

# 유가족 상담

연세대학교 의과대학 신촌세브란스병원 사회복지사

임 승 희

## 사별유형에 따른 이해

- 배우자사별
- 자녀사별
- 부모사별

## 배우자사별

- 배우자의 사별 후 느끼는 주된 정서
- 1) 가장 친한 친구를 잃어버린 느낌
- 2) 분노
- 3) 죄책감
- 4) 죽음에 대한 생각
- 5) 자신이 가치가 없는 사람이란 생각
- 6) 건강에 대한 염려
- 7) 두려움
- 8) 경제적 걱정
- 9) 정체성의 위기

## 사별에 있어 남녀 성의 차이(1)

- 성역할 학습을 통한 조건화
- 1)남성의 역할
  - 독립적으로 양육
  - 자신의 감정, 행동 및 환경을 통제하도록 훈련
  - 감정을 보유하고 억압
  - 폐쇄적인 의사소통
  - 감정의 언어화 대신에 행동으로 표현
  - 상실과 관련된 고통과 슬픔의 감정을 경험하고 충분히 느끼려고 하지 않고 행동으로 풀려고 함

## 사별에 있어 남녀 성의 차이(2)

- 여성의 역할
- 여성은 환경내에서 자신의 감정을 표현하도록 허용
- 여성은 연약하고 남에게 의존적인 모습이 허용
- 여성은 자신의 감정적인 문제나 신체적인 증상들을 표현해도 되는 것으로 학습
- 여성은 친밀감을 쉽게 느끼며 의사소통을 잘함.
- 여성은 양육자로서 역할을 습득

### 여성의 외로움 (Lapata: 1973)

- 자아 정체성의 지지자인 남편의 사랑을 생각할 때 솟아나는 외로움
- 돌보아 주거나 사랑을 받아줄 대상의 부재에서 오는 외로움
- 집안에 혼자 있기 때문에 생기는 외로움
- 자신이 할 수 없거나 하고 싶은 일을 함께 할 수 있는 사람의 부재에 따른 외로움
- 고인과 함께 했던 활동에 대한 그리움에서 오는 외로움
- 오랜 친구와의 사회적인 관계의 변동에서 오는 외로움

### 남성의 슬픔치유과정 (1)

- 남성들은 자신의 감정을 부인, 억압 및 연기하며, 감정보다는 어떤 일의 해결에 초점을 맞추며 빨리 정상 생활로 복귀하려 든다
- 자신의 감정이나 신체적인 증상들을 무시하고 다른 사람의 도움을 거절하며 조절할 수 없는 상황자체를 통제하려 한다. 남성에게는 슬픔과정이 학습된 성역할에 위배되기 때문에 슬픔과정중에 많은 갈등을 경험하게 된다

### 남성의 슬픔치유과정 (2)

- 남성들은 슬픔과정중에 자신의 역할에 실패감을 경험한다
- 애도의 과정동안 직장일도 제대로 할 수 없어 것이 남성은 무능한 사람으로 느껴져 부가적으로 힘든 상황을 만들어 내게 된다
- 남성들은 자신의 강함을 나타내기 위해 일부터 자신의 감정을 숨기고 일상적인 삶을 유지하려 한다

### 재혼의 과제

- 재혼은 적어도 사별 후 2년은 지나서 하는 것이 바람직함
- 일찍부터 배우자의 빈자리를 채워 줄 사람을 찾아 나서려 함
- 충분히 슬픔을 치러내지 않은 채 재혼하면 재혼의 결혼생활이 원활하게 진행되지 못할 경우 발생
- 새로운 정체성을 찾은 후 재혼이 바람직함
- 슬픔과정은 기존의 가치관을 변화시킬 수 있음

### 자녀사별(1)

- 자식의 죽음은 모든 슬픔 중에서 가장 비통하고 가장 오래 지속된다
- 한국의 전통경험  
'문재 있는 죽음'이라는 인식  
전통적으로 자녀의 죽음은 곁으로 드러내어 놓고 슬퍼할 수 없는 속성
- 자식을 잃은 부부의 이혼률이 매우 높다
- '슬픔의 그림자'는 평생 동안 지속될 수 있다
- 죽음의 의미, 이유, 근거를 찾으려 노력한다

