신체적 증상이나 질병의 한 형태로 그 존재를 나타내게 됩니다.

▶ 신체적 질병: 저널 퀘스천으로 가기

**Journal Questions – Physical Ailments –Pg54**

**저널 퀘스천 – 신체적 질병** ▶ 이 페이지를 인쇄합니다.

71. 두통이나 복통 병력이 있습니까?
72. 신경성 식욕 부진(거식증)과 식욕 이상 항진증(폭식증)과 같은 섭식 장애를 가지고 있습니까?
73. 의학적인 원인으로는 설명할 수 없는 신체 기능의 상실을 겪고 있습니까?
74. 신체적 혹은 전신적인 원인에 의한 것이 아닌 피부병, 천식 혹은 요통과 같은 심신의 질환을 가지고 있습니까?
75. 감염성 질병에 민감합니까?
76. 건강과 관련된 문제로 자주 결근을 합니까?
77. 자신의 건강에 대해 끊임없이 걱정합니까?
78. 체중에 상당한 변동이 있습니까?
79. 자주 피로하거나 몸이 아릅니까?
80. 자신에 신체에 대하여 부정적인 태도를 가지고 있습니까?



## Social Alienation -Pg55

### 사회적 소외

학대 경험 때문에 대부분의 성인 생존자들은 낙인찍힌 것 같은 느낌을 받으며 사람들을 믿을 수 없고 위험한 존재로 받아들입니다. 파티나 여타 사회적 모임에 참여하는 것은 불안, 불안전함, “충분히 좋은” 사람이 되지 못하는 것에 대한 걱정을 불러 일으킬 수 있습니다. 또한, 생존자들은 흔히 거절당할 것을 두려워합니다. 그리고 그들은 대개 자신들이 믿었던 성인들에게 학대를 당했기 때문에, 타인에게 피해를 입었던 것에 대한 자신들의 두려움을 현재로 가져오는 경향을 보입니다.

많은 생존자가 결국 고립 속에서 살아가게 되는데 그렇게 하는 편이 좀 더 안전하고 덜 위협적이라고 느끼기 때문입니다. 생존자들이 어린 시절에 학대를 피하기 위해 사용했던 ‘은둔자’의 역할은 후에 그들이 살아가면서 상처받지 않기 위해 자신을 보호하는 수단이 됩니다. 어떤 때 위협은 실제하는 것일 수 있고, 다른 때에는 또 실제하지 않는 것일 수도 있습니다. 생존자들이 위협을 무릅쓰고 세상으로 나가 타인과의 관계를 형성하려고 할 때, 그들은 자신들이 어떻게 대우받는지에 대해 극도로 민감할 수도 있습니다. 생존자들은 사회적 상황에서 마음 편히 즐기기 위해 농담으로 하는 말이나 장난을 자신을 해치기 위한 의도를 가진 비판적 또는 적대적인 것으로 받아들일 지도 모릅니다.

생존자들이 사회적 상황에서 겪는 어려움의 대부분은 그들이 한 번도 의사소통을 하는 법을 배운 적이 없는 것과 관련이 있습니다. 타인들은 생존자들이 가진 어린 시절에 대한 생각과 인식을 무시하거나 인정하지 않았고, 사람들과 관계를 맺는 법도 그들에게 가르쳐 주지 않았을 것입니다. 만일 당신이 거절당하고 비판을 받으며 모욕을 느끼게 될 것이라 기대한다면 확신을 가지고 이야기하고, 흥미를 가지고 이야기를 들으며, 바디 랭귀지나 비언어적 신호로 당신이 얼마나 상대의 말을 수용하고 있는지 알리는 방법을 배우는 일은 어려울 것입니다.

▶ 사회적 소외: 저널 퀘스천으로 가기

## Journal Questions – Social Alienation –Pg56

**저널 퀘스천 - 사회적 소외** ▶ 이 페이지를 인쇄합니다.

81. 사람들 사이에 있으면 종종 불편함을 느낍니까?
82. 긴장해서 말이 잘 안 나오고 불안하거나 남의 시선을 의식하게 됩니까?
83. 사회적 상황을 회피하기 위해 노력합니까?
84. 타인들이 당신을 받아들이지 못할 것이라고 생각합니까?
85. 자신이 다른 사람들보다 못났기 때문에 그들과 다르다고 느낍니까?
86. 자주 타인에게서 이해받지 못하고 무시당하거나 비난을 받는다고 느낍니까?
87. 갈등을 회피하고 있거나, 겉보기에 끊임없이 갈등을 만들고 있습니까?
88. 사회적 상황에서 당신의 실제 모습이 아닌 다른 특정한 모습을 보여줍니까?
89. 자신이 사회적 기대(social expectations)를 제대로 해석할 수 없을 것이라고 생각합니까?
90. 당신의 인생 경험을 타인의 그것과 비교해서 별로 좋지 않거나, 그다지 옳지 않은 것처럼 생각합니까?

## Handling Feelings -Pg57

### 감정 다스리기

모든 성인들은 그들의 어린 시절의 발달 경험에 뿌리를 둔 감정들을 가지고 있습니다. 특히 성인 생존자들은 학대 경험이 남긴 강력한 감정들을 가지고 있을 것입니다. 이러한 감정들은 학대를 연상시키는 상황에 의해 유발될 수 있으며, 생존자의 측면에서 이 감정들은 특별한 중요성을 가지고 있습니다. 불안은 사회적 또는 가족의 상황에서 무엇을 기대해야 할지 또는 어떻게 행동해야 할지 모를 때 나타나는 결과입니다. 공포와 분노는 둘 모두 위협이나 폭행에 대한 자연스러운 반응입니다. 슬픔은 부모나 믿었던 성인이 자신에게 학대를 가할 수 있었다는 사실을 인지할 때 나타납니다. 수치심과 죄책감은 당신이 발생한 일에 대한 책임을 여전히 자신에게 두고 있다는 것을 말해줍니다.

격분이란 당신의 가족 내에서 결코 안전하게 표현될 수 없는 분노를 모아 놓은, 분노의 저장소와 같은 것입니다. 좌절은 자신에게 남은 것이 아무것도 없어보일 때 당신이 느끼는 감정입니다. 혼란이라는 감정은 왜 이런 일이 일어났는지, 당신은 무얼 해야할지 모르고 있다는 신호입니다. 사람들을 멀리하는 것은 너무 많은 실망을 했기 때문입니다. 무력감, 절망감, 무기력감은 이미 당신이 자신의 삶에서 뒤로 물러서서 나아지기를 포기했다는 것을 말해줍니다. 당신의 감정은 비록 그 메시지가 무섭고 끔찍하고 또는 슬픈 것이라 할지라도 언제나 자기 자신에 대한 중요한 것들을 이야기 해줍니다.

생존자들은 감정이 너무 격해지는 순간이 왔을 때 자신을 마비시키기 위해 종종 수많은 기제들을 사용하곤 합니다. 일부는 감정들을 회피하기 위하여 "워커홀릭"이란 삶의 양식을 취합니다. 또 다른 사람들은 충동적인 식습관으로 감정들을 누르려 하거나 술이나 약물을 사용하여 감정을 마비시키려 노력할지도 모릅니다. 분노나 격분과 같은 특정 감정들은 너무나 강력해서 생존자들의 내면의 삶을 장악하고, 아마 그곳에 존재할지도 모르는 다른 감정들을 보이지 않게 할 수 있습니다.

이러한 감정들의 강도를 조절하는 법을 배우는 것은 당신의 회복에 중요한 부분이 될 것입니다. 당분간, 하루 중 시간마다 자신에게 무엇을 느끼고 있느냐고 물어보는 습관을 길러보세요. 흔히 느끼는 감정들의 목록을 적어, 당신이 특별하게 느끼는 감정이 있는지 그 감정은 언제 생겨나는지 알아보세요. 그 감정에 대해 적고 무엇이 그 감정을 유발하는지 알아보는 노력을 해보시기 바랍니다.

▶ 감정 다스리기: 저널 퀘스천으로 가기

## Journal Questions – Handling Feelings –Pg58

**저널 퀘스천 – 감정 다스리기** ▶ 이 페이지를 인쇄합니다.

91. 당신을 압도할 만큼의 강력한 불안, 공포, 우울, 분노를 느끼니까?
92. 자신을 통제할 힘을 되찾기 위해 주기적으로 세상과 자신을 단절시킵니까?
93. 자신의 감정을 인지하고 표현하는 것이 어렵습니까?
94. 감정 경험이 “전부 아니면 전무(all or nothing)”한 경향이 있습니까?
95. 강력한 감정들이 과도한 음식 섭취, 알코올 또는 약을 남용하고 싶은 욕구를 불러 일으키거나 다른 충동적인 행위들을 하게 만듭니까?
96. 강력한 감정들이 당신을 타인으로부터 단절돼 있다고 느끼게 하거나, 망연자실하게 만들거나, 미칠 것 같은 두려움을 느끼게 만듭니까?
97. 자신의 감정에 주의를 기울이지 않음으로써 자기 자신과 감정을 분리시키는 법을 배웠습니까?
98. 분노의 감정을 통제할 수 없어 타인을 학대해본 적이 있습니까?
99. 당신이 느끼는 것 때문에 종종 혼란스러움을 느끼니까?
100. 분노나 우울과 같은 특정 감정을 다른 감정들보다 더 많이 느끼는 경향이 있습니까?

## Chapter 3 Conclusion -Pg59

## 3장을 마치며

이 장의 정보들을 읽는 것이 당신 안의 많은 감정들을 불러 일으켰을 지도 모릅니다. 과거에 당신이 겪었던 학대가 계속적으로 당신에게 영향을 미칠 수 있다는 점을 인지하는 것은 회복에 있어서 필수적인 단계입니다. 인생의 다양한 측면에서 자신을 학대하는 경향성은 당신이 나쁜 사람임을 의미하는 것이 아닙니다; 외려 이것은 당신이 상처받은 사람이라는 것을 의미합니다. 그 상처들을 확인하고 거기서 빠져나오는 것이 얼마나 어려운 지를 인정하는 것이 치유의 필수적인 부분입니다. 당신을 향하고 있는(그리고 타인에게 향하고 있을 지도 모르는) 분노와 마주하는 일은 이러한 상처들을 씻어내는 일입니다. 신체나 마음의 상처를 치료하는 것처럼, 이 과정들 역시 고통스러울 수 있습니다. 당신은 고통으로 인해 과연 회복 과정이 정말로 도움이 되는 것인지 의심할 수도 있습니다. 아주 오랜 시간 동안 당신은 수많은 형태의 모든 고통에 너무나 익숙해져 왔기 때문에 회복이 긍정적인 효과가 있기는 한 건지 의아해 할 수도 있습니다.

이러한 의심들이 물 위로 떠오르기 시작하면, 자신이 어린 시절 학대의 고통을 견뎌냈다는 것을, 그리고 그 고통을 이겨낸 일이 다른 무엇보다 힘든 일이었다는 것을 기억하세요. 성인으로서 당신은 새로운 가능성을 가졌고 새로운 선택을 할 수 있으며 자신의 인생에 수많은 영향을 미칠 수 있는 힘을 가졌습니다. 당신이 경험한 것에 대한 새로운 해석에 마음을 여세요. 인생의 긍정적인 요소들로부터 영감을 받아보세요. 당신의 회복을 지지하는 친구들, 공감을 해 주는 가족, (해당할 경우) 당신의 자녀들, 당신을 특별한 사람으로 생각하는 당신의 배우자나 연인 또는 당신의 심리 치료사는 당신이 진정한 자아를 찾는 것을 돕기 위해 헌신하고 있습니다. 당신과 비슷하던 많은 사람들이 인생의 혼란과 절망으로부터 빠져나와 학대로부터 회복되었습니다. ASCA 동료들과 같은 다른 사람들도 역시 당신의 여정에 함께할 것입니다. 우리는 모두 우리 내부의 힘을 발견할 수 있고 우리의 삶을 되돌리기 위해 그 힘을 사용할 수 있습니다.

## Chapter Four – Stage One: Remembering –Pg60

### 4장 – 첫 번째 과정: 기억하기

#### 소개

당신이 이제 막 시작하려는 회복의 21 단계는 1장에 소개된 것처럼 당신의 특별한 상황과 필요에 맞게 고안되었습니다. 회복의 첫 번째 과정에서 당신이 해야 할 일은 당신의 인생을 불만족스럽게 만들고 심지어는 피해를 줄 수도 있는 이유들 중에 한 가지가 학대라는 것을 인정하고, 학대가 낳은 정신적 외상의 증상들을 확인함으로써 자기 통제력과 안정성을 되찾아 나가는 것입니다. 아동 학대의 장기적인 영향에 대해 새롭게 인식함으로써 인해서 회복을 하겠다는 열망이 생겨나는 것입니다. 첫 번째 과정에 있는 단계들은 당신이 내면의 상처들을 치유해 나갈 수 있도록 돕고, 이후 두 번째와 세 번째 과정에서 당신이 변화를 준비하는 데 도움을 줄 것입니다.

당신의 어린 시절을 되찾기 시작하면 성인이 된 지금의 삶을 끊임없이 괴롭히고 있을 자기 파괴적인 행동들과 부적응 패턴들을 확인하고 그것들을 완화시킬 필요가 있습니다. 만약 당신의 인생이 성인 생존자들에게 자주 있는 사례들처럼 계속된 재앙에 맞닥뜨리고 있다면 회복 단계를 밟아 나가는 것은 매우 힘든 일일 것입니다. 그러므로 자신이 겪은 학대와 마주하기 전엔 반드시 마음의 평온을 가지세요.

두 번째와 세 번째 과정에서처럼 첫 번째 단계는 어린 시절에 당신이 얼마나 가혹하게 학대를 받았는지, 당신이 기억하는 학대가 어느 정도인지, 마음의 상처가 얼마나 심한지에 따라서 끝내는 데 1년에서 3년까지 걸릴 수 있습니다. 때때로 첫 번째 과정이 가장 오랜 시간이 걸리고 나머지 두 개의 과정이 그보다 시간이 조금 덜 걸리는데, 이는 당신이 앞의 단계들을 해결하면서 터득하게 된 기술들과 통찰력을 그 이후의 단계들에서 활용할 수 있기 때문입니다. 회복은 개인적인 과정이므로 회복하는 데 걸리는 속도는 오직 당신만이 결정할 수 있다는 것을 기억하세요. 빨리 달리는 것이 문제가 아닙니다. 당신에게 맞는 리듬을 찾으세요. 당신은 회복 과정을 통해 생겨나는 변화들과 치유된 자신의 모습이 평생토록 지속되고, 그것들이 당신의 새로운 자아 개념에 안정적인 기반을 제공해 주기를 바랄 것입니다.

하나의 단계가 끝나고 다음 단계로 넘어갈 준비가 되었다는 것을 어떻게 알 수 있을까요? 새롭게 태어난 자아의 목소리에 귀 기울여 보세요. 그것은 매일마다 자라나는 당신의 내면의 공정하고 솔직하고 객관적인 감각입니다. 이 목소리에 귀를 기울이세요. 그리고 커져가는 지혜를 닦아보세요. 당신이 각각의 단계에 나타난 문제나 임무를 해결하게 되면 이 목소리가 당신에게 신호를 보내줄 것입니다. 각각의 단계는 행동을 통해 당신의 심리 치료사나 파트너 혹은 ASCA 구성원들에게 당신이 임무를 다 했음을 증명하고 그것을 당신의 새로운 자아에 통합해 나감으로써 완성됩니다. 만약 너무 이르게 다음 단계로 넘어갔다든 그것을 인정하고 전의 단계로 돌아와 해결하면 됩니다. 또한, 21개의 단계는 유동적이어서 꼭 순차적으로 진행해 나갈 필요가 없다는 것을 기억하세요. 여기서 당신이 꼭 완벽할 필요는 없습니다. 당신의 방법으로, 당신에게 맞는 속도로 회복을 추구하세요. 하지만 자신을 위해 만든 새로운 기준들과 가치들을 지키기 위해 노력하시기 바랍니다.

## Step One -Pg61

## 1단계

**“제가 당했던 학대에 대해 알아가면서 획기적인 위기(breakthrough crisis)를 경험하고 있어요.”**

첫 번째 단계는 수많은 생존자에게 자신이 과거에 붙잡혀 있었다는 사실을 보여주는 최초의 신호라 할 수 있습니다. 이 시점에서 생존자들은 종종 “획기적인 위기” 과정을 경험하게 되는데, 이는 오래된 기억들과 감정들 또 심지어는 학대의 신체적 감각까지 홍수처럼 터져 나오는 일이 발생하는 것을 말합니다. 이 위기가 모든 생존자들을 반드시 불안정하게 만드는 것은 아니지만 많은 생존자에게 이 시기는 회복 과정에 있어서 가장 끔찍한 시간이 될 수 있습니다. 그리고 이것은 보통 생존자들로 하여금 종내 과거를 마주하게 하는 자극을 제공하기도 합니다.

좀 덜 심각한 학대를 경험한 이들에게 이 단계는 새로운 위기로서가 아니라 모든 일이 잘 풀리지 않는 정도의, 낮은 수준의 끊임없는 혼란스러움으로서 모습을 드러내게 됩니다. 이는 자신에게 가질 수 있는 모든 최악의 감정들, 이를 테면 불안과 우울과 수치심 같은 것들을 강화시킵니다. 위협과 폭력이 흔히 발생했던 장기간의 극단적인 신체적 그리고/혹은 성적 학대의 생존자들은 보통 더욱 극적인 획기적인 위기를 경험합니다. 이 과정은 주로 영화를 보는 일이나, 예상치 못하게 가학적으로 변해버린 관계를 맺은 일이나, 어린 시절에 당했던 성적 학대와 엇비슷한 성적 접촉을 가진 일과 같은 사건들에 의해 주로 촉발됩니다. 획기적인 위기를 경험하게 되면 당신은 자신의 삶을 통제할 수 없어 마치 다시 어린아이가 된 듯이 공포에 떨게 될 것입니다. 어쩌면 당신은 미쳐버릴 것 같다고 생각할지도 모릅니다. 그리고 무엇이 일어나고 있는지 알려줄 수 있을 만한 것들은 모조리 찾아내려고 할 것입니다.

어렸을 때 당신은 자신을 이 엄청난 폭행으로부터 보호하기 위해 강력한 심리 방어 기제를 발전시켰을 것입니다. 그리고 아마 당신은 성인이 되어서도 그 엄격한 방어 기제에 의존해 왔을 것입니다. 그것이 더 이상 통하지 않을 때까지 말입니다. 그리고 아마 이것이 지금 당신의 상황일 것입니다. 획기적인 위기를 경험하는 중에 당신의 마음은 현재와 과거를 조화시키기 위해 스스로를 조정합니다. 마치 지진처럼 이 조정은 강력한 감정과 에너지를 분출시켜서 한동안 분열, 무력감 그리고 엄청난 공포를 느끼게 만듭니다. 당신이 아주 가혹한 학대의 생존자라면 비록 처음에 느끼는 것만큼 격동적이지는 않을지라도, 각각의 새로운 학대 기억이 떠오를 때마다 획기적인 위기의 축소판을 경험하게 될 것입니다.

당신에게는 획기적인 위기가 분명 정상적으로 느껴지지 않겠지만, 사실은 지극히 정상적인 것입니다. 위기는 두려운 것입니다. 당신은 통제할 수 없는 감정을 불러 일으키는 모든 자극들을 차단

하는데 익숙해져 왔겠지만, 이제 당신이 느끼는 것은 오로지 자신의 마음을 통제할 수 없다는 것 뿐일 것입니다. 물론 두렵겠지만, 장기적으로는 이 감정들을 배출하는 것이 가장 좋은 방법입니다. 획기적인 위기는 당신이 감정을 표현하고 자신의 인생을 보다 유연성있게 통제하는 능력을 키우게 되면 서서히 사그라들 일시적인 경험이니 안심하셔도 됩니다.

비록 획기적인 위기가 정상적인 것이긴 하지만, 이 시기 동안 당신의 안전을 지키고 당신이 겪은 감정과 기억들을 건강하게 통합하기 위해서는 특별히 주의를 기울여야 합니다. 모두가 위기에 취약하며, 위기를 맞이했을 때 자살을 시도하거나 자기 학대를 가하는 행위를 한 생존자들의 사례에 대한 보고도 있어 왔습니다. 중국어에서 위기는 "위험과 기회"라고 해석된다는 점을 기억하세요. 획기적인 위기를 지나가는 동안 당신이 해야 할 일은 감정의 파도를 타고 안전하게 해변가로 나아가면서 당신에게 생길 위험을 최소화하는 데 필요한 도움을 요청하는 것입니다.



## Step One Self-Help -Pg62

## 1단계 자기 돕기

획기적인 위기에 직면하는데 필요한 모든 도움을 구해보세요. 심리 치료사, 당신의 지지 연결망, 가족 그리고 친구들에게 손을 뻗는 것은 당신이 더 이상 혼자 있지 않아도 된다는 것을 뜻합니다. 당신을 지지해 주는 ASCA 참여자들과 ASCA 모임 참여 역시 이 시기에 매우 유용할 수 있습니다.

