



같이 걸어요

인생의 마지막 여정을 위한 동반자

**gilchrist**

마지막인 것처럼 오늘을 살기

미션

심각한 질병을 앓고 있는 모든 사람이
인생을 충실하게 살 수 있도록 상담,
지원 및 돌봄을 제공합니다.

비전

사람들이 돌봄과 관련하여 정보에 의한
선택을 할 수 있도록 명확한 정보와
애정 어린 지원을 제공하기 위해 최선을
다하고 있습니다.

같이 걸어요

시한부 인생을 통보하는 질병을 진단받으면 일반적으로 극심한 감정 변동과 불확실한 기분을 유발하는 ‘롤러코스터’를 탄 것 같은 경험을 하게 됩니다. 이러한 진단을 받으면 자연스럽게 환자와 가족 구성원, 친구들은 다양한 감정을 경험하고 많은 질문을 던지며 질병이 진행됨에 따라 어떻게 되는지 궁금해합니다. 각자가 삶의 마지막 순간에 마주하는 여정은 저마다 다르지만, 이러한 여정에는 공통적인 주제와 발생 사례가 있습니다.

앞으로 마주할 수 있는 일을 미리 알면 환자와 환자의 소중한 사람들이 닥쳐올 변화에 대비하고 대처할 수 있습니다. 본 책자는 자주 묻는 질문에 대해 답하고 유용한 정보를 제공하기 위해 작성되었습니다. 모든 사람이 본 책자에 설명된 모든 상황을 경험하는 것은 아닙니다. Gilchrist 호스피스 케어 팀이 구체적인 정보와 지원을 제공할 수 있습니다.

궁금한 점은 443.849.8200번으로 문의하세요.

목차

호스피스 철학.....	3
다가오는 죽음의 징조.....	4
죽음을 맞이하였을 때를 아는 것.....	8
사망 시 조치 사항.....	8
예상되는 슬픔.....	9
죽어가는 사람의 감정.....	10
임종 직전과 죽음의 영적 여정을 공유하기.....	12
작별 인사와 허락하기.....	14
자료.....	16

“침묵의 강에서 물을 마실 때만
당신은 진정으로 노래하게 될 것입니다.

산 정상에 도달했을 때
비로소 오르기 시작할 것입니다.

대지가 당신의 팔과 다리를 거두어 갈 때
비로소 진정으로 춤추게 될 것입니다.”

— *Kahlil Gibran*
선지자

호스피스 철학

호스피스에서 돌봄이라는 개념은 삶을 긍정합니다. 이 철학의 본질은 현대 호스피스의 창시자인 Dr. Cicely Saunders가 잘 설명했습니다.

“당신은 세상에 하나뿐인 존재이기에 중요합니다. 당신은 인생의 마지막 순간까지 소중하며, 우리는 당신이 평화롭게 죽을 수 있도록 도울 뿐만 아니라, 죽음을 맞이하는 순간까지 살 수 있도록 최선을 다할 것입니다.”

병을 치료하기 위해 할 수 있는 일이 더 이상 없는 불치병에 걸렸을 때에도 환자와 가족을 위해 할 수 있고 해야 할 일이 여전히 많이 있습니다. Gilchrist는 개인과 가족이 서로 지지하고 수용하는 분위기 속에서 삶의 신체적, 정서적, 사회적, 재정적, 영적 측면과 환자에게 임박한 죽음을 마주할 수 있도록 돕습니다.

호스피스 케어팀은 죽음을 자연스러운 과정으로 인식하며 임종을 앞당기거나 미루지 않습니다. 저희의 목표는 사람들이 가장 위안을 주는 장소에서 고통 없이 평화롭게 남은 삶에 충실할 수 있도록 돌봄을 제공하여 삶의 마지막 순간의 가치를 높이는 것입니다.

다가오는 죽음의 징조

사람이 인생의 마지막 단계로 접어들면서 신체는 자연스럽게 기능을 멈추기 시작합니다. 이 과정은 모든 신체 체계가 작동을 멈추면 끝납니다. 개인은 의학적 응급 상황이 아니며 외과적 개입이 필요하지 않은 일련의 자연스러운 신체적 변화를 겪게 됩니다.

