

유가족 여러분께

가까운 사람이 세상을 떠나면 우리의 생활은 완전히 달라집니다. 이러한 변화를 받아들이고 이에 적응하는 과정은 어려운 일일 수 있습니다. 이러한 과정을 *상실의 슬픔*이라고 말할 수 있을 것입니다.

이러한 과정에 대해 목록, 기사, 정보를 모아 보았습니다. 이 자료가 여러분이 느끼고 있는 감정과 상실의 슬픔을 극복하는 과정에서 자신을 돌보는 데 도움이 되셨으면 하는 바람입니다.

가까운 사람을 떠나 보내는 데에는 정해진 시간이 없습니다. 상실의 슬픔은 얼마 동안의 시간이 지나면 저절로 없어지는 뚜렷한 과정이 아니기 때문입니다. 각각의 사람이 다르듯이 모두 자신의 방식과 시간으로 슬픔을 느낍니다. 또한 사람들이 슬픔을 느끼는 과정에 영향을 미치는 여러 요인들이 있습니다. 자신에게 너그럽고 관대한 태도를 갖고서 이러한 감정을 받아들이고 표현하시기 바랍니다.

이 안내서에 나와 있는 자료는 여러 출처로부터 수집되었고, **Puget Sound** 지역에서 사별을 겪고 계신 분들을 돕는 여러 전문가들이 작성 및 편집하였습니다. 도움이 되는 자료를 공유해 주신 전문가 여러분께 감사의 말씀을 드립니다.

이 안내서가 상처를 치유하는 데 도움이 되기를 바랍니다. 문의 사항이 있으시거나 대화 상대가 필요하시거나 또는 지역사회에 있는 관련 서비스에 대한 정보가 필요하실 경우 (253) 534-7000 으로 전화해 주십시오.

감사합니다.

Franciscan Hospice and Palliative Care

유가족 서비스 팀 드림

목차

상실의 슬픔에 대하여.....	3
사람마다 슬퍼하는 방식이 다른 이유.....	5
사별 후 이상 신드롬(Going Crazy Syndrome)에 대한 이해 파트 I.....	7
사별 후 이상 신드롬(Going Crazy Syndrome)에 대한 이해 파트 II.....	10
사별 후 이상 신드롬(Going Crazy Syndrome)에 대한 이해 파트 III.....	14
슬픔 극복에 도움이 되는 방법.....	18
남자의 슬픔.....	19
가족과의 사별: 자녀에게 사별 소식을 설명하는 방법.....	22
자녀가 슬픔을 극복할 수 있도록 이끌어주기.....	25

상실의 슬픔에 대하여

상실의 슬픔은 매우 고통스럽고 강하기 때문에 우리에게 위협이 될 수도 있습니다.

많은 사람들은 자신이 올바른 방식으로 슬퍼하고 있는지 걱정하고, 자신이 느끼는 감정이 정상인지 궁금해 합니다.

이러한 상실을 겪은 대부분의 사람들은 다음과 같은 경험을 합니다.

- * 두서 없는 사고 - 건망증 - 집중력 부족 - 주의를 기울이는 시간이 짧아짐
- * 정처 없이 돌아다니고 시작한 일을 잊어버리거나 끝내지 않음
- * 기분이 좋아지거나 나빠지는 일을 동시에 기억해 내려고 함
- * 사별한 사람에 관한 일과 그의 죽음에 대해 말하고 또 말하고 기억하려고 함
- * 사별을 현실로 받아들이지 못함
- * 사별한 사람이 평상시에 문을 열고 들어올 것이라고 기대하거나 그 사람의 목소리를 듣거나 얼굴을 보는 등 사별한 사람의 존재를 느낌*
- * 목이 메이거나 가슴이 답답함
- * 멍하거나 정신이 나간 것과 같이 현실감 없이 낮이 나간 듯한 기분이 듦
- * 슬픔/비탄, 두려움/공포, 화/분노, 안심/대비적인 감정을 느낌
- * 죄책감, 거부당한 느낌, 외로움, 슬픔을 느낌
- * 사별한 사람과의 관계 속에서 일어났거나 또는 일어나지 않은 일에 대해 후회하거나 분노함.
특히 사별한 사람이 나를 떠났다는 사실에 대해 분개함
- * 예상치 못한 시간에 눈물을 흘림
- * 생활 속에서 기쁨을 느끼지 못함
- * 사소한 일에 대해 기분이 변함
- * 혼자 있고 싶어하거나 혼자 있고 싶어하지 않음
- * 감정이 너무 격해지기 때문에 감정을 느끼는 것을 피하고 싶어함
- * 삶의 의미가 없어졌다고 느낌 - 무력감 또는 자살 충동
- * 식욕 변화, 체중 감소/체중 증가
- * 몸살과 통증 - 흉통, 복통, 두통, 메스꺼움, 질병에 쉽게 걸림
- * 불면증/항상 자고 싶어함, 항상 피로를 느낌
- * 사별한 사람의 꿈을 자주 꿈
- * 차분하지 못함 및/또는 불안함
- * 사고를 당할 가능성이 높아짐

상실의 슬픔에는 정해진 시간표가 있지 않습니다. 정해진 슬픔 방식도 없습니다. 위와 같은 현상들은 몇 달 동안 지속될 수도 있고 모든 사람들이 똑같이 경험하는 것이 아니며 치유는 최종적이면서도 점진적인 결과입니다.

사람마다 슬퍼하는 방식이 다른 이유

작성자:

Ginny Tesik, M.A.

지문, 눈송이 등...우리는 눈에 보이는 세계에 존재하는 고유성을 당연히 인정합니다. 하지만 정서 세계도 마찬가지로 점을 인정하지 않을 때가 많습니다. 특히 슬픔에 닥칠 때 이러한 이해가 필요합니다.

같은 강도로 같은 기간 동안 같은 방식으로 슬퍼하는 사람들은 없습니다.

이러한 기본적인 사실을 이해하는 것이 중요합니다. 그래야만 우리 각자가 슬퍼하는 방식을 받아들이고 다른 사람이 사별에 대해 보이는 반응에 민감해질 수 있습니다. 또 그래야만 개인적인 방식으로 원래 상태로 돌아갈 때 우리에게 필요한 위로의 특성을 찾을 수 있고, 이러한 상태인 다른 사람들에게 도움을 줄 수 있습니다.

각자의 슬픔이 서로 다르다는 점을 이해하지 않으면 사별을 통해서 우리가 겪게 되는 슬픔이 더 복잡해지고 더더질 수 있습니다. 가장 돕고 싶은 사람일지라도 그 사람의 슬픔을 판단하려 한다면 그 영향이 우리에게도 미칩니다.

우리 각자는 다양한 과거 경험을 갖고 있는 고유한 존재입니다. 우리는 모두 성격도 다르고, 스트레스를 받는 상황에 대처하는 방법도 다르며, 이러한 각자의 태도는 우리가 주변 상황을 받아들이는 과정에 영향을 줍니다. 또한 가족 내의 각 구성원이 사별한 사람과 갖고 있던 역할과 관계, 죽음을 둘러싼 상황, 현재에 미치는 영향력으로부터 영향을 받습니다.

과거 경험

과거 어린 시절의 경험은 현재의 상실에 대처하는 방식에 큰 영향을 줍니다.

어린 시절, 청소년기, 성인기에 그 밖의 어떠한 상실 경험이 있습니까? 이러한 경험이 얼마나 무서웠습니까? 충분히 위로해주는 사람이 있었습니까? 안정적인 환경에서 감정이 표출될 수 있었습니까? 이전의 상실로부터 회복하고 치유될 기회가 있었습니까?

이러한 상실 경험 이전에 생활 속에서 어떠한 다른 스트레스가 있었습니까? 새로운 지역으로 이사한 적이 있습니까? 가족이나 본인에게 재정적인 어려움, 문제 또는 질병이 있었습니까?

과거 정신 건강력은 어떠했습니까? 우울증에 걸린 적이 있었습니까? 자살 충동을 느낀 적이 있었습니까? 약이나 입원을 통해 치료를 받은 적이 있었습니까?

가족의 문화적 영향(과묵한 아버지, 감정적인 어머니 등)이 상실이나 슬픔이라는 감정에 대처하는 방식에 어떠한 영향을 주었습니까?

사망자와의 관계

관계, 역할, 그러한 관계가 존재해 온 기간에 관계없이 당사자가 아닌 사람은 두 당사자를 연결시켜준 특별한 유대감을 판단할 수 없습니다.

사망자와의 관계는 슬픔의 강도와 기간에 큰 영향을 미칩니다.

어떠한 관계였습니까? 사망자가 배우자입니까? 자녀입니까? 부모입니까? 친구입니까? 형제자매입니까?

사망자에 대한 애정이 얼마나 강하였습니까? 친밀하고 의존적인 관계였습니까? 이 관계에서 양면적인 특성(애증)이 얼마나 강했습니까?

우리가 잃게 된 것은 단지 그 사람뿐만이 아니라 우리 생활 속에서 그 사람이 한 역할입니다.

그러한 역할이 얼마나 중요했습니까? 사망자가 유일한 가장이었습니까? 아니면 운전사, 재정 문제 처리자, 맛있는 저녁을 해줄 수 있는 유일한 사람이었습니까? 그 사람이 정신적인 지주였습니까? 유일한 친구였습니까? 그 사람이 해준 역할에 얼마나 의존하고 있었습니까?

죽음을 둘러싼 상황

죽음이 어떻게 발생했는가와 같이 죽음을 둘러싼 상황은 사별을 받아들이는 문제에 있어서 매우 중요합니다.

사별이 사람이 나이가 들면 당연히 닥칠 수 밖에 없는 죽음에 의한 것이었습니까? 아니면 부모가 자녀의 죽음을 보게 되는 것과 같이 자연의 섭리와는 관계없는 것이었습니까?

사별을 맞이하게 될 것이라는 어떠한 경고가 있었습니까? 어쩔 수 없다는 현실을 점차적으로 받아들이도록 준비할 시간이 있었습니까? 아니면 죽음이 너무나 갑작스러워서 전혀 예상하지 못했습니까?

이 죽음을 미리 막을 수 있었다고 생각하십니까? 이 죽음에 대해 나에게 얼마나 책임이 있습니까?

사망한 사람이 생애에 이루고 싶어 했던 일들을 이루었다고 생각하십니까? 사망한 사람의 삶이 온전하고 보람찬 인생이었습니까? 나와 사망자 사이에서 말이나 행동으로 옮기지 못한 것들이 얼마나 많습니까? 말이나 행동으로 옮기지 못한 일들로 인해서 죄책감이 생깁니까?

현재에 미치는 영향력

지금까지 과거, 관계, 어떻게 사별이 일어나게 되었는지를 살펴보았습니다. 이제 현재에 미치는 영향력이 사별을 받아들이게 되는 방법에 어떠한 영향을 받게 되는지를 살펴보겠습니다.

연령과 성별은 중요한 요인입니다.

다시 도약할 회복력이 있을 만큼 충분히 젊습니까? 사별을 받아들이고 성숙해질 만큼의 나이이며 현명합니까? 인생을 다시 세울 수 있습니까? 현재 인생이 어떠한 기회를 주고 있습니까? 건강이 문제가 됩니까?

이 죽음으로 인한 부차적인 상실에는 무엇이 있습니까? 소득이 없어졌습니까? 집이 없어졌습니까? 가족이 나뉘게 되었습니까? 지금 닥친 다른 스트레스 또는 위기 상황에는 무엇이 있습니까?

성격, 현재 정신 건강의 안정성, 대처 행동은 상실에 대한 대처에 중요한 역할을 합니다.

자신에 대해 어떠한 역할 기대치를 갖고 있습니까? 친구, 친척 또는 다른 사람들이 갖는 기대에는 무엇이 있습니까? 내가 강한 사람이라는 기대를 받고 있습니까? 아니면 내가 약해져서 다른 사람의 보살핌을 받아도 괜찮습니까? 다른 사람의 기대를 만족시키기 위하여 비현실적인 시도를 할 것입니까? 아니면 전체 상황을 피할 것입니까?

힘과 위안을 주는 사회적, 문화적, 윤리적 배경에는 어떠한 것이 있습니까? 회복에 있어서 의식은 어떠한 역할을 합니까? 종교적 믿음이 위안을 가져다 줍니까 아니면 슬픔이나 죄책감을 가중시킵니까? 이와 같은 정서적인 변화의 시기 동안에 삶에 어떠한 사회적 위로가 존재합니까?

맺음말

내 삶의 일부였던 사람이 세상을 떠났을 때 이러한 사별의 독특성을 이해하면 나에게 필요한 위로를 찾고 가족이나 친구 이외의 사람으로부터 도움을 받아야 하는 때를 인식하는 데 도움이 됩니다.

