

Solidarity of Body and Space: Trauma Pastoral Counseling for Disaster Survivors

Heecheol Lee*

Seoul Theological University

Abstract

[Objective] In this article, it is aimed to investigate psychological symptoms of trauma survivors, to examine their relations with the body and contextual space, and to suggest pastoral implications drawn from Parker Palmer's educational method of space and Peter Levine's somatic experiencing therapy.

[Contents] Two critical tragedies are given in order to stress significance of memory and propose the need of solidarity between the physical body and space for memory. As social space differs, a different memory is required for appropriate human interactions. There can be two kinds of memory. The solidary work of physical body and space is necessary in order to help trauma survivors' traumatic memories to be transformed into general memories. A physical work of the body is a memory work. Because memory work is done through verbal and physical works, a bodily work is a memory work that is performed in social space.

[Conclusions] In order to help trauma survivors be active in a community, pastoral suggestions are drawn from Parker Palmer's work and Peter Levine's work. These pastoral suggestions are theological implications that resemble Jesus' ministry after resurrection.

[Keywords] Trauma, Memory, Body, Parker Palmer, Peter Levine, Space, Somatic experiencing, Solidarity

This work was supported by Seoul Theological University Research Fund of 2023.

* **Corresponding to** Heecheol Lee (Professor, Graduate School of Counseling, Seoul Theological University)

E-mail : jacob4jx@stu.ac.kr

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

몸과 공간의 연대: 10·29이태원참사에서 배우는 재난 생존자들을 위한 트라우마 목회상담

이희철

서울신학대학교 상담대학원 교수

요 약

[목적] 본 논문은 트라우마생존자들이 공동체에 적극적으로 참여하도록 돕기 위해 파커 팔머의 진리경험을 위한 공간교육과 피터 레빈의 신체경험기법에서 배울 수 있는 목회상담적 접근을 제안하고자 한다.

[내용] 최근에 한국에서 일어난 비극적인 재난참사를 예로 들면서 기억의 중요성을 강조하고 적절한 기억작업을 위해 몸과 공간의 연대가 필요함을 논하고 있다. 공간의 변화는 기억의 변화를 요구한다. 그래서 새로운 공간에 적응하기 위해 기억은 변한다. 기억은 일반기억과 트라우마기억으로 나눌 수 있는데, 맥락적 공간이 변하면서 일반기억은 삭제와 첨가를 통해 재구성되면서 변화한다. 반면에 트라우마기억은 맥락적 공간의 변화에도 불구하고 고착되어서 변화가 없다. 트라우마 생존자의 트라우마기억이 일반기억으로 전환될 수 있도록 돕기 위해서 몸이 맥락적 공간과 지속적인 연대가 있어야 한다. 몸의 활동은 기억하는 행위이다. 말과 행동으로 기억이 되기 때문에 신체적 행위, 즉 몸의 활동은 사회적 공간에서 이루어지는 기억의 행위이다.

[결론] 십자가 죽음 후 예수가 부활과 승천으로 신속한 전환을 하기 보다는 도마를 비롯한 여러 사람들과 함께 현실적 공간에 신체적으로 머물렀듯이 현실적 공간에서 트라우마 생존자들과 함께 신체적으로 머물면서 트라우마기억이 일반기억으로 전환될 수 있다. 이를 위해 파커 팔머의 공간교육과 피터 레빈의 신체경험기법에 근거한 목회상담적 제안을 한다.

[주제어] 트라우마, 기억, 몸, 파커 팔머, 피터 레빈, 공간, 신체경험기법, 연대

I. 시작하는 글

본 논문에서 한국에서 최근에 일어난 비극적인 재난참사를 예로 들면서 기억의 중요성을 강조하면서 적절한 기억작업을 위해 몸과 공간의 연대가 필요함을 논하면서 목회상담과 교회교육에서 몸과 공간이 연대하는 방법을 제시하고자 한다.

사람은 기억하며 살아간다. 기억이 있기 때문에 오늘을 살 수 있다. 어제 있었던 일을 기억하기에 오늘 어떻게 살아야할지를 생각하고 결정할 수 있다. 그러므로 과거기억은 현재와 미래를 위한 기초일 수 있다. 베르나르 베르베르의 소설 『기억』은 과거의 흔적이 현재와 연결되어 있음을 시사하고 있다. 주인공 르네는 퇴행죄면을 통해 여러 전생을 경험한다. 여러 전생을 경험하면서 과거역사가 어떻게 써졌는지를 돌아본다(Werber, 2020). 이 소설은 우리가 알고 있는 역사가 어떻게 써졌는지를 생각하게 한다. 역사가 현재와 어떻게 연관되는지를 생각하게 한다.

역사는 기억이다. 역사적 기록은 기억에 근거한 작업이기 때문이다. 기억은 일반기억과 트라우마기억으로 나눌 수 있다. 일반기억은 유동적이다. 이야기가 추가되고 변형되면서 일반기억은 자라난다. 그리고 일반기억에는 맥락이 있고 언어적 이야기체가 담겨있어서 다른 이야기를 만들고, 그럼으로써 서로 연결된 여러 이야기가 펼쳐질 수 있다. 반면에 트라우마기억은 맥락이 결여되어 있고 감각적이고 정서적인 형태로 기억이 되어 있다. 맥락이 없는 트라우마기억은 몸의 감각과 심상의 형태로 남아있다. 그래서 동일한 어휘와 동일한 몸짓과 고착된 문구로 기억을 표현한다. 추가된 이야기가 없고 한 이야기에 고착되어 있다(Herman, 2022: 75).

