

여기서부터 앞으로 나아가기

자녀 상실에 대처하는 법

주산기 사별

Loss of Baby

여기서부터 앞으로 나아가기

자녀 상실에 대처하는 법

주산기 사별

목차

서론 3

애도에 대한 이해 4

애도는 얼마동안 지속되는가 4

상실에 대한 정상적인 반응 5

애도의 징후와 증상 11

사람마다 애도가 다른 이유 12

애도의 기간 동안 자립하는 법 15

치유를 향한 여정 19

기념일이나 특별한 날들 20

속고 22

정보: 장례 회관 23

사별 지원 25

유족들의 권리 선언 27

애도는 강물과 같다

나의 애도는 강물과 같다
그냥 흐르게 두어야 하지만,
강둑이 어디에 있는지를
내 자신이 결정하려고 한다.

어떤 날은 물살이 나를
죄책감과 고통의 파도로 이끌지만,
내가 다시 설 수 있는
고요한 물웅덩이가 항상 존재한다.

분노의 바위에 부딪히고—
내 믿음이 참으로 희미하게 느껴지지만,
다른 헤엄치는 사람들이
내가 필요한 것이 무엇인지를 알고 있다.

물살이 너무 빠를 때는
나를 잡아줄 사랑스런 손이 필요하고,
표류하는 것 같을 때는
귀를 귀울여 줄 친절한 사람이 필요하다.

애도의 강은
과거를 단념하는 과정이다.
희망의 해협을 헤엄쳐

마침내 강기슭에 다다를 것이다.

신시아 G. 켈리 (Cynthia G. Kelley)

TCF, 신시내티, 오하이오

서론

자녀를 잃은 많은 유족들이 그들의 애도가 외롭고 고통스러운 경험이라고 설명합니다. 대부분의 사람들에게 그들의 삶에서 의미가 있고 또 그들의 삶에 의미를 부여하기 위해 꿈꾸던 자녀와 헤어지는 것보다 더 큰 상실은 없을 겁니다. 당신은 이러한 상실의 고통을 경험하면서 그 상실의 의미와 그것이 당신 삶에 끼친 영향을 이해하기 위한 개인적인 여정을 시작하게 됩니다.

애도의 경험은 감정적, 정신적, 육체적, 그리고 사회적인 여러가지 측면에서 우리를 시험합니다. 각각의 상실 경험은 경험하는 사람만큼이나 다양하며 최근에 사별한 사람들에게 대부분의 반응들은 정상적입니다. 그것은 우리가 과거에 경험했거나 준비한 적이 없었던 일을 위한 것입니다. 자녀 상실에 대처하는 일은 힘들고 고단할 수 있습니다. 단, 장기간의 임신중에 유산을 하였든, 사산하였든, 혹은 아이가 짧은 기간을 살았든지는 당신이 필요한 것과 애도의 권리에는 많은 관계가 없습니다.

이 안내서는 애도 기간 동안 당신에게 도움 및 정보를 제공하고자 하는 애정 어린 관심에 의해 만들어졌습니다. 저희는 이 안내서가 당신이 상실을 느끼고, 표현하고, 이해하고 그리고 받아들이는 과정을 시작하는데 도움이 되기를 바랍니다.

이 안내서는 당신에게 몇 가지의 답을 드릴 수도 있지만, 또 더 많은 궁금한 질문들을 유발할 수도 있습니다. 저희는 당신이 자신의 삶이 어떻게 변하고 있는지를 이해하는 동안에 가족, 친구들, 종교적 지도자, 저희 시설의 직원, 그리고 커뮤니티로부터의 도움을 구하고 그들과 함께 대화를 지속하시기를 권합니다.

중요한 기관들의 이름 및 연락처들은 이 책자 뒤에 포함되어 있으니 준비가 되셨을 때 이용하시기 바랍니다.

저희가 진심어린 조의를 표하며 당신이 이 과도기를 경험하는 것에 많은 관심을 가지고 있다는 것을 알아주십시오. 저희가 더 도와드리거나 지원해 드릴 수 있는 것이 있으면 언제든지 연락주십시오.

애도에 대한 이해

애도는 삶에서의 상실들에 대한 정상적인 반응이며 순환되는 변화의 자연스러운 일부이기도 합니다. 애도는 사건이 아닌 시간이 지남에 따라 드러나는 과정입니다. 당신은 맞서려고 하지만 처음에는 휩쓸려가고, 그 다음엔 예측할 수 없는 거친 물살을 느끼고, 마침내 회복된 삶과 통제감을 향하는 여정이라고 생각하시면 됩니다.

애도는 모든 사람에게 다르며 당신의 애도 경험은 당신이 아는 대부분의 사람들이 말하는 것보다 더 길거나 짧을 수도, 더 평온하거나 격렬할 수도 있습니다.

자녀 상실이 남은 여생동안 당신 삶에 영향을 끼칠 수도 있지만, 시간의 관용을 통한 애도로 인해 치유를 얻을 수도 있습니다. 확실한 것은, 애도를 통해 당신이 변할 것이라는 것입니다. 새롭고 다른 시각으로 삶을 바라보며 당신의 가치관 또한 바뀔 수 있습니다. 이 치유의 여정은 삶의 소중함에 기인하며, 당신이 사랑했고 잃은 아이를 위한 것입니다.

애도는 얼마동안 지속되는가

애도의 여정은 기간과 강도가 다릅니다. 당신의 애도는 예측할 수 있는 시간의 틀이 없으며 과정을 재촉할 수도 없습니다. 첫 해가 끝날 때쯤 덜 고통스러울 수도 있고, 두 번째 해가 끝날 때면 당신 삶의 조각들을 조금은 다시 맞춘 기분이 들 수는 있습니다. 당신이 필요한 만큼의 애도의 기간을 가지십시오. 여러 해가 지나도 계속해서 격렬한 애도의 감정을 가질 수도 있습니다. 당신은 이러한 강한 감정의 기간들 *사이의* 시간이 길어짐에 따라 점점 더 안정감을 느끼게 될 것입니다. 이러한 격렬한 감정들을 경험하는 시간의 *길이* 또한 줄어들게 될 것입니다.

