

## 초심상담자의 애도 상담 경험에 대한 질적 연구

정 소 담<sup>†</sup>

서울대학교 교육학과 박사과정

본 연구의 목적은 초심상담자들이 애도 상담에서 어떠한 경험을 하는지 내용과 구조를 살펴 보고 그 경험의 본질을 도출하는 것이다. 이를 위해 애도 상담 경험이 있는 초심상담자 7명을 대상으로 심층 면담을 실시하고 현지 자료를 수집하여 Giorgi의 기술적 현상학 방법으로 분석하였다. 연구 결과 총 237개의 의미 단위와 22개의 하위범주, 9개의 상위범주가 도출되었다. ‘초심이라 걱정되고 부담스러움’, ‘애도라는 주제에 압도됨’, ‘전환점을 맞이함’, ‘내담자의 슬픔에 함께 공명함’, ‘보람과 충만감이 차오름’은 애도 상담 과정에, ‘내담자를 돕기 위해 고군분투함’, ‘내담자 곁에 존재함’은 애도 상담을 위한 노력에, ‘새로이 깨닫고 배움’, ‘자신과 주변을 되돌아봄’은 애도 상담의 영향에 해당하였다. 본 연구를 통해 발견된 초심상담자의 애도 상담 경험의 구조는 애도 상담 과정, 애도 상담을 위한 노력, 애도 상담의 영향으로 구성되었고, 그 본질은 인간 대 인간이 함께 만나 고군분투하며 성장하고 성찰하는 여정이었다. 이러한 결과를 바탕으로 후속 연구 및 상담자 교육을 위한 제언을 제시하였다.

주요어 : 초심상담자, 애도 상담, Giorgi의 기술적 현상학

<sup>†</sup> 교신저자 : 정소담, 서울대학교 교육학과, 서울시 관악구 관악로 1 서울대학교 사범대학

E-mail: [sodam\\_bona@snu.ac.kr](mailto:sodam_bona@snu.ac.kr)



Copyright ©2024, 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.

## 서론

사람은 누구나 살면서 무언가를 잃는다. 소중한 사람과의 이별이나 사별, 물질적, 경제적 손실 등 외부적 상실에서부터 기억의 소실, 꿈과 희망의 포기, 신체 손상 등 개인 내적 상실에 이르기까지 상실의 대상은 다양하다. 상실은 시간적으로 전생애(lifespan)에 걸쳐 일어나며(McCoyd et al., 2021), 공간적으로 물질, 관계, 정신, 기능, 역할, 공동체 등 삶의 다양한 영역에서 일어난다(Mitchell, 1983). 즉, 상실은 모든 인간에게 보편적이며, 한 개인의 삶에서 시공간적으로 편재하는 사건이자 경험이다. 따라서 상실이라는 사건에 어떻게 대처하고, 그 경험을 어떻게 다루어 가는가는 우리의 삶에서 중요한 문제라고 할 수 있다.

상실을 겪을 때, 우리의 삶에는 ‘잃어버린 대상의 부재’라는 변화가 생긴다. 이 변화는 많은 경우 고통을 수반하며, 이 변화에 적응하기까지 우리에게서 다양한 정서적, 심리적, 인지적, 행동적 반응이 나타나는데, 이러한 반응을 애도(grief)라고 한다(Brown & Goodman, 2005). 상실과 애도에 관한 초기 이론들은 모든 사람이 애도 과정에서 부인, 분노, 협상, 우울, 수용 등 일련의 선형적인 단계(stage)를 거친다고 가정하였다(Kübler-Ross, 1969). 그러나 연구와 실무를 통해 경험적인 근거들이 축적되면서, 점차 애도를 순차적인 단계라기보다 다양한 반응이라고 보기 시작하였다. 이에 따라 애도에 관한 이론도 애도의 과정에서 경험하는 고통을 구분하고, 애도의 사회문화적인 맥락을 반영하는 방향으로 정교화 되어 왔다. 가령, 이중 과정 모델(dual process model)은 상실로 인한 고통(loss-oriented stressor)과 적응과 회복에 따르는 고통(restoration-oriented stressor)

을 구분하고, 애도 과정에서 이 둘 사이의 순환적인 진동(oscillation)이 이루어진다고 제안하였다(Stroebe & Schut, 1999). 한편, Martin과 Doka(2000)는 애도 경험의 사회문화적 맥락을 강조하였다. 이들에 따르면, 사람들은 상실에 적응하기 위해 각자 내적 경험과 외적 표현의 측면에서 독특한 인지, 행동, 정동적 전략을 사용하는데, 이 고유한 전략이 사회문화적으로 기대되는 반응과 상충할 때 문제가 생길 수 있다는 것이다(Martin & Doka, 2000). 예를 들어, 태생적으로 감정을 풍부하게 느끼고 표현적인 남성이 ‘남성스러워’ 보이기 위해 상실로 인한 슬픔을 억제하고 억압한다면 불일치(dissonance)가 발생하게 되고, 이것이 그 사람의 자연스러운 애도 과정을 방해할 수 있다(Doughty et al., 2011; Martin & Doka, 2000).

애도 경험은 개인의 내적 특성, 상실한 대상과의 관계, 사회 문화적 맥락 등에 따라 사람마다 고유하며, 지속 기간, 반응 강도 측면에서 그 양상 또한 매우 다양하다(Doughty et al., 2011). 즉, 애도란 매우 복잡한 과정이다. 소중한 대상을 잃은 사람은 슬픔, 좌절, 절망, 분노, 무감각, 두려움, 죄책감, 수치심 등의 복잡다단한 감정을 느낄 수 있으며, 대상의 상실을 부정하고 부인하려고 하는 인지적 반응을 나타내기도 한다(Mitchell, 1983). 때로는 목메임, 호흡곤란, 근력 약화, 사회적 철수와 고립 등 신체적, 행동적 반응을 보이기도 한다(Lindemann & Lindemann, 1979). 이러한 애도 반응이 지속의 시기와 증상의 강도 측면에서 정상적인 범위를 벗어나고, 개인의 삶에 통합되지 못하여 심각한 고통을 초래할 때, 이를 복합 애도(complicated grief), 지속 애도(prolonged grief)라고 한다(Prigerson & Jacobs, 2001; World Health Organization, 2016).

애도가 상실에 대한 일차적인 반응이라면, 애도하기(mourning)는 애도와 사별에 관한 문화적인 관행 또는 애도의 과정을 잘 겪어나가기 위한 의도적인 노력을 의미한다(Brown & Goodman, 2005; Cole, 2008; Howarth, 2011). 일부 학자들은 애도의 과정을 성공적으로 거쳐 나가기 위해 사람들이 완수해야 할 공통적인 과업이 존재한다고 주장하였다(Lin et al., 2004). 예를 들어, 상실의 현실을 받아들이고, 상실의 고통을 온전히 감내하며, 상실로 인한 변화에 적응하고, 상실한 대상에 대한 감정적, 공간적 재배치를 이루는 등 일련의 과업을 이루어 나갈 때, 상실은 비로소 우리의 삶과 조화를 이룰 수 있다(Cohen et al., 2002; Cole, 2008; Worden, 2018). 또 다른 학자들은 공통 과업보다는 각 개인의 주관적 경험에 초점을 두어, 각자가 상실 경험에 대한 자신만의 의미를 만들어 가고 상실 대상과의 이야기를 재구성하는 과정이 애도의 핵심이라고 보기도 하였다(Niemeyer, 1999). 또한 Klass 등(1996)은 상실이란 단절과 분리를 의미하는 것이 아니며, 상실한 대상과의 지속적인 유대를 유지하는 것이 슬픔의 치유와 개인의 성장을 위해 도움이 된다고 제안하였다(Klass et al., 1996).

사람들마다 상실에 대한 반응이 고유하고 애도의 과정이 복잡한 만큼, 애도 반응을 잘 다루어 나가고 새로운 삶에 적응하는 과정과 방법 또한 다양하다. 이 과정이 누군가에게는 비교적 순조롭게 이루어지기도 하지만, 어떤 사람들은 애도의 과정에서 경험하는 고통을 처리하는 데 어려움을 겪고, 이에 대해 전문적인 도움을 받고자 상담 및 심리치료 전문가를 찾기도 한다. 상실 애도 상담(grief and loss counseling) 또는 애도 상담(grief counseling)은 이처럼 애도의 과정에서 심리적 어려움을 경험

하는 내담자들이 상실로 인해 경험하는 고통을 완화하고, 상실이라는 변화에 적응하며, 상실 경험을 개인의 삶에 통합하여 내적인 성장과 성숙을 이루도록 돕는 상담을 뜻한다(윤득형, 2018; Humphrey & Zimpfer, 2007). 특히 최근 세월호 참사, 이태원 참사 등 안전 재난이나 지진, 태풍, 폭우 등 자연재해로 인해 우리 사회의 구성원들이 집단적으로 상실을 경험하는 사건들이 반복적으로 발생함에 따라, 고통스러운 애도 과정을 겪는 사람들에게 대한 전문적인 조력이 더욱 요구되고 있기도 하다. 이에 본 연구에서는 애도 과정에서 심리적 도움을 필요로 하는 내담자를 효과적으로 돕기 위한 노력의 일환으로 애도 상담에서 상담자가 어떠한 경험을 하는지 심층적으로 탐구해 보고자 한다.

상담 및 심리치료 분야에서 지난 반세기 동안 애도와 관련된 다양한 연구들이 수행되어 왔으며, 특히 우리나라의 경우, 2000년대 이후 애도 상담에 대한 관심이 급격하게 증가하기 시작하였다(이범수, 2014). 초기 연구들은 주로 사별자의 슬픔이나 죽음 인식에 관한 주제로 이루어져 왔는데, 사별 경험자의 특성을 다른 집단과 비교하거나 심리적 회복에 영향을 미치는 요인을 탐구하고 검증하는 연구의 비율이 매우 높았다(이윤주 외, 2007). 하지만 최근에는 죽음이 아닌 상실(non-death loss)에 대한 관심도 높아지고 있으며(Harris, 2019), 상실 후의 다양한 정서 및 인지 반응을 측정하기 위한 척도를 개발, 번안하고 타당화한 연구(박순조, 김영근, 2022; 박지은 외, 2019; 황정운, 천성문, 2014), 애도 경험자를 위한 집단 프로그램을 개발하고 효과를 검증한 연구(송수지, 강영신, 2017; Battle et al., 2013; Larsen et al., 2023) 등 애도에 대한 체계적 진단과 효과적

인 개입을 위한 연구들도 활발히 수행되고 있다. 연구 방법 측면에서는 2010년 이전까지 양적 연구가 압도적으로 많았지만, 2010년 이후부터 기존의 애도 관련 연구를 정리하고 연구 동향을 분석하는 문헌 연구, 애도하는 내담자의 경험과 애도의 과정을 이론에 비추어 심층적으로 탐색하고 이해하기 위한 질적 연구의 비중도 높아지고 있는 추세이다(이범수, 2014).

한편, 연구 참여자 측면에서 최근 연구들을 살펴보면, 상실의 대상이나 애도자(griever)의 인구통계학적 특성, 직업 등에 따라 연구 참여자의 범위를 특정하고, 이들의 애도 경험과 삶의 회복 과정을 질적 방법을 통해 깊이 있게 탐구하려는 시도가 점차 활발하게 이루어지고 있다(남수현, 2022; 이범수, 2014). 애도는 애도자의 개인적 특성, 애도자와 상실한 대상의 관계적 특성, 애도자가 속한 사회문화적인 맥락 등에 따라 다양하게 나타나는 반응이다(Doughty et al., 2011). 따라서 내담자의 특수성을 반영하여 애도의 경험을 심층적으로 이해하는 학문적 노력은 바람직한 흐름이라고 할 수 있다. 그러나 애도 상담 관련 기존 선행 연구들은 주로 내담자 경험 위주로 수행되었으며, 애도 상담의 또 다른 주체인 상담자의 경험에 대한 연구나 애도 상담을 위한 상담자 역량 및 교육에 관한 국내 연구는 거의 부재하다(남수현, 2022; 이범수 2014; 전희정, 2018). 예외적으로 변시영(2020)의 연구에서 의미 있는 대상을 상실한 상담자의 애도 경험을 질적으로 탐구하였고, 애도 경험이 내담자 이해와 공감 증진에 영향을 주었다는 점을 드러낸 바 있다. 이 연구는 한 개인으로서 상담자가 겪은 상실 사건과 애도의 과정이 상담이라는 전문적 영역에 미치는 영향을 심층적으

로 드러내었다는 점에서 의의가 있다. 하지만, 내담자가 상실의 주체인 상황에서, 상담자가 전문적 조력자의 역할을 수행하며 어떠한 경험을 하고, 그 경험에 어떤 의미를 부여하는지를 이해하기 위해서는 추가적인 연구가 필요하다.

