

청소년과 애도



청소년은 삶을 살아 가면서 많은 변화와 불확실성을 헤쳐나갑니다. 상실의 경험(사랑하는 이의 죽음, 가족 간의 이별, 믿었던 친구, 직업, 자신감 상실)과 그런 경험에 뒤따르는 애도의 경험 역시 청소년기의 일부가 될 수 있습니다. 경험에 집중하고 제때에 적절한 지원을 해주는 것이 아주 중요합니다. 이 안내문에는 도움이 될 만한 정보가 있습니다.

애도는 무엇일까요?

애도는 큰 삶의 변화가 생긴 후에 느끼는 아픔에 대한 정상적이고 자연스러운 반응입니다. 애도는 생각과 감정을 포함하여 온 몸에 영향을 미치기도 합니다. 애도는 가치와 신념처럼 나 자신과 세상에 대한 사고 방식을 흔들어 놓을 수 있고, 인간 관계에도 영향을 미치는 경우가 많습니다.

청소년은 어떻게 애도를 표현할까요?

중요한 점은 애도의 표현 방식에는 정답도, 오답도 없다는 사실입니다. 청소년은 각자 자신만의 고유하고 개인적인 방식으로 애도를 경험하게 됩니다. 본인의 애도 강도를 주변 사람들보다 훨씬 크게 인식할 수 있고, 자제력을 잃을까 봐 두려워할 수도 있습니다.

청소년이 경험할 수 있는 반응:

청소년이 느낄 수 있는 감정

- 분노, 절망 또는 환멸
- 혼란, 불안, 복받침
- 외롭고 또래들로부터 격리된 느낌
- 슬픔에 휩싸임.

**“삶에서 유일하게 영원한 것은 변화이다.
변화는 삶의 유일한 상수다.”**

- 폴린, 2013년

청소년이 가질 수 있는 생각

- 상실에 관한 생각에 휩싸임
- 내 잘못은 아닌지 반문함
- 미래를 걱정함
- 가족이 자살한 경우, 자살 충동에 더 취약해질 수 있음.

청소년이 보일 수 있는 행동

- 감정을 감춤
- 가족 및/또는 친구와 멀어짐
- 위험한 행동을 함
- 막말 쏟아내기.



청소년이 겪을 수 있는 신체 반응

- 불면증
- 피로, 산만함, 무기력, 집중하지 못함
- 공황 발작
- 소화 불량
- 몸이 쑤시고 아픔.

애도는 청소년기의 일부인 중요한 정체성 형성 과정에 영향을 줄 수 있습니다(‘나는 누구인가?’). 청소년이 겪고 있는 변화가 애도와 관련이 있는지, 아니면 단순히 성장 과정의 일환인지 판단하기가 어려울 때도 있습니다. 그 차이점을 알아내는 일은 그렇게 중요하지 않습니다. 중요한 점은 청소년이 이런 변화를 헤쳐 나갈 수 있게 지원하는 것입니다.

애도의 과정

애도는 힘들고 복잡한 아픔의 시간이지만, 삶의 정상적인 일부입니다. 애도하는 청소년은 '아픈' 것이 아니라는 점을 명심해야 합니다. 지금 벌어지고 있는 일을 이해하고 적절한 지원만 받는다면 청소년은 애도에 대처할 수 있고, 애도의 경험을 통해 성장합니다. 청소년을 가장 잘 지원하려면 애도 반응을 하나의 과정이나 여정으로 이해하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

애도 중인 청소년을 지원하는 방법

애도를 하나의 여정으로 생각한다면, 어른의 역할은 청소년이 길을 찾을 수 있게 돕는 것입니다. 청소년은 어른이 매 순간 함께 해주길 바라지는 않습니다. 그러나 애도의 과정을 어떻게 지나고 있는지 되돌아볼 필요는 있습니다. 가장 중요한 것은, 이들에게 사전에 정기적으로 상황을 점검해 주고 필요할 때 조언을 구할 수 있는 어른이 필요하다는 것입니다.

