



# 사별가족 관리

한호협 출판부

## 3. 단계 소개

### 1) 거부(denial)와 분노(anger)단계

큐블러 로스가 말한 죽음을 향해 가는 5단계에서 부정, 분노, 우울의 단계와 비슷한 감정을 갖는다.

사랑하는 가족이 이 세상을 떠난 후, 그 사실을 이성적으로나 감정적으로나 받아들이지 못한다. 지금 당장이라도 떠난 사람이 찾아 올 것 같은 느낌과 환상에 쌓여 있으며, 그러다 보니 죽은 자의 유품을 그대로 보존하거나 정리된 상태에서 보존하고 유지한다. 자기에게서 죽어 떠났다는 사실을 인정하지 않고 가능한 자신의 감정을 계속적으로 떠난 자에게 집착을 한다. 또 감정적으로 날카롭고 속이 허한 느낌 또 감정 폭발이 일어나기도 한다. 주위 사람을 피하고, 악몽으로 수면 부족이 되고 식욕이 없어져 체중 감소 등이 나타난다.

죽음은 수용하나 자신과 기타에 대해 분노를 강하게 나타낸다. “전생에 내가 무슨 죄를 지었기에...” “나보다 훨씬 못한 자도 다 멀쩡한데 왜...” 자학적 자기 분노를 갖는다. 외로움과 분노가 있고 불면(不眠), 우울이 있고 때로는 다른 사람들에게 잘 보이고 싶어 슬픔을 부인한다. 또 “내가 그렇게 했었다면 좋았을 것을” 혹은 “내가 그렇게 했었다면 그 사람은 죽지 않았을 텐데” 후회와 슬픔이 오기도 하며 죽은 사람에 대해 자기 잘못이라는 죄책감을 갖기도 한다. 죽은 자가 사용하던 향수, 로손 등의 냄새를 맡기도 하고 죽은 자를 위한 식탁을 준비하거나 소리 등을 듣는다. 이 단계에서 남은 가족들은 충격을 받고, 부인(否認)하며, 믿어지지 않는 다라든지 분노의 표출을 통해 심한 피로감 및 호흡곤란, 허전함, 가슴이 답답하다거나, 소음에도 극히 민감하며 번번이 두통을 느끼며, 온전한 수면을 취하지 못하고 일상에 의욕을 잃어버린다. 또 앞날의 두려움을 표현하기도 한다. 이런 시기는 회복되기 위해 몇 주에서 몇 달이 걸린다.

이때 호스피스 봉사자는 자주 방문하여 그 가족과 함께 식사를 한다든가, 또 작은 가정 일등 사소한 일을 해줌으로 지지해주는 섬김을 통해 이 거부와 분노의 시간을 이해하고 인정해 줌으로 고인과 함께 했던 아름다운 추억들을 통해 그 추억을 갖고 있음에 감사하도록 유도해 주고 허망한 소망을 갖지 않도록 섬김으로 이 기간이 가능한 짧게 해 주어야 한다. 이런 단계가 회복되기 위해서는 함께 나눌 수 있는 성경말씀은 시편 3편, 23편, 27편, 30편, 42-43편 등을 통해 다시 신앙을 고백하고 하나님의 회복을 선포해 준다. 함께 부를 수 있는 찬송은 찬송가 제목분류상 : 은혜와 사랑, 평안과 위로 찬송을 불러 함께 위로할 수 있다. 이때 부를 찬송은 호스피스 봉사자 자신이 어려움에서 큰 위로를 받았던 찬송을 선택함도 좋다. 이때 중요한 것은 그 찬송을 통해 받은 은혜를 간증하는 것을 잊어서는 안 된다.

2) 직면(encounter)단계(고통과 갈망의 단계)

충격의 시기에서 벗어나기 시작하여 그들의 인생이 정말 매우 달라졌다는 것을 깨닫게 되는 시기이다.

