

고통에 관한 정신분석적 성찰 및 치유상담적 활용¹⁾

안석 교수(크리스찬치유상담대학원대학교)

I. 들어가는 말

이 땅에 살아 숨을 쉬고 있는 한, 고통스러운 경험이 없는 사람은 없을 것이다. 사람이 태어나고, 늙고, 병들고, 죽는 과정 그 자체가 고통이기 때문이다. 그래서 붓다는 인생을 ‘고통’ 그 자체라고 말했는지도 모른다. 그리스도 예수도 인생의 짐이 무겁다고 말했다. 그래서 수고하고 무거운 짐 진 자들을 향하여 다 자신에게로 나아오라고 말씀하셨다(마 11: 28). 이렇게 인간에게 일상을 살아가는 그 자체가 고통이며 무거운 짐인데, 여기에 감당하기 어려운 트라우마가 더해진다면, 그야말로 문제는 심각해 질 것이다. 왜냐하면 심각한 트라우마에 의한 고통은 인간의 총체적인 위기를 가져올 수 있기 때문이다.

그래서 인간에게 트라우마에 의한 고통은 견디기 어려운 심각한 장애물이다. 어떤 사람은 이렇게 심각한 트라우마에 의한 고통을 스토아학파²⁾ 철학자들의 주장처럼 당당하게 맞이할 수도 있다. 그러나 어떤 사람은 그 고통을 참아낼 수 없어서 안타깝게도 삶을 일찍이 마감하는 자살을 선택하기도 한다.

프로이트(Sigmund Freud)는 카우치에 누운 내담자들의 삶의 이야기에 귀 기울이며, 내담자들의 행동을 일으키는 동기에는 의식하지 못하는 요인들이 있다고 보았다. 그것을 프로이트는 무의식적 동기로 보았다. 프로이트는 무의식을 이해하면 인간의 고통을 줄일 수 있다고 주장했고³⁾, 그것은 100년이 넘는 지금까지 정신분석 치료의 토대를 이루었을 만큼 호소력이 있고 많은 전문가들의 지지를 받고 있다.

2014년 4월 16일, 세월호 참사는 온 국민을 고통가운데 몰아넣었고, 그 고통의 한가운데 피해자와 유가족들이 있다. 오늘 우리는 트라우마를 호소하는 세월호 피해자와 유가족들의 고통을 어떻게 이해하고, 그들을 위해 무엇을 할 수 있을까?

이 글에서는 우리는 그 피해자와 유가족들의 고통과 그들의 아픔을 지켜보면서 우리가 경험했던 고통에 대해 기억하고자 한다. 그리고 더 나아가 그들의 고통을 이해하고 치유로 나아가는 길을 찾아보고자 한다. 특히 프로이트가 주장한 무의식적인 성찰이 인간의 고통을 완화시킬 수 있다는 측면이 어떤 점에서 옳은지 살펴보고, 세월호 참사 추모 1주기를 기념하면서 그 피해자와 유가족⁴⁾을 위해 우리가 무엇을 할 수 있는지를 생각해 볼 것이다. 다만 우리가 이번에 얻어낼 수 있는 결론에 대해 큰 기대를 하지 말아달라는 부탁을 드리고

1) 본 소고는 완성되지 않은 글로서, 인용을 금합니다.

2) 스토아학파 사람들은 종종 아파테이아(어떤 것에도 마음의 동요를 받지 않는 것)라는 것을 강조하면서 금욕과 극기의 태도를 갖는 것을 미덕으로 삼았다.

3) 프로이트는 1985년 1월부터 고통의 문제에 대해 정신분석적 설명을 시도했다. 『쾌락의 원칙을 넘어서』, 『억제, 증후, 그리고 불안』 『과학적 심리학 초고』 『슬픔과 멜랑콜리』 등의 글을 통해 임상적 유형에 따라 다양한 각도에서 고통의 문제를 다루었다. 본 소고는 세월호 피해자와 유가족의 사랑하는 대상의 죽음으로 나타난 고통의 심리에 한정하여 비교적 근접하다고 볼 수 있는 프로이트의 애도 이론과 관련하여 프로이트의 고통의 문제를 제한적으로 다룰 것이다.

4) 세월호 피해자와 유가족들의 심리구조를 살펴보면 슬픔이 우울증적 감정과 뒤섞인 다양한 형태의 감정이 복합적으로 그들에게 외상으로 인해 나타나고 있다. 그렇다고 그들이 결코 병리적인 사람들이라는 의미는 결코 아니다. 본 소고에서는 이러한 관점이 전제된다.

싶다.

II. 인간은 왜 고통을 느끼는가?

1. 과도하게 엄청난 양이 ψ 로 침입하는데서 오는 고통⁵⁾

프로이트는 인간이 고통을 느끼는 것은 감당하기 어려운 과도한 양이 내부의 심리세계로 유입되었다고 보기 때문이다. 생물학적인 성질을 갖고 있는 모든 조직은 그 능력에 한계를 갖고 있다. 그 한계를 넘어가면 그것은 작동하지 않는다. 그것은 거의 병리적인 현상으로 드러난다. 우리는 외부적인 양 Q 이 ρ 에 $-\psi$ 는 말할 것도 없고—접근하지 못하도록 (말초신경의 막에 의해, 그리고 ψ 와 외부 세계의 간접적인 연결에 의해) 뉴런체계가 만들어졌다는 것을 발견했다. 그러한 조직화가 실패한다면 그 실패에 부합하는 현상이 있는데 그것이 바로 ‘고통’이다.⁶⁾

우리가 고통에 대해 알고 있는 모든 것이 그러한 명제를 확인시켜 주고 있다. 뉴런체계는 분명히 고통을 피하려는 경향을 갖고 있다. 우리는 그러한 방응(고통으로부터의 도피)을 양적인 긴장 Q' 의 증가를 피하려는 최초의 경향의 표출로 보고 있다. 우리가 그것으로부터 내릴 수 있는 결론은, 고통은 엄청난 양이 ψ 로 침입하는데 있다는 것이다.⁷⁾

프로이트는 이러한 과도한 양이 내부 세계로 유입되면서 고통을 경험하게 되는데, 그 고통은 뉴런체계와 심리적 세계에 장애를 일으킨다고 보았다. 고통은 ρ 체계와 ψ 체계를 뒤흔든다. 그것의 전도에는 장애가 없다. 그것은 모든 과정 중에서 가장 독재적이다. 뉴런 ψ 는 그것을 투과시킨다. 따라서 그것은 비교적 높은 등급의 양의 움직임에 있다.⁸⁾

이런 측면에서 프로이트는 고통을 유발하는 것은 감당하기 어려운 양의 문제라고 보면서 이를 심리적 에너지의 경제학적 측면에서 해석하고 있다. 고통의 촉발 요인은 한편으로 양의 증가이다. 모든 감각적인 흥분은(가장 높은 감각기관에 도달하는 흥분조차) 자극이 강화될 때 고통으로 변하는 경향이 있다. 이것은 분명히 조직화의 실패의 경우이다. 다른 한편으로, 고통은 외부자극이 약할 때도 일어난다. 그 경우에, 고통은 연속성의 단절과 관련이 있다. 즉, 그 고통은 말초신경장치를 통과하는 외적인 양이 아니라 뉴런 ρ 의 말단에 직접 작용하는 외적인 양에 의해 일어난다. 따라서 고통은 과도하게 큰 양 $Q - \rho$ 자극보다 훨씬 센 높은 등급의 양 $Q - \rho$ 와 ψ 속으로 침입하는 것을 특징으로 한다.⁹⁾

2. 사랑하는 대상(사람)의 상실(죽음)으로 인한 고통

앞에서 살펴본 프로이트는 과도하게 에너지의 양이 유입되면서 고통이 유발한다고 보았

5) 여기에서는 다양한 약어가 나온다. 프로이트는 Q , ρ , ψ , $Q'n$, N , 등을 약어를 사용했는데, Q 는 일반적인 또는 외부세계의 양, ρ (phi)는 투과성 뉴런의 체계, ψ (psi)는 비투과성 뉴런의 체계, $Q'n$ 는 심리의 양, N 은 뉴런을 의미한다.

