



국민연금 유족·장애연금 수급자 심리지원 사업
‘마음동행’ 사업보고서

마음동행 2024



CONTENTS

1. 국민연금 소개	3
2. 국민연금나눔재단 소개	6
3. 마음동행 사업 소개	10
4. 2024년 마음동행 사업 실적	12
5. 내담자가 전하는 이야기	18
1) 유족연금 수급자	19
2) 장애연금 수급자	22
6. 상담사가 전하는 이야기	24
1) 유족연금 수급자	25
2) 장애연금 수급자	28
7. 상담 후기	30

01



국민연금 소개

알기쉬운 국민연금

국민연금은 국가가 책임지고 운영하는 사회보험제도로서 가입자, 사용자 및 국가로부터 받은 연금 보험료를 재원으로 노령, 장애, 사망에 대하여 연금 급여를 지급하여 국민의 생활안정을 도모하고자 합니다.

국민연금 특징

평생 지급되며, 국가가 지급을 보장합니다.

국민연금은 10년 이상 납부하고 수급 연령에 도달하는 경우 생존하는 동안 평생 지급되며, 국가가 최종적으로 지급을 보장하는 가장 안전한 노후준비 수단입니다.

국가가 시행하는 사회보장제도입니다.

소득이 있는 국민에게 연금보험료 납부 의무를 부여하고, 노령, 장애, 사망 등 예기치 않은 사회적 위험이 발생하더라도 연금급여를 통해 기본적인 생활 유지가 가능하도록 하여 사회의 안녕과 질서를 유지하는 소득보장제도입니다.

노령연금 이외에도 장애연금, 유족연금 등 다양한 혜택이 있습니다.

국민연금에는 노후소득보장을 위한 노령연금뿐만 아니라, 장애로 인한 소득감소에 대비한 장애연금, 가입자(였던 자) 또는 수급권자의 사망에 따른 유족의 생계를 보호하기 위한 유족연금이 포함됩니다.

물가가 오른 만큼 받는 연금액도 많아집니다.

국민연금제도는 장기적인 노후소득보장을 위해 연금액의 실질 가치를 보장합니다. 연금을 받기 시작한 이후 매년 1월에 전년도 전국 소비자물가변동률을 반영하여 지급함으로써 연금액의 실질 가치를 보장하고 있습니다.

● 최초 연금지급 이후 전국소비자물가변동률에 의하여 매년 1월 조정

연도	2019년	2020년	2021년	2022년	2023년	2024년
인상률	1.5%	0.4%	0.5%	2.5%	5.1%	3.6%

※ 적용기간: 매년 1월부터 12월까지

숫자로 보는 국민연금

(2023년 12월 기준)



국민과 함께한 시간 36년

1988년, 모든 국민의 노후생활 보장이라는 큰 꿈을 안고 국민연금제도가 시행되었습니다. 국민들의 신뢰와 사랑으로 성장한 국민연금은 대한민국 복지제도의 역사입니다.

국민연금 기금 적립금 1,035조 8천억원

578조원의 운용수익금 포함 1,375.2조원을 조성하여 339.4조원을 연금지급 등에 지출, 세계 3대 연기금으로 성장하였습니다.

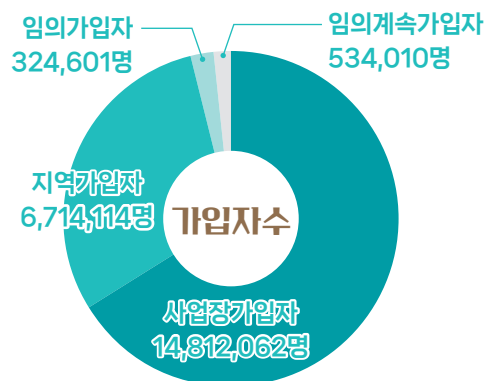


국민연금 가입자 수

2,238만명



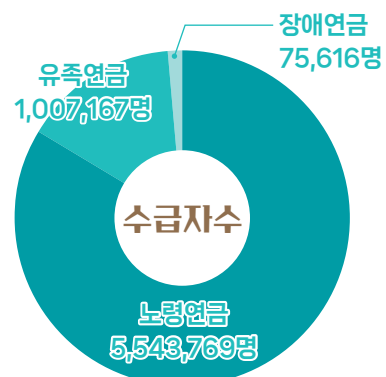
18~59세 인구의 73.9%가 가입하여 안정되고 든든한 노후소득보장의 핵심 제도로 성장하고 있습니다.



국민연금 수급자 수

663만명

노후를 위한 노령연금, 질병이나 부상에 대비한 장애연금, 그리고 가입자 등 사망시 지급되는 유족연금이 있습니다. 65세 이상 인구의 51.2%가 국민연금을 받고계십니다.



02



국민연금나눔재단 소개



국민의 노후를 든든하게,
국민이 행복한 사회를 꿈꿉니다.

• 나눔의 가치를 잇는 든든한 동행, 국민연금나눔재단 •



(재)국민연금나눔재단은 **국민의 노후 소득을 보장하고,**
건강하고 행복한 삶에 이바지하고자 2021년 8월 설립된 공익재단입니다.



국민연금나눔재단이 하는 일

미래세대 가입자의 사회적 가치와 연금제도 이해 증진

1. 국민연금 나눔교실

국민연금 미래 가입자인 아동에게 국민연금제도에 대한 이해를 높이고 아동이 건강한 사회구성원으로 성장할 수 있도록 지원하는 사업입니다. 매년 1,200명의 아동에게 연금골든벨과 나눔활동을 통해 생활 속에서 나눔을 실천하도록 지원하고 있습니다.

2. 희망잇는 장학지원

국민연금 수급자의 자녀 중 우수한 실력으로 자신의 꿈을 그려가는 대학생들을 지원하는 사업입니다.

3. 유족연금 수급아동 자립지원사업

취약계층 아동이 사회에 진출할 때 필요한 초기비용 마련을 지원하는 사업으로 아동 1인당 월 5만원(정부 매칭금 포함 월 15만원)을 지원하여 아동의 자산 형성을 돕는 사업입니다.

4. 국민연금 마음심터

가정으로부터 적절한 보호와 지원을 받지 못하는 가정 밖 청소년의 꿈을 지원함으로써 건강한 사회구성원으로 성장할 수 있도록 지원합니다.





취약계층 가입자의 든든한 연금 수급권 확보

1. 국민연금 수급 예정자 N잡러 양성지원 사업

국민연금을 받기 전까지 소득이 일정하지 않은 수급예정자가 자아탐색을 통해 일자리 직무역량을 강화할 수 있도록 컨설팅과 교육을 지원하는 사업입니다.



국민연금 수급자의 당당한 노후 지원

1. 국민연금 수급자 아카데미

급변하는 시대에 노년층의 성공적 노화를 위한 디지털 역량 강화교육을 통해 국민연금 수급자가 행복하고 건강하게 노후를 보낼 수 있도록 지원하는 사업입니다.

2. 국민연금 수급자 공감여행

연금수급자에게 여행을 지원함으로써 심리 정서적 회복과 충전의 기회를 제공하고 삶의 활력을 느낄 수 있도록 다양한 여행 사업을 추진하고 있습니다.

3. 마음잇는 사회봉사

형편이 어려운 국민연금 수급자에게 생활밀착형 복지서비스를 제공하는 사업으로 취약계층에 대한 생활 지원뿐만 아니라 국민연금공단 지사 임직원이 방문하여 어르신들의 건강과 안전을 살피는 사업입니다.

03



마음동행 사업 소개

마음동행상담 서비스란?

가족과의 사별, 갑작스러운 부상 혹은 질병으로 인해 마음의 어려움을 겪는 국민연금 수급자를 위해 국민연금에서 전문 심리상담 서비스를 제공하는 사업입니다.

