

RESEARCH ARTICLE

A Single Case Study of Post-traumatic Stress Experience in School Violence Reflected Image Meditation (RIM)

Kim, Jeongae

Doctor, Department of Naturopathy, Graduate School, Dongbang Culture University

영상관법을 활용한 학교폭력 외상후 스트레스 경험의 단일사례연구

김정애

동방문화대학원대학교 자연치유학과 박사

*Corresponding Author: okay1121@naver.com

Abstract

The purpose of this study is to investigate is there a change in the post-traumatic stress experience of school violence by conducting a Reflected Image Meditation (RIM) as a single case study. In order to achieve the purpose of this study, in-depth interviews, family interviews, counseling vocabulary, meditation journals, field notes, letters, post-traumatic stress symptom scales, acceptance behavioral measures, accident suppression measures, and forgiveness measures were analyzed. In addition, through the process analysis of the RIM, the qualitative change process of the post-traumatic stress experience of school violence was analyzed. As a result of analyzing the quality change process through the RIM process, participants experienced infiltration, avoidance, negative effects on thoughts and moods, and changes in arousal and response. In the process of change, first I realized how much I wanted my friends to know. Second He's aware that he's defending himself not to be hurt third, Feel the emotions of anger and sadness, fourth I've discovered the inherent insecurity, Fifth experience insensitive self-image and unrealistic feeling, and finally I experienced a change while recognizing myself sensitive to other people's evaluations. The factors of change accordingly showed a change as they reflected on themselves through trauma experience through RIM, recognition through meditation journals, and letter writing. This study is significant in that it qualitatively analyzed the process of change in post-traumatic stress of school violence, although it is difficult to generalize the results of the study as a single case study.

Keywords: Reflected Image Meditation (RIM), School Violence, Post-traumatic Stress, Experience, A Single Case Study



OPEN ACCESS

Citation : Kim, Jeongae. 2022. A Single Case Study of Post-traumatic Stress Experience in School Violence Reflected Image Meditation (RIM). Journal of Meditation based Psychological Counseling.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20220005>

Received: May 22, 2022

Revised: June 26, 2022

Accepted: June 28, 2022

Copyright: © 2022 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

학교폭력은 일상적으로 일어나고 그로 인한 휴유증도 심각하다. 여러 연구들에서 학교폭력의 빈도는 상당히 높은 비율로 조사되었고 외상 후 스트레스를 겪는 비율도 높아지고 있다. 한번이라도 학교폭력에 노출된 경우는 14.1%~58.8%의 범위로 보고되고 있지만, 최소한 25%는 넘는다고 추산되고 있다(신성웅 외, 2000). 전국 초중고교에서 발생한 학교폭력 중에 집단따돌림 사례가 4000여건에 이르며, 피해 학생이 5400명이나 되는 것으로 밝혀졌다(주은선, 박은란, 2003). 학교폭력은 집단따돌림, 교통사고 등 심각한 사건이나 사고를 겪은 것과 마찬가지로 공포, 우울, 자존감 상실, 죽음과 상해에 대한 걱정 등의 증상을 보이며, 이후 성격 형성에도 심각한 영향을 주어 불안, 불신감, 인지 손상, 인격 변화를 초래하고 학업이나 학교생활에 심각한 악영향이 있다고 보고하고 있다(Green 외, 1991).

게다가 따돌림과 괴롭힘이라는 정신적 폭력에서 시작하여 신체적 폭력으로 이어지는 경우가 많다고 한다(Youn, 2013). 문제는 청소년기는 신체적 변화뿐만 아니라 심리적, 인지적 변화가 급격히 일어나는 시기인데, 이 시기에 지속적으로 학교폭력을 경험하게 되면 신체발달, 사회정서발달, 인지발달에 부정적인 영향을 미칠 수 있을 뿐만 아니라 이후 성인기에까지 이어진다는 것이다(Kim, 2013). 뿐만 아니라 이들에게 나타나는 현상 중에 하나는 의사소통이 잘 안 되는 것이었는데 이는 학교폭력 경험을 가지고 있는 학생의 의사소통 방식이 대체로 회유형 및 어느 정도의 산만형 방식을 선택하고 있기 때문인 것으로 연구되어 졌다(Jung & Choi, 2013).

한편 다양한 재난, 추락사고, 교통사고, 폭행 및 폭력 등 이러한 사건들은 그 피해자들에게 사망이나 신체적 손상을 입힐 뿐만 아니라 여러 가지 심리적 문제를 야기 시켜서 개인의 정서, 사고, 성격, 행동에 큰 변화를 가져온다. 이처럼 외상 경험이 개인이 다루기 어려운 재해나 사건으로 인하여 충격을 받고 심리적, 행동적 증상을 나타내는 것을 외상 후 스트레스(Post-traumatic Stress)라고 한다. 또 외상은 특별한 사건으로 인해 나타나는 것이라고 여겨져 왔지만, 최근에는 이혼, 만성적인 질병, 실직, 왕따 경험(bullying), 의미 있는 사람과의 관계 단절을 포함하여 외상의 범위를 보다 확대한 연구들이 많아져(김연주 외, 2013; Carlson & Dalenber, 2000; Van Hooft, McFarlane, Baur, Abraham, & Daniel, 2009), 우리에게 매우 익숙한 개념이 되었다. 이리하여 외상으로 인한 결과에 대한 관심이 당연히 증폭되었고, 본 연구도 그 결과와 과정에 대한 관심에서 출발했다. 즉 객관적으로 단순히 여겨지는 외상을 입고도 고통 속에서 헤어나지 못하는 사람이 있는가 하면 충격적인 외상 경험 이후에도 인생의 깊이를 더한 충만한 삶을 살아가는 사람들이 있다(Calhoun & Tedeschi, 2006).

외상은 개인에게 정서적, 신체적으로 해롭거나 위협이 되며, 신체적, 사회적, 정서적, 영적 안녕감에 지속적으로 부정적인 영향을 미치는 사건이나 상황으로부터 발생한다고 하며, 이처럼 사건 그 자체보다 사건에 대한 개인의 주관적 해석을 외상성 사건의 중요 기준으로 삼기도 한다(Boals, & Schuettler, 2009; Breslau & Kessler, 2001; Kilpatrick, Resnick & Acierno, 2009). 이런 현상들이 사회적인 문제로 드러나고 있는 가운데 각계각층에서 다양한 방법의 예방 프로그램과 대처방법들을 만들어 내고 있지만, 그 방법과 프로그램이 정책에 의해서 만들어졌을 뿐만 아니라, 통계를 내기 위한 양적 연구의 결과물이 많아서 개인이 겪고 있는 현실 문제를 직접 다루기에는 적합하지가 않다.

본 연구는 학교폭력의 따돌림과 괴롭힘으로 인해 외상 후 스트레스로 고통받고 있는 연구참여자에게 영상관법을 치료전략으로 사용한 단일사례연구이다. 인경 (2008)은 영상관법이 '영상유식관법(影像唯識觀法)'이었다가 후에 '영상관법(影像觀法)'으로 간소화되어 불렀는데(인경, 2012), 이는 '모든 경험은 잠재의식(제8식)에 저장된다.'는 유식 불교의 관점에 근거하여 상담현장에서 적용하기 위해 인경스님이 개발한 명상기술의 한 방법이다. 현재에 우리나라에서 크게 붐을 일으키며 유입된 서양의 명상심리치료 프로그램(서광, 2013), 대부분이 초기 불교에서 설하는 사띠(sati) 수행법을 응용한 것이다. 반면에 대승의 유식 불교 수행법에 기초한 영상관법을 심리치료 현장에 적용한 연구는 국내에서 널리 알려지지 않고 있다(이영순, 2012).

또한 외상을 겪은 이에 대한 심리치료의 접근 방법과 관련한 선행연구에는 지속노출치료법(Prolonged Exposure Therapy; PE)과 인지행동치료(CBT)의 효과성을 입증하면서 현재 가장 널리 사용되고 있고, 인지행동치료에 명상치료의 방법을 통합한 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy; ACT)도 드러나고 있다. 국내에서 학교폭력 외상 후 스트레스에 관한 연구는 심리치료의 분야에 적용한 6편의 논문과 외상 경험에 미술치료를 활용한 논문 2편이 있다.