* Translator's note: the following terms appear on the graph
Intense feelings 격렬한 감정들

Settled feelings 안정적인 감정들

Personal Time Line 개인적인 시간선상

상실에 대한 정상적인 반응

자녀를 잃으면 당신의 과거, 현재, 혹은 미래의 중요한 부분을 잃은 것 같은 기분이 들 것입니다. 당신의 삶이 무너져 내리는 것 같은 기분이 드는 시간일 것입니다. 전에는 느껴본 적이 없는 폭넓은 감정들을 경험하게 될 수도 있습니다. 혹은, 감정의 격렬함으로 인해 대처하는 것이 더욱 힘들 수도 있습니다.

새롭거나 매우 강한 감정들을 처음으로 경험하는 것은 "미지의 바다"에 있는 것처럼 두려울 수 있습니다. 다음의 감정적 반응들은 당신에게 무엇을 예상해야 하는지 그리고 어떻게 자립할 수 있는지를 알려줄 수 있습니다. 각각 다른 순서로 나타날 수도 있지만 어떤 것들이 당신에게 맞는지 분간할 수 있을 겁니다.

충격 *"믿을 수가 없습니다." "완전히 마비된 기분입니다."*

어떤 사람들은 자녀의 죽음에 대해 알게 되면서 충격을 경험합니다. 상실이 현실이라는 것을 깨닫기까지 몇 분, 몇 일, 혹은 몇 주가 필요할 수도 있습니다. 불신과 현실을 부인하는 것은 충격과 연관된 반응이며 편리한 보호막을 제공하기도 합니다. 당신이 준비가 되었을 때, 충격이 완화될 것입니다. 당신의 경험을 감정의 롤러코스터에 비유할 수도 있을 것입니다.

가끔은 예상되는 일을 알고 있는 것이 위안을 주기도 합니다.

분노와 적개심 *"그 사람들은 왜 그 아이를 고치지 못했죠?" "왜 나한테 이런 일이 일어난 겁니까?"*

분노는 우리의 무력함과 연관이 있으며 자녀가 죽었을 때보다 더 화가 날 때는 없습니다. 의료 직원, 가족, 하나님, 친구들, 혹은 자식 자신에게 화가 날지도 모릅니다. 전에는 성가시지 않았던 상황들에 화를 내는 자신을 발견할지도 모릅니다. 이런 감정들은 의외이고 불쾌할 수 있습니다. 또한 당신의 상실을 모르고 천진난만하게 아이에 대해 묻는 사람들에게 느낄 수도 있습니다.

글을 쓰거나, 그림을 그리거나, 혹은 그들에 대해 이야기를 나누며 이러한 감정들을 표현하는 것으로 인해 분노 및 적개심의 힘을 잃을 수도 있습니다.

감정의 분출 “울음을 멈출 수가 없습니다.” “통제력을 잃은 기분입니다.”

사별한 사람들이 상실과 관련된 고통스러운 감정들을 느끼기 시작하면서 다양한 감정들이 표현됩니다. 우는 것과 같은 정상적인 반응을 통해 긴장이 완화되기도 하지만 울고 싶은 느낌이 들지 않으면 "억지로" 울지는 말아야 합니다

겉으로는 압도적인 것처럼 보이지만 감정을 말로 표현하는 것은 정상적인 애도 과정의 일부일 뿐입니다. 어떻게든 표출되지 않은 감정들은 후에 복통이나 편두통 같은 신체적인 병으로 나타날 수도 있습니다

얘기를 잘 들어주는 사람을 찾고, 예술을 통해 자신을 표현하거나, 혹은 저널이나 일기를 쓰며 당신의 감정들을 표출하십시오

슬픔 “이제 사는게 행복하지 않을 겁니다.” “웃는 것은 옳지 않습니다.”

이것이 당신 삶에서 가장 슬픈 시간일 수도 있습니다. 때로는 압도당하거나 무력한 기분이 들 수도 있습니다. 슬픔은 자신의 내부로 향하는 감정이며 매우 개인적입니다. 또한 당신에게 일어난 일을 이해하려 시도하면서 다른 사람들을 향한 분노와 적개심같은 감정들로 이어지기도 합니다.

당신이 맞습니다. 그 누구도 이 감정들을 당신과 똑같이 느끼는 사람은 없습니다. 아이를 생각하는 것은 당신을 매우 슬프게 만들겠지만, 시간이 지나면 슬픔이 줄어들 것입니다.

자신에게 인내심을 가지십시오... 슬픔을 표현하는 것은 연약함이 아닌 강함의 표시입니다.

외로움 “그녀 없이는 계속 살 수 없습니다.”

유족들은 종종 고립감을 느낍니다. 이런 외로움은 한 번도 느껴본 적이 없을 수도 있습니다. 친구들과 가족들이 자기들의 일상 생활로 돌아간 후의 저녁, 주말 그리고 조용한 시간들이 가장 힘들 수 있습니다. 곧 아이를 출산할 사람이나 어린 자녀들이 있는 사람들과 함께 있으면 특히나 외로게 느껴질 겁니다. 다른 강렬한 감정들을 느낄 수도 있습니다.

당신의 도움 체계에 누가 있는지 생각해보십시오. 가족, 친구들, 영적 지도자, 동료들, 주치의, 혹은 지원 그룹일 수도 있습니다. 그들의 친절함이나 우의를 받아들이는 것을 고려해보십시오.

죄책감 “내가 만약 거기 있었다면.” “그렇게 했어야 했는데...”

유족들은 종종 “~했어야 하는데” 하는 표현을 합니다. “내가 만약”이란 생각은 당신의 생각들을 지배할 수 있습니다. 우리는 옳은 일을 하지 않았거나, 혹은 충분히 하지 않았다며 스스로를 자책하곤 합니다. 애도로 인한 죄의식은, 해결되지 않은 감정들과 문제들을 누군가의 책임으로 돌리려는 시도로부터 생겨났을 수도 있습니다. 이런 감정들은 사별한 사람들이 가지는 정상적인 감정들입니다. 우리 대부분은 인간의 한계를 감안하고 할 수 있는 한 최선을 다합니다.

