

슬픔의 여정

누군가가 임종을 맞이할 때 어떻게 행동하고 무슨 말을 해야 하는지를 우리에게 가르쳐 주는 사람은 없습니다. 사랑하는 사람을 잃었을 때 겪을 수 있는 극심한 고통은 그 누구도 충분히 대비할 수 없습니다. 감정과 감각에 지배당해 본인이 정상적인 상태가 아니라는 걱정을 하게 될 수도 있습니다. 우리는 스스로 고통을 없애고 싶어 하거나 슬픔을 겪고 있는 다른 사람들을 즉시 치료하고 싶어 합니다. 누군가가 세상을 떠나면 죽음에 대한 준비가 되어 있더라도 상실을 받아들이는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 그 사람이 정말로 세상을 떠났고 다시 돌아오지 않을 것이라는 사실을 인정하기는 어렵습니다. 때때로 우리는 그들이 보이는 것 같거나, 금방이라도 문을 열고 들어올 것만 같이 느껴집니다. 우리는 삶이 예전과 같기를 바라지만, 죽음은 우리에게 변화를 강요합니다.

감정

죽음은 우리를 분노하게 만들 수 있습니다. 때때로 우리는 죽은 사람에게 버림받았다는 기분이 들어서 떠난 사람을 원망합니다. 그리고 “죽기로 마음먹은 것도 아닌데 어떻게 내가 그 사람을 원망할 수 있겠어?”라고 생각합니다. 분노는 우리가 죽은 사람을 구하지 못했다는 좌절감이나 홀로 잘 살아갈 수 있을지에 대한 걱정으로 인해 느끼는 불안감에서 비롯됩니다.

신에게 분노하고 믿음에 의문을 가질 수도 있습니다. 사후 세계에 대한 믿음과 사랑하는 사람이 더 좋은 곳으로 갔다는 생각이 이들을 그리워하는 아픔과 다시 곁에 두고 싶은 간절함을 몰아내지는 않습니다. 우리는 항상 적절하지 않은 때에 잘못된 말을 하는 무례한 친구에게 화가 날 수도 있습니다. 이러한 감정은 사랑하는 사람을 잃었을 때 느끼는 분노가 지극히 정상적인 반응이라는 사실을 깨닫지 못할 때 죄책감이나 수치심을 유발할 수 있습니다.

때때로 우리는 상실이 동반하는 새로운 변화로 인해 불안감을 느끼기도 합니다. 이전에 함께 나누었던 책임감이 우리를 압도하거나 당황하게 만들 수 있으며, 이를 감당할 수 있을지 스스로 의문을 품게 되기도 합니다. 매일 우편물이 쌓이고 번거로운 ‘업무’결정을 내려야 하는 상황이 발생하면 정신이 없을 수 있습니다.

사랑하는 사람의 부재로 인해 가족이나 친구들과 함께 있어도 극심한 외로움을 느낄 수 있습니다. 사고 활동을 하는 것이 너무 어려워 다른 사람들을 피하고 싶어 할 수도 있습니다. 우리는 공허감을 걱정하며, 다시 온전한 감정을 느낄 수 있을지 고민합니다.

누군가가 오랜 투병 끝에 우리 곁을 떠난 경우 그 사람이 사망했을 때 안도감을 느낄 수 있습니다. 떠난 사람이 더 이상 고통받지 않는다는 생각에 위로를 받기도 하지만, 그 사람이 더 이상 우리 곁에 없다는 사실에 큰 슬픔을 느낄 수 있습니다. 이런 슬픈 감정으로 쉽게 또는 예상치 못하게 눈물을 흘릴 수 있으며 당황스러움을 느낄 수도 있습니다.

우리는 몸으로도 슬픔을 느낍니다. 가슴이 너무 답답해서 심장이 터질 것 같은 기분이 들 수도 있습니다. 속이 비어 있는 느낌이 들 수도 있습니다. 활력이 없고 근육이 약해진 느낌이 들며 때로는 근육에 너무 힘이 없어서 아침에 침대에서 일어나고 싶지 않을 때도 있습니다. 식습관이나 수면 패턴에서 변화를 경험할 수도 있습니다. 신체 감각이 더 예민해질 수 있습니다. 소음이 더 크게 느껴져 다른 사람들과 함께 있는 것이 어려울 수 있습니다. 머리가 지끈거리거나 집중력 저하를 겪을 수 있습니다. 고인을 생각할 때 우리는 신체적으로 상실감을 느낍니다.

대처

어떻게 이러한 아픔을 극복할 수 있을까요? 어떻게 하면 극심한 슬픔을 극복하면서도 감정적, 신체적 에너지 손실 없이 매일을 살아갈 수 있을까요?

