

사랑하는 이들에게 성폭행에 대해 털어놓기

성폭력 경험에 관해 말하는 건 매우 어려운 일이 될 수 있습니다. 그리고 친구나 가족, 연인처럼 가까운 이들에게 이야기를 꺼내는 건 가장 힘겨운 일로 다가올 수도 있습니다. 주변 사람들에게 곧바로 이야기할 것인지 몇 년 후에 이야기할 것인지, 또는 숨기는 게 나을 것인지, 그 선택은 온전히 당사자의 몫입니다. 하지만 무슨 일이 일어났는지 다른 이에게 털어놓을까 고민 중이라면, 다음 내용을 참고해주세요. 말을 꺼내기 전에 자문해 봐야 할 질문들, 대화를 준비하면서 도움이 될 만한 팁, 혹시라도 부정적인 반응이 나오는 경우 대처할 방법 등을 소개합니다.

공개할 고민 중인가요?

성폭력을 겪었다고 누군가에게 말할 것인지 여부는 100% 생존자에게 달려있습니다. 생존자 모두에게 적용될 수 있는 동일한 해결책은 없습니다. 각자의 이야기와 치유 방법은 모두 다릅니다. 생존자가 자신의 이야기를 공개하거나 공개하지 않기로 결정하는 이유는 매우 다양합니다. 기억하세요. **공개하기로 결정한다고 해서 구체적인 부분을 모두 공유할 필요는 없습니다.** 어느 정도까지 공개할 것인지는 마음이 가는 대로 선택하면 됩니다.

어떤 식으로 이야기하면 될까요?

성폭행에 관해 이야기하는 것은 결코 쉬운 일이 아닙니다. 하지만 무슨 일을 겪었는지 말하기로 결정했다면, 어떻게 하는 게 좋을지 미리 계획을 세우는 것이 도움이 될 수 있습니다. 다음은 사랑하는 이에게 털어놓기 전에 고려해야 할 사항들에 관한 몇 가지 제안입니다.

무엇을. 여러분의 이야기에서 어떤 부분을 공유할 것인지는 모두 여러분의 선택에 달려있습니다. 이야기를 듣는 사람이 어떻게 반응해야 할지, 무슨 말을 해야 할지 모르는 상황이라면, 무슨 일이 일어난 건지 자세히 묻게 될 수도 있습니다. 하지만 질문을 받는다고 해서 반드시 답해야 하는 건 아닙니다. 언제든 "내가 무슨 일을 겪었는지 말하고 싶긴 했지만, 지금 당장 더 자세한 이야기까지 하는 건 좀 불편해"라고 말하면 됩니다.

누구에게. 털어놓으려 하는 상대에 관해 알고 있는 바를 기반으로 판단했을 때, 그 사람이 지지하는 반응을 보일 것 같습니까? 성폭행 관련 뉴스를 보고 비판적이거나 부정적으로 말하는 걸 들은 적이 있습니까? 그 사람이 성폭행 관련 경험을 털어놓은 적이 있습니까? 가해자가 그 사람과 아는 사이입니까? 그런 사실 때문에 그 사람의 반응이 달라질 수도 있을까요?

언제. 이야기를 듣는 사람이 온전히 집중할 수 있고, 자신이 들은 이야기에 관해 찬찬히 생각할 시간이 있을 때가 가장 좋습니다. 상대가 잠자리에 들기 직전이거나 집에서 나가려고 하는 중이거나 취한 상태라면, 좀 더 나은 시간을 기다려야 할지 고려해 보세요.

어디서. 함께 있어도 안전한 상대라고 느낀다면, 사적인 공간을 택해 이야기를 나누는 것이 가장 좋습니다. 하지만 상대가 화를 내거나 폭력적으로 변할 수도 있다는 걱정이 든다면, 믿을 만한 사람에게 함께 있어달라고 부탁해도 됩니다.