이용 대상



국민연금 유족연금,
장애연금 수급자

상담 대상

우울, 애도, 불안,
개인심리,
트라우마, 가족관계

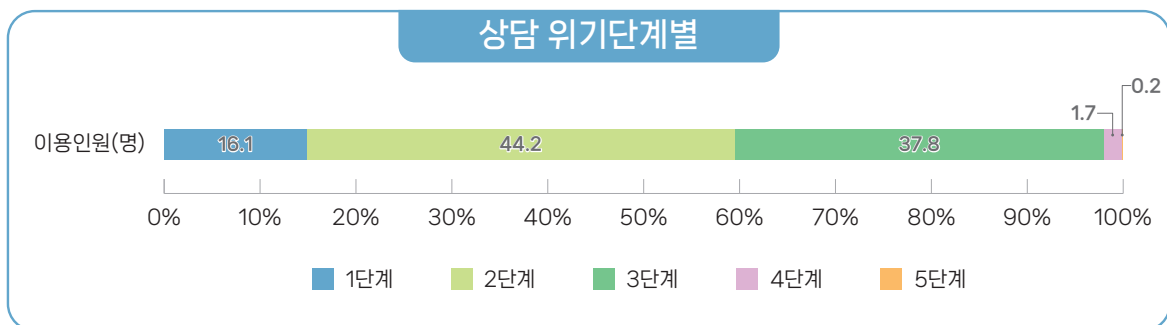
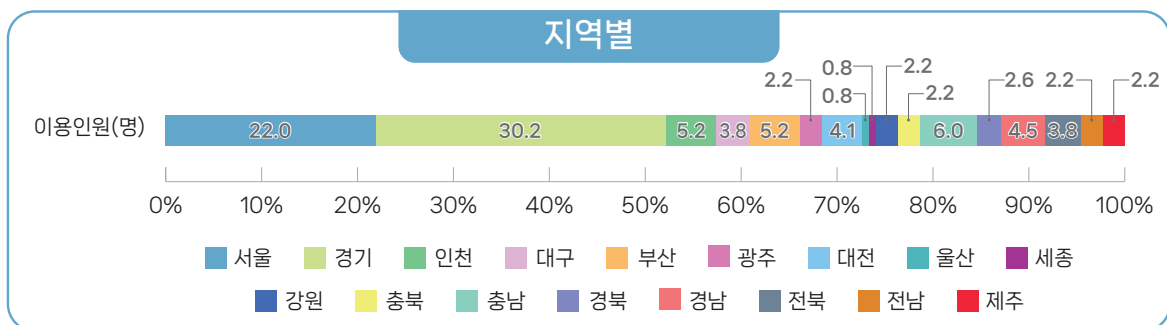
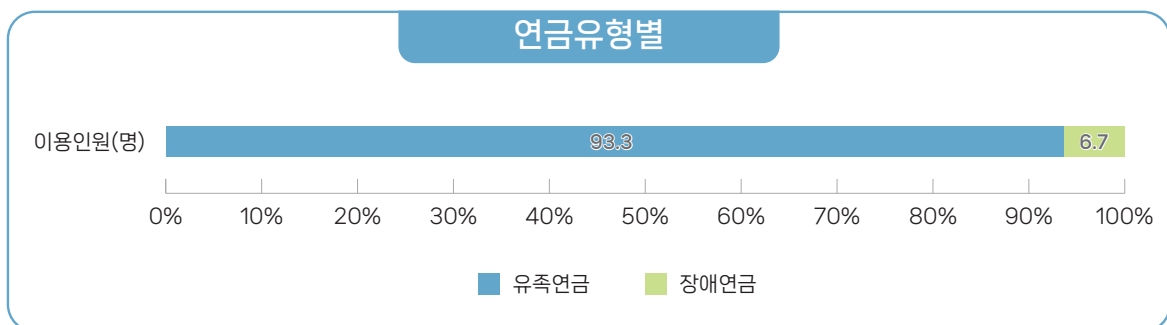
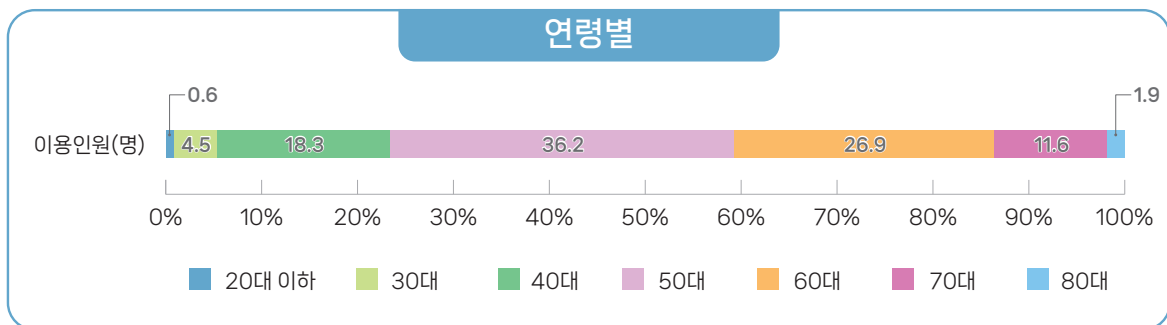
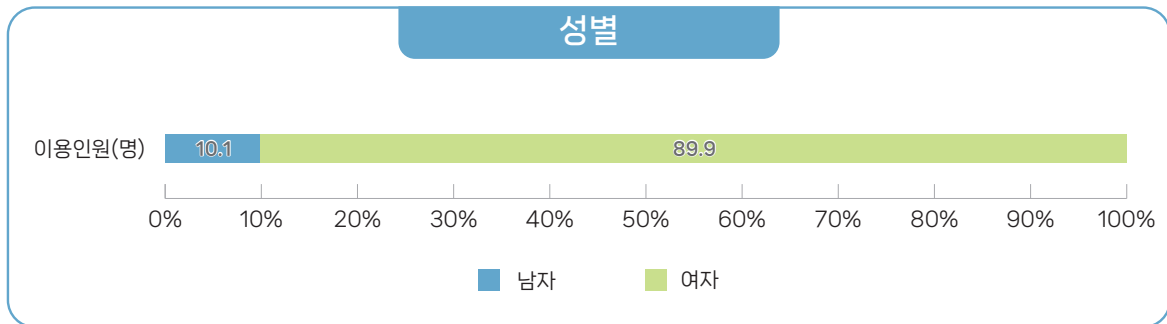


04



2024년 마음동행 사업 실적

이용 내용 (2024년 10월 기준)



상담 주제별 주요 호소 내용

구분	주요 호소 내용
개인 심리	감정/정서 문제(우울/불안, 무기력/무망감)
	경제/법적/신체 문제로 인한 심리적 어려움(질병, 빚, 소송 등)
	주요 정신건강의학과적 증상(섭식 문제, 수면 문제, 성격장애 등)
	행동 통제 및 충동 문제(중독 행동, 음주/흡연, 분노 행동, 충동 조절 등)
	사회적 기술 부족/대인관계 어려움
	자기 탐색(자기 이해, 성격, 삶/죽음의 의미, 정체성 등)
	자기 성장(습관 형성, 코칭, 미래 설계/적성/진로 등)
	개인의 트라우마 및 위기
가족 관련	가족에 대한 이해
	가족 내 소통의 어려움
	가족 관계 갈등
	가족 구성 및 환경 급변
	가족 해체 및 상실의 경험(사별)
	가족의 충격 및 트라우마 사건 경험
직장 관련	직장 내 대인관계 어려움
	업무 관련 어려움(업무 적응, 업무능력, 업무량, 복귀 등)

