

상실로 인한 슬픔 이해하기

안 경 승*

국문초록

본 논문은 상실로 인한 슬픔을 견디고 이겨내기 위한 기독교 상담적 대응을 생각한다. 우선 이와 관련한 일반적인 접근과 기독교적인 접근을 살펴본다. 일반적인 접근은 주로 임상영역에서 가까운 사람의 죽음으로 인해 상실을 경험한 사람들이 겪게 되는 슬픔의 단계 또는 과정에 대한 연구, 그리고 슬픔 회복에 있어서 주요 과제가 고찰되고 있다. 기독교적인 접근에서는 기독교 상담학자들의 연구 결과를 분석하고 공통적으로 강조하는 제안을 정리한다. 기독교인 역시 슬픔에 대한 인식과 감정적 표현이 치유를 위한 중요한 출발점이 된다는 것을 제시한다. 그리스도의 죽으심과 부활로 완성된 소망과도 같은 기독교의 독특한 신앙적 자원과 예전, 성경, 기도와 같은 실제적 자원이 활용되고 있음을 보게 된다. 더 나아가 논문은 선행 자료에서 연구된 몇 가지 통찰적 내용 가운데 기독교적 돌봄 현장에 적용이 가능한 세 가지 영역을 세분한다. 성경적 근거를 제시하여 그 타당성을 확인하고 실제적 돌봄을 위한 이론적 틀로 제안한다. 첫째, 슬픔 반응의 여러 얼굴을 인식할 필요성과 함께 슬픔 표현의 중요성을 강조한다. 둘째, 회복과정에 있어서 떠나보내야 하는 현실을 이해하고, 떠나보냄과 동시에 수용하는 것의 필요성을 제시한다. 셋째, 슬픔을 통해 발견하고 붙잡아야 하는 의미가 있을 뿐 아니라, 그 모든 것에 의미를 더하시는 하나님과의 경외적 만남이 있어야 한다는 것을 언급한다.

중심단어 : 죽음, 상실, 슬픔, 기독교상담, 소망

• 논문 투고일: 2014년 10월 15일

• 논문 수정일: 2014년 11월 7일

• 게재 확정일: 2014년 11월 12일

*아세아연합신학대학교

I. 여는 글

인생을 살아가면서 가졌었는데 포기해야만 하고 얻었는데 잃어버리는 것을 경험한다. 우리는 그것을 잃어버린 어떤 것을 의미하는 “상실”이라는 단어로 표현한다. 누구나 어느 때나 어느 곳에서든 불현 듯 상실과 함께 슬픔이 찾아온다. 건강, 기대나 꿈, 직장, 소유물의 상실을 경험하지만 가장 가슴 아픈 상실은 사랑하는 사람이 떠나가는 것이다. 그 중에서도 죽음으로 인한 상실은 더 큰 고통과 슬픔을 남기게 된다. 소중한 사람을 잃는다는 것은 삶을 함께 하고 기쁨을 나누며 아픔을 위로하고 대화하며 경험을 함께 하는 존재가 떠나갔다는 것이다. 이 땅에서 사는 동안에 모든 만남은 끝이 났고 더 이상 관계가 지속되지 못함을 의미하기에 슬픔은 클 수 밖에 없다.

본 논문은 죽음으로 인한 상실과 슬픔을 주제로 삼고, 첫째, 그동안 연구되어온 중요한 통찰을 살펴본다. 일반적인 영역에서 임상 분야가 추구해온 상실에 대한 연구는 역사적 흐름을 개관하며 고찰하게 되고, 기독교적 이해는 국내의 기독교 상담학자들의 연구에 제한하여 생각한다. 둘째, 상실로 인한 슬픔에 초점을 맞춰 이를 극복하기 위해 이해해야하는 몇 가지 영역을 기독교적 평가에 근거하여 제안한다. 이 제안이 상실의 아픔을 겪는 사람을 효과적으로 돕기 위한 이론적 근거가 되었으면 한다.

II. 펴는 글

1. 상실연의 동향

사랑하는 사람이 세상을 떠나는 것은 우리가 겪을 수 있는 가장 고통

스러운 사건이다.¹⁾ 사랑하는 대상의 상실뿐 아니라, 그 사람과 함께 하며 경험할 많은 것을 모두 잃어버린 것이다. 자녀의 죽음이라면, “처음으로 등교하는 날, 운동회, 힘들게 학원 가방을 메고 나가는 모습, 졸업식, 결혼, 할아버지나 할머니 되는 것” 등과 함께 미래에 대한 희망까지 없어진 것이다. 죽음은 그렇게 삶을 송두리째 바꾸어 놓는 아픔이기에, 성경은 “멸망 받을 원수”라고 표현하고 있다(고전 15:26). 남겨진 사람들의 회복과 적응은 쉽지 않은 것이고, 그 과정은 마치 “사망의 음침한 골짜기”(시 23:4)를 걷는 것과 같을 것이다.

동·서양을 막론하고 사람들은 피해갈 수 없는 죽음의 현실을 버겁게 고민하고 씨름하였다. 한편으로 타협하고 또 한편으로 싸우며 이 문제에 대한 해답을 찾고자 갖가지 노력을 기울여 왔다. 살아남은 사람은 상실의 아픔을 뒤로하고 살아가야하기 때문이었다. 여기서는 죽음과 슬픔의 문제에 대한 일반적 접근을 포괄적으로 살펴보고, 기독교적 관점에서 접근한 것은 국내의 기독교 상담학자들이 제시하는 자원을 생각한다.

1) 일반적 접근

19세기에 이르기까지 사람들은 비록 죽음이 사랑하는 사람과의 만남을 갈라놓는다 해도 다시 만나게 될 것이라는 낙관적 생각을 품고 있었다. 이생에서 끝나지 않고 내생으로 이어지는 영원함에 대한 희망을 가지고 있었다. 하늘나라와 같은 초자연적인 세계에 대한 갈망과 결국 헤어짐은 해결될 것이라는 기대가 살아가는 것에 의미를 부여하는 근거가 되었다.²⁾ 설사 몸은 떨어져 있다 해도 기도와 묵상을 통해 영혼의 결합은 여기서 이미 시작될 수 있고 장차 이뤄질 것이라고 믿었다.

1) Lynne A. DeSpelder & Albert L. Strickland, *The Last Dance: Encountering Death and Dying*, 5th ed. (Mountain View, CA.: Mayfield Publishing Company, 1999), 254.

2) Jackson Rainer, *Life after Loss: Contemporary Grief Counseling and Therapy* (Eau Claire, WI.: PESI Publishing and Media, 2013), 7.

이러한 흐름의 가장 중요한 이유는 대부분의 종교가 내세적 삶에 대한 가르침을 핵심 내용으로 삼고 있고, 이것이 문화와 관습 속에 뿌리내려져 있었기 때문이다. 그래서 사람들은 신앙 유무를 떠나 이에 대한 믿음을 붙잡을 수 있었다. 죽음은 숨겨진 것이 아니고 인간이 경험하는 일상의 사건 중의 하나였다. 그래서 죽음으로 인한 상실을 생각하고 받아들이는 대처기제를 인생 초기의 단계부터 가질 수 있었다. 가까운 사람이 세상을 떠나는 일이 장례식장이나 병원이 아닌 집에서 있었고, 가족을 포함한 가까운 사람들은 곁에서 밤을 지새우며 떠나는 과정을 준비하고 함께 했다. 살아가는 것의 일부가 죽음이었고, 그래서 죽음은 힘든 것 사실이지만 다루어 봄직한 상실의 경험으로 다가왔다.

20세기에 들어서면서 죽음은 숨겨지게 된다. 더 이상 공적이고 공동체적이 아닌 아주 사적인 사건이 되었다.³⁾ 남겨진 사람들은 사랑하는 사람을 떠나보내는 일에 참여자가 아니고 구경꾼이 되었다. 병원과 장례식장은 헤어짐의 현장과 그 이후의 과정을 주도하는 전문화된 업무처가 되었다. 그 결과 실제로 죽음은 부인되고(death-denying), 떠나보낸 사람들의 슬픔과 아픔에 대한 대안 역시 모호해져 갔다.⁴⁾ 세속화의 거센 흐름 속에 죽음을 추모하고 영원을 기대하는 종교적 신앙과 문화는 점차 자취를 감추게 된다. 이성중심의 철학이 교육과 삶에 깊게 파고들었고, 효율성을 최고의 가치가 여기는 산업화의 흐름은 생활을 주도해갔다. 메

3) George Fitchett, "Wisdom and Folly in Death and Dying," *Journal of Religion and Health* 19(1980): 206-207.

4) Therese Rando는 죽음의 문제를 접근하는 세 가지 문화적 방식이 있다고 분석한다. 첫째, 죽음 수용적(death-accepting) 접근이다. 죽음을 자연스럽고 피할 수 없는 인생 순환의 한 축으로 여기는 것이다. 죽음이 삶의 패턴 속에 통합되어진다. 둘째, 죽음 도전적(death-defying) 접근이 있다. 이러한 문화에서는 죽음이 궁극적이고 승리한다는 것을 받아들이지 않는다. 셋째, 죽음 부인(death-denying)이라고 불리는 접근이 있다. 이것은 죽음이 존재하지 않는 것처럼 여긴다. 오늘 날의 서구문화가 죽음 부인의 한 예가 된다. 죽음을 직면하는 것을 거부한다. Therese A. Rando, *Grief, Dying, and Death* (Champaign, IL.: Research Press, 1984), 5.