어떻게. 가장 편안하게 느껴지는 방식으로 이야기하면 됩니다. 직접 이야기해도 되고, 전화로 해도 되고, 편지 형식도 괜찮습니다. 각각 장단점이 있지만, 결국엔 여러분에게 가장 적합한 방식이 무엇인지가 중요합니다. 예를 들어, 상대가 말을 끊거나 자꾸 질문을 할까 걱정된다면, 편지를 쓰는 편이 나을 수도 있습니다. 어떤 방식을 택하든, 먼저 기본적인 규칙 몇 가지를 정하는 것이 좋습니다. 예를 들어, 이런 식으로 말할 수도 있습니다. "나한테 좀 힘든 이야기를 하려고 하는데, 아무것도 묻지 않고 그냥 들어주면 정말 좋을 것 같아."

연인에게 성폭행에 관해 이야기하기

연인에게 성폭행 경험을 이야기하는 건 어려운 일일 수 있습니다. 그건 성폭행이 최근 일인지 수십 년 전의 일인지, 연인과 이제 시작하는 단계인지 몇 년을 함께해 온 사이인지와는 상관없는 일입니다.

연인에게 반드시 성폭행 경험을 말해야 한다는 건 아닙니다. 하지만 두 사람이 성적으로 친밀한 사이라면, 여러분이 편안하게 받아들이는 건 무엇이고 과거 경험 때문에 피하고 싶은 건 무엇인지 이해하는 데, 두 사람 모두에게 도움이 될 수 있습니다. 성관계를 맺으면서 감정이 격앙되거나 아픈 기억이 떠오른다면, 어떻게 도와 주면 좋겠다고 상대에게 이야기하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

특정한 성적 행위나 상황이 불편하다고 상대에게 말하면서, 무슨 일을 겪었는지까지는 구체적으로 설명하지 않아도 괜찮습니다. 어떻게 말을 꺼내야 할지 모르겠다면, 이런 식으로 해보세요. "아주 자세하게 말할 준비가 된 건 아니야. 하지만 예전에 겪은 일 때문에 ***는 하고 싶지 않다는 걸 알아주면 좋겠어. 대신 ***는 괜찮아."

이야기를 듣는 사람의 감정

자신의 이야기를 공개하기로 선택한 사람은 지지와 관심을 받아 마땅합니다. 하지만 원하는 방향으로 대화가 흘러가지 않을 때도 있는 게 현실입니다. 좋은 뜻으로 귀를 기울인다 해도, 어떻게 반응해야 할지 모르는 사람도 있습니다. 사랑하는 사람이 성폭력을 경험했다는 사실을 알게 되면 일반적으로 복잡하고 다양한 감정을 겪게 됩니다. 자신의 이야기를 들어준 사람을 오히려 정서적으로 지지해야 하는 입장에 처했다고 느끼는 생존자들도 있습니다. 이는 치유 과정에 도움이 되지 않을 수도 있습니다. 이야기를 들어준 사람이 느낄 수도 있는 감정에는 다음과 같은 것들이 있습니다.