사랑하는 사람을 잃었을 때 나타나는 이러한 모든 감정과 행동은 지극히 정상적인 것임을 기억해야 합니다. 또한 다른 모든 감정과 마찬가지로 우리는 자신만의 방식으로 슬픔에 대처합니다. 어떤 사람들은 즉시 슬픔을 느끼지만, 어떤 사람들은 이러한 감정을 조금 뒤에 경험합니다. 어떤 경우에는 슬픔이 다소 가볍고 비교적 짧은 기간만 지속됩니다. 다른 경우에는 슬픔이 모든 감정을 삼키며 영원히 지속될 것처럼 보입니다. 어떤 사람들은 공개적으로 슬픔을 드러내며 자주 울고 다른 사람들과 거리를 두기도 합니다. 어떤 사람들은 괜찮은 척합니다. 어떤 사람들은 고통에 대해 생각할 여유를 갖지 않기 위해 최대한 바쁘게 지냅니다.

슬픔을 외면하는 것의 문제점은 다른 상처와 마찬가지로 이 상처도 필요한 치료와 관심 없이는 치유되지 않는다는 것입니다. 슬픔을 인정하고 죽음의 진실을 받아들이는 것이 중요합니다. 우리는 상실과 함께 수반되는 모든 감정을 경험할 수 있도록 허용해야 합니다. 다시 말해, 애도할 시간을 가져야 합니다.

슬픔의 과정

보통, 사망 소식을 들었을 때 처음으로 보이는 반응은 고인이 정말로 세상을 떠났다는 것을 믿지 못하는 것입니다. 장례식장이나 문상, 추모 자리에서 망연자실한 기분을 느낄 수도 있습니다. 타지에서 사람들이 찾아오고 이웃들이 방문하고 친구들이 음식을 가져오기도 합니다. 우리는 사업과 부동산과 관련한 세부 사항을 처리하느라 바쁘고 정신이 없습니다. 이 단계와 이어지는 몇 주 동안은 모든 기억이 희미해질 수 있습니다.

하지만 고인이 사망한 후 몇 주가 지난 어느 날, 우리는 상황이 안정되었다는 것을 알게 됩니다. 조문객들은 발길을 멈추고 우리를 제외한 모든 사람은 일상으로 돌아갑니다. 우리는 상실이 가져오는 변화와 떠난 사람이 남기고 간 큰 공백을 맞이할 준비가 되어있지 않습니다. 감각을 느끼지 못하는 상태에서 벗어나면 “나아지고 있다고 생각했는데”, “몇 주 전에는 훨씬 괜찮았는데”라고 말하며 스스로에게 의문을 품기 시작할 수 있습니다.

어떤 것도 마법처럼 고통을 없앨 수는 없습니다. 슬픔을 극복하는 것은 느린 과정입니다. 처음 1년은 계속 힘들 수 있습니다. 고인이 없는 첫 명절, 기념일, 특별한 날마다 가슴이 아픕니다. 그다음 해에도 때로는 마찬가지로 힘들 수 있습니다.

우리는 서서히 사랑하는 사람이 없는 환경에 적응하기 시작합니다. 처음에는 끊임없이 고인에 대해 생각합니다. 감각에 닿는 모든 것이 고인을 떠올리게 합니다. 결국 우리는 무너지지 않고 고인이 들었던 특별한 음악을 듣고 고인이 사용하던 향수 냄새를 맡고 고인이 좋아하던 텔레비전 프로그램을 볼 수 있게 될 것입니다.

시간이 지나면 즐거움을 느끼는 것에 대한 죄책감 없이 웃고 다른 사람과의 만남을 즐기는 자신을 발견합니다.

슬픔은 혼란스러울 수 있습니다. 우리에게 무슨 일이 일어났는지, 왜 그런 일이 일어났는지 이해하는 것이 불가능해 보이기도 합니다. 자신의 행동에 대해 의문을 품고 “만약에”라는 질문을 영원히 던질 수 있지만, 결코 이에 대한 답을 얻지 못할 수도 있습니다. 많은 친구와 가족이 제안하는 것처럼 “그냥 잊고 넘어가자”라고 할 수도 없을 것입니다. 또한 고인은 잊을 수 없기에 절대로 이를 ‘극복’할 수는 없습니다. 하지만 우리는 다가오는 매일매일을 있는 그대로 살려고 노력할 것입니다.

대처를 위한 제안

사랑하는 사람이 죽은 후에 고인의 유품을 즉시 버릴 필요는 없습니다. 적절하다고 생각될 때까지 기다리세요. 당신에게 의미 있는 물건들을 보관하세요. 종종 옷에는 사랑하는 사람의 냄새가 남아 있어 큰 위로가 될 수 있습니다.

