

MEMO

1회 반성폭력 문화제 기획단
행동하는 일상, 힘이 되는 18대 총여학생회
02)2123-3645
empower@yonsei.ac.kr

성폭력피해생존자 워크숍



- 일시 : 2006년 5월 26일 (금) ~ 27일 (토)
- 장소 : 서울여성플라자
- 주최 : 18대 총여학생회 <여기, 열다>
- 주관 : 1회 반성폭력 문화제 기획단

말하기가 변화를 가능하게 하는 이유

당신을 고립시켜 왔던 수치심과 비밀에서 벗어난다.

부정의 단계를 거쳐 피해사실을 인정하게 된다.

이해와 도움을 얻을 수 있다.

감정에 더욱 민감해진다.

정직한 관계가 되어 친밀감을 풍요롭게 공유한다.

더 이상 침묵 속에서 고통당하지 않겠다는 용기 있는 여성 집단에 합류한다.

다른 생존자의 모델이 된다.

(그리하여) 자긍심과 힘을 느낀다.

<아주 특별한 용기, 동녘, 2000>

워크샵 일정표

5 / 26 (금)		5 / 27 (토)	
PM 6:00	지하철 1호선 대방역 집합 인근 식당에서 식사	AM 9:30	기상
PM 7:00	숙소 입실 및 휴식	AM 10:00	아침식사
PM 7:30	명찰 만들기	AM 11:00	춤테라피
PM 8:00	말하기대회 시작	PM 1:00	소감 나누기 및 정리
PM 11:30	말하기대회 마침 (이야기를 계속하실 분들은 주욱~ ^^)	PM 2:00	일상으로 돌아가기 (다음 만남도 계획해 보아요)

○ 준비물

세면도구, 편한 옷, 워크샵에서 쓰고 싶은 이름 지어오기,
자신의 경험을 나누고 다른 사람에게 힘을 주려는 마음가짐.



○ 늦거나 장소를 못 찾으시는 분은 연락주세요.

상어 : 011 9129 8355
아무도 : 011 1716 9767
아이서 : 017 417 0330
코알 : 010 7212 9298

참가자 모두의 약속



《 워크샵과 사전 모임에서 나눈 피해경험을 다른 곳에서 이야기
하지 않습니다.

- 워크샵에서 나온 이야기들이 외부로 전달되지 않을 거라는 확
신이 있어야만 생존자들이 편안하고 안전한 분위기 속에서 말할
수 있습니다.

《 말하는 사람, 생존자에게 책임을 돌리는 식의 반응은 하지 않
습니다.

《 핸드폰은 반드시 꺼 두고, 한 사람의 이야기가 끝날 때 까지
자리를 떠나지 않습니다.

- 워크샵 참가자들 간의 신뢰는 서로의 이야기에 집중하는 것으
로부터 시작됩니다.

《 생존자들의 각기 다른 경험을 존중합니다.

- 비슷한 피해를 경험했다고 해도 생존자 개인의 해석이나 느낌
은 다를 수 있습니다. 성폭력 피해 경험의 경중을 자신의 기준으
로 판단하지 않습니다.

말하기의 의미

비밀스럽게 뭉뚱 뭉어났던, 얼어붙은 이야기에 땡! 을 외치다.

언제부터가 왜인지도 모르게, 그저 꺾꺾 누르고 있는 이야기가 있나요?
말할 수 있는 공간, 나를 바라보며 들어줄 수 있는 사람을 찾고 있나요?

우리 모두는 자신의 선택에 따라 말할 수 있습니다.
주저하지도, 겁내지도 말아요.

내가 성폭력 피해 경험에 대해 말하는 순간,
그것은 '비밀스러운 어떤 것'에서 벗어날 수 있습니다.
나는 말하니까요.
그래서, 내가 말할 수 있는 것들과 다르지 않음을 느낄 수 있으니까요.

함께 힘을 얻고, 용기를 가져요.
우리는 서로의 이야기를 듣고, 지지하고, 공감해 나간 친구입니다.