학교폭력 외상 후 스트레스의 근본적인 문제해결과 재발 방지를 위해서는 명상을 통한 통찰을 유도하고, 어릴 적 경험까지 다루는 심층 심리학의 접근이 필요하다. 영상관법은 대승불교인 유식 불교의 심리학적인 토대에서 마음작동모델을 자각하여 표층과 심층 심리까지 다루므로 심리적 변화가 잘 드러나는 탁월한 통찰 명상이다. 심층의 경험내용인 어린 시절, 과거의 경험을 영상으로 떠올려, 사고의 변화에 초점을 맞추는 인지 치료적 접근과 달리 좌절된 갈망에 초점을 맞추어 근본 원인을 통찰해 미해결 과제에서 벗어나게 이끌 수 있다. 그러므로 영상관

법은 우울증 감소에 영향을 미칠 수 있는 효과적인 방법이라 볼 수 있다(이영순, 2012).

하지만 서양에서 유입된 명상치료 프로그램보다 유식 불교의 명상전통에서 내려온 ‘영상관법’은 상대적으로 널리 알려지지 않았다. 그러므로 현대의 임상현장에서 학교폭력 외상후 스트레스를 비롯한 심리적 문제해결에 ‘영상관법’이 어떠한 변화를 나타내는지 알아보고자 한다.

따라서 본 연구는 영상관법에 참여한 참여자를 대상으로 사례연구를 실시함으로써 학교폭력 외상후 스트레스 증상이 무엇이고 어떻게 경험하는지 깊이 파악하고, 영상관법이 학교폭력 외상후 스트레스에 어떠한 변화과정을 나타내는지 탐색하며, 과정 분석을 통해 변화에 긍정적 영향을 준 변화요인은 무엇인지 고찰하고자 한다.

2. 연구문제

본 연구의 목적을 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 연구참여자의 학교폭력 외상후 스트레스의 증상은 무엇이고 어떻게 경험하는가?

둘째, 학교폭력 외상후 스트레스의 원인은 무엇인가?

셋째, 학교폭력 외상후 스트레스의 변화과정은 어떠한가?

넷째, 연구참여자의 변화요인은 무엇인가?

II. 연구방법

1. 연구참여자

1) 내담자의 학교폭력관련 사건

코를 파는 이상행동으로 초, 중, 고교 생활에서 학교폭력으로 인한 따돌림과 괴롭힘을 경험하였고, 늘 불안과 두려움이 있었으며, 극소수의 친구들과만 관계를 맺으며 지내왔으나 그것도 상실감으로 돌아왔었다. 학교 상담실에서 상담을 받아본 경험이 있지만, 상담사 선생님이 비밀을 보호하지 않고 누설하는 바람에 그 후론 상담을 받지 않았다고 하였다. 또래 친구들의 따돌림과 괴롭힘은 대인관계 형성에 큰 장애가 되었고, 성인이 된 후에도 그 어려움은 계속되었다.

2) 학교폭력 이후 외상후 스트레스

연구참여자의 심리적 요인은 사회 기술과 부정적 신념체계를 사용한다고 볼 수 있었고, 또 사회적 요인은 대인관계 유지 및 형성의 어려움, 영구적 요인으로는 새로운 상황을 접하는 것에 대한 두려움, 자신의 꿈이 좌절된 후의 모든 일에 대한 희망과 의욕 상실, 가족 간의 관계적 갈등, 부모의 방임적 양육 패턴, 학령기의 학교폭력 및 따돌림 수준 또한 높은 것으로 보였다.

더불어 정서적, 인지적, 생리적, 행동적 반응을 살펴보면, 정서적 반응은 불편감, 긴장 및 신경이 날카로움, 두려움, 놀람, 공포, 신경과민 증상들이 나타나고 있었고, 인지적 반응은 판단력 결핍, 몰두와 사고의 단절, 주의집중 곤란, 상실에 대한 두려움을 들 수 있었으며, 또 생리적 반응으로는 숨 가쁨, 가슴을 누르는 느낌, 식욕부진, 복부 불편감, 놀람 반응, 불면증, 경직, 굳은 얼굴, 안절부절 못하는 증상이 나타났다.

마지막으로 행동적 반응은 신체적 긴장, 회피, 대인관계 위축이 나타나며, 우울과 불안 증상을 동반하고 있고 신체화 증상도 나타나고 있었다. 사회지지체계가 약한 상태이며 자기방어적이고 일상생활에서도 어려움을 겪고 있었다. 빈약한 대인관계로 인해 타인과 의사소통 상황에서 갈등이 자주 생기며, 심리적 성향의 지표가 낮아서 자기효능감이 저하된 상태로 보였다.

2. 연구절차

본 연구의 기간은 2021년 2월부터 2021년 11월까지 전반적인 계획이나 프로그램, 가설을 세우고 연구방법을 통해 얻어낸 결과물을 분석하고 결론을 제시하였다. 연구자와 연구참여자가 2021년 3월부터 2021년 5월까지의 시간 동안 거의 주 1회의 1시간 30분에서 2시간가량 총 8회기를 상담실에서 만남을 가져 영상관법 프로그램을 진행하였으며, 연구참여자의 학교폭력 외상후 스트레스 경험에 관한 자료수집은 전

사와 코딩작업이 2021년 6월부터 2021년 9월까지 이루어졌다. 이때 연구자와 연구참여자는 만남이 없는 날에도 매일같이 진실하고 인간적인 상호작용을 위한 태도를 유지하여 연구참여자의 삶의 경험을 지속적으로 함께 공유하고자 노력하였다.

3. 자료 분석 및 타당성 확보

본 연구에서는 Stake (1995)의 방법에 따라 연구문제에 초점을 두고 사례를 이해하고자 ‘범주합산’ 혹은 ‘직접해석’의 전략을 모두 사용해 개념화, 추상화를 거쳐 새로운 유형을 찾아 사례의 일관성과 의미를 해석하고자 하였다. 또한 『질적 연구방법론』에 실려 있는 Morrow (1995)의 논문을 참고해 개방 코딩, 축 코딩, 선택 코딩 방식으로 코딩을 여러 차례 단계적으로 진행하였다.

1차 개방 코딩작업에서는 축어록을 반복적으로 읽으면서 중요 대목에 밑줄을 긋고, 의미 단위로 끊어내면서 개념들의 집합에 ‘짧게 요약해주는 이름’을 붙여 주제어를 만들었다. 1차 코딩자료를 기초로 핵심단어와 주제어에서 동일한 성질을 가진 개념들을 직관적으로 판단하여 묶어 하나의 범주로 만들었다. 이것은 가장 낮은 단계의 하위개념이 되었다. 그런 다음에 각각의 하위개념을 다시 의미 단위로 묶어서 2차 코딩을 하였다. 이렇게 해서 생겨난 범주는 중간범주가 되고, 이들 중간범주는 학교폭력 외상후 스트레스의 주 호소 문제와 영상관법 변화과정, 영상관법 변화요인의 대범주를 이루었다. 3차 코딩작업에서는 2차 코딩한 자료에서 ‘범주합산’을 하거나 ‘직접해석’을 하여 개념화, 추상화 작업으로 나아가 유형을 찾는 것으로 진행하였다.

본 연구에서는 연구결과의 정확성을 평가하고, 정확성을 독자에게 납득시키는 능력을 향상시키기 위해 다음과 같은 다양한 전략으로 질적 연구의 타당도와 신뢰도를 높이기 위해 노력하였다.

첫째는 Denzin (1984)의 삼각측정 방법을 활용하였다(Kim, Y.S et al., 2011). 다양한 출처의 자료를 조사한 삼각측정으로는 ①사전 심층 면접과 가족 면담 ②상담축어록 ③연구참여자의 명상일지와 현장노트, 편지쓰기의 연구 도구 ④외상후 스트레스 증상 척도, 수용 행동 능력 척도, 사고 억제 척도, 용서 척도의 체크리스트를 활용하였다.

● 사전·사후 체크리스트 변화

먼저 외상후 스트레스 증상 척도의 사전검사는 21점의 심한 상태로 나타났고, 사후 검사에서는 11점으로 감소 되어 나타났다. 또, 수용 행동 척도의 사전검사는 26점으로 나타났고, 사후 검사는 19점으로 감소 되어 나타났으며, 사고 억제 척도의 사전검사는 43점에서 사후 검사 20점으로 감소 되어 나타났다. 또, 용서 척도의 결과는 사전검사가 48점으로 나타났고, 사후 검사는 34점으로 감소 되어 나타났다. 사전·사후 심리검사 변화는 외상후 스트레스는 7점이 감소 되었고, 수용 행동은 5점이 감소하였으며, 또, 사고 억제는 23점이 감소하면서 비합리적 신념의 사고가 전환 된 것을 알 수 있었고, 용서는 14점의 수치가 감소하였다.