역사적 사건은 일반기억으로 저장될 수 있지만, 일반기억으로 저장되지 못하게 방해하면 트라우마기억으로 변형될 수밖에 없다. 역사적 사건을 충분히 이야기할 수 있으면 일반기억으로 저장될 수 있다. 그러나 이야기할 수 없게 억압과 방해를 하면 트라우마기억으로 변형될 수 있다. 세월호참사와 10·29이태원참사는 재난사건이기 때문에 트라우마기억으로 남기가 쉽다. 그렇지만 억압과 방해가 없고 경험한 재난사건을 여러 가지 방법으로 이야기할 수 있도록 적절한 돌봄이 이루어진다면 트라우마기억이 일반기억으로 변형될 수도 있다. 2014년 4월 16일에 일어난 세월호참사에 대한 진상규명, 책임자처벌, 보상, 등이 아직도 적절하게 이루어지지 않은 상태에서 2022년 10월 29일 이태원에서 믿기지 않는 대형 참사가 일어났다. 희생자 가족 뿐 아니라 국민 전체에게 큰 충격이었다. 그럼에도 불구하고 정부의 사망자미발표 및 정부 책임자의 책임회피 등으로 정부가 적절하고 신속한 대응을 하지 못하였을 뿐 아니라 할로윈행사에 대한 종교적 편견과 무책임한 SNS와 대중매체 소통을 통하여 피해자와 유가족에게 2차 가해를 입히면서 억압하고 애도를 방해하는 행동이 취하여졌다. 예를 들어, 어떤 언론에서는 10·29이태원참사를 여전히 ‘헬러윈참사’로 명명하면서 헬러윈행사에 참여한 인파에게 책임을 돌리고 있다. 이러한 억압과 방해는 트라우마기억을 더 심각하게 만들어서 트라우마생존자와 유가족들이 일

상생활을 하지 못하게 한다.

다음의 두 이야기는 일반기억과 트라우마기억의 예가 될 수 있다. 한 이야기는 일반기억으로서 ‘흔이 넘은 노인’이야기이고 다른 이야기는 트라우마기억이 될 수 있는 ‘세월호 잠수사의 이야기’다.

일흔이 넘은 노인이 있었습니다. 집도 절도 없고, 편지도 접견도 없는 분입니다. 전과는 본인이 기억하지 못할 정도로 많았습니다. 당연히 감방에서 대접도 못 받고 한쪽 구석에서 조그맣게 살고 있는 노인이었습니다. 그런데 이분이 자기의 존재감을 확실히 드러내는 때가 있습니다. 신입자가 들어올 때입니다. 신입자가 입소 절차를 마치고 감방에 배치되어 들어오는 시간이 아마 이 시간쯤 됩니다. 대부분의 신입자들은 문지방을 밟지 않도록 조심스럽게 들어와서 누가 지시하지 않아도 알아서 화장실 옆 자리에 가서 앉습니다. 대단히 긴장된 이 순간이 노인이 나서는 순간입니다. “어이 젊은이”하고 부릅니다. 그렇게 다정한 목소리는 아니지만 신입자는 그 소리가 매우 반갑습니다. 그러고는 노인다운 몇 가지 질문을 합니다. 어디 아픈 데는 없는지, 형은 몇 년이나 받았고 만기는 언제냐는 등 정말 눈물 나는 이야기입니다. 그러고는 이어서 “일루 와 봐” 하고는 노인 옆으로 불러 앉히고는 이야기를 시작합니다. “내가 말이야”로 시작되는 긴 인생사를 이야기합니다.... 그 노인과 3~4년을 함께 살고 있는 우리도 신입자가 들어올 때마다 그 이야기를 또 듣습니다. 그가 빠트린 것이 있으면 우리가 채워 주기도 합니다. 그런데 중요한 것은 그 노인의 이야기가 계속 각색된다는 사실입니다. 창피한 내용은 빼고, 무용담이나 미담은 부풀려 넣습니다. 1~2년 사이에 제법 근사한 드라마의 주인공이 되어 있습니다. 자기도 각색된 이야기에 도취되어 어떤 대목에서는 눈빛이 달라지기도 합니다. 젊은 친구들은 노인네가 ‘구라폰다’고 핀잔하기도 하지만 우리는 그런 심정을 잘 이해합니다. 과거가 참담한 사람이 자위하는 방법이기도 합니다(Shin, 2015: 30-31).

위에서 보듯이 노인의 이야기는 맥락이 있다. 노인의 이야기는 맥락에 맞추어서 변형된다. 노인의 이야기는 ‘감방’이라는 맥락적 공간에 맞추어서 변형된다. 노인의 이야기는 여러 수감자들의 참여로 ‘빼지고 부풀려짐’을 하면서 변형된다. 그래서 노인의 이야기는 유동적인 일반기억이다. 일반기억은 이야기의 첨삭을 통해 변형되면서 이야기하는 사람을 맥락적 삶에 적응하고 살아갈 수 있게 한다.

다음은 산업잠수사 27년 경력을 가지고 있지만 세월호 참사에 잠수사로 참여하였다가 트라우마를 경험한 후 대리운전기사를 하면서 일주일에 세 번씩 투석을 하고 매일 수면제를 먹고 잠에 들어가는 황병주 잠수사의 고백이다.

우리에게 세월호가 남긴 트라우마는 두 가지입니다.

첫 번째는 바로 기억과 죄책감입니다. 우리는 정말 더는 기억하고 싶지 않습니다. 그때 바지선에서 겪었던 추위와 배고픔과 무시당했던 일들을 더는 기억하고 싶지 않습니다. 그때 세월호 안에

서 보았던 처참하고 고통스러운 모습들을 더는 기억하고 싶지 않습니다. 희생자 시신 수습으로 폐 돈을 벌지 않았다는 사람들의 손가락질을 기억하고 싶지 않습니다. 동료 잠수사의 죽음을 우리 탓으로 몰아 재판을 받는 동안의 억울함을 기억하고 싶지 않습니다. 하지만 우리는 이 중 단 한 가지도 잊지 못하고 살아갑니다. 잊고 싶어 아무리 노력해도 잊을 수가 없습니다. 혹여 잊었는가 싶으면 어김없이 꿈속에서 우리는 다시 그때 그 세월호 안으로 들어가 있으니깐요. 불면에 고통스러우면서도 우리는 그 악몽 때문에 잠드는 것이 또 두렵습니다.

두 번째는 육체적 고통입니다. 당시 실종자 수색을 위한 잠수는 우리가 산업잠수사로 일하며 해왔던 잠수와는 완전히 달랐습니다. 처음에는 기본적인 의식주 자체가 없었습니다. 최소한의 의료지원도 이광욱 잠수사가 돌아가시고 나서야 겨우 마련되었습니다. 하루 서너 번씩 반복된 잠수로 인해 크고 작은 부상들도 많이 입었습니다. 저처럼 돌이킬 수 없는 상태까지 이른 사람도 있고, 수술과 치료가 필요한 사람들도 많았습니다. 그때 그곳에서 직접 부상을 당하지 않았던 사람들도 돌아와 이런저런 육체적 고통을 겪고 있습니다(416 Association of Civil Scuba Divers, 2021: 32-33).

