

내러티브 영상관법을 만나다 -나는 쌀 3가마에 팔려 갔어요-

정 영 순

대한불교 조계종 총지사 주지·명상상담 심리학 박사

Subject: Encounter Narrative of Image-Based Mindfulness Meditation - "I was Sold at 3 Packs of Rice" -

Chung, Young-soon

Chief Priest of Chongjisa, the Jogye Order of Korean Buddhism · Ph.D in Psychology, Meditation Counseling

Purpose: Narrative basically allows users to achieve its early stage cure purpose, as soon as it starts to talk and make people talk. But all the visiting clients may want to have stunning and rare cure effects from the beginning. So, counselors are urged to employ top-notch skills. The effective way arriving there is IBMM (Image-Based Mindfulness Meditation). It unravels what clients cannot tell to others as innermost sediments at the bottom of their heart and resolves those sediments straightforwardly. **Methods:** This study organized the four phases of the Four Noble Truths, the core of Buddhism, using narrative. **Results:** Over the course of the four phases as above, narrative IBMM was able to describe and grasp the whole situation via the client's storytelling. **Conclusion:** Emotion of fear or dread is shared by 90% of people around the world out of their five common emotions (Prof Hwang Ok-jam, at 1st Workshop for Emotion Coaching Experts, 2016). Emotion of fear or dread is to occur when people, feeling a dangerous or threatening situation, don't know how to avoid and deal with it, and fear is known to steal in when they don't know the cause of it. Of course like previous research, appropriate counseling intervention may be needed to all the elderly women who experienced fear or dread. The problem here, however, is that many elderly women won't talk so easily about their stories of innermost fear and dread covered throughout their lives. This study might have implications for that meditation counseling healed the client of emotions of fear and dread. Its limit is, though, the number of the client - being one elderly woman - and so, the study sincerely believes, there should be continuous attention to mediation counseling and support for successive programs along with further research.

Key Words: Narrative, Image-Based Mindfulness Meditation (IBMM), Four Noble Truths (suffering, its cause, emancipation, the way), Hwa-byung, Client

I. 서론

1. 연구의 필요성

내러티브 연구는 매우 다양하고 광범위한 분야에서 사용되는 용어이다. 현상학이나 문화기술지, 사례연구 및 생애사 연

구에서 인터뷰를 통해 축어록을 자료로 축출 재현하는 형태로 쓰여 진다. 다시 말해 내러티브는 이야기를 자료로 수집하여 수행하는 연구라고 하겠다. 이에 반해 내러티브 탐구는 이야기하고 다시 이야기하는 형태의 의미로 기술적, 설명적 의미로 사용되며, 질적 연구의 한 유형으로 경험을 탐구하고 이해하는 방법으로 관계적, 참여적 방법으로 알게 되는 지식과 전문적 지

Corresponding author: Chung, Young-soon

Chongji Meditative Counseling Center, 11 Ganeung-ro, 85 beong-gil, Uijeongbu 11683, Korea.

E-mail: yson1222@daum.net

투고일: 2017년 11월 10일 / 심사완료일: 2017년 12월 16일 / 게재확정일: 2017년 12월 17일

식의 개념을 다룬다고 하겠다.

내러티브는 이야기를 시작하고 이야기를 말 하게 하면서 이미 초기 단계의 치유는 이루어졌다고 하겠다. 그러나 모든 내담자가 원하는 상담결과는 스스로도 놀랍고 희유한 치유를 원할 것이다. 상담자들은 내담자들의 바람을 성취하기 위한 방법으로 고도의 기술을 동원할 수밖에 없다.

그 방법은 바로 영상관법이다. 영상관법은 내담자의 가슴에 양금으로 남겨진 말 못할 사연이다. 대한민국은 화병의 천국이다.

화병의 원인은 Cho 등(2013)은 심리적 스트레스로 오랜 시간동안 서서히 발병하며, 마음속으로 분노한 원인이 깊어져서 통제할 수 없는 경우 화가 깊어지고, Choi (2014)에 의하면, 성장이후 외적인 감정으로 “분하고 속상함에서 오는 증오의 감정으로 남편과 시부모의 관계, 사회적 좌절에서 온다는 연구를 제시하고 있다. 본 연구의 내담자 옥잠에 의하면 화병의 원인은 19살 어린나이에 딸 3가마에 팔려간 수치심에서 출발한 것으로 본다. 시댁과의 연속적 관계에서 속 터지는 사연을 가지고도 말하지 못하는 억울함과 두려움의 분노를 표출하지 못하는 증상을 가진 병이다. Choe (2015)에 의하면 한의학에서는 울화병(鬱火病)이라는 말이 처음 시작했으며, 화병과 울화병이 같은 의미로 이어져오고 있다.

본 내러티브 연구는 60대 연구참여자 옥잠의 생애사이야기를 초기 불교의 핵심인 사성제에 입각하여 영상관법을 사용하였을 때 변화된 치유과정을 내러티브 연구로 활용하였다.

2. 연구문제

- *연구참여자의 화병의 원인은 무엇이며,
- *영상관법의 치유변화를 살펴본다.

II. 연구방법

1. 연구참여자

본 연구의 연구참여자는 간호대학을 졸업한 60대 중반의 여성노인이다. 그녀의 예명은 옥잠이다. 옥잠은 연구자와 30년 인연을 함께 했고, 그녀가 가지고 있는 핵심감정은 공포와 두려움이다.

2. 자료수집 및 분석방법

자료수집은 8회기 상담 내용을 축어록과 내담자의 지인들

을 증언을 중심으로 이루어졌고, 분석방법은 축어록을 작성하여 3번의 코딩작업을 거쳤다. 상담기간은 2013년 12월 24일부터 2014년 2월 27일, 매회기 120분 이상 소요되었다.

