

# 사별 가족 돌봄

김은경

강남성모병원 호스피스병동 간호사

인간은 누구나 죽음을 맞이하게 되고 죽음으로 인한 상실을 경험하게 된다. 사랑하는 가족을 죽음으로서 상실하게 될 때, 가족은 매우 충격적이고 고통스러우며 견디기 힘든 슬픔에 빠지게 된다. 또한 사별의 슬픔과 고통은 신체적, 심리적, 경제적, 영적인 문제들을 발생시키며 가족생활에 어려움을 초래하기도 한다. 사별가족이 충격과 슬픔을 잘 극복하고 이전의 안녕 상태로 회복하고 성숙한 삶을 살 수 있도록 하기 위해서는 사별 전부터 죽음을 앞둔 환자를 간호하는 가족에게 가능한 한 모든 도움과 정보를 주고 교육을 함으로써 환자를 고통스럽게 한 증상이 잘 조절되었다는 것을 확신시킴으로써 환자와 가족이 애정 어린 관계를 맺음으로 가족의 슬픔을 감소시킬 수 있다.

## 1. 사별 가족 돌봄 목적

- ① 사별로 인한 충격을 약화시킨다.
- ② 사별로 인한 슬픔의 과정을 극복하게 한다.
- ③ 일상생활과 사회에 잘 적응할 수 있도록 도와준다.
- ④ 사별가족의 위기와 질병을 예방하며 사별 전의 정상적인 삶과 더 나아가 변화된 삶, 성숙한 새로운 삶을 살아가도록 돕는다.

## 2. 사별과 관련된 개념

- ① **상실**  
개인이 의미 있다고 생각하는 물건, 사람, 생각 등을 박탈당하는 것
- ② **사별**  
죽음을 통하여 가까운 이를 상실한 객관적인 상태
- ③ **슬픔**  
상실에 대한 자연적이고 정상적인 반응
- ④ **애도**  
사별에 대한 개인의 생각과 느낌을 표현하기 위하여 취하는 행동이나 방법

## 3. 가족의 심리상태

임종환자가족이 갖는 바람은 가능한 한 무슨 치료의 방법이든지 다 동원하여 치료를 하고 싶은 마음과 치료는 어렵지만 될 수 있으면 오래 살았으면 하는 바람과 환자가 고통 없기를 바란다. 가족들의 임종 전 심리상태는 환자들이 느끼는 심리상태와 비슷한 단계를 거친다고 한다.

- ① **충격과 혼란**  
처음에 환자의 병을 알게 되면 가족들은 그 사실을 믿으려 하지 않으며 가족의 역할에 혼란이 오게 된다.  
환자와 가족이 걱정거리를 나누면 감정의 혼란

에서 좀 더 빨리 벗어날 수 있다.

② 분노

가족들은 현실을 파악하면서 분노하게 된다.

의료진에 대해서 분노하고 과거에 병을 찾아내어 미리 예방할 수 있었는데 기회를 놓쳤다는 후회와 자책감을 드러내며 환자 대신 자신이 죽어야 한다는 감정을 드러낸다.

③ 협상

분노의 단계에서 화를 내어도 문제해결의 길이 보이지 않을 때 “살려만 주시면...” 하고 하나님과 의사 등 주변인과 협상을 벌이게 된다.

④ 예비적 슬픔

분노와 후회, 자책의 감정을 겪은 후 만족한 결과를 얻지 못할 때 환자의 실제적인 죽음에 앞서서 가족이 사별 감정을 일으키고 비탄에 빠지는 것이다.

가족에게 가장 어려운 고비이며 많은 지지를 받아야 한다.

⑤ 순응

예비적 슬픔을 지나면서 현실을 받아들이는 순응의 단계에 들어가게 된다.

4. 사별 전 돌봄

- ① 환자와 가족이 함께 마음을 열고 대화를 통해 임종준비를 할 수 있도록 돕는다.  
(유언, 장례식, 미완성의 일 처리, 장기기증, 재산정리 등)
- ② 환자와 가까운 친척, 친구, 의미 있는 사람들과 만날 기회를 갖도록 주선해 준다.
- ③ 가족에게 죽음이후에 예상되는 문제들을 설명해 준다.
- ④ 사랑하는 가족은 환자와 함께 삶을 회상하면서 의미 있는 대화를 하고 사랑의 표현을 충분히 한다.