1. 획기적인 위기에 관한 긍정적인 면들을 일기에 써보세요. 예를 들어, “나는 학대에서 살아남았어. 여기서도 난 살아남을 수 있어.” 라든가, “위기에서 벗어나면 기회가 있을 거야.”와 같은 것들 말입니다. 비록 지금 당장 긍정적으로 느껴지지 않을 지라도, 이 위기를 긍정적인 방법으로 극복해 나가는데 관련하여 당신에게 떠오르는 모든 감정들을 적도록 노력해 보세요. 무엇이든 해야만 당신이 그토록 절박하게 필요로 하는 희망과 힘을 가질 수 있을 것입니다.
2. 다음의 간단한 7단계의 이완 요법을 익히고 연습하세요.
  1. 편안히 앉아 눈을 감으세요.
  2. 해변에 누워있다고 상상해 보세요.
  3. 파도가 밀려와 높이 치고 모래를 쓸어가는 소리를 들어보세요.
  4. 자신의 호흡을 느껴보세요.
  5. 숨을 들이마시고 3 초 동안 멈췄다가 다시 내뿔으면서 자신의 호흡에 집중하세요.
  6. 긴장이 서서히 몸에서 빠져나가고, 머리에서부터 발끝까지 편안함을 느낄 때까지 반복해서 호흡에 의식을 집중해 보세요.
  7. 깊은 이완을 느낄 때까지 이 과정을 반복하세요.
3. 이 단계를 진행하는 동안에 당신을 짓누르는 불필요한 압력으로부터 자신을 해방시키세요. 당신의 인생이 극도로 혼란스러우면, 그리고 만약 가능하다면, 획기적인 위기를 지나며 당신이 자신의 기억들과 맞서 싸우는 동안에는 직장, 학교 또는 일상적인 업무들에서 벗어나 안식 기간을 가지기를 바랍니다. 물론 당신은 대처 방법으로써 이 기간 동안 일을 하는 것을 더 선호할 수도 있습니다. 이 기간 동안에 당신을 돌보는데 얼마나 많은 시간이 필요할 것인지 스스로 판단해 보고, 가능한 만큼 스케줄을 조정하세요.
4. 이 기간 동안에는 어떠한 중요한 결정도 내려서는 안 됩니다. 지금 당장은 명확하게 생각하는 것이 힘들 것이며 당신도 충동적으로 행동함으로써 곤란해 지고 싶지 않을

것입니다. 만일 자살 충동을 느끼거나, 스스로를 혹은 타인을 해칠 것 같아 두려움을 느낀다면 친구들이나 가족들에게 연락하여 도움을 구하세요. 치료 중이라면 심리 치료사에게 연락하여 응급 진료(emergency appointment)를 위한 스케줄을 잡기 바랍니다. 만약 심리 상담사를 만날 수 없다면 자살 또는 위기 상담전화를 이용하세요. 미래에 당신의 인생이 더 나아지면 당신이 취한 행동을 뿌듯하게 여기게 될 것입니다.

## Step One Professional Help –Pg63

## 1 단계 전문적인 도움

1. 획기적인 위기를 겪는 시기에는 기억들과 감정들에 다가가기 훨씬 쉬우므로 치료에 있어서 상당히 생산적인 시간이 될 수 있습니다. 하지만 그 감정들을 억압하지 않고 표현하고 관리하기 위한 도움이 필요할 것입니다. 심리 치료사의 도움을 통해서 감정 경험을 조정하는 데 유용한 체계를 세우고 자신의 감정을 하나씩 다뤄나갈 수 있도록 하세요.
2. 이 시기 동안에는 가능하다면 당신의 심리 치료사를 일주일에 한 번 이상 자주 만나는 것이 도움이 될 수 있습니다. 그렇게 하는 것이 좋을지 심리 치료사와 상의해 보세요. 관리 의료(managed care)\*의 출현과 치료에 제 3 자 배상(보험)이 줄어들어 따라 이렇게 하는 것이 매우 힘들어졌지만, 많은 심리 치료사들이 내담자들과 기꺼이 약속을 잡을 것입니다. 또한, 자신의 심리 치료사의 긴급 연락처(휴대 전화 번호)를 가지고 있는지 확인하여 밤이나 주말 동안에도 연락을 할 수 있도록 하세요. 심리 치료사와 함께 당신에게 긴급한 도움이 필요한지 아닌지를 결정하기 위한 평가 기준과 자신을 진정시키는데 도움을 줄 행동들을 포함하는 위기 관리 계획을 세워보세요.

*\*관리 의료(managed care): 의료, 의료 보험자, 의료 기관, 의사 사이의 진료 내용이나 각각의 비용 등에 가이드라인을 설정하여 그에 따라 치료하는 미국의 건강 관리 제도를 총체적으로 관리 및 제공하는 의료.*

3. 떠오르고 있는 기억들을 감당할 수가 없다고 느껴지면 심리 치료사에게 말해서 천천히 이 과정을 진행하세요. 자신에게 맞는 속도에 따라 회복을 진행할 권리가 있다는 사실을 기억하세요. 따라서 기억에 계속 집중하는 것이 너무 힘들다고 느끼면 당신의 심리 치료사에게 반드시 알려야 합니다. 필요하다면 1 장의 “신뢰할 수 있는 회복, 신뢰할 수 있는 치료” 절을 참조하세요. 다시 자신이 안전하다고 느낄 만큼 충분히 통제력을 되찾기 전까지는 기억들과 거리를 둘 필요가 있습니다. 일부 경우에는 약을 복용하거나 단기간 동안 병원 입원을 하는 것이 도움이 될 것입니다. 모두가 그럴 필요는 없지만, 매우 충격적인 기억으로부터 회복되고 있는 일부 생존자들은 이런 방법으로 도움을 얻으시기 바랍니다.

## Step Two -Pg64

## 2단계

**“제가 어렸을 때 신체적으로, 성적으로, 혹은 정서적으로 학대 당했다는 걸 알게 되었어요.”**

당신이 어렸을 때 학대를 당했었고, 그 결과가 성인이 된 당신에게 문제를 일으키고 있다는 점을 깨닫고 인정하는 것이 2단계에서 당신이 해야 할 일입니다. 과거의 기억을 떠올리고 있는 많은 이들은 아마 자신에게 학대가 일어났었다는 객관적인 증거를 찾지 못했을 것이고, 그리고 그에 대한 어떠한 외부의 확인이나 확증도 찾지 못할 것입니다. 아마 그 대신에 보다 직관적인 증거를 발견하게 될 것입니다. “명백한 증거”가 존재하지 않는다 하더라도 이런 직관적인 감정들은 중요하며, 결코 하찮게 여겨져서는 안 됩니다. 학대를 당한 많은 생존자가 너무나 큰 정신적 외상을 입었거나 언어나 이미지를 통해 분열된 기억을 통합하기에는 심리적으로 너무나 무력해져 있습니다. 만약 당신이 이런 상황에 있다면 이 단계를 계속 진행하여 자신이 겪은 학대가 어떤 종류의 것인지 명확히 밝혀내기 바랍니다. 필요하다면 1장의 “가짜 기억, 진짜 기억”이란 절을 참고하세요.

이 단계에서 중요한 하위 목표는 학대에 관한 당신의 감정을, 그것이 지금 무엇이 되었든, 수용하는 법을 배우는 것입니다. 이러한 감정들이 당신에게 완벽하게 이해가 되지 않을 지라도 그것들이 존재하는 데에는 이유가 있습니다. 멍으로 생긴 고통이 당신이 부상을 당했다는 것을 알려주는 것과 마찬가지로 학대와 결부된 당신의 감정들은 내부 정서에 멍이 들었다는 것을 알려줍니다. 감정들을 무시하지 말고 그것들이 당신에게 무엇을 얘기하고 있는지 알아내기 위해 노력해야 할 것입니다. 생존자로서 당신은 아마 부모나 가해자로부터 자신의 감정을 ‘잘못된 것’으로 받아들였을 것입니다. 따라서 당신은 자신의 감정을 정당하지 않다고 여기는 이 오래된 패턴을 깨트리려고 할 것입니다. 자신의 감정이 진실인지 아닌지를 확인하는 문제에 관한 한 자신을 믿으세요. 무엇이 일어났는지 밝혀내고 부인(denial)과 과거 왜곡으로부터 자유로워지는 데에는 시간과 도움이 필요할 것입니다.

지금 이 시점에서 당신이 겪은 학대와 성인이 된 이후에 당신이 겪고 있는 현재 문제들 간의 연관성을 찾는 것은 매우 어려울 것입니다. 이 둘을 확고하게 연결하기에 앞서 첫 번째 과정에서 좀 더 많은 단계들을 거칠 필요가 있습니다. 그 동안에 마음을 열고 편견 없이 학대의 진실을 탐구해 보세요. 그리고 당신이 알게 된 새로운 정보들과 해석을 토대로 학대가 일어난 이유를 알아보세요.

## Step Two Self-Help –Pg65

## 2단계 자기 돕기

1. 당신이 학대를 당했다고 처음으로 인지했던 날짜를 적어보세요. 이 날짜는 회복의 시작을 의미하게 될 것입니다. 수 년 후, 당신의 노력의 결실을 즐기게 될 때 즈음엔 아마 이 날짜를 기리고 싶어질 것입니다. 잘 기억하세요.
2. 일 주나 이 주 후에, 오래된 가족 앨범이나 사진들 또는 가족을 찍은 영상(home movie)을 살펴보세요. 시간이 나면 보고 생각할 수 있도록 그것들을 집 안에 두세요. 만약 옛날 사진이 없으면 어린 시절 자신의 집이나 친척의 집 또는 다녔던 학교를 거니는 상상을 하는 것과 같은 심상 훈련(visualization exercise)을 해보세요.
3. 그림 그리는 것을 좋아한다면 부모님이나 가족들을 그려보세요. 어렸을 때의 자신도 그려보세요. 기억해 낼 수 있는 한 최대한 자세하게 그리세요. 여전히 학대의 에피소드를 설명할 단어들을 떠올릴 수 없다면, 당신이 가지고 있는 학대 기억의 조각들을 모두 다 그림으로 그려보세요. 무엇이 일어났는지를 계속 그림으로 그린다면 더 자세한 시각적 이미지들이 당신에게로 떠올라 마침내 학대를 설명할 수 있는 말들도 떠오르게 될 것입니다.
4. 어쩌면 자신의 초창기의 기억부터 시작해 현재에 이르기까지의 기억들과 업적들을 가지고 자서전을 써보는 것도 한 번 고려해 보세요. 가능하다면, 고향으로 돌아가 자서전을 쓰기 위한 조사를 해보세요. 어렸을 때 당신이 알던 사람들을 인터뷰하고, 그 시절의 당신을 그들이 어떻게 기억하고 또 어떻게 알고 있는지 물어보세요. 그저 느낌과 기억과 감정이 당신을 스쳐 지나도록 내버려 두세요. 다음에 참고하기 위해 일기에 이 경험에 대해 써둡니다.
5. 일기에 꿈과 악몽들에 대해 기록해보세요. 한 주 즈음 뒤에 다시 읽어보고 떠오르는 모든 느낌, 구체적인 감정 혹은 이미지를 써보세요. 모든 게 연관성 없어 보일지라도 걱정하지 마세요. 어린 시절의 그림에 감정과 세부적인 이미지를 덧붙여 나가면 큰 그림의 틀이 잡히기 시작할 것입니다.
6. 당신이 어렸을 때 학대 당했다는 것을 알게 된 일, 그리고 그것을 깨닫고 당신이 무엇을 느꼈는지 대해 ASCA 모임에서 이야기를 나눠 보세요.

## Step Two Professional Help –Pg66

### 2 단계 전문적인 도움

1. 학대를 기억해 내는 것과 연관되어 있는 공포와 불안에 대해 당신의 심리 치료사와 얘기를 나눠보세요. 만약 당신이 모든 것을 기억해 낸다면, 대체 무슨 일이 생길 것 같아서 당신이 두려움을 느끼는 것인가요? 무엇이 당신의 기억의 전부 혹은 일부를 안으로 숨기기를 원하는 것일까요?
2. 심리 치료사와 함께 기억들을 완전히 되찾기 위해서 무엇이 필요한지 얘기해 보세요. 좀 더 긴 시간, 구체적인 확신, 심리 치료사로부터 얻은 정보, 또는 상담 장면의 구조 변경을 통해 당신은 좀 더 안전하고 자신이 더 많은 통제력을 가지고 있다고 느낄 수 있을 것입니다. 그것이 무엇이 되었든 당신은 자신의 필요에 맞게 심리 치료를 조절할 권리를 가지고 있습니다.
3. 만약 심리 치료 후 1 년 정도가 지나서도 학대에 관한 구체적인 에피소드를 기억해 낼 수 없다면 기억을 완전히 되찾을 수 있게 도와줄 다른 기술들에 대해 심리 치료사에게 물어보세요. 기억의 회복을 돕는데 사용될 수 있는 기술들이 많이 있습니다. 어떤 기술들은 다른 기술들보다 훨씬 효과적이고 또 어떤 기술은 특정 인물, 특정 시간에 훨씬 더 효과적입니다. 필요한 것은 당신의 심리 치료사가 그 기술을 사용하는 데 훈련이 되어 있고, 또 그가 그 기술을 능숙하게 이용할 수 있어야 한다는 것 뿐입니다. 여전히 당신이 학대에 대한 기억을 명확하게 기억해 내지 못할 이유가 있을 수 있고 당신과 당신의 심리 치료사 둘 모두 이 점을 충분히 고려해야 한다는 점을 기억하세요.

## Step Three -Pg67

## 3단계

## “아동 학대를 회복하기 위해 노력하고 있어요.”

아동 학대를 회복한 모든 생존자들은 부인과 저항이라는 장애물을 변화하려는 욕구와 더 나은 삶에 대한 희망으로 극복하게 된 순간이 언제인지를 정확하게 짚어낼 수 있습니다. 당신이 학대를 당했다는 사실을, 그리고 그 영향이 성인이 된 당신의 삶의 기반을 약화시키고 있다는 사실을 인정한 후에 당신이 해야 할 일은 '행동하는 것'입니다. 이것은 많은 생존자에게 중요한 단계입니다. 학대에 대해 생각하는 것에서 실제로 회복 프로그램에 참여하는 것처럼 무언가를 행동에 옮기는 것으로 전환하는 것은 정말로 대단한 도약이기 때문입니다. 여기가 많은 생존자가 힘들어하는 지점이기도 합니다.

이 “단계”는 “도약” 하는 단계에 가깝기 때문에 당신이 과거에 완수했던 다른 많은 단계들보다 더 많은 것을 의미할 수도 있습니다. 이 엄청난 단계를 밟아 나아가는 것은 당신이 더 이상 과거의 수동적인 피해자가 아니라는 것을 의미합니다. 학대의 영향을 극복하기 위해 동기 부여가 되었고 자신을 위한 더 나은 미래를 만들겠다는 희망을 가지고 지금 변화를 시도하고 있다는 점에서 당신은 이제 진정으로 변영하는 사람이 되어가고 있습니다. 당신은 학대를 인정함으로써 발전하고 있고, 비록 크게 상처를 받았지만 학대로 인해 무너지거나 패배한 적은 없었다는 것을 인지하고 있습니다.

회복하기 위해 노력한다는 것은 무엇을 의미할까요? 기본적으로 이것은 ASCA와 같은 지지 그룹에 참여함으로써 도움을 구하거나 가능한 경우, 지금부터 당신이 21단계에 이를 때까지 함께 애써줄 경력 있는 전문가에게 상담을 받아보는 등의 '행동'을 하는 것을 의미합니다. 이런 노력을 기울일 준비가 아직 되지 않았다면 ASCA 모임에 가입하거나 치료를 시작할 수 있도록 도와줄 한 방법으로 1단계와 2단계를 거쳐보세요. 배우자, 당신이 믿는 친구, 또는 성직자에게 당신이 애쓰고 있음을 보여주는 것도 고려해 보세요. 당신이 학대를 당했다는 것을 타인에게 밝히는 것은 과거의 비밀과 그에 대한 침묵을 깨트리게 되기 때문에 상당히 효과적일 수 있습니다. 또한, 이는 자연스럽게 부정적인 반응을 예상하는 당신의 기대를 깨트리게 될 것입니다. 하지만 털어놓을 상대를 고를 때는 매우 신중하시기 바랍니다. 이것은 당신이 앞으로 나아가게끔 돕고 격려하기 위해 취하는 행동이지 당신을 방해하기 위함이 아닙니다.

이 안내서를 통해서 우리는 전문적인 상담과 자기 돕기(self-help)가 모두 당신의 회복에 중요한 도구라는 점을 강조해 왔습니다. 당신이 ASCA 모임에 참석하고 있기 때문에(그리고 아마도 다른 자가 치료 모임에도), 자조의 이점에 대해 분명히 잘 알고 있을 테지만, 자조에 대해 간략하게 설명하는 것도 나쁘지 않을 것입니다. 자조 집단(self-help support groups)은 회복에 참여하는 사람들에게 이해와 지지와 정보와 수용(acceptance)을 제공합니다. 대부분 가입하는데 비용이 들지 않으며 다양한 시간대와 장소에서 만납니다. 대부분이 모임에 관심이 있거나, 변화에 대한 열망을

보이거나, 기꺼이 변화하려 하는 모든 사람을 수용합니다. 자조 집단은 추가적인 도움을 필요로 하는 참여자에게 자원이나 정보를 제공할 수도 있습니다. 자조 집단은 스폰서 시스템을 이용하거나, ASCA에서처럼 연락망을 사용함으로써 생존자들이 어려운 시기를 보내는 동안 지지를 제공하고 대부분의 생존자들이 직면하고 있는 고립, 비난, 수치심로부터 그들을 기꺼이 구조합니다.

가장 중요할 수도 있는 부분으로, 자조 집단은 당신에게 어렸을 때는 가능하지 않았을 “가족”이란 존재와 소속감을 제공합니다. 여전히 당신의 가족이 학대를 부인하고 방어적인 태도를 고수한다면 자조 집단이 당신을 위한 일종의 대리 가족이 되어 줄 수 있습니다. 우리가 일찍이 말했듯, 이런 일을 혼자서 해내는 것은 어렵습니다. ASCA와 자조 집단들은 당신이 회복을 계속해 나가는 데 필요한 공동체와 지지를 제공해 줄 수 있습니다.

생존자들의 일부는 그들의 진심을 담지도 않은 채로 회복하기 위해 노력했습니다. 당신도 역시 어린 시절 학대의 현실이나 그와 연관된 감정들을 진심으로 마주하려고 하지도 않고서 자조 집단이나 다른 지지 집단에 가입하거나 치료를 시작했을 지도 모릅니다. 회복의 시작 단계를 거치는 동안 당신은 자기 자신이나 자신의 문제에 대해 자신이 중요한 측면을 회피하고 있다는 것을 발견할지도 모릅니다. 이는 그저 당신의 회복을 지연시킬 뿐입니다. 다른 사람이 말해줄 때까지 기다리지 마세요. 진심으로 노력하세요. 당신의 조력자가 도와줄 것입니다.



### Step Three Self-Help –Pg68

#### 3단계 자기 돕기

1. 이제 당신이 회복을 위해 노력하게끔 만든 상황이나 통찰력들에 관해 일기에 써보세요.
2. 그런 사람이 있다면, 누가 당신에게 도움을 구하라고 격려해 주었나요?
3. 당신의 어떤 부분이 도움을 구하고 변화를 만들게끔 동기 부여가 됐는지 설명해 보세요.
4. 당신 자신의 일부분인 내면의 “반대론자(naysayers)”가 어떤 식으로 회복하려는 당신의 노력에 반대하고, 당신이 회복을 진행해 나가지 못하도록 합리화하나요? 당신의 내면이 회복을 반대하는 이유는 무엇이고 당신은 그것들을 어떻게 대처하고 있나요?
5. 아동 학대를 회복하기 위해 노력하겠다는 다짐을 일기에 적어 보세요. 그것은 시가 될 수도 있고, 자신에게 쓰는 편지가 될 수도 있고, 당신의 목표를 설명한 것일 수도 있으며, 당신의 부모/가해자에게 쓰는 보내지 않는 편지가 될 수도 있습니다. 또한, 회복을 해 나가면서 정말 힘든 시기 동안에 당신이 힘과 격려와 영감을 얻기 위해 다시 읽어볼 수 있는 개인적인 선언서가 될 수도 있습니다.
6. 아직 그렇게 하지 않았다면, ASCA 모임에 참석하거나 [www.ascasupport.org](http://www.ascasupport.org) 에서 열리는 ASCA 온라인 모임에 참가하거나 당신이 필요하다고 여기는 다른 자조 모임에 참여하도록 노력해 보세요. ASCA 모임의 공유의 시간을 통해서 당신이 회복하기 위해 무엇을 노력하고 있는지에 대해 얘기를 나눠 보세요. 회복하려고 노력하는 당신을 주기적으로 방해하는 것들이 무엇인지에 대한 것 뿐만 아니라 당신에게 힘을 주는 것들에 대해서도 얘기해 보세요.

### Step Three Professional Help –Pg69

#### 3 단계 전문적인 도움

1. 당신이 아직 그렇게 하지 않았고 또 이것이 당신에게 가능한 일이라면, 유능하고 헌신적인 심리 치료사를 찾으려 노력해 보세요. 그/그녀는 당신이 행복하고도 힘겨운 회복 과정을 지날 때 당신을 지지해 줄 것입니다. 만약 이를 시행하려는 데 도움이 필요하다면 1 장 "심리 치료사 선택하기"라는 절을 참고하시기 바랍니다.
2. 일단 치료를 시작하고 나면 심리 치료사와 함께 당신이 달성하고 싶은 것이 무엇이고, 당신이 여태 달성한 것에 대해서는 어떻게 생각하는 지를 얘기해 보세요. 당신의 심리 치료사가 직관적일 수는 있지만 독심술사는 아니라는 사실을 기억하세요. 치료에 적응이 되고 난 직후, 학대에 관해 떠오른 것들을 심리 치료사와 얘기해 보면 당신의 과거를 인정하면서 현재의 요구에 초점을 맞추는 치료 계획을 짤 수 있게 될 것입니다.