위의 세월호 잠수사는 40미터 바다 밑에 하루에 서너 번씩 반복된 잠수로 인해 생긴 잠수병으로 투석을 하는 신체적 고통 뿐 아니라 정부의 부당한 대우와 잘못된 사회적 선입견 때문에 부당한 죄책감과 수치심을 비롯한 감정적 고통 때문에 불면증과 악몽으로 시달린다(Stotz, et al., 2015). 그에게는 세월호참사가 잊고 싶어도 잊히지 않는 트라우마기억이었다. 그는 몸으로 기억한다. 몸의 감각과 심상의 형태로 트라우마 사건을 기억한다. 신체적 고통을 통해 트라우마를 기억하고 있고 그에게는 추가된 이야기가 없다. 추가되는 이야기가 없기 때문에 그 기억이 다른 여러 이야기들과 연결될 수 없다. 그 트라우마기억에 고착되어 있고 그 기억을 되살리는 단서를 우연히 경험하면 그가 처한 맥락적 공간과 상관없이 그 트라우마기억에 고착된 말과 몸짓만 한다.

위에서 황병주 세월호 잠수사가 고백한 것처럼 트라우마기억은 “아무리 잊으려고 노력해도 잊을 수 없는” 기억이다. 트라우마기억은 부지불식간에 찾아오는 불청객과 같아서 갑자기 나타날 기억이 두려워서 각성되어 있는 때가 많다. 트라우마기억은 환청 또는 환영으로 찾아오기도 하고, 잠을 자고 있을 때는 악몽으로 찾아오기도 한다. 노인이 풀어내는 기억은 맥락이 있고 시간이 지나면서 재편성되면서 다시 기억된다. 그러나 황병주잠수사의 경우와 같은 트라우마기억은 맥락도 없고 시간이 지나면서 변하지 않고 같은 장면의 기억이 되풀이된다.

사건의 상세한 경험 정도와 사건 기억 후 지난 시간 정도에 따라 달라질 수 있지만 감정적 사건의 기억이 비감정적 사건의 기억에 비하여 다소 명확하다. 분명한 사건의 섬광기억(flashbulb memory)은 사건의 중요성, 연관된 감정, 그리고 무엇에 비교하여 기억이 되느냐에 따라 명확할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다. 암호화하는 과정에서 일어나는 인지 또는 신경 활동패턴과 트라우마 사건 후 나중에 우연히 만나는 단서의 성격 때문에 트라우마기억은 선명

하게 기억될 수도 있고 전혀 회상되지 않을 수도 있다(Schooler and Eich, 2000: 388).

그렇지만 분명한 사실은 세월호참사와 10·29이태원참사와 같은 재난 트라우마 사건은 다양하고 강력한 감정들이 연루된 사건이기 때문에 트라우마기억은 일반기억에 비하여 더 뚜렷할 뿐 아니라 변하지 않고 그대로 고착되어있다. 단지 트라우마생존자가 트라우마사건 속에서 경험한 고통을 견디기 너무 어려워 감정이 삭제된 사건자체만을 뚜렷이 기억하거나 반대로 부분적으로 기억상실을 하는 해리현상이 나타날 수 있을 뿐이다. 트라우마기억은 시간이 지나도 끊임없이 고정된 장면에만 머물러 있다. 맥락적 공간이 바뀌어도 트라우마기억은 변하지 않는다. 트라우마기억에는 이야기가 부가되거나 생략되거나 하지 않아서 이야기재구성이 없다.

트라우마기억이 일반기억으로 변하지 못하게 하는 중요한 요인들 중에 하나는 바뀐 맥락적 공간에 적응하지 못하게 하는 2차 가해이다. 극심한 트라우마를 경험해도 가족과 사회의 적절한 돌봄 때문에 병리적 증상이 완화되고 트라우마기억이 일반기억으로 변화될 수 있다. 그렇지만 안타깝게도 세월호참사 유가족과 그들을 돕던 잠수사들을 향한 악의적인 비방과 허위적인 글을 통한 2차 가해는 10·29이태원참사에도 벌어졌다. 확인하지 않고 생성한 악의적인 댓글이 SNS를 통해 전파되면서 피해자 유가족들을 낙인하고 그들을 더 분노하게 하고 고통스럽게 만들었다. 그러므로 트라우마기억은 맥락적 공간의 변화에도 불구하고 과거의 맥락에 고착되어있다.

트라우마기억을 어떻게 일반기억으로 변화시킬 수 있을까? 어떻게 맥락이 있는 기억으로 전환시킬 수 있을까? 장기기억으로 저장되어서 원할 때 사진첩에서 꺼내서 마음대로 펼쳐보듯이 할 수 있을까? 트라우마기억이 병리적인 기억으로 남아있기보다는 트라우마생존자가 일상생활을 살아가는데 삶의 일부로서 역할을 할 수는 없는가? 트라우마 생존자가 공동체 일원으로서 사회적 공간에 참여하면서 자신의 기억이 외면되거나 억압되지 않고 오히려 사회발전에 기여할 수는 없을까?

기억은 말이나 행위로 표현되었을 때 사회성을 가진다. 기억의 행위적 표현은 사회적 반응을 요청하기 때문이다. 그래서 기억은 사회적 삶에서 일어나는 행위로서 삶의 일부이고 이야기이다. 이야기로서 기억은 맥락 즉 역사적 상황을 담고 있다. 물론 일반기억과 달리 트라우마기억은 한 역사적 사건의 파편화된 기억이고 시간이 지나고 삶의 공간이 변하여도 과거의 특정 맥락에 고정되어있다. 그렇지만 일반기억과 트라우마기억을 포함한 모든 기억은 역사적 상황을 담고 있는 공간을 전제하고 있기 때문에 공간에 기반을 두어 기억은 표현된다. 공간에 기반을 두어 기억은 행위로서 표현되기 때문에 기억은 몸의 표현이다. 트라우마생존자의 기억, 특히 트라우마기억이 삶의 일부로서 역할을 할 수 있게 돕기 위해 필자는 과거 팔머의 공간교육이론과 피터 레빈의 신체적 경험요법을 적용하여 몸과 공간의 연대를 통한 트라우마 생존자의 기억을 함께 기억하는 방법을 모색하고자 한다.

