

## 노인용서치료: 불안과 우울 및 수면장애를 겪고 있는 여성의 상담사례

### Forgiveness Therapy for Older People: A Case Report of a 70-year Old Lady with Anxiety, Depression, and Sleep disturbances

위 경 선\*

전남대학교 심리학과

**Kyeong-Sun Wee**

Department of Psychology

Chonnam National University

김 순 규

전북대학교 사회복지학과

**Soon-Gyu Kim**

Department of Social Welfare

Chonbuk National University

(초록)

내담자는 70세 여성으로 수면장애, 주변사람들에 대한 분노, 화병증상, 그러한 삶에서 탈피하지 못하는 어려움 등을 겪고 있었다. 그 어려움은 직장동료의 부당하고 억울한 대우에 의해 파생된 것이었다. 그 어려움을 극복하는 수단으로 대인관계에서 겪은 마음의 깊은 상처를 근본적으로 해결하는 용서치료가 선택되었다. 이 용서치료 과정을 통해 내담자는 수면장애 등의 어려움을 모두 해소했을 뿐만 아니라 자신의 삶을 보다 긍정적이고 만족스럽게 평가하게 되었다. 용서치료는 노년기까지 해결되지 않았던 대인관계 갈등의 해결에 효과적이며, 노년기 삶의 질을 향상시킬 수 있음을 확인하였다.

**주제어** : 노인상담, 용서치료, 자아통합

(Abstract)

The client was a 70-year-old woman who suffered from sleep disturbances, anger toward surrounding people(explosive anger disorder), hwa-byung symptoms, and the difficulties to break from the disturbing life. The difficulties were formed from the unfair and unjust treatment by the former co-worker. Forgiveness therapy that is fundamentally to resolve the deep pain experienced by the interpersonal

\* 교신저자, 전남대학교 심리학과 위경선 박사 (e-mail: kswee@hanmail.net)

relations has been chosen as a means of overcoming the difficulties. Through the forgiving process, difficulties such as sleep disturbances were solved, at the same time she could evaluate her past life more positively and satisfying. Forgiveness therapy has been proved to be effective in resolving interpersonal conflicts that were not solved until the old age and can improve the quality of life of older people.

*Key words : Elderly counseling, Dignity, Forgiveness therapy, Ego integrity*

---

## I. 내담자의 기본 정보

내담자는 70세 여성으로 현재 배우자와 함께 거주하며, 교회에서 직분을 맡을 정도로 신심이 매우 두터운 기독교 신자이다. 상담자는 전북 전주시 소재 모 노인복지관 관계자가 불면증과 대인관계 문제로 상담을 원하는 분이 계신다고 연락해서 그녀를 만나게 되었다. 내담자는 면담 도중 옷차림이나 행동이 단정하고 다소곳하게 앉아있는 등 조심스럽게 행동하여 70세가 아니라 소녀와 같은 분위기가 풍겼다. 면담과정에서 상담자의 눈을 마주치는 등 진지한 자세로 자신의 얘기를 차분하게 했지만, 과거에 경험했던 상처와 관련된 이야기를 할 때는 목소리가 떨리는 등 정서적으로 불안한 편이었다.

내담자는 서울에서 태어나 어린 시절을 보내다가 10살 때부터 전남에 내려와 살았다. 부모는 외동딸인 내담자에게 많은 관심과 사랑을 주었으나, 어릴 때 우연히 어머니가 생모가 아니라는 사실을 알게 된 이후부터 어머니가 잘 해주심에도 불구하고 자신의 요구를 억제하면서 항상 눈치를 살피며 지냈다. 고교 과정까지 마친 후 25세에 친구의 중매로 현재의 남편과 결혼했다.

내담자의 배우자(72세)는 어릴 때 유복하고 공부도 잘했지만, 고교 시절 집안이 재정적으로 어려워지면서 대학 진학을 포기했다. 이를 계기로 그는 학창시절 친구들과 비교하면서 열등의식이 심했는데, 사소한 일에도 타인이 자신을 무시한다고 느끼면서 힘들어했다. 직장생활을 공무원으로 출발했지만 주변 사람들이 자신의 능력을 인정해주지 않는다고 자주 불평했으며, 자신에게 부당한 대우를 하는 사람들을 견디지 못하고 결국 공직생활을 포기했다. 그 후 다른 직업을 택했지만 자주 이직하면서 살아갔다. 그래서 내담자가 가장으로서의 경제적인 부분을 담당해야 했다.