상담 만족도

1. 매회기 만족도

구분	점수(점)	참여율(%)
전체	4.5	41.6

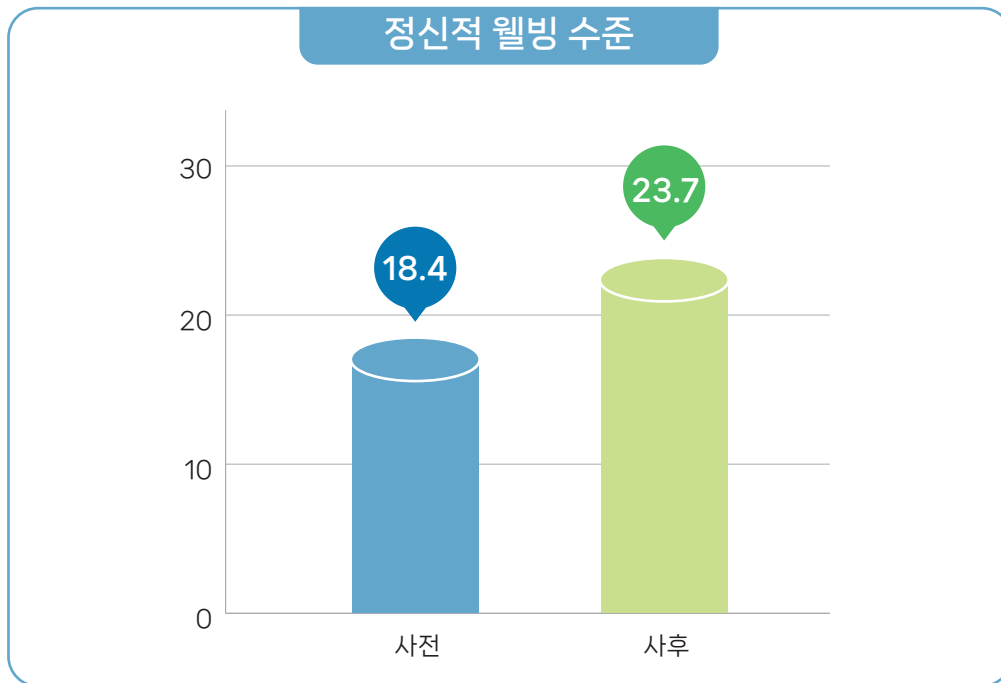
2. 종결 만족도

항목	문항	점수(점)
센터 평가	상담센터에 대해서 전반적으로 얼마나 만족하십니까?	4.6
상담사 평가	상담사에 대해서 전반적으로 얼마나 만족하십니까?	4.7
상담 운영 평가	상담 운영에 대해서 전반적으로 얼마나 만족하십니까?	4.8
종합 평균	(5점 만점 척도)	4.7

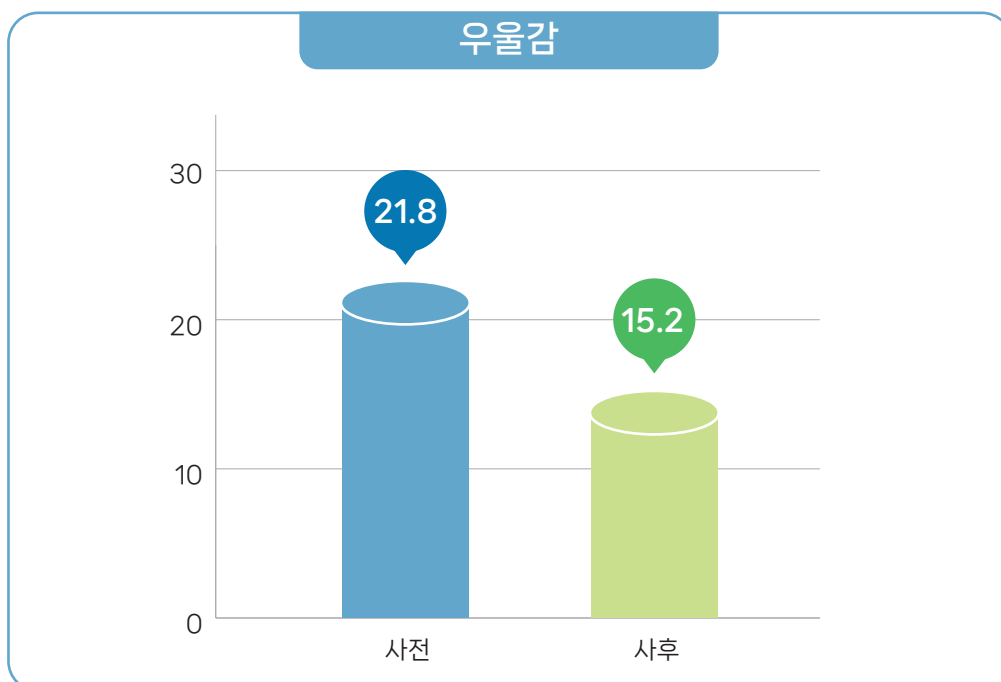


상담 효과성

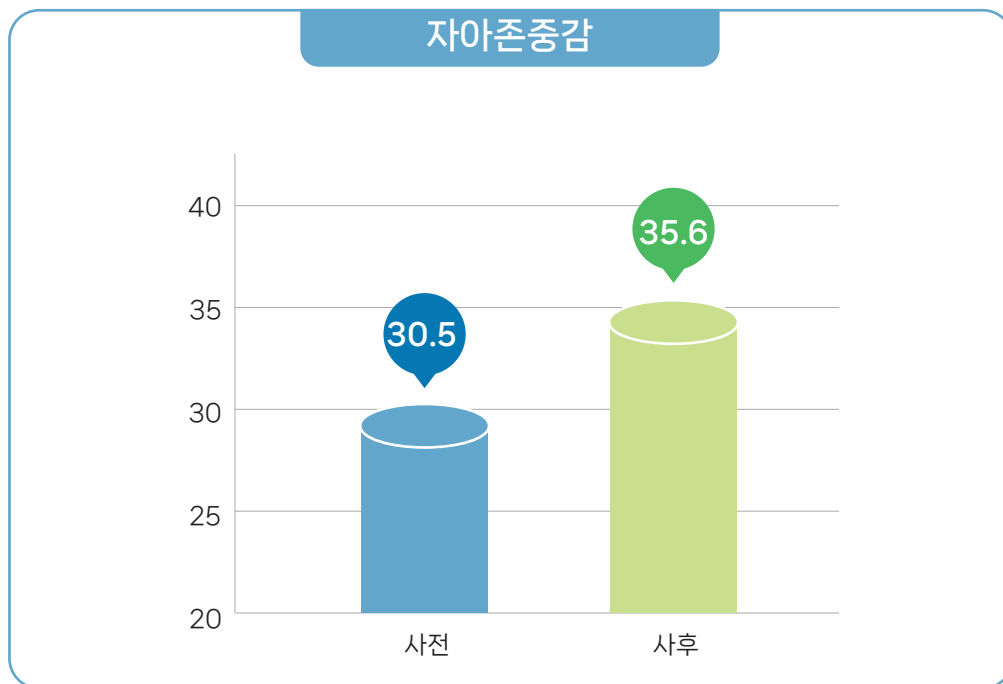
1. 정신적 웰빙 수준(▲ 5.3점)



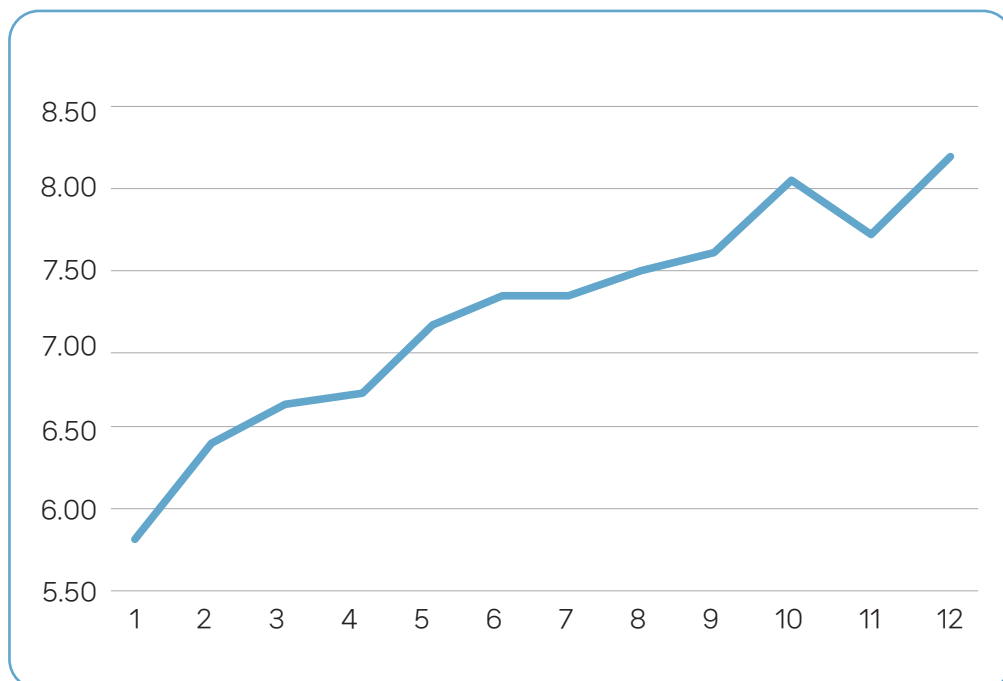
2. 우울감(▼ 6.6점)



3. 자아존중감(▲ 5.1점)



4. 회기별 마음체크 리스트



마음체크 리스트

매회기 0점(매우 부정적)에서 10점(매우 긍정적)으로 측정한 삶의 영역별(주관적 마음상태, 대인관계, 직장생활, 안녕감)에 대한 심리적 안정감의 정도

05



내담자가 전하는 이야기

모든 사례는 실제 사례를 바탕으로 각색되었습니다.



