



# 사랑하는 가족과 이별 후—

아동의 애도 방식과 부모와 다른 성인이  
아동을 지원할 수 있는 방법.



NEW YORK LIFE  
FOUNDATION

## 사랑하는 가족과 이별 후—아동의 애도 방식과 부모와 다른 성인이 아동을 지원할 수 있는 방법

작성자: David J. Schonfeld, MD, 및 Marcia Quackenbush, MS, MFT, CHES

Dr. Schonfeld는 발달 행동 소아과 의사입니다. 그는 Children's Hospital Los Angeles ([www.schoolcrisiscenter.org](http://www.schoolcrisiscenter.org))에 국립학교위기사별센터(National Center for School Crisis and Bereavement, NCSCB)를 설립하고 이를 총괄했습니다. NCSCB는 주요 위기 사건의 여파와 장기 회복 기간 동안 학교와 지역사회에 기술 지원과 조언을 제공하고, 위기 상황에 대비하거나 이에 대응하는 학교 전문가 및 지역사회를 위한 전문가 상담 및 교육을 제공함으로써 학교가 위기와 상실을 겪는 학생들을 지원할 수 있도록 최선을 다하고 있습니다. NCSCB는 위기에 대한 모범 사례와 학교의 애도 지원을 장려하는 정책을 옹호하고 아동 사별 및 재난 대비 분야에 관한 연구를 수행합니다.

Ms. Quackenbush는 유면허 가족 치료사이자 공인 건강 교육자입니다. Ms. Quackenbush는 20년 넘는 임상 정신 건강 경력을 가지고 있으며 아동, 청소년 및 삶을 바꾸는 질환 또는 불치병을 앓고 있는 환자들의 가족에 특히 노력을 기울입니다.

Copyright © 2022 New York Life Foundation. 해당 자료의 교육적 및 비영리적 사용에 대해 허가 및 승인합니다. 기타 모든 권리 보유.  
발행인: New York Life Foundation, 51 Madison Avenue, New York, NY 10010 이메일: [NYLFoundation@newyorklife.com](mailto:NYLFoundation@newyorklife.com).

본 간행물은 New York Life Foundation의 관대한 보조금으로 지원되었습니다.

본 간행물에 포함된 정보는 담당 의료 전문가의 의견이나 진료를 대체하지 않습니다. 귀하와 자녀에게는 본 간행물에서 다루지 않는 고유한 필요 사항이 있을 수 있습니다. 궁금한 사항은 반드시 전문가의 자문을 구하십시오.



가족을 보호하고 가족에게 재정적 안정을 제공하는 것이 뉴욕라이프 사업의 핵심입니다. 그러나 당사는 가족 구성원, 특히 아동이 부모, 형제자매 또는 다른 사랑하는 사람들을 잃었을 때 겪는 엄청난 정서적 피해를 잘 알고 있습니다. 아울러 젊은이들과 그 가족들이 슬퍼하고, 치유하고, 성장하도록 돕는 것은 도움이 필요한 아동들을 돕기 위한 뉴욕라이프의 장기적 자선 활동의 일부입니다.

본 간행물은 아동이 가족의 죽음으로 인한 슬픔과 두려움에 대처하는 데 도움을 주는 부모 및 다른 보호자에게 소중한 지침을 제공합니다. 본 간행물은 사별에 관해 미국에서 가장 존경받는 권위자들의 지원으로 준비되었으며, 이들의 제안이 솔직하고 접근하기 쉬우며 불안을 덜어주기를 바랍니다.

다른 사람이 치유될 수 있도록 돕는 과정에서 편안함을 얻으시길 바랍니다.

**Heather Nesle**  
New York Life Foundation 재단장







# 사랑하는 가족과 이별 후—

아동의 애도 방식과 부모와 다른 성인이  
아동을 지원할 수 있는 방법

## 본 안내문에서 다루는 내용...

아동 돕기, 가족 돕기 .....	4
부모의 역할이 중요한 이유 .....	5
아이가 죽음을 이해하도록 돕기.....	5
아이들에게 죽음에 대해 설명하기.....	8
아이들이 죽음에 반응하는 방식 .....	9
장례식 및 추도식 참석 .....	13
시간이 지남에 따라 아이가 대처할 수 있도록 돕기...	15
도움 받기 .....	18
애도하는 가족 지원하기 .....	19
자신 돌보기 .....	20
미래에 대비하기 .....	20
지원을 위한 자원 .....	21

아이들이  
부모와 주변  
어른들의  
도움을  
받는 경우  
온 가족이  
대처하는  
데 도움이  
됩니다.

## 아동 돕기, 가족 돕기

사랑하는 가족의 죽음은 누구에게나 감당하기 어려운 일입니다. 아이들은 상실감을 강하게 느낍니다. 부모는 본인에게 닥친 슬픔에 대응하게 됩니다. 부모 중 한 사람이 세상을 떠나면 남은 부모는 홀로 자녀를 돌보아야 하는 새로운 책임을 지게 됩니다. 조부모, 이모/고모, 삼촌과 가족의 친구들도 영향을 받습니다.

아동과 십대 청소년은 죽음을 성인과 다르게 이해하기 때문에 이들의 반응은 다를 수 있습니다. 아동과 십대 청소년들이 말하거나 행동하는 것 중 일부는 당혹스러울 수 있습니다.

본 안내서는 아이들이 애도하는 방식과 부모와 다른 돌봄 어른들이 아이들이 죽음을 더 잘 이해하도록 도울 수 있는 방법을 살펴봅니다. 본 안내서는 아이들이 대처하는 데 도움이 되는 제안을 제공합니다. 이러한 제안은 아이들에게 슬픔을 벗어나도록 재촉하거나 때가 되기 전에 어른이 되게 하려는 의도가 아닙니다. 그보다는 현재

아이들의 눈높이에서 상황을 이해하도록 지원하여 아이들이 건강하고 의미 있는 방식으로 슬픔을 느낄 수 있게 합니다.

아이들이 부모와 주변 어른들의 도움을 받는 경우 온 가족이 대처하는 데 도움이 됩니다. 덜 혼란스러워하며 서로를 더 이해하게 됩니다. 슬픔을 강하게 느끼더라도 가족은 가까이 유대할 수 있음을 알고 있습니다.

### 본 안내서 활용법

본 안내서에는 다양한 정보가 수록되어 있습니다. 여러분의 상황에 적용되는 정보도 있고 그렇지 않은 정보도 있을 수 있습니다. 지금 여러분에게 가장 중요해 보이는 섹션만 보셔도 됩니다. 상황이 바뀌거나 새로운 일이 발생하면 다른 섹션을 읽어보고 싶으실 수 있습니다.

**참고:** 본 안내서에서 '아동, 아이, 자녀'는 특정 연령을 지칭하는 경우를 제외하고는 청소년을 포함한 모든 연령대의 아동을 의미합니다.

## 그 밖의 돌봄 성인

본 안내서는 부모와 가족을 대상으로 하지만 아동과 함께 일하는 다른 관계자들에게도 유용할 수 있습니다. 교사, 지도자, 보육서비스 제공자 및 그 밖의 돌봄 성인이 아동의 애도 방식에 대해 더 잘 이해할 때 가족이나 친구를 잃은 아동을 더 효과적으로 지원해 줄 수 있습니다.



## 부모의 역할이 중요한 이유

아이들은 강렬하고 힘겨운 감정을 경험하고 있습니다. 아이들은 이러한 감정이 의미하는 바와 대처 방법에 대한 안내를 원합니다. 삶에서 그 누구보다 부모나 주변 어른에게서 그러한 안내를 받기를 기대합니다.