마르고 냉소적 감정이 슬픔에 대한 처방으로 제시되기도 했다.

이러한 전반적인 사회·문화적인 풍토와는 다르게, 실존주의 철학은 죽음과 슬픔이라는 주제를 직면한다. 이 철학에 따르면 죽음이나 그로 인한 인간의 아픔과 고난은 살아가는 것에 의미를 부여하는 핵심적인 자원이다.⁵⁾ 역설적이게도 산다는 것은 그것이 끝이 날 수 밖에 없다는 사실로 인해 의미를 더한다. 죽음을 기꺼이 수용하면 삶에서 의미를 발견하고 더 나아가 궁극적인 자유를 누릴 수 있다고 보았다. 인간은 자신의 유한성, 다시 말해 다가오지만 알 수 없는 미래, 제한된 시간, 결국은 맞게 될 불가피한 죽음에 대한 인식으로 인해 삶을 더 통렬하고 의미 있게 만든다고 본 것이다. 죽음이 삶에 던져주는 고통과 불안, 그리고 깊은 슬픔이라는 현실을 받아들이는 것이 인간됨의 능력이라고 보았다. 이러한 철학적 관점에서 죽음은 위협으로 여겨지지 않는다. 대신에 그것은 현재의 순간을 음미하도록 동기를 제공한다.

반면에 임상연구 분야는 다른 관점에서 죽음과 슬픔을 탐구하기 시작했다. 초기 정신분석학은 당시의 시대적 흐름에 부응하여 상실에 대한 초자연적이고 영적인 이해를 배제하고 과학적 연구방법론에 기초해서 슬픔을 연구하기 시작했다. 이 관점에서 보면 세상을 떠난 사람에 대한 애착은 그 사람과 관련된 기억과 생각에 대한 직면과정을 거쳐 해결된다. 죽은 사람과 연관된 생각과 감정에서 점차적으로 자유로워지면서 정상적인 삶으로 회복해 간다. 그러나 이러한 슬픔작업(grief work)의 회피, 즉 상실한 것에 대한 직면이 이뤄지지 않거나, 죽은 사람에 대한 양가감정에 매달려 떠나보내지 못할 때 병리적 슬픔이 생긴다고 관찰했다.⁶⁾

5) Donald F. Krill, "Existential Social Work," in *Social Work Treatment: Interlocking Theoretical Approaches*, 3rd ed., ed. Francis J. Turner (New York: Free Press, 1986), 280; Daryl S. Paulson, "The Nearing Death Process and Pastoral Counseling," *Pastoral Psychology* 52 (2004): 339.

6) Sigmund Freud, "Mourning and Melancholia," 윤희식 역, 『정신분석학의 근본개념』(서울: 열린 책들, 2003), 239-265.

1944년에는 정신의학자 Erich Lindemann은 격심한 슬픔(*acute grief*)이라는 용어를 만들어 내며, 화제로 가족을 잃은 사람과 생존자에 대한 연구를 시도했다. 상실로 인해 초래되는 신체적 증상을 포함하는 구체적인 변화와 함께, “상실에 대한 사실을 받아들이기, 그 사람이 없는 삶에 적응하기, 새로운 관계를 형성하기”라는 세 단계의 회복과정을 보고한다.⁷⁾

20세기 중후반에 접어들면서 말기 환자를 수용하는 호스피스가 지어지고, 이것이 인생을 인간답게 끝내는 방법을 추구하는 운동으로 발전한다. 호스피스에 대한 선구자적 연구를 수행한 Cicely Saunders는 죽어가는 것은 단순히 생물의학 또는 신체적 사건이 아니고 심리사회적, 가정적, 그리고 영적인 함의가 있다고 강조한다.⁸⁾ 그러므로 죽어가는 사람을 돌보는 것은 전인적이어야 하고, 가능한 한 온전하게 그들의 남은 시간을 채워갈 수 있도록 도와야 한다고 제안한다.

이러한 의료 현장의 변화는 사망학(Thanatology) 성립의 배경이 되었다. 사망학의 초기 연구를 주도했던 내용은 시한부 질병에 걸린 사람들이 죽음에 이르기까지 어떤 과정을 견게 되는지였다.⁹⁾ 다섯 단계로 압축되는 이 과정에 대한 소개는 죽음을 맞게 되는 환자에 대한 새로운 접근을 가져오게 했다. 더불어 죽음으로 가족을 떠나보내게 되는 사람들의 슬픔의 과정에도 적용되었다. 상실의 대상이 당사자 자신의 생명인 경우와 사랑하는 사람인 경우에 차이가 있지만, 상실에 대한 반응을 이해하는데 적용가능하다는 것을 인정한 것이다. 물론 인간의 감정과 욕구가 다양하고 사용하는 심리적 방어기제도 광범위하다. 영적 영역과 같은 다

7) Erich Lindemann, “The Symptomatology and Management of Acute Grief,” *American Journal of Psychiatry* 101(1944): 141–148.

8) Rainer, *Life after Loss*, 9.

9) 1) 부인, 2) 분노, 3) 타협, 4) 우울 그리고 5) 수용이라는 다섯 단계가 제안되었다. Elizabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying*, 고계영 역, 『죽음의 시간』(서울: 우석, 1998).

른 요소 역시 중요하게 작용하기도 때문에 슬픔 과정을 순서에 따라 일반화하는 것은 한계가 있었다. 점차적으로 슬픔이 순차적이고 예상적인 단계를 지나간다는 관점에서 벗어났다. 상실에 대한 사람의 반응은 다양하고, 슬퍼하는 과정에 대한 시간적 일정 역시 규정지을 수 없다는 것이다.

비슷한 시기에 John Bowlby는 애착이론을 통해, 슬픔의 본질은 타인에 대한 애착과 그러한 애착이 상실과 함께 철회되는 과정이라고 분석한다. 인간의 감정적 결속은 생존을 위해 인간 안에 깊게 자리 잡은 내적 기제로 인해 가능해진다. 이 내적 기제는 유아가 양육자와 함께 하는데 필요한 애착시스템이라고 할 수 있고, 이에 따른 초기 애착패턴이 인생을 살아가면서 만나게 되는 상실에 대한 반응과 밀접한 관련성을 가지고 있다고 본 것이다.¹⁰⁾ 깊은 감정적 결속을 가져오는 내적 정신생물학적 애착시스템은 인생 전반에 걸쳐 운영되지만 초기에 어떻게 형성되는지가 가장 중요하다고 본다.¹¹⁾ 애착의 필요가 만족되면 세상을 탐색하는 것과 관계에 있어서 상호작용이 원활해진다. 또한 정서적 일관성이 유지되고 자기가치가 확고해지며 지속적으로 만족스러운 관계를 형성해 가는데 결정적인 작용을 한다고 보았다.

모든 나이의 사람들이 다양한 애착 대상과의 결속을 이뤄가기 때문에 이러한 사람들과의 분리 또는 상실에 대해서 비통함을 느낀다. 슬픔은 사랑하는 대상이 더 이상 존재하지 않는다는 사실을 인식하며 시작된다. 애착적 대상의 상실은 강렬하고 깊게 스며들어 비통을 촉발시키는

10) R. Chris Fraley & Phillip R. Shaver, "Loss and Bereavement: Attachment Theory and Recent Controversies Concerning 'Grief Work' and the Nature of Detachment," in *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, eds. J. Cassidy & P. R. Shaver (New York: Guilford Press, 1999), 740.

11) John Bowlby, Attachment, 김창대 역, 『애착: 인간애착행동에 대한 과학적 탐구』 (서울: 나남, 2009), 305-312.

황폐적 사건이다. 애착 대상이 되었던 사람이 없이 안전, 지지, 보호와 사랑을 다시 가질 수 있다는 것을 상상하기 어렵다. 그래서 애착되었던 대상에 쏟아 부어졌던 에너지를 철회하려는 방어적 요구와 함께 현실을 외면하면서까지 상실한 대상에 고착하려는 욕구가 갈등을 일으킨다. 반복적으로 슬픔 작업에 참여하면서, 심리적 에너지가 결국 사랑하는 대상으로부터 분리(detachment)되고 자아(ego)는 사라진 사람에 대한 고착된 애착에서 자유하게 된다.¹²⁾ 다른 활동이 가능해 지고 새로운 관계 대상에 대해 점차적으로 관심이 회복된다. 더 나아가 분리를 받아들임과 함께 그 사람에게 재구조화 작업이 일어난다고 본다. 상실한 애착 대상으로부터 방어적으로 분리될 필요가 없어지고 그 사람에 대한 모든 감정, 생각 또는 기억을 억압할 필요가 없다. 자기 자신과 떠나간 사람에 대한 표상을 재정립하고 이것이 보호, 위로 그리고 사랑의 상징적 자원으로 작용한다.

