

## 숙련상담자의 사별 애도 상담 경험에 대한 질적 연구

정 소 담

조 영 희

안 현 지<sup>†</sup>

서울대학교 교육학과    용인대학교 교육대학원    서울대학교 교육학과  
박사과정    교수    박사과정

본 연구의 목적은 숙련상담자들이 사별 애도 상담에서 어떤 경험을 하는지 살펴보고 그 본질을 도출하는 것이다. 이를 위해 사별 애도 상담 경험이 있는 숙련상담자 5명을 심층 면담하여 Giorgi의 기술적 현상학 방법으로 분석하였다. 연구 결과, 249개의 의미단위와 28개의 하위범주, 12개의 상위범주가 도출되었다. ‘불안정한 내담자를 보며 긴장을 느낌’, ‘슬픔에 빠진 내담자가 안타까움’, ‘내담자의 경험세계가 궁핍함’, ‘내담자의 힘을 발견하고 응원함’은 사별 애도 상담에서 상담자의 내적경험에, ‘애도 상담의 구조를 자연스럽게 적용함’, ‘내담자가 사별 경험을 받아들일 수 있도록 기다려 줌’, ‘위기 개입을 애도 작업과 병행함’, ‘내담자의 개별적 특징에 주목함’, ‘내담자의 사별 경험을 새롭게 해석하여 돌려줌’, ‘내담자의 삶을 회복하고 도약하도록 도움’은 사별 애도를 위한 상담자의 전문적 개입에, ‘상담자 자신의 개인적 삶을 실존적으로 성찰함’과 ‘상담자로서 전문적 삶을 되돌아 봄’은 사별 애도 상담을 통한 상담자의 성장에 해당하였다. 본 연구를 통해 발견된 숙련상담자의 애도 상담 경험의 본질은 ‘회복의 장(場)’에서 상담자와 내담자가 서로를 성장시키며 관계를 확장해 나가는 과정이었다. 연구 결과를 기반으로 후속 연구, 애도 상담 교육과 실무를 위한 제언을 제시하였다.

주요어 : 숙련상담자, 사별 애도 상담, Giorgi의 기술적 현상학

<sup>†</sup> 교신저자 : 안현지, 서울대학교 교육학과, 서울특별시 관악구 관악로 1 서울대학교 사범대학

Tel : 02-880-4485, E-mail : hyunz\_-a@snu.ac.kr



Copyright ©2025, The Korean Counseling Psychological Association  
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.

사람들은 누구나 살면서 자신에게 의미 있는 무언가를 실제적, 인지적으로 박탈 당하는 고통스러운 경험을 하는데, 이를 상실(loss)이라고 한다(Humphrey, 2009). 상실은 잃어버린 대상에 대한 가치 부여와 애착을 내포한다는 점에서 본질적으로 관계를 전제한 개념이다. 관계를 맺는 대상과 방법이 다양한 만큼 상실의 유형도 죽음 관련 상실, 관계 상실, 물질적 상실, 심리적 상실 등으로 다양하다(Sofka, 1997). 죽음 관련 상실은 가까운 이를 죽음으로 잃는 것이며, 관계 상실은 이혼, 이별, 친구 관계의 변화 등 다른 사람과 정서적, 신체적으로 관계를 맺을 기회가 종결되는 것이다. 물질적 상실은 애착을 가진 물리적 대상이나 친숙한 환경을 잃는 것, 심리적 상실은 미래의 특별한 계획이나 꿈의 포기 등 자기 자신의 중요한 정서적 이미지를 잃는 경험을 말한다. 이중 죽음 관련 상실은 특히 관계의 단절이 비가역적이라는 점에서 사람들에게 매우 큰 고통을 초래한다.

상실을 겪을 때 사람들은 애착하는 대상의 부재를 경험하며, 이 변화에 적응하기까지 다양한 정서적, 인지적, 신체적, 행동적 반응이 나타나는데, 이를 애도(grief)라고 한다(Brown & Goodman, 2005). 애도는 개인 내적 특성, 사회문화적 맥락, 상실한 대상과의 관계 등에 따라 사람마다 고유하며, 지속되는 기간, 반응의 강도 측면에서 그 양상이 다양하다(Doughty et al., 2011). 소중한 대상을 잃은 사람은 정서적으로 슬픔, 좌절, 절망, 분노, 수치심, 죄책감, 두려움 등 복잡한 감정을 느끼고, 상실의 충격으로부터 자신을 지키기 위한 방어기제로 무감각한 반응을 보이며, 인지적 측면에서는 대상의 상실을 부인하거나 기억 및 집중에 어려움을 느끼기도 한다(Mitchell, 1983). 신체 반

응으로는 목 메임, 일시적인 호흡곤란, 근육 약화, 소화 불량, 피곤함, 빈혈, 두통 등을 나타내고(Lindemann, 1979), 사회적으로 철수하여 스스로를 고립시키거나 고인과의 추억이 담긴 장소에 계속 머무르면서 고인과 관련된 물건을 버리지 못하는 등의 행동 반응을 나타내기도 한다(윤득형, 2018). 이러한 애도 반응이 지속의 시기와 증상의 강도 측면에서 정상적인(normal) 범위를 벗어나고, 상실 경험이 개인의 삶에 통합되지 못하여 심각한 수준의 주관적 고통을 초래하며, 사회적, 직업적 또는 기타 기능적 영역에서의 손상을 나타낼 때 이를 복합 애도(complicated grief)라고 한다(World Health Organization, 2016). 사별 애도자들이 신체적, 정신적으로 취약해져 있거나 사회적 지지가 부족하다고 지각하거나 죽음을 수용하지 못할 때 복합 애도의 위험이 높아진다(Mason et al., 2020).

초기 이론가들은 모든 사람이 애도 과정에서 일련의 선형적인 단계(stage) 또는 국면(phase)을 거치는 것이 바람직하다고 하였다. 애착 이론가인 Bowlby(1961)는 대상 상실에 대한 회복 추구, 애착의 해체(disorganization) 및 재조직(reorganization)의 단계를 순차적으로 거쳐야 한다고 주장하였고, 상실의 부정이나 대상 상실에 대한 분노는 부적응적 애착 양식의 지표라고 제안하였다. 가령, 회피 애착 유형은 애도의 부재(absent grief)를, 불안 애착은 만성적 애도를, 혼란 애착은 학습된 무기력 반응을 보일 수 있다(Doughty et al., 2011). 반면 Kübler-Ross(1969)는 부정이나 분노를 애도의 자연스러운 과정으로 이해하였고, 애도의 단계를 부인(denial), 분노(anger), 협상(bargaining), 우울(depression), 수용(acceptance) 등 다섯 가지로 구분하였다. 한편, Stroebe와 Schut(1999)은

사별 경험에 대처하는 과정을 설명한 이중 과정 모델(Dual Process Model)에서 애도가 '순차적인' 과정이라기보다 '순환적인' 과정이라고 주장하였다. 그들은 애도자들의 고통을 '상실 지향적 고통(loss-oriented stressor)'과 '회복 지향적 고통(restoration-oriented stressor)'으로 구분하였다. 상실 지향적 고통은 사별 그 자체와 관련된 직접적인 고통이며, 사별자에 대한 감정을 반추하는 것, 사별 이전의 삶에 대해 집착하는 것 등을 포함한다. 반면, 회복 지향적 고통은 사별에 따르는 이차적인 고통이며, 사별자 없이 삶을 꾸려 나가는 것, 가족 및 친구와 새로운 관계를 맺어나가는 것과 관련된 스트레스이다. 애도의 과정에서 상실 지향적 고통과 회복 지향적 고통 사이의 순환적인 진동(oscillation)이 이루어지는 것이 자연스러우며, 이것이 상실에 대한 건강한 적응의 과정이다(Stroebe & Schut, 1999).

애도 반응을 다루고 새로운 삶에 적응하는 과정을 누군가는 비교적 순조롭게 거치기도 하지만, 또 다른 누군가는 순차적이고 순환적인 애도 과정에서 경험하는 고통을 처리하는데 어려움을 겪고, 전문적인 도움을 구하고자 상담 및 심리치료 전문가를 찾는다. 애도 상담(grief counseling)은 이처럼 애도의 과정에서 심리사회적 어려움을 겪는 내담자들이 상실로 인한 고통을 완화하고 변화에 적응하며 상실 경험을 개인의 삶에 통합하여 성장과 성숙을 이루도록 돕는 상담을 뜻한다(윤득형, 2018; Humphrey & Zimpfer, 2007). 애도 상담에서 내담자를 어떻게 효과적으로 도울 수 있을지에 대해 학자들은 다양한 견해를 제시해 왔다. Freud(1917)는 내담자가 상실과 관련된 강렬한 감정을 경험하고 표현하도록 하는 애도 작업(grief work)이 내담자의 고통을 정상화하는 데

필요하며 바람직한 과정이라고 보았다. 그러나 많은 사람들이 자연스러운 회복탄력성(resilience)을 가지고 있기 때문에 애도 작업이 모두에게 필요한 것은 아니며(Bonanno, 2001), 외상적 사건을 경험한 사람들에게는 기억을 억제(suppress)하는 것이 오히려 더 적응적일 수 있다는 견해(Flannery, 1992)도 존재한다.

한편, 전통적으로 사별자와의 관계 단절이 바람직한 애도 상담의 목표라고 여겨진 반면(Bowlby, 1961; Dougherty et al., 2011; Freud, 1917), Klass 등(1996)은 지속적 유대 이론(Continuing Bonds Theory)을 통해 상실이 분리와 단절을 뜻하는 것이 아니라고 주장하였다. 그들은 상실 대상과 지속적인 유대를 유지하는 것이 오히려 치유와 성장을 위해 도움이 되며, 이를 위해 상실 대상 '에게', 그리고 상실 대상에 '대해' 충분히 이야기하며, 그를 기억하려는 노력이 필요하다고 주장하였다(Klass & Walter, 2001). Neimeyer(1999)는 애도와 관련된 의미 재구성 모형(Model of Meaning Reconstruction)을 제안하였는데, 그에 따르면 사람들은 자신과 타인에게 이야기하는 방식으로 삶을 조직하며, 이 이야기는 특정 경험에 구조와 의미를 부여한다. 따라서 내담자가 상담자와의 작업을 통해 상실 경험에 대해 자신만의 의미를 만들어 가고 상실 대상과의 내러티브를 재구성하는 과정이 애도 상담의 핵심이다. 내러티브 전략의 구체적인 기법으로는 묘비명 쓰기, 상실 대상이 자신의 인생에 어떤 영향을 미쳤는지 알아차리기, 애도 경험을 시로 나타내기 등이 있다(Dougherty et al., 2011).

우리나라의 경우 2000년대 이후 애도 상담에 대한 관심이 본격적으로 증가하기 시작하였다(이범수, 2014). 초기 연구들은 주로 사별 경험자의 특징을 무경험자와 비교하거나 사별

자의 심리적 회복에 영향을 미치는 요인을 밝히는 연구 위주로 수행되었다(이윤주 외, 2007). 최근에는 애도에 대한 체계적인 평가와 근거 기반(evidence based) 개입을 위한 연구들이 활발히 수행되고 있는데, 상실에 대한 반응을 측정하기 위한 척도를 개발, 번안하고 타당화한 연구(박순조, 김영근, 2022; 박지은 외, 2019; 황정윤, 천성문, 2014), 상실 경험자를 위한 집단 프로그램을 개발하고 효과를 검증한 연구(송수지, 강영신, 2017) 등이 그 예이다. 연구 방법 측면에서는 2010년 이전까지는 양적 연구가 많았지만, 이후에는 애도 관련 선행 연구를 정리하고 연구 동향을 분석하는 문헌 연구, 애도하는 내담자의 경험과 애도의 과정을 심층적으로 탐구하기 위한 질적 연구의 비중이 점차 높아지고 있다(이범수, 2014).

특히 최근에는 애도자(griever)의 특징을 기준으로 연구참여자의 범위를 특정하고, 이들의 애도와 삶의 회복 과정을 질적 방법을 통해 심층적으로 탐구하려는 시도가 활발하게 이루어지고 있다(남수현, 2022; 이범수, 2014). 하지만 선행 연구들은 주로 사별자의 전반적인 애도 과정에 관심을 두었으며, 애도 상담에서의 내담자 경험에 초점을 맞춘 연구, 애도 상담의 또 다른 주체인 상담자의 경험이나 애도 상담을 위한 상담자 역량 및 교육에 관한 연구는 드물었다(남수현, 2022; 전희정, 2018). 상담자의 애도 상담 경험을 다룬 질적 연구를 살펴보면, 우선 박경자(2020)가 자살 유가족을 상담한 상담자의 대리 외상 경험에 대한 해석 현상학적 연구를 수행한 바 있다. 이 연구는 가족의 자살 애도 이슈를 다룬 상담에서 상담자가 어떠한 경험을 했는지 심층적으로 탐구했다는 의의가 있으나, 상담자의 경험을 '대리 외상'이라는 특정한 개념적 틀로

분석하였기 때문에 보다 다각적이고 포괄적인 접근이 보완될 필요가 있다. 한편 변시영(2020)은 사례 연구를 통해 상담자가 주요 대상을 상실한 경험이 상담에서 내담자를 이해하고 공감하는 데 도움이 된다는 점을 드러내었다. 이 연구는 상담자의 개인적 상실 경험에 초점을 맞추고 있기 때문에 내담자가 사별의 주체인 상황에서 상담자가 전문적 조력자의 역할을 수행하며 경험하는 바를 보다 풍부하게 이해하기 위해서는 추가적인 연구가 필요하다.

한편 정소담(2024)은 초심상담자들의 애도 상담 경험을 기술적 현상학 방법으로 탐구하여 사별 애도 상담의 과정과 의미를 드러내 바 있다. 그러나 연구참여자가 경력 3년 이하의 초심상담자로 한정되어 이후 발달 단계에 있는 상담자들의 애도 상담 경험은 포괄하지 못하였다. 상담자의 경험을 살펴봄에 있어 발달 단계를 구분하는 것은 중요하다. 사례 개념화(손은정, 이해성, 2002), 상담에서 경험하는 어려움 및 대처 방안(김지연 외, 2009), 내담자의 부정적 반응에 대한 자기 대화(김혜인, 최한나, 2017), 내담자 강점 인식 및 활용 방안(권혜경, 이희경, 2013), 역전이 관리(김순영 외, 2015) 등에서 차이를 보이기 때문이다. 따라서 상담자 발달 단계에 따라 애도 상담에서 무엇을 생각하고 느끼며, 무엇을 어려움으로 지각하고 이에 어떻게 대처하는지 달라질 수 있으므로 숙련상담자들의 애도 상담 경험에 대한 연구가 보완되어야 한다.

