

발간등록번호	11-1383000-000232-01
연구보고	2011-69

성폭력 피해자 치유·회복 프로그램 매뉴얼

2011. 12.



연구보고 2011-69

성폭력 피해자 치유·회복 프로그램 매뉴얼

2011. 12.

연구기관 : 전국성폭력상담소협의회

연구책임자 : 권해수 (조선대학교 상담심리학부 교수)

공동연구자 : 이재희 (전국성폭력상담소협의회 대표)

조중신 (한국성폭력위기센터 소장)

연구보조원 : 박윤숙 (한국성폭력위기센터 부소장)

최은선 (조선대학교 상담심리학부 석사과정)

심현진 (조선대학교 상담심리학부 석사과정)



여성가족부

Ministry of Gender Equality & Family

본 보고서는 전국성폭력상담소협의회가 여성가족부의 연구용역 의뢰를 받아 수행한 연구의 결과입니다. 보고서의 내용은 연구진의 의견이며, 여성가족부의 공식적인 입장이 아님을 밝혀둡니다.

여성가족부는 성폭력 피해자의 치유·회복을 지원하기 위하여 2005년부터 치유·회복 프로그램을 개발하여 운영해 왔습니다. 전국 성폭력상담소 및 보호시설에서 복권기금 사업을 통하여 치유·회복 프로그램을 일부 실시해 왔으나, 전반적으로 프로그램에 대한 인지도와 활용도가 낮고, 피해자의 치유회복에 미치는 효과를 검증할 수 없는 등 적지 않은 문제점들이 도출하였습니다. 이에 성폭력 상담의 현실을 반영한 보다 전문적이고 활용도가 높은 프로그램을 개발해 달라는 현장의 요구가 제기되었으며, 이를 반영하여 전국성폭력상담소협의회가 여성가족부로부터 연구용역을 의뢰받아 ‘성폭력 피해자 치유·회복 프로그램 효과성 분석 및 매뉴얼 개발’ 연구에 착수하게 되었습니다.

본 연구에서는 성폭력 상담 전문가 40여명을 대상으로 3차에 걸친 전화이 조사를 실시하여 프로그램 요소를 도출하였으며, 2005년 기개발된 프로그램의 운영 실태 파악 및 개정 프로그램에 대한 요구 조사들을 실시하고, 현장 전문가 자문회의 및 집중작업 등을 통하여 전문성과 효율성, 활용도가 높은 매뉴얼을 개발하고자 하였습니다.

2011년 개정 프로그램의 특징은, 첫째 준전문가 수준에서 실시 가능하다는 점입니다. 매뉴얼을 상세하게 기술하고, 활동지, 설명자료, 보조 도구를 적극 개발하여 준전문가 이상의 수준이면 수월하게 운영할 수 있도록 배려하였습니다. 둘째, 피해자의 특성 및 상담소의 여건, 그리고 상담자의 전문 역량 수준에 따라 유연하게 운영할 수 있도록 주제별 모듈 형태로 구성하였습니다. 셋째, 본 프로그램이 피해자의 치유회복에 미치는 효과를 체계적으로 파악할 수 있도록 표준화된 심리검사 도구를 제시하였습니다. 마지막으로 참가자의 적극적인 참여를 유발하고 프로그램에 대한 이해도를 높이기 위하여 성폭력 보드 게임, 젠가 게임, 빙고 게임, 역할극 등 역동적인 게임 도구를 개발하였습니다. 본 프로그램은 성폭력 피해 경험이 있는 청소년 및 성인을 대상으로 시범 운영 실시되었으며, 피해자의 치유·회복을 지원하는 데 효과가 있는 것으로 일부 확인되었습니다.

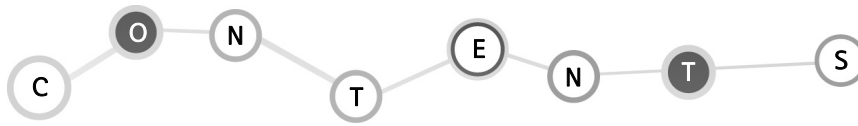
연구진의 임무가 전문성과 활용도가 높은 프로그램을 개발하는 것이라면, 이것을 적극적으로 배우고 활용하는 일은 현장전문가의 몫이라고 봅니다. 본 프로그램이 생명력을 가지고 다양한 유형의 피해자들에게 널리 적용되기 위해서는 현장 전문가의 적극적인 활용과 지속적인 비판의 목소리가 반드시 필요합니다.

새로운 기법을 배우고 상담 현장에 적용하는 데 있어 긴장과 갈등, 저항이 뒤따를 수 있습니다. 그러기에 본 프로그램이 빠른 시일 내에 성폭력 상담 현장 속으로 정착되기 위해서는 여성가족부를 비롯한 전국성폭력상담소협의회, 전국성폭력보호시설협의회 등의 적극적인 지원이 필요하다고 봅니다. 프로그램 보급 연수 및 운영에 필요한 예산 확보, 적극 활용하는 기관에 대한 인센티브, 전문가 수퍼비전 등 행·재정적인 지원이 뒷받침된다면 본 프로그램은 생명력을 가지고 지속적으로 성장해 나갈 것입니다.

마지막으로 본 연구가 가능할 수 있도록 전폭적인 지원을 해주신 권익지원과 서영학 과장님, 박노경 사무관님, 그리고 선강희 주무관님께 깊은 감사를 드립니다. 아무쪼록 본 프로그램이 성폭력 피해자의 내면 상처를 치유하고 심신이 회복되어 일상적인 삶으로 복귀하는 데 작은 도움이 되었으면 합니다.

2011년 12월

연구책임자 권 해 수



PART 1. 프로그램의 개요 / 5

1. 프로그램의 배경과 구성 / 6
2. 프로그램의 목표 / 8
3. 프로그램의 대상 / 10
4. 프로그램 구조 / 11
5. 프로그램의 진행 과정 / 18
6. 프로그램의 제반 여건 / 30

PART 2. 프로그램의 실제 / 33

● 주제1 안전과 신뢰 / 34

1A 사전 면접 / 36

1C 자기탐색 : 내 안의 나, 네 안의 너 / 49

1E 나를 위한 첫걸음 / 39

● 주제2 경계 / 53

2A 경계선 / 56

2C 경계와 성폭력 / 66

2E 학대적인 관계와 건강한 관계 / 61

● 주제3 성폭력 역동 / 72

3A 성폭력 끌라쥬 / 75

3C 성폭력 젠가 / 83

3E 성폭력의 오해와 진실 / 78

3D My Own Activity Book / 87

● 주제4 성폭력 증상 / 89

4A 성폭력 BINGO / 91

4C 성적인 행동 / 104

4E 자기-파괴적 행동 / 98

● 주제5 성폭력 감정과 사고 / 108

5A 감정 인식 / 111

5C 분노 다루기 / 122

5E 성폭력 핵심감정과 인지적 대처 / 116



● 주제6 성폭력 경험 말하기 / 127

6A 예 / 아니오 / 글썄요 / 130

6C 내 몸은 기억하고 있다 / 140

6E Secret letter / 149

6B 긴장이완훈련 / 134

6D 말하기, 꺼내 말하기 / 144

● 주제7 성폭력 재경험 / 153

7A 중심화 / 156

7B 성폭력 유발 자극 통제 / 159

● 주제8 가해자 / 164

8A 가해자가 성폭력을 하는 이유 / 165

8C 가해자에게 보내는 편지 / 174

8B 가해자 과녁 / 170

8D 가해자 직면 역할극 / 177

● 주제9 (원)가족관계 / 181

9A 가족 조각 / 183

9C 비가해 부모에게 보내는 편지 / 194

9B 가족 기본 규칙 / 189

9D (원)가족 대면 역할극 / 198

● 주제10 자존감 / 203

10A 자존감 / 205

10B 자기 위로 능력 / 210

● 주제11 안전 / 215

11A 자기 몸에 대한 권리와 책임 / 217

11B 데이트 상황에서 자기 보호 / 221

11C 안전 공간 / 225

● 주제12 재피해 예방 / 231

12A 문제해결기술 / 232

12C 재피해 예방 역할극 / 252

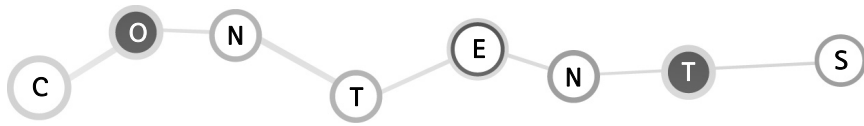
12B 의사소통기술 / 242

● 주제13 종결 / 257

13A 내 인생의 징검다리 / 260

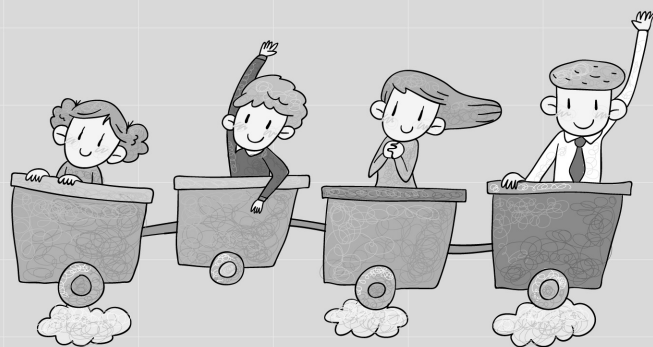
13C 소감나누기 & 집단 활동 평가 / 265

13B 종결의식 / 263



PART 3. 부록 / 269

1. 사전 - 사후 평가질문지 / 270
2. 집단상담 프로그램 활동 평가지 / 301
3. 집단상담 워밍업 활동 / 303
4. My Own Activity Book / 311



Part 1. 프로그램의 개요

1 프로그램의 배경과 구성

성폭력 피해자들은 세상은 더 이상 안전한 곳이 아니며, 그 누구도 믿을 수 없으며, 사회적 해악으로부터 자신은 결코 보호받지 못할 것이라고 생각한다. 무엇보다 아동기, 청소년 시절의 성폭력 피해 경험은 생애 발달적 과업과 맞물려 여러 영역에서 심각한 문제를 일으킨다. 기본적인 애착 관계를 형성하고, 관계의 중요한 요소 중 하나인 신뢰감을 구축해야 할 아동과 청소년들에게 성 피해 경험은 치명적일 수밖에 없다. 이러한 어린 시절의 피해 경험 때문에 일상 생활을 영위하는 데 기본적인 적응 기제인 자아 정체성 조절, 동기, 친밀감 등이 제대로 발달하지 못한다. 그렇기 때문에 성 피해자들이 보이는 여러 문제들을 병리적인 관점이 아닌 부적절한 상황에서 적응하기 위한 자연스러운 반응으로 바라보는 자세가 이들의 치유를 돕는 첫걸음이다(McCann and Pearlman, 1990 ; Herman, 1992 ; van der Kolk, 1987).

성폭력 피해자들의 주요 심리 특성 중의 하나는 죄책감, 정서적인 혹은 물리적인 경계선 설정의 어려움, 자기 파괴적인 행동 등이다. 이러한 특성 때문에 피해자들은 스스로 세상과 소통할 기회를 단절한다. 그 결과 소외감을 느끼고, 자신은 다른 사람과 뭔가 다르다고 느낄 뿐만 아니라 문제가 많은 사람으로 인식한다. 이러한 왜곡된 인식들은 일상생활을 영위하고, 다른 사람들과 관계를 맺는 데 걸림돌로 작용한다. 이러한 장벽을 깨뜨리는 데는 집단 상담이 가장 효과적이다.

성폭력 피해 피해자들의 치유에 관한 연구를 보면, 초기에는 피해자들이 개인 상담을 통하여 많은 도움을 받는다. 개인 상담은 상담자와 피해자간의 안전하고, 신뢰로운 관계를 토대로, 성폭력 피해 경험을 개방하고, 표현하고, 탐색하고, 감정과 경험을 확인하며, 감정 조절 방법, 기타 대처 기술 등을 연습할 기회를 주기 때문에 상담 초기에 피해자들에게 많은 도움을 줄 수 있다. 그러나 개인상담의 형태만으로는 피해자의 치유를 돕는 데 부족하다. 개인 상담만으로는 비밀, 수치심, 낙인이라는 주제를 완전히 해결할 수 없기 때문이다. 특히 비밀 유지 및 의존성과 같은 주제들은 개인 상담에서 오히려 강화될 수 있으며, 자신들의 성 피해 경험은 다른 사람들과 공유할 수 없는 독특한 경험이라고 생각하기 때문에 다음 단계의 성장에 방해가 될 수 있다(Herman and Schatzow, 1984).



반면, 집단 상담은 피해자들에게 그들과 비슷한 경험을 가진 사람들이 있다는 사실을 알려 준다. 또한 집단 상담에서는 피해자들에게 성폭력과 관련된 정보를 제공하고, 희망을 불어넣으며, 주변 사람들(가족, 가해자 등)에 대한 올바른 재해석을 제공하며, 모델링, 모방, 대인관계 학습, 집단 응집력, 카타르시스(정화)를 통한 사회적 기술을 발달시킬 수 있다. 이처럼 피해자들은 집단 상담을 통하여 같은 상처를 안고 있는 사람들과 서로 나누면서, 성폭력 사건에 대한 다차원적인 영향을 현실적으로 수용함으로써 개인 상담의 부족한 면을 채울 수 있다.

본 프로그램은 성폭력 피해자들이 대인 관계를 통하여, 경험을 공유하고, 탐색할 수 있는 기회를 제공하기 위해 마련되었다. 이 프로그램을 통하여 피해자들은 서로 공통된 경험을 나누고, 서로 지지와 위로를 해 주는 새로운 또래 집단을 형성할 수 있다(Van der Kolk, 1987). 또한 기존 상담 경험을 확장시켜주며, 성폭력이 한 개인에게만 국한된 경험이 아니었음을 확인할 수 있다. 그리고 비슷한 고통과 갈등을 경험한 사람들과 함께 작업함으로써, 소외감을 줄이고, 안전한 환경에서 서로 간에 지지와 위로를 제공할 수 있기 때문에 피해자들은 자신들의 감정을 확인하고, 신뢰감을 배우고, 건강한 관계를 수립할 수 있다.

또한 피해자들은 ‘성폭력 피해자’라는 현실을 수용하며, 자신이나 주변 사람들에게 의해서 부인되고 왜곡된 정서적 경험을 확인하고, 나아가 피해자로서의 자존감을 세울 수 있다. 특히 본 프로그램은 피해자들의 일상적인 삶을 불편하게 하는 죄책감, 수치심, 낙인, 소외의 문제들을 해결하는 데 도움을 주고자 한다. 피해자들은 본 프로그램을 통하여 혼란, 무력감, 분노, 압도당하는 느낌, 통제권 상실에 대한 근본 원인을 알아차리고, 현재의 삶에서 더 기능적이고, 덜 파괴적인 행동을 연습할 수 있을 것이다. 그리고 기능적이고, 효율적인 대처 기제를 배우고, 새로운 행동을 연습하고, 가족 역동을 훈습하며, 현재 대인 관계를 탐색할 수 있는 기회를 제공받을 수 있다. 또한 피해자들에게 자율권, 책임감, 다양성, 통제력을 촉진시켜주고, 자신을 보호하고, 책임 있는 행동을 연습할 수 있을 것이다.

또한 이 프로그램은 다음과 같은 가치관에 따라 그 내용과 방법이 개발되었다. 첫째, 성폭력 피해자들의 성장하고자 하는, 변화하고자 하는 삶의 열정, 약점보다는 강점, 분리보다는 연결을 강조한다. 이러한 과정을 통하여 피해자들은 삶의 통제권을 회복하고, 무기력을 줄여나갈 수 있다고 본다. 둘째, 성폭력 피해 경험에 대한 피해자의 심리적인 반응을 불합리한 상황

에 적응하기 위한(동화되기 위한) 합리적인 적응 기제로 이해한다. 피해자들이 지금 여기의 관점, 식견, 경험으로부터 과거 피해 경험과 관련된 기억들을 통합할 수 있다면 치유회복이 가능하다고 본다. 셋째, 관계 속에서 받은 상처는 관계를 통해 회복할 수 있다고 믿는다. 즉 관계 맥락(안정적인 분위기와 신뢰 관계 - 지도자와 집단원, 집단원간)에서 자신과 타인에 대한 신뢰감, 자율성, 친밀감, 정체성 등에 대한 기본 능력은 회복될 수 있다고 본다.

본 프로그램은 이러한 철학적 가치에 따라 성폭력 피해자들이 과거 피해 경험의 부정적인 영향력으로부터 벗어나서 일상적인 삶을 살아가는 데 도움을 주고자 한다. 피해자들은 프로그램을 통하여 자신의 감정을 인정하고, 표현하는 것뿐만 아니라 자신의 욕구를 인정하고 실현 하며, 성폭력에 관한 정보도 수집하고, 나아가 건강한 삶을 유지하기 위해 필요한 기술들을 배우게 된다. 또한 성폭력에 대한 새로운 조망을 확립하며, 성폭력의 개인적 의미를 긍정적으로 해석하고 이해할 수 있게 된다.

2 프로그램의 목표

1) 상호 지지와 이해

- 상호간 감정적인 안전감을 제공한다.
- 사회적 기술을 쌓는다.
- 고립감을 줄이고 소속감을 쌓는다.
- 부인과 방어를 떨쳐버리고 자아를 강하게 하기 위해 적극적으로 활동한다.
- 자기비하를 줄인다.

2) 신뢰와 안전 기틀 마련

- 두려움, 수치심, 고립감을 낮춘다.
- 취약한 부분의 능력을 키우고 진정으로 자신과 상호작용한다.
- 축소하지도, 과장하지도 않고 성폭력 경험을 적절한 관점에서 보는 능력을 키운다.



3) 자존감 고양

- 자신과 남들을 높이 평가하는 능력을 기른다.
- 의지와 욕망을 효과적으로 적절하게 사용하는 능력을 기른다.
- 긍정적인 미래에 대한 희망을 가지는 능력을 기른다.

4) 내, 외부 경계 인지

- 자신의 경계선을 찾고, 대인관계 혹은 성관계에서 타인에게 경계 범위를 알린다.
- 경계 침범과 성폭력의 개념을 연결한다.
- 사고, 감정, 행동 간의 역동을 이해한다.

5) 성폭력 역동(dynamic) 이해

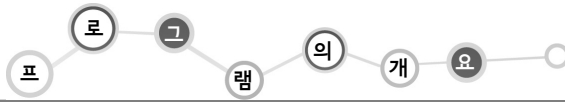
- 성폭력에 관한 오해와 진실을 밝힌다.
- 안전한 방법으로 자신의 성피해 경험을 말한다.
- 성폭력 관련된 핵심 정서/ 사고를 이해한다.
- 성폭력 관련 인지적 왜곡을 바꾼다.

6) 가해자에게 책임 귀인 및 분노 표출

- 가해자가 성폭력을 행하는 역동들을 이해하고 분명하게 표현하다.
- 안전한 방법으로 가해자에 대한 분노를 표출한다.
- 자신을 가해자와 분리하여 생각하는 능력을 기른다.
- 성폭력의 책임을 가해자에게 정확하게 조준한다.
- 가해자와의 대면을 준비함으로써 불안감과 두려움을 줄여나간다.

7) 성폭력 유인(자극) 통제

- 자극 반응(triggers)들이 무엇인지 이해하고 분명히 표현한다.
- 자극 반응들을 통제하고 관리하는 능력을 기른다.



8) 안전 확보

- 자신의 몸을 보호하고 잘 돌볼 권리와 책임감이 있음을 이해한다.
- 나이에 맞는 성적 행동을 이해한다.
- 강제적이거나 성적으로 민감한 행동들을 줄여나간다.
- 자신을 보호하는 기술들을 연습하고 배운다.
- 안전감을 유지하는 방법을 알고 이를 요구하는 능력을 키운다.

9) 피해자에서 생존자로 거듭남

- 심리적인 확신감을 갖는다.
- 배운 것을 요약하고 반복한다.
- 피해자의 관점에서 벗어나 생존자로서의 정체성을 확립한다.

3 프로그램의 대상

본 프로그램은 어린 시절부터 혹은 성인이 되어서 성폭력 피해를 당한 경험이 있는 청소년 및 성인 여성을 대상으로 하되, 성폭력 피해를 경험한 이후 일정한 기간(최소 3개월 이상)이 경과된 생존자 중에서 치유 과정에 자발적인 의지를 가진 자로 대상을 제한한다. 생존자들 중에는 성피해 경험이 현재 삶에 미치는 영향을 정확하게 인식하고 있을 수도 있고, 혹은 그 영향을 인식한다고 하더라도 어떻게 그 영향력으로부터 벗어나는 방법을 모를 수 있고, 혹은 벗어나려고 했지만 적절한 방법을 찾지 못해 실패했을 수도 있다. 본 프로그램은 성피해 생존자들이 성폭력 피해로부터 치유 회복할 수 있도록 도와주기 위하여 개발된 것이다.



다음과 같은 특성을 가진 생존자들은 본 집단 상담에 참여하기가 곤란하다.

- 현재 성폭력 피해가 진행되고 있는 경우
- 심각한 수준의 PTSD(외상후 스트레스 장애)를 겪고 있는 경우
- 현재 중요한 생활 사건(예, 수능, 이혼, 주요 타자의 사망, 이별 등)이 발생한 경우
- 입원 중이거나, 약물치료를 받고 있는 경우

4 프로그램 구조

성폭력 피해자를 위한 치유회복 프로그램은 총 6개 영역, 13개의 주제, 42회기로 구성되었다. 각 회기 요소와 주제들은 성폭력 현장 전문가로부터 3차에 걸친 델파이조사를 통하여 산출된 것으로, 치유 회복 프로그램의 주제로서 내용타당도가 높은 것으로 확인되었다. 본 프로그램에서는 각 주제마다 달성해야 할 상담 목표와 다룰 내용들을 검토하여 50분~90분이 소요되는 구조화된 집단상담 형태로 제작하였다.

그림 1과 표 1은 성폭력 피해자 치유·회복 프로그램의 모형으로, 6개 영역과 13개의 주제의 흐름을 순서별로 제시한 것이다. 그림 1에 나타난 6개 영역을 중심으로 프로그램 진행 과정을 소개하면 다음과 같다.

1) 영역 1 : 안전과 신뢰 기틀

〈영역 1〉은 안전과 신뢰의 기틀을 수립하는 시간이다. 성폭력 집단상담에서 가장 중요한 것은 집단원이 안전감과 신뢰감을 확보하는 것이므로 집단 초기부터 종결까지 이 주제는 꾸준히 다루어져야 한다. 영역 1에서는 집단상담에 대한 안내, 참가자 상호 소개, 집단 규칙 수립, 집단상담 목표 및 개별 목표 수립 과정을 통해 집단에 대한 안전감과, 집단원간 신뢰감을 확보하고자 하였다.

2) 영역 2 : 성폭력 프레임

〈영역 2〉는 성폭력에 대한 프레임을 새롭게 형성하는 시간이다. 성폭력 피해자들은 자신이 경험한 성폭력에 대하여 가해자 혹은 주변 사람들로부터 부여받은 왜곡된 이미지를 그대로 간직하는 경우가 대부분이다. 이로 인해 성폭력 당한 것을 수치스럽게 생각하고, 자기의 잘못으로 성폭력이 발생하였다고 귀인함으로써 심한 자기-비난적인 생각과 자책감에 시달리고 있다. 영역 2에서는 이러한 왜곡된 개념을 바로 잡기 위하여 ‘경계’의 개념을 도입하였다. 자신의 고유성을 유지하고 외부로부터 자신은 안전하게 보호하기 위해서는 적절한 개인적 공간이 필요하며, 외부와 구분되는 명확한 경계를 가지고 있어야 한다. 그러나 외부 경계가 불분명하거나 애매할 때 대인관계 문제가 발생하게 되고, 심한 경우에는 사전 허락 없이 함부로 자신의 경계를 침범하는 행위가 발생하게 된다. 이것이 바로 '성폭력'이라는 것을 알려준다.

‘경계’의 개념을 이해한 후, 성폭력 풀라쥬, 성폭력과 관련된 오해와 진실, 성폭력 쟁가 게임, My Book 제작 등을 통해 집단원이 기존에 가지고 있는 성폭력 개념들을 정면으로 도전한다. 집단원이 가지고 있는 성폭력에 대한 왜곡된 개념은 가해자 혹은 주변 사람들에 의해 강요된 것으로, 수치감, 무력감, 자기-비난적인 생각을 가지게 하며, 자존감을 떨어뜨리는 주범들이다. 성폭력과 관련된 왜곡된 개념들의 형성 과정 및 본인의 삶에 미친 영향력을 탐색해봄으로써 보다 건강하고 긍정적인 개념으로 재개념화하는 시간을 갖는다.

성폭력 피해자들은 성폭력을 경험하는 동안, 성폭력 폭로 이후 자신이 보인 심리적 증상과 자기-과괴적 행동, 성적 문제 등에 대해 심한 왜곡을 가지고 있다. 자신을 나쁜 아이로, 혹은 자기 조절력과 통제력을 상실한 사람으로 몰아세운다. 하지만 성폭력 발생 이후에 나타는 증상들은 그 목적과 의미가 있다. 성폭력 증상들은 성폭력에 대한 즉각적인 반응으로, 성폭력에 대응하려는 시도로, 성폭력 재발을 방지하려는 시도로서 나타난다. 성폭력 증상의 발생 배경, 목적 및 의미, 삶에 미친 영향력을 탐색해보면 부정적이고 해로운 것이 아니라 지극히 자연스럽고 정상적인 반응이었음을 알게 된다. 그리고 본인 안에 당면한 문제를 해결하는 대처 능력을 소유하고 있었음을 알아차릴 수 있다. 성폭력 증상을 정상적인 관점에서 재해석함으로써 자존감과 자기 만족감을 높일 수 있으며, 삶에 대한 통제감을 회복할 수 있다.



3) 성폭력 내면 상처 치유

〈영역 3〉은 성폭력과 관련된 내면 상처들을 본격적으로 치유하는 시간이다. ‘감정’은 내면의 상처를 만날 수 있는 출입구이다. 성폭력 피해자들은 성폭력을 당하는 동안, 성폭력 폭로 직후, 수사 과정, 그리고 최근까지 감당하기 힘든 정서적 고통들을 겪어왔다. 분노, 수치감, 무력감, 우울, 불안, 상실감 등이 그 대표적인 감정들이다. 피해자들은 성폭력 관련된 핵심 감정들을 감당할 수 없을 때 의식적인 수준, 혹은 무의식적인 수준에서 핵심 감정을 억압하거나, 부인하거나, 자신에게서 분리시켜 버린다. 성폭력으로 인한 내면의 상처를 치유하기 위해서는 억압했거나 부인했던 감정들을 인식하고, 수용하고, 표현하는 것이 선행되어야 한다. 감정 작업은 집단 전체가 신뢰롭고 안전하며, 무조건적인 공감 반응을 기대할 수 있을 때 가능하다. 그리고 감정 작업은 인지 작업과 병행되어야 한다. 인지 작업은 감정을 유발하는 생각의 고리를 찾고, 과연 그 생각(사고, 인지)이 합리적이고 건강하며 타당한 것인지 논박하는 과정을 거친다. 이 과정에서 더 이상 쓸데없고 무의미한, 가치롭지 못한 생각들을 버리고, 대신에 건강하고 합리적이며 긍정적인 영향력을 끼칠 수 있는 생각으로 바꾼다.

집단원이 성폭력과 관련된 핵심 감정들을 직면할 수 있을 때, 자신의 성피해 경험을 말하는 작업으로 나아갈 수 있다. 집단원들의 심리적 안정감을 유지하기 위하여, 한꺼번에 피해 경험을 노출하기보다는, 말하기를 위한 준비 과정을 단계적으로 밟을 수 있도록 회기를 구성하였다. 예/아니오/글쎄요, 긴장이완훈련 등을 통해 자신의 피해 경험을 안전하게 표현하는 방법을 터득하고, 힘든 감정을 조절할 수 있는 능력을 함양한다. 이후 ‘내 몸은 기억하고 있다, ‘말하기, 드러내놓고 말하기’ 회기를 통해 성피해 경험을 직접적으로 말할 수 있는 기회를 가진다. 이때 다른 집단원들로부터 수용과 공감적 반응을 얻게 되면 피해자들은 낙인, 수치감, 비밀, 자기-비난의 주제를 충분히 다룰 수 있다.

성폭력 말하기 과정에서 재경험이 일어난다. 집단이 충분히 안전하고 신뢰롭지 못하다면 말하기에 참여한 성폭력 피해 당시 겪었던 심한 공포와 불안을 재경험하게 된다. 이 때 성폭력을 연상시키는 유발 자극을 찾고, 그 자극을 무력화하는 방법을 익혀야 한다. 여기에서 중요한 것은 “성폭력은 과거의 일이며, 지금-여기는 안전한 곳이다. 현재 아무도 나를 해할 수 없다. 필요하면 언제든지 도움을 요청할 수 있다. 나는 안전하다”는 메시지를 반복적으로 표현함으로써 내면의 안정을 되찾아야 한다는 점이다.

4) 성폭력 관계 회복

〈영역 4〉은 성폭력으로 뒤엎힌 관계들을 회복하는 시간이다. 여기서 회복이란 화해를 의미하는 것이 아니다. 주변 사람들에 대한 현실적인 기대치를 가질 것을 말한다. 이를 위하여 성폭력으로 주변 사람들, 특히 가해자 및 가족들과의 관계 양상이 어떻게 달라졌는지 평가하고, 현실적인 상호작용을 하기 위하여 어떤 규칙을 가지고 다가갈 것인지 점검해보는 시간을 가지고자 한다.

먼저, 가해자와의 관계를 점검한다. 가해자에 대한 핵심 감정은 ‘분노’이다. 하지만 피해자들은 자기-비난, 수치심 등으로 가해자에게 분노를 표현하지 못하는 경우가 많다. 가해자에 대한 분노 감정을 제대로 다루기 위해서는 ‘가해자가 자신을 성폭력 하였던 이유’를 분명히 파악해야 한다. 이 과정에서 어떤 이유로도 성폭력 행위는 정당화될 수 없고 용서받을 수 없으며, 성폭력의 책임은 오로지 가해자에게 있다는 것을 확신하게 된다. 성폭력의 책임을 가해자에게 정확하게 조준할 수 있을 때 피해자들은 가해자에 대한 분노 감정을 표현할 수 있다. 가해자에게 성폭력의 책임을 돌리고, 안전한 방법으로 충분히 분노를 표현하였을 때 피해자들은 자기-비난에서 벗어날 수 있다. 성폭력의 책임을 가해자에게 귀인시킬 때 피해자들은 수치감, 무력감, 통제감 상실이라는 핵심 감정을 해결할 수 있다.

가족관계는 친족피해자만이 아니라, 대부분 피해자들이 직면하기를 두려워하는 주제이다. 집단원들은 자신의 가족을 평가하는 시간을 가지며, 객관적인 평가 과정을 통하여 본인 가족에 대한 비현실적인 기대를 버리는 연습을 한다. 그리고 역기능적인 가족으로부터 자신을 신체적으로, 심리적으로 보호하기 위해서는 기본 규칙이 수립되어야 함을 인식한다. (원)가족과 관계를 유지하는 데 필요한 기본 규칙을 세워보고, 이 규칙에 대한 가족의 반응, 규칙을 지켜나가기 위해 가족들에게 요구해야 할 것들을 점검해 본다. 이 과정을 통해 가족에 대한 현실적인 기대 수준이 조정되고, 필요한 경우 가족 이외의 다른 사회적 지지 자원을 확보할 필요가 있음을 인식한다.



5) 미래의 나 경작

〈영역 5〉는 ‘미래의 나’가 재피해를 당하지 않고 건강한 삶을 살아가는 데 필요한 기술들을 습득하는 시간이다. 여기는 자존감 회복, 안전 획득, 재피해 예방 기술을 습득하는 활동이 포함된다.

집단원들은 성폭력으로 인한 내면 상처를 치유하고, 뒤엎힌 관계들을 회복하는 시간을 통하여 이미 자기 안에 많은 자원과 능력을 보유하고 있음을 발견하고 인정하게 된다. 이 과정을 통해 피해자의 자존감은 고양된다. 집단원들은 성폭력이 일어나고 있었을 당시에는 필요하였지만, 성폭력이 발생하지 않은 지금은 더 이상 필요하지 않는 대처 방법들을 찾아 내려놓는 연습을 한다. 그리고 대신에 생존자로서 살아가는 데 필요한 대처 방법들을 찾아 준비하는 과정으로 나아간다.

재피해를 예방하기 위해서는 자신의 몸을 보호하고, 건강하게 양육하기 위한 기술들을 배워야 한다. 자신의 몸에 대한 권리와 책임감을 가지고 신체의 위생과 영향 상태를 점검하고, 격한 감정을 조절하는 연습을 한다. 무엇보다 자신이 머물고 있는 생활 공간을 안전하게 유지하는 방법을 점검한다. 예를 들면 성폭력 유발 자극을 제거하고, 편안함과 안전감을 높일 수 있는 소품들을 배치하는 등을 작은 변화를 시도한다. 그리고 또다시 학대 관계에 빠지지 않도록 문제해결 기술, 의사소통 기술, 적절하게 거절하는 기술 등을 보드 게임을 통해 훈련한다.

6) 생존자 정체성

〈영역 6〉은 성폭력 피해자가 아닌 생존자로서의 정체성을 가지고, 다가올 미래를 어떻게 설계할 것인지 구상해 보는 시간이다. 전생애적인 관점에서 과거의 성폭력 피해를 바라본다면 성폭력이 차지하고 있는 부분이 단지 일부분이었다는 것을 깨닫게 된다. 그리고 더 많은 미래가 남아 있다는 것을 알게 되고 삶에 대한 희망을 가지게 된다.

종결은 미래에 대한 희망을 심어주는 단계이다. 집단지도자는 집단 과정 동안 보여준 내담자의 노력, 성취, 자질에 대한 피드백을 들려주며, 집단상호간 긍정적인 소감을 나누면서 집단을 마무리한다.



그림 1. 성폭력 피해자 치유 · 회복프로그램 모형

표1. 성폭력 치유 회복 프로그램 구조

	영역	주제	회기명	회기
1	안전과 신뢰 기틀	안전과 신뢰	사전 면접	1
			나를 위한 첫걸음	2
			자기 탐색 : 내 안의 나, 네 안의 너	3
2	성폭력 프레임	경계	경계선	4
			학대적인 관계와 건강한 관계	5
			경계와 성폭력	6
		성폭력 역동	성폭력 끌라쥬	7
			성폭력의 오해와 진실	8
			성폭력 젠가	9
			My Book	10
		성폭력 증상	성폭력 BINGO	11
			자기-파괴적 행동	12
			성적인 행동	13



	영역	주제	회기명	회기
3	성폭력 내면 상처 치유	성폭력 감정과 사고	감정 인식하기	14
			성폭력 관련 핵심 감정과 인지적 대처	15
			분노 다루기	16
		성폭력 경험 말하기	예/ 아니오 / 글썄요	17
			긴장이완훈련	18
			내 몸은 기억하기	19
			말하기, 꺼내 말하기	20
			Secret Letter	21
		성폭력 재경험	중심화	22
			성폭력 유발 자극 통제	23
	성폭력 관계 회복	가해자	가해자가 성폭력을 하는 이유	24
			가해자 과녁	25
			가해자에게 보내는 편지	26
			가해자 직면 역할극	27
		가족관계	가족 조각	28
			가족 기본 규칙	29
			비가해부모에게 보내는 편지	30
			(원)가족 대면 역할극	31
5	미래의 나 경작	자존감	자존감	32
			자기 위로 능력	33
		안전	자기 몸에 대한 권리와 책임	34
			데이트 상황에서 자기 보호	35
			안전 확보	36
		재피해 예방	문제해결기술	37
			의사소통기술	38
			재피해 예방 역할극	39
6	생존자 정체성	증결	내 인생의 징검다리	40
			증결 의식	41
			소감나누기 & 집단활동 평가	42

5 프로그램의 진행 과정

1) 진행 원리

프로그램은 하나의 개념을 이끌어 낸 후 다음 개념과 자연스럽게 통합하는 방식으로 일관 대로 운영되어야 한다. 집단상담에서 가장 중요한 것은 집단원이 지속적으로 신뢰감과 안전감을 느끼는 것이다. 그렇게 하기 위해 집단 초기부터 종결 단계까지 신뢰와 안전에 대한 주제는 꾸준히 다루어져야 한다. 그리고 새로운 개념들이 소개되면, 이전 목표들을 다시 확인하고 새로운 개념들과 연관시켜 주어야 한다. 예를 들어, 자극에 대해 가르칠 때 진행자는 그 전에 배웠던 경계들에 대한 사실들을 되풀이해야 한다.

프로그램은 집단원의 치유회복 속도와 양상을 고려해야 한다. 집단원들은 성폭력 유형, 심리적·신체적 호소 증상, 프로그램 참여 동기 및 목적, 개인이 처한 삶의 환경 등에 따라 다른 속도와 양상으로 치유 회복 과정을 밟는다. 집단원에게 어떠한 정보를 제공하는 것이 그들의 치유 회복 과정에 도움이 되는지 알아차리는 기술이 집단지도자에게는 필요하다. 집단원들이 심리적 준비를 하기도 전에 먼저 개념들이 소개가 된다면, 그들은 그 정보를 받아들이지 못하거나, 심지어는 다시 외상적 충격을 받을 수 있다. 집단지도자는 치유 회복의 주제를 다룰 때 자신의 임상적 직감에 의지할 필요가 있다.

개인상담은 집단원들이 집단의 속도에 맞추어 따라가는데 도움을 주는 방법 중 하나이다. 개인상담에서 집단원은 집단에서 얻은 정보에 대한 감정들을 통합하고 진행시킬 시간을 가질 수 있다. 일부 집단원들은 개인상담보다 집단 과정 내에서 개인적인 작업을 하기를 더 원할 수도 있다. 그러므로 집단지도자는 집단원의 숫자를 6~8명으로 적절히 배정하여, 참여 집단원 모두를 관리할 수 있도록 한다.

2) 프로그램에서 다루는 핵심 주제

어렸을 때 성폭력을 당한 경우 일반적인 발달과업과, 감정적 성장, 그리고 신체적 성장은 방해받을 수 있다. 집단상담은 이러한 아이들을 위한 대리 가족의 역할을 한다. 집단지도자는 긍정적인 양육, 경계 설정, 일관성, 예측가능성을 보여주며 부모와 비슷한 역할을 맡는다. 집단



원들은 집단상담이 진행되는 동안 기본적인 양육을 받고 감정적, 심리적 발달에 필요한 기술들을 얻을 기회를 가진다. 물론 집단원들이 한 가지 목표에서 다음 목표로 넘어가기 전까지 특정 발달 과업을 반드시 성취하는 것은 아니다. 하지만 최소한의 성취를 경험할 것이다. 치유·회복의 핵심 요소를 중심으로 집단상담 진행 과정을 소개하면 다음과 같다.

(1) 신뢰와 안전감 기틀 수립

모든 집단 활동은 집단원들간의 '신뢰'와 '안전'을 형성하는 것으로 시작한다. 집단원들은 프로그램 시작 단계에서 서로가 함께 지켜야 할 명확한 규칙들과 지침들을 만들고, 이러한 규칙을 지키기 위하여 서로가 무엇을 해야 할 일에 대해 분명하게 이해한다. 집단원들은 자신이 안전하다고 인식될 때, 그들은 상처 입을 것을 감행하고 다른 사람과 상호작용을 하기 시작한다. 때로 집단원들은 자신들의 환경이 안전한지 시험한다. 집단지도자는 일관된 반응을 보일 필요가 있다.

(2) 경계 이해

집단원들이 집단지도자와 다른 집단원으로부터 관심을 받을 때, 그들은 자신이 타인에게 중요한 사람이라는 것을 믿기 시작한다. 이때 '경계' 활동으로 넘어갈 수 있다. 경계 활동에서는 외부 경계들에 대해 먼저 배운다. 자신만의 개인적 공간을 확보하고 다른 사람들과 편안한 관계를 유지하기 위해서는 적절한 개인적 공간이 필요하다. 집단원들은 자신의 필요를 타인으로부터 존중받을 만한 방식으로 표현하고, 타인으로부터 적절하게 응답받는다면, 그들은 자신이 자신의 세계에 긍정적인 영향을 준다는 사실을 알고, 자신이 가치 있고 소중하다는 것을 느낄 수 있다.

(3) 성폭력 역동 이해

일단 그들이 '건강한 경계 체계'들을 얻으면, 집단원들은 성폭력으로부터 자신을 분리하는 법을 배울 수 있다. 집단원들이 성폭력을 자신과 동일시하지 않고, 과거의 지나간 '사건'으로 보기 시작하면, 가해자들이 어떻게 그들을 혼란시켰고, 성폭력의 책임이 누구에게 있고, 진짜 무슨 일이 일어났는지와 같은 성폭력과 관련된 역동(dynamic)과 마주할 수 있게 된다. 집단원들은 그 성폭력이 자신의 잘못이라고 받아들이도록 가해자들이 자신들을 어떻게 속였는지에

대해 이해할 필요가 있다. 집단원들이 책임을 자신의 가해자에게 돌릴 수 있게 되면, 그들의 수치심은 줄어들고, 그들의 자아는 강해진다.

(4) 성폭력 증상에 대한 재해석

성폭력에 대한 역동을 살펴보게 되면, 성폭력 당한 이후 그것에 대한 반응으로 심리적 증상, 자기-파괴적 행동, 성문제 등이 발생한다는 것을 알게 된다. 대부분 집단원들은 이러한 증상들에 압도되거나 혼란스러워하고 스스로 미쳐가고 있다고 생각한다. 그러나 이러한 증상들은 지극히 자연스럽고 정상적인 반응들이다. 이것은 성폭력에 대한 즉각적인 반응으로, 혹은 성폭력에 대응하려는 시도로, 그리고 성폭력이 재발하는 것을 방지하기 위한 시도로써 나타난다. 성폭력 증상의 목적, 의미, 그리고 집단원 삶에 미친 영향력을 탐색해보면 부정적이고 해로운 것이 아니라 성폭력에 대한 대응으로서 나타난 자연스럽고 정상적인 반응이었음을 알게 된다. 집단원들이 성폭력 증상에 대해 긍정적인 관점에서 재해석할 수 있을 때 이러한 증상들을 통제할 수 있으며, 보다 건강하고 생산적인 방법으로 변화시킬 수 있다. 또한 성폭력에 대응하기 위하여 스스로 다양한 대처 방법들을 사용해 왔음을 이해하게 됨으로써 자신감과 통제감을 회복하게 된다.

(5) 성폭력 관련 정서 및 인지적 대처

성폭력과 관련된 역동을 마주하게 되면 성폭력을 당하는 동안, 성폭력이 끝난 직후, 수사 과정, 그리고 최근 들어 힘들었던 정서와 마주하게 된다. 자신의 정서를 이해하고 조절하기 위해서는 자신의 생각, 감정, 신체 감각이 자신의 행동, 활동에 어떤 관련을 가지는지 이해해야 한다. 집단 활동에서 집단원들은 BASK(행동, 정서, 감각, 지식)모델을 통해 자신의 내부 경계들을 이해하게 된다.

- 행동(behavior) : 나는 무엇을 하고 있는가? / 나는 어떻게 행동하고 있는가?
- 정서(affect) : 나는 감정적으로 어떻게 느끼는가?
- 감각(sensation) : 나는 내 몸에 대해 무엇을 느끼는가? / 어디에서 그것을 느끼는가?
- 지식(Knowledge) : 나는 내 자신과 내 상황에 대해 무엇을 알고 믿는가?



처음에는 집단원들은 자신의 감정들을 확인하도록 도움을 받는다. 일단 집단원들이 자신의 감정과 관련하여 좀 능숙해지면, 그들은 자신의 감정이 자신의 생각과 신체 감각과 어떤 관련을 맺고 있는지 도움을 받는다. 집단원들이 자신의 내부 현실(감정과 정서 체계)과 외부 사건들을 분리할 수 있다면, 그들은 어떤 상황에서라도 자신이 어떻게 행동하거나 반응할 것인지 결정할 수 있다는 것을 배운다. 건강한 경계 체계는 집단원의 의지, 선택, 통제감을 회복시킨다. 집단원들은 자신의 생각을 알고, 자신의 감정을 확인하고, 자신의 필요를 즉시 표현할 수 있을 만큼 안전하다고 느끼면, 방어 기제를 취할 필요가 줄어든다.

(6) 성폭력 경험의 점진적 노출

성폭력 말하기 과정은 안전하고 신뢰로운 환경에서 성폭력의 기억에 피해자를 노출시켜 그 기억이 더 이상 그들에게 해가 되지 않는다는 것을 알게 하는 것이다. 또한 성폭력 말하기 과정에서 학대를 당하는 동안 가지고 있었던 부정적 신념을 확인하고 도전할 수 있다. 이러한 도전은 집단원 스스로 주변 세상에 관한 부정적인 관점을 경감시켜 불안이나 우울 증상들을 완화시키는데 큰 도움을 줄 수 있다. 성폭력 말하기 과정은 집단원들이 노출 과정에서 배운 것을 요약하여 긍정적이고 희망적인 결말을 만들어 내도록 돕는다.

(7) 성폭력 유발 자극(trigger) 통제

집단원들이 성폭력과 자신을 분리해서 바라보게 된다면, 그들은 성폭력과 관련된 무의식적인 반응에 대해 탐구할 수 있다. 집단지도자는 집단원들이 자신이 당했던 성폭력과 가해자에 대한 감각, 감정, 생각들에 대해 파악하도록 돕는다. 다양한 활동들을 통해 집단원들에게 자신의 성폭력에 대한 자극들을 알고 관점을 얻는 법을 가르친다. 이러한 관점은 현재로부터 과거를 구별하는 능력을 키워준다. 이런 개념을 배우고 나면, 집단원들은 자신의 자극 반응들이 시작(과거)과 원인(가해자들)을 갖고 있다는 것을 이해하기 시작한다. 즉 현재 반응은 과거에 그들에게 일어난 무언가에 의해 유발되었으나, 현재는 안전하며, 그들이 지금 여기에서 자신에게 집중함으로써 안전해질 수 있다는 것을 알게 된다. 집단원들이 과거에 있었던 상처와 자극 반응들을 통제할 수 있다는 사실을 잘 이해할 수 있다면, 그들의 내부 위험 정도는 크게 줄어든다. 그들의 불안감을 감소하고, 자신감은 증대된다.

(8) 가해자에게 책임 귀인 및 분노감정 발산

집단원들은 성폭력 말하기 과정을 통해 성폭력에 대한 책임은 자신이 아닌 가해자에게 있으며, 그 어떤 이유로도 가해자의 행위는 정당화되거나 용서받을 수 없음을 받아들인다. 이 과정에서 집단원은 자신을 짓눌려왔던 수치심과 죄책감, 자기-비난에서 벗어나며, 자신의 내면으로 향하였던 분노의 화살을 가해자에게 정확히 조준할 수 있게 된다. 집단원들은 가해자에게 책임을 분명하게 귀인을 시킨 이후에 비로소 억압해놓았던 분노 감정과 마주 할 수 있게 된다. 집단지도자는 다양한 방법을 통해 집단원이 가해자에 대한 분노를 충분히 발산시킬 수 있는 기회를 제공한다. 이러한 과정이 반복적으로 이루어질 때 비로소 성폭력을 자신과 분리시켜 이해하게 된다.

(9) 가족과의 기본 규칙 수립 및 책임 있는 지지체계 수립

집단원들은 가정에 대한 비현실적인 기대를 가지고 다가갔다가 무시당하거나 푸대접을 받거나 공격을 받아 더 깊은 상처가 남은 경우가 많다. 많은 집단원들이 가족으로부터 뒷통수를 얻어맞고 나서야 비로소 가족으로부터 자기가 원하는 것을 얻지 못할 것임을 깨닫게 된다. 집단지도자는 집단원이 실질적인 기대를 가지고 가족에게 다가설 수 있도록 준비시켜야 한다. 집단지도자는 집단원이 본인 가족 관계를 객관적으로 평가하고, 환상 속의 가족을 포기하며, 현실적인 상호작용을 위한 계획을 만들 수 있는 기회를 제공해야 한다. 이 과정을 통해 집단원들은 가족들과 관계를 유지하기 위한 기본 규칙을 개발하고, 가족에 대한 기대와 계획을 수정할 수 있게 된다. 동시에 집단원은 현재의 삶 속에서 자신을 진심으로 지지하는 외부의 사회 지지 체계를 발굴하고 그들과의 유대 관계를 강화시킬 수 있는 방안들을 구상할 수 있게 된다.

(10) 자존감 고양

집단 장면에서 안전감과 신뢰감을 회복하면 집단원들은 그들 자신을 믿고, 타인을 믿고, 집단을 믿을 수 있게 된다. 집단 소속감이 증가할 때 그들은 내면적으로 강해지고, 자신의 욕구에 더 많이 집중할 수 있다. 비로소 집단원들은 자신의 자존심을 발달시킬 수 있는 상황에 접어들기 시작한다. 집단원들의 '자존감'은 시간에 지남에 따라 발달하고, 같은 맥락에서 자신과



세상, 타인과의 관계도 마찬가지이다. 여기에 소개된 자존심 활동들은 집단원들이 자신의 대인관계 기술을 탐구하고 향상하며 자신감의 수준을 높이는 환경을 만들어주기 위해 고안되었다. 집단원들이 다른 집단원과 지도자의 긍정적인 관심을 받으면, 그들은 마음을 열고 다른 사람과 관계할 수 있는 수용의 단계를 경험한다.

(11) 안전 확보

집단원들의 미래 안전을 확보하기 위해서는 자신의 몸을 양육하고 보호하는 법을 배울 필요가 있다. 특정 권리와 책임감은 신체의 소유자로서 고유한 것이다. 집단원들이 이 개념을 이해하도록 돕기 위하여, 집단 활동으로 “우리 몸의 권리 선언문”을 작성할 필요가 있다. 몸의 권리 선언문은 그들의 권리가 무엇인지 설명하고, 관련 활동들은 그들의 삶에서 이런 권리들을 어떻게 실제로 행사할 수 있는지 보여준다. 데이트 상황에서 자신을 보호하는 방법들을 연습하는 것은 자신의 행동을 통제하고 자신의 태도에 대한 책임지는 법을 배우는 것을 의미한다. 특히 자신이 생활하고 있는 공간을 안전하게 지키기 위하여 성폭력을 유발하는 자극을 찾아내고 그것을 제거하거나 안전감을 높이기 위한 작은 변화들을 시도한다. 지역 사회 내 이동 공간을 중심으로 안전 지도(safety map)을 그려봄으로써 위험한 상황에 처했을 때 주변 사람들에게 도움을 요청하는 방법을 사전에 점검해 두며, 자신을 스스로 보호할 수 있는 방법들(체력 향상, 호신술 습득, 호신 기구 장착 등)을 평소 챙기기 위한 연습을 한다.

(12) 재피해 예방 기술 습득

집단원들은 성폭력 피해를 당하는 동안, 혹은 성폭력 폭로 이후 가해자와 주변 사람들로부터 자신의 반응과 지각은 중요하지 않다는 느낌을 받았으며, 그로 인해 타인에게 삶의 결정권을 양도하는 경험을 한다. 이 과정에서 집단원들은 문제 해결 능력을 포기하고 삶에 대한 통제력을 잃게 된다. 이처럼 무력하고 통제감을 상실한 피해자들은 재피해 상황에 노출될 가능성이 높으며, 자신의 취약성으로 적극적으로 대처하지 못하고 재피해를 당할 확률이 높아진다. 이에 집단지도자는 집단원이 재피해 상황을 잘 알아차리고, 자신을 보호하고 방어할 수 있는 실제적인 능력을 함양시켜 줄 필요가 있다. 문제해결능력, 의사소통 기술, 재피해예방 기술들은 집단원이 재피해의 위험 상황을 알아차리고, 책임감 있게 자신을 보호하고 방어할 수 있는 실제 감각들과 대안들을 훈련시켜 줄 것이다.

(13) 생존자로서의 정체성 확립

집단원들은 집단 과정을 통해 서로가 통하며, 강해지고, 자기 자신에 대해 자랑스러워한다. 성폭행은 과거의 사건이 되고, 집단원들은 자신의 삶을 다시 시작할 준비를 한다. 이제 종결을 위한 시간이다. 종결 단계는 집단원들이 집단상담에서 자신의 일상생활로 돌아가는 이행을 할 연습을 한다. 이 단계에서 집단원들은 여러 주 동안 자신이 무엇을 배웠는지 곰곰이 생각해본다. 즉 그들이 집단상담에 참여했을 때와 지금의 자신이 어떻게 다른지에 대해 설명하도록 질문함으로써 그들의 성장에 대해 생각해보도록 돕는다. 또한 종결은 미래에 대한 희망을 심어주는 단계이다. 집단지도자는 집단원들의 노력, 성취, 자질에 대해 요약하여 말하므로, 집단원들이 이 세계에서 안전하게 살아갈 수 있는 자신의 기술과 능력에 대해 다시 생각하도록 도와준다. 그들의 성공을 축하하기 위해, 모든 집단원들은 수료증, 상, 모든 활동들을 담은 폴더 등의 선물을 받음으로써 그들이 이룬 훌륭한 개인 과업들을 다시 생각해 본다.

3) 프로그램 운영 방법

(1) 주제별 모듈식 운영

성폭력 치유 회복 과정은 피해자의 연령에 따라(청소년 vs 성인), 결혼 여부에 따라 (기혼 vs 미혼), 성폭력 피해 유형에 따라(친족 vs 비친족), 피해를 노출했느냐 아니냐에 따라, 주요 증상이 무엇이냐에 따라, (원)가족과의 관계의 질에 따라 융통성 있게 다양하게 접근할 수 있어야 한다는 것이 현장 실무가의 요구 사항이었다. 또한 집단상담 운영 기간, 집단지도자의 전문성, 보호시설 수용 여부에 따라 전체 운영 기간과 회기수가 달라질 수 있다. 이러한 실정을 반영하여 본 프로그램은 성폭력 피해자의 연령, 피해 유형, 주요 증상 등에 따라 탄력적으로 운영할 수 있도록 주제별 모듈식 접근 방법으로 구성되었다.

(2) 필수 회기 지정

집단지도자의 역량과 집단원의 특성에 따라 유연하게 탄력적으로 운영하는 것도 필요하지만, 자칫 본 프로그램의 목표와 주요 내용이 훼손될 우려가 있다. 따라서 본 프로그램은 필수 회기를 일부 선정하고, 잔여 회기는 집단원의 특성, 기관의 여건, 집단지도자의 전문성에 따라 다양하게 운영할 수 있도록 하였다. 표 2는 각 회기명과 소요 시간, 적용 가능한 연령층, 필수 여부 등을 표기한 것이다.



(3) 회기당 120분(2시간) 배정, 최소 15회기 이상 운영

표 2에 제시된 회기 소요 시간은 한 회기를 운영하는 데 소요되는 시간을 말하며, 시간은 50분에서 90분까지 다양하다. 통상적으로 1회기는 120분정도 소요되므로, 소요시간이 50분짜리 회기는 두 개의 회기를 합쳐서 실제 1회기로 운영할 수 있다. 그리고 상담자의 전문성 수준을 상, 중, 하로 구분하여 제시하였다. 상담자의 전문 역량에 따라 각 주제를 다루는 회기를 취사선택할 수 있다.

(4) 집중형, 분산형, 통합형 운영 방식을 융통성 있게 활용

본 프로그램은 집중형, 분산형, 통합형 등 3가지 방식으로 운영될 수 있다. 먼저, 분산형은 매주 일정한 시간 간격을 유지하면서 매주 2시간씩 15주간(대략 4개월) 진행하는 방법이다. 오랜 기간 집단원들을 접할 수 있기 때문에 집단상담을 통해 내담자가 변화하는 과정을 파악할 수 있으며, 일상생활 적응력을 높여준다는 점에서 많은 장점을 가지고 있다. 이러한 집단 형태는 보호시설, 학교, 대학상담센터 등 학생들이 일정 기간 동안 정기적인 출석이 가능한 집단에 유용하다. 단점으로는 중간 이탈자가 발생할 확률이 높으며, 집단원들의 집중도와 몰입도가 떨어질 가능성이 있다. 그리고 정서 문제를 충분히 다룰 수 없다. 왜냐하면 집단원들은 시간과 공간의 안정성이 확보될 때 자신의 억압된 감정을 직면할 용기가 생기기 때문이다. 분산형의 경우 '정서'보다는 '인지'적인 측면을 더 많이 다루는 데 적합한 형태이다.

둘째, 집중형으로 운영하는 방식이다. 만일 2박 3일 일정으로 집단을 운영하는 경우 총 20시간이 소요된다. 이 시간만으로는 본 프로그램의 주요 회기를 충분히 다룰 수 없기 때문에 2박 3일 일정과 1박 2일 일정을 연이어 운영해야 한다. 집중형으로 운영하는 경우 집단원간 응집력이 높고, 상담에 대한 몰입도가 높아 '정서'를 충분히 다룰 수 있다는 이점이 있다. 그리고 중간 탈락자가 거의 없기 때문에 전체 과정을 안정적으로 운영할 수 있다는 장점이 있다. 하지만 집단원을 모집하기가 쉽지 않으며, 숙식비, 강사비 등 운영 경비가 매우 많이 든다는 점이 한계점으로 지적된다.

마지막으로 분산형과 집중형을 혼합한 통합형이다. 통합형은 집단 초기 과정 동안 집중형으로 운영하여 초기 친밀감과 안전감을 확보하고, 성취해 경험을 충분히 다룬다. 이후 분산형을

운영하여 재피해 예방을 위한 기술 습득, 안전감과 통제감 확보, 생존자 정체성 확립 부분 등은 일정 간격을 유지하게 된다. 재피해 예방 기술을 분산형으로 운영하는 경우, 습득한 기술을 일상 생활에 적용해 볼 수 있는 기회가 있으며, 상담자와 함께 관련 기술을 연습할 수 있는 충분한 시간을 확보할 수 있다는 장점이 있다. 하지만 이 방법 또한 중간이탈자가 생길 가능성이 높다.

(5) 피해 유형 및 내담자의 호소문제 중심으로 주제 영역 추가 운영

본 프로그램은 필수 요소를 근간으로, 피해자의 연령, 피해 유형, 주요 증상 등에 따라 나머지 회기를 유연하게 운영할 수 있다. 표 3은 보호시설에 거주하는 친족 성폭력 피해자 집단상담 운영 예시이며, 표 4은 상담소 주최 성인 대상 집단상담 운영예시이다. 친족성폭력 피해자의 경우 기본 공통 회기 이외에 '가해자'와 '가족관계' 회기를 총 5회 추가하여 총 15회기를 구성하였다.

표 2. 치유회복 프로그램 회기별 대상, 전문성 수준, 소요시간, 필수 여부

회기	회기명	대상		전문성 수준			시간	필수 여부
		청소년	성인	상	중	하		
1	사전 면접	○	○		○		50분	
2	나를 위한 첫걸음	○	○			○	50분	◎
3	자기 탐색 : 내 안의 나, 네 안의 너	○	○		○		50분	◎
4	경계선	○	○			○	50분	
5	학대적인 관계와 건강한 관계		○		○		50분	
6	경계와 성폭력	○	○	○			90분	◎
7	성폭력 분리주	○				○	50분	
8	성폭력의 오해와 진실	○				○	50분	
9	성폭력 젠가	○				○	50분	
10	My Own Activity Book	○				○	50분	
11	성폭력 BINGO	○	○			○	50분	◎
12	자기-파괴적 행동		○		○		50분	
13	성적인 행동	○	○	○			50분	
14	감정 인식	○			○		50분	



회기	회기명	대상		전문성 수준			시간	필수 여부
		청소년	성인	상	중	하		
15	성폭력 핵심 감정과 인지적 대처	○	○	○			90분	◎
16	분노 다루기		○	○			50분	
17	예/ 아니오 / 글썄요	○				○	50분	
18	긴장이완훈련		○			○	50분	
19	내 몸은 기억하기	○	○		○		50분	◎
20	말하기, 꺼내 말하기	○	○	○			50분	◎
21	Secret Letter		○		○		50분	
22	중심화	○				○	50분	
23	성폭력 유발 자극 통제	○	○		○		50분	◎
24	가해자가 성폭력을 하는 이유	○	○		○		50분	◎
25	가해자 과녁	○	○	○			90분	◎
26	가해자에게 보내는 편지	○			○		50분	
27	가해자 직면 역할극		○	○			90분	
28	가족 조각	○	○	○			90분	◎
29	가족 기본 규칙		○		○		50분	◎
30	비가해부모에게 보내는 편지	○				○	50분	
31	(원)가족 대면 역할극		○	○			90분	
32	자존감	○	○		○		50분	◎
33	자기 위로 능력	○	○			○	50분	
34	자기 몸에 대한 권리와 책임	○				○	50분	
35	데이트 상황에서 자기 보호	○			○		50분	
36	안전 공간	○	○		○		50분	◎
37	문제해결기술	○			○		90분	
38	의사소통기술	○			○		90분	
39	재피해 예방 역할극	○		○			90분	
40	내 인생의 징검다리	○	○			○	50분	
41	종결 의식		○			○	50분	
42	소감나누기 & 집단활동 평가	○	○			○	50분	◎
		34개	28개	10개	16개	16개		15개

표 3. 성폭력피해자 보호시설 거주 친족 청소년 피해자 집단상담 프로그램 운영 예시

회기	회기명	소요 시간	전문수준			필수 여부
			상	중	하	
1	나를 위한 첫걸음	50분			○	◎
	자기탐색	50분		○		◎
2	성폭력 골라주	50분			○	◎
	My Own Activity Book	50분			○	
3	성폭력 젠가	50분			○	
	성폭력 BINGO	50분			○	◎
4	경계선	30분			○	
	경계와 성폭력	90분	○			◎
5	감정 인식	30분		○		
	성폭력 핵심 감정과 인지 대처	90분	○			◎
6	내 몸은 기억하고 있다	30분		○		◎
	말하기, 꺼내 말하기	90분	○			◎
7	중심화	50분			○	
	성폭력 유발 자극	50분		○		◎
8	가해자가 성폭력하는 이유	30분		○		◎
	가해자 과녁	90분	○			◎
9	가족조각	90분	○			◎
	비가해부모에게 보내는 편지	50분			○	
10	가족 기본 규칙	30분		○		◎
	가족 대면 역할극	90분	○			
11	자존감	50분		○		◎
	자기 몸에 대한 권리와 책임	50분			○	
12	데이트 상황에서 자기 보호	50분		○		
	안전 공간	50분		○		◎
13	문제해결기술	120분		○		
14	의사소통기술	120분		○		
15	내 인생의 징검다리	50분			○	
	소감나누기 & 집단활동 평가	50분			○	◎



표 4. 성폭력상담소 성인 대상 집단상담 프로그램 운영 예시

회기	회기명	소요 시간	전문수준			필수 여부
			상	중	하	
1	나를 위한 첫걸음	50분			○	◎
	자기 탐색	50분		○		◎
2	경계선	50분			○	
	학대적인 관계와 건강한 관계	50분		○		
3	경계와 성폭력	120분	○			◎
4	성폭력 BINGO	50분			○	◎
	성적인 행동	50분	○			
5	성폭력 핵심 감정과 인지적 대처	120분	○			◎
6	분노 다루기	120분	○			
7	내 몸은 기억하고 있다	50분		○		◎
	말하기, 꺼내 말하기	50분	○			◎
8	Secret Letter	50분		○		
	성폭력 유발 자극	50분		○		◎
9	가해자가 성폭력을 하는 이유	30분		○		◎
	가해자 과녁	90분	○			◎
10	가해자 직면 역할극	120분	○			
11	가족 조각	90분	○			◎
	가족 기본 규칙	30분		○		◎
12	원가족 대면 역할극	120분	○			
13	자존감	50분		○		◎
	자기 위로 능력	50분			○	
14	안전 공간	120분		○		◎
15	내 인생의 징검다리	50분			○	
	소감나누기 & 집단활동 평가	50분			○	◎

6 프로그램의 제반 여건

1) 집단의 장소와 분위기

집단장소의 위치, 크기 및 분위기는 심리적인 안정감을 줄 수 있고 아늑하여 집단 과정에 몰입하는 데 방해가 주지 않을 정도이어야 한다. 가능하면 방바닥에 둘러 앉아 각기 편안한 자세로 심신을 풀어놓을 수 있는 장소가 더 좋다.

2) 집단의 크기

집단의 크기는 8명 내외, 가능하면 5~8명이 적정수라고 본다. 그러나 두 사람의 집단진행자가 지도할 때는 10명 정도도 무방하다. 집단의 크기는 모든 집단구성원들이 원만한 상호작용을 할 수 있을 정도로 커야 하고, 동시에 모든 참여자들이 집단감정을 느낄 수 있을 정도로 작아야 한다. 다시 말해서, 집단이 너무 커서 각 집단원의 개인 문제를 다룰 시간을 갖지 못하거나, 적극적이고 공격적인 집단원이 아니면 좀처럼 참여의 기회를 얻지 못한다면 이는 바람직하지 않다. 그렇다고 집단의 수가 너무 적어서 참여하고 싶지 않거나 소극적인 집단원의 침묵만으로도 심리적인 부담감을 느낄 정도라면 효과적인 집단상담이 이루어질 수 없다. 그리고 상담기간 중에 한 두 사람이 탈퇴할 가능성도 있기 때문에 이를 감안하여 약 8여명의 수로 시작하는 것도 좋은 절차다.

3) 집단의 구성

성폭력 치유 집단의 경우 집단원의 연령, 피해 유형, 문제 영역 등을 동질적으로 구성하는 것이 좋다. 이질 집단에 비하여 동질집단인 경우 출석률이 좋고, 보다 쉽게 공감이나 이루어지며, 상호간에 즉각적인 지지가 가능하고, 갈등이 적고, 응집력이 빨리 발달한다. 연령에 따라 청소년집단과 성인 집단, 피해 유형에 따라 가벼운 성피해집단(성추행 정도)과 심각한 피해집단(강간, 강간 시도 등), 가해자에 따라 친족집단과 비친족집단을 분리 운영하는 것이 바람직하다. 그러나 여러 요인을 고려한 동질 집단을 운영하기에는 현실적으로 불가능하기 때문에 여러 유형의 집단원들의 역동성과 이것이 집단과정에 미칠 영향을 면밀히 고려하여 집단원을



구성하는 것이 바람직하다. 특히 이질적인 집단일수록 경험이 많은 지도자가 집단을 운영할 때 집단 과정 중에서 발생하는 각종 위험으로부터 집단을 보호할 수 있다.

4) 집단의 개방성

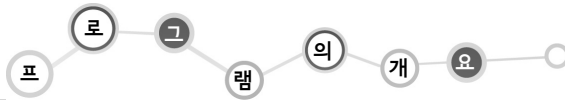
본 프로그램은 원칙적으로 폐쇄집단형태(집단이 끝날 때까지 새 집단을 받아들이지 않음)로 운영하는 것이 좋다. 집단 과정 중에 새 집단원이 들어오면 집단의 분위기가 흐트러지기 쉽고, 새집단원은 이미 진행된 내용과 집단의 기능에 생소하기 때문에 집단 과정에 대한 관여 수준과 발달 단계의 차이를 일으켜 갈등을 초래할 수도 있다.

5) 집단의 기간

회기당 120분에서 150분 정도가 필요하다. 이 정도의 시간이면 집단원들이 저마다 참여의 기회를 가질 수 있고, 원만한 집단 활동이 전개될 수 있을 것이다. 집단원들의 참여도, 몰입 수준, 피곤 수준에 따라 유동적으로 운영하는 것이 바람직하다. 그러나 청소년을 대상으로 하는 경우 분산형으로 진행되는 경우 싫증을 느끼는 경우가 많아 비효과적일 수 있다. 집단원의 형편을 고려하여 집중형 혹은 통합형 형태가 효과적이다.

6) 공동지도자

집단원의 수가 8명을 넘어서는 경우에는 두 집단진행자가 협력하여 집단을 운영하는 것이 바람직하다. 혼자서는 전 집단원을 한꺼번에 관찰하고 그들의 비언어적인 의사소통의 메시지를 전부 파악하는 것이 어렵기 때문이다. 공동지도자들은 서로 마주보고 앉는 것이 바람직하다. 공동지도자인 경우 이론적 배경이 같고, 또한 여러 가지 면에서 상보적일수록 효율적이다. 그러나 두 집단진행자 사이에 협동이 잘 이루어지지 못하고 경쟁 관계에 놓이게 되면 잘못된 면 집단의 유지, 발전에 지장을 초래한다.

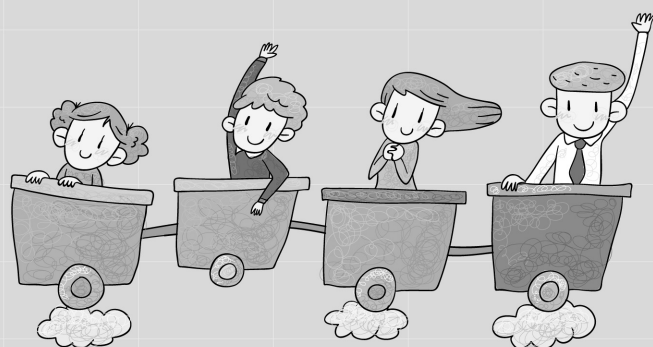


7) 시간 구조

- 들어가기(check in) : 집단구성원들은 이전 회기에 대한 느낌, 생각, 행동, 지금 집단에서 더 다루고 싶은 것들이 있는지에 대해서 나눈다.
- 회기 활동 : 위명업이 끝난 후, 각 집단원들은 매 회기마다 주어진 작업 내용들을 본격적으로 수행하게 된다.
- 나가기(check out) : 마무리 단계. 각 집단원들이 오늘 집단 상담 경험을 통하여 어떤 것을 느끼고, 어떻게 반응했는지 나누는 시간이다. 이 시간은 집단원들이 집단을 떠나서 “실제 생활”로 되돌아가도록 도와준다.

8) 슈퍼비전

집단진행자는 본 프로그램을 운영하면서 보다 나은 전문가들로부터 슈퍼비전을 받아야 한다. 지속적인 슈퍼비전을 통하여 집단진행자는 성폭력 치유에 대한 전문성을 키워나갈 수 있으며, 상담전문가로서의 유능감과 자존감이 향상된다.



Part2. 프로그램의 실제

주제 1

안전과 신뢰

모듈번호	모듈명	대상	소요시간	필수여부
1A	사전 면접	청소년, 성인	50분	
1B	나를 위한 첫걸음	청소년, 성인	50분	○
1C	자기탐색 : 내 안의 나, 네 안의 너	청소년, 성인	50분	○



집단상담의 첫번째 목표는 집단원에게 안전하고 신뢰할 만한 환경을 만들어 주는 것이다. 안전은 인간의 기본 욕구이며 생존에 꼭 필요한 환경이다. 아이들은 보호받기 위해 어른에게 무조건적으로 의지한다. 위협으로부터 안전하게 보호받는 아이들은 잘 자란다. 시간이 지나고 잘 자란 아이들은 끝이 없는 미래를 믿고 신뢰하고 심지어 소망한다.

신체적, 심리적, 정서적 행복을 위한 아이들의 의존성은 상호작용 과정이다. 그것은 양육자와 아이 모두의 참여를 요구한다. 부모가 건강하고 적절한 양육자라면 아이와 부모의 상호작용은 서로 성공적이고 만족스러운 경험이 될 것이다. 신뢰롭고 안전한 환경에서 세상에 대한 경험을 제공받은 아이들은 자신 있게 그의 욕구를 타인과 협상할 수 있다. 신뢰롭고 안전한 관계 경험은 가족, 공동체, 사회 일부분으로서 일체감을 발달시킬 수 있도록 도와준다.

신뢰(trust)와 안전(safety)은 성폭력 피해자에게 주요한 이슈이다. 그들 대부분은 가족이나 믿을 수 있는 사람으로부터 학대를 당하거나 조종당하고 배신을 당하였다. 권력과 조종이 관계를 대신하게 되고, 피해자들은 혼란과 압도적인 감정을 다스리는 방법을 알지 못한 채 방치되어졌다.

집단지도체의 역할 중 하나는 피해자들의 자원이 되어주는 것이다. 집단지도자들은 피해자들이 성폭력에 대한 효과적인 대처 기술을 훈련받는 과정 내내 분명하고 적절한 경계를 가지고 지속적이고 예측 가능한 환경을 제공해야 한다. 피해자들이 학대받는 동안 경험하였던 혼란과 두려움에 대해 공감적으로 반응할 때 그들은 이해받고 수용받는다는 느낌을 받을 것이다. 이것은 집단상담 초기 불안을 감소시키는 데 도움이 된다. 또한 피해자들에게 그들의 생각과 감정을 표현하도록 장려하는 것은 파괴적인 행동을 감소시키는 데 대단한 효과가 있다. 현재의 안전에 대해 안심시키고 미래의 자기 방어 능력을 위한 제안을 제공하는 것은 피해자들의 정서 관리에 큰 도움이 된다.

1A

MODULE

사전 면접(The Screen interview)

● 개요

집단상담은 모든 성폭력 피해자들에게 적합한 것이 아니다. 집단상담 참여 여부를 결정하기 위하여 성폭력 피해 유형, 강점과 약점, 현재 전반적인 기능 상태, 상담 목표, 대인관계, 대처 능력 등을 적절하게 평가해야 한다. 사전 면접은 모든 집단원들에게 집단지도자를 만날 기회를 제공하며, 집단 상담에 참여 여부를 결정하고, 집단상담의 형태에 익숙해지도록 돕는다. 집단지도자는 사전 면담 시간을 통하여 참가자의 집단 참여와 관련된 불안과 관심을 확인할 수 있다.

● 목표

1. 집단 참여를 위한 집단원들의 적합성을 평가한다.
2. 집단원의 치료적 욕구를 충족시키는 데 있어서 집단원의 적절성을 평가한다.
3. 집단원에게 첫 회기 이전에 집단지도자를 만날 기회를 제공한다.
4. 집단 참여와 관련된 집단원의 질문, 두려움, 불안 등을 확인한다.
5. 집단원의 정서 조절 관련 준비도와 능력을 평가한다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

50분

● 준비물

접수면접지, 펜



● 절차

1. 집단원 개별 면담

집단원을 환영한다. 사전 면접의 목적을 설명한다. 집단원의 성폭력 유형을 파악하고, 집단상담이 집단원 자신에게 적절한 것인지 평가하기 위한 것임을 알린다.

2. 사전면접 질문 내용

① 인구학적인 배경

- 이름, 주소, 전화번호, 나이, 직업, 결혼 상태, 자녀 수 등

② 이전 상담 경험

- 이전에 집단상담을 받아본 적이 있는지?
- 최근에 개인상담을 받아본 적이 있는지?

③ 집단상담 참여 동기

- 왜 이 시점에서 집단 상담에 참여하려고 하는가?

④ 현재 생활 상태 : 현재 생활에서 진행되고 있는 것이 무엇인가?

- 가족, 학교, 직장, 레저 활동, 건강 관리, 재정 상태, 지지 그룹 등

⑤ 아동기 시절

- 당신의 아동기는 어떠했는가?
- 가족 안에서 어떻게 성장했는가?
- 엄마/아버지/형제는 어떤 사람이었는가?

⑥ 성폭력 경험

- 가해자는 누구인가?
- 성폭력이 시작된 시점과 끝난 시점은 언제인가? 어떤 일이 있었는가?
- 다른 물리적인 폭력도 있었는가?
- 당신은 당신에게 일어난 일에 대하여 어떻게 이해하고 있는가?
- 성폭력피해가 당신에게 어떤 영향을 주었다고 생각하는가?
- 다른 사람에게 말한 적이 있는가? 그들의 반응은 어떠했는가? (이 질문들을 할 때 내담자가 자신의 불안과 다른 감정들을 어떻게 표현하고, 조절하는지 잘 살펴보라)

⑦ 약물 복용 여부 확인

- 병원에서 진료를 받은 적이 있는가?
- 약물을 복용하고 있는가?

(가능하면 집단회기동안 약물- 술, 담배, 마약 등을 복용하지 않도록 권유하라)

⑧ 자살 충동, 자살 시도

- 자살 충동을 느끼고 있는가?
- 자살하려고 구체적인 계획을 세우고 있는가?
- 자살을 시도해본 적이 있는가?

⑨ 신경증

⑩ 현재 인터뷰에 대한 내담자의 반응 탐색

- 지금 기분이 어떠한가?
- 지금- 여기에서 성폭력 피해 경험에 대하여 이야기했던 것이 어떠한가?
- 집단상담에서 성폭력 관련 내용들을 다룰 수 있을 것 같은가?

⑪ 집단 상담에 대한 기대 탐색

- 집단상담에 임하는 내담자의 기대는 무엇인가?
- 집단상담 과정에서 어떤 일들이 일어나기를 바라는가?
- 집단상담에서 다루고 싶은 또 다른 주제가 있는가?

⑫ 집단 구조, 내용, 과정 설명

- 집단 구조 및 내용, 과정을 설명한다.
- 집단상담에 관하여 더 궁금한 사항이 있는가?



1B

나를 위한 첫걸음

MODULE

● 개요

집단상담에 참여하는 집단원들은 초기에 자신을 드러내는 것에 두려움, 심한 불안감을 느끼는 경우가 많다. 집단지도자의 첫 번째 과업은 집단상담에 대한 자세한 안내를 해주면서 집단원들이 새로운 형태인 집단에 잘 적응할 수 있도록 편안한 분위기를 조성하는 것이다. 또한 신청 당시 혹은 사전 면담을 통하여 집단상담 참여 동기 및 희망, 바람들을 확인하였다 하더라도, 도입 회기에서 집단원들의 욕구와 바람들을 구체화하고 명료화할 필요가 있다. 이러한 과정은 집단에 대한 정확한 이해를 돕고 그들이 집단에 신뢰감을 갖고 참여할 수 있는 첫걸음이 될 것이다.

● 목표

1. 집단상담의 목표, 집단에 대한 운영 방식을 이해한다.
2. 집단원은 집단상담에 참여하고 싶은 동기를 갖는다.
3. 집단에 대한 안전감과 신뢰감을 느낀다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

50분

● 준비물

명찰, 필기구, 바람검사지, 조사결과판

● 절차

1. 집단지도자의 길잡이

- ① 집단지도자는 첫 회기가 시작되기 전에 프로그램의 상담목표 및 바람을 확인할 수 있는 종이를 나누어주어 집단원들이 작성하게 한다.
- ② 작성된 종이를 걷은 후, 집단지도자는 집단원들이 둥그렇게 앉아 집단상담 준비를 할 수 있도록 돕는다.
- ③ 집단지도자는 자신에 대해 간단히 소개한다.
- ④ 집단상담의 목적, 구조, 운영 과정에 대하여 간단하게 설명한다.
 “본 집단은 성폭력 피해 경험이 있는 생존자를 대상으로 특별히 마련된 프로그램입니다. 본 프로그램은 ___동안 진행될 것이며, 각 회기마다 90~120분이 소요될 것입니다. 본 프로그램은 성폭력 피해자들에게 가장 효과적인 주제들로 구성되어져 있습니다. 본 집단에서는 이번에 참여한 집단원들의 욕구에 맞추어 몇 가지 주제를 선별하여 진행할 것입니다. 집단이 진행되는 동안 당신 내면에 어떤 느낌과 생각이 드는지, 집단 경험이 당신에게 어떤 영향을 미치는지 잘 살펴보시기 바랍니다.”