내담자의 편지 1

어느 날, 유족연금을 받게 되었다

하루아침에 무너진 삶, 상담으로 찾은 회복의 빛

함께 미래를 계획한 아내를 하루아침에 잃었다. 삶이 송두리째 뒤바뀌었다. 전혀 예상치 못했던 일이었다. 나는 당혹감, 분노, 상실감 등 말로 표현하기 어려운 복잡한 감정의 소용돌이에 휘말렸다. 신앙생활을 통해 이 고통을 극복할 수 있을 거라 믿었지만, 신앙조차 내 고통을 덜어주지 않았다. 배가 불러도 물만 마셔대는 폭식 장애가 생겼다. 어느새 몸무게가 15kg 빠졌고, 밖에 나갈 힘도 없었다. 일하던 화학 실험실에서 사용하는 도구를 보며 쉽게 죽을 수 있다는 생각도 여러 차례 했다. 심리적 고통은 나날이 심해졌고, 이때 눈에 들어온 것이 국민연금에서 지원하는 마음동행 사업이었다. 나처럼 유족연금을 받는 사람에게 무료로 심리상담을 지원해 준다는 것이었다. 고민 끝에 상담을 받아보기로 마음먹었다.

상담은 기대 이상으로 크게 도움이 되었다. 상담사 선생님은 내 감정을 깊이 이해하고, 다음에 방문할 때 그동안의 이야기와 상황을 기억하며 진심으로 마음을 알아주셨다. 상담을 통해 현재 처해있는 직장 문제와 처가와의 관계 등 다양한 문제에 대해 실질적인 조언을 받을 수 있었다. 스스로 노력이 중요하다는 걸 알아가기 시작했다. 죽고 싶은 생각이 들 때마다 생각을 멈추려 했고, 생활에 변화를 주기 시작했다. 술을 끊고, 배달 음식

대신 직접 요리하는 등 건강한 생활을 위해 노력했다.

상담을 통해 얻은 통찰력과 조언은 큰 도움이 됐다. 하지만 나는 여전히 피나는 노력을 기울여야 했다. 가끔은 또 무너졌다. 처음엔 나만의 어려움이라고 생각했지만, 이 어려움이 혼자만의 문제가 아니라는 것을 깨닫기까지 오랜 시간이 걸리지 않았다. 심리적 고통을 잊기 위해 몸을 쓰는 일을 해야겠다고 생각했고, 6개월간 배달 아르바이트를 했다. 그렇지만 내면적 문제를 해결하는 데는 한계가 있었다. 상담사 선생님은 신체적 피로보다는 다른 방법으로 문제를 해결할 수 있도록 방향을 제시하며, 내가 새로운 회복의 길을 찾도록 도왔다.

현재 나는 여전히 아내와의 추억이 남아있는 집에서 생활하고 있다. 아내가 사용하던 칫솔도 그대로 두고 있다. 내가 아직도 이 집에서 일상생활을 이어가는 것에 놀라기도 했지만, 이는 내 회복 여정의 일환임을 알게 되었다. 상담을 통해 얻은 교훈 덕분에 상실의 아픔을 극복하고 새로운 삶의 방향을 찾기 위해 여전히 큰 노력을 기울이고 있다. 상담이 모든 문제를 해결하지는 않았지만, 상담의 도움을 통해 점차 회복의 길로 나아가고 있음은 확신한다.

담담자가 전하는 이야기



제가 뵈었던 선생님께서는 참 강인하고 따뜻한 분이셨습니다. 몇 달이나 이 여운이 남아있는 것을 보니 확실히 그렇습니다. 선생님을 생각하면 아직도 마음이 따스합니다. 함께 이야기했던 시간이 제게도 참 큰 위로이고 희망이었습니다. 이 자리에서 선생님 회복의 여정을 함께 응원합니다.

상실 속에서 찾은 새로운 삶의 의미

사랑하는 아내를 잃은 후, 나는 깊은 상실에 빠졌다. 이전에는 겪어보지 못한 큰 충격이다. 정신이 혼미했고, 무엇을 어떻게 해야 할지 감조차 잡히지 않았다. 그저 삶을 포기하고 싶었다. 하지만 자식을 생각하며 실행에 옮기지 못했다.

처음 몇 달은 감정적으로 무감각한 상태였고, 사별의 충격이 크게 느껴지지 않았다. 그러나 시간이 지나면서 아픔이 너무 크게 다가왔다. 특히 아내 없이 홀로 지내게 된 내 상황이 처량하게만 느껴졌다. 내가 괜찮아졌다고 생각했는지 자녀들의 발길이 뜸해지며 그 고통은 더욱 커졌다. 주변 사람들은 시간이 지나며 내가 회복되었다고 생각했다. 그래서 계속해서 도움을 요청하기 어려웠다. 사회적 지원도 부족했고, 정서적 고립감이 깊어져 갔다. 사실 난 괜찮지 않았다.

새로운 동네로 이사 온 뒤, 낯선 환경은 날 더 외롭게 만들었다. 친구도, 아는 사람도 하나 없었다. 그러던 중 국민연금 마음동행 사업을 만나 마음을 다잡을 수 있었다. 상담사 선생님은 내 상황에 대해 이해하며, 다양한 방법을 제시했다. 아무것도 할 수 없었던 내가 스스로 문제를 해결할 수 있도록 도왔다. "이럴 때는 이렇게 하고, 저럴 때는 저렇게 하면 된다"라는 구체적인 조언이 큰 도움이

되었다. 또한, 내 감정을 털어놓고, 조언받는 것이 내게 큰 위로가 되었다.

상담 후, 나는 지역사회의 자원을 적극적으로 탐색하기 시작했다. 행정복지센터를 방문하여 내가 할 수 있는 일을 알아보고, 요가를 배우며 새로운 사람들을 만나기 시작했다. 이러한 활동들은 내 우울감을 줄이는 데 큰 도움이 되었으며, 이후 나는 집에서 운동하는 등 자기 관리에 힘썼다.

상담은 정해진 시간에 예약제로 진행됐기 때문에 불편함이 없었다. 10회의 상담이 완료된 후, 지금은 따로 상담받고 있지 않지만, 상담을 통해 얻은 경험과 새로 생긴 자원들 덕분에 스스로 감정 관리를 할 수 있게 되었다. 상담을 통해 자신의 감정을 이해하고 관리하는 방법을 배운 것은 나에게 큰 힘이 되었다.

나는 사랑하는 배우자를 잃은 후의 상실감과 고통을 딛고, 심리상담을 통해 새로운 삶의 방향을 찾았다. 상담을 통해 얻은 조언과 주변을 탐색한 덕분에 나는 외로움을 극복하고 새로운 활동을 통해 사회와의 연결을 다시 맺게 되었다. 시작은 상담이었다. 나는 상담의 도움으로, 감정적으로 안정되었으며, 일상생활을 회복하며 삶의 새로운 의미를 찾고 있다.