상담자의 애도 상담 경험과 그 의미를 밝히는 작업은 내담자 경험에 대한 연구 못지 않게 학문적, 실제적 측면에서 중요하다. 상담자는 상담의 주체이자 치료적 도구로서 상담의 성과를 좌우한다(Messer & Wampold, 2002). 상

담은 내담자와 상담자의 상호작용을 통해 이루어지는 과정이며(Teyber & Teyber, 2010), 상담자의 특성과 상태가 상담자-내담자 상호작용을 통해 내담자 및 상담 성과에 영향을 미친다(Beutler et al., 2004). 또한 상담자들은 호소 문제, 발달 배경, 사회적 자원 및 기능 수준 등 일련의 기준을 바탕으로 내담자를 이해하고, 상담의 목표와 전략을 수립하기 위한 훈련과 교육을 받는다(Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs [CACREP], 2015). 특히 숙련상담자의 경우 초심상담자에 비해 자기 초점적으로 주의를 기울이기보다는 내담자에 대한 개입의 목적과 방향성에 대한 고려를 많이 하며(김지연 외, 2009; 김혜인, 최한나, 2017), 높은 공감 능력 및 추론을 바탕으로 한 종합적이고 정교한 사례 개념화 기술을 가지고 있다(김순영 외, 2015; 손은정, 이혜성, 2002). 따라서 내담자의 사별 애도 경험을 숙련상담자의 시각에서 살펴봄으로써 사별 애도를 전문적인 관점에서 체계적으로 평가할 수 있으며, 그들이 고통을 회복하고 상실을 삶에 통합할 수 있도록 돕기 위해 무엇이 필요한지 실제 경험에 근거하여(empirically supported) 제언해 볼 수 있을 것이다.

이에 본 연구는 사별 애도를 겪는 내담자를 만나는 숙련상담자의 경험을 현상학적 연구 방법을 통해 탐구해 보고자 한다. 현상학적 연구는 하나의 개념이나 현상에 대한 여러 개인들의 살아있는 체험(lived experience)의 공통된 의미를 기술하는 데 초점을 두는 질적 연구 방법으로(Creswell, 2013/2015), 숙련상담자들의 고유한 애도 상담 경험과 그 본질을 드러내기에 적합한 방법이다. 특히 연구를 수행함에 있어 상담자의 사별 경험이 내담자 이해와

공감에 영향을 미칠 수 있음을 고려함으로써(변시영, 2020) 상담자 경험을 정교하게 해석하고, 이를 통해 사별 내담자들의 애도 반응에 대한 전문적 평가 과정 및 효과적인 개입 방향에 대한 시사점을 얻으리라 기대할 수 있다. 또한 초심상담자들의 애도 상담 경험에 관한 선행 연구(정소담, 2024)와의 비교를 통해, 숙련상담자의 발달적 특징에 관한 학문적인 시사점을 제공함과 동시에 초심상담자들을 위한 사별 애도 상담 교육 및 훈련 방법에 관한 교육적 함의 또한 얻을 수 있을 것이다. 마지막으로, 본 연구는 ‘애도 상담을 위한 필요 역량’, ‘애도 상담에 대한 준비 정도’, ‘상담자의 대리 외상’ 등으로 연구의 주제를 특정한 선행 연구들(박경자, 2020; Blueford et al., 2022; Breen, 2011; Dodd et al., 2022)과는 달리, 숙련상담자들의 애도 상담 경험 자체를 포괄적인 연구 문제로 설정하였다. 이는 숙련상담자가 애도 상담에서 경험하는 내용을 있는 그대로 편견 없이 드러내고, 다양한 관점에서 해석하여 그 본질을 이해하기 위함이다. 본 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

숙련상담자는 사별 애도 상담의 과정에서 어떤 경험을 하며, 그 경험의 본질은 무엇인가?

## 방 법

### 연구참여자

본 연구에서는 연구참여자인 ‘숙련상담자’의 기준을 설정함에 있어, 상담자의 전문성 발달 및 이에 따른 차별적 특징을 밝힌 여러 선행 연구들을 참조하였다. 김혜미와 오인수

(2016)는 ‘상담 관련 자격증을 소지한 경력 5년 이상 15년 미만의 경력자’를, 변시영과 조한익(2015)은 ‘경력 6년 이상 상담자’를 숙련상담자로 정의하였으며, 윤희섭과 정현희(2010)는 교육 수준을 기준으로 ‘박사 재학 이상’을 숙련상담자로 보았다. 다수의 선행 연구 역시 ‘경력 5년’, ‘박사 재학 이상’을 숙련상담자의 기준으로 제시하고 있는 바(금명자, 정상화, 2021), 본 연구에서는 숙련상담자를 ‘경력 5년 이상’, ‘박사 재학 이상’, 현재 주 1회 이상 개인 상담을 진행하는 상담자로 설정하였다. 또한 참여자 경험을 가능한 생생하게 복원하기 위해 1년 이내에 사별 애도를 주제로 내담자와 상담을 진행하였거나 현재 진행 중인 상담자를 의도적 표집 방식으로 모집하였다. 이때 내담자의 사별 대상은 가족 외에 친구, 선후배, 지인, 반려동물 등 다양한 관계를 모두 포함하였다. 상담에서 내담자가 사별에 따른 고통을 다루고자 했다는 것은 그 관계의 친

소에 대한 일반적, 사회적인 기준을 별론으로 하고 해당 대상이 내담자에게 충분히 의미 있는 존재라는 사실을 방증한다고 판단하였기 때문이다.

연구자들이 공개된 SNS, 인터넷 커뮤니티에 연구의 목적, 연구참여자 선정 조건, 연구 참여 내용 등을 명시한 연구참여자 모집 공고문을 게재하고, 자발적으로 연구 참여 의사를 밝힌 상담자들에게 개별적으로 연락을 취하였다. 또한 연구참여자 선정 기준에 부합하는 상담자들에게 지인 소개 등을 통해 개별적으로 연락하여 본 연구의 목적과 절차를 설명하고 연구 참여를 제안하였다. 선정 조건에 부합하는 잠재적 참여자들에게 연구의 목적과 진행 절차에 대해 재안내하고, 참여에 대한 동의를 온라인 양식을 통해 받았다. 연구참여자의 수는 현상학적 연구의 권장 범위인 3~10명의 범위 내에서 설정하였다(Creswell, 2013/2015; Dukes, 1984). 이에 자발적으로 참여

표 1. 연구참여자 정보

번호	연령	성별	상담 경력	학력	자격사항	내담자 사별 대상 (애도 상담 사례 수)	주요 대상 사별 경험	상담 기관
1	30대 중반	기타 (논바이너리)	9년 2개월	박사 수료	상담심리사2급, 청소년상담사2급	친구, 아버지(5)	유	대학 및 사설 상담센터
2	30대 초반	남	7년 10개월	박사 수료	전문상담사1급, 상담심리사2급, 청소년상담사2급	친구, 어머니, 아버지, 반려견(6)	유	대학 상담센터
3	30대 중반	여	7년	박사 수료	전문상담사1급	친구(5)	무	대학 및 사설 상담센터
4	30대 후반	여	11년	박사 재학	상담심리사1급, 청소년상담사2급	배우자, 어머니, 친구(4)	무	사설 상담센터
5	30대 후반	남	8년	박사 재학	정신건강 임상심리사1급, 임상심리전문가	배우자, 자녀(3)	유	대학 및 사설 상담센터

의사를 밝힌 5명의 숙련상담자를 최종적으로 연구참여자로 선정하였다. 연구참여자 정보는 표 1에 제시하였다.

## 자료 수집

질적 연구의 자료 수집방식은 크게 연구자가 연구 주제와 관련된 참여자들의 삶을 함께 직접 경험하는(experiencing) 참여 관찰(participant observation), 연구자가 참여자와 대화를 통해 연구 주제와 관련된 경험과 인식을 탐구하는(enquiring) 심층 면담(in-depth interview), 현지에서 생산된 문헌과 현지의 물적 자료들을 조사하는(examining) 현지 자료 수집(field materials prepared by others) 등 3E로 나눌 수 있다(Wolcott, 1992). 이 중 참여 관찰은 한국의 상담 환경과 개인 상담의 특수성을 고려했을 때 적합하지 않다고 판단되어, 본 연구에서는 심층 면담과 현지물 자료 수집의 방법을 중심으로 연구에 필요한 자료를 수집하였다.

심층 면담의 경우, 연구 목적에 부합하는 면담을 수행하기 위하여 연구자들이 문헌 고찰을 거쳐 질문지를 미리 고안하고 초안을 작성하였다. 또한 질문지의 타당성 확보를 위해 다수의 질적 연구 경험이 있는 교육학 박사 1인에게 질문지 내용에 대한 자문을 받았고 초안을 일부 수정하였다. 수정된 질문지로 사별 애도 상담 경험이 있는 연구참여자 이외의 상담자에게 예비 연구의 형태로 사전 면담을 실시하고, 질문의 의도가 좀 더 선명해지도록 문구를 일부 수정하였다. 심층 면담 시 활용한 공통 질문의 주요 내용은 표 2에 제시하였다. 공통 질문 외에도 개별 연구참여자의 사별 애도 상담 맥락을 고려하여 연구자들이 추가적인 질문을 구성하였다. 면담 종료 후 연

표 2. 심층 면담 공통 질문

번호	질문 내용
1	“선생님의 애도 상담 경험(생각, 감정, 행동)은 어떠했습니까?”
2	“가장 인상 깊었던 애도 상담 사례(또는 상담 장면)가 있습니까?”
3	“애도 상담은 선생님의 개인적, 전문적 삶에 어떤 영향을 주었습니까?”

구참여자들에게 1만원 상당의 기프트콘을 보상으로 지급하였다.

자료의 수집은 2024년 4월~5월에 이루어졌다. 연구자들은 연구참여자에게 면담 사흘 전에 이메일이나 메신저를 통해 연구참여자들에게 질문을 미리 제공하였고, 사전에 사별 애도 상담 경험을 회상해 볼 수 있도록 하였다. 면담은 연구자 1과 연구자 2가 수행하였는데, 연구자 1이 모든 참여자에 대한 면담을 수행하였고, 연구자 2는 참여자 5의 면담에 함께 참여하였다. 연구자 1, 2는 모두 직계 가족 사별 경험이 있는 2급 상담심리사이자 상담 전공 박사과정생이다. 상담 경력 및 사별 애도 상담 경험은 각 4년 7개월, 4사례 및 5년 7개월, 2사례이다. 연구자 1은 애도를 주제로 질적 연구를 수행하고 출판한 경험이 있으며, 연구자 2는 청소년, 북한이탈주민 관련 질적 연구에 참여한 경험이 있다.

참여자 1, 2의 경우 회당 약 60분씩 2회씩 면담을 진행하였는데, 1차 면담을 실시한 후 면담 자료 분석과 연구자들의 고찰을 토대로 질문을 추가로 구성하여 2차 면담을 진행하였다. 면담 내용의 연속성과 심층성, 참여자의 면담 몰입도 등을 고려하여, 참여자 3, 4, 5는 약 90분가량의 면담을 1회 진행하였다. 특정

참여자에 대한 면담 종료 후에 다른 참여자에 대한 면담을 진행하면서 추가로 질문이 생길 경우, 서면으로 면담을 진행하여 자료를 보완하였다. 면담의 방식은 연구참여자의 선호, 물리적 접근성 등의 기준에 따라 대면 또는 비대면 방식으로 진행하였다. 대면 면담의 경우 방음 시설을 갖춘 상담실에서 실시하였고, 비대면 면담은 개방된 공공장소가 아닌 독립된 개인 공간에서 실시하여 면담 진행 및 면담 내용의 비밀 유지에 방해가 되지 않도록 하였다. 또한 연구참여자의 사전 동의하에 모든 면담 내용을 녹음하고, 연구자들이 이를 전사하였다.

현지물 자료는 연구참여자들이 실제로 상담에서 사용한 자료와 상담 관련 기록을 중심으로 수집하였다. 구체적인 예로는 애도 상담 사례 회기 정리 노트, 사례 개념화 및 수퍼바이저에게 도움받고 싶은 사항 등이 포함된 상담 사례 수퍼비전 보고서, 연구참여자들이 사별 애도 상담을 위해 참고한 도서나 강의 자료 등이다. 연구자들은 이러한 현지 자료들을 연구참여자들로부터 직접 제공받았다. 다만, 상담 회기 정리, 수퍼비전 보고서 등 내담자와 직접적으로 관련되고 내담자의 민감한 정보가 포함된 자료의 경우, 내담자의 동의를 받은 내용에만 개인 식별 정보를 모두 제거한 후 분석하였다.

## 자료 분석

자료의 분석은 자료 수집과 순환적인 방식으로 이루어졌다. 즉, 수집된 일부 자료에 대해 우선 분석하고, 이로부터 도출된 결과와 연구자들의 성찰 내용을 다음 자료의 수집 과정에 반영하였다. 자료 분석은 연구자의 해석

보다는 '바로 거기에 있는 것' 그대로의 기술을 중시하는 Giorgi의 기술적 현상학(descriptive phenomenology) 방법을 따랐다(Giorgi, 1985/2004). 이 방법은 현상학적 연구 방법 중에서도 특히 연구참여자의 표현과 관점을 중시하기 때문에(Creswell, 2013/2015; Giorgi, 1985/2004), 숙련상담자의 사별 애도 상담 경험을 상담자 관점에서 최대한 생생하게 드러내려는 본 연구의 목적에 부합한다고 판단하였다. 자료 분석의 다음과 같이 네 단계 절차로 이루어졌다.

첫째, 전체적인 맥락을 염두에 두고 수집한 자료를 반복하여 읽는 것이다. 연구자들은 심층 면담의 모든 전사본과 수집한 현지물 자료를 모두 인쇄하여 여러 번 다시 읽으면서 전체적인 사별 애도 상담 경험의 맥락과 흐름을 파악하려고 하였다.