상담자의 애도 상담 경험과 그 의미를 연구를 통해 드러내는 것은 학문적, 실제적 측면에서 중요하다. 상담은 내담자와 상담자의 상호작용을 통해 이루어지는 과정이며(Teyber & Teyber, 2010), 상담자는 상담의 또 다른 주체이자 중요한 치료적 도구로서 상담의 성과를 좌우한다(Messer & Wampold, 2002). 상담자의 내적인 특성과 상태가 상담자-내담자 상호작용을 통해 내담자 및 상담 성과에 영향을 미친다(Beutler et al., 1994). 따라서 내담자가 상실의 고통을 넘어 삶을 회복하고 성장할 수 있도록 효과적으로 돕기 위해서는 상담자의 애도 상담 경험을 깊이 이해하는 것이 필요하다. 상실과 애도가 우리 삶의 보편적인 사건이자 경험인 만큼 상담자들은 발달 단계를 불문하고 현장에서 애도 사례를 종종 만나게 된다. 그런데 상담자의 발달 수준에 따라 상담에서 경험하는 어려움과 대처 방안, 상담자 역할에 대한 인식, 내담자에 대한 이해 방식 등이 다르므로(김지연 외, 2009; 변시영, 조한익, 2015; 손은정, 이혜성, 2002), 상담자의 애도 상담 경험을 심층적으로 탐구하고 이를 통해 상담자 교육 측면에서 유용한 결과를 도출하기 위해서는 상담자 발달 단계를 고려할 필요가 있다. 각 발달 단계에 놓인 상담자가 애도 상담에서 무엇을 생각하고 느끼며, 무엇을 어려움으로 지각하고, 이에 어떻게 대처하는지 생생한 경험을 있는 그대로 드러냄으로써, 효과적인 애도 상담을 위해 상담자가 갖추어

야 할 역량과 이를 함양하기 위한 교육 내용 및 방법에 대한 시사점을 얻을 수 있을 것이다(Blueford et al., 2022; Dodd et al., 2022).

이에 본 연구에서는 애도하는 내담자를 만나는 초심상담자의 경험의 내용과 구조를 현상학적 연구 방법을 통해 이해해 보고자 한다. 현상학적 연구는 하나의 개념이나 현상에 대한 여러 개인들의 살아있는 체험(lived experience)의 공통된 의미를 기술하는 데 초점을 두는 질적 연구 방법으로(Creswell, 2015), 애도 상담에 대한 초심상담자들의 고유한 체험과 그 본질을 드러내기 위해 적합한 방법이다. 또한 본 연구는 ‘애도 상담에 대한 준비 정도’나 ‘애도 상담을 위한 필요 역량’ 등으로 탐구의 주제를 한정된 선행 연구들과는 달리(Blueford et al., 2022; Breen, 2011; Dodd et al., 2022), 애도 상담에 대한 포괄적인 경험 자체를 연구 문제로 설정하여 연구를 수행하였다. 이는 상담자가 애도 상담에서 경험하는 내용과 구조를 가능한 한 편견 없이 있는 그대로 드러내고, 이를 다양한 관점에서 해석하여 그 본질을 이해해 보기 위함이다. 이때 애도 상담에서 다루어지는 상실의 대상에는 사람과 반려동물을 포함하였다. 마지막으로, 본 연구는 경력 3년 이내의 초심상담자로 연구 참여자의 범위를 특정하였다(송수경, 구자경, 2017). 상실이라는 필연적이지만 고통스러운 주제를 상담에서 다루는 것은 경험과 역량이 부족한 초심상담자들에게 커다란 도전이 될 수 있다. 하지만 이 도전적인 경험을 어떻게 소화하는가는 이후의 전문성 발달과 인격적 성숙에 지속적으로 영향을 미칠 수 있으므로(권경인, 김창대, 2007), 이를 심층적으로 탐구할 가치가 있을 것이다. 이상의 논의를 종합하여 본 연구의 연구 문제를 제시하면 다음과 같다. ‘초

심상담자는 애도 상담 과정에서 어떠한 경험을 하며, 그 경험의 본질은 무엇인가?’.

## 방 법

### 연구 참여자

본 연구에서는 초심상담자에 관한 선행 연구를 참고하여(박효미, 김영근, 2022; 송자경, 구자경, 2017), ‘초심상담자’의 범위를 석사 재학 이상, 상담 경력 3년 이하이며 현재 주 1회 이상 개인 상담을 진행하고 있는 상담자로 설정하였다. 또한 애도 상담의 경험을 가능한 생생하게 복원하기 위해 6개월 이내에 상실과 애도를 주제로 내담자와 상담을 진행하였거나 현재 애도 상담을 진행 중인 초심상담자를 의도적 표집 방식으로 모집하였다. 연구자가 SNS, 지인 소개 등을 통해 연구 참여자 선정 기준에 부합하는 상담자들에게 개별적으로 연락하였고, 본 연구의 목적과 절차를 구두 또는 문서로 설명하고 연구 참여를 제안하였다. 참여자의 수는 현상학적 연구의 권장 범위인 3~10명의 범위 내에서 결정하였다(Creswell, 2015; Dukes, 1984). 자발적으로 참여 의사를 밝힌 8명의 초심상담자 중 상담이 단회기로 종결된 1명을 제외한 7명의 초심상담자를 최종적으로 연구 참여자로 선정하고, 연구 참여에 대한 동의를 받았다. 연구 참여자 정보는 표 1에 제시하였다.

### 자료 수집

자료의 수집은 심층 면담과 현지 자료 수집의 방식으로 2023년 3월부터 8월까지 이루어

표 1. 연구 참여자 정보

번호	연령	성별	상담경력	학력	애도 상담 사례 수 (내담자 애도 대상)	사별 경험 (사별 대상)	상담 기관
1	30대 초반	남	2년 3개월	석사 졸업	4(언니, 어머니)	무	대학 및 사설 상담센터
2	20대 후반	남	2년 2개월	석사 졸업	2(친구)	무	대학 상담센터
3	20대 중반	여	3년	석사 졸업	3(어머니, 아버지)	무	대학 상담센터
4	20대 중반	여	2년 2개월	석사 졸업	1(선배)	무	대학 상담센터
5	20대 중반	여	2년 4개월	석사 졸업	1(선배)	무	대학 상담센터
6	20대 후반	남	3년	석사 졸업	1(반려견)	유(반려견)	대학 및 지역 상담센터
7	30대 중반	여	2년	석사 재학	2(아버지, 친구)	유(어머니)	대학 상담센터

졌다. 심층 면담의 경우, 연구 목적에 부합하는 면담 수행을 위하여 연구자가 문헌 고찰을 통해 개방형 질문지를 미리 고안하고 초안을 작성하였다. 또한 질문지의 타당성을 확보하기 위해 다수의 질적 연구 경험이 있는 교육학 박사 2인에게 질문지 내용 및 문구에 대한 자문을 받고 일부 수정을 거쳤다. 수정된 질문지를 사용해 연구 참여자 외에 애도 상담 경험이 있는 초심상담자에게 예비 연구의 형태로 사전 면담을 실시한 후 내용을 일부 수정하고 질문지를 확정하였다. 공통 면담 질문의 주요 내용은 표 2에 제시하였다. 공통 질문 외에도 개별 연구 참여자의 애도 상담 맥

락을 반영하여 연구자가 추가적인 질문을 구성하면서 면담을 진행하였다. 연구자는 연구 참여자에게 면담 하루 전에 메신저를 통해 질문을 미리 제공하였고, 사전에 애도 상담 경험에 대해 미리 떠올려 볼 수 있도록 하였다. 각 연구 참여자마다 회당 60분 ~ 90분 가량 총 1~2회씩 1:1 개별 심층 면담이 진행되었다. 면담의 방식은 연구 참여자의 선호에 따라 대면 혹은 비대면 방식으로 진행되었다. 대면 면담의 경우 방음 처리가 된 조용한 상담실에서 실시하였으며, 비대면 면담은 연구자와 연구 참여자 모두 개방된 공공장소가 아닌 독립된 개인 공간에서 실시하여 면담의 진

표 2. 심층 면담 공통 질문

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

행 및 면담 내용의 비밀 유지에 방해가 되지 않도록 하였다. 또한 연구 참여자의 동의하에 면담의 내용을 녹음하고, 연구자가 이를 모두 전사하였다.

현지 자료는 연구 참여자들이 상담 현장에서 실제 사용한 물자요나 상담 관련 기록들을 중심으로 수집하였다. 구체적인 예로는 애도 상담 사례 회기 정리 노트, 사례 개념화 및 슈퍼바이저에게 도움받고 싶은 사항 등이 포함된 상담 사례 슈퍼비전 보고서, 연구 참여자들이 상담을 위해 참고한 애도 상담 관련 책이나 강의 자료 등이 있었다. 연구자는 이러한 현지 자료들을 연구 참여자들로부터 제공받거나 참여자들이 수강한 강의를 직접 듣기도 하였다. 다만, 상담 회기를 정리한 내용이나 슈퍼비전 보고서 등 내담자와 직접적으로 관련되거나 내담자의 민감한 개인정보가 포함된 자료의 경우, 내담자의 동의를 받은 자료에 한하여 개인을 식별할 수 있는 정보를 모두 제거한 후 자료를 제공받아 분석을 실시하였다.

#### 자료 분석

자료의 분석은 자료를 수집하는 과정과 순환적으로 이루어졌다. 즉, 수집된 일부의 자료에 대해 분석을 실시하고, 이로부터 도출된 분석의 결과와 연구자의 성찰 내용을 다음 자료의 수집 과정에 반영하였다. 이 때 자료를 분석함에 있어 자료의 해석보다는 ‘바로 거기에 있는 것’을 그대로 보고 기술하는 것을 중시하는 Giorgi의 기술적 현상학(descriptive phenomenology)의 방법을 따랐다(Giorgi, 2004). Giorgi의 기술적 분석 방법은 현상학적 연구 방법 중에서도 특히 의미 단위와 주제를 규명

하고 구조적 기술을 형성함에 있어 연구 참여자의 표현과 관점을 중시한다는 특징이 있다(Creswell, 2015; Giorgi, 2004). 따라서 초심상담자의 애도 상담 경험 자체를 상담자의 관점에서 최대한 생생하게 드러내 보이려는 본 연구의 목적에 적합하다고 판단하였다. 연구자가 자료를 통해 드러내고자 하는 기술의 내용은 연구 참여자들이 경험한 내용에 대한 조직적 기술(textural description)과 그러한 경험에 영향을 준 맥락과 상황에 대한 구조적 기술(structural description)이었다. 연구자는 본 연구의 관심이 되는 현상, 즉, 초심상담자의 애도 상담 경험의 본질을 자료 분석을 통해 드러내기 위하여, 조직적 기술과 구조적 기술을 결합하기 위해 노력하였다(Creswell, 2015). 이러한 기술적 현상학 방식에 따라 수행한 자료 분석의 구체적인 네 단계 절차는 다음과 같다.

첫째, 전체 맥락을 염두에 두고 자료 내용을 반복하여 읽는 것으로, 연구자는 심층 면담 총 12회분의 전사본과 연구 참여자들로부터 수집한 현지 자료 13부를 모두 인쇄하여 여러 번 다시 읽으며 경험의 전체적인 맥락과 흐름을 파악하고자 노력하였다. 둘째, 기술된 내용을 의미 단위로 나누는 것으로, 이를 위해 연구자는 자료에서 의미의 전환이 이루어진 부분을 표시하여 구분하였고, 중복된 의미 단위를 통합하여 총 237개의 의미 단위를 추출하였다. 이때 기술문의 의미를 파악하고 의미 단위를 구분함에 있어 최대한 연구자의 선이해나 편견을 배제하고 연구 참여자의 관점과 언어 표현을 있는 그대로 유지하는 에믹(emic)의 방식을 고수하려 노력하였다. 셋째, 분류된 의미 단위들 사이의 관계를 논리적 연관성과 이론적 틀에 따라 범주화하고 이를 학문적 용어로 전환하는 범주 분석(categorical

analysis)을 에틱(etic)의 관점으로 실시하였다. 이때 상담심리학적 관점으로 의미 간 관련성을 찾고, 연구 참여자의 경험 요소가 될 수 있는 중심 의미를 학문적 용어로 전환하여 22개의 하위범주를 구성하였다. 마지막으로 학문적 용어로 전환된 의미, 즉 하위범주들을 상담심리학적 관점과 본 연구의 연구 문제를 기준으로 상위범주로 묶어 구조로 통합하였다. 이 과정에서 구성된 범주를 바탕으로 원자료를 다시 살펴보고, 범주 구분이 모호하거나 부적절한 의미 단위를 삭제하거나 다른 하위 범주에 재배치하는 순환적인 방식으로 구조코딩을 실시하였다.

#### 연구의 타당도

본 연구에서 연구자는 연구의 신뢰성과 타당성을 확보하기 위해 Guba와 Lincoln(1981)이 제안한 질적 연구의 네 가지 평가 기준인 사실적 가치(truth value), 적용가능성(applicability), 일관성(consistency), 중립성(neutrality)에 입각하여 연구를 진행하고자 노력하였다. 첫째, 사실적 가치는 분석을 통해 도출된 연구 결과가 실재를 얼마나 정확하게 반영하였는가를 의미하는 것이다. 본 연구에서는 분석을 실시하는 과정에서 연구자가 분류한 의미 단위와 범주의 구분 내용을 연구 참여자에게 보여준 후(member checking), 연구 참여자의 생각이나 의도를 적절히 반영하는지 묻고 수정 및 보완이 필요한 사항을 제안받아 이를 반영하였다. 둘째, 적용가능성은 연구의 결과가 연구의 분석이 된 상황 외의 다른 상황에도 적용이 가능한가를 뜻하는 것이다. 본 연구에서는 이를 확보하기 위하여 연구 참여자 이외에 애도 상담 경험이 있는 초심상담자 2인에게 도출된

연구 결과를 보여주고 이를 본인에게도 적용할 수 있는지 확인을 받는 절차(peer debriefing)를 거쳤다. 셋째, 일관성이란 연구자에 의해 사용된 ‘분명한 자취’를 다른 연구자가 그대로 따라 연구를 수행했을 때 유사한 결론에 도달할 수 있는가를 의미한다. 이를 위해 본 연구는 연구의 주제 선정, 연구 설계, 자료 수집 및 분석 과정에서 다수의 질적 연구 강의 경험이 있는 연구방법론 교수 1인과 교육학 전공 박사 2인에게 지속적으로 검토받으며 진행하였다. 또한 상담심리학을 전공한 교수 1인에게 자료의 분석 결과를 자문받고 수정 및 보완 과정을 거치는 등 객관성과 타당성을 확보하기 위해 노력하였다. 마지막으로 중립성은 연구 과정과 결과에서 편견이 배제되어야 함을 의미하는 것으로, 중립성을 제고하기 위해 연구자는 최대한 판단중지(epoche)의 자세를 유지하기 위한 노력을 견지하며 연구를 수행하였다.

