

# 나의 애도를 이해하고 돌보기



상실과 애도의 경험은 정말 힘들 수 있습니다. 이 안내문에는 나의 애도 반응을 이해하는데 도움이 되는 지침이 있습니다. 또한 삶의 변화를 겪는 과정에서 스스로를 돌보는 방법을 제시합니다.

## 애도는 무엇일까요?

애도는 사랑하는 이의 죽음, 가족 간의 이별, 자연재해처럼 큰 삶의 변화가 생긴 후에 느끼는 아픔에 대한 정상적이고 자연스러운 반응입니다. 애도는 감정은 물론 신체에도 영향을 미칩니다. 애도는 인간 관계와 정신적인 면을 포함하여 나 자신과 세상에 대한 사고 방식을 흔들어 놓습니다. 애도의 경험을 하면서 나 자신에 대한 새로운 사실, 삶을 바라보는 다른 방식을 배우는 개인적인 수행을 시작하게 되기도 합니다.

## 애도는 어떻게 표현되나요?

애도의 경험은 고유하고 개인적입니다. 아픔을 드러내는 사람도 있고, 자제하는 사람도 있습니다. 중요한 점은 애도의 표현 방식에는 정답도, 오답도 없다는 사실입니다.



일반적인 애도 반응은 다음과 같습니다.

### 내가 느낄 수 있는 감정

- 불안감, 조바심, 감정이 북받친 느낌
- 분노, 좌절 또는 환멸
- 슬픔.

### 내가 가질 수 있는 생각

- 불신감
- 당혹감
- 현실감 또는 거리감
- 집착.

### 내가 보일 수 있는 행동

- 도움을 찾고 요청하기
- 집중하거나 평상시 하던 일을 하기 힘들
- 가만히 있지 못하고 지나치게 움직임
- 멍해짐
- 추억의 장소를 찾고 추억의 물건을 갖고 다님
- 생각나게 만드는 것 피하기.

### 내가 경험할 수 있는 신체 반응

- 수면과 식욕 변화
- 가슴과 목구멍이 조여들고 숨이 참
- 힘이 없음.



## 애도의 과정

과제에서는 J. 윌리엄 워든 박사의 애도 이론을 통해 애도의 과정을 잘 이해할 수 있습니다. 워든 박사는 애도의 과정에 4대 과업이 관여한다고 했습니다. 이것을 약간 각색하여 사별 이외에 삶에서 경험하는 다양한 상실에 대해 생각해 보겠습니다.

- **상실을 현실로 받아들이기**
- **애도의 고통을 충분히 경험하기**
- **상실 후 달라진 세상에 적응하기**
- **잃은 존재와의 오랜 연결 고리를 찾는 동시에 새로운 삶을 시작하기**

4대 과업은 단계나 시기가 아닙니다. 시간이 상처를 치유하는 중요한 요인이긴 하지만, 수동적으로 과업을 진행해서는 안 됩니다. 각 과업을 적극적으로 인정하고 참여해야 도움이 되고 시간이 지나 과업을 되돌아보고 다시 정리할 가능성도 커집니다.

## 애도의 과정 이해하기

애도의 과정을 이해하는 것은 상실 후 삶에 적응하는 중요한 단계입니다. 필요한 것이 무엇인지 파악하면 애도의 과정이 약간은 덜 당황스러울 수 있습니다. 그런데 어떻게 해야 이 과업을 의미 있는 방식으로 할 수 있을까요? 어떻게 하면 수동적인 애도 경험(“나에게 이런 일이 생기다니”)을 워든 박사가 강조한 능동적인 참여(“내가 무엇을 해야 할까?”)로 전환시킬 수 있을까요?

한 가지 사소하지만 현실적으로 시작할 수 있는 조치는 내가 느끼는 감정을 하나하나 찾아내고 알아차리는 것입니다. 불편한 느낌을 밀어내거나 무시하기 보다는 ‘그대로’ 두고 이런 느낌이 들 때 어떻게 하면 잘 추스를 수 있을지에 집중해보는 것입니다. 예를 들어, 일을 하다가 슬픔에 휩싸일 때는 어떤 조치를 취할 수 있을까요? 좌절감이 북받칠 때는 나 자신을 위해 어떤 전략을 세울 수 있을까요?

이런 식으로 감정부터 다스리기 시작하면 힘과 의지를 얻고 다음 단계로 넘어갈 수 있습니다. 다음 단계는 내 삶에서 내가 어쩔 수 없는 부분과 구분되는, 내가 영향력을 미칠 수 있는 부분에 대해 생각해 보는 것입니다. 그러면 ‘이랬어야 했는데’라는 생각에 집중하기 보다는 지금의 나에게 의미 있는 방식으로 살아가는데 도움이 되는 선택, 행동, 결정에 나의 노력과 감정적 에너지를 돌릴 수 있게 됩니다.

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

- 폴린, 2013년

이 복잡하고 어려운 시기를 헤쳐 나가려면 다음과 같은 추가적인 지원이 필요합니다.

- **시간** - 책임에서 잠시 벗어나 나의 애도에 집중하고 재충전하는 시간 갖기
- **안전한 공간** - (나 자신과 다른 사람을 위해) 안전하게 다양한 감정(슬픔, 분노, 공포, 죄책감, 유머 등)을 겪을 수 있는 공간이나 장소
- **동반자** - 일어난 일을 되짚어보고 평가받을 걱정 없이 나의 반응을 주기적으로 돌아볼 수 있도록 솔직한 이야기를 털어놓을 수 있는 친구, 친척 또는 상담자 최소 한 명
- **지원 네트워크** - 일상 생활의 현실적인 측면을 포함하여 다양한 맥락에서 도움을 요청할 수 있는 광범위한 인맥.

정말 중요한 것은 가족, 친구, 이웃의 도움을 받아 들이는 것입니다. 망설이지 말고 나에게 가장 유용한 지원을 요청하세요. 나만의 시간을 찾기 힘들다면, 다른 사람에게 오후 반나절만 내 일을 대신해달라고 부탁하세요. 어질러진 집 때문에 절망감이 더 커진다면, 친척에게 도와달라고 부탁하여 집정리에 대한 감을 되찾아 보세요. 다른 사람의 도움을 요청하는 것은 나약함의 상징이 아니라 강하다는 증거입니다. 내가 선택하는 능동적인 조치이기 때문입니다.

## 기타 지원 프로그램

Seasons for Growth는 어린이, 청소년, 성인이 애도의 과정을 학습할 수 있도록 조심스럽게 도움을 건네는 근거 기반 교육 프로그램입니다. 어린이, 청소년, 성인에게 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 학습한 기회를 갖게 됩니다.

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.