

# 슬픔에 관해 알아두어야 할 10 가지

빅토리아 호스피스  
사별 프로그램 제공

슬픔 때 무엇을 예측해야 할지 아는 것이 도움이 됩니다. 비록 그 슬픔이 돌아가신 분과 자신만의 특별한 것이라고 여길 수도 있지만 대개 몇 가지 공통점을 찾을 수 있습니다. 우리 직원, 자원 봉사자, 그리고 사별을 경험한 사람이 슬픔을 이해하는데 중요하다고 생각되는 10 가지 사항을 다음과 같이 정리했습니다.

## 1 사망으로 인한 전반적 영향

가까운 사람과의 사별은 인생에 큰 영향을 미칠 수 있는 사건이 될 수 있습니다. 마치 모든 세상이 다 산산 조각 난 것처럼 느낄 수 있습니다. 슬픔의 과정은 과거로부터 미래로 가는 여정입니다. 그것은 내면적인 여행인데 마치 그 의미의 핵심을 찾아가는 복잡한 미로와도 같습니다.

## 2 슬픔은 자연스러운 과정입니다.

매우 중요한 사람의 사망으로 인해 느끼는 슬픔은 다른 사람과의 의미 있는 관계 속의 삶과 사랑의 결과입니다. 슬픔은 우리 인생의 정상적인 부분이며 사별에 대한 자연적인 반응입니다. 슬픔의 단계에 관한 정보는 여러분이 경험하는 반응을 이해하는데 도움이 됩니다

## 3 슬픔의 유형은 개인마다 다릅니다.

슬픔에 대해서 대체적인 정의는 내릴 수 있겠지만 슬픔은 여러분의 성격, 과거의 사별경험, 그리고 죽은 사람과의 관계에 따라 독특한 결과로 나타납니다. 가족 내에서도 각 사람마다 슬퍼하는 방법과 슬퍼하는 시기는

각각 차이가 있습니다. 슬픔에 대처하기 위해서는 어떤 사람은 그들의 감정을 밖으로 표현하기도 하고 또 어떤 이들은 그들의 감정과 생각을 스스로 조절하기도 합니다. 어느 방법이 옳다 그르다 할 수 없고 어느 방법도 슬픔에 대처하는 효과적인 방법일 수 있습니다.

## 4 어린이와 슬픔

어린이들은 자기 인생에서 중요한 어른들을 통해서 슬픔에 대처하는 방법을 배웁니다. 어린이들은 그들 주변에 있는 어른의 행동과 기분에 민감합니다. 따라서 어른이 사별에 대한 자신의 생각이나 감정을 표현하지 않는다면 어린이들도 이야기 하지 않습니다. 어린이들은 그들이 모르고 있거나 이해하지 못하고 있는 것에 대해 충격을 받을 수 있습니다. 따라서 죽음이나 슬픔에 대한 간단한 정보는 오히려 그들에게 도움이 됩니다.

## 5 사회적 관계와 지원

슬픔 때 다른 어느 때 보다도 다른 사람의 도움을 필요로 합니다. 그러나 여러분 주변의 사람 또한 슬픔에 대한 당혹감 또는 슬픔에 대한 그들 나름의 감정으로 인해 여러분에게 기대했던 만큼의 이해와 관심을 베풀지 못할지도 모릅니다. 따라서 커다란 사별을 경험한 후에는 당신을 둘러싼 모든 관계들에 변화가 일어날 수도 있기 때문에 어떠한 관계의 변화라든지 혹은 관계가 끝나게 되는 것을 경험할 수도 있습니다. 사별을 경험한 사람들과 같이 시간을 보내는 것이 특별한 위로가 되기도 합니다.

## 6 슬픔 때 경험하는 일들

실질적으로 아주 슬픔에 빠져있을 때 여러분은 평소와는 다른 감정이나 심리상태를 느낄 수 있습니다. 그리고 이러한 반응은 불안정합니다. 아마도 전에는 느끼지 못했던 극도의 불안한 고통과 감정을 경험할 지도 모릅니다. 이런 경험은 비정상적인 정신상태가 아니고 슬픔의 자연적인 한 부분입니다. 피로함과 건망증 그리고 과민증과 같은 그러한 반응들은 여러분의 관심과 에너지가 슬픔과 사별에 적응하는 쪽으로 전환되었기 때문에 나타나는 것입니다.