3. 윤리적 고려와 타당성 확보

연구자의 예명은 옥잠이다. 윤리적 고려를 확보하기 위해서 옥잠의 개인적 인적 사항과 행적은 편집으로 사용하였고, 연구의 목적과 동기를 충분히 설명하였으며, 특히 상담 동의서와 계약 및 녹취동의서를 서면으로 받았다.

타당성 확보로 외적 표준은 상담 전 후 수정 사항을 내담자와 확인 보완하였으며, 양적인 접근은 화병척도 15문항, 화병 성격 16문항, 분노사고 일차 20문항, 분노 사고 이차척도 34문항을 100분 울로 산출 치유 변화를 타당성으로 확보하였다.

4. 개입전략

본 연구에서는 유식불교에서 근거를 확보한 영상관법을 활용하였다. 많은 시간 두려움과 공포로 인한 화병의 증상을 치유하기 위한 목적으로 고집멸도 사성제의 4단계를 내러티브로 전개된 사례연구이다.

내러티브 연구는 명상치료의 실제적 방법으로 불교의 핵심인 고, 집, 멸, 도 사성제에 기초한 4단계(인경, 2012)를 활용하였다. 1단계 고의 단계로 옥잠의 생애에서 담고 있는 고통을 나누는 단계, 2단계 집의 단계로 옥잠의 화병이 공간과 관계 속에서 원인을 탐색하여 어떤 연결고리를 가지고 있는지? 3단계 멸의 단계에서는 소멸의 단계로 옥잠의 가슴속에 양금으로 남겨진 사건을 영상관법 활용하여 치유되는 과정을 4단계 도의 단계는 치유의 변화에서 사용한 방법을 행동으로 옮겨 실천하는 삶을 계획하는 단계라고 하겠다.

III. 연구결과

1. 고통의 단계: 생애사 이야기

나에게 이렇게 행복한 날들이 올 줄이야! 상상도 할 수 없는 삶 속에 편안하고 즐거운 아침을 맞이한다. 60대 중반에 접어든 옥잠은 검정고시로 대학을 졸업했다. 작고 야무진 옥잠은 항상 웃는데 그 모습이 아주 예쁘다. 그녀의 눈빛은 호기심으로 가득했고, 어떤 분야든지 배우려는 갈망은 나를 능가했다. 나는 그녀를 무척 좋아한다. 아마도 이유가 있다면 무엇이나 호기

심으로 달려드는 정열적인 모습과 부지런한 성품이 흡사 일란성 쌍둥이처럼 닮아있기 때문이다.

옥잠의 가족과 형제들은 매우 성실하고 우애가 깊다. 나는 아주 가끔씩 옥잠이 부러울 때가 있다. 어렵고 힘겨운 형제들을 돕고 사는 옥잠이 가진 너그러움은 나에게서는 좀처럼 기대하기 어려운 점이기 때문이다.

지금 시작하는 이야기는 나의 내담자 가운데 유난히도 노출을 힘들어했던 사례다.

물론 지금 하려고 하는 이야기도 절반은 그녀의 이야기지만 나머지 절반은 그녀의 목소리가 아닌 지인들이 들려준 이야기다. 그래서 참으로 조심스러운 이야기지만 그래도 나는 몇 번의 망설임 끝에 그녀의 이야기를 노출 하려 한다. 어쩌면 지극히 낯과 다름없는 내용이라 할 수도 있겠지만 누구나 자신의 이야기라면 속을 보인다는 것이 쉽지 않다. 옥잠의 이야기가 그렇다.

옥잠의 화병은 나름 너무 무거워서 짐스럽던 감정들이다. 옥잠은 평소 호흡법을 활용하여 자신이 가지고 있는 증상의 원인이 화병임을 알아차리고 머물러 지켜보면서 치유된 사례다.

대전에 살고 있는 옥잠은 남편과 함께 한의원을 운영하고 있다. 현재 지극히 다복하고 생활에 별다른 불편 없이 생활하고 있다. 그러나 옥잠이 현재와 같은 편안한 생활을 하게 된 것은 불과 5~6년 안팎이다. 옥잠은 64살에 간호대학을 졸업하였다. 초등학교를 졸업한 옥잠으로서는 결코 쉽지 않은 선택을 한 이유는 남편이 운영하고 있는 한의원에서 시댁 식구들에게 보란 듯이 남편과 함께 환자를 돌보고 싶은 열망 때문이었다. 물론 남편도 그녀의 생각에 동의를 했다.

옥잠의 가족은 옥잠을 비롯하여 새 아빠, 엄마, 두 오빠와 두 언니, 여동생이 있다. 그리고 엄마가 재혼해서 두 남동생을 낳았다. 합해서 열 식구였다. 옥잠은 어려서부터 키가 작고 예뻐요, 착하고 매우 총명한 아이였다.

옥잠은 공부하는 것이 매우 좋았지만 어려운 가정형편으로 초등학교를 졸업하고는 새 아빠의 눈을 피해서 대전 근교의 여러 공장들을 전전했다. 그래도 낙천적인 옥잠은 새 아빠를 원망하기 보다는 엄마가 재혼해서 낳은 두 남동생을 위해서 작은 월급이지만 엄마에게 한 달에 한 번씩 밖에서 만나 전달하곤 했었다.

1) 어린 시절

옥잠의 인생역정은 4살 때 아버지가 병으로 돌아가시고 2년 뒤 엄마가 재가를 하면서 시작된다. 그러나 무엇보다도 옥잠의 뼈아픈 고통은 19살에 10살 많은 장애인 대학생 남자에게 쌀 3

가마에 팔려 시집을 가면서 시작된 것 같다.