결혼 후 시부모와 함께 살았는데, 시아버지가 생존했을 때는 내담자에 대한 배려심이 깊어 불편하지 않았지만, 그분이 돌아가신 후부터는 시어머니가 내담자를 힘들게 했다. 예를 들면, 외출 후 귀가해서 쓰레기통을 뒤지면서 버린 물건들을 다 끄집어내어 야단을 치고, 아들과 같이 술을 마신 경우에는 술주정을 하며 힘들게 했다. 내담자의 자녀는 2남 1녀(42세, 41세, 38세)로 모두 결혼해서 잘 살고 있었는데, 내담자는 남편의 무직과 경제적인 어려움으로 인해 자녀들을 제대로 뒷받침해주지 못한 것을 미안해했다.

## II. 상담목표 및 전략

무것도 하지 못하고 있었다.

### 1. 내담자의 강점과 자원

내담자의 강점은 자식들을 위해 끊임없이 헌신하는 마음, 일터에서 많은 사람으로부터 능력을 인정받아 그 분야에 대한 자긍심, 힘든 상황 속에서도 자식들을 잘 키웠다는 믿음 등의 자부심이었다. 또한 힘들 때 자신을 격려해주는 친구들이 많았다는 점, 기독교 신앙 생활을 통해 위로와 격려를 받고 있다는 점 등이었다.

### 2. 내담자의 주 호소 문제

내담자가 호소하는 주요한 문제는 수면장애, 과거의 상처경험으로 인한 분노, 화병 증상, 그리고 이러한 삶으로부터 탈피하고 싶은 강한 욕구였다. 이들을 조금 더 구체적으로 살펴보면, 다음과 같다.

#### 1) 불면증과 불안 및 우울

내담자는 잠을 자려고 누우면 심장이 벌렁 거리는 증상이나 두려운 생각 등으로 인해 잠 들기가 어렵고, 잠을 자더라도 유쾌하지 못한 꿈 때문에 깊은 숙면을 취하지 못하고 자주 깨어난다고 호소했다. 몇 년 전부터 수면을 돕는 약을 복용하고 있지만, 특별한 효과를 얻지 못하고 있었다. 또 대인관계에서 타인이 자신을 비난할 것 같은 상황에 놓이면 불안감이 심해지므로 아예 그러한 상황을 회피하고 있었으며, 원하는 대로 일이 되지 않으면 자신의 탓을 많이 하거나 무기력증에 빠져서 아

#### 2) 과거경험에 대한 반추와 분노

내담자는 떠올리고 싶지 않은, 억울하게 부당한 대우를 받았던 과거사가 있었으며, 그 일이 생각날 때마다 아직도 억울함 때문에 화가 난다고 한다. 특히 자신을 부당하게 대했던 사람을 마주칠 때마다 그 일이 생각나서 불편하고 화가 나므로 가급적이면 그를 회피하게 된다고 하였다.

#### 3) 화병 증상

내담자는 우울 증상 외에도 이유 없이 갑작스럽게 금방이라도 죽을 것 같이 두려운 느낌, 호흡이 답답해지는 느낌, 소화가 잘 되지 않거나 명치에 뭔가 걸려 있는 것 같은 느낌 등이 자주 들고, 가끔씩 몸 여기저기에 통증이 있는 등 화병 증상을 심하게 보이고 있었다(American Psychiatric Association, 2013). 사람들에게 불만이 있어도 전혀 표현하지 못해서, 즉 자신을 화나게 하는 사람에게 가진 생각과 감정을 표현하기 어려워 화가 나지 않은 척 행동하면서 억압된 분노가 신체로 표현되고 있었다(신현균, 2004). 그것으로 인해 그 사람들에게 대한 불만이 점점 더 커지고 관계가 악화되고 있었다.