우리가 함께하는 값진 시간들로 말하기의 의미가 더욱 빛날 수 있기를 바랍니다.
자, 땡! 하고 이제 시작입니다. 맘껏 달릴 준비 하세요.



워크숍 기획의도

1. 성폭력 피해 생존자들이 함께 말하는 과정을 통해 치유의 힘을 얻고자 합니다.
1. 우리를 침묵하게 하는 억압을 깨고자 합니다.
1. '나도 좀 얘기하고 살자!' 는 강렬한 욕구들이 모이고 모였습니다.

우린 함께 있어요.

말하고 듣는 것으로 이미 충분해요.

이제 우리의 지금, 이곳을 우리의 이야기로 가득 채워 봐요!

말하기를 준비하고 있는 분들을 위해

■ 당신이 성폭력이라고 생각한다면, 어떤 경험이든 말할 수 있습니다.

'이 경험이 성폭력이 맞는 걸까?', '이런 경험을 이야기해도 되는 걸까?'라고 고민하지 마세요. 생존자말하기 워크숍은 그 일이 성폭력이라고, 또는 성폭력일지도 모른다고 생각하는 당신의 감수성을 믿는 자리입니다.

■ 생존자인 당신은 성폭력 사건에 대해 전혀 책임이 없습니다.

많은 사람들이 성폭력에 대한 가부장적 편견을 가지고 있기 때문에, 성폭력 사건의 원인을 피해자에게 돌리곤 합니다. 여러분의 주위에서도 그런 이야기를 듣게 될 수 있습니다. 그러나 성폭력피해를 당해 마땅한 사람은 세상에 단 한 사람도 없습니다. 당신의 어떤 행동이나 성적 욕망도 성폭력에 대한 가해자의 책임을 가볍게 할 수는 없습니다.

■ 이 자리의 목적은 서로에게 힘을 주기 위한 것입니다.

'이런 이야기를 하면 나를 이상하게 보지 않을까?'라는 불안감이 든다면, 그 불안까지 솔직하게 말해주세요. 특별히 듣고 싶은 말이 있다면 듣는 이들에게 그 이야기도 덧붙여주세요. 함께 해보고 싶은 일을 제안하실 수도 있습니다. 당신이 힘을 받을 수 있는 일에 이 자리에 있는 이들이 적극적으로 동참할 것입니다.

■ 워크샵 전에 피해경험을 정리해보고 싶으시다면, 당시의 경험과 느낌에 대해 글을 써보시기를 권합니다.

혼자만의 시간과 공간을 확보하신 후, 피해경험을 정리하는 글을 써보시면 말하기에 도움이 될 수 있습니다. 다만 글을 쓰는 작업이 매우 힘들 수 있으므로 중요한 일정이 있기 전에는 삼가시는 것이 좋습니다. 반드시 완성된 글을 써야한다고 생각하지 마시고, 쓸 수 있는 만큼 자유롭게 써보세요. 글을 이어가다가 갑자기 다른 부분이 생각난다면 그 생각을 바로 기록하셔도 좋습니다. 워크샵에서 미리 써 오신 글을 읽거나 그려 온 그림을 설명하시는 방식으로 말하기를 하실 수도 있습니다.

■ 말하기는 원하는 만큼 하시면 됩니다.

말하기를 준비했지만 막상 워크샵 당일에는 말하고 싶지 않아질 수도 있고, 말을 하다가 중단하고 쉬고 싶어질 수도 있습니다. 어떤 경우이든 원하는 바를 말씀하시고, 말하고 싶은 만큼만 이야기하시면 됩니다. 이 자리의 그 누구도 당신이 특정한 형식을 갖추고 말해야한다고 생각하거나 경험의 구체적인 부분에 대한 호기심을 갖지 않을 것입니다. 말하는 내용 역시 성폭력 사건 당시에 한정되지 않습니다. 지금 스스로 변화를 원하는 부분이나 당시의 피해자였던 자신에게 하고 싶었던 말, 가해자에게 하고 싶은 말, 주변 사람에게 하고 싶은 말 등을 자유롭게 이야기하실 수 있습니다.