## Step Four -Pg 70

## 4단계

**“학대의 기억들이 제 마음 속에 떠오르면 그것들 하나하나를 재경험해 볼 거예요.”**

이 단계는 회복의 첫 번째 과정 중에서도 매우 중요한 임무를 띠고 있으며, 완성하는데 가장 오랜 시간이 걸리는 단계일 것입니다. 종종 오랜 기간에 걸쳐 일어난 극심한 학대의 생존자들은 학대의 에피소드가 떠오를 때마다 또는 새로운 에피소드가 기억날 때마다 계속해서 다시 이 단계로 돌아와야만 합니다. 이 단계에서 당신은 학대에 관한 기억을 살펴보고 그것을 가능한 한 자세하게, 듣는 사람을 고려해서, ASCA 모임에서나 당신이 믿는 친구들, 당신을 지지해주는 사람들 혹은 심리 치료사에게 얘기해야 합니다. 만약 가능하다면 이 단계를 시작하기 전에 심리 치료사를 만나보세요. 만약 가능하지 않다면 지금이야말로 당신의 지지 연결망을 강화하고 ASCA 모임 참여를 계속해 나가야 하는 시점일 것입니다.

“학대를 재경험하는 것”은 많은 것을 포함합니다. 먼저 스스로가 다양한 감정들을 재경험할 수 있어야 하고, 감정들이 떠오르면 그것들을 표현할 수 있어야 합니다. 그러면 당신은 마침내 그 감정들을 식별할 수 있게 되어, 결국에는 감정들에 의해 혼란을 느끼거나 압도당하지 않게 됩니다. 둘째, 학대와 관련된 감각 인상(sensory impression)이라면 그 어떤 것이든지 설명해 보려고 노력해야 합니다. 시각적 이미지나 소리, 냄새, 맛, 그리고 촉감과 같은 것들이 학대와 관련된 감각 인상이 될 수 있습니다. 셋째, 각각의 사건들을 재경험하고 있는 순간 뿐만 아니라 그 이후에도 학대에 대해 생각해야 합니다.

학대를 재경험하는 동안 학대와 관련된 신체 기억이 떠오르면 그것을 알아차리려고 노력해 보세요. 신체 기억에는 통증, 고통, 마비나 (때리는 것을 막아내려고 하면서 다쳤다고 했을 때) 팔, (성적 학대가 일어나는 동안 상처가 났을 지도 모를) 성기 부위, (뺨을 맞거나 입에 재갈이 물렸거나 구강 성교를 강요받았을 경우) 얼굴과 입과 같은 당신의 신체의 주요 부위에 갑작스럽게 나타나는 신체적 감각이 있습니다. 당신이 이러한 감각들을 재경험함으로써 그것들을 배출하고 점차 사라지게 만들 수 있다는 점에서 신체 감각은 중요성을 가집니다.

마지막으로, 학대가 일어나는 동안 그리고 학대가 끝난 후에 당신이 했던 행동들이 무엇인지 기억해 내려고 노력해 보세요. 자신을 보호하기 위해 도망쳐 나와 숨어서 공처럼 웅크리고만 있었나요? 아니면 숨어서 비명만 질렀었나요? 그것도 아니면 학대가 일어나는 동안 꼼짝도 할 수 없었나요? 그다음엔 무엇을 했나요? 거기서 빠져나와 침대 밑에 기어 들어가거나 벽장에 숨거나 화장실에서 몸을 씻었던가요?

이 단계는 완성하기가 매우 어려울 것입니다. 왜냐하면 이 단계는 당신 마음 속에 있는 범죄의 현장으로 돌아가는 것을 의미하기 때문입니다. 하지만 당신은 이제 원하는 만큼 힘을 행사할 수 있습니다. 그러므로 당신이 재경험하는 것들은 어렸을 때만큼 무섭거나 고통스럽지 않을 것입니

다. 당신이 다루고 있는 것은 지금의 현실이 아니라 기억이라는 사실을 기억하세요. 천천히 하나 하나의 기억을 차례대로 경험하세요. 그러면 당신은 자신의 감정을 통제할 수 있을 것이고 당신의 심리 치료사 및 당신이 신임하고 있는 지지 연결망 내의 구성원들과 함께 당신이 어떻게 반응하는 지에 대해서 얘기할 수 있게 될 것입니다.

## Step Four Self-Help -Pg71

## 4단계 자기 돕기

1. ASCA 모임에서나 상담 장면에서 당신이 이야기했던 학대의 모든 사건들을 일기에 적으세요. 다른 생존자들이 썼던 이야기 방식이나 당신만의 고유한 언어를 사용해서 자신의 이야기를 일기에 써보세요. 다른 사람의 것이 아닌 자신의 경험에 대해 이야기 해야만 사실에 잊지 마세요. 또한, 그림을 그려 학대에 대해 설명할 수 있는 언어들에 떠오를 수 있도록 하고, 주변 환경에 대한 좀 더 구체적인 이미지들을 구축해 보세요. 당신이 불편하게 느껴지지 않는 선에서 최대한 많은 세부 사항과 정서 표현을 그 그림에 포함시키세요. 이야기 형식으로 글을 쓰고 그림을 그리는 것은 당신이 과거 경험을 체계화하고 통합하는 데 도움이 되는 또 다른 방법이며, 이는 성인이 된 당신의 관점과 지식을 참작한 방법입니다. 당신에게 일어난 일이 무엇이었으며 당신이 그 당시에 보인 반응은 무엇인지, 그리고 지금 당신의 반응은 무엇인지 정확하게 알아내려고 노력해 보세요. 당신의 목표는 학대 에피소드들을 좀 더 완벽하게 이해하는 것으로, 이를 통해 당신은 부모, 가해자, 당신의 가족이 행했던 역할과 당신이 가지지 못했던 힘들들을 파악할 수 있을 것입니다.
2. 기억을 재경험하는 것은 매우 피곤한 일이므로 단계를 밟아가는 동안에 자기 자신을 정성스럽게 돌보세요. 매일 운동을 하고, 충분히 숙면을 취하고, 스트레스 관리 기술이나 명상을 시도해 보세요. 또 어찌면 고용량 비타민 치료(high-dose vitamin therapy)를 받아볼 수도 있을 것입니다. 위에 언급한 것들 전부가 기억을 떠올리고 있는 기간 내내 당신의 신체와 정신을 건강하고 생기있게 유지하는 데 도움이 될 것입니다.
3. 만약 쓰는 게 지겨우면 기억을 테이프에 녹음해서 몇 주 뒤에 들어보세요. 그 녹음 테이프의 끝 부분에 새로운 부분을 추가할 수도 있고, 그대로 놔둘 수도 있습니다. 몇 주 후에 테이프를 다시 들어보면 자신이 얼마나 기억하고 있는지 확인할 수 있고, 또 이것이 새로운 기억을 떠올리는 데에도 도움이 되므로 당신에게 매우 놀라운 경험이 될 것입니다.
4. 가입하려고 했던 그 집단에 대해선 어떻게 생각하나요? 4 단계까지 오면서, 지지 그룹이 당신의 노력을 지지해주고, 격려를 제공하는 귀중한 자원이란 점을 알게 되었을 것입니다. 회복은 다른 사람들과 함께할 때 보통 더 빠르고 더 안전하게 이루어집니다. 당신이 생각하는 것 보다도 더 많은 사람이 당신에게 필요합니다.

## Step Four Professional Help –Pg72

### 4 단계 전문적인 도움

1. 심리 치료사와의 상담 장면에서 학대에 대해 이일으킬 때, 당신이 어떤 반응을 보이고 있는지 살펴보세요. 당신은 심리 치료사가 어떻게 반응해주기를 기대하고 있나요? 당신의 이야기 중에서도 특히나 개인적인 얘기를 밝히고 나면 당신은 어떤 느낌을 받나요? 다른 사람과 그 일에 대해 이야기하고 나서는 당신에게 일어났던 일을 조금 덜 수치스럽게 느끼게 되나요? 당신은 학대에 관해서 그리고 치료 중인 내용에 대해서 좀 더 쉽게 다른 사람에게 이일으킬 수 있나요?
2. 당신에게는 자신에게 맞는 치료 속도를 정할 권리가 있다는 점을 다시 한 번 기억해 주세요. 가끔은 특정 과정의 수행에 가장 적절한 속도가 무엇인지에 대해서 심리 치료사와 의견이 불일치할 수 있습니다. 때때로 당신은 진도를 더 빨리 나가고 싶은데 그/그녀는 당신이 속도를 늦춰야만 한다고 생각할지도 모릅니다. 또 그/그녀는 자신이 생각하기에 당신에게 이로우려 한다고 생각하는 것들을 당신에게 종용하고 싶어할지도 모릅니다. 궁극적으로는 자기 자신에게 편안하게 느껴지면서도 회복을 지체하지는 않는 수준에서 회복 속도를 정하시고, 회복 속도를 정할 때에는 반드시 능동적인 역할을 맡으세요.

## Step Five -Pg73

## 5 단계

**“제겐 저를 학대한 사람들의 잘못된 행동을 막을 힘이 없었다고 생각해요.”**

이제 당신은 생존자들이 아동 학대에 관한 오래된 통념을 믿으면서 자랐다는 것을 알고 있습니다. 즉, 부모나 가해자가 아니라 생존자들에게 학대에 대한 책임이 있다는 믿음 말입니다. 이런 믿음에 대해 “정당화”한 사례는 당신의 풍부한 상상력 만큼이나 다양합니다. “내가 그렇게 하도록 허락한 거야.” “내가 나 자신을 보호할 수 있어야만 했는데.” “난 관심 받거나 선물을 받거나 기분 좋은 느낌이 들거나 특별해진 느낌을 받아서 조금은 좋아했던 것 같아.” 아동은 그들의 부모/가해자의 비난에 의해 학대의 책임 소재를 자주 왜곡되게 인지합니다. “네가 나쁜 아이이기 때문에 내가 널 때리는 거야.” “내가 널 얼마나 사랑하고 있는지 보여주고 있는 거야.” “네가 똑똑한 짓을 해야 내가 널 멍청하다고 안 하지!” “네 안에 악마가 있어. 난 그걸 고집어 내려는 거야.” 이런 말들은 단순히(그리고 부당하게) 당신의 어깨 위에 학대에 대한 책임을 올려놓는 것 그 이상을 하기 때문에 매우 해롭습니다. 그것들은 천천히 당신의 긍정적인 자아 개념을 쪼먹고, 그 메시지는 오래 남아 성인이 된 당신의 삶에도 계속해 영향을 미치게 됩니다.

당신이 역기능 가정(dysfunctional family)을 이해하게 되고, 자신이 왜 학대를 당했는지에 대한 진짜 이유를 인지하게 되면 마음 속에 계속해 메아리 치는 부모/가해자의 말들에 맞서 싸울 수가 있습니다. 당신의 부모/가해자에게 잘못이 있다는 것을 알지 못하고서 앞으로 남아 있는 회복 과제들을 해나가는 것은 어려운 일이므로 이 단계는 회복에 있어서 필수적인 단계입니다. 자신에게 향해 있는 분노를 그들에게로 돌리고, 당신의 수치심을 드러내고, 현재 당신의 삶에 학대가 어떻게 영향을 미쳤는지 이해하는 것이 당신에게 남아있는 과제들입니다. 가장 중요한 것은, 당신은 어린아이였고 당신에게는 부모/가해자에게 행사할 어떠한 힘도 권한도 없었다는 것을 이해해야 할 필요가 있다는 것입니다. 학대는 그들의 책임입니다. 왜냐하면, 쉽게 말해서, 그들이 당신보다 힘이 셨고 그들이 당신을 학대했기 때문입니다. 당신은 아무것도 바꿀 수가 없었습니다. 사회와 가족이 부모들(또 일반적으로 성인들)에게 힘과 권한을 주었기 때문입니다. 아동들은 학대나 다른 대부분의 일에도 행사할 힘이 없거나 미약한 힘만 가지고 있습니다.

누가 학대에 책임이 있는지에 대한 진실을 인지하는 것 뿐 아니라, 다음의 현실들에 대해서도 생각해 보세요. 어렸을 때 당신은 당신의 부모/가해자가 저지른 짓이 잘못된 것이란 걸 심리적으로 받아들일 준비도 되어 있지 않았고, 그 일에 대해 공개적으로 말하고 다닐 준비는 더더욱 되어 있지 않았습니. 당신이 그들에게 아주 많이 의존하고 있었기 때문에, 어린 당신의 마음이 아동 학대를 구성하는 문제들의 복잡한 망을 이해할 만큼 충분히 성숙했다 하더라도 진실을 말해 그들을 소원하게 만들 위험을 감수할 수는 없었을 것입니다. 아주 적은 수의 아동만이 그렇게 할 수 있는데, 이는 그들이 충분한 지적 능력을 가지고 있지 못하기 때문입니다. 당신은 필사적으로 그들을 사랑하고 싶어했고 그들에게서 사랑을 받고 싶었습니다. 그들을 분노하게 만든다거나, 안으로 숨어버린 당신을 그들이 돌봐주고 키워주고 사랑해 줄 것이란 희망을 품는 일은 당신에게

소용없는 일이었을 것입니다. 당신을 사랑해 줬어야 할 사람들이 사실은 당신에게 상처주고 있었다는 사실을 받아 들이는 것이 당신에게, 그 어린아이에게 어떤 의미였는지 다시 생각해 보세요. 거의 모든 아동이 이런 끔찍한 현실을 받아들이지 못 한다는 사실은 놀랄 일도 아닙니다. 사랑을 줘야 할 사람들이 되려 상처를 주는 동안 아동들은 자신이 고아가 된 듯한 느낌을 받는데, 이보다 더 나쁜 것은 아마 없을 것입니다.



**Step Five Self-Help –Pg74****5단계 자기 돕기**

1. 학대의 책임을 당신에게 지우기 위해 당신의 부모/가해자가 했던 말 중에 기억하는 것들을 일기에 적으세요. 그들의 목소리 톤은 어땠고, 그 말을 할 때 그들의 눈은 무엇을 바라보고 있었습니까? 당신이 학대의 책임이 자신에게 있다고 인정해버린 이유는 무엇이었습니까?
2. 책임 소재에 대해 당신의 부모/가해자와 이야기를 해 본다면 무엇을 말할지 상상해 보세요. 그때 당신 안에서 느껴지는 감정은 무엇이었나요?
3. ASCA 모임에서 당신의 이야기를 하는 것이 아동 학대에 관한 잘못된 통념을 드러내는 데 도움을 줄 수 있습니다. 그리고 마침내 사람들은 당신의 이야기를 듣고 그것을 실재하는 모습 그대로 인정하게 될 것입니다. 대부분의 참여자들이 이런 부적절한 책임감에서 생긴 억압(oppression)을 공유하고 있기 때문에, ASCA 모임은 아동 학대에 대한 잘못된 통념을 바로잡아 나가는 데 특히나 적합한 장소입니다.

**Step Five Professional Help –Pg75****5단계 전문적인 도움**

1. 학대의 책임에 대해 질문했을 때 당신의 심리 치료사가 보인 반응은 어땠나요? 그 반응에 대해서 당신은 어떻게 느꼈나요? 도움이 되었나요, 도움이 되지 않았나요? 당신의 심리 치료사에게 당신이 어떻게 느끼는 지 말하고, 이와 관련하여 당신이 필요한 게 무엇인지 심리 치료사와 상의해 보세요.
2. 일부 심리 치료사들은 내담자들에게 그들의 부모/가해자에게 대척하게 하기 위한 방법으로 “빈 의자” 기법을 사용해 볼 것을 권합니다. 자신의 내부에 감정들과 생각들을 담아두고 수 년의 시간이 지나면, 이 방법이 매우 강력한 효과를 발휘할 것입니다. 하지만 이 기법은 자신이 반항적인 아이였기 때문에 학대를 받을 만하다고 느꼈던 당신의 과거의 감정들을 다시 불러 일으킬 수 있습니다. 만약 당신이 후자를 경험한다면, 이토록 안전하고 통제된 방법으로 자신의 부모/가해자와 맞설 수 없게 만드는 당신의 저항이 무엇인지 알아보세요.

## Step Six -Pg76

## 6 단계

**“제가 느끼는 수치심과 분노는 학대로 인해 일어난 결과지만, 그 감정들을 내 자신이나 다른 이들에게로 향하게 하지 않을 거예요.”**

분노는 아동 학대에 대한 자연스러운 반응입니다. 하지만 생존자들은 분노를 다스리는 데 힘겨운 시간을 보내고 있습니다. 그들은 언제가 분노를 표현하는 데 적절한 시기인지 아닌지, 어떻게 분노를 과하지 않고 적절하게 표현할 수 있는지 모른 채로 분노를 과잉 통제하거나 갑작스럽게 표현하면서 갈팡질팡합니다. 어렸을 때 당신은 분명히 분노를 느꼈겠지만, 아마 가족 내에서 안전하게 그 분노를 표현하는 것은 불가능했을 것입니다. 아마 여전히 당신은 분노라는 감정을 두려워하고 있을 지도 모릅니다. 왜냐하면 그 감정이 당신에게 상처를 준 많은 나쁜 일들과 복잡하게 연결돼 있을 것이기 때문입니다. 하지만 분노를 환기시키지 않으면 공격적인 행동을 일으킬 수 있으므로, 분노를 마음에 담아두는 것은 당신의 회복을 방해할 것입니다.

과거의 그 분노들은 어디로 갔을까요? 대부분의 생존자는 그 분노를 자신들에게로 돌립니다. 이러한 패턴은 성인이 된 당신에게 어려움을 주는 주요한 원인이 될 가능성이 있습니다. 특히나 당신의 가족이 폭력적이었다면 당신은 친구, 연인, 배우자, 혹은 자녀(들)와 싸우거나 그들을 비판하거나 혹은 그들에게서 멀어지려고 하는 패턴을 가질 가능성도 있습니다. 만일 당신이 부모라면, 자녀(들)의 시의적절치 않은 행동으로 인해서 어떤 식으로 당신이 분노하게 되는지 인지할 필요가 있습니다. 당신의 부모에게도 그랬듯, 자녀(들) 앞에서 행동과 분노를 통제하는 것은 당신의 책임입니다.

많은 생존자가 그들의 분노를 쉽게 표현하지 않습니다. 많은 생존자가 분노를 내면의 불안, 자기 혐오(self-loathing), 우울감으로 돌릴 뿐만 아니라 자신들의 분노를 가려주고 분노의 영향도 무디게 만들어주는 습관들을 키워 나갑니다. 충동적인 섭식 행위, 음주, 성적 행위 행위를 포함한 다수의 행동들이 학대가 낳은 고통, 수치심, 고립 뿐만 아니라 분노까지도 둔화시키는 역할을 합니다. 음주나 약물의 사용이 기저에 있는 감정들을 감추고, 실상은 종종 공허하지만 강인하게 보이는 대외적인 이미지를 증가시키는 경우, 이런 종류의 행동들은 보통 자가 투약(self-medication)이라 불립니다.

만약 분노를 좀 더 효과적으로 관리하기 위해서 그것을 표현해야 한다면 최고의 전략은 그것을 표면화하는 것 즉, 밖으로 배출함으로써 제거하는 것입니다. 하지만 최대한 자제하여 안전하게 분노를 배출하세요. 그리고 그 분노의 감정이 제자리로 즉, 가해자에게로 향하도록 하세요. 물론 항상 그렇게 할 수 있는 것은 아닙니다. 그리고 그것이 항상 바람직한 일도 아닙니다. 당신을 학대한 사람과 맞설 것인지 아닐지는 1 장의 논의를 참고하시고, 당신의 지지 연결망 내 구성원들에게 당신의 계획을 얘기하세요. 이들은 당신에게로 향해 있는 억눌린 분노에 접근하여

당신이 안전한 방법으로 원래의 상대에게로 분노의 방향을 돌릴 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 분노를 표현하는 법을 배우고, 어떻게 분노를 표출하거나 자제할 수 있는지 익히면 치료에도 좋을 뿐만 아니라 실제 상황에서도 적절하게 분노를 이용할 수 있는 능력을 제공할 것입니다.

## Step Six Self-Help -Pg77

## 6 단계 자기 돕기

1. 아직 그렇게 하지 않으셨다면, 당신의 분노를 확인하고 다스리기 위해 사용할 수 있는 기술들의 목록을 적어보세요. 예를 들면 '화가 나기 시작했다고 알려주는 신체의 신호를 알아차리는 것' 이 그런 기술들의 한 예가 될 수 있습니다. 당신을 이런 식으로 화나게 만든 것이 무엇인지 파악하려고 노력하세요. 현재의 일 때문입니까, 아니면 오래 전의 일이 재현되고 있기 때문입니까? 만약 화가 나면 "타임 아웃"을 실행해 스스로에게 분노를 가라 앉힐 기회를 주세요. 무엇이 당신을 분노하게 만들었는지 알아내면 친구에게 전화하거나 상담 전화를 이용해 도움을 구하세요.
2. 자기 자신이나 타인에게 상처를 주지 않고 분노를 혼자서 안전하게 표현할 수 있는 방법들이 많이 있습니다. 가장 좋은 방법 중 하나는 공을 칠 수 있는 테니스나 라켓볼 또는 야구 등의 활동적인 스포츠를 하는 것입니다. 사실상 에어로빅이나 춤 같은 모든 종류의 신체적 활동이 분노를 줄여줄 수 있습니다. 분노한 일에 대해 일기에 쓰거나 운동을 하거나 산책을 나가는 등의 안전하게 분노를 해소할 수 있는 방법들이라면 무엇이든 시도해도 좋습니다. 좀 더 직접적인 분노의 표출 방법은 베개를 때리거나 집이나 차 안에서(운전을 하지 않는 경우에) 소리를 지르거나 마살 아츠나 호신술을 배우는 것 등입니다. 좀 더 지적인 방법들로는 대중 연설이나 정치 시위, 정치 활동에 참여하는 것이 있습니다.
3. 가해자에게 당신이 품고 있는 분노를 편지에 써보세요. 생각할 수 있는 모든 유형의 분노를 자세하게 기록한 장문의 편지를 쓰면 당신이 가지고 있는 많은 분노들을 정리할 수 있게 됩니다. 그 편지를 부칠지 말지를 결정하는 것은 당신의 몫입니다. 이런 종류의 편지를 부치는 것은 직면(confrontation)으로 간주되기 때문에 이 문제에 대해서는 심사숙고하세요.