첫해에는 중요한 결정을 내릴 때 주의하세요. 미리 계획하고 조언을 구하고 주택 매각, 이사, 중요한 변경 사항과 관련된 모든 선택지를 신중하게 고려하는 것이 도움이 됩니다.

고인에 대해 이야기하는 것은 애도에서 중요한 부분을 차지합니다. 이야기를 나누면 사랑하는 사람이 기억 속에서 살아납니다. 특별한 사람의 긍정적인 면과 부정적인 면을 모두 포함하여 살아있을 때 맺었던 관계를 있는 그대로 기억하세요.

기분을 글로 표현하는 것은 감정을 집중하고 파악하는 데 도움이 되는 강력한 도구가 될 수 있습니다. 일기를 쓰거나 사랑하는 사람에게 편지를 쓰는 것은 슬픔을 극복하는 과정에서 고인과의 끈을 유지할 수 있는 또 다른 방법입니다.

가족과 친구에게 도움을 요청하세요. 특히 슬프거나 좋지 않은 하루를 보낼 때 그들에게 이야기하세요. 그들의 어깨에 기대어 울고 그들의 귀에 슬픔을 털어놓으세요.

하루하루를 있는 그대로 받아들이세요. ‘극복하라’거나 ‘잊어버리라’는 도움이 되지 않는 조언은 듣지 마세요. 마음과 내면의 목소리에 귀를 기울이세요. 스스로를 다독이고 슬픔을 극복하는 데 오랜 시간이 걸릴 수 있다는 걸 알아두세요.

지원 그룹은 많은 사람들에게 도움이 될 수 있습니다. 지원 그룹은 슬픔을 겪고 있는 다른 사람들과 슬픔에 대한 이야기를 공유할 수 있는 기회를 개인에게 제공합니다. 도움이 될 것 같다면 그룹에 참여하세요.

결혼식, 졸업식, 생일 또는 공휴일과 같은 특별한 날은 힘겨울 수 있다는 것을 기억하세요. 때로는 이런 시기에 약간의 변화나 조정을 하면 특별한 날을 한결 편하게 보낼 수 있습니다.

당신이 느끼는 거의 모든 감정은 정상입니다. 감정이 끊임없이 변하고 통제할 수 없다고 느껴지거나 신체적인 질환을 질병의 징후라고 느낄 수도 있습니다. 슬픔은 다양한 반응을 일으킬 수 있으며 이러한 반응은 모두 흔하고 정상적입니다.

마지막으로, 지금은 힘들게 느껴지겠지만, 이런 감정이 영원히 계속되지는 않을 거라는 사실을 기억하세요. 결국에는 기쁨을 느끼고 웃음을 경험하며 삶에 대한 새로운 관심을 갖게 될 것입니다. 하지만 그것은 슬픔을 느끼고, 슬픔이 자신을 치유하도록 허용해야만 일어날 수 있습니다. 이전과는 다르지만 의미 있는 삶을 만들어가는 당신의 힘과 회복력은 사랑하는 사람에게 바치는 헌사가 될 수 있습니다.

상실을 겪은 이들을 위한 긍정의 말

잃는다는 건 가슴 아픈 일이라는 것을 부정할 수는 없습니다.
다른 사람과의 소중한 관계나 자신 안에 있던 중요한 일부를 잃는
것은 고통스럽습니다.
과거와 자신을 하나로 묶어주던 것 또는 미래로 이끌어 주었던 것을
잃는 것은 아픈 일입니다.
약해지거나 버림받고,
뒤처지거나 홀로 남겨졌다는 느낌은 고통스럽습니다.
하지만 저는 상실이 우리에게 아픔과 고통만 안겨주지는 않는다고
생각합니다.
상실이 불러일으킬 수 있는 다른 경험들이 있기 때문입니다.
저는 용기란 아무리 조용히 표출되더라도, 아무리 다른 사람들이
쉽게 알아차리지 않더라도 종종 모습을 드러낸다고 믿습니다.
향복할 수 있을 만큼 강한 용기,
유연해질 수 있을 만큼 단단한 불굴의 의지,
한 번도 가보지 않은 곳으로 나아갈 수 있는 용기 말입니다.
또한 상실의 시간이 다른 어떤 것보다도 비교할 수
없는 배움의 시간이 될 수 있으며,
이 시간은 인생에서 가장 귀중한 교훈을 가르쳐 줄 수
있다고 믿습니다.
상실이라는 행위에는 발견할 수 있는 무언가가 있습니다.
놓아주는 행위에는 잡을 수 있는 무언가가 있습니다.
“잘 가요”라고 말하는 행위에는
“안녕”이라는 인사가 들립니다.