죄책감을 인식하는 것은 자녀가 죽었을 때 오는 깊은 유감과 관련이 있습니다.

혼란 “아무것도 집중할 수가 없습니다.”

애도는 스트레스의 주된 원인 중 하나입니다. 당신의 마음은 감정과 생각의 폭풍에 공격을 당합니다. 이로 인해, 혼란, 기억력 상실, 집중 또는 판단 장애를 경험할 수도 있습니다. “정신이 이상해지거나” 혹은 “미쳐가거나” 하는 기분이 들 수도 있습니다.

이러한 혼란의 단계는 일시적입니다. 당신의 마음이 무의미해 보이는 것들에 의미를 부여하려고 시도를 하고 있는 것입니다. 조금 더 “자신감”을 느끼기 위해서는 먼저 음식이나 입을 옷과 같이 작은 일들에 대한 결정을 내리는 것부터 시작해서 서서히 큰 결정을 내리도록 합니다. 이러한 작은 단계들을 통하여 당신의 생각하고 집중하고 결정을 내릴 수 있는 능력이 돌아올 것이라며 자신을 안심시키게 됩니다.

고독 “뭐하러 굳이 그러니까? 아무도 내가 어떤 기분인지 알 수 없을 텐데.”

애도하는 사람들은 종종 사회 활동에서 손을 뗍니다. 관계들이 어색하게 느껴지고 자신이 더이상 받아 들여지지 않는다고 느끼기도 합니다. 자신이 다른 사람들의 짐처럼 느껴지거나 혹은 자신의 고통 또는 괴로움으로부터 다른 사람들을 보호하기 위해 사람들을 피하기도

합니다. 당신이 항상 주는 입장에서만 있다가 이제는 도움을 받는 새로운 입장이 되는 것을 거부할 수도 있습니다.

다른 사람들과 감정적으로 거리를 두는 것은 애도로 인한 당신의 정상적 감정들을 지연시킬 수도 있습니다.

결국 당신은 개인적인 애도 시간과 다른 사람으로부터의 도움을 필요로 하는 것 사이의 균형을 찾을 것입니다. 자신과 주변 사람들을 믿으십시오. 너무 빨리 너무 많은 것을 기대하지 마십시오.

몰두 “그 아이를 잊을 수가 없습니다.”

애도중인 사람들은 아무리 다른 생각을 하려고 노력해도 죽은 아이에 대한 생각을 떨쳐버리기가 힘들 것입니다. 여성의 몸은 이제는 존재하지 않는 아이를 상기시켜 주기 때문에 다른 생각을 하는 것이 거의 불가능 할지도 모릅니다. 가끔 꿈들이 아이의 존재감을 동반할 수도 있습니다.

때로는 항상 생각하지 않으면 아이가 잊혀질 것 같은 두려움 때문에 아이에 대한 기억들을 꼭 움켜쥐고 있어야만 할 것 같은 기분이 들 수도 있습니다.

자신에게 기억할 시간을 주고, 기부를 하거나 특별한 사진을 액자에 넣어 보관하는 등 기억할 수 있는 다른 방법도 생각해보십시오. 자신에게 편안한 속도로 앞으로 나아가시기 바랍니다.

우울증 “사는 의미가 없습니다.” “살아서 뭐합니까?”

사별한 사람들은 종종 깊은 낙담과 상상할 수 없는 외로움, 그리고 절망감을 느끼며 아무것도 가치가 없게 느껴집니다. 당신의 삶은 변했는데 당신은 적응할 수 없는 기분이 듭니다. 이러한 감정들은 당신이 혼자이거나, 지원들이 제한 되었을 때 가장 강렬하게 느껴집니다.

우울증은 그냥 슬픈 기분이 아닙니다. 그것은 장기간 계속될 수 있는 감정들과 신체적 반응들이 결합된 것입니다. 우울증, 공포, 도망치고 싶은 열망, 그리고 자살에 대한 생각들이 들 수 있습니다.

이러한 것들을 경험하고 있다면 전문가를 만나 상담하셔야 합니다..

길을 잃음 “아이에 대한 계획들이 있었습니다.” “그 아이없이 어떻게 살지 모르겠습니다.”

사랑했던 자녀의 죽음은 당신의 꿈의 끝일 수도 있으며, 당신이 생각했던 미래의 상실일 수도 있습니다. 당신은 완전히 길을 잃은 듯한 기분이 들 수 있습니다. 이런 감정들은 종종 당신의 미래에 대한 강렬한 불안감을 동반하기도 합니다.

자아의식과 목적을 다시 찾는 것은 치유 여정 일부입니다. 당신이 이것을 위해 노력해야 할 수도 있고, 또는 자신도 모르는 새에 일어나기도 합니다.

애도의 징후와 증상

감정의 롤러코스터뿐 아니라 애도에 관련된 많은 다른 반응들이 있습니다. 사별 과정의 초기, 혹은 시간이 많이 흐른 후, 당신이 더이상 애도의 영향을 경험하지 않는다고 생각할 때 일어날 수도 있습니다. 애도의 반응에는 여러가지가 있지만 몇 가지 일반적인 것들이 아래에 열거되어 있습니다:

신체적 반응

- 극도의 피로, 한숨
- 식욕 변화
- 쉽게 병에 감염
- 수면 장애
- 힘 저하
- 두통
- 에너지 증가/감소
- 감각인식 증가
- 스스로 돌보기의 변화
- 무감각
- 심계항진/숨이 참