6) Sigmund Freud(1895)/ 임진수 역, “과학적 심리학 초고” in 『정신분석의 탄생』, (서울: 열린책들, 2005), 230.

7) Sigmund Freud(1895), Ibid., 230.

8) Sigmund Freud(1895), Ibid., 231.

9) Sigmund Freud(1895), Ibid., 230-231.

는데, 그에 의하면, 슬픔과 우울증은 사랑하는 대상의 상실에서 기인한다고 보고, 거기에서 고통이 발생한다고 본다.¹⁰⁾

슬픔은 보통 사랑하는 사람의 상실, 혹은 사랑하는 사람의 자리에 대신 들어선 어떤 추상적인 것, 즉 조국, 자유, 어떤 이상 등의 상실에 대한 반응이다. 그런데 어떤 사람들의 경우에는 똑같은 종류의 상실감이 슬픔을 유발하는 것이 아니라, 우울증을 유발하는 것으로 나타난다. 이럴 경우 우리는 그들에게는 어떤 병리적인 기질이 있는 것이 아닌가 의심하지 않을 수 없다. 하지만 어느 정도 시간이 경과되면 그 상황이 극복되리라는 기대를 갖고 있으며, 따라서 슬픔의 감정에 간섭하고 끼어든 일은 무익한 행위이며, 심지어 해로운 행위로까지 보는 것이다.¹¹⁾

슬픔에 나타나는 다양한 양상은 자애심의 추락을 제외하고는 우울증에 나타나는 양상과 똑같다. 다시 말해서 사랑하는 사람을 잃었다는 것에 대한 반응으로 나오는 깊은 슬픔에도 우울증과 똑같은 고통스러운 마음, 외부세계에 대한 관심의 상실(외부세계가 사랑하는 사람을 상기시키지 않는 한), 사랑할 수 있는 능력의 상실로 사랑하던 사람을 대신할 새로운 사랑의 대상을 찾지 못하는 것, 그리고 사랑하던 이를 생각나게 하는 어떤 행동도 금하는 것 등이 포함된다. 이와 같은 자아의 억제와 제한이 오로지 슬픔의 감정에 빠져 버린, 따라서 다른 목적이나 관심을 가질 수 없는 마음의 표현이라는 것을 우리는 쉽게 알 수 있다.¹²⁾

문제는 슬픔이나 우울증 모두 우리를 고통스럽게 한다는 것이다. 그러면 먼저 슬픔은 어떤 식으로 우리 마음 가운데 작용하기에 우리를 고통스럽게 하는가?

슬픔이 우리 마음가운데 작용하는 것은 “사랑하는 대상이 이젠 더 이상 존재하지 않기” 때문이다. 따라서 이제는 대상에 부과되었던 모든 리비도를 다 철회시켜야 한다는 요구가 제기 되기 때문이다. 물론 이런 요구는 당연히 반발을 불러일으키고, 또 그런 반발을 이해 못할 것도 없다. 일반적으로 사람들은 사랑하던 대상을 대신할 대체물이 보장되더라도 리비도적 입장을 포기하려 들지 않기 때문이다. 그런데 그런 반발심이 너무 강하다 보면 현실에 등을 돌리는 일이 일어나게 되고, 환각적인 소원성취의 정신병을 매개로 하여 예전의 그 대상에 집착이 그대로 유지되는 것이다. 보통의 경우, 그래도 현실에 대한 존중이 우세하게 나타나지만, 그렇다고 그 현실의 명령을 그 즉시 따르지는 않게 된다. 말하자면 현실의 요구와 명령은 조금씩, 많은 시간이 경과되고, 많은 에너지의 소비가 있고 난 뒤에 받아들여지게 되는 것이다. 물론 그러한 동안에도 잃어버린 대상은 마음속에 계속 존재하게 된다. 결국 사랑하던 대상에 리비도를 집중시켰던 때의 기억과 기대가 각기 되살아날 때마다 리비도가 과잉 집중되기도 하지만, 다른 한편에서는 현실을 존중하는 가운데 리비도의 이탈도 이루어진다.¹³⁾

이렇게 슬픔에 빠져 있는 사람이 현실의 요구와 명령을 받아들이는 과정, 즉 타협이 이루어지는 동안 왜 그렇게 고통을 안겨주는가? 이 부분은 우울증의 메커니즘에 대해 살펴보면서 언급하기로 하겠다. 다만, 여기에서 슬픔을 호소하는 과정에서 나타나는 고통은 당연한 것이며, 우리 모두가 고통의 불쾌감을 당연한 것으로 받아들인다는 사실이다. 다시 말해 슬픔의 작용이 완결된 뒤, 자아는 다시 자유롭게 되고 아무런 제약을 받지 않는다는 사실이다.¹⁴⁾

10) Sigmund Freud(1915)/ 윤희기 역, “슬픔과 우울증” in 『무의식에 관하여』, (서울: 열린책들, 1999), 243-270.

11) Sigmund Freud(1915), Ibid., 249.

12) Sigmund Freud(1915), Ibid., 249.

13) Sigmund Freud(1915), Ibid., 250.

우울증이란 이름을 붙일 수 있는 여러 사례들 가운데 사랑하는 대상의 상실에 대한 반응으로 생기는 우울증이 있을 수 있다. 상실이 일어난 것은 분명하지만 상실한 것이 무엇인지 분명히 알 수 없는 경우도 있을 수 있다. 더 적절히 말하자면, 이런 경우는 환자가 자신이 상실한 것이 무엇인지 의식적으로 인식하지 못한다고 해야 할 것이다. 실제로 환자가 자신의 우울증을 불러일으킨 상실에 대해 잘 알고 있더라도 그렇게 될 수 있다. 가령, 잃어버린 사람이 <누구>인지는 알고 있지만, 그의 <어떤 것>을 상실했는지 모를 경우, 우리는 환자가 상실을 의식적으로 인식하지 못하고 있다고 말 할 수 있다. 이런 측면에서 “우울증이란 의식에서 떠난 (무의식의) 대상상실과 어떤 식으로든 연관이 있지만, 반대로 슬픔의 경우는 상실에 관한 그 어떤 것도 무의식적인 것이 아니라는 점이다.”¹⁵⁾

슬픔에서 우리가 발견한 것은 관심의 억제와 상실이 바로 자아가 몰입해 있는 슬픔의 작용 때문에 생겨났다는 사실이다. 우울증의 경우에도 미지의 상실이 비슷한 내적인 작용을 불러일으키고, 따라서 우울증적 억제의 원인이 되는 것은 마찬가지이다. 차이가 있다면, 우울증의 경우는 당사자를 그렇게 전적으로 사로잡는 것이 무엇인지 알 수 없기 때문에 그 우울증 환자의 억제가 우리에게는 당혹스럽게 여겨진다는 점이다. 게다가 우울증 환자는 슬픔의 경우에는 찾아볼 수 없는 또 다른 것, 즉 자애심의 급격한 저하, 말하자면 상당한 정도 자아의 빈곤을 내보인다. 슬픔의 경우는 빈곤해지고 공허해지는 것이 세상이지만, 우울증의 경우는 바로 자아가 빈곤해지는 것이다. 우울증 환자가 우리에게 내보이는 자아는 쓸모없고, 무능력하고, 도덕적으로 타락한 자아이다. 그는 스스로를 비난하고, 스스로에게 욕설을 퍼붓고, 스스로가 이 사회에서 추방되고 처벌받기를 기대한다. 그리고 모든 사람들 앞에서 자신을 비하시키며(...) 열등감의 망상은 불면증¹⁶⁾과 단식으로 이어지고, 심리학적으로 아주 특이한 심리상태, 즉 모든 살아있는 것을 생명에 귀속시키려는 본능적 욕구마저도 억누르려는 지경에까지 이르게 되며(...) 정상적인 상황에서 회한(悔恨)의 고통을 겪는다.¹⁷⁾

문제는 우울감을 호소하는 사람들은 대상과 관련된 상실감으로 고통을 겪고 있는 것처럼 보이지만, 사실 그것은 자아와 관련된 상실감이다. 이런 측면에서 임상적으로 살펴볼 때 가장 두드러진 특징으로 나타나는 것이 바로 도덕적인 이유에서 비롯되는 자아에 대한 불만이다.