아이들도 부모를 걱정하고 있습니다. 아이들은 부모가 어떻게 대처하고 있는지 궁금해합니다. 아이들은 또한 부모의 건강과 생존에 대해 걱정할 수도 있습니다. 부모의 지원과 안심을 주는 말과 행동이 아이들에게 가장 중요하며, 이는 다른 사람의 말과 행동보다 더 큰 영향을 미칠 수 있습니다.

### 부모가 슬픔을 느낄 때

부모 역시 슬픔에 빠져있는 경우, 아이와 죽음에 대해 이야기하는 것은 특히 어렵습니다. 아이들은 종종 어른들이 스스로에게 묻는 것과 같은 질문을 합니다. 어떻게 이렇게 불공평한 일이 생길 수 있지? 이 사람을 다시는 볼 수

없다면 어떻게 계속 살아가지? 이런 일이 일어날 수 있는 세상에서 누가 살고 싶어 하겠어? 이 사람이 없다면 이제 우리 가족은 어떻게 되지?

특히 이렇게 힘든 시기에 부모의 사랑과 지원은 아이에게 매우 중요합니다. 아이들은 부모가 슬픔에 대처하기 위해 하는 일들을 지켜보면서 슬픔을 다루는 방법을 배웁니다. 하지만 지금 당장 죽음을 설명하는 일이 부담스럽게 느껴진다면 다른 누군가가 그러한 대화에 도움을 주기를 바랄 수 있습니다. 그 사람이 읽어볼 수 있도록 본 안내서를 제공하는 것을 생각해 보세요.

준비가 되었을 때 여전히 아이들과 이러한 대화를 나눌 수 있습니다. 아이들은 이 주제에 대해 한 번 이상 이야기해야 할 필요가 있으며, 부모와 나눈 이야기이기 때문에 중요하게 받아들일 것입니다.

아이들은 삶에서 그 누구보다 부모의 안내를 기대합니다.

## 아이가 죽음을 이해하도록 돕기

아이들은 어른들이 보고 듣는 것과 같은 것을 보고 들었습니다. 하지만, 이러한 것들이 의미하는 바에 대해서 아이들이 이해하는 방식은 상당히 다를 수 있습니다. 죽음도 마찬가지입니다. 어른들은 아이들이 죽음을 정확하게 이해하도록 도울 수 있습니다. 단순히 사실을 전달하는 데 그치는 것이 아닙니다. 이는 아이들이 몇 가지 중요한 새로운 개념을 이해하도록 돕는 것입니다.

이러한 유형의 지원을 통해 아이들은 삶을 계속 살아가며 상실을 충분히 이해하고 적응할 수 있습니다.



## 죽음에 대한 4가지 기본 개념

아이들을 비롯해 모든 사람은 충분히 슬퍼하고 일어난 일을 받아들이는 법을 배우기 위해 죽음에 대한 4가지 기본 개념을 이해해야 합니다. 십대, 심지어 성인도 죽음에 대해 충분히 이성적으로 이해할 수 있지만, 사랑하는 이의 죽음에 직면했을 때 이러한 기본 개념을 받아들이는 데 여전히 어려움을 겪습니다. 아직 이러한 개념을 이해하지 못하는 어린 아이들이 상실에 대처하는 것은 더욱 어렵습니다.

경험과 죽음에 대해 이미 배운 것에 따라 같은 나이의 아이들이 죽음을 이해하는 정도에는 큰 차이가 있습니다.

아이의 나이에 따라 아이들이 무엇을 알고 있는지 짐작하지 마세요. 그 대신 아이들의 생각, 사고, 느낌에 대해 이야기하도록 물어보세요. 아이들이 죽음에 대해 이미 이해한 것들을 설명할 때, 아직 아이들이 알아야 할 것이 무엇인지 알 수 있을 것입니다. 심지어 이제 막 걸음마를 배우는 아기들도 이러한 기본 개념 중 일부를 이해하기 시작할 수 있습니다.

### 1. 죽음은 되돌릴 수 없습니다.

만화, 텔레비전 프로그램, 영화에서 아이들은 등장인물이 '죽었다가' 다시 살아나는 것을 봅니다. 현실에서 이런 일은 일어나지 않습니다.

이 개념을 충분히 이해하지 못하는 아이들은 죽음을 일종의 잠시 떨어진 상태로 볼 수 있습니다. 아이들은 종종 죽은 사람들을 멀리 떨어진 대상으로, 아마도 여행 중인 것으로 생각합니다. 가끔, 어른들은 죽은 사람이 '먼 여행을 떠났다'고 말함으로써 이러한 믿음을 뒷받침합니다. 아이들은 사랑하는 가족이 중요한 행사에 전화를 걸지 않거나 찾아오지 않을 때 화를 낼 수 있습니다.

아이들이 죽음을 영구적인 것으로 생각하지 않는다면 슬퍼할 이유가 거의 없습니다. 애도는 사람들이 고인과의 관계를 조정해야 하는 고통스러운 과정입니다. 이 과정에서 첫 번째 필수적인 단계는 상실이 영구적이라는 것을 이해하고 어느 정도 받아들이는 것입니다.

### 2. 모든 생활기능은 사망 시 완전히 종료됩니다.

아주 어린 아이들은 자신의 여자형제, 장난감, 방금 자기들의 발을 걸어 '넘어뜨린' 그 못된 돌덩이 등 모든 것을 살아 있는 존재로 여깁니다. 일상의 대화에서 어른들은 아이의 인형이 배고파한다고 말하거나 자동차 엔진이 '죽어서' 집에 늦게 왔다고 말함으로써 이러한 혼란을 가중시킬 수 있습니다.

아이들과의 상상의 놀이는 자연스럽게 적절합니다. 그러나 어른들은 인형이 배고픈 척하는 것과 인형이 배고프다고 믿는 것 사이에 차이가 있음을 이해하지만, 아주 어린 아이에게는 이러한 차이가 명확하지 않을 수 있습니다.

경우에 따라 어린 아이들은 죽은 가족과 이야기하도록 격려받기도 합니다. 아이들은 사랑하는 가족이 하늘나라에서 '자신들을 지켜보고 있다'는 말을 들을 수 있습니다. 때때로 아이들은 관에 넣을 수 있게 죽은 사람에게 그림을 그리거나 쪽지를 쓰도록 요청받습니다.

이러한 말은 어떤 아이들에게 혼란을 주고 심지어 무섭게 할 수도 있습니다. 죽은 사람이 쪽지를 읽을 수 있다면, 그 사람은 자신이 관 속에 있다는 것을 알게 된다는 뜻인가? 그 사람은 자신이 묻혔다는 것을 알게 될까?

아이들은 사람이 죽은 후에는 움직일 수 없다는 것을 알 수 있지만 그 이유는 관이 너무 작기 때문이라고 믿습니다. 아이들은 사람들이 죽은 후에는 볼 수 없다는 것을 알 수 있지만 그 이유는 지하가 어둡기 때문이라고 생각합니다. 이러한 아이들은 고인의 신체적 고통에 몰두할 수 있습니다.

아이들이 생활 기능이 무엇인지 정확하게 판별할 수 있을 때, 이러한 기능이 죽음과 함께 완전히 끝난다는 것도 이해할 수 있습니다. 예를 들어 살아있는 존재만이 생각하고, 두려워하고, 배고픔과 고통을 느낄 수 있습니다. 오직 살아있는 존재만이 심장이 뛰거나 숨을 쉬기 위해 공기가 필요합니다.