만약 한 여성이 자신의 삶에 대해 진실을 털어놓는다면 어떻게 될까?

아마 세상은 터져버릴 것이다.

- 류리엘 루케이저

아주 특별한 용기

성폭력의 기억을 마주하는 것은 매우 어려운 일입니다. 하지만 그 기억과 소통하고 이야기함으로써 우리는 자신의 마음이 편안해짐을 느낄 수 있습니다. 즉, 성폭력 피해 생존자로서 자신의 이야기를 꺼낸다는 것은 자신을 사랑하는 길이며, 당당하게 살아남는 것입니다. 여기에 자신의 기억과 마주하기 위한 방법이 있습니다. 스스로를 다독이며 내면의 마음을 이끌어내어, 멋진 생존자가 되길 바랍니다.

아래의 내용은 어린이성폭력 피해생존자 치유를 위한 지침서인 <아주 특별한 용기 (엘렌 베스, 로라 데이비스 지음, 동녘)> 중 p.174-236에서 부분 발췌한 것입니다. 생략된 문장이 있을 경우 (...)로 표시하였습니다.

자신을 신뢰하기

<내면의 목소리>

우리 내면에는 우리가 어떻게 느끼는가를 말해 주는 목소리가 있다. 아직 그 목소리를 둘러싼 막이 깨지지 않았거나 그 목소리에 귀 기울이는 훈련이 되지 않았다면 그 목소리는 너무나 약하여 모기 소리만할 수 있다. 그러나 거기에 존재하고 있다. 당신이 그 목소리를 더 많이 듣고 그 목소리에 따라 행동한다면 그 목소리는 점점 더 강해지고 명확해질 것이다.

모든 사람들이 자기 내면의 목소리를 달리 경험한다. 당신은 나쁜 꿈을 꾸었을 것이다. 또는 두통에 시달렸을 수 있다. 또는 몹시 소진되었을 수 있다. 아니면 머리 꼭대기까지 열중하고 싶은 충동을 갑작스레 느낄 수 있다. 혹은 이를 만에 두 번이나 집을 대청소하고 있는 자신을 깨닫게 된다.

슬피하고 애도하기

<묻혀있는 슬픔>

묻혀있는 슬픔은 독성이 있어서 기쁨과 자발성, 생명을 향유할 당신의 능력을 제한한다. 외상을 치유하기 위해서는 당신의 느낌을 표현하고 나누어야 한다. 아무런 지지도 받지 못한 상태에서 공포와 두려움, 분노에 고스란히 노출됨으로써 당신은 견디 내기에 너무나 힘들 만큼 황폐해졌을 것이다. 그래서 당신은 더 이상 그러한 감정에 휘둘리지 않으려고 그냥 억눌러 오기만 했다. 그러나 결코 그 감정들을 없애 버릴 수는 없다. (...) 치유에 필요한 것은 환상도 아니고 비법도

아니다. 그것은 참으로 간단하다. 그러나 많은 생존자들이 그것을 찾기 힘들어한다. 당신에게 필요한 것은 먼저 당신의 고통이 시작된 진원지로 돌아가는 일, 이제까지 당신이 억눌러 왔던 감정들을 다시 느끼는 일, 당신의 이야기를 진심으로 들어주고 위안 받고 또 스스로도 위안하는 일을 배워야 한다.

<슬픔에 대하여>

당신은 오래 전에 일어났던 사건들 때문에 울음을 터뜨리면서 바보가 된 듯한 느낌이 들 수 있다. 그러나 슬픔은 표현되기를 기다리고 있다. 당신이 슬픔을 존중하려고 하지 않는다면 그것은 끓기 시작한다. 그것은 당신의 생동력을 제한해 버리고, 당신을 병들게 할 수 있으며 사랑할 수 있는 능력을 약화시킨다. 슬픔에는 고유의 리듬이 있다. 당신은 "좋다구, 지금 난 슬퍼 할거야"라고 말할 수는 없다. 그보다 당신은 슬픔이 눈을 뜰 때 그 감정을 위해 자리를 마련해야 한다. 슬픔은 공간을 필요로 한다. 자신에게 시간과 안정감을 허락해야 비로소 진심으로 슬퍼할 수 있다. 즉, 슬퍼할 수 있도록 허용하라는 말이다.