- **분노.** 이야기를 들은 사람은 가해자에게 분노를 느끼는 경우가 많습니다. 자기가 대신 복수하고 싶다는 사람이 있을 수도 있습니다. 이는 당연한 감정적 반응이지만, 언제나 도움이 되는 건 아닙니다.
- **혼란.** 이야기를 듣는 사람은 잘못된 반응을 보이게 될까 두려워서 그 사건과 그런 일이 일어나기까지 상황에 관해 계속 물어보며 시간을 끌 수도 있습니다. 그런 질문을 듣다 보면, 생존자의 잘못으로 그런 일이 벌어졌다고 탓하는 것처럼 느껴질 수도 있습니다. 다르게 행동했다면 그런 일이 일어나지 않았을 거라고 말하는 것처럼 느껴질 수도 있고요. 그런 느낌을 받았다면 상대에게 알려줘야 합니다. 그리고 그 사람이 여러분을 도울 수 있는 최선의 행동은 그저 지지해 주는 거라고도 알려주세요.
- **공포.** 사랑하는 이들은 여러분의 안전을 걱정하며 극단적으로 보호하려 들 수도 있습니다. 도우려 하는 건 괜찮습니다. 하지만 성폭력 생존자를 지나치게 보호하는 건 그 사람 스스로 삶을 결정하고 통제할 수 있다는 확신에 해가 될 수도 있습니다.
- **좌절.** 사랑하는 이를 돕지 못해 무력감을 느끼는 사람도 있습니다. 하지만 치유란 생존자에 따라 다를 수 있으며, 오랜 시간이 걸릴 수도 있습니다. 생존자를 지지하는 이에게 중요한 것은 인내입니다.
- **죄책감.** 생존자와 가까운 사람은 그런 일이 벌어진 것에 죄책감이나 책임감을 느낄 수도 있습니다. 그들 잘못이 아니라 해도 말입니다. 그들은 어떻게 하면 그 일을 막을 수 있었을지 되새기려 할 수도 있습니다. 하지만 성폭행에 책임이 있는 사람은 단 한 명, 가해자뿐입니다.

- **충격.** 사랑하는 사람이 성폭력을 겪었다는 사실에 충격과 혼란을 느끼는 건 자연스러운 일입니다. 하지만 이런 반응이 피해자의 이야기를 믿지 않는 데서 나오는 것처럼 보일 수도 있습니다.

긍정적 혹은 부정적 반응

누군가 여러분을 지지하는 반응을 보인다면 치유를 향한 중요한 과정이 될 수 있습니다. 여러분의 이야기를 더욱 많은 이와 공유하며 마음의 평화를 찾는 데도 도움이 될 수 있습니다. 하지만 대화가 순조롭게 풀린다 해도, 감정적으로는 격한 경험이 될 수 있습니다. 걱정할 일은 아닙니다. 이야기를 하다 보면 아픈 기억이 되살아나기도 합니다. 그건 자연스러운 일입니다. 기억하세요, 생존자의 치유 과정은 서로 다릅니다.

생존자의 이야기를 듣고 지지의 뜻을 보이는 예는 다음과 같습니다.

- 판단하지 않고 귀를 기울인다.
- 다음과 같이 말하며 지지를 표한다.
 - “너를 믿어.”
 - “네 잘못이 아니야.”
 - “넌 혼자가 아니야.”
 - “이런 일이 벌어져서 속상하다.”
 - “널 사랑해. 네 곁에서 들어주고 어떻게든 도와줄게.”

믿었던 사람이 지지해 주지 않으면 커다란 상처가 될 수 있습니다. 지지의 반응을 얻지 못한다면 반드시 기억해야 합니다. 그건 여러분이 아니라 그 사람의 인격이 반영된 겁니다.

생존자의 이야기를 듣고 지지를 보이지 않는 예는 다음과 같습니다.

- 여러분의 이야기를 의심하거나 의문을 가집니다.
- 성폭력이 일어났을 때 무슨 옷을 입었고 어떤 행동을 했는지 묻는 사람 때문에 자책감이나 수치심을 느낄 수 있습니다.
- 시간이 지났으니 지금쯤은 극복했어야 한다고 말합니다.

가해자가 가족 중 한 명일 때는 다른 가족에게 털어놓기가 특히 어려울 수도 있습니다.

부정적인 반응에 대처하는 팁

곁에 있는 누군가가 여러분을 지지하지 않는다고 해서 다른 이들도 그럴 거라고 볼 수는 없습니다. 하지만 누구에게 이야기할지, 누군가와 여러분의 이야기를 공유할지 다시 결정해야 한다면, 최선을 다해 자신을 아껴야 합니다. 자신에게 무엇이 필요한지 스스로 챙겨야 합니다. 어떤 느낌인지 자문하고, 중심을 잡거나 기분이 나아질 수 있는 자기 관리 활동이 있는지 생각해 두세요.