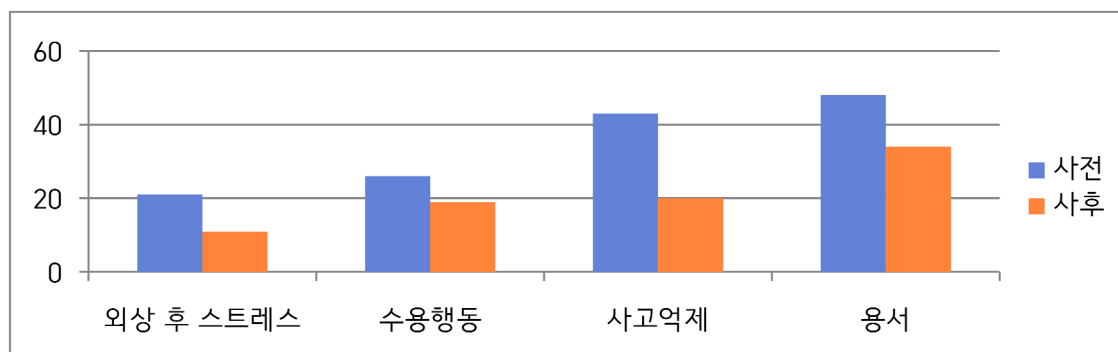


그림 1. 체크리스트 사전·사후 결과변화

둘째는 Stake (1995)가 ‘구성원 검토’라고도 부른 연구참여자의 점검을 받았다. 본 상담이 끝나고 후속 면접을 실시하여 사례 분석한 자료의 적절성 여부를 연구참여자의 검토와 의견을 듣고 사례분석에 반영하였다. 논문 쓰기 과정에 있어서 연구참여자가 원고 전체를 읽도록 하여 기술한 내용의 정확성에 대한 피드백을 받고 수정하였으며, 윤리적인 측면을 고려하여 연구참여자가 요구한 내용은 삭제하거나 수정하였다.

셋째는 전문가의 검토를 받았다. 연구참여자가 가진 학교폭력 외상후 스트레스를 위해 영상관법 프로그램의 원리를 적용하여 다양한 영역을 연구하였다. 프로그램의 전체적인 방향과 목표, 전체적인 맥락은 치료 시작 전에 설정하고 시작하였으나, 매 회기 진행 상황을 점검해 보며 연구참여자의 성향과 다양한 매체에 대한 선호도와 집중도를 감안하고 연구참여자의 인지적, 정서적 맥락에서 부족하거나 보완되어야 할 주제를 중심으로 한 두 회기씩 융통성 있게 구성하였다. 그 이유는 연구참여자의 외상후 스트레스에 관한 경험과 프로그램을 접하며 경험의 이야기들이 다시 이야기되는 과정에서 연구참여자의 정서나 사고가 어떻게 변화될지 연구자가 미리 앞서서 예측할 수 없었으며, 미리 프로그램을 설정해 놓는 일은 질적 연구가 취하고 있는 방향과는 맞지 않기 때문이었다.

따라서 한두 회기 정도의 프로그램만 임의로 앞서 설정해 놓고, 연구참여자의 상황에 따라 융통성 있게 그 내용과 매체들을 조절해 가며 프로그램을 구성하였다. 이때 프로그램의 대한 타당성을 높이기 위해 모든 프로그램의 구성과정에서 전문가의 슈퍼비전을 받아 프로그램의 타당성을 확인받았다.

III. 연구결과

1. 학교폭력 외상후 스트레스 주 호소 문제

연구참여자의 학교폭력 외상후 스트레스의 증상과 학교폭력 외상후 스트레스 경험을 전개하였다. 외상에 관련된 고통스러운 기억이 반복적으로 침투하는 침투증상과 외상사건을 떠올리게 하는 활동, 장소, 사람 등 관련된 자극과 생각, 감정들을 지속적으로 회피하는 회피 증상 또, 인지와 감정의 부정적 변화와 각성과 반응성의 현저한 변화로 살펴보았다.

1) 학교폭력 외상후 스트레스 증상

(1) 침투증상

어린 시절에 따돌림을 당했던 친구를 몇 달 전 우연히 카페에서 마주쳤다. 당시에 안경을 쓰지 않아서 정확하진 않았지만, 순간 마음은 ‘그 어떤 어떡하지’라는 생각이 들면서 두려움과 불안이 밀려오기 시작했었다. 눈앞에 그 친구가 있다고 생각하니, 몸뚱이 떨리고 머리고 아픈 증상이 1시간 정도 지속이 되었고, ‘여기에서 도망가야 되나, 여기서 도망갈까 아니면 그냥 있을까’라는 생각으로 기분을 나쁘게 하고 주황색의 불이 눈에서 아른거리면서 끝날 것 같은데 끝나지 않은 것 같은 마음에 더욱더 불안하게 하였다.

상상 속에서는 내가 그때로 돌아가면 그 친구를 때리고 저에게 그러지마라 얘기했을텐데. 막상 개가 눈앞에 있다고 생각하니 너무 떨리더라고요.. (상담 6회기)

(2) 회피 증상

또래 집단따돌림의 원인은 재수 없고, 칠칠맞다는 것이었다. 연구참여자는 어릴 적 그다지 깨끗하지가 않았고, 코를 파서 먹는 습관이 있어서, 더럽게 보고 놀지 말라고 한 것이었다. 자신이 더러우니까 놀기 싫은 건 이해가 됐지만, 더럽고 싫다는 것이 문제가 된다는 것은 이해할 수 없었다. 이로 인해 진정한 친구가 없었고, 그냥 겉도는 친구만 있게 되는 관계의 어려움을 겪게 되었다.

힘든 초등학교 시절을 끝내고 중학교 시절도 괴롭힘으로 고통의 나날을 보냈었다. 중학교 때는 옆자리에 친구가 은근히 사람을 건드려 괴롭혀서 학창시절이 즐겁지만은 않았었다. 친구들과 조별 수업하는 걸 싫어했고 혼자 하는 걸 좋아했으며 그렇다고 사람을 싫어하는 건 아니었다. 친구들은 항상 연구참여자를 보면 ‘재 건드려 보면 재미있겠다’는 식으로 다가와서 괴롭히고 언어폭력을 행사하며 마음대로 이해하려고 하는 친구들이 많았다. 고등학교 때도 친구 관계가 소원해져서 결국 친구를 안사귀게 되었고, 친구를 사귀어도 자주 만나지 않아서 연락만 하는 관계였다.

왜냐면 a라는 사람이 있고 b라는 사람이 있고 c라는 사람이 있는데 a랑 c는 친해졌는데 b는 거기에 혼자 동떨어져 있는지, a랑 c가 친해질 수 있는 어떤 계기가 있을 건데 그걸 못 잡아서 동떨어지고 시간이 길어지면서 고립되는 거죠. (상담 1회기)

(3) 생각 기분에 미치는 부정적 영향

따돌림의 휴유증은 연구참여자의 삶에 크게 자리 잡고 있었다. 성인이 된 후 현재에도 안 좋은 일이 생기면 가끔씩 생각이 나고 부정적인 감정이 들곤 하였다. 그렇다고 생활 전반을 침범할 정도는 아니고 과거에 따돌림과 괴롭힘의 직접적인 영상이 스치는 것보다는 현재에 본인의 성격과 태도가 거칠어지고 타인에게 상처를 주는 날카로운 태도를 하게 되는 간접적인 파급력이 더 크게 다가오는 것을 느낀다고 하였다.