우리가 도움을 주고자 하는 사람이나 보살피고 있는 사람이 사별을 경험했을 때 이러한 이해는 매우 중요합니다. 그럼으로써 다른 사람의 슬픔을 판단하려고 하거나 나의 반응과 이들의 반응을 비교하려고 하지 않을 수 있습니다. 슬픔의 방식, 강도, 기간에 영향을 주는 이러한 요소를 인식하게 되면 상실의 특성과 여기에 영향을 미치는 고유한 방식을 통해 특정한 형태의 위로를 찾고 있는 슬픔에 빠진 사람을 도울 수 있습니다.

사별 후 이상 신드롬(Going Crazy Syndrome)에 대한 이해 파트 I

작성자:

Alan D. Wolfelt, Ph.D

A Grief Observed 라는 감동적인 책에서 C.S. Lewis 는 아내가 죽은 후 자신이 겪은 경험에 대해 쓰고 있습니다. 그는 “이상하게도 사별을 당한 뒤 내가 만나는 모든 사람에게 당황스러운 존재가 되어가고 있다는 점을 알게 되었다. 유가족은 나병 환자처럼 특별 보호 시설에 격리되어야 할지도 모르겠다.”라고 썼습니다.

지은이가 자신의 경험을 통해 적절히 지적하고 있듯이, 우리 사회는 유가족들이 상실의 감정에 대해 심하게 창피해하거나 당황스러운 기분이 들도록 하는 경향이 있습니다. 유가족들로부터 제가 가장 많이 듣는 질문이 “내가 이상한 건가요?”입니다.

창피함은 내가 어떤 잘못을 했을 때 느끼는 감정입니다. 사별의 슬픔을 겪고 있을 때 창피하다는 느낌이 들 수 있습니다. 슬픔에 잘 대처하는 사람은 강한 사람이거나 자제력이 뛰어난 사람입니다. 즉, 자제력이 뛰어난 사람은 항상 이성적인 상태를 유지합니다.

하지만 실제로 그러한지는 별개의 문제입니다. 이상하게도 우리 사회는 유가족이 슬픔을 공개적으로 표현하는 것을 암묵적으로 미성숙한 행동으로 여깁니다. 감정이 좀 격해지면 “과하게 감정적이다”라는 말을 들을 수도 있을 것입니다. 감정이 극심하게 격해질 경우 “이상”하거나 “병적인 유가족”이라는 말도 들을 수 있을 것입니다.

이 글은 "내가 이상한 건가요?"라는 질문에 답을 주기 위한 3편의 연재 시리즈 중 1 편입니다. 1 편에서는 사랑하는 사람의 죽음을 슬퍼할 때 찾아오는 혼란과 혼돈의 정상성에 대한 내용을 다룹니다. 2 편에서는 정상화된 경우를 제외하고 내가 이상한 상태라는 생각이 들게 하는 슬픔이나 비통함의 다른 측면에 대해 다루겠습니다.

혼란, 혼돈, 찾기, 갈망

상실의 슬픔에서 가장 고립되고 두려운 부분은 아마도 사별과 함께 찾아오는 혼란, 혼돈, 찾기 그리고 갈망일 것입니다. 많은 경우 이러한 경험은 죽음이라는 현실에 직면하기 시작할 때 생깁니다. 한 유가족은 “동반자도 없고, 무엇보다 목적지도 없는 외로운 여행자 같은 기분이다. 나 자신이나 다른 사람을 찾을 수 없다.”고 합니다.

이렇게 심각한 슬픔은 사별 후 이상 신드롬(going crazy syndrome)을 일으킬 수 있습니다. 슬픈 상황에서의 생각과 행동은 일반적으로 내가 경험하는 생각과 행동과는 다릅니다.

생각, 감정, 행동이 정상인지 비정상인지를 알고 싶은 것은 당연합니다. 아래에 설명된 경험은 사랑하는 사람이 사망한 후에 흔히 나타납니다. 이 글의 주요 목표는 **여러분이 이상한 사람이 아니다**라는 것을 알 수 있도록 이러한 경험을 확인해 보는 것입니다.

사랑하는 사람이 세상을 떠나면 차분하지 못하고, 불안하며 인내심이 적어지고 혼란스러운 감정이 들 수 있습니다. 이것은 마치 잡을 것이 하나도 없는 금류의 거친 강 속에 있는 것과 같습니다. 관련성 없는 잡다한 생각들이 마음에서 요동치고 강한 감정이 마음을 압도하기도 합니다.

작업 완료 능력에서 혼란과 혼돈이 표현되기도 합니다. 일을 시작할 수는 있지만 끝내지 못할 수도 있습니다. 건망증이나 낮은 작업 능력은 이러한 수준의 슬픔을 겪고 있는 많은 사람들에게 흔히 발생합니다. 새벽이나 늦은 밤이 가장 혼란스럽고 혼돈스러운 시간입니다. 이러한 감정은 피로, 결단력 부재와 함께 나타나는 경우가 많습니다. 일상의 즐거움이 더 이상 중요해 보이지 않습니다.

세상을 떠난 사람에 대해 이것저것 찾아보게 되는 경험을 하기도 합니다. 갈망과 추억에 사로잡히면 무언가 빠져 나간 것과 같은 기분이 들 수 있습니다. 그렇습니다. 사별의 아픔은 무엇인가가 빠져 나가고 있는 것 같은 느낌입니다. 이 때문에 완전히 지친 상태가 됩니다.

심지어는 인식 변화를 겪는 사람들도 있고 다른 사람들이 떠나보낸 그 사람처럼 보이는 사람들도 있습니다. 쇼핑몰 길바닥에 너무나 사랑했던 그 사람이 보인다는 생각이 듭니다. 아니면 지나가는 자동차가 죽은 그 사람처럼 보여서 그 차를 쫓아가기도 합니다. 차고 문이 열리고 예전에 그랬듯이 그 사람이 집으로 돌아오는 것과 같은 소리가 들릴 때도 있습니다. 이러한 일들이 여러분에게 일어날 수 있습니다. 하지만 이것은 **이상한 행동이 아닙니다**.

시각적인 환상은 매우 자주 발생하기 때문에 비정상적인 현상으로 간주되지 않습니다. 저는 개인적으로 이러한 환상을 “기억화”라고 부르고 싶습니다. 사별을 당할 때 이러한 찾기와 갈망의 일환으로 죽은 사람의 존재를 느낄 뿐만 아니라 그 사람의 이미지가 지나가듯 보일 수도 있습니다. 하지만 이 역시 **이상 행동이 아닙니다**.

이 시기에 흔히 나타나는 또 다른 현상으로는 식사와 수면 문제가 있습니다. 식욕이 없어지거나 과식을 하게 됩니다. 식사를 할 때도 음식의 맛을 느끼지 못할 수 있습니다. 잠을 잘 이루지 못하거나 새벽에 깨는 것 역시 사별의 슬픔과 관련하여 흔히 나타나는 현상입니다.

사별 후에 나타나는 혼란들은 항상 일종의 방향 전환 전에 나타나는 점이라는 것을 기억하면 도움이 될 것입니다. 혼란이나 혼돈을 내가 우회해 가도록 하려는 사람들도 있습니다. 하지만 이것은 되돌릴 수 없습니다. 이상해 보이겠지만 혼란이나 혼돈이 사실상 치유를 향한 과정이라는 점을 기억하시기 바랍니다.

자기 돌보기

슬픔의 과정에서 나타나는 혼란, 혼돈, 찾기, 갈망은 정상적인 현상이니 걱정하지 마십시오. “내가 이상한 것이 아니다”라는 말을 잊지 말고 안심하시기 바랍니다.

혼란스러운 기분이 들면 이해해줄 수 있는 사람과 이야기하십시오. 슬픔은 나 자신 밖으로 표출되어야 치유될 수 있습니다. 나를 이해해 주고 판단하지 않을 수 있는 사람이 적어도 1명은 있기를 바랍니다. 내가 슬픔을 받아들이기 위해 노력하는 동안 같은 이야기를 몇 번이고 반복해서 할 수 있기 때문에 이러한 사람은 인내심을 가지고 나에게 주의를 기울여 줄 수 있어야 합니다. 이 사람은 진심으로 나를 이해하고 싶다는 마음을 가져야 합니다. 혼란이나 혼돈에 대해 이야기를 하려고 할 때 이 사람이 들으려고 하지 않는다면 더 적합한 대화 상대를 찾아보십시오.

이러한 수준의 생각과 감정 그리고 행동은 한 번에 찾아오지 않습니다. 많은 경우에 파도처럼 찾아옵니다. 파도가 일 때마다 여러분을 위로해줄 사람이 있기를 바랍니다. 오랜 시간 동안 이야기를 하고 눈물을 흘리게 될 수도 있습니다. 때에 따라 혼자 있고 싶을 때도 있습니다.

여러분이 생각하거나 느낄 수 없는 것의 의미를 파악하려고 하지 마십시오. 그냥 받아들이십시오. 말을 하면서도 말이 안 된다고 생각하는 경우도 있을 것입니다. 실제로도 말이 안 되는 얘기를 하는 경우가 많습니다. 하지만 입 밖으로 말을 하면 나 자신이 미처 인식하고 있지 않은 경험을 스스로 분명하게 바라볼 수 있습니다.

이 기간 동안에는 집 매매, 다른 지역으로 이사하기와 같은 중요한 결정을 내리지 마시기 바랍니다. 이러한 수준의 슬픔을 겪을 때는 당연히 의사 결정을 내리기가 힘들고, 적절하지 않은 시기에 내린 결정은 더 많은 상실의 아픔을 가져올 수 있습니다. 여유를 갖고 스스로 인내심을 가지시기 바랍니다.

참조

Lewis, C.S., *A Grief Observed*. 1963. Seabury Press, New York, NY.

사별 후 이상 신드롬(Going Crazy Syndrome)에 대한 이해 파트 II

작성자:

Alan D. Wolfelt, Ph.D.

C.S. Lewis 가 말한 것처럼 “슬픔은 굽이마다 완전히 새로운 풍경이 나타나는 긴 골짜기와도 같습니다.” 여러분만의 슬픔의 과정을 거치는 동안 “내가 이상한가?”라는 질문을 스스로 하게 될 수 있습니다. 슬픔을 치유할 때 중요한 부분은 나의 경험이 정상이라는 점을 아는 것입니다.

이 글은 "내가 이상한 건가요?"라는 질문에 답을 주기 위한 3편의 연재 시리즈 중 2 편입니다. 1 편에서 사랑하는 사람의 죽음을 슬퍼할 때 찾아오는 혼란과 혼돈의 정상성에 대한 내용을 살펴보았습니다. 이번 글에서는 정상화된 경우를 제외하고 내가 이상한 상태라는 생각이 들게 하는 슬픔이나 비통함의 측면에 대해 다루겠습니다.

저의 목적은 여러분에게 일어나는 일들을 정하는 것이 아닙니다. 오히려 슬퍼하고 이를 극복하는 동안 경험하게 되는 일에 익숙해지실 것을 권하고 싶습니다. 슬픔을 치유할 때 중요한 부분은 나의 경험이 정상이라는 점을 아는 것입니다.

사별의 슬픔을 느낄 때 겪게 되는 경험에는 다음이 있습니다.

- 시간 왜곡
- 강박 반추
- 의미를 찾음
- 이 죽음이 신의 뜻인가?
- 중간 대상
- 자살 충동
- 기념일이나 휴일

시간 왜곡

“시간은 돌쩌치고 오늘이 무슨 요일인지 모르겠습니다.” 사별의 슬픔을 겪을 때 이러한 말을 흔히 하게 됩니다. 시간이 매우 빠르게 가기도 하고 더디게 가기도 합니다. 과거와 미래에 대한 감도 멈춘 것 같아 보입니다. 오늘이 무슨 요일인지 또는 몇 월인지에 대한 감을 잊기도 합니다.

시간 왜곡은 정상적인 경험이고 사별 후 이상 신드롬에 영향을 주는 경우가 많습니다. 이는 이상한 것이 아닙니다. 이것이 정상이라고 생각하지 않으면 자신이 이상한 사람이라고 여기게 됩니다.

강박 반추

강박 반추란 죽음에 관한 상황이나 죽은 사람에 관한 이야기를 어떻게 반복하는지를 설명할 때 사용되는 심리학 용어입니다. 자기 이야기를 계속해서 말하게 되는 것입니다. 사별로 슬퍼하게 될 때 죽음이나 죽은 사람과의 추억을 계속해서 떠올리게 됩니다. 이는 머리와 가슴을 하나로 이어주는 정상적인 현상입니다. 자신이 이렇게 하는 것을 허용해 주십시오. 그렇지 않을 경우 치유되지 않습니다. 이야기를 반복하는 것을 멈출 수 없어도 자신에게 화를 내지 마십시오. 이렇게 되뇌고 반추하는 것은 크게 슬퍼할 때 강력하고 필요한 일부입니다.