둘째, 참여자들이 기술한 내용을 의미단위로 나누는 것이다. 이를 위해 연구자들은 자료에서 의미의 전환이 이루어졌다고 판단되는 부분을 표시하여 구분하고 의미단위를 추출하였다. 기술문의 의미를 파악하여 의미단위를 구분할 때, 연구자들의 선이해나 편견을 최대한 배제하고 연구참여자의 언어 표현과 관점을 있는 그대로 유지하는 것에 특히 주안점을 두었다.

셋째, 범주 분석(categorical analysis), 즉 분류된 의미단위들의 관계를 논리적인 연관성과 이론적인 구조에 따라 범주화하고 이를 학문적 용어로 전환하는 작업을 실시하였다. 이때 상담심리학적 관점으로 의미단위 간의 관련성을 찾고, 연구참여자의 사별 애도 상담 경험의 요소가 되는 중심적인 의미를 학문적인 용어로 전환하여 하위 범주를 구성하였다.

마지막으로 학문적인 용어로 전환된 의미,



즉 하위범주들을 본 연구의 연구 문제와 상담 심리학의 이론적 틀을 기준으로 상위범주로 묶어 구조로 통합하였다. 이렇게 구조화된 범주를 바탕으로 원자료를 다시 살펴보고, 범주의 구분이 부적절하거나 모호한 의미단위를 삭제 또는 다른 하위범주에 재배치하는 순환적 방식으로 실시하였다. 이러한 순환적 과정은 추가적인 범주가 생성되지 않아 다섯 명의 참여자들의 진술 내용이 포화에 이르렀다고 판단될 때까지 지속되었다.

### 연구의 타당도

본 연구에서는 연구의 신뢰도와 타당도를 제고하기 위해 Lincoln과 Guba(1985)가 제안한 질적 연구의 네 가지 평가 기준인 신뢰성(credibility), 의존성(dependability), 전이가능성(transferability), 확인가능성(conformability)에 입각하여 연구를 수행하고자 노력하였다.

첫째, 신뢰성은 자료 분석을 통해 도출된 결과가 현상의 실재를 정확하게 반영해야 한다는 것이다. 본 연구에서는 연구자들이 자료 분석을 토대로 분류한 의미단위와 범주 구분 내용을 연구참여자에게 다시 보여주고, 연구참여자의 생각이나 의도를 적절히 반영하는지 물어보는 참여자 확인(member checking) 과정을 거쳤다. 또한 참여자들에게 수정 및 보완이 필요한 사항을 제안받아 최대한 이를 결과에 충실히 반영하고자 하였다.

둘째, 의존성이란 연구자들의 ‘분명한 자취’를 그대로 따라 다른 연구자들이 연구를 수행했을 때 유사한 결론에 도달할 수 있어야 한다는 것이다. 본 연구는 연구 주제 선정, 연구 설계, 자료 수집 및 분석 과정에서 다수의 질적 연구 강의 및 연구 수행 경험이 있는 연구

방법론 교수 1인과 질적 연구로 학위 논문을 작성한 교육학 전공 박사 2인에게 지속적으로 검토를 받았다. 또한 교육 상담 전공 교수 1인에게 자료의 분석 결과를 자문받고 수정 및 보완 과정을 거치는 등 객관성과 타당성을 확보하기 위해 노력하였다.

셋째, 전이가능성은 연구 결과가 연구의 분석이 된 상황 외의 다른 상황에도 적용이 가능해야 한다는 것이다. 본 연구에서는 이를 확보하기 위하여 연구참여자 이외에 사별 애도 상담 경험이 있는 상담자 2인에게 도출된 연구 결과를 보여주고 이를 본인에게도 적용할 수 있는지 확인(peer debriefing) 받는 절차를 거쳤다.

넷째, 확인가능성은 연구의 수행 과정과 연구 결과에서 연구자들의 선입견이나 편견이 배제되어야 한다는 것이다. 연구자들은 이를 제고하기 위해 사별 애도 상담에 대해 가지고 있는 연구자들의 선이해를 점검하고, 이것이 연구에 미칠 수 있는 영향을 고려하는 등 최대의 판단중지(epoche) 자세를 유지하려 노력하면서 연구를 수행하였다.

## 결 과

수집한 자료를 분석한 결과, 249개의 의미단위로부터 표 3과 같이 28개의 하위범주와 12개의 상위범주가 도출되었다. ‘불안정한 내담자를 보며 긴장을 느낌’, ‘슬픔에 빠진 내담자가 안타까움’, ‘내담자의 경험세계가 궁금함’, ‘내담자의 힘을 발견하고 응원함’은 사별 애도 상담에서 상담자의 내적경험에 해당하였고, ‘애도 상담의 구조를 자연스럽게 적용함’, ‘내담자가 사별 경험을 받아들일 수 있도록

표 3. 연구참여자의 사별 애도 상담 경험의 요소

하위 범주	상위 범주	대주제
내담자의 '왔다 갔다 하는' 감정과 행동에 당황함	불안정한 내담자를 보며 긴장을 느낌	사별 애도 상담에서 상담자의 내적경험
내담자의 자해와 자살 위기가 불안함	슬픔에 빠진 내담자가 안타까움	
내담자의 과도한 죄책감이 마음 아프고 답답함	내담자의 경험 세계가 궁극함	
상담자가 자신의 삶의 경험을 바탕으로 내담자의 고통에 공감함	내담자의 힘을 발견하고 응원함	
상담자 자신은 겪어보지 못한 사별이라 막연하게 느껴짐	애도 상담의 구조를 자연스럽게 적용함	
내담자의 모순된 정보들이 혼란스러움	내담자가 사별 경험을 받아들일 수 있도록 기다려 줌	
내담자의 강인함을 발견함	위기 개입을 애도 작업과 병행함	
내담자의 변화를 위한 노력을 응원함	내담자의 개별적 특징에 주목함	
상담자로서 애도 상담에서 '꼭 해야 할 것'을 떠올림	내담자의 사별 경험을 새롭게 해석하여 돌려줌	
내담자의 사별과 관련된 정보를 구체적으로 질문함	내담자의 삶을 회복하고 도약하도록 도움	
고인에 대한 내담자의 모든 감정을 타당화함		사별 애도를 위한 상담자의 전문적 개입
내담자의 이야기를 있는 그대로 수용함		
내담자의 속도에 맞추어 기다림		
상담자의 선부른 감정 반응을 절제함		
내담자가 경험한 사별 맥락의 탐색과 위기 평가를 병행함		사별 애도 상담을 통한 상담자의 성장
애도와 위기 개입의 딜레마를 마주함		
수퍼비전을 통해 사례에 대한 조망을 넓힘		
내담자의 성격 구조와 발달 수준을 고려함		
내담자는 '생각해보지 못한 것'을 볼 수 있도록 도움		
내담자의 현재 상황을 재해석함		
내담자가 사회적 관계망으로 돌아갈 수 있도록 격려함		
내담자가 일상에서 고통에 대처할 수 있는 방법을 함께 논의함		
내담자의 새로운 삶을 함께 준비함		
죽음에 비추어 상담자 자신의 삶을 바라보고 선택함		
사별 앞에 후회 없는 관계를 고민함		
상담자로서 상담에 임하는 태도를 반성함		
소진을 겪고 상담자 자기 돌봄에 관심을 가짐		
사회적 이슈에 대한 관심이 높아짐		

기다려 줌', '위기 개입을 애도 작업과 병행함', '내담자의 개별적 특징에 주목함', '내담자의 사별 경험을 새롭게 해석하여 돌려줌', '내담자의 삶을 회복하고 도약하도록 도움'은 사별 애도를 위한 상담자의 전문적 개입에 해당하였다. 마지막으로 '상담자 자신의 개인적 삶을 실존적으로 성찰함'과 '상담자로서 전문적 삶을 되돌아 봄'은 사별 애도 상담을 통한 상담자의 성장에 속했다.

#### 숙련상담자의 사별 애도 상담 경험의 내용

##### 불안정한 내담자를 보며 긴장을 느낌

**내담자의 '왔다 갔다 하는' 감정과 행동에 당황함.** 연구참여자들은 사별 애도 상담 진행 초기에 사별로 인한 내담자의 감정과 행동이 극단적으로 변하는 것에 주의를 기울였다. 연구참여자들은 내담자가 고인에 대한 슬픔, 죄책감, 분노를 '왔다 갔다'하며 회기마다 다른 정서를 보고하자 내심 당황스러웠고, 이러한 감정의 격랑에 맞춰 내담자를 이해하고 공감하고자 긴장했다.

첫 회기부터 계속 얘기하다가 울고, 이제 자기가 엄청 잘못했다, 남편 그렇게 하면 안 됐었는데... 2회기에 와서는 분노, 남편 또 그렇다고... 3회기에는 분노랑 또 자기 자책이 같이 왔다 갔다 하니까는 일단 저도 이제 그거를 이제 홀딩하기가 일단 힘들었었고 (참여자 5)

처음에 너무 당황스러워서, 애가 지금 도대체 무슨 소리 하는 거야? 어떻게 이렇게 사람에 대한 평가가 이렇게까지 왔다리 갔다리 할 수가 있는 거지? (참

여자 3)

**내담자의 자해와 자살 위기가 불안함.** 연구참여자들은 내담자가 사별의 비통함으로 인해 자해 및 자살 충동을 보고하자 이에 대한 불안이 높아졌다. 연구참여자들은 고인에 대한 이야기를 상담에서 나누는 것이 내담자에게 일종의 '트리거(trigger)'가 될 수 있다고 느꼈고, 상담에서 고인에 대해 이야기한 후에 다음 회기가 되기까지 내담자의 자해 및 자살 사고가 악화될 것을 걱정했다.

죽고 싶다는 얘기나 그런 걸 하나까 좀 취약하거나 충동적인 이야기는 확실히 트리거가 될 수 있겠다 이런 생각이 들더라고요. 그때 제가 느꼈던 것들은 확실히 좀 불안함을 느꼈었던 것 같아요. (참여자 2)

친구 얘기하면서 눈물 엄청 흘리고, 약간 비통해하다가 가잖아. 그러면 그냥 너무 불안한 거야. 또 소식 들려오는 거 아니야? 전화 오는 거 아니야? 이제 그 다음 회기 상담 오면... 정말 예상했듯이 너무 힘든 며칠을 또 보내고 온 거야. 계속 죽고 싶고, 죽을까 봐 죽을까 봐 계속 몇 번이나 이렇게 생각하다가... (참여자 3)

##### 슬픔에 빠진 내담자가 안타까움

**내담자의 과도한 죄책감이 마음 아프고 답답함.** 연구참여자들은 내담자가 과도한 죄책감을 느끼는 것에 대해 마음 아파했다. 사별을 경험한 내담자들은 고인의 죽음을 막지 못했다는 죄의식과 고인의 생전에 해주지 못한 것들을 반복적으로 반추하며 죄책감을 보고했

는데, 특히 자살로 인한 사별일 경우 이러한 죄책감이 더욱 컸다. 연구참여자들은 이러한 죄책감의 ‘덩어리’가 지나치게 크게 느껴질 때는 답답함을 느끼고, 이를 내담자에게 직접 표현하기도 했다.

자기에 대한 어떤 혐오하고도 연결이 되고, 그래서 그럴 때 되게 답답했지. 자기가 어떤 것들이 떠오르고, 자기가 실제 어떤 인간 같은지를 막 이렇게 설명을 할 때 그때 되게 마음이 아픈 게 있어. (참여자 1)

내가 너무 그 답답함이 컸던 나머지, 애가 너무 죄책감을 크게 가진다고 내가 한편으로는 생각이 드니까 너가 그때 개를 예전처럼 돌봐주고 연락해주고 먼저 찾아주고 이렇게 했어도 개는 그런 선택 또 했을 수 있다. 너가 어떻게 하느냐에 따라서 개의 생사가 꼭 달라지는 건 아니다. 이런 얘기를 했었어. 한 번 답답해서 이제 좀 살짝 다그친 거지. (참여자 3)

**상담자가 자신의 삶의 경험을 바탕으로 내담자의 고통에 공감함.** 연구참여자들은 자신이 살아오면서 겪었던 경험들을 돌이켜보면서 내담자의 무력함과 비통함에 더 깊이 공감했다. 이러한 실존적 공감의 양상은 연구참여자의 사별 경험 유무에 따라 다르게 나타났다. 사별 경험이 없었던 참여자 3은 ‘나의 의지와 무관하게 사랑했던 걸 잃은 경험’을 바탕으로 내담자가 겪고 있을 고통스러운 감정에 공감했고, 사별 경험이 있는 참여자 4는 사별 자체의 ‘폐부를 찌르는 느낌’에 ‘공명’했다.

이 사람이 진짜 아끼고 사랑하던 거에 좀 더 초점을 맞추게 되더라고요. 사별은 아니지만 내가 나의 의지와 무관하게 포기하거나 놓아야 했던 그런 경험들은 있잖아. 최근에 아버지가 갑자기 편찮으셨는데 아빠는 여기 있긴 한데, 아빠 숨 쉬는 삶은 여기 있지만 사실 내가 예전에 알던 아빠의 모습이랑 지금은 좀 달라져 버렸다. 그건 좀 크게 다가오더라고요. 이렇게 진짜 소중한 거를 그냥 좀 잃어버린다는 게 그래 이런 기분이지, 맞아. 이런 기분이지... (참여자 3)

제가 사별을 겪기 전이랑 후랑 약간 공감의 퀄리티가 달라지는 느낌이 들더라고요. 저도 이게 그전에 머리로 공감을 했던 느낌이었을까, 근데 그 폐부를 찌르는 느낌에 이제 공감이 되더라고요. 공명한다는 게 이분의 아픔도 느껴지고... (참여자 4)

#### 내담자의 경험세계가 궁금함

**상담자 자신은 겪어보지 못한 사별이라 막연하게 여겨짐.** 사별 경험이 없었던 연구참여자들은 사별이라는 주제를 다룸에 있어서 자신이 얼마나 전문성을 발휘할 수 있을지를 고민했다. 연구참여자는 자신이 사별 경험을 해보지 못했기 때문에 내담자가 경험하는 ‘감정의 깊이’를 잘 모를 수 있다는 점을 인지하고, 얼마나 ‘도움이 될 수 있을지’를 고민하면서도 경험해보지 못한 것에 대한 궁금증도 느꼈다.