**Step Six Professional Help -Pg78****6 단계 전문적인 도움**

1. 당신의 심리 치료사로부터 부모/가해자에 대한 분노를 표현하기 위해 일부 기술들을 이용하는 것이 어떤지에 대해 알아보세요. 특히나 자신의 부모/가해자를 향한 분노를 표현하는 법을 익히고 싶은 생존자들에게는 “빈 의자 기법” 뿐만 아니라 사이코 드라마나 역할극, 가족 상황의 재현을 활용하는 여타의 게슈탈트 심리 치료 기술들도 효과적입니다.
2. 이 과정에서 치료의 중요한 임무은 당신의 분노를 유연성있게 통제하는 법을 발전시키는 것입니다. 분노 그 자체는 나쁜 것이 아니나 분노를 표현하는 것은 당신과 당신 주변의 사람들에게 해로울 수 있기 때문에, 상황을 판단하여 그 상황에 적절하게 반응하는 법을 배워야 합니다. 자신을 보호하기 위해 좀 더 건설적으로 분노의 감정을 이용해야 할 상황 뿐만 아니라 당신이 분노를 조절하지 못하는 상황은 언제인지도 알아두세요. 분노를 다스릴 수 있는 새로운 방법들을 강구해 보세요. 일상 생활에서 실행해 보기 전에 먼저 상담 장면에서 그 방법들을 연습해 보세요.

## Step Seven -Pg79

## 7단계

**“살아 남으려고 노력했던 제 안의 작은 아이를 이제는 소중하게 여길 수 있어요.”**

이 단계에서는 학대의 폭력과 고통에서 빠져나와 당신의 내면에 있는 어린아이에게 닿기 위해서, 그리고 이런 당신의 연약한 부분을 어떻게 키우고 성장시킬지 배우기 위해서 당신의 마음 속으로 들어가 보게 됩니다. 이 단계는 애도의 단계이면서 동시에 치유의 단계입니다. 왜냐하면 이제부터 당신은 이 아이를 건강하고 행복하게 만들게 될 것이며, 이 단계는 이 후의 단계들을 진행하면서 당신이 만들어 나갈 수 있는 또 다른 기회들을 받쳐주는 토대를 형성할 것이기 때문입니다. 이 단계는 또한, 학대로부터 살아남고자 했던 당신의 어린 시절의 노력들을 알게 하고 수용할 수 있도록 돕게 될 것입니다.

이제 당신은 당신에게 어떤 일이 일어났는지, 누가 그랬는지, 당신이 그것을 어떻게 느꼈는지 상당히 많이 알게 되었습니다. 이제 학대가 자신 때문에 일어났다고 생각하게 했던 수백만가지의 이유들은 다 잊어버리고, 5단계에서 하던 것을 계속해 나갈 시간입니다. 이 단계를 진행하면 어린 시절의 경험에 대한 새로운 이해를 바탕으로 부정확하고 오래된 개념들을 더 잘 파악하게 되고 그런 사상에 도전하게 되며, 당신의 인식은 바뀌게 됩니다. 그러면서 당신은 자신이 학대에서 살아남았다는 것을 스스로에게 인지시키고 납득시켜야 할 필요가 있습니다. 당신에게 무슨 일이 벌어졌는지, 실제로 누구에게 책임이 있는지 받아들임에 따라서, 당신은 필연적으로 자기 자신과 자기 내면의 아이를 점점 더 받아들이게 될 것입니다.

당신이 자아 수용(Self-acceptance)을 발달시킴에 따라, 자신의 대인관계가 개선되기 시작했다는 것을 알아차리게 될 것입니다. 자기 자신을 받아들이는 일은 다른 이들로 하여금 당신을 더 쉽게 수용하도록 만듭니다. 여태껏 이런 경험을 하지 못하셨다면 아마 기분 좋은 놀라움을 느끼게 될 것입니다. 자기 자신에 대한 이런 새로운 감정들을 당신이 좋아하고 믿는 사람들과 이야기해 보세요. 수용과 이해를 기대해 보세요. 만약 얻지 못한다면 부탁해 보세요. 당신의 내면의 연약한 어린아이가 누군가에게 의존하고 그와 친해질 수 있도록 해보세요. 그리고 마음 속에 신뢰감이 자라나기 시작하는지 지켜보세요. 만약 두렵다면 왜 그렇게 느끼는지 알아보고, 그 사람과 당신의 생각을 나눠 보세요.

## Step Seven Self-Help –Pg80

## 7단계 자기 돕기

1. 어렸을 때 특히 좋아한 자신의 사진 한 장을 꺼내 액자에 넣어 자주 볼 수 있는 곳에 두세요. 자신이 사진을 가지고 있지 않고 가족이나 친척들로부터 사진을 구할 수도 없으면, 어렸을 때의 자기 모습을 그려 보세요. “잘 그린 그림” 인지 아닌지 걱정할 필요는 없습니다. 당신 내면의 어린아이가 그 자신의 그림을 그리도록 하는 편이 더 좋을 수도 있습니다. 크기가 적정하다면 냉장고에 붙여두세요.
2. 자녀들이 있다면 지금이 그들과 당신과의 관계를 재정립하고, 당신도 아이가 되어 그들과 어떤 활동에 참여해 보기를 계획하기에 좋은 시기입니다. 자녀가 없거나 시간적으로 여유가 있다면 탁아소나 학교에서 자원 봉사를 해보는 것을 고려해 보시고, 새로워진 당신의 위치에서 자신의 어린 시절을 즐겨보세요. 건강한 어린 시절의 그림을 그리고, 이야기를 듣고, 얘기하고, 게임을 하고, 노래를 부르는 등의 활동들을 통해서 내면의 작은 아이를 끄집어내고 그 아이가 스스로를 표현하게 할 수 있도록 하기 위해 다른 아이들과 시간을 보내세요. 당신의 내면에 있는 작은 아이를 즐기세요. 그리고 오늘날의 당신에게 중요한 일부인 그 아이를 되찾으세요.
3. ASCA 모임에서 내면에 있는 그 아이를 돌보기 위해 당신이 어떤 노력을 했는지 이야기를 나눠 보세요.



**Step Seven Professional Help-Pg81****7 단계 전문적인 도움**

1. 많은 생존자가 시간이 지나면 내면의 상처받은 아이를 상징하는 자신들의 신체 내 감각이나 특정한 감정을 이야기 합니다. 그 느낌에 대해 심리 치료사와 조사를 해보고, 이 부분에 좀 더 초점을 맞출 수 있는지 알아보세요. 상처받은 이 아이는 당신에 대해 어떻게 느낄 것 같나요? 그/그녀는 지금의 당신에게서 무엇을 원하거나 요구하고 있나요? 이 아이가 경험하고 있는 것을 말해줄 수 있는 신체 감각에 관련된 어떤 메타포(Metaphors)가 존재하나요? 많은 생존자가 속이 “빈” 느낌, 목 아래가 “잘려져 나간” 느낌, 뱃속에 “구멍”이 있는 듯한 느낌을 보고합니다. 당신만의 고유한 메타포를 통해서 내면의 아이에 대해 알아보는 것이 당신과 당신의 심리 치료사가 그 상처들을 치유하는 방법을 밝혀내는 데 도움이 될 수 있습니다.

## Chapter Five – Stage Two: Mourning –Pg82

## 5장 – 두 번째 과정: 애도하기

## 소개

회복의 두 번째 단계에서는 초점이 과거 학대에 대한 세부 사항에서부터 학대가 성인이 된 당신의 삶에 미치는 영향으로 옮겨집니다. 이 과정은 회복의 중간 지점으로, 여기에서 치유와 변화가 나란히 발생하며 이 둘은 각각 서로를 강화하고 보완합니다. 익명의 알코올 중독자 모임의 4번째 단계에서처럼, 2번째 단계의 기반이 되는 것은 현재 자신의 삶의 문제점에 대해 정직하게 목록을 작성하고 당신의 삶을 불만족스럽게 만드는 행동들을 바꾸는 데 헌신하는 일입니다. 성인 생존자들에게 이는 자기 학대(Self-sabotage)를 인식하는 것에서 넘어서, 자기 학대에 대처할 행동들을 취하는 것을 의미합니다.

두 번째 과정 역시 역기능 가정에서 자라난 많은 성인들이 경험하는 핵심 감정인 수치심에 직면하기 위하여 당신의 마음 속 깊은 곳까지 들여다 볼 것을 요구합니다. 궁극적으로 당신은 수치심과 맞서 싸워야하고 또 수치심을 자아 수용으로 변화시킬 수 있어야 하는데, 이는 훗날 당신의 새로운 자아를 성장시키는 근원이 될 것입니다. 그러면 당신은 어린 시절에 대한 실망스러움을 받아들이고 그것을 표현하게 되며 이상적인 가정에 대한 꿈이 사라진 것을 슬퍼할 수 있게 될 것입니다. 당신에 대한 의무를 다 하지 못한 부모에 대해 어린 시절 당신이 가졌던 희망들을 놓아 버리고 스스로 자아 수용을 키워 나감으로써 당신은 권능감(sense of entitlement)을 가지게 됩니다. 당신은 자유로워져서 온전히 자기 자신이 되고 어떻게 새로운 삶을 살아갈 지를 결정하게 될 것입니다. 왜곡된 인식과 신념들을 바꾸고 공격적인 행동을 통제하는 방법을 배움으로써 당신의 성격에 변화가 생길 것입니다. 그리고 이런 변화는 다음 세대까지 이어질 지도 모를 학대의 순환 가능성을 영원히 제거하게 될 것입니다.

특히 이 단계에서의 회복은 단계를 밟아 차례대로 진행되는 일이 거의 없습니다. 학대에 초점을 맞췄던 것에서 벗어나서 무시하기 어렵거나 당신에게 귀중한 통찰력을 줄 것 같은 길로 방향을 틀 시기가 있을 것입니다. 자신의 의견을 확실하게 말하고, 심리 치료사나 가족, 친구들의 의견에도 무작정 동의하지 않을 수 있을 만한 자심감을 키우게 되면 아마도 당신은 그들과의 관계를 살펴보는 자신을 발견하게 될 것입니다. 이는 당신이 자율성(sense of autonomy)을 표현하는 법을 배워 나가고 있다는 점을 시사하기 때문에 매우 바람직하며 건강한 발전이라 할 수 있습니다.

## Step Eight -Pg83

## 8단계

“성인이 된 제 삶에서 문제가 되는 영역들의 목록을 작성했어요.”

회복의 두 번째 과정에서 맨 처음으로 나오는 단계는 당신의 삶에서 문제가 되는 영역들의 목록을 꼼꼼하게, 그리고 성실하게 작성하는 일입니다. 변화를 시도하기 전에 먼저 자신이 무엇을 변화시키고 싶은 지 알아내는 일부터 해야만 합니다. 지금쯤 당신은 성인이 된 자신의 삶에 학대가 어떻게 영향을 미쳐왔는지에 관해 꽤나 명확하게 알고 있을 것입니다. 만약 아직도 확실하지 않으면 2장에 있는 훈련들과 점검표를 복습해 보기를 바랍니다. 아마 이전에는 인지하지 못했던 추가적인 문제들도 발견할 수 있을 것입니다. 만약 그렇다면 당신의 목록에 그 문제들을 추가하세요. 이 목록은 단순히 당신의 문제가 몇 개인지를 세는 것 그 이상의 목적을 가지고 있습니다. 이 목록은 “새로운 자신”을 만들어 나가는 데 필요한 변화들의 청사진으로서 역할을 하게 될 것입니다.

## Step Eight Self-Help –Pg84

## 8 단계 자기 돕기

1. 뒤로 돌아가서 지금까지 작성했던 일지를 검토해 보고, 당신이 알아낸 문제들과 근심 거리를 목록으로 작성해 보세요. 이 문제 영역들 중에 어떤 것이 당신의 삶에서 가장 크게 문제가 되나요? 다른 문제들보다 먼저 해결되거나 완화되어야만 하는 문제는 무엇인가요? 대인관계나 직업, 심지어는 당신의 인생과 같이 당신에게 중요한 것들을 잃지 않기 위해서 꼭 다뤄져야 하는 문제들이 있나요? 예를 들어 당신이 심리 치료 비용을 감당할 수 없고, 실업이나 불완전 고용으로 인해 건강 보험 혜택을 잃었다면 직업이 없는 것이 당신이 회복을 해나가는 데 가장 큰 장애물일 수 있습니다. 만약 당신이 우울해 삶을 영위할 수 없거나 자살을 시도하려 한다면 당신이 감정을 잘 처리할 수 있도록 해 줄 도움을 구하는 것이 가장 우선적인 일이 됩니다. 만약 당신의 자녀를 갑작스레 때려서 자기 혐오(self-hatred)의 감정을 다시 느낄 뿐 아니라 학대에 대한 법적인 책임을 져야할 위험을 감수해야 할지도 모르겠다고 느끼면, 당신은 양육 문제에 초점을 맞춰야만 합니다. 2 장에서 그렇게 하지 않았다면, 이러한 문제 영역들의 순위를 각각 매겨서 우선되는 것부터 차례로 쓰고, 이 순위표를 당신이 어디에 초점을 맞춰 에너지를 써야할지 결정하는 데에 이용하세요.
2. 목록 작성 과정에 대해 ASCA 모임에서 얘기해 보세요. 이 과정에서 어떤 감정이 떠올랐나요? 이 목록을 작성하는 데 어려웠던 점, 놀라웠던 점, 그리고 성공적이었던 점은 무엇이었나요?

## Step Eight Professional Help -Pg85

## 8 단계 전문적인 도움

1. 문제 영역 목록을 심리 치료사와 검토해 보고, 내면의 상처들을 계속 치유해 나가면서 어떻게 이 삶의 문제들을 해결할 수 있을지 상의해 보세요. 그렇게 하면 자신의 회복에 대해 통제감을 가지고, 자신이 원하는 것을 표현하고 치료 방향에 대해 동의를 끌어내는 법을 배우는 데 도움이 됩니다. 심리 치료사가 당신에게 특정한 문제들부터 먼저 다루라고 하는 이유가 있을 수도 있지만, 가장 중요한 것이 무엇인지 결정하는 것은 당신 자신이어야 합니다.
2. 신체적 질병, 성적 문제, 심각한 정서 장애, 육아의 문제 그리고 일과 관련된 문제들 같이, 당신이 발견했을 문제들의 일부는 생존자들 사이에서 흔한 것들이고, 이런 문제들을 해결하는 데에는 전문가의 도움이 필요할 수도 있습니다. 일반적으로는 지금이 주간 상담을 통해 당신이 쉽사리 벗어나지 못했던 학대의 다양한 증상들을 해결하기 위한 좀 더 구체화된 치료 전략을 세우기에 좋은 시기입니다. 구체적인 치료 전략을 세우는 일은 회복의 거시적인 접근 방법과 일치하는데, 이는 각각의 치료 방법 중 최고의 방법을 취하여 그것들을 포괄적인 치료 계획의 일부로서 전략적으로 적용시키는 것입니다.
3. 예를 들어서 당신이 신체의 특정 부위에 근육통이나 고통, 쓰라림이나 관절 유연성의 감퇴와 같은 형태로 나타내는 신체 기억을 가지고 있다면 침술가에게 가보세요. 그들은 이런 증상들을 국부적으로나 전체적으로 편안하게 만들어 줄 지도 모릅니다. 침술 치료는 특히 학대의 직접적인 영향을 받은 신체의 특정 부위에 국한되어 있는 공포 또는 불안과 같은 특정 감정들을 이완시킬 수 있습니다. 하지만 그 침술가가 심리 치료사로서 훈련을 받지 않았다면 당신은 기저에 있는 감정들을 밝혀내고 해결하기 위해 당신의 심리 치료사와 계속해 작업을 치료를 해나가야 할 필요가 있습니다.
4. 성적 문제들은 특정한 행동적 기술(behavioral techniques)을 이용해서 직접적으로 다루질 수 있습니다. 하지만 이는 당신을 맡은 심리 치료사의 전문 영역 밖일 것이고, 당신은 아마 새로운 전문가를 만나봐야 할 것입니다. 그리고 특별히 학대를 당한 부모 밑에서 자란 생존자들에게 있어서는 심각한 정서 장애가 심리학적인 바탕을 가지고 있을 수 있으며, 또한, 그것이 학대에 대한 지연된 반응\*이 아닐 수 있습니다. 만약 그런 경우라면, 일부 새로운 항정신성 약물 사용을 병행했을 때 치료가 좀 더 효과적일 수 있습니다. 이 경우 약물 사용이 적절한지 평가해주고 지속적인 모니터링을 제공해 줄 정신과 의사를 소개받을 필요가 있을 것입니다. 마찬가지로, 양육의 문제는 소아과 의사와 상담하거나 아동 혹은 가족 상담사를 만나보기를 바랍니다.
5. \*지연된 반응(delayed reaction) : 자극을 받고 나서 곧 반응이 나타나지 않고 어느 정도 시간이 경과된 후에 반응을 일으키는 일.

## Step Nine -Pg86

## 9단계

**“제 자신의 일부가 자기 학대와 관련되어 있다는 것을 알아요.”**

이 단계는 문제가 되는 자기 자신의 모든 측면들을 확인하고 그 문제를 해결함으로써 당신의 인생에서 도움이 되는 부분은 무엇인지, 또 어떤 부분이 자기 학대적인 행동에 관여하는지를 이해하기 위한 단계입니다. 자기 학대는 아마도 당신이 8번째 단계에 있던 문제 영역 목록에서 발견한 몇 가지 문제들의 근원일 것입니다. 지금쯤 당신은 아마도 어디에서 자기 학대가 오는지 그리고 이것이 어떻게 어린 시절의 당신에게 영향을 미쳤는지 알고 있을 것입니다. 성인으로서 당신은 이제 이러한 행동을 지배하는 당신의 일부를 살펴보고 어떻게 이것이 당신의 일상에서 표현되고 있는지를 살펴 보아야 할 필요가 있습니다.

자신의 일부가 자기 학대와 관련되어 있다는 것을 알게 되었을 때, 당신은 아마도 자신이 어린 시절에 맡았던 역할을 성인이 된 지금에도 여전히 수행하고 있다는 사실을 발견하게 될 것입니다. 성인 생존자들이 어린 시절에 수행했던 역할들 중 가장 흔한 역할들의 대부분이 여전히 생존자들에게 의해 사용되고 있기는 하지만 이 역할들은 그때와는 다른 이름을 가지고 있습니다. “돌보는 사람”은 “동반 의존자”라는 이름으로, “희생양”은 “피학대 성애자(masochist)”로, “괴롭히는 사람”은 “범죄자”로 “영웅”은 “리더”로 그리고 “은둔자”는 “별난 사람”이라는 이름으로 불리게 될 것입니다. 비록 이런 역할들의 특정 측면들이 당신이 매일 기능하게끔 도와줄 수도 있지만, 만약 이런 역할들이 당신의 상호작용을 지배하게 된다면 문제를 일으킬 것입니다. 예를 들어, 돌보는 것은 양육의 필수적인 요소이지만 당신의 자녀를 지배하거나 과잉 통제하는 것은 동반 의존적인 어머니들의 일반적인 특징 중 하나입니다. 당신이 취한 역할들 중 무엇이 문제가 되는 역할들인지, 또한, 무엇이 긍정적인 기능을 하는 역할인지 알아보세요. 도움이 되지 않는 역할들을 통제하면서 건강한 측면들을 강화하는 법을 배우는 것은 두 번째와 세 번째 회복 과정에서 주요한 과제가 될 것입니다.

## Step Nine Self-Help -Pg87

## 9단계

1. 일기에 당신이 맡고 있는 다양한 성인 역할들을 적고 이것들이 당신의 인생에서 어떻게 기능하고 있는지 알아보세요. 이 역할들이 나타날 때, 어떤 행동이 이 역할들과 관련이 있는지, 이 역할이 당신과 다른 사람들에 대해 불러 일으키는 감정은 무엇인지 최대한 자세하게 기술해 보세요. 누가 이 역할들을 불러 일으키는 것 같나요? 배우자나 연인, 자녀(들), 동료들, 직장 선배들, 가족, 당신을 학대한 사람과 다른 성별을 가진 사람들, 혹은 그와 같은 성별을 가진 사람들입니까? 당신은 이 역할들을 당신을 위해 "소유"하고 있는 것인가요, 아니면 다른 사람들에게 이 역할들을 투사하는 건가요?
2. 당신이 신뢰하는 사람들에게, 그들은 어떻게 당신을 보고 있는지 물어보세요. 그들이 하는 어떤 말에도 즉각적인 반응을 보이지 마세요. 대신에 그들이 말한 것을 하루나 이틀 동안 잘 생각해 보고, 그 사람들이 본 당신의 모습과 당신이 스스로 알게 된 자신의 다양한 역할들을 비교해 보세요.
3. ASCA 모임에서 당신이 맡고 있는 다양한 역할들을 확인하게 된 과정과 당신의 자기 학대적인 측면들에 대해 이야기를 나눠보세요. 또한, 당신이 어떻게 이런 영역들을 통제할 힘을 갖게 되었는지에 대해서도 얘기해 보세요.
4. 아직 그렇게 하지 않으셨다면, 당신의 역할들이 무의식 수준에서는 어떻게 상호작용하고 있는지 볼 수 있도록 일기에 꿈을 기록해 보세요. 각각의 꿈을 처음과 중간, 끝이 있는 이야기 형식으로 기록하세요. 1 인칭 시점으로 그 이야기를 써보고, 써내려 가면서 세부 사항들과 이미지들을 발전시켜 보세요. 사람들은 꿈을 기억하지 못하기 때문에 자신들이 꿈을 꾸지 않는다고 생각합니다. 하지만 그것은 사실이 아닙니다. 모든 사람들이 꿈을 꾶니다. 하지만 부정(denial)과 억압(repression)이 당신의 꿈을 의식적으로 자각(conscious awareness)되지 못하게 만듭니다. 꿈 끈 것을 기억해 내려고 훈련하면 실제로 꿈을 기억해 내는데 도움이 될 것입니다. 당신의 머리 밑에 일기장을 두는 버릇을 들이고, 일어나면 맨 먼저 스스로에게 무슨 꿈을 꾸었는지 물어보고 그 내용을 기록하기 바랍니다.