#### 결 과

수집된 자료를 분석한 결과, 237개의 의미 단위로부터 표 3과 같이 22개의 하위범주, 9개의 상위범주가 도출되었다. ‘초심이라 걱정되고 부담스러움’, ‘애도라는 주제에 압도됨’, ‘전환점을 맞이함’, ‘내담자의 슬픔에 함께 공명함’, ‘보람과 충만감이 차오름’은 애도 상담의 과정에 해당하였고, ‘내담자를 돕기 위해 고군분투함’, ‘내담자 곁에 존재함’은 애도 상담을 위한 노력에 해당하였다. ‘새로이 깨닫고 배움’, ‘자신과 주변을 되돌아봄’은 애도 상담의 영향에 속했다.



표 3. 초심상담자의 애도 상담 경험의 요소

원자료 표현	하위 범주	상위 범주	
“내가 이걸 할 수 있나?”	경험과 역량 부족을 걱정함	‘초심’이라 걱정되고 부담스러움	애도 상담의 과정
“많이 흔들리는 모습을 보이면 안 돼”	상담자 ‘역할’에 대한 부담을 느낌		
“엄청나게 큰 고통을 떠올리다 보니”	커다란 고통을 상상함	‘애도’라는 주제에 압도됨	
“유리 세공품 같은”	상처를 입힐까 봐 조심스러움		
“그 독을 그냥 한꺼번에.. 허물게 될까 봐”	거대한 감정을 마주할까 봐 불안함	전환점을 맞이함	
“압도가 되고 하는 게 털 했다? 생각보다”	뜻밖의 상황에 안도함		
“조금씩, 조금 이해하는 부분들도 커지고”	내담자를 점차 이해하게 됨	내담자의 슬픔에 함께 공명함	
“누가 죽는다는 거는 내가 뭐 할 수 있는 게 없는 거잖아”	어찌 할 수 있는 게 없어 무력함		
“진짜 그냥 눈시울이 붉어지는 그런 순간들”	깊고 무거운 슬픔에 가라앉음	보람과 충만감이 차오름	
“등을 좀 쓸어주고 싶었어”	내담자에 대한 연민을 느낌		
“그 사람들이 되게 강한 사람이라고”	애도를 겪어내는 내담자가 대견함	내담자를 돕기 위해 고군분투함	
“그 극도의 슬픔이 그리움으로 바뀌는걸”	내담자의 변화를 보며 보람을 느낌		
“마음이 따뜻하고 충만해진단 말이야”	따뜻하게 채워지는 충만함	내담자 곁에 존재함	
“물어보기도 하고, 애도 상담 관련해서 찾아 보기도 하고”	열심히 공부하고 준비함		
“결국 내담자가 갖고 싶은 삶에서의 변화랑 연결이 있어야 되는데”	목표를 세우고 개입함	내담자 곁에 존재함	애도 상담을 위한 노력
“심란한 그런 과정들을 함께 같이 풀러줘야 겠다”	내담자의 고통을 함께 버텨줌		
“상담자 역할을 하기보다 ‘있는 나’로 있으려고”	인간 대 인간으로 존재함	새로이 깨닫고 배움	애도 상담의 영향
“지금까지 내가 만났던 다른 사람들과 되게 다르지 않더라는 거”	애도 상담도 ‘상담’임을 자각함		
“(사별을) 대하는 태도와 그들이 겪는 것들이 정말 정말 정말 다르다는 거”	애도가 고유한 과정임을 깨달음		
“애도는 고립되어 있는 느낌, 혼자가 되어 있는 느낌이 강하기 때문에”	‘함께하는 애도’의 필요성을 절감함		
“뭔가 도구가 나한테 좀 더 많아지면 좋겠다”	전문가로서의 성장을 위해 고민함	자신과 주변을 되돌아봄	
“삶의 의미라든지 그런 것들에 대한 생각”	삶과 죽음에 대한 실존적 성찰을 함		

### 초심상담자의 애도 상담 경험의 내용

#### ‘초심’이라 걱정되고 부담스러움

**경험과 역량 부족을 걱정함.** 초심상담자들은 애도 상담 사례를 배정받고 공통적으로 ‘이걸 할 수 있나?’하는 걱정을 가장 먼저 하였다. 이는 발달 단계의 특징 상 상담 경험과 역량에 대한 자신감 부족 때문이기도 했지만, 개인적인 가족 사별 경험의 부재 때문이기도 했다. 그리고 상담을 진행하면서 내담자를 잘 이해하거나 공감하기 어려울 때, 다른 상담과는 달리 유독 자기도 모르게 ‘탐색 부족’보다는 ‘경험 부족’으로 내적 귀인 하게 되는 경향이 있다고 하였다.

상담 숙련자들이 알고 있는 무언가가 있을텐데, 그거를 내가 아직 익히지 않고 (애도 사례들) 받아도 되는 건가? (참여자 6)

약간 좀 저의 경험 부족으로 더 가져가게 되는 것 같아요. 그냥.. 뭔가, 그러니까 귀인 자체가 자꾸 그렇게 되는 것 같네요. 다른 내담자들은 뭔가 ‘탐색이 좀 덜 됐나 보지’, ‘내가 뭘 모르나 보지’ 이러는데, 죽음이라는 게 너무 크게 느껴지는 사건으로 여겨지는지.. (참여자 4)

**상담자 ‘역할’에 대해 부담감을 느낌.** 초심상담자들은 상담자로서 내담자가 ‘빨리빨리’ 그 고통에서 벗어나게 해 주어야 할 것 같은 압박과 부담을 느꼈다. 또한 내담자들이 큰 감정을 상담에서 표현했을 때, 자신의 자연스럽게 진솔한 감정 반응을 감추면서까지 상담자로서 내담자의 감정을 ‘어른스럽고 성숙하

게’ 품어주어야 한다고 생각하였다. 만일 상담자 자신이 놀라거나 흔들리는 모습을 보이면 내담자가 상담자에게 기댈 수 없을 것이라고 염려하였다.

상담자이기 때문에 조금 더 무언가를 해주어야 할 것 같은? 이들의 애도의 과정을 함께 좀 잘 소화시킬 수 있는 과정을 ‘내가 해주어야 한다’라는 그 생각이.. 그런 부담감? 버거움? (참여자 1)

내 안에서도 막 놀라고, ‘뭘지?’ 싶고, 막 ‘어떻게 해야 되지?’ 이런 마음이 있는데, 또 내담자한테 그걸 좀 티를 안 내야 된다는 생각도 좀 같이 있는 것 같네요. 품어주고 이렇게 해야 되고, 막 ‘많이 흔들리는 모습을 보이면 안 돼’ 이런 거.. (참여자 4)

#### ‘애도’라는 주제에 압도됨

**커다란 고통을 상상함.** 연구 참여자들은 ‘애도 상담’에서 다루는 상실을 ‘사별’로 한정하여 인식하였다. 주요 대상과의 사별을 경험한 적이 없는 연구 참여자들은 내담자가 가슴이 안 될 정도로 엄청나게 크고 깊은 감정을 느낄 것이라고 막연하게 상상하였다. 또한 내담자가 실제로 느끼는 감정이 내담자의 이야기를 들으며 상담자가 느끼는 감정보다 훨씬 클 것이라고 여겨, 내담자가 표현하는 감정을 반영하는 개입을 하기가 어렵다고 하였다.

한편, 내담자와 마찬가지로 가족처럼 기르던 반려견과의 사별 경험이 있는 참여자 6의 경우, 자신의 사별 당시 고통스러운 상태를 떠올리면서, 그 감정을 내담자에게 투영하였다. 그리고 역전이를 염려하며 초심상담자인

자신이 그 감정을 상담에서 다룰 수 있을지 걱정하고 압도감을 느꼈다.

내가 느끼는 것보다 훨씬 더 큰 걸 느낄 것 같은 그런 생각? 그리고 때때로는 뭔가 형용할 수 없는 그런 마음이 전해지기도 하는 것 같아요. 그래서 반응을 못하고, 뭔가 반응이 안 되고 좀 그런 느낌... (참여자 4)

왜냐하면 (사별 후) 2주인가 1주일밖에 안 지났을 때 내 상태를 내가, 내가 그 감정을 알기 때문에.. 그게 얼마나 큰지를 알기 때문에, ‘과연 이 감정을 다룰 수 있을까?’ 좀 압도감이 들었었어요. (참여자 6)

**상처를 입힐까 봐 조심스러움.** 연구 참여자들은 ‘주제가 주제이다 보니’ 상실이라는 고통스러운 사건을 경험한 내담자가 현재 ‘유리세공품같이’ 매우 취약한 상태에 놓여있을 것이라고 생각하였다. 그래서 내담자를 이해하고 공감하기 위해 필요한 탐색 질문을 하되 조차 조심스러운 마음이 들었다. 또한 연구 참여자들은 자신이 내담자의 마음에 ‘정확하게’ 공감하지 못하여 내담자가 상담에서조차 혼자라는 느낌을 더 많고 상처를 받을까봐 단어 하나하나를 고르는 데 심혈을 기울였다. 한편 혹시 자신이 내담자가 기대하는 반응을 보이지 않아서 오히려 사별 경험 개방을 후회하게 될까 봐 염려하기도 하였다.

‘이 질문 했다가 저 사람이 눈물 터지면 어떡하지?’ 이런 조심스러운 마음도 들고... (참여자 5)

나도 내가 이제 어찌할 줄 몰라서, 그 말을 내가 어떻게 담담하게 잘 받아내지 못해서, 내가 당황한다든가, 아니면 되게 너무 지나치게 안쓰러워 한다든가.. 이런 나의 태도가.. 태도로 인해서, 그게 오히려 내담자가 되게 기대하는 태도가 아니고.. 오히려 더 뭔가.. 이 사람한테도 약간 ‘괜히 얘기했나?’ 약간 이런 느낌, 느낌을 주게 될까 봐, 약간 그런 게 걱정이 됐던 것 같아. (참여자 3)

**거대한 감정을 마주할까 봐 불안함.** 연구 참여자들은 내담자들이 내적으로 경험하는 감정의 크기가 매우 크고 복잡할 것이라고 예상하였다. 특히, 상실의 고통과 감정을 억압하는 것처럼 보이는 내담자와 상담을 할 때, 상담자와 내담자가 미처 준비되지 않은 상태에서 갑자기 그러한 큰 감정을 마주하게 될까 봐 불안해하였다. 그리고 이러한 예기 불안으로 인해 내담자의 고통스러운 에피소드에 접근하기가 어렵고, 감정적으로 거리를 두며, 빨리 이야기를 매듭짓고 해결책을 제시해야 할 것 같은 압박감을 느끼게 된다고 하였다.

이 친구가 되게 지금 스스로를 보호하기 위해서 그렇게 사별과 관련된 여러 가지 그런 감정들을 누르고 있는 게 뭔가 보이는데, 그 독을 그냥 한꺼번에.. 허물게 될까 봐? 스스로.. 그쵸, 어.. 약간 본인도 감당 안 되게 내가 뭔가 좀 허물게 될까 봐? 그래서 뭔가 살살살살 좀 파면서.. 감정을 좀 조금씩 다뤄나가는 거를... (참여자 2)

‘혼란으로 빠져 들어가는 거 아닌가?’

이런 생각도 좀 들고.. 그러니까 ‘같이 갈 수 있는 감정’은 그냥 들이 뭔가 약간 하나가 된 듯한 느낌이 들 때도 있을 정도로 그냥 어떤 걸 함께 하고 있는 느낌인데, 이렇게 큰 게 나와버리면, 뭔가 클 것 같은 게 나와버리면 제가 이렇게 튕겨져서 일단 그냥 멀찍이, 조금 빠져나와서 이제 이거를 마무리를 지어야 할 것 같은... (참여자 4)

### 전환점을 맞이함

**뜻밖의 상황에 안도함.** 초심상담자들은 상담 전 걱정했던 바와는 달리 내담자가 상담에서 걱정적인 감정을 분출하는 경우가 많지 않다는 점을 알게 되어 점차 불안이 완화되었다. 그리고 자신이 비록 초심이지만 내담자의 감정을 담아내고 함께 할 수 있다는 자신감도 가지게 되었다. 또한 염려했던 것에 비해 상담에서 상담자의 말과 태도가 내담자에게 상처를 주는 상황이 거의 일어나지 않으며, 상담자가 내담자의 이야기에 진솔하게 반응한 것이 도움이 된다는 사실을 깨닫고는 안도하며 상담에 집중할 수 있게 되었다.

