

상처입은 치유자

Wounded Healer

진실의힘 치유학교





박동운



김테룡

탁월한 4인!



김장호



김양기

진실의힘 치유학교

- 1 입학식 및 1강 (2012/2/14)
- 2 PTSD란 무엇인가 (2012/2/21)
- 3 가장 힘들었던 기억 (2012/3/6)
- 4 치유의 메커니즘 (2012/3/13)
- 5 가장 말해주고 싶은 일 (2012/3/20)
- 6 상처 입은 치유자 (2012/3/27)
- 7 빅터프랭클과 나 (2012/3/31)

치유학교 진행과정

1강 ~ 6강



1

진실의힘 치유학교 입학식
치유란 무엇인가

1 진실의힘 치유학교 입학식



“고통을 알기 때문에
고통 받는 이들을 도울 수
있다고 믿었습니다.
우리가
동굴 같은 어둠 속에서
걸어 나올 수 있었기에
어둠 속에 있는 이들을
햇빛 아래로 손잡고
나올 수 있다는
자부심도 생겼습니다”

1 치유란 무엇인가



치유란
치유 받은 내가
상처받은 '나'들을 치유하는 과정

'나'들을 치유하는 과정에서
'내'가 더 치유되는 과정

1 치유란 무엇인가



치유자란
자신의 상처를 피하지 않고
직면하고 성찰하며

치유 받는 과정을 통해서
치유의 본질을 깨달은 사람

1 치유란 무엇인가



김양기

“상대방의 마음을 아주 포근히 감싸주는…
상대방이 의지할 수 있는 그런 마음, 그런 능력이
있어야 되지 않겠나.”

1 치유란 무엇인가



김장호

“과거 일을 생각을 안 하는 거예요. 차단시키고 그러니까 그 해답을 못 찾는 거죠. 이제 와서 그 해답을 찾는 거예요. 지금에 와서, 30년 전에 있었던 일들, 또는 20년 전에, 10년 전에 있었던 일들, 하나씩 하나씩 되찾아나가는 거죠. 그러니까 그것이 나는 즐겁고 대단히 기쁜거죠.”

1 치유란 무엇인가



박동운

“그렇게 우리들이 가졌고 얘기했는데
그렇게 감동을 받는 것이 그렇게 받을 수 있을까 그랬고.
선생님 말씀대로 8주동안 하고 보든 끝나서 나서는 인자
우리들도, 교육받는 우리들이 그와 같은 경지에
다다랐으면 좋겠다 생각합니다.”

1 치유란 무엇인가



김태룡

“많은 사람들이 자살하고, 같이 살자고 울부짖는 사람들이 나를 바라보고 그렇게 용기를 말하니까 도리어 내가, 아 참, 그 사람들에게 내가 용기를 얻었고. 나라는 사람도 존재해 주면 좋겠구나 생각을 했어요. 오늘 이 치유학교라는 것이 무엇을 할거이냐... 다 사실 백지로 왔죠.”



2

PTSD란 무엇인가

2

외상후스트레스 증후군 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)



- 극단적 불안
- 플래시백 (flashback)
- 회피
- 해리 현상 (Dissociation)
- 정서적 마비 (Psychic Numbness)

2

외상후스트레스 증후군 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)

“인자 저는 그 안에서 치욕스러운 것들,
아직은 남아 있지 않은. 중량이, 비중이
좀 더 적다고 표현하는 게 적당할랑가.
저도 없어진 거는 아니죠.
두분 선생님보다는 비중이 100근이면
저는 50근이나 될랑가.”



2

외상후스트레스 증후군 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)

“딱 내가 오늘 보안대에 끌려갔던
그 날이네. 시간까지도 같네.

머리가 찌끈찌끈찌근 아팠습니다.

내가 죽은 다음에나 없어질런지 모르지만은.

내가 잊어버린다고 해서 그것이 잊어버릴 수 있는 것도
아니고. 생각을 안한다 해서 안 할 수 있는 것도 아니고.

나도 모르게 우연히 또 그런 계기가 되면 자연스럽게 나타
나고 생각이 나고.”