## Step Nine Professional Help -Pg88

## 9 단계 전문적인 도움

1. 심리 치료사와 상담을 하면서 당신이 맡은 모든 역할들을 표현해 내려고 노력해 보세요. 그 역할들을 표현하지 않고서 혹은 그 역할들에 이름을 붙여주지 않고서 당신은 그것들을 강화하거나 제거하는 법을 배울 수 없습니다. 각각의 역할들을 경험하고 표현하면서 그것들을 과거의 특정한 기억, 이미지 그리고 대화들에 연관시켜 보세요. 그 당시에 존재하던 갈등은 무엇이었나요? 당신을 기분 좋게 만들었던 각 역할들은 어땠나요? 당신의 역할 중 어떤 것이 심리 치료사와 있을 때 가장 자주 출현하나요? 그 역할이 심리 치료사로부터 당신이 원하는 것을 얻도록 도와 주나요? 아니면 당신이 원하고 필요한 것을 얻을 때 어떤 역할(들)이 가장 효과적인지 이야기 해보세요.
2. 당신의 성격 중 건강한 부분들은 확장해 나가면서 동시에 부적응적인 부분들에 대한 통제력을 증가시키는 일은 매우 까다롭기 때문에 지금 이 시기가 치료에 있어서 아주 중요합니다. 당신의 심리 치료사는 당신에게 변화와 희망을 가져다줄 성격상의 건강한 부분들을 강화하는데 도움을 줄 수 있는 충분한 자격이 있을 것입니다.
3. 이 절에서 우리는 성격 특성이나 성향과 유사한 역할 혹은 부분들에 대해 얘기하고 있습니다. 분명히 별개의 것이지만, 그 역할들은 당신 안에서 일관적이고 통일된 성격의 일부를 형성하고 있습니다. 만약 당신이 적대적 또는 공격적인 하위 인격이나, 이보다 훨씬 자율적인 다중 인격을 가지고 있다는 것을 알게 되면, 반드시 심리 치료사로부터 어떻게 하는 것이 이 인격들이 당신의 인생에 미칠 영향을 줄이고, 당신의 인생에 침범하지 못하도록 하는 최선의 방법인지에 대한 강력한 지침을 구하도록 하세요. 다중 인격에 대한 진실된 논의나 다중 인격을 가진 사람과 함께 일하는 방법 등은 이 안내서에 나타나 있지 않습니다. 하지만 짧게나마 설명을 하자면, 오늘날 지배적인 다중 인격 치료의 접근법에서는 당신이 자신의 내부에 있는 다양한 하위 인격들에게 말을 걸어볼 것을 요구합니다. 또한, 그 중 가학적인 부분들의 영향력을 줄이고 당신의 일차적 성격(primary personality)을 완전히 통제할 수 있기 전까지 일종의 휴전 협상을 벌일 것을 요구하고 있습니다.



## Step Ten -Pg89

## 10 단계

**“분노를 조절 할 수 있고, 그 분노들을 건강하게 배출할 곳도 찾았어요.”**

분노와 공격적 또는 가학적 행동들이 복잡하게 연결돼 있다는 점에서 10단계는 6단계와 유사합니다. 이 단계는 당신이 가학적인 행동을 통제하는 법을 숙달하고, 분노를 배출할 안전하고 용인되는 방법들을 만들어 가는 데 초점을 맞춥니다. 분노란 어린 시절의 학대에 대한 자연스러운 감정적 반응일 수 있지만 타인을 향한 공격성과 가학적인 행동은 과거의 패턴들을 반복할 뿐입니다. 자기 자신이나 다른 사람이 다치지 않도록 하기 위해 당신은 이 감정을 신중하게 다룰 필요가 있습니다. 가해자가 되는 것은 명백히 당신의 회복을 방해할 것입니다. 가해자가 된다면 과거의 '당신이었던' 어린 희생양과 지금의 '당신'이자 성인 생존자인 자신을 위해 쌓아왔던 연민의 감정을 파괴할 수 있기 때문입니다. 분노의 감정은 공격적이거나 가학적인 행동으로 표현될 필요가 없다는 것을 기억하세요.

분노란 학습되는 것임과 동시에 대부분 호르몬에 의한 생리적인 요인의 산물입니다. 분노에 의해 우리는 다른 사람들을 향한 가학적이거나 억압적인 공격성을 보이게 됩니다. 아동들은 종종 부모나 후견인으로부터 스트레스 상황 동안 타인들을 공격하는 대응 패턴을 배웁니다. 이런 이유로 많은 생존자가 이 단계에 발이 묶이게 되는데, 그들의 공격성이 그들을 매우 강력하게 지배하기 때문입니다. 생존자들은 인생의 초창기부터 갈등 상황에 부딪히면 공격적으로 대응하는 방법을 배울 수 있었습니다. 이것은 증가하고 있는 폭력적인 문화의 대중화가 미치는 영향에 의한 것 뿐만 아니라 당신과 연결되어 있거나 당신이 속해있는 관계들에 의해서도 강화됩니다. 소년들은 자신의 아버지와, 소녀들은 그녀의 어머니와 자신이 닮았다고 생각할 가능성이 높는데, 이는 그들이 같은 성(姓)을 가졌기 때문입니다. 하지만 항상 그렇지만은 않습니다. 많은 생존자가 은 자신과 성별이 다른 쪽의 부모와 자신이 닮았다고 여기면서 폭력적인 행동을 배우게 됩니다. 당신이 과거를 바꿀 수 없지만, 당신의 현재와 미래의 대인관계에서 일어날 폭력적인 행동들을 제어하는 새로운 전략들을 발전시킬 수는 있습니다.

## Step Ten Self-Help –Pg90

## 10단계 자기 돕기

1. 어렸을 적의 당신에게 일어난 일과는 별개로, 당신은 성인으로서 당신의 행동에 항상 책임을 져야합니다. 그것은 마치 당신의 부모/가해자에게 그들이 당신에게 수 년 전에 저질렀던 행동에 대한 책임이 있는 것과 같습니다. 일부 생존자들은 자신에게 일어났던 일에 대해 자신을 학대했던 사람(들)에게 복수하거나 처벌을 하는 환상을 오랫동안 품고 있습니다. 이런 환상을 가지는 것과 실제로 그것들을 실행하려고 생각을 하는 것은 또 다른 문제입니다. 이런 생각을 가지고 계시다면 당신은 위험한 곳으로 가고 있는 것이며 우리는 당신이 지금 당장 전문가의 도움을 구해볼 것을 권장합니다. 그런 생각들에 의해 취해진 행동들은 범죄를 일으킬 수 있으며, 투옥되는 것을 포함해 여러 가지 심각한 법적 처벌을 받을 수 있습니다.
2. 당신이 몹시 화가 나는 것은 당연하지만, 그런 감정을 가질 권리와 그런 행동들을 행할 권리를 분리할 수 있어야만 합니다. ASCA 모임 지침서에서 명시돼 있듯이, “우리는 분노를 느끼거나 분노에 대해 생각하는 것을 언어나 행동을 통해 실제로 가학적인 행동을 하는 것과 구별합니다.” 만약 당신이 신뢰하고 있는 사람들에게 화풀이를 하는 것이 아니라, 그들에게 당신의 감정을 표현하는 방법을 배울 수 있다면 또 다른 가해자가 되지 않고도 쌓여 있던 공격성을 제거할 수 있을 것입니다. 공격적이고 폭력적인 경향이 있는 남성들에게 이 단계는 회복의 단계 중 가장 중요한 단계 중 하나이자 가장 완성하기 어려운 단계일 것입니다.
3. 당신이 행동을 통제하지 못하고 폭력적으로 변하게 되는 상황들의 목록을 만들어 보세요. 통제력을 잃게 만드는 결정적인 요인이 무엇인지 알아낼 수 있나요? 당신의 학대 성향을 가장 잘 유발하는 감정들은 무엇인가요? 공격적으로 행동함으로써 당신이 얻고자 하는 것은 무엇인가요? 그것은 효과적이었나요? 당신이 공격적으로 대했던 사람은 어떻게 느낄 거라고 생각하나요? 당신의 공격성을 제어할 수 있다는 것에 대해 낙천적으로 생각하나요, 아니면 절망적으로 생각하나요? 알코올이나 약물 사용과 같이 통제력을 상실하게 만드는 외부적인 요소들이 있나요? 당신에게 좌절감을 통제하고 스트레스에 대처하기 위한 가장 건강한 방법들은 무엇인가요? 일단 그 방법들을 알아낸 후에, 당신이 통제력을 잃게 되는 특정한 상황 속에 그 방법들을 적용할 수 있는지 아닌지 살펴보기 바랍니다.
4. 공격적이고 가학적인 행동을 통제하는 방법을 배우는 데 매우 힘겨운 시간을 보내고 있다면, 포커스 그룹(focus group)에 가입하거나 부모 역할 훈련(parents effectiveness training) 또는 비폭력적 행동 대안 수업(non-violent behavior alternatives)에 참여해 보세요. 아마 분노를 조절하는 방법이나 분노를 파괴적이지 않고 건설적으로 표현하는 일을 강조하는 교육 과정들을 찾을 수 있을 것입니다. 지역 사회 정신 보건 사업과 지역 사회 대학들(community colleges)은 이런 프로그램들을 갖추고 있을 것입니다. 가입을

위해 회사의 근로자 지원 프로그램과 건강 관리 조직(HMO;Health Maintenance organization)/건강 보험 회사를 확인해 보세요.

5. 분노를 제어하는 방법을 배우는 일은 어렵고, 이것은 또한, 개인적인 욕구에 맞춰서 행동 전략을 만들어야 한다는 것을 의미할 것입니다. 일단 필요한 행동들을 습득하고 나면, 그 행동들이 본능적인 반응이 되도록, 그리고 행동상의 레퍼토리 중 일부가 되도록 연습해야 합니다.

**Step Ten Professional Help –Pg91****10단계 전문적인 도움**

1. 어떤 종류의 공격적/적대적인 감정들이 치료 장면 동안에 활성화 되나요? 무엇이 그 감정들을 유발한 것 같나요? 당신의 심리 치료사와 이 문제에 대해 상의해 보았나요? 이것은 치료에 있어서 적합한 주제이며, 당신의 심리 치료사는 당신을 지지하면서 당신이 이 문제를 해결해 나가는 데 도움을 줄 수 있어야만 합니다.
2. 마지막으로 한 가지 더: 만약 당신의 심리 치료사가 당신이 스스로를 혹은 다른 사람을 해칠 수 있다고 판단하게 되면, 그/그녀는 법적으로 잠재적인 희생자들에게 경고를 해야만 하며, 어떤 경우에는 이에 대해 경찰에게 알릴 의무가 있습니다. 이런 경우에 심리 치료사는 당신과 당신이 노린 희생자 모두를 보호하기 위하여, 그/그녀와 당신 사이의 비밀 유지 관계(the confidential relationship)를 깰 수 있는 권한을 갖습니다. 이러한 이유로 당신의 심리 치료사는 당신의 지속적인 성장과 행복에 관심을 두면서도 동시에 어떠한 상황 하에서도 폭력적인 행동들을 지지하거나 용납할 수 없는 것입니다.

## Step Eleven-Pg92

## 11단계

**“제 자신과 타인들에 대해 잘못된 신념과 왜곡된 인식을 가지고 있다는 걸 인정해요.”**

이 단계는 자기 자신과 세계를 바라보는 당신의 관점에 지속적으로 영향을 미치는 과거에 대한 잘못된 사고, 태도, 그리고 신념을 변화시키는 데 초점을 맞추고 있습니다. 당신이 겪은 학대로 말미암아 생겨난 잘못된 생각들과 태도들이 당신에게 우호적일리 없다는 점을 가정하면, 당신은 지금도 당신의 머릿속에서 재생되고 있을 기억들과 맞서 싸울 방법을 배워야만 합니다.

어린 시절에 경험했던 것이 보통 매우 극단적이었기 때문에 많은 생존자가 자신들이 만든 오해의 희생양이 됩니다. 이러한 경향성을 보여주는 몇 가지 사례는 다음과 같습니다. 1) 모든 것을 선한 것과 나쁜 것으로 나누는 것 즉, “흑백논리의 사고;” 2) 자기 자신과 자신이 만든 노력에 대한 긍정적인 측면들을 불신하는 것: “완벽하지 않다면 아무것도 아냐;” 3) 마술적 사고 즉, 일부 결과를 관련 없는 요소의 탓으로 돌리는 것: “나는 불행을 타고났어. 그러니까 변하는 건 아무것도 없을 거야;” 라던가 “한 번 이렇게 해서 일이 잘 풀렸으니까 계속 이렇게 해봐야겠다;” 4) 균형잡힌 객관성보다는 첫 인상이나 상황적 단서들에 근거해 결론을 도출하는 것: “내가 왜 이랬는지 모르겠네; 이 남자가 나한테 앙심을 품었나봐;” 5) 개인화: 다른 사람들과 다른 요소들에 의해 유발된 것에 대해 자신이 책임을 떠맡는 것; 6) 과대 평가와 과소 평가: 어떤 것을 극단적으로 중요하게 만들거나 과도하게 그 중요성을 깎아내리는 것. 어쩌면 다른 어떤 습관들보다도 당신을 위험하게 만드는 더 많은 왜곡의 유형들이 있을 지도 모릅니다.

첫 째, 당신이 사용하는 왜곡된 인식이나 잘못된 신념에 익숙해 지세요. 그리고 잘못된 신념과 왜곡된 인식이 나타날 때, 그것들의 정체를 파악하는 연습을 해보세요. 그런 뒤에는 당신이 새롭게 개발한 자아 인식 능력을 이용하여, 당신이 다치기 전에 먼저 이러한 오류들을 피해갈 수 있도록 자기 자신을 제어해 보세요. 마지막으로, 스스로에 대한 수정된 태도를 내면화할 수 있는 기술들을 고안해 보세요.

## Step Eleven Self-Help -Pg93

## 11단계 자기 돕기

1. 자신의 일기를 다시 읽어보고 자기 자신에 대한 사고, 인식, 태도들 중 왜곡된 것은 무엇이 있는지 보세요. 그 사이에 있는 뚜렷한 패턴을 찾아 보세요. 행동과 감정의 왜곡들 중에 공통되는 주제가 존재하나요?
2. 당신이 배워야 할 가장 기본적인 기술 중 하나는 멀리 떨어져서, 더 넓은 관점으로 사건들과 상황들을 바라보는 능력으로, 이 기술은 좀 더 객관적인 인식, 판단, 신념을 가져다줄 것입니다. 이런 분석력은 사실상 당신의 인생 전반에서 이용되므로 없어서는 안 될 능력입니다. 이 기술을 이용할 수 있느냐 없느냐가 오래된 습관을 반복하기만 할 것이냐, 아니면 세상을 바라보는 새로운 방법들을 습득할 것이냐를 결정하게 됩니다.
3. 당신의 사고, 태도 혹은 신념에서 왜곡을 발견할 때마다 그 상황의 진실을 밝혀내기 위해 노력하고, 이것을 당신의 사고 과정을 평가하기 위한 기준으로 사용하세요. 당신이 제대로 알고 있지 않다면, '안다'고 가정하지 마세요. 당신이 필요로 하는 정보에 접근하기 위해서 특정한 활동에 가입하거나 구체적인 노력을 기울여 보세요. 무엇이 객관적인 진실인지를 파악하는 법을 배움으로써 이전에 당신이 가졌던 신념들이 신뢰할 만한 것인지를 알 수 있고, 이후에는 보다 덜 왜곡된 신념들이 그 자리를 대체하게 될 것입니다.
4. ASCA 모임은 당신의 머릿속에서 여전히 재생되고 있는 부정적인 내면의 기억들에 대해 이야기 하기에 좋은 환경일 것입니다. 또한, 잘못된 신념과 왜곡된 인식들을 알아내고 그에 도전해 성공한 사례들도 얘기해 볼 수 있습니다.

**Step Eleven Professional Help –Pg94****11단계 전문적인 도움**

1. 당신의 심리 치료사는 과거에 당신에게 어떤 종류의 왜곡에 대해 지적하였나요? 이에 대한 당신의 생각을 이야기 해보고, 어떤 왜곡이 여전히 당신에게 문제가 되고 있는지 심리 치료사와 상의해 보세요.
2. 당신의 사고와 의사 결정 방식을 개선하는 데 도움을 주기 위해 치료 장면을 이용해 보세요. 지금의 당신에게 문제를 주고 있는 구체적인 상황들을 상의함으로써 이를 개선할 수 있습니다. 심리 치료사의 도움을 받아 이 상황들에 대해 심도 있게 연구해 보고, 그런 상황에서는 어떤 종류의 인식, 태도, 신념들이 나타나는지 살펴보세요. 감정들이 이 과정을 진행하는데 상당한 걸림돌이 될 것이라 가정했을 때, 아마도 당신은 이 과정을 매우 천천히 그리고 신중히 진행해 나가야 할 것이며, 만약 왜곡의 패턴들을 알아내어 최소화할 생각이라면 정기적으로 연습을 해야할 필요가 있습니다.

## Step Twelve -Pg95

## 12단계

“제 자신의 수치심과 마주하고 자기 연민(self-compassion)을 가지기 시작했어요.”

수치심이란 모든 생존자들이 가지는 자기 자신에 대한 부정적인 감정들을 아우르는 일반적인 용어입니다. 이것은 또한, 자기 학대의 심리적인 근원이기도 합니다. 당신이 외부의 세계에서 저지른 일에 대해 느끼는 나쁜 감정의 결과물인 죄책감과 달리, 수치심은 한 사람의 내면에 자리잡은 실패의 감정을 반영합니다. 수치심은 자기 비난(self-blame)으로 경험됩니다. 당신은 스스로를 결점이 있고, 열등하며, 존중받을 가치가 없고, 좋지 않다고 여깁니다. 어렸을 적에 당신이 환영받았던 일이 거의 없었다는 점을 고려해 보면, 분노처럼 수치심도 정상적인 감정입니다. 문제는 당신이 너무 많은 수치심을 가지고 있을 지도 모른다는 것입니다. 수치심은 견디기가 너무 힘들어서 당신이 마주하지 못하는 자기 자신의 일부입니다. 존 브래드쇼(John Bradshaw)의 말에 의하면 “해로운 수치심”은 존재하는 상태로 내재화된 하나의 감정입니다.

성인 생존자들은 자신들을 학대하고 버리고 인간답게 대우해 주지 못한 부모들과 자신을 동일시할 때 수치심을 내재화하기 시작합니다. 수치심은 자기 비난과 나쁜 감정, 자기 파괴적인 생각, 그리고 자기 학대적인 행동으로 이루어진 집성(集成) 일부가 됩니다. 어린 시절 동안 이 부정적인 감정들은 생존자들의 자아의식(sense of self)의 중요한 일부로 진화합니다. 인생을 살아가면서 다른 사람들에 의해, 외부 사건에 의해서 이런 부정적인 면들이 강화될 수 있습니다. 또한, 만약 당신이 자책함으로써 학대에 의해 유발된 감정들을 방어하는 편이라면, 당신 스스로에 의해서도 그런 부정적인 면들이 강화될 수 있습니다.

이 단계의 두 번째 부분은 당신이 누구인지, 당신이 무엇을 극복해 왔는지, 더 건강한 삶을 살기 위해 당신이 해 온 노력은 무엇인지를 확인하고 자기 연민의 감정을 키워 나가는 것을 포함합니다. 당신이 스스로를 비난하는 행동을 발달시킨 이유는 직접적으로든 간접적으로든, 누군가에 의해 당신이 ‘나쁘다’는 소리를 들었기 때문이란 사실을 기억하는 것이 중요합니다. 사실, 당신이 가해자의 비난을 내재화하고 자책함으로써 상황을 악화시켜 왔을 지도 모르지만, 당신이 자기 비난을 시작한 것은 당신의 책임이 아닙니다. 자신에게 문제를 일으키는 경향성이 있다는 것을 인정할 뿐만 아니라 자기 자신에게 동정심을 가져야 할 필요도 있습니다. 당신에게 일어났던 학대에 대해 당신은 절대로 책임이 없습니다. 아마도 당신은 자신을 비난할 수 밖에 없었을 것입니다. 당신은 이제 회복과 치유를 위해 열심히 노력하고 있습니다. 이런 모든 이유들 때문에 당신은 스스로에게 상냥해야 하고, 당신이 연약한 사람임을 알며 자기 혐오가 아닌 연민과 인정을 시작해야



할 필요가 있는 것입니다.