우울증은 슬픔처럼 사랑하는 대상을 현실에서 잃었다는 것에 대한 반응이면서, 다른 한편으로는 그것 이상의, 즉 슬픔이라는 정상적인 심리 상태에는 없는, 혹은 있다 하더라도 그 정상적인 슬픔의 심리를 병리적인 슬픔으로 전환시킨 어떤 결정적인 요인이 두드러지게 나타나는 증상이라 할 수 있다.¹⁸⁾

3. 상상과 사고하는 언어적 인간만이 느끼는 고통

아주 어린 아이(대략 1~5세)도 고통을 느끼지만 자살을 선택한 경우는 거의 알려져 있

14) Sigmund Freud(1915), Ibid., 250.

15) Sigmund Freud(1915), Ibid., 251.

16) 프로이트에 의하면, 우울증에서 나타나는 불면증은 그 상태의 경직성, 즉 수면에 필요한 전반적인 카텍시스의 철회가 불가능하다는 것을 잘 보여준다. 우울증의 콤플렉스는 마치 아물지 않은 상처와 같이 모든 방향에서 카텍시스를 끌어 모으고, 자아가 완전히 빈곤해질 때까지 자아를 텅 비우게 된다. 이런 과정이 자아의 수면 욕구에 대한 저항세력으로 나타나는 것으로 이해하고 있다. (Sigmund Freud(1915), Ibid., 262).

17) Sigmund Freud(1915), Ibid., 252.

18) Sigmund Freud(1915), Ibid., 259.

지 않다. 왜일까? 고통을 느끼는 것에서 시작하여 그 고통을 헤쳐나가는 과정에서 아주 어린아이와 성인 사이에 차이가 있기 때문이다. 그것은 상상과 사고를 자유롭게 하는 성인과 어린아이의 차이이다. 다시 말해서 상상과 사고가 자유로운 성인은 자신이 경험한 고통스러운 사건을 떠올리면서 계속해서 그 고통스러운 사건이 재발될 수 있다고 생각하기 때문에 더 심한 고통을 경험한다. 그러나 아주 어린아이는 자신이 경험한 사건에 대해 자유롭게 상상하거나 사고할 수 있는 능력이 성인에 비해 없기 때문에 상대적으로 고통스러운 사건이 재발되리라 생각을 하지 않는 경우가 많다.

이런 측면에서 일반적으로 아주 어린아이가 자살을 선택한 경우는 알려져 있지 않은데, 어린아이가 자살한 사건이 발생하면서 우리를 놀라게 한바 있다. 이해를 돕기 위해 다음의 신문 기사를 살펴보자. <6월 16일(AP 통신): 한 6세 소녀가 오늘 자살하였다. 소녀는 언니에게 “엄마와 함께 살고 싶어”라고 말한 후, 기차에 뛰어 들었다. 당국에 따르면, 소녀의 어머니는 현재 불치병으로 시한부 인생을 살고 있다.(New York Times, 1993)>.

앞에서 필자는 아주 어린아이(대략 1~5세)는 자살을 하지 못한다고 했다. 그런데, 그 아이가 시간이 지나면서 자신이 겪은 고통에 대해 사고와 상상을 자유롭게 할 수 있는 성인이 되는 과정에서는 상황이 다르게 전개된다. 이점에 대해 **하이에스**(Steven Hayes)는 다음과 같이 말한바 있다.

“2세 아동이 자살하였다고 알려진 경우는 없다. 그러나 불과 몇 년이 지나지 않아 우리가 미래를 상상하고, 그 상상을 평가 할 수 있게 되면, 우리는 차라리 죽는 게 더 낫다고 상상할 있는 수단을 지니게 된다. 6세 아동이 하늘나라에 있는 어머니와 함께 살고 싶어 기차길에 뛰어 들 수 있다면, 고통을 겪는데 필요한 모든 인지적 수단을 지닌 성인은 어떠하겠는가?”¹⁹⁾

III. 고통의 몸부림

1. 자기비난의 목소리인 무의식적 죄책감과 자기-치벌욕구

일반적으로 죄책감(sentiment de culpabilité)은 한 인간의 삶 전체를 어지럽게 교란시킨다. 죄책감에 시달리는 한 인간의 육신적인 삶은 ‘죄책’이라는 질병의 포로가 되고, 정신적인 삶은 그를 좌절하게 만들며 이로 인해 심한 고통을 호소한다. 죄책감으로 인해 그는 삶의 기쁨과 소망을 상실하고 일상적인 삶속에서 기력을 상실하며, 정신적 에너지의 균형을 완전히 잃고 만다. 진정한 삶의 조화는 깨지고, 그 결과 당혹스럽고, 고통스러운 분열의 삶의 모습의 그림자만이 드러날 뿐이다.²⁰⁾

반면에 우울증의 특징은 심각할 정도로 고통스러운 낙심, 외부세계에 대한 관심의 중단, 사랑할 수 있는 능력의 상실, 모든 행동의 억제, 그리고 자신을 비난하고 자신에게 욕설을

19) Steven C. Hayes, Spencer Smith/ 문현미 · 민병배 역, 『새로운 수용전념치료: 마음에서 빠져나와 삶속으로 들어가라』, (서울: 학지사, 2010), 69-70.

20) 죄책감이 발병의 원인이 되고 죄책감의 해결이 정신-신체 치료에 도움이 되는 경우는 많이 알려져 있다. 일찍이 정신치료학파나 정신분석가들의 연구는 이러한 점을 잘 보여준다. 예를 들면, 보세이(Bossey)그룹의 앙드레 사라돈(André Sarradon)박사는 일반진료 환자와 부인과의 견지에서, 린 테브닝(Line Thévenin)박사는 소아정신의학분야에서, 폴 플래트너(Paul Plattner)박사는 정신이상 분야에서 그리고 테오 보베(Théo Bovet) 박사는 환자뿐만 아니라 자신의 신체적, 도덕적 건강에 영향을 미치는 죄책감의 폭넓고 인간적인 측면을 보여 주었다.

퍼부을 정도로 자기-비하감을 느끼면서 급기야는 자신을 누가 처벌해주었으면 하는 징벌에 대한 망상적 기대를 갖는 것 등으로 나타난다.²¹⁾

죄책감은 정신분석에서 사용되는 아주 폭넓은 의미를 가진 용어이다. 프로이트는 엄격한 초자아와 그것의 지배를 받는 자아 사이의 긴장을 죄책감이라고 하였다.²²⁾ 죄책감은 주체가 비난받아 마땅하다고 생각하는 행위의 결과로 나타나는 정동의 상태를 가리키거나(죄인의 양심의 가책이나 의견상 불합리한 자책), 주체가 자책하는 구체적인 행위와는 아무 관계없이 자신을 무가치하다고 여기는 막연한 감정을 가리킨다. 다른 한편으로 정신분석은 죄책감을 실패행위, 주체가 스스로 가하는 고통 등을 보고하는 무의식적인 동기의 체계로 가정하고 있다.²³⁾

이러한 죄책감은 인간의 정신적 삶속에서 어떤 형태로 나타나는가? 우선 죄책감은 주로 강박신경증에서 볼 수 있다. 그것은 자책, 주체가 보기에 비난받아 마땅하기 때문에 주체가 맞서 싸우는 강박관념, 그리고 마지막으로 방어 수단과 결부되어 있는 수치심의 형태를 띠고 있다. 이미 이 단계에서 지적할 수 있는 것은 죄책감은 부분적으로 무의식적이라는 것이다. 왜냐하면, 거기서 작용하고 있는, 특히 공격적인 욕망의 본질은 주체에 의해 의식되지 않기 때문이다.

