

# 국내 지원 단체

## Compassionate Friends

www.compassionatefriends.org  
(877) 969-0010

## Mothers Against Drunk Driving

www.madd.org

## National Center for Victims of Crime

www.victimsofcrime.org  
(202) 467-8700

## National Domestic Violence Resource Center

www.nrcdv.org  
1-(800) 799-7233

## National Sexual Violence Resource Center

www.nsvrc.org  
(877) 739-3895

## Office for Victims of Crime

www.ovc.gov

## Parents of Murdered Children

www.pomc.org  
(888) 818-7662



이 책자는 연방수사국과 펜실베이니아 주립대간의  
협력계약에 의해 개발되었다.

여기 실린 정보는 전문지식을 갖춘 애도 상담  
전문가의 역할을 대신하지 않는다.

미국 법무부  
연방수사국



# 슬픔에 대처하기

**인생의 어떤 것도** 사랑하는 사람의 갑작스럽고 비극적인 죽음에 대한 준비를 시키지 못한다. 이런 일이 일어나리라고 예상하는 아무도 없다. 비극을 겪는 사람들의 반응의 폭은 넓다. 이런 반응이 비정상적이거나 이상하게 느껴질 수 있다. 자신이 뭔가 잘못됐다고 느끼거나 현재 겪는 끔찍한 고통이 영원히 지속될 것이라고 느낄 수 있다.



## 실질적인 대처 방법

**사망통지**를 처음 받게 되면 몸이 굳어지는 느낌이 들 수 있다. 통지내용을 듣는 동안 충격, 의심, 부정 등의 감정을 겪을 수 있다. 당신은 전달되는 모든 정보를 이해하려고 노력한다. 또한 많은 질문이 있을 수 있다. 이 모든 정보를 처리하려고 애쓰는 동안 당신의 모든 감각이 고조 되기도 한다. 많은 사람들이 당시 맡은 냄새나 본 것, 들은 것, 만진 것, 혹은 맛본 것들과 함께 비극적인 경험을 선명히 기억한다. 심장 박동수와 혈압이 급격하게 올라가기도 한다. 이때 두려움과 분노, 혼란, 수치, 죄의식, 그리고 슬픔을 포함한 여러 가지 감정을 겪을 수 있다. 때로는 이런 것들이 감정의 롤러코스터 같이 느껴진다. 쉽게 지치고 피곤을 느끼기도 한다. 이런 증상들이 장기간 지속될 경우 전문 의료인을 찾는 것이 도움이 된다. 충격적인 사건에서 회복하는 데는 시간이 걸리며 쉽지 않을 수 있다. 모든 사람들이 충격에 다르게 반응한다. 맞게 또는 틀리게 반응하는 것이 아니라 단지 다르게 반응하는 것이다. 자기 자신이나 남들에게 너무 많은 것을 기대하지 말아야 한다.

- 질문을 한다. 이용 가능한 지원 서비스와 다음에 일어날 일에 대해 궁금할 수 있다. 장래에 당신이 해야 할 일이 무엇인지 알아보고 새로 생길 수 있는 스트레스 상황에 대해 미리 준비하도록 한다.
- 수첩을 가까이 둔다. 수첩에 생각이나 질문들을 기록하여 잊지 않도록 한다.
- 가능하면 중대한 결정을 연기한다. 큰 변화가 마음에 위안이 될 거라고 생각할 수 있다. 하지만 이런 변화가 반드시 고통을 줄여 주지는 않는다. 남은 인생에 영향을 미칠 수 있는 결정을 하기 전에 충분한 시간을 갖고 가장 바쁜 나날들을 견디어 내고 적응한다.
- 심호흡을 한다. 눈을 감고 마음이 평온해 질 때까지 깊고 천천히 심호흡을 한다.
- 당분간 생활을 간소화한다. 당신 인생에서 책임져야 할 일들의 목록을 만든다. 그런 다음 목록에서 절대적으로 필요한 항목이 무엇인지 살펴본다. 당분간 미뤄놓아도 되는 것들이 있나? 완전히 지워버려도 되는 것들이 있나?
- 몸과 마음을 보살핀다. 건강식을 섭취하고 규칙적인 운동을 한다. 운동은 기분을 전환하고 숙면을 취하는데 도움을 줄 수 있다.
- 술이나 불법 약물을 피한다. 이런 것들은 고통을 일시적으로 차단할 수는 있지만 당신의 치유를 막는다.
- 새로운 일과를 정한다.
- 과중한 활동으로 무리하지 않는다.
- 친한 친구의 전화번호를 가까이 두어 너무 힘들거나 공포감이 엄습하면 전화하도록 한다.
- 믿는 사람들에게 의지한다. 당신이 믿는 사람들에게 정보와 충고 그리고 도움을 청한다.
- 필요하면 전문가의 도움을 구한다. 몸을 치유하도록 훈련받은 의사와 간호원들이 있는 것처럼 상실을 극복하고 감정적인 고통에 대처하도록 돕는 전문가들이 있다.