#### 4) 삶의 변화에 대한 욕구

내담자는 지금까지의 자신의 삶을 회고하면서 그동안 불만이나 요구사항이 있어도 항상 이를 억제하고 참으며 살아왔던 것에 대한 후회와 억울한 심정을 표현했다. 즉 생의 마지막 단계에 가까워진 나이가 되었음에도 불

구하고 마음이 늘 불편한 것을 삶에 대한 후회와 억울함으로 표현했다. 내담자는 이제라도 자신의 삶에서 해결되지 못한 것들을 정리하고, 좀 더 행복한 노후를 맞이하고 싶어 했다.

### 3. 용서치료의 목표 및 전략

대인관계에서 심한 상처를 받고 이를 해결하지 못한 상태에서 살아갈 경우 여러 가지 어려움에 직면하게 된다(위경선·윤가현, 2011; 장우심, 2010; Prince- Paul & Exline, 2010). 본 내담자는 과거에 대인관계로 인한 상처를 심하게 받았으며, 이로 인하여 수면장애나 불안 및 우울증상 등이 지속되면서 삶의 질이 저하된 상태였다. 이에 본 내담자를 대상으로 한 상담의 목표와 전략은 용서치료에 초점을 맞추었다. 용서치료의 과정은 현재의 문제에 영향을 미친 사건과 대상에 대한 이해 및 분노 표출, 사건과 대상에 대한 이해와 인지적, 정서적, 및 행동적 변화를 위한 자긍심 상승, 상호작용을 통한 대조와 위로, 죽음의 경험을 나눔 및 용서선택과 용서행동, 대인관계에서 건강하게 자신의 감정과 생각 표현, 그리고 노년기 자아통합을 위하여 자신의 삶을 긍정적으로 정리하는 것이다(위경선·윤가현, 2012). 그 세부적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 현재의 우울이나 불안, 불면증, 화병에 영향을 미친 사건과 그 사건 당사자에 대한 분노 등의 감정이 연결된 점을 이해시키면서 그 감정을 표출시키는 것이다. 조금 더 구체적으로 기술하면, ① 과거의 상처로 인한 분노를 안전하게 충분히 표출하도록 해주는

것과 ② 상처의 되새김과 분노와 현재의 우울, 불안, 불면증과의 관련성을 이해시키는 것이다(위경선·윤가현, 2011; Enright et al., 1996).

둘째, 자신의 상처와 관련된 사건이나 대상, 또는 이제까지 살아온 삶의 경험을 더 넓게 바라보도록 하면서 인지적, 정서적, 및 행동적 변화를 이끌어내는 것이다. 조금 더 구체적으로 기술하면, ① 자녀의 사회경제적 지위상승, 본인의 직장에서의 능력 등을 인정해주면서 자긍심을 제고시켜주기, ② 상처경험 이후 일상생활에서 가해자와 비슷한 사람의 관찰, 자신과 비슷한 경험을 한 사람의 관찰, 과거보다 더 힘든 일의 경험, 주변사람들이 주었던 평가와 위로 등을 토대로 상처에 연루된 사건을 다른 각도에서 이해시키기, ③ 직장을 그만둔 이후 가해자와의 만남이나 가해자의 변화에 관련된 상호작용을 이해시키기, ④ 주변사람들의 건강악화 및 죽음 등을 경험하면서 현재의 삶에 대한 태도나 의미를 정리하기, ⑤ 상처를 초래한 사건에 대한 인지적 및 정서적 변화가 자신을 위한 일임을 이해시키기, 그리고 ⑥ 상처치유를 위한 용서선택이 심신의 건강상태 유지에 도움이 됨을 이해시키는 것 등이다(위경선, 2013; Girard & Mullet, 1997; McCullough, Worthington, & Rachal, 1997; Worthington, 2005).

셋째, 대인관계에서 자신의 생각과 감정을 건강하게 표현하도록 하는 것이다. 조금 더 구체적으로 설명하면, ① 가까운 사람들과의 관계에서 불편했을 때 왜 불편해지는지 그리고 어떤 느낌이 드는지를 생각해보기, ② 그 불편한 느낌을 표현하거나 또 표현하지 못했

을 경우를 가정하여 그 사람과의 관계가 어떻게 달라졌을지 비교해보기, 또 그 느낌을 적절하게 표현하는 방법들은 무엇인지 생각해보기, 그리고 ③ 실제 상황이라고 가정하고서 그 느낌을 표현하고 상담자와 피드백 살펴보기 등이다(Marshall & Rosenberg, 2003).