II. 공간: 파커 팔머의 공간교육

파커 팔머는 그의 책 *Courage to Teach*에서 객관적 지식 추구에만 열중하는 현재 학교교육 시스템을 비판하면서 진리를 추구하는 학교공동체가 되기를 강조한다(Palmer, 1998). 그래서 팔머는 교육을 “진리에 대한 순종이 실천되는 공간을 창조하는 일”이라고 정의하면서 공간을 두 종류로 나누어서 설명하고 있다. 그들은 물리적 공간과 관계적 공간이다. 물리적 공간은 들판, 빌딩, 길거리, 공원, 산, 바다와 같은 장소를 포함한다. 관계적 공간은 사람과 사람 사이의 관계를 말한다. 동료, 가족, 친구들과의 관계에서 느끼는 열정, 억눌림, 신뢰 등으로 생기는 좁아진 공간 또는 자유롭게 존재하는 공간이 있다. 팔머는 아바 펠릭스의 교수법을 예로 들면서 인간의 욕구를 만족시키는 공간이 아니라 진리와 만나는 공간을 창조하여야 한다고 주장한다. 그러면서 팔머는 진리를 만나는 공간, 즉 교육의 공간에는 세 가지 차원이 있다고 말한다. 그들은 개방성(openness), 경계(boundary), 그리고 환대(hospitality)이다. 개방성은 우리의 주변과 내면에 있는 배움을 방해하는 것들을 찾아서 제거하여야 가능하다. 예를 들어 무지의 드러남에 대한 두려움을 제거하여야 한다(Palmer, 2006: 160). 삶에 대한 욕심 때문에 교육의 공간을 지식으로 채우려고 하고 무지에 대한 두려움을 부인하면서 생기는 불안으로 가득 차 있을 수 있다. 팔머에게 교육의 공간은 진리와 만나는 공간이지 지식의 공간이 아니다. 그러므로 진리와 만나는 공간을 창조하기 위해 무지함에 대한 두려움을 경계하고 교육의 공간을 지식으로 채우려는 시도를 내려놓아야 한다.

팔머가 말하는 교육공간의 두 번째 차원, 즉 경계는 개방성과 모순적이고 대립적 관계에 있는 듯하다. 개방을 위해서는 경계를 버려야 하지 않는가? 반대로 경계를 한다는 것은 개방하지 않는다는 뜻이 아닌가? 그러나 그는 주장하기를 “공간의 개방성은 그 경계들의 견고함에 의해 만들어진다(Palmer, 2006: 162).” 개방은 경계를 전제한다. 다시 말하면 사람과 사람 사이에 그리고 공간과 공간 사이에 경계가 있기 때문에 개방을 논하게 된다. 팔머는 ‘암자’(cell)에 비유하면서 교육 공간의 경계 안에 머무는 훈련을 해야 한다고 강조한다. 지금 머물고 있는 암자보다 다른 곳이 더 좋아 보이고 배움을 위해 더 적합하다는 유혹 때문에 지금 머무는 교육 공간의 경계를 떠나려고 할 수 있다. 그러나 경계를 지킴으로서 진리와의 만남에 개방될 수 있다. 욕심으로 인한 유혹 때문에 경계를 벗어나서 다른 곳에 가려고 하거나 개방이라는 명목에서 경계를 허물고 내부와 외부의 혼재로 인해 진리와의 만남이 불가능한 공간이 될 수 있다. ‘암자’의 공간적 경계를 인식하고 그 경계 안에 머물 때 진리와의 만남에 개방될 수 있다. 그러므로 경계의 인식과 존중은 개방성을 가능케 한다.

교육공간의 세 번째 차원은 환대이다. 팔머는 환대가 사막 교부들의 핵심 덕목이고 성경의 핵심 덕목이라고 주장하면서 다음과 같이 환대를 정의한다.

환대란 우리가 서로를, 서로의 갈등을, 서로의 새로운 생각을 개방적이고 주의 깊게 받아들인다는 뜻이다. 환대란 언약 공동체가 형성될 수 있는 분위기, 변화시키는 진리가 가져오는 고통을 견딜 수 있는 분위기를 창조한다는 뜻이다(Palmer, 2006: 165).

팔머는 환대가 서로의 낯설음을 경험하면서 진리와의 만남을 가능하게 한다고 말한다.¹⁾ 그렇지만 환대가 옳고 그름에 대한 질문을 간과하거나 모든 것을 무비판적으로 수용하는 것이라고 오해해서는 안 된다고 지적한다. 그러면서 환대는 배우는 과정에서 겪는 무지의 드러남, 거짓 정보에 대한 문제제기, 서로의 사상에 대한 비판에서 오는 고통에도 불구하고 머물 수 있게 한다고 강조한다.

낯설음의 경험과 무지의 드러남에서 오는 고통에도 불구하고 한 공간에 사람들과 머무는 것은 환대의 실천이고 화해의 현상일 수 있다. 사람들이 한 공간에 함께 살고 있다고 해서 서로 화해하고 화평하게 지낸다고 말할 수 없다. 같은 공간에 있으면서 지배자와 피지배자가 있을 수 있고, 억압하는 자와 억압된 자가 존재할 수 있기 때문이다. 동일한 공간에 사람들이 공존하면서 화평을 유지하고 있다는 것은 서로에게 환대를 실천하고 있기 때문이다. 서로의 생각이 다름에도 불구하고, 한 공간에 있으면서 환대가 실천되고 있다면 화해가 진행되고 있다고 볼 수 있다. 환대는 화해의 방법이 아니라 화해의 증상적 표현, 즉 현상이기 때문이다(Lee, 2012: 300-304).

III. 몸: 피터 레빈(Peter Levine)의 신체경험기법(Somatic Experiencing)

직장에 출근하고, 친구를 만나고, 종교 활동을 하고, 가족과 저녁식사를 하는 것 등이 모두 일상생활이라고 할 수 있다. 트라우마를 경험하면 일상생활이 어려워진다. 사람마다 정도의 차이는 있지만, 트라우마 경험으로 일상생활이 잠시 또는 장기적으로 정지된다. 직장을 그만두게 되거나, 사람만나기를 기피하거나, 배우자와 성생활이 갑자기 중단되거나, 20년 넘게 하던 신앙생활을 중단하게 된다. 일상생활로 복귀하기 위해서는 겪었던 트라우마와 대화를 나누는 시간이 필요하다. 그러나 트라우마 경험과 대화를 나눌 때 생길 수 있는 혈압상승, 불규칙적인 심장박동, 몰려오는 분노 또는 수치심 등의 돌발적인 신체적이고 정서적인 증상 때문에 트라우마와 대화하기는 시작조차 못할 수도 있다.

