

애도 이해하기

Understanding Grief

애도는 상실에 대한 우리의 정서적 반응이다. 그리스도인으로서 우리는 슬픔에 대처하는 방법이 주어져 있지만, 슬픔을 면제받지는 못한다. 고린도전서 4:13은 우리가 영원의 관점을 가지고 있기 때문에, 슬픔의 한 가운데에서도 여전히 소망을 가질 수 있음을 이해하는데 도움을 준다. 어떤 사람들은 이것을 우리가 슬퍼해서는 안 된다는 의미라고 해석했다. 그러나 바울은 로마서 12:15에서 기뻐하는 자와 함께 기뻐하고 슬퍼하는 자와 함께 슬퍼하라고 말씀한다. 이사야 63:9은 하나님의 한결 같은 사랑에 대해 이야기하는 맥락 속에서, 고통스러워하는 그의 백성 안에서 “하나님도 고통받았다”고 말씀하고 있다. 하나님은 우리의 고통 속에 함께하시고 사망의 음침한 골짜기에서 우리와 함께 걸으신다. 그리고 다른 사람들이 슬퍼할 때 함께 걸을 수 있는 길을 우리에게 주신다.

트라우마 사건은 거의 항상 어떤 종류의 상실을 포함하기 때문에 애도는 트라우마 회복 과정의 한 부분을 차지한다. 종종 애도는 죽음과 관련되지만, 우리는 아래에 나타나 있는 많은 유형의 상실을 슬퍼한다:

- 물건-물리적 대상이나 주변의 친숙한 것들의 상실
- 관계-소중한 사람의 정서적, 물리적 현존의 상실
- 기능-어떤 일을 할 수 있는 신체적 능력의 상실
- 역할-특정한 사회 역할이나 지위의 상실
- 체계- 가족이나 조직 생활의 상실(예: 전통, 친숙한 구조, 재정적 혜택, 사역에의 몰입 등에서의 변화)
- 심리- 소망, 꿈, 안전, 보안 또는 존중의 상실

애도의 과정

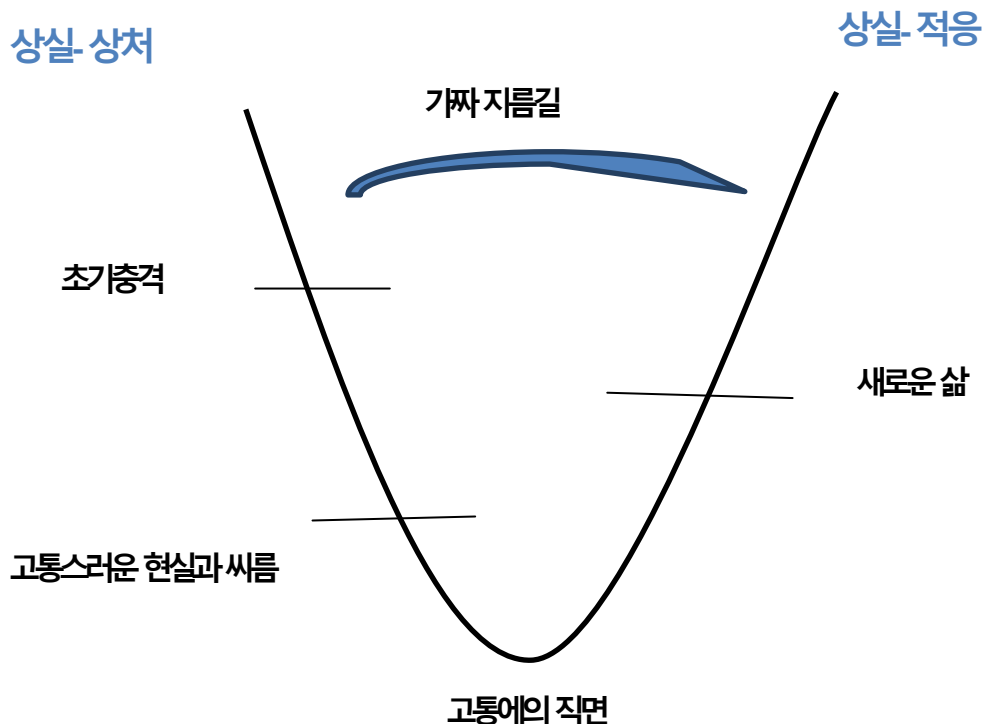
애도는 우여곡절이 많은 여행과 같은 경향이 있다. 우리는 그것이 정해진 단계와 시간표에 따라 똑바로 진행되는 과정으로 생각하고 싶을지 모르지만, 실제로는 너저분하고 복잡한 경향이 있다. 그것은 우리가 다양한 상실을 한번에 애도하는 경우가 많고, 각각의 상실은 그 자체의 시간표와 복잡성이 있기 때문이다. 피난이나 추방 같은 트라우마 사건은 집이나 친구의 상실, 사랑하는 사람의 죽음, 사역이나 안전의 상실,