분노 - 치유의 중추

분노가 치유에 필요한 긍정적인 힘이라는 것을 자신의 전(全) 자아로 받아들이는 여성은 얼마 되지 않는다. 전통적으로 여성은 깔끔해야 하고 타협에 능해야 하며 이해력도 있어야 하고 정중하라는 가르침을 받는다. 분노하는 여성은 남성 혐오자로, 생식 능력이 없는 자로, 마녀로 낙인 찍혔다. 대부분 종교나 영성적인 이데올로기는 우리에게 용서하고 사랑하라고 독려한다. 하지만 결과적으로 많은 생존자들이 자신의 분노를 억누르면서 그 분노를 자기에게로 돌린다.

또 다른 생존자들은 살아오면서 내내 분노하였다. 그들은 서로 함정에 빠뜨리는 가정환경에서 자라다 보니 생존하려면 싸워야 한다는 것을 일찍부터 배워야만 했다. 그러나 분노는 억압되거나 파괴적일 필요가 없다. 분노는 성폭력 피해의 자연스러운 반응이다. 대신 폭력에 대한 건강한 대응이 될 수 있으며 변화를 주도하는 힘 있는 에너지가 될 수 있다.

<분노를 행동으로>

분노를 활용하여 동기 부여하는 힘으로 전환시키는 행동은 치유에서 중요한 부분이다. 분노가 당신에게 말하는 것이 무엇인지 귀 기울인다면, 당신이 분노로 하여금 안내자 역할을 하도록 허용한다면, 분노는 긍정적인 변화로 나아가는 가치 있는 자산이 된다. 여성의 분노는 가해자와 관계를 단절할 것은 물론 괴롭힘이나 부적절한 농담, 추수감사절 칠면조 고기를 씹으면서 술에 취해 시도하는 추잡한 행동을 결코 참지 말라고 일러준다. 여성의 분노는 위력을 휘두르는 상사와 일하는 것을 그만두고, 때리는 남편과 이혼하고, 약물이나 알코올 중독에서 벗어나도록 촉매 작용을 한다. 분노의 대상을 정확하게 조준하면-당신이 아니라 가해자에게로- 자기수용, 자기양육은 물론 세상 안에서 긍정적인 행동이 무엇인지 선포해 진다.

드리내기와 직면하기

누구든 자기 삶의 진실을 말할 권리가 있다. 대부분 생존자들이 비밀로 하라는 말을 들었겠지만 사실 이러한 침묵은 생존자 편이 아니라 가해자를 최대한 보호하기 위해 작용할 뿐이다. (...) 많은 생존자들이 이야기 하고 싶은 강한 욕구를 지닌다. 그러나 금기시된 비밀을 깨 버리겠다고 생각할 때마다 두려움과 혼란스러움에 빠져 허우적거리게 된다. 당신의 권리가 의심스러워지고 동기가 적절한지 비판적으로 따져 볼 것이다. 이러한 감정이 얼마나 강렬하면서 혼란스러운지를 이해하려면 문화적으로나 개인적으로 당신이 혹독한 억압을 받으면서 살아왔음을 기억해야 할 것이다. (...) 당신은 자신의 힘을 행사하고 있다.

<가해자와 직면하기 위한 준비>

당신이 어떤 반응에 부딪힐지 예측할 수 없다 하더라도 대개 반응이 만족스럽지 못하고 책임감이나 연민을 담지 않기가 쉽다. 사실이 그러하다면 참으로 참혹하다. 그러나 여기에 머물 수는 없다. 대신 당신은 스스로를 위하여 할 말을 해야 하고, 당신이 부딪힌 반응이 아니라 당신이 했던 것에 의도적으로 직면하면서 느낀 바가 무엇인지를 평가해야 한다. 방어적이고 공격적인 반응에 부딪힐 준비를 하는 것 또한 중요하다.