2. 규칙정하기

- ① 집단지도자는 집단원에게 집단상담에서 효율적인 집단문제와 안전을 위해 규칙이 필요함을 알려준다.
 “집단을 시작하기 전에 우리가 과거의 성폭력 경험을 나눌 수 있을 만큼 안정된 분위기를 만들어 가는 것이 중요합니다. 집단 운영에 관한 몇 가지 규칙을 정했으면 합니다.”
- ② 집단원들이 모두 볼 수 있게 전지에 규칙을 작성하여 보여주며 간단하게 설명해준다.
 〈활동지 참조〉
- ③ 집단지도자가 사전에 작성한 규칙 이외에 집단원들과 함께 몇 가지 규칙을 추가한다.
 또한, 어렸을 때의 경우 어떻게 처리할 것인지 이야기한다.
- ④ 규칙의 중요성을 알려주고 실질적인 집단상담의 시작을 알린다.

3. 나를 표현해보기

- ① 집단원들에게 이름표 종지와 필기도구를 나누어준다.
- ② 이름표의 앞면에 자신을 표현할 수 있는 별칭을 뒷면에 자신의 이름을 적게 한다. 별칭은 이 집단 안에서 불리고 싶은 이름으로 정하게 한다.



- ③ 집단원이 모두 작성하면 별칭을 포함하여 자신을 소개하는 시간을 가진다. 소개내용은 별칭을 정하게 된 사연, 별칭에 담겨진 의미, 인적사항(나이, 출신 지역, 현재 하는 일 등), 집단상담에 참여하게 된 동기, 집단상담에 대한 개별 목표 등을 포함한다. 집단원들이 부담없이 자신을 소개할 수 있도록 편안함을 제공한다.
- ④ 집단지도자가 먼저 별칭을 포함하여 자신을 소개한다. 앞 사람의 발표가 끝나면 다음 발표자를 호명한다. 이때 호명된 사람은 이전 사람의 발표 내용에 대하여 간단하게 피드백을 제공한 후 자신의 내용을 발표한다. 이 때, 별칭을 쓰지 못한 사람에게 강요하지 않고 다음 기회를 제공하여 줌으로써 강압적인 집단이라는 느낌이 들지 않도록 주의한다.

4. 집단상담 목표와 개인 목표 파악하기

- ① 집단지도자는 척도지에 작성된 내용을 참고로 가장 높은 응답률을 보인 척도 내용을 골라낸다.
- ② 설문을 통해 조사된 결과물은 구두로 설명하기 보다는 조사결과판을 제작하여, 빈도가 낮은 순위대로 공개한다. 집단지도자는 각 하위 목표를 달성하기 위하여 본 집단상담에서 무엇을 어떻게 다루게 되는지 설명한다. <설명자료 참조>
- ③ 집단 내에서 개인 목표를 설정한다. 집단 상담에 참여하는 동안 각자가 달성하기를 원하는 것이 무엇인지 나눌 수 있는 시간을 확보한다. 그리고 가능한 구체적이고 측정가능한 용어로 개인 목표를 표현하게 한다.
“당신의 자존감이 높아졌다는 것을 어떻게 알 수 있을까?”

5. 집단 참여에 대한 두려움과 기대 탐색하기

- ① 집단원들에게 집단상담 참여에 대한 두려움, 기대 등을 나누도록 한다.
“집단상담에 참여하는 것은 상당히 부담스러운 일이다. 집단 참여와 관련하여 어떤 불안과 두려움을 가지고 있는가? 집단에 대한 기대는 무엇인가?” 각 집단원이 충분히 관련 불안과 기대감을 이야기할 수 있도록 시간을 확보한다.

6. 자신을 돌보는 방법 확인하기

- ① 집단상담에 참여하는 동안 자신을 돌볼 수 있는 방법들을 생각해보게 한다.
“우리가 바라건대, 본 집단상담을 통하여 여러분이 성폭력으로 인한 영향력을 잘 다룰

수 있기를 바란다. 하지만 이 과정은 다소 힘들 수 있으며, 스트레스가 발생할 수 있다. 그리고 각 회기마다 정서적으로 고갈되는 기분을 느낄 수 있으며, 상당한 정서적 에너지를 투입해야 한다. 무엇이든 새로운 것을 하려고 할 때, 주요한 변화를 시도할 때마다 추가적인 스트레스가 발생할 것이다. 우리는 집단상담에 참여하는 동안 당신이 자신을 잘 돌볼 수 있기를 바란다. 물론 지금까지 당신은 어려운 상황에서 적응하기 위한 다양한 대처 방법들을 개발해 왔다. 그러나 그러한 대처 방식들은 더 이상 스트레스를 감소시키거나 불안을 들어내는 데 효과적이지 않다. 본 집단상담을 통하여 각자가 보다 효과적인 대처 방법들을 발견하기를 바란다. 자신을 돌보는 방법에는 정서적인 돌봄뿐만 아니라 신체적인 돌봄도 포함한다. 운동, 다이어트, 목욕, 긴장이완훈련, 명상 등”

7. 소감 나누기

- ① 첫 회기에 참여하면서 어떤 생각을 하였으며, 지금 기분이 어떠한지 나눈다.

● 고려사항

- ① 집단지도자는 집단원들이 집단상담에 대한 목적을 분명하게 이해할 수 있도록 장황한 말보다는 핵심을 간략하게 설명해 준다.
- ② 자기 개방에 대한 두려움을 갖고 있는 집단원을 이해해준다.
- ③ 집단에서 강압적인 느낌을 가지 않도록 한다.



▼ 활동지 1-1. 집단상담 목표 체크리스트

		전혀 아니다 → 매우 그렇다				
		1	2	3	4	5
1	나는 그 성폭력이 아예 없었던 일이었으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
2	나는 내가 믿고 따르는 부모님이나 혹은 아는 사람에 의해 더 이상 성폭력이 일어나지 않았으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
3	나는 성폭력이 절대 다시 일어나지 않았으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
4	나는 성폭력이 절대 내 여동생들이나 남동생들, 또는 그 누구에게도 일어나지 않았으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
5	나는 성폭력이 또다시 일어나지 않았으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
6	나는 내가 그저 성폭력과 관련된 일을 잊어버렸으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
7	나는 가해자가 자신이 한 짓을 부인하지 않았으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
8	나는 내 부모 또는 보호자 그리고 모두가 처음부터 나를 믿었으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
9	나는 가해자가 왜 나에게 이런 짓을 했는지 내가 이해했으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
10	나는 내가 어떤 사람들을 믿지 믿어야 하고, 믿지 않아야 하는지 아 하는지 알았으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
11	나는 내가 진심으로 사랑하는 사람과 처음으로 성관계를 가졌으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
12	나는 가해자가 치료 받아서 나았으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
13	나는 가해자가 나아서 우리 가족이 예전으로 다시 돌아가면 좋겠다.	1	2	3	4	5

설명자료 1-1. 집단 규칙의 예시

① 신뢰감

“우리가 첫 번째로 논의해야 할 주제는 신뢰감입니다. 이 집단 안에서는 어떤 것이든지 나누어도 되지만 집단 밖에서는 절대 비밀을 유지해야 합니다. 그러나 두 가지 예외 상황은 있습니다. 하나는 집단원이 여러분 혹은 다른 사람을 해치려 하거나, 혹은 우리가 상담하고 있는 내용을 다른 상담 장면에서 다루는 것은 삼가야 합니다. 즉 집단에서 일어난 일은 집단 안에서 처리하는 것을 원칙으로 하겠습니다. 그리고 사적인 장소 혹은 집단 밖에서 집단원들을 만나는 것도 삼가야 합니다. 전화를 하거나, 메일을 주고받는 일도 해서는 안됩니다. 오로지 집단 안에서 일어난 일은 집단 안에서 해결하는 것이 가장 기본 원칙입니다.”

② 녹화/ 녹음에 대한 동의

③ 약물 금지

“집단 중에는 알콜이나 약물을 복용해서는 안됩니다”

④ 안정

“집단 안에서는 어떤 종류의 폭력도 허용되지 않습니다. 가능하면 집단원간에 신체적인 접촉도 삼가도록 하십시오. 90~120분간 한 회기가 진행되는 동안 가능하면 집단을 이탈하지 마십시오. 개인 사정에 따라서 집단을 이탈할 수도 있지만 집단의 분위기를 깨뜨리는 상황이 발생할 수 있으면 가능한 삼가 하십시오. 그리고 집단 밖에서 당신에게 어떤 일들이 일어나고 있는지 살필 수가 없습니다. 당신의 안정과 안녕을 위해서도 가급적 이탈을 삼가 하십시오.”

⑤ 통과

“집단원 중에서 어떤 누구도 당신에게 참여하라고, 혹은 표현하라고 강요할 수는 없습니다. 언제든지 “pass”라고 말할 수 있습니다. 그러나 성폭력 피해 경험은 예외적입니다. 본 집단상담에서는 성폭력 피해 경험을 말할 수 있는 능력이 중요하므로 본 집단에 참여한 집단원이라면 준비되는 대로 자신의 성폭력 피해 경험을 말해야 합니다.”

⑥ 적극적인 참여

“집단상담이 진행되는 동안 적극적으로 참여해야 합니다. 집단 과정에 적극적으로 참여하는 것은 전체 집단 과정뿐만 아니라 개인적인 치유에도 참으로 중요합니다. 집단 회기가 때때로 힘들 수 있기 때문에 회피하려는 마음이 들 수 있습니다. 이런 경우 집단에 참여하기 힘들다고 표현하십시오. 혹은 집단 지도자에게 참여를 촉진시키기 위한 과외 활동을 요구할 수 있습니다. 혹시 집단 상담 과정 중에 집단을 떠나고 싶은 마음이 든다면, 집단 회기 중에 이 문제를 다루어야 합니다. 각 회기에 적극적으로 참여하는 것이 집단 전체에게, 개인에게 치유적으로 참 중요하다는 것을 기억하십시오.”



설명자료 1-2. 집단상담 목표 상세 설명

목표1. 나는 그 성폭력이 아예 없었던 일이었으면 좋겠다.

우리는 기적이 일어난 듯 과거로 되돌아가거나, 그 성폭력 자체가 없었던 것으로 사라지게 할 수 없다. 하지만 당신은 성폭력에 관한 자신의 감정과 두려움을 조절하는 것을 배울 것이다. 당신은 성폭력에 관한 것뿐만 아니라, 당신의 인생에서 일어날 다른 어려운 일들에 대한 감정들을 조절하는 방법을 배울 것이다. 그렇게 함으로써 당신은 당신 자신을 더 잘 돌볼 수 있는 강한 사람이 될 것이다. 그리고 우리는 다른 사람들의 도움이 진정 필요할 때 어떻게 도움을 얻을 수 있는지에 대해 배울 수 있을 것이다.

목표2. 나는 내가 믿고 따르는 부모님이나 혹은 아는 사람에 의해 더 이상 성폭력이 일어나지 않았으면 좋겠다.

우리는 동일 인물에 대하여 두 가지 상반된 감정들을 가지는 것이 정상적이라는 것을 배울 것이다. 좋은 점들을 많이 가지고 있는 그 사람들 또한, 다른 사람들을 성폭행함으로 인해 아프고 병든 정반대의 면을 가지고 있다. 사실, 성폭력 가해자들은 일부러 다른 때에는 그들에게 과도하게 친절히 대해주어, 피해자들이 혼란스러움을 느끼고 그 폭행에 대해 말하는 것을 주저하게 만든다.

목표3. 나는 성폭력이 절대 다시 일어나지 않았으면 좋겠다.

우리는 우리 자신을 안전하게 보호하는 법을 확실히 배울 수 있다. 우리 모두는 성폭력뿐만 아니라, 우리 삶의 다른 부분들에 있어서 희생자가 되지 않는 법을 배울 수 있다. 우리는 어디에 가서 도움을 청하며, 어떻게 청해야 할지에 대해 배울 수 있다.

목표4. 나는 성폭력이 절대 내 여동생들이나 남동생들, 또는 그 누구에게도 일어나지 않았으면 좋겠다.

우리는 우리 자녀들과 형제들 그리고 자매들에게 어떻게 성폭력으로부터 그들 자신을 안전하게 지킬 수 있는지, 어디에 가서 도움을 요청해야 하는지에 대해 알려줄 여러 방법들을 배울 것이다.

목표5. 나는 성폭력이 또다시 일어나지 않았으면 좋겠다.

우리는 대부분의 사람들이 그 폭행에 대해 말하는 것에 대해 두려워하고 걱정하기 때문에 그 일이 보통 한 번 이상 일어난다는 것을 배울 수 있다. 하지만 우리가 사람들이 말할지 말지에 대해 두려워하고 걱정하는 이유들을 이해한다면, 우리는 그때 우리가 할 수 있는 한 최선을 다했다고 이해할 것이다. 그렇게 함으로 우리는 그 일이 한 번 이상 일어난 것에 대해 죄의식을 가지거나 놀랄 필요가 없게 되는 것이다.

목표6. 나는 내가 그저 성폭력과 관련된 일을 잊어버렸으면 좋겠다.

어떤 점에 있어서는, 때때로 우리가 그렇게 하고 싶을지라도, 우리에게 일어난 모든 일들을 완전히 잊어버리는 것이 좋은 것만은 아니다. 적어도 우리는 우리 자신을 어떻게 보살펴야 하는지, 다른 사람들

에게 어떻게 도움을 얻는지, 누구를 믿어야 할지를 성폭행을 통해 배울 수 있다. 그리고 성폭행에 대한 슬프고 무서운 생각들이 많이 바뀔 수도 있다. 우리는 생각들이 너무 무섭거나 슬플 때, 생각 멈추기”를 통해 배울 수 있고, 그 폭행에 대해 생각하는 우리의 사고방식을 바꿀 수 있다. ‘내가 성폭행을 당해서 난 너무 슬퍼. 비참해.’라고 생각하기 보다는 우리 자신에게 이렇게 말해보자. “내가 지금 알고 있는 것을 그 전에 몰라서 슬퍼. 하지만 나는 좋은 사람이야. 그리고 나는 나를 어떻게 돌보아야 할지 알기 때문에 더 강해졌어. 난 더 이상 피해자가 될 필요가 없어.” 우리는 이렇게 말하는 것을 배울 것이다. “나는 좋은 사람이야. 난 내가 자랑스러워. 나는 많은 일들을 겪었지. 하지만, 내가 얻은 것들이 얼마나 강한지 봐!”

목표 7. 나는 가해자가 자신이 한 짓을 부인하지 않았으면 좋겠다.

만약 우리가 가해자로 하여금 모든 사람들 앞에서 자백하도록 만든다면, 정말 멋진 것이다. 하지만 때때로 성폭력 가해자들은 그들이 한 짓에 대해서 인정하는 걸 몹시 두려워하거나 죄책감을 느낀다. 우리가 할 수 있는 일은 우리가 그들에게 하고 싶은 말을 연습하고 왜 그들이 그 폭행을 인정할 수 없는 지에 대해 배우는 것이다.

목표 8. 나는 내 부모 또는 보호자 그리고 모두가 처음부터 나를 믿었으면 좋겠다.

우리는 부모(보호자)가 성폭력 당한 자녀에 대해 가지고 있는 모든 두려움과 감정들에 대해 배울 수 있다. 우리는 보통 자신의 자녀들이 폭행을 당했다는 사실이 매우 무섭고, 그것이 부모(보호자)를 매우 화나게 하여, 그들이 거의 그 사실을 믿지 않으려고 한다는 것을 배울 수 있다. 부모(보호자)들은 그것이 사실일리가 없고, 그런 일이 바로 그들 자신의 가족에게 일어날리가 없다고 자기 자신들을 설득하려고 노력한다. 때로 이것은 매우 화나는 일이다. 이것은 왜 우리 부모들/보호자들이 우리를 믿는데 어려움을 겪는지 이해하고 우리가 그들을 용서하는 것을 쉽게 해준다.

목표 9. 나는 왜 가해자가 나에게 이런 짓을 했는지 내가 이해했으면 좋겠다.

가해자가 왜 성폭력 하는지 정확한 이유를 알 수 없다. 하지만 일반적으로 우리는 그런 짓을 하는 사람들은 외관상 건강해 보이고 정상적이더라도, 마음이 병들었다는 것을 알고 있다. 우리는 이 일이 우리가 한 행동과 전혀 관계가 없다는 것을 배운다. 이것은 가해자들의 정신적 질병, 삶의 문제, 법을 무시하려는 태도와 관련이 있다. 그리고 그들은 그것이 피해자들에게 해롭다는 것을 알고 있었다는 점이다.

목표 10. 나는 내가 어떤 사람들을 믿어야 하고, 믿지 않아야 하는지 알았으면 좋겠다.

우리는 자리면서 알고 있는 모든 어른들을 믿으라고 배우기 때문에 그들이 우리를 폭행할 것이라고 생각하지 못한다. 이 집단에서 우리는 우리가 피할 수 있는 상황들, 이런 일들이 일어났을 때 무엇을 해야 하는지, 그리고 우리가 믿을만하다고 생각했던 사람들이 성폭력을 가하려고 할 때 어떻게 그 상황을 감당할 것인지에 대해 배울 것이다.



목표 11. 나는 내가 진심으로 사랑하는 사람과 처음으로 성관계를 가졌으면 좋겠다.

이 집단에서는 우리는 성폭력이 사랑하는 어른들 사이의 성관계와 같지 않다는 것을 배울 것이다. 사랑하는 어른들 사이의 성관계는 진심으로 서로를 아껴주고 어른으로서 책임질 준비가 되어 있는 상태에서 이루어지는 것이다. 우리에게 일어난 일은 우리가 컸을 때 남편(아내)과 하는 성관계와는 다른 종류의 것이다. 단지 가해자의 이익을 위해 행해진 성폭력은 우리의 잘못이 아니다.

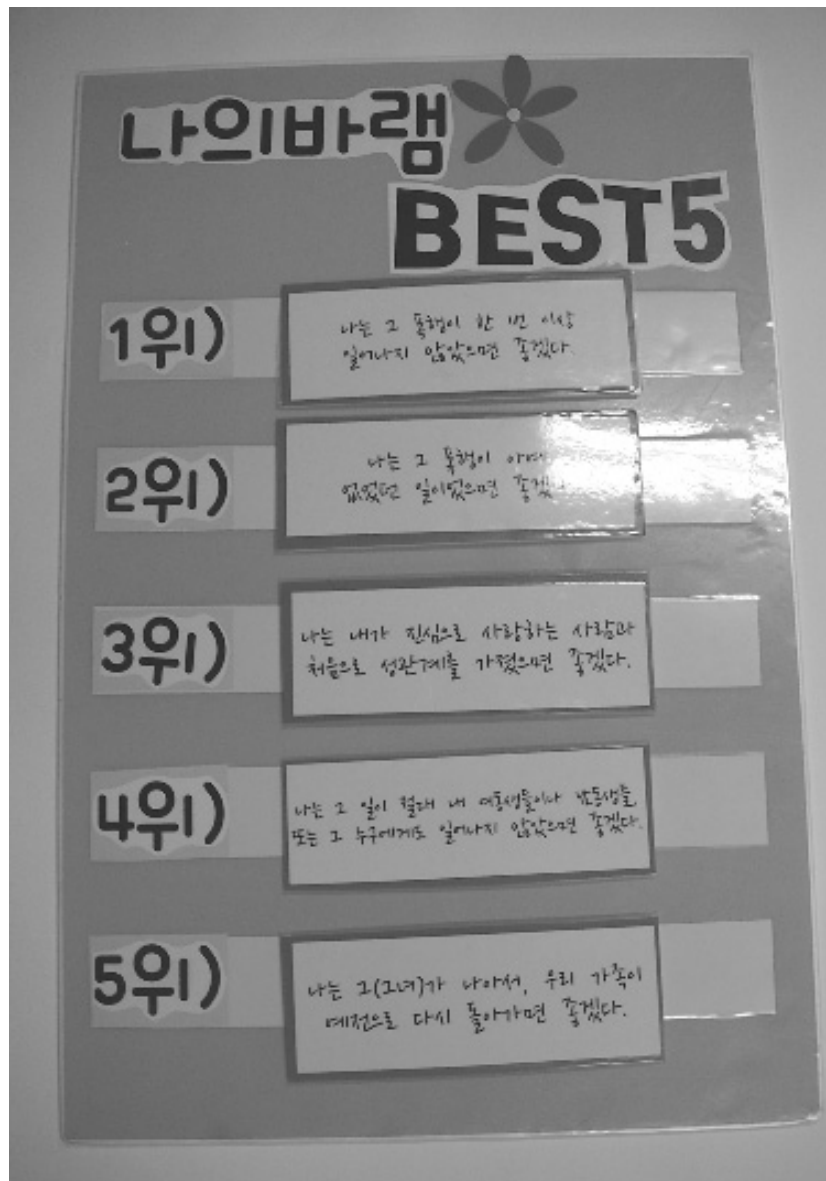
목표 12. 나는 가해자가 치료 받아서 나았으면 좋겠다.

성폭력 가해자들을 도와주는 몇몇 프로그램들이 있다. 우리는 그 프로그램들이 사용하는 몇 가지 방법들에 대해 이야기할 것이다. 그러나 가해자들은 그 프로그램들에 참여하여 진심으로 그들 자신을 바꾸기 위해 노력하려고 하지 않는다. 그래서 많은 성폭력 가해자들이 프로그램에 참여하지 않으려고 한다. 결국, 가해자가 바뀌는 것은 매우 힘든 일이고, 그들의 대부분은 자신을 바꾸기 위해 열심히 노력하려 하지 않고, 그러기 때문에 우리는 그들이 다른 사람들을 또 폭행하지 않을 것이라고 믿지 못한다는 사실을 인정해버리는 것이 대개 최상의 방법이다.

목표 13. 나는 가해자가 나아서 우리 가족이 예전으로 다시 돌아가면 좋겠다.

때로 가족들은 재결합 할 수도 있고, 그리고 때로 성폭력 가해자들이 기꺼이 열심히 노력하여 그들 자신을 바꾼다. 하지만 우리는 이런 경우가 매우 드물고 아주 어렵다는 것을 알아야만 한다. 만약 나를 성폭행한 사람과 함께 다시 가족이 재결합한다면, 그 가족 내에서 내가 어떻게 하면 안전하게 보호받을 수 있는지에 대해 명확한 규칙들이 있어야만 한다. 그리고 나는 이 규칙들이 지켜지지 않았을 때 어떻게 도움을 청할 수 있는지 알아야만 한다.

활동 사진 자료 1-1. 나의 바람 BEST 5





1C

MODULE

자기탐색 : 내 안의 나, 네 안의 너

● 개요

자신의 현재 삶에 영향을 미친 경험들을 되돌아보게 한 후, 자신의 과거를 토대로 현재를 바르게 인식하고자 한다. 스스로가 인식하고 있는 삶의 강점자원, 과거 경험, 기대되는 혹은 두려운 미래에 대해 인지적으로 의식하는 과정은 간혀있던 자신의 생각을 유연하게 해준다. 또한, 자신의 삶을 사람들과 나누는 과정에서 좀 더 세상을 향한 두려움을 극복하기 위한 계기가 된다. 즉, 자신의 현재 감정과 생활상태, 그리고 현재에 영향을 미쳤던 과거, 앞으로 희망하고 기대하는, 한편으로 두렵고 불안한 미래를 함께 탐색함으로써 서로에 대한 이해를 높이고, 자신을 돌아보는 계기가 될 수 있다.

● 목표

1. 자기 개방을 통하여 스스로의 내면 세계를 알게 되어 자기 및 타인에 대한 이해를 증진한다.
2. 자기 이해 및 타인 이해 과정을 통하여 다음에 진행될 성폭력 사건 노출에 대한 두려움과 불안을 줄인다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

50분

● 준비물

자기탐색 질문지 판

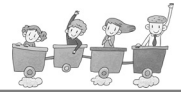
● 절차

1. 너, 나 알아? 나, 너 알아! 게임 준비

- ① 2절지 크기의 우드락 판을 준비한다. 우드락 판 위에 해당 크기의 흰 종이를 덧댄다.
- ② 주사위 숫자(1-6), 사다리 6줄, 꼬리 질문(6개)을 준비한다.
- ③ 꼬리 질문의 예시는 이렇다.
 - 당신이 이뤄낸 것들 중 가장 자랑스러운 것은?
 - 가장 자랑스러운 소유물은?
 - 메시지가 새겨진 티셔츠를 입는다고 하면, 어떤 메시지를 옷에 쓰고 싶은가?
 - 당신이 경험한 것 중에 가장 우스웠던 경험은?
 - 만약 당신이 1년밖에 살 수 없다고 하면 어떻게 생을 살고 싶은가?
 - 무인도에 버려졌을 때 가지고 가고 싶은 것 세 가지, 함께 있고 싶은 세 사람
 - 지금으로부터 10년 뒤 당신의 모습을 상상해 보라.
(직업, 결혼 생활, 라이프스타일 등)
 - 당신이 간절히 원했지만 어쩔 수 없이 포기해야만 했던 상황(혹은 물건)이 있었는가?
 - 당신이 원치 않는 요구를 받았을 때 당신은 어떻게 하는가? 예를 들어 보세요.
 - 당신이 가장 후회하는 실수는 무엇인가? 다시 해본다면 어떻게 다르게 하고 싶은가?
 - 당신이 외톨이라고 느껴질 때가 언제인가?
 - 당신 생애에 가장 슬펐던 일은 무엇인가?
 - 최근 들어 가장 비참했던 순간은 언제인가?

2. 너, 나 알아? 나, 너 알아! 게임 시작

- ① 사다리가 그려진 판을 보여주고 집단원들이 매직으로 사다리를 자유롭게 몇 개 더 그릴 수 있게 한다.
- ② 사다리가 완성되면 주사위를 던져서 해당 숫자와 동일한 사다리의 출발지점이 자신의 위치가 되게 한다. 즉, 주사위가 4가 나오면 4번째에서 사다리를 출발하게 한다.
- ③ 주사위를 던져 매달려 있는 꼬리 질문 내용을 크게 읽게 한다. 자신의 경험에 근거하여 질문 내용에 답하게 한다.



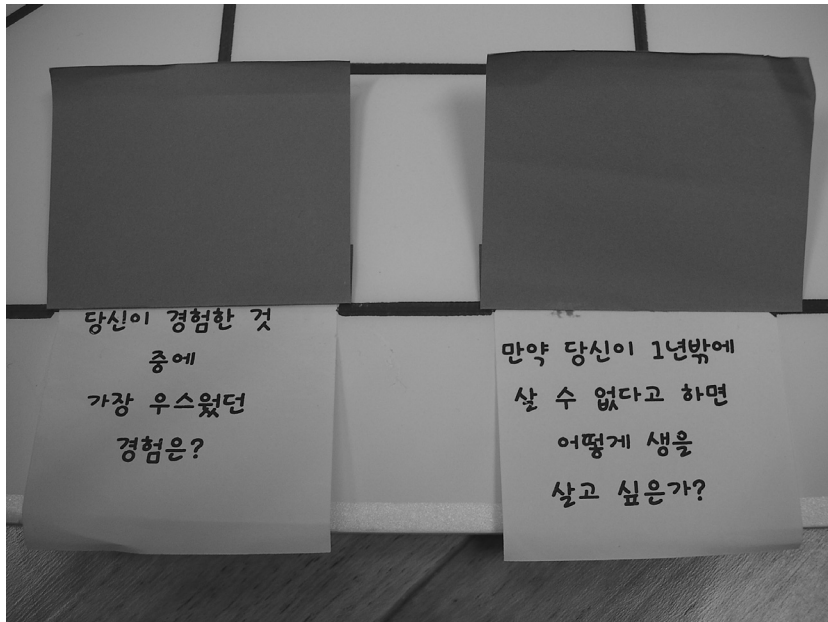
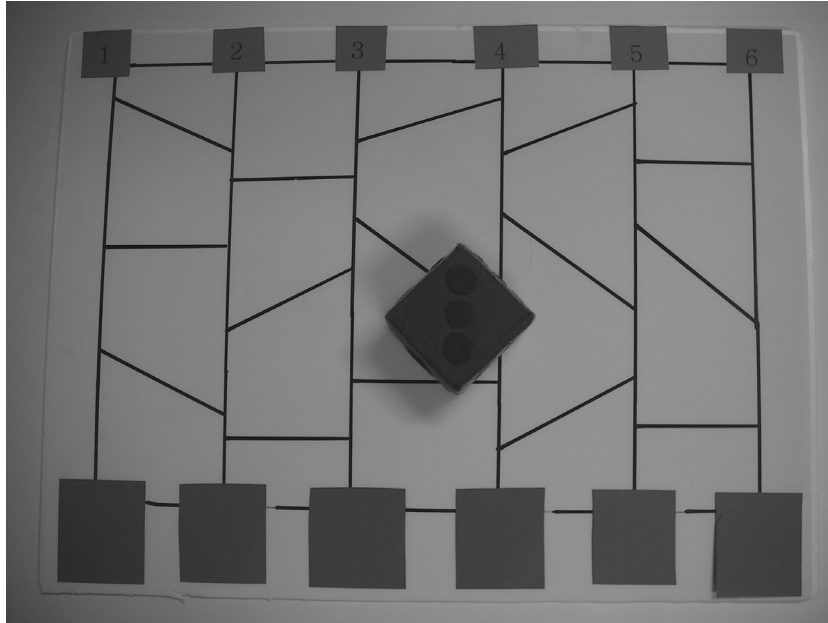
3. 소감 나누기

- ① 모든 게임이 끝난 후, 둥그렇게 앉는다.
- ② 자신의 경험에 대한 답을 하는 과정에서 느낀 점이나 다른 사람의 이야기를 들으면서 공감되었던 부분에 대해서 이야기 하는 시간을 갖는다.

● 고려사항

- ① 집단원들은 자신의 이야기를 하는 것에 두려움을 가질 수 있기 때문에 집단상담의 참여 동기를 간단히 나눔으로써 상호간 마음을 열게 한다.
- ② 사다리 게임을 하기 전에 이야기를 나누는 것이 부담스러우면 간단한 워밍업 게임으로 바꿀 수 있다.

활동사진 자료 1-2. 자기탐색 사다리판





주제 2

경계(Boundaries)

모듈번호	모듈명	대상	소요시간	필수여부
2A	경계선	청소년, 성인	50분	
2B	학대적인 관계와 건강한 관계	성인	50분	
2C	경계와 성폭력	청소년, 성인	90분	○

건강한 경계 체계의 발달은 현실을 효과적으로 조직하고 해석하는 능력에 큰 영향을 미친다. 우리가 발달시키는 경계들은 우리 자신과 다른 사람들, 그리고 주변 환경에 대한 정보와 경험들에 대해 우리가 어떻게 처리하고 반응해야 하는지를 알려준다. 경계들은 문지기처럼 내부세계와 외부세계와의 사이에서 무엇을 안전하게 공유할 수 있는지를 안목을 가지고 선택하게 한다. 아이들이 자신만의 경계 체계와 협상하는 것을 배우기 전까지, 그들의 부모들은 문 앞에 서있는 경비원처럼, 신체적인 위협과 심리적인 위협들로부터 아이들을 지켜주고 보호한다.

또한 경계들은 다른 사람과의 관계 형성에 있어 시작점과 종결점을 알려준다. 경계는 문지방처럼 우리를 세상으로부터 분리시키기도 하고 연결짓기도 한다. 다른 사람으로부터 자신을 분리하는 능력은 대인관계 능력의 중요한 잣대가 된다.

사람들은 해로운 말들과 다른 사람들의 나쁜 의도로부터 자신을 보호하기 위해 그들의 경계를 세운다. 그러나 모호하고 애매한 경계를 가진 사람들은 자신은 다른 사람들과 다른 독립된 개체라는 것을 거의 인식하지 못한다. 마치 스폰지처럼, 다른 사람들의 신념과 감정을 그대로 흡수한다. 때문에 그들만의 가치, 사상, 감각, 감정들을 다른 사람과 분리해서 생각하지 못한다.

본 주제에서 나오는 활동들은 자신의 생각, 감정, 행동들을 확인하고 표현하는 법을 익힘으로써 다른 사람과의 관계에 있어 자신의 권리와 책임감을 배우는 것을 돕는다. 본 활동들은 성폭력 피해자들이 아래와 같은 것을 이해하고 건강한 경계를 형성하는 데 도움을 주기 위한 것이다.

우리는 존재한다.

우리는 몸을 가지고 있다.

우리는 다른 사람들과 관계를 맺으며 살아간다.

우리는 자신의 신체(body)에 대해 권리와 책임감을 가지고 있다.

본 주제에서는 집단원들에게 외부 경계와 관련 있는 활동들을 먼저 소개한다. 이 활동들에서 개인적인 공간, 신체적 접촉, 심리적 거리와 친밀감에 대해 논의한다. 감정적으로 건강한 부모 밑에서 자란 아이들은 세상으로부터 자신을 어떻게 보호할지에 대해 배운다. 그들은 자



신의 신체가 중요하고 적절한 양분이 필요하며, 건강함을 유지하기 위해서는 자신을 보살펴야 한다는 것을 배운다. 그들은 자신을 불편하게 하거나 침해하는 접촉에 대해 싫다고 말할 권리가 있다는 것을 배운다. 그들은 존중받지 못하거나 위협하다고 느껴지는 상황에서 자신의 권리와 책임감을 주장하는 것을 배운다. 그들은 각자가 자신의 생각과 감정, 선택을 가지고 있는 개개인이라는 것을 알고 있다.

그러나 성폭력 피해자들은 종종 경계 장애(boundary disorder)와 관련된 행동을 보인다. 침략적이고 교활한 성폭행의 환경은 왜곡된 자아 개념을 발달시킨다. 자기, 타인, 세상에 대한 성폭력 피해자의 생각은 종종 왜곡되어 있다. 성폭행 피해자들은 세상을 위험한 곳으로 생각하며, 더 이상 안전한 곳이 아니라고 생각한다. 또한 타인은 절대 신뢰할 수 없으며, 이들과 어떠한 친밀감도 형성할 수 없다고 생각한다. 자기 또한 가치가 없다고 생각하며, 어느 누구에게도 사랑받을 만한 존재가 되지 못한다고 생각한다.

가해자들의 심리적 특성과 신체적, 언어적인 폭력은 피해자들이 자신의 내부 경험을 신뢰하거나 타인과 건강한 관계를 형성하는 것을 방해한다. 그 대신에, 성폭행 피해자들은 살아남기 위한 적응 행동을 형성하는데 자신의 에너지를 사용하고 집중한다. 외부(타인 혹은 세상)와 경계 문제를 가진 사람들은 어떻게 관계를 시작하고, 유지하며, 종결하는지 잘 모른다. 그 결과 피해자들은 타인과의 적절한 거리, 기분 나쁜 접촉과 그렇지 않은 접촉, 자신의 신체에 대한 권리와 책임에 대해 혼란스러워 한다. 피해자들은 종종 그들의 몸을 자신과 분리해서 생각하는데, 예를 들면 춥고 더운, 또는 고통스럽고 편안함과 같은 간단한 감각들을 느낄 수 없다. 때때로 그들은 자신이 신체적으로 고통을 당하거나 성적인 학대를 받을 만하다고 느낀다. 그들은 가해자에 대한 왜곡된 생각을 하게 되고 성폭력을 사랑의 표현이라고 믿는다. 또는 성폭력 피해자들은 과도하게 달라붙거나, 지나치게 감정을 드러내거나, 신체적으로 또는 성적으로 공격적인 행동을 한다. 본 주제에서 다루어지는 활동들은 피해자들이 자신에게 적절한 경계선을 확인하고, 성폭력을 상대방이 자신에게 허락을 구하지 않고 함부로 경계를 침범한 행위로 인식하도록 돕는다. 나아가 학대적인 관계, 강압적인 관계, 의존적인 관계와 건강한 관계의 차이점을 신체감각적으로 느껴봄으로써 적절한 경계를 상호 유지함으로써 건강한 관계를 형성할 수 있음을 알게 된다.

2A

MODULE

경계선(Boundary Line)

● 개요

피해자들이 안전하고 공손한 방식으로 자신의 생각, 감정, 행동들을 확인하고 표현하는 법을 배울 때 다른 사람과 건강한 관계를 잘 유지할 수 있다. 본 활동은 폭력 발생 이후 피해자들이 다양한 고통을 겪는 이유가 자신의 고유 영역인 '경계'가 침범당했기 때문임을 이해시키기 위한 것이다.

● 목표

1. 각 개인들은 타인으로부터 자신을 보호하기 위한 사적인 공간을 가지고 있다는 것을 이해한다.
2. 자신의 경계선을 찾고, 대인관계 혹은 성적 관계에서 적절한 경계를 유지하는 분별력을 키운다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

50분

● 준비물

약 2m의 털실, 가위

● 절차

1. 자신의 경계(사적 공간)를 확인하기

- ① 집단지도자는 집단원을 A줄과 B줄로 나뉘게 한 뒤, A줄은 오른쪽 벽 쪽으로 한줄, B줄은 왼쪽 벽 쪽으로 한줄 씩 두 줄로 서서 서로 마주보고 서 있게 한다.



- ② 먼저 A줄 집단원이 B줄에 서 있는 짝궁 집단원에게 다가가는 활동을 한다. A줄 집단원들은 B줄에 서 있는 자신의 짝궁을 향해 서서히 움직인다. 이때 B줄의 집단원은 A줄 집단원이 자신에게 다가오는 동안 가만히 서 있다.
- ③ A줄 집단원은 B줄 짝궁이 언어적으로, 비언어적으로 다가오는 것을 부담스러워 할 때까지 계속 B줄 짝궁에게 다가간다. 이때, A줄 집단원들은 자신이 서서히 B를 향해 다가설 때마다 B줄 집단원이 어떠한 언어적, 비언어적 반응을 보이는지 세심하게 관찰하여야 한다. B줄 집단원은 A줄 집단원이 자신에게 서서히 다가올 때 자신의 신체 상태와 심리적 상태가 어떻게 변화하는지 알아차리도록 노력한다.
- ④ B줄 집단원은 강한 심리적 불편감을 느끼는 지점에서 A줄 짝궁에게 “멈춰”라고 말한다.
- ⑤ 집단지도자는 B줄 집단원에게 A줄 집단원이 멈춘 지점을 기준으로 자신과 타인으로부터 안전감을 느끼기 위해서는 어느 정도의 공간을 필요로 했는지 거리를 측정해 보게 한다. 부분의 사람으로부터 팔 한 쪽 만큼의 길이에서 안전감을 느끼거나 혹은 팔 두 개 만큼의 길이에서 안전감을 느낀다.
- ⑥ 집단지도자는 각 집단원에게 방금 겪었던 경험에 대해 이야기 해보게 한다. 먼저 A줄 집단원은 자신이 B줄 짝궁에게 다가 갔을 때 B줄 집단원이 어떤 반응을 보였는지 말해준다. “당신은 더 이상 나를 쳐다보지 못했어요.” 혹은 “당신은 얼굴 근육이 굳어지고, 입술 주변이 떨렸어요.”
- ⑦ B줄 집단원은 그의 A줄 짝궁이 가까이 다가왔을 때 자신의 신체적, 심리적 상태가 어떻게 달라졌는지 말한다. “가까이 다가올 때 처음에는 반가웠지만, 일정한 선을 통과한 뒤에는 숨이 가빠지고, 몸이 굳어지는 걸 느낄 수 있었어요.”
- ⑧ 집단지도자는 A줄 집단원에게 그의 짝이 “멈춰”라고 표현하기 전에 자신이 다가가는 것을 부담스럽고 불편하게 느낀다는 것을 알 수 있었는지 물어본다. 집단지도자는 A줄 집단원에게 B줄 짝궁이 보여주었던 언어적, 비언어적(신체적) 반응들을 구체적으로 설명하도록 요구한다. 특히 B줄 집단원이 “멈춰”라는 의사 표현을 하기 전에도 자신의 다가섬을 불편해 한다는 것을 A줄 집단원이 알 수 있었는지, 있었다면 그 단서는 무엇인지 말하게 한다.
- ⑨ 다음 진행을 위하여 짝을 바꾼다. 첫 번째와 다른 짝을 만날 수 있도록 대열 내에서 위치를 옮긴다. 새로운 짝을 만나 ②에서 ⑧번까지의 절차를 반복한다. 집단지도자는

이번 활동에서는 상대방이 다가오는 것이 부담스럽다고 느껴지는 즉시 “멈춰!”라고 외치도록 지시한다. 이때 매우 진지하고 강한 목소리로 “멈춰!”라는 의사를 전달해야 하며, 절대 웃지 않도록 주의를 준다.

2. 소감 나누기

- ① 집단원들은 본 활동을 진행하는 동안 경험하였던 느낌과 생각들을 나눈다.
- ② 집단지도자는 ‘경계’의 관점에서 성폭력의 개념을 이해할 수 있도록 돕는다. 이때, 일부 집단원은 가해자가 자신의 경계를 침범했을 때 ‘멈춰!’라는 거부 의사를 분명하게 밝히지 못한 결과 성폭력이 발생하였다는 자기-비난적인 신념을 가질 수 있다. 성폭력은 가해자가 동의를 구하지 않고 자신의 경계를 마구 침범하여 발생한 사건으로 무조건 가해자에게 책임이 있음을 다시 한 번 더 확인시켜 준다.

● 고려사항

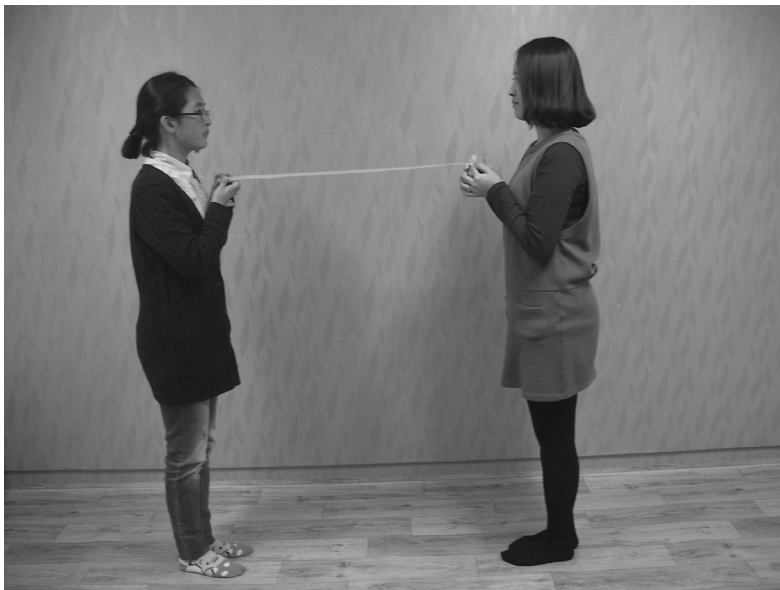
- ① 집단원들이 각자의 경계선을 민감하게 알아차릴 수 있도록 리본을 사용할 수 있다. 이때 각 집단원은 리본의 양끝을 잡은 채 시작하며, 상대방의 접근이 심리적으로 불편해지는 지점에서 리본을 자른다. 이 활동에서 개인마다 리본 길이가 다를 수 있다. 집단지도자는 개인마다 필요한 사적 공간의 넓이가 다를 수 있음을 분명하게 전달한다. 또한 나의 경계선(사적 공간)이 존중받고 배려받아야 하는 만큼 상대방의 경계선 역시 충분히 존중하고 배려해야 한다는 것을 설명한다.
- ② 집단원들에게 자신의 경계선을 침범하려는 행위에 대하여 “멈춰!”라고 표현하는 것을 연습하고 배울 기회를 제공한다. 이러한 기회를 통하여 집단원들은 자신의 의사를 분명하게 주장하고, 자신의 몸을 신뢰하는 능력을 회복하게 한다. 자기 주장을 해본 경험이 없는 집단원들에게 “멈춰!”라고 가르치는 것은 힘들 수 있다. 그러므로 참을성을 가지고 계속 시도해야 한다.
- ③ 집단원의 연령이 어릴수록 “멈춰!”라고 자신 있게 말하는 데 어려움을 겪는다. 이런 경우 집단지도자는 자신 있게 말할 수 있도록 필요한 도움을 제공한다. 예를 들어, 집단지도자가 먼저 집단원에게 다가가고, 집단원은 가만히 서있게 한다. 집단원이 “멈춰!”라고 말하지 않거나, 들을 수 없을 정도로 아주 작은 소리로 “멈춰!”라고 말한다면, 계속해서 그를 향해 걸어간다. 그가 “멈춰!”라고 호통 칠 때까지 계속해서 걸어간다. 이 활동을 녹화하고 다시



돌러봄으로써 집단원 스스로 자신의 행동을 관찰하고 평가할 수 있는 기회를 가진다. 녹화된 자기 모습을 보게 되면 집단원들은 더 강하게 자신의 의사를 전달할 힘을 가질 수 있다.

- ④ 이 활동은 모두가 진지하게 받아들이고 엄숙하게 행동할 때 큰 효과를 발휘한다. 만약 집단원이 설득력 있게, “멈춰!”라고 말하는데 어려움을 겪는다면, 집단원에게 “싫어요!” 또는 “저리 가!”라는 말로 대치하게 하라. 만약 이런 것조차도 도움이 안 된다면, 상대방을 사자, 호랑이, 고릴라와 같은 맹수로 생각하고, 자신의 생존을 위하여 크고 강렬하게 “멈춰!”라고 말하도록 해라.

활동 사진 자료 2-1. 경계선 찾기 활동





2B

MODULE

학대적인 관계와 건강한 관계

● 개요

치유가 되지 않은 성폭력 피해자들은 과도하게 책임을 지거나 혹은 전혀 책임을 지지 않으려고 하는 행동을 보인다. 대인 관계 상황에서, 과거의 피해자들은 종종 관계의 환상에 사로잡혀, 수퍼 아내가 되려고 하거나 혹은 너무 무기력한 희생자의 역할을 한다. 그러나 그 어떤 것도 건강하지 못하다. 무기력한 희생자는 관계에서 종종 상처받고, 수퍼 아내는 자주 화를 내거나 다른 사람들과 진정한 친밀감을 받지 못해 상처 받은 채 끝이 난다. 둘 다 다른 사람들과 건강한 관계를 형성하는 데 실패한 것이다. 본 활동은 집단원들이 우정과 사랑 관계에서 적절한 경계들을 알고 정의하는 데 도움을 주며, 집단원들이 서로 양보하고 배려하면서 함께 만드는 “건강한” 관계가 어떤 것인지 알게 한다.

● 목표

1. 집단원들에게 건강한 경계들을 알고 연습하게 한다.
2. 집단원들이 가지고 있는 경계들을 평가한다.
3. 과거와 현재의 관계의 역할들을 이해하는 구체적인 방법을 보여준다.
4. 집단원들이 책임 있는 행동을 선택할 수 있는 능력을 키운다.

● 대상

성인

● 시간

50분

● 절차

1. 나에게 익숙한 관계 패턴 경험해보기

① 집단지도자는 2인 1조를 구성한 후, 누가 A를 하고, 누가 B를 할 것인지 정하게 한다.

- ② 뒤에서 안기 : A가 B 뒤에 선다. B는 가만히 서 있고 A는 뒤쪽에서 B를 팔로 감싸 안는다. 집단지도자는 B에게 이 자세가 신체적으로, 감정적으로 어떤 느낌을 주는지 느껴보도록 지시한다. A와 B는 역할을 바꾸어 앞의 활동을 반복한다. 각 집단원은 상대방이 뒤에서 안을 때 편안함과 안락함을 느꼈는지, 혹은 불편함과 불안감을 느꼈는지 표현한다.
- ③ 강압적으로 끌어안기 : A와 B가 서로 마주보고 나란히 서 있다. 먼저, A가 팔을 뻗쳐 B를 강압적으로 끌어안는다. 이 때 B는 저항하지 않고 끌려간다. 집단지도자는 B에게 그 과정에서 어떠한 기분이 드는지 느껴보도록 지시한다. 다음으로 A와 B가 역할을 바꾸어서 앞의 활동을 반복한다. 집단지도자는 B가 강압적으로 A를 끌어안을 때 끌려가지 않으려고 저항하며 버티도록 지시한다. 집단지도자는 저항 없이 끌려가는 경우와 저항하며 버틴 경우, 신체심리적 반응의 차이가 있었는지 물어본다.
- ④ 등 기대기 : A와 B가 등을 마주대고 서 있다. A는 허리를 숙여 B를 지탱하고 B는 몸을 A에게 맡긴다. 집단지도자는 각자가 이 자세를 몇 분간 유지하도록 지시한다. 다음으로 역할을 바꾸어 본 활동을 해본다. 집단지도자는 이 과정에서 어떤 경험을 하였는지 물어본다.
- ⑤ 등 마주대고 혼자 춤추기 : A와 B가 등을 마주대고 서 있다. 서로 등을 맞대고 선 위치에서 B는 가만히 서 있고, A는 혼자 춤을 춘다. 춤을 출 때, 등이 떨어지지 않도록 주의한다. 서로 역할을 바꾸어 본 활동을 반복한다. 집단지도자는 이 활동에서 각자가 어떤 기분이 들었는지 물어본다.

2. 건강한 관계 경험

- ① 등 마주대고 함께 춤추기 : A와 B가 등을 마주대고 서 있다. 서로 등을 마주 댄 채 A가 먼저 춤을 춘다. 이때 등이 떨어지지 않도록 조심한다. 앞의 활동과는 다르게 이번에는 A가 먼저 춤을 출 때 B가 따라서 춤을 춘다. 일정한 시간이 경과하면 서로 역할을 바꾸어서 본 활동을 경험한다. 활동이 끝나면 집단지도자는 다음을 질문한다.
- 당신이 움직일 때, 파트너는 어떻게 반응했습니까?
 - 당신의 파트너가 움직일 때, 계속 서 있기 위해 당신은 무엇을 해야 했습니까?
 - [먼저 움직인 집단원을 가리키며] 먼저 움직이니까 기분이 어땠습니까?
 - [상대방에게] 파트너의 움직임을 따라 움직여야 하니까 기분이 어땠습니까?



- ② 등 마주대고 서있기 : A와 B가 등을 마주대고 자신의 몸의 10%만 서로에게 기대게 하여 서있게 한다. 이 때, 서로가 느끼는 감정을 탐색해보게 한다.
- ③ 집단지도자는 6가지 관계 유형 중에서 어떠한 관계 유형이 가장 편안하고 안전감을 주었는지 물어본다. 앞의 4가지 유형(의존적이고 강압적인 관계)과 뒤의 2가지 유형(건강한 관계)의 차이점을 탐색해 본다.
- ④ 집단지도자는 집단의 실제 관계 유형은 어떤 유형과 유사한지 탐색한다. 이때 집단지도자는 집단의 의존적이고 학대적인 관계를 부정적으로 평가하기보다는, 집단원이 불편하고 불안하면서도 그러한 관계를 유지하는 이유와 의미를 탐색하도록 한다. 어려서부터 희생자 역할을 맡아왔던 집단의 경우 다른 사람의 등을 떠받쳐 주고 있을 때 가장 편안하고 행복하다고 말할 수 있다. 이런 경우 자신의 희생을 통해 다른 사람의 안위를 책임지고자 했던 행동들이 습관화되어 있는 상태임을 짐작할 수 있다.

3. 더 큰 집단에서 의존적인 관계 경험하기

- ① 큰 원을 만들어 집단원들의 다리를 끈으로 묶는다.
- ② 집단지도자는 집단원들이 다리가 묶인 상태에서 편안하게 움직여보게 한다. 다음으로 각자가 움직이고 싶은 대로 마음껏 움직여 보도록 한다. 이 과정에서 일부 집단원은 끈으로 묶인 발목이 조여들어 신체적인 고통을 느끼기도 하고, 일부 집단원은 상대방의 움직임에 따라가지 못하다가 옆으로 넘어지기도 할 것이다. 집단지도자는 집단의 활발한 움직임을 유도하기 위하여 “방 끝에 있는 휴지를 가져다 주세요”와 같은 지시를 할 수 있다.
- ③ 활동을 종료한 후 집단지도자는 본 활동에서 경험한 바를 나누게 한다. 본 활동에서 느꼈던 경험과 각 집단원들이 기존에 맺어왔던 관계들을 비교해 보게 한다.
 - 이 상황에서 당신의 기분은 어떠했습니까?
 - 만약 집단원 중 한 명이 이 모든 무게에 지쳐서 공과 사슬을 풀고 도망가면 당신에게 무슨 일이 일어날 것 같은가요? 그러면 당신 기분은 어떨까요?
 - 만약 한 사람이 도움을 얻기 위해 상대방에게 항상 기대기만 하고 아무것도 해주지 않는다면 건강하고, 행복한 관계를 유지할 수 있을까?
 - 항상 모든 도움을 다 쥐버리면 기분이 어떨까?
 - 한 사람이 감당할 수 있는 정도는 어느 정도이고, 얼마나 버틸 수 있을까?

- ④ 활동을 하면서, 그동안 맺어왔던 관계에 대해 말하는 시간을 가진다. 집단원들로 하여금 자신의 남자친구나 여자 친구에 대해 말할 수 있는 분위기를 조성한다.

● 고려사항

- ① 이것은 매우 강력한 활동이 될 수 있다. 아무도 다치지 않도록 처음에 안전한 지침을 세워놓아야 한다. 가장 중요한 지침은 누군가 “그만!”이라고 말했을 때, 집단원이 멈추는 것이다.
- ② 집단원 중 누군가는 다른 사람이 자신에게 몹시 매달리는 것에 대해 개의치 않다고 말할 수 있다. 오히려 그들은 그것이 자신이 사랑받고 편안함을 느끼는데 도움이 된다고 말하기도 한다. 파트너와 짝을 이뤄서 축 늘어진 몸이 자신에게 기댄 상태에서 움직이거나 무언가를 해보라고 시켜라. 그렇게 하면 그런 의존이 자신과 상대방에게 어떤 영향을 미치는지 이해하게 될 것이다.



활동 사진 자료 2-2. 학대적일 관계와 건강한 관계 유형



등마주대고 함께 춤추기



강압적으로 끌어안기



뒤에서 안기



등기대기

2C

MODULE

경계와 성폭력

● 개요

성폭력은 개인의 의지와 상관없이 그들이 설정한 물리적인 경계를 침범한 행위이다. 성폭력의 결과, 자신의 물리적인 경계가 어디인지 분별하는 능력을 상실하게 된다. 사람들은 각자 다른 사람들과 적당히 떨어진 개인적인 공간을 갖기를 원한다. 즉 대인간 안정 거리(Interpersonal comfort zone)를 유지하고 싶어 한다. 이 거리는 그 사람과의 친분, 그 사람에게서 느껴지는 안정감과 관계가 있다. 이번 강의 주제는 성폭력으로 인하여 잃어버렸던 물리적인 경계를 찾아내는 능력을 회복시켜주고 안전하고 편안하게 자신의 욕구를 충족시키는 방법이 무엇인지 생각해보는 시간이다.

● 목표

1. 개인마다 다른 사람에게서는 침범을 허락하지 않는 사적인 영역(personal space)이 있다는 것을 이해한다. 또한 다른 사람이 개인 공간을 존중해주는가 아닌가에 따라 개인의 안녕과 태도가 달라짐을 이해한다.
2. 개인 공간을 침범 당했을 때 자신이 취한 행동, 생각, 감정들을 이해한다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

90분

● 준비물

1. 성인 한 사람이 들어가 앉을 정도로 큰 박스들(ex. 과일박스, 라면박스 등)
2. 박스의 개수는 집단원의 수에 맞추며 박스의 크기와 모양, 디자인은 각각 다르게 준비
3. 청테이프, 크레파스와 매직



● 절차

1. 박스 체험

- ① 집단원이 방으로 들어오기 전에, 박스를 적당한 위치에 배치한다. 박스 간의 거리를 다양하게 조정한다. 박스 간 거리가 가깝거나 혹은 멀게, 단독으로 떨어져 있게, 한 가운데에 위치하거나 혹은 모서리에 위치하도록 조정한다.
- ② 집단원을 방 입구에 위치시킨다. 그 위치에서 자신이 가장 편안하게 여겨지는 박스를 마음속으로 고른다.
- ③ 집단원 전체가 동시에 선택한 박스 옆에 가서 서게 한다.
- ④ 각 집단원들이 어떤 종류의 박스를 선택했는지 전체적으로 살펴본다.
- ⑤ 집단지도자는 다음과 같은 질문을 한다.
 - 왜 그 박스를 선택했는가?
 - 처음에 고른 박스를 가져가지 못하고 다른 집단원에게 양보한 이유는 무엇인가?
 - 왜 구석에 있는 박스를, 또는 중앙에 있는 박스를 선택했는가?
 - 당신 옆에는 누가 서 있는가?
 - 당신은 옆 사람과 정면을 바라보고 있는가, 혹은 등을 돌리고 있는가?
 - 또 다른 박스를 선택한다면 어떤 박스를 선택하겠는가? 절대 선택하지 않을 박스는 무엇인가?
 - 다른 사람과 어느 정도의 거리에 있을 때 안정감을 느끼는가?
 - 당신에게 어느 정도의 공간이 필요한가?
 - 대체적으로 다른 사람과의 관계는 어떠한 편인가?(대인관계 양상 파악)
 - 성폭력 이후 다른 사람과의 관계에서 어떤 변화가 있었는가?
- ⑥ 박스 간 거리는 타인과 자신과의 심리적 거리에 해당한다. 당신은 친구, 가족, 직장 동료 등 중요한 사람들과 어느 정도를 거리를 유지하고 있는지 탐색해본다.
 - 난 최소한 팔 길이만큼의 내 공간이 필요하다. 나는 내 공간이 필요치 않다.
 - 나는 좀 더 넓은 공간을 원한다. 나는 어떤 사람과도 살갓이 닿는 것을 참을 수 없다.
 - 난 그 사람을 얼마나 아느냐에 따라 내 경계선이 다르다.
 - 나는 어떤 사람이라도 나를 가로막는(내 앞을 가로막는) 사람은 싫다.

2. 경계선 이해하기

① 집단원은 박스에 들어가서 자유롭게 이동하고, 집단지도자는 전체 참여자의 이동을 살펴야 한다. 자주 박스를 이동하거나 위치가 상이한 집단원이 있다면 어떤 상황과 이유로 박스를 옮기는지 확인하라. 박스를 이동하지 않는 집단원은 다른 집단원이 가깝게 다가올 때, 혹은 멀리 떠나갈 때 어떤 자세를 취하는지 유심히 살펴라.

- 당신은 원치 않는데, 다른 사람들이 가까이 다가 왔을 때 어떻게 했는가?

예) 화가 난다. 불안 하다. 숨어버린다. 그 장소를 박차고 나온다. 안절부절 못한다. 숨쉬기가 곤란하다.

② 집단지도자는 집단원이 박스를 자신의 소중한 것으로 인식하도록 한다. 집단원에게 박스가 자신의 집이라 여기고 이 집에 어울리는 장점을 찾게 한다. 이후 이 박스에게 어울리는 문패를 만들어 상자를 꾸며보도록 한다. 크레파스, 매직 혹은 다양한 색지를 이용하여 상자를 꾸민다. 집단진행자는 문패가 무엇인지 각 집단원에게 묻고 그 박스가 나에게 의미하는 것이 무엇인지를 발표하도록 한다.

3. 경계선 침범하기

① 집단 지도자 혹은 보조지도자는 참여자 한 명의 박스로 다가간다. 집단원에게 처음에는 호의적으로 다가가 구경을 해 보겠다며 박스를 내어주도록 하고, 집단원의 박스를 망가트린다. 이 때 그 박스안의 집단원이 어떤 행동을 취하는지 살펴라.

- 박스가 망가트러지고 부서져 가는데 집단원은 가만히 있는가?

- 박스를 지키기 위해 지도자의 침범을 막고 있는가?

- 집단지도자의 침범과 공격에 집단원은 어떻게 대응하고 있는가?

② 집단 지도자는 집단원이 자신의 감정에 집중할 때까지 박스의 침범을 지속시킨다. 집단원에게 박스 안에 쳐들어갔을 때 느꼈던 감정들에 관심을 기울이게 하라.

“당신은 당신 몸 안에 존재하는가? 어떤 감각들이 움직이고 있는가? 그 감각들이 당신에게 뭐라고 말하는가? 화가 난다면 그 분노를 느끼도록 자신을 내버려 두어라. 다른 어떤 행동도 취하지 말라. 성폭력 피해 상황으로 되돌아가서 그때의 감정들을 느껴보라. 지금 여기에서 느끼는 감정과 유사한가? 피해 당시 고통, 분노, 두려움이 너무 컸기 때문에 생존하기 위해 그 감정들을 억눌렀을 것이다. 그 감정들을 기억해내라. 그 감정들을 풀어내는 작업에 참여하라. 소리를 질러 그 당시의 감정을 행동으로 표현하라.”



③ 집단 지도자는 다음과 같은 질문을 한다.

- 지금 무슨 일이 일어났는가? 어떤 상황인가?
- 지금 박스가 찢겨지고 있는 동안 당신은 무엇을 하고 있는가?
- 왜 나는 저 박스를 지키지 못하고 있는가?
- 침범자들에게 느끼는 감정은 무엇인가?
- 저 침범자들을 물리칠 수 있겠는가?
- 찢겨지고 부서진 박스를 보면서 무엇이 떠오르는가?

④ 박스 체험 과정에서 지난 성폭력 사건이 떠올라서 공포에 질리는 경우가 많다. 성폭해 당시 극도의 공포를 경험한 피해자의 경우, 박스 안으로 밀고 들어오는 사람을 보면서 피해 당시로 되돌아가서 그 때의 감정들을 느낀다. 이런 경우 심호흡을 한다. 그 감정을 가지고 그대로 앉는다. 그 두려운 감정을 없애기 위해 무언가를 빨리 해야 한다고 생각한다. 하지만 그렇게 허둥대는 것은 오히려 두려움을 가중시킨다. 서둘러 다른 행동 뒤로 몸을 숨기려 하지 말고 그 감정을 있는 그대로 느낀다. 그리고 다음의 활동들을 해본다.

- 베개에 얼굴을 파묻고 고향을 지른다.
- 베개나 피해가 가지 않는 대상으로 자신의 분노를 표현한다.
- 심호흡을 하면서 감정에 집중한다.
- 마음을 진정시키는 음악을 듣는다.
- 흔들의자에 앉는다.
- 상담실 내부를 조용히 걷는다.
- 달콤한 음식을 먹는다.
- “나는 안전해, 난 자신을 사랑해, 다른 사람들도 나를 사랑해, 지금 편히 쉬어도 괜찮아”를 100번 쓴다.

⑤ 공포에서 벗어나면 긴장을 풀고 약간의 휴식을 취한다. 격렬한 감정은 집단원을 소진 시키므로 에너지를 재충전해야 한다. 다시 평온을 찾았을 때, 무엇이 원인이었는지 알아낸다.

- 당신을 공포에 질리게 한 것은 무엇이었나?
- 이러한 것들이 어떤 방식으로든 당신에게 성폭력 당한 일을 생각나게 했는가?

- 과거의 경험 중에서 원치 않는 신체적 접촉이 있었는가?

예) 내 앞을 가로 막는 것, 강제로 섹스를 하려고 했던 것, 나는 원치 않는데 내 몸을 만진 것, 나를 때린 것, 나를 째려본 것, 너무 얼굴에 가까이 대고 이야기 한 것

- 이성을 잃기 전에 어떤 감정의 동요가 있었는가? 전에도 느낀 적이 있는가?

4. 마무리

- ① 전체 소감을 나눈다.
- ② 주어진 환경 안에서, 다른 사람과 얼마나 친숙한가, 얼마나 안정감을 느끼는가에 따라 서 경계선이 바뀐다. 자신의 경계선을 유지(통제)하기 위하여 어떤 전략들을 사용하고, 그 경계선이 파괴되었을 때 어떻게 반응하는지 살펴본다.

● 고려사항

- ① 경계선 침범 활동에서 집단원들의 격렬한 신체적 반응이 나타날 수 있으므로 본 활동은 넓은 공간에서 실시되어야 하며, 다칠 우려가 있는 가구나 물건들을 제거한다.
- ② 본 활동은 경계선 침범 역할을 맡은 보조지도자의 역량이 매우 중요하다. 사전에 집단지도자와 충분한 협의 시간을 가져야 하며, 집단원의 반응에 당황하지 않고 본연의 업무를 충실히 수행할 수 있어야 한다.
- ③ 본 활동은 경계선 침범 과정에서 보조지도자를 비롯하여 집단원 모두에게 격렬한 감정을 불러일으킬 수 있다. 본 활동 시작 단계에서 체조를 비롯한 간단한 몸풀기 운동을 실시하는 것이 필요하다.



활동 사진 자료 2-3. 박스 체험



주제 3

성폭력 역동(Sexual Dynamic)

모듈번호	모듈명	대상	소요시간	필수여부
3A	성폭력 골라쥬	청소년	50분	
3B	성폭력의 오해와 진실	청소년	50분	
3C	성폭력 젠가	청소년	50분	
3D	My Own Activity Book	청소년	50분	



성폭행 역동은 피해자와 그들의 가족들에게 주는 감정적, 심리적, 신체적인 영향에 대해 설명한다. 가해자와 피해자 사이에 생긴 일은 서로 합의하에 일어난 일이 아니다. 성폭력은 가해자가 피해자의 사적인 경계를 넘어서는 범죄 행위이다. 피해자들은 성폭력의 경험으로 인해 많은 영향을 받는다. 그들은 종종 매우 고통스럽고 부정적인 방식으로 바뀌는데, 때때로 평생 그 영향이 지속되기도 한다. 성폭력 역동은 피해자들에게 매우 혼란스럽다. 그들은 무슨 일이 일어났는지, 그들이 겪은 일에 대해 어떻게 대처해야 하는지, 지금 그런 일들을 어떻게 다뤄야 하는지를 이해하는데 도움을 필요로 한다. 집단지도자가 해야 할 기초적이고 지속적인 과제는 자기비난, 폭행에 대한 자신의 감정을 최소화하거나 부인하는 것과 같은 성폭행 역동의 핵심들에 대해 집단원들이 명료하게 이해하고 제대로 정의를 내릴 수 있도록 돕는 일이다.

일단 가해자에 대한 양가감정과 피해를 축소시키려는 방어기제가 줄어들면, 피해자들은 종종 왜 가해자가 자신을 성폭력 했는지에 대해 의문을 갖는다. 성폭력에 대한 피해자들의 생각은 왜곡되어 있다. 피해자의 경우, 가해자가 도움이 필요한 접촉 장애가 있다고 쉽게 설명할 수 있다. 가해자들은 스스로 그런 일을 하는 것을 멈출 수 없다. 심지어 자신이 신체적 접촉을 하고 있는 사람이 자신으로 무서워하며 더 이상 당하고 싶지 않다는 의사를 표현하여도 가해자는 그 접촉을 멈출 수 없다. 그들이 생각하는 것은 오로지 자신이고, 남들에 대해서는 전혀 생각하지 않는다. 피해자들에게 가해자는 동정심을 가지지 못하며 다른 사람들의 고통에 공감할 수 없다는 사실에 대하여 더 자세한 설명을 해주어야 한다. 가해자들은 자신의 성적 욕구를 충족시키기 위하여 다른 사람들에게 강제적인 성행위를 시도한다. 가해자들은 다른 사람들을 자신의 필요와 욕구를 충족시키거나 방해하거나 위협을 가하는 사물로 생각하고 대한다. 이러한 자세한 설명을 통하여 “왜 가해자는 자신을 성폭력 하는가”를 이해하게 되며, 이 과정에서 피해자들은 자신에게로 향한 비난을 멈출 수 있다.

피해자가 자기에게 일어난 성폭력의 역할을 이해하기 위해서는 자기 자신, 가해자, 비가해 보호자들에 대한 자신의 감정을 이해해야 한다. 대부분의 성폭력은 직계 가족이나 친척, 보호자, 또는 가족들의 친구와 같이, 피해자가 알고 있는 사람에 의해 일어난다. 아는 사람에 의해 성폭력을 당하는 경우, 준비 과정이 있다. 가해자들은 자신의 욕구를 충족시키기 위하여 피해자들에게 교묘한 방식으로 접근한다. 가해자들은 피해자에게 특별한 관심을 주거나, 과자, 선

물 등을 통해 피해자를 유혹하는 일부러 시작하나. 피해자들은 듣기 좋은 말을 듣거나 가해자의 관심으로 인해 특별해지는 느낌을 받는다. 가해자는 사탕에서 맥주 등 피해자의 나이에 맞는 미끼를 통해 그들을 유혹한다. 이런 미끼들은 피해자들로 하여금 가해자를 위해 어떤 행동들을 하게 만드는데 사용된다. 예를 들어, 가해자는 피해자들에게 이렇게 말할 수 있다. “네가 나에게 키스를 한다면, 오늘 밤 네가 늦게까지 술을 마셨다고 엄마에게 말하지 않으나.” 피해자는 그 요구 때문에 꿈쩍없이 잡힌 기분이 들고 혼란스러울 것이다. 하지만 벌 받을 것에 대한 두려움으로 인해 어쩔 수 없이 용인할지 모른다. 가해자의 요구는 시간이 갈수록 더 늘어나고, 유혹이 더 이상 효과가 없을 때에 가해자는 위협을 가할 것이다. 예를 들어, “네가 나와 한 일에 대해 너희 엄마가 알게 되면, 엄마는 너를 절대 용서하지 않을 거야.” 또는 “너희 엄마는 나를 감옥에 보낼 것이고 그러면 난 죽어버릴거야. 그러면 이 모든 일은 다 너 때문이야.” 유혹, 속임, 조작, 두려움은 가해자가 사용하는 훈련 도구들이다. 따라서 집단지도자는 가해자들이 피해자인 자신들을 어떻게 속였고 준비시켰는지에 대해 알 수 있도록 도와야 한다.

가해자의 치밀한 준비 과정은 많은 피해자들로 하여금 성폭력에 자신들이 자발적으로 참여했다고 믿게 한다. 그렇기 때문에, 그들은 그 폭행이 자신의 잘못이라고 생각한다. 가해자들은 부끄럼 없이 행동한다. 그렇게 함으로 피해자들은 그 수치심을 다 떠안게 된다. 많은 피해자들은 이 수치심에 쌓여 자신의 삶을 살아간다. 그들은 이 수치심을 떨쳐내고 이것들을 가해자에게로 돌려보내야 한다.

이 영역에서 다루고 있는 모든 활동들은 피해자들이 자신에게 무슨 일이 일어났는지, 자신들이 어떻게 속았고 조작을 당했는지, 성폭력에 대한 책임이 누구에게 있는지에 대해 알고 분명하게 표현하는 것을 돕는 데 목적이 있다. 피해자들이 자신을 성폭력에서 분리시킬 때 새로운 관점을 얻고 신념을 바꿀 수 있게 된다. “나는 그 일이 일어났기 때문에 나쁜 존재야”에서 “난 나야.”, “나에게 성폭력이 일어났어.”로 더 나아가 “이 일은 이렇게 일어났지.”, “이건 내가 앞으로 겪게 될 경험들 중에 하나일 뿐이야.”로 바뀔 수 있다.



3A

성폭력 끌라쥬

MODULE

● 개요

끌라쥬는 자신의 관심과 흥미를 분명하게 해주며 사진이나 그림만을 가지고도 자신의 감정을 쉽게 나타낼 수 있다는 장점이 있으며 부적절한 감정이나 욕구불만 등의 내적 욕구를 표현하는데 있어서 많은 효과가 있다. 또한 끌라쥬 작업은 집단원간 유대감을 높일 수 있고, 성폭력에 대한 감정을 안전하게 표현할 수 있는 배출구를 제공해 준다.

● 목표

1. 끌라쥬를 통해 안전감과 신뢰감을 확립한다.
2. 성폭력에 대한 분노감정을 긍정적 표현방식을 통해 표출해본다.

● 대상

청소년

● 시간

50분

● 준비물

1. 큰 종이 한 장
2. 크레파스와 싸인펜
3. 오래된 잡지들
4. 털실과 반짝거리는 장식들
5. 사진들
6. 색종이, 화장지
7. 가위
8. 풀과 테이프

● 절차

1. 꼴라쥬 활동 설명하기

- ① 본 활동은 자신의 성폭력 경험을 드러내기 직전에 수행될 수 있다.
- ② 큰 종이를 펴서 집단원들을 종이 주위에 둥그렇게 앉을 수 있도록 돕는다.
- ③ 꼴라쥬를 할 수 있게 잡지, 종이 등의 활동 도구 등을 나누어 준다.
- ④ 집단원들이 가까이 있는 재료들을 사용하여 폭행에 대한 자신의 모든 감정과 생각들을 표현해볼 수 있게 한다.

2. 꼴라쥬를 통해 기억해보기

- ① 집단원은 각자가 앉아 있는 영역을 중심으로 꼴라쥬를 할 수 있게 한다. 이 때, 모두가 같이 꾸미는 큰 종이에 욕이나 장난스러운 행동을 하는 것에 주의를 준다.
- ② 꼴라쥬가 마무리되면, 각자가 만든 작품을 소개하는 시간을 갖는다.
- ③ 발표자 이외의 집단원들은 발표자가 만든 것에 질문을 한다.
- ④ 모든 발표가 끝난 후, 꼴라쥬를 보면서 집단원들이 공통적으로 가지는 기억, 감정을 찾아본다.
- ⑤ 집단원들이 폭력을 당했을 때 겪었던 수많은 감정들을 떠올리게 한다.
- ⑥ 감정을 충분히 느끼게 한 후, 자신의 꼴라쥬 혹은 서로의 꼴라쥬에 댓글을 달아주게 한다.

● 고려사항

- ① 꼴라쥬 활동을 할 때, 집단지도자의 너무 많은 지시와 개입은 삼간다.
- ② 집단원들이 본 활동이 진행될 때, 준비물이나 물건을 나눠쓰는 과정을 통해 사회 기술을 볼 수 있다.
- ③ 꼴라쥬를 자르는 시간이 너무 많이 들 수 있으므로, 집단원들이 쓸 그림을 미리 잘라가는 것이 좋다.



3B

MODULE

성폭력의 오해와 진실

● 개요

성폭력을 당한 피해자들은 자신의 경험을 부정하고 싶어 하며 최소화하거나 합리화하려고 한다. 이러한 피해자들에게 여러 대처방식들은 자신에 대한 모습을 오히려 혼란스럽게 하는 것이다. 그렇기 때문에 성폭력에 대한 통념에 대해 정확하게 인지하는 것이 중요하다. 가장 기초적인 성에 대한 개념을 다른 피해자들과 이야기를 나누게 된다면 자신의 경험도 정확히 볼 수 있는 힘을 얻게 될 것이다.

● 목표

1. 성폭력에 대한 진실과 오해를 알아보는 활동을 통해 성폭력에 대한 이해가 어떻게 발전해 왔는지 검토한다.
2. 자신만의 독특한 경험이 아님을 알고 함께 나누어 본다. 또한 경험을 나누는 과정이 치유를 위해 거쳐야 하는 과정임을 받아들인다.

● 대상

청소년

● 시간

50분

● 준비물

질문 카드(15×10size), 미니화이트보드, 보드마카



● 절차

1. O X 퀴즈와 인터뷰

- ① 집단을 시작하기 전에 집단지도자는 집단상담실 양끝 벽면에 두 개의 표지판 “○”, “×”을 부착시켜 놓는다. 보조진행자가 있는 경우 “○”, “×” 표지판을 들고 서 있게 한다.
- ② 집단 진행자는 준비한 성폭력 통념에 대한 내용을 질문 카드로 만들어 하나씩 읽어준다. 질문 내용은 “예”, “아니오”라는 두 가지 답변만 가능한 형태로 질문을 구성한다.
- ③ 집단원들은 각 질문에 대하여 각자가 생각하는 정답 코너로 이동한다. 이 때, 시간제한을 두어 긴장감을 주고 한 쪽으로 치우치지 않게 한다.
- ④ 집단원들의 이동이 끝나면 집단지도자는 호루라기를 불어서 이동이 종료되었음을 선언한다.
- ⑤ 본 활동은 정답을 맞추는 게임이 아니라, 각 질문에 대하여 본인이 왜 그렇게 생각하는지 그 이유를 분명하게 표현하도록 하는 데 있다. 이동이 종료되면 집단지도자는 “○”와 “×” 위치로 이동하여, 각 사람들에게 이 자리에 서 있는 이유에 대하여 구체적으로 질문한다.

2. 소감나누기

8가지의 질문이 마무리되면, 큰 원으로 모여서 본 활동에 대한 소감을 나눈다.

● 고려사항

- ① O, X 게임을 통해 너무 한 쪽의 대답으로 몰리지 않게 돕는다.
- ② 인터뷰 식으로 하여서 자신의 의견을 이야기할 수 있게 한다.
- ③ 너무 말하는 사람만 말하지 않게 여러 사람에게 인터뷰를 한다.

📌 설명 자료 3-1. 성폭력의 오해와 진실

잘못된 신념 1 : 여자아이들이 “너무 섹시”하게 행동하거나 옷을 입었기 때문에, 그들 자신이 성폭행을 부르는 것이다.

사실 우리는 이것이 거짓이라는 것을 안다. 그리고 그 폭력은 아주 어린 사람들과 성관계를 가지고 싶어 하는 그(그녀)가 가진 특수한 종류의 문제들로 인해 일어났기 때문에 가해자의 잘못이다. 이것은 네가 옷 입을 방식이나 행동하는 방식과 전혀 관련이 없다. 때로 가해자들은 너가 죄의식을 가지고 그 폭력에 대해 말하기를 두려워하도록 그런 말을 한다.

잘못된 신념 2 : 아빠들(엄마들)과 다른 가족 구성원들은 당신의 몸을 사용할 권리가 있다.

사실 너를 제외하고는 그 누구도 너의 몸에 대한 권리를 가지고 있지 않다. 이런 말을 하는 남자들(여자들)은 특수한 문제들을 가지고 있어 정신이 불건전하거나 이기적인 사람이다. 그들도 이것이 거짓이라는 것을 안다. 단지 그들은 이렇게 말함으로써 네가 그 폭행에 동조하도록 하는 것이다.

잘못된 신념 3 : 성폭행이 다 나쁘지는 않다. 왜냐하면, 그것은 너에게 섹스에 대해 가르쳐주기 때문이다.

사실 성폭행은 너에게 진짜 섹스가 무엇인지 가르쳐주지 않는다. 섹스는 네가 충분히 나이가 들어야 이해할 수 있는 것인데, 이는 사랑하는 두 어른들 사이에서 이루어지는 책임질 수 있는 상태에서의 성적인 관계를 말한다. 성폭행은 네 마음과 몸이 성적으로 준비되어 있지 않을 때 찾아오는 것이다. 가해자들은 그들이 하는 일이 나쁘고 법을 어기는 일임에도 불구하고, 단지 자신의 즐거움을 위해 그들의 희생자들을 사용하는 것이다. 너는 정상적인 어른들이 자신의 성적인 감정을 친절하고 합법적인 방식으로 다른 어른들에게 표현하며, 어린이들에게는 표현하지 않는다는 것을 배울 것이다.