영적 믿음

- 영적 혼란

행동적 반응

- 시간 및 장소의 방향감각 장애
- 수색 및 열망
- 타인 책망
- 무관심

사고 과정

- 자존감 결여
- 반복적인 사건 재검토
- 격리감
- 집중력 장애
- 꿈의 증가/감소

연관된 감정들

- 공허감

- 믿음 체계에 대한 의문
- 깨어진 믿음
- 희망 상실
- 의미/목적 추구
- 신/하나님의 도움
- 절망
- 무능함
- 무력함
- 괴로움
- 다행증(多幸症)

사람마다 애도가 다른 이유

자녀의 죽음에 대처하는 당신이 기대했던 것과 당신의 개인 경험의 영향을 받습니다. 당신의 적응력은 많은 요인들 그리고 각 요인들 내의 여러가지 문제들에 따라 다릅니다. 그 몇 가지들은 당신의:

- 과거의 상실 경험
- 도움 체계
- 영적 자원
- 대처 능력
- 성별 기대감
- 사망의 유형: 주산기 상실, 유전적 합병증, 사고 혹은 자연사
- 성격
- 연령
- 태도
- 문화적 그리고 영적 믿음
- 가족의 역학 구조

당신이 이미 알아낸 것들 중 하나는 애도가 감정들, 반응들 그리고 경험들의 미로와 같다는 것일 겁니다. 애도를 단계, 기간, 혹은 할 일들로 설명하기는 했지만, 기억해야 할 중요한 것은 모든 사람들이 모든 경험을 하는 것은 아니라는 겁니다. 당신의 반응들의 대부분은 정리되거나 예측된 방법으로 나타나지 않습니다. 반응들은 개별적으로 일어나기도 하고, 한꺼번에 일어나기도 하며, 간헐하게, 매일, 깊이 혹은 반복적으로 나타나기도 합니다.

일반적인 애도 반응들에 대해 배우는 것이 당신에게 위안을 주기를 바라며, 다른 사람들도 상실의 비슷한 경험들을 이겨왔음을 알았으면 합니다. 또한 저마다의 문화적 그리고 종교적 배경, 상실에 대한 경험, 사회적 기대감, 연령, 혹은 이해 수준에 따라 사람들이 애도하는 방법이 다릅니다.

혼란스럽다면 시간을 들여 질문을 하도록 하시고, 상실과 더불어 사는 것을 배우면서 다른 종류의 애도 표현들을 유념하도록 하십시오.

애도를 경험하는 것은 사별한 사람이 남자거나 여자거나, 아이거나 청소년이거나, 혹은 성인이거나 하는 것에 영향을 받을 수도 있습니다. 확실한 것은 각 관계들이 다른 것처럼 애도의 '청사진'도 없다는 것입니다. 몇 가지의 매우 기본적인 다른 점들을 이곳에 설명하였습니다.

직원들에게 읽을 자료를 문의하십시오. 장례회관, 지역 도서관 혹은 서점에서 더 많은 정보를 찾을 수 있을 겁니다.

남자

- 활동 및 일들을 감정을 분출시킬 통로로 이용하는 경우가 많습니다
- 대부분 고통을 통해 내적으로 감정들을 대처합니다
- 종종 처음에는 자신들의 상실을 지적인 면에서 이해하려고 노력합니다

여자

- 대부분 자신들의 감정을 얘기하면서 애도를 합니다
- 확립된 관계의 사람들과 자신의 상실의 고통을 나누는 것에 의지합니다
- 새로운 감정들로 인한 그들의 경험들을 반복하고 재검토합니다

청소년

- 상실은 독립을 원하는 정상적인 심리를 저해할 수도 있습니다
- 대립은 청소년기의 정상적인 일부지만, 죽음이 지나친 죄책감의 반응이나 신경질적인 행동을 초래할 수도 있습니다
- 신뢰할 수 있는 성인의 지원 그리고 또래와의 굳건한 관계가 도움이 됩니다

어린이

- 연령에 따라 죽음에 대한 이해 수준이 다릅니다
- 부모가 애도하고 감정들을 표현하는 것을 보는 것이 도움이 됩니다
- 죽음과 의식들에 대한 간단하고 나이에 맞는 설명이 필요합니다
- 그들의 안전감과 안정감을 위한 부가적 지원이 필요합니다

애도는 연령과 성별에 상관없이 매우 괴롭고 압도적인 경험일 수 있습니다. 대부분은 정상적이고 예상할 수 있는 것들입니다. 하지만 종종 신체적 고통을 수반한 장기간의 강렬한 감정들 혹은 무감정을 경험하는 것은 당신의 애도가 더이상 자연적인 치유의 여정을 하고 있지 않음을 뜻합니다. 당신과 *함께* 당신의 애도가 건강한지 혹은 부가적 지원이 도움이 될지를 평가해 줄 다정한 전문인을 찾으십시오.

당신 자신이 도움이 필요한 것에 대해 어떻게 느끼는지가 아마도 도움을 구하는데 가장 큰 장애물일 것입니다. 애도가 복잡하게 되었을 때 도움을 구하는 것은 연약함이 아닌 용기와 강함의 표시입니다.

이 안내서의 뒤에 열거된 사별 지원을 참고하십시오.

사망의 유형

아이가 어떻게 사망했는지 그리고 당신들 관계의 특별한 특성들이 당신이 상실을 어떻게 애도할 지에 영향을 미칩니다. 아마도 당신의 경험은 죽음이 자연사였는지 혹은 사고사였는지, 갑자기 일어난 일인지 혹은 출산이나 유전적 합병증에 의한 것인지 등에 따라 다를 것입니다.

관계 이해

당신의 애도는 임신부의 연령, 건강, 가족 문제, 그리고 아이의 임신 및 상실의 환경 등 여러가지 많은 요소들의 영향을 받습니다. 당신은 이 아이를 위해 큰 희생을 했을 수도 있습니다. 당신의 아이는 이례적인 환경에서 임신이 되었거나, 예상 밖의 일이었거나, 혹은 계획적이지 않았을 수도 있습니다. 이 아이가 당신의 인생, 결혼 생활, 혹은 가족들에게 큰 의미를 더하기를 바랬을 수도 있습니다. 어쩌면 당신은 다른 가족 구성원들이 당신에게 실망을 했거나, 혹은 자신이 그들의 기대를 저버렸다고 느낄 수도 있습니다. 아이가 죽은 환경이 어떤 것이었든 간에, 아마도 당신은 몸과 감정의 일시적인 변화를 경험하게 될 것입니다. 이 비극적인 시기에 사람들이 당신을 도울 수 있는 가장 알맞는 방법들을 찾는 동안 관계들이 단기간 부자연스러울 수도 있습니다.