John Bowlby의 작업에 기초해서 Colin Murray Parkes는 슬픔 과정을 네 국면으로 분석한다.¹³⁾ 슬픔이 극복되기 위해서는 각 국면 속에 담긴 문제를 이해하고 해결해야 하는 것으로 본다. 사랑하는 사람의 죽음에 대한 소식을 접하면서 대부분의 사람들은 충격으로 인한 감정적 폭발을 표현하게 된다. 죽음이 급작스럽고 예상치 못했다면, 그 반응은 더 심할 수 밖에 없다. 두렵고 당황되며 놀라운 사실에 현실을 부인하게 된다.¹⁴⁾ “뭔가 실수가 있었을 거야. 이것은 악몽이야. 실제로 일어난 일이 아니야”라는 부정의 반응을 보이며, “상실의 사실이 부분적으로 무시되

12) John Bowlby, “Processes of Mourning,” *International Journal of Psycho-Analysis* 42, no.4-5 (1961): 317-340.

13) C. Murray Parkes, “Seeking and Finding a Lost Object: Evidence from Recent Studies of the Reaction to Bereavement,” *Social Science and Medicine* 4 (1970): 187-201.

14) Beverly Raphael, *The Anatomy of Bereavement* (Northvale, NJ.: Jason Aronson Book, 1983), 34.

는 시간”을 갖게 된다. Parkes는 이 시간을 감각을 잃은 국면(numbness phase)이라고 한다. 시간이 지나면서 폭발적인 감정은 잦아들고 안개 속에 가려져 있던 현실이 다가오지만, 여전히 꿈을 꾸듯 장례식 준비와 같은 주어진 일에 관심을 집중한다. 주변에 사람들이 모여들고 처리해야 하는 일들로 분주해 진다. 죽음이 급작스러울수록 현실은 더욱 피부로 다가오지 않는다. 어떤 사람은 시간이 지나도 여전히 그 시간에 머물러 있기도 한다.

두 번째 국면에서 갈망(the phrase of yearning)이 밀려온다. 이것은 “상실한 대상을 되찾으려는 충동이 지배”하는 것이다. 모든 관심이 세상을 떠난 사람에 집중되어 있는 시기이기 때문에 찾는의 시간(the searching phase)이기도 하다. 일어난 일에 대해서 강력하게 의의를 제기하고, 분노를 포함한 강렬한 감정이 그 사람을 지배한다. 또한 떠나간 사람이 돌아올 것이라는 희망과 기대를 갖기도 한다. 이것은 이성적으로 믿는다고 보다는 감정적으로 절실한 기대를 갖는 것이다. 상점을 빠져나가는 사람들 속에서 아내를 보았다고 생각하거나, 발신지를 확인하기 어려운 전화가 왔을 때, 그 사람으로부터 전화가 왔다고 생각한다. “아니야” 하면서도 한 동안 이런 일은 문득 문득 반복된다. 비록 생존자는 사랑하는 사람이 돌아오지 않을 것이라는 것을 어느 시기에 알게 되지만, 감정적인 측면에서 그 사실을 받아들이는 것은 조금 더 시간을 필요로 한다.

시간이 지나면서 슬픔의 세 번째 국면인 혼란과 좌절(the phase of disorganization and despair)이 밀려온다. 갈망하고 찾았지만 그 사람이 돌아오거나 되살아나는 일이 없다는 것을 확인하게 될 때, 상실의 영구성에 대한 정서적 깨달음이 자리잡는다. 상실의 영구성과 사실이 수용되고 상실된 대상을 다시 찾으려는 시도가 포기되는 시기이다. 그러나 현실을 인정하면서 혼란스럽고 힘든 시간이 밀려온다. 에너지를 제공하던 분노의 감정까지 사그라져 가고 이제는 일상적인 일을 하는 것도 버겁게

느껴지는 무력감을 경험한다. 살아가는데 필요한 기본적인 일들은 하지만, 다른 일들은 방치된다. 죽은 사람이 담당했던 어떤 역할이 채워지지 않은 채 남겨지고 그 현실을 매일의 삶에서 받아들이는 원치 않는 연습이 반복된다.

이 시점에서 믿음 체계가 흔들리고 도전받는다. 신앙이 있다면 신앙의 대상은 물론이고 세상과 인간 삶에 대해서 믿어왔던 것이 흔들리게 된다. 더 이상 삶은 안전하고 안정되거나 납득할만하게 보이지 않는다. 믿음 체계의 붕괴는 절망을 가져온다. 버티며 살아야 할 어떤 이유도 없다는 실망스럽고 무서운 느낌이 들 수 있다. 어느 정도 시간이 흘러갔고 주변 사람들도 이전만큼 함께 해 주지 못하는 시점이기 에 더욱 다루기가 어렵게 된다. 네 번째이자 마지막은 재구조화의 국면(the phase of reorganization)으로, 삶이 서서히 제자리를 찾기 시작하는 시기이다. 상실의 대상을 받아들이는 것을 배우고, 삶에 대한 목적이 재확립되며 내일을 위해 발걸음을 내딛기 시작한다.

이후에 Parkes는 Robert S. Weiss와 함께 슬픔상담과 치료에 있어서 적절한 준거틀로 세 가지 과제를 제시한다.¹⁵⁾ 치료자는 내담자가 슬픔에서 회복되는 과정에 이 과제들이 성취될 수 있도록 도와야 한다고 주장한다. 첫 번째 과제는 상실에 대한 지적 인식과 설명이 이뤄지는 것이다. 사별을 겪은 사람이 제기하는 질문에 답하며 어떻게 상실이 발생했는지에 대한 설명을 구체화한다. 그리고 결국 죽음이 불가피 했던 이유를 찾아본다. 그러한 설명을 할 수 없을 때, 내담자는 새로운 상실의 위협에 대한 경계를 늦출 수가 없고 불안은 지속될 것이다.

두 번째 과제는 상실에 대한 감정적 수용이 가능하도록 돕는 것이다. 내담자가 상실에 대한 기억을 직면하면서 어느 정도 고통을 참아내며 받

15) Colin M. Parkes & Robert S. Weiss, *Recovery from Bereavement* (New York: Basic Books, 1983); John Archer, *The Nature of Grief: The Evolution and Psychology of Reactions to Loss* (New York: Routledge, 1999), 114에서 재인용.

아들이는 지점에 도달한다. 이러한 마음의 상태는 생각, 기억, 그리고 느낌에 대한 재검토를 통해 상실의 모든 요소에 대한 반복적 직면이 가능해진다. 더 나아가 강조점과 초점의 변화가 동반된다. 세 번째 과제는 내담자가 점차적으로 변화된 삶의 환경에 부합하는 새로운 정체성을 발전시키도록 돕는 것이다. 이 과정은 상실한 사람이 지금 세상과 과거의 세상 사이의 차이와 현실에 대해 인식하게 되면서 시작된다.

근래에서 죽음, 슬픔 그리고 상실의 극복과 관련하여 오랜 시간 간과해 왔던 문화적 요인 및 영적 요인을 살펴보려는 시도가 있다. 다른 종류의 상실도 그렇지만 죽음으로 인한 상실은 삶에 대한 개인적 신념을 온통 흔들어 놓은 사건이다. 역으로 말하면 영적인 신념과 같은 믿음 체계는 양적으로 그리고 질적으로 슬픔에 영향을 끼치게 된다. 부인할 수 없는 인간의 영적인 속성은 인생의 의미, 병과 죽음, 상실로 인한 슬픔에서 제기되는 여러 질문에 대해 답을 추구한다.¹⁶⁾ 그리고 믿음 체계는 상실을 이겨내는 방향을 안내하고 초월과 회복의 소망을 부여준다. Alan C. Mermann는 이렇게 말한다. “신앙이 전해주는 세 가지 소망이 있다: 신앙은 모든 인생의 시련과 고난에도 불구하고 우리를 적절한 길로 걸어가도록 붙잡아 준다; 신앙은 우리가 자신에 대한 이해 그리고 현세를 뛰어넘어 우주에 대한 이해로 이끈다; 신앙은 우리의 삶을 가치 있고 존중할 만한 대상으로 만들 수 있다.”¹⁷⁾

2) 기독교적 접근

죽음을 부인하는 서구문화가 거세게 밀려오던 시대적 상황에서, C. S. Lewis는 슬픔과 사별의 문제를 제기했고 실제로 자신에게 찾아온 사

16) John D. Morgan, “Existential Quest for Meaning,” in *Death and Spirituality*, eds. K. J. Doka & J. D. Morgan (Amityville, NY.: Baywood Publishing, 1993), 8.

17) Alan C. Mermann, “Spiritual Aspects of the Dying,” *Yale Journal of Biology and Medicine* 65 (1992): 138.

별의 고통을 직면하고 성찰하는 신앙인의 모습을 그려주고 있다. 그는 1960년에 아내 Joy Lewis의 죽음으로 인해 상심하고 슬퍼하는 남편으로서 *A Grief Observed*라는 문학적 작품을 남겼다.¹⁸⁾ 그는 이미 다른 책을 통해 고통의 문제를 설명하려고 시도했다.¹⁹⁾ 그는 하나님께서는 인간이 자유의지가 없고, 그래서 선택의 자유와 특권도 없어진 세상을 원하지 않으셨다고 생각했다. 그 보다는 비록 고통은 있지만 인간의 자유의지가 기능하고 선택과 판단이 가능한 세상을 원하셨다고 말한다.²⁰⁾ 여전히 죽음을 포함한 다양한 상실로 인해 사람들이 고통당하는 것이 안타까운 현실이지만 우리를 사랑하시는 하나님께서는 우리를 사랑스러운 존재로 만들기 위해 개입하신다. 슬픔의 과정을 겪으며 인간의 마음은 세상에 안주하려는 장애물을 제거하고, 영혼의 나침반을 하나님 나라에 고정시키게 된다.