옥잠의 고향은 충청도 낙양이다. 그곳은 엄마와 아버지의 고향이기도 하다. 엄마는 18세에 같은 동네 살고 있던 20살의 청년과 눈이 맞아서 결혼을 했다. 두 사람은 금슬이 좋아 오빠와 언니, 옥잠과 여동생 6남매를 낳았다. 그러나 옥잠의 아버지는 40대 초반 전쟁 중에 전염병인 열병에 걸려 앓아 누웠다. 그리고 여동생을 낳고 3년 후 옥잠의 아버지는 사랑하는 아내와 아이들을 남겨두고 세상을 떠났다. 엄마의 나이 39살, 옥잠의 엄마는 전쟁의 혼란기에 6남매 아이들을 먹이고 입히기에는 여자 혼자서 몸으로는 역부족이었다. 엄마는 2년 뒤 재혼을 했다. 옥잠의 나이 6살, 여동생은 4살이었다. 시장에서 상인들의 심부름을 해주면서 돈 벌이를 하던 엄마는 아버지의 빈자리가 너무 크게 느껴졌다. 무엇보다도 옆에 사는 젊은 과부가 된 엄마를 넘보는 남자들의 치근거림 때문에 견딜 수가 없었다. 그러나 여섯 아이들을 데리고 다시 결혼을 한다는 것은 꿈도 꿀 수 없는 환경이었지만 마침 이웃집 얌전하고 착한 37살 늙은 총각이 중매로 들어오면서 여섯 아이들이 있어도 좋다는 승낙 하에 함께 살게 되었다. 새 아빠의 겉모습은 얌전하고 웃음기가 넘치는 양호한 상태였다. 주위 사람들은 하나같이 그를 가리켜 깡은 밤이라는 별명도 붙여주었다. 그러나 겉모습과 달리 새 아빠가 할 수 있는 것이라고는 놀고먹는 것 외 아무것도 없었다. 옥잠의 엄마는 아이들 입에 풀칠을 하기 위해서 무엇이든지 가리지 않고 닥치는 대로 해야만 했다. 낙양 시장에서 장사는 쉽지 않았지만 엄마는 어떤 힘든 일도 마다하지 않았다. 그러나 여자 혼자 일해서 여섯 아이들과 입에 풀칠하는 것도 쉽지 않은 일이었다. 그 사이 옥잠에게는 두 남동생이 태어났고 엄마의 억척스런 생활력에도 가세는 좀처럼 나아지지 않았다. 특히 새아버지의 밤 낮 없는 노름은 도가 지나칠 정도였으며, 엄마는 허구한 날 노름빚에 시달려야 했다. 그로 인해서 엄마의 시름은 말 할 수 없는 고통으로 다가왔다. 그래서인지 엄마는 시집을 때 데리고 온 자식들은 공부는 고사하고 먹고 살기 위해서 큰 오빠와 큰 언니는 남의 집으로, 작은 오빠와 작은 언니는 시장에서 잡일을 하게 했다.

아직 어린 옥잠과 여동생만 데리고 살았지만 미소 뒤에 숨겨진 새 아빠의 눈초리는 언제나 매서운 호랑이처럼 무서웠다. 그 사이 밑으로 남동생 둘이 태어났고 그 동생을 돌보는 역할은 옥잠의 몫으로 남겨졌다. 옥잠은 초등학교를 겨우 마치고 나서야 새 아빠의 눈초리에서 탈출을 함으로써 벗어날 수 있었다. 옥잠의 엄마는 서럽고 지친 하루하루를 억척같이 일에 몰두한 결과 60세가 넘어서는 온 가족이 먹고 살 수 있는 방앗간을 운영할 수 있었다. 새 아빠는 59살에 세상을 떠났다. 그리고 자식

들이 성장하면서 8남매들은 작은 일에도 싸우지 않고 깊은 우애를 나누면서 그런대로 행복하게 살고 있다. 옥잠의 엄마는 87살에 한 많던 세월을 뒤로한 채 자식들이 모인 가운데 아주 편안하게 눈을 감았다.

옥잠의 어린 시절은 평탄하지 않았다. 식구들은 누구를 막론하고 움직여야만 살아갈 수 있는 형편이었다. 아버지와 어머니 오빠 둘, 언니 둘, 여동생 하나 그리고 옥잠을 합하면 여덟 식구가 방 한 칸에서 북적이고 살았다. 한국전쟁의 혼란은 온 나라가 가난과 함께 이름조차 알 수 없는 병들이 세상에 나돌았다. 옥잠은 4살 때 아버지를 여의었다. 그래도 아버지가 살아계실 때는 온 가족이 입에 풀칠하기에는 그다지 힘겹지는 않았던 것으로 기억하고 있었다. 옥잠의 형제들은 엄마가 재혼을 하면서 새 아빠와의 만남이라는 쉽지 않은 생활에서도 서로 어렵다는 내색 없이 자기들 일에 충실했다. 큰 언니와 큰 오빠는 하루 세 끼 먹여 준다는 조건으로 일찌감치 남의 집 일꾼과 식모로 보내졌고, 둘째 언니와 오빠 역시 어리지만 시장에서 심부름을 하면서 살림에 보탬을 주었다. 아직 어린 옥잠이 해야 할 일은 두 남동생을 봐야 하는 일이었는데 학교를 가야 하는 옥잠은 어쩔 수 없이 남동생을 업고 초등학교를 다녀야만 했다. 물론 그 시대는 몇 명의 친구들도 동생을 데리고 학교에 오는 일이 있기는 했지만 또래 친구들보다 몸집이 아주 작은 옥잠에게는 남동생을 본다는 것이 쉽지 않았다. 옥잠은 그 시절을 이렇게 회상했다. “학교는 그냥 가는 것이지 공부는 물론 글자도 그때는 몰랐어요.” 학교는 새 아빠의 두려움을 피하기 위해서 갔다. 비록 남동생을 업고 가야만 하는 힘겨움은 있었지만 그래도 새 아빠의 옆보다는 마음이 훨씬 편했다고 말했다. 옥잠은 초등학교를 겨우 마치자마자 새 아빠의 매서운 눈초리를 피하기 위해서 엄마 몰래 또래 친구들과 함께 대전시내 공장으로 도망쳐 나왔다. 그러나 시골에서 갓 올라온 옥잠에게 대전생활은 쉽지 않았다. 이 공장에서 이유도 모른 채 먼저 들어온 언니들한테 매를 맞고, 저 공장으로 옮기면 거기서도 텃세와 기 싸움은 마찬가지였다. 그래도 친구들과 함께여서 옥잠은 그 시기를 잘 견딜 수 있었다고 회상했다. 그리고 옥잠이 그 어렵고 힘들었던 상황에서 견딜 수 있었던 것은 무엇보다도 같은 공장에서 일하는 계장님과 공장 사람들 몰래 사랑할 수 있었던 행운 때문이었다. 익숙하지 않은 공장생활은 버겁기도 했지만 그래도 사랑하는 남자 친구와 여자 친구들은 한 없이 함께 웃고 즐거운 하루하루였다. 아마도 옥잠의 삶을 통틀어 회상해보면 가장 행복했던 시절로 회상된다고 옥잠은 말했다. 그러나 옥잠의 이런 행복은 한순간 산산이 부서져 버렸다. 그 이유는 강제 결혼이었다. 얼굴도 보지 못한 부자 집 도련님과 혼인은 옥잠이 거부할 사이도