### 3. 살아있는 모든 것은 결국 죽습니다.

아이들은 자신은 물론 자신과 가까운 사람들은 절대 죽지 않을 것이라고 믿을 수 있습니다. 부모는 종종 자녀를 돌보기 위해 항상 곁에 있을 것이라고 자녀를 안심시킵니다. 부모는 아이들에게 부모가 세상을 떠나는 것에 대해 걱정하지 말라고 말합니다. 죽음으로부터 아이들을 보호하고 싶은 이러한 바람은 이해할 수 있습니다. 그러나 죽음이 아이들에게 직접적으로 영향을 미칠 때, 현실을 더 이상 아이들에게 숨길 수 없습니다. 부모나 다른 중요한 사람이 죽으면 아이들은 일반적으로 자신과 가까운 다른 사람들, 아마도 자신이 소중한 여기는 모든 사람들도 죽는다는 데 두려움을 느낄 것입니다.

어른들과 마찬가지로 아이들도 죽음을 이해하기 위해 애를 씁니다. 아이들이 죽음을 삶의 불가피한 일부로 이해하지 못한다면, 특정한 죽음이 발생한 이유를 파헤치며 오해를 품게 될 것입니다. 아이들은 자신이 했던 나쁜 일이나 실패했던 일 때문에 죽음이 발생했다고 생각할 수 있습니다. 아이들은 자신들이 품고 있던 나쁜 생각 때문에 죽음이 발생했다고 생각할 수도 있습니다. 이는 죄책감으로 이어집니다. 아이들은 죽은 사람이 나쁜 일을 했거나 나쁜 생각을 했거나, 했어야 할 일을 하지 않았다고 추측할 수 있습니다. 이는 수치심으로 이어집니다.

이러한 반응은 아이들이 상실에 제대로 적응하기 어렵게 합니다. 죽음이 끔찍한 죄책감과 수치심을 드러낼 것이기 때문에 많은 아이들은 죽음에 대해 이야기하고 싶어하지 않습니다.

아이에게 죽음의 개념에 대해 이야기할 때, 여러분은 잘 지내고 있고, 건강을 유지하기 위해 최선을 다하고 있음을 알려주세요. 아이가 어른이 될 때까지 매우 오래 살기를 희망하고 기대한다고 설명하세요. 이는 아이들에게 부모나 아이들은 절대 죽지 않을 것이라고 말하는 것과는 다릅니다.

### 4. 사람이 죽는 물리적인 이유가 있습니다.

아이들은 사랑하는 사람이 죽은 이유를 이해해야 합니다. 그렇지 않으면 아이들은 죄책감이나 수치심을 유발하는 상황들을 생각해낼 가능성이 매우 큽니다.

목표는 아이들이 일어난 일을 이해하고 있다고 느끼게 돕는 것입니다. 단순하고 직접적인 언어를 사용해 간략하게 설명하세요. 아이들에게서 단서를 얻고 아이들이 추가 설명을 요구할 수 있게 하세요. 특히 죽음이 폭력적이었다면 자세하고 생생한 설명은 필요하지 않으며, 피해야 합니다.

## 아이들에게 죽음에 대해 설명하기

아이들과의 대화는 아이들이 감정을 표현할 기회를 제공합니다.

때때로 아이들은 죽음에 관한 소식에 부모와 다른 어른들이 기대하는 방식으로 반응하지 않습니다. 아이들을 혼란스럽게 만드는 죽음에 대한 설명은 아주 다양한 형태로 나타날 수 있습니다.

설명과 용어가 명확하지 않을 수 있습니다. 어른들은 종종 아이들에게 가볍게 느껴지거나 덜 무섭게 느껴지는 단어를 선택합니다. 어른들은 감정적으로 힘든 시기에 가혹해 보이는 '죽음' 또는 '사망'이라는 단어를 피할 수도 있습니다. 하지만, 이렇게 덜 직접적인 용어로 인해 아이들은 어른이 말하는 내용을 이해하지 못할 수 있습니다. 예를 들어, 어른이 아이들에게 사랑하는 사람이 이제 '영원한 잠'에 빠졌다고 말하면 아이들은 잠드는 것을 두려워할 수 있습니다.

### 해야 할 일

아이들에게 부드럽지만 솔직하고 직접적으로 말하세요. '죽음' 및 '사망'이라는 단어를 사용하세요.

아이들은 설명의 일부만 이해할 수 있습니다. 어른들이 명확하고 직접적인 설명을 해도 아이들은 충분히 이해하지 못할 수 있습니다. 예를 들어, 몸을 관에 넣었다는 말을 들은 일부 아이들은 머리는 어디에 넣었는지 걱정합니다.

### 해야 할 일

아이가 이해한 내용을 아이와 함께 다시 확인하세요. "내가 제대로 설명했는지 볼까. 어떤 일이 일어났는지 이해한 대로 말해 보렴."이라고 말하실 수 있습니다.





**종교적 개념은 혼란스러울 수 있습니다.** 죽음이 발생했을 때 가족의 종교적 신념을 아이들과 공유하는 것은 적절하지만, 종교적 신념은 추상적이며 아이들이 이해하기 어려울 수 있음을 명심하세요.

### 해야 할 일

가족이 믿고 있는 종교적 신념뿐만 아니라 **신체에 어떤 일이 일어나는지에 대한 사실을 알려주세요.** 예를 들어, 아이들은

먼저 그 사람이 죽었다는 말을 들을 수 있습니다. 죽은 사람의 몸은 더 이상 생각하거나 느끼거나 보지 못합니다. 죽은 사람의 몸 전체는 관에 넣고 묻었습니다. 그런 다음, 일부 종교를 믿는 어른은 사람에게는 우리 눈에 보이거나 우리가 만질 수 없는 특별한 부분이 있는데 일부 사람들은 이를 혼령 또는 영혼이라고 부르며, 이 부분은 이른바 천국이라고 하는 우리가 보거나 방문할 수 없는 곳에서 계속된다고 설명할 수 있습니다.

## 아이들이 죽음에 반응하는 방식.

죽음에 대한 아이들의 반응은 아이들의 **생각, 감정 및 두려움을 전달할 수 있습니다.** 때때로 이러한 반응은 어른들을 혼란스럽게 합니다. 그러나 어른들이 아이들의 의사소통 방식을 이해하면 모든 것이 더 명확해집니다.

**아이들이 가질 수 있는 일반적인 반응은 다음과 같습니다.**

**아이들은 이러한 이야기에 기분이 상할 수 있습니다.** 고통을 유발하는 것은 대화가 아니라, 사랑하는 사람의 죽음으로 인해 느껴지는 매우 고통스러운 상실임을 명심하세요. 아이들과 대화를 나누면 아이들이 자신의 감정을 표현할 수 있는 기회가 생깁니다. 아이들의 감정을 이해하면 해당 경험에 대처하도록 돕는게 더 쉽습니다.

### 해야 할 일

**최선이라고 판단되면 대화를 일시 중지하세요.** 지지하고 위로해 주세요. 조만간 다른 때에 이야기를 계속할 계획을 세우세요.

**아이들에게 감정을 표현하는 것이 괜찮다고 알려주세요.** 그렇지 않으면 아이들은 자신의 감정을 숨기고 어른의 도움 없이 대처하려고 할 수 있습니다. 아이들에게 울어도 괜찮다고 알려주세요. 우는 것은 기분이 나아지는 데 도움이 될 수 있습니다.

**아이들에게 여러분도 자신의 감정을 보여주세요.** 여러분이 어떻게 대처하고 있는지 보여주세요. 아이들에게 어른도 울고, 친구와 이야기하고, 영적인 위로를 구하고, 죽은 사람과의 즐거웠던 일을 추억하는 모습을 보여 주세요.

아이들은 **최근의 죽음에 대해 이야기하는 것을 망설일 수 있습니다.** 이는 종종 주변 어른들이 죽음에 대해 이야기하는 것을 불편해하는 것을 보았기 때문에 발생합니다. 아이들은 가족을 언짢게 하지 않기 위해 자신의 의견이나 궁금한 점을 표현하지 않을 수 있습니다. 아이들은 그런 주제에 대해 이야기하는 것이 잘못된 것이라고 생각할 수 있습니다. 고학년 아동과 십대는 죽음에 대해 이야기하기 위해 또래에게 의지할 수 있습니다. 이들은 가까운 어른들에게 이야기하고 싶지 않거나 이야기할 필요가 없다고 말할 수 있습니다.