담당자가 전하는 이야기



삶의 새로운 의미들을 찾아가시는 선생님을 응원합니다. 미묘한 마음들을 잘 바라봐 주시면 좋겠습니다. 놓으면 놓아지고 잡으면 잡힐 수 있습니다. 그 과정에서 완전히 회복하시면 좋겠습니다. 새로운 시작을 응원합니다.

상실의 깊은 밤, 내 감정을 만나다

어느 날 남편을 잃었다. 한 번도 느껴보지 못한 큰 상실감과 공허함이다. 남편의 갑작스러운 사망으로 심리적 충격이 컸고, 생활의 많은 부분에서 어려움을 겪었다. 국민연금공단 지사를 방문하여 유족연금 신청을 하던 중, 우연히 마음동행 상담 안내문을 발견하게 되었고, 이 기회를 통해 심리상담을 받기로 결심했다.

상담을 시작하면서 처음에는 불안했고 혼란스러웠다. 그러나 상담을 통해 내 감정을 깊이 이해하게 되었다. 상실감과 스트레스를 다루는 방법을 배울 수 있었다. 나는 아들을 엄격하게 키웠다. 어디서든 예의 바르게 행동했으면 좋겠다고 생각해서였다. 남편을 떠나보내고 이 마음은 더 커졌다. 상담사 선생님은 내 강박을 인식하게 했고 조정하는 데 도움을 주었다. 서서히 아들과 관계가 좋아졌다. 상담사 선생님이 아들에게 더욱 긍정적인 환경을 제공하는 방법을 제시해 줘서 고맙웠다. 이러한 과정에서 나는 점차 안정감을 찾고 회복의 길로 나아가기 시작했다.

상담을 통해 나는 내 감정을 솔직하게 표현하고, 문제를 새로운 시각으로 바라볼 수 있었다. 이전에 가족 상담을 받아봤지만 혼자 상담을 받는 것은 처음이었다. 초반에는 불안정한 심리상태 때문인지 상담받는 게 어려웠다. 그러나 상담사 선생님의 지속적인 지원과 조언 덕분에

마음을 열 수 있었고, 상담이 진행될수록 점점 더 나아지는 모습을 알아차렸다. 총 10번의 상담을 통해 심리적인 안정과 회복의 길을 걸을 수 있었다.

상담이 끝난 후, 나는 국민연금에서 상담받을 수 있게 해준 것에 대해 큰 감사를 느꼈다. 접근성과 편리함 모두 내게 큰 배려로 다가왔다. 상담사 선생님과의 긍정적인 경험들도 회복에 있어서 참 중요한 역할을 했다. 직접 상담을 받아보니 알게 모르게 있던 상담에 대한 편견이 없어졌고, 사별자 모임에 참여하고 싶다는 생각도 들었다. 이제는 내 경험을 바탕으로 다른 사람들과 소통하고 도움을 주고 싶다. 나는 상담 덕분에 새로운 시작을 맞이하며, 앞으로도 계속해서 자기 성찰과 성장을 이어가고 싶다.



담담자가 전하는 이야기



오늘은 새로이 마음먹기 딱 좋은 날인 것 같습니다. 선생님의 마음이 조금은 편안해지셔서 다행입니다. 때론 지치고 힘들지만 때로는 행복한 회복을 향한 마라톤을 저도 옆에서 마음으로 함께하겠습니다.



내담자의 편지 1

어느 날, 장애연금을 받게 되었다

생존을 넘어서: 상담을 통해 얻은 평화와 새로운 삶의 행복

골수암과 싸우며 시간 대부분을 병원에서 보내고 있는 나는 한때 유명 IT 기업의 프로젝트 매니저로 활발히 활동하며, 여러 분야에서 인정받는 전문가였다. 은퇴 후, 주부로 새로운 삶을 선택했지만 갑작스럽게 찾아온 암은 삶을 크게 변화시켰다.

병은 내 몸과 정신을 동시에 무너뜨렸다. 고통스러운 치료와 끊임없는 불안, 그리고 병실에서 다른 환자들의 죽음을 목격하면서 무력감에 사로잡혔다. 모든 것이 정체된 듯한 기분이 들었고, 나만 멈춰 있는 듯한 절망에 빠졌다. 병원에 가기 위해서는 가족의 도움 없이는 이동할 수 없었고, 통원 중 혼자 화장실에 가기 어려울 정도로 몸이 극도로 쇠약해졌다. 일상적인 활동조차 제약이 많았고, 내가 원하는 일을 할 수 없는 상황이 되었다.

이러한 어려움 속에서 나는 상담을 받기로 결심했다. 상담사 선생님은 내가 감정을 억제하지 않고 솔직하게 드러낼 수 있도록 도와주었으며, 이는 나에게 큰 안도감을 주었다. 상담을 통해 나는 내 감정을 인정하고,

건강하게 표현하는 법을 배웠다. 나는 심호흡 연습과 감정 알아차림을 통해 내면의 불안을 극복하기 시작했고, 어린 시절의 트라우마까지 치유하는 데 성공했다. 전문가의 조언에 따라 충분한 휴식을 취하며 건강 회복에 힘썼다.

한때 자신감을 가지고 업무를 이끌었던 내게 옛날 모습은 남아있지 않다. 머리가 다 빠졌고, 약물에 의존하며 살고 있다. 병원에서 환자들의 임종 순간을 보면서, 삶의 가치와 의미에 대해 깊은 성찰을 하게 되었다. 이제 명품 가방 같은 물질적 욕구보다, 일상의 산책과 자연을 거닐며 바람을 쐬는 것이 더 큰 행복으로 느껴진다.

골수 이식 후, 점차 건강을 회복하며 일상으로 돌아가고 있다. 나는 과거의 상처와 감정적 고통을 치유하면서 삶의 새로운 방향을 찾았다. 상담을 통해 자신을 이해하고, 주변과의 관계를 재정립하며 평화를 찾게 되었다. 내 이야기는 단순히 생존을 넘어서, 삶의 진정한 의미를 발견하는 과정이다. 지금 나는 이전보다 더 큰 행복과 만족을 느끼며 새로운 삶을 살아가고 있다.

담당자가 전하는 이야기



선생님과 대화를 나누고 제 마음도 참 따뜻해졌습니다. 몇 달이 지난 지금도 그 온기가 생생합니다. 아픔을 마주하며 극복해 나가시는 모습에 박수를 보냅니다. 선생님께서 진정 아름다우셨던 것은 뒤쳐지지 않아서가 아니라 멈춰 서지 않았기 때문이라고 생각합니다. 큰 아픔을 극복하고 삶을 변화시키고자 노력하시는 모습에 감동하였습니다. 오늘도 평안해지시길 이 자리에서 마음 모읍니다.



"감정 이해와 자기 관리로 찾아온 새로운 균형"

누군가에게는 쉬울 집안일이 내게는 큰 부담이다. 강직성 척추염 때문이다. 엄마께서 돌아가시면서 큰 상실감에 시달렸다. 하지만 그러던 것도 잠시, 엄마가 분담해 주시던 집안일이 오롯이 나의 몫이 된다는 것은 상실감과 다른 바로 눈앞의 문제였다.

상황을 바꿀 수는 없었다. 마음의 힘을 기르는 게 먼저라는 생각이 들었다. 상담을 시작하면서 나는 내 감정을 깊이 이해할 수 있었다. 삶에 대한 관점도 바뀌었다. 상담을 통해 스스로에 대한 이해가 깊어졌고, 내 성격과 마음 상태를 인식하면서 많은 내면의 변화가 일어났다. 상담 후, 놀랍게도 일상생활이 점차 개선되었으며, 스스로 문제를 극복해 나가는 힘을 기르게 되었다.

상담을 통해 내가 평소에 느끼는 감정을 알아차리기 시작했다. 또한 주기적으로 건강을 관리할 수 있도록 상담사 선생님의 응원도 함께했다. 상담에서 배운 감정 읽기 연습과 건강 관리 방법 덕분에 내 삶이 긍정적으로 변했다. 운동과 자기 관리 덕분에 불안과 초조감이 완화되었고, 강직성 척추염으로 인한 신체적 어려움에도 더욱 건강한 삶을 추구하게 되었다. 이러한 변화는 나에게

자신감을 주었고, 회복의 원동력이 되었다.