없이 일사천리로 끝나버렸다.

2) 19살의 결혼

옥잠의 나이 19살, 청춘벽력 같은 이야기와 접해야만 했다. 옥잠의 말을 빌리면, 그 순간 머리를 망치로 맞은 듯 현기증이 왔다고 했다. 시집을 가라는 것이었다. 남편감은 한의대를 졸업한 부자 집 큰 아들이었다. 중매가 들어온 것이었다. 지금 생각하면 기막힌 일이지만 그 시절만 해도 불가능한 일은 아니었다. 어쩌면 새 아빠가 많이 참아준 일인지도 모른다. 겨우 쌀 3가마, 그것으로 옥잠의 남아있는 식구들이 얼마나 배부르게 먹을 수 있을까? 옥잠은 울며불며 거절했지만 엄마의 결심은 변하지 않았다. 그러나 후일 알고 보니 엄마의 더 간절한 이유는 이러했다.

옥잠아 미안하다. 새 아빠가 노름을 해서 빚을 졌는데 쌀 3가마란다.

어린 옥잠에게는 억장이 무너지는 소리였다. 여리고 착하기만 했던 옥잠은 엄마의 눈물에 더는 버틸 수도 거절할 용기도 생기지 않았다. 옥잠은 19살에 결혼을 했다. 결혼 전 한 번도 만나보지 못했던 한의사 그 부자 집 남자는 장애를 가지고 있었다. 이게 무슨 일! 그 남자는 6살에 소아마비로 한쪽 다리가 짧은 장애를 가지고 있었다. 그래서 쌀 3가마를 주고 아가씨를 사들여 온 것이었다.

3) 매서운 시어머니

옥잠의 시집살이는 매서운 시베리아 찬바람이었다. 대가족을 이루고 살았던 시대는 시누이 2명과 시동생 둘, 시부모를 모시고 함께 살았다. 그들은 키가 작고 볼품없고, 무뚝뚝해서 무표정이었던 옥잠을 징그러운 벌레 보듯이 대했고 어려운 집안 살림을 혼자 감당하게 하면서도 그들은 무슨 일이든 트집을 잡았다. 그 와중에도 옥잠의 남편은 밤이면 밤마다 술집 여자와 바람을 피웠고 술을 마시고 들어와서는 옥잠에게 못난이라는 욕설과 손찌검을 하기가 일쑤였다. 육체적으로 지칠 대로 지치고 정신적으로도 힘겹고 피폐했던 옥잠은 도망을 결심했다. 다행스럽게도 옥잠이 사랑했던 애인의 집을 수소문한 끝에 찾아낼 수 있었다.

그러나 결과는 시어머니에게 잡혀서 끌려왔고, 그 후부터 시집살이는 더욱더 매서워졌다.

옥잠은 위로 두 딸과 아래로 두 아들을 낳았다. 어느 날 옥잠은 이혼을 결심하고 남편과 합의를 하고 있었다. 마침 그때 마

루를 지나가던 큰 딸아이가 아빠와 엄마의 이혼이야기를 듣고 문을 벌컥 열고 하는 말 “내가 언제 너희들한테 나를 낳아달라고 사정한적 있냐? 너희 둘이 낳았으니 너희 둘이 책임져야지 그 책임을 누구한테 떠넘기려고 하느냐”며 문을 꽂고 닫고 사라져 버렸다. 옥잠과 남편은 큰 딸 아이의 생각지도 못했던 갑작스런 행동에 어이가 없어서 서로 바라보고 한바탕 웃고 난 후로는 한 번도 이혼 이야기를 한 적이 없었다고 말했다. 세월이 흘러 시부모님은 돌아가시고 시동생과 시누이들도 결혼을 했다. 이제 살만하러니 생각했지만 남편은 밤이면 다시 술집을 전전 궁궁, 술집 아가씨와 살림을 차리기도 했고, 아이를 가졌다고 돈을 요구해오는 여자들도 있었다. 그때마다 옥잠은 남편에게 이렇게 타일렀다. 옥잠은 한 번도 겉으로 표현하지는 않았지만 아마도 어린 시절 배다른 형제에 대한 선입견 때문인지 “제발 살림은 차려도 좋으니 아이 만큼은 낳지 말아달라고” 부탁을 했다. 이처럼 기막히고 어이없는 남편의 행동을 바라보면서 문득 옥잠은 남편으로부터 벗어나서 복수를 하고 싶은 욕망이 꿈틀거렸다. 이미 시댁의 어른들은 없고, 옥잠을 간섭할 사람은 없었다. 옥잠은 새로운 인생을 시작했다. 처음에는 춤이었다. 가끔은 어린 시절 사랑하던 사람과 만나서 차도 마시는 여유도 가졌다. 그러나 정말 남편을 이기는 것은 공부라는 것을 깨달으면서 옥잠은 공부를 시작했다. 옥잠은 55살에 중학교부터 시작해서 고등학교 자격증으로 지방에 있는 대학교를 들어갔다. 늦은 만학이었지만 힘든 것 보다는 재미있고 즐거웠다. 어린 아이들과 함께하는 공부는 용기와 에너지로 옥잠을 성장시켰다. 그리고 열심히 공부한 결과 5년 만에 간호대학에 입학했다. 옥잠의 적성에도 맞았지만 한의원에서 남편과 함께 손님을 관리할 수 있다는 생각 때문이었다.