<확신이 들 때까지 기다려라>

일어난 일을 아직도 의심하고 있고, 모든 것이 나쁜 것만은 아니었다고 생각하고, 당신의 탓이었다고 여전히 믿고 있다면 지금은 당신을 반박하거나 공격할 것 같은 사람을 만나기에 적절한 시점이 아니다. 성폭력 피해에 대한 기억이 아직 혼란스러워도 누군가에게 이야기해야겠다는 생각이 들 수 있다. 이런 경우 아직 건드리지 않은 기억의 상세한 부분까지 생각해 내느라 시달릴 수도 있음을 인식하는 것이 필요하다.

주변의 사람들에게 도움을 요청하면 그들은 증거를 대라는 요구를 한다. 하지만 증거를 대라는 요구는 불합리하다. 성폭력 피해가 있었다는 것을 증명할 책임이 당신에게 있는 것은 아니다. 그러나 당신은 그러한 공격을 견디기에 충분할 만큼 확고하다는 자신감이 서 있는지 여부를 평가해야 한다. 이 단계에서는 당신을 무시하는 사람이 아니라 당신의 편에 서서 지원해 줄 만한 사람을 찾으면 도움이 된다. 이런 식으로 당신은 먼저 자신의 기초를 다져야 한다.

<당신의 욕구를 먼저 배려하라>

직면하거나 드러내겠다고 마음을 정하고 이를 준비할 때 그 직면의 목적이 당신을 위한 것임을 기억하는 것은 중요하다. 준비할 시간을 가져라. 시간은 당신이 조절할 일이다. 당신이 경계를 설정하고 시간을 계획적으로 설정하고 영역을 선택하라. 많은 생존자들은 어떻게 스스로를 배려하는지 그 방법을 터득하기가 어렵다고 한다. 그러나 당신이 직면하기를 고려하고 있다면 자신의 욕구를 먼저 배려하는 것은 필수적이다. 언제 어디에서 직면할 것인지는 매우 중요하다.

실제로 직면하기 위해 준비를 하는 것은 그 상황 자체만큼이나 중요하다. 당신은 치료집단이나 지지 집단과 함께 각본을 만들어 역할극을 해 볼 수 있다. 당신이 말하고 싶은 것을 말하고 여러 반응에 대응하는 훈련을 하라. 당신이 전달하고자 하는 바와 중요한 요점이 무엇인지를 기록하라. 그러면 당신이 긴장하더라도 정말 하고자 했던 말이 무엇인지를 기억해 낼 수 있게 된다.

당신이 원하는 바에 대해서 이야기하라. 당신은 어떤 말을 하고 싶은가? 무엇을 얻고 싶은가? 가능한 것이 무엇인지, 어떤 부분을 거의 예측할 수 없는지, 거의 꿈에서나 가능할 것 같은 것은 무엇인지 생각해 보라. 그리고 여러 가능한 결과들을 살펴 보라. 그 중에는 지지 받지 못하는 결과도 있을 것이고, 또 개중에는 적대적이기까지 한 결과도 있을 수 있다. 최악의 반응은 어떤 것일지 예측해 보라. 그리고 그 최악의 것에 직면해도 감당해 낼 수 있다는 것을 확신해야 할 것이다.

<중심을 유지하기>

(...) 가해자나 가족에게 접근할 때는 자기 자신을 충분히 지지하는 것이 중요하다. 또한 지금 현재의 당신을 비추는 거울이 되어 줄 사람이 필요하다. 그들은 당신에게 당신이 지금 어느 지점에 와 있는지를 상기시켜 주며, 당신의 생활 역시 건전하다는 사실을 확인시켜 준다.