잘못된 신념 4 : 그 성폭력 가해자와 성폭력과 관련된 것들은 항상 무섭고 고통스럽다.

사실 성폭행은 매우 고통스러운 일이다. 왜냐하면 너는 이것에 대한 준비가 되어있지 않았고, 이 일은 매우 혼란스럽고 화나는 일이며, 성폭력 가해자는 이 일이 너에게 위험하다는 것을 알고 있었기 때문이다. 하지만 그 폭행에 대한 모든 것들이 항상 불편한 것은 아니다. 가해자들은 종종 너에게 무언가를 사주거나 너를 특별한 장소에 데려가거나 함으로 너에게 많은 좋은 것들을 해주려고 노력한다. 그렇게 함으로 네가 그(그녀)를 좋아하게 되어 그 폭행에 대해 말하지 않게 하려는 것이다. 때로 그 폭행은 많이 안아주거나, 아마 괜찮아 보이는 약간의 입맞춤들과 같은 즐거운 방식으로 시작한다. 그리고 나서 더 성적인 종류의 일들을 너에게 요구하거나 너에게 이미 한 일들과 같은 당혹스럽고 화나는 행동들로 진행된다.

잘못된 신념 5 : 너는 절대로 성폭행 당한 것에 대한 너의 나쁜 감정들을 극복할 수 없을 것이다.

사실 개인상담이나 집단상담을 통해 너는 성폭행을 당한 것에 대한 나쁜 감정들을 다루는 많은 방법들에 대해 배울 수 있다. 모든 사람들은 살면서 조금씩 나쁜 일들을 겪는다. 그리고 우리 모두는 그



일들에 대해 우리의 감정을 다루는 법을 배워야 한다. 우리는 우리 자신이 행복해지기를 원하므로 그 일들과 원만하게 잘 지내야 한다.

잘못된 신념 6: 부모/보호자는 무슨 일이 일어나고 있는지 진정 알아야 하며, 그 폭행을 막아야 한다. 만약 그들이 좋은 부모/보호자라면, 너에게 일어난 일을 말해주지 않았어도 부모가 알아차렸어야 했다.

사실 그 어떤 부모/보호자도 자신의 자녀가 성폭행 당하는 것을 원치 않는다. 그리고 자신들이 믿는 누군가가 그런 짓을 했다고 알아차리기로 매우 힘든 일이다. 가해자들은 매우 좋은 거짓말쟁이들이고 그들이 한 일을 어떻게 숨겨야 하는지 알고 있다. 많은 부모들/보호자들은 무슨 일이 일어나고 있는지 그들이 짐작했을지도 모른다고 말한다. 하지만 그런 일이 그들의 집에서 일어났다고 믿는 것이 너무 힘들었다고 말한다. 그들은 종종 그런 의심조차 가지는 것을 무서워한다. 왜냐하면 그런 일이 또 일어날 수 있기 때문이다.

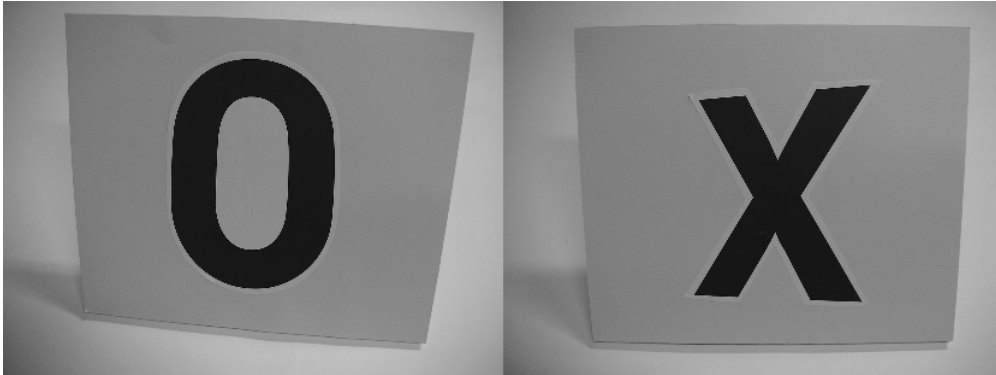
잘못된 신념 7: 청소년들은 그 폭행을 막기 위한 그 어떠한 일도 진짜로 할 수 없고, 그들은 그 일이 다시 일어나는 것을 막는데 무기력하다.

사실 청소년들은 성폭행 당하는 것을 막아줄 도움을 얻는 방법들을 배울 수 있다. 그들은 어디에서 도움을 얻어야 하고, 도움이 필요하다고 어떻게 말해야 할지 배울 수 있다. 성폭행은 법에 어긋나는 것이기 때문에, 그들은 그들을 도와줄 경찰과 상담전문가들을 끌어들이 수 있다. 다른 사람들이 너를 마음대로 성폭행할 수 없다는 것을 배우는 것이 이 집단상담이 있는 이유 중 하나이다. 이제 네가 무엇을 해야 할지, 누구에게 도움을 청해야 할지 알았으니 너는 다시 폭행당할 필요가 없다.

잘못된 신념 8: 성폭행 당한 청소년은 절대 그 폭행을 극복하지 못할 손상된 사람이다.

사실 성폭행을 당한다는 것은 피해자에게 힘들고 슬픈 일이다. 하지만 피해자들은 그 일에 아무렇지 않게 될 것이고, 그들의 감정을 조절하는 법을 배우고, 그들의 인생을 살아갈 것이다. 그들은 치료나 우리가 그룹 활동에서 하는 것처럼, 자신의 친구들과 이야기 하고, 폭행에 관한 책을 읽고, 그들의 감정을 다루는 특별한 방법들을 배우며, 이러한 것들을 통해 많은 것들을 배운다. 유명한 미인 대회에서 뽑힌 여왕이나 유명한 TV 스타들을 포함한 몇몇의 매우 유명하고 성공한 사람들은 그들이 성폭행을 극복했던 것에 대해 이야기 하곤 한다.

활동 사진 자료 3-2. 성폭력의 오해와 진실 O X 판





3C

성폭력 젠가

MODULE

● 개요

모든 성폭력은 피해자에게 손상을 입힌다. 피해가 중단되더라도 그 아픔은 끝나지 않는다. 장기적으로 일상 곳곳에 미치는 영향이 무엇인지 알고, 그 개념을 정확히 이해해야 한다. 특히 아동·청소년기에 피해를 받았더라면 그 영향력은 매우 크다. 그들은 성에 대해 왜곡된 사고를 가지게 되었을 뿐만 아니라 사회적 신뢰감도 무너졌을 가능성이 크다. 이를 위해 다른 집단원들과 함께 안전함과 신뢰감을 얻고 진심으로 자신의 경험에 대한 느낌을 나누게 하는 것이 매우 중요하다.

● 목표

1. 성폭력이 무엇을 의미하는지를 구체적으로 이해하며, 성폭력이 자신의 삶에 미친 영향을 살펴본다.
2. 성폭력에 대한 우리 사회의 관점, 치유의 개념 정의들을 심층적으로 논의해 본다.

● 대상

청소년

● 시간

50분

● 준비물

성폭력 젠가 게임 도구

● 절차

1. 성폭력 젠가 게임

- ① 성폭력 젠가를 할 수 있도록 3~4명 정도의 소집단으로 나눈다. 소집단마다 성폭력 젠가 세트를 하나씩 지급한다.
- ② 질문 30개 정도가 적힌 젠가를 준비한다. 이때, 질문은 성폭력 통념, 피해자들이 보이는 증상, 가해자, 주변 사람들의 반응 등에 관한 것이다. 또한 재미요소를 첨가한 내용도 젠가에 추가하면 게임의 흥미를 더한다. 예를 들어 ‘각 사람들에게 궁금한 점 1개씩 질문하기’ 등과 같은 내용을 넣을 수 있다.
- ③ 소집단별로 성폭력 젠가를 진행하는데 기존 젠가의 규칙대로 쌓여진 나무 토막을 쓰러뜨리지 않도록 한 개씩 뽑으면서 게임을 진행한다.
- ④ 젠가를 뽑을 때, 자신이 뽑은 나무토막에 적힌 질문을 크게 읽은 후, 질문에 해당되는 답을 말한다. 젠가를 뽑은 집단원이 질문에 대한 답을 할 때 집단지도자를 비롯하여 집단원들이 추가적인 질문을 유도하여 심층적인 답을 유도해내어도 된다.
- ⑤ 성폭력 젠가를 하는 가정에서 젠가가 너무 자주 무너지게 되면 활동의 흐름이 끊길 수 있다. 그러므로 젠가를 무너뜨리지 않고 끝까지 생존한 집단원에게 보상(예, 과자, 상품권 등)을 주어 활동이 원활하게 진행될 수 있도록 한다.

2. 소감나누기

집단원 전체가 큰 원으로 둘러 앉아 본 활동에 대한 소감을 나눈다.

- 가장 답변하기 어려웠던 질문은 무엇인가
- 다시 질문을 받는다면 수정하고 싶은 질문은 무엇인가
- 자신의 이야기를 가장 많이 했던 질문은 무엇인가
- 질문에 대한 답변을 통해 다른 집단원에 대해 새롭게 알게 된 내용이 있는가?
- 누군가와 1인씩 피드백을 나눈다면, 누구에게 무슨 말을 해주고 싶은가?



설명 자료 3-2. 성폭력 젠가 게임 질문

1. 성폭력 피해자들이 자주 느끼는 감정은?
2. 여자친구(부인)가 성폭력을 당했다는 사실을 알게 된다면?
3. 성폭력 가해자(들)에게 하고 싶은 말?
4. 성폭력 피해자들이 도움 받을 수 있는 내용은?
5. 성폭력 가해자들에게 어떤 종류의 일들이 벌어질까?
6. 어떤 사람이 성폭력 당했다는 것을 알 수 있는 방법은?
7. 성폭력을 당한 직후 곧바로 피해 사실을 알리지 못하는 이유?
8. 피해자들이 주변 사람들에게 피해를 알리는 방법?
9. 엄마가 성폭력을 당한 자녀에게 화를 내는 이유는?
10. 성폭력을 당한 직후 곧바로 알리지 않으면 성폭력은 아이의 잘못?
11. 바람직하지 못한(나쁜) 접촉이란?
12. 성폭력을 멈출 수 있는 방법은?
13. 성폭력을 당한 직후 가장 먼저 해야 할 일은?
14. 피해자들은 성폭력을 당한 직후 누구에게 가장 먼저 알리고 싶을까? 이유는?
15. 성폭행 가해자에 대한 좋은 마음과 싫은 마음은?
16. 성폭력을 당한 사람이 재피해를 당하지 않기 위해 해야 할 일은?
17. 성폭력은 ○○○이다.
18. 성폭력 가해자들이 아이들에게 접근하는 방법은?
19. 성폭력 가해자들이 자신의 잘못을 인정하지 않는 이유는?
20. 성폭력 사실을 폭로했을 때 어떤 일이 발생하는가?
21. 성폭력 가해자를 교정하는 방법은?
22. 각 사람들에게 궁금한 점 1개씩 질문하기
23. 상대방의 데이트 신청을 정중하게 거절하는 방법
24. 각 사람에게 다가가서 칭찬하기
25. 만약 능력(재능)을 가질 수 있다면 갖고 싶은 능력(재능)
26. 당신이 간직하고 있는 하얀 거짓말은?
27. 타임머신이 생긴다면 돌아가고 싶은 때는?
28. 나는 ○○○(자기이름)을 진심으로 사랑한다. (3번말하기)
29. 세상 사람들이 피해자에게 던지는 말은?
30. 남친/남편에게 피해 사실을 알려야 하는가?

활동 사진 자료 3-3. 성폭력 제가 게임

각 사람에게 다섯가서 칭찬하기	피해자들이 주변 사람들에게 괴해를 입히는 방법?	성폭력 가해자들에게 어떤 종류의 일이 일어날까?
다음해에 영향을 받아주세요	성폭력 가해자들이 진실을 말하지 않는 이유	성폭력을 당한 직후 가장 먼저 해야 할 일
한번 더 받아주세요	성폭력 가해자들이 아이들에게 강요하는 방법	성폭력을 당한 직후 누구에게 가장 먼저 알려줘야 할까?
성폭력 피해자들이 도움 받을 수 있는 내용은?	비난하지 못함 (나쁜) 집착이 아닌?	당신이 전적으로 있는 나쁜 비밀
링-속삭이기	어떻게 성폭력 당한 자들에게 화를 내는 이유	성폭력 사실을 폭로했을 때 어떤 일이 발생할까?
만약 재능(능력)이 없었다면 갖고 싶은 재능	다음판 20초 시간제한	성폭력을 멈출 수 있는 방법
각 사람들에게 금급한 점 한가지씩 질문하기	성폭력을 당한 직후 곧바로 피해 사실을 알리지 못하는 이유?	내 자녀들을 성폭력으로부터 지키는 방법
흑기사 쿠폰	성폭력 피해자에게 하고 싶은 말?	어떤 사람이 성폭력 당한 것을 알 수 있는 방법?
한 번 더!	성폭력 피해자들 자주 느끼는 감정은?	광
상대방의 데이트 한계를 정확하게 거절하는 방법	성폭력 가해자에 대한 좋은 마음과 싶은 마음	성폭력을 당한 사람이 재피해를 당하는 이유
성폭력을 당한 직후 곧바로 알리지 않으면 성폭력은 내일의 질문?	흑기사 1회 사용	성폭력 가해자를 고정하는 방법
핀!!	여자친구(후배)가 성폭력을 당했다는 사실을 알게된다면?	다음피해자는 관공룡 같은 전파발기!!
성폭력을 당한 직후 가장 먼저 해야 할 일	가해자를 물려해야 할까?	사전 예방. 부가가 관공룡에 도움
다음판 두 손 쓰기 쿠폰	가족들이 성폭력 피해자에게 화를 내는 이유	





3D

MODULE

My Own Activity Book

● 개요

사람들은 성폭력 피해를 경험한 후 ‘만약 이랬으면 더 좋지 않았을까?’라는 생각에만 치우쳐 자신의 행동에 대해 올바르게 인식하지 못하는 경우가 많다. 특히, 연령이 낮은 피해자의 경우 집단상담에 참여하더라도 자신의 참여 동기나 향후 대처에 대해서 잘 알지 못하기 때문에 성폭력 이해, 대처방안, 가해자 이해 등 전체적인 성폭력 피해 사실을 다루기가 힘들다. 그렇기 때문에 ‘만약 이랬으면 더 좋지 않았을까?’ 책을 도구로 이용하여 피해자들이 성폭력에 대해 자연스럽게 이해할 수 있도록 돕고자 한다. 성폭력 행위, 자신의 신체에 대한 권리, 가해자에 대한 올바른 이해 및 대처방안을 도구를 활용해 이해하기 쉽고 피해 경험에 대해 위험하지 않은 수준에서 활동을 진행하고자 한다.

● 목표

1. 성폭력과 관련하여 꼭 숙지해야 할 부분을 알 수 있다.
2. 성폭력과 관련하여 자신의 다양한 권리를 깨달을 수 있다.
3. 성폭력 가해자에 대한 올바른 이해를 도울 수 있다.

● 대상

청소년

● 시간

50분

● 준비물

‘만약 이랬으면 더 좋지 않았을까?’ (부록 4. My Own Activity Book)

필기도구(색연필, 연필, 펜, 지우개)

● 절차

1. ‘타임머신’이 있다면?

- ① 집단지도자는 집단원들에게 ‘타임머신이 있다면~’에 대해 간단한 게임 규칙을 알려준다. 게임 규칙은 ‘OO에 가면... OO도 있고, △△도 있고’와 같은 규칙을 사용한다.
- ② 처음에는 타임머신이 있다면 하고 싶은 것에 대해 주제를 두지 않고 진행하여 흥미를 유발시킨다.
- ③ 집단원들에게 자신의 성폭력 경험과 관련하여 ‘만약 이랬으면 좋지 않았을까?’생각했던 내용들을 나누게 한다. 이 주제에 해당되는 내용은 다음과 같다.
 - 가해자의 나쁜 의도를 빨리 알아차렸더라면...
 - 우리 가족이 행복하고 아무 문제가 없었더라면...
 - 내가 좋은 아이이고, 착한 아이였더라면...
 - 성폭력을 비밀로 간직하지 않았더라면...
 - 주변 사람들이 내가 성폭력을 당한 사실을 빨리 알아차렸더라면...
 - 가해자에게 좋은 감정을 갖지 않았더라면...
 - 성폭력이 일어난 직후 주변 사람들에게 알렸더라면...
 - 가해자가 바로 구속되었더라면...

2. 만약 이랬으면 더 좋지 않았을까? 책자 완성

- ① 집단지도자는 ‘만약 이랬으면 더 좋지 않았을까?’ 책과 필기도구를 나누어 준다.
- ② 집단지도자는 책의 순서에 맞추어 설명을 해주며 같이 작성해 간다. My Book은 ‘만약 이랬으면 좋지 않았을까’, ‘하지만 사실은...’, ‘우리가 무엇을 할 수 있을까’의 세 부분으로 구성되어 있다. 집단지도자는 책자에 소개된 내용뿐만 아니라 다양한 대안들이 토론될 수 있도록 분위기를 촉진한다.

● 고려사항

- ① 책을 한 회기에 모두 작성하는데 시간적으로 어려움이 있을 수 있으므로 여러 회기에 걸쳐서 진행할 수 있다.
- ② 활동에만 치우치지 않도록 집단지도자는 활동의 목표를 분명히 해주어야 한다.



주제 4

성폭력 증상

모듈번호	모듈명	대상	소요시간	필수여부
4A	성폭력 BINGO	청소년, 성인	50분	○
4B	자기-파괴적 행동	성인	50분	
4C	성적인 행동	청소년, 성인	50분	

성폭력을 당한 이후에는 그것에 대한 반응 증상들이 생겨난다. 그 증상들은 즉시 일어났을 수도 있고, 경우에 따라 성폭력이 일어난 시기의 몇 개월 혹은 몇 년 뒤에 나타나기도 한다.

두려움, 분노, 슬픔과 같은 심리적 증상, 강박 행동과 중독과 같은 자기-파괴적 행동, 그리고 성문제들은 성폭력과 명백한 관계가 있다 편집증, 의식분열, 공황발작과 같은 것들은 그 관계가 조금 혼란스러울 수 있다. 성폭력 피해자들의 감정과 행동들은 때때로 지나치게 혼란스럽고 감당하지 못할 정도로 힘들어서 스스로 미쳐가고 있다는 생각을 하기도 한다. 그러나 그러한 행동과 감정들이 언제부터 시작되었으며, 목적은 무엇인지, 그리고 심리적 증상과 자기-파괴적 행동이 그들의 생활에 미친 영향력이 무엇인지 탐색해보면, 이러한 증상들은 성폭력에 대한 지극히 당연하고 정상적인 반응들이었음을 인식하게 된다. 어떤 증상들은 성폭력에 대한 즉각적인 반응이었고, 어떤 증상들은 성폭력에 대응하려는 시도와 그것이 재발하는 것을 방지하기 위한 시도였다. 그리고 어떤 증상들은 지속적으로 일상생활을 정상적으로 살아갈 수 있도록 학대가 일어났다는 사실 자체를 부인하기 위한 방법이었다.

본 주제의 활동들은 성폭력 피해자들이 자신에게 나타나는 증상들에 대하여 시각을 바꾸는 것을 도와주기 위한 것이다. 그들이 느끼는 특정한 감정들과 행동들에 대해 어떻게 해야 할지는 그들 자신에게 달려있다. 어떤 증상들은 피해자 자신들이 통제할 수 있으며, 어떤 증상들은 의약품이나 상담의 도움을 받아야 한다. 어떤 증상들은 시간이 지나면 저절로 사라지는 것일 수 있다. 어떤 증상들은 필요한 경우에 대비하여 그 증상을 계속 간직할 수도 있다.

또한 본 주제의 활동들은 피해자들이 증상을 해결하는 능력을 이미 본인들이 소유하고 있었다는 것을 알게 하기 위한 것이다. 각 심리적 증상들이 나타날 때마다 기분을 풀기 위하여 피해자들은 그동안 다양한 조치들을 취하여 왔다. 그리고 그 조치가 나름대로 효과가 있었다. 이것은 피해자 스스로 성폭력에 대한 증상과 감정을 해소하기 위하여 성공적인 해결 방법들을 자신이 만들어냈다는 것을 말해주고 있는 것이다. 본인이 자연스럽게 터득한 대처 방법들의 가치를 인정하고, 심리적인 증상을 보일 때마다 자주, 보다 적절하게, 덜 어려운 방법으로 자신감 있게 사용해도 된다는 것을 충분히 인식할 필요가 있다.



4A

성폭력 BINGO

MODULE

● 개요

성폭력 피해 이후에 경험하는 모든 증상들은 자신이 성폭력 당했다는 것을 보여주는 증거들이다. 어떤 것들은 학대에 대한 즉각적인 반응이며, 어떤 것들은 학대에 대응하려는 시도이며, 혹은 어떤 것은 성폭력이 재발하는 것을 막기 위한 시도였던 것이다. 그리고 또 어떤 것들은 계속 일상을 정상적으로 살아갈 수 있도록 학대가 일어났다는 사실 자체를 부인하기 위한 방법이다.

성폭력 피해 이후에 피해자들이 느끼는 특별한 감정과 행동들을 어떻게 할 것인지는 전적으로 피해자 자신에게 달려 있다. 이를 위해서는 심리적 증상이 언제부터 생겨났으며, 어떤 목적으로 사용되었는지, 그리고 그 증상이 피해자의 삶에 미친 영향력이 무엇인지 탐색해봄으로써 증상에 대한 의미를 재구성할 수 있다. 본 활동에서는 성폭력 피해자들이 자신이 가지고 있는 증상들 혹은 과거에 갖고 있었던 증상들을 성폭력과 연관지어 정확하게 이해하며, 그들 스스로 증상들을 통제하고 조절할 수 있는 능력을 소유하고 있었음을 깨닫게 하는 데 그 목적이 있다.

● 목표

1. 집단원들은 자신의 신체적/심리적 증상이 성폭력 피해와 연관이 있다는 것을 이해할 수 있다.
2. 신체적/심리적 증상을 건강하게 다룰 수 있는 대처 방법을 알 수 있다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

50분

● 준비물

1. 빙고판
2. 싸인펜, 용판

● 절차

1. 성폭력 피해로 인한 심리적인 증상 탐색을 위한 BINGO 게임

- ① 집단지도자는 집단원들에게 16칸(4×4), 혹은 25칸(5×5) 빙고판을 나눠준다.
- ② 각 집단원들에게 성폭력 피해 이후 나타난 증상 등을 찾아보게 한다. 집단원들이 증상을 찾기 어려워한다면 <활동지: 심리적인 증상 체크리스트>를 작성해 봄으로써 자신의 증상을 떠올리게 한다. 집단원들은 최근에 나타난 증상들을 중심으로 빙고 칸에 채워 넣게 한다. 증상의 예로는 다음과 같은 것들이 있을 수 있다.
 - 과도한 불안
 - 수면 곤란
 - 안전한 공간에서 벗어나기가 두려움
 - 통제할 수 없는 분노
 - 성폭력 재경험
 - 낮은 자긍심
 - 타인 불신/경계
- ③ 빙고 게임의 규칙을 소개한다. 본 활동은 기존 빙고 게임의 규칙을 따르며, 3줄을 완성하면 빙고 게임의 승자가 될 수 있다. 가위바위보를 통하여 빙고 게임을 진행하는 주인공 순서를 정한다.
- ④ 첫 번째 주인공(A집단원이라 하자)이 자신의 빙고 판에 기록된 증상 중 하나를 크게 외친다. 동시에 A 집단원은 증상과 관련된 구체적인 실례를 소개해야 한다. A 집단원이 언급한 증상을 가진 집단원의 경우 자신의 빙고판에 ×를 표시한다(유사한 경우도 인정함). A집단원 뿐만 아니라 유사 증상을 가진 집단원들도 돌아가면서 증상의 실례를 소개한다. 이 과정을 통해 집단원들은 자신뿐만 아니라 다른 사람들도 함께 증상을 가지고 있다는 것에서 위로와 안심을 느낄 수 있다. 이 때 증상을 질병명으로 명명하도록 조심한다. 낙인 효과가 나지 않도록 조심하되 집단원들에게는 자신의 증상에 대

한 정확한 이해가 이루어질 수 있도록 해야 한다.

- 나는 성폭력을 당한 이 후, 잠을 잘 때면 눈을 감으면 그 장면이 떠올라서 잠을 못 자
- 나는 혼자 있을 때에는 그 때 경험이 떠올라서 화가 너무 나고 손이 떨려
- 나는 길을 지나가고 있을 때 한번씩 그와 비슷한 사람들이 날 위험하게 할 것 같아서 눈치가 보여

⑤ 가위바위보를 통해 정한 순서대로 돌아가면서 ④의 과정을 반복한다.

⑥ 빙고판 3줄 완성을 끝낸 집단원은 “빙고!”라고 외친다. 정해진 시간 범위 내에서 빙고 게임을 계속 진행한다.

⑦ 빙고 게임이 끝나면 집단원들에게 스티커를 나눠주고, 빙고판에 기록된 증상 중에서 최근 경험하는 고통 수준만큼 스티커를 부착하게 한다. 이 과정이 완성되면, 집단원들이 어떤 영역에서 얼마만큼의 고통을 겪고 있는지 증상 현황을 파악할 수 있다.

⑧ 증상별로 다음 질문을 통해 각 증상의 의미를 탐색한다.

- 이 증상은 당신이 감당하기에 힘든 것인가?
- 이 증상은 어디에서부터 비롯되었다고 생각하는가?

2. 성폭력으로 인한 심리적인 증상에 대한 대처방법 발견하기

① 위에서 서술한 증상들을 해결하기 위하여 각 집단원들이 무엇을 하였는지 탐색한다.

- 이 증상을 경험할 때마다 기분을 풀기 위하여 어떠한 조치를 취하는가?
- 그 조치가 얼마만큼 효과가 있었는가?

② 각 증상별로 집단원들이 대처한 방식들을 정리하여 나열해본다. 이때 집단원들에게 아까와 다른 색의 포스트-잇을 배부하여 자신들의 증상 대처 방법을 기록하게 한다. 대처 방법은 증상 현황 용판에 부착하여, 집단원 전체가 공유하게 한다. 증상마다 맞춤형 대처방식을 찾음으로써 우리가 할 수 있는 대처법을 익힐 수 있다.

- 수면곤란 : 하루에 여러 번 긴장이완 운동을 반복하기, 잠들기 전에 매일 일기를 쓰기, 건강관리전문가가 추천한 허브 치료제를 사용하기
- 안전한 공간에서 벗어나기가 두려움 : 짧은 기간의 시간 동안 집 바깥으로 나가보기, 지지자를 반드시 동반하여 안전한 장소에 가보기. 천천히 위와 같은 시도의 시간을 차차 늘려보기

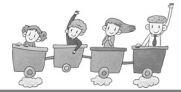
- 통제할 수 없는 분노 : 화가 나면 하던 일을 멈추고, 정해진 안전한 곳에 가서 차분한 음악을 듣기, 감정을 이완시켜주는 운동하기
 - 성폭력 재경험 : 그러한 현상이 일어날 때마다 그것들이 전부 '과거의 일'이고 현재의 상황과 더 이상 관계가 없다고 즉시에 자신을 안심시키기. 깊은 심호흡을 몇 번 한 후에 다른 활동을 시작하기
 - 타인 불신/경계 : 상담자와 신뢰를 할 수 있는 관계 만들기, 지원 그룹(support group) 내에서 비슷한 경험을 겪고 비밀을 보장해주는 사람들과 사적인 정보를 나누는 방법 배우기, 그룹 내에 있는 몇몇의 사람들과 산책도 즐기고 영화도 감상 하는 친밀한 우정을 쌓기. 이런 관계를 바탕으로 점차적으로 더 많은 위험을 감수하여 직장과 교회에서 사람들과 친해지려고 노력하기
- ③ 성폭력으로 인한 심리적인 증상에 대한 대처 방법들을 살펴보는 동안, 집단원들은 학대에 대한 증상과 감정을 감소시키기 위하여 성공적인 해결 방법들을 자신들이 만들어 냈다는 것을 알게 된다.

3. 증상별 대처 방법 확대하기

- ① 집단 지도자는 8×5 크기의 색지를 나눠주고 집단원들은 각 증상에 대하여 이미 했던 일들을 복습하고, 앞으로 사용할 계획이 있는 해결방법의 목록을 작성해본다.
- ② 증상 해결을 위한 목록들을 작성한 후 쉽게 볼 수 있도록 냉장고 또는 자신의 다이어리에 붙이는 것도 좋은 생각이다. 감정적 혹은 심리적인 증상이 있을 때마다 보거나 혹은 불편하고 힘든 감정이 들 때마다 사용하도록 한다. 이 방법들을 자주 사용할수록, 집단원들은 각 증상에 대한 대처 능력이 향상되며 자신에 대한 통제감을 얻게 된다.

4. 나가기

- ① 하루에 최소 한 시간을 자신이 진정으로 좋아하는 활동에 사용하도록 한다. 이 활동을 하기 전과 후의 감정을 주의 깊게 관찰해본다.
- ② 나쁜 증상 혹은 감정이 일어날 때, 그 증상 혹은 감정을 종이에 적은 후에 안전한 장소에 보관에 보관한다. 이 행위를 하는 동안 자신에게, “나는 이 감정을 조절할 수 있어. 내가 원하지 않으면 이 감정을 지금 경험할 필요가 없어.”라는 것을 반복하도록 한다.



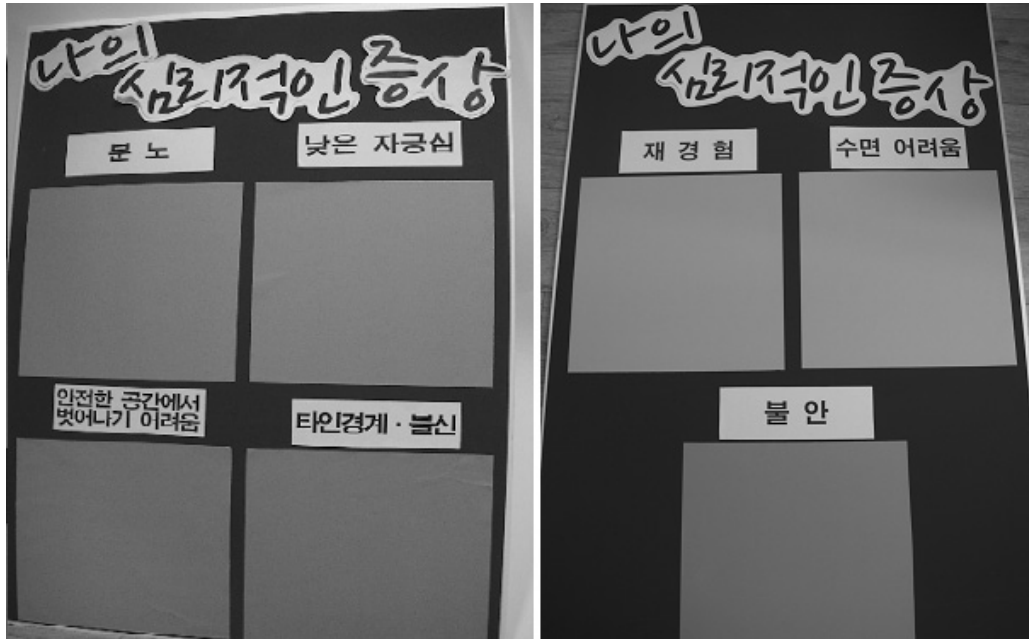
● 고려 사항

- ① 빙고게임을 할 때 빙고를 맞추는 것보다, 증상과 관련된 실례를 진솔하게 소개하는 것이 더 중요하다는 것을 인식시켜 준다. 빙고 게임을 할 때 빙고를 완성한 집단원뿐만 아니라 증상을 잘 설명한 집단원에게도 상을 주도록 한다.
- ② 집단지도자는 각 증상별로 다양한 대처 방법들을 생각해내도록 적절하게 유도한다.

▼ 활동지 4-1. 심리적인 증상 체크리스트

		① 전혀 아님	② 조금	③ 많이	④ 매우 많이
1	너무 긴장한 나머지 몸이 심하게 떨리거나 호흡 곤란을 느끼기도 한다.				
2	팔과 다리의 힘이 빠질 때가 있다				
3	잠들기까지 매우 오래 걸리며, 밤새 자주 깨고 혹은 과도하게 일찍 일어난 후 다시 잠이 들지 못한다.				
4	내가 한 일을 잘 기억하지 못한다.				
5	가끔 거리에서 내가 기억하지 못하는 사람이 다가와서 아는 척하곤 한다.				
6	바깥으로 나가는 것이 너무 두렵다.				
7	집안에 있을 때만 안전감을 느낀다.				
8	언제나 나쁜 일이 일어날 것만 같고, 항상 최악의 상황만 예상한다.				
9	아무것도 아닌 것에 소리를 지르거나 고함을 지른다.				
10	과거에 일어났던 충격적인 일이 순간적으로 기억에 떠올라 고통스럽다				
11	타인들로부터 격리되어 있고 외롭다는 느낌을 종종 가진다.				
12	학대에 대한 두려움 때문에 다른 사람들과 가깝고 친밀한 관계를 맺지 못한다.				

활동 사진 자료 4-1. 나의 심리적인 증상 붙임판



4B

MODULE

자가-파괴적 행동

● 개요

자기 파괴적인 행동이란, 자신에게 상처를 입히거나 자신을 죽일 수 있는 행동을 하거나, 당신에게 중요한 것을 다치게 하거나 파괴하거나, 혹은 당신의 인생을 매우 어렵게 하는 행동을 의도적으로 하는 것을 말한다. 정신적인 충격을 받았거나 학대를 당한 여성들은 혼란, 수치, 죄의식, 두려움, 분노, 실망, 낮은 자긍심 그리고 자기혐오와 같은 불편하고 고통스러운 감정에 대처하기 위하여 강박적인 행동, 약물 중독과 같은 자기-파괴적인 행동을 발달시킨다. 그러나 강박과 중독 행동은 단지 나쁜 습관의 하나가 아니라 자신의 삶에 파워를 행사하기 위한 통제권과 관련된 행동이다. 이번 회기를 통해 피해자들은 강박행동과 중독 행동이 그들의 삶에 어떠한 영향을 미쳤는지 파악하게 됨으로써 자기-파괴적 행동의 목적과 의미를 알아차리게 될 것이다. 또한 그러한 목적을 달성하기 위하여 그동안 희생시켜 왔던 것들을 이해하게 될 것이다. 이러한 과정을 통해 자기-파괴적 행동을 내려놓고 대신에 보다 건강하고 생산적인 방법을 찾아 증상을 통해 이루고자 했던 목적과 의미를 추구하게 될 것이다.

● 목표

1. 집단 구성원들은 자신의 자기 파괴적인 행동, 강박적 행동과 과거의 성적, 신체적 학대를 연결시킬 수 있을 것이다.
2. 집단 구성원들은 약물 알콜, 음식, SEX가 어떻게 자기학대로 이끄는지 알 수 있다.

● 대상

성인

● 시간

50분



● 준비물

1. 포스트잇
2. 자기 파괴적 행동 불임판

● 절차

1. 자기-파괴적인 행동 살펴보기

- ① 집단지도자는 자기-파괴적 행동 체크리스트 용지를 집단원에게 나눠준다. 집단원은 자신에게 해당하는 항목에 체크해 봄으로써 자기-파괴적인 행동의 유형과 수준을 파악할 수 있다.
- ② 집단지도자는 과도한 자기절제, 지나친 청결, 자위, 폭식(단식), 중독 등 강박행동 증상의 의미를 설명해주는 것이 필요하다. 강박은 단지 하나의 습관이 아니라, 자신의 삶에 대해서 파위를 행사하기 위한 통제권과 관련된 행동임을 설명해 주어야 한다. 한번에 한 가지 이상의 강박 행동을 보이는 참여자가 있으며, 약물과 알콜에 중독된 참여자들은 또 다른 강박행동을 한다.

2. 자기-파괴적 행동 이해하기

- ① 강박, 중독과 같은 자기-파괴적 행동을 언제부터 하기 시작했는지 살펴본다. 집단원들이 스스로 무엇 때문에 이러한 행동을 하는지 통찰이 이뤄질 수 있도록 돕는다.
- ② 자기-파괴적 행동이 시작된 계기를 이야기하면서 집단원들은 자신들의 외상 경험을 다시 말하게 된다.
- ③ 자기-파괴적 행동이 갖는 의미를 살펴본다. 이러한 탐색을 통하여 집단원들은 강박, 중독 등과 같은 자기-파괴적 행동이 그들의 생활에 얼마나 중요한 영향을 끼쳐왔는지 알고 놀라기도 한다. 많은 경우, 앞에서 열거한 자기-파괴적 행동은 고통을 차단시켜주는 것 이상이다.
 - 모든 사람들이 나를 낙담시킬 때, 나는 약물과 알콜에 의존하며 견뎌내었다.
 - 청소를 할 때만 나는 내 인생의 주인이 된 듯한 느낌이 들었다. 물론, 지금은 그게 사실이 아니라는 것도 안다.
 - 나는 쇼핑할 때 외로움을 느끼지 않는다.

- 술은 절대로 나를 실망시키지 않는 나의 유일한 친구였다.
- 도박은 내가 벗어날 수 없는 덫이다.
- 나는 운동이 나를 구원한다고 느꼈다.
- 나는 코카인과 결혼했다고 느꼈다.

④ 중독, 강박적 행동과 같은 자기-파괴적 행동을 함으로써 치루었던 대가를 생각해보게 한다.

- 약물중독으로 양육권을 빼앗겼다.
- 나는 이혼을 경험했다.
- 쇼핑하느라고 돈을 모두 탕진했다.
- 내 소비 성향 때문에, 남자친구가 나를 버렸다.
- 내 가족은 내가 집에 오는 것을 꺼려한다.
- 너무 청결에 신경쓰다보니, 실제로 학교 결석을 많이 했다.
- 나는 너무 체중이 많이 나가게 되어서, 외출을 할 수 없게 되었다.
- 가족들의 신뢰를 잃게 되었다.
- 내 자신을 추스를 수가 없어 남자친구를 사귀지 못했다.
- 도박 빚 때문에, 내 차를 잃었다.
- 진지한 관계를 이제 맺을 수 없다.
- 자해로 손목과 팔뚝의 상처가 너무 크게 남아 부끄러워서 짧은 옷을 입을 수 없다.

⑤ 집단원들은 자기-파괴적 행동으로 인해 자신의 잃어버린 것들을 기억해낼 때, 어려해 동안 억압해 두었던 감정들이 올라오기 시작한다. 어떤 집단원들은 극도의 슬픔을 느끼며, 어떤 집단원들은 강박적 행동을 하게 만든 가해자, 자신이 처한 환경(상황), 그리고 자신에 대해서 극도의 분노감을 느끼기도 한다. 이런 경우 집단지도자는 집단원들이 자신의 감정을 충분히 느낄 수 있도록 도움을 주어야 한다.

3. 자기-파괴적 행동을 긍정적 행동으로 대체하기

① 모든 행동에는 이유가 있다. 자기-파괴적 행동조차도 이유와 의미가 있으므로 집단지도자는 집단원들이 파괴적 행동을 하는 이유에 대해 곰곰이 생각해 보도록 한다. 예를 들어 그것이 근심, 절망, 혹은 무감각의 기분을 해소시키는 데 도움이 되는가? 그것들이 잠시 동안의 기분 전환을 제공하는가?



② 집단지도자는 자기-파괴적 행동을 하는 이유를 이해하게 될 때 그것을 없애고 대신에 더 건강한 행동을 할 수 있다는 것을 집단원들에게 전달한다.

- 자기-파괴적 행동 : 담배피우기
- 행동의 목적 : 나의 마음을 차분하게 가라앉힌다.
- 목적을 이루기 위한 대안 행동 : 산책을 한다.

③ 집단지도자는 대처내용을 쓸 포스트잇을 준비하여, 집단원들이 제시하는 긍정적인 대처 방법을 기록하게 한다.

4. 긍정적 대처 방법 분석하기

① 집단원들이 작성한 대처 내용을 한 자리에 모은다. 집단원들에게 대처 카드를 분류해 보게 한다. 집단지도자가 분류 기준을 제공하기보다는 집단원이 스스로 분류 기준을 정하고, 기준에 맞춰 대처 카드를 분류해보게 한다.

- 과몰입 : 약물, SEX, 일, 알코올
- 강박 : 수면, 청결, 경계, 폭식(단식), 정서(억압/과도한 표출), 대인기피, 사회적 철회

② 위와 같은 자기-파괴적 행동에서 벗어날 수 있는 대처 방식을 적어 용판에 붙여본다.

③ 대처 카드 중에서 '당장은 도움이 되지만 나중에 자신과 타인에게 해를 끼칠 수 있는 일'의 목록을 살펴본다. 여기에 제시된 대처 방법을 대체할 수 있는 방법이 있는지 찾아본다.

④ 집단 작업을 통해 제시된 여러 대처 방법 중, 지금 당장 스스로 행동에 옮길 수 있는 대처방법을 찾아보게 한다. 집단원들에게 구체적인 실행 방법을 이야기해보도록 한다.

▼ 활동지 4-2. 자기-파괴적 행동 체크리스트

	행 동	전혀 아님	약간	자주	매우 자주
1	나는 학교/직장을 자주 빼먹는다.				
2	나는 어떤 모임에도 참여하지 않고 아무도 만나지 않으려고 한다.				
3	만약 누군가가 나에게 너무 다가오면 나는 싸운다.				
4	나는 내가 진짜 좋아하지 않는 사람과도 성관계를 가진다.				
5	나는 약물, 알콜 없는 삶을 살 수가 없다.				
6	나는 내 주변의 일들을 진지하게 받아들이지 않는다.				
7	내가 생각하는 대로 일이 풀리지 않으면, 다른 사람들을 비난한다.				
8	나는 내가 살아있다는 것을 느끼기 위해 면도칼로 내 손목을 긁는다.				
9	내 방을 깨끗이 청소할 때, 나는 통제감을 느꼈다.				
10	나는 분노를 느끼지 않으려고 한다.				
11	나는 식사를 거른다.				
12	나는 잠을 충분히 자지 못한다.				
13	나는 내 자신을 매우 바쁘게 만든다.				
14	나는 잠을 너무 많이 잔다.				
15	나는 불량식품을 많이 먹는다.				
16	나는 나에게 상처를 주거나 화나게 한 사람들에게 복수하기 위한 방법들을 찾는데 많은 시간을 투자한다.				
17	나는 내 감정이 상할 때, 거칠게 행동한다.				
18	TV를 보고 있으면 모든 것을 잊어버릴 수 있다.				
19	만약 내가 상처받거나 화가 나면 나는 다른 사람들을 때리고 발로 차고 주먹질 한다.				
20	나는 다소 색시해 보이거나 나의 몸을 많이 보여주는 옷들을 입는다.				
21	나는 내가 화가 나거나 상처를 받을 때면 마구 먹는다.				
22	나는 나를 괴롭히는 것에 대해 신경을 쓰지 않거나 아무것도 아니라는 듯 행동한다.				



활동 사진 자료 4-2. 자기-과외적 행동 불임판



4C

MODULE

성적인 행동

● 개요

성폭력 피해자들은 ‘성’과 관련하여 부적절한 성적 행동 패턴을 가지기 쉽다. 그러한 성적 행동 패턴이 자신에게 건강한지, 건강하지 않은지 평가도 되지 않은 채 그 패턴을 유지해 나간다. 많은 성적 행동들은 일반적으로 나타나는 것들도 있지만 성폭력 피해 사건 이후 발생하는 경우가 많다. 자신 혹은 타인에게 평가되는 건강하지 않는 성적 행동이 발생하게 된 계기를 생각해보고 옳지 않음에도 유지할 수밖에 없는 다양한 이유들을 생각해보는 시간이 필요하다. 더불어 자신에게 이득이 될 수 있고 건강한 성적 행동을 유지할 수 있는 대체방안을 탐색해 봄으로써 건강한 ‘성’을 회복하는 기회를 갖는다.

● 목표

1. 자신이 보이고 있는 성적 행동 패턴들이 어떠한 것이 있는지 파악한다.
2. 자신에게 보이는 건강하지 않는 행동 패턴들이 유지하면서 얻게되는 이득과 손실을 알게 한다.
3. 자신에게 손실을 주는 건강하지 않는 행동 패턴 대신에 건강한 대안방법을 찾도록 한다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

50분

● 준비물

활동지, 성적행동카드, 풀, 테이프, 필기구



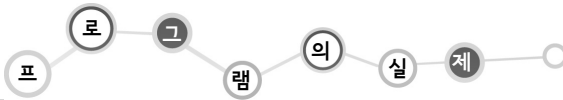
● 절차

1. 자신의 성적 행동 패턴 알아보기

- ① 집단원들에게 여러 가지 성적 행동 패턴을 적어 놓은 카드를 나누어준다. 카드에 들어갈 내용은 다음과 같다.
 - 자위, 성매매, 잦은 이성관계, 성행위 무조건적 수용, 야한 동영상 시청, 집단 성행위, 성 채팅, 성에 대한 극단적인 기피, 짧게 끝나는 연애, 주체할 수 없는 성욕구, 이성교제 무조건적 거절, 원조교제, 성에 대한 왕성한 호기심, 이성교제, 피임기구 사용, 신체적 노출, 학대적인 성행위, 이성애에 대한 집착.
- ② 카드 중에서 자신에게 조금이라도 해당이 된다고 여겨지는 항목과 나와 전혀 상관이 없다고 여겨지는 항목으로 분류한다. 그리고 항목별로 개수를 센다.
- ③ 자신의 성적 행동에 해당되는 카드 중에서 '건강하다'고 여겨지는 카드와 '건강하지 않다'고 여겨지는 카드로 분류를 한다. 그리고 두 분류의 개수를 센다.
- ④ 집단원들은 자신이 분류한 카드들을 읽어주고 그렇게 나눈 이유를 설명한다. 이때 다른 집단원들이 카드를 보며 질문을 할 수 있게 한다. 다른 집단원들은 그러한 성적 행동이 나타나게 된 계기, 어떻게 유지되고 있는지 등을 물어볼 수 있다.
- ⑤ 모두 발표가 끝난 후, 각자가 생각하기에 가장 건강하지 않은 것으로 여겨지는 성행동 카드를 본인이 직접 1개, 그리고 다른 집단원의 추천을 받아 1개, 총 2개를 고른다. 이때, 다른 집단원들은 주인공이 건강하다고 여기는 카드들 중에서 추천해도 무방하다.

2. 자신의 성적 행동 패턴 파악하기

- ① 각 집단원에게 활동지를 두 장씩 나누어 주고 그 양식에 맞추어 작성하게 한다. 성적 행동란에는 본인과 타인의 추천을 받은 성적 행동을 각각 기록한다.
- ② 활동지에서 대안 방안을 제외하고 나머지 부분을 작성한다.
- ③ 집단지도자는 이득과 손실의 크기를 비교하고 치명적인 손실을 경험할 수 있는 것이 있는지 등에 대해 이야기 나누게 한다.
- ④ 이득을 키우고 손실을 줄일 수 있는 다른 대안 방법들을 생각해보고 작성한다.
- ⑤ 대안방법들 중 할 수 있는 것부터 순위를 매기고 다른 집단원들 앞에서 자신의 성적 행동에 대해 현실성을 둔 계획을 발표한다.
- ⑥ 집단원들은 발표자의 계획에 대해 피드백을 해주고 통과가 되면 사인을 해준다.



● 고려사항

- ① 카드를 분류할 때, 자신에게 조금이라도 해당되면 자신과 관련 있는 카드로 분류하게 한다.
- ② 자신에게 해당하는 성적 분류 카드에 대해 다른 집단원들이 질문을 할 때, 그 사람을 공격하거나 무안함을 줄 수 있는 말을 삼갈 수 있도록 주의를 준다.
- ③ 대안 방안을 세울 때, 어려울 수 있으므로 집단지도자가 개입하여 도움을 준다.



▼ 활동지 4-3. 성적 행동 패턴

성적 행동	카드 소개
	성적 행동에 이름을 붙여본다면? 발생 시점
이득	손실
대안 행동 (손실을 최소화하고 이득을 얻는 행동)	
별칭:	(인)

주제 5

성폭력 감정과 사고

모듈번호	모듈명	대상	소요시간	필수여부
5A	감정 인식	청소년	50분	
5B	성폭력 핵심감정과 인지적 대처	청소년, 성인	90분	○
5C	분노 다루기	성인	50분	



성폭력은 종종 피해자에게 강한 혼란감을 느끼게 하며 다양한 불안을 유발한다. 이때 피해자가 경험하는 정서에 이름을 붙이고 정서와 관련된 생리적 반응을 이해한다면 자신의 몸에 어떤 문제가 있는 것은 아닐까 하는 두려움을 경감시키는 데 도움이 된다. 피해자가 자신의 혼란스러운 감정을 명명할 때 피해자는 자신의 감정을 수용하고, 정서 인식 능력을 증진시키며, 자신이 느끼는 것을 더 효과적으로 표현할 수 있게 된다. 따라서 집단지도자는 가능한 한 많은 감정을 묘사하는 단어 목록을 만들도록 도와줄 필요가 있다.

일단 피해자들이 자신의 감정을 확인하는 것을 편안해 한다면, 적절한 방식으로 자신의 정서를 표현하도록 격려한다. 이를 위해 피해자들에게 성폭력과 관련된 감정들을 이야기하도록 요청한다. 피해자는 성학대 도중에, 성학대 이후에, 조사 동안에, 그리고 최근 경험하는 감정들을 다양하게 분류해보는 것도 권장할 만하다.

정서 표현 기술을 발달시킨 이후에는 인지적 대처 기술이 도입된다. 인지적 대처의 초점은 피해자의 내재된 사고 혹은 자동적 사고(인지적 오류)를 파악하고 건강한 생각으로 바꾸도록 격려하는 것이다. 인지적 대처 기술은 피해자들이 어떤 것에 관해 생각하는 방식을 변화시킴으로서 그들이 느끼는 방식을 변화시킬 수 있다는 것을 이해하도록 도울 수 있다. 또한 이것은 피해자들에게 정서에 대한 더 많은 통제감을 제공해 줄 수 있다. 인지적 대처에 대해 설명하는 첫 번째 단계는 인지적 대처 삼각형(각 꼭짓점에 느낌과 생각, 행동이 있으며, 각 변에는 양방향으로 가리키는 화살표가 있는 삼각형)을 사용하여 사고, 느낌 및 행동 사이의 상호작용을 설명하는 것이다. 같은 상황을 다르게 볼 수 있다는 것을 아동이 이해했다면, 집단지도자는 피해자에게 부정적인 생각을 논박하도록 가르칠 수 있다. 인지적 대처는 부정적이고 비생산적인 생각을 더 긍정적이고 생산적인 생각으로 바꾸도록 도울 수 있는 기술을 말한다. 우리의 마음이 얼마나 강하든지 간에 영구불변한 것이 아니며, 충분히 연습한다면 생각이 변화될 수 있다는 것을 집단원에게 설명한다. 그러나 생각을 변화시키는 것이 어렵고, 더 좋은 느낌을 가지기 위해서는 시간을 두고 연습을 해야 한다는 것을 강조할 필요가 있다.

처음에 집단지도자는 성폭력과 관련이 없는 부정적인 생각들을 확인하고 논박하도록 돕는다. 많은 피해자들은 자신의 역기능적 사고를 깨닫지 못하고 있기 때문에 피해자들이 자신의 부정적인 생각들을 인식 할 수 있도록 도와주고, 그 생각을 논박하도록 가르쳐 줘야 한다. 집

단지도자는 반박 증거를 확인하고, 생각의 정확성을 검증하며, 소크라테스식 문답법을 통하여 부정적인 생각들을 논박하도록 도울 수 있다.

성폭력과 관련되지 않은 생각을 논박하는 것을 습득한 다음, 집단지도자는 피해자가 성폭력과 관련된 생각을 논박하도록 도와줄 수 있다. 성폭력과 관련된 인지적 작업은 일회 작업으로 마무리되는 것이 아니므로 성폭력 피해자가 자신의 외상에 대해 전부 이야기했거나 다른 점진적 노출 연습에 참여한 이후에도 반복적으로 실시될 필요가 있다.



5A

감정 인식

MODULE

● 개요

많은 피해자들이 자신의 ‘지금-여기’에서의 감정을 잘 알아차리지 못하며, 일부 감정은 외부로 표현하는 데 많은 제약을 가지고 있다. 주변 사람들이 피해자의 감정을 충분히 이해하고 공감적 반응을 보였더라면 피해자는 자신의 감정을 드러내는 것에 자신감을 가졌을 것이다. 그러나 대부분 피해자가 감정을 표현하였을 때 무시하거나, 적대적이고 공격적인 반응을 보이거나, 혹은 피해자 보다 더 고통스러운 반응을 보였기 때문에 피해자는 자신의 감정을 억압하거나 파괴적인 방식으로 처리하였다. 본 활동은 자신의 감정을 있는 그대로 알아차리고 수용하며, 편안하게 표현하는 것의 중요성을 알아차리고, 자신의 감정에 대한 민감도를 높이는 데 그 목적이 있다.

● 목표

1. 일상생활에서 느끼는 감정 알아차리기
2. 자신의 행동에 영향을 주는 생각과 감정을 이해하는 능력 키우기
3. 더 긍정적인 행동 선택들을 할 수 있도록 돕기

● 대상

청소년

● 시간

50분

● 준비물

1. 기록지, 펜
2. 감정 카드 세트

3. 정서목록판
4. 가면 틀
5. 싸인펜, 크레파스

● 절차

1. ‘지금-여기’ 감정 인식하기

- ① 집단지도자는 정서 목록을 나눠준다.
- ② 집단지도자는 집단원들에게 눈을 감아보라고 지시한다. 그 이후 오늘 하루 일과를 보 내면서 어떤 일이 있었는지 떠올려보라고 한다.
 - 그 일과에서 내가 느꼈던 감정은 무엇인가요? 즐거웠나요? 우울했나요?
 - 나의 표정은 어떠했나요? 나의 신체는 어떻게 반응하였나요?
- ③ 눈을 뜬 후 집단원들은 나눠준 정서 목록을 보고 내가 오늘 하루 해당되는 정서를 목록에 표시해 본다.

2. 표현할 수 있는 감정/표현하지 못하는 감정 구분하기

- ① 감정 카드 세트를 집단원의 수에 맞게 준비한다. 감정 카드는 ‘수치심, 행복, 우울, 짜증, 슬픔, 즐거움, 외로움 등’의 그림과 문구가 씌어 있는 것으로 준비한다.
- ② 집단지도자는 감정 카드를 나눠준다.(한 세트씩)
- ③ 이 때 집단지도자는 다음과 같은 말을 하면서 이번 활동을 설명해 준다.

“우리가 가지고 있는 감정들은 이처럼 다양합니다. 하지만 이 많은 감정들 중에서도 우리는 대부분의 사람들과 편안하게 나눌 수 있는 감정과 다른 사람과 나누기 힘든 감정들이 있습니다. 그리고 누구에게도 말하지 않는 감정이 있을 수 있습니다. 감정 카드를 우리가 표현할 수 있는 감정/표현하기 힘든 감정을 나눠 봅시다.”
- ④ 각 집단원들은 자신의 감정들을 표현할 수 있는 감정/표현하기 힘든 감정으로 나누어 본다. 약 5분의 시간을 준다.

3. 표현할 수 있는 감정/ 표현하지 못하는 감정 세분화하기

- ① 표현할 수 있는 감정을 집단원들이 각자의 기준에 따라 몇 개의 그룹으로 나누게 한다. 예를 들어, 대상(친구, 가족, 선배 등)에 따라 / 표현하기 쉬운 정도(고민 없이 표



현, 생각 후 표현 등)에 따라 그 외에 여러 가지 방법으로 집단원들이 자유롭게 그룹을 나누게 한다.

- ② 기준에 따라 나눈 감정들을 특징에 맞게 그룹 이름을 짓게 한다.
- ③ 표현하지 못하는 감정도 같은 방법으로 진행한다.
- ④ 집단원들이 분류한 선별판을 가지고 큰 원으로 둘러앉는다.
- ⑤ 집단원들은 돌아가면서 감정을 분류한 이유를 이야기한다. 다른 집단원들은 자신의 작업 활동과 비교하여 어떤 유사점과 차이점이 있는지 집어내거나 질문을 하도록 한다. 또한 왜 자신의 감정을 모두와 공유하지 않으려고 하는지에 대해 이야기해본다.

4. 마무리

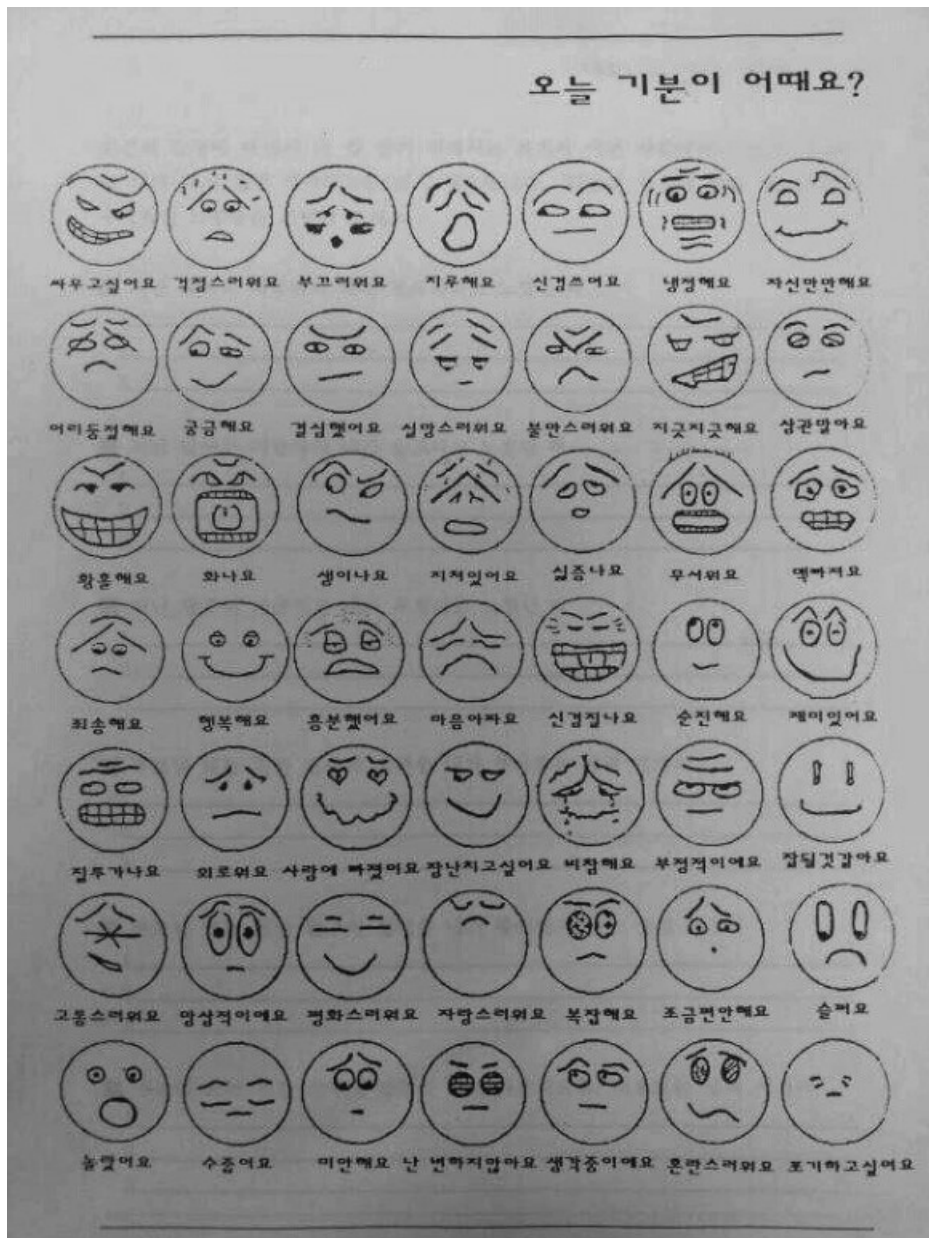
- ① 큰 원으로 둘러앉아 서로의 감정을 나눠본 후의 소감에 대해 이야기를 나눈다.
- ② 믿을 수 있는 사람과 자신의 감정을 나누고 난 후의 느낌이 어떤 것인지 알고, 자신의 감정을 나눌 수 있는 믿을 만한 사람이 존재한다는 것을 안다.
- ③ 감정을 표현하지 못했던 이유를 이해하고 자신의 감정을 표현해도 괜찮다는 것을 안다.

● 고려사항

- ① 집단원들은 본 활동을 하기 전에 자신의 감정을 확인하는 작업을 통해 다른 사람들과 공유할 수 있는 감정이 무엇인지 결정하게 한다.
- ② 본 활동은 자신의 감정 경험을 나누는 것이다. 일부 집단원들은 도덕적 가치 기준에 따라 부정적인 감정들(예, 분노, 짜증, 수치심 등)을 표현할 수 없는 감정 또는 해로운 감정으로 분류한다. 집단지도자는 부정적인 감정이라도 지극히 정상적이며 자연스러우며, 자신의 문제 상황에 대처하기 위한 보호 전략이었음을 알려준다. 집단지도자는 감정에 대한 사회적 가치 기준이 아니라 각 집단원의 삶의 경험이 충분히 드러나도록 돕는다.

▼ 활동지 5-1. 정서 목록

정서 목록





5B

MODULE

성폭력 핵심감정과 인지적 대처

● 개요

성폭력 피해자들은 자신의 감정을 정확하게 인식하지 못하는 경우가 많다. 대부분 여러 가지 감정이 섞여 있거나 왜곡되어 표현하는 경우가 많다. 이번 회기에는 성폭력과 관련된 핵심 감정들이 무엇인지 찾고, 그 감정을 불러일으키는 인지, 행동들을 찾아 그와 관련된 경험을 평가하도록 돕는다.

성폭력에 노출되었을 때, 사람들은 자신에게 나타나는 주된 감정에 사로잡히기 때문에 어떠한 인지적 논박도 일어나기란 쉽지 않다. 물론, 당시의 사건에서 나타나는 감정은 당사자에게 당연한 것이고, 존중받아야 할 감정임은 틀림없다. 그러나 사건에 의해 나타날 수 있는 다양한 감정을 깨닫지 못하고 주된 감정에 사로잡혀 있다면 스스로 정서 조절을 하기 어렵다. 정서를 조절하지 못할 때, 불편한 감정은 계속 지속되고 더 커지며 옹기 못한 행동으로 연결된다. 그렇기 때문에 외상적 사건으로 인해 나타나는 주된 정서 외에도 다양하게 나타나는 많은 감정들, 그리고 그러한 감정을 들게 한 신념을 확인하는 것은 매우 중요하다. 감정과 사고, 행동은 별개로 분리될 수 없기 때문이다. 따라서 건강한 감정과 행동을 하기 위해서는 올바른 사고 체계를 가져야 한다. 이러한 과정은 올바른 사고 속에서 스스로의 감정을 조절하고 바람직한 행동으로 연결될 수 있기 때문이다.

● 목표

1. 성폭력과 관련된 핵심 감정을 인지하고 수용한다.
2. 감정과 생각, 그리고 행동간 상호 관계의 메커니즘을 이해한다.
3. 부정적인 감정을 불러일으키는 왜곡된 신념을 찾아내어 긍정적이고 생산적인 사고로 바꾼다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

90분



● 준비물

1. 명상 음악, 아로마 향
2. 감정카드
3. 활동 전지
4. 크레파스, 매직, 색지

● 절차

1. 성폭력과 관련된 핵심 감정을 탐색하고 느껴보기

- ① 집단지도자는 다양한 정서를 표현하고 있는 감정 카드를 집단원에게 나눠준다.
- ② 집단원들은 감정 카드들 중에서 성폭력 경험과 관련된 감정들을 고른다. 성폭력을 당하는 동안, 성폭력이 끝난 뒤, 성폭력을 폭로하고 수사가 진행되는 동안, 그리고 최근 경험하는 감정들을 찾아내어 여러 가지 색깔의 원으로 표시해 본다.
- 슬프다, 놀랐다, 부끄러웠다, 무서웠다, 화난다, 고통스럽다. 외롭다. 죄책감이 든다. 걱정스럽다, 지루하다, 신경쓰인다, 냉정하다, 실망스럽다, 불안하다, 썸이 난다, 싫증난다, 맥빠진다, 미안하다, 행복하다, 재미있다, 질투 난다, 외롭다, 비참하다, 복잡하다, 수줍다, 혼란스럽다, 포기하고 싶다 등등.
- ③ 집단원들이 표현한 감정 중에서 여러 집단원들에게서 공통적으로 나타났던 감정들을 추려낸다. 예를 들면, 분노, 수치심, 배신감, 무력감, 불안, 우울 등.
- ④ 집단지도자는 감정온도계를 나눠준다. 집단원들은 성폭력 관련 핵심 감정으로 간추려진 감정들의 상태 수준을 감정 온도계에 표시한다. 그리고 그 감정을 충분히 느꼈을 당시의 상황을 떠올려본다. 이 때, 집단지도자는 집단원이 감정에 몰입할 수 있게 도와준다. 집단원들은 핵심 감정에 충분히 머물 수 있도록 눈을 감고 그 감정을 느껴본다.
- ⑤ 집단지도자는 집단원에게 성폭력 관련 핵심 감정으로 간추려진 감정들의 상태 수준을 감정 온도계에 표시하게 한다. 그리고 그 감정을 충분히 느꼈을 당시의 상황을 떠올려보게 한다. 이 때, 집단지도자는 집단원이 감정에 몰입할 수 있게 도와준다. 집단원들이 핵심 감정에 충분히 머물 수 있도록 눈을 감고 그 감정을 느껴보라고 한다.
- ⑥ 집단원들은 돌아가면서 성폭력 핵심 감정을 강하게 느꼈던 상황들을 소개한다.

2. 성폭력과 관련된 핵심 감정을 유발시킨 생각 찾기

① 성폭력 관련된 핵심 감정을 자각하고 수용한 이후에 인지적 대처 기술이 도입된다. 인지적 대처의 초점은 핵심 감정을 불러일으키는 자동적 사고를 파악하고 긍정적이고 생산적인 생각으로 바꾸거나 대체하는 것이다. 이를 위하여 집단지도자는 집단원들에게 핵심 감정을 유발시킨 생각(자동적 사고)이 무엇인지 찾아보게 한다.

② 각 집단원은 핵심 감정을 유발시킨 생각들을 표현한다. 이때 “나는 ~ 때문에(이런 결과를 만들었기 때문에) 슬펐다” 혹은 “~할 것 같아(가정법) 무섭다”라는 틀을 사용하여 핵심 감정을 유발시킨 생각들을 표현하게 한다.

- 나는 사람들이 내가 그 일을 만들었다고 생각하기 때문에 슬프다.
- 소중한 내 몸이 상처 입었기 때문에 슬프다.
- 믿었던 사람이 한순간에 변했기 때문에 놀랐다.
- 나에게 이런 일이 갑자기 생겨서 놀랐다.
- 내가 아는 사람들이 또다시 나에게 그런 피해를 입힐까봐 무섭다.
- 주변에 소중한 사람들이 나처럼 피해를 입을까봐 무섭다.
- 다른 사람들이 모두 나의 피해 사실을 알 것 같아 부끄럽다.
- 다른 사람이 내 몸을 본 것이 부끄럽다.
- 가해자가 나를 우습게 생각하는 것 같아 화가 난다.
- 가해자가 자기 잘못을 절대로 인정하지 않는 것 같아 화가 난다.
- 산부인과 병원에 있는 사람들이 나를 뚫어지게 쳐다보는 것 같아 고통스럽다.
- 아무도 나를 이해해주지 않는 것 같아 외롭다.
- 나는 아무에게도 사랑받지 못하는 존재이니까 비참하고 외롭다.
- 나에게 성폭력이 일어났다는 것은 내가 나쁜 아이라는 증거이다. 난 절대 행복해질 수 없다. 이런 생각들이 나를 너무 슬프게 한다.

③ 집단지도자는 생각, 감정, 행동 사이의 상호작용을 설명해준다. 행동과 감정을 변화시키기 위해서는 부정적인 생각을 건강하고 생산적인 생각으로 바꾸어야 한다는 것을 알려준다.

3. 성폭력과 관련된 왜곡된 생각들을 건강하고 생산적인 생각으로 바꾸기

① 핵심 감정을 불러일으키는 비합리적 생각(자동적 사고, 부정적인 생각)에 대한 증거를



물어본다. 집단원이 말하는 생각에 곧바로 논박을 시도하면 반발하거나 방어적인 태도를 보일 수 있다. 때문에 그 생각한 구체적인 증거가 있는지 물어본다. 집단원이 찾아낸 근거가 불충분하고 타당하지 않음을 스스로가 알게 된다.

- 모두라고 하셨는데 그 사실을 알고 있는 모든 사람이 당신을 거부했었나요?
- 모두 다 내 책임이라고 했는데 그 이유에 대해서 자세히 말씀해주시겠어요?
- 무엇 때문에 믿을만한 사람이 없다고 생각하게 되었나요?
- 인생이 망가졌다는 것은 어떤 의미인가요? (저는 할 수 있는 것이 아무것도 없어요)
- 무엇이 아무 것도 할 수 없다고 생각하게 만들었나요?

② 집단원이 생각하는 것이 왜곡된 생각임을 보여준다. Beck의 인지적 오류에 따르면 왜곡된 생각을 하는 사람은 흑백 논리적 오류, 과잉일반화, 정신적 여과, 의미확대와 의미 축소, 잘못된 명명, 독심술, 예언자적 오류, 감정적 추리를 사용하여 생각한다. 이를 찾아내어 집단원에게 알려주어 본인의 생각이 왜곡되었음을 알게 된다. 이 때 집단지도자는 집단원에 대해 충분히 잘 알고 있어야 한다.

③ 집단지도자는 집단원들이 가지고 있는 장점(자원)을 최대한 활용하여 그들이 가지고 생각의 오류에서 벗어나도록 한다.

- 그 사실을 알고 있는 사람이 가족들과 여기 집단에 함께 있는 사람들이 있는데 이 사람들이 모두 당신을 거부하지 않는 것 같네요. 어떻게 생각하시나요?
- 그 일로 인해 인생이 다 망가졌고 아무것도 할 수 없다고 했습니다. 당신은 지금 아무 것도 하고 있지 않나요?
- ‘그때’는 그랬지만, ‘지금’은 어떤가요? ‘과거의 그 일’에 대하여 ‘지금’은 어떤 생각을 하나요? 또다시 비슷한 일이 발생한다면 ‘지금’ 어떻게 하시겠습니까?

④ 집단지도자는 집단원들과 함께 비합리적 생각을 함께 논박해본다. 이전에 기술했던 핵심 감정과 관련된 사고를 보면서 자신이 왜곡되게 생각했던 부분을 수정한다. 집단지도자는 이전에 나눠줬던 색지와는 다른 색의 색지를 나눠주고 새로운 사고를 쓰도록 한다.

비합리적 생각	건강한 생각
나는 사람들이 내가 그 일을 만들었다고 생각하기 때문에 슬프다	아니야, 모든 사람들은 가해자가 그 일을 만들었다고 생각하고 있어.
소중한 내 몸을 다른 사람이 봤기 때문에 부끄럽다.	아니야, 소중한 내 몸을 보여줬지만 마음까지 준 것은 아니야.

비합리적 생각	건강한 생각
믿었던 사람이 한순간에 변했기 때문에 놀랐다	아니야, 믿었던 사람이 한 순간이 아닌 계획할 수 있었던 일이야.
그 일이 내게 또 다시 일어날 것 같아 무섭다	아니야, 내가 강해지고 나를 지킬 수 있는 방법을 익힌다면 나를 함부로 할 수 없을거야.
가해자가 나를 우습게 생각하는 것 같아 화난다	아니야, 시간이 지날수록 후회하는 마음과 두려운 마음이 더 커질꺼야.
가해자가 자기 잘못을 절대로 인정하지 않는 것 같아 화가 난다	아니야, 속으로는 미안하고 두려움 때문에 잘못을 인정할꺼야.
산부인과 병원에 있는 사람들이 나를 뚫어지게 쳐다 보는 것 같아 고통스럽다	아니야, 병원은 나를 치료하기 위해 가는 곳일 뿐이야. 나를 뚫어지게 쳐다본다고 내가 잘못된 것은 아니잖아.
아무도 나를 이해해주지 않는 것 같아 외롭다	아니야, 주변을 둘러보면 한명쯤은 날 이해해줄 사람이 나타날꺼야.
다른 사람들이 모두 나의 피해 사실을 알 것 같아 부끄럽다.	아니야, 내가 말하지 않는 이상 아무도 알기 어려워. 내가 말한 사람들은 나를 도와줄거야.
나는 사람들이 내가 그 일을 만들었다고 생각하기 때문에 슬프다.	아니야, 대다수의 사람들은 가해자가 그 일을 만든 것이라고 생각해.

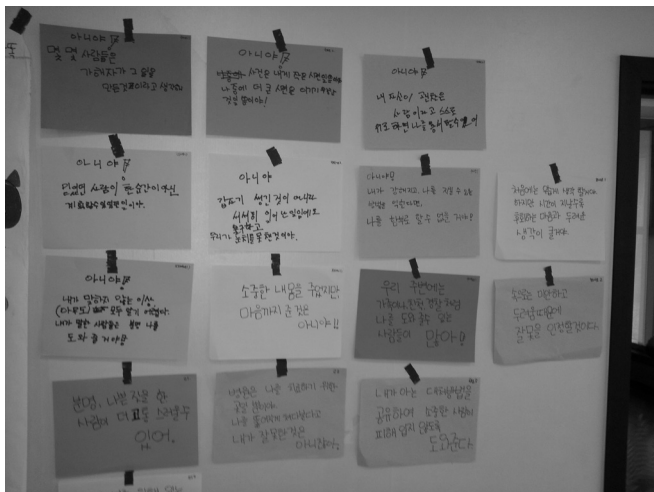
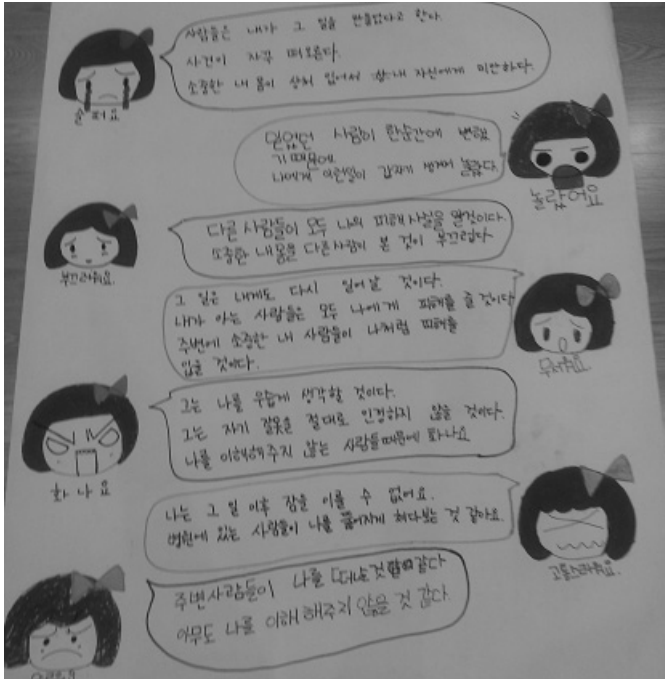
- ⑤ 수정된 생각을 유지할 수 있게 한다. 집단원이 자신의 생각에 오류가 있었음을 이해하고 논박을 통해 수정된 생각을 자신을 지금까지 해왔던 생각들에 적용시켜보면서 자신에게 새로운 메시지를 줄 수 있게 한다.

4. 마무리

- ① 집단원들과 함께 논박하여 찾아낸 새로운 생각들을 다시 한번 점검해 본다.
- ② 집단원들이 인지적 대처 과정에서 배운 것을 요약하여 긍정적이고 희망적인 결말을 만들어 내도록 돕는다. 특히 성폭력과 관련된 단서들이 수치스럽고 두려운 감정이나 생각과 반대로 생산적이고 건강한 생각과 감정들(예, 참 슬픈 일이야, 하지만 내가 그것에 잘 대처할 수 있었다는 것이 자랑스러워)을 가질 수 있도록 격려한다.
- ③ 회기 이후에도 수정된 자기와의 대화를 지속할 수 있도록 돕는다.

● 고려사항

핵심감정을 찾는 것을 어려워하는 내담자에게 상상하기기법을 사용할 수 있다. 당시의 상황을 생각해 보면서 그 당시 느꼈던 감정을 떠올릴 수 있도록 한다.



5C

MODULE

분노 다루기

● 개요

분노는 성폭력 피해에 대한 자연스러운 반응이다. 일부 성폭력 피해자들은 자신의 분노를 경험하지도 못했으며, 표현하지도 못하였다. 피해자들은 당연히 그 분노를 행동으로 옮기지는 더더욱 못했으며 분노할 권리가 있다는 것조차 몰랐다. 그리하여 피해자들은 가해자에게 분노하기보다는 자신의 분노를 부정하고 왜곡시켜 이상하게 만들어 놓았다. 가해자에게 분노를 집중할 수 없는 경우라도 분노는 어디에선가 진행되고 있다.

많은 피해자들은 분노의 칼을 자신에게 돌려 좌절과 자기-파괴로 나아간다. 자신에게 상처를 입히거나 자살하고 싶어한다. 그들은 자신이 원래 나쁘다고 여기며 자신을 매정하게 비난하며 가치절하한다. 혹은 음식이나 술로 분노의 배를 채우거나 약물로 분노의 숨통을 틀어막거나 자신을 병들게 한다. 피해자들은 분노를 제대로 만나지 못한다. 다만 녹슨 못처럼 자기 속에 분노를 내다 쫓을 뿐이다.

자기 분노를 이는 것은 절망과 좌절이라는 독을 가장 효과적으로 해독할 수 있게 한다. 분노를 정확히 알지 못하면 왜곡이 되어 자신의 생각과 감정에 대한 감정, 자아 등 전반적인 영역에 영향을 미쳐 건강하게 기능하지 못하게 하고 왜곡된 행동으로 이어진다. 이번 회기는 자신의 분노와 관련된 경험을 평가하도록 돕는다. 분노를 표현하지 못했기 때문에 자신이 어떻게 행동하고 느끼고 생각하게 되었는지를 이해하고 이러한 것들이 자신을 더욱 힘들게 하고 제대로 기능하지 못하게 하는 것임을 이해한다. 그런 후에 분노를 가해자에게 표현할 수 있는 준비를 한다.

