

사별과 애도, 그리고 회복지원을 위한 기독교 사회복지실천방안 연구*

A Study on Christian Social Work Practice for Loss, Grief, and Recovery

김연수 (Yoensoo Kim)**

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the psychosocial pains and difficulties experienced during the process of mourning due to the death of beloved ones, and to present a Christian social work perspective and practice strategies to support the recovery of those in this process based on literature review. Although loss and grief are life events that everyone experiences at some point in life, in the cases of traumatic loss due to sudden accidents, disasters, suicides, and etc., grief process can be complicated by experiencing various kinds of physical, emotional, behavioral symptoms, and social problems. In addition, the perspectives and values toward the world of the people in these situations could change negatively and they could experience great difficulties in adapting to their lives after the loss. Thus, social support is essential for people going through these processes. Based on examining the essential models, theories, and treatment methods explaining the grief process, this study suggested various kinds of assistant tools for grief recovery to counselors such as individual, group, family, and online counseling to help people readapting to their lives after loss. This study suggests these programs by utilizing the Christian world view as well as the perspective and methodology of social work practice. The significance of this study is that it can provide guidelines on grief counseling to clinical social workers, pastoral counselors, and family counselors who meet clients in grief process at various practice settings in the community, and also various ways to support grieverers are sought.

Key words : Loss, Grief, Grief Recovery, Grief counselling, Christian Social Work

* 2021년 11월 11일 접수, 12월 16일 최종수정, 12월 17일 게재확정

이 논문은 2021학년도 백석대학교 학술연구비지원을 받아 작성되었으며, 제38회 기독교학문연구회 연차학술대회 발표논문을 바탕으로 작성되었음.

** 백석대학교(Baekseok University) 사회복지학부 교수, 충남 천안시 동남구 백석대로 1, yskim@bu.ac.kr

1. 서론

인생을 살아가는 동안 누구나 사랑하는 사람이나 가족원을 떠나보내는 사별의 경험을 하게 되며, 이는 신체적, 심리적, 사회적, 경제적 및 영적으로 삶의 모든 측면에서 변화와 고통을 경험하게 되는 위기를 초래하는 사건이 될 수 있다(Malkinson, 2007; Prieto, 2011; Simpson, 2013). 특히 사랑하는 사람의 죽음이 예정되거나 준비된 것이 아닌 갑작스러운 사고나 질병, 재해, 재난 등으로 인해 일어나게 되었을 경우 그 배우자나 부모, 자녀, 그리고 친밀한 관계에 있었던 지인들이 경험하는 고통과 혼란은 상당하며, 이에 잘 대처하고 사별 이후의 변화된 삶에 잘 적응하지 못할 경우 신체적 및 정신적 건강을 잃게 되는 문제에 직면하게 될 수 있어(최용용 외, 2004; 박기묵, 2015) 이들에 대한 전문적인 지원과 심리사회적 측면에서의 도움이 절실하다.

사별로 인한 상실과 그 이후 슬픔의 과정인 애도에 대한 초기 연구들은 이들이 경험하는 정서적 고통에 초점을 두고 진행되었으며, 애도의 과정을 시간이 지남에 따라 구분되는 정서적 과정으로 제시하였다. Parkes와 Bowlby는 이러한 애도의 과정을 첫째, 무감각과 부정, 둘째, 고인에 대한 갈망, 셋째, 우울과 무감각으로 표현되는 혼란과 좌절, 넷째, 변화된 현실을 다루는 새로운 방식을 익히는 재조직, 즉 회복의 과정으로 구분하여 제시하였다(Bowlby, 1980; Parkes, 1985; Malkinson, 2007). 이는 사별은 초기 큰 정서적 고통을 야기하지만 시간이 지남에 따라 남겨진 사람들은 자신의 삶에 다시 적응하기 위한 노력을 하면서 변화된 삶에 적응하는 회복을 이루며 살아가게 되는 과정을 나타낸 것이다. 사별 이후 고인이 없는 삶에 다시 적응하며 살아가기 까지 소요되는 기간, 즉 애도의 과정이 진행되는 시간에는 개인적 차이가 있으며, 대개 자연스러운 애도반응의 경우 6개월 정도의 시간이 필요한 것으로 알려져 있다(Shear, 2010). 그러나 개인에 따라 사별이후의 삶에 적응하지 못하고 고통스러운 삶을 이어가는 경우도 있어 이들에 대한 관심과 지원이 필요하다.

사별과 애도를 주제로 한 국내연구들을 살펴보면 주로 부모나 배우자, 자녀 등 가족원과 사별한 경험이 있는 개인들을 대상으로 사별 및 애도과정의 경험에 초점을 둔 연구들이 다수 진행되었다(이경미·최연실, 2015; 안유숙, 2016; 김가득, 2017; 서청희·이성규, 2019). 해외의 애도 관련 연구들이 애도과정이나 경험뿐만 아니라 복합비애(complicated grief)에 대한 개념화와 이에 대한 치료방법과 효과성을 검증하는 방식으로 다양하게 진행된 것과 비교할 때 사별자에 대한 지원, 애도과정에 필요한 치료나 개입을 주제로 한 실천연구가 국내에는 많이 부족한 편으로 이에 대한 연구의 필요성이 제기된다.

전통적으로 사회복지실천분야는 인간이 직면하는 다양한 심리사회적 문제를 해결하기 위해 전문적인 지식과 기술을 활용하며, 이를 위해 개별상담, 집단상담, 가족상담, 지역사회자원연계 등 다

양한 활동을 수행하고 있다. 그러나 사회복지실천 현장에서 여러 가지 심리사회적 문제해결을 위한 다양한 프로그램들이 진행되고 있지만 사별 이후의 삶에 재적응하는 과정을 지원해주는 실천현장의 프로그램은 매우 부족하며, 자살유가족이나 세월호 유가족을 지원해주는 일부 프로그램들이 비교적 최근에 개발되었을 뿐 지역사회 내에서 사별로 인한 상실의 고통과 애도과정을 잘 다루고 사별 이후의 변화된 삶에 재적응할 수 있도록 도움을 주는 프로그램은 찾아보기 힘든 실정이다.

인간의 삶에서 일어나는 수많은 상실 경험들 가운데 특히 사별은 ‘죽음’이라고 하는 삶의 마지막 과정과 필연적 관련성을 지니고 있으므로 인간이 경험하는 다른 어떤 심리사회적 문제들보다 인간의 영적인 부분, 삶과 죽음에 대한 생각과 가치관, 내세에 대한 믿음과 밀접한 연관성을 지니고 있다. 그러므로 사별 이후 정서적 고통으로부터의 회복을 지원하고, 고인이 없는 변화된 삶의 많은 영역들에 사별자가 재적응하는 것을 도와주는 것은 인간의 영적인 부분을 다룰 수 있는 기독교적인 신앙과 삶의 다양한 영역에서의 재적응을 도와주는 사회복지실천의 지식과 기술이 통합적으로 적용될 때 가장 효과적이고 의미 있는 도움을 제공할 수 있을 것으로 사료된다.

이미 일부 교회에서는 사별자 모임을 진행하여 교회 안에서 사별자들이 서로의 아픔을 위로하고 다시 세상을 살아갈 수 있도록 버팀목이 되는 활동을 진행하고 있는 곳도 있다. 기독교 신앙을 지닌 사별자들에 대한 연구를 통해 신앙생활이 이들의 슬픔 극복에 큰 도움이 되었으며, 사별을 경험한 이들에게 신앙공동체는 돌봄과 상담을 제공하는 최적의 장소가 되어야 한다는 주장이 나오기도 하였다(이창규, 2017). 또한 성경적 관점에서도 구약과 신약 모두에서 마음이 상한 자들에 대한 위로와 회복에 대한 말씀¹⁾이 일관되게 나타나고 있는데 이는 마음이 상한 자를 위로하고 고치며, 그 상처를 회복시키시는 일에 하나님의 관심이 있으며, 성도로서 우리의 역할은 이 말씀이 이 땅에서 성취될 수 있도록 일해야 한다는 메시지를 던지고 있다.

이에 본 연구에서는 사별로 인한 상실과 애도 과정에 있는 사람들을 기독교적인 신앙과 사회복지실천을 접목한 관점에서 실제적으로 지원해줄 수 있는 다양한 방안들을 연구하여 제시해보고자 한다. 이 연구는 지역사회를 중심으로 인간의 보편적 경험 중 하나이지만 정서적 고통이 해소되지 못할 경우 신체적 또는 정신적 질병을 야기할 수도 있는 상실과 애도의 문제를 지니고 살아가는 개인과 그 가족들을 지원해주는 기독교적 사회복지실천 방안을 모색하는 것으로서 의미가 있다.

1) “여호와께서 상심한 자들을 고치시며 그들의 상처를 싸매시는 도다(He heals the brokenhearted and binds up their wounds.)(시편 147: 3)”, “주 여호와의 영이 내게 내리셨으니 이는 여호와께서 내게 기름을 부으사 가난한 자에게 아름다운 소식을 전하게 하려 하심이라 나를 보내사 마음이 상한 자를 고치며 포로된 자에게 자유를, 갇힌 자에게 놓임을 선포하며(이사야 61:1)”, “애통하는 자는 복이 있나니 그들이 위로를 받을 것임이요(마태복음 5: 4)” 등.

II. 사별과 애도

1. 사별이후 경험하는 애도반응과 상실

사별이란 죽음으로 인해 배우자나 부모, 자녀 등 가까운 관계에 있는 사람을 떠나보내는 것을 의미하며, 상실(loss)은 소유하고 있던 것을 잃어버리는 것으로서 관계, 역할, 직업, 경제력 등 인생의 다양한 영역에 걸쳐 적용될 수 있는 보다 포괄적인 용어라 할 수 있다. 사별로 인한 상실은 이전의 상태로 결코 돌아갈 수 없는 영구히 변화된 상황 속에 직면하게 되는 것으로서 큰 정서적 고통을 야기하게 되는데 이 과정에서 경험하게 되는 상실에 대한 내적 정서적 반응들로 복합적인 정서적 경험을 애도(grief)라 할 수 있다(Stroebe & Stroebe, 1987; Malkinson, 2007; Prieto, 2011).