상상했던 것보다 무언가의 감정이 터지고 하는 부분들이 덜한 것도 있었고, 그리고 생각보다 나도 그들의 감정을 조금 더 같이 할 수 있는 약간 느낌이라고 해야 되나? 그런 것들이 좀 있었던 것 같아요. (참여자 1)

그냥 ‘이렇게 하면 되는 거구나’, ‘느껴지는 대로 말을 하면 되는 거구나’, 이런 것, 경험들이 쌓였던 게 도움이 된 것 같아요. (참여자 3)

**내담자를 점차 이해하게 됨.** 연구 참여자들은 상담 시작 전에는 애도라는 커다란 ‘주제’에 몰두하여 선입견을 가지고 걱정하며 불안해했던 것에 비해, 막상 상담이 시작된 후에는 그냥 눈앞에 있는 내담자라는 ‘사람’ 자체에 집중하면서 오히려 마음의 여유가 생겼다고 하였다. 이로 인해 차분하게 탐색을 이어 나갈 수 있게 되고, 내담자의 개인적 특성, 발달 배경, 상실과 애도의 맥락을 더 잘 알 수 있게 되었다. 결과적으로 이 과정을 통해 내담자의 애도 반응을 좀 더 구체적으로 이해하게 되며, 내담자에게 공감도 더 잘 할 수 있게 되었다고 하였다.

시작 전에는 애도라는 거에 대해 몰두가 되어 있었다면, 시작하고 그 사람을 만났을 때, 그 사람이 보인다고 해야 되나? (그러니까) 긴장감이 좀 많이 풀리고, 오히려 좀 기다리고 뭔가를 담아낼 수 있는 마음의.. 저의 여유? 여유도 좀 많이 생겼던 것 같아요. (참여자 1)

그 슬퍼하는 이유에 대해서 좀 더 구체적으로 좀 진짜 이해하게 됐다? 그냥 슬프다는 것도 이해는 되긴 하겠지만 그보다 좀 더 이 내담자랑 연결시켜서, ‘이 내담자가 이런 배경과 경험이 있어서 지금 엄청 힘들어 하는구나’를 알 수 있었던 것 같아요. (참여자 5)

### 내담자의 슬픔에 함께 공명함

**어찌 할 수 있는 게 없어 무력함.** 초심상담자들은 애도 상담에서 사별, 즉 되돌릴 수 없는 죽음과 관련하여 현실적으로 아무것도 할 수 있는 게 없는 내담자의 무력함을 함께

느꼈고, 상담자 자신도 깊은 무기력감을 경험하였다. 또한, 어찌할 수 없는 상실 앞에서, 시간이 흐르기를 기다리는 것 외에 상담자로서 내담자의 고통을 경감시키기 위해 도움을 줄 수 있는 부분이 과연 있을지 회의적인 생각을 하며 무력감을 크게 느끼기도 하였다.

죽음과 관련해서 나는 그냥 어쩔 수 없다? 되게 속상하고 못 받아들이는 부분이 크긴 하겠지만.. 그런 마음이 난 되게 좀 큰 것 같아요.. (5초) 그러게요.. 죽음과 관련해서는 내가 할 수 있는 게 아무 것도 없다? (5초) 되게 무기력하네요. (참여자 2)

제가 뭘 해주지는 못한다는 건 또 아는 것 같아요. 그러니까 마음이, (많이 괜찮아졌으면 좋겠다는) 그런 마음이 들지만, 들지만.. 또 해줄 거는 없는.. 그러니까 이제 (내담자가) 어쩔 줄 몰라 하는 그걸 그냥 같이 느껴주면 될 것 같은데, 또 그 느낌이, 또 제가 함께 느껴주기에 너무 큰 것처럼 느껴지고.. (3초) 이게 결국에는 시간이 엄청 많이 들어야지 되는 부분인 것 같은데 ‘(내가) 도움이 될까?’ 약간 이런... (참여자 4)

**깊고 무거운 슬픔에 가라앉음.** 연구 참여자들은 사별한 내담자의 커다란 슬픔을 마주하며, 함께 마음 아파하고 눈시울이 붉어지는 순간들을 애도 상담을 진행하는 동안 계속 경험하였다. 상담 전에는 커다란 감정을 마주할 것을 두려워하기도 하였고, 실제 압도되는 느낌을 받기도 하였지만, 내담자의 ‘어찌할 수 없는’ 깊은 슬픔에 함께 잠기며 몰입할 수 있

었다고 했다. 특히, 초심상담자들은 ‘사별의 순간’에 대한 이야기를 나눴던 것이 상담에서 가장 기억에 남는 장면이라고 꼽았다. 슬픔으로 인해 잠잠하게 가라앉은 기분이 상담실 밖 일상에서도 유지가 되고, 꿈에서까지 그 사별 장면이 나올 정도로 영향을 크게 받기도 하였다.

강아지가 죽은 걸 확인했을 때의 순간을 이야기하는 게 가장 기억에 남는 것 같아요. 이제 슬픈 거는 당연히 느껴졌고, 슬픈 감정이 강하게 느껴졌고, 이제 뭐라 그래야 되나? ‘어떻게 할 수 없는 슬픔’, 그러니까 너무나도 큰 슬픔.. 그러니까 슬픔이라는 감정이 너무 전체적으로 크게 느껴져서 그 부분에 굉장히 내가 압도됐던... (참여자 6)

그.. 죽음의 순간? 이 내담자가 어떤 경험을 했는지를 좀 이해하고, 그 슬픔을 좀 같이 바라보는 그 순간들이 되면.. 되게.. 같이, 되게.. 이 감정이 좀 많이 무거워지는.. 그걸 느끼는데, 그게 일상에서 좀 되게 유지가 되는 경우가 좀 많아요, 특히나.. 제가 만났던 애도는.. 그.. 사진의 충격이 좀 크다 보니까.. 어떨 때는 꿈도, 꿈도 꾸고... (참여자 1)

**내담자에 대한 연민을 느낌.** 연구 참여자들은 애도 상담에서 내담자들이 사별한 대상을 회고하면서 풀어내는 다양한 감정들을 마주하였다. 그 중 특히 사별 대상에 대한 미해결된 감정으로 괴로워하고, 후회하고, 망연자실하며 죄책감을 느끼는 내담자들을 지켜보며 안타깝고 짝한 마음이 들었다고 했다. 또한

갑작스럽게 자살한 친구를 떠올리며 허탈해하고 풀이 죽은 내담자의 모습을 보면서, 측은함을 느낌과 동시에 내담자가 상실의 아픔을 극복하고 행복해지기를 진심으로 빌어주기도 하였다.

되게 그 내담자는 진짜 좀 잔했어요, 안타깝고.. 얼마나 일평생 그걸(돌아가신 어머니에 대한 복수)을 위해서 살아온 사람인지 알기 때문에, 그 후회가 너무도 크게 느껴져서 되게 잔했어요. 길 잃은 사람처럼 느껴지더라고요. (참여자 1)

뭔가 살짝 이렇게 눈을 좀 내리깔고 있는 그 모습이 기억이 나는데, 내담자가 약간 그 후리스를 입고 왔었는데.. 등을 좀 쓸어주고 싶었어요. “당신 힘든 거, 나도 다는 몰라도 느껴지고, 당신이 진짜 행복하게 잘 살았으면 좋겠다.” (참여자 2)

#### 보람과 충만함이 차오름

**애도를 겪어내는 내담자가 대견함.** 내담자들이 커다란 상실의 고통을 겪어내면서도 깨끗하고 강인하게 살아내는 모습을 보고 그들에 대한 상담자들의 태도도 변하였다. 즉 내담자를 더 이상 자신이 일방적으로 도움을 주어야 하는 취약한 존재로만 보는 것이 아니라 존경에 가까운 마음을 느꼈다고 하였다. 또한 사별한 대상에 대해서 가지고 있었던 복합적인 감정들을 더 이상 억압하거나 회피하지 않고 상담 안에서 솔직하게 풀어내고 표현해 내는 모습을 보고 반갑고 기특한 마음이 들기도 하였다.

되게 아프잖아, 사실 부모님이 돌아가신다는 거는.. 근데 어쨌든 살아내고 있잖아, 그 힘들고 아픈 부분은 있기는 하지만.. 그래서 나는 그 사람들이 되게 강한 사람이라고, 항상 이렇게 만나면서, 되게 존경까지는 아닌데, 하여튼 저 사람들은 되게 강하다, 이런 존중? 존중보다는 좀 뭔가 그 위에, 존경보다는 좀 아래에, 약간 그런 느낌으로 내담자들을 많이 만났던 것 같고... (참여자 3)

그래도 보지 못했던 무언가의 마음을 발견하고, 정말 쌓여 있던 감정이 터져 나오고 할 때는, 모르겠어요, 어떨 때 좀 ‘기특하다’라는 마음도 참 많이 들더라고요.. 그리고 ‘참 반갑다, 다행이다, 진짜 있긴 있었네, 그걸 내가 봤구나’ 하는 그런 마음이... (참여자 1)

**내담자의 변화를 보며 보람을 느낌.** 연구 참여자들은 상담 회기가 거듭되면서 상담 장면 안에서 내담자의 감정이 극도의 슬픔에서 대상에 대한 애절한 그리움으로, 미움과 원망에서 슬픔과 죄책감으로 변화하는 모습을 볼 수 있었다. 그리고 상담실 밖 일상에서 내담자의 생활이 조금씩 변화하고 기능을 회복해가는 모습을 지켜볼 수 있었다. 일련의 변화의 과정들을 내담자와 함께 하면서 상담자들은 효능감과 보람을 느꼈다. 또한 자신이 내담자에게 필요한 존재라는 사실을 확인받고 상담을 앞으로 더 잘해보고 싶다는 의지를 다질 수 있었다.

변화의 과정에서.. 내담자가 잘못되지 않았구나, 강한 감정에서 어떻게 보면 온

화한 감정으로 내려가는 거니까, 그 감정 자체가.. 내가 효능감을 느꼈고, 그 효능감이 뭐냐면, 그래도 내담자가.. (지금이) 상담자가 필요한 순간이었구나. (참여자 6)

술에 찌들어 있다가 ‘술을 줄이고 있다’라는.. 술병이 줄 때마다 또 무언가의 보람을 크게 많이 느끼고.. 모르겠어요. 나아지는 그 모습에서 되게 호뭇함과 대견함.. 저 자신에게도 만족감과 되게 ‘좀 더 잘해보고 싶다’라는 어떤 의지? 이런 것들도 많이 점점 올라왔던 것 같아요. (중략) 그 마지막 10주 후에 그걸(변화된 모습을) 보면서 이제 또 뭔가 ‘이 사람의 삶이 또 새롭게 시작이 되는 것 같다’라는 그 느낌이 참 좋았던 것 같아요. (참여자 1)

**따뜻하게 채워지는 충만함.** 연구 참여자들은 비록 죽음과 상실이라는 고통스럽고 무기력할 수 있는 주제에 대해 얘기를 하지만, 그 실존적 아픔에서 자유로울 수 없는 또 한 사람의 인간으로서 내담자와 슬픈 마음을 공유하고 삶의 의미를 찾아가는 과정에서 충만감을 느낀다고 하였다. 또한 이러한 충만감이 여러 어려움에도 불구하고 상담자의 일을 계속할 수 있는 동기 부여가 된다고 하였다.

우리가 피할 수 없는 그런 필연적이고 무기력한 주제에 대해서 이야기를 하지만, 그럼에도.. 그 사람이랑 함께 한다는 것? 그런 거에서 뭔가 의미를 찾아 나가고, 행복을 찾아 나가는 거.. (3초) 그냥 뭔가 내담자들이랑 같이, 그런 이야기 하

면서 같이, 서로 공유하는 것 같을 때, 저는 되게.. 마음이 뭐라고 해야 되지? 약간 저도 약간 눈물이 귀면서, 뭔가 좀 되게 마음이 따뜻하고 충만해진단 말이에요, 우리가 여기서 함께하고 있다는 게... (참여자 2)

그런 변화의 과정들을 함께하는, 그리고 그 사람의 마음을 공명하고 느끼고 하는 그게 소진되고 그런 느낌보다는 약간 마음이 되게 저도 같이 차오르는 충만한 느낌 되게 크고 (중략) 10회기를 하면 한 9회기 정도의 고통 후에 찾아오는 단 한 회기의 충만함, 그 충만함이 나를 만족시켜준다면, 그리고 그 충만함을 충분히 느낄 수 있는 사람이라면 평생 상담자로서 업을 하고 살게 된다는 얘기를 하셨는데, 그때의 그 충만함... 앞의 고통과 별개로 느껴지는 그런 감정들이... (참여자 1)

#### **내담자를 돕기 위해 고군분투함**

**열심히 공부하고 준비함.** 연구 참여자들은 애도 상담을 위해 ‘비루하지만 내가 알고 할 수 있는 것들을 좀 다 해보자는 마음’으로 공부하고 준비하였다. 가령, 사별 경험이 있는 주변인에게 그 경험에 대해 물어 보거나 강의, 책이나 자료를 찾아 공부하기도 하고, 상담 진행 중 사례에 대한 수퍼비전을 받기도 하였다. 그중 애도 이론이나 개입 기법에 관련된 부분보다는 상담자로서 애도 하는 내담자를 만날 때 갖추어야 할 태도나 자세, 애도와 회복의 과정이 선형적이지 않을 수 있다는 점에 대해 조언해 준 것이 실제로 상담에 도움이 되었다고 인식하였다.

