

# 관계 상실 후 치유되지 않은 트라우마를 가진 미혼 직장여성의 예술기반 내러티브 탐구\*

이은정\*\*, 임나영\*\*\*

## 국문요약

본 연구는 관계 상실을 경험한 성인 여성의 삶을 심층적으로 탐구하여, 상실 경험이 개인에게 미친 영향을 이해하고 예술기반 내러티브 탐구를 통해 치유되지 않은 트라우마의 의미를 조명하고자 하였다. 이를 통해 상실 경험의 치유 가능성을 모색하고, 트라우마 내러티브를 이해하고 풀어내는 데 기여하고자 하였다. 연구는 관계 상실을 경험한 성인 여성을 대상으로 심층 면담과 예술기반 내러티브 탐구를 진행하였으며, 데이터 분석은 경험의 시간적 맥락과 참여자가 부여하는 의미를 중심으로 이루어졌다. 예술적 표현을 통해 연구참여자는 상실로 인한 감정을 드러내고, 이를 통해 트라우마를 치유하며 내면의 정서를 재구성하는 기회를 얻었다. 연구 결과, '해맑았던 사춘기', '결코 잊지 못할 상실의 기억', '무의식의 도피처', '끊임없는 불안과의 싸움', '트라우마와 가족의 연결고리'라는 다섯 가지 주제가 도출되었다. 또한, 연구참여자는 예술기반 내러티브를 통해 '상실의 상처와 책임감', '억울한 죽음 앞에 무력한 눈물과 남은 후회', '치유되지 않았던 트라우마의 그림자를 넘어서'라는 의미를 발견하였으며, 나아가 '내 삶의 치유의 길을 찾아서'라는 미래에 대한 희망과 의지를 형성하였다. 이는 예술적 표현과 내러티브 탐구를 통해 자신의 트라우마를 직면하고, 이를 재해석하며 새로운 삶의 방향성을 모색하는 과정에서 비롯된 결과이다. 본 연구는 예술기반 내러티브 탐구를 통해 개인의 다루어지지 않은 트라우마를 새롭게 조망하고, 상실 경험의 치유 가능성을 모색함으로써 트라우마 내러티브를 이해하고 풀어내는 데 중요한 역할을 함을 시사하였다. 또한, 이를 통해 트라우마 연구와 개입을 위한 기초 자료를 제공한다는 점에서 의의가 있다.

주요어: 관계상실, 트라우마, 예술기반 내러티브 탐구

\* 본 논문은 2024년도 가천대학교 석사학위 논문의 일부임

\*\* 주저자(msilver.lee@gmail.com), 가천대학교 특수치료대학원 미술치료학 석사

\*\*\* 교신저자(psyart@gachon.ac.kr), 가천대학교 일반대학원 특수상담치료학과 부교수

## 1. 서론

### 1. 연구의 필요성과 목적

인간이 경험하는 고통스러운 트라우마 중 하나는 사랑하는 사람의 죽음이나 중요한 대상과의 물리적·정서적 단절에서 비롯된 상실 경험이다(Anderson & Mitchell, 1983; Boelen & Reijntjes, 2009). 선행 연구에 따르면, 가까운 사람의 죽음이나 상실은 극심한 심리적 고통을 유발하며(조진희, 정문경, 2017), 이는 개인의 정신건강에 심각한 영향을 미친다. 최근 ‘미 정신질환 진단 및 통계 매뉴얼 개정 5판’(DSM-5-TR)에서는 슬픔이 지속되는 상태를 ‘지속적 비탄 장애’(Prolonged Grief Disorder)로 정의하며, 상실의 심각성을 공식적으로 인정하였다. 이러한 해결되지 않은 상실은 주요 우울 장애나 외상 후 스트레스 장애(PTSD)로 발전할 가능성이 높으며, 특히 갑작스러운 죽음으로 인한 상실은 침투적이고 고통스러운 감정을 유발하며, 슬픔과 부정적 감정을 피하려는 시도가 동반된다(Eisma, Boelen, & Lenferink, 2020). 상실 트라우마를 경험한 개인은 관계 형성이나 감정 표현에 어려움을 겪기 때문에 직장 내 소통과 협력에도 부정적인 영향을 미친다(정소현, 양난미, 2018). 현대 사회의 경쟁적이고 성과 중심적인 직장 문화는 개인에게 과도한 업무 부담과 시간적 압박을 더 하며, 이러한 환경은 스트레스와 불안을 가중해 관계 형성을 더욱 어렵게 만들고, 결과적으로 정신건강과 생산성을 저해하는 요인이 된다(김수한, 안리라, 2018). 이러한 악순환은 불안, 우울, PTSD, 그리고 사회적 고립 같은 심리적 문제를 초래하며, 대인관계 회피를 강화하는 결과를 낳는다(Efimov, Rohwer, Harth, &

Mache, 2022).

이러한 배경에서, 본 연구는 관계 상실 후 치유되지 않은 트라우마를 가진 미혼 직장여성의 예술기반 내러티브 탐구를 통해 개인의 경험을 심층적으로 이해하고, 내적 치유와 성장을 돕는 것을 목적으로 한다. 연구 대상으로 미혼 여성을 선택한 이유는, 직장 내 스트레스와 상실 트라우마가 결혼이나 가족 관계와 같은 사회적 지지체계가 상대적으로 부족한 상황에서 더욱 심화될 가능성이 높다. 예를 들어, 미혼 여성은 기혼 여성에 비해 정서적 지지나 일상적 도움을 제공하는 동거 가족 구성원이 없을 가능성이 높아, 사회적 고립감에 더 취약할 수 있다. 또한, 상실 트라우마를 겪을 때 이를 공유하거나 해소할 수 있는 대화 상대나 지원 네트워크가 부족하면 감정적 고통이 내재화될 가능성이 커진다. 반면, 결혼이나 가족 관계가 있다고 하더라도 이러한 관계가 항상 지지적이지 않은 않을 수 있으며, 오히려 관계 내에서의 갈등이나 복잡한 감정이 상실 트라우마로 인한 고통을 더욱 다층적으로 만들 가능성도 있다. 이러한 점을 고려할 때, 미혼 여성은 상실 트라우마로 인한 고통을 보다 직접적이고 명확하게 드러낼 수 있는 집단으로 판단되었으며, 이는 정신건강과 직장 적응에 미치는 영향을 보다 명확히 분석할 수 있는 중요한 연구 대상으로 고려되었다.

상실의 여파를 극복하기 위해 개인이 자신의 경험을 이해하고 받아들이는 과정에는 다양한 심리적 요인이 중요한 역할을 한다. 그중 통제소재(locus of control)는 트라우마를 인지적으로 탐구하고 대처하는 데 핵심적인 요소로(김민정, 장혜인, 2022), 개인이 자신의 삶과 사건을 얼마나 통제할 수 있다고 믿는지를 나타낸다. 내적통제소

재는 자신의 행동과 선택이 결과를 결정한다고 믿지만, 외적통제소재는 외부 요인에 의해 결과가 좌우된다고 여긴다(Lee-Kelley, 2006). 외적통제소재가 높은 사람들은 소극적으로 대처하고(Agaibi & Wilson, 2005), 부정적인 측면에 집착하는 경향이 있다. 이는 PTSD 치료 예후를 악화시키고 관계 형성에 어려움을 초래한다(Brewin & Holmes, 2020). 특히, 갑작스러운 상실은 심리적 자원을 소진하고 복합적인 트라우마를 유발할 수 있으며, 이를 극복하고 성장하기 위해 자기 치유의 과정이 필수적이다(Herman, 2015).

Clandinin과 Connelly(2000)는 내러티브 탐구가 새로운 의미를 창출하고 연구 주제와 관련된 지식을 확장하며, 개인의 개인적·사회적 성장을 촉진하는 데 그 가치를 두었다고 강조한다. 또한, 내러티브 탐구는 궁극적으로 인간의 삶에 대한 총체적인 이해를 목표로 하며, 단순한 사건의 기록이 아니라 의미 형성의 과정과 그 의미가 효과적으로 전달되고 파악되는 관계망에 대한 탐구라고 할 수 있다(김지현, 박진희, 2024).