일반적으로 사별을 경험한 사람은 애도반응으로 정서적 고통, 신체감각, 인지, 행동 상의 다양한 문제들을 경험할 수 있다. 정서적 반응으로는 슬픔, 분노, 비난, 죄책감, 불안, 외로움, 무기력, 고인에 대한 갈망, 충격 등의 고통을 경험할 수 있으며, 소화불량, 가슴통증, 소리에 예민해짐, 호흡곤란, 에너지 저하, 입마름 등과 같은 신체감각 상의 문제, 현실에 대한 부정과 혼란과 같은 인지적 문제, 수면장애, 섭식장애, 사회적 철회 등과 같은 행동상의 문제 등을 경험할 수 있다(Worden, 2018). 기독교인 여성노인을 대상으로 배우자와의 사별경험에 대한 질적 연구를 수행한 결과를 살펴보면 사별을 경험한 노인들은 예기치 못한 배우자의 죽음, 정서적 아픔과 고통, 역할변화로 인한 어려움, 떠난 배우자에 대한 생각 등으로 사별 이후 정서적 충격과 고통을 경험하고 있는 것으로 나타났다(안유숙, 2016)

사별자가 경험하게 되는 이러한 상실경험은 일차적 상실과 이차적 상실로 구분할 수 있다. 일차적 상실이란 사별로 인해 소중한 사람을 잃게 되는 것으로 상담자는 사별자가 경험하게 되는 정서적 반응들에 초점을 두고 개입을 하는 것이 중요하다. 이차적 상실이란 사별로 인해 수반되는 사회적 관계나 역할의 상실, 경제적 상실 등 일차적 상실의 결과로 말미암아 발생하게 되는 상실을 의미한다. 애도 상담이나 사별자에 대한 지원에서 이와 같은 이차적 상실에 관심을 두고 이를 잘 다루는 것이 중요하며, 사별자가 사별 이후 변화된 삶의 여러 측면들에 적응할 수 있도록 도움을 제공하는 것이 중요하다.

2. 외상적 사별과 애도

재난과 사고, 학대와 폭력, 범죄, 자살 등에 의한 외상적 사건으로 갑작스럽게 가족원이나 사랑하는 사람과 사별하는 경험은 개인적 차원을 넘어 가족체계에 이르기까지 매우 큰 고통을 야기한다. 외상적 사별이란 예고 없이 갑작스럽게 찾아오며, 폭력이나 범죄로 인해 야기되거나 재난이나 사고

등에 의해 야기되기도 하여 부당하고 불합리한 죽음에 의해 사랑하는 사람이나 지인과 사별하는 것을 의미한다. 이러한 외상적 사별 경험에 잘 대처하지 못할 경우 외상후스트레스장애(PTSD), 우울 증 등과 같은 개인적 차원의 신체적 및 정신적 증상뿐만 아니라 가족적 차원에서 가족갈등, 역기능적 가족문제, 그리고 나아가서는 가족해체 등에 이르기까지 많은 문제들을 야기할 수 있다(박기목, 2015).

즉, 갑작스러운 사고나 재난으로 가족원을 잃는 경험은 가족생활의 기반을 흔들고 남겨진 모든 가족성원에게 정서적으로 큰 영향을 미치는 사건이 될 수 있으며, 가족 내에서 발생하는 죽음은 고인이 된 가족성원의 상실뿐만 아니라, 그와의 관계에서 수행해오던 특정 역할과 관계의 상실, 완전한 가족단위의 상실, 그리고 존재해왔을 모든 것에 대한 희망과 꿈의 상실 등 다양한 상실을 내포하는 복합적인 정서적 고통을 야기하는 경험이 된다(Walsh, 1998).

1) 사고나 재난으로 인한 사별과 애도

대구지하철 참사로 자녀를 잃은 부모들을 대상으로 한 연구들을 살펴보면 사건 이후 2년이 지난 후에도 자녀를 잃은 심리적 충격으로 인해 높은 수준의 외상 후 스트레스 장애 증상을 보이며, 신체적 변화, 대인관계 등 삶의 전반적인 영역에서 변화를 경험하고, 외상 사건을 억압하거나 의식적으로 회피하는 등 시간이 경과할수록 그 증상이 심화되고 있는 것으로 보고되고 있다(이선영, 2011; 최용용 외, 2004).

우리 사회에 큰 충격을 안겨주었던 세월호 재난 유가족들에 대한 연구에서도 가족원들이 경험하는 고통은 심각한 수준으로 나타나고 있다. 이들은 심리적 차원에서 무기력, 우울, 분노, 공황, 자살 충동을 경험하며, 신체적 차원에서는 시력, 청력문제, 신체통증, 불면, 혈압 등 다양한 질병을 빈번하게 경험하고, 인지적 차원에서는 기억력 감퇴, 집중력 저하, 죽은 자녀를 향한 지속적 그리움과 갈망으로 인해 개인의 삶과 죽음을 바라보는 태도가 파국적인 형태로 변화하였으며, 행동적 차원에서는 불규칙한 식습관, 흡연량의 증가, 음주 절제력 상실 등의 문제가 지속되는 것으로 나타나고 있다(김유진 외, 2018). 또한 이들은 신체적 증상으로 전신피로, 수면 문제, 두통 및 눈의 피로, 소화 문제 등을, 정서적인 측면에서는 우울, 절망, 자살사고, 외상 후 스트레스 장애 등을 호소하였음이 보고되고 있다(박기목, 2015). 가족적 차원에서도 이들 유가족의 가족관계는 가족 간의 소통이 이전에 비해 줄어들고, 세월호 참사에 대한 언급을 하지 않으려고 노력하면서 가족 간 대화의 단절 경험하며, 피해자 가족은 희생자의 죽음으로 인한 빈자리를 뼈저리게 느끼고 남은 삶에 대한 두려움과 어려움을 호소하는 것으로 보고되었다(김익한 외, 2016). 유가족들이 신체적, 정서적, 가족적 등 삶 전반에 걸친 차원에서 경험하는 고통은 삶의 만족에 대한 조사 결과에도 그대로 투영되어 나타나고 있

다. 2016년도 조사 자료에 의하면 세월호 유가족의 참사 이전 삶의 만족은 5점 척도에서 평균 2.42점, 참사 이후에는 .38로 1점에도 못 미치는 수준으로 크게 떨어져 가족들이 경험하는 삶의 절망감이 얼마나 큰지를 알 수 있었다(김익한 외, 2016). 2017년도에 실시된 세월호 유가족 대상 종합실태 조사 자료에 따르면, 10점 만점 척도에서 이들의 심리상태는 평균 3.7점, 일상생활 유지는 3.9점, 그리고 삶의 질은 3.6점으로 사고 후 3년 이상이 경과한 시점에도 피해자 가족들은 낮은 삶의 질과 일상생활 유지 및 정서적 어려움을 여전히 경험하고 있음이 재확인되었다(고영훈, 2018).

이러한 연구결과들은 갑작스러운 사고나 재난으로 자녀나 배우자를 잃은 사람들이 그 이후의 삶에 다시 적응하여 살아가는 것이 얼마나 고통스러운 과정의 연속인지를 보여주는 것으로 이들이 경험하는 신체적 및 정서적 고통을 경감하고, 이전과는 다르지만 변화된 삶에 다시 적응할 수 있도록 지원해주는 사회적 관심과 기제가 기독교 신앙공동체 안에서 또한 지역사회적 차원에서 필요함을 알 수 있다.

2) 자살로 인한 사별과 애도

자살이란 스스로가 자신의 목숨을 끊는 행위로 한 사람의 자살은 개인적 차원의 사건이 아니라 그 가족과 주변 지인 및 사회적으로 미치는 충격과 파장이 매우 큰 결과를 초래하게 된다. 일반적으로 자살자의 유가족들은 가족구성원의 자살로 인한 충격과 분노, 슬픔, 외상 후 스트레스 장애, 수치심, 죄책감, 복합비애, 낙인, 고립, 높은 수준의 자살사고 등의 심리사회적 고통을 경험하게 되는 것으로 알려져 있다(강명수, 2015). 또한 자살은 가족체계 차원에서도 가족 구성원간의 의사소통 유형, 갈등해결방법, 가족 응집력 및 가족 구성원들의 서로간의 친밀도, 세대와 세대 사이의 관계, 가족의 발달 과제 등 가족체계 전체에 영향을 미치며(강명수, 2015), 다른 어떤 유형의 죽음보다 자살은 남겨진 가족 구성원들에게 훨씬 더 힘든 정서적 고통과 애도의 과정을 야기하는 사건이 된다.

기독교인 자살 유가족들이 실제로 자신의 경험을 진술한 사별경험에 대한 질적 연구결과를 살펴보면 가족원 자살 이후 이들은 청천 벽력같은 죽음, 경황없이 치르는 장례, 간신히 견디고 버티는 하루하루, 복잡한 마음들, 신앙이 오히려 더 무거운 짐이 됨, 달라진 가족, 달라진 관계, 고통과 함께 살아가기로 자신들의 경험을 보고하였다(최주희, 2018). 또한 유가족들은 자꾸만 떠오르는 고인의 마지막 모습, 불면과 악몽의 날들, 깨어진 일상, 몸으로 겪는 상실의 고통, 현실적 어려움에 부딪힘 등을 경험하며 매우 버겁고 힘겨운 삶을 살아가는 것을 알 수 있었다(최주희, 2018).

특히 자살로 인한 죽음은 기독교 신앙의 테두리 안에서 어떤 의미를 부여해야하는가에 관한 혼란과 자살을 막지 못한 죄책감 등의 내적 고통이 사별의 고통에 더해져 남겨진 유가족들의 삶을 더욱 힘들게 하며, 신앙적 측면에서도 그 동안 유지해오던 기독교적 세계관이 깨어지고 신앙을 유지하는데 많은 도전을 경험하게 될 수 있어 이들에 대한 관심과 지원이 절실하다.