● 목표

1. 사티어의 빙산탐색 기법을 활용하여 분노에 대해 이해하고 분노를 유발했던 생각, 상황 행동들을 이해하고 탐색한다.
2. 분노를 표현하지 못해서 자신의 내면이 역기능적이었음을 이해한다.
3. 가해자에게 분노를 표현할 수 있는 준비를 한다.



● 대상

성인

● 시간

50분

● 준비물

1. 분노 기록지, 펜, 방석이나 의자, 쪽지를 담을 수 있는 상자, 3가지 색지
2. 도자기 찰흙

● 절차

1. Satir의 빙산 조각을 활용한 내면의 분노 인식하기

- ① 분노와의 관계에 대한 다음의 질문에 답하면서 자신의 삶에 들어 있는 분노를 인식하도록 한다.

사건이 일어났을 때 경험했던 분노를 떠올려보세요. 그 당시에 경험했던 분노를 바탕으로 자신의 빙산을 탐색해보세요.

- 분노를 느꼈을 때 내 몸은 어떻게 반응하나요?
 - 몸이 떨린다.
 - 호흡이 가빠진다.
 - 심장이 빠르게 뛴다.
 - 머리가 핑 돌면서 어지럽다.
 - 눈물이 난다.
 - 가슴이 터질듯이 답답하고 머리가 새하얗게 된다.
 - 내가 분노한다는 것에 대해서 어떻게 생각하나요?
 - 생각하고 싶지 않다.
 - 나는 분노할 자격이 없다고 생각한다.
 - 나를 통제하지 못하게 될 것 같다는 생각이 든다.
 - 분노한다는 것을 알아채거나 분노에 대해서 생각하면 어떤 감정이 느껴지나요?
 - 분노를 표현하고 싶지만 너무 두렵다.
 - 분노감정을 감당하지 못할까봐 겁난다.
 - 너무 혼란스럽다.
-

- 우울해진다.
- 죄책감이 든다.
- 분노를 표현하는 것은 나에게 어떤 의미인가요?
 - 분노를 표현하는 것은 너무나 두려운 일이다.
 - 더 이상 참을 수 없는 것을 표현하는 것이다.
- 분노를 표현하지 못하면서 나에게 어떤 기대들이 좌절되었나요?
 - 나는 아직 괜찮지 않은데 사람들은 내가 괜찮은 줄 안다. 아무도 나를 이해해주지 못하는 것 같다.
- 그 기대에서 나에게 좌절되었던 열망은 무엇인가요?
 - 나는 내 자신을 수용하지 못하겠다.
 - 아무도 나를 수용해주지 못한다.
 - 아무도 나를 사랑해주지 않는다.
 - 삶은 아무 의미가 없다.
 - 나는 아무것도 할 수 없다.
- 나는 나 자신에 대해 어떤 생각을 하게 되나요?
 - 나는 가치가 없는 존재이다.
 - 나는 살고 싶지 않다.
 - 나는 사랑받을 수 없다.

② 집단지도자는 집단원들이 자신의 삶에 들어있는 분노를 인식하고 있는지를 살핀다. 또한 집단원들은 빈칸을 채워 발표를 하면서 자신의 삶에 들어있는 분노가 어떠한지 인식한다.

③ 분노를 표현하지 못하는 것이 자신에게 어떤 영향을 주고 어떤 의미를 부여하는지, 자기 자신에 대해서 어떻게 바라보게 하는지 인식하고 분노를 표현할 수 있는 동기를 만든다.

2. 신문지 찢기를 통한 분노 표현

① 성폭력의 분노. 나의 분노는 이 정도였어! 나를 화나게하는 상황이나 감정을 떠올린다. 집단지도자는 집단원들에게 눈을 감게 하고 다음을 말한다. “성폭력 피해를 당했을 당시 혹은 그 이후 자신이 느끼는 분노를 떠올려 보십시오.”

② 화가 난 상태에서 가해자에게 하고 싶은 말을 신문에 적어본다. 비슷한 내용이라도



상관없으니 가슴에 담아두었던 응어리를 최대한 많이 풀어내도록 한다. 하고 싶은 말을 쓰거나 낙서를 하는 등 어떤 표현이든 가능하지만 되도록 욕을 사용하지 않도록 한다.

- ③ 신문에 하고 싶은 말을 다 적은 후에 신문을 찢도록 한다. 신문을 찢으면서 소리를 지르거나 집어던지는 등 분노를 표현하게 한다. 신문을 찢을 때 빠르고 강렬한 음악을 함께 틀어준다.

- ④ 신문을 다 찢은 후에 찢은 신문을 준비한 큰 상자 안에 넣도록 한다.

3. 점토를 이용한 분노 표현

- ① 작업 공간을 만들고 집단원들이 그 주변에 앉도록 한다. 집단원들에게 찰흙 덩어리를 나눠준다. 집단지도자는 자신의 찰흙 덩어리를 가지고 얼굴을 만든다. 찰흙 얼굴을 만들고 구성원들에게 얼굴 표정에 어떤 감정이 묘사되어 있는지 물어본다. 그리고 집단원들에게 감정을 보여주는 찰흙 얼굴을 만들게 한다. 집단원들에게 슬픔, 놀람, 짜증, 분노와 같은 감정을 제안해 볼 수 있다.

- ② 집단원들에게 원치 않은 성적인 접촉을 당했을 때의 감정을 보여주는 세 가지 얼굴을 만들게 한다. 그리고 지금-여기에서의 감정을 보여주는 세 얼굴을 만들게 한다.

- ③ 집단원들과 가해자를 만났을 때 느꼈던 감정에 대해 이야기한다. 집단원들에게 가해자에 대한 감정을 찰흙 얼굴로 표현해 보라고 한다. 그들에게 사랑, 슬픔, 분노와 같은 복잡한 감정을 가질 수 있다고 설명해준다. 그리고 가해자를 향한 그 어떤 감정이든 정상적이며 괜찮은 것이라고 말해준다.

- ④ 집단원들이 만든 것에 주목하고 감상을 말하거나 질문을 한다. 그들이 감정을 표현할 수 있도록 격려한다. 슬픈 찰흙 얼굴을 만든 집단원이 있다면 자신의 목소리로 자신이 느낀 슬픔을 표현하게 한다. “당신이 나를 만져 슬쁩니다. 당신이 그렇게 한 후 내 인생이 너무 다르게 느껴지기 때문입니다.” 그리고 찰흙에 눈물을 붙이거나 얼굴을 망가뜨리는 등 슬픔 감정을 행동으로 표현하게 한다.

- ⑤ 많은 집단원들은 분노를 표현할 것이다. 그렇기 때문에 활동을 마무리하기 전에 분노에 대해 이야기 하도록 한다.

- 누구에게 화가 났는가?
- 분노를 어떻게 표현하고 싶은가?

- 자신을 포함해서 다른 누구도 상처받지 않으면서 분노를 표현할 수 있는 방법은 무엇인가?

- ⑥ 집단원들에게 화가 났을 때 누구(무엇)를 통해 위로를 받는지 알아본다. 일부 집단원들은 때때로 애완동물이나 인형, 음악 등으로부터 위로를 받으며 편안함을 느낀다. 집단원들이 자신의 감정을 말할 수 있는 어른이나 친구를 찾도록 도와준다.

4. 마무리

- ① 집단원들은 어쩌면 외상 경험에 대해 한 번도 화를 내 본적이 없었을 지도 모르고, 다른 사람들에게 자신의 감정을 드러내는 것에 대해 주저했을 지도 모른다. 분노를 표현하지 못한 것이 자신에게 미치는 영향에 대해 알게 된 것들을 나뉘본다.
- ② 집단원들이 분노를 표현할 때 지나친 위로와 성급한 긍정화 작업은 삼가야 한다. 충분히 분노를 느끼고 그 감정에 머무를 수 있을 때 분노 감정으로부터 서서히 벗어날 수 있기 때문이다.

● 고려사항

- ① 점토 활동은 자신의 감정을 표현하기 힘든 집단원들에게 특히 도움이 된다. 집단원들에게 찰흙 얼굴을 만드는 데 충분한 시간을 준다. 그리고 감정을 표현하는 부분에서 큰 소리로 말할 수 있도록 충분히 격려해 준다. 이 활동을 하는데 한 가지 경고 사항이 있다. 일부 집단원 중에는 찰흙을 던지고 싶어한다. 그러면 재빨리 찰흙을 손에서 떼어낸다. 찰흙을 힘껏 치거나 짓누르거나 납작하게 만드는 것은 허용되지만 던지는 것은 안된다는 것을 분명하게 일러준다.
- ② 집단지도자는 찰흙 작업을 하면서 집단원들의 분노 감정이 촉발될 수 있다는 것을 인지하고 있어야 한다. 찰흙의 감각, 모양을 만드는 움직임, 그들에게 성기 또는 학대에 관련한 사물을 상기시키는 찰흙으로 만든 실제 모양 등을 통해 억압된 감정이 갑작스럽게 폭발할 수 있다. 촉발 반응에 신경을 쓰고, 집단원의 감정을 적절하게 통제할 수 없을 때 작업을 중단해야 한다. 그리고 지나치게 공격적으로 감정을 표현하는 집단원들을 적절하게 제어해야 한다.
- ③ 문구점에서 판매하는 점토를 사용할 경우 점토 안에 돌맹이가 들어가 있기 때문에 아이들이 다칠 수 있으니 도자기를 만들 때 사용하는 점토를 사용한다.



주제 6

성폭력 경험 말하기

모듈번호	모듈명	대상	소요시간	필수여부
6A	예 / 아니오 / 글썸요	청소년	50분	
6B	긴장이완훈련	성인	50분	
6C	내 몸은 기억하고 있다	청소년, 성인	50분	○
6D	말하기, 꺼내 말하기	청소년, 성인	50분	○
6E	Secret letter	성인	50분	

성폭력과 같은 외상 사건을 경험한 피해자들은 학대와 관련된 기억이 되살아날 때마다 실제 학대가 일어나는 동안 경험했던 것과 같은 강한 정서를 재경험할 수 있다. 성폭력 피해 경험 말하기 과정은 그 학대의 기억과 연관된 강한 정서적 반응의 연결고리를 끊도록 도와준다. 이 기법은 편안한 환경에서 성폭력의 기억에 피해자를 노출시켜 그 기억이 더 이상 그들에게 해가 되지 않는다는 것을 알게 하는 것이다. 성폭력 경험 말하기는 피해자들이 성폭력 기억에 노출되더라도 편안한 느낌을 가질 수 있으며, 심지어 그들의 경험을 자세히 말하고 기록하는 것에 대해 자긍심을 느낄 수 있도록 돕는다. 성폭력 말하기 과정은 피해자들에게 학대를 당하던 그 시점에서 지니고 있었을 부적응적 신념을 확인하고 도전하여, 자신과 세상에 관해 더 건강한 관점을 새롭게 형성할 수 있도록 돕는다.

성폭력 말하기의 목적은 편안한 장소에서 피해자가 재경험과 관련된 불편한 감정을 지속시켜서 결국 불편감이 자연스럽게 사라지도록 만드는 것이다. 성폭력 말하기 과정 전반에 걸쳐, 피해자들은 성폭력에 관한 그들의 기억, 생각 그리고 감정에 대해 직면하고 공유하도록 요청 받는다. 시간이 흐름에 따라, 피해자들은 고통스러운 학대에 관련된 단서와 기억들에 대한 토론을 점점 더 잘 참아 낼 수 있게 된다. 이러한 과정을 통하여 피해자들은 그들의 성폭력 기억에 대하여 더 편안하고 덜 회피적인 태도를 보이게 된다.

성폭력을 당하였던 당시에 경험했던 생각을 이끌어 냄으로써, 성폭력과 관련된 역기능적인 생각들을 확인할 수 있다. 성폭력 피해자들은 성폭력에 대하여 이해하려고 시도할 때, 그들의 경험에 대한 정보나 지식이 부족함을 종종 느낀다. 이로 인해 그들은 그 사건에 대해 혼란스럽고, 부정확하며, 역기능적인 생각들을 발전시키게 된다. 이러한 부적응적인 생각들은 그들 자신과 주변 세상에 관한 관점과 신념의 기초가 되어 불안이나 우울을 야기하게 된다. 따라서 성폭력 말하기 과정에서 이런 기이한 생각들을 드러내게 유도하는 것이 중요하다. 이를 통해 부적응적인 생각에 도전할 수 있다. 이러한 도전은 피해자들 스스로 주변 세상에 관한 부정적인 관점을 경감시켜, 불안이나 우울 증상들을 완화시키는 데 상당히 도움을 줄 수 있다. 그러나 피해자가 그들의 외상 기억을 함께 이야기할 수 있을 때까지 역기능적 생각이나 신념의 논박을 지연하는 것이 중요하다. 성폭력 말하기 과정은 성폭력 당시에 경험한 생각과 느낌을 포함하여 실제 경험을 능가할 만큼 강도 있게 이루어져야 한다.



성폭력 말하기 과정은 피해자들이 노출 과정에서 배운 것을 요약하여 긍정적이고 희망적인 결말을 만들어 내도록 돕는 것 또한 중요하다. 노출 과정을 통해 성폭력과 관련된 단서들이 수치스럽고 두려운 감정들로 기억되어지는 대신에 생산적이고 건강한 생각과 감정(예를 들어, “참 슬픈 일이야, 하지만 내가 그것에 잘 대처할 수 있다는 것이 자랑스러워.”)로 변화될 수 있어야 한다.

6A

MODULE

예 / 아니오 / 글썄요

● 개요

성폭력을 치유하기 위해서 피해자는 자신의 삶에 대해 진실을 이야기해야 한다. 많은 피해자들은 성폭력과 그로 인한 수치심 때문에 침묵을 한다. 왜냐하면, 만약 자신의 삶에 대해 말하게 된다면 무슨 일이 일어날 지도 모른다는 두려움이 있기 때문이다. 이 활동을 통해 피해자들은 자신의 폭행에 대해 세세한 점을 털어 놓을 때 드는 두려움, 수치심, 고립감의 정도를 낮춘다. 집단원들은 다른 사람들의 폭행 경험을 들으면서 소속감을 높이고 다른 사람들과 다르다고 느끼는 기분을 줄인다.

● 목표

1. 집단원들이 자신의 피해에 대해 털어놓을 때 드는 두려움, 수치심, 고립감의 정도를 낮춘다.
2. 경험을 나누면서 소속감을 높이고 다른 사람들과 다르다고 느끼는 기분을 줄인다.
3. 강한 집단의 결속력과 정체성을 만든다.

● 대상

청소년

● 시간

50분

● 준비물

1. “네”, “아니오”, “글썄요”가 쓰여진 표지판
2. 모형마이크



● 절차

1. 서로를 알기 위한 노출 게임

- ① 집단 활동을 시작하기 전에, 집단지도자는 세 개의 표지판(“네” “아니오” “글썄요”)을 집단상담실 벽 면에 간격을 충분히 두어 붙인다. 이 때 “글썄요” 표지판은 중간에 놓는 것이 좋다.
- ② 집단지도자가 질문을 하면 집단은 답변을 말로 하는 게 아니라 몸을 움직여서 해당 되는 표지판 밑에 서 있어야 한다는 규칙을 알려준다. 예를 들어, “당신은 개구리를 좋아합니까?”라는 질문에 집단원이 개구리를 정말로 좋아하지 않는다면 “아니오” 표지판 밑에 서고, 좋아한다면 “네” 표지판 밑에 서면 된다. 만약 집단원이 약간 좋아하거나 때로는 좋고, 때로는 싫다면 “글썄요” 표지판 밑에 서도록 한다. 집단원들이 표지판 밑에 서면 집단지도자는 모형마이크를 들고 인터뷰를 한다.
- ③ 집단원들이 본 “게임”을 재미있고, 흥미를 가질 수 있도록 위협적이지 않은 질문부터 시작한다. 질문은 집단지도자만 하는 것이 아니라 집단원들이 자발적으로 질문을 할 수 있게 한다. 예를 들어 집단원들이 돌아가면서 한번씩 질문을 할 수 있는 기회를 부여한다.
- ④ 순서에 따라 게임을 진행하며 집단 활동에 참여하기를 꺼리는 집단의 자발적인 참여를 촉진시킨다.
- ⑤ 집단지도자가 사용할 수 있는 촉진 질문의 예시는 다음과 같다. 촉진적인 분위기가 형성된 후에 집단원들의 독특한 경험을 서로 질문으로 말하게 하여 게임을 진행한다.
 - 나는 길을 가다가 2만원 이상 주워 본 적이 있다?
 - 나는 여기 있는 집단원 중에 가장 예쁘다?
 - 나는 스트레스를 받았을 때 나만의 스트레스 해소법이 있다?
 - 나는 추운 겨울이 가장 좋다?
 - 나는 반장을 해본 경험이 있다?
 - 나는 이성교제를 해 본 경험이 있다?
- ⑥ 다음은 촉진 질문 후에 집단지도자가 치료 질문으로 사용가능한 질문의 예시들이다.
 - 자신의 가족(오빠/아빠/할아버지/새 아빠)이나 이웃이 나를 만진 적이 있다?
 - 가까운 지인(엄마/ 친한 친구/ 학교 선생님) 등에게 도움을 요청했다?

- 성폭력 경험에 대해 이야기 했을 때 그들이 나를 믿어주었다?
- 성폭력 치료 때문에 병원에 가서 의사를 만나봐야 했던 적이 있다?
- 성폭력 문제로 법정에 가 본 적이 있다?
- 성폭력 장면이 악몽으로 나타날 때가 있다?
- 밤에 혼자 방에 있을 때 성폭력 장면이 떠올라 공포에 질렸던 적이 있다?
- 내가 성폭력을 다른 사람에게 알리면, 나에게 무언가 끔찍한 일이 일어날 거라고 들은 적이 있다?
- 내가 입은 피해를 다른 사람에게 말하면, 누군가 다칠 거라고 생각이 든 적이 있다?
- 내가 성폭력을 당한 것이 나의 잘못이라고 생각한 적이 있다?
- 내가 나쁜 아이이기 때문에 내가 성폭력을 당한 것이라고 생각한 적이 있다?
- 내가 싫다고 분명하게 말하지 않았기 때문에 피해가 일어난 거라고 생각한 적이 있다?
- 내가 나 자신을 방어할 힘을 가지지 못하였기 때문에 피해가 일어난 거라고 생각한 적이 있다?

2. 마무리

- ① 원 모양으로 모여 자신의 성폭력 경험에 대해 나누기 전과 나눈 후의 감정에 대해서 이야기 해본다.
- ② 본 활동을 통해서 다른 집단원과 자신의 공통점을 발견했을 때 어떤 느낌이 들었는지 나누어 본다.
- ③ 본 활동을 마무리 하면서 다음 내용을 숙지하라.
 - 난 남들과 다르지 않아.
 - 이제 성폭력에 대해 이야기하는 것이 두렵지 않아.
 - 내가 성폭력에 대해 말한다고 하더라도 무슨 일이 일어나지 않아.

● 고려사항

- ① 이 활동에서는 집단원들이 계속해서 “네”, “아니오”, “글쎄요” 답할 수 있는 질문들을 던지는 것이 중요하다. 집단원들이 질문에 답한 후에 처음 질문에 약간의 변화들을 주어 질문하는 것은 효과적이다. “아빠에게 성폭력을 당한 사람이 있나요?”라고 질문했다면, 그 다음에는 “새 아빠”를 더하거나 “엄마/오빠”로 바꾸어 본다. 가해자에 대한 모든 질문들에 대해



“아니요”라고 답하는 참여자들이 있을 수 있다. 그렇다면 더 구체적으로 질문하는 것이 중요하다.

- ② 질문을 할 때 각 집단원들의 답변을 기억하여 집단원간 공통점이 있는지 확인한다. 집단원들에게 공통점을 특별히 언급하는 것도 좋다. “우리 모두 당황스러웠구나. 우리 모두 남자에게 성추행을 당했어.” 그러면 집단원들은 그들이 남들과 공유했던 것들에 대해 알아차리기 시작하고, 이것은 집단원의 연대와 소속감을 쌓는데 도움을 줄 것이다.
- ③ 집단지도자가 질문을 준비하여 활동을 진행할 수 있지만, 집단원들에게 직접 질문을 할 수 있는 제공해 준다면 적극적인 참여를 유도할 수 있다.
- ④ 집단원들이 돌아가면서 한 사람씩 질문을 할 때 반드시 성추행에 관한 것이어야 한다는 지침을 두어야 한다.

 활동 사진 자료 6-1. 예 / 아니오 / 클세요 표지판



6B

긴장이완훈련

MODULE

● 개요

본 회기의 활동은 성폭력 피해가 주는 고통을 느끼지 않기 위하여 무시해왔던 자신의 몸과 만나는 시간을 가진다. 성폭력과 관련된 몸이 기억하는 내용들을 떠올려보기 전에 몇 가지 운동을 규칙적으로 하도록 하였기 때문에 당신 몸의 긴장을 점차적으로 풀어 줄 것이다. 대부분 사람들이 스트레스 감소 운동을 할 때마다 긴장이 풀린다고 한다. 가끔 긴장이완 운동을 하다보면 몸에서 불편한 느낌에 압도당한다고 보고를 하기도 한다. 만약 집단원 중에 이런 일이 생기면, 즉시 눈을 뜨고 당신이 정말 좋아하는 것(책, 식물, 애완동물 등)을 불편감이 사라질 때까지 주시하도록 한다. 이런 것이 자주 일어나면 사진이나 카드를 손 가까이 준비시킨다. 그래서 이런 느낌이 생겨날 때마다 보도록 하고 기분이 나아지면 운동을 다시 하거나 작업을 그만하도록 한다. 이 주제에서 다루는 연습과제를 반복해서 하다보면 기분이 좋아질 것이다. 이 과정은 피해자 인생에서 아주 중요한 것이다.

● 목표

1. 긴장이완훈련을 통해 자신의 감정과 신체의 반응을 인식한다.
2. 성폭력으로 인해 과거에 학습된 몸의 부정적인 반응을 긍정적인 반응으로 바꾼다.

● 대상

성인

● 시간

50분

● 준비물

명상음악, 카세트



● 절차

1. Body Scan

① 집단지도자는 명상 음악을 틀어놓고, 집단원들이 본 활동에 최대한 집중할 수 있는 환경을 조성한다. 집단원에게 자신이 가장 편안하게 여겨지는 자세로 의자에 앉거나 누도록 지시한다. 조이는 옷이 있으면 느슨하게 한다. 집단지도자는 다음을 읽어준다.

“3번 깊은 숨을 쉬세요. 당신의 몸으로 우주가 어떻게 들어가는 것에 집중하세요. 당신 의자나 바닥과 접촉으로부터 당신의 몸이 어떻게 느끼는지 그 느낌에 주의 집중하세요. 당신의 옷이 당신 몸에 접촉되어지는 그 느낌에 주의집중하세요. 이제 당신이 불빛을 갖고 있다고 가정하세요. 그 불빛을 갖고 이완을 느끼는 곳을 찾아서 당신 몸을 비추세요. 곳곳에 얼마씩 초점을 맞추세요. 다음으로 당신 몸이 긴장을 느끼고 불편한 곳을 찾아서 불빛을 비추세요. 곳곳에 얼마간씩 초점을 맞추세요.”

② 집단원들에게 바디 스캔이 잘 되도록 다음을 질문한다.

- 당신의 몸에서 편안하고 이완되게 느껴지는 곳은 어디인가요?
- 어디에서 긴장이 느껴집니까?
- 왜 몸의 그 부분에 긴장이 느껴지고 불편하다고 생각합니까? 현재 일로부터의 스트레스, 과중한 업무수행을 진행해야만 하는 것 때문입니까? 혹은 과거에 있었던 어떤 것을 해야만 하기 때문인가요?

③ 집단지도자는 다음 내용을 읽어주면서 바디스캔을 이어나간다.

“오랫동안 이러한 긴장과 불편감으로 고통을 받았을 것입니다. 당신이 앉고 서고 걷는 것에 영향을 미쳤을 것입니다. 한 부인은 윗가슴에 긴장이 많이 되는 것을 알아챘습니다. 가끔 너무 찌르듯이 아파서 등을 구부릴 필요가 있을 지경이었었습니다. 그러나 병원진료에서는 아무것도 나타나지 않았습니니다. 아주 어렸을 때, 그녀를 놀래켜 주고 상처를 주던 이웃집 오빠를 무서워하던 그때부터 가슴고통이 시작되었다는 것을 기억해냈습니다. 당신은 아마도 몸의 그 부분이 왜 그렇게 느끼는지 알지 못할지도 모릅니다. 다행이 그 긴장을 해소하기 위해서 어떤 이유로 기인하는지 알 필요는 없습니다. 이제 도움이 필요한 당신 몸의 일부분을 분명히 했다면, 다음을 따라서 과제를 하도록 하세요. 훈련을 따라서 하다보면, 당신에게 일어났던 것에 반응하는 식으로 변화를 시작하게 될 것입니다.”

2. 긴장 이완 훈련(Tension releasing)

- ① 긴장이완훈련을 다시 시작하기 전에, 부드러운 음악을 틀어놓는다.
- ② 집단지도자는 다음을 읽어나간다.

“당신이 초점을 맞춘 문제의 한 부분을 선택하세요. 당신 마음으로 당신 몸의 세부까지 탐색을 하세요. 내 몸의 이 부분에서 무엇이 느껴집니까? 그것이 어떻게 움직입니까?”라고 당신에게 물어보세요. 당신 몸의 이 부분을 완전히 이완시키도록 하세요. 마음을 이용하여, 당신 몸의 이 부분 속으로 따라서 부드럽고 따뜻한 빛이 흐른다고 상상하세요.

- ③ 다음 질문을 통하여 긴장이완훈련에 대한 집중력을 높인다.
 - 이 활동을 수행하기 전에 어떤 기분이었습니까?
 - 이 과제를 한 후에는 기분이 어떻습니까?
- ④ 본 활동은 긴장되고 불편한 당신 몸의 한 부분에 초점을 맞춰 반복할 수 있다. 집단원들에게 잠자기 전이나 잠에서 깨어 다시 잠들기 어려운 때, 일하다 짬이 나는 시간 등 자유로운 시간마다 이 과제를 수행하도록 동기를 북돋운다.

3. 점진적 이완 훈련(Progressive relaxation)

- ① 집단원에게 자기 몸의 근육을 체계적으로 긴장한 후 서서히 이완하는 것을 점진적 이완이라고 하며, 스스로 본 활동을 수행할 수 있을 정도로 반복 훈련할 필요가 있다.
- ② 부드러운 음악을 배경으로 점진적 이완훈련을 수행한다. 집단원들에게 긴장과 이완 사이에 충분한 간격을 두어야 함을 강조한다. 본 활동은 다른 사람으로부터 방해받지 않는 조용한 곳에서 하는 것이 좋다.
- ③ 집단원들에게 자신이 편하게 느껴지는 대로 눕거나 의자에 앉아서 한다.
- ④ 집단지도자는 다음을 읽어주면서 긴장이완훈련을 시작한다.

“눈을 감으세요. 오른손을 할 수 있는 한 최대한 힘을 주세요. 긴장을 느끼는 것에 집중하세요. 힘을 준 상태를 유지하세요. 자 이완시키세요. 오른 손이 느슨해지는 것을 느껴보세요. 조금 전의 긴장상태와 비교를 하세요. 다시 오른 손에 힘을 주었다가 이완시키세요. 다시 차이를 의식하세요.

이제 왼 손을 할 수 있는 한 최대한 힘을 주세요. 긴장을 느끼는 것에 집중하세요. 힘을 준 상태를 유지하세요. 자 이완시키세요. 왼손이 느슨해지는 것을 느껴보세요. 조금



전의 긴장상태와 비교를 하세요. 다시 왼 손에 힘을 주었다가 이완시키세요. 다시 차이를 의식하세요.

팔을 구부려서 팔뚝에 할 수 있는 한 최대한로 긴장시키세요. 힘이 주어진 것에 집중하세요. 이완시키시고 팔을 곧게 펴세요. 팔을 따라 이완되도록 놔두세요. 조금 전에 힘을 주었던 상태와 비교하세요. 다시 팔뚝을 긴장시키고 그리고 이완시키세요.

이마에 최대한 주름을 조여보세요. 이제 이완시키고 힘이 빠지도록 놔두세요. 이마가 이완되는 것을 느껴세요. 찌푸리고 펴고를 다시 하세요. 이완시키시고 부드러워 지도록 두세요.

이제는 눈을 감으세요. 눈을 최대한 찌푸려 보세요. 긴장을 느껴보세요. 눈을 이완시키세요. 긴장과 이완을 반복하세요. 이제 눈을 부드럽게 감으세요.

이제는 턱에 힘을 주세요. 꼭 깨물고 긴장을 느껴보세요. 턱을 풀어 주세요. 입술이 저절로 조금 벌어지게 됩니다. 차이를 느껴보세요. 조임과 이완을 다시 하세요.

혀로 입천장을 눌러 보세요. 이완시키세요. 다시 하세요.

입을 꼭 다물어 보시고 이완시키세요. 반복하세요.

이마, 머리맡, 눈, 턱, 혀와 입의 이완상태를 느껴보세요.

머리를 편안하게 뒤로 끝까지 젖히고 당신 목이 당겨지는 것을 느껴보세요. 머리를 오른 쪽으로 돌리시면서 당김이 어떻게 움직이고 변하는지 주목하세요. 목을 왼쪽으로 돌리시고 어떻게 움직이고 변하는지 주목하세요. 이제 머리를 똑바로 하세요. 자 편안하게 이완하시고 어깨가 편안하게 해주면서 점점 이완되어지도록 두세요. 자 두 어깨를 힘껏 움츠리고 머리를 움추린 어깨사이로 넣으세요. 어깨를 이완시키세요. 어깨를 떨어뜨리면서 목과 목구멍과 양어깨를 통해 이완되어지는 것을 느껴보세요. 깊고 사랑스러운 이완상태를 느껴보세요.

전신을 이완시키도록 하세요. 얼마나 편안하고 얼마나 무거운지를 느껴세요.

이제는 깊은 숨을 폐부 속 저 끝까지 들이 마시도록 하세요. 숨을 멈추고 긴장감을 느껴보세요. 이제 날 숨을 쉬면서 폐가 편안해 지도록 하세요 이완과 깊은 숨을 계속 부드럽게 들이쉬고 내쉬세요. 이 호흡을 여러 번 반복하시고 긴장이 당신 몸을 들고 가는 것에 주의하세요.

당신의 위장에 힘을 주시고 멈추세요. 긴장감을 느껴보세요. 위장을 이완시키세요. 당신의 손을 당신의 위에 놓아보세요. 숨을 위장 깊이 당신의 손에 이르도록 쉬어보세

요. 잠시 멈춘 뒤 이완하세요. 당신의 다른 몸은 그냥 놔둔채 허리만 뒤로 한껏 젖히세요. 아래허리부분의 긴장감에 주의를 하시고 이완하세요. 깊게깊게.

당신의 안쪽 엉덩이와 넓적다리에 힘을 주세요. 발뒤꿈치로 바닥을 누르듯이 넓적다리에 힘을 주세요. 이완하시고 차이점에 주의하세요. 다시 하세요. 발가락을 오므리면서 종아리를 긴장시키고 그 긴장감에 주목하세요. 이제 힘을 푸세요. 발가락을 위로 들면서 허벅지를 긴장시키세요. 이완시키고 차이점에 주목하세요.

몸의 아래 부분의 무거워지는 것을 느끼시고 점점 더 깊이 이완하세요. 당신의 발과 발목, 종아리, 허벅지, 무릎, 넓적다리와 엉덩이를 이완시키세요. 이제는 이완상태가 당신의 위로, 허리 아래로 가슴 등 온몸으로 퍼지도록 놔두세요. 점점 더 퍼지도록 두세요. 어깨와 팔과 손이 이완하도록 그대로 놔두세요. 목과 턱과 온 얼굴의 근육도 이완하는 그 느낌에 주의하세요. 그냥 이완한 채로 이 책의 작업으로 돌아가기 전 당신 몸이 어떻게 느끼는지 의식하세요.

⑤ 긴장이완훈련에 대한 집중력을 높이기 위하여 다음을 질문한다.

- 이 활동을 하기 전에 기분이 어떠했습니까?
- 본 활동을 한 뒤에는 어떻게 느꼈습니까?

⑥ 일상생활에서 몸과 특별한 부분을 이완시키도록 돕는 다른 방법을 소개한다.

- 여유가 된다면 마사지 전문가에게 마사지를 받으세요.
- 따뜻한 목욕을 자주 하시고 원한다면 당신이 좋아하는 향을 사용하세요.
- 당신 몸을 부드럽게 비비세요. 괜찮다면 친구에게 이렇게 해달라고 부탁을 하세요.
- 요가를 배우세요. 어떻게 하는지 가르쳐 주는 많은 책들이 있습니다.
- 녹차와 같은 차를 마시세요.
- 유제품과 녹색잎 야채와 노란 야채를 섭취하세요.
- 카페인에 들은 음식은 피하세요. 커피, 검은 티, 콜라, 초코릿-이음식은 당신을 초조하게 만듭니다.
- 당신을 이완시킨다고 생각하는 술이나 약물사용을 금하세요. 순간적으로 도울지는 모르지만 장기적으로는 당신에게 해를 줍니다.

4. 특이한 감정, 신체감각, 반응 다루기

① 평상시와 다른 감정, 느낌과 반응들을 나타내는 사건에 주목하고자 한다. 예를 들어,



차의 특정한 움직임이나 색을 본다면, 두려움과 공포를 느낄 수 있다. 당신을 사랑하는 사람이 특정한 방법으로 말을 한다면 그 사람이 말하는 것을 완전히 수용할 지라도 공포에 휩싸이게 될 수 있다. 당신이 잊고 있었던 것을 당신 몸이 기억하고 있는 다른 예이다. 당신 몸은 과거에 당신에게 일어났던 사건, 환경, 조건에 반응 한다. 더 이상 필요하지 않지만 당신 삶을 방해하고 당신이나 다른 사람들을 기분 나쁘게 만든다.

- ② 보통 때와 다른 느낌, 감각과 특정한 일상사건에 반응하는 반응에 언제 주목하게 되는지 적어본다.
- ③ 위와 같은 상황에 처하게 될 때, 빨리 좋은 기분이 되도록 돕는 방법들을 소개하고자 한다. 다음에 제시하는 방법으로 그 느낌에 반응하는 습관을 들이도록 안내한다.
 - 당신이 하는 것을 멈추세요. 숨을 천천히 깊이 쉬시고 숨 쉬는 것에 집중을 하세요. 숨을 천천히 내뿜고 다시 세심하게 주의를 집중하세요. 서너번 하세요. 이렇게 한 뒤 당신 몸의 이완된 느낌에 주의하세요.
 - 현실을 파악하세요. 그러면서 스스로 다음을 질문해 보세요.
 “지금 무슨 일이 실제로 일어나고 있는가? 나의 이런 반응이 도움이 될까 혹은 상황을 나쁘게 만들까?
 “나의 지금의 이 기분과 반응은 이 상황에 적절한가, 혹은 과거에 학습되었지만 더 이상 필요 없는 것에 의한 것은 아닌가?”
 - 10까지 세거나 100까지 수를 세세요.
 - 그 장면에서 떠나서 당신이 정말로 좋아하는 것을 하세요. 좋은 책읽기, 애완견과 놀기, 음악듣기, 그림그리기 등
 - 있었던 일을 친구에게 이야기 하세요.

5. 마무리

- ① 평상시 이완과 스트레스 줄이기에 관한 책을 구입하도록 권유한다. 책에 기록된 대로 연습을 하고 특별하게 도움이 되었던 것을 녹화하도록 권유한다.
- ② 다음 문장을 복창하는 것으로 본 회기를 마무리한다.
 “나는 내 몸이 기분과 느낌과 내 삶의 사건에 대해서 새롭게 반응하는 법을 가르칠 수 있다.”
 “나는 내 반응에 책임이 있다.”

내 몸은 기억하고 있다

● 개요

기억하고 있는 것에 관해 물어보면 우리 모두 흔히들 일종의 이야기를 찾아내야만 한다고 생각한다. 하지만 기억을 더듬을 때 사건이 발생한 것에 대한 시각적 이미지나 시간을 보냈던 장소가 생각날 것이다. 기억이라고 하는 것이 생각이나 말이나 이미지들로 구성되어 있지 전체적으로 되어 있는 것이 아니기 때문이다. 혹은 우리들은 소리나 냄새나 맛으로 기억한다. 전체적인 맥락은 오간데 없이 맛만을 기억한다.

우리의 몸도 기억을 지닌다. 느낌들, 통증, 가려움과 같은 육체적인 감각들도 또한 기억된다. 우리의 지식이 단어를 기억하는 것과 마찬가지로, 감각은 몸의 기억을 저장한다. 예를 들어 오랫동안 운동을 하면 그 감각이 허리에 저장되어 통증으로 나타나는 것을 말한다. 어떤 경우에는 통증을 동반하는 기억도 있기는 하지만 다른 경우엔 통증 자체만이 당신이 가지고 있는 기억의 전부일 수도 있다.

성폭력과 같이 심한 외상을 입은 경우, 우리의 몸은 자신을 보호하기 위하여 노력함으로써 그 심한 스트레스에 반응하였다. 우리가 알지 못하는 사이에 내분비 물질이 우리가 경험했던 것을 견뎌내기 위한 반응을 했을 것이다. 하지만 외상이 너무 심각했거나 혹은 지속되었다면 우리 몸은 그 외상을 견디기 위하여 끊임없이 내분비 물질을 방출하고 그 결과 언제 얼마나 방출해야 하는지 그 정도를 조절하는 데 실패하게 된다. 그렇기 때문에 우리는 끊임없이 긴장되고 짜증나고 두렵고, 신경이 예민하게 느끼는 것이다. 이런 상태가 오랫동안 지속되면 당신 신체 여러 곳에서 만성적인 긴장과 통증이 진행된다. 가끔은 심각한 외상을 입었던 신체 부위로부터 심한 고통이 시작된다. 우리가 우리 자신이 어떻게 느끼는지 알지 못하면 우리는 마치 우리 몸과는 별도로 따로 떨어져서 존재하는 것처럼 느낀다. 불편함과 고통이 너무 오랫동안 지속되다보니 우리가 원하는 것을 하지 못한다. 따라서 본 주제에서는 긴장이완훈련을 통해 몸이 기억하는 불편함과 고통을 느껴보고, 이후 자기 몸이 기억하는 성폭력 기억들과 맞닥뜨리는 시간을 갖는다.



● 목표

1. 성폭력 피해 경험과 관련된 몸의 반응들, 그에 대한 자신의 느낌들을 확인한다.
2. 현재의 신체적 불편함과 고통이 과거 성폭력 경험과 관련되어 있다는 것을 이해한다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

50분

● 준비물

1. 1인당 4장의 전지
2. 크레파스

● 절차

1. 신체 본뜨기

- ① 사람의 전신을 그릴 만큼 넉넉한 크기의 전지를 준비한다. 전지 4장을 이어야 전신을 본뜰 수 있다.
- ② 전지 위로 편안한 자세로 눕는다. 가능한 팔, 다리를 크게 벌린다.
- ③ 옆 자리에 앉아 있는 집단원은 전지에 누운 사람의 외곽을 따라 신체 본뜨기를 한다. 매직보다는 크레파스를 활용하는 것이 좋다. 이 과정은 엄숙하고 진지하게 진행되어야 한다. 신체 본뜨기를 하는 동안 펜이 신체와 맞닿을 때 심한 공포를 느끼는 경우도 있으므로 집단진행자는 잘 살펴야 한다.
- ④ 전지 위에 누운 주인공은 펜이 자기 몸을 지나칠 때마다 어떤 감각들이 되살아나는지 충분히 느껴본다.

2. 자기 몸에 대한 느낌 탐색

- 부끄럽다. 화가 난다. 혐오스럽다. 실망스럽다. 난 내 몸뚱아리가 싫다.
- 난 내가 소경이었으면 하고 바란 적이 있다

- 슬프다. 왜냐하면 사람들이 나를 싫어하니까
- 부끄럽다, 왜냐면 아무도 내 몸을 원하는 사람이 없으니까
- 나는 가슴이 커지는 게 싫다. 왜냐면 남자들은 가슴 큰 여자를 섹스 대상으로 삼으니까.

3. 성폭력 관련 신체 기관 표시

- ① 신체 본뜨기 작업이 끝났으면 본 작업에 임하기 전에 자기 신체본을 잠시 쳐다본다.
- ② 신체 외곽선 안으로 형성된 빈 공간에 성폭력과 관련된 신체 기관을 표시한다. 성폭력 때 유린되었고 손상되었던 모든 신체 기관을 표시한다. 이때 색깔이 다양한 크레파스를 준비하여, 각 생식기관마다 색깔을 달리하여 표시한다.
- ③ 집단원들에게 생식 기관마다 어떤 느낌을 갖고 있는지를 색깔로 표시한다.

4. 성폭력 기억들 꺼내기

- ① 성폭력과 관련된 모든 기억들을 적어본다. 이때 피해 장소, 피해당시 나이, 가해자 관련 기억들, 주변 사람들, 주위 물건들... 가능한 청각적 기억들, 후각적 기억들, 시각적 기억들, 촉각적 기억들을 전부 적도록 한다. 술 냄새, 어깨에 닿았던 느낌, 소름끼치는 웃음 소리, 사정액 냄새, 방안에 비친 불빛, 가구들, 가해자가 나에게 했던 말들...
- ② 작업을 하면서 피해 당시 느꼈던 감정들, 이를테면 무력감, 공포, 육체적 고통, 분노 등이 실제 경험처럼 다가온다. 기억이 되살아나는 대로 그 감정들을 글로 표현한다. 이때 신체 부위에 관련 감정들을 적어본다.
- ③ 마지막으로 피해 당시 내가 어떻게 반응했는지 기억나는 대로 적어본다. 관련 기억들을 떠올리고, 글로 표현하는 것만으로도 치유가 이루어진다.

5. 마무리

피해자들은 자신들이 기억하지 못한다고 생각하지만 실제로 매우 많은 것을 기억하고 있다. 하지만 그 그림이 완전히 연결되지 않기 때문에 그것들을 기억하고 있다고 말하고 싶지 않은 것이다. 모든 감각 기억들을 동원하면 더 많은 기억들이 떠오를 것이다. 너무 어렵고, 너무 고통스럽고, 굴욕적이어서 차마 말할 수 없는 기억들을 떠오르는 대로 글로 써본다. 원치 않는다면 다른 사람에게 보여주지 않을 것이다. 그러나 치유가 되기 위해서는 자신에게 정직해야 하므로 내 몸이 기억하는 모든 내용들을 글로 적어본다.



활동 사진 자료 6-2. 성폭력 신체 본뜨기



6D

MODULE

말하기, 꺼내 말하기(Speak out)

● 개요

치유를 위한 결정적인 단계로서, 성폭력 피해 경험과 관련하여 어떤 일이 발생했으며, 어떤 감정을 경험하고 억압해 왔는지를 표현하는 단계이다. 집단원들은 수 년동안 두려움, 분노, 수치심을 경험해 왔으며, 자신을 보호하기 위한 수단으로 이러한 감정을 억압하며 살아왔고 이렇게 감정을 억압하면서 다른 사람과 세상으로부터 거리를 두는 삶을 유지해왔다. 그러므로 집단 경험 중에 성폭력과 관련된 비밀을 깨뜨릴 때 억압된 감정으로부터 해방될 수 있으며, 서로 비슷한 경험을 가진 참여자임을 확인함으로써 집단 내 동질성을 형성하게 되고 참여자들끼리 함께 나누는 즐거움을 느낀다. 과거 성폭력 경험을 나누는 과정은 성피해와 관련하여 그동안 억압한 감정을 느끼고 표현하는 중요한 계기가 된다. 중요한 치유 과정이므로 각 개인의 삶에서 성폭력 사건이 미친 영향들을 심도 깊게 이야기할 수 있도록 충분한 시간을 갖는다.

● 목표

1. 성폭력 피해 경험, 관련 감정들을 집단원 앞에서 꺼내놓는다.
2. 성폭력 드러내기 과정에서 자신에게 이중적인 피해를 주어왔던 잘못된 생각이나 감정들을 수정한다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

50분

● 준비물

1. 향기 나는 초
2. 서류봉투



3. 메모지, 펜
4. 다양한 색깔의 스카프나 천

● 절차

1. 성폭력 경험 말하기

① 말하기 작업을 하려면 집단원간의 신뢰와 심리적으로 안전한 분위기가 확고하게 확립되어야 한다. 집단진행자는 집단원들 사이에 지지적인 분위기가 형성되고 응집력도 있는지 확인한다.

② 말하기 작업의 목적을 소개한다.

“이 시간은 그동안 간직해왔던 침묵을 깨고 여러분들의 어린 시절이나 지난 과거에 성 피해 당한 자신의 경험에 대해서 이야기하는 시간입니다. 자신이 하고 싶은 만큼만 이야기하고 원치 않으면 하지 않아도 괜찮습니다. 다른 집단원 앞에서 언어적으로 표현하는 것이 어렵다고 느껴지면 성폭력에 관해 쓴 일기장을 읽을 수도 있고 성폭력 당한 장면을 그림으로 그려 그림을 설명하면서 이야기를 할 수도 있습니다.”

③ 집단원은 다음과 같은 내용들을 중심으로 자신의 피해 경험을 말한다.

- 그 상처를 누구에게서 받았는지
- 어떤 상태에서 성폭력이나 피해를 당했는지
- 그 당시의 성피해 경험에 대한 자신의 반응은 어떠했는지
- 지금까지 그러한 피해 사실을 누구에게 말을 했는지
- 성피해를 남에게 털어놓았을 때 상대방의 반응은 어떠했는지
- 성피해 사실을 가족이 알고 있는지, 가족들의 성피해에 대한 반응은 어떠했는지
- 성피해를 당한 경험 중에서 가장 어렵다고 느끼는 점은 무엇인지
- 현재의 성피해에 대해서 말을 하고 있는 본인의 심정은 어떠한지

④ 집단원들이 한사람씩 차례로 돌아가면서 성피해에 관해서 이야기를 하면 집단지도자는 다른 지도자들에게 발표자에 대한 자신의 느낌을 이야기하고 발표자를 심리적/정서적으로 도와주는 발언을 하도록 한다. 집단원들은 자신과 비슷한 경험을 한 다른 사람의 성폭력 사실을 들을 때 자신의 문제와 연관시켜서 마치 자신이 경험하는 것 같이 강한 반응을 보이기도 한다. 또한 이러한 집단원은 상대방을 정서적으로 적절하게 지지하는

능력도 보인다. 이 경우에 집단지도자는 “○○씨께서 방금 보여 주신 정서적인 표현이나 이해하는 태도를 ☆☆씨에게 직접 하시면 더 좋겠는데요, 하실 수 있습니까?”라고 말하면서 남을 돌보는 태도를 적용하도록 도와준다.

2. 성폭력 상처에게 말 건네기

- ① 집단원 각자가 자신의 성폭력 상처에게 말을 건네기 위해서는 심리적으로 안전한 분위기가 충분히 조성되어야 한다. 집단원들이 오로지 자신의 성폭력 상처에 집중할 수 있도록 방 전체의 형광등을 점멸하고, 중간 중간 촛불 등만 켜놓는다.
- ② 본 활동에서는 기본적으로 전지에 그려진 신체본을 보고 진행을 하지만 집단원의 특성에 따라 빈 의자 기법을 사용할 수 있다. 빈 의자 기법의 경우, 집단원이 초대하고 싶은 몸의 한 일부를 빈 의자로 초대한다. 집단원은 초대한 신체 일부분이 빈 의자에 앉아 있다고 상상하고 자신의 신체 일부와 대화를 나눈다.
- ③ 집단원이 자신의 상처와 대면할 수 있도록 다음 질문들을 제공한다. 상처받은 내면 아이와 대화하듯이, 자신의 상처와 대화하는 시간을 가진다.
 - 오늘 이 자리에서 특히 만나고 싶은 상처는 무엇인가?
 - 그 상처가 입이 있다면, 자신의 아픔에 대하여 어떤 말을 할 것 같은가?
 - 그 상처에게 말을 건넨다면 당신은 어떤 말을 해주고 싶은가?
 - 그 상처는 당신에게 어떻게 답변하겠는가?
 - 다음으로 다른 상처에게 말을 건넨다면 어떤 상처와 만나고 싶은가?
 (앞의 질문 과정을 되풀이한다.)

3. 성폭력 상처와 화해하기

- ① 성폭력 상처와 대화를 끝낸 뒤, 이들과 화해하는 시간을 가진다. 집단지도자는 화해의 의식을 치를 수 있도록 몇 가지 물건들(예, 향기 나는 초, 스카프나 천 등)을 사전에 준비해 놓는다.
- ② 집단지도자가 사전에 준비한 물건들 중에서 각자가 원하는 물건을 가진 후 자신의 상처와 화해하는 의식을 치른다. 초 같은 경우 화해하고 싶은 상처부위에 올려놓고, 스카프나 천 같은 경우 상처부위에 두른다.
- ③ 집단원들은 자신의 상처에게 화해의 메시지를 전달한다. 분위기에 어울리는 음악 등을 재생하여 의식이 엄숙하게 진행된다.



4. 성폭력 상처 떠나보내기

- ① 지금까지 마주했던 상처를 떠나보내기 전 하고 싶었던 이야기를 메모지에 작성한다.
그리고 자신의 신체상이 그려진 전지를 접은 후 자기 앞에 놓여진 서류봉투에 메모지를 함께 동봉한다. 동봉한 서류 봉투를 앞에 놓여진 초 가까이에 내려놓는다.

5. 성폭력 말하기 경험에 대한 의미 부여하기

- ① 큰 원으로 둘러앉아 이번 회기에 대한 소감을 나눈다. 빈 의자에 상처부위를 초대했을 때의 느낌과 자신의 신체상을 마주했을 때의 감정을 나누어본다.
- ② 마무리 단계에서 다음을 생각하게 한다.
 - 내가 이 활동을 통해 무엇을 배웠는가?
 - 내가 이 작업을 통해 얼마나 변화되었는가?
 - 나와 비슷한 경험을 한 아이가 다른 사람에게 이런 이야기를 할 수 없다고 생각하고 있다면, 나는 뭐라고 이야기해 줄 수 있을까?
 - 그 아이들이 이야기를 하도록 어떻게 도와줄 수 있을까?
 - 내가 5년 뒤, 10년 후에는 어떤 모습일까?

● 고려사항

- ① 한 번의 말하기로 치유가 일어나지 않는다. 처음에는 조각난 기억들을 한자리에 모으는 것 자체가 힘들기 때문에 사건 관련 감정들을 느낄 수 없다. 퍼즐이 완성되면, 과거의 그 시절로 들어가 성폭력 당했을 그 아이처럼 느끼고 행동한다. 이 작업의 궁극적인 목표는 기억 재생뿐만 아니라 피해 사건을 객관적인 관점에서 재조명함으로써 자신을 억누르고 있던 인지적 왜곡들과 불편한 감정들을 떨쳐버리기 위한 것이다.
- ② 성피해 경험에 대해서 오랫동안 마음속에 간직하고서 지금까지 고통의 삶을 받아온 성피해자들이 여러 사람들 앞에서 자신만의 비밀, 수치스러운 감정, 성피해에 관한 개인적인 견해 등을 공개적으로 꺼내 놓고 자신을 이해해 줄 수 있는 여러 사람들 앞에서 현실검증을 받는 과정이 집단 치료의 핵심이다. 집단원들은 다른 사람들이 왜곡된 사고나 감정을 수정하는 과정에서 자신의 왜곡된 사고를 발견한다. 이러한 과정에서 집단원들은 자신에게 이중적인 피해를 주어왔던 잘못된 사고나 감정을 수정하는 기회를 갖는다.

활동 사진 자료 6-3. 성폭력 상처와 화해하기





6E

Secret letter

MODULE

● 개요

성폭력 피해자들에게는 성폭력 경험 중 너무 창피하거나 가해자들의 협박으로 절대 공유하지 않는 일부분이 있다. Secret Letter는 그러한 비밀들을 안전한 방식으로 말할 수 있게 한다. 이것은 피해자들이 다른 사람으로부터 그들이 이해받을 수 있다는 것을 보여줌으로써 가능하다. 본 활동은 성폭력에 대한 피해자의 수치심을 줄여주고 종종 그들의 자극반응 패턴도 줄여준다.

● 목표

1. 자신의 성폭력과 관련된 중요한 부분들을 집단원들과 함께 나눈다.
2. 두려움, 수치심, 고립감을 낮춘다.
3. 안전감을 늘린다.
4. 자신과 남들을 소중히 여기는 능력을 키운다.
5. 성폭력 자극 반응들을 확인하고 관리하고 줄인다.

● 대상

성인

● 시간

50분

● 준비물

1. 쪽지가 들어갈 박스
2. 같은 종이와 펜

● 절차

1. secret letter 만들기

- ① 집단원들에게 자신이 아무한테도 말하지 않는 성폭력의 한 면에 대해 생각해볼 시간을 몇 분 준다. 이것은 그들에게 일어난 일이거나, 그들이 다른 사람에게 무언가를 하도록 강요받은 것일 수도 있다. 이것은 집단원들이 자신, 성폭력경험, 또는 가해자에 대해 가지는 감정일 수도 있다.
- ② 자신이나 자신의 가족에 대한 비밀들에 대해 적되, 종이에 자신의 이름은 쓰지 않는다.
- ③ 집단지도자는 집단원들에게 누구의 비밀인지 추측하지 말 것을 강조하고, 그들이 이 비밀들을 털어 놓았기 때문에 이것이 더 이상 그들에게 짐이 되지 않을 것이라고 말한다. 만약 누군가 농담으로라도 누구의 비밀인지 추측한다면, 즉시 중재해라. 집단원들에게 이곳은 안전한 장소이고, 안전함의 의미는 비밀을 털어놓고자 한 당신의 의지에 대해 비웃음을 당하지 않고, 깔뚫음을 당하지 않고, 판단 받지 않는 것이라는 것을 상기시켜줘라. 가장 부끄럽고 굴욕스럽고 수치심 가득한 비밀이라도 이곳에 적을 수 있다는 것을 강조한다.
- ④ 집단원들에게 자신의 종이를 같은 방식으로 접도록 하고, 어떻게 종이를 접는지 확실히 보여 준다. 어느 누구도 다른 집단원의 비밀을 알 수 없으며 모든 사람들이 같은 색깔 크기의 종지와 같은 색깔의 펜을 가지고 있는 방법을 사용함으로써 가능하다. 이것은 곧 누구의 비밀인지 밝힐 수 없다는 것을 말한다.
- ⑤ 집단원에게 자신의 비밀을 적을 시간을 2분 정도 준다. 각 사람들에게 비밀 한 가지씩 적게 하고, 기록이 끝나면 자신의 쪽지를 접어 다른 사람들의 것과 함께 상자에 집어 넣는다.

2. secret letter 나누기

- ① 접은 종이를 상자에 넣어 섞는다. 이 후 한명씩 상자에서 하나를 꺼내도록 한다. 만약 자신의 비밀을 뽑은 사람이 있다면 다시 넣어서 다른 사람의 것을 뽑도록 한다. 먼저 시작하고 싶은 사람을 지원받는다. 지원자는 상자에서 뽑은 비밀을 자신의 것인 것처럼 읽는다. 그리고 나서 이 비밀에 대해 어떻게 느끼는지 이야기한다.
“우리 아버지는 내 방에 들어와서 내 가슴을 만졌어. 난 잠을 자고 있지 않았지만 자



는 척 했지. 그건 정말 무서웠고 손을 뿌리치고 싶었어, 나는 너무 두려웠어. 밤이 온다는 게 얼마나 무서운지 아버지의 발소리가 아직도 들리는 것 같아”

- ② 만약 누군가 말하기 힘들어하면, 집단지도자가 집단원을 대신하여 이중자아의 역할을 수행한다. 이중자아(집단지도자)는 지원자 뒤에 서서 그에게 비밀이 일어난 것처럼 행동하고 독백하기 시작한다. 만약 집단원들이 이중자아기법을 사용 하는 것에 대해 좋은 반응을 보인다면, 지도자가 대신 그의 감정을 말하고 독백한다. 이것은 특정 비밀에 대해 다른 집단원들이 어떻게 느끼는지를 공유하게 한다. 비밀의 주인은 익명으로 그것에 대해 말하는 것에 안전함을 느낀다.

- ③ 만약 비밀들이 너무 무겁다면, 한 시간에 두세 번 정도만 할 수 있다.

- ④ 매번 두세 번 독백을 들은 이후, 다음 내용에 대하여 토론한다.

- 다른 의견이 있습니까?
- 이렇게 느낀 사람이 또 있습니까?
- 이 비밀들 중에 당신의 아픈 상처를 건드린 것이 있다면 그건 무엇입니까?

3. 마무리

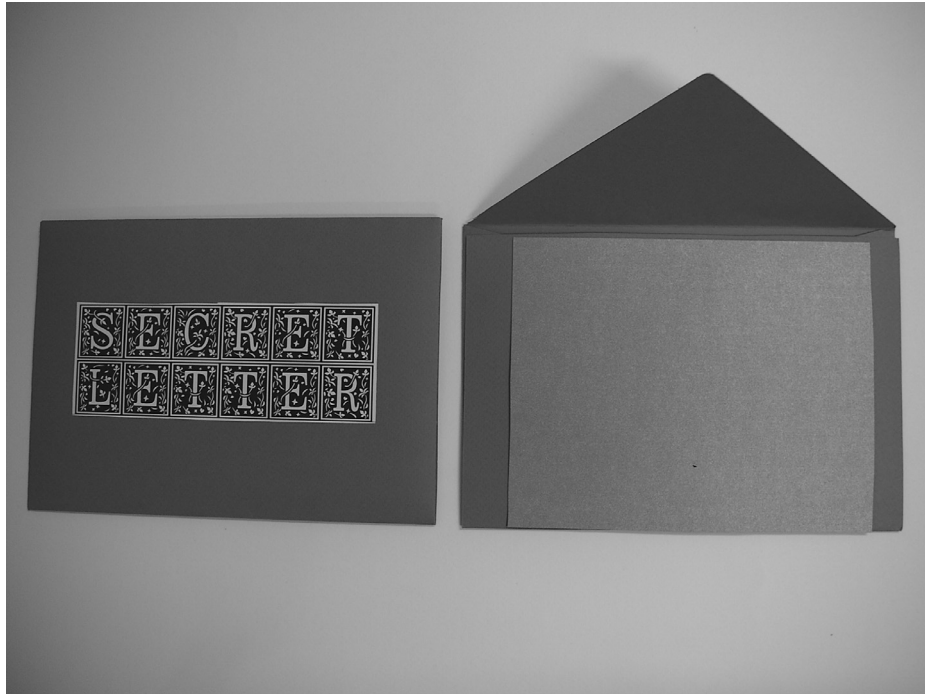
자신의 비밀이 나왔을 때 어떤 기분이 들었는지 나누어본다. 또한 그 비밀이 자신이 아닌 다른 사람에 의해 표현되었을 때 어떤 것을 느꼈는지 이야기해본다.

● 고려사항

- ① 본 활동은 그저 자신의 비밀에 대해 이야기하는 것만으로도 집단원들이 안고 있던 압박들을 다소 완화시켜 준다.
- ② 본 활동에서 성폭력 피해 경험과 관련하여 더 이상 고백할 비밀이 없다고 말하는 집단원이 있을 수 있다. 이들에게는 모든 사람들은 사실상 최소한 한 가지의 절대 공유하지 않는 감정이나 생각이 있다고 강조한다. 모든 사람들은 남들과 공유하지 않는 최소한 한 가지의 생각이나 감정을 가지고 있기 때문에 그들에게 무조건 비밀 한 가지를 떠올리라고 말한다.
- ③ secret letter의 내용으로 수치심, 자기-비난적인 내용이 나온다. 성피해 당시 성적인 흥분을 느낀 점, 스스로 학대적인 관계를 선택했던 점, 물질적인 댓가(예, 선물, 용돈 등), 정서적인 댓가(예, 관심과 애정) 혹은 승진, 거래 성사 등의 대가가 있었던 점 등.

- ④ 일부 집단원은 자신이 뽑은 타인의 secret letter에 대하여 부정적인 피드백을 제시한다. 이런 경우 secret letter을 제시한 집단원에게 상처가 될 수 있으므로, 지도자의 개입이 필요하다. 부정적인 피드백을 제공한 집단원에게 자신의 감정을 구체적으로 표현하게 한다. secret letter을 열어본 순간 어떤 기분이 들었는지, 그 기분과 연결되는 경험이 있는지, 그러한 secret letter을 기록한 집단원에게 진정으로 하고 싶은 말은 무엇인지 등을 탐색한다.

활동 사진 자료 6-4. Secret Letter 편지지, 편지봉투





주제 7

성폭력 재경험

모듈번호	모듈명	대상	소요시간	필수여부
7A	중심화	청소년	50분	
7B	성폭력 유발 자극 통제	청소년, 성인	50분	○

모든 사람들은 자극들을 경험하게 되는데 그 자극들은 긍정적인일 수도 있고 부정적인일 수도 있다. 예를 들어, 당신이 빵가게 앞을 지나가는데, 조리실에서 갓 구워진 빵이 나오고 있다고 상상해 보라. 한번 그 냄새를 맡고, 당신은 갑자기 따뜻해지고 행복하다고 느낀다. 당신은 왜 그런지 알거나 알지 못할지도 모른다. 당신은 그 냄새가 초코칩 쿠키 같다는 것을 알고 갑자기 대학 시절 연애했던 사람이랑 즐겨갔던 빵집 기억이 떠오를지도 모른다. 잠시 동안 당신은 자신이 실제로 거기에 있는 것처럼 느낄 것이다. 당신의 의식적인 수준에서 쿠키의 냄새를 알아차리지 못했을 수도 있다. 하지만 당신은 순간적으로 대학 시절 즐겨갔던 빵집 가게에 다녀왔다. 이것은 긍정적인 자극 반응이다.

부정적인 외상 자극은 정서적으로, 신체적으로 불쾌한 반응을 불러일으킨다. 성폭행 피해자들은 때로 생생하게 침입하는 생각들, 이미지들, 감각들의 형태로 외상 자극 반응들을 경험한다. 이런 연출들과 반응들은 성폭력을 생각나게 하는 상징적인 것들이다.

피해자들이 성폭력의 양상을 나타내는 무언가에 의해 자극을 받으면, 그들은 일시적으로 지금-여기에서의 현실과 접촉이 끊어진다. 그들은 대개 현재 그 폭행적인 사건들이 실제로 일어나는 것처럼 느껴진다. 그들은 조건반사적으로 자극에 반응하며, 보통 그들의 반응에 대해 의식적으로 조절하거나 통제하지 못한다. 예를 들어, 알콜중독자 아버지에게 성폭력을 당한 아이를 생각해보자. 술에 취한 아버지가 자기 몸을 가누지 못하는 상태에서 그녀의 방으로 비틀거리며 들어오고, 문을 쿵 닫은 후 딸을 성폭행하였다. 그 폭행으로 아버지는 감옥에 수감되었고, 딸 아이는 지난 2년간 안전하게 생활하였다. 하루는 그녀가 거실에서 즐겁게 색칠놀이를 하고 있는데 문이 쿵 닫히는 소리가 들렸다. 그녀는 갑자기 거실에서 자신의 침실로 뛰어 들어가 침대 바로 밑으로 숨었다. 그녀는 방금 부정적인 자극 반응을 경험하였다. 문이 쿵 닫히는 소리가 폭행당했을 때 느꼈던 공포의 감정을 다시 느끼게 만들었던 것이다.

자꾸 침입하는 부정적인 외상 자극 때문에 피해자들은 그런 경험이 일어날 때를 대비하여 방어적인 대처법을 만든다. 피해자들은 폭력과 관련되는 생각들과 감정들을 피하려고 한다. 하지만 이런 방어적 조치들은 종종 문제를 해결하기는커녕 더 심화시킨다. 그리고 그들이 해결한 것보다 더 많은 문제들을 만들어 낸다. 몇몇 피해자들은 외상 생각과 감정으로부터 자신을 보호하기 위해 어린 시절에 했던 행동들(손가락 빨기, 남에게 의존하기, 부모님 무릎에 앉



기 등)로 퇴행한다. 다른 피해자들은 기괴한 소리를 지르거나 폭행이 일어났던 뒤뜰로 나가지 않으려는 등 공포증적인 행동들을 나타내기도 한다. 한 피해자는 음악 프로그램을 보다가 폭행을 당했다. 그는 이후 그 음악 프로그램을 보는 것을 피하고, 그 당시 노래를 불렀던 가수가 광고하는 상품들을 다 찢어버렸다. 어떤 피해자들에게는 혼자 있을 때 느껴지는 불안감이 폭행을 다시 생각하게 하는 무의식적인 요소가 된다. 피해자들은 불안을 일으키는 사소한 것에서부터 관련 감정들을 피하기 위한 대처법을 사용한다. 어떤 피해자들은 집에서 자신의 형제들과 싸우거나 학교에서 친구들과 싸우는 등 공격적으로 행동할 수도 있다. 피해자들의 특정 대처법은 다양할지 모르나, 그 목표는 같다. 그들은 안전과 보호감을 느끼고 싶고, 무력함, 두려움, 불안과 같은 감정들을 피하려고 한다.

본 주제의 집단 활동의 목적은 과거의 피해 상황을 재경험시키는 자극 반응들을 통제하고 안전함을 얻도록 돕는데 있다. 여기에서는 성폭력과 관련된 부정적인 자극은 무엇인지, 어떻게 성폭력과 관련된 자신의 부정적 자극들을 알아차릴 수 있는지, 그리고 지금-여기의 현실에서 그 자극들을 어떻게 관리할 수 있는지에 배우게 된다.

7A

중심화(centering)

MODULE

● 개요

이 활동은 성폭행 당한 피해자들이 반드시 배워야 할 본질적인 기술이다. 이것은 피해자들이 성폭력과 관련된 자극을 받거나 회상을 경험할 때, 어떻게 자신을 현재로 끌어올 수 있는지 가르쳐준다.

● 목표

1. 반동적인 대처 행동의 결과로 나타나는 내외 자극들을 알고 표현할 수 있다.
2. 자극 반응성을 줄인다.
3. 자극 반응을 다루는 능력을 키운다.

● 대상

청소년

● 시간

50분

● 준비물

방석

● 절차

1. 중심화 연습

- ① 집단원들을 원으로 둘러앉게 한다. 집단지도자는 집단원들에게 본 활동은 자신의 신체 감각에 집중하고, 그들이 원할 때 ‘지금-여기’에 집중할 수 있는 법을 가르쳐 주는 것이라고 말해준다.



② 집단원들에게 모두 눈을 감고, 자신이 심하게 독감에 걸렸던 때(혹은 생리통이 심한 날)를 떠올려보라고 말한다. “잠시, 당신이 매우 아프다고 느껴보십시오.”라고 말하면서, 지금 기분이 어떤지 물어본다. 그리고 다음 질문에 답하게 한다.

- 머리가 꼭 찼거나 무겁나요?
- 배는 어떤가요?
- 열은 있나요?

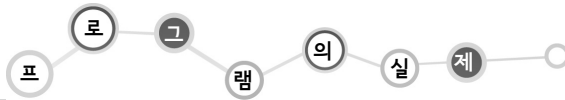
③ 이제 집단원들에게 현재로 다시 돌아올 것이라고 말한다. 집단원들이 해야 할 일은 눈을 감은 상태에서 지도자의 지시만 따라오면 된다. 집단원들은 지도자의 질문에 머릿속으로 대답한다.

- 머릿속으로 말해보세요. “난 아프지 않다. 난 오래 전의 시간을 기억하는 중이다. 나는 지금 안전하고 건강하다.”
- 당신의 몸을 인지하세요. 바닥에 닿은 당신의 발을 느껴보세요. 팔의 무게와 팔이 만지는 것을 알아차리세요. 당신의 등과 배를 느껴보세요. 당신의 몸이 붙어 있는 의자, 바닥, 베개의 부분들을 느껴보세요.
- 당신이 듣는 소리는 무엇인가요? 바깥의 새소리나 당신 가까이에 있는 친구의 옷 스치는 소리가 들리나요?
- 온도를 느껴보세요. 당신은 따뜻한가요? 시원한가요?
- 시원한 산들바람이나 셔츠의 부드러운 감촉과 같은 몸에서 느끼는 감각들이 있나요?
- 눈을 뜨고 주위를 둘러보세요. 어떤 색깔이 보이나요? 벽에 어떤 그림이나 사진이 걸려있나요? 당신이 있는 방과 주위에 누가 있는지 보세요.
- 다시 한 번, 자신에게 말해보세요. “나는 안전하고 건강하다. 나는 아프지 않다. 나는 내가 아팠을 때를 기억했지만, 지금은 그렇지 않다. 그때 그때고, 지금은 지금이다.”
- 이제 깊이 숨을 들어 마시고, 자신이 이 방에 현재 존재한다는 것을 진정으로 느껴보세요.

2. 마무리

① 집단지도자는 집단원들에게 이 활동이 어땠는지 이야기해보게 한다.

- 배앓이를 하던 상황에서 지금-여기로 돌아오는 게 쉬웠는가?
- 현재로 돌아오는 데 어려웠던 것은 무엇인가?



- ② 집단지도자는 집단원들이 다음의 문장들을 기억하도록 반복해서 읊조리게 한다.
- “난 지금 안전해.”
 - “그땐 그때고, 지금은 지금이야.”
 - “나는 내 모든 감각들(시각, 청각, 후각, 촉각, 미각)을 지금 이곳으로 나 자신을 데려 오기 위해 사용할 수 있어.”
- ③ 집단원들에게 한 주 동안 중심화 연습을 해오도록 과제를 준다.

● 고려 사항

중심화 연습은 더 많이 할수록, 자동적으로 이것을 사용하게 된다. 피해자들이 이 기술을 매일 사용하기 시작한다면, 그들은 성폭력 유발 자극을 다루기 더 수월해질 것이다. 그리고 주변에서 일어나는 일들에 더 완벽하게 참여할 수 있게 될 것이다.



7B

MODULE

성폭력 유발 자극 통제

● 개요

성폭행 피해자들은 종종 그들 환경의 무언가에 의해 자신의 성폭력 기억을 자극받는다. 갑자기 그들은 다시 경험하지만 왜 그런지는 모른 채 유발 자극으로부터 도망하기 위한 회피 행동을 보인다. 성폭력 유발 자극을 극복하는 것은 정상적인 발달 과정을 다시 시작하는 데 있어 매우 중요하다. 본 활동은 성폭력 피해 경험을 유발하는 자극들에 노출되었을 때 놀라거나 회피하기 보다는 ‘지금-여기’에 집중하도록 함으로써 여기는 더 이상 위험하지 않으며, 더 이상 무서워 할 필요가 없다는 것을 알아차리게 하기 위한 것이다.

● 목표

1. 성폭력 유발 자극에 대한 회피 행동을 극복한다.
2. 성폭력 유발 자극에 대하여 더 이상 위험하다고 생각하거나 무서워할 필요가 없음을 알게 한다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

50분

● 준비물

1. 포스트잇, 싸인펜
2. 우드락 판
3. 박스 2개

● 절차

1. 성폭력을 재경험시키는 자극(trigger) 탐색

① 집단지도자는 집단원들에게 포스트잇 20장과 싸인펜을 나눠주면서 오늘 진행할 활동에 대해 설명한다. 과거 성폭력의 기억을 떠오르게 하는 모든 것들을 포스트잇에 그리거나 쓰도록 지시한다. 시각, 냄새, 사물, 감정, 촉감, 미각, 색깔, 어둠 등 자신의 성폭력 경험을 생각나게 하는 것들은 무엇이든 생각나는 대로 포스트 잇에 적게 한다. 이때 집단지도자는 집단원들이 최대한 많이 유발 자극을 찾을 수 있도록 독려한다.

② 각 집단원은 성폭력 사건을 기억나게 하는 유발 자극들을 기록한 포스트 잇을 준비된 우드락에 붙인다. 집단원들은 부착된 내용들을 보고 집단 내에서 자신의 각 자극들을 설명한다.

- 성폭력 피해 경험을 연상시키는 자극

- 침대, 책상, TV 모니터 등
- 가해자 가족
- 성폭행 관련 언론 보도(신문 기사, 뉴스)
- 곱슬머리 등 인상착의
- 검정색 점퍼를 입은 남자 / 검정색 모자를 착용한 단발머리 남자
- 사람들이 키스하거나 성관계를 하는 그림이나 영화를 보는 것
- 사정액과 유사한 킁킁한 냄새
- 검정색 중형 자동차
- 문 손잡이, 큐션, 부엌칼, 휴지

- 떠오르는 자극들 중에서 가장 두려운 자극은 무엇인가?

- 어떤 상황이나 공간에 노출될 때 이런 자극을 자주 느끼는가?

③ 집단원들이 자신의 경험에 대해 이야기를 다 나누었다면 집단지도자는 이런 자극들이 신체에 어떤 영향을 주고 있는지 생각해 보도록 한다.

- 가슴이 답답하다
- 머리가 너무 아프다
- 잠을 쉽게 자지 못한다
- 소름이 끼친다
- 온 몸의 세포들이 예민해진다.



- ④ 성폭력 유발자극을 명료화하기 위하여 비슷한 자극들끼리 묶게 한다. 예를 들어, 가해자 특성요인(외모, 성격, 냄새), 환경적 요인(공간, 전자제품, 소품 등) 등으로 분류할 수 있다.
- ⑤ 집단원 중에서 보호시설에 입소 중인 경우, 시설 내에서 성폭력 사건을 기억나게 하는 자극들은 없는지 살펴보게 한다. 보호시설 내의 방 구조, 가구, 전자제품, 소품 등. 이 과정을 보다 세밀하게 진행하고 싶으면 각 방(큰방, 작은방, 거실, 치료실, 화장실, 행정실, 주방 등)의 설계도를 그려놓고, 현재 위치되어 있는 물건 중에서 성폭력 경험 유발 자극을 있는 대로 찾아보는 것도 좋다.

2. 성폭력 유발 자극 통제하기

- ① 호흡 명상 : “들이쉬고, 내쉬고, 다시, 들이쉬고, 내쉬고.”라고 천천히 말하며 그들을 지도한다. 이것을 두 세 번 한다. 자극을 경험하는 동안 계속해서 숨을 천천히 쉬어라. 네 마음속에서 자극이 보이더라도 신체를 편하게 해라. 네 몸의 모든 근육들을 편하게 해라. 계속해서 숨 쉬고 긴장을 풀어라.
- ② 만약 성폭력을 연상시키는 자극이 꿈 인형이나 베개라면, 부모님(보호자)께 그런 것들을 없애버리라고 말함으로써 더 이상 그 물건들이 성폭력 자극이 되지 못하게 한다. 혹은 침실을 옮기거나, 혹은 피해자가 “특별하다”고 생각하는 물건(그림, 액자, 소품 등)들을 집에서 치우도록 한다. 하지만 대부분의 자극들은 그렇게 쉽게 처리되지 않는다. 왜냐하면 그것들은 색깔과 냄새와 같은 것들이기 때문이다.
- ③ 보호시설에 입소 중인 집단원의 경우, 성폭력 유발 자극을 제거하거나, 그 영향력을 줄이기 위하여 무엇을 어떻게 하고 싶은지 말하게 한다. 예를 들어 A라는 물건을 치우거나, A 물건의 위치를 옮긴다.
- ④ 집단원들에게 보다 더 안전감을 느낄 수 있도록 하기 위하여 무엇을 추가하고 싶은지 물어본다. 예를 들어 방 안의 퀴퀴한 냄새(가해자의 사정액 냄새와 유사하여 매번 기분 나쁨)을 없애기 위하여 아침, 저녁으로 아로마 향을 피우거나, A 공간에 대한 부정적 이미지를 없애기 위하여 새롭게 부분 도배를 하거나 페인트 칠을 할 수 있다. 어두움이 유발 자극이라면 형광등의 밝기를 밝혀 어두컴컴한 분위기를 줄일 수 있다.

- ⑤ 집단지도자 및 보조진행자는 집단원의 의견을 상세하게 기록하여 부모 혹은 양육자(보호자)에게 관련 사항을 알리고, 여건이 허락하는 범위 내에서 유발 자극을 줄여나갈 수 있도록 도움을 요청한다.
- ⑥ 집단원에게 다음 문장을 자신에게 말하게 하라. 이러한 메시지를 반복적으로 말함으로써 집단원은 더 이상 연상 자극이 자신을 다치게 하지는 않을 것이라는 것을 알게 된다.
“가해자는 더 이상 나를 다치게 할 수 없어. 가해자는 더 이상 집에 있지 않아. 난 괜찮아. 난 강해졌어! 난 이제 성폭행 당하지 않아. 난 지금 여기 다른 사람들과 함께 있으며, 여기는 안전해. 난 안전해. 난 괜찮아.”
- ⑦ 집단원들에게 유발 자극이 보이거나 느껴지는 때 언제든지 메시지를 생각하도록 지시한다. 집단원에게 그저 숨쉬고, 편안하고, 현재에 머물도록 도와주고, 자신에게 지속적으로 “나는 괜찮아”라고 말하게 한다.
- ⑧ 천천히, 집단원들을 지금-여기의 시간으로 돌아오게 하고, 그들에게 다음을 지시한다.
 - 네 밑에 있는 바닥을 느껴보세요.
 - 몸의 어떤 부분이 바닥에 닿고 있는지 알아차리세요.
 - 방에서 소리를 들어보세요.
 - 공기 온도를 느껴보세요.
 - 준비가 되면, 눈을 뜨고 방을 둘러보세요.
- ⑨ 이 활동을 하면서 집단원들은 자기가 당한 성폭력의 유형들을 개별적으로 정리하고 싶을 수도 있다. 그때 우선 집단 지도자는 집단원들에게 눈을 감게 하고 자신의 성폭력과 관련된 자극들을 다시 생각해보도록 한다. 그리고 상상 요법을 통하여 가상의 안전장소를 마음 속에 그리도록 한다. 이 후 집단원들은 쪽지에 자신이 떠올린 과거의 성폭력 자극들과 현재 나에게 안전한 장소 혹은 신뢰한 사람들을 적는다. 적은 후, 집단 지도자는 두 개의 박스를 준비한다, ‘그때 그 시절’이라고 쓰여진 박스 속에 자신의 성폭력 실상을 쓴 쪽지들을 직접 넣게 하고, ‘지금-여기’이라고 쓰여진 상자 속에는 현재 자신에게 안전한 것들을 쓴 쪽지를 넣도록 해준다. 이러한 활동은 성폭력은 과거의 일이고 지금-여기는 안전하다는 것을 상기하는 데 도움을 줄 수 있다.