Gilchrist 팀은 이러한 변화에 대비하는 모든 사람을 돕고, 삶의 마지막 순간이 다가올 때 안락과 지원을 제공할 것입니다. 모든 사람이 설명에 나오는 모든 증상을 경험하는 것은 아니며, 증상이 특정한 순서로 나타나는 것도 아닙니다. 나타날 수 있는 증상은 다음과 같습니다.

침잠 및 사회화 감소

사람이 놓아주는 과정을 시작하면 시사 문제, 가족 소식, 심지어 방문객에 대한 관심이 감소할 수 있습니다. 환자는 특정한 몇몇 사람만 만나고 싶어 할 수 있으며, 본인이 사랑하는 사람에게서 멀어지는 일도 드물지 않게 일어납니다. 또한 혼자 있는 시간을 원할 수도 있습니다. 환자가 원하는 것을 존중하는 것이 중요하며, 이는 헤어지고 놓아주는 과정에서 일어나는 자연스러운 행동이라는 사실을 명심해야 합니다.

수분과 음식 섭취 감소

환자는 음식이나 음료를 거의 또는 전혀 원하지 않으며 일반적으로 배고픔이나 갈증을 느끼지 않을 수 있습니다. 섭취량 감소는 자연스러운 과정이며, 이는 신체가 음식과 수분을 처리하는 데 소모될 에너지를 보존한다는 것을 의미합니다. 음식이나 음료를 강제하거나, 환자를 회유하여 음식이나 음료를 섭취하게 하려고 시도하면 불안감을 높이거나 불편함을 야기할 수 있습니다. 작은 얼음 조각, 셔벗 또는 얼린 주스는 입안을 상쾌하게 해줄 수 있습니다. 때때로 ‘막대사탕’이라고도 불리는 막대기에 붙은 작은 스펀지인 구강용 스펀지는 입안과 입술을 촉촉하고 편안하게 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 이마에 차갑고 촉촉한 수건을 올려놓는 것도 진정 효과가 있습니다.

수면

죽음이 다가올수록 사람은 점점 더 많은 시간을 잠을 자는 데 쓰며, 환자가 의사소통이나 반응을 하지 않는 것처럼 보일 수 있습니다. 때때로 잠에서 깨어나기가 힘들 수도 있습니다. 이는 자연스러운 변화이며, 부분적으로 질병과 관련하여 피로감이 증가하고 몸이 약해지는 데서 비롯됩니다. 수면 시간의 증가는 신진대사의 변화와 관련이 있을 수도 있습니다. 사랑하는 사람 곁에 앉아 조용히 손을 잡아주는 것만으로도 위로가 될 수 있습니다. 몸을 흔들고, 큰 소리로 말하고, 마치 환자가 당신의 말을 듣지 못하는 것처럼 환자에 대해 이야기하는 것은 도움이 되지 않습니다. 평소처럼 환자에게 직접 말하세요. 환자가 아무런 반응을 보이지 않더라도 항상 당신의 말을 듣고 있다고 생각하세요.

환각과 같은 경험

환자는 이미 죽은 사람과 대화를 나누거나 죽은 사람을 보거나 그들과 대화를 했다고 주장할 수 있습니다. 현재 가족이 접근할 수 없거나 볼 수 없는 장소를 언급할 수 있으며 ‘집에 가자’고 할 수도 있습니다. 이는 환각이나 약물 반응을 나타내는 것이 아니며, 이 세상에 존재하는 집에 대해 언급하는 것이 아닐 수도 있습니다. 물리적 세계에서 거리를 두는 과정이 시작됩니다. 이러한 경험을 긍정하고 이것이 자연스러운 경험이라는 확신을 주는 것이 도움이 됩니다. 환자가 보거나 들었다고 주장하는 것에 대해 반박하거나, 이를 대수롭지 않게 넘기거나 이에 대해 논쟁하는 것은 도움이 되지 않습니다. 대부분의 환각과 같은 경험은 편안함을 가져다줍니다. 환자가 고통스럽거나 두려운 감정을 언급할 경우 Gilchrist 팀이 도움을 드릴 수 있습니다.