내가 뭔가 부정적인 감정이 들 때 저에게 현재 안 좋은 일이 일어났고 힘들 때 떠오를 때가 있어요. (상담 8회기)

제가 그 일이 있고 성격이 조금 더 거칠어 졌다고 해야 되나? 그런데 그런 거친 태도가 살아가면서 다른 사람한테 의외로 날이 선 태도가 되고 그것 때문에 남한테 상처를 주는구나? 그런 걸 가끔 느낄 때가 있거든요. 옛날에는 안 그랬는데 변했다라는 얘기를 들어요. (상담 3회기)

직장에 들어가기 전에는 대학을 졸업하고 계속 아르바이트만 하면서 공부를 계속 할 것인지 직장에 들어갈 것인지 고민을 많이 했었다. 그리고 책을 너무 좋아해서 늘 서점과 도서관에서 시간을 보냈었다. 지금 다니고 있는 직장은 아버지 지인 소개로 입사한지 3개월밖에 되지 않는 초보 견습생이다. 근무하는 곳이 병원 연구실이라 익혀야 할 업무도 많고 자주 바뀌는 업무 탓에 적응하기가 힘들었다. 남들이면 하루에 하는 업무를 3일이나 걸려서 하고, 5시가 퇴근이면 매일 야근으로 7시에 퇴근을 하는 걸 보시고 실장님이 '일이 버겁냐구' 물으실 때도 있었다. 그리고 '왜 늦어지지'하면서 이해를 못하셨다. 본인으로 인해 상사를 욕먹게 하고 싶지 않고, 그 정도 밖에 못 가르쳤냐는 말을 듣는 것에 불안을 느끼고 또, 직무능력에서 오는 스트레스와 심적 부담감으로 인해 직장생활의 고충을 이야기하였다.

특히, 실패하면 안 된다는 강박적인 사고에 매사 어떤 일을 할 때면 신중하게 하려고 노력하고 인정받고 싶은 욕망이 컸었다. 그래서 직장에서의 생활은 심적으로 힘들게 하였고 거기에서 오는 스트레스와 불안으로 직무능력은 떨어질 수밖에 없었다.

익숙해질 만하면 뭐가 하나 생기고 익숙해질 만하면 뭐가 하나 생겨서 영원히 안 익숙해질 것 같아요. (상담 7회기)

(4) 각성과 반응의 변화

대인관계에 어려움을 겪고, 무언가에 집중할 수 없으며 실천하지 못한 것에 대해서 스트레스를 많이 받고, 지저분한 장소에 간다거나 이상한 사람을 만나거나 하는 악몽을 꾸는 현상을 경험하기도 하였다. 자신에 대한 소문에 굉장히 예민하게 반응을 하고 타인에게 본인이 좋지 않은 인상을 남기는 것에 대한 두려움으로 짜증 나고 화도 나고 당황스럽고 혼란스럽다고 하였다.

멍한 느낌의 강도가 30%요. 뭔가에 집중해서 하기에는 힘든 것 같아요. 그때는 지금보다 실천을 못해서 스트레스를 많이 받았죠. (상담 1회기)

2) 학교폭력 외상후 스트레스 원인

연구참여자가 겪고 있는 학교폭력 외상후 스트레스의 발생 원인을 외상사건의 개인적 요인과 가족적 요인, 심리적 요인으로 파악하였다.

먼저 과거에는 경험한 사건이 얼마나 중대하고 심각한 것인지가 외상후 스트레스를 유발하는 결정적 요인이라고 여겼으나, 최근에는 개인이 주관적으로 그 사건을 얼마나 심각한 것으로 받아들이는지를 사건의 심각성보다 더 중요하게 생각하고 있다. 그리고 개인의 외상 적인 스트레스 경험과 심리 정서적인 부적응 문제가 영향을 많이 미쳤다.

연구참여자는 초등학교 3학년부터 늘 친구들은 재수 없고 더럽다는 이유로 따돌리고 괴롭힘의 대상이었다. 또래 친구들과 원만한 대인 관계 형성이 어려워 쉽게 따돌림의 대상이 되었고 관계 형성에 어려움이 많았으며 자신이 친구들에게 어떻게 보이는가에 관해서 지나치게 민감하고 걱정과 불안이 많았다.

이렇게 사회적 불안을 겪고 있었던 연구참여자는 타인에 대한 신뢰감을 형성하지 못한 결과로 보였는데, 이것은 유아기 때 중요한 사람들과의 신뢰가 형성되지 못했던 것으로 사료 되었다. 또 부적절한 대인관계의 기술로 인해 사고의 초점이 자기에게 과도하게 집중되어 있어, 친구의 요구와 관심 및 감정 상태에 대한 공감 능력이 저하되었고, 상호작용을 하는 친구에게 부적절한 반응을 보이거나 지나친 기대를 했었다. 친구들 앞에서 잘났다는 듯 떠들어 댔고, 또 그 행동에 반발하는 친구들과 말싸움도 하며 그렇게 일부러 튀는 행동을 했었다. 그런 행동들이 특별하고 대단한 것이라고 생각하였다. 이렇게 불안은 계속 이어졌고 초등학교 때 위클래스가 있어서 학교 상담사 선생님께 상담을 받았다. 상담실에서 장난감으로 모래위에 이야기를 만드는 모래치료를 하였다. 그런데 이야기한 것들이 소문이 나서 부모님까지 알게 되었고, 상담

사 선생님이 비밀을 지키지 않고 다른 사람에게 이야기를 누설한 것이었다. 부모님은 걱정을 많이 하셨고 학교에 찾아오려고 했지만, 연구참여자의 극구반대로 학교에 오시지는 않았다.

한편, 어린 시절 연구참여자는 바이올린과 플루트, 피아노를 배웠었다. 하지만 적응력과 인내력이 부족해서 실증을 금방내고 중간에 포기해 버리는 경우가 많았다. 보통사람의 정도도 안 되는 적응력과 적응하는 속도 때문에 매사 자신감이 부족하였다. 성인이 돼서 종종 그때 끝나지 했으면 지금 생활이 훨씬 즐겁지 않았을까 하는 생각을 하였다. 자신의 단점이 뒤뚱 맞고 꼼꼼하지 못하며 눈치도 없고 게으르고 참을성이 없다고 하였다. 본인이 참아야지 하는 생각보다 못 참는 순간이 많고, 급하고 말을 돌직구로 하는 스타일이며 감정적인 성격특성을 가지고 있다고 하였다.

두 번째, 가족적 요인은 따돌림과 괴롭힘의 심리적 충격으로 인한 외상후 스트레스로 역기능적 의사소통을 썼었다. 아마도 가족 구성원 간의 의사소통에서 비롯된 것으로 보였다. 욕구를 지나치게 일반화하고, 자신의 희망이나 생각, 개념을 가족이나 타인에게 투사하기도 하였다. 이런 현상은 스트레스를 역기능적으로 처리하는 방법과 대인관계에서 거절당할 가능성이 있다고 느껴져 하게 된 의사소통의 유형이었다. 또, 양육방식의 심리적 통제와 아버지와의 의사소통 단절, 상호작용에서 오는 갈등이 큰 요인으로 작용한 것으로 보였다.

마지막으로 심리적 요인은 비합리적 신념으로 자기방어를 하고 악몽으로 인한 무기력감이 있었으며, 타인의 평가에 예민함을 보였다.

2. 영상관법의 변화과정

- 친구들이 알아주길 바라는 마음

이상행동으로 항상 친구가 없이 외톨이였던 연구참여자는 마음 한구석에는 친구들이 자신을 알아주고 인정해주기를 바라는 마음이 가득하였다. 의지형 영상관법으로 친구들에게 받은 감정을 어떻게 경험하고 있었는지 알게 되었다. 그 영상은 방과 후의 교실에서 친구들과 남아서 일을 하는 장면을 떠올렸다.

<영상관법 1차시기>

상담자: 핵심장면의 영상을 떠올려 보시겠습니다. 무엇이 보이세요?

내담자: 방과 후의 교실이에요. 애들이랑 남아서 해야되는 일이 있었어요.

상담자: 어떤 기분이 들었죠?

내담자: 얘기를 할 때는 기분이 좋았어요. 꼭 대단한 사람이 된 것 같았거든요.

상담자: 그것에 이름을 붙여본다면?

내담자: 허세요.

상담자: 허세라는 감정은 어느 정도일까요?

내담자: 50이요.

상담자: 모양과 색깔은?

내담자: 모양은 길게 쪽 뺀 것 같고, 색깔은 금색이요.

상담자: 몸 느낌 어떠세요?

내담자: 몸의 느낌은 괜찮은데 조금 불안해요.

상담자: 몸 느낌을 느낄 때 어떤 생각이 그런 감정을 발생시켰다고 보나요?

내담자: 이렇게 하면 안 될 것 같은데 하는 느낌. 웬지 멈출 수가 없고 말은 해버렸고...

상담자: 지금 찾아진 생각을 반복해서 음미하면서 중얼거려보세요.

내담자: 어색해 미칠... 빨리 집에 가고 싶다. 왜 안 끝나지? 어색해, 나 애들이랑 별로 친하지도 않은데. 뭐라도 얘기해야 되지 않을까? 지루해. 나 이거 말할거야. 니들은 이거 알아? 못 해. 얘기하지마. 별것도 아닐텐데.