● 고려 사항

- ① 본 활동의 후속 활동은 “나에게 안전감과 편안함”을 주는 장소 이미지를 그려볼 수 있다. 집단지도자는 집단원들이 그림을 그리는 동안 이들을 눈 여겨본다. 그들이 현재에 머무르고 있는지 확인한다. 만약 누군가가 현재에 머무르기 위한 도움이 필요하다면 그 집단원의 몸 상태가 어떠한지 묻고, 어디에서 그것을 느끼는지에 대해 이야기하며, 지금-여기는 안전하다는 것을 상기시켜 준다.
- ② 집단지도자는 성폭력 유발 자극으로 인해 현재에 머무르는 것을 어려워하는 집단원에게 주위를 둘러보고 방에 있는 다른 사람들의 이름을 불러보도록 해라. 그리고 계속해서 다음을 반복해서 말해 준다. “폭행은 과거의 일이고, 지금은 지금이다. 넌 지금 안전해. 주위를 둘러봐. 네가 방에 있다는 것을 느껴봐. 넌 안전해.”
- ③ 집단원들에게 한 주 동안 이 활동을 연습해 오는 것이 숙제라고 말한다. 집단원들에게 그들이 집을 먹거나, ‘자극을 받을’ 때마다 명상 호흡을 통해 지금-여기에 머물도록 노력하며, “괜찮다”고 자기 자신에게 말하도록 당부하라.

주제 8 가해자

모듈번호	모듈명	대상	소요시간	필수여부
8A	가해자가 성폭력을 하는 이유	청소년, 성인	50분	○
8B	가해자 과녁	청소년, 성인	90분	○
8C	가해자에게 보내는 편지	청소년	50분	
8D	가해자 직면 역할극	성인	90분	



8A

MODULE

가해자가 성폭력을 하는 이유

● 개요

이 활동은 가해자들이 왜 자신을 성폭행 했는지에 대한 적절한 이유들을 알 수 있게 한다. 이를 통해 피해자들은 자신의 책임감, 자기비난, 수치심을 줄이며 가해자에게 책임을 정확하게 돌릴 수 있다.

● 목표

1. 성폭력에 대한 수치심, 자기-비난을 줄인다.
2. 성폭력에 대한 왜곡된 관점을 바꾼다.
3. 성폭력에 대한 책임을 가해자에게 돌린다.

● 연령

청소년, 성인

● 시간

50분

● 준비물

1. '가해자가 성폭력을 하는 이유' 활동지(전지크기)
2. 펜이나 연필
3. 매직, 싸인펜
4. 스티커
5. 전지

● 절차

1. 가해자가 성폭력 하는 이유 탐색

- ① 집단지도자는 집단원들에게 다음 질문을 하면서 시작한다.
“가해자는 왜 성폭력을 할까요? 여러 이유가 있겠지만 제가 몇 가지를 준비하였습니다.
자신이 생각할 때 이유가 되는 것에 어떤 것이 있는지 살펴보세요.”
- ② 집단지도자는 활동지 양식을 전지에 미리 크게 작성하여 벽에 붙여놓는다.
- ③ 집단원들에게 각각 다른 색깔의 스티커를 나누어주어 가장 가해자의 성폭력 이유를 잘
설명했다고 생각되는 문항에 스티커를 붙이게 한다. 더 공감되는 문항에 많은 스티커
를 붙여도 된다.
- ④ 집단지도자는 가장 많은 스티커가 붙은 문항부터 ‘왜 그렇게 생각하는지?’ 그 이유를
탐색하게 한다.

2. 내가 찾은 ‘가해자가 성폭력 하는 이유’

- ① 집단지도자는 가해자들이 성폭력을 하는 이유에 대해 전지에 집단원들이 자신의 생각
을 쓰게 한다.
- ② 여기에서 한 가지 규칙은 그 누구도 ‘자신이 뭔가를 해서 성폭력이 일어났다’고 말을
하거나 글을 쓰지 않는 것이다. 집단지도자는 이 규칙을 설명함으로 집단원들이 성폭
력이 발생하는 데 어떠한 경우에도 자신이 이유가 될 수 없음을 깨닫게 한다.
- ③ 각 집단원이 새로 추가한 가해자 성폭력 이유를 다른 집단원들에게 설명한다.

3. 어떤 이유로도 가해자의 성폭력 행위는 정당화될 수 없음을 인식하기

- ① 집단원들이 체크한 ‘가해자가 성폭력을 한 이유’에 대해 논박해 봄으로써 자기-비난적
인 신념을 서서히 무너뜨린다. 즉 어떤 이유로도 가해자가 자신을 성폭행한 행위는 정
당화될 수 없음을 분명하게 인식하는 기회가 되어야 한다.

집단원 1: 그가 술을 마셨기 때문에 나를 성폭력했다

지도자 1: 술을 마신 모든 사람들이 여자를 성폭력하는가?

집단원 2: 그건 아니다. 술을 마신 모든 사람이 여자를 성폭력하는 것은 아니다.

지도자 2: 그렇다면 술을 마셨기 때문에 나를 성폭력했다는 말은 논리적으로 성립되지 않는다.

집단원 3: 그가 자신의 사랑을 보여주기 위해 나를 성폭행했다



지도자 3: 자신의 사랑을 보여주기 위한 사람들 모두 여자를 성폭행하는가?

집단원 4: 그건 아니다. 정말 사랑한다면 여자 친구를 보호해주기도 한다.

지도자 4: 그렇다면, 사랑하기 때문에 성폭력했다는 말은 논리적으로 성립되지 않는다.

집단원 5: 그럼 도대체 가해자가 나를 성폭행한 이유는 무엇이란 말인가?

지도자 5: 성폭력을 당한 피해자들은 자신에게 왜 이런 일이 일어났는지에 대해 이해받기를 원한다. 그 이유를 논리적으로 설득당하기를 원한다. 하지만 가해자를 당신을 성폭행한 이유는 아무도 모른다. 단지 가해자가 당신을 성폭행했다는 사실만 분명할 뿐이다. 이 말은 그 어떤 이유로도 당신을 성폭행한 행위는 정당화될 수 없다는 뜻이다. 무엇 때문에 당신이 성폭력을 당한 것이 아니기 때문에 아무도 당신을 비난할 수 없다. 당신조차도 당신을 비난할 수 없다. 이 말이 당신에게 어떻게 들리는가?

② 집단원들은 자신이 성폭력을 당한 이유를 찾기를 원한다. 일부 집단원들은 자신의 잘못으로 돌림으로써 자신을 비난한다. 하지만 가해자가 왜 성폭력을 하는지 그 이유를 분명하게 설명할 수 있는 이론은 그 어떤 것도 없다. 즉 어떤 이유로도 가해자가 성폭력을 한 행위를 정당화할 수 없음을 분명히 한다.

4. 마무리

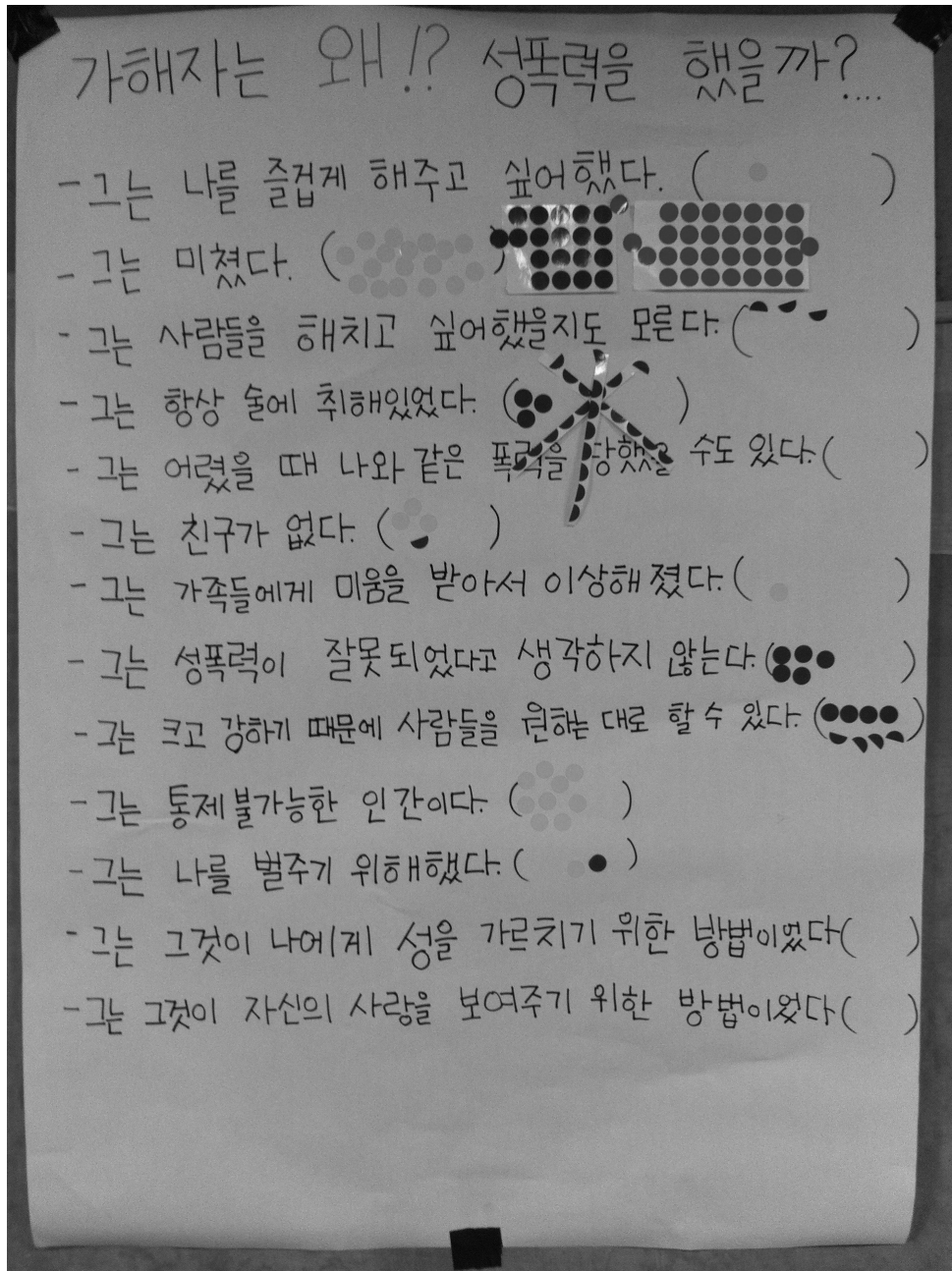
일부 집단원이 계속 폭행에 대한 책임감을 느낀다면, 왜 그가 그런 감정들을 강하게 붙잡고 있는지 확인할 필요가 있다. 아마 그 집단원은 자신이 사랑하는 사람이 고의적으로 자신에게 상처를 주었다는 것을 믿기 힘들기 때문에 자신에게로 책임을 전가시키고 있을 수도 있다. 본 활동은 이런 자기 파괴적인 신념들을 서서히 무너뜨려 가는데 사용될 수 있다.

활동지 8-1. 가해자가 성폭력을 하는 이유

아래는 가해자가 성폭력 하는 이유들의 목록입니다. 가해자는 왜 당신을 성폭행 했을까요? 당신이 생각하는 이유에 해당되는 모든 항목에 체크해 보세요.

- 그는 나를 재밌고 즐겁게 해주기 싶었다. ()
- 그는 미쳤다. ()
- 그는 사람들을 해치고 싶었다. ()
- 그는 술에 취해서 이성을 잃었다. ()
- 그는 성적인 욕구를 풀 수 있는 대상이 없었다. ()
- 그는 어렸을 때 나와 같은 폭력을 당했을 수 있다. ()
- 그는 친구가 없다. ()
- 그는 나와 가까워지고 싶었다. ()
- 그는 가족들에게 미움을 받아서 이상해졌다. ()
- 그는 성폭력이 잘못 되었다고 생각하지 않는다. ()
- 그는 크고 강하기 때문에 사람들을 원하는 대로 할 수 있다. ()
- 그는 통제 불가능한 인간이다. ()
- 그는 그것이 나에게 성을 가르치기 위한 방법이었다고 생각했다. ()
- 그는 그것이 자신의 사랑을 보여주기 위한 방법이었다고 생각했다. ()
- 그는 내가 성적인 흥분과 쾌감을 좋아한다고 생각했다. ()
- _____
- _____
- _____

활동 사진 자료 8-1. 가해자는 왜 성폭력을 했을까?



8B

MODULE

가해자 과녁

● 개요

많은 피해자들이 분노의 칼을 자신에게 돌려 좌절과 자기 파괴로 나아간다. 자신에게 상처를 입히거나 자살을 시도한다. 자신이 원래 나쁘다고 여기며 자신을 매정하게 비난하며 가치절하한다. 혹은 음식이나 술로 분노의 배를 채우거나 약물로 분노의 숨통을 틀어막거나 자신을 병들게 한다. 피해자들은 분노를 제대로 만나지 못하고 있다. 다만 녹슨 못처럼 자기 속에 분노를 메다 꽂을 뿐이다. 이제는 분노의 대상을 정확하게 조준할 때이다. 피해자들은 자신이 당했던 피해를 책임져야 한다는 부담감에서 벗어난 다음 그 책임과 피해자의 분노를 명확하게 가해자에게 돌려야 한다.

● 목표

1. 성폭력에 대한 책임 소재를 가해자에게 분명히 귀인시킨다.
2. 가해자에 대한 분노 감정을 적절히 표현한다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

90분

● 준비물

1. 종이
2. 싸인펜 혹은 크레파스
3. 점토(도자기 만들 때 사용하는 점토), 물
4. 큰 인형이나 배게

● 절차

1. 과녁 만들기

- ① 집단원들은 종이에 싸인펜이나 크레파스를 이용하여 가해자에게 보여주고 싶은 과녁들을 만든다. 과녁은 자신의 가해자일 수 있고, 바보 같거나 무서운 그림일 수 있다. 가해자를 상징하는 것이라면 그 무엇이든 상관없다.
- ② 집단원들이 자신의 과녁들을 다 만들었으면, 과녁 범위를 설정한다. 과녁을 던지거나, 치는 행동을 시작하기 전에 모두가 어디에 서 있어야 하는지 기준을 정함으로써 다른 집단원들이 다치지 않도록 주의한다.

2. 과녁 맞추기

- ① 과녁을 향해 진흙 덩어리나 물풍선들을 던질 때, 목소리를 사용하여 자신의 분노를 표출하도록 집단원들을 격려해라. 집단원들에게 욕을 제외한 그 어떤 것이라도 소리칠 수 있다는 것을 알게 해라.
- ② 집단원들이 돌아가며 과녁을 맞춘다. 각자 할 때마다, 자신의 과녁 그림을 핀으로 꽂거나 테이프로 인형이나 베개에 고정시켜 놓아야 한다. 신문지를 돌돌 말아 종이 방망이를 만들어 인형이나 베개를 때리는 행위를 할 수 있다. 집단지도자는 집단원들이 가해자 과녁을 맞출 때 가해자에게 들려주고 싶은 말을 표현할 수 있도록 돕는다.
- ③ 과녁을 고정시키기 위해, 크고 부드러운 인형이나 베개를 사용한다. 이때 방 한 쪽에 집단원들을 한 줄로 세워놓는다. 그리고 방 반대편에 서 있는 인형이나 베개를 향해 차례대로 달려가 발차기하거나, 때리거나, 던지거나, 치도록 해라. 집단지도자는 정해진 순서에 따르도록 지시하며, 다른 집단원들이 다치지 않도록 주의할 것을 당부한다.

3. 분노 표출하기

- ① 과녁 맞추기 방법 이외에 분노를 표출할 수 있는 방법은 다양하다. 새로운 방법으로, 풍선을 크게 불고난 뒤, 풍선 표면에 가해자의 얼굴을 그리는 것이다. 그러면 집단원들은 풍선을 치거나, 칠판에 풍선들을 붙여놓고 다트들을 던질 수 있다.
- ② 복을 사용하여 힘껏 두드리면서 분노를 표현할 수 있다. 욕을 제외한 그 어떤 소리를 지르거나 하고 싶은 말을 할 수 있다.
- ③ 점토를 사용한 활동을 할 수 있다. 집단실에 커다란 비닐을 깔아 점토로 인해 집단상

담실이 더러워지지 않도록 주의한다. 점토와 물을 준비한 후 아이들이 점토로 가해자와 관련된 것들을 만들거나 자신이 분노를 느끼게 하는 대상을 만들게 하는 것도 좋다. 그런 후에 점토를 있는 힘껏 만지고 뭉개고 던질 수 있도록 한다. 단 다른 집단원에게 점토를 던지거나 집단 지도자에게 점토를 던지지 않도록 충분한 주의를 준다. 문구점에서 판매하는 점토를 사용할 경우 점토 안에 돌맹이가 들어가 있기 때문에 집단원들이 다칠 수 있으니 도자기를 만들 때 사용하는 점토를 사용하는 것이 좋다. .

4. 활동 후 경험 나누기

과녁 연습을 하고, 집단원들에게 다음의 질문을 한다.

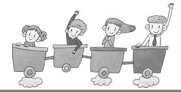
- 이것이 당신의 분노를 표출하는데 조금이라도 도움이 되었나요?
 - 지금 당신의 화가 조금 줄어들었나요? 아니면 더 늘었나요?
 - 당신이 화가 났다는 것을 어떻게 표현하거나 보여주었나요?
- (이 질문을 통해 집단들이 자신의 분노를 어떻게 처리해 왔는지를 파악할 수 있으며, 자신의 분노를 처리하는 데 도움이 필요한지 아닌지를 알 수 있다.)
- 그동안 당신이 집에서 분노를 표현하면, 무슨 일이 있었나요?

5. 마무리

- ① 분노를 표현하는 건전한 방법에 대해 이야기하는 것으로 활동을 마무리한다.
- ② 자신과 남에게 피해를 주지 않는 방식으로 자신의 화를 표현하는 몇 가지 아이디어들을 집단원들과 더 나누어라. 각자가 화가 났을 때, 사용하는 몇 가지 방법들을 제안해 보게 한다.

● 고려사항

- ① 본 활동을 할 때, 가장 중요한 것은 모두의 안전과 공정성이다. 집단원의 연령이 어릴수록 자신과 타인의 안전을 지키는 일을 소홀히 할 수 있다. 그런 경우 주의를 주고, 만약 그가 안전한 방식으로 따라오지 못하면, 이 활동에서 제외시켜야 한다. 이후에 자신이 적절하게 행동할 수 있다고 말하면, 그때 다시 들어오게 한다.
- ② 집단원의 연령이 어린 경우, 집단원의 부모들에게 회기 중 분노 활동을 할 것이라고 미리 말해주는 것이 좋다. 어떤 집단원의 경우 이 활동을 끝낸 후에 엄청난 분노를 가지고 집으로 가서, 부모들이 깜짝 놀랄 때가 있다.



- ③ 청소년 집단의 경우, 부모님들에게 자녀들이 안전한 방식으로 분노를 표출하도록 격려할 것을 부탁한다. 집단지도자는 부모들에게 자녀가 자신이 화가 났다는 것을 말하거나, 진정할 시간을 주라고 요구할 수도 있다. 자녀들이 자신의 분노를 욕설이나 폭력으로 표현하는 것은 좋지 않다는 것을 부모님께 이해시킨다.

8C

MODULE

가해자에게 보내는 편지

● 개요

이 활동은 성폭력을 당한 것에 대한 자신의 감정을 자유롭게, 안전하게 표현할 수 있는 기회를 제공해 준다. 다른 집단원들이 가해자에 대해 어떤 감정을 느끼는지 듣는 것만으로도 집단원들 자신만이 가지고 있는 “비밀” 감정을 인정하는 데 도움을 받을 수 있다. 가해자에게 적절하게 분노를 표현하고, 자기-비난적인 자세를 줄일 수 있다.

● 목표

1. 성폭력 경험 및 가해자로부터 자신을 분리하는 능력을 기른다.
2. 가해자에 대한 자신의 감정과 생각을 알아차리고 적절하게 표현하는 데 집중하도록 돕는다.
3. 가해자 직면에 대비한 용기를 기른다.

● 대상

청소년

● 시간

50분

● 준비물

1. 펜이나 연필
2. 종이
3. 양초

● 절차

1. 가해자로부터 분리되기

① 집단지도자는 집단원들에게 편지와 펜을 나눠준다. 그리고 집단지도자는 집단원들에

게 눈을 감고 잠시 명상에 잠길 수 있도록 한다.

“나는 성장을 했고 내 인생에서 가장 성공적인 위치에 올라왔습니다. 그 때의 나의 모습은 어떠한가요? 이 위치에서 나는 가해자를 만났습니다. 미래의 가해자는 어떤 모습일 것 같나요? 지금 뭘 하고 있을 것 같나요? 상상해봅시다. 그리고 눈을 뜹시다. 오늘은 내가 가장 성공한 사람이 되어 가해자에게 할 말을 편지로 써보고자 합니다. 어떤 말을 해도 괜찮습니다. 미래의 내가 가해자에게 해주고 싶은 말을 써 봅시다. 이 편지는 발송되지 않을 것이므로 어휘나 문법 걱정 없이 떠오르는 것은 무엇이든 다 쓸 수 있습니다. 편지의 길이도 상관없습니다.”

- ② 집단 참여자들은 각자 미래의 모습을 상상하고 편지를 쓴다. 이때 서로에게 방해가 되지 않도록 멀리 떨어져 앉도록 하고, 20분간 편지를 쓰게 한다.

2. 가해자에게 보내는 영상 편지

- ① 집단원들이 편지를 썼다면 영상 편지를 사용할 수 있다. 이는 편지 쓰는 것에 대해 어려움을 겪고 있는 사람에게는 더욱 유용하다. 영상 편지를 보내기 위해 미리 지도자는 비디오카메라를 준비한다. 비디오카메라가 준비 되지 않았다면 테이프에 녹음을 할 수 있다.
- ② 영상 편지를 녹화할 때, 몇 가지 주관식 질문들을 던지는 것은 좋은 방법이다. 특히 집단원의 연령이 어릴수록 단순하고 구체적인 것들을 질문하라.
- 이렇게 성장하고 멋진 사람이 되었는데, 당신은 가해자에게 어떤 말이라도 할 수 있다면 무슨 말을 해주고 싶습니까?
 - 가해자에게 무슨 일이 일어났으면 좋겠습니까?
 - 가해자는 지금 어떤 생활을 하고 있는 것 같습니까?
 - 가해자가 당신에게 해줬으면 하는 말이 있습니까?
 - 가해자에게 하고 싶은 질문들이 있습니까?
 - 당신이 하고 싶은 말이 있습니까?
- ③ 이처럼 주관적인 질문을 던짐으로써 미래에 성장한 내가 어떻게 가해자를 만날 것인지를 대비하도록 한다. 그들은 영상 편지를 재연함으로써 가해자에게 자신의 힘을 보여줄 수 있게 된다. 이로 인해 피해자들은 자신의 모습을 객관적으로 탐색하고 볼 수 있게 된다. 더 이상 현재의 감정에 간혀 가해자를 바라보지 않게 된다. 미래의 건강한 내가 되어 피해자가 자신의 삶을 조절할 수 있음을 알게 한다.

3. 편지 발표하기

집단원 중 한 명을 선정하여 집단 앞에서 그 편지를 큰 소리로 읽게 한다. 또한 시간만 된다면 집단원에게 비디오를 보여줄 수 있다.

4. 마무리

편지글을 낭독한 이후, 참여 경험, 소감 등을 나누는 시간을 가진다. 항상 이러한 편지를 쓰려면 용기가 필요하다는 것을 인정해야 한다.

● 고려사항

- ① 청소년들은 종종 자신이 편지에 욕을 써도 되는지 물어본다. 그들에게 첫 번째 초고에는 그렇게 쓸 수 있지만, 완성본에서는 최소한의 욕만 쓰도록 주의를 준다. 연령이 어린 집단원들은 자신의 강한 감정을 효과적이고 적합한 방식으로 표현하는 방법을 배울 필요가 있고 그렇게 함으로써 다른 사람들은 그들이 무슨 말을 하는지 들을 수 있다. 이러한 규칙이 없다면, 집단원들이 욕 경쟁에 빠져, 이 편지의 진정한 의미가 사라질 수 있다.
- ② 집단지도자는 가해자에게 보내는 편지들을 실제로 발송하지 않는다. 보통, 피해자들은 자신의 가해자와 많은 미해결의 문제들을 가지고 있고, 그런 편지들을 보내는 것은 숨겨진 의도와 해로운 기대를 포함한다. 또한 이 편지가 다른 피해를 입을 수 있는 도구로 사용될 수 있다.
- ③ 부모 회기가 동시에 진행된다면, 부모들도 자녀에게 편지를 쓰는 것이 매우 도움이 된다. 부모 면담 시간에, 집단지도자는 그들에게 스스로 이 활동을 해 볼 것을 격려해도 좋다. 만약 부모들이 원한다면, 집단상담 시간에 부모가 쓴 것을 읽어줄 수 있다. 적절하다면, 가족 치료시간에 부모들이 직접 자신이 쓴 편지를 아이들에게 읽어주는 것이 가장 좋다.

8D

가해자 직면 역할극

MODULE

● 개요

본 회기에서는 역할극을 통해서 집단원들이 현실에서 그들의 가해자와 직면했을 때 어떻게 대처할 지 미리 연습해 보는 기회를 가진다. 집단지도자와 다른 집단원의 도움을 받으며 집단원들은 가해자와의 직면 장면에서 건강하게 대처할 수 있는 능력을 기른다.

● 목표

1. 가해자와 직면을 연습한다.
2. 성폭력을 놓아버리는(잊어버리는) 것을 연습한다.

● 준비물

1. 두 개의 의자
2. 분노를 표출할 수 있게 하는 도구(북, 인형, 종이 막대, 베개 등)

● 대상

성인

● 시간

90분

● 절차

1. 지금-여기에 집중하기

- ① 모든 집단원들이 편안해졌을 때, 다음 사항을 지시하라.
 - 당신이 지금-여기에 집중하기 위해서 당신의 발을 바닥에 평평하게 놓고 손은 무릎 안에 놓아라.

- 한 손은 다른 손의 손목을 잡아 많은 사람이 너를 지지하고 있음을 상기하라.
- 치유 과정이 어떻게 펼쳐지고 있는지를 마음의 눈으로 보기 위해 잠시 조용히 있다.

2. 빈 의자 역할 놀이

- ① 본 활동에서 집단원들은 가해자가 빈 의자에 앉아 있다고 상상하며 그와 대면하는 것을 연습할 것이다. 이것은 잠재적으로 두려운 경험이 될 수 있으므로, 집단원 중에서 가해자의 역할을 맡게 하면 안된다. 이것은 보조진행자의 경우에도 마찬가지이다.
- ② 두 개의 빈 의자를 마주보게, 집단의 한 가운데에 놓고 다음 사항을 지시하라.
 - 오늘, 당신은 가해자와 대면하는 상상을 해보는 기회를 가지게 될 것입니다. 당신 옆에 비어 있는 의자에 가해자가 앉아 있다고 상상해 보세요.
 - 가해자는 오늘 이 자리에 어떻게 나오게 되었나요? 가해자에게 누구 먼저 연락했나요? 당신이 연락을 취하면서 가해자에게 뭐라고 말했나요?
 - 지금 당신은 어디에서 가해자를 만나고 있는 것인가요? 가해자와 단 둘이 만났나요? 이 자리에 참석한 다른 사람이 있나요? 그는 누구인가요? 가해자와 만나는 자리에 그 사람을 초대할 이유는 무엇인가요?”
 - 가해자의 표정은 어떠한가요? 어떤 옷을 입고 있나요? 어떤 자세로 앉아 있나요? 막상 가해자를 보고 있으니 당신 안에 어떤 감정이 올라오나요?”
 - 누가 먼저 말을 시작할까요? 당신은 어떤 말부터 하고 싶나요? 가해자에게 하고 싶은 말을 해보세요. 당신이 말하는 동안 가해자는 어떤 표정으로 당신의 이야기를 듣고 있나요?”
 - 가해자에게 말하는 동시에 당신 내면을 들여다 보세요. 어떤 감정이 올라오나요? 어떤 생각들이 스쳐 지나가나요?
 - 가해자는 당신에게 무슨 말을 합니까? 그 말을 듣고 있는 당신의 마음은 어떠한가요?”
 - 가해자에게 당신이 그동안 어떻게 살아왔는지 말해보세요. 성폭력으로 인해 당신이 얼마나 힘들었는지 말해보세요. 가해자가 충분히 당신의 상처와 고통을 이해할 수 있도록 구체적으로 말하세요.”
 - 가해자에게 묻고 싶은 질문이 있습니까? 한 번에 한가지씩 물어보세요. 그 질문에 대해 가해자가 어떻게 대답을 할지 예상해 보세요.”
 - 가해자가 당신에 해주었으면 하는 내용을 전달하세요. 분명하고 단호하게 전달하세요.”

- ③ 이 과정에서 일부 집단원은 불안과 공포, 분노의 감정을 느낄 수 있으므로 감정을 잘 조절할 수 있도록 도와주어야 한다. 일부 집단원은 아직도 가해자를 두려워하고 있기 때문에 그에게 분노감정을 잘 드러내지 못하는 경우도 있다. 이때 집단지도자는 집단원의 지금-여기에서의 감정을 충분히 공감해 주어야 한다. 지금-여기는 안전한 장소이며, 가해자는 절대 당신을 해치는 일을 할 수 없음을 주지시킨다. 일부 집단원은 집단지도자 및 다른 집단원에 대한 신뢰감과 안전감이 충분히 확보되었을 때 자신의 분노 감정을 만날 수 있으며, 표현할 수 있음을 기억해야 한다.
- ④ 집단지도자는 집단원이 가해자에 대한 분노 감정을 안전한 방법으로 표현하도록 돕는다. 예를 들어 주변에 분노 감정을 표현할 수 있는 도구를 준비하여, 집단원이 가해자에 대한 분노 감정을 행동적으로 표현하는 기회를 제공한다. 이때 가해자에 대한 분노 감정을 언어적으로, 행동적으로 동시에 표현할 수 있도록 유도하는 것이 필요하다.

3. 역할극에서 벗어나기

- ① 가능한 모든 집단원이 가해자와 직면하는 역할극을 해보도록 유도한다.
- ② 역할극이 끝난 뒤 다음과 같은 질문을 진행한다.
 - 지금 기분은 어떻습니까?
 - 나 자신을 잘 보살필 수 있었습니까? 그렇지 않았다면 무엇 때문인가요?
 - 평소 말하고 싶은 것을 말했습니까?
 - 다른 기회가 있다면 상황을 어떻게 다르게 보겠습니까?
- ③ 가해자와 직면하는 상상을 한 뒤, 집단원이 지금-여기에 집중할 수 있도록 깊은 심호흡을 하게 한다.

4. 실제 가해자의 반응 예측해 보기

- ① 실제 가해자를 만난다면, 가해자가 어떤 반응을 보일 것이며, 그런 경우 자신은 어떻게 할 것인지 상상해 보도록 한다.
 - 가해자는 가해 사실을 부인하거나 대수롭지 않은 것으로 몰아붙이면 당신은 어떻게 할 것입니까?
 - 가해자가 적대적인 반응을 보이면 당신은 어떻게 대응할 것입니까?
 - 가해자가 당신을 무시하면서 아무런 반응을 보이지 않으면 어떻게 할 것입니까?

- 가해자가 자신의 잘못을 인정하고 진정어린 용서를 구한다면 당신은 어떻게 할 것인가?

- ② 일부 집단원 중에는 실제 상황에서 가해자의 행동이 자신이 기대하는 것과 다르게 나올 수 있다는 점에 당황해 한다. 가해자가 자신의 잘못을 인정하고 진정어린 사과를 한다면 다행이겠지만, 다른 부정적인 반응을 보일 수 있다. 그렇더라도 우리가 가해자의 행동을 통제할 수 없음을 분명히 알려준다. 즉 가해자가 예상 밖의 반응(예, 무시, 거부, 부인 등)을 보일지라도 어쩔 수 없는 일임을 알려준다.

5. 마무리

가해자와 직면하는 상황을 연출해 봄으로써 가해자에 대한 자신의 감정과 생각을 명료화 하고, 가해자에게 하고 싶었던 말들을 표현해 보았다는 것, 이러한 연습을 통하여 자기 마음 안에서 가해자를 떠나보내는 작업을 시작하였다는 점 등에 의미를 두도록 한다.



주제 9

(원)가족관계

모듈번호	모듈명	대상	소요시간	필수여부
9A	가족 조각	청소년, 성인	90분	○
9B	가족 기본 규칙	청소년, 성인	50분	○
9C	비가해 부모에게 보내는 편지	청소년	50분	
9D	(원)가족 대면 역할극	성인	90분	

가족은 서로 힘이 되어주고 사랑을 나누는 한 울타리라고 알려져 왔다. 그러나 피해자들이 성장하였던 가족은 그렇지 않은 경우가 많다. 피해자들이 무방비상태로 마음을 열고 가족에게 다가가면 아마 피해자는 무시받거나 푸대접을 받거나 공격을 받을 것이다. 가족이 지원을 하 기보다는 피해 사실을 최소화하거나 부정할 것이다. 가족들은 한 쪽으로는 피해자를 지지하더라도 다른 쪽으로 피해자를 해칠 때가 있다. 아버지는 피해자의 치료비를 대지만 용서받기를 기대한다. 어머니는 피해자를 지지한다고 말하지만 서둘러 과거로 묻어두라고 말한다. 오빠는 미안하다고 말은 하면서도 틈만 있으면 피해자에게 부적절한 성적인 희롱을 계속 던진다. 가족이 피해자를 지지하지 않는 것이 눈에 확연하게 드러나는 것은 아니라 할지라도 여전히 그러한 태도는 피해자를 힘들게 하는 요인이 된다. 따라서 피해자들이 가족에게 접근할 경우 피해자는 차라리 적대적인 반응, 침묵, 존중하지 않는 모습, 거부, 양가적인 반응이 나올 것이라고 예상하는 게 안전하다. 그럴 가능성이 더 크기 때문이다.

원하는 지지를 받지 못한다 하더라도 가족과 만날 이유는 있다. 가족과의 상호작용은 피해자가 얼마나 많이 성장했는지를 확인하며, 자신의 관점을 점검하고 또 가족과의 한계를 설정하는 훈련의 기회가 되기도 한다. 가족들의 지지를 받지 못한다는 것을 확인하고 나면 더 강력한, 더 책임 있는 지지체계를 만들겠다는 동기가 될 수도 있다.

그러므로 실질적인 기대를 가지고 가족에게 다가서는 것이 중요하다. 그러나 쉽지는 않다. 많은 이들이 가족으로부터 뒤통수를 수없이 얻어맞고 나서야 비로소 결국 가족으로부터 자기가 원하는 것을 얻지 못한다는 것을 깨닫게 된다. 가족과 관계를 맺는 것도 시간이 걸린다. 아무리 피해자가 기꺼이 만나겠다는 의지로 철저한 준비를 한다 하더라도 전혀 지지해주지 않는 가족과 만나게 되면 기대를 걸었다가도 실망하고, 또 상실감에 자신의 기대 수준을 낮추게 된다.

〈원가족 관계 다루기〉 장에서는 가족을 다루는 데 있어 실질적인 전략을 세우고 현실적인 기대를 키우도록 하는 데 그 목적이 있다. 피해자들은 가족이 무엇인지 살펴보고, 가족과의 관계를 평가하고, 환상 속의 가족을 포기하며, 현실적인 상호작용을 위한 계획을 만드는 기회를 가진다. 이 회기를 통해 피해자들은 가족들과 계를 유지하기 위해 필요한 기본적인 규칙을 개발한다. 이 과정을 통해 피해자들은 가족에 대한 기대와 계획을 수정할 수도 있고, 기본 규칙이 훼손될 때 가족들과 고통스러운 결별을 할 수 있다. 동시에 현재의 삶 속에서 자신들을 진심으로 지지하는 사람들에게 도움을 요청하는 것이 더 중요한 것임을 깨닫게 된다.



9A

가족 조각

MODULE

● 개요

가족에 대한 기대는 어릴 때의 경험과 직접적인 관련이 있다. 결과적으로 폭력적인 가정에서 자란 사람들은 종종 가족에 대해 뒤틀리고 건강하지 않은 그림을 가지고 있다. 폭력적인 가족은 적절한 기능을 하지 못하기 때문에 역기능적 가족이라 불린다. 역기능적인 가족은 신뢰 대신 두려움과 배반이, 격려 대신 수치심과 방임이 있다. 또한 술수와 폭력이 사랑과 뒤엉켜 있다. 그러기 때문에 성폭력도 애정 어린 포용으로 시작된다.

Satir의 의사소통 유형을 통해 이런 역기능적인 가족의 특성을 잘 파악할 수 있다. Satir는 자아존중감, 의사소통 또는 대처유형, 가족규칙, 지역사회와의 연계 네 가지 영역에서 개인과 가족의 역기능을 발견하였다. 이처럼 본 회기에서는 Satir의 가족 조각을 통해 개인의 가족을 표면상으로 드러내어 객관적으로 관찰한다.

● 목표

1. 집단원들의 가족 구성원의 기능을 파악한다.
2. 집단원들이 가족에 대한 지나친 환상에서 벗어나 객관적 평가를 할 수 있도록 돕는다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

90분

● 준비물

활동지, 펜

● 절차

1. 원가족 평가하기

- ① 집단 지도자는 집단원들에게 자신의 가족 분위기는 어떠한지 묻는다.
 - 성장 과정은 어떠했는가?
 - 가족 분위기는 어떠했는가?
- ② 집단원들이 가족에게 기대하는 관계에 대해 질문하라. 그 관계를 정의내릴 수 있는 일반적인 특성을 탐색하라. 건강한 가족을 움직이게 하는 특성은 무엇인가?
- ③ 활동지에는 건강한 가족이 가지고 있는 특성들이 기술되어 있다. 생각할 수 있는 다른 특성들을 추가하는 것도 좋다. 이런 특성을 보면서 어떤 느낌이 드는가를 질문한다. 그리고 활동지를 채워라. 원편 세로 칸에는 건강한 가족의 특성을 적고, 가로 칸에는 가족의 이름을 적어라.(부모, 양부모, 형제, 조부모, 다른 중요한 친척 혹은 유모 등). 이 활동에서 어떤 집단원들은 기록된 가족 이름이 거의 없는 것을 당황해한다. 가족과의 관계가 정말 형편없음을 알고 있더라도 그것을 도표로 보는 것은 또 다른 충격이 될 수 있다.
- ④ 집단원들이 체크한(혹은 하지 않은) 것을 보고 다음의 질문에 대답하라.
 - 내 가족은 건강한 가족의 특성을 가지고 있는가? 이유는?
 - 가족구성원 중 누가 가장 건강한 특성을 가졌는가?
 - 가장 형편없는 사람은?
 - 이 활동으로 나는 가족에 대해 무엇을 알게 되는가?

2. 가족 조각

- ① 집단 지도자는 가족들에게 Satir 이론을 간략하게 소개한다. 모든 가족원들은 4가지 중 한가지의 유형을 취하고 있다. 불일치한 유형에는 회피형, 초이성형, 비난형, 산만형이 있다.
 - 회피형 : 회피형의 무시된 부분은 '자기'이다. 자신의 내적 감정이나 생각은 무시하고 타인의 비위에 맞추려는 성향이 강하며, 다른 사람의 의견에 동조하여 지나치게 착한 행동을 보인다.
 - 초이성형 : 초이성형의 무시된 부분은 '자기'와 '타인'이다. 상황만을 중시하고 규칙과 옳은 것만을 절대시하는 극단적인 객관성을 보인다. 매우 완고하고 냉담한 행동을 한다.



다. 의사소통을 할 때 가능한 한 결함 없이 말하고 생각하려고 하며, 조사자료를 인용해 항상 자신이 옳다는 것을 증명한다.

- 비난형 : 비난형의 무시된 부분은 '타인'이다. 타인을 무시하는 성향이 있으며 자신을 힘 있고 강한 사람으로 인식하게 하려고 노력하며 비난하고 통제하며 명령한다. 외면적으로는 공격적이나 내면적으로는 자신이 소외되어 있고 외로운 실패자라고 느끼기 쉽다. 잘못을 찾아내고 상대의 요청을 거절을 잘 한다.

- 산만형 : 산만형의 무시된 부분은 '자기', '타인', '상황'이다. 접촉하기 가장 어려움 유형이며 위협을 무시하고 마치 위협이 존재하지 않는 것 같이 행동해 주위를 혼란시킨다. 말이 되지 않는 이야기를 하고 정서적으로 매우 혼란스러운 상태를 보이며 산만한 행동을 보인다.

② 집단 지도자는 집단원들에게 4가지 유형 중 자신의 유형이 무엇인지 떠올려 보도록 한다. 그리고 자신이 왜 그 유형을 선택하였는지 그 이유와 경험을 묻는다. 집단 지도자는 역기능적인 가족의 특성이 잘 드러나는 집단원들을 중심으로 가족 조각을 실시한다.

③ 집단원(주인공)을 선정한다. 집단원(주인공)은 자신의 가족원들과 가장 비슷한 집단원들을 선택하고 무대에 초대한다. 집단 지도자는 어떤 이유로 다른 집단원들을 선택하였는지 물어 가족 분위기를 파악한다. 가족 내 분위기에서 각 가족 구성원들이 주로 어떤 유형을 취하고 있는지 말하며 가족 구성원(초대된 집단원)들의 자세를 취하게 한다. 이 후 주인공 자신의 유형은 어떠한지, 어떻게 행동하는지 묻고 자세를 취한다.

- 회피형인 집단원은 무릎을 꿇고 다른 가족원들을 향해 손을 뻗는다.

- 초이성형은 가족의 상황에 관심이 없는 듯 다른 곳을 쳐다보며 냉정한 표정을 짓는다.

- 비난형인 집단원은 손으로 다른 가족원들을 노려보듯이 가르킨다.

- 산만형은 집단원들의 상황에서 웃기려고 하거나 진지하지 않는 모습을 보인다.

④ 주인공과 도와주는 집단원들이 그 상황에 몰입하도록 촉진한다.

- 지금 나의 마음은 어떠한가?

- 우리 가족의 조각을 보니 어떤 감정이 드는가?

- 가장 주의를 끄는 가족원은 누구인가?

⑤ 가족 조각을 통해 집단원들은 자신의 원가족이 그렇게 건강하지 않음을 알게 되었다.

이 후 집단지도자는 집단원들이 변화를 할 수 있도록 도와준다. 각 구성원들을 어떤

모습/자세로 바꾸면 좋을 것 같은지 가족 조각을 재구성한다.

- 각 구성원의 현재의 자세를 어떻게 변화시키고 싶은가?
- 가깝게 하거나 멀어지게 할것인가?
- 눈맞춤은 어떻게 변화시키나?
- 위치는 어떻게 다르게 할 것인가?

⑥ 가족 조각을 변화시킨 이 후, 집단 지도자는 주인공인 집단원에게 가족에게 바라는 기대와 바램을 묻는다.

- 현재의 가족 조각에서 가장 바꾸고 싶은 것은 무엇인가?
- 어떻게 하면 건강하게 바꿀 수 있을까?
- 바뀌기 위해서는 무얼 가장 먼저 해야 하는가?

⑦ 집단 지도자가 주의해야 할 것은 집단원들이 바꾸고 싶은 이런 변화와 기대들이 얼마나 현실 가능한 것인지를 파악하는 것이다. 어떤 집단원들은 자신의 가족들이 모두 기적처럼 변하기를 바랄 수 있다. 이 때 집단 지도자는 그런 기대와 바램들이 얼마나 현실 가능한지를 체크하고 현실성 있는 가족 조각으로 변화시킬 수 있도록 도와야 한다.

3. 마무리

마무리 단계에서는 집단원 모두 다같이 한 원으로 모여 다음을 생각해보게 한다.

- 이 훈련을 통해 나는 무엇이 놀라웠는가? 나는 무엇을 배웠는가?
- 이 훈련을 통해 가족에 대한 내 태도가 변화했는가? 그렇다면 어떻게?



▼ 활동지 9-1. (원)가족 평가하기

	특 징	가족 이름
1	함께 있으면 재미가 있다.	
2	있는 그대로의 나를 사랑해준다	
3	갈등을 해결하려고 노력한다.	
4	나의 장점을 인정해준다.	
5	나를 존중해준다.	
6	내가 화를 내어도 이해해준다.	
7	나이와 성별로 차별하지 않는다.	
8	나의 작은 성취도 알아주고 축하해준다.	
9	내가 실수를 해도 이해해준다.	
10	잘못했다고 자연스럽게 말할 수 있다.	
11	타당한 이유가 있을 때 나를 혼낸다.	
12	진심으로 나의 말에 귀를 기울인다.	
13	동등한 기회와 혜택을 주려고 한다.	
14	다정다감하며, 결코 강압적이지 않다.	
15	프라이버시가 존중된다.	

활동 사진 자료 9-1. Satir 의사소통 유형 몸짓



회유형



초이성형



비난형



산만형



9B

가족 기본 규칙

MODULE

● 개요

피해자가 원가족과 관계를 통제하고 싶다면 그 관계에서 어떤 것은 받아들일 수 있으며 어떤 것은 안되는지 기본 규칙을 세울 필요가 있다. 많은 생존자들은 가족과 상호작용을 할 때 거의 방어하지도 경계하지도 않는다. 그렇게 되면 피해자는 가족의 권모술수에 말려들고 희생양 신세가 되거나 무시를 당한다. 그러면 피해자는 자기 통제력을 잃게 되면서 자신이 원하는 것을 결정할 수도, 한계를 정할 수도 없는 지경에 이른다. 가족의 상호작용에 관한 기본 규칙을 세우게 되면 이런 식으로 무너지는 것을 예방할 수 있다. 가족들이 피해자의 한계를 존중하지 않을 수도 있다. 그러나 최소한 피해자는 이 관계가 지속될 것인지 아닌지를 가늠할 수 있는 정보를 가지게 되는 것이다.

기본규칙을 세우면 피해자의 삶에 중요한 의미를 던질 수 있다. 가족 중 누군가가 피해자가 세운 기본 규칙을 존중하지 않는다면 피해자는 그 관계의 가치에 대해 어려운 선택을 해야 한다. 기본규칙을 세움으로써 놀라운 일이 일어날 수 있다. 피해자는 자신의 입장을 견지하면서 갈 것인지 말 것인지 그 가능성을 생각할 수 있게 된다.

● 목표

1. 기본 규칙을 만들고 집단원 자신을 보호할 수 있도록 한다.
2. 기본 규칙에 대한 가족 구성원의 반응을 예측하여 자신의 행동을 조절한다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

50분

● 준비물

1. 기본 규칙 활동지, 가족 반응 예상 활동지
2. 펜

● 절차

1. 「기본 규칙 세우기」를 위한 준비상태 점검

- ① 집단원들에게 어떠한 위험을 무릅쓰고라도 이번에 가족 관계에 관한 기본규칙을 세울 준비가 되어 있는지 질문한다.
- ② 지금 기본규칙을 세울 준비가 되어있지 않다면 준비 시간을 가진다. 집단지도자는 가족에게 한계를 설정한다는 것이 무례를 범하는 것이 아님을 이해시킨다. 집단원들이 마음의 준비가 될 때까지 기다린다.
- ③ 준비가 되었다면 활동지 ‘가족과의 기본 규칙 세우기’를 완성한다.
 - 가족 일에 개입하지 않을 것들 : 술에 취한 아버지 돌보기, 명절에 집에 가기
 - 가족과 더 이상 상의 하지 않을 것들 : 몸무게, 취업, 친구 관계
 - 방문할 때 충족되어야 할 조건들 : 가족들이 여기에 오면, 친구와 함께 간다면, 아버지가 없을 때만, 내 안전을 책임질 수 있는 사람이 있을 경우에만 만날 것이다
- ④ 기본규칙을 쓴 후 이것을 가족에게 어떻게 전하고 싶은지 생각해본다. 편지로 하거나 전화로 혹은 직접, 혹은 제 삼자를 통해 전달하거나 당신이 행동으로 보여줄 수도 있다. 무엇이 가장 좋을지 생각해 보게 한다.
- ⑤ 집단원이 작성한 기본 규칙에는 자신이 조절할 수 있는 것(전화번호를 공개할 것인지 아닌지와 같은)도 있지만 대부분은 가족들의 협력이 필요한 것이다. 다시 기본규칙 목록으로 돌아가서 협조가 필요한 것에 별표(★)한다.

2. 가족들의 반응에 대한 평가

- ① 집단원들에게 가족들이 그 규칙에 따르기를 거부하거나 무시했을 때 어떻게 대응할 지 예상하게 한다.
 - 나의 기본규칙이 지켜지지 않는다면 나는(관계를 제한하겠다 / 규칙을 수정해서 다시 시도하겠다 / 끝내는 것을 생각해보겠다)



② 집단원들에게 자신들이 수립한 기본 규칙에 대해 가족 한 사람 한 사람이 어떤 반응을 하게 될지를 평가하게 한다. 가족구성원의 반응을 서로 다를 수 있으며 시간에 따라 변하기도 할 것이다. 집단지도자는 활동지 ‘기본 규칙에 대한 가족반응 예상하기’를 나눠준다. 이 후 집단원은 활동지를 채워본다.

- 나의 기본규칙을 이야기 했을 때, (여동생)은 나에게 화를 낼 것이다. 그래서 나는 동생에게 내가 얼마나 힘든지를 정확히 알려주어 이해시킬 것이다.

③ 가족 기본 규칙에 대한 가족구성원들의 반응을 예측해 본 이후, 다음 집단에 답하게 한다.

- 기본규칙에는 타협이 가능한 여지가 있는가? 없는가? 그 이유는 무엇인가?

- 기본규칙을 수정할 때 같이 할 사람이 있는가?

▼ 활동지 9-2. 가족과의 기본 규칙 세우기

	주제	세부 내용	가족의 협조 필요
1	가족 일에 개입하지 않을 것들	· · · · · · ·	
2	가족과 더 이상 상의 하지 않을 것들	· · · · · · ·	
3	방문할 때 충족되어야 할 조건들	· · · · · · ·	

▼ 활동지 9-3. 기본 규칙에 대한 가족 반응 예상하기

1	나의 기본규칙을 이야기 했을 때, ()는 _____ _____ 할 것이다. 그래면 나는 _____
2	나의 기본규칙을 이야기 했을 때, ()는 _____ _____ 할 것이다. 그래면 나는 _____
3	나의 기본규칙을 이야기 했을 때, ()는 _____ _____ 할 것이다. 그래면 나는 _____
4	나의 기본규칙을 이야기 했을 때, ()는 _____ _____ 할 것이다. 그래면 나는 _____

9C

MODULE

비가해 부모에게 보내는 편지

● 개요

이 활동은 집단원들에게 자신들이 경험한 성폭력 경험은 무엇인지, 더 많은 보호를 위해 비가해 부모들이나 보호자들에게 무엇을 원하는지 표현하기 위한 것이다. 이것은 집단원들이 적절한 사람에게 폭행의 의무감과 책임감을 돌리는 것을 돕는다. 이 활동은 성폭력을 당한 피해자와 그들의 비가해 부모들의 관계를 회복하고 향상시켜 준다.

● 목표

1. 집단원들은 자신의 부모/가족에게 감정과 생각을 전달한다.
2. 집단원 개인과 가족에게 서로의 책임과 의무감을 명확히 하고 관계의 벽을 허문다.

● 대상

청소년

● 시간

50분

● 준비물

1. 비가해 부모/보호자들에게 편지를 쓰기 전에 아이들이 답변해야 할 질문들” (활동지)
2. 종이와 펜
3. 비디오 카메라

● 절차

1. “편지를 쓰기 전에 답변해야 할 질문들” 작성하기
 - ① 집단원들에게 “비가해부모에게 편지를 쓰기 전에 답변해야 할 질문들”을 나눠준다.



- ② 집단원들에게 연필과 종이를 나눠준다. “편지를 쓰기 전에 답변해야 할 질문들”의 항목들을 하나하나씩 살펴보고 지도자가 질문했을 때, 집단원들이 자신의 답변을 적게 한다.
- ③ 각 질문 후에, 한 두 사람에게 어떤 것을 적었는지 공유함으로 그들이 확실히 질문들을 이해했는지 확인한다.
- ④ 활동이 끝나면 집단원들에게 자신의 답변들을 부모에게 편지 형식으로 보낼지, 녹화하기를 원하는지 선택하도록 한다.
- ⑤ 편지 혹은 녹화를 하기 전에 폭행에 대해 자신의 부모가 알았으면 하는 점이나 폭행에 대한 자신의 감정, 생각들을 정리해 보게 한다.
- ⑥ 만약 집단원이 글쓰기에 너무 어리다면, 말로 그 질문들에 답변하도록 해라. 질문들을 단순화시켜 그들이 이해할 수 있도록 한다.

2. 녹화하기

- ① 집단원이 편지를 녹화하기를 원한다면, 집단원들을 방 한 쪽에 앉게 하고, 그 반대쪽에 의자를 놓는다.
- ② 녹화를 하기 전에, 각 집단원들에게 “편지를 쓰기 전에 답변해야 할 질문들”에 답변하게 한다. 집단원들은 이전 활동에서 각 질문에 대한 답변을 생각했기 때문에, 쉽게 질문에 답할 수 있을 것이다.
- ③ 집단원이 녹화를 하는 동안, 다른 집단원들은 자신의 차례를 기다리는 동안 조용히 앉아서 주의를 기울인다. 집단원들에게 기다리는 동안 색칠놀이, 점토놀이를 하게 함으로써 그들이 너무 불안해하지 않도록 할 수 있다.
- ④ 각 사람이 끝날 때마다, 그의 노력에 대해 박수치고, 집단에서 긍정적인 소감들을 나누게 한다.

3. 편지쓰기

- ① <편지를 쓰기 전에 답변해야 할 질문들>의 답변들을 사용하여 부모나 보호자에게 보낼 편지를 쓰도록 한다.
- ② 편지를 쓸 최소 20분을 주고, 모두가 끝났을 때, 각 집단원이 집단 앞에서 자신의 편지를 큰 소리로 읽게 한다.

4. 부모-자녀 공동(연합) 회기

- ① 부모가 개인/집단상담을 받고있다면, 그들의 상담자를 통해 자녀들의 편지/영상편지의 복사본을 전달한다.
- ② 각 부모들에게 본인 상담회기 중 자녀의 편지나 영상편지(녹화)를 보게 한다. 이때, 자녀는 같이 오지 않는다. 이렇게 함으로 부모는 자신의 반응이 자녀에게 어떤 영향을 미칠지 걱정하지 않고 진정으로 반응할 시간을 가지게 된다.
- ③ 부모님 담당 상담자는 나중에 (비가해) 부모들이 아이에게 무슨 말을 하고 싶은지 결정하도록 부모를 도울 수 있다.
- ④ 지금부터의 활동은 부모와 자녀의 상담자들과 함께 진행한다. 부모는 자녀에게 보내는 자신의 편지를 활동 시간에 가져온다. 그리고 또한 자녀의 편지나 영상편지도 가져온다. 일반적으로 먼저 자녀의 편지를 읽거나 보여준다. 자녀가 원한다면, 누군가 대신 그 편지를 읽어줄 수 있다. 하지만 이때 편지는 반드시 큰 소리로 읽어야 한다.
- ⑤ 부모는 자녀가 쓴 편지에 대해 궁금한 점들을 질문하는 것으로 자녀에게 답장한다. 이 과정은 매우 지지적인 분위기이어야 한다.
- ⑥ 그리고 나서 부모는 자신의 편지를 자녀에게 읽어준다.
- ⑦ 그 후에, 자녀는 부모의 편지글 중에서 혼란스러운 점에 대해 질문들을 한다. 이 시간은 부모가 자녀의 자극 반응들을 줄이고 자녀들이 안전할 수 있도록 부모들이 할 수 있는 구체적인 것들에 동의함으로 마무리 짓는다.

5. 마무리

본 활동은 〈원가족과 만나기〉 영역에서 가장 강력하고 치유적인 활동일 것이다. 본 활동은 피해 자녀가 자기 자신을 표현할 수 있을 만큼 충분히 치료를 받았을 때, 시행할 수 있다. 부모들은 대개 성폭력에 대한 모든 비난과 죄를 떠맡든지 혹은 전혀 그렇지 않으려고 한다. 피해 자녀들은 대개 자신의 필요를 표현하지 않고 부모를 과보호하거나, 혹은 비가해 부모들을 무조건 비난한다. 이 활동은 부모와 자녀들에게 각자에게 필요한 만큼의 의무감과 책임감을 부여하며, 피해 자녀와 부모간의 쌓인 장벽을 허물어 뜨려준다.



▼ 활동지 9-4. 비가해 부모에게 편지를 쓰기 전에 생각해 볼 내용들

비가해 부모 / 보호자들에게 편지를 쓰기 전에 생각해 볼 내용들

1. 당신이 성폭행 당했다는 사실은 부모에게 어떻게 알려졌습니까?
2. 성폭력에 대해 부모(보호자)에게 말하지 못한 이유가 무엇입니까?
3. 이전에 성폭력 사실을 부모에게 말하려고 시도해 본 적이 있습니까? 그렇다면, 그 후에 무슨 일이 일어났습니까?
4. 부모가 당신의 성폭력 사실을 알게 되었을 때, 당신에게 도움이 될 만한 것을 해주었습니까?
5. 부모가 한 것 중에 당신에게 도움이 되지 않은 것은 무엇입니까?
6. 당신이 자신의 성폭행 사실을 알렸을 때, 부모가 당신을 믿었습니까?
7. 부모가 당신에게 말해주거나 해 주기를 기대했던 것은 무엇이었습니까?
8. 당신은 지금 충분히 안전하다고 느끼십니까? 그렇지 않다면, 당신이 안전하지 않다고 느끼는 이유는 무엇입니까?
9. 부모가 어떤 행동을 조금 더 다르게 하면 당신이 안전감을 느끼는 데 도움이 되겠습니까?
10. 당신의 성폭력 유발 자극(triggers)은 무엇입니까? 유발 자극에 덜 반응하기 위해 부모가 어떤 도움을 주었으면 좋겠습니까?
11. 당신에게 성폭력이 다시 일어난다면 부모에게 말하겠습니까? 그 이유는 무엇입니까? 혹은 부모에게 말하지 않겠습니까? 그 이유는 무엇입니까?
12. 당신에게 성폭력이 다시 일어난다면 부모가 이것을 지지적인 태도로 감당할 수 있을 것이라고 생각합니까?
13. 성폭력과 관련하여 그동안 당신이 부모에게 전혀 말하지 않았던 것은 무엇입니까?
14. 당신이 경험하였던 성폭력과 관련하여 부모가 반드시 알아야 한다고 생각되는 것은 무엇입니까?

9D

MODULE

(원)가족 대면 역할극

● 개요

대부분 성폭력 피해자들은 가족과 분리되어 생활하는 경우가 있다. 하지만 언제나 가슴 한 켠에는 가족에 대한 기대와 소망이 있기 때문에 그들을 실제로 만났을 때 어떻게 해야할지 생각해보고는 한다. 이 때 성폭력 피해자들은 자신의 가족에게 가지고 있는 기대와 소망들을 현실적인 것과 비현실적인 것들이 혼합된 채로 막연하게 두고 생각할 가능성이 크다. 이번 회기에는 자신이 가지고 있는 가족에 대한 기대와 소망들을 분별하고, 가족 이외의 다른 사회적 지지 체계 개발의 중요성을 알게 한다.

● 목표

1. 가족에 대한 비현실적이고 환상적인 기대와 소망을 찾는다.
2. 새로운 지지체계를 통해 자신의 기대와 소망을 이룰 수 있는 방법을 찾는다.

● 대상

성인

● 시간

90분

● 준비물

1. '가족에 대한 기대' 활동지
2. 펜, 편지지, 편지봉투

● 절차

1. 가족과의 접촉을 위한 계획

① 집단원들은 막상 가족과 대면하게 된다면, 오래된 어린 시절의 패턴을 반복하게 된다.



언니집을 방문하거나 아버지로부터 전화가 걸려오고, 새어머니로부터 편지를 받게 되면 피해자는 가슴 한 편이 서늘해지면서 비틀거릴 수 있다.

② 집단원이 방문, 전화 등의 방법으로 가족과의 대면을 생각하고 있다면 다음 질문에 답하게 하라.

- 이번에 대면하려는 이유는?
- 가족과의 대면을 통해 내가 관찰하고 싶은 것은?
- 내가 얻고 싶은 정보는?
- 내가 가족들에게 하고 싶은 질문은?
- 나를 보호하기 위해 취할 수 있는 방법은?
- 내가 주도권을 잃기 시작한다면?

2. 가족과 대면하기

① 가족과 대면한 후 상황이 어떻게 진행되었는지 평가하라.

② 집단원이 잘한 것은 칭찬해주고 다음에 그럴 기회를 생긴다면 좀 더 다르게 행동을 취하고 싶은 것이 있는지 평가하라.

- 나는 현실적인 기대를 걸었는가?
- 가족과 대면하면서 충격을 받았는가? 무엇 때문에 충격을 받았는가?
- 나의 목표를 달성했는가? 그랬다면 어떤 방법으로? 그렇지 못했다면 이유는?
- 나는 무엇을 배웠는가?
- 이번 대면의 결과, 나는 어떤 강점을 내부에서 발견하였는가?
- 나 자신을 어떻게 잘 보살폈는가?
- 가족과 같이 있을 때 나 스스로를 유능한 성인으로 여길 수 있도록 하려면 무엇을 해야 하는가?
- 내가 지금 가족과 대면하는 것이 가치 있는 일인가? 이유는?
- 가족과 대면할 기회가 또 있기를 바라는가? 이유는?
- 이번 대면을 어떻게 계속 이어나가야 할까?

3. 현실성 있는 기대를 개발하기

① 가족과의 만남 혹은 상호작용이 계속 실패하고 실망스럽다 하더라도 많은 이들은 상처

를 주고받는 관계에 계속 매달리게 된다. 언젠가 상황이 기적으로 변할 것이라는 환상을 믿기 때문이다.

- ② 원가족 직면과 관련하여 집단원의 기대를 살펴본다. 활동지에서 가족구성원의 이름을 넣은 후, 그 가족에 대해 집단원이 품고 있는 가장 깊은 곳의 희망을 끄집어 올려 보게 한다.
- ③ 가족구성원들에게 바라는 소망을 기록하고, 소망의 등급을 매겨본다.
 - : 현실적으로 가능하다
 - X : 현실적으로 불가능하다
 - ? : 예측할 수 없다

나는 어머니가 이러기를 바란다.

- 폭력이 일어난 것을 믿기를
- 나를 보호하지 못해서 미안하다고 나에게 말하기를
- 어떻게 도와주면 되냐고 나에게 물어보기를
- 아버지를 그만 변호하기를
- 술을 그만 마시고 자기 문제를 나에게 그만 쏟아내기를

- ④ 등급 매긴 것을 보고 다음의 질문에 답하라.
 - 당신의 소망과 기대 중에서 현실적인 것은 몇 개인가?
 - 현실적으로 불가능한 것들은 몇 개인가?
 - 예측하기 어려운 것들은 몇 개인가?
- ⑤ 본 활동을 통해 집단원들은 (원)가족들에게 지나친 기대를 하고 있다는 것을 인식하게 된다. 이러한 현실을 직면할 때 다음을 질문하라.
 - 현실적으로 불가능하다고 생각하면 어떤 기분이 드는가?
 - 불가능한 소망을 버린다는 것은 무엇을 의미하는가? 손상을 어떻게 처리할 것인가?
 - 불가능한 소망이 없어지고 난 자리는 무엇으로 대체할 것인가?

4. 가족에 대한 환상 접기

- ① 집단원들에게 자신이 성장하고 변해간다고 해서 가족 역시 성장할 것이라는 보장은 어디에도 없으며, 자신을 조절할 수 있는 것은 자신 뿐이라는 것을 분명하게 인식시켜라.



자신을 더 존중하게 되면 당신을 대하는 가족(혹은 가족 중 특정인)의 태도가 점점 못
마땅해질 수 있다는 것을 이해시킨다.

- ② 기본규칙을 정했으나 가족들이 그것을 준수하지 않는다면, 가족과의 방문으로 인해 집
단원이 더 황폐해지고 우울해지고 절망할 수 있다. 이런 경우 집단원에게 가족 누군가
와의 연결고리를 과감하게 단절할 필요가 있음을 알려준다.
- ③ 가족과의 관계 단절로 인한 아픔을 최소화 하는 방법을 무엇이 있을지 탐색한다.

5. 지지집단이 보내준 편지

- ① 지지하지 않는 가족에 대한 환상을 접었다면 이제는 새로운 관계에서 가족을 대신하여
자신을 지지할 수 있는 사람을 찾는 것이 중요하다. 다른 사회적 지지원들에게 편지를
써보도록 한다.
 - 누구에게 쓸 것인가?
 - 그들에게 어떤 관계로 지지해주고 싶은가?
 - 무엇을 하면 다른 지지집단과 즐겁게 보낼 수 있을 것 같은가?
- ② 편지를 다 쓴 후에 집단원들은 편지글을 함께 나누도록 한다. 그리고 집단원들에게 다
음의 질문을 하라.
 - 자신은 어떤 관계를 바라고 있는가?
 - 이 편지처럼 새로운 관계를 위해 나는 무엇을 해야 하는가?

6. 마무리

많은 집단원들은 자신의 기대의 수준을 명확히 알게 되면 현실적으로 실행할 수 있는 것들을
알 수 있게 된다. 위의 활동들을 통해 집단 지도자는 집단원들을 한 원으로 크게 모으고 자
신의 소감을 말한다. 가족에게 바랬던 기대와 소망의 수준이 어떻게 변하였는지 이야기를 나
누고 새로운 지지집단에게 얻은 친밀한 관계에 대해서도 이야기를 한다.

▼ 활동지 9-5. 가족에 대한 기대

	대상	가족에게 바라는 나의 기대	소망 수치
1	나는 ()가 이러기를 바란다.	.	
		.	
		.	
		.	
		.	
2	나는 ()가 이러기를 바란다.	.	
		.	
		.	
		.	
		.	
3	나는 ()가 이러기를 바란다.	.	
		.	
		.	
		.	
		.	
4	나는 ()가 이러기를 바란다.	.	
		.	
		.	
		.	
		.	
5	나는 ()가 이러기를 바란다.	.	
		.	
		.	
		.	
		.	

주제 10 자존감

모듈번호	모듈명	대상	소요시간	필수여부
10A	자존감	청소년, 성인	50분	○
10B	자기 위로 능력	청소년, 성인	50분	

대부분 사람들이 자신을 낮게 평가할 수 있다. 이런 경우는 흔히 있을 수 있다. 그러나 어려서 학대를 받았거나 회상을 입은 사람들에게 낮은 자기평가는 삶의 영원한 동반자가 되기도 한다. 성폭력 피해자들은 피해 이후 스스로를 더럽혀졌다고 느끼고, 어떤 식으로든 자신이 잘못했다고 느낀다. 어쩔 수 없이 붙들고 있었던 대처 방식 역시 자신을 더 부끄럽고 더 나쁘게 느끼도록 만든다. 이것이 바로 자존감 동요(Self-esteem disturbances) 현상이다. 무력감과 취약성, 자기비난 등이 공통적으로 나타난다.

성폭력 피해자에서 생존자로 정체성이 옮겨감에 따라 희망과 자존감, 그리고 만족감의 불빛을 보게 된다. 이것이 치유의 자연스런 부산물이다. 그래서 피해자들에게는 자신을 믿어주고 자신이 경험한 바를 인정하는 누군가에게 이야기하는 것이 꼭 필요하다. 본 주제에서는 자신의 강점을 찾고, 내면화된 부정적 메시지를 긍정적으로 변화시키는 활동을 통하여 스스로 자신을 사랑하고 희망과 자존감, 그리고 만족감을 느낄 수 있는 시간을 가진다. 피해자들이 자신과 주변 사람들이 발견한 긍정적인 측면에 초점을 맞출 때 긍정적인 자아상을 형성하게 된다.

10A 자존감

MODULE

● 개요

피해자들에게 상처를 주는 사람들은 사실이 아닌 것을 가지고 피해자들에 대해서 말을 하곤 한다. 상처를 받을 만하다는 등, 가치가 없는 인간이라는 등, 나쁘고 추하다는 등, 제대로 하는 게 없다는 등. 피해자들이 성폭력을 당한 것이 그들의 잘못이라 고 하거나 혹은 성폭력을 받을 만하다 식으로 그들을 확신시키려고 한다. 피해자들은 주변 사람들이 자신에게 말하는 것이 틀렸다는 것을 논리적으로 안다. 그러나 알고 있음에도 불구하고 어른이 되어서도 이런 잘못된 메시지를 깊어지고 살아간다. 성폭력을 당해서 생긴 낮은 자기평가에 이러한 잘못된 메시지마저 끼어들게 된다. 하지만 피해자를 비롯하여 누구든지 상처를 받지 않을 자격이 있다. 무엇보다 성폭력을 당한 것이 피해자의 잘못이 아니기 때문이다. 우리 자신을 존중하거나 사랑하지 못하면 우리가 하고 싶은 일과 우리가 살고 싶은 삶을 살 수 있도록 필요한 행동을 하지 못할 수도 있다. 우리는 자신에 대하여 좋은 기분을 가질 권리가 있기 때문에 자기평가를 높이는 작업을 하게 된다. 자신이 가진 긍정적인 측면을 이해하고 수용할 때 긍정적인 자아상을 형성하게 된다.

● 목표

1. 자신의 장점 100가지를 찾을 수 있다.
2. 자존감을 떨어뜨리는 부정적인 메시지를 긍정적인 메시지로 바꿀 수 있다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

50분

● 준비물

1. 포스트잇
2. 활동 판넬
3. 편지지, 편지 봉투
4. 종이, 펜

● 절차

1. 자신의 장점 찾기

- ① 가능한 크고 두꺼운 판넬을 준비한다. 2절지 크기의 우드락 판 위에 흰 전지를 대는 것도 좋다. 가능한 큰 판을 이용해서 자신의 장점을 충분히 표현할 수 있도록 한다.
- ② 타이머를 20분에 맞추어놓고, 자신에 관해 긍정적이고 좋게 여겨지는 것들을 포스트잇에 50(30)가지 이상 적어 본다. 남을 잘 도왔던 것, 재능, 성취한 것 등. 자신이 편리한 대로 단어나 문장으로 써본다. 특별히 강조하고 싶은 것은 반복해서 써도 좋다. 문법, 맞춤법, 문장력을 걱정하지 않도록 한다. 떠오르는 대로 쓰되 부정적인 것은 쓰지 않도록 주의를 준다.
- ③ 자기 장점을 찾는 요령
 - 작은 것부터 찾기
 - 주관적이고, 상대적인 것(비교하지 말라)
 - 행복을 지금-여기에서 찾기, 가까운데서 찾기
- ④ 자기 장점의 내용
 - 현재 잘 기능하고 있는 것들, 신체, 정신
 - 지금까지 내가 이루어 낸 것
 - 내가 잘 극복해낸 것들, 그 많은 어려웠던 순간들을 잘 극복했던 것
 - 내가 볼 때 그래도 나의 괜찮은 점
 - 내가 좋아하는 것들, 경험해서 즐거운 것들

2. 집단원과 함께 장점 나누기

- ① 집단원을 2인 1조를 구성한 후, 각자가 작성한 장점들을 파트너에게 설명한다. 파트너에게 당신 자신이 얼마나 좋은 사람인가를 충분히 알 수 있도록 자랑스럽게 설명한다.

- ② 파트너들은 상대방이 기록한 장점 50가지 중에서 그 주인공만이 갖고 있는 장점 20가지를 선별한다. 기존 장점에 밑줄을 치거나 색칠하여 눈에 띄도록 한다.
- ③ 파트너의 장점 설명을 들은 이후 그들이 빠뜨린 장점 5가지 혹은 10가지를 추가한다.
- ④ 장점 주인공과 판넬을 나눠 가진 사람이 쌍으로 나와서 발표한다.

3. 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 대처하기

- ① 집단원들에게 주변 사람들이 자신에게 보냈던 부정적인 메시지를 목록으로 적어보게 한다. 그리고 부정적인 메시지 각각에 대응하는 긍정적인 메시지를 찾아본다.
 - “너는 나쁜 아이야” → “나는 다정하고 친절한 아이야”/ “나는 책임감이 강하고 유능한 아이야”
 - “너는 제대로 하는 게 없어” → “나는 모든 일을 완벽하게 잘하지는 못하지만 ○○만큼은 누구보다 잘 한다고 자신할 수 있어.”
- ② 이러한 연습을 할수록 집단원들은 자신이 이미 가지고 있는 능력과 강점, 자원이 많다는 것을 발견하게 되고, 자신에 대한 자긍심이 높아지게 된다.

4. 부정적 메시지 송신자 평가

- ① 자신에 대해 좋은 느낌을 알게 되면, 그동안 사람들이 자신에게 보냈던 부정적인 메시지를 분명하게 하고, 스스로 자신에 대해 어떻게 느껴야 하는지 결정할 수 있는 활동을 할 수 있다.
- ② 그동안 집단원 자신에게 적절하지 않은 메시지를 보낸 인물을 떠올려 보게 한다. 예를 들어 부모님, 형제자매, 사촌들, 친구, 이웃, 선생님 등. 그리고 그들이 어떤 부정적인 메시지를 보냈는지 그 내용을 생각해본다.
- ③ 그 사람들이 당신의 느낌을 결정할 자격이 안되는 이유를 찾아본다.
 - 선생님은 내가 하고 싶지 않은 일을 강제로 시켰고 자기 학생들에게 나쁘게 하기 때문이다.
 - ○○는 술을 많이 마시고, 친구들에게 더러운 욕설을 하기 때문이다.
- ④ 집단원들은 자신들의 느낌을 결정할 자격이 되지 않는 사람들이 자신들의 느낌을 판단하는 것을 원하지 않는다. 외부 사람들이 그들 자신의 생각에 영향을 끼치는 것을 막기 위하여 무엇을 할 것인지 찾아본다.

5. 나에게 보내는 감사 편지

- ① 집단원들에게 감사 편지를 쓰도록 한다. 이 감사 편지는 집단원 자신에게 부정적인 메시지를 보냈던 사람들에게 지금까지 나에게 감사해야 하는 이유들을 적고 알려준다. 그 대상은 내 친구들 혹은 알고 지내는 사람들, 가족들일 수 있다.
- ② 집단지도자는 눈을 감고 자신에게 부정적 메시지를 주었던 사람들을 대상으로 “보내기” 의식을 치를 것을 알린다. 자신에게 부정적 메시지를 주었던 사람들을 떠올려보도록 지시한다.
- ③ 집단지도자는 집단원들에게 편지와 봉투를 나눠준다. 그리고 집단원들은 편지에 자신이 감사함을 받아야 함을 알릴 수 있는 편지를 쓰도록 한다
 - 안녕, 지민아. 지난 번에 너가 나에게 청소 시켰지? 넌 그때 내가 정말 만만해서 쉽게 시킬 수 있었을 꺼야. 하지만 넌 나에게 감사해야해. 나 덕분에 내가 청소를 하는 동안 넌 다른 친구들과 이야기를 즐겁게 나누었잖니? 나는 다정하고 친절하기 때문에 널 도와준 거야. 너가 시키기는 했지만 널 위한 마음으로 했어. 너도 이런 내 마음을 알고 나에게 고마움을 표했으면 좋겠어.
- ④ 편지를 완성한 집단원들은 다른 집단원들 앞에서 읽어보게 한다. 읽고 난 후 소감을 묻는다.
 - 속이 시원해요. 직접 그 사람한테 이런 이야기를 하게 된다면 정말 마음이 편할 것 같아요. 그리고 더 이상 그 사람이 강하거나 무섭게 느껴지지 않고 내가 당당해진 기분이 들어요.

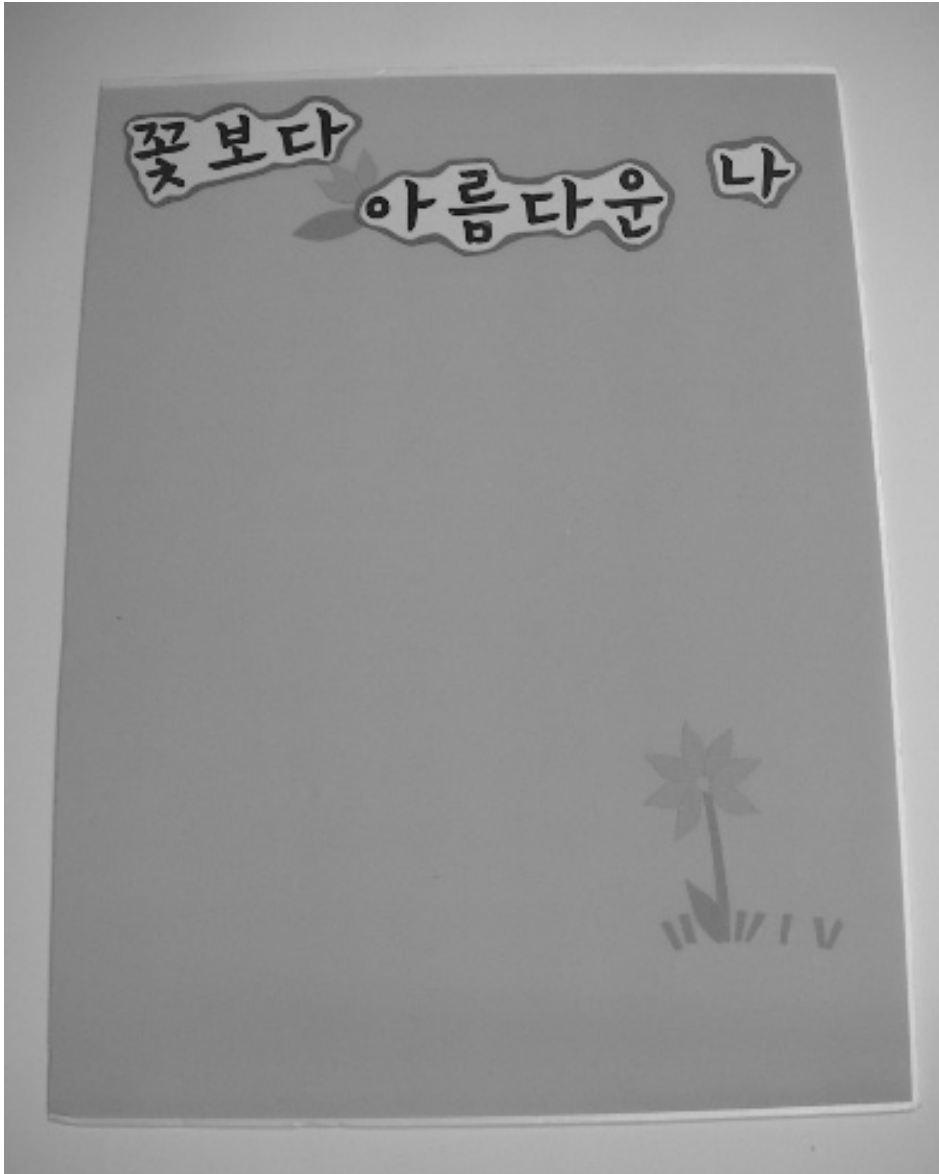
6. 마무리

본 활동을 마무리하면서 다음 문장을 함께 큰소리로 말해본다.