사실 정신분석의 임상작업과 상관없이 인간에게는 직관적으로 죄책감이 있다는 것을 알 수 있다. 그러나 정신분석적 도구를 통하여 죄책감의 기원을 구체적으로 파고들 때 우리는 죄책감이 사랑과 증오의 양가감정과 관련된 특별한 형태의 불안이라는 것을 알 수 있다.²⁴⁾

정신분석은 멜랑콜리에 대한 연구를 통해 죄책감에 대한 보다 완성된 이론에 도달할 수 있었다. 멜랑콜리는 특히 자기비난, 자기비하, 자살에 까지 이를 수 있는 자기처벌의 경향으로 특징지어진다. 거기에는 고소인(초자아)과 피고인으로서 자아의 진정한 분열, 즉 그 자체가 상호주체적 관계로부터 내면화 과정을 거쳐 생겨나는 분열이 있다. 프로이트는 이점을 다음과 같이 말한다. “자책은 사랑의 대상에 의한 비난이 그 대상으로부터 자아 자체로 반전된 것이다. (...) 멜랑콜리 환자의 하소연은 고소하는 것이다.”²⁵⁾

자기-처벌로서의 고통의 증상을 이해해야 한다. 세월호 유가족들에게도 자기-처벌욕구가 나타나고 있다고 볼 수 있다. 처벌욕구(besoin de punition)는 정신분석적 탐구의 결과, 고통스럽거나 창피스러운 상황을 추구하면서 그것을 즐기는 환자들의 행동(정신적 피학증)의 근원에 있다고 프로이트가 가정한 내적인 욕구를 말한다. 그러한 행동들에서 발견되고 더 이상 환원할 수 없는 것은, 처벌욕구가 궁극적으로 죽음의 욕동(pulsion de mort)과 결부되어 있다는 점이다.²⁶⁾ 프로이트는 “죄인간-강박신경증에 관하여(1909)”논문에서 자기-처벌적 행동을 기술하였다. 앞에서 언급한 대로 멜랑콜리(mélancolie)의 임상에서 주목할 만한 것은, 자살까지 갈수 있는 자기-처벌에 대한 강박적 행동의 폭력이다.

21) Sigmund Freud(1915)/ 윤희기 역, “슬픔과 우울증” in 『무의식에 관하여』, (서울: 열린책들, 1999), 250.

22) Sigmund Freud(1915)/ 김석희 역, 『문명속의 불만』, (서울: 열린책들, 1997), 314.

23) Jean Laplanche et Jean Bertrand Pontalis, *Vocabulaire de la psychanalyse*, (Paris: Presses Universitaires de France, 1967), 440.

24) 안석, 『정신분석과 기독교상담』, (서울: 인간희극, 2010), 145-146.

25) Sigmund Freud/ 번역위원회 역, 『프로이트 전집 XI: 정신분석학의 근본개념들』(서울: 열린책들, 2004), 251.

26) Jean Laplanche et Jean Bertrand Pontalis, *Ibid.*, 48.

2. 사고순간에 대한 고착(외상성 신경증)과 현실의 부인과 부정

하버드대학교 정신과 교수인 필레이(Srinivasan S. Pillay)는 과거의 트라우마가 현재의 삶에 어떤 영향을 미치는지에 대해 설득력 있게 다음과 같이 주장한바 있다. “과거의 경험이 현재의 순간에 무의식적으로 침투할 때 전이가 일어난다. 즉, 우리는 자신도 알아차리지 못한 채로 과거에 일어난 일을 현재로 ‘전이’한다.”²⁷⁾ 어떤 사람에게 화가 날 때 실제로 그 사람에게 화가 난 것이겠지만, 분노의 정도는 과거에 있었던 비슷한 경험과 관련이 있을 수 있다.

세월호피해자와 유가족들은 자신들이 경험한 1년 전 사고의 특정부분에 고착되어 있는 것으로 보여 질 수 있다. 프로이트에 의하면, 어떤 과거에 대해서 감정적으로 고착하는 가장 전형적인 모습은 슬픔으로 이해했다. 슬픔 자체는 현재와 미래에 가장 완전하게 등을 돌릴 수 있는 길이다.²⁸⁾ 그들은 그들을 고통스럽게 하는 사고로부터 어떻게 해방될 수 있을지 모르는 상태 속에서 현재나 미래에서 소외된 것처럼 보여 질 수 있다. 그들은 고통의 험겨운 여정을 견뎌내기 위해 안간힘을 쏟고 있을 것이다. 이러한 고통은 전쟁에 의해 매우 빈번하게 촉발되는 소위 외상성 신경증(die traumatische neurose)과 유사하다고 볼 수 있다. 외상성 신경증의 기저에는 외상을 가져온 사고순간에 대한 고착이라고 볼 수 있다. 외상성 신경증환자들이 꿈²⁹⁾속에서 규칙적으로 외상적 상황을 반복하듯이³⁰⁾, 세월호 피해자와 유가족들은 비슷한 현상을 보이고 있다. 그러하다고 그들이 병리적인 환자라는 의미는 아니다. 외상을 경험한 후 인간에게 나타나는 자연스러운 현상이다.

이러한 외상적 경험은 정신생활에서 짧은 기간내에 엄청나게 강한 자극의 증가를 가져오는 체험을 말한다. 그런 강도 높은 자극은 늘상 우리에게 익숙한 방식으로 해소하거나 처리할 수 없기 때문에 정신에너지의 운영 과정을 지속적으로 교란할 수밖에 없다.³¹⁾ 외상적 체험은 지금까지 자신의 삶이 지탱해왔던 토대가 흔들리는 사건으로 경험하면서 완전한 정지상태에 놓이게 된다. 이때 그들의 정신은 현재나 미래에 대해 관심을 기울이기를 포기하고 지속적으로 과거에만 매달리게 된다.³²⁾

그 결과 대개 우리는 극심한 트라우마를 경험하게 될 때 (현실의)부인(déni de la réalité)과 부정(dénégation)이 나타난다. 세월호 침몰 피해자들이 유가족들에게 이러한 방어기제들이 나타나는 것을 볼 수 있다. 부인(déni)이란 프로이트가 특수한 의미로 사용한 용어로서, 주체가 외상으로 지각되는 현실을 인정하는 것을 거부하는 방어기제를 말한다. 부인은 외부현실에 대한 부인을 말하며, 프로이트는 그것을 정신병의 초기 단계로 보면서, 억압과 대립시켜서 이해했다. 신경증의 환자가 이드의 요구를 억압하는 것으로부터 시작하는 데 비해, 정신병환자는 현실을 부인하는 것에서부터 시작한다는 것이다.³³⁾

27) Srinivasan S. Pillay, *Life Unlocked*, (서울: 웅진씽크빅, 2011), 308.

28) Sigmund Freud(1917)/ 임홍빈, 홍혜경 역, “외상에 대한 고착: 무의식”, in 『정신분석 강의 (하)』, (서울: 열린책들, 1997), 393.

29) 세월호 피해자와 유가족들의 꿈은 분명히 그들의 외상적 상황을 보도하고 있고, 그 외상의 심각성을 반증해 주고 있다.

30) Sigmund Freud(1917), *Ibid.*, 391.

31) Sigmund Freud(1917), *Ibid.*, 392.

32) Sigmund Freud(1917), *Ibid.*, 394.

33) Sigmund Freud, “The Loss of Reality in Neurosis and Psychosis(신경증과 정신증에서의 현실감의 상실)”, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, (London, The Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis, 1924), XIX, 184-185.

부정(dénégation)은 주체가 지금까지 억압된 욕망이나 사고나 감정을 표현할 때, 계속해서 그것을 방어하면서 그것이 자신의 것임을 부정하는 방식을 말한다.³⁴⁾ 프로이트에게 있어서 부정은 치료중이든, 치료실 밖이든 무의식적인 동기나 욕망이 다시 나타나는 순간을 알리는 중요한 가치가 있다는 점은 분명했다. 이러한 관점에서 프로이트는 1923년 정신분석 저널 *Imago*를 통해 부정에 대한 세 가지 논리를 전개하고 있다. 첫째, 부정은 억압된 것을 인식하는 수단이 될 수 있다. 둘째, 삭제된 것은 억압의 결과중의 하나가 될 수 있다. 셋째, 오히려 부정이라는 상징의 도움으로 사고는 억압의 규제에서 벗어날 수 있다.³⁵⁾ 왜 그들은 이러한 방어기제를 사용하는 것일까? 상황을 불안하게 느끼기 때문이다.