애도의 기간 동안 자립하는 법

강렬한 애도의 상황은 당신이 무력하고 상처받기 쉽게 느끼도록 만들기도 합니다. 당신의 삶이 너무 극적으로 변화된 후부터 당신은 어떻게 "살아야 할 지"를 모릅니다. 당신 앞의 여정을 위해 스스로를 강하게 만들기 위해서 자신이 제어할 수 있는 분야들을 찾아보는 것도 도움이 될 것입니다.

도움 받아들이기 *“그렇게 많은 사람들이 걱정하고 있는지 미처 몰랐습니다.”*

당신이 바라는 자신의 모습과 대조될 수도 있기 때문에 이것은 매우 어려운 일일 수도 있습니다. 하지만 당신 자신, 당신의 가족 그리고 친구들에게 당신이 도움이 필요하다는 것을 인정하는 것은 당신의 고통과 외로움을 덜어줄 수 있습니다.

당신에게 많은 여러가지 방법의 도움이 제공될 것입니다. 다른 사람들의 영적이거나 실용적인, 예를 들어 음식을 만들어주거나 아이를 돌봐주는 등의 도움을 받아들여 그들이 당신의 애도를 함께 나눌 수 있도록 하는 것을 고려해보십시오.

만약 지원이 부족하면, 도움을 얻는 것을 당신의 첫 번째 목표로 하십시오. 당신의 배우자, 가족 혹은 친구들과 당신의 아이에 대해 얘기를 나누고, 반복이 애도의 필요한 치유의 일부인 것처럼 당신이 필요할 때마다 가능한 자주 당신의 감정들을 나누도록 하십시오.

다른 사람들의 조언 *“제 친구들은 제가 해야 될 일들에 동의하지 않습니다.”*

친구들과 가족들이 호의적인 조언들을 할 수도 있습니다. 그들이 판단을 내리는 듯한 말들을 할 수도 있는데, 당신이 적응하는데 필요한 시간 등 당신이 필요한 것들을 의식하지 못 할 수도 있습니다. 그들의 의도는 당신을 위한 것일지 모르지만 그들의 조언은 그렇지 않을 수도 있습니다.

이런 혼란스러운 시간 중에 당신이 자신을 찾기 위해 힘쓰는 동안 가족과 친구들에게 인내심을 갖기를 부탁하십시오. 당신의 마음이 이끄는 데로 허락하십시오.

의사 결정 *“저녁에 무엇을 먹을지조차 결정할 수 없었습니다.”*

이따금 우리는 위기나 상실의 기간동안 성급한 결정들을 내리고 싶을 때가 있습니다. 중요하고 인생을 바꿀 수도 있는 결정 혹은 금전적인 결정들은 당신이 조금 더 안정되고 믿음이 가는 조언을 구할 수 있을 때까지 미루는 것이 좋습니다.

가능하면 이사, 새로운 직장, 혹은 관계들은 당신이 준비가 될 때까지 미루는 것이 좋습니다. 당신의 대처능력이 감소했으므로 더 무리를 줄 수 있는 장기간의 여행 등의 활동들을 미루십시오. 자녀의 죽음을 애도하기 위해 당신이 해야 할 일들을 다른 사람들이 당신을 대신해서 결정하도록 하지 마십시오.

성급히 내린 결정들을 후회하는 것은 상실에 대한 당신의 반응을 더욱 복잡하게 만들거나 당신의 치유에 방해가 될 수도 있습니다.

자신을 위해 올바른 결정들을 내릴 수 있도록 충분히 시간을 가지십시오.

받아들임 “받아들이는 것이 아이를 잊는다는 의미일까봐 두려웠습니다.”

혼자 있는 것으로는 슬픔이 치유되지 않습니다. 당신은 그것을 받아들이고 극복하는 단계를 밟아야 합니다. 이것은 용기와 변화에 대한 관대함을 필요로 합니다. 불편한 감정까지 포함해서 당신의 감정들을 받아들이는 것은 당신 자신 및 상실의 의미를 배우는 것에 도움을 줄 것입니다. 상실에 이르기까지의 사건들이 당신의 통제력 밖의 일이었다는 것을 받아들이는 것은 어려운 일입니다. 이제는 예상하지 못했거나 원하지 않을 때에 당신을 압도하는 애도의 감정들을 통제할 수 없을 수도 있습니다.

애도는 당신의 노력을 필요로 합니다. 애도에서 벗어나는 방법은 애도의 과정을 거치는 것입니다.

자신 돌보기 “내 자신에 대해 생각할 시간이 없습니다.”

지금은 좋은 건강을 유지하기 위한 모든 방법들을 기억하는 것이 매우 중요합니다. 사랑하는 사람이 죽었을 때부터 지속되는 높은 수준의 스트레스는 병에 저항하는 당신의 신체적 능력과 강한 연관이 있습니다.

우리의 마음은 아이가 죽었다는 사실을 천천히 받아들이겠지만 여성의 몸은 더 많은 적응 시간을 필요로 할 수도 있습니다. 임신했던 몸의 증거인 수유로 인한 유방의 통증, 임신으로 인한 붓기, 임신선, 수술 자국, 그리고 호르몬 변화들을 경험할 수도 있습니다.

그런 기억을 상기시키는 것들을 받아들이고 상실을 애도하십시오. 할 수 있는 한 최선을 다해 신체적, 감정적, 그리고 영적으로 자신을 잘 돌보십시오. 자신에게 관대하십시오. 신체적 도움은 의사와 상의하십시오.