나는 부모님이라든지 가족이라든지 진짜 너무너무 친한 친구랑 죽음으로 그렇

게 떠나보냈던 사람이 아직은 없어서 살면서... 그 감정의 깊이를 내가 잘은 모르겠다, 그런 생각이 좀 많이 들었는데 (참여자 3)

한 사람이랑 50년 넘게 살다가 갑자기 사라진다는 건 도대체 어떤, 어떤 느낌일까? 어떤 경험일까? 이 분 아니고서는 내가 이제 경험해 볼 수도 없는 거고, 그냥 저도 되게 궁금한 거예요... 그리고 죽음 그 자체에 대해서는 아무래도 이제 내가 사별을 안 경험해봤으니까 이게 이 사별에 대해서 내가 정말 얼마나 도움을 드릴 수 있으려나 그런 약간 전문성에 대한 고민이 컸던 것 같아요. (참여자 5)

**내담자의 모순된 정보들이 혼란스러움.** 연구참여자들은 사별 애도 상담 중에 내담자의 모순된 모습을 보며 혼란스러워하기도 했다. 참여자 1은 내담자가 극심한 정서적 고통으로 인해 심각한 이야기를 하면서 손을 가만 두지 못하는 것을 관찰하거나, 고인이 된 친구를 보고 대화를 나눈다는 이야기를 들으면서 내담자의 현실검증력 수준을 가늠했다. 또한 참여자 5는 내담자가 죄책감 때문에 사별 상황에 대해 숨겨왔던 사실들을 몇 개월 만에 알게 되면서 머릿속이 ‘멍해지는 것 같은’ 충격을 받았으며, 지금까지 상담에서 이야기한 정보 중 무엇을 믿어야 할지 혼란스러워했다.

애도 얘기를 하면서 상담 초반에 친구가 보인다는 거야. 눈에 보인다는 거야. 계속 자기 옆에 있었고, 그래갖고 대화도 했다고 했나? 그런 식으로. 나도 이제 처음엔 파악을 해야 되는데 이게 다른 문

제로 온 건가? 사별은 사실이겠지만 거기에 어떤 영향을 받아서 조현인가? (참여자 1)

한동안 갑자기 머리가 진짜 그런 거, 진짜 왜 영화에서 빠- 하는 거 있잖아요. 진짜 빠- 하면서 나도 머리가 진짜 멍하면서 약간 사고가 안 돌아가는 거예요. 그러면서 갑자기 떠오르는 게 이게 뭐지? 그럼 나한테 여태까지 거짓말한 건가? 진짜 이 여자 여태까지 내가 지금 기만당했나? 여태까지 나한테 했던 거 다 거짓말이야? 이런 생각이 들다가 (참여자 5)

#### **내담자의 힘을 발견하고 응원함**

**내담자의 강인함을 발견함.** 연구참여자들은 상담을 진행하면서 ‘감당해야 할 현실이 무겁고 괴로울 것 같은’데도, 이를 견뎌내고 살아가고 있는 내담자의 강한 모습을 알게 되었다. 이로 인해 연구참여자들은 내담자의 안타까운 상황에 공감하되, 내담자를 ‘강한 사람’으로 인식하면서 이를 내담자에게 돌려주어 내담자가 자신의 자원을 알 수 있도록 했다.

그 와중에 자기 공부 엄청 열심히 해서 00대까지 왔고, 대학원도 진학했고, 기능도 잘하고 있었거든요. 그러니까 그런 부분에서 잘하고 있네. 좀 더 이렇게, 그렇게 살면 되는 거야. 이런, 가볍게 해주는 거 해주면 좋겠다... 그런 부분에서 되게 강하다고 생각했어요. (참여자 2)

그렇게 나약한 사람이 그렇게 살 수가 없다. 이 사람 말에서 이제 이 사람이 굉장히

장히 강하고 현명한 사람이었다는 거를  
포인트를 기록했다가 계속 돌려드리고...  
(참여자 4)

**내담자의 변화를 위한 노력을 응원함.** 연구  
참여자들은 내담자들이 상담에서 깨달은 것  
들을 실천하고자 노력하는 모습을 진심으로  
응원했다. 연구참여자들은 사별 이후에 사람  
들과의 교류를 최소화하고 지내던 내담자들이  
다시 지인들을 만나고 사별 경험에 대해 나누  
며 함께 애도해나가는 모습과, 새로운 삶을  
위해 재취업하는 모습 등을 지켜보면서 경이  
로움과 감사함을 느꼈다.

자기의 깨달음을 실천으로 바로 옮기  
면서, 친구 모임에 나갔었는데 ‘내가 요  
즘 상담을 받는데 이런 얘기를 했는데  
우리 모두 위로가 필요한 거였고 이거에  
슬퍼하는 거는 약한 게 아니래더라’. 혼  
자 가서 집단 상담을 하고 온 거예요. 그  
러니까 진짜로 거기서 변화가 일어난 거  
예요. 그 집단에서 ‘사실은 나도 계속 잠  
을 못 잤어’, ‘사실은 나도 개 생각나서  
사실은 좀 눈물이 났어’, ‘나도 계속 개  
생각나면 술 먹어’라는 게 이제 나오는  
거예요. (중략) 갑자기 이렇게 막힌 게 딱  
뚫리면, 사람들이 갑자기 이렇게 가는 게  
너무 신기하고, 너무 감사하고, 너무 귀  
하고... (참여자 4)

**애도 상담의 구조를 자연스럽게 적용함**  
**상담자로서 애도 상담에서 ‘꼭 해야 할 것’**  
**을 떠올림.** 연구참여자들은 자신이 숙련 단  
계로 발달하는 과정에서 배웠던 것들을 바탕  
으로 애도 상담의 전형적인 과정을 정립하고

있었고, 이를 사례에 자연스럽게 적용했다. 연  
구참여자들에게 사별 애도 상담은 ‘상실한 대  
상이 명확’하고, 해야 할 개입 또한 ‘정해져  
있어’ 사별 애도라는 주제를 마주했을 때 느  
끼는 불안이나 부담감의 크기가 작았으며, 이  
러한 자신의 모습을 ‘맷집’이 생긴 것으로 여  
겼다.

죽음에 대한 주제로 상담을 하는 게  
사실 제가 상담 경력이 좀 쌓이면 쌓일  
수록 부담은 좀 더 덜해지는 것 같아요.  
사실 애도 상담이라는 게 어느 정도의  
구조나 꼭 해야 되는 필수적인 절차들이  
있잖아요. 애도 상담은 이런 게 있어야  
돼, 그런 거를 공부해 놓으면 그거에 맞  
춰서 저는 애가 어떤 게 되어 있고 어떤  
게 안 되어 있는지만 파악이 되면 안 되  
어 있는 부분을 하면 되는 거니까. (참여  
자 2)

고인과의 애도, 추억 회상하기 이런 거  
할 때 물품들 가져와서 얘기 많이 나누  
고... 배울 때 그렇게 배워서 그런 활동  
들을 했어요. (참여자 5)

이 정도 경력이 되면 맷집은 다 있다  
고 생각하는데, 그래가지고 이 정도 듣는  
거는 불안까지는 뭐 그렇게... (참여자 4)

**내담자의 사별과 관련된 정보를 구체적으로**  
**질문함.** 연구참여자들은 내담자가 겪은 사별  
의 맥락과 과정을 구체적으로 질문하면서 탐  
색해나갔다. 그뿐만 아니라 연구참여자들은  
내담자가 과거에 고인과 함께했던 시절의 기  
억과 감정을 구체화하여 상담에서 생생하게

떠올릴 수 있도록 했다.

구체적으로 했을 때 더 생생하게 얘기할 수 있었던 것 같아요. 어렸을 때 키워졌었고 그때 너무 사랑해줬다. 그러면 그게 몇 살 때냐, 사랑을 받았다는 걸 느꼈던 거는 나중에 좀 해석을 했다는 건데 어떤 장면이 좀 떠오르냐, 그때 할머니든 할아버지든 그 대상은 어떤 표정이었고 나는 어떻게 그걸 받아들였었는지 기억이 나냐, 이런 식으로 얘기를 하는 것 같아요. (중략) 그때는 이제 왜 돌아가셨는지 여쭙보고, 언제부터 그러니까 그 병을 언제 앓았는지 그 이후에 가족들이 어떻게 간호를 했는지 당신은 무슨 역할을 했는지 이런 얘기를 하다 보니까... (참여자 2)

**고인에 대한 내담자의 모든 감정을 타당화함.** 연구참여자들은 내담자가 가지고 있는 복합적인 감정을 상담에서 꺼낼 수 있도록 노력했다. 사별이라는 상황적 특성상 내담자들은 고인에 대한 부정적인 정서나 생각을 ‘금기시’할 수 있고, 연구참여자들은 내담자가 억압해왔던 고인에 대한 부정적인 정서나 생각을 털어놓았을 때 당황하지 않았다. 그들은 내담자가 조심스럽게 꺼낸 모든 감정을 ‘그럴 수 있는 것’으로 여겼다. 내담자들은 상담자의 타당화를 통해 ‘죽쇄가 풀린 듯’ 자신의 복잡한 마음을 받아들이고 상담에서 이야기할 수 있었다.

우리나라뿐만 아니라 이제 고인에 대해서는 되게 그런 부정적인 표현이나 말을 하는 거에 대해서 좀 금기하는 경향

이 있잖아요. 뭔가 이 내담자는 자기의 그런 고통이나 이렇게 원망감 이런 것들을 충분히 다루지 못한 채로 떠나보내야 했던 거예요. 어린 나이에. 그래서 이 내담자가 죽음에 대해서 얘기를 꺼냈을 때 이제 저는 애도의 상담 안에서 어쨌든 좋은 거든 나쁜 거든 고인에 대한 안에 있는 상을 좀 더 이렇게 구체적으로 꺼내야 된다고 생각해서 탐색을 했었어요. (참여자 2)

이분이 뿌리 깊은 죄책감이 있나 보다... 이게 있는데 그 얘기는 계속 안 나오는 거예요. 계속 탐색을 해보니까 한참 있다가 나왔던 얘기가 ‘사실 엄마가 죽어 버렸으면 좋겠다고 생각했었어요’라고 하시더라고요. (중략) 그런 생각은 누구나 할 수 있다. 원래 부모님한테는 복잡한 마음이 들 수밖에 없는 거고, 당신 인생에서는 더더욱 그럴 수밖에 없었던 거였고, 그리고 그렇게 그런 얘기를 한 사람은 한두 명이 아니다. 원래 가족은 그렇게 복잡한 존재다. 이러니까 이분이 약간 이제 확 죽쇄가 풀리는 느낌이 들더라고요. (참여자 4)

#### **내담자가 사별 경험을 받아들일 수 있도록 기다려 줌**

**내담자의 이야기를 있는 그대로 수용함.** 연구참여자들은 내담자가 어떤 이야기를 하더라도 수용적으로 경청했다. 연구참여자들은 내담자의 주변사람들처럼 사별이라는 주제를 조심스러워하기보다는 침착한 태도로 내담자의 이야기를 듣는 것에 집중했다. 이러한 상담자의 태도로 인해 내담자들은 보다 편안하

게 고인에 대해 이야기하고 애도해나갔다.

주변에서 반응들은 내가 그것 때문에 힘들어하는 거에 대해서 나를 너무 걱정하고, 너무 조심스러워하고, 좀 호들갑을 많이 떠는데 그냥 선생님은 그냥 자기 얘기를 그냥 들어줘서 좋다. 그래, 내가 그냥 이렇게 들어주면 애가 나중에 좀 알아서 이렇게 힘이 생기겠구나 싶어서 그 마음으로 좀 더 들어줬던 것 같고 (참여자 2)

이 정도 경력이, 이걸 놀랄 일이 아니잖아요. ‘아 그랬군요’. 이분이 그러면서 좀 더 얘기를 이제 하시더라고요. (참여자 4)

**내담자의 속도에 맞추어 기다림.** 연구참여자들은 상담을 이끌어가기보다는 내담자의 준비도와 속도에 맞추려고 했다. 참여자 1은 내담자가 더 이상 말하고 싶어 하지 않는 ‘벽’을 마주했을 때 내담자가 할 수 있는 최선임을 이해하고 내담자를 기다려주었다. 또한 참여자 4는 내담자의 자살 사고에 악영향을 미치는 애도 방식을 제지하고 싶었으나 내담자가 스스로 이를 인식하고 선택하기를 기다려주었다.

하기 싫다 이렇게 하면 이제 어려움에 나도 딱 봉착을 하지. 이게 벽이구나, 여기까지가. 그래, 여기까지가 일단 내담자가 할 수 있는 최선인가 보다 하고 나도 넘어가려고 하지. 내담자도, 나도 그 벽을 느끼고, 그래 그럼 오늘은 여기까지 하고 언제든지 얘기를 해줘라 (참여자 1)

혼자 있을 때도 그 사람과 관련된 어떤 오브제 같은 거를 계속 만들고 그러면서 더 자살 생각, 자살 충동에 빠지고... 그거에 대해서 애한테 얘기를 할까? 진심으로 나 너무 걱정된다고 얘기를 할까? 하다가 일단은 그냥 내버려 뒀거든. 애가 어떤 선택을 하는지 내버려 뒀는데 정말 다행스럽게도 한 10회기쯤 거의 다 되어갈 때 자기가 먼저 그거 그만두기로 했다고. (참여자 3)

**상담자의 선부른 감정 반응을 절제함.** 연구참여자들은 상담 초반에 내담자에게 안타깝고 연민의 감정이 느껴지더라도 이를 선불리 표현하지 않았다. 연구참여자들은 내담자가 상담실 밖에서 사별을 경험했다고 말했을 때 ‘인지상정적’으로 받았을 반응들이 더 깊은 감정 접촉에 도움이 되지 않는다고 판단하고 보다 ‘정제된 표현’들만 사용하고자 노력했다.