이상에서 살펴본 바와 같이 다른 어떤 죽음보다 갑작스럽게 일어나는 사고나 재난, 자살 등과 같은 형태로 사랑하는 사람이나 가족원을 떠나보내는 경험을 하는 개인과 유가족들은 신체적, 정서적, 가족적, 사회적, 경제적 측면에서 큰 고통을 경험하게 되는데, 이들이 경험하는 이러한 다양한 측면의 고통과 어려움들은 아래의 Figure 1과 같이 요약될 수 있다.

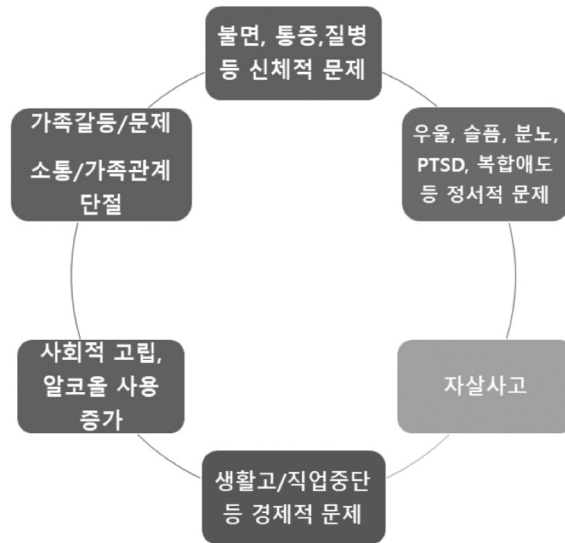


Figure 1. Various difficulties and emotional pains of individuals and families who experienced traumatic loss

III. 성경에 나타난 사별과 애도

상실과 애도의 문제를 기독교적 관점에서 바라보고 다루기 위해 성경에 나타난 상실과 애도에 관한 말씀들을 살펴보았다. 여기에는 구약에서 사라와 사별한 아브라함의 애도, 요셉이 죽은 줄로 알고 애통해하는 야곱의 이야기와 신약에서 예수님께서 죽은 나사로의 무덤 앞에서 눈물을 흘리시는 장면들이 포함되며, 마음에 고통이 있고 애통하는 자들에 대한 위로를 약속하는 말씀들이 포함된다.

1. 구약에 나타난 애도

사라와 사별한 아브라함의 애도

“사라가 백이십칠 세를 살았으니 이것이 곧 사라가 누린 헛수라(창세기 23: 1)”

“사라가 가나안 땅 헤브론 곧 기랴아르바에서 죽으매 아브라함이 들어가서 사를 위하여 슬퍼하며 애통하다가(창세기 23:2)”

창세기 아브라함의 일대기 안에는 사를 죽음으로 떠나보내고 “슬퍼하며 애통하였다”라는 구절이 나온다. 비록 짧은 2개의 단어로 이루어진 표현이지만 성경에 제시된 말씀들의 함축성을 고려해 볼 때 믿음의 조상으로 일컬어지는 아브라함도 아내를 잃고 슬퍼하며 애통하는 과정을 경험한 것을 볼 수 있으며, 사별이후 슬픔과 애도과정이 가져오는 정서적 고통을 확인할 수 있다.

요셉의 사망소식에 극히 슬퍼하는 야곱

“그들이 요셉의 옷을 가져다가 솟염소를 죽여 그 옷을 피에 적시고(창세기 37:31)”

“그의 채색옷을 보내어 그의 아버지에게로 가지고 가서 이르기를 우리가 이것을 발견하였으니 아버지 아들의 옷인가 보소서 하매(창세기 37:32)”

“아버지가 그것을 알아보고 이르되 내 아들의 옷이라 악한 짐승이 그를 잡아 먹었도다 요셉이 분명히 찢겼도다 하고(창세기 37:33)”

“자기 옷을 찢고 굵은 베로 허리를 묶고 오래도록 그의 아들을 위하여 애통하니(창세기 37:34)”

“그의 모든 자녀가 위로하되 그가 그 위로를 받지 아니하여 이르되 내가 슬퍼하며 스올로 내려가 아들에게로 가리라 하고 그의 아버지가 그를 위하여 울었더라(창세기 37:35)”

창세기에 나타난 또 하나의 사별과 애도에 관한 기록으로 야곱은 열 두 명의 아들들 가운데 아내 라헬과의 사이에서 낳은 가장 사랑하는 아들인 요셉이 짐승에게 찢겨 죽은 것으로 알고 극히 슬퍼하며 오래도록 애통해하였고, 모든 자녀들의 위로도 위로가 되지 아니하며 죽은 아들에게로 가고 싶은 마음으로 울었다는 기록이 나온다. 이는 갑작스러운 사고나 재난으로 사랑하는 사람을 잃은 사람들이 경험하는 그 극한 슬픔과 고통이 얼마나 큰 것인지를 볼 수 있는 장면으로 이 말씀은 오늘날 많은 사건과 사고, 재난으로 남편, 아내, 자녀, 부모를 잃은 사람들이 경험하는 극한 슬픔을 이해할 수 있게 해준다.

2. 신약에 나타난 예수님의 애도

나사로의 죽음으로 인해 슬퍼하는 자들과 함께 우신 예수님

“마리아가 예수 계신 곳에 가서 뵈옵고 그 발 앞에 엎드리어 이르되 주께서 여기 계셨더라면 내 오라버니가 죽지 아니하였겠나이다 하더라(요한복음 11:32)”

“예수께서 그가 우는 것과 또 함께 온 유대인들이 우는 것을 보시고 심령에 비통히 여기시고 불쌍히 여기사(요한복음 11:33)”

“이르시되 그를 어디 두었느냐 이르되 주여 와서 보옵소서 하니(요한복음 11:34)”

“예수께서 눈물을 흘리시더라(요한복음 11:35)”

신약의 4복음서에는 예수님의 이 땅에서의 행적과 사역들이 상세하게 기록되어 있으며, 많은 병자들을 고치시고, 많은 기적을 베푸신 일화들이 소개되어 있다. 그러나 병자를 고치시고 기적을 베푸신 많은 사례나 일화들 가운데 ‘예수께서 눈물을 흘리시더라’라고 표현된 장면은 나사로의 죽음 앞에서가 유일하다. 물론 예수님께서 죽어 무덤에 묻힌 지 나흘이 지난 나사로를 다시 살리시는 기적을 베푸셨지만 그 이전에 나사로의 죽음 앞에서 슬퍼하는 가족과 지인들의 슬픔과 애도에 공감 하시며 먼저 이들과 함께 애도의 과정에 참여하셨다.

3. 애도자, 마음이 상한 자들에 대한 성경구절들

성경에서는 마음이 상한 자, 애통해 하는 자들을 하나님께서 외면치 않으시며, 돌보시고, 그들을 회복시킨다는 말씀이 여러 곳에서 제시되어 있다. 구약의 시편과 이사야, 그리고 신약 마태복음의 예수님의 산상수훈에 나타난 구절들을 살펴보면 다음과 같다.

“여호와와 마음이 상한 자를 가까이 하시고 충심으로 통회하는 자를 구원하시는도다(시편 34:18)”

“하나님께서 구하시는 제사는 상한 심령이라 하나님이며 상하고 통회하는 마음을 주께서 멸시하지 아니하시리이다(시편 51:17)”

“여호와께서 상심한 자들을 고치시며 그들의 상처를 싸매시는도다(He heals the brokenhearted and binds up their wounds.)(시편 147: 3)”

“주 여호와와 영이 내게 내리셨으니 이는 여호와께서 내게 기름을 부으사 가난한 자에게 아름다운 소식을 전하게 하려 하심이라 나를 보내사 마음이 상한 자를 고치며 포로된 자에게 자유를, 갇힌

자에게 농임을 선포하며(이사야 61:1)”

“애통하는 자는 복이 있나니 그들이 위로를 받을 것임이요(마태복음 5: 4)”

이와 같은 말씀들은 인간의 삶에서 정서적 고통이나 애통은 삶의 어떤 순간에서든지 경험할 수 있는 일이며, 이러한 과정 중에 있는 상한 심령으로 힘들어 하는 사람들의 삶을 위로하고 회복시키는 일에 하나님의 관심이 있음을 보여 주는 말씀들이다. 즉, 성경에는 애통해하는 자들에 대한 구원, 위로, 치유, 회복을 약속하는 말씀들이 제시되어 있는데 큰 틀에서 이러한 구원, 위로, 치유, 회복은 궁극적으로 하나님의 은혜로 말미암아 이루어질 수 있다. 그러므로 성도로서 우리는 상실과 애도로 인한 고통 가운데서 살아가는 사람들에게 하나님의 은혜가 임하여 이러한 위로와 치유, 회복을 경험할 수 있도록 어떤 도움을 줄 수 있을까를 고민하고 실천해야 하는 과업을 수행해야 한다. 또한 특히 사별의 고통으로 말미암아 슬픔에 잠겨있는 자들을 위로하고 이들이 다시 자신의 삶을 살아갈 수 있도록 지원하는 일에 관심을 가지고 이를 실천하여 이웃사랑의 말씀이 삶 속에서 이루어지도록 하는 노력을 해야 할 것이다.

IV. 사별 후 애도과정에 대한 설명모델과 치료적 개입

1. 애도 과정 설명 모델들

애도과정을 설명하는 이론이나 모델들은 학자에 따라 다양하게 제시된다. 본 연구에서는 사별 이후 애도과정을 거치며 다시 일상으로 복귀하는 것을 지원해줄 수 있는 실천적 개입에 활용될 수 있는 대표적 모델과 치료적 개입으로 현재 많은 애도 관련 치료와 연구자들에 의해 활용되고 있는 모델들에 관해 살펴보고자 한다.