- “나는 나 스스로 좋은 느낌을 가질 만한 충분한 가치가 있다.”
- “나는 나를 돌볼 만한 가치가 있다. 잘 먹고, 충분한 운동을 하고, 즐거운 것을 하고, 건강관리를 하고, 개인위생관리도 잘 할 것이다.”
- “나에게 친절하고 기분을 좋게 만드는 사람들과 함께 보낼 시간을 보낼 것이다.”
- “나는 좋은 사람이고 살아 있을 가치가 있다.”



▼ 활동 사진 자료 10-1. 자기장점 찾기 보조판



10B

자기 위로 능력

MODULE

● 개요

모든 사람들은 자신을 지탱하고 유지할 수 있는 내적 자원을 가지고 있다. 그러나 성폭력 피해자들은 스스로에게 강점 자원이 있다고 생각하지 않거나, 부정적인 영향을 주는 자원을 유지 하는 경우가 많다. 스스로를 위로 할 수 있는 자원들을 생각해보고 실질적으로 긍정적인 영향을 줄 수 있는지 판단해봄으로써 어느 누구도 아닌 자기 자신이 스스로를 위로해 줄 수 있는 능력을 키운다.

● 목표

1. 자신의 내적인 자원을 사용하여 불안을 줄일 수 있는 능력을 키울 수 있다.
2. 정서적 스트레스를 느끼는 상황에서 자기 스스로 감정을 달래는 절차를 찾을 수 있다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

50분

● 준비물

활동지(종이), 펜

● 절차

1. 평상시 어떻게 자신을 돌보는가?

- ① 자신을 돌보기 위하여 무엇을 하는지 구체적인 방법들을 찾아내게 한다. 종종 심각한 성폭력을 경험한 사람들은 자신을 기분 좋게 하는 긍정적인 방법들을 다 잃어버렸고 자기-위로라는 개념조차 부담스럽게 여길 수 있다. 그러나 대부분의 사람들은 사실 내

적인 불안이나 긴장을 누그러뜨리는 방법들을 알고 있다. 이러한 질문은 단지 자기를 위로하는 새로운 전략들을 생각해보게 할 뿐만 아니라 이미 자기 안에 스스로를 위로하는 능력을 가졌음을 알게 하는 효과도 있다. 스스로에게 힘을 북돋워주는 그런 효과도 있다.

- 내 마음을 단아버린다
- 바쁘게 움직인다
- 약물, 알코올 복용
- 목욕
- 음악듣기,
- 재미있는 일에 빠져버린다
- 상황을 회피해 버린다.
- 친구 식사 초대하기

② 자신을 돌보는 방법들을 찾아내기 힘들어한다면, “ㄱ”부터 “ㅎ”까지 자음을 적어놓고, 각각에 해당되는 내용들을 채워보게 한다.

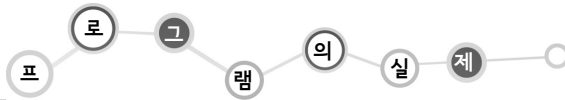
“ㄱ” 감동, 기도, 감사, 가족, 기약, 격려, 기억, 구원, 같이, 가치있는, 기쁨, 감상, 건강, 기분, 공감, 고마우신 선생님들, 공부, 게임, 군것질, 껴안아주기, 끈기,기도, 격려, 그림, 가치관, 과거, 기도, 개인활동, 교회, 그림, 가족, 고독, 관심, 감정, 강한 의지, 끈기, 개, 게임, 긍정적인 생각, 건강한 몸, 건강한 생각, 꿈, 계획, 가능성, 격려, 겸손

“ㄴ” 날개, 나무, 너리굴, 나눔, 노래, 너랑나랑, 놀아보세, 노래방, 노래, 놀이기구, 넓은 마음, 눈물, 나만의 방, 나만의 시설, 노래방, 나만의 시간, 나를 사랑하는 마음, 노력, 놀이기구, 남녀 평등

“ㄷ” 다같이, 대화, 당당히, 독서, 댄스, 따뜻함, 등두들겨주기, 도리, 도움, 둘이서, 독립, 드라마, 동물기르기, 드럼, 댄스, 드라이브, 듄직함, 들판, 돈, 독한 마음, 뚝심, 도전, 다시 시작하는 마음

“ㄹ” 랄랄라, 라디오, 리본접기, 레저생활(운동 등), 러브

“ㅁ” 머리꾸미기, 만화책보기, 말하기, 마음, 명언, 미술치료, 믿음, 미래, 몸, 목표, 미소, 만족, 마음, 모두, 모두 함께, 몰두, 믿음, 목소리를 합하여, 머리만지기, 미술치료, 모임



“ㅂ” 비즈공예, 바람쐼기, 비맞고 다니기, 보람, 바다, 비밀보장, 봉사, 부지런함, 바람, 봉사, 보람, 보아, 빛, 보살핌, 바람, 바라보기, 부드러운 얼굴, 부모님,

“ㅅ” 쇼핑, 사진찍기, 사과받기, 수영, 스트레칭, 사랑, 산, 시간, 신념, 시설, 사회성, 소망, 선생님, 섬, 스트레스 해소, 설거지, 생존자말하기대회, 사랑, 성실, 상담, 상냥한, 신념, 삶의 의미, 수다, 선택, 신뢰, 생각, 사과, 상담소

“O” 음악듣기, 여행, 영화, 일기, 용기, 연주, 울기, 욕, 용기, 애완동물, 일, 음악치료, 아름다운 마음, 웃음, 우정, 인형, 이해심, 의미, 음악, 운동, 운전, 욕심, 야망, 여성의 날, 의리, 우리, 애정, 우승, 의리, 열림터, 에너지, 열심, 웃음, 음악, 운동, 유머, 염원, 원예치료, 웃는 얼굴,

“ㅈ” 잠자기, 자전거타기, 종이접기, 자유, 자립심, 지지, 적극성, 질긴마음, 적응력, 지구력, 종교, 자부심, 장점찾기, 정성, 재능, 좋은 생각, 종이접기, 정다운 눈빛, 자존심, 자립, 조건없는 사랑,

“ㅊ” 춤추기, 청소, 취직, 춤, 책, 취미, 친구, 청소, 칭찬, 치유프로그램, 최선, 친절배풀기, 첫걸음, 춤, 친구, 축하, 축복, 처음처럼,

“ㅋ” 코디, 컴퓨터, 캠프, 코디, 케익, 크림,

“E” 태권도, 타협, 타인 배려, 탁월한 선택, 태권, 태권도, 티타임, 토크, 텔레비전

“ㅍ” 패션, 피아노, 포근한 그림, 풍경, 포옹, 포용, 파티, 표정, 표현하기, 편지보내기, 파란하늘, 파도, 파티, 평화

“ㅎ” 호신술, 화장, 학원, 활기찬 삶의 리듬, 현재에 충실, 희생정신, 행복, 희망, 하늘, 호신술, 화해, 화장, 활동적 생활, 힘, 행복, 함께, 하담, 해바라기, 한결같은, 화해, 하늘, 햇빛, 한해보내기

- ③ 자신을 돌봤던 전략들 중에서 ‘지금 당장은 효과가 있는 듯 보이지만 이후에 결과가 부정적인 것이 있을 수도 있다. 지금 당장의 평안을 얻기 위하여 당신이 지불한 대가는 무엇인가? 지금 당장은 평안을 얻었는지 모르지만 그것 때문에 당신이 지불했던 대가가 너무 컸다면 다시 고려를 해보게 한다.

- 약물사용, 무분별한 성관계, 흡연, 다툼, TV에만 매달림, 과다음식섭취, 과다 수면

- ④ 집단진행자는 ‘대가’가 무엇인지 개념 정의를 잘 내려주어야 한다. 먼저, 어떤 것은 이후에 부정적인 결과와 관계된다. 약물을 복용할 때 법률적인 문제를 야기시킬 수 있고,

판단을 흐려놓아 또다시 재학대를 당하게 만들 수 있다, 두 번째는, 심리적인 대가로서 심리적으로 너무 지치게 만드는 것, 예를 들어 부인(회피)은 스트레스 상황을 다룰 수 있는 방법이기도 하지만 심리적인 에너지가 너무 많이 들어간다. 세 번째는, 어떤 기회를 놓쳐버리는 대가를 지불할 수도 있다. 예를 들면 어떤 사람은 건강하지 못한 전략을 씀으로서 건강한 방안에 대해 무더질 수 있다.

- ⑤ 당신의 평안을 위해 잠시 기댈만한 사람이 있는가? 당신의 평안을 위해 그들이 무엇을 했으며 당신이 평안을 찾을 수 있도록 당신에게 어떤 걸 제공했는가?

- 배려, 경청, 무조건적 존중, 수용적 이해, 지지, 안부를 챙겨줌, 안아줌, 자주 만남, 원할 때 곁에 머물러줌

- ⑥ 집단원들에게 자신이 평안을 찾는데 도움을 주었던 다른 사람들의 행동을 구체적으로 설명하게 한다. 예를 들어 ‘사려깊은’이라고 했다면 다른 사람의 어떤 행동을 보고서 사려깊다는 표현을 했는지 구체적으로 설명하게 한다. 특히 어떤 행동에서 위로가 되었는지를 구체적으로 설명하게 한다.

- ⑦ 아무도 당신을 도와주지 못하는 상황에서, 곤경에 처했을 때 당신은 스스로 무엇을 했는가? 질문한다. 사람들은 종종 평안을 찾기 위하여 다른 사람에게 의존한다. 평안을 찾는데 다른 사람의 도움을 받지 않고서 혼자서 할 수 있는 방법들은 무엇인지 살펴보게 한다. 만약 집단원들이 스스로를 위로하는 활동을 찾기 어렵다면 이미 이전부터 오랫동안 자신을 돌보기 위해서 혼자서 시도해봤던 일들이 있음을 기억하고, 자기 내면의 힘에 의해(스스로) 가능한 긍정적인 위로 능력을 재발견하게 한다.

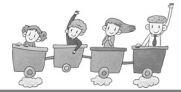
예) 음악 듣기, 기도하기, 걷기, 쇼핑, 편지쓰기, 잠, 먹어대기, 독서

- ⑧ 자신들이 사용했던 방법들을 스스로 평가하게 한다. 예를 들면, 자신이 사용하였던 방법들을 다른 사람들에게 적용해 볼 수 있는가? 자기를 스스로 위로하는 방법들은 얼마나 많은 비용이 드는가? 얼마나 많은 방법들이 자발적인가? 대부분의 위로 방법들이 다른 사람에게 의존되어 있는 경우라면, 어떤 기분이 드는가? 또 다른 방법을 사용하고 싶은가? 당신을 위로하고 싶을 때 가장 먼저 하게 되는 것이 무엇인가?

- ⑨ 집단원 전체가 언급한 효과적인 방법들을 점검하게 한다. 이것은 효과적인 방법과 비효과적인 방법, 그리고 건설적인 방법과 파괴적인 방법과의 차이를 알게 하는 좋은 기회가 된다.

▼ 활동 사진 자료 10-2. 자기위로 능력 활동





주제 11

안전(Safety)

모듈번호	모듈명	대상	소요시간	필수여부
11A	자기 몸에 대한 권리와 책임	청소년	50분	
11B	데이트 상황에서 자기 보호	청소년	50분	
11C	안전 공간	청소년, 성인	50분	○

개인적 안전 기술 영역은 피해자들이 그들 자신을 안전하게 보호하기 위해 미래의 가능한 상황에서 해야 할 것들을 가르치는 것이다. 이러한 교육은 미래에 생길 수 있는 피해를 막는 보호 장치가 될 뿐만 아니라 스스로를 보호하는 능력에 관한 자기효능감을 증진시킬 수 있다.

먼저, 자기 몸에 대한 권리와 책임을 인식하는 것이 개인적 안전 기술 교육의 핵심 부분이다. 성폭력 피해자에게 ‘몸(body)’은 두렵고 무서운 현실이다. 왜냐하면 가해자들의 관심(위협, 접촉, 속임수, 성폭력, 조작)을 끈 것이 ‘몸’이었기 때문에 몸은 피해자에게 두려움을 느끼게 하는 대상이다. 피해자들이 만드는 자신과 타인에 대한 생각과 이미지들은 다른 사람들과의 관계에서 형성된다. 성폭력은 피해자들의 자아상을 왜곡시킨다. 피해자들이 자신이 누구인지, 남들이 자신이 어떻게 보는지에 대한 생각에 부정적인 영향을 미친다. 자기 몸에 대한 권리와 책임을 인식하는 회기에서, 피해자들은 그들 자신의 몸이 그들의 것이며, 누군가가 자신의 몸을 만지는 것을 원하는지 혹은 원하지 않는지를 결정할 권리가 스스로에게 있다는 것을 배운다. 또한 모든 신체 기관들이 중요하며, 어느 누구도 그들의 몸을 다치게 할 수 있는 권리를 가지고 있지 않다는 것을 배운다.

다음으로, 데이트 상황에서 자신을 안전하게 보호하는 방법을 배운다. 피해자는 재피해에 노출된 가능성이 높다. 성폭력 이후 급격하게 떨어진 자존감은 무례한 성행위 요구에 대해 거절할 수 있는 용기를 상실하게 만든다. 본 활동들을 통하여 피해자들은 다른 사람들이 괜찮지 않은 방법으로 그들 자신을 만지려고 시도할 때 그들이 어떻게 해야 하는지 생각해 보는 시간을 갖는다.

마지막으로 자신의 생활공간과 지역 사회 내에서 안전한 공간을 만들어본다. 성폭력은 물리적인 경계를 침해하는 행위이다. 이로 인해 피해자들은 어떤 것이 안전하고 편안한 장소인지, 그리고 물리적 경계가 어디인지 분별하는 능력을 상실하였다. 피해자들은 이러한 안전 기술을 습득함으로써 미래에 유사한 상황이 일어날 때 어떻게 대처해야 하는지에 대한 자신감을 가지게 되며, 그들 자신의 신체에 대한 지배력과 통제력을 회복하게 된다.



11A

MODULE

자기 몸에 대한 권리와 책임감

● 개요

본 활동은 자신의 몸을 잘 돌보고 편안하게 하는 방법들을 아는 것을 돕는다. 또한 그들이 자신의 몸을 지키고 돌봐야 한다는 개념을 강화시킨다.

● 목표

자기 몸에 대한 권리와 책임감의 개념을 키운다.

● 대상

청소년

● 시간

50분

● 준비물

1. 신체의 권리 복사본
2. 종이
3. 펜이나 연필
4. 권리/책임의 방 표지판

● 절차

1. 신체의 권리와 책임

- ① 집단 지도자와 집단원들은 원으로 둥그렇게 둘러앉아 신체를 가진다는 것이 무엇을 의미하는지, 신체를 가짐으로 따라오는 권리와 책임감이 무엇인지 브레인스토밍하며 이야기를 나눈다.

- ② 집단지도자는 집단원들에게 “신체의 권리” 복사본을 나누어주고, 빈 종이와 펜이나 연필을 가지도록 한다. 집단원들에게 “신체의 권리”를 다 함께 읽도록 지시한다.
- ③ “신체의 권리”에 있는 각 권리와 책임에 대해 다시 보고 집단원들에게 자신의 몸을 돌보기 위해 개인적으로 할 수 있는 것들을 생각해보도록 한다.

2. 권리와 책임의 방 통과하기

- ① 집단지도자는 권리 3개방과 책임 2개 방의 위치를 정하고, 표지판을 깔아놓는다.
- ② 집단지도자는 집단원들을 ‘권리와 책임의 방’으로 안내한다. 각 공간(방)에 표시하는 부분에는 “신체의 권리”의 문구가 쓰여 있다. 집단지도자는 집단원들에게 이 공간(방)을 지나가기 위해서는 개인이 사용할 수 있는 권리와 책임을 하나씩 말해야 한다는 활동 규칙을 알려준다. 집단원들이 다양한 의견들을 제시할 수 있도록 독려한다.
 - **권리 I** ‘내 몸이 어떻게 만져질지 결정할 권리’의 공간(방)
 “내 몸은 내가 사랑하는 사람만이 만질 수 있어”, “내가 허락하지 않은 사람들은 나에게 함부로 접촉할 수 없어”
 - **권리 II** ‘위험한 것으로부터 내 몸을 보호하고 방어할 권리’의 공간(방)
 “어둡고 무서운 골목길에서는 부모님께 전화를 하여 내 위치를 알리고 함께 집에 간다”, “날 괴롭히는 사람이 찾아오면 나를 지켜줄 가족, 경찰, 이웃에게 도움을 요청한다”
 - **권리 III** ‘아픔, 성적 흥분, 편안함을 느끼는 신체 감각의 권리’의 공간(방)
 “지난주에 자전거에서 떨어져 무릎을 다쳤을 때, 나는 크게 울었다”, “나는 내가 싫은 일을 억지로 할 때, 누구에게나 당당히 싫다는 것을 말 할 수 있다”,
 - **책임 I** ‘내 몸의 필요에 대해 바로 표현할 책임’의 공간(방)
 “나는 나의 안전한 장소에서 누구의 방해도 받지 않고 편하게 휴식을 취해야 한다”
 - **책임 II** ‘건강한 식단, 좋은 위생, 운동, 안전한 성관계에 대한 신체의 기본적인 필요를 이해하는 책임’의 공간(방)
 “나는 내 위를 편안하게 하기 위해 아침에 빵과 바나나를 먹는다.”,
 “나는 임신을 피하고 안전하게 성관계를 하기 위해, 피임 도구를 철저히 준비한다”



3. 권리와 책임의 공간 정리하기

- ① 모든 집단원이 각 공간(방)의 미션을 완수한 후, 다시 원으로 둘러앉는다.
- ② 집단지도자는 각자 권리/책임의 공간(방)을 지나가면서 어떤 방법들을 이야기 했는지 정리할 수 있는 시간을 갖는다. 집단원들은 자신이 대답한 내용들을 종이에 써보고 다른 집단원들과 함께 목록을 공유한다.

● 고려 사항

본 활동을 하는 데 있어 일부 집단원은 그들의 몸을 돌보는 방법들을 생각하는 것을 어려워할 수 있다. 이런 경우 지도자가 아이디어들을 떠올릴 수 있는 유도 질문을 던짐으로써 적절하게 안내한다.

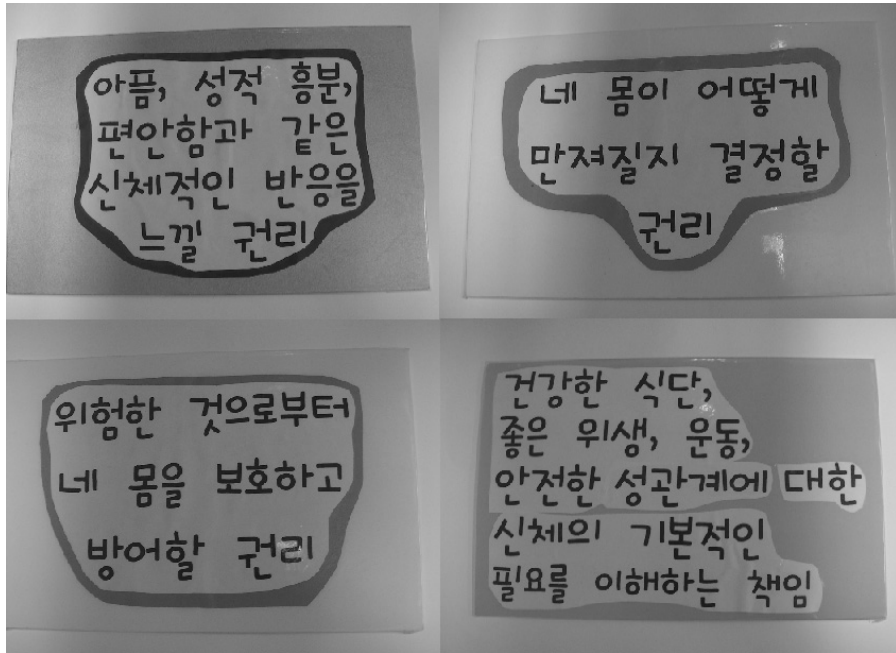
▼ 활동지 11-1. 신체의 권리

신체의 권리

신체를 가지고 있다는 것은 그에 따른 권리와 책임들이 있다는 것을 의미한다.

- 내 몸이 어떻게 만져질지 결정할 권리
- 위험한 것으로부터 내 몸을 보호하고 방어할 권리
- 아픔, 성적 흥분, 편안함과 같은 신체적인 반응을 느낄 권리
- 내 몸의 필요에 대해 바로 표현할 책임
- 건강한 식단, 좋은 위생, 운동, 안전한 성관계 등 신체의 기본적인 필요를 이해하는 책임

활동 사진 자료 11-1. 신체 권리와 책임 표지판





11B

MODULE

데이트 상황에서 자기 보호

● 개요

아는 사람으로부터 강간을 당하거나, 혹은 데이트 중에 강간을 당하는 것은 매우 일반적이다. 심지어 이전에 성폭력을 당한 경험이 있을수록 이런 형태의 피해에 더 취약하다. 이 활동은 성폭력의 재피해를 예방하고, 특히 데이트 상황에서 성폭력을 당할 우려가 있는 상황에서 어떻게 자신을 보호할 수 있을 것인지 알도록 도와준다.

● 목표

1. 데이트 폭력을 당할 상황을 민감하게 알아차릴 수 있다.
2. 데이트 폭력 상황에서 자신을 보호할 수 있는 방법을 습득하여 자신감 있게 대처할 수 있다.

● 연령

청소년

● 시간

50분

● 준비물

역할극에 필요한 소품

● 절차

1. 잠재적 성폭력 위험 상황에 대한 역할극(지도자 진행)

① 집단지도자는 성피해를 당할 잠재적 위험 상황에 대하여 역할극을 진행한다. 한 명의 보조지도자는 철수를 맡고, 다른 한 명의 보조진행자는 영화를 맡는다.

② 집단지도자는 다음과 같은 장면을 설정한다.

“철수와 영화는 처음 데이트를 한다. 그들은 그저 저녁을 먹고 영화를 봤다. 철수가 저

녁을 샀다. 그들은 정말로 좋은 시간을 보냈다. 이제 그들은 공원을 산책하면서 잠시 이야기를 하기로 결정했다. 철수는 인적이 드문 한적한 공원 안쪽으로 가자고 한다. 철수는 영희에게 “이리 와.”라고 한다. 그녀는 불편하다. 그녀가 그를 좋아하기는 하지만 철수가 자신의 치마 밑으로 손을 넣어 허벅지 사이를 만지는 것은 기분이 좋지 않다. “성적인 관계”하기 전에 그를 더 잘 알고 싶다는 생각이 든다. 또한 영희는 아직 그에게 키스하고 싶지도 않다.”

- ③ 철수가 영희에게 다가올 때, 영희를 맡은 보조진행자는 자신이 철수에게 행동해야 하는지 집단원들에게 물어본다.
- ④ 영희 역할을 맡은 보조진행자는 집단원들이 제안한 방법들을 시도해보고 철수는 각각에 대해 반응한다.
- ⑤ 큰 원으로 모여서 집단원들이 제안한 방법 중에서 어떤 것은 효과적이었고 그렇지 않았는지 이야기해본다.

2. 잠재적 위험 상황에 대한 역할놀이

- ① 이번에는 집단원들을 역할극에 초대한다. ‘데이트 상황에서, 남자 친구가 성적인 접촉을 요구하는 상황’을 역할극으로 설정한다. 이때 남녀의 데이트 상황에서 발생 가능한 실제 상황을 구체적으로 묘사할 수 있어야 한다.
- ② 남자친구가 요구하는 성적인 접촉의 수준을 다양하게 설정한다. 스킨십에서 성관계(sex)까지 다양할 수 있다. 남자친구의 요구에 대한 여자 친구의 반응은 다양할 수 있다.
 - 성적인 접촉을 적극적으로 거부하는 경우
 - 속으로는 싫지만 분명하게 의사표현을 하지 못하는 경우
 - 남자친구의 요구를 적극적으로 수용하는 경우
- ③ 〈성적인 접촉을 거부하는 경우〉 분명하고 단호하게 거부할 수 있는 방법을 탐색한 후 역할극으로 시연해보도록 한다. 성적인 접촉을 요구하는 남자친구를 비난하거나, 화를 내기보다는, ‘나- 전달법’을 통하여 자신의 의사를 전달하는 모습을 역할극을 통해 연습해본다. 남자친구가 성적인 접촉을 요구하는 상황에서 여자친구는 “너와의 관계를 진지하게 받아들이고 있지만, 지금은 성적인 접촉을 원하지 않아”라는 의사를 분명하게 밝히게 한다. 역할극 주인공을 맡은 집단원이 자신의 의사를 밝혀야 상대방도 알 수 있도록 집단지도자가 도와준다. 예를 들면 다음과 같다.



철수 1: “이리 와. 영희야, 왜 그러니? 난 너가 좋고, 그래서 너에게 키스하고 싶은 것뿐이야.”
 영희 1: “하지만 난 키스하고 싶지 않아.”
 철수 2: “왜 이렇게 애같이 행동하는 거야?, 너 나 좋아하지 않아?”
 영희 2: “난 키스하고 싶지 않아.”
 철수 3: “자, 그냥 한번만 하자. 우린 서로 좋아하는 사이잖아.”
 영희 4: “난 키스하고 싶지 않아.”

- ④ 〈남자친구의 성적인 요구가 싫지만, 분명하게 거부하지 못하는 경우〉. 이때 남자친구의 성적인 요구를 거부하지 못하는 이유를 탐색한다. 이러한 두려움으로 인해 학대적인 관계임에도 그 관계를 거부하지 못하고, 어쩔 수 없이 끌려 다녔던 경험이 있는지 확인해본다. 그 관계의 종말이 어떠하였는지 탐색해본다. 이러한 탐색 과정을 통해 현재 주어진 시나리오 상황을 어떻게 대처하고 싶은지 역할극으로 표현해보게 한다.

철수 1: “이리 와. 영희야, 우리 키스하자”
 영희 1: “ 철수야, 넌 날 좋아하지?”
 철수 2: “그럼, 왜 그런 말을 해. 당연하지”
 영희 2: “그래 나도 좋아. 하지만 어떨 때는 내가 너와 키스를 하지 않으면 너가 날 떠날지도 모르겠다는 생각에 두려워 지고는 해. 하지만 너가 날 정말로 좋아한다면 내가 준비될 때까지 너가 기다려줄 꺼라 믿고 싶어”

- ⑤ 성적인 요구를 거부하기 힘들어하는 집단원이 있다면 다음과 같은 두려움을 탐색해 볼 수 있다.
- 남자친구가 떠날 것에 대한 두려움
 - 남자친구로부터 거절당할 것에 대한 두려움
 - 혼자 남겨짐에 대한 두려움, 그리고 지독한 외로움을 직면해야 하는 두려움 등. 집단 지도자는 집단원들에게 자신들의 두려움을 표현하더라도 관계는 유지될 수 있음을 인식시킨다.
- ⑥ 〈남자친구의 성적인 요구를 적극적으로 받아들이겠다는 경우〉. 집단지도자는 이러한 반응에 대하여 비난하거나, 실망스러운 표정을 짓지 않도록 주의해야 한다. 대신에 성

관계를 맺기 전에 아래의 사항들을 충분히 점검해봄으로써 책임 있는 성관계를 하도록 지도한다.

- 남자친구와 성관계를 맺을 만큼 그를 진심으로 좋아하는가?
- 성관계를 맺기 전에 위험한 상황(임신,性病 등)이 발생할 가능성에 대하여 충분히 숙지하였는가? 어떻게 피임할 것인가?
- 성관계 이후 발생한 일(임신 등)에 대하여 충분히 책임질 수 있는가?

3. 마무리

- ① 집단지도자는 집단원들에게 데이트 상황에서 남자 친구의 성적인 요구에 대해 어떻게 대처할 것인지 각자가 결정한 성적 결정권이 있음을 다시 한번 강조한다.
- ② 집단지도자는 집단원들에게 자신이 함께 있고 싶은 사람이 누구이고 무엇을 할 때 편안함을 느끼는지 결정할 권리를 가지고 있다는 것을 분명히 인식시킨다.



11C

안전 공간

MODULE

● 도입

성폭력 피해자 중 일부는 자신을 안전하게 보호하는 방법을 한 번도 배우지 못했을지도 모른다. 결과적으로, 그들은 그들의 전 인생 동안에 폭력의 대상이 되곤 한다. 물론 이렇게 되지 않을 수도 있다. 아무도 미래에 있을 폭력에 대하여 그 자신을 완벽하게 보호할 수는 없지만, 일을 하는 방식을 바꾸거나 살아가는 방식을 바꿈으로써 폭력의 대상이 될 상황을 최소화시킬 수 있다. 본 회기는 피해자들이 현재 주어진 상황들을 어떻게 다룰 것인지, 그리고 피해자가 필요하다고 느꼈을 경우에는, 폭력으로부터 더 많은 보호를 받기 위하여 그것들을 어떻게 바꿀 수 있는지에 대해 살펴본다. 여기에는 많은 가능한 대안 행동들이 있다. 그중 피해자들이 주변에 자기를 지켜줄 요소들을 찾고, 각자 자신에게 알맞게 느껴지는 것들을 사용할 수 있는 기술을 배운다.

● 목표

1. 물리적으로 자신을 지켜줄 공간을 정확히 인지한다.
2. 안전한 곳을 어떻게 활용할 것인지 알아본다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

50분

● 준비물

도화지, 크레파스, 싸인펜

● 절차

1. 자신의 생활 공간에서 안전감 확보하기

- ① 생활공간은 편안하고 폭력으로부터 보호받는 곳이어야 한다. 그러나 많은 사람들은 그들의 생활공간 내에서 학대를 당한다. 집단지도자는 생활 공간 내에서 성폭력이 일어날 확률을 낮추는 방법을 찾아야 함을 집단원들에게 인지시킨다.
- ② 집단원들은 눈을 감고 자신이 주로 활동하는 공간을 생각한다.
 - 내가 긴장을 하지 않아도 안전하다는 것을 느낄 수 있는가?
 - 그 공간에 누가 주로 많이 오고 가는가?
 - 내가 안전하다고 느낄 때가 있다면 언제, 몇시쯤 자주 느끼는가?
- ③ 집단지도자는 집단원들의 연상이 잘 될 수 있도록 생활공간과 관련된 질문들을 천천히 구체적으로 해준다.
- ④ 집단지도자는 집단원들에게 어떻게 하면 불편하게 하고 좋지 않게 여기는 공간에서 시간을 덜 보낼 수 있는지 질문한다. 만약 집단원이 불편한 장소에서 계속 있어야 한다면, 자신의 기분을 긍정적으로 만들기 위해 좀 더 무엇을 할 수 있을 것인지 찾아보게 한다.
 - 침실이 안전하게 느껴지지 않는 경우, 침구세트를 바꿔본다.
 - 사무실이 불편한 경우, 동료직원에게 가구나 장비를 재배치 해달라고 요구한다.
 - 본인 침실에서 성폭력을 당한 경우 그 방에서는 편안함을 결코 느낄 수 없기 때문에 침실에 의자와 소파를 들여놓아 공부방을 꾸밀 수 있다. 책장과 독서를 할 수 있는 전등을 들여 놓아 안전하고 자신이 통제할 수 있는 장소로 바꿀 수 있다.
- ⑤ 누구든지 자신을 위한 특별한 공간이 필요하며, 그 공간은 자신이 안전하다고 느낄 수 있는 곳이어야 한다. 자신이 특별하게 느낄 공간을 하나 선택하고, 좀 더 현재보다 편안하게 하기 위해서는 어떻게 해야 할지 고민해본다.
 - 가구를 정리한다.
 - 물건을 재배치한다.
 - 침대보를 새롭게 바꿔본다.
 - 베개나 쿠션을 새로 산다.
 - 우리를 즐겁게 하는 장식품을 산다.
 - 현관 열쇠를 바꾼다.



2. 안전지도 그리기

① 집단지도자는 집단원들에게 눈을 그대로 감고 이번에는 그 공간에서 나와 다른 곳으로 이동해야 함을 알려준다.

- 내가 그 공간을 나와 다른 생활공간으로 가기 위해서는 어느 길을 자주 가나요?
- 그 길에는 누가 많이 다니나요?
- 그 길은 주로 누구와 함께 다니나요? 나 혼자 다니는 곳인가요? 주변에 사람들은 있나요?
- 그 길에는 어떤 상점들이나 관공서가 있나요?

② 다시 눈을 뜨고 집단원들은 자신의 생활공간과 근접한 곳에 다른 안전 장소를 찾아본다. 자신이 어려움에 처할 때 도움을 요청할 곳이 어디인지 떠올리며 안전 지도를 그린다.

- 슈퍼
- 약국
- 경찰서
- 교회
- 경비실
- 상담소
- 학교

③ 각 집단원이 그린 안전 지도를 전체 집단에서 각자 발표한다. 다른 집단원들은 그 지도에서 안전 장소로 선택한 이유를 묻고 추가적으로 그 곳에 어떻게 도움을 요청할 것 인지를 물어 구체적으로 안전한 장소에 대해 생각해 보도록 돕는다. 집단지도자는 집단원들에게 자신의 의지가 아닌 주변의 사회 지지망을 잘 활용하면 자신의 안전이 보장될 수 있음을 인지시켜준다.

3. 지역사회 내에서 신체 안전 확보하기

① 집단지도자는 집단원들에게 동네 안에서 자신의 안전을 평가하고 안전해지기 위하여 어떠한 행동을 취해야 하는지를 물어본다.

- 당신은 지역 내에서 당신을 진정 생각해주고, 좋은 뜻을 가지고 있고, 당신에게 폭력을 가하지 않고 그리고 당신을 위협과 폭력으로부터 보호해줄 사람들과 교제하고 있

는가? 만약 그렇지 않다면 왜 그러는가? 이 상황을 바꿀 수 있도록 어떤 일을 할 수 있는가? 이제 할 수 있는가?

- 지역내에서 당신이 안전하다고 느끼는 장소에서 시간을 보내는가? 만약 그렇지 않으면 시간을 보낼 수 있는 안전한 곳들이 있는가? 안전하다고 느끼지 못하는 장소보다 안전한 장소에서 시간을 보낼 수 있는가?
- 지역 내에서 피해야 할 장소들이 있는가? 만약 그렇다면, 그곳들은 어디인가?
- 이 장소들을 피하기 위하여 어떤 일을 해야 하며 언제 그 일을 할 것인가?
- 혼자 밤에 산책 나갈 때, 술을 마시는 장소와 같은 안전하지 못한 곳을 피하는 것이 가능한가?

② 지역사회 내에서 만약 위험한 장소를 피하지 못하는 상황에 처하게 되거나 함께 갈 사람이 없다면, 자신을 보호하기 위하여 해볼 수 있는 일들을 점검한다.

- 힘찬 발걸음으로 목표와 방향에 확신을 갖고 걷는다.
- 서성거리거나 느리게 걷지 않는다.
- 누군가가 당신을 관찰하고 있거나 따라오고 있다면 당장 공공장소로 간다.
- 위험 상황에 처했을 때 사용할 수 있도록 호루라기, 최루가스, 후추 스프레이를 몸에 지니고 다닌다.
- 공격자를 찌를 수 있도록 열쇠를 둘째와 셋째 손가락 사이에 끼고 있다.
- 하이힐, 굽이 높은 신발, 거동이 불편한 치마 혹은 위기 상황에서 빠르게 움직이는 것을 막는 행위를 제한하는 옷을 입지 않는다.
- 개를 데리고 다닌다.
- 빠른 속도로 최소 100M를 뛸 수 있도록 평소 꾸준히 연습한다.
- 낮선 사람과 눈을 마주치는 것을 피한다.
- 상황에 따라 빠르게 피할 수 있도록 주변에서 일어나는 상황에 대해 주의를 기울인다.
- 지갑 혹은 가방을 들고 있다면 다른 사람들이 그것을 가로채지 못하도록 들고 있다.
- 돈과 귀중품은 다른 사람들이 보지 못하도록 몸 속에 지니고 다닌다.

4. 나의 안전 공약 실천하기

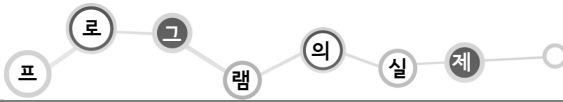
① 집단 지도자는 내 힘으로 내 공간을 안전하게 보호할 수 있는 방법에는 무엇이 있을지 묻는다. 집단원마다 다양한 의견을 내도록 하는 것이 중요하다.



- 밖에서 안을 들여다보지 못하도록 창에 커튼 내지는 블라인드를 단다.
 - 문과 창문을 꼭 잠근다. 그리고 필요한 곳에 안전장치를 단다.(전세집에 살 경우에 주인에게 물어본다)
 - 집 외부에 좋은 조명을 단다. 동작 인식 센서가 있는 것이라면 더욱 좋다.
 - 경계를 해야 하거나 혹은 서로를 보호해 줄 수 있는 이웃들을 알아둔다.
 - 전화하는 사람들이 당신에 대해서 너무 많은 정보를 지니지 않도록 전화번호부에 이름을 대신에 이니셜을 등록한다.
 - 여러 사람이 거주하는 건물에 산다면 배달하는 사람들에게 절대 문을 열어주지 않는다.
 - 전화를 하는 낯선 사람에게 주소를 가르쳐주지 않는다.
- ② 개별적인 생활공간이 없는 경우, 폭력으로부터 자신을 보호해 줄 수 있는 다른 방법들을 찾아보게 한다.
- 다른 사람과 술을 마시거나 마약을 하는 일에 연관되지 않는다.
 - 보호시설에서 지내고 있다면, 직원이 많고 편하고 안전한 곳을 택하여야. 알코올금지 규칙이 있는 곳을 찾는다.
 - 자신을 최대한 강하고 건강할 수 있도록 돌본다. 자신의 건강을 지켜줄 수 있는 다른 서비스들을 최대한 이용한다.
 - 서로를 보호해주는 사람들과 시간을 보내고 잠자는 공간을 공유한다.
 - 자신을 불편하게 하는 사람들을 피한다.
 - 완전히 고립된 곳에서 시간을 보내는 것을 피한다.
- ③ 집단지도자는 집단원이 만약 현재 생활공간이 없거나, 안전하지 못한 곳에서 살고 있다면, 이 상황으로부터 벗어나기 위하여 어떤 노력을 기울이고 있는지 물어본다. 그리고 현재 상황을 최대한 안전하게 만들기 위하여 각자가 무엇을 할 수 있는지 탐색해 본다.

5. 마무리

- ① 본 회기에서는 자신의 안전을 지키기 위하여 많은 일을 해야 한다는 것을 보여줬을 것이다. 하지만 동시에 많은 일을 하는 것은 매우 어려운 일이다. 이번 시간을 통해 알게 된 내용 가운데 가장 중요하고 우선적으로 실천해보고 싶은 것들을 점검해본다. 오늘 회기를 마치고 집으로 돌아가는 길에 철물가게의 자물쇠와 안전장치 코너를 둘러보게 한다. 자신을 더욱 안전하게 지킬 수 있는 장치를 찾아보게 한다.



② 회기를 마무리하면서 다음을 복창한다.

- 내 자신을 안전하게 지키기 위하여 할 수 있는 일들을 나는 할 수 있다.
- 내 인생에 일어나는 위험한 일들에 대한 통제권을 나는 어느 정도 갖고 있다.
- 나는 편안하고 안전한 기분을 추구할 권리가 있다.
- 나는 필요하다면 나 자신을 편안하고 안전하게 지킬 수 있는 것을 할 수 있다.
- 나는 타인에게 나 자신의 물리적 경계를 존중해 달라고 요구할 권리가 있다.



주제 12

재피해 예방

모듈번호	모듈명	대상	소요시간	필수여부
12A	문제해결기술	청소년	90분	
12B	의사소통기술	청소년	90분	
12C	재피해 예방 역할극	청소년	90분	

12A

문제해결기술

MODULE

● 개요

가해자들은 피해자들에게 학대의 비밀을 지키기를 요구한다. 이런 요구에 영향을 받은 아이들은 자신의 반응과 지각을 중요하게 생각하지 않게 되고 타인에게 자신의 문제해결 권을 양도하게 된다. 이러한 과정을 통해 피해자들은 문제 해결 능력을 포기하고, 삶에 대한 통제력을 상실하게 된다. 또한 문제 해결 능력에 대한 자신감을 상실하고 심지어 간단한 결정조차도 내릴 수 없는 무력감에 빠지게 된다. 본 활동은 성폭력 피해 과정에서 가해자와 성폭력 역동에 의해 상실된 문제해결능력을 회복하기 위한 것이다. 일상적인 삶에서 문제가 발생하였을 때 문제를 이해하고, 객관적으로 평가하며, 목표를 설정하고, 그것을 달성하기 위한 실행 방안을 수립하고 실행해 나가는 능력이 필요하다. 이러한 능력은 피해자들에게 나타나는 수많은 문제 행동, 정서적 스트레스의 증가, 학업의 실패, 성적 문제, 비행 및 약물 남용을 포함한 다양한 어려움으로부터 자신을 보호하는 데 도움이 된다. 본 활동은 보드 게임의 형식을 빌어 문제해결기술, 자기-인식, 책임있는 의사 결정 능력을 재미있게 증대시키고자 하였다.

● 목표

1. 집단원들은 문제해결과정을 평가하고, 이해한다.
2. 문제해결능력에 대한 자신감을 회복하고 자신을 신뢰할 수 있다.

● 대상

청소년

● 시간

90분

● 준비물

문제해결능력 게임보드판, 말, 주사위, 칩, 돌림판, 카드(생활존, 우정존, 배움존, 이색존)



● 절차

1. 문제 해결 과정 탐색하기

- ① 문제가 발생하였을 때 어떤 과정을 통하여 해결하는지 탐색한다.
 - 문제가 발생하였을 때 해결을 잘 하는 편입니까?
 - 주로 어떤 식으로 문제를 해결합니까?
 - 나의 문제 해결 방식에 대한 주변 사람들의 반응은 어떻습니까?
 - 문제를 해결할 때 주요하게 생각하는 기준과 가치는 무엇입니까?
- ② 문제 해결 과정에서 무력감을 경험하고, 실패했던 상황에 대해 탐색한다.
 - 어떤 상황에서 문제 해결에 대한 자신감을 잃어버리게 됩니까?
 - 최근 일주일 이내(혹은 한 달 이내) 문제를 해결하는 데 실패했던 상황(실예)를 소개해 주십시오.
- ③ 자신의 문제 해결 방식에 대하여 평가해 본다.
 - 나의 문제해결 방식은 주로 어떤 결과를 가지고 오나요?
 - 자신의 문제 해결 방식에 대하여 어떻게 생각을 하십니까?
 - 자신의 문제 해결 방식을 신뢰하는 편입니까?
 - 결과에 만족을 하지 않는다면 무엇 때문에 만족을 하지 않나요?
 - 문제를 해결하기 위하여 개입하였다가 다른 사람과 갈등을 일으킨 적이 있었나요?
- ④ 문제를 해결하기 위하여 방법들을 시도하는 데 어려운 점은 무엇입니까?
 - 다른 사람의 의견을 거절하지 못했다.
 - 다른 사람들이 나를 싫어할까봐 걱정이 된다.
 - 나의 결정이 틀릴까봐 불안하다.
 - 어떤 결정이 더 좋은 것인지 선택하기가 어렵다.
- ⑤ 활동이 끝나면 집단원들은 활동에서 느꼈던 점과 그 이유에 대해서 이야기를 나눈다.
 지도자는 집단원들이 적절한 의사소통을 하지 못해서 경험했던 부정적인 경험들로 인해 느꼈던 불편감이 어느 정도인지 탐색한다. 그런 후에 그런 불편감에서 벗어나고 싶은 의지가 있는지 확인한다.

2. 문제해결에 대한 자신감 회복하기

- ① 문제 해결에 있어 집단원들에게 가장 중요한 것은 자기 자신을 믿는 것이다. 이전에 했던 문제 해결 방법 중에서 긍정적인 결과를 가져왔던 예외 상황을 탐색해보고 이를 통해 할 수 있다는 자신감을 회복한다. 긍정적인 경험을 유발했던 문제해결과정이 아주 거창한 것일 필요는 없다. 아주 사소한 것부터 시작하여 탐색해본다.
- ② 성공적으로 문제를 해결했던 상황을 탐색한다.
- ③ 예외상황을 정교화 한다. 보다 수월하게 결정을 내릴 수 있고 보다 나은 결과를 가져왔던 상황을 찾은 경우 다음과 같은 질문을 한다.
 - 그 상황은 다른 상황과 어떻게 다른가요? 그밖에 또 다른 점이 있나요?
 - 그 상황과 다른 상황에서 나의 감정과 생각은 어떤 차이가 있나요?
 - 그 상황에서 나는 어떤 감정과 생각을 하게 되나요?
 - 다른 상황과 비교했을 때 효과적인 결과가 나올 수 있었던 이유가 어떤 것인가요?
 - 어떤 것이 내가 좀 더 수월하게 결정할 수 있게 만드나요?
- ④ 예외상황을 확대시킨다.

3. 보드 게임을 통한 연습

- ① 방금 전의 활동에서 집단원들은 자신이 문제를 해결하였던 성공 경험을 탐색하였고, 그로 인해 자신감을 어느 정도 회복하였다. 앞으로 좀 더 의사결정에 자신감을 불어주기 위해 다양한 상황에서 문제 해결 방안을 토론했다. 청소년의 경우 문제 해결에 대한 몰입 능력과 재미를 북돋우기 위하여 <문제해결 보드게임>을 진행한다.
- ② 집단지도자는 게임을 얼마동안 진행할 것인지를 결정한다. 집단원들은 보드판 주위에 둘러 앉아 카드에 적힌 질문에 대답을 하고 칩을 받는다. 최종적으로 칩을 가장 많이 모은 사람(혹은 팀)이 '승자'가 된다.
- ③ 게임을 시작하기 전에 카드를 색깔별로 분류한 다음, 잘 섞는다. 뒷면이 위로 보이게 (카드 내용이 보이지 않게) 하여 네 종류의 카드 제목(생활존, 배움존, 우정존, 이색코너)과 보드판 위의 제목이 각각 일치하는 곳에 카드를 놓는다. 각 집단원은 말(pawn)의 색깔을 선택하고, '출발' 위치에 놓는다.
- ④ 주사위를 던져 나온 수만큼 말을 움직인다. 게임은 시계 방향으로 진행한다.
- ⑤ 만약 집단원이 색이 칠해진 칸에 도착하면 멈춘 곳의 색깔과 같은 색의 카드 뭉치에서



카드를 한 장 가져온다. 카드의 내용을 큰 소리로 읽고 질문에 대답을 하고 카드에 적힌 칩을 받는다. 집단원이 대답을 하지 못하는 경우 다른 집단원에게 대답의 기회가 넘어가며 대답을 한 집단원이 칩을 받는다. 집단지도자는 집단원의 대답을 듣고 그 질문과 관련된 이야기를 더 나눌지 여부를 결정한다. 집단지도자의 판단에 따라 적절한 반응을 유도하기 위해 잠깐 게임을 멈추고 서로 의견을 나누거나, 역할 놀이 혹은 추가 질문을 할 수 있다.

- ⑥ 만약 집단원이 돌림판 칸에 도착하면 돌림판을 돌리고 그 결과에 따라 칩을 얻거나 잃게 된다. 집단원이 돌림판을 돌린 후에는 순서가 다음 집단원에게 넘어간다.
- ⑦ 보드판 위의 “이쪽으로” 칸은 관련 주제를 집중적으로 다루기 위한 것이다. 이 경우에도 집단지도자는 집단원의 대답을 듣고 질문과 관련된 이야기를 더 나눌지 여부를 결정한다. 만일 집단원이 “이쪽으로” 칸에 도착하면 카드를 가져오지 않고 자신의 차례를 끝낸다. 그리고 다음번 자신의 차례에 주사위를 던지고 화살표를 따라 주제별 색기로 말을 움직인다. 모든 “이쪽으로” 칸에서는 같은 방식으로 게임을 진행한다. 집단원이 카드 선택 칸에 도착하면 같은 색 문치의 카드를 뽑아 적절한 반응을 보이면 된다. 주제별 색길을 돌아, 중앙길로 나오면 시계 방향으로 계속 돌아가며 진행한다. 집단원이 주제별 색길의 끝 부분 “이쪽으로” 칸에 멈추게 되면 자신의 차례를 끝낸 후 다음번 자신의 차례에 다시 주제별 색길로 되돌아간다.
- ⑧ 이 게임은 ‘도착’ 지점이 따로 없다. 따라서 이 게임은 집단지도자가 미리 정해 놓은 시간이 되면 게임을 끝낸다.

4. 마무리

집단원들이 자신의 문제 해결 능력에 대해서 자신감을 느끼는 영역들을 살펴본다. 많은 집단원들은 강한 자부심을 표현할 것이다. 이러한 긍정적인 성취에 대해서 논의한 후엔 지지자의 의사결정에 대해 좀 더 신뢰할 수 있게 된다.

● 고려사항

〈문제해결 보드게임〉에서 집단지도자는 게임 규칙에 지나치게 얽매일 필요가 없다. 만약 어떤 주제가 집단원에게 두드러지게 중요한 주제라면 집단지도자는 잠시 게임을 멈추고 역할 놀이나 추가 질문을 하는 등으로 과정을 진행할 수 있다.

✎ 활동 자료 12-1. 문제해결 보드 게임 카드 내용

<생활존- 보호시설용>

- ① 미영이는 친한 친구가 저녁시간에 선생님 몰래 한번만 핸드폰을 사용할 수 있도록 해달라고 한다. 미영이는 어떻게 해야 할까? 그리고 어떻게 해야 친구가 너무 많이 화를 내지 않도록 거절 할 수 있을까?
- ② 지혜는 개인컴퓨터 사용시간에 미니홈피를 보고 있었는데, 옆에서 구경하던 친구가 지혜의 아는 이성 친구를 소개시켜달라고 한다. 어떻게 해야 할까?
- ③ 미지는 엄마와 함께 입소한 아이이다. 쉼터에서는 개인일은 알아서 해야 하는 규칙이 있는데 미지의 엄마는 자꾸 미지의 일을 나이 어린 아이들에게 대신하라고 시키고 무슨일이든 다 미지의 편만 든다. 규칙을 지키지 않으려는 미지엄마에게 어떻게 말해야 할까?
- ④ 학교에서 친구와 싸웠다. 쉼터에 와서 혼자만의 시간을 보내고 싶은데 같은 방 쓰는 친구가 자꾸 들락날락 한다. 그때 나는 친구에게 어떻게 말해야 할까?
- ⑤ 친구들은 내가 쉼터에 사는걸 알지 못한다. 학교가 끝나고 친구 어머니가 집 앞까지 데려다 주신다고 하신다. 그럴 때 어떻게 말씀을 드려야 하고, 그때의 내 기분은 어떤 기분이 들까?
- ⑥ 저녁에는 음식을 먹어서는 안된다는 규칙이 있는데 지혜가 저녁에 배가고파서 식당에 가서 몰래 라면을 하나 꺼내 와서 함께 먹자고 한다. 어떻게 해야 할까?
- ⑦ 나보다 나이 많은 언니들이 자꾸 나를 장난으로 때리는 행동을 한다. 그때 나는 어떤 기분이 들고 어떻게 행동해야 할까?
- ⑧ 혜영이는 새로 온 쉼터 친구가 의기소침해 있고 우울해 하는 것을 보았다. 나는 그 친구에게 어떤 도움을 줄 수 있을까?
- ⑨ 늦은 저녁시간까지 핸드폰 통화하는 친구 때문에 잠을 자지 못해서 괴롭다. 어떻게 말해야 친구가 저녁시간까지 핸드폰 통화하는 행동을 멈출 수 있게 할 수 있을까?
- ⑩ 쉼터에 새로운 친구가 왔다. 새 친구와 친해지기 위해 어떻게 해야 할까?
- ⑪ 선생님이 다른 아이에게는 많이 안아주고 많이 웃어주는 것 같은데 나에게서는 하지 말아야 하는 것에 대해서만 많이 이야기 한다. 이때 나의 기분은 어떻고, 나는 선생님에게 어떤 방식으로 나의 마음을 전해야 좋을까?
- ⑫ 나는 집에 가고 싶지 않다. 그런데 명절에는 쉼터에 선생님이 안 계셔서 모두 집에 가야 한다고 한다. 나는 어떻게 해야 할까?
- ⑬ 지은이가 학교에서 친구들에게 따돌림을 당하고 있다. 그래서 아이들이 괴롭혀서 몸에 상처도 나 있고 혼자 있을 때 자주 운다. 하지만 지은이는 이 사실을 선생님에게 알리고 싶어 하지 않는다. 이 말을 들은 나는 어떻게 하는 것이 지은이를 위한 것일까?
- ⑭ 쉼터에서 가장 힘이 센 친구가 힘이 가장 약한 아이를 사소한 것으로도 괴롭히고 이유도 없이 놀리거나 욕을 한다. 나는 그 친구가 가장 힘이 세기 때문에 그 친구의 눈 밖에 나고 싶지 않다. 그런데 항상 놀림을 당하는 아이가 불쌍하다 나는 그럴 때 어떻게 해야 할까?



- ⑮ 저녁 늦게 모두가 자고 있는 시간 밖에 나가자고 민희가 꼬드킨다. 나는 어떻게 민희를 설득해야 할까?
- ⑯ 며칠 전 심터에서 잘못을 저질러서 '외출금지' 벌을 받았다. 그런데 토요일 오후 학교가 일찍 끝나서 친구들이 놀러가자고 한다. 나는 친구들과 너무 놀고 싶다 나는 어떻게 해야 할까?
- ⑰ 선생님들 몰래 나를 발로차거나, 욕을 하는 등 괴롭히는 사람이 있다. 내가 싫다고 말을 하고 울어도 보았지만 항상 나를 괴롭힌다. 선생님께 말씀을 드리면 말씀을 드렸다고 더 괴롭힐 것만 같다 나는 어떻게 해야 할까?
- ⑱ 은아는 화장실청소를 현주랑 함께 한다. 그런데 현주가 화장실 청소를 도와주지 않고 다른 친구들과 놀고 있다. 은아는 현주에게 어떤 감정을 느끼고 있을까? 현주에게 어떻게 말을 하면 함께 청소를 할 수 있을까?
- ⑲ 수진이는 친한 친구인 선주와 크게 싸웠다. 수진이는 선주와 화해를 하고 싶은 마음에 전화를 걸어 이야기를 하려고 했지만 선주가 전화를 받아주지 않았고 화가 난 수진이는 문자로 네가 어떻게 나에게 그럴 수 있냐며 따졌다. 그 후로 둘 사이는 더욱 나빠졌다. 수진이의 어떤 행동이 둘 사이를 더욱 악화시켰을까? 만약 내가 수진이라면 이 상황에서 어떤 행동을 했을 때 선주와 화해를 할 수 있었을까?
- ⑳ 민아는 이번에 산 운동화를 무척 아껴서 특별한날 신으려고 한 번도 신지 않고 신발장에 넣어 두었다. 그런데 운동화를 신으려고 보니 운동화에 끈이 풀려있고 한 번도 신지 않은 운동화 바닥에 흙이 묻어 있었다. 나는 의심 가는 사람이 있는데 만약 그 사람이 아니면 선생님에게도 혼나고 그 아이에게 미안해 질 것 같다. 나는 이 상황을 어떻게 해결해야 할까?
- ㉑ 선화는 선생님께 핸드폰을 빼앗겼다. 그런데 선화가 나한테 핸드폰을 빌려달라고 해서 한번 빌려 줬는데 선화가 자꾸 핸드폰을 빌려달라고 한다. 그런데 나는 선생님께 들킬까봐 겁이 나고 선화가 자꾸 써서 핸드폰비가 많이 나와서 부모님도 혼내서 빌려주고 싶지 않다. 선화에게 어떻게 말해야 선화도 기분 나쁘지 않게 잘 말할 수 있을까?
- ㉒ 집에서 다녀와서 아빠가 용돈을 주셔서 맛있는 것도 사먹고 싶고, 그동안 가지고 싶었던 것을 다 사고 싶다. 그런데 선생님께서 다른 아이들도 생각해야 한다며 용돈을 내가 쓰고 싶은 대로 못 쓰게 하신다. 이때 나의 기분은 어떻게, 내 기분을 어떻게 조절해야 할까?

생활촌 (일반용)

- ① 형동이에게는 한 살 어린 동생이 있다. 그런데 동생은 내말을 잘 듣지 않고 나를 무시한다. 이럴 때 나는 어떤 생각이 드나? 어떻게 하면 동생이 나를 무시하지 않게 할 수 있을까?
- ② 집안 청소를 할 때는 각자 역할을 나누어서 청소를 한다. 그런데 오빠는 청소를 하지 않고 어지르기만 해서 너무 화가 난다. 어떻게 하면 오빠와 정해진 역할대로 함께 청소를 할 수 있을까?
- ③ 미지에게는 두 살 어린 동생이 있다. 미지의 엄마는 자꾸 미지에게만 심부름을 시킨다. 미지는 미지의 생각을 엄마에게 어떻게 전달해야 할까?
- ④ 학교에서 친구와 싸웠다. 집에 와서 혼자만의 시간을 보내고 싶은데 언니와 방을 함께 쓰니 자꾸 들락날락 한다. 그때 나는 언니에게 어떻게 말해야 할까?

- ⑤ 우리엄마는 내 친구 영제의 엄마와 친하시다. 영제는 우리 반에서 반장을 하고 성적이 우수하다. 그러다보니 엄마는 나와 영제를 자꾸만 비교하신다. 그럴 때 나는 어떤 감정이 드나? 엄마에게 나의 감정을 어떻게 전달하면 좋을까?
- ⑥ 동생이 오늘 학교에서 돌아온 후 말이 없고 의기소침해져있다. 동생에게 도움을 주고 싶는데 어떻게 하면 좋을까?
- ⑦ 늦은 저녁시간까지 핸드폰 통화하는 언니 때문에 잠을 자지 못해서 괴롭다. 어떻게 말해야 언니가 저녁시간까지 핸드폰 통화하는 행동을 멈출 수 있게 할 수 있을까?
- ⑧ 오랜만에 집에 친척이 놀러왔다. 오랜만에 보는 거라 친척과 매우 서먹하다. 친척과 즐거운 시간을 보내고 싶는데 어떻게 하면 좋을까?
- ⑨ 부모님이 오빠에게는 많이 안아주고 많이 웃어주는 것 같은데 나에게는 하지 말아야 하는 것에 대해서만 많이 이야기 한다. 이때 나의 기분은 어떻게, 나는 부모님에게 어떤 방식으로 나의 마음을 전해야 좋을까?
- ⑩ 지은이가 학교에서 친구들에게 따돌림을 당하고 있다. 그래서 아이들이 괴롭혀서 몸에 상처도 나 있고 혼자 있을 때 자주 운다. 하지만 지은이는 이 사실을 부모님에게 알리고 싶어 하지 않는다. 이 말을 들은 나는 어떻게 하는 것이 지은이를 위한 것일까?
- ⑪ 며칠 전 잘못을 하게 아빠에게 크게 혼이 난 후 '외출금지' 벌을 받았다. 그런데 토요일 오후 학교가 일찍 끝나서 친구들이 놀러가자고 한다. 나는 친구들과 너무 놀고 싶다. 나는 어떻게 해야 할까?
- ⑫ 부모님 몰래 오빠가 나를 발로차거나, 욕을 하며 괴롭힌다. 내가 싫다고 말을 하고 울어도 보았지만 항상 나를 괴롭힌다. 부모님께 말씀을 드리면 말씀을 드렸다고 더 괴롭힐 것만 같다 나는 어떻게 해야 할까?
- ⑬ 민아는 이번에 산 운동화를 무척 아껴서 특별한날 신으려고 한 번도 신지 않고 신발장에 넣어 두었다. 그런데 운동화를 신으려고 보니 운동화에 끈이 풀려있고 한 번도 신지 않은 운동화 바닥에 흙이 묻어 있었다. 언니가 나 몰래 신은 것 같은데 언니에게 가서 따지면 언니가 아니라고 할 것 같고 부모님에게도 싸운다고 혼이 날 것 같다. 어떻게 하면 언니와 싸우지 않고 이야기를 할 수 있을까?
- ⑭ 휴대폰으로 친구들과 조별과제 때문에 연락을 많이 하다 보니 휴대폰 요금이 평소보다 많이 나오게 되었다. 이 사실을 알게 되면 부모님께 크게 혼이 날 것 같다. 어떻게 하면 내 상황을 부모님께 이 해시켜드릴 수 있을까?
- ⑮ 부모님에게 가장 크게 혼이 났을 때는 언제인가? 그 때 무슨 일이 있었고 지금 다시 그때로 돌아간다면 어떻게 행동할 것인가?
- ⑯ 형제, 또는 자매와 크게 다투었던 경험이 있나? 어떤 일이 있었나? 다시 그런 일이 생긴다면 어떻게 다툼을 해결하고 화해를 하겠는가?

<우정촌>

- ① 영희는 나에게 평소 옷을 빌려달라고 자주 한다. 그런데 영희에게 옷을 빌려주면 옷이 항상 더러워지거나 단추가 떨어져서 돌려받는다. 그래서 영희에게 옷을 빌려주고 싶지 않다. 영희에게 어떻게 말해야 할까?



- ② 유행하는 패딩점퍼를 사기위해서 저녁에는 아르바이트를 하고, 학교에와서는 맨날 조는친구에게 나는 어떤 말을 해 줄 수 있을까?
- ③ 자신의 부탁을 잘 들어주지 않는 한 친구를 따돌리려하는 친구가 나와 함께 하자고 한다. 나는 어떻게 해야 할까?
- ④ 내 비밀을 여기저기 다 말하고 다니는 친구에게 나는 어떻게 말해야 할까?
- ⑤ 은선이는 나를 민망하게 하는 상황을 자주 만든다. 솔직하다는 핑계로 나에게 상처를 주는 말을 많이 한다. 나는 은선이에게 뭐라 해야 할까?
- ⑥ 현정이는 항상 의기소침하다. 그런 현정이를 아이들은 무시하고 없는 사람 취급한다. 그런데 나는 현정이와 우연히 이야기 할 기회가 생겨서 이야기를 나누었는데 현정이가 굉장히 착하고 순수하다는 걸 알았다. 나는 친구들과 현정이 사이에서 어떤 역할을 할 수 있을까?
- ⑦ 현선이가 엄마 지갑에서 돈을 빼와서 함께 놀자고 한다. 현선이에게 무엇이라 말해야 하고 현선이를 말할 방법에는 어떤 방법이 있을까?
- ⑧ 미주가 시험시간에 컨닝할 수 있도록 도와달라고 한다. 나는 미주에게 어떻게 거절 하는 것이 좋을까?
- ⑨ 혜선이와 현주와 나는 셋이 친하다 그런데 혜선이와 현주가 싸워서 나에게 서로의 험담을 한다. 나는 중간에서 어떤 역할을 해야 할까?
- ⑩ 영미는 돈을 잘 갚지 않으면서 정말 쓸데가 있다고 하면서 돈을 빌려달라고 한다. 영미가 친하기 때문에 돈이 있으면서 빌려주지 않을 수도 없고 난감하다 나는 영미에게 어떻게 거절하는 것이 좋을까?
- ⑪ 내가 싫어하는 친구의 험담을 다른 친구에게 하다가 싫어하는 친구에게 들켰다 나는 어떻게 해야 할까?
- ⑫ 친구들은 내 말을 잘 무시하고, 내 의견을 잘 받아들이지 않는다. 그런 친구들 사이에서 나는 자꾸만 작아지고 앞에 나서기가 두렵다. 나는 어떻게 해야 할까?
- ⑬ 지은이는 잘난 척을 잘한다. 나는 지은이가 하는 말을 듣고 싶지 않다. 어떻게 해야 할까?
- ⑭ 진우는 친구를 더 많이 사귀고 싶지만, 수줍음을 많이 탄다. 수줍음을 덜 느끼기 위해서 어떻게 해야 할까?
- ⑮ 민지가 내 mp3를 가지고 나가서 놀다 잃어버렸다. 민지에게 화가 났고, 민지가 mp3를 찾는 것을 도와주어야 할지 고민이 되었다. 나는 어떻게 해야할까?

<배움촌>

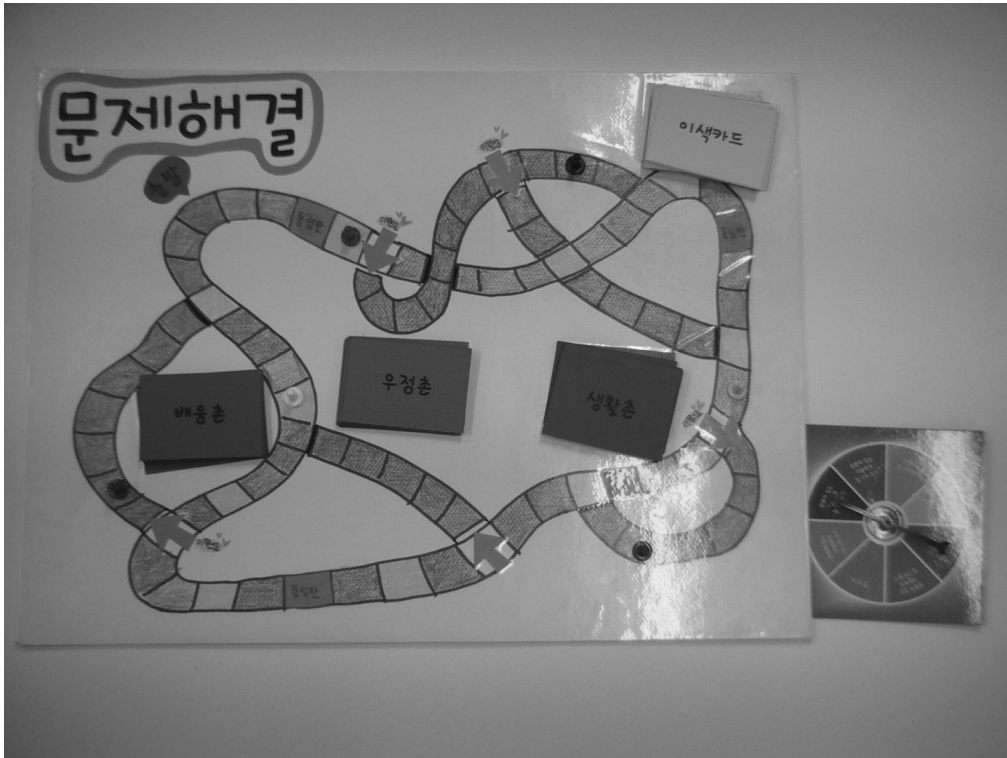
- ① 수업시간에 짝에게 뭔가를 물어보는데 선생님이 나에게 이유를 묻지도 않고 밖에 나가있으라 한다. 나는 어떻게 내 억울함을 호소해야 할까?
- ② 평소 사이가 좋지 않은 친구와 짝이 되었다. 그래서 매일 친구와 갈등이 생긴다. 계속 짝을 한다면 그 친구와 사이가 나빠질 것 같다. 어떻게 해야 할까?
- ③ 조별과제를 하는데 열심히 하지 않는 친구가 있다. 그 친구 때문에 모든 조원들이 힘들어 하고 있다 그 친구를 어떻게 해야 할까?
- ④ 담임선생님이 나를 너무 편애 해서 아이들이 나를 시기 질투한다. 나는 어떻게 해야 할까?
- ⑤ 나는 야간 자율학습이 나에게 도움이 되지 않아서, 하고 싶지 않다. 그런데 선생님은 강제로 야간 자율 학습을 시키신다. 나는 어떻게 해야 할까?

- ⑥ 지선이는 반장이다. 반장이라는 이유로 청소시간에 청소를 하지 않고 아이들에게 지휘한다. 하지만 나는 그것이 부당하다고 생각한다. 나는 어떻게 해야 할까?
- ⑦ 선생님을 도와드리는 방법에는 어떤 것이 있을까?
- ⑧ 내 친한 친구가 학교에서 말썽을 일으켰다. 선생님께서는 친한 친구에 대해서 나에게 물어보신다. 나는 어떻게 하는 것이 좋을까?
- ⑨ 학교에서 같은 쉼터에 사는 친구를 마주쳤다. 왠지 친구들에게 쉼터에 사는게 들킬 것 같다. 이때 나의 기분은 무엇이고 나는 어떻게 해야 할까?
- ⑩ 학교에서 문제아이로 찍힌 나는 항상 학교에서 문제가 생기면 선생님께 1번으로 불려간다 억울한 일이 생겼으나 아무도 내 말을 들으려고 하지 않는다. 나는 어떻게 호소 해야 할까?
- ⑪ 내가 가장 잘못해서 크게 혼났던 적은 언제이고 그때 내가 어떻게 했었더라면 좋았을까?
- ⑫ 내가 혼난 일 중 가장 억울했던 일은 무엇이고 그때 내가 어떠한 느낌이 들었는지 말해보세요.
- ⑬ 학교규칙 중 가장 지키기 힘든 규칙은 무엇이며 왜 그렇게 느끼는지 말해보세요
- ⑭ 선생님이 아끼는 찻잔을 깨뜨렸다. 어떻게 해야 선생님의 화를 풀 수 있을까?
- ⑮ 선생님이 내가 열심히 해간 숙제에 대해서 성의가 없다고 하시면서 낮은 점수를 주셨다. 나는 기분이 어떨까?

<이색촌>

- ① 달콤한 초콜렛을 드립니다.
- ② 내 오른쪽 사람에게 윙크 한번
- ③ 한번 쉬어가세요.
- ④ 나와 성격이 비슷할 것 같은 사람에게 안마해주세요.
- ⑤ 한 칸 더 앞으로 가세요.
- ⑥ 두 칸 더 앞으로 가세요.
- ⑦ 바삭한 과자를 드립니다.
- ⑧ 양 옆 사람에게 '사랑해'라고 말합니다.
- ⑨ 엉덩이로 이름을 쓰세요.
- ⑩ 만세 삼창을 외칩니다.
- ⑪ 달콤한 사탕을 드립니다.
- ⑫ 양 옆 사람에게 '사랑해'라고 말합니다.
- ⑬ 앞으로 한 칸 가세요.
- ⑭ 안경 낀 사람에게 '너 참 예쁘다'라고 말하세요.
- ⑮ 뒤로 두 칸 가세요.
- ⑯ 이색 카드 한 장을 더 뽑으세요.
- ⑰ 참여 하는 사람들의 이름을 5초 안에 대세요. 실패 시, 한번 휴식
- ⑱ 칩을 2두개 받으세요.
- ⑲ 가지고 있는 칩을 절반 반납하세요.
- ⑳ 개구리 점프를 3번하세요.

활동사진 자료 12-1. 문제해결 보드판



12B

의사소통기술

MODULE

● 개요

성폭력 경험은 타인과의 의사소통 방법에 영향을 미친다. 부정적인 의사소통을 주고받거나, 직접적인 표현 방식이 아니라 둘러대는 식으로 자신의 생각이나 감정을 표현하거나, 자신과 타인을 보호하기 위하여 의사소통 자체를 거부할 수도 있다. 또한 다른 사람들에게 자신에 대한 정보를 말하는 것이 피해자에게는 매우 어려운 일이다. 피해자들은 의사소통 과정에서 자신이 관찰한 것, 생각한 것, 그리고 느낀 것을 말하거나, 혹은 자신이 원하는 것이 어렵다. 가족, 관계, 직장 그리고 학교와 같은 다방면에서 이것은 문제가 된다. 본 활동에서는 원만한 의사소통을 방해하는 유형을 이해하고, 원만한 의사소통을 하기 위한 기술들을 배우고자 한다.

● 목표

1. 원만한 소통을 방해하는 의사소통 유형을 이해한다.
2. 원만한 의사소통을 위한 기술을 배운다.

● 대상

청소년

● 시간

90분

● 준비물

문제해결 게임보드, 말, 주사위, 칩, 돌림판, 카드

● 절차

1. 나의 의사소통 방식 탐색하기

- ① 집단지도자는 잘못된 의사소통 방식으로 심각한 관계 갈등을 보이는 동영상을 보여준



다. 집단원들은 동영상 주인공들이 주고받은 의사소통 방식을 관찰한 후, 두 사람의 관계를 악화시키는 의사소통 패턴을 찾아본다.

- 비난하기, 타인에게 책임 전가시키기, 빈정대기, 다른 사람과 비난하기 등등.

- 빈정 - 상대방의 기분을 상하게 하는 신랄하고 냉혹하고 통렬한 비판.

예) 그래, 맞아! 넌 B학점을 받을게 분명해!

- 과거의 경험을 들이대기 - 지금 현재에 일어나고 있는 일에 대해 말을 하기보다 그 사람이 과거에 했던 나쁜 행동을 이야기하는 것.

예) 하긴, 옛날에 너가 그 여자애가 5분 늦었다고 소리 지르고는 했잖아.

- 상처를 주는 명칭 - 멍청한, 게으른, 아무짝에도 쓸모없는, 버릇없는, 바보와 같은 말들을 누군가를 지칭하는데 쓰는 것.

예) 너 정말 쓸모없다. 너가 왜 존재하는지를 모르겠다.

- 부정적인 비교 - 어떤 사람을 다른 사람과 나쁘게 비교하는 것.

예) 불쌍해. 너가 너 언니처럼 똑똑하고 이뻐더라면 얼마나 좋았을까

- 비판적인 '너는' 메시지 - 고발하는 말투로 상대방에게 말하기

예) 너는 항상 모든 것을 망쳐! 너는 항상 그렇게 너 멋대로 하고 살지!

② 집단원들은 앞에서 제시된 부적절한 의사소통 방식 중 본인이 가장 많이 사용하는 방식은 무엇인지 살펴본다. 본인의 부적절한 의사소통 방식으로 관계가 악화되었거나 단절된 경험을 집단 내에서 나눈다.

2. 효과적인 의사소통 기법 배우기

① 효과적이고 명확한 의사소통이 이뤄지기 위해서는 관찰, 생각, 감정, 욕구의 역동을 분명하게 이해하고 습득하여 실제 의사소통과정에서 이를 적절하게 사용해야 한다. 집단원들에게 아래의 기법들에 대해 간단하게 알려준다.

② <관찰>은 상대방에게 자신이 보고, 듣고, 읽고, 경험한 것이 무엇인지 정확하게 말하는 것으로, 명확한 의사소통이 되기 위해서는 각자가 관찰한 것을 정확하게 피드백해주는 것이다.

- 오늘 하루 종일 비가 왔어.
- 점심 때 김치볶음밥을 먹었어.
- 내 핸드폰은 갤럭시2야.

③ 〈생각〉은 관찰하거나 경험한 것에 대한 결론. 가치 판단, 소원 그리고 욕망들이 이에 포함한다.

- 내가 만약 담배를 끊는다면 엄마와의 사이가 더 좋아질 것이야.
- 현지는 늘 부모님 말에 순종하기 때문에 좋은 아이이다.
- 가을에 휴가를 가질 수 있으면 매우 좋을 것 같아.

④ 〈느낌〉은 감정의 표현들로서, 느낌을 말하는 것은 어려우며, 다른 사람들이 그것을 듣는 것을 원하지 않을지도 모른다. 우리가 느낌을 표현할 때, 사람들은 지루한 척하거나 언짢아 할 수도 있다. 혹은 그저 자신이 원하는 것을 듣고 다른 부분은 못들은 척을 할 수도 있다. 이러한 것들 때문에 느낌을 혼자 간직하려고 할지도 모른다. 하지만, 다른 사람들과 느낌을 공유하면 그들이 우리를 더 잘 이해할 수 있고 자신의 욕구를 충족시키는 데에 더 도움이 될지도 모른다. 당신이 전달하려고 하는 정보에 대한 감정을 공유함으로써 느낌을 표현하는 것을 연습할 수 있다.

- 선생님께 야단을 들으니까 창피하고 속상해.
- 아버지와 대화를 나눌 때마다 긴장돼.
- 엄마와 함께 살던 때가 그리워.
- 혼자 있는 건 너무 무서워.

⑤ 〈원하는 것〉은 자신이 원하는 것이 무엇인지 다른 사람들에게 전달하는 것이다. 이것은 매우 어려운 일이다. 학대를 당한 사람들은 자신이 원하는 것을 요구하거나 자신의 욕구를 충족시키는 것에 익숙하지 않다. 욕구 자체에 대해 부정적으로 생각할 수도 있다. 우리가 무엇인가를 필요로 할 때, 그것을 직접적으로 요구하는 것을 연습해 볼 필요가 있다.

- 혼자만의 시간이 필요해.
- 지금 해야 할 일이 있어.
- 이제는 나를 함부로 대하는 사람들을 만나지 않을거야.
- 친구들과 시간을 좀 보내고 싶어.



3. 보드게임을 통한 의사소통 사례 분석 및 적용

- ① 방금 전의 활동에서 집단원들은 본인의 의사소통 방식의 문제점을 파악하고, 보다 효과적인 의사소통을 위한 관찰, 생각, 감정, 욕구의 역동을 이해하였다. 여기에서는 제시된 다양한 상황 속에서 어떻게 효과적으로 의사소통할 수 있을지 실전 상황을 연습을 해본다. 청소년의 경우 의사소통 능력 향상을 위한 실전 연습에 대한 몰입 능력과 재미를 북돋우기 위하여 〈의사소통 보드게임〉을 진행한다.
- ② 집단지도자는 게임을 얼마동안 진행할 것인지를 결정한다. 집단원들은 보드판 주위에 둘러 앉아 카드에 적힌 질문에 대답을 하고 칩을 받는다. 최종적으로 칩을 가장 많이 모은 사람(혹은 팀)이 ‘승자’가 된다.
- ③ 게임을 시작하기 전에 카드를 색깔별로 분류한 다음, 잘 섞는다. 뒷면이 위로 보이게 (카드 내용이 보이지 않게) 하여 네 종류의 카드 제목과 보드판 위의 제목이 각각 일치하는 곳에 카드(대화가 필요해, 불편한 진실, 마음 알기, 이색 카드)를 놓는다. 각 집단원은 말(pawn)의 색깔을 선택하고, ‘출발’ 위치에 놓는다.
- ④ 주사위를 던져 나온 수만큼 말을 움직인다. 게임은 시계 방향으로 진행한다.
- ⑤ 만약 집단원이 색이 칠해진 칸에 도착하면 멈춘 곳의 색깔과 같은 색의 카드 뭉치에서 카드를 한 장 가져온다. 카드의 내용을 큰 소리로 읽고 질문에 대답을 하고 카드에 적힌 칩을 받는다. 집단원이 대답을 하지 못하는 경우 다른 집단원에게 대답의 기회가 넘어가며 대답을 한 집단원이 칩을 받는다. 집단지도자는 집단원의 대답을 듣고 그 질문과 관련된 이야기를 더 나눌지 여부를 결정한다. 집단지도자의 판단에 따라 적절한 반응을 유도하기 위해 잠깐 게임을 멈추고 서로 의견을 나누거나, 역할 놀이 혹은 추가 질문을 할 수 있다.
- ⑥ 만약 집단원이 돌림판 칸에 도착하면 돌림판을 돌리고 그 결과에 따라 칩을 얻거나 잃게 된다. 집단원이 돌림판을 돌린 후에는 순서가 다음 집단원에게 넘어간다.
- ⑦ 보드판 위의 “이쪽으로” 칸은 관련 주제를 집중적으로 다루기 위한 것이다. 이 경우에도 집단지도자는 집단원의 대답을 듣고 질문과 관련된 이야기를 더 나눌지 여부를 결정한다. 만일 집단원이 “이쪽으로” 칸에 도착하면 카드를 가져오지 않고 자신의 차례를 끝낸다. 그리고 다음번 자신의 차례에 주사위를 던지고 화살표를 따라 주제별 색길로 말을 움직인다. 모든 “이쪽으로” 칸에서는 같은 방식으로 게임을 진행한다. 집단원이

카드 선택 칸에 도착하면 같은 색 몽치의 카드를 뽑아 적절한 반응을 보이면 된다. 주제별 샛길을 돌아, 중앙길로 나오면 시계 방향으로 계속 돌아가며 진행한다. 집단원이 주제별 샛길의 끝 부분 “이쪽으로” 칸에 멈추게 되면 자신의 차례를 끝낸 후 다음번 자신의 차례에 다시 주제별 샛길로 되돌아간다.

