

## 사별 후 - 형제/자매 - 슬퍼하는 청소년 이해하기

일반적으로 청소년들에게 죽음은 먼 미래의 일이라 생각되어 일상에 미미한 영향을 미칩니다. 그러나 가까운 사람의 죽음, 때로는 잘 모르는 어떤 사람의 죽음이 청소년들에게 영향을 미칠 수 있습니다. 정체감에 혼란을 겪고 있는 청소년들에게 상실감은 '이중 위험'으로 볼 수도 있습니다.

☞ 슬퍼하는 청소년 이해하기 / PDF파일 처리, 클릭하면 다운로드

### 슬퍼하는 청소년 이해하기

#### 상실감은 누구나 똑같이 느끼지 않는다.

모든 청소년들은 각기 다른 개인이고 각자의 방식으로 슬퍼합니다. 17살인 에밀리는 “나는 오빠와 완전히 다르게 반응했어요. 왜냐하면 오빠는 조용하게 받아들인 반면에, 나는 훨씬 더 많이 화가 났기 때문이에요.”라고 이야기했습니다. 가족 구성원들은 동일한 인물에 대해 슬퍼했을 것이지만, 모두가 각자의 방식으로 고인과의 다른 관계를 유지했을 것입니다. 그래서 죽음의 의미가 개인마다 다를 수 있는 것입니다. 이런 복잡한 유대관계는 청소년들에게 같은 대상에게 슬퍼하고 있는지에 대해 혼란을 불러올 수 있습니다. 또한 그들은 고인에 대해 애증의 감정을 갖게 될 수도 있습니다. 이 연령대의 아이들에게는 고인은 본인의 특정 욕구를 채워 줄 수 있는, 본인만을 위한 사람으로만 여겨질 수도 있기 때문입니다.

#### 때로는 우리의 감정을 아는 것은 어렵다.

상실감을 느끼는 10대는 그들이 이해하지 못했고 예상치 못했던 강한 감정에 의해 완전히 지배당하고 있을 수도 있습니다. 이러한 상실감은 종종 어른들이 겪는 것과 같거나 오히려 더 강할 수 있습니다. 17살의 소년은 당시에 자신이 어떻게 느끼고, 무엇을 원하고 필요로 하는지 몰랐기 때문에 어른들이 무엇에 대해 도움이 필요한지 물었을 때 대답을 할 수 없었다고 합니다.

#### “저는 특별한 대상도 없이 그저 화가 나기만 했어요.”

분노는 아이들의 슬픔 중에서 가장 큰 부분을 차지합니다. 어떤 10대들은 왜 자신이 화가 났는지 모르기도 합니다. 그들은 아마도 학교나 집에서 분노를 표현할 것입니다. 청소년들은 종종 자신들의 분노를 어쩔 줄 몰라 하며 그런 본인의 모습에 크게 놀라기도 합니다. 종종 통제력을 잃기도 하고 분노가 끓어오르고, 그 결과로 저항이나 극단적인 행동으로 분노를 표현할 수도 있습니다. 이런 십대들의 모습은 이미 괴로운 일을 경험하고 있는 가족들이 다루기에는 매우 어려울 수 있습니다. 어른들은 그들에게 그들은 충분히 화가 날 이유가 있지만 자기 자신과 주위 모두에게 안전한 방법으로 분노를 표현해야 할 필요가 있다는 것을 말해줘야 합니다.

#### “무모한 행동들을 했어요.”

누군가의 죽음 이후에도, 정신없이 바쁘게 돌아가는 사회적인 삶은 상실감에 빠진 청소년들에게 중요한 역할을 합니다. 이는 어찌 보면 부적절해 보일 수도 있습니다. 하지만

친구와 시간을 보내고, 자주 가는 곳에 놀러가는 것 등은 효과적인 대처 방법으로 쓰일 수 있습니다. 이를 통해 아이들은 긴장감이 도는 집에서 탈출할 수 있습니다. 청소년들은 현재의 혼란스러운 삶에 대한 통제력을 되돌려놓기 위해서 위험한 행동을 하려고 할 수도 있습니다. 부모, 형제/자매, 친구는 젊을 때 죽는 경우가 드뭅니다. 하지만 이러한 자연적인 순서가 틀어졌을 때, 청소년들은 그러한 이른 죽음을 부당하고 불공평하다고 생각하게 됩니다. 그래서 청소년들은 술이나 약, 거친 행동들을 하며 자신이 죽지 않았다는 것에서 스스로의 목숨을 통제할 수 있다는 착각을 하게 됩니다.