1) 과업모델(Worden, 2018)

애도 과정에 대한 과업모델은 사별 이후 이어지는 애도과정에서 그 진행단계에 따라 수행해야 하는 과업을 제시한 것이다. Worden(2018)은 애도과정의 과업으로 1단계에서는 상실의 현실을 수용하는 것, 2단계에서는 고통스러운 애도과정 지나가기, 3단계에서는 고인이 없는 세상에 외적, 내적, 영적으로 적응하기, 그리고 마지막 4단계에서는 남겨진 앞으로의 삶의 여정을 시작하면서 고인을 기억하는 방식 찾기를 제시하였다. 이 모델은 상실 직후에서부터 그 이후 다시 삶에 적응하기 까지 애도의 과정에서 다루어야 하는 정서적 및 사회적 과업들이 존재함을 보여주는 것으로 의미가 있

다. 이 모델을 활용하여 애도과정에 있는 사람들을 지원해줄 때 그 사람이 현재 애도과정의 어느 단계에 있는지를 파악하여 그에 따른 지원을 해주는 것이 중요하다.

2) 이중과정 모델(Dual Process Model, Strobe and Schut, 1999)

이중과정 모델은 애도 과정을 어떤 단계에 따라 제시한 것이 아니라 애도과정이 지니고 있는 특성을 고려할 때 확연하게 구분되는 두 영역이 있으며, 애도 과정은 이 두 영역 사이를 오고 가면서 적응을 이루는 과정으로 본다. 구체적으로 이 모델은 애도과정과 관련된 영역으로 상실과 관련된 영역, 회복과 관련된 영역의 두 영역이 있음을 전제하며, 애도과정에 있는 사람은 이 두 영역의 스트레스원에 대처하게 되는데 이 과정은 상실과 관련된 영역과 회복과 관련된 영역의 두 영역 사이를 왔다 갔다 하며 오가는 과정으로 설명된다(Strobe and Schut, 1999).

이 모델은 애도자가 다루어야 하는 여러 가지 정서적 고통을 비롯한 심리사회적 문제들을 고인과 관련된 상실의 영역과 고인이 없는 삶에 다시 적응해나가야 하는 회복의 영역으로 구분하여 다룰 수 있게 하므로 상실로 인한 심리사회적 어려움에 직면한 개인과 가족들을 지원하는데 근거이론으로 유용하게 활용될 수 있다. 즉, 사별이후 애도과정에 있는 사람들은 이 두 영역에서 일어나는 내·외적 스트레스와 갈등들을 잘 다루고 삶에서 새로운 도전과 시도들을 하며 삶의 다음 단계로 이행할 수 있을 때 상실 이후의 삶에 적응하게 되는 것이라 할 수 있다.

3) 애도와 의미구성

애도과정에서 의미재구성 및 의미구성의 개념은 심리학자인 Robert Neimeyer에 의해 강조된 것으로 사별자가 직면하는 애도과정의 중심 과정으로 설명된다. 의미재구성은 일차적으로 삶의 이야기들을 통해 이루어지는데, 사별로 인해 사랑하는 소중한 사람을 잃었을 경우 사별자는 자기 자신이 누구인지 재정의해야 하며, 고인이 없는 세상에 적응하고 의미 있는 삶을 살아가는 법을 다시 배워야한다(Neimeyer, 2001). 또한 죽음은 개인의 세상에 대한 가정에 도전을 줄 수 있는데, 이는 영적인 측면에서의 적응과 관련이 있으며, 개인의 정체성에도 도전을 줄 수 있는데 이는 내적인 적응을 필요로 하는 과정이다. 애도과정에 있는 사람들은 “내 인생은 이제 어떻게 될까?”, “고인의 삶은 무슨 의미가 있었을까?”, “이러한 세상에서 내가 어떻게 안전감을 느끼며 살 수 있을까?”, “이 사람을 잃고 나는 이제 누구인가?” 등과 같은 심각한 질문을 하게 된다(Neimeyer et al., 2002). 애도과정에 대한 이와 같은 접근은 구성주의 관점에 의한 것으로 이 관점에서 애도는 사별로 인한 상실의 경험에 의미를 부여하고 사별 이후 변화된 삶에 대해 의미를 부여할 수 있도록 도움을 주는 것이 중요하다.

이와 같은 애도과정을 설명하는 모델들은 강조점을 두는 부분들에는 차이가 존재하지만 사별 이후 삶의 과정에서 직면해야 하는 이슈들을 이해하는 틀을 제시해주고 있다는 점에서는 공통점이 있으며, 모델에서 제시된 내용들을 통합하여 애도 상담에 적용할 때 상담자가 초점을 두어야 하는 부분들이 무엇인지를 제시해주는 것으로서 의미가 있다.

2. 애도 상담과 치료

1) 애도 상담의 주요 원칙

애도상담의 과정은 사별자가 자신의 삶에서 일어난 상실을 받아들이고, 이로 인한 고통스러운 감정반응들을 이해함과 동시에 앞으로 살아가야 할 삶을 계획하고 자신의 상실경험에 의미를 부여할 수 있도록 돕는 과정들을 포괄하는 것이다. Worden(2018)은 애도상담에서 지켜져야 하는 주요 원칙들에 관해 사별자가 상실에 관해 받아들일 수 있도록 도움 제공하기, 사별자가 자신이 느끼는 감정들을 인식하고 경험할 수 있도록 도움 제공하기, 고인이 없는 삶을 살아갈 수 있도록 지원하기, 사별로 인한 상실 경험에서 의미를 찾을 수 있도록 도움 제공하기, 고인을 기억할 수 있는 방법을 찾는 것에 도움 제공하기, 애도할 수 있는 시간을 제공하기, 개별적인 차이를 인정하기, 방어기제와 대처기제들을 확인하기, 병리의 확인 및 의뢰하기 등을 제시하였다. 이 원칙들은 상담자가 애도 상담에서 초점을 두고 개입해야 하는 내용들에 대한 지침을 제공하는 것으로서 애도과정의 진행단계에 따라 유용하게 활용될 수 있는 것들이다.

2) 복합비애(Complicated Grief)의 개념과 치료적 개입

사별로 인한 상실 이후에 오는 슬픔과 애도는 정서적으로 매우 고통스러운 경험이며 개인의 삶에 많은 변화를 초래하게 된다. 대개 애도자들은 정서적 고통을 경험할 뿐만 아니라 자신의 삶을 재조직하고 고인이 없는 매일의 삶에서 일상에서 일어나는 문제들에 대처하는 법을 배워야 하는 것과 같은 어려운 과업에 직면하게 된다. 이는 자연적인 애도 과정의 일부이기도 하지만 지속적이고 심각한 애도반응이 계속적으로 반복된다면, 전문적인 도움이 필요하므로 관심이 요구된다(Shear, 2010).

Shear(2010)는 복합비애(Complicated grief)라는 개념으로 사랑하는 사람과의 사별이후 6개월 이상 지속되는 심각한 애도 증상들을 정의하였다. 여기에는 고인에 대한 강력한 갈망, 보고 싶은 감정, 고인과의 추억에 대한 집착, 다른 사람들과의 중요한 관계나 활동에 관여되지 못하도록 고인에 대한 생각과 이미지가 자꾸 떠오르는 것, 완화되지 않는 깊은 슬픔, 죄책감, 쓸쓸함, 또는 분노와 같은 고통스러운 감정들이 개인의 힘으로 조절되지 않는 것 등이 포함된다. 뿐만 아니라 삶에 대한

목적이나 만족, 기쁨, 또는 행복감 등과 같은 의미 있는 긍정적 감정들을 다시 회복하는 것이 어렵게 되어 이러한 상태에 있는 사람들은 만성적 슬픔을 경험하게 된다. 특히 복합비애를 경험하는 애도자는 심리적, 행동적, 사회적, 또는 신체적으로 증상, 장애, 역기능 또는 병리를 경험하기도 한다(Rando, 2013).

정신과적 진단을 내리는 표준으로 활용되는 DSM-5에 의하면 이러한 증상들을 경험하는 개인들은 외상과 스트레스장애(trauma-and stressor-related disorders)의 하위영역인 지속적이고 복합적인 애도장애(persistent complex bereavement disorder)를 경험하는 것으로 정의된다(American Psychiatric Association, 2013). 애도과정에 개인적인 차이가 있다하더라도 통계적으로 사별을 경험한 약 10-20%의 사람들은 복합비애의 상태를 경험하게 된다고 알려져 있다(Simon et al, 2007; Shear, 2010). 만약 그 사별이 갑작스럽고 폭력적 사건에 의한 것이라면 복합비애를 경험할 가능성이 더 높아지며, 복합비애의 위험요인에는 자살이나 타살에 의한 죽음, 고인과 친밀한 관계, 사회적 지지체계의 부족, 사회적 고립, 그리고 우울, 불안, 적응장애 등과 같은 이전의 정신건강 문제 등이 포함되는 것으로 알려져 있다(Kristensen et al, 2012).

이중과정모델(dual-process model)은 상실에 대한 적응과정을 상실과 회복사이를 오가는 것으로 설명하는데, 애도자는 사랑하는 사람을 잃은 것에 대한 대처뿐만 아니라 그 죽음의 이차적 결과로서 삶에 대한 적응 또한 해야 하는 상황에 직면한다는 것이다(Stroebe & Schut, 1999). 최근 복합비애에 대한 치료와 관련하여 연구자들은 인지적 이론과 이중과정모델을 함께 적용하여 치료적 개입을 실시한다. 이러한 이론들에 근거를 둔 치료 프로그램들은 인지행동 치료, 합리정서 행동치료, 복합비애 치료 등이며, 복합비애 증상으로 고통을 받고 있는 이들에게 효과적임이 보고되고 있다(Schut et al, 1996; Shear et al, 2005; Boelen and deKaiser, 2007; Supiano and Luptak, 2013). 대표적인 예로 복합비애 치료(Complicated Grief Treatment)에서는 총 16회기의 개별상담을 진행하며, 애도과정에 대한 정보제공, 애도 점검 일기쓰기, 치료에 중요한 사람을 관여시키기, 적절한 대인관계 기능 촉진하기, 개인적 목표를 위해 노력하기, 자기 자신 돌보기, 추억 및 사진 활용하기, 고인과의 가상적 대화 나누기 등의 치료적 개입을 실시한다(Shear, 2010).