수퍼비전에서는 막 뭉가를 특히 애도 상담은 ‘이렇게 해봐’, ‘저렇게 해봐’라는 그런 방향성보다는, 어떠한 자세로 조금.. 상담자가 있어 주어야 할지에 대해서.. 어떤 마음 자세로 그 사람을 대했으면 하는지에 대한 것들을 좀 많이 배웠던 그게 도움이 많이 됐던 것 같아요. (참여자 7)

(강의에서) 애도는 단기간에 딱 되고 그런 게 아니라, 괜찮아진 것 같으면서도 안 괜찮아지고 이런 과정을 거친다고 설명해 준 게 도움이 됐어요. 왜냐하면 한 4회기 되니까 괜찮아졌네 싶었는데, 5회기 되니까 또 이제 (죽은) 선배 얘기를 했던 말이죠. 근데 만약에 그 얘기 해 준 거를 안 들었으면 이제 상담자가 내가 좀 ‘어, 내가 상담을 좀 못했다’라고 생각할 수도 있고, ‘괜찮은 줄 알았는데 왜 안 괜찮았지?’, ‘왜 나는 이걸 몰랐지?’ 이렇게 좀 자책할 수도 있었을 텐데, 애도 그 흐름을 알고 있으니까 좀 더 ‘이런 게 자연스럽구나’ 하고 좀 더 이해를 잘 하고, ‘완전 내가 급한 것까지는 아니구나’ 그렇게 막 죄책감이 들지 않을 수 있었고... (참여자 5)

**목표를 세우고 개입함.** 초심상담자들은 내담자의 상황에 따라 다양한 목표를 세우고 전략을 세워 개입을 시도하였다. 참여자 1은 애도를 회피하는 내담자가 상실한 대상에 대한 여러 가지 감정을 통합할 수 있도록 하는 것을 목표로 하였고, 이를 위해 내담자의 다양한 감정을 타당화하는 데 주력하였다. 참여자 6은 사별로 인한 고통스러운 감정 때문에 일

상생활이 어려운 내담자가 감정을 해소하고 죄책감을 덜어내며 사별 대상과의 관계를 정리할 수 있도록 하는 것을 목표로 하였다. 이를 위해 사별 대상과의 추억에 대해 내담자가 상담에서 반복해서 이야기해 볼 수 있도록 다양한 각도에서 사별 경험에 대해 질문을 하며 개입하였다. 한편, 대인관계 문제를 호소해 온 내담자와 상담을 하다가 상담 진행 중 뜻밖에 ‘애도’라는 주제를 만난 참여자 3은 애도라는 주제를 내담자의 주요소 문제와 연결하기 위해 노력하였다.

내가 싫었던 거, 미웠던 거 이런 마음, 그런 모습조차도 ‘이제 끝이니까 그냥 다 잊어버리자’가 아니라, 내가 참 그렇게 미워하고 싫어했던 마음도 있었지, 근데 그 마음을.. 그런 부분이 있어도, 내가 (죽은 대상) 마음속에서 좀 그럴 때 불편하지 않게 그렇게 애도의 과정이 좀 통합적으로 일어날 수 있도록 하는 목표도 목적도 있었어요. (참여자 1)

일차적인 목표는 ‘내담자의 급격한 감정을 좀 정리한다’라는 게 내가 정한 첫 번째 목표였고, 두 번째 목표는 그거였던 것 같아요, 내담자의 죄책감 좀 덜어내는, 그리고 후회감 덜어내는 거, 그리고.. 사실은 그다음 목표는 이제 ‘내담자와 강아지와와의 관계를 좀 더 긍정적으로 마무리할 수 있도록 한다’라는 게 세 번째 목표였는데... (참여자 6)

그냥 이 이야기만 하고 끝나는 게 아니라, 이 이야기가 결국 내담자가 갖고 싶은 삶에서의 변화랑 연결이 있어야 되



는데, 어떻게 이야기를 해나가야 그렇게 호소 문제에 변화가 생길 수 있을까? 이런 어쨌든 사례 개념화적인 그런 부분들의 고민을 아무래도 상담에서 계속하게 됐던 거? (참여자 3)

### 내담자 곁에 존재함

**내담자의 고통을 함께 버텨줌.** 초심상담자들은 내담자의 고통을 상담자로서 함께 견뎌주고 버텨주기 위해 노력하였다. 참여자2는 비록 상실 사건을 되돌릴 수는 없지만, 상실로 인한 내담자의 고통을 상담자가 함께 버텨주는 것만으로 내담자가 회복하는 데 도움이 될 것이라고 생각하였다. 참여자 7 역시 상담자가 내담자들의 상실의 고통을 함께 하려고 노력하고 있다는 사실이 내담자에게 잘 전달되도록 하는 것이 중요하다고 생각하여, 진솔성을 발휘하여 공감하고 감정 반영 하려고 하였다.

뭔가를 막 찾아 나가고 ‘해결해 가야겠다’라는 그런 마음가짐, 이게 아니라.. 응.. 진짜 그냥 오롯이 함께 있어줘야겠다는.. 마음가짐이었어요.. 심란한 그런 과정들을 함께, 같이 굴러줘야겠다. (참여자 2)

함께하고자 하는 그 마음이 전달되는 것이 참 되게 중요하겠다, 그리고 그 사람이 그것만으로도 좀 마음이.. 힘이 생기고 위안이 생긴다는 거... (참여자 7)

**인간 대 인간으로 존재함.** 연구 참여자들이 상담 초반에 ‘상담자로서 무언가를 해 주어야 할 것 같은’ 부담감을 크게 느꼈다면, 상

담이 진행될수록 상담자로서의 어떤 ‘역할’을 하려 하기보다는 그저 함께 존재하기 위해 노력하였다. 참여자 6은 상담자가 아닌 그저 한 사람, 특히 비슷한 경험을 한 반려견 사별자로서 자신의 상실 경험을 공유하기도 하며 내담자의 깊은 슬픔에 대해 진심 어린 공감을 표현하였다. 또한 참여자 4는 ‘거대한 감정’을 상상하며 자기도 모르게 내담자에게서 튕겨나가던 상담 초반과는 달리, 점차 내담자 곁에 그저 존재하는 것만으로도 괜찮은 사람이 되고자 하는 방향으로 애도 상담에 대한 생각과 태도가 변화하였다.

상담자 역할을 하기보다 ‘그냥 나’로 있으려고, 있는 나, (내담자와) 같은 ‘개를 가진 사람’으로서 노력을 많이 했었어요. 자조 집단처럼.. 똑같이 개를 잃은 사람으로서.. 저도 오픈을 먼저 했어요. ‘저도 개를 오래 키웠는데, 개가 죽은 지 얼마 안 됐다’고.. 그 부분에 대해서.. 너무 슬픈 부분이라는 거... (참여자 6)

애도라는 건 어쩔 수 없이 시간도 오래 걸릴 수 있고 큰 슬픔이 맞다 보니, 그냥 부담은 덜고, 같이 최대한 그냥 같이 있어주고 좀.. 든든한 그런 존재? 뭘 해서 든든한 존재가 아니고 그냥 있어주는 것만으로도 괜찮은 사람으로... (참여자 4)

### 새로이 깨닫고 배움

**애도 상담도 ‘상담’임을 자각함.** 연구 참여자들은 애도 상담 경험을 되돌아보며, ‘애도’라는 주제의 특수성이 분명 존재하기는 하지만, 애도 상담 역시 상담에 대한 내담자의 기

대와 상담자의 실제 개입 측면에서 다른 상담들과 본질적으로는 다르지 않다는 점을 깨닫게 되었다고 하였다. 초심상담자들은 자신들이 기존에 가지고 있던 이론적 지향과 사례 접근 방식, 상담 경험을 바탕으로 내담자를 이해하고 개입을 시도해 가려고 노력하였다.

특수하긴 하지만 또 ‘내가 지금까지 만났던 다른 사람들과 되게 다르지 않다’라는 거를 진짜 만나고 나서 좀 더 많이 경험을 했던 것 같아요. 아, 이들도 그냥 자신의 이야기를 조금씩 나누고 싶고, 이제 ‘감정을 조금 더 들어줄 사람이 필요하구나’ 라는 거... (참여자 1)

**애도가 고유한 과정임을 깨달음.** 애도 상담을 세 사례 이상 진행한 참여자 1, 참여자 3의 경우, 애도란 애도자와 상실 대상의 관계, 상실과 애도를 둘러싼 맥락, 애도자의 고유한 성격 특징 등을 종합적으로 반영한다는 점에서 매우 고유한 주관적 경험이며, 내담자마다 그 양상이 매우 다르다는 점을 애도 상담 경험을 통해 배우게 되었다고 하였다. 그리고 애도는 내담자들의 지나온 삶의 경험, 관계 방식, 애착 등 다양한 요인들이 복합적으로 얽혀 있는 것이라는 점을 알게 되었다고 하였다.

아.. 정말 같은 이야기더라도 사람들이 이제 대하는 태도와 그들이 겪는 것들이 정말, 정말, 정말 다르다는 거를.. 정말 뼈저리게 느끼고.. 어.. 그렇기 때문에 ‘공식을 적용하지 말자’라는 그런 생각도 많이 한 것 같아요. (참여자 1)

근데 지금 내가 딱 말한 이 두 사례만 해도, 사실 애네 들도 다르잖아. 하나는 거의 처리가 안 된? 그냥 자기 안에 담아 놓기만 하는.. 완전 억압시켜 놓은 사례인 거고, 한 사례는 그때 나름 정신과도 가고 상담도 받으면서 나름대로 그거를 처리를 했는데, 또 여전히 영향을 미치고 있는 그런 사례였는데... (참여자 3)

**‘함께하는 애도’의 필요성을 절감함.** 연구 참여자들은 애도를 주제로 만나는 내담자들이 유독 홀로 고립되어 있다고 인식하였다. 주변 사람들이 대체로 조심스러워하며 상실에 대해 잘 묻지 않기 때문에, 애도를 공유할 기회가 없었다. 또한 상실 후의 고통스러운 감정을 처리하고 상실 사건을 자신의 삶에 통합하는 데는 매우 오랜 시간이 걸리지만, 이 지난한 과정을 동반하며 공감해 줄 주변인이 없는 경우가 많았다. 따라서, 초심상담자들은 상담에서 상담자가 ‘함께 한다’라는 느낌을 주는 것이 중요하며, 내담자들이 상실 경험과 관련하여 ‘똑같은 이야기’를 반복해서 하는 것이 필요하고 치료적으로 도움이 된다고 생각하였다.

공통적으로 호소했던 부분 중에 하나가 ‘이걸 나눌 사람이 없다’.. (듣는) 사람들도 이걸 되게 조심스럽고 반응하기 어려워하고.. 그래서 ‘나만 이런 아픔을 겪었다’ 이런 생각도 되게 많더라고. (참여자 3)

밖에 나가서 계속 이야기하기가 좀 그렇잖아요. 내가 어제도 ‘(강아지가) 죽었다’고 얘기했는데, 친구한테 오늘 또 ‘죽어서 슬프다’고 얘기하기도 어렵고. 그

부분에 대해서 내담자가 반복해서, 좀 지속적으로 이야기할 수 있도록... (참여자 6)

### 자신과 주변을 되돌아봄

**전문가로서의 성장을 위해 고민함.** 연구에 참여한 초심상담자들은 상실과 애도를 다루는 상담을 하면서 상담자로서의 전문성을 함양하기 위해 어떤 부분들을 더 갖추면 좋을지 고민하게 되었다. 참여자 2는 현재 자신의 역량 수준에서 ‘함께 해주기’가 최선이었다고 생각하지만, 내담자에게 좀 더 실질적인 도움이 되기 위해서는 추가적인 지식, 개입 기술 등이 필요할 것 같다고 생각하였다. 참여자 3은 애도의 양상이 다양하고 과정이 복잡한 만큼, 각 애도 상황에 적용할 수 있는 세분화된 지식, 사례의 특수성을 반영한 지식을 배우면 좋을 것 같다고 하였다.

뭔가 그냥.. 함께 해 주기는 하지만.. 그것도 필요하고, 좋지만.. 그래도 그 와중에 뭔가 더 해볼 수 있는 그런 내용적인 그런 측면들도 많으면 좋겠다, 뭔가 도구가 나한테 좀 더 많아지면 좋겠다, 여전히 좀 부족하다, 좀 그런 걸 좀 느꼈던 것 같아요. (참여자 2)

그런 것도 좀 더 알 수 있으면 좋을 것 같아. 예를 들면 너무 상실을 억압하고 있는 사람이 이걸 다시 재경험할 수 있도록, 잘 처리해 나갈 수 있도록 돕는 거라든지.. 아니면 어쨌든 어느 정도 처리는 됐지만 여전히 그 영향이 남아 있을 때, 이걸 또 어떤 식으로 또 처리해 나가면 좋을지... (참여자 3)

**삶과 죽음에 대한 실존적 성찰을 함.** 연구 참여자들은 애도 상담 경험을 통해 자신과 주변을 되돌아보게 되었다고 하였다. 상담이라는 전문적 영역에서의 경험이 개인적 삶의 영역에도 영향을 주었다. 가령, 초심상담자들은 애도 상담을 하며 상실을 대하는 자신의 태도와 대처 방식, 주변 사람들과의 관계나 삶의 의미, 가치의 우선순위, 죽음의 보편성과 편재성 등 실존적인 주제들에 대해 고찰하게 되었다고 하였다.