현재 나는 장애연금을 받으며 재택근무를 하고 있다. 또한 정기적인 검진과 약물복용, 대학병원 외래 치료로 건강을 관리하고 있다. 나 자신을 가장 잘 아는 것은 나 자신이다. 나는 나만의 방식으로 일과 생활의 균형을 맞추며, 정신적, 신체적으로 안정된 상태를 유지하고 있다.

상담을 통해 생각보다 많은 긍정적 변화를 마주했다. 내 감정에 솔직하지 못하던 나는 상담사 선생님과 소통을 통해 감정을 솔직히 표현할 수 있게 되었고, 새로운 해결책을 찾을 수 있었다. 심리 검사도 내 문제의 본질을 파악하는 데 도움이 됐다. 이를 통해 풀리지 않던 숙제가 해결된 느낌이다. 상담사 선생님의 밝은 태도와 따뜻한 지지는 나에게 큰 힘이 되었다.

상담 후, 나는 내 회복 과정을 긍정적으로 볼 수 있었다. 상담 덕분에 스스로 문제를 해결할 수 있다는 자신감을 얻었고, 감정적 어려움을 극복하며 새로운 일상에 적응해 나가고 있다. 앞으로도 상담에서 배운 방법들을 일상에 적용하며 평안한 삶과 성장을 목표로 하고 있다.

담담자가 전하는 이야기



참 귀한 분을 만났습니다. 일과 생활의 균형을 맞추는 것이 쉽지 않다는 것을 항상 느낍니다. 그럼에도 그 균형을 맞추기 위해 부단히 노력하시는 선생님의 모습이 참 멋져 보였습니다. 항상 행복할 수는 없지만 그럼에도 행복하셨으면 좋겠습니다. 힘든 일을 극복해 내는 힘 역시 선생님 내면에 있음을 꼭 잊지 말아 주세요.

06



상담사가 전하는 이야기



상담사의 편지 1

어느 날, 사별자를 만났다

상실 속에서 길을 찾아가는 당신에게

국민연금을 통해 저를 처음 찾아와 주셨을 때, 당신께서 그동안 침묵하다 힘겹게 꺼낸 말씀이 잊히지 않습니다.

'한 치 앞이 보이지 않는 안개 속에서 평생을 서로에게 의지하며 살아온 인생'이라던 그 첫마디를 말이지요. 배우자가 아프다는 것을 알았을 때부터 배우자가 손을 놓고 혼자 안개 속으로 사라진 순간까지 서로가 전부인 것처럼 살아왔기에, 그 오랜 시간 동안에도 안개 속에 홀로 남겨질 자신을 한 번도 미리 준비한 적이 없었노라고 말입니다. 그저 자신도 안개 속으로 사라지고 싶다고 덤덤히 말씀하셨지요. 그간 많은 사람을 만나온 저조차, 한마디 한마디의 말과 표정에서 온전히 전해오는 감정에 오랜만에 쉬이 말을 건네지 못하고 겨우 마른침만 삼켰습니다.

데면데면했던 자식들과 주변 사람들은 여전했지만, 배우자와 나란히 있던 공간의 텅 빈 존재감은 무엇으로도 메울 수 없었을 뿐 아니라 직면하기조차 어려워 보였습니다. 텅 빈, 구멍, 공허로 표현되는 '상실' 그 자체를 어떠한 저항도 없이 온몸으로 겪고 계셨죠. 자신을 스스로 보호할 의지가 전혀 없는 듯했습니다.

상담사이자 한 이웃으로서 저는 당신께서 일생을 깊이 연결되어 있었던 한 존재의 부재를 수용하는 과정을 기꺼이 함께하고자 했습니다. 혼란스럽고 슬프고 아픈 애도의 과정을 충분히 거치되 압도되지 않도록 말이지요. 조금씩 배우자를 용기 내어 떠올리고, 그의 삶이 어떠했는지, 나에게 어떠한 존재였는지를 긴 호흡으로 다시 생각해 보았죠. 그 과정에서 수없이 되돌아가 다시 배우자를 따라 영영 사라지고 싶었고, 수많은 그리움과 좌절, 분노를 겪었습니다. 자신을 보호하지 않고 방치하려는 마음도 컸죠. 그러다 먼 곳으로 자식을 떠나보낸 어머니의 이야기를 들으며, 존재는 어쩌면 공간과 시간을 넘어

마음 깊이 연결된 것일 수 있다는 것을 깨달으셨지요. 심리학적으로는 배우자와의 연결성(connectedness)을 회복한 것이 도움이 되었습니다. 마침내 배우자에게 그리고 주변에 감사하고 위로하고 축복하는 마음이 조금씩 생겼습니다.

그와 동시에 저는 선생님께서 홀연히 사라지지 않도록 많은 장치들을 마련해야 했습니다. 손을 내밀 때 즉시 잡을 수 있는 핫라인을 마련하고, 다양한 곳 사회적 지지망을 하나씩 만들 수 있도록 하며, 일정 기간 스스로 회복에 집중할 수 있도록 최선을 다했습니다. 다른 사람과의 만남을 늘려나가기로 한 약속도 지켜주셨지요. 그 과정에서 선생님께서 배우자분과 함께하던 시간부터 유지했던 운동의 루틴과 저를 믿고 약속을 지키려는 의지가 스스로 큰 도움이 되었습니다.

흔히 사람들은 오랜 기간 투병을 이어온 가족을 잃은 유가족들이 단단히 마음의 준비를 해왔을 것으로 생각합니다. 그러나 많은 분을 만나면서 모든 상실은 사람의 생김새만큼이나 다른 무게와 모습으로 다가오기 마련일 것을 느낍니다. 그리고 여전히 과정에 있지만 조금씩 삶을 회복해 나가는 선생님께 무한한 존경과 감사의 마음을 전합니다. 긴 안개의 터널을 지나 함께 해온 배우자의 존재를 마음속에 품고, 홀로 한 걸음씩 나아가는 당신을 앞으로도 응원합니다.

끝으로, 당신께서 배우자가 하는 말이라 생각하면 마음이 편안해진다고 하셨던 시를 되뇌며, 이만 긴 글을 마칩니다.

언제나 평안하시기를 마음 깊이 바랍니다.

상담사 000 드림

귀 천

나 하늘로 돌아가리라
새벽빛 와 닿으면 스러지는
이슬 더불어 손에 손을 잡고

나 하늘로 돌아가리라
노을빛 함께 단둘이서
기슭에서 놀다가 구름 손짓하면은

나 하늘로 돌아가리라
아름다운 이 세상 소풍 끝내는 날
가서, 아름다웠더라고 말하리라.....



오랜 시간 함께한 배우자를 떠나보낸 당신에게

안녕하세요,

벌써 심리상담사라는 직업에 소명감을 가지고, 상담을 해온 지 10여 년이 지났습니다.

한 분야에서 10년이면 전문가라고 할 수 있을 테지만 사람의 마음을 들여다보고, 함께 웃고 우는 상담 과정은 여전히 쉽지 않습니다. 특히, 국민연금 마음동행 상담은 더 그러했습니다.

마음동행 내담자분들은 갑자기 가족과 사별한 배우자, 자녀, 부모 등 소중한 가족을 잃은 분과 부상 혹은 질병으로 마음의 어려움을 겪는 장애연금 수급자입니다.

