

아시아 문화권에서의 상실과 슬픔

가톨릭대학교 의과대학 내과학교실, 연세대학교 의과대학 가정의학과교실*

홍 영 선 · 엄 창 환* · 이 경 식

Abstract

Loss and Grief in Asian Culture

Young Seon Hong, Chang Hwan Yeom* and Kyung Shik Lee

*Department of Internal Medicine, Catholic University Medical College
Department of Family Medicine, College of Medicine, Yonsei University*

Grief is the ordinarily self-limited complex of symptoms and processes that constitute the acute reaction to a significant loss. And it is the reaction of the dying as well as the bereaved. Every culture has had its own ways of grief and mourning. The definition of healthy grief and mourning, in terms of both emotional expression and the length of time it should continue, mostly depend upon the type of culture as well as the type of religion. So the manner of grief and mourning greatly differs from culture to culture.

In the most of the Asian countries, influenced by Confucianism, Taoism, and Buddhism, death is traditionally considered the most significant life cycle transition. In Chinese culture, many rituals have evolved to help family members deal with their loss, over the past five thousand years. Confucianism taught the virtues of filial piety and righteousness. These rules and many customs added since the time of Confucius, have been loyally followed and practiced by many Asian people. However, Buddhists have different ideas. They believe in karma and reincarnation and in predetermination of one's present life by good or bad deeds in the present life and past lives. Display of uncontrollable emotion is not encouraged. Continuity of family relations after death is very important. The ancient practice of the ancestor worship is still followed in many Asian households. Many Buddhist do not practice ancestor worship; family members honor the deceased by placing a memorial plate in the temple for continued chanting purposes. The mourning rituals have been dramatically curtailed in the past 50 years. For example, political, social and economic forces have shaped the current mourning practices of Chinese in different countries.

There are many clinical implications in helping Asian to deal better with the emotional strains of the experience of loss. The therapist must respect the cultural framework through which the client perceives family losses.

서 론

슬픔(grief)과 사별(bereavement)은 완화의학의 중

요한 한 부분을 차지하고 있다. 완화의학은 환자와 함께 그 가족들을 대상으로 하기 때문에 환자의 사망뒤에 남는 가족의 상실(loss)과 슬픔의 사별과정까지도 돌보는 것을 목표로 하고 있다. 슬픔은 상실로 인하여

생기는 감정이나 심리적 반응을 말하며 애도(mourning)는 슬픔에 대한 사회적 표현이다[1]. 애도의식과 그 행위들은 사별가족이 속한 문화와 종교에 따라 다르나, 현대 사회에서는 여러가지 다른 문화권이 이민과 유학, 여행 등의 다양한 교류와 접촉을 통하여 섞이게 되므로 애도의 형태도 서로 영향을 주고 받으며 점차 변화되고 있다. 사별을 성공적으로 이끌기 위하여는 환자를 잃은 가족들을 지지해주고 시간을 내어 같이 있어주는 것이 필요하다. 완화의료에 참여하는 사람들은 사별 가족들이 필요로 할 때 상담을 해주거나 도움을 주기 위하여 애도의 정도와 기간의 길이에 있어 정상적인 사별과 비정상적인 사별을 이해해야 하는데, 문화, 종교, 또는 개인에 따라 차이가 크므로 어떤 것이 정상이고 어떤 것이 비 정상인지를 구분하는 것은 결코 쉬운 일이 아니다[2,3].

저자는 서구사회를 통하여 우리나라에 소개된 호스피스완화의학이 토착화되는 과정에서 발생하는 문화적 차이를 이해하고 한국적인 모델을 정착시키는 과정의 하나로, 아시아 문화권에서 여러 가지 요소들 특히 종교에 의하여 영향을 받는 상실과 슬픔 및 애도의 특징에 관하여 고찰해 보고자 한다.

상실과 슬픔

1. 정상적인 슬픔의 여러 가지 단계 (phases of normal grief)

슬픔의 반응을 여러 단계로 구분 짓는 것은 다분히 인위적이나 비정상적이라고 말할 수 없는 수많은 다른 형태의 반응들이 있으므로 이들을 개념적인 틀에 의하여 분류하는 것이 도움을 필요로 하는 유족들을 이해하는데 도움이 될 것이다.

