

사별가족 관리

한호협 출판부

3. 단계소개

3) 조정(reconciliation)의 단계

이들을 좀더 적극적으로 섬기기 위해 장례, 묘지를 함께 찾아가는 일, 추모식 등 사별 후 여러 행사에 함께 하는 것이 이들을 섬기는 것이다. 죽은 이를 함께 기억하는 이야기를 나누는 것은 사별자들에게 회복할 수 있는 시간을 단축시켜 주기도 한다. 그러나 무엇을 이야기할까? 걱정하지 말라. 단지 집중해서 듣는 것으로, 상대방의 느낌과 생각을 공유하는 것이다. 이런 단계들을 더 빨리 치유하기 위해 이들을 위한 공동체 모임을 갖는 것이 훨씬 유익하다. 이런 모임을 통해 사별 가족의 느낌(슬픔)을 가능한 노출하고 표현하도록 도와준다.

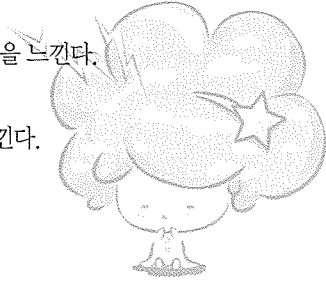
단순히 호스피스는 그들과 함께 걷는 자(Walk With)이지 앞서 가는 자(in font of) 또는 뒤에 있는 자(behind)가 아니다.

4. 슬픔에 대한 정상적인 반응

슬픔은 매우 고통스럽고 저항할 수 없는 것처럼 보이기 때문에 사람들을 두렵게 한다. 자신의 감정이 정상적인지 도는 그 슬픔의 감정을 바르게 표현하고 있는지 걱정하는 이들이 많다. 사랑하는 이를 잃은 대부분의 사람들이 다음과 같은 경험을 하게 된다.

- 목이 조이고 가슴이 무겁다
- 속이 텅 빈 것 같고 식욕이 없다
- 때로 죄의식을 느끼기도 하고 다른 사람에게 분노를 느낀다.
- 안절부절하고 무슨 일을 찾아보지만 집중하기가 어렵다
- 고인의 사망이 사실 같지 않고 실지로 일어난 것 같지 않다
- 고인이 평상시대로 문으로 들어오는 것 같고 실제로 대면하여 얘기를 하는 것처럼 느낀다.
- 고인의 일생에 강하게 집착한다.

- 그분의 버릇이나 특유의 표정을 지어본다.
- 고인 생존시 있었던 일 또는 일어나지 말았어야 했던 일로 화를 내거나 죄의식을 느낀다.
- 자신을 남겨 두고 혼자 떠난 고인에게 강렬한 분노를 느낀다.
- 고인을 잃은 상실감을 표현하지 않는 것이 주위 사람들을 위하는 일이라고 느낀다.
- 고인에 대해서 그리고 죽음에 대한 일들을 생각해 내어 자꾸 얘기하고자 한다.
- 사소한 일에도 감정이 변하는 것을 느낀다.
- 느닷없이 운다.
- 질서 없이 서성대고 쉽게 잊어버리며 집안일을 시작했다간 끝내지 못한다.
- 잠을 이루지 못하고 고인에 대한 꿈을 자주 꾀다.



위의 사항들은 모두 정상적이고 자연스러운 슬픔에 대한 반응이다. 울 수 있어야 하고 필요할 때 다른 사람과 얘기하는 일이 중요하다.

5. 비정상적인 애도의 반응

1) 만성적인 비탄 (Chronic Grief)

시간이 지나가도 강도가 떨어지지 않음. 예를 들어 어느 부인이 남편이 죽은 지 3년이 되도록 세상에 대하여 분노하고 남편의 무덤을 1주에 두 번씩 방문하고 자신을 적절히 돌보기를 거절함. 비탄이 외적인 상황 때문에 지연 되는 경우도 있다.

2) 결여 또는 지연된 비탄 (Absent or Delayed Grief)

처음에 경험했던 상실이 잘 다루어지지 않았을 경우 다음번 상실 때에 강하게 반응 하거나 타인의 상실에 반응 한다. 비탄의 반응이 없을 경우는 지연된 비탄보다 더욱 심각하다. 어떤 경우는 비탄을 연기해야만 한다. 예를 들면 해산을 앞둔 임신부나 아이들과 함께 당장 생활을 꾸려 나가야 하는 미망인의 경우임.

3) 위장된 비탄 반응

수면장애, 식욕부진, 체중 감소 등의 신체적 증상으로 위장 되어 나타날 수 있고 때로는 정신적 증상 (Psychiatric Symptom)으로 위장 되어 나타날 수도 있다. 가장 흔히 나타나는 증상은 우울증이다. 때로는 정신 병(PSYCHOSIS)으로 오인될 수도 있다.

4) 비정상적인 슬픔의 진단

- 세월이 흘러도 지나친 슬픔에 싸여 있다.
- 지나치게 사소한 일에 강한 반응을 갖는다.
- 술이나 약물 남용
- 갑자기 사회적인 삶의 형태에 변화가 온다.
- 다섯 가지 생존욕구를 제대로 충족시키고 있는가?
- 자기 파괴적 충동
- 장기간 고인의 물건을 치우지 않는다.
- 장기적인 공포가 있다.