제가 만난 유족분은 오랜 질환으로 인해 배우자를 잃은 분이셨습니다. 그분이 저에게 하신 첫 마디는 '내가 없어진 것 같다.'였습니다. 병간호하면서 힘들기도 했고, 여러 날 마음의 준비도 했었지만 실제로 떠나보내고 나니 마음이 통째로 텅 빈 것 같다고 했습니다. 뭘 하든, 어딜 가든 같이 했던 기억들만 있는데 그 사람이 사라졌으니, 본인도 이 세상에서 없어진 것 같으며, 차라리 없어져야 하는데 하루하루를 보내고 있으니, 죄책감이 든다고 하였습니다. 가끔은 상담을 진행하기 어려울 만큼 울고 참는 시간이 더 많으셨던 것 같습니다. 너무 큰 슬픔과 허무함, 뭐라 위로하기 힘든 죄책감에 저의 마음도 폭풍 속에 있는 듯했습니다. ((상담 과정을 원론적으로 설명하자면 전문가로서 충분히 애도할 수 있도록 돕고, 자신의 마음을 수용하고, 현실을 받아들이는 힘과 용기를 드리는 데에 집중했습니다)) 실제 상담 과정은 글로 다 표현할 수 없을 만큼 치열하였습니다. 되돌릴 수 없음에 분노했고, 넘치는 화를 쏟을 곳이 없어 답답했고, 남겨진 고통을 받아들이기 어려웠고, 시간이 흐르고 있다는 것이 서러웠습니다. 그분과의 상담을 통해 전문가로서 실제 애도 과정을 더 깊이 깨달았습니다.

애도 과정은 남겨진 사람이 다시 살아갈 수 있도록 하는 모든 과정이며, 이를 위해 '그럼에도 혼자가 아니다.'라는 마음을 회복하는 것이 중요하다고 생각합니다.

만약, 지금 주변에 애도 과정에 있는 사람이 있다면 당신이 할 수 있는 최선을 다해서 '당신은 혼자가 아니다. 대신할 수는 없지만 내가 같이 남아있다.'라고 알려주세요.

선부르게 괜찮다고 말하기보다, 즐거움을 강요하기보다 그저 같이 밥을 먹고 산책을 해주세요. 자연스럽게 떠나간 그 사람을 추억할 수 있도록 해주세요. 그러다가 눈물이나도 흐르는 대로 두어주세요. 남겨진 분이 혼자 남겨진 죄책감을 덜 수 있도록 '같이 남아있다.'라고 말해주고, 자주 손을 잡아주세요.

아주 오랜 시간이 걸릴 수도 있지만 떠나간 사람과 함께 한 추억만큼의 시간이라고 생각해 주세요.

많은 책에서 애도와 상실을 설명하는 내용이 많습니다. 하지만 실제 잃어본 사람들에게 그 이론은 하나도 중요하지 않습니다.

그저 끝이 어딘지 알 수 없는 터널을 함께 걸을 수 있는 동행자가 필요하고, 포기하지 않고 터널 끝까지 갈 힘이 필요할 뿐입니다.

국민연금 마음동행 사업은 말 그대로 '동행' 상담입니다.

여기서 상담의 모든 과정을 나눌 수는 없지만, 이 상담이 유족연금 수급자분께 정말 필요하다고 말씀드리고 싶습니다.

더 많은 유족분께 동행의 도움을 드릴 기회가 있길 바랄 뿐입니다.



어느 날, 병마와 싸우는 분을 만났다

병마와 싸우고 있는 당신에게

안녕하세요?

젊은 나이에 인생에 초대하지 않은 갑작스러운 손님과 같이 암으로 고통스러운 시간을 보내고 있는 나눔(가칭)님과 심리상담으로 함께하며, 저 역시 함께 마음이 아프고 안타까웠던 상담 초기의 시간이 떠오릅니다.

지금까지 삶을 살아오면서 '내가 열심히 하면 어떠한 문제든 결국 해결되고 잘 풀릴 거야' 라는 긍정적인 태도로 살아왔기에, 암이 재발했음을 알게 되었을 때 거대한 산을 마주한 것 같은 막막함과 압도감에 더욱 힘든 시간을 보내셨지요. 이미 지난한 투병과 힘겨운 치료 과정을 거쳐 왔기에 왜 하필 나에게 이런 일이 생겼을까, 누군가를 원망하고 싶고 억울한 마음도 느껴졌겠다고 여겨져요. 그런데도, 그 막막함에 주저앉지 않고 용기 내어 심리상담소를 찾아주심에 정말 잘하셨다는 이야기를 건네고 싶습니다.

암의 재발이라는 사건 자체만으로도 나눔님께는 일반적인 스트레스 수준을 넘어서는 트라우마(trauma)가 된 사건이었을 텐데, 치료를 받으며 병원에서 알게 되어 여러 고민과 힘겨운 마음을 함께 나누던 친구의 죽음은 나눔님께 큰 심리적 외상으로 다가왔던 것으로 여겨집니다. 그 이후 부쩍 죽음이라는 것이 두렵고 크게 느껴지고, 반복되는 악몽에 잠을 자기도 어려우며, 작은 자극에도 이전에 비해 소스라치게 놀라며 짜증이 올라오고, 소중한 이들과 정서적으로 소통하고 교류하는 것조차 귀찮게 느껴지는 마음 등, 외상 후 스트레스 장애(PTSD)의 증상들로 인해 힘겨운 시간을 보내셨지요.

그런데도, 저는 상담의 과정을 함께하며 나눔님 속에

간직한 회복탄력성(resilience)을 엿볼 수 있었습니다. 나눔님은 트라우마 사건의 고통에 그대로 머물러 있지 않고, 나의 일상과 행복을 빼앗기지 않기 위해 마음을 짊어붙들고자 용기내는 모습이 참 멋졌습니다. 비록 암이라는 어려움을 마주하고 받아들여야 했지만, 우리에게는 여전히 내 삶을 선택할 수 있는 수많은 영역들이 있고, 앞만 보며 달리던 삶 속에서 돌아보지 못했던 여러 소소하고 소중한 일상들을 찾아볼 수 있음을 발견했다던 나눔님의 담담한 이야기에 상담사인 저조차 겸허해지고 뭉클했던 순간들이 떠오릅니다.

거대한 두려움 앞에서 가까운 이들과의 갈등이 될 만한 상황을 회피해버리고 싶은 마음들도 함께 들여다보고, 이전과는 달리 나의 힘든 마음을 솔직하고 진솔히 대화로 표현해보고자 시도해보았지요. 상담 장면에서 내 마음 깊은 곳의 오랜기간 외면하고 싶었던 소외감과 불안한 감정들을 들여다보고 마주하며, 나 스스로를 이해하고 내 안의 소중한 것들을 발견하며 한걸음씩 성장해가는 나눔님의 모습이 참 대견스럽기도 하고 상담사로서 부듯하기도 했습니다.

3개월 간의 상담을 마무리하고 벌써 시간이 꽤 흘렀는데 지금은 어떻게 지내고 계신지 안부가 궁금합니다. 여전히 암이라는 병마와 싸우며 쉽지 않은 치료 과정을 감당하고 있겠지만, 나의 몸도 마음도 돌보며 소소한 일상과 관계 속에서의 행복의 정원을 놓지 않고 가꾸어가고 있으리라 믿고 있어요. 물론, 예상치 못한 일들로 감당하기 힘든 순간이 올 수 있지만, 그럴 때에도 언제나 다시금 마음을 터놓을 수 있는 상담실이 있음을 떠올리며 조금은 위안이 될 수 있다면 좋겠네요. 무소식이 희소식이라 여기며, 멀리서나마 나눔님의 소중한 삶을 응원하는 마음을 전합니다.

고통과 분노, 아픔을 아무에게도 이야기할 수 없는 당신에게 당신의 마음이 다시 편안해지기를 간절히 소망합니다

"이분의 앞날에 평안함이 깃들기를, 간절히 기도합니다"

당신과 열 번째 심리상담을 모두 마치고, 당신이 떠나신 상담실 소파에 한참을 앉아, 제가 믿고 있는 신에게 당신의 마음이 다시 평화롭고 잔잔해지기를 정말 간절히 기도했습니다. 지금까지 십수 년 심리상담사로 살아오면서 정말 여러 내담자를 만나왔지만, 당신과의 이번 만남은 저에게도 큰 도전이 될 만큼 쉽지 않았고, 당신께서 느끼시는 큰 분노와 슬픔 앞에 '과연 나라면 이분보다 더 잘 감당할 수 있었을까?' 생각도 했었습니다.

당신에게 닥친 현실은 분명 너무 가혹했습니다.

누구에게도 이야기할 수 없는 내용들을 털어놓으실 때, 한동안은 상담실에서 제가 할 수 있는 일은 당신과 함께 머무르는 것뿐이었습니다.