청소년에게 필요한 것:

- 의지하고 신뢰할 수 있는 부모 또는 보호자와의 강하고 애정 어린 관계
- 기분이 풀릴 때까지 이야기하고 일어난 일을 되짚어볼 기회
- 본인이나 다른 사람에게 상처를 주지 않고 다양한 감정(슬픔, 분노, 공포, 죄책감 및 유머)을 표현할 수 있는 공간
- 평가하지 않을 사람과 함께 자신의 감정과 반응을 되짚어보는 것
- 평소와 같은 제한과 기대에서 오는 안정감
- 자신의 상실 또는 더 큰 변화와 연관된 결정에 관여할 기회.

부모나 보호자는 망설임 없이 다른 신뢰하는 성인에게 자녀를 도와줄 것을 요청해야 합니다. 가족이 아닌 사람과 이야기하는 것을 더 수월하게 생각하는 청소년도 있습니다. 청소년이 부담감을 느낀다면 상담선생님에게 감정을 털어놓을 것을 장려하세요.

청소년을 학내 의사결정에 참여시키기

학교에서 청소년과 배려 사항에 대해 논의하면 직접 언급하지 않고도 청소년의 상실에 대해 잘 알 수 있습니다. 예를 들어, 교사가 학생과 학교 적응에 도움이 되는 아이디어나 특별 배려(예: 조용한 공간 이용, 집에 전화하기 허락, 숙제 제출 기한 조정)를 논의할 수 있습니다. 또한 교사는 학생(및/또는 학생의 가족)에게 다른 학생들의 질문에 대해 어떻게 대답했으면 좋겠는지 물어볼 수 있습니다.

친척, 가족, 친구, 교사 또는 기타 전문 인력의 지원 방식

- 청소년의 상실에 대해 잘 알고 있음을 알려주기
- 열린 마음으로 기꺼이 말을 들어줄 의사가 있는 안전한 사람임을 밝히기 (단, 청소년에게 털어놓으라고 강요하지는 않기)
- 청소년이 다양한 상황에서(예: 학교에서) 감정을 추스를 수 있게 도와주기
- 학업 진행도를 모니터링하고 추가 지원이 필요한지 확인하기(학교 공부가 추가적인 스트레스의 원인이 되지 않도록 돕기)
- 주기적으로 청소년과 연락하여 장기적으로 솔직한 대화 지속하기.

추가 지원 - 성장의 계절 (Seasons for Growth)

Seasons for Growth는 어린이와 청소년이 애도의 과정을 학습할 수 있도록 다정한 시선을 갖고 도와주는 근거 기반 교육 프로그램입니다. 어린이와 청소년에게 죽음, 가정 분리, 자연재해 또는 기타 중대한 변화와 상실 사건이 삶에 어떤 영향을 미치는지 학습하는 기회를 제공합니다. 프로그램 참가자는 이런 경험을 이해하고 이에 잘 대처하는데 필요한 지식, 기술, 특성을 학습할 기회를 갖게 됩니다.

Seasons for Growth 프로그램에는 6~18세의 어린이와 청소년을 지원하는 네 가지 레벨이 있습니다.

모든 프로그램에서 참가자들은 안전한 공간에서 각자의 다양한 필요, 정체성, 문화적 배경에 관계없이 자신의 목소리를 찾고, 선택을 하고, 영향력을 행사하고, 협력할 수 있습니다. 사정이 비슷한 다른 사람과 교류하면서 소속감과 연대감을 쌓을 수 있습니다.

그리기, 이야기, 토론, 음악, 일기쓰기 등 나이에 걸맞는 다양한 활동이 교과에 반영되어 있습니다.

맥킬롭 시즌즈(MacKillop Seasons)는 학교와 지역사회에서 소모임 프로그램을 진행하는 전문 인력의 훈련과 지원을 담당하고 있습니다.