3. 자기대상 카텍시스로서의 자살충동(심리)호소

모든 인간은 고통으로부터 자유로워지기 위해 혹은 고통을 느끼지 않기 위해 다양한 의례적 행위를 한다. 그것은 마치 강박증 환자가 끊임없이 손을 씻는 행위처럼 극단적인 경우에서부터, 업무의 스트레스로부터 벗어나고자 퇴근길에 포장마차를 들리는 행동에 이르기까지 매우 다양하게 나타날 수 있다. 또 우리는 고통으로부터 자유로워지고자 습관적으로 흡연을 하거나, 강박적으로 운동을 하거나 의도적인 자해행위인 손목을 그을 수도 있다. 또는 사고를 억제하거나 합리화를 늘어놓는 순전히 심리적인 방어기제를 통해 고통으로부터 벗어나려는 경우도 있다. 문제는 정도와 방법의 차이 일뿐 모든 인간은 고통으로부터 자유로워지고자 어떤 것이든 자기만의 방식으로 무언가를 하고 있다는 것이다.

다시 세월호의 유가족으로 돌아가 보자. 그들은 지금 그들의 고통스러운 감정이나 생각을 해결하기 위해 어떤 것을 하고 있을까? 지금 이 순간 그들 중 누군가는 ‘자식(혹은 가족)을 잃은 내 인생이 살만한 가치가 있는지 모르겠다’라고 절망가운데 삶을 포기함으로써 그 고통으로부터 자유로워지려고 자살을 생각하는 유가족이 있는지도 모를 일이다. 우울감으로 고통을 호소하는 사람들은 이런식으로 자살현상으로 나타날 수 있다. 우리가 우울증에 관심을 가지고 또 우울증을 위험한 것으로 보는 것은 우울증 환자들의 자살 성향 때문이다.

프로이트는 자살심리 메커니즘 다음과 같이 설명하고 있다. 자아가 대상 카텍시스의 복귀에 따라 스스로를 하나의 대상으로 취급하기만 하면, 외부세계의 대상에 대한 자아의 원초적 반응을 표현하면서 그 대상으로 향해 발산되었던 적개심이 자아 자신에게 되돌아오게 되면, 자아가 자신을 죽일 수도 있다는 사실을 알게 된 것이다. 따라서 치열하게 사랑에 빠지는 상황과 자살을 하는 상황이라는 두 상반된 극단적인 상황 속에서 방식은 서로 분명히 다르지만 분명 자아는 대상에 의해 압도당하고 있는 셈이다.³⁶⁾

4. 외부대상 카텍시스로서의 제도의 개선, 책임자처벌, 당국에의 호소

고통의 표현은 다양한 형태로 나타날 수 있다. 우울감으로 고통을 호소하는 유가족들이 자살 충동으로 나타나는가 하면, 또 다른 유가족들은 자신들이 당하고 있는 고통의 원인을

34) Jean Laplanche et Jean Bertrand Pontalis, op. cit., 112.

35) Sigmund Freud, “Negation(부정)”, The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, (London, The Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis, 1924), XIX, 236.

36) Sigmund Freud(1915)/ 윤희기 역, “슬픔과 우울증” in 『무의식에 관하여』, (서울: 열린책들, 1999), 265.

외부로 투사하면서 제도의 개선이나 책임자 처벌, 국가의 합당한 조치를 위해 투신할 수 있다.

우울증은 그 증상과는 정반대의 상태인 조병(manie)³⁷⁾으로 돌변하는 경향이 있다. 물론 이와 같은 조병으로의 변화가 모든 우울증에서 다 일어나는 것은 아니다. 일부 우울증의 경우 주기적으로 재발하긴 하지만 그 사이에 어떤 조병의 징후나 조짐을 전혀 내보이지 않거나 혹은 내보이더라도 극히 미비한 정도로 내보이고 있다. 하지만 또 다른 일부 우울증의 경우는 우울증 증상의 단계와 조병의 단계가 주기적으로 교차하면서 일부 광기의 증상이 나타나기도 한다. 조병은 우울증의 고통 속에 자아에서 끌어내 묶어 두고 억누르고 있던 반대 카텍시스 전부를 다른 것을 위해 이용한 것이다.³⁸⁾

세월호 피해자와 유가족들의 불안하고 고통스러운 심리적 과정들이 당국을 향한 그들의 행동과 태도에 영향을 미쳤을 것이며, 비록 그들이 정상적인 심리상태에서 그 결과를 감지할 수 있다 할지라도, 그들은 그 결과가 나오게 된 자신들의 무의식적 심리 과정들에 대해서는 충분히 의식을 못할 수도 있다.

문제는 위의 3)과 4) 두 가지의 에너지의 방향은 다를 뿐 그 근본적인 메커니즘은 피해자와 유가족들의 고통에서 기인한다는 것이다. 그러면 그들이 가장 고통스러워하는 것은 무엇일까? 그것은 앞에서 살펴본 대로 그들이 사랑하는 대상을 상실(죽음)했다는 사실에서 기인한 것이다.

당국이 세월호 피해자나 유가족의 태도에 대해 해결책을 강구하고 개선을 도모하지 못했다면, 그들의 행동과 태도의 이면에는 심리적인 측면에 그 원인이 있다는 시각으로 바라보지 못했기 때문일 것이다. 당국은 세월호의 피해자와 유가족들에게 나타나는 행동과 태도의 심리적 측면을 좀 더 세밀하게 검토하고 대책을 강구해야 할 것이다. 이는 분석가들의 몫일 뿐만 아니라 당국이 국민을 위해 당연히 해야 할 의무이기도 할 것이다.

IV. 고통과 함께하기

그렇다면 어떻게 해야 할 것인가? 우리를 파괴함으로써 우리의 고통을 정복할 수 있다는 생각을 버림으로써 시작해야 한다. 그것은 무신론적 실존주의자들이 추구해왔던 자살이 될 것이고, 그것은 일종의 허무주의적 진공 속으로 우리를 몰아넣을 것이다. 그러면 어떻게 할 것인가? 다음의 네 가지를 제안하려고 한다.

1. 고통과 함께 머무르기

정상적인 문제 해결 상황에서는, 우리가 좋아하지 않는 것이 있으면 그것을 없애는 방법을 파악하여 이를 위한 행동을 취한다. 바닥에 있는 먼지가 싫으면, 진공청소기를 꺼내 먼지를 없앤다. 비가 새는 지붕이 싫으면, 지붕을 고친다. 인간이 문제를 해결하는 방법을 다음과 같이 요약할 수 있다. “만일 당신이 어떤 것을 좋아하지 않는다면 이를 제거하는 방법을 파악하여 이를 제거하라.” 우리가 지금까지 기술한 언어과정 및 인지과정이 유용한 것은 바로 이러한 이유 때문이다. 하지만 이러한 전략은 우리 자신의 내적인 괴로움에 적용될 때

37) 정신의 흥분 상태를 말하는 것으로 어떤 광기나 광적인 열중, 심취를 말한다.

38) Sigmund Freud(1915), Ibid., 265.

종종 역효과가 나타난다.³⁹⁾

하버드대학교의 심리학자 댄 베그너(Dan Wegner)는 생각하지 않으려고 애쓰는 생각의 빈도는 잠시 동안 감소할 수 있지만, 이내 이전보다 더 증가한다는 것을 보여 주었다. 그 생각은 사고과정에서 훨씬 더 중심적이 되어서 반응을 유발할 가능성이 더 높아진다. 사고 역제는 단지 상황을 악화시킬 뿐이다.⁴⁰⁾

무엇을 제거하려 함에 따르는 문제가 때로는 곱절이 되어 나타나기도 한다. 어떻게 하면 힘든 생각이나 감정을 제거할 수 있는지를 이해하려는 노력이 종종 역효과를 일으키는 이유가 있다. 그러한 노력은 부정적인 결과를 상기시키기 때문이다. 당신이 어떤 도전적인 일을 하려고 할 때 불안을 느끼면서, ‘불안을 느끼지 않아야 할 텐데. 그렇지 않으면 이 일을 온전히 실패하고 말거야.’라고 생각한다고 가정해보자. 실패에 대한 생각 때문에 불안이 더 유발될 것이다.