4) 늦깎이 대학생활

옥잠의 대학생활은 활기에 넘쳤다. 남편에게 복수를 하겠다고 시작한 공부는 오히려 남편의 지지 하에 어렵고 힘들었던 상황은 공부하는데 큰 힘이 되었다. 학원에서 이해할 수 없었던 수학 공식이나 영어문법은 남편의 조언을 받아가면서 우수한 성적으로 옥잠은 65살에 대학을 졸업했다. 졸업과 동시에 몸이 불편한 남편을 도와서 남편이 운영하고 있는 한의원에서 함께 근무를 했다. 옥잠을 알고 있는 단골손님과 이렇게 당당한 옥잠의 모습을 보는 환자들은 너나할 것 없이 칭찬도 하지만 부러워하는 눈치다. 옥잠은 아직도 여러 분야들을 공부하고 있다. 컴퓨터, 영어회화, 꽃꽂이 그리고 노래교실과 춤까지 젊어서 못했던 공부를 계속하고 있다. 이제는 남편도 옥잠의 열공에 환영과 지지를 보낸다. 옥잠은 남아있는 날에도 기력이 있다면

계속 공부를 하겠다는 결심을 가지고 있다.

2. 集의 단계: 명료화 단계

1) 옥잠의 시어머니

시어머니 생각만 해도 숨이 콕콕 막혀온다. 어쩌면 그 두려움은 옥잠의 유년시절에 경험했던 공포와 두려움으로 동일한 감정을 느끼게 했다. 한 번도 입 밖으로 뱉어 내지 못했던 어린 시절 엄마가 재혼하면서 새 아빠에게서 느꼈던 그 느낌과 흡사했다.

2) 옥잠의 심리적 성격 - 공포, 두려움

옥잠의 심리적 성격에서 나타난 공포와 두려움은 시어머니를 향한 이해할 수 없는 감정으로 다가왔다. 회피하고 싶고 보이지 않는 곳으로 도망가고 싶었다. 아차하면 잡혀 먹히거나 죽음을 당할 것 같았던 무섭고 소름끼치던 상황을 이렇게 표현했다.

“사육사가 되어 긴 창으로 나를 찌를 것 같아요. 온 몸에 소름이 돌아요. 아이 무서워” 그래서 심장이 아프고 방어하기 위해 양 어깨는 통증으로 나타났다.

3) 신체반응: 양 어깨의 통증과 심장의 아픔

옥잠의 두려움과 공포의 신체적 반응을 살펴보면 양 어깨가 찢어지는 듯한 통증과 심장을 도려내는 아픔을 경험했다. 동시에 우측 가슴과 입술의 떨림을 경험하고 있었다.

4) 방어기제: 굳어버린 얼굴 표정

옥잠의 표정은 항상 굳어 있었고 무뚝뚝하며, 사납게 드러났다.

5) 대처행동: 강열한 배움

옥잠의 심리적 갈등의 내면을 살펴보면 자신의 존재에서 나타나는 열등감을 배움의 갈증을 통해 자존감의 수용과 승화로 시대과의 동등과 안정을 찾고 싶었고 소속감에서 나타나는 성향으로 보여 진다.

3. 滅의 단계: 영상관법 감정, 생각, 갈망과 만나

1) 과거의 상처와 다시 만나

옥잠이 영상관법을 통해서 만날 수 있었던 사건은 시어머니였다.

옥잠은 결혼이라는 삶의 현장에서 경험한 두려움과 공포는

감히 말로는 표현할 수 없을 만큼 두렵고 힘든 경험이었다. 친정 엄마에게도 말할 수 없었던 혼자만이 간직해왔던 두려움과 공포들은 과거의 시간으로 돌아가서 시택에서 경험한 일들을 이야기함으로써 안정되고 편안한 수준의 변화를 가져왔다. 시집살이에서 드러난 두려움과 공포의 경험은 상담자로서 새로운 시도가 불가피하다는 생각 하에 다시 이야기하기에서는 영상관법을 활용하여 그 경험을 다시 만나게 함으로써 치유변화에 대한 가능성을 확인 할 수 있었다.

2) 영상관법

옥잠의 두려움과 공포의 경험은 19살 결혼을 하면서 시작되었다. 그 당시 쌀 3가마에 팔려온 자존심은 아무런 문제가 되지 않을 만큼 옥잠은 생각할 겨를도 없이 시집살이는 강하게 밀려왔다. 오히려 시어머니의 시집살이 보다는 시누이와 시동생들의 구박은 더 따갑고 매섭게만 느껴졌다. 또한 한번 도망으로 시어머니에게 잡혀왔던 허물은 시어머니의 노여움을 이겨내려는 노력에도 역부족이었다. 옥잠은 이와 같은 상황들과 거부하지 않고 다시 만나고 다시 경험하면서 비로소 과거의 옥잠과 분리되는 경험을 체험할 수 있었다. 그것은 바로 치유였다. 옥잠은 영상관법을 통해서 그동안 왜 그토록 시어머니가 자신에게 심한 구박을 했는지에 대해서 미안한 마음을 이해할 수 있는 계기가 되었음을 상담 후 소감에서 말할 수 있는 용기를 얻었다고 이야기 해주었다.