McAdams(2001)는 자기(self)를, 기억을 기반으로 한 내러티브로 정의하며, 이는 시공간적으로 분리된 기억을 연결하고 재구성하는 과정이라고 설명한다. 자기관 단순히 존재하는 것이 아니라, 일관된 내러티브 속에서 재구성되며 끊임없이 변화하는 것이다. 내러티브 연구는 개인의 이야기를 통해 인간 경험의 복잡성과 깊이를 탐구하며, 감정, 관계, 문화적 맥락 등 수치로 설명할 수 없는 요소들을 이해하는 데 중점을 둔다. 과거의 트라우마는 바꿀 수 없지만, 현재의 기억은 가변적이기 때문에 반복적인 해석과 재구성을 통해 새로운

의미를 부여할 수 있다(안현의, 주혜선, 2011). 이 과정에서 분리된 기억의 조각들은 내러티브라는 연결고리를 통해 자기와 이어지며(McAdams, 2001), 개인은 시간의 흐름 속에서 자신의 경험을 재구성하고 고유한 삶의 이야기를 만들어간다. 이러한 내러티브의 재구성 과정과 연결 지어 보면, 예술기반 내러티브는 개인의 과거 상실 경험을 현재의 맥락에서 새롭게 해석하고, 이를 통해 자기 삶에 대한 통합적인 이해를 형성하는 데 도움을 줄 수 있다. 트라우마는 매우 억압되어 있는 경험이기 때문에 언어로 표현하기 어려운 경우가 많다. 특히 상실 트라우마는 감정과 기억이 복잡하게 얽혀 있어 말로 풀어내는 데 한계가 있을 수 있다(Herman, 2015). 이러한 점에서 예술은 언어적 한계를 넘어 감정과 기억을 직관적이고 창의적으로 표현할 수 있는 도구로, 연구참여자가 자기의 내면을 자유롭게 탐색하고, 상실의 경험을 새로운 시각으로 재구성할 수 있도록 돕는다. 따라서 트라우마를 다룰 때 예술은 단순한 표현을 넘어, 연구참여자가 무의식적으로 억압했던 감정을 표출하고, 이를 통해 트라우마의 의미를 발견하고 치유의 과정을 시작할 수 있는 중요한 매개체로 작용한다.

본 연구는 예술을 기반으로 한 내러티브 적 접근을 바탕으로 관계 상실 이후 치유되지 않은 트라우마의 경험을 탐구하고, 이를 재구성하는 과정을 통해 연구참여자가 자신의 내적 자원을 발견하고 성장할 수 있도록 돕는 것을 목표로 한다. 또한, 연구자와 참여자가 함께 이야기하고 삶을 공유하는 과정을 통해 개인적·사회적 성장을 위한 의미 있는 공간을 만들어가는 데 중점을 둔다. 이 과정은 단순한 연구의 차원을 넘어, 참여자의 삶

에서 새로운 가능성과 희망을 발견할 기회를 제공하는 데 그 의미가 있다.

## 2. 연구 퍼즐

첫째, 연구참여자의 관계 상실 경험 후 치유되지 않은 트라우마로 인해 겪는 정서적 변화와 삶의 이야기는 어떠한가?

둘째, 연구참여자의 예술적 표현을 통해 드러난 트라우마는 어떠한가, 그 트라우마의 회복 과정은 어떠한가?

다. 동생의 죽음으로 인한 상실감은 직장 내에서의 관계 형성에 어려움을 초래하였고, 직장 내 경쟁적 환경은 그녀의 심리적 안정을 더욱 흔들었다. 연구자는 미술 매체를 활용하여 언어로 표현하기 어려운 감정을 시각적으로 드러내고, 연구참여자와의 지속적인 관계 형성을 통해 그녀의 경험을 깊이 이해하였다. 이를 통해 시간성, 사회성, 장소성의 상호작용을 종합적으로 분석하며, 연구참여자의 상실 경험이 개인의 삶에 미치는 영향을 총체적으로 탐구하고, 치유와 성장의 가능성을 모색하였다.

## II. 연구방법

### 1. 내러티브 탐구

#### 1) 연구 설계

내러티브의 주요 개념은 배우거나 전수된 객관적이고 독립적인 것이 아니라, 인간 경험의 총합으로서 다른 사람들과의 관계 속에서 형성되고 변화하는 과정에 초점을 맞춘다(Connelly, Clandinin, & He, 1997). 인간은 경험을 통해 성장하고 배우며, 이러한 경험은 주변 사람들과의 상호작용 속에서 의미를 부여받는다. Clandinin과 Connelly(2000)는 내러티브 탐구를 시간성(temporality), 사회성(sociality), 장소성(place)의 세 차원으로 분석할 것을 제안한다. 이 세 차원은 상호작용을 하며, 개인의 경험을 총체적으로 이해하는데 중요한 역할을 한다. 본 연구에서는 연구참여자의 과거 상실 경험이 현재의 직장 내 관계 문제와 가정 내 갈등에 영향을 미치며, 이를 통해 연구참여자의 감정과 행동이 형성된 과정을 분석하였

#### 2) 예술기반 내러티브 탐구

본 연구는 관계 상실 후 치유되지 않은 트라우마를 가진 미혼 직장여성의 경험을 탐구하고, 이를 통해 치유와 성장의 가능성을 모색하기 위해 예술기반 내러티브 탐구(Arts-Based Narrative Inquiry, ABNI) 방법을 적용하였다. 예술기반 연구는 예술적 과정과 표현을 사용해 연구자와 연구참여자가 특정 경험을 심층적으로 탐구하는 방법으로, 창조적 예술 작업을 통해 경험을 재구성하고, 비언어적 표현으로 언어적 표현을 돕는다(최영숙, 홍윤선, 2022). 이 방법론은 내러티브 탐구의 철학적 기반 위에 예술적 접근을 결합하여, 연구참여자의 개인적 경험과 이야기를 심층적으로 이해하고 그 의미를 확장하는 데 중점을 둔다. 예술기반 내러티브 연구는 예술적 방법을 통해 인간의 경험과 감정을 탐구하는 연구방법으로, 언어로 표현하기 어려운 감정과 경험을 시각적, 감각적, 창의적 방식으로 표현할 수 있도록 돕는다(Leavy, 2020). 본 연구는 내러티브 탐구의 철학적 기반 위에 예술적 접근을 결합하여, 연구참여

자의 개인적 경험과 이야기를 심층적으로 이해하고 그 의미를 확장하는 데 초점을 맞추었다. 연구 참여자는 자신의 감정과 경험을 예술적으로 표현할 수 있도록 그림, 색칠, 콜라주 등의 미술 활동에 참여하였다. 이러한 미술치료 기법은 일상에서 쉽게 접할 수 있는 재료를 활용하여 진행되었으며, 언어로 표현하기 어려운 감정과 내면의 상태를 시각적으로 드러내는 데 유용한 도구로 작용하였다. 미술치료는 시각적 매체를 통해 억압되거나 왜곡된 감정과 경험을 발견하고, 미술의 상징성과 통합적 특성을 활용하여 개인이 트라우마를 다루는 통제감을 키우고 삶의 완성 감을 증진하도록 돕는다(오선미, 2008). 또한, 미술치료의 효과에 대한 메타분석 연구에 따르면, 미술치료는 심리·정서적 안정, 사회성 증진, 자기 개념 형성, 신체·생리적 영역에서 유의미한 효과를 보이는 것으로 나타났다(이윤희, 마연경, 박성은, 윤혜인, 임나영, 2021). 연구참여자는 제작한 작품에 대해 연구자가 함께 분석하고 감상을 나누는 과정에서 연구자는 작품에 담긴 감정과 의미를 연구참여자와 함께 해석하고 논의하며, 연구참여자가 자신의 치유되지 못한 트라우마를 다시 마주하고 이를 탐구할 기회를 제공하였다. 이러한 과정을 통해 연구 참여자는 자신의 내면적 경험을 더욱 깊이 이해하고, 이를 통해 성장과 회복의 가능성을 발견할 수 있었다.

## 2. 자료수집과 분석

### 1) 현장으로 들어가기

직장에서의 대인관계 갈등과 높은 외적 통제소재를 보이며, 반복적인 이직과 불안정한 직장 생활을 경험해 온 인물로, 이는 현대 사회에서 많은 사람들이 겪고 있는 심리적·사회적 문제를 대변할 수 있는 사례로 판단되어 <표1>의 대상을 연구참여자로 선정하였다.

A는 다양한 직장 and 개인 사업 경험이 있지만, 첫 직장에서 대인관계의 어려움을 겪은 이후 잦은 이직을 반복하며 불안정한 직장 생활을 이어왔다. 현재는 팀장으로 근무하고 있으나, 팀원들과의 소통 부족 및 신뢰 문제로 갈등이 지속되고 있다. A는 문제의 원인을 외부 환경에 돌리며 자신의 노력과 능력이 결과에 미치는 영향을 과소평가하는 경향을 보였다. 이러한 관계 형성의 어려움은 첫 직장 이후 해결되지 않은 채 지속되었고, 이는 A의 자존감과 관계 능력에 대한 부정적인 인식을 심화시켰다. 동생의 사고 이후 A는 감정 표현에도 어려움을 겪고 있다. 이유를 알 수 없는 무기력감과 슬픈 감정에 지속적으로 시달리며, 강렬한 기쁨이나 슬픔 같은 감정을 느낀 지 오래되었다고 고백했다. 결혼에 대해서도 부정적으로 인식하고 있으며, 이는 언니의 결혼 생활을 가까이에서 지켜보며 생긴 두려움과 더불어 그녀 자신의 트라우마에서 기인한 불안이 반영된 것으로 보인다. A는 사전 면담에서 자신의 어려움을 진솔하게 털어놓으려 했으나, 감정을 표현하는 데 어려움을 겪는

표 1. 연구참여자의 특성

연구참여자	성별	나이(세)	교육수준	직업	상실대상	상실원인	상실시점
A	여	40 (당시 20세)	대학 졸	회사원	남동생 (당시 19세)	사고사	20년 전

모습을 보였다. 연구자는 A의 이러한 상황을 깊이 공감하며 신뢰를 형성하기 위해 노력했고, 이를 통해 연구의 첫걸음을 내디뎠다.