20년 지난 후 그는 전혀 다른 문체로 아내의 죽음으로 인해 슬픔을 깊게 경험하고 고뇌 가운데 답을 찾아가는 과정을 기록하고 있다. 다른 통로를 통해 고통을 이해하고 하나님이 선하시기 때문에 고통을 주시고 고통을 통해 치료해 주신다고 벅겁게 말할 수 있었다.²¹⁾ 또한 그는 묵묵부답이신 하나님에 대해서 이렇게 말한다. “잠긴 문이 아니다. 외려 조용하고 분명히 동정적인 시선 같은 것, 마치 그분이 거절의 뜻으로 머리를 가로 저으시는게 아니라 질문을 유예하시는 것 같은. ‘아들아, 잠잠하거라. 너는 이해하지 못한다’ 라고 하시는 것 같은.”²²⁾

반면에 상담적 관점에서 상실의 슬픔을 해결해 보려는 국내의 기독교 상담학자의 접근 방법을 추적해 본다. 일반적 학문 연구의 흐름과 중복

18) C. S. Lewis, *A Grief Observed*, 강유나 역, 『헤아려 본 슬픔』(서울: 홍성사, 2004).

19) Lewis, *The Problem of Pain*, 71.

20) C. S. Lewis, *The Problem of Pain*, 이종태 역, 『고통의 문제』(서울: 홍성사, 2005), 49-50.

21) Lewis, *A Grief Observed*, 68-69.

22) Lewis, *A Grief Observed*, 98.

되는 것은 피하고 주로 목회자와 기독교 상담자에게 제안하고 있는 기독교적 자원을 찾아본다. 신민규는 1997년에 “상실과 슬픔의 이해”라는 논문을 통해 우선 그 당시까지 소개되고 있던 상실과 슬픔에 대한 일반 학문의 접근 방법을 정리한다.²³⁾ 기독교적 관점에서는 특별히 Kenneth R. Mitchell 과 Herbert Anderson이 공저한 *All Our Losses, All Our Grief* 가 적절한 신학적 입장을 가지고 있는 것으로 평가하고, 이 맥락 속에서 돌봄 목회의 몇 가지 원칙을 제시한다.²⁴⁾ 목회자가 첫째, 성도들이 상실의 사실을 직면하고 이에 따른 감정을 풀어놓을 수 있는 환경을 조성해야 한다는 점, 둘째, 장례예식을 잘 활용하여 사실 수용, 감정 표현, 삶의 재정리를 돕는 것, 셋째, 상실로 인해 잃어버렸거나 변질된 신뢰의 체계를 회복하도록 도와야 한다고 제안한다.

전요섭은 가족 구성원의 죽음으로 인한 상실을 경험하는 사람과 아동에게 초점을 맞춰 목회자가 어떻게 돌보고 상담해야 하는 지를 연구했다.²⁵⁾ 죽음의 문제와 관련해서 신앙적 자원이 힘이 된다는 점을 확인하고 이를 상담에 적용할 것을 강조한다. 구체적인 신앙적 돌봄의 통로 중으로 예배, 설교와 기도를 언급하며, 목회자가 임종환자의 가족을 위해 성경에 근거한 특별한 목회계획을 준비해야 한다고 말한다. 최재락은 슬픔 치유를 위한 기독교상담을 연구했다.²⁶⁾ 그는 슬픔이라는 감정의 가치를 인정하고 그 감정이 발전하는 과정을 통하여 어떻게 성장을 경험하는지, 그리고 하나님과의 관계 속에서 어떻게 슬픔을 통하여 성숙해지는데 대해 논하였다.

23) 신민규, “상실과 슬픔의 이해”, 한국신학연구소, 「신학사상」제97권(1997): 90-122.

24) Kenneth R. Mitchell & Herbert Anderson, *All Our Losses, All Our Grief: Resources for Pastoral Care* (Philadelphia: The Westminster Press, 1983).

25) 전요섭, “상실 가족의 심리이해와 목회상담”, 한국기독교학회, 「한국기독교신학논총」제17권(2000): 313-341.

26) 최재락, “슬픔의 치유를 위한 기독교상담”, 한국실천신학회, 「신학과 실천」제23권(2009): 287-315.

김진영은 애도과정을 고찰했다. 애도와 관련된 중요한 주제들을 역사적으로 검토해 보고 특별히 상실경험의 결과를 Allan Hugh Cole의 연구에 근거해서 감정과 사고와 행동의 변화로 세분화 한다.²⁷⁾ 더 나아가 상실 대상자를 상대하여 기독교적 돌봄을 제공할 때 유의점을 지적하고, 위험 행동을 촉발할 수 있는 죄책감에 대한 대비와 죽은 자를 추도하는 예배를 통해 상실의 고통을 공개적으로 표현하도록 도와야 할 것을 제안하고 있다. 흥구화는 상실로 인한 슬픔을 효과적으로 위로하기 위한 방법을 연구했다.²⁸⁾ 효과적 위로 사역을 위해서는 한국의 가족주의적 집단주의와 권위주의에 대한 이해에 기초해서 대안을 모색할 필요가 있다고 접근한다. 이러한 한국의 문화적 특색에 적합한 위로사역은 첫째, 위로 사역에 대한 성경적 이해가 있어야 하고, 둘째, 상실과 슬픔의 역동에 대한 이해, 셋째, 슬픔을 겪고 있는 사람에 대한 공감의 중심을 이뤄야 한다고 논증한다. 또한 공감을 전달하는 구체적인 방법으로 공감하며 함께 있어주기, 공감하며 들어주기, 성도의 필요에 민감한 주의 깊은 성경의 사용과 공감있는 기도가 효과적임을 제시한다.

반면에 정희성은 목회 상담적 관점으로, 상실로 인한 고난을 기록하고 있는 욱기를 연구했다.²⁹⁾ 욱기에 대한 신학적 연구와 용의 심리학적 연구를 검토하고, 욱이 경험한 상실의 내용을 구체화한다: 물질과 자식과 신체의 상실, 역할과 기능의 상실, 의인이라는 정체성의 상실, 친구나 가족으로부터의 공감과 지지의 상실, 인과응보의 신학적 체계의 상실. 결론적으로 욱의 이야기와 하나님의 이야기를 이야기 치료적으로 분석하며 몇 가지 상담적 제안을 하고 있다. 첫째, 슬픔의 이야기를 허락하시

27) 김진영, “애도과정의 목회상담적 이해”, 한국목회상담학회, 『목회와 상담』제15권(2010): 122-149.

28) 흥구화, “상실로 인한 슬픔에 대한 효과적인 위로사역”, 한국기독교학회, 『한국기독교신학논총』제67권(2010): 319-341.

29) 정희성, “상실의 관점에서 읽는 욱기-목회상담적 연구”, 한국기독교학회, 『한국기독교신학논총』제70권(2010): 337-359.

는 하나님을 바라보며 상실의 슬픔을 이야기하도록 하는 것, 둘째, 38장 이후에 등장하는 하나님의 현현에 대한 이야기는 욕의 깊은 내면에 대한 하나님의 적절한 공감이라고 본다. 이로 인해 욕이 “눈으로” 주를 보는 고백을 하게 되었고 이 점이 상담에 적용되어야 한다고 평가한다.

이들 학자들의 기독교적 접근에서 몇 가지 요소를 정리할 수 있다. 첫째, 그리스도에 대한 믿음과 그분의 다시 오심에 대한 “복스러운 소망”(딤후 2:13)이 상실의 슬픔을 이겨낼 자원으로 등장한다. 그리스도께서 죽음을 이기셨다는 진리를 믿고 소망하는 것은 기독교인으로 하여금 죽음이 마침표가 아니고 쉼표라는 것을 알게 한다. 그런 믿음은 본인 자신이 소망 가운데 죽음을 맞이하도록 도울 뿐 아니라, 남은 자들에게는 떠난 사람을 다시 본다는 소망과 기쁨을 제공한다.

절망의 자리에서 소망을 붙잡게 되는 과정이 단기간에 쉽게 이뤄지는 것은 아니다. 예수님이 십자가에 달리셔서 죽으신 것을 목도한 제자들에게 소망은 물러가고 절망이 찾아왔다.³⁰⁾ 엠마오로 가던 두 제자의 고백은 그 때 당시 그리스도를 좇았던 사람들의 상태를 설명해 주고 있다. “우리는 이 사람이 이스라엘을 속량할 자라고 바랐노라 이뿐 아니라 이 일이 일어난 지가 사흘째요”(눅 24:21). 소망 가운데 그 분에게 다가갔지만, 그분은 허망하게 죽었고 절망만 남았다.

그런데 그리스도를 좇았던 다른 누구보다 더 많은 좌절을 느꼈을 것이라고 여겨지는 베드로는 시간이 지난 후에 이렇게 적고 있다. “우리 주 예수 그리스도의 아버지 하나님을 찬송하리로다 그의 많으신 긍휼대로 예수 그리스도를 죽은 자 가운데서 부활하게 하심으로 말미암아 우리를 거듭나게 하사 산 소망이 있게 하시며”(벧전 1:3). 그의 절망과 슬픔이 극복되었던 것은 그리스도의 부활하심과 그로 말미암아 신자에게 제공하는 위대한 소망에 기초하고 있다. 동일하게 지금도 절망을 경험한

30) Ellen G. White, *The Desire of Ages* (Boise, ID.: Pacific Press, 2006), 772.