이러한 관점에서 세월호 유가족에게 너무 성급히 요구하지 말아야 할 것이다. 그들에게 아무렇지도 않듯이 빨리 일상으로 돌아오라고, 재촉하지는 말아야 할 것이다. 그들 가운데 ‘경험의 회피’⁴¹⁾ 현상이 일어나지 않도록 공동체가 보듬어 주어야 할 것이다. 과학적으로 밝혀진 모든 심리과정들 중에서, 경험의 회피는 최악의 과정 중 하나다.⁴²⁾ 그것은 무의식적으로 억압되기 때문이다.

2. “그만 좀 합시다”라 아닌 “당신들과 함께 합니다”

세월호 침몰 1주년을 맞이하는 지금 인터넷의 댓글에는 “그만 좀 합시다”라는 내용의 유가족의 마음을 아프게 하는 글이 쇄도하고 있다.

“그만 좀 합시다”라는 네티즌의 글에는 크게 두 가지 내용이 함축되어 있다고 볼 수 있다. 첫째, 세월호 침몰 피해자와 유가족들의 고통에 공감하기보다 세월호 이슈로 인해 자신들이 피해를 입고 있다고 생각하는 입장이 있을 것이다.

둘째, 세월호 피해자와 유가족들의 고통에 공감하지만, 세월호의 침몰이 자신들에게도 고통을 안겨주는 사건이었기에, 그 고통에 직면하기를 어려워하는 사람들의 입장이 있을 것이다.

두번째 입장은 이해가 되는 부분이기도 하다. 하지만 과연 우리에게 세월호 피해자들과 유가족들이 겪는 고통에 대한 호소를 “그만 좀 합시다”라고 말할 수 있는 권리가 있는가 자문해 볼 일이다. 고통에 대해 겪는 호소를 자신에 의해서건, 아니면 타인에 의해서건 억누른다고 해서 그 고통이 사라지겠는가? 결코 그럴 수 없다.

생각과 마찬가지로 인간의 감정은 독특한 면이 있다. 만일 당신이 고통과 같은 나쁜 감정을 느끼지 않으려고 애쓰면, 이를 더 심하게 느끼게 될 뿐 아니라 전에는 중성적이었던 사건에 대해서도 감정이 더 촉발되게 된다.⁴³⁾ 한 연구에 의하면, 감정이 여전히 존재하는

39) Steven C. Hayes, Spencer Smith, op. cit., 70-71.

40) Dan Wegner “Ironic processes of mental control”, *Psychological Review*, 101(1994), 34-52; Steven C. Hayes, Spencer Smith, op. cit., 71.

41) 경험의 회피(experiential avoidance)는, 경험을 회피하는 것이 장기적으로 행동상의 곤란(사회공포증 때문에 모임에 가지 않거나, 침대에서 일어나지 못할 정도로 우울해서 운동을 하지 않는 등)을 야기함에도 불구하고 자신의 경험(생각, 감정, 기억, 신체 감각, 행동 성향 등)을 회피하려고 애쓰는 과정을 말한다. Steven C. Hayes, Spencer Smith, op. cit., 84.

42) Steven C. Hayes, Spencer Smith, Ibid., 84.

43) Steven C. Hayes, Spencer Smith, op. cit., 77(재인용).

상황에서 생각을 억제하면 결국 감정이 생각을 유발하여, 억제 전략은 생각과 감정을 모두 유발하게 된다는 점이다.⁴⁴⁾

세월호 침몰로 가족 즉, 사랑하는 대상을 잃은 유가족이 지금 슬픔에 젖은 채 돌아오지 못할 가족의 죽음의 상실을 생각하지 않으려고 노력한다고 가정해 보라. 그들이 가족의 죽음을 떠올리지 않기 위해 그들이 좋아하는 음악을 듣는다고 상상해 보자. 결과는 어떻게 나타날까? 그들은 다시는 돌아오지 못할 가족의 죽음을 결국 슬픔 속에서 생각하게 될 것이고, 그러면서 그들이 듣고 있는 좋아하는 음악은 그들을 더욱 슬프게 할 것이며, 그 음악은 오히려 죽음으로 돌아오지 못할 가족을 떠오르게 할 것이다. 이것은 심리적 고통을 피하려는 계획된 시도라 할지라도 그 고통을 더 증폭시킬 수 있다는 점이다.

3. 충분한 애도의 시간 향유하기

단순히 시간의 흐름만으로는 세월호 피해자와 유가족의 상처를 완전히 치료할 수는 없을 것이다. 그러나 그들의 의지와 시간의 흐름 속에서 그들은 상실의 비통함을 견뎌내고 있다는 것을 깨닫게 해 줄 것이다. 그들은 치유되어 갈 것이며, 생존하는 것 이상의 삶을 향해 나아갈 것이다. 주위의 돌봄을 통해서 그들은 그들의 상실과 비통함에 대해 새로운 방식의 의미를 부여할 수 있는 방법을 찾게 될 것이다.

그들의 비탄과 고통은 얼마나 지속될 것인가? 지난 1년 동안 그들의 비탄과 고통은 그들을 압도했다. 처음에 그들은 사랑하는 대상을 상실했다는 것을 이해할 수 없었고, 앞으로 어떤 시간이 그들에게 다가올지 상상할 수도 없었을 것이다. 처음 1년 동안 그들은 그들에게 일어났던 그 끔찍한 일에 파묻혀 함몰되었을 것이다. 처음 1년 하루하루를 힘겹게 견뎌내는 시간동안 그들의 마음과 머릿속에서 사랑하는 대상이 떠나지 않았을 것이다. 일상생활로 돌아갔을 지라도 무언가에 집중하는 것은 거의 불가능할 만큼 힘들었을 것이다.

1년이 지난 지금 이 시간, 그들은 잠재의식 속으로 밀어놓았던 무수한 감정들이 이제 떠오르기 시작할 것이다. 이러한 잠재의식으로부터 나오는 감정은 매우 강렬하고 자신뿐만 아니라 주위의 사람들을 놀라게 할 수 있다. 잠재의식의 표출은 원래의 모습으로, 일상으로 돌아가길 바랐던 당사자뿐만 아니라, 주변인들을 당혹케 하고 실망하고 좌절 하게 할 수 있다. 문제는 잠재의식 속으로 밀어놓았던 무의식적 동기들이 올라올 때 적절하게 다루어주지 않으면 정서적이며, 감정적인 스트레스가 신체적인 고통으로 까지 나아갈 수 있다는 것이다. 이미 세월호 피해자들이나 유가족들은 정서적, 감정적 고통의 호소를 넘어 신체적인 고통감 때문에 병원을 내원했다.

희망은 언제나 있기 마련이다. 주위의 지지와 돌봄, 관심, 그리고 자신들의 강한 의지와 시간의 흐름 속에서 안정감은 다시 찾아오게 마련이다. 세월호 피해자와 유가족들이 비탄과 고통의 호소에서 회복되는 데는 몇 년의 시간이 걸릴 수도 있다. 아니 어쩌면 누군가는 남은 평생 그 시간이 필요할지도 모른다. 1년이 지난 지금 이 순간 매순간 강렬한 비탄과 고통은 아닐지라도 여전히 그들을 힘들게 하는 것은 사실이다. 그들은 사랑하는 대상을 잊을 수는 없겠지만, 계속해서 생각하지 않을 수는 있으며, 점차 나쁜 날보다는 좋은 날을 기대하고 경험할 수는 있을 것이다.

프로이트는 사랑하는 대상의 상실로 인한 슬픔의 고통에서 현실 명령이 세부적으로 시행되기 위해서는 시간이 필요하다는 점을 강조하였다. 그리고 현실성 검사의 작업이 완결되면

44) Steven C. Hayes, Spencer Smith, Ibid., 77(재인용).