트라우마 전문 정신의학자인 베셀 반 더 콜크(Van der Kolk)는 트라우마를 재 경험하지 않

1) 엠마누엘 레비나스는 낯선 타자의 얼굴에서 신을 경험할 수 있다고 주장한다는 점에서 팔머의 생각과 비슷한 점이 있다. 낯선 타자와의 만남이 환대의 실천일 수 있다. E. Levinas(2000). *Entre nous: thinking of the other*. New York: Columbia University Press.

도록 안정감을 보장한 상태에서만 과거의 트라우마와 대화를 나눌 수 있다고 지적한다. 물론 반 더 콜크뿐 아니라 많은 트라우마치료 전문가들은 트라우마치료가 진행되기 위해 안정감이 전제되어야 한다고 주장한다(Van der Kolk, 2014).²⁾ 인지적인 뇌가 경험되는 감정, 감각, 또는 생각을 제거할 수는 없다고 말하면서 반 더 콜크는 감정의 원인을 알아낸다고 해서 감정을 조절하는 방법을 바꿀 수는 없다고 강조한다. 그러면서 그는 감정을 바꾸는 방법은 내적인 경험을 알아차리고 내면에서 일어나는 현상들과 친근해지는 방법을 터득하는 것이라고 주장한다(Van der Kolk, 2014: 241-242).³⁾ 내적인 경험을 알아차리고 내면에서 일어나는 현상과 친근해지는 방법으로 여러 가지들을 제안하면서 그 중에서도 동료이며 선생이라고 여기는 피터 레빈의 치료법을 적극적으로 제안한다. 정신의학자로서 반 더 콜크는 자신도 약물을 처방한다고 고백하면서도 트라우마치료를 위한 약물치료의 일시성과 한계를 인정한다(Van der Kolk, 2014: 264-265).⁴⁾ 또한 트라우마치료를 위한 다양한 방법을 설명하면서 인지행동치료, 최면, 현실치료가 비효과적인 반면에 춤과 음악 같은 예술 활동과 호신술과 태권도 같은 무술 그리고 공동체적 관계와 신체동작치료 등이 효과적이라고 주장한다(Van der Kolk, 2004: 243-266).⁵⁾ 춤, 음악, 무술, 동작활동의 효과에 대한 그의 긍정적인 강조는 정신에 의한 몸의 변화뿐 아니라 몸에 의한 정신의 변화를 강조하는 것이다. 심리적 충격으로서 트라우마를 다루는 방법으로 몸을 통한 트라우마 치료하는 피터 레빈의 신체경험기법의 긍정적 효과를 반 더 콜크는 지지하고 있다.

피터 레빈은 사람이 처해진 사회적 공간에서 적절하게 반응하도록 돕는 요소들을 설명할 때 SIBAM이라는 줄임말을 사용한다. SIBAM은 감각(Sensation), 이미지(Image), 행동(Behavior), 정서(Affect), 의미(Meaning)를 뜻한다. 감각은 몸 안에서 생성되는 신체적 감각이다. 의식할 수 있는 근육에서 느껴지는 감각, 공간에서 신체적 위치를 느끼는 위치감각, 속도로 느껴지는 전

- 2) 다음의 트라우마치료 전문가들은 치료적 방법에서는 서로 다르지만 트라우마생존자들이 안정감을 느껴야 적극적으로 치료에 참여한다는 점에서는 동의한다. J. L. Herman (2023), *Truth and Repair: How Trauma Survivors Envision Justice*. New York: Basic Books; P. Ogden and J. Fisher (2015), *Sensorimotor Psychotherapy*. New York: Norton; B. Rothschild (2000), *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Treatment*. New York: Norton.
- 3) 여기서 감정을 바꾼다는 것은 과거에 트라우마를 경험했을 때 느꼈던 감정에 속박되지 말고 현재 경험되는 인간관계에서 느낄 수 있는 감정에 머물 수 있도록 한다는 뜻이다.
- 4) 그는 트라우마치료를 위해 약물치료보다 안구운동 민감소실 및 재처리요법(EMDR)이 더 효과적이라고 주장한다. 그러면서 약물은 트라우마를 치료할 수 없고 자기 조절에도 도움이 안 된다고 말하면서 약물은 단지 감정과 행동을 조절할 뿐이라고 말한다.
- 5) 목회상담학자 Carrie Doehring은 트라우마생존자를 돌보기 위해 음악의 효과를 다음 논문에서 강조한다. C. Doehring(2019). Searching for Wholeness Amidst Traumatic Grief: The Role of Spiritual Practices that Reveal Compassion in Embodied, Relational, and Transcendent Ways. *Pastoral Psychology* 68, 241-259.

정 감각을 포함하여 의식할 수 없는 내장기관으로부터 느끼는 감각이 있다. 이미지는 감각을 통해 외부에서 느껴지는 인상을 뜻한다. 여기에는 시각, 미각, 후각, 청각, 촉각이라는 감각을 통해 이미지가 생성된다. 행동은 신체적 몸짓으로서 목회상담사와 교육자를 포함한 모든 타인이 관찰할 수 있다. 정서는 슬픔, 분노, 기쁨 등의 다양한 감정을 뜻하며 하루를 어떻게 살아가야 할지 방향을 설정하고 안내한다. 의미는 앞의 네 가지 요소가 복합적으로 이루어진 경험 전체에 붙인 이름표와 같다(Levine, 2019: 106-108).

레빈은 위의 SIBAM의 역할은 사람이 처해진 현재의 맥락적 공간에서 유연하면서도 일관성 있게 지속적으로 반응하며 머물 수 있게 하는 것이라고 주장한다. 그래서 트라우마사건을 경험한 후 트라우마에 적절하게 대처하지 않으면 이 SIBAM 요소들이 지나치게 가깝게 결합되어버리거나 해리되고 파편화될 수 있다. 즉 정서와 감각이 지나치게 결합되거나 이미지와 행동이 지나치게 결합될 수 있다. 반대로 촉각이나 후각 등의 특정 감각이 마비되거나 기쁨이나 두려움 등의 특정 감정이 해리되어 버릴 수 있다. 예를 들어 자세히 설명하면, 삶은 계란을 먹지 못하는 사람이 있다. 국물에 들어간 계란이나 프라이팬에서 요리된 계란은 먹는다. 삶은 계란을 먹지 못하는 이유는 어려서 삶은 계란을 먹을 때(행동) 오빠가 장난을 쳐서 목에 걸린 경험(감각)이 있었기 때문이다. 계란이 목에 걸렸을 때(감각) 경험한 놀람과 두려움(정서)이 신체적 감각(혈관, 내장, 근육에서 오는 감각)과 지나치게 결합되었기 때문이다. 다시 말하면 감각과 정서가 지나치게 결합되거나 잘못 연결되어서 목에 걸리는 감각에 동반되는 두려움이라는 감정 때문에 삶은 계란을 여전히 먹지 못하는 것이다.