사람들이 소망을 가지는 사람이 될 수 있다. 소망은 절망을 부인하라고 강변하지 않는다. 대신에 소망으로 절망에 대한 답을 가지라고 한다. 기독교인에게 죽음은 어쩔 수 없이 수용해야 하는 과제가 아니다. 결국은 그리스도로 인해 극복하게 되는 과정이고, 그래서 그 분으로 인한 산 소망은 상실의 슬픔을 이겨내게 한다.

둘째, 상실에 대한 신앙인의 직면과 감정적 표현을 격려하고 있다. “슬픔과 신앙은 서로 어울리지 않는다”는 내재된 가정이 신앙인으로 하여금 자신에게 닥친 고난에 대한 인식과 표현을 제한하고 있다. 하나님의 능력과 부활에 대한 믿음이 부족해서 슬피하게 되는 것이라고 생각하며 애써 슬픔의 현실을 부정하기도 한다. 이러한 반응이 오히려 회복에 걸림돌로 작용하고 있음을 지적한 것이다. Richard Winter는 역사를 살펴보면 슬픔에 대한 두 가지 전통적인 접근방법이 있었다고 분석한다.³¹⁾ 감정의 표현을 격려하는 카타르시스적(cathartic) 접근과 슬픔을 이성적으로 억누르는 억제적(containment) 접근이다. Winter는 전체적으로 볼 때, 성경적 가르침은 창의적 긴장 속에서 두 전통을 모두 아우르고 있다고 한다. 전자의 유형은 구약의 애가전통(lamentation tradition)에서 찾아볼 수 있고, 후자의 유형은 슬픔 가운데 절제, 인내, 오래 참음을 종말론적 소망에 근거해서 격려하는 바울의 가르침이 적용될 것이다.

그렇다고 바울이 당시의 사상적 배경이었던 스토아 철학(stoicism)이나 헬라 이성론(Greek rationalism)에 근거해서 억제를 말한 것은 아니었다. 그리스도로 인해 갖게 된 소망과 그 분의 함께 하심으로 슬픔을 이길 수 있다는 것을 강조한 것이다. 바울 자신이 금욕적 수도사로 자신을 포장하지 않았고, 자신의 연약함, 근심, 감정적 필요를 열려진 마음으로 고백했다(빌 2:27). 또한 슬픔을 당한 사람들을 위해 다양한 통로를 통해

31) Richard Winter, “A Biblical and Theological View of Grief and Bereavement,” *Journal of Psychology and Christianity* 18(1999): 367–368.

위로하는 사역을 하였고, 또 그렇게 성도들이 서로 짐을 지기를 권고한다.³²⁾ 하나님의 말씀과 통찰적 지식을 통한 위로(롬 8:18, 13:11-2; 고전 7:29; 고후 4:17; 살전 4:17-18), 권면을 통한 위로(롬 5:3, 8:25; 고전 13:7, 15:58; 고후 4:1-16, 5:6-8), 만남을 통한 위로(롬 16; 고전 16; 고후 7:6; 살전 6:6), 예식과 서로를 사랑하는 것을 통한 위로를 찾아볼 수 있다.

슬픔과 믿음은 서로 간에 배타적이지 않다. 슬픔은 신자에게 있어서도 죽음을 포함한 아픔 상실에 대한 적절한 반응이다. William Miller는 상실이 닥쳤을 때 산산조각 나는 것(going to pieces)은 정상적이고 자연스러운 인간의 경험이며, 더 나아가 바로 그것이 슬픔과정을 걸어가면서 그 사람을 온전케 하는 재료가 된다고 역설한다. “슬퍼하며 우는 것이 약해지고 믿음이 없는 것이라고 낙인찍어서는 안된다. 슬픔 가운데 분노의 감정을 경험하고 표현하는 것은 매우 적합할 수 있고 그 사람을 나쁜 사람으로 만드는 것이 아니다.”³³⁾

셋째, 예전을 통한 위로 사역의 필요성을 강조한다. 잘 준비된 예배 예식 안에는 기도와 하나님의 말씀, 그리고 위로, 공감, 가르침을 담은 다양한 요소가 있다. 이것이 기독교가 가진 특별한 회복적 자원이다. 참여하는 사람의 신앙적 깊이 정도에 따라서 예전의 효과 역시 달라지겠지만, 근본적인 방향을 제시하고 현실에 적응해 가는데 도움을 주는 중요한 통로가 된다. Claus Westermann은 슬픔을 표현하는 것이 예배에 있어서 중요한 요소라고 언급한다. “구약과 신약에서 비탄은 삶의 가장 자연스러운 부분이다. 시편에서 비탄은 예배와 예배언어를 구성하는 중요한 요소이다. 구약에서 비탄을 금지하거나 비탄이 하나님과 건강하고 좋

32) R. Scott Sullender, “Saint Paul’s Approach to Grief,” *Journal of Religion and Health* 20, no. 1(1981): 67.

33) William A. Miller, *When going to Pieces Holds You Together* (Minneapolis, MN.: Augsburg, 1976), 33.

은 관계를 위해 존재할 필요가 없다고 표현하는 구절은 단 한 곳도 없다.”³⁴⁾

또한 이러한 공동체적 참여가 가능한 예전은 슬퍼하는 자를 포함해서 참여한 구성원들이 상실에 대한 가르침을 전달받고 죽음, 상실 그리고 슬픔에 대한 견고한 신앙적 문화를 만들어 가는데 일조를 하게 된다. 즉 슬픔을 깊게 나누며 서로 짐을 지는 서로가 되어야 한다는 것, 지지그룹이 담당해야 하는 것과 유의할 점, 그리고 궁극적인 소망과 그리스도의 함께 하심을 붙잡고 경험하며 사는 것에 대한 연습 등이 공유되고 확인된다.

2. 기독교상담의 관점에서 본 슬픔에 대한 대응

비록 하나님께서 온전하게 세상을 창조하셨지만, 죄는 심각한 고통과 상실의 결과를 낳게 했다. 그러기에 모든 인간은 이 땅에 사는 동안 끊임 없이 갖가지 상실과 슬픔을 경험하며 살아갈 수 밖에 없게 되었다. 그러나 슬픔을 경험하는 사람은 단지 인간 만이 아니다, 하나님의 슬픔 역시 심대하다.³⁵⁾ William A. Simmons는 창 6:7을 이렇게 주석한다.

하나님께서서는 그 분의 언약적 사랑이 인간의 불순종과 죄로 인해서 막혔을 때, 슬퍼 했다. 죄에 대한 그 분의 안타까운 반응은 두 가지 주된 방향에서 증명된다: 하나님의 심판과 죄인을 향한 불쌍히 여김이다. 비록 그 본질상 대조를 이루지만, 이러한 하나님의 슬픔의 측면이 구원을 위해 함께 작용한다. 창세기 6:5-8은 그런 점에서 일종의 패러다임과 같다. “슬퍼한다”는 의미를 히브리적으로 추적

34) Claus Westermann, “The Role of Lament in the Theology of the Old Testament,” *Interpretation* 28, no. 1(1974): 64; 김병오, 『영혼과 우울증』(서울: 대서, 2008), 207에서 재인용.

35) Jackie Stoneman, “Grief in a Biblical Pastoral Theology,” in *Loss and Discovery*, ed. Margaret Wesley(Eugene, OR.: Wipf & Stock, 2013), 22.

하면 죄에 대한 거룩한 분노와 피조물의 곤경에 관한 마음으로부터의 번민이 혼합되어서 표현되는 것이다. 그러므로 슬픔 속에서 하나님께서는 죄에 대해 심판으로 반응하지만 노아와 그 가족에게 구원의 은혜와 자비를 허락하신다(창 6:7-8). 그 호된 시련의 끝은 피조 세계에 대한 하나님의 언약적 신실하심의 재확인으로 정리된다(창 8:21-22). 그렇게 슬픔 가운데 하나님께서는 피조물의 도덕적 비참함을 드러내셔서 벌하시며 그분의 구속적 목적을 성취하신다.³⁶⁾

하나님께서 스스로가 느끼고 아셨듯, 우리의 슬픔을 알고 계신다. 그분은 믿음의 사람들의 슬픔에 어제와 그리고 오늘도 함께해주신다.

1) 반응 이해하기

슬픔으로 인한 반응에서 고려해야할 중요한 요소는 슬픔의 기간이다. 상실의 내용과 성격에 따라 다르겠지만, 최소 1년의 기간이 필요하고, 3년이 지나야 슬픔이 가라앉게 된다고 말한다. 그러나 회복 기간은 많은 사람들이 예측하는 것 보다 더디다는 것을 염두에 두어야 한다.³⁷⁾ 특히 자녀를 잃은 부모와 같은 경우 3년이 지난 후에 슬픔 경험이 더 심해지는 경우를 보고하기도 한다. 한 연구에 따르면 자녀의 죽음 이후 7년여가 지난 시간까지 심각한 정도의 우울증을 보이기도 했다.³⁸⁾

또한 상실의 내용과 대상에 따라 다양하겠지만, 사랑하는 사람을 잃

36) “이르시되 내가 창조한 사람을 내가 지면에서 쓸어버리되 사람으로부터 가축과 기는 것과 공중의 새까지 그리하리니 이는 내가 그것들을 지었음을 한탄함이니라 (grieved) 하시니라”(창 6:7). William A. Simmons, “Grief, Grieving,” in *Evangelical Dictionary of Biblical Theology*, ed. W. A. Elwell (Grand Rapids, MI.: Baker, 1996); Stoneman, “Grief in a Biblical Pastoral Theology,” 24에서 재인용.