휴식

- 정상적인 수면 일과를 계속하도록 하십시오.
- 수면을 할 수 없더라도 휴식 양상을 유지하십시오.
- 작업 활동의 증가를 삼가하십시오.

영양

- 먹을 수 있을 때 먹을 수 있는 음식을 소량으로 드시도록 노력하십시오.
- 혼자 식사하는 것이 어려우시면 식사를 하는 장소를 바꾸도록 해보십시오.
- 적어도 한동안은 균형된 식사를 하도록 노력하십시오.
- 건강 간식들을 준비해 놓으십시오.

운동

- 작은 변화를 제외하고는 정상 일과를 유지하십시오.
- 활기차게 걷거나 익숙한 운동 등 간단한 운동을 하십시오.
- 장기간 운동하지 마십시오.

건강한 선택들

- 약품과 알코올 섭취를 하실 때 주의하시기 바랍니다. 약은 고통을 대처하기 보다는 감추고 슬픔을 “치료” 해주지 않습니다.
- 알코올은 기능을 저하시킵니다.
- 운전 조심하십시오. 낮은 집중력, 산만 그리고 “공백상태”가 되는 것은 당신 혹은 다른 사람들을 위험에 빠뜨릴 수 있습니다.

자신에게 여유를 가지기

- 자신이 보통 때처럼 기능할 수 있을 거라고 기대하지 마십시오.
- 예전의 활동들을 갱신하고 당신에게 즐거움을 주는 새로운 활동들을 찾아보십시오.

- 읽거나 쓰거나 혹은 편안함을 주는 다른 일들을 찾아보십시오.
- 자신만의 시간동안 고인의 소지품들과 시간을 보내도록 하십시오.

접촉

- 얘기를 하거나 듣거나 하며 다른 사람들과 함께 하십시오.
- 영적 지도자나 카운셀러에게 지원 및 지도를 받으십시오.
- 비슷한 상황에 있는 사람들이 있는 지원 그룹에 참여하십시오.
- 당신이 어떻게 하고 있는지 확실하지 않으면 전문적 상담을 받으십시오.
- 신체적 증상들이 걱정되거나 계속되면 의사를 찾아가십시오.

치유를 향한 여정

당신만이 분별할 수 있는 때가 되면, 당신의 많은 것들이 변했다는 것을 느끼기 시작할 것입니다. 당신은 미래를 향한 준비가 됩니다. 이 새로운 삶을 향한 여정은 다음과 같은 것들을 포함할 수 있습니다:

재개입 *“이제는 진정한 우정의 의미를 알 수 있습니다.”*

시간, 노력, 정화된 감정들 그리고 많은 도움들과 함께 유족들은 다시 삶을 시작합니다. 고통스러운 적응을 하고, 예전의 관계들과 다시 교분을 쌓고, 새로운 관계 만들기를 시작하기도 합니다. 새로운 기술과 양식들을 발달시키기도 합니다. 행복한 시간들을 갖기도 합니다. 삶을 위한 힘이 돌아오고, 상실을 기억하는 것이 많이 고통스럽지 않게 될 수도 있습니다.

아니오, 절대 이전과 같지는 않을 겁니다. 하지만 자신과 다른 사람들을 더 신뢰하게 될 수도 있습니다.

당신이 정의할 수 있는 시간의 틀 안에서 당신 삶의 긍정적인 부분을 감사하도록 하십시오.

결의 *“이제 앞으로 나아갈 시간입니다.”*

당신이 앞으로 나아가면서 상실의 경험도 함께 가지고 가므로 당신의 애도 여정에는 정해진 끝이 없습니다. 과거의 기억들은 더이상 당신이 미래를 상상하는 것을 억제하지 않으며, 당신은 그 속에서 평안을 찾을 수 있습니다. 당신의 적응하고 순응하는 능력이 증가합니다.

깊은 감정들을 경험하고 받아들이면서 당신의 온정, 깊이, 그리고 지혜가 성장할 수 있습니다. 다른 관계들과 기회들도 이를 통해 경험할 수 있습니다.

지금 시기의 당신은 다음과 같은 것들을 경험할 수도 있습니다:

- 마치지 않은 일들을 끝마치기
- 용서하고 용서를 구하기
- 영적 연결성
- 지혜
- 연민
- 창의력

치유와 변화의 느낌을 제공하는 여러가지 감정들을 경험할 것을 기대하십시오.

REMEMBRANCES AND SPECIAL OCCASIONS

자녀의 죽음 뒤에 찾아오는 첫 해의 휴일 그리고 생일이나 기념일같은 다른 특별한 날들은 특히나 힘이 듭니다. 이런 시간들 그리고 고인이 죽은 지 일년이 되는 날이면 특히나 힘들고 슬플 수 있습니다. 유족들이 그 날의 자신들의 감정이나 반응들을 *지레 짐작*하면 이러한 날들이 오기 몇 일이나 몇 주 전부터 걱정과 불안으로 가득할 수 있습니다.

특별한 날들과 휴일들은 당신이 자녀에게 했던 기대와 꿈들을 기억하고 또 상실의 초반 단계에 느꼈던 슬픔들을 상기시켜 고통스러울 수 있습니다. 고립감, 외로움 그리고 절망의 감정이 새롭게 시작되기도 합니다. 그렇기 때문에 당신 자신의 한계를 이해하고 당신과 당신 가족들에게 가장 중요한 것을 우선시키는 것이 중요합니다.