트라우마라는 충격적인 경험으로 인해 신체적으로 정신적으로 정상적인 흐름이 멈춘다. 몸이 경색되고 마음이 고착된다. 그러므로 맥락적 공간에 어울리지 않게 감각(후각, 청각, 촉각 등등)이 부적절한 이미지(환상, 환청)와 결합되어 버린다. 지나간 과거와 연관된 생각, 감정 등에 집착하고 있다면, 트라우마생존자가 현재 처해진 맥락적 공간에 적응하지 못하고 있을 수 있다. 과거를 기억할 수 있지만, 과거에 속박되어서는 안 된다. 속박된 과거기억과 연관된 생각, 감정, 감각으로부터 자유롭게 하여야 현재의 맥락적 공간에 적응하여 살 수 있다. 트라우마생존자가 현재의 맥락적 공간에 충분히 머물며 살아갈 수 있도록 돕기 위한 레빈의 신체경험기법의 핵심은 진자운동(pendulation)의 원리에 있다(Levine, 2010). 진자운동을 시행하기 위해 우선적으로 안정감이 요구된다. 그래서 진자운동을 적절하게 시행하기 위해 레빈은 트라우마생존자를 준비시키기 위한 여러 기초적이고 중요한 방법들을 제시하는데 그 중에서 현재의 맥락적 공간을 신체를 통해 인식하면서 안정감을 만들 수 있도록 하는 방법을 제시한다. 트라우마 증상에 대처하는 레빈이 제시하는 방법들 중에서 접지(Grounding)는 신체적 감각에서 시작하면서 증상을 완화시키거나 치료를 지속할 수 있도록 안전지대를 만들어주는 역할을 한다. 접지(Grounding)는 지금 여기, 즉 현실적 공간에 머물고 있음을 몸의 감각을 이용하여 알아차리도록 돕는 작업이다. 몸의 감각을 이용하여 지금 여기라는 현실에 머물고 있는 자신을 알아차리

도록 돕는 기법이다. 예를 들어, 지금 여기의 현실적 공간인 바닥에 착지되어 있는 발에서 느끼는 감각을 알아차리고 그 감각과 적당한 시간동안 머무는 작업을 할 수 있다. 또는 무거운 베게나 담요 또는 인형 등의 사물을 이용하여 무게감을 느끼는 작업을 할 수 있다. 중력을 이용하여 무게감을 느끼면서 몸이 현실과 접지되어있음을 경험하게 한다. 트라우마 생존자는 허공에 떠 있는 기분이 들 수 있다. 그러므로 불안을 느낄 수 있다. 그래서 무거운 베게나 담요 등의 사물을 이용한 무게감과 중력 감의 신체적 경험은 도움이 될 수 있다. 그렇지만 반대로 지상 또는 지하전투(예: 지하벙커에서 사이버전투)에서 트라우마를 경험한 군인이나 지하에 갇혀있던 사람 또는 바닥에 눌러서 폭력을 당한 사람의 경우에 바닥에 접지되어 있으므로 플래시백(flashback)이 일어날 수 있다. 그래서 심하게는 과거 트라우마 경험이 갑자기 플래시백 되어서 각성상태가 한동안 지속될 수 있다. 그러므로 접지의 방법은 트라우마 생존자의 경험에 민감하게 선택 실시하여야 한다. 생존자의 경험에 민감하게 접지를 적절하게 시도한다면 접지 작업을 통해 안정감을 회복하고 현실적 공간에 머물 수 있도록 도울 수 있다(Levine, 2010: 116-119).⁶⁾

IV. 나가는 글: 몸과 공간의 연대를 통한 “함께 기억하기”

팔머가 말하듯이 공간이라는 단어를 들으면 막연하게 생각할 수 있다. 그렇지만 공간은 일상생활을 경험하고 자아인식을 할 수 있는 실존적 장소이다. 공간을 떠나서 인간실존은 불가능하기 때문이다. 팔머가 언급하지 않은 가상공간도 인간이 일상생활을 경험하고 자아인식을 할 수 있는 하나의 공간이다. 요사이 현실과 비현실의 경계가 허물어진 세상에 사는 많은 젊은이들에게는 가상공간이 현실일 수 있다. 길거리라는 공간을 걸어가면서 우리는 우리 자신을 생각하고 느낄 수 있다. 출퇴근 시간에 지하철이라는 공간에 있으면 몸을 자유롭게 움직일 수도 없고 편안하게 숨을 쉴 수도 없는 자신을 알아차릴 수 있다. 그러므로 지하철 공간에서 몸의 감각을 통해 자아인식을 하게 된다. 물이 흐르는 계곡이라는 공간에 있으면 지하철공간과 달리 들숨과 날숨을 편안하게 하고 몸의 기지개를 자유롭게 할 수 있다. 계곡에서 몸의 감각을 통해 자아인식을 하게 된다.

성경에 나오는 최초의 질문은 “네가 어디 있느냐”(창3:9)이다. 하나님이 인간 아담에게 던진 첫 번째 질문이다. 이 질문은 정체성에 대한 실존적 질문이다. 그래서 아담은 벗고 있는 자신의 모습을 알고 두려워서 숨었다고 답한다(창3:10). 아담의 정체성이해는 자신의 몸의 공간을

6) 레빈의 다른 기법들과 더불어서 자세한 설명을 위해 다음을 참조하라. Lee, H. C. (2023). A Voice from the Body: Trauma and Pastoral Counseling for a New Pastoral Paradigm. *Ministry and Counseling*, 40, 107-132.

알아차림에 근거한다고 볼 수 있다. 몸의 공간을 알아차림으로 정체성이해가 가능하다고 볼 수 있다.

철학자 찰스 테일러는 정체성은 우리가 있는 공간과 연관이 있다고 주장한다. 속한 공간, 머물고 있는 공간은 우리의 도덕적 소속감을 말한다. 그래서 어디에 있느냐는 질문은 우리의 정체성과 연관이 있기 때문에 우리가 도덕적으로 소속된 공간의 분석을 통해 우리의 정체성을 설명할 수 있다(Taylor, 1989: 27). 테일러의 주장에 근거하여 볼 때 공간적 알아차림과 정체성은 불가분의 관계이다. 그러므로 우리가 머물고 있는 공간을 도덕적으로 분석할 때 우리의 정체성을 알아차릴 수 있고 정체성은 형성될 수 있다.