**“내가 울려버릴지 모를 가족보다는 친구에게 얘기하기가 편했어요.”**

많은 청소년들이 가족보다는 친구와 대화하는 것을 편하게 생각합니다. 이런 모습은 그들을 돕기 위해 노력하는 가족에게 꽤 상처가 될 수도 있습니다. 청소년들은 가족에 대해서 매우 방어적이 된다는 점을 기억하세요. 더 큰 스트레스를 피하기 위해서 그들은 아마 또래나 선생님처럼 신뢰할 만한 다른 어른에게 말하는 것을 선호합니다. 또는 웹상에서 경험을 공유하거나 익명으로부터의 위로를 받기도 합니다.

**“내 앞에서 어쩔 줄 몰라 하는 친구의 반응에 오히려 친구관계가 멀어지기도 했어요.”**

청소년에게 친구들은 또한 스트레스와 분노의 원인이 됩니다. 무신경한 발언 또는 부적절한 대답이 갈등의 흔한 원인이 될 수 있습니다. 친구들은 자신의 친구가 처한 상황이 다루기 어렵다고 판단하고 멀어지기도 합니다. 또한 슬픔에 빠진 청소년은 친구들이 자신을 이해하지 못한다고 느끼고 그 또래집단 내에서 고군분투하게 될 수도 있습니다.

**“학교로 돌아가면 뭘 해? 라고 생각했어요.”**

자신의 세계가 무너진 청소년에게 삶은 목적과 의미를 상실한 것으로 생각할 수 있습니다. 어떤 아이들은 매사에 심드렁해지고 우울해하고 내성적으로 변하고 학교나 일상생활 속에서 “그걸 해서 뭐해?”하는 무기력한 태도를 갖기 시작합니다. “아무것도 더 이상 중요하지 않은 것 같았고, 모든 것이 시시하게 느껴졌어요.” 어떤 아이들은 죄책감에서 벗어나기 위해서 일을 열심히 하기도 합니다.

**돕는 방법**

상실감에 빠진 십대들을 돕고자하는 어른들은 대부분 대화를 시도합니다. 특히 모르는 사람과의 대화는 많은 10대들이 어려워하는 부분입니다. 청소년들은 그들이 이미 알고, 믿는 어른들로부터의 도움을 선호합니다. 활동참여는 청소년들이 대화에 갖는 거부감을 줄일 수 있을 것입니다. 때로는 단지 친숙한 어른과 함께 있는 것만으로 충분할 수 있습니다. 준비가 되면 그들은 무슨 일이 있었는지에 대해 이야기하기 시작할 것입니다. 그러나 기대는 하지는 마세요. 경험에 비추어 보건대, 죽음을 경험한 또래와 함께 하는 것, 창의적인 일을 하는 것, 짧은 동영상을 만드는 것, 중요한 사람에 대해 이야기해 보는 것, 단순히 강아지를 산책시키는 것 또한 도움이 될 수 있습니다.

**선택권을 주어라.**

청소년들에게 도움에 대한 선택권을 주고 어떻게 하길 원하는지 결정하게 하세요. 만약 가족 외부인의 도움을 받을 수 있다면, 그들이 원하는 대로 선택할 수 있도록 합니다. 만약 도움을 거절당한다면, 그들이 원하면 언제든지 도움 준비가 되었음을 알려주세요. 지나치지 않을 정도의 꾸준한 권유는 거부감이 점차 낮아지기 때문에, 청소년들이 쉽게 허

락하도록 만들 수 있습니다.

### **경계영역**

상실감에 빠진 청소년에게 일상적인 기대치를 유지해주세요. 일상에서의 안정감과 지속성을 유지하기 위해 그들의 일상적인 경계는 유지되어야 합니다.

### **자존감을 복돋아라.**

슬픔에 빠진 청소년들은 자존감이 낮아질 수 있습니다. 그러나 이들은 나이에 비해서 성숙하고 또래보다 삶의 가치에 대해 더 큰 감사함을 느낄 뿐만 아니라 남을 잘 비난하지도 않습니다. 이러한 점은 자신을 긍정적으로 생각할 필요가 있는 청소년들에게 강조할 만큼 매우 가치 있는 특성입니다.

### **추가적인 도움이 필요할 때**

슬픔은 병이나 질환이 아니라 자연스러운 것입니다. 단지 슬픔에 대한 반응이 극단적일 뿐입니다. 그러나 이러한 극단적 반응이 오래도록 지속되었을 때는 관심을 기울이기 시작해야 합니다. 청소년들은 스스로 그들의 슬픔을 극복할 수 없습니다. 시기적절한 도움이 있다면, 그들은 슬픔과 함께 살아가는 법을 배울 수 있을 것입니다. 만약 슬픔이 일상생활에 지장을 주고 있다면 도움요청을 주저하지 말고 도움을 요청하세요. 대부분의 청소년들은 전문적인 도움을 필요로 하지 않지만, 어떤 아이들은 약간의 추가적인 도움을 필요로 할 수 있습니다. 또 다른 아이들은 상담과 치료를 통한 더 깊은 도움이 필요할 수도 있습니다.

- 자료출처 : Child Bereavement UK 사이트