모든 사람들이 할 수 있을 만한 인지상정적인 그런 반응, 그런 반응들에서 멈췄을 때 좀 내담자 입장에서 그건 익숙한 반응일 테니까 자기가 정리된 수준 이상으로 더 나아가거나 들어가지는 못했었던 것 같아요. (중략) 저의 반응에 의해서 이 내담자의 애도의 과정이 오염되지 않도록 조금 더 정제된 표현으로 초반에는 하려고 하는 것 같아요 (참여자 2)

#### 위기 개입을 애도 작업과 병행함

**내담자가 경험한 사별 맥락의 탐색과 위기평가를 병행함.** 사별을 경험한 내담자들은 감당하기 어려운 비통한 감정으로 인해 자살



사고나 충동이 높아지는 경향이 있다. 따라서 연구참여자들은 사별 애도 상담을 진행하면서 사별 맥락을 탐색할 뿐만 아니라 내담자 위기 평가를 병행하고 있었다. 연구참여자들은 내담자의 자해나 자살 시도를 암시하는 위기 신호를 놓치지 않아야 한다는 생각으로 인해 긴장했고, 위기평가 이후에 어떤 절차를 진행해야 할지 미리 구조화해 두기도 했다.

이 얘기가 본격적으로 나오면 괜찮은 지를 좀 이제 안정적으로 확인하면서 가야 되는 거를 챙겨야 되니까... 그렇지, 엄청 신경 쓰이고 있었고 그 부분을 내가 놓칠까 봐 긴장이 너무 됐던 것 같아. (참여자 1)

이제 내가 이분과 해야 될 건 이분이 혹시 위기인가? 사별 때문에 사별의 충격 때문에 지금 스스로를 보호하기 어려운 상태인가, 아닌가 정도만 조금 판단을 해서 만약에 그럴 좀 위기 상태다라고 판단이 된다면 우리 기관에서 상담을 더 진행하지 못하더라도 다른 도움을 받을 수 있는 그런 정보 제공을 좀 하거나, 아니면 지금 당장 상담을 꼭 하지 못하더라도 다른 어쨌든 지금 당장 본인을 좀 지킬 수 있는 방법들을 얘기해야겠다. (참여자 3)

**애도와 위기 개입의 딜레마를 마주함.** 연구참여자들은 사별 애도 상담을 할 때 공통적인 ‘딜레마’를 경험했다. 애도를 위해 사별의 맥락과 고인에 대한 내담자의 복합적인 감정을 상담에서 이야기하는 것이 필수적이나, 이러한 이야기를 꺼낸 후 내담자의 죄책감이 자

극되고, 심할 경우 자살 충동이 높아지는 경향이 있었다. 연구참여자들은 이처럼 애도와 위기 개입이 충돌하는 딜레마를 경험하고, 고인에 대해 이야기하는 것을 ‘위험한’ 것으로 느끼기도 했다.

딜레마는 뭐냐면 이분이 상태가 워낙 안 좋았기 때문에, 그 친구 생각을 하게 되면 자기한테 남는 거는 이제 죄책감밖에 없는 거야. 생각할수록 자기가 살 이유가 없는 거지. 그래서 자꾸 이 친구 생각을 한다는 것 자체가 이 사람한테는 자살 사고를 계속, 자살 충동을 불러일으키는 그런 상황인 거야. 진짜 딜레마다... 이게 상담에서 사별의 대상을 다룬다는 것 자체가 너무 애한테 위험하게 느껴지는 거지. (참여자 3)

#### 내담자의 개별적 특징에 주목함

##### 수퍼비전을 통해 사례에 대한 조망을 넓힘.

연구참여자들은 지속적인 수퍼비전을 통해 사례에 대한 조망을 넓혀나갔다. 이들은 수퍼비전을 통해 내담자의 현 상태를 점검하고 새로운 자원을 발견하였다. 특히 연구참여자들은 같은 사례에 대한 수퍼바이저들의 상반된 피드백에 대해 혼란스러워하기보다는 이를 하나의 의견으로 받아들이고, 자신의 전문가적 판단을 바탕으로 주도적으로 상담 방향을 설정해나갔다.

수퍼비전 받았을 때 좀 제가 위안이 됐었던 거는 너무 애가 감당해야 될 현실이 너무 무겁고 괴로울 것 같아가지고 꼭 상실뿐만 아니더라도 그래서 되게 제가 마음을 무겁게 항상 갖고 들어갔거든

요. 근데 슈퍼비전에서는 내담자 잘하고 있고, 되게 강한 사람인 것 같다. 안 그래도 좀 무겁고 심각한 상황인데 이 내담자는 그걸 견딜 힘이 있으니까 차라리 상담자가 좀 힘을 빼주는 작업을 해라. (참여자 2)

수퍼바이저 선생님들도 의견이 조금 다르긴 했던 것 같아요. 근데 이제 저도 이제 중간에서 두 이야기를 다 듣고 생각을 했을 때 한 분은 이거를 버틸 수 있다라고 생각을 하셨던 것 같아요. 그 기능 수준이나 성격적인 걸 봤을 때 버틸 수 있다 생각을 하셨던 거고 한 분은 지금은 좀 아닌 것 같다 이렇게 생각하셨던 것 같아요. 그러니까 슈퍼라는 게 답이 없잖아요. 사실 저도 근데 제가 봤을 때 웬지 이 정도 성격이면 버틸 수 있을 것 같은 거예요. (참여자 5)

**내담자의 성격 구조와 발달 수준을 고려함.** 사별 애도 상담에서는 ‘사별 애도’라는 핵심 주제뿐만 아니라, 내담자의 기존 성격 구조로 인한 관계 역동 또한 상담실에서 재연되고 있었다. 연구참여자들은 이러한 내담자들의 성격 구조와 발달 수준을 인지하고, 이를 개인적으로 받아들이기보다는 전문가로서 대처해 나갔다. 내담자의 평가절하에 대해 참여자 2는 내담자가 자살 ‘위기 상황에서 벗어났다’는 신호로 개념화하고, 참여자 5는 화를 참아내고 어떻게 전문성을 발휘할 수 있을지를 고민했다.

나한테 무슨 소리 들었다고 해서 집에 가서 죽을 생각하는 게 아니고, 사람들한테

테 가서 내 욕을 하고 공감 받고 지지받고, 공공의 적 하나 만들어가지고. 또 그걸 상담에 와가지고 씹씹거리면서 얘기하고 하는 거 보니까 (자살 시도하던) 그 때보다 애가 좀 낫다, 한시름 놔도 되겠다. (참여자 2)

계속 나를 비난하니까 대놓고 비난하는 건 아닌데 이제 돌려 까고, 자꾸 상담 받아도 소용이 없다면서 그러니까. 내가 이거를 어떻게 잘 마무리 지을 수 있을까, 이분한테 화를 내지 않고 어떻게 잘 이분의 이것들을 잘 받아주면서 어떻게 좀 할 수 있을까 (참여자 5)

#### **내담자의 사별 경험을 새롭게 해석하여 돌려줌**

**내담자는 ‘생각해보지 못한 것’을 볼 수 있도록 도움.** 연구참여자들은 사별을 경험한 내담자의 ‘죄책감’을 줄이기 위해 사별 상황을 재해석하여 돌려주었다. 연구참여자들은 내담자가 사별 당시 고인을 위해 노력했던 것을 다시 생각해볼 수 있도록 하고, 죄책감 이외에 고인에게 가지고 있는 긍정적인 감정들도 떠올릴 수 있도록 도와 죄책감의 영향력을 줄여나갔다.

난 개를 살려주지 못했다. 이게 되게 컸던 거죠. 그래서 아니야, 너는 그때 엠블런스를 불러줬어. 그때 너가 엠블런스를 불러주지 않았으면 기회조차 없었어. 이런 걸 이제 또 했었죠. 그러니까 그 생각은 못해봤었다. (중략) 상담을 받다 보니까 자기가 고맙다는 얘기를 생각을 못했다는 거예요. 이 친구한테 얼마나 고마

왔는지를 얘기를 남골당 가서 하고 싶다고 그랬어요. 무너져버릴 것 같다는 공포가 되게 컸는데... 다녀와서는 전혀 그렇게 끔찍한 무너지는 느낌이 아니었다, 그냥 좀 슬프고 되게 보고 싶고, 고맙고, 그리고 생각보다 너무 미안한 느낌도 안 들었고... (참여자 4)

**내담자의 현재 상황을 재해석함.** 연구참여자들은 사별 상황뿐만 아니라, 사별로 인해 변한 내담자의 현재 상황에 대해서도 내담자가 조망을 넓힐 수 있도록 개입했다. 특히 고인과의 사별로 인해 경제적으로 다소 여유가 생기는 등, 오히려 긍정적인 상황을 경험하고 있는 내담자들은 고인에 대한 죄책감이 과거 상황에서 비롯된 것이 아니라 현재에도 지속적으로 발생하고 있어 그 영향력이 매우 컸다. 참여자 4는 사고에 대한 합의금을 ‘목숨값’으로 여기는 내담자에게 이를 ‘위로의 값’으로 재명명하여 의미를 재해석하고, 내담자의 죄책감을 줄이고자 했다.

합의금에 대한 죄책감이 엄청 컸어요. 가장 자기가 죄스럽게 생각했던 거를 의미 재구조화를 하느라 고생을 했었어요. 합의에 이르렀던 건 이거는 엄마의 목숨값이 아니었다. 이거는 갑작스러운 재난을 당한 당신에 대한 합의이자 그 사람이 책임을 다하겠다는 위로의 값이었다. (참여자 4)

**내담자의 삶을 회복하고 도약하도록 도움**  
**내담자가 사회적 관계망으로 돌아갈 수 있도록 격려함.** 연구참여자들은 사별 후에 비통함과 죄책감으로 인해 스스로 사회적으로

고립되어 지내던 내담자들이 다시 세상으로 돌아갈 수 있도록 격려했다. 연구참여자들은 내담자의 접근-회피 갈등을 표면화하고, 내담자들이 두려워하는 상황을 구체화하며, 예상했던 것과 실제 경험의 불일치를 논의하면서 사회적 관계망으로의 복귀를 도왔다.

지인들을 만나기 전에 또 ‘취소할까요? 날 욕하지 않을까요?’부터 시작해갖고 이제, 당연히 이제 두려우시죠. 그래갖고 이제 그런 걸 같이 어떤 게 예상되는지, 그래서 그럼에도 나는 왜 가고 싶을까 이런 거에 대해서 다뤘었어요. 갔다 와서는 이제 내가 두려워하던 거랑 그거의 차이에 대해서 또 다루고, 그러면서 이거나 세상에 나가도 괜찮구나라는 게 이제 점점점 이제 노출 치료처럼 이렇게 되시더라고요. (참여자 4)

**내담자가 일상에서 고통에 대처하는 방법을 함께 논의함.** 연구참여자들은 고인과 관련된 이야기뿐만 아니라, 내담자가 일상에서 마주하는 고통에 대한 대처 방법도 함께 논의했다. 사별을 경험한 내담자들은 깊은 정서적 고통이 직장 및 학교 생활에서도 다양한 문제로 드러나고 있었고, 이로 인해 사회적 평판에 악영향을 미치는 경우도 있었다. 따라서 연구참여자들은 내담자가 일상생활 중에 감정 동요가 심해지는 등의 상황이 발생했을 때 화장실에 가서 진정하는 시간을 갖거나, 고인과의 즐거웠던 기억을 떠올리는 등의 대처를 스스로 할 수 있도록 함께 논의했다.

어떤 좀 대처를 했는지, 근데 전혀 대처가 안 됐다면 이제 앞으로 이런 일이

생길 때 어떻게 좀 해볼 수 있는지, 뭔가 좀 자리를 피해서 화장실 이런 데를 좀 가면서 좀 환기도 시키고, 그때 좀 어떤 생각을 하면 환기가 될지도 같이 좀 장면을 정해보기도 하고... (중략) 한 번씩 이렇게 힘들고 할 때 그 친구랑 있었던 일 중에 어떤 장면을 떠올리면 그렇게 좀 힘든 것에서 조금 이렇게 환기를 좀 시킬 수 있을 것 같냐, 내가 좀 전환이 될 수 있을 만한, 이렇게 기억에 남는 꽤 참은 어떤 장면, 어떤 게 있을 것 같냐... 이제 그러면 그 친구 생각을 좀 하면서 그 장면을 떠올려... (참여자 1)

**내담자의 새로운 삶을 함께 준비함.** 연구 참여자들은 사별 애도 상담의 말미에 내담자가 바라는 새로운 삶까지도 함께 준비했다. 내담자들은 애도를 통해 비통함이 다소 가라앉은 후부터 앞으로 무엇을 하며 살고 싶은지를 고민하기 시작했다. 이에 연구참여자들은 내담자에게 필요한 자격증 시험이나 행정적 준비 등의 정보제공적 성격의 개입을 통해 내담자가 바라는 삶을 함께 준비해나갔다.

에너지가 올라오면서 학원에 등록을 하시더라고요. 그리고는 시험 보는 것도 순서랑 다 외우셔야 되더라고요. 그래가지고 이제 그런 불안 같은 것도 같이 다 뒤흔드리면서 시험도 보고 자격증도 붙으셨어요. (참여자 4)

그분이 회사는 이제 그만 다니고 싶고 카페를 차리고 싶다 해서, 카페 차리고 싶으시면 차려서 하셔야죠. 그래서 그런 것들을 알아가는 것들, 새로운 활동을 시

작하시는 것들 도와주고... (참여자 5)

#### **상담자 자신의 개인적 삶을 실존적으로 성찰함**

**죽음에 비추어 상담자 자신의 삶을 바라보고 선택함.** 연구참여자들은 사별 애도 상담을 진행하면서 자신의 개인적 삶까지도 성찰할 수 있었다. 연구참여자들은 죽음에 대해 더 담담하게 받아들이고, 자신의 실존적 한계를 알아차리면서 그동안 회피해왔던 것들을 실천했다.