## 2) 내러티브 탐구를 통한 경험 나누기

본 연구는 내러티브 탐구를 기반으로 연구자가 직접 현장에 참여하여 연구참여자와 삶의 흐름을 함께 경험하며 진행되었다. 현장 텍스트 작업은 단순히 자료를 수집하는 것을 넘어, 연구자와 연구참여자가 관계적 공간을 형성하고, 경험을 공유하며 다양한 자료를 만들어가는 과정이다. 현장 노트, 대화 전사본, 사진, 저널 등이 포함된 이러한 자료는 연구 과정의 공동 산물로서 중요한 역할을 한다(Clandinin & Caine, 2013).

연구자는 연구참여자와의 유대감을 형성하기 위해 첫 만남부터 관계 형성에 주력하였으며, 편안한 환경을 조성하기 위해 함께 식사하고 일상적인 이야기를 나누는 시간을 가졌다. 면담 과정에서는 인생 그래프를 그리고, 가족에 관한 이야기 및 개인적 경험을 나누며 연구참여자의 삶을 심층적으로 이해하려고 노력했다. 또한, 예술 기반 내러티브 탐구 방법을 활용하여 연구참여자가 예술적 표현을 통해 자신의 경험과 감정을 더욱 풍부하게 드러낼 수 있도록 지원했다. 예술 기반 내러티브 탐구는 단순히 이야기를 듣는 것을 넘어, 미술적 활동을 통해 연구참여자의 이야기를 생동감 있게 표현하고 의미를 분석하는 데 중점을 둔다. 연구참여자의 긴장을 완화하기 위해 클레이, 파스텔 등 부드러운 미술 매체를 활용하였으며, 이를 통해 자연스럽게 대화를 시작하고 심층적인 탐구를 이어갔다. 면담 과정에서는 연구참여자의 반응

에 따라 개방형 질문(Clandinin & Connelly, 2000)을 사용하여 대화를 이어갔으며, 작품을 통해 연구참여자가 말로 표현하기 어려운 감정과 경험을 시각적으로 드러낼 수 있도록 도왔다. 완성된 작품은 연구참여자와 함께 감상하며 그 의미를 탐구하고 논의하는 시간을 가졌다.

## 3) 예술기반 내러티브 탐구를 통한 삶의 경험 분석

본 연구는 2024년 4월부터 5월까지 주 2회, 총 8회의 면담을 통해 자료를 수집하였다. 면담은 연구참여자의 직장 근처 스터디카페에서 진행되었으며, 각 회기는 3~4시간 동안 깊이 있는 대화로 진행되었다. 연구참여자는 자신의 감정과 경험을 글이나 그림으로 표현하였으며, 이러한 예술 작품은 언어로 표현하기 어려운 감정과 경험을 이해하는 데 중요한 자료로 활용되었다. 연구자는 면담 중 연구참여자의 표정, 목소리, 몸짓을 세심히 관찰하고 기록하여, 면담 내용의 깊이와 맥락을 더욱 풍부하게 이해할 수 있도록 하였다. 면담 녹취록은 CLOVA Note 앱을 통해 전사되었으며, A4 기준 약 475페이지 분량으로 Liquid Text 앱을 사용해 개념화하고 범주화하는 과정을 거쳤다. Liquid Text는 텍스트의 핵심 개념을 시각적으로 연결하고, 반복적으로 등장하는 주제나 패턴을 추출하는 데 유용한 도구로, 이를 통해 연구자는 연구참여자의 경험을 체계적으로 분석할 수 있었다. 예술 기반 내러티브 탐구는 연구자가 자신의 경험을 예술 작품으로 표현하며 이를 성찰하고 의미를 탐구하는 과정이다. 이는 단순히 경험을 재현하는 것을 넘어, 시각적 표현과 내러티브 구성

을 통해 경험의 다양한 측면을 드러내기 위한 노력으로 이루어진다(Leavy, 2020). 연구참여자는 면담 중 자신의 감정과 기억을 그림, 콜라주, 글의 형태로 표현하였으며, 이를 통해 무의식적으로 억압되었던 감정을 표출하고, 상실 경험의 의미를 새롭게 해석할 수 있었다. 내러티브 탐구는 연구참여자의 삶의 경험을 그 맥락 속에서 깊이 이해하려는 과정으로(Clandinin, 2006), 대화 내용을 반복적으로 읽고 떠오르는 이미지를 상상하며 아이디어를 메모하거나 그림으로 표현하는 방식을 포함한다. 연구자는 면담 자료와 예술 작품을 반복적으로 분석하며, 연구참여자의 경험을 시간적, 공간적, 관계적 맥락 속에서 재구성하였다. 이를 통해 연구참여자의 삶의 이야기를 이해하고, 상실 경험의 의미를 탐구하는 데 집중하였다.

### 3. 연구의 타당성과 윤리적 고려

본 연구는 질적 연구에서 타당성을 확보하기 위해 여러 방법을 사용했다. 연구자는 연구방법론 관련 과목을 두 학기 동안 수강하고, 질적연구 워크숍에 참여하여 올바르게 신뢰할 수 있는 연구 수행을 위해 노력하였다. 연구의 신뢰성과 타당성을 높이기 위해 Denzin(1978)의 삼각검증(triangulation) 방법을 활용하였다. 데이터 삼각검증을 통해 연구참여자의 면담 자료, 예술 작품, 연구자의 관찰 기록 등 다양한 데이터를 활용하여 일관성을 검증하였고, 연구 결과는 지도교수와 전문가의 검토를 거쳐 신뢰성과 타당성을 검증받았다. 또한, 윤리적 지침을 엄격히 준수하여 연구참여자의 자발적 참여를 보장하고, 연구 내용에 대한 충분한 정보를 제공하며 익명성과 비밀 유지 방안을

철저히 설명했다. 연구참여자는 연구 참여 서약서에 서명하고 개인정보는 가명 처리하거나 삭제하여 보호되었으며, 면담 내용 수정 요청에 적극 반영하여 협력적인 관계를 형성했다. 연구 과정의 일환으로, 연구자는 참여자에게 감사의 의미로 내러티브를 담은 그림을 선물하며, 연구 여정에서 함께한 치유와 희망의 메시지를 전달하였다.

### III. 치유되지 않은 관계 상실의 트라우마: 한 여성의 이야기

연구참여자의 이야기는 시간의 흐름에 따라 다섯 가지 주제로 나누어 분석되었다. 각 시기가 전체 서사에 어떤 의미를 더하고 있는지 이해하기 위해, 면담 자료와 녹취록을 세심하게 검토하며 작은 감정의 변화도 놓치지 않으려 노력하였다.

#### 해맑았던 사춘기

A의 사춘기는 전반적으로 평온하고 따뜻한 기억으로 채워져 있었다. 지방의 작은 마을에서 시작된 그녀의 학창 시절은 더 나은 교육 환경을 찾아 도시로 진학하며 새로운 도전을 맞이했지만, 이는 그녀의 유쾌한 성격과 적응력으로 무리 없이 극복되었다. 부모님의 자유롭고 자녀의 의견을 존중하는 양육 태도는 A가 사춘기라는 민감한 시기를 큰 갈등 없이 지나도록 도와주었다. 그러나 사춘기 동안 경험한 몇 가지 사건은 그녀의 삶에 미묘한 영향을 미쳤다. 친구의 집착으로 당황했던 경험은 관계의 경계를 어떻게 설정해야 할지 고민하게 했고, 학업 스트레스는 나름의 긴장을 유발했지만, 성적은 꾸준히 유지되었다. 어머니가 중

학생 시절 술을 마신 사건을 성장 과정의 일부로 이해한 것도 A에게 큰 심리적 부담을 주지는 않았다. 사춘기를 질풍노도의 시기라고 하지만, A에게는 전반적으로 긍정적인 추억으로 남아 있다. 사소한 불편함과 스트레스 속에서 그녀가 대인관계의 경계나 스트레스 관리에 대해 배울 기회를 가질 수 있었다.