“제가 당신을 떠난 순간에도
제 손을 잡아주세요.”

—Nancy Wood

바람은 내게 춤추라 하네

소변 감소

신장을 통한 혈액 순환이 감소하면 소변량이 자연스럽게 감소하고 소변 색깔이 매우 어두워질 수 있습니다. 카테터를 삽입하거나 카테터 세척이 필요한지 여부를 확인하려면 Gilchrist 간호사와 상의하세요.

실금

신체 기능을 조절하는 근육이 이완되거나 약화되면서 소변이나 배변 조절 능력을 상실할 수 있습니다. 이것이 자연스러운 현상이라고 차분하게 안심시켜 주는 것은 환자에게 큰 위안이 될 수 있습니다. Gilchrist 간호사와 함께 환자의 위생과 안정을 유지하는 방법과 침상을 보호하기 위해 할 수 있는 조치에 대해 논의하세요.

울혈

이 증상은 환자보다 가족에게 더 큰 고통을 줄 수 있습니다. 울혈로 인해 발생하는 소리가 환자가 고통스러워하거나 숨이 가쁘다는 것을 의미하지는 않습니다. 가슴에서 달그락거리는 소리가 들릴 수 있으며 이 소리가 매우 커질 수도 있습니다. 이러한 변화는 정상적인 분비물을 기침을 통해 뱉어내거나 삼키는 것이 불가능하기 때문에 발생합니다. 석서닝은 일반적으로 분비물만 증가시키고 급격한 불편함을 유발합니다. 시원하고 촉촉한 천으로 입을 닦으면 편안해질 수 있습니다. Gilchrist 간호사가 분비물을 줄이는 데 도움이 되는 약물을 권할 수도 있습니다.

찬기와 피부색 변화

임종이 다가오면 손, 팔, 발, 다리가 점점 더 차가워질 수 있습니다. 하체가 푸르뎡뎡해질 수 있습니다. 이것을 반점 형성이라고 합니다. 이는 사지로의 혈액 순환이 감소하고 있다는 자연스러운 징후입니다. 피부는 만지면 차갑게 느껴질 수 있지만, 환자는 추위를 느끼지 않고 꽤 편안한 상태일 수 있습니다. 환자가 추위를 호소하는 경우 담요를 제공하면 신체적으로 편안해질 수 있습니다. 안전하지 않을 수 있으니 전기담요나 보온 패드는 사용하지 마세요.

호흡 패턴 변화

호흡이 불규칙하고, 헐떡거리고, 숨을 쉬지 않는 기간이 발생할 수 있습니다. 호흡의 변화는 매우 흔한 현상이며 내부 장기로의 혈액 순환이 감소했음을 나타냅니다. 이런 변화는 일반적으로 환자에게는 성가시지 않지만 가족에게는 고통을 줄 수 있습니다. 머리를 높이면 증상이 완화될 수 있습니다. 환자의 손을 잡고 부드럽고 마음을 진정시키는 목소리로 말하는 것도 도움이 될 수 있습니다.

방향감 상실

환자가 시간, 장소, 본인 주변에 있는 사람이 누구인지 혼란스러워하는 것처럼 보일 수 있습니다. 내가 누구인지 맞춰보라고 하기보다는 환자에게 말하기 전에 먼저 본인의 이름을 밝히세요. 부드럽게 또박또박 말하세요.

불안

환자가 가만히 못 있거나 반복적인 동작을 취하는 것은 흔한 일입니다. 걸음으로 안절부절못하는 모습을 보이는 이유는 부분적으로 뇌로 통하는 산소 순환이 감소하고 신진대사가 변화하기 때문입니다. 이런 움직임을 제한하는 것은 도움이 되지 않습니다. 조용하고 자연스러운 방법으로 말을 걸어 환자를 진정시킬 수 있습니다. 이마를 가볍게 마사지하거나, 소리 내 책을 읽거나, 잔잔한 음악을 틀면 환자가 편안해질 수 있습니다. 불안감을 완화하기 위해 약물을 처방할 수도 있습니다.