넷째, 부정적이고 불만족스럽게 평가했던 현재까지의 삶을 긍정적으로 정리하여 노년기의 자아통합을 돕는 것이다(이가옥 · 이현송, 2004; Erikson & Erikson, 1997). 구체적으로 설명하면, ① 자신의 과거를 정리할 때 절망이나 아픔, 아쉬움의 경험에 집중하는 대신에 자신의 유능함이 드러났던 행복의 순간을 찾아서 집중하도록 하는 것, ② 자신의 도움을 받았던 사람들이 발전한 모습을 토대로 자신의 가치를 긍정적으로 평가하는 것, 그리고 ③ 자신의 도움이 필요한 사람들에게 자신이 감당할 수 있는 역할을 찾는 것 등이었다.

### III. 상담과정

상담은 주1회 5회기로 진행되었는데, 첫 회기는 내담자의 호소내용을 중심으로 문제 및 그 원인의 파악에 초점을 맞추었다. 한편 둘째 회기는 상담목표의 설정과 함께 상담전략에 따른 용서개입이 부분적으로 이루어지기 시작했으며, 셋째 회기에서는 용서개입이 적극적으로 이루어지면서 내담자의 인지적 및 정서적 변화에 따른 용서선택이 가능해질 수 있었다. 이어서 넷째 회기에서는 용서선택 이후의 긍정 및 부정적 변화 및 어려움을 다루었으며, 역시 자신의 생각과 감정을 표현할

수 있는 연습을 시행했다. 마지막 회기에는 이제까지의 자신의 삶을 긍정적으로 정리하는 것과 용서개입의 통한 변화에 대해 다루었다. 그 세부적인 내용은 다음과 같았다.

#### 1. 첫 회기

상담실을 찾은 내담자는 자신이 겪고 있는 어려움과 상담을 신청한 이유를 설명했다. 그녀는 불면증과 유쾌하지 못한 꿈으로 인한 수면장애, 다른 사람들과의 관계에서 무난한 사람으로 통하지만 그들이 자신을 비난하는 것 같아 두렵다는 점, 특히 남편이 자신에게 무슨 얘기를 할 때 불안감이 심해 회피하고 싶다는 점, 다른 사람들에게 불만이 있어도 아무 말도 못하고 괜찮은 척 참아야한다는 점, 자신이 원하는 대로 일이 되지 않으면 자신의 탓을 하면서 무기력해진다는 점, 우울 증상 외에도 갑작스럽게 죽을 것 같은 두려움, 호흡곤란이나 소화불량을 자주 겪는다는 점, 그리고 몸의 여기저기에 통증이 심하다는 점 등을 호소했다.

그녀가 호소한 사항들에 대한 개입 내용은 다음과 같았다. 우선 수면장애와 불안감이 생긴 때가 언제 또는 어떤 사건 이후부터였는지, 아울러 그 이후 어떤 변화가 있었는지를 살펴보면서 내담자를 괴롭히는 우울과 불안의 근원을 함께 정리해주었다. 상담과정에서 15년 전 4년간 함께 일했던 동료의 부당한 대우에 대한 분노와 두려움을 여전히 안고 있었으며, 그 사건이후 불면증과 우울, 불안 증상, 화병증상을 비롯하여 일상적인 대인관계에서의 어려움 등이 심함을 확인할 수 있었다. 내

담자의 그동안의 힘든 삶에 대해 공감해주고, 어려움 속에서도 자신이 맡은 역할을 감당하기 위해 노력한 점을 지지해주었다. 다음 회기에 내담자가 그 사람에 대한 분노의 불안과 두려움의 해소를 위해 방안을 찾기로 했다.

