

가족관계에서 상처를 입은 여성 노인의 용서 경험*

고 세 인

연세대학교 / 대학원생

서 영 석†

연세대학교 / 교수

본 연구는 여성 노인이 경험한 가족관계에서의 용서라는 현상을 드러내고자, 가족으로부터 상처를 받은 여성 노인들이 그 가족을 용서하는 과정에서 무엇을 경험하는지, 여성 노인들에게 있어 가족을 용서한 경험은 어떠한 의미인지를 그들의 생생한 목소리를 통해 살펴보았다. 이를 위해 만 70세 이후에 가족을 용서한 경험이 있는 여성 노인 8명을 모집하여 2020년 3월부터 6월까지 약 3개월에 걸쳐 개별 심층 면담을 진행하였다. 면담을 통해 수집되고 녹음된 자료는 Giorgi의 현상학적 연구방법에서 제시한 절차에 따라 분석하였다. 분석 결과, 최종 확정된 319개의 의미단위를 바탕으로 구성요소 및 하위구성요소를 도출하였다. 구체적으로, 가족관계에서 상처를 입은 여성 노인의 용서 경험은 ‘가족이 준 상처로 인한 고통’, ‘내 삶에 주목함’, ‘다시 가족을 돌아봄’, ‘외부로부터의 자극’, ‘공감과 성찰’, ‘정화와 흔적’, ‘변화된 관계’, ‘용서의 의미와 내면의 힘을 발견함’이라는 8개의 구성요소와 22개의 하위구성요소로 나타났다. 본 연구결과를 바탕으로 상담 이론 및 실제에서의 시사점과 후속연구에 대한 제언을 논하였다.

주요어 : 용서, 여성 노인, 가족관계, 상처, 현상학적 연구

* 본 연구는 고세인(2020)의 연세대학교 석사학위논문 ‘가족관계 내 상처를 입은 여성 노인의 용서 경험에 대한 현상학적 연구’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 서영석, 연세대학교 교육학과, 서울특별시 서대문구 연세로 50

Tel: 02-2123-6171, E-mail: seox0004@yonsei.ac.kr



Copyright ©2022, 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.

용서란 부당한 상처를 받은 사람이 가해자에게 분노하고 원통해 할 권리를 기꺼이 포기하면서 친절과 연민, 나아가 사랑을 복돋우고 베풀어 나가는 복합적인 심리과정으로, 가해자에 대한 부정적인 정서, 인지, 행동을 긍정적인 정서, 인지, 행동으로 대체하는 과정을 의미한다(Enright, 2001; McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000). 이 과정에서 상처 입은 사람은 타인의 잘못에서 비롯된 심리적 상처를 회복하고(Menahem & Love, 2013), 의미 있는 관계를 지속해나가며(Derdaele, Toussaint, Thauvoye, & Dezutter, 2019), 건강하고 만족스러운 삶을 이어가게 된다(Kaletka & Mróz, 2018; Ramsey, 2008). 상처를 경험하고 역경에 처한 개인이 용서를 통해 그 상황을 보다 잘 처리해 나갈 수 있도록 한다는 점에서 연구자들뿐 아니라 임상 장면에서도 주목을 받고 있고(Hantman & Cohen, 2010), 다양한 대상에 적용되어 연구가 진행되어 왔다(Freedman & Chang, 2010). 특히, 상담심리 분야에서는 대인관계에서 입은 상처를 치유하는 기제로서 용서에 관심을 기울여 왔는데(Hook, Worthington, & Utsey, 2009; Lin, Enright, & Klatt, 2011), 피해자는 용서 과정을 통해 가해자를 더 이상 전적으로 나쁜 대상이 아닌 잘못된 행동을 한 다차원적인 존재로 인식하게 되고(Woldarsky Meneses & Greenberg, 2015), 과거 상처 때문에 경험하는 만성적인 분노와 고통이 경감되는 대신 그 자리에 공감의 감정이 채워질 뿐 아니라 삶에 대한 관점과 태도가 변하는 등 치유의 핵심적인 기제가 발생하게 된다(Menahem & Love, 2013).

대인관계 중에서도 가족은 개인이 자신과 세상을 이해하는 데 강력한 영향을 미치는 존재인 동시에 엄청난 상처를 줄 수 있는데(Hargrave & Zasowski, 2016), 가족 공동체를 중

시하는 사회문화를 경험해 온 우리나라 노인들의 경우 가족관계에서의 상처가 이들의 정신건강에 큰 타격을 입힐 수 있다(이준상, 김향아, 2017). 특히 여성 노인의 경우, 가부장적 가치가 팽배한 사회 구조 속에서 가족 내에서 조차 억울한 일을 빈번하게 경험하며 이를 감내하고 버텨온 경우가 많다(한정화, 김은자, 현진숙, 김나현, 2016). 관계에서 치유되지 않은 상처는 여성 노인의 우울을 유발하는 핵심 요인으로 밝혀졌다(김증임, 손행미, 2016). 그러나 상처로 인해 정서적 고통을 겪는 사람이 용서를 할 경우 기존의 부정적인 관계 경험을 통합하게 되고, 자신을 조절할 수 있는 내적 자원을 회복하게 된다(김광수, 2002). 또한, 용서는 자기상(self-image)에 영향을 미칠 만큼 부당하고 깊은 상처를 다루는데 효과적인 치료적 요소로서 기능한다(Freedman & Zarifkar, 2016). 용서의 개념을 반영한 상담적 개입이 가족관계 내 상처를 경험한 우리나라 여성 노인의 정신건강을 증진하고 개인적 자원을 강화하는데 유용할 수 있음에도 국내에서 이와 관련한 논의는 미흡한 실정이다. 본 연구에서는 가족관계에서 상처를 받은 후 그 가족을 용서한 경험이 있는 국내 여성 노인을 대상으로, 이들의 용서 경험과 이러한 경험이 여성 노인에게 주는 의미를 드러내어 가족관계에서 상처를 입은 여성 노인의 용서 경험의 본질적 구조를 확인하고자 하였다.

가족관계에서 경험하는 상처

용서의 특성상 상처를 입은 사건이 용서에 선행하기 때문에, 용서 경험을 이해하는데 있어 상처의 일면 또한 살펴볼 필요가 있다(서신화, 최연실, 2009). 대인관계 중에서도 가족

은 개인의 일생에서 심리적, 정서적으로 가장 큰 영향을 미치는 사회적 환경이다(이윤희, 서수균, 2012). 선행연구들(서영석, 안수정, 김현진, 고세인, 2020; 오영희, 2006; 정영숙, 2011; Allemand, Steiner, & Hill, 2013)에 따르면, 개인은 가족이나 부부와 같이 가까운 사람으로부터 가장 많은 상처를 받으며, 이 상처는 우울, 불안, 외로움을 야기하거나, 나아가 자기 파괴적인 상황을 일으키는 결정적인 원인이 될 수 있다. 또한 가족으로부터 경험한 깊은 상처는 참아내기 어렵고, 쉽게 잊어버릴 수 없으며, 가족관계가 소홀해지고 단절되도록 만든다(오영희, 2006). 가족관계에서 받은 상처를 회피하거나 부인할 수 있지만, 장기적인 관계라는 가족의 특성상 이는 충분한 대처가 될 수 없으며, 용서는 가족 구성원으로서의 개인의 심리적·신체적 건강에 중요한 역할을 한다(Fincham, 2015). 본 연구에서는 관련 선행연구들(손운산, 2004; 오영희, 2006; 장덕현, 장영남, 2006; McCullough, Bono, & Root, 2007; McCullough, Root, & Cohen, 2006)을 토대로 가족관계에서 경험한 상처를 ‘가족 내에서 경험한 부당하거나 도덕적으로 바람직하지 않은 일(예, 무시, 비난, 차별 등의 정서·언어적 폭력, 방임, 배신, 외도)로 인해 생긴 깊은 고통스러운 감정(예, 분노, 증오, 비통함, 원망, 배신감)’으로 정의하였다.

여성 노인의 가족관계 내 상처

우리나라 여성 노인들은 남성 중심의 가부장제 문화 속에서 여자로서, 딸과 아내, 며느리로 살아오면서 가족관계 내 갈등이 발생하거나 억울한 일을 당하더라도 참고 견뎌낼 것을 강요당해왔다(심귀연, 2010). 이 과정에서

여성 노인들은 좌절과 분노, 우울, 불안 등을 느끼면서도 직접적으로 표현하지 못해 화병(火病)¹⁾을 앓기도 하였다(권석만, 2013). 이처럼 우리 사회에서 여성 노인 대다수는 결혼과 동시에 자신의 정체성을 잃어버린 채 개인적 성장에 관심을 기울이지 못하고 부당한 일에도 감정을 표출하기 어려운 환경에 노출되어 왔다(정순들, 2007). 특히, 가족에게서 받았던 상처를 타인과 공유하는 것은 자신의 치부를 드러내는 것으로 여기기 때문에(김혜경, 서경현, 2016), 가족으로부터 받은 상처는 여성 노인들의 내면에 깊숙이 자리 잡아 그들의 존재를 잠식시켜 왔다.

우리나라 여성 노인들은 자신에게 잘못했거나 마음의 상처를 주었던 대상에 대해 이야기할 때 대체로 가족을 언급하였는데(김혜경, 서경현, 2016), 원가족, 배우자, 시댁 가족 등 다양한 가족구성원으로부터 상처를 경험한 것으로 나타났다(김귀분, 이경호, 오혜경, 2001; 김혜경, 서경현, 2016; 최광현, 2006). 구체적으로, 경제적인 문제와 관련하여 친오빠와의 관계에서 상처를 경험하였고(김혜경, 서경현, 2016), 자신의 의사와 상관없이 부모의 강요로 결혼을 하게 되었으며(김귀분 등, 2001), 남편으로 인해 고생을 겪으며 상처를 받은 것이 한(恨)이 되었다고 보고하였고(김혜경, 서경현, 2016), 시집살이를 하며 무조건적인 희생을 요구받으

1) 화병(Hwa-byung)은 분노 억제에 따른 심리적 문제를 뜻하며 울화병으로도 불린다(권석만, 2013). 미국정신의학협회(American Psychiatric Association; APA)가 발행한 정신장애 진단 및 통계편람 제 4판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-4th edition; DSM-IV)은 화병을 일종의 분노 증후군(anger syndrome)이자 한국 문화권에서 독특하게 발생하는 문화 관련 증후군(culture bound syndrome)으로 인정하였다.

면서 마음의 상처를 입은 것으로 나타났다(최광현, 2006).

노년기의 용서

용서는 노년기의 삶의 질과 발달과업에 중요한 함의를 지닌다. 노인들은 과거 자신에게 마음의 상처를 주어 관계가 불편해지거나 소원해진, 혹은 관계가 단절된 사람들의 존재를 떠올리며 정서적인 고통을 경험한다(Foulk, Ingersoll-Dayton, & Fitzgerald, 2017). 예를 들어, 과거 대인관계에서 받았던 상처와 관련된 고통스러운 기억은 노인들에게 미해결과제로 남아 분노, 비통함, 배신감 등을 불러일으킨다(Cheavens, Cukrowicz, Hansen, & Mitchell, 2016). 나아가, 노인은 미해결된 과거사건(예, 대인관계 내 갈등)을 회상하며 절망감을 경험할 수 있는데, 이는 일생을 회고하는 노년기에 부정적인 영향을 미친다(Derdaele et al., 2019). 이때 용서는 노인이 자신의 과거를 주체적으로 재구성하는 동시에, 지나간 삶을 돌아보고 고통스러운 감정의 근원과 마주하며 삶의 가치를 발견하는 자아통합(ego-integrity)에 이르도록 돕는다(정영숙, 2011; Allemand et al., 2013). 노인 대상 용서 개입을 메타분석한 연구에서, 오래 전에 발생했으나 미해결된 상처와 그로 인해 초래된 정동 상태(affective condition)가 용서 개입을 통해 개선된 것으로 확인되었다(López, Serrano, Giménez, & Noriega, 2021). 또한, 용서 개입을 통해 부정적인 것이 감소될 뿐 아니라 긍정적인 측면(예, 삶의 만족, 주관적 행복, 심리적 안녕감)이 향상되는 것으로 나타났다(López et al., 2021). 이는 노인이 심리적으로 건강한 삶을 향유하고 생애 전반을 통합적으로 수용하는 데 있어 용서가 핵심적인 요소로

기능할 수 있음을 시사하는 것이다.

해외에서는 노인의 용서를 주제로 다수의 연구가 수행되어 왔다(Allemand et al., 2013; Cheavens et al., 2016; Foulk et al., 2017; Ghaemmaghami, Allemand, & Martin, 2011; Girard & Mullet, 1997; Hantman & Cohen, 2010; Ingersoll-Dayton, Campbell, & Ha, 2008; Ingersoll-Dayton & Krause, 2005; Krause, 2016; Krause & Ellison, 2003; López et al., 2021; Romero & Mitchell, 2008). 그러나 이러한 연구들은 노인이 타인을 용서한 경험을 탐색하기 보다는 자기 자신을 용서하거나(self-forgiveness) 신으로부터 받는 용서에 주목하고(Cheavens et al., 2016; Ingersoll-Dayton & Krause, 2005; Krause & Ellison, 2003), 노인의 용서와 다른 연령대의 용서를 비교하거나(Ghaemmaghami et al., 2011; Girard & Mullet, 1997), 노인의 용서와 다른 변인(예, 삶의 의미, 자비, 영성)과의 양적 관련성(Hantman & Cohen, 2010; Krause, 2016; Romero & Mitchell, 2008), 혹은 노인을 대상으로 한 용서 개입(Allemand et al., 2013; Foulk et al., 2017; Ingersoll-Dayton et al., 2008; López et al., 2021) 등에 초점을 맞추고 있다. 즉, 선행연구들에서는 노인을 대상으로 다양한 종류의 용서를 확인하거나, 다른 연령대가 경험한 용서와 비교하고, 다수의 참여자를 모집하여 연구의 적용 가능성을 높였다는 데 의미가 있다. 한편, 선행연구들은 연구대상에 중년 참여자까지 포함시켜 노인의 용서와 중년기의 용서를 명확히 구분하지 않거나, 노인이 타인을 용서한 경험과 관련된 제반 현상(용서의 과정, 이유, 영향, 의미)을 포괄적으로 탐색하지 못한 한계를 지니고 있다.

서양에서 진행된 용서 관련 논의들이 우리나라에도 동일하게 적용된다고 단언할 수 없

기 때문에 국내에서도 노인들을 대상으로 한 경험적인 연구들이 진행될 필요가 있다. 현재까지 노인들의 용서와 관련해서 국내 학술지에 출판된 논문은 10여 편에 불과하다(서경현, 2014; 서경현, 이상숙, 양승애, 2012; 위경선, 김순규, 2017; 위경선, 윤가현, 2011; 위경선, 윤가현, 2012; 위경선, 윤가현, 2013; 임주영, 2020; 장우심, 2010; 정명숙, 김승주, Saji, 2017; 추정인, 오미경, 2014). 이 연구들은 용서 관련 변인들을 탐색하거나(서경현, 2014; 서경현 등, 2012; 위경선, 윤가현, 2012; 위경선, 윤가현, 2013; 임주영, 2020), 노년기 용서 과정을 살펴보고(위경선, 윤가현, 2011), 상담에서의 노인 용서치료 과정을 기술하거나(위경선, 김순규, 2017), 노인 대상 용서 프로그램의 효과를 검증하였다(장우심, 2010; 정명숙 등, 2017; 추정인, 오미경, 2014). 이러한 연구들은 노인들이 경험하는 용서에 대한 이해를 확장시켰다는 데 의의가 있다. 그러나 선행연구들에서는 연구대상을 남녀 노인 모두로 설정하거나, 심리적 상처를 가한 대인관계의 범위를 구체적으로 설정하지 않아, 여성 노인들이 가족관계에서 경험한 상처와 용서를 확인하는 데는 한계가 있다. 또한, 용서가 이루어진 시기를 노년기 외에 과거 젊은 시절이나 중년기까지 포함하고 있어 노년기의 독특한 용서 경험을 드러내지 못한 한계가 있다. 특히, 선행연구에서는 주로 상관연구나 조사연구, 실험연구 등 양적 연구가 이뤄져, 여성 노인들의 생생한 목소리를 통해 이들의 용서 경험을 포착하지 못한 한계가 있다.

여성 노인의 용서

노인을 대상으로 한 용서 관련 연구들은 주

로 여성 노인들에게 초점을 맞추고 있는데, 이는 가족 등 친밀한 관계에서 상처를 입은 여성 노인들에게 용서가 갖는 치유적 함의 때문인 것으로 추론해 볼 수 있다(López et al., 2021). 일반적으로 여성은 남성보다 관계에 더 조율되어 있고 관계상의 어려움에 더 많은 주의를 기울이는데(Fincham & Beach, 2007), 관계에서 상처를 입은 여성 노인들은 용서를 통해 심리적·신체적 회복을 경험하고 자신의 삶보다 만족스럽게 바라보는 경향이 있다(위경선, 김순규, 2017). 결국, 가족 등 친밀한 관계에서 상처를 받아 어려움을 겪고 있는 여성 노인들의 심리정서적 회복과 안녕감 증진을 위해 용서에 초점을 두는 접근은 적절하다고 판단된다.