- ⑤ 충분한 자원을 동원 할 수 있도록 도와주고 종교에 도움을 받도록 한다.
- ⑥ 죽음을 받아들이던 가족들도 임종을 맞으면 당황하므로 미리 준비시킨다.
- ⑦ 임종이 다가올 때 마지막 작별의 정을 나누도록 가족끼리만 있도록 배려한다.

5. 사별 간호 전 고려할 점

- ① 누구의 죽음인가?
- ② 언제 어떻게 죽었는가?
- ③ 임종자와의 관계는 어떠하였는가?
- ④ 어떤 역할 변화가 일어났으며 또한 일어날 가능성이 있는가?
- ⑤ 상실에 대한 경험이 있는가?
- ⑥ 신체적, 정서적, 영적 건강상태는 어떠한가?
- ⑦ 사별전의 적응에 대한 대처양상은 어떠하였는가?
- ⑧ 사별에 적응할 수 있는 연령인가?
- ⑨ 사별자의 사회적 지지와 경제상태는 어떠한가?

6. 사별 후 슬픔의 단계와 반응

① 충격/회피기

사별의 첫 단계는 충격, 무감각, 부정, 불신, 혼란이나 혹은 상호 복합적으로 나타나며 죽음을 현실적으로 받아들이기까지 수 시간 혹은 수 주 걸린다.

② 고통/직면기

이 단계에서 사별가족은 상실을 인정하고 고통을 느끼게 된다. 죽은 사람을 그리워하며 고독감, 혹은 고인에게 몰두함이 나타나고, 고인이나 타인에 대한 분노와 죄의식을 느낄 수 있으며 고인과 함

깨 할 꿈이나 계획의 포기로 절망감을 가지거나 가중해진 가사업무 및 재정문제를 포함한 불확실한 미래에 대한 불안을 경험한다.

③ 회복/조정기

점차적으로 고통이 감소되고 새로운 역할에 대처할 수 있는 능력이 증가되어 정상적인 삶으로 회복할 때까지의 기간이다. 고인과 관련된 생각에서

벗어나 미래에 관심을 보이며 새로운 관계향상이나 사회적 상호작용을 하는 등 수치심이나 죄의식 없이 평안한 삶을 추구하며 안녕상태를 찾는다. 이때 사별가족은 사별이전의 상태로 돌아가기 위하여 혹은 새로운 life cycle의 형성을 위하여 새로운 관계나 행위에 에너지를 투자하고 삶을 재조직하는 과정에서 에너지의 분출과 기쁨을 경험한다.

7. Glen. W. davidson의 애도의 과정

단 계	느 낌	신체 증상	지지 방법
1. 쇼크와 무감각 (약2주)	외부자극 거부 기절할 것 같은 느낌 강한 분노 돌연한 공포 역할 장애 판단 어려움	입이 마른다. 목이 탄다. 숨이 가쁘다. 크게 운다. 한숨을 쉰다.	외부 자극 피함 일상적인 일 쉬도록 자기 집에 있도록 식사 잘 하도록
2. 그리워하고 갈망함 (2주-4개월)	안절부절, 분노, 죄의식 고인의 목소리, 체취 미칠 것 같은 느낌 고인을 만나는 꿈 강한 외로움	무기력 피로 긴장 신경증상 유발 가능성과 대행동	식사 잘 하도록 편히 쉬도록
3. 혼돈, 혼란한 상태 (4-8개월)	현실과 자기역할에 대해 혼란스러움 우울 죄책감 스스로 자문자답	식사 장애 정신집중 어려움 불면증, 신경증 호소 감기와 같은 증상 호소	가장 지지가 필요한 시기 자연스럽게 지나가도록 너무 길어지면 전문가의 도움
4. 해결 및 재조정	해방감 예전과 같은 판단력과 문제 해결 능력 회복 고인에 대한 기억이 실제화	예전 상태로의 복귀 정상적 수면, 식사	대개 1년 정도 추후관리를 하고 필요 시 18개월

8. 슬픔의 정상적인 반응

- ① 목이 조이고 가슴이 무겁다.
- ② 속이 텅 빈 것 같고 식욕이 없다.

- ③ 때로 죄의식을 느끼기도 하고 다른 사람에게 분노를 느낀다.
- ④ 안절부절하고 무슨 일을 찾아보지만 집중하기가 어렵다.