37) Therese A. Rando, “Parental Bereavement: An Exception to the General Conceptualizations of Mourning,” in *Parental Loss of Child*, ed. T. A. Rando (Champaign, IL.: Research Press, 1986), 45–58.

38) I. M. Martinson, B. Davies & S. McCowry, “Parental Depression following the Death of a Child,” *Death Studies* 15(1991): 259–267.

은 아픔은 죄책, 우울, 그리고 절규와 같은 강한 감정적 반응을 수반한다.³⁹⁾ 또한 사고체계(삶의 가치, 의미, 목표의 변화, 불신과 부정, 혼동과 혼란, 동일시, 강박사고)와 행동 패턴(사회성, 회피·추구행동, 파괴적·건설적 행동)에 변화가 일어난다.⁴⁰⁾ 이러한 내용과 표현 방식, 지속 여부 등을 이해하고 표현하도록 도와주는 것은 돌보는 이들에게 중요한 과제가 된다. 슬픔은 “세워졌던 유대 관계를 실제로 풀어가는 작업이다. . . 이러한 심리적 애통 과정은 그동안 관계를 맺으며 형성해 왔던 다양한 내용을 전환하거나 다시 푸는 것으로 이해될 수 있다.”⁴¹⁾ 그리고 그 과정은 시간, 수고와 많은 고통을 직면하는 것이 요구된다.

특히 감당하기 어려운 내면의 슬픔은 숨기보다는 드러내는 가운데 통제 가능성이 열리고, 건강한 해결을 위한 출발점으로 작용한다.⁴²⁾ 이 점에 있어서 성경 역시 가감 없이 믿음의 사람들의 애통의 모습을 보여주며 간접적으로 지지하고 있다. 아내 사라가 세상을 떠났을 때, “아브라함이 들어가서 사를 위하여 슬퍼하며 애통”(창 23:2)하였다. 아버지 야곱이 세상을 떠났을 때 요셉은 “그의 아버지 얼굴에 구푸려 울며 입맞추고”(창 50:1) 그의 슬픔을 표현했다. 지도자 모세가 죽었을 때 이스라엘의 백성들은 “모압 평지에서 모세를 위하여 애곡하는 기간이 끝나도록 모세를 위하여 삼십 일을 애곡”(신 34:8)하였다.

주님은 죽은 나사로의 무덤 옆에서 눈물을 흘리셨다(요 11:35). Bill Salier는 이 장면의 예수님을 설명하며 그분의 인간되심이 입증되었다고 말한다. 예수님이 심령에 비통히 여기시고 불쌍히 여기시며 눈물을 흘리신 것은 나사로에 대한 사랑 때문이었고, 또한 사랑하는 사람을 죽

39) Sally B. Hardin & Patricia Urbanus, “Reflections on a Miscarriage,” *Maternal Child Nursing Journal* 15, no. 1(1986): 23-30.

40) 김진영, “애도과정의 목회상담적 이해”, 132-142.

41) Raphael, *The Anatomy of Bereavement*, 44.

42) David A. Crenshaw, *Bereavement: Counseling the Grieving Throughout the Life Cycle* (New York: Continuum, 1990), 21.

게 만드는 죄에 대한 슬픔 때문이었다. 예수님은 단순히 우신 것이 아니고, 눈물을 터뜨리신 것이다(*δακρῶω*). 한 주석가는 ‘예수님께서 큰 소리로 우셨다’ (Jesus bawled)라고 번역하기도 하였다.⁴³⁾ 예수님은 감정을 정직하게 표현하기도 하고, 또 다른 한편 적절히 조절하시기도 하며 온전하신 인간됨을 보여준다. 예수님의 모습은 하나님의 마음과 성품을 이해하도록 돕는다. 존귀하신 왕이시고 주님이시고 아버지이신 하나님께서 우리의 슬픔과 연약함을 불쌍히 여기시고 그것을 표현하시는 분이라는 것을 가르쳐 준다.

이러한 흐름을 반영하는 대표적인 말씀은 비통의 시로 가득찬 시편이다. 시편기자는 인간의 생생한 감정을 인식하고 편집하지 않고 하나님 앞에 모든 것을 가져오며 정직하게 표현하고 있다. 비극적인 고난 가운데 고통에 압도되고 무력함에 처하는 가운데 하나님께 심령의 비탄함을 호소하고 있다.⁴⁴⁾ 김병오는 시편의 비탄에 대해서 이렇게 말한다.

비탄(Lament)은 슬픔, 질병, 죽음의 고통을 당할 때 그것을 하나님께 표현하는 영혼의 자연스러운 기도의 기본적인 양식이다 비탄은 고통을 주신 하나님을 향한 부르짖음이다 고통의 비합리성과 고통을 당장 해결해 주시지 않고 숨어 계시는 하나님에 대한 반항이다. 그래서 영혼은 분노와 불평이 섞인 청원을 통해 고통에 응답하지 않는 하나님의 불가해성(*incomprehensibility*)에 저항한다. 특히 구약의 절망적인 상황에서 부르짖는 기도는 하나님과 인간 사이에서만 일어날 수 있는 영혼의 한탄이다.⁴⁵⁾

43) Bill Salier, “What does Jesus Care about? Some Perspectives from John 11,” in *Loss and Discovery*, ed. Margaret Wesely (Eugene, OR.: Wipf & Stock, 2013), 35.

44) 안경승, “폭력의 시작, 전개 그리고 대안”, 한국복음주의 기독교상담학회, 『복음과 상담』 제16권(2011): 21.

45) 김병오, 『영혼과 우울증』, 207.

상실자는 말하고 감정을 나누는 과정을 통해 회복의 여정을 시작하게 된다.⁴⁶⁾ 이를 위해 하나님의 마음과 심정으로 지속적으로 들어주고 함께해 주는 지지적 자원은 중요하다. 또한 하나님의 자녀들은 하나님과 직접 대화하는 특권을 허락받았다. 그 어떤 사람과도 그 어느 장소에서도 말할 수 없는 그것을 하나님과는 이야기할 수 있다. 그러는 가운데 전도서 기자(전 2:22-23), 시편의 기자(시편 13편, 30편) 그리고 욥의 기자(욥 42:5)와 같이 우리에게 의식과 삶의 변화가 시작된다. 이것은 깊은 깨달음과 앎을 통해 이루어진다. 전도서 기자는 “해 아래 일어나는 모든 일”들이 헛되다고 자탄한다. 그러나 이것 역시 하나님의 손에서 나는 것이고 먹고 마시고 즐기는 삶 역시 인간에게 주어진 몫이라는 것을 깨달으며 헛됨을 극복한다. 욥은 더 이상 자신의 고통을 본 것이 아니라 하나님의 창조와 통치를 통해 드러나는 하나님의 지혜와 권능의 다양한 차원들을 보게 된다. “주께서는 못하실 일이 없사오며, 무슨 계획이든지 못 이루실 것이 없는 줄 아오니”(욥 42:2). 더 나아가 욥은 “지금까지 하나님을 귀로만 들었는데 눈으로 본다”(욥 42:5)고 한다. 여기서 욥이 말한 하나님에 관한 앎은 단순한 지식적인 이해의 차원을 넘어선 하나님에 대한 인격적인 앎까지도 포함된다. 그 경험과 앎을 통해 우리는 시편 기자가 그러했듯 슬픔의 자리에서 찬양의 자리로 더디지만 한 걸음 씩 나아가게 된다.

2) 놓아주고 수용하기

슬픔의 과정을 돕는 것은 상실이 초래하는 다양한 색깔의 감정과 사고와 행동의 변화를 이해하고 표현할 것을 드러내도록 하는 것이다. 동시에 지금의 현실과 그 의미를 수용하는 과정이다. 즉 자신의 내면에 일

46) T. A. Helmrath & E. M. Steinitz, “Death of an Infant: Parental Grieving and the Failure of Social Support,” *The Journal of Family Practice* 6(1978): 785-790.

어난 사건을 현실로 받아들이기 시작하는 것이다. 슬픔 상담을 연구한 William Worden은 “상실을 현실로 수용하기”를 회복을 위한 중요한 과제 중의 하나로 제시한다.⁴⁷⁾ 상실로 인해 주어진 그리고 받아들여야 하는 힘겨운 숙제는 놓아줄 것을 놓아주고 수용할 것을 수용하는 것이다.