여성 노인들의 용서를 주제로 한 연구들은 많지 않다. 선행연구에서는 여성 노인을 대상으로 용서 프로그램의 효과를 검증하거나(장우심, 2010; Hebl & Enright, 1993), 용서와 관련 변인들 간의 관계를 확인하였고(서경현, 2014), 용서가 주요 주제였던 개인상담 과정을 서술하였다(위경선, 김순규, 2017; Band-Winterstein, Eisikovits, & Koren, 2011). 구체적으로, 장우심(2010)은 대인관계에서 부당한 상처를 경험한 여성 노인 20명을 대상으로 집단 용서프로그램을 실시했는데, 여성 노인들의 용서 정도가 증가한 반면 분노, 불안, 우울은 감소한 것으로 나타났다. Hebl과 Enright(1993)는 가족과 친구, 그리고 이외 다른 대인관계로부터 심리적 상처를 입은 여성 노인 24명을 대상으로 8주 동안의 용서 프로그램을 실시했는데, 용서 개입이 여성 노인들의 정서적인 아픔을 다루는데 효과적인 것으로 나타났다. 서경현(2014)은 여성 독거노인 380명을 대상으로 노인의 후회와 자기노출, 원한 및 용서가 주관적 웰빙이

나 심리적 웰빙과 관련이 있는지 검증하였는데, 용서는 다른 변인들에 비해 여성 독거노인의 심리적 웰빙을 가장 많이 설명하는 것으로 나타났다. 그러나 이 연구들은 용서 프로그램의 효과를 탐색하거나 용서와 타 변인들 간의 관련성을 확인하는 데 그쳐, 여성 노인이 용서 과정에서 무엇을 경험하고 그 과정에서 영향을 미치는 것이 무엇인지를 이해하는 것은 매우 제한적이다.

위경선과 김순규(2017)는 여성 노인 내담자 1명에게 용서치료를 적용했는데, 치료 후 내담자는 수면장애 등의 어려움을 해소했을 뿐만 아니라 자신의 삶을 보다 긍정적이고 만족스럽게 평가하게 되었다. 이 연구는 용서치료가 노년기까지 해결되지 않았던 대인관계의 갈등 해결에 효과적이며 노년기 삶의 질을 증진시킬 수 있음을 확인하였지만, 구체적인 용서 과정과 용서의 이유 및 계기, 영향, 의미를 확인하지 못했다는 한계가 있다. 또한, 이 연구는 용서치료를 기반으로 한 상담 과정과 그 과정에서의 내담자의 변화에 주목했다는 데 의의가 있지만, 여성 노인의 용서치료 경험을 기술하는데 그쳐 여성 노인이 주체적으로 용서를 한 경험을 살펴보기 못했다는 한계가 있다. Band-Winterstein 등(2011)은 배우자로부터 학대당한 여성 노인들에게 용서란 고통스러운 기억을 인식하는 것과 살아남기 위해 자신을 보호하는 것 사이의 중요한 연결고리라는 사실을 확인하였다. 하지만 이 연구는 신체 폭력을 경험한 여성 노인들의 용서 경험에 초점을 맞추었고, 연구대상을 아직 용서하지 않은 참여자까지 포함함으로써 여성 노인의 용서 경험에 온전히 초점을 맞추지 못한 한계를 지니고 있다.

연구목적 및 연구문제

지금까지 살펴본 것처럼, 관련 선행연구들은 용서 프로그램의 효과를 검증하거나, 용서 치료 개입의 과정을 보여주거나, 관련 변인들과의 연관성을 파악하는 데 초점을 두고 있다. 반면에, 국내에서 여성 노인의 용서를 살펴본 연구는 드물고, 더욱이 용서 관련 선행연구들(김기범, 임효진, 2006; 이영수, 김광수, 2013; Akhtar, Dolan, & Barlow, 2017)에서는 용서에 대한 질적인 접근을 시도할 것을 추천하고 있지만, 여성 노인이 가족을 용서한 경험을 탐색한 질적 연구는 전무하다.

이러한 선행연구의 제한점을 고려하여, 본 연구에서는 가족관계에서 상처를 경험한 여성 노인이 가족을 용서하면서 어떤 경험을 하는지, 용서한다는 것이 여성 노인에게 어떤 의미를 지니는지 탐색하고자 하였다. 한편, 용서에 관한 국내외 연구들(김광수, 1999; 오영희, 2006; Enright, 2001; Williamson & Gonzales, 2007)을 토대로, 본 연구에서는 용서를 ‘자신이 받은 상처를 인식하고 상처를 주었던 상대방의 잘못을 인정하는 동시에 상대방에게 부정적인 방향으로 감정(예, 미움, 분노, 증오, 비통함, 억울함, 배신감)을 느끼고, 생각(예, 이해하지 못함, 비난)하며, 행동(예, 회피, 소리 지름, 거리를 둠, 관계 단절)하는 대신, 긍정적인 방향으로 변화된 감정(예, 연민, 관대함, 사랑), 생각(예, 이해, 잊어버림, 잘 되기를 바램), 행동(예, 피하지 않음, 만나면 웃을 수 있음, 대화를 나눔, 관계 개선, 정상적 생활)이 어느 영역에서든지 한 가지 이상 나타나는 것’으로 정의하였다. 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 가족을 용서하는 과정에서 여성 노인은 무엇을 경험하는가? 둘째, 가족을

용서한 경험은 여성 노인에게 어떤 의미인가?

방 법

Giorgi의 현상학적 연구방법

본 연구에서는 여성 노인들의 용서 경험에 대한 본질적 의미를 생생히 드러내기 위해 질적 연구방법 중에서도 현상학적 연구방법을 채택하였다. 이론의 도출을 지향하는 근거이론과 달리, 현상학적 연구방법은 표현적인(presentational) 결과를 강조하며, 의미(meaning)를 알아차리는 데 집중하고, 발견된 의미에 비추어 경험의 실재를 살펴보는 것에 주력한다(Giorgi, 2018). 즉, 현상학적 연구방법은 현상을 인식하는 주체인 인간의 경험 속에서 개인적인 의미를 발견하고 현상의 본질을 포착해서 기술하는 것을 추구한다(이남인, 2014). 이에 연구자들은 여성 노인들이 경험한 용서의 본질적 의미를 드러내고자 한 본 연구의 목적을 달성하는데 현상학적 연구방법이 가장 적합한 연구방법이라고 판단하였다. 본 연구에서는 현상학을 탐구한 여러 학자들 중에서도 Giorgi의 현상학적 연구방법을 채택하였는데, Giorgi(1985, 2012)가 참여자들의 기술을 심층적으로 분석함으로써 살아 있는 경험(lived experience)의 의미를 밝히는 데 초점을 두기 때문이다.

연구 참여자

연구자들은 소속 대학의 생명윤리위원회(Institutional Review Board)로부터 연구에 대한 승인을 받은 후(IRB No. 7001988-202003-HR-

823-02) 참여자 모집 등 연구 절차를 수행하였다. 연구자들은 연구 주제에 부합하는 참여자들을 모집하기 위해 의도적 표집(purposeful sampling)과 눈덩이 표집(snowball sampling)을 활용하였는데, 친분이 있는 지인들(예, 가족, 친척, 친구, 동료)로부터 참여자를 소개받거나, 연구 참여자로 하여금 연구에 적합할 것으로 판단되는 지인에게 연구에 대한 대략적인 정보를 제공해 줄 것을 요청하였다. 이를 통해 총 8명의 여성 노인들이 선정되었는데, 이는 국내 상담 분야의 질적 연구들이 평균 6~10명의 참여자를 선발한 것(박승민, 2012)에 근거를 둔 것이다. 연구 참여자 선정 과정 또한 IRB 승인을 받은 후 진행하였다. 본 연구에서의 참여자 선발 조건은 가족과의 관계에서 심리적 상처를 경험하였고, 그 가족 구성원들만 70세 이후에 용서한 경험이 있으며, 의사소통이 가능하고 자신의 경험을 언어로 표현할 수 있는 동시에, 본 연구 참여에 대해 구두 및 서면으로 동의한 여성 노인이었다. 한편, 인지 기능상의 문제(예, 치매)나 정신질환으로 인해 치료를 받고 있는 노인은 참여자 모집에서 제외하였다. 또한, 상처와 용서 경험을 말할 때 유발될 수 있는 감정이나 생각을 스스로 조절할 수 있을 만큼 과거에 받았던 심리적 상처로부터 회복된 사람을 선발하였다.

여성 노인이 연구 참여 의사를 밝히면 연구자는 전화를 걸어 앞서 제시된 선별 기준을 소개하고, 모든 기준을 충족하는 노인에 한해 연구 참여가 가능함을 알렸다. 선별 조건에 부합한 사람들에게는 연구 목적과 절차, 연구 참여에 따른 위험과 이익, 보상, 비밀 보장 등을 설명하였고, 이에 모두 동의하며 참여 의사를 밝힌 경우 면담 일정을 정하였다. 면담 당일 참여자는 연구 참여 동의서에 서면 동의

하여 연구에 자발적으로 참여함을 확인하였고, 코로나-19로 인해 전화 면담을 원할 경우 연구자가 우편으로 연구참여동의서를 발송하고 참여자가 서명해서 다시 연구자에게 회신하는 방식으로 서면 동의가 이루어졌다.

표 1에 참여자들의 인구통계학적 정보를 제시하였다. 참여자들은 서울, 광주, 전북 지역에 거주하는 여성 노인 8명으로, 평균 연령은 82.25세(범위 = 72-88세)였다. 상처를 준 가족은 시어머니 1명, 동서 1명, 배우자 2명, 오빠 1명, 언니 1명, 여동생 1명, 친척(사촌 언니) 1명이었다. 상처를 받았던 시기는 10대 이전 1명, 20대 2명, 30대 3명, 40대 1명, 70대 1명이었다. 상처를 준 사건은 몰아붙임 및 강제 결혼, 지속적인 금전적 요구, 시집살이, 외면과 내쫓김/이유 없이 미움 받음, 무시 및 냉대, 외도, 일방적인 오해 및 관계 단절, 음주 후 과격한 말과 행동/의처증으로 인한 시달림 각각 1명이었다. 용서를 한 시기는 70대 7명, 80대 1명이었다.

질문지 제작

본 연구에서는 질적 연구방법을 통해 용서를 연구한 선행연구들(Browne, 2009; Ferch, 2000; Mokhtar, 2000; Wohl, Kuiken, & Noels, 2006)을 참고해서 반구조화된 형식의 질문지를 제작하였다. 먼저 초안을 구성한 후 질문지의 타당성을 확인하기 위하여 현상학적 연구를 수행한 경험이 있는 상담전공 박사 1인과 박사를 수료한 1인으로부터 1차 평정을 받고 피드백을 반영해서 질문지를 수정하였다. 예를 들어, 평정 받기 전에는 “용서하는 과정에서 어려웠거나 힘들었던 점은 무엇인가요? 그것을 극복하기 위해 어떻게 하셨나요?”라는 하위 질문이 있었는데, 자연스럽게 용서했다면 어려움을 경험하지 않을 수 있다는 피드백을 바탕으로 중립적인 관점에서 “용서하시는 과정에서 도움이 되었던 것은 무엇인가요?”, “용서하시는 과정에서 방해가 되었던 것은 무엇인가요?”라는 두 가지 질문으로 구분하였다. 또한 용서하기 이전의 경험을 최대한 이끌어

표 1. 연구 참여자의 인구통계학적 정보

No.	연령	거주 지역	동거 대상	종교	상처를 준 사건	상처를 받은 시기	용서 대상	용서 시기
1	75세	전북	없음	기독교	몰아붙임, 강제 결혼	20대	오빠	70대 중반
2	85세	전북	배우자	불교	지속적인 금전적 요구	30대	언니	80대 중반
3	88세	전북	없음	기독교	고된 시집살이	20대	시어머니	70대 초반
4	83세	전북	없음	불교	외면 및 내쫓김, 이유 없는 미움	10대이전, 40대	친척	70대 초반
5	86세	전북	없음	기독교	무시 및 냉대	30대	여동생	70대 후반
6	72세	서울	배우자	천주교	외도	30대	배우자	70대 초반
7	83세	서울	자녀	무교	일방적인 오해, 관계 단절	70대	동서	70대 초반
8	86세	광주	자녀	천주교	음주 후 과격한 말과 행동, 의처증으로 인한 시달림	40대	배우자	70대 초반

내야 한다는 피드백을 반영해서, 여는 질문의 상처 받았을 당시의 경험을 첫 번째 질문으로 하위 질문에 포함되었던 질문 중 가족에게서 분리시켰다.

표 2. 면담 질문 내용

분류	내용
여는 질문	지금은 용서하셨지만, 과거 당신에게 상처를 주었던 가족 중 한 분에 대해 말씀해주세요.
질문 1. 가족 구성원으로 부터의 상처 경험	가족 구성원에게 상처를 받았던 당시에 무엇을 경험하셨나요? · 과거에 그분이 어떤 일로 당신에게 상처를 주었나요? · 그 일로 인해 어떤 마음의 상처를 경험하셨나요? · 상처를 받으신 이후, 그분에게 어떤 감정이나 생각이 드셨나요?/그분을 어떻게 대하셨나요? · 상처를 받으시기 이전과 받으신 이후 그분과의 관계는 어떻게 달라졌나요?
질문 2. 용서하게 된 배경과 요인	그분을 용서하는 과정에 영향을 준 것은 무엇인가요? · 언제부터 그분을 용서하기 시작하셨나요? · 용서를 결심하시기까지 어떤 일이 있으셨나요? · 어떻게 용서를 결심하셨나요? · 용서하시는 과정에서 도움이 되었던 것은 무엇인가요? · 용서하시는 과정에서 방해가 되었던 것은 무엇인가요?
질문 3. 용서 과정에서의 경험과 변화	그분을 용서하시는 과정에서 무엇을 경험하셨나요? · 당신에게 용서란 어떤 의미인가요? · 용서하시는 과정에서 당신의 삶에 어떤 변화가 있었나요? · 용서하시는 과정에서 그분에게 어떤 감정이나 생각의 변화가 있으셨나요?/그분을 대하는 것에 어떤 변화가 있으셨나요? · 용서하신 경험은 다른 사람들과의 관계에 어떤 영향을 주었나요?
질문 4. 용서의 의미와 성찰	그분을 용서하신 경험이 당신에게 주는 의미는 무엇인가요? · 용서하시고 나서 새롭게 배우거나 성장한 점은 무엇인가요? · 용서하시고 난 후, 여전히 마음에 남아있는 것은 무엇인가요? 그것을 위해 어떻게 하실 건가요? · 용서하시기 전과 용서하신 이후의 가장 큰 차이점은 무엇인가요? · 앞으로 비슷한 상처를 또 받으신다면, 이 용서 경험이 어떤 영향을 주게 될까요? · 당신이 겪었던 다른 경험들과 비교할 때, 용서 경험에서만 얻을 수 있었던 특별한 깨달음은 무엇인가요? · 가족 간의 관계에서 상처받은 사람들 중 용서를 원하지 않거나, 전혀 생각해보지 않은, 혹은 생각은 해봤더라도 아직 용서를 결심하지 않은 사람들에게 한 마디 해주신다면, 어떤 말씀을 해주고 싶으신가요?
닫는 질문	지금까지 이야기하신 것 이외에, 더 하실 말씀이 있으시면 말씀해 주세요.

더불어, 예비 면담의 형태로서 가족 구성원에게 상처를 받고 용서한 경험이 있는 2명의 여성 노인에게 질문 내용의 적절성 및 난이도와 관련하여 2차 평정을 받았다. 2차 평정은 1차 평정을 통해 수정된 질문지의 내용을 여성 노인에게 물으면서 답변을 구하는 동시에, 질문 내용이 적절한지, 쉽게 이해가 되는지 등의 피드백을 받는 방식으로 진행되었다. 이를 통해 평정 이전에는 “용서하시는 과정에서 어떤 감정/생각/행동의 변화가 있으셨나요?”라는 하위 질문이었는데, 여성 노인이 이해하기 용이한 방향으로 “용서하시는 과정에서 그분에 대해 어떤 감정이나 생각의 변화가 있으셨나요?/그분을 대하는 것에 어떤 변화가 있으셨나요?”로 수정하였다. 두 차례의 평정 결과, 최종적으로 여는 질문 및 닫는 질문을 포함해서 질문 6개와 면담 시 참고를 위한 하위 질문 19개를 제작하였고, 이를 표 2에 제시하였다.

자료 수집

자료 수집은 2020년 3월부터 6월까지 약 3개월에 걸쳐 이루어졌다. 면담은 일대일로 진행되었고, 주로 대면 방식을 취했으나 코로나-19로 인해 참여자 의사에 따라 3명은 전화 면담을 실시하였다. 대면 면담의 경우 최대한 참여자의 편의와 상황(예, 선호하는 공간, 건강 상태, 체력 등)을 고려하여 장소를 결정했는데, 주로 참여자의 집이나 집 근처의 조용한 카페에서 면담을 진행하였다. 면담은 참여자 한 명당 60분에서 100분 가량 진행되었는데, 추가로 정보가 필요할 경우 유선으로 추가 면담을 진행하였다. 참여자를 배려하여 면담 도중에 휴식을 취할 수 있는 시간을 가졌다. 면담에 앞서, 가능한 경우 사전 만남을 통

해 연구에 관한 설명문과 질문지를 전달하였다. 사전 만남이 어려운 경우나 전화 면담을 실시하는 경우에는 미리 전화로 연락하여 연구에 관해 설명하고 질문들을 안내하였다. 또한, 상처 혹은 용서의 개념을 잘 이해했는지 확인하였고 부가적인 설명이 필요한 경우 이를 충분히 제공하고자 하였다. 공식적인 면담을 마친 이후 자료를 보충하거나 확인하는 것이 필요할 경우 전화 연락을 통해서 추가적인 면담을 진행할 수 있다는 것 또한 안내하였고, 이를 위해 참여자의 연락처를 확보하였다.