- ⑧ 이 게임은 ‘도착’ 지점이 따로 없다. 따라서 이 게임은 집단지도자가 미리 정해 놓은 시간이 되면 게임을 끝낸다.

● 고려사항

〈의사소통 보드게임〉에서 집단지도자는 게임 규칙에 지나치게 얽매일 필요가 없다. 만약 어떤 주제가 집단원에게 두드러지게 중요한 주제라면 집단지도자는 잠시 게임을 멈추고 역할 놀이나 추가 질문을 하는 등으로 과정을 진행할 수 있다.



활동 자료 12-2. 의사소통기술 보드 게임 카드

<대화가 필요해 >

- ① 유진이가 홀라후프로 운동을 하다가 잠깐 전화를 받으러 간 틈에 지혜언니가 홀라후프에 걸려 넘어졌다. 지혜언니가 나한테 “야 너 쓰고 정리 안할래? 짜증나게 너 그따위로 할 거면 쓰지도 마”라고 말했다. 언니가 나한테 어떤 방식으로 말해서 내 기분이 나쁜 걸까? 내가 언니라면 어떻게 말을 했을까?
- ② 선생님은 항상 나이 어린 동생 앞에서 나에게 “너는 항상 문제의 중심에 네가 있어! 네가 아이들을 주도해! 니가 제일 문제야.”라고 혼을 내신다. 선생님의 말을 들으니 나는 기분이 나빴다. 선생님이 나에게 말한 방식이 어땠기에 내가 기분이 나쁜 거지? 선생님이 나에게 어떻게 말을 해주셨다면 내가 기분이 나쁘지 않았을까?
- ③ 은주언니는 내가 무슨 일을 하고 있을 때 옆에 와서 항상 지적한다. 오늘도 내가 화장실 청소를 하고 있는데 “너는 옛날부터 제대로 하는 게 없었어, 그러니까 청소도 이 모양이지.”하고 말한다. 언니가 어떤식으로 말을 했더라면 내 기분이 나쁘지 않았을까?
- ④ 수영이와 나는 함께 춤을 배우러 다닌다. 선생님께 춤을 보여드리면 선생님은 “네가 수영이처럼 예쁘게 생기고 유연하게 잘 추었으면 얼마나 좋았을까”라고 말씀하신다. 선생님의 말에 기분이 상했다. 선생님이 어떤 방식으로 말했기에 내 기분이 상한 걸까? 선생님에게 어떻게 내 기분을 전달하면 좋을까?
- ⑤ 진희언니는 나를 부를 때 나의 단점을 가지고 별명을 붙여 부른다. 나는 그게 너무나 싫다. 어떻게 하면 언니가 기분상하지 않게 내 감정을 전달할 수 있을까?
- ⑥ 미현이는 내가 실수를 할 때마다 나를 탐탁치않은 눈으로 쳐다보고 “네가 하는 일이 그렇지” 또는 “너는 항상 일을 망쳐버려”라고 말한다. 미현이의 그러한 말을 들으면 기분이 좋지 않다. 미현이가 어떻게 이야기를 해주었더라면 기분이 나쁘지 않았을까?
- ⑦ 시험이 끝나고 수지가 은미에게 “이번에 시험을 망친 것 같아 속상해.”라고 말했다. 수지는 “너는 지난번 시험에도 그렇게 말하더니 이번에도 그렇게 말하니? 너는 늘 그런식이구나?”라고 말했다. 만약 내가 수지라면 은미가 기분 나쁘지 않게 어떤식으로 이야기할 수 있을까?
- ⑧ 집에 가는 길에 은석이가 동후에게 어제 본 드라마에 대해 이야기를 꺼냈다. 그러자 동후가 “넌 맨날 TV만 보니? 그러니까 니 성적이 그 모양이지.” 라고 이야기를 하였고 은석이와 동후는 크게 다투었다. 동후가 어떻게 이야기를 했더라면 은석이가 기분 나쁘지 않고 이야기를 나눌 수 있었을까?
- ⑨ 해규는 은효와 대화를 하려고 시도할 때 늘 멍청이라고 부르며 대화를 시작하려고 한다. 은효는 해규가 그렇게 부를 때마다 해규와 이야기를 하고 싶지 않다. 해규의 대화방식에 어떤 문제가 있나?
- ⑩ 내가 한 말로 친구와 싸웠던 경험이 있나? 있다면 어떤 상황이었나? 내가 그때 어떻게 말했더라면 친구와 싸우지 않았을까?
- ⑪ 진우는 평소에 활발한 아이인데 오늘따라 이상하게 말이 없고 조용하여 진우에게 “니가 말을 안하니 이제야 조용해서 살 것 같다.” 라고 장난으로 말을 걸었더니 진우가 크게 화를 냈다. 진우의 기분을 상하지 않게 말을 걸기 위해서는 가장 먼저 고려해야할 점이 무엇일까?

- ⑫ 미연이는 수지와 만나기로 했는데 수지는 만날 때마다 1시간씩 기다리게 한다. 미연이는 너무 화가 나서 “니가 만날 때마다 늦어서 너무 짜증이나, 도대체 너는 왜 그래?”라고 말했다. 수지에게 어떻게 하면 기분 나쁘지 않게 원하는 것을 말할 수 있을까?
- ⑬ 버스에서 어떤 아저씨가 발을 밟았다. 아저씨에게 “아저씨 발을 밟으면 어떡해요? 아 짜증나.”라고 말을 하자 아저씨가 도리어 예의 없다며 크게 화를 냈다. 아저씨에게 어떻게 이야기를 할 수 있을까?
- ⑭ 어떤 이야기를 들었을 때 가장 기분이 나쁜가? 기분이 나쁜 이유는 무엇인가? 그 이야기를 어떻게 바꾸면 내가 기분이 나쁘지 않을 수 있나?
- ⑮ 내가 말할수를 해서 크게 혼났던 경험이 있나? 어떤 말을 했었나? 그때로 돌아간다면 어떻게 이야기를 하고 싶은가?

< 불편한 진실 >

- ① 오늘 반에 새로 친구가 전학을 왔다. 새로 온 친구의 첫 인상이 마음에 들어 친해지고 싶은데 친구에게 어떻게 말을 걸면 좋을까? 3가지 방법을 이야기해 보자.(1가지 방법 당 칩 한 개씩 준다.)
- ② 급식소에서 줄을 서서 기다리고 있는데 어떤 학생들이 세치기를 했다. 내가 이 상황 속 줄을 서서 기다리는 학생이었다면 세치기한 학생들에게 어떻게 이야기 할 수 있을까? (세 가지 다 이야기를 하면 칩 3개를 준다.)
- ③ 친구들과 놀이공원에 가기로 했다. 친구들은 바이킹을 타고 싶다고 했는데 나는 무서워서 바이킹을 타고 싶지가 않다. 대신에 회전목마를 타고 싶다. 친구들이 기분 나쁘지 않도록 내가 원하는 것을 어떻게 전달할 수 있을까?
- ④ 친구와 크게 다투었다. 친구에게 사과를 하고 싶은데 친구에게 사과를 할 때 어떤 말을 하면 좋을지 3가지를 생각해보자.
- ⑤ 현주의 얼굴이 눈에 띄게 어둡다. 계속 한숨을 내쉬며 기운이 없어 보이고 눈에는 눈물이 맺혀있다. 현주에게 어떤 말을 건넬 수 있을까?
- ⑥ 유선이는 평소에 나에게 부탁을 많이 한다. 유선이의 부탁을 들어주기엔 나도 할 일이 많아 너무 부담스럽다. 유선이가 기분 나쁘지 않게 거절하기 위해 어떻게 이야기할 수 있을까?
- ⑦ 기말고사에서 성적이 20점이나 떨어져 우울해졌다. 그 때 선화가 “기운내, 이번엔 생각만큼 잘 안 나왔지만 다음번에는 분명 성적이 잘 나올 거야. 힘내!”라고 이야기를 해주었다. 이 말을 듣고 어떤 기분이 드나? 선화가 이야기하는 방식이 어떠했는지 이야기해보라.
- ⑧ 준수는 유천이가 같은 동네에 살고 있다는 것을 알게 되었다. 준수는 유천이에게 함께 가자고 이야기를 하고 싶지만 용기가 없어서 이야기를 하지 못했다. 준수가 원하는 것을 유천이에게 어떻게 이야기할 수 있을까?
- ⑨ 영미는 소풍에 갈 때 입을 옷이 없었다. 마침 은아에게 영미가 원하는 옷이 있었다. 영미가 은아에게 영미의 생각을 어떻게 이야기하면 좋을까?
- ⑩ 내가 들었던 말 중 기분 좋았던 말은 무엇인가? 그 이유는 무엇인가? 그 말을 해주었던 사람이 어떻게 느껴졌나?



- ⑪ 나의 생각을 잘 전달할 수 있는 방법 3가지를 이야기해보라.(세가지를 다 이야기하면 칩 3개를 준다.)
- ⑫ 나는 기분이 좋지 않아서 혼자 있고 싶다. 그런데 현주가 계속 나에게 다가와 내가 혼자 있는 것을 방해한다. 현주에게 어떻게 하면 내 감정을 잘 전달할 수 있을까?
- ⑬ 연수와 유미는 컴퓨터를 시간을 정해서 사용한다. 연수가 컴퓨터를 하고 있는데 유미가 컴퓨터를 할 시간이 되었다. 유미는 연수가 기분 나쁘지 않게 어떻게 생각을 전달할 수 있을까?
- ⑭ 혜진이는 아끼는 MP3가 자꾸 사라지는 것을 알게 되었다. 어느 날 윤주가 자신의 MP3를 들고 있는 것을 보게 되었다. 내가 혜진이라고 생각하고 윤주에게 어떻게 이야기를 할 수 있을까?
- ⑮ 형규는 자신의 숙제를 영민이가 자꾸 보여달라고한다. 형규는 자신이 열심히 한 숙제를 보여주지 싫는데 거절을 잘 하지 못한다. 형규는 영민이에게 어떻게하면 거절을 잘 할 수 있을까?

<마음알기>

- ① 급식소에서 줄을 서서 기다리고 있는데 어떤 학생들이 세치기를 했다. 내가 이 상황 속 줄을 서서 기다리는 학생이었다면 어떤 것을 관찰할 수 있을까?
- ② 나는 기분이 좋지 않아서 혼자 있고 싶다. 그런데 현주가 계속 나에게 다가와 내가 혼자 있는 것을 방해한다. 나는 이때 어떤 감정을 느끼나?
- ③ 혜진이는 아끼는 신발을 자신의 허락 없이 윤미가 신는 것을 보았다. 혜진이는 어떤 생각이들까?
- ④ 형규는 자신의 숙제를 영민이가 자꾸 보여 달라고 한다. 형규는 자신이 열심히 한 숙제를 보여주지 싫는데 거절을 잘 하지 못한다. 형규는 어떤 생각이 들까?
- ⑤ 영미는 소풍에 갈 때 입을 옷이 없었다. 마침 은아에게 영미가 원하는 옷이 있었다. 영미가 원하는 것은 무엇인가?
- ⑥ 준수는 유천이가 같은 동네에 살고 있다는 것을 알게 되었다. 준수는 유천이에게 함께 가자고 이야기를 하고 싶지만 용기가 없어서 이야기를 하지 못했다. 준수가 원하는 것은 무엇인가?
- ⑦ 친구들과 놀이공원에 가기로 했다. 친구들은 바이킹을 타고 싶다고 했는데 나는 무서워서 바이킹을 타고 싶지가 않다. 내가 원하는 것은 무엇인가?
- ⑧ 현주가 눈에 띄게 표정이 어둡고 어깨가 쳐져있다. 현주에게서 어떤 것을 관찰할 수 있나? 현주를 보며 어떤 생각이 드나?
- ⑨ 버스에서 어떤 아저씨가 발을 밟았다. 아저씨에게 “아저씨 발을 밟으면 어떡해요? 아 짜증나.”라고 말을 하자 아저씨가 도리어 예의 없다며 크게 화를 냈다. 이 상황을 보니 어떤 생각이 드나?
- ⑩ 연주는 수지와 만나기로 했는데 수지가 한시간이 지나도 오지 않았다. 미연이는 어떤 생각이 들었을까?
- ⑪ 집에 가는 길에 은석이가 동후가 이야기를 하다가 은석이가 동후를 놀렸다. 동후는 기분이 나빴고 은석이와 동후는 크게 다투었다. 동후는 어떤 감정이 들었을까?
- ⑫ 내가 숙제를 하고 있을 때 은정언니가 내게 와서 “아직도 다 못했니? 쫓쫓,, 니가 그러니까 성적이 그 모양이지.”라고 말했다. 언니의 말을 들었을 때 내 기분을 어떻게?
- ⑬ 시험이 끝나고 수지가 은미에게 “이번에 시험을 망친 것 같아 속상해.”라고 말했다. 수지는 “니가 그렇지 뭐.” 라고 말했다. 은미는 어떤 기분일까? 어떤 생각이 들었을까?

- ⑭ 영주랑 미희는 아침에 만나서 학교를 가는데, 오늘은 함께 지각을 해서 선생님에게 크게 혼이 났다. 영주는 미희에게 “너 때문에 늦었잖아, 진짜 짜증나.”라고 말했다. 미희는 어떤 생각을 하게 되었을까?
- ⑮ 연주는 친한 친구인 윤정리와 크게 싸웠다. 연주는 윤정리에게 사과를 하려고 했지만 윤정리가 받아 주지 않았다. 연주가 원하는 것은 무엇일까?

<이색카드>

- ① 달콤한 초콜릿을 드립니다.
- ② 내 오른쪽 사람에게 윙크 한번
- ③ 한번 쉬어가세요.
- ④ 나와 성격이 비슷할 것 같은 사람에게 안마해주세요.
- ⑤ 한 칸 더 앞으로 가세요.
- ⑥ 두 칸 더 앞으로 가세요.
- ⑦ 바삭한 과자를 드립니다.
- ⑧ 양 옆 사람에게 ‘사랑해’라고 말합니다.
- ⑨ 엉덩이로 이름을 쓰세요.
- ⑩ 만세 삼창을 외칩니다.
- ⑪ 달콤한 사탕을 드립니다.
- ⑫ 양 옆 사람에게 ‘사랑해’라고 말합니다.
- ⑬ 앞으로 한 칸 가세요.
- ⑭ 안경 낀 사람에게 ‘너 참 예쁘다’라고 말하세요.
- ⑮ 뒤로 두 칸 가세요.
- ⑯ 이색 카드 한 장을 더 뽑으세요.
- ⑰ 참여 하는 사람들의 이름을 5초 안에 대세요. 실패 시, 한번 휴식
- ⑱ 칩을 2두개 받으세요.
- ⑲ 가지고 있는 칩을 절반 반납하세요.
- ⑳ 개구리 점프를 3번하세요.

활동 사진 자료 12-2. 의사소통 보드 게임



12C

MODULE

재피해 예방 역할극

● 개요

지금까지 성폭력에 대한 이해와 변화를 위한 시도들을 하였다. 성피해자들은 변화를 위한 준비를 계속 하였지만 다시 되돌아갈 수 있기 때문에 그를 위한 연습의 시간을 오랫동안 가져야 한다. 직접 자신이 그 상황에서 어떻게 할 것인지를 상상해보고 표현해봄으로써, 다시 한 번 올 수 있는 피해 상황에 대해 더 이상 눈감지 않고 적극적으로 해결할 수 있도록 돕는다. 많은 피해자들은 자신이 당했던 그 상황으로 돌아가 자신의 행동을 수정하고 싶다는 생각을 많이 할 것이다. 그를 위해 자신의 피해 상황을 재연하여 예방하는 방법을 집단원들과 의논하도록 한다.

● 목표

1. 2차 성폭력이 없도록 구체적인 예방 기술(자기보호기술)을 습득한다.
2. 지키고 양육해야 할 몸을 가짐으로 얻는 권리와 책임감의 개념을 키운다.
3. 개인적인 안전함의 필요를 알고 표현하는 능력을 키운다.

● 대상

청소년

● 시간

90분

● 준비물

1. 시나리오 카드
2. 역할 소품 등



● 절차

1. 역할극하기

- ① 집단원에게 현실에서 일어날 수 있는 다양한 상황들에 대한 역할극을 할 것이라고 말한다.
- ② 집단지도자는 미리 준비한 역할과 상황들을 카드에 담아 준비한다. 체비뽑기를 통해 집단 참여자들은 조를 나눈 후, 조별로 하나씩 시나리오 카드를 뽑는다.
- ③ 뽑은 카드의 내용에 맞게 역할을 나눈다.
- ④ 집단지도자가 먼저 예시로 역할극을 보여준다.
 - 집단지도자가 재피해 예방을 위한 역할극을 보여주면서, 자기 보호를 위해 자기주장이 필요한 부분의 핵심을 알려준다. 그리고 집단지도자가 예시로 보여준 역할극에서 재피해를 예방하기 위해 추가로 해볼 만한 일이 무엇인지 각 집단원들이 하나씩 아이디어를 내도록 제안한다.
- ⑤ 집단원들은 시나리오가 적힌 카드를 뽑는다. 집단원은 그 상황에서 피해를 당하지 않기 위하여 무엇을 할 수 있는지 보여준다. 집단원에게 자신을 안전하게 보호할 수 있는 방법을 구체적으로 보여줄 것을 요구한다.
- ⑥ 집단원 중 누군가가 역할극에서 곤경에 빠지면, 그가 직접 다른 집단원들에게 자신을 도와줄 아이디어를 구한다. 역할극이 부족하다면, 다른 집단원들에게 자신의 아이디어를 내놓도록 초대한다.

2. 마무리

- ① 다시 큰 원으로 모여서, 역할극에서 어떤 것이 효과적이었는지와 그렇지 않았는지에 대해 이야기해본다.
- ② 재피해 예방 역할극을 상황을 자신의 성피해 경험에 적용해 본다. 이전에 자신이 성추행을 당했을 때 어떻게 행동했는지 각자 돌아가며 이야기한다. 오늘 역할극에서 배운 내용을 토대로 이전의 성추행 상황으로 되돌아가서 새롭게 해보고 싶은 게 있다면 어떤 것인지 이야기해본다. 가능하다면, 이전의 성추행 상황을 지금-여기에서 역할극으로 재연한 후, 다시 새롭게 해보고 싶은 행동들을 연습해 본다.

● 고려사항

집단원들에게 역할극을 하는 동안 역할극을 멈추고 싶다면 언제든지 집단지도자에게 말해도 된다는 것을 알린다. 다른 집단원들이 어떻게 행동하고 누군가 곤경에 처할 때, 어떻게 다른 사람들에게 도움을 청하는지 주의 깊게 보도록 지시한다.

활동 자료 12-3. 재피해 예방 역할극 시나리오

<중 · 고등학생용>

S#1

너의 언니(누나)의 남자친구(여자친구)가 집에 놀러왔다. 너의 언니(누나)는 간식을 사온다며 편의점에 간 상태이다. 너의 언니(누나)의 남자친구(여자친구)가 같이 TV를 보자며 소파에 앉는다. 그(그녀)는 네 다리 위에 손을 올려놓으며, 네가 얼마나 컸는지에 대해 말하고, 네가 “남자(여자)를 다루는 법”을 배워야 할 필요가 있다고 한다.

S#2

학원 선생님이 보충수업을 해야 한다며 너만 주말에 학원으로 나오라고 한다. 1:1수업을 하면서 그의 손이 너의 어깨로 올라간다. 그리고 점점 그의 손이 너의 가슴으로 내려오면서 ‘가슴이 참 예쁘네. 내가 성교육도 해줄게’ 라고 말한다.

S#3

같은 반 남자친구가 함께 시험공부를 하자며 자신의 집으로 가자고 한다. 작은 상에 마주 앉아 공부를 하려는데 친구가 실은 요즘 고민이 있다고 한다. 자신은 여자의 몸이 너무나 궁금하고 알고 싶은데 여자 친구를 사귀어 본 적이 없어 도움이 필요하다고 한다. 그러면서 아무 것도 하지 않을테니 잠깐만 몸을 보여 달라고 하며 다가온다.

S#4

부모님이 여행을 간 동안, 너는 친오빠와 집에 남겨졌다. 밤에 잠을 자고 있는데 방문이 열리며 친오빠가 들어온다. 네가 자고 있는 걸 확인하고 친오빠는 네 몸 구석구석을 더듬는다. 자다가 놀라 깬 너를 보고 오빠는 ‘이건 우리만 아는 비밀이고, 이걸 부모님께 말씀드리면 널 죽일 거야.’ 라고 말한다.

<대학생용>

S#1

교수님이 수업 후 교수실로 오라고 한다. 문을 닫고, 네 옆에 가까이 앉아, 너의 성적을 보고 있다. 교수님은 위 아래로 너의 몸을 훑으며 좋은 성적을 얻고 싶은지 물으면서 너의 치마 속으로 손을 집어넣는다.

S#2

신입생이 되어 MT를 갔다. 밤이 되어 술자리의 분위기가 무르익자 선배가 술을 깨기 위해 산책을 하러 가자고 한다. 점점 그는 너를 깊은 숲속으로 데리고 간다. 그는 자꾸만 어지럽다며 잠시만 쉬었다



가자고 벤치에 앉는다. 그는 노골적인 질문을 하며 '첫 경험은 언제야? 그 때 기분이 어땠어?' 라고 물으며 내가 널 더 행복하게 해줄 수 있다면서 다가온다.

S#3

아르바이트를 하고 있던 중, 사장님이 다가와 브래지어 끈 뒷부분을 만지며 '오늘 다리가 예쁘네. 끝나고 내가 집까지 데려다 줄게' 라고 한다. 그리고 내 말을 잘 들으면 다른 아르바이트생보다 월급을 더 얻을 수 있다고 말한다.

S#4

사귀고 있는 남자친구와 술을 한 잔 한다. 그 남자는 살짝 취한 너에게 힘들어 보이니 잠깐 모텔에서 쉬어가자고 한다. 그리고선 강제로 손을 잡고 모텔로 끌고 가려고 한다. 내가 거부하자 넌 날 사랑하지 않느냐 물으며 그럼 헤어지자고 말한다.

S#5

동아리 모임에서 술을 먹고 난 후에 동아리 방에서 술에 취해 자고 있는 너의 몸을 더듬고 있는 선배를 발견했다. 깜짝 놀란 너를 보고 선배는 '이걸 다른 사람한테 말하면 너의 학교 생활은 끝이야.'라고 말하며 조용히 있으라고 말한다.

<성인용>

S#1

직장 상사가 퇴근 후 사무실에 남으라고 한다. 문을 닫고, 네 옆에 가까이 앉아 너의 보고서를 보고 있다. 직장 상사는 너의 귓볼을 만지며 이야기를 한다. 네가 얼마나 예쁜지, 그리고 네가 그(그녀)의 말을 잘 듣는다면, 네가 이번에 승진을 할 기회를 얻을 수 있다고 말한다.

S#2

회식자리에서 직장 상사가 옆자리에 앉으라고 한다. 술을 따르라고 하면서 몸을 밀착시킨다. 그리고 귀에 대고 단둘이 2차를 가자고 한다. 그러면서 '같이 가지 않으면 회사 생활에 지장이 있을 거야.' 라고 말한다.

S#3

직장 상사가 나를 채팅방에 초대한다. 채팅방에서 '오늘 피곤해 보이는데 어제 남자친구랑 좋았나 봐' 라고 묻는다. 그리고 나에게 좋은 자료가 있다고 야한 동영상 보내주며 남자친구가 좋아할 것이라고 말한다.

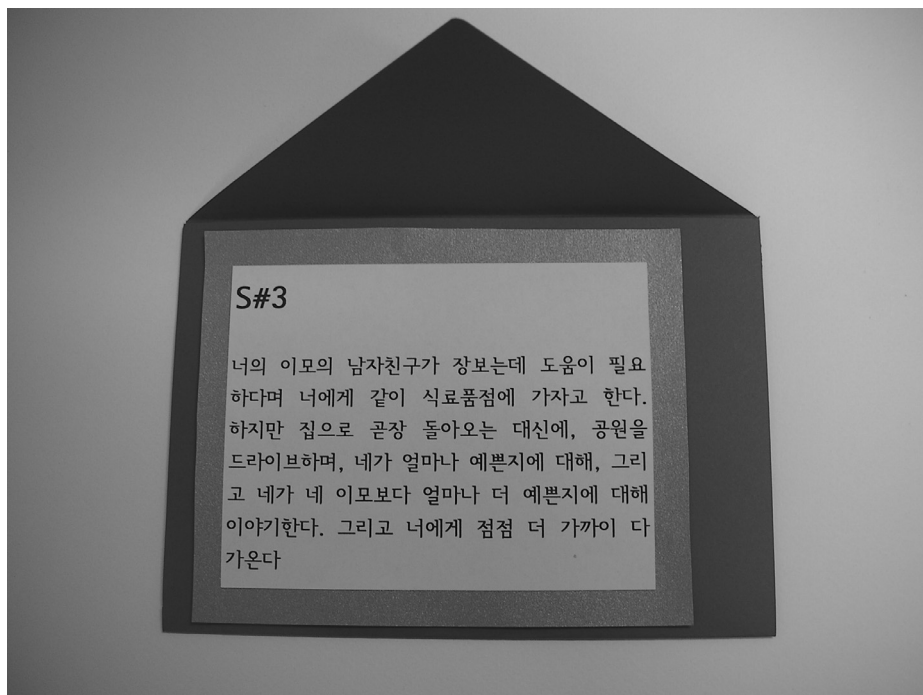
S#4

오랜만에 동창모임을 갔다. 동창모임에서 나를 좋아했던 그가 내 옆자리에 앉았다. 여전히 예쁘다며 내게 술을 계속 권한다. 모임이 끝난 후 집까지 데려다 주겠다며 차에 태운다. 차는 으스스한 곳을 향하고 차문이 갑자기 잠긴다. 차 안에서 그는 차 시트를 뒤로 젖히며 강제로 키스를 한다. 그리고 '너도 알고 따라 온 거잖아' 라며 블라우스 안으로 손을 집어넣는다.

S#5

회사일에 집안일에 정신없이 바쁜 워킹맘인 나. 오늘도 집안일을 마치고 침대에 누워 잠이 든다. 잠시 후 술에 몹시 취한 남편이 집에 왔고 방에 들어오자마자 자고 있는 내 위로 올라와 강제로 옷을 벗긴다. 뿌리치며 거부 의사를 표시했으나 남편은 내 말을 무시한 채 강제로 성행위를 하려 한다.

활동 사진 자료 12-3. 역할극 시나리오 카드와 봉투





주제 13 종 결

모듈번호	모듈명	대상	소요시간	필수여부
13A	내 인생의 징검다리	청소년, 성인	50분	
13B	종결의식	성인	50분	
13C	소감나누기&집단 활동 평가	청소년, 성인	50분	○

종결 단계에서는 각 집단원들의 노력과 성취에 대해 축하하고 피드백을 제공하는 일이 가장 중요하다. 이제 미래에 대해 계획을 세우고, 다음 경험에 대해 준비하고, 이별하는 시기이다. 본 주제의 활동들은 집단원들이 자신이 이번 그룹에서 목표로 이룬 것을 도달했다는 것을 알도록 해주며, 긍정적인 미래에 대한 방향과 목표를 가지고 자신의 삶으로 돌아가는데 도움을 주도록 구성되었다.

먼저 집단원들에게 자신이 집단상담을 통하여 얼마나 성장했는지 인정하는 법을 배울 기회를 제공한다. 그들은 안전한 미래를 보장받기 위하여 그들이 배운 기술들을 소중히 여기는 법을 배웠다. 집단지도자는 집단원들이 배운 것을 잘 강화할 수 있도록 긍정적인 피드백을 자주 제공할 필요가 있다. 예를 들어, “수지는 자신이 안전하지 않다고 느낄 때, 누구에게 도움을 요청하고 어떻게 요청할지 알고 있다.”, “영숙이는 자신의 자극들이 무엇이고 어떻게 지금 - 여기에 집중하는 지를 배웠다.” 이러한 피드백들은 집단원들이 보다 유익한 선택을 할 수 있도록 지지하고 격려해주는 동기가 된다.

다음으로, 집단원들의 성장에 대하여 요약하여 전달하는 것 또한 그들이 자신의 폭행에 대해 적절한 관점을 갖는 데 도움을 줄 수 있다. 피해자들은 성폭력이 시작, 중간, 끝을 가지는 경험일 뿐이라는 것을 이해하면, 자신의 현재 안전을 믿고 미래에 대한 희망을 찾기가 더 쉬워진다.

“수료식”은 집단원의 성공을 인정하기 위해 우리가 쓰는 한 가지 활동이다. 이 활동은 피해자 주변 사람들에게 집단원의 성장과 집단 활동이 잘 마무리 된 것을 축하하는 자리에 참여할 기회를 주고, 집단원들에게는 자신이 이룬 것들에 대해 확실히 기억하며 집으로 돌아갈 수 있는 기회를 준다.

“소감나누기 & 집단활동 평가하기”는 1회기 때 집단원들에게 소개되었던 개념들을 다시 되돌아보는데 쓰인다. 이 활동은 신체를 보호하고 잘 돌보기 위해서는 권리뿐만 아니라 책임도 있다는 것들을 복습하고 강화시키는 데 유용하다. 또한 이 활동은 1회기 때, 피해자들이 가졌던 생각들과 감정들부터 시작하여 종결회기 때 그들이 느끼는 생각과 감정에 대해 말해봄으로써 전체적인 집단의 과정을 되짚어보게 한다. 이것은 ‘그때’, ‘지금’, ‘삶은 언제나 변한다’라는 개념을 강화시킨다.



종결 회기에 집단원들은 각자 자신의 미래에 대한 계획을 세워본다. 대부분의 집단 지도자와 보조지도자는 각 집단원의 개인상담자들과 계속해서 연락할 것이다. 어떤 이들은 추가적인 집단활동이나 가족 치료로 인해 도움을 받았을 수도 있다. 집단 활동이 마무리 될수록 몇몇 집단원들은 프로그램이 언제 끝날지에 대해 점점 궁금해 한다. 집단지도자는 집단원들에게 자신이 그들의 개인상담자와 연락하여 그들이 집단활동에서 얼마나 잘했는지에 대해 말하고, 이것은 개인상담자가 자신을 치료하는 데 정말 필요한 정보를 제공해 줄 것이라고 설명해준다. 어떤 집단원은 집단활동이 끝나는 것에 대해 불안해할지 모른다. 그들에게 친척, 개인상담자, 학교 상담교사, 사회복지사와 같은 여전히 자신의 삶에서 도움을 줄 사람들이 있다는 것을 알고 의지하도록 지지하고 격려해줘야 한다. 또한 이때, 집단원들과 연락처를 교환함으로 그들이 다른 사람들과 계속 연락을 하도록 도와줄 수 있다. 집단상담이 끝난 후에 개인상담을 받지 않는 피해자의 경우, 집단지도자는 집단원들이 도움을 필요로 할 때, 그들이 이용할 수 있는 수단들에 대해 상기시켜주어야 한다. 예를 들어 미래의 안전함을 느끼기 위하여 필요한 도움이 무엇이며, 어떻게 도움을 요청할 것인지 상의한다.

13A

MODULE

내 인생의 징검다리

● 개요

세상을 원망하며, 자신을 이렇게 만든 가해자를 죽일 생각만으로 살아간다면 더 이상 행복할 수 없다. 성폭력 피해자라는 생각에만 묶여 있다면 자신의 삶은 더 이상 발전이 없다. 이제는 애벌레에서 알을 깨고 나와서 나비가 되어 날아야 한다. 생존자로서의 삶을 살아간다는 게 뭘까? 무조건 가해자를 용서해라는 말은 아니다. 더 이상 자신의 삶이 성폭력에 얽매어 있지는 말자는 것이다. 성폭력이 인생의 한 지점을 크게 차지하고 있기는 하지만 자기 삶의 전체가 아닌 것이다. 단지 일부뿐이었으며, 앞으로 더 많은 미래가 있다는 것을 깨닫는 것이 필요하다.

● 목표

1. 생애사적 관점에서 성폭력 피해 경험을 조망한다.
2. 미래를 향한 삶의 설계도를 그려본다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

50분

● 준비물

징검다리(A4 빈 용지) 1인당 10장씩

● 절차

1. 내 인생의 징검다리

- ① 집단지도자는 출생부터 사망까지 전 생애를 나타낼 수 있는 길이(거리)를 확보한다.
- ② 집단지도자는 생애 직선을 따라서 작은 방석들을 준비한다. 각 방석은 참여자의 연령을 표시하는 데 사용된다.
- ③ 집단원들은 직선을 따라가 보면서 그동안 경험한 모든 세월들을 떠올려본다. 그동안 살아오면서 아무리 작은 것이라고 좋았던 것을 기억해 본다. 그리고 살아오면서 소중하게 생각하는 모든 대상들을 생각해 본다. 그리고 직선 어딘가에서 성폭력 사건을 떠올려본다.
- ④ 집단지도자는 집단원에게 현재 지점에 이르렀으면 한 숨 쉬고, 앞으로 사망 연령까지 어떻게 살아갈 것인지 말한다. 일부 집단원 중 미래에 대해 진지하게 생각해 본 적이 없는 경우에는 자연스럽게 이어나가지 못할 수도 있으므로 시간을 충분히 주고 자신의 미래를 설계하는 시간을 가지도록 한다.

2. 소감 나누기

- ① 집단지도자는 다음과 같은 주제로 소감나누기를 한다.
 “생애 직선을 따라가다보면 성폭력 사건은 긴 인생에서 시간적으로 아주 짧은 순간에 지나지 않는다는 것을 알 수 있다. 물론 그 순간은 아주 비극적이지만 거대한 인생살이에서 아주 작은 순간으로 그려질 수 있는 한 순간이다. 그리고 생애 직선을 따라가 보면 성폭력뿐만 아니라 다양한 일들이 있었음을 알게 된다. 성폭력 사건은 단지 긴 직선 중에서 한 지점에 해당될 수도 있다. 그 순간은 비극적이지만 한 개인의 인생에서 수없이 많은 순간들로 이루어진 광활한 바다 속에서 들어 있는 단 한순간인 것이다. 이런 식의 사고는 희망을 제공한다. 그 직선 어딘가에 좀 더 주목하고 관심을 기울일 가치가 있는 다른 기억들이 있다는 알게 된다.”
- ② 집단지도자는 집단원들이 전생애적인 관점에서 성폭력 사건을 바라볼 수 있도록 유도하라.
 “인생 직선을 걷어가다보면 이미 성폭력 사건으로부터 멀찍이 떠나 있음을 알게 된다. 그리고 두 번 다시 그날로 돌아갈 수 없다는 것도 알게 된다. 그리고 성폭력 없는 세

상에서 앞으로 60년 이상을 더 살게 될 것이라는 걸 알게 된다. 이제는 새로운 방식으로 인생을 바라보아야 한다. 당신은 이제 성폭력으로부터 발걸음을 멀리 옮겼고 또 그 경험이 당신의 삶에 미치던 영향력도 줄어들기 시작했고 벌써 앞으로 전진하였다. 따라서 앞으로 무슨 일을 살 것인지를 상상해 보는 일만 남은 것이다.”

● 고려사항

- ① 집단원이 많은 경우 전체적으로 지루할 수 있다. 이런 경우 바닥에 앉아 활동지를 기록하는 방식으로 진행하여도 된다.
- ② 집단지도자는 이 작업에서 기대하는 것은 내 생애에 성폭력 사건만이 있었던 것은 아니라는 점, 기뻐던 일, 행복했던 일, 성폭력과 관련된 기억은 특정 시기에만 일어났던 사건이기도 하다는 점을 강조한다. 하지만 친족성폭력의 경우 장기간 피해 상황이 지속된 경우에는 조심해야 한다.
- ③ 집단지도자는 집단원들에게 미래의 징검다리에서 자신들의 목표를 성취하려는 노력을 어떻게 시작할 수 있을지 설명해 보라고 요구한다.



13B 종결 의식

MODULE

● 개요

집단원들은 작별에 대한 좋은 경험이 없을 것이다. 작별은 좌절스럽고, 고통스럽다. 그러나 마지막 시간에 여성들은 의미 있고 따뜻한 방식으로 작별을 하는 연습을 한다.

● 목표

집단원들이 자신들의 집단경험을 정리하고, 작별을 할 기회를 가진다.

● 대상

성인

● 시간

50분

● 준비물

돌맹이, 큰 그릇, 작은 가방(인원 수에 맞추어), 구슬 혹은 종이

● 절차

1. 씻기 의식

- ① 집단원들은 작은 테이블에 위에 있는 큰 그릇을 중심으로 둘러앉는다.
- ② 각 집단원은 부드러운 돌맹이를 쥐고, 또 다른 집단원은 집단원의 손에 물을 부어준다.
각 집단원은 자신의 삶에서 버리고 싶은 것들을 씻어낼 것이다. 버리고 싶은 것들은 기억, 감정, 태도, 신념이 될 수 있다.
 - 나는 신체적 고통을 씻어버리고 싶다.
 - 나는 '타인들이 나를 비웃을까봐 걱정'하는 내 마음을 버리고 싶다.
 - 나는 '타인들이 언제나 나를 안 좋게 볼거라고' 여기는 그 생각을 버리고 싶다.

- 나는 '내 자신을 사랑할 수 없고, 또 나는 사랑받을 수 없다'고 느끼는 마음을 버리고 싶다.
 - 마음을 버리고 싶다.
 - 나는 다른 사람을 통제하려는 습관을 버리고 싶다.
 - 나는 과거에 집착했던 것들을 버리고 싶다.
 - 나는 내면의 목소리를 좌절시키는 방식을 버리고 싶다.
- ③ 집단원들은 그들이 버려야 하는 것이 무엇인지 신중하게 고려한다. 어떤 집단원들은 결정하기 전에 두, 세 개의 포기 목록을 고려한다. 때때로, 집단원들이 아직 버릴 준비가 안 되었다는 사실도 인정한다.
- ④ 각 집단원들이 돌맹이를 씻은 후에, 전체 집단원들은 함께 물을 던져 올린다.

2. 가방

- ① 집단지도자는 작은 보석류, 구슬, 자연물 등을 준비한다. 그리고 작은 가방을 준비한다. 이러한 보석류, 상징물, 구슬, 약 가방은 상점에서 구매한다. 이러한 물품을 대신할 수 있는 다른 물건들을 사용해도 된다. 만약, 실제 항목들이 없을 경우, 잡지책에서 오려서 사용할 수도 있다.
- ② 집단지도자는 구슬에 '치유된 집단원'을 상징할 수 있는 "건강, 강점, 행복" 같은 말을 여러 가지 적어서 테이블 위에 둔다.
- ③ 각 집단원이 가방을 들고, 자신의 새로운 인생목표를 상징하는 물건들을 선택하게 한다.
- ④ 집단원들은 가방에 원하는 물건을 넣고, 집단경험을 되새기기 위해서, 가방을 건다.

3. 먹거리 제공

- ① 집단지도자는 빵을 나눠먹는 의식을 위해서, 먹거리(사이다, 쥬스, 소다, 맛있는 빵)를 제공한다.
- ② 집단원들과 함께 둘러앉아서 먹거리를 나누며, 집단경험, 그들의 개인적 진보, 그들의 미래계획에 대해서 논의한다.



13C

MODULE

소감나누기 & 집단 활동 평가

● 개요

이번 회기는 종결 회기로서 그동안 집단경험들을 통해 이루어진 내면적 혹은 외현적인 변화를 확인하고, 그러한 변화들을 유지하고 지속시켜 나가기 위하여 참여자의 자존감을 회복시켜 주는 데 역점을 둔다.

● 목표

1. 집단프로그램을 통해 일어난 내면적인 혹은 외현적인 변화를 확인한다.
2. 생존자로서의 삶을 구체적으로 설계한다.
3. 참여자 상호간의 마음을 전달하고 이별의 아쉬움을 공유한다.

● 대상

청소년, 성인

● 시간

50분

● 준비물

1. 촛불
2. 개별 종이, 크레파스

● 절차

1. 치유의 만다라(합동 작품) 그려보기

- ① 분위기를 조성하기 위하여 형광등을 끄고 촛불을 켜다.
- ② 옆 사람의 초에 불을 붙일 때마다 “마지막까지 힘을 내자, 너랑 이 순간들을 함께 할 수 있어 행복하다, 너를 사랑한다”를 메시지를 담아서 옆 사람의 초에 천천히, 서서히

불을 붙인다.

- ③ 초를 붙인 후, 초를 조심히 세워두고 커다란 원을 집단원 숫자만큼 조각내어 한 조각씩 갖게 한다.
- ④ 각자의 조각 위에는 치유의 만다라를 그린다. 치유의 만다라란 힘들고 지칠 때 자기를 위로해주는 내용들을 말한다. 직접 그림을 그리거나 잡지에서 사진을 오려붙이거나 시나 명언 구절을 써넣을 수도 있다. 마음을 가라앉힌 상태에서 원과 그 안에 다양한 형태의 무늬를 그리고 색칠을 하게한다. 이때 작업에 충분히 집중할 수 있도록 조용한 음악을 틀어놓고 정숙한 분위기를 유지하게 한다.
- ⑤ 개별 작품이 완성된 이후 조각들을 모으면 참여자 전체의 치유의 만다라가 완성된다.
- ⑥ 각자 앞에 촛불을 켜놓고서 그림을 설명하게 한다.

2. 그리운 이에게 편지 쓰기

- ① 각자 초를 들고 방 벽면을 향해 쳐다보도록 한 후 편지지를 나눠준다.
- ② 촛불을 보면서 치유 프로그램을 통해서 각자가 경험했던 것, 느꼈던, 새롭게 깨달은 점들을 누군가에게 전달하고 싶다. 그 사람을 초대해보자. 그 사람에게 이야기하듯이 나에게 일어났던 일들을 글로 써본다.
- ③ 촛불을 계속 켜 둔 상태에서 편지를 낭독한다.

3. 평가하기

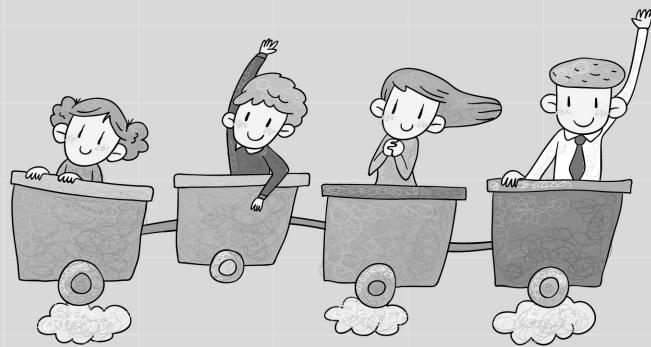
- ① 집단활동 시간에 수행되었던 몇 가지 활동들을 되짚어보고 일반적인 주제들을 표시하게 한다.
- ② 집단원들에게 질문한다.
 - 첫 날, 내가 이 그룹에 들어왔을 때를 기억합니까? 그때 기분이 어떠했습니까?
 - 서로를 알기 위해 우리가 첫 날에 한 게임들이 무엇이었습니까?
 - 그 게임들이 당신이 집단에서 안전함을 느끼고 덜 긴장하도록 도와주었습니까?
 - 당신이 안전함을 느낄 수 있도록 우리가 또 무엇을 했습니까?
 - 우리가 처음으로 성폭력에 대해 이야기한 것을 기억합니까?? 그때 기분이 어떠했습니까?
 - 우리가 그것에 대해 이야기할 때, 이제 기분이 어떠했습니까?



- 당신이 집단에 처음 왔을 때, 성폭력이 당신의 잘못이라고 생각했었습니까?
아직도 그렇게 생각합니까? 그렇지 않다면, 누구의 잘못일까요?
- 집단 활동 중에서 당신에게 가장 도움을 준 것은 무엇입니까?
- 우리가 자극에 대해 이야기했던 때를 기억합니까?? 지금 이곳에서 과거로 돌아오도록 자극을 받는다면, 너는 어떻게 하겠습니까?
- ③ 집단원들과 함께 브레인스토밍하게 한다.
 - 그룹에서 가장 좋았던 부분은 무엇이었습니까?
 - 무엇이 집단상담을 더 좋게 만들었나요?
 - 첫 주에 당신이 여기 왔을 때랑 비교해서 지금 어떤 방식으로 달라졌습니까?

4. 소감나누기

- ① 집단 이후 혼자 남겨졌을 때의 소외감, 미래에 대한 막연한 불안감과 두려움, 종결에 대한 이중적인 감정(시원함, 아쉬움, 상실감, 비애) 등을 함께 나눈다.
- ② 집단지도자는 집단과정 동안 관찰하였거나 경험하였던 내용을 중심으로 각 집단원에 대한 장점 및 자원들을 들려준다. 롤링페이퍼를 써서 전달하는 방법도 있지만, 참여자 이 직접적으로 감정을 표현하는 방법을 더욱 감동적일 수 있다.
- ③ 참여자 모두 일어나 원을 만들고 주인공들이 원안으로 들어간다. 원 안으로 들어간 주인공은 바깥 원을 향해 선다. 주인공 참여자에 대한 장점과 자원들을 들려주고 가능하면 가볍게 포옹하는 시간도 갖는다. 모든 참여자이 주인공이 될 때까지 위 과정을 반복한다.
- ④ ‘당신은 사랑받기 위해 태어난 사람’을 부르면서 막을 내린다.



부 록

1. 사전 - 사후 평가질문지
2. 집단상담 프로그램 활동 평가지
3. 집단상담 위밍업 활동
4. My Own Activity Book

부록 1. 사전 - 사후 평가질문지



성인 대상

1. 자존감 척도

자존감 척도는 자기 자신에 대하여 평가하는 자아상을 자존감의 방영으로 보고 이를 측정하는 것으로 Rosenberg, M. (1965)가 개발한 것이다. 이 척도는 긍정적 자아 존중감 5문항, 부정적 자아 존중감 5문항 등 진술 10문항으로 구성되어 있다. 평정은 '매우 그렇다(5점)', '다소 그렇다(4점)', '반반이다(3점)', '거의 아니다(2점)', '전혀 아니다(1점)'의 5점 척도로 답하게 되어 있다. 총점의 범위는 1점에서 50점이고 본 척도의 내적 합치도는 .80~.83으로 보고된 바 있다.

■ 채점 방법

이 척도는 4점 척도(1= 전혀 그렇지 않다 ~ 4= 확실히 그렇다)상에 표시하게 된다. 이 척도는 긍정 문항 5개와 부정문항 5개인 총 10문항으로 이루어져 있으며 부정문항은 역채점하여 총점이 높을수록 고양된 자존감 수준을 나타낸다.

■ 인용 출처

윤유경(1996). 주관적 연령의 예측 요인과 심리적 특성에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사논문



① 여러분은 자신에 대해 어떻게 생각하고 계십니까?

아래에 있는 글들을 잘 읽고 평소에 여러분이 자신에 대해 갖고 있는 생각과 일치한다고 판단되는 곳에 ✓표 해주십시오.

No	항 목	전혀 아니다	거의 아니다	반반 이다	다소 그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
1	나는 다른 사람처럼 가치있는 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	1	2	3	4	5
3	나는 대체로 실패한 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
4	나도 다른 사람들만큼 일을 잘 해낼 수 있다.	1	2	3	4	5
5	나는 자랑할 것이 별로 없다.	1	2	3	4	5
6	나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	1	2	3	4	5
7	나는 나 자신에 대해 대체적으로 만족한다.	1	2	3	4	5
8	나는 나 자신을 좀 더 존중할 수 있었으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
9	나는 가끔 나 자신이 쓸모 없는 사람이라는 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
10	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5

2. 우울 척도(Beck Depression inventory : BDI)

Beck 우울척도는 우울 증상의 정도를 측정하는 도구로서 우울증의 인지적, 정서적, 동기적 신체적 증상 영역을 포함하는 21개 문항으로 구성되어 있다. 1961년 개발한 이래 전 세계적으로 널리 사용되고 있으며 증상 정도를 리커트식 척도가 아니라 증상의 정도를 표현하는 구체적인 진술문에 응답하게 함으로써 응답자들이 자신의 심리상태를 수량화하는 데에서 오는 혼란을 줄일 수 있는 장점이 있다. 1991년 한국판 연구에서 성인 우울집단 선별을 위한 절단점으로 16점을 제시한 바 있다. 1번이 0점, 2번이 1점, 3점이 2점, 4번에 3점으로 채점하며, 각 문항 점수를 합산하여 총점을 구한다.

■ 채점 방법

가능한 점수 범위는 0점에서 63점까지이며, 점수가 높을수록 우울성향이 강한 것으로 간주된다.

Beck은 BDI의 점수에 대하여 0-9점은 정상상태, 10-15점은 경한 우울 상태, 16-23점은 보통 우울 상태, 24-63점은 심한 우울상태로 분류하였다

■ 인용 출처

이민규, 이영호, 정한용, 최종혁, 김승현, 김용구, 이수경(1995) 한국판 Beck 우울증 척도 표준화연구 II 4. 96~104



②. 아래 항목은 요즘 내가 느끼고 있는 감정에 대한 질문입니다. 자신에게 가장 적합하다고 생각하는 문항 뒤의 _____에 ✓표 해 주십시오.

1. 나는 슬프지 않다. _____
 나는 슬프다. _____
 나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다. _____
 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다. _____
2. 나는 앞날에 대해서 별로 낙심하지 않는다. _____
 나는 앞날에 대해서 용기가 나지 않는다. _____
 나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다. _____
 나는 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다. _____
3. 나는 실패자라고 느끼지 않는다. _____
 나는 보통사람들보다 더 많이 실패한 것 같다. _____
 나는 살아온 과거를 뒤돌아보면, 실패 투성이인 것 같다. _____
 나는 인간으로서 완전한 실패자라고 느낀다. _____
4. 나는 전과같이 일상생활에 만족하고 있다. _____
 나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지 않다. _____
 나는 요즘에는 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다. _____
 나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증난다. _____
5. 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다. _____
 나는 죄책감을 느낄 때가 많다. _____
 나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다. _____
 나는 항상 죄책감에 시달리고 있다. _____
6. 나는 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다. _____
 나는 어쩌면 벌을 받을지도 모른다는 느낌이 든다. _____
 나는 벌을 받을 것 같다. _____
 나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다. _____

7. 나는 나 자신에게 실망하지 않는다. _____
 나는 나 자신에게 실망하고 있다. _____
 나는 나 자신에게 화가 난다. _____
 나는 나 자신을 증오한다. _____
8. 내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다. _____
 나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓하는 편이다. _____
 내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다. _____
 일어나는 모든 나쁜 일들은 다 내 탓이다. _____
9. 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다. _____
 나는 자살할 생각을 가끔 하지만, 실제로 하지는 않을 것이다. _____
 자살하고 싶은 생각이 자주 든다. _____
 나는 기회만 있으면 자살하겠다. _____
10. 나는 평소보다 더 울지는 않는다. _____
 나는 전보다 더 많이 운다. _____
 나는 요즈음 항상 운다. _____
 나는 전에도 울고 싶을 때 울 수 있었지만, 요즈음은 울 기력조차 없다. _____
11. 나는 요즈음 평소보다 더 짜증을 내는 편은 아니다. _____
 나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아 진다. _____
 나는 요즈음 항상 짜증을 내고 있다. _____
 전에는 짜증스럽던 일에 요즈음 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다. _____
12. 나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다. _____
 나는 전보다 다른 사람들에 대한 관심이 줄었다. _____
 나는 다른 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다. _____
 나는 다른 사람들에 대한 관심이 완전히 없어졌다. _____
13. 나는 평소처럼 결정을 잘 내린다. _____
 나는 결정을 미루는 때가 전보다 더 많다. _____
 나는 전에 비해 결정내리는 데에 더 큰 어려움을 느낀다. _____
 나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수가 없다. _____



14. 나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다. _____
 나는 나이 들어 보이거나 매력 없어 보일까봐 걱정한다. _____
 나는 내 모습이 매력 없게 변해버린 것 같은 느낌이 든다. _____
 나는 내가 추하게 보인다고 믿는다. _____
15. 나는 전처럼 일을 할 수 있다. _____
 어떤 일을 시작하는 데에 전보다 더 많은 노력이 든다. _____
 무슨 일이든 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질해야만 한다. _____
 나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다. _____
16. 나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다. _____
 나는 전에만큼 잠을 자지는 못한다. _____
 나는 전보다 한두 시간 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다. _____
 나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고, 한번 깨면 다시 잠들 수 없다. _____
17. 나는 평소보다 더 피곤하지는 않는다. _____
 나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다. _____
 나는 무엇을 해도 피곤해진다. _____
 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다. _____
18. 내 식욕은 평소와 다름없다. _____
 나는 요즘은 전보다 식욕이 좋지 않다. _____
 나는 요즘 식욕이 많이 떨어졌다. _____
 요즘에는 전혀 식욕이 없다. _____
19. 요즘 체중이 별로 줄지 않았다. _____
 전보다 몸무게가 2kg가량 줄었다. _____
 전보다 몸무게가 5kg가량 줄었다. _____
 전보다 몸무게가 7kg가량 줄었다. _____
 * 나는 현재 음식 조절로 체중을 줄이고 있는 중이다(예, 아니오)
20. 나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다. _____
 나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적인 문제로 걱정하고 있다. _____

나는 건강이 염려되어 다른 일을 생각하기 힘들다. _____

나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 아무것도 생각할 수 없다. _____

21. 나는 요즈음 성에 대한 관심에 별다른 변화가 있는 것 같지는 않다. _____

나는 전보다 성(性)에 대한 관심이 줄었다. _____

나는 전보다 성(性)에 대한 관심이 상당히 줄었다. _____

나는 성(性)에 대한 관심을 완전히 잃었다. _____



3. 불안 척도(Beck Anxiety Inventory : BAI)

Beck 불안 척도는 정신과 불안 집단에서 호소하는 불안의 정도를 측정하기 위한 도구로, 불안의 인지적, 정서적, 신체적 영역을 포함하는 21문항으로 구성되어 있다. 특히 우울로부터 불안을 구별해내기 위한 목적으로 개발되었다. 자기 보고식 검사로 지난 한 주일 동안 불안을 경험한 정도를 4점 척도상에 표시한다.

■ 채점 방법

전혀 느끼지 않았다가 0점, 조금 느꼈다가 1점, 상당히 느꼈다가 2점, 심하게 느꼈다가 3점이다. 총점의 범위는 0점에서 63점으로 문항의 점수를 합산하여 총점을 구한다. 22점~26점은 불안상태, 27점~31점은 심한 불안상태, 32점 이상은 극심한 불안상태이다

■ 인용 출처

서수균(1996). 자기 집중적 주의 : 실제 자기 개념 및 자기 안내자 선호성을 고려한 자기 불일치와 우울 및 불안의 관계. 서울대학교 석사학위 청구 논문.

③ 다음 문항들을 자세히 읽어보시고 당신이 일상생활에서 느끼는 정도에 ✓표 해주세요.

No	문 항	전혀 느끼지 않는다	조금 느꼈다	상당히 느꼈다	심하게 느꼈다
		1	2	3	4
1	가끔씩 몸이 저리고 쑤시고 감각이 마비된 느낌을 받는다.	1	2	3	4
2	흥분된 느낌을 받는다.	1	2	3	4
3	가끔씩 다리가 떨리곤 한다.	1	2	3	4
4	편안하게 쉴 수가 없다.	1	2	3	4
5	매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다.	1	2	3	4
6	어지러움(현기증)을 느낀다.	1	2	3	4
7	가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛴다.	1	2	3	4
8	침착하지 못하다.	1	2	3	4
9	자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다.	1	2	3	4
10	신경이 과민되어 있다.	1	2	3	4
11	가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다.	1	2	3	4
12	자주 손이 떨린다.	1	2	3	4
13	안절부절 못해 한다.	1	2	3	4
14	미칠 것 같은 두려움을 느낀다.	1	2	3	4
15	가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다.	1	2	3	4
16	죽을 것 같은 두려움을 느낀다.	1	2	3	4
17	불안한 상태에 있다.	1	2	3	4
18	자주 소화가 잘 안되고 배속이 불편하다.	1	2	3	4
19	가끔씩 기절할 것 같다.	1	2	3	4
20	자주 얼굴이 붉어지곤 한다.	1	2	3	4
21	땀을 많이 흘린다(더위로 인한 경우는 제외)	1	2	3	4



4. 사건충격척도(Impact of Event Scale Revised : IES-R)

Horowitz 등은 외상관련 증상을 자기보고식으로 작성하는 척도인 사건충격척도(Impact of Event scale : IES)를 개발하였다. 이후 Weiss와 Marmar(1997)가 기존의 15문항에서 22문항으로 문항수를 추가하고, 8개의 침습(intrusion) 증상, 8개의 회피(avoidance) 증상, 6개의 과각성(hyperarousal) 증상을 측정하도록 재구성하였다. 우리나라에서는 은현정 등(2005)이 IES 수정판에 대한 표준화 작업을 실시하였으며, 그 결과 신뢰도와 타당도가 높은 것으로 나타났다.

■ 채점 방법

지난 1주간의 증상 심도를 5점 척도(0-4)로 평가하도록 구성된 리커트 척도로 총 점수범위는 0점에서 88점의 범주에 있고, 점수가 높을수록 외상후 스트레스 장애가 심각한 것으로 볼 수 있다. 또한 본 척도는 외상후 스트레스 장애의 임상적 진단을 위한 절단점 수준인 24/25점을 경계로 25점 이상일 경우 PTSD군으로 분류할 수 있다.

■ 인용 출처

은현정, 권태완, 이선미, 김태형, 최말례, 조수진(2005) 한국판 사건충격척도 수정판의 신뢰도 및 타당도 연구. 신경정신의학, 44, 301-310

④ 다음 문항은 충격적인 사건을 경험한 후에 사람들이 이후에 경험할 수 있는 증상입니다.

지난 1주일 동안 얼마나 자주 다음과 같은 경험을 하였는지 해당하는 점수에 ✓로 체크하여 주시기 바랍니다.

No	문 항	전혀 없다	드물게 있다	그저 그렇다	가끔 있다	자주 있다
		0	1	2	3	4
1	그 사건을 상기시켜 주는 것들이 그 사건에 대한 감정(느낌)을 다시 되살아나게 한다	0	1	2	3	4
2	나는 수면을 지속하는 데 어려움이 있다	0	1	2	3	4
3	나는 다른 일들로 인해 그 사건을 생각하게 된다	0	1	2	3	4
4	나는 그 사건 이후로 예민하고 화가 난다고 느꼈다	0	1	2	3	4
5	그 사건에 대해 생각하거나 떠오를 때마다 혼란스러워지기 때문에 회피하려고 했다	0	1	2	3	4
6	내가 생각하지 않으려고 해도 그 사건이 생각난다	0	1	2	3	4
7	그 사건이 일어나지 않았거나 현실이 아닌 것 같다	0	1	2	3	4
8	그 사건을 상기시키는 것을 멀리하며 지냈다	0	1	2	3	4
9	그 사건의 영상이 나의 마음 속에 갑자기 떠오르곤 했다	0	1	2	3	4
10	나는 신경이 예민해졌고, 쉽게 깜짝 놀랐다	0	1	2	3	4
11	그 사건에 관해 생각하지 않기 위해 노력했다	0	1	2	3	4
12	나는 그 사건에 대해 여전히 많은 감정을 가지고 있다는 것을 알지만 신경 쓰고 싶지 않았다	0	1	2	3	4
13	그 사건에 대한 나의 감정은 무감각한 느낌이었다	0	1	2	3	4
14	나는 마치 사건 당시로 돌아간 것처럼 느끼거나 행동할 때가 있었다	0	1	1	2	3
15	나는 그 사건 이후로 잠들기가 어려웠다	0	0	1	2	3
16	나는 그 사건에 대한 강한 감정이 물밀 듯 밀려오는 것을 느꼈다	0	0	1	2	3
17	내 기억에서 그 사건을 지워 버리려고 노력했다	0	1	2	3	4
18	나는 집중하는 데 어려움이 있었다	0	1	2	3	4
19	그 사건을 떠올리게 하는 어떤 것에도 식은땀, 호흡곤란, 오심, 심장 두근거림 같은 신체적인 반응을 일으켰다	0	1	2	3	4
20	나는 그 사건에 관한 꿈들을 꾸 적이 있었다	0	1	2	3	4
21	나는 주위를 경계하고 감시하고 있다고 느꼈다	0	1	2	3	4
22	나는 그 사건에 대해 이야기하지 않으려고 노력했다	0	1	2	3	4



5. 외상 후 스트레스 진단 척도(Posttraumatic Diagnostic Scale,PDS, Foa et al, 1997)

Foa,Cashman, Jaycox와 Perry(1997)가 개발한 ‘외상후 스트레스 척도 Posttraumatic Diagnostic Scale 이하 PDS’를 안현의(2005)가 번안한 것이다. PDS는 총 49문항으로 되어 있는데 외상적 사건의 유형에 관한 12문항과 외상적 사건 발생 시기와 증상 경험 기간에 관한 3문항을 제외하고 DSM-IV 진단 기준에 근거하여 PTSD증상을 묻는 질문 17문항만을 제시하였다. 안현의(2005)의 연구에서 Cronbach alpha는 .91로 나타났다.

■ 채점 방법

증상 수준은 증상 문항 17개에 대한 총점을 구하여 나타내는데, 일반적 임상장면에서 10점 이하의 약함, 11~20점은 중간정도, 21점 이상은 심함으로 간주한다.

■ 인용 출처

남보라, 권호인, 권정혜(2010) 한국판 외상 후 스트레스 진단 척도의 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지 : 임상 29. 147-167

5 다음 문항들을 자세히 읽어보시고 당신이 일상생활에서 느끼는 정도에 5표 해주세요.

No	문 항	전혀 느끼지 않는다	조금 느꼈다	상당히 느꼈다	심하게 느꼈다
		0	1	2	3
1	그 일에 대해 생각하고 싶지도 않을 때 불쑥 생각나거나 머릿 속에 그려진다.	0	1	2	3
2	그 일과 관련된 악몽을 꾀다	0	1	2	3
3	그 일이 마치 재현되듯 생생하게 느껴지고 그 때 당시처럼 행동 하게 된다	0	1	2	3
4	그 일을 떠올리면 괴로운 감정이 든다. 예) 두렵다, 분노가 치 밀어 오른다, 슬프다, 죄책감이 느껴진다 등	0	1	2	3
5	그 일을 떠올리면 신체적 반응이 느껴진다 예) 진땀이 난다, 심장이 뛰다 등	0	1	2	3
6	그 일에 대해서는 생각하거나, 말하지 않으려고 하고, 당시의 느낌조차 떠올리지 않으려고 애를 쓴다	0	1	2	3
7	그 일을 생각나게 하는 활동이나 사람들, 장소들을 가급적 피 하려 한다.	0	1	2	3
8	그 일과 관련된 중요한 기억의 한부분이 도무지 생각나지 않았다	0	1	2	3
9	지금 내 생활에서 중요한 것들에 대해 흥미가 떨어지거나 의욕 이 낮아졌다	0	1	2	3
10	주위 사람들과 멀어지거나 단절된 느낌이다	0	1	2	3
11	정서가 메마른 것처럼 무감각하다 예) 눈물이 나지 않는다, 애정 어린 기분을 느낄 수 없다	0	1	2	3
12	내 미래의 계획이 뜻대로 이루어질 것 같지 않고 희망이 없이 느껴진다. 예) 제대로 된 직장이나 가족을 가지지 못할 것이다, 오래 살지 못할 것이다	0	1	2	3
13	잠이 잘 오지 않고 자더라도 자주 깬다	0	1	2	3
14	짜증이 잘나고 신경질을 종종 부린다	0	1	2	3
15	집중하기가 어렵다. 예) 대화 중에 다른 생각을 한다, TV 드라마를 보다가 줄거리 를 놓친다, 방금 읽은 내용을 기억하지 못한다	0	1	2	3
16	지나친 긴장 상태에 있다. 예) 주위에 누가 있는지 자꾸 확인한다, 문 쪽으로 등을 돌리고 있으면 불안하다	0	1	2	3
17	작은 일에도 쉽게 놀란다. 예) 누가 뒤에서 걸어오는 것을 느낄 때	0	1	2	3



6. 간이정신진단검사(SCL-90-R; Symptom Checklist-90-Revision)

간이정신검사(SCL-90-R; Symptom Checklist-90-Revision)는 정신병리학의 광범위한 증상을 측정하기 위하여 보편적인 정신병리 90개 항목으로 구성된 성인을 대상으로 하는 자기보고 형태의 검사도구이다. 각 문항은 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증의 9개 요인인 총 90문항으로 구성되어 있다.

■ 채점방법

SCL-90-R의 각 문항은 5점 척도로 되어 있으며 피험자는 오늘을 포함해서 지난 7일 동안 경험한 증상의 정도에 따라서 전혀 없다(0점), 약간 있다(1점), 웬만큼 있다(2점), 꽤 심하다(3점), 아주 심하다(4점)로 계량화되었다. 본 검사의 점수의 합이 낮을수록 정신건강 상태가 좋은 것으로 해석된다.

■ 이용 출처

임규혁(1997) 간이정신진단검사(SCL-90-R)의 심리측정학적 재조명 : 확인적 요인분석을 중심으로. *Journal of Educational Psychology* 1997. Vol. 11, No. 1, pp. 157~189

- ⑥ 아래 문항들은 우리가 때때로 나타내는 문제들을 항목으로 모아놓은 것입니다. 우선 하나 하나 자세히 읽어 보시고, 당신이 지난 7일동안(오늘을 포함해서) 이런 문제 때문에 얼마나 괴로워했는지를 평가해 보십시오. 그런 후에 오른쪽에 있는 다섯가지 대답 가운데 당신의 상태를 가장 잘 나타낸 대답을 하나 골라서 “✓”표를 하십시오. 문제를 하나도 빼지 말고 반드시 한 가지로만 대답하십시오.

No	항 목	전혀 없다	약간 있다	웬만큼 있다	꽤 심하다	아주 심하다
		0	1	2	3	4
1	머리가 아프다					
2	신경이 예민하고 마음의 안정이 안된다					
3	쓸데없는 생각이 머리에서 떠나지 않는다					
4	어지럽거나 현기증이 난다					
5	성욕이 감퇴되었다					
6	다른 사람이 못마땅하게 보인다					
7	누가 내 생각을 조정하는 것 같다					
8	다른 사람들이 나를 비난하는 것 같다					
9	기억력이 좋지 않다					
10	조심성이 없어서 걱정이다					
11	사소한 일에도 짜증이 난다					
12	가슴이나 심장이 아프다					
13	넓은 장소나 거리에 나가면 두렵다					
14	기운이 없고 침체된 기분이다					
15	죽고 싶은 생각이 든다					
16	다른 사람은 듣지 못하는 헛소리가 들린다					
17	몸이나 마음이 떨린다					
18	사람들이란 믿을 것이 못된다는 생각이 든다					
19	입맛이 없다					
20	울기를 잘한다					
21	이성을 대하면 어색하거나 부끄럽다					
22	어떤 함정에 빠져 헤어날 수 없는 기분이 든다					
23	별 이유없이 깜짝 놀란다					
24	자신도 견잡을 수 없이 울화가 터진다					
25	혼자서 집을 나서기가 두렵다					
26	자책을 잘한다					
27	허리가 아프다					



No	항 목	전혀 없다	약간 있다	웬만큼 있다	꽤 심하다	아주 심하다
		0	1	2	3	4
28	하고자 하는 일이 뜻대로 안되고 막히는 기분이다					
29	외롭다					
30	기분이 울적하다					
31	매사에 걱정이 많다					
32	매사에 관심과 흥미가 없다					
33	두려운 느낌이 든다					
34	쉽게 기분이 상한다					
35	나의 사사로운 생각을 남이 아는 것 같다					
36	다른 사람들이 나를 이해못하는 것 같다					
37	다른 사람들이 나를 싫어하거나 나에게 불친절하다고 느낀다					
38	매사에 정확을 기하느라고 일을 제때에 해내지 못한다					
39	심장(가슴)이 마구 뛴다					
40	구역질이 나거나 게운다					
41	내가 남보다 못한 것 같다(열등감을 느낀다)					
42	근육통 또는 신경통이 있다					
43	다른 사람들이 나를 감시하거나 나에 관해서 속덕거리는 것 같다					
44	잠들기가 어렵다					
45	매사를 확인하고 또 확인하고 해야만 마음이 놓인다					
46	결단력이 부족하다					
47	자동차나 기차를 타기가 두렵다					
48	숨쉬기가 거북하다					
49	목이 화끈거리거나 찢 때가 있다					
50	어떤 물건이나 장소 혹은 행위가 겁이 나서 피해야 했다					
51	마음속이 텅빈 것 같다					
52	몸의 일부가 저리거나 찌릿찌릿하다					
53	목에 무슨 덩어리가 걸린 것 같다					
54	장래가 희망이 없는 것 같다					
55	주의집중이 잘 안되는 것 같다					
56	몸의 어느 부위가 힘이 없다					
57	긴장이 된다					
58	팔다리가 묵직하다					
59	죽음에 대한 생각을 한다					

No	항 목	전혀 없다	약간 있다	웬만큼 있다	꽤 심하다	아주 심하다
		0	1	2	3	4
60	과식한다					
61	남들이 나를 쳐다보거나 나에 관해서 이야기 할 때는 거북해진다					
62	내가 생각하는 것이 내 생각같지 않다					
63	누구를 때리거나 해치고 싶은 충동이 생긴다					
64	새벽에 일찍 잠이 깬다					
65	만지고 섬하고 씻고자하는 것과 같은 행동을 반복하게 된다					
66	잠을 설친다					
67	무엇을 때려 부수고 싶은 충동이 생긴다					
68	다른 사람들에게는 없는 생각이나 신 을 갖고 있다					
69	다른 사람과 함께 있을 때에는 나의 언행에 신경을 쓰게 된다					
70	시장이나 극장처럼 사람이 많이 모인 곳에 가면 거북하다					
71	매사가 힘들다					
72	공포에 휩싸이는 때가 있다					
73	여러 사람이 있는 곳에서 먹고 마시기가 거북하다					
74	잘 다룬다					
75	혼자 있으면 마음이 안 놓이거나 두렵다					
76	다른 사람들이 내 공로를 인정하지 않는다					
77	사람들과 함께 있을 때에도 고독을 느낀다					
78	안절부절해서 가만히 앉아 있을 수가 없다					
79	허무한 느낌이 든다					
80	낮익은 것들도 생소하거나 비현실적인 것처럼 느낀다					
81	고함을 지르거나 물건을 내던진다					
82	사람들 앞에서 쓰러질까봐 걱정한다					
83	그냥 놓아두면 사람들에게 내가 이용 당할 것 같다					
84	성문제로 고민한다					
85	내 죄 때문에 벌을 받아야 한다					
86	무슨 일이든 조금해서 안절부절 못한다					
87	내 몸 어딘가가 병들었다고 생각한다					
88	늘 남과 동떨어져 있는 느낌이다					
89	죄를 지었거나 잘못을 저질렀다고 느낀다					
90	내 마음 어딘가가 이상하다고 생각한다					



청소년 대상

1. 자존감 척도

자존감 척도는 자기 자신에 대하여 평가하는 자아상을 자존감의 방영으로 보고 이를 측정하는 것으로 Rosenberg, M. (1965)가 개발한 것이다. 이 척도는 긍정적 자아 존중감 5문항, 부정적 자아 존중감 5문항 등 진술 10문항으로 구성되어 있다. 평정은 ‘매우 그렇다(5점)’, ‘다소 그렇다(4점)’, ‘반반이다(3점)’, ‘거의 아니다(2점)’, ‘전혀 아니다(1점)’의 5점 척도로 답하게 되어 있다. 총점의 범위는 1점에서 50점이고 본 척도의 내적 합치도는 .80~.83으로 보고된 바 있다.

■ 채점 방법

이 척도는 4점 척도(1= 전혀 그렇지 않다 ~ 4= 확실히 그렇다)상에 표시하게 된다. 이 척도는 긍정 문항 5개와 부정문항 5개인 총 10문항으로 이루어져 있으며 부정문항은 역채점하여 총점이 높을수록 고양된 자존감 수준을 나타낸다.

■ 인용 출처

윤유경(1996). 주관적 연령의 예측 요인과 심리적 특성에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사논문

1 여러분은 자신에 대해 어떻게 생각하고 계십니까?

아래에 있는 글들을 잘 읽고 평소에 여러분이 자신에 대해 갖고 있는 생각과 일치한다고 판단되는 곳에 ✓표 해주십시오.

No	항 목	전혀 아니다	거의 아니다	반반 이다	다소 그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
1	나는 다른 사람처럼 가치있는 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	1	2	3	4	5
3	나는 대체로 실패한 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
4	나도 다른 사람들만큼 일을 잘 해낼 수 있다.	1	2	3	4	5
5	나는 자랑할 것이 별로 없다.	1	2	3	4	5
6	나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	1	2	3	4	5
7	나는 나 자신에 대해 대체적으로 만족한다.	1	2	3	4	5
8	나는 나 자신을 좀 더 존중할 수 있었으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
9	나는 가끔 나 자신이 쓸모 없는 사람이라는 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
10	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5



2. 우울척도(Children's Depression Inventory : CDI)

CDI는 8-17세의 아동 및 청소년을 대상으로 우울을 측정하는 자기보고식 검사다(Kovacs,1992). BDI를 아동과 청소년에게 실시할 수 있도록 개발한 이 검사는, 3학년 수준의 읽기능력을 요구하며 27개의 자기보고식 문항으로 구성하였다. 각 문항마다 3개의 진술문을 제시하고 지난 2주간의 생각, 느낌, 행동과 가장 가까운 것을 고르도록 한다. CDI는 부정적 기분, 대인관계문제, 무능감, 무쾌감, 부정적 자기 효능감의 5개 요인을 측정하여 각 문항의 점수를 합산하여 총점을 구한다.

■ 채점방법

각 문항의 첫 번째 문항은 1점, 두 번째 문항은 2점, 세 번째 문항으로 3점으로 점수를 합산하여 총점을 구한다.

- ① 27~42점 : 평균적인 우울상태
- ② 43~50점 : 우울경향이 어느 정도 있으며, 위험군 상태
- ③ 51점 이상 : 매우 우울한 상태로 고위험군 상태

* 43점 이상으로 나왔을 경우에는 전문가의 상담을 필요로 합니다.

■ 인용출처

김은경, 양지원, 정유숙, 홍성도, 김지혜(2005). 아동 및 청소년에서 소아 우울 척도의 요인 구조. 한국심리학회지 : 임상(The Korean Journal of Clinical Psychology 2005, Vol. 24, No. 3, 693-707)

② 다음 문항에는 여러 가지 느낌과 생각이 적혀있는 문장들이 있습니다.

그 중에는 지난 2주일 동안의 나를 가장 잘 표현해주는 문장을 하나 골라 주십시오.

여기에는 정답이 없습니다. 단지 자신을 가장 정확하게 표현하는 문장을 하나 골라서 해당란에 체크하여 주십시오.

1. 나는 가끔 슬프다. ()
 나는 자주 슬프다. ()
 나는 항상 슬프다. ()

2. 나에게 모든 일이 제대로 되어갈 것이다. ()
 나는 일이 제대로 되어갈지 확신할 수 없다. ()
 나에게 제대로 되어가는 일이란 없다. ()

3. 나는 대체로 무슨 일이든지 웬만큼 한다. ()
 나는 잘못하는 일이 많다. ()
 나는 모든 일을 잘못한다. ()

4. 나에게서는 재미있는 일들이 더러 있다. ()
 나는 어떤 일도 전혀 재미가 없다. ()
 나는 어떤 일도 전혀 재미가 없다. ()

5. 나는 가끔 못된 행동을 한다. ()
 나는 못된 행동을 할 때가 있다. ()
 나는 언제나 못된 행동을 한다. ()

6. 나는 가끔씩 나에게 나쁜 일이 일어나지 않을까 생각한다. ()
 나는 나에게 나쁜 일이 일어날까 걱정한다. ()
 나는 나에게 무서운 일이 일어나리라는 것을 확신한다. ()

7. 나는 나 자신을 좋아한다. ()
 나는 나 자신을 좋아하지 않는다. ()
 나는 나 자신을 미워한다. ()



8. 잘못되는 일은 보통 내 탓이 아니다. ()
 잘못되는 일 중 내 탓인 것이 많다. ()
 잘못되는 일은 모두 내탓이다. ()
9. 나는 자살을 생각하지 않는다. ()
 나는 자살을 생각하지만 그렇게 하지는 않을 것이다. ()
 나는 자살을 하고 싶다. ()
10. 나는 때때로 울고 싶은 기분이 든다. ()
 나는 울고 싶은 기분일 날도 많다. ()
 나는 매일 울고 싶은 기분이다. ()
11. 간혹 이 일 저 일로 해서 성가실 때가 있다. ()
 이 일 저 일로 해서 성가실 때가 있다. ()
 이 일 저 일로 해서 늘 성가시다. ()
12. 나는 사람들과 함께 하는 것이 좋다. ()
 나는 사람들과 함께 있는 것이 싫을 때가 있다. ()
 나는 사람들과 함께 하는 것을 전혀 원하지 않는다. ()
13. 나는 쉽게 결정을 내리기가 어렵다. ()
 나는 어떤 일에 대한 결정을 내리기가 어렵다. ()
 나는 어떤 일에 대한 결정을 내릴 수가 없다. ()
14. 나는 괜찮게 생겼다. ()
 나는 못생긴 구석이 약간 있다. ()
 나는 못생겼다. ()
15. 나는 별로 어렵지 않게 학교 공부를 해낼 수 있다. ()
 나는 학교 공부를 해내려면 많이 노력해야 한다. ()
 나는 학교 공부를 해내려면 언제나 노력하여야 만 한다. ()

16. 나는 잠을 잘 잔다. ()
 나는 잠들기 어려운 밤이 많다. ()
 나는 매일 밤 잠들기가 어렵다. ()
17. 나는 가끔 피곤하다. ()
 나는 자주 피곤하다. ()
 나는 언제나 피곤하다. ()
18. 나는 밥맛이 좋다. ()
 나는 밥맛이 없을 때가 많다. ()
 나는 밥맛이 없을 때가 대부분이다. ()
19. 나는 몸이 쭈시고 아픈 것에 대해 걱정하지 않는다. ()
 나는 몸이 쭈시고 아픈 것에 대해 걱정할 때가 많다. ()
 나는 몸이 쭈시고 아픈 것에 대해 항상 걱정한다. ()
20. 나는 외롭다고 느끼지 않는다. ()
 나는 자주 외롭다고 느낀다. ()
 나는 항상 외롭다고 느낀다. ()
21. 나는 학교생활이 재미있을 때가 많다. ()
 나는 가끔씩 학교생활이 재미있다. ()
 나는 학교생활이 재미있었던 적이 없다. ()
22. 나는 친구가 많다. ()
 나는 친구가 좀 있지만 더 있었으면 한다. ()
 나는 친구가 하나도 없다. ()
23. 나의 학교성적은 괜찮다. ()
 나의 학교 성적은 예전처럼 좋지는 않다. ()
 예전에 무척 잘하던 과목도 요즘 성적에 딱 떨어졌다 ()



24. 나는 다른 아이들처럼 착하다. ()
 나는 마음만 먹으면 다른 아이들처럼 착할 수가 있다. ()
 나는 절대로 다른 아이들처럼 착할 수가 없다. ()
25. 분명히 나는 진심으로 좋아하는 사람이 있다. ()
 나를 진심으로 좋아하는 사람이 있을지 확실하지 않다. ()
 나는 진심으로 좋아하는 사람은 아무도 없다. ()
26. 나는 나에게 시킨 일을 대체로 한다. ()
 나는 나에게 시킨 일을 대체로 하지 않는다. ()
 나는 나에게 시킨 일은 절대로 하지 않는다. ()
27. 나는 사람들과 사이좋게 잘 지낸다. ()
 나는 사람들과 잘 싸운다. ()
 나는 사람들과 언제나 싸운다. ()

3. 불안 척도(Beck Anxiety Inventory : BAI)

Beck 불안 척도는 정신과 불안 집단에서 호소하는 불안의 정도를 측정하기 위한 도구로, 불안의 인지적, 정서적, 신체적 영역을 포함하는 21문항으로 구성되어 있다. 특히 우울로부터 불안을 구별해내기 위한 목적으로 개발되었다. 자기 보고식 검사로 지난 한 주일 동안 불안을 경험한 정도를 4점 척도상에 표시한다.