이런 특별한 날들이 되기 전에 미리 생각을 해보는 것은, 노력하고 있는 이 시기들을 넘기는데 필요한 힘을 유지하는데 도움이 될 수도 있습니다. 또한 다음과 같은 일들을 할 수도 있습니다:

- ✓ 할 수 있다고 느끼는 일들을 하십시오. 할 수 있는 것을 자신에게 말하십시오
- ✓ 행복하고 슬픈 감정 모두를 다른 사람들과 나누십시오.
- ✓ 가족들과 친구들은 당신이 어떤 생각을 하고 있는지 모른다는 것을 기억하고 당신이 원하는 것, 필요한 것 그리고 감정들을 전달하십시오.
- ✓ 추모금이나 봉사활동 기회 등의 특별한 일을 통해 자녀에 대한 기억들을 인식하십시오.
- ✓ 당신에게 안정감을 제공하는 영적 활동들에 참여하십시오.
- ✓ 매년 기대할 수 있는 의미있는 의식을 시작하십시오.
- ✓ 특히나 전통적인 관행들에 대해 당신이 편하도록 변화를 주십시오
- ✓ 모든 휴일이나 특별한 날들이 다르고 새롭다는 것을 이해하십시오. 과거의 휴일들과는 다르니까 당신에게 편한 대로 같은 것들을 계속 유지하거나 변화를 주십시오.

대부분의 유족들은 "특별한 날"이 되면 그들이 예상했던 것보다 많이 힘들지 않다고들 말합니다. 긴장이 된다면 그 전에 많은 준비를 하는 것이 그 날을 완만하게 보내는데 도움이 될 수도 있습니다.

속고

애도(*grief*)라는 단어는 “괴로움” 또는 “압박하다” 라는 뜻의 라틴어 ‘*gravare*’에서 유래된 말입니다. 실제로 애도 중의 우리는 시간이 지나고 다시 힘을 되찾아 짐을 덜고 마침내 거기에서 벗어날 수 있을 때까지 우리를 짓누르는 무거운 괴로움을 지고 있습니다. 이것이 과정입니다.

보통은 상상 하는 것조차 힘들고 어쩔 때는 고통스럽기도 하지만 당신은 차차 당신의 삶을 되찾기 시작할 것입니다. 사랑은 지속되고 고통은 줄어들며 다른 사람에게 의지하는 것도 줄어들 것입니다. 당신은 셀 수 없이 많은 면에서 변화되지만, 당신만이 이해할 수 있는 방식으로 상실 경험과 조화를 이루는 방법을 찾아내어 앞으로 나아갈 것입니다. 당신은 생존자가 될 것입니다.

자녀의 상실을 경험한 사람들은 걸잡을 수 없는 듯한 느낌이 들 수도 있습니다. 저희의 목표는 아이가 죽은 시점에서 당신이 어떠한 일들이 일어날지를 이해하는 것을 도우면서

그런 감정들에 대처하는 것을 노력하는데 있습니다. 이 안내서의 목적은 당신에게 다음과 같은 것들을 알려드리기 위해서입니다:

- 다양한 감정들과 반응들은 정상입니다.
- 당신은 혼자가 아닙니다.
- 이 어려운 시간을 견디는 당신을 지지해 줄 수 있는 도움들이 있습니다.

저희가 더 도와드릴 일이 있으면 연락주십시오.

정보

장례 회관

험프리(Humphrey) 장례 회관

1403 Bayview Ave.(416) 487-4523

제렛(Jerrett) 장례식장

토론토 장례식장

1141 St. Clair Ave. W. (416) 654-7744

윌로우데일 장례식장

6191 Yonge St.(416) 223-6050

스카보로 장례식장

660 Kennedy Rd.(416) 266-4404

케인(Kane) 장례 회관

6150 Yonge St. (416) 221-1159

맥더갈 & 브라운(McDougall & Brown)

스카보로 장례식장

2900 Kingston Rd.(416) 267-4656

에글링튼 장례식장

1812 Eglinton Ave. W.(416) 782-1197

몰리 베드포드(Morley Bedford)

159 Eglinton Ave. W. (416) 489-8733

머레이 장례 회관(Murray E. Newbigging)

733 Mt. Pleasant Rd. (416) 489-8811

즉시 화장 혹은 매장 A 기본 서비스

2966A Eglinton Ave. E. (416) 226-2480

오그덴(Ogden) 장례 회관

4164 Sheppard Ave E.(416) 293-5211

심플 얼터너티브(The Simple Alternative) 장례 센터

275 Lesmill Rd.(416) 512-1580

트럴(Trull) 장례 회관

동 장례식장

1111 Danforth Ave.(416) 465-4661

북 장례식장

2704 Yonge St.(416) 488-1101

홍콩 장례 회관

8088 Yonge St.(905) 889-1734

유태인 장례 회관들

벤자민의 공원(Benjamin's Park)

2401 Steeles Ave W. (416) 663-9060

유태인 기본 매장

3429 Bathurst St. (416) 780-0596

스틸 장의 회당(Steeles Memorial Chapel)

350 Steeles Ave. (905) 881-6003

사별 지원

개인, 가족, 혹은 그룹 지원을 제공하는 단체 및 기관들의 이름과 전화번호들을 이곳에 열거하였습니다. 어떤 곳이 당신에게 가장 적당한지 잘 모르겠으면, 주치의와 상의하시거나 전화를 걸어 자세한 정보를 알아보십시오.

베이뷰 커뮤니티 호스피스 (416) 385-8885

벤자민 협회..... (416) 663-9060

카운셀링, 유태인 커뮤니티 멤버들을 위한 전문가 소개 및 사별 그룹들.

온타리오의 사별한 가정 지원.....(416) 440-0290

사별한 부모들을 위한 1대1 지원; 아이가 죽었을 때 어린이, 부모, 그리고 조부모를 위한 지원 그룹. 또한 모든 연령대의 사별한 사람들을 위한 지원.