### 해야 할 일

**주제를 강요하지 말고 죽음에 대해 억지로 얘기하지 마세요.**

시간을 들여 여러 차례 **아이들과 계속 대화를 시도하세요.**

**이러한 대화가 어려울 수 있음을 인정하세요.** 아이들에게 대화가 도움이 된다고 알려주세요.

**고학년 아동과 십대가 그들의 일상에서 대화할 수 있는 다른 어른을 찾을 수 있게 도와주세요.** 교사, 사제, 학교 상담교사, 정신건강 전문가, 소아과 의사 또는 그 밖의 의료서비스 제공자와 같이 죽음의 직접적인 영향을 받지 않는 사람을 찾으세요.

**아이들과 함께 정서적, 신체적 유대감을 유지하세요.** 아이들을 안아주세요. 여러분의 감정에 대해 이야기하세요. 아이들의 감정에 대해 물어보세요. 고학년 아동과 십대 역시 상실에 대처할 때 어른의 지원과 도움이 필요합니다.

아이들은 슬픔을 표현하기 위해 그림이나 글쓰기와 같은 놀이나 창의적인 활동을 할 수 있습니다.

아이들은 말 이외의 방법으로 자신의 감정을 표현할 수 있습니다. 아이들은 그림이나 글쓰기와 같은 놀이나 창의적인 활동을 이용해 슬픔을 표현할 수 있습니다. 종종 아이들은 놀이와 창의적 활동을 통해 슬픔을 더 잘 이해하게 됩니다. 이러한 표현은 아이들이 생각하는 것에 대한 몇 가지 중요한 단서를 제공할 수 있지만 성급하게 결론을 내리지 않도록 주의하세요. 예를 들어, 충격적인 죽음 이후 매우 행복한 그림을 그린다면 어른들은 아이가 죽음의 영향을 받지 않았다는 생각을 할 수 있지만, 사실 이것은 아이가 아직 애도 과정을 다룰 준비가 되어 있지 않다는 신호일 가능성이 더 큼니다.

### 해야 할 일

아이들에게 놀고, 글을 쓰고, 그림을 그리고, 색칠하고, 춤을 추고, 노래를 만들거나 그 밖의 창의적인 활동을 할 수 있는 기회를 제공하세요.

아이들에게 작품에 대해 말해 보도록 요청하세요. 예를 들어, "무슨 일을 그린 건지 말해주렴."이라고 할 수 있습니다. 그림에 사람이 있으면, 그 사람이 누구인지, 그 사람이 어떤 기분인지, 그림에서 빠진 사람이 있는지 등을 물어보세요.

아이들의 놀이나 창작 활동에서 죽음에 대처하는 데 어려움을 겪고 있는 것을 드러내고 이에 걱정된다면 외부의 도움을 구하세요. (18페이지의 '도움 받기' 섹션 참조.)

아이들은 종종 죽음이 발생한 후 죄책감을 느낍니다. 어린 아이들은 이런 일이 일어나는 이유를 이해하는 데 제한이 있습니다. 아이들은 종종 마술적 사고라는 과정을 사용합니다. 이는 아이들이 자신의 생각, 소망, 행동을 통해 더 큰 세상에서 무언가 이루어지게 할 수 있다고 믿는 것을 의미합니다. 어른들이 아이들에게 원하는 일에 대해 소원을 빌라고 제안할 때 이러한 오해를 강화할 수 있습니다.

마술적 사고는 때때로 유용합니다. 삶과 세상에서 상황이 더 나아지기를 바라는 능력은 어린 아이들이 더 강해지고 통제력이 있다고 느끼는 데 도움이 될 수 있습니다. 그러나 단점도 있습니다. 사랑하는 사람의 죽음과 같은 나쁜 일이 발생하면 아이들은 자신이 말했거나 행동했거나 생각했거나 바랐기 때문에 일어난 일이라고 믿을 수 있기 때문입니다.

고학년 아동과 십대는 또한 일반적으로 죽음을 막기 위해 자신들이 할 수 있었던 또는 해야 했던 일이 있는지 궁금해합니다. 예를 들면 다음과 같은 생각을 할 수 있습니다. 나쁜 짓을 해서 가족에게 스트레스를 주지 않았다면 부모가 심장마비를 일으키지 않았을 텐데. 방과 후 자신을 데리러 올 필요가 없었다면 교통사고는 일어나지 않았을 텐데. 사랑하는 사람이 의사의 진찰을 받았는지 확인했다면 암이 진행되지 않았을 텐데.

## 죄책감을 느낄 가능성이 높은 경우

아이들은 죽은 사람과의 관계에 문제가 있었거나 죽음의 상황에 있었을 때, 죄책감을 느낄 가능성이 가장 높습니다. 몇 가지 예는 다음과 같습니다.

- 아이가 해당 사람이 죽기 직전에 화를 낸 경우
- 고인이 오랜 투병 끝에 사망했으며, 때때로 아이가 모두의 고통을 끝내기 위해 그 사람이 죽기를 바랐던 경우
- 아이의 어떤 행동이 죽음과 관련이 있는 것으로 보이는 경우.  
예를 들어, 한 청소년이 어머니가 자동차 사고로 사망하기 직전에 심하게 언쟁을 벌인 경우.





## 아이들에게 죽음에 대해 설명하기

아이들과 십대는 보통 죽음을 막기 위해 자신들이 할 수 있었던 일이나 했어야 했는데 하지 못한 일이 있는지 궁금해합니다.

아이들은 형제자매의 죽음에서 자신이 여전히 살아있다는 사실에 대해 죄책감을 느낄 수 있습니다. 아이들은 또한 가족이 사망한 후 즐겁게 지내거나 크게 슬퍼하지 않는 경우에도 죄책감을 느낄 수 있습니다.

가까운 사람의 죽음에 대해 아이들과 이야기할 때, 어느 정도 죄책감이 들 수 있다고 가정하는 것이 적절합니다. 아이들이 책임을 느껴야 할 논리적인 이유가 없더라도 대개는 책임을 느끼는 경우가 많습니다.

### 해야 할 일

고통스럽거나 '나쁜' 일이 일어날 때, 사람들은 종종 자신이 나쁜 일을 했기 때문인지 궁금해합니다.

비록 아이들이 직접 묻지 않았더라도 아이에게 죽음에 대한 책임이 없다고 안심시켜 주세요.

아이들은 종종 죽음에 대해 분노를 표현합니다. 아이들은 책임이 있다고 생각하는 사람에게 집중할 수 있습니다. 아이들은 신에게 화를 낼 수 있습니다. 아이들은 자신을 떠난 것에 대해 죽은 사람에게 화를 낼 수 있습니다. 가족은 가까이 있고 '안전한' 대상이기 때문에 때때로 이러한 분노의 표적이 됩니다.

고학년 아동과 십대는 위험한 행동을 할 수 있습니다. 이들은 무모하게 운전하고, 싸움에 휘말리고, 술을 마시고, 담배를 피우거나, 마약을 사용할 수 있습니다. 성행위나 비행에 연루될 수 있습니다. 학교에서 문제가 생기거나 친구들과 갈등을 겪을 수 있습니다.

### 해야 할 일

아이들이 분노를 표현하도록 허용하세요. 이러한 감정에 대해 비판하지 않도록 하세요. 분노는 정상적이고 자연스러운 반응임을 인식하세요.