### 결코 잊지 못할 상실의 기억

A는 서울 B 대학에 합격하며 자취 생활을 시작, 새로운 환경과 꿈에 대한 기대에 부풀어 있었다. 하지만 이러한 설렘은 동생의 갑작스러운 비극적 죽음으로 산산조각 났다. 대학 입학 후 얼마 되지 않아, 동생이 사고로 사망했다는 소식을 들은 A는 급히 집으로 돌아갔다. 사건은 충격적이었다. 동생은 단순한 오해로 인해 구타를 당했고, 머리를 심각하게 다쳐 병원으로 이송되었지만 골든타임을 놓쳐 끝내 사망에 이르렀다. 가족들에게는 동생의 죽음 자체도 큰 충격이었지만, 사건 이후의 과정은 그들에게 더욱 고통스러웠다. 경찰은 가해자의 정당방위 주장을 그대로 받아들였고, 목격자 역시 모두 가해자 측 인물들이었다. 피해자 가족들의 주장은 철저히 무시되었으며, 현장 검증조차 제대로 이루어지지 않았다. 사건은 부실한 수사와 편파적인 판단으로 조기 종결되었다. A의 부모는 진실을 밝히고자 변호사를 선임했지만, 변호사 역시 가해자 측 주장에 힘을 실어주는 방향으로 일을 처리했다. 결국 사건은 집행유예 판결로 마무리되었고, 가해자는 처벌다운 처벌을 받지 않았다. 이러한 상황은 단순히 한 개인의 비극에 그치지 않고, 사회적 불평등과 사법 시스템의 구

조적 문제를 반영한다. 가해자가 법적 책임을 회피할 수 있었던 것은 그가 가진 사회적·경제적 자원과 연결되어 있으며, 이는 법적 절차의 불공정성을 드러낸다. 또한, 목격자가 가해자 측 인물들로만 구성되었다는 점은 공동체 내 권력관계와 연대의 불균형을 보여준다. 정신적·육체적으로 지친 가족들은 강하게 대응할 힘을 잃어갔고, 결국 합의에 이르게 되었다. A는 부모님의 선택을 이해하려 했지만, 그 선택이 여전히 후회스럽고, 동생을 끝까지 지키지 못했다는 죄책감은 지금까지도 그녀를 괴롭히고 있다. 이 비극 이후, A는 사고 당시의 기억을 떠올릴 때마다 혼란스러운 감정에 휩싸였다. 특히 언니와 아버지 에 대한 감정이 복잡했다. 언니는 사건에서 어떤 역할을 했는지 잘 떠오르지 않았고, 아버지는 슬픔을 숨기며 너무 빨리 일상으로 돌아가려는 모습이 A를 혼란스럽게 했다. A는 아버지의 그런 모습이 무책임하다고 느껴 화가 났고, 언니의 개인주의적인 태도가 싫었다. 그러나 시간이 흐르면서 그들 역시 깊은 슬픔 속에서 자신만의 방식으로 고통을 감내했음을 이해하게 되었다. 동생의 죽음은 A에게 단순한 상실을 넘어 깊은 트라우마를 남겼다. 사건의 부당함과 동생을 잃은 슬픔은 A의 마음에 깊은 상처로 남았고, 이는 그녀의 대인관계와 일상에 지속적인 영향을 미쳤다. 가족 모두에게 이 비극은 지울 수 없는 아픔으로 자리 잡았으며, 그들의 삶은 이전과 완전히 달라졌다. A는 지금도 이 사건과 그로 인한 감정을 완전히 떨쳐내지 못한 채, 동생을 잃은 죄책감과 상실의 고통 속에서 헤어 나오지 못하고 있다.

“엄마는 매일 울고... 저는 그런 엄마를 보는 게

더 힘들어서, 아침에 일어나면 무조건 밖으로 나가서 동네를 돌고, 또 돌아왔어요. 목적지 없이 계속 걷다가 저녁이 되어서야 집에 들어갔어요.”

## 무의식의 도피처

동생의 죽음 이후, A는 가족들 앞에서 눈물을 보이지 않았다. 부모님이 더 큰 고통을 겪을 것으로 생각한 A는 자신의 슬픔을 억누르고, 혼자서 감정을 삼키며 버텼다. 동생을 떠나보낸 뒤에도 A는 후학하지 않고 학교를 계속 다니기로 했다. 부모님의 집에서 서울로 돌아오는 길, A는 묘한 해방감과 깊은 자책감을 동시에 느꼈다. 대학 2학년이 되던 해, A는 호주로 워킹홀리데이를 떠났다. 겉으로는 새로운 경험을 쌓기 위한 선택이라 말했지만, 마음 한편으로는 동생의 사고와 부모님의 슬픔을 잠시나마 잊고 싶은 마음이 컸다. 호주에서의 1년은 A에게 가장 행복한 시간이자 특별한 경험이었다. 새로운 환경 속에서 자유로움을 느끼며 자신을 성장시키고, 오랜만에 평온함을 맛볼 수 있었다. 그러나 1년 후 한국으로 돌아왔을 때, A는 마치 아무것도 변하지 않은 것 같은 현실에 부딪혔다. 호주에서 잠시 잊었던 불안과 상실감을 다시 그녀를 찾아왔고, 한국에서의 삶은 여전히 막막하고 무겁게 느껴졌다. A는 앞으로 어떻게 살아가야 할지, 이 감정들을 어떻게 견뎌내야 할지 혼란스러웠고, 답을 찾지 못한 채 공허함에 사로잡혔다.

“동생이 죽고 나서, 없었던 사춘기를 다 몰아서 겪은 것 같아요. 세상에는 나 혼자인 거 같고, 말할 곳도 없고…. 어디에도 내가 갈 곳이 없었어요. 그땐 호주행이 도피라고 생각 안 했는데, 지

금 다시 생각하면 도피했던 게 맞는 것 같아요. 비겁하지만…”

## 끊임없는 불안과의 싸움

A는 대학을 졸업한 후 전공과는 다른 분야에서 일을 시작했지만, 그 일이 자신이 정말 하고 싶었던 일이었기에 열정적으로 배우며 성과를 올렸다. 이는 A의 높은 성취 지향성과 완벽주의 성향을 잘 보여준다. 그러나 대인관계에서 계속해서 문제가 발생했으며, 융통성이 부족하다는 지적을 자주 받았다. 원칙을 중요시하는 A는 부당한 일을 참지 못하는 성향이 있었고, 실패를 자신의 부족함이 아닌 외부 탓으로 돌리는 경향이 있었다. 타인에 대한 불신과 배신에 대한 두려움이 강해, 비판을 민감하게 받아들이기도 했다. 두 번의 직장 이동 후, A는 사업을 시작했지만, 첫 번째 사업은 1년 만에 실패했고, 두 번째 사업은 배신으로 인해 접게 되었다. A는 사업 실패 후 스페인으로 떠나 ‘순례자의 길’을 걸으며 자신을 돌아보는 시간을 가졌다. 순례자의 길은 물리적 이동이지만, 동시에 내면의 변화를 촉진하는 공간이었다. A는 길 위에서 새로운 사람들을 만나고, 과거의 경험을 되돌아보며 내면의 치유를 기대했다. 그러나 이 여정이 A의 근본적인 심리적 변화를 이끌어내지는 못했다. 이는 장소가 개인의 감정을 환기시키고 성찰을 돕는 역할을 할 수 있지만, 근본적인 내면의 문제를 해결하는 것은 장소 자체가 아니라 그 공간에서의 경험과 내적 태도 변화라는 점을 시사한다. 현재 A는 팀장으로 일하는 사무실 공간에서 책임감을 강하게 느끼고 있지만, 팀원들과의 관계는 여전히 어려움을 겪고 있다. 팀원들은 A를 예민하고 까다롭게 여겼으며, 상사는 A의 능력을 인

정하지만, 협업에 문제가 있다는 점을 지적했다. 특히 팀원 C와의 관계에서 심각한 스트레스를 느끼며, C에 대한 불신과 분노가 반복되었다. 대부분의 프로젝트를 혼자 처리하면서, A는 팀원들에 대한 신뢰 부족보다는 불안을 떨치지 못하고 있었다.

A는 자신의 예민함과 스트레스를 팀원들에게 표출하는 것을 인지하고 있으며, 이를 내려놓아야 한다고 생각하지만, 이를 실천하기가 매우 어렵다. 특히 C에 대한 거부감이 강해 갈등을 회피하거나 수동적으로 대처하려 하고 있으며, 불확실한 미래와 예측할 수 없는 상황에 대한 불안이 점점 더 심화되고 있다.