첫 번째 단계는 예기 슬픔의 단계 (phase of anticipatory grief)인데, 암과 같은 질환의 말기 단계에서 죽음이 곧 있을 것이라는 사실이 분명해지면 가족들은 눈앞에 다가와 있는 상실에 대하여 불안, 분노와 같은

슬픔의 증후나 다른 정서적 반응들을 나타낼수 있다. 이러한 예기 슬픔은 말기 질환이 오랫동안 지속된 경우에 일어나는 경향이 많으며 환자의 사후에 충격이나 급격한 슬픔을 감소 시키는 것으로 생각되고 있다[4].

두 번째 단계는 급성 슬픔의 단계(phase of acute grief)로써 가족 구성원의 죽음에 대한 즉각적인 반응은 극히 절제된 상태에서 부터 히스테리의 형태까지 아주 다양하게 나타난다. 통곡을 하는 것은 일부 문화권에서는 당연한 것이지만 다른 문화권에서는 인정되지 않는다. 급성 슬픔의 반응은 수시간에서 수일 사이에 시작되며 처음에는 무엇이 일어났는지를 인지하지만 종종 아무것도 느끼지 못하는 충격, 무감각의 단계로 이어진다. 급성 슬픔의 단계에서 여러 가지 반응이 나타날 수 있는데, 사랑하는 이의 상실, 안전의 상실, 일상 생활의 변화 등으로 인한 불안이나, 초조, 동요(agitation), 비활동성, 무감동, 위축 등이 있으며 죄책감을 포함하는 우울이 나타나는 것이 보통이다. 드물게 분노가 나타나기도 하며 피로, 불면증, 식욕부진, 설사, 심계항진 등의 육체 증상이 나타나기도 한다[4, 5].

세 번째 단계는 만성 슬픔의 단계(chronic phase of normal grief)인데 위에 언급된 급성 슬픔의 증후들은 차차 소실되고 무감동, 사회적 퇴행, 슬픔과 우울 등이 수주일에서 2년까지도 지속된다. 이 기간에는 불안과 불면이 지속되며 방향감각이나 목적의식이 없는 것이 보통이다[4].

네 번째 단계는 회복의 단계(resolution phase)로써 회복이 시작되면 앞에서 언급되었던 여러 증상들이 없어지고 목적있는 일을 시작하게 된다. 이 때에는 슬픔 없이 고인에 대한 기억들을 회상 할수 있게 되고 죄책감이나 불안감 없이 새로운 대인관계를 시작하게 된다. 사별을 경험한 사람들은 이러한 정상적인 슬픔의 과정들이 정서적 심리적 성숙과 개인적인 성장을 도와 준다고 느낀다[4].

2. 비정상적인 사별 반응 (pathological bereavement reactions)

장기적으로 지속되는 슬픔의 반응들은 어떤 면에서 심각하거나 비정상일 수 있으며 때로는 병적인 것일 가능성도 있다. 그러나 이의 판단은 지극히 주관적이며 명확한 기준이 설정되어 있지 않다.

Horowitz는[6] 비 정상적인 사별반응을 몇가지로 분류하여 기술하였는데, 그 첫째가 억제된 슬픔(inhibited grief)으로, 성인에서는 억제된 슬픔의 반응을 인식할 수 있는 외적인 증거가 거의 없으나 이것은 비 정상적인 반응이다. 이 때에는 유족들이 외부와의 접촉을 피하고 이전까지의 사회적 관계들을 깨뜨리는 변화된 생활양식의 결과로 나타날 수 있으며 불안이나, 불안정, 우울 등을 흔히 보인다.