## 2. 둘째 회기

내담자는 지난 상담 이후 숙면이 가능해진 것 같다는 등 자신이 느낀 긍정적 변화와 상담에 대한 기대를 표명했다. 그러면서 그녀는 자신을 힘들게 했던 동료의 부당한 행동들을, 예를 들면, 그녀를 날마다 냉소적인 표정으로 쳐다보거나 없는 사람처럼 무시했던 점, 다른 동료들에게 그녀에 대해 헐뜯었던 점, 출장 중간 사이에 책상 앞을 캐비닛으로 막아버린 점, 할 말이 있다고 해서 갔더니 이유도 없이 악을 쓰며 화를 냈던 점, 말도 안 되는 트집들을 잡았던 점, 급성간염으로 3개월간 입원 치료 후 돌아오니 그녀의 책상을 치워버린 점 등을 구체적으로 나열했는데, 그러한 상처로 인해 수면장애는 물론 욕상에서 뛰어내리고 싶은 충동이 강해서 정신과에서 처방해준 약을 복용했다고 말했다.

그녀가 호소했던 사항들에 대한 개입 내용은 다음과 같았다. 내담자에게 현재의 어려움 해결에 효과적인 용서치료를 소개하자 내담자는 상담의 목표와 전략을 용서치료에 초점을 맞추는 것에 동의했으며, 이에 앞에 소개된 네 가지 상담목표를 설정하게 되었다. 용서개입의 첫 단계로 부당한 대우를 한 직장동료에 대한 억울함과 분노를 표출할 수 있도록 도와 주었다. 이미 15년이나 지난 일임에도 불구하고

고 아직도 그 때의 사건에 대해 말하면서도 분노와 두려움으로 벌벌 떠는 내담자를 공감해주고, 그 때 느꼈던 분노를 충분히 표현하고, 그 상황에서 하고 싶었던 말을 직접 할 수 있도록 하였다. 그 억울함에 대한 분노가 언제, 어떻게 올라오는지 이제까지 어떻게 다루었는지 구체적으로 말하도록 했으며, 지금까지의 대처방법들과는 다르게 대처할 필요성을 인식시켰다. 다음 회기에서는 내담자를 분노와 무기력에 빠지게 했던 그 대상에 대한 인지적 및 정서적 변화를 위해 용서치료를 집중적으로 다루기로 했다.

## 3. 셋째 회기

내담자는 지난 상담시간에 직접적인 분노 표현과 자신의 상처의 위로로 인하여 마음이 편해지고, 숙면도 취하고, 타인에 대한 이해도 너그러워지게 되었다는 점 등을 얘기하며 용서치료에 대한 기대감을 표현했다. 그렇지만 내담자는 동료가 자신을 부당하게 대했던 점에 대한 억울한 마음을 반복해서 표현했으며, 직장을 그만 둔 이후부터 지금까지 동료에 대한 분노가 그녀를 힘들게 하고 있다고 호소했다.

그녀가 호소한 사항, 상담목표, 그리고 전략에 따른 개입 내용은 다음과 같았다. 우선 그녀가 해결되지 못한 억울한 사건대신에 그동안의 힘든 과정 속에서도 나에게 위안과 힘이 되었던 것들과 이 문제에서 벗어나기 위해 노력했었던 것들을 말하도록 했다. 그 다음, 자긍심 제고시키기, 상호작용에서의 대조와 위로, 가해자의 변화 관찰, 건강악화와 죽음

경험, 상처에 대한 시각변화 및 용서선택의 다섯 가지의 용서치료를 시도했다(위경선 · 윤가현, 2011, 2012).

#### 1) 자긍심 제고시키기

내담자의 자녀들이 모두 결혼이나 직장생활을 잘 하고 있는 점, 과거 직장생활에서 다른 동료들로부터는 능력을 인정받았던 점, 현재 그 직장의 임원으로 활동하고 있는 점 등 이제까지의 삶에서 자랑할 만한 또는 긍정적인 것들을 찾아 자긍심을 올릴 수 있도록 돕고 또 가해자를 포함하여 타인에 대한 포용성이 커지도록 하였다.

#### 2) 상호작용에서의 대조와 위로

타인과의 상호작용에서 과거 자신에게 상처를 안겨준 동료와 비슷한 성향을 지닌 사람들을 만나고, 자신과 비슷한 상처를 경험했던 사람들도 만나고, 또 과거에 경험했던 상처보다도 더 큰 아픔을 주거나 줄 수 있는 경험들을 다루면서 그 동료와 자신의 상처에만 집중되었던 시각을 가해자뿐만 아니라 주변의 많은 사람들의 상처로 옮겨주며, 가해자와 사건에 대한 시각이 변화될 수 있도록 도와주었다.