그렇습니다. 많이 사랑했던 사람에 대해 끊임없이 생각하고 이야기하는 것은 가슴 아픈 일입니다. 하지만 모든 상처는 악화된 후에 치유된다는 점을 기억하십시오. 자신에게 너그러워 지시기

바랍니다. 내가 이야기를 반복할 수 있도록 허용해 주고 유도해 주는 사람과 함께 있으려고 하십시오.

의미 찾기

당연히 사랑하는 사람이 죽게 된 합당한 이유를 찾게 됩니다. “왜 하필 그 사람인가”, “왜 지금인가”, “왜 이러한 방식인가”와 같은 질문을 하게 될 것입니다.

그렇습니다. 여러분은 질문을 갖게 됩니다. 그리고 이 경험을 이해하려고 합니다. 하지만 항상 답이 있는 것은 아니고 질문에 해당이 되지 않을 수도 있습니다. 그렇다 하더라도 자신에게 질문을 하도록 허용해야 합니다.

“왜”라는 질문에 사로잡히게 되면 신이나 절대자에게 분노하게 됩니다. 고통을 받아들이면서 종교 생활이 침체되거나 환멸을 느낄 수도 있습니다. 반면에 종교 생활에 그 어느 때보다 더 가까워질 수도 있습니다. 내가 머무는 곳에만 내가 존재할 수 있습니다.

이 상황에서, 또는 이 시점에서 그 사람이 죽어서는 안 되는 여러 가지 이유를 생각해 낼 수 있습니다. 질문의 본질이나 수에 관계없이 질문을 하는 것은 사별의 슬픔을 느낄 때 정상적인 부분입니다.

질문을 통해서 이러한 경험의 의미를 찾으려고 할 때는 이른바 “영적인 자살”을 저지르지 않도록 해야 합니다. 스스로 내 안에 존재하는 질문을 하는 것을 막으려고 하지 마십시오. 그럴 경우 인생에서 이같이 약해진 기간 동안에 사랑을 주고 받는 능력을 차단시킬 수 있습니다.

슬픔에 빠져 있을 때 의미를 찾는 개인적 행위에 대해 질문을 하지 말라고 하는 사람들이 있을 수도 있다는 사실을 유념해 주십시오. 심지어 어려운 질문에 항상 쉬운 답변만을 주는 사람들도 있습니다. 사별을 당한 대부분의 사람들은 피상적인 답변에서 위로를 얻지 못합니다. 여러분도 그러할 것입니다. 치유는 답을 찾아가는 과정뿐만이 아니라 처음 질문을 던질 때부터 이루어집니다.

의미 찾기의 필요성을 이해할 수 있고 답을 주려고 하지 않아도 위로가 되는 친구, 그룹, 또는 카운슬러를 찾아보십시오. 옆에 있어 주는 것과 호응하면서 듣는 것은 종교적, 영적인 가치를 찾고 인생 철학에 의문을 가지며 생활을 위해 내가 가진 것들을 새롭게 하는 데 도움이 됩니다.

이 죽음이 신의 뜻인가?

의미 찾기와 면밀한 관계가 있고 흔히 하는 질문이 “이 죽음이 신의 뜻인가?”입니다. 전지전능한 신 또는 절대자의 존재를 믿고 있다면 특히 이는 어려운 질문일 것입니다.

“신은 나를 사랑하시는데 이렇게 소중한 사람을 왜 데려 가셨을까?”에 대한 이유를 찾게 됩니다. 또는 “이것이 신의 뜻이니 받아들이고 살아가라”는 말을 들어보셨을 수도 있습니다. 하지만 이러한 메시지를 안으로만 갖고 있으면 슬픔을 억누르고 인간이 슬퍼해야 할 필요성을 무시하게 됩니다.

“현실을 받아들이고 살아가야”하기 때문에 슬픔을 억누르게 되면 자기 파멸을 가져올 수 있습니다. 질문을 하지 않고 감정을 표현하지 않으면 결국에는 절망에 빠지게 될 것입니다.

영적으로 질문하지 않는다면 몸은 반항을 하게 됩니다. 마음에서 우러나오는 질문을 억누르고 거부하면 상처가 치유되지 않습니다. 내가 갖게 되는 질문에 귀를 기울이십시오.

중간 대상

중간 대상이란 죽은 사람이 갖고 있던 소지품입니다. 경우에 따라 이러한 물건은 위안이 됩니다. 옷, 책, 소중한 소지품과 같은 물건은 그리운 사람과 가까이 있는 것처럼 느끼게 해줍니다.

예를 들어, 사별한 부인과 카운슬링을 할 때 이 분은 남편이 아끼던 셔츠를 침대 옆에 두면 위안이 된다고 했습니다. “내 옆에 있는 셔츠를 잡고 있으면 외로운 기분이 들지 않아요. 슬픔을 극복하면서 시간이 지남에 따라 셔츠의 필요성이 줄어들었어요.”라고 말합니다.

어떤 사람들은 위에 말한 셔츠와 같은 소지품과 거리를 두려고 하기도 합니다. 이러한 행동은 슬픔에 다가가기보다는 멀어지려고 하는 우리의 문화적 경향과 맞습니다.

친숙한 물건이 주는 위안을 이용해 보십시오. 물건으로부터 너무 빨리 멀어지면 이러한 소지품이 주는 안정감이 없어집니다. 화해의 단계에 이르면 이 물건을 어떻게 해야 할지 더 잘 결정할 수 있게 됩니다. 하지만 어떠한 것들은 영원히 간직하고 싶은 마음이 들 수도 있습니다. 그래도 됩니다. 사랑하는 사람의 소지품을 바로 버리는 것이 곧 슬픔에서 치유되는 것을 의미하지는 않으니 말입니다.

소지품을 가지고 있어야 그 사람을 추모하게 되는 것도 아닙니다. 이 말은 죽음 이후에도 몇 년 동안 모든 물건을 가지고 있는 사람들에게 흔히 쓰입니다. 이렇게 모든 소지품을 그대로 가지고 있으면 사랑하는 사람이 세상을 떠났다는 고통스러운 새 현실을 인정하는 데 방해가 될 뿐입니다. 중간 대상과 소지품을 그대로 가지고 있는 것 사이의 차이를 이해하는 것이 중요합니다. 중간 대상은 치유에 도움이 되지만 소지품을 그대로 가지고 있는 것은 그렇지 않습니다.

자살 충동

계속 살고 싶은지에 대한 의문이 드는 것에 관한 여러 가지 생각은 슬픔과 아픔의 정상적인 부분입니다. “아침에 눈을 뜨게 되지 않아도 상관 없을 것 같다”는 말이나 생각을 하게 될 수 있습니다. 고통을 없애기 위해 자살을 하고 싶다는 생각은 많은 경우에 생각에 그치고 맙니다.

이러한 생각이 드는 것은 정상이지만 실제로 자살을 계획하고 실천하는 것은 정상이 아닙니다. 몸과 마음과 정신이 크게 상처를 받아서 다시 살아 있다는 것을 느낄 수 있을지 의문이 드는 경우가 있습니다. 큰 슬픔을 극복하게 되면 삶에 계속적인 의미를 찾게 된다는 점을 기억하십시오. 치유할 의지가 있다면 도움을 받는 것을 주저하지 마십시오.

자살 충동이 계획이나 실천으로 이어질 경우 즉시 도움을 받으십시오. 시야가 좁으면 내가 선택할 수 있는 길을 제대로 볼 수 없습니다. 떠난 사람과의 추억을 아름답게 생각하면서 살아가는 것을 택하십시오.

기념일이나 휴일

당연히 기념일이나 휴일에는 격렬한 슬픔이 찾아올 수 있습니다. 생일, 결혼 기념일, 그리고 부활절, 추수감사절, 하누카, 크리스마스과 같은 휴일이나 기타 특별한 날에는 상실감이 더해집니다. 이러한 날에는 슬픔이 엄습하거나 추억에 사로잡히게 될 가능성이 커집니다.

울컥하는 슬픔은 그 사람이 없다는 고통스러운 현실을 떠올려 주기 때문에 일어나기도 합니다. 많은 가족들에게 특정한 시간은 가족 유대감에 관련된 특별한 의미를 지니므로 이러한 때에 죽은 사람이 매우 그리워집니다. 예를 들면 봄이 시작될 때, 첫눈 오는 날, 독립기념일 파티, 부부동반으로 참여해야 하는 활동이 있을 때 등이 그러합니다.

가장 중요한 것은 이러한 것들이 자연스러운 반응이라는 점입니다. 때로는 기념일이나 휴일에 대한 기대가 실제 사망일보다 더 안 좋은 결과를 가져오기도 합니다.

흥미로운 점은 때로는 내적인 시간 관념이 잊어버렸을 수도 있는 기념일을 일깨워 주기도 한다는 사실입니다. 기분이 가라앉거나 슬픔이 갑자기 찾아온다면 기념일과 같은 반응일 수도 있습니다. 이는 정상이라는 점을 기억하십시오. 고통스러울 수 있는 날이 다가올 때는 미리 계획하십시오. 하지만 일부 유가족들은 기념일, 휴일 또는 특별한 날에 대해 다른 사람에게 언급을 하지 않기도 합니다. 결과적으로 침묵으로 일관하면 고립된 감정이 더 생깁니다. 이러한 일이 생기지 않도록 하십시오. 위로가 필요하다는 점을 알고 위로를 받을 방법을 찾으시기 바랍니다.

위에서 말씀드린 슬픔의 측면들은 “내가 이상한 건가요?”라는 질문과 연관될 수 있는 잠재적 경험이 모두 포함된 것이 아닙니다. 하지만 이 정보가 슬픔에 대한 여러분만의 경험이 정상이라는 점을 이해하는 데 도움이 되시기를 바랍니다. 마지막 편에서는 슬픔이 엄습할 때 또는 추억에 사로잡힐 때, 갑작스러운 기분 변화, 신체 질병 동일시 증후군, 무력감과 유약함, 꿈, 신비한 경험과 자기 집중에 대해 다루겠습니다.

참조: Lewis, C.S. *A Grief Observed*, 1963, Seabury Press, New York, NY.

사별 후 이상 신드롬(Going Crazy Syndrome)에 대한 이해 파트 III

작성자:

Alan D. Wolfelt, Ph.D.

“이 글은 “내가 이상한 건가요?”라는 질문에 답을 주기 위한 3 편의 연재 시리즈 중 마지막 편입니다. 이전에 말씀드렸듯이 저의 목적은 여러분에게 일어나는 일들을 정하는 것이 아닙니다. 오히려 슬퍼하고 이를 극복하는 동안 경험하게 되는 일에 익숙해지실 것을 권하고 싶습니다.

사별의 슬픔을 느낄 때 겪게 되는 경험에는 다음이 있습니다.

- 슬픔이 엄습할 때 또는 추억에 사로잡힐 때
- 갑작스러운 기분 변화
- 신체 질병 동일시 증후군
- 무력감과 유약함
- 꿈
- 신비한 경험
- 자기 집중

슬픔이 엄습할 때 또는 추억에 사로잡힐 때

“기분이 좋았는데 갑자기 슬픈 감정이 몰려 왔습니다.” 이 말은 슬픔이 엄습하는 현상의 예입니다. 저는 이 경험을 “추억에 사로잡힌다”고 표현합니다. 슬픔이 엄습하거나 추억에 사로잡히게 되면 강한 불안이나 극심한 고통을 느끼게 됩니다.

심한 우울증을 오랜 기간 겪는 것이 슬픔이나 아픔의 가장 흔한 부분이라고 생각하실 것입니다. 하지만 사실상 가장 흔하게 나타나는 것은 갑작스럽게 우발적으로 울컥하거나 슬픔이 발생하는 것입니다. 그렇기 때문에 슬픔이 엄습한다는 말을 사용합니다. 이런 “엄습”은 갑작스럽게 발생합니다.

사랑하는 사람이 갑자기 사무치게 그리워서 목놓아 울거나 흐느끼게 될 수도 있습니다. 한 여성은 “한동안 바빠서 남편이 세상을 떠났다는 사실도 잊어버립니다. 그러다가 남편의 사진을 보거나 남편이 좋아하던 음식을 생각하면 움직일 수조차 없다는 느낌이 듭니다.”라고 말합니다.

슬픔이 엄습해 오는 것은 정상입니다. 슬픔이 갑자기 찾아오면 스스로에게 관대해 지십시오. 죽은 사람이 그리워서 일시적으로 마비가 오는 듯한 기분이 드는 것은 당연한 일입니다. 무엇을 하든지 간에 슬픔이 엄습할 때는 이를 부정하려 하지 마십시오. 엄습하는 슬픔은 나 자신보다 더 강렬합니다.

저는 슬픔이 엄습하는 이유가 죽은 사람이 잊혀지지 않기 위해서라고 생각하고 싶습니다. 슬픔이 엄습할 때는 매우 아프지만 이를 받아들이십시오. 그렇지 않으면 정서적, 영적, 신체적 마비가 생길 위험이 있습니다.