둘째는 만성적 슬픔(chronic grief)인데, 해결되지 않는 슬픔으로도 불리는 만성적 슬픔은 시간이 지나도 급성기 슬픔의 증상과 증후들이 지속되는 것이 특징이다. 이러한 만성적 슬픔이 나타날 수 있는 위험요인이 여러 가지 있는데, 이 때에 불안이나 건강 염려증을 보일수도 있고 우울증을 나타낼 수도 있다. 빈도는 낮으나 이때에 자살의 욕구를 나타낼 수도 있다. Bowlby[7]는 이러한 만성적 슬픔이 나타나는 이유로 해결되지 않은 과거의 상실을 들어 설명하고 있다. 즉 현재 밀접하게 관계를 형성하고 있는 사람을 잃었을 때 과거에 밀접하게 관계를 형성했던 사람에게서 위안을 구하게 되는데 그 대상이 이미 사망한 경우 그 상실의 슬픔이 다시 되살아 나가거나 처음으로 나타날 수 있다는 것이다.

아시아 문화권에서의 사별반응

사별에서 나타나는 슬픔의 양상이나 지속시간은 문화권에 따라 상당한 차이를 보인다. 예컨대 그리스나 이태리와 같은 지중해 국가에서는 남편을 사별한 부인들은 여생동안 검은색 옷을 입는 전통이 있다고 알려

져 있다. 오스트리아의 한 황후는 1922년 4월 1일에 황제가 사망 하였는데 1989년 3월 15일 사망시 까지 67년간 검은색 옷을 입었으며 그녀의 장례식도 남편의 기일까지 연기 되었다가 그 때에 남편과 합장 하였다고 한다. 이태리 에서는 장례식에서 하관시에 가족들이 무덤으로 뛰어들어 가는 일이 드물지 않으며, 인도에서는 20세기 초까지도 미망인들이 남편의 사후세계를 위한 희생으로 남편의 화장용 장작더미 위로 몸을 던지는 것을 미덕으로 생각하였다고 한다. 문화의 차이에 따라서는 슬픔을 공공연히 표현하는 것과 개인적으로 표현하는 것 사이에도 차이를 둘수 있다. 푸에르토리코 문화에서는 특히 여성들의 경우 경련과 같은 발작을 보이면서 절제되지 않는 감정을 들어내는 것으로 슬픔을 극적으로 표현하기를 기대한다고 한다. 그러나 남동 아시아에서는 남녀 모두 공적으로 슬픔을 표현하지만, 개인적으로는 그들의 감정표현에 있어서 절제되고 금욕적인 자세를 취하도록 요구된다[8].

한 지역에서의 사별반응을 이해하기 위해서는 그 지역의 관습을 이해하는 것이 필요하며 한 문화권 내에서의 사별반응의 이해를 위해서는 그 문화권내의 종교를 이해하는 것이 필요하겠다.

1. 인도의 종교와 사별반응[9]

인도의 인구는 약 8억이 되며 이들 중에는 다양한 인종적 특징과 종교가 혼재되어 있다. 인도 인구의 약 80%가 힌두교를 믿고 있으며 주로 남쪽과 서쪽 지방에 거주하고 있다. 회교와 시크교의 신자들은 주로 북쪽에, 기독교도들은 과거 유대인들이 거주하던 남서쪽 해안에 분포되어 있다. 이러한 다양성에도 불구하고 카스트제도와 업(業)에 대한 힌두교적 관념이 널리 퍼져있다.

힌두교 문화권에서는 죽음을 인생주기의 한 부분으로 받아들이며, 한 존재의 반복된 출생을 가져오는 것으로 생각한다. 힌두교도들은 삶은 출생전부터 시작되며 죽음 이후까지 계속되는 것으로 믿는다. 또한 그들

은 지상에서의 우리의 삶을 열반(nirvana)에 이르기 위한 지속적인 업(karma)의 진화(evolution)과정의 한 부분으로 생각한다. 따라서 장례예식도 힌두교에서 가르치는 바 대로 철저히 지키며 그렇게 하지 않으면 내세에 같은 karma로 태어나게 되어 원하는 영적 진화를 얻을수 없게 된다고 생각한다.