### 트라우마와 가족의 연결고리

A는 동생을 떠나보낸 후, 가족을 책임져야 한다는 부담이 커졌다. 부모님과 결혼한 언니의 가족까지 신경 쓰며, 알지 못한 일이 생기면 자책감을 느꼈다. "내가 더 잘 알았더라면 더 나은 결과를 만들 수 있었을 텐데"라는 생각에 괴로워하며 자신을 탓했다. A와 언니는 성격 차이가 뚜렷해 슬픔을 공유하거나 위로하기보다는 각자의 방식으로 감정을 처리했다. A는 언니와 가까이 살며 지나치게 개입한 것이 아닌지 불안해하며, 언니에게 불행이 닥칠지 걱정했다. 이런 불안은 퇴근 후 전화벨을 크게 높여놓고, 매일 저녁 가족들의 안부를 확인하는 행동으로 이어졌다. A의 일상은 단조롭고 지루하게 흘러갔고, 외로움도 느꼈다. 가족의 모든 대소사를 자신이 맡고 있었으며, 결혼에 대한 의미도 점점 사라져갔다. 언니의 결혼 생활을 가까이에서 보며 결혼의 이유를 찾기 어려웠

고, 아버지는 가정적이지 않아 A가 자연스럽게 가족을 돌보게 되었다. 하지만 이제 그 삶이 버겁게 느껴졌고, 누군가에게 기대고 싶은 마음이 커졌다.

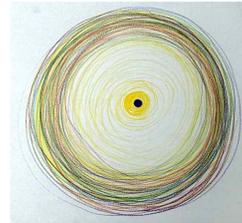


그림 1. 가족

A의 작품 <그림1>은 그의 내면적 갈등과 상실감을 표현한 그림으로, 다양한 색상의 원을 반복적으로 겹쳐 그리고 중앙에 검은색 점을 배치한 형태로 구성되었다. A는 감정에 따라 색상을 선택하며 원을 겹쳐 그리면서 자신의 감정이 어떻게 층층이 쌓이는지를 탐색했다. 밝은색은 희망과 긍정을, 어두운색은 고통과 상실감을 상징하며, 그림의 중심에 위치한 검은색 점은 A의 내면적 공허함과 가족을 보호하려는 책임감 속에서 점점 자신을 잃어가는 느낌을 나타낸다. 작품을 완성한 후, A는 그림을 통해 자신의 억눌린 감정을 직면하고 이해하게 되었으며, 연구자와의 분석을 통해 성장과 회복의 가능성을 발견했다. 이 과정은 예술기반 내러티브 탐구가 개인의 감정 인식과 치유에 중요한 역할을 할 수 있음을 보여준다.

"단순히 찢줄일 뿐인가요? 내가 원해서 선택한 것도 아니잖아요. 그냥 찢줄이니깐 당연히 받아 들여야 하는 걸까요? 가족 덕분에 행복할 때도 있지만, 그만큼 가족 때문에 힘든 순간도 많아

요… 가족은 천국이자 지옥이에요.”

#### IV. 치유되지 않은 트라우마에서 찾은 삶의 의미

연구자는 A의 이야기를 통해 그녀의 삶을 깊이 이해하며 연구 과정에서 끊임없이 자기 자신에게 질문을 던졌다. Clandinin과 Connelly(2000)는 연구 텍스트가 시간성, 사회성, 장소의 세 가지 차원을 반영해야 한다고 강조했으며, 연구자는 Dewey의 상호작용 개념에 따라 A의 경험을 안, 밖, 뒤, 앞의 네 가지 방향에서 종합적으로 이해하고자 했다. 이를 바탕으로 A의 내러티브는 '상실의 상처와 책임감', '억울한 죽음 앞에 무력한 눈물과 남은 후회', '치유되지 않았던 트라우마의 그림자를 넘어서'라는 의미로 풀어졌고, 마지막으로 A의 미래를 향한 희망은 '내 삶의 치유의 길을 찾아서'라는 새로운 의미로 도출될 수 있었다.

##### 상실의 상처와 책임감

A는 초등학교 시절, 문제 해결 능력과 도덕적 사고로 주위의 칭찬을 받으며 어려운 상황에서도 적극적으로 해결책을 모색하는 성향을 보였다. 그러나 동생의 죽음 이후, A는 깊은 상실감에 빠져 현실에 대한 무기력함을 느끼게 되었고, 과거와 달리 어려움에 직면하면 쉽게 포기하는 태도를 보이게 시작했다. 자신감을 잃은 A는 "어쩔 수 없다"는 생각에 자주 빠지며, 문제를 해결하려는 노력보다는 상황을 회피하는 경향이 강해졌다. 이러한 변화는 동생의 죽음과 그로 인한 상실감, 그리고 사회와 제도에 대한 불신에서 비롯되었다. A는 외

부 요인에 의해 자기 삶이 좌우된다고 느끼게 되었고, 이는 외적 통제소재를 더욱 높이는 결과를 가져왔다. 그로 인해 사회적 규범이나 회사의 사규에 대한 불신이 커졌으며, 부당한 일을 겪을 때 적극적으로 대응하기보다는 불만만 쌓여갔다. A는 갈등 상황을 피하고 소통을 회피하는 경향이 강화되었으며, 이는 자연스럽게 대인관계에서 갈등을 초래했다. 직장에서의 스트레스와 압박감은 A의 무기력함을 더욱 심화시키고, 회피적인 태도를 강화했다. 시간이 지날수록 스트레스는 더 강해졌고, 문제 해결 능력은 저하되었으며, 동료들과의 관계에도 부정적인 영향을 미쳤다. A는 점점 더 자신의 삶을 외적 요인에 의해 제어하려 하고, 이는 주변 사람들과의 관계에서 갈등을 초래했다.

“이해가 안 된다고 하는데, 제가 더 굳이 설득하고 싶지 않아요. 제 말을 듣지 않을 게 뻔하거든요. 어쩔 수 없죠. 제 탓은 아니에요.”

##### 억울한 죽음 앞에 무력한 눈물과 남은 후회

A는 동생의 갑작스러운 죽음 이후 깊은 후회와 자책에 시달리고 있다. 특히, 동생이 마지막으로 손톱을 깎아달라고 부탁했을 때 귀찮다는 이유로 거절했던 것이 큰 상실감으로 남았다. 그때가 동생과의 마지막 순간이었음을 알고 나서, 그때의 결정을 후회하며 그 아픔을 끊임없이 되새기고 있다. 동생의 죽음 이후, A는 가족을 다시 잃을까 봐 두려워했고, 그 두려움을 해소하기 위해 모든 책임을 자신이 짊어지려 했다. 가족을 지키기 위해 혼자서 모든 것을 해결하려 했지만, 그 책임감은 오히려 더 큰 부담이 되어 무기력하고 불안한 상태로 이어졌다. A는 언니와 다르게 미혼이어서

혼자서 가족을 책임져야 한다는 압박감을 느끼며 점점 더 그 부담을 크게 짊어지게 되었다. 그로 인해 정신적으로 점점 더 지쳐가고 있었다.



그림 2. 가족화

A가 그린 가족화는 펜던트 안의 가족사진을 중심으로 꽃을 그려 밝은 분위기를 표현하려 했으나, 펜던트의 선이 번져 마음에 들지 않아 한동안 고민했다. 이 선은 아마도 A가 가족을 지키기 위한 울타리로 상징되는 것일 수 있다. 동생의 죽음 이후, A는 상실의 아픔을 계속해서 느끼고 있으며, 그 고통은 쉽게 사라지지 않는다. 동생의 사고에 제대로 대응하지 못한 후회와 자책감이 여전히 A를 괴롭히고 있다.

"동생이 병을 앓고 있었다면 뭔가 할 수 있었을 텐데, 자기가 한 행동 때문에 오해를 받으며 폭행을 당해 죽게 된 거니까 정말 억울해요. 동생은 아직 어린 나이였는데... 부모님이 너무 자유롭게 방치한 게 아닌가 하는 생각이 들어요. 그로 인해 죽음에 이르게 된 것 같아서... 결국 가족들이 동생을 제대로 돌보지 않은 것과 마찬가지로 방치해서 그냥 동생을 죽인 것과 다름없다고 생각해요."

A는 동생의 죽음 이후 부모님과 가족에 대한

원망과 죄책감을 동시에 느꼈다. 부모님의 자유로운 양육 방식 탓에 동생이 통제 없이 자율적인 생활을 했다고 여겼고, 이에 대한 원망이 있었지만, 그러한 감정조차 죄책감으로 다가왔다. A는 동생의 억울한 죽음의 진실을 밝히고, 가해자에게 책임을 묻고자 하는 강한 의지를 가지고 있었다. 과거로 돌아갈 수 있다면 처음부터 제대로 대응해 동생의 억울함을 풀어주고 싶다고 말하며, 그 마음을 그림을 통해 표현했다.