갑작스러운 기분 변화

사랑하는 사람이 떠나게 되면 잘 살 수 있다는 기분이 들다가도 한 순간에 극심한 절망에 빠지기도 합니다. 갑작스러운 기분 변화는 어려우면서도 자연스러운 슬픔의 과정입니다. 익숙한 장소를 지나간다든지, 노래, 무심한 말 또는 날씨 변화에 의해서도 이러한 기분의 변화가 나타날 수 있습니다.

계속 더 잘해 나가야 한다는 부적절한 자기 기대로 인해서 기분 변화는 혼란을 가져오게 됩니다. 이러한 기대를 갖고 있는 사람들이 주변에 있을 수도 있습니다. 이러한 부적절한 기대는 타파하고 기분 변화의 흐름을 받아들이면서 자신을 보살피시기 바랍니다.

감정 기복이 생겨도 자신을 학대하지 마십시오. 자신에게 인내심을 가지시기 바랍니다. 슬픔을 극복하고 치유해 나아갈 때 무력감은 희망으로 바뀌게 됩니다. 이러한 시기에는 기분 변화가 정상이라는 점을 이해하고 있는 사람으로부터 위안을 받으십시오.

신체 질병 동일시 증후군

많이 아끼는 사람이 죽게 되면 때에 따라 죽은 사람과 공통 분모를 찾고 친밀감을 느끼는 방법이 생기게 됩니다. 예를 들어서 아내가 뇌종양으로 사망하였다면 남편이 잦은 두통에 시달리게 됩니다. 남편이 심장 마비로 사망하였다면 아내는 흉통을 느낄 수 있습니다. 물론 조직상의 문제를 확인해 보는 것이 중요하지만 신체 질병 동일시 증후군이 아닌지도 생각해 보아야 할 것입니다. 다음과 같은 예를 경험하는 유가족들도 있었습니다. “아내가 위에 극심한 통증이 있었는데 아내가 죽고 난 다음 저에게 같은 증상이 생겼습니다. 한편으로는 아내와 가까워진 기분이 듭니다. 위통이 없어진 이후에는 상실감이 생겼습니다. 슬픔이 극복되자 위통을 놓아 버릴 수 있게 되었습니다.” 남편을 너무나 사랑했습니다. 남편이 죽고 나니 저도 남편처럼 되고 싶었습니다. 한 가지로는 남편이 항상 겪던 어지러움증을 제도 느끼게 되었습니다.”

죽은 사람이 갖고 있던 신체상의 문제가 나에게 생긴다고 해도 놀라지 마십시오. 몸이 상실감에 반응하고 있는 것입니다. 하지만 슬픔을 극복해 나가는 과정에서 이러한 증상은 사라지게 되어 있습니다. 그렇지 않을 경우 내 말을 들어주고 무슨 일이 일어나고 있는지를 나에게 이해시켜 줄 수 있는 사람을 찾으십시오. 마찬가지로, 모든 사람이 이러한 증상을 경험하는 것은 아니지만 나에게 이러한 현상이 나타날 수 있습니다. 물론 신체 증상에 관한 질문이나 염려는 믿을 수 있는 의사와 상의하는 것이 현명합니다.

무력감과 유약함

무시되는 경우가 많지만 슬픔은 때에 따라 무력감을 가져옵니다. “이제 무엇을 할 것인가? 도저히 방법이 없다.”라는 생각이나 말을 하게 됩니다. 마음 한 편에서는 이미 발생한 일을 어쩔 수는 없다는 점을 인정하면서도, 다른 한 편에서는 죽음을 미리 막지 못했다는 무력감이 듭니다. 삶을 원래대로 되돌려 놓고 싶지만 그럴 수는 없습니다.

죽음을 되돌리고 싶다는 생각을 하고, 희망하고, 소원하고 기도하게 되지만 이에 대해 무엇도 할 수 없다는 무력감을 느낍니다.

또 어떠한 식으로든 다르게 행동하고 좀 더 결단력이 있었다면 죽음을 막을 수 있지 않았을까 생각해 보게 됩니다. 이렇게 “그랬다면 좋았을 텐데...”, “그랬다면 어땠을까...”하는 말은 내가 더 대담하지 못했거나 통제력을 발휘하지 못했다는 아쉬움의 표현입니다. 통제력을 발휘하지 못했다는 점은 인정하기 어려운 현실입니다. 그렇습니다. 이것은 시간이 지나고 슬픔을 극복하게 되는 과정에서 만나게 되는 현실입니다. 고통스러운 현실에도 불구하고 나타나는 이러한 유약함과 무력감은 정상적이고 자연스러운 현상입니다.

역설적으로 일시적인 무력감을 인정하고 허용하면 결국에는 나 자신에게 더 힘을 실어 주게 됩니다. 계속 강해지려고 하면 문제에 빠지는 경우가 많이 있습니다. 주변의 자상한 사람들과 감정을 나누어 보십시오.

꿈

죽은 사람에 대한 꿈을 꾸는 것은 사별의 슬픔을 느낄 때 나타날 수 있습니다. 그러한 경우 이 꿈이 나에게 어떠한 의미를 지니는지를 나보다 더 잘 이해할 수 있는 사람은 없다는 점을 기억하십시오.

꿈은 슬픔이 극복되는 과정 중 하나입니다. 내 경험에서 중요한 역할을 할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있습니다. 예를 들어 꿈은 죽은 사람을 찾는 행동을 반영할 수 있습니다. 또한 꿈은 세상을 떠난 사람과 친밀감을 느끼고, 죽음이라는 현실을 받아들이며, 상실의 깊이를 완곡하게 마주하고, 추억을 되살리며, 새로운 자아 정체감을 개발할 수 있는 기회가 됩니다. 꿈은 삶과 죽음의 의미를 찾고 미완의 일들을 살펴보는 데 도움이 되기도 합니다. 마지막으로 꿈은 미래에 대한 희망을 보여줄 수 있습니다.

꿈의 내용은 상실의 슬픔에 대한 경험의 변화를 반영하기도 합니다. 꿈을 꾸고 있다면 꿈을 통해 나의 과거, 현재 그리고 앞으로의 갈 길을 더 잘 이해하도록 하십시오. 또한 꿈을 해석해 주는 사람이 아니라 나의 이야기를 들어줄 수 있는 사람을 찾으십시오.

반면에 정신적 외상에 시달릴 정도의 끔찍한 죽음을 겪은 후에는 악몽을 꾸게될 수도 있습니다. 이러한 꿈은 매우 무서울 수 있습니다. 꿈이 무섭다면 나를 위로하고 이해해줄 수 있는 사람과 꿈에 대해 이야기해 보십시오.

신비한 경험

사랑하는 사람이 세상을 떠나면 이성적으로는 설명할 수 없는 경험을 하게 될 수도 있습니다. 하지만 이러한 경험에 문제가 있다는 말은 아닙니다. 안타깝게도 이러한 경험을 다른 사람에게 말하면 듣는 사람은 나를 정신 이상자로 보게될 수도 있습니다. 하지만 이러한 사람은 사실상 초자연적으로 민감한 것입니다.

유가족들이 저에게 말해준 신비스러운 경험의 주 형태는 죽은 사람과 이야기를 나누는 것입니다. 어떤 사람들은 이러한 경험을 믿기 어려워하며 이성적인 방식으로 설명하려고 합니다. 이를테면 “꿈을 꾸고 있었던 것이 분명하다” 또는 “반수면 상태였나보다”라는 등으로 말입니다. 어떠한 사람들은 이러한 일들이 불가능하다고 배웠기 때문에 신비한 경험으로부터 거리를 두려고 합니다. 이를테면 “이성적인 사람은 이러한 일들을 경험하지 않는다”는 반응입니다. 이성적이고 정상적인 사람으로 보이고 싶다면 이러한 비이성적인 경험으로부터 거리를 두려고 하는 것이 맞을 것입니다.

신비한 경험의 종류는 다양합니다. 예를 들어 앨러배마에 사는 한 어머니는 딸과 사별했는데 어느 여름날 아침에 일어나서 창밖을 보니 자기 집 앞마당에만 눈이 내리고 있었습니다. 눈은 15 분 동안 계속 내리다가 멈췄습니다. 어머니는 이것을 딸이 자기는 괜찮으니 너무 걱정하지 말라고 하는 의미라고 받아들였습니다. 아내와 사별한 남편이 거실에 있는 소파에 아내가 누워 있는 것을 본 예도 있습니다. “아내가 나에게 온 것 같았고 아내는 팔로 저를 안아 주었습니다. 따뜻했고 행복했습니다. 아내의 존재를 느꼈습니다.”

저는 수백 명의 사람들로부터 죽은 사람의 존재를 보고, 듣고, 느꼈다는 이야기를 들었습니다. 저는 과학에 종사하는 사람으로서 “이성적인” 사람이어야 합니다. 저는 이 부분에 대한 경험에는 오픈되어 있다는 점을 말씀드릴 수 있습니다. 이러한 신비한 경험을 한 자신이나 다른 사람을 판단하려고 하지 마시기 바랍니다. 신비한 경험을 하지 않았어도 나에게 문제가 있다고 생각하지 마십시오.

자기 집중

슬픔의 특성은 자기 집중, 즉 내면으로 향하게 된다는 점입니다. 이러한 일시적인 자기 집중은 장기적인 생존에 필요합니다. 내면으로 집중하게 되면 지금 공포감을 느끼는 외부 세상으로부터 보호받는 기분이 듭니다.

어떠한 사람들은 자기 집중을 회피함으로써 내 안에서 슬픔을 몰아내려고 합니다. 이러한 사람들은 일시적인 휴식의 필요성을 이해하지 못한 채 외부 세상으로 빨리 다시 들어가고 싶어 합니다. 내면을 향하게 되는 것은 상실의 경험의 일부이고, 정상입니다.

이러한 자기 집중과의 관계에서 “일시적”이라는 말이 중요합니다. 혼자만의 시간과 다른 사람과 같이 있는 시간 사이를 오가기도 합니다. 하지만 자기 집중, 내면 모드에만 머무르게 되면 슬픔을 공유하지 않는 패턴이 계속되는 위험이 생깁니다. 이제 아시겠지만 슬픔을 나누지 않으면 치유 과정이 방해 받습니다.

사랑하는 사람의 죽음 후에 고통을 겪고 있을 때 내면으로 향하고 자기 집중이 필요한 것은 몸에 상처가 생겼을 때 발생하는 것과 비슷합니다. 일정 기간 동안 붓대를 감싸고 있으면 상처가 회복됩니다. 그다음에는 오염 물질과 치유의 속성이 공존하는 공기 중에 상처를 노출시키게 됩니다. 슬픔의 정서적, 신체적, 영적인 고통에도 같은 대우가 필요합니다.

맺음말

위에서 말씀드린 슬픔의 측면들은 “내가 이상한 건가요?”라는 질문과 연관될 수 있는 잠재적 경험이 모두 포함된 것이 아닙니다. 하지만 이 정보가 슬픔에 대한 여러분만의 경험이 정상이라는 점을 이해하는 데 도움이 되시기를 바랍니다.

슬픔 극복에 도움이 되는 방법

아끼고 사랑하는 마음으로 자신을 대하는 것은 슬픔을 극복하는 과정에서 중요합니다. 다음은 슬픔 극복에 도움이 되는 방법입니다.

자신에게 관대하십시오. - 서두르지 마십시오. 새로운 책임을 맡지 마십시오. 인내심을 가지십시오. 치유에는 시간이 필요합니다. 비현실적인 기대를 하지 마십시오.

감정을 받아들이십시오. - 가까운 사람을 잃게 되었습니다. 발생하는 감정을 느끼도록 하십시오. 화가 나도 괜찮습니다. 울거나 우울함이 느껴져도 괜찮습니다. 죽음에 대한 안도감이 들어도 괜찮습니다. 이러한 감정은 슬픔의 자연스러운 부분입니다.

위로를 받을 수 있는 방법을 찾으십시오. - 나를 위로해주는 사람을 찾으면 위안을 얻을 수 있습니다. 이틀(가족, 친구, 협력 단체, 종교인 또는 테라피스트)에게 도움을 요청하는 것은 자신을 보살피는 방법입니다. 슬픔에 대한 글을 읽으면 내가 겪고 있는 경험을 파악하는 데 도움이 될 수 있습니다.

슬픔을 나누십시오. - 나를 위로해줄 수 있는 다른 사람에게 감정을 표현하십시오. 나를 아끼는 사람에게 감정을 숨기지 마십시오. 슬픔을 나누면 위안이 됩니다.

신체적인 필요 사항에 주의를 기울이십시오. - 건강한 식사, 적당한 수면, 매일의 운동을 하면 우리 몸이 보호된다는 점을 기억하십시오. 감정은 신체의 상태에 영향을 받습니다.

알코올과 약물을 피하십시오. - 알코올과 약물은 슬픔을 연장시키고 지연시키며 복잡하게 할 뿐입니다.