카스트 제도에서는 현재 일어나는 일에 대한 감정을 숨기는 것을 덕으로 여기며 상실시에 나타나는 특징적 증상으로 사회적 고립, 금식, 육체화(somatization), 사망한 사람의 한 측면에 대한 히스테리적 집착 등이 있다. 또한 전통적으로 여성이 남편이나 자식을 위하여 희생하는 것을 미덕으로 여기고 여성이 자살을 할 경우 가족에게 평안과 명예를 가져 온다고 믿기 때문에 남편의 사망후에 여성이 자살을 시행할 가능성이 매우 높다.

2. 중국 문화권에서의 종교와 사별반응[10]

중국, 한국, 일본을 비롯한 동부 아시아 문화권은 유교와 불교, 도교의 영향을 많이 받아서 하나의 유사한 문화권을 형성하고 있다. 이러한 중국 문화권에서는 죽음을 인생주기 가운데 가장 중요한 전이로 여기며 효도와 의를 중시하는 유교의 영향을 받아서 부모가 사망할 때 적절한 예식을 지켜서 장례를 하는 것을 집안의 명예를 지키는 덕목으로 생각하였다. 공자의 5경중의 하나인 예기(禮記)에 이러한 장례에 관한 예식이 자세히 기록되어 있으며 공자이후에 여기에 많은 예식이 추가되어 왔고 이러한 예식들은 오늘날 까지도 많은 아시아 사람들에 의하여 충실히 지켜지고 있다.

중국 문화권에서는 영혼이 불멸한다는 관념이 전해 내려와서 애도예식에 큰 영향을 끼쳐 왔는데, 亡者가 잘 떠나고 가난 속에서 살지 않도록 하기 위하여 종이 돈, 종이집 또는 다른 물건들을 태우곤 한다. 또 亡者가 굶주리지 않도록 하기 위해 많은 음식을 마련하기도 한다. 때로는 가족들의 슬픔과 애도를 표현하기 위해 직업적으로 뗏을 하는 사람을 고용하여 가족대신

울도록 하는 일도 있다. 弔問客들은 가족들을 위로하기 위하여 돌아가신 분을 칭송하는 말을 한다. 과거 중국에서는 망자가 지옥에 가는 것을 막기 위하여 도교의 승려들을 고용하여 망자의 영혼을 위하여 기도하게 하였다. 철야와 葬禮式에서는 배우자나 자손들이 격렬하게 우는 것이 보통이나 일단 葬禮式이 지나가면 그들의 감정을 억제하도록 요구 받는다. 또 地官에게 의뢰하여 무덤의 위치나 구조를 결정하였는데 이는 무덤의 위치에 의하여 자손의 운명과 안녕이 결정된다고 믿었기 때문이다. 일단 장례식이 끝나면 '죽음'이나 그와 유사한 단어를 입에 올리는 것을 꺼려하며 특히 결혼식이나 생일 같은 경사스러운 일이 있을때는 아주 금기시 한다. 그러나 불교에서는 이러한 유교의 가르침을 대부분 따르지 않으며, 업(業)과 윤회(輪廻), 그리고 前生の 善行이나 惡行에 의하여 現世가 결정된다는 사실을 믿는다. 따라서 환자가 사망할 때 가족이 감정을 절제하지 못하는 것을 바람직 하게 여기지 않는다. 대부분 火葬을 하는 것이 유교의 영향과 차이는 나는 점이다.

권장되는 애도의 기간은 49일이며 가족들은 이 기간동안 특정한 색의 옷이나 띠 또는 완창 등을 두르는데 중국에서는 검정색을 우리나라에서는 흰색을 사용한다.또 이기간 동안에는 결혼과 같은 축제는 허용되지 않는다. 매년 사망일과 특정한 날(중국에서는 춘분과 추분, 한국에서는 설날과 추석)에 성묘를 하여 죽은 조상에게 경의를 표한다. 중국 문화권에서는 이와 같이 사망후에도 가족관계의 유지가 중요시 되어 조상 숭배의 관습이 계속되고 있다. 조상의 영혼이 자손과 직접 교류하며 자손을 축복하고 해악으로부터 보호해 준다고 믿는다. 그러나 많은 불교신자들은 이러한 조상 숭배를 하지 않는다. 또 好喪과 惡喪의 개념이 있는데 만은 자손에 둘러싸여 편안히 사망하는 것을 축복받은 임종이라고 여기며 호상이라고 하는데 이 때에는 모든 장례예식을 다 시행한다. 그러나 젊은 나이에 사망하거나 피살 또는 자살의 경우에는 악상으로 분류

되어 장례예식을 다 시행하지 않게 된다.