하지만 그때 저는 당신께서 가진 마음의 힘을 보았습니다.

모든 사람과 연락을 끊고, 자꾸 떠오르는 기억에서 벗어나기 위해 했던 여러 시도.... 그 모든 노력이 무용했다는 것을 처절하게 인정했다는 말씀에서 그 힘을 보았습니다. 누군가 슬픔도 분노도 그것과 마주하고 충분히 느껴야 사라진다는 말씀을 듣고, 그러기 위해 심리상담을 신청하셨다는 말씀에서도 그 힘을 느꼈습니다. 복수심 때문에, 자녀들 때문에, 자신을 걱정하는 부모님과 형제들 때문에 나는 다시 잘 살아가야 한다고 처절하게 말씀하셨을 때, 저는 당신이 가진 큰 힘을 느낄 수 있었습니다. 당신의 마음이 이전보다 편안해질 수 있었던 이유는, 제가 가진 상담 기술이 아니라, 당신께서 가지신 그 힘으로 그 불편한 감정들과 용감히 마주했던 노력 때문일 것입니다.

"세상은 어제와 같고, 시간은 흐르고 있고, 나만 혼자 이렇게 달라져 있다."

당신께서 어느 날 서럽게 들으셨다는 이소라의 <바람이 분다>가 그날 이후부터 저에게도 참 깊이 있게 들립니다. 세상 사람들 모두 어제와 같은 오늘을 살고 있는데, 나만 혼자 이렇게 불쌍해져 버렸다고 말씀하셨을 때, 바로 공감하지도 부정하지도 못하고 고개만 끄덕였었습니다. 그런데 한편, 이 노래 가사를 쓰고 서럽게 부른 가수와 그 가사에 어울리는 음률을 붙여준 작곡가가 있다는 사실이, 이 노래를 들으며 위로받고 있는 저마다의 사연을 가진 사람들이 있다는 사실이 당신만 혼자가 아님을 증명합니다.

당신의 마음이 다시 편안해지기를 간절히 소망합니다.

당신께서 경험하신 그 상황이 너무 가혹했기에, 그로부터 완전히 회복되기에는 한참이 더 걸릴 것입니다. 어느 날 문득 감당하기 어려운 분노와 슬픔이 다시 찾아올 것입니다. 하지만 저와의 만남 속에서 경험했듯, 모든 감정은 그것을 회피할수록 더 강해지고, 용감하게 마주하면 사그라듭니다. 그 과정에서 버거움이 느껴질 때는 언제든지 저를 찾아오십시오. 제가 당신과 함께하겠습니다.

하지만 저는 어젠가 당신 스스로 이 모든 어려움을 극복하실 것이라고 믿습니다. 세상이 주는 웬만한 시련에도 헤쳐지지 않을 평안함이 당신 마음속에 굳건히 자리 잡겠다고 생각합니다.

마지막으로 상담 때 드리지 못해 아쉬웠던 말씀을 드리고 싶습니다.

당신의 용기와 끈기 있는 모습에서 같은 인간으로 많은 것을 배웠습니다. 당신을 통해 배우고 느낀 희망을 비슷한 어려움을 가진 다른 분들에게도 열심히 전하겠습니다.

감사합니다.

07



상담후기



먼저 감사드리고 싶어요.
이번 상담을 하면서 나를 돌아보고
나를 알게 되었고 쉽게 말 못 할
아픔, 슬픔을 그리고 앞으로 가야
할 방향을 알게 되었습니다. 저도
처음에는 반신반의했어요. 저와
같은 사람들에게 꼭 추천해 드리고
싶어요.
진심으로 감사드립니다.

경제 상황이 좋지 않아
상담받기 어려웠는데
좋은 기회를 주셔서
감사했습니다.

알 수 없는 생각들을
정리하는 느낌,
나 혼자서는 안되는 데 도움을
받으니
슬픔도 불안감도 위로받는 것
같아요.

내가 몰랐던 마음의
쌓인 우울한 감정과 불안,
두려움이 아직도 많이
남아있는 것을 알게 되었고
상담 치료가
내게 많은 도움이 되겠다고
생각하게 됐다.

일상으로
점점 회복 중입니다.
많은 도움이
되고 있어요.

덥고 땀나는 여름날에
한줄기 시원한 바람 같은
상담에 감사합니다.

마음에 답이 두기만 하고
나 혼자만의 문제라고 생각하여
제 손잡아 달라고 매일매일
기도하며 지냈는데 또 이렇게
상담사님과 대화도 나눌 수
있어 좋았고 담겨만 있는 게
조금은 털어내지는 것 같습니다.
감사드립니다.

심리 상담의 효과에 대해서
안 믿었는데, 받고 나니
훨씬 마음이 편안해짐을 느껴서
하길 잘했다는 생각이 들어요.
이런 좋은 기회를 주셔서
감사합니다.

마음이 헛헛하지 않고
일상에서 매일매일 1인치만큼 더
나은 과정으로 도전하며 살아가게
되는 에너지가 생기게 되었어요.
선생님과의 상담을 통해서
정서적으로 상당히 편안함을
갖게 되었습니다.
감사합니다.

상담을 통해서 배우는 것이
많습니다. 상담 혜택이 주어져
 좋습니다. 제가 부족하지만,
상담 잘 받고 살아낼
힘과 희망을 얻고 싶습니다.
감사합니다.

아무에게도 말할 수 없지만,
이곳에서는 마음 편히
무엇이든 이야기할 수 있어
좋고, 공감해 주고 소통이 되어
좋음. 해결 방법을 찾기는
어렵지만 그래도 속이 좀
시원해지기도 합니다.



상담 선생님께서 편안하게
말씀하시면서 잘 이끌어주셨습니다.
제가 어려움을 느끼는 부분에 대해
경청해 주셨고 상담의 목표가
무엇일지에 대해 고민하시는
모습에 신뢰가 갑니다.

삶의 방법에 대해
내가 바라보는 시야가
좁았음을 알게 됐고, 더불어
다른 사람들의 사고를
인정하고 이해하려는 마음이
생겼습니다.

내 마음의 상태에 대해
충분히 말하고 내가 어떻게
하면 될지 상담하며 내가
어떻게 행동하는 게 좋은지
생각해 보게 되니 도움이
되는 것 같습니다.

많은 도움을 받아서 마음이
편안해지고 우울감에서
벗어날 수 있을 것 같아요.

선 힘든 마음을 터놓는 것만으로도
속이 좀 편안해졌어요. 첫
시간이라 차근차근 마음의 상태
살펴봐 주신다는 선생님 말씀이
더욱 편안한 상태를 만들어
주었습니다.
꼭준히 상담받으려고 합니다.

처음엔 꿈이라고
믿어지지 않아서, 너무 마음
아파서, 차마 말로 할 수 없어
가슴에 담고 하후하후 지내기 힘들
때 선생님을 만났습니다. 마음속
얘기를 나눌 수 있어서 저에게는
너무도 큰 힘이 되었습니다.

편안하고
자유로운 분위기를
조성해 주셔서 상담에
많은 도움이 되었습니다.

마음을 이해해 주시고
내가 상대방의 마음을
헤아리지 못할 때 방향을
잡아주신 점
도움이 되고 있습니다.

상담을 받으니,
마음에 안정이 오고 있어
좋네요.
이런 제도는
꼭 필요한 듯합니다.

위기에
처해있는 사람들에게
단비 같은 해결사 역할을
해주시는 관계자분께
감사드립니다.

내가 생각하지 못한 부분에
상담사가 조언해 준 대로
실행을 해보니
좋은 결과가 얻을 수 있었다.
상담하길 잘했다는
생각이 든다.

캄캄한 터널 속에 갇혀 있어
답답한데 한 줄기 빛이 들어와
빠져나갈 길을 찾는 듯한
반가운 느낌의
상담에 감사해요.





국민연금 유족·장애연금 수급자 심리지원 사업

‘마음동행’ 사업보고서

2024
마음동행

NPS 국민연금공단
National Pension Service



(재)국민연금기금재단