조금 더 실존적인 생각을 많이 하는 것 같아요. 어떤 사람의 관계에서의 의미라든지, 살아가는 것에 대한 의미? 그리고 언젠가에 나도 있을.. 어떤 이별의 과정들 속에서 나는 어떻게, 어떤 감정을 대처할 것인가? 그 감정을 어떻게 마주 볼 것인가? 그 애도와 삶의 의미라든지 그런 것들에 대한 생각이 좀 많아지는 것 같아요. (참여자 1)

### 초심상담자의 애도 상담 경험의 구조

초심상담자의 애도 상담 경험의 내용들은 ‘애도 상담의 과정’, ‘애도 상담을 위한 노력’, ‘애도 상담의 영향’ 등의 세 가지 요소로 구분되었으며, 이러한 요소들은 그림 1과 같이 서로 상호작용하면서 애도 상담 경험의 본질적 구조를 형성하고 있었다. 이를 통해 본 초심상담자 애도 상담 경험의 본질은 ‘인간 대 인간이 함께 만나 고군분투하며 성장하고 성찰하는 여정’이었다. 이 본질을 구성하는 세 가지 요소를 상술하면 다음과 같다.

첫째, ‘애도 상담의 과정’으로 연구 참여자들이 사례 배정 이후 내담자와 대면하고 상담을 진행하면서 느끼고 생각한 내용이 이에 해

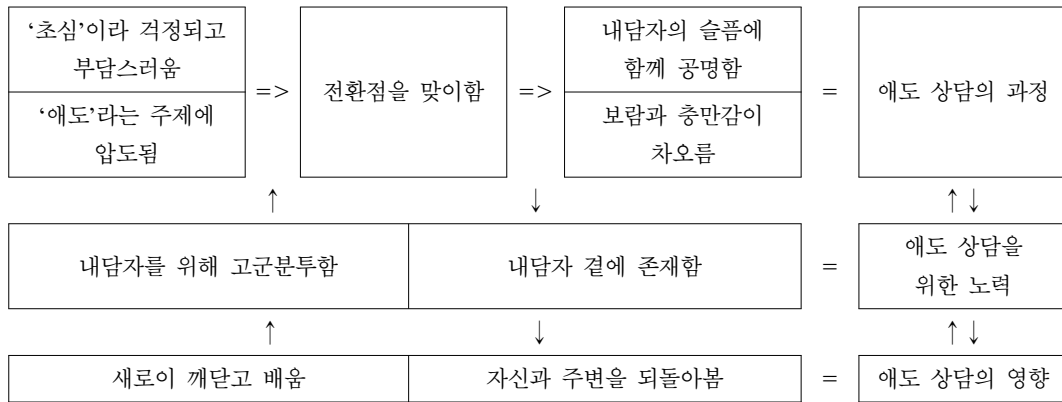


그림 1. 초심상담자의 애도 상담 경험의 구조

당한다. 이러한 경험은 시간의 흐름에 따라 변화하는 양상을 나타내었다. 처음 사례를 배정받고 '애도'라는 주제를 처음 접했을 때 초심상담자들은 '초심'으로서 상담 경험과 역량이 부족함에도 불구하고 내담자에게 상담자로서 무언가를 '해 주어야 한다'는 부담감과 압박감을 느꼈다. 동시에, 죽음은 되돌릴 수 없기에 '어찌해 줄 수 있는 게 없다'는 무력감을 느끼기도 하였다. 또한 '애도'와 '죽음'이라는 주제가 너무 '크게' 느껴져서 불안을 느끼고 취약한 내담자에게 상처를 줄까 봐 조심스러워하였다. 하지만 실제로 내담자를 만나면서 걱정했던 상황이 일어나지 않는다는 사실을 확인하고 자연스럽게 긴장은 줄어들었다. 내담자의 상실과 애도의 맥락을 점차 이해하게 되면서 불안도 완화되었다. 이러한 전환점을 지나 상담이 진행될수록 연구 참여자들은 '상담자 역할'에 대한 부담도 내려놓게 되었고, 내담자에게 좀 더 집중하면서 내담자의 슬픔을 온전히 함께 느낄 수 있었다. 또한 인간대 인간으로서 내담자에게 측은함을 느꼈으며, 내담자의 변화를 지켜보고 보람과 대견함, 흐뭇함과 충만감을 느끼기도 하였다.

둘째, '애도 상담을 위한 노력'으로, 상담자가 내담자를 돕기 위해 상담 장면 안팎에서 의도적으로 했던 행동과 시도들이 이에 해당한다. 연구 참여자들은 애도 상담에 관한 자료들을 찾아보거나 강의를 듣거나 수퍼비전을 받으면서 상담을 준비하였고, 이를 바탕으로 사례 개념화를 하고 상담 안에서 개입을 시도하였다. 또한, 내담자가 상실의 아픔을 반복해서 표현할 수 있는 장을 만들어 주며, 그 곁에 그저 한 사람으로 존재하고자 하였다. 내담자가 고통스러운 감정을 표현할 때 거리를 두거나 회피하지 않고 함께 '뒹굴어' 주고자 하였고, 상담자-내담자 역할을 떠나서 같은 상실을 경험한 한 인간으로 내담자 앞에 있고자 하였다. 이를 통해 '누군가 애도의 과정을 함께하고 있다'는 느낌을 주기 위해 노력하였다.

셋째, '애도 상담의 영향'으로, 애도 상담 경험이 개인적, 전문적 측면에서 연구 참여자들에게 가져다준 변화들이 이에 해당한다. 연구 참여자들은 애도가 애도자 각자의 애착 방식과 삶의 맥락, 상실 대상과의 관계 및 상실의 맥락을 반영하는 '고유한' 과정이며, 내담자들에게 애도를 공유할 수 있는 장이 필요하

다는 점을 애도 상담 경험을 통해 깨달았다. 또한 애도라는 주제의 특수성도 분명 존재하지만, 자신들이 지금까지 해 오던 ‘상담’과 본질적으로는 다르지 않다는 점을 알아차렸다. 하지만 동시에, 애도라는 주제에 관한 영역 특수적인 지식이 전문가로서의 성장을 위해 꼭 필요하다고 생각하기도 하였다. 마지막으로, 상실과 애도라는 실존적 주제는 그 어느 주제보다 한 인간으로서의 상담자 자신이 깊숙이 관여되어 있는 주제이므로, 상담자로서의 전문적 삶 외에 개인적 삶의 영역에도 영향을 주었다. 가령, 애도 상담을 계기로 죽음의 보편성과 편재성, 상실을 마주하는 태도, 삶의 의미와 가치에 대한 고찰 등 실존적인 주제에 대한 성찰을 하기도 하였다.

## 논 의

본 연구는 초심상담자들이 애도 상담에서 어떠한 경험을 하는지 그 내용과 구조를 드러내기 위하여 현상학적 연구 방법을 통해 수행되었다. 연구 결과, 애도 상담 경험의 본질은 ‘인간 대 인간이 함께 만나 고군분투하며 성장하고 성찰하는 여정’이었으며, ‘애도 상담의 과정’, ‘애도 상담을 위한 노력’, ‘애도 상담의 영향’이라는 세 요소로 구성되었다. 이를 바탕으로 논의점을 도출하면 다음과 같다. 첫째, 애도 상담의 과정에서 초심상담자들의 경험은 상상, 걱정, 부담 등 인지적 경험 위주에서 슬픔, 연민, 보람, 충만감 등 정서적 경험 위주로 변화하였으며, 상담자의 주된 초점 역시 자기 자신에게로 향하던 자기초점적 주의에서 내담자 위주로 이동하였다. 상담 초반에 초심상담자가 경험했던 상상과 걱정, 이로 인한

불안은 상담자가 직접 내담자를 대면하고, 내담자의 정서, 행동 반응에 대한 이해가 높아지면서 점차 완화될 수 있었다. 부담과 불안은 높은 자의식과 자기 초점적 주의로 이어져(김은하, 백지연, 2019), 내담자에게로의 집중을 방해할 수 있고, 결과적으로 상담 과정과 결과에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서, 내담자를 효과적으로 돕기 위해 상담 초반에 초심상담자들이 느꼈던 불안과 부담의 원인을 분석하고 이를 미연에 방지할 수 있는 방안을 모색할 필요가 있다.

초심상담자들이 애도 상담 초반 느꼈던 어려움은 ‘초심’이라는 상담자 요인과 ‘애도’라는 주제 요인으로 나누어 해석할 수 있다. 우선, 초심상담자는 상담에 대한 열정과 내담자를 돕고자 하는 열의는 높지만, 아직 경험이 부족하기 때문에 상담에 대한 자신감과 효능감이 낮은 발달적 특징을 지닌다(김미지, 2009). 또한 상담에서 어려움을 경험할 때 상황을 객관적으로 보기보다 부정 편향적으로 자기 귀인하는 경향이 있다(김은하, 백지연, 2019). 본 연구에서도 연구 참여자들은 내담자를 이해하고 공감하기 어렵다고 느낄 때, ‘탐색 부족’ 등 가변적인 상황 요인으로 귀인하기보다는 고정적인 내적 요인, 즉 ‘경험과 역량 부족’으로 귀인하고 불안해하며 ‘어쩔 줄 몰라’ 하였다. 따라서, 초심상담자들이 이러한 경향성 자체를 메타인지적으로 자각할 수 있도록 도울 필요가 있다. 또한 상담에서의 어려움을 자신의 부족함 위주로 귀인하기보다는 상황에 대해 넓은 조망을 가지고 내담자에 대한 탐색을 시도할 수 있도록 수퍼비전 등에서 지도하고 격려할 필요가 있을 것이다.

다음으로 상담 초반의 어려움은 ‘죽음’이라는 주제와도 관련되어 있다. Breen(2011)의 연

구에서와는 달리 본 연구의 참여자들은 애도 상담을 ‘죽음이 아닌 상실’을 제외한 ‘사별’ 상담으로 한정하여 인식하고 있었다. 연구 참여자들은 사별 애도 내담자들이 ‘가늠이 안 될 정도로’ 큰 고통을 느낄 것이라는 생각을 공통적으로 지니고 있었다. 이러한 생각이 내담자의 고통을 빨리 경감시켜주어야 할 것 같은 조바심과 부담으로 이어지고 상담 장면에서의 몰입과 감정 반응을 방해하기도 하였다. 죽음에 대한 사람들의 일차적인 반응은 공포와 불안인데(Cox, 2015), 사별 경험이 없는 연구 참여자들은 죽음이라는 주제를 미지의 것으로 여기고, 사별이라는 주제 자체에 대해 막연하게 두려움을 느끼는 것으로 보인다. 사별 경험이 있는 경우에도, 자신이 겪었던 ‘커다란 슬픔’을 회상하며 내담자에게 이를 투영하고, ‘큰 감정’에 대한 염려와 부담을 가지는 것으로 나타났다. 하지만 상실을 경험한 내담자는 무감각, 두려움, 죄책감, 수치심 등 다양한 감정 상태를 경험할 수 있으며(Mitchell, 1983), 슬픔이 지연되거나(delayed grief), 억압되고 가장되는(masked) 형태로 나타나는 등 애도 반응은 다양한 양상으로 드러날 수 있다(Worden, 2018). 초심상담자들은 아직 이에 대한 이해가 부족하여, 죽음에 대한 본능적이고 일차적 반응인 공포를 느끼고(Cox, 2015), 거대한 감정만을 상상하여 부담과 불안으로 이어진 것으로 보인다.

만일 초심상담자들이 사별에 대한 애도 반응이 내담자마다 다양할 수 있음을 인지적으로 이해하고, 죽음에 대한 자신의 두려움을 객관적으로 분석할 수 있다면, 애도 상담 초반에 느꼈던 불안과 긴장을 감소시키는 데 도움이 될 것이다(이동운, 강선보, 2016). 즉, 상담자가 죽음 교육을 통해 죽음에 대한 자신의

태도를 점검하고 죽음을 깊이 이해하며 죽음에 대해 보다 편안하게 받아들일 수 있을 때, 상담에서 사별과 관련된 주제를 덜 불안해하며, 내담자의 애도 과정을 돕기 위한 새로운 대처 방안을 원활하게 찾아 나갈 수 있을 것이다(Harrawood et al., 2011). 따라서, 초심상담자들이 부담과 불안을 줄이고 애도 상담을 효과적으로 진행할 수 있도록 애도의 과정에 관한 이론적인 지식 교육과 더불어, 죽음에 대한 이해와 태도를 확립하고 죽음 관련 불안을 낮출 수 있는 죽음 교육을 실시할 필요가 있다(Doughty et al., 2013).