죽음을 맞이하였을 때를 아는 것

호스피스 환자의 임종은 응급상황이 아니므로 즉각적으로 취해야 할 조치는 없습니다. 임종 징후에는 호흡 정지, 심장 박동 정지, 무반응, 방광과 장의 방출, 약간 열린 눈꺼풀, 동공 확대, 특정 지점에 고정된 눈, 깜박이지 않는 눈, 턱 이완, 약간 벌어진 입 등이 있습니다. 환자가 임종할 때 가족들은 조용히 앉아 노래하고, 기도하고, 울거나 통곡하면 마음의 위안을 얻을 수도 있습니다. 이 순간에 지키거나 따라야 하는 한 가지 ‘올바른’ 상태나 행동은 존재하지 않습니다.

사망 시 조치 사항

Gilchrist 호스피스 케어에 연락해 사망을 신고하세요. 경찰이나 응급 서비스에 연락할 필요는 없습니다. Gilchrist의 직원이 환자의 이름, 가족 구성원의 이름, 전화번호를 물을 것입니다. 호스피스 간호사는 주 7일, 하루 24시간 대기하며 필요하거나 원하는 경우 도움을 드리기 위해 찾아올 것입니다. Gilchrist 직원은 의사에게 사망 사실을 알리고 장례식장에 연락할 수 있도록 도움을 드릴 것입니다. 가족 구성원이 몸을 씻기거나 수의를 입히는 등 시신 준비를 도와드릴 수 있습니다. 가족이 준비를 마칠 때까지 시신을 옮길 필요는 없습니다.

“나는 더 이상 죽음을 외면할 수 없기에,
삶에 더 많은 관심을 기울인다.”

—Treya Killam Wilber

예상되는 슬픔

죽음이 다가오고 있다는 것을 깨닫게 되면, 그 사실을 인식하고 받아들이는 동시에 부정하는 시기도 같이 찾아옵니다. 저희는 상실이 개인적으로나 가족 단위로 사람에게 어떤 영향을 미칠지에 대해 감정적, 물리적으로 준비하거나 예상합니다. 변화된 관계, 생활 방식, 미래에 대한 꿈과 같이 이미 잃어버린 것에 대해 슬퍼하는 경우도 드물지 않습니다. 이러한 상실에 대한 슬픔은 환자와 가족이 모두 경험합니다.

개인마다 보이는 반응은 다르지만, 예상되는 슬픔에는 우리가 공통으로 경험하는 몇 가지 측면이 있습니다. 많은 사람들은 홀로 남겨질 것을 예상하여 분리 불안을 느끼고, 사랑하는 사람을 낮게 할 수 없다는 무력감과 함께 질병, 본인이 믿는 신, 의료계, 심지어 죽어가는 사람을 향해 분노를 표출합니다. 때때로 우리는 상황에 대한 대처와 간병 과정에서 정서적, 육체적으로 너무 지쳐서 고통에서 벗어나기 위한 방법으로 죽음에 이르기를 바라고 시작합니다. 이러한 복잡한 감정 속에서 죄책감을 느끼는 것은 당연한 일입니다.

죽음을 앞두고 느끼는 많은 감정은 이미 감당하기 어려운 다른 사건들이 동시에 일어나고 있는 상황에서 더욱 극복하기 어려울 수 있습니다. Gilchrist의 사회복지사와 사제에게 이런 감정들을 상담할 수 있습니다.

슬픔을 느끼는 것은 자연스러운 일임을 기억하는 것이 중요합니다. 예상되는 슬픔은 혼란스럽고 고통스럽지만 다가오는 죽음이라는 현실에 적응하고 과거의 갈등이나 표현하지 못한 감정과 같은 ‘마무리짓지 못한 문제’를 해결하며 우리가 가진 에너지의 일부를 미래를 마주하는 데 집중하도록 도와줍니다.

