

# 사별가족 관리

노유자 교수  
가톨릭대학교 간호대학

우리는 누구나 인생의 여정에서 사랑하는 사람이나 가족의 죽음을 경험하고 있다. 과거에 비해 암, 사고, 자살이 증가하고 뇌혈관질환과 심장 질환으로 인한 사망률이 증가하고 있다. 1999년 연간 사망자수는 24만 7천명, 1일 평균 675명으로, 40, 50대 남성사망률은 다른 연령에 비해 3배 높은 것으로 보고되고 있다. 또한 사별한 여성은 1980년에 0.6%였으나 1995년, 13.0%로 2배 증가했고 사별 남성의 경우도 0.4%에서 1.8%로 4배 이상 증가한 것으로 나타났다. 많은 가족들이 갑작스러운, 혹은 준비 없이 사랑하는 이들을 떠나보내고 있다.

사랑하는 사람을 잃는다는 것은 고통스러운 경험이며 특히 예측하지 못한 갑작스러운 죽음으로 인한 상실은 개인에게는 물론 가정 및 그가 속한 사회에도 커다란 영향을 미칠 수 있다. 그러므로 사별가족들이 사별로 인한 슬픔에 잘 대처하도록 돕는 일은 건강하고 밝은 개인의 삶과 사회를 이루는데 필수적인 일이다.

사별가족들이 죽음을 상실로서 끝나는 것이 아니라는 것을 느낄 수 있도록 돕고 성공적으로 적응함으로써 새로운 삶으로 나아갈 수 있도록 도와주는 것이 사별간호의 목적이라고 볼 수 있다. 이러한 사별간호를 효과적으로 하기 위해서는 여러 분야의 전문가들로 구성된 팀접근이 요구되며 사별가족들이 겪게되는 슬픔현상에 대한 이해가 필요하다.

따라서 이 장을 통해 슬픔을 겪게되는 우리 자신과 사별가족을 위한 이해와 돌보는 방법에 대하여 함께 나누고자 한다.

## 1. 슬픔(grief)이란 무엇인가 ?

슬픔은 상실에 대한 자연스럽고도 예견된 반응이다. 슬픔은 삶의 과정에서 겪는 자연스러운 것이며, 약하거나 무능하다는 표시도 아니다. 슬픔은 오히려 우리의 삶에서 아주 좋은 어떤 것을 가졌었다는 사실을 알게 해준다. 또한 상실에 직면하여 슬퍼하는 것은 비정상적인 일이 아니다.

슬픔은 삶의 한 형태에서 다른 형태로의 통로이며 여정인데, 이러한 고통스러운 슬픔과정을 통해 변화된 세계로 적응해야 한다. 이러한 슬픔 반응은 우리의 신체, 심리, 사회관계, 정신, 영적인 면에까지 영향을 미치게 된다.

## 2. 슬픔의 반응

### (1) 정상적인 슬픔반응

#### 1) 신체적인 면

상실의 경험은 우리의 신체에까지 영향을 준다. 상실에 대한 소식을 처음 듣게 되면 우리는 숨이 막히거나 몽롱하게 된다. 그리고 기진맥진, 힘이 빠짐, 마비, 떨림, 경련, 심계항진, 오심과 설사 같은 위장 장애를 일으킬 수 있다. 어떤 이들은 무언가 목을 쪼이는 것처럼 느끼기도 한다. 두통이나 다른 신체부위의 통증을 느끼기도 하며 가슴의 통증, 발열이나 오한, 발한, 구강 건조도 경험할 수 있다. 종종 수면과 식사가 곤란하게 된다. 슬픔으로 인한 이러한 신체적 증상은 시간이 지남에 따라 감소된

다. 그러나 일주기(一週忌), 휴일, 혹은 고인의 생일 같은 시기에 갑자기, 예기치 못하게 다시 생길 수 있다.