#### 3) 가해자의 변화 관찰

상처를 경험하고 나서 직장을 그만둔 이후에 가해자에게 나타난 변화를 찾도록 했다. 현재는 가해자가 내담자에게 부당한 행동이나 말을 하지 않음을 확인하도록 했으며, 가해자의 행동이 긍정적으로 달라진 이유가 무엇이냐고 생각하는지 그리고 가해자의 달라진 행

동을 보면서 어떤 느낌이나 생각이 드는지를 말하도록 하면서 과거의 상처를 다시 볼 수 있게 했다.

#### 4) 건강악화 및 죽음 경험

내담자 자신이나 가족 및 주변 사람들의 건강이 악화되거나 지인들의 죽음을 경험하면서 자신의 현재까지의 삶이나 여생에 대한 관점이 변했는지를 살펴보았으며, 이를 계기로 가해자 및 사건에 대한 인지적 및 정서적 변화가 생기도록 도왔다.

#### 5) 상처에 대한 시각변화 및 용서선택

내담자에게 자신의 상처치유를 위해서 변화가 필요하다는 점을 강조했다. 구체적으로 가해자를 미워하고 또 그가 용서를 빌기를 기다리면서 많은 에너지를 소모하는 것보다 자신의 정신적 평안을 위해서나 현재의 삶에 충실하기 위해서 가해자에 대한 자신의 태도변화가 필요하다는 점을 인식시킴과 동시에 용서를 스스로 선택할 수 있는 용기를 북돋아주었다. 아울러 용서는 일련의 과정이기에 용서 선택 이후에도 분노나 억울함이 찾아올 수 있음을 이해시키고, 그 상황에서의 대처법 등을 찾아보았다.

이상과 같이 다섯 가지 치료를 시도했다. 다음 회기에서는 이제까지 내담자를 힘들게 했던 많은 사건들에서 공통적으로 나타난 어려움인 내담자 자신의 생각과 감정을 표현하는 것에 대해 집중적으로 다루기로 했다.

#### 4. 넷째 회기

내담자는 용서 결정 이후 마음이 훨씬 더 편안하게 느껴지고, 더 이상 가해자가 나오는 불쾌한 꿈을 꾸지 않고 숙면을 취하고 있다고 했다. 아울러 앞으로는 가해자와 마주치더라도 좀 더 편하게 대할 수 있을 것 같다고 말했다. 그러나 그와 같은 긍정적인 변화에도 불구하고 일이 잘 풀리지 않을 경우에는 여전히 그 동료에 대한 분노가 솟구쳐 힘들다고 했으며, 가까운 사람들과의 관계에서조차 자신의 생각과 감정을 표현하는 것이 쉽지 않다고 호소했다.

그녀가 호소했던 사항들에 대한 개입 내용은 다음과 같았다. 우선 용서를 선택한 이후에도 많은 사람들이 여전히 과거의 억울함을 떠올리고 분노가 치밀 수 있음을 알려주었으며, 그러한 상황에서 어떻게 대처했는지를 확인하면서 보다 더 효과적인 대처방법을 연습시켰다. 그녀의 감정과 생각을 표현하는 연습 과정에서는 먼저, 가장 최근에 가까운 사람들과의 관계에서 불편했던 때를 떠올리고 왜 불편했는지, 어떤 느낌과 생각이 들었는지, 그 불편한 느낌을 표현하지 않을 경우 어떠한 어려움이 생기는지, 할 수만 있다면 어떤 말이나 행동을 하고 싶었는지 등을 점검한 후, 실제 상황이라고 가정하고서 그 느낌을 적절하게 표현하는 연습과 피드백을 반복적으로 실시했다. 다음 회기에서는 실제 상황에서 자신의 생각과 감정을 표현했던 경험에 대해 나누고, 이제까지 용서치료를 통해 변화된 점들을 최종적으로 점검하기로 했다.