성경이 제시하는 해법 역시 집착을 버리고 흘러갈 것은 흘러가게 하고 그 현실을 받아들이는 것이다. 이러한 수용은 어쩔 수 없는 체념적 포기나 긍정적 생각 바꾸기를 의미하는 것이 아니다. 신앙 안에서의 수용은 인생의 한계와 모호한 현실에 대한 인식이고, 더 나아가 하나님을 바라보게 되는 과정이다. 전도서 기자는 어쩔 수 없고 어떻게 바꿀 수 없는 현재의 상황을 받아들이고, 그것을 하나님께서 정하신 것으로 여기라고 권고한다. 현실의 부족함이나 질병이나 고통일지라도 받아들이라고 한다.⁴⁸⁾ 전도서 3장은 “범사에 기한이 있고 천하 만사가 다 때”(1절)가 있다고 한다. 그리고 28개의 때를 14개의 대조적인 쌍으로 기록한다. 이 ‘때’란 의미는 지정된, 혹은 적절한 시간이나 시기, 시대를 뜻한다.⁴⁹⁾ 해아래서 행해지는 모든 이들이 적절한 때를 가지고 있다. 슬픔만 호소하는 사람도 없고 항상 기쁜 일만 생기는 사람도 없다. 예기치 못한 현실에 대해서 만나야 하는 것을 만난 때라는 사실을 받아들이자고 한다.

우리는 하나님께서 하시는 일을 측량할 수 없다. 하나님께서 하시는 모든 일의 계획을 알 수도 바꿀 수도 없다. “그 위에 더 할 수도 없고 그것에서 덜 할 수도 없나니 하나님이 이같이 행하심은 사람들이 그의 앞에서 경외하게 하려 하심”(전 3:14)이라고 한다. 전도서는 하나님의 계

47) J. William Worden, *Grief Counseling and Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*, 4th ed. (New York: Springer, 2009), 39-52. 다른 과제로 슬픔의 고통을 이겨내기, 떠나간 부재 환경에 적응하기, 떠나간 사람과의 연계 가운데 새로운 삶을 발견하고 정진할 것을 제안한다.

48) 김성수, “전도서로 우울증 극복하기”, 고려신학대학교 신학포럼자료집, 2012.: 6.

49) R. Norman Whybray, *Ecclesiastes* (Sheffield, England: Sheffield Academic Press, 1989), 167.

획과 일들을 이해할 수 없고 그 뜻을 알 수 없지만 그래서 하나님을 경외하는 것이 인간의 본분이라고 강조한다. 이러한 경외의 신앙은 지금은 이해하기 어렵지만, 슬픔에 함께 하시는 하나님이 계시다는 확신을 담고 있다. 또한 하나님께서 어제와 오늘과 내일을 통치하며 사랑하는 자녀를 회복시켜주신다는 믿음의 고백이다. 이 과정에서 우리는 “약할 그 때에 곧 강해진다”(고후 12:10)는 역설을 경험하며, 상실의 아픔 속에서 하나님을 높이고 치유로 나아간다.

3) 붙잡기

의미요법은 인간이 삶의 의미와 목적을 발견하거나 만들어 내려는 심리적 필요에 의해서 추동화 된다고 분석한다. 그리고 이러한 추동이 비록 가장 잔혹한 삶의 고난 속에서도 그것을 직면하고 이겨내는 개인적 능력을 촉진시킨다고 말한다.⁵⁰⁾ 이것은 사별과 슬픔과도 같은 고통의 경험에 동일하게 적용된다. 사랑하는 사람을 상실 한 후에 살아남은 사람은 그 사람이 떠나 간 자리에서 적응해야 하고, 이를 위해 버티고 살아갈 삶의 의미를 붙잡는 것은 중요하다. 상실의 경험은 삶의 근본적인 신념을 뒤흔들어 놓는 사건이다. 그리고 이제는 더 막연하게 보이는 미래를 향해 나아가야 하고 여러 면에서 생소한 세상에 적응해 가야 하는 과제까지 남겨준다. 그 대응 중의 하나가 상실에 의해 도전 받아 허물어진 삶의 의미를 다시 새롭게 붙잡는 것이다.

의미를 붙잡는다는 것은 비통하고 파괴적 사건에서 회복하기 위해 자기의 생각체계와 세상을 보는 눈을 새롭게 만들어 가는 것이다. Jackson Rainer는 의미 붙잡기가 인지적 재구조화(reframing)과 관련이 있으며, 통찰로부터 시작된다고 말한다. “통찰은 의미 만들기에 필수적인 요소

50) Victor Frankl, *Man's Search for the Meaning*, 정순희 역, 『죽음의 수용소에서』(서울: 제일출판사, 1999), 140-145.

이고 자기 또는 타인에 대한 새로운 관점으로 정의 된다. 통찰은 과거와 현재 사이, 또는 행동을 인도하는 의식적 사고와 그 밑에 깔려 있는 스키마(schema) 사이에 새로운 연결점을 만든다. 통찰은 해안의 요소를 담고 있는데 이것은 자신을 돌아보고 생생한 경험으로부터 의미를 구성하는 것이다.”⁵¹⁾ Rainer는 계속해서 이렇게 말한다.

통찰을 발달시키기 위해서는 개방적 자세를 가져야 하고 타인의 지지와 피드백이 통찰 형성을 돕는다. 의미 만들기는 자기 지시적(self-referential)이고 관계적이며 역동적 대화의 과정에서 가능하다. 한 개인이 말하는 이야기는 그 과정 중에 작용한다. 의미 만들기는 이미 말해진 것만이 아니고 어떻게 말해지는가, 다시말해 언어를 통해 구성된다. 치유와 이야기는 회상 안에서 이해되어야만 한다. 의미 만들기는 많은 방식에서 이야기를 하는 사람에게 의해서 형성되는 기억이다.⁵²⁾

반면에 전도서 기자는 다양한 방법과 노력으로 진정한 의미를 발견하려고 했지만 실패했다. 전도서의 관점에서 의미요법은 의미를 가질 수가 없다.⁵³⁾ 이 땅에 살면서 헛됨의 속박으로부터 벗어날 수 있는 길은 하나님을 경외하고 그분의 명령을 지키는 것이다. 하나님과의 관계라는 기반 위에서 영적 차원의 의미 붙잡기가 진정한 의미를 가지게 된다. 이스라엘 백성이 광야 40년의 경험을 뒤로 하면서 들었던 하나님의 말씀은 이것이다. “네 하나님 여호와께서 이 사십 년 동안에 네게 광야 길을 걷게 하신 것을 기억하라. 이는 너를 낮추시며 너를 시험하사 네 마음이 어떠한지 그 명령을 지키는지 지키지 않는지 알려 하심이라. 너를 낮추시며 너를 주리게 하시며”(신 8:2-3)이다. 광야 길은 떠올리며 기억하고 싶지

51) Rainer, *Life after Loss*, 126-127.

52) Rainer, *Life after Loss*, 131.

53) George M. Schwab, “Ecclesiastes and Counsel Under the Sun,” *The Journal of Biblical Counseling* 15, no. 2(1997): 16.

얇은 아픔의 시간들이었다. 이들의 부모 세대가 광야에서 모두 세상을 떠났고 그들은 낮춰지고 주려져야 했다.

그리고 3절 이하의 말씀은 이스라엘 백성이 왜 많은 것을 포기해야 하는 광야길을 걸어야 했었는지 그 이유를 부연 설명한다. “너를 낮추시며 너를 주리게 하시며 또 너도 알지 못하며 네 조상들도 알지 못하던 만나를 네게 먹이신 것은 사람이 떡으로만 사는 것이 아니요 여호와의 입에서 나오는 모든 말씀으로 사는 줄을 내가 알게 하려 하심이니라.” 다 떠난 것 같은데 붙잡아야 할 것이 있고, 그냥 경험하기에는 포기하는 것이 가슴 아프기만 했는데 배우는 게 있다고 한다. “하나님의 말씀”으로 살아야 한다는 것이다. 우리가 영적인 존재이기 때문에, 우리의 영이 이걸 발견하고 붙잡게 된다.

특히 상실로 인한 슬픔 속에서 붙잡아야 하는 것은 소망이다. 이 소망은 장차 도래하게 될 하나님 나라에 대한 기대와 그로 인한 기쁨과 회복에 제한되지 않는다. 이전에도 우리를 위해 일하셨고 지금, 여기서 여전히 일하시며 또 그렇게 미래에도 행하실 신실한 하나님께 대한 소망이다. 이 소망은 과거를 기억하고 받아들이는 방식을 바꾸게 하고 현재를 이기는 힘과 지혜가 된다.⁵⁴⁾

III. 닫는 글

근대에 들어서면서 죽음과도 같은 상실의 현실과 그로 인한 슬픔의 주제와 관련하여 그동안 확고한 답을 가지고 대안을 제시하던 종교적 영향력은 점차 단절되었다. 해법을 제시하던 주체가 물러났다고 해서 상실

54) John F. Bettler, “Counseling and the Problem of the Past,” *The Journal of Biblical Counseling* 12, no. 2(1994): 14.

이나 슬픔이 없어지는 것은 아니었다. 그래서 사람들은 나름 이 문제를 해결해 보려는 다양한 시도를 하고 있다. 피하고 싶지만 다가오는 죽음의 문제에 대해서 답을 찾기 보다는 아예 죽음을 부인하는 문화가 곳곳에 파고들기도 했다. 슬픔의 현실을 온전히 지켜볼 수밖에 없었던 임상현상은 이 문제를 해결해 보려는 다양한 시도를 했다. 죽음과 슬픔의 과정과 단계가 제시되고 슬픔 해결을 위한 과제 역시 세분화 되며 실제적 도움을 위한 근거를 마련해 주고 있다.