저의 개인적인, 인간으로서의 좀 죽음이라는 주제에 대해서 더 가깝게 느끼게 된 것 같기는 해요. 이게 일어나선 안 될 일인 것도 아니고 완전 남 일도 아닌 거고 그래서 담담하게 받아들일 수는 없겠지만, 그래도 다들 이렇게 자기 삶을 찾아서 사는구나, 마음 한편에 어떤 시큰한 공간을 만들게 되겠지만 그게 이 사람의 인생 전반을 막 바꾸고 아주 큰 일이 돼서 평생 아파하고 슬퍼하고 이럴 만한 일은 아니구나 이런 좀 걸 경험한 것 같은... (참여자 2)

뭔가 그냥 유한성, 한계, 나의 한계. 내가 할 수 있는 게 별로 없고 때때로 내가 되게 아끼고 소중하게 여기는 것들도 어느 순간 그냥 사라져버릴 수도 있다는 게 좀 이제 크게 다가오니까... 그래서 마음을 좀 비우게 되는... (참여자 3)

박사도 한 8년을 갈까 말까, 갈까 말까 하다가 이제 내일 죽을 수도 있는데 그냥 가자 이렇게 되고... (참여자 4)

**사별 앞에 후회 없는 관계를 고민함.** 연구 참여자들은 내담자가 사별에 대처해나가는 모습을 지켜보면서 이를 자신의 삶에 적용하기도 했다. 참여자 5는 내담자를 보면서 사별 앞에 후회가 적은 관계를 고민했고, 이를 실천하고자 노력했다.

그분을 보면서 결혼 생활을 이렇게 해야겠구나, 나중에 이런 어른이 돼야겠다, 이런 생각들을 되게 많이 했던 것 같아요. 저런 식으로 결혼 생활을 해야 나중에 내가 댘뎌 와이프가 댘뎌 누가 먼저 떠나도 둘 다 아쉬움이 없겠구나 이런 생각을 좀 많이 했었던 것 같아요. (참여자 5)

#### **상담자로서 전문적 삶을 되돌아 봄**

##### **상담자로서 상담에 임하는 태도를 반성함.**

연구참여자들은 상담 후에 상담자로서 자신이 상담에 임하는 태도가 어떤지를 돌아쳐보았다. 참여자 4는 소진된 상태에서도 책임감 때문에 스스로를 몰아붙였던 자신에 대해 성찰하였고, 참여자 5는 애도 상담에서 내담자의 속도에 맞추고 따라가는 경험을 통해 '내담자가 자기 삶의 전문가다'라는 말의 의미를 깨닫게 되었다.

나를 돌볼 생각이 먼저 드는 게 아니라... 이 사람들도 힘든 사람들인데, 책임을 다해야 된다. 약간 이 사람들에게 내가 상담자로서 함께 해야 된다. 이게 되게 큰 우선순위였던 것 같아요. (참여자 4)

전문성을 발휘한다라는 거는 제시하고

알려주고 이렇게 이렇게 갈 수 있도록 옆에서 툭툭툭툭 쳐주고, 그래서 그 방향으로 툭툭툭 몰아가고, 이런 게 더 전문성의 발휘라고 생각했던 것 같아요. 마음속에서 아무것도 하고 있지 않은 나는 사실 비전문적이라고 좀 생각이 많이 들었던 것 같아요. 근데 이제 그분이란 상담을 하면서 전문성보다 더 중요한 게 있겠다. 그리고 사실 어떻게 보면 이렇게 참고 기다려주고 들어주고 쫓아가 주는 것 자체가 사실 전문성을 뛰어넘는 엄청난 태도일 수도 있겠다... (참여자 5)

##### **소진을 겪고 상담자 자기 돌봄에 관심을 가짐.**

사별 애도 상담은 상담자에게도 큰 정서적 부하가 발생하는 경험이다. 사별 맥락과 관련된 충격적인 세부 사항들과, 상담실에서 마주하게 되는 내담자의 비통함은 아무리 경험이 많은 상담자라 할지라도 대리 외상을 경험하게 할 수 있다. 참여자 4는 사별 애도 상담 과정 중 상담자로서 소진을 겪고 자기 돌봄에 관심을 가졌다.

그때가 너무 괴롭고 힘들었을 때인데 내담자들에게 갑자기 이번 주에 못한다 이것도 예의가 아닌 것 같으니까 이제 솔직하게 얘기를 했어요. 지금 생각하면 저도 쉬어야 되는 상황이었던 것 같아요. 그리고 나서 이제 상담자 자기 돌봄에 대한 관심이 되게 높아졌어요. (참여자 4)

##### **사회적 이슈에 대한 관심이 높아짐.**

연구 참여자들은 사별 애도 상담을 통해 내담자의 호소 문제를 '사회적 관점'에서 살펴볼 수 있는 시각을 가지게 되었다. 참여자 5는 사별을

경험한 내담자들이 코로나로 인해 사회적으로 고립되면서 정서적 고통이 심화하는 것을 지켜보면서 사회적 이슈에 대한 관심이 높아졌다.

사회문화적인 게 영향을 진짜 많이 끼친다고 느낀 게 그 코로나 때문에 더 힘들어해서, 상담할 때 이런 시대적인 분위기도 진짜 고려를 많이 해야 되겠다. 이런 것들이 진짜 개인한테 미치는 영향 되게 크구나. (참여자 5)

#### 숙련상담자의 사별 애도 상담 경험의 구조

숙련상담자의 사별 애도 상담 경험의 내용들은 '사별 애도 상담에서 상담자의 내적경험', '사별 애도를 위한 상담자의 전문적 개입', '사별 애도 상담을 통한 상담자의 성장'의 세 가지 요소로 구분되었으며, 이들은 서로 상호작용하면서 사별 애도 상담 경험의 본질적 구조를 형성하고 있었다. 이를 통해 본 연구에서 살펴본 숙련상담자의 사별 애도 상담 경험의 본질은 '회복의 장(場)에서 상담자와 내담자가 서로를 성장시키며 관계를 확장해 나가는 과정'이다.

와 내담자가 서로를 성장시키며 관계를 확장해 나가는 과정'이었다. 이 본질을 구성하는 세 요소를 상술하면 다음과 같다.

첫째는 '사별 애도 상담에서 상담자의 내적경험'으로, 연구참여자들이 사별 애도 상담을 진행하면서 내담자와의 관계에서 느끼고 생각한 내용이 이에 해당한다. 연구참여자들은 상담 진행 초기에 내담자가 슬픔, 죄책감, 분노 등의 감정을 '왔다 갔다'하자 당황스러워했다. 뿐만 아니라 내담자들은 이러한 깊은 비통함으로 인해 자해 및 자살 충동을 보고했고, 연구참여자들은 상담에서 사별 대상에 대한 이야기를 나누는 것이 내담자의 자해 및 자살 사고의 '트리거(trigger)'가 될까봐 불안해하며 다음 회기까지 내담자를 기다렸다. 연구참여자들은 상담을 진행하면서 내담자가 가진 커다란 죄책감의 '덩어리'를 지속적으로 마주하고, 안타까움과 답답함을 느꼈다. 이에 대해 연구참여자들은 자신이 내담자가 경험하는 '감정의 깊이'를 잘 모를 수 있음을 인지하고 전문가로서 '도움이 될 수 있을지' 고민하면서, '나의 의지와 무관하게 사랑했던 걸 잃은 경험'을 떠올리며 내담자의 무력함과 비통함

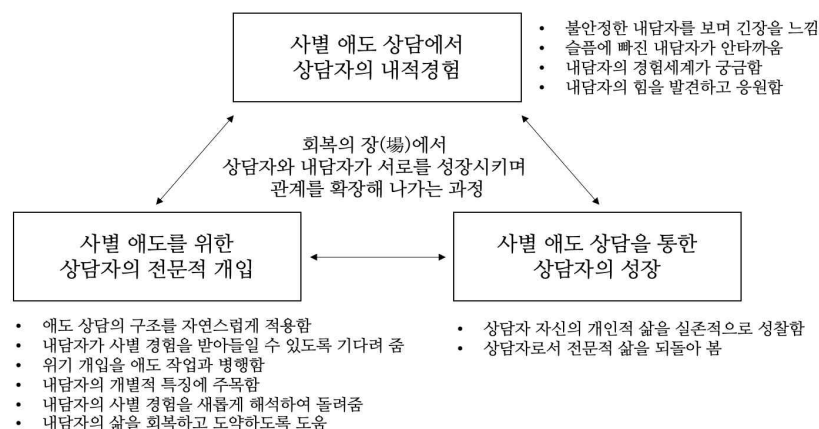


그림 1. 숙련상담자의 사별 애도 상담 경험의 구조

에 공감했다. 상담 과정에서 내담자의 보고가 비일관적이거나 현실검증력이 저하된 모습을 보일 때, 연구참여자들은 어떤 이야기를 신뢰하고 공감해야 할지 혼란을 경험하기도 했다. 그러나 연구참여자들은 상담을 진행하면서 ‘괴로운 현실을 견뎌내고 살아가고 있는’ 내담자의 강인함을 발견하고, 변화하고자 하는 내담자의 노력을 응원하게 되었다.

둘째는 ‘사별 애도를 위한 상담자의 전문적 개입’으로, 연구참여자들이 내담자의 사별 경험 애도를 위해 의도적으로 행했던 행동과 시도들이 이에 해당한다. 연구참여자들은 상담을 진행하면서 자신이 숙련상담자로 발달하는 과정에서 ‘사별 애도’에 대해 배우고 적용해왔던 것들을 자연스럽게 떠올리고, 보다 명료한 초점을 가지고 상담에 임했다. 연구참여자들은 내담자가 겪은 사별의 맥락과 과정을 구체적으로 질문하고, 상담에서 사별 대상과의 추억을 생생하게 떠올릴 수 있도록 했다. 이를 통해 내담자들은 고인에 대한 복합적인 감정을 드러냈고, 연구참여자들은 내담자의 ‘금기시 된’ 부정적 감정과 생각들을 ‘그릴 수 있는 것’으로 타당화했다. 연구참여자들은 내담자들이 더 이상 말하고 싶어 하지 않는 ‘벽’을 마주하기도 했으나, 여기까지가 ‘내담자가 할 수 있는 최선’임을 이해하고 기다리면서 내담자의 속도에 맞추고자 했다. 이 과정에서 힘들어하는 내담자를 보면서 연구참여자들은 안타까움을 느꼈으나, 내담자의 더 깊은 감정 접촉에 도움이 되기 위해 내담자가 상담실 밖에서 ‘인지상정적’으로 받아왔을 연민의 반응을 절제했다.

연구참여자들은 정서적 개입 외에도 다양한 개입들을 병행했다. 특히 연구참여자들은 고인에 대한 복합적인 감정을 상담에서 이야기

하는 것이 내담자의 죄책감을 자극하여 자살 충동이 높아지는 딜레마를 경험했고, 내담자의 자해나 자살 시도를 암시하는 위기 신호를 놓치지 않고자 내담자를 세심하게 관찰했다. 그뿐만 아니라 연구참여자들은 ‘사별 애도’라는 핵심 주제에 매몰되지 않고 지속적인 수퍼비전을 바탕으로 사례에 대한 조망을 주도적으로 넓혀나갔으며, 내담자의 기존 성격 구조로 인한 관계 역동을 고려하면서 상담을 진행했다. 상담의 중반부터 연구참여자들은 내담자의 복잡하고 깊은 감정을 상담에서 다뤄나감과 동시에 사별 및 현재 상황을 재해석해서 내담자에게 돌려주어 내담자가 미처 ‘생각해보지 못한 것’을 볼 수 있도록 돕고, 내담자의 조망을 넓히고 비통합과 죄책감의 영향력을 줄여나갔다. 또한 연구참여자들은 상담 후반부에 그동안 고립되어 지내왔던 내담자가 사회적 관계망으로 돌아갈 수 있도록 격려하고, 내담자가 일상에서 고통에 대처할 수 있는 방법을 함께 논의하거나, 앞으로의 삶에서 필요한 자격증 시험을 준비하는 등, 내담자가 삶을 회복할 수 있도록 돕는 것에 집중했다.

셋째는 ‘사별 애도 상담을 통한 상담자의 성장’으로, 연구참여자들이 사별 애도 상담 경험을 통해 개인적, 전문적 측면에서 겪은 변화가 이에 해당한다. 개인적 측면에서 연구참여자들은 ‘죽음’을 자신의 삶과 동떨어진 것이 아닌, 보다 가까운 것으로 느끼고 담담한 자세로 삶을 바라보면서 그동안 회피해왔던 선택들을 직면해나갔다. 전문적 측면에서 연구참여자들은 상담자로서 자신을 돌아보고, 상담자 자기 돌봄에 관심을 가지거나 내담자에게 잠재적으로 영향을 미칠 수 있는 사회적 이슈에 대해 관심을 갖는 등 전문가로서 관심사를 확장해 나갔다.

## 논 의

본 연구는 숙련상담자들이 사별 애도 상담에서 어떠한 경험을 하는지 드러내기 위하여 기술적 현상학 방법을 통해 수행되었다. 연구 결과, 숙련상담자의 사별 애도 상담 경험은 ‘내담자를 바라보는 상담자의 마음’, ‘사별 애도를 위한 상담자의 전문적 개입’, ‘사별 애도 상담을 통한 상담자의 성장’의 세 가지 요소로 구성되었으며, 경험의 본질은 세 요소가 상호작용하며 회복의 장(場)에서 상담자와 내담자가 서로를 성장시키며 관계를 확장해 나가는 과정이었다. 이를 바탕으로 논의점을 도출하면 다음과 같다.

첫째, 사별 애도 상담에서 상담자의 경험은 크게 ‘상담자가 마주한 내담자의 사별 애도 반응’과 ‘내담자 반응에 대한 상담자의 내적 경험’으로 나누어 해석할 수 있다. 우선, 내담자 반응의 측면에서, 내담자들은 사별 이유, 사별 시점, 사별 대상과의 관계 측면에서 상이한 배경을 지니고 있었지만 공통적으로 상담 초반에 죽음을 막지 못했다는 죄책감, 사별 대상과의 관계에서 최선을 다하지 못했다는 후회와 자기 비난, 상실을 되돌릴 수 없다는 무기력과 슬픔을 호소하였다. 상담자들은 비통의 정서에는 대체로 수용적 태도로 공감하였으나, ‘과도하다고 여겨지는’ 죄책감에 대해서는 안타까움과 답답함을 느끼기도 하였다. 죄책감은 사고사, 자연사, 자살 등 죽음의 이유를 불문하고 사별 애도자들에게 커다란 심리적 고통을 야기하며(Li et al., 2014), 특히 자살 생존자들의 우울, 지연된 애도, 외상 후 스트레스 장애 및 자살 사고에 대한 대표적인 위험 요인 중 하나이다(Chou et al., 2023; Wagner et al., 2021). 따라서 내담자의 죄책감

이 왜곡된 현실 인식에 기반하거나 자기과격적인 양상으로 심화하는 등 ‘과도하다’고 느껴질 때 상담자들 역시 이에 민감하게 반응하고 조급함과 답답함을 경험한 것으로 보인다.