죽어가는 사람의 감정

우리는 저마다 다른 방식으로 죽음에 접근하기 때문에 각자가 경험하는 감정도 상당히 다를 수 있습니다. 그러나 죽음이 다가올 때 우리가 공통으로 느끼는 몇 가지 감정이 있습니다.

부정

시한부 선고를 받은 사람은 질병 자체에 대한 사실과 질병이 미치는 영향, 임박한 죽음에 대해 부정할 수 있습니다. 부정은 환자가 고통스러운 현실을 피할 수 있게 해주며, 자신만의 방식과 속도로 현실을 받아들일 수 있는 시간을 줄 수 있습니다. 어떤 사람은 죽음에 이를 때까지 현실을 부정하는 경우도 있습니다. 이런 상황은 특히 젊은 사람에게서 자주 일어납니다.

불안과 분노

죽음은 우리에게 미지의 세계를 제시합니다. 한 사람이 죽음이 다가오고 있다는 사실을 부정하는 단계를 넘어 이를 인정하게 되면, 불안과 불확실한 감정을 느끼는 경우가 많습니다. 이런 감정은 변함없이 유지될 수도 있고 분노로 변할 수도 있습니다. 그러한 분노는 통제력 상실, 불공평하거나 속고 있다는 느낌, 앞으로 다가올 고통과 괴로움에 대한 인식을 포함한 다양한 문제에서 기인할 수 있습니다. 때로는 분노를 공개적으로 표출하지 않고 사랑하는 사람이나 의료계, 본인이 믿는 신, 또는 자기 자신에게 분노의 화살을 돌리기도 합니다. 분노는 죽음이 다가올 때 느끼는 정상적인 반응의 일부이지만 항상 경험하는 감정은 아닙니다.

죄책감

죄책감은 죽음이 다가올 때 자주 경험하는 또 다른 감정입니다. 사람들은 자신의 삶에서 일어난 사건을 되돌아보며 윤리적으로 바람직하지 않은 행동을 했다고 느낄 수 있으며 이는 후회의 감정이나 형벌에 대한 두려움으로 이어질 수 있습니다. 때때로 인생의 초기 단계에서 본인이 당연하게 누렸던 태만, 간과 또는 활동의 결과로 죄책감이 생길 수 있습니다.

정상적인 상태에 대한 갈망

죽어가는 사람은 현실을 받아들이려고 노력하면서도 때때로 정상적인 삶으로 돌아가야 할 필요성을 느낍니다. 상황이 예전과 같지 않을 것이라는 생각이 감정을 지배합니다. 병에 걸리기 전의 삶의 모습으로 돌아가기 위해 신과 흥정하거나 새로운 활동이나 관계를 시작하려는 노력을 할 수 있습니다. 이 시간이 아무리 오래 지속되더라도 좌절감, 무력감이나 새로운 분노와 같은 감정이 찾아올 수 있습니다. 어느 정도 정상성을 만들고 싶은 바람에도 불구하고 고통스러운 현실은 여전히 존재합니다.

우울

임종이 다가오고 있다는 사실을 받아들이기 전에 사람은 우울증을 경험할 수 있습니다. 적어도 현실을 인식해야만 우울한 감정을 느낄 수 있기 때문에 우울증이 생긴다는 건 현실을 수용하기 시작했다는 뜻입니다. 이는 죽음의 과정에서 매우 자연스러운 부분입니다. 우울증은 삶이 정상적인 상태로 돌아갈 수 없다는 것을 인식하는 과정의 일부로 사람이 자연스럽게 겪는 증상이기 때문에 반드시 치료가 필요한 상태는 아닙니다. 많은 사람들에게 이것은 우울증이라기보단 체념의 감정에 가깝습니다.