상담자: 중얼거렸더니 감정이 강하게 일어나나요?

내담자: 아니요, 강하게까지는 아닌데 약간은 일어났어요.

상담자: 그 감정을 다시 한번, 의도적으로 반복해 음미하면서 중얼거려보십시오.

내담자: 난 이런 거 알고 있다, 난 이런 걸 알고 이런 것도 알고 있어. 재는 왜 표정이 저렇지? 이상하게? 내가 뭐 잘못 말했나? 뭐 어땠는지 모르는데 아니 이 얘기는 하면 안 됐던 건가?

상담자: 지금 계속 중얼거리시니까 감정이 강하게 일어나나요?

내담자: 네

상담자: 지금 어느 정도일까요?

내담자: 50 정도인 것 같아요.

상담자: 몸 느낌 어떠세요?

내담자: 가슴이 답답해요.

상담자: 다시 한 번 호흡과 그 느낌을 한 번 느껴보시겠습니다. 지금은 어떠세요?

내담자: 그냥 후회돼요. 너무 말을 많이 했어요. (상담 6회기)

- 상처받지 않으려고 자기방어를 함

초등학교 때부터 따돌림과 괴롭힘을 당한 후 성인이 되어서도 나타난 외상후 스트레스 증상에 대해서 이렇게 말했다. 그 일에 직접적인 영향보다 그 사건으로 인해 오게 되는 파급력이 더 크다고 하였다. 그 부정적 변화로는 성격과 태도가 거칠어지면서 타인에게 방어적인 자세를 취하는 걸 알았고, 그것은 일종의 과거에 대해 상처받지 않으려는 자기방어임을 알아차렸다. 타인에게 도리어 상처를 주는 공격적인 태도가 친구들에게 기대했다가 실망하고 실패한다는 생각에서 비롯된다는 것도 알게 되었다. 또 상대방에 대한 기대감과 적극적인 모습을 보이지 않았고, 약간은 포기를 하면서 또래 관계회복에 대한 기술이 부족했던 걸 통찰하게 되었다.

<영상관법 2차시기>

상담자: 잘난척했을 때 그때의 장면을 한 번 떠올려서 해보시겠습니다. 어떤 자극이 있으세요?

내담자: 뭔가 잘못했다는 아차 싶은 그런 느낌이었어요.

상담자: 그런 자극들은 어떤 감정에서 왔을까요?

내담자: 후회요.

상담자: 그 후회는 어떤 생각에서 왔을까요?

내담자: 애들이 저를 이상하게 생각하는 것과 저의 이상한 행동에서 오는 불쾌감에서 오는 것 같아요.

상담자: 그때의 내가 바라는 갈망은 무엇이었을까요?

내담자: 나를 대단하다고 생각하게 해주는 거였던 것 같아요.

상담자: 그때 어떤 행동을 하셨나요?

내담자: 잘났다는 듯 떠들어 댔고 그거에 대해 반발하는 애들이랑 말싸움을 했어요. (상담 6회기)

- 분노와 슬픔의 감정을 느낌

연구참여자는 영상관법에 들어가기 전에 호흡명상으로 긴장한 몸을 이완시켜 보았다. 호흡명상을 마친 기분은 멍하면서 편안하다고 보고하였고, 수식관을 하면서 숫자를 세다가 전에 봤던 영화의 내용이 생각이 나서 방해가 되었다고 하였다. 그리고 평상시에 입식 생활에 익숙하여 좌식으로 명상을 진행하면서 다리에 쥐가 나서 힘들었다고 하였다. 연구자는 힘들면 자세를 조금씩 바꾸어도 된다고 하였고, 그래도 힘들면 의자에서 진행하자고 하였다. 다음으로 진행한 것은 연구참여자가 13살 때 학교 계단에서 반 남자아이들이 이동수업이 끝나고 교실로 돌아가던 중에 때리고 괴롭혔던 장면을 떠올려서 감정형 영상관법을 실시해 보았다.

영상의 핵심장면은 친구들이 괴롭히고 때렸는데 지나가던 다른 반 친구가 담임선생님께 얘기하는 모습이였다.

<영상관법 3차시기>

상담자: 그 감정에 이름을 한 번 붙여볼까요? 어떤 이름을 붙이시고 싶으세요?

내담자: 분노와 슬픔이요.

상담자: 그 감정의 느낌은 얼마나 클까요?

내담자: 40이요. (상담 3회기)

상담자: 몸 느낌은 어떠세요?

내담자: 뭔가 가슴이랑 머리가 이상해요.

상담자: 가슴과 머리에서 어떤 반응이 느껴지나요?

내담자: 뭔가 자꾸 뒤엎키는 느낌이에요.

상담자: 감정형 영상관법 마친 소감이 어떠세요?

내담자: 뭔가 느끼는 게 있는데 그게 말로 잘 안 나왔어요.

상담자: 인상 깊었던 건 무엇이 있을까요?

내담자: 뭐가 뭉치는 느낌이라고 했는데, 초록색, 빨간색, 회색이 뭉쳐 보이는 그것이 신기했어요.

상담자: 여러 가지 색깔이 보이신다고 하셨는데 신기한 경험을 하셨군요.

내담자: 그런데 끝날 때쯤에 눈 마사지를 했는데 약간 밝은 청록색이 눈에 펼쳐졌다가 약간 노란 빛이 회색으로 변했어요. 다시 청록색이 퍼져 나왔어요. (상담 3회기)

- 내재 된 불안의 발견

학교상담실에서 모래치료 상담을 받은 기억이 있는데 모래판에 인형을 가져다 놓고 이야기를 만드는 작업으로 선생님은 무슨 이야기든 해 보라고 하였다. 그래서 부잣집 사람들에게 땅을 많이 주었고 가난한 사람들에게는 조그만 땅을 줬어요. 부잣집에서는 지금 좋은 일이 열리고 있는데, 가난한 사람들은 조그만 곳에서 서로 있는 이야기를 한다는 이야기를 만들었다. 하지만 모래치료는 유쾌하지 않았고 불공평하다는 걸 알아차렸으며, 상담실에 햇빛이 들어와서 기분이 좋다가보다 허망한 느낌이 들었다고 하였다. 그 사람들이 참 나쁘다는 생각에 분노와 화가 났다고 하였다. 그때 모래치료를 두 번 실시했는데, 한번은 기억을 하고 한번은 기억하지 못하며, 이야기하는 내내 기분이 좋지 않았고 ‘내가 이야기를 왜 했을까’하는 회의감도 느꼈다고 하였다. 그리고 모래치료를 하면서 불안의 감정을 느꼈었고, 또 사고형 영상관법을 통해서 불안의 감정을 많이 보고하였다.

<영상관법 4차시기>

상담자: 불안함을 충분히 한 번 느껴보시겠습니다. 지금 그 불안함의 모양이 어떤가요?

내담자: 여자애랑 꽃이에요. 철쭉처럼 길쭉한 꽃이구요. 황금색이고 달콤해요.

상담자: 다시 몸 느낌으로 돌아와서 충분히 느껴보시겠습니다.

내담자: 무언가 팽하고 터져요.

상담자: 몸 느낌 어떠세요?

내담자: 퍼지는게 이상하게 불안해요.

상담자: 지금 몸 느낌 어떠세요?

내담자: 계속 등이 쭈시고 당겨 가슴이 답답해졌다가 강하게 불안한 거.

상담자: 불안함은 어느 정도예요?

내담자: 100이요. (상담 4회기)

- 무감각한 자아상과 비현실감 체험

연구참여자는 교실에서 친구가 괴롭혔던 장면을 감정형 영상관법으로 진행하고 마친 소감을 약간 현실과 조금 먼 것 같은 느낌이라고 보고하였고, 멍해서 인지가 잘 안 된다고 하였다. 어렸을 때 왕따시켰던 친구들이 무섭다고만 느꼈는데, 지금의 입장에서 ‘왜 그러는 거야’라는 생각과 ‘왜 저랬지’라는 이해와 수용의 생각이 더 강해진 것 같다고 하였다. 비현실적인 체험을 하는 것처럼 멍하면서 동떨어져 있는 느낌과 기억하지 못하는 꿈을 꾸는 것 같은 느낌, 현재 가지고 있는 자아상이 사실 그 누가 방해하기보다 자기 스스로를 자신이 만들어 놓은 자아상에 가두어 놓는 것이 가장 큰 방해물인 걸 알게 되었다.