#### 2) 정신, 심리적인 면

슬픔은 집중력 장애와 기억력, 문제해결 능력의 장애를 초래한다. 슬픔의 처음 반응은 불신인데 “이것은 그럴 리가 없어”라는 반응은 처음 몇 일, 몇 주, 심지어 몇 달 동안 지속되기도 한다. 또한 고인에 대한 그리움, 계속적인 회상, 상실에 대한 집착 때문에 사별 가족들은 염세적 경향을 보이고, 스스로를 비난하기 쉬우며, 삶의 목적이나 희망을 상실하기도 한다.

사랑하는 사람이 사망한 뒤에 가족들은 고인의 목소리를 듣는 것처럼, 혹은 익숙한 장소에서 그를 만날 것처럼 느낀다. 또 어떤 사람들은 고인이 그들과 함께 있는 것으로 느끼기도 한다. 그러나 흔히 이들은 그러한 경험을 다른 사람과 나누기를 꺼려하는데 이는 다른 사람이 자신들을 이해하지 못할 것이고 “미쳤다”고 생각할까 보아서 조심스러워 한다. 그리고 상실을 겪지 않은 주위 사람에 대해 부러움이나 질투의 감정이 생길 수 있다. 따라서 이들은 비슷한 상실을 겪었던 사람만이 자신의 경험을 진실로 이해하며 그들을 수용할 수 있다고 느낀다. 상실의 고통을 극복하려고 어떤 이들은 알콜이나 약물 남용을 하기도 한다.

#### 3) 사회적인 면

슬픔은 일상 생활을 하기 어렵게 하고 먹고 잠자는 기본적인 활동까지 방해한다. 삶의 일부분을 잃어버렸다는 이런 느낌 때문에 사별가족들은 혼란하고 멍청한 상태가 되기도 한다.

사랑했던 사람이 “있어야 할” 자리가 비어있기 때문에 식사 시간이나, 교회에 참석하는 일, 외식하는 일, 친구 집에 혼자 가는 것이 매우 외롭고 고통스러울 수 있다. 어떤 이들은 타인에 대한 관심을

잃기도 하는 반면 어떤 이들은 혼자있는 것이 두려워 지속적인 교우관계를 바란다.

#### 4) 영적인 면

슬퍼하는 이들은 흔히 “왜?” “왜 나인가?” “왜 그들에게 인가?” “왜 이럴 때인가?” 라고 묻게 된다. 항상 신앙을 가지고 상실을 설명하거나 의미를 부여하는 것은 적절하지 않을 수도 있다. 이런 상황에서 사별가족들은 하느님은 어디에 계시는가? 왜 하느님은 이런 일을 허락하셨을까? 회의를 가질 수 있다. 어떤 사별가족은 어머니가 돌아가신 후 자신의 삶을 기뻐하거나 즐거워하는 것에 죄책감을 가지는 경우도 보았다.

또한 나와 하느님, 나와 이웃 및 환경 그리고 참자아와 나의 관계 측면에서 사랑, 믿음 및 용서의 관계가 긍정적이거나 부정적으로 될 수 있다. 따라서 긍정적이고 역동적인 영적 관계 상태로 될때, 슬픔과정은 사별가족들의 삶을 변화시켜 사랑하는 이의 죽음을 통해 삶에 대해 진지하게 생각해보고 새로운 인간관계를 맺고 열심히 살아가며 상실의 의미를 추구하며 영적으로 성숙되게 된다.

#### (2) 병적인 슬픔

병적인 슬픔은 사별을 겪는 개인이 슬픔이 예기되는 과정에서 벗어난 상태로 사별로 인한 신체적, 정서적, 사회적, 정신적, 영적 반응들이 과도하거나 지연되어 현실에 적응하지 못할 때 병적 슬픔이라고 한다. 이는 슬픔의 양상, 기간 및 증상의 정도에 따라 정상적인 슬픔과 구별하고는 있으나 진단하는 표준에 대해서는 일치되는 바가 적다. 이런 경우 심리학자나 정신과 의사의 도움이 필요하다.

### 3. 슬픔의 단계

일본 상지 대학의 Alfons Deeken(1999) 교수 신부는 수천명의 사별인에게서 얻은 경험을 토대로

하여 다음과 같은 슬픔단계를 제시하고 있는데, 모든 사별인이 이런 단계를 거치거나 그 순서대로 되는 것이 아니라고 하였다.

- 충격과 무감각
- 죽음을 부인하고 믿지 않음
- 겁에 질려 허둥지둥
- 분노와 불의한 느낌(갑작스런 죽음시에)
- 적대감과 원망
- 죄책감
- 환상, 망상
- 외로움과 우울
- 방향상실과 무감동
- 포기-수용
- 새로운 희망-유머와 웃음의 재발견
- 회복-새로운 정체성 획득(타인에 대해 이해, 동정할 수 있음)

#### 4. 슬픔을 극복하는 기간

사별의 슬픔을 극복하는데에는 최소한 1-2년이 걸리는 것으로 보고되며 본인이 조사한 바에 의하면 사별가족의 대부분은 보통 3년이상 걸리는 것으로 응답한다. 따라서 최소한 사별후 1년까지는 사별에 대한 추후관리가 이루어져야 한다고 본다. 그러나 사별의 슬픔과정은 개별적이므로 사별관리의 빈도와 기간은 개개인에 맞도록 해야 한다. 특히 우리나라 사람들은 슬픔을 드러내려고 하지 않으며 정이 많은 민족이므로 앞으로 이에 대한 연구가 필요하다고 사료된다.

#### 5. 사별가족을 어떻게 도울 것인가?

일반적으로 사별 중재의 시작 시기는 사별 후 2-8주 경에 이루어지는 것이 좋다는 견해를 보이고 있다. 이는 사별직후에는 사별자들이 무감각한

상태이고 현실감도 없는 시기여서 바람직하지 않으며 2-8주 경이 되면 가족과 친지의 지지가 감소되고 홀로 남게 되어 이때 최고로 슬픔이 심하여서 상담자를 찾기 때문이다.

우리가 사별간호를 잘 하기 위해서는 상실의 문제를 부정하거나 최소화하지 않는 것이다. 사별간호에서 가장 중요한 것은 감정이입을 하면서 슬퍼하는 이들과 함께 있어주고 들어주는 것이다. 특히 사별가족들은 고인에 대한 기억을 회상하면서 고인과 이에 대한 관련 경험에 대한 이야기하기를 원하는 경향이 있으므로 이에 대한 배려가 필요하다. 또 우리가 기억할 것은 사별가족들이 겪는 슬픔반응에 대하여 정상적임을 알려주고 안심시키며 이들이 현실에 대한 적응시기에 재적응하는 것을 돕도록 현실감을 일깨워주는 일이 필요하다. 또한 무엇보다도 사별가족들에게 큰 도움이 되는 일들은 이들이 수행해야 할 일을 실제적으로 도와주는 것이다. 즉, 식사 준비, 아기 돌보기, 운전, 청소 등 집안일, 쇼핑, 어려운 전화 받기, 의사를 만나기, 재정적인 충고, 서류 일을 도와주는 일 등이다. 따라서 우리들이 인내와 이해심을 가지고 실제적인 도움을 주며 함께 있어주고 들어줄 때, 그들은 큰 위안을 받고 슬픔의 강도가 약하고 회복기간도 단축될 것이다. 사별간호로서 중요한 예를 들어보면,

- 경청과 지지(자원 봉사자의 주기적인 방문, 전화 접촉)
- 상담과 치료요법
- 사별가족 모임 주선
- 슬픔에 대한 정보제공(인쇄물 제공)
- 지역사회 유용한 전문적 자원을 최대한 이용
- 이완요법, 음악요법, 미술요법 등을 들 수 있다.

#### 6. 사별가족 모임의 주선은 어떻게 할 것인가?

사별가족 모임의 목적은 모임을 통해서 슬픔과 고통을 나눔으로써 개인적으로나 단체적으로 여러

측면의 지지를 받아 애도과정을 잘 극복하는 데에 있다.

사별가족 모임의 유익한 점은 다음과 같다.

같은 처지의 사람들 안에서 편안함과 따뜻함을 느끼며 의지가 된다. 힘을 얻고 위로를 받는다. 이를 통해서 슬픔은 나만의 것도 나 혼자 지고 가는 것이 아니라는 것을 느끼며 대화속에서 삶의 희망을 갖는다. 아픔을 표현하고 털어놓을 수 있어서, 마음껏 슬퍼할 수 있어서, 좋고 후련하다고 하였다.

그러나 고인에 대한 기억이 많이 나서 피하고 싶어하는 가족도 있으며 고인이 죽은 병원에 갈 용기가 나지 않는다고 하는 경우도 있었다. 따라서 사별가족모임의 장소 선정시에 이에 대한 고려를 하여 외부 장소를 이용하는 것도 바람직하다고 본다. 슬픔이 아직 가시지 않아서 고인생각이 너무 나고 울게만 되고 정리가 안된 느낌이 들었다고 하는 사별가족도 있다. 따라서 사별가족 모임은 사별초기의 슬픔반응이 해결된 후 처음의 개별적인 사별 중재가 이루어진 후에 모임에 참석하도록 하는 것도 바람직하다고 여겨진다. 직장일 때문에 시간이 없어서 참석 못하는 가족도 있으므로 유인물, 전화, 개별 상담 등 다양한 접근이 필요하다고 생각한다.

현재 국내 호스피스기관에서 시행하고 있는 사별가족모임은 대부분 1년에 1-2회 모임을 하고 있었고 모임의 내용은 나눔의 시간과 고인을 추모하는 미사 혹은 예배를 포함하는 모임의 형태를 보이고 있다. 이와 반면에 외국의 경우에는 사별자의 특성에 따라 지지그룹이 다양한데, 사별한 부모, 아동 모임, 미망인 혹은 홀아비 모임, 에이즈 모임 등이 있고, 지지모임을 운영하는 방식도 여러 가지여서, 1-2주마다 계속 열리는 모임, 보통 1주에 2시간씩 6-8주간 만나서 일정기간 소규모로 열리는 지지 모임, 월간 모임 및 자조 그룹 모임 등이 있다. 앞으로 우리도 사별 가족들의 요구에 대해 파악하여 한국 실정에 맞는 사별가족 모임이 활성화되기를 기대해 본다.

이러한 사별관리 상담자는 전문인과 비전문인으로 나뉘며, 사별 프로그램 관리훈련을 받은 조정자를 중심으로 각 분야의 전문가들과 사별관리에 훈련된 자원 봉사자가 참여하여야 한다.

사별로 인한 슬픔은 누구에게나 매우 고통스럽고 힘든 “작업” 이라고 할 수 있으며, 또한 슬픔은 결과가 아닌 과정으로써 사막과 오아시스, 산과 골짜기를 지나는 여정이라고 말할 수 있다.

그러므로 사랑하는 마음과 인내심을 가지고 기꺼이 들어주고 또 들어주며 함께 하므로써 사별가족의 슬픔여행에 동반자가 되어 주는 것이 필요하다. 또한 사별 전후에 팀 접근을 통해 효율적인 사별간호를 제공한다면 사별자가 희망 속에서 새로운 삶을 이루어 갈 수 있을 것이라고 믿는다.

“죽은 사람들에 관해 알아두어야 할 것이 있습니다.

여러분은 희망을 가지지 못하는 다른 사람들처럼 슬퍼만해서는 안됩니다.”



데살로니카 전서 4장 13절