반면에 기독교는 분명한 진리의 토대위에 인생의 아픔에 대한 하나님의 대안을 제시한다. 물론 믿음의 사람들 역시 신앙으로 극복하고자 했지만 슬픔을 토로할 수 밖에 없었다. 애써 보았지만 ‘헛됨’을 자탄할 수밖에 없기도 했다. 그러나 기독교의 소망은 가장 흔들리지 않는 자원이다. 또한 하나님을 경외하는 신앙은 혼동과 혼란의 고난을 수용하고 그 가운데서 하나님께서 가르쳐 주시는 의미와 하나님을 직접 붙잡게 하는 든든한 적응적 기제로 작용한다. 본 논문은 이를 구체화하여 “놓아주고 수용하고 붙잡는 구도”로 설명했다. 어느 날 갑자기 이해되어지는 슬픔의 신비는 없다. 하나님과의 교제가 이어지고 그 분이 조성하시는 내구성 이 갖춰지면서 우리는 조금씩 일어나게 된다. 그리고 그 과정에 하나님께서 반드시 함께 하셔서, “슬퍼하는 자에게 화관을 주어 그 재를 대신하며 기쁨의 기름으로 그 슬픔을 대신하며 찬송의 옷으로 그 근심을 대신”(사 61:3)해 준다. 하나님의 함께하심과 돌보심의 대리자로 기독교 상담자가 부름을 받았다. 어떤 과정이, 얼마의 시간을 필요로 하며, 어떻게 지나가든 우리가 슬픔의 현장에 동참할 때, 하나님께서 능력과 지혜로 함께 해 주실 것을 믿고 소망한다.

【 참고문헌 】

- 김병오. 『영혼과 우울증』. 서울: 대서, 2008.
- 김성수. “전도서로 우울증 극복하기”. 고려신학대학교 신학포럼자료집, 2012.: 1-16.
- 김진영. “애도과정의 목회상담적 이해”. 한국목회상담학회. 「목회와 상담」 제 15권(2010): 122-149.
- 신민규. “상실과 슬픔의 이해”. 한국신학연구소. 「신학사상」 제97권(1997): 90-122.
- 안경승. “폭력의 시작, 전개 그리고 대안”. 한국복음주의 기독교상담학회. 「복음과 상담」 제16권(2011): 9-36.
- 전요섭. “상실 가족의 심리이해와 목회상담”. 한국기독교학회. 「한국기독교신학논총」 제17권(2000): 313-341.
- 정희성. “상실의 관점에서 읽는 율기-목회상담적 연구”. 한국기독교학회. 「한국기독교신학논총」 제70권(2010): 337-359.
- 최재락. “슬픔의 치유를 위한 기독교상담”. 한국실천신학회. 「신학과 실천」 제 23권(2009): 287-315.
- 홍구화. “상실로 인한 슬픔에 대한 효과적인 위로사역”. 한국기독교학회. 「한국기독교신학논총」 제67권(2010): 319-341.
- Archer, John. *The Nature of Grief: The Evolution and Psychology of Reactions to Loss*. New York: Routledge, 1999.
- Bettler, John F. “Counseling and the Problem of the Past,” *The Journal of Biblical Counseling* 12, no. 2(1994): 5-23.
- Bowlby, John. “Processes of Mourning.” *International Journal of Psycho-Analysis* 42, no.4-5 (1961): 317-340.
- Bowlby, John. *Attachment*. 김창대 역. 『애착: 인간애착행동에 대한 과학적 탐구』. 서울: 나남, 2009.
- Crenshaw, David A. *Bereavement: Counseling the Grieving Throughout the Life Cycle*. New York: Continuum, 1990.
- DeSpelder, Lynne A. & Albert L. Strickland. *The Last Dance: Encountering Death and Dying*. 5th ed. Mountain View, CA.: Mayfield

- Publishing Company, 1999.
- Fitchett, George. "Wisdom and Folly in Death and Dying." *Journal of Religion and Health* 19(1980): 203–214.
- Fraley, R. Chris & Phillip R. Shaver. "Loss and Bereavement: Attachment Theory and Recent Controversies Concerning 'Grief Work' and the Nature of Detachment." In *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. Eds. J. Cassidy & P. R. Shaver. New York: Guilford Press, 1999, 735–759.
- Frankl, Victor. *Man's Search for the Meaning*. 정순희 역. 『죽음의 수용소에 서』. 서울: 제일출판사, 1999.
- Freud, Sigmund. "Mourning and Melancholia." 윤희식 역. 『정신분석학의 근본개념』. 서울: 열린 책들, 2003, 239–265.
- Krill, Donald F. "Existential Social Work." In *Social Work Treatment: Interlocking Theoretical Approaches*, 3rd ed. Ed. Francis J. Turne. New York: Free Press, 1986, 277–288.
- Kübler–Ross, Elizabeth, *On Death and Dying*. 고계영 역. 『죽음의 시간』. 서울: 우석, 1998.
- Hardin, Sally B. & Patricia Urbanus. "Reflections on a Miscarriage." *Maternal Child Nursing Journal* 15, no. 1(1986): 23–30.
- Helmrath, T. A. & E. M. Steinitz. "Death of an Infant: Parental Grieving and the Failure of Social Support." *The Journal of Family Practice* 6(1978): 785–790.
- Lewis, C. S. *A Grief Observed*. 강유나 역. 『헤아려 본 슬픔』. 서울: 홍성사, 2004.
- Lewis, C. S. *The Problem of Pain*. 이종태 역. 『고통의 문제』. 서울: 홍성사, 2005.
- Martinson, I. M., B. Davies & S. McCowry. "Parental Depression following the Death of A Child." *Death Studies* 15(1991): 259–267.
- Mermann, Alan C. "Spiritual Aspects of the Dying." *Yale Journal of Biology and Medicine* 65 (1992): 137–142.
- Miller, William A. *When going to Pieces Holds You Together*. Minneapolis, MN.: Augsburg, 1976.

- Morgan, John D. "Existential Quest for Meaning." In *Death and Spirituality*. Eds. K. J. Doka & J. D. Morgan. Amityville, NY.: Baywood Publishing, 1993, 3–12.
- Parkes, C. Murray. "Seeking and Finding a Lost Object: Evidence from Recent Studies of the Reaction to Bereavement." *Social Science and Medicine* 4(1970): 187–201.
- Paulson, Daryl S. "The Nearing Death Process and Pastoral Counseling." *Pastoral Psychology* 52 (2004): 339–352.
- Rainer, Jackson. *Life after Loss: Contemporary Grief Counseling and Therapy*. Eau Claire, WI.: PESI Publishing and Media, 2013.
- Raphael, Beverly. *The Anatomy of Bereavement*. Northvale, NJ.: Jason Aronson Book, 1983.
- Rando, Therese A. *Grief, Dying, and Death*. Champaign, IL.: Research Press, 1984.
- Rando, Therese A. "Parental Bereavement: An Exception to the General Conceptualizations of Mourning." In *Parental Loss of Child*, Ed. T. A. Rando Champaign, IL.: Research Press, 1986, 45–58.
- Sailer, Bill. "What does Jesus Care about? Some Perspectives from John 11." In *Loss and Discovery*. Ed. Margaret Wesely. Eugene, OR.: Wipf & Stock, 2013, 30–40.
- Schwab, George M. "Ecclesiastes and Counsel Under the Sun." *The Journal of Biblical Counseling* 15, no. 2(1997): 7–16.
- Stoneman, Jackie. "Grief in a Biblical Pastoral Theology." In *Loss and Discovery: Responding to Grief with the Compassion of Christ and the Skills of All God's People*. Ed. Margaret Wesely. Eugene, OR.: Wipf & Stock, 2013, 22–29.
- Sullender, R. Scott. "Saint Paul's Approach to Grief." *Journal of Religion and Health* 20, no. 1(1981): 63–74.
- White, Ellen G. *The Desire of Ages*. Boise, ID.: Pacific Press, 2006.
- Whybray, R. Norman. *Ecclesiastes*. Sheffield, England: Sheffield Academic Press, 1989.
- Winter, Richard. "A Biblical and Theological View of Grief and Bereavement." *Journal of Psychology and Christianity* 18(1999):

367-379.

Worden, J. William. *Grief Counseling and Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. 4th ed. New York: Springer, 2009.

【 Abstract 】

Understanding of Grief caused by Loss

Kyung Seung Ahn

Asia United Theological University

This article examines the resources derived from the general approach and Christian approach to grief and loss caused by death. In the general approach, clinical studies analysed the mourner's grieving process and suggested the tasks of mourning for restoration within the context of Western social cultural trend typified by the death-denying. According to the Christian approach, Christian counselors emphasized the distinctive faith resources such as hope and the means of grace, the practical tools such as the liturgy, the Scriptures, and prayer, and the necessity to perceive the reality of loss and express emotions. Furthermore, this article concretizes three aspects in some insightful contents of the preceding research data, which can be available to apply for Christian care practices. Based on this understanding, the caregiver would help survivors to grieve appropriately their loss and take them through the grief work. First, emphasizing the necessity to perceive the several faces of grieving reactions and the importance of emotional expression. The appropriate understanding of the dynamics of grief can be the good first step to help the person who had experienced the loss. Second, suggesting the significance of releasing what's happened and accept the reality as it is. Third, grasping not only the meaning of the hardships through the grieving process, but also the Lord who is an object of great reverence and give the grieving person the real meaning of loss.

Key words: death, loss, grief, Christian counseling, hope