그림 3. 다시 쌓기

A는 그림을 그리기 전, 붓과 물감을 준비하며 자신의 내면을 정리하는 시간을 가졌다. 이 과정에서 A는 동생을 잃은 후 겪은 후회와 자책감의 무게를 다시 한번 느꼈다. A는 도화지에 아치 모양의 무지개를 여러 색으로 힘 있게 그리며, 현재 자신의 마음을 표현했다. 붓을 쥐 손에는 강한 의지가 담겨 있었고, 그림 오른쪽에는 "차곡차곡 쌓고 싶다"라는 글귀를 적어 다짐을 드러냈다. 이는 과거로 돌아가 동생의 억울함을 처음부터 제대로 해결하고 싶다는 갈망을 상징적으로 나타낸다. 무지개의 화려한 색상은 동생이 살아 있었다면 누렸을 빛나는 삶을 의미했다. 그림을 완성한 후, A는 자신의 작품을 바라보며 그동안 억눌렀던 감정을 직면하게 되었다. A는 그림을 통해 동생에 대한

그리움과 후회, 그리고 가족을 지켜야 한다는 책임감 속에서 느꼈던 고통을 인식하게 되었고, 이는 A가 자신의 감정을 수용하고 치유의 과정을 시작하는 중요한 계기가 되었다.

“저는 죽으면 무(無)의 상태가 됐으면 좋겠어요. 내가 존재했다는 흔적도 없이, 소음 하나 없는 백지상태로 사라지고 싶어요. 그저 먼지처럼...”

A는 고통과 상처에서 벗어나기를 갈망했지만, 이미 너무 지쳐 현실을 버티기 어려운 상태였다. 죽음 이후 영혼조차 사라지기를 바랄 정도로, 더 이상 세상에 얽매이고 싶지 않았다. A의 눈빛은 삶의 의미를 잃은 듯 깊은 슬픔을 드러냈다. 연구자는 A의 고통을 위로하고 싶었지만, 그보다 중요한 것은 A의 진심을 이해하는 일이었다. 위로의 말이 오히려 상처를 깊게 할 수 있고, 이해하려는 시도가 그녀의 고통을 부정하는 결과를 초래할 수 있음을 알았다. 연구자는 말없이 A의 작업을 지켜보았다. A가 그림을 그리는 동안, 연구자는 그녀의 표정과 몸짓에서 전해지는 쓸쓸함을 깊이 느꼈다. <그림4>에서 보이는 바다를 붉게 물들이며 지고 있는 태양은 A 내면의 고통과 공허함을 그대로 반영하고 있었다. 그림 속에는 마치 A의 외로움과 고통이 응축된 듯, 무언가 말로 표현할 수 없는 깊은 상처가 서려 있었다. 연구자는 그저 조용히 그녀의 작업을 지켜보며, A가 말없이 표현한 감정에 고요하게 다가갔다.



그림 4. 미련

### 치유되지 않은 트라우마의 그림자

“항상 뭔가 불안감이 따라오는 것 같아요. 행복한 순간에도 그 불안감이 있거든요. 너무 행복해서 오히려 불안해지는 느낌이에요, 가끔은 행복함 속에 깔린 이 불안감 때문에 짜증이 나고 미칠 것 같아요.”

A는 연구자와의 첫 만남에서부터 평온하고 편안한 상태를 원한다고 반복적으로 이야기했다. 마음속에는 설명할 수 없는 모호한 슬픔이 자리 잡고 있었고, 그 감정에 점차 지쳐가고 있었다. 그 슬픔이 정확히 무엇인지 알 수 없어서, A는 답답함을 느끼고 있었다. 동생을 잃고 난 후, 상실감을 견디기 힘들 때마다 마음을 글로 쏟아냈다. 글은 그녀가 힘든 감정을 표현할 수 있는 유일한 통로였다. A의 블로그와 메모장에는 절망과 고통으로 가득한 상실감의 흔적들이 남아 있었다.

나는 본질적으로 변태로 태어난 게 분명하다. 두려움에 고통받아야 그 슬픈 구덩이에서 허우적대고 있는 나를 용서할 수 있으니 말이다. 태어나만 32세가 될 때까지 수많은 슬픈 구덩이에 갇혀 나를 변태적으로 확대해 왔다(A의 블로그 발췌).

슬픔이 나를 받치고 있을 때, 방심한 사이에 잠깐이라도 웃음이 터질듯하여 스스로를 다독였다.

너는 슬퍼야지, 그만 웃어(A의 메모장 발체).

A는 동생의 죽음을 늘 기억하며 살아왔고, 그 순간을 떠올릴 때마다 죄책감과 슬픔에 시달렸다. 그 감정을 글로 표현하며 여러 번 썼다 지우기를 반복했고, 그 과정에서 잠시나마 불안감이 가라앉았다. 그러나 상실감은 여전히 치유되지 않았고, 자책과 후회 속에서 하루하루를 버티고 있었다. 블로그와 메모장을 없앨지 고민했지만, 그 글들이 사라지면 자신의 20대와 30대까지 함께 사라지는 듯한 느낌이 들어, 결국 버리지 못했다. 2022년부터는 무기력함에 빠져 글을 쓰지 않게 되었다. A에게 20대는 상실감과 공허함으로 가득 찬 시기였고, 그녀가 상실감을 잊으려 바쁘게 살았지만, 그 노력에도 상처는 여전히 치유되지 않았다. 상실감을 외면한 시간이 오히려 치유의 기회를 놓치게 했고, 그 빈 공간은 점점 커졌다.

A는 노란색 습자지를 만지작거리며 잠시 생각에 잠긴 후, 손이 가는 대로 자유롭게 습자지를 구기고 물을 뿌리며 만들기 시작했다. A의 손놀림은 자연스러우면서도 거침없었고, 다양한 색과 형태를 자유롭게 조합해 활발히 사용되어 역동적인 느낌을 주었다. 마치 나비의 날개처럼 자유롭게 에너지 넘치는 모습이었다.



그림 5. 스무 살의 시작

작업을 마친 후, 작품을 본 연구자가 느낌을 물으니, “그냥 뭔가... 평온하고 편안한 느낌이에요. 그런데 왜 갑자기 울컥하죠...”라고 답하며 흐르는 눈물을 닦았다.

A는 습자지 콜라주를 통해 평온함을 느끼며, 온전한 자신으로 만개하고 싶다는 바람을 표현했다. 자기 자신도 모르고 있었던 마음이었다. <그림5>는 A의 20대에 담긴 꿈과 상실감을 그대로 반영하며, 그녀가 가진 A 내면의 갈망을 보여주었다. 그러나 도화지를 액자에 비유하며, 갇힌 현실에 대한 아쉬움과 한계를 드러냈다. A는 과거로 돌아가고 싶은 마음이 커지면서, 현재의 자신이 더욱 초라하게 느껴졌고, 무기력감을 벗어나고자 하는 열망을 하고 무엇인가를 시작하고 싶다는 감정을 표현했다. 이는 A가 현실의 한계를 인식하면서도, 새로운 시작을 위한 강한 의지를 가지고 있음을 보여준다.

## 내 삶의 치유의 길을 찾아서

“항상 아직 일어나지도 않은 일들에 대해 미리 불안을 느껴요. 사전에 불안을 떠올리는 거죠. 그런데 다 쓸데없는 걱정들이에요. 그런 생각들에서 좀 벗어나고 싶는데... 정말 지겨울 만큼 따라 다녀요...(흐느낌)”.

동생의 죽음 이후, A는 20년 동안 그 상실감을 치유하지 못한 채 살아왔다. 그녀는 가족 중심의 삶을 살아가며 자신의 감정과 욕구를 억누르고, 내면의 불안과 슬픔을 홀로 짊어졌다. 가족을 돌보는 역할에 집중하다 보니 자신을 돌보는 시간은 부족했고, 휴식조차 불안으로 가득 차 있었다. 강력한 사고와 행동으로 불안을 해소하려 했지만,

근본적인 문제는 여전히 해결되지 않았다.

A에게 가족은 중요한 사회적 관계망이었지만, 동시에 그녀의 감정을 억압하는 요인이기도 했다. 동생을 잃은 후, 가족들은 슬픔을 표현하기보다 각자의 방식으로 회피하거나 억눌렀고, A 역시 그런 분위기 속에서 자신의 감정을 솔직하게 드러내는 것이 점점 어려워졌다. 가족을 지탱하는 역할을 맡으며 스스로를 돌볼 여유를 갖지 못했고, 결국 자신의 내면은 점점 더 지쳐갔다. 사회적 기대 속에서 돌봄 제공자의 역할을 수행했지만, 정작 그녀 자신의 상처는 치유되지 못한 채 남아 있었다.

최근 A는 자신을 위한 작은 결심을 하게 되었다. 매일 반복되는 일상과 끊임없이 따라오는 불안을 잠시 멈추기 위해 리클라이너 의자를 구입했다. 그 의자에 앉아 휴식을 하며 자신을 돌보는 시간을 가지기 시작했다.



그림 6. 이 순간만이라도 편하게 쉬어

A는 그림을 그리기 전, 자신의 감정을 정리하면서, 그동안 무심코 지나쳤던 감정에 대해 깊이 생각하며, 리클라이너 의자를 상징적으로 그리기 시작했다. 의자는 A가 자신을 돌보고 위로하는 공간으로, 휴식과 안정을 상징하는 중요한 요소였다. A는 그림 속에 자신에게 “마음 편히 쉬어라.”

