

## 슬픔과 상실감

Topic No.3. Grief and Loss. August. 1999. Korean.

### 어린이와 청소년이 경험하는 슬픔과 상실감에는 어떤 것들이 있습니까?

여러 가지 이유로 인해 모든 어린이와 청소년들이 양측 부모 모두로부터 사랑과 보호를 받을 수 있는 것은 아닙니다. NSW주에는 별거나 이혼에서 비롯된 충격과 파탄을 겪고 있는 가정의 수가 점차 증가하고 있습니다. 한편 가족이 병에 걸리거나 사망하는 경우, 또는 다른 나라로 이민을 가서 가족과 헤어져야 할 때도 사람은 상실감을 경험하게 됩니다. 특히, 어린이와 청소년 그리고 청년층의 경우 이민을 가거나 난민이 되어, 부모나 할아버지 할머니, 그리고 형제 자매와 친척들과 멀리 떨어져야 할 경우에 각별히 큰 슬픔과 상실감을 경험하게 됩니다. 심지어 아끼는 애완동물의 죽음이나 친한 친구가 멀리 이사를 가는 것조차, 어린이와 청소년에게는 상당한 슬픔을 안겨줄 수 있습니다.

이사를 하는 것 역시, 어린이와 청소년들에게 불안감을 안겨 줄 수 있습니다. 어린이와 청소년들에게는 익숙해진 장소와 친했던 사람들과의 연락이 끊기는 것을 비롯하여 전학을 하는 것, 새로운 친구들을 사귀어야 하는 것이 상당한 스트레스의 원인이 되기도 합니다.

### 가족의 이별로 인해 생길 수 있는 문제들에는 어떤 것들이 있습니까?

부모는 이별을 함으로써, 망연자실하게 되거나 또는 고통에서 벗어날 수 있을지 몰라도, 어린이와 청소년들에게 부모의 이별은 항상 혼란과 동요감만을 안겨줄 수 있습니다. 자녀들은 부모가 이혼한 것이 자신들 때문이라는 생각에, 부모의 재결합에 대한 책임감을 느낄 수도 있습니다. 자녀들과 더 이상 함께 살지 않더라도 부모는 늘 그들과 함께 할 것이라는 점을 인식시켜줘야 합니다. 자녀가 잘되고 못되고는 바로 부모의 노력과 헌신에 좌우됩니다.

### 어린이와 청소년들에게서 볼 수 있는 위험 증세 가운데 부모들이 반드시 알아야 할 점은 무엇이 있습니까?

어린이와 청소년은 보통 자신들의 고통이나 힘든 모습을 한꺼번에 드러내지 않습니다. 괴로움에서 벗어난 듯 해도 그들의 고민은 다시 재현될 수 있는 것입니다. 어린이와 청소년들이 상실감에 대처하려는 방법에는 다음과 같은 것들이 있습니다.

- 자신의 나이보다 어리게 행동하는 것, 이 행동은 어린이나 청소년이 다시 기운을 차릴 때까지 독립적이지 못하고 어른스럽지 못한 모습을 보이는 경우입니다.
- 학교에서는 기대 이상의 성적을 올리고 집에서는 모범적인 모습을 보이며 자신이 느끼는 어려움을 숨기려 할 수도 있습니다.
- 학교에서 수업에 집중하는 것에 어려움을 느끼고 자신이 느끼는 감정에만 몰두할 수도 있습니다.
- 부모나 형제 자매를 변론하려 하며 약하게 보이는 사람을 돌봐주려고 할 수도 있습니다.
- 놀다가 장난감이나 형제 자매, 혹은 부모에게 화를 내고 적대감을 보일 수도 있습니다.

### 가족의 구성원을 잃었을 경우, 어린이가 상처받기 쉽거나 불안감을 느낄 수 있습니까?

취학전 어린아이들은 죽음을 텔레비전 속의 만화 주인공의 죽음처럼, 일시적이고 되돌릴 수 있는 것으로 받아들입니다. 다섯 살에서 아홉 살 사이의 어린이는 조금 더 성인과 비슷한 사고를 하게 되지만, 여전히 자신을 비롯해서 자신이 알고 있는 사람들에게 일어날 수 있는 일이라고는 생각하지 못합니다.

가족의 사망으로 인해 어린이가 느끼는 충격과 혼란에 대해 부모 역시 자신이 겪는 고통 때문에, 자녀의 정신적, 육체적 요구를 들어주기가 어려울 수도 있습니다. 전문가와의 상담이 바로 이런 어려운 상황을 극복함에 도움이 될 것입니다.

