

사별가족 관리

한호협 출판부

6. 사별과정 및 이에 따른 접근방법

2) 사별과정과 봉사자의 역할

◆ 봉사자가 도울 일

② 어린 자녀에 대한 배려

가족들이 슬픔에 잠겨 있고 장례진행 절차로 인해 어린 자녀들에 대해 소홀해 질 수 있다. 흔히 어린 자녀들은 장례 절차 등에 쉽게 제외 될 수 있는데 무조건 제외시키기 보다는 아동의 발달단계에 따른 죽음의식을 고려하여 그 어린이의 의사를 존중하여 그 어린이가 어느 정도 장례 의식 절차에 참여하여야 하는지 결정하는 것이 좋다. 아이들에게도 고인과 이별 할 수 있는 기회를 가져야 한다. 사별어린이를 돕는 일은 쉬운 일은 아니나 어린 자녀에 대한 고려도 봉사자에 의해 제기 되어야 한다.

(2) 그리워하고 찾는 단계(Yearning and searching)

이 단계는 돌아가신 분의 목소리, 체취, 모습 등 고인을 그리워하고 끊임없이 찾는 단계로서 몇 달 혹은 몇 년 계속될 수 있으며 찾고 기다려도 오지 않는 대상에 대해 좌절감과 분노를 표현 할 수 있다. 예를 들면, 상배(喪配) 여성 (배우자를 잃은 여성)의 경우 남편이 집에 돌아오는 발자국 소리를 들을 수도 있고 남편이 살아 있는 것 같은 생생한 꿈을 꿀 수도 있다. 이러한 반응은 흔히 사별 초기에 나타날 수 있는 정상적 애도 반응이라고 할 수 있다.

◆ 봉사자가 도을 일

① 첫 번째 방문

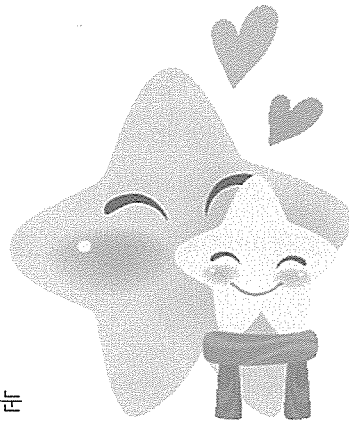
사별한 후 한 달가량이 지난 후 전화 접촉을 통해 그 동안 어떻게 지내셨는지 안부를 묻고 방문의사를 이야기하면 반응은 두 가지로 나타날 수 있다;

'바쁘신 데 저 잘 지내고 있는데 안 오셔도 되요.' 라든지, 환자가 살아 계실 때 고맙게 해 준 의무감 때문에 방문을 허용하는 경우가 있다. 유가족 대부분은 자신은 도움을 받을 필요가 없다고 생각 할 수 있다.

한국적 문화 배경에서 사별로 인한 슬픔의 고통의 완전히 자기 개인적인 것이라는 생각이 지배적이기 때문이고 누구 앞에서 자신의 슬픈 감정을 나눈

다는 것을 쑥스럽게 느껴지기 때문이다. 비록, 첫 번 전화 접촉에서 실패하였을 지라도 두려워하지 말고 정기적인 전화 접촉을 통해 신뢰관계를 쌓아 가는 것이 중요하다.

한편 그들의 마음 한 구석에는 누군가와 고인에 대해 대화를 나누고 싶은 마음이 있다. 그러므로 유가족의 첫 번째 저항과 거절에 속지 마시길. 막상 유가족과 이야기를 시작해 보면 내부적으로 외로움을 깊게 느끼고 있고 하고 싶은 말들이 깊은 가슴 가득 한 것을 느낄 수 있다. 피곤을 쉽게 느끼는 시기이므로 긴 만남보다는 한 시간에서 두 시간 가량의 만남이 적당하다. 이야기 도중 유가족이 많이 울 수 있는 가능성이 있으므로 미리 티슈는 준비해 두는 것이 좋다.



이야기 주제는

- ♣ 돌아가신 분의 병상 생활 혹은 임종당시의 상황
- ♣ 장례식은 어떻게 치러졌는지?
- ♣ 그 이후 유가족 주위의 변화(감정적인 면, 신체적인 면, 생활적인 면)

가능하다면 다음 만날 약속을 한 달 뒤 정도로 하는 것이 좋다. 너무 빈번한 접촉은 때로 유가족과 봉사자에게 신뢰 관계 발달에 해로울 수 있다. 왜냐하면, 유가족은 지나치게 봉사자를 의존하고 봉사자는 부담감을 느낄 수 있기 때문이다.

② 만나면 좋고 편안한 친구가 되어 주는 것

실제 유가족은 대화를 나눌 상대가 별로 없다. 특히 돌아가신 고인에 대해서 이야기하기를 대부분 꺼린다. 그런 면에서, 호스피스 봉사자는 특별한 의미를 갖는다. 봉사자를 만나면 아무 거리낌이나 편견 없이 편하게 고인과 관련된 이야기를 나눌 수 있기 때문이다. 그러므로 봉사자는 유가족에게 새로운 좋은 친구가 될 수 있다.