- ⑤ 고인의 사망이 사실 같지 않고 실제로 일어난 것 같지 않다.
- ⑥ 고인이 평상시대로 문으로 들어오는 것 같고 실제 대면하여 이야기를 하는 것처럼 느낀다.
- ⑦ 자신을 남겨두고 혼자 떠난 고인에게 강렬한 분노를 느낀다.
- ⑧ 고인을 잃은 상실감을 표현하지 않는 것이 주위 사람들을 위하는 일이라고 느낀다.
- ⑨ 사소한 일에도 감정이 변한다.
- ⑩ 느닷없이 운다.
- ⑪ 잠을 이루지 못하고 고인에 대한 꿈을 자주 꾀다.
- ♣ 울 수 있어야 하고 필요할 때 다른 사람과 이야기하는 것이 중요하다.

### 9. 비정상적인 슬픔의 과정을 나타내는 증후들

- ① 시간이 지나도 지나친 슬픔에 쌓여 있다.
- ② 다음과 같은 욕구 충족에 이상이 있다.
  - 적절한 영양 섭취
  - 규칙적 운동, 휴식, 잠을 못 이룸
  - 원만한 사회활동과 인간관계
- ③ 사소한 일에 지나치게 강한 반응을 한다.
- ④ 술이나 약물 남용
- ⑤ 고인의 물건에 대한 지나친 집착을 보인다.
- ⑥ 장기적인 심한 공포나 우울 및 좌절감을 보인다.
- ⑦ 행동양상에 갑작스런 변화를 보인다.
- ⑧ 흥통, 호흡곤란, 오심, 관절통 등의 신체적 증상이 나타난다.
- ⑨ 자살 기도

### 10. 애도의 과정 극복에 중요한 점

- ① 상실의 사실을 인정한다.
- ② 자기 자신을 드러내고, 품고 있는 감정을 표현한다.
- ③ 상중 예식 참여는 도움이 된다.
- ④ 애정, 증오심이 엇갈리고 있는 것을 인정한다.
- ⑤ 고인을 떠나보내고 내면화한다.

### 11. 사별가족 간호의 실제(강남성모병원)

- ① 입원 중 돌봄
  - 신체 간호
  - 가족 면담
  - 가족 지지모임과 병동미사, 팀 회의 참석
  - 퇴원 후 전화 방문 상담
- ② 임종 시 돌봄
  - 임종시 가족과 함께 있어주며 슬픔에 동참한다.
  - 가족들이 작별인사를 하도록 기회를 주고 배려한다.
  - 장례예식에 참여한다. (영안실 방문)
- ③ 임종 후 돌봄
  - 사별 1개월 이내 전화방문 (위로와 사별가족 사정 및 계획)
  - 49 일째, 3 6 9 12 개월째 위로 편지와 전화 방문
  - 사별가족 모임 초대
  - 성탄 부활 카드 발송
  - 매월 병동 미사 후 사별가족 지지모임 및 상담

### 12. 돌보는 사람의 자세

- ① 임종 후 사후 처치 전 즉시 처치를 하는 것보

다 가족과 친지에게 작별인사를 할 기회를 주는 것이 좋다.

임종이 다가올 때 마지막 작별의 정을 나누도록 가족끼리만 있도록 배려함도 중요하다.

- ③ 가족들과 함께 있어 주며 슬픔에 동참한다.
- ④ 진부한 표현이나 상투적이고 형식적인 위로의 말은 피한다.
- ⑤ 느낌을 표현할 기회를 제공하고 경청한다.
- ⑥ 유가족에 대해 보호적이며 실제적인 도움을 주도록 노력한다.  
(전화 받기, 아이 돌보기, 집안일 돕기 등)
- ⑦ 장례봉사에 참여해 주면 도움이 된다.(염습, 입관, 하관, 사망진단서 등)
- ⑧ 사별양식에 동참하여 준다. (장례식, 삼우제, 49제, 탈상, 제사)
- ⑨ 그 분과 가족들의 관심사, 걱정, 고통스러운 점등을 알아내고 함께 한다.
- ⑩ 가족의 종교, 문화, 정신적 가치관을 존중한다.
- ⑪ 어떤 경우든 극복된다는 기대와 인내로운 기다림의 자세가 필요하다.
- ⑫ 보다 성숙된 단계로 지지한다.
- ⑬ 상담 시 일관성과 계획성 유지한다.  
자신의 감정 이입, 단정을 내리지 말며, 객관성을 유지한다.
- ⑭ 사실을 지적하는 사람이기보다 안내자, 옆에 있어주며 자기의 말을 들어주는 동반자이어야 한다.
- ⑮ 자신의 건강관리에 유의한다.