정서적 필요 사항에 주의를 기울이십시오. - 매일을 잘 보내고 있다는 점에 대해 자신에게 감사하고 박수를 보내십시오. 자신을 돌보기 위해서 할 수 있는 단순한 일을 찾으십시오.

일상 생활이 바뀌는 것을 허용하십시오. - 커다란 생활의 변화는 피해야 하겠지만 중요한 사람이 떠났다는 사실을 생각하며 변화를 허용하도록 하십시오. 집 안의 가구 배치, 식사 시간이나 취침 시간, 또는 식사 장소나 쇼핑 장소를 바꾸는 것은 새로 삶을 개척하기 위한 작은 단계가 될 수 있습니다.

일기를 쓰십시오. - 일기를 통해 감정을 서면 형태로 표현하십시오. 언제든지 치유 과정을 전체적으로 바라볼 수 있게 해주는 부분을 다시 읽을 수 있습니다. 기분을 적어두는 것은 위험하지 않은 방식으로 고통스러운 감정을 표출하는 배출구가 될 수 있습니다.

문제가 되는 지점을 파악하십시오. - 생일, 기념일, 휴일, 심지어는 평상시의 특정 순간이 힘든 시기들이 될 수 있습니다. 특별한 장소도 불편한 마음이 들게 합니다. 불편함을 주는 시간이나 장소를 알면 미리 각오된 마음가짐으로 이를 맞이할 수 있습니다. 자신이 감정을 느끼게 내버려두는 것은 상처가 없는 척하는 것보다 쉽습니다.

보람찬 미래를 향한 설계를 시작하십시오. - 오래된 우정을 되살리십시오. 가족과의 유대감을 강화하십시오. 새로운 관심사를 계획해 보십시오. 수업을 들으십시오. 단체 활동을 하십시오. 오랜 관심사와 활동을 다시 찾아보십시오. 친구와 점심먹기, 여행하기와 같이 즐거운 일을 계획해 보십시오. 충분히 강해졌다는 기분이 들면 다른 사람을 돕는 봉사 활동을 고려해 보십시오.

인생의 목표와 의미를 만들어 보십시오.

남자의 슬픔

작성자:

Alan D. Wolfelt, Ph.D.

로저는 10살된 아들이 갑자기 죽은 비극적인 사고를 당한 지 4일 만에 대형 소매 매장 매니저인 자기 업무에 복귀했습니다. 사무실에 들어온 지 5분 안에 “아내는 어떻게 지내는가”하는 질문을 받았습니다. 호의적인 의도를 가졌지만 유니폼을 입은 부매니저는 “평상시보다 더 많은 업무량을 준비해 놓았다”며 슬픈 기분이 들 틈이 없도록 바쁜 상태를 유지해 주기로 했다”고 힘차게 말했습니다.

안타깝게도 로저의 이야기는 사랑하는 사람의 죽음을 당한 여러 남자의 인생에서 흔히 일어납니다. 비극적인 사별을 맞았음에도 불구하고 많은 남성들은 일반적으로 자기 통제력을 유지해야 하고, 절제하고 감정을 거의 또는 전혀 표현하지 않아야 한다고 생각합니다. 남자들이 상실의 아픔을 공개적으로 인정할 경우 강하게 슬픔에 대처하지 못한다는 비판의 말을 듣습니다.

오늘날 남자들이 감정을 더 잘 표현할 수 있고 그러할 의지가 있다는 이야기를 하지만, 여전히 우리 문화 속에서는 남자가 울고, 절제력을 잃었다고 공개적으로 인정하고, 슬픔에 몸서리 치는 것을 불편한 시선으로 바라봅니다. 가족이나 친구들 사이에서도 자신의 고통을 인정하는 남자에 대한 관용은 매우 낮고, 남자들은 “미안하다, 울 생각은 없었는데 어쩔 수가 없었다”는 사과 섞인 합리화를 합니다. 많은 경우에 다른 사람에게 강한 면을 보이는 것이 더 명예롭고 존경받는 자질로 평가됩니다.

안타깝게도 오늘날의 남자들은 계속해서 남자다워야 하고 여자들은 여자다워야 합니다. 어린 아이들이 노는 모습을 보고 있으면 적합한 남자와 여자의 행동 간에 뚜렷한 차이가 있음을 바로 알 수 있습니다. 전형적으로 남자들은 울지 않아야 하고, 우는 여자들은 감성적이고 따뜻한 것으로 비추어집니다. 즉, 착한 아이란 특정한 감정(공격성)은 괜찮고, 다른 감정(무력감)은 그렇지 않다는 것을 아는 남자다운 아이라는 것입니다.

남자와 여자 사이의 차이가 유전자에 기인한다는 흔한 발상 때문에 우리는 어린 남자 아이와 여자 아이가 다양한 감정을 인정하도록 하는 방법을 제대로 배우지 못하고 있습니다. 사실상 이상적인 남성 이미지에 맞는 남자들은 상실의 아픔을 당했을 때 매우 힘들어 합니다.

남성성을 영웅시하는 사회화 과정이 남자들이 슬픔을 표현할 때 큰 방해가 됩니다. 남자다움이 사별의 아픔 후에 나타나는 정상적인 감정을 억눌러야 한다는 것을 의미한다면 남자들은 슬픔에 다가가기보다는 멀어져야 합니다. 남자들이 슬픔을 극복하지 못하게 되면 인생과 생활을 즐길 수 없습니다.

다른 사람에게 잠시 의지하는 것은 슬픔 치유에 있어 정상적인 부분입니다. 하지만 대부분의 남자들의 경우 의지한다는 것은 약하다는 것과 같은 의미입니다.

많은 남자 아이들은 어렸을 때부터 남성성과 남자다움이 곧 나 자신을 제외한 다른 사람에게 의지하지 않는 것이라고 배웁니다. 죽음과 사별의 슬픔을 겪을 때, 어른들이 좋은 의도로 남자 아이에게 “이제 네가 가정을 지켜야 한다”는 말을 하는 것을 듣습니다.

일반적인 남자들에게 의지란 불안, 두려움, 취약함과 같은 감정이 들게 합니다. 사별 후에 드는 이러한 느낌을 경험하기 시작하면 남자들은 바로 억눌러 버립니다. 잠깐 동안 다른 사람에게 의지하는 것이 치유 과정에 도움이 되겠지만 미국 남자들은 마치 자신의 인생을 걱정하듯이 의지하지 않기 위해 애씁니다.

슬픔을 경험하면 자연스럽게 자기 내면으로 향하게 되고 생활의 속도가 느려지며 일시적으로 자기에 집중하게 되고 이는 치유의 과정에서 매우 중요합니다. 하지만 대부분의 남성들에게는 이것은 위협이 됩니다. 남성성은 애쓰고, 움직이고, 활동하는 존재로 여겨집니다. 남성들은 슬픔을 겪지 말고 극복하라고 배웁니다. 어린 시절부터 남자 아이들은 끝없이 에너지를 만들어내고, 계속 움직여야 한다는 압박을 받습니다. 방 안에 조용히 앉아서 독서를 하는 남자 아이들을 이상하다고 여깁니다.

남자 아이들이 성인이 되면 계속 분주하게 움직이면서 자기 자신을 내보여야 한다는 끝없는 압박에 휩싸이게 됩니다. 아마도 남자 아이들이 여자아이들보다 과다 활동이 4-8 배 높은 것은 우연만은 아닐 것입니다. 또한 휴식을 갖지 않고 끊임없이 활동하는 과잉 스트레스 때문에 어느 정도는 남성들의 심장 질환이 높은 것도 우연이 아닙니다.

안타깝게도 남성들이 사별을 경험한 후 자신을 일에 던져 버리는 경우는 흔합니다.

슬픔 치유에서 중요한 또 다른 요소 중 하나는 위로를 청하고 받아들이는 것입니다. 많은 남성들이 위로가 가장 필요할 때에도 위로를 구할 수 없고, 이러한 현상은 자기 충족의 필요성과 큰 관련이 있습니다.

남성들은 도움이나 정서적인 위안을 청하는 것이 불안하고 불편하다고 느낍니다. 길을 묻지 않고 몇 시간 동안 운전만 하면서 돌아다니는 사람이 몇이나 됩니까? 사실상, 슬픔에 대한 위의 비유는 적절합니다. 아무도 도와줄 수 없다고 생각하고 길을 잃은 채 목적지를 찾아 돌아다니는 것입니다. 슬픔의 소용돌이 속에서 길을 잃은 많은 남성들이 치유의 방향으로 자신을 이끌어 줄 가이드나 도움을 구하기를 거부합니다.

다른 사람에게 의지하고 있다는 두려움으로 인해서 남성들은 자신에게 도움을 주고 싶어 하는 친구나 가족들로부터 단절되는 것입니다. 그 결과, 남성들은 청하지 않은 도움과 보살핌을 받아들이지 않게 됩니다.

슬픔에 빠진 남성들은 일반적으로 침묵으로 일관하고 다른 사람 중에 자신을 진정으로 생각해 주는 사람이 있는지 의문을 가집니다. 많은 남성들이 절제력을 갖고 있을 때만 편한 느낌을 받고, 도움을 청하는 것은 자기 절제력을 내려 놓는 것이며 자신이 다른 사람에 의해 양육되는 것이라고 생각합니다. 슬픔을 밖으로 표현하는 것은 많은 남성들에게 나약함을 의미합니다. 절제력이 강할수록 자신이 올바른 존재라고 생각합니다. 슬픔 극복의 필요성을 거부하면 치유될 기회를 가질 수 없습니다. 슬픔이 몰려오고 안으로 복받칠 때, 남성들은 이미 소진되어 버린 에너지를 이러한 감정이 밖으로 표출되지 않도록 억누르는 데 사용합니다.

오늘날의 경향은 남성들이 겉으로 슬퍼할 것을 권하는 것입니다. 하지만 단지 남성들이 슬퍼하라고 요구하는 것은 위에 설명한 요소들을 적절히 해결해 주지는 않습니다. 오늘날의 남성들은 말로 표현하라는 유도를 받으면서도 여전히 자기 자신을 고통을 느끼고 표현하는 것으로부터 보호하고 있고, 슬픈 감정이 올라올 때 자기 내면과 주변 사람들로부터 거리를 둡니다.

슬픔에 관련된 감정들이 억눌러지기 때문에 남성들은 계속적으로 내적인 긴장 상태에 살게 됩니다. 남성들이 외부 세상으로 자신을 투영하는 방법은 자기 자신이 내적으로 느끼고 있는 것과 전적으로 반대된 가면과 같습니다. 진짜 감정을 거부하는 행위가 지배하게 되면 슬픔은 이해되어야 하는 친구가 아니라 싸워야 할 적이 됩니다.

그 결과 우리 문화의 남성들은 복잡한 슬픔을 가상적으로만 경험합니다. 임상적으로 남성들의 불안, 우울, 화학물질 남용, 신체적 질병의 많은 경우가 슬퍼할 줄 모르는 남성들의 특성에서 기인한다고 합니다.

다음은 남자들이 복잡한 슬픔을 겪은 후 흔히 나타나는 결과입니다.

- 만성 우울, 침잠, 낮은 자존감
- 친구, 가족과의 관계 불화
- 두통, 피로, 요통 호소
- 화학 물질 남용 또는 의존
- 다른 사람에 대한 무관심, 무심, 일중독

하지만 사랑하는 사람의 죽음을 경험한 모든 남자들이 이러한 결과를 보인다는 것은 아닙니다.

남자들이 밖으로 솔직하게 슬퍼하는 것은 남성적 이미지를 유지해야 한다는 더 강력한 압박에 의해 저지됩니다. 이를 지켜보는 사람들은 남자들이 의식적으로 슬픔을 자제한다고 생각합니다. 하지만, 공개적으로 슬퍼하는 것은 남자들이 할 수 없는 것이 아닙니다. 자기 자신에 갇히면 어디서부터 치유를 시작해야 하는지를 알 수 없는 완전한 좌절감이 생깁니다.

아마도 문화적으로 고통이나 상실의 아픔에 대해 열려 있는 자유를 어린 시절부터 가르쳐야 할 것입니다.

인생에서 사별의 아픔을 경험한 성인 남자들을 만나보면, 일반적으로 남자들은 온전하게 생활하지 못하고 있다는 사실을 알게 될 때야 비로소 슬픔을 인식하려고 노력합니다. 그다음에야 남자들은 감정을 느끼는 사람이 되는 방법을 배우기 시작합니다.

이러한 “새로운 남자”를 만들기 위해 노력할 때는 인내심을 가지고 문화로서의 우리 자신을 이해해야 합니다. “새로운 남자”는 슬픔을 밖으로 표출할 권리와 필요성을 지속적으로 확인할 것입니다. 자신에게 슬픔이라는 경험을 선물로 주고 온전하고 건강한 사람으로 태어나서 두려움, 희망, 꿈을 인정합니다. “새로운 남자”가 되는 것은 슬픔을 경험하는 것이 최고의 삶의 질에 얼마나 중요한지를 의식하고 아는 것에 달려 있습니다.