- 타인의 평가에 민감한 자신을 알아차림

연구참여자는 가족에게 자신감과 자존감이 있는 사람으로 평가받지 못했다. 가족들이 칭찬 해주면 한없이 업이 되고, 지적하면 다운이 되는 아이로 가족들은 평가를 했었다. 자신의 상태에 따라 수용하는 행동이 변화였는데 거기에 신경질적인 엄마의 목소리도 한몫을 해서 더욱이 듣고 싶지 않은 말은 차단하려고 했었다. 그렇다고 말투가 부드럽고 상냥하지도 않았다.

그래서 이번 영상은 엄마에게 어떤 생각과 감정, 갈망이 있었는지 장면을 떠올려 보았다. 일단은 엄마에게 혼나는 장면이었을 때, 화와 억울함과 미안함의 감정이 엄마가 말하는 말투에 따라서 일어난다고 느꼈으며, ‘내가 왜 이런 잘못을 했지’, ‘내가 왜 이런 상황을 만들었지’라는 생각이 감정을 일어나게 했다고 알아차렸다. 그러면서 ‘빨리 다 끝났으면 좋겠다’. ‘다시는 이런 일이 일어나지 않았으면 좋겠다’는 갈망을 알아차렸다.

<영상관법 5차시기>

상담자: 상대방이 좋게 평가했을 때는 괜찮지만, 그렇지 않게 나를 평가 했을 때는 어떤 감정이 드세요?

내담자: 어떻게 수습해야 될까라는 생각이 먼저 드는 것 같아요. 나는 그런 사람이 아니야 라고 반발을 해도 그런 모습을 보였다면 그런 사람일까 라는 생각도 들고...

상담자: 그럴 때 감정은 어떠세요?

내담자: 화나고, 슬프고 당황스럽고 혼란스러워요. (상담 5회기)

3. 변화요인

1) 영상관법을 통한 외상 경험

상담 2회기에서 연구참여자는 어두운 얼굴표정과 상담에 적극적인 모습을 보이지 않았다. 기억조차 하기 싫은 초등학교 시절의 왕따 경험을 떠올리려 하니 기분이 좋지 않고 불편하다고 보고했었다. 그때로 돌아가면 더 잘할 수 있는데 하는 생각과 후회가 가득하다고 하면서 기분이 유쾌하진 않다고 하며 지금 내 삶을 개선하기 위해 노력할 것이라고 했었다.

누구나 다 그런 생각을 하지 않아요. 이렇게 하지 말았어야 되는데 그때로 돌아가면 더 잘할 수 있을텐데. 누구나 그런 시절에 대한 어떤 후회가 있다고 생각하는데, 그 시절에 대한 내가 충실하게 보내지 못한 어떤 시절에 대한 일? 그런 게 별로 유쾌하진 않은 것 같아요. 지금 내 삶을 개선하려고도 하지만 사실 그때 잘했으면 지금보다 훨씬 나았겠지라는 생각이 들면 사람이 지치니까 그것이 큰 것 같아요. (상담 2회기)

상담 5회기에서 왕따시켰던 친구들이 안쓰럽다고 표현하였다. 제3자가 되어서 그때의 상황들을 보고 감정을 느껴보니 어렸던 자신이 안쓰럽고 자신을 괴롭혔던 친구들이 왜 그랬을까 안타까운 마음이 느껴졌다고 하였다. 세월이 어느 정도 흘러 자신의 삶을 잘 살아왔고, 이제는 누군가를 이해하고 용서할 수 있는 마음이 생겼다고 하였다. 그렇다고 완전한 용서는 아니고 과거보다는 감정이 많이 사그라든 것 같다고 하였다. 지금 보면 그 당시에 왕따시켰던 친구들은 어린 아이들이였고 이제는 만날 일도 없으며, 그리고 평범한 어떤 악의가 없는 친구들이었다고 생각하니 오히려 웃음이 나오고 어이가 없다고 하였다. 또 그런 상황이 생기면 열심히 신고하겠다고 미소를 지었고, 그때는 일방적으로 무작정 당했지만 대처하는 힘이 생기는 걸 통찰하게 되었다고 하였다.

시간이 지나고 저는 제 삶을 살아왔고 누군가를 어느 정도는 이해하고 용서를 할 수 있게 된 그런 것들이 쌓여서 연민심이 나오지 않았을까 싶어요. 왜냐하면 그런 애들이 생각보다 자기 속이 알파해서 자기 마음에 안 든다는 이유로 괴롭히거나 어이없는 이유로 동기가 됐을 거 아니에요. 그런 것들이 보여서 어이없기도 하고 애들이어서 그랬겠구나 싶기도 하고 물론 그렇다고 걔들을 지금도 좋아하는 건 아니지만 완전 용서한다거나 그런 것도 아니고 옛날보다는 좀 덜해졌다고 해야되나. 옛날에는 정말 무작정 왜 그러는 거야 싶었는데 지금 보면은... (상담 5회기)

상담 7회기 영상관법에서는 그 상황이 또 반복되면 친구들과 단판을 짓든가 아니면 회피하지 않고 당당히 할 말을 하겠다고 하였다.

내가 해야되는 일을 해야지 도망가면 안 될 것 같아요. 그런데 언제까지 여기 알짱거리는 거지 하면서 짜증은 좀 날 것 같아요. (상담 7회기)

연구참여자는 8회기 상담을 하면서 긴 여정이었다고 표현하였고 지나온 걸 생각해보니 그래도 기분이 홀가분하고 괜찮다고 하면서 영상관법을 했을 때와 안 했을 때의 차이점에 대해서는 처음엔 어느 정도 기대감도 있었고 불안감도 있었는데, 상담을 마치고 보니 생각보다 '아무 것도 아니네'하는 자각이 일어났다고 하였다. 또, 마지막이구나 생각하니 아쉽다고 하면서 조금 더 성장 된 자신의 모습을 볼 수 있어서 기쁘다고 하였다.

이제 마지막이구나 하면은 조금 아쉽기도 하고 그래도 말하고 나니까 좀 괜찮기도 하고, 과거의 저보다 훨씬 더 지금은 어른이고 또 거리를 두고 볼 수 있으니까 됐어요. 그게 좋은 것 같아요. 긴 여정이었고 뭔가 지나오니 생각보다 긴 것을 해왔는데 그래도 기분은 괜찮은 것 같은 느낌이 들어요. (상담 8회기)

2) 명상일지를 통한 알아차림

상담에 대해 호기심도 많았고 궁금증도 많았다. 학교생활과 친구 관계가 힘들었던 초등학교 때 항상 외롭고 소외감을 느꼈으며 친구들에게 관심받고 싶었고 같이 어울리고 싶어서 이상행동도 했었지만, 그럴수록 친구들의 따돌림과 괴롭힘은 점점 심해졌었다. 이러한 마음을 가지고 있는 연구참여자에게 가장 필요한 것은 자신의 마음을 아는 것이었다.

그래서 명상일지를 매회기 때마다 경험해 보고 직접 써가면서 자신을 좀 더 명확하게 알아가기를 바랐다. 하지만 상담 초기에는 소극적인 모습을 보였고 직장의 업무가 많아 매일 야근을 해서 피곤하다고 하면서 변명을 하였고, 상담 후반부로 갈수록 적극적인 모습을 보였다. 명상일지를 통해서 자신의 내면에서 일어나는 감정, 생각, 갈망의 욕구를 좀 더 명료하게 알아차릴 수 있었다.

3) 편지쓰기로 자신을 성찰

상담 초기부터 타인과 다른 자신의 성향에 대해서 문제를 해결하고 싶어했었다. 영상관법과 명상일지에서 감정, 생각, 갈망을 명료화해서 자신의 내면을 통찰할 수 있었지만, 자신에게 편지쓰기를 하면서 좀 더 자신의 문제와 변화 그리고 성장을 위해 필요하다고 생각되었다. 상담 초기의 편지에서는 자신의 정체성 확립에 대해 어떤 해결책을 찾지 못하고 부정적인 정서가 많았다면, 상담 후기에서는 통제력도 생기고 현실을 직시하는 자신의 내면을 자각하는 긍정적인 정서로 전환되면서 새 삶을 살게 되었다는 성찰과 내면의 힘이 생긴 걸 보여주었다.