수치심이 당신의 자아의식 깊숙이 새겨져 있다는 것을 고려하면, 이것을 밝혀내고 검사하고 자아 수용(self-acceptance)으로 전환해 나가는 일에는 용기있는 일들이 많이 요구될 것입니다. 하지만 당신은 할 수 있습니다. 당신을 지지하는 집단과 함께 노력하고, 당신이 신뢰하는 사람들과 당신의 감정을 공유하게 되면 스스로에 대한 다른, 좀 더 수용적인 메시지를 내재화 할 수 있을 것입니다. 계속해서 자기를 비난하는 것은 당신이 어렸을 때 당했던 일들을 성인이 된 지금에 와서도 똑같이 겪도록 만드는 일입니다. 스스로에게 말하던 것들, 스스로를 대하던 방법, 타인들이 당신을 대하던 방법들을 바꿈으로써 이러한 잔재들을 반드시 잘라버려야 합니다.

## Step Twelve Self-Help -Pg96

## 12단계 자기 돕기

1. 수치심이 심신을 쇠약하게 만든다는 내용을 다루는 책이나 기사를 여러 개 읽어보세요.
2. 일상에서 수치심을 느낄 때마다 그것을 알아 차리는 방법에 대해 배워 보고, 수치심을 유발하는 상황에 대해 일기에 써보세요.
3. 수치심을 유발하는 상황에서 다르게 행동하는 법을 배우려면 다른 사람들에게 도움을 요청해 보세요. 단호하게 당신의 장점들에 대해 말하고 약점들을 인정하게 되면 내면의 수치심에 대응할 수 있고 당신이 일상에서 수치심을 느끼게 되는 일들을 막을 수 있을 것입니다. 또한, 당신은 한 명의 소중한 사람으로서 자기 자신과, 자신의 좋은 면과 그리 좋지 않은 면을 받아들이기 시작할 것입니다.
4. 어릴 때 당신에게 좋은 말을 해주었던 사람들을 떠올려 보세요. 그들이 당신의 장점들을 말할 때 어떤 단어들 사용했나요? 그런 사람들 주위에 있을 때 당신은 어떻게 느꼈나요? 일기에 그들에 대해 써봄으로써 당신의 과거에서 중요했던 그 사람들을 떠올려 보고 그들의 지지는 그때의 당신에게, 그리고 지금의 당신에게 어떤 의미인지 알아보세요.
5. 종교적이거나 영적인 분들은 신에 의존하여 뿌리 깊이 박힌 수치심과 자신을 무가치하게 여기는 마음을 씻어낼 수 있습니다. 종교 그리고 영적인 훈련은 내면을 지탱하는 엄청난 근원이며 과거의 부정적인 역할 모델들과 시나리오들을 대체할 이상적인 비전을 제공할 수 있습니다.
6. ASCA 모임에서 이 단계를 수행하는 데 있어서의 어려운 점들을 대해 이야기 해보세요.

## Step Twelve Professional Help-Pg97

### 12 단계 전문적인 도움

1. 수치심을 해결하기 위해서는 수치심이라는 당신의 내면의 목소리에 맞서, 그것을 더 건강한 감정으로 대체할 수 있도록 도와줄 타인과의 지속적인 회복 관계(ongoing reparative relationship)를 맺을 필요가 있습니다. 당신의 심리 치료사는 당신이 느끼는 수치심이 자아 수용으로 전환되도록 돕는 중요한 조력자입니다. 그/그녀와 당신의 수치심에 대해 얘기해 보고, 치료 장면을 포함하여 당신의 인생에서 어떻게 수치심을 경험하는지에 대해 이야기를 나눠 보세요.
2. 심리 치료사와 함께, 당신이 타인들 앞에서 자신이 아닌 역할을 연기하면서, 즉 그들에게 “거짓 자아”를 보여줌으로써 어떻게 수치심으로부터 자기 자신을 보호하는지 알아보세요. 이 “거짓 자아”에 대해 심리 치료사와 이야기해 보고 어떤 역할이 당신의 내면을 공허하게 만드는지 이해하려고 노력해 보세요.

## Step Thirteen -Pg98

## 13 단계

**“제가 되고 싶은 사람이 되고, 제가 살고 싶은 방식으로 살 권리가 있다는 것을 받아들였어요.”**

이 단계는 당신으로 하여금 자신의 새로운 자아를 부모, 가족들로부터 분리시키고, 자신의 삶에 대한 의식적인 선택을 할 수 있도록 도우며, 당신의 과거를 특징지었던 권능감의 부재나 죄책감에서 당신이 벗어날 수 있도록 만듭니다. 궁극적으로 생존자들은 자신들의 자아 결정(self-determination) 권리를 수용하고 보호해야만 합니다: 그들이 되고 싶은 사람이 되고, 그들이 살고 싶은 삶을 살고, 그들이 대우받고 싶은 방식대로 대우받을 수 있어야 합니다. 학대에 성공적으로 대처하고, 스스로 자신의 삶을 정의할 자격이 있다고 느끼는 것은 한 인간으로서 당신의 진정한 정체성이 나타나기 시작했다는 것입니다. 당신은 이 단계를 마칠 때 즈음 자신이 원하는 선택을 할 권리가 있다는 사실을 단언하고 받아들여지게 될 것입니다: 당신에게 소중한 것들이 무엇인지, 당신이 어떻게 시간과 돈을 쓸지, 당신이 누구와 함께 인생을 살아갈지, 그리고 누구와 관계를 맺을 지까지 말입니다.

일단 “새로운 자아”의 목소리를 듣게 됐다면, 마치 부모가 연약한 아이를 돌보아야 하듯이, 당신도 그 목소리를 보호해야 할 필요가 있습니다. 당신이 7 단계에서 되찾은 상처받은 내면의 아이가 지금 자라나고 있으며, 자신이 외부 세계에 도전할 수 있을 만큼 충분히 강하다고 느끼고 있다는 점에서 이는 적절한 비유일 것입니다. 만약 누군가가 당신을 약하게 만들려 하고, 당신이 예전의 그 수동적이거나 폭력적이거나 혹은 부적응적인 방식으로 행동할 것이라 예견한다면, 자신의 새로운 정체성을 확고하게 함으로써 새로운 자아를 보호할 수 있습니다.

생존자들 뿐만 아니라 많은 사람들이 적극성과 공격성을 구별하는 데 어려움을 겪습니다. 적극성이란 당신의 일상에서 당신을 도와줄 능력이자 도구입니다. 반면에 공격성은 당신이 원하는 것을 거의 얻지 못하도록 하며, 다른 사람들에게 가학적으로 행동하는 것을 기본으로 하고 있습니다. 비록 이 안내서가 이 둘에 대한 차이점을 진지하게 논의할 공간을 가지고 있지는 않으나, 다음의 내용이 적극성과 공격성을 구별하는 데 도움이 될 것입니다. 좀 더 알고 싶다면, 적극성 훈련의 과정들과 관련된 다양한 책들이 있으니 찾아 보시기 바랍니다.

적극성과 공격성을 연속체 또는 저울의 눈금으로 생각하는 것이 아마도 가장 쉬운 방법일 것입니다. 저울의 왼쪽 끝의 눈금은 희생자의 행동, 그리고 오른쪽 끝의 눈금은 명백히 공격적인 행동 또는 가해자의 행동이 될 것입니다. 다른 말로 하면, 왼쪽 끝은 수동적이고 힘이 없는 지점이며 오른쪽 끝은 매우 활동적이고 강력하고 심지어 폭력적이기까지 한 지점입니다. 적극성은 저울의 중간쯤 어딘가에 놓여져 있습니다. 이것을 강하지만 공손한 방법으로 목표를 향해 나아가는 강하고 단단한 행동 양식으로 생각해 보세요. “적극성”이라는 단어는 신체적이기 보다는 주로 언어적인 행동이며 “중화된 분노”로 불러 왔습니다. 반면에 공격성은 일반적으로

언어보다는 행동의 형식을 취하며, 주로 폭력적이고 위협을 가하는 가학적인 행동입니다. 공격성을 이용하면 다른 사람들을 협박해서 당신이 원하는 목표를 이룰 수 있습니다. 그러나 이것이 다른 사람들을 대하는 건강하고 공손한 태도는 아닙니다.

## Step Thirteen Self-Help –Pg99

## 13 단계 자기 돕기

1. 당신에게 적극성이 문제가 된다면, 지금이야말로 적극성을 키우기 위해 행동할 때입니다. 당신이 새로운 모습으로 다시 시작할 수 있을지 없을지가 적극성이란 문제에 달려있기 때문입니다. 당신의 회복 과정에 대해 알지 못하는 사람들은 당신이 예전과 똑같은 사람일 거라 기대할 것이며, 그렇게 당신을 대우할 것입니다. 그러므로 당신의 “새로운 모습”을 지지해줄 수 있는 새로운 기술들을 배워야만 합니다. 적극성 훈련에 대한 책을 읽거나 그에 관련한 짧은 수업을 듣고, 새로운 행동들을 실천할 수 있도록 도와주는 전략들을 배워보세요. 단시간 내에 보상을 받을 수 있다는 사실에 놀라게 될 것입니다. 당신이 힘을 가지고 다른 사람들과 평등한 위치에서 행동하기 시작할 때 사람들은 종종 그것을 알아차리고, 자신들이 인지한대로 반응하기 시작합니다. 그들의 반응은 다시 격려가 되어 적극적인 방식으로 행동하려는 당신의 노력을 강화하게 됩니다.
2. 점점 나타나기 시작하는 당신의 “새로운 모습”을 기록하기 위해 친구에게 사진을 찍어줄 것을 부탁해 보세요. 당신이 가장 예쁘게 나오는 각도에서, 카메라가 당신을 살짝 올려다 보도록 포즈를 취하세요. 사진이 찍힐 때, 당신의 새로운 모습이 카메라에 잘 전달되도록 노력해 보세요. 여러 장의 사진을 찍어서 당신이 전달하고 싶은 감정들을 표현해 보세요. 당신이 새롭게 찾아낸 자신의 강인함을 가장 잘 표현하는 사진을 골라 액자에 담으세요. 침실 벽이나 책상 위에 그 액자를 두세요. 만약 사진 한 장이 천 마디 말 만큼 가치가 있다면, 이 사진이 지금까지의 12 단계의 회복 과정 동안 당신이 만들어 온 변화들을 포착할 것입니다.

## Step Thirteen Professional Help –Pg100

### 13 단계 전문적인 도움

1. 지금까지 치료를 하는 동안 당신이 거처온 과정들에 대해 상의해 보기 위한 상담 시간을 가져보세요. 어떤 점에서 처음 시작할 때와는 다르다고 느끼나요? 당신은 무엇을 이루었고 또 무엇이 여전히 다뤄져야 할 것으로 남아있나요? 전에 비해 지금 당신의 삶은 어떤 식으로 나아졌나요? 지금까지의 당신의 노력에 대해 심리 치료사는 뭐라고 말하나요? 상담 장면 중에서 혹은 당신과 심리 치료사의 관계에서 당신을 불편하게 만들거나 문제를 일으킨 영역이 있었나요? 그런 것들에 대해 당신의 심리 치료사와 얘기해 볼 수 있나요?
  
2. 이 시점에서 이름을 바꿔보는 것도 한 번 생각해 보세요. 이름이란 사람들에게 중요하고도 흥미로운 의미를 가집니다. 만약 이름이 당신에게 부정적인 영향을 미친다면, 그 이름은 당신에게 심리적인 부담이 될 수도 있고 학대의 영향으로부터 회복하려는 당신의 노력을 방해할 수도 있습니다. 하지만 모든 사람이 새로운 자아의식을 갖기 위해서 자신의 이름을 바꾸길 원하거나 바꿀 필요는 없습니다. 심리 치료사와 당신의 이름이 당신에게 어떤 의미인지에 대해 이야기해 보고, 그 이름이 당신에게 적절한 것 같은지를 상의해 보세요. 만약 당신의 이름이 짐이 된다고 여겨지면, 개명을 생각해 보거나 아니면 자신의 이름에서 새로운 의미를 찾거나 다른 것들과의 관계성을 찾아봄으로써 자신의 이름이 "새로운 자아"를 표현하게 만들 수 있습니다.

## Step Fourteen – Pg101

## 14 단계

“제 어린 시절에 대해 슬퍼하고, 절 지켜주지 못했던 사람들을 잃어버린 것에 대해 애도할 수 있어요.”

이 단계의 목표는 당신이 잃어버린 것들에 대해서 알고, 그 문제를 완전하게 해결할 수 있도록 돕는 것입니다. 어린 시절의 상실을 슬퍼하고 “이상적인” 부모를 잃은 것에 비통해 하는 것은 엄청난 인내심과 자기 연민을 필요로 할 것입니다. 천천히 이 단계를 준비하세요. 어린 시절에서부터 이어져 온 깊은 상처들이니만큼 서둘러 치유하는 것은 불가능하며, 이것들은 한 번에 치유되지도 않을 것입니다. 아마 당신은 여러 번 이 단계로 돌아와, 회복을 하고 있는 내내 겹겹이 쌓여 있는 상처들을 치유하게 될 것입니다. 아마 당신은 항상 상처를 가지고 있을 것입니다. 하지만 당신의 고통스러운 상실을 뒤덮고 있는 그 상처 자국은 결국 사라질 것입니다.

많은 생존자가 이 과정에서 겪었던 끔찍한 고통을 피하기 위해서 한 두 번 통과한 후에는 이 과정을 회피하려 하는 경향이 있습니다. 첫 번째 과정에서 고통의 일부를 성공적으로 처리하고 나면 당신은 전보다 훨씬 나아졌다고 느끼겠지만, 아직 완전하게 그 슬픔을 해결한 것은 아닙니다. 아마 당신은 자신의 삶이 향상되었다고 느꼈을 것입니다. 그러나 이제는 당신의 성장이 갑작스럽게 멈춰섰다고 느끼고 있을 것입니다. 당신은 내면에 있는 가장 연약한 부분을 타인과 공유함으로써 이 문제를 해결할 수 있을 것이고, 그러면 당신은 상처받을 것에 대한 두려움을 버리고 신뢰를 쌓아갈 수 있게 될 것입니다. 배우자, 연인, 혹은 친구들이 곁에 있을 때 편안함을 느낄 수 있을 것인지 자신에게 질문해 보세요. 건강한 의존이란 지금처럼 가끔은 다른 사람들에게 당신을 돌보게 하는 것을 의미합니다. 당신은 보살핌이 필요합니다. 그리고 타인으로부터의 보살핌을 받아들일 수 있어야만 합니다.



## Step Fourteen Self-Help –Pg102

### 14단계 자기 돕기

1. 이 단계는 충분한 외부의 지지를 필요로 합니다. ASCA 모임은 당신이 노력하고 있는 것에 대하여 무한한 지지와 인정과 격려를 제공할 수 있습니다. 당신은 지금 당신이 겪어오고 있는 것을 이미 겪고서, 당신에게 긍정적인 역할 모델로서 역할을 할 수 있는 사람들의 곁에 있을 필요가 있습니다. 더 높은 단계의 회복을 진행 중인 생존자들, 멘토들, 그리고 심리 치료사들은 슬퍼하고 있는 생존자들에게 훨씬 더 많은 도움을 제공할 수 있고 터널의 끝에 보이는 빛을 상징하는 아주 중요한 사람들입니다.

## Step Fourteen Professional Help -Pg103

## 14단계 전문적인 도움

1. 당신의 심리 치료사는 당신으로 하여금 상실감을 환기시키게 하고, 불가능한 것을 가지려 하는 자신의 환상을 내려놓도록 돕습니다. 이 어렵고 고통스러운 단계에서 지지와 이해와 동정을 얻게 될 것이라고 예상해 보세요. 만약 이 상처들을 해결할 수 없거나, 이상적인 부모에 대한 희망을 포기할 수 없다면, 심리 치료사와 유도 구상화 훈련(guided visualization exercises)을 해 보는 것도 고려해 보세요. 이 방법으로 심리 치료사는 당신이 완전하게 그리고 깊게 평안을 취하도록 하기 위해서 몇 가지 유형의 최면 유도 요법을 사용할 것이며, 그 이후에는 어렸을 적의 당신의 딜레마를 은유적으로 보여주는 상상 경험(imaginary experience)을 구현해 낼 것입니다.
2. 1 장과 2 단계의 논의에서 언급했던 것처럼, 당신의 심리 치료사가 이 기술을 비롯하여 여러 다른 기술(들)에 훈련이 돼 있고 그것을 옳고 바르게 사용할 수 있는지는 매우 중요한 문제입니다. 만약 심리 치료사가 이러한 기술들을 사용하는 데에 훈련이 돼 있지 않거나 올바르게 사용할 수 없으면, 아동기의 정신적 외상들을 치유하는 데 초점을 맞추고 있는 워크샵에 참여해 보는 것에 대해 상의해 보세요. 유도 구상화 및 다른 훈련들은 슬퍼하는 과정(the grieving process)에 도움이 될 수 있고, 내면의 공허함이 문제 해결을 이끌어 내는 발전적 과정으로 발전하도록 도울 수 있습니다.
3. 치료 장면에서 꿈에 대해 이야기 하는 것은 개인을 탐구하는 흥미로운 길을 열어줄 것입니다. 만약 당신의 심리 치료사가 꿈 해석에 능숙하다면, 이 방법을 한 번 시도해 보세요. 만약 당신이 꿈을 기록해 왔다면(2 단계와 9 단계의 논의에서 언급됩니다), 일기를 가져와서 심리 치료사에서 당신의 꿈 내용을 읽어주세요. 심리 치료사와 함께 꿈에 대한 다양한 해석과 의미를 발견할 수 있을 것입니다. 당신의 의식적인 자각 너머에 있는 갈등과 저항을 밝혀줄 수 있다는 점에서 꿈은 슬퍼하는 과정을 진행하는 동안에 특히나 생생하고 유익할 수 있습니다.

## Chapter Six – Stage Three: Healing –Pg104

### 6장 – 세 번째 과정:치유하기

#### 소개

3번째 단계에서는 당신이 최근에 얻게 된 건강한 정신을 반영하는 행동과 기술, 태도를 하나로 통합함으로써 첫 번째와 두 번째 과정에서 수행한 과정들을 현재의 삶의 일부로 만들게 됩니다. 당신은 이제 더 이상 세상에 방어적으로 대응하지 않고도 사랑, 일, 육아, 그리고 유희와 같은 삶의 기회들을 즐기며 도전할 수 있게 되었습니다. 긍정적인 변화들을 당신의 성격으로 통합하고 일상에서 새로운 행동들을 연습한다면 새롭게 자신감을 얻게 될 것입니다. 이 단계에서 이 방법이 성공하면 당신은 자신에게 이익이 되는 건강한 위험들을 감수하는 법을 배우게 될 것입니다. 3 단계에서 당신은 자신의 삶을 익숙하게 통제할 수 있게 되고, 그에 따라 자신의 노력에 대한 결실을 보게 될 것이므로 매우 즐거운 시간을 보내게 될 것입니다.

이 과정에서 당신은 부모/가해자와 대면할지 결정함으로써 학대의 해결이라는 문제와 다시 마주하게 될 것입니다. 당신은 이 결정과 차후 당신의 가족과의 연락을 통해서, 만약 있다면, 왜 당신이 학대를 당했는지에 대한 변화된, 그리고 더 깊이 있는 이해를 얻게 될 것입니다. 새로운 해석을 얻고 이것을 삶의 일부로 만드는 일은 당신으로 하여금 학대를 완전히 털어버리고, 당신의 개성을 표현할 새로운 방법들을 개발해 나갈 수 있도록 할 것입니다. 단순히 생존하는 것만으로는 당신에게 충분하지 않습니다. 당신은 번영하기를 열망합니다. 긍정적인 마음과 기대를 가지고 이 과정을 진행해 나가세요. 벌써 7단계나 지나오셨습니다.

## Step Fifteen – Pg105

## 15단계

**“저는 삶의 풍요로움을 누릴 자격이 있어요.”**

이 단계에서 당신은 성공이나 경제적 보상, 결실, 심지어는 행운에 이르는 ‘좋은 일’들을 누릴 자격이 자기에게는 없다고 느껴왔던 과거의 감정들을 해결하게 됩니다. 자신은 좋은 일들을 누릴 자격이 없다고 느끼는 것은 생존자들로 하여금 번영하는 삶을 살지 못하도록 하거나, 좋은 일이 생겼을 때 그것을 인정하고 받아들이는 것을 어렵게 만듭니다. 번영이란 단순히 재정적인 보상이나 물질적인 소유를 의미하는 것이 아닙니다. 번영은 물질적인 안녕 뿐만 아니라 정서적이고 영적인 풍요로움을 주는 삶에 대한 당신의 필요와 욕구와 꿈을 아우르는 마음의 상태입니다.

15단계는 무엇이 당신을 성공하고 성취하게 만드는지, 또 그것을 달성하기 위한 당신의 노력이 무엇을 의미하는 지에 대한 당신의 생각과 감정, 행동 모두를 변화시킬 것을 요구합니다. 지금쯤이면 당신의 학대가 이런 권능감의 부재와 상당히 관련이 있다는 것을 아실 것입니다. 그럼에도 머리로 ‘나는 내 몫을 누릴 권리가 있어.’라고 생각하는 것과 그것을 마음으로 이해하는 것에는 상당한 차이가 있습니다. 물론 당신에게 주어진 몫을 실제로 즐기고 축하하는 일과 머리로만 그것을 생각하는 일이 다르다는 것은 말할 필요도 없을 것입니다. 당신이 얻어낸 결과를 즐기고 축하하는 것은 무엇보다 즐거운 일입니다. 당신이 해야 할 일은 성공 가능성이 있는 건강한 위험을 감수함으로써 오래 지녀온 태도와 기대들에 도전하는 일 일 것입니다.