연구자는 면담 당일 참여자와의 라포 형성을 위해 다음과 같은 노력을 기울였다. 우선, 연구자는 참여자와 만남을 갖거나 전화 통화가 연결되었을 때 지인으로부터 본 연구에 대한 소개를 어떻게 받게 되었는지, 어떤 마음으로 연구에 참여하기로 결심하였는지 등을 물으며 참여자의 이야기를 경청하였다. 더불어, 연구자는 여성 노인들을 대상으로 용서에 관한 연구를 하게 된 배경을 설명하고, 코로나-19로 인해 노인복지센터, 노인정 등 관련 시설이 모두 폐쇄되어 참여자 모집이 수월치 않았던 점을 나누면서 연구 참여 의사를 밝힌 참여자들에 대한 반가움과 감사함을 다시 한번 전달하였다. 또한, 용서의 정의에 대한 참여자들 간의 이해도가 다를 수 있기 때문에, 연구자는 참여자 선정과정에서 뿐만 아니라 면담 당일 참여자들에게 연구에서 설정한 용서의 정의를 한 차례 더 설명하였고, 참여자들이 이러한 용서를 경험하였는지 확인하였다. 면담을 시작하기에 앞서 몇몇 참여자들은 “내가 무슨 도움을 줄 수 있을지 모르겠다.”며 자신 없어 하였는데, 이에 연구자는 모든 질문에는 정답이 없으며, 참여자 본인이 경험에 있어서 전문가임을 강조하였다. 이후에는 자

연스럽게 연구주제와 관련된 개방형 질문을 하였고(예, “가족 구성원에게 상처를 받으셨던 당시에 무엇을 경험하셨나요?”, “그분을 용서하시는 과정에 영향을 준 것은 무엇인가요?”), 상황에 따라 준비된 세부 질문들을 참고하여 활용하거나 부가적인 질문을 던지기도 하였다. 면담이 진행될수록 참여자들은 당시의 경험에 더욱 집중하여 이야기하였다. 면담이 종료된 후 사례비 3만원을 지급하였다. 연구자는 면담 도중 또는 면담이 끝나고 연구 노트에 면담 내용의 핵심 주제, 면담 도중 떠오른 생각과 느낌, 깨닫게 된 편견 등을 적었으며, 이는 추후 내용 분석의 타당도를 확보하는 데 도움이 되었다.

연구자는 녹음된 면담 내용을 여러 번 들으며 전사하였고, 의미가 모호하거나 보충이 필요하다고 판단될 경우 참여자에게 전화해서 자료를 수집하였다. 추가 전화 면담은 참여자마다 약 20~30분 정도 이루어졌으며, 참여자 1과 두 차례, 참여자 5, 참여자 6, 참여자 7, 참여자 8과 각각 한 차례씩 추가 면담을 진행하였다. 새로운 내용이 더 이상 나오지 않는 포화 상태에 도달했다고 판단되었을 때 자료 수집을 종료하였다(신경림, 조명옥, 양진향, 2004).

자료 분석

현상학적 연구에서는 현상의 본질을 이해하기 위해 연구자의 판단 중지(epoché)를 강조한다(양해립, 2003). 이는 기존의 의식과 무의식에 내재한 일련의 가치판단을 멈추고 존재하는 현상을 순전한 자제로 바라보고자 하는 노력으로서, 연구자의 선입견, 신념, 가정 등을 잠정적으로 보류하는 작업인 괄호 치기

(bracketing)를 통해 이루어질 수 있다(Moustakas, 1994). 이에 연구자는 자료 수집 및 분석 과정 중 참여자와 이들의 용서 경험을 이해하는 데 영향을 미칠 수 있는 연구자 자신의 경험과 선가정(예, 여성 노인은 시댁으로부터 가장 많은 상처를 받았을 것이다, 여성 노인은 나이 들에 따라 상처로 인한 고통의 정도가 감소되어 용서할 것이다, 여성 노인은 가정의 평화를 위해 용서할 것이다, 여성 노인의 용서는 상처를 준 가족이 변화될 거라는 기대를 포기하는 차원일 수 있다)에 주의를 기울여 이를 검토하였고, 동시에 참여자들의 경험을 최대한 투명하게 바라보고자 노력하였다.

Giorgi(1985, 2012)의 현상학적 연구 방법의 토대로 실시된 자료 분석 절차는 다음과 같다. 첫째, 연구자는 전사한 자료를 여러 번 읽고 연구 참여자들이 현상을 어떻게 기술하고 있는지 개괄적으로 이해하고자 하였다. 둘째, 연구자는 자료를 반복해서 읽으면서 의미 변화가 느껴지는 지점을 확인하여 이를 의미 단위로 분류하였다. 이때 각 의미 단위에 고유번호를 할당했는데 총 627개의 의미 단위들을 확인하였다. 또한, 의미 단위들을 비교·분석하여 유사하거나 중첩된 단위들을 삭제하고 통합함으로써 최종적으로 319개의 의미 단위들을 확정하였다. 셋째, 의미 단위들을 이론적 차원의 용어로 전환시켜 경험의 의미가 잘 드러나도록 하였다. 연구자는 각 의미 단위를 관련 문헌들을 참고하면서 경험의 의미를 생생하게 드러내고 이를 적절하게 반영하는 것으로 판단되는 심리학적 표현으로 전환하여 기술하였다. 넷째, 심리학적 표현으로 전환된 의미 단위들을 본질적 구조로 통합하고 재구성하였다. 도출된 구성요소들은 현상학적 연구방법을 활용한 문헌들과 비교하며 검토하였

다. 이를 통해 여성 노인이 가족을 용서하며 경험한 것은 무엇이며 이 경험의 본질적 구조가 어떠한지를 확인할 수 있었다.

연구의 신뢰성 및 타당성 확보

연구자는 Lincoln과 Guba(1985)가 제시한 질적 연구의 신뢰성 기준을 참고하여(Thomas & Magilvy, 2011), 사실적 가치, 적용가능성, 일관성, 중립성을 확보하고자 노력하였다. 사실적 가치 측면에서, 연구 참여자 2인에게 자료 분석 결과를 제시한 후 이들이 기술한 경험의 내용과 이에 대한 연구자의 해석이 서로 일치하는지를 확인하였다. 또한, 자료 분석 결과에 대해 상담전공 교수 1인에게 자문을 구하였고, 현상학적 연구를 진행한 경험이 있는 상담전공 박사 1인과 박사를 수료한 1인에게 전문가 평정을 받았다. 적용가능성 확보를 위해, 전사한 자료를 활용하여 참여자의 경험을 풍부하고 생생하게 기술함으로써 본 연구를 활용하고자 하는 사람들이 여성 노인의 가족 용서 경험을 연구자와 일치하거나 유사한 판단을 내릴 수 있도록 돕고자 하였다. 일관성 및 중립성과 관련하여, 본 연구의 참여자는 아니었지만 가족에게 심리적 상처를 받고 용서한 적이 있는 여성 노인 1인에게 연구결과를 읽게 한 후 본인의 경험에 비추어 볼 때 의미 있는 기술이라고 생각하는지 확인하였다.

결 과

아래에서는 자료 분석 결과로 추출된 구성요소 및 하위구성요소를 중심으로 여성 노인 개별 참여자들의 가족 용서 경험을 기술하고,

이를 통합하고 재구성하여 현상의 본질적 구조를 기술하였다. 자료 분석 결과 도출된 8개의 구성요소와 22개의 하위 구성요소를 표 3에 제시하였다.

구성요소 1. 가족이 준 상처로 인한 고통

이 구성요소는 참여자들이 가족에게서 받은 상처로 인해 오랜 시간 고통을 경험한 것을 나타낸다. 이 구성요소에는 ‘분하고 억울한 마음이 혼재됨’, ‘신체로 나타나는 아픔’, ‘가슴에 맺힌 응어리’, ‘상처를 준 가족에 대한 원망과 비난’, ‘오랜 시간 고군분투함’이라는 다섯 개의 하위 구성요소들이 포함되어 있다.

분하고 억울한 마음이 혼재됨

대부분의 참여자들은 부정적인 감정들을 경험하며 정서적으로 불안정한 시간을 보냈다. 참여자들은 가족으로부터 상처를 경험한 후 분노, 울분, 공포, 속상함, 우울, 불안, 서운함, 패심함 등의 감정을 복합적으로 경험하였다. 이는 가족에 의한 상처가 여성 노인의 정신건강에 미치는 심각성을 단적으로 보여준다.

“어느 날 저녁 때 술을 먹고 눈 빨긴 해가꼬 들오더니. 곳간으로 들오라고 그러더니 집안 망신시키고 자기 얼굴에 똥칠을 해놨으니 그 집에 가서 살으라고 난데없이 그러는 거야. [중략] 날마다 와서 그렇게. 그럼 막 엄마는 진짜로 내가 누구하고 연애하고 진짜로 집안 망신시키고 오빠 얼굴에다가 똥칠했는 줄 알고 막 무서워서 벌벌벌 떠는 거야. 그것만 봐도 막 오장이 뒤집어지는 거야 내가. 속이 상해서... [중략] 진짜 여기서 열불

표 3. 여성 노인의 가족에 대한 용서 경험의 구성요소 및 하위 구성요소

구성요소	하위 구성요소
1. 가족이 준 상처로 인한 고통	분하고 억울한 마음이 혼재됨 신체로 나타나는 아픔 가슴에 맺힌 응어리 상처를 준 가족에 대한 원망과 비난 오랜 시간 고군분투함
2. 내 삶에 주목함	자신을 존중하고 싶은 욕구 인생의 유한성 자각을 통한 성숙과 지혜
3. 다시 가족을 돌아봄	가족 불화와 해체의 방어막이 뚫 가족임을 자각함
4. 외부로부터의 자극	신앙을 통한 위로와 깨달음 상처를 준 가족의 고백
5. 공감과 성찰	상처를 준 가족에게 느끼는 연민 상처를 준 가족에 대한 공감 자신의 과거 태도에 대한 성찰
6. 정화와 혼적	수용을 통한 마음의 정화 상처를 준 가족에 대한 감정의 잔재 고통의 시간을 보낸 자신에 대한 안타까움
7. 변화된 관계	상처를 준 가족과의 관계 개선 다른 가족과의 관계 향상
8. 용서의 의미와 내면의 힘을 발견함	용서의 의미와 가치 발견 용서한 스스로에 대한 자부심 상처받지 않고 당당하게 살아갈 내적인 힘이 생김

주. 하위구성요소 ‘오랜 시간 고군분투함’의 경우, 참여자들 간에 기간의 차이가 존재하였음. 대부분의 참여자들은 상처를 받고 용서하기까지 30년에서 60년이 걸린 반면, 참여자 7의 경우 70대에 가족으로부터 상처를 받은 후 용서하기까지 3년의 시간이 흐름. 그러나 용서 경험 전반에 있어 참여자 7과 다른 참여자들 간에는 큰 차이가 없었음.

나는 것은, 분이 열만큼이 났는가, 분이.
말하자면 막 죽이고 싶은 마음이지.”
<참여자 1>

“아들도 모르고 아무도 모르는 나 혼자
자만을 품고 살고 있는... 남편 인제 젊은 시절에 바람 나가꼬. 바람 핀 사실. 그 사실을 알고 나서. 알고 나서 이제 내

스스로... 아유 그 상처는... 옛날 말이 있잖아. 남편의 바람은 뭐 돌부처도 돌아 앉는다고 그랬잖아요. [중략] 그러면 막 온 전신에 땀을 막 뻘뻘 흘리고 그랬어, 나 혼자서. 생각하면은 막 분하고 억울하고 막 그런 생각에.” <참여자 6>

신체로 나타나는 아픔

이러한 심리·정서적 고통은 신체적인 증상으로도 나타나 참여자들을 더욱 괴롭게 하였다. 참여자들은 속에서 무언가 치밀어 오르는 느낌이나 목이나 가슴에 덩어리가 멍치는 느낌을 받았으며, 가슴이 답답하고 숨이 막히거나, 심장이 두근거리고, 두통 또는 불면증에 시달리는 등의 신체적 불편감을 호소하였는데, 이는 ‘화병’의 신체 증상과 일치하였다.

“혈압인지 숨인지 그 당시에는 모르겠더라고. 근데 차츰차츰 이제 올라오는 거야. 단전에서부터 배로 올라와 가슴으로 올라와 이제 저기 막 목까지 올라와. 그게 느껴지는 거야. 그러면은 목 위로 올라오면 숨이 확 맥히는 거야. 그러면 일단은 문밖으로 나갔어. 뛰쳐나갔어. 막 그래서 바깥 바람 쐬고 숨 쉬고. 그렇게 하고 그러고선 이제 가슴에서 내 느낌이 계란만한 게 올라갔다 내려갔다 하는 거야.” <참여자 6>

“심장병이 생겨부렸어요. 하도 그 놈을 말을 안 하고 나 혼자 참고 참고 그러니까 심장병이 생겨 불터라구요. 남편 말을 누구한테 할 데도 없고 나 혼자 속 터지다 본게 이제 내가 병이 되어 부렸지. [중략] 12시 돼서 안 오면은 그 때부터

내 마음이 펄떡 펄떡 뛰어. 오늘 저녁에 또 술 먹고 와서 뭐라고 할라고 그러고.” <참여자 8>

가슴에 맺힌 응어리

가족으로부터 받은 상처는 극심한 스트레스를 초래했지만, 상처를 준 가족에 대한 감정은 억압되고 미해결된 채 참여자들의 가슴 깊이 누적되어 왔다. 이러한 응어리는 우리나라 문화에서 독특하게 경험하는 ‘한’의 형태로 볼 수 있으며, 참여자들의 목소리를 통해 표현되었다. 참여자들의 한의 목소리는 다양하게 표현되었는데, 가슴 속에 거대한 철못이 박힌 것에 비유되거나(참여자 1), 잠잠한 물에 돌을 던지면 아래에 있던 흙이 떠올라 흙탕물이 되는 것처럼 때때로 불쑥 올라오는 울화증으로 표현되었고(참여자 6), 한이 맺혔다는 표현(참여자 8)을 직접 언급하기도 하였다.

“내가 속으로만. 겉으로는 못 하고. 그 때 내가 여기 가슴에가 철못이 착 박어지는 거야. 대못이 박어져 버린 거야. 나 다 본 게 철못이 탁 백히더라고. 그 뒤로 만나도 어디 인자 집 안에 애경사 있어서 만나잖아? 어 오빠 왔어? 이 말 한마디 없어. 같이 눈 한 번 안 맞췄어.” <참여자 1>

“그 때는 한이 맺히고 내가 내 팔자에 이런 남자를 만나게 했는갑다. 팔자를 원망하고 살았거든요... [중략] 고생하고 산 걸 책을 냈으면 한 권 냈을 거야. 눈물을 봤으면 한강 하나 맨들었고...” <참여자 8>

상처를 준 가족에 대한 원망과 비난

대부분의 참여자들은 상처를 준 가족을 원망하고 비난하는 과정을 거쳤다. 이러한 원망과 비난은 주로 참여자들의 내면에 머물러 있었지만, 상처를 준 가족에게 직접 표현되기도 하였다.

“듣기 싫은 소리도 하고, 통명스러운 소리도 주고, 다신 오지 말라고, 지발 그러지 좀 말라고... 그 당시 줄 때는 다시는 고만 좀 하라고 했는데... 언니, 언제 속 채리고 철 들을라고 동생한테서 이렇게 아쉬운 소리 하고 동생 남편하고 손자들까지 있는 데서 그러냐고 막 책망 주고 그랬거든.” <참여자 2>

“처음에는 막 화가 나고. 내가 지들한테 뭐 잘못 했다고 지들이 나를 이러느냐고 막 저길 했지. 내가 잘못된 것도 아닌데, 왜 나한테 이래? 뭐 때문에? 화날 때는 막 욱도 하고 싶어. [중략] 시동생도 다 필요 없구나. 시집 식구라는 게 이런 거구나.” <참여자 7>

오랜 시간 고군분투함

대부분의 참여자들은 상처를 간직한 채 오랜 시간을 버티고 상처를 견디는 등 혼자서 많은 애를 쓴 것으로 나타났다. 즉, 참여자들은 가족으로부터 받은 상처를 당연한 것으로 여기거나 어쩔 수 없는 현실이라고 받아들였고, 상처에 대응할만한 별도의 방법을 마련하지 못한 채 하염없이 참고 견뎌 왔다. 참여자들은 상처로 인해 겪는 고통을 누군가에게 토로할 수도, 이를 전가할 수도 없었다. 참여자들에게 용서를 결심하기까지의 과정이란 계속

해서 혼자 마음을 돌이키고 끊임없이 고민하는 시간이었다. 한편, 참여자들은 자신의 가족사가 알려짐으로써 혹여 타인이 자신의 가족에 대해 좋지 않은 시선이나 편견을 갖지 않을까 우려하였다. 또한, 부담을 주지 않으려고 다른 가까운 가족들에게도 자신의 아픔을 나누지 않았다.