다음으로 상담자의 내적 경험 측면에서, 숙련상담자들은 ‘사별’ 주제가 아닌 내담자의 자살 위기 및 심리적 불안정성에 대한 불안을 경험하였으며, 상담 초반부터 내담자에 초점을 맞추어 내적 반응을 보이고 탐색을 이어 나갔다는 점에서 초심상담자와는 다른 특징을 보였다(정소담, 2024). 일부 연구참여자들은 자신이 사별을 경험해 보지 않았다는 사실 때문에 상담 초반에 걱정을 하기도 하였고, 내담자가 비현실적인 경험(예, 죽은 친구를 보고 대화를 나눔)을 보고하여 혼란스럽기도 하였다. 또한 일부 내담자들의 경우 급격한 정서변화를 보이면서 자살 사고 및 자살 충동을 보고하였고, 이때 숙련상담자들 역시 불안과 긴장을 느끼기도 하였다. 그러나 이에 압도되기보다는 ‘내담자의 경험 세계에 대한 궁금함’을 가지고 차분하게 탐색을 이어 나갔다. 이러한 결과는 숙련상담자가 초심상담자에 비해 자기 초점적 대화보다는 내담자와 관련된 자기 대화를 많이 한다는 선행 연구와 일맥상통하며(김혜인, 최한나, 2017), 상담 경력이 쌓일수록 다양한 주제를 다룰 수 있다는 상담자로서의 효능감이 증가하고, 사별 애도와 같은 상담 난제 앞에서도 비교적 낮은 불안을 경험하는 것으로 해석할 수 있다(Larson, 1998).

둘째, 사별 애도를 위한 숙련상담자의 전문적 개입을 살펴보면, 상담자들은 고인에 대한 미해결 감정을 정리하고 통합하며, 사별을 수용하고 의미를 부여하는 등 비교적 정형화되고 구조화된 ‘애도 상담’의 틀을 떠올리되, 내담자의 성격 및 발달적 특징이나 위기 수준



등에 맞추어 유연하게 사례에 접근하였다. 이러한 결과는 상담자 발달 과정에서 현장 수련 경험이 누적되며, 내담자로부터 수집한 정보를 바탕으로 본인의 이론적 지향과 애도 상담의 구조에 맞추어 사례 개념화하고 개입하는 능력이 점차 계발되는 것으로 해석할 수 있다(Urofsky, 2013). 숙련상담자들은 사별과 관련된 세부 사항을 구체적으로 질문하고 생생한 에피소드 위주로 탐색하였는데, 이 과정에서 자신의 역전이를 조절하면서 내담자의 준비도나 속도에 맞추어 기다려주는 태도로 임했던 것이 라포 형성 및 상담 목표 달성에 도움이 되었다고 하였다. 이는 숙련상담자가 초심상담자에 비해 인지적으로 정교한 사례 개념화를 시도하며(손은정, 이해성, 2002), 역전이 관리 능력 중 개념화 기술과 공감 능력이 유의하게 높게 나타났다는 선행 연구와도 일맥상통한다(김순영 외, 2015).

특히 역전이와 관련하여, 연구참여자들은 개인적인 사별 경험 여부가 상담 과정에 어떠한 영향을 미치는지 알아차리고, 내담자에게 치료적으로 반응하기 위해 노력하였다. 가령, 사별 경험이 있는 참여자들은 내담자에게 자기 경험을 지나치게 투영하지 않으려고 주의하면서 적절한 자기 개방을 통해 진솔함과 진정성을 발휘하였다. 사별 경험이 없는 경우에는 우선 경험 부재에 따른 염려를 자각하고, ‘죽음’보다는 ‘애착’이나 ‘상실’에 초점을 맞추어 보편적이고 실존적 차원에서 내담자를 깊이 이해하고 공감하고자 하였다. 이러한 결과를 토대로 제언컨대, 초심상담자들을 대상으로 애도 상담 역량 증진을 위한 교육을 실시할 때 애도 상담에서는 상담자가 상실 및 죽음과 관련된 자신의 역전이를 자각하고 내담자의 다양한 애도 양상에 대해 수용적으로 반

응하는 개입이 특히 중요하다는 점을 강조할 필요가 있을 것이다. 또한 사례 개념화 및 깊이 있는 공감을 위해서는 내담자에 대한 다각적인 탐색이 선행되어야 한다는 점을 고려하여(Messer & Wampold, 2002), 사별과 관련된 구체적인 탐색 질문의 예시를 가급적 다양하고 풍부하게 제공하는 것이 도움이 될 것이다.

숙련상담자들이 사별 애도 상담에서 중요하게 고려하였던 또 하나의 사항은 궁극적으로 사별 사건을 내담자의 삶에 통합하고, 변화된 삶에의 적응을 조력하고자 했던 것이다. 즉 숙련상담자들은 상실 지향적 고통에 대한 개입과 회복 지향적 고통에 대한 개입을 병행하였다(Strobe & Schut, 1999). 특히 상실과 애도가 관계적인 과정이며(relational process), 사회적이고 의사소통적인(communicative) 작업인 만큼(Neimeyer & Jordan, 2002) 내담자가 사회적 관계망 속으로 복귀하도록 돕는 것에 주안점을 두었다. 사람들은 상실의 고통을 타인과 공유함으로써 애정, 공감 등 정서적인 지지를 받거나 재화나 서비스 등 실질적인 도움을 얻는다(Barney & Yoshimura, 2020). 이러한 자기 개방 경험과 사회적 지원들은 애도자(griever)의 회복과 적응을 촉진할 수 있으며, 복합 애도 및 우울에 대한 보호 요인으로 작용한다(정소연, 2017; Levi-Belz, 2023). 그리고 애도자들은 대화를 통해 애도 반응을 언어화함으로써 자신의 생각과 감정을 정리하고 상황에 대한 조망을 넓힐 수 있으며 상실의 의미를 재구성한다(Neimeyer et al., 2014). 또한 사별 대상에 대한 기억을 타인과 공유함으로써 그 대상과 지속적인 유대(continuing bond)를 맺으며 이후의 삶을 지속할 수 있게 된다(Klass et al., 1996). 따라서 사별 애도 상담 과정에서 내담자의 사회적 지지 자원을 발굴하고 내담자와 연결하

는 작업은 반드시 필요하다.

한편, 숙련상담자들 역시 기존 지식을 개별 사례에 적용하려고 할 때 내담자 성격 특성, 자살 및 자해 위기 등 사례의 특수성으로 인해 어려움을 경험하기도 하였다. 이때 숙련상담자들은 사례 수퍼비전을 받으면서 상담을 진행하였고, 내담자의 상태 및 수준에 맞추어 상담의 목표를 조정하며 위기 개입과 애도 작업을 병행하는 방식으로 대처하였다. 이러한 결과를 바탕으로 제언컨대, 상담자들을 대상으로 한 애도 상담 교육에서 내담자의 개인적 특징에 따라 애도 상담의 목표 및 전략이 달라질 수 있음을 강조하여 언급하고, 구체적이고 풍부한 사례를 통해 대처방안을 제시하거나 상담자들로 하여금 직접 고민하고 논의해 보도록 독려하는 방식이 도움이 될 것이다. 구체적 사례와 실습 중심의 교육은 사별 애도에 대한 상담자의 역전이 관리나 상담 개입에 대한 전문적 의사결정능력의 증진에도 도움이 되는 것으로 알려져 있다(Knowles, 2020).

셋째, 숙련상담자들은 사별 애도 상담을 통해 개인적 삶, 대인관계, 전문가로서의 정체성 측면 등 다방면에서 성찰의 기회를 가졌다. 여러 죽음의 모습과 남은 자들의 애도를 지켜 보며 상담자들은 인간의 유한성을 다시금 자각하고, 죽음이라는 기준에 비추어 삶의 가치 우선순위를 재고하거나 주요 타자와의 관계를 반성하게 되었다. 이러한 실존 차원의 성찰과 인간 한계에 대한 수용은 자살 유가족 상담자의 대리 외상 경험(박경자, 2020), 초심상담자의 애도 상담 경험(정소담, 2024)에서도 나타나는 현상이다. 상담자의 발달 수준을 막론하고 죽음으로 인한 상실과 애도라는 주제가 상담자로 하여금 상담자이기 이전에 한 인간으로서 삶에 대한 실존적 성찰을 하도록 촉진하

고, 나아가 인간적 성숙으로 이어지는 계기가 됨을 알 수 있다.

상담자로서의 전문성 함양과 전문직 정체성 발달 측면에서 살펴보면, 초심상담자들이 사별 애도 상담을 통해 주로 지식적인 측면의 보완이 필요하다고 인식한 것에 비해(정소담, 2024), 숙련상담자들은 내담자를 대하는 태도적인 측면을 주로 반성하고, 상담자의 자기 돌봄에 대해 관심을 가지게 되었다. 이는 숙련상담자들이 상담자로서의 전문성에 대해 고찰할 때 단순한 지식의 축적을 넘어 전인적(全人的) 관점에서 접근하면서, 한 인간으로서의 자신과 전문가로서의 자신을 통합하려 한다고 해석할 수 있다. 또한 숙련상담자들은 애도 상담을 계기로 높은 자살률, 산후우울증의 심각성 등 사회적 이슈에 대한 관심이 높아졌으며, 내담자를 둘러싼 환경과 사회적 맥락을 고려하여 거시적이고 통합적 관점에서 사례 개념화를 시도하고, 상담자로서의 정체성을 개인적 차원을 넘어 사회적 차원으로 확대하여 정의하였다. 이러한 결과는 상담자의 전문직 정체성에 관한 선행 연구와도 일맥상통하는데, 상담 전공 학부 실습생들은 주로 개인적 차원에서 상담자로서의 정체성을 발달해 나간 반면(나은주, 김영근, 2019) 자격증 및 박사학위를 보유한 5년 이상 경력의 상담자들은 임파워먼트(empowerment)나 사회적 지지 체계 확립을 상담자 전문직 정체성의 중요한 요소로 언급한 바 있다(장유진, 2015).

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 숙련상담자의 관점에서 사별 애도 상담이라는 현상을 심층적으로 탐색하고, 사별 내담자의 효과적인 조력 방안을 마련하기 위한 기초 자료를 제공했다는 점에서 실제적 가치를 지닌다. 상담은 내담자의 회복과 성장을

촉진하기 위한 조력의 장(場)이며, 상담자들은 내담자를 효과적으로 돕기 위해 내담자를 체계적으로 이해하고, 상담의 목표와 전략을 수립하기 위한 전문적인 훈련과 교육을 받는다(CACREP, 2015). 따라서 상담자, 특히 숙련상담자의 관점에서 사별 애도 상담 경험을 살펴보는 것은 단순히 내담자의 애도 과정에 대한 기술을 넘어, 다양한 사별 애도 반응에 대한 체계적인 해석과 분석을 제공하고 이를 바탕으로 상담 실무에 시사점을 제공할 수 있다는 장점이 있다. 본 연구의 결과를 바탕으로 사별 애도 내담자들을 위한 사회적 지지 체계 마련, 자살 및 자해 위기 관리의 필요성 등 구체적이고 실질적 지원 방안을 제안해 볼 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 숙련상담자들이 사별 애도 상담에서 실제로 어떠한 개입을 시도하며 어떠한 개입이 유효하다고 인식하였는지, 그리고 이론적 지식을 실제에 적용하는 데 마주하게 되는 어려움이 무엇인지 드러냄으로써, 사별 애도 상담의 이론과 실제 사이의 교량 역할을 하였다는 점에서 교육적인 가치를 지닌다. 상담자의 애도 상담 경험과 관련된 다수의 연구들에서 ‘이론과 실무가 괴리되어 있다’라는 점이 반복적으로 지적된 바 있다(Blueford et al., 2022; Breen, 2011). 본 연구에서는 숙련상담자들의 실제 경험을 통해 애도 상담 교육을 실시할 때 내담자의 성격 및 발달적 특성, 위기 수준을 반영한 다양한 사례를 중심으로 풍부한 토의와 대처방안에 대한 논의가 이루어질 필요가 있다는 점을 제안함으로써, 애도 상담 이론과 실제의 간극을 좁히는 데 기여할 수 있으리라 기대한다.

셋째, 본 연구는 애도 상담을 진행하는 데 있어 초심상담자와 구분되는 숙련상담자의 특

징을 분석함으로써, 상담자의 발달에 따른 사례 운영 및 전문성 인식의 차이를 드러냈다는 점에서 학문적 의의를 지닌다. 숙련상담자들은 초심상담자들에 비해 죽음과 애도라는 주제에 대한 부담을 덜 느끼고, 애도 상담 경험에 대한 질문에 내담자 초점, 사례개념화 중심으로 답변하였다. 또한 내담자가 실제 삶에서 적응과 사회적 연결을 도모할 수 있도록 조력하였으며, 사별 애도 상담을 통해 전인적 관점에서 상담 전문가로서의 정체성을 고민하게 되었다는 차별적 특징을 나타내었다. 이러한 결과를 기초 자료로 삼아, 숙련상담자로서의 발달을 촉진하는 요인이나 경험은 무엇인지, 상담자로서의 전문직 정체성이 어떤 과정을 통해 발달하는지, 상담자들이 인식하는 전문가로서의 역할 범위가 어떻게 개인적 차원에서 사회적 차원으로 확대되는지 밝히는 등의 후속 연구를 진행해볼 수 있을 것이다.