3) 인지적 애도치료(Cognitive Grief Therapy)

과거 사별이후 애도와 슬픔에 대한 치료는 정서적 환기에 주요 초점을 두고 진행되었다. 이에 비해 인지치료적 접근에서는 사별로 인한 상실과 관련된 인지를 파악하고 이에 초점을 둔 개입을 하는 것이 특징적이다. 인지적 관점에서 병리적인 애도나 슬픔은 왜곡된 사고의 형태를 취하며, 과도한 감정반응은 부정적인 인지적 평가와 관련되어 있음이 강조된다(Malkinson, 2001).

인지적 관점에서 복합비에는 지속적이고 비합리적인 왜곡된 생각으로 인해 초래된 정서적 및 감정적 결과로 이해된다. 따라서 인지치료적 접근에서는 사별 및 상실과 관련된 인지를 파악하고 이에 초점을 둔 개입을 하는데, 특히 외상적 사별을 경험한다는 것은 한 사람의 세계관, 가치관에 영향을 미치는 사건이며, 상실이 외상적일수록 신념체계에 부정적 영향을 미치게 되므로 이와 관련된 비합리적 신념이나 생각을 합리적 생각으로 바꾸어주는 것이 치료에서 중요한 부분이 된다(Worden, 2018). 갑작스럽고 충격적인 죽음은 개인이 세상을 바라보는 관점을 무너지게 만들며, 그 상실에 적응하는 과정은 새로운 관점을 만들어내는 과정, 즉 의미를 재구성하는 과정이 된다. 이 접근에서 인지적 사정이란 개인의 생각, 감정, 행동에 대한 사정을 포함하는 과정으로 사별이나 죽음에 대한 신념체계와 이로 인한 정서적 결과가 무엇인지를 찾는 것이 중요하다. 인지적 애도치료에서는 상실과 이로 인해 영원히 변화된 상황들에 대한 의미를 찾고 이를 새로 형성해나가는 과정을 다루는 것이 핵심이 되며, 이는 인지-구성주의적 관점(cognitive-constructivist perspective)에 기반 하는 것이다(Worden, 2018).

V. 사별 후 애도와 회복 지원을 위한 기독교 사회복지실천방안 탐색

1. 애도와 회복지원을 위한 기독교 사회복지실천의 관점

기독교 사회복지실천이란 기독교적 세계관과 성경말씀에 근거를 두고 이웃사랑이라는 큰 틀에서 사회적 취약계층이나 여러 가지 심리사회적 문제로 삶 속에서 어려움을 경험하고 있는 개인과 그 가족들을 지원하는 사회복지실천으로 정의할 수 있다. 그러므로 기독교 사회복지실천의 기본 관점은 기독교적 세계관과 사회복지실천의 주요 관점인 생태체계관점과 강점관점에 근거를 두고 있어야 한다.

기존 연구에서 기독교 사회복지란 기독교적 세계관과 정신을 지닌 사람 또는 기관이 기독교의 다양한 자원을 동원하여 사회적 취약계층을 돕고 사회문제를 해결하며 인간의 삶의 질을 향상시키기 위해 실천하는 일체의 활동을 의미하는 것으로 정의되고 있으며(김성호, 2015), 기독교 사회복지의 근본정신에는 생명존중, 이웃사랑, 성서적 정의실천, 상실된 하나님의 형상회복이 핵심으로 자리 잡고 있다(김기원, 1998). 또한 학자에 따라서는 사회복지의 기원을 성서에서 찾기도 하며(최무열, 2012), 한국의 경우 근대적 의미의 사회복지의 활동으로부터 시작되었고, 6.25이후 수많은 기독교 원조기관들이 국내에서 원조활동을 수행함으로써 한국의 사회복지의 발달하기 시작하였다. 그러므로 서구뿐만 아니라 국내 사회복지의 발달사는 기독교 신앙과 이를 바탕으로 한 사

회운동 및 구호활동과 긴밀한 연관성을 지니고 있다고 할 수 있다(최무열, 2012). 기독교 사회복지 활동은 기독교인에게 있어서 하나님 사랑에 대한 응답이며, 신앙의 열매로 도움을 필요로 하는 이웃이나 그를 둘러싼 사회문제의 해결을 과제로 하는 사회적 응답이라고 할 수 있으며, 복지사회를 실현하기 위한 기독교인들의 이웃사랑 실천활동으로 정의될 수 있다(김기원, 1998).

기독교 사회복지실천을 위해서는 이러한 기독교적 세계관에 근거를 두고 사회복지실천의 주요 관점인 생태체계 관점과 강점관점을 함께 접목하는 것이 필요하다. 생태체계 관점과 강점관점은 실제로 도움이 필요한 개인, 가족, 지역사회의 역량을 강화하고 개입 시 필요한 초점을 제공해주는데 중요한 역할을 할 수 있다. 생태체계관점이란 생태학과 사회체계이론에 근거를 두고 있으며, 인간은 환경과의 상호작용 속에서 적응을 이루는 존재로서 모든 체계는 하위체계를 지니고 있으며, 동시에 상위체계와 연결되어 있고 외부체계와 에너지의 교환 및 상호작용을 한다. 생태체계관점에 기반 한 실천을 할 때 개인체계와 연결된 환경으로서의 가족체계, 그리고 그 가족체계가 포함되어 있으며 상호교류가 일어나고 있는 지역사회체계를 아우르는 사정과 개입이 필요하다.

강점관점이란 모든 인간은 태어날 때부터 지니고 있는 능력, 재능, 잠재력 등이 있다고 보며, 꿈, 희망, 비전을 중시하고 개입 시 개인과 그 가족이 지니고 있는 강점을 발견하고 이를 강화해나가는 것이 중요하다(Saleebey, 2006). 또한 이 관점에서 지역사회는 개인과 가족을 지원해줄 수 있는 많은 자원의 보고로서 의미를 지니게 된다. 강점관점에 근거한 실천에서 문제는 도전으로 과거보다는 현재와 미래를 중시하는 개입을 하며, 어떠한 역경이나 어려움 가운데 있다고 하더라도 모든 개인은 그 상황을 헤쳐 나갈 수 있는 능력과 잠재력을 지니고 있으므로 상담자나 실천가는 이러한 역량이 발휘될 수 있도록 지원하는 것이 중요하다.

사별의 경험을 한 개인이 지나가야 하는 애도과정에서 변화된 삶에 적응하고 이에 새로운 의미를 부여할 수 있도록 지원하기 위해서는 이와 같은 기독교적 세계관과 생태체계관점 및 강점관점에 근거한 실천이 필요하며, 이에 기반을 두고 기존의 애도 상담이나 치료 영역에서 개발된 이론이나 치료모델들을 통합적으로 적용하는 접근이 필요할 것으로 사료된다.

2. 애도와 회복지원을 위한 다양한 실천방법들

사별로 인한 애도과정에 있는 자들이 정서적 고통으로부터 회복되어 다시 자신의 삶을 살아가도록 지원해주는 기독교적 사회복지실천은 지역사회를 기반으로 다양한 방식으로 진행되어야 할 것이다. 이는 사별자가 자신의 상황과 선호에 따라 개별, 집단, 가족 상담 등 자신에게 맞는 방식을 선택하여 이용할 수 있는 사회적 서비스의 형태로 이루어져야 할 필요성이 있다. 이에 관한 구체적 제안은 다음과 같다.

1) 개별 상담

사별자를 지원하기 위한 애도 상담은 기본적으로 개별상담의 형태로 이루어질 수 있다. 개별상담의 장점은 상담자가 사별자 개인의 정서적, 인지적, 사회적 측면에 관심을 두고 그의 삶의 이야기에 집중할 수 있으며 필요한 개입을 할 수 있다는 점이다. 개별상담으로 애도 상담이 이루어질 경우 사별자의 개인적 상태와 상황에 따라 적절한 상담 회수는 개별적인 차이가 있겠지만 내담자가 자신의 삶에서 정서적 안정감을 찾을 수 있을 때까지 지속적으로 이루어지는 것이 좋다. 개별상담의 목적은 사별자가 정서적 고통으로 인한 다양한 증상이나 어려움으로부터 회복되어 심리사회적 기능을 증진하는 것으로(Worden, 2018), 상담자는 사별자가 자신의 삶에 다시 적응하여 의미를 부여하고 살아갈 수 있도록 협력적 동반자이자 지지자로서 함께 하는 역할을 수행해야 한다.

2) 가족상담 및 가족치료

사별로 인한 애도과정을 다룰 때 필요 시 가족상담 이나 가족치료를 진행할 수 도 있다. 애도 상담이 가족원을 단위로 가족상담의 형태로 진행될 때 상담자는 가족구성원들이 고인을 떠나보낸 것에 대한 정서적 고통을 함께 꺼내어 이야기할 수 있는 장을 마련해주고, 서로 지지해줄 수 있도록 개입해야 하며, 고인이 없는 변화된 가족체계에 가족구성원들이 다시 적응할 수 있도록 가족 내 역할분담이나 규칙을 재설정할 수 있도록 도움을 주어야 한다. 그리고 이전으로 돌아갈 수는 없지만 변화된 가족구조 내에서 가족원들이 가족애에 기반 한 가족 내 응집력을 높일 수 있도록 도움을 줄 수 있어야 한다.

3) 집단상담 및 집단 프로그램

사별로 인한 정서적 고통과 이로 인한 이차적 상실에 의한 심리사회적 어려움에 관해 누구보다도 잘 공감하고 경험을 함께 나눌 수 있는 것은 유사한 경험을 하고 있는 구성원들로 이루어진 집단이다. 애도 상담이 집단의 형태로 이루어질 때 상담자는 비슷한 문제와 어려움을 지니고 있는 사람들을 모집하여 집단을 구성해야 하며, 집단상담을 진행할 수 있는 전문적인 지식과 기술을 갖추고 있어야 한다. 애도 상담이 집단의 형태로 진행될 때 효과가 있다는 것은 기존 연구들을 통해서도 검증된 바가 있으며(Piper et al, 2007), 집단의 형태는 애도과정에 대한 교육집단, 치료집단, 지지 및 자조집단 등의 형태로 선택해서 진행할 수 있다. 이러한 집단을 진행하기 위해서는 집단을 통해 다루어야 할 내용들을 중심으로 집단의 회기를 구성하여 집단상담 이나 프로그램을 개발하는 노력이 선행되어야 할 것이며, 지지집단의 경우 참여자들이 희망한다면 회기에 대한 제한 없이 지속적으로 진행할 수 있다.