“수도 없이 그랬어... 나중에는 나도 퇴불심(退不心)이 난 게 안 가는 거야. 나는 찾아가들 안 했지, 그 뒤로. 가한테 그렇게 상처 입은 지가 몇 십 년 됐지. 하루 이틀이 아니었어... [중략] (용서) 결심을 하기까지는 그냥 내가 무던히 참고 넘어가고 하면서 그냥 지냈지. [중략] 차근 차근 용서를 한다는 것은 인자 내가 마음을 두고 이거 아니다, 내가 이러면 안 되지 허는 걸 해서 인자 시간이야 걸렸겠지. 그냥 금방 거시기 하면 되겠다. 잠자면서도 생각해 보고. 인자 생각을 자꾸 하면서...” <참여자 5>

“그런데 그거를 누구한테도 말을 안 하고 나 혼자 스스로... 나 혼자 내 자신을 닦으면서 내 자신을 달래면서, 남편을 설득하고. [중략] 그때가 내 나이 서른아홉 살 땐데 그때부터 흰 머리 나기 시작했어. 그때. 얼마나 신경을 썼으면... 먹지도 못하고, 눈만 뜨면 눈물이 주르륵 주르륵 흘렸고... 그렇게 살았어요. [중략] 나는 아무한테도 말 안 했어. 왜 얘기를 안 하나 하면은, 이제 얘기를 하면은 누워서 침 빨는 격이 되지. 남편에 얘기를 해봤자 내 남편 얼굴 꺾이는 일 밖에 안 되잖아.” <참여자 6>

“어디로 도망도 못 가. 애기들이 짤해서. 그 애기들이 어떻게 될 거여, 험한 아버지애다가. 그래서 내가 참고 참고 그러고 살았죠... [중략] 그 당시에는 진짜 죽고만 싶고 어디로 가고만 싶고 그러대요. 그런데 애기들 때문에 꼼짝을 못 하죠. 그러고 내가 만일 없다고 그러면 우리 친정 못 살게 할 것 같애. 내가 있었으니까 가족이 지대로 되었지. 그라 안하든 다 어디로 간데 모르게 가버렸을 거여. [중략] 누구한테 말할 데가 없어. 남편 말을 자식들한테 할 수가 없고 내가 혼자 마음만 먹고 있지요. 잘한 것만 이제 말을 조금 해주지. 아니 내 속이 나만 상하지, 자식들까지 상해야 그러든 통 말을 안 해부니까... 혼자 여태 담고 있죠.” <참여자 8>

구성요소 2. 내 삶에 주목함

이 구성요소는 참여자들이 스스로를 소중히 여기고 자신의 삶에 관심을 기울이는 것을 나타내며, 이는 용서를 결심한 이유 및 계기이기도 했다. 여기에는 ‘자신을 존중하고 싶은 욕구’, ‘인생의 유한성 자각을 통한 성숙과 지혜’라는 두 개의 하위 구성요소들이 포함되어 있다.

자신을 존중하고 싶은 욕구

대부분의 참여자들은 자신의 심리적·신체적 편안함을 되찾고자 스스로 용서를 결심하였다. 이는 참여자들이 용서를 결심한 것이 상처를 준 가족을 위해서라기보다는 본인을 위한 결정임을 나타내는 것이고, 타의가 아닌 자발적인 선택을 통해 용서가 이루어졌음을

의미한다.

“내가 자작으로 한 거야. 내가 마음으로 아 그래야겠다, 이제는 나이 먹고 그랬을게 내가 나를 공주처럼 떠받들고 살아야지. 내가 나를 위해서... 전부 다 내려놓고, 욕심이고, 원한이고, 전부 다 용서하고 인제 남은 인생 편안하게 살려고 한 거지... [중략] 나를 위해서 용서하라는 게 그걸 알게 됐어. 누구를 위해서 하는 게 아니라 나를 위해서 현 것이 그것이 내가 도움이 된 거지...” <참여자 1>

“나 혼자 자신으로 인정을 하고 용서를 했지. 결심했어. 형제간에 나 혼자 남았잖아, 지금. 그러지 나 혼자 자신이 스스로 불쌍한 마음이 들고... 내 마음을 위해서 용서해준 거야... 그 전에는 밍기도 하고, 전화 받기도 싫고, 가고도 싶지도 않았는데...” <참여자 2>

인생의 유한성 자각을 통한 성숙과 지혜

참여자들은 앞으로 살아갈 날이 많이 남아 있지 않았다는 사실을 자각하였는데, 이는 용서하는 계기가 되었다. 또한, 참여자들은 오랜 세월 경험과 연륜이 쌓이면서 가족이 준 상처에 얽매이지 않고 초연해지거나, 상대가 변화하기를 기대하기보다는 자신이 변하는 것이 빠른 길임을 깨달았다.

“나도 나이가 먹고 언니는 더 먹고. 얼마나 살겠어, 앞으로... 그런 생각에서 용서가 되더라구. 어떨 땐 보고 싶어. 가만히 앉았을 때는. 내가 나이가 먹으니까, 아이고 우리 언니 똥 먹는가. 지금 생각

에, 나이가 먹으니까 불쌍해... 이거(코로나-19) 끝나면 가려고 그래, 서울. 언니한테. 죽기 전엔 가 봐야지, 미우나 좋으나. [중략] 이제 나이가 먹으니까 평등하게... 미운 사람 상대를 안 했지만은 마음에 그런 안정감을 갖고 싶다고. 내가 이해를 하고. 마음을 너그럽게 인정을 해주어야지. 그게 내 마음에 편안감이야. 그때는 속상하고 그랬는다.” <참여자 2>

“혼자서 느끼는 건 아 나도 참 철이 나기 시작하는구나. 나이 먹으니까 이제 쪼끔 불쌍해지더라고. 나이 먹으니까... [중략] 나이 먹고 하다 보니까 스스로 상대방을 변하게, 변하기를 바라기보다... 내가 살아 보니까 내가 먼저 내 스스로가 변하는 게 빠르더라.” <참여자 6>

“내가 얼마나 산다고 적을 지고 사냐... 내가 살면 얼마나 살겠어 앞으로... 그러니까 다 열어놓는 거야 이제. 동기간(同氣間)도 그렇고, 아는 사람도 그렇고. 이제 다 열어놓고 살고 싶어.” <참여자 7>

구성요소 3. 다시 가족을 돌아봄

이 구성요소는 참여자들이 가족관계를 재고해 보면서 가족의 평화와 존립, 가족구성원의 존재와 의미를 체감한 것을 나타낸다. 이는 용서를 결심하는 데 영향을 미친 이유 또는 계기가 되었다. 여기에는 ‘가족 불화와 해체의 방어막이 뒹’, ‘가족임을 자각함’이라는 두 개의 하위 구성요소가 포함되어 있다.

가족 불화와 해체의 방어막이 뒹

참여자들은 자신으로 인해 가족들 사이의 관계가 멀어지거나 가족 전체가 분열되는 것을 염려해서 용서를 결심하였다. 즉, 참여자들은 상처를 준 가족과 자신과의 관계가 전체 가족에게 미칠 부정적인 영향을 생각하게 되었고, 이는 용서하는 계기로 작용하였다.

“내가 힘들게 키워놓은 아들이 그 마음에 나사가 하나 빠지는 그런 삶을 살 거 아니에요 평생을. 그게 또 걸리더라고. 그래서 그래서 못 나가고 그래서 못 갈라지고. 기왕에 내가 희생하고 이해한 몸. 내가 얼마나 남았나. 하늘이 부를 때까지 얼마나 남았겠나. 그냥 여기서 더 머물러서 내 몸에서 나온 아들 하나를 위해서. 내 한 몸 희생하면 다 나만 눈감으면 내 마음 하나만 가지면 모두가 다 평화로울 텐데. 그래서 지금까지 참고 용서하고...” <참여자 6>

가족임을 자각함

참여자들은 자신에게 상처를 준 사람이지만 그럼에도 불구하고 남이 아닌 가족 구성원이었음을 실감하며 용서를 결심하게 된다. 즉, 상처를 받으면서도 한편으로는 가족으로서 분리될 수 없는 정을 느꼈고, 상처를 준 가족과의 관계에서와는 달리 다른 사람과는 잘 지내는 자신의 모습을 발견하며 괴리감을 느끼기도 하였다.

“용서를 해야지... 오죽하면은 나한테 그런 좋은 소리 나쁜 소리를 들어가면서 나한테 상처도 많이 받았겠지 가지가면서 그랬겠나 생각하면은, 불쌍하고도. 하

내가 이러면 안 되지. 동생으로서 언니한테 너무나 냉정하게 하면 안 되지. [중략] 한편으로는 미우면서도 어쩐지 모르게 정이 간게... 형제간이고, 가족... 그래서 준 거야. 미우면서도 가족이고, 언니고, 손 위에니까. 그게 형제간의 정인가... 음, 그런 것이 있어.” <참여자 2>

“그래, 남하고도 저기 허는디 웬만하면 용서해야지 허는 걸로 자꾸 인자 생각을 했지. 남하고도 잘 지내는디 형제 간에 그러면 쓰냐는 식으로 인자 돌이킨 거지. 아 넘들도 다 서로 좋다 하고 다 그러고 사는디 형제간에 그런게로 그건 아니더라고...” <참여자 5>

구성요소 4. 외부로부터의 자극

이 구성요소는 참여자들이 용서하는 과정에서 받은 외부로부터의 영향을 나타내는데, 이 또한 참여자들이 용서를 결심하는 데 영향을 미친 이유 및 계기가 되었다. 여기에는 ‘신앙을 통한 위로와 깨달음’, ‘상처를 준 가족의 고백’이라는 두 개의 하위 구성요소가 포함되어 있다.

신앙을 통한 위로와 깨달음

몇몇 참여자들은 신앙을 통해 관점이 변화하여 자신에게 상처를 준 가족을 용서할 수 있는 힘을 얻게 되었다. 참여자들은 자기 자신을 위해 용서하라는 말씀에 동의가 되어 용서를 결심하거나, 성경 구절과 자신의 아픔을 비교하며 자신의 고통이 상대적으로 적다고 인식함으로써 위로를 받고 그 가족을 용서하기로 결심했다.

“삶이 변화가 되어 가꼬 하나님께 댈 기고 살다보니까 신간이 편한 거야 그냥... 하나 뭐 걸린 것도 없이 마음이 편 안하고. [중략] 목사님 말씀을 들으니까 가슴에 와 닿아서... 그러 나를 위해서. 누구를 위해서 허는 것이 아니라 나를 위해서 다 용서허라고 헐 때, 아... 내 그 마음이 동감이 가서 용서를 했지.” <참여자 1>

“나는 종교를 천주교를 다니거든요. 그래서 항상 예수님과 성모 마리아를 생각 하지. 내 이 아픔이 성모님 마음만큼 아팠을까... 항상 그거를 비교를 했어. 그러면 성모님은 당신 눈앞에서 아들이 십자가에 못 박혀 죽는 모습까지 봤는데 그 마음은 오죽했겠어요. 거기에 비하면 나는 아무것도 아니다. 이해 못 하고 용서 못 할 일이 없다 그 앞에서는...” <참여자 6>

상처를 준 가족의 고백

상처를 준 가족이 과거 상처를 가했던 본인의 잘못에 대해 되돌아보고 뉘우치거나, 당시 상처를 주었던 일에 대해 미안했다고 고백하는 것은 참여자들이 그동안 갖고 있었던 미움, 원망, 서운함 등의 감정을 내려놓고 용서하고자 결심하는 계기가 되었다.

“옛날에 언니가 우리 어머니한테, 그 우리가 이사 와가꼬 막 비도 오는디 큰 집이라고 들어강게. 그렇게 막 몰아내서 비 맞고 도로 나와가꼬 고모네 집으로 갔다는디, 그게 사실이나 물어봉게. 나는 이제 거짓말로 핑계 댈 줄 알았더니...”

어 사실이야. 내가 철몰라가고 막 그랬어. 근디 내가 잘못했지. 지금 생각하게 내가 잘못했네. 그렇게 우리 언니가 고백을 하 드라고... [중략] 그렇게 찾아와서 헛게 뭐 내가 그때 일을 미워하겠어... 그냥 내가 인제 잘 하고 서로 왔다갔다 하다가 그렇게 돌아가셨어. 서로 좋게 지내다가.” <참여자 4>

“내가 미안하다고. 당신 병신 다 만들어 놓고 이려고 가서 나 별 받을 것이라고. 그러면서 자기가 살았을 마음 같으면은 도와주겠는디 그래질랑가 모르겠다고 그러고 가더라고요. 나한테 잘못된 거는 별 받았다고. [중략] 영감이 인자 그렇게 미안한 감을 갖고 나한테 말을 했잖아요. 그러면서 나도 당신한테 잘한 것도 없다고, 잘한 것 없으니까 당신도 용서해주라고 그러고. 서로 그런 점이 있었어요.” <참여자 8>

구성요소 5. 공감과 성찰

이 구성요소는 참여자들이 상처를 준 가족을 이해하고 공감하면서 스스로를 되돌아보는 것을 나타내는데, 가족을 용서한 이후 참여자들이 경험한 내면의 변화가 포함되어 있다. 이 구성요소에는 ‘상처를 준 가족에게 느끼는 연민’, ‘상처를 준 가족에 대한 공감’, ‘자신의 과거 태도에 대한 성찰’이라는 세 개의 하위 구성요소가 포함되어 있다.

상처를 준 가족에게 느끼는 연민

참여자들은 상처를 준 가족이 좋지 않은 형편에 처해 있음을 인지하거나 이면에 감춰진

고충을 발견하면서 연민을 느꼈다. 예를 들어, 참여자들은 그 가족구성원에게 교류할 가족이 부재하다는 사실을 알게 되었고, 고된 시집살이로 자신에게 상처를 준 장본인이지만 그 사람 또한 자신의 남편으로부터 모진 팔시와 구박을 받았다는 이야기를 들으며 상대에게 불쌍한 감정을 느꼈다.

“미운 생각을 떠나서 불쌍한 생각이 들었어. 그 나이 먹더러까지 집 안에 아 들하고 들이 살고 있는 거 보니까 너무 불쌍하더라고... 남편은 없을망정 그 나이에. 그래서 아이고 내가 언니한테 잘 해야겠다 그런 마음을 먹었어...” <참여자 2>

“우리 집 시어머니도 시집살이는 안 했는데 그거는 했디야. 남편 시집살이는 호되게 했디야. 영감 시집살이를... 그런데 영감이 어떻게 사나운가 뭐 먹는 꼴도 못 보고 그랬디야. 얼마나 불쌍혀. 그런데 불쌍헌게 내가 자연적으로 용서가 되지... 그렇게 살았을게.” <참여자 3>

상처를 준 가족에 대한 공감

참여자들은 자신에게 상처를 준 그 가족 또한 마냥 편안한 삶을 살지는 못했을 것이며 양심의 가책으로 인해 매순간을 계속되는 불안 속에 살아왔을 것이라 가정해 보기도 하고, 역지사지로 상황을 객관적으로 바라보면서 상처를 준 가족의 입장에서 생각해 보고자 하는 등 그 가족을 공감하고 이해하게 되었다.

“그때는, 니가 기본이 양심이 있어서 술을 퍼 먹냐 그 생각은 안 들어가, 그

때는. 지금 생각하고 인제 용서한 뒤에 인제 생각하든, 기본의 양심은 있어서 마음이 항상 편하들 앓고 불안하기 때문에, 당뇨병 들으면 술을 안 먹어야했는데 술을 그렇게 처먹었는갑다... 인자 그 생각이 들어가져.” <참여자 1>

“이해해야지. 이해해야지 어찌졌어... 남자로서, 남자로서 한 때 젊은 혈기에 그럴 수도 있지 그렇게 이해를 하고... 거기에 인제 뭐 못한 사람한테 비교를 해서, 그렇게 비교를 했지. 그러니까 이해를 했지.” <참여자 6>

자신의 과거 태도에 대한 성찰

참여자들은 상처를 준 가족을 대했던 과거 자신의 태도에 잘못이나 부족함이 없었는지 되돌아보기도 하였다. 이들은 상처를 준 가족을 너무 심하게 대한 것은 아닌지 미안함을 느끼거나, 더 잘 해주지 못했던 것에 아쉬움을 표하기도 하였다.

“내가 용서를 하고나서는 내가 왜 그때만 해도 어린 마음으로, 내 욕심으로 언니한테 너무 책망을 주고... 너무 했다. 그런 아픈 마음이 들더라고, 미안한 감이... 미안한 감도 가져.” <참여자 2>

“(남편이) 돌아가시고 보니까 인자 후회가 많이 되죠... 더 잘 했을 것인데 그러고 잘 해주고 곧잘 했으면 덜 그랬을까, 술을 안 먹었을까 그것 한 가지로 내가 잘못된 것 같아요.” <참여자 8>

구성요소 6. 정확와 흔적

이 구성요소는 참여자들이 경험한 감정의 해소와 안정감, 그리고 여전히 남아 있는 상처의 기억을 의미하는데, 이 또한 가족을 용서한 이후 경험한 내면의 변화를 나타낸다. 이 구성요소에는 ‘수용을 통한 마음의 정화’, ‘상처를 준 가족에 대한 감정의 잔재’, ‘고통의 시간을 보낸 자신에 대한 안타까움’이라는 세 개의 하위 구성요소가 포함되어 있다.

수용을 통한 마음의 정화

대부분의 참여자들은 용서를 하면서 상처를 준 가족과 고통이 되었던 상처를 받아들일 수 있었고, 무언가 걸려있는 마음이 깨끗해지고 편안해지는 느낌을 갖게 되었다.

“용서하고 나니까 차츰차츰 백지로 들리게 돼야. 다 그냥 바람 따라서 다 없어지듯이. [중략] 그 얘기 하려면 더 성하고 이러들 앓고. 날이 갈수록 물이 더 깨끗하게 내려가듯이... 더 내 마음이 깨끗해지고 그러더라구. 인자 그렇게 하고 다 내려놓다 보니까 걱정 근심이 하나도 없어졌어.” <참여자 1>

“(용서하니까) 보통으로 기분 좋은 생각으로 세상 사는 것 같애. 예전에는 죽고만 싶은 마음 밖에 없었어. 인자 죽고 싶은 마음이 없어요.” <참여자 8>

상처를 준 가족에 대한 감정의 잔재

참여자들은 용서를 하면서 그 가족을 이해하게 되었고, 가족이 준 상처 때문에 더 이상 고통스러워하지 않았다. 그러나 상처의 흔적

은 사라지지 않은 채 참여자들이 경험하는 불편함과 심리정서적 거리의 형태로 남아 있었다.