## 7 슬픔의 과정에서 나타나는 감정적인 불안

슬픔에 대한 스스로의 감정과 반응이 시간마다 또한 각 단계마다 변화한다는 것을 알게 될 것입니다. 이때에는 예측할 수 없는 감정의 기복현상이 나타나는데 이는 슬픔이 파도 치는 것처럼 느껴질 수도 있으며 혹은 기분 좋은 날과 우울한 날이 번갈아 오는 현상이 나타납니다. 따라서 기분 좋은 날을 슬픔의 여정 중 잠깐의 휴식기간으로 이해하는 것이 중요합니다.

## 8 자신 돌보기와 도움이 되는 것들

이렇게 어려움에 빠져있는 자신을 도울 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다. 먼저 슬픔에 대한 정보를 얻는 것은 슬픔에 대한 여러분의 반응과 여정을 이해하는데 도움이 됩니다. 슬픔 때 자신에 대해 보다 관대하고 인내하는 것이 필요합니다. 여러분의 건강과 사고를 위한 정상적인 일과는 계속하십시오. 도움은 여러 곳으로부터 받을 수 있습니다. 즉 가족, 친구들, 사별한 사람의 모임, 대화방 등. 만약 그래도 걱정이 되는 경우에는 전문 상담가의 도움을 받으십시오.

9

### 슬픔의 시간

슬픔을 '극복한다는 것' 혹은 '슬픔을 겪는 첫해'에 대해서 어떤 이야기를 들었던 간에 슬픔에는 어떤 구분된 시간이 없습니다. 시간은 걸리는 만큼 걸리는 것입니다. 종종 슬픈 여정이 여러분 또는 다른 사람이 예상했던 것 보다 더 길어 질 수도 있으며 지금보다는 꼭 나아져야 한다는 어떤 압박감을 느낄지도 모릅니다. 그러나 이러한 사별은 여러분 인생의 부분으로서 계속 남게 됩니다. 그리고 늘 돌아가신 분을 생각하거나 그리워하거나 혹은 슬퍼질 때가 있을 것입니다.

10

### 치료를 위한 정신적인 여정으로서의 슬픔

인생에서 매우 중요한 사람의 죽음은 여러분이 다른 인생 길을 가게 하는 변화를 가져다 줍니다. 어떤 것도 예전과 같지는 않으며 여러분은 앞에 놓여 있는 새로운 인생 경로에서 어떤 의미를 발견하면서 계속 전진해야 합니다. 이러한 여정이 계속됨에 따라 여러분이 견뎌낸 어려움의 결과로부터 그리고 정말로 가치 있는 것이 무엇인가를 배운 교훈을 통해서 치유와 개인적인 성장을 경험할 것입니다.

우리는 슬픔을 지나가는 여정에 대한 비유로서 미로에 대한 이미지를 선정했습니다. 이 미로는 막다른 곳이 없다거나 잘못 되돌아가게 하는 그런 복잡한 미로가 아닙니다. 오직 앞으로 가는 길만 있습니다. 슬픔도 이와 똑같습니다. 슬픔을 통과하는 단 한가지 방법은 앞으로 전진해 나가는 것입니다. 한 장소인 것처럼 보이는 곳에서 여러 번 우회하고 앞으로 갔다 뒤로 갔다 하면서 슬픔의 중심부를 지나서 우리 스스로의 중심을 통과하면서 서서히 세상으로 다시 들어가게 되는 것입니다. 이런 슬픔의 여정에 대한 경험은 사람마다 다릅니다. 왜냐하면 이는 각

개인의 스타일, 죽은 사람과의 관계, 내적 사회적 자원들, 그리고 과거의 대처 경험 등이 반영되기 때문입니다. 여러분은 슬픔의 여정을 지나가면서 예상치 못한 생의 변화와 사물을 보는 식견이 달라질 수도 있습니다.

*거주 지역에서 사별 지원 서비스를  
이용하시려면 BC 사별 상담전화  
(604-738-9950) 이용하시거나  
아래의 호스피스 봉사회로  
연락하시기 바랍니다.*

## 슬픔에 관해 알아두어야 할 10 가지

### Ten Things to Know About Grief

HEP  
Hospice Enhancement Program

Partners  
BC Bereavement Helpline  
BC Hospice Palliative Care Association  
Living Through Loss Counseling Society  
White Rock Hospice Society

A program supported by United Way of  
the Lower Mainland



KOREAN