아이들이 자신의 분노를 표현하는 적절한 방법을 찾게 도와주세요. 아이들이 신뢰하는 사람과 감정을 이야기하도록 격려해 주세요. 달리기, 스포츠, 춤, 정원 일과 같은 신체적 활동을 하거나 글쓰기나 미술과 같은 창의적인 활동을 통해 분노를 표현하라고 제안하세요.

부적절한 행동에 대해서는 제한을 두세요. 아이들이 다른 사람을 때리거나

다치게 하거나 십대가 위험한 상황에서 자신이나 다른 사람을 위험에 빠뜨리는 행동은 허용하지 않습니다.

아이들은 죽음에 직면했을 때 자신에 대해서만 생각하는 것처럼 보일 수 있습니다. 가장 이상적인 조건에서도 아이들은 보통 본인들에게 개인적으로 영향을 미치는 일에 가장 관심을 많이 갖습니다. 소중히 여기는 사람이 사망한 후와 같이 스트레스를 받을 때는 훨씬 더 자기중심적으로 보일 수 있습니다.

비극적인 시기에 우리는 종종 아이들이 상황을 극복하고 더 '어른'스럽게 행동하기를 기대합니다. 어려운 일을 잘 이겨낸 아이들이 더 성숙해지는 경우가 많다는 것은 사실입니다. 그러나 그 순간에는 대부분의 아동, 심지어 어른도 미성숙한 행동을 할 수 있습니다.

스트레스를 받으면 아이들은 더 어렸을 때처럼 행동할 수 있습니다. 예를 들어, 최근에 배변 훈련을 완료한 아이는 실수를 하기 시작할 수 있습니다. 보다 독립적으로 행동해 온 아이들은 집착이 심해지거나 분리 불안을 겪을 수 있습니다.

아동과 십대는 또한 사회적으로 덜 성숙하게 행동할 수 있습니다. 요구가 많거나, 나뉘쓰지 않으려고 하거나, 가족과 다툼을 벌일 수 있습니다. 냉정하거나 이기적으로 보이는 방식으로 죽음에 반응할 수 있습니다. "이번 주말에 제 생일 파티를 할 수 없다는 뜻인가요?" "제가 원하는 대학에 여전히 갈 수 있나요?"

적어도 처음에는 아이들이 애도할 때 자신에 대해 더 많이 생각할 수 있음을 예상하세요. 아이들은 자신의 필요 사항이 충족되고 있다고 느끼면, 다른 사람의 필요 사항에 대해 더 많이 생각할 수 있습니다.

### 해야 할 일

아이들에 대한 보살핌과 관심을 계속 표현하세요.

비록 아이들이 이런 식으로 행동할 때도 아이들은 여전히 애도하고 있음을 기억하세요.

행동에 적절한 제한을 두되, 아이들이 이기적이거나 무관심하다고 비난하려는 유혹에 빠지지 마세요.

아이들이 신뢰하는 사람과 이야기하도록 격려하세요.

## 장례식 및 추도식 참석

가까운 친구나 친척이 사망한 경우, 아이들은 가능할 때마다 장례식이나 추도식에 참석할 기회를 제공받아야 합니다. 가족들은 때때로 장례식이 아이들에게 무섭게 느껴지거나 아이들이 무슨 일이 일어나고 있는지 이해하지 못할 것이라고 걱정합니다.

그러나 아이들은 장례식에 참석하는 것이 허용되지 않을 때, 종종 실제로 일어나는 일보다 훨씬 더 무서운 환상에 사로잡힙니다. 아이들은 "제가 볼 수 없을 정도로 끔찍한데 대체 엄마와 함께 무엇을 할 수 있나요?"라고 궁금해 할 것입니다. 아이들은 중요한 가족 행사에 빠지게 되면 마음이 상할 수도 있습니다. 아이들은 장례식을 통해 제공되는 영적 지원과 지역사회 지원의 편안함을 느낄 기회를 잃는 것입니다.

아이들이 혜택을 받을 수 있도록 장례식 전, 도중, 후에 조치를 취할 수 있습니다.

### 해야 할 일

**일어날 일을 설명합니다.** 쉬운 말로 아이들에게 예상되는 일을 알려주세요. 장례식은 어디에서 진행되는가? 참석자는 누구인가? 음악은 있을까?

사람들이 장례식에서 하는 일을 설명해 주세요. 손님들은 울까? 사람들은 이야기를 나눌까? 사람들이 매우 엄숙할까, 아니면 웃음이 터져나올까?

장례식의 구체적인 기능에 대해 이야기하세요. 관이 있을까? 관이 열려 있을까? 장례 행렬이 있을까, 아니면 묘지에서 예배가 있을까?

**질문에 답하세요.** 아이들이 장례식 전에 질문을 할 수 있게 격려해 주세요. 질문이 있는지 아이들에게 한 번 이상 확인하세요.

**아이들이 참석 여부를 결정하게 하세요.** 그 자리에 있기를 원하는지 알려달라고 할 수 있지만 아이들에게 무서움을 느끼거나 불쾌감을 느끼는 의식이나 활동에 참여하도록 요구하지 마세요. 언제든지 자리를 떠나거나 잠시 휴식을 취할 수 있다고 알려주세요.

**각 아이와 함께 할 어른을 찾으세요.** 특히 어린 아이들과 침대 초반의 경우, 장례식이 진행되는 동안 아이와 함께 있을 수 있는 어른을 찾으세요. 이 어른은 질문에 대답하고, 위안을 주고, 아이에게 관심을 기울일 수 있습니다. 이상적으로는 베이비시터나 이웃처럼 아이가 알고 좋아하는 사람이면서 그 죽음의 직접적인 영향을 받지 않는 사람이 좋습니다. 이를 통해 어른은 아이가 원하는 경우 장례식장을 떠나는 것을 비롯하여 아이의 필요 사항에 집중할 수 있습니다.

**선택안을 허용하세요.** 어린 아이들은 제단 뒤쪽에서 조용히 놀고 싶어 할 수 있는데, 이는 여전히 자신들이 의식에 직접 참여했다는 느낌을 줄 수 있습니다. 고학년 아동이나 침대는 가까운 친구를 초대하여 가족이 앉는 구역에 함께 앉을 수 있습니다.

**장례식에서 역할을 맡기세요.** 추모 카드를 나눠주거나 꽃 고르기, 장례식에서 가장 좋아하는 노래 부르기 등의 간단한 일을 하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 아이들에게 부담을 주지 않고 위로할 수 있는 일을 제안하는 것이 중요합니다.

**나중에 확인하세요.** 장례식 후에 아이들에게 꼭 말을 걸어 위로와 사랑을 전하세요. 며칠 후에 장례식에 대해 어떻게 생각했는지 물어보세요. 아이들이 나누고 싶은 감정이나 궁금해하는 질문이 있나요? 장례식의 주제가 아이들의 놀이나 그림에 표현되나요?

아이들에게 장례식이나 추도식에 참석할 기회를 주어야 합니다.







## 시간이 지남에 따라 아이가 대처할 수 있도록 돕기

슬픔은 빠르게 치유되는 과정이 아닙니다. 가족을 잃은 사람들은 보통 평생 그 상실감을 느낍니다. 자녀를 계속 지원하려면 시간이 지남에 따라 자녀가 슬픔에 어떻게 대처할 수 있는지 이해하는 것이 중요합니다.

**아이가 어리다고 가까운 사람의 죽음에 영향을 받지 않는 것은 아닙니다.** 영아조차도 죽음에 반응합니다. 죽은 부모의 익숙한 존재를 그리워합니다. 주변의 강력한 감정을 감지하고 수유와 돌봄의 일상적 변화를 알아차립니다.

어린 아이들은 겉보기에는 그렇지 않더라도 마음 속 깊이 슬퍼할 수 있습니다. 아이들은 보통 성인처럼 강한 감정을 유지하지 않습니다. 잠시 관심을 가졌다가 놀이나 학교 과제로 주의를 전환될 수 있습니다. 이는 격한 감정에 휩싸이는 것을 막는 데 도움이 되지만, 아이들의 걱정이 해결되었음을 의미하지는 않습니다.