자아가 그 리비도를 잃어버린 대상에서 자유롭게 벗어나게 할 수 있다는 사실을 지적하였다. 또한 우울증의 경우에도 자아가 이와 유사한 작업이 이루어질 것으로 보았다.⁴⁵⁾ 우리는 비탄과 고통의 완화를 위해 시간이 필요하며 기다려 주어야 한다는 것이다. 다시 말해서 세월호 피해자와 유가족들의 사랑하는 대상상실로 인한 비탄과 고통의 호소에는 시간제한이 없다는 사실이다. 세월호 피해자와 유가족들이 필요한 시간과 강도만큼 애도할 수 있는 시간과 여건이 필요하다는 점이다. 남은 일생 동안 그들이 원하는 시간만큼, 강도만큼 느끼고, 울어도 좋다는 것이다. 그들이 느끼지 못할 수 있지만, 매일 조금씩 치유되고 있다는 사실이다. 오늘 고통을 느낀다는 것은 고통을 치유하는 과정속의 일부분에 들어와 있다는 것을 의미하기 때문이다.

잃어버린 대상에 한때 리비도를 집중시켰다는 것을 입증해주는 기억이나 기대 상황에 대해 현실은 그 대상이 이제 더 이상 존재하지 않는다는 판정을 내려준다. 그러면 대상과 운명을 같이 할 것이냐를 놓고 고민하던 자아는 살아있다는 사실에서 끌어낼 수 있는 나르시시즘적인 만족 속에 이제는 사라지고 없는 대상에 대한 집착을 끊게 된다. 여기에 우리는, 그와 같은 단절 작업이 너무 느리게, 점진적으로 진행되기 때문에 그 작업이 끝날 때쯤이면 단절에 필요한 에너지 또한 모두 소진되는 것으로 가정할 수 있을 것이다.⁴⁶⁾

4. 고통을 기억하기(mémoration)에서 기억상기(remém-oration)하기

정신분석에서 기억한다는 것은 특별한 의미를 갖는다. 정신분석 임상에서 1950년대에 기억(mémoration)에 관한 문제는 의미화 연쇄와 관련 있는 상징계⁴⁷⁾의 한 현상으로 이해되었다. 이것은 기억하기 및 회고(recollection)의 개념과 연관되며, 상상적 회상(reminiscence)이란 개념과 반대된다.⁴⁸⁾ 정신분석에서 기억은 주체의 상징적 역사 또는 서로 연결되어 있는 능기들의 연쇄이며(...) ‘우리가 주체에게 그의 무의식으로서 인식하라고 가르치는 것은 그의 역사라는 점에서 무의식은 일종의 기억이다.’⁴⁹⁾

기억과 관련된 것으로서, 분석가를 가장 때로시키는 현상은 기억에서 그 무엇이 잘못되었을 때를 말하는데, 그때는 주체가 그의 역사의 한 부분을 기억하지 못하게 하는 순간들이다.⁵⁰⁾

더 나아가 정신분석에서는 기억상기(remém-oration) 역시 강조한다. 기억상기(remém-oration)와 기억(mémoration)은 상상적 현상인 기억상태와는 대조되는 상징적 과정이다. 기억이 어떤 사건이나 능기⁵¹⁾가 상징적 기억 속에 제일 처음 등록되는 행위라면 기억상기는 그런 사건이나 능기를 상기시키는 행위이다. 기억상태는 과거 경험을 되새기는 것

45) Sigmund Freud(1915)/ 윤희기 역, “슬픔과 우울증” in 『무의식에 관하여』, (서울: 열린책들, 1999), 262.
 46) Sigmund Freud(1915), Ibid., 266.
 47) 상징계, 실재계, 상상계는 라캉식 사고의 중심이라 할수 있는 삼부도식을 구성하는 세가지 계의 하나이다. 상상계의 기초는 거울단계에서의 자아의 형성으로 이어진다. 상상계는 언제나 상징계에 의해 구조화된다. 상징계는 완전히 자율적이다. 상징계는 능기라고 부르는 일군의 분화되고 분리된 요소들이다. 라캉은 상상계에서 상징계로 점진적으로 이행하여야 한다고 본다. 실재계는 상상계에 반대되는 것이 아니고, 상징계를 넘어서 위치한다.
 48) Dylan Evans, 김종주 역, 『라캉 정신분석 사전』, (서울: 인간사랑, 1998), 79.
 49) Jacques Lacan, *Le Séminaire. Livre III. Les psychoses, 1955-1956*. ed. Jacques Alain Miller, (Paris: Seuil, 1981), 155.
 50) Dylan Evans, op. cit., 80.
 51) 능기란 능동적 기능을 의미하고 강조하는 라캉의 기표로 번역되었던 signifiant을 의미한다.

에 몰두하고, 또 그 경험과 더불어 연상되는 감정에 한 번 더 빠지는 상태를 말한다. 분석 과정은 기억상태를 넘어선 기억상기가 목적이다. 치료에서 기억상기는 환자가 그의 인생의 주인 능기를 추적한다는 의미가 있다. 다시 말해서 '환자의 매래와 관련하여 그의 인생사의 주체에 의한 실현화'⁵²⁾를 뜻한다. 기억상기의 수단으로서 치료는 '주체의 인생사의 완전한 재구성'⁵³⁾과 '주체에 의한 그의 인생사의 수임(受任)'⁵⁴⁾을 목표로 한다. 중요한 점은 통찰적이고 또는 경험적인 체험내에서 과거의 생생한 사건을 단순히 되새기는 것이 아니라, 반대로 분석자(내담자)는 자신의 과거를 재구성하는 것이요, 그 요점은 '재구성'되는 것에 있다. "기억의 문제라기보다는 역사를 다시 쓰는 문제이다."⁵⁵⁾

앞에서 언급한 대로, 인간은 마음은 아픈 트라우마를 기억해 내고 간직할 때 더 잘 회복될 수 있다. 그들이 사랑하는 대상을 충분히 기억할 수 있도록 사회와 공동체는 분위기를 조성하여야 한다. 그들은 사랑하는 대상의 사진을 꺼내 둘 수 있을 것이다. 사랑하는 대상의 생일을 특별한 방식으로 축하할 수 있을 것이다. 잊으려고, 생각하지 않으려고, 사랑하지 않으려고 억지로 우리의 의식을 강요할 필요가 없다. 오히려 한쪽에 사랑하는 대상을 위한 자리를 기꺼이 마련해 주어야 할 것이다. 사랑하는 대상에 대해, 사랑하는 대상에게 이야기 하도록 해주어야 할 것이다. 그렇게 되면 사랑하는 대상이 현실적으로 여기에 없다는 사실이 그들의 사랑을 감소시키지는 못할 것이다. 왜냐하면 사랑하는 대상이 여기에 없다 할지라도 피해자와 유가족의 마음 가운데 여전히 존재하기 때문이다. 그래서 기억해야 할 필요가 있다.

V. 나가는 말: 공감에 필요한 이웃들

우리가 의식했던 의식하지 않았던 간에 지난 한 세기 동안 개발되어온 대다수의 심리치료기법들은 정해진 시간에 효율적으로 기술을 팔고 대가를 받는 시장경제 논리에 근거해 개발된 기법들이므로 거기에는 충분한 공감을 전제로 한 기회가 없었다. 공감하지 않고 내담자를 치료한다는 것은 비극이다.⁵⁶⁾

많은 사람들이 우리 사회는 모든 분야에서 빠른 발전을 이루었다고 말한다. 맞는 말이다. 그러나 꼭 그렇게 만든 볼 수 없는 것도 사실이다. 경제적으로는 급성장을 이루었으나, 빈익빈 부익부 양극화 현상은 심각한 지경에 이르렀다. 상담심리학이나 정신의학분야에 있어서도 놀랄만한 발견과 발전이 있었다. 뇌과학을 비롯한 다양한 치료기법에 있어서 상당한 발전이 있었다. 그러나 한편으로는 그것이 진정한 발견이고 발전인가라는 의문이 제기된다. 어쩌면 기술적인 면에서의 발전일 뿐, 인간의 삶의 무게나 고통에 대한 성찰이나 고통이 주는 의미에 대한 깨달음, 그 고통을 기꺼이 껴안으려는 사회의 관심도는 상담심리학이나 정신의학의 놀랄만한 발견과 발전에 비해 꼭 비례하는 것만은 아니었던 것 같다. 고통스러운 이웃을 기꺼이 껴안으려는 성숙한 사회나 임상가들의 모습보다는 어쩌면, 우리 사회가 이웃의 고통에 대해 강박적일 만큼 고통의 빠른 해소와 테크닉에만 관심을 갖고 있지 않았는가 되돌아 볼 일이다.