4) 연구자 평가

초등학교 때 친구들에게 따돌림과 괴롭힘을 당한 경험으로 친구 관계와 학교생활에 적응하는 것을 힘들어하였고, 분노, 불안, 좌절감, 상실감, 위축, 자아정체성의 외상후 스트레스가 있었다. 이에 대해 우리는 마음속에 어떠한 인상이 떠오르면 그에 대한 분노, 공포, 기쁨, 슬픔, 행복 등의 정서적 반응을 일으키고, 이러한 정서는 대부분 표출되어 어떤 행동으로 나타난다고 하였다(이필원, 2012). 또, 잠재의식에 저장되기도 한다. 그래서 연구참여자는 이러한 행동 양식을 가지고 있어서 영상관법을 통하여 이러한 감정들이 더 선명하게 나타났다. 또 사고형 영상관법이 좋았다고 보고하면서 중얼거릴기를 할 때, 비록 영상이지만 현재의 감정과 합치되면서 생각이 더 명료해지는 것을 통찰하였다. 따라서 영상관법에 의한 알아차림과 통찰력 증가 및 수용, 연구참여자의 의욕과 적극적인 행동실천, 연구자와의 치료적 관계로 판단된다.

IV. 결론 및 논의

본 연구는 단일사례연구로서 학교폭력 외상후 스트레스를 경험한 연구참여자에게 영상관법을 실시하여 변화가 있는지 알아보고자 하였다. 연구참여자는 이상행동으로 따돌림과 괴롭힘의 대상이었고 침투증상과 회피증상, 생각과 기분에 미치는 영향, 각성과 반응의 변화 증상을 경험하였으며, 또 학교폭력 외상후 스트레스의 원인인 개인적 요인은 자아정체성, 가족적 요인은 양육방식의 심리적 통제, 의사소통 단

절, 상호작용에서 오는 갈등이 있었으며, 심리적 요인은 비합리적 신념의 자기방어, 악몽으로 인한 무기력감, 타인에 평가에 예민함을 보였다. 이처럼 연구참여자는 심리적으로 상당히 소진이 되는 것 같다고 보고하였고, 이에 자신에 대한 깊이 있는 탐색과 이해를 바탕으로 학교폭력 외상후 스트레스 경험 변화에 도움을 받고자 영상관법에 참여하게 되었다.

연구참여자의 학교폭력 외상후 스트레스의 효과를 검증하기 위해 사전·사후에 심층 면접과 가족 면담, 상담척도, 연구참여자의 명상 일지와 현장노트, 편지쓰기, 외상후 스트레스 증상 척도, 수용 행동 능력 척도, 사고 억제 척도, 용서 척도를 실시하여 분석하였다. 그리고 영상관법 과정에서 나타난 상호작용 및 회기별 관찰내용, 활동 결과물에 대한 설명내용을 통해 학교폭력 외상후 스트레스의 질적인 변화를 비교·분석하였다. 본 연구목적에 따라 도출된 결과에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 학교폭력 외상후 스트레스를 어떻게 경험하고 증상은 무엇인지 살펴보았다. 외상후 스트레스는 즐거움이나 고통을 야기하는 자극에 의한 반응으로 신체나 정신의 균형이 위협받는 상태인데, 연구참여자에게도 있었고 외상후 스트레스로 공포, 경악, 분노, 죄책감, 수치심 등을 경험하였다. 따돌림과 괴롭힘의 상처로 여러 가지 증상을 보였는데 그중에서도 비합리적 신념과 공감 능력이 저하되었고, 특히나 체계를 잡아 실천하고 싶어하는 욕구가 강했다.

이러한 반응은 개인의 내적 요인, 개인의 외적 요인, 환경적 요인, 생활사건, 기타 일상의 복잡한 일 때문에 발생하여 C. S. Lee, J. H. Kim, S. H. Bang (2014)가 제시한 것과 유사하다. 그리고 이들은 개인의 내적 요인, 개인의 외적 요인, 환경적 요인 등이 작용하였기에 L. Terr (1992)가 제시한 제1형 단순 트라우마와 제2형 복합 트라우마가 함께 나타났으며, Herman (1992), van der Kolk (2017)가 제시한 아동·청소년기에 양육자나 보호자에게 겪은 신체적 학대, 정서적 학대, 방임 등이 영향을 미치기도 하였다.

연구참여자가 겪은 외상후 스트레스는 그 원인이나 요인이 여러 개이고, 이것은 수시로 성장하면서 꾸준히 영향을 미쳤다.

둘째, 연구참여자는 학교폭력 외상후 스트레스 정도와 관련이 있는 요인이 다양하였으며, 이로 인해 정서적 무기력함, 사회적 위축, 열정과 희망에 대한 무감각해지는 등 신체적, 정신적 문제뿐만 아니라 대인 관계문제가 발생하였다. 또, 외상후 스트레스의 관련 요인은 사건 요인과 개인적 요인으로 나눌 수 있었으며, 사건 요인에는 외상사건을 경험한 정도가 포함되었고 외상사건을 많이 경험할수록 외상후 스트레스 정도가 높아지고 있었다.

개인적 요인으로는 애착유형, 자아정체성, 지적 수준, 불안, 분노, 공포, 수치심, 좌절감, 사고 억제, 경험 회피로 확인되었고, 성격도 외상후 스트레스 증상 발현에 영향을 줄 수 있고 증상이 발생하더라도 외상후 스트레스 증상의 정도와 증상 지속기간에 차이를 주고, 스트레스 상황을 부정적으로 인식하지 않고 긍정적인 변화에 대한 기대감을 가지게 하는 것으로 나타났다.(이민규, 2000). 가족적 요인으로는 가족체계의 의사소통과 개인의 깊은 내면을 주고받으며 공감과 격려 및 지지하며 교류할 심리, 정서적 대상이 존재하지 못하였다.

또, 심리적 요인은 억압된 감정과 통제력 상실과 무기력감, 지나치게 과민하고 신경증적인 성향, 외상사건의 기억과 악몽, 그리고 충격을 상기시키는 단서와 마주했을 때 생리적·심리적 고통의 형태로 끊임없이 재경험 되는 침투증상과 외상과 연관된 것을 회피하고 차단하려는 행위, 그리고 주변에 대한 불신이나 왜곡된 믿음, 집중력 저하, 공격적인 성향의 부정적 변화로 일상생활에 어려움을 겪고 있는 큰 요인으로 보였다.

셋째, 영상관법이 연구참여자의 학교폭력 외상후 스트레스에 어떻게 변화되었는지 살펴보았다. 영상관법은 감정을 충분히 경험하는 것을 전제로 하기에, 대상자가 겪는 고통과 장면을 떠올리면서 느끼고 영상을 떠올려서 감정을 이입하여 그 느낌을 다양하게 경험한다. 영상관법은 그대로 느끼고 관찰할 수 있지만, 연구목적에 달성하고 결과를 얻으려는 것에 집중하는 것이 적지 않았다. 연구자가 가장 중요하게 고려해야 하는 것은 연구참여자이고 그들이 나타내는 반응을 점검하면서 충분히 접촉하여 수용 여부를 확인하여야 했지만 성과나 결과에 집착하기도 하였다. 즉 성과나 결과에 급급하지 않고 기다리면서 그들이 입을 열고, 마음을 열 때까지 기다려야 했다. 이것은 영상관법에 대한 선행연구의 개념과 영상관법을 직접 체험한 연구참여자의 언어를 어떻게 합치하여 해석하고 연구결과에 답을지에 영상관법을 적용하는 연구로 이어진다(조덕인, 2015).

본 연구자는 연구참여자가 처한 실제상황으로 들어가기 어렵기에 실제 노출이 아닌 이미지 노출인 영상관법(影像觀法, Reflected Image Meditation, RIM)을 활용하였다. 이것은 문제 상황을 기억하여 감정을 불러일으켜 변화를 관찰하는 것으로서 감정을 의도적으로 조절하지 않는, 즉 고통을 제거하지 않고 통제하지 않으며 삶과 고통을 그대로 보고 느끼면서 관찰하는 방법이다. 연구자는 연구참여자가 자신을 드러내지 않으면 정확하게 인식할 수 없기에 정확하지 않지만, 경험이나 상태를 보고하고 공감할 수 있기에 유용한 방식으로 보았다.

대상자가 수치심이 많아서 표현하지 못하더라도 기다려야 하고, 스스로 나오고 팔을 뻗어 손을 잡을 때까지, 말할 수 있을 때까지 기다리고 그렇게 하면서 다가가는 자세가 필요하였다.