장례와 애도의 예식은 과거 40년간 많이 변화되어 왔으며 정치, 경제, 사회적 영향으로 현대의 애도 예절이 변형되었다. 다양한 지역에 사는 중국인들의 경우 이러한 경향을 뚜렷하게 관찰할 수 있는데 중국의 중국인들 에게는 공산 정권의 정책적 장례로 화장이 보편화 되어 있으며 홍콩의 중국인 들은 전통 예식을 비교적 지키나 땅이 협소하여 장례후 7~10년이 지나면 유골을 걷어서 화장한 뒤 납골당에 보관하는 것이 보통이라고 한다. 또한 미국에 이민하여 사는 중국인 들의 경우는 사용하는 장례예식장의 관례에 따라 장례식을 치루는 경우가 많으며 중국인 촌에서는 일부 전통 예식을 고집하기도 하는 것으로 알려져 있다.

결 론

이와같이 상실과 그에 따른 애도의 표현 양상은 망자와 그 가족이 속한 문화권의 특성에 따라 다르므로 한 가족의 상실에 따른 슬픔을 이해하고 그를 극복하는데 도움을 주기 위해서는 McGoldrick들^[8]이 제시 하듯이 다음과 같은 사항들이 파악되어야 하겠다. 첫째 죽음과 죽은 사람을 어떻게 다루어야 한다고 믿는가, 둘째 죽은 뒤에 어떻게 된다고 믿는가, 셋째 애도시의 적절한 감정표현과 상실 경험의 통합, 넷째 상실시의 남자와 여자의 역할과 기대되는 행동, 다섯째 어떤 종류의 죽음이 상처를 남기는가, 여섯째 사별후 가족이 적응하는 데에 이러한 상처의 부정적 영향을 어떻게 최소화 하는가 등이 그 것이다.

여러 가지 다른 문화권에 속해있는 사람들의 상실

과 애도를 이해하고 도움을 주기 위해서는 이러한 여러가지 문화적 요소들을 파악하고 그 차이점과 특성에 따라 특이적으로 대처하는 것이 더 더욱 절실히 필요 하겠다.

참 고 문 헌

1. Parkes C. Effects of bereavement on physical and mental health. *Brit Med J* 1964; 2:274-279.
2. McGoldrick M. Ethnicity and the family life cycle. In Carter B, McGoldrick M, editors. *The changing family life cycle*. 2nd ed. Boston: Allyn & Bacon.
3. McGoldrick M, Hines PM, Garcia-Preto N, Lee E. Mourning rituals. *The Family Therapy Network* 1986; Nov-Dec: 28-36.
4. Bowlby J. Process of Mourning. *Int J Psychoanal* 1961; 42:317-340.
5. Lindemann E. Symptoms and management of acute grief. *Am J Psychiat* 1944; 101:141.
6. Horowitz MJ. Pathological grief and the activation of latent self images. *Am J Psychiat* 1980; 137:1157-1162.
7. Bowlby J. Attachment and loss: Loss, sadness, and depression, Vol III. New York: Basic Books, 1980.
8. McGoldrick M, Almeida R, Hines PM, Rosen E, Garcia-Preto N, Lee E. Mourning in different culture. In *Selected articles/excerpts for new counsellors*, Vol. II, Mary Potter Hospice, 1996, 177-204.
9. Jensen JM. East indians. In *Selected articles/excerpts for new counsellors*, Vol. II, Mary Potter Hospice, 1996, 177-204.
10. Lee E. Mourning rituals in chinese culture. In *Selected articles/excerpts for new counsellors*, Vol. II, Mary Potter Hospice, 1996, 200-204.