큐블러 로스의 죽음을 향한 단계에서 협상의 단계처럼 이 시기에 우리 섬김의 대상자는 현실 상황변화에 무엇을 찾아야 할 것 같은 적극적인 경험을 느끼기 시작한다. 앞으로 나타날 삶의 현실에 불안과 두려움을 경험하지만 그래도 포기보다는 서서히 적응하려 노력과 시도를 행한다.

이제 고인과의 관계를 정리하고 새로운 생활 설계를 위해 자신의 책임을 인식하게 된다. 사별을 현실로 받아들이고 이를 표현하며 고통의 강도가 점점 약해지는 것을 느끼게 된다. 이 시기에서 봉사자는 사별한 사람은 새로운 경험을 이야기하되, 느낌과 생각을 표현하도록 해주어야 한다. 또 장래의 계획을 세워 나가도록 적극적으로 조언하고, 소망을 심어 주도록 한다. 그래서 얼마든지 이겨나갈 수 있고, 회복하여 새로운 환경에 적응하며 이겨 낼 수 있음을 인식시켜 주어야 한다. 이때 섬김의 대상자가 상실의 고통을 이야기하고, 자신의 삶의 변화에 대해 이야기하거나 감정을 나타낼 때 이 감정들을 차단하지 않고 긍정적으로 발전 시켜 주어야 한다.

회복하는 기간은 대부분 1-2년 이상 걸리기도 한다. 함께 나눌 수 있는 성경말씀은 시편 42편, 43편, 46편, 121편, 요한복음 15장 1-11절을 통해 회복하시는 하나님의 동행하심을 바라보게 해야 한다. 함께 부를 수 있는 찬송은 제목 분류상 : 그리스도, 인도와 보호, 거듭남의 찬송 등이 좋다.



3) 조정(reconciliation)의 단계

이 단계는 이제 우리의 섬김의 대상자가 완전한 자신의 삶의 방향을 찾아 적극적으로 적응하는 단계이다. 이때 우리 섬김의 대상자는 새로운 주변의 동일한 상실감에서 회복된 자들을 찾고, 함께 하기를 원하며, 수면이나 체중이 회복되고, 외부에 대해서 적극적인 관심을 갖는다. 자신의 삶을 재조직하게 되는 힘을 갖는다. 미래를 생각하고 새로운 현실에 당면했음을 느낀다. 긍정적으로 삶을 구성하고 독립된 삶을 갖게 된다. 정체성이 형성되며 변화에 대응할 능력을 점차 갖게 되고, 새롭게 변화된 환경에 적응하고 고인과 관계된 일들을 정리하고 이사를 한다거나 고인이 연상될 만한 물건들을 정리한다.

호스피스 는 이 단계에서 적극적으로 장래의 계획을 세워 출발하려는 소망스러운 일에 적극적 조언을 해야 한다. 직장이나, 직업에 대해서도 조언하는 시기이기에 고인과의 예전의 관계를 기억 속의 관계로 전환시키는 것이 중요하다. 그러나 조금하게 대상자에게 재촉해서는 안 된다. 이때 호스피스 봉사자의 배려와 사랑이 표현된 카드를 보내거나 홀로 남은 자들을 위해 관심 있는 날들을 기억하고 간단하지만 함께 기억하는 자리를 만드는 것도 좋다. 사별이 가족의 새로운 삶을 구축하는 데 도움이 되도록 온 마음과 정성을 다해 그들을 섬겨야 한다. 우리는 인내가 필요하며 이 시기는 회복되는 기간이 오래 걸리는 데 보통 2-3년이 걸리기도 한다. 함께 나눌 수 있는 성경말씀은: 예레미야 33: 1-9절, 이사야 53장, 시편 90편, 103편, 112편, 119편, 121편 등을 통해 항상 하나님이 우리의 길을 인도하심을 인정하게 한다. 함께 부를 수 있는 찬송은 제목 분류상: 소명과 헌신, 인도와 보호, 분투와 승리의 찬송으로 그들을 격려할 수 있다. 가능하면 우리 섬김의 대상자가 기도드리고 찬송을 부를 수 있도록 한다. (다음 호에 계속됩니다.)