수용

죽음(그리고 그것이 개인에게 의미하는 바가 무엇이든)을 수용하는 일은 때때로 주변 사람들에게는 잘 드러나지 않는 조용한 사건입니다. 어떤 사람들은 실제로 죽음에 이르기 훨씬 전부터 이러한 평온하고 포용적인 상태에 도달하지만, 일반적인 경우 사색에 빠지는 인생의 마지막 며칠 동안 내면을 돌아보는 동안 이러한 수용과 함께 평화롭고 평온한 감정이 찾아옵니다.

죽음은 각 개인에게 고유한 경험이며, 경험하는 감정과 정서적 상태가 상당히 다양할 수 있습니다. 그러나 한결같은 사실은 임종을 앞둔 사람이 주변 사람들로부터 자신의 기분을 인정받고 받아들여지는 것이 도움이 된다는 것입니다.

임종 직전과 죽음의 영적 여정을 공유하기

“왜 이런 일이 저에게 일어났을까요?”

“아직 남아있는 희망이 있을까요?”

“죽은 후에 저는 어떻게 될까요?”

“지금 저에게 일어나는 일에 목적이 있을까요?”

“제 인생은 무언가 가치가 있었을까요?”

“제가 살아온 삶에서 어떻게 평화를 찾을 수 있을까요?”

이러한 질문과 그 외의 질문은 지극히 정상적인 것이며 불치병, 시한부 인생, 다가오는 임종에 대한 소식을 접할 때 종종 겪는 영적인 투쟁의 일부입니다. 두려움, 죄책감, 후회, 불확실성, 분노, 당혹감과 같은 연관된 감정 역시 이러한 영적 여정에서 겪는 자연스러운 감정입니다. 개인에 따라 이러한 감정을 모두 경험하지 못할 수도 있습니다. Gilchrist의 사제가 영적인 문제와 관련된 생각, 질문, 우려를 해결할 수 있도록 도와드립니다.

처음에는 환자와 가족들이 병의 진단에서 비롯된 충격으로 인해 사실을 부정하는 목소리를 낼 수도 있습니다. 기적적인 치유에 대한 믿음을 표현하거나 종교적 언어를 사용하여 부정을 표현할 수 있습니다. 만약 환자와 가족이 특정 신앙을 가지고 있지 않다면 사람들은 단순히 시한부 진단을 받은 것에 대한 불신을 표현할 수도 있습니다.

질병과 관련된 변화가 분명하게 나타나면 사람들은 일반적으로 두려움을 느끼거나 화를 냅니다. 환자들은 가족이나 자신이 믿는 신에 대해 분노의 감정을 표출할 수도 있습니다. 환자의 분노 표출은 대부분 도움을 바라는 울부짖음으로 해석될 수 있습니다. 이들은 병을 치유하거나 다가오는 죽음을 피하기 위한 바람으로 자신이 믿는 신과 흥정하여 그러한 분노의 감정을 따를 수도 있습니다. 부정과 분노는 침잠 상태로 이어질 수 있지만, 흥정은 갑작스러운 따뜻함과 참여를 이끌어내고 종교적 활동을 증가시킬 수 있습니다.

이런 흥정 기간이 끝나고 나면 보통 환자는 갑자기 침잠하고 자신을 성찰하는 상태가 될 수 있습니다. 이는 자연스러운 행동입니다. 환자나 가족 구성원이 수행하는 내적인 영적 작업은 병의 진단과 다가오는 죽음을 수용하는 상태로 이어질 수 있습니다. 이러한 내적 작업은 환자가 삶에서 영적인 마무리에 집중할 수 있도록 도와줄 것입니다.

이 기간에 다양한 방법으로 돕고 지원할 수 있습니다. 예를 들어 다음과 같이 할 수 있습니다.

- 대화 중이나 침묵을 지키는 중에 편협한 판단을 하지 않고 환자의 곁을 지켜줍니다.
- 사랑하는 사람이 도움을 필요로 하는 방식을 스스로 결정하고 요청할 수 있도록 허용합니다.
- Gilchrist의 사제나 환자가 아는 성직자에게 연락하겠다고 제안합니다.