둘째, 애도 상담을 위한 노력 측면에서 초심상담자들은 애도하는 내담자를 돕기 위해 책이나 강의, 슈퍼비전 등 다양한 자원을 활용하였으며, 이 과정에서 많은 것을 공부하고, 사례를 바라보는 다양한 시각을 배워서 상담에 적용할 수 있었다고 하였다. 다만, 이론과 모델 등 단순히 지식을 습득하는 것만으로는 실제로 사례를 진행하는 데 별로 도움이 되지 않았다고 하였다. 이는 애도를 주제로 상담하는 상담자들이 이론과 실제 사이의 괴리를 크게 지각한다는 선행 연구와도 일맥상통하는 것이며(Blueford et al., 2022; Breen, 2011), 초심상담자들이 실제 실습의 경험을 가지지 못한 채 이론과 모델을 인지적으로 학습하는 것만으로는 실무에 이를 적절히 반영하기가 어렵다는 점을 시사한다(Urofsky, 2013). 이론적 지식은 일반적, 추상적 특징을 지니기 때문에, 상실과 애도의 구체적 맥락과 내담자의 개별적 특징을 반영하지 못한다. 따라서 아직 상담 경험이 적은 초심상담자들이 애도 이론을 자신의 사례에 연결하는 데 어려움을 겪을 수 있다. 또한 실제적인 개입 기술(예: 빈 의자 기법 등)을 책이나 자료를 통해 배우더라도,

시연을 보거나 실제로 연습해 볼 기회가 없다면 그러한 기술을 언제, 어떻게 적용할 수 있을지 판단하기 어렵기 때문에 실제로 적용하는 데까지 나아가지 못할 수 있다(예: ‘이걸 진짜 언제 사용해야 효과적이고, 이 사람이 몰입했다라고 할 수 있을까에 대한 감도 잘 없었던 것 같아. 이게 결국에 돌아가신 분에 대한 거니까, 이거 잘 써야 될 것 같은데(참여자 3)’).

한편, 연구 참여자들은 수퍼비전이나 강의를 통해 상담자로서의 태도와 마음가짐에 대해 지도를 받은 것(예: ‘일상을 유지하기 위해 상실을 직면하지 않으려고 하는 내담자의 마음도 존중해주어야 한다’, ‘애도는 지난한 과정이며 기복이 있으므로 상담자가 조바심을 가지지 않도록 노력해야 한다’ 등)이 더욱 도움이 된다고 인식하였다. 즉, 선행 연구와 마찬가지로 본 연구의 참여자들은 애도 상담에서 상담자가 정상적인 애도의 과정을 지나치게 병리적으로 보는 것은 아닌지, 내담자에게 언제 개입하는 것이 적절한지, 상담자의 개인적인 상실 경험이 전문적 수행에 어떤 영향을 미치는지 등 태도적인 요소가 중요하다고 여기고 있었다(Dodd et al., 2022). 이러한 태도적 요소의 학습을 위해서는 전통적인 교수법 이외에 역할극, 시뮬레이션이나 짧은 사례를 통한 학습 등이 효과적인 것으로 알려져 있다(Knowles, 2020). 따라서, 상담자 교육의 관점에서 초심상담자들이 애도 및 죽음과 관련된 태도적 요소를 숙지하고, 습득한 이론적 지식을 상황과 맥락에 적합하게 활용할 수 있도록 사례 위주의 교육을 통해 도울 필요가 있을 것이다. 이를 위해서는 초심상담자들에게 애도 상담과 관련된 풍부한 실습과 훈련의 기회가 제공되어야 할 뿐 아니라 이러한 교육에 대한

접근성 또한 제고해야 할 것이다.

셋째, 애도 상담의 영향 측면에서, 초심상담자들은 애도 상담이 다른 상담과 크게 다르지 않다는 사실을 깨달았다고 하면서도, 동시에 애도 상담을 위한 영역 특수적인 지식이 필요함을 느꼈다고 하였다. 일견 상충하는 듯 보이는 이러한 진술은 선행 연구에서도 찾아볼 수 있다. Ober 등(2012)은 공인 자격을 갖춘 상담자들이 자신의 애도 상담 역량을 어떻게 인식하는지 조사하였는데, 상담자들은 자신이 애도 상담을 할 수 있는 개인적 역량을 갖추고 있기는 하지만, 애도 상담에 대한 구체적인 지식과 기술은 미비하다고 생각하였다. Dodd 등(2022)의 연구에서도 복합 애도(complicated grief)에 관한 전문적 훈련을 받은 적이 없는 상담자들은 애도 중인 내담자를 만나는 데 어려움을 느끼지 않는다고 하면서도, 내담자의 진단이나 개입을 위한 지식 및 기술을 더 갖출 필요가 있다고 느꼈다. 이러한 현상은 우선, 애도 상담 역시 내담자의 호소 문제 해결과 내적 성장을 돕는 상담이므로, 연구 참여자들이 일반적인 상담 이론 및 기법을 통해서도 내담자를 도울 수 있다고 인식했기 때문으로 해석할 수 있다. 특히 본 연구에서는 초심상담자들이 상담 초반에 ‘애도’라는 주제의 특수성에 대해 매우 큰 의미를 부여하고(예: ‘주제가 주제이다 보니(참여자 2)’, ‘너무 큰 주제(참여자 4)’), 다른 상담과는 본질적으로 다를 것이라는 기대를 강하게 했다. 따라서 상담이 진행됨에 따라 상대적으로 상담으로서의 공통성을 크게 지각한 것으로도 해석할 수 있다. 또한 애도 상담에 특화된 기술을 적용하지 않더라도, 내담자의 말을 최대한 경청하고 공감하며, 내담자와 함께 머물러 주려고 했던 시도가 내담자의 긍정적 반응과 변화

를 이끌어 내고, 본 연구의 참여자들에게도 따뜻한 충만감을 주었으며, 삶에 대한 실존적 성찰로 이어지는 등 긍정적인 경험으로 남았기 때문으로도 이해할 수 있다.

그럼에도 불구하고, 연구 참여자들은 애도 상담과 관련된 별도의 지식이 전문적 성장을 위해서는 반드시 필요하다고 인식하였다. 또한, 애도 상담과 관련된 교육과 훈련이 전문적인 수행 능력을 증진 시키고, 상담 및 심리치료의 효과를 높일 수 있다는 경험적 연구 결과들이 존재한다(Lichtenthal et al., 2018; Zhang & Lane, 2013). 즉, 애도 관련 이론 및 모델, 애도의 측정 및 평가 등 애도 상담과 관련된 특수한 지식과 기술을 갖추는 것은 상담자 개인의 전문성 향상을 위해 필요할 뿐 아니라, 내담자를 효과적으로 돕기 위해서 윤리적으로도 요구된다고 할 수 있다. 상실과 애도는 보편적이고 편재하는 주제이다. 따라서 초심상담자 단계에서부터 이를 자연스럽게 접할 수 있도록 상담자 교육과정 내에 애도 상담과 관련된 내용을 반영하고, 기존 상담 이론과 통합적으로 학습할 수 있는 제도적인 환경을 마련할 필요가 있을 것이다.

넷째, 초심상담자의 애도 상담 경험의 세 가지 구성요소를 관통하는 ‘함께하는 애도’의 필요성과 중요성에 대한 논의이다. 연구 참여자들은 공통적으로 애도 상담에서 만난 내담자들이 외롭고 상처받기 쉬운 존재라고 인식하였는데, 이는 사별 애도 내담자들의 일상적 경험, 나아가 죽음을 대하는 사회문화적 분위기와도 관련이 있는 것으로 보인다. 연구 참여자들이 만난 내담자들은 사별 사실이 주변에 알려졌을 때 ‘분위기가 싸해지는데(참여자 3)’ 일이 많았고, 심지어 가족 내에서조차 망자의 이야기를 금기시해왔다고 하였다. 이는 죽음

이라는 주제를 회피하고 삶의 영역에서 분리하고자 하는 사회적 분위기를 반영한 것으로 볼 수 있다(이동윤, 강선보, 2016; Cox, 2015). 한편, 반려견을 상실한 내담자의 경우, 강아지를 잃은 경험에 ‘그렇게까지’ 힘들어하는 것에 대해 주변 사람들로부터 공감을 잘 받지 못하였다. 초심상담자들은 내담자들의 박탈된 애도(disenfranchised grief)를 발견하고(Doka, 2008), 상담에서만큼은 상처받은 내담자에게 ‘다른’ 경험을 제공해야 한다는 압박과 부담을 느꼈고, 이는 내담자가 기대하는 반응이나 정확한 공감을 보이지 못하는 것에 대한 걱정과 부담으로 이어졌다. 따라서 애도하는 사람들을 효과적으로 돕기 위해서는 초심상담자가 수행불안을 완화하기 위해 개인적 노력을 기울여야 할 뿐 아니라, 사회적 차원에서 죽음과 관련된 인식의 변화를 도모할 필요도 있다. 가령, 사별을 경험한 사람들이나 사회 일반을 대상으로 죽음과 관련된 심리 교육을 진행하고, 캠페인이나 공개 추모 등을 통해 죽음과 애도 관련 이슈를 자연스럽게 꺼낼 수 있는 사회 분위기를 조성하는 방법을 제안할 수 있을 것이다. 또한, 상실을 경험한 사람들이 함께 애도 경험을 나눌 수 있도록 자조 집단이나 지지 모임을 조직하여 홍보하거나, 애도자의 특성에 맞는 집단상담 프로그램을 개발하고 활성화하여, 애도의 과정에 있는 사람들이 홀로 고립되지 않고 감정을 해소하며 상실의 경험을 삶에 통합하도록 도울 수 있을 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 애도 상담과 관련하여 내담자가 아닌 상담자, 특히 초심상담자의 경험을 현상학적 방법을 통해 드러내어 보였다는 점에서 의의가 있다. 상담자는 상담의 또 하나의 주체이므로(Teyber & Teyber, 2010), 상담자의 경험을 심층



적으로 이해하는 것은 내담자를 이해하는 것만큼이나 학문적, 실제적 관점에서 중요하다. 초심상담자에게 애도 상담은 다른 주제의 상담과는 달리 상실 사건의 비가역성으로 인해 ‘문제를 해결해 줄 수 없다’는 무기력함을 안겨주었다. 하지만 연구 참여자들은 그 필연적이고 실존적인 고통을 한 인간으로서 내담자와 함께 견디고, 상담자로서 그들을 돕기 위해 고군분투하였다. 그 과정에서 내담자가 변화하는 모습을 지켜볼 수 있었고, 커다란 보람과 충만함도 느낄 수 있었다. 이는 내담자뿐 아니라 상담자에게도 변화, 나아가 성장과 발달의 여정이었다. 초심상담자들에게 애도 상담은 상담자로서 역할 정체성을 재고하고, 삶에 대해 실존적으로 성찰하는 계기가 되는 등 발달적 측면에서 결정적 사건(critical incident)이었다. 본 연구는 초심상담자가 애도 상담을 경험하는 과정과 그 경험의 본질을 기술적 현상학 방법을 통해 드러내고, 상담자 발달적 측면에서 그 의미를 발견했다는 점에서 가치를 찾을 수 있다.

둘째, 본 연구는 초심상담자의 애도 상담의 경험의 내용과 구조를 드러냄으로써, 초심상담자의 관점에서 애도 상담 교육의 필요성을 제기하고, 이들이 요구하는 애도 상담 교육의 내용 및 방법을 발견했다는 점에서 교육적 의미가 있다. 상실과 죽음, 그리고 애도는 우리의 삶에서 보편적이고 편재하는 주제이므로, 상담 현장에서 초심단계의 상담자도 애도 사례를 왕왕 접하게 된다. 그런데 애도의 양상은 매우 복잡다단하며, 주요 대상의 상실은 내담자에게 외상에 가까운 커다란 고통을 야기하기 때문에 초심상담자에게 애도 상담은 까다롭고 도전적인 사례일 수 있다. 따라서 초심상담자들의 불안과 부담을 낮추고 내담자

의 애도 과정을 효과적으로 돕기 위해서는 애도 상담을 위한 별도의 준비와 학습이 필요하다. 상담 교육자와 실무자들을 중심으로 애도 상담 관련 교육의 필요성이 제기되고 있음에도 불구하고(Doughty et al., 2013; Hannon & Hunt, 2015), 아직 우리나라에는 애도 상담에 필요한 역량이나 교육과정에 관한 연구가 부족하고, 상담자들의 훈련 기회 역시 드문 실정이다(전희정, 2018). 이에 본 연구의 결과를 토대로, 애도 이론을 기존 상담 이론과 통합하여 학습할 수 있는 교육 프로그램, 애도 이론을 적용할 수 있는 사례 실습, 상담자의 죽음에 대한 인식 및 태도 개선을 위한 죽음 교육 등을 상담자 교육 및 훈련의 일환으로 제안할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 초심상담자들의 애도 상담 경험을 통해 우리 사회의 죽음 및 상실에 대한 태도와 정서를 드러내었다는 점에서 사회적 의미를 지닌다. 상실, 특히 사별을 경험한 사람들에게 정서적인 지지와 실질적인 도움을 제공하는 것이 이들의 회복과 개인적 성장을 도울 수 있음에도 불구하고(정소연, 2017), 죽음을 삶에서 분리하고 죽음에 관한 이야기를 금기시하는 사회문화적 분위기로 인해 박탈된 애도를 경험하는 내담자들이 많다는 점이 본 연구를 통해 드러났다. 이러한 결과를 바탕으로, 죽음에 대한 사회문화적인 인식의 변화를 위한 죽음 교육의 홍보 및 활성화, 애도를 나눌 수 있는 집단 프로그램이나 지지 집단의 활성화 등을 제안할 수 있을 것이다.