“아직까지도 (동생을) 찾아가고 싶다는 마음은 없어. 자기가 오라고 나보고 꼭 명령으로 혀, 한 마디로 얘기해서. 지가 여기 병원으로 와도, 지금도 병원으로 와도 ‘언니 나 병원에 왔으니깐, 와’ 그러. 가졌어? 안 가지. 아무리 내가 용서를 했어도 안 가진단 말이야.” <참여자 5>

“남편에 대해서는 그렇게 그 감정 자체는 예전대로 돌아가진 않더라고... 과자나 음식은 이웃 간에도 남하고도 나눠 먹을 수가 있지만, 남편을 갈려서 갖는다는 건 그거는 이해할 수가 없는 거야. 그거는 고문 중에 고문이고. 육체적인 상처는 세월이 가면 딱지지고 가라앉지만 마음의 상처는 세월이 가면 갈수록 흔적은 열어질지 몰라도 그, 가시지는 않더라고...” <참여자 6>

고통의 시간을 보낸 자신에 대한 안타까움

참여자들은 과거 가족으로부터 상처를 받은 후 홀로 감내하고 괴로워했던 시간을 회상하며, 상처의 고통 속에 있었던 자신에 대한 안타까움과 아쉬움을 토로하기도 하였다. 참여자들 간에는 이를 느끼는 맥락의 차이가 존재하였지만, 이들은 모두 기나긴 세월 동안 마음 편하게 살지 못한 채 고통스러운 삶을 살아왔던 스스로를 안타까워했다.

“지금 생각하면 에이 그거 아무것도 아니었던 것들을 내가 그렇게 신경 쓰고

그러고 했구나. 그것이 에이고 내가 진즉이 차라리 일찍, 조금 더 일찍 용서하고 마음 비우고 용서했더라면은 내 마음이 더 편했을 줄 모르는 것을... 내가 너무 늦게 알아가고 그것이 좀 아쉽다... 그런 생각이 들어.” <참여자 1>

“남편한테 말 한마디, 너 그랬잖나, 이런 말 한마디 안 했어. 안 하고 나 혼자 스스로 삭히면서... 지금 생각하면 참 어리석었지. 그때 싸우고 그냥 확 갈라졌어야 되는데... 그 당시에는 그게 안 되더라고. 애는 어리고.” <참여자 6>

구성요소 7. 변화된 관계

이 구성요소는 상처를 준 가족을 용서한 이후 참여자들이 경험한 관계상의 변화를 나타낸다. 이 구성요소에는 ‘상처를 준 가족과의 관계 개선’, ‘다른 가족과의 관계 향상’이라는 두 개의 하위 구성요소들이 포함되어 있다.

상처를 준 가족과의 관계 개선

참여자들은 상처를 준 가족을 용서하면서 그 가족구성원과 정을 나누며 친밀한 관계를 맺어가기를 바라거나, 그 가족이 필요로 할 때 정서적·물리적으로 도움을 제공하거나, 그 가족의 삶에 관심을 기울이며 챙겨주고자 하였다.

“앞으로는 더 좋은 마음으로 다정다감하게 지내고 보살펴주어야겠다 그런 생각이 들어. 내가 왜 그랬는가 지금 생각하면... 그런게 지금은 더 잘 하고 싶어... 그래지더라고 인자. 더 정이 가지더

라구. 나이가 먹고 몇 년 만에 봤으니까. 그래도 너무 기쁘니까 눈물도 안 나오고. 언니 고생 많이 했어. 나이에 비해서 많이 젊었네, 그랬어. 기분 좋으라고.” <참여자 2>

“서로 옛날 일은 내버리고 서로 좋게... 그냥 내가 허라든 하란 대로 열심히 해주고 그랬어. 자기가 수족을 잘 못 쓴게. 걸어는 땀기는데 뭐 이렇게 허든 못 혀. 누가 왔다 하든 막 불러 인제 나를 전화로. 그럼 거리가 멀어도 막 가서 방도 치워주고 다 허고 한게... 도와주고 그냥. 그 전 일을 내버리고.” <참여자 4>

다른 가족과의 관계 향상

참여자들은 상처를 준 가족을 용서함으로써 다른 가족과의 관계 또한 변화하는 것을 경험하였다. 즉, 상처를 준 가족과의 관계가 개선되는 과정에서 다른 가족들이 이를 알아차려 주거나 도움을 제공하는 것에 고마움을 표시하게 되면서 다른 가족들과 함께 편안함을 누릴 수 있는 일상을 회복하였다.

“내가 이제 당신 어머니한테 잘 한게, 매일 같이 와서 잘 계셨냐고 물어보고. 시숙 양반이 와서 어머니 잘 모신다고 자꾸 그런게 좋지. 그렇게 시어머니를 모시고 있는 것을 알아주고 잘 챙겨주고 그러니까 고마웠어, 우리 시숙이...” <참여자 3>

“예전에는 마음이 힘들어가꼬 그냥 막 가슴만 답답하고 그랬는데. 다 내려놓으

니까 자식들하고 웃음도 웃어지고, 밥도 자식들 앞에서 마음 놓고 먹고, 자식들도 내가 웃으니까 좋고 그런 거지. 밥을 못 먹고 인상 쓰고 들어 앉아 있으니까 자식들도 속 아파했는데... 이제 내가 밥 먹고 웃고 그러니까 자식들도 편해지는 거지.” <참여자 7>

구성요소 8. 용서의 의미와 내면의 힘을 발견함

이 구성요소는 용서 과정에서 참여자들이 용서의 의미와 가치를 발견하고, 주체적인 삶을 살아갈 수 있는 내면의 힘을 발견했음을 나타낸다. 이 구성요소에는 ‘용서의 의미와 가치 발견’, ‘용서한 스스로에 대한 자부심’, ‘상처받지 않고 당당하게 살아갈 내적인 힘이 생김’이라는 세 개의 하위 구성요소들이 포함되어 있다.

용서의 의미와 가치 발견

대부분의 참여자들은 용서를 의미 있고 가치 있는 것으로 바라보았다. 참여자들은 용서가 마음을 편하게 만들어준다는 점에서 마음의 건강에 좋은 것이라고 표현하였고, 가족으로부터 상처 받은 채 살아가는 사람들에게 용서하기를 권하였다. 또한, 내가 먼저 상대방에게 손을 내민다는 점에서 용서를 특별한 것으로 바라보았다.

“(가족관계에서 상처 받은 사람 중 용서를 생각해보지 않은 사람에게 한 마디?) 하루 빨리 용서하라고... 하루 빨리라도 용서하고 나면 진짜 보약 먹은 것보다도 내 마음이 더 편한 거라고, 좋은

거라고. 그게 부탁하고 싶어.” <참여자 1>

“내가 먼저 손 내밀고 내가 먼저, 아이 구 미안해 내가 잘못했는가벼 이렇게 허는 것이 먼저 손 내미는 것이잖아. 그게 특별한 거지. 서로가 거시기하면 서로가 말 안하잖아. 그거여, 그게 용서여. 인제는 모든 것을 다 알기 때문에 내가 먼저 용서하고 내가 먼저 손 내미는 것이 그게 제일이라고 생각하...” <참여자 5>

용서한 스스로에 대한 자부심

참여자들은 용서한 것을 잘 한 일로 여기며 스스로를 칭찬하였고, 용서를 통해 마음이 변화된 것에 감사함을 표하기도 하였다.

“이렇게 용서하고 했다는 게 잘했구나... 이럴 줄 알았으면 진작에 용서할 걸 그랬구나... 용서하기 전에는 진짜 막 그 사람을 생각하면 이그 진짜 막 그러고 했지만. 용서하고 나니까 싹 다 그냥 없어졌다니까.” <참여자 1>

“용서하는 데 고맙지, 내 마음이... 내 마음을 바꿔주니까. [중략] 용서하고 나서는 내가 참 잘했다 그런 생각나지... 사람은 원수가 없어. 다 용서하고 서로 베 풀면서 사는 것이 최고여.” <참여자 3>

상처받지 않고 당당하게 살아갈 내적인 힘이 생김

참여자들은 상처를 준 가족을 용서함으로써 그동안 겪어온 상처와 아픔을 발판 삼아 앞으로 무슨 일을 마주하더라도 이를 상처로 받아

들이지 않고 주체적으로 이겨낼 수 있는 내면의 힘을 갖게 되었다고 보고하였다. 또한, 참여자들은 상처와 고통이 자신의 잘못이 아니었다는 점을 받아들였고, 상처를 준 가족에게 뿐 아니라 어느 누구에게나 거리낌 없이 떳떳하게 자신의 목소리를 내는 삶을 살고자 하였다.

“난 상처를 안 받을라고. 상처 받을 일이 있어도 안 받을라고... 그냥 뭐 이가 짓 거 갖고 상처 받나 내가 그래버릴라고. [중략] 지금은 누구한테 상처 받고 뭇 허고를 안 할 것 같여... 이런 꼴 저런 꼴 다 보고 살고 허서. 그냥 맘 편하게 아이고 저런 사람도 있구나 그러고 그냥 생각하고 싶지, 그걸 되씹어서 상처 받고 뭇 허고 안 하고 싶어.” <참여자 1>

“(용서하니까) 내가 떳떳하고. 떳떳해지 더라고. 내가 죄진 게 아니니까... 배움의 차이가 나니까 나는 항상 주눅 드는 사람처럼 그렇게 했거든. 그 사람이 나를 그렇게 대해서가 아니라 나 자신이 그랬다고 그렇게 살았다고... 지금은 이제 내가 큰소리치지. 나보다 더 무식하다고 지금은 그래. 나는 어디가나 누구를 만나도 당당해 지금은...” <참여자 6>

“무슨 일이 앞에 닥쳐도 내가 그렇게 험한 꼴도 다 보고 살았는데 내가 이견 못 이기냐 하고 이겨. 다 이겨내 인자. 무슨 일이 있어도 다 이겨내. 그냥 인자 무슨 일이 생기랴 싶어.” <참여자 7>

여성 노인의 가족 용서 경험: 현상에 대한

본질적 구조

본 절에서는 앞서 기술한 참여자들의 개별 경험을 통합하고 재구성하여 현상의 본질적 구조를 기술하고자 한다. 여성 노인들은 가족으로부터 받은 상처로 인해 오랜 시간 동안 고통스러운 삶을 살아왔다. 여성 노인들은 자신에게 상처를 준 가족이나 그 상처를 떠올릴 때마다 분노, 억울함, 울분 등 부정적인 감정들을 강렬하게 경험하였다. 이러한 심리·정서적 어려움은 신체화로 나타났는데, 무언가 치밀어 오르는 느낌, 목과 가슴에 덩어리가 걸려 있는 느낌, 가슴 답답함, 호흡 곤란, 심장 두근거림, 두통, 불면증 등의 신체적 불편감을 호소하였다. 가족이 준 상처는 억압되고 해소되지 못한 채 여성 노인들의 가슴에 쌓여 응어리가 되었다. 여성 노인들은 상처를 준 가족을 원망하거나 비난하기도 하였는데, 이는 직접적으로 표출되기보다는 주로 참여자의 내면에서 이루어졌고, 누구에게도 말하지 못한 채 혼자 감당하는 고군분투의 시간을 보냈다.

여성 노인들은 다양한 이유와 계기로 용서를 결심하였다. 우선, 여성 노인들은 스스로를 존중하기 위해 용서를 결심하였는데, 이는 상처를 준 가족을 위한 것도, 타인에 의해 강제된 것도 아닌 자기자신을 위한 자발적인 선택이었다. 또한 참여자들은 자신으로 인해 가족들 간의 관계에 불화가 생기거나 가족 전체가 해체되는 것을 막기 위해 용서를 결심하기도 하였다. 즉, 이들은 상처를 준 가족과 자신의 악화된 관계가 가족 공동체의 역동에 미칠 부정적인 파급효과를 우려하여 용서하기로 결정하였다. 나아가, 여성 노인들은 자신뿐 아니라 상처를 준 가족에게 살아갈 시간이 얼마 남지

않았음을 깨닫고, 인생을 살아오면서 축적한 경험과 연륜을 통해 상처를 준 가족과의 관계에 초연하게 대처하거나, 상대가 변하기를 기대하는 것보다 자신이 먼저 변화하는 것이 더욱 빠른 길임을 깨닫게 되면서 가족을 용서하기로 결심한다. 또한 상처를 준 사람이 남이 아닌 가족의 일원임을 체감하며 가족이라는 존재의 의미를 되새기기도 하였는데, 이는 여성 노인이 용서하는 계기가 되었다. 이와 같이 내부적인 요인뿐 아니라 외부적인 자극 또한 참여자들이 용서하는 계기가 되었는데, 몇몇 여성 노인들의 경우 설교나 성경 구절 등 신앙을 통해 위안을 받고 이전에는 생각하지 못한 사실을 깨닫게 되어 용서할 힘을 얻기도 하였다. 한편, 상처를 준 가족이 자신의 잘못을 깨닫고 반성하거나, 그 일에 대해 미안했다고 진솔하게 고백하는 것 또한 여성 노인들이 용서를 결심하는 계기로 작용하였다.

용서한 이후, 여성 노인들은 상처를 준 가족과 정을 주고받는 친밀한 관계를 맺어가기로 기대하고, 그 가족의 필요에 맞는 정서적·물질적인 도움을 제공하는 등 상대의 삶에 관심을 기울이며 챙겨주고자 하였다. 다른 가족들과의 관계 또한 변화하였는데, 상처를 준 가족을 용서하고 관계를 회복하는 과정에서 다른 가족들로부터 받은 칭찬과 도움에 고마움을 느꼈고, 그 가족을 용서함으로써 다른 가족들과의 평화로운 일상을 되찾을 수 있었다. 이러한 관계 변화 외에도, 여성 노인들은 용서한 이후 내적인 변화를 경험하였다. 여성 노인들은 상처를 준 가족에게 연민을 느끼고 이해하는 경험을 했는데, 상처를 준 가족도 양심의 가책으로 인해 끊임없는 불안 속에서 지내왔을 것이라고 생각해보게 된다거나, 역지사지를 통해 상황을 객관적으로 바라보고자

하는 등 그 가족을 이해하였다. 동시에, 참여자들은 상처를 준 가족과 그 상처를 수용하면서 마음이 정화되는 경험을 하게 되는데, 상처에 매어있지 않고 상처를 준 상대방을 대했던 자신의 태도를 되돌아보기도 하였다. 여성 노인들은 가족을 용서하면서 용서의 가치에 주목하게 되었는데, 가해자에게 먼저 손을 내민다는 점에서 용서를 특별하게 바라보았고, 용서를 통해 내면이 변화된 것에 감사함을 느꼈으며, 용서한 이후 마음이 편해졌다고 용서가 정신건강에 미치는 순기능을 강조하였다. 또한, 여성 노인들은 용서하기를 잘했다고 여기며 용서를 한 스스로를 칭찬하였고, 자신이 당면할 일에서 상처를 받게 되더라도 이에 머물러 있지 않고 이겨나갈 수 있는 힘을 회복하였으며, 더 이상 스스로를 비난하지 않고 자신감 있고 당당하게 삶을 살아갈 수 있게 되었다.

여성 노인들은 가족을 용서하면서 관계에서 그리고 내적으로 변화를 경험했지만, 한편으로는 여전히 상처로 인한 감정의 잔재들이 존재하였다. 즉, 참여자들은 가족이 준 상처 때문에 더 이상 고통스러워하지는 않았지만, 그렇다고 상처의 기억을 망각했다거나 상처의 흔적이 사라졌다는 것을 의미하는 것은 아니었다. 즉, 여성 노인들은 가족으로부터 상처를 받은 후 홀로 견디며 괴로워했던 시간들을 회고하면서 고통스러운 삶을 살아온 자신에 대한 아쉬움과 안타까움을 내비치기도 하였다.

논 의

본 연구에서는 여성 노인의 생생한 목소리를 통해 자신에게 상처를 준 가족을 용서하는

과정에서 여성 노인이 무엇을 경험했는지, 가족을 용서한 경험이 여성 노인에게 어떤 의미였는지를 살펴보고자 하였다. 아래에서는 연구결과를 요약하고, 연구결과가 관련 이론 및 상담 실제에 갖는 시사점을 확인하며, 연구의 한계 및 후속연구에 대한 제언을 논하고자 한다.

가족으로부터 받은 강렬한 상처와 고통

본 연구에 참여한 여성 노인들은 가족으로부터 상처를 받은 후, 분노, 억울, 울분, 우울, 불안, 속상함, 서운함, 껄뽀함 등 고통스러운 감정들을 경험하였다. 이는 깊고 부당한 상처를 받은 후 상대방을 용서한 한국 성인들(18-58세)이 상처 때문에 분노, 억울, 우울, 불안, 배신감 등을 경험한 것과 유사한 결과이다(오영희, 2006). 참여자들이 경험한 심리·정서적 고통은 신체적인 증상으로도 발현되었는데, 이는 분노와 같은 감정 표현의 억제가 신체화(somatization)로 이어진 것으로 이해할 수 있다(권석만, 2013). 참여자들의 비난과 원망은 주로 내면에서 이루어졌지만, 상처를 준 가족과 마주치기 싫어 피하거나 대화를 나누지 않는 등 행동으로 표출되기도 하였다. 이는 부당한 상처를 받은 후 타인과 세상에 대한 인식이 부정적으로 변하고, 회피나 관계 악화 등의 행동으로 연결될 수 있다는 선행연구(오영희, 2006)와 유사하다.