인간은 영적인 존재이지만, 몸을 떠나서는 더 이상 인간일 수 없다. 인간이 영적이라는 소리를 들으려면 몸 안에 머물고 있어야만 한다. 아무리 영적일지라도 몸을 떠나서는 영적인 인간이라고 불리기보다는 귀신이라고 불릴 가능성이 더 많기 때문이다. 그러므로 아무리 영적인 존재일지라도 몸의 경계 안에 머물러야 인간이다. 몸은 인간을 인간답게 한다. 레이몬 깁스는 다른 포유류와 인간의 차이점을 ‘1인칭관점의 능력’에서 찾는다. 그에 의하면 다른 포유류도 느끼고 생각하지만 인간만이 1인칭관점에서 볼 수 있는 능력을 가지고 있다. 인간이 1인칭 관점에서 생각할 수 있기 때문에 전신마비상태의 사람이 “나는 언제 다시 일어날 수 있을까?”라고 생각할 수 있다. 1인칭 관점은 자신의 상태를 인지하게 한다(Gibbs, 2005: 15-16). 깁스의 주장에 근거할 때 1인칭 관점은 자신의 상태를 인지하는 능력이기 때문에 신체적 감각(physical sensation)과 인식(consciousness)의 복잡한 연관성을 전제해야만 한다. 자기 인식(self-consciousness)은 지각(perception), 정서(emotion), 인지(cognition) 등에 근거하여 가능하다. 물론 데카르트의 명언, “나는 생각한다. 그래서 존재한다(*Cogito Ergo Sum*)”는 자기 인식의 근거를 인지적 판단력에 두고 있다. 인지적 판단력이 있기 때문에 자기를 인식할 수 있다. 그렇지만 인지적 능력으로만 자기인식이 가능하다는 주장에 반대하여 다른 사람, 다른 물체, 환경, 등과 상호작용을 하면서 자기 인식이 가능하다고 반론할 수 있다. 다시 말하면 자기 인식이 타인과 환경 때문에 가능하다는 주장이다.⁷⁾

그럼에도 불구하고, 인지판단력에 근거한 자기인식과 타인과의 상호작용에 근거한 자기인식 모두 지각, 정서, 그리고 인지라는 몸의 기능에 의존해야한다. 촉각, 시각, 미각, 청각, 후각 등의 감각(sensation)은 몸에서 일어나는 지각이다. 생각하고 논리적으로 판단하는 인지적 과정(cognitive process)도 몸에서 일어나는 과정이다. 분노, 기쁨, 환희, 행복, 죄책감 등의 감정도 몸이라는 신체적 공간이 전제되어야 가능하다. 그러므로 자기를 인식할 수 있는 1인칭 관점은 몸이라는 신체적 공간에서만 가능하다. 깁스가 주장하는 1인칭 관점은 몸을 전제하기 때문에

7) 자기 인식의 가능성을 타인과 환경을 전제하였을 때 자기 인식이 가능하다고 주장하는 학자들은 여럿이 있지만 그 중에서도 타자윤리를 주장하는 철학자 임마누엘 레비나스와 상징적 상호작용론적 사회심리학자 조지 허버트 미드와 기독교윤리학자 리처드 니버를 예로 들 수 있다.

몸의 인식이 자기 인식일수 있다. 자기를 인식한다는 것은 자신의 몸 인식과 분리시킬 수 없다. 오히려 분리되었을 때 병리적 현상이 일어날 수 있다.

몸은 공간이기 때문에 몸을 떠나서는 정체성은 있을 수 없고 정체성의 맥락적 이야기가 엮어질 수 없다. 세월호 참사 생존자들과 10.29 이태원 참사 생존자들이 사회적 관심과 돌봄이 없이 방관, 책임전가, 비난 등을 지속적으로 경험한다면 자살이나 중독 등을 이용하여 현실적 공간을 회피하려고 할 수 있다. 회피하지 않고 현실적 공간에서 안전하게 머물 수 있도록 돕기 위해 팔머가 주장하는 공간의 차원들인 개방성(openness), 경계(boundary), 그리고 환대(hospitality)를 실천하여야 한다. 모두가 공존하는 사회적 공간에 트라우마 생존자들도 인간으로서 넉넉히 살아가면서 머물 수 있도록 모두가 낮설음에 개방되어 있어야 한다. 현실적 공간이 모든 사람들에게 교육의 공간이 되기 위해서는 지식으로 채워진 공간이 아니라 진리와의 만남의 공간이 되어야 한다. 진리를 만나는 공간이 되기 위해서는 낮설음에 개방되어 있어야 한다. 다른 감정과 다른 생각이 낮설 수 있다. 낯선 감정과 생각을 잘못되었다고 판단하거나 병리적 현상으로 치부하기 보다는 경청하고 대화하려는 개방성이 있어야 한다. 익숙하지 않은 몸짓, 이상한 행동을 하는 트라우마 생존자들이 낯선 모습 그대로 머물 수 있도록 환대의 실천을 해야 한다. 트라우마생존자는 현실적 공간에서 경험한 우연한 단서에 의해서 갑자기 발작, 경악, 마비 등의 신체적 고통을 느끼고 표현할 수 있다. 수도사가 암자(cell)라는 공간을 떠나 더 좋은 곳으로 도피하고 싶은 욕심에 유혹되지 않도록 경계(boundary)의 실천을 하듯이 트라우마생존자가 몸의 고통을 떠나려는 욕구가 강화되지 않도록 피터 레빈의 접지(Grounding)를 공동체가 함께 실천할 필요가 있다. 몸의 공간에 머물고 사회적 공간에 머물 수 있도록 몸에서 일어나는 신체적 감각과 공간을 연결시켜서 현실적 공간에서 안정감과 신뢰감을 느낄 수 있도록 해야 한다.