중심을 유지하는 데 도움될 만한 실제적인 또 다른 방법은 당신이 다른 사람과 어떻게 상호 작용하는지를 꾸준히 기록하는 것이다. 편지를 쓰거나 복사를 하거나 통화내용을 녹음하거나 대화 후 기록을 남겨라. 방문을 계획하고 있다면 당신의 현재 삶을 기억하게 할 만한 물건들을 들고 가라. 먼 거리로 여행을 떠나면 집으로 전화하여 현재 당신의 삶과 관련 있는 녹음 내용을 확인하라. 더 나은 방법으로는 목격자의 자격으로 친구를 데려가라. 다만 누구를 지목할 것인지 신중하게 결정해야 한다.

용서?

치유과정의 여러 단계들을 이야기 할 때 여지없이 떠오르는 질문은 '용서는 무엇인가?' 라는 것이다. 치유에 필요한 것은 당신 자신을 용서하는 것이다. 가해자를 동정하고 용서하는 마음을 키우는 것이나 혹은 당신을 보호하지 못한 가족을 동정하고 용서하는 것, 그 어느 것도 치유과정에서 반드시 필요한 부분은 아니다. 희망할 만한 것이거나 공략해야 할 것도 아니다. 마지막 목표 지점은 더욱더 아니다.

결국 어떤 해결에 이르려는 욕구가 있기는 하지만 이 해결에 용서를 포함시킬지 말지는 당신이 알아서 할 일이다. 당신은 결코 용서하는 마음에 도달하지 않을 수도 있고 완벽하게 그 지점에 이를 수도 있다.

많은 여성들이 필사적으로 용서하려고 하다가 얼마나 벽에 부딪혔는가를 이야기한다. 그들은 결코 자신을 가해한 자를 용서할 수 없기 때문에 완벽한 치유가 되지 않을 것 같아 절망한다. 그러나 엘렌이 워크숍에서 이야기 했듯이 "왜 그래야 되죠? 그들은 당신의 모든 것을 앗아갔는데 그것도 모자라 이번에는 용서까지 요구한다 말이지요? 스스로 용서를 구하세요, 당신은 충분했으니까요."

<자신을 용서하기>

당신이 할 수 있는 최선의 대응을 했기 때문에 자신을 용서해야 한다. 한 여성이 말했다. "반응을 보인 내 성기를 용서해야만 했습니다. 아버지의 행동을 예측하지 못하고 성폭력을 피하지 못한 나 자신을 용서해야만 했지요."

(...) 당신이 배울 수 있는 최대한의 관대함으로 또한 당신의 모든 동정심과 이해력을 동원해서라도 당신을 용서해야 한다. 그렇게 되면 당신을 치유하는데 당신의 관심과 에너지를 집중할 수 있을 것이다.

▷ 추천도서

<아주 특별한 용기> 엘렌 베스, 동녘

<이야기해 다시 살아나> 수잔 브라이슨, 인향

<달빛 아래에서의 만찬> 아니타 존스턴, 넥서스북스

<네 방에 아마존을 키워라> 베티 도슨, 현실문화연구

<자기만의 방> 버지니아 울프, 숲 출판사

MEMO

진정한 분노는 어리석은 웃음보다 훨씬 아름답다.
그렇다.

진실된 것은 무엇이든지 아름답다.

- 라즈니쉬

가해자 들어라
당신은 잘못 했어
- 날아라 나비야

You are star.

- Before Sunrise 중에서

그냥 그대로의 너.
그런 너를 좋아해.
그리고 그런 니가 멋져
- 보라

내가 이렇게 멋지게 살아남은 게 참 고맙다.

이제는 분노보다 나를 위한 에너지를 쓰고 싶어.

그동안 어떤 과정에서는 내 스스로 부끄럽다는 생각을 했는데.

이렇게 살아온 내가 멋지고 더 아껴주고 싶어.

- 과란 세상

괜찮지 않아도 괜찮아

- 시타

공감에도 연습이 필요하다.

고개를 끄덕거리고, 손을 잡아보는 연습이.

- 언니네 회원

자신과 타협하지 말라. 당신은 당신이 가진 전부다.

- 제니스 조플런