애도 여정 센터.....(905) 624-8080

개인, 가족, 그룹 지원

온타리오 중국인 가족 생활 서비스..... (416) 979-8299

사별 카운셀링

서클 오브 케어(Circle of Care)(416) 635-2860

특히 노인들을 위한 타운셀링

로살 모리슨(Rosar-Morrison) 장례 회관 (416) 924-1408

험프리(Humphrey) 장례 회관— 마일즈(A.W. Miles) 장례식장 (416) 485-6415

성인 자립 지원 그룹, 소개, 도서 대여

제렛(Jerrett) 장례 회관..... (416) 223-6050

사별 후, 개인 카운셀링

유태인 가족 및 아동 서비스..... (416) 638-7800
개인 및 그룹 사별 지원

노스욕 종합 병원

정신건강 프로그램.....(416) 756-6642
영적 그리고 종교적 상담 (416) 756-6311
아동 및 청소년 외래 건강 서비스..... (416) 632-8703

노스욕 보건 간호사(416) 338-7600
가정 지원 추천

생존자 지원 프로그램 (416) 595-1716
자살에 의한 상실을 위한 1대1 그리고 그룹 지원

주산기의 상실을 위한 전문 도움

온타리오 주산기 사별 서비스.....(905) 472-1807

웹사이트

<http://www.aarp.org/griefandloss>

<http://www.centerforloss.com>

<http://www.willowgreen.com>

다른 방면의 도움들에는 커뮤니티 병원, 종교 지도자, 자녀의 학교 및 보육원, 혹은 의료 전문인 등이 있습니다.

유족들의 권리 선언

1. 당신은 자신만의 남다른 애도의 경험을 할 권리가 있습니다.

그 누구도 당신과 완전히 같은 방법으로 애도를 하는 사람은 없을 것입니다. 그러므로 다른 사람에게 도움을 얻고자 할 때, 그들이 당신에게 어떤 감정들을 느껴야 하는지 혹은 느끼지 말아야 하는 지에 대해 조언하는 것을 허용하지 마십시오.

2. 당신은 당신의 슬픔에 대해 얘기를 할 권리가 있습니다.

애도에 대해 얘기를 하는 것이 당신의 치유를 도와줄 것입니다. 당신이 애도에 대해 얼마든지 그리고 가능한 자주 얘기를 할 수 있도록 허용하는 사람들을 찾으십시오.

3. 당신은 여러가지 감정들을 느낄 권리가 있습니다.

혼란, 방향감각 상실, 두려움, 죄책감 그리고 안도감과 같은 감정들은 당신이 여정의 일부로 느끼게 될 많은 감정들의 일부에 지나지 않습니다. 다른 사람들이 예를 들어 분노의 감정은 잘못된 것이라고 말할지도 모릅니다. 이러한 비판적인 대답들을 마음에 새기지 마십시오. 대신, 당신의 감정들을 조건없이 받아들이고 들어줄 사람들을 찾으십시오.

4. 당신은 당신의 신체적 그리고 감정적 한계를 용납할 권리가 있습니다.

상실과 슬픔의 감정들은 당신을 지치게 만들 것입니다. 당신의 몸과 마음이 말하고자 하는 것을 잘 들으십시오. 매일 쉬도록 하십시오. 균형잡힌 식사를 하십시오. 그리고 다른 사람들이 당신이 준비가 되지 않았다고 느끼는 것들을 하도록 강요하는 것을 허용하지 마십시오.

5. 당신은 슬픔의 “공격”을 경험할 권리가 있습니다.

가끔은 생각지도 않은 때에 강하게 솟구치는 슬픔이 당신을 압도할 수도 있습니다. 이것은 두려운 일이지만 정상적이고 자연스러운 일입니다. 당신을 이해하고 기탄없이 말할 수 있도록 해주는 사람을 찾으십시오.

6. 당신은 의식을 이용할 권리가 있습니다.

장례 의식은 사랑하는 사람의 죽음을 인정하는 것 외에도 더 많은 의미가 있습니다. 장례 의식은 당신에게 당신을 진심으로 생각하는 사람들의 지원을 제공합니다. 보다 중요한 것은, 장례가 당신이 애도하는 방법이라는 것입니다. 누군가가 이와 같은 의식들이 어리석거나 불필요하다고 말하면 듣지 마십시오.

7. 당신은 당신의 영적인 부분을 받아들일 권리가 있습니다.

믿음이 당신 삶의 일부라면, 당신에게 맞는 방법으로 표현하도록 하십시오. 당신의 종교적 믿음을 이해하고 지원하는 사람들의 곁에 있도록 하십시오. 만약 신에게 화가

난다면, 당신의 상처받고 버림받은 것 같은 감정들을 비판하지 않을 사람을 찾아 얘기를 나누십시오.

8. 당신은 의미를 추구할 권리가 있습니다.

당신은 "왜 그가 혹은 그녀가 죽어야 했지? 왜 이렇게? 왜 지금?"과 같은 질문들을 할 수도 있습니다. 당신의 질문들 중에는 답이 있는 것도 있지만 답이 없는 것들도 있습니다. 그리고 사람들이 당신에게 말해줄 상투적인 대답들도 주의하십시오. "그것은 신의 뜻입니다" 혹은 "감사해야 할 것들을 생각해보십시오"와 같은 말들은 도움이 되지 않으며 그런 대답들은 받아들이지 않아도 됩니다.

9. 당신은 당신의 기억들을 소중히 간직할 권리가 있습니다.

기억은 사랑하는 누군가의 죽음 후에 존재하는 최고의 유산 중 하나입니다. 당신은 언제까지나 기억할 것입니다. 기억들을 무시하지 말고 대신 당신과 함께 나눌 수 있는 사람들을 찾으십시오.

10. 당신은 애도를 향해 나아가고 치유될 권리가 있습니다.

슬픔을 받아들이는 것은 빨리 일어나지 않을 것입니다. 애도는 과정이지 사건이 아니란 것을 기억하십시오. 자신에게 인내심을 가지고 관대하도록 하시고, 당신에게 성급하고 너그럽지 못한 사람들은 피하도록 하십시오. 당신 그리고 주변의 어느 누구도 사랑했던 사람의 죽음이 당신의 인생을 영원히 바꾸었다는 것을 잊지 말아야 합니다.

알랜 워펠트(Alan Wolfelt) 박사의
'애도중에 도움을 구하는 방법 (1993)'에서 발췌.

본 병원(General Site)
4001 Leslie Street
Toronto, ON M2K 1E1
416-756-6311
www.nygh.on.ca