예를 들어, 트라우마는 몸으로 기억되기 때문에 신체적 감각과 감정으로 알아차려주고 그러한 감각과 감정이 현실적 공간과 계속해서 만나도록 도와주어야 한다. 신체적 고통과 감정으로 트라우마를 기억하고 있는 황병주 세월호 잠수사는 “…… 배고픔과 무시당했던 일들을...동료 잠수사의 죽음을 우리 탓으로 몰아 재판을 받는 동안의 억울함을 기억하고 싶지 않습니다…… 잊고 싶어 아무리 노력해도 잊을 수가 없습니다.”라고 고백한다. 그러면서 몸으로 표현되는 신체적 감각(불면, 질병)과 감정(죄책감, 분노, 억울함)을 억압하거나 감추기보다는 공동체 속에서 표현할 수 있도록 개방성과 환대의 자세로 대하여야 한다. 신체적 감각과 감정을 표현하도록 환대해주면 신뢰가 형성되고 과거에 고착되기보다는 현실적 공간에 머물고자 하는 마음이 생길 수 있다. 그러면서 레빈의 접지(Grounding)를 적용하여 공원, 산, 길거리 등의 현실적 공간에서 한동안 머물면서 느껴지는 냄새, 소리, 촉각 등에 집중하도록 하고 느껴지는 감각들과 감정들을 표현하게 한다. 여전히 목회상담사를 포함한 모든 참여자는 개방성과 환대의 자세를 지속하면서 트라우마 생존자가 표현하는 감각과 감정을 존중과 경청으로 함께 머물러야 한다. 이러한

행위가 공간속에 함께 머물면서 기억하는 행위이다.

위에서 언급하였듯이 기억은 말이나 행위로 표현되었을 때 사회성을 지니게 된다. 공동체가 함께 기억하는 행위를 함으로서 공간에 함께 머물 수 있다. ‘4·16순례길 함께 걷기,’ ‘추모공원 방문,’ ‘기념일행사참여하기’ 등의 참여가 치료적 동맹을 맺는 것이고 트라우마생존자에게 안정화를 시키는 공동체적 실천이 될 수 있다. 이러한 실천은 트라우마생존자의 깊은 상처를 제거하는 행위가 아니라 기억하는 행위이다. 사회적 공간에 트라우마생존자와 함께 머물면서 기억하는 행위는 팔머가 말하는 진리와의 만남을 가능케 하는 공간을 창조하는 행위이다. 레빈의 접지(Grounding)원리와 같이 트라우마 경험을 삶의 공간에서 제거하거나 퇴출시키는 것이 아니라 현실적 공간에 신체적으로 정신적으로 함께 머물면서 트라우마기억이 일반기억으로 변화될 수 있는 가능성을 만들어가는 행위이다.

기독교 신학자 셸리 램보(Shelly Rambo)는 기독교의 역사는 상처를 제거하거나 극복하려는 시도가 지배적이었다고 주장한다. 기독교 전통 안에 예수의 ‘부활’이라는 이름으로, 십자가 죽음의 상처를 제거하거나 극복하여야 한다는 생각이 지배적이었다고 주장한다. 기독교 역사에서는 십자가는 수치의 표상이기 때문에 죽음을 극복하고 부활하는 승리의 이야기로 상처를 극복하려고 했다. 부활한 예수와 도마의 만남을 예로 들면서 부활의 승리로 성급히 넘어가기보다는 십자가 죽음의 상처에 참여케 하는 예수의 행적에서 트라우마생존자의 돌봄을 배우라고 램보는 강력히 권한다. 승천하면서 예수는 성령을 보내준다고 약속한다. 성령의 도움으로 예수의 십자가상처를 기억하고 공동체가 세상에 전하라고 명령한다. 십자가 고통의 기억을 삭제하기보다는 계속적으로 공동체 안에서 기억하고 마음으로 새겨야 한다(Rambo, 2017: 157-160).

그러므로 트라우마 생존자의 트라우마기억을 낫설다고 회피하거나 거부하기 보다는 낫설음에 개방적 실천을 지속하면서 상호간에 환대하고 몸과 사회적 공간이라는 경계 안에서 겪는 고통과 기쁨을 포함하는 실존적 경험을 함께 할 수 있도록 노력하여야 한다.

References

- Doehring, C. (2019). Searching for Wholeness Amidst Traumatic Grief: The Role of Spiritual Practices that Reveal Compassion in Embodied, Relational, and Transcendent Ways. *Pastoral Psychology*, 68, 241-259.
- Gibbs, R. W. (2005). *Embodiment and Cognitive Science*. New York: Cambridge University Press.
- Herman, J. L. (2015). *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books.
- Herman, J. L. (2023). *Truth and Repair: How Trauma Survivors Envision Justice*. New York:

Basic Books.

- Lee, H. C. (2013). Hospitality as an Expression of Reconciliation: Pastoral Theological Suggestion for Hospitality. *Korean Journal of Christian Studies*, 86, 299-320.
- Lee, H. C. (2023). A Voice from the Body: Trauma and Pastoral Counseling for a New Pastoral Paradigm. *Ministry and Counseling*, 40, 107-132.
- Levinas, E. (2000). *Entre Nous: Thinking of the Other*. New York: Columbia University Press.
- Levine, P. (1997). *Waking the Tiger*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Levine, P. (2010). *In an Unspoken Voice*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Levine, P. (2015). *Trauma and Memory*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Ogden, P. and Fisher, J. (2015). *Sensorimotor Psychotherapy*. New York: Norton.
- Palmer, P. (1983). *To Know as We Are Known*. New York: Harper & Row.
- Palmer, P. (1998). *Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life*. San Francisco, CA: John Wiley & Sons.
- Rambo, S. (2017). *Resurrecting Wounds: Living in the Afterlife of Trauma*. Waco, TX: Baylor University Press.
- Rothschild, B. (2000). *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Treatment*. New York: Norton.
- Schooler, Jo. and Eich, E. (2000). Memory for Emotional Events in *The Oxford Handbook of Memory*, edited by Endel Tulving and Fergus I. M. Craik. NY: Oxford University Press.
- Sotz, S. J., Elbert, T., Veronika, M., & Schauer, M. (2015). The Relationship between Trauma, Shame, and Guilt: Findings from a Community-based Study of Refugee Minors in Germany. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 25863.
<https://doi.org/10.1002/jts.21814>.
- Taylor, C. (1989). *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*. New York: Penguin Books.
- Werber, B. (2018). *La Boite De Pandore*. France: Albin Michel.
- 416민간잠수사회 (2021). 나는 세월호 잠수사다. 안산: 생각나눔. (Translated in English) 416 Association of Civil Scuba Divers. (2021). *I am a Scuba Diver*. Ansan: Saegaknanum.
- 신영복 (2015). 담론. 파주: 돌베개. (Translated in English) Shin, Y. B. (2015). *Discourse*. Paju: Dolbaegae.