③ 중립적 입장, 비심판적 태도와 비밀보장

함께 이야기하다 보면 유가족은 특정 가족성원에 대하여 비판적인 태도를 가질 수 있고 마음 깊숙한 비밀스러운 이야기를 봉사자 앞에서 표현할 수 있다. 이런 경우, 봉사자는 같이 비판하거나 판단하지 말고 조용히 들어 주고 마음에 상처가 있다면 따뜻하게 감싸주는 것이 중요하다. 만약 중요한 사항이 있다면 담당자와 의논하고 함부로 이야기하지 않는다.

(3) 절망과 우울의 단계

절망은 기다리고 찾아도 돌아오지 않는 고인에 대한 생각으로부터 나타난다. 이 절망은 죽음에 대해 현실적으로 받아들여 돌아오기를 체념하고 새로운 관계를 만들어 가고자 하는 동기를 가져 올 수 있고 그러하지 않으면 절망감에 깊은 우울로 빠져들 수 있다. 이런 우울은 수면장애, 자살충동 및 비정상적인 정신질환으로 발전 할 수도 있고 상배남성의 경우 알코올남용의 가능성이 있다. 이런 경우 정신과 의사의 도움이 필요하다. 유가족이 나름대로 고인의 죽음에 대해 의미를 발견하도록 돕는 것도 중요한 과제이다.

◆ 봉사자가 도울 일

① 정상적 혹은 비정상적 애도의 반응을 체크한다.

유가족을 잘 관찰하는 것이 중요하다. 대부분의 경우 정상적인 애도반응을 보이는 분들이 많이 있으나 간혹 어려움을 호소하는 분들도 있다. 슬픔이 신체화 증상으로 나타나서 신체적 고통을 호소하는 분도 있고 우울이 심하여 외출을 삼가고 오래 동안 집안에만 있고 밤에는 수면 장애로 괴로워 할 수 있다. 그런 어려움을 호소한다면 담당자와 의논하여 유가족을 잘 설득하여 정신과 의사에게 의뢰하는 것이 필요하다.

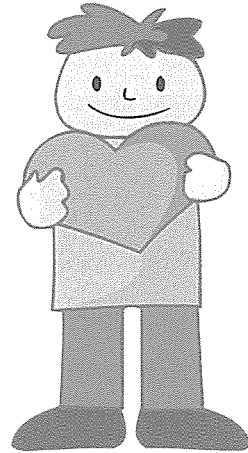
때로 유가족들은 자기 자신의 반응에 대해 정상인지 불안해 할 수 있다. 이런 경우 유가족의 정상적 혹은 비정상적 반응에 대해 설명하고 안심시키는 것이 필요하다.

② 여가 활동을 장려한다.

무리하지 않는 범위 내에서 산책, 수영, 쇼핑, 외출 등 가벼운 활동을 하도록 격려한다. 만약 유가족이 혼자 할 수 없다면 하루 날을 택해 함께 하는 시간을 갖는 것도 좋다. 산책하거나 차를 마시며 대화를 나눌 수도 있다.

③ 실제적 도움을 줄 수 있다.

만약 유가족이 혼자 있는 처지라면 반찬이나 집안 청소 등을 도울 수 있다. 이런 경우 식욕이 없어 혼자 제때 식사하지 않으므로 신체적 쇠약함과 피로감이 사별에 대한 슬픔을 가중시킬 수 있으므로 제때에 식사하도록 실제적으로 돕고 격려한다. 만약 경제적으로 아주 어렵다면 담당자와 의논하여 경제적으로 도울 수 있는 길을 모색할 수 있다.



④ 늘 수용적 자세를 갖는다.

간혹 유가족과 정기적으로 만나다 보면 똑같은 이야기를 되풀이하는 경우가 있다. 비록 여러번 들어서 모두 아는 내용일지라도 진지한 태도로 경청하는 것이 필요하다. 또 유가족이 매번 울 지라도 우는 것을 저지하지 않는 것이 좋다.

⑤ 가족 내에서 상실의 슬픔을 나누도록 격려한다.

날마다 함께 사는 가까운 가족끼리일지라도 고인에 대한 언급을 꺼린다든지 하여 슬픔을 서로 나누지 않는 경우가 많다. 그러면서 쉽사리 가족 성원들은 고인에 대한 그리움과 슬픔을 혼자만의 세계에 감추고 살아 나가는 경우가 있다. 왜냐하면, 서로 아픈 상처를 회피하고자 하는 의도에서이다. 봉사자가 판단 시 만나는 유가족에게 영향 미치는 가족문제가 사별과 관련하여 심각하다거나 가족들의 협조와 도움이 필요하다면 가족성원을 만나 대화해 볼 수도 있고 봉사자가 어려움을 느낀다면 담당자와 의논하여 담당자의 인도아래 가족모임을 효과적으로 가져 가족관계를 증진시키고 원활한 가족간의 의사소통을 꾀 할 수 있다.

⑥ 지지도임이나 자조모임 참여 권유

성격에 따라 어떤 분은 사회적모임에 나가는 것을 좋아하나 대부분 유가족의 경우 여러 사람이 모이는 자리를 꺼려하는 경우가 많다. 그러나 같은 처지에 있는 분들이 함께 모여 서로의 삶을 나누는 것은 국내외적으로 사용되는 상당히 효과 있는 방법이다. 만약 잘 아는 이런 모임이 있다면 소개해 주고 참여 여부는 본인이 결정하도록 한다.