이 글을 쓰면서 인적인 절실함이 느껴집니다. 왜일까요? 저도 제 인생에서 사별의 아픔을 경험했기 때문에 이 글에 쓴 영향을 극복하기 위해 끊임없이 노력하고 있기 때문입니다. 이번 달 아버지의 날을 맞아서 남자와 여자 모두 *건강하고 삶을 개선시키는 방법으로 슬픔을 표현할 수 있도록* 해봅시다.

가족과의 사별: 자녀에게 사별 소식을 설명하는 방법

작성자:

Sharon Gloger Freidman

할머니가 돌아가셨을 때 메리는 4 살이었습니다. 며칠 동안 메리를 친구네 집으로 보냈는데, 메리가 집으로 돌아오자 그 아이에게 할머니가 긴 여행을 떠났다고 말했습니다. 그 후 메리는 자기가 좋아하는 할머니가 돌아오기를 하염없이 기다렸고 할머니가 작별 인사를 하지 않고 떠났다는 사실에 점점 화가 났습니다.

10 살인 닐은 엄마가 불치병에 걸렸다는 사실을 알지 못했습니다. 오히려 아들이 진실의 고통을 느끼지 못하도록 아빠는 엄마가 좋아지고 있다고 말했습니다. 엄마가 세상을 떠나자 죽음은 닐에게 큰 충격을 남겼고 닐은 자면 다시 깰 수 없을까봐 자기를 무서워했습니다. 자기도 역시 아파서 죽게 된다고 생각했기 때문에 집 밖을 나가기를 두려워했습니다.

6 살인 티모시는 자기 여동생이 죽어서 천국에 갔다는 말을 들었습니다. 티모시는 비행기를 탈 때마다 구름 속에서 동생의 모습을 찾았습니다.

위의 이름은 가명이지만 모두 실화입니다. 자녀들이 죽음에 대해 가질 수 있는 오해를 비극적으로 보여줍니다. 아이들에게 인생의 현실을 가르쳐야 한다는 의무를 신중하게 생각하는 사회가 죽음의 현실은 제대로 가르치지 못한 것입니다.

가족에게 사랑하는 사람의 죽음보다 더 좌절스러운 것은 없습니다. 많은 부모들이 슬픔과 절망에 던져지면 슬픔의 고통에서 자녀를 보호해야 한다고 본능적으로 느낍니다. 자녀들을 다른 곳으로 보내거나 사실을 온전히 말하지 않습니다. 자녀들이 죽음을 이해할 수 없다거나 자녀에게 죽음이 너무 무서울 것이라는 생각에, 부모들은 전혀 설명을 해주지 않기도 합니다.

죽음과 죽어 가는 것에 대해 침묵으로 대처하는 것이 슬픔, 상실의 두려움과 고통에서 자녀를 보호하려는 시도라면 그러한 노력은 헛된 노력입니다.

자녀들은 죽음에 대해 무지하지 않습니다. 자녀들은 매일 집 안에서 TV 를 통해 죽음을 분명하게 지켜보고 있습니다. 게다가, 아이들은 도로에서 죽음을 당한 동물, 죽은 벌레, 시드는 꽃, 애완 동물의 죽음을 목격합니다.

어떻게 아이들이 이러한 사실에 반응하는지는 아이들의 나이와 성숙 상태에 크게 영향을 받습니다. 죽음에 대한 아이들의 인식 연구의 고전으로 평가받는 한 연구에서 정신심리학자 Maria Nagy 는 취학 전 아동이 죽음을 최종적인 것으로 받아들이지 않는다고 했습니다. 아이들에게 죽음이란 수면과도 같습니다. 그 사람이 깨어날 것이라는 것은 허상일 뿐입니다. 5-9 세 연령의 아이들은 죽음이 끝이라는 점을 알기 시작하지만 이를 “죽음은 해골이다 또는 사람들을 꼬집어 내는 유령이다”라는 식으로 사람에 비유합니다. 9-10 세의 아동들은 죽음이 마지막이라는 점을 이해합니다. 하지만 어떠한 사람이나 귀신이 데려가는 것이 아니라 죽은 사람은 죽은 상태라고 생각합니다. 이들은 죽음을 인생에서 피할 수 없는 부분으로 감지하고 받아들입니다.

보스턴 의과 대학의 전 정신과 임상 교수이자 프레이밍햄 정신과 상담 협회 이사인 Jeffrey Robbins Goldburg 박사는 다음과 같이 말합니다. “아이들을 현실에서 회피시키지 말아야 한다. 오히려 아이들이 이해할 수 있는 정도로 여과시켜야 한다. 죽음의 상황을 단순하고 직설적으로 이야기하는 것이 가장 좋은 방법이다. 부모들은 “자고 있다”, “긴 여행을 떠났다”, “멀리 가셨다”, “쉬고 계시다”는 말을 쓸 때는 특히 조심해야 합니다. 특히 어린 아이들은 이러한 문구를 말 그대로 해석하는 경향이 있어서, 이러한 문구는 아이들에게 혼란을 줄 뿐이고 죽음의 인식을 흐려 놓습니다.

많은 경우 어린이들에게 애완 동물의 죽음이 죽음을 가깝게 경험하는 기회가 됩니다. 이러한 사실은 슬프지만 카운슬링 전문가들은 부모들이 이를 통해 아이들에게 정서적으로 건강한 방법으로 죽음을 보게할 수 있는 기회를 준다고 말합니다.

아이들은 동물의 죽음에 슬퍼하고 슬픔을 표현하도록 허용되어야 합니다. 금봉어가 되었던 사랑하는 강아지가 되었던 말입니다. 부모들은 자녀의 슬픔을 존중하고 슬픔을 위로해 주어야 합니다. 장례식이 필요하다면 자녀가 죽음의 최후성을 받아들일 수 있도록 자연스러운 방법으로 독려되어야 할 것입니다.

자녀에게 슬퍼할 기회를 주어야 합니다. 전문가들은 동물을 즉시 대체하지 말라고 권합니다. 이렇게 하면 죽은 동물을 계속 사랑할 기회가 박탈되고 모든 사랑하는 대상이 쉽게 대체될 수 있다는 인식을 심어주게 됩니다.

카운슬러들은 가족이 죽으면 부모가 최대한 빨리 자녀에게 알리는 것이 좋다고 합니다. 부모의 슬픔은 분명한데 자녀에게 슬퍼하는 이유를 말하지 않으면 자녀의 상상력은 무서운 판타지로 채워질 뿐입니다.

자녀에게 단순하고 완곡하게 자녀가 이해할 수 있는 말로 설명해야 합니다. 자녀가 질문을 한다면 인내심을 가지고 솔직하게 답해 주십시오. 나중에 사실이 아닌 것으로 드러날 동화 같은 설명은 피하시기 바랍니다.

사망과 가족의 죽음에 대해 저명한 학자인 Earl A. Grollman 은 *Talking About Death: A Dialogue Between Parent and Child* 라는 책에서 다음과 같이 말합니다. “사별의 슬픔을 느낄 때 자녀들에게 본보기가 되어야 한다. 그래야 자녀들은 감정을 표현해도 된다고 이해하게 된다.” 성인의 슬픔은 슬플 때는 울어도 된다는 메시지를 자녀에게 전해 줍니다.

하지만 의학 전문가 및 카운슬링 전문가들은 느껴지지 않는 감정을 자녀가 표현하도록 하지 않아야 한다고 말합니다. 성인과 마찬가지로 자녀들은 슬픔에 다르게 반응하기 때문에 우는 아이도 있고 울지 않는 아이도 있을 수 있습니다.

아이가 밖에서 놀겠다고 하거나 일상 생활을 다시 시작하겠다고 하는 것을 냉정하다거나 감정이 없다는 것으로 해석하지 말아야 합니다. 자녀들은 습관에 의해 움직이고 상황이 이전처럼 진행될 것이라는 안도감을 갖기 위하여 일상 생활로 돌아가야 합니다. 메사추세츠 종합병원의 소아전문의이자 소아과 임상학자인 Michael J. Robinson 박사는 다음과 같이 말합니다. “자녀의 일상은 보안망과 같아서 부모들은 최대한 가족의 삶이 죽음 이전과 같은 방식으로 계속될 것이라고 자녀를 안심시켜야 한다. 하지만 그렇다고 해서 비현실적인 약속을 하라는 의미는 아니다. 예를 들어 세상을 떠난 사람이 부모라면 가족의 생활 패턴에는 분명히 변화가 생길 것이고, 모든 것이 예전과 같을 것이라고 자녀에게 말한다면 그것은 솔직하지 못한 행동이다. 하지만 자녀의 생활에서 중요한 부분들이 여전히 가족 활동에 일부가 될 것이라고 알리려고 노력함으로써 자녀를 안심시킬 수 있다.”

자녀의 슬픔은 말로 표현되지 않는 두려움에 의해서 더 악화되기도 하므로, 부모들은 자녀의 불안감을 예상하고 달래 주어야 합니다. 정신과 전문의 Elisabeth Kubler-Ross 는 “죄책감은 죽음에 수반되는 가장 큰 고통일 것이다.”라고 <죽음과 죽어가는 것에 대한 질문과 답변(Questions and Answers on Death and Dying)>이라는 책에서 기술하였습니다. 그리고 자녀들은 사랑하는 사람이 세상을 떠나면 죄책감에 시달리기도 한다고 말합니다. 아동들은 소망은 이루어지고 나쁜 행동은 벌을 받는다고 생각하기 때문에 자기가 말하고, 행동하고, 소망한 것이 죽음을 가져온 것이 아니라는 안도감을 얻어야 합니다.

이러한 이유 때문에 특히 사별을 당했을 때 가족이 함께 하는 것이 중요합니다. 자녀들을 멀리 보내면 자녀들은 거부당했다는 느낌을 받게 되고 죽음에 대해 자기가 어느 정도 책임이 있다고 생각하게 됩니다. 어린이들은 가족으로부터 분리되는 것을 죽음에 대한 일종의 처벌로 받아들입니다. 어린이들은 자기에게 의지할 가족이 있다면 큰 스트레스를 처리할 수 있습니다. 슬픔으로 보호되어야 할 필요는 없지만, 가족의 보호가 주는 힘과 편안함, 자기가 사랑받고 있다는 안도감이 분명히 필요합니다.

어린이들이 장례식에 참여하고 싶다는 의사를 표현할 경우 그러한 권리를 빼앗지 마시기 바랍니다. 부모들은 무서운 경험이라고 판단되는 것으로부터 자녀를 보호하고 싶어하는 경향이 있지만, 여러 저명한 학자들은 자녀가 교회에 참석할 수 있을 정도의 나이가 되면 장례식의 엄숙함과 목적을 충분히 이해할 수 있다고 말합니다.

시간을 내서 자녀에게 장례식에서 어떠한 일이 있을지를 설명해 주는 것이 좋습니다. 장례식은 세상을 떠난 사람에게 작별 인사를 하는 방법이고 그렇기 때문에 슬퍼서 우는 사람이 있을 수도 있다고 강조해 줄 수도 있습니다. 자녀가 울어도 괜찮다고 말해주어도 됩니다. “자녀들이 무슨 일이 일어나고 있는지 이해하게 되면 앞으로 벌어질 일에 대하여 더 편한 마음을 갖게 된다”고 Grollman 은 기록하고 있습니다. 자녀들은 자기가 제외되는 것보다 참여할 때를 이해할 수 있고, 본인의 어리고 활발한 상상력으로 동원된 판타지 속에서 사는 것보다는 장례식을 보는 것이 더 도움이 됩니다.

자녀가 장례식에 참석하거나 묘소에 가는 것을 이해하는 것처럼 보일 경우, 이들의 감정도 존중되어야 합니다. 자녀가 집에 있어도 괜찮고 그렇다고 해서 화를 낼 사람은 아무도 없다는 안도감을 받아야 합니다.

가까운 사람이 죽어갈 때 자녀가 제대로 준비가 되어 있지 않을 경우 그들은 죽음을 받아들이는 것을 힘들어 합니다. 가족 중에 불치병인 사람이 있을 경우 상태에 대해 솔직하게 말하는 것이 자녀에게 죽음이라는 생각에 적응할 수 있는 시간을 줍니다.

또한 죽음에 관련된 전문가들에 따르면 자녀가 원할 경우 죽어가고 있는 사람을 방문하는 것도 자녀에게 도움이 된다고 합니다. 하지만 무슨 일이 있을지 알 수 있도록 그러한 방문에 자녀를 준비시키는 것이 중요합니다. 예를 들어 아픈 사람의 외모가 크게 달라졌다면 자녀들에게 미리 말씀해 주십시오. 그 사람이 입원해 있고 병실에 방문할 것이라면 어떠한 절차를 따라야 하는지를 알려 주십시오. 무엇보다 아픈 사람의 질병이 자녀에게 전염되지 않는다는 것을 알려 주어야 합니다.