고학년 아동과 십대는 학교일, 스포츠 또는 취미에 주의를 집중하려고 노력할 수 있습니다. 이들은 부모나 가족의 다른 자녀를 도와 집에서 더 많은 책임을 맡을 수 있습니다. 또래와의 우정을 유지하고 죽음이 발생하기 전에 즐겼던 활동을 계속하도록 격려해 주세요. 가족의 죽음 후에도 아이들은 계속해서 아이들로 남아 있는 것이 중요합니다.

다음은 성인 가족과 친구들이 시간이 지남에 따라 아동을 지원할 수 있는 몇 가지 방법입니다.

**아이들이 추억을 간직하고 새로 만들 수 있게 도와주세요.** 아이들은 때때로 죽은 사람을 잊을까 봐 걱정합니다. 특히 죽음이 일어난 당시 아이들이 아주 어렸던 경우 더욱 이런 걱정을 합니다. 온 가족이 이야기, 사진, 일상 대화에서 그 사람을 지속적으로 언급하며 해당 사람의 기억을 생생하게 간직할 수 있습니다.

부모는 고인에 대해 이야기하는 방법에 대해 본보기가 될 수 있으며, 연휴나 그 밖의 특별한 행사에서 고인에 대한 추억을 간직할 수 있습니다. 고인과의 관계에서 소중했던 것을 인식하고 기억하는 방법을 찾는 것은 치유 과정의 일부입니다.

아이들은 종종 죽은 사람을 물리적으로 떠올리게 하는 것을 좋아합니다. 어떤 아이들은 가족을 떠올리게 하는 사진이나 물건을 지니고 다니거나 집 안의 특별한 장소에 간직해 두기를 원합니다. 아이들은 여전히 그 사람의 향기가 배인 옷이나 베개를 방에 둘 수 있습니다.

아이들은 때때로 죽은 사람을 잊을까 봐 걱정합니다.

## 부모 역시 이러한 감정을 가집니다.

부모는 죄책감, 분노, 혼란, 불우한 감정 또는 스스로 일을 하는 것이 불편한 느낌과 같은 많은 동일한 감정을 가지고 있습니다. 부모는 종종 이러한 시기에 자녀를 가까이 두어 자녀의 안전을 확신하고 싶어합니다. 부모는 결정을 하는 데 자녀가 도움을 주거나, 부모를 지지해 주기를 기대할 수 있습니다.

이는 자연스럽고 적절한 감정입니다. 하지만 자녀가 더 독립적이 되기를 원하거나 독립적이 될 필요가 있다면 부모가 한 걸음 물러나 생각하는 것도 중요합니다. 이는 죽음 직후 또는 몇 주 후에 발생할 수 있습니다. 부모는 또한 성인에게 해당되는 책임을 자녀에게 지우거나, 사망한 성인의 역할을 자녀가 이행하도록 요구하는 것에 대해 조심해야 합니다.

아이가 어리다고 가까운 이의 죽음에 영향을 받지 않는 것은 아닙니다. 영아조차도 죽음에 반응합니다.

학교에 일찍  
지원을 요청하여  
미연에 문제를  
방지할 수 있게  
조치를 취하세요.

**슬픔을 유발하는 요인을 예상하세요.** 기념일이나 다른 중요한 사건으로 추억과 슬픔의 감정이 촉발될 수 있습니다. 가족의 죽음 후 처음 맞이한 연휴, 처음 맞이한 생일, 첫 등교일, 아버지와 딸의 춤. 이 중 어느 것이든 갑작스럽고 강력한 슬픔을 불러일으킬 수 있습니다.

일상적인 일도 영향을 미칠 수 있습니다. 좋아하는 노래가 라디오에서 흘러나올 수 있고, 좋아하는 요리가 식당 메뉴에 있을 수 있으며, 아이는 죽은 가족의 오래된 카드를 우연히 발견할 수 있습니다. 이러한 슬픔 유발 요인은 종종 사람들을 깜짝 놀라게 합니다. 이러한 유발 요인은 죽은 사람에 대해 생각하지 않으려고 애쓰는 아이들에게 문제가 될 수 있습니다.

이러한 경험이 자연스러운 것임을 아이가 이해할 수 있게 도와주세요. 시간이 지남에 따라 빈도는 줄겠지만 계속해서 강력하게 영향을 미칠 수 있습니다.

**아이의 선생님과 상의하세요.** 죽음 후 아이들은 종종 학교 생활에 집중하는 데 어려움을 겪습니다. 아이들은 과외, 지원 또는 시험 일정 또는 그 밖의 학급 요구사항의 일시적인 변화로 도움을 받을 수 있습니다.

학교 문제가 생길 때까지 기다리지 마세요. 코치, 밴드 지도교사, 동아리 후원자와 같은 학교의 주요 인물 및 아이의 교사들과 대화를 나누세요. 가족이 경험한 상실을 설명하세요. 학교에 일찍 지원을 요청하여 미연에 문제를 방지할 수 있게 조치를 취하세요.

학교 상담교사와도 이야기할 수 있습니다. 아이가 상담교사와 만나고 싶어하지 않더라도 상담교사가 자원 역할을 할 수 있으며, 학교생활을 하는 동안 아이를 화나게 하거나 슬프게 하는 상황이 발생하는 경우 도움을 줄 수 있습니다. 상담교사는 학급 교사와 함께 계획을 세울 수도 있습니다.

아이가 학교를 바꾸거나 새로운 교사와 함께 새로운 학년도를 시작할 때 그 학교와 다시 이야기하세요.

**자녀의 의뢰서비스 제공자와 상담하세요.** 죽음이 발생한 후 아이들은 종종 자신과 다른 가족의 건강에 대해 우려합니다. 또한 평소보다 더 큰 스트레스를 받으며, 이로 인해 두통과 복통을 비롯한 다양한 신체적 증상이 나타날 수 있습니다.

자녀의 소아과 의사나 그 밖의 의뢰서비스 제공자는 신체적 질병, 정서적 고통 또는 이 두 가지에서 비롯된 신체적 불편감을 파악하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 의뢰서비스 제공자는 또한 유사한 상실을 경험한 아동을 위한 사별 지원 그룹이나 캠프와 같이 슬픔을 겪고 있는 가족을 지원하는 데 도움이 되는 지역사회 자원을 안내해 줄 수 있습니다. 의뢰서비스 제공자는 이러한 사건에 대한 아동의 이해를 확인하기 위해 아이와 대화를 하려고 할 수 있습니다. 경우에 따라 의뢰서비스 제공자는 아이가 가족에게 숨기고 있는 근심을 표현할 수 있게 도와줄 수 있습니다.

**애도는 평생 지속될 수 있지만 인생을 소모해서는 안 된다는 것을 인지하세요.** 아이들은 단계적으로 그리고 오랜 시간에 걸쳐 슬퍼합니다. 학교를 졸업할 때, 대학교 입학에 대해 집을 떠날 때, 결혼할 때, 자녀를 가질 때, 부모가 사망한 나이가 됐을 때와 같이 삶의 각 새로운 단계에서, 새로운 사고 방식과 타인과 관계를 맺는 새로운 기술을 갖게 될 것입니다. 아이들은 이러한 기술을 사용해 이 죽음에 대한 보다 만족스러운 설명에 도달할 것입니다. 아이들은 죽음이 자신의 삶에 미친 영향에 대해 더 심도 있게 이해하게 될 것입니다.