담당 성직자는 종교적 지원을 통해 위안을 제공할 수 있으며 Gilchrist의 사제는 영적인 지원을 제공하고 관련된 질문에 답변해 줄 수 있습니다. 이 기간에는 개인의 종교적, 영적 선호도를 존중하는 것이 매우 중요합니다. 또한 환자에게 믿음을 강요하지 않도록 주의하세요.

가족 구성원과 친구가 사랑하는 사람에게 줄 수 있는 가장 좋은 선물은 영적 여정에서 위로가 되는 동반자라는 사실을 기억하세요.

“우리가 떨어져 있는 동안...우리는 그저. 시간을 초월하여 손을 잡고 서로의 마음에 미소를 지으며 우리가 나눈 사랑의 따스함을 누릴 것입니다.”

—Hugh and Gayle Prather

대화의 필요성과 선호도

모든 사람은 여러 가지 면에서 정말로 특별하고 세상에 단 하나뿐인 존재입니다. 세상을 보는 방식과 생각하고 느끼는 방식, 행동 방식 등, 서로 다른 측면에는 끝이 없습니다. 따라서 사람마다 삶의 마지막 순간에 필요로 하는 대화에 대한 필요성과 선호도가 다르다는 것은 당연한 일입니다.

삶의 마지막 순간을 맞이하는 어떤 사람들은 자기 생각과 감정에 대해 이야기하고 싶어 합니다. 예를 들어, 이들은 자신이 세상을 떠난 후의 계획을 가족들과 의논하고 싶어 할 수 있습니다. 반대로 어떤 사람들은 대화에 집중하기보다는 세상을 떠날 때까지 살아가는 데 집중하는 것을 선호할 수도 있습니다. 필요와 선호도의 범위는 그것을 갖고 있는 개인의 특성만큼 다양합니다.

우리는 이들의 필요와 선호도를 이해하고, 존중하고, 충족시키려고 노력함으로써 이들을 가장 잘 간병하고 보살필 수 있습니다.

작별 인사와 허락하기

시한부 인생을 선고하는 질병을 앓고 있는 사람들과 그 가족의 구성원들은 언제, 어떻게 작별 인사를 해야 할지 난감해할 때가 있습니다. 그들은 그런 대화가 사랑하는 사람을 속상하게 만들거나 어떤 식으로든 상처를 줄까 봐 두려워합니다. 가족들은 너무 일찍 작별 인사를 하는 것이 아닌지, 또는 작별 인사를 들으면 사랑하는 사람이 희망을 잃지 않을까 걱정할 수 있습니다. 사람들은 또한 작별 인사를 하는 것이 죽음을 맞이하는 것을 원한다는 의미로 해석될까 봐 두려워합니다.

사랑하는 사람이 준비가 되었을 때 작별 인사를 하고 떠나는 것을 허락하는 것은 중요한 단계가 될 수 있습니다. 사랑하는 사람이 떠나도록 허락하는 것은 매우 어려운 일일 수 있습니다. 임종을 맞이하는 사람은 고통받는 시간이 길어지는 한이 있더라도 가족과

친구들이 떠난 후에 남겨질 사람들이 괜찮을 것이라고 본인을 안심시켜 줄 때까지 버티려고 노력할 수 있습니다. 허락하고 작별 인사를 하는 방법에는 여러 가지가 있습니다. 사랑하는 사람의 손을 잡거나, 당사자가 불편함을 느끼지 않는다면 사랑하는 사람의 옆에 눕는 것만으로도 위안이 될 수 있습니다.

눈물은 작별 인사에서 흐르는 정상적이고 자연스러운 부분입니다. 눈물을 숨기거나 흘리는 것에 대해 사과할 필요가 없습니다. 눈물은 단순히 사랑의 물리적 표현일 뿐입니다. 사실 여러분의 눈물은 다른 사람에게 억눌린 감정을 표출할 수 있는 기회를 제공할 수도 있습니다. 눈물은 때때로 해방감과 안도감을 가져다줄 수 있습니다.