상담 3회기 옥잠은 영상관법을 통해서 더 이상 상담을 할 수 없을 만큼 울고 또 울었다.

그리고 마지막까지 자존심으로 버티려 했지만 결국 5회기 이후 옥잠은 모든 것을 체념한 채 상담자의 이야기에 잘 따라와 주었다. 그러나 결코 영상관법을 시도하는 과정이 쉽지는 않았다. 왜 그렇게도 옥잠에겐 영상 떠올리기가 어려웠을까?

나와 옥잠은 호흡을 안전한 공간으로 만들고 나서 수식관 6회를 시작했다.

좋아요. 아주 잘했어요. 지금의 편안한 상태를 유지하면서 옥잠이 시집살이 했던 그 시간으로 돌아가겠습니다. 어떠세요. 지금 마음이?

그녀의 대답은 별생각이 없어 보였지만 조금 긴장된 음성과 얼굴표정은 살포시 미소를 띄우고 있었다. 그리고 이렇게 대답했다.

아마도 내가 미쳤나 봐요. 그런 집에서 한평생을 살았

다니 아유 기막혀 생각하고 싶지도 않아요.

울기도 아깝다던 말과는 달리 옥잠의 눈물샘은 또 다시 열렸다.

좋아요. 잘 했어요. 이제 다 울었는가요?

예 울고 나니 부끄럽네요.

그녀는 미소 지으면서 얼굴을 돌렸다. 부끄럽다면서 그리고 씨익 웃었다. 나는 시어머니를 생각하면 어떤 감정이 생기는지를 물었다.

시어머니를 생각해 보세요. 어떤 감정이 드세요?

무섭고 두려워요. 죽을 것 같아요 숨이 탁 막혀 와요.

좋아요. 잘했어요. 지금 시어머니 생각하면 어떤 생각이 드세요?

어떻게 저럴 수가 있을까? 해도 해도 너무 한다는 생각?

나를 쌀 3가마니 주고 사온 사람이라 해도 인간이 너무 심하다는 생각? 뭐라 표현할 수가 없어요.

그래요. 아주 잘 했어요. 좋아요. 지금 어떻게 하고 싶은 세요?

품위를 지키려고 상담 내내 애써 미소를 잃지 않으려던 옥잠의 얼굴은 갑자기 일그러지기 시작했다. 억울하다는 음성으로 변하면서...

도망가고 싶어요. 이런 집에서 살고 싶지 않아요.

아주 좋아요. 자 옥잠님 시어머니를 동물에 비유한다면? 호랑이, 사자, 나를 죽이려는 아니 사육사 같아요. 무서운 아이 무서워 소름 끼쳐요.

좋아요. 잘 했어요. 그럼 사육사는 어떤 옷(색깔)을 입고 있나요?

드레스처럼 긴 검은 옷을 입고 있어요.

지금 공포의 가도를 퍼센트, 1에서 10가운데 표현한다면?

10도 넘어요. 금방 나를 창으로 죽일 것 같아요.

아! 창을 가지고 있어요? 그 사육사가?

예. 긴 창으로 나를 향해서 찌를 것 같아요.

그래요. 그 두려움과 공포는 몸(신체) 어느 곳에서 느껴지고 있나요?

심장이 아프고 양 어깨가 찢어지는 통증이 와요.

옥잠은 서슴없이 우측 가슴을 쥐어짜듯이 아파했다. 여전히 얼굴 표정은 굳어 있었고, 입술은 바르르 떨고 있었다.

좋아요. 지금 그 기분으로 시어머니에게 하고 싶은 말 (갈망)이 있으면 하세요.(조금 망설이는 듯하다가)왜 저한테 그러셨어요? 나는 한다고 했는데,

그녀의 음성은 떨리고 있었지만 더는 울지 않고 또렷한 음성으로 말했다.

왜 아들이 장애라는 것도 숨기고 나를 데려왔으면 그럴 수는 없다고 생각되는데 도대체 왜 그러셨어요? 왜? 왜? 무엇 때문에 나를 그렇게도 구박하고 무섭게 했는지 물어 보고 싶어요. 대답 좀 해 주세요. 정말 그 이유가 알고 싶다고요. 왜 말이 없어요?

아무 말도 안 해요.

계속 물어 보세요. 듣고 싶으면 말을 할 때까지 물어 보세요. 화풀이 해 보세요. 옥잠! 앞으로도 계속 아파만 할 거예요? 이번에 다 끝장냅시다.(다시 조용한 음성으로) 어머니! 왜 그러셨는지 말해보세요. 저도 이제는 들어야겠습니다.

옥잠은 양칼진 목소리로 톤을 무겁게 하고 수없이 되묻기를 했다. 마침내 그녀의 입가에 얇은 미소가 번졌다. 그리고 이렇게 말했다. 시어머니가

미안하다고, 장애아들을 한의사까지 만들기가 쉽지 않았는데 옥잠이 들어와서 아들 버리고 도망갈까 봐 당신도 두렵고 힘들었대요. 제가 결혼 초에 언젠가 사랑했던 사람과 몰래 만나는 것을 본적이 있었대요. 그래서 감시를 하고 모질게 굴었다는대요.

지금 옥잠님은 어떠세요?

왜 그런지 화가 풀리고 시어머니가 무섭지가 않아요. 이게 뭐지요? 너무나 오랜 세월 동안.... 이게 뭐지요? 아직은 아닌데, 아직은 너무 이르잖아요?

옥잠은 또 울었다.

이렇게 쉽게 시어머니를 용서하고 싶지 않아요.

좋아요. 아주 잘 했어요. 다시 한 번 시어머니와 만나겠습니다. 지금 시어머니 모습은 어떤가요?