52) Jacques Lacan, *Écrits*, (Paris: Seuil, 1966), 48.

53) Jacques Lacan, *Le Séminaire. Livre I. Les écrits techniques de Freud, 1953-1954*. ed. Jacques Alain Miller, (Paris: Seuil, 1975), 12.

54) Jacques Lacan, *Écrits*, 12.

55) Jacques Lacan, *Le Séminaire. Livre I*. 14.

56) 이만홍, 『아스피린과 기도』, (서울: 도서출판 로템, 2009), 94-95.

트라우마로 고통스러운 이웃에게는 가장 필요한 것이 무엇일까? 우리에게 있어서 트라우마로 고통스러워하는 이웃을 치유한다는 것은 무엇을 의미할까? 그것은 무엇보다도 고통스러워하는 이웃과 함께 하는 것일 것이다. 그 후에야 비로소 고통의 완화나 해소를 위해 테크닉이 도입되어야 할 것이다. 함께 하면서 고통의 완화나 해소를 위한 테크닉이 개입될 때 비록, 그 고통이 완화 혹은 해소가 되지 않는다 할지라도, 이웃은 고통을 통해서 성숙해 질 것이다. 그래서 어쩌면 우리는 다음과 같이 말할 수 있을지 모르겠다. <진정한 치유는 고통스러워하는 이웃들과 함께 있어주는 것 이라고. 그렇게 할 때 비록 고통이 완화 혹은 해소 되지 않는다 할지라도 트라우마로 고통스러워하는 이웃은 고통 그 너머에 있는 의미를 깨닫게 될 것이라고. 비록 그 깨달음이 한순간에 이루어지는 것이 아니라 할지라도, 그래서 평생 걸린다 할지라도 우리사회가 기다려주고 인내해 줄 수 있어야 한다고>.

우리사회는 거의 모든 영역에서 경영논리가 지배적이다. 치료장면에서도 경쟁사회의 경영논리는 예외가 아니다. 그래서 우리가 잘 아는 대로 많은 치료자들이 바쁘다. 병원은 경영을 위해서 더 많은 환자를 봐야 한다는 논리를 주장한다. 심지어 대학병원의 정신과 의사도 더 많은 환자를 보지 않으면 무능력한 교수로 취급당하기 일쑤다. 이런 숨가쁜 치료장면 속에서 공감을 위한 시간은 어디에 있을까? 지난 1년간 고통스러워하는 이웃을 위한 공감의 시간은 어디에 있었을까?

필자는 이제 다음과 같은 물음을 독자들에게 제기하면서 마무리해야 할 것 같다. 앞에서 말한 것이 지나치게 모호하고 복잡한가? 그대도 독자들은 다음의 두 방향으로 진행된다는 사실을 알았을 것이다. 첫째로 세월호 피해자와 유가족들의 고통의 호소 이면에는 사랑하는 대상의 죽음과 관련된 슬픔과 우울에 따른 심리적 에너지인 리비도의 투사가 자기대상-카텍시스와 외부대상-카텍시스으로 향하여 진다는 것과, 피해자와 유가족들의 고통의 핵심적인 심리적 이해에 기반한 당국의 충분한 대처가 필요하다는 점을 지적하였다. 두 번째는 고통스러운 세월호 피해자와 유가족을 공감하는 측면으로서 충분한 애도의 시간과 환경, 사회적 분위기, 기억하기(mémoration)에서 기억상기(remém-oration)하기를 제안하였다.

모두가 잘 아는대로, 정신분석 치료의 과제는 고통스러워하는 내담자들의 모든 무의식의 내용들을 기억상기하고 의식화하는데 인내력을 갖고 기다려주고, 함께 애도하고, 들어주어야 한다는 공식으로 요약할 수 있다.

『고통에 관한 정신분석적 성찰 및 치유 상담적 활용』에 대한 논찬

감리교 신학 대학교
목회상담학 외래교수
고유식

지난 5월 8일.. 세월호 희생 학생의 아버지가 자살로 생을 마감했다는 뉴스가 인터넷 신문 머릿글로 올라왔다. 본 논찬자는 그 뉴스를 접한 후 마음 한쪽이 멍멍해짐을 느꼈으며, 슬픔의 감정을 맞이하였다. 그리고 고통스러웠다. 이 현실을 부정하고 싶었고, 부인하고 싶었다. 그 희생자의 아버지는 분명 자신보다 먼저 운명을 달리한 딸을 향한 죄책감이 들었을 것이며, 자신에게 닥친 견디기 힘든 현실을 부인, 부정하고 싶었을 것이고, 자살에 대한 의지를 가졌을 것이다. 하지만 현실은 그가 생각하는 것 보다 더 가혹했다. 지금 현실이 개선될 기미는 보이지 않고 정부는 요지부동에 오히려 유가족들을 '자식팔아 위로금 챙기려는 파렴치한'으로 몰고가려하는 모습이 그는 절망했을 것이다. 많은 사람들이 그들의 고통을 함께 하고 있었지만, 반대로 그들의 고통을 무가치한 것으로 치부하고 무시하는 사람들도 많았다. 그래서 그는 자기내적 본능으로서의 공격성을 자기 자신에게로 향할 수밖에 없었던 것 같다.

최근 몇 년 사이 대한민국의 대표 이슈는 '고통'이다. 현재 우리는 고통을 느끼고 있다. 단지 사건과 사고들이 사람들에게 고통을 주는 것은 아니다. 사건과 사고를 바라보며 느끼는 감정, 그것을 대하는 사람들의 반응, 또 그 반응을 통해서 형성되는 박탈감과 절망감 등이 고통을 낳는다. 그러한 의미에서 이번 안석 박사의 고통에 관한 정신분석적-상담적 접근 연구는 과거 고통을 느꼈던 이들에게, 현재 고통을 느끼고 있는 이들에게, 그리고 앞으로 고통을 느낄 이들에게 자신의 고통을 다각적인 차원에서 바라볼 수 있도록 돕는 역할을 할 것이라 판단된다.

안석 박사의 연구 결과물을 읽으며 떠올랐던 본 논찬자의 생각을 간단하게 이야기하고, 이에 대한 연구자의 생각을 들어보고 싶어 질문을 하려 한다: 연구자는 Freud의 무의식(das Unbewusste)에 관한 정신분석 이론에 따라 슬픔은 억압을 통해서 발생되며, 그 슬픔이 고통을 유발하게 된다고 하였다. 그렇다면 불안(die Angst)과 고통의 상관성에 대해서 질문하고 싶다. 슬픔은 억압을 낳는다(흔히들 사람들은 억압의 기재로 인해 불안이 생긴다고 생각하지만 프로이트는 억압을 발생시키는 이유 중 하나가 불안이라고 하였다). 그렇다면 이 모든 구조에서 봤을 때, 고통의 원인을 불안이라 할 수 있다. 이에 대한 연구자의 생각을 듣고 싶다.

안석 박사의 고통에 대한 정신분석적 서술과 기독교 상담적 고찰 연구를 통해 '그만 줌 잊으라', '아직도 더 할 말이 있는가'라는 말로 세월호 사고 생존자들과 세월호 희생 유가족들

을 억압하는 사회적 분위기가 그들이 얼마나 힘든 삶을 살고 있는지, 얼마나 슬프고, 얼마나 고통스러운 나날을 보내고 있는지 함께 나누는 공감적 분위기로 전환되었으면 하는 바람이다. 더 나아가 고통을 당해서 힘들어 하고 있는, 현재 고통을 받고 있는, 그리고 앞으로 고통의 감정을 느낄 이들에게 이 연구가 큰 위로가 되길 희망한다.