연구 참여자들은 길게는 수십 년 동안 상처와 아픔을 감내하며 고군분투하였다. 이는 여성 노인들의 경우 가족이 준 상처로 인해 초래된 다양한 감정들이 사라지고 다시 나타나는 과정이 장기간 반복됨을 의미하는데, 애도(grief)나 상실(loss)을 경험하는 과정과 유사한

것으로 이해된다(Hill, 2010). 또한, 이 과정에서 참여자들은 상처와 고통을 자신의 탓으로 돌리기도 했는데, 이는 피해자의 자아상을 무너뜨리고 수치심을 유발하는 원인이 될 수 있다(Tangney & Dearing, 2002). 본 연구결과는 가족으로부터 받은 상처가 여성 노인들에게는 간단히 해결될 수 있는 문제가 아니고, 가족을 용서하는 것 또한 지난한 과정이 될 수 있음을 의미한다.

한편, 연구 참여자들은 상처와 이로 인한 고통을 누구에게도 토로하지 못하였다. 대신 참여자들은 상처를 이겨내고자 홀로 끊임없이 고민하며 마음을 돌이키려고 노력하였다. 유교문화권에서는 감정이나 의견을 표현하는 것보다는 인내하고 침묵하는 것을 미덕으로 여겨왔는데(허영자, 2010), 본 연구결과는 여성 노인들이 살아온 시대상을 반영한 것으로 이해할 수 있다. 이경순(2008)은 성인 남녀(45-67세) 10명을 대상으로 용서 경험을 탐색하였는데, 용서하려고 애를 쓰는 고투의 과정을 지나면 자신의 부정적인 정서를 제3자에게 표현하는 단계로 넘어가고, 이를 통해 감정의 객관화가 일어나면서 사건을 재정의하는 단계로 이동한다고 보고하였다. 그러나 본 연구에 참여한 여성 노인들은 용서 과정에서 제3자에게 자신의 감정을 표현하지 않은 것으로 나타났다. 이처럼 본 연구결과가 이경순(2008)의 연구와 차이가 나는 것은, 우리나라 여성 노인들이 자신의 감정을 억누를 수밖에 없었던 시대적 배경을 반영하는 동시에, 연구 참여자 구성의 차이에 기인한 것으로 해석할 수 있다. 본 연구는 만 70세 이상의 여성 노인들을 대상으로 가족관계 내 상처에 초점을 맞춰 노년기 진입 이후의 용서 경험을 탐색했는데, 중년을 포함한 성인을 대상으로 다양한 대인관

계에서의 용서 경험을 살펴본 이경순(2008)의 연구와 다른 결과가 나타난 것으로 이해할 수 있다.

고통에서 용서로의 전환

참여자들은 가족으로부터 받은 상처와 그로 인한 정서적 고통, 미해결된 한의 응어리를 간직한 채 고통의 세월을 감내해오던 중 다양한 이유와 계기로 가족을 용서하기로 결심한다. 무엇보다도, 상처를 준 가족이 본인의 잘못을 솔직하게 인정하고 시인하면서 그 일에 대해 미안함을 전달했을 때, 참여자들은 용서하기로 결심했다. 이는 상처를 준 사람의 후회나 뉘우침이 용서를 촉진시킨다는 선행연구(Allais, 2008; Krause, 2016)와 일치한다. 본 연구에서도 상처를 준 가족의 자기반성이나 진심 어린 사죄가 여성 노인들이 용서하기로 결정하는 데 촉진제가 된 것으로 이해할 수 있다.

상대방의 사죄가 없어도 여성 노인들은 자기 자신의 안녕을 위해 용서를 결심하였다. 우선, 참여자들은 자신의 심리적·신체적 편안함을 위해 상처를 준 가족을 용서하기로 결심했는데, 용서를 통해 편안하고 안정된 삶을 살아가기를 원했다. 그리스어로 용서가 ‘놓아주다(let go), 풀어 주다(Release)’를 의미하는 것처럼(Bash, 2015), 본 연구결과는 용서가 누군가로부터 부당하고 깊은 심리적 상처를 받았을 때 사용할 수 있는 주체적인 자기 치유이자 회복의 방법이 될 수 있음을 의미한다(오영희, 1995). 심리적 안녕을 회복하기 위해 용서를 결심하기도 했지만, 여성 노인들은 가족 내에서 불화를 일으키지 않기 위해 그리고 가족 전체가 해체되는 것을 막기 위해 용서를

결심하기도 했다. 이는 용서를 결심하는 데 있어서 사회적 조화를 우선적으로 고려하는 집단주의 문화(Ho & Fung, 2011; Sandage & Williamson, 2005)와 전통적인 가족관계를 중시하는 우리나라의 문화적 특성(최상진, 김지영, 김기범, 2000)이 반영된 것으로 이해할 수 있다. 특히, 본 연구에 참여한 여성 노인 중에는 상처를 준 상대방이 남이 아닌 가족의 일원이었음을 실감하며 가족으로 연결된 정을 느끼거나, 다른 사람과는 잘 지내는 자신의 모습에 괴리감을 느껴 가족을 용서하기로 결심한 참여자들이 있었다. 이는 가족 간의 정(情)과 우리성²⁾을 강조하는 문화적 특성(최상진 등, 2000)이 본 연구에 참여한 여성 노인들의 용서 경험에 영향을 미친 것으로 이해할 수 있다. 결국, 우리나라 여성 노인들은 개인의 이익을 위해, 그리고 가족 간 연계와 화합을 위해 용서를 결심한 것으로 이해할 수 있는데, 집단주의와 개인주의 문화에 모두 노출된 우리나라 여성 노인들에게는 자연스러운 현상이라 할 수 있다. 우리나라 여성 노인들은 전통적으로 집단주의 문화에 영향을 받아 왔지만, 최근 들어 독거하거나 핵가족 형태의 가정에 소속되는 등 개인주의적인 가치관에 노출되어 왔는데(Eum, Yim, & Choi, 2014), 이것이 상처를 준 가족을 용서하는 데에도 영향을 미쳤을 것으로 추론된다.

한편, 다양한 형태의 자각과 지혜 및 성찰이 용서하는 계기와 이유가 되었다. 우선, 본인뿐 아니라 상처를 준 가족 또한 살아갈 시간이 많지 않다는 자각은 참여자들이 용서를 결심하게 만든 계기가 되었다. 이는 대학생

등 젊은 성인들보다 노인들이 용서하는 경향이 더 강하고, 노인 중에서도 시간을 제한적으로 바라볼수록 용서하는 경향이 강하다는 선행 연구결과(Cheng & Yim, 2008)와 유사하다. 특히, 긴 세월 경험과 연륜이 쌓이면서 얻은 지혜와 내면적 성숙은 참여자들로 하여금 용서를 결심하게 만들었는데, 상처가 여전히 반복됨에도 불구하고 이에 얽매이거나 연연해하지 않았고, 상대의 변화를 기대하기보다는 자신이 먼저 변화하는 것이 더 빠르다고 인식하였다. 이는 기존의 용서 관련 연구들에서는 언급되지 않았던 내용으로, 본 연구에서 처음 확인된 결과이다. 본 연구에 참여한 몇몇 노인들은 신앙을 통해 통찰과 위로를 경험하면서 상처를 준 가족을 용서할 수 있는 힘을 갖게 되었고, 가족을 용서하기로 결정한 것으로 나타났다. 이는 젊은 연령대에 비해 노년층에서 종교적 참여와 용서하려는 의지 간 상관성이 더 높다는 연구결과(Mullet, Barros, Veronica Usai, Neto, & Shafiqhi, 2003), 노인의 경우 종교를 통해 삶을 돌아보고 치유 받는 것이 자신에게 상처를 준 사람을 용서하는 데 영향을 미친다는 연구결과(위경선, 윤가현, 2012), 그리고 여성 노인들이 신앙을 통해 타인을 수용하고 용서할 수 있다는 연구결과(이소원, 김찬우, 2016)와 맥을 같이 한다.

용서가 가져온 삶의 변화

용서는 여성 노인들의 삶에 다양한 변화를 가져왔다. 우선, 용서는 여성 노인들의 관계에 변화를 불러 일으켰다. 참여자들은 자신에게 상처를 준 가족을 용서하면서 연민을 느꼈는데, 이전보다 아프거나 열악해진 상대방의 처지를 알게 되고, 그 가족이 과거에 경험했던

2) 우리성은 정이 있는 관계에서 상대의 단점이나 나쁜 행동도 모두 수용할 수 있음을 의미하며, 정과 불가분의 관계에 있다(최상진 등, 2000).

상처를 알게 되면서 불쌍함과 측은함을 느꼈다. 이는 가해자에 대한 불쌍한 감정을 용서의 핵심 요소로 언급한 선행연구(오영희, 2006; Enright, 2001; Worthington, 2009), 용서가 타인에게 연민의 감정을 갖게 하고 타인의 실수나 약점을 포용하도록 촉진한다는 주장(Stone, 2002)과 맥을 같이 한다. 참여자들은 연민의 감정을 느끼는 동시에 그 가족을 공감하고 이해하게 되는데, 이는 용서하는 과정에서 상처를 준 사람을 점차 이해하게 되는 인지적인 변화가 일어난다는 선행연구(위경선, 윤가현, 2011; Enright, 2001)와 유사하다. 상처를 준 가족을 용서하면서, 참여자들은 그 가족과 친밀한 관계를 형성하기를 원하거나, 그 가족이 필요로 할 때 정서적으로 뿐만 아니라 물리적으로 도와주고 관심을 갖고 보살피고 챙겨주려 했다. 이는 용서를 통해 관계를 긍정적인 방향으로 변화시키려는 동기가 유발된다는 선행연구(Enright & Fitzgibbons, 2000)와 맥을 같이 한다. 더욱이, 참여자들은 상처를 준 가족과의 관계 뿐 아니라 다른 가족들과의 관계에서도 변화를 경험했는데, 상처를 준 가족과의 관계가 개선되는 과정에서 다른 가족들로부터 격려와 지지를 받았고, 다른 가족들과 함께 보내는 일상에서도 편안함을 되찾은 것으로 나타났다.

참여자들은 내면의 안정감과 균형감을 회복하였다. 용서를 통해 상처를 준 가족과 자신의 상처를 수용하면서 내면의 편안함을 느끼며 안정감을 되찾았고, 건강을 위협하는 고통스러운 감정 또한 해소된 것으로 나타났다. 이는 용서할 때 상대에 대한 부정적 감정이 점차 소멸된다고 주장한 선행연구(Enright, 2001; Enright et al., 1991), 용서가 노인의 정서적 건강을 증진시키는 데 핵심적인 요소라고

밝힌 선행연구(Ramsey, 2008), 그리고 용서가 교감신경의 각성을 낮추고 생체 적응력을 회복시켜 정신 및 신체 건강을 유지하거나 향상시킨다는 연구 결과(박종효, 2003)와 유사하다. 나아가, 연구 참여자들은 가족이 준 상처에 매여 있지 않으면서 과거 상대방을 대했던 자신의 태도를 돌아보게 된다. 이는 참여자들이 용서를 통해 자기 자신과 대면하게 되면서 자기성찰 능력이 향상된 것으로 이해할 수 있다. 이러한 연구결과는 용서를 통해 타인 뿐 아니라 자신에 대해 보다 현실적이고 균형 잡힌 견해를 가질 수 있고, 자신의 내적 경험과 더욱 진솔한 관계를 맺을 수 있다는 주장(Gartner, 1988)을 지지한다.

흥미로운 점은, 여성 노인들이 상대방을 용서하면서 용서 뿐 아니라 용서를 결심하고 실행한 자기 자신에 대한 가치를 발견했다는 것이다. 구체적으로, 참여자들은 용서를 하면서 자신의 마음이 변화된 점에 감사하였고, 자신이 먼저 상대방에게 손을 내밀었다는 점에서 용서를 특별한 것으로 바라보았으며, 가족으로부터 상처 받은 채 살아가는 사람들에게 용서를 제안하기도 했다. 이는 용서가 ‘잘못을 저지른 사람에 대한 감정적 반응과 생각을 변화시키려는 적극적인 노력’이기 때문에 가치 있는 행위라고 주장한 선행연구(North, 1987)의 관점을 지지하는 것이다. 또한, 참여자들은 용서한 것을 잘 했다고 여기면서 용서한 자신을 칭찬했는데, 이는 타인을 용서함으로써 스스로를 자랑스럽게 여길 수 있다고 주장한 선행연구(Goard, 2013)와 맥을 같이 한다.

나아가, 여성 노인들은 용서 경험을 통해 상처가 되는 일을 또 다시 겪게 되더라도 이전과는 다르게 대처하고 극복해 나갈 수 있을 것이라 생각했고, 자신을 위축시켰던 굴레에

서 벗어나 가해자를 비롯한 모든 사람들 앞에서 당당하게 되었다고 보고하였다. 이는 용서를 통해 좌절을 주는 사람이나 상황에 건설적으로 대응할 능력이 증진된다는 연구결과(Gartner, 1988)와 노년기의 용서가 삶에 대한 긍정적인 태도를 형성하게 한다는 연구결과(위경선, 김순규, 2017)와 맥을 같이 한다. 용서는 상처 받은 사람이 피해자로서가 아니라 주체자로서 선택하는 것이기 때문에, 결국 용서를 선택한 사람은 내적인 힘을 갖게 된다(허영자, 2010). 즉, 본 연구에 참여한 여성 노인들은 용서 경험을 통해 부정적인 감정을 조절하는 통제감과 함께, 부정적인 상황을 극복하고 더 나은 상태로 변화할 수 있다는 자신감과 같은 임파워먼트(empowerment)를 경험한 것으로 이해할 수 있다(Akhtar et al., 2017). 결국, 가족을 용서한 경험은 여성 노인이 주체적이고 진취적인 삶을 추구하는 데 마중물이 된 것으로 이해할 수 있다.

참여자들은 한편으로는 용서를 통해 부정적인 감정들이 해소되는 경험을 했지만, 다른 한편으로는 감정들이 여전히 남아있어서 상처를 준 가족에 대해 심리적인 거리감을 느낀다고 보고하였다. 이는 관계에서 받은 상처가 오래되었을 경우 가해자를 용서했음에도 불구하고 상처로 인한 감정적인 잔재가 남아있을 수 있다는 선행연구(Coleman, 1998)와 유사하다. 또한, 여성 노인들은 오랜 시간 상처와 고통 속에서 홀로 분투한 자신에 대해, 그리고 긴 세월 심리적으로 편안한 삶을 살아오지 못한 것에 대해 깊은 안타까움을 내보였다. 즉, 가족을 용서한 경험은 여성 노인들로 하여금 자신의 아픔을 수용하고 스스로에 대한 연민과 공감적 태도를 갖게 한 것(Barcaccia et al., 2020)으로 이해할 수 있다.

연구결과의 시사점

본 연구결과는 이론적 측면에서 다음과 같은 시사점을 지닌다. 첫째, 본 연구는 가족으로부터 상처를 받은 우리나라 여성 노인들을 대상으로 이들의 용서 경험을 탐색한 첫 번째 연구로서, 여성 노인이 가족을 용서하면서 겪은 경험을 생생하게 드러내었다는 데 의의가 있다. 구체적으로, 본 연구에서는 여성 노인들의 목소리를 통해 이들의 용서 과정을 상세하게 탐색하였고, 용서 경험이 이들에게 주는 의미를 생생하게 기술하였다. 특히, 노년기의 삶의 만족도에 영향을 미치는 여러 대인관계 중에서도 가장 큰 영향을 주는 것으로 알려진 가족관계(이준상, 김향아, 2017)에 초점을 두었다는 데 의의가 있다. 즉, 본 연구결과는 가족으로부터 상처 입은 여성 노인의 용서와 관련된 이론적 논의를 확장하고 경험적 토대를 마련하였다는 점에서 시사하는 바가 있다.

둘째, 본 연구 결과는 우리나라 여성 노인들의 용서 경험, 특히 가족을 용서하는 데 있어서 사회문화적인 맥락을 고려해야 함을 시사한다. 여성 노인들의 용서 경험은 개인적 상황이나 가족 형태에 따라 다양하게 나타났지만, 남성 중심적인 집단주의가 이들의 용서 경험에 많은 영향을 미친 것으로 확인되었다. 연구 참여자들은 친오빠에 의해 강제로 혼인이 정해졌거나, 시어머니의 구박과 호된 시집살이, 남편의 외도를 경험했지만, 그 누구에게도 자신의 상황과 심정을 표현할 수 없었다고 보고하였다. 한 참여자는 이를 ‘여자의 숙명’이라고 표현하면서, 여자가 참아야만 하는 한국적인 정서가 분명히 존재했다고 이야기하였다. 연구 참여자들이 보고한 화병의 증상과 한의 정서가 확인된 것 또한, 분하고 억울한

감정을 경험함에도 불구하고 가부장적인 유교 문화 속에서 여성이 자신의 감정을 억제해야만 하는 특유의 문화가 영향을 미친 것으로 해석할 수 있다(고성희, 김현경, 진은영, 2013). 남성 중심적인 사회구조 안에서 여성 노인들은 가족으로부터 받은 상처를 마주하기보다는 외면해야만 했고, 이로 인해 상처가 누적되고 심화되면서 용서 과정이 지연된 것으로 이해할 수 있다. 가족을 용서하는 과정에서도 여성 노인들은 가족의 의미를 숙고하거나 가족 전체의 화합을 중요하게 고려했는데, 사회적 조화와 화해, 관계 회복에 가치를 두는 집단주의 문화(Hook et al., 2009; Hook, Worthington, Utsey, Davis, & Burnette, 2012)에 영향을 받은 것으로 해석할 수 있다.