가족의 죽음은 누구에게나 힘들고 고통스러운 시간이기 때문에 자녀들이 죽음이 생활에 가져오는 변화에 대처할 수 있도록 도울 수 있는 간단한 공식은 없습니다. 하지만 전문가들은 솔직하고 직접적인 방식이 죽음이라는 어려운 주제를 다루는 가장 건강한 방식이라는 점에 동의합니다. Eda LeShan 박사는 <작별 인사하는 법 배우기: 부모가 세상을 떠날 때(Learning to Say Good-bye: When a Parent Dies)>라는 책에서 “어린이들은 생활 속에서 모든 것을 이겨 나갈 수 있다.” 단, 이들은 진실을 알아야 하고 사람이 고통을 당할 때 느끼는 자연스러운 감정을 가족과 함께 나누어야 한다.”라고 말하고 있습니다.

자녀가 슬픔을 극복할 수 있도록 이끌어주기

작성자:

Joy Johnson

로리의 할아버지가 죽음을 앞두고 있을 때 10 살인 로리는 할아버지가 병에 걸린 이후 매주 할아버지를 방문했습니다. 로리의 엄마는 할아버지의 질병과 죽음의 가능성에 대해 이야기했습니다. 죽음이 가까워 오자 로리의 엄마는 “할아버지가 돌아가시면 우리가 해야 하는 일들을 적어 보고 싶다”면서 해야 할 일을 목록으로 작성하기 시작했습니다. 로리는 “엄마, 돌아가시느냐 안 돌아가시느냐가 문제가 아니라 언제 돌아가시느냐가 문제예요”라며 현명한 답변을 하였습니다.

죽느냐 죽지 않는냐란 없습니다. 언제 죽느냐입니다. 어느 시점에 자녀의 삶에 죽음이 찾아오게 되면 상실에 따라오는 슬픔이 생기게 됩니다. 죽음과 슬픔은 섹스나 세금보다도 훨씬 불가피하고 확실합니다. 그리고 모든 인간에게 일어납니다. 슬픔은 병리학적인 질병이 아니라 인간이 가진 상태의 일부입니다. 우리 모두 슬퍼하고 우리 모두 죽습니다.

하지만 자녀들에게 죽음에 대해 가르치고 슬픔을 이겨내도록 이끄는 것이 우리 사회에서 회피되고 있습니다. 이러한 주제가 거북하기 때문에, 인생에서 가장 중요한 경험이 될 수 있는 이 사실로부터 자녀들을 보호하려 합니다. 자녀를 보호하면서 자녀로부터 이러한 일에 독특하게 적용되는 감정적 풍부함과 개방성을 차단하고, 솔직한 감정을 표현할 기회를 막아 버립니다. 자녀에게 죽음과 슬픔을 가르침으로써 삶과 즐거움에 대해서도 가르칠 수 있다는 사실은 인지하지 못합니다.

죽음이 발생했을 때

십대 미혼모들을 대상으로 활동을 하는 한 목회자가 미혼모 중 90%가 임신 전에 심각한 슬픔을 경험했다는 점을 알게 되었습니다. 슬픔 중에는 죽음과 관련된 것도 있고, 기회 박탈(퇴학), 연인과의 이별도 있었습니다. 이 목회자는 이 십대 미혼모들은 대처 능력이 거의 없고, 죽음이냐 슬픔을 직접 대면한 적이 거의 없으며 자기 감정에 대해 이야기하지 말라는 말을 부모로부터 들었습니다. 목회자는 슬픈 감정을 이야기하는 대신 이를 행동으로 전환했다는 결론을 내렸습니다. 남성 흉악범들을 대상으로 활동하는 또 다른 목회자는 90%의 전과 1범 제소자들이 체포 전에 심각한 슬픔을 경험했다는 사실을 알게 되었습니다. 이들의 분노는 슬픔을 억누르는 감정을 반영하기 위해 표출된 것입니다. 자녀들은 자기의 방식으로 슬픔에 대처하지만, 처음에 이들을 잘 이끌어 주는 것이 생각보다 중요합니다.

가족이나 친한 사람이 죽었을 때 아이들은 자기가 가진 대처 기술에 의지합니다. 상실감과 슬픔은 어린 시절의 친숙한 경험입니다. 가족이 죽어갈 때 가장 흔히 나타나는 감정 중 하나인 이별에 대한 두려움은 아기들이 태어난 지 몇 달 만에 알게 되는 감정입니다. 그리고 두 살이 되면 아이들은 슬픔의 감정과 위로 방법을 잘 감지하게 됩니다. 이것이 후에 죽음을 접할 때 아이들이 의지하게 되는 실마리입니다. 부모로서 우리가 할 수 있는 선택은 옆에서 조용히 지켜보거나 그 과정을 함께 하는 것입니다. 함께 함으로써 우리는 새로운 학습 경험을 만들어 나갈 수 있습니다. 건강한 대처 기술을 강화하고, 새로운 대처 기술을 활용하며, 아이들이 상실에 수반된 깊은 감정을 표출하고 이에 대처할 수 있도록 해줄 수 있습니다.

진심을 담아 이야기하십시오. 자녀에게 죽음에 대해 이야기를 할 때는 “멀리 가셨다”, “자고 계시다”, “가셨다”, “없었다” 등의 말이 아닌 죽음에 대해 이야기하는 것이 가장 좋습니다. 꽃이 시들면 꽃이 사라졌다고 하지 않고 꽃이 죽었다고 이야기합니다. 사람과 꽃, 그리고 애완 동물은 모두 죽습니다. 우리가 이 말을 익숙하게 하게 되면 두려움은 완화됩니다.

자녀가 이해할 수 있는 단어를 사용하십시오. <아빠 말해 주세요(Tell Me, Papa)>라는 책을 보면 친절한 할아버지가 쉽게 이해할 수 있는 방식으로 죽음을 설명하고 있습니다.

누군가 죽으면 그 사람 안에 있는 모든 것이 멈춥니다.
심장이 멈춥니다.
숨이 멈춥니다.
생각과 느낌이 멈춥니다.

사람이 죽으면 그 사람은 생각을 할 수 없습니다.
아픔을 느낄 수 없습니다.
더위나 추위를 느낄 수 없습니다.
우리가 죽으면 우리 몸에 살아 있는 것이 없어집니다.
남게 되는 것은 몸밖에 없습니다. 땅콩이 없는 땅콩 껍질과 같습니다.
사과가 없는 사과 껍질과 같습니다.
학생들이 없는 학교와 같습니다.

자녀에게 직접 말씀하십시오. 아이가 좋아하는 사람이 죽으면, 부모가 자녀에게 간단하고 솔직하게 말하는 것이 중요합니다. 함께 이야기를 하는 것이 크게 무섭거나 슬픈 것이 아니라는 점을 자녀가 미리 알게 해 주십시오. 자녀는 쉽게 솔직함을 받아들일 수 있습니다. 설명을 단순하게 하고 이해할 수 있을 만큼 자세하게 설명하십시오. 예를 들어서, 어린 아이에게 “안 좋은 소식이 있어. 할머니가 몇 분 전에 돌아가셨어. 할머니 보러갔을 때 침대에 누워계셨던 거 기억나지? 할머니는 연세가 많으시고 너무 아프셔서 몸이 고장 났어.”라고 말한 다음, 질문이 있는지 기다리고 놀랄 준비를 하십시오.

큰 아이들은 어린 아이들과는 다른 방식으로 사물을 바라봅니다. 사라에게는 백혈병에 걸린 6살 먹은 딸 캐시가 있었습니다. 캐시와 가장 친한 친구인 줄리도 6살이었고 역시 백혈병을 앓고 있었습니다. 이 둘은 암 병동에서 자주 만났고, 서로의 집을 방문했으며 같이 자기도 했습니다. 줄리가 갑자기 죽게 되자, 사라는 캐시의 반응에 대해 크게 걱정하였습니다. 사라는 간호사에게 전화를 한 후 병원으로 가서 딸에게 어떻게 이 소식을 전해야 할지 상담을 받았습니다. 간호사가 캐시의 역할을 맡고 둘은 역할극을 하였습니다. 사라는 캐시의 두려움, 눈물, 슬픔에 답할 준비를 하고 집으로 돌아왔습니다.

캐시를 무릎에 앉히고 “캐시, 정말 안 좋은 소식이 있어. 줄리가 어제 너무 아팠대. 줄리의 엄마가 줄리를 병원으로 데려 갔는데 의사와 간호사들이 도와줘도 캐시가 나아지지 않았대. 그래서 줄리가 어젯밤에 죽었대.”

캐시는 잠깐 동안 엄마를 바라보았습니다. 캐시는 “이런, 줄리 장난감은 어떻게 했대?”라고 말했습니다.

사라는 캐시를 안아 주면서 “그 질문이 있을 줄은 몰랐네”라고 답했습니다.

아이들은 서로 다른 방식으로 죽음에 반응합니다. 신경쓰지 않는다거나 죽음이 자기에게 영향을 미치지 않은 것처럼 행동하기도 합니다. 보통 이는 자녀가 놀랐고, 자기 감정을 안에서 분리할 시간이 필요하다는 것을 의미합니다. 부모는 모든 사람이 각자의 방식으로 슬퍼하고, 울어도 괜찮고, 놀아도 괜찮고, 감정을 말로 표현해도 괜찮고, 항상 부모로서 옆에 있어 주겠다고 자녀에게 알림으로써 이러한 과정을 지지해 줄 수 있습니다.

질문을 유도하십시오. 아이들은 자기의 질문이 적합하고 환영받고 있다는 점을 알아야 합니다. 모든 질문이 한 번에 있을 것이라고 예상하지 마십시오. 하지만 자녀가 질문을 하도록 하면 자녀의 불안감이 해소될 수 있습니다. 5 세 이전의 아주 어린 아이들은 죽음이 영원하다는 점을 이해할 수 없습니다. 이들에게 사람들은 멀리 갔다가 돌아오는 존재입니다. 3 살인 헤더의 여동생은 영아 돌연사 증후군으로 사망했는데, 헤더는 많은 사진을 가져와서 사진을 여동생에게 우편으로 부쳤습니다. 이것이 헤더에게는 여동생을 놓아주는 완곡한 방법이었습니다.

6-9 세 사이의 어린이들은 죽음을 사람으로 생각하기도 합니다. “하나님이 데려가셨다”와 같은 말은 아이들에게 하나님이 사람을 데려가는 분, 죽음의 사자처럼 들립니다. 아이가 이 나이에 해당되고 하나님이 이러한 방법으로 묘사되는 것을 원하지 않는다면 하나님은 사람을 데려가는 분이 아니라는 점을 지금 알려 주십시오. 어떤 어머니는 “벧시, 하나님이 할머니를 데려가셨다고 삼촌이 말씀해 주셨어. 할머니가 돌아가신 후 *왜* 하나님이 할머니한테 오셔서 천국에서 할머니를 보살펴 주실거야.” 가족 전체적으로 믿는 종교가 있다면 이러한 신앙을 자녀와 함께 나누는 것이 중요합니다. 이 나이대에 갖는 오해를 피하고 싶다면, 신이 우리를 보호하거나 삶을 빼앗아 가기 위해 영향력을 행사하는 것이 아니라 우리가 맞게 되는 모든 것을 통해 사랑을 주신다고 말씀하십시오.

감정 나누기 부모의 감정을 자녀에게 말씀하십시오. 자녀가 부모의 마음을 알고 부모가 느끼는 감정을 알고 있다고 하더라도 감정을 조리 있게 전달하면 본보기가 되고 유대감이 생깁니다. 눈물을 함께 흘리는 것도 가까워질 수 있는 기회입니다. 자녀들은 성인도 울어도 된다는 사실을 알아야 합니다. 감정 공유는 감정을 완화시켜 줍니다. 어린 형제의 죽음을 목격한 한 아이는 <제스는 어디에?(Where's Jess?)>라는 책에서 이렇게 적고 있습니다.

*내가 제스에 대해 얘기하면 엄마는 우신다.
내가 제스에 대해 얘기하기 때문에 엄마가 우시는 것 같다.
엄마가 미소 지으신다. 엄마는 내가 엄마의 눈물을 무서워하지 않아도 된다고 하신다.
제스에 대해 얘기하고 싶을 때 언제나 얘기할 수 있다.*

슬픔을 필수 조건으로 만들지 마십시오. 자녀와 죽음에 대해 저술한 Rabbi Earl Grollman 은 할아버지가 돌아가셨을 때 어린 아들이 슬퍼하지 않았던 점을 걱정했던 한 가족의 재미있는 이야기를 들려 줍니다. 결국 Rabbi Grollman 은 그 아이와 이야기해 달라는 요청을 받았습니다. 문제의 핵심에 이르자, 아이의 감정이 표현되었습니다. “할아버지를 딱 두 번 봤어요. 두 번 다 입 냄새가 심했어요.”라고 아이는 말했습니다.