넷째, 연구참여자의 변화요인을 살펴보았다. 영상관법에 의한 알아차림과 통찰력 증가 및 수용, 연구참여자의 의욕과 적극적인 행동실천, 연구자와의 치료적 관계이다. 본 연구는 침투증상과 회피증상, 생각과 기분에 미치는 부정적인 영향, 각성과 반응의 변화가 상대적으로 높은 학교폭력 외상후 스트레스 경험자를 대상으로 영상관법을 진행하여 그들의 정서조절 향상과 일상생활에서의 긍정적 태도 변화라는 결과를 가져왔다. 이는 영상관법 프로그램을 실시함으로써 불안 완화 효과가 있었다는 조덕인(2015)과 영상관법이 신체변형장애에 미친 효과를 보여준(한경옥, 2014), 영상관법이 공황장애의 증상 감소에 미친 효과를 보여준(김인희, 2014), 우울증이 있는 중년여성에게 영상관법을 적용해 변화과정을 파악한(이영순, 2014) 연구와 일치한다.

단지, 본 연구에서는 명상의 기본을 배우고 연습을 한 후 일대일 명상상담을 진행한 점이 같지 않다. 일대일 상담을 진행하면서 호흡명상, 느낌 명상(바디스캔), 영상관법, 명상일지, 편지쓰기 등을 상담회기마다 개입하고 적용하여 영상관법의 체계적인 명상훈련 및 연습이 변화요인의 효과성으로 크게 작용하였다고 본다.

마지막으로 향후 후속 연구가 더욱 심도 있게 진행될 수 있도록 제안하고자 한다.

첫째, 연구참여자의 추수 상담이 제대로 이루어지지 않았다. 새로운 삶을 향한 관점에서 보았을 때 연구참여자를 위한 체계적인 상담이 필요하다라고 사료 된다. 따라서 추수 상담의 확인 작업을 위한 영상관법의 구조 및 회기에 대한 면밀한 검토가 필요하다.

둘째, 학교폭력 외상후 스트레스에 대한 변화과정으로서 명상상담의 기법인 영상관법 프로그램을 제안하고, 비록 단일사례연구로 연구의 결과를 일반화하기 어렵다는 제한점을 갖지만 학교폭력 외상후 스트레스의 변화과정을 질적으로 분석하였고 개인의 외상후 스트레스 경험을 의미 있는 이야기로 재구성하여 제시함으로써 학교폭력 외상후 스트레스에 대한 치료과정을 개발하고 적용하는 데 활용될 수 있는 근거자료를 제시하였다는 데 연구의 의의가 있다.

국문초록

본 연구는 단일사례연구로써 영상관법을 실시하여 연구참여자의 학교폭력 외상후 스트레스 경험의 변화가 있는지 알아보는 데 목적이 있다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 사전·사후 검사로 심층 면접과 가족 면담, 상담추이록, 연구참여자의 명상일지와 현장노트, 편지쓰기, 외상후 스트레스 증상 척도, 수용 행동 능력 척도, 사고 억제 척도, 용서 척도의 변화를 분석하였다. 또한 영상관법의 과정 분석을 통하여 학교폭력 외상후 스트레스 경험의 대한 질적인 변화과정을 분석하였다. 본 연구의 영상관법 과정을 통한 질적인 변화과정을 분석한 결과, 이상행동으로 따돌림과 괴롭힘의 대상이었던 참여자는 침투증상과 회피 증상, 생각과 기분에 미치는 부정적 영향, 각성과 반응의 변화 증상을 경험하였고, 그 원인을 3가지로 분류하면, 개인적으로는 자아정체성, 가족적으로는 양육방식의 심리적 통제, 의사소통 단절, 상호작용에서 오는 갈등이 있었으며, 심리적으로는 비합리적 신념으로 자기방어, 악몽으로 인한 무기력감, 타인의 평가에 예민을 보였다. 변화과정에서는 첫째, 친구들이 알아주길 바라는 마음을 알아차렸고, 둘째 상처받지 않으려고 자기방어를 한다는 것을 자각했으며, 셋째, 분노와 슬픔의 감정을 느끼고, 넷째 내재 된 불안을 발견했으며, 다섯째 무감각한 자아상과 비현실감을 체험하고 마지막으로 타인의 평가에 예민한 자신을 알아차리면서 변화되는 경험을 하였다. 그에 따른 변화요인은 영상관법을 통한 외상 경험, 명상일지를 통한 알아차림, 편지쓰기로 자신을 성찰하면서 변화된 모습을 보였다. 본 연구는 비록 단일사례연구로 연구의 결과를 일반화하기 어렵다는 제한점을 갖지만 학교폭력 외상후 스트레스의 변화과정을 질적으로 분석했다는 점에서 의의가 있다.

주제어

영상관법, 학교폭력, 외상후 스트레스, 경험, 단일사례연구

References

- 김인희(2014). 영상관법이 공황장애의 증상감소에 미친 효과: 단일사례 연구를 중심으로. 한국명상심리상담학회, 11(0), 37-50.
- 김연주, 신희천, 원성두, 한창우(2013). 외상후 스트레스와 알코올의존과의 관계: 경험 회피의 매개 효과. 상담학연구, 14(3), 1647-1662.
- 신성웅, 권석우, 신민섭, 조수철(2000). 학교폭력 피해자의 정신병 실태 조사. 소아청소년 정신의학회, 소아청소년정신의학 11(1), 124-143.

- 이영순(2012). 영상관법 프로그램이 중년여성의 우울증에 미친 영향에 관한 단일사례연구. 동방대학원대학교 박사학위논문.
- (2014). 영상관법 프로그램이 중년여성의 우울증에 미친 영향: 사례연구. 한국명상심리상담, 12, 29-42.
- 인경 (2008). 유가행파의 영상유식관법. 보조사상연구원, 29, 189-226
- ,(2008). 불교영성과 명상치료. 명상치료연구, 한국명상치료학회, 158.
- 조덕인(2015). 유식 불교에 근거한 영상관법이 복합 외상후 스트레스 장애를 겪는 연구참여자에게 미친 영향. 동아시아불교문화학회, 21(0), 71-106.
- 주은선, 박은란(2003). 집단따돌림 피해자 특성에 관한 연구 - 초등학교 학생을 중심으로-. 덕성여대논문집 32, 144-166.
- 한경옥(2014). 영상관법이 신체변형장애에 미친 효과: 단일사례연구 중심으로. 한국명상심리상담 학회, 11(0), 51-65.
- Boals, A., & Schuettler, D. (2009). PTSD symptoms in response to traumatic and non-traumatic events: The role of respondent perception and A2 criterion. *Journal of anxiety disorders*, 23(4), 458-462.
- Breslau, N., & Kessler, R. C. (2001). The stressor criterion in DSM-IV posttraumatic stress disorder: An empirical investigation. *Biological Psychiatry*, 50, 699-704.
- Carlson, E. B., & Dalenber, C. J. (2000). A conceptual framework for the impact of traumatic experiences. *Trauma, Violence, & Abuse*, 1(1), 4 - 28.
- C. S. Lee, J. H. Kim, S. H. Bang. (2014). "Relation of eating speed and metabolic syndrome in firefighters", *Journal of the Korea Convergence Society*, 5(4), 113-119. *Abuse*, 1(1), 4-28.
- Green, B. L., Korol, M., Grace, M, et al(1991). Children and disaster : age, gender, and parental effects on PTSD symptoms, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 30, 945-951.
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of traumatic stress*, 5(3), 37-391.
- Jung, H. G., & Cho, T. J. (2013). Characteristics of communication according to the middle school students' school violence experience types. *Korean Journal of Counseling*, 14(1), 573-591.
- Kilpatrick, D. G., Resnick, H. S., & Acierno, R. (2009). Should PTSD criterion A be retained? *Journal of Traumatic Stress*, 22, 374-383.
- Kim, H. S. (2013). An effect of persistent school victimization experience on youths' physical, social emotional, and cognitive development. *Journal of Adolescent Welfare*, 15(2), 121-14.
- L. Terr. (1992). "Too sacred to cry : psychic trauma in childhood", Basic Books, New York.
- Youn, H. S. (2013). A narrative inquiry on what a middle school girl student who was once 'Wangtta' at school gained while she worked as a manager of the school baseball club. *Korean Journal of Sport Pedagogy*, 20(2), 159-176.
- Van der Kolk, B. A. (2017). Developmental Trauma Disorder: Toward a rational diagnosis for children with complex trauma histories. *Psychiatric anals*, 35(5), 401-408.
- Van Hooff, M., McFarlane, A. C., Baur, J., Abraham, M., Daniel, J. B. (2009). The stressor Criterion-A1 and PTSD: A matter of opinion?. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 77-86.