웃고 계세요. 처음 보는 모습 이에요. 어머니가 거울에 옥상 장독대에서 넘어져서 갑자기 돌아가셨는데 돌아가시고도 저는 시어머니가 무서웠어요.

좋아요. 돌아가신 시어머니만 생각하면 가슴이 벌렁벌렁하면서 무섭다고 했는데 지금 시어머니와 만나보니 어떠하나요? 아직도 무섭고 두려운가요?

아닌데요. 시어머니가 가엾게 느껴져요. 그렇게도 기세가 등등하고 서슬이 퍼렸던 모습은 어디로 가고 작고 마른 작은 모습이 조금은 속상해요.

좋아요. 그 불쌍한 시어머니와 화해를 하시면 어떻겠어요? 꼭 안아주시고 잘못했다고 죄송하다고 안아주실 수 있겠어요?

예 그렇게 하고 싶어요.

좋아요. 그렇게 해 보세요.

(웃으면서) 어머니 죄송합니다. 어머니 마음 미리 알지 못해서 참 죄송합니다. 저도 이제 60이 넘어서 아이들이 다 자라고 나니 어머니께서 아들을 지키려는 그 마음을 이제 이해할 수 있겠습니다. 이제 애비걱정은 말고 편안히 가세요.

지금 심정을 어떻게 표현하고 싶으세요?

아 행복하구나하는 느낌이 들어요.(옥잠의 입가에는 밝은 미소가.....)

좋아요. 참 잘해 주셨습니다.

수식관으로 6회 호흡을 들어 마시고. 내쉬고.....

3) 호흡명상

옥잠은 호흡훈련을 통해서 두려움과 공포에서 벗어날 수 있었다. 그녀의 집념과 인내심은 호흡훈련에서도 꾸준히 이어졌으며, 그 결과 치유도 함께 했다.

옥잠의 호흡은 상담자와 만나는 횟수가 늘어가면서 안정되고 밝은 기운으로 변화되었다. 얇은 자세는 두 다리를 가부좌로 한 다음, 코는 배꼽과 나란히 하고, 두 귀는 어깨와 나란히 한다. 그리고 척추를 바르게 세워서 바른 자세를 유지하게 한다. 그리고 먼저 호흡을 통해서(들숨과 날숨으로 편안해지기) 심신이 안정되면 다시 수식관 6회를 반복하면서 호흡에 집중한다. 다음은 들숨이나 날숨에서 이름 붙이기를 실시하며, 이어서 숨을 깊이 들이쉬고 날숨에서 길게 옴으로 알아차림 한다. 이때 때로는 대중소리를 연상하면서 귀를 열어서 옴 소리를 함께 듣기도 한다. 그리고 다음 순서로는 입술 끝은 올려 미소 지으면서 호흡에 집중한다. 호흡의 마무리는 호흡의 과정을 총합한

호흡을 합해서 호흡에 집중하기였다. 이 과정은 옥잠을 만날 때마다 10분 이상 지속하였고 일상생활에서도 호흡에 집중하기를 권장한 결과 옥잠은 두려움과 공포를 극복할 수 있었다.

상담 초기 옥잠의 두려움과 공포는 무엇에 쫓기듯이 허둥대거나 침착하지 못해서 넘어지기도 잘 했다. 그러나 상담 후 그녀는 두려움이 올 때 마다 호흡으로 돌아가는 세심함과 반복적인 노력으로 알아차림 하면서 변화하는 몸의 기운을 경험할 수 있었다. 예를 들어 남편의 언행에서 나타나는 시어머니의 그림자가 스칠 때면 온몸에 식은땀이 흐르면서 양 어깨가 무겁고 심장이 터질 것만 같았던 몸의 증상은 호흡과 함께 알아차림하고 불안해하지 않고 지켜보는 습관이 반복되면서 조금씩 회복되어 치유도 함께할 수 있었다.

본 이야기는 과거의 상처를 다시 경험하게 함으로서 고통스러웠던 사건과 직면하면서 치유되는 과정이다. 내담자에게 드러나는 모든 이야기들이 그렇겠지만 옥잠의 경우는 마지막까지 영상을 회피하는 가운데 어렵사리 이끌어 낸 부분들이다. 두려움과 공포스럽던 장면을 영상으로 떠올려 충분히 경험했고 감정, 생각, 갈망을 탐색과정에서 두려움의 대상과 회피하지 않고 직면했다.

무엇보다 내담자의 공포를 분명하게 파악하면서, 두려움의 대상자와 과거에 하지 못했던 이야기를 충분히 노출한 것은 치유의 기교라고 하겠다.

상담과정에서 변화의 전제조건은 상담자와 내담자간의 믿고 신뢰할 수 있다는 것이고 자신의 두려움을 솔직하게 이야기할 수 있는 용기였다고 생각된다.

4. 道の 단계: 행동으로 실천하다

옥잠은 현재 D시에서 남편과 한의원을 운영하고 있다. 또한 60대 중반에도 불구하고 젊은이 못지않은 정열과 학구열을 가지고 있다. 미술, 음악(악기), 영어회화, 운동 등 다양한 취미활동도 하고 있다.

옥잠은 대인관계에서 언제나 웃고 긍정적인 자세로 살아간다.

앞으로의 계획은 호흡과 함께 모든 것을 이해하고 무엇보다 행동을 실천으로 옮기는 삶을 살고 싶다. 물론 배움의 열정도 함께하면서.....

IV. 논의 및 결론

본 연구는 60대 여성이 결혼과 함께 경험했던 두려움과 공포로부터 벗어나기 위해 영상관법을 활용하였을 때 나타난 과정,

증상과 원인 치유, 그리고 행동 실천을 명상치료의 실제 사성제를 내러티브로 기술하였다. 내러티브는 삶의 요소인 시간과 공간 그리고 우리의 관계 속에서 경험한 이야기로 살아왔고, 살아있고, 또 살아가야만 하는 이야기들을 내담자를 통해 기록한 이야기들을 광범위하게 상담자가 기술한 것이다.