삶의 풍요로움을 누리기 위해 적극적으로 노력하는 것은 당신의 지속적인 성장과 안녕에 중요합니다. 이때 당신은, 자신은 바보가 아니고, 남들에게 줄 수 있는 것도 있으며, 스스로의 행동을 지지한다고 말하게 될 것입니다. 그러나 이처럼 능동적인 입장을 취할 때 당신은 스스로를 어색하고 탐탁치 않다고 느낄 수도 있습니다. 당신에게 다른 사람들을 이끌어 달라는 요청이 들어왔는데, 만약 당신이 어제의 ‘돌보는 사람’이었다면 그 요청이 돌보는 일 이상처럼 보일 수도 있을 것입니다. 무시당하고 목살당한 채로 살던 것이 익숙하던 사람들은 권력을 가지면 불편해 할 수 있습니다. 그러나 책임감을 갖지 않고 권력과 힘을 행사하는 것은 자신을, 그리고 자신의 재능이 충분히 표현되는 일을 부정하고, 재정적인 보상과 성취감을 얻을 기회를 저버리는 일입니다. 이전 단계들을 모두 해결했다면, 당신은 이 새로운 도전을 시작할 준비가 되어 있습니다.

## Step Fifteen Self-Help –Pg106

## 15단계 자기 돕기

1. 자신의 인생에 도움을 줄 수 있는 방법을 찾으셨나요? 승진을 하려고 노력하거나, 집을 사거나, 학교로 돌아가거나, 단체나 교회에 가입하거나 혹은 퇴직급 계좌를 만들어 두는 것은 당신에게 도움이 되는 조치를 하는 수많은 방법들 중 일부입니다. 당신이 성공과 번영을 누릴 자격이 있다고 느끼기 때문에 이런 계획들을 세울 수 있다는 점을 기억해 두세요. 이런 감정들은 내부에서 자라납니다. 그러나 결국에는 자신의 내부에 있는 신념들을 바깥 세상에서 실천함으로써 습관이 되도록 만들어야 합니다.
2. 거울에 비친 자신의 모습을 살펴보세요. 당신이 느끼는 자신감과 권능감을 자신의 모습 속에서 찾을 수 있나요? 일부 아주 과한 경우도 있기는 하지만, 우리 사회에서 이미지와 겉모습은 무시할 수 없는 요소입니다. 뿐만 아니라 다른 사람들에게 좋게 보이는 것은 당신의 내면에서 좋은 감정을 느끼는 것과도 관련이 있습니다. 수치심이란 짐때문에 오랜 기간 억눌려온 당신의 자아 존중감 역시 당신이 외부에 보여주는 이미지의 일부가 되기를 강력하게 원할 것입니다. 회복의 마지막 과정에서 많은 생존자가 자신들의 새롭고 좀 더 긍정적인 감정들을 표현하기 위해 외양적인 변화를 만들기 시작합니다. 옷장에 있는 옷을 갈아치우고 좀 더 멋진 머리를 하고 예전의 몸매를 되찾기 위해 운동하는 것들은 세상에 보여지는 자신의 모습을 변화시킬 때 시도해 볼 수 있는 방법들입니다.

**Step Fifteen Professional Help –Pg107****15단계 전문적인 도움**

당신의 심리 치료사와 함께, 어떻게하면 당신의 삶과 자원들을 더 좋게 만들어 줄 계획을 세울 수 있을지 알아보세요. 만약 여전히 목표가 무엇인지 깨닫는데 문제를 겪고 있다면 당신을 방해하고 있는 것이 정확히 무엇인지 알아보세요. 어쩌면 당신은 성공할 자격이 없다고 말하는 자신의 내면의 감정과 싸우고 있는 것인지도 모릅니다. 성공에 저항하려는 이유를 찾을 수 없다면 9 단계, 11 단계 그리고 12 단계로 돌아가 보세요.

## Step Sixteen -Pg108

## 16단계

**“자아 존중감을 발전시키면서 저의 건강한 측면들도 강화해 나갈 거예요.”**

16단계에서는 어린 시절에 처음으로 생성되고, 후에 초기 회복 단계에서 강화되었던 당신의 건강하고 적응적인 면들을 강화시켜 나가는 과정을 수행하게 될 것입니다. 이제 당신이 해야 할 일은 자신의 건강한 부분들을 하나의 연합된, 긍정적인 자아 감각으로 조직하고 통합해 나가는 것입니다. 자아 감각을 개선해 나가면서, 자신의 사고, 감정 그리고 행동들이 좀 더 유연성있고 균형이 잡히고 적응적인 상태로 변하는 것을 발견할 수 있을 것입니다. 이것들은 당신이 평생 가지고 갈 당신의 강점이 됩니다.

건강한 부분들을 강화해 나가는 동안에 당신은 과거의 감정들, 특히 낡고 파괴적인 행동들을 상기시키는 감정들을 계속해서 해결해야 할 필요가 있습니다. 당신은 학대와 관련된 감정들이 오랜 시간 동안 지속된다는 것을 알고 있을 것입니다. 비록 당신이 이런 감정들에 대처할 대인적인 지원 뿐만 아니라 내부의 자원까지도 확보했다 할지라도, 일부 상황은 다시 이런 감정들을 불러 일으킬 수 있습니다. 이제는 이런 낡은 패턴들을 지각할 수 있고, 또 실제로 파괴적인 행동을 범하기 전에 당신 스스로가 자신을 제어할 수 있기 때문에 지금쯤 자기 학대적인 행위는 드물게 일어날 것입니다. 마찬가지로 과거의 감정들을 대처할 새로운 방법들을 마련하고, 그런 감정들을 상기시키는 상황들을 회피하거나 진정시키는 법을 배웠기 때문에 당신의 자신의 공격성을 더 잘 제어할 수 있습니다.

## Step Sixteen Self-Help –Pg109

## 16단계 자기 돕기

1. 오랜 시간에 걸쳐 수용하고 강화하고 싶은 자신의 건강한 측면들 뿐만 아니라 오늘날에도 여전히 당신의 삶을 괴롭히고 있는 부정적인 행동과 경향성에 대해 일기에 전부 적어 보세요. 당신의 인생에서 이 부분들이 어떤 역할을 하고 있는지, 부정적인 부분들을 줄여나가면서 긍정적인 부분들을 강화하기 위해 당신이 할 수 있는 것은 무엇인지 계속 생각해 보세요.
2. 주변 환경이나 소셜, 잡지의 프로필 기사, 영화 속에서 최근에 나타나기 시작한 당신의 새로운 모습과 닮은 성격 특성을 가지고 있는 인물들이 있나요? 그들과 당신이 닮았다고 생각되는 점이나, 그들이 당신을 매료시킨 특성에 대해 일기에 적어 보세요.

새롭게 자라나고 있는 당신의 건강한 측면들을 보여줄 수 있는 역할들을 점차적으로 수행해 나가세요. ASCA 모임에서 공동 비서(Co-secretary)가 돼 본다거나 직장의 특별 위원회에서 프로젝트를 맡아보세요. 만약 당신이 부모라면 자녀(들)의 학교나 과외 활동에 참여해 보세요. 이런 새로운 역할들은 성장하고 있는 당신의 강점들을 보여줄 것이며, 회복을 위해 쏟고 있는 노력들을 당신이 세상에 보여주고자 하는 “새로운 모습” 속으로 스며들게 할 것입니다.



## Step Sixteen Professional Help –Pg110

### 16 단계 전문적인 도움

1. 만약 친밀한 관계를 맺는 것이 여전히 힘들다면, 커플 치료를 받아볼 것인지 결정하는데 지금이 아주 적절한 시기일 것입니다. 여태껏 당신이 만들어 온 변화들 덕에, 아주 짧은 시간이라 할지라도 커플 치료 심리 치료사를 만나보면 당신과 당신의 파트너가 많은 도움을 구할 수 있을 것입니다. 이 시점에서 대인관계의 문제 대부분이 주로 습관적이고 반사적이며, 훌륭한 중재자의 도움으로 쉽게 변화될 수 있는 것임을 말씀드립니다. 그러나 당신은 회복을 처음 시작했던 때와 비교하여 많은 면에서 달라졌기 때문에 당신이 맺고 있는 관계의 특정 측면을 재구조화 또는 재정립 할 필요가 있습니다. 당신의 심리 치료사와 이 부분에 대해 상의해 보고, 필요하다면 그/그녀에게 전문가를 소개해 달라고 부탁해 보세요. 일반적으로 대인관계 문제를 분리된 개별적 문제로 분류할 수 있게 하고, 심리 치료사가 한 사람을 다른 사람보다 편애할 가능성을 없애려면 당신의 개인 심리 치료사가 아닌 다른 전문가를 만나보는 것이 당신과 당신의 파트너에게 보다 좋을 것입니다.
2. 만약 성적인 문제가 지속된다면, 습관화가 되었거나 성 관계에 영향을 미치고 있을 지도 모를 오래된 연상과 공포들을 해결하기 위해 성 치료(sex therapy) 전문가를 만나보세요. 또한, 성 치료의 목적과 방법에 대해 정보를 줄 책들도 읽어보세요. 일부 생존자들은 이 마지막 과정에 도달했을 때 자신들의 성 생활을 포기합니다. 지금은 자신들의 삶을 채워줄 다른 긍정적인 요소들이 많이 있기 때문입니다. 당신이 어린 시절을 되찾았던 것처럼, 자기 자신과 파트너를 위해 당신의 성 생활도 되찾을 수 있습니다. 부가적인 정보나 전문가 소개가 필요하다면 당신의 심리 치료사와 얘기해 보세요.
3. 당신을 시험하는 다양한 종류의 상황에서 변화된 모습을 보여줄 수 있는지 알아보기 위해 심리 치료사와 함께 자신의 행동들을 철저히 검토해 보세요. 상의를 통해 어떤 상황에서 성공적이었는지, 어떤 상황에서 당신이 흔들렸는지 알아보세요. 여전히 당신에게 불편하거나, 본능적으로 나오지 않는 새로운 행동들을 계속해 연습할 수 있는 새로운 상황들을 찾아 보시기 바랍니다.

## Step Seventeen-Pg111

### 17 단계

**“가정이나 직장에서의 제 행동과 대인관계에 필요한 변화들을 만들어 갈 수 있어요.”**

이 단계에서는 오래되고 부적응적인 대인관계 방식을 대체할 새로운 대인관계 기술을 배우게 됩니다. 많은 생존자처럼 당신도 정상적으로 기능하는 건강한 가정에서 보통 가르치는 기본적인 대인관계 기술들을 배운 적이 없을 것입니다. 그 결과, 당신은 대인관계에서 고통을 겪고 있을 것입니다. 가정 내에서 좀 더 만족감을 주는 대인관계를 구축하기 위해서는 육아, 성 생활, 그리고 친밀감이라는 다소 개인적인 영역들에서 몇 가지 부가적인 기술들을 배워야 할 필요가 있습니다. 가정에서 뿐만 아니라 당신은 직장에서의 경쟁적이기도 하고 때로는 협동적이기도 한 상황 속에서 다른 사람들과 잘 지내기 위해 여전히 그들과 같은 위치에 오르려고 노력하고 있을 것입니다. 이것은 불편함, 스트레스, 낮은 근무 성적 그리고 심지어는 갈망하던 승진이나 목표 달성에서의 실패를 일으킬 수도 있습니다.

생존자들에게 적극성, 경청, 의사소통, 의사 결정, 협상, 갈등 해결, 그리고 리더십 능력은 개인적으로나 직장에서 좀 더 효율적으로 대인관계를 이어 나갈 수 있게 하기 위해 필요한 많은 기술들 중 일부입니다. 생물학적인 가족들에게서는 이런 기술들을 습득하지 못했기 때문에, 이제부터라도 이 기술들을 배우고 당신의 것으로 받아들일 필요가 있습니다. 이 기술들을 당신이 사용할 수 있게 되면 당신이 해내야 할 매일의 일들이 훨씬 쉬워지고, 그것이 긍정적인 결과들을 산출해 낸다는 것을 알게 될 것입니다. 당신의 능력에 좀 더 자신감을 가지게 될 때 긍정적인 결과들이 따라 오게 됩니다.

## Step Seventeen Self-Help –Pg112

## 17단계 자기 돕기

1. 어떤 전문 기술이나 대인관계 기술, 또는 지식이 당신이 품고 있는 인생의 야망이 무엇인지 깨닫는데 필요할까요? 이 기술들을 어떻게 개발해 나갈 수 있나요? 당신이 원하는 분야에서 발전할 수 있도록 도와주는 훈련 프로그램 등을 직장에서 제공하고 있나요? 예전에는 어렵기만 했던 학위를 다시 따기 위해 학교로 돌아갈 생각을 해본 적이 있나요?
2. 당신이 필요로 하는 기술 발달(skill-building)의 종류를 소개하는 많은 책들이 시중에 있습니다. 자기 계발을 할 때, 당신이 다음에 무엇을 해야 좋을지 알려줄 배경 지식을 얻으려면 이 책들을 읽어 보세요.
3. 지역 사회 대학이나 대학교의 연장 교육원(university extension division)에 당신이 공부하려 하는 주제에 관련된 과정이나 워크샵이 있는지 확인해 보세요.
4. 많은 일 중심의 기술들(work-oriented skills)이 당신의 개인적인 삶에서 활용될 수 있습니다. 대인관계에서나 가족 관계에 도움이 될 것 같다고 여겨지는 전문적인 기술들의 목록을 작성해 보세요.
5. 개선하고 싶은 개인의 능력이나 대인관계 기술을 중점적으로 다루는 수업이나 워크샵에 참여하는 것도 고려해 보세요. 지역 사회 대학이나 대학교의 연장 교육원 뿐만 아니라 많은 교회, 지역 상담 센터, 그리고 가족 복지 서비스 기관들이 이러한 수업을 제공하고 있습니다.

**Step Seventeen Professional Help –Pg113****17 단계 전문적인 도움**

1. 여전히 자신의 진로 흥미나 목표가 명확하지 않다면 직업 상담사를 만나 보세요. 직업 상담사는 당신이 어떤 업무이나 직업을 선호하는지를 가려내기 위해서 직업 흥미 검사나 성격 검사를 사용합니다. 많은 생존자가 회복을 해가면서 새롭게 구축된 자신들의 성격들에 더 잘 맞는 일을 찾기 위해 직업을 바꿉니다.
2. 심리 치료사와 함께 언제라도 직업 선택에 대해 상의할 수 있습니다. 그/그녀는 당신이 흥미를 느끼는 것이 무엇인지 발견해서 우선 순위를 매길 수 있도록 하고, 당신의 목표가 무엇인지 깨닫는 방법도 배우울 수 있도록 도와줄 것입니다. 가치관, 흥미 그리고 업무에 대한 선호도는 당신의 정체성과 성격에 복잡하게 얽혀 있기 때문에(그리고 지금에 와서야 이 문제에 대해 생각해볼 수 있게 되었기 때문에) 당신의 직업적 흥미나 열망들을 깨닫는 데에 이렇게 오래 걸렸을 것입니다.
3. 당신의 삶과 대인관계에서 적용될 수 있는 전문적인 기술들이 무엇이 있는지 알아보고 심리 치료사의 도움을 받아서 그 기술들을 의도에 맞게 다듬어 보세요.

## Step Eighteen -Pg114

## 18단계

**“저를 학대한 사람과 함께 제가 이해할 수 있을 만한 수준에서 학대를 해결했어요.”**

이 단계에서는 당신을 학대하고 당신을 지켜주지 못했던 부모/가해자와 함께 어린 시절의 학대가 일으킨 문제들을 해결하는 것에 관한 결정을 내리게 됩니다. 이 단계에서 중요한 것은 가족과 힘을 합쳐, 당신이 이해할 수 있는 방법으로 문제를 해결해야 한다는 것입니다. 이 문제를 어떻게 해결해 나갈 것인지에 대한 결정 권한은 당신에게 있습니다. 많은 생존자가 대면하는 것을 가치 있다고 여기지만, 꼭 부모나 가족 또는 가해자와 대면해야 할 필요는 없습니다. 그러나 당신이 만약 회복을 하기 위해 쏟아 왔던 노력들을 숨기지 않고, 모든 것을 이겨낸 생존자라는 당신의 새로운 정체성을 부인하지 않으면서도 부모/가해자와의 관계를 유지하고 싶다면 아마 뭔가 조치를 취해야 할 것입니다. 그리고 만약 지속적인 관계가 이어진다면 당신의 부모/가해자는 지금 당신이 받아 들여지길 바라는 대로 즉, 존중심과 배려를 가지고, 당신이 감내해 온 짐들을 인정하면서 당신을 수용해야 할 것입니다.

반드시 기억하세요. 당신은 자신들의 가학적인 행동들을 전혀 알지 못하거나 고치려하지 않는 사람들을 대하고 있기 때문에, 문제 해결의 강도는 그들이 학대를 얼마만큼이나 인정할 수 있느냐에 달려 있습니다. 이런 이유로, 궁극적으로 당신이 부모/가해자와 계속해 인연을 맺을 것인지를 결정하게 해주는 다양한 해결 방법들이 있습니다. 만약 당신이 그들과 대면하기로 마음을 먹는다면, 뒤따라 나올 모든 반응 및 결과들에 대한 충분한 준비가 되어 있어야만 합니다. 만약 그들이 당신이 경험한 것을 듣고 싶어하지 않거나 지금의 당신의 모습을 받아들이려 하지 않으면 계속해서 연락하는 것이 좋은지 아닌지에 깊이 생각해 보셔야 합니다.

이 단계는 당신의 부모나 당신을 학대한 사람들을 용서할 것이냐 말 것이냐라는 커다란 문제를 제공합니다. 어떤 의미에서 학대라는 문제를 해결하는 것은 당신에게 일어났던 일을 받아들여 노력하는 것이고, 당신을 학대한 사람들에 대해 당신이 가지고 있는 감정들을 수용하는 것을 의미합니다. 일부 사람들에게 이것은 용서를 의미하지만, 당신이 꼭 그래야 할 필요는 없습니다. 너무나 가학적이고 끔찍하게 학대를 당했던 사람들은 부모나 가해자를 절대로 용서할 수 없을 것입니다. 학대가 일어났다는 것을 받아들이고, 그것을 완전히 과거로 덮어두는 것만이 말이 되고 또 옳게 느껴지는 유일한 방안일 지도 모릅니다. 용서할 것인지 받아들일 것인지에 대해 결정을 내리는 것은 다른 사람이 아니라 당신이 내려야 할 선택입니다.

## Step Eighteen Self-Help –Pg115

## 18단계 자기 돕기

1. 1 장에 있는 “나를 학대한 사람과 맞서다”란 절을 복습해 보세요. 비록 완벽한 정보는 아니지만, 이 사항을 결정하는 것과 관련된 복잡한 문제들에 대해 생각해 보게 만들 것입니다.
2. 일기에 당신의 부모/가해자 앞으로 편지를 써보고 몇 주가 지난 후에 그것을 다시 읽어보세요. 이렇게 하면 당신이 그들에게 나중에 무엇을 말하고 싶은지를 깨닫는데 도움이 될 것입니다. 이 편지들은 부모/가해자들에게 보내는 당신의 메시지가 무엇인지를 알려주는 지표입니다. 시간이 흘러 당신이 그들과 대면할지 말지를 결정하게 될 즈음이면 이 편지들은 더 복잡한 형태를 띠고 있을 것입니다.
3. 만약 그들과 맞설 것인지를 결정하는 데 어려움을 겪고 있다면, 일기에 다음의 질문들을 쓰고 대답을 적어보세요. 만약 있다면, 학대에 대처하기 위해 당신은 과거에 어떤 노력들을 했으며 그 결과는 어땠나요? 당신의 부모/가해자와 마주하려는 이유와 동기는 무엇인가요? 그 결과로 무엇을 얻기를 바라나요? 당신의 부모/가해자가 당신에게 어떤 반응을 보이기를 바라나요? 그들이 당신에게 어떻게 반응할 거라고 생각하나요? 당신의 부모/가해자와 마주하겠다는 결정을 후회하게 만들 것 같은 구체적인 결과가 있나요?