자녀가 작별을 하도록 하십시오. 장례식이 작별할 수 있는 방법 중 하나입니다. 제가 16 살이었을 때의 장례식이 가장 기억에 남습니다. 가지 않았기 때문에 기억에 남습니다. 5 살 때 4 살인 스티비 토마스를 좋아하게 되었습니다. 스티비는 다음 해에 이사를 갔고, 제가 16 살 때 다시 돌아왔습니다. 고등학교 복도에서 스티비를 마주쳤고, 우리는 약간의 어색함 속에 어린 시절의 추억에 대해 이야기하였습니다. 그다음 해에 스티비는 가까운 호수에서 수영을 하려고 했습니다. 그게 마지막이었습니다. 익사하고 말았습니다. 장례식이 우리집 맞은 편에 있는 큰 교회에서 있었지만, 장례식에 가지 못했습니다. 장례식이 너무 무섭고 슬프기 때문에 어떤 수를 써서라도 가지 않아야 한다고 생각했습니다. 제가 울까봐 겁이 났고 아무에게도 우는 모습을 보이기 싫지 않았습니다. 장례식이 진행되는 동안 저는 수영복을 입고 뒤뜰에서 아빠의 차를 세차했습니다. 장례식 음악이 들려 왔고 호스에서 나오는 물과 저의 눈물이 뒤섞였습니다. 몇 년 동안 저는 장례식에 가지 않은 것을 후회했지만, 당시 저는 어렸고 누구도 작별 인사에 대해 이야기해주지 않았습니다. Ed Vining 은 <슬픔(Grief)>이라는 자기 책에서 다음과 같이 말합니다.

가족, 친구로서 방문하는 것은 신체의 사회적 표출이다. 장례식은 영적인 표출이고, 매장은 신체적 표출이다.

장례식이 무서워야 할 필요는 없습니다. 작년에 어머니가 돌아가셨을 때 어머니의 시신은 어머니가 손수 만든 것 중 가장 훌륭한 퀘트 위에 존엄하게 누워 있었습니다. 어머니가 가장 좋아하던 찬송가 편곡이 음악으로 흘렀고, 장례 설교는 어머니의 시골 생활에 대한 이야기였습니다. 어머니가 30년 넘게 수집해 온 낡은 스크랩북이 설교단에 놓여 사람들은 이를 넘겨 보며 추억을 곱씹었습니다. 예배가 끝날 무렵, 사람들이 집으로 가져갈 수 있도록 손녀 두 명이 카네이션이 담긴 바구니를 들고 성도들 사이를 지나갔습니다. 손녀는 화장하기 전에 관에 작은 기념물을 넣을 기회를 가졌습니다. 우리는 장례식을 통해 작별 인사를 했고, 이는 풍성한 위안의 기억으로 남았습니다.

작별 인사를 하면 죽음이 덜 무서워지고 슬픔을 더 잘 받아들이게 됩니다. 아이들은 여러 방식으로 세상을 떠난 사람에게 작별 인사를 할 수 있습니다. 자녀가 관에 넣을 그림을 그리고 싶어 합니까? 아니면 개인적인 추억을 테이프에 녹음하고 싶어합니까? (아이들은 할머니가 우리 목소리를 들을 수 없지만 할머니에게 이야기를 하면 우리에게 도움이 될 것이고, 이것이 우리가 할머니와의 추억을 간직하는 방법이 될 수 있다는 점을 쉽게 받아들입니다.) 아니면 자녀가 메시지를 써서 풍선에 넣은 다음 헬륨 가스를 풍선에 채워서 장례식 때 날려 보내고 싶어 할 수도 있습니다.

아이들이 흔히 사용하는 풍선 작별 인사는 하늘을 밝은 색깔로 수놓습니다. 8살 소녀가 아버지가 세상을 떠난 후 몇 주 후에 아버지의 무덤 앞에 서서 어머니에게 메시지를 적어달라고 했습니다. 어머니는 매직으로 빨간색 풍선에 메시지를 적었습니다. 메시지는 다음과 같았습니다. “아빠에게, 아빠 많이 사랑해요. 이 묘지에서 아빠가 최고의 아빠예요. 아빠를 항상 사랑할거예요.” 어머니는 메시지를 큰 소리로 아버지한테 읽어준 후 하늘로 풍선을 날려 보냈습니다.

이보다 나이가 많은 아이들은 일기를 쓰거나, 시를 쓰거나, 테이프 녹음기에 개인적으로 말하는 것을 좋아할 수도 있습니다. 예술품, 시, 테이프 모두 관에 넣거나 묘지로 가져가서 같이 묻을 수 있습니다. 19살인 제 딸의 남자친구가 식료품 매장 주차장에서 딸이 보는 가운데 살해되었습니다. 딸은 매일 밤 일기를 남겼습니다. 딸의 시 중 2편이 나중에 출판되었습니다.

슬픔을 함께 극복하기 같이 모이기를 좋아하는 가족들은 함께 슬퍼합니다. 다음은 자녀들의 옆에 있어 주기를 바라는 부모들이 갖는 기본적인 우려 사항입니다.

자녀가 장례식에 참석해야 하나요?

슬픔을 극복하고자 하는 대부분의 사람들은 그래야 한다고 생각합니다. 자녀에게 참석할 것을 강요해서는 안 되지만, 어떠한 일이 일어날지, 가족들이 모여서 어떻게 작별 인사를 할지 알 필요가 있습니다. 자녀들은 가족에게 중요한 행사에 참석해야 할 필요가 있습니다.

시신을 보는 것은 가벼운 학습 경험이 될 수 있고 무서울 필요가 없습니다. 저는 최근 장례식에서 증조 할머니의 관 옆으로 7살짜리 아이를 데려온 어머니를 보았습니다. 어머니는 장례식 진행자가 조심스럽게 시신을 덮고 시신이 보존되도록 특별한 액체를 시신에 채우는 방법을 아이에게 설명하였습니다. 어머니는 아주 쉽게 몸이 움직이지 않는 것을 볼 수 있다고 설명하였습니다. 여기에 있는 것은 할머니가 사용하던 몸이자 껍데기와 같다고 말했습니다.

아이의 증조 할머니의 시신이 어떠한 느낌인지 물었고, 어머니는 차고 뻗뻗하다고 설명하였습니다. 아이는 자기를 올려 달라고 하며 부드럽게 증조 할머니의 손을 만져 보았습니다. 아이는 왜 관이 윗쪽만 열려 있는지 물었고, 장례식 진행자가 와서 그 이유를 설명해 주었습니다.

저는 나중에 어린 아이가 증조 할머니의 옆에 혼자 서 있다가 사촌을 불러서 보라고 하는 것을 보았습니다. 아이는 사촌에게 어머니가 자기에게 설명한 그대로 말했고 둘은 서로 이야기를 나누었습니다. 이들의 자연스러운 호기심이 발동되었고 의문점이 해결되었습니다. 부모가

편안하게 받아들이면 자녀들도 마찬가지입니다. 죽음은 두려움의 대상이 아니고, 장례식도 회피해야 할 대상이 아닙니다.

같은 장례식에서 9 살, 11 살의 두 아들을 둔 어머니는 자기 할머니를 보고 싶어하지 않아 했습니다. 어머니는 자기가 참석했던 유일한 장례식이 친구 장례식이었다며 관에 누워 있는 친구를 생각했습니다. 어머니는 자녀들을 홀로 복도에 오랜 시간 남겨둔 다음 아이들이 어머니의 불안을 눈치 챌 후에야 마침내 할머니의 시신을 보는 것에 동의했습니다. 나중에 이들은 방문실로 와서 뒤쪽에 머물렀고 어머니가 보지 않을 때 시신을 훌끔 훌끔 쳐다보았습니다. 그다음 아버지와 함께 다른 방으로 이동하여 TV 에서 축구를 보았습니다. 아이들은 물어보고 싶은 게 없다고 말했습니다.

장례식에서의 거북함에 대처하는 방식은 자기만의 시간을 갖고 작별 인사를 하는 것입니다. 혼자 있고 싶지 않으면 장례식 진행자, 목사님, 카운슬러, 친한 친구에게 같이 있어달라고 부탁하십시오. 물어야겠으면 울고, 자신을 가다듬은 다음 시신과 장례식 분위기에 최대한 편안한 마음을 가지십시오. 그래야 자녀 옆에 있어줄 수 있습니다. 자녀와 함께 조용한 시간을 가지려고 하고, 시신을 보고 질문에 답해주십시오.

자녀가 단호하게 장례식에 가지 않겠다고 하면, 자녀가 작별 인사를 하고 감정을 함께 나눌 수 있는 모든 기회를 주도록 하십시오. 장례식에 참석하지 않는 자녀도 다정한 분위기 속에서 돌보아 주고 이러한 결정을 비판하지 말아야 합니다. 많이 안아주고 자녀의 방식으로 작별 인사를 하도록 유도해 주십시오.

자녀에게 가장 큰 두려움은 무엇입니까? 슬퍼하지 않는 자녀들이 가장 두려워 하는 것은 버려지는 것입니다. 케이티의 오빠가 매우 아팠을 때 케이티는 오빠가 죽게 되냐고 엄마에게 물었습니다. “그런 일이 없기를 바라보자”라고 엄마는 답했습니다. “하지만, 오빠가 죽게 되더라도 너와 엄마 아빠는 여전히 한 가족이야. 한동안은 매우 슬프겠지만, 괜찮아 질 거야.”

밤비가 최근에 다시 영화로 나왔습니다. 한 지역의 부모 그룹은 밤비의 어머니가 죽는 장면이 아이들에게 무서울 수 있으니 아이들에게 보여주지 않는 게 좋다고 했습니다. 그룹은 “어머니의 죽음은 아이들이 가장 무서워하는 것”이라며 “이 영화는 그러한 두려움을 조장한다”고 밝혔습니다.

저는 “말도 안 되는 허튼 소리”라고 답했습니다. “아이들이 가장 무서워하는 것은 **버려지는** 것이고, 밤비의 아버지가 바로 나타나 밤비를 보살펴 줄 수 있다는 사실을 알려 줍니다. 밤비는 슬퍼하고 어머니에 대한 사랑을 표현합니다.” 가족의 죽음을 당한 아이들은 자기가 홀로 남겨지지 않을 것이라는 점을 알아야 합니다.

흔히 어떠한 반응이 있을 수 있습니까? 어린 아이들의 경우 어느 정도의 퇴행이 있을 수 있습니다. 우리 중에 슬픈 일이 있고 난 다음에 따뜻한 침대 위로 기어가서 웅크려 있지 않는 사람이 몇 이나 될까요? 지금은 더 많은 포옹과, 슬픔이 정상이라는 안도, 슬픔은 누구나 경험하는 것이라는 확신이 필요한 시기입니다.

Earl Grollman 은 <**자녀에게 죽음 설명하기(Explaining Death to Children)**>라는 훌륭한 책에서 6 살 이상의 자녀에게 나올 수 있는 가능한 반응을 나열하고 있습니다. 이러한 반응은 성인에게도 해당됩니다.

- 거부: “일어나지 않은 것처럼 행동하면 크게 상처받지 않을 것이다.”
- 신체적 고통: “숨을 쉴 수가 없어요.” “잠을 잘 수가 없어요.” “숙제를 할 수가 없어요.”
- 죽은 사람에 대한 분노: “날 사랑하지 않았으니 죽은 것이 아니냐?”

- 죄책감: “내가 말썽을 피웠기 때문에 그 사람이 병에 걸렸다.”
- 다른 사람에 대한 분노: “의사의 잘못이다.”
- 대체: “삼촌, 날 정말로 사랑하세요?”
- 죽은 사람에 대해 의식하지 않는 습관이 생김: “내가 아빠처럼 보이냐?”
- 이상화: “할아버지에 대해 그렇게 말하지 마라! 할아버지는 완벽한 분이셨다.”
- 불안: “할머니가 돌아가시기 전처럼 느껴진다. 여기가 아팠다.”
- 공포: “누가 우리를 돌보아 주나? 엄마가 돌아가시면 어떻게 하나?”

자녀들이 죽음과 슬픔에 대처하도록 돕는 방법에 대해 저자 Robert Kavanaugh 는 “폭스바겐은 캐딜락과 같은 일을 해준다.”고 합니다. 자녀들은 사랑과 위로를 받을 때, 자신들의 질문에 대한 간단한 답변을 받을 때, 부모가 자녀의 슬픔을 이끌어 주고 함께 한다는 것을 알 때, 죽음을 이해하고 슬픔을 통해 놀랍도록 성장함으로써 부모에게 놀라움을 선사합니다. 죽음의 이미지에서 어두운 장막을 걷어내고 햇살을 받아들이게 하는 것은 부모에게 달려 있다. - 봄(*Mothering Spring*)