4) 온라인을 활용한 다양한 지원체계 구축: 정보제공, 개별, 집단 상담 등

사별자를 지원하는 방법으로 가장 접근성을 높일 수 있는 실천 방안은 온라인을 활용한 지지체계를 구축하는 것이다. 애도 상담을 실시할 수 있는 전문가나 상담자를 찾기 어려운 지역에 거주하는 경우 온라인을 활용한 개별상담이나 집단상담 프로그램이 있다면 필요한 시기에 이러한 서비스를 실제로 이용할 수 있도록 하는데 큰 도움을 줄 수 있을 것이다. 또한 상담프로그램 외에도 사별 이후 경험하는 애도과정과 그 과정에서 자연스럽게 경험할 수 있는 다양한 심리사회적 어려움들에 관한 정보를 제공하는 애도 관련 전문 사이트를 구축하여 사별자들이 이를 이용할 수 있도록 한다면 사별자들의 회복과정을 지원하는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 이를 위해서는 애도 상담 영역에 전문성을 지닌 전문가집단과 인터넷 사이트 구축의 기술력을 지닌 전문가집단 간의 다학제적 접근과 협력이 요청된다.

5) 접근성이 좋은 지역사회 내 다양한 장소와 공간의 활용

사별자들의 회복과정을 지원하는 상담 및 프로그램을 실시하는 장소로 지역주민들이 자연스럽게 방문할 수 있는 지역사회복지관, 건강가정지원센터, 상담센터, 그리고 이러한 활동에 관심이 있는 교회 등을 활용하는 방안을 제안한다. 또한 지역 내 병원이나 호스피스 시설 등과 연계하여 사별을 경험한 개인이나 가족들이 도움을 받을 수 있도록 하는 의뢰체계의 구축도 필요할 것으로 본다. 그러나 사별 이후 심각한 우울 및 불안 증상, 수면장애, 나아가 자살사고 등이 있는 경우는 정신과 의사의 진료와 함께 증상감소를 위해 보다 전문적인 상담치료를 받아야 하므로, 사별 이후 경험하는 자연스러운 정서적 고통과 약물치료가 필요한 증상 사이에는 감별이 필요하다.

3. 회복지원을 위한 애도 상담에서 다루어야 하는 주요 내용들

사별자 지원을 위한 기독교 사회복지실천에서 애도과정에 있는 사별자가 자신의 감정을 인식하고 사별 이후의 변화된 삶에 적응할 수 있도록 도움을 주기 위해서는 개별, 집단, 가족 등 그 형태는 다양할 수 있으나 기본적으로 애도과정을 다루고 회복과 적응을 지원하는 애도 상담이 이루어져야 한다. 기독교 사회복지실천에 기반 한 애도 상담의 목적은 사별이후 경험하는 정서적 고통들을 애도과정을 통해 삶 속으로 통합하고, 사별이후의 삶에 다시 의미를 찾고 자신의 삶을 살아갈 수 있도록 돕는 것이다. 이는 사별자가 자신의 삶의 목적과 의미를 새롭게 발견하고 고인이 없는 삶에 다시 적응할 수 있도록 돕는 과정으로서 이러한 과정은 애도 상담의 전 과정을 통해 잘 다루어져야 한다. 애도 상담에서 다루어져야 하는 주요 내용들을 개입 초기, 중간, 종결 단계별로 구분하여 제안하면 다음과 같다.

1) 초기단계

먼저 애도 상담을 진행하는 사회복지사나 목회 상담자는 사별 직후부터 애도과정의 초기에 사별자가 보이는 정서적 고통을 이해하고 사별자가 이를 억누르지 않고 잘 표현할 수 있도록 도와주어야 하며, 사별이라는 현실을 수용할 수 있도록 도움을 제공해야 한다. 대개 이 시기 사별자들은 극심한 슬픔, 울음, 고인에 대한 생각에 집착하는 모습을 보일 수 있으며, 수면장애를 경험하기도 하는데 사별 이후 일정 기간 동안 이러한 정서적 반응을 보이는 것은 애도과정에서 나타날 수 있는 자연스러운 정서적 반응임을 이해시키고 사별자가 자신의 감정을 이해하고 표현할 수 있도록 상담을 진행해야 한다. 충분히 표현되지 못한 채 억제된 슬픔과 고통은 사별자의 삶의 다른 시점에서 다시 나타나 정서적 고통을 배가시킬 수 있으며, 사별 이후 삶에 다시 적응하는 것을 더 어렵게 만들 수 있으므로 이들을 상담하는 상담자는 이들이 경험하는 정서적 고통에 공감하고 이러한 감정들이 표현되고 다루어질 수 있도록 해야 한다. 그러나 이 과정에서 극심한 불면, 우울, 자살사고 등이 보일 때는 정신과 의사의 진료와 약물치료가 필요할 수 있으므로 필요 시 정신과 치료를 받을 수 있도록 연계해야 한다(Worden, 2018).

2) 중간단계

애도 상담이 진행되면서 또 다른 중요한 측면은 사별자가 고인이 없는 삶에 적응할 수 있도록 삶의 여러 방면에서 일어난 이차적 상실에 관심을 가지고 이에 대처해나갈 수 있도록 지원하는 것이다. 이 과정에서 상담자는 사별자가 자신이 해오던 사회적 역할이나 직업적 기능 등을 계속 이어갈 수 있도록 지원하며, 사별로 인해 변화된 삶의 상황에 적응할 수 있도록 도움을 제공해야 한다. 또한 가족의 경우 고인이 없는 가족체계에서 가족구성원들이 고인이 담당했던 역할을 분담하여 수행하거나 가족 내의 기존의 규칙 등을 재조정하여 가족체계가 다시 새로운 균형을 회복할 수 있도록 지원해야 하며, 가족 구성원들이 사별의 슬픔을 서로 억제하고 소통하지 않는 것이 아니라 이를 표현하고 서로에게 위로와 지지를 줄 수 있도록 가족 내 의사소통 과정을 지원하는 것도 중요하다(Walsh, 1998). 만약 고인의 죽음으로 가족이 경제적으로 어려움을 겪게 되었거나 생계에 어려움이 발생하게 되었다면 일시적으로 또는 장기적으로 가족을 지원해줄 수 있는 법적, 제도적 체계를 활용하거나 이들이 도움을 받을 수 있는 지역자원에 연계해주어야 한다.

또한 기독교 사회복지실천에 기반 한 애도 상담에서는 사별 이후 기존에 지니고 있던 내담자의 세계관, 삶과 죽음에 대한 가치관, 신에 대한 믿음 등에 어떤 변화가 생겼는지 살펴보고 이에 관해 이야기할 수 있도록 하는 것이 중요하다. 특히 사고나 재난, 또는 갑작스러운 질병 등에 기인한 외상적 사별을 경험한 경우 더 이상 세상은 안전한 곳이 아니며, 그 죽음에 대해 이해할 수 없고, 하나

님은 선하신 분이라는 믿음에 균열이 생길 수 있다(Lichtenthal, et al, 2011). 기독교적 지성의 상징이라고도 일컬어지는 C. S. 루이스(2004)도 그의 저서에서 아내와 사별 후 깊은 슬픔과 정서적 고통을 경험하면서 하나님께 다가가도 그 분은 침묵하시며, 도움주시는 데 인색하신 분으로 느껴지는 것을 고백하기도 하였다². 상담자는 내담자가 경험하는 이러한 신념체계의 변화를 왜곡된 신념이나 비합리적 신념으로 간주하기 보다는 오히려 사별에 대한 반응으로서 자연스러운 애도과정의 일부로서 이를 이해하고 큰 틀에서 하나님의 선과 사랑에 대한 믿음, 돌보심의 은혜, 그리고 삶과 죽음에 대한 기독교적 믿음이 조성되거나 회복될 수 있도록 기다려주는 지지적인 자세를 보여주어야 한다. 이 과정에서 상담자는 성급한 설득이나 설교, 그리고 내담자의 마음을 다 이해한다거나 살다보면 누구에게나 힘든 시간이 있다거나 힘든 시간이 곧 지나갈 것이라는 등의 선부론 위로의 말을 하지 않도록 유의해야하며, 시간이 걸리더라도 내담자가 사별 이후 변화된 자신의 삶에 새로운 의미와 목적을 발견할 수 있도록 격려하고 지원하는 상담을 하는 것이 중요하다.

3) 종결단계

애도 상담의 종결단계에서는 사별자가 고인을 추억할 수 있는 시간을 가지면서 자신의 삶을 긍정적으로 계속 살아갈 수 있도록 지원해야 하며, 사별 이후 삶에 부여한 의미와 목적이 계속 유지될 수 있도록 지원하는 것이 중요하다. 또한 사별자 개인의 심리사회적 측면과 가족적 차원에서 새로운 균형과 안정감이 형성되고 유지될 수 있도록 상담자는 이를 지지하는 역할을 수행해야 한다.

이상과 같은 애도 상담에서 다루어야 하는 내용들은 그 단계가 명확하게 구분되는 단계라기보다는 삶에서 일어난 상실과 그 이후 삶의 회복에 관한 두 영역을 오가는 것으로 상담자는 상담의 어떤 단계에서라도 그 정도에 차이는 있지만 사별자가 정서적 고통을 호소할 수 있으며, 사별 이후의 삶에 적응하고 의미와 목적을 부여해나가는 과정과 이에 필요한 시간은 개별적인 차이가 있다는 것을 인식하고 상담을 진행해야한다.