작별 인사를 하고 허락을 할 때 소중한 추억을 공유하거나 좋아하는 이야기를 들려주고 싶을 수도 있습니다. 떠나보내고 작별 인사를 하는 것은 “떠나야 한다는 걸 알아요. 이제 괜찮아요”라고 말하는 것만큼 간단할 수 있습니다.

작별 인사를 하기에 너무 이른 순간 같은 건 없습니다. 병의 진행 과정을 언제나 예측할 수 있는 것은 아닙니다. 임종 후에는 놓친 기회를 슬퍼할 수도 있습니다. 말하지 않아서 후회할 만한 것이 무엇이 있을까요? 사랑하는 사람이 꼭 알아야 할 중요한 사항은 무엇일까요? 생각을 글로 적은 다음, 그 글을 활용하여 대화를 이어나가는 것이 더 쉬울 수도 있습니다.

인생의 마지막 순간이 다가와도 평생의 의사소통 패턴이 바뀌지 않을 수도 있다는 사실을 명심하세요. 원하시면 Gilchrist 사제나 사회복지사가 허락하고 작별 인사를 하는 과정을 도와드릴 수 있습니다. 본인에게 관대해지세요. 당신의 존재와 사랑이라는 선물은 그 어떤 것보다 소중하다는 사실을 항상 기억하세요.

도서 자료

Albom, Mitch. *Tuesdays with Morrie: An Old Man, a Young Man, and Life's Greatest Lesson*. Warner: 2000.

Boss, Pauline. *Loving Someone Who Has Dementia: How to Find Hope while Coping with Stress and Grief*. Jossey-Bass: 2011.

Byock, Ira. *The Best Care Possible: A Physician's Quest to Transform Care Through the End of Life*. Avery: 2012.

Callanan, Maggie 및 Patricia Kelley. *Final Gifts: Understanding the Special Awareness, Needs, and Communications of the Dying*. Simon & Schuster: 2012.

Duvall, Kirby J. *Healing Your Grieving Heart When Someone You Care about has Alzheimer's: 100 Practical Ideas for Families, Friends, and Caregivers*. Companion Press: 2011.

Gawande, Atul. *Being Mortal: Medicine and What Matters in the End*. Metropolitan Books: 2014.

Kalanthi, Paul 및 Abraham Verghese. *When Breath Becomes Air*. Random House: 2016.

Miller, James E. *The Caregiver's Book: Caring for a Loved One, Caring for Yourself*. Augsburg Fortress Publishing: 2008.

Pausch, Randy 및 Jeffrey Zaslow. *The Last Lecture*. Hachette Books: 2008.

Shefter, Steven. *Preparing to Part: Love, Loss, and Living*. Book Baby: 2021.

Stilwell, Dawn. *Breathe: An Anticipatory Grief Journal*. The Publishing Shop: 2022.

Viorst, Judith. *Necessary Losses: The Loves, Illusions, Dependencies, and Impossible Expectations That All of Us Have to Give Up in Order to Grow*. Fireside Publishers: 2010.

Wolfelt, Alan. *Expected Loss: Coping with Anticipatory Grief (Words of Hope and Healing)*. Companion Press: 2021.

웹 자료

Alzheimer's Association: www.alz.org

American Association of Retired Persons (AARP): www.aarp.org

HopeWell Cancer Support: www.hopewellcancersupport.org

National Alliance for Children's Grief: nacg.org

What's Your Grief? (Grief support): www.whatsyourgrief.com

사랑하는 사람은 죽지 않는다.
사랑은 영원히 존재하기 때문이다.

-Emily Dickinson

Gilchrist 소셜 미디어



facebook.com/gilchristcares



thegilchristblog.com



@Gilchrist_News



linkedin.com/company/gilchrist



GILCHRIST

비영리 단체

888.823.8880

11311 McCormick Road, Suite 350
Hunt Valley, Maryland 21031

gilchristcares.org

TTY 메릴랜드 중계 서비스: 1.800.735.2258

*Gilchrist*는 인종, 피부색, 신념, 성별, 성적 지향, 장애,
종교, 지불 능력 또는 출신 국가에 관계없이
서비스를 제공합니다.