■ 채점 방법

전혀 느끼지 않았다가 0점, 조금 느꼈다가 1점, 상당히 느꼈다가 2점, 심하게 느꼈다가 3점이다. 총점의 범위는 0점에서 63점으로 문항의 점수를 합산하여 총점을 구한다. 22점~26점은 불안상태, 27점~31점은 심한 불안상태, 32점 이상은 극심한 불안상태이다

■ 인용 출처

서수균(1996). 자기 집중적 주의 : 실제 자기 개념 및 자기 안내자 선호성을 고려한 자기 불일치와 우울 및 불안의 관계. 서울대학교 석사학위 청구 논문.



③ 다음 문항들을 자세히 읽어보시고 당신이 일상생활에서 느끼는 정도에 ✓ 표 해주세요.

No	문 항	전혀 느끼지 않는다	조금 느꼈다	상당히 느꼈다	심하게 느꼈다
		1	2	3	4
1	가끔씩 몸이 저리고 쓰시고 감각이 마비된 느낌을 받는다.	1	2	3	4
2	흥분된 느낌을 받는다.	1	2	3	4
3	가끔씩 다리가 떨리곤 한다.	1	2	3	4
4	편안하게 쉴 수가 없다.	1	2	3	4
5	매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다.	1	2	3	4
6	어지러움(현기증)을 느낀다.	1	2	3	4
7	가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛴다.	1	2	3	4
8	침착하지 못하다.	1	2	3	4
9	자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다.	1	2	3	4
10	신경이 과민되어 있다.	1	2	3	4
11	가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다.	1	2	3	4
12	자주 손이 떨린다.	1	2	3	4
13	안절부절 못해 한다.	1	2	3	4
14	미칠 것 같은 두려움을 느낀다.	1	2	3	4
15	가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다.	1	2	3	4
16	죽을 것 같은 두려움을 느낀다.	1	2	3	4
17	불안한 상태에 있다.	1	2	3	4
18	자주 소화가 잘 안되고 배속이 불편하다.	1	2	3	4
19	가끔씩 기절할 것 같다.	1	2	3	4
20	자주 얼굴이 붉어지곤 한다.	1	2	3	4
21	땀을 많이 흘린다(더위로 인한 경우는 제외)	1	2	3	4

4. 사건충격척도(Impact of Event Scale Revised: IES-R)

Horowitz 등은 외상관련 증상을 자기보고식으로 작성하는 척도인 사건충격척도(Impact of Event scale : IES)를 개발하였다. 이후 Weiss와 Marmar(1997)가 기존의 15문항에서 22문항으로 문항수를 추가하고, 8개의 침습(intrusion) 증상, 8개의 회피(avoidance) 증상, 6개의 과각성(hyperarousal) 증상을 측정하도록 재구성하였다. 우리 나라에서는 은헌정 등(2005)이 IES 수정판에 대한 표준화 연구를 수행하였으며, 그 결과 신뢰도와 타당도가 높은 것으로 나타났다. 임현국 등(2008)의 연구에서 본 척도의 내적 타당도는 .93, 신뢰도는 .91로 나타났다.

■ 채점 방법

지난 1주간의 증상 심도를 5점 척도(0-4)로 평가하도록 구성된 리커트 척도로 총 점수범위는 0점에서 88점의 범주에 있고, 점수가 높을수록 외상후 스트레스 장애가 심각한 것으로 볼 수 있다. 또한 본 척도는 외상후 스트레스 장애의 임상적 진단을 위한 절단점 수준인 24/25점을 경계로 25점 이상일 경우 PTSD군으로 분류할 수 있다.

■ 인용 출처

은헌정, 권태완, 이선미, 김태형, 최말레, 조수진(2005) 한국판 사건충격척도 수정판의 신뢰도 및 타당도 연구. 신경정신의학, 44. 301-310



- ④ 다음 문항은 충격적인 사건을 경험한 후에 사람들이 이후에 경험할 수 있는 증상입니다. 지난 1주일 동안 얼마나 자주 다음과 같은 경험을 하였는지 해당하는 점수에 ✓로 체크하여 주시기 바랍니다.

No	문 항	전혀 없다	드물게 있다	그저 그렇다	가끔 있다	자주 있다
		0	1	2	3	4
1	그 사건을 상기시켜 주는 것들이 그 사건에 대한 감정(느낌)을 다시 되살아나게 한다	0	1	2	3	4
2	나는 수면을 지속하는 데 어려움이 있다	0	1	2	3	4
3	나는 다른 일들로 인해 그 사건을 생각하게 된다	0	1	2	3	4
4	나는 그 사건 이후로 예민하고 화가 난다고 느꼈다	0	1	2	3	4
5	그 사건에 대해 생각하거나 떠올릴 때마다 혼란스러워지기 때문에 회피하려고 했다	0	1	2	3	4
6	내가 생각하지 않으려고 해도 그 사건이 생각난다	0	1	2	3	4
7	그 사건이 일어나지 않았거나 현실이 아닌 것 같다	0	1	2	3	4
8	그 사건을 상기시키는 것을 멀리하며 지냈다	0	1	2	3	4
9	그 사건의 영상이 나의 마음 속에 갑자기 떠오르곤 했다	0	1	2	3	4
10	나는 신경이 예민해졌고, 쉽게 깜짝 놀랐다	0	1	2	3	4
11	그 사건에 관해 생각하지 않기 위해 노력했다	0	1	2	3	4
12	나는 그 사건에 대해 여전히 많은 감정을 가지고 있다는 것을 알지만 신경 쓰고 싶지 않았다	0	1	2	3	4
13	그 사건에 대한 나의 감정은 무감각한 느낌이었다	0	1	2	3	4
14	나는 마치 사건 당시로 돌아간 것처럼 느끼거나 행동할 때가 있었다	0	1	1	2	3
15	나는 그 사건 이후로 잠들기가 어려웠다	0	0	1	2	3
16	나는 그 사건에 대한 강한 감정이 물밀 듯 밀려오는 것을 느꼈다	0	0	1	2	3
17	내 기억에서 그 사건을 지워 버리려고 노력했다	0	1	2	3	4
18	나는 집중하는 데 어려움이 있었다	0	1	2	3	4
19	그 사건을 떠올리게 하는 어떤 것에도 식은땀, 호흡곤란, 오심, 심장 두근거림 같은 신체적인 반응을 일으켰다	0	1	2	3	4
20	나는 그 사건에 관한 꿈들을 꾸 적이 있었다	0	1	2	3	4
21	나는 주위를 경계하고 감시하고 있다고 느꼈다	0	1	2	3	4
22	나는 그 사건에 대해 이야기하지 않으려고 노력했다	0	1	2	3	4

5. 한국판 아동용 외상 후 반응척도(K-CRTES)

Jones(1996)의 CRTES를 건강심리학자와 정신과 전문의가 공동으로 번안하고 검토하여 한국판 CRTES(이하 K-CRTES)를 만들었다. 이 척도는 리커트식 4점 척도(0-3)에 응답하는 15문항으로 구성되어 있으며 2개의 하위 요인(침습/고통, 회피/마비)으로 이루어져 있다. 문항 1,3,4,5,8,9,11,12,14,15번은 요인 1(침습/고통)를 측정하고, 문항 2,6,7,10,13,7번은 요인 2(회피/마비)를 측정한다.

■ 채점방법

전혀 아니다 0점, 거의 아니다 1점, 다소 그렇다 2점, 거의 그렇다 3점이다. 총점의 범위는 0점에서 45점으로 문항의 점수를 합산하여 총점을 구한다.

■ 이용출처

권선중, 김교현, 이홍석, 이상규, 이민규(2007), 한국판 아동용 외상 후 반응 척도(K-CRTES)의 타당화 연구; 한국심리학회지: 건강 2007. Vol. 12, No. 3, 667-675



5 다음 문항들을 자세히 읽어보시고 해당되는 정도에 √ 표 해주세요.

No	항 목	전혀 아니다	거의 아니다	다소 그렇다	매우 그렇다
		0	1	2	3
1	나는 내가 의도하지 않았는데도 그 사고가 생각한다.				
2	나는 그 사고가 기억나지 않도록 노력한다.				
3	나는 그 사고에 대해 강한 감정을 느낀다.				
4	나는 그 사고에 대해 꿈을 꾸 적이 있다.				
5	나는 그 사고를 떠오르게 하는 상황이나 물건에서 멀어지려고 한다.				
6	나는 그 사고가 일어나지 않은 것처럼 느껴진다.				
7	나는 그 사고에 대해 이야기 하지 않으려고 노력한다.				
8	그 사고가 반복적으로 생각한다.				
9	어떤 일들이 내가 그 사고에 대해 생각하도록 만든다.				
10	나는 그 사고에 대해 많은 것을 느끼지만 그 느낌을 무시한다.				
11	나는 그 사고에 대해 생각하지 않으려고 노력한다.				
12	생각나게 하는(관련 있는)사람이 그 사고에 대한 지난 감정을 떠올리게 한다.				
13	나는 그 사고에 대해 더 이상 어떤 느낌도 없다.				
14	나는 그 사고가 일어났을 때처럼 반복적으로 행동한다.				
15	내가 과거에 한 일을 떠올리기가 어렵다.				

6. 한국판 청소년 자기행동평가척도(K-CBCL)

K-CBCL(Korea-Child Behavior Checklist)은 Achenbach와 Edelbrock(1983)이 개발한 CBCL을 우리나라에서 오경자 등(1997)이 번역하여 표준화한 행동평가도구이다. CBCL은 아동, 청소년기의 사회적 적응 및 정서, 행동 문제를 부모가 평가하는 것으로, 아동, 청소년의 심리장애 진단에 유용한 임상적 도구이다. CBCL은 아동을 잘 아는 부모 및 양육자가 평가하도록 되어 있다. 더불어 1991년에는 CBCL의 대상연령을 18세까지로 확대하여 새로운 규준을 제시하였다. 그러나 K-CBCL은 18세의 연령이 우리 나라에서 특수상황인 고3의 연령이므로 표준화에 어려움이 있어, 이를 제외하고 4세부터 17세까지의 아동을 대상으로 표준화하였다.

■ 채점 방법

- (1) 사회능력 척도의 채점은 각 문항의 채점기준에 근거하여(요강의 부록에 제시되어 있음) 채점하고, 영역별로 평균을 구한다.
- (2) 문제행동 증후군 척도는 하위 척도별로 평정된 점수를 합하여 원점수를 낸다.
- (3) 부록에 제시되어 있는 규준표(이것은 성별, 연령별로 제시되어 있음)에서 사회능력 및 문제행동증후군의 원점수로 표준점수(백분위, T점수)를 구한다.
- (4) 표준점수로 프로파일을 작성한다.

■ 검사 이용 방법

K-CBCL검사를 이용하시려면 국내 심리검사 전문점에서 K-CBCL검사지를 구입하시면 됩니다.



부록 2. 집단상담 프로그램 활동 평가지



1. 당신이 집단상담에 참가할 때 이루기를 원했던 목표는 무엇이었습니까? 각 목표가 얼마나 달성되었습니까?

1) 목표 1 :

1	2	3	4	5
전혀 아니다		보통이다		매우 많이

2) 목표 2 :

1	2	3	4	5
전혀 아니다		보통이다		매우 많이

3) 목표 3 :

1	2	3	4	5
전혀 아니다		보통이다		매우 많이

2. 집단상담은 당신에게 많은 도움이 되었습니까?

1	2	3	4	5
(전혀 아니다)		(보통이다)		(매우 그렇다)

3. 당신이 특히 도움을 받았던 것은 무엇입니까?

4. 집단상담을 진행하는 동안 집단 안에서 친밀감과 안정감을 충분히 느낄 수 있었습니까?

1	2	3	4	5
(전혀 아님)		(중간 정도)		(매우 많이)

5. 당신이 자신의 성폭력 피해 경험을 말하는 동안 다른 집단원들이 충분히 경청하고 공감해주었습니까?

예 _____ 아니오 _____

6. 당신이 겪은 성폭력 피해 경험을 이해하는 데 필요한 도움을 받으셨습니까?

예 _____ (도움받은 내용 : _____)

아니오 _____

7. 당신이 겪은 성폭력 피해 경험의 부정적인 영향을 줄이는 데 필요한 새로운 기술을 획득하셨습니까?
 예 _____ (획득한 기술 : _____)
 아니오 _____
8. 성폭력 피해 경험이 현재의 삶(대인관계, 진로, 직장 생활 등)에 어떤 영향을 미치는가에 대해서 더 잘 알게 되었나요?
 예 _____ (알게 된 점: _____)
 아니오 _____
9. 성폭력 피해 경험에 대처하기 위해 당신이 어떻게 살아왔는지 이해하는 데 집단상담이 도움이 되었습니까?
 1 2 3 4 5
 (전혀 아님) (중간 정도) (매우 많이)
10. 당신 자신의 정서적, 신체적 욕구를 인식하는데 있어서, 집단상담이 도움이 되었나요?
 1 2 3 4 5
 (전혀 아님) (중간 정도) (매우 많이)
11. 당신 자신을 돌보기 위한 새로운 방법들을 익히는 데 있어, 집단상담이 도움이 되었습니까?
 1 2 3 4 5
 (전혀 아님) (중간 정도) (매우 많이)
12. 현재의 삶을 보다 더 건강하게 살아가기 위해 필요한 대안적인 행동들을 개발하는 데, 집단상담이 도움이 되었나요?
 1 2 3 4 5
 (전혀 아님) (중간 정도) (매우 많이)
13. 집단상담을 운영해 나가는데 있어서, 집단지도자는 제 역할을 잘 수행했나요?
 1 2 3 4 5
 (전혀 아님) (중간 정도) (매우 잘)
14. 이러한 집단상담에 계속 참여하기를 원하시나요?
 예 _____ 아니오 _____
15. 향후 집단상담에서는 어떤 주제를 다루었으면 좋겠습니까?



부록 3. 집단상담 위밍업 활동



1. 나는 누구까요?

- ① 참여자 전원을 두 팀으로 나눈다. 팀을 나누는 방식은 제비뽑기나 가위, 바위, 보 등을 이용하여 많은 시간을 보내지 않게 한다.
- ② 각 팀원들끼리 자기소개 시간을 갖는다. 예를 들어 “안녕하세요? 저는 ○○○입니다. 저는 이번 시간이 무척 기대됩니다.”라는 형식으로 소개를 할 수 있다.
- ③ 각 팀에서 술래를 한 명 정한다. 술래를 정하는 방식은 팀 내에서 자유롭게 정할 수 있게 한다. 각 팀의 술래끼리 가위, 바위, 보를 하여 어느 팀이 먼저 게임을 시작할지 정하게 한다. 진행자는 눈가리개를 준비하여 술래의 눈을 가릴 수 있게 한다.
- ④ 술래를 제외한 팀원들은 한 손을 내민 채 줄을 서게 한다.
- ⑤ 술래가 팀원들 손의 크기와 촉감만을 이용하여 누구인지를 맞추게 한다. 술래가 팀원을 맞추기 시작할 때 진행자는 시간을 재어 팀 전원을 더 빠르게 맞춘 팀에게 칭찬카드를 준다.

2. 외줄타기

- ① 참여자 전원을 두 팀으로 나눈다. 팀을 나누는 방식은 제비뽑기나 가위, 바위, 보 등을 이용하여 많은 시간을 보내지 않게 한다.
- ② 진행자는 빨랫줄이나, 리본을 이용하여 줄을 S자 형태로 바닥에 고정시킨다.
- ③ 각 팀을 반으로 나누어 줄의 양쪽 끝에 나누어 서게 한다.
- ④ 각 팀에게 책을 한 권씩 나누어 주는데 팀원들은 그 책을 머리에 올려놓고 선을 밟고 반대쪽에 있는 자신의 팀을 향해 걸어가게 한다. 반대편에 있던 팀원은 그 책을 받고 다시 선을 밟고 반대편으로 걸어가게 한다.
- ⑤ 위와 같은 방식으로 먼저 팀 전원이 책을 머리위에 올린 채 선을 밟고 지나갔을 경우 승리하게 된다. 단 선을 밟지 않고 지나갔을 경우나 책이 머리 위에서 떨어졌을 경우에는 다시 출발선으로 돌아가 시작해야 하며 진행자는 각 팀원들을 잘 관찰하여 규칙에 맞게 진행되게 한다.

3. 무엇이 떠오르나요?

- ① 참여자 전원이 원을 이루며 앉을 수 있게 한다.
- ② 진행자는 한 사람을 지목하여 아무 단어나 말한다. 단어를 받은 참여자가 그 단어와 연관이 있는 단어를 또 다른 한 사람을 지목하여 말하게 한다. 예를 들어 진행자가 “딸기”라고 a를 향해 말하면, a는 b를 향해 컴퓨터와 관련 있는 단어 “코”라고 말한다. 그럼 b는 c를 향해 코와 관련이 있는 단어 “공기”라고 말한다.

- ③ 단어를 주고, 받는 과정 중에서 우물우물하고 말하지 못한 사람, 단어를 말하는데 시간이 많이 걸린 사람, 객관적 입장에서 관련성이 적은 단어를 말한 사람은 탈락처리하고 탈락한 사람이 3~4명 정도 모이면 진행자는 적당한 벌을 준다. 예를 들어 춤이나 노래 등이 있다.

4. 내 편지를 전해줘!

- ① 참여자 전원이 원을 이루며 앉을 수 있도록 한다.
- ② 진행자는 참여자들에게 메모지와 펜을 나누어 주고, 메모지에 우리나라 “시”이름을 적도록 지도한다. 예를 들어, 서울특별시, 광주광역시, 제주시 등등 참여자들이 적은 시의 이름이 겹쳐도 상관 없다. 적기 어려워하는 경우, 진행자가 적을 때 각 시의 이름을 불러준다.
- ③ 참여자들 중 술래 한명을 정하도록 한다. 술래를 정하는 방식은 자유롭게 하도록 하고, 술래는 우체부가 된다. 우체부가 된 술래는 원 밖으로 나가 뒷걸음으로 원 주변을 돌게 한다.
- ④ 진행자는 원 안으로 들어와 우체부를 향해 “내 편지를 광주광역시에서 제주시로 보내주세요!”라고 외치면 광주광역시와 제주시를 쓴 참여자들이 자리에서 일어나 자신의 자리가 아닌 곳에 앉게 한다. 이 때 우체부도 빈자리를 찾아 앉아야 한다. 그러면 참여자 중 한명은 반드시 우체부가 된다.
- ⑤ 위와 같은 방법으로 우체부는 원 밖을 나가 뒷걸음으로 원을 돌고 진행자는 편지를 보낸다. 우체부 역할을 해본 참여자가 3~4명 정도 되었을 경우, 그 참여자들에게 적당한 벌칙(춤이나 노래)을 주고 게임을 마무리한다.

5. 범인은 바로 너!

- ① 참여자 전원을 두 팀으로 나눈다. 팀을 나누는 방식은 제비뽑기나 가위, 바위, 보 등을 이용하여 많은 시간을 보내지 않게 한다.
- ② 각 팀에서 대표 한명씩 정하고 그 대표는 가위, 바위, 보를 하여 어느 팀이 먼저 시작할지를 정하게 한다.
- ③ 먼저 시작하는 팀의 참여자들이 원을 만들어 앉도록 하고, 상대편 팀의 대표가 그 원안에 들어가 진행자가 준비해온 눈가리개를 이용하여 눈을 가릴 수 있게 한다.
- ④ 진행자는 동전이나 바둑알 등 손 안에 쏙 들어 올 수 있는 물건을 준비한다. 원을 이루고 있는 참여자들은 노래를 부르고 진행자는 원에 있는 참여자 아무에게나 동전을 건네주게 한다. 동전을 건네받은 참여자는 주고 싶은 다른 참여자에게 동전을 건네주게 한다. 진행자는 30초 후 “그만!”이라고 신호를 줄 때까지 참여자들이 계속 동전을 옮기도록 지도한다.
- ⑤ 진행자가 “그만!”이라고 외쳤을 때 원 안에 있는 술래는 눈을 뜰 수 있게 하고, 원을 이루고 있는 참여자들에게는 동전이 있다면 동전이 있는 손을 내밀고, 동전이 없어도 동전이 있는 것처럼 행동하며 손을 내밀 수 있도록 지도한다.
- ⑥ 술래가 원을 이룬 참여자들의 표정과 손을 만져보면서 동전을 가지고 있는 사람을 찾아내게 하고 각 팀에게 총 세 번의 기회를 제공하여 더 많이 맞춘 팀에게 칭찬카드를 준다.



6. 손병호 게임

- ① 참여자 전원이 원을 이루며 앉을 수 있게 한다.
- ② 참여자들은 손가락 다섯 개를 펼친 채 한 손을 내밀고 있도록 지도한다.
- ③ “○○한 사람 접어!” 라고 하면 ‘○○’에 해당되는 사람은 손가락을 한 개씩 접는다. 처음 시작할 사람은 진행자가 임의로 정할 수 있게 한다.
- ④ 손가락이 다섯 개가 다 접힌 사람이 지는 규칙을 가지고 있고, 게임에서 진 사람은 간단한 벌칙을 시킨다. 예를 들어 춤이나 노래 등이 있다. 또한 한 번도 걸리지 않는 참여자에게는 칭찬카드를 준다.

7. 춤추는 세탁기

- ① 한 팀에 10명 내외가 되도록 참여자들을 두 팀으로 나누고 원 모양으로 서게 한다.
- ② 참여자들은 원 안으로 손을 뻗어 서로 다른 사람의 손을 잡게 한다. 손을 잡을 때 규칙이 있는데 절대 옆에 있는 사람의 손을 잡아서 안 되고 또 하나는 같은 사람의 두 손을 잡아서 안 된다.
- ③ 아마 손이 교차되면서 복잡하게 얽혀져 있을 것이다. 그 상태에서 손을 놓지 않고 복잡하게 얽힌 손을 푸는데, 몸을 이용해야 풀릴 수 있다. 손이 다 풀리면 모두 바깥을 보고 있는 상태가 되거나 혹은 모두 안을 보고 있는 상태로 원이 만들어 진다.
- ④ 두 팀 중 빠른 시간 안에 손을 푼 팀이 승리하게 된다. 승리한 팀에게는 칭찬카드를 준다.

8. 풍선 꼬리 밟기

- ① 참여자 전원을 두 팀으로 나눈다. 팀을 나누는 방식은 제비뽑기나 가위, 바위, 보 등을 이용하여 많은 시간을 보내지 않게 한다.
- ② 진행자는 각 팀별로 다른 색깔의 풍선을 나누어 주고, 풍선과 함께 고무줄도 나누어 준다.
- ③ 참여자들에게 풍선을 적당한 크기로 불어 고무줄과 연결시킨 후 발목에 고정할 수 있게 한다.
- ④ 상대방 팀의 풍선을 밟아 터트리도록 하는데, 진행자가 정해놓은 틀 안에서 서로의 풍선을 공격할 수 있고, 풍선이 터지거나 떨어진 사람은 틀 밖으로 나오게 한다.
- ⑤ 게임 시간은 참여자의 인원, 풍선의 개수를 보고 적절히 조절하도록 한다. 진행자가 멈추는 신호를 보내고 각 팀의 풍선 개수를 세어 풍선의 개수가 더 많은 팀이 승리한다.

9. 내 마음을 받아줘!

- ① 참여자 전원을 두 팀으로 나눈다. 팀을 나누는 방식은 제비뽑기나 가위, 바위, 보 등을 이용하여 많은 시간을 보내지 않게 한다.
- ② 참여자 전원에게 빨대를 한 개씩 나누어주고 한 줄로 세운다.

- ③ 진행자는 ‘양파링’과 같이 빨대에 걸 수 있는 링 모양의 과자를 준비한다. 각 팀의 앞에는 과자가 담긴 접시를, 뒤에는 빈 접시를 둔다.
- ④ 참여자들 모두 빨대를 입에 물고, 앞 사람은 손을 이용하여 빨대에 과자를 걸고 빨대를 통해 과자를 옆 사람에게 전달하게 한다. 입에 상처가 날 수 있는 나무젓가락이나 이쑤시개는 사용하지 않는 것이 좋다. 마지막 사람은 건네받은 과자를 빈 접시에 담게 한다. 이 때, 손을 이용해도 괜찮다.
- ⑤ 진행자가 멈추는 신호를 보냈을 때, 접시에 과자의 개수가 더 많은 팀이 승리하게 된다.

10. 판을 뒤집어라!

- ① 참여자 전원을 두 팀으로 나눈다. 팀을 나누는 방식은 제비뽑기나 가위, 바위, 보 등을 이용하여 많은 시간을 보내지 않게 한다.
- ② 공간 한 가운데에 파란색 색판 25개, 빨간색 색판 25를 놓는다. 다른 색을 사용해도 괜찮고, 색판은 쉽게 찢어지거나 구부러지지 않는 재료를 사용하여 준비한다.
- ③ 각 팀의 대표를 선정하여 가위, 바위, 보 등을 통해 각 팀의 색을 고른다. 진행자가 임의로 색을 정해주어도 상관없다.
- ④ 진행자의 “시작!” 신호와 함께 참여자들은 자신의 팀색이 위로 오도록 판을 뒤집는다. 일정시간이 흐른 후 진행자가 “그만!” 신호와 함께 판을 뒤집는 행동을 멈추게 한다.
- ⑤ 진행자는 각 판의 개수를 파악한 후 더 많은 색판을 뒤집은 팀이 승리하게 된다.

11. 나는 명탐정

- ① 참여자를 두 명씩 짝을 지어 팀이 되도록 한다. 짝을 맺는 방식은 제비뽑기 등을 이용하여 많은 시간을 보내지 않게 한다.
- ② 각 팀에게 신문지 한 장과 볼펜을 나누어 준다.
- ③ 신문지 각 쪽 위에 ‘1면’, ‘2면’, ‘3면’, ‘4면’으로 적게 한다.
- ④ 진행자는 제시어를 제시하는데 다음과 같은 방식으로 제시한다. “1면에서 진행자와 팀원의 이름을 찾으세요!” 제시어를 다 찾은 팀은 “빙고!”를 외치게 한다.
- ⑤ 진행자는 빙고를 외친 팀의 신문지를 확인하여 맞을 경우, 칭찬카드를 준다.

12. ‘훈민정음’

- ① 진행자가 초성 두 개를 말한다. 예를 들어 “ㄱ, ㄷ”
- ② 참여자들은 ‘ㄱ, ㄷ’이 들어간 단어를 손을 들고 말한다. 예를 들어 ‘구두’, ‘기둥’, ‘계단’, ‘고독’ 등이 있다.



- ③ 단어를 늦게 말한 3명의 참여자는 게임에서 지게 된다.
- ④ 총 3번의 진행을 통해 한 번도 걸리지 않은 참여자들에게는 칭찬카드를 준다.

13. 박자 맞추어 풍당풍당

- ① 참여 학생들끼리 원을 그리고 앉게 한다.
- ② 양쪽 팔을 박자에 맞추어 가볍게 두드리는데 왼팔 여덟 번, 오른팔 여덟 번 그다음은 왼팔 네 번, 오른팔 네 번 이런 방식으로 8번→4번→2번→1번 짹(박수) 두드리게 한다.
- ③ 안마박자가 익숙해지면 '풍당풍당'의 동요에 맞추어 진행을 해본다.
- ④ 위와 똑같은 박자로 옆 사람의 어깨를 가볍게 두드리준다. 왼팔, 오른팔이었던 것은 왼쪽 사람, 오른쪽 사람으로 대체된다.

14. 버스 왔어요.

- ① 참여 학생 모두 원모양으로 앉게 한다.
- ② 한 명이 일어나서 “혼자 왔어요.”를 외치며 두 손을 들고 자리에 일어났다 앉게 한다.
- ③ 다음은 일어났던 사람 옆 두 명이 동시에 일어나서 “둘이 왔어요.”를 외치며 두 손을 들고 자리에 일어났다 앉게 한다.
- ④ 다음은 같은 방식으로 세 명이 동시에, 네 명이 동시에, 다섯 명이 동시에 구호를 외치며 일어났다 앉게 한다. 일어나는 타이밍을 맞추지 못하거나, 구호를 제대로 외치지 않거나, 동작을 확실하지 않았을 경우는 탈락시킨다. 탈락한 사람은 그 자리에 그대로 있고 사람 숫자를 셀 때는 탈락한 사람을 포함시키지 않는다. 세 명이상의 탈락자가 생겼을 경우, 탈락자들에게 적절한 벌칙을 주며 마무리를 한다.

15. 당신의 이웃을 사랑하십니까?

- ① 참여자 모두 동그랗게 원을 만들어 앉게 한다.
- ② 진행자는 원 안으로 들어와 참여자 중 아무에게 다가가 “당신의 이웃을 사랑하십니까?” 라고 묻는다.
- ③ 질문을 받은 참여자는 “예”와 “아니요” 로 대답할 수 있다.
- ④ 질문을 받은 참여자가 “예”라고 대답한 경우, 대답한 참여자 양 옆의 사람이 자리에서 일어나 자리를 바꿔야 한다. 이 때 질문을 한 진행자도 빈자리에 앉아야 한다. 그렇기 때문에 질문을 받은 사람을 제외한 세 명 중 한 명이 반드시 술래가 된다.
- ⑤ 질문을 받은 참여자가 “아니요” 라고 대답한 경우, 진행자가 다시 “그럼 어떤 이웃을 사랑하십니까?” 하고 질문을 한다. 그러면 질문을 받은 참여자는 예를 들어 다음과 같은 대답을 할 수 있다. “안경을 쓴 이웃을 사랑합니다.” 라고 말했을 경우, 안경을 쓴 참여자들은 자리에서 일어나 자기

자리가 아닌 곳에 앉는다. 이 때 질문을 한 진행자도 빈자리에 앉아야 한다. 그러면 자리에 앉지 못한 참여자가 나타나고 그가 술래가 된다. 이때는 질문을 받은 사람도 자신의 대답에 해당사항이 있으면 술래가 될 수 있다.

16. 모두 함께 춤을

- ① 참여자 모두 원모양으로 서게 한다.
- ② 진행자는 참여자 중 한명을 술래로 뽑는다. 술래로 뽑힌 사람은 공간 밖으로 나가게 한다. 예를 들어 교실 안에서 진행되면 술래인 사람은 문 밖으로 나간다. 술래를 정하는 방식은 진행자가 임의로 정해주거나 자원을 받는다.
- ③ 술래가 나간 뒤 진행자는 원 안에서 한 사람을 지목하여 음악에 맞춰 춤추게 한다. 나머지 참여자들은 지목당한 사람이 추는 춤을 따라 추게 한다. 음악은 신나는 댄스 종류의 음악으로 준비하고 진행자는 지목당한 사람이 모든 사람들이 쉽게 따라 할 수 있는 단순한 동작으로 춤추게 한다.
- ④ 참여자 전원이 똑같은 동작을 하고 있을 때 진행자는 밖에 있는 술래를 데리고 들어온다. 술래는 원 안으로 들어가 누가 동작을 주도하고 있는지 맞추게 한다. 술래에게 지목할 기회를 세 번 제공하고 그 안에 맞추지 못한 경우 탈락시킨다.
- ⑤ 세 번의 기회 안에 술래가 동작을 주도하고 있는 참여자를 맞추면 동작을 주도한 사람이 술래가 되게 한다.

17. 볼링게임

- ① 팀을 나누는 방식을 자유롭게 하여 총 두 팀으로 나누게 한다.
- ② 한 팀은 볼링핀, 다른 한 팀은 볼러가 되게 한다. 볼러랑 볼링핀을 정하는 것은 각 팀의 대표가 나와 가위바위보를 하는 등의 방법을 통해 정하게 한다.
- ③ 볼러가 된 팀 구성원들은 한 사람씩 돌아가면서 볼링핀이 되어있는 팀을 향하여 볼링하는 시늉을 하며 볼을 던지게 한다. 볼을 던질 때 자신이 맞춰서 넘어뜨릴 수 있는 볼링핀의 숫자를 외치게 한다. 그 때 볼링핀이 된 팀은 팀 구성원 임의대로 자리에 앉거나 서있을 수 있다. 여기서 자리에 앉는 것은 핀이 쓰러지는 것과 동일하다.
- ④ 볼러가 외치는 숫자와 쓰러진 핀(앉아있는 구성원 인원수)의 숫자가 같으면 볼러가 된 팀이 승리하게 되고 다르면 볼링핀이 된 팀이 승리하게 된다.

18. 고양이와 쥐

- ① 참여자 중 고양이 역할 2명과 쥐 역할 1명을 정하게 하고, 나머지 참여자들은 손을 잡고 원을 만들게 한다. 쥐 역할을 한 참여자는 원 안에 있고 고양이 역할을 한 참여자들은 원 밖에 있게 한다.



- ② 원을 만든 참여자들은 원 밖에 있는 고양이가 원 안으로 들어와 쥐를 잡지 못하도록 몸으로 막게 한다. 만약 고양이가 원안으로 들어와 쥐를 잡으려 할 때 쥐가 원 밖으로 피했다면 고양이가 원 밖으로 나가지 못하도록 막게 한다.
- ③ 고양이가 쥐를 잡게 되면 활동은 끝나게 된다. 이 활동은 몸을 직접 쓰기 때문에 다치기 쉽기 때문에 몸이 좋지 않은 사람은 활동에 참여하지 않도록 하고 안경이나 명찰 등으로 다치지 않도록 주의한다.

19. 이심전심

- ① 팀을 나누는 방식을 자유롭게 하여 총 두 팀으로 나누게 한다.
- ② 각 팀에서 대표 5명을 뽑게 한다. 이 대표는 진행자가 내는 문제를 맞히는 사람들이다. 각 팀의 대표는 문제를 풀 때 마다 바꿀 수 있다.
- ③ 진행자는 인물, 동물, 속담 등의 단어 및 문장을 문제로 총 20문제를 준비한다. 예를 들어 ‘강호동’, ‘코끼리’, ‘까마귀 날자 배 떨어진다.’ 등으로 준비할 수 있다.
- ④ 진행자가 문제를 내면 팀의 대표들은 서로 한 줄로 서있는 상태에서 문제를 몸으로 표현하는데, 대표 모두가 같은 동작을 하고 있을 때 통과한다. 총 세 번의 기회를 제공하는데 세 번 이내에 맞추지 못할 경우 탈락하게 된다. 예를 들어 진행자가 ‘야구’라고 문제를 냈을 때 다 같이 타자 포즈를 취하면 통과하고 한명이라도 투수 포즈를 취하거나 타자 포즈가 방향이 다를 경우 탈락하게 된다.
- ⑤ 진행자는 각 팀에게 문제의 개수와 난이도를 동일하게 하여 제시한다. 제한시간 내에 더 많은 문제를 맞힌 팀이 우승하게 된다.

20. 진실게임

- ① 참여자들에게 A4 용지와 펜을 나누어 준다.
- ② 참여자들 모두 자신과 관련된 문장을 완성하는데 두 문장은 사실로 완성하고 한 문장은 거짓으로 완성하게 한다. 예를 들어 ‘나는 사과를 좋아합니다.’, ‘나는 서울에 사는 고모가 있습니다.’, ‘나는 교통사고로 입원한 적이 있다.’라고 총 세 문장을 적게 한다. 나에게 교통사고로 입원한 적이 없다면 세 번째의 문장이 거짓말이 되는 것이다.
- ③ 참여자들 모두가 문장을 완성하면 발표하는 시간을 갖게 한다. 발표하는 참여자의 세 문장을 모두 듣고 나머지 참여자들은 어떤 문장이 거짓말일지를 찾아내게 한다.
- ④ 거짓문장을 가장 많이 찾아낸 참여자에게 칭찬카드를 준다.

21. 이구동성

- ① 팀을 나누는 방식을 자유롭게 하여 총 두 팀으로 나누게 한다.
- ② 팀원들 중에서 대표 4명을 뽑게 한다. 대표 4명은 팀 안에서 자유롭게 선정하게 한다. 대표들의 역할은 자신의 팀에 문제를 낸다.
- ③ 진행자는 총 20문제를 준비해온다. 각 팀당 10문제씩 주어진다. 문제는 글자 네 개로 만들어진 단어나 사자성어가 해당된다. 예를 들어 ‘희로애락’, ‘유체이탈’, ‘땅콩버터’ 등이 있다.
- ④ 진행자가 단어를 보여주면 대표 한명이 글자 한 개가 되어 동시에 자신이 해당되는 글자를 말하게 한다. 예를 들어 ‘희로애락’이란 단어가 제시되었으면 대표 1 : 희, 대표 2 : 로, 대표 3 : 애, 대표 4 : 락 을 동시에 말하게 한다. 연속해서 총 세 번 말할 수 있는 기회가 주어진다.
- ⑤ 대표를 제외한 나머지 팀원들은 세 번 듣고 나서 어떤 단어를 말하고 있는지 맞히게 한다. 자기 팀에서 맞추지 못할 경우 상대팀에게로 기회가 넘어가고 맞추게 되면 점수를 가져갈 수 있다. 더 많은 문제를 맞힌 팀이 승리하게 되고 승리한 팀에게 칭찬카드를 준다.

22. 신문지 접기

- ① 한 조에 3명씩 구성 될 수 있도록 조를 형성하게 한다. 조를 형성하는 방식은 제비뽑기를 이용하는 등 자유롭게 할 수 있으며 많은 시간을 쓰지 않게 한다. 이성끼리의 신체적 접촉이 불편하지 않도록 동성끼리 조를 이루게 한다.
- ② 각 조에게 신문지 한 장씩을 나누어 준다. 나누어 주는 신문지는 크기가 동일하도록 준비한다.
- ③ 이 활동은 조원 모두가 신문지 위에 올라 가있기만 하면 된다. 조원 모두 신문지 밖으로 발이 나오지 않게 해야 하며 3초를 버티면 된다.
- ④ 신문지 한 장위에 올라가기를 한 후, 탈락된 조를 제외하고 다음 단계로 넘어간다. 다음 단계에는 신문지 2/3 크기에 다음에는 1/2 크기에 다음에는 1/4 크기로 진행한다. 이렇게 조금씩 신문지를 절반 크기로 줄여가면서 마지막까지 남는 조에게 칭찬카드를 준다.

만약 이랬으면 더
좋지 않았을까?¹⁾

이름 : _____



1) Corder, B. F (2000). Structured psychotherapy groups for sexually abused children and adolescents의 일부 내용을 우리나라 실정에 맞게 번역한 것임

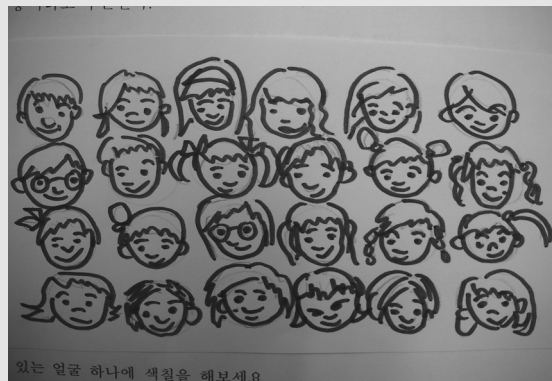
만약 이랬으면 더 좋지 않았을까

어른들이 나에게 했던 스킨십이 언제나 기분 좋고, 포근하고, 올바른 것이었다면 더 좋지 않았을까?
어른들이 기분 나쁜 스킨십을 할 때 즉시 "하지 마세요"라고 말했더라면 더 좋지 않았을까? 그렇다면 스킨십에 대해 좋은 감정과 기억만 가지고 있었을 텐데.



하지만, 사실은

기분 나쁜 스킨십이 너에게만 일어난 것은 아니야. 이런 일을 겪은 아주 많은 친구들이 있어. 이런 일을 우리는 '성폭력'이라고 부른다.



우리가 무엇을 할 수 있을까?

만약 누군가가 너에게 기분 나쁜 스킨십을 시도하거나, 혹은 너에게 그렇게 만지라고 시키거나, 아니면 성적인 행동들에 관한 이야기를 재미있는 농담처럼 웃으면서 한다거나, 또는 그런 스킨십이 담긴 사진을 보여주려고 하면 그건 '성폭력'이란단다. 다음을 보면 우리가 그런 상황에 닥쳤을 때 어떻게 할 수 있는지 나와 있어.

1. 먼저 우리는 옳은 방식의 스킨십과 잘못된 방식의 스킨십을 구분할 수 있어야 해. 누군가 너의 몸을 만지려고 하거나, 반대로 너에게 스킨십을 해달라고 요구하거나, 그런 스킨십에 대한 이야기를 농담처럼 이야기하거나, 나쁜 스킨십이 담긴 사진을 보여주려고 할 때 그건 잘못되고 나쁜 스킨십이라는 것을 알아야 해.
2. 우리는 기분 나쁜 스킨십을 시도하는 사람에게 어떻게 하지 말라고 말해야 하는지, 그리고 어떻게 벗어나야 하는지 배울 거야. 넌 정말 큰 소리로 외쳐야 해. “싫어요! 나는 그런 스킨십을 하기 싫어요. 다른 어른들에게 가서 말할 거예요. 그만해요!” 그리고 가능하다면 얼른 도망가야 해. 그리고 이런 일이 있었다고 말할 누군가를 찾아야 해.
3. 우리는 그 어른이 성폭력하려는 것을 막아줄 사람에게 어떻게 말해야 하는지 알아야 해. 집이라면 너는 부모님이나 다른 보호자에게 말할 수 있고, 학교라면 상담선생님, 교장선생님, 담임선생님께 말할 수 있어. 아니면 주변에 믿을만한 사람들이나 목사님에게 말할 수도 있지. 너는 너를 성폭력 하려던 어른이 그 행동을 멈출 때까지 보호자가 되어줄 다른 사람들에게 말해야 해. 119나 경찰을 부를 수도 있어.
4. 우리는 성폭력이 그 일을 시도한 어른의 잘못이라는 걸 알아야 해. 성폭력은 아이의 잘못이 아니야. 이 사실을 어른들은 더 잘 알고 있어. 아이가 성적인 접촉과 감정을 이해하고 다루기에 어리다는 것도 알고 있고, 그런 짓을 하면 법을 어긴다는 사실도 잘 알고 있지.
5. 너는 부모님이나 보호자, 상담선생님이나 담임선생님 같은 전문적인 도움을 줄 수 있는 사람들에게 무슨 일이 일어났는지, 지금 너의 기분이 어떠한지에 대해서 말하는 법을 배워야 해. 그러면 그들은 네가 그 성폭력이 일어난 것에 대해 걱정하거나 나쁜 맘을 가지지 않도록 도와 줄거야.
6. 너는 너 자신에 대해 좋은 감정을 가지는 법을 배우고 다시 보호받는다는 느낌이 들도록 가르쳐 줄 거야. 그러면 너는 더 이상 혼자가 아니고 그런 성폭력들이 다른 친구들에게도 아주 많이 일어나고 있다는 걸 알게 될 거야. 너는 성폭력을 당했지만 중요한 사실은 도움을 받은 많은 사람들처럼 마찬가지로 행복하고 강한 사람으로 자랄 수 있다는 점이야.
7. 너는 너를 전문적으로 치료해주는 상담자나 치유 집단을 찾아갈 수 있어. 그 곳에서 너는 누군가 나쁜 스킨십을 시도할 때 “싫어요, 안돼요, 그만해요 다른 사람들에게 말할 거예요.” 라고 말하고 스스로를 지켜내는 방법을 배울 거란다. 그리고 너는 이런 일이 있었다는 걸 말할 사람을 찾는 방법과 일어난 일들을 어떻게 이야기할지, 그리고 이 일이 분명히 너의 책임이 아니라는 점에 대해서 배울 거야. 그리고 너 자신에 대해 어떻게 좋은 감정을 가지고 안전하다고 느낄 수 있는지 배우게 되지.

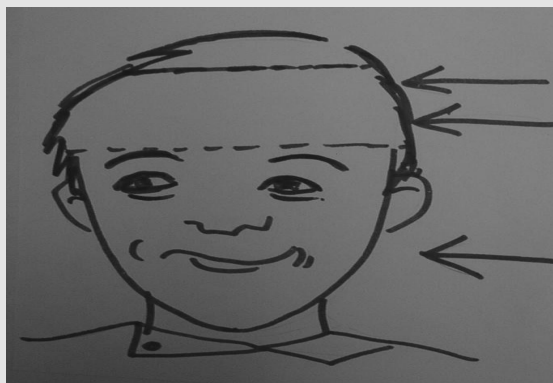
만약 이랬으면 더 좋지 않았을까?

우리 가족 모두가 항상 행복하고 아무 문제도 없다면 더 좋지 않았을까? 그러면 나에게 성폭력이 일어나지 않았거나, 성폭력을 당했을 때 곧바로 가족들이 나를 보호해 주었을 텐데.



하지만 사실은,

사람들은 때론 자신 내부에 아주 심각한 문제들을 가지고 있단다. 하지만 사람들은 자신이 그 문제에 대해 느끼는 감정 중에 무엇이 옳고 그른가에 대해서 혼란스러워하지. 겉보기에는 멀쩡해 보이지만 속으로는 심각한 문제를 가지고 있기도 해. 심지어 우리 가족들 중에서도 심리적으로 문제를 가지고 있는 사람들도 있지. 그 문제들을 가지고 있기 때문에 나쁜 짓을 하는 거야.

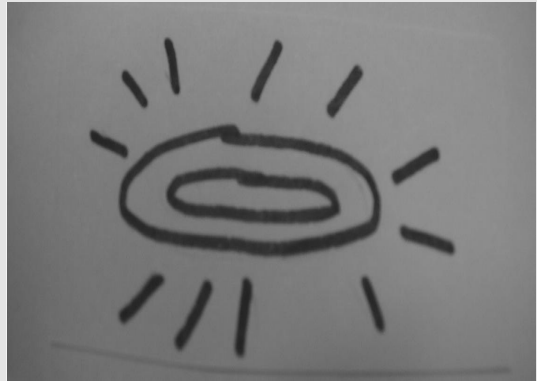


우리가 무엇을 할 수 있을까?

1. 어떤 사람이 심리적인 문제를 가지고 있기 때문에 아이들을 성폭력한다고 생각해보자. 하지만 그 일이 아이들을 다치게 하고, 화나게 하고, 또 법을 어기는 일이기 때문에 계속 그러면 안 된다는 것을 우리는 알고 있어.
2. 우리는 “싫어요! 안 돼요! 하지 말아요! 사람들에게 알릴 거예요.”라고 말하는 법을 배울 수 있어.
3. 어른들은 우리들을 보호해야 하고, 올바른 것과 잘못된 것을 구분할 줄 알아야 해. 만약 어른이 우리들을 성폭력 하려 한다면 우리는 “싫어요! 안 돼요! 하지 말아요! 사람들에게 알릴거예요.”라고 말할 줄 알아야 해.
4. 아무도 그 성폭력을 막아주지 않을 때 너는 언제든지 경찰(☎ 112)에 전화할 수 있어.
“여보세요, 저는 _____(너의 주소)에 사는 _____(너의 이름)인데요, 누군가 저에게 성폭행 같은 나쁜 짓을 하려고 해요. 너무 무서워요. 저 좀 도와주세요.”

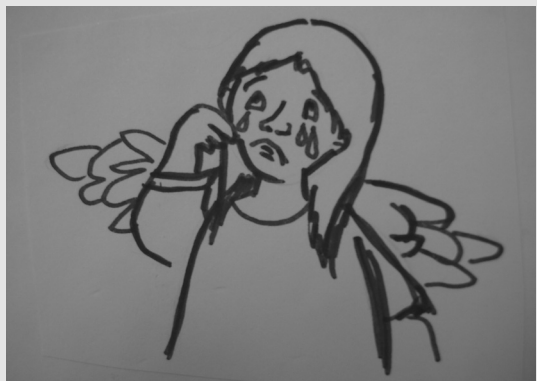
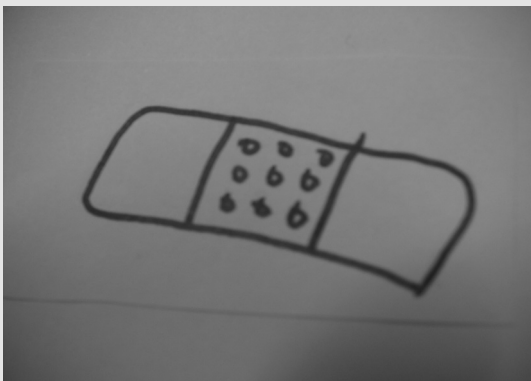
만약 이랬다면 더 좋지 않을까?

만약 내가 착한 아이이고, 내가 할 수 있는 한 가장 좋은 사람이 되려고 노력했다면 더 좋지 않았을까? 그러면 내게 나쁜 일이 일어나지 않았을 텐데.



하지만 사실은,

사실은 네가 착하든, 좋은 아이가 되려고 노력했든 간에 우리에게서 종종 나쁜 일들이 일어날 수 있단다. 네가 넘어져서 다치고 반창고가 필요한 것처럼 말이야. 어른이나 다른 사람들이 너를 성폭력하거나, 너에게 나쁜 짓을 할 수도 있어. 하지만 그건 너의 잘못이 아니야. 성폭력과 같은 나쁜 일들은 정말 좋은 사람들에게도 일어날 수 있단다.



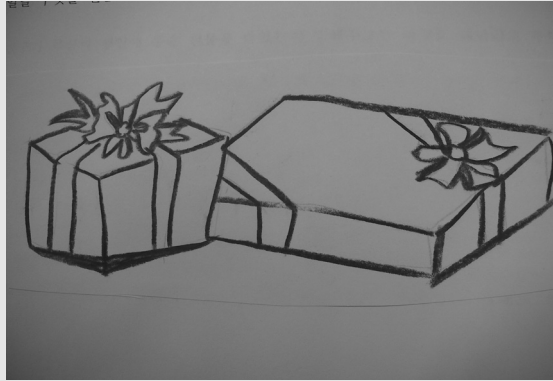
우리가 무엇을 할 수 있을까?

1. 너는 나쁜 일이 일어났을 때, 너 자신을 비난하지 말아야 해. 왜냐면 그건 너의 잘못이 아니거든. 어른 혹은 다른 사람들이 너를 성폭력하거나 너에게 나쁜 짓을 했을 때도 마찬가지야. 그건 너의 잘못이 아니란다. 어른들이 이것을 더 잘 알고 있어야 해.
2. 손뼉을 치며 말해봐. “나는 좋은 사람이다. 폭행은 나의 잘못이 아니다.”
3. 너는 너의 소중한 신체 부위들이 너의 것이라는 것을 알아야 해. 다른 사람들이 너의 소중한 부분들을 쳐다볼 수 없지. 왜냐면 그건 너의 것이니까! 너의 개인적이고 소중한 부분들을 다른 사람들이 볼 수 있을 때는 엄마나 간호사, 의사 선생님이 너의 몸 상태가 건강한지 진찰할 때 뿐이야.
4. 너는 이것을 알아야 해. “난 나의 몸을 소중히 비밀로 지킬 의무가 있어.”
5. 큰소리로 외쳐봐. “내 몸은 비밀스러운 것이다. 내 몸은 내 것이다. 난 내 몸을 지킬 의무가 있다. 나 외에 다른 어떤 사람도 내 몸을 만지거나 볼 권리가 없다.”
6. 때로는 나쁜 일들이 착한 사람들에게도 일어난다는 것을 기억해. 네가 나쁘기 때문에 성폭력을 당한 것이 아니야. 너의 잘못 때문이 성폭력이 일어난 것이 아니라, 너는 그저 나쁜 일을 당한 아이인 거야.

모든 것들은 너에게 나쁜 짓을 한 어른이나 그 사람들의 잘못이야.
내가 잘못하여 성폭력이 일어난 것이 아니야.

만약 이랬으면 더 좋지 않았을까?

만약 사람들이 내게 비밀로 해달라고 하는 모든 비밀들이 다 좋은 비밀이라면 더 좋지 않았을까? 크리스마스나 생일날 무엇을 선물로 줄지 비밀로 하는 것처럼 말이야. 그러면 지켜도 꽤 괜찮은 비밀 일 텐데.



하지만 사실은,

너를 성폭력한 사람들은 너를 겁주면서 성폭력에 대한 비밀을 지키지 않으면 너의 가족들을 해치겠다고 협박하기도 할거야. 네가 만약 비밀을 지키면 너에게 좋은 것을 주거나 좋은 곳에 데려간다고 약속하기도 하지.



우리가 무엇을 할 수 있을까?

1. 우리는 좋은 비밀과 나쁜 비밀의 차이점에 대해 배워야 해. 이것들은 나쁜 비밀일까 좋은 비밀일까?
 - a. 너의 친구가 자신의 생일에 무슨 선물을 받았는지 말해주고는 비밀로 해달라고 부탁한다.
 - b. 가족 중 한사람(삼촌, 할아버지, 아빠까지도! 누구든 될 수 있어)이 성추행을 하고 다른 사람에게 말하지 말고 비밀로 하라고 한다.
 - c. 삼촌이 너의 소중한 신체 부위를 보거나, 너에게 자신의 성기를 보여주고, 혹은 너의 소중한 부위를 사진으로 찍고서는 특별한 비밀로 간직하자고 한다.
2. 네가 옳지 않다고 생각하는 일에 대해 누군가 비밀로 하자고 했다면, 너는 그 일에 대해 부모님이나, 믿을만한 사람들에게 꼭 이야기 해. 네가 두렵거나, 혼란스럽고, 무섭다고 느껴지는 일들에 대해서 비밀로 하겠다는 약속은 절대로 누구와도 하면 안돼.

“나는 엄마, 아빠에게 비밀을 만들지 않아요.”

“난 다른 사람이 나에게 했던 어떤 일이나, 다른 사람이 내 소중한 부분을 만지거나, 자기 몸을 만지게 한 것들, 그 어떤 것이라도 부모님에게 모두 다 말씀드리기로 약속했어요.”

만약 이랬으면 더 좋지 않았을까?

만약 내가 항상 안전감을 느끼고, 또 내 주위의 모든 사람들이 안전한 사람들뿐이라면 더 좋지 않았을까? 그러면 나에게 성폭력이 일어나지 않았을 텐데.



하지만 사실은,

누가 안전한 사람인지 아는 것은 어려운 일이야. 종종 아이들은 자신의 가족이나 그들이 믿는 선생님같은 사람들에게도 성폭력을 당하니까.



우리가 무엇을 할 수 있을까?

우리는 누가 안전한 사람이고 위험한 사람인지에 대해서 알아야 해.

아는 사람의 경우

만약 누군가 너의 소중한 부분을 만지려고 하거나, 너에게 자신의 신체를 만지도록 요구하여 너를 성폭력 하려고 했다면 보호자에게 반드시 알려야 해. 네가 그 사람과 있을 때 불쾌하고 이상한 기분을 느꼈고, 그 사람이 너에게 어떤 짓을 하려 했는지 부모님께 꼭 말해야 해.

또 네가 그 사람과 단둘만 남겨지지 않도록 주의해야 해. 다른 사람들이 너와 그 사람을 둘만 남기지 않도록 주의해야 해. 부모님께 함께 있고 싶다고 말하고, 네가 그 사람과 있을 때 안전하지 않다는 점을 꼭 설명을 드려야 해.

만약 네가 혼자 있을 때 누가 너를 성폭력하려고 하면 “싫어요.”라고 소리를 질러야 해. 방에서 나와 밖으로 나가서 도움을 요청해야 해. 소리 지르면서 “나에게 이러지 마세요. 밖에 가서 사람들에게 다 알릴거예요. 이러지 마세요!” 그 사람과 있지 말고 꼭 밖에 나가서 도움을 요청해야 해.

부모님과 사용할 수 있는 비밀 암호를 만들어보자. 만약 너에게 부모님을 대신할 보호자가 있을 때 그 보호자와 암호를 공유해야 해. 오늘의 숙제는 부모님과 함께 너를 도와줄 암호를 만드는 것이다.

모르는 사람의 경우

낯선 사람이 너에게 사탕이나 돈 선물을 주며 너와 친해지려고 접근할 때, 너는 그런 것들을 절대 받아서는 안돼! 낯선 사람들은 네가 모르는 사람이니까 그들이 착해보여도 절대 차에 타거나 해서는 안 돼.

낯선 사람이 잃어버린 개를 찾아달라고 하거나, 길을 같이 찾아달라고 부탁할 때 같이 가지마. 어떤 사람들은 이렇게 거짓말을 하고 너를 해치려고 하거든. 심지어 그들은 너의 부모님이 너를 돌봐주라고 부탁했다거나, 부모님이 다쳤으니 함께 가자고 할지도 몰라. 그럴 때에도 절대 그들을 따라가지 말고 그들을 믿지마. 너와 부모님 사이에 아무도 모르는 비밀암호를 만들어서 그 사람들이 너에게 그 비밀 암호를 말하고 너를 데려가도록 해야 해. 사실은 그때에도 먼저 가족들에게 전화해보는 게 최고의 방법이야.

만약 이랬으면 더 좋지 않았을까?

때론 사람들이 나의 마음을 읽을 수 있었다면 더 좋지 않았을까? 그랬다면 나를 사랑하는 사람들이 내가 성폭력에 대해 걱정하고 있다는 것을 굳이 말하지 않아도 알고 도와줄 수 있을 텐데.



하지만 사실은,

사실은 너를 사랑하는 사람일지라도 너의 마음을 읽을 수 없고, 또 너에게 어떤 나쁜 일이 일어나고 있는 지 알 수 없어. 네가 그들에게 말을 해야 알 수 있어.



우리가 무엇을 할 수 있을까?

1. 주변 사람들에게 성폭력 피해 사실을 알리는 것이 너를 보호하는 방법이라는 것을 이해해야 해.
 2. 너는 부모님을 포함해서 너를 도와줄 누군가에게 이 일에 대해서 말하고 또다시 그런 일이 일어날까봐 무서워하고 있다는 사실을 알려야 해.
 3. 사람들이 네 마음을 읽을 수 없기 때문에 네 스스로 말해주기 전까지는 무슨 일이 일어나는 지 다른 사람들은 알 수 없다는 걸 알아야 해.
 4. 처음 너의 말을 들은 사람이 어떠한 대처를 해주지 않는다 해도 너는 계속 사람들에게 알려야 해. 결국은 누군가 성폭력이 멈추게 도와줄거야.
 5. 어떤 아이들은 옷을 짧게 입거나 목욕탕에서 함께 샤워하는 것을 두려워하기도 해. 왜냐하면 다른 사람들이 자신을 보게 되면 자신에게 무슨 일이 있었는지 알게 될까봐 겁이 나는 거지. 하지만 겉으로 보는 것만으로 네가 성폭력을 당했다는 것을 알 수 있는 사람은 없어. 의사들도 여러 검사를 통해서 알 수 있는 거거든. 종종 검사를 통해서도 알기 어려운 경우도 있어.
 6. 어떤 아이들은 나쁜 짓을 한 가해자의 잘못이 아니라 자신이 성폭력이 일어날 만한 행동을 했기 때문에 그런 일이 일어났다고 다른 사람들이 생각할까봐 걱정해. 그 아이들은 다른 사람들이 성폭력에 대해 말하는 것이 얼마나 힘든지 자신을 이해해 주지 않고, 네 잘못이라고 말할까봐 두려워하지.
- ▶ 여러분 중에 사람들이 성폭력을 당한 사람들을 알아볼 수 있다고 생각하는 사람은 손을 드세요.
 - ▶ 여러분 중에 성폭력이 일어난 이유는 아이의 잘못이라고 생각하는 사람은 손을 드세요.
 - ▶ 여러분 중에 성폭력이 처음 일어났을 때 아이들이 할 수 있는 일은 아무 것도 없었다고 생각하는 사람은 손을 드세요.

“그땐 그때고, 지금은 지금이다. 나는 앞으로 성폭력을 당하지 않을 거야.
그리고 나는 어떻게 하면 성폭력을 당하지 않을 수 있는지 알고 있다.”

만약 이랬으면 더 좋지 않았을까?

아무도 나를 해치거나 겁주지 않았다면 더 좋지 않았을까? 그러면 다른 아이처럼 나에게 아무런 일이 일어나지 않았을 텐데.



하지만 사실은,

성폭력을 한 사람들은 아이들에게 다음과 같이 협박해. 비밀을 지키지 않으면 너를 찾아가서 해칠 것이라고 말아야. 그 사람은 심지어 다른 사람들에게 성폭력을 알릴 경우 가족이나 강아지를 해칠 것이라고 말하기도 하지.



성폭력을 하는 사람들이 피해 사실을 얼마나 보호자, 경찰에게 알리지 말라고 협박하는 방법 몇 가지를 써보자.

사실은 그 사람은 아마 아무 일도 하지 못할 거야. 왜냐하면 너를 소중히 대하는 사람들이 그 사람이 그렇게 하도록 가만 두지 않을 거니까. 그렇게 때문에 너는 또 성폭력이 일어나지 않도록 주변에 알려야 해.

우리가 무엇을 할 수 있을까?

1. 내가 사람들에게 성폭력 사실을 알리면 사람들은 성폭력이 중단되도록 도움을 줄 수 있어.
2. 경찰이나 성폭력상담소에 성폭력 사실이 알려지게 되면, 사람들은 그 가해자를 잡아가거나 피해자를 안전한 장소로 데려가기 때문에 가해자가 다시 피해자에게 성폭력을 할 수 없어.
3. 대다수의 가해자들은 아이들에게 겁을 주기 위해서 협박을 하는 것뿐이야. 계속해서 폭행을 하고 싶지만 자신이 폭행을 했다는 사실이 알려진다는 것은 두려운 일이거든. 만약에 범죄를 저질렀을 때 목격자가 생기면 자신이 잡히게 될 것이고, 또 숨어 다녀야 한다는 것이 너무 어렵고 힘들다는 것을 알고 있기 때문이지. 성폭력은 상대적으로 숨기기 쉬운 범죄이기 때문에 가해자를 잡기 어려워.
4. 내가 말하지 않는다면, 성폭력이 계속되는 것은 물론이고, 그 가해자가 다른 사람들에게까지 성폭력을 가할 수 있어. 그게 너의 동생이나 친구들이 될 수도 있지.

만약 이랬으면 더 좋지 않았을까?

나쁜 감정과 나쁜 스킨십이 약간의 좋은 감정이나 좋은 스킨십과 섞이지 않았다면 더 좋지 않았을까? 그렇다면 어떤 게 나쁜 스킨십이었는지 쉽게 알 수 있었을 텐데. 나에게 나쁜 행동을 한 사람들이 착한 행동을 전혀 하지 않았더라면 이렇게 혼란스럽지는 않았을 텐데.



하지만 사실은,

사람들에 대한 감정은 나쁜 감정과 좋은 감정들이 뒤섞일 수도 있어. 그리고 좋은 스킨십과 나쁜 스킨십이 섞여서 일어나기도 해. 때로는 성폭력을 하는 사람이 네가 기분 나쁘지 않게 너의 소중한 부분을 만지기도 하고, 너를 안아주거나 쓰다듬어 주면서 잠시나마 너를 기쁘게 해주기도 하기 때문이지. 또한 그들은 너에게 친절을 베풀고, 다정하게 대해주며, 비싼 선물을 사주거나, 네가 좋아하는 놀이 공원에 데려가기도 해. 이런 행동을 하기 때문에 네가 가해자에 대해서 혼란스러운 감정을 가지게 되는 거야.



우리가 무엇을 할 수 있을까?

1. 많은 아이들이 가해자에 대해서 혼란스러운 감정을 가지고 있어. 어떤 아이들은 가해자가 자신에게 매우 잘해주고 좋은 것들을 주기 때문에 가해자를 정말 좋아하기도 해. 물론 나쁜 스킨십(bad touches)에 대해서는 불쾌하고 짜증나기 때문에 혼란스러워 하지. 하지만 그 사람이 너에게 얼마나 어떻게 잘해주던 간에 너를 성폭력하거나 네가 그 사람을 만지게 할 권리는 없단다. 그리고 그는 네 몸과 정신이 성적인 접촉을 이해하기 어렵다는 것도 잘 알고 있지.
2. 너는 나쁜 스킨십에 대해서 자신의 감정이 혼란스럽고 구분하기 어려웠던 것에 대해 부정적인 감정을 가지거나 죄책감을 가질 필요가 없어. 가해자는 의도적으로 두 가지 종류의 스킨십을 하고 매우 잘해줘서 아이를 혼란스럽게 만든단다. 자신들이 한 나쁜 짓에 대해서 말하지 못하게 하려는 거야.
3. 넌 너의 몸이 온전히 너의 것이라는 사실을 알아야 해. 다른 사람들이 너의 몸을 만지거나 마음대로 할 권리는 없어.
4. 만약 누군가 성적인 방식으로 너의 소중한 부분을 만지거나 쓰다듬으려 할 때, 네 몸을 아프게 하는 방식으로 하지 않을 수도 있어. 그렇지만 그래도 너는 혼란스럽고 당황하고 걱정스러웠을 거야. 그건 네 몸과 정신이 성적인 접촉이나 감정을 느끼기에 아직 어리기 때문이지. 성폭력은 어떤 방식으로든 너를 당황스럽고 혼란스럽게 만들며, 너를 소중하게 여기지 않는 행동이기 때문에 옳지 않은 일이야.

만약 이랬으면 더 좋지 않았을까.

나에게 일어난 성폭력에 대해 말한 후에 바로 즉시 모든 것들이 행복해지고 좋아져서 내가 더 이상 걱정할 일이 없으면 더 좋지 않았을까? 그러면 지금 편안하고 행복할 텐데.



하지만 사실은,

넌 네가 성폭력에 대해 다른 사람들에게 알린 일이 옳았다는 것을 알고 있어. 하지만 대부분의 아이들은 성폭력을 말한 뒤에도 계속 걱정을 하며 좋지 못한 감정을 가지고 있어.



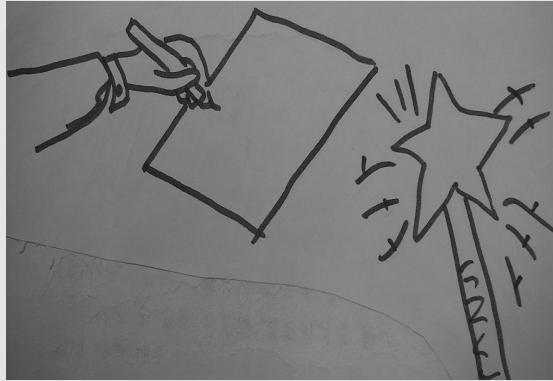
우리가 무엇을 할 수 있을까.

1. 사람들에게 성폭력 사실을 말하고, 성폭력이 멈춘 후에도 네가 계속 느끼고 있는 슬픈 감정과 걱정들에 대해 적어봐. (어떤 아이들은 자신에게 그런 일이 일어났다는 게 슬프고, 자신이 가해자를 믿었다는 게 화나고, 성폭력이 일어났기 때문에 사람들이 자신을 비난할까봐 두려워하지.)
2. 너는 이처럼 슬프고, 화나고, 걱정되는 감정들을 상담선생님을 찾아가거나 집단상담에 참여함으로써 도움을 받을 수 있어. 부모님이나 믿을 만한 사람들에게 이런 너의 감정들에 대해 말할 수도 있단다. 그 감정들을 꺼내지 않고 있으면 그것들은 점점 더 커질 거야.
3. 많은 피해 아이들이 성폭력을 당한 이후 비슷한 종류의 걱정, 슬픔, 화나는 기분을 느낀다는 것을 너 알아야 해.
4. 넌 너에게 일어났던 일에 대해서 스스로에게 이렇게 말하는 연습을 해야 해. 넌 스스로에게 이렇게 말할 수 있어.
 - ▶ 난 아무 잘못도 하지 않았어. 어른들은 그들이 이런 짓을 하면 안 되고, 아이를 성폭력하는 것이 법에 어긋나는 일이라는 것을 알고 있었어. 그러니까 이건 어른들 잘못이야.
 - ▶ 이 일이 나에게 일어났다고 해서 난 나쁜 사람이 아니야. 성폭력은 수천명의 아이들에게 일어날 수 있고, 그건 그들의 잘못이 아니야.
 - ▶ 이 일이 일어나기 전에, 나는 어떻게 나 자신을 보호해야 하고 도움을 받아야 할지 몰랐어.
 - ▶ 그땐 그때이고, 지금은 지금이야. 이제 나는 내 자신을 보호하는 법과 도움을 얻고 폭행당하지 않는 법을 배웠어.

“그땐 그때고, 지금은 지금이다. 나는 앞으로는 성폭력을 당하지 않을 거야.
그리고 어떻게 하면 성폭력을 당하지 않을 수 있는지 알고 있다.”

만약 이랬으면 더 좋지 않았을까.

성폭력을 한 사람이 다시는 절대 그런 짓을 하지 않는다면 더 좋지 않을까. 앞으로 절대 다른 아이를 성폭력하지 않겠다는 계약서에 사인을 하거나 약속을 하면 더 좋지 않았을까? 그러면 모든 사람들이 안심하고 지낼텐데.



하지만 사실은,

성폭력을 한 사람들은 대부분 앞으로 절대 그런 짓을 하지 않겠다고 해. 하지만 전문적인 도움을 받거나 감옥에 갇히지 않는 한, 그들은 계속해서 아이들을 성폭력한다. 그래서 때때로 아이들은 보호를 받기 위해서 가해자가 사는 집에서 다른 곳으로 옮겨지거나, 때때로 가해자를 감옥에 가둬서 그가 더 이상 폭행하지 못하도록 막는 거야.



우리가 무엇을 할 수 있을까.

1. 네가 성폭력에 대해 말하지 않았다면, 가해자는 아마 계속해서 너를 성폭력했을 거야. 그건 너에게도 좋지 않고 그런 일을 당할 수 있는 다른 아이들에게도 좋지 않은 일이야.
2. 너를 성폭력한 사람이 다른 아이들도 성폭력할 수도 있어. 그러니까 넌 네가 당한 성폭력에 관해 말을 하고 그런 일이 더 이상 일어나지 않도록 해야 해.
3. 성폭력 가해자들은 그게 잘못되고 나쁜 짓이라는 것을 알고 있단다. 그들 중 일부는 성폭력을 멈추고 싶지만 그럴 수 없단다. 멈추기 위해서는 도움이 필요하지. 그들이 도움을 얻는 단 한 가지 방법은 네가 누군가에게 말해서 성폭력을 멈추게 하는 거야. 그러면 그들은 자신이 필요한 도움을 얻을 수 있어.
4. 때로 성폭력을 당한 아이들은 자신의 피해에 대해 말하지 않아. 왜냐하면 가해자가 감옥에 갈까 봐 두려워하지. 하지만 감옥은 성폭력 가해자들이 치료받을 수 있는 유일한 장소일지도 몰라. 그리고 때로 성폭력 가해자들도 자신이 한 일에 대해 매우 나쁜 감정을 가지지. 왜냐하면 그들의 양심이 그들이 한 일이 잘못된 일이었고, 아이들을 다치게 했다고 알려주기 때문이야.
5. 넌 말해야 할 의무가 있어. 성폭력은 너를 걱정하게 하고, 화나게 하고, 네 자신에 대해 혼란스럽고 나쁜 감정을 가지도록 만들기 때문이야.

넌 아무런 잘못이 없어.

가해자를 신고하고, 그들이 감옥에 갔다고 해서 죄책감을 가지지 마.

네가 신고했기 때문에 성폭력이 멈추었고, 그들이 감옥에 가서 치료를 받을 수 있는 거야.

만약 이랬으면 더 좋지 않았을까.

만약 성폭력 가해자들이 왜 그런 짓을 하는지, 어떻게 하면 그들을 치료할 수 있는지 미리 알았더라면 더 좋지 않았을까? 그들을 적극적으로 치료를 받게 했더라면 더 좋지 않았을까? 그러면 내가 성폭력을 당하지 않을 수도 있었을 텐데.



하지만 사실은,

사실은 성폭력 가해자들을 치료하기란 매우 힘든 일이야. 성폭력 가해자들이 바뀌기란 매우 힘들어.



우리가 무엇을 할 수 있을까.

우리는 왜 사람들이 성폭력을 하는지 몰라. 그리고 그들을 치료하기란 매우 힘들어.

상담전문가들은 그들이 변화하도록 도와줄 수 있어. 때때로 그들은 치료 받으려고 노력해. 그들은 치료를 받기 위해 감옥에 보내지는 거야.

1. 성폭력 가해자들은 심리적으로 아주 심각한 문제를 가지고 있어. 아마 자신들이 어렸을 때, 성폭력을 당했기 때문에 그럴 수도 있어. 그때 도움을 얻지 못하고 성적인 감정에 대해 혼란스럽고 당황스러운 채로 자란 것이겠지. 그렇기 때문에 아마 그들은 다른 어른들과 있는 것이 위험하다고 느끼거나, 다른 어른들이 자신을 좋아하지 않는다고 생각할 수 있어. 그래서 아이들만이 자신을 좋아한다고 생각하는지도 몰라. 이런 것들은 어른들이 가지는 정상적인 감정은 아니야. 이것은 어른으로서 심각한 문제들을 지니고 있다는 것을 의미하지.
2. 어른들은 자신이 바뀌기를 매우 원함에도 불구하고, 성폭행 가해자가 되는 것 같은 심각한 문제들을 금방 사라지지 않아. 왜냐하면 이런 문제들은 바뀌기가 매우 어렵기 때문이야. 가해자들이 “미안해, 절대 그런 짓을 하지 않을게.”라고 말하지만 그 말을 쉽게 믿을 수 없어.
3. 너는 너를 성폭력하려고 하는 사람들을 항상 조심해야 해. 그리고 우리가 배운 모든 규칙들(그들과 단 둘이 있지 말 것, “싫어요, 난 그런 것 하기 싫어요!”라고 말할 것 등)을 지켜야 해.
4. 사람들은 성폭력 가해자들에게 도움을 주려고 해. 일부는 상태가 좋아지기도 하지. 하지만 그것은 시간이 오래 걸리고, 그동안 다른 아이들이 위협에 처할 수 있어. 가해자들은 도움을 얻기 위해 감옥에 들어가는 것이기 때문에 가해자가 감옥에 들어가는 것은 너의 잘못이 아니야. 가해자들은 아이를 성폭력 하는 것이 옳은 일이 아니고 법을 어기는 것이라는 것을 알고 있어. 그들은 자기 자신을 위해 도움을 받아야 하고, 전문적인 치료를 받아야 더 이상 성폭력을 하지 않을 수 있어. 그들이 감옥에 가는 건, 법을 지키기 않았기 때문에 당연한 것이고, 가해자가 앞으로 또다시 성폭력을 하지 않기 위해서는 반드시 필요한 일이야.

너 자신에 대해 죄책감을 가지지 마.

네가 신고했기 때문에 성폭력이 멈추었고, 그들이 감옥에 가서 치료를 받을 수 있는 거야.

만약 이랬으면 더 좋지 않았을까.

성폭력이 중단되고 가해자가 잡혀갔다면, 이제 더 이상 성폭력에 대해 생각하지도 않고, 걱정하지도 않고, 슬프지도 않는다면 더 좋지 않을까? 그러면 그 생각 때문에 더 이상 고통스럽거나 슬프거나 화가 나지 않을 것이고, 행복한 기억들만 떠올리며 행복하게 살 수 있을텐데.



하지만 사실은,

성폭력이 멈춘 후에도 얼마동안 피해를 겪은 아이들은 성폭력에 대한 악몽을 꾸거나 그 일에 대해 기분이 나쁘거나 화가 나 있어.



우리가 무엇을 할 수 있을까.

1. 너는 자신의 기분을 털어놓거나, 감정을 다루는 방법을 배우기 위해 상담전문가를 찾아가거나, 이런 집단상담에 참여할 수 있어.
2. 너는 상담을 통해 어떻게 “자기 자신에게 말하는지”에 대해 배울 수 있어. 상담에서 배웠던 것처럼 “나는 괜찮은 아이야. 성폭력 내 잘못이 아니야. 그땐 그때고, 지금은 지금이야. 난 더 이상 성폭력을 당하지 않을 거고 어떻게 나 자신을 보호하고 지킬 수 있는지 잘 알고 있지.”라고 말해보자.
3. 우리가 상담에서 했던 것처럼 너의 감정을 그림으로 그리거나, 너의 감정들을 털어놓기 위해 그것들에 대해 글을 써보자.

연구번호 2011-69

성폭력 피해자 치유 · 회복 프로그램 매뉴얼

인쇄일 2011년 12월 20일
발행일 2011년 12월 24일
발행인 김 금 래
발행처 여성가족부 권익지원과
서울시 중구 무교동 96번지
전화 / 02-2075-4500(代)

인쇄처 형우디앤피
전화 / 02-2263-3887

※ 사전 승인 없이 보고서 내용의 무단복제를 금함.

발간등록번호 11-1383000-000232-01