라고 속삭이며, 그동안 무심코 지나쳤던 자신의 감정에 위로를 건넸다. 그림을 완성한 후, 연구자의 조언을 받으며, A는 스스로를 안아보는 경험을 시도했다. 그동안 힘들었던 감정들에 대해 스스로 위로하고, 온전히 받아들이지 못했던 평온함을 잠시 느낄 수 있었다. 그 순간, A는 자신이 오랜 시간 동안 불안과 슬픔에 휩매어 있었음을 인식하며, 그 감정들로부터 조금씩 벗어나고 있다는 사실에 깊은 안도감을 느꼈다. 평생 외면해 왔던 상처와 감정들을 인정하고, 자신을 위한 작은 변화를 시작한 것이다. 그 변화는 A에게 새로운 시작의 가능성을 열어 주었고, 이전에는 느끼지 못했던 내적인 평화를 찾아가는 첫걸음이 되었다.

“이제는 내일이 기대되는 하루를 살아보고 싶어요.” (마지막 면담)

## V. 논의 및 결론

본 연구는 A의 내러티브를 통해 동생의 죽음 이후 겪은 상실과 죄책감, 그리고 그로 인한 내면의 갈등과 고통을 심층적으로 탐구하였다. A의 경험은 상실 후 치유되지 않은 트라우마가 개인의 삶과 정신에 미치는 영향을 잘 보여준다. 연구자는 A의 내러티브를 통해 상실감, 자책, 무기력, 그리고 외부 요인에 의한 삶의 통제 등을 다루면서, 어떻게 그러한 감정들이 A의 행동, 생각, 그리고 대인관계에 영향을 미쳤는지 살펴보았다.

A는 동생의 갑작스러운 죽음과 그로 인한 깊은 상실감, 죄책감을 그림과 콜라주 작업을 통해 표현하면서 내면의 고통을 드러냈다. 이러한 예술적

표현은 단순한 미적 표현을 넘어, A가 자신의 감정을 외부로 표출하고 이를 객관적으로 바라보는 첫 번째 단계로 작용하였다. 예술적 표현을 통해 A는 상실의 아픔과 자책감을 시각적으로 형상화하면서, 과거의 상처와 현재의 불안이 어떻게 얽혀 있는지를 인식하게 되었다. A가 그림을 그리는 과정에서 표현된 자유롭고 역동적인 색상과 형태는, 그가 상실의 아픔 속에서도 다시 일어설 수 있는 열망을 담고 있으며, 동시에 현실에서 느끼는 갇힌 감정, 즉 과거와 현재의 상실감과 죄책감을 동시에 나타내고 있었다. 이러한 표현은 A가 치유의 과정에서 겪고 있는 복잡한 감정의 흐름을 시각적으로 구현해 낸 것으로, 예술적 표현이 감정의 다층적 이해를 가능하게 함을 보여준다. 또한, A는 예술적 작업을 통해 자기 내면을 탐색하며, 감정을 표현하는 방법을 찾기 시작했다. 그림 뿐만 아니라, 연구자의 권유로 스스로를 알아보는 경험을 시도한 것은 A가 감정의 수용과 자기 돌봄을 위한 중요한 첫걸음을 내딛는 과정이었다. 이를 통해 A는 오랜 시간 동안 지속된 불안과 슬픔에서 조금씩 벗어날 수 있음을 깨달았다. 이러한 자기 돌봄의 실천은 예술기반 내러티브에서 강조하는 '자기표현'의 일환으로, A가 자신의 감정을 수용하고 치유하는 데 중요한 역할을 했다. A는 이제 더 이상 자신의 고통을 억누르지 않고, 그 고통을 있는 그대로 받아들이며, 그 과정에서 평온함을 느끼기 시작했다. 이는 예술적 표현이 단순히 감정을 외부로 표출하는 것을 넘어, 그 감정을 인식하고 받아들이며, 고통을 변형하고 치유하는 과정을 가능하게 함을 보여준다.

이 연구에서 중요한 점은 예술적 표현이 치유의 중요한 매개체로 작용할 수 있다는 것이다. 트라우마,

대인 관계상 트라우마는 심리적으로 억압되어 있어 언어로 표현하기 어려운 경우가 많다. 이는 뇌 구조상 언어 영역이 제대로 기능하지 않기 때문으로, 트라우마 경험이 언어적 회상과 표현을 방해하는 신경생물학적 메커니즘이 작용하기 때문이다(Ratliff, 2022). 이러한 이유로, 언어 중심의 치료 접근법만으로는 트라우마를 효과적으로 다루기 어려울 수 있다. 예술 치료는 이러한 언어적 한계를 극복할 수 있는 강력한 대안으로, 예술적 표현을 매개로 하여 무의식적으로 억압된 감정과 기억을 표면화하고 치유할 수 있도록 돕는다(Orgera, 2024). 예를 들어, 그림, 음악, 춤, 드라마와 같은 예술적 매체는 뇌의 비언어적 영역을 활성화하여 트라우마로 인해 차단된 감정과 기억에 접근할 수 있게 한다. 이를 통해 개인은 언어로 직접 표현하기 어려웠던 경험을 간접적으로 표현하고, 이를 통해 자기조절 능력을 회복할 수 있다(Li, 2015; Orgera, 2024; Ratliff, 2022).

A는 그림을 통해 내면의 상처를 직면하고, 그것을 시각적으로 형상화함으로써 치유의 길을 모색했다. 예술적 표현은 단순히 감정을 외부로 표출하는 것을 넘어, 그 감정을 인식하고 받아들이며, 그 고통을 변형하고 치유하는 과정을 가능하게 했다.

A는 그림 작업을 통해 내면의 상처를 드러내고, 그 고통을 치유하려는 열망을 표현하면서, 자신의 상실감을 해소하고자 했다. 이러한 과정은 예술기반 내러티브가 개인의 내면을 이해하고, 과거의 아픔을 치유하는 데 어떻게 중요한 역할을 할 수 있는지를 잘 보여준다. 예술기반 내러티브는 단순한 미적 경험을 넘어, 개인의 심리적, 정서적 치유를 위한 강력한 방법론으로 작용할 수 있

다. 이를 통해, 상실과 고통을 경험한 이들에게 예술기반 내러티브가 개인적 치유와 회복의 중요한 매개체가 될 수 있음을 시사한다.

본 연구는 예술기반 내러티브가 개인의 상실감과 죄책감, 그리고 그로 인한 심리적 고통을 치유하는 데 중요한 역할을 할 수 있음을 보여주었다. 이를 바탕으로 다음과 같은 실천적 함의를 도출할 수 있다. 첫째, 상실이나 트라우마를 겪은 사람들에게 예술적 표현을 통한 감정의 외부화와 수용을 촉진하는 치료적 기법을 적용함으로써, 기존의 언어적 상담 방식과의 융합을 통해 더 깊은 치유 효과를 기대할 수 있다. 예술적 활동은 심리적 압박을 완화하고, 자신의 감정을 직면하며 그로 인한 고통을 처리할 중요한 기회를 제공할 수 있다. 그러므로, 정신건강 분야에서는 예술기반 접근법을 치료적 방법으로 더욱 확장하고 활용할 필요가 있다. 예를 들어, 상담 초기에는 그림, 조각, 음악 등의 예술적 활동을 통해 참여자가 자신의 감정을 표현하도록 유도하고, 이후 언어적 상담을 통해 이를 해석하고 통합하는 과정을 도입할 수 있다. 이는 Leavy(2020)가 강조한 예술기반 연구의 치료적 잠재력과 일치하며, 특히 언어로 표현하기 어려운 감정을 다룰 때 예술적 접근이 효과적임을 보여준다. 둘째, 본 연구는 예술적 표현을 통해 개인의 고통을 다루는 과정에서 중요한 통찰을 제공했다. 이를 바탕으로, 다양한 트라우마 경험자나 상실감을 겪은 사람들을 대상으로 예술기반 내러티브를 활용한 연구가 진행된다면, 그들의 치유 과정과 상처의 치유 가능성에 대한 더욱 풍부한 이해를 도울 수 있을 것이다. 이를 위해 다양한 대상자별 맞춤형 프로그램을 개발할 필요가 있다. 셋째, 예술이 가진 치유적 힘을 인정하고, 이를 일

상에서 접할 기회를 확장함으로써, 개인들이 심리적 어려움을 겪을 때 예술적 방법을 자연스럽게 활용할 수 있도록 지원하는 문화적 환경을 만들어 가는 것이 중요하다.