### 13. 전화 방문으로 사별가족을 만날 때

- ① 전화방문의 목표는 그들이 이야기하도록 도와주고 감정과 슬픔의 표현 기회를 제공해 주고 들어주면서 스스로 결정하도록 한다.
- ② 호스피스 종사자나 유가족 모두 첫 번째 방문

이 가장 어렵다.

- ③ 호스피스 종사자의 전화번호나 주소를 알리는 것보다 유가족에게 먼저 전화 방문 하는 것이 좋다.
- ④ 자기소개를 하며 어떻게 잘 지내는지 알고 싶어 한다고 알려주고 정기적 전화방문과 사별 가족 모임에 대해 설명한다.
- ⑤ 전화 방문은 15-30분 정도가 좋다.
- ⑥ 유가족에 관한 걱정이나 지지과정에 문제가 있을 때 즉시 전문가와 상의를 한다.

### 14. 슬픔에 잠겨있는 가족을 돌볼 때 - 슬픔을 극복할 수 있는 제안들

- ① 가족간의 대화를 하도록 제안한다.
- ② 서로의 감정에 민감해지도록 제안한다.
- ③ 포옹을 하거나 팔 등을 토닥여 주는 것은 위로와 친밀감을 준다.
- ④ 가족이 함께 할 수 있는 일이나 여행을 계획한다.
- ⑤ 사별한 가족의 일기장이나 사진들을 함께 보며 추억을 나누어 본다.
- ⑥ 슬픔의 처리방법은 가족 인생단계에 중요한 영향을 준다.
- ⑦ 살아남은 가족들의 의무나 역할이 바뀌게 되는 것을 서로 상의해 본다.
- ⑧ 생일이나 제사, 명절 같은 때 슬픔이 더욱 커질 수 있다.
- ⑨ 슬픔이나 가족간의 문제가 어려울 때는 전문가의 도움을 받는다.

### 15. 분노 중에 있는 가족들을 만날 때

- ① 분노는 상실에 대한 정상적이고 건전한 반응

이다.

- ② 분노는 옳다, 그르다의 문제가 아닌 슬퍼하는 방법의 일부분이다.
- ③ 대부분 화를 내는 것은 좋지 않고 그것을 인정하고 표현해서는 안 된다고 교육 받아왔다.
- ④ 분노의 감정이 표현되지 않아 몸속으로 숨어들어 만성 두통, 요통 같은 증세를 나타낼 수 있다.
- ⑤ 표현하지 못하는 분노는 쌓여서 우울증, 무감각, 죄의식, 자존심의 상실 등 건전하지 않은 정서를 갖게 한다.
- ⑥ 이렇게 쌓인 감정은 사회로부터의 격리나 타인에게 비이성적으로 폭발하는 결과를 초래할 수 있다.
- ⑦ 분노의 대상은 고인, 자기 자신, 가족이나 친척, 타인에 대해서 나타날 수 있다.

## 16. 사별가족 위로

소중한 이를 사별한 사람을 돕는 가장 효과적인 길은 그 사람과 편안한 관계를 맺는 것이다. 이로써 죽은 사람에 관해 터놓고 스스로없이 이야기할 수 있게 된다.

사별한 사람이 이야기하게 놔두되 죽은 사람에 관한 그 어떤 것이라도 거리낌 없이 이야기하게 한다.

위안과 위로를 얻을 수 있는 몇 가지 방법들로는 가족의 추억을 회상하는 것, 오래된 사진을 살펴보는 일, 동정적으로 이야기를 들어주는 사람이 있다는 것 등을 들 수 있다.



의미 없을 뿐만 아니라 상처를 줄 수 있는 진부한 말은 피하는 것이 좋다. 즉 “시간이 약이지요”라든가, “잊을 수 있도록 잠시 휴가 여행을 떠나시지요”라든가 “그 일은 계속 생각하셔서 안 됩니다” 등등의 말은 피해야 한다.

시간의 경과가 슬픔을 약화시키는데 도움을 주기는 하지만 슬픔의 뿌리를 뽑지는 못한다. 상처는 계속 남아 있을 것이다.

우리의 목표는 유족이 휴가여행이라던가 사실의 회피와 같은 것에 있지 않고 유족이 사회와 건전한 재통합을 얻게 하는데 있다.

약의 사용 (정온제와 항우울제 등)은 유족에게 잠시 동안의 위안 이상의 것을 주지는 못한다. 어찌다가 병적인 우울이 생겨날 수 있는데 이 경우에는 정신과의 치료가 필요하다.

유족으로 하여금 자신의 종교적 믿음에 의지하거나 성직자의 인도, 같은 종교인의 우정을 구하도록 권장한다.