## 부모가 자녀들을 어떻게 도와줄 수 있습니까?

- 부모가 자녀들을 항상 사랑으로 지켜봐 주고 있다는 것을 인식시킬 것.
- 자녀들의 잘못이 아니라는 것을 인식시킬 것.
- 자녀들의 질문에 간단하고 솔직하게 답하며, 가능한 경우 자녀들에게 영향을 미치는 문제에 대해서는 함께 결정에 참여할 수 있게 할 것.
- 자녀들의 특정행동이 그들의 유일한 표현방법이 될 수 있기 때문에 늘 인내력을 가지고 지켜볼 것.
- 자녀들이 어떤 감정을 느끼고 있는지 알아내기 위해 노력할 것. 예를 들어 자녀가 눈물을 흘린다거나 이야기를 통하여 어려운 감정을 표현하도록 해 주는 것.
- 만약 부모와의 대화가 어려울 경우에는 자녀가 신뢰하는 사람들과 대화를 할 수 있도록 용기를 북돋아 주는 것.
- 평소 자녀가 익숙해 있던 환경을 유지해 줄 것 (학교, 친구들, 애완동물, 소중품 등).
- 부모의 감정을 표현하는 것도 적절합니다. 부모가 어려움에 어떻게 대처하고 있는지를 보여주는 것도 자녀들에게 도움이 됨.
- 학교와 교사들에게 현 상황에 대해 알리는 것.

## 어려움을 겪는 시기에 부모가 도움을 찾는 것은 좋은 생각입니까?

사람이라면 누구나 변화에 적응할 수 있는 시간이 필요하고, 슬픔과 상실감에서 오는 어려움을 극복할 시간 역시 필요합니다. 어린이와 청소년들은 부모를 화나게 하거나 걱정시킬지도 모른다는 생각에 자신이 느끼고 있는 감정을 부모에게 말하려 하지 않을 수도 있습니다. 한편 부모 자신이 느끼는 감정이 너무 강한 나머지 자녀의 요구를 알아차리지 못하거나 자녀의 요구를 들어주지 못 할 것처럼 느끼는 경우도 있습니다.

## 가족 중 누군가가 사망했을 때 주목해야 할 점은 무엇이 있습니까?

장례식은 사랑하던 사람에게 작별 인사를 할 수 있는 기회가 됩니다. 자녀를 참석시키는 것이 도움을 줄 수도 있지만, 만약 어린이가 장례식에 참가하는 것을 무서워하는 경우에는 억지로 강요하지는 말아야 합니다. 대신 어린이가 초를 켜거나 기도를 함으로써 나름대로 자신의 작별 인사를 할 수 있도록 도와주어야 합니다.

자녀와 가능한 많은 시간을 함께 하고, 자녀가 느끼고 있는 감정을 부모에게 표현할 수 있도록 용기를 북돋아 주십시오. 어린이는 오랜 시간동안 자신의 슬픔을 표출하고 감추는 것을 반복할 수도 있습니다. 화를 내는 것 역시 소중한 사람을 잃은 것에 대한 자연스러운 반응입니다. 이 감정은 잠을 잘 때 경험하는 악몽이나 짜증을 낼 때, 그리고 놀이에서 공격적인 모습을 보여주는 것으로 표현될 수도 있습니다. 어린이는 또 생존해 있는 다른 식구들에게 화를 내거나 그들의 신변에 대해 우려할 수도 있습니다.

어린이들은 이미 사망한 식구가 여전히 생존해 있다는 자신의 생각을 고집할 수도 있습니다. 이런 생각은 몇 주 후에는 없어집니다. 만약 그렇지 않을 경우에는 전문가의 도움을 받는 것이 좋습니다.

## 어디서 관련 정보나 도움을 받을 수 있습니까?

- 응급시에는 여러분의 가정의(GP) 혹은 지역 병원의 응급실
- 지역 보건소(Community Health Centre) 및 어린이와 청소년 정신건강 서비스 전문가등을 포함, (도움을 받으시려면 아래의 문의번호나 책자 뒤의 전화 번호를 참조하시면 됩니다.) 지역 건강 서비스 (Area Health Service - 일과시간 중).

기타 도움이 필요하신 경우나 가장 먼저 접촉해야 할 곳은 다음과 같습니다:

- 소아과 의사나 아동심리학자/ 정신과 의사 등과 같은 어린이 및 청소년 전문가.
- Transcultural Mental Health Centre (TMHC-트랜스컬처럴 멘탈 헬스 센터) 02 9840 3899 로 문의하실 수도 있습니다.

통역이 필요하신 분은, 무료 전화 통역 서비스(TIS) 131 450으로 전화하셔서 TMHC(트랜스컬처럴 멘탈 헬스 센터)의 전화번호 02 9840 3899로 전화해 줄 것을 요청하시면 됩니다. NSW주 농촌이나 거리가 먼 곳에 사시는 분들은 1800 648 911 (무료전화)로 전화하시면 TMHC와 연결됩니다.