3

가장 힘들었던 기억

3

가장 힘들었던 기억

시기

고문의 경험
징역살이
출소후의 삶과
적응과정

가족과의 관계
친지,이웃과의 관계
세상과의 관계

관계

슬픔, 화, 분노
불안, 두려움, 모멸감
수치심, 무력감

감정

3

가장 힘들었던 기억



“처음에는 치유학교
전혀 그림이 안 그려졌는데

3회째 오면서 뭔가 지푸라기 잡는 것처럼, 제 나름대로
그림을 그려 보려고 연필을 들은 거 같아요.

그래서 아, 그 치유라는 걸 두고 한 말이 그거구나.

내가 그런 경험이나 고문을 당한 경험이나 징역살이나

이런 것을 또 지금까지 살아오면서 느꼈던 고통들,

진솔하게 이야기를 하다 보면은 또 느끼는 사람도 있겠구나.”

3

가장 힘들었던 기억

“그때는 내가 힘들었지만,
지금은 누군가가 또 어려움을 겪고
있는 사람, 나와 그때, 내가 어려울 때
만큼 또 어려움을 겪는 사람이 있다면 그 사람들하고
대화를 함께하고 공감을 하면서 정말 내가 힘들었을 때
누구 하나 나에게 와가지고 나 이런 고통이 있었소,
당신도 이런 고통 참아갑시다 하고 얘기해 주는 사람이
없었잖아요. 정말 나는 조금씩 이렇게 변화를 하고 있어요.”



3

가장 힘들었던 기억



“저 사람이 괴로운데
그 사람 마음을 편안하게 해 줄 수 있는
내 능력이 있을랑가, 마음 편안하게
위로해 줄 자질이 있을랑가
그럴 수 있는 그릇이 되는가, 능력이 되는가
그게 항상 의문…
제가 해서 조금이라도 티끌 만큼이라도
위로 받을 수 있는 분이 생길 수 있었으면
더 이상 바라는 게 없겠다 생각이 듭니다.”

3

가장 힘들었던 기억



“그런데 우리가 말 안 해도
거기가 있으면 저런 사람들도
살고 있는데 하는 느낌을
줄 수 있지 않겠나 싶은…
나가는 거거든요.”



4

치유 메커니즘

4

마음에서 치유가 일어나는 과정, 치유 메커니즘

마음에서 치유가 일어나는 과정, 치유의 메커니즘, 치유요소

- 감정의 정화
- 보편성
- 이타주의
- 집단 결속력
- 모방적 행동
- 사회화 기술의 발달
- 희망의 고취
- 상처받았던 집단에서의 경험과 다른 경험을 반복



4

마음에서 치유가 일어나는 과정, 치유 메커니즘



“사람은 자기가 가지고 있는
덕이 있어야지 남에게
베풀 수 있는 건데
나는 덕이 좀 부족한 거 같아.
나는 그 점이 많이 부족한 거
같아서 ...”

4

마음에서 치유가 일어나는 과정, 치유 메커니즘

“참 사람 마음이라는 게
내 마음을 내가 아는 것이
아니라 남한테서 내가
비춰져 오는 거죠…”

저는 우리가 치유한다는 것은
선생으로 간다는 것이 아니라
같은 고생하는 사람들 어떻게 도와주는,
도와주고 싶다는 이런 마음만 가지고 가는 거 아니에요.
근데 거기서 학식이 필요하고 이런 거, 필요 없다고 봐요.”



4

마음에서 치유가 일어나는 과정, 치유 메커니즘



“마음이 중요한 것이지. 어떤 것이 다 이루어져 가지고 할 수 있다면 박사학위 따고 가야 돼요. 나는 그런 건 아니라고 보거든요.”

4

마음에서 치유가 일어나는 과정, 치유 메커니즘

“채석장의 일을 하는 사람은 돈도 없고 뭐, 가진 것도 없고 명예도 없고 아무것도 없죠. 그래도 쓰러져 죽는 사람 내가 안아주고 쓰러져 죽는 사람을 감독관이 푸드릴 때, 내가 대신 맞아주고, 그것도 덕이라고 나는 생각을 해요.”