### 자녀사별(2)

- 아이를 여윈 부모의 거의 70%는 영적 해결책을 찾는다
- 아이와 함께 있는 방법으로써 자살을 고려하는 경우도 있다
- 많은 사람들은 천국에서 아이와 재결합하기를 소망한다

### 자녀사별(3)

- 슬픔과정
  - 1) 충격과 부인의 단계  
 “나는 믿을 수가 없어요. 딸아이를 어디서든 보고 있는데... 그 아이가 죽었을 리가 없어요. 그 아이는 곧 돌아올 거예요...”
  - 2) 직면의 단계: 고통  
 “한 번 만 더 안아 보았으면...”  
 “너무나 보고 싶어요. 매일 그 아이 생각만 하며 살지요.”  
 “그 아이 생일이 다음 주인데... 그날을 어떻게 치러낼 지 걱정하기만 해요.”

### 자녀사별(4)

- 3) 조정의 단계: 현실 재구성  
 “나는 오늘 실컷 웃을 수 있었어요. 아이가 죽었는데 이렇게 웃을 수 있다니... 기막힌 일이 아닌가요?”  
 “오늘은 무엇인가 특별한 기분이 들어 기분이 좋았어요. 나는 내가 이러한 기분을 다시는 느낄 수 없을 줄 알았어요.”

### 자녀사별(5)

- 현실을 재구성을 해 가면서 해결하는 방법
- 1) 공허감을 아예 잊어버리는 것으로 죽은 아이는 죽었으니 이제 잊고 새생활을 시작하자는 태도
  - 2) 공허감을 대신 다른 것으로 대체하는 것으로 일에 파묻히거나 입양을 하거나, 술을 마시는 등의 행위
  - 3) 슬픔자체를 인정하고 죽은 아이와의 관계를 그대로 수용하면서 새로운 관계에 에너지를 투입하는 일(남은 자녀에게 깊은 사랑을 주거나 자원봉사활동을 시작하는 것 등)

### 부모사별(1)

- 아동과 청소년  
 Bowlby의 애착관계이론  
 자신의 감정을 부모에게 투사  
 슬픔반응: 자포자기, 무능력, 나 때문에...  
 자신감 상실.  
 어른보다 슬픔을 느끼는 단계가 더 길  
 어른들의 정직한 반응 필요  
 아이들이 이해할 수 있는 단어의 사용

### 부모사별(2)

- 아동의 “죽음의 개념”에 관한 잘못된 가정
  - 1) 아이는 죽음을 이해하지 못한다
  - 2) 죽음에 관하여 아이와 얘기하는 것은 아이에게 해롭다
  - 3) 대상관계가 확립되지 있지 않기 때문에 아이는 애도반응이 없다

### 부모사별(3)

- 정상아동에서 발달상태에 따른 죽음의 개념과 주된 정서반응
  - 1) 2살까지
  - 2) 2-6세사이
  - 3) 7세부터 사춘기 사이
  - 4) 사춘기 이후

### 겪을 수 있는 어려움

한부모 가족: 가족에 대한 부담감  
주위사람의 기대: '애어른'이 될 수 있다.  
부모 역할: 역할모델의 상실  
정서적 발달에 어려움  
학교 생활의 변화  
사회적 편견으로부터 겪는 고립감  
친구로부터의 소외감

### 부모사별(4)

- 성인자녀  
부모를 돌보던 자녀의 슬픔  
가족관계에 따라 다르게 나타날 수 있다  
아들: 죄책감  
미혼인 딸: 정서적 밀착  
기혼인 자녀

### 노인의 사별

- 노인은 심리적 문제보다 신체적 문제를 더 많이 표현한다
- 슬픔의 강도가 연령에 따라 다르게 나타나는 것은 아니다
- 노인의 슬픔은 젊은 사람보다 더 오래 지속되는 증거는 적다
- 노인은 젊은 사람보다 고독을 더 느끼고, 고독이 오래 지속되는 경향이 있다