셋째, 본 연구 결과는 동일 문화권에 거주하는 사람들의 용서 경험이 서로 유사하면서도 다를 수 있음을 시사한다. 예를 들어, 본 연구 결과는 대인관계에서 상처를 입은 우리나라 성인 남녀들의 용서과정을 확인한 이경순(2008)의 연구 결과와 유사하면서도 차이가 있다. 이경순(2008)의 연구에서 참여자들의 용서 과정은 (a) 가해로 입은 상처, (b) 증오, (c) 고투, (d) 부정적 정서표현, (e) 사건 재정의, (f) 자유 느낌, (g) 감사하는 삶 살아가기로 진행되었다. 본 연구에 참여한 여성 노인들 역시 상처로 인해 가해자에게 부정적인 정서를 경험하였고(a, b), 용서하려고 노력했지만 다시 제자리로 돌아가는 고투의 과정을 겪었으며(c), 이후 상처를 준 가족의 입장에서 달리 생각해 보게 되었다고 보고하였다(e). 이 과정에서 여성 노인들 마음 한켠에 응어리졌던 것들이 사라지고 마음이 편안해지는 것을 느꼈으며(f), 가족을 용서할 수 있었던 것을 감사하게 여겼다(g). 그러나 이경순(2008)의 연구에서 확인된

참여자들의 분노와 증오 외에도, 본 연구에 참여한 여성 노인들은 상처를 준 가족에 대해 울분과 속상함, 억울함 등의 감정을 복합적으로 경험했을 뿐 아니라, 오랜 세월 한의 형태로 축적된 정서적 고통은 신체적인 증상으로까지 나타났다. 또한 이경순(2008)의 연구에서 참여자들은 부정적인 정서를 타인에게 표현했다고 보고한 것과는 달리, 여성 노인들은 자신의 가족사가 알려져 해가 되거나 상대에게 부담이 될까봐 다른 가족을 비롯한 제3자에게 자신의 부정적인 감정을 표현하지 않은 채 상처와 고통을 홀로 인내하고 버텨 온 것으로 나타났다. 용서 이후의 변화 또한 차이가 있는데, 이경순(2008)의 연구에서는 주로 용서 경험으로 인해 참여자들이 편안해지고 삶에 감사하는 것으로 나타났다면, 본 연구에서 여성 노인들은 유사한 감정과 상태를 경험하면서도 동시에 용서에 가치를 부여하고 스스로 용서를 선택한 자신에 대해 자부심을 느끼면서 주체적으로 삶을 살아갈 수 있는 내면의 힘을 회복한 것으로 확인되었다.

본 연구결과는 상담 실제에 다음과 같은 시사점을 지닌다. 우선, 본 연구결과는 가족으로부터 상처를 입은 여성 노인을 상담할 때, 내담자가 지닌 상처의 깊이와 그것의 장기적인 영향, 그리고 자신의 아픔을 개방하기 힘들어하는 내담자의 심정을 헤아릴 필요가 있음을 시사한다. 본 연구에 참여한 여성 노인들은 가족으로부터 상처를 입은 사실이 타인에게 알려질 경우 부정적으로 인식될 것을 염려해 누구에게도 자신의 상처와 아픔을 말하지 못한 채 오랜 세월을 혼자 견뎌 온 것으로 나타났다. 따라서 상담사는 가해 대상이 가족이었기 때문에 경험했을 혼란스러운 감정과 아픔, 이것을 개방하는 것을 망설이는 여성 노인의

우려를 공감적으로 이해하고 이를 내담자에게 전달할 필요가 있다(정윤희, 김희정, 2020). 특히, 가족을 보호하기 위해 인내하고 혼자서 감당하려 했던 내담자의 주체적인 선택을 공감하고 타당화하는 것이 필요해 보이는데, 이를 통해 내담자는 자신의 경험을 판단하지 않고 수용해주는 상담사를 안전한 대상으로 인식할 수 있고(Wade, Bailey, & Shaffer, 2005), 안전과 신뢰가 바탕이 된 상담관계 안에서 여성 노인 내담자는 자신이 경험한 상처와 고통, 이와 연계된 핵심 감정과 욕구에 접촉할 수 있을 것이다(Greenberg, 2015). 예를 들어, 본 연구에서 여성 노인들은 자신이 피해를 입었음에도 불구하고 오히려 자신을 탓하고 위축된 채 삶을 살아왔고, 이후 상처를 준 가족을 용서하는 과정에서 자신의 이런 모습을 안타깝게 여긴 것으로 나타났다. 따라서 상담사는 오랫동안 여성 노인들이 경험했을 자기비난과 수치심 등을 다루는 것이 필요해 보이는데, 내담자로 하여금 스스로에 대한 연민과 수용의 감정을 느낄 수 있도록 조력하고, 이를 통해 내담자는 자신의 미해결된 감정들을 상담 장면에서 재경험하고 새로운 의미를 부여함으로써 더 이상 고통스러운 감정에 압도당하지 않으면서 조절할 수 있는 힘을 키울 수 있을 것이다(Greenberg, Warwar, & Malcolm, 2008).

둘째, 본 연구결과는 우리나라 여성 노인들의 상처와 용서 경험에 접근할 때, 기존의 용서 관련 개입 모형의 타당성에 유의하고, 보다 대상에 특화된 방식으로 상담 개입과 전략을 세울 필요가 있음을 시사한다. 즉, 상담 현장에서 사용되는 기존의 용서 관련 개입 모형을 참고하되, 본 연구 결과를 반영해서 여성 노인들을 위한 상담 전략을 구상할 필요가 있다. 예를 들어, Worthington(1998)은 용서를 위

한 REACH 모형을 제안했는데, 이 모형에 따르면 용서는 (1) 상처의 회상(Recall the hurt), (2) 공감(Empathize), (3) 용서의 이타적 선물(Altruistic gift of forgiveness), (4) 용서의 선언(Commit to forgive), (5) 용서의 지속(Hold onto forgiveness) 순으로 진행된다. 우선, 이 모형에서 상담사는 내담자가 자신의 상처를 회상하고 구체적으로 말할 수 있도록 조력해야 하는데, 본 연구에 참여한 여성 노인들은 오랜 세월 누구에게도 자신의 상처를 꺼내놓지 않았음에도 불구하고 가해자를 용서하는 지점에 이르렀다. 이는 우리나라 여성 노인들의 용서 과정을 조력할 때, 상담사가 내담자의 상처와 고통을 표현하도록 조력하는 것에 무게를 두기보다는, 내담자가 홀로 버텨온 상처의 무게와 깊이를 공감하고 이해해주는 방식으로 초기 개입이 진행될 필요가 있음을 시사한다. 둘째, Worthington(1998)은 내담자가 가해자에게 느끼는 분노 등의 부정적인 감정을 공감이나 연민 등의 긍정적인 감정으로 대체하도록 상담사가 도와줄 것을 제안했는데, 예를 들어 내담자로 하여금 상처를 경험한 시점에서의 가해자의 생각과 감정을 유추해보게 하거나, 가해자와의 과거 추억을 회상하게 하거나, 가해자와 좋은 시간을 보내는 장면을 마음에 떠올려보도록 하는 등의 방법을 제시하였다. 본 연구에 참여한 여성 노인들 또한 상처를 준 가족이 당시에 무엇을 생각하고 느꼈을지, 그리고 일생을 죄책감과 불안 속에 살아왔을 그 가족의 처지를 공감하고 연민을 느낀 것으로 나타났다. 반면, 우리나라 여성 노인들의 용서 과정에는 상처를 준 가족과 잘 지냈던 장면들을 회상해보거나 앞으로 그 가족과 더 잘 지내고 있는 모습을 떠올려보는 등의 시도는 없었던 것으로 나타났다. 따라서 상담사는 여성

노인 내담자를 상담할 때 상처를 준 가족과의 긍정적인 관계 경험들을 되돌아보거나 상상해 볼 것을 제안하기 보다는 그 가족이 가졌을 생각과 감정을 객관적인 입장에서 고려해 보도록 돕는 전략을 사용할 수 있을 것이다. 셋째, Worthington(1998)은 용서가 자신의 유익보다는 상처를 준 사람을 축복하기 위한 것이며 가해자에게 주는 선물이 될 수 있음을 강조했는데, 본 연구에 참여한 여성 노인들은 가해자를 위해서가 아니라 자신의 삶을 되찾기 위해 용서를 결심한 것으로 나타났다. 즉, 여성 노인들은 본인 스스로를 위해, 즉 심리적·신체적으로 불편감을 주는 것들을 내려놓고 자신의 여생을 위해 자발적으로 용서를 선택한 것으로 나타났다. 이는 상담사가 여성 노인들의 선택의 주체성을 강조할 필요가 있음을 시사한다. 즉, 본 연구결과는 상담전문가의 유도된(또는 암묵적으로 강요된) 용서가 아니라, 가해자를 위한 선물이나 축복의 의미가 아니라, 용서에 대해 내담자가 가지고 있는 생각을 논의하면서(Fincham, Hall, & Beach, 2006), 여성 노인의 주체적인 선택과 결정의 중요성을 강조하는 방식으로 상담이 진행될 필요가 있음을 시사한다. 넷째, Worthington(1998)은 내담자가 용서하는 과정에 있다는 사실을 다른 사람들에게 알리는 것이 중요하다고 주장했는데, 본 연구에서 참여자들은 이러한 사실을 타인에게 공개하지 않은 것으로 나타났다. 이는 우리나라 여성 노인들을 상담할 때 보다 세심한 주의가 필요함을 시사한다. 즉, 내담자가 용서 관련 선택이나 과정을 타인들에게 개방해야 한다고 가정하기보다는, 내담자가 이 모든 과정을 인식하면서 자발적이고 주체적으로 결정하는 것이 필요해 보인다. 따라서 상담자는 여성 노인 내담자가 가해자를 용서하

는 과정에 있음을 인식하도록 조력하고, 내담자의 의향과 준비도에 맞게 용서 과정을 진행할 수 있도록 도와줄 필요가 있다. 다섯째, Worthington(1998)은 상담자가 내담자로 하여금 의심을 딛고 용서의 상태를 유지해 나갈 수 있도록 도울 것을 제안했는데, 본 연구에서 여성 노인들은 용서를 지속해 나갈 뿐 아니라 용서의 가치를 발견하고 자부심을 느끼며 주체적인 삶을 살아가는 것으로 나타났다. 이는 상담자가 여성 노인을 상담할 때 내담자가 용서를 통해 얻게 된 것이 무엇인지 탐색하도록 조력하고, 내담자가 용서 과정에서 인식하거나 개발한 자신의 내적인 자원을 토대로 삶의 도전에 직면하도록 조력하는 것이 필요함을 시사한다(Harris & Thoresen, 2003).

한편, 본 연구에서는 용서 이후 타인으로부터 받은 지지와 격려가 참여자들 뿐 아니라 이들의 대인관계에도 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 예를 들어, 한 참여자는 상처를 준 가족을 용서한 이후 다른 가족들로부터 받은 지속적인 관심과 칭찬이 상처를 준 가족과 더 나은 관계로 발전해 나가는 데 도움이 되었다고 보고하였다. 이러한 연구결과는 상담자가 용서 과정에서 기울이는 여성 노인 내담자의 노력과 수고를 인식하고 지지하는 것이 중요할 뿐 아니라, 어려운 선택을 한 내담자를 격려하고 그 결정을 강화하는 것이 용서 이후 내담자의 개인적인 안녕과 대인관계 회복에 중재요인이 될 수 있음을 시사한다.

셋째, 본 연구결과는 여성 노인 내담자가 용서를 결심하더라도 용서하는 과정에서 과거 상처로 인해 경험했던 감정과 생각들을 여전히 마주할 수 있으며, 용서하기까지 상당한 시간이 소요될 수 있다는 사실을 내담자가 인지하도록 조력할 필요가 있음을 시사한다. 본

연구에 참여한 여성 노인 대부분은 수 십 년의 긴 세월을 홀로 상처를 견디며 고군분투하였다. 한 참여자는 용서를 차근차근 해나갔다고 표현하면서 지속적으로 자신의 마음을 돌이키고 반복하여 생각해야 할 만큼 용서가 시간을 요하는 것이었다고 보고하였다. 이경순(2008)의 연구에서도, 관계에서 상처를 경험한 성인 참여자들은 상처를 준 대상을 용서하려고 노력해도 다시 증오의 감정으로 되돌아가는 것을 반복하게 된다며 용서하는 것의 어려움을 보고하였다. 이처럼 용서는 순간적으로 이루어지는 것이 아니라 오랜 시간과 의식적인 노력이 요구되는 쉽지 않은 과정이기 때문에(Fincham & Beach, 2001), 성급한 용서를 경계할 필요가 있다(Murphy, 2005). 용서 개입을 서두를 경우, 내담자는 상처로 인한 고통을 억압하거나 회피할 수 있고, 나아가 고통에 직면하고 이를 처리하는 것이 지연될 수 있다(Malcolm, 2008). 이처럼 용서는 오랜 시간이 걸릴 수 있지만 자신과 타인 모두에게 치유의 느낌과 마음의 평화를 가져다준다는 점에서 가치 있는 투쟁이라 할 수 있다(Hantman & Cohen, 2010). 따라서 상담자는 가족으로부터 받은 상처가 미해결되어 정서적 고통을 호소하는 여성 노인들을 상담할 때, 용서가 본인의 주체적인 선택의 영역이지만, 용서와 증오가 반복되는, 시간과 노력이 필요한 고된 과정임을 내담자가 인식할 수 있도록 조력할 필요가 있다.

연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 논하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 가족으로부터 상처를 입은 여성 노인들에 초

점을 두고 이들의 용서 경험과 그 의미를 실증적으로 확인하였는데, 추후 연구에서는 남성 노인을 대상으로 유사한 연구가 진행될 필요가 있다. 노인의 성별과 관계없이 가족관계는 노인이 지각하는 삶의 만족도에 영향을 미치고(Lim, Min, Thorpe, & Lee, 2016), 가족으로부터 입은 상처는 남성 노인들의 심리정서적 건강에 영향을 미칠 수 있다. 그러나 현재까지 남성 노인을 대상으로 이들이 경험한 가족관계에서의 상처와 용서 경험을 심층적으로 확인한 연구는 수행된 적이 없다. 남성 노인들이 가족을 용서한 경험과 그 의미가 여성 노인들의 그것과 상이할 가능성을 배제할 수 없기 때문에, 후속 연구에서는 남성 노인들의 용서 경험을 탐색하거나, 성별에 따라 노인의 용서 경험이 어떻게 다른지를 비교함으로써 이론적으로 뿐 아니라 상담 실무적으로 유용한 기초 자료들을 확보할 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구는 여성 노인의 대인관계 용서에 초점을 맞추었다. 지금까지 선행연구에서 밝혀진 용서의 종류에는 용서 대상이나 주체에 따라 대인관계 용서, 자기 용서, 혹은 용서를 구하는 것 등으로 분류되기도 하고(Enright, 1996), 특성 용서와 상태 용서로 구분되기도 한다(Kim & Enright, 2016). 따라서 후속 연구에서는 여성 노인을 대상으로 대인관계 용서 외에 다른 종류의 용서들을 살펴본다면 용서의 종류에 따라 여성 노인의 용서 경험에 어떠한 의미가 있는지 탐색함으로써 여성 노인의 용서에 대한 개념을 확장할 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구에서는 용서를 정서, 인지, 행동이라는 세 가지 영역으로 분리하여 이해한 Enright(2001)의 관점에 기초하여 용서의 정의를 설정하였는데, 면담 시 용서의 세 가지 영역을 구분하여 질문했을 때 몇몇 여성 노인

들은 이를 구별하는데 어려움을 보였다. 이는 한국인의 경우 용서의 정서적 측면과 인지적 측면을 분별하기 어려워하는 경향이 있다고 보고한 국내 연구들(박종효, 2006; 오영희, 2006)과 유사하다. 따라서 후속 연구에서는 우리나라 노인이 이해하는 용서 개념의 차원을 반영할 필요가 있다. 넷째, 본 연구에서 설정한 상처의 정의에 임상적 수준의 상처는 포함되지 않았다. 심리적 상처 외에도 임상적 상처로 인해 고통을 겪고 있는 노인 또한 상당수 존재할 것으로 예상되기 때문에, 추후 연구에서는 본 연구에서 확인하지 않은 물리적으로 가해진 상처(예, 신체적 폭력)에 초점을 맞추는 것도 의의가 있을 것이다. 다섯째, 본 연구에서는 가족으로부터 상처를 입은 여성 노인들의 용서 경험을 질적인 연구방법을 통해 심층적으로 확인했는데, 추후에는 양적인 방법 또는 혼합연구를 통해 본 연구 결과가 재연되는지를 확인할 필요가 있다. 여성 노인들의 용서 경험에 대한 객관적이고 포괄적인 자료들이 구축됨으로써, 관련 현상에 대한 실증적인 연구뿐 아니라 상담프로그램 개발을 촉진할 수 있을 것이다. 예를 들어, 여성 노인들의 용서 경험을 측정하는 척도를 개발하여 이들이 경험하는 용서의 양상과 정도를 객관적으로 파악하고, 가족관계에서 상처를 입은 여성 노인들을 위한 상담 및 교육 매뉴얼이 개발될 수 있을 것이다.