본 연구의 한계는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 상담자 경험만을 분석의 대상으로 삼아 사별 애도 내담자의 경험을 다루지 못했다. 상담자의 경험을 다루는 것은 내담자의 사도 애도 경험을 사례 개념화의 관점에서 체계적으로 분석하고, 그들에게 실질적인 도움을 줄 수 있는 방안을 모색할 수 있다는 점에서 치료적, 교육적으로 가치가 있다. 하지만 상담의 궁극적 목적은 내담자에게 적절한 도움을 주는 데 있으므로, 상담의 또 다른 주체인 내담자가 애도 상담에서 어떠한 경험을 하는가도 함께 논의될 필요가 있다. 따라서, 추후 상담 및 심리치료에서 사별 애도 내담자들이 어떠한 경험을 하며, 어떠한 개입이 유효하다고 느꼈는지 연구를 통해 심층적으로 탐색할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 내담자 사별 대상이

범위를 가족, 친구, 반려견 등 포괄적으로 정의하고 연구를 수행하였다. 그러나 관계의 특수성에 따라 상실 대상이 애도자에게 갖는 의미가 달라질 수 있고, 이러한 맥락이 애도 반응에도 영향을 미칠 수 있다(Doughty et al., 2011). 특히 반려동물의 경우, 상담 및 심리치료에서 사람의 죽음에 준하여 다루어야 한다는 견해도 존재하나(Cleary et al., 2022), 양자는 사회에서 받아들여지는 방식, 애도 증상의 심각도 등에서 차이가 있다(Eckerd et al., 2016). 따라서, 후속 연구에서는 사별의 대상을 구분하여 각각의 사별 애도 상담 경험이 어떠한 특수성을 지니는지 심층적인 연구가 필요할 것이다.

셋째, 본 연구는 사별 애도를 다룬 개인 상담 경험만을 대상으로 삼아, 집단 상담 경험을 포괄하지는 못했다. 상실과 애도는 사회적이고 관계적인 과정이며, 상실 경험의 개방과 사회적 지지는 사별 애도자에게 주요한 보호요인으로 작용할 수 있다(Levi Belz, 2023; Neimeyer & Jordan, 2002). 실제 상실 경험의 치유와 성장을 위한 다양한 애도 집단 상담 프로그램이 개발되고 효과가 입증된 바 있다(Alonso-Llacer et al., 2020; Larsen et al., 2023). 따라서, 후속 연구에서는 이러한 구조화된 애도 집단 상담 경험을 질적 방법을 통해 심층적으로 탐구하고 개인 상담 경험과 비교 분석함으로써, 다양한 상담 및 심리치료 방법을 통해 사별 애도 내담자를 돕기 위한 풍부한 시사점과 함의를 도출해낼 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 권혜경, 이희경 (2013). 초심상담자와 숙련상담자가 지각하는 내담자 강점과 활용방안에 대한 개념도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(3), 397-424.
- 금명자, 정상화 (2021). 국내 상담자 발달 연구 동향. *교육문화연구*, 27(2), 483-508.
- 김순영, 배성만, 주은선 (2015). 상담자의 상담 경력에 따른 상위인지 자각과 포커싱적 태도가 역전이 관리능력에 미치는 영향. *상담학연구*, 16(2), 157-178.
- 김지연, 한나리, 이동귀 (2009). 초심상담자와 상담전문가가 겪는 어려움과 극복방안에 대한 개념도 연구. *상담학연구*, 10(2), 769-792.
- 김혜미, 오인수 (2016). 숙련상담자의 좌절경험 및 극복과정의 구조 분석. *상담학연구*, 17(5), 159-180.
- 김혜인, 최한나 (2017). 내담자의 상담에 대한 부정적 반응에서의 상담자 자기대화: 상담자 경력에 따른 차이 분석. *상담학연구*, 18(4), 65-80.
- 나은주, 김영근 (2019). 상담전공 학부생의 예비상담자로서의 상담자 전문직 정체성 발달에 대한 질적 연구: 상담실습경험을 중심으로. *상담학연구*, 20(6), 45-69.
- 남수현 (2022). 애도 경험 및 애도 상담의 질적 연구 동향분석: 2011년~2020년 중심으로. *내러티브와 교육연구*, 10(2), 7-27.
- 변시영 (2020). 주요 대상을 상실한 상담자의 경험에 대한 사례연구. *질적탐구*, 6(3), 341-381.
- 변시영, 조한익 (2015). 기업상담 초심자와 숙련자가 인식한 역할 및 역량에 대한 질적 연구. *상담학연구*, 16(6), 529-551.
- 박경자 (2020). 자살 유가족 상담자의 대리 외상 경험: 해석현상학적 분석. *상담학연구*,

- 21(6), 121-143.
- 박순조, 김영근 (2022). 한국판 복합비탄척도의 타당화 연구. *상담학연구*, 23(3), 199-220.
- 박지은, 강영신, 이혜지 (2019). 한국판 Hogan 애도 반응 척도의 타당화 연구. *상담학연구*, 20(5), 175-197.
- 손은정, 이혜성 (2002). 상담자 발달 수준별 사례 개념화의 차이: 개념도를 통한 인지구조를 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(4), 829-843.
- 송수지, 강영신 (2017). 관계상실을 경험한 청소년 대상 TF-CBT 기반 애도 집단상담 프로그램 개발 및 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(2), 357-382.
- 유성경, 심혜원 (2005). 상담자 전문성 발달 수준에 따른 자기 대화 내용의 차이 분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 789-812.
- 윤득형 (2018). 애도 상담의 기본 원리와 목회적 접근. *신학과 실천*, 58, 417-446.
- 윤희섭, 정현희 (2010). 상담자의 애착유형과 발달수준에 따른 역전이 관리능력의 차이. *상담학연구*, 11(2), 485-505.
- 이범수 (2014). 사별경험과 애도 상담의 연구동향 분석-국내 및 불교계 동향을 중심으로. *한국불교학*, 70, 443-473.
- 이윤주, 조계화, 이현지 (2007). 사별에 관한 최근 연구동향 분석. *상담학연구*, 8(3), 839-857.
- 장유진 (2015). 상담의 전문직 정체성에 관한 질적 연구. *학습자중심교과교육연구*, 15(2), 539-568.
- 전희정 (2018). 애도 상담자 전문역량 향상을 위한 교육과정 탐색. *한국콘텐츠학회논문지*, 18(2), 602-615.
- 정소담 (2024). 초심상담자의 애도 상담 경험에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 36(1), 57-86.
- 정소연 (2017). 사별에 대한 사회적 반응과 의미재구성이 복합 애도에 미치는 영향. 충북대학교 석사학위논문.
- 황정윤, 천성문 (2014). 성인용 애도 척도 개발 및 타당화. *재활심리연구*, 21(3), 537-560.
- Alonso-Llácer, L., Barreto Martín, P., Ramos-Campos, M., Mesa-Gresa, P., Lacomba-Trejo, L., & Pérez-Marín, M. (2020). Mindfulness and grief: The MADED program mindfulness for the acceptance of pain and emotions in grief. *Psicooncología*, 17(1), 105-116.
- Barney, K. A., & Yoshimura, S. M. (2020). Death-related grief and disenfranchised identity: A communication approach. *Review of Communication Research*, 8, 78-95.
- Blueford, J. M., Diambra, J. F., & Wheat, L. S. (2022). Counselor preparedness to counsel grieving clients: Insights and implications. *Death Studies*, 46(10), 2413-2423.
- Bonanno, G. A. (2001). Grief and emotion: A social - functional perspective. In Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W. E., & Schut, H. E.. *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 493-515). American Psychological Association.
- Bowlby, J. (1961). Processes of mourning. *The International journal of psycho-analysis*, 42, 317-340.
- Breen, L. J. (2011). Professionals' experiences of grief counseling: Implications for bridging the gap between research and practice. *Journal of*

- Death and Dying*, 62(3), 285-303.
- Brown, E. J., & Goodman, R. F. (2005). Childhood traumatic grief: An exploration of the construct in children bereaved on September 11. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(2), 248-259.
- Chou, P. H., Wang, S. C., Wu, C. S., & Ito, M. (2023). Trauma-related guilt as a mediator between post-traumatic stress disorder and suicidal ideation. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1-7.
- Cleary, M., West, S., Thapa, D. K., Westman, M., Vesik, K., & Kornhaber, R. (2022). Grieving the loss of a pet: A qualitative systematic review. *Death Studies*, 46(9), 2167-2178.
- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs. (2015). The 2016 standards. Retrieved from <https://www.cacrep.org/for-programs/2016-cacrep-standards/>
- Creswell, J. W. (2015). 질적 연구방법론: 다섯 가지 접근 (조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 공역). 학지사(원본 출판 2013년).
- Dodd, A., Guerin, S., Delaney, S., & Dodd, P. (2022). Complicated grief knowledge, attitudes, skills, and training among mental health professionals: a qualitative exploration. *Death studies*, 46(2), 473-484.
- Doughty, E. A., Crews, J. A., & Harrawood, L. K. (2013). Grief and loss education: Recommendations for curricular inclusion. *Counselor Education and Supervision*, 52(1), 70-80.
- Doughty, E. A., Wissel, A., & Glorfield, C. (2011). Current trends in grief counseling. Retrieved from [https://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article\\_94.pdf](https://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article_94.pdf)
- Dukes, S. (1984). Phenomenological methodology in the human sciences. *Journal of Religion and Health*, 23(3), 197-203.
- Eckerd, L. M., Barnett, J. E., & Jett-Dias, L. (2016). Grief following pet and human loss: Closeness is key. *Death Studies*, 40(5), 275-282.
- Flannery, R. B. (1992). *Post traumatic stress disorder: a victim's guide to healing and recovery*. Crossboard Publishing.
- Freud, S. (1917). *Mourning and melancholia*. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, 14(1914-1916), 237-58.
- Giorgi, A. (2004). 현상학과 심리학 연구 (신경림, 장연집, 박인숙, 김미영, 정승은 공역). 현문사(원본 출판 1985).
- Humphrey, K. M. (2009). *Counseling strategies for loss and grief*. American Counseling Association.
- Humphrey, G. M., & Zimpfer, D. G. (2007). *Counseling for grief and bereavement*. Sage.
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Taylor & Francis.
- Klass, D., & Walter, T. (2001). Processes of grieving: How bonds are continued. In Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W. E., & Schut, H. E. *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 431-448). American Psychological Association.
- Knowles, M. S., Holton III, E. F., Swanson, R.

- A., SWANSON, R., & Robinson, P. A. (2020). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development*. Elsevier.
- Kübler-Ross, E (1969). *On death and dying* (Vol. 1). Macmillan.
- Larsen, L. H., Guldberg, A., & Kring, V. (2023). A group therapy program for parentally bereaved young adults with grief complications: Rationale, method and case examples. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 86(4), 1212-1234.
- Larson, L. M. (1998). The social cognitive model of counselor training. *The Counseling Psychologist*, 26(2), 219-273.
- Levi Belz, Y. (2023). Interpersonal facilitators of complicated grief and depression in the aftermath of suicide loss: The mediated roles of suicide related shame and guilt. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 53(4), 680-691.
- Li, J., Stroebe, M., Chan, C. L., & Chow, A. Y. (2014). Guilt in bereavement: A review and conceptual framework. *Death Studies*, 38(3), 165-171.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications
- Lindemann, E. (1979). *Beyond grief: Studies in crisis intervention*. Jason Aronson.
- Mason, T. M., Toftagen, C. S., & Buck, H. G. (2020). Complicated grief: risk factors, protective factors, and interventions. *Journal of social work in end-of-life & palliative care*, 16(2), 151-174.
- Messer, S. B., & Wampold, B. E. (2002). Let's face facts: Common factors are more potent than specific therapy ingredients. *Clinical psychology: Science and practice*, 9(1), 21-25.
- Mitchell, K. R. (1983). *All our losses, all our griefs: Resources for pastoral care*. Westminster John Knox Press.
- Neimeyer, R. A. (1999). Narrative strategies in grief therapy. *Journal of Constructivist Psychology*, 12(1), 65-85.
- Neimeyer, R. A., & Jordan, J. R. (2002). Disenfranchisement as empathic failure: Grief therapy and the co-construction of meaning. In K. J. Doka (Ed.), *Disenfranchised grief: New directions, challenges, and strategies for practice* (pp. 95 - 117). Research Press.
- Neimeyer, R. A., Klass, D., & Dennis, M. R., (2014). Toward a social constructionist account of grief: Loss and the narration of meaning. *Death Studies*, 38(8), 485-498.
- Sofka, C. J. (1997). Loss history checklist. In J. D. Maanino (Ed.), *Grieving days, healing days* (p. 20). Allyn & Bacon.
- Stroebe, M. S., & Schut, H. A. W. (1999). The Dual Process Model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224.
- Teyber, E., & Teyber, F. (2010). *Interpersonal process in therapy: An integrative model*. Cengage Learning.
- Urofsky, R. I. (2013). The council for accreditation of counseling and related educational programs: Promoting quality in counselor education. *Journal of Counseling & Development*, 91(1), 6-14.
- Wagner, B., Hofmann, L., & Grafiadeli, R. (2021). The relationship between guilt, depression,

- prolonged grief, and posttraumatic stress symptoms after suicide bereavement. *Journal of clinical psychology*, 77(11), 2545-2558.
- Wolcott, H. F. (1992). *The handbook of qualitative research in education*. Academic Press.
- World Health Organization. (2016). ICD-11 beta draft (joint linearization for mortality and morbidity statistics). Retrieved Augus.
- 원 고 접 수 일 : 2024. 07. 01  
수정원고접수일 : 2024. 08. 14  
게 재 결 정 일 : 2024. 10. 10



## A Qualitative Study on Experienced Counselors' Grief Counseling Experiences

**Sodam Jeong**

Seoul National University  
Doctoral Student

**Younghee Cho**

Yongin University  
Professor

**Hyunji Ahn**

Seoul National University  
Doctoral Student

This qualitative study explores the experiences of experienced counselors in grief counseling. In-depth interviews were conducted with five counselors, and data were analyzed using Giorgi's descriptive phenomenological method. The analysis yielded 249 meaning units, 28 subcategories, and 12 categories. Counselors reported 'being nervous about instability,' 'sympathizing with deep sorrow,' 'being curious about the client's experience,' and 'cheering for the client.' Their professional interventions included 'structuring grief counseling,' 'waiting for clients to accept their loss,' 'providing crisis intervention,' 'considering individual client characteristics,' 'reinterpreting bereavement,' and 'facilitating recovery and growth.' Additionally, counselors experienced personal growth through 'taking time for existential reflection' and 'reflecting on professional life.' Based on these findings, implications for grief counseling practice and counselor education are discussed.

*Key words : experienced counselor, grief counseling, qualitative study, Giorgi's descriptive phenomenological research*