저는 상실을 안고 사는 것이 시작과 끝에 관한 것이라고 믿습니다.

그리고 애도는 죽음보다는 삶의 문제입니다.

그리고 성장은 신체보다는 정신과 마음과 영혼의 문제입니다.

그리고 사랑은 시간보다는 영원의 문제입니다.

마지막으로, 저는 상실이 전달하는 희망적인 역설을 믿습니다.

어둠 한가운데에서 위대한 빛이 찾아올 수 있습니다.

절망의 밑바닥에서 큰 희망이 나타날 수 있습니다.

외로움 깊은 곳에도 위대한 사랑이 존재할 수 있습니다.

이것을 믿는 이유는 상실을 겪고, 상실을 통해 성장한 다른 사람들이
이를 증명했기 때문입니다.

고통을 겪은 후 새로운 의미를 발견한 사람들도 있습니다.

그래서 저는 혼자가 아니라는 것을 압니다.

저는 밤낮으로, 낮밤으로 함께 걸어가고 있습니다.

(1995 James E. Miller. *“What Will Help Me?”*[내게 도움이 될 수 있는 것]. Willowgreen Publishing, Fort Wayne, Indiana, 1995)

추천 도서

슬픔과 치유

- *Grief One Day at a Time: 365 Meditations to Help You Heal After Loss*[누군가를 잃은 상실감에 도움이 되는 365가지 명상] – Alan D. Wolfelt
- *It's OK That You're Not OK: Meeting Grief and Loss in a Culture That Doesn't Understand*[슬픔의 위로: 슬픔을 이해받지 못하는 사람들과 슬픔을 제대로 이해하려는 사람들을 위하여] – Megan Devine

아이의 죽음

- *Healing a Parent's Grieving Heart*[애도하는 부모의 마음 치유하기] – Alan D. Wolfelt
- *The Unspeakable Loss: How Do You Live After a Child Dies?*[말할 수 없는 상실: 자녀를 잃은 부모는 어떻게 살아가는가] – Nisha Zenoff

아동 및 청소년의 슬픔

- *Something Very Sad Happened: A Toddler's Guide to Understanding Death*[아주 슬픈 일이 일어났어요: 유아에게 죽음 설명하기] – Bonnie Zucker
- *A Parent's Guide to Raising Grieving Children*[애도 중인 자녀를 키우는 법] – Phyllis R Silverman & Madelyn Kelly
- *Deconstruction Reconstruction A Grief Journal for Teens*[해체하기/재구성하기: 청소년을 위한 애도 일기] – Dougy Center

부모의 죽음

- *Healing the Adult Child's Grieving Heart: 100 Practical Ideas After Your Parent Dies*[애도하는 청년의 마음 치유하기: 부모의 죽음 그 이후를 위한 100가지 현실적인 조언] – Alan D. Wolfelt
- *FatherLoss: How Sons of All Ages Come to Terms with the Deaths of Their Dads*[아버지, 그립습니다: 세상 모든 아들들이 아버지를 잃은 상실감을 마주하는 법] – Neil Chethik
- *Motherless Daughters: The Legacy of Loss*[엄마 없는 딸들: 엄마 잃은 딸들이 세상 모든 여자들에게] – Hope Edelman

배우자의 죽음

- *Different After You: Rediscovering Yourself and Healing After Grief and Trauma*[내가 떠나고 달라진 세상: 상실과 트라우마 이후의 재발견과 치유에 대하여] – Michelle Neff Hernandez
- *Widow to Widow: Thoughtful, Practical Ideas for Rebuilding Your Life*[미망인이 미망인에게: 삶을 재건하기 위한 세심하고 현실적인 제안] – Genevieve Davis Ginsburg
- *The Widower's Toolbox: Repairing Your Life after Losing Your Spouse*[미망인의 공구함: 배우자를 잃은 후의 일상 되찾기] – Gerald J. Schaefer & Tom Bekkers

형제자매의 죽음

- *Dear Sibling, I want to Say... Grief Journal: Healing After Loss of a Sister or Brother*[나의 형제자매에게... 슬픔 일기: 형제자매를 잃은 상실감 치유하기] – S.H. Bando Press
- *Healing the Adult Sibling's Grieving Heart: 100 Practical Ideas After Your Brother or Sister Dies*[형제자매를 잃은 성인의 마음 치유하기: 100가지 현실적인 조언] – Alan D. Wolfelt

추가 자료를 보려면 gilchristcares.org/grief-counseling을 방문하세요.