미래 계획의 상실 등 다양한 상실을 수반할 수 있다. 때때로 사람들은 슬픔이 끝났다고 느끼지만, 인생의 새로운 중요한 사건은 떠나간 사람과 함께 이것을 나눌 수 없다는 것을 깨닫게 해서 새로운 슬픔의 물결을 유발시키기도 한다.

애도/상실 주기는, 슬픔이 역경을 이기는 힘과 성장의 자리 안으로 들어가기 전에, 깊은 골짜기를 걷는 것을 포함하는 하나의 과정을 따라가는 경향이 있는데, 이것을 아래의 도표가 보여준다. 애도는 인간에게 일반적인 경험이며 대부분은 이와 같은 애도주기의 측면 일부를 경험할 것이다. 그러나 애도의 요소가 표현되는 방식은 종종 문화적으로 다르며 개인적 성격의 영향을 받는다.

때로 우리는 초기 충격에서 새로운 인생으로 직행하는 지름길을 가려고 하지만 이것은 가짜 지름길이다. 새로운 인생에 들어가기 전 우리가 고통을 직면하지 않는다면, 진정으로 하나님께서 우리에게 주신 새로운 삶으로 들어가기보다는 언제나 어깨너머로 고통스러운 감정을 바라보고 거기서 도망가고 있는 자신을 발견할 것이다.

애도/상실 주기¹



¹샬롯 그리슨, 메리 홀링스워드, 마이클 워쉬본, <애도 적응 가이드>(시스터즈, 오레곤: 퀘스타 출판사, 1990)

애도하는 사람들에게 반응하기:

슬퍼하는 사람들에게 적절하게 대응할 수 있는 ‘정도’는 없다. 슬픔에 대해 배려하는 반응은, 고요하고 사랑으로 가득한 그리스도의 임재를 가져오며, 하나님의 치유를 위한 여백을 제공하고, 매우 고통스러운 과정 속에 있는 그 사람과 동행하는 실제적인 지원을 공급할 것이다. 우리가 어떻게 반응하느냐는 성령님의 인도하심과 그 사람의 애도 주기에 따라 달라질 것이다.

상실을 겪고 있는 사람들을 대할 때, 우리는 애도하는 사람과 그들 자신만의 과정을 존중해야 한다. 어떤 사람은 너무 압도되어 슬픔에 대해 이야기할 준비가 안되어 있다. 그들은 그 슬픔을 직면할 준비가 되기까지 일정기간 동안 그것을 숨길 수도 있다.

어떤 상황에서는, 특히 애도가 완전히 끝났거나 슬픔이 오랜 기간동안 묻혀져 있었을 때는 전문적인 상담자가 가장 도움이 될 수 있다.

초기충격

상실이 일어난 직후, 슬픔에 빠진 그 사람은 충격에 휩싸이고 무감각해지며 상실을 부인한다. 그들은 나쁜 소식을 듣고 반복해서 “안돼!”라고 부르짖을 수 있다. 멍한 표정을 짓거나 전혀 눈에 띄는 반응을 보이지 않는다. 이런 종류의 무감각은 충격의 심각성을 완화시키려는 신체의 자연스러운 방법이다.

그 사람이 상실의 현실을 흡수하고 받아들이는 것을 어려워할 때, 우리의 역할은 아래의 지침에 따라 조용하고 안전하게 함께 있어주는 것이다:

- 우리가 그 상실에 대해 이야기해주는 사람이라면 조심스럽게 소식을 알려준다.
- 실제적인 도움을 제공한다.
- 필요할 때 결정을 하도록 도와준다.
- 너무 많은 이야기를 하는 것을 피한다.