#### 4. 다섯째 회기

내담자는 지난 회기 이후 남편을 상대할 때 자신의 생각과 감정을 표현했던 사례를 구체적으로 언급했다. 남편에게 자신의 생각과 감정을 표현하면서 긴장하고 힘들게 느꼈던 점 그리고 자신의 달라진 행동이나 태도에 대해 남편이 적응하지 못한 것을 보고서 자신도 당황했다는 점 등을 언급했다. 그녀는 용서치료 과정을 통해 이제까지의 자신의 삶을 다시 볼 수 있었다고 말했다. 자신의 삶이 만족스럽지 못하거나 아무런 성과도 없는 삶이 아니라 최선을 다한 삶이었다는 것, 가해자에게는 인정받지 못했지만 자녀들과 다른 동료들에게는 인정받은 삶이었다는 것, 여전히 일할 수 있을 만큼 삶에 대한 열정이 많다는 것, 그리고 아직도 그녀의 도움이 필요한 사람들을 도울 수 있다는 것 등을 말했다.

그녀가 호소했던 사항들에 대한 개입내용은 다음과 같았다. 우선 남편에게 그녀의 감정과 감정을 표현했을 때 남편의 반응은 어떠했는지, 남편의 반응에 그녀는 어떻게 반응했는지, 더 나은 표현방법은 무엇인지 등을 확인한 후 그렇게 시도했던 용기에 대한 긍정적인 피드백을 전달했으며, 남편에게 감정이나 생각을 표현할 때 남편의 반감이 생기지 않도록 하는 더 효과적인 방법을 찾아 이를 연습시켰으며, 기회만 되면 더 적극적으로 시도하도록 격려했다. 아울러 그와 같은 용기를 갖고 가해자를 용서하면 삶이 더 밝아짐을 재차 강조했으며, 이제까지의 용서치료를 통해 변화된 것들을 함께 정리해보았다. 구체적으로 그 동료에 대한 그녀의 생각과 감정, 이제

까지의 자신의 삶에 대한 관점, 가정과 직장  
과 친구관계 등에서 그녀의 역할, 그녀의 도  
움을 필요로 하는 사람들에 대한 그녀의 역  
할 등이었는데, 이를 토대로 자신의 생애를  
긍정적이고 만족스럽게 볼 수 있도록 도와주  
었다.

#### IV. 상담의 평가

상담자는 5회기 용서치료 상담을 토대로  
내담자에게 여러 가지 변화를 겪도록 했다.  
구체적으로는 현재의 우울, 불안, 불면증, 화  
병과 원인이 된 대상에 대한 분노표출과 살  
아온 삶의 경험을 통해 힘들게 했던 사건과  
대상에 대한 인지적, 정서적, 및 행동적 변화  
를 이끌어내고, 대인관계에서 생각과 감정을  
건강하게 표현하고, 자신의 삶을 긍정적으로  
정리하고자 했던 상담목표를 성취할 수 있었  
다. 이에 본장에서는 상담 효과가 어느 정도  
였는지, 상담과정에서 내담자는 어떻게 변화  
되었는지, 상담자의 입장에서 상담과정을 통  
해 무엇을 얻을 수 있었는지 등을 살펴보았  
다.

우선 상담의 효과를 살펴보면, 첫째, 과거  
의 직장 동료에 대한 분노와 두려움을 안정된  
분위기에서 마음껏 표출하는 기회를 가지면서  
정서적 안정을 찾을 수 있었다. 이제까지의  
자신의 경험을 다른 관점에서 이해하면서 자  
공심을 살리고, 상호작용을 통한 대조와 위로  
를 받고, 가까운 사람들의 죽음 등으로 삶에  
대한 시각을 바꾸고, 과거의 직장동료가 그럴  
수밖에 없었던 이유를 찾아 가해자의 행동을

이해·공감하려고 노력하는 등 용서를 위한  
마음과 용기를 북돋아주어 마침내 용서가 가  
능했다.

둘째, 자신의 감정과 생각을 표현하기가 어  
려웠던 스스로를 이해할 수 있었으며, 대인관  
계에서 불편하게 느낀 생각이나 감정을 적절  
하게 표현하지 않는 것이 타인에게는 물론 자  
신에게도 도움이 되지 않을 때가 허다하다는  
것을 깨달을 수 있었다. 이에 자신의 감정과  
생각을 표현하는 연습을 시도하면서 실생활에  
적용할 수 있도록 했다.