여러 면에서 죽음의 의미를 이해하는 과정은 결코 끝나지 않습니다. 하지만, 시간이 지남에 따라 이러한 과정은 좀더 수월해지고 에너지 소모도 줄어듭니다. 처음에는 다른 일을 할 수 없을 것 같을 수 있지만, 나중에는 다른 의미 있는 일과 경험을 할 수 있게 되며, 애도가 시간제 활동처럼 됩니다.

부모는 종종 자녀가 일상 생활로 돌아가게 격려해야 할 시기가 언제인지 궁금해합니다. 죽음 직후 대부분의 아동은 정상적인 일상 생활을 재개할 준비가 되었음을 스스로 알게 됩니다. 학교로 돌아가고, 친구들과 시간을 보내고, 죽음이 발생하기 전에 했던 활동에 참여함으로써 위안과 지원을 찾습니다.

하지만, 일부 아동은 일상으로 돌아가는 데 더 오랜 시간이 걸릴 수 있습니다. 이러한 아이들은 학교에 가지 않고 집에 있고 싶어할 수 있습니다. 때때로 자신이 곁에 없으면 다른 가족에게 피해가 갈까 봐 걱정합니다. 어떤 아이들은 남은 가족에게 자신이 가까이 있을 필요가 있다고 믿기 때문에 집에 있습니다. 아이들을 격려해 주세요. 아이들은 어른이 괜찮다는 것과 어른들은 아이들이 학교와 다른 일상 활동으로 돌아가기를 기대하고 원한다는 것을 알아야 합니다.

아이들은 부모 둘 다 죽고 혼자 남겨질까

봐 걱정합니다. 이럴 때 아이들은 이 가능성이 희박한 일이 발생하더라도 가족이 자신을 돌볼 사람에 대한 계획을 가지고 있다는 사실을 알고 위안을 얻을 수 있습니다. 아이들이 이러한 걱정을 표현하는 경우, 보살핌에 대한 계획을 아이들과 공유하는 것을 고려하세요.

아이들은 종종 일정 기간 동안 별도의 지원과 관심이 필요합니다. 아이들은 집중하고 배우는 데 어려움을 겪고 있기 때문에 숙제에 대한 도움이 필요할 수 있습니다. 공원에 가거나 영화를 보러 가는 것과 같이 친구들과 어울리는 시간을 갖도록 어른이 도와줄 수 있습니다.

학교로 돌아가 규칙적인 일과를 유지하는 것은 아이의 건강에 중요하며 아이가 애도 과정을 잘 거칠 수 있게 해 줍니다. 일반적으로 몇 주 후에도 아이들이 일상으로 돌아가는 데 어려움을 겪고 있다면 외부의 조언을 구하는 것이 좋습니다. 아동의 의료서비스 제공자 또는 학교 상담교사에게 문의하세요.

아이들은 종종 일정 기간 동안 별도의 지원과 관심이 필요합니다.





## 도움 받기

상실의 순간에 부모는 자녀의 모든 필요 사항을 혼자 해결할 필요가 없습니다. 도움을 구할 수 있습니다. 부모는 종종 자신에게 닥친 강력한 슬픔을 다루고 있기 때문에 가족들이 더 광범위한 지원을 요청하는 것은 특히 중요합니다.

### 전문 자원

- 자녀의 교사 또는 학교 상담 서비스
- 소아과 의사 또는 그 밖의 의료서비스 제공자
- 가족과 아동을 위한 사별 지원 그룹
- 지역사회 기반의 정신 건강 서비스
- 가족이 사망한 아동을 위한 특별 캠프 프로그램
- 호스피스 프로그램

아동이 애도 과정에서 앞으로 나아가는데 어려움을 겪고 있다고 생각하거나 단순히 궁금한 사항이 있는 경우 위의 자원 중 하나가 도움이 될 것입니다. 여러분을 아끼는 다른 사람들에게 연락해 도움을 받는 것도 유용합니다. 이는 다른 사람에게 지원을 부탁하고 받아도 괜찮다는 것을 아이들에게 보여줍니다.

### 다른 사람들이 도움을 줄 수 있는 방법

많은 사람들이 여러분과 자녀에게 도움을 주고 싶어하지만 그 방법을 모릅니다. 이들은 불편한 감정 때문에 죽음에 대해 말하는 것을 꺼릴 수도 있습니다. 의도는 좋더라도 도움이 되지 않는 말이나 행동을 할 수 있습니다.

이러한 사람들에게 다음 페이지의 지침을 보여 주는 것을 고려해 보세요. 이는 다른 사람들이 여러분과 자녀를 진정으로 지지할 수 있게 도움을 줄 수 있는 방법입니다.

다음은 도움을 주고자 하는 사람들과 이야기할 때 유용한 몇 가지 아이디어입니다.

**도움을 주려는 이들이 할 수 있는 일을 알려주세요.** 구체적으로 말하세요. "제 딸을 소프트볼 연습장에 데려다 주세요." "세탁을 해 주세요." "다음 주 수요일에 음식을 가져다주세요."

**필요한 경우 제한을 두세요.** "도움을 주겠다는 제안은 감사하지만 지금은 아이들과 혼자 시간을 보내는 것이 더 좋을 것 같아요. 이야기하기 좋은 시간이 되면 다시 전화드릴게요."와 같이 말해도 괜찮습니다.

**중개자를 활용하세요.** 누군가에게 조력자들을 구성할 수 있게 요청하세요.

**'위시리스트'를 만드세요.** 도움이 필요한 일들을 적어보세요. 사람들이 도와주겠다고 제안하면 리스트를 보여주고 고르도록 하세요.

## 애도하는 가족 지원: 도움을 주기 위한 지침

애도하는 가족을 위해 할 수 있는 가장 중요한 일 중 하나는 관심을 보이는 것입니다. 다음은 대부분의 가족이 고마워하는 몇 가지 사항입니다. 일부 행동은 다른 행동보다 여러분에게 더 적합할 수 있습니다.

### 여러분에게 맞는 도움을 제공하세요.

**함께 시간을 보내겠다고 제안하세요.** 말하고 싶어하면 들어주세요. 그저 함께 있어 주기를 원하면 조용히 함께 있어 주세요.

**슬픔을 없애려고 하지 마세요.** 한동안 강력하고 고통스러운 감정은 떠나지 않을 것입니다. 사람들을 격려하거나 그 상황에서 긍정적인 점을 찾기 위한 말이나 노력은 대개 도움이 되지 않습니다.

**더 많이 듣되 말은 적게 하세요.** 여러분의 감정을 공유하고 배려와 관심을 표현하는 것은 좋은 일입니다. 하지만 애도하는 사람들에게 초점을 맞추는 것이 중요합니다. 이들이 자신의 감정을 표현하도록 두세요. 어떻게 느껴야 하는지 말하지 마세요.

**강력한 감정 표현을 받아주세요.** 이는 애도 과정의 중요한 부분입니다. 사람들에게 '강해지고' 감정을 숨기라고 독려하는 것은 도움이 되지 않습니다.

**집안일을 제안하세요.** 가족을 위해 해야 할 일이 많습니다. 요리, 숙제 돕기, 부엌 청소, 개 산책, 아이들을 학교나 스포츠 연습장까지 태워 주기 등 구체적인 제안을 하세요.

**연락하세요.** 그들을 생각하고 있다는 내용의 카드를 보내세요. 간단한 안부전화를 하세요. 쿠키나 정원에서 딴 신선한 채소를 가져다 주세요.

**'아닙니다, 괜찮습니다.'를 정중하게 받아들이세요.** 가족이 당장에 도움을 거절한다면 그들의 결정을 받아들이세요. 이들이 전화나 방문을 받을 준비가 되었을 때 이들을 지원할 준비가 되어 있어야 합니다.

**버텨주세요.** 애도는 오랜 시간이 걸립니다. 앞으로 몇 주 아니면 몇 달 동안 지원해 주세요. 연휴, 기념일 및 기타 특별한 날에는 특별한 주의를 기울이세요.



슬픔을 겪는 과정에 지원을 받으면 아이에게 계속 도움을 줄 수 있습니다.