VI. 결론 및 제언

본 연구에서는 가족이나 소중한 사람과 사별한 후 정서적 고통과 애도과정에 있는 사람들의 회복을 지원하기 위한 기독교적 사회복지실천이 필요하며, 지역사회를 중심으로 이러한 실천과 애도 상

2) “모든 도움이 헛되고 절박하여 하나님께 다가가면 무엇을 얻는가? 면전에서 광 하고 닫히는 문, 안에서 빗장을 지르고 또 지르는 소리, 그리고 나서는 침묵. 돌아서는 게 낫다...(중략).. 왜 그분은 환란의 때에는 이토록 도움 주시는 데 인색한 것인가?” (C. S. 루이스, 헤아려본 슬픔, p22)

답이 개인, 가족, 집단, 온라인 등 다양한 형태로 이루어져야 함을 제안하였다. 특히 본 연구에서는 사회적 위험의 증가로 사고나 재난 등이 더욱 빈번하게 일어나 갑작스럽게 부모나 자녀, 배우자 등을 잃게 되는 외상적 사별에 대한 사회적 관심과 이들에 대한 회복지원이 필요하며, 애도 상담에서 어떤 내용들이 주요하게 다루어져야 하는 지에 관해 탐색해보았다.

인간의 삶이란 생애주기에 따라 많은 것을 성취하는 과정일 수도 있지만 반면, 삶에서 일어난 많은 상실에 적응하는 과정이 될 수도 있다. 엘리자베스 퀴블러 로스(2014)는 유작으로 남긴 저서인 <상실수업>에서 인생의 과정을 상실에 대해 적응하고, 이 과정에서 무언가 새로운 배움을 얻는 과정으로 바라보았으며, 상실 속에서 삶을 살아가는 법을 배우고 삶에 대한 의미를 회복하는 것을 상실에 대한 슬픔의 마지막 단계로 제시하기도 하였다. 이는 애도 상담과 사별자에 대한 심리사회적 지원의 궁극적 목표가 될 수 있는 것으로 이에 관여하는 상담자는 애도과정에 대한 이해와 더불어 삶에서 상실에 대한 영역과 회복에 대한 영역을 다룰 수 있는 능력(Strobe and Schut, 1999; 양준석·유지영, 2018)과 함께 삶의 의미와 목적을 다시 찾을 수 있도록 지원할 수 있는(Neimeyer, 2001) 전문적 역량을 갖추고 있어야 한다. 사별로 인한 상실과 애도의 문제를 다루는 기독교 사회복지실천에서 우리의 역할은 애도라고 하는 고통의 터널을 지나가고 있는 개인과 가족들이 상실 속에서 다시 삶을 살아가는 법을 배울 수 있도록, 이들의 잠재된 적응능력이 힘을 발휘할 수 있도록, 그리고 이들이 삶의 의미를 회복하고 새로운 가능성 속에서 자신의 삶을 살아갈 수 있도록 기독교적 신앙과 사회복지의 실천적 지식과 기술을 통합하여 이들을 지원해 주는 것이라 할 수 있다.

이를 위해서는 지역사회 내에서 사별 이후 애도과정에 있는 사람들을 상담하거나 지원하는 역할을 수행할 수 있는 사회복지사나 목회상담자가 애도 상담과 관련된 기본 지식들(Worden, 2018), 복합비애치료를 위해 개발된 치료접근법(Shear, 2010), 그리고 인지적 애도치료(Malkinson, 2007)에서 활용되는 애도 상담의 방법들을 이해하고, 이를 적용할 수 있는 능력을 갖추는 것이 필요할 것이다. 아울러 애도 상담을 수행할 수 있는 전문 인력을 양성하는 방편으로 상담의 기술을 갖춘 사회복지사, 정신건강사회복지사, 정신건강심리상담사, 목회 상담자, 가족상담자 등 기존 전문 인력들을 대상으로 애도 상담을 수행할 수 있는 교육과 훈련을 제공하거나 기존 상담교육과정에 애도 상담에 대한 교육과정을 통합하여(전희정, 2018) 지역사회 내에서 사별로 인한 고통을 안고 살아가야 하는 사람들을 근거리에서 지원해줄 필요성이 있다.

애도 상담이 진행되는 공간으로는 지역사회 내의 교회나 복지관 등과 같은 장소를 기반으로 내담자의 선호와 필요에 따라 개별상담, 집단상담, 가족상담 등이 선택될 수 있도록 다양한 지원 프로그램들이 실시되어야 할 것이다(임승희, 2007). 또한 사별의 유형에 따라 집단이 보이는 역동이 다를 수 있으므로(양준석·유지영, 2018) 이를 고려하여 서로가 서로를 지지해줄 수 있는 집단애도 프로

그램이나 자조모임이 형성되어 사별로 인해 정서적 고통을 경험하고 있는 사람들이 다시 삶의 의미를 회복하고 삶의 과정에 적응해나가는데 필요한 영적 및 전문적 도움을 받을 수 있도록 지원해야 할 것이다. 집단애도 프로그램의 경우에는 상실과 회복의 두 영역에 초점을 두는 이중과정모델과 상실 이후의 삶에 대한 의미재구성에 초점을 두고 참여자들이 자신의 삶 가운데서 느끼는 생각이나 변화 등을 매 회기별로 깊이 있게 나누도록 하는 프로그램의 개발이 필요할 것으로 사료된다. 나아가 이러한 프로그램들이 보다 전문성을 지니고 실시되기 위해서는 기독교적 관점과 사회복지적 관점을 통합한 상실과 애도의 문제를 다루는 전문적 실천 프로그램을 개발하고 효과성을 검증하는 후속 연구가 수반되어야 할 것이다.

본 연구의 한계점으로는 애도과정에 있는 사별자들을 지원하기 위한 기독교 사회복지실천의 관점과 다양한 실천방안들을 제안하였지만 이를 실제로 수행하고 그 효과성을 검증하는 것은 후속연구로 남겨두었다는 점, 실제로 애도상담의 진행과정에서 삶에 대한 의미회복을 다룰 때 신앙이나 믿음 등 기독교적 세계관을 어떤 방식으로 접목시킬 수 있는지에 대한 구체적 방법에 대한 제안까지 본 연구의 범주에서 다루지 못했다는 점 등을 들 수 있다. 이러한 부분들은 추후 후속연구를 통해 보다 심도 있게 다루어져야 할 필요성이 있을 것이다. 비록 이와 같은 제한점들이 있지만 본 연구는 지역사회에서의 다양한 실천현장에서 일하고 있는 사회복지사 및 상담자들이 사별자들이 경험하는 정서적, 인지적, 행동적 특성을 이해하고, 이에 대해 개입할 수 있는 지침을 제공한다는 점, 사별자를 지원하기 위한 개별 및 집단상담 프로그램을 개발하는데 기본 자료로 활용될 수 있다는 점, 그리고 애도 상담 영역에 기독교적 세계관과 사회복지실천적 지식과 기술을 함께 접목시켜 지역사회 차원에서 활용할 수 있는 다양한 개입 방안들을 제시하였다는 점에서 연구의 의의를 지닌다. 애도과정에 있는 자들이 정서적 고통을 경감시키고 삶의 의미를 회복할 수 있도록 지원하는 것은 기독교적 관점에서 이웃사랑의 실천과 직결되는 것임을 상기하면서 지역사회에서 일하는 사회복지사나 상담자들이 애도 상담 영역에 더 많은 관심을 가지고 전문성을 갖추 수 있도록 노력하는 실천체계가 구축되기를 기대하는 바이다.

“이 논문은 다른 학술지 또는 간행물에 게재되었거나 게재 신청되지 않았음을 확인함.”

참 고 문 헌

- 강명수 (2015). 자살유가족을 위한 가족상담과 치료적 개입. **연세상담코칭연구**, 4, 9-31.
- [Kang, M. S. (2015). Family Counseling and Therapeutic Interventions for Suicide Survivors. *Yonsei Journal of Counseling and Coaching*, 4, 9-31.]
- 김가득 (2017). 청소년 자녀를 자살로 보낸 부모의 사건 이후 5~7년의 경험. **정신건강과 사회복지**, 45(2), 5-32.
- [Kim, K. (2017). Five to seven years after experiences of parents who lost their youth child from suicide. *Mental health & Social Work*, 45(2), 5-32.]
- 김기원 (1998). **기독교 사회복지론**. 대학출판사.
- [Kim, K. W. (1998). *Christian Social Welfare*. University Publishubng Co.]
- 김성호 (2015). 기독교 사회복지의 정체성과 나아갈 방향 연구: 미래 지역사회 공동체 개념을 중심으로. **기독교 사회윤리**, 31, 121-149.
- [Kim, S. H. (2015). The identity and future direction of christian social welfare based on the concept of local community. *Christian Social Ethics*, 31, 121-149.]
- 고영훈 (2018). 4.16세월호참사 피해자 건강 및 생활실태조사 결과 발표, **2018 안산정신건강트라우마센터 Beyond Trauma Symposium**. 7-33.
- [Ko, Y. H. (2018). The victim's health and living conditions of 4.16 Ferry Sewol disaster. *2018 Ansan Mental Health Trauma Center Beyond Trauma Symposium*, 7-33.]
- 김유진·이동훈·전지열 (2018). 세월호 재난으로 자녀를 잃은 부모들의 자조집단 경험에 대한 연구. **재활 심리연구**, 25(4), 667-699.
- [Kim, Y. J., Lee, D. H., Jeon, J. E. (2018). A study on the self-help group experience of parents who lost their children in the Ferry Sewol disaster. *Rehabilitation and Psychology*, 25(4), 667-699.]
- 김익한·이은경·이응택·김하나·최준규 (2016). 세월호 참사 피해자 가족의 생활실태 및 심리상태에 따른 공동체 욕구조사. **경기연구원 정책연구**, 1-131.
- [Kim, E. H., Lee, E. K., Lee, E. T., Kim, H. N., Choi, J. K. (2016). A Study on Desire of Communities following the Life Status and Psychological Condition of victims family of Sewol Ferry Disaster. Gyeonggi Research Institute. *Gyeonggi Research Center Policy Research*, 1-131.]
- 박기묵 (2015). 세월호 재난 희생자 부모들의 심리적 외상에 관한 기술적 접근. **한국콘텐츠학회논문지**, 15(9), 134-145.
- [Park, K. M., 2015. A Technical Approach to Post-Traumatic Stress Disorder of the Sewol Ferry