셋째, 지금까지의 자신의 삶을 부정적이고  
만족스럽지 않게 평가했었지만, 자신의 삶을  
다른 각도에서 회고시키면서 이제까지 자신  
이 노력하고, 이루고, 또 변화시켰던 것들에  
대한 가치를 부여하고, 나이가 들면서 겪었던  
여러 가지 경험들을 지인들과 공유하면서 자  
신의 삶을 긍정적으로 정리할 수 있었다. 이  
러한 변화를 통해 자신을 괴롭혔던 동료들  
더 잘 이해할 수 있었으며, 그를 용서하고,  
역시 그럴 수밖에 없었던 자신 또한 용서할  
수 있었다.

다음으로 내담자에게 나타난 변화를 살펴  
보면, 첫째, 15년이 지난 사건임에도 불구하고  
아직까지 수시로 일상생활이나 꿈속에서 괴롭  
히는 가해자를 용서하게 되면서 심신의 평안  
을 찾게 되었다. 예를 들면, 가해자에 대한 분  
노가 사라지고 밤에 약물에 의존하지 않고서  
도 편하게 수면을 취할 수 있게 되었다. 둘째,  
내담자 자신과 자신이 살아온 삶에 대해서 긍  
정적으로 평가할 수 있게 되었다. 자신의 과  
거를 후회와 실패의 삶이라 생각했었지만, 자  
신이 이룬 것들을 찾아내어 자신과 자신의 삶

을 더 긍정적으로, 더 만족스럽게, 그리고 더 자랑스럽게 받아들이면서 더 적극적으로 생활할 수 있게 되었다. 이제는 죽어도 후회가 없을 것 같으면서 죽음을 더 편하게 이해하고 수용하는 자세를 지니게 되었다.

마지막으로 상담자의 자기평가 부분이다. 상담자는 내담자와의 상담을 통해 노년기에 이르기까지 대인관계에서 갈등을 해결하지 못할 경우 노년기에 어려움을 겪게 된다는 구체적인 사례를 접했으며, 이 갈등의 근본적인 해결 방법으로 용서가 효과적임을 확인할 수 있었다. 또한 노년기의 용서치료는 대인관계에서의 갈등을 해결하면서 자신의 삶을 긍정적으로 해석하게 함으로써 노년기 발달과업인 자아통합을 이룰 수 있도록 돕는 방법이 되며, 노년기의 삶의 질을 향상시킬 수 있음을 알 수 있었다.

## 참고문헌

신현균 (2004). **신체형 장애**. 서울: 학지사.

위경선 (2013). **용서의 시기에 따른 인지적 변화 유발 변인들에 관한 연구: 노인 용서 경험자를 중심으로**. 전남대학교 대학원 박사학위논문.

위경선 · 윤가현 (2011). 과거 상처 경험에 대한 노년기 용서과정. **한국노년학연구**, 20, 63-83.

위경선 · 윤가현 (2012). 노인들의 용서 경험 시기에 따른 인지적 변화 요인의 특성. **한국노년학연구**, 21, 77-92.

이가옥 · 이현송 (2004). 노년기 자아통합 집단

프로그램 개발: “나의 살아온 이야기.” **한국노년학**, 24, 37-52.

장우심 (2010). 용서 프로그램이 여성노인의 분노, 불안, 우울에 미치는 영향. **한국노년학**, 30, 109-126.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, Virginia: The Author.

Enright, R., & The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.

Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1997). *The life cycle completed*. New York: Norton.

Girard, M., & Mullet, E. (1997). Propensity to forgive in adolescents, young adults, older adults, and elderly people. *Journal of Adult Development*, 4, 209-220.

McCullough, M., Worthington, E., & Rachal, K. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-322.

Marshall, R., & Rosenberg, P. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Encinitas, California: A Puddle Dancer Press Book.

Prince-Paul, M., & Exline, J. (2010). Personal relationships and communication messages at the end of life. *Nursing Clinics of North America*, 45, 449-463.

Worthington, E. (2005). *The power of*

위경선 · 김순규 / 노인용서치료: 불안과 우울 및 수면장애를 겪고 있는 여성의 상담사례

*forgiveness*. Philadelphia, Pennsylvania:  
Templeton Foundation Press.

원고접수일: 2017. 03. 24.  
수정 원고접수일: 2017. 05. 10.  
원고게재승인일: 2017. 05. 25.