내러티브는 생애사를 고집멸도 4단계를 통해서 이야기하고, 다시 이야기하기에서는 과정을 상처를 다시 경험하는 영상관법과 호흡으로 치유과정을 담았다.

영상관법에서는

*두려움과 공포의 핵심장면을 영상으로 떠올려 충분히 경험하였고

*내담자의 감정, 생각, 갈망을 타진하였으며

*두려움의 대상을 회피하지 않고 직면하였으며

*내담자의 생각에 따라 공포의 척도를 분명하게 파악하였고

*두려움과 공포의 대상자와 가슴에 묻어둔 과거에 이야기를 하게 함으로써 상담과정에서 내담자의 핵심내용 두려움과 공포의 감정들은 영상관법에 의해서 완벽하게 치유될 수 있었다고 보여 졌다. 그러나 이에 따른 전제 조건은 상담자와 내담자 사이에 충분한 신뢰감이 형성된 이루어져야만 가능한 일이다.

결론적으로 두려움이나 공포와 같은 감정은 세계인의 공통된 감정 5가지 가운데 90%(제1차 감정코칭 전문가 워크숍, 황옥자 교수님(2016)의 인간이 가지고 있다. 두려움이나 공포의 정서는 위험하거나 위협적인 상황을 느끼면서 피할 방법을 모를 때 유발하며, 공포는 원인의 원천을 모르는 경우 나타난다고 한다. 물론 두려움이나 공포의 경험을 가지고 있는 여성노인들 누구에게나 적절한 상담의 개입이 필요한 것은 선행연구와 다르지 않다.

그러나 문제는 많은 여성노인들이 평생 동안 숨겨두었던 두려움이나 공포스러운 이야기를 쉽게 꺼내려들지 않는다는 점이다. 무엇보다도 자신이 경험했던 두려움이나 공포 속으로 다시 들어가는 것이 두려워서 회피하고 말하고 싶어 하지 않는다. 나는 옥잠의 회피와 갈등에도 불구하고 라포를 형성하고 호흡과 영상관법을 활용하여 내담자의 두려움과 공포를 만나게 해야만 했다. 그 만남의 중심에는 이야기하고 다시 이야기하는 내러티브가 있다. 내러티브의 의미는 이야기를 이야기 하면서 지옥에서 철문을 열고 나와 파사로운 햇살과 만나는 치유를 경험하게 된다. 그리고 명상상담의 핵심 되는 영상관법으로 나의 잃었던 모습은 거울에 투영된 영상을 발견하듯 이미지와 만나면서 두려워하는 나의 가짜 모습과 분리되는 변화의 효과를 발견할 수 있었다.

본 연구는 비록 명상상담을 통해서 옥잠의 두려움과 공포라

는 정서적 감정이 치유되었다고는 하겠으나 내담자가 여성노인 1인의 치유라는 점에서 그 한계가 있으며, 지속적인 관심과 후속 프로그램에 대한 지원과 연구에 대한 필요성을 실감한다. 끝으로 상담자를 믿고 따라와 준 옥잠에게 고마움을 전한다.

REFERENCES

- Cho, H.-J., Kim, J.-W., & Song, S. Y. (2013). A qualitative study about the therapeutic process of loving-kindness meditation for patients with Hwa-byung. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 25(3), 425-448.
- Choe, Y. U. (2015). *The effects of the conflict between mother-in-law and daughter-in-law on Hwa-byung and divorce intention of daughter-in-law: The moderating effects of marital intimacy and self-differentiation*. Unpublished doctoral dissertation, Daegu Catholic University, Daegu.
- Choi, W. C. (2014). Effect of Sihogayonggolmoryeo-tang on anxiety of patients with Hwa-byung: Randomized, doubleblinded, placebo-control trial. Unpublished (master' thesis or doctoral dissertation), Daejeon University, Daejeon.
- Chung, S. I., Han, Z. S., & Cho, H. K. (2012). Narrative inquiry on the erudition of participants in autobiography activity in the elder groups. *The Journal of SEC*, 4(1), 41-79.
- Chung, Y. S. (2013). Cosmos' Hwa-byung in her old age: A narrative case study based on Reflected Image Meditation (RIM). *Journal of Meditation Based Psychological Counseling*, 10, 52-64.
- Chung, Y. S. (2015). Healing of a 37-year-long Hwa-byung through meditation counseling: A narrative case. *Journal of Korean Association for Buddhist Studies*, 74(June), 447-474.
- Chung, Y. S. (2015). The Hwa-byung healing experiences of elderly women: A narrative study. Unpublished (master' thesis or doctoral dissertation), Dongbang Culture University, Seoul.
- In, K. (2012). *Meditation psychotherapy: An integrated study of buddhist meditation and psychotherapy* (pp. 260-281). Seoul: Meditation Counseling Institute.
- In, K. (2013). The therapeutic of mindfulness meditation: Single subject research. *Journal of Qualitative Research*, 14(2), 105-121.
- Irvin, D. Y. (2014). *Love's executioner: And other tales of psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Lee, K. J. (1996). Psychiatric nursing intervention program on the "Hwa-byung patient". *The Journal of Ewha Nursing Science*, 8(2), 87-99.
- Lee, S. H. (1977). A study on the "Hwa-byung" (anger syndrome). *Journal of Korean General Hospital*, 1, 63-69.
- Min, S. K., & Kim, J. H. (1986). A study on Hwa-byung in Bokil Island. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 25(3), 459-466.
- Park, Y. S., & Chae, S. O. (2001). Literatures review in Hwa-byung research. *The Journal of Korean Community Nursing*, 12(3), 705-715.
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing and the human science albanly*. NY: State University of New York Press.
- Yang, Y. H. (2012). A study on whole therapy for 'Hwa-byung' within Christians. 27(1), 261-292.