4

마음에서 치유가 일어나는 과정, 치유 메커니즘



“처음에는 백지장까지
그림이 그려지지 않다가
지금 떠 오르는거
딱 하나가 있어요.

상대방에 대한 아픔에 대한 공감을 내가 하느냐 못하느냐.

공감할 수 있는 마음을 갖고 가야 하는 것이지.

내가 지금 정선생님한테 이론적으로 배운다고 해 갖고
외우고 해서 머리 속에 들어오는 거 아니거든요.

시험 봐 갖고 면허증 따는 것도 아닌 것이고.”



5

가장 말해주고 싶은 일

5

내 삶의 기억 중에, 이것만은 말해주고 싶다

“그러니까 저는 문제, 문제점은 그렇게 생각합니다.

어느 곳에 제주43이나 와락이나 용산참사나

광주 사태나 다 어느 곳에 가더라도,

내가 정말로 지난 내가 그 겪었던 것을

진실성 있게 내 마음속에서 우러나오는 것을

상대편에게 어떻게 최대한 성의껏

그 말을 할 것인가

저는 그게 중요하다고

생각합니다.”



5 내 삶의 기억 중에, 이것만은 말해주고 싶다

“지금 가만 생각하면
선생님 말씀이 참 잘 아주
그거 잘 전해져 오는데.

어느 누구를 의식하고
얘기를 하면은 그것은 계몽,

설득, 충고가 될 가능성이 있지 않겠나 ...

상대를 너무 의식하지 말고 순수한 나를 표현하는 것이
2차적인 우리가 해야 할 것이 아닌가 이런 생각돼요.”



5 내 삶의 기억 중에, 이것만은 말해주고 싶다

“저는 치유학교, 치유자, 굉장히 자기 중심적인 생각을 많이 했는데 … 오늘은 그렇게 해서 안되고 정말 자연스럽게 순수한 표현이 치유적이다 하는, 오늘 공부한 핵심이 되는 거 같습니다. 얼마 전만 해도 꼭 내가 이렇게 해야 되겠다. 저렇게 해야 되겠다, 주관적인 생각 굉장히 많이 했어요. 그래서 뭐 도덕성을 갖추고 자격을 갖추고 뭐 이러 했는데 그게 아니라는 걸 이제 확실히 공부를 했구요.”



5 내 삶의 기억 중에, 이것만은 말해주고 싶다

“내가 그 동안 누구를 치유할 수 있다는 생각이 그것이 벌써 틀렸던 거 같아요. 상대방하고 같이 공감하고 같이 갈 수 있는, 지켜만 볼 수 있어도 내 경험, 그게 이제 상대방에게 어떻게 전달할 것인가. 내가 인제 흥분해 버리면 큰일 나는데 목소리가 커져 버리면 안되는데 그런 생각을, 자꾸 자각을 하고 있습니다.”



5

내 삶의 기억 중에, 이것만은 말해주고 싶다



“가능하면 전국 어디든지 어느 곳이든지 어느 때든지 가서 내가 억울하게 살았던 것 한번 해보자. 근데 그것은 내 억울함이 아니라 많은 조작간첩들의 그 억울한 삶, 같이 고생했던 사람들, 더불어 구제하는 그런 것도 인제 했으면 좋겠다.”

5

내 삶의 기억 중에, 이것만은 말해주고 싶다



“그거 어려운 거 아니죠.
하다 보면은요.
우리 와락에서 하다가
원평에서 하다가
평택시내에서 하다가
전국구로 가는 거예요.
언젠가는, 언젠가는...”

상처 입은 치유자

Wounded Healer

나는 고문, 감옥살이, 사회적 차별과 낙인 등
죽음같은 고통을 견뎌낸 고문생존자입니다.

이제 나는

상처에서 돌아난 내 삶을

여전히 고통 속에 머물러 있는 피해자들과 나누며

“상처입은 치유자”로 살아가겠습니다.”



**제1기
진실의힘 치유학교
졸업을 축하드립니다**