참고문헌

고성희, 김현경, 진은영 (2013). 여성노인의 분노와 사회적 지지. 한국콘텐츠학회논문지, 13(6), 300-308.

권석만 (2013). 현대이상심리학 2판. 서울: 학지사.

김광수 (1999). 용서교육 프로그램 개발. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

김광수 (2002). 용서 연구의 동향과 과제. 교육심리연구, 16(2), 113-131.

김귀분, 이경호, 오혜경 (2001). 여성 노인의 슬픔. 대한간호학회지, 31(6), 1021-1033.

김기범, 임효진 (2006). 대인관계 용서의 심리적 과정 탐색: 공감과 사과가 용서에 미치는 영향 분석. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 20(2), 19-33.

김중임, 손행미 (2016). 저소득 여성노인의 우울 경험. 여성건강간호학회지, 22(4), 241-253.

김혜경, 서경현 (2016). 도시거주 여성 독거노인의 삶에 대한 건강심리학적 차원의 질적 연구. 한국심리학회지: 건강, 21(2), 431-460.

박승민 (2012). 상담학 분야의 질적연구 경향 분석-국내 학술지 논문을 중심으로. 상담학연구, 13(2), 953-977.

박종효 (2003). 용서와 건강의 관련성 탐색. 한국심리학회지: 건강, 8(2), 301-321.

박종효 (2006). 용서 심리이론과 교육프로그램에 관한 개관연구. 인간발달연구, 13(1), 117-134.

서경현 (2014). 여성 독거노인의 후회, 자기노출, 원한 및 용서와 웰빙 간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 19(2), 565-587.

서경현, 이상숙, 양승애 (2012). 노인의 원한과 용서가 주관적 웰빙에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 17(2), 433-448.

서신화, 최연실 (2009). 기혼남녀의 용서 연구: 용서과정 관련변인을 중심으로. 한국가정

- 관리학회지, 27(4), 81-101.
- 서영석, 안수정, 김현진, 고세인 (2020). 한국인의 외로움(loneliness): 개념적 정의와 측정에 관한 고찰. 한국심리학회지: 일반, 39(2), 205-247.
- 손운산 (2004). 치료, 용서 그리고 화해. 한국기독교신학논총, 35(1), 241-283.
- 신경림, 조명옥, 양진향 (2004). 질적 연구 방법론. 서울: 이화여자대학교출판부.
- 심귀연 (2010). 가부장적 구조 속에서 본 타자화된 여성. 철학논총, 59(1), 201-222.
- 양해림 (2003). 현상학과의 대화. 서울: 서광사.
- 오영희 (1995). 용서를 통한恨의 치유: 심리학적 접근. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 7(1), 70-94.
- 오영희 (2006). 한국인의 상처와 용서에 대한 조사. 교육심리연구, 20(2), 467-486.
- 위경선, 김순규 (2017). 노인용서치료: 불안과 우울 및 수면장애를 겪고 있는 여성의 상담사례. 한국노년학연구, 26(1), 77-87.
- 위경선, 윤가현 (2011). 과거 상처 경험에 대한 노년기 용서과정. 한국노년학연구, 20(1), 63-83.
- 위경선, 윤가현 (2012). 노인들의 용서 경험 시기에 따른 인지적 변화 요인의 특성. 한국노년학연구, 21(1), 77-92.
- 위경선, 윤가현 (2013). 연령에 따른 용서과정의 인지적 변화 유발 요인의 중요도 비교. 한국노년학연구, 22(1), 47-78.
- 이경순 (2008). 용서 과정에 대한 질적연구: 근거이론을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(1), 237-252.
- 이남인 (2014). 현상학과 질적 연구: 응용현상학의 한 지평. 파주: 한길사.
- 이소원, 김찬우 (2016). 여성노인이 경험한 영성의 유용성에 관한 질적 연구. 노인복지연구, 71(2), 139-164.
- 이영수, 김광수 (2013). 국내 용서 연구 동향 분석: 학술지 논문을 중심으로(1990~2012). 청소년상담연구 21(2), 289-316.
- 이윤희, 서수균 (2012). 한국판 가족용서 척도 개발 및 가족용서와 청소년의 또래관계 사이에서 또래신뢰의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(1), 69-95.
- 이준상, 김향아 (2017). 노인의 가족관계가 삶의 만족도에 미치는 영향: 우울의 매개효과를 중심으로. 한국웰니스학회지, 12(2), 27-36.
- 임주영 (2020). 노인의 자기용서와 타인용서가 자아통합감에 미치는 영향: 우울과 부부관계의 매개효과를 중심으로. 한국케어매니지먼트연구, 34, 165-191.
- 장덕현, 장영남 (2006). 나이 들의 상처 극복을 위한 독서치료. 한국비블리아학회지, 17(1), 201-221.
- 장우심 (2010). 용서프로그램이 여성노인의 분노, 불안, 우울에 미치는 영향. 한국노년학, 30(1), 109-126.
- 정명숙, 김승주, Saji, V. (2017). 용서프로그램이 시설거주 노인의 영적 안녕과 자아통합에 미치는 영향. 한국사회복지교육, 40, 135-156.
- 정순돌 (2007). 여성노인과 남성노인의 성공적 노화에 관한 인식 비교연구. 한국노년학, 27(4), 829-845.
- 정영숙 (2011). 한국 여성노인의 잘 나이들기: 성숙한 노화 개념의 탐색. 한국고전여성문학연구, 23, 5-56.
- 정윤희, 김희정 (2020). 노인 내담자의 상담경험에 관한 해석학적 현상학 연구. 한국심

- 리학회지: 상담 및 심리치료, 32(2), 693-723.
- 최광현 (2006). 노년기 분노현상과 노인상담. 한국기독교상담학회지, 11, 169-190.
- 최상진, 김지영, 김기범 (2000). 정(미운정 고운정)의 심리적 구조, 행위 및 기능간의 구조적 관계 분석. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 14(1), 203-222.
- 추정인, 오미경 (2014). 뇌교육수련을 활용한 학대피해 노인의 용서프로그램 적용에 관한 연구: Enright 용서모델을 중심으로. 뇌교육연구, 13, 43-75.
- 한정화, 김은자, 현진숙, 김나현 (2016). 공격성향 여성노인의 분노 경험. 노인간호학회지, 18(2), 95-105.
- 허영자 (2010). 외상 피해자의 무력감 회복을 위한 용서 프로그램의 상담적 개입 - 정서표현을 위한 저널테라피 활용을 중심으로 -. 한국기독교상담학회지, 19, 329-361.
- Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 450-463.
- Allais, L. (2008). Wiping the slate clean: The heart of forgiveness. *Philosophy & Public Affairs*, 36(1), 33-68.
- Allemand, M., Steiner, M., & Hill, P. L. (2013). Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 279-286.
- Band-Winterstein, T., Eisikovits, Z., & Koren, C. (2011). Between remembering and forgetting: The experience of forgiveness among older abused women. *Qualitative Social Work*, 10(4), 451-466.
- Barcaccia, B., Salvati, M., Pallini, S., Baiocco, R., Curcio, G., Mancini, F., & Vecchio, G. M. (2020). Interpersonal forgiveness and adolescent depression. The mediational role of self-reassurance and self-criticism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 462-470.
- Bash, A. (2015). *Forgiveness: A theology*. Eugene, OR: Wipf and Stock Publishers.
- Browne, P. E. (2009). *Forgiveness therapy: A qualitative study of the forgiveness experience of people who have undergone forgiveness as a counseling intervention*. Doctoral dissertation, Capella University.
- Cheavens, J. S., Cukrowicz, K. C., Hansen, R., & Mitchell, S. M. (2016). Incorporating resilience factors into the interpersonal theory of suicide: The role of hope and self-forgiveness in an older adult sample. *Journal of Clinical Psychology*, 72(1), 58-69.
- Cheng, S., & Yim, Y. (2008). Age differences in forgiveness: The role of future time perspective. *Psychology and Aging*, 23(3), 676-680.
- Coleman, P. W. (1998). The process of forgiveness in marriage and the family. In R. D. Enright & J. North (Eds.) *Exploring forgiveness* (pp. 75-94). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Derdaele, E., Toussaint, L., Thauvoye, E., & Dezutter, J. (2019). Forgiveness and late life functioning: The mediating role of finding ego-integrity. *Aging & Mental Health*, 23(2), 238-245.

- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values, 40*(2), 107-126.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., & Human Development Study Group (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Eum, Y., Yim, J., & Choi, W. (2014). Elderly health and literature therapy: A theoretical review. *The Toboku Journal of Experimental Medicine, 232*(2), 79-83.
- Ferch, S. R. (2000). Meanings of touch and forgiveness: A hermeneutic phenomenological inquiry. *Counseling and Values, 44*(3), 155-173.
- Fincham, F. D. (2015). Forgiveness, family relationships and health. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington Jr, & D. R. Williams (Eds.) *Forgiveness and Health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health*. (pp. 255-270). Dordrecht, The Netherlands: Springer.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2001). Forgiving in close relationships. *Advances in Psychology Research, 7*, 163-198.
- Fincham, F. D., & Beach S. R. (2007). Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationships. *Journal of Positive Psychology, 2*(4), 260-268.
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations, 55*(4), 415-427.
- Fouk, M. A., Ingersoll-Dayton, B., & Fitzgerald, J. (2017). Mindfulness-based forgiveness groups for older adults. *Journal of Gerontological Social Work, 60*(8), 661-675.
- Freedman, S., & Chang, W. C. (2010). An analysis of a sample of the general population's understanding of forgiveness: Implications for mental health counselors. *Journal of Mental Health Counseling, 32*(1), 5-34.
- Freedman, S., & Zarifkar, T. (2016). The psychology of interpersonal forgiveness and guidelines for forgiveness therapy: What therapists need to know to help their clients forgive. *Spirituality in Clinical Practice, 3*(1), 45-58.
- Gartner, J. (1988). The capacity to forgive: An object relations perspective. *Journal of Religion and Health, 27*(4), 313-320.
- Ghaemmaghami, P., Allemand, M., & Martin, M. (2011). Forgiveness in younger, middle-aged and older adults: Age and gender matters. *Journal of Adult Development, 18*(4), 192-203.
- Giorgi, A. (1985). *Phenomenology and psychological research*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (2012). The Descriptive

- Phenomenological Psychological Method. *Journal of Phenomenological Psychology*, 43(1), 3-12.
- Giorgi, A. (2018). *Reflections on certain qualitative and phenomenological psychological methods*. Colorado Springs, CO: University Professors Press.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 4(4), 209-220.
- Goard, K. M. (2013). In defence of the self-respecting nature of unconditional forgiveness. In T. McKenry & C. B. Thingholm (Eds.) *Forgiveness: Philosophy, psychology and the arts* (pp. 53-64). UK: Inter-Disciplinary Press.
- Greenberg, L. S. (2015). Working with emotional injuries: Letting go and forgiveness. In L. S. Greenberg (Eds.) *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings* (pp. 259-280). Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. J., Warwar, S. H., & Malcolm, W. M. (2008). Differential effects of emotion-focused therapy and psychoeducation in facilitating forgiveness and letting go of emotional injuries. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 185-196.
- Hantman, S., & Cohen, O. (2010). Forgiveness in late life. *Journal of Gerontological Social Work*, 53(7), 613-630.
- Hargrave, T. D., & Zasowski, N. E. (2016). *Families and forgiveness: Healing wounds in the intergenerational family*. New York, NY: Routledge.
- Harris, A. H., & Thoresen, C. E. (2003). Strength-based health psychology: Counseling for total human health. In W. B. Walsh (Eds.) *Counseling psychology and optimal human functioning* (pp. 199-227). New York, NY: Routledge.
- Hebl, J., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(4), 658-667.
- Hill, E. W. (2010). Discovering forgiveness through empathy: Implications for couple and family therapy. *Journal of Family Therapy*, 32(2), 169-185.
- Ho, M. Y., & Fung, H. H. (2011). A dynamic process model of forgiveness: A cross-cultural perspective. *Review of General Psychology*, 15(1), 77-84.
- Hook, J. N., Worthington Jr, E. L., & Utsey, S. O. (2009). Collectivism, forgiveness, and social harmony. *The Counseling Psychologist*, 37(6), 821-847.
- Hook, J. N., Worthington Jr, E. L., Utsey, S. O., Davis, D. E., & Burnette, J. L. (2012). Collectivistic self construal and forgiveness. *Counseling and Values*, 57(1), 109-124.
- Ingersoll-Dayton, B., Campbell, R., & Ha, J. H. (2008). Enhancing forgiveness: A group intervention for the elderly. *Journal of Gerontological Social Work*, 52(1), 2-16.
- Ingersoll-Dayton, B., & Krause, N. (2005). Self-forgiveness: A component of mental health in later life. *Research on Aging*, 27(3), 267-289.
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2018). Forgiveness and life

- satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences*, 120, 17-23.
- Kim, J. J., & Enright, R. D. (2016). "State and trait forgiveness": A philosophical analysis and implications for psychotherapy. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(1), 32-44.
- Krause, N. (2016). Compassion, acts of contrition, and forgiveness in middle and late life. *Pastoral Psychology*, 65(1), 127-141.
- Krause, N., & Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 77-93.
- Lim, H. J., Min, D. K., Thorpe, L., & Lee, C. H. (2016). Multidimensional construct of life satisfaction in older adults in Korea: a six-year follow-up study. *BMC geriatrics*, 16(1), 1-14.
- Lin, W. N., Enright, R., & Klatt, J. (2011). Forgiveness as character education for children and adolescents. *Journal of Moral Education*, 40(2), 237-253.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage publications.
- López, J., Serrano, M. I., Giménez, I., & Noriega, C. (2021). Forgiveness interventions for older adults: A review. *Journal of Clinical Medicine*, 10(9), 1866-1882.
- Malcolm, W. (2008). The timeliness of forgiveness interventions. In W. Malcolm, N. DeCourville, & K. Belicki (Eds.) *Women's reflections on the complexities of forgiveness* (pp. 275-292). New York, NY: Routledge.
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 490-505.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York, NY: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887-897.
- Menahem, S., & Love, M. (2013). Forgiveness in psychotherapy: The key to healing. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 829-835.
- Mokhtar, H. H. (2000). *The experience of interpersonal forgiveness: An empirical-phenomenological investigation*. Doctoral dissertation, Western Michigan University.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Mullet, E., Barros, J., Veronica Usai, L., Neto, F., & Shafiqhi, S. (2003). Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 71(1), 1-19.
- Murphy, J. G. (2005). Forgiveness, self-respect, and the value of resentment. In E. L. Worthington Jr (Eds.) *Handbook of forgiveness* (pp. 33-40). New York, NY: Routledge.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62(242), 499-508.
- Ramsey, J. (2008). Forgiveness and healing in later life. *Generations*, 32(2), 51-54.
- Romero, C., & Mitchell, D. B. (2008). Forgiveness of interpersonal offenses in younger and older roman catholic women. *Journal of Adult*

- Development*, 15(2), 55-61.
- Sandage, S. J., & Williamson, I. (2005). Forgiveness in cultural context. In E. L. Worthington Jr (Eds.) *Handbook of forgiveness* (pp. 65-80). New York, NY: Routledge.
- Stone, M. (2002). Forgiveness in the workplace. *Industrial and Commercial Training*, 34(7), 278-286.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York, NY: The Guilford Press.
- Thomas, E., & Magilvy, J. K. (2011). Qualitative rigor or research validity in qualitative research. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 16(2), 151-155.
- Wade, N. G., Bailey, D. C., & Shaffer, P. (2005). Helping clients heal: Does forgiveness make a difference? *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), 634-641.
- Williamson, I., & Gonzales, M. H. (2007). The subjective experience of forgiveness: Positive construals of the forgiveness experience. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(4), 407-446.
- Wohl, M. J., Kuiken, D., & Noels, K. A. (2006). Three ways to forgive: A numerically aided phenomenological study. *British Journal of Social Psychology*, 45(3), 547-561.
- Woldarsky Meneses, C., & Greenberg, L. S. (2015). Forgiveness: A route to healing emotional injuries and building resiliency. In K. Skerrett & K. Fergus (Eds.) *Couple resilience: Emerging perspectives* (pp. 179-196). New York, NY: Springer.
- Worthington Jr, E. L. (1998). *Dimensions of forgiveness: A research approach*. Philadelphia, Pa: Templeton Press.
- Worthington Jr, E. L. (2009). *Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and hope*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.

원고접수일 : 2022. 03. 10

수정원고접수일 : 2022. 07. 07

게재결정일 : 2022. 08. 23

Forgiveness Experiences of Elderly Women Hurt by Family Relationships

Se In Ko

Yonsei University / Graduate student

Young Seok Seo

Yonsei University / Professor

The study sought to reveal the phenomenon of forgiveness in family relationships as experienced by elderly women. Specifically, this study examined what elderly women who had been wounded by their family experienced while forgiving and what the experience meant to them. Eight elderly women over the age of 70 who had forgiven their families were recruited, and one-on-one in-depth interviews were conducted from March to June 2020. The data was analyzed using Giorgi's phenomenological research method. Consequently, derived from the final 319 meaning units, forgiveness experiences of elderly women hurt in family relationships included eight components and 22 sub-components: 'Pain due to hurt from family,' 'Paying attention to one's life,' 'Taking a look back at family,' 'External stimulus,' 'Empathy and reflection,' 'Catharsis and trace,' 'Changed relationships,' 'Discovering the meaning of forgiveness and the inner strength.' Implications of counseling theory and practice, as well as and future directions, were discussed.

Key words : forgiveness, elderly woman, family relationship, hurt, phenomenological study