## Step Eighteen Professional Help -Pg116

## 18단계 전문적인 도움

1. 당신의 부모/가해자와 대면하는 일은 당신이 무엇을 어떻게 하고 싶은지 파악하도록 돕는 당신의 심리 치료사의 헌신적인 개입을 요구하는 문제입니다. 부모/가해자와 만남을 가지거나 그들과 간단하게 토의를 해보기로 계획하는 일을 포함해서 학대에 직면하기 위한 계획을 세우는 일이라면 어떤 것이든지 당신의 감정과 의심, 기대 및 바람들을 충분히 그리고 완전히 환기시켜주는 이득을 가져다줄 것입니다. 최선의 선택을 내리기 위해서는 당신의 심리 치료사의 객관적인 관점이 필요할 것입니다.
2. 일기에 안내서의 115 쪽에 있는 3 가지 자기 돕기 물음에 관해 답변을 썼다면, 당신의 심리 치료사와 함께 그 답변에 대해 상의해 보세요. 심리 치료사와 함께 당신이 쓴 글과 당신의 의심, 감정, 바람, 기대에 근거하여 결론을 도출할 수 있을 것입니다.
3. 때때로는 당신의 부모, 가족 또는 가해자를 당신의 개인 치료 장면에서 한 번 또는 그 이상 초대해서 심리 치료사의 도움을 받으며 그들과 함께 갈등들에 대해 얘기해보고 해결책을 모색해 보는 것도 도움이 됩니다. 비록 당신과 당신의 심리 치료사가 이미 동맹 관계를 구축했다 하더라도, 이렇게 되면 치료의 형식이나 초점이 일시적으로 바뀔 수 있습니다. 하지만 관여된 사람들의 상황이나 태도의 변화를 고려해 볼 때, 가족 치료가 꼭 바람직한 것은 아니며 가능하지 않을 수도 있다는 점을 아셔야 합니다. 초기에는 당신의 부모, 가족 혹은 가해자를 당신의 치료 장면에서 투입하는 것이 심리 치료사로 하여금 윤리적인 갈등을 겪게 할 수도 있습니다. 당신이 가족 치료를 열망하고 그것이 생산적일 거라고 믿음을 가지고서 이런 계획에 대해 고려해 보셔야 합니다. 당신의 심리 치료사 역시 이렇게 변화를 주는 것이 단점보다는 장점이 더 많아야 한다는 데에 동의해야만 합니다.
4. 만약 가족 치료가 당신의 목표라면 당신이 무엇을 말할지, 당신의 목표가 무엇인지, 당신의 관점과 배치되는 문제들은 어떻게 대처할 것인지에 대해 충분히 사전에 계획을 세워야 합니다. 좀 더 광범위한 가족 치료가 필요하다고 여겨지고 그리고/또는 가족 치료를 하기로 결정되면 당신의 심리 치료사보다 좀 더 중립적인 입장을 가진 다른 가족 치료사를 찾아 보세요. 일반적으로 이런 종류의 치료는 당신의 부모나 가해자가 자신들에 대한 문제를 해결했거나 혹은 최소한 그들이 그들이 실수를 저질렀다는 사실을 받아들였을 때 성공할 가능성이 높습니다.
5. 용서에 대한 당신의 감정이 무엇인지, 그에 대해 어떻게 생각하는지 당신의 심리 치료사와 얘기해 보세요. 무엇이 당신에게 옳게 느껴지는지, 그렇게 느끼는 이유는 무엇인지 알아보세요. 다른 경우의 결심들이 으레 그러한 것처럼, 용서의 감정도 시간이 지남에 따라 지나갈 거란 사실을 기억해 두세요.

## Step Nineteen -Pg117

## 19 단계

**“과거의 잔재로부터 절 해방시켜주는, 학대에 대한 저만의 의미를 가지고 있어요.”**

이 단계는 당신의 학대에 직접적으로 초점을 맞추는 마지막 단계이지만, 학대를 과거지사로 돌리려 노력하는 이 기나긴 과정 중에서도 매우 중요한 단계에 속합니다. 힘들었던 지난 18개의 단계를 모두 거쳐온 후, 당신이 마지막으로 해야 할 일은 왜 당신에게 학대가 일어났는지, 그것이 오늘날의 당신에게 어떤 의미인지에 대한 자신만의 철학적인 이해에 도달하는 것입니다. 학대가 일어난 이유가 ‘당신이었기 때문’이라고 생각하고 자라왔지만, 이제는 지금의 당신이 누구인지, 그리고 당신이 알고 있는 것은 무엇인지를 알려주는 설명들로 그런 생각을 대체해야 합니다.

어떤 면에서 이 단계는 당신에게 그런 일이 어떻게 그리고 왜 일어났는지, 또 자신이 통제할 수 없었던 사건에 사로잡혀 있는 사람에게 이것이 과연 무엇을 의미하는지를 곰곰히 생각해 보도록 요구하고 있습니다. 어쩌면 당신은 스스로에게 선과 악의 본질에 대해 물을 지도 모릅니다. 왜 나쁜 일들은 좋은 사람에게, 특히 이 경우에는 어린아이들에게 일어나는지를 말입니다. 어쩌면 신에 대한 당신의 믿음에 의문이 생기고, 신에 대한 당신의 믿음을 재확인할지도 모릅니다. 당신의 새로운 자아가 성장하고 있는 모습처럼, 이 질문에 대한 당신의 답변 역시 매우 개인적일 것입니다.

회복을 하는 동안 당신이 모아왔던 생각, 감정 그리고 정보들을 당신이 남은 생 동안 가지고 갈 수 있을 만큼 일관성있고 통일된 하나의 개념으로 조직화할 필요가 있습니다. 그러면 해묵은 의심들이 떠오를 때마다 당신은 이 개념을 통해서 학대가 진짜로 의미하는 것이 무엇인지를 스스로에게 설명할 수 있을 것입니다. 이렇게 하면 다른 사람들이 꺼내게 될 말들이나 그들의 도전에 흔들리게 될 때에도 스스로 중심을 잡을 수 있게 될 것입니다.



**Step Nineteen Self-Help –Pg118****19단계 자기 돕기**

1. 학대에 대해 당신이 이해한 바와 그 의미는 회복의 단계를 거쳐감에 따라서 진화해 왔을 것입니다. 하지만 이해한 것을 스스로가 명확하게 알도록 하고, 자신에게 이런 어려운 문제를 해결했다고 인지시키는 것이 매우 중요합니다. 당신의 생각을 좀 더 발전시키기 위해 일기에 이에 관련된 내용을 써보세요.
2. ASCA 모임에서 학대에 대해 이해한 것과 당신이 가진 학대의 의미를 얘기해 보고, 다른 사람의 생각이나 설명도 들어보세요. 아마 당신도 느끼고는 있었지만 말로 옮길 수는 없었던 감정의 개념을 정리할 수 있을 것입니다. 이 주제에 대한 당신의 생각을 계속해서 고쳐 나가세요.
3. 이 단계의 문제 해결을 반영하는 꿈을 꾸 적이 있나요? 흔히, 회복의 중요한 대목에서 생존자들은 언어로는 표현될 수 없는, 이해의 본질을 반영하고 있는 꿈을 꾸곤 합니다.

**Step Nineteen Professional Help –Pg119****19 단계 전문적인 도움**

당신의 심리 치료사는 이 복잡하고 철학적인 문제의 중요한 반향판(sounding board)가 될 수 있습니다. 하지만 이 단계는 당신이 학대의 의미를 어떻게 생각하느냐에 관한 것이지 당신의 심리 치료사가 무엇을 생각하는지가 아니라는 점을 기억하시기 바랍니다. 당신이 마침내 자신의 과거를 수용하기로 결정하고, 그것에 대한 감정을 다른 사람들에게 이야기하고, 자신의 수치심과 방어 성향으로부터 자유로워진다는 점에서 이 단계가 당신의 치료에 있어서 가장 슬픈 시간 중 하나가 될 것입니다.

## Step Twenty -Pg120

## 20단계

**“저는 사랑, 일, 육아, 유희를 포함한 삶의 모든 영역에서 번영하는 사람이에요.”**

회복을 향한 당신의 여정은 이제 거의 끝이 났습니다. 당신은 학대의 ‘생존자’에서부터 시작해 삶의 많은 부분에서 즐거움과 만족감을 찾을 수 있는 ‘번영하는 사람’이 되었습니다. 지금쯤 당신은 과거에 당신이 느꼈던 수치심과 고립감을 잊어버리도록 당신을 도와줄 지지 기반이나 새로운 가족을 만들었을 지도 모릅니다. 당신은 기꺼이 타인을 돕기 위해 노력할 수 있고 그 반대 급부로 따라오는 돌봄과 배려를 수용할 수도 있습니다. 이 단계에서는 새로운 자아를 당신의 성격으로 통합시켜 세상에 당신의 완전한 본질을 표현하게 됩니다.

이제 신뢰, 성(性)적인 공유, 그리고 성숙한 자신감이 당신이 맺은 친밀한 관계 안에 배어 있습니다. 당신은 당신이 필요로 하는 것을 얘기할 수 있고, 건강하게 서로를 의지하며 문제를 해결할 수 있고, 근심 거리들과 과거의 자기 의심(self-doubt)으로부터 자유로울 수 있습니다. 당신의 새로운 자아 수용은 당신으로 하여금 타인들을 덜 비난하게 만들고, 당신의 새로운 자아 지각은 당신에게 상처를 줄 수 있는 상황들을 미리 알아챌 수 있도록 돕습니다. 당신은 상황을 적절하게 판단할 수 있고 통제력을 잃지 않으면서도 감정을 적절하게 공유할 수도 있습니다.

이제 당신은 당신을 착취하는 업무 상황을 피할 수 있고, 적절한 승진 기회들을 파악하고 그 기회를 잡을 수도 있습니다. 이제 더 이상 당신은 사내 정치(office politics) 때문에 골머리를 앓을 필요도 없고, 상사나 권위자에 의해 억압당하지도 않습니다. 당신은 자신의 흥미와 재능을 발전시키는 방법을 통해 당신의 경력을 개발할 수 있고, 그에 따라오는 재정적이고 감정적인 보상을 수용할 수도 있습니다. 만약 자신의 경력이 막다른 곳에 놓여있다고 여겨지면, 스스로를 직장 내에서 필수적인 존재로 만들고, 자신의 일에도 흥미를 유지할 수 있도록 해주는 데 필요한 변화들을 만들어 나갈 수도 있습니다. 이제 일을 하는 것을 부담으로 여기지 않고, 일을 함으로써 도전할 수 있고 만족감도 느끼게 될 것입니다.

자녀가 있다면, 당신의 새로운 자아 감각이 당신에게 사랑을 주고 돌보는 부모로서의 새로운 정체성을 가져다줄 것입니다. 당신의 자녀를 당신과 같은 한 사람으로 받아들이게 되고, 그들이 자기 자신과 타인을 존중하도록 키울 것입니다. 당신은 자녀에게 적절한 힘과 통제력을 제공함으로써 그들의 자아 존중감을 발달시키고, 명확하고 일관성있는 규제를 세움으로써 그들을 해가 되는 것으로부터 보호할 것입니다. 당신이 가족을 위해 정해두었던 가치들을 자녀들이 지키지 못해서 별을 쥐야할 때는 자녀들과의 관계에서 오는 긍정적인 요소들을 활용해서 훈육할 수 있습니다.

이제 가족 안에서 세대간 내려왔던 학대가 당신으로 끝이 났다는 것을 받아 들여야할 시간입니다. 당신과 당신의 자녀가 바로 이런 어마어마한 성공의 산증인입니다. 당신은 남은 인생 동안 당신에게 기쁨과 애정을 제공해 줄 성인 대 성인의, 원숙한 대인관계를 지속해 나가면서 다른 사람들과 함께 성장해 나갈 수 있습니다.

마침내 당신의 새로운 자아는 언제나 드러내기를 어려워했던 한 영역 즉, 유희라는 영역에서 자신을 표현하기 시작합니다. 아마도 당신은 유희하는 것을 무시해 왔을 지도 모릅니다. 하지만 새롭게 자신감을 얻은 당신은 이제 이 흥미로운 영역을 탐험해 볼 준비가 되었습니다. 취미 활동, 스포츠, 창조적인 예술, 여행, 그리고 음악은 성인으로서 당신이 유희를 즐길 수 있는 많은 방법들 중 단지 일부에 불과합니다. 유희는 당신 내면에 있는 아이와 당신을 계속 연결해주고, 당신의 자녀들과 또 다른 경험을 공유할 기회를 제공해 줍니다. 유희는 우리에게 활기를 되찾아주고 우리의 감정을 재충전해 줍니다. 이것은 삶에 대한 우리의 관점을 개선하고, 우리가 어려운 일을 했을 때 그에 대한 보상이 됩니다. 이렇게 중요한 삶의 요소를 스스로에게서 빼앗지 마세요. 당신을 채워주고, 당신이 삶에 능동적으로 참여하도록 만들어 주는 유희의 다양한 방법을 찾아보세요.

많은 생존자가 자신들의 회복이 끝났다는 것을 어떻게 알 수 있는지 궁금해 합니다. 그 순간은 매우 개인적이며, 당신의 삶의 외부적인 사건들과 관련될 수도 있고 아닐 수도 있습니다. 또한, 내부에서의 치유와 외부에서의 변화가 하나의 통일된 자아 감각으로 어우러지는 순간에 발생합니다. 이 순간은 "신비로운 경험" 일 수 있으며, 그 경험은 당신이 세상과 하나가 되는 느낌을 줄 것입니다. 이것은 스스로가 성공을 상징하는 업적을 달성했다고 느끼는 순간이 될 것입니다. 이 경험은 모두에게 각각 다른 순간일 것이며, 그런 순간이 왔다고 가장 잘 판단할 수 있는 사람은 바로 당신입니다.

## Step Twenty Self-Help (121page)

## 20 단계 자기 돕기

1. 당신의 회복이 끝났음을 공식적으로 알리기 위해 개인적인 의식을 행하거나 축하 파티를 열어 보세요. 다양한 방법으로 이 중요한 통과 의례를 거칠 수 있습니다. 이 과정 동안 당신을 지지해 줬던 사람들 모두를 불러 모을 수도 있고, 당신에게 그들이 어떤 의미였는지 알려줄 수도 있습니다. 당신이 꿈꿔왔던 휴가를 갈 수도 있습니다. 만약 당신의 “새로운 모습”을 보여줄 수 있는 새로운 집으로 이사를 했다면 집들이를 할 수도 있습니다. 회복이 가지는 의미를 상징하는 것이 무엇인지 생각해 보고, 이 어마어마한 성공을 축하하고 그것을 해낸 사람이 누구인지를 보여주는 방법을 찾아보세요. 바로 **당신**입니다.
2. 당신이 회복을 시작한 후로 얼마나 시간이 흘렀나요? 일기 첫 장으로 돌아가서 오래 전 당신이 회복을 처음 시작했던 때의 날짜를 다시 읽어보세요. 회복을 위한 여정을 시작할 때 당신이 적어뒀던 글들을 다시 읽으니 어떤 감정이 떠오르나요? 그 후로 몇 년이 흘렀나요? 이 여정이 가치 있었나요? 어제와 비교했을 때, 오늘 당신이 있는 곳이 더 마음에 드나요? 오늘의 날짜를 적고 회복이란 여정의 끝에 도착한 당신이 느끼는 점을 적어보세요. 이제 “새로운 모습”으로 당신이 탐험해 보고 싶은 곳은 어디인가요?
3. 이 시점에서 당신이 새롭게 발전시킨 장점들을 공유할 수 있는 공동체에 가입해 보세요. 만약 당신이 ASCA 모임에 참석하고 있다면 당신의 회복 경험을 공유하고, 여전히 자신들의 여정에 있는 사람들을 격려해 보세요. 당신의 문제 해결을 심화시키고, 치유하기 위해 노력하고 있는 다른 사람들을 지지할 수 있는 한 가지 방법은 “멘토”가 되거나 이제 막 회복 단계에 접어든 사람들에게 연락을 취하는 일입니다. 어쩌면 당신은 조직적인 역량을 가지고 좀 더 ASCA 모임에 관계하게 될 지도 모릅니다. 당신은 자녀들에게 학대를 가할 위험에 처해있는 부모들과 연락하는 공동체 상담 전화 봉사 활동을 할 수도 있습니다. 어쩌면 사회의 변화를 이끌어 내기 위해서 지역 교육 위원회를 위해 일할 수도 있는데, 이로써 당신의 힘과 권위를 건강하게 표현하는 법을 연습할 수 있을 것입니다. 이런 활동들은 당신이 회복 과정에서 만들어 온 변화들을 확인시켜 줄 것이며 당신이 성취한 것을 타인들과 공유할 수 있는 기회를 제공할 것입니다.
4. 이것이 이 회복 프로그램에서 당신이 필요로 할 마지막 자기 돕기 단계입니다. 20 단계까지 오는 동안 당신에게 자조(自助)란 거의 제 2의 천성이 되었을 것입니다!

## Step Twenty Professional Help –Pg112

## 20 단계 전문적인 도움

1. 지금쯤이면 아마 치료를 끝내는 것에 대해 생각하고 있을 지도 모르겠습니다. 당신은 삶에서 일어나는 사건들에 대한 자신의 감정과 반응들을 이해할 수 있는 시각을 얻었으며, 필요할 때면 부가적인 변화들을 만들어 낼 능력도 가지게 되었습니다. 당신은 강하고 안정적이라고 느끼고 있으며 삶의 도전들에 맞설 준비가 돼 있습니다. 이제는 당신 스스로가 자신의 심리 치료사가 될 수 있다고 느낄 지도 모릅니다. 그럼에도 “자립한다”는 생각은 자기 의심, 불안함을 일으킬 수 있고 심하면 상실감을 불러 일으킬 수 있습니다. 걱정하지 마세요. 이는 21 단계라는 아주 높은 단계에서도 자연스러운 일입니다. 당신은 이런 매우 흔하지 않은, 전문적인 관계에 의해 상당히 도움을 받았고 이제 그런 지지를 받지 않는다고 생각하는 것은 받아들이기 어려운 것일 겁니다. 어쩌면 당신의 심리 치료사를 매우 좋아하게 되었을 지도 모릅니다. 당신의 심리 치료사는 당신이 자신의 문제들을 털어놓을 수 있는 사람 그 이상이 되었습니다.
2. 이런 감정과 생각들을 당신의 심리 치료사와 이야기해 보세요. 이 시기 동안 당신이 복잡한 감정들을 느낄 수 있다는 것을 알아두세요. 스스로 시간을 갖고 치료를 끝내는 것이 옳은 것인지 생각해 보세요. 많은 생존자가 자신들의 인생으로 들어온 모든 긍정적인 변화들을 강화할 주기적인 “체크인 세션(check-in session)”을 가지면서 장기간에 걸쳐 점차적으로 상담 회기를 줄여나가는 것을 선호합니다. 오래된 감정들과 반응들이 인생의 주요한 길목에서 종종 다시 떠오르곤 하며 많은 생존자가 이 시기 동안 더 나은 문제 해결을 위해서나 자신들의 변화를 굳건히 하기 위해 심리 치료를 다시 찾게 됩니다. 대부분의 경우에 이렇게 하는 것이 심리 치료사와 함께 자신을 점검해 볼 수 있게 할 것입니다.

## Step Twenty One -Pg 123

## 21 단계

“영원한 영혼과 새로운 자아의 통합으로 저는 다시 태어났어요.”

21단계는 이 회복 모델의 가장 마지막 단계이지만, 모두가 여기까지 올 필요가 있는 것은 아닙니다. 우리 모두가 삶을 계속해 오면서 얻고자 노력한 것이 바로 이 단계입니다 만약 당신이 단순한 생존을 넘어서는 회복을 계속해 나간다면, 당신의 영적인 본질과 회복을 위한 부단한 노력의 댓가로 얻어진 당신의 새로운 자아와 당신의 영혼 간의 독특한 동조 현상(synchrony)\*을 보여주는 자아 수용과 자아 만족의 상태에 도달할 수 있습니다. “새로운 당신”을 당신의 영혼의 열망과 일치시키는 것은 궁극적인 목표로서, 이렇게 함으로써 당신은 자신의 의식적, 무의식적, 그리고 영적인 본질을 통합적으로 표현할 수 있게 됩니다.

*\*동조 현상(synchrony): 대화를 할 때 두 사람의 동작이 자연스럽게 일치하는 현상*

## ASCA Stages and Steps (124page)

### ASCA 과정 및 단계

#### 첫 번째 과정: 기억하기

##### Stage One: Remembering

1. 제가 당했던 학대에 대해 알아가면서 획기적인 위기(breakthrough crisis)를 경험하고 있어요.
2. 제가 어렸을 때 신체적으로, 성적으로, 혹은 정서적으로 학대 당했다는 걸 알게 되었어요.
3. 아동 학대를 회복하기 위해 노력하고 있어요.
4. 학대의 기억들이 제 마음 속에 떠오르면 그것들 하나하나를 재경험해 볼 거예요.
5. 제겐 저를 학대한 사람들의 잘못된 행동을 막을 힘이 없었다고 생각해요.
6. 제가 느끼는 수치심과 분노는 학대로 인해 일어난 결과지만, 그 감정들을 내 자신이나 다른 이들에게로 향하게 하지 않을 거예요.
7. 살아 남으려고 노력했던 제 안의 작은 아이를 이제는 소중하게 여길 수 있어요

#### 두 번째 과정: 애도하기

##### Stage 2: Mourning

8. 성인이 된 제 삶에서 문제가 되는 영역들의 목록을 작성했어요.
9. 제 자신의 일부가 자기 학대와 관련되어 있다는 것을 알아요.
10. 분노를 조절 할 수 있고, 그 분노들을 건강하게 배출할 곳도 찾았어요.
11. 제 자신과 타인들에 대해 잘못된 신념과 왜곡된 인식을 가지고 있다는 걸 인정해요.



12. 제 자신의 수치심과 마주하고 자기 연민(self-compassion)을 가지기 시작했어요.
13. 제가 되고 싶은 사람이 되고, 제가 살고 싶은 방식으로 살 권리가 있다는 것을 받아들였어요.
14. 제 어린 시절에 대해 슬퍼하고, 절 지켜주지 못했던 사람들을 잃어버린 것에 대해 애도할 수 있어요.

### Stage Three: Healing

#### 세 번째 과정: 치유하기

15. 저는 삶의 풍요로움을 누릴 자격이 있어요.
16. 자아 존중감을 발전시키면서 저의 건강한 측면들도 강화해 나갈 거예요.
17. 가정이나 직장에서의 제 행동과 대인관계에 필요한 변화들을 만들어 갈 수 있어요.
18. 저를 학대한 사람과 함께 제가 이해할 수 있을 만한 수준에서 학대를 해결했어요.
19. 과거의 잔재로부터 절 해방시켜주는, 학대에 대한 저만의 의미를 가지고 있어요.
20. 저는 사랑, 일, 육아, 유희를 포함한 삶의 모든 영역에서 번영하는 사람이에요.
21. 영원한 영혼과 새로운 자아의 통합으로 저는 다시 태어났어요.