- Victims' Parents. *Journal of the Korea Contents Association*, 15(9), 134-145.
- 서청희· 이성규 (2019). 부모를 자살로 상실한 청소년의 경험에 관한 내러티브 탐구. **한국청소년연구**, 30(4), 97-129.
- [Seo, C. H. and Lee, S. K. (2019). A narrative inquiry on the experience of adolescents who have lost a parent due to suicide. *Studies on Korean Youth*, 30(4), 97-129.]
- 엘리자베스 퀴블러 로스· 데이비드 케슬러(김소향 옮김) (2014). **상실수업**. 인빅투스.
- [KüblerRoss, E. & Kessler, D.(2014). On Grief and Grieving: : *Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. Scribner; 1st edition.]
- 안유숙 (2016). 기독교 여성노인의 배우자 사별 적응 경험 연구. **목회와 상담**, 26, 203-241.
- [Ahn, Y. S. (2016). A Study on Adaptation Experience of Christian Elderly Women after Spousal Bereavement. *Pastoral and counseling*, 26, 203-241.]
- 양준석· 유지영 (2018). 사별경험 중년여성을 위한 애도 프로그램 개발 및 효과. **상담학 연구**, 19(3), 293-312.
- [Yang, J. S. and Lyu, J. Y. (2018). The development and effect of the grief therapy program for middle-aged Women with bereavement. *Korean Journal of Counseling*, 19(3), 293-312.]
- 이경미· 최연실 (2015). 자살자 유가족의 애도과정 경험에 관한 연구. **가족과 가족치료**, 23(4), 655-686.
- [Lee, K. M. and Choi, Y. S. (2011). Grief process of family members bereaved by suicide. **Family and Family Therapy**, 23(4), 655-686.]
- 이선영 (2011). 대형재난 유가족의 생활경험 연구. **한국사회복지교육**, 15, 109-144.
- [Lee, S. Y. (2011). A study on the life experiences of the victims' families and the realities of related agencies of managing the disaster in the Daegu Subway. *Korean Journal of Social Welfare Education*, 15, 109-144.]
- 임승희 (2007). 사별가족과 사회적 지원서비스에 대한 연구. **간호학탐구**, 16(1), 102-117.
- [Lim, S. H. (2007). A study on bereavement family and social support service. *Journal of Nursing Query*, 16(1), 102-117.]
- 이창규 (2017). 사별의 슬픔에 대한 현상학적 이해와 신앙공동체를 통한 목회 돌봄과 상담. **신학과 실천**, 305-336.
- [Lee, C. K. (2017). A Phenomenological Understanding of Christian Women in Bereavement: The Role of the Faith Community in Assisting the Griever. *Theology and Praxis*, 305-336.]
- 전희정 (2018). 애도상담자 전문역량 향상을 위한 교육과정 탐색. **한국컨텐츠학회논문지**, 18(2), 602-615.
- [Jeon, H. C. (2018). A study on curriculum to improve grief counselor's competency. *Journal of the Korea Contents Association*, 18(2), 602-615.]

최무열 (2012). 기독교 역사 속의 사회복지. **기독교 사상**, 2012, 12, 40-48.

[Choi, M. Y., (2012). Social welfare in Christian history. *Christian Philosophy*, 2012, 12, 40-48.]

최웅용·홍종관·김춘경·이수연 (2004). 대구지하철 참사 유가족의 심리사회적 적응을 위한 인지행동적 위기상담의 효과. **상담학연구**, 5(3), 505-518.

[Choi, W. Y., Hong, J. W., Kim, C. K., Lee, S. Y. (2004). Effectiveness of the Cognitive-Behavioral Crisis Counseling for the Families Which have Lost Their Members through a Calamity in Daegu Subway. *The Korea Journal of Counseling*, 5(3), 505-518.]

최주희 (2018). 기독교인 자살유가족의 사별경험. **한국기독교상담학회지**, 29(2), 213-258.

[Choi, J. H., 2018. A Study on the Experiences of Christian Families Affected by Suicide. *Korean Journal of Christian Counseling*, 29(2), 213-259.]

C. S. 루이스 (2004). 헤아려본 슬픔. 강유나 옮김. Lewis. C. S.(1947). A Grief Observed. 홍성사.[Lewis. C. S.(1947). A Grief Observed. C. S. Lewis Pte Ltd.]

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.

Boelen, P. A., and de Kaiser, J. (2007). Treatment of complicated grief: A comparison between cognitive behavior therapy and supportive counseling. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 75(2), 277-284.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Volume 3: Loss, sadness and depression*. London: Hogarth.

Kristensen, P., Weisaeth, L., and Heir, T. (2012). Bereavement and mental health after sudden and violent losses: A review. *Psychiatry*, 75, 76-97.

Lichtenthal, W. C., Burke, L. a., and Neimeyer, R. A. (2011). Religious coping and meaning-making following the loss of a loved one. *Counselling and Spirituality*, 30(2), 113-136.

Malkinson, R. (2001). Cognitive-behavioral therapy of grief: A review and application. *Research on Social Work Practice*, 11(6), 671-698.

Malkinson, R. (2007). *Cognitive grief therapy: Constructing a rational meaning to life following loss*. 1st Edition. W. W. Norton & Company.

Neimeyer, R. (E.d). (2001). *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington DC: American Psychological Association.

Neimeyer, R., Prigerson, H., and Davies, B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist*, 46, 235-251.

Parkes, C. M. (1985). Bereavement. *British Journal of Psychiatry*, 146, 11-17.

Piper, W. E., Ogrodniczuk, J. S., Joyce, A. S., Weideman, r., and Rosie, J. S. (2007). Group

- composition and group therapy for complicated grief. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(1): 116-125.
- Prieto, L. R. (2011). Introduction to special section on grief, loss, and bereavement, *Journal of Mental Health Counseling*, 33(1), 1-3.
- Rando, T. A. (2013). On achieving clarity regarding complicated grief. In Strobe, M., Schut, H., and Bout, J. (Eds.), *Complicated Grief: Scientific foundations for health care professionals* (pp. 40-54). London and New York: Routledge.
- Saleebey, D. (2006). *The strengths perspective in social work practice*. Boston: Pearson/Allyn & Bacon.
- Schut, H., de Keijser, J. van den Bout, J., and Stroebe, M. S. (1996). Cross-modality grief therapy: Description and assessment of a new program. *Journal of Clinical Psychology*, 52(3), 357-365.
- Shear, M. K. (2010). Complicated grief treatment: The theory, practice and outcomes. *Cruse Bereavement Care*, 10-14.
- Shear, M. K., Frank, E., Houck, P. R., and Reynolds, C. F. (2005). Treatment of complicated grief: a randomized controlled trial, *JAMA* 293, 2601-2608.
- Simon, N. M., Shear, K. M., Thompson E. H., Zalta, A. K., and Perman, C. (2007). The prevalence and correlates of psychiatric comorbidity in individuals with complicated grief. *Comprehensive Psychiatry*, 48(5), 395-399.
- Simpson, J. E. (2013). Grief and loss: A social work perspective. *Journal of Loss and Trauma*, 18, 81-90.
- Stroebe, M., and Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23, 197-224.
- Stroebe, W. and Stroebe, M. (1987). *Bereavement and health: The psychosocial and physical consequences of partner loss*. Cambridge, U. K. : Cambridge University Press.
- Supiano, K. P. and Luptak, M. (2013). Complicated grief in older adults: A randomized controlled trial of complicated grief group therapy. *The Gerontologist*, 54(5), 840-856.
- Walsh (1998). *Strengthening Family Resilience*. The Guilford Press: New York.
- Worden, J. W. (2018). *Grief Counseling and Grief Therapy*. 5th edition. Springer Publishing Company.

사별과 애도, 그리고 회복지원을 위한 기독교 사회복지실천방안 연구*

A Study on Christian Social Work Practice for Loss, Grief, and Recovery

김 연 수 (백석대학교)

논문초록

본 연구는 사별로 인한 애도과정에서 경험하게 되는 심리사회적 고통과 어려움에 관해 고찰해보고 이러한 과정에 있는 사람들의 회복을 지원해주기 위한 기독교 사회복지실천적 관점과 실천방안을 제안하는 목적으로 문헌연구를 통해 수행되었다. 사별과 애도는 인생의 어떤 시점에서 누구나 경험하게 되는 생활사건이지만 갑작스런 사고나 재해, 자살 등에 기인 한 외상적 사별의 경우 사별자는 신체적, 정서적, 행동적, 사회적 측면에서 다양한 문제를 경험할 수 있으며, 세상을 바라보는 관점이나 가치관 등이 부정적으로 변할 수 있고, 이 후의 삶에 적응하는 데 큰 어려움을 경험할 수 있어 이들에 대한 사회적 지원이 필요하다. 이에 본 연구에서는 애도과정을 설명하는 주요 모델과 이론들 및 치료방법들을 살펴보고, 이를 바탕으로 기독교적 세계관과 사회복지실천의 관점과 방법론을 함께 활용하여 사별 이후 애도과정에 있는 사람들의 회복과 삶에 대한 적응을 지원해줄 수 있는 개별, 집단, 가족 및 온라인을 활용한 상담과 지원 프로그램 등 다양한 방법들을 제시하였다. 본 연구는 지역사회의 다양한 실천현장에서 사별 후 애도과정에 있는 클라이언트들을 만나 상담이나 서비스를 제공할 수 있는 사회복지사, 목회상담자, 가족상담자들에게 애도 상담에 대한 지침을 제공할 수 있으며, 애도과정에 있는 사람들을 지원할 수 있는 다양한 방법을 모색해보았다는 점에서 연구의 의의가 있다.

주제어: 사별, 애도, 회복, 애도 상담, 기독교 사회복지실천