고통스러운 현실과 씨름:

초기의 충격이 조금씩 사라질 때, 그 사람은 분노와 두려움과 같은 강렬한 감정을 경험하기 시작할지 모른다. 종종 “어떻게 이런 일이 일어났을까?” “왜 하나님은 이런 일이 일어나도록 내버려두셨지?” 와 같은 질문을 자주 할 것이다. 이러한 질문들은 발생한 일을 되돌리려는 시도이며, 논리적 대답으로 만족할 수 있는 지적인 질문이라기

보다는 실제로 고통의 자리에서 나오는 비난인 경우가 더 많다. 그 사람은 상실의 고통을 느끼기 시작했지만, 그것이 너무 어렵기 때문에 저항하고 있는 것이다. 도움을 주는 사람은 아래와 같은 것을 포함한 다양한 지원을 제공할 수 있다:

- 필요할 때 시간을 내어주며 함께 있어준다.
- 인내심을 가지고 경청한다.
- 해를 끼치지 않는 한 고통을 표현할 수 있도록 허용한다.
- 그들이 미치지 않을 거라고 안심시킨다.
- 해야 할 일을 정리하도록 도와준다.
- 특히 그들이 분노를 표현할 때 판단하지 않도록 한다.
- 그들이 아직 흡수할 수 없는 영적인 통찰로 반응하지 않도록 한다.

고통에 직면

이것은 여러 가지 면에서 애도의 가장 고통스러운 부분이며 종종 가장 많이 피하는 부분이다. 슬픔에 빠진 사람은 자신이 다르게 말하거나 행동하기를 바랬던 것들을 돌아보며 후회하고 죄책감을 느낄 수 있다. 그들은 자주 외로움과 고립감 그리고 우울감까지 느낀다. 어떤 사람들은 이것이 영원히 지속될 것을 두려워하며, 소망이 없는 느낌을 경험한다. 이것은 애도의 여정의 더 깊은 곳에서 일어나기 때문에, 슬픔 속에 있는 사람을 지원하는 사람들이 그 자리에 함께 있지 않거나, 인식하지 못하거나, 또는 시간을 내지 못할 수도 있는데 이것이 고립감을 조성한다.

위기를 경험한 사람이 새로운 관계와 양상을 형성하려고 시도할 때, 그들은 초기 시도가 효과적이지 않거나 적합해 보이지 않는 것 같음을 발견할 수도 있다. 그들은 여전히 과거에 주로 집중해 있고, 현재와 과거를 비교하여 과거에는 가지고 있던 것이 현재에는 부족하다고 판단하기 쉽다. 애도하고 있는 사람들에게는 많은 것이 산산조각 났고 상실한 것이 더 이상 존재하지 않는 세상에 적응하고 있다. 도움을 제공하는 사람들은 아래와 같은 방법으로 그들을 지원할 수 있다:

- 대상자의 상실과 기억에 대해 말할 수 있도록 초대한다.
- 그들이 배우고 발견한 것에 대해 이야기할 수 있는 기회를 준다.
- 비이성적인 결론을 내릴 때 조심스럽게 도전하고 그에 반응할 수 있는 기회를 준다.
- 용서받아야 할 상처나 고백해야 할 죄가 있는지 탐색한다.
- 새로운 가치, 목표 및 신념에 대해 이야기하도록 돕는다.
- 새로운 것을 시도하거나 새로운 것에 대해 기회를 한 번 더 주도하도록 격려한다.
- 그들을 재촉하거나 이제 다음 단계로 넘어갈 때라고 말하지 않는다.

새로운 삶

애도의 깊은 골짜기를 지나고, 고통을 직면하고, 하나님의 진정한 위로를 받을 수 있게 되면, 그들은 진정으로 새로운 관계와 새로운 강점 그리고 새로운 양상을 경험할 수 있게 될 것이다. 여전히 상실을 인식하고 그로 인한 고통이 없는 것은 아니지만 그들은 미래에 대한 희망을 느낄 것이고 새로운 방향과 선택에서 대해 확신을 가질 것이다.

과거를 정직하게 대면하고 다른 사람들과 자신을 용서했기 때문에, 죄책감과 후회가 줄어들면서 그들은 더 자유롭게 현재와 미래에 집중한다. 도움을 주는 사람들은 다음과 같은 방법으로 그 사람의 삶에 계속해서 중요한 역할을 한다:

- 후속 조치 및 지속적인 지원을 한다
- 새로운 계획을 격려한다.
- 새로운 분야에서의 역량 개발을 격려한다.
- “옛날의 그 사람”으로 돌아가리라는 기대를 피한다.

추가자료/뒷받침하는 문서: Charlotte Greeson, Mary Hollingsworth, and Michael Washburn, *The Grief Adjustment Guide* (Sisters, Oregon: Questar Publishers, Inc., 1990)