본 연구의 한계 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 애도 중 사별 애도에 관한 상담 경험만을 탐구하여, 죽음이 아닌 상실(non-death loss)과 그에 대한 상담자의 애도 상담 경험에 대해서는 다루지 못

하였다. 애초에 연구자는 ‘사별’과 ‘죽음이 아닌 상실’을 포괄한 상실 애도를 염두에 두었으나, 연구 과정에서 연구 참여자들이 인식하는 ‘애도 상담’에는 사별 애도 사례만 포함되는 것으로 나타났다. 전통적으로 애도에 관한 논의가 사별 애도 위주로 이루어졌으나, 최근에는 죽음이 아닌 상실에 대한 반응도 애도의 관점으로 접근하려는 시도가 활발히 이루어지고 있다(Harris, 2019). 따라서 후속 연구에서 사별 이외의 상실을 다루는 애도 상담 연구를 수행하여, 이를 사별 애도 상담과 비교, 종합해 본다면, 상담자의 애도 상담 경험을 보다 다각적으로 풍부하게 이해할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서 다룬 애도 상담에서 상실의 대상은 사람과 반려동물을 포함한 것이었다. 상담 및 심리치료에서 반려동물의 죽음을 사람의 죽음과 유사하게 다루어야 한다는 견해도 존재하나(Cleary et al., 2022), 본 연구에서도 나타났듯 양자는 사회에서 받아들여지는 방식, 애도 증상의 심각도 등에서 차이가 있다(Eckerd et al., 2016). 따라서, 후속 연구에서는 상실의 대상을 구분하여 반려동물을 상실한 내담자와의 상담 경험이 어떠한 특수성을 지니는지 심층적인 연구가 필요할 것이다.

마지막으로, 본 연구는 연구 참여자를 경력 3년 이내의 초심상담자만으로 한정하였다. 그러나 상담자의 발달 수준에 따라 상담에서 경험하는 어려움과 대처 방안, 상담자 역할에 대한 인식, 내담자에 대한 이해 방식이나 사례 개념화, 필요로 하는 교육 내용과 수준 등이 다르다(김지연 외, 2009; 변시영, 조한익, 2015; 손은정, 이해성, 2002). 따라서, 추후 중급 상담자나 숙련 상담자의 상실 애도 상담 경험에 관한 연구, 슈퍼바이저의 애도 상담 사례 슈퍼비전 경험에 관한 연구 등이 수행된

다면, 본 연구와의 비교 및 종합을 통해 학문적, 교육적으로 유용한 자료가 도출될 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 권경인, 김창대 (2007). 한국 집단상담 대가의 특성 분석. *상담학연구*, 8(3), 979-1010.
- 김미지 (2009). 초보상담자가 상담에서 경험하는 어려움: 문항개발. *청소년상담연구*, 17(2), 21-37.
- 김은하, 백지연 (2019). 집단상담 실습수업에서의 리더경험에 관한 현상학적 연구. *상담학연구*, 20(3), 165-189.
- 김지연, 한나리, 이동귀 (2009). 초심상담자와 상담전문가가 겪는 어려움과 극복방안에 대한 개념도 연구. *상담학연구*, 10(2), 769-792.
- 남수현 (2022). 애도 경험 및 애도 상담의 질적 연구 동향분석: 2011년 ~ 2020년 중심으로. *내러티브와 교육연구*, 10(2), 7-27.
- 박순조, 김영근 (2022). 한국판 복합비탄척도의 타당화 연구. *상담학연구*, 23(3), 199-220.
- 박지은, 강영신, 이해지 (2019). 한국판 Hogan 애도 반응 척도의 타당화 연구. *상담학연구*, 20(5), 175-197.
- 박효미, 김영근 (2022). 초심상담자가 지각한 내담자 저항에 관한 해석학적 현상학 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 34(4), 977-1002.
- 변시영 (2020). 주요 대상을 상실한 상담자의 경험에 대한 사례연구. *질적탐구*, 6(3), 341-381.
- 변시영, 조한익 (2015). 기업상담 초심자와 숙

- 런자가 인식한 역할 및 역량에 대한 질적 연구. *상담학연구*, 16(6), 529-551.
- 손은정, 이해성 (2002). 상담자 발달 수준별 사례 개념화의 차이: 개념도를 통한 인지구조를 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(4), 829-843.
- 송수경, 구자경 (2017). 초심상담자에 관한 연구 동향. *상담학연구*, 18(5), 1-19.
- 송수지, 강영신 (2017). 관계상실을 경험한 청소년 대상 TF-CBT 기반 애도 집단상담 프로그램 개발 및 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(2), 357-382.
- 윤득형 (2018). 애도 상담의 기본 원리와 목회적 접근. *신학과 실천*, 58, 417-446.
- 이동윤, 강선보 (2016). 죽음교육의 필요성에 관한 연구. *교육문제연구*, 29(1), 113-137.
- 이범수 (2014). 사별경험과 애도 상담의 연구 동향 분석-국내 및 불교계 동향을 중심으로. *한국불교학*, 70, 443-473.
- 이윤주, 조계화, 이현지 (2007). 사별에 관한 최근 연구동향 분석. *상담학연구*, 8(3), 839-857.
- 전희정 (2018). 애도 상담자 전문역량 향상을 위한 교육과정 탐색. *한국콘텐츠학회논문지*, 18(2), 602-615.
- 정소연 (2017). 사별에 대한 사회적 반응과 의미재구성이 복합 애도에 미치는 영향. *국내석사학위논문*. 충북대학교.
- 황정운, 천성문 (2014). 성인용 애도 척도 개발 및 타당화. *재활심리연구*, 21(3), 537-560.
- Battle, C. L., Greer, J. A., Ortiz-Hernández, S., & Todd, D. M. (2013). Developing and implementing a bereavement support program for college students. *Death Studies*, 37(4), 362-382.
- Beutler, L. E., Machado, P. P. P., & Neufeldt, S. A. (1994). Therapist variables. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 229-269). John Wiley & Sons.
- Blueford, J. M., Diambra, J. F., & Wheat, L. S. (2022). Counselor preparedness to counsel grieving clients: Insights and implications. *Death Studies*, 46(10), 2413-2423.
- Breen, L. J. (2011). Professionals' experiences of grief counseling: Implications for bridging the gap between research and practice. *Journal of Death and Dying*, 62(3), 285-303.
- Brown, E. J., & Goodman, R. F. (2005). Childhood traumatic grief: An exploration of the construct in children bereaved on September 11. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(2), 248-259.
- Cleary, M., West, S., Thapa, D. K., Westman, M., Vesik, K., & Kornhaber, R. (2022). Grieving the loss of a pet: A qualitative systematic review. *Death Studies*, 46(9), 2167-2178.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., Greenberg, T., Padlo, S., & Shipley, C. (2002). Childhood traumatic grief: Concepts and controversies. *Trauma, Violence, & Abuse*, 3(4), 307-327.
- Cole Jr., A. H. (2008). *Good mourning: Getting through your grief*. Westminster John Knox Press.
- Cox, H. G. (2015). *Later life: The realities of aging*. Routledge.
- Creswell, J. W. (2015). 질적 연구방법론: 다섯 가지 접근 [Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches]

- (조홍식, 정선욱, 김진숙, 권지성, 공역). 서울: 학지사. (원전은 2013에 출판)
- Dodd, A., Guerin, S., Delaney, S., & Dodd, P. (2022). Complicated grief knowledge, attitudes, skills, and training among mental health professionals: A qualitative exploration. *Death Studies, 46*(2), 473-484.
- Doka, K. J. (2008). Disenfranchised grief in historical and cultural perspective. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (pp. 223-240). American Psychological Association.
- Doughty, E. A., Crews, J. A., & Harrawood, L. K. (2013). Grief and loss education: Recommendations for curricular inclusion. *Counselor Education and Supervision, 52*(1), 70-80.
- Doughty, E. A., Wissel, A., & Glorfield, C. (2011). Current trends in grief counseling. VISTAS online.
- Dukes, S. (1984). Phenomenological methodology in the human sciences. *Journal of Religion and Health, 23*(3), 197-203.
- Eckerd, L. M., Barnett, J. E., & Jett-Dias, L. (2016). Grief following pet and human loss: Closeness is key. *Death Studies, 40*(5), 275-282.
- Giorgi, A. (2004). 현상학과 심리학 연구 [Phenomenology and Psychological Research]. (신경림, 장연집, 박인숙, 김미영, 정승은, 공역). 서울: 현문사. (원전은 1985에 출판).
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1981). *Effective evaluation: Improving the usefulness of evaluation results through responsive and naturalistic approaches*. Jossey-Bass.
- Hannon, M., & Hunt, B. (2015). Training students to provide grief counseling. *Journal of Counselor Preparation and Supervision, 7*(1).
- Harrawood, L. K., Doughty, E. A., & Wilde, B. (2011). Death education and attitudes of counselors in training toward death: An exploratory study. *Counseling and Values, 56*(1 2), 83-95.
- Harris, D. L. (Ed.). (2019). *Non-death loss and grief: Context and clinical implications*. Routledge.
- Howarth, R. (2011). Concepts and controversies in grief and loss. *Journal of Mental Health Counseling, 33*(1), 4-10.
- Humphrey, G. M., & Zimpfer, D. G. (2007). *Counselling for grief and bereavement*. Sage.
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Taylor & Francis.
- Knowles, M. S., Holton III, E. F., Swanson, R. A., SWANSON, R., & Robinson, P. A. (2020). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development*. Burlington, MA: Elsevier.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying* (Vol. 1). New York: Macmillan.
- Larsen, L. H., Guldborg, A., & Kring, V. (2023). A group therapy program for parentally bereaved young adults with grief complications: Rationale, method and case examples. *Journal of Death and Dying, 86*(4), 1212-1234.
- Lichtenthal, W. G., Maciejewski, P. K., Demirjian, C. C., Roberts, K. E., First, M. B., Kissane,

- D. W., ... Prigerson, H. G. (2018). Evidence of the clinical utility of a prolonged grief disorder diagnosis. *World Psychiatry, 17*(3), 364-365.
- Lin, K. K., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A., & Luecken, L. J. (2004). Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 33*(4), 673-683.
- Lindemann, E., & Lindemann, E. (1979). *Beyond grief: Studies in crisis intervention*. Jason Aronson.
- Martin, T. L., & Doka, K. J. (2000). *Men don't cry-women do: Transcending gender stereotypes of grief*. Psychology Press.
- McCoyd, J. L., Koller, J., & Walter, C. A. (2021). *Grief and loss across the lifespan: A biopsychosocial perspective*. Springer Publishing Company.
- Messer, S. B., & Wampold, B. E. (2002). Let's face facts: Common factors are more potent than specific therapy ingredients. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9*(1), 21-25.
- Mitchell, K. R. (1983). *All our losses, all our griefs: Resources for pastoral care*. Westminster John Knox Press.
- Neimeyer, R. A. (1999). Narrative strategies in grief therapy. *Journal of Constructivist Psychology, 12*(1), 65-85.
- Ober, A. M., Granello, D. H., & Wheaton, J. E. (2012). Grief counseling: An investigation of counselors' training, experience, and competencies. *Journal of Counseling & Development, 90*(2), 150-159.
- Prigerson, H. O., & Jacobs, S. C. (2001). Traumatic grief as a distinct disorder: A rationale, consensus criteria, and a preliminary empirical test. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 613-645). American Psychological Association.
- Stroebe, M. S., & Schut, H. A. W. (1999). The Dual Process Model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies, 23*(3), 197-224.
- Teyber, E., & Teyber, F. (2010). *Interpersonal process in therapy: An integrative model*. Cengage Learning.
- Urofsky, R. I. (2013). The council for accreditation of counseling and related educational programs: Promoting quality in counselor education. *Journal of Counseling & Development, 91*(1), 6-14.
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer Publishing Company.
- World Health Organization. (2016). ICD-11 beta draft (joint linearization for mortality and morbidity statistics). World Health Organization. Retrieved August, 26, 2016.
- Zhang, W., & Lane, B. S. (2013). Promoting neonatal staff nurses' comfort and involvement in end of life and bereavement care. *Nursing Research and Practice, 2013*.

원 고 접 수 일 : 2023. 08. 16  
수정원고접수일 : 2023. 10. 04  
게 재 결 정 일 : 2023. 10. 23

## A Qualitative Study on Novice Counselors' Experiences of Grief Counseling

Sodam Jeong

Doctoral Student, Department of Education, Seoul National University

This study was conducted qualitatively to investigate the experiences of novice counselors in grief counseling and their essential meaning. To that end, in-depth interviews were conducted with seven counselors who had experienced grief counseling and field materials were collected. Data were analyzed using Giorgi's Phenomenological Research. As a result, 237 meaning units, 22 subcategories, 9 categories were derived. The processes of grief counseling included being 'worried and burdened as a novice,' 'overwhelmed by the theme of grief,' 'meeting the turning point,' 'sharing the grief and sorrow,' and 'feeling rewarded and fulfilled.' Efforts in grief counseling encompassed 'struggling to help the griever,' 'being with the griever.' The influence of grief counseling was evident in 'learning through experience' and 'reflecting on life and relationships.' Based on the study's findings, suggestions were proposed for further research on grief counseling and the education of novice counselors.

*Key words* : novice counselors, grief counseling, Giorgi's descriptive phenomenological research