본 연구의 한계점은 연구 대상이 한 명의 참여자로 제한되어 있다는 점이다. 연구의 깊이와 집중도를 높이는 데는 유용했으나, 다수의 참여자의 다양한 목소리를 들으며 현상을 다각적으로 탐색하고 살펴볼 기회가 있었다면 더 풍부한 통찰을 얻을 수 있었을 것이다. 향후 연구에서는 해결되지 않은 트라우마를 다루기 위해 어떤 부분을 개입해야 하는지에 대한 장기적 연구가 필요하며, 예술적 표현의 치유 효과를 보다 체계적으로 탐구하기 위해 프로그램 개발 시 변화를 측정할 수 있는 구체적인 지표나 도구를 마련해야 한다. 이를 통해 참여자의 어떠한 변화를 이끌어내는지 분석하고, 그 결과를 바탕으로 프로그램을 지속적으로 개선, 발전시켜 효과적인 프로그램을 개발하는 데 기초 자료로 활용하기를 기대한다.

결론적으로, 본 연구는 예술기반 내러티브가 상실과 트라우마를 겪은 개인의 치유과정에 중요한 역할을 할 수 있음을 보여주었다.

McAdams(2001)가 강조한 바와 같이, 내러티브는 개인의 경험을 재구성하고 치유하는 데 중요한 역할을 한다. 본 연구는 이러한 내러티브의 힘을 예술적 표현과 결합하여 치유의 가능성을 더욱 구체화하였다. 참여자 A의 사례에서 인터뷰 과정 자체가 그녀에게 내러티브를 구성하고 이야기를 풀어내는 치유적 경험으로 작용했음을 확인할 수 있었다. 이는 내러티브 치료(narrative therapy)의 핵심 원리와의 일치하는 부분으로, 개인이 자신의 경험을 이야기로 재구성하고 의미를 부여하

는 과정이 치유로 이어질 수 있음을 보여준다 (Gantt & Greenstone, 2016; Kalthom & Faramarzi, 2024; Song & McFerran, 2024). 또한, Leavy(2020)가 예술 기반 연구가 감정의 다층적 이해를 가능하게 한다고 주장한 것과 일치하며, 이를 실증적으로 입증하였다. 특히, A의 사례는 예술적 표현이 단순한 감정의 외부화를 넘어, 감정의 수용과 치유로 이어질 수 있음을 보여주었다. 이는 기존의 언어적 상담 방식과 예술 기반 접근법을 융합할 필요성을 시사한다. 이를 바탕으로 향후 연구와 실천적 적용을 통해 예술 기반 치유 방법론의 확장과 발전이 기대된다. 특히, 내러티브 구성 과정과 예술적 표현의 상호작용이 치유로 이어지는 매커니즘에 대한 보다 심층적인 탐구가 필요할 것이다.

## 참고문헌

- 김민정, 장혜인 (2022). 통제소재와 외상후스트레스 증상의 관계에서 반추의 매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 27(6), 871-891.
- 김수한, 안리라 (2018). 여성관리자의 시간제약과 직장 내 사회자본. **한국사회학**, 52(1), 39-75.
- 김지현, 박진희 (2024). 암 생존자인 예술가의 예술을 통한 치유적 경험에 대한 내러티브 탐구. **예술심리치료연구**, 20(4), 111-136.
- 안현의, 주혜선 (2011). 단순 및 복합 외상 유형에 따른 PTSD 의 증상 구조. **한국심리학회지: 일반**, 30(3), 869-887.
- 오선미 (2008). Trauma를 위한 미술치료 접근 방법. **한국예술치료학회지**, 8(2), 147-164.
- 이윤희, 마연경, 박성은, 윤혜인, 임나영 (2021). 트라우마 경험자에 대한 미술치료 메타분석. **한국예술치료학회지**, 21(1), 187-209.
- 정소현, 양난미 (2018). 대학생의 거부민감성과 대인관계문제의 관계: 자기침묵과 정서인식명확성의 매개효과. **상담학연구**, 19(5), 137-159.
- 조진희, 정문경 (2017). 중년여성의 삶의 의미와 외상 후 성장의 관계: 문제중심 대처와 의도적 반추의 매개효과. **한국웰니스학회지**, 12(4), 343-357.
- 최영숙, 홍운선 (2022). 학령기 자녀를 양육하는 전업주부의 삶에 관한 예술기반 내러티브 탐구: 코로나 19 시기를 중심으로. **한국예술치료학회지**, 22(2), 65-85.
- Agaibi, E., & Wilson, P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence & Abuse*, 3(3), 195-216.
- Anderson, H., & Mitchell, K. R. (1983). *All our losses, all our griefs: resources for pastoral care*. Philadelphia: Westminster Press.
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break ups. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 11-19.
- Brewin, C. R., & Holmes, E. A. (2020). Psychological theories of posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*, 80, 101906.
- Clandinin, D. J. (Ed.). (2006). *Handbook of narrative inquiry: Mapping a methodology*. Sage publications.
- Clandinin, D. J., & Caine, V. (2013). Narrative inquiry. In *Reviewing qualitative research in the social sciences* (pp. 166-17

- 9). Routledge.
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Connelly, F. M., Clandinin, D. J., & He, M. F. (1997). Teachers' personal practical knowledge on the professional knowledge landscape. *Teaching and teacher education, 13*(7), 665-674.
- Denzin, N. K. (1978). Triangulation: A case for methodological evaluation and combination. *Sociological Methods, 33*(9), 339-357.
- Efimov, I., Rohwer, E., Harth, V., & Maché, S. (2022). Virtual leadership in relation to employees mental health, job satisfaction and perceptions of isolation: A scoping review. *Frontiers in Psychology, 13*, 960955.
- Eisma, M. C., Boelen, P. A., & Lenferink, L. I. (2020). Prolonged grief disorder following the Coronavirus (COVID-19) pandemic. *Psychiatry research, 288*, 113031.
- Gantt, L., & Greenstone, L. (2016). Narrative art therapy in trauma treatment. *In Approaches to art therapy* (pp. 353-370). Routledge.
- Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence--from domestic abuse to political terror*. Hachette UK.
- Kalthom, M., Nazeri, A., & Faramarzi, S. (2024). The Effectiveness of Self-Narrative Art Therapy in Reducing (PTSD) Symptoms Among War-Affected Syrian Children. *Journal of Child & Adolescent Trauma, 1-8*.
- Leavy, P. (2020). *Method meets art: Arts-based research practice*. Guilford publications.
- Lee-Kelley, L. (2006). Locus of control and attitudes to working in virtual teams. *International Journal of Project Management, 24*(3), 234-243.
- Li, X. (2015). *Treating complex trauma with art therapy from a neurobiological viewpoint*. Hofstra University.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of general psychology, 5*(2), 100.
- Orgera, A. (2024). *Embodied Integration: How Expressive Arts Therapy Supports Self-Regulation in Adults with Complex PTSD (A Literature Review)*.
- Ratliff, C. (2022). *The Neurobiology of the Healing Arts: Expressive Arts Therapy as an Effective Treatment for Adults Diagnosed with Complex PTSD due to Complex Trauma in Childhood: A Literature Review*.
- Song, J. E., & McFerran, K. (2024). A critical literature review: Deconstructing narratives of trauma in art therapy with young people. *International Journal of Art Therapy, 29*(1), 19-29.

---

# Exploring Arts-Based Narratives of single working women with Unresolved Trauma after Relationship Loss

Lee, Eun-Jung · Lim, Na-Young\*

## Abstract

This study aimed to deeply explore the lives of adult women who have experienced relational loss, to understand the impact of loss on individuals, and to illuminate the meaning of unhealed trauma through arts-based narrative inquiry. By doing so, it sought to explore the potential for healing from loss experiences and to contribute to understanding and unraveling trauma narratives. The research involved in-depth interviews and arts-based narrative inquiry with adult women who had experienced relational loss, and data analysis focused on the temporal context of their experiences and the meanings assigned by the participants. Through artistic expression, the participants were able to express emotions stemming from loss, thereby facilitating trauma resolution and emotional reconstruction. The study identified five key themes: "Bright Adolescence", "Unforgettable Memories of Loss", "Escape into the Unconscious", "The Constant Battle with Anxiety" and "The Link Between Trauma and Family". Additionally, through arts-based narrative inquiry, the participants discovered meanings such as "The Wound of Loss and Responsibility", "Helpless Tears and Regret Left in the Face of Unfair Death" and "Beyond the Shadow of the Trauma that has not healed" and further developed hope and determination for the future, encapsulated in the theme "Finding My Path to Healing". These outcomes emerged from the process of confronting their trauma through artistic expression and narrative inquiry, reinterpreting their experiences, and seeking new directions in life. This study suggests that arts-based narrative inquiry plays a significant role in re-examining unaddressed trauma and exploring the potential for healing from loss experiences, thereby contributing to the understanding and resolution of trauma narratives. Furthermore, it holds significance in providing foundational data for trauma research and intervention.

Key words: Relationship Loss, Trauma, Art-Based Narrative Inquiry

---

\* Corresponding author. Professor of Art Therapy, Department of Counseling & Therapy, Gachon University.  
E-mail: psyart@gachon.ac.kr