## 자신 돌보기

본 안내서에 설명된 애도 과정은 아이뿐 아니라 어른에게도 영향을 미칩니다. 죽음이 발생하면 어른은 종종 불확실한 감정과 불안감을 느낍니다. 스트레스를 받으면 자기 중심적으로 미성숙적인 행동을 할 수 있습니다. 앞으로 나아가는 방법에 대해 혼란스러울 수도 있습니다.

때때로 부모는 가족을 잃은 데 압도되어 자녀를 돌볼 에너지가 남아 있는지 궁금해합니다. 이러한 슬픔 앞에서 인내심을 갖고 자녀가 추가로 필요로 하는 사항을 이해하는 것이 어려울 수 있습니다.

부모는 때때로 자녀가 상실에 더 잘 대처할 수 있다고 느낄 때까지 다른 사람의 보살핌을 받도록 자녀를 멀리 보내고 싶어 합니다. 때때로 필요한 일일 수 있지만 대부분의 경우 자녀를 위한 최선의 선택은 아닙니다. 부모가 고통스러운 감정을 느끼는 모습을 보는 것이 자녀에게 나쁜 일이 아님을 기억하세요. 슬픔에 대한 대처가 고통이 없음을 의미하지 않습니다. 이는 부모가 슬픔을 느끼고 또한 앞으로 나아갈 방법을 찾는다는 것을 의미합니다. 아이는 부모가 강한 감정을 느끼고 감정을 다루는 것을 볼 때 자신들이 사용할 수 있는 기술도 배우게 됩니다.

부모가 애도 과정에 지원을 받으면, 아이가 이 경험을 통해 나아가는 동안 아이에게 계속 도움을 줄 수 있습니다. 부모가 다른 어른들의 지원을 받고 있다는 것을 아이가 아는 것이 중요합니다. 이를 통해 아이는 부모를 돌봐야 한다는 책임감 없이 자신의 경험에 주의를 기울일 수 있습니다.

### 신뢰할 수 있는 자원

- 1차 의료서비스 제공자
- 지역사회 기반의 사별 프로그램 또는 호스피스 서비스
- 상담 서비스
- 신앙 단체
- 신뢰할 수 있는 친구 및 가족 구성원
- 사별한 사람들을 위한 웹 기반의 지원 서비스

## 미래에 대비하기

새로운 슬픔은 감당하기 어려울 수 있습니다. 다시는 기분이 나아지지 않을 것처럼 느껴질 수 있습니다. 아이들이 슬픔에 대처하도록 도우려고 노력하는 부모는 당연히 어려움을 느낍니다. 그렇기 때문에 본 안내서에 설명된 슬픔에 대한 몇 가지 사실을 이해하는 것이 도움이 됩니다. 슬픔은 시간이 지남에 따라 변합니다. 항상 감당하기 어렵지만은

않습니다. 인생은 계속 중요합니다. 상실감이 반드시 줄어들지는 않지만 더 견딜만해 집니다.

본 안내서에서 제안하는 단계를 따르면 애도 과정을 경험하는 데 여러분과 자녀가 도움을 받을 수 있습니다. 직접적이고 솔직한 방법으로 슬픔을 다루는 것은 자녀에게 줄 수 있는 훌륭한 선물이며 세상을 떠난 사랑하는 사람과의 추억을 존중하는 최선의 방법 중 하나입니다.



## 지원을 위한 자원



[www.AChildinGrief.com](http://www.AChildinGrief.com)  
[www.newyorklifefoundation.org](http://www.newyorklifefoundation.org)

뉴욕라이프는 부모, 형제자매 또는 그 밖의 소중한 사람의 죽음을 경험한 청소년을 돕기 위해 최선을 다하고 있습니다. 뉴욕라이프는 유족 아동의 가족 및 그 밖의 지원자(학교 교직원 및 교육자, 보건복지 서비스 전문가, 청소년 봉사 단체)를 위해 무료의 실질적이고 실행 가능한 자원을 포함한 전용 웹사이트를 개발했습니다. 자원에는 무료로 다운로드하고 주문할 수 있는 지역 사별 지원 서비스, 기사, 웨비나, 단체 자원, 안내책자 및 도서의 포괄적 목록이 포함됩니다.



Grief-Sensitive  
Schools Initiative®

[www.nylgrieffsensitiveschools.com](http://www.nylgrieffsensitiveschools.com)

뉴욕라이프는 교육자들과 그 밖의 교직원들이 슬픔의 과정을 겪고 있는 학생들을 지원하는 데 효과적으로 대비될 수 있도록 애도 감수성을 위한 학교 이니셔티브(Grief-Sensitive Schools Initiative®)라는 획기적인 프로그램을 시작했습니다. 공인 K-12 공립 또는 사립 기관은 학생과 전체 학교 커뮤니티를 위해 애도 감수성이 높은 문화를 조성하기 위해 노력하는 이 성장하는 학교 네트워크에 동참할 것을 권장합니다. 가입하거나 자세히 알아보시려면 [gssi@newyorklife.com](mailto:gssi@newyorklife.com)으로 문의하세요.



[www.childrengrieve.org](http://www.childrengrieve.org)

아동 애도를 위한 전국연합(National Alliance for Children's Grief)은 서비스를 제공하는 지역사회의 가족을 효과적으로 지원하기 위해 아이디어, 정보 및 자원을 서로 공유하고자 하는 수백 개의 아동사별센터 간에 전국적 소통망을 제공합니다.



[www.schoolcrisiscenter.org](http://www.schoolcrisiscenter.org)

National Center for School Crisis and Bereavement(이하 Center)는 학교가 위기와 상실을 통해 학생들을 지원할 수 있도록 최선을 다하고 있습니다. Center는 주요 위기 사건의 여파와 장기 회복 기간 동안 학교와 지역사회에 무상으로 직접적인 기술 지원과 조언을 제공하고 위기 상황에 대비하거나 이에 대응하는 학교 전문가 및 지역사회를 위한 전문가 상담 및 교육을 제공합니다. Center는 위기에 대한 모범 사례와 학교에서 가족을 잃은 슬픔의 지원을 장려하는 정책을 옹호하고 아동기 사별 및 재난 대비 분야에서 연구를 수행합니다.



[www.grievingstudents.org](http://www.grievingstudents.org)

애도 학생을 지원하기 위한 연합(Coalition to Support Grieving Students, 이하 Coalition)은 모든 학교 전문가를 대표하는 선도적인 전문 조직의 협력입니다. New York Life Foundation 과 National Center for School Crisis and Bereavement(Coalition을 조율)가 소집한 Coalition은 슬픔을 겪는 학생들을 지속적으로 지원하면서 미국 전역의 학교 커뮤니티에 권한을 부여하기 위해 일련의 업계 인증 자원을 만들었습니다. GrievingStudents.org는 실무자 중심의 웹 사이트로서, 실용적이고 이용 가능한 무료 정보, 유인물 및 참고 자료를 제공하며, 전문가 논평, 관찰 및 조언을 공유하는 학교 전문가, 상실감과 더불어 살며 자신의 관점을 제공하는 사별 아동 및 가족 구성원으로 이루어진 20여 개의 비디오 교육 모듈을 포함합니다. 125여 개의 조직 구성원을 통해 Coalition은 전국적으로 애도하는 학생들을 지원하는 사람들에게 사별 및 관련 자원을 제공하는 것을 목표로 합니다.

New York Life Insurance Company  
51 Madison Avenue  
New York, NY 10010  
[www.newyorklife.com](http://www.newyorklife.com)  
4451



NEW YORK LIFE  
FOUNDATION