

사별가족 관리

한호협 출판부

(지난 호에 이어서)

6. 사별과정 및 이에 따른 접근방법

죽음으로 인한 사랑하는 사람과의 이별은 남은 가족에게 큰 충격을 안겨 준다. 남은 가족들은 실제적으로는 있어 할 한 사람이 그 자리에 없는 빈자리를 느끼며 역할의 상실과 혼돈을 느끼며 살아가야 하고 정서적으로는 상실로 인해 오는 비탄의 감정들을 감내해 내야 한다. 누군가의 도움이 필요한 때이다. 그러나 주위를 둘러보아도 마음 터놓고 이야기 할 수 있는 상대조차 찾기 쉽지 않다. 때로는 누군가에게 마음을 털어놓고 사별로 인한 고통을 털어놓고 돌아가신 분에 대하여 이야기 나누고 싶지만 마땅히 그들의 말에 귀 기울여줄 사람을 찾기 쉽지 않다. 이런 경우, 자원봉사자들은 들을 귀를 가지고 고통 받는 유가족에게 다가갈 수 있다. 효과적으로 유가족들을 돕기 위하여 봉사자들은 그분들에 대한 이해가 필요하다.

1) 유가족을 돕는 방법들

(1) 정청

유가족은 충분히 자신들의 이야기를 하여 잃어버린 관계성의 의미를 탐색해야 한다. 자유롭게 말하지 않을 경우에는 벽에 걸려 있는 고인의 사진을 같이 보거나 과거의 여행 기념품을 본다든지 돌아가신 이에겐 편지를 쓴다든지 하여 유가족의 말꼬를 터주는 것이 필요하다. 가장 중요한 것은 유가족이 상담자에 의해 판단되거나 이상하게 느껴질 것이라는 두려움을 경청을 통해 없애야 한다.

(2) 유가족 사정

위험사정 : 간호제공자는 호스피스 환자를 간호하는 동안에 사별 후 유가족의 위험도를 사정한다.

초기사정 : 환자가 죽은 지 약 한달 이내에 사별에 대한 첫 사정이 수행되어진다. 사정에서 다루어져야 될 영역은 수면, 식욕, 활동, 정서적 어려움의 인지기능과 지지체계의 여부 등이 포함된다.

◆ 가능한 유가족 사정 사항

- 고인과의 관계를 검토 할 것
- 유가족이 사별 후 이루어야 할 과제들 중 어떤 과제를 완결하지 못했는지 평가 할 것.
- 신체적 증상의 여부 등

(3) 가족원 상담

상실은 가족의 평형상태를 깨게 된다. 가족 내에서 죽음에 대한 감정이 자유롭게 표현됨이 허락되지 않을 경우엔 여러 가지 역기능적인 방법으로 표현될 수 있다.

(4) 교육 및 지지모임

유가족은 자신의 현재의 애도 반응이 정상인지 궁금하다. 때때로 어떻게 극복해 가야 할 지 막막할 수 있다. 이런 경우, 교육과 유가족 모임은 상당히 효과적이다.

(5) 편지 및 카드 발송

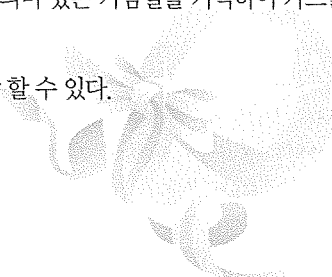
사별 과정을 극복해 가는데 도움이 되는 자료 발송 및 유가족에게 의미 있는 기념일을 기억하여 카드를 보낸다.

(6) 정기적인 가정방문 및 전화방문

주기적인 가정방문을 통해 유가족 주변에 나타나는 어려움을 파악 할 수 있다.

(7) 의뢰

문제가 더 복잡한 경우 다른 전문가에게 의뢰 해 준다.



2) 사별과정과 봉사자의 역할

애도과정에 대한 모델은 영국의 정신과 의사인 Bowlby와 Parkes에 의하여 발달하였다. 이 과정은 유가족이 사별의 생활을 적응해 가는 과정을 단계적으로 잘 설명해 주어 유용하게 사용되고는 있으나, 유가족의 애도과정을 너무 수직적으로 설명해 놓았다는 비판도 받고 있다. 그리고 이 애도과정에 대한 이론은 상실감을 가진 사람이 속한 문화적 배경, 사별의 종류(자녀를 잃은 경우, 배우자를 잃은 경우, 부모를 잃은 경우)와 사망원인(질병, 교통사고, 자살 등), 개인적 배경(나이, 성, 종교, 성격성향, 가족관계 등)에 따른 유가족의 상황에 따라 변형되거나 재해석되어야 할 것이다.

(1) 충격과 멍한 상태(Shock and Numbness)

처음에 사망소식을 들었을 때에 나타나는 반응으로 몇 시간 혹은 며칠 동안 계속되어 나타날 수 있으며 유가족은 계속 충격과 혼란 가운데 있어 여러 장례절차를 진행하는데 어려움을 가질 수 있다. 또한 급성적 슬픔이 나타날 수도 있다. 예를 들면, 가족이 사망하였다는 소식을 들었을 때 혹은 장례식 입관 시 기절한다든지 하는 경우이다. 이런 상태는 약 2주안에 가장 심하게 나타나며, 기일이나 다른 기념일에 다시 나타나기도 한다.

◆ 봉사자가 도울 일

① 빈소 방문 및 장례식 참여

환자가 돌아가시기 전부터 연결된 유가족이라면 봉사자의 방문은 더욱 유가족들에게 위로가 될 수 있다. 처음 방문일지라도 본인이 호스피스 기관으로부터 온 것을 밝히고 인사드린다면 좋은 유가족관계를 맺어 나가는데 크게 도움이 되리라 생각된다. 먼저 많은 말을 하기보다는 비언어적이고 따뜻한 의사소통을 통해 서로의 마음을 교환 할 수 있으리라 생각된다. 손을 잡아 준다든지, 혹은 유가족이 무엇인가를 이야기하고 싶을 때는 조용히 들어주고 어떤 경우에도 유가족보다 많은 말은 하는 것은 삼가하는 것이 좋으리라 생각된다. 주위를 조용히 둘러보거나 유가족들에게 넉넉히 도움이 필요한 부분은 없는지 점검하여 보고 봉사자가 간단히 도울 수 있는 일이라면 돕고 만약 좀 복잡한 문제라면 호스피스 기